



BEHANDLET FOR KREFT I
HODE- OG HALSOMRÅDET

Hva kan jeg spise nå?

RÅD, TIPS OG OPPSKRIFTER
TIL DE SÅRE DAGENE



Munn- og
halskreftforeningen

BEHANDLET FOR KREFT I
HODE- OG HALSOMRÅDET

Hva kan jeg spise nå?

RÅD, TIPS OG OPPSKRIFTER
TIL DE SÅRE DAGENE



Munn- og halskreftforeningen



23 53 52 35

Mandag til fredag 09:00 - 15:00



post@munnohalskreft.no



www.munnohalskreft.no

Munn- og halskreftforeningen er foreningen for deg som er strupeløs, behandlet for munnhulekreft eller kreft i hode-hals regionen eller har permanent trakeostomi. Vi er også her for de pårørende.



Bli medlem på www.munnohalskreft.no

Finn oss i sosiale medier



facebook.com/munnohalskreft



instagram.com/munn_og_halskreftforeningen



Youtube: Munnohalskreft

Tilsluttet



KREFTFORENINGEN

Denne boken er laget for deg som nylig har gjennomgått behandling for kreft i hode- og halsområdet. Behandlingen du har vært gjennom er tøff, og du står foran en krevende periode der kroppen skal bygge seg opp igjen. Det er derfor viktig at du får i deg tilstrekkelig med næringsstoffer, slik at kroppen klarer å hente seg inn igjen på best mulig måte.

Vi forstår at du helst skulle sluppet å tenke på ernæring akkurat nå. Derfor har vi samlet en rekke oppskrifter som er enkle å lage, og som skal være enkle å innta for en sår og vond munn og hals.

Boken er et resultat av et samarbeid med Seksjon for klinisk ernæring ved Haukeland universitetssjukehus. Flere av tekstene er hentet fra en brosjyre for hode- og halsstrålepasienter, en brosjyre som er utarbeidet av kliniske ernæringsfysiologer på Haukeland og Rikshospitalet. Det har vært et nært samarbeid med klinisk ernæringsfysiolog Anita Helland, også fra Haukeland universitetssjukehus. Anita har fem års utdannelse i klinisk ernæring fra Universitetet i Bergen, og har mange års erfaring med kostholdsveiledning av kreftpasienter. Hun har undervisning og rådgivning for pasienter som skal gjennom strålebehandling mot hode og hals, og underviser også masterstudenter i klinisk ernæring ved Universitetet i Bergen om ernæringsbehandling ved kreftsykdom.

Forord og bidragsytere

Spesialtannpleier Lise Thorsen har bidratt med informasjon om munnhygiene og pleie. Lise jobber ved Kjevekirurgisk avdeling på Haukeland universitetssjukehus.

Cecilie Delphin Amdal, MD, PhD, har bidratt med et kapittel om seneffekter. Cecilie er overlege og forskningsgruppeleder for hud og hode-halskreft ved Avdeling for kreftbehandling på Oslo universitetssykehus. Hun leder en studie på seneffekter etter strålebehandling hos langtidsoverlevende etter ØNH kreft. I tillegg er hun prosjektleder for PROMiNET, et regionalt forskningsstøttenettverk for å styrke bruken av pasientrapporterte målinger i klinisk forskning.

Innholdet er av høy faglig kvalitet for å sikre at du er i de beste hender, og vi ønsker å rette en stor takk til våre bidragsytere. Vi ønsker også å takke alle våre medlemmer som har bidratt med sine erfaringer, tips og råd.

Det er viktig å presisere at det er store individuelle forskjeller på hvor mye plager som oppleves etter kreftbehandling mot hode- og halsområdet. Det vil også være store individuelle forskjeller i hva som oppleves som behagelig å spise. Noen vil reagere mye på enkelte matvarer; andre ikke. Her gjelder det å prøve seg frem. Bruk boken aktivt og bruk feltene for å notere det som fungerer, det som ikke fungerer, og hvilke modifikasjoner du gjør. Bruk også gjerne sidene bakerst for å holde øye med vekten. Det er viktig å ikke gå for mye ned i vekt i denne perioden.

Vi håper boken kommer til nytte og ønsker deg en god og rask bedring.



Anita Helland

*Klinisk ernæringsfysiolog
Haukeland universitetssjukehus*



Lise Thorsen

*Spesialtannpleier
Haukeland universitetssjukehus*



Cecilie Delphin Amdal

*Overlege og forskningsgrupeleder
Oslo universitetssykehus*



Tusen takk til Stiftelsen Dam som har støttet denne boken.

Utgiver

Munn- og halskreftforeningen, 2021

Redaktør

Carita Teien

Design og layout

Orgservice AS v/Kathrine Storm-Olsen

Foto av alle oppskrifter

Orgservice AS v/Tomy Hoang

Foto på forside, side 10 og illustrasjoner

Shutterstock

Trykkeri

07 Media AS



INNHold

1. Hvorfor er det viktig å tenke på ernæring nå?	11
2. Tips og råd til forebygging og behandling av vekttap	19
3. Næringstilskudd - hva og når?	25
4. Oppskrifter <i>oversikt på neste side >></i>	29
5. Seneffekter etter kreftbehandling	67
6. Historier fra de som har gått veien før deg	75
7. Hold øye med vekta	87

KORNMÅLTID OG SMOOTHIES

Velling 32
Velling av barnegrøtpulver 32
Semulegrynssuppe 34
Frokostsmoothie 34
Surmelkssuppe de luxe 37
Risgrøt med en eggevri 37

SUPPER

Kyllingsuppe 39
Tomatsuppe 40
Linsesuppe 41
Grønn ertepurésuppe 42
Normannasuppe 43
Ostesuppe 44
Avokadosuppe 45
Ost- og brokkolisuppe 46
Vintergrønnsakssuppe 47
Skalldyrssuppe 48
Søtpotetsuppe 49
Blomkålsuppe 50
Potetsuppe 51
Puré- og posesupper 52



DESSERTER

Fruktsuppe av tørket frukt 54
Syltetøysuppe 54
Mangosuppe 55
Saftsuppe med semulegryn 55
Eplesuppe 56
Sjokoladegodt 57
Kaffemilkshake 57

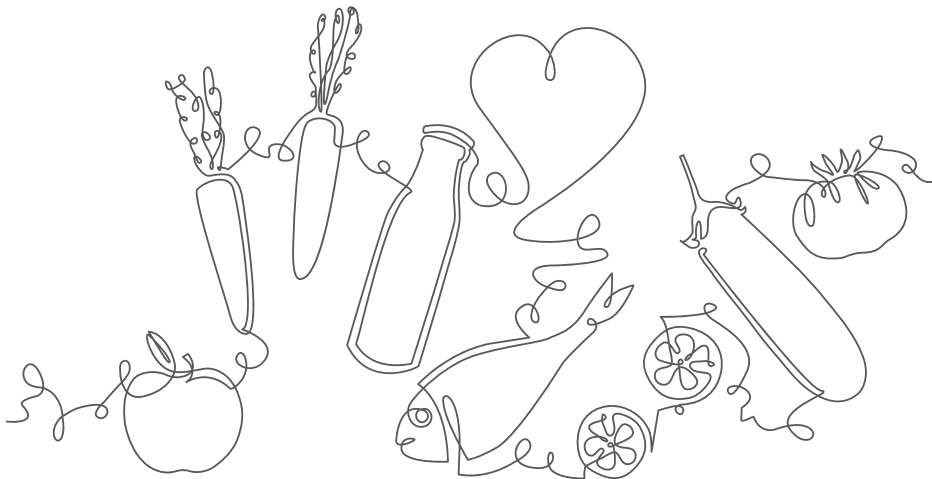
MELLOMMÅLTID/ STYRKEDRIKK

Smoothie 59
Solskinnsdrikk 60
Karibisk drøm 61
Banandrikk 62
Sitron-friskus 63
Appelsinsmil 63
Frappuccino 64
Den lille nøtteknekkeren 64
Drikker 65

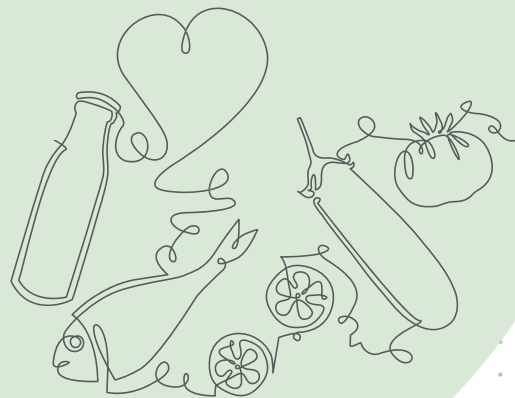


1

Hvorfor er det viktig å
tenke på ernæring nå?



Hvorfor er det viktig å
tenke på ernæring nå?



Med denne boken ønsker vi å gi deg som gjennomgår eller har gjennomgått strålebehandling/kirurgi mot hode- og halsområdet, råd og tips om hvordan mat og drikke kan tilpasses i denne perioden du går inn i. Dette er viktig slik at du kan få i deg tilstrekkelig næring til tross for plagene som kan oppstå under behandlingen.

Tilstrekkelig næring er viktig for å:

- ta vare på de friske cellene
- få bedre effekt og toleranse av behandlingen
- forhindre vekttap (og dermed muskeltap) under behandlingen
- øke livskvaliteten

Strålebehandling mot hode-, hals- og brystregionen kan gi sårhet og plager i munnhule, hals og/eller spiserør. Ofte starter symptomene i slutten av tredje stråleuke, men dette kan være veldig individuelt. Noen har symptomer allerede før de starter med strålebehandling, og noen får lite symptomer i det hele tatt. Det kommer mye an på hvor strålefeltet er. Det kommer også an på om det er annen behandling samtidig, som for eksempel cellegift, som også kan gi sårhet i slimhinnene.

Det blir ofte verre før det blir bedre

Sårheten og plagene kan vare i uker til måneder etter at behandlingen er avsluttet. Etter stråling blir det ofte først verre før det gradvis blir bedre, og det kan hende at ikke alt blir som før.

Strålebehandlingen medfører ofte utfordringer med å få i seg nok mat og drikke, utfordringer som for de fleste heldigvis langt på vei går seg til med tiden. Redusert inntak av mat og drikke over tid fører til utilstrekkelig inntak av kalorier, proteiner og andre næringsstoffer med påfølgende kraftløshet og vekt- og muskeltap.

Unngå vekttap

Vekttap under behandling er ugunstig. En del tenker: «Det må da bare være gunstig å ta av noen kilo under behandlingen?» Særlig dersom de har noen kilo for mye i utgangspunktet? Det er imidlertid ikke gunstig å miste for mye

vekt under behandling nettopp fordi man risikerer et større muskeltap enn ved vekttap uten sykdom. Muskeltap kan føre til dårligere toleranse for behandlingen, og det vil ta lengre tid å komme seg igjen etter at behandlingen er avsluttet. Med redusert muskelmasse etter endt behandling kan det bli en større utfordring å holde vekten når matinntaket normaliserer seg igjen.

Økt proteinbehov

Kreftpasienter har et forhøyet proteinbehov under behandling, noen mer enn andre. Faktorer som øker proteinbehovet er kirurgiske inngrep, inflammasjon (betennelsesreaksjon i kroppen) og høy alder. En del proteinrike matvarer kan imidlertid bli problematiske å spise, som for eksempel kylling, kjøtt, grove kornprodukter og nøtter. Når proteinbehovet går opp og proteininntaket går ned, er det fare for tap av muskelmasse.

Som om ikke dette er utfordring nok: Mange vil trenge myk/moset mat utover i behandlingen, og noen vil trenge helt flytende mat over en periode. **Jo mer flytende maten blir, jo vanskeligere er det å få nok proteiner i maten!** Da er det nyttig å vite hvilke mat- og drikkevarer som inneholder mye proteiner, og det kan være nyttig å få litt ekstra tips om hvordan man kan tilføre ekstra kalorier og proteiner til mat og drikke. Det håper vi du får med denne boken.

Bivirkninger av strålebehandling

Strålebehandlingen kan gi bivirkninger som påvirker matinntaket.

