

# BETYDNINGEN AV ERNÆRING I BEHANDLING AV KREFTPASIENTER

HENRIETTE WALAAS KROGH  
SPESIALRÅDGIVER/KLINISK ERNÆRINGSFYSIOLOG  
KREFTFORENINGEN  
2. FEBRUAR 2017

# Agenda

- Introduksjon
- Ernæringsutfordringer hos kreftpasienter
- Retningslinjer og anbefalinger
- Pasientens vinkling
- Hvordan formidler vi råd?
- Oppsummering

# Hva er ernæring?



Foto: [www.instagram.com/idafrosk](http://www.instagram.com/idafrosk)

- Sammenhengen mellom mat, næringsstoffer og helse
- Omfatter behovet for energi og hvordan næringsstoffene fordøyes og omsettes i kroppen

# Ernæringsmessige behov

- Energibehov
- Næringsstoffer
  - Vitaminer
  - Mineraler
  - Sporstoffer
- Væske



*Foto: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)*

# Kostholdsradene....

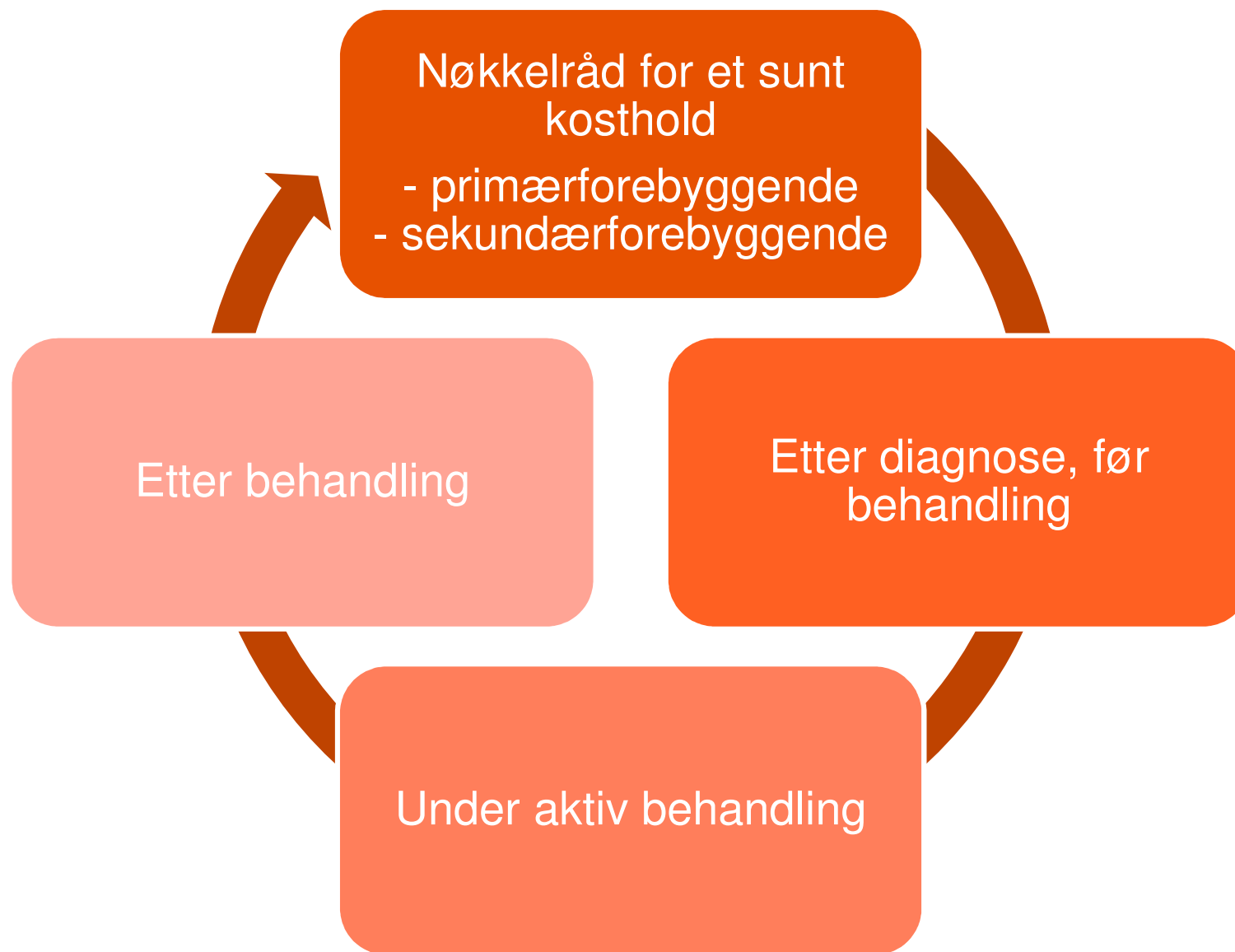
Spis mer av



Spis og drikk mindre av



Foto: div. stockphotos



# Ernæringsrelaterte plager under og etter behandling

- Nedsatt matlyst
- Diaré
- Smaksforandringer
- Forstoppelse
- Tygge- og svelgevansker
- Tørr og sår munn
- Kvalme



KREFTFORENINGEN

# Andre bivirkninger av sykdom eller behandling

- Energiløshet og trøtthet
- Nedstemthet
- Endret søvnmønster
- Smerter
- Redusert konsentrasjon og hukommelse
- Stress
- Svimmelhet



# Spesielle utfordringer hos kreftpasienter - ernæring

1 måned etter behandling  
(n = 219)

12 måneder etter  
behandling (n = 159)

