

[Att leva med cancer](#)

Mat vid cancer

Ibland kan matlusten eller förmågan att äta förändras vid cancer. Här kan du läsa mer om vad du själv kan göra och vilken hjälp du kan få.



Det är bra att äta så att du får i dig den näring du behöver. Det gör att du återhämtar dig från behandlingen bättre och kan minska risken för biverkningar.

Video: [//play.mediaflow.com/ovp/14/05CCHKAYKF?theme=](https://play.mediaflow.com/ovp/14/05CCHKAYKF?theme=)

Det är bra att äta så att du får i dig den näring du behöver. Det gör att du återhämtar dig från behandlingen bättre och kan minska risken för biverkningar.

Olika saker kan påverka matlusten och förmågan att äta. Det kan till exempel vara vilken sorts cancer det är eller biverkningar av behandlingen.

Många får inga problem alls med maten eller bara tillfälligt under kortare perioder.

Hur ska jag äta?

Samma råd om mat och livsstil gäller oavsett om du har cancer eller inte. Försök att [äta hälsosamt](#), [undvika övervikt](#), [sluta röka](#) och att [röra på dig](#).

Bra med extra protein

Ät mer av proteinrik mat. Kroppen behöver mycket protein under din behandling. Det är bra för musklerna, och för din återhämtning. Det gör också att sår läker bättre.

Här är exempel på mat med mycket protein:

- fisk
- kyckling
- ägg
- nötter
- bönor
- linser
- mejeriprodukter.

Om det är svårt att följa råden

Behandlingen mot cancer kan göra att det är svårt att följa kostråden. Då behöver du anpassa maten efter dina egna förutsättningar och du kan behöva hjälp av en dietist.

Det har ingen betydelse för hälsan resten av livet om du äter lite mindre nyttigt under en kortare period. Det viktigaste är att du får tillräckligt med näring och energi för att orka med behandlingarna.

Försök att hålla vikten stabil

Det är vanligt att vikten förändras om du får behandling mot cancer. En del minskar i vikt och andra ökar i vikt.

Det är bra om vikten förändras så lite som möjligt. Då är det lättare att klara av behandlingar och biverkningar, du mår ofta bättre och kan återhämta dig snabbare. Försök bibehålla vikten och undvik att minska i vikt om du redan väger för lite när behandlingen börjar.

Väg dig en gång i veckan

Väg dig gärna en gång i veckan. Berätta för [kontaktsjuksköterskan](#) eller läkaren om du ökar eller minskar mycket i vikt.

Mattips vid ökad lust att äta

Vissa cancersjukdomar och behandlingar kan göra att vikten ökar utan att du vill det.

En vanlig orsak till viktökning är en del hormonbehandlingar vid till exempel [bröstcancer](#) eller [prostatacancer](#).

Kortison kan också leda till ökad vikt. Kortison ges i samband med många [cytostatikabehandlingar](#). Det kan bland annat förebygga illamående men kan också göra att du vill äta mer. Det kan kännas som om det går att äta hur mycket som helst utan att bli mätt.

En del småäter för att de känner sig nedstämda eller för att de mår illa. Då är det lätt välja lite för söta och för feta mellanmål. Det kan leda till ökad vikt beroende på hur mycket du äter.

Det är vanligt att känna sig trött och orka mindre. Det kan göra att du rör på dig mindre. Då kan du öka i vikt av det skälet.

Undvik att banta

Avstå från att banta även om du tycker att du väger för mycket.

Att snabbt minska i vikt är jobbigt för kroppen. Muskelmassan minskar, du blir tröttare och kroppen förlorar energi som du behöver för att orka med behandlingen. Kroppen behöver också tillräckligt med energi för att du ska kunna återhämta dig efteråt.

