

Patientstøtte | Kræftens Bekæmpelse

# Manglende appetit og vægttab

- Kogebog til kræftpatienter, der skal spise mad  
med højt indhold af kalorier og protein



Tekst:

Sygeplejerske Tina Bastrup

Klinisk diætist Pia Gronemann

Klinisk diætist Vivi Bruun Becktoft

Kommunikationskonsulent Nanna Kathrine Riiber

Opskrifter:

Klinisk diætist Pia Gronemann

Foto:

Colourbox

Layout:

Rumfang

Tryk:

Zeuner Grafisk as

1. udgave 2009

9. udgave september 2015

---

**DENNE PJECE ER SKREVET TIL DIG**, der har kræft og oplever spise-problemer, nedsat appetit og vægttab. Pjecen beskriver, hvilke ernæringsmæssige behov du har under en kræftsygdom, og den giver gode råd om, hvordan du kan sammensætte den mad, du spiser, så du undgår at tabe dig.

I pjecen kan du finde en række opskrifter på morgenmad, middagsmad, aftensmad og mellemmåltider, når maden skal være mere nærende end ellers.

Pjecen henvender sig også til dig, der er pårørende. Ofte er det den pårørende, som laver maden, og som derfor har brug for viden og praktiske råd.

Ikke alle kræftpatienter taber sig i forbindelse med sygdom og behandling. Hvis du bevarer din vægt eller tager på gælder de samme kostråd, som for alle andre.

Læs mere på [cancer.dk/kost](http://cancer.dk/kost).

the 1990s, the number of people in the UK who are employed in the public sector has increased from 10.5 million to 12.5 million (12% of the population).

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is that the public sector has become a major employer of young people. In 1990, only 1.5 million young people were employed in the public sector, but by 2000, this number had risen to 3.5 million (15% of the young population).

Another reason for the increase is that the public sector has become a major employer of women. In 1990, only 5.5 million women were employed in the public sector, but by 2000, this number had risen to 7.5 million (25% of the female population).

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is that the public sector has become a major employer of women in the health and social care sectors. In 1990, only 1.5 million women were employed in these sectors, but by 2000, this number had risen to 3.5 million (25% of the female population).

Another reason for the increase is that the public sector has become a major employer of women in the education sector. In 1990, only 1.5 million women were employed in this sector, but by 2000, this number had risen to 4 million (25% of the female population).

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is that the public sector has become a major employer of women in the education sector. In 1990, only 1.5 million women were employed in this sector, but by 2000, this number had risen to 4 million (25% of the female population).

Another reason for the increase is that the public sector has become a major employer of women in the health and social care sectors. In 1990, only 1.5 million women were employed in these sectors, but by 2000, this number had risen to 3.5 million (25% of the female population).

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is that the public sector has become a major employer of women in the health and social care sectors. In 1990, only 1.5 million women were employed in these sectors, but by 2000, this number had risen to 3.5 million (25% of the female population).

Another reason for the increase is that the public sector has become a major employer of women in the education sector. In 1990, only 1.5 million women were employed in this sector, but by 2000, this number had risen to 4 million (25% of the female population).

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is that the public sector has become a major employer of women in the education sector. In 1990, only 1.5 million women were employed in this sector, but by 2000, this number had risen to 4 million (25% of the female population).

Another reason for the increase is that the public sector has become a major employer of women in the health and social care sectors. In 1990, only 1.5 million women were employed in these sectors, but by 2000, this number had risen to 3.5 million (25% of the female population).

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is that the public sector has become a major employer of women in the health and social care sectors. In 1990, only 1.5 million women were employed in these sectors, but by 2000, this number had risen to 3.5 million (25% of the female population).

Another reason for the increase is that the public sector has become a major employer of women in the education sector. In 1990, only 1.5 million women were employed in this sector, but by 2000, this number had risen to 4 million (25% of the female population).

# Indhold

<b>Mad og kræft</b>	<b>7</b>
Madens betydning	8
Mad til kræftpatienter	8
Kost ved sygdom og behandling	9
Energiberigelse	11
Dumping	13
Kure, diæter og kosttilskud	14
<b>Hvad indeholder maden?</b>	<b>17</b>
Makro- og mikronæringsstoffer	18
Fedtstoffer	18
Kulhydrater	18
Proteiner	20
Væske	20
Vitaminer	21
Mineraler	21
<b>Opskrifter</b>	<b>23</b>
Morgenmad	24
Frokost	25
Aftensmad	26
Mellemmåltider	29
Desserter	30
Hjemmelavede protein- og energirige drikke	31
Snacks	33
<b>Hjælp og støtte</b>	<b>35</b>
Mad til døren	36
Hjemmeplejen	36
Henvielse til en diætist	36
Ernæringspræparater og særlig kost	37
Tilskud til ernæringspræparater	37
Tilskud efter den sociale lovgivning	37
Hjælp og støtte hos Kræftens Bekæmpelse	37
Læs mere	38
Adresser og telefonnumre	39



# Mad og kræft

---

Madens betydning	8
Mad til kræftpatienter	8
Kost ved sygdom og behandling	9
Energiberigelse	11
Dumping	13
Kure, diæter og kosttilskud	14

# Mad og kræft

## MADENS BETYDNING

Mad er en vigtig og nødvendig del af livet. Vi skal spise for at leve, men mad og drikke er for mange samtidig forbundet med velvære, socialt samvær, hygge og nydelse. Som kræftpatient kan du opleve, at mange ting i din hverdag pludselig er vendt op og ned. Måske er du chokeret over at være blevet alvorligt syg, og det har taget hårdt på appetitten og lysten til at spise. Kemo-terapi eller strålebehandling kan også give problemer, som forhindrer dig i at spise, som du plejer.

Der er mange forskellige kræftformer, og det er forskelligt hvordan de - og behandlingen af dem - påvirker kroppen. Alt efter hvor kræften sidder i kroppen, kan sygdommen også påvirke appetitten, så den enten er større eller mindre end normalt. Nogle kræftpatienter tager derfor på eller bevarer vægten, andre taber sig.

Din appetit påvirkes af mange forhold. Fysisk aktivitet, sygdom og behandling kan have betydning. Det samme kan sociale og psykologiske påvirkninger. Nervøsitet, angst, utryghed og tristhed kan nedsætte lysten til at spise.

Prøv at lægge mærke til, hvad der påvirker din appetit positivt. For nogle har det en positiv indflydelse på appetitten at spise sammen med venner og familie. Måske finder du kold mad mere tiltalende end varm mad eller omvendt. Præsentationen af maden kan også være vigtig. Det kan f.eks. være godt at servere maden i små portioner,

der virker overkommelige. Det kan også have en god virkning at bruge råvarer med forskellige farver og at servere maden på smukt service. Læg mærke til, hvad der virker godt for dig.

## MAD TIL KRÆFTPATIENTER

Når du har en kræftsygdom, stiger behovet for protein og kalorier. Hvor meget behovet stiger er forskelligt fra menneske til menneske. Det påvirkes også af, hvilken type kræft du har, og om du er i gang med et behandlingsforløb.

### Energibehov

Energibehovet er cirka 100 KJ/kg legemsvægt for raske, men er du syg, stiger behovet til cirka 130 KJ/kg. I praksis betyder det, at en rask person, der vejer 60 kg, vil have et basalt energibehov på 6000 KJ.

Får samme person konstateret en kræftsygdom, stiger behovet til 7800 KJ. Det samlede energibehov vil stige yderligere alt efter hvor fysisk aktiv, man er. Er man sengeliggende, er behovet ikke så stort som, hvis man er oppegående eller fysisk aktiv. For at udregne det samlede energibehov ganger man med en aktivitetsfaktor, der afhænger af hvor aktiv, man er. En kræftpatient, der er oppegående og vejer 60 kg, har f.eks. et samlet behov på 10140 KJ\*.

Proteinbehovet stiger ligeledes. Fra normalt at have brug for 0,8 g protein pr. kg, vil behovet generelt stige til 1,0-1,5 g pr. kg

\* Harris og Benedicts formel. Klinisk Ernæring, Ib Hessoov.



legemsvægt. Læs mere om protein og kalorier i kapitlet "Hvad indeholder maden?" på side 17.

Hvis du vil vide præcis, hvad dit behov er, kan du spørge en sygeplejerske eller en diætist. De vil kunne udregne dit energi- og proteinbehov med udgangspunkt i netop den situation, du befinder dig i.