• Munntørrhet	38 %	34 %
• Kvalme	35 %	21 %
• Smaksendringer	28 %	13 %
• Forstoppelse	27 %	14 %
• Nedsatt matlyst	26 %	16 %
• Diaré	26 %	22 %
• Sårhet i munn/svelg	17 %	5 %
• Smerter i magen	14 %	15 %
• Svelgeproblem	7 %	9 %

*Kilde: Tong m. fl., Support Care Cancer, 2009;17:83-90*

# Mål: Å forebygge eller stanse vekttap



*Foto: Kreftforeningen*

# God ernæringsstatus – hva er det?



- Immunforsvar
- Toleranse av behandlingen
- Effekt av behandlingen
- Aktivitetsnivå
- Matlyst
- Livskvalitet
- Overlevelse

- Infeksjonsrisiko
- Forsinkelser i behandlingen
- Antall liggedøgn/  
rekonvalesenstid
- Dødelighet
  
- Kostnader



# Endring av kroppssammensetningen: Tap av muskelmasse

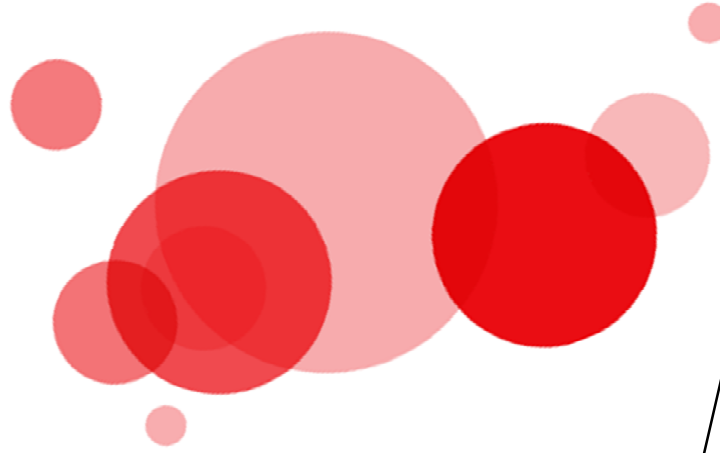
- Nedsatt muskelkraft
  - Redusert motorisk og absorptiv kapasitet i tarmen
  - Svekket hjertefunksjon
    - Lavt blodtrykk, redusert hjertestørrelse og nedsatt slagvolum
- Nedsatt lungefunksjon
  - Nedsatt respirasjonskraft
  - Økt risiko for lungebetennelse

