Digestive Cancers Europe

Kostrådgivning för patienter med esofagus- eller magcancer

DIGESTIVE CANCERS EUROPE

Förord

Utmaningen för oss som har haft esofagus- eller magcancer och blivit opererade är att se till att vi får tillräckligt med näring, eftersom kostbehovet förändras radikalt under hela cancerresan.

Det råder brist på självhjälpsböcker som specifikt riktar sig till personer med esofagogastrisk cancer, särskilt under den långa återhämtningsperioden efter operationen. Även om jag fick regelbundna kostråd om hur jag skulle hantera mat och dryck efter min egen esofagektomi kunde jag inte hitta någon omfattande guide som den här att stödja mig mot genom svårigheterna med smärta och näringsintag. Varje patient verkar ha olika tolerans för och reaktion på matintag, vilket kan påverka deras livskvalitet avsevärt. När en patient upplever en uppsjö av symtom och biverkningar av behandlingen är det svårt att veta vilken typ av mat som kan hjälpa mot vilka symtom.

Det här häftet är ett informativt och användbart hjälpmedel för att hantera problemet med näring hos enskilda patienter, och det täcker alla aspekter av patienters kostbehov – från tiden före operation till återhämtning, då det är avgörande att öka energinivåerna. Det tar också upp den mest kritiska aspekten av att bygga och upprätthålla en idealvikt både för det pre- och postoperativa livet.

Det här utbildningshäftet, som har tagits fram av Digestive Cancers Europe, är en viktig milstolpe och kommer att vara ovärderlig för dietister, patienter och deras anhörigvårdare.

Dr Daksha Trivedi

Dr Daksha Trivedi, Storbritannien

Tidigare esofaguscancerpatient och författare till "Now Living the Dream: A tale of surviving cancer", www.survivingcancer.co.uk
Ordförande, Mid-Bedfordshire Cancer Support Group, Storbritannien
Medlem av Rapid Diagnostic Cancer Services Steering Group, Bedford, Luton & Milton Keynes (BLMK), Storbritannien
Medlem av Patient forum of BLMK Cancer Alliance Integrated Care Services Program
Medlem av National Cancer Research Institute, Living With and Beyond Cancer Research Group

Innehållsförteckning

Förord 2

Om det här häftet 5

Hur påverkas kost och näring av esofagogastrisk cancer? 6

Varför är näring viktigt? 8

Vem ska man be om råd? 9

Vikt spelar roll – påverkar kroppsvikt cancerbehandling? 10

Är det okej att vara underviktig eller oavsiktligt gå ner i vikt? 10

Är det okej att vara överviktig? 12

Kost och onkologisk behandling 14

Kost och kirurgi 15

Att optimera näringsintaget före operationen 15

Viktiga tips när du förbereder dig för en operation 16

Äta och dricka efter operationen 17

Viktiga tips för att äta efter operationen 21

På lång sikt 22

Kostutmaningar efter operationen 22

Spåra din vikt 24

Viktiga tips för att hantera dumpingsyndrom 24

Viktiga tips för att kontrollera reflux 27

Viktiga tips för att äta ute efter esofagogastrisk kirurgi 28

Kost vid avancerad sjukdom 29

Placering av esofageal eller pylorisk stent 29

Viktiga tips för att äta och dricka efter en stent 30

Innehållsförteckning

Praktiska tips för att förbättra ditt näringsintag **31**
Uppnå viktökning om du är underviktig eller går ner i vikt 31
Viktiga tips för att få in fler kalorier i din kost 32
Uppnå viktminskning om du är överviktig 36
Viktiga tips för att uppnå hälsosam viktminskning 36
Aptitförlust eller tidig mättnad 37
Viktiga tips som kan hjälpa om du har dålig aptit 37
Smakförändringar 38
Viktiga tips för att hjälpa till med smakförändringar 38
Svårigheter att svälja (dysfagi) 39
Viktiga tips som kan hjälpa om du behöver en mjuk kost 39
Illamående eller kräkningar 41
Viktiga tips som kan hjälpa om du är illamående 41
Viktiga tips som kan hjälpa om du mår illa 41
Öm eller torr mun 42
Viktiga tips för att hantera en torr eller öm mun 42
Förändringar i avföringsmönster 42
Viktiga tips för att hjälpa till med förstoppning 42
Viktiga tips som kan hjälpa om du har diarré 43
Trötthet och utmattning 44
Viktiga tips för att hantera trötthet och utmattning 44
Hantera särskilda kostbehov 44
Viktiga tips för att öka ditt kaloriintag medan du följer en vegetarisk eller vegansk kost 44
Alternativa kosthållningar 45
Näring vid esofagogastrisk cancer: A till Ö **46**

Om det här häftet

Det här häftet syftar till att hjälpa dig att äta bra före, under och efter din behandling för **esofagogastrisk cancer.**

Att äta och dricka är något vi gör varje dag i våra liv utan att någonsin tänka på det. Det ger våra kroppar och sinnen den kraft vi behöver för att fungera – men det bör också vara en trevlig, social och njutbar del av våra liv och dagliga rutiner. För vissa kan symtomen som orsakas av esofagogastrisk cancer eller **biverkningar** av behandlingen avsevärt påverka detta. Du kan behöva göra förändringar i dina matval och kostvanor, och du kan behöva tänka mycket mer än vanligt på vad du äter och när du äter.

Du kanske har problem med att äta din normala kost, men om du kan förbättra din näring och hålla dig välnärd kommer du att klara dig bättre med din behandling och återhämta dig bättre efteråt.

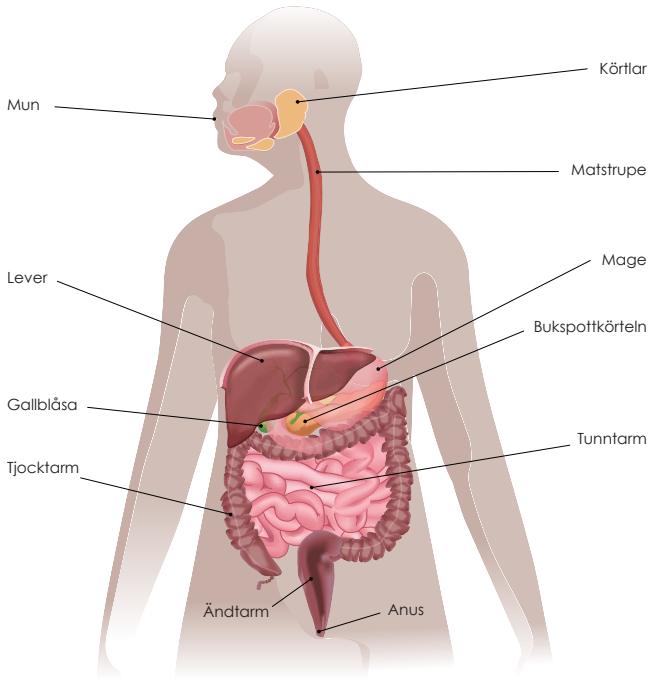
Kom ihåg att alla är olika. Olika människor kommer att ha olika behov, kostpreferenser och näringsmässiga problem, så det är viktigt att hitta vad som fungerar för dig. Råd och tips i den här guiden är bara förslag och allmänna principer. Du kan få mer specifika råd från ditt **vårdteam.**

Att äta bör vara lika viktigt som all annan behandling eller medicin du får. Att äta bra och förbättra din näring är ett positivt steg som du kan ta för att hjälpa till att ta dig igenom din behandling och främja din återhämtning.

Hur påverkas kost och näring av esofagogastrisk cancer?

Matstrupen och **magen** är viktiga delar av **matsmältningssystemet,** och kallas även **mag-tarmkanalen (GI).** Matstrupen är ett rör som löper genom mitten av bröstet och för mat och dryck från munnen till magen. Magen är som en påse som samlar upp maten och behåller den medan den blandas med syra och bryts ner, innan den släpps ut i tunntarmen. Magen fungerar som en reservoar så att du kan äta en stor måltid, och påsen sträcker ut sig för att maten ska rymmas.

Cancer hindrar matstrupen eller magen från att fungera korrekt. Om röret (matstrupen) blir smalare kan maten inte passera till magen lika lätt och det kan kännas som om den fastnar. Ibland måste maten komma upp igen. Om påsen (magen) inte kan sträcka ut sig och rymma maten kommer det att få dig att känna dig mätt efter att ha ätit en mindre mängd eller få dig att känna dig sjuk.



En anatomisk illustration av matsmältningssystemet.

Symtom på esofagogastrisk cancer som leder till problem med att äta är bland annat:

- svårigheter att svälja (**dysfagi**)
- smärta när du sväljer (**odynofagi**)
- du känner dig mätt efter en mindre mängd mat än normalt (**tidig mättnad**)
- aptitlöshet (**anorexi**)
- **illamående** eller kräkningar

Dessa problem kan innebära att mängden eller typen av mat som du kan äta blir annorlunda än vad det har varit. Du kan behöva äta mindre måltider eller ändra konsistensen på maten du äter. Du kanske också tycker att maten är mindre njutbar och måltiderna mer utmanande.

Behandling för cancer i matstrupen eller magen innefattar **cytostatikabehandling, strålbehandling, kirurgi** eller ofta en kombination av dessa behandlingar. Även om dessa behandlingar är utformade för att hjälpa till att hantera eller ta bort cancer kan de också orsaka symtom som ytterligare påverkar din kost och njutning av mat. Biverkningar, till exempel smakförändringar, illamående, smärta när du sväljer (odynofagi) eller aptitlöshet, kan göra det till en enorm utmaning att få i sig tillräckligt med **näring.**

Esofagogastrisk cancer och dess behandling kan påverka hur och vad du äter. Det kan i sin tur påverka din vikt, styrka, kondition, förmåga att klara av behandling och därmed hur framgångsrik din cancerbehandling blir.

Oavsiktlig viktminskning är ett vanligt symptom vid esofagogastrisk cancer. Forskning tyder på att 60–85 % av patienterna går ner i vikt före, under eller efter behandlingen.

Varför är näring viktigt?

Näring har en viktig inverkan på hur lätt och framgångsrik din behandling och återhämtning blir. Vad du äter och hur mycket du äter kan hjälpa dig att må bättre under och efter behandlingen.

Att äta rätt balans av kalorier och näringsämnen kan hjälpa dig att:

- känna dig starkare och få tillräckligt med energi och styrka för att förbereda din kropp för behandling eller operation
- tolerera cancerbehandlingar bättre med färre biverkningar
- undvika dosreduktioner och fördröjningar i behandlingen
- bekämpa infektioner
- påskynda din återhämtning efter behandling med mindre risk för komplikationer
- tillbringa kortare tid på sjukhus och behöva mindre vård och stödbehov när du lämnar sjukhuset
- förbättra din livskvalitet

Vad innebär det att "äta bra"?

Att äta bra innebär att du väljer en varierad mängd **näringsrika** livsmedel varje dag, som ger tillräckligt med energi och en bra balans mellan **protein** och andra näringsämnen för att upprätthålla en hälsosam vikt och hjälpa din kropp att klara av och återhämta sig från behandling.

När du upplever symtom från cancer eller biverkningar från behandlingen kan det bli nödvändigt göra förändringar i kostval och matvanor. Om det är svårt för dig att behålla din vikt kan det vara nödvändigt att inkludera mer kaloririka livsmedel i din kost. Om det är svårt för dig att få ner fast föda kan det vara nödvändigt att välja mjukare livsmedel. Det finns ingen enskild kosthållning som passar alla och du kan uppleva att dina kostbehov förändras under din behandling och återhämtning.

Att fokusera på bra näring kan hjälpa dig att klara dig bättre och återhämta dig snabbare. Det kan förbättra din chans att överleva.

Vem ska man be om råd?

Om du har svårt att äta bra eller hålla vikten där den ska vara ska du prata med ditt **vårdteam** eller en **dietist.** De kan ge specifika tips för att förbättra ditt kostintag och bibehålla din vikt.

Dietister

Dietister är experter på att bedöma kostbehovet hos människor som är sjuka. De kan granska din kosthållning och de kommer att ta hänsyn till eventuella specialiserade kostbehov du har. De kan ge dig råd om vilka livsmedel som är bäst för dig och om ytterligare näringsstöd krävs, till exempel näringstillskott eller sondmatning.

Om möjligt ska du försöka att hitta en dietist som arbetar specifikt med cancerpatienter eller personer med esofagogastrisk cancer, eftersom de kommer att kunna ge stöd just för dina behov och de problem som är relaterade till din cancer.

I vissa europeiska länder kan termen nutritionist-dietist, näringsfysiolog eller nutritionist användas. Regleringen av dietister och nutritionister skiljer sig åt mellan europeiska länder. Prata med ditt vårdteam om hur du hittar lämpligt stöd.

Patientorganisationer

Det finns en del lokala och nationella patientorganisationer för personer med esofagogastrisk cancer, eller annan cancer i matsmältningssystemet, som ger information, praktisk hjälp och stöd till patienter. Personer som redan har upplevt cancer och behandlingen som du genomgår eller är på väg att genomgå kan vara en värdefull källa till information och ge tips för att hantera utmaningarna i din behandling.

