



KOST &
NÄRING
vid
CANCER

Till dig som har cancer eller är
närstående till någon som har cancer

HAR DU ELLER NÅGON I DIN NÄRHET DRABBATS AV CANCER?

Cancer är ett samlingsnamn för många olika sjukdomar, som uppstår till följd av att en eller flera celler förändras och utvecklas till cancerceller i kroppen. Två vanliga komplikationer som ses vid de flesta cancersjukdomar är viktnedgång och undernäring, vilka uppstår när kroppens behov av energi och näring inte tillgodoses. Ofta till följd av ett otillräckligt matintag och/eller ett ökat energi- och proteinbehov som kan fås i samband med sjukdomen.^{1,2}

STOR RISK FÖR UNDERNÄRING EFTER CANCER

Det finns många orsaker till att risken för undernäring ökar vid cancer. Minskad aptit, smak- och luktförändringar, och en tidig mättnadskänsla är vanligt och kan påverka förmågan att äta. Dessutom kan biverkningar från cancerbehandlingen i form av muntorrhet, kräkningar, förstoppning och diarré bidra till ett lägre matintag. Cancer i munhåla, svalg och matstrupe kan ge tugg- och sväljsvårigheter, samtidigt som strålning av dessa områden kan orsaka sköra slemhinnor och blåsor som kan göra att det gör ont att äta.^{1,2} Flera av dessa symtom kan behandlas eller lindras, så det är viktigt att du tar kontakt med din läkare eller dietist för att se vilken hjälp det finns att få.

UNDERNÄRING GÅR ATT BEHANDLA OCH FÖREBYGGA³

Trots att det är vanligt med undernäring, så går det att behandla och förebygga. Det är viktigt att försöka hålla vikten stabil. Vid viktnedgång förlorar kroppen inte enbart fett utan även muskelmassa, samtidigt som kroppens förråd av viktiga näringsämnen minskar. För att må så bra som möjligt, hjälpa kroppen att återhämta sig och orka med de påfrestande behandlingar som ges vid cancersjukdom är det viktigt att du får i dig tillräckligt med energi och näring. Väg dig gärna en gång i veckan för att hålla koll så att din vikt är stabil.

Du kan motverka viktnedgång genom att äta fler mellanmål och berika din vanliga kost med extra protein och energi. Till exempel genom att äta mer ägg, ost, gräddor, majonnäs, olja och margarin. Välj gärna energirika drycker såsom mjölk, saft, juice eller drickyoghurt. Tänk också på att äta regelbundet och att din nattfasta inte bör vara för lång. Om detta inte räcker kan din läkare eller dietist ordinera näringsdrycker för speciella medicinska ändamål som tillägg till din vanliga kost. Dessa kan hjälpa dig att öka ditt energi- och näringsintag.

Vid tugg- och sväljsvårigheter kan mat och dryck behöva anpassas till en konsistens som underlättar sväljningen. Ett förtjockningsmedel kan till exempel förtjocka mat och dryck till den konsistens som du behöver för att kunna svälja säkert. I vissa fall är oralt intag av mat och dryck inte möjligt eller tillräckligt. Då kan sondnäring behövas under en tid. Sondnäringen ges via en slang som leder direkt till magsäcken eller tarmen, och kan vara ett komplement till den vanliga maten eller tas istället för vanlig mat.

Referenser 1. Bozzetti and von Meyenfeldt. Nutritional support in Cancer patients; Basics in clinical nutrition, ESPEN. 5th Edition 2019, 2. Muscaritoli M et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. Clinical Nutrition 2021; 40: 2898-2913. 3. Dietister inom onkologi. Mat vid cancer [Internet]. Stockholm: Cancerfonden; 2019 [cited may 2023]. Available from: <https://www.cancerfonden.se/om-cancer/leva-med-cancer/mat-vid-cancer>.

Vid förstoppning kan det hjälpa att äta fiberrik mat och dricka tillräckligt med vatten, förutsatt att tarmen fungerar normalt. Även rörelse är viktigt för en god tarmfunktion. Vid diarré är det viktigt att du får i dig både tillräckligt med salt och vätska. Du kan t.ex. salta lite extra på maten, dricka buljong eller använda dig av vätskeersättning.

