



# ERNÆRING OG KREFT

Blodkreftforeningen 13.  
mai

# AGENDA

- Ernæringsbehov under kreftbehandling
- Kostråd
- Tiltak for å oppnå ernæringsbehov

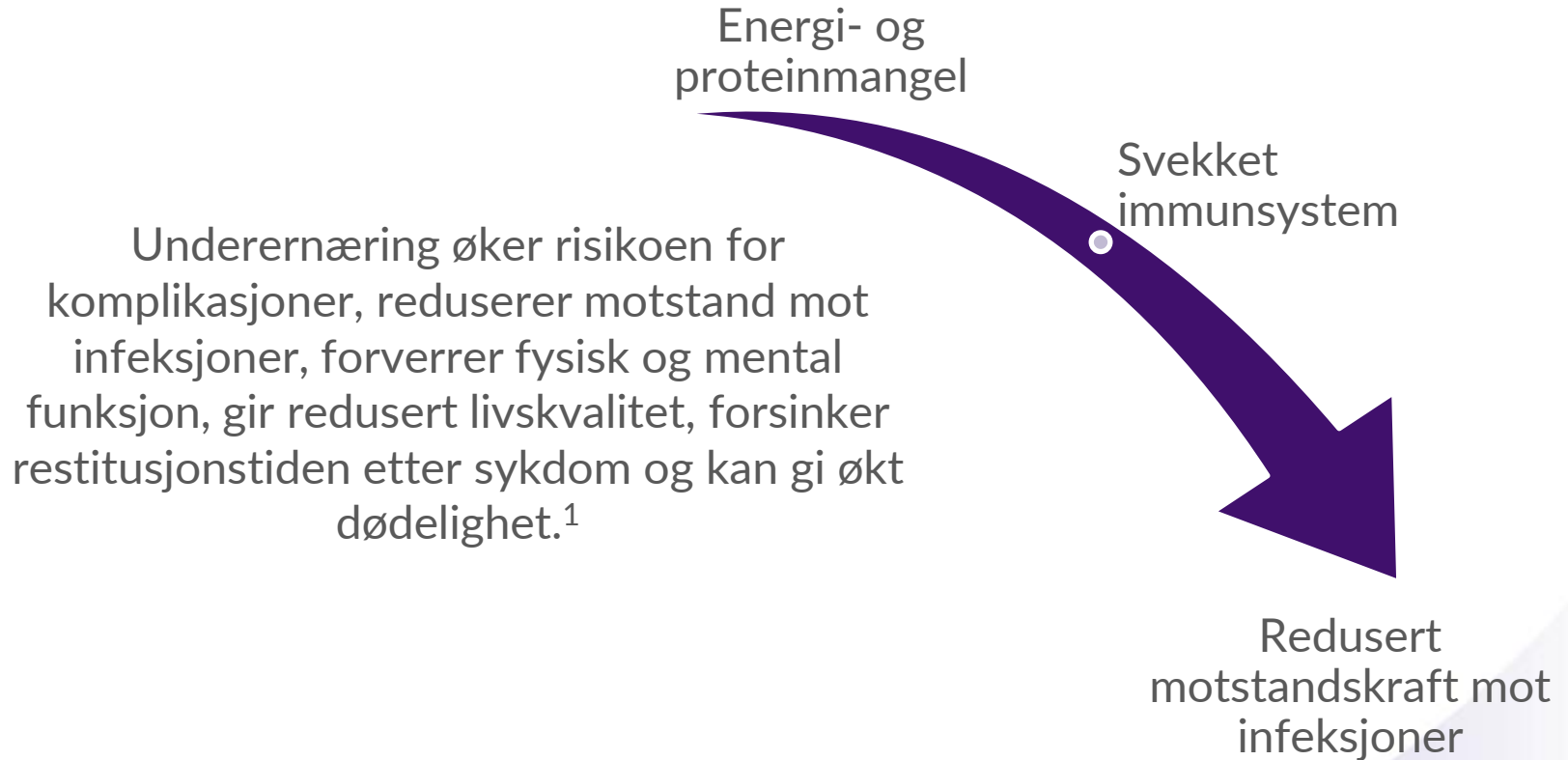
Utfordringer: kvalme, svelgeproblemer, smaksendringer, munntørrhet, spisevegring, diaré, forstoppelse, fordlyelsesesvær

Utilstrekkelig kunnskap



**Norge har de dårligste ernæringsrutinene sammenlignet med skandinaviske sykehus**

# KONSEKVENSER AV UNDERERNÆRING



<sup>1</sup>Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring, Helsedirektoratet, Oslo 2009.