Prata med ditt vårdteam eller ta en titt på medlemsorganisationer i Digestive Cancer Europe för att hitta lokala grupper och kontaktuppgifter.

Vikt spelar roll – påverkar kroppsvikt cancerbehandling?

Är det okej att vara underviktig eller oavsiktligt gå ner i vikt?

Människor som är underviktiga eller går ner i vikt (utan att försöka) tenderar att uppleva fler biverkningar från cancerbehandling och behöver längre tid för att återhämta sig. Viktminskning kan också vara jobbigt och en synlig påminnelse om din sjukdom.

Enkelt uttryckt – du går ner i vikt om du inte tar in tillräckligt med energi för att ge bränsle åt din kropp.

Den enkla lösningen är att öka **kalorierna** du tar in. Men med symtom från cancer eller biverkningar från behandlingen är det sällan så enkelt att uppnå det, och det kan kännas som en uppförsbacke.

Den exakta mängden energi (eller kalorier) en person behöver varje dag varierar beroende på aktivitetsnivå, ålder, kroppsbyggnad och behandlingsfas. En vuxen man behöver cirka 2 500 kalorier och en vuxen kvinna cirka 2 000 kalorier. Om du inte får tillräckligt med energi kommer din kropp att ta energi från sina energilager och muskler, vilket leder till att du går ner i vikt och riskerar att bli **undernärd.**

Vad är undernäring?

Undernäring hos personer med cancer uppstår när maten du äter ger dig mindre energi och protein än din kropp behöver. Dåligt kostintag kan leda till viktminskning, svaghet på grund av muskelförlust, **trötthet,** humörförändringar och/eller vitamin- och mineralbrist. Dessa problem kan påverka din livskvalitet, leda till avbrott i behandlingen och långsammare återhämtning.

Orsaker till undernäring

Undernäring kan bero på en mängd olika orsaker hos personer med esofagogastrisk cancer, inklusive:

- Förändringar i **matsmältningen** och **ämnesomsättningen** på grund av cancern, till exempel blockering av matstrupen, eller efter kirurgi.
- Biverkningar från behandling, till exempel illamående, förändrad smak, förändringar i avföringsmönster eller smärta i munnen som kan påverka din aptit eller förmåga att äta.
- Molekyler som produceras till följd av cancer, vilket kan leda till förlust av aptit, muskler och fysisk funktion.
- Depression i samband med en cancerdiagnos, vilket leder till brist på motivation att äta.
- Kostförändringar på ett ohälsosamt eller oövervakat sätt, till exempel **trendiga** dieter eller **uteslutningsdieter.**

Se upp för undernäring

Undernäring kan hända vid alla kroppsstorlekar eller vikter – även hos överviktiga vuxna – och kan ha en allvarlig inverkan på din hälsa och behandling. Du kan bli undernärd med tiden om du inte äter tillräckligt.

Prata med ditt vårdteam eller din dietist om undernäring om:

- du nyligen har gått ner i vikt utan att försöka
- du har förlorat din aptit
- du har svårt att äta av någon anledning
- du känner dig svag eller trött
- du har problem med svullnad eller vätskeansamling

Undernäring är inte en oundviklig följd av cancer. Med rätt stöd och förändringar i din kost kan du begränsa de effekter som kostproblem har på din behandling och återhämtning.

Se avsnittet **Uppnå en hälsosam viktökning om du är underviktig eller går ner i vikt** för praktiska tips och förslag.

Är det okej att vara överviktig?

Att vara överviktig är inte bra för din hälsa och kan påverka din cancerbehandling, till exempel genom att göra operationer mer komplicerade. Om du är överviktig kan försiktig viktminskning bidra till att förbättra resultatet av din behandling.

Att räka ut ditt **Body Mass Index (BMI)** och midjemått kan hjälpa till att fastställa om din nuvarande vikt är ett problem.

BMI-klassificeringar

Räkna ut ditt BMI:

BMI räknas ut genom att dividera din vikt i kilo med din höjd i meter upphöjt till två.

BMI = vikt (kg)/höjd (m)2

Till exempel: om du är 175 cm (1,75 m) lång och väger 75 kg kan du beräkna ditt BMI enligt följande:

$75\ kg/(1{,}75\ m)^2 = 24{,}5\ kg/m^2$

Undervikt
Mindre än 18,5

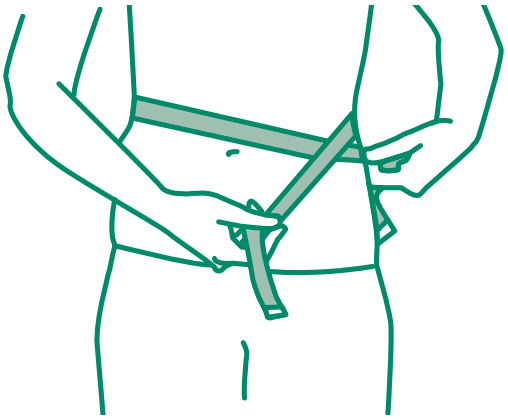
Hälsosam vikt
18,5–24,9

Övervikt
25–29,9

Fetma
30 och uppåt

Midjans omkrets

Mät midjan halvvägs mellan bröstkorgen och höftbenets ovansida med måttbandet parallellt med golvet. Du måste andas ut när du mäter.



Ökad risk för hälsan: **mer än 94 cm**

Hög risk för hälsan: **mer än 102 cm**

Ökad risk för hälsan: **mer än 80 cm**

Hög risk för hälsan: **mer än 88 cm**

Att känna till ditt BMI och midjemått kan hjälpa dig att göra rätt förändringar i din kost, men stor oavsiktlig viktminskning kan också påverka din muskelmassa och styrka, så det bör undvikas.

Om du faller inom kategorierna övervikt eller fetma, eller har ett midjemått som indikerar ökad eller hög risk för hälsan, hjälper det att gå ner i vikt på ett hälsosamt sätt.

Titta på avsnittet **Uppnå hälsosam viktminskning om du är överviktig** för praktiska råd och förslag.

Om du börjar uppleva biverkningar från din behandling som leder till oavsiktlig viktminskning kan du behöva justera ditt kostintag för att inkludera mer energi- och proteinrika livsmedel. Prata med din dietist eller ditt vårdteam om du upplever några förändringar i symtomen. Följ några av förslagen senare i det här häftet för att hjälpa till att hantera dessa symtom och optimera ditt näringsintag.

Om du faller inom kategorin hälsosam vikt är här några tips:

- försök att hålla samma vikt före och efter din behandling genom att äta en konsekvent hälsosam och **balanserad kost.**
- ät minst fem portioner av olika frukter och grönsaker varje dag.
- inkludera en balans mellan **kolhydrater,** protein och mejeriprodukter (eller mejerialternativ) i livsmedlen.
- håll dig aktiv.
- om du går ner i vikt under behandlingen (utan att försöka) kan du ta en titt på några av tipsen i avsnittet **Uppnå viktökning om du är underviktig eller går ner i vikt.**

Kost och onkologisk behandling

Cancerbehandlingar såsom cytostatika och strålbehandling fungerar genom att stoppa eller bromsa tillväxten av cancerceller, som växer och delar sig snabbt. Men dessa behandlingar kan också skada friska celler som normalt också växer och delar sig snabbt, till exempel cellerna i slemhinnan i munnen och tarmarna. Skador på friska celler kan leda till biverkningar som kan göra äta och dricka till en riktig utmaning. Vissa biverkningar är tillfälliga och förbättras när du avslutar behandlingen; andra kan pågå längre.

Biverkningar som leder till problem med att äta är bland annat:

- aptitlöshet (anorexi)
- illamående eller kräkningar
- förändring i smak
- **diarré**
- **förstoppning**
- smärta när du sväljer (odynofagi)
- öm eller torr mun

Nästan alla kommer att uppleva vissa dagar då biverkningar från behandlingen kommer att påverka aptiten eller matintaget. Men det varar sällan länge och bättre dagar kommer att följa.

Se avsnittet **Praktiska tips för att förbättra ditt näringsintag** för fler förslag på hur du hanterar dessa symtom och biverkningar.

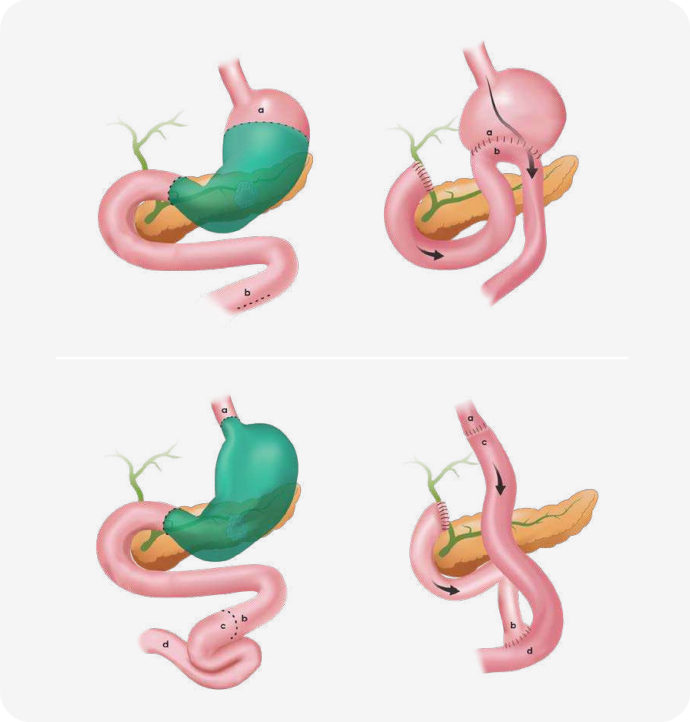
Cancerbehandlingar kan också ha en viss positiv inverkan på de symtom du kan uppleva på grund av cancer. Om du har haft svårigheter att svälja (dysfagi) eller känner dig mätt efter en liten mängd mat (tidig mättnad) kan du märka att detta förbättras när cytostatikabehandlingen börjar. Vissa människor märker skillnad inom ett par dagar och för andra tar det längre tid.

Kom ihåg att **prata med ditt vårdteam om du upplever biverkningar från behandlingen.** De kan behöva justera din behandlingsdos eller förskriva stödmedicin.

Kost och kirurgi

Kirurgi för esofagogastrisk cancer innebär ett komplext och långt kirurgiskt ingrepp som resulterar i avlägsnande av hela eller en del av matstrupen (total eller partiell **esofagektomi**) och/eller hela eller en del av magen (total eller partiell **gastrektomi**, respektive).

Dessa förfaranden syftar till att ta bort cancern men påverkar också matsmältningskanalens funktion. **Din läkare bör förklara dessa kirurgiska ingrepp, alla möjliga biverkningar och alternativ, och du bör ställa eventuella frågor som du har.** Efter operationen kommer du att upptäcka att mängden mat och dryck du kan hantera vid ett och samma tillfälle är mindre än före din operation. Du kanske tappar din aptit, maten kanske smakar annorlunda och du kanske upplever förändringar i din tarmfunktion.



En anatomisk illustration av esofagektomi. De exakta detaljerna i operationen och rekonstruktionen kan skilja sig från bilden och kirurgen kommer att prata med dig om detta.

Det tar tid för dig och din kropp att återhämta sig och anpassa sig till förändringarna efter operationen. Du kommer att behöva göra justeringar i dina kostvanor, men på lång sikt bör du fortfarande kunna njuta av de flesta av de livsmedel du åt före operationen, bara i mindre portioner.

Ditt vårdteam och din dietist bör finnas till hands för att vägleda dig genom dessa förändringar. Det kan också vara till hjälp att prata med andra som har genomgått operationen. Kontakta din lokala patientstödgrupp för råd och stöd.

Att optimera näringsintaget före operationen

En viktig del av att genomgå en operation är att vara väl förberedd. Det innebär att se till att du är så frisk och i så bra kondition som du kan vara. Näring är en viktig del av sådan förberedelse. Att äta bra och få rätt balans av näring under veckorna och månaderna före operationen kommer att bidra till att öka dina chanser till en bra återhämtning.

Att vara underviktig eller gå ner i vikt (utan att försöka) kan öka riskerna förknippade med kirurgi och göra att du återhämtar dig långsammare. Det är vanligt att tappa aptiten före en större operation. Du kanske känner dig orolig för operationen eller fortfarande kämpar med några av symtomen av din cancer, vilket kan begränsa ditt intag.

Om du är underviktig eller går ner i vikt är det viktigt att vidta åtgärder för att förbättra detta innan din operation. Ta en titt på avsnittet **Uppnå viktökning om du är underviktig eller går ner i vikt för några tips och förslag.**

Att vara överviktig eller lida av fetma kan också öka risken med en operation och öka risken för lunginflammation, andningssvårigheter, blodproppar, sårinfektioner och dålig sårläkning. Om du är överviktig kan det hjälpa att minska några av riskerna genom att bara gå ner lite i vikt före din operation.

Om det är flera månader kvar till operationen kan du använda den tiden till att fokusera på en hälsosam viktminskning genom att följa en sund och balanserad kost, samt motionera lite. Snabb viktminskning under veckorna före operationen bör undvikas eftersom det tenderar att resultera i förlust av muskler.