### Hold øje med vægten

Din vægt er et godt mål for, om du får dækket dit behov for næringsstoffer. Det er derfor en god idé at holde øje med vægten og søge hjælp og vejledning, hvis du begynder at tabe dig.

Det kan dog til tider være svært at spise tilstrækkeligt og dermed holde vægten. Du kan f.eks. døje med problemer som:

- Manglende appetit
- Kvalme/opkast
- Angst og utryghed
- Smerter
- Træthed
- Mundproblemer
- Halsbrand
- Smagsforandringer
- Diarre/forstoppelse

I perioder med problemer som disse, kan det virke uoverskueligt, at du skal spise flere kalorier og proteiner end normalt. Her kan det være en god idé at tale med din læge eller sygeplejerske om at få hjælp til at mindske generne.

Forskellige former for medicin kan være til

gavn. Det kan f.eks. være smerte- og kvalmestillende medicin, forskellige midler til mundskylning, syreneutraliserende medicin og midler mod diarre eller forstoppelse.

Samtidig kan fokus på en mere næringsrig kost gøre en stor forskel. På de næste sider følger en række råd og opskrifter, der kan give kalorier og proteiner til kroppen – også når lysten til mad ikke er særlig stor.

## KOST VED SYGDOM OG BEHANDLING

### Mere energi i mindre mad

I dag er der meget fokus på at spise fedtfattigt, spise meget frugt og grønt og få masser af fibre som groft brød, kartofler, fuldkornspasta osv. Det er gode kostråd, når man er rask og har en god appetit. Men hvis man er syg og taber sig, er protein- og energibehovet større, og derfor gælder andre kostråd.

Kosten skal sammensættes, så kroppen får den nødvendige mængde energi og protein, selvom den samlede mængde mad, du spiser, er mindre end normalt. Det betyder, at du skal vende de almindelige kostråd på hovedet; altså spise mad med højt fedt- og proteinindhold og spare på frugt, grønt og fibre.

### Spis 6-7 små måltider om dagen

Spis gerne ofte og regelmæssigt. Når appetitten er lille, er mængderne, der kan spises, ofte små. Spis derfor hyppigere, så du sikrer, at du får mad nok. Det kan du gøre ved at spise 3-4 mellemmåltider udover hovedmåltiderne. Det kan være en god idé at starte og slutte dagen med et lille måltid i

---

Kroppen skal have den nødvendige mængde energi, selv om du måske spiser mindre mad end normalt.

## Spis derfor mindre:

- Brød
- Grøntsager
- Ris
- Pasta
- Kartoffler

## Spis i stedet mere:

- Ost
- Fede mejeriprodukter
- Æg
- Kød og fisk
- Nødder og mandler
- Avocado
- Planteolier



sengen. Det kan være en kiks, yoghurt eller et glas mælk eller en energidrik.

### Få mere energi i din mad

Tilsæt fløde eller andet fedtstof til din mad. Det øger energiindholdet. Brug også gerne æg, kvark og ymer som proteinberigelse.

### Smør fedtstof på brødet

Vælg tynde skiver lyst brød smurt med smør eller andet fedtstof, eventuelt smøreost.

### Spis rigeligt protein

Proteiner findes i mælkeprodukter, kød, fisk, fjerkræ og æg. Spis derfor gerne mere af det og mindre brød, ris, pasta og kartofler.

### Drik kalorier og proteiner

Når appetitten er lille kan det være lettere at drikke end at spise. Mælkeprodukter er rige på proteiner og ofte fedtholdige. De er derfor et rigtig godt supplement, hvis du skal holde din vægt eller tage på.

Et glas mælk, kakao, drikkeyoghurt, milkshake eller et glas kærnemælkskoldskål kan sagtens udgøre et måltid. Husk at vand ikke giver nogen kalorier, men derimod fylder i maven. Vælg derfor gerne noget andet end vand – f.eks. juice, frugtsaft, sodavand eller cider. Kulsyreholdige drikke som sodavand kan ud over at give lettilgængelige kalorier virke kvalmestillende. Hvis du har kvalme, kan koldt vand med et par citron- eller lime-skiver, agurk eller krydderurter som grøn mynte være et friskt alternativ til almindeligt vand. Citron- og ingefær-te (evt. kølet ned og serveret som is-te) kan også lindre kvalmen for nogle.

### Grøntsager

Grøntsager indeholder mange gode vitaminer, men der er samtidig mange fibre i, som mætter. Grøntsager er også fedtfattige. Det vil sige, at man ikke får nok kalorier. Når du spiser grøntsager, er det derfor en god idé at stuve dem, vende dem i smør eller olie, eller lave grøntsagsmos med fløde og smør.

### Smagsgivere

Hvis man lider af kvalme, kan det være svært at spise fed mad. Det kan være en god idé at bruge syrlige og friske smagsgivere til at give de fede ingredienser modspil. F.eks. kan du tilsætte hakkede, friske krydderurter, finthakket ingefær, citron- eller limesaft, chili eller en smule hakket fennikel.

### Spis gerne maden af små tallerkner

Prøv at servere maden i små portioner, da det ofte virker mere fristende end store portioner. Mad på små tallerkner eller f.eks. smoothies i mindre glas er mere indbydende, når appetitten er lille.

En kost med et højt fedtindhold, som beskrevet her, kan kun anbefales under sygdom, hvor du har tabt dig eller har lille appetit. Når appetitten er god igen, og du er tilbage på din normalvægt, kan du følge de almindelige kostråd. Se [cancer.dk/kost](http://cancer.dk/kost)

### ENERGIBERIGELSE

Til tider kan det ikke lade sig gøre at få dækket behovet for energi ved at spise almindelig mad. Så kan det være nødvendigt at tilsætte maden industrifremstillet energi-

eller proteinpulver eller at drikke energi- eller proteindrikke.

Du kan på side 31 finde opskrifter på energi- og proteindrikke. Du kan sagtens lave opskrifterne uden energi- og proteinberigelse. Så skal du blot være opmærksom på, at energi- og proteinindholdet vil være lavere end angivet i opskriften.

### **Energi- og proteinberigelse**

Hvis du vil øge energiindholdet i en ret, kan du gøre det ved at tilsætte fedtholdige madvarer som piskefløde, olier eller smør. Du kan også tilsætte et berigelsesprodukt til din mad, der ikke smager af noget, men som tilfører ekstra energi eller protein. Der findes flere forskellige typer af energi- og proteinberigelse, som du kan tilsætte maden for at øge energi- og proteinindholdet. Nogle produkter tilfører kun ekstra energi, andre protein og andre igen indeholder både kulhydrat, fedt, protein, vitaminer og mineraler. De er alle smagsløse, og de fleste kan tilsættes i både varme og kolde retter og drikke.

I denne pjece er nogle af opskrifterne beriget med maltodextrin og skummetmælkspulver. Maltodextrin øger energiindholdet, mens skummetmælkspulver øger proteinindholdet. Der findes flere andre produkter, som kan være lige så gode at bruge. Du kan købe produkter til energi- og proteinberigelse på apoteket, i større supermarkeder og ofte også direkte på den pågældende producents hjemmeside. Ønsker du at købe energiberigelsespulver eller energiberigede fødevarer, kan du tale med din læge, en sygeplejerske

eller en diætist, som vil kunne hjælpe med produktnavne og forhandlere. Du kan også få rådgivning om det via diætisten på Kræftlinjen tlf. 80 30 10 30.

Nogle berigelsesprodukter kan du få på ernæringsrecept hos lægen, så der ydes et tilskud til produktets pris. Spørg din læge, hvis du vil vide mere.

### **Energiberigede levnedsmidler**

I større supermarkeder kan du købe færdigretter, som er energi- eller proteinberigede. Bl.a. supper, is, drikkevarer, gratiner m.m.

### **Pasteuriserede æg (proteinberigelse)**

I mange af opskrifterne på de næste sider i pjecen anvendes rå æggeblommer. Det er vigtigt at anvende pasteuriserede æggeblommer for at undgå sygdomsfremkaldende bakterier. Æggeblommerne kan købes i mange dagligvarebutikker – enten på køl eller frost.



## DUMPING

Hvis du er blevet opereret i mavesækken, kan du opleve et særligt ubehag under og efter måltider.