# Hvem er kreftpasienten?



*Foto: [www.flickr.com](http://www.flickr.com)*

Oppdragsdokument 2017  
Helse Vest RHF



Oppdatert 10.1.2017



HELSE STAVANGER  
Stavanger universitetssjukehus

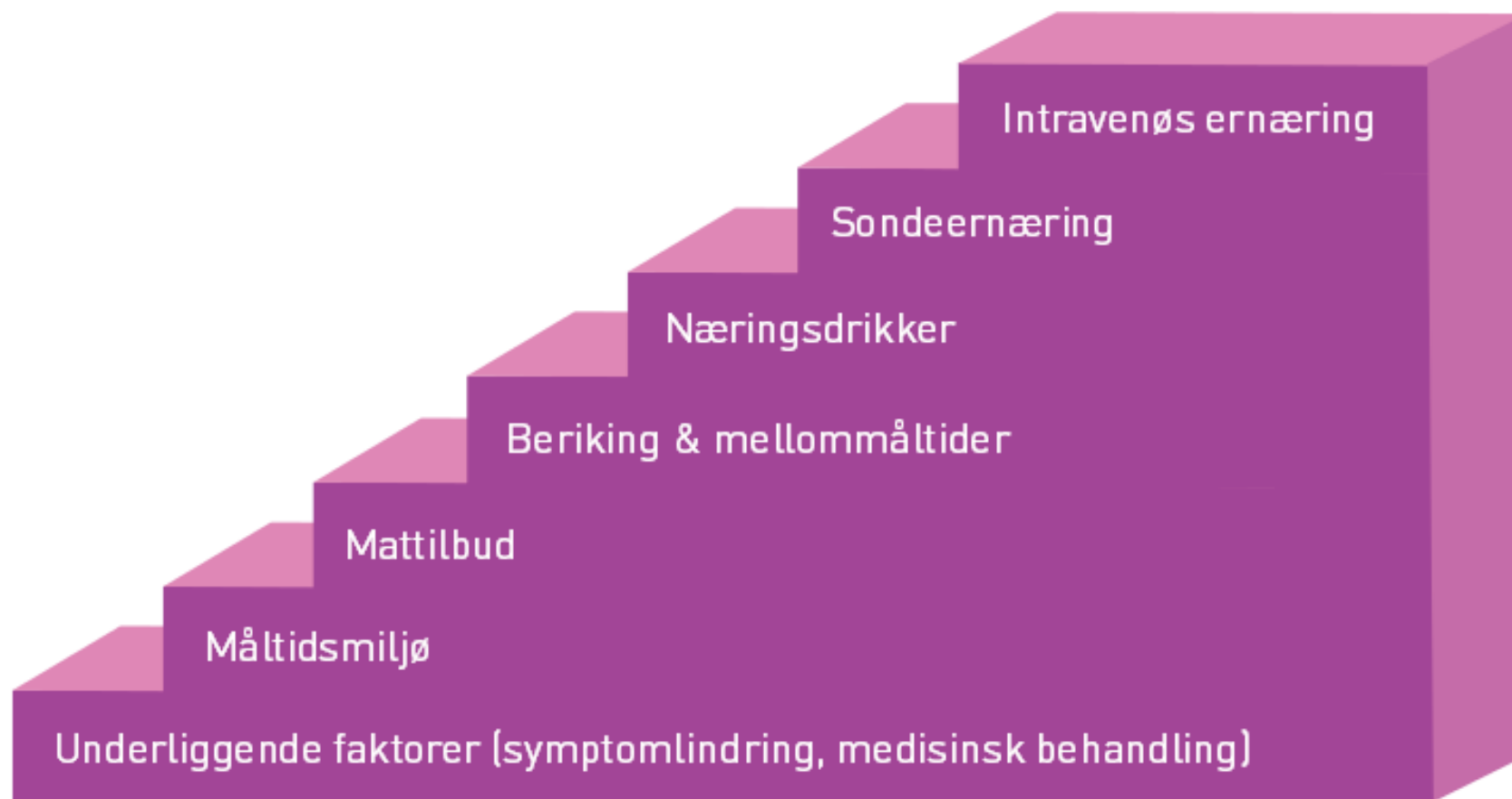
ERNÆRINGSSTRATEGI  
HELSE STAVANGER HF  
2015–2020



ektoratet

Helsedirektoratet

# Ernæringstrappen



*Figur: Hentet fra Kosthåndboken*

# Mat og sykdom

## Esophagectomy

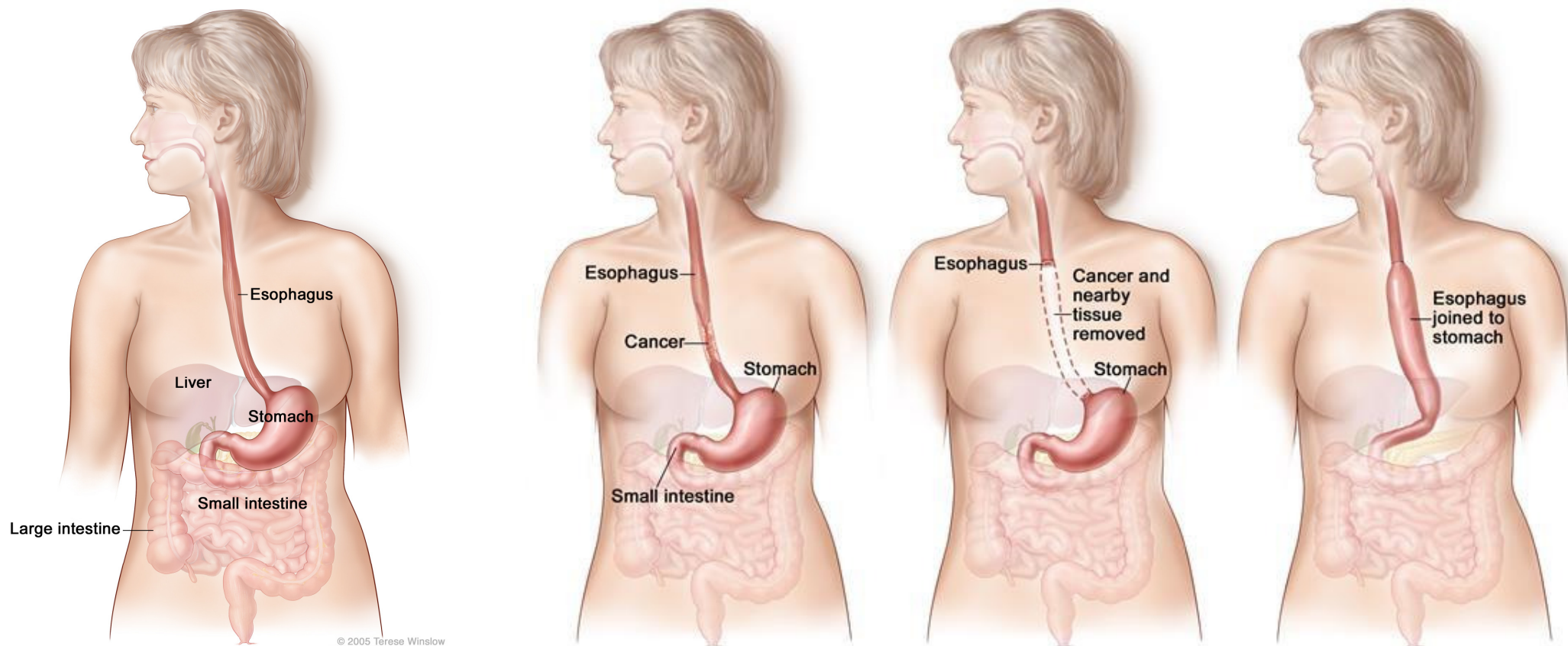


Foto: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)