Om du är överviktig eller lider av fetma bör du läsa avsnittet **Är det okej att vara överviktig?** och **Uppnå viktminskning om du är överviktig** för några förslag och råd.

Viktiga tips när du förbereder dig för en operation

- Ställ många frågor till ditt vårdteam. Att veta exakt vad din operation innebär, hur den kan påverka dig, hur länge du måste vara på sjukhus och hur snart du kan förvänta dig att vara uppe och röra dig hjälper dig att förbereda dig för din operation och lindra din ångest.
- Om du röker bör du sluta röka så snart du kan före operationen; ditt vårdteam kan hjälpa till med detta.
- Om du dricker alkohol bör du försöka att skära ner eller sluta i en månad före din operation.
- Måttlig motion och förbättring av din kondition före en operation kommer att stärka musklerna och förbättra din återhämtning; även 30 minuters promenad varannan dag är en bra start.
- Om du har några befintliga hälsoproblem, till exempel diabetes, ska du prata med ditt vårdteam för att säkerställa att de hanteras optimalt. Fråga dem om det finns något du behöver göra, till exempel att justera din medicinering.
- Planera i förväg för din hemresa. Tänk på vem som kan hämta dig från sjukhuset och fråga en vän eller släkting om de kan hjälpa dig med uppgifter såsom att handla, laga mat och städa under de första veckorna.

Om du behöver förbättra din näring, gå upp eller ner i vikt eller kontrollera dina blodsockernivåer före operationen ska du prata med ditt vårdteam om en remiss till en dietist som kan att arbeta med dig för att skapa en näringsplan som hjälper dig att uppnå dina mål.

Äta och dricka efter operationen

Äta och dricka på sjukhus

Efter operationen kommer du initialt **inte få äta eller dricka** eller endast tillåtas smutta på vätska tills din kirurg är nöjd med att hopfogningen i matstrupen, som kallas **anastomosen,** läker. Du kommer vanligtvis att kunna dricka normalt efter några dagar. Dina kirurger och dietister kommer då att ge dig råd om hur och när du kan öka ditt kostintag.

Du kommer vanligtvis att börja med puré eller mjuk kost medan du fortfarande är på sjukhus. Du kan uppmanas att fortsätta med det i ett par veckor. Gradvis kommer du att kunna börja äta fast föda igen.

När din matstrupe och mage läker och anpassar sig till förändringarna som orsakas av operationen kommer du långsamt att börja dricka och äta. Du kommer att följa olika kosthållningar allteftersom du kan dricka och äta fler saker.

- **Klar flytande kost:** den här kosthållningen innehåller enbart vätskor som är genomskinliga – till exempel vatten, te eller kaffe utan mjölk, eller buljong.
- **Helt flytande kost:** den här kosthållningen innehåller samma vätskor som en klar flytande kost, och dessutom vätskor som är tjockare eller inte klara.
- **Purékost.** Den här kosthållningen innehåller mjuka eller pureade konsistenser.
- **Mjuk kost:** den här kosthållningen innehåller livsmedel som är mjuka i konsistensen. Det innebär att mindre tuggande behövs för att få maten till en konsistens som är mjuk och lätt att svälja.

Sondmatning efter operationen

Medan ditt orala intag är så begränsat kan du få lite näring antingen genom en **matningsslang** i tunntarmen (**enteral näring**) eller genom en slang som går direkt in i blodet (**parenteral näring**).

Om kirurgerna sätter in en matningsslang direkt i tunntarmen under operationen (**jejunostomi**) kommer din dietist att ordinera en flytande näring som kan smältas och absorberas av tunntarmen.

Sondmatningen kan fortsätta efter utskrivning för att komplettera din kost när du är hemma. Det kommer att hjälpa dig att få alla proteiner och kalorier du behöver för att återhämta dig framgångsrikt.

Innan du lämnar sjukhuset kommer din dietist att berätta för dig vad du behöver, och de kommer att ordna det som ska levereras hem till dig. Du kommer att få lära dig hur du använder din sondmatningspump och hur du sköter om slangen. Se till att du och din vårdgivare har koll på hur det hela fungerar innan du skrivs ut.

Medan du är på sjukhuset kommer en dietist att hantera din näringsvård.

De kommer att:

- kontrollera att du får i dig tillräckligt med näring
- lära dig hur och varför du behöver göra förändringar i din kost och dina matvanor
- föreskriva ett näringsschema och övervaka hur bra du hanterar det
- prata med dig om att använda en matningsslang hemma och hur detta hanteras
- prata med din familj om kost och näringstillförsel du behöver hemma
- vara tillgängliga för att prata med dig och svara på dina frågor

Små, frekventa måltider

Efter din operation kommer du att känna dig mättare mycket snabbare än tidigare. Om du försöker äta för mycket kan du märka att du upplever magsmärtor, **uppblåsthet** eller illamående.

För att fortfarande få tillräckligt med näring för att stödja din återhämtning måste du äta mindre måltider oftare. Det kan vara svårt i början, men försök att äta sex gånger om dagen, ungefär varannan timme.

När du börjar äta kan du bara bekvämt äta mycket lite (½ till 1 kopp [~100–250 g]) mat åt gången. Med tiden kommer du att kunna äta större portionsstorlekar, men till en början hålla dem små. Det kan kännas som om du äter hela dagen till att börja med, men du kommer snart att vänja dig vid den här nya rutinen.

Planen nedan visar hur du kan sprida ut dina måltider över hela dagen.

Exempel på en “liten men frekvent” matplan:

Liten frukost	Liten skål med gröt gjord med helmjölk (eller mejerialternativ). Tillsätt en sked honung eller grädde och en halv banan
Mellanmål på förmiddagen	Två kex med jordnötssmör eller mjukost
Liten lunch	Liten portion fiskpaj med grönsaker toppad med riven ost
Mellanmål på eftermiddagen	En bit sockerkaka
Liten kvällsmåltid	Äggröra med två matskedar bönor och riven ost
Mellanmål på kvällen	Två kex med smör och paté
Före läggdags	Mjölkdryck med några rutor choklad

Måltider kan bli jobbiga för dig och din familj. Du kanske inte känner för att äta något som har tillagats åt dig, eller så kanske du tycker att smaken har förändrats. Du kanske är utmattad och oförmögen att laga mat just nu. Om du är den i din familj som normalt har förberett måltiderna kan det kännas konstigt att kliva tillbaka och låta någon annan ta ansvar.

Din familj och vänner kan försöka hjälpa dig genom att ge dig förslag på vad du ska äta eller genom att förbereda en måltid som de tror att du kommer att njuta av. Det kan kännas som om du har svikit dem när du upptäcker att du inte kan äta det de har tillagat.

Försök att inte känna dig skyldig; kanske kan du be om att få servera din egen portion eller berätta för dem att du vill äta lite och ofta. Försök att inte sätta för mycket press på dig själv. Försök att vara positiv till vad du har lyckats äta i stället för att oroa dig för vad du inte har ätit. Det blir lättare med tiden.

Få ut det mesta av vad du äter

Nu när du bara kan äta små mängder ska du jobbiga få ut det mesta av vad du äter. Välj livsmedel som är fulla av kalorier. Det inkluderar livsmedel som ofta anses vara "ohälsosamma" – livsmedel som kakor och kex, smör och helmjölk. Att välja livsmedel med högre kalorihalt kommer att hjälpa din återhämtning och förhindra viktminskning.

Ta en titt på avsnittet om **livsmedelsberikning** och **idéer för näringsrika mellanmål** för fler förslag.

Livsmedel som bör undvikas:

Konsistenser som inte kan mosas med en gaffel eller som inte smulas sönder kan vara svårare för ditt nya system att hantera. Exempel är:

- bröd och konditorivaror
- fast kött såsom biff, fläskkotletter eller bacon
- okokta råa grönsaker, hårda nötter, popcorn eller annan mat med en hård konsistens
- livsmedel med hårda fibrer (till exempel sallad, gröna bönor och selleri)
- hårda skal (till exempel potatisskal)

Avsluta din sondmatning

Din dietist kommer att följa upp med dig ofta för att se hur många kalorier du äter och dricker. De kommer att hjälpa dig att långsamt minska mängden sondmatning du får allteftersom du kan hantera fler näringsämnen i mat och dryck.

Målet är att du ska sluta helt med sondmatning och kunna få alla näringsämnen du behöver genom att äta mjuk kost med små, frekventa måltider. Det tar vanligtvis några månader, men kan ta längre tid om du behöver ytterligare behandling såsom **dilatationer** (för en **anastomotisk striktur**) eller cytostatika.

När du äter tillräckligt bra för att inte längre behöva extra stöd kommer slangen att tas bort.

Kom ihåg att alla är olika och återhämtar sig i olika takt.

Viktiga tips för att äta efter operationen

- Ät små, frekventa måltider; ½ till 1 kopp varannan timme.
- Använd en mindre tallrik till dina huvudmåltider.
- Ät långsamt. På så sätt kommer du att sluta äta innan du blir för mätt och känner obehag.
- Tugga din mat väl. Ju mer du bryter ner det med tänderna, desto lättare kommer det att passera genom ditt nya system.
- Drick de flesta av dina vätskor minst 1 timme före eller 1 timme efter dina måltider. Det hjälper dig att undvika att känna dig för mätt och förhindrar uttorkning.
- Sikta på att dricka ca 8 till 10 små glas vätska varje dag men smutta långsamt.
- Sitt så rakt som möjligt så att maten lättare kan röra sig neråt.
- Vänta minst 30 minuter efter en måltid innan du äter efterrätt.
- Sluta äta **så fort** du känner dig mätt.

På lång sikt

Det kan ta ett år eller längre för matsmältningssystemet att anpassa sig efter operationen. Att äta och dricka kommer inte att vara detsamma som före operationen. Men när du känner dig återhämtad har din vikt stabiliserats och du har bättre kondition och är mer aktiv kan det vara lämpligt för dig att skära ner på kaloririka matval och fokusera mer på en hälsosam balanserad kost igen.

Det bör inkludera massor av fiberrika livsmedel, mindre mättat fett och mer frukt och grönsaker. Du kan fortfarande behöva följa mönstret med små, frekventa måltider. Du kan också uppmanas att fortsätta att ta ett vitamin- och mineraltillskott.

När livet börjar återgå till det normala kan det vara lätt att glömma behovet av små frekventa måltider. Du kan behöva planera lite mer när du kan ta en paus och äta dina mellanmål.

Om du fortfarande kämpar för att behålla eller återfå din vikt måste du fortsätta med kaloririka matval.

Kostutmaningar efter operationen

Kirurgi för cancer i matstrupen och magsäcken syftar till att ta bort cancern, men det förändrar också permanent hur matsmältningssystemet fungerar. På grund av dessa förändringar kan du uppleva några av de problem som anges nedan:

- aptitlöshet (anorexi)
- viktminskning
- **dumpingsyndrom**
- förändring i smak
- förändringar i tarmfunktionen såsom diarré (lös eller vattnig avföring) eller förstoppning (svår tarmtömning med hård avföring)
- **malabsorption** (när din kropp inte kan bryta ner eller använda näringsämnen från mat)
- vitamin- och mineralbrist
- **reflux** (när maginnehållet kommer upp i halsen igen)
- svårigheter att svälja (dysfagi)

Kontrollera ditt matintag och eventuella problem du kanske upplever

Att föra anteckningar över vad du äter och skriva ner eventuella symtom eller problem du har kommer att hjälpa dig att se till att du får tillräckligt med kalorier och kan göra det lättare att identifiera varför eventuella problem uppstår.

Håll koll på all mat du äter och alla vätskor du dricker. Skriv ner:

- tidpunkterna då du äter eller dricker
- mängd (portionsstorlek) och typ av livsmedel eller dryck
- antalet kalorier i maten eller drycken

Skriv ner eventuella symtom eller problem du upplever efter att ha ätit eller druckit:

- Känner du dig för mätt?
- Känner du tryck i bröstet?
- Upplever du reflux?
- Har du ont i buken?
- Upplever du diarré (lös eller vattnig avföring)?

Du kan hitta kaloriinformationen för förpackade livsmedel på etiketterna med näringsfakta.

Dela din lista med ditt vårdteam eller din dietist; de hjälper dig att hitta eventuella problem och göra ändringar.

Aptitförlust (anorexi)

Det är ganska vanligt att förlora aptit och intresse för mat någon gång efter operationen. Det kan pågå i några veckor eller ibland år. Aptiten är komplex, men styrs delvis av hormoner som produceras i magen. Eftersom en del av din mage har tagits bort är det möjligt att du inte får samma "hjärnmeddelanden" som berättar att du är hungrig.

Bara för att du inte känner dig hungrig betyder det inte att du inte behöver äta. Tänk på mat som bränsle som din kropp behöver för att fungera. Försök att äta på regelbundna tider (varannan timme) i stället för att vänta tills du är hungrig. Du kan behöva ställa in en påminnelse, ett larm på din telefon eller ett papper på kylskåpet som du kan kryssa i.

För fler förslag kan du ta en titt på avsnittet **Praktiska tips för att förbättra ditt näringsintag (aptitlöshet).**

Aptiten och förmågan att njuta av mat bör förbättras med tiden, och du och din familj kommer att vänja er vid dina nya matvanor.

