

KOSTRÅD UNDER KRÆFTBEHANDLING FRA VERONESI FONDEN I ITALIEN.

Umberto Veronesi var grundlæggeren af "Det europæiske Institut for Onkologi", og han er med sine bidrag til kræftforskningen anerkendt på verdensplan.

Fondazione Veronesi er en institution, som blev grundlagt af Umberto Veronesi i 2003 med det formål at fremme videnskabelige fremskridt gennem tildeling af forskningslegater til læger og forskere. Fonden er aktiv på 2 indsatsområder: forskning og videnskabelig formidling.

ERNÆRING

Forfattet af: Francesca Morelli.

Publiceret 10-1-2014

Ajourført 25-2-2019

TRINVIS DIÆT UNDER KEMOTERAPI OG RADIOTERAPI (STRÅLING).

Bivirkninger ved kræftbehandling kan bedre kontrolleres gennem den rigtige kost.

For at undgå de værste bivirkninger ved kemoterapi og stråling – såsom inflammation af mundhulen, forstyrrelse af fordøjelsen og af tarmene, træthed - så er det vigtigt ikke blot at vælge den rigtige kost, men også at justere i de forskellige faser af behandlingen.

Her følger eksperternes kostråd til en trinvis diæt, som kan afhjælpe.

FØR BEHANDLINGEN: 1. FASE

Diæten skal i denne fase hjælpe organismen og især tarmene med at forberede sig på kemoterapien. Dvs at kosten skal vælges ud fra dens beskyttende virkning mod mulige tarmforstyrrelser, metaboliske og hormonelle ubalancer og den skal ifølge eksperterne underinddeles som følger:

Morgenmad

Hvis mælk indgår, så vil det være godt at drikke komælk 1 gang om ugen og i de øvrige dage drikke soyamælk, mandel-, ris- eller havremælk. Smagen kan man vænne sig til ved at blande den med musli eller korngryn. Sammen med drikken spises fuldkornsbrød, marmelade uden sukker, frisk eller tørret frugt.

Frokost

Her kan anbefales grønsagssuppe eller suppe af miso (et derivat af gul soya) eller en salat, som varieres hver dag og herefter grønsagsgarneret fuldkornspasta eller fuldkornsrís, som er nyttige ift at levere det sukker, som forbrændes i løbet af dagen.

Aftensmad

Her er det godt at vælge mellem en ret med kornprodukter (fuldkorn, spelt, byg) og fuldkorns bælgrugter (bønner, ærter, linser, kikærter, hestebønner, tofu, azukibønner) eller fisk. Æg og kød – helst lyst – skal kun spises sjældent.

Mht oste er det bedst at vælge ricotta, men altid sammen med grønsager eller grønsagssuppe.

Det er bedst ikke at spise frugt som afslutning på et måltid, da frugt kan gære og forsinke fordøjelsen, istedet spises frugt inden måltidet eller mellem hovedmåltiderne.

UNDER BEHANDLINGEN: 2. FASE

Målet er at afpasse en diæt, som kan bidrage til at forebygge, beherske eller bekæmpe bivirkningerne som hovedsageligt består af mucositis, kvalme og opkastninger. Her følger den anbefalede kost til dette formål og den, som frarådes.

AT FORETRÆKKE:

- ✓ omega 3-rige fisk, som har anti-inflammatorisk effekt
- ✓ vegetabiliske proteiner i raffineret form (dvs undgå fibre) såsom cremede supper af korn eller bælgfrugter. Visse tarminflammationer, som fremprovokeres af medicin, kan også forårsage intolerance overfor gluten; derfor er det bedst at undgå hvede, byg, rug, havre og spelt og istedet spise ris (gerne fuldkornsrís, men godt kogt) og hirse.
- ✓ vegetabiliske proteiner, som er rige på frie aminosyrer (som miso) både som suppe og som dressing til kornprodukter. Misosuppe fremmer fordøjelsen og anbefales hver dag som tilbehør til alle måltider. I nogle tilfælde kan man ty til youghurt, men i små mængder.

AT UNDGÅ:

- Fibre fra korn, især hvis de er hårde pga bagning i ovn (fuldkornbrød og pizza), rå fødevarer, som kan forårsage mekaniske irritationer.
- animalsk protein (rødt kød og konserves) som kan udvikle stoffer, der er toksiske for tarmens slimhinde eller som kan fremme inflammatoriske processer pga den høje forekomst af visse syrer.
- mælk (især hvis der forekommer inflammatoriske tilstande i tarmen fremprovokeret af stråle- eller kemoenteritis) eftersom skaden på tyndtarmen kan påvirke evnen til at fordøje lakstose og dermed udvikle diarreer.
- sukker og meget raffineret mel eller andre stivelsesprodukter med højt glykæmisk indhold, såsom kartofler og majs, kager fra bageren, hellere kager fra makrobiotiske opskrifter.
- sødestoffer med malt.