Vær forberedt på følgende reaksjoner:

- endret spyttsekresjon og munntørrehet
- såre og smertefulle slimhinner
- svelgvansker
- endret smak og lukt
- uvelhet, kvalme og eventuelt oppkast

Dersom du har blitt strålebehandlet mot brystregionen gir dette ofte plager i form av:

- sår hals
- innsnevring/hevelser i spiserøret
- svelgvansker

Vær oppmerksom på smertelindring

Det er viktig at du er godt smerte- og kvalmelindret for å kunne opprettholde et tilstrekkelig energi- og næringsinntak. En del vegrer seg for å ta smertestillende, for de føler at de må ta mye medisiner fra før av, og vil ikke ta mer enn de absolutt må. Det samme gjelder for kvalmestillende. Gode kostråd hjelper lite dersom du har for mye smerter eller kvalme.

Det er en større helserisiko for deg å gå ned i vekt enn om du bruker medisiner mot smerte og kvalme. Gi beskjed til legen dersom du føler at du ikke er godt nok smertelindret! Legen har

ofte flere kort på hånden, og det finnes både systemisk og lokal smertelindring.

Råd til håndtering av uvelhet og kvalme

Ved uvelhet eller kvalme er det ofte nødvendig å bruke kvalmestillende medisiner. Snakk med legen din for å finne frem til riktig type og bruk av kvalmestillende medisin. Enkelte medikamenter har best effekt på matinntaket dersom de inntas 20–30 minutter før måltidet. Når det gjelder kostholdet, kan noen prinsipper være til hjelp:

- Spis små, hyppige måltider, minst hver 3. time, kvalmen kan forverres av tom mage.
- Syrlig eller salt mat kan være lettere ved kvalme.
- Drikk minst to liter væske per dag, særlig mellom måltidene.
- Utnytt særlig tider på dagen da du er mest opplagt.
- Spis kald mat/mat med lite lukt.

Følgende type mat kan være utfordrende, så prøv deg frem:

- stekte og fete matretter
- sterkt krydret mat og mat med mye lukt
- noen blir mer kvalm av varm mat
- noen blir kvalm av for søt mat og/eller drikke

Vær forsiktig med din «favorittmat». Ubehag nå kan føre til at du forbinder denne maten med ubehag senere. Ellers kan det hjelpe med frisk luft, en spasertur, bruke klær som ikke strammer, spise sammen med noen eller bruke musikk, TV eller radio som avledning til måltidet.

Munntørrrhet og såre slimhinner

Ved munntørrrhet og såre slimhinner tolereres ofte mild, myk og fuktig/bløt mat bedre enn sterkt krydret, hard/hardt stekt og tørr mat. I tillegg er det viktig med god munnhygiene.

Mild og myk mat kan være grøt, supper, kokt/ bakt fisk, fiskeboller/fiskekaker, plukkfisk, egg og eggeretter, kjøttkaker, lapskaus, ost, godt kokte grønnsaker, potetmos, rotmos, melkeretter, puddinger, kompotter, hermetiske frukter, bananer, barnemat på glass og næringsdrikker.

Saus gir god konsistens på maten og ekstra energi. Bruk godt med fløte, smør/ olje, majones, dressing, sjy, rømme eller smaksnøytral næringsdrikk i sausen.

Mat som kan forsterke smertene i munnen er krydret, salt og syrlig mat som tomater, sylteagurk, fruktjuice og sitrus.

Ta gjerne en slurk av litt fløte eller olje flere ganger om dagen og særlig i forkant av

måltider. Dette kan ha en smørende effekt på såre slimhinner.

Kald eller romtemperert mat kan være mer behagelig enn varm mat.

Forsøk å innta rundt to liter væske hver dag. Dette kan du dekke ved å drikke vann, saft, sportsdrikker (obs. høyt sukkerinnhold), næringsdrikker, supper, is, mineralvann, fruktte, melk, buljong, syrnede melketyper (kulturmilk, Biola, kefir), yoghurt og brus. Lunken te kan løsne seigt slim.

God munnhygiene

Det er viktig at du opprettholder god munnhygiene, spesielt i denne perioden.

Under strålebehandlingen kan det oppstå akutte munnhulereaksjoner, hvorav mukositt (soppinfeksjon) og munntørrrhet er hyppigst forekommende. Mukositt oppstår gjerne (eller ofte) gradvis og er mest smertefullt i slutten av strålebehandlingen. God munnhygiene er viktig for å hindre bakterie- og soppinfeksjoner som sekundærinfeksjon til slimhinnereaksjonene.

Stråling som rammer spyttkjertlene, vil føre til at spyttproduksjonen nedsettes. Spyttets rensende og smørende effekt blir da dårligere. Økt kariesforekomst er en vanlig følgetilstand av langvarig munntørrrhet. Ved sykdom, når man ikke selv klarer å ivareta daglig

munnhygien, kan det på kort tid utvikles store kariesangrep.

Akuttreaksjonene kan ikke unngås, men kan reduseres og lindres ved gode munnhygienerutiner:

Noen råd er å:

- pusse tennene morgen og kveld
- bruk en tannkrem med nøytralt såpestoff
- bruk ekstra fluortilskudd
- stimuler spyttsekresjonen
- unngå sukker mellom måltidene

Ved munntørrrhet og sår munn finnes følgende råd:

- Skyll munnen ofte med lunkent vann eller milde munnskyllevæsker.
- Skyll munnen med saltvann før og etter hvert måltid.
- God leppepleie er viktig, bruk gjerne leppepomade.
- Stimuler spyttutskillelsen ved hjelp av spyttstimulerende spray, gel, sugetabletter eller tyggegummi.
- Isbiter eller lunken te kan virke lindrende.

Spør eventuelt en sykepleier eller tannpleier for flere råd.

Når du strever med å svelge

Når det er vanskelig å svelge mat, er det viktig å finne mat med riktig konsistens. Myk, moset og flytende mat er lettere å svelge enn tørr og hard mat. Tenk at maten skal kunne tygges med tungen. Supper, grøt og mos/puréer kan være egnet mat ved svelgvansker/-smerter.

Du bør gå til anskaffelse av en stavmikser eller blender. Med en stavmikser kan de aller fleste matvarer kvernes til en most eller flytende masse.

Vær forberedt på smaksforandringer

Når smaksopplevelsen endrer seg, kan man ha glede av å bytte ut enkelte matvarer med andre tilsvarende matvarer, eller endre smaken på matvarene med nye krydder.

Bytt ut vanskelige matvarer/måltider, for eksempel:

- brødmåltid med grøt
- kaffe med te
- potet med ris/pasta
- rødt kjøtt (metallsmak) med andre proteinrike matvarer som for eksempel kylling, kalkun, fisk, skalldyr, eggeretter, ost, melkeretter, nøtter og bønner

Endre smaken på maten ved å for eksempel:

- marinere kjøtt/kylling (med soyasaus, eddik, olje, vin)
- tilsette ekstra/annet krydder (sukker, salt, urter)

Prøv deg frem og finn løsningene som fungerer for deg.

Skyll gjerne munnen med saltvann eller sitronvann før måltidene for å starte måltidet med en frisk smak i munnen.

Legg vekt på innbydende og fargerik mat. Opplevelsen av måltidet påvirkes også av utseendet på maten. ■



Tips og råd til forebygging og behandling av vekttap



Tips og råd til forebygging og behandling av vekttap



De fleste vil trenge mykere (og noen helt flytende) mat under, mot slutten av og i tiden etter endt strålebehandling. Det er en stor utfordring å få nok energi (kcal) og særlig proteiner jo mer flytende maten blir, og mange opplever vekttap og muskelsvinn.

Når matinntaket reduseres, er det viktig å sette inn tiltak for å unngå eller bremse vekttap.

- Spis hyppige måltider – ta med matpakke når du går ut.
- Velg energi- og proteinrik mat.
- Berik mat og drikke (ekstra olje, fløte, smør, ost. Det står mer om dette under).
- Drikk næringsdrikker.
- Få næring via ernæringssonde.

Hvor mye energi, protein og kostfiber trenger jeg?

Energi måles i kalorier (kcal). Kroppen får energi fra kaloriholdig mat og drikke. Hvor mange kalorier du trenger per dag, avhenger blant annet av kjønn, kroppsstørrelse, alder, aktivitetsnivå og sykdomstilstand.

For mange ligger energibehovet på 30–35 kcal per kilo kroppsvekt. Vektutviklingen vil vise om du får i deg tilstrekkelig med kalorier.

Proteinbehovet hos friske mennesker er 0,8–1 gram per kilo kroppsvekt. Ved sykdom

er proteinbehovet 1–1,5 gram per kilo kroppsvekt. Inntaket av kostfiber bør være minst 25–35 gram per dag.

Velg mat og drikke med mye energi og næring

Når du spiser små måltider, bør maten og drikken inneholde så mye kalorier og proteiner som mulig. Fett er kaloririkt, og du kan med fordel bruke matvarer med mye fett, så sant ikke medisinske forhold tilsier noe annet. Mange opplever også at fettrike mat- og drikkevarer smører og lindrer såre slimhinner.

Her er eksempler på mat med mye energi (kcal):

- olje
- avokado, nøtter/mandler (nøtter kan også males til mel)
- egg
- fet fisk (makrell, sild, sardiner, laks, ørret, kveite med mer)
- fete meieriprodukter (kremfløte, ost, rømme, kefir, kvarg, yoghurt, smøreost med mer)
- fete kjøttprodukter (skinnfrie pølser, medisterkaker, kjøttkaker, kjøttdeig, familiedeig, medisterdeig og savelat)
- desserter, kaker og bakverk (særlig de med mye egg, malte mandler/nøtter, fløte, smør og lignende)

Næringstette matvarer er matvarer som inneholder mye vitaminer, mineraler, sporstoffer og andre bioaktive stoffer. Noen matvarer er også rike på både kalorier og proteiner (for eksempel egg, nøtter/frø, helfete meieriprodukter og fet fisk). Andre matvarer har lite kalorier og proteiner (for eksempel grønnsaker, bær og frukt).

Energirike matvarer er matvarer som har mye kcal, selv i små porsjoner. Energirike matvarer kan også være næringstette (for eksempel egg, nøtter/frø, helfete meieriprodukter, fet fisk), men de er ikke alltid det (for eksempel chips, olje, sukker og brus). Disse er energirike, men ikke næringstette.

Mange små måltider

Mange små måltider kan gjøre det lettere å få i seg nok energi (kcal) i løpet av dagen.

Vi anbefaler følgende måltidsrytme:

- Spis små og hyppige måltider – fire–åtte måltider per dag.
- La det gå høyst tre timer mellom hvert måltid.
- La det gå høyst elleve timer mellom dagens siste måltid og det første måltidet påfølgende dag.

Dersom du trenger litt ekstra

Energiinntaket må være likt som energiforbruket for å holde vekten stabil. Bruk sidene bakerst i boken for å holde øye med vekten din. Dersom du trenger mer energi for å holde vekten, kan du tilsette mer energi i maten du spiser. Dette kalles også for berikning.

Tilsett energirike matvarer som olje, fløte, margarin, smør, rømme, crème fraîche og/eller egg i mat og drikke der det kan passe. Berikning vil øke energimengden uten at du må spise større mengder.

Et eksempel på dette kan være «Rett i koppen»-suppe:

Tilsett 1,5 dl varm helmelk og 0,5 dl varm fløte i stedet for 2 dl vann. Etter berikning gir en porsjon 3–4 ganger mer energi.

Du kan også tilsette crème fraîche og/eller smelte inn kremost/smøreost for ekstra smak og energi.

Matvarer som brukes til berikning:

Olje

Olje kan blandes i tynn grøt, vellingsuppe og smoothie. Raffinert rapsolje er nøytral og vil ikke sette smak på maten/matretten den tilsettes.

Margarin/smør

Dette kan brukes i tynn grøt, vellingsuppe og supper.

Egg

Egg eller eggeplomme kan røres sammen og tilsettes supper. Hjemmelagede supper kan jevnnes med egg eller eggeplomme istedenfor eller i tillegg til meljevning eller maisenna. Husk at egg ikke skal koke. Proteinene er i hovedsak i eggehviten, så ta denne med. Dersom du bruker egg i varm mat, tilsett det rett før servering.