Normalt passerer maden fra mavesækken til tarmen i små mængder ad gangen, men efter en operation af mavesækken sendes maden hurtigere ud i tarmen. Det kaldes dumping. De større mængder mad i tarmen gør, at sukkerkoncentrationen bliver højere end normalt. Den høje sukkerkoncentration trækker væske ind i tarmen, hvorved den bliver udspilet og arbejder hurtigere.

Symptomerne kan være alment ubehag, kvalme, opkast, oppustethed, mavekrampe, diarré, svimmelhed og træthed. Nogle oplever også svedetendens, hjertebanken og svimmelhed i op til 1-3 timer efter måltidet.

Symptomerne kan ofte mindskes ved at ændre på dine madvaner.

### Kostråd ved dumping (antidumping-diæt):

- Spis 5-6 små måltider om dagen
- Spis langsomt og tyg maden grundigt
- Sid op når du spiser – du kan ligge ned efter måltidet, hvis du har behov for det
- Undgå flydende og sukkerholdige retter og drikkevarer, som f.eks. juice, sodavand, saft, frugtgrød, frugtsupper og grøntsagssupper
- Undgå/spar på sukker og sukkerholdige fødevarer, som f.eks. sukker, slik, kager, honning og marmelade
- Drik og spis gerne mælk, mælkeprodukter og ost, hvis du kan tåle det. Nogle kan bedre

tåle syrnede mælkeprodukter og ost end almindelig mælk. Vælg produkter uden tilsat sukker

- Undgå at drikke meget til måltiderne – drik gerne 1/2 time før og efter måltidet og kun få mundfulde under 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)  
Fedt bevirker at mavesækken tømmes langsommere. Det er også godt at spise mere fedt og protein, hvis du har tabt dig eller er i risiko for at tabe dig

Tal gerne med en diætist på det hospital, hvor du er opereret, eller bed din læge om at henvise dig til den kommunale diætist. Du er også velkommen til at ringe til Kræftlinjen, Kræftens Bekæmpelses gratis telefonrådgivning, på 80 30 10 30.

Den nationale kosthåndbog på [www.kostforum.dk](http://www.kostforum.dk) har en mere specifik liste over gode madvarer ved antidumping. Klik på 'Diæter' og vælg derefter 'antidumping' under mave-tarmsygdomme.

## KURE, DIÆTER OG KOSTTILSKUD

Kostrådene i denne pjece tager udgangspunkt i, hvad vi i dag ved om kroppens behov for næringsstoffer under sygdom og behandling. Som kræftpatient kan man møde mange forskellige bud på alternative kostformer, der som oftest ikke er videnskabeligt underbyggede.

Der findes mange forskellige diæter med store indbyrdes forskelle. Nogle ligger tæt op ad de officielle kostbefalinger til raske mennesker, dvs. en varieret, fedtfattig og fiberholdig kost rig på frugt og grønt. Andre kan være særdeles drastiske og ensidige. F.eks. er der kostformer, hvor man ikke må spise mælk, sukker og kød, og hvor kosttilskud i høje doser indgår. Det er ofte forskellige opfattelser af sundhed og sygdom, som ligger til grund for de enkelte kostformer.

Hvis du overvejer at prøve en alternativ diæt, er det vigtigt at undersøge, om du får dækket dit behov for kalorier, proteiner og andre næringsstoffer. Hvis du ikke kan spise så meget og har problemer med at holde vægten eller er i gang med en krævendende behandling, kan det f.eks. være svært at få dækket kroppens behov ved en kost, som primært består af frugt og grønt.

Hvis du overvejer en bestemt kur eller et særligt kosttilskud, er det en god idé at spørge din læge til råds, før du går i gang. Hvis der ikke er noget i vejen for, at du prøver at spise den alternative kost

i en periode, kan du f.eks. spørge lægen, om der er noget, du skal være specielt opmærksom på.

Det kan også være en god idé at tale med en diætist (se side 36 om diætister), som bl.a. vil kunne hjælpe dig med at beregne, om du får dækket dit behov for næringsstoffer med den alternative kost.

---

På [cancer.dk/alternativ](http://cancer.dk/alternativ) og [cancer.dk/kost](http://cancer.dk/kost) kan du læse mere om kosttilskud og alternativ kost. Du er også velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelses telefonrådgivning på telefon 80 30 10 30.

---

## Overvej dine forventninger til en eventuel kur eller diæt

- Har du lyst til at ændre dine madvaner?
- Tror du, at du vil kunne lide og nyde maden?
- Er maden varieret, så du får dækket dit behov for næringsstoffer, kalorier og proteiner?
- Skal maden give dig mere energi, styrke dit immunforsvar eller øge dine muligheder for at blive rask?
- Vil den nye kost have betydning for dit sociale liv med din familie og venner?
- Vil det betyde ændringer i din hverdag i forhold til indkøb og madlavning?
- Hvor længe vil du følge diæten, før du afgør, om den gavner dig?





# Hvad indeholder maden?

---

Makro- og mikronæringsstoffer	18
Fedtstoffer	18
Kulhydrater	18
Proteiner	20
Væske	20
Vitaminer	21
Mineraler	21

# Hvad indeholder maden?

Mad indeholder forskellige næringsstoffer, som hver især har deres bestemte opgaver i kroppen. For at din krop kan fungere optimalt, er det vigtigt, at maden indeholder både proteiner, fedtstoffer og kulhydrater samt vitaminer og mineraler. Samtidig er det vigtigt, at du får nok væske – ca. 1½ liter om dagen.

## MAKRO- OG MIKRONÆRINGSSTOFFER

Madens næringsstoffer opdeles i makro- og mikronæringsstoffer. Makronæringsstoffer er fedt, protein, kulhydrat og alkohol. Mikronæringsstoffer er vitaminer og mineraler.

Makronæringsstofferne – fedt, protein, kulhydrat og alkohol – er energigivende næringsstoffer. Energien udvikles, når næringsstofferne forbrændes i kroppen. Energien bruges til at holde alle kroppens funktioner i gang f.eks. til dannelse af nye celler, opretholdelse af temperaturen samt til at give musklerne brændstof til fysisk aktivitet og bevægelse.

Mikronæringsstofferne – vitaminer og mineraler – giver ikke kroppen energi, men vitaminer og mineraler i de anbefalede mængder har forskellige livsnødvendige funktioner for kroppens celler. Vitaminer og mineraler findes naturligt i maden og optages fra tarmen, når maden fordøjes. Vitaminer opdeles i fedtopløselige (A, D, E, K) og vandopløselige (B og C) vitaminer. Spiser man flere vandopløselige vitaminer,

end kroppen har brug for, bliver de blot udskilt i urinen. Fedtopløselige vitaminer deponeres derimod i fedtvæv og lever, og udskilles ikke så let igen.

## FEDTSTOFFER

Fedt er kroppens mest koncentrerede energikilde. Fedt giver dobbelt så mange kcal/KJ pr. gram som kulhydrat og protein.

Mad, der indeholder meget fedt, er f.eks. olie, smør, margarine, mayonnaise, remoulade, fede mejeriprodukter, fuldfede oste, nødder, chokolade og kager.

## KULHYDRATER

Udover at give energi (kcal/KJ) har kulhydrat den funktion, at det holder blodsukkeret stabilt. Kulhydraterne opdeles efter, hvor hurtigt de bliver optaget i blodet. Det er indholdet af fiber, der afgør, hvor hurtigt kulhydraterne optages. Rugbrød får derfor blodsukkeret til at stige langsommere, end franskbrød gør. Dvs. at det giver en længere mæthedsfølelse at spise rugbrød end at spise franskbrød. Hvis appetitten er lille, anbefales det derfor at spise levnedsmidler, der ikke mætter for meget og for længe.

De hurtige kulhydrater findes i sukker, læskedrikke, slik og kager, mens de langsomme findes i kartofler, ris, pasta, brød og grøntsager.

---

## Fedtstoffer

Fedtstoffer er kroppens mest koncentrerede energikilde.

Når appetitten er lille, kan du med fordel spise en mere fedtholdig kost.

Du finder fedtstoffer i bl.a.:

- Planteolier som f.eks. oliven- og rapsolie
- Smør og smørbare blandingsprodukter
- Mayonnaise og remoulade
- Fede mejeriprodukter som f.eks. piskefløde, cremefraiche, græsk yoghurt og sødmælk
- Fuldfede oste (45+)
- Nødder og mandler
- Avocado
- Chokolade
- Kager

## Kulhydrater

Kulhydrater giver din krop lettilgængelig energi.

