

# Sund livsstil

Mere og mere forskning viser, at en sund livsstil nedsætter risikoen for tilbagefald af kræft og nedsætter risikoen for udvikling af nye kræftformer. En sund levevis har også mange andre fordele, såsom at nedsætte risikoen for at udvikle hjertesygdomme, forhøjet blodtryk og sukkersyge. Inden du foretager nogen store ændringer i din livsstil, fx at ændre din kost, skal du sikre dig, at det er forsvarligt for dig. Din læge eller sygeplejerske kan også støtte dig i de ændringer, du laver og hjælpe med at sikre, at positive ændringer holder på længere sigt.

## 1. Sund kost

En sund, afbalanceret kost er en vigtig del af at få det godt efter kræftbehandling. Der er en bred enighed om, at kost har en betydning for udviklingen af tarmkræft. Der er dog ingen særlig kost eller mad, der kan forårsage eller helbrede kræft.

Indtag af grøntsager er den faktor, som i flest studier har vist sig at være forbundet med nedsat risiko for tarmkræft. Fundene vedrørende indtagelse af frugt er mindre klart associeret med nedsat risiko.

Derudover har en metanalyse (dvs. en sammenlignende analyse af allerede eksisterende studier) af 13 case-kontrolstudier vist mangel på

sammenhæng mellem totalt fedtindtag og tarmkræft. Det vil sige, der ikke er evidens for en sammenhæng mellem fedtindtag og forøget risiko for tarmkræft.

Sammenhængen mellem kødindtagelse og risiko for kræft, er undersøgt adskillige gange. Flere studier (heriblandt, "Nurse Health Study" og "Male Health Professionals Study") har vist sammenhæng mellem hyppig kødindtagelse og tarmkræft. Andre studier har ikke vist denne sammenhæng. En metaanalyse af 24 studier har dog vist en relativ forøget risiko for tarmkræft for personer med højest versus lavest indtag af rødt eller forarbejdet kød.

## **2. Kostenbefalinger**

Kostenbefalinger til voksne er anført nedenfor. Disse gælder for alle voksne, uanset om de er blevet behandlet for kræft eller ej:

- Indtag en bred vifte af næringsrige fødevarer.
- Spis masser af brød og korn. Vælg fuldkornsprodukter (fx kornbrød og brune ris), hvor det er muligt fremfor forarbejdede fødevarer som hvidt brød og hvide ris.
- Spis fem eller flere portioner frugt og grønt hver dag (en portion er lig med en håndfuld).
- Drik to eller flere liter vand hver dag.
- Spis mindre fedt og mere fiber • Hold en sund kropsvægt ved at afstemme hvor meget du spiser med din fysiske aktivitet.
- Begræns dit alkoholindtag.
- Begræns dit indtag af sukker og fødevarer tilsat sukker.
- Spis ikke for meget rødt eller forarbejdet kød:

Vælg fisk, fjerkræ eller vegetariske retter til nogle måltider.

- Vælg fødevarer med lavt saltindhold og begræns tilsat salt.

**Tabel 1. Forebyggelsesmuligheder for tarmkræft**

|  | <b>Evidensniveau</b> |
|--|----------------------|
| Øget indtag af grøntsager og frugt         | IIa                  |
| Nedsat indtag af animalsk fedt og kalorier | IIa                  |
| Øget fysisk aktivitet                      | IIa                  |
| Ryge- og alkoholophør                      | IIa                  |
| NSAID/acetylsalicylsyre-brug               | Ib*                  |
| Calcium-indtag                             | IIa/Ib**             |

*Styrken af evidens angives i niveau fra 1 til 4, hvor 1 er højeste niveau.*

*\*anbefales pt. ikke da der er usikkerhed om, at risikoen for alvorlige bivirkninger overvejer den kræftforebyggende effekt. \*\*gælder adenomer Kilde: DCCG's nationale retningslinier for diagnostik og behandling af kolorektal cancer: primær forebyggelse ad kolorektal cancer, DCCG, 1. 12. 2016.*

Hvis du er overvægtig, har selv et beskedent vægttab (dvs. 5-10% af din kropsvægt eller 5-10 kg for en person på 100 kg) vist sig at give betydelige sundhedsmæssige fordele, herunder reduktion af risikoen for de fleste kroniske sygdomme, såsom sukkersyge og hjertesygdomme samt at forbedre håndteringen af disse sygdomme på lang sigt. Beskedent vægttab kan opnås gennem regelmæssig fysisk aktivitet og en sund kost. Hvis du er bekymret for din vægt og gerne vil tabe dig, kan

du tale med din læge om at få en henvisning til hjælp (fx diætist, vægttabsgruppe på hospital etc.). Hvis du har nedsat appetit eller har tabt dig, kan det også være en god ide at tale med din læge eller en sygeplejerske om, hvad du kan gøre.