Kremfløte

Kremfløte kan tilsettes grøt, vellingsuppe, smoothie, kaffe, te og melkebaserte drikker. Kremfløte kan erstatte melk helt eller delvis i oppskrifter. Kremfløte kan piskes til krem som kan spises til desserter eller brukes i kakao og kaffedrikker. Dersom du har diaréplager, kan du forsøke med laktosefri kremfløte.

Seterrømme /crème fraîche

Rømme kan tilsettes supper. Merk at rømme ikke er kokestabil og bør derfor tilsettes etter koking.

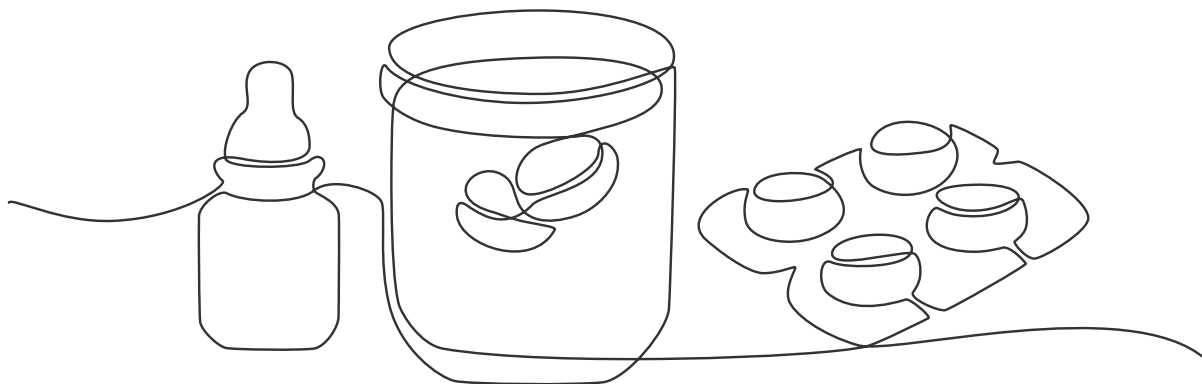
Smøreost

La smøreost smelte ned i jevnede supper rett før servering. Bruk ½–1 tube smøreost per liter suppe. Du kan bruke både nøytral smøreost og smøreost med smak. ■

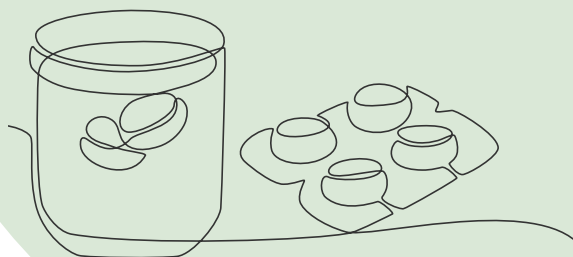


3

Næringstilskudd - hva og når?



Næringstilskudd - hva og når?



Dersom energirik mat ikke strekker til, finnes det en rekke næringstilskudd som du kan få kjøpt på apotek. Snakk med en klinisk ernæringsfysiolog eller din lege om hvilke produkter du kan ha nytte av. Ikke vent for lenge med å undersøke dette alternativet. Under gir vi deg en oversikt over hva som er tilgjengelig på apoteket.

Berikningspulver

Dette er pulver som kan tilsettes mat og drikke for å øke innholdet av energi og eventuelt innholdet av proteiner, vitaminer og mineraler.

Det finnes ulike typer:

- fullverdig berikningspulver – som inneholder energi, protein, vitaminer og mineraler
- energipulver – som er et rent energitilskudd
- proteinpulver – som er et rent proteintilskudd

Fettemulsjoner

Dette er en form for energitilskudd. Disse kan inntas i små porsjoner (i «shots»-form), eller de tilsettes mat og drikke.

Næringsdrikker

Dette er energi-, protein-, vitamin- og mineraltilskudd. De finnes med eller uten kostfiber. Det finnes noen med høyere innhold av proteiner, og disse bør være førstevalget dersom du trenger helt flytende mat.

Det finnes mange forskjellige typer næringsdrikker. De kan være melk-, yoghurt- eller juicelignende og varierer i næringsinnhold, konsistens og smak. Enkelte næringsdrikker er spesialtilpasset visse sykdomstilstander.

Næringsdrikkene kan brukes som et supplement til annen mat og drikke. Næringsdrikker kan også tilsettes mat og drikke for å øke innholdet av energi og eventuelt innholdet av proteiner, vitaminer og mineraler.

Næringsdrikker som inneholder alle næringsstoffer kroppen trenger, betegnes som fullverdige og kan ved behov brukes som eneste næringskilde. De fleste næringsdrikker inneholder energi tilsvarende to brødkiver med pålegg og ett glass energiholdig drikke.

Vi har følgende anbefalinger som du bør vurdere å følge:

Ta gjerne tran daglig.

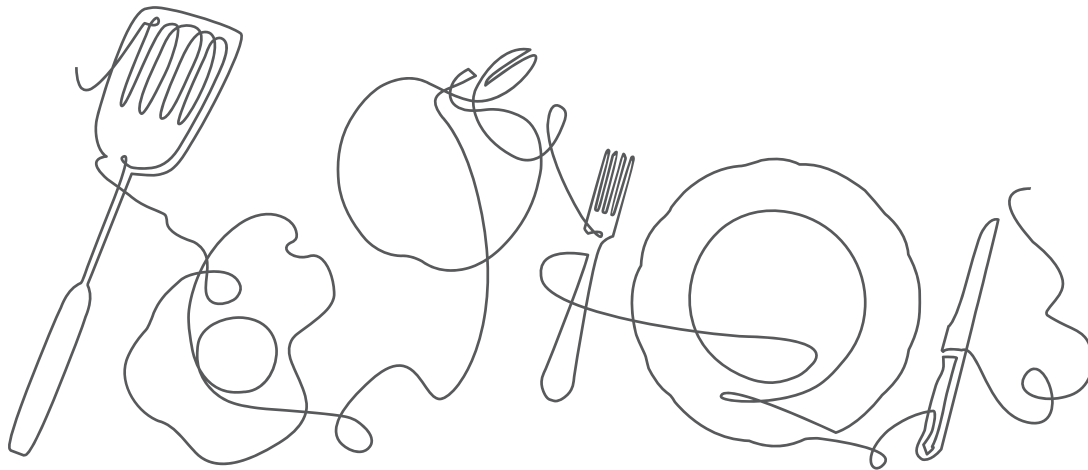
Det kan hende at du har behov for andre vitamin- og/eller mineraltilskudd. Rådfør deg med klinisk ernæringsfysiolog eller lege før du begynner å ta noe.

VEKTUTVIKLING

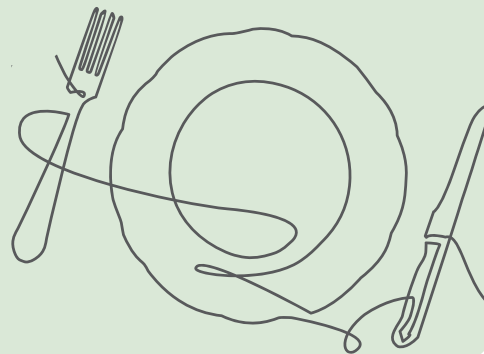
Følg vektutviklingen med to veiinger ukentlig de første ukene etter endt behandling, deretter én veiing i uken. Dersom du ikke klarer å holde vekten stabil, ta kontakt med din lege.

Bruk gjerne sidene bakerst i boken til å notere ned vekten. ■

Oppskrifter



Oppskrifter



I dette kapittelet gir vi deg en rekke oppskrifter på myk og flytende mat, som vil være lettere å innta i denne perioden.

Når mat tilsettes væske, blir energi- og næringsstoffinnholdet spedd ut, og det kan bli spesielt krevende å få nok protein og også nok energi (kalorier). I et kosthold som består av mat med flytende konsistens, bør måltidene bestå av én eller flere supper i tillegg til næringsholdig drikke. Det kan være nødvendig med mellommåltider for å få tilstrekkelig næring.

Mye mat kan gjøres flytende ved at den moses og tilsettes væske, for eksempel ved hjelp av en blender eller en stav- eller hurtigmikser. Prøv deg gjerne frem for å finne den konsistensen som passer for akkurat deg. Noen strever dersom væsken blir for tyntflytende, så begynner gjerne med en litt tjukkere masse og spe på med væske ved behov.

Noen tips på veien:

- Skal du lage større porsjoner, kan det være en fordel å benytte kjøkkenmaskin eller foodprosessor.
- Tilsett kokekraft, buljong, fløte, smør, margarin eller melk til konsistensen blir slik du ønsker.
- Sil gjerne væsken for å fjerne eventuelle klumper.
- Lag flere porsjoner samtidig. Oppbevar i kjøleskap i 1–2 dager eller frys ned porsjonspakninger. Pass på at varme supper og vellinger kjøles raskt ned, for eksempel i et kaldt vannbad.

OBS! Husk at det er store individuelle forskjeller blant mennesker som har vært gjennom samme type behandling. Noen klarer ikke å spise avokado, mens andre ikke opplever problemer med det; noen opplever at tomat svir og brenner, mens andre ikke merker noe. Prøv deg frem, og bruk kommentarfeltene under hver oppskrift til å notere opplevelsen og eventuelle modifikasjoner som gjøres.

Noen er også sensitive for varme og kulde. Prøv deg frem og finn det som fungerer for deg.

KORNMÅLTID OG SMOOTHIES

Velling

(1 porsjon)

Velling

50 g vellingpulver

1,5 dl vann

0,5 dl helmelk

Pulveret røres ut i kald væske og varmes opp til ønskelig temperatur. Dette blir en kremet velling som kan drikkes med sugerør.

Per porsjon:

260 kcal

9,5 g protein

2,5 g kostfiber

Velling av

barnegrøtpulver

(1 porsjon)

Barnegrøtpulver

Bruk samme mengde grøt og vann som oppgitt på pakken. Ha i tillegg i like mye helmelk som vann.

Per porsjon:

370 kcal

9 g protein

4 g kostfiber

 Mine notater:





Semulegrynssuppe

(1 porsjon)

1 ss myk margarin
½ ss semulegryn
3 dl helmelk
Salt
Sukker

Smelt margarin i en kasserolle. Tilsett melk og visp inn semulegryn. Kok opp under omrøring og la småkoke i 10-15 minutter. Smak til med salt og sukker.

Per porsjon:
340 kcal
10,5 g protein
< 1 g kostfiber

 Mine notater:

Frokostsmoothie

(1 porsjon)

1 dl yoghurt naturell
1 dl helmelk
20 g mandler
eller andre nøtter
3 ss syltetøy
2 ss havregryn
Eventuelt sukker eller kanel

Bland det hele godt sammen med en stavmikser eller i en blender. Syltetøy kan byttes ut med bær eller frukt.

Per porsjon:
400 kcal
13 g protein
4 g kostfiber



Frokostsmoothie



Risgrøt med eggevri

 Mine notater:

Surmelkssuppe de luxe

(1 porsjon)

1 ss myk margarin
1 ss hvetemel
0,5 dl helmelk
1,5 dl kefir
0,5 dl fløte

Smelt margarin i en kasserolle. Rør inn hvetemel og spe på med helmelk. Kok opp under omrøring og la det småkoke i rundt 5 minutter.

Spe på med kefir og fløte til du får en god konsistens. Smak til med sukker.

Per porsjon:
450 kcal
9 g protein
< 1 g kostfiber

Risgrøt med en eggevri

(1 porsjon)

0,5 dl grøttris
3 dl melk
1 egg
0,5 dl fløte
Sukker

Tilbered grøttrisen etter anvisning på pakken.

Når riskornene har kokt seg møre, kan du tilsette 1 egg og inntil 0,5 dl fløte og kjøre med en stavmikser til du får en glatt konsistens. Smak til med sukker. Egget tilfører ekstra protein.

Tips: Hvis du tilsetter 1 smørøye, får du et kaloritillegg på 75 kcal, som kan komme godt med dersom du strever med å holde vekten.