Mattips vid ökad lust att äta

Försök att hålla vikten stabil. Här är tips som kan hjälpa:

- Ät på regelbundna tider med tre huvudmål. [Använd tallriksmodellen](#) till lunch och middag.
- Ät två till tre mellanmål, till exempel frukt, yoghurt med bär eller smörgås med magert pålägg.
- Drink vanligt eller kolsyrat vatten som kan vara smaksatt om du vill.
- Undvik söta drycker och söta livsmedel.
- Välj knäckebröd i stället för mjukt bröd och grönsaker som kräver att du tuggar en stund. Då hinner mättnadskänslan infinna sig.
- [Rör på dig](#) så mycket som du orkar och på ett sätt som passar dig.

Bryt vanan om du småäter

Se till du alltid har tillgång till små, nyttiga mellanmål om du småäter. Det kan vara frukt eller osötad yoghurt med tinade bär eller grönsaksstavar med dippsås.

Fundera gärna på i vilka situationer du brukar småäta. Försök att bryta vanan genom att hitta på något helt annat än att småäta.

Mattips vid minskad lust att äta

Vissa cancersjukdomar och behandlingar kan göra att vikten minskar utan att du vill det.

En vanlig orsak är behandling med cytostatika som ibland kan göra att du mår illa, tappar lusten att äta eller förändrar hur maten smakar.

Cytostatika kan ibland orsaka förstoppning eller diarré. Det kan också göra att du minskar i vikt.

[Strålbehandling](#) mot vissa delar av kroppen kan ge biverkningar som gör att du minskar i vikt. Strålning mot munnen och svalget kan göra att du får blåsor och ont så att det blir svårt att äta. Du kan också få svårt att svälja. Strålning mot magen kan göra att du till exempel mår illa eller får diarré.

Sjukdomen kan också göra att du minskar i vikt. En cancertumör i munnen eller matstrupen kan göra det svårt att äta. En cancertumör som trycker mot magsäcken eller tarmarna kan hindra maten från att passera.

Ibland kan cancertumörer som har spridit sig påverka kroppens ämnesomsättning. Det kan bidra till att vikten minskar eller att det är svårt att öka i vikt.

Mattips vid minskad lust att äta

Det är vanligt att vikten minskar på grund av att matlusten är påverkad. Här är tips som kan öka matlusten:

- Ät det du tycker om.
- Prova att bara lägga upp en liten portion på tallriken.
- Fördela maten på flera små måltider med två till tre timmar emellan.
- Ät mat som har mjuk konsistens och som är lätt att tugga, till exempel äggrätter, pasta, soppa och kräm med mjölk.
- Prova mer färdiglagad mat om du besväras av matos.
- Avsluta måltiden med något gott, till exempel en efterrätt med frukt eller nötter, yoghurt med honung, glass, chokladpudding eller kräm.

Små måltider med mycket energi och näring

Mat med mycket energi och näring är bra om du bara kan äta lite vid varje måltid. Här är några förslag:

- Yoghurt, mjölk och ost eller andra mjölkprodukter med högre fetthalt.
- Ost, pastej, korv, hummus, ägg, majonnäs, kaviar, pesto, oliver eller avokado.
- En klick margarin, smör eller olja på ris, pasta, potatis och kokta grönsaker.
- Gröt, välling och pulversoppa på mjölk i stället för vatten.
- Mjölk, alkoholfri öl och juice i stället för vatten.

Äta på natten

Du kan passa på att gå upp och äta något lätt om du vaknar på natten och har svårt att somna om. Ta ett glas mjölk, fil eller yoghurt. Skölj munnen efteråt så skyddar du tänderna.

Frisk luft och matro

Du kan bli mer sugen på mat om du är utomhus och om du rör på dig.

Matlusten kan öka om det känns trivsamt vid måltiden. Det kan till exempel vara att duka extra fint.

En del får bättre matro framför datorn eller vid radion. Andra tycker att det är lättare att äta tillsammans med andra.