# Underernæring blant pasienter med kreft

## Ved diagnose- tidspunkt har<sup>1-3</sup>:

- Ca. 50% av pasienter med kreft en utfordring med ernæring i en eller annen grad

## Underveis i behandlings- forløpet<sup>4,5</sup>:

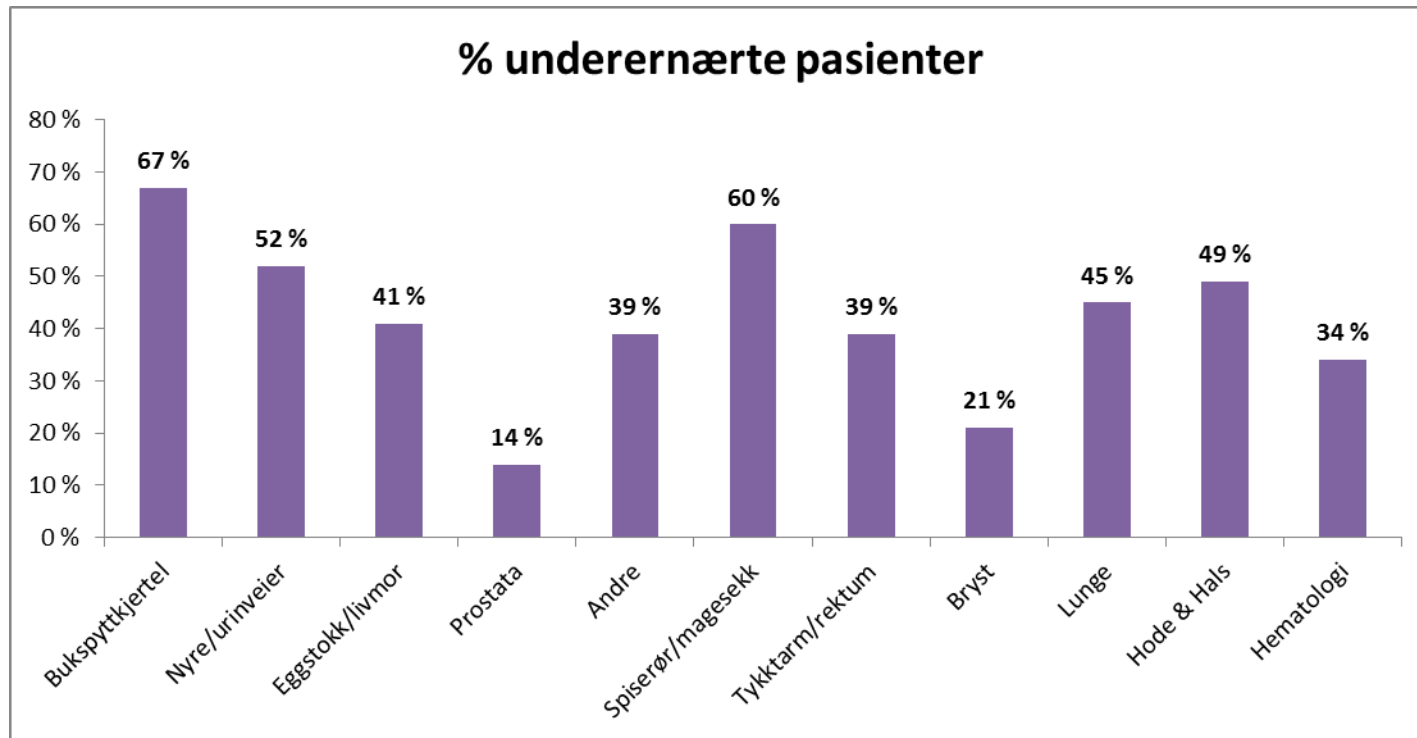
- Er underernæring den mest vanlige sekundær diagnose for pasienter med kreft<sup>6</sup>, og kan gi økt toksisk respons samt resultere i mindre kjemoterapi<sup>6</sup>