Nestlé Health Science erbjuder ett brett och välsmakande sortiment av näringsdrycker. Både fruktjuicebaserade, klara och mjölkliknande näringsdrycker. Dessutom erbjuder Nestlé Health Science sondnäringar, förtjockningsmedel, katrinplommondryck och vätskeersättning. Tanken är att det ska finnas något för allas behov och smak.

SONDNÄRINGAR

För dig som behöver hjälp att möta ditt energi- och näringsbehov med sondnäring

ISOSOURCE® MIX

Sondnäring med ingredienser från riktiga råvaror*

Om du behöver hjälp att få i dig näring kan din läkare eller dietist förskriva sondnäring under en kortare eller längre period. Många patienter får då förskrivet **Isosource® Mix**. Detta är den enda sondnäringen på marknaden som innehåller ingredienser från riktiga råvaror*, såsom kyckling, ärtor, bönor, persika och apelsin. Dessutom är **Isosource® Mix** näringsmässigt komplett och innehåller essentiella fettsyror. Sondnäringen har också en blandning av lösliga och olösliga fibrer.



Isosource® Mix finns nu med **SimpLink™**; ett system för direkt bolustillförsel. Med sin nya, innovativa kork kan flaskan kopplas direkt till sonden eller gastrostomin (t.ex. PEG, gastrotub och knappens matnings-slang) utan behov av en pump eller spruta. **Isosource® Mix bolus** finns i en 250 ml förpackning och är enkel att använda och ta med sig utanför hemmet.



Bildillustration

* rehydrerat kycklingkött och grönsaker, persikopuré och apelsinjuice från koncentrat

Isosource® Mix är avsedd för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition. Isosource® Mix är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning.

NÄRINGSDRYCKER

För dig som är i behov av extra energi och näring

Per 200 ml:
450 kcal
28 g protein



Per 125 ml:
281 kcal
17,5 g protein

RESOURCE® ULTRA Mycket näring på liten volym

Resource® Ultra är en extra energi- och proteinrik näringsdryck som är speciellt anpassad för kostbehandling till dig som har ett ökat energi- och proteinbehov, svårt att äta och dricka stora volymer, har nedsatt aptit eller minskad muskelmassa. Resource® Ultra innehåller högkvalitativt protein från mjölk med en stor andel vassleprotein.

Resource® Ultra har en något tjockare konsistens och kan därför vara ett bra alternativ vid lättare sväljsvårigheter. Finns i 2 olika format (200 ml och 125 ml) och 4 goda smaker: jordgubb, vanilj, kaffe och karamell.

RESOURCE® ACTIV Passar dig som har försämrad fysisk förmåga

Resource® Activ är en näringsmässigt komplett, energirik näringsdryck som är rik på högkvalitativt protein, D-vitamin, kalcium, omega-3, och som innehåller lösliga fibrer. Resource® Activ är speciellt anpassad för kostbehandling till dig som riskerar att drabbas av komplikationer till följd av undernäring, som t.ex. minskad muskelmassa och muskelstyrka, benskörhet, ökad falltendens, frakturer och svårläkta sår.

Resource® Activ finns i tre goda smaker: ananas, toffee-banan och vanilj-mango.

Per 200 ml:
400 kcal
18 g protein
5 g fibrer



RESOURCE® 2.0+FIBRE Passar utmärkt som ett näringsrikt mellanmål

Resource® 2.0+fibre är en näringsmässigt komplett, energirik näringsdryck med protein och lösliga fibrer, som kan hjälpa dig att öka ditt näringsintag och samtidigt tillföra viktiga fibrer. Passar bra till dig som har nedsatt aptit och svårt att äta och dricka stora volymer.

Resource® 2.0+fibre finns i sju goda smaker: aprikos, jordgubb, skogsbär, kaffe, choklad, vanilj och neutral smak. **Testa gärna att använda neutral smak i matlagning. Se vår receptfolder för inspiration!**

Tips!

Fördela gärna
Resource® Ultra och
Resource® 2.0+fibre
i små portioner
över dagen.



För bäst effekt!