Dryck med extra energi

Välj en energirik dryck om du har svårt att få i dig tillräckligt med energi. Det kan vara mjölk, juice, drickyoghurt eller måltidsdryck.

Dryck med energi och näring

Ibland kan du behöva komplettera maten med något kosttillsägg. Det finns färdiga drycker i olika smaker men också pulver och olika lösningar som kan blandas i dryck eller mat.

Minskad matlust kan påverka relationer

Sjukdomen och behandlingarna kan göra att det blir annorlunda med maten hemma, oavsett hur mycket eller lite du brukar tycka om att äta och att laga mat.

Det kan vara svårt att veta vad du vill äta. Känslan är oftast att du vill äta men inte kan, och det är vanligt att matlusten varierar från måltid till måltid.

Berätta hur det känns

Berätta hur det känns för närstående som kanske vill visa sitt stöd genom att laga mat. Då är de bättre beredda på att du kanske inte kan äta alls fast de har lagat en maträtt som du har längtat efter.

Det är bra att pröva sig fram tillsammans. De närstående slipper känna sig sårade eller oroliga och du slipper känna press.

Undvik att prata om maten och hur viktigt det är att äta. Gör i stället ett nytt försök att äta några timmar senare.

Maten måste inte vara lagad. Ibland kan det räcka med något enklare som yoghurt och en smörgås eller en energidryck.

Det kan vara lättare att äta någon annanstans än vid matbordet, till exempel framför tv:n.

Mattips vid illamående

Det finns många bra läkemedel som förebygger och lindrar illamående vid behandling med vissa cytostatika. Trots det kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med vätska och mat. Här är tips som kan hjälpa:

- Drick i små klunkar och ät små mängder vid många tillfällen i stället för att äta och dricka mycket vid några få tillfällen. Vänta högst två timmar mellan målen.
- Pröva någon lättare typ av mat, till exempel nyponsoppa eller saftsoppa, smörgås och soppa.
- Välj kalla rätter som keso eller sallad med avokado, fil eller yoghurt med flingor, kräm med mjölk, ostkaka.
- Pröva salt mat, till exempel salta kex, salta pinnar, chips, rostat bröd med kaviar, en kopp buljong.

Ät och drick lite innan du stiger upp om du mår illa när du vaknar. Ta ett litet glas söt dryck, till exempel nyponsoppa. Ät ett kex eller en skorpa.

Undvik att äta mycket av mat som är fet.

Vädra innan du ska äta.

Vila en stund efter maten, gärna med några extra kuddar under huvudet eller med höjd huvudända.

Ibland kan du behöva undvika din favoritmat

Undvik att äta din favoritmat om risken är stor att du ska må illa när du får behandling med cytostatika. Annars kan du börja koppla ihop matens lukt och smak med illamåendet även efter att behandlingen är avslutad.

Det kallas betingat illamående och är svårt att bli av med.

Om du mår mycket illa

Ibland är det svårt att få i sig någonting alls. En del mår så illa att de kräks. Då kan det vara nödvändigt med näring och vätska som dropp direkt i blodet.

Mattips vid diarré

Diarré kan ha olika orsaker, till exempel kan det vara en biverkning av läkemedel som [cytostatika](#), eller [strålbehandling](#). Det är vanligt att behöva individuella råd, men det finns också råd som gäller för de flesta. Ibland kan man behöva läkemedel. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har besvär med diarréer.

Drick mycket

Diarréer gör att du förlorar vätska. Den behöver du ersätta. Du kan behöva mer vätska än de cirka en och en halv till två liter som vuxna i allmänhet brukar må bra av att få sig varje dag genom mat och dryck.

Undvik stora mängder söta drycker eftersom socker kan ge mer diarré. Men det kan gå bra med till exempel saft och juice om du dricker små mängder i taget.

