

Kreft: Hvordan velge rett kosthold?

Hva bør pasienten spise under kreftbehandling, og er det skadelig å ta kosttilskudd? Her får du råd og veiledning om hvordan du kan hjelpe pasienten med å ta gode valg.

Mona Bjelland

Spesialrådgiver i klinisk ernæring
Kreftforeningen

Ernæring

Kreft

Kosthold

Sykepleien 2020 108 (80218) (e-80218)
DOI: 10.4220/Sykepleiens.2020.80218

Hovedbudskap

Det er lett å gå seg vill i påstander om kreft og kosthold på nettet og i mediene. NAFKAM og Kreftforeningen ønsker å bidra til at helsepersonell kan veilede pasienter til å ta informerte valg. Kostrådene kan variere for hver enkelt kreftpasient, avhengig av om det er før, under eller etter behandling. Dietter og kosttilskudd kan ha en negativ virkning på helse og behandling. Kreftpasienter bør nevne for behandlende helsepersonell om de bruker kosttilskudd.

Det finnes et mylder av råd der ute om matvarer, dietter og kosttilskudd som lover deg bedre helse eller at du vil bli frisk.

Er det sant at gurkemeie kan kurere kreft? Bør jeg kutte ut sukker fra kostholdet mitt? Å ta tilskudd av antioksidanter kan vel ikke gjøre noen skade? Det er mange spørsmål som dukker opp når kreftdiagnosen er et faktum, og det kan være vanskelig å navigere i mylderet av kostråd og vite hva som er bra å spise før, under og etter behandling.

For de aller fleste vil det være Helsedirektoratets anbefalinger (1) om et sunt og variert kosthold som gjelder, også når man har fått kreft. Men under kreftbehandling vil det være viktig å ta hensyn til andre problemstillinger som måtte oppstå. Derfor kan det være nødvendig å avvike fra de generelle rådene. Hva som er bra å spise, avhenger av hvilken situasjon pasienten er i (2, 3).

I denne artikkelen ønsker vi å gi råd om hvor man kan finne kvalitetssikret informasjon om kreft og kosthold, og hvilke verktøy som gir informasjon og økt kompetanse om temaet.

Unngå vekttap før, under og etter behandling

Tiden før behandling kan brukes av pasienten til å forberede seg til kreftbehandlingen. Kreftbehandling krever mye energi som vedkommende kan få gjennom maten. En pasient som er undervektig eller har mistet mye vekt i løpet av kort tid, bør forsøke å legge på seg før behandlingen starter (4).

Noen er overvektige når de får kreftdiagnosen og ønsket å gå ned i vekt da de var friske. Vekttap i forbindelse med behandlingen kan virke som en gunstig sideeffekt, men det er likevel viktig å unngå. Vekttap ved sykdom gjør at du mister mer muskelmasse enn normalt, samtidig som mye av fettene blir bevart.

Etter behandlingen kan det derfor bli ekstra vanskelig å slanke bort fettene, da muskler er viktig for å opprettholde forbrenning og aktivitet.



«Det er sjelden noe problem å dekke kroppens behov for næring når man er frisk, men under sykdom kan det være vanskeligere.»

Det er sjelden noe problem å dekke kroppens behov for næring når man er frisk, men under sykdom kan det være vanskeligere. Både sykdom, behandling og bekymringer kan påvirke matlysten og evnen til å spise. For en pasient under behandling og med tilhørende bivirkninger vil det være viktig å forebygge vekttap og underernæring.

Vekttap gir økt risiko for underernæring, som har en negativ påvirkning blant annet på toleransen og effekten av behandlingen. Da er det viktig å spise energi- og næringstett mat (2, 3).

Hva og hvordan bør pasienten spise?

Baktash Shahrestani er klinisk ernæringsfysiolog på Vardesenteret ved Stavanger universitetssjukehus. Her lærer han pasienter å spise smart – før, under og etter kreftbehandlingen.