## Etter behandling gir vekttap<sup>7</sup>:

- Dårligere livskvalitet
- 43% større risiko for mortalitet

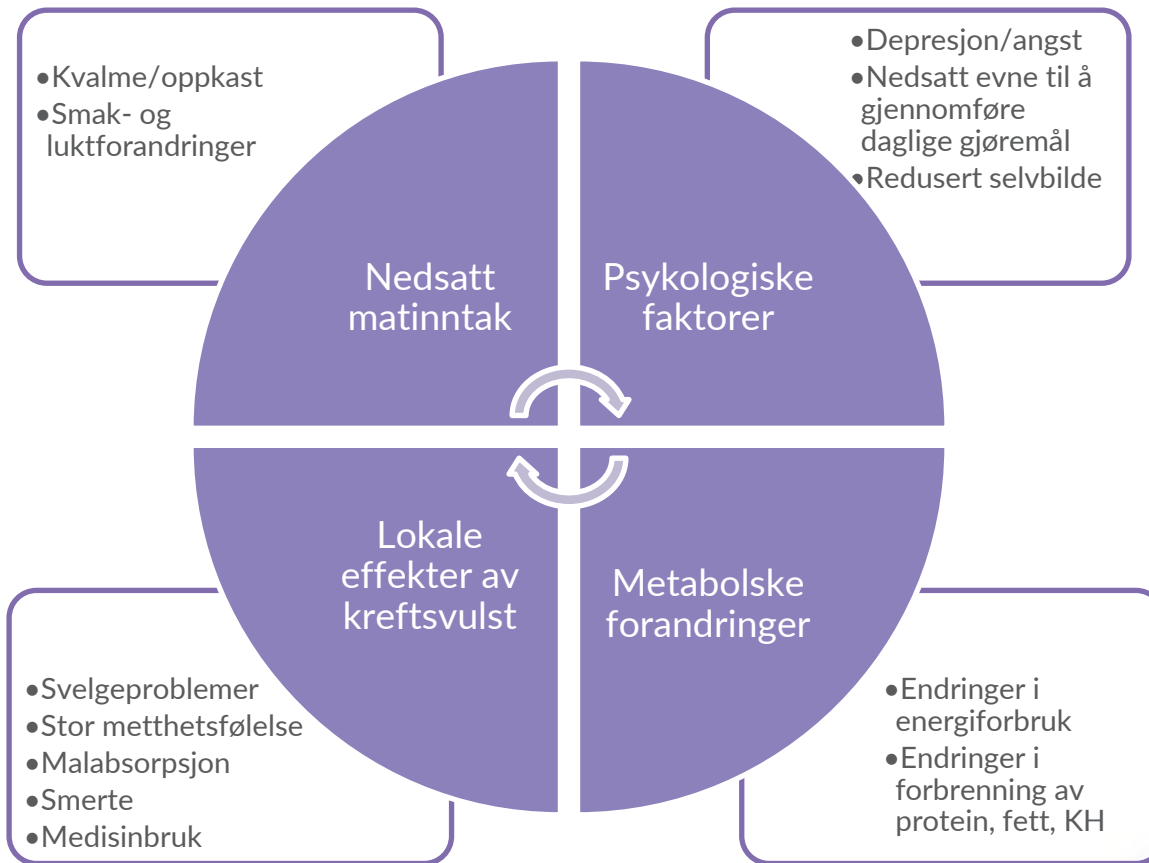
1. Halpern-Silveira D et al. Support Care Cancer 18:617-625 2010, 2. Bruera E: ABC of palliative care. Anorexia, cachexia, and nutrition. BMJ 315 (7117): 1219-22, 1997. 3. Rivadeneira DE, Evoy D, Fahey TJ 3rd, et al.: Nutritional support of the cancer patient. CA Cancer J Clin 48 (2): 69-80, 1998 Mar-Apr, 4. Laviano A, Mequid MM. Nutrition. 12: 358-371 1996, 5. Bozzetti F. Nutrition support in patients with cancer. In: Payne-James J, Grimble G, Silk D, eds. Artificial Nutrition Support in clinical practice. 2nd ed London:GMM639-680.6.National Cancer Institute . Nutrition in Cancer Care. 7. 1Andreyev, H.J.N. et al. Why do Patients with Weight Loss have a Worse Outcome when Undergoing Chemotherapy for Gastrointestinal Malignancies? Eur J Cancer, 1998; 34: 503-509  
[www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nutrition/Healthprofessional/page1](http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/nutrition/Healthprofessional/page1)

# Forekomst av underernæring innen ulike kreftformer



1. Tilpasset fra (Hebuterne 2014)

# ÅRSAKER TIL UNDERERNÆRING VED KREFT



# SAMMENHENG MELLOM VEKT OG OVERLEVELSE

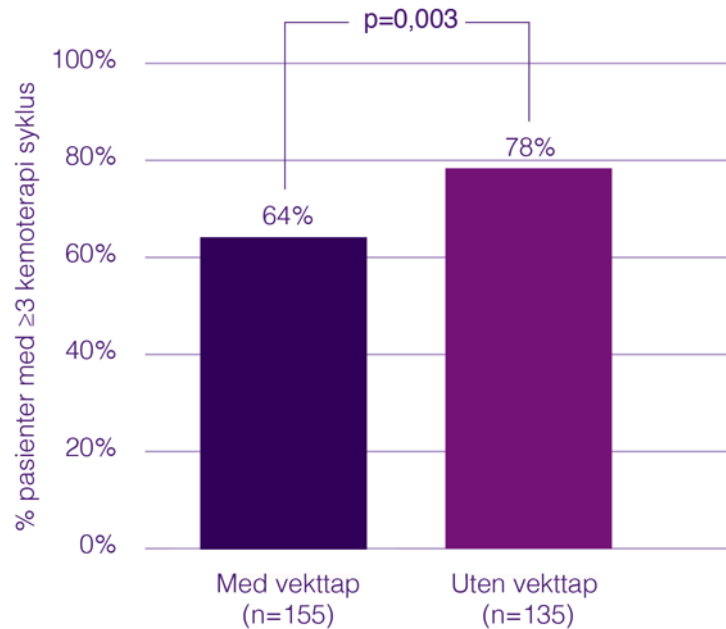


## Diagnostic Criteria for the Classification of Cancer-Associated Weight Loss

Lisa Martin, Pierre Senesse, Ioannis Gioulbasanis, Sami Antoun, Federico Bozetti, Chris Deans, Florian Strasser, **Lene Thoresen**, R. Thomas Jago, Martin Chasen, Kent Lundholm, Ingvar Bosaeus, Kenneth H. Fearon, and Vickie E. Baracos