Här är fler tips:

- Drick i små klunkar och ät små mängder vid många tillfällen i stället för att äta och dricka mycket vid några få tillfällen. Vänta högst två timmar mellan målen.
- Välj mat som är skonsam för magen och tarmarna, till exempel ris med kyckling, sparrissoppa, omelett eller rostat bröd med margarin och ost.
- Undvik mat med mycket fibrer till exempel ärter, bönor, linser, svamp och all slags lök, kål och paprika, frukt med skal, alla citrusfrukter, grovt bröd med hela korn samt fiberrika flingor och müsli.
- Undvik mat som innehåller mycket fett, som feta ostar och feta desserter.

Extra salt kan behövas

Du behöver extra salt om du har mycket diarré. Salta lite extra på maten, drick buljong och mineralvatten. Det finns också vätskeersättning att köpa på apotek eller i mataffärer.

Laktosfritt kan hjälpa vid långvariga besvär

Kroppen kan ha svårt att bryta ner mjölksocker om du har haft diarré länge. Mjölksocker är samma sak som laktos.

Filmjölk, yoghurt och andra syrade mjölkprodukter är ofta lättare att tåla eftersom de innehåller mindre laktos.

De flesta mjölkprodukter finns också i laktosfria varianter.

Besvären brukar gå över när diarréerna upphör.

Mattips vid förstoppning

[Förstoppning](#) är vanligt i samband med vissa cancerbehandlingar som påverkar tarmarna. Det gäller till exempel vissa läkemedel med cytostatika, eller vissa läkemedel mot illamående eller smärta, exempelvis morfin.

Ofta behövs laxerande läkemedel, och råd och hjälp av en läkare eller sjuksköterska. Läkemedlen gör avföringen mjuk så att det blir lättare att bajsas.

Ät fiberrik mat om tarmen fungerar som vanligt, till exempel grovt bröd, frukt och grönsaker.

Undvik till exempel grovt bröd, müsli och annan mat med olösliga fibrer om förstoppningen beror på behandlingen, eller på att motoriken i tarmarna är nedsatt.

Här är exempel på vad du kan äta och dricka för att hjälpa magen:

- Fruktjuice, grönsaksjuice och katrinplommonjuice.
- Puréer av bär och frukt, till exempel mogna kiwifrukter eller blötlagda och mixade aprikoser eller katrinplommon.
- Blötlagda hela psylliumfrön eller hela linfrön.

Andra tips vid förstoppning

Ät på samma tider varje dag.

Drick tillräckligt med vatten för att undvika att bli förstoppad.

[Rör på dig](#), det hjälper magen att komma igång.

Gå på toaletten samma tid varje dag och se till att du har tid och ro vid toalettbesöket.

Mattips vid gasbesvär

Besvär med [bullrig mage och gaser](#) minskar oftast om du avstår eller äter mindre av mat med mycket fibrer eller som är gasbildande. Här är några tips:

- Undvik till exempel ärter, bönor, linser, all slags lök, kål och paprika, frukt med skal, grovt bröd med hela korn samt fiberrika flingor och müsli.
- Skala alla frukter och grönsaker som går att skala.
- Tillagade grönsaker och frukter är oftast lättare att tåla än råa. Kör gärna i mixer till en puré, då minskar risken för besvär ännu mer.
- Ät och drick mindre mängder men vid fler tillfällen under dagen. Ät med högst två till tre timmars mellanrum. Du kan till exempel äta frukost, lunch, middag och tre mellanmål.
- Undvik tuggummi, brustabletter, smågodis och halstabletter som kan innehålla gasbildande ämnen, till exempel xylitol, malitol eller sorbitol.
- Tänk på att tugga med stängd mun för att inte svälja ned luft som ökar gasbildningen. Det gäller även om du tuggar tuggummi.
- Var försiktig med kolsyrad dryck.

Tuggummi gör dessutom att du sväljer luft när du tuggar så att gaser bildas. Även kolsyrad dryck gör att du sväljer luft.