Du finder kulhydrater i bl.a.:

- Kartofler
- Ris
- Pasta
- Brød
- Frugt og grøntsager
- Sukker og læskedrikke
- Slik og kager

## Proteiner

Proteiner er kroppens byggesten, der vedligeholder muskler og væv.

Proteiner er også vigtige for kroppens immunforsvar.

Du finder proteiner i bl.a.:

- Kød
- Fisk
- Fjerkræ
- Æg
- Ost
- Mælk og mælkeprodukter
- Tørrede bønner og linser

## PROTEINER

Proteiners vigtigste opgave er at genopbygge og vedligeholde muskler og væv. Protein indgår også i immunforsvaret, og protein har betydning i forhold til at bekæmpe og modstå infektioner. Hvis kroppen ikke får dækket energibehovet, forbrænder den proteiner og muskelmasse i stedet. Det vil sige, at uanset hvor meget ekstra protein, der er i kosten, får kroppen ikke glæde af proteinet, hvis der ikke er spist nok kalorier. Det medfører væggtab og manglende proteiner til genopbygning og vedligeholdelse af kroppens celler. Det er derfor vigtigt, at kosten indeholder både fedt, kulhydrat og protein.

Mad, der indeholder meget protein, er f.eks. kød, fisk, fjerkræ, æg, ost, mælk og mælkeprodukter, tørrede bønner og linser.

## VÆSKE

Kroppen har brug for at få væske, som bl.a. bruges til udskillelse af de affaldsstoffer, der opstår i forbindelse med omsætning af madden. Hvis du får nok at drikke, føler du dig også bedre tilpas, hvorimod for lidt væske til kroppen kan give gener som forstoppelse, utilpashed og svimmelhed. Det daglige behov for væske er ca. 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> liter pr. dag. Alle drikkevarer tæller med – også kaffe og te. Dog ikke alkohol, som virker vanddrivende.



# Vitaminer

**A-vitamin** (retinol og betacaroten):

Lever, smør, æg, ost, gulerødder, broccoli, grønkål, spinat, abrikos og appelsin.

**B1-vitamin** (thiamin):

Svinekød, ris, havregryn og bælgfrugter.

**B2-vitamin** (riboflavin):

Mælk, kød, æg, ost, rugbrød og nødder.

**B3-vitamin** (niacin):

Stoffet dannes ud fra aminosyren tryptofan. Kroppen danner selv stoffet, hvis man får tilstrækkeligt med protein.

Niacin findes endvidere i fisk, oksekød, solsikkefrø og sesamfrø.

**B5-vitamin**

(pantothensyre):

Lever, æggeblomme, champignon og tørrede bælgfrugter.

**B6-vitamin** (pyridoxin):

Fisk, kød, indmad, cornflakes, banan og ris.

**B12-vitamin**

(cobalamin):

Fisk, lever og æggeblomme.

**Folat** (folinsyre):

Lever, æg, ost og grønne grøntsager.

**C-vitamin**

(ascorbinsyre):

Grøntsager (bl.a. kål og kartofler), frugt (bl.a. citrusfrugter og solbær).

**D-vitamin**

(kolecalciferol):

Fede fisk og æg. Endvidere dannes der D-vitamin i huden, når huden får sollys.

**E-vitamin** (tokoferol):

Planteolier som f.eks. oliven- og rapsolie, fuldkorn, mandler, hasselnødder, solsikkekerner, torskerogn og æg.

**Vitamin-K** (fyllokinoner):

Blomkål, spinat, broccoli, spidskål og hvidkål.

# Mineraler

**Jern:**

Kornprodukter, indmad og kød.

**Jod:**

Saltvandsfisk, skaldyr og vin.

**Kalk:**

Mælk og mælkeprodukter, ost, grønne bladgrøntsager, småfisk (f.eks. sardiner) som spises med ben.

**Kobber:**

Lever og anden indmad, kakao og nødder.

**Krom:**

Tørret frugt, bønner og fisk.

**Magnesium:**

Nødder og havregryn.

**Mangan:**

Fuldkornsprodukter, ris, bulgur, mannagryn og nødder.

**Selen:**

Fisk, skaldyr, solsikkefrø og knækbrød.

**Zink:**

Kød, lever, æg, skaldyr, mælk og mælkeprodukter og fuldkornsprodukter.



# Opskrifter

**PÅ DE NÆSTE SIDER** kan du finde inspiration og opskrifter til dagens måltider. Hvis du hellere vil have en milkshake om morgenen og havregrød om aftenen, gør du bare det.

Opskrifterne er kun forslag. Hvis der er noget, du bedre kan lide, så laver du blot det i stedet. Det vigtigste er, at du får noget at spise.

Hvis du er syg, oplever du måske, at mad er besværligt, fordi du ikke har det store overskud. Andre dage har du måske masser af energi, og synes det er rart at lave maden fra bunden. Opskrifterne er derfor delt i to: Opskrifter og idéer til dage hvor det skal være nemt, og til dage hvor du har mere overskud.

---

Morgenmad	24
Frokost	25
Aftensmad	26
Mellemmåltider	29
Desserter	30
Hjemmelavede protein- og energirige drikke	31
Snacks	33

# Opskrifter

## MORGENMAD

Nogle synes, at appetitten er størst om morgenen, mens andre bedre kan spise lidt op ad formiddagen. Uanset, hvad du vælger at spise til morgenmad, er det vigtigt, at du i hvert fald får lidt ned, så kroppen får brændstof.

### Den nemme – tre slags morgenmad

- En portion sødmælksyoghurt/ymer/A38/tykmælk/drænet yoghurt/skyr med frugt
- En skive franskbrød med smør og ost/honning/marmelade/chokolade
- En portion havregrød

### Den lidt mere krævende

- Rismelsgrød
- Røræg

---

### Havregrød

1 dl havregryn  
2 dl mælk

Hæld havregryn og mælk i en skål egnet til mikrobølgeovn, evt. bare en dyb tallerken. Sæt den i mikrobølgeovnen i 2 min. ved høj effekt. Server evt. med en smørklat og gerne lidt kanelsukker.

*Tip:* Du kan også udskifte havregrynene med andre kornflager eller gryn som f.eks. byg, emmer og boghvede eller en blanding af flere slags. Grove flager lægges i blød i vand natten over for en blødere grød.

*Indeholder pr. 100 g:*  
1460 KJ (350 Kcal)  
10 g protein

---

### Rismelsgrød

1/2 dl rismel  
4 dl sødmælk  
1/2 tsk salt

Rør rismelet til en jævning med 2 dl mælk. Bring resten af mælken i kog. Tilsæt jævningen til den kogende mælk under omrøring. Lad grøden koge under låg i ca. 10 min. Smag til med salt.

Server f.eks. med honning, frugtmos, saft eller kanelsukker.

*Indeholder pr. 100 g:*  
371 KJ (88 kcal)  
3,8 g protein

---

### Røræg

2 æg  
1/2 dl sødmælk  
1 knsp salt  
10 g smør

Rør æg, mælk og salt sammen. Smelt smørret på en pande, og hæld æggemassen ud på panden.

Skrab med jævne mellemrum forsigtigt æggemassen fra bunden med en paletkniv. Server varm – evt. med et stykke brød.

*Indeholder pr. 100 g:*  
1238 KJ (294 kcal)  
12,2 g protein



## FROKOST

Frokost bliver let de traditionelle rugbrøds-madder. Rugbrød mætter meget, hvis appetitten ikke er stor, så skift det mørke brød ud med noget lysere brød og vælg gerne noget protein- og fedtholdigt pålæg.

### Den nemme

- En sandwich med pålægssalat og evt. lidt grønt
- En halv avocado med rejer
- En skive franskbrød med fiskepålæg eller leverpostej

### Den lidt mere krævende

- Hjemmelavet æggesalat på et stykke lyst brød
- En portion suppe (se opskrift under aftensmad)
- Blinis eller pandekager med laks
- Bagt kartoffel med fyld

## Æggesalat

1 æg, hårdkogt  
1 spsk mayonnaise  
salt og peber  
evt. citronsaft, karry og paprika  
dild, karse eller purløg til pynt

Mos det kogte æg med en gaffel, og rør det op med mayonnaisen. Smag til med salt, peber og måske lidt karry, citronsaft og paprika. Anret æggesalaten på brødet, og pynt med dild, karse eller purløg.