Per porsjon:
390 kcal
Ca. 20 g protein

SUPPER

Supper med moset kjøtt, fisk eller grønnsaker

Når du skal lage supper med moset kjøtt, fisk eller grønnsaker, er det en fordel å gjøre følgende: Trekk kjøttet/fisken i litt vann til det er mørt. I mellomtiden deler du grønnsakene i biter og koker dem møre. Bruk kraften som basis for suppen. Jevn suppen med mel og tilsett rensset kjøtt/fisk.

Med hjelp av en stavmikser moser du suppen til du får en jevn, flytende konsistens uten klumper. Sil gjerne suppen hvis det er for mange småbiter. Smak eventuelt til med salt og ønsket krydder (her er det viktig å prøve seg frem i starten). Rund av med en skvett kremfløte.

Kyllingsuppe

(3 porsjoner)

2 ss hvetemel
7 dl vann
2 dl helmelk
2 terninger hønsebuljong
1 egg
¼ ts salt
200 g kyllingkjøtt (grillet
eller stekt – fritt for skinn
og bein)
0,5 dl fløt

Per porsjon:

230 kcal

21 g protein

< 1 g kostfiber

Bland mel, vann og melk og gi dette et oppkok.

Tilsett buljongterningene og la det koke i 5 minutter.

Ha kyllingkjøttet og fløten i en mikser og kjør til du får en jevn konsistens.

Bland kylling- og fløteblandingen inn i suppen.

Rør sammen egget med litt melk og salt i en skål.

Hell litt av den varme suppen over eggeblandingen.
Rør hele tiden så egget ikke skiller seg.

Ha eggeblandingen i suppen og varm opp til kokepunktet.



 Mine notater:

Tomatsuppe

(3 porsjoner)

3 dl passerte tomater*

60 g gulrot

40 g gul løk**

1 ss olje

½ buljongterning

0,5 dl matfløte

0,5 dl vann

Per porsjon:

305 kcal

5,5 g protein

5 g kostfiber

Hakk gul løk i biter.

Ha olje i en panne, tilsett løken og la det surre noen minutter. Dersom du sløyfer løk, begynner du med gulroten.

Skjær gulrot i små biter og tilsett i pannen.

Ha passerte tomater og buljong i kasserollen og la det småkoke til gulrotbitene blir møre.

Miks til jevn konsistens.

Tilsett matfløte og vann.

* Passerte tomater kan erstattes med 2,5 dl hermetiske hakkede tomater og 0,5 dl tomatpuré.

** Det kan være lurt å la det gå litt tid før du prøver løk.



 Mine notater:



Linsesuppe

(3 porsjoner)

3 dl linser

5 dl vann

1 terning hønsebuljong

5 dl helmelk

1 ss sukker

2 skinnfrie pølser av kalkun
eller kylling, finhakket

1–2 ss eddik 7 %

Per porsjon:

270 kcal

15,5 g protein

5 g kostfiber

Skyll linsene under kaldt vann.

Kok linsene møre i vannet (det tar rundt 15–20 minutter).

Bland i pølsebitene.

Kjør det hele i en hurtigmikser eller med stavmikser til du får en jevn konsistens.

Tilsett melk og gi suppen et oppkok.

Smak til med sukker og eddik.

Grønn ertepurésuppe

(3 porsjoner)

 Mine notater:

250 g friske eller frosne erters

75 g løk*

7,5 dl vann

1,5 ts buljongpulver

1 ss hvetemel

1 ss margarin

1 eggeplomme

1 dl kremfløte

Salt

Per porsjon:

260 kcal

7 g protein

5 g kostfiber

Kok ertene i 7,5 dl vann.

Riv løken og bland den med ertene. Du kan eventuelt sløyfe dette.

Mos i en hurtigmikser eller med stavmikser til du får en jevn konsistens.

Smelt margarin og rør inn mel og buljongpulver.

Spe med ertepuréen og vann.

Kok opp under omrøring. La suppen småkoke i omtrent 5 minutter.

Visp eggeplomme og fløte lett sammen i en skål.

Hell litt av den varme suppen over eggeblandingen. Rør hele tiden så egget ikke skiller seg. Ha det så i suppen og rør om.

** Det kan være lurt å la det gå litt tid før du prøver løk.*



Grønn ertepurésuppe

Normannasuppe

(3 porsjoner)

75 g Normannaost i små biter

1 ss smør

1 ss hvetemel

7,5 dl vann

1 buljongterning (kylling eller grønnsak)

1,5 dl seterrømme

Per porsjon:

300 kcal

7 g protein

< 1 g kostfiber

Smelt smøret og rør i melet.

Spe med vann og buljong og la det småkoke i 10 minutter.

Tilsett ost og rør inn seterrømme.



Mine notater:



 Mine notater:

Ostesuppe

(3 porsjoner)

5 dl vann
5 dl helmelk
2 ss rapsolje
0,5–1 ts buljongpulver
100 g smøreost, naturell
eller med smak
2 ss maisenna
Salt og pepper

Per porsjon:
310 kcal
7,5 g protein
< 1 g kostfiber

Rør ut maisenna i vann og melk.

Ha væsken, buljongpulver og rapsolje i kasserollen.

Kok opp under omrøring og la småkoke i 2–3 minutter.

Tilsett smøreosten og bland godt sammen.

Smak til med buljong, pepper og eventuelt salt.

Avokadosuppe

(3 porsjoner)

1–2 modne avokadoer
4,5 dl vann
1 hønsebuljongterning
1 ss lime-/sitronsaft
1 dl kremfløte
60 g smøreost (nøytral
eller med smak)

Per porsjon:

255 kcal

5 g protein

2,5 g kostfiber

Kok opp vann med en hønsebuljongterning.

Mos avokadoene i hurtigmikser eller med stavmikser sammen med lime-/sitronsaft, kremfløte og smøreost.

Tilsett den varme kraften til slutt. Suppen bør ikke kokes opp på nytt, da avokado kan bli bitter på smak.

Smak til med pepper og eventuelt krydder (for eksempel timian).

Dette er en mild suppe som kan serveres varm eller kald.





 Mine notater:

Ost- og brokkolisuppe

(3 porsjoner)

500 g brokkoli (eller blomkål)
1–2 terninger hønsebuljong
2 ss maisenna
5 dl helmelk
5 dl vann
100 g smøreost (gjærne
smaksatt, for eksempel
baconost)

Per porsjon:

285 kcal

13,5 g protein

5 g kostfiber

Del brokkolien i buketter og kok den
mør i 5 dl vann. Mos brokkolien med en
stavmikser rett i kjelen.

Visp sammen maisenna og melk
i en egen skål og tilsett det i
grønnsaksvannet.

Tilsett buljongterningen og gi det et
oppkok. La det småkoke i rundt 3
minutter.

Bland osten i suppen rett før servering.

Vintergrønnsakssuppe

(3 porsjoner)

100 g gulrot
100 g potet
100 g kålrot
¼ liten purre
40 g sellerirot
2 ss olje
3 + 3 dl vann
1 buljongterning
1 eggeplomme
1 dl kremfløte
Salt og pepper
(Eventuelt 150 g kikerter på boks)

<i>Per porsjon</i>	<i>Med kikerter:</i>
265 kcal	330 kcal
3,5 g protein	8,5 g protein
3 g kostfiber	8 g kostfiber



Vask og skrell grønnsakene. Del dem i mindre biter.

Ha olje i en kasserolle. Surr grønnsakene i oljen og tilsett 3 dl vann og en buljongterning. La det koke under lokk til alle grønnsakene er møre.

Miks til en jevn puré med en stavmikser. Tilsett ytterligere 3 dl vann.

Visp eggeplomme og fløte lett sammen i en skål.

Hell litt av den varme suppen over eggeblandingen. Ha så dette oppi suppen og bland godt.

Du kan også tilsette 150 g kikerter. Gjør i så fall følgende:

Skyll kikertene. Ta et par dl av suppen over i en egnet skål og ha ertene oppi. Miks med en stavmikser eller blender til du får en jevn puré. Bland det ut i resten av suppen.



Skalldyrssuppe

(3 porsjoner)

7 dl helmelk
1 dl fløte
2 ss hvetemel
 $\frac{1}{2}$ ts salt
100 g rensede reker
1 dl rekekraft
1–2 knivsodd pepper
(prøv deg forsiktig frem)
Litt sukker

Per porsjon:
325 kcal
14 g protein
< 1 g kostfiber

Ha mesteparten av melken og all rekekraften i en kasserolle.

Rør ut melet med noe av melken (eller rist det i et glass med lokk for å unngå klumper) og hell blandingen i kasserollen.

Kok opp under omrøring og la det koke i 5 minutter.

Tilsett fløte og gi suppen et raskt oppkok.

Ha rekene i suppen. Rekene må ikke koke, da blir de seige. Bruk en stavmikser eller blender for å få en jevn masse.

Krydre med salt, pepper og sukker.

Søtpotetsuppe

(1 porsjon)

Ca. 350 g søtpotet (1 søtpotet)

2 gulrøtter

3 dl vann

1 dl fløte

1 dl helmelk

1 buljongterning

Salt etter behov

Per porsjon

730 kcal

13 g protein

9 g kostfiber

Skrell søtpoteten og gulrøttene og skjær dem i terninger.

Kok grønnsakene i vann med en buljongterning til de blir møre.

Bruk en stavmikser til du får en jevn puré. Rør inn fløte og helmelk til du får ønsket konsistens.

Tilsett salt etter behov.



Mine notater:





Blomkålsuppe

(1 porsjon)

½ blomkålhode
1 buljongterning
1,5 dl helmelk
0,5 dl fløte
Salt og pepper

Per porsjon:

330 kcal

10 g protein

4,6 g kostfiber

Skyll blomkålen og del i buketter. Ha dem i en kjele med litt vann i bunnen (omtrent 1 cm opp fra bunnen) sammen med en buljongterning. Blomkålen skal dampe og ikke koke.

Når blomkålen er mør (rundt 10 minutter), tilsetter du helmelken (la vannet som er igjen i kjelen, være igjen). Bruk en stavmikser til du får en jevn masse. Spe med fløte til du får ønsket konsistens.

Smak til med salt og pepper etter behov.

 Mine notater:

Potetsuppe

(1 porsjon)

2 poteter
3 dl vann
1 buljongterning
1 dl helmelk
0,5 dl kremfløte
2 ss smør
Salt

Per porsjon

460 kcal, 7 g proteiner

Potetsuppe som oppskrift under og tilsatt 2 måleskjeer (5 g) Protifar proteinpulver: 478 kcal, 11,4 g protein

Skrell potetene og skjær i terninger.

Kok potetene i vann med en buljongterning til de er møre. Tilsett helmelk og kremfløte og bruk en stavmikser til du får en jevn konsistens. Rør inn smør og smak til med salt.

For å få litt mer proteiner kan du fint tilsette proteinpulver til denne suppen.

 *Mine notater:*





 Mine notater:

Posesupper

Dersom du ikke har krefter til å lage noen av suppeoppskriftene, kan du bruke posesuppe.

Erstatt da halvparten av vannet i den originale oppskriften med helmelk eller 1/3 av vannet med kremfløte.

Tilsett 0,5 dl kremost, seterrømme, crème fraîche eller kremfløte for å øke energiinnholdet.

Server gjerne suppen med en klatt seterrømme eller crème fraîche.

Purésupper av barnemat på glass

Velg middagsglass tilpasset barn fra 8 måneder.

Maten fra 1 glass røres ut i 1 dl vann og 0,5 dl kremfløte og varmes opp.

Smak til med ½ ts buljongpulver, pepper og ev. annet krydder etter smak.

Mos til en jevn, flytende konsistens uten klumper med en stavmikser.

Tilsett eventuelt ekstra kremfløte eller crème fraîche. Smak deg frem.

Spis gjerne dessert hver dag

Varier mellom fruktsupper, is (uten klumper av for eksempel nøtter eller sjokoladebiter), eggedosis (egg vispet hvitt med sukker), milkshake, eller prøv en av styrkedrikkene i denne boken.

