

MARIA SUNDBERG HJELM

Leg. dietist vid Västmanlands sjukhus, Västerås

Maten och måendet





Maten och måendet

Leva med spridd bröstcancer

Maria Sundberg Hjelm

Dietist Kirurgkliniken och AH-teamet

Västmanlands sjukhus Västerås

Matens betydelse och sammanhang

- Fysiologisk
- Psykologisk
- Social
- Existentiell



Varför äter vi?

- Fysisk aspekt
 - Fysiologisk orsak – kroppens och cellens fortlevnad
 - Tillföra kroppen energi och näringsämnen
 - Reglera kroppstemperatur
 - Hunger/mättnad
- Psykisk aspekt
 - Trygghet, närhet
 - Omsorg, tröst
 - Mättnad – lugn



Varför äter vi?

- Social aspekt
 - Gemenskap, sammanhang, traditioner och högtider
 - Måltiden som samlingsplats
- Existentiell aspekt
 - Matens symbolik och som en helhet
 - Förutsättning för liv
 - Upplevelse av färg, doft, smak, estetiskt tilltalande



Nutritionsbehandling i cancervård

- Nutrition för att förebygga cancer
 - primärprevention
- Nutrition inför och under behandling
 - motverka undernäring, lindra symtom
- Nutrition efter behandling
 - motverka undernäring, lindra symtom
 - sekundärprevention
- Nutrition i palliativ vård
 - motverka undernäring, lindra symtom, främja god livskvalitet

Råden på en minut



MER

grönsaker, frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

fullkorn
nyttiga matfetter
magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Mat efter cancerbehandling

- Håll en hälsosam vikt
- Var fysiskt aktiv
- Ät mer grönsaker, frukt, bär, baljväxter och fullkorn
- Begränsa intaget av skräpmat
- Begränsa intaget av rött kött och charkuterivaror
- Begränsa intaget av sockersötad dryck
- Begränsa intaget av alkohol
- Förlita dig inte på kosttillskott

Referens: World Cancer Research Fund



Vid begränsning av intaget av rött kött och charkuterier

- Ät mer fisk-, kyckling- och vegetariska rätter
- Tillaga köttgrytor med rotfrukter/grönsaker
- Servera grönsaker till kötträtter

Diet, nutrition, physical activity and body weight for people living with and beyond breast cancer

- Generella råd: överväg att följa så många av WCRF:s rekommendationer som är möjligt
- Överväg att öka intaget av kostfibrer
- Sträva efter att vara viktstabil under och efter behandling (förutsatt att du inte är underviktig och kan behöva gå upp i vikt)
- Om du har soja i kosten finns inte anledning att undvika/utesluta det. Dock stödjer inte evidensen ett ökat intag om inte soja redan är en del av kosten.
- Ingen specifik rekommendation avseende vitamin D-supplementering
- [Wcrf.org/diet-activity-and-cancer/global-cancer-update-programme/cancer-survivors](https://wcrf.org/diet-activity-and-cancer/global-cancer-update-programme/cancer-survivors)

Medelhavskost

- En kost baserad på grönsaker, frukt, bär, baljväxter, fisk och skaldjur, fullkornsprodukter, nötter, frön, vegetabiliska oljor
- Måttligt med kyckling och ägg
- Begränsat med rött kött, socker, salt, alkohol

Bakgrundsidé:

- En kost med hög halt av hyperkaloririka och processade livsmedel och underkonsumtion av mer hälsosamma livsmedel kan ge en högre halt av pro-inflammatoriska cytokiner.
- En kost med mer grönsaker rika på fibrer, frukt, w-3 fett (fisk) reducerar inflammationspåslag och DNA-skador

Fytoöstrogener

- Soja innehåller fytoöstrogener – *svag* östrogen
 - Isoflavonider, flavonoider, coumariner
 - Nötter, oljeväxter, broccoli, linfrö, brysselkål
 - Bakteriefloren

Endast vid extremt högt sojaintag kan en eventuell östrogeneffekt fås.
Östrogennivåerna i blodet är högre hos allätare än hos vegetarianer

Soja

- Normalkonsumtion 2–3 portioner per dag
- En portion motsvarar ca 2,5 dl sojamjolk eller 1,25 dl tofu
- Ger 8–10 g sojaprotein och 25 mg isoflavonider

Förfrågan från åhörare om ketogen kost:

- Traditionell ketogen kost har använts vid läkemedelsresistent epilepsi, framför allt hos barn.
- Baskosten utgörs av fett till 75% (smör/margarin, crème fraiche, avokado, grädde, majonnäs, oliver, olja, ost)
- Moderat intag av protein 20% (skaldjur, kött, fågel, fisk, ost, ägg)
- Begränsat intag av kolhydrater 5% (grönsaker, frukt, bär, nötter, linser, bönor)
- Man undviker bröd, ris, pasta, mjölk, majs, kex, kakor, sockerhaltiga drycker, godis
- Risker med ketogen kost: förhöjda blodfetter, brist på vissa vitaminer och mineralämnen, matsmältningsproblem/för lågt intag av fibrer, benskörhet

Förfrågan från åhörare om ketogen kost och forskning:

- Review Nutrients 2023
- Ketogenic Diet and Breast Cancer: Recent Findings and Therapeutic Approaches
- Urzi A F et al.

<https://www.mdpi.com/2072-6643/15/20/4357>

Bakomliggande orsak till nutritionsproblem

- Tidig mättnad
- Andningspåverkan av maten
- Nedsatt förmåga att bryta ned, ta upp och lagra näringsämnen
- Förändrad magtarm-motilitet
- Sväljsvårigheter, tuggan växer i munnen
- Förändrad smakupplevelse
- Muntorrhet
- Illamående, kräkningar
- Diarré, förstoppning

Annan påverkan vid nutritionsproblem

- Oro, ångest
- Smärta
- Förändrat utseende
- Annat ätbeteende
- Doftkänslighet
- Trötthet
- Sömnproblem
- *Hur ser förutsättningarna ut?*

Funderingar...

- Matintresse? Tankar och önskningar kring mat och måltider?
- Förändrade roller? Vem handlar och lagar mat?
- Vilka måltider kan behållas?
- Kan patient och närstående äta tillsammans?
 - Hemma? Restaurang? Vänner?

Förslag...

- Försöka behålla gemensamma måltider
- Vid matintresse och man själv inte orkar upprätthålla det, kan en vän/släkting träda in?
- Måltider utomhus, hos en vän?
- Utnyttja dygnet, förkortad nattfasta
- Ny normalportion = mindre portionsstorlek, servera på assiett
- Servera 2 frukostar
- Enkel matmeny för 3 dagar, fasta mattider. Handlarlista.
- Livsmedelsval, mjukare maträtter och mellanmål
- Göra befintligt måltid mer näringsrik
- Plockmeny
- Neutral mat
- Salta livsmedel
- Vid näringsdropp/sondnäring och minderåriga barn, ge en docka rollen

Tack för er uppmärksamhet !



MSH 250321