Receptfria läkemedel kan lindra

Läkemedel som innehåller det verksamma ämnet dimetikon kan hjälpa om du får magknip och ont i magen av gaserna.

Andra tips vid gasbesvär

Försök att äta i lugn och ro så att du hinner tugga maten ordentligt.

Det kan hjälpa att massera magen om du har besvär med gaser.

Mattips vid trång passage i tarmen

Vissa cancersjukdomar kan göra att det är svårt för maten att passera genom tarmen. Det går att förebygga eller lindra symtomen och göra så att det blir lättare för tarmen att ta upp näring.

Ät mat med mjukare konsistens och mindre mängd fibrer. Här är några tips.

- Ät till exempel fisk, färser, puréer, kalvsylta, omelett eller släta soppor.
- Undvik ärter, bönor, linser, all slags lök, kål och paprika, frukt med skal, hinnor från citrusfrukter, grovt bröd med hela korn samt fiberrika flingor och müsli.
- Välj bladsallad, skalad gurka, avokado, och puréer av frukt eller grönsaker.
- Skala alla frukter och grönsaker som går att skala.
- Ät flera mindre måltider, till exempel: frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål och ett kvällsmål.
- Ät långsamt och tugga maten väl.

Mattips vid besvär i mun och svalg

Sjukdomen eller behandlingen kan orsaka olika slags besvär i munnen och svalget. Maten kan börja smaka annorlunda. Du kan också bli torr eller få ont i munnen.

Om smakerna förändras

Ibland kan behandlingen mot cancer göra att mat smakar annorlunda. Smaken kan förändras på olika sätt för olika personer. Du kan ha en ihållande smak i munnen. Det du äter eller dricker kan också smaka mer, mindre eller på ett annat sätt än det brukar.

Här är några tips som kan lindra besvären.

- Borsta tänderna med tandkräm eller skölj munnen före en måltid.
- Välj mat med mer neutral smak, till exempel mjölk och flingor, gröt, eller rätter med ägg, pasta eller potatis.
- Prova mat med mjukare konsistens som gör det lättare att äta, till exempel soppor och äggrätter.
- Vädra före måltiden. Undvik matos och maträtter med stark lukt och smak, till exempel stekt fisk och starkt kryddad mat.
- Drink mycket till maten. Då blir det lättare att svälja den och att skölja bort dålig smak.
- Prova mineralvatten med citronsmak, eller smaksatt vattnet med till exempel gurka eller apelsin.
- Prova te med exempelvis citron, kamomill eller kanelsmak.
- Prova att suga på hårda karameller, företrädesvis sockerfria, eller tugga tuggummi med pepparmynta. Välj helst sockerfria karameller eller tuggummin.

Du kan prova att försöka motverka eller mildra smakförändringar genom att smaksätta maten på olika vis. Prova med till exempel, salt, olivolja, smör, citron eller honung.

Om du är torr i munnen

Besvär med [muntorrhet](#) kan ha olika orsaker som till exempel biverkningar av läkemedel eller strålbehandling.

Det kan lindra bra att skölja munnen med vatten. Det kan underlätta att välja kolsyrat vatten. Skölj munnen både i samband med och mellan måltiderna

Smörj runt i munnen med rapsolja eller solrosolja innan du lägger dig om du har besvär när du ska sova.

Mycket sås till maten smörjer inuti munnen och gör det lättare att svälja. Välj gärna mat med mjuk konsistens, till exempel potatismos, stuvade makaroner eller risgrynsgröt.

På apotek finns produkter som kan lindra besvären och öka salivproduktionen.

Extra fluor varje dag

Mindre saliv i munnen ökar risken för karies. Du behöver mer fluor än vad som finns i tandkräm. Det finns till exempel fluortuggummin eller fluortabletter att köpa på apotek.

En del fluorpreparat som skrivs ut på recept kan du få rabatt på genom högkostnadsskyddet för läkemedel.