## Rehabilitering og mestring blant kreftrammede





KREFTFORENINGEN

### Råd fra fagfolk



 **800 57 338** (hverdager)

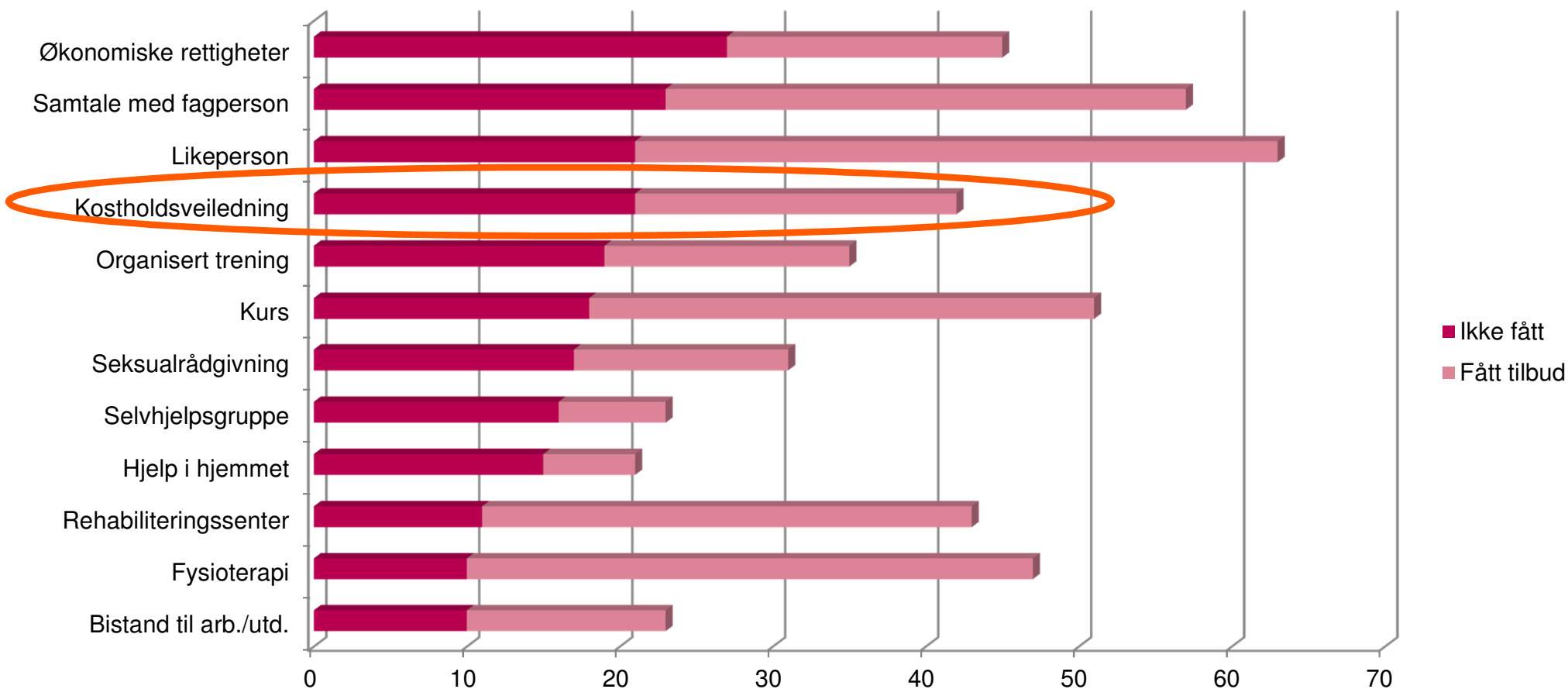
 **E-post** (svar innen 72t)

 **Chat** (se åpningstider)



*Foto: Gunder Christophersen/Sørlandet sykehus og Kreftforeningen*

# Rehabiliteringsundersøkelsen: Behov og tilbud



# Alle spørsmålene

Hva slags mat skal jeg holde meg unna for å unngå kreft?

Hva bør jeg spise for å forebygge kreft?

Er 5:2-dietten eller andre dietter noe for meg?

Kan man sulte bort kreftcellene?

Hvor mye skal jeg spise?

Hva er sunt?

Hva er bra nok?

Hvordan kan jeg forhindre å få tilbakefall?

Hvor ofte bør jeg spise?

Hva med sukker?