Shahrestani sier følgende: «Det handler om å finne mat med høy næringstetthet. Slik at energimengden blir høyere selv om matvolumet er det samme. Det gjelder å finne gode oppskrifter, spise mye av det man liker og bevare matgleden. Det er også enkelte matvarer som du kan lure inn i kostholdet. For eksempel litt rapsolje i yoghurten eller ekstra smør på skiven for litt ekstra energi.» (5)

Kreftpasienter reagerer ulikt på behandlingen. Hvordan kroppen og matlysten påvirkes, kan variere mye. På Kreftforeningens nettsider finnes det informasjon om hvordan ulike utfordringer relatert til mat kan møtes (6).

Kostråd må gis individuelt

Mange pasienter er opptatt av hva kostholdet betyr for overlevelse og tilbakefall etter kreftbehandlingen. Dette temaet er det behov for mer forskning på. Per i dag er det enkelte studier som tyder på at fysisk aktivitet og andre tiltak for å kontrollere vekten kan bidra til å forbedre overlevelsen og helsen etter en kreftdiagnose (3). Etter behandlingen anbefaler derfor Kreftforeningen at pasienten følger de samme rådene som gis for å forebygge kreft (7).



«Det er vanskelig å gi generelle råd som passer til alle.»

Hvilke kostråd Kreftforeningen gir, er med andre ord avhengig av situasjonen til kreftpasienten. Det er derfor vanskelig å gi generelle råd som passer til alle. Individuell veiledning er av stor verdi for mange kreftpasienter.

Alternativ behandling og kosttilskudd

Ifølge Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) er det en utbredt misforståelse at alternativ behandling innebærer behandlinger uten dokumentert vitenskapelig virkning.

Det stemmer at påstander om effekten av ulike alternative behandlinger som oftest mangler solid vitenskapelig støtte, men det er ikke det som definerer behandlingene som alternative. Alternativ behandling er helserelaterte behandlinger som i hovedsak utføres utenfor helsevesenet (8).

Helserelaterte behandlinger er tiltak som har til hensikt å behandle et helseproblem. Det er dermed hensikten med behandlingen, og ikke behandlingen i seg selv, som avgjør hvorvidt behandlingen skal regnes som alternativ eller ikke. Når helseprodukter som vitaminer og andre kosttilskudd brukes på annen måte enn anbefalinger fra fastlege og pakningsvedlegg, regnes de som alternativ behandling (8).

Kosttilskudd defineres som næringsmidler i konsentrert form som er beregnet til å supplere et vanlig kosthold. De er vitaminer, mineraler eller andre stoffer med en ernæringsmessig eller fysiologisk effekt, alene eller i kombinasjon (9).

Pasienter benytter alternativ behandling

Kreftforeningen får ofte spørsmål om bruk av alternativ behandling og kosttilskudd. En undersøkelse gjennomført blant over 500 pasienter i Kreftforeningens brukerpanel våren 2019 viste at nærmere 60 prosent hadde søkt aktivt etter informasjon om alternativ behandling (upubliserte data).

Kreftforeningens brukerpanel består av personer som selv har krefterfaring, enten som pasient eller pårørende. Det er flest kvinner med i panelet, halvparten er mellom 40 og 60 år, og halvparten er i arbeid.

Det er cirka 25 prosent pårørende i panelet. Deltakerne i brukerpanelet er i hovedsak rekruttert via Kreftforeningens Facebook-side, nettsider eller gjennom ulike arrangementer eller annonser.

De fleste som svarte på undersøkelsen, hadde hentet informasjon om alternativ behandling fra nettsider, men også venner, familie, bekjente og lege eller helsepersonell kommer høyt opp på listen over informanter. Undersøkelsen viste også at 30 prosent hadde opplevd å få informasjon om alternativ behandling uoppfordret blant annet fra venner, familie, bekjente og lege eller annet helsepersonell.



«Det var 37 prosent som hadde brukt en eller flere typer alternative behandlinger en eller flere ganger.»

Når det gjelder bruk av alternativ behandling, hadde over 30 prosent benyttet en eller flere alternative behandlingsformer samtidig som de ble behandlet for kreft. Det var i hovedsak kosttilskudd som ble brukt.