Om du har ont i munnen eller svalget

Vissa cytostatikabehandlingar eller strålning mot munnen kan göra att slemhinnorna blir sköra. Du kan få sår eller blåsor som gör ont eller svider.

Ofta behövs något läkemedel mot besvären. Prata med läkaren eller kontaktsjuksköterskan om du behöver råd.

Du kan göra en del saker själv för att lindra besvären.

- Undvik starka kryddor, syrliga frukter och juicer.
- Välj mjuk och mild mat, till exempel gröt, omelett, ägggröra, välling eller pannkaka.
- Välj mat som går att mosa med en gaffel eller som är mald, mixad eller flytande.
- Använd mycket sås till maten, eller lägg på en klick matfett så att maten blir halare och lättare att svälja.
- Ät maten ljummen. Undvik mat som är alltför varm eller alltför kall.
- Försök att äta i en lugn och avstressad miljö.

En del tycker att det lindrar att dricka något kallt, eller att suga på en isbit eller en isglass.

Du kan prova att använda sugrör för att lindra besvär när du dricker.

Näringsdrycker kan underlätta

Du kan behöva komplettera maten med näringsdrycker så att du får i dig tillräckligt med energi och näringsämnen. Prata med din kontaktsjuksköterska eller dietist om du känner ett behov av näringsdrycker.

Om du inte kan äta på vanligt sätt

Ibland kan det vara svårt att äta med munnen. Du kanske har svårt att svälja eller mår alltför illa. Då kan du få näringslösning genom en slang som leder till magsäcken, tarmen eller direkt i blodet.

Näringslösningen kan vara ett komplement till den vanliga maten eller i stället för vanlig mat. Genom slangen som leder till magen går det även att få tunnflytande släta soppor, kaffe eller andra drycker.

Valet av näringslösning beror på orsaken till svårigheterna och vilken cancersjukdom och behandling som du får.

Du kan behöva näringslösning korta perioder eller flera månader. Ofta går det bra att sköta näringstillförseln själv. Distriktssköterskan eller en sjuksköterska från hemsjukvården kan hjälpa till om det behövs.

Mer råd och stöd

Prata med [kontaktsjuksköterskan](#) eller läkaren om du har frågor om maten. Du kan få träffa en dietist om du behöver mer hjälp. En dietist kan hjälpa till med olika saker.

- Du kan få mer individuella råd för just din situation.

- Du kan få hjälp med bedömning och val av produkt om du tror att du behöver mer näring. Näringsdrycker eller andra kosttillskott får du till rabatterat pris. Kostnaden varierar beroende på var du bor.
- Du kan få råd om du känner dig pressad av situationen vid måltiderna.

Mat och vanor vid cancer hos barn

Barn med cancer kan ha liknande besvär som vuxna av sjukdomen och behandlingen. Barn kan också minska eller öka i vikt. Ofta klarar kroppen mindre förändringar. Personalen föreslår åtgärder om det behövs.

Prata med personalen om du har frågor om maten.

Det viktiga är att försöka göra så att barnet tycker om mat och måltider på ett bra sätt, och att det fortsätter vara så när behandlingen är klar.

Behåll rutinerna så gott det går. Det är särskilt viktigt om det finns syskon.

Här är några tips.

- Ät tillsammans och på bestämda tider.
- Gör måltiden till en trevlig stund, prata om annat än mat.
- Duka fram plockmat. Låt barnet välja själv av det du erbjuder. Tjata inte.
- Undvik att använda mat som belöning.
- Förbered barnet på hur mycket mat du tänker servera om barnet har ett ökat sug efter mat.
- Locka barnet att röra på sig, det kan vara att gå till lekparken eller att träffa kompisar. Sedan kan du utöka med fler fysiska aktiviteter.

Senast uppdaterad:

2024-06-20

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Isabelle Larsson, dietist, Onkologen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg

Filmproducent, produktionsår 2024:

Studio Kupol

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).