

Bra mat vid bröstcancer

Hälsosam mat och fysisk aktivitet är viktiga delar i behandlingen och rehabiliteringen för att må bra under sjukdomen, hålla en hälsosam vikt och minska risken för sjukdom i framtiden.

Bra mat att äta mer av:

- Grönsaker, baljväxter, rotfrukter och frukt, ett halvt kilo eller mer om dagen. Det motsvarar två rejäla nävar grönsaker och två till tre frukter.
- Välj fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- 2-5 dl mjölkprodukter per dag är lagom (yoghurt, fil, mjölk). Välj magra sorter utan tillsatt socker.
- Ät fisk 2-3 gånger per vecka.
- Välj livsmedel med bra fetter: fet fisk, nötter, frön och avokado samt olja, flytande margarin och smörgåsmargariner med låg halt mättat fett.
- Att ha bra matrutiner gör oftast att matintaget blir mer näringsrikt och man mår bättre. En bra grund är att äta frukost, lunch och middag samt ett par mellanmål under dagen.

Mat och dryck att äta/dricka mindre av:

- Rött kött (nötkött, gris, lamm). Ät inte mer än ett halvt kilo (tillagad vikt) per vecka. Av detta bör endast en mindre del, upp till 100 g, vara charkvaror.
- Energirika och näringsfattiga livsmedel såsom godis, bakverk, snacks och snabbmat.
- Sötade drycker som läsk, saft och juice.
- Alkoholhaltiga drycker. Ju mindre desto bättre.

Vanliga frågor:

- Sojabaserade livsmedel – går bra att äta och påverkar inte cancer negativt.
- Socker – göder inte tumören men kan öka risken för viktökning samt att kosten blir näringsfattig.
- Kosttillskott – behövs oftast inte, vanlig mat täcker behovet. Prata med vårdpersonalen om du önskar använda kosttillskott eller naturläkemedel.

Problem med maten?

Ibland kan det uppstå problem som ofrivillig viktninskning eller viktökning, illamående, smakförändringar och dålig aptit. Prata med din läkare eller sjuksköterska så kan du få remiss till dietist på sjukhuset för att få individuella råd om vad som kan göras för att underlätta matsituationen.

Mer information kan du hitta på dessa länkar:

www.drf.nu/mat-och-cancer-material/

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/

<http://www.cancercentrum.se/stockholm-gotland/cancerdiagnoser/brost/vardprogram/>

www.wcrf.org