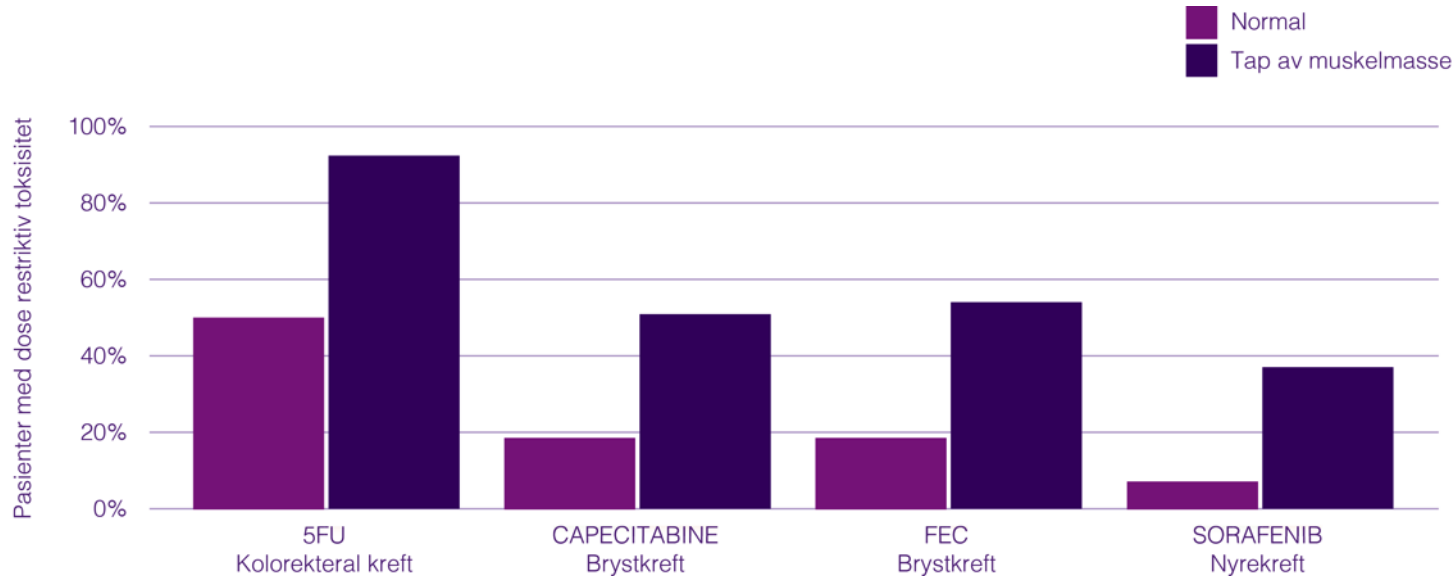
# OPPRETTHOLDELSE AV VEKT ØKER SJANSEN FOR EN HØYERE RELATIV DOSE INTENSITET (RDI)<sup>1</sup>



Med en stabil vekt er det en større sjanse for å fullføre >3 planlagte kjemoterapisykluser

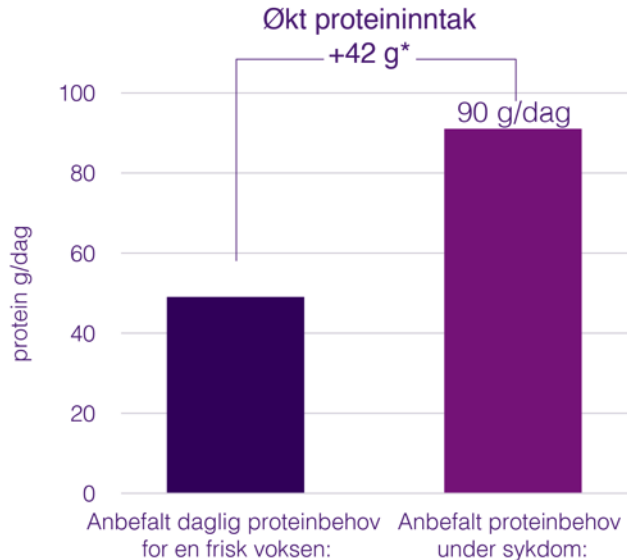
1. Ross PJ, et al. Do patients with weight loss have a worse outcome when undergoing chemotherapy for lung cancers? British Journal of Cancer 2004; 90: 1905-1911

# OPPRETTTHOLDELSE AV MUSKELMASSE REDUSERER SJANSEN FOR TOKSISITET<sup>1</sup>



1. Prado et al. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care 2011, 14:250-254

# ØKT PROTEININNTAK ER AVGJØRENDE FOR Å BEVARE MUSKELMASSEN OG STYRKEN<sup>1,2</sup>



## Frisk person, 60 kg:

- Anbefalt daglig proteinbehov for en frisk voksen:  $0,8 \text{ g/kg/dag} = 48 \text{ g/dag}$ .<sup>1</sup>