Dessertsupper kan lages med forskjellige friske eller hermetiske frukter og/eller bær. De kan spises varme eller kalde.

Server dessertsuppene med for eksempel krem, kremfløte, vaniljesaus eller iskrem.



 Mine notater:

Fruktsuppe av tørket frukt

(4 porsjoner)

2 dl tørket frukt:
(svsker, aprikoser og rosiner)
9 dl vann
Ca. 0,5 dl sukker
1 ss potetmel
1 dl vann

Per porsjon
125 kcal
1 g protein
3,5 g kostfiber

Kok frukten i vann i 20 minutter. Ha frukt og vann i en blender eller bruk stavmikser og mos til en jevn blanding. Jevn med potetmel og gi suppen et raskt oppkok. Smak til med sukker.

Syltetøysuppe

(4 porsjoner)

3 dl syltetøy uten hele biter
9 dl vann
1,5 ss potetmel
1 dl vann
Sukker
Eventuelt vaniljekesam

Per porsjon	Med kesam:
170 kcal	235 kcal
0,5 g protein	3,5 g protein
2,5 g kostfiber	2,5 g kostfiber

Kok opp vannet. Ha i syltetøy og rør rundt. Bland potetmel i 1 dl vann og rør det inn. Gi det hele et kort oppkok.

Suppen kan spises både varm, lunken eller kald. Ved å tilsette vaniljekesam (0,5 dl per porsjon) økes både energi- og proteininnhold.

Mangosuppe

(3 porsjoner)

2 modne mangoer
1,5 dl appelsinjus
1,5 dl fløte
2 dl vaniljekesam
1 ss sukker

Per porsjon

390 kcal

7 g protein

3 g kostfiber

Skrell og skjær mangoene i biter og bland med jus og kesam i en blender til du får ønsket konsistens. Smak til med sukker eller honning.



 Mine notater:

Saftsuppe med semulegryn

(3 porsjoner)

4 dl husholdningssaft, konsentrert
6 dl vann
0,5 dl semulegryn

Per porsjon

265 kcal

2 g protein

3,7 g kostfiber

Bland sammen vann, saft og gryn i en kasserolle. Kok opp under omrøring og la det koke i 15–20 minutter.

Eplesuppe

(3 porsjoner)

2 store epler

4 dl vann

4 dl eplejus

2 ss potetmel + 1 dl vann

Sukker og kanel

Per porsjon

165 kcal

0,5 g protein

2,3 g kostfiber

Fjern kjernehus og skall og del eplene i båter. Kok båtene i eplejus og vann. Når eplene er møre, kjør suppen glatt i en blender eller med stavmikser. Smak til med sukker og kanel og jevn med potetmel (rørt ut i 1 dl vann). Server med en kremklatt.



Sjokoladegodt

Sjokoladegodt

(1 porsjon)

2 kuler (120 g) vaniljeis

1 dl helmelk

2 ss kakao

Eventuelt 1 egg

<i>Per porsjon</i>	<i>Med egg</i>
350 kcal	430 kcal
10 g protein	17 g protein
< 1 g kostfiber	< 1 g kostfiber

Bland sammen is, sjokoladepulver og eventuelt egg i en blender. Spe med melk til riktig konsistens. Hell det over i et glass.

Pynt gjerne med krem og et dryss kakaopulver.

 Mine notater:



Kaffemilkshake

(1 porsjon)

1,5 dl helmelk

1 kule (60 g) vanilje- eller sjokoladeis

1 ss pulverkaffe

<i>Per porsjon</i>
210 kcal
6,6 g protein
0 g kostfiber

Blandes med en stavmikser eller i en blender.

Pulverkaffe kan erstattes med avkjølt espresso eller 0,5 dl sterk kaffe. Bruk da mindre melk eller iskrem til du får den konsistensen du ønsker.

MELLOMMÅLTID/ STYRKEDRIKK

Prøv hjemmelagede styrkedrikker som mellommåltid eller dessert

Bruk melk (søt eller syrnet), yoghurt, kokosmelk, jus og/eller kaffe som base.

Tilsett frukt, bær, urter, avokado, is krem, sjokoladesaus og/eller peanøttsmør (fin konsistens) etter smak.

Bland i en blender eller bruk stavmikser.

Tilsett eventuelt mer energiholdig væske ved behov for å få ønsket konsistens.

Tilsett eventuelt egg, kvarg, fløte og/eller olje for mer energi.

OBS! Drikker med rått egg bør inntas rett etter tilberedning. Ved oppbevaring i kjøleskap har drikker som inneholder rått egg, en holdbarhet på inntil 12 timer.



Smoothie

(1 porsjon)

1 beger yoghurt (125–150 ml) eller

tilsvarende mengde kvarg

1 dl eple- eller annen jus

1 dl frosne bær eller annen frossen frukt

Per porsjon

250 kcal

5–10 g protein

2 g kostfiber

Bland alt godt sammen med en mikser.

Tilsett eventuelt mer jus til du får en

passende konsistens. Du kan også

erstatte noe av jusen med fløte dersom

du ønsker det.



Mine notater:



Solskinnsdrikk

(1 porsjon)

1 egg
1 dl appelsinjus
½ dl kremfløte
1–2 ss sukker

Per porsjon

400 kcal

8 g protein

< 1 g kostfiber

Bland alt godt med en mikser.

Du kan lage ulike varianter av solskinnsdrikken ved å:

- Variere med forskjellige typer jus.
- Tilsette frosne bær.



Mine notater:

Karibisk drøm

(1 porsjon)

4 ss ananas i biter
(tilsvarer omtrent en boks med
ananas. Du kan også bruke
frossen ananas)
1/3 banan i biter
1 dl helmelk
½ dl kokosmelk

Per porsjon

300 kcal

5 g protein

2,7 g kostfiber

For best resultat bør denne lages i en blender og ikke med stavmikser. Bland alt sammen til du får en jevn konsistens. Smak eventuelt til med sukker.

 Mine notater:



 Mine notater:



Banandrikk

(1 porsjon)

1 banan
1 egg
2 dl helmelk
1 ts sukker

Per porsjon
340 kcal
16 g protein
1,8 g kostfiber

Ha alt i en blender eller miks med en stavmikser. Server i et glass.

Sitron-friskus

(1 porsjon)

1 egg eller 2 eggeplommer

1 ½ dl helmelk

1 ss sukker

2 ss sitronsaft

2 ss vaniljeis

Per porsjon

305 kcal

14 g protein

< 1 g kostfiber

Bland alle ingrediensene med en stavmikser. Server i et glass.

Appelsinsmil

(1 porsjon)

1 dl appelsinjus

2 kuler fløteiskrem (120 gr)

Per porsjon

240 kcal

3,5 g protein

< 1 g kostfiber

Ha isen i en hurtigmikser og kjør på lav hastighet. Tilsett appelsinjus litt etter litt. Søt eventuelt med sukker eller honning. Server i et glass.



Frappuccino

(1 porsjon)

1 dl helmelk
75 g vaniljeis
1 dl sterk kaffe (kald eller lunken)
50 g isbiter
20 g sjokolade eller karamellsaus

Per porsjon

290 kcal

6 g protein

< 1 g kostfiber

Ha melk, vaniljeis, kaffe og isbiter i en blender og kjør til du får en jevn konsistens.

Ha kaffeblandingen i glasset.

Pynt gjerne med krem på toppen.

 Mine notater:

Den lille nøtteknekkeren

(1 porsjon)

2 dl helmelk
1 ss (20 g) vaniljeis
1 ss (15 g) karamellsaus
1 ss (15 g) peanøttsmør

Per porsjon

310 kcal

10,5 g protein

< 1 g kostfiber

Bland alt i en hurtigmikser. Server i glass.



Energiholdig drikke kan gjøre det lettere å dekke det daglige energibehovet. Velg energiholdig drikke fremfor vann. Drikk fortrinnsvis etter, og mellom, måltider.

Energiholdige drikker:

- melk naturell søt eller syrn
(velg fete varianter som helmelk, kefir eller kulturmilk)
- melk med smak – søt eller syrn
*(for eksempel sjokolademilk, jordbærmilk og syrn
melk med smak)*
- drikeyoghurt
- frukt- og grønnsaksjus
- smoothie uten klumper
- kakao / varm sjokolade
- milkshake
- kaffe/te med fløte/milk og/eller sukker/honning
- vorterøl
- alkoholfritt øl
- saft, nektar og brus
- toddy og gløgg (silt)
- avsilt havresuppe

Ekstra tips

- Varm milk og tilsett honning, sjokoladepulver eller sukker og kanel.
- Tilsett sukker og kanel til kefir/kulturmilk.
- Lag eggedosis og tilsett 1 dl appelsinjus til hvert egg.
- Server kakao eller varme kaffedrikker med krem eller is.

Forslag til DAGSMENY

Dagens første måltid

- 1 porsjon velling
- 1 glass melk
- 1 glass jus

Mellommåltid

- 1 porsjon styrkedrikk

Lunsj

- 1 porsjon suppe
- 1 porsjon dessertsuppe
- 1 glass energiholdig drikke

Mellommåltid

- 1 porsjon styrkedrikk

Middag

- 2 porsjoner suppe
- 1 glass energiholdig drikke

Kveld

- 1 porsjon smoothie med havregryn

*Vi anbefaler
følgende
måltidsrytme*

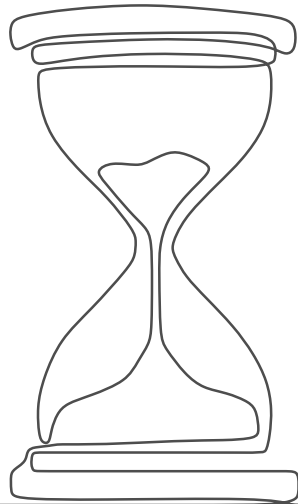
**I løpet av en dag kan dagens
matmengde fordeles på
3–4 hovedmåltider og 0–3
mellommåltider.**

**La det gå høyst 3–4 timer
mellom hvert måltid.**

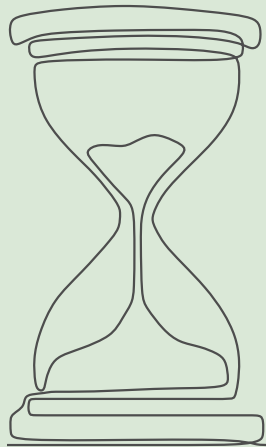
**La det gå høyst 11 timer mellom
dagens siste måltid og det første
måltidet påfølgende dag.**

5

Seneffekter etter kreftbehandling



Seneffekter etter kreftbehandling



Seneffekter etter behandling for hode- og halskreft

Av: Cecilie Delphin Amdal

Både kirurgi og strålebehandling kan gi varige endringer av anatomen og funksjonen i hode- og halsområdet. Basale funksjoner som svelging, smak, tygging, tale og hørsel kan bli påvirket. Det kan gi endret utseende og selvbilde. De aller fleste pasienter opplever bivirkninger etter behandlingen, men det er stor variasjon i hva slags bivirkninger man opplever, hvor sterke de er, og hvor lenge de varer. Type bivirkninger er også avhengig av hvor i hode-halsområdet kreften satt, og hvor stort område som er behandlet. Her omtales de vanligste bivirkningene. Vi deler gjerne bivirkninger etter strålebehandling inn i akutte og sene bivirkninger/seneffekter.

Akutte bivirkninger

Akutte bivirkninger oppstår under strålebehandling og varer i ukene etter behandling før de gradvis gir seg. Det er stor variasjon i hvordan pasienter opplever dette. Noen har mange bivirkninger som varer lenge, andre har lite plager. Enkelte pasienter opplever lite plager under selve behandlingen for så å få akutte bivirkninger etter at de har kommet hjem.

Vanlige plager under og rett etter behandling er:

- slimhinnesår (mukositt) i munn og svelg
- svis og smerter
- endret spytt, tykt slim
- munntørighet
- svelgvansker
- tap av smak
- nedsatt gapeevne
- trøtthet
- rød og sår hud, blemmer i huden

Smerter i munn og svelg, tykt slim, munntørighet og tap av smak bidrar til at det er vanskelig å få i seg nok næring. Mange pasienter trenger sondeernæring på slutten og i ukene etter strålebehandling.