Viktminskning

De flesta människor kommer att gå ner i vikt vid någon tidpunkt, och det kan vara mycket svårt att återfå vikt efter operationen. Vissa människor återgår aldrig till den vikt de hade före sin sjukdom, men upptäcker att deras vikt stabiliseras på en ny nivå. Det är dock fördelaktigt att sträva efter att behålla din vikt för att hjälpa din återhämtning. Genom att äta små, frekventa måltider och välja näringsrika, kaloririka livsmedel bör du kunna upprätthålla ett bra kaloriintag. Kom ihåg att göra så att varje munsbit räknas.

För fler förslag kan du ta en titt på avsnittet **Uppnå viktökning om du är underviktig eller tappar vikt.**

Spåra din vikt

Det är viktigt att hålla koll på vikten efter operationen. Väg dig själv ungefär var tredje till femte dag. Det är bäst att väga dig runt samma tid varje dag. Se till att ha på dig samma mängd kläder varje gång.

Om du blir orolig för din vikt eller fortsätter att gå ner i vikt efter 6 månader ska du kontakta din dietist eller ditt vårdteam.

Dumpningsyndrom

Även om du uppmuntras att äta och dricka kan det ibland orsaka problem att ta in för mycket mat eller vätska på en gång. Esofagogastrisk kirurgi förändrar magens normala struktur och funktion. Delvis smält mat kan förflytta sig in i tunntarmen för snabbt vilket resulterar i att en stor mängd vatten också kommer in och ändrar nivån av glukos (socker) i blodet. Det kan få dig att känna dig sjuk och kallas **dumpningsyndrom.**

Det finns två typer av dumpingsyndrom: tidigt och sent. Tidigt dumpningsyndrom inträffar omedelbart efter man har ätit, och symtomen tenderar att inkludera illamående, kräkningar, uppblåsthet, kramper, smärta och diarré. Sent dumpningsyndrom sker inom 1 till 3 timmar efter man har ätit och orsakar i allmänhet svaghet, svettning och yrsel.

Viktiga tips för att hantera dumpingsyndrom

- Kom ihåg att hålla dig till ett mönster med små, frekventa måltider. Försök att inte överbelasta ditt nya system.
- Ät långsamt och tugga din mat väl.
- Drick mellan måltiderna i stället för vid måltiderna.
- Undvik livsmedel och drycker med högt sockerinnehåll, till exempel saft, läsk, kakor och kex.

Symtomen brukar förbättras med tiden. Om de inte gör det ska du prata med din dietist, som kan hjälpa dig att ändra dina måltider eller måltidsmönster för att minska symtomen. Om du fortfarande upplever symtom ska du prata med ditt vårdteam om att träffa en specialistläkare, såsom en endokrinolog.

Smakförändringar

Efter esofagogastrisk kirurgi känner patienterna ofta att smaken och matpreferenserna förändras. Vi vet inte vad som orsakar detta, men du kommer att upptäcka att vissa livsmedel du tidigare gillade nu smakar illa. På samma sätt smakar vissa livsmedel som du inte gillade tidigare plötsligt gott. Experimentera med olika livsmedel och smaker – du kanske hittar något nytt som du gillar.

För fler förslag kan du ta en titt på avsnittet **Praktiska tips för att förbättra ditt näringsintag – Smakförändringar.**

Förändringar i avföringsmönster

Under de första dagarna efter operationen är det normalt att uppleva förändringar i din tarmfunktion. En nerv, som kallas vagusnerven, skärs av som en viktig del av din operation. En av nervens uppgifter är att kontrollera tarmfunktionen, och det kan ta tid för andra nerver eller former av kontroll att ta över. Diarré, ofta på morgonen, kan vara vanligt. Det beror sannolikt inte på den mat du äter eller din sondmatning, såvida du inte äter för mycket.

Det är också ganska vanligt att uppleva normal avföring i några dagar eller veckor och sedan en dag eller två med episoder av diarré. Om diarré är ett problem för dig ska du prata med ditt vårdteam eller apotekspersonal för att få råd om läkemedel för att hantera detta.

För fler förslag kan du ta en titt på avsnittet **Praktiska tips för att förbättra ditt näringsintag – Diarré.**

Vissa kan bli förkylda efter operationen. Om du fortsätter att behöva smärtstillande medel eller **läkemedel mot illamående,** så kallade **antiemetika,** kommer du att löpa högre risk för förstoppning. Att dricka extra vätska, inkludera **kostfiber** i din kost, såsom bananer, havre och bönor, och röra dig mer kan hjälpa till med detta. Om du inte har tömt tarmen på mer än två dagar ska du prata med ditt vårdteam för att få råd om **laxermedel.**

För fler förslag kan du ta en titt på avsnittet **Praktiska tips för att förbättra ditt näringsintag – Förstoppning.**

Malabsorption

Efter operation för esofagogastrisk cancer upplever patienter ibland blek eller flytande avföring, eller avföring som är svår att spola ner. Det kan vara ett tecken på att du inte smälter din mat ordentligt.

Vi vet inte exakt varför det händer. Det kan vara så att ett organ som kallas bukspottkörteln inte stimuleras lika mycket, så att mängden **pankreassekret** som produceras minskas. Pankreassekret innehåller **matsmältningsenzymer** som hjälper din kropp att bryta ner och absorbera näringsämnen såsom fett, kolhydrater och proteiner. Utan matsmältningsenzymer passerar maten genom matsmältningssystemet utan att brytas ner och absorberas. Din kropp kan inte använda de kalorier som du äter, och det är troligt att du kommer att gå ner i vikt. Det är kallas malabsorption eller **exokrin pankreasinsufficiens.**

Några tecken på malabsorption kan vara:

- god aptit och matintag men med fortsatt viktminskning
- blek avföring som är illaluktande och svår att spola ner. Tarmtömningar kan också bli frekventare och avföringen lösare än normalt; det kallas steatorré.
- uppblåsthet och buksmärta efter att ha ätit
- en hel del **uppblåshet** (luft)

Om du upplever dessa symtom ska du diskutera det med ditt vårdteam och din dietist. De kan föreslå ett test av din avföring som kallas fekalt elastas-test. Om problemen tros bero på exokrin pankreasinsufficiens kan de råda dig att ta medicin (tillskott av pankreasenzymer), vilket hjälper till med matsmältningen och absorptionen.

Du bör inte försöka minska mängden fett du äter. Det kommer att minska antalet kalorier du får i dig och resultera i ytterligare viktminskning.

Vitamin- och mineralbrist

Vitaminer och mineraler är delar av mat som din kropp behöver för att hålla sig frisk. Vitamin- eller mineralbrist inträffar när din kropp inte har tillräckligt med en eller flera sorters vitaminer eller mineraler för att fungera bra.

Efter esofagogastrisk kirurgi är det svårare att absorbera alla vitaminer och mineraler du behöver från maten du äter. Det beror både på operationen och några av de mediciner du kan ta.

Mineraler du kan ha svårare att absorbera är:

- **Järn:** Låga järnnivåer kan orsaka **anemi,** vilket kan få dig att känna dig tröttare än vanligt och mer mottaglig för infektioner. Optimera ditt järnintag genom att inkludera järnrika livsmedel såsom rött kött, ägg, berikade frukostflingor och fet fisk. Försök att dricka juice som är rik på vitamin C (till exempel apelsinjuice) med järnrika livsmedel, eftersom detta kan hjälpa din kropp att absorbera järnet.
- **Kalcium:** Brist på kalcium kan försvaga skelettet. Inkludera livsmedel och drycker med hög kalciumhalt i din dagliga kost, till exempel mjölk, yoghurt, ost och kalciumberikad sojamjölk.
- **Vitamin B12:** Om det mesta av din mage avlägsnas kan det här vitaminet inte längre absorberas från din kost. Du kommer att behöva få B12-injektioner var tredje till fjärde månad, eller äta särskilda B12-tabletter, under resten av ditt liv.

De flesta människor kommer att uppmanas att dagligen ta ett multivitamin- och mineraltillskott för att hjälpa dem att få de vitaminer och mineraler de behöver. Ditt vårdteam kan rekommendera rutinmässiga blodprover för att titta på dina vitamin- och mineralnivåer och justera dina kosttillskott i enlighet med detta.

Reflux

Reflux, som också kallas **halsbränna** eller **dyspepsi,** är när mat eller vätskor som du sväljer, eller matsmältningsvätskor – till exempel magsyra eller galla – kommer tillbaka upp i halsen och i munnen. Det händer eftersom ventilen mellan matstrupen och magen avlägsnades under operationen. Det är ett vanligt problem efter esofagogastrisk kirurgi och förekommer oftast på natten eller tidigt på morgonen. Symptomen kan vara en brännande känsla i bröstet eller halsen, en obehaglig smak i munnen eller hosta vid uppvaknande.

Viktiga tips för att kontrollera reflux

- Att använda extra kuddar, en skumkil, ett justerbart ryggstöd eller att höja sängens huvudände med ca 10–15 cm med hjälp av träblock eller en tegelsten vara fördelaktigt. En kudde under knäna kan förhindra att du glider ner under natten.
- Att äta på kvällen kan orsaka obehag och öka reflux på natten. Undvik att äta i 1–2 timmar innan du går och lägger dig och ät större måltider mitt på dagen.
- Ta syrahämmande medicin på kvällen.
- Undvik att ligga platt eller böja dig inom 30 minuter efter att ha ätit eller druckit.
- När du böjer dig ner ska du försöka att böja knäna i stället för midjan.
- Bär kläder som sitter löst runt buken.

Om tipsen ovan inte lindrar dina symtom ska du berätta det för ditt vårdteam, eftersom medicinering kan hjälpa.

Svårigheter att svälja (dysfagi)

Efter operationen kan ärrvävnad vid hopfogningen (anastomos) mellan den återstående delen av matstrupen och magen göra det svårt att svälja fast föda eller göra att det känns som om det finns en klump i halsen. Det är en så kallad **anastomotisk striktur.** Det kan vara oroande och påminna dig om de ursprungliga symptomen men är vanligtvis inte ett tecken på att din cancer har återvänt. Det behandlas genom att bredda (dilatera) matstrupen under en **endoskopi.** Det är en rutinmässig procedur men kan behöva utföras mer än en gång. Låt inte problemet vara för länge; kontakta ditt vårdteam för att ordna en endoskopi och din dietist för kostråd.

Äta på restauranger och sociala evenemang

Mat är i fokus vid många sociala evenemang, och det finns ingen anledning till att du inte ska fortsätta att njuta av det. Vänner och familj bör vara medvetna om att du bara kan äta små portioner. Men i gott sällskap tenderar vi att äta mer utan att ens märka det, och av den anledningen krävs särskild uppmärksamhet när du äter ut med vänner och familj efter esofagogastrisk kirurgi.

Viktiga tips för att äta ute efter esofagogastrisk kirurgi

- Välj en förrätt som huvudrätt eller beställ barnstorlek.
- Välj en restaurang där du kan skräddarsy din egen måltid eller en buffé där du kan göra dina egna val.
- Beställ först. När du hör vad andra beställer kan det vara svårt att hålla sig till sin plan.
- Jämför inte din portionsstorlek med andras.
- Be att få ta med resterna hem. Be om en förpackning för hämtmat och ät det till lunch nästa dag.
- Glöm inte att sällskap är viktigare än att äta. Njut av sällskapet och prata – ju mer du pratar, desto långsammare äter du.

Kost vid avancerad sjukdom

Framskriden esofagogastrisk cancer innebär att cancern har spridit sig utanför matstrupen eller magen. Det kan vara till **lymfkörtlarna** eller andra delar av kroppen, såsom levern, lungorna eller skelettet.

Om du diagnostiseras med framskriden esofagogastrisk cancer, eller ditt vårdteam kommer fram till att kirurgiska ingrepp inte är rätt för dig, kan de prata om andra behandlingsalternativ. Onkologiska behandlingar, såsom cytostatika eller strålbehandling, kan användas för att bromsa tillväxten av cancer och lindra symtomen, i motsats till att försöka bota den. Det kan kallas **palliativ behandling.**

Problem med att äta och dricka kan uppstå eller intensifieras när cancern är långt framskriden. Det är vanligt att personer med **framskriden cancer** tappar aptiten. Det leder ofta till viktminskning och undernäring. Genom att kontrollera näringsrelaterade symtom kan livskvaliteten upprätthållas. Under denna tid är det OK att fokusera på att äta mat du tycker om och oroa dig mindre över att planera måltider eller äta "hälsosam" mat.