*Indeholder pr. 100 g:*

1190 KJ (284 kcal)

9,7 g protein



## Blinis med laks og cremefraiche (ca. 10 stk)

10 g gær  
1 1/4 dl vand, håndvarmt  
125 g boghvedemel  
1 1/4 dl kaffe- eller madlavningsfløde med mindst 12 % fedt  
2 æg  
65 g hvedemel  
1/2 dl piskefløde  
1 knsp salt  
30 g smeltet smør eller olie til bagning

### Tilbehør:

150 g laks (15 g pr. pandekage), grofthakket  
1 dl cremefraiche 38 %  
1 lille rødløg, finthakket

Rør gæren ud i vandet, tilsæt boghvedemel og kaffe- eller madlavningsfløde, og pisk dejen sammen. Dæk den til med et viskestykke, og sæt til hævning i et par timer.

Del de to æg i blommer og hvider. Tilsæt de to æggeblommer, hvedemel, piskefløde, salt og smeltet smør til dejen. Pisk hviderne meget stive, og vend dem i dejen. Lad den hvile i 10 min. Steg små pandekager i smør eller olie på en varm pande (evt. en blinis-pande). Hver pandekage skal være 5-10 cm i diameter.

Server pandekagerne varme med ca. 15 g fersk røget laks, finthakket rødløg og cremefraiche.

*Indeholder pr 100 g:*  
1000 KJ (225 kcal)  
9 g protein

*Tip:* Pandekagerne kan også købes færdige, lunes og spises med samme tilbehør som nævnt.

---

### Bagt kartoffel med fyld

1 bagekartoffel  
10 g smør  
1 dl sødmælk  
salt og peber  
evt. krydderurter  
50 g skinke i tern/strimler

Vask kartofflen, og bag den i ovnen ved 200° i ca. en time eller i mikrobølgeovn i ca. 7 min. ved høj effekt.

Skær et låg af kartofflen, og udhul den med en ske.

Mos kartofflen med smør, mælk, salt og peber og evt. finthakkede krydderurter. Læg fyldet tilbage i kartofflen, og læg skin-ken oven på.

Spis kartofflen, som den er, eller gratiner i ovnen i 10 min. ved 200° før servering.

*Indeholder pr. 100 g:*  
514 KJ (122 kcal)  
2,2 g protein

## AFTENSMAD

I Danmark har vi tradition for, at aftensma-den fylder, og som oftest er det varm mad. Det behøver det ikke at være. Kold mad kan sagtens udgøre aftensmåltidet. Grød er også et udmærket måltid. Det er neutralt og kan være rart, hvis man har kvalme.

### Den nemme

- En portion færdig suppe tilsat piskefløde (pulver, frossent eller på dåse)
- En portion energiberiget suppe (spørg din diætist, hvem der forhandler produkterne)
- Risengrød (kan købes færdiglavet)
- Færdigretter som f.eks. hakkebøf eller millionbøf med kartoffelmos (fås i alle supermarkeder)
- En skive franskbrød med fersk røget laks og avocadoskiver eller lidt asparges fra glas

### Den lidt mere krævende

- Mørbradbøf med citronsauce
- Farsbrød med peberfrugt
- En portion legeret suppe
- Risengrød eller hirsegrød

---

### Mørbradbøf med citronsauce (4 personer)

400 g svinemørbrad, skåret i 4 bøffer  
salt og peber  
60 g smør  
hakket persille og citronskiver

*Sauce:*

1 dl tør hvidvin  
1 dl tør vermouth  
1/2 dl bouillon  
2 spsk citronsaft



1 tsk revet citronskal  
2 dl piskefløde  
cayennepeber  
majsstivelse

Drys mørbradbøfferne med salt og peber, og steg dem i smørret, til de er næsten gennemstegte.

Hold bøfferne varme. Kog panden af med hvidvin og vermouth. Bouillon, citronsaft og citronskal tilsættes, og det hele koges i et par minutter. Tilsæt piskefløde, salt, peber og cayennepeber. Jævn saucen med majsstivelse til en passende konsistens. Server retten med nye kartofler eller pasta, og pynt med hakket persille og citronskiver.

*Indeholder pr. bøf med sauce:*  
1959 KJ (466 kcal)  
22 g protein

---

### Farsbrød med peberfrugt

200 g hakket svinekød  
2 spsk hvedemel  
1 æg  
1 dl sødmælk  
salt  
peber  
1 revet løg  
150 g peberfrugt  
1/2 dl piskefløde

Rør svinekød, hvedemel, æg og mælk sammen til en ensartet masse. Tilsæt salt, peber og revet løg. Vask peberfrugten, skær den i skiver, og kog dem i en gryde i ca. 10 min. Blend eller hak peberfrugten fint, og tilsæt den sammen med fløde til farsen. Læg farsen i et smurt ovnfast fad, og bag det i ovnen ved 175° i ca. 40 min. Server farsbrødet med lidt kogt pasta eller grøntsager vendt på panden i lidt fedtstof.

*Indeholder pr. 100 g:*  
782 KJ (186 kcal)  
10,1 g protein

---

### Legeret blomkålssuppe

200 g blomkål  
3 dl grøntsagsbouillon  
5 g smør  
1/2 spsk hvedemel  
1 1/2 dl piskefløde  
2 pasteuriserede æggeblommer  
salt og hvid peber

Del blomkålen i små buketter. Kog dem i grøntsagsbouillon ved svag varme i ca. 15 min. Blend suppen. Rør smør og hvedemel sammen til en smørbolle. Tilsæt smørbolle og piskefløde til den kogende suppe under omrøring. Rør æggeblommer og 1 knsp salt sammen med lidt af suppen. Tag suppen af varmen, og rør æggemassen i. Smag til med salt og hvid peber.

*Indeholder pr. 100 g:*  
489 KJ (116 kcal)  
2,1 g protein

---

### Legeret porresuppe

300 g porrer  
3 dl grøntsagsbouillon  
1 tsk basilikum  
1½ dl piskefløde  
1½ tsk skummetmælkspulver  
1 pasteuriseret æggeblomme  
salt og peber

Skær porrerne i tynde ringe. Kog porrer, grøntsagsbouillon og basilikum i ca. 20 min. Blend suppen. Rør skummetmælkspulveret ud i fløden. Rør derefter fløden sammen med æggeblommen og lidt af den varme suppe. Tag suppen af varmen, og rør fløde-æggemassen her i. Smag til med salt og peber.

*Indeholder pr. 100 g:*  
424 KJ (100 kcal)  
2,0 g protein

---

### Legeret aspargessuppe

10 g smør  
1 spsk hvedemel  
2 dl grøntsagsbouillon  
1 glas eller 1 dåse aspargessnitter  
(vand + asparges bruges)  
1½ tsk skummetmælkspulver  
1½ dl piskefløde  
2 pasteuriserede æggeblommer  
salt og hvid peber

Smelt smørret i en gryde, og tilsæt melet. Tilsæt grøntsagsbouillon og 1 dl aspargesvand under omrøring. Kog suppen i ca. 10 min. ved svag varme. Rør skummetmælkspulver ud i fløden, og tilsæt blan-

dingen til suppen, mens den koger. Rør æggeblommerne sammen med 1 knsp salt og lidt af den varme suppe. Hæld så æggemassen i gryden, og rør det sammen. Tag gryden af varmen, og tilsæt ca. 30 g aspargessnitter. Smag suppen til med salt og hvid peber.

*Indeholder pr. 100 g:*  
654 KJ (156 kcal)  
2,6 g protein

---

### Risengrød

4 dl sødmælk  
½ dl grødris  
1½ tsk skummetmælkspulver  
½ tsk salt

Bring 1½ dl sødmælk i kog, og drys grødrisene i under omrøring. Kog grøden under låg ved svag varme i ca. 10 min. Rør skummetmælkspulveret ud i resten af mælken. Tilsæt blandingen til den kogende grød under omrøring. Kog grøden færdig i ca. 40 min., rør jævnlige undervejs. Smag til med lidt salt. Server f.eks. med kanelsukker, smørklat og rød saft.