Det er viktig å beholde sonden til man kan svelge og få i seg nok mat på vanlig måte. De fleste kan ta vekk sonden 4–10 uker etter strålebehandlingen. Noen trenger lengre tid, men få blir avhengige av sonde på sikt. God ernæring medvirker til at såre slimhinner og

hud gror raskere, og gjør at man kommer seg fortere. Tilstrekkelig smertelindring og stell av strålebehandlet hud er viktig.

Munntørighet er den bivirkningen som rapporteres hyppigst etter strålebehandling. Akutt munntørighet bedres gjerne etter 7–8 uker, men for mange er dette en varig endring.

Det tar ofte lang tid før smaksevnen gjenvinnes. Det er stor variasjon: Noen får full smak tilbake i løpet av noen måneder, men det er ikke uvanlig at det kan gå opptil to år før smaken er tilbake. Enkelte opplever at det tar mer enn to år, mens andre har varig endret smak for enkelte typer mat eller for mat generelt.

Det er vanlig å være sliten etter behandlingen. De aller fleste trenger hvile og tid til å komme seg og har behov for sykmelding i en tid etter behandling. Hos de fleste vil denne trettheten gradvis forsvinne. Økt tretthet og slitenhet det første halve året er vanlig, og for mange tar det tid før de kan gå tilbake til full jobb. For noen blir dette et vedvarende problem. Opptil 1/3 av pasienter kan oppleve vedvarende tretthet etter avsluttet behandling.

Seneffekter

Sene bivirkninger eller seneffekter er plager og endringer som oppstår etter, eller vedvarer mer enn 3 måneder etter, strålebehandling av hode- og halsområdet:

- **munntørighet**
- **nedsatt munnhelse**
- **heshet**
- **svelgvansker**
- **nedsatt gapeevne**
- **endret tale**
- **nedsatt bevegelighet i hals/nakke**
- **lymfødem**
- **fatigue (kronisk tretthet)**
- **lavt stoffskifte**
- **endret selvbilde/sekseuell helse**

Munntørighet er svært vanlig. Mange vil oppleve en gradvis bedring de første par årene for så å oppleve at spyttproduksjonen ikke blir helt som før. Det finnes mange produkter på markedet, men dessverre ingen som dekkes på blå resept. Noen har god hjelp av enkelte produkter slik som sugetabletter, mens mange klarer seg best med en flaske vann tilgjengelig.

Munntørighet gir økt risiko for tannrøte og betennelse i tannkjøttet. Godt munnstell, fluorskyll og hyppig kontroll hos tannlege er anbefalt. En sjelden, men alvorlig bivirkning etter strålebehandling er betennelse i underkjeven med benvevstap

(osteoradionekrose). Risikoen øker dersom man fjerner tenner eller gjennomfører kjeveoperasjoner etter strålebehandling. Man må derfor være forsiktig hvis det er aktuelt å trekke tenner i strålebehandlede kjever. Tannlege bør kontakte Radiumhospitalet for informasjon om stråledosen til aktuell tann/tannrot.

Arrdannelse i bindevevet kan gi tygge, svelge og stemmeproblemer. Det er viktig å fortsette å svelge og tygge for å holde funksjonene i gang. Ved vedvarende plager kan henvisning til logoped være aktuelt. Ved vedvarende svelgvansker kan det være aktuelt med henvisning til dysfagilogoped på Sunnaas sykehus. Arrdannelse kan også gi nedsatt gapeevne når det er kjeveleddet som er involvert, og nedsatt bevegelighet i skuldre og nakke ved arrdannelse i muskler og sener på halsen. Målrettede treningsprogram og oppfølging hos fysioterapeut kan være nyttig.

Lymfødem kan oppstå etter operasjon og strålebehandling ved at lymfedrenasjen i området endres og væske hopper seg opp. Slike hevelser kan være ubehagelige og gi nedsatt bevegelighet. Fysioterapeuter med spesialkompetanse på lymfedrenasje kan være til hjelp. Norsk lymfødem- og lipødemforbunds hjemmeside gir oversikt over fysioterapeuter med slik kompetanse (www.nllf.no).

Kronisk fatigue eller kronisk tretthet er definert som vedvarende plager med energiløshet og/eller svekket hukommelse og konsentrasjonsplager ut over 6 måneder der andre årsaker slik som lavt stoffskifte, anemi eller annen sykdom er utelukket. Kronisk fatigue kan ha stor innvirkning på daglig aktivitet, arbeidsevne og medføre redusert livskvalitet. Det finnes ingen spesifikk behandling for fatigue, men tilpasset fysisk aktivitet, kognitiv terapi og stressreduserende tiltak har vist seg å kunne ha effekt¹. Kreftforeningens Vardesenter arrangerer kurs om fatigue.

Lavt stoffskifte kan utvikles flere år etter behandlingen. Strålebehandling mot halsen kan føre til for lav produksjon av stoffskiftehormoner i skjoldbruskkjertelen. Vanlige symptomer på lavt stoffskifte er tretthet, treghet, tørr og kald hud, at man fryser lett, vektøkning og forstoppelse. Etter strålebehandling mot halsen anbefaler vi årlig kontroll av stoffskifte med blodprøve hos fastlegen. Ved påvist lavt stoffskifte behandles dette med hormontabletter.

Problemer med hørselen kan oppstå etter strålebehandling nær mellomøret, og risikoen er avhengig av stråledosen som er gitt. Dersom det er gitt cellegift (cisplatin) sammen med strålebehandlingen, øker risikoen. Hørselsproblemer kan oppstå flere år etter behandlingen og kommer vanligvis gradvis.

Vi vet fortsatt lite om hvor mange som rammes av dette, men det pågår studier for å få mer informasjon. Henvisning til øre-nese-hals-lege og hørselssentral kan være aktuelt.

Flere studier har vist at strålebehandling mot halsen kan gi økt risiko for **åreforkalkning og trange blodårer** på halsen. Det kan igjen gi økt risiko for drypp eller slag. Hvis man også har andre risikofaktorer (høyt blodtrykk, høyt kolesterol, overvekt, røyker og liknende), kan det være aktuelt med henvisning til Doppler/ultralyd av halsblodårene. Snakk med fastlegen.

Nerveskade kan oppstå der hvor deler av nervesystemet er med i strålefeltet. Noen opplever ilinger nedover ryggen ved bøyning av nakken. Det kalles L'hermittes syndrom og oppstår gjerne kort tid etter bestråling av halsen og skyldes påvirkning av ryggmargen. L'hermittes syndrom går over av seg selv etter noen uker til måneder uten behandling. Annen type nerveskade som følge av strålebehandling og behandling med cisplatin oppstår måneder og noen ganger flere år etter behandlingen. Det kan dreie seg om nervesmerter, nummenhet og prikkinger eller nedsatt kraft i hender eller føtter. Ved planlegging av strålebehandling er vi opptatt av å skåne nervevev for å unngå slike bivirkninger.

Endring av utseende og funksjon som følge av sykdom og behandling kan føre til endret

kroppsbilde og sosial funksjon, og det kan påvirke ens seksuelle helse og evne til intimitet. I sosiale sammenhenger kan det oppleves som vanskelig å ha spise- og talevansker. Noen unngår sosiale sammenkomster og isolerer seg. Det kan føre til depressive symptomer. Flere pasienter forteller om at åpenhet om sin situasjon og samtaler med andre som har vært gjennom det samme, har hjulpet dem med å komme videre. Slike møter kan skje gjennom Munn- og halskreftforeningen og Kreftforeningen. Endring av intimitet og seksuell helse er temaer som ofte blir oversett av helsepersonell, og som har betydning for livskvalitet for de fleste mennesker. Det finnes lite forskning på hvordan kreftbehandling påvirker seksualitet og seksuell helse for de som er behandlet for hode- og halskreft. Henvisning til sexolog for samtale kan være til hjelp.

Økt kunnskap om sin situasjon og regelmessig fysisk aktivitet kan gi større trygghet, velvære og bedre livskvalitet. Deltakelse på lærings- og mestringskurs ved Vardesenteret er positivt for mange. Opphold på Montebellosenteret eller spesifikke kurs rettet mot seneffekter kan være til hjelp.

Det er viktig å huske på at seneffektene som beskrives, ikke rammer alle. Noen får nesten ingen plager, andre får enkelte plager som endrer livet deres i noen grad, og noen få blir hardt rammet.

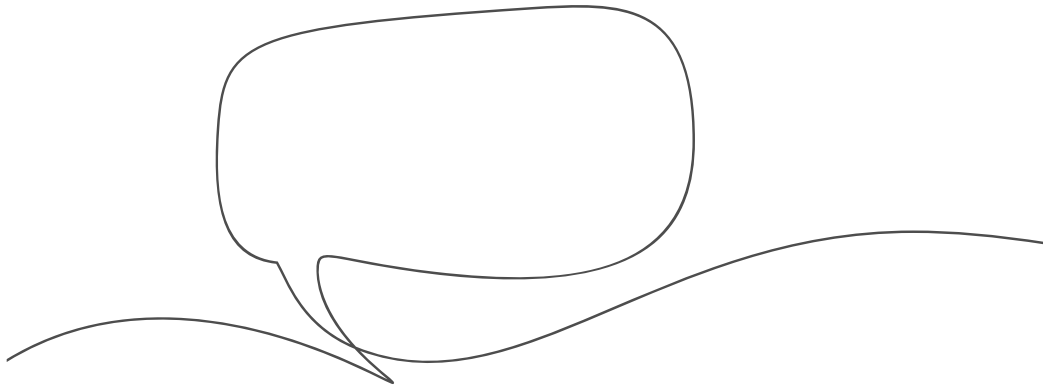
Mange opplever at det kan være nyttig å snakke med mennesker som har vært igjennom samme behandling. Samtidig er det viktig å huske på at vi mennesker er forskjellige. Sykdom og behandling er ofte mer forskjellig enn det kan virke som, og det noen har opplevd, trenger ikke å hende deg.

Kildehenvisning

1. <https://tidsskriftet.no/2017/10/klinisk-oversikt/kronisk-tretthet-hos-voksne-kreftoverlevende>



Historier fra de som har gått veien før deg



Historier fra de som
har gått veien før deg





Vidar Skyvulstad

Vidar hadde kreft bakerst i tungen med spredning til lymfeknutene i halsen. Han måtte gjennom 36 strålinger og seks runder med cellegift. Den siste behandlingen var i august 2019.

«Jeg mistet all smakssans og følte smerte hver gang jeg prøvde å spise. Etter hvert smakte maten vondt, nærmest metallisk. For å holde øye med vekta og forsikre meg mot at jeg ikke gikk for mye ned, veide jeg meg hver dag. Jeg jobbet hardt for å få i meg nok kalorier, men etter tre uker med stråling måtte jeg få lagt inn en sonde. Denne beholdt jeg til seks uker etter at behandlingen var over. På denne måten klarte jeg å beholde vekta.

Etter hvert fikk jeg litt smak tilbake, men søtsmaken uteble i mange måneder. Jeg spiste det jeg visste jeg likte fra før, men alkohol og sterk mat, det ble bare sterkt.

Litt etter litt roet det sterke seg, og jeg får bedre smak hele tiden. Fremdeles er det en god del ting som smaker annerledes.

Jeg prøver å lære meg å akseptere at det smaker annerledes.»



Rolf Erik Smith

Rolf Erik hadde kreft i tungeroten. Han måtte gjennom en kombinasjon av stråling og cellegift. Siste stråling var i juli 2019.

«Utfordringen var jo at alt smakte nesten det samme, men jeg tilsatte ofte rømme eller creme fraiche, og dette gjorde at det ble enklere å svelge forskjellige typer mat.

Det var mye som ble kjørt gjennom en stavmikser: kjøtt, grønnsaker og frukt.

Etter noen uker klarte jeg å spise fint brød til frokost, men i forkant av måltidet smurte jeg halsen med en skje tran.

Pass på at maten ikke blir for varm for halsen, og ta deg god tid til å svelge.»