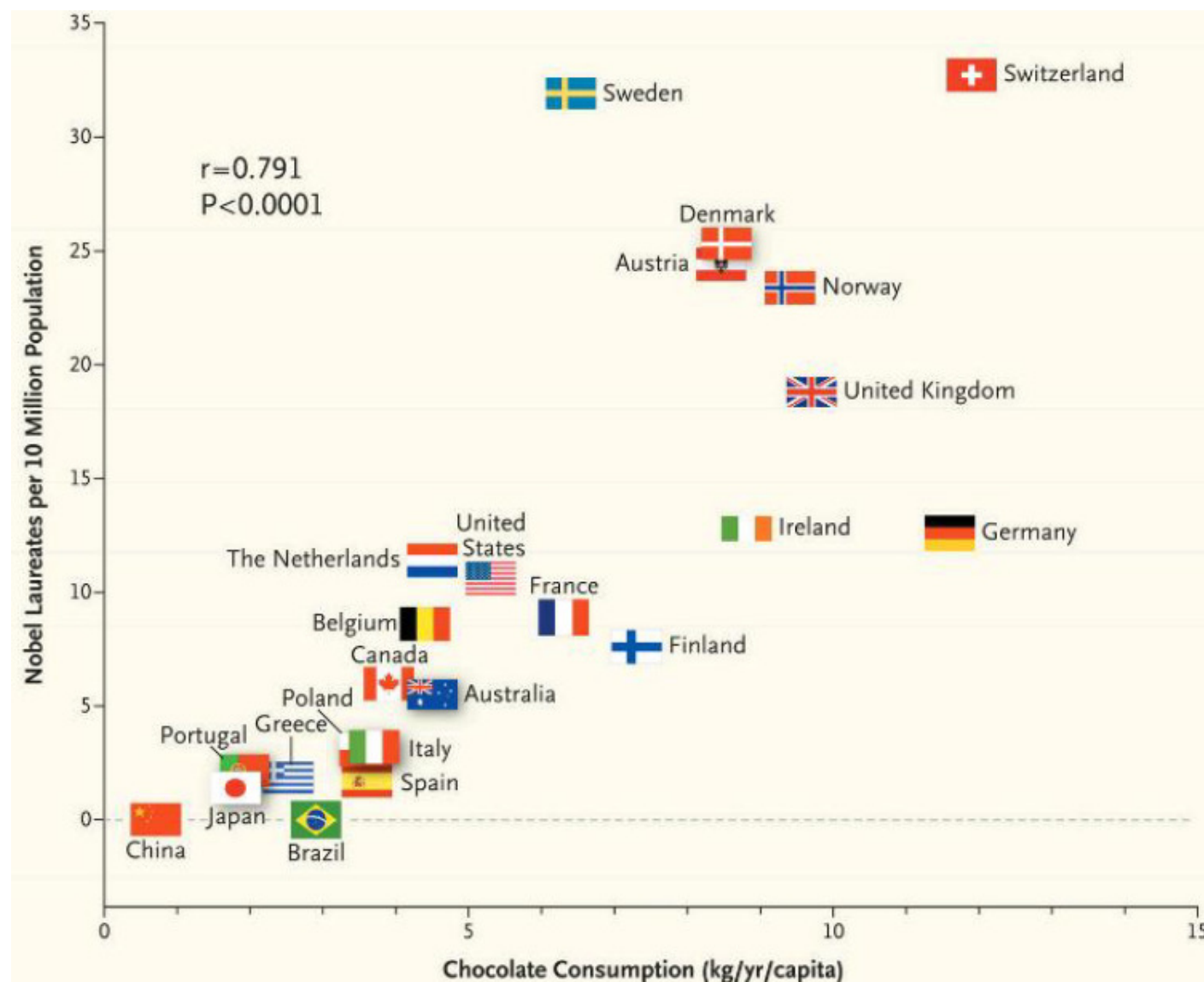


“Media bidrar ikke til folkeopplysning”



Foto: Rune Blomhoff

Blir man klok  
av å spise  
sjokolade?



Kilde: Messerli, NEJM, 2012

# Hva er sunt?



Yoplait Dobbel 0 % med solbær  
125 ml gir 45 kcal  
og 4,5 g protein



Tine Nyt med eple og kanel  
125 ml gir 160 kcal  
og 4,0 g protein

*Foto: [www.yoplait.no](http://www.yoplait.no) og [www.tine.no](http://www.tine.no)*

# Snakker vi samme språk?



versus



Foto: Kreftforeningen, [www.yoplait.no](http://www.yoplait.no)

# Spise energi- og næringstett mat



*Foto: Kreftforeningen*



# Porsjonsstørrelsen...

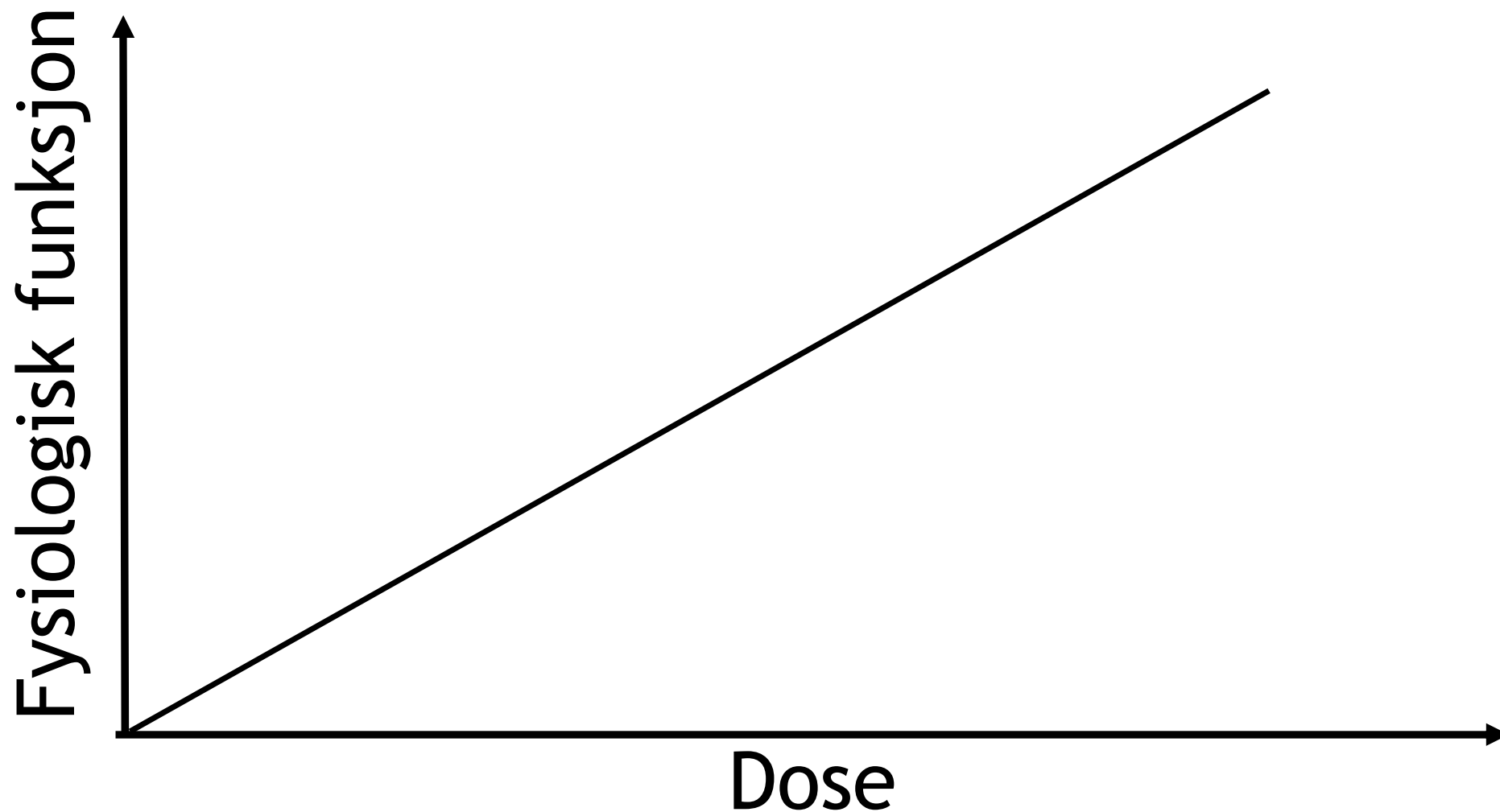
- Blir pasienten «mett» av å se en stor porsjon mat?
  - Forsyne seg med små porsjoner, spis heller oftere
  - Det er lov å forsyne seg mer enn én gang