För att få bästa möjliga effekt av din kostbehandling är det viktigt att näringsdryckerna tas som ett komplement till din vanliga kost. Det är viktigt att du tar näringsdryckerna enligt ordination. Varje portion räknas!

Resource® näringsdrycker är färdiga att dricka

- Skakas före användning
- Serveras med fördel kylda
- Produkterna är koncentrerade, så du bör dricka dem långsamt
- Drick som mellanmål, minst 2 timmar före eller efter måltid, eller som måltidsdryck
- Går utmärkt att frysa till god glass

Per 200 ml:
320 kcal
20 g protein
13,6 µg D-vitamin
480 mg kalcium
700 mg omega-3
3 g fibrer



Tips!

Resource® näringsdrycker med choklad-, toffee-banan- och kaffesmak kan med fördel serveras lätt uppvärmda!

Resource® näringsdrycker är avsedda för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition. Resource® är livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning.

Per 200 ml:
300 kcal
14 g protein
Fettfri



RESOURCE® ULTRA FRUIT Ett näringsrikt alternativ till vatten, saft eller juice

Resource® Ultra Fruit är en klar och energirik näringsdryck med extra protein, som kan hjälpa dig att öka ditt näringsintag och tillföra viktig vätska. Innehåller 75 % mer protein än andra klara näringsdrycker på marknaden. Resource® Ultra Fruit innehåller vassleprotein från mjölk.

Resource® Ultra Fruit är ett bra val till dig som inte tolererar mjölkliknande näringsdrycker eller som har behov av en fettfri näringsdryck. Finns i fyra goda och läskande smaker: äpple, ananas, apelsin och hallon-svarta vinbär.

Tips!

Ett glas saft innehåller lite energi och inget protein. Om du byter ut saften mot Resource® Ultra Fruit får du i dig fyra gånger mer energi och 14 g protein.

Per portion*:
309 kcal
18 g protein
3,8 g L-arginin
0,96 g omega-3
444 mg nukleotider



ORAL IMPACT® Näringsdryck att använda före och efter operation

Oral Impact®** är en näringsmässigt komplett näringsdryck i pulverform med tillsats av arginin, omega-3 fettsyror och nukleotider.

Oral Impact® är avsedd för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition, i samband med operation. Oral Impact® finns i tropisk smak.

Tips!

Drycker som är tillredda med ThickenUp® Clear eftertjocknar inte. Du kan därför blanda en tillbringare med dryck och låta stå i kylen i upp till ett dygn.

ÖVRIGA PRODUKTER



OPTIPRESS® Katrinplommonjuice från koncentrat

- 100 % växtbaserad
- God smak
- Behändig förpackning

Katrinplommon är ett torkat sviskon, en blåviolett plommonsart med gamla anor. I varje förpackning OptiXpress®, 200 ml, finns drickfärdig juice av katrinplommonkoncentrat.



Bildillustration



THICKENUP® CLEAR Förtjockningsmedel till mat och dryck

- Påverkar varken smak, lukt eller färg
- Enkel att tillreda. Kan användas med varm, kall eller kolsyrad dryck samt med flytande kost
- Doseringsanvisningar som följer IDDSI**

ThickenUp® Clear*** är ett välbeprövat och omtyckt förtjockningsmedel avsett personer med sväljsvårigheter. Ett säkert och bra val till dig med sväljsvårigheter vid cancer. Pulvret är amylasresistent vilket säkerställer att vätskan bibehåller samma konsistens genom hela sväljningen.



RESORB® ORIGINAL Vätskeersättning med kolhydrater och elektrolyter i goda och uppfriskande smaker

Resorb® Original är vätskeersättning i form av brustabletter som används för att tillföra vätska och salter. Resorb® Original finns i smakerna apelsin, hallon, päron, mango och skogsbär.

Resorb® Original är ett kosttillskott och bör inte användas som alternativ till en mångsidig och varierad kost. Det är också viktigt med en hälsosam livsstil.

* Per portion/portionsförpackning (74 g i 250 ml vatten) ** Oral Impact® är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning.

* Ny förpackning kommer under hösten 2023

** IDDSI: International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. Läs mer på: www.iddsi.org

*** ThickenUp® Clear är ett förtjockningsmedel för personer med tugg- och sväljsvårigheter som har behov av