Andelen fra brukerpanelet som har benyttet alternativ behandling, er på linje med bruken i Norges befolkning generelt, ifølge en undersøkelse fra 2018 (10). Det var 37 prosent som hadde brukt en eller flere typer alternative behandlinger en eller flere ganger.

Undersøkelsen viser også at det er dyrt med alternativ behandling. Gjennomsnittlig kostnad for brukerne var cirka 5700 kroner. Fordelt på befolkningen var det nesten 4,7 milliarder kroner. Det var flere kvinner (47 prosent) enn menn (29 prosent) som rapporterte å ha brukt alternativ behandling.

Kosttilskudd kan være skadelig

Marit Waaseth og medarbeidere oppsummerte følgende i *Norsk tidsskrift for ernæring*: «Studier på bruk av komplementær og alternativ medisin generelt, eller kosttilskudd spesielt, har vist at pasienter bruker kosttilskudd i til dels betydelig omfang; ikke nødvendigvis for å behandle sykdom, men for å styrke helsa generelt.

Det er også vist at brukerne i liten grad forteller helsepersonell om bruk av kosttilskudd, hovedsakelig fordi de ikke blir spurt om dette.» (11)

Kosttilskudd kan være vitaminer og mineraler, tran eller andre næringsstoffer i konsentrert form. Kreftforeningen anbefaler på generelt grunnlag at pasienter ikke tar kosttilskudd med mindre de har fått annen beskjed av legen.

Noen ganger kan kosttilskudd gjøre mer skade enn nytte. Overdosering av kosttilskudd eller flere tilskudd med samme næringsstoff kan gi helseskader. Store doser av enkelte antioksidanttilskudd, også vitaminer og mineraler, kan for eksempel redusere behandlingseffekten av cellegift og stråling (3, 12).

Noen pasienter trenger kosttilskudd

Et variert og sunt kosthold gjør at de fleste får i seg det de trenger av næringsstoffer. For noen er kosttilskudd likevel nyttig (12):

- Dersom pasienten ikke får dekket energibehovet, kan et multivitamin- eller mineraltilskudd og/eller tran være aktuelt for en periode. Dette avgjøres i samråd med legen.
- Hvis pasienten spiser lite fet fisk, bør han eller hun ta tilskudd av tran eller omega 3.
- Etter kirurgi eller stråling som omfatter mage- og tarmsystemet, kan det også være behov for ekstra tilskudd av enkelte næringsstoffer.
- Hvis pasienten må være forsiktig med soleksponering av huden etter stråling, kan det være behov for tilskudd av D-vitamin. Dette avgjøres i samråd med lege.

Kreftforeningen oppfordrer kreftpasienter til å nevne for behandlende lege eller sykepleier om de bruker kosttilskudd, slik at de som er ansvarlige for behandlingen, kan vurdere tilskuddet ut fra pasientens situasjon og behandling.

Antioksidanter fra mat anbefales

En pasient hadde fått beskjed av legen om ikke å ta antioksidanter i forbindelse med kreftbehandlingen sin. Fra før hadde pasienten kunnskap om at blåbær inneholder mye antioksidanter og sluttet derfor med friske blåbær på den daglige havregrøten til frokost. Heldigvis ble misforståelsen oppklart i dialog med en klinisk ernæringsfysiolog. Legen siktet til antioksidanter som kosttilskudd, ikke matvarer som er rike på antioksidanter.

Forklaringen er at i mat er antioksidanter i perfekt balanse med andre bioaktive stoffer fra naturens side, noe som ikke er tilfellet for kosttilskudd, der enkeltstoffer tas ut av sin naturlige sammenheng (3).

Kreftforeningen og NAFKAM gjennomførte temamøter

Behovet for folkeopplysning og kommunikasjon er stort. Kreftforeningen har gjennomført temamøter over hele Norge om tematikken kreft og kosthold i samarbeid med NAFKAM. Stiftelsen Dam har finansiert prosjektet. De innledende spørsmålene i denne artikkelen er hentet fra temamøtene.



«Behovet for folkeopplysning og kommunikasjon er stort.»