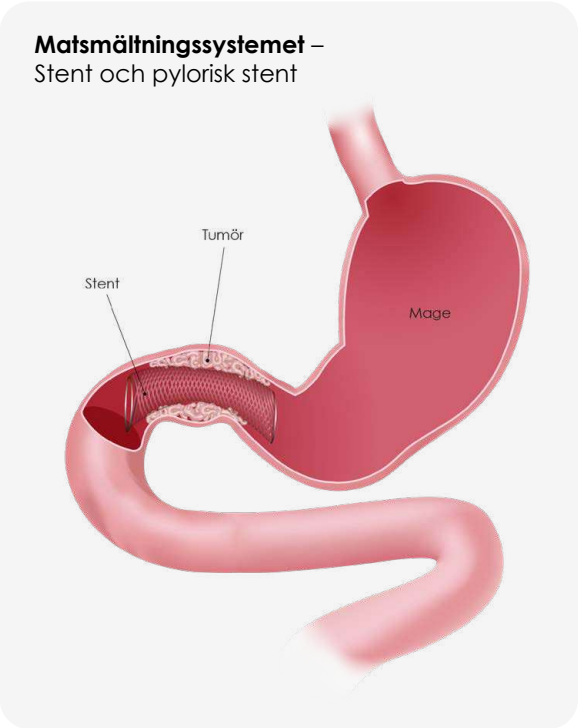
Se avsnittet **Praktiska tips för att förbättra ditt näringsintag för fler råd och förslag.**

Placering av esofageal eller pylorisk stent

Om du har svårt att svälja på grund av avsmalning i matstrupen, eller om du upplever illamående och kräkningar på grund av en blockering som hindrar magen från att tömmas, kan ditt vårdteam föreslå att en **stent** sätts in. Din läkare bör förklara förfarandet, alla möjliga biverkningar och alternativ, och du bör ställa eventuella frågor som du har.

En stent är en mekanism som, när den satts på plats, expanderar (öppnas) och blir ett rör som hjälper till att hålla en avsmalning eller blockering öppen. En stent kan placeras i matstrupen, eller över ingången eller utgången till magen. Det gör att du lättare kan svälja mat och dricka.

Stentar är gjorda av ett nätmaterial i metall eller plast. En stent placeras vanligtvis på sjukhuset på avdelningen för endoskopi eller röntgen. Det tar vanligtvis cirka 30 minuter och de flesta patienter kan återvända hem samma dag, men du kan behöva stanna på sjukhus över natten.



En anatomisk illustration av en esofageal stent (övre) och en pylorisk stent (undre).

Äta och dricka efter en stent

Det tar några dagar för stenter att expandera, så du kommer gradvis att kunna öka mängden och konsistensen på maten du äter. De flesta patienter kommer att kunna dricka vätskor inom några timmar efter ingreppet och måste fortsätta med enbart vätskor under de första 24 timmarna (till exempel vatten, te, mjölk och juice). Om vätskorna tolereras väl kan du gå vidare till livsmedel såsom soppa, glass eller purémat, och sedan mjuka livsmedel.

Viktiga tips för att äta och dricka efter en stent

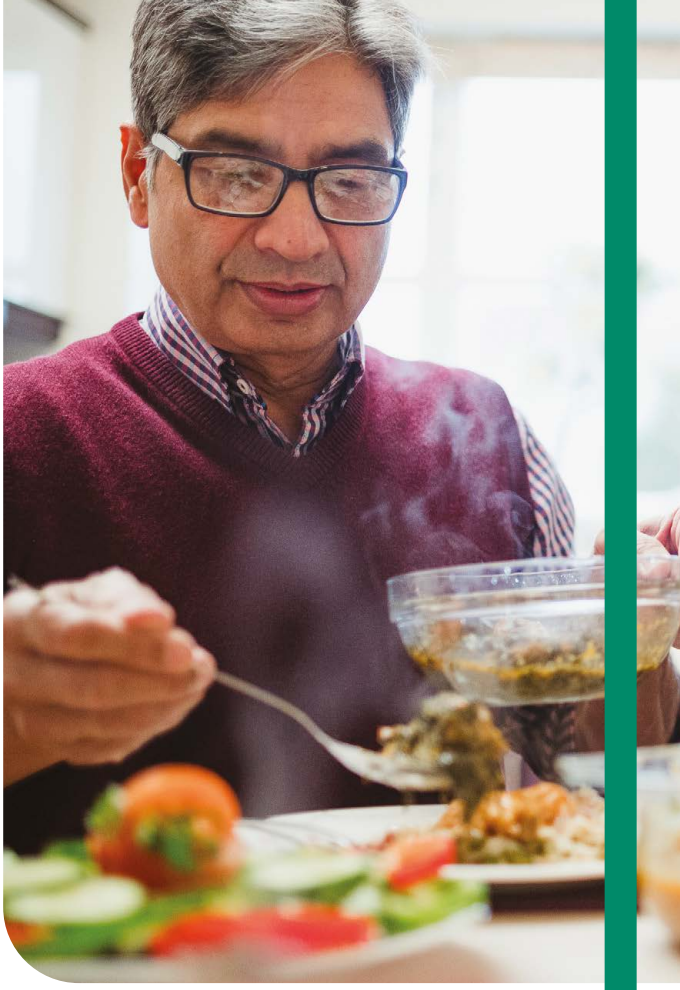
- Skär maten i små bitar, ta små munsbitar och tugga maten väl innan du sväljer.
- Undvik hårda klumpar av kött, degigt bröd och frukter och grönsaker med hårda fibrer (till exempel apelsiner och selleri).
- Undvik att svälja klumpar eller stora bitar av mat och spotta ut livsmedel som du inte kan tugga ordentligt.
- Använd mycket sås och smör för att fukta maten.
- Smutta på näringsrika vätskor under och efter måltider för att hålla stenten öppen. Vissa människor tycker att kolsyrade drycker kan hjälpa till att hålla stenten öppen, medan andra tycker att de ökar reflux eller rapande.
- Ta god tid på dig, slappna av, ät långsamt och i din egen takt.
- Om du bär tandproteser ska du se till att de passar bra.
- Sitt rakt när du äter och försök hålla dig upprätt i minst en halvtimme efter att ha ätit.
- Ät små, frekventa måltider. Det kan vara så att sex mindre måltider, mellanmål eller näringsrika drycker kan vara lättare att hantera, särskilt om din aptit är dålig eller om du lider av matsmältningsbesvär eller reflux.

Du kan uppleva lite obehag eller smärta när stenten expanderar. I de flesta fall löser sig detta efter ett eller två dygn; om det inte förbättras ska du kontakta ditt vårdteam.

Vad händer om min stent blockeras?

Om dina symtom återkommer kan det bero på att stenten är blockerad. Sluta att äta, ställ dig upp och ta några klunkar av en dryck; prova en varm eller kolsyrad dryck. Om problemet kvarstår ska du kontakta ditt vårdteam.

Praktiska tips för att förbättra ditt näringsintag



Symtom från esofagogastrisk cancer eller biverkningar från cancerbehandling kan göra det svårt att äta din normala kost och behålla din vikt och styrka. Här hittar du några tips och förslag för att få ut det mesta av din mat och förbättra din näring trots dessa utmaningar.

Att äta och dricka handlar om mer än bara näring; det är en viktig del av våra sociala interaktioner och ger struktur i vår vardag. Om du har svårt att äta normalt kanske du inte vill äta tillsammans med andra människor eller undviker måltider helt. Du kan upptäcka att det påverkar ditt humör och din livskvalitet. Prata med familj, vänner eller vårdteam; de hjälper dig att hitta sätt att klara dig bättre.

Du kan uppleva olika symtom och biverkningar när du går igenom behandlingen. Experimentera för att se vilka av dessa förslag som fungerar för dig.

Uppnå viktökning om du är underviktig eller går ner i vikt

Om du är underviktig, kämpar för att behålla din vikt eller har gått ner i vikt utan att försöka får du inte i dig tillräckligt med kalorier.

Det finns några sätt att öka ditt kaloriintag:

- kostintag – titta på vad du kan äta och dricka och fundera över hur du får in fler kalorier
- näringstillskott – kommersiellt tillgängliga produkter som har höga halter av kalorier och protein
- sondmatning – en slang som levererar kalorier direkt in i matsmältningssystemet

Gör så att varje munsbit räknas

Det bästa sättet att hindra viktminskning är att se till att allt du äter ger dig så många kalorier som möjligt. Det kan innebära att du behöver ändra balansen i din kost, välja livsmedel som har högre halter av kalorier och protein. Dessa kan vara livsmedel som du tidigare har undvikit eller ansett vara "onyttiga". Men kom ihåg att den kortsiktiga prioriteringen är att förhindra att viktminskning påverkar din behandling.

När din vikt är stabil, och dina symtom tillåter, bör du byta tillbaka till en mer balanserad kost.

Viktiga tips för att få in fler kalorier i din kost

- Ät små men frekventa måltider och mellanmål. Glöm frukost, lunch och middag och fokusera på en liten måltid eller mellanmål varannan timme.
- Kaloririka snacks såsom kex, tårta, chips och glass kanske inte är "hälsosamma" på lång sikt men är bra sätt att få in den energi du behöver just nu.
- Välj snacks som har höga halter av kalorier och protein men som är lätta att tillaga, till exempel en handfull nötter, jordnötssmör på kex, hårdkokta ägg, en skål med flingor.
- Frukt och grönsaker blir lägre prioriterade för tillfället. De kan vara ganska mättande, och deras kaloriinnehåll är lågt.
- Sikta inte för högt; att bara få in 100–200 extra kalorier och 10–20 extra gram protein dagligen kan göra stor skillnad.
- Börja att läsa livsmedelsetiketter. Undvik produkter med låg fetthalt eller "bantningsprodukter" och håll utkik efter versionen med högst kalorihalt av det du vill köpa.
- Drick inte bara vatten; dricksvatten håller dig hydrerad, men mjölk, frukt- eller grönsaksjuicer och soppor kommer att hydrera och ge lite extra näring också.

Livsmedelsberikning

Livsmedelsberikning handlar om att få in mat med hög energihalt i dina måltider för att öka kalorierna. Det är ett enkelt sätt att öka ditt kaloriintag utan att behöva äta en större portion.

För 100–150 extra kalorier:

- tillsätt två teskedar sylt eller honung till puddingar eller gröt
- smält riven ost i soppa, potatismos eller pasta
- rör i en matsked olja, smör eller margarin i mos, grönsaker eller andra livsmedel
- tillsätt en matsked grädde till en varm dryck eller över en pudding
- tillsätt en matsked grön pesto i pasta eller mos
- strö hackade nötter eller torkad frukt på flingor, yoghurt eller puddingar

För 150–200 extra kalorier:

- blanda i en matsked torkad kokosnöt i gröt eller yoghurt
- tillsätt en matsked jordnötssmör eller choklad i en milkshake, eller bre på kex
- rör i en matsked mjukost i soppa
- rör i en matsked crème fraiche eller vispgrädde i en efterrätt
- blanda i en matsked majonnäs eller salladsdressing i potatismos eller ägg

Idéer för näringsrika (hög kalori- och proteinhalt) mellanmål

- ost och kex
- jordnötssmör på toast
- dipp med mosad banan och jordnötssmör med brödpinnar
- guacamole och svarta eller stekta bönor med tortillachips
- ägg med ost på toast
- avokado på bagel
- ost- eller böntortilla
- skivad skinka eller salami
- hummus med brödpinnar
- keso med hög fetthalt och konserverade persikor
- en handfull blandade nötter eller energy bars
- en skål vaniljsås eller rispudding
- sockerkaka med grädde
- små chokladkakor eller kex

Idéer för hemgjorda smoothies

Blanda ingredienserna med en stavmixer eller en visp. Tillsätt mjölk eller proteinpulver för extra protein. Ersätt mejeriprodukter vid behov.

- vaniljglass med jordnötssmör och frusen frukt
- chokladglass med färska jordgubbar och chokladpålägg
- vanlig yoghurt med havre och blåbär
- mjölk med fryst banan och honung
- mjölk med ananas och fruktyoghurt

Om du har diabetes, högt kolesterol, matallergier eller något annat medicinskt tillstånd som har krävt en förändring av kosten tidigare ska du prata med din dietist om vilket av ovanstående förslag som passar dig bäst.

Kosttillskott

Det finns ett brett utbud av kommersiellt producerade produkter som har höga halter av kalorier och protein och som ofta är berikade med vitaminer och mineraler. De kan användas för att "komplettera" din nuvarande kost eller kan användas som enda näringskälla om du inte kan äta eller dricka något annat.

Typerna av näringstillskott är:

- mjölkbaserade kosttillskott – dessa kan vara färdiga eller kan göras med färsk mjölk
- juicebaserade kosttillskott – färdiga drycker
- soppor
- färdiga puddingar
- fett- eller proteinbaserade vätskor som kan tas i små mängder eller tillsättas i din mat

Kosttillskott kommer i en mängd olika smaker och från en rad olika företag. Om du provar en och inte gillar den kan du prova en annan smak eller en produkt från ett annat företag. Din dietist eller vårdpersonal kan hjälpa dig med det.

De flesta företag ger också ut receptbroschyrer och idéer för att ge kosttillskott till maten. Ta en titt på deras webbsidor för förslag.

Vissa produkter finns att köpa från apotek eller mataffär, eller så kan du få dem på recept från ditt vårdteam.

Om du är diabetiker eller har matallergier ska du tala med din dietist innan du provar ett kommersiellt näringstillskott.

Sondmatning

Trots dina bästa ansträngningar kanske du inte kan få i dig tillräckligt med kalorier genom att äta mat och ta näringstillskott. I så fall kan ditt hälsovårdsteam prata med dig om att använda en matningsslang för att komplettera den mat du äter.