Hilde A. Simmack

Hilde hadde et lite sår i munnen som rakk å spre seg til lymfene på halsen. Hun måtte først gjennom en operasjon for å fjerne såret og lymfer. Dette ble etterfulgt av strålebehandling og cellegift. Siste stråling var i august 2019. I forbindelse med operasjonen fikk hun innlagt en sonde.

«Magen likte sonden dårlig, så da jeg kunne gå over til flytende føde, tok jeg imot alle tips om hva som kunne tilsettes maten for å holde vekten mest mulig stabil.

Det ble mye næringsdrikker den første tiden, og supper med ekstra kremfløte. Så fort jeg kunne spise moset mat, gikk det meste i stavmikseren, til og med fredagstacoen.

Havregryn kan tilsettes i drikke og kjøres til smoothie for å gi ekstra næring og metthetsfølelse.

Havregrøt er virkelig mettende og godt og gir masse næring med ekstra fløte og smør. For å veie opp mot den mektige følelsen fløte og smør gir, tilsatte jeg finrevet eple, som gir både friskhet og vitaminer.

Under stråleperioden mistet jeg smakssansene, og det ble etter hvert veldig sårt, vondt

og vanskelig å spise. Men ved hjelp av smertestillende, stavmikseren og god støtte av familien kom jeg meg igjennom denne perioden uten sonde. Det var tøft, men absolutt verdt det, da inntak av næringsrik mat gjør tilhelingsprosessen kortere.

Mine beste tips her er:

- Ta de smertestillende du får tilbudt.
- Gå tilbake til fløte, smør og stavmikser, maten sklir lettere ned, og det blir lettere å unngå vekttap.
- Når man ikke har smakssansen i behold, er det vanskelig å få i seg maten, så sett deg gjerne foran TV-en, finn en god serie, så skal du se at tallerkenen nok blir tom til slutt.
- Har du overskudd nok, så kok mat som lapskaus, frikasse, gryter og lignende med masse grønnsaker og lite krydder (for krydder svir). Tilsett fløte og/eller smør, og kjøp det i stavmikseren, da vet du akkurat hva du får i deg.
- Er man ikke i form, så går det like fint med ferdigmiddag som Fjordland eller lignende, så lenge det ikke er sterke smaker.»



Knut Arne Gravingen

Knut Arne, 53 år, hadde kreft i mandelsekken. Han var gjennom stråling og cellegift, med siste strålebehandling i januar 2020. Det gikk omtrent seks uker fra behandlingen var avsluttet, til Knut Arne begynte å smake på mat igjen.

«Alt smakte ‘papp, leire og aluminiumsfolie’, uten at jeg kan bekrefte hva det smaker ... Min erfaring ble at alt som måtte tygges, bare vokste i munnen og ble til en klump som ikke fristet å svelge. Jo mer jeg tygde maten, jo tørrere ble det i munnen, og ja, det smakte mindre godt. Det verste var egentlig kjøtt, brødmatt og ris. Noe frukt smakte greit.

Rundt 6 uker etter avsluttet behandling var jeg på Montebellosenteret i Ringsaker. Der var det buffé til alle måltider. Frem til da hadde proteindrikker vært min hovednæringskilde. Men på Montebello kunne man ta ‘litt av alt’, og etter de dagene stuet jeg vekk de små, smakløse flaskene.

Smakssansene ble fullstendig endret. Vann smakte salt, kaffe/te var ikke godt. Kalde drikker var bedre enn varme. Vin og øl smakte ikke godt, så det ble ikke mye av det. Prøvde

litt vørterøl, og i en periode smakte det ok, eller i alle fall gav det en annen smak. Det som smakte best, var isvann eller smoothie av ulike ‘milde’ arter.

I starten var det også slik at det var vondt å svelge, akkurat som om svelget hadde sårskorper. Supper, uten for mye smak, pasta og ristet brød med smør var ting som faktisk ‘smakte godt’. I flere måneder spiste jeg frokostblanding til lunsj, da dette ikke ble for tørt eller vokste i munnen. Jeg elsker sjokolade, men det smakte ikke noe særlig. FOX med sitron og seigmenn ble en trøst når jeg ønsket søtt. Potetgull, eller salt, smakte ok, men man skal jo ikke ha for mye av det heller.

Nå, 14 måneder etter endt behandling, er smaksløkene så å si som før jeg ble syk. Fortsatt litt munntørrhet, men dette er også i endring. Bruker litt Salvia på dagtid og Xylimelts om natten.

Mye ble prøvd, og mantraet ‘små steg og litt av alt’ er det som fikk meg gjennom.»



Elena

Elena, 57 år, fikk påvist et duktalt spyttkjertelkarsinom. Høyre spyttkjertel ble fjernet i en operasjon, og deretter fikk hun strålebehandling i syv uker. Siste stråling var i oktober 2020.

«For meg ble løsningen babymat (den du får kjøpt i butikken) og hjemmelagede grønnsakssupper som ble kjørt i en blender, og hvor jeg tilsatte en spiseskje smør eller olivenolje for å øke energiinnholdet. Jeg ble plutselig også mer glad i myke, kokte poteter.

Min favorittdessert var kokte epler og kokte svsker i småbiter blandet med Biola. Jeg syns dette smakte mye bedre enn ernæringsdrikkene, og det var lettere å fordøye.»



Wigdis

Wigdis, 60 år, hadde kreft på tungeranden. Hun måtte gjennom operasjoner for å fjerne en svulst på tungen, en metastase under øret og en rekke lymfeknuter. Wigdis var ferdigbehandlet august 2018.

«Jeg overlevde stort sett på ferdigmost barnemat på glass. Jeg tok et halvt glass og blandet med lunken buljong til det var flytende nok til å inntas med et sugerør (av den litt tykkere typen). Det var dette jeg oppdaget at ga minst svie, pluss at jeg fikk maten litt bak i svelget og unngikk dermed de oppbrente slimhinnene i munnen.

Etter hvert klarte jeg å få i meg havregrøt kokt på vann, som var tynnet ut med fløte. Etter en tid, da slimhinnene ikke sved av alt, ble dressing og saus gode venner. Fortsatt er det en nødvendighet for at maten skal gli ned. Jeg har enda varige skader i spiserøret, nedsatt smak og lukt og stråleskader i kraveben, men har lært meg å leve med det. I dag kjenner jeg først og fremst på en stor glede for at jeg er i live!

Nyopererte og strålebehandlede har min fulle sympati. Det blir jo bedre, selv om man ikke helt tror på det når alt bare er vondt og kvalmt og ille.»



Johan Lauvås

Johan, 70 år, hadde kreft i nesen. Han måtte gjennom en rekke operasjoner, med den første i juli 2014 og den siste i 2019. Han har ennå noe gjenstående kosmetisk behandling.

«Jeg hadde store problemer med å spise etter første operasjon. Jeg følte jeg gikk i svime store deler av tiden, og det tok lang tid før jeg forstod hva jeg hadde vært gjennom. Det forverret seg utover høsten, og munnen lukket seg mer og mer igjen.

I januar 2015 veide jeg 59 kg, mot normalvekten på 70 kg. Da fikk jeg innlagt sonde, som var i bruk fram til 2018.

Mitt råd er å opprettholde god kontakt med familie og venner som en kan snakke med om det som er vanskelig.»



Halvard

Halvard, 68 år, har gjennomgått stråling mot halsen to ganger: først i 2004 og igjen i 2018. I 2018 merket han ingenting.

«Etter behandlingen i 2004 ble det svært smertefullt å få i seg mat. Men jeg oppdaget én matvare som fungerte godt, nemlig vannmelon. Den var lite smertefull å svelge, og den opplevdes som lindrende mot en sår hals og svelg. Jeg opplevde også at fruktkjøttet gjorde godt for fordøyelsen, ettersom denne strevde med et høyt inntak av fløte, olivenolje, tran og Paralgin Forte.»



Monica Røyås Otterå

Monica ble behandlet for kreft i tungen, første gang i 2013 og deretter i 2020. Hun har fjernet to svulster, en på hver side av tungen. Hun har vært gjennom både kirurgi og strålebehandling. Sist gang var det kun kirurgi, og hun var ferdigbehandlet i mars 2020.

«Utfordringene etter operasjonene var å spise og snakke. Det å få i seg nok næring. Det tok litt tid å akseptere at næringsdrikker var nødvendig. I tillegg til å leve på suppe og smoothie. syv måneder etter operasjonen opplever jeg at det fremdeles er krevende å spise.

Det gikk fire–seks uker etter begge operasjonene der det eneste jeg kunne innta var næringsdrikker. Fortsatt sliter jeg med spising. Det er vanskelig å svelge maten, og det setter seg ofte fast.

Jeg har fått god hjelp av logoped begge gangene. Hun hjelper meg også å forstå hvorfor det er vanskelig å svelge. Hun har også anbefalt å forsøke å spise én ting om gangen, fremfor å blande alle konsistenser sammen. Jeg setter pris på bistanden jeg får fra henne, og i dag spiser jeg mer vanlig.»



Gunn

Gunn fikk kreft på tungen og måtte gjennom operasjon for å fjerne kreftsvulst, lymfer og spyttkjertelen på den venstre siden. I tillegg fikk hun 30 strålebehandlinger. Gunn var ferdigbehandlet høsten 2016.

«Jeg levde på sondemat en måned før jeg var ferdig med strålebehandling og to måneder etterpå. Det ble mye havregrøt og suppe i tiden etterpå. Mat ble fort for salt, for sterk og for varm. I tillegg var det ubehagelig med for kald drikke, og brus og jus måtte blandes ut med vann. Det ble viktig å finne riktig temperatur.

Nå, snart fem år etter behandling, kan jeg spise stort sett som før. Jeg er ennå var på sterkt krydret mat og også forsiktig med for varm eller for kald drikke. Av og til kan jeg også drikke et lite glass vin til maten.

Jeg lever et godt og aktivt liv og er evig takknemlig for at det gikk så bra.»



Siv Teigen Bergslien

Siv, 52 år, fikk kreft på tungen. Hun måtte gjennom operasjon og strålebehandling, med siste stråling i april 2020. Det tok 6 måneder før hun kunne spise mer tilnærmet normalt.

«Den første tiden både under behandlingen og etter ferdig behandling gikk det mye i næringsdrikker fra apoteket. Jeg puttet dem i fryseren en kort stund, for jeg oppdaget at de smakte bedre når de var iskalde! Milkshake var også enkelt å få ned, og i tillegg smakte det godt.

Matlysten var ikke på topp denne tiden. Supper uten klumper gikk etter hvert ned. Krydret mat måtte jeg holde meg unna.

De gangene jeg skulle være med på restaurant, tok jeg kontakt med dem på forhånd og spurte etter most mat eller suppe. Min erfaring var at de forsøkte å strekke seg langt for å lage noe god most mat så lenge de var klar over grunnen.

Mitt råd er å være åpen om sykdommen og plagene, da vet andre rundt deg hva de kan gjøre for å gjøre hverdagen din enklere.

Vær glad for hver positiv ting som skjer, og skriv det ned. Da kan en se reisen fra

behandlingen startet, frem til man er ferdigbehandlet og på bedringens vei. Men du må ha tålmodighet og være forberedt på å møte noen humper underveis.»



Gry Bruland Vråle

Gry er pårørende til Lasse, som gikk gjennom stråle- og cellegiftbehandling for kreft i tungeroten. Lasse var ferdigbehandlet i 2010.

«Jeg var med på et kurs på Montebellosenteret i løpet av det første året, noe som opplevdes som veldig nyttig. Her lærte vi blant annet om å lage et godt sammensatt og sunt kosthold.

Vi valgte å være åpne om Lasse sin kreftsykdom, og dette er et tips jeg vil gi.

Når det gjelder kostholdet, så forsøkte jeg å servere det han likte, og ikke bare sunne ting. Det var viktig å forsøke å holde på en viss matglede. Jeg erstattet næringsdrikker med hjemmelaget mat som jeg moste med stavmikser.»



Mildrid

Mildrid, 62 år, hadde plateepitelkarsinom (kreft med utgangspunkt i slimhinnen, på innsiden av kinnet). Hun måtte gjennom operasjon, cellegift og stråling. Mildrid var ferdigbehandlet høsten 2013.