NAFKAM og Kreftforeningen erfarer at pasienter og pårørende er opptatt av denne tematikken, og at de synes det er utfordrende å forholde seg til ulikt budskap fra for eksempel helsemyndigheter, aktører i sosiale medier og reklamer.

Informasjonssjef Ola Lillenes ved NAFKAM sier følgende:

«Formålet med disse møtene har vært å hjelpe kreftpasienter og pårørende til å ta tryggere behandlingsvalg og – om mulig – avklare usikkerhet og myter om alle teoriene og rådene man i dag finner om kreft og kosthold. Det er lett å gå seg vill i påstander som spres både på nettet og i mediene, og dette prosjektet prøver å styrke pasientene slik at de blir bedre i stand til å ta gode helsevalg.» (13)

Her finnes kvalitetssikret informasjon

Sykepleiere og annet helsepersonell kan hente kvalitetssikret informasjon hos NAFKAM. NAFKAM gir kunnskapsbasert og objektiv informasjon om alternativ behandling på oppdrag fra norske helsemyndigheter. Som en del av samarbeidsprosjektet med Kreftforeningen har NAFKAM utarbeidet egne fagsider for helsepersonell om kreft og alternativ behandling.

Videre har NAFKAM på sine nettsider informasjon om kreft og kosthold. Der finner du også svar på de innledende spørsmålene i artikkelen, for eksempel hvorvidt gurdemeie kan kurere kreft, og hvorvidt kreftsvulstene vokser dersom man spiser sukker. Du finner dessuten generell informasjon om kosttilskudd (14).

Kreftforeningen gir også informasjon om kreft og kosthold på sine nettsider og gjennom rådgivningstjenesten på telefon. Kreftpasienter og pårørende kan dessuten delta på kurs eller få veiledning av en klinisk ernæringsfysiolog på vardesentrene, som i dag finnes på sju sykehus i Norge (15).

Alle vardesentrene har en klinisk ernæringsfysiolog, og de bruker ulike aktiviteter som kurs og temauker til å vektlegge kosthold. Vardesenteret i Stavanger tilbyr kostholdskurs, og deltakerne har evaluert kursene etter hvor nyttige de var, hvorvidt de kommer til å bruke det de har lært, og hva som var det viktigste de lærte på kurset.

Evalueringene viser at kursdeltakerne har fått en bekreftelse på at det de gjør, er riktig og godt nok, og at de dermed kan senke skuldrene når det gjelder mat og måltid. Samtidig sier de fleste at praktiske tips og råd er noe de kommer til å bruke igjen etter kurset.

Digital verktøykasse for helsepersonell

Kreftforeningen har samlet verktøy som kan brukes til å informere kreftpasienter og pårørende, og som kan benyttes av helsepersonell til dialog og kompetanseheving, i en digital verktøykasse (16).

Eksempel på innhold i verktøykassen er filmer fra fagseminarer om kreft og mat og alternativ behandling ved kreft. Denne verktøykassen er laget fordi det er lett å gå seg vill i påstander som spres om kreft og kosthold på nettet og i mediene (16).

Oppsummering

NAFKAM og Kreftforeningen ønsker å bidra til at helsepersonell kan veilede kreftpasienter til å ta informerte valg. Hva som er et sunt kosthold, avhenger av situasjonen en kreftpasient er i. Kostrådene til pasienter kan variere avhengig av om det er før, under eller etter behandling.

Dietter og kosttilskudd kan ha en negativ virkning på helse og behandling. Kreftpasienter bør derfor oppfordres til å nevne for behandlende lege eller sykepleier om de bruker kosttilskudd, slik at de som er ansvarlige for behandlingen, kan vurdere tilskuddet ut fra pasientens situasjon og behandling.

Referanser

1. Helsenorge. Helsedirektoratets kostråd. Oslo: Helsedirektoratet; 2016. Tilgjengelig fra: <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad> (nedlastet 02.12.2019).