## Anbefalt for kreftpasient, 60 kg:

- $1,5 \text{ g/kg/dag} = 90 \text{ g/dag}$  -> økt -proteinbehov på  $42 \text{ g/dag}$ .<sup>2</sup>

# KOSTRÅD

- Variert kost
- Energitett og næringsrik mat
- Måltidsrytme

# MYTE

- Unngå sukker
- Spise store mengder supermat
- Unngå melk

**TILTAK**

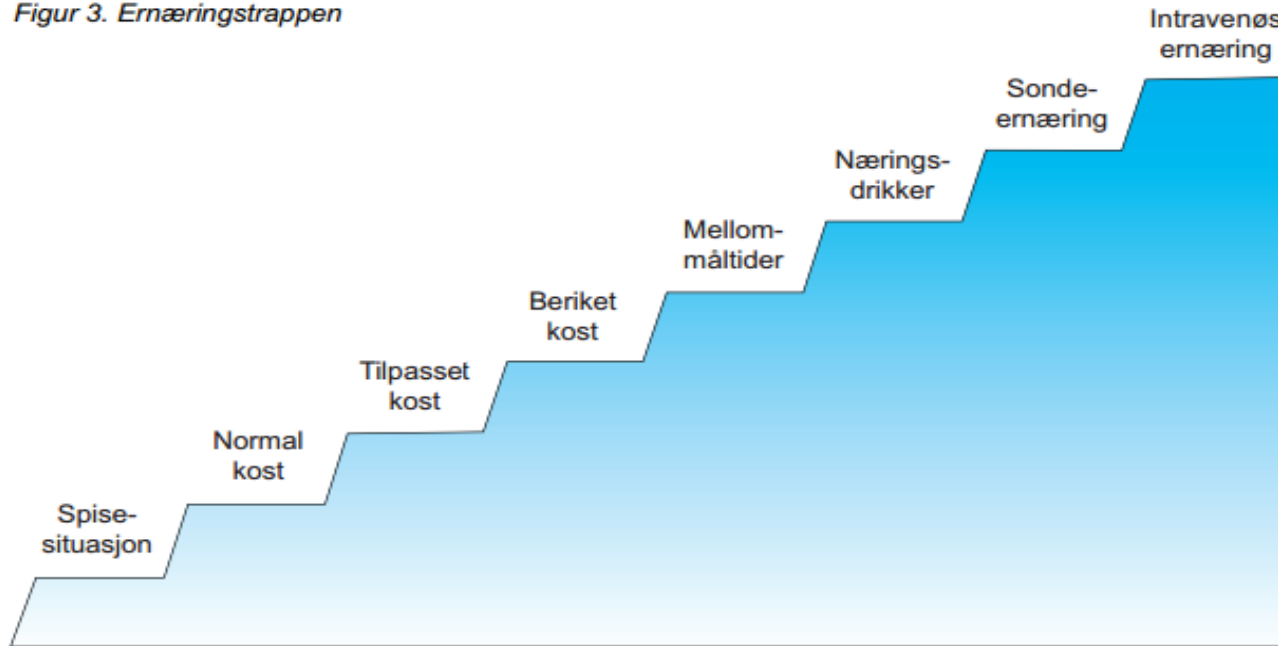


# LA ERNÆRINGSTRAPPEN VISE VEI

Mange starter her



Figur 3. Ernæringstrappen



# KVALME

- Kald drikke kan virke lindrende
- Viktig å spise når en føler seg mest opplagt i løpet av døgnet.
- Spis ofte
- Noe mat kan virke mindre kvalmende enn annet. Viktig å prøve seg frem. Kald mat lukter ofte mindre og dette kan hjelpe på kvalmen.
- Syrlig og salt mat kan hjelpe
- Frisk luft

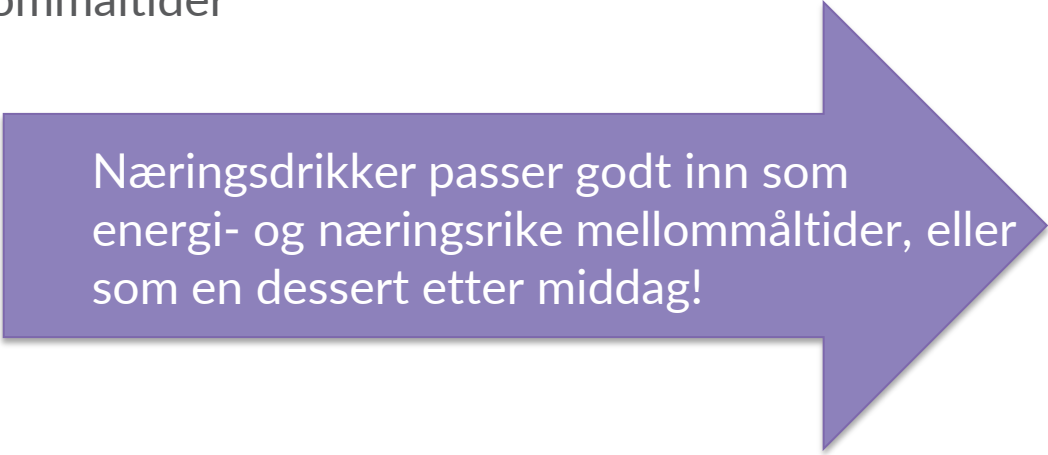


# SMAKSFORANDRINGER

- Prøv andre matvarer enn du vanligvis har spist
- Marinere kjøtt med urter og krydder du vanligvis ikke bruker
- Skulle munnen med saltvann eller sitronvann før måltidene
- Fargerik mat kan vekke appetitt
- Små og hyppige måltider