*Indeholder pr. 100 g:*  
424 KJ (100 kcal)  
4,4 g protein



### Hirsegrød

4 dl sødmælk

1 dl hirseflager

1 1/2 tsk skummetmælkspulver

1/2 tsk salt

Bring 3 dl mælk i kog. Drys hirseflagerne i under omrøring. Kog grøden i ca. 10 min. Rør skummetmælkspulveret ud i resten af mælken. Tilsæt blandingen til den kogende grød under omrøring. Kog grøden færdig i ca. 5 min. Smag til med salt. Server f.eks. med honning, frugtmos/-saft eller kanelsukker.

*Indeholder pr. 100g:*

463 KJ (110 kcal)

5,1 g protein

## MELLEMMÅLTIDER

Det er vigtigt at spise regelmæssigt og få mange små måltider i løbet af dagen. Et mellemmåltid kan være et lille måltid eller blot noget at drikke. F. eks.:

- En portion yoghurt/ymer/A38/tykmælk/drænet yoghurt med frugt
- En portion legeret suppe (evt. pulver-suppe tilsat piskefløde)
- Et stykke franskbrød med smør og ost/honning/marmelade/chokolade
- En sandwich med pålægssalat og evt. lidt grønt
- To kiks med smør og med ost/honning/marmelade/chokolade
- Knækbrød/skorper med smør og ost/honning/marmelade/chokolade
- Småkager/kransekage/wienerbrød/kage
- Et glas kærnemælkskoldskål tilsat fløde, sukker eller koncentreret sød saft
- En kop varm kakaosødmælk med flødeskum
- Et glas eller en brik industrifremstillet energidrik
- Et glas mælk tilsat fløde
- Avocado
- Radiser med smør
- Ostebjælker evt. med sennep eller pesto til at dyppe i
- Grøntsager med fed cremefraiche
- Skål med tørret frugt og nødder, f.eks. figner eller rosiner og cashewnødder eller peanuts
- Et glas milkshake eller et glas hjemmelavet energidrik (se opskrifter side 29)
- En portion hjemmelavet suppe (se opskrift under aftensmad)

## DESSERTER

Desserter har ofte et højt indhold af fedt, energi og proteiner, og de er derfor meget velegnede, hvis appetitten er lille.

### Den nemme

- Et bæger blandet frugt (kan købes i de fleste supermarkeder) eller lidt syltet frugt med flødeskum, cremefraiche eller færdigkøbt vaniljecreme
- En portion færdigkøbt dessert (is, frugtgrød med fløde, risalamande, fromage, m.v.)
- En færdigkøbt pandekage med sukker/syltetøj/is

### Den lidt mere krævende

- Udskåret, frisk frugt med råcreme eller flødeskum
- Hjemmelavet fromage eller is

---

### Yoghurtfromage

2½ dl yoghurt naturel

1 dl kvark 1 %

1½ spsk sukker

1½ spsk koncentreret solbærsaft

2½ blade husblas

¾ dl piskefløde

Rør yoghurt, kvark, sukker og saft sammen. Læg husblasen i blød i koldt vand i ca. 5 min. Pisk fløden til skum. Pres husblasen for vand, og smelt den over vandbad. Rør den smeltede husblas ud i yoghurtmassen, og vend flødeskummet i. Stil fromagen til afkøling i ca. 2 timer før servering.

*Indeholder pr. 100 g:*

590 KJ (140 kcal)

5,8 g protein

---

### Nougatis

2½ dl piskefløde

125 g blød nougat

3 pasteuriserede æggeblommer

Pisk fløden til skum. Smelt nougaten over vandbad. Vend æggeblommerne i nougaten, og vend så nougatmassen i flødeskummet. Hæld massen i en form, og sæt den i fryseren. Indfrysningen tager ca. 5 timer.

*Indeholder pr. 100g:*

1787 KJ (425 kcal)

5,5 g protein

---

### Vaniljeis

2 pasteuriserede æggeblommer

2 spsk sukker

2 pasteuriserede æggehvider

1 tsk sukker

2½ dl piskefløde

½ vaniljestang

Pisk æggeblommerne sammen med 2 spiseskefulde sukker. Pisk æggehviderne stive med 1 teskefuld sukker. Pisk fløden til skum. Vend æggeblommer, de stive æggehvider og flødeskummet sammen. Flæk vaniljestangen, skrab kornene ud, og tilsæt dem til ismassen. Hæld den i en form, og sæt den i fryseren. Indfrysning tager ca. 5 timer.

*Indeholder pr. 100 g:*

1288 KJ (306 kcal)

4,9 g protein



## HJEMMELAVEDE PROTEIN- OG ENERGIRIGE DRIKKE

---

Når appetitten er lille, kan protein- og energirige drikke være et godt supplement til maden.

Det er bedst at bruge drikkene imellem hovedmåltiderne. På den måde undgår du, at drikkene tager appetitten, og du får samtidigt et ekstra tilskud af energi og protein.

Protein- og energirige drikke findes også færdiglavede, og de kan købes på apoteket i mange forskellige varianter. En del indeholder også vitaminer og mineraler og er således fuldgyldige. Dvs. at du kan leve af disse, selvom du ikke spiser noget andet. Det kræver dog, at der drikkes et bestemt antal pr. dag. Du kan få råd og vejledning om køb af protein- og energirige drikke hos din læge, en sygeplejerske eller en diætist. Læs mere på side 37 "Tilskud fra den offentlige sygesikring".

Definitionen på en energi-/proteindrik er, at den har et højt indhold af protein og kalorier. Kærnemælkskoldskål er en rigtig god energidrik, så hvis du har en god opskrift, kan du lave en større portion og drikke et par glas i løbet af dagen. Det er en god idé at anrette drikkene, så de ser indbydende ud, f.eks. i et pænt glas og måske med sugerør og frugt som pynt.

Du kan også finde flere opskrifter på Kræftens Bekæmpelses kostsider på [cancer.dk/kost](http://cancer.dk/kost).

---

### Jordbærshake

40 g frosne jordbær  
1 1/2 dl kærnemælk  
1 spsk sukker  
1/2 dl piskefløde  
2 tsk skummetmælkspulver  
2 spsk kvark 1 %

Blend jordbær, 1/2 dl kærnemælk og sukker fint. Bland piskefløde, skummetmælkspulver, kvark og resten af kærnemælken i. Server kold med vaniljeis, isterninger eller kammerjunker.

*Bemærk:* Frosne bær fra supermarkedet bør koges i et minut, før du bruger dem, da der er risiko for smitte med mikroorganismer. Det gælder ikke bær, du selv har plukket og frosset ned.

*Indeholder pr. 100 g:*  
531 KJ (126 kcal)  
4,6 g protein

---

### Kold kakaodrik

50 g vaniljeis eller chokoladeis  
1 1/2 dl kakaosødmælk  
2 tsk skummetmælkspulver  
20 g chokolade, revet

Skær isen i tern, og kom dem i et glas. Rør skummetmælkspulveret ud i kakaosødmælken, og hæld blandingen over isen. Pynt med revet chokolade, og server med ske.

*Indeholder pr. 100 g:*  
734 KJ (175 kcal)  
5,5 g protein

---

### Kold kaffeshake

1 1/2 tsk skummetmælkspulver  
1 1/2 dl kakaosødmælk  
1 tsk pulverkaffe (f.eks. Nescafé)  
2 spsk sukker  
4 spsk vaniljeis  
1 spsk kvark 1 %

*Pynt:*  
flødeskum

Rør skummetmælkspulveret ud i kakao-sødmælken. Pisk alle de øvrige ingredienser i. Server drikken i et glas, og pynt med flødeskum.

*Indeholder pr. 100 g:*  
740 KJ (176 kcal)  
5,0 g protein

---

### Citrondrik

1 pasteuriseret æggeblomme  
1 spsk sukker  
1/2 dl maltodextrin  
2 spsk kvark 1 %  
2 spsk citronsaft  
1 dl kærnemælk  
1/2 dl ymer

Pisk æggeblomme, sukker og maltodextrin sammen. Tilsæt de øvrige ingredienser, kærnemælk og ymer til sidst. Server drikken kold med isterninger eller vaniljeis.

*Indeholder pr. 100 g:*  
504 KJ (120 kcal)  
5,1 g protein

---

### Frisk saftdrik

2 dl færdigblandet saft eller juice  
(alle slags kan bruges)  
1 1/2 tsk skummetmælkspulver  
3/4 dl maltodextrin

Hæld saft eller juice i en skål, og pisk skummetmælkspulver og maltodextrin her i. Hæld drikken på glas eller kande, og lad den stå et par minutter, hvorefter den er klar til at drikke. Du kan med fordel lave en hel kande, der kan drikkes i løbet af dagen.