### **3. Kost og stomi**

Har du stomi, er der nogle tommelfingerregler du kan følge, for at forbedre din fordøjelse. Du kan læse Kræftens Bekæmpelses generelle kostenbefalinger ved stomi og anbefalinger specifikt for kolostomi og ileostomi nedenfor.

*Hvis du oplever diarré og luft i maven kan du prøve at spise lidt mindre (men ikke undgå):*

- Brød med mange kerner og fuldkornsprodukter f.eks. rugbrød
- Fed mad, særligt smør, fløde, cremefraiche, olie og mayonnaise
- Grøntsager og frugt
- Kaffe og alkohol
- Tyggegummi og pastiller med kunstigt sødemiddel (sorbitol)
- Nogle får diarré ved indtagelse af mælk og mælkeprodukter, fordi kræftbehandlingen har givet midlertidig laktoseintolerance. Her kan man vælge laktosefri produkter.
- Hvis du har meget luft i maven kan det forværres af blomkål, porrer, løg, ærter, hvidløg, jordskokker og tørrede bælgrugter

*Specifikke kostenbefalinger ved kolostomi:*

Du vil normalt kunne spise en almindelig, sund kost,

som bør være fedtfattigt og fiberholdigt med groft brød, frugt og grønt fordelt på 3 hoved- og 2 mellemmåltider i døgnet.

*Specifikke kostenbefalinger ved midlertidig ileostomi:*

Du kan som hovedregel spise normalt. Du kan dog opleve væsketab. Her er det en god ide at drikke rigeligt med væske, tilskud af bouillon og at salte din mad lidt rigeligt.

*Specifikke kostenbefalinger ved permanent ileostomi:*

Hvis der er normalt output til stomiposen, anbefales det at:

- Spise langsomt og tygge maden grundigt
- Indtage rigelig væske – mindst 2-3 liter dagligt
- Spise flere små, regelmæssige måltider i løbet af dagen
- Undgå eller nedsætmængden af trevlede grøntsager (f.eks. porre og asparges), champignon, tørrede ærter og bønner, pølseskind og hinder fra citrusfrugter
- Eventuelt at forsøge med et tilskud af HUSK® Psylliumfrøskaller, som fås på apoteket, hos Matas og i en del supermarkeder

*Hvis der er problemer med stort output til stomiposen, anbefales det at:*

- Nedsætte mængden af fiberrige fødevarer såsom rugbrød, grøntsager og frugt
- Indtage andre væsker end vand
- Undgå at indtage væske til måltiderne
- Drikke væske, der indeholder salt, f.eks. mælk, bouillon og Revolyt

- Drikke mindre kaffe og te samt juice, saft og sodavand, som ikke indeholder salt

*Der er enkelte fødevarer, der kan danne prop i stomien:*

Det er især fødevarer, der er trevlede såsom asparges, har sejt skind som fx. pølseskind eller frugt med faste hinder som fx en appelsin. Sørger du for at tygge maden grundigt og skære den i små stykker, er risikoen for prop i stomien meget lille.

#### **4. kost og dumping syndrom**

*Kræftens Bekæmpelse har udarbejdet kostråd til en antidumping-diæt:*

- Spis 6-8 små måltider i løbet af dagen
- Spis langsomt og tyg din mad grundigt
- Sid op, når du spiser. Hvis du har behov for det, kan du ligge ned efter måltidet.
- Begræns eller udelad sukker og sukkerholdige fødevarer – særligt i flydende form som for eksempel sodavand, saftevand, juice, milkshake, slik, chokolade, is, kager, honning, marmelade, frugtgrød og frugtsupper
- Det er individuelt, om man kan tåle at drikke og spise mælk og mælkeprodukter. Hvis du spiser mælkeprodukter, så vælg produkter uden tilsat sukker.
- Undgå at drikke til måltiderne, men drik gerne en halv time før og efter måltidet

*Spis gerne:*

- Fuldkorn, pasta, kartofler, ris, grøntsager, frugt og bær (kulhydrater)
- Kød, fisk, fjerkræ, æg og bønner/linser (protein)

- Smør, olie, fede oste, mayonnaise og alle slags nødder og kerner (fedt). Det kan være en god ide at spise fedtholdigt, hvis du oplever dumping, fordi fedtstofferne kan medvirke til at mavesækken tømmes langsommere.