Även om det kan vara viktigt för att hjälpa dig att upprätthålla ett hälsosamt, aktivt liv under och efter cancerbehandling, kan tanken på en matningsslang vara ganska skrämmande. Om du har några frågor ska du prata med ditt vårdteam. Det kommer att finnas gott om stöd och de flesta hanterar självständigt sin slang och matningspump hemma.

En matningsslang kan rekommenderas om:

- symtom från cancern eller biverkningar från behandlingen gör det svårt att ta in tillräckligt med näring från din kost, såsom dysfagi eller illamående
- en planerad behandling, såsom strålbehandling eller ett kirurgiskt ingrepp, sannolikt kommer att påverka din kost genom att orsaka smärta och svårigheter att svälja, samtidigt som du begränsar ditt kostintag under en tid

Det finns flera olika typer av slangar tillgängliga, och valet beror på din behandlingsplan och behandlingsfas.

Din dietist och vårdteam kommer att diskutera med dig hur du använder slangen och matningsutrustningen. Du kommer att ordineras en flytande näring som kan infunderas genom röret i magen eller tunntarmen. Det kan vara antingen med en pump eller en spruta.

Om du inte kan äta eller dricka något kan sondmatningen ge all näring och vätska du behöver. Eller så kan det komplettera vad du äter och dricker. Det kommer inte att hindra dig från att äta och dricka om du kan.

Hur länge du behöver slangen beror på dina individuella behov och kan vara antingen på kort sikt – till exempel när du genomgår en viss behandling – eller på lång sikt, när den underliggande orsaken inte är reversibel. Ditt vårdteam kan kanske ge dig en uppfattning om hur länge det kommer att krävas. Det kan dock vara svårt att förutsäga och kan behöva ses över fortlöpande.

När du åter kan börja äta och dricka bra, eller om du och ditt vårdteam känner att sondmatning har blivit mer av en börda än en fördel, kan den stoppas och slangen tas bort.

Tänk på att dessa slangar i allmänhet är tillfälliga. De är bara ytterligare ett verktyg för att hjälpa dig att ta dig genom din behandling för att uppnå bästa möjliga resultat. **En matningsslang kan enkelt tas bort när den inte längre behövs.**

Uppnå viktminskning om du är överviktig

Om du är överviktig eller lider av fetma kan ditt hälsovårdsteam råda dig att försöka gå ner i vikt. Det måste göras genom att göra hälsosamma matval och öka din aktivitet.

Viktiga tips för att uppnå hälsosam viktminskning

- Försök att ha en hälsosam och balanserad kost.
- Ät en kost rik på fullkorn, baljväxter, frukt och grönsaker, med magert kött, fisk och mejeriprodukter med lägre fetthalt (eller mejerialternativ).
- ät minst fem portioner av olika frukter och grönsaker varje dag.
- Begränsa intag av livsmedel och drycker som har höga halter av tillsatt socker eller mättat fett såsom smör, grädde och ost.
- Begränsa konsumtionen av snabbmat och bearbetade livsmedel som innehåller mycket fett eller socker.
- Minska din portionsstorlek vid måltiderna. Använd en mindre tallrik eller skål.
- Undvik inte måltider helt. Att äta regelbundet hjälper till att bränna kalorier mer effektivt och minskar frestelsen att småäta.
- Drick mycket vatten och undvik vätskor med hög kalorihalt och alkohol.
- Läs livsmedelsetiketterna. Att veta hur man läser livsmedelsetiketter kan hjälpa dig att göra hälsosammare matval.
- Undvik alltid bantningskurer för snabb viktminskning (att gå ner mer än 1–2 kg per vecka) eftersom de kan få dig att förlora för mycket muskler.
- Sikta på att förbättra din kondition. Regelbundna promenader, cykling, hushållsarbete och trädgårdsarbete kan alla hjälpa.

Aptitförlust eller tidig mättnad

Känslan av hunger (eller aptit) är en komplex process som styrs av en hel del faktorer, både fysiologiska och psykologiska. Du kanske inte känner för att äta lika mycket som vanligt, eller kanske inte känner dig hungrig alls. Du kan också uppleva att du blir mätt snabbare eller en mättnadskänsla efter en mindre mängd mat.

Det finns inget enkelt svar för att övervinna en dålig aptit. Att äta när du inte känner för det kan vara riktigt svårt. Ibland måste du se mat som en "medicin" och acceptera att du måste äta något även om du inte alls känner för det.

Viktiga tips som kan hjälpa om du har dålig aptit

- Stora portionsstorlekar kan vara avskräckande. Försök att äta små, frekventa måltider med planerade mellanmål och näringsrika vätskor däremellan, snarare än att överväldiga dig med en stor portion.
- Välj livsmedel med hög kalorihalt och energitäthet. Livsmedel som vi traditionellt ser som ohälsosamma, till exempel choklad, tårta och kex, kan ge kalorier i små mängder – perfekt när du inte har någon aptit.
- Undvik fettsnål mat eller bantningsmat. Välj produkter med hög fetthalt, såsom helmjölk och -yoghurt.
- Ställ in ett påminnelselarm på din telefon eller klocka, eller skriv en plan för din dag när du behöver äta. Om du inte känner dig hungrig är det lätt att dagen går utan att du kommer ihåg att äta något.
- Ha färdiga mellanmål nära din stol, säng eller i fickan.
- Lägg till extra kalorier i din mat, till exempel socker, smör och grädde. Se förslagen i avsnittet om **livsmedelsberikning.**
- Var inte rädd för att använda färdiglagad mat. Färdiga måltider kan spara tid och energi. Om portionsstorleken är för stor kan du dela den i två och spara lite till senare.
- Drick vätska mellan måltiderna i stället för tillsammans med måltiderna, så att du inte blir mätt på vätska.
- Välj näringsrika vätskor i stället för vatten, till exempel mjölk, milkshake eller yoghurtdrycker.
- Att förbereda livsmedel som du tycker doftar gott kan hjälpa till att stimulera din aptit; rostat fullkornsbröd kan vara ett bra alternativ.
- Gå ut om du kan – frisk luft kan ofta hjälpa till att stimulera din aptit. Gå en kort promenad eller bara sitt ute en stund. Att äta i ett väl ventilerat rum kan också hjälpa.
- Vänner och familj är ofta angelägna om att hjälpa till; be någon att laga mat till frysen eller hjälpa till med att handla.
- Försök att äta med en vän eller familjemedlem. Vuxna som delar måltider tillsammans tenderar att äta bättre.

Smakförändringar

Cancer och cancerbehandlingar kan få din smak att förändras. Du kanske tycker att söta eller salta livsmedel blir starkare i smak eller så kan du uppleva en fullständig förlust av smak. Människor som genomgår cytostatikabehandling tycker ofta att maten har en mycket metallisk smak.

Det är viktigt att försöka äta så normalt som möjligt, även om maten smakar konstigt. Missade måltider på grund av förändrad smak kan leda till viktminskning.

Smakförändringar kan komma och gå. Det är bäst att försöka äta det du vill under den tiden. Undvik mat som inte tilltalar dig, men prova igen om några dagar eller veckor, eftersom din smak sannolikt kommer att fortsätta att förändras och du kan njuta av sådan mat igen.

Viktiga tips för att hjälpa till med smakförändringar

- Håll munnen fräsch och borsta tänderna regelbundet.
- Prova tuggummi, minttabletter eller citrondroppar.
- Starka smaker kan hjälpa om all mat smakar likadant; försök att tillsätta örter och kryddor till maten.
- Skarpa livsmedel, såsom citronsaft, kan hjälpa till att stimulera dina smaklökar.
- Vissa människor tycker att kall mat smakar bättre än varm. Kalla livsmedel luktar också ofta mindre starkt, om matlukten är avskräckande.
- Kaffe och te smakar inte längre likadant. Prova örtteer eller saft i stället.
- Om du känner en metallisk smak i munnen kanske plastbestick kan hjälpa.
- Om du tycker att drycker smakar starkt kan du använda ett sugrör.
- Genom att experimentera med olika livsmedel och smaker kanske du hittar något nytt som du gillar.

Svårigheter att svälja (dysfagi)

Personer med cancer i matstrupen har ofta svårt att få ner maten. Det kan kännas som om maten fastnar i halsen. Maten kanske kommer upp igen, eller så kommer det upp vitt, tjockt slem. Vissa typer av mat, till exempel sådana som inte bryts ner när du tuggar dem eller sådana med grova konsistenser, kan vara svårare för dig att svälja än andra.

Det är viktigt att ändra din kost så att du fortfarande kan få tillräckligt med näring och för att förhindra att förlora vikt och styrka. Du kan behöva välja mjukare livsmedel som kan mosas eller smulas sönder, eller ändra konsistensen på din mat genom att hacka, mala eller purea.

Mjuka, mosbara eller smuliga konsistenser

Vissa människor tycker att livsmedel som kan mosas med en gaffel eller smulas sönder när de tuggas är lättare att hantera.

Viktiga tips som kan hjälpa om du behöver en mjuk kost

- Ät långsamt, ta små bitar och tugga väl. Svälj varje tugga helt innan du tar en ny.
- Koncentrera dig på att äta. Om du är distraherad eller pratar med andra kanske du sväljer något utan att tugga det tillräckligt.
- Smutta vätskor mellan tuggorna. Men försök att inte ta in för mycket vätska, för då kommer du att känna dig mättare innan du har lyckats äta mycket.
- Undvik livsmedel som behöver tuggas mycket och är svåra att svälja, till exempel mjukt degigt bröd, rå frukt och grönsaker och kött.
- Undvik torra livsmedel – häll på extra sås på dina måltider.

Förstoppning kan vara ett problem när du inte kan äta normal kost. Om du blir förstoppad kan du dricka mer fruktjuice, pureade grönsaker eller stuvad eller konserverad frukt såsom plommon och aprikoser. Om det fortfarande är ett problem ska du diskutera det med ditt vårdteam.

Konsistensen av mat som du kan hantera kan variera under din behandling. Om det känns som att det är lättare att få ner maten kan du experimentera med olika konsistenser.

Puréad eller mixad kost

Puréad livsmedel är livsmedel som inte behöver tuggas. De är vanligtvis mixade (läggs i en mixer eller matberedare) till en jämn konsistens. Vissa livsmedel har en naturligt puréad konsistens, till exempel slät soppa, vaniljsås eller yoghurt. Andra livsmedel kan få en puréliknande konsistens med hjälp av en vätska, matberedare eller stavmixer. Du kan också behöva en sil för att sila bort små bitar.

Hur gör jag puréad mat?

1. Ta bort skal, frön, fruktkött, ben, hårda membran och andra oätliga delar av livsmedel.
2. Ångkoka, koka eller ugnsbaka livsmedel som kräver matlagning tills de är mjuka.
3. Skär i små bitar.
4. Placera små mängder av maten i vätskan eller mixern.
5. Tillsätt vätska vid behov. För att förbättra smaken och näringsvärdet kan du tillsätta helmjölk, en krämig soppa eller grönsaksjuice i stället för vatten.
6. Om maten har svalnat värmer du upp den till önskad temperatur.

Det är viktigt att försöka göra så att puréade livsmedel ser aptitliga ut. Försök att presentera olika delar av måltiden separat, som till exempel att separera en puréad köttgryta från grönsaker och potatis. Färg är också viktigt; försök att servera ljust färgade grönsaker, till exempel morot, med potatismos och puréad kyckling.

Färska eller frysta puréade färdigrätter som levereras hem till dig finns tillgängliga från några företag. Ta en titt på internet eller prata med ditt vårdteam för några lokala alternativ.

I situationer där det blir svårt att svälja ett piller eller en tablett kan du be din läkare att ordinera en flytande version av medicinen, om en sådan finns. Fråga din läkare om dina mediciner kan krossas.

Om du inte kan svälja något bör du kontakta ditt vårdteam omedelbart.

Illamående eller kräkningar

Illamående eller kräkningar kan vara ett symptom på cancer eller en biverkning av behandlingen. Läkemedel mot illamående ordineras ofta tillsammans med cancerbehandlingar och det är viktigt att ta dessa enligt instruktionerna.

Viktiga tips som kan hjälpa om du är illamående

- Försök att äta något varje eller varannan timme; längre perioder utan att äta kan göra illamående värre.
- Vissa människor tycker att milda smaker är lättare att hantera, medan andra tycker att salta saker är bättre. Experimentera lite för att se vad som fungerar för dig.
- Torra snacks kan hjälpa till, till exempel vanliga kex, knäckebröd, skorpor eller toast.
- Ingefära eller pepparmynta kan hjälpa. Prova ett ingefärskex, ginger ale eller pepparmyntste.
- Om dofterna från matlagning får dig att känna dig illamående kan du försöka att äta kall mat. Om du föredrar en varm måltid kan du be någon annan att laga mat. Du kan också använda mikrovågsugn eller färdigmåltider som värms i ugnen, så att du inte behöver vara i rummet medan de tillagas.
- Se till att rummet du äter i är väl ventilerat. Öppna fönstren så att matlukten inte dröjer sig kvar.
- Flottig, fet och stekt mat gör symtomen värre tillsammans med kryddig mat.
- Svårt illamående varar sällan länge. Sätt inte för mycket press på dig själv att äta om du verkligen inte klarar av det. Men försök att kompensera för det på de dagar du mår bättre.
- Ta eventuella läkemedel mot illamående enligt anvisningarna och kontakta din behandlingsavdelning eller ditt vårdteam för ytterligare råd om det inte löser sig.