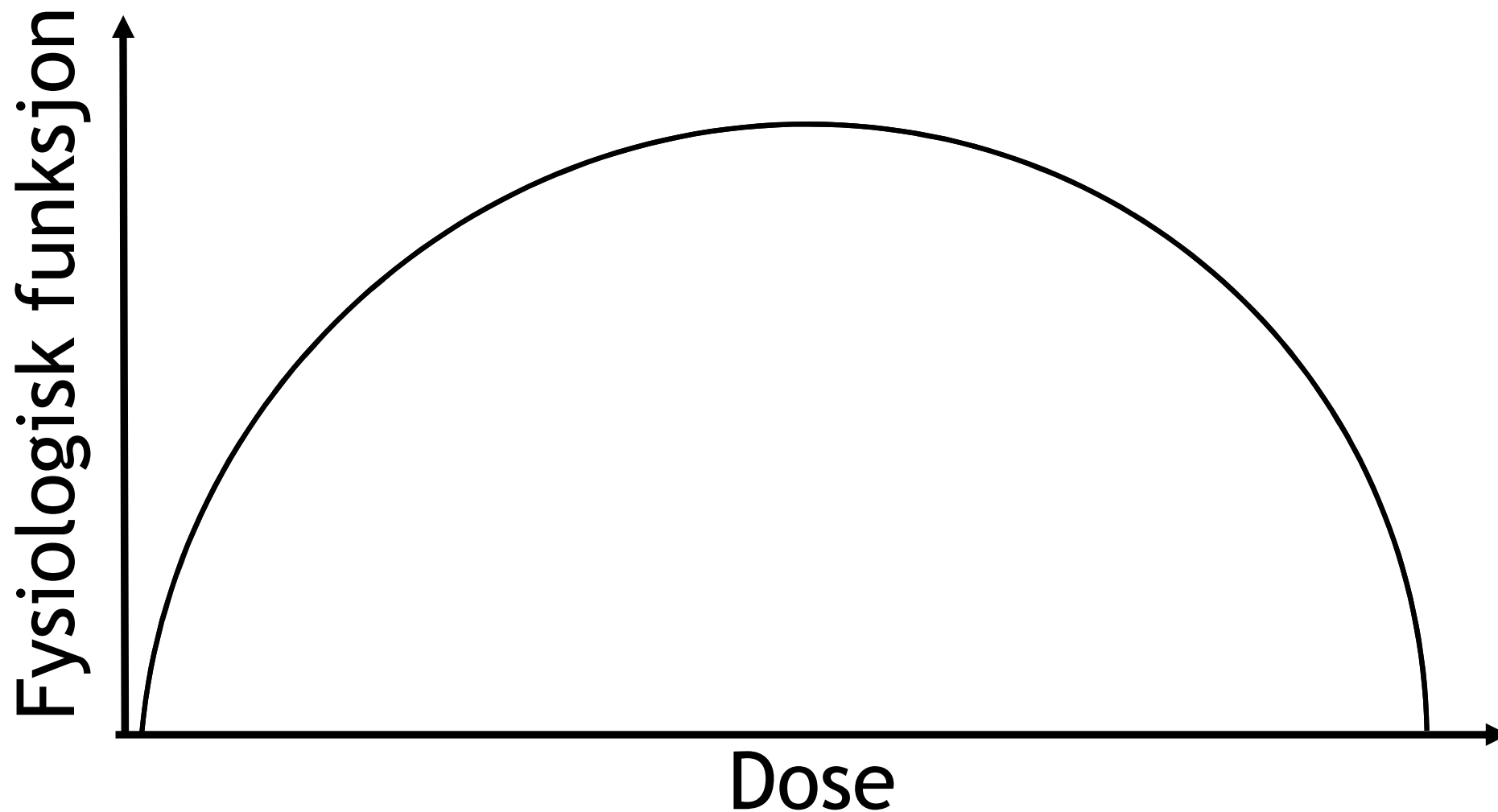


*Foto: [www.nlcafe.hu](http://www.nlcafe.hu), [www.meny.no](http://www.meny.no), [www.bama.no](http://www.bama.no),  
[www.medicalnewstoday.com](http://www.medicalnewstoday.com), [www.enklypesalt.no](http://www.enklypesalt.no)*

# Ekstra tilførsel av vitaminer og antioksidanter: Jo mer – desto bedre?



Ekstra tilførsel av vitaminer og antioksidanter:  
Jo mer – desto bedre?