# Antall måltider

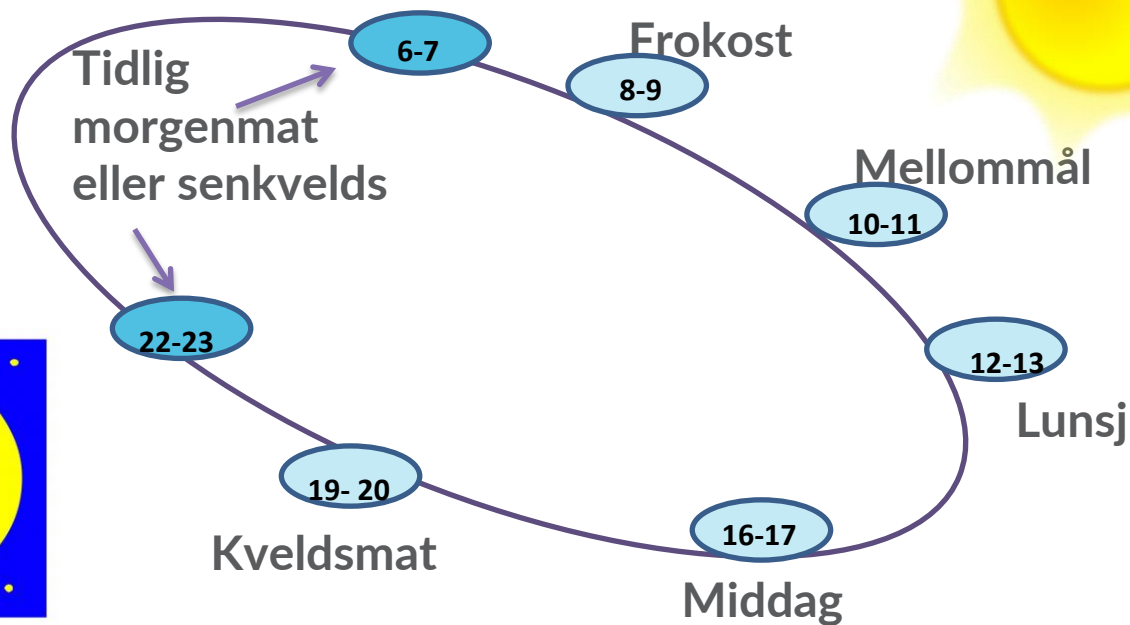
- Kreftforeningen anbefaler at alle bør spise 5 måltider om dagen<sup>1</sup>:
  - 3 hovedmåltider
  - 2 mellommåltider



Næringsdrikker passer godt inn som energi- og næringsrike mellommåltider, eller som en dessert etter middag!

1. Kreftforeningen. Kostråd til kreftpasienter, 2007.

# SMÅ, HYPPIGE MÅLTIDER ER GUNSTIG NÅR MAN HAR MISTET MATLYST ELLER OPPLEVER KVALME



# HVORDAN FÅ I SEG NOK KALORIER OG PROTEIN?

## Frokost

- 1 liten porsjon havregrøt på helmelk (tilsatt 1 ss kaffe-fløte), 1 ss syltetøy
- 1 skive grovt brød
- Rikelig lag margarin
- Kjøttpålegg (rikelig)
- Leverpostei tykk skive, 1 skive bacon
- Litt tomat, agurk, salat, stekt champignon
- 1/4 banan
- 1 glass helmelk
- 1 kopp kaffe



*Denne frokosten gir ca. 500 kcal,  
20 gram protein*



**300 kcal**  
**18 g protein**

**ENERGI-  
BERIKING**



## Eksempel- beriking av havregrøt

	Kalorier	Proteiner (g)
Havregrøt på vann (basis, 1 dl havregryn, 2 dl vann)	157	4,6
Vann erstattes med helmelk	+130	+6,4
Tilsatt 1 ss nøytral olje	+100	0
Til sammen (totalt)	385 kcal	11 g protein
Rør inn 60 ml compact nøytral	150 kcal	6
Til sammen (totalt)	535 kcal	17 g protein



## Eksempel- beriking av rett i koppen suppe:

	Kalorier	Proteiner (g)
Rett i koppen suppe, kremet type	140	3,5
1/2 dl kremfløte i stedet for vann	+ 180	+ 1
Til sammen (totalt)	320 kcal	4,5 g proteiner

Rør inn 125 ml compact nøytral	300 kcal	12
Til sammen (totalt)	620 kcal	16,5 g protein



## Oppskrifter

Oppskriftene for deg som ikke får tilstrekkelig med næring gjennom ditt nåværende kosthold og som trenger inspirasjon til nye sunne matretter.