Viktiga tips som kan hjälpa om du mår illa

- Smutta små mängder vätska så ofta som möjligt. Prova torr ginger ale, kall saft utan kolsyra, sodavatten, sportdryck eller kyld tomatjuice. Att suga på en hård klubba eller krossade isbitar kan vara lugnande.
- Tala med din läkare eller kontakta din behandlingsavdelning om du inte kan hålla kvar vätskorna, eller om kräkningar varar i mer än 24 timmar, eftersom du då kan bli uttorkad.
- Introducera drycker långsamt när kräkningarna har upphört, till exempel utspädda fruktdrycker, klar buljong och svagt te.
- Börja äta små mängder vanlig mat när kräkningarna är under kontroll. Prova torra kex, knäckebröd, skorpor, rostat bröd eller vanligt bröd, gelé, kokt ris och mjuka stuvade frukter, till exempel äpplen, päron eller persikor.
- Öka gradvis ditt matintag tills din kost återgår till vad som är normalt för dig.

Öm eller torr mun

En torr mun kan göra det möjligt för baciller att ansamlas och orsaka infektioner såsom muntorsk. Det är viktigt att ofta borsta tänderna och använda alkoholfritt munvatten. Om din tunga har en tjock vit eller gul beläggning ska du diskutera det med ditt vårdteam, som kommer att kunna skriva ut munskölj eller medicinering för att hjälpa till.

Viktiga tips för att hantera en torr eller öm mun

- Försök att få i dig minst 2 liter vätska per dag. Det kan inkludera vatten, te och kaffe, saft, fruktjuice och mjölkdrycker. Smutta vätskor regelbundet.
- Kalla drycker, isglass och krossad is kan vara ganska lugnande.
- Välj mjuka livsmedel. De kommer att vara lättare att tugga och svälja.
- Tillsätt såser till måltiderna.
- Undvik torra och grova livsmedel såsom kex, bröd, råa grönsaker och hårda spannmål.
- Använd sockerfritt tuggummi eller kokt godis. Det kan hjälpa till att stimulera din salivproduktion.

Förändringar i avföringsmönster

Förstoppning

Om du tömmer tarmen mindre ofta än vanligt och din avföring är hård och smärtsam kan du vara förstoppad. Förstoppning är en vanlig biverkning av cancerbehandling men kan också orsakas av läkemedel mot illamående och smärtstillande läkemedel. Du kan också uppleva kramper, illamående eller uppblåsthet och smärta i buken (magområdet).

Viktiga tips för att hjälpa till med förstoppning

- Håll koll på tarmtömningar så att problem kan märkas snabbt.
- Försök att få i dig minst 2 liter vätska per dag. Det kan inkludera vatten, te och kaffe, saft, fruktjuice och mjölkdrycker.
- Mild träning kan hjälpa till att stimulera tarmarna. Håll dig så aktiv som möjligt under din behandling.
- Du kan behöva öka fiberhalten i din kost. Observera att en fiberrik kost inte är lämplig för alla. Prata med ditt vårdteam eller din dietist om du är osäker på hur mycket fiber du ska ha.
- Öka långsamt mängden fiberrika livsmedel i din kost och se till att dricka mycket vätska för att förhindra ökad gasbildning, uppblåsthet och kramper.
- Ignorera inte lusten att tömma tarmen. Försök att gå på toaletten och ta dig en hel del tid så att du inte känner dig stressad.

Enkla sätt att öka fiberhalten i din kost:

- Välj en fiberrik sorts frukostflingor såsom vanliga fullkornsflingor eller gröt, eftersom havre också är en bra fiberkälla.
- Välj fiberrika frukter och grönsaker såsom bär, päron, melon, majs, morötter eller broccoli.
- Tillsätt vetekli, havrekli eller linfrön i smoothies, flingor, yoghurt eller gröt.
- Tillsätt baljväxter, såsom bönor, linser eller kikärter, till soppor, curryrätter och grytor.
- Välj fullkornsmat såsom råris, fullkornsbröd och quinoa.
- Som mellanmål kan du prova färsk frukt, grönsakspinnar, rågkex, havrekakor och osaltade nötter eller frön.
- Inkludera naturliga laxerande livsmedel såsom plommon, plommonjuice, papaya, päron, äpplen, torkade aprikoser och rabarber.

Kostförändringar kanske inte räcker för att lindra förstoppning orsakad av läkemedel. Du kan behöva ta laxermedel. Om du inte har tömt tarmen på mer än tre dagar ska du prata med ditt vårdteam för att få råd.

Diarré

Diarré, eller lös och vattnig avföring, är en vanlig biverkning av många cancerbehandlingar och kan fortsätta när behandlingen är avslutad. Det är osannolikt att det beror typen av mat du äter. Berätta för ditt vårdteam om du har diarré mer än två eller tre gånger om dagen. De kan ordinera lämpliga läkemedel för att hjälpa eller rekommendera ytterligare undersökningar.

Diarré kan också vara ett tecken på infektion. Kolla din temperatur och kontakta ditt vårdteam om du är orolig för dina symtom.

Det är viktigt att hålla sig väl hydrerad när du har diarré, eftersom du kan förlora mycket vätska.

Viktiga tips som kan hjälpa om du har diarré

- Försök att få i dig minst 2 liter vätska per dag. Det kan inkludera vatten, saft, fruktjuice, soppa eller örtte. Begränsa intaget av drycker som innehåller koffein eller alkohol.`
- Diarré orsakas vanligtvis av medicinsk behandling, och det är vanligtvis inte nödvändigt att utesluta specifika livsmedel från din kost.
- Sikta på att äta små men frekventa måltider och mellanmål. Försök att äta varannan eller var tredje timme under hela dagen för att undvika att gå ner i vikt.
- Var försiktig med följande livsmedel eftersom de kan förvärra diarré: flottig, fet och stekt mat, kolsyrade drycker, livsmedel som innehåller det konstgjorda sötningsmedlet sorbitol, till exempel tuggummi och diet- eller lågkaloriprodukter.
- Isotoniska sportdrycker (såsom Powerade®, Lucozade sport®, Gatorade®) och rehydreringsmediciner (såsom Resorb) kan krävas om diarrén är svår och pågår under lång tid.

Trötthet och utmattning

Att känna sig väldigt trött kan göra det mer utmanande att handla, laga mat och äta. Ett av de bästa sätten att hjälpa till med trötthet är att försöka utföra lite lätt aktivitet varje dag. Det har visat sig hjälpa till med energinivåer. Gå en kort promenad runt kvarteret, gör lite lätt hushållsarbete eller trädgårdsarbete.

Viktiga tips för att hantera trötthet och utmattning

- Frysta, konserverade och färdiga måltider kan vara bekvämt på dagar när du känner dig trött. De kan vara lika näringsrika som hemlagad mat och är mycket enklare.
- Planera i förväg. På dagar när du mår bra kan du fylla på skafferiet och frysen med enkla måltider och mellanmål.
- Låt familj och vänner hjälpa dig med att handla och laga mat.
- Om du är för trött för att äta en hel måltid kan du ta en smörgås, ett mellanmål eller en näringsrik dryck i stället – till exempel varm choklad, milkshake eller en smoothie. Du bör inte gå och lägga dig utan att äta, eftersom du kommer att känna dig mycket svagare och mer sjuk när du vaknar.

Hantera särskilda kostbehov

Det finns ett antal anledningar till att du kan välja eller behöver följa en viss diet:

- Matallergier och intoleranser – såsom mejerifria produkter, fisk- och skaldjursallergier, nötfria och glutenfria produkter
- Särskilda kostbehov — vegetarian, pescetarian och vegan
- Religiösa eller kulturella skäl — kosher och halal

Det är fullt möjligt att upprätthålla en hälsosam vikt medan du följer en viss diet. Det kan dock kräva lite extra uppmärksamhet och omsorg för att säkerställa att du får tillräckligt med kalorier och näringsämnen, särskilt när du upplever symtom från cancern eller biverkningar från behandlingen.

Om du har frågor ska du prata med din dietist; där kan du få hjälp med specifika förslag för att möta dina behov.

Viktiga tips för att öka ditt kaloriintag medan du följer en vegetarisk eller vegansk kost

Vegetariska och veganska dieter har vanligtvis låga kalorihalter, men med några noggranna matval och med hjälp av vissa matberikningstekniker kommer du att kunna öka ditt intag.

Att få tillräckligt med protein kan också vara en utmaning på en växtbaserad kost. Veganer bör fokusera på tofu, bönor, linser, kikärter, nötter och frön. Vegetarianer kan tillsätta i vissa mejeriprodukter och ägg.

Veganska kosthållningar kan ha låga halter av kalcium, järn och B12. Dessa vitaminer och mineraler finns i gröna bladgrönsaker, mandlar, torkade frukter och baljväxter eller i berikade produkter såsom spannmål, bröd och vissa mejerialternativ.

- **Nötter** är ett fantastiskt sätt att öka halterna av kalorier, protein och hälsosamma fetter. Macadamianötter och valnötter är särskilt energirika. Om du har svårt att svälja kan nötter malas till ett pulver och användas i andra rätter.
- **Frön** kan ha hög fetthalt och vara en bra fiberkälla. Malda linfrön kan tillsättas i bakverk, soppor eller smoothies. Pumpafrön kan ätas som ett mellanmål, som topping i sallader eller tillsättas i varma frukostflingor.
- **Nöt- och frösmör** såsom jordnötssmör, mandelsmör och tahini är näringsrika högkaloriingredienser som kan tillsättas i nästan alla måltider eller mellanmål. Tillsätt jordnötssmör till gröt, smoothies, rostat bröd, glass och frukt.
- **Oliver** är laddade med massor av hälsosamma fetter. Lägg till i sallader, wraps, smörgåsar och mellanmål. Prova olivtapenade på kex eller på en smörgås.
- **Avokado** är energirik och ganska mångsidig. Ät tillsammans med någon salt maträtt eller mosa och bred på toast. Använd deras krämighet i en efterrätt eller smoothie, eller halvera dem bara och ät med en sked; toppa med kryddor eller örter för att ge mer smak.
- **Alternativ till mejeriprodukter** finns i de flesta mataffärer. De varierar avsevärt i kalorihalt. Läs etiketterna. Sojamjölk och havremjölk är några av mjölkalternativen med högst kalorihalt. Ett annat bra alternativ är att tillsätta kokosmjölk eller kokosgrädde med hög fetthalt i smoothies, gröt, kaffe, soppor eller curryrätter.
- **Vegetabiliska oljor och pålägg** är gjorda av växtbaserade oljor såsom soja, jordnöt, majs och avokado. Det är ett enkelt sätt att öka ditt kaloriintag. När du lagar mat eller bakar kan du tillsätta lite jordnötsolja till en sås eller salladsdressing, eller ringla olivolja på en maträtt strax före servering.

Alternativa kosthållningar

Det finns mycket information, särskilt på internet, om kosthållningar som hjälper till att bekämpa cancer eller potentiellt bota cancer. De innebär ofta att begränsa vissa livsmedelsgrupper eller fokusera på ovanliga kombinationer av livsmedel. Det finns dock inga vetenskapliga bevis för att efter någon typ av "diet" kan bota cancer eller ersätta cancerbehandling.

Att begränsa vissa livsmedelsgrupper när det inte är nödvändigt kommer att öka risken för näringsbrist och viktminskning, vilket kan försvåra din cancerbehandling.

Sjukvårdspersonal rekommenderar en balanserad och njutbar kost, med strategier för att öka ditt kaloriintag eller proteinintag om du går ner i vikt. Men det kan vara förvirrande att få motstridiga kostråd, och du kommer att upptäcka att alla har en åsikt. Om du väljer att följa en viss diet ska du prata med ditt vårdteam eller din dietist för att säkerställa att din kost är näringsmässigt komplett och inte saknar några viktiga näringsämnen.

Näring vid esofagogastrisk cancer: A till Ö

A

Anastomos – Den kirurgiska hopfogningen mellan två rör, till exempel magen till matstrupen eller matstrupen till tunntarmen.

Anastomotisk striktur – En avsmalning vid anastomosen orsakad av ärrvävnad. Du kan ha svårt att svälja fast föda eller känna som om det finns en klump i halsen.

Anemi – Låga nivåer av röda blodkroppar, vilket kan leda till trötthet och andra symtom.

Anorexi – Aptitförlust eller förlust av intresse för mat. När vissa människor hör ordet anorexi, tänker de på ätstörningen "anorexia nervosa". Men det finns skillnader mellan de två. Anorexia nervosa orsakar inte aptitlöshet. Personer med anorexia nervosa undviker avsiktligt mat för att förhindra viktökning. Personer som lider av anorexi (aptitförlust) förlorar oavsiktligt intresset för mat. Aptitförlust orsakas ofta av ett underliggande medicinskt tillstånd.