## ALTERNATIVE KREFTBEHANDLINGER A-Å

### Kreft og alternativ behandling

- **Urter og kosttilskudd**
- Behandlingsformer
- Kreftdiagnoser
- Mål med bruk av alternativ behandling

### Spørsmål og svar

- Hvorfor bruker kreftpasienter alternativ behandling?
- Hvor finner jeg informasjon om kreft og alternativ behandling?
- Hvordan vurdere informasjon?
- Hvor finner jeg fakta om kreft og kreftsykdom?
- Hva betyr forskningen?
- 10 spørsmål du bør stille alternativ-behandleren

### Lovverket

- Lov om alternativ behandling

## Urter og kosttilskudd



Illustrasjon: Colourbox.com Montasje: Nifab.no

Her er en alfabetisk oversikt over urter og kosttilskudd som det er forsket på, og som er kjent brukt ved kreft. Klikk på linken for å lese mer om urten/ kosttilskuddet:

<a href="#">Aloe vera gel</a>	<a href="#">Ginseng</a>	<a href="#">Ingefær</a>	<a href="#">Noni</a>	<a href="#">Shiitake</a>
<a href="#">Amygdalin/ B17/laetrile</a>	<a href="#">Grønn te</a>	<a href="#">Johannesurt</a>	<a href="#">Peppermynete</a>	<a href="#">Sink</a>
<a href="#">C-vitamin</a>	<a href="#">Gurkemeie</a>	<a href="#">Kamille</a>	<a href="#">Q-10</a>	<a href="#">Solhatt</a>
<a href="#">Cannabis</a>	<a href="#">Haibrusk</a>	<a href="#">Klaseormedue</a>	<a href="#">Ringblomst</a>	
<a href="#">E-vitamin</a>	<a href="#">Honning</a>	<a href="#">Maitake</a>	<a href="#">Rødkløver</a>	
<a href="#">Ginkgo</a>	<a href="#">Hvitløk</a>	<a href="#">Misteltein</a>	<a href="#">Salvie</a>	

*Denne oversikten betyr ikke at urten/kosttilskuddet har vitenskapelig dokumentert effekt mot kreft. Opplysninger om forskning på effekt og sikkerhet finner du i de enkelte artiklene.*

Vår samlede oversikt over urter og kosttilskudd finner du [her](#).

# Behov for kosttilskudd?



Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

- Anbefaler sjelden kosttilskudd dersom det ikke er påvist mangelsykdommer/-symptomer
- MEN når man ikke dekker energibehovet, er det også vanskelig å få dekket vitamin- og mineralbehovet
  - Anbefaler i slike tilfeller å ta multivitamintilskudd og tran daglig
- Anbefaler ikke kosttilskudd ut over det



*Foto: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)*



## Sukkerinntak hos kreftpasienter – Bør kreftpasienter under cellegiftbehandling begrense sukkerinntaket?

[Helsebiblioteket.no](#) > [Fagprosedyrer](#) > [Påbegynte](#)

> Sukkerinntak hos kreftpasienter – Bør kreftpasienter under cellegiftbehandling begrense sukkerinntaket?

### Utgitt av:

Akershus universitetssykehus

16.06.2016: Prosedyren blir ikke ferdigstilt nå fordi prosedyremakerne ikke har funnet noen relevante treff relatert til problemstillingen.

---

### Utarbeidelse

#### Utgitt av:

Akershus universitetssykehus





VARDESENTERET

Vardesenteret på Stavanger universitetssjukehus - et tilbud for kreftpasienter og pårørende. Ta en pause, utveksle erfaringer og få råd og hjelp.

**Besøk oss**



# Europeiske retningslinjer for ernæringsbehandling ved kreft



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Clinical Nutrition

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/clnu>



ESPEN Guideline

## ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients<sup>☆</sup>

Jann Arends<sup>a</sup>, Patrick Bachmann<sup>b</sup>, Vickie Baracos<sup>c</sup>, Nicole Barthelemy<sup>d</sup>, Hartmut Bertz<sup>a</sup>, Federico Bozzetti<sup>e</sup>, Ken Fearon<sup>f,†</sup>, Elisabeth Hütterer<sup>g</sup>, Elizabeth Isenring<sup>h</sup>, Stein Kaasa<sup>i</sup>, Zeljko Krznaric<sup>j</sup>, Barry Laird<sup>k</sup>, Maria Larsson<sup>l</sup>, Alessandro Laviano<sup>m</sup>, Stefan Mühlebach<sup>n</sup>, Maurizio Muscaritoli<sup>m</sup>, Line Oldervoll<sup>i, o</sup>, Paula Ravasco<sup>p</sup>, Tora Solheim<sup>q, r</sup>, Florian Strasser<sup>s</sup>, Marian de van der Schueren<sup>t, u</sup>, Jean-Charles Preiser<sup>v, \*</sup>

<sup>a</sup> Department of Medicine I, Medical Center – University of Freiburg, Faculty of Medicine, University of Freiburg, Germany