*Indeholder pr. 100 g:*  
370 KJ (89 kcal)  
3,2 g protein





## SNACKS

Chokolade, nødder og tørrede frugter giver et godt tilskud af energi og protein.

Du kan have det stående fremme i løbet af dagen og spise af det, når du har lyst. Nødder og tørret frugt kan blandes på utallige måder, og du behøver ikke nødvendigvis at måle dem præcist af. Det har vi gjort på disse tre lækre blandinger for at give et indtryk af energiindholdet:

---

### Mandler, abrikoser og solsikkekerner

50 g mandler  
100 g tørrede abrikoser eller dadler  
1 spsk solsikkekerner

Hak mandlerne groft. Hak de tørrede abrikoser eller dadler. Bland alle ingredienser i en skål, og server.

*Indeholder pr. 100 g:*  
1646 KJ (392 kcal)  
9,5 g protein

---

### Valnødder med dadler og græskarkerner

50 g valnødder  
100 g dadler  
2 spsk græskarkerner

Halver valnødderne, og hak dadlerne. Bland alle ingredienser i en skål, og server.

*Indeholder pr. 100 g:*  
1911 KJ (455 kcal)  
8,5 g protein

---

### Rosiner med hasselnødder og pinjekerner

50 g hasselnødder  
100 g rosiner  
2 spsk pinjekerner

Bland alle ingredienser i en skål, og server.

*Indeholder pr. 100 g:*  
1909 KJ (454 kcal)  
9,2 g protein





# Hjælp og støtte

---

Mad til døren	36
Hjemmeplejen	36
Henvi sning til en diætist	36
Ernæringspræparater og særlig kost	37
Tilskud til ernæringspræparater	37
Tilskud efter den sociale lovgivning	37
Hjælp og støtte hos Kræftens Bekæmpelse	37
Læs mere	38
Adresser og telefonnumre	39

# Hjælp og støtte

Det kan være svært at overkomme hverdagen med arbejde, indkøb, rengøring og madlavning i perioder med sygdom og behandling. Ikke alle har familie og venner, som kan hjælpe med de daglige opgaver. Nogle gange kan opgaverne blive for store, også selvom der er flere til at klare dem.

Der er forskellige former for ydelser og hjælp, du kan søge, hvis du er i den situation.

## Mad til døren

I de fleste kommuner er der mulighed for at få bragt mad direkte til døren. Det varierer fra kommune til kommune, hvordan ordningen er opbygget. Ved at kontakte din kommune kan du få oplysninger om, hvilke muligheder du har. Ofte er det hjemmeplejen, der vurderer, om du er berettiget til at få mad bragt til døren. Du skal selv betale for maden.

## Hjemmeplejen

Hjemmeplejen i din kommune kan også hjælpe på forskellige måder. Du kan få din praktiserende læge eller personalet på hospitalet til at kontakte hjemmeplejen. Du kan også selv tage kontakt, hvis du ønsker hjemmesygepleje eller hjemmehjælp. Ud fra en samtale med dig vil det så blive vurderet, hvilken hjælp du kan få.

Hjælp fra hjemmeplejen kan være hjælp til personlig pleje, indkøb, rengøring m.m. Hjemmepleje kan også være, at du jævnligt får besøg af en hjemmesygeplejerske. Det kan være til støtte, hjælp og vejledning om problemer, der kan opstå, herunder også

vejledning om kost. Det kan også være hjælp til medicindosering, indsprøjtninger, sårskift m.m. Hvis du har problemer med at få tilberedt maden, er det forskelligt, hvilken hjælp der gives. I de fleste tilfælde vil du få tilbudt madudbringning. Hvilken hjælp, du kan tilbydes, vil afhænge af, hvordan hjemmeplejen er organiseret i din kommune samt en konkret vurdering af den situation, du befinder dig i.

## Henvielse til en diætist

Hvis du har problemer med at spise, kan det være en god hjælp at få råd og vejledning af en diætist. Hvis du er tilknyttet en hospitalsafdelingen, kan du spørge, om det er muligt at blive henvist til en diætist på hospitalet. Hvis det ikke er muligt, kan du spørge hvilke andre muligheder der er for at få råd og vejledning ved spiseproblemer.

Hvis du ikke har kontakt med et sygehus, kan du spørge din læge, om der er mulighed for at blive henvist til en diætist i kommunen, hvilket er muligt enkelte steder i Danmark.

Din kommune tilbyder også kræftrehabilitering. Det er forskelligt, præcis hvad tilbuddet omfatter. I nogle kommuner omfatter det mulighed for kostvejledning.

Du kan se, hvad din kommune tilbyder på [sundhed.dk/soft](http://sundhed.dk/soft).

Derudover findes der privatpraktiserende diætister. Her skal du selv betale for konsultationerne. Du kan få oplyst, hvor der findes privatpraktiserende diætister ved at kontakte Foreningen af Kliniske Diætister på tlf. 33 32 00 39 eller på [diatist.dk](http://diatist.dk).

### Ernæringspræparater og særlig kost

En del kræftpatienter oplever perioder, hvor sygdom og evt. behandling gør det svært at spise almindelig mad. Her kan der være behov for ernæringspræparater som erstatning eller som supplement til kosten. Eksempler på ernæringspræparater er sondemad og færdigfremstillede protein- og energirige drikke.

### Tilskud til ernæringspræparater

Den offentlige sygesikring giver tilskud til sondemad og visse andre ernæringspræparater. Det offentlige dækker 60 % af ernæringspræparatets pris. De resterende 40 % skal du selv betale. Det er en række bestemte præparater, der ydes tilskud til, og det er nødvendigt, at en læge ordinerer præparatet i forbindelse med sygdom eller alvorlig svækkelse.

Hvis du har spørgsmål om tilskud til ernæringspræparater, kan du tale med din læge eller en socialrådgiver om det. Hvis din læge ordinerer et ernæringspræparat til dig, udfylder han/hun en grøn ernæringsrecept, som du får udleveret. Herefter kan du vælge, om du vil købe præparatet på apoteket eller hos importørerne/producenterne.

### Tilskud efter den sociale lovgivning

Udover sygesikringens tilskud til ernæringspræparater er der også mulighed for at søge yderligere økonomisk tilskud til dækning af udgifterne via den sociale lovgivning. Hvorvidt du er berettiget til yderligere tilskud, afhænger af en individuel økonomisk vurdering, som laves i din kommune.

Der er mulighed for at få 100 % tilskud til lægeordnede ernæringspræparater og sondemad i forbindelse med pleje af døende i hjemmet.

### Hjælp og støtte hos Kræftens Bekæmpelse

Du kan få gratis rådgivning og støtte hos Kræftens Bekæmpelse, også om kost. På telefonrådgivningen Kræftlinjen taler du med professionelle rådgivere som f.eks. socialrådgivere, psykologer, læger og sygeplejersker, og du har også mulighed for at tale med en diætist. Ring på 80301030. Du kan også stille spørgsmål om kost i Kræftens Bekæmpelses brevkasse på webadressen [cancer.dk/brevkasse](http://cancer.dk/brevkasse).

På Kræftens Bekæmpelses online mødested Cancerforum har du mulighed for at dele tanker og erfaringer – om kost og meget andet – med andre patienter og pårørende. Se [cancerforum.dk](http://cancerforum.dk).

Du er også altid velkommen på Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over. Både patienter og pårørende har mulighed for at få individuelle samtaler eller familierådgivning, og du kan deltage i forskellige aktiviteter, hvor du har mulighed for at møde andre kræftramte.

Det kan f.eks. være kurser med fokus på motion og kost. Kontakt din lokale kræftrådgivning og hør nærmere om mulighederne (se kontaktinfo bagerst i pjecen).

## Læs mere

### Cancer.dk

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse om kræft og livet med sygdommen. Du kan læse mere om kost og kræft på [cancer.dk/kost](http://cancer.dk/kost). Du kan også finde gode råd om kost på [cancer.dk/ditliv](http://cancer.dk/ditliv)

På [cancer.dk/opskrifter](http://cancer.dk/opskrifter) kan du finde flere opskrifter. Du kan søge særligt på energirige opskrifter og opskrifter, hvor energiindholdet kan øges.