Enkle oppskrifter med **Nutridrink Compact Nøytral**

Ny smak!

**NUTRICIA**  
**Nutridrink**  
Compact

SS





# SMOOTHIE

med jordbær og appelsin

## INGREDIENSER

- 1 stk (125 ml) Nutridrink Compact Nøytral
- ½ dl yoghurt naturell
- 1 dl (40 gram) frosne jordbær (blåbær, bjørnebær eller bringebær går også bra)
- 1 stor appelsin (1 dl appelsinjuice)
- ½ sitron (juicen) eller 1 lime (juicen)
- ev. ferske jordbær til pynt



## FREMGANGSMÅTE

1. Bland sammen Nutridrink Compact Nøytral, yoghurt og frosne jordbær i en liten bolle, eller beger.
2. Del sitrusfruktene på midten og skvis ut juicen. Hell sitrusjuicen i bollen, og kjøør smoothien jevn og glatt ved hjelp av en stavmikser, eller blender. Hell smoothien i høyt glass og dekorer med ferske jordbær.

Dersom smoothien ikke serveres med en gang, kan den oppbevares i kjøleskapet til den serveres. Det kan være nødvendig å spe på med litt vann, da den tykner etter en tid.

**Tips!** Fint revet skall fra appelsin, lime eller sitron gir ekstra sitrus smak. Bruk helst skaller fra økologiske frukter, eller vask frukten godt før du river skallet.

Næringsinnhold (1 porsjon smoothie): 1772 kJ / 420 kcal

14 g fett • 2,3 g mettet fett • 57 g karbohydrater • 38 g sukkerarter • 4,3 g kostfiber • 16 g protein • 0,3 g salt

**NÆRINGS-  
DRIKKER**



# HVORFOR NÆRINGSDRIKKER?

Økt mengde mat gir  
økt metthetsfølelse

Ikke all mat gir like  
mye næring...



Næringsdrikker gir alle  
næringsstoffene

Energitetthet har ingen  
effekt på metthetsfølelse

# ALLE PERSONER MED KREFT SKAL HA NÆRINGSDRIKKER PÅ BLÅ RESEPT



Skjemaet sender du til:

**Helfo**  
Postboks 2415  
3104 Tønsberg

## Søknad om dekning av utgifter til næringsmiddel

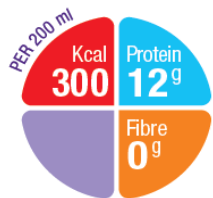
Helfo utbetaler takst H1 til legen som fyller ut dette skjemaet. Hvis det er behov for utfyllende opplysninger, utbetaler vi ikke ny takst.

### 1. Opplysninger om pasienten

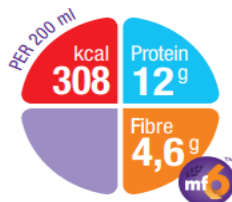
Fødselsnummer (11 siffer)	Fornavn, etternavn
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Postadresse	Postnummer, sted
<input type="text"/>	<input type="text"/>