<sup>b</sup> Centre Régional de Lutte Contre le Cancer Léon Bérard, Lyon, France

<sup>c</sup> Department of Oncology, University of Alberta, Edmonton, Canada

<sup>d</sup> Centre hospitalier universitaire, Liège, Belgium

<sup>e</sup> University of Milan, Milan, Italy

<sup>f</sup> Western General Hospital, Edinburgh, United Kingdom

<sup>g</sup> Medical University of Vienna, Austria

<sup>h</sup> Bond University, Gold Coast, Australia

<sup>i</sup> Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway

<sup>j</sup> University Hospital Center and School of Medicine, Zagreb, Croatia

<sup>k</sup> Beatson West of Scotland Cancer Centre, Edinburgh, United Kingdom

<sup>l</sup> Karlstad University, Karlstad, Sweden

<sup>m</sup> University of Rome La Sapienza, Roma, Italy

<sup>n</sup> University of Basel, Basel, Switzerland

<sup>o</sup> The Norwegian Heart and Lung Association (LHL), Oslo, Norway

<sup>p</sup> Faculty of Medicine, University of Lisbon, Lisbon, Portugal

<sup>q</sup> European Palliative Care Research Centre (PRC), Department of Cancer Research and Molecular Medicine, Faculty of Medicine, NTNU, Norwegian University of Science and Technology, Norway

<sup>r</sup> Cancer Clinic, St. Olavs Hospital, Trondheim University Hospital, Trondheim, Norway

<sup>s</sup> Oncological Palliative Medicine, Clinic Oncology/Hematology, Dept. Internal Medicine and Palliative Center, Cantonal Hospital St. Gallen, Switzerland

<sup>t</sup> VU University Medical Center (VUmc), Amsterdam, Netherlands

<sup>u</sup> HAN University of Applied Sciences, Nijmegen, Netherlands

<sup>v</sup> Erasme University Hospital, Université Libre de Bruxelles, Brussels, Belgium

### ARTICLE INFO

Article history:  
Received 21 July 2016  
Accepted 28 July 2016

### SUMMARY

Cancers are among the leading causes of morbidity and mortality worldwide, and the number of new cases is expected to rise significantly over the next decades. At the same time, all types of cancer treatment, such as surgery, radiation therapy, and pharmacological therapies are improving in sophis

Pasienter  
under  
behandling



Pårørende

Kliniske  
ernæringsfysiologer

Kreftsykepleiere

Pasientforeninger

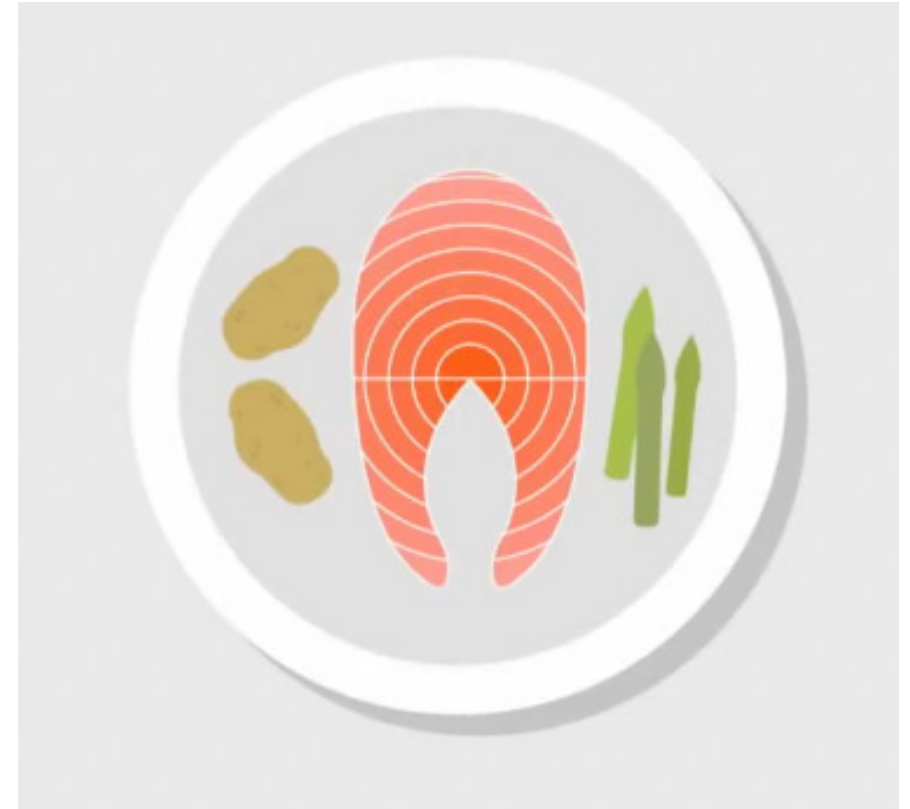
Kreft-  
koordinatorer

# Hva ønsket pasientene?

- Praktiske råd som er enkle å bruke
- Internettartikler fremfor brosjyrer
- Helsepersonell gir viktig informasjon
- Møte andre i samme situasjon?



versus



*Foto: <http://commons.wikimedia.org> og Kreftforeningen*

# Hvordan kan jeg lage mat som gir mer energi?



*Foto: Kreftforeningen*

# Oppsummering

- Ernæringsbehandling og kostveiledning er en viktig del av kreftbehandlingen
- Ernæringsstatus, symptomer og ernæringsutfordringer må kartlegges for å kunne gi god ernæringsbehandling
- Hvem kreftpasienten er påvirker hvilke tiltak som må gjøres og hvordan vi møter ham/henne
- Helsepersonell må sørge for at sin vinkling av målet for ernæring i kreftbehandlingen samsvarer med pasientens vinkling og forventninger
- Det går an å gi råd som følger retningslinjer og anbefalinger, samtidig som man møter pasientens forventning og behov
- Spør gjerne om bruk av kosttilskudd
- Møt myter om kosthold og spørsmål om kosthold som alternativ behandling med henvisning til vitenskapelig dokumentasjon – og vær tydelig på at «vet ikke» også kan ha en negativ side

KREFTFORENINGEN.NO