Du kan læse mere om spiseproblemer og hvad du kan gøre for at afhjælpe dem på [cancer.dk/spiseproblemer](http://cancer.dk/spiseproblemer)

### Gode bøger og hjemmesider

#### 'KRÆFT & ERNÆRING'

- Genvind styrke ved vægttab og manglende appetit  
Af Line Bülow og Mette Borre  
Muusmann Forlag, oktober 2013

#### 'LIDT MEN GODT – FINSKSCENTRETS KOGEBOG'

Kan downloades på [rh.dk](http://rh.dk), søg:  
"Lidt men godt"  
Eller bestilles på Finsencentrets telefon:  
35 45 46 02

#### 'MAD DER RYKKER'

Af Lisa Bolting  
Peoples Press 2010

#### 'KRÆFT, KOST OG ENERGI'

Af Lene Allingstrup  
GAD's Forlag 1997  
Kan kun lånes på biblioteket

#### 'FRA MIT KØKKEN I MÅRUM'

En kogebog for pårørende til kræftpatienter  
Af Lotte Munnecke  
Forlaget Hernov 1999  
Kan kun lånes på biblioteket

#### 'MAD UDEN BESVÆR – TIL PERSONER MED ALS SAMT ANDRE MED TYGGE - OG SYNKE-PROBLEMER'

Af Line Bak og Nanna Strange  
Muskelsvindfonden 1998  
Kan kun lånes på biblioteket  
Opskrifterne er energi- og proteinberigede

#### 'LIGE TIL'

Af Eva Rosenkrantz Thunbo  
Toft Care Systems Aps  
Opskrifterne er proteinberigede

#### 'SYNK LET – MAD TIL DIG MED SYNKEBESVÆR'

Af Terkel Røjel, Gitte Ploug Balling og Vibeke Sode  
Center for Kræft og Sundhed København 2013.  
Bogen kan bestilles eller downloades som pdf på  
[kraeftcenter-kbh.dk/publikationer](http://kraeftcenter-kbh.dk/publikationer)

#### MADOGALS.DK

Hjemmesiden har flere gode opskrifter til sygdommen ALS, som også kan bruges ved kræft. Opskrifterne er energi- og proteinberigede og meget velegnede ved tygge- og synkebesvær

# Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig, end du tror

Kræftens Bekæmpelse tilbyder gratis hjælp og vejledning. Har du brug for rådgivning, kan du besøge din nærmeste kræftrådgivning, ringe til Kræftlinjen, skrive med en rådgiver via vores online-rådgivning eller stille et spørgsmål til Brevkassen. Vil du møde andre kræftramte, kan du oprette en profil på cancerforum.dk eller kontakte din nærmeste kræftrådgivning, der arrangerer netværksaktiviteter. Vi tilbyder rådgivning mere end 30 steder i hele landet. Vi har 15 kræftrådgivninger, der har åbent alle hverdage og i mange kommuner, tilbyder vi rådgivning et par gange om måneden i for eksempel et sundhedscenter eller på hospitalet. Her på siden finder du adresser og kontaktinformation på de 15 store kræftrådgivninger.

På cancer.dk/raadgivning kan du finde adresser på alle de steder, hvor vi har tilbud til dig.

## Region Hovedstaden

Kræftrådgivningen  
Østergade 14, 1.  
3400 Hillerød  
Tlf. 70 20 26 58  
hillerod@cancer.dk

Kræftrådgivningen  
Center for Kræft og Sundhed  
Nørre Allé 45  
2200 København N  
Tlf. 82 20 58 05  
koebenhavn@cancer.dk

Kræftrådgivningen  
Bornholms Hospital  
Ullasvej 8  
3700 Rønne  
Tlf. 56 90 91 98

Kræftrådgivningen  
Nørgaardsvej 10  
2800 Lyngby  
Tlf. 70 20 26 55  
lyngby@cancer.dk

## Region Sjælland

Kræftrådgivningen  
Hasselvænget 5  
4300 Holbæk  
Tlf. 70 20 26 48  
holbaek@cancer.dk

Kræftrådgivningen  
Ringstedgade 71  
4700 Næstved  
Tlf. 70 20 26 46  
naestved@cancer.dk

Kræftrådgivningen  
Gormsvej 15  
4000 Roskilde  
Tlf. 70 20 26 48  
roskilde@cancer.dk

## Region Nordjylland

Kræftrådgivningen  
Steenstrupsvej 1  
9000 Aalborg  
Tlf. 70 20 26 85  
aalborg@cancer.dk

## Region Midtjylland

Kræftrådgivningen  
Nørgaards Allé 10  
7400 Herning  
Tlf. 70 20 26 63  
herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen  
Toldboden 1, 2.  
8800 Viborg  
Tlf. 70 20 26 69  
viborg@cancer.dk

Hejmdal – Kræftpatienternes hus  
Peter Sabroes Gade 1  
8000 Århus C  
Tlf. 70 20 26 89  
aarhus@cancer.dk

## Region Syddanmark

### Kræftrådgivningen

Jyllandsgade 30  
6700 Esbjerg  
Tlf. 70 20 26 71  
esbjerg@cancer.dk

### Kræftrådgivningen

Kløvervænget 18B  
5000 Odense C  
Tlf. 70 20 26 87  
odense@cancer.dk

### Kræftrådgivningen

Beriderbakken 9  
7100 Vejle  
Tlf. 70 20 26 86  
vejle@cancer.dk

### Kræftrådgivningen

Nørreport 4, 1.  
6200 Aabenraa  
Tlf. 70 20 26 72  
aabenraa@cancer.dk

## Landsdækkende

### Kræftlinjen

Kræftens Bekæmpelses gratis  
telefonrådgivning  
Tlf. 80 30 10 30  
Åbningstider:  
Mandag - fredag kl. 9 - 21  
Lørdag og søndag kl. 12 - 17  
Lukket på helligdage

### Online-rådgivning

Du kan chatte med Kræftlinjens  
rådgivere, hvis du har spørgsmål  
om kræft  
cancer.dk/chat

### Kræftens Bekæmpelses Brevkasse

I Brevkassen kan du få svar på  
dine spørgsmål om kræft og livet  
med kræft  
cancer.dk/brevkasse

### Cancerforum

Kræftens Bekæmpelses online  
mødested for patienter og pårørende  
cancerforum.dk

### Liv Med Kræft

Kræftens Bekæmpelses app  
til smartphones. "Liv med  
kræft" kan hentes gratis i  
App Store og Google Play.  
Du kan også hente app-en  
ved at scanne QR-koden  
nederst med din mobil eller  
sende en sms med teksten  
'kbapp' til 1277. Det koster  
almindelig sms-takst.





# Støt Kræftens Bekæmpelse

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud for patienter og pårørende. Der er intet krav om, at du skal være medlem af Kræftens Bekæmpelse for at bruge vores tilbud. Har du alligevel lyst til at støtte os, vil vi være meget taknemmelige. Kræftens Bekæmpelses arbejde inden for forskning, forebyggelse og patientstøtte afhænger næsten udelukkende af personlige bidrag. Kun 5 % af vores indtægter kommer fra det offentlige, derfor er din og andres hjælp afgørende for vores arbejde.

Der er mange måder at støtte Kræftens Bekæmpelse på. Med et medlemskab bidrager du for eksempel både økonomisk via kontingentet og ved at give os tyngde, når vi taler kræftpatienternes sag.

Du kan læse mere om, hvordan du kan støtte Kræftens Bekæmpelse og hvad pengene går til på [cancer.dk/stoet+os](http://cancer.dk/stoet+os)

Du er også velkommen til at ringe til Medlemsservice på telefon 35 25 75 40 - alle hverdage fra kl. 9-15.





---

**DENNE PJECE ER SKREVET TIL DIG**, der i forbindelse med din sygdom eller behandling oplever spiseproblemer, nedsat appetit og vægttab. Pjecen beskriver, hvilke ernæringsmæssige behov du har under en kræftsygdom, og den giver gode råd om, hvordan du kan sammensætte den mad, du spiser, så du undgår at tabe dig.

I pjecen finder du en række opskrifter på morgenmad, middagsmad, aftensmad og mellemmåltider, når maden skal være mere nærende end ellers.

**Kræftens Bekæmpelse**  
Strandboulevarden 49  
2100 København Ø  
Telefon 35 25 75 00

[cancer.dk](http://cancer.dk)