# SAMME NÆRINGSINNHOOLD, MINDRE VOLUM

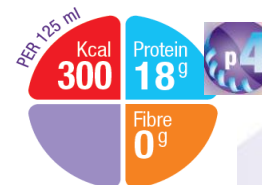
FULLVERDIG



FULLVERDIG



FULLVERDIG

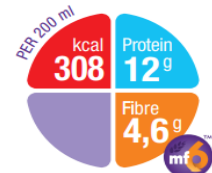


# NUTRIDRINK MULTI FIBRE

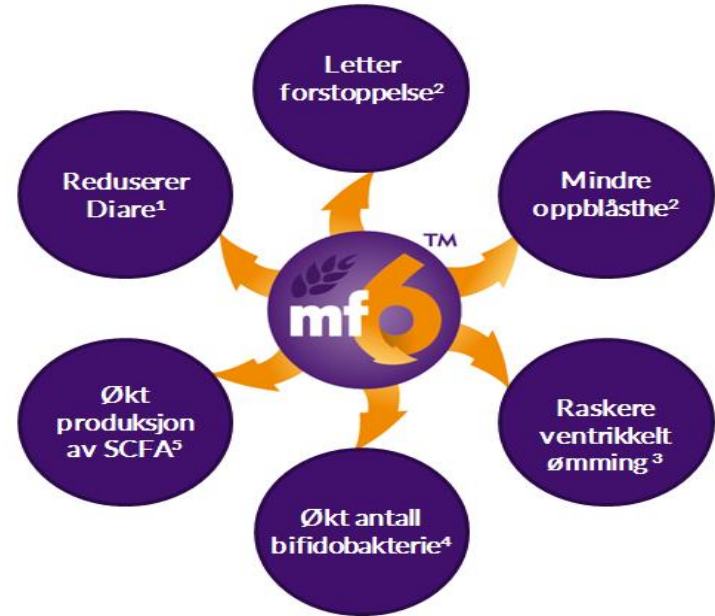
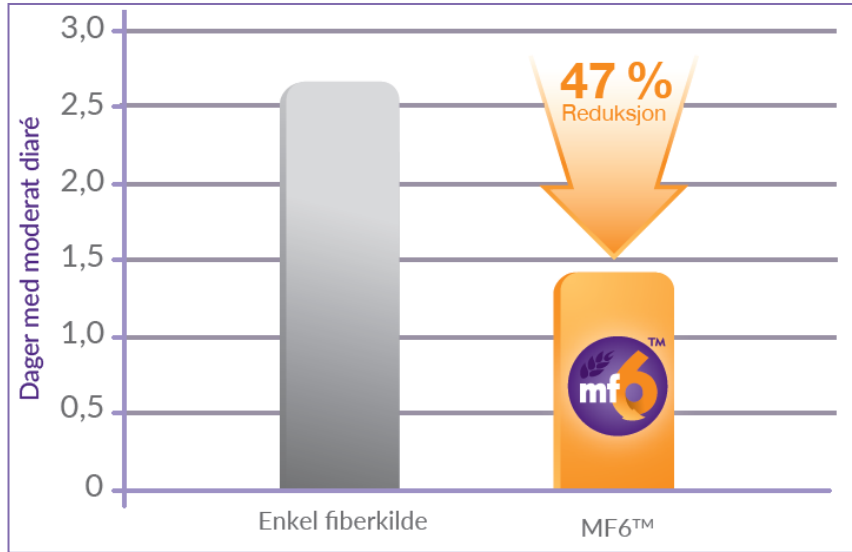
## -Inneholder 6 ulike fibre

Egnet for:

- Forstoppelse
- Diaré



# NUTRIDRINK MULTI FIBRE -Normaliserer tarmfunksjon



1. Wierdsma NJ et al. Comparison of two tube feeding formulas enriched with guar gum or mixed dietary fibres. Ned Tijdschr Dietisten 2001;56:243-7. 2. Elia M et al. Systematic review and metaanalysis: the clinical and physiological effects of fibre-containing enteral formulae. Aliment Pharmacol Ther 2008;27:120-45. 3. Green CJ. Fibre in enteral nutrition. Clin Nutr 2001; 20 (Suppl 1): 23-29.

# NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN

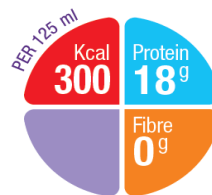
- DEN MEST PROTEIN- OG ENERGIRIKE NÆRINGSDRIKKEN PÅ MARKEDET

Egnet for

- Kreft
- KOLS
- Skrøpelighet



- 50 % mer protein
- Fullverdig
- Ekstra vit & min som er viktig for benhelse





# NUTRIDRINK COMPACT PROTEIN



=

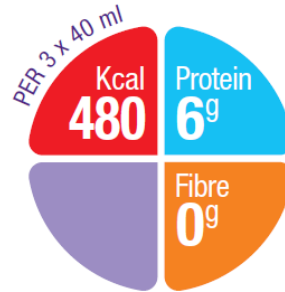


# NYE CALOGEN EXTRA SHOTS

- FETTEMULSJON SHOT TILSATT PROTEIN OG ALLE VITAMINER OG MINERALER



Anbefalt daglig dose  
120 ml  
(3x40 ml) gir



# 1000 KOMPAKTE KALORIER!



+

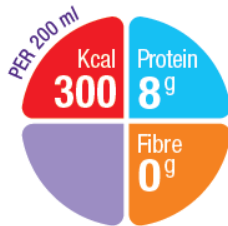


= 1000 kcal  
42g protein

# NUTRIDRINK JUICE STYLE

Egnet ved

- Fettmalabsorb  
sjon
- Gallestein



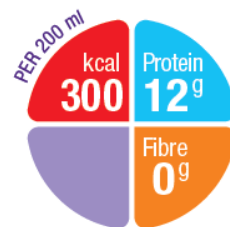
## TILSKUDD

- 1,5 kcal/ml
- Saftlignende klar konsistens
- Fettfri
- 6 gode smaker

# NUTRIDRINK YOGHURT STYLE

## FULLVERDIG

- 1,5 kcal/ml
- Biola-konsistens
- Frisk syrlig smak
- 2 gode smaker



# ETTER OPERASJON - CUBITAN

ARGININ



PROTEIN



ZINK



VITAMIN C



SELEN



# SERVERINGSMETODE



# Sett fokus på ernæringsterapi gjennom hele kreftbehandlingen

**Diagnosetidspunkt** –  
dersom det  
er vekttap, start med  
næringsdrikker

**Behandling**  
– bruk beriking og  
næringsdrikker  
for å redusere vekttap

**Etterbehandling** –  
bruk beriking og  
næringsdrikker  
til restituering





**Takk for meg!**