## **5. Fedme**

Der er sikkert bevis for at der findes sammenhæng mellem fedme (BMI >30, og særligt fedt på maven), metabolisk syndrom og risiko for tarmkræft. Undersøgelserne, der er lavet på området, har gentagne gange vist denne risiko for mænd.

Det vides også at der er en sammenhængen mellem fysisk aktivitet og nedsat risiko for tarmkræft. Selv moderat fysisk aktivitet har vist nedsat risiko. Fysisk aktivitet påvirker også hormonproduktionen og immunsystemet gavnligt.

## **6. Rygning**

Der er evidens for at rygning øger risikoen for tarmkræft. En metanalyse (dvs. en sammenlignende analyse af eksisterende undersøgelser på området) af 28 studier, har vist en forøget risiko for tarmkræft på 20 % for rygerne i sammenligning med ikke-rygere.

Sammenhængen mellem passiv rygning og tarmkræft er omdiskuteret, det tyder dog på, der er en relativt forhøjet risiko forbundet hermed. Det estimeres at op til 1 ud af 5 af tilfældene af tarmkræft i USA skyldes cigaretrygning. I England estimeres dette tal til 8 %.

Det er vigtigt ikke at miste modet, selvom du ikke

lykkes med dit rygestop i første omgang. Se snarere sådan på det, at hvert forsøg er en prøve forud for fremtidig succes. Du kan finde information om rygestopstilbud i din kommune hos Stoplinien på deres hjemmeside <https://stoplinien.dk/> eller ringe til 80 31 31 31

## **7. Alkohol**

Man har fundet ud af, at alkohol øger risikoen for nogle kræftformer. Udover kræft kan et stort forbrug af alkohol forårsage kortsigtede og langvarige sundhedsmæssige problemer, såsom skrumpelever, afhængighed, slagtilfælde, selvmord, personskade og bilulykker.

Man ved, at alkohol er forbundet med en øget risiko for kræft i mund, svælg, strubehoved, spiserør, endetarm (hos mænd) og bryst. De fleste studier viser, at alkohol er associeret med øget risiko for tarmkræft.

Der er intet bevis for, at alkohol har nogen beskyttende virkning mod kræft overhovedet.

Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at man begrænser eller undgår at drikke alkohol. De, der ikke drikker alkohol, bør ikke begynde på det. For dem, der drikker alkohol, er den anbefalede mængde et gennemsnit på højst 2 genstande for mænd og et gennemsnit på højst 1 genstand om dagen for kvinder. En genstand er 10 g alkohol og er lig med 285 ml øl med almindelig alkoholprocent, 100 ml vin eller 30 ml spiritus. Man bør også undgå at drikke meget på én gang, og man bør have en eller to alkoholfrie dage om ugen.



**Rygning og alkohol tilsammen har en synergieffekt på risikoen for at udvikle kræft. Det betyder, at den kombinerede effekt af rygning og alkohol er betydeligt større end den individuelle risiko.**

### ***Taksigelse***

Information om kostanbefalinger ved stomi er tilpasset information fra Kræftens Bekæmpelse – At leve med tyktarmskræft:

<https://www.cancer.dk/tyktarmskraeft-coloncancer/at-leve-med-tyktarmskraeft/>

Dumping syndrom:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/bivirkninger-senfolger/dumping-syndrom>

Information om kost, diabetes, fedme, rygning og alkohol er tilpasset information fra Danish Colorectal Cancer Group, 2020: Primær forebyggelse af kolorektalcancer

[https://dccg.dk/wp-content/uploads/2017/08/2016\\_kram.pdf](https://dccg.dk/wp-content/uploads/2017/08/2016_kram.pdf)

Information vedr. opfølgende pleje og livsstilsfaktorer er tilpasset fra information udviklet af Dr. Michael Jefford og The Peter MacCallum Cancer Centre (udgivet af The Cancer Council Victoria) og Dr Meagan Brennan (The Patricia Ritchie Centre for Cancer Care and Research).

Referencer: Cancer Council Victoria 2010. Life after cancer: a guide for cancer survivors. Melbourne: Cancer Council Victoria. The Patricia Ritchie Centre for Cancer Care and Research and Centre for Medical Psychology and EvidenceBased Decision Making 2010. Life after breast cancer care plan and guide to staying healthy.