«Mat og måltid var utfordrende i denne tiden. Jeg åt ene og alene fordi jeg måtte.

I begynnelsen moste jeg maten, og det er viktig å mose hver del av måltidet hver for seg og legge det på tallerkenen hver for seg. Da ser det mye mer innbydende ut i stedet for alt i en miks. For at det ikke skulle bli for tørt, tilsatte jeg kokekraft eller smør. Det er lettere å svelge når maten er litt ‘blaut’, eller det er saus på.

Jeg måtte være veldig forsiktig med mat som var salt, sterkt krydra, sur eller varm.

For meg var polarbrød eller vanlig brød bedre enn knekkebrød. Det var vondt med de små frøene samt når det ble ‘knudrete’.

Jeg brukte også ernæringsdrikker innimellom, ettersom disse var enkle å få i seg og heller ikke smaker vondt. Jeg forsøkte å unngå å ha mange utfordrende måltider på en dag.

Eggerøre og avokado gikk også igjen. Disse er lett å ete, i tillegg til at de er næringsrike.»



Trinelise Jannang

Trinelise, 64 år, fikk kreft i mandelen i 2010. Hun måtte gjennom stråling og cellegift. Året etter spredte det seg til lymfene, og hun måtte i tillegg ha kirurgi. Trinelise var ferdigbehandlet i 2012.

«For meg, uten smak og med smerter i munnhulen, var det viktig å takle sosiale settinger. Jeg spiste alltid før jeg skulle bort, spiste sakte og tygde maten til den ble nærmest ‘suppe’ samtidig som jeg drakk mye vann. Jeg brukte mye saus, smeltet smør og andre ting som kunne tynne ut maten. Vinen var en viktig sosial del for meg, og jeg fant ut at 1 del vin med 4–5 deler vann gjorde det mulig for meg å føle at jeg ‘var med’.»



Ellen-Margrethe Scheie

Ellen-Margrethe, 74 år, fikk kreft på tungen og måtte gjennomgå kirurgi etterfulgt av 30 strålebehandlinger. Hun var ferdigbehandlet høsten 2014. Etter det begynte dagliglivets utfordringer som hun i praksis var uforberedt på.

«Kost og ernæring har vært og er fremdeles en stor utfordring for meg. Det er fortsatt mye jeg ikke kan spise, og vanskelig å innta nok kalorier.

Min mann og jeg har vært opptatt av å finne frem til fagpersoner og fagmiljøer som kunne hjelpe meg til å gjenvinne helse og krefter. Jeg har fått god hjelp av fastlege, familie og venner. Vi har vært åpne om min situasjon, og det tror jeg har vært bra.

Spesialisthelsetjenesten, Montebellosenteret, Hyperbaravdelingen på Haukeland sykehus, Ernæringspoliklinikken på Rikshospitalet og Det odontologiske fakultet i Oslo har vært til stor og nødvendig hjelp.

Mine utfordringer har særlig vært tørr munn og tørt svelg ved spising og snakking. I tillegg har jeg strevd med betennelse og smerter i munnhulen, tannhelse samt fysisk og psykisk helse ellers.

Jeg har nå et relativt godt og aktivt liv, men er fremdeles avhengig av næringsdrikker og har fortsatt mye ubehag.

For oss har det vært viktig å forsøke å gjøre noe hyggelig hver dag.»



Alfhild Marvik

Alfhild, 66 år, ble behandlet for kreft i munnhulen og gjennomgikk operasjon og strålebehandling. Alfhild var ferdigbehandlet i 2015.

«Jeg brukte mye ernæringsdrikker den første tiden etter behandling. Det ble stort sett havregrøt til frokost og mye søtpotet og andre ting jeg kunne mose. Fiskegrateng ble det også mye av samt supper med mye smak, som ertesuppe og blomkålsuppe.

Jeg prøvde å få i meg mye grønnsaker og kokt fisk, for å holde næringsinntaket høyt. Krydret mat tålte jeg ikke, og hvis maten var for varm, gikk det heller ikke.»



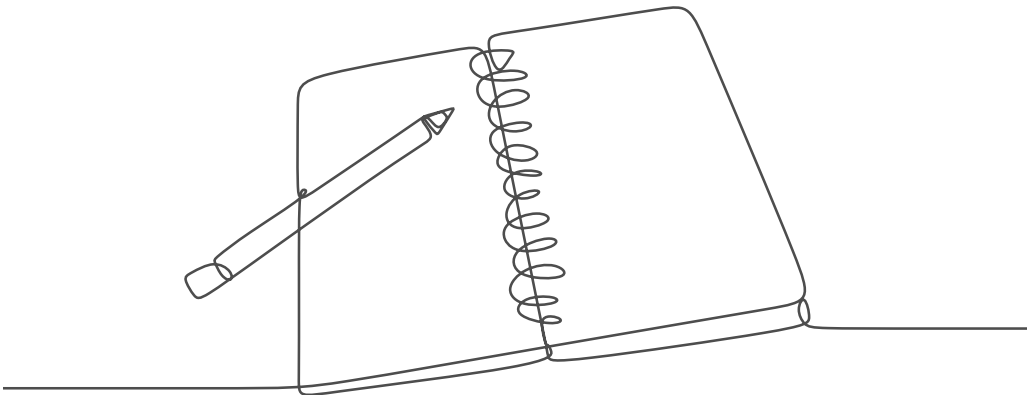
Are Rydland

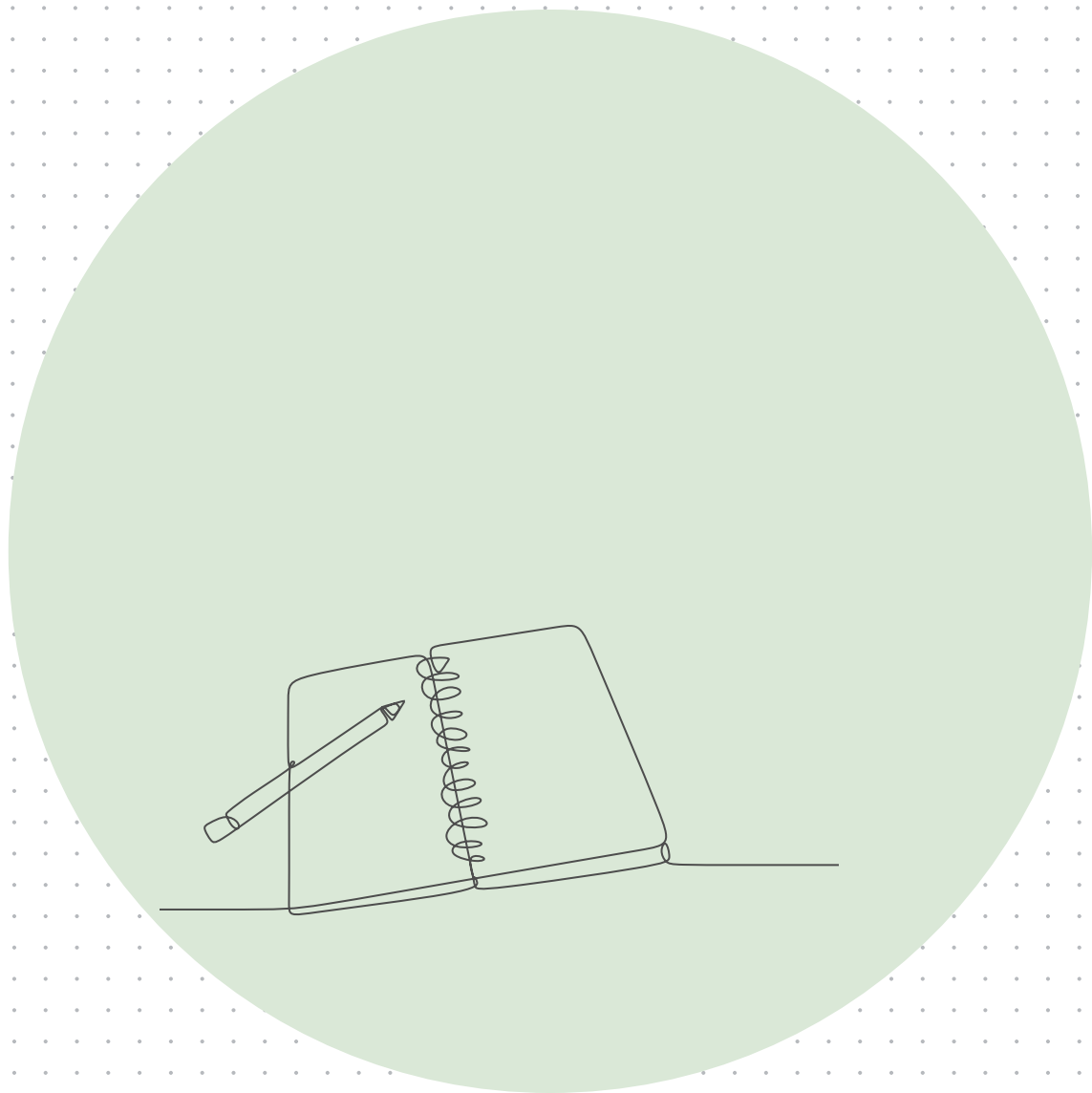
Are Rydland er 75 år og styreleder i foreningen. Are ble behandlet for kreft på tungen i 2000 og igjen i 2007. Han har følgende kjøreregler han ønsker å dele:

- Ta deg god tid til å spise/drikke. Du må ikke ha det travelt ved måltider.
- Ikke bry deg om at du blir sistemann, at du lager lyder og ofte søler. Ha servietter klare.
- Konsentrer deg om måltidet. Begrens samtalen mens du spiser, men pass på at du er sammen med andre selv om du synes det er utfordrende.
- Spis vanlig mat som du liker, tilpass konsistens og krydder som du tåler.
- All mat kan moses. Selv en biff kan moses og tilpasses med en stavmikser! Bruk koke-eller stekekraft til å spe med.
- Gjør måltider appetittlige. Pass på fargesammensetning. Skill grønsaker og annen middagsmat når du moser. Vær litt kreativ og oppfinnsom.
- Ha rikelig tilgang på saus!
- Frokostblandinger som blir myke når de tilsettes væske er en vinner. Frisk opp med syltetøy.
- Pass på at du ikke setter mat fast i halsen! Unngå harde biter (som ukokte grønnsaker, ubehandlet frukt og så videre).
- Sjekk om kaker og desserter inneholder harde biter av nøtter eller lignende.
- Tyntflytende væske kan være vanskelig å drikke. Kos deg med Biola/smoothie og lignende. Ta små slurker ved for eksempel te, kaffe og øl.

7

Hold øye med vekta





Hold øye med vekta

De påfølgende sidene er laget for at du lettere skal kunne holde oversikt med vekten. Det er viktig å unngå for mye nedgang i ukene fremover.

De første ukene etter behandling kan det være lurt å veie seg to ganger i uka. Når du føler det stabiliserer seg kan det være nok med én.

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

Hold øye med vekta

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

Hold øye med vekta

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

Hold øye med vekta

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

UKE man tirs ons tors fre lør søn

Vekt

Årlig behandles rundt 800 mennesker for hode- og halskreft. Det er en tøff behandling, i et område som er svært utsatt. Det er med munnen at vi puster, prater, kysser og spiser. Og mat, som vi vet, er livsviktig. Enda mer livsviktig er det etter en tøff kreftbehandling når kroppen skal bygge seg opp igjen og heles. Men når man er sliten etter behandling er det ikke kosthold og ernæring man har mest lyst til å tenke på.

Derfor har vi laget denne boken. Slik at du som er behandlet i hode- og halsområdet skal få enkle råd og oppskrifter som du kan forholde deg til, og for at pårørende lettere skal vite hva de bør forberede.

Fordi kreftbehandling er tøft for kroppen har vi også tatt med et kapittel om seneffekter og hva du bør være oppmerksom på.

I tillegg har vi samlet historier fra mennesker som har gått denne veien før deg. De deler sine råd, tips og erfaringer. Det er store individuelle forskjeller i hvordan denne tiden oppleves, men vit at du ikke er alene.



Munn- og
halskreftforeningen

ISBN 978-82-303-5053-9