EFTER KUREN: 3. FASE

Ved afslutningen af kemoterapien skal diæten – for at sikre en tilstrækkelig ernæringsmæssig ballast og for at forebygge vægtøgning – vende tilbage til en balance mellem grønsager og mindre raffinerede kornprodukter samt fisk og den skal udelukke fødevarer med højt glykæmisk indhold (sukker) eller fedtstoffer, som fremmer vægtøgning og fedme.

HVAD SKAL MAN SPISE VED SPECIFIKKE SYMPTOMER

De mest almindelige ubehag, som kan opstå under kemoterapi og stråling, er appetitløshed eller smagsforandringer, inflammation af slimhinder, diarré, forstoppelse, kvalme og/eller opkastninger. Sådanne ubehag - som kan variere i styrke fra person til person og som afhænger af typen af onkologisk behandling, og af dosen – er dog forbigående og forsvinder sædvanligvis efter nogle dages behandling. Det er dog godt at vide, hvad man skal lægge på sin tallerken i forbindelse med hver enkelt af disse symptomer.

Appetitløshed eller smagsforandringer

Drik vand forskudt fra måltiderne, drik kun lidt ved bordet, skift vand ud med urteteer med fennikelfrø, stjerneanis eller te (helst grøn te). Det anbefales at tygge maden langsomt og grundigt for at fremme fordøjelsen, brug bestik af plastik (i stedet for metal) og krukke af glas til opbevaring af maden for at reducere den metalliske smag.

Inflammation af slimhinder

I forbindelse med en inflammatorisk tilstand både af mundhulen og af tarmen tilrådes: fuldkornsprodukter og bælgfrugter (røde linser og hele bælgfrugter) i cremet form, fuldkornsris, grønne grønsager, fisk (kogt makrel, laks eller andre omega 3 rige fisk), frisk frugt og/eller tørret (valnødder, hasselnødder), soya, græskar- og hørfrøkerner, ekstra jomfru olivenolie og risolie.

Følgende skal undgås:

Rødt kød eller konserveret kød, æg, stegt mad, saltsnaks, tomater eller saucer af tomat, fedt, fede oste, kager, chokolade, pizza og raffineret mel, fuldkornsprodukter bagt i ovn, krydret eller hård mad, sukkerholdige drikke eller drikke med brus, drikke som indeholder koffein, citrusfrugter, alkohol.

Diarré

I forbindelse med dette ubehag er det godt at opdele de 3 hovedmåltider i 5-6 mindre måltider.

Det anbefales at drikke (langsomt) mellem 8 og 12 glas væske om dagen fordelt som vand og salttilskud ved stuetemperatur. Af fødevarer tilrådes mad, som er rig på natrium og kalium – bananer, appelsiner, fersken- og abrikossaft, kogte kartofler og pure, fiberfattig mad (fuldkornsris, ristet brød), hvid youghurt og fisk, hvis fedtstoffer reducerer inflammation.

Det frarådes at indtage kød og oste, meget varme eller kolde drikke med sukker eller brus, øl, vin alkoholiske drikke eller drikke, som indeholder koffein, citrusfrugter, mælk eller andre mælkeholdige fødevarer (is, frappeer, syrnet fløde), krydret mad, stegt mad og kager.

Forstoppelse

Forstoppelse kan være forårsaget af kemoterapi medicin, smertestillende medicin eller manglende motion. I det tilfælde tilrådes det at drikke meget (helst langt fra måltiderne) vand, men også æbledrikke, agar agar te, frugtdrikke – helst blommedrik. Påbegynd en diæt som er rig på fiber, fuldkornskost med naturligt hævet fuldkornsbrød, fuldkornsbrød med hørfrø, fuldkornsris eller andre fuldkorns kornsorter med tilbehør af grønsager. Maden bør altid tygges grundigt for at fremme fordøjelsen.

Kvalme og opkastning

Opdel måltiderne i 5-6 mindre måltider, således at maven aldrig er tom, tyg maden langsomt og lad den være stuetemperatur varm. Vælg især salt og tør mad (for eksempel fuldkorns risgalletter med salt) og undgå stegt mad eller mad med stærk duft, kornprodukter bagt i ovn og animalsk protein. Drik ikke store mængder under måltidet.