Antikräkningsmedicin (även känd som antiemetika) – Läkemedel som hjälper till att kontrollera illamående och kräkningar.

Aptit – Känslan av hunger eller att vilja äta. Aptit styrs av ett antal faktorer, både fysiologiska och psykologiska, såsom depression, ångest och stress.

Avföring (bajs) – Den skrymmande massan av avfall som lämnar kroppen genom anus.

B

Balanserad kosthållning – Att ha en kosthållning som innehåller en mängd olika livsmedel för att ge dig den energi, protein, vitaminer och mineraler du behöver för att hålla dig frisk.

Biverkning – Biverkning av ett läkemedel eller en behandling.

Body Mass Index (BMI) – Ett standardiserat förhållande mellan vikt och höjd, som ofta används som en allmän indikator på hälsa. BMI kan räknas ut genom att dividera din vikt (i kilogram) med din höjd i kvadrat (i meter). Ett BMI mellan 18,5 och 24,9 anses normalt för de flesta vuxna. Högre BMI kan indikera att en individ är överviktig eller lider av fetma.

C

Cancer – En sjukdom som börjar när normala celler omvandlas och börjar växa på ett okontrollerat sätt. Cancerceller kan sprida sig från ett organ till ett annat.

Cytostatika – En behandling med cancerläkemedel som dödar cancerceller eller hindrar dem från att öka i antal. Det kan ges som tabletter eller som en vätska direkt i en ven.

D

Diabetes – En sjukdom där socker inte tas upp i kroppen ordentligt eftersom bukspottkörteln inte producerar tillräckligt med nödvändigt hormon (insulin), eller kroppen har blivit resistent mot effekten av insulin. Diabetes kan vara en riskfaktor för vissa typer av cancer. Att optimera kontrollen av blodsocker kommer att bidra till att begränsa biverkningar från cancerbehandlingar och stödja återhämtning.

Diarré – Tarmtömning oftare än normalt. Avföringen kan vara lös eller vattnig.

Dietist – Högskoleutbildad hälso- och sjukvårdspersonal som stöder och utbildar patienter om näring och kost under behandling och återhämtning.

Dilatation – Ett förfarande för att vidga en avsmalning i matstrupen. Det görs vanligtvis med endoskopi under bedövning.

Dumpningsyndrom – Dumpningsyndrom är ett tillstånd som kan utvecklas efter esofagogastrisk kirurgi. Kallas även snabb gastrisk tömning och uppstår när mat, särskilt socker, förflyttas från magen in i tunntarmen för snabbt.

Dyspepsi – se reflux.

Dysfagi – Svårighet att svälja orsakad av en avsmalning i matstrupen.

E

Energi – Kostenergi räknas i kalorier (kcal) eller kilojoule (kJ) och ger bränsle för våra dagliga aktiviteter. Energi kommer från mat och dryck. Olika mängder energi finns i olika livsmedel; vissa kan innehålla mycket energi, och vissa kan innehålla lite energi.

Enteral nutrition – Att ta emot hela eller delar av sina dagliga näringsbehov genom en matningsslang i mag-tarmkanalen.

Esofaguscancer – En tumör som finns i matstrupen.

Esofagektomi (kallas även esofagogastrektomi) – Ett kirurgiskt ingrepp för att avlägsna delar av (partiell esofagektomi) eller hela (total esofagektomi) matstrupen och delar av magen.

Esofagogastrisk cancer – En tumör i matstrupen och/eller magen.

Exokrin pankreasinsufficiens (EPI) – Oförmåga att smälta mat på grund av brist på matsmältningsenzymer.

F

Fatigue – känsla av extrem trötthet och brist på energi. Kallas även utmattning.

Fekalt elastas – Elastas är ett enzym som produceras av bukspottkörteln. Mätning av elastas i avföringsprover (fekalt elastas) kan hjälpa till att utvärdera om din bukspottkörtel fungerar korrekt och möjliggör diagnos eller uteslutning av exokrin pankreasinsufficiens (EPI).

Fett – En typ av näringsämne som är en viktig källa till energi och vissa viktiga näringsämnen. Fett har högre kalorihalt än andra näringsämnen. Intaget bör begränsas som en del av en hälsosam balanserad kost, men i situationer där kaloriintaget behöver öka kan mat med högre fetthalt vara till hjälp.

Flatulens – Utsläpp av överflödig gas.

Framskriden cancer – Cancer som sannolikt inte kommer att botas. Den kan vara begränsad till sin ursprungliga plats (primär cancer) eller kan ha spridit sig till andra delar av kroppen (sekundär eller metastaserad cancer). Behandling kan användas för att kontrollera cancern, men kommer inte att helt få bort den.

Förstoppning – Svårigheter att tömma tarmen regelbundet eller ofta. Avföringen kan vara hård och svår att få ut.

G

Gastrektomi – Ett kirurgiskt ingrepp för att avlägsna hela (total gastrektomi) eller delar av (partiell gastrektomi) magen.

Gastrisk cancer (kallas även magcancer) – En elakartad tumör i vävnaden i magen.

H

Halsbränna – se reflux.

Hormoner – Små molekyler som produceras i människokroppen som styr olika processer, bland annat tillväxt, aptit, reproduktion, humörförändringar, matsmältning.

I

Illamående – Att känna sig sjuk eller vilja kräkas.

Indigestion – se reflux.

Inget oralt intag – När du inte kan få mat eller dryck under en tidsperiod, till exempel före eller efter operationen.

J

Jejunostomi – En matningsslang som placeras i tunntarmen (jejunum) och som används för att tillföra näringsämnen och vätska.

K

Kalori – En måttenhet för kostenergi. Även kilokalori (kcal) eller kilojoule används.

Kirurgi – En operation som utförs av en kirurg för att avlägsna eller reparera en del av kroppen.

Kolhydrater – Kolhydrater är en av de viktigaste typerna av näringsämnen. Ditt matsmältningssystem omvandlar kolhydrater till glukos (blodsocker). Din kropp använder detta socker som energi för dina celler, vävnader och organ. Det lagrar extra socker i din lever och dina muskler för när det behövs. Det finns två typer av kolhydrater: enkla och komplexa. Enkla kolhydrater innefattar naturliga och tillsatta sockerarter. Komplexa kolhydrater innefattar fullkornsbröd och spannmål, stärkelserika grönsaker (såsom potatis, sötpotatis och majs) och baljväxter (såsom bönor, kikärter, linser och sojabönor).

Kostfiber – Den del av ätbara växter som inte kan smältas. Livsmedel som innehåller fibrer inkluderar fullkornsspannmål och bröd, frukt och grönsaker, bönor, nötter och frön. De flesta fibrer finns i det yttre lagret av spannmålskornen och kan därför avlägsnas genom raffinering och bearbetning. Kostfiber hjälper till att hålla dina tarmar i regelbunden rörelse och förhindra förstoppning.

L

Laxermedel – Ett läkemedel som stimulerar tarmrörelser och lindrar förstoppning.

Livsmedelsberikning – Berikning är processen för att tillsätta näringsämnen till ett livsmedel eller en vätska. Det kan innebära att tillsätta vitaminer och mineraler till livsmedelsprodukter, såsom spannmålsberikning med järn och folsyra. Det kan också användas för att öka kaloriinnehållet och/eller proteininnehållet, till exempel genom att tillsätta grädde till soppa eller honung till gröt.

M

Mag-tarmkanalen (GI) – Passagen från munnen till anus som gör att du kan smälta mat och eliminera avfall. Den övre mag-tarmkanalen inkluderar matstrupen, magen och tunntarmen (tunntarmen). Den nedre mag-tarmkanalen inkluderar tjocktarmen, ändtarmen och anus.

Magsäck – Muskelpåsen mellan matstrupens ände och början av tunntarmen som lagrar och bryter ner mat.

Malabsorption – När din kropp inte kan bryta ner eller använda näringsämnen från mat.

Matningsslang – En tunn och flexibel plastslang som används för att föra in mat direkt i magen eller tunntarmen om en person inte kan äta. En slang kan föras ner genom näsan eller direkt genom huden.

Matsmältning – Matsmältningen är den process som kroppen använder för att bryta ner mat till näringsämnen. Kroppen använder näringsämnena för energi, tillväxt och cellreparation.

Matsmältningsenzymer – Molekyler som hjälper din kropp att bryta ner och absorbera näringsämnen såsom fett, kolhydrater och proteiner.

Matsmältningssystemet (kallas även mag-tarmkanalen) – Det system i kroppen som bearbetar mat och dryck, absorberar näringsämnen och gör sig av med fast avfall.

Matstrupe – Ledningen som transporterar mat från halsen till magen.

Metabolism – Den process som din kropp använder för att få eller skapa energi från maten du

äter.

Mineraler – Komponenter av livsmedel som är väsentliga för kroppen och som människokroppen inte kan skapa (likt vitaminer). Exempel är järn, kalcium och magnesium.

N

Näringsrik (närande) – Mat som är en bra källa till energi och/eller protein samt vitaminer och mineraler.

Näringsämnen – Näringsämnen är föreningar i livsmedel som används av kroppen för att fungera korrekt och bibehålla hälsan. Exempel är proteiner, fetter, kolhydrater, vitaminer och mineraler.

O

Odynofagi – Smärta när du sväljer.

P

Palliativ behandling – Medicinsk behandling för personer med framskriden cancer för att hjälpa till att hantera smärta och andra fysiska och känslomässiga symtom på cancer. Behandlingen kan omfatta strålbehandling, cytostatikabehandling eller placering av stent. Det är en viktig del av palliativ vård.

Pankreassekret – Pankreassekret är en vätska som produceras av bukspottkörteln, ett organ i matsmältningssystemet. Den innehåller matsmältningsenzymer, specialiserade molekyler som bryter ner näringsämnen såsom fett, protein och kolhydrater i mindre delar så att de kan absorberas av tarmen.

Parenteral näring – Tillförsel av kalorier och näringsämnen direkt in i ditt blodsystem.

Protein – Ett viktigt näringsämne som kroppen behöver för att reparera sig själv och bygga muskler. Bra proteinkällor inkluderar kött, fisk, ägg, mejeriprodukter, spannmålsprodukter (såsom bröd), sojaprodukter, nötter och baljväxter.

R

Reflux (kallas även halsbränna eller indigestion) – En spänd eller brännande känsla i bröstet. Reflux orsakas av att magsyra tränger upp i matstrupen och halsen. Det händer ofta på natten; du kanske vaknar med en obehaglig smak i munnen eller har en torr hosta.

S

Steatorré – Förekomsten av överflödigt fett i avföringen. Avföringen kan vara blek, flyta och vara svår att spola ner.

Stent – Ett metallnätrör som placeras i ett blockerat organ, till exempel matstrupen eller magen, för att skapa en passage för mat och vätska att passera genom.

Strålbehandling – Strålbehandling använder radioaktiv högenergistrålning såsom röntgen, gammastrålar eller protoner för att döda cancerceller eller hindra dem från att öka i antal.

Symtom – Förändringar i kroppen som du kan känna eller se, som orsakas av en sjukdom eller behandling. Symtom kan inkludera smärta, trötthet, utslag eller magont.

T

Tidig mättnad – En mättnadskänsla efter att ha ätit en mindre mängd mat än normalt.

Trenddieter – Mycket restriktiva dieter som innehåller få livsmedel, eller en ovanlig kombination av livsmedel, ges under en kort tid och syftar till att hjälpa dig att gå ner i vikt mycket snabbt.

Tumör – En ny eller onormal tillväxt av vävnad på eller i kroppen. En tumör kan vara godartad (icke-skadlig) eller elakartad (cancer).

Tunntarmen – Den mellersta delen av mag-tarmkanalen, som tar mat från magen och absorberar näringsämnen. Den har tre sektioner: duodenum, jejunum och ileum.

U

Undernäring – Obalans i energi, protein eller andra näringsämnen i kroppen som kan påverka hälsan och hur kroppen svarar på cancerbehandling och återhämtning.

Uteslutningsdieter – Dieter som är utformade för att utesluta eller begränsa livsmedel som kan antas orsaka negativa symtom eller påverkan på cancerceller.

Utmattning – känsla av extrem trötthet och brist på energi. Kallas även fatigue.

V

Vitaminer – Essentiella ämnen som finns i mat och som kroppen inte kan producera. Kroppen behöver vitaminer för att bränna energi, reparera vävnad, hjälpa ämnesomsättningen och bekämpa infektion.

Vårdteam – En grupp hälso- och sjukvårdspersonal som ansvarar för att behandla en person som är sjuk. Teamet kan omfatta kirurger, onkologer, specialistsjuksköterskor, dietister och fysioterapeuter. Det kan också kallas det tvärvetenskapliga teamet.

© Digestive Cancers Europe, 2021

Detta häfte skrevs av Fiona Hardy, Macmillan Oesophago-Gastric Specialist Dietist på Royal Surrey County Hospital & St Luke's Cancer Center, Storbritannien

Detta dokument och dess innehåll får reproduceras, nämnas och översättas gratis, under förutsättning att källan uppges.

För mer information:

www.digestivecancers.eu

DIGESTIVE CANCERS
EUROPE