2. Helsedirektoratet. Kosthåndboken: veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten. Oslo; 2016. Tilgjengelig fra: https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/kosthandboken/Kosth%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Veileder%20i%20ern%C3%A6ringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf/_/attachment/inline/afa62b36-b684-43a8-8c80-c534466da4a7:52844b0c770996b97f2bf3a3946ac3a10166ec28/Kosth%C3%A5ndboken%20%E2%80%93%20Veileder%20i%20ern%C3%A6ringsarbeid%20i%20helse-%20og%20omsorgstjenesten.pdf (nedlastet 10.01.2020).
3. Blomhoff R. Mat mot kreft. 1. utg. Oslo: Kagge Forlag; 2019.
4. Breivik C, Slåttum MA, Ryel AL, Paur I. God kreftbehandling krever riktig ernæring. Sykepleien. 2018;106(65134):e-65134. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/forskning/2018/02/god-kreftbehandling-krever-riktig-ernaering> (nedlastet 10.01.2020).
5. Andersen A. Han skal hjelpe kreftsyke å spise smart [internett]. Stavanger: Stavanger universitetssjukehus – Helse Stavanger HF; 2019 [oppdatert 28.08.2017; sitert 02.12. 2019]. Tilgjengelig fra: <https://helse-stavanger.no/om-oss/nyheter/han-skal-hjelpe-kreftsyke-a-spise-smart>
6. Kreftforeningen. Kosthold ved kreft [internett]. Oslo: Kreftforeningen; 2019 [sitert 02.12.2019]. Tilgjengelig fra: <https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/kosthold-og-kreft/>
7. Kreftforeningen. Hva bør du spise når du har kreft? [internett]. Oslo: Kreftforeningen; 2019 [sitert 02.12.2019]. Tilgjengelig fra: <https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/kosthold-og-kreft/hva-bor-du-spise-nar-du-har-kreft/>
8. NAFKAM. Hva er alternativ behandling? [internett]. Tromsø: Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin; 2018 [oppdatert 20.04.2018; sitert 02.12.2019]. Tilgjengelig fra: <https://nafkam.no/complementary-and-alternative-medicine-cam/hva-er-alternativ-behandling>

9. Mattilsynet. Definisjonen av et kosttilskudd [internett]. Oslo: Mattilsynet; 2016 [oppdatert 31.05.2016; sitert 02.12. 2019]. Tilgjengelig fra: https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/spesialmat_og_kosttilskudd/kosttilskudd/definisjonen_av_et_kosttilskudd.22722
10. Bergli TL. NAFKAM-undersøkelsen 2018 [internett]. Tromsø: Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin; 2019 [oppdatert 26.06.2019; sitert 02.12. 2019]. Tilgjengelig fra: <https://nafkam.no/nafkam-undersokelsen-2018>
11. Waaseth M, Larsen HN, Thoresen M-BS, Skeie G. Bruk av kosttilskudd blant middelaldrende norske kvinner. Norsk tidsskrift for ernæring. 2019;(1):8–16. Tilgjengelig fra: <http://www.ntfe.no/i/2019/1/tfe-2019-01b-25>
12. Kreftforeningen. Kosttilskudd og dietter [internett]. Oslo: Kreftforeningen; 2019 [oppdatert 25.11.2019; sitert 02.12.2019]. Tilgjengelig fra: <https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/kosthold-og-kreft/kosttilskudd-og-dietter/>
13. NAFKAM. Prosjektet Kreft og kosthold [internett]. Tromsø: Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin; 2018 [oppdatert 10.12.2019; sitert 06.01.2020]. Tilgjengelig fra: <https://nafkam.no/prosjektet-kreft-og-kosthold>
14. NAFKAM. Kreft og kosthold [internett]. Tromsø: Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin; 2018 [sitert 06.01.2020]. Tilgjengelig fra: <https://nafkam.no/kreft-og-kosthold>
15. Kreftforeningen. Vardesenteret [internett]. Oslo: Kreftforeningen; 2019 [sitert 02.12.2019]. Tilgjengelig fra: <https://kreftforeningen.no/vardesenteret/>
16. Kreftforeningen. Verktøykasse for helsepersonell: Mat og kreft [internett]. Oslo: Kreftforeningen; 2019 [sitert 02.12.2019]. Tilgjengelig fra: <https://kreftforeningen.no/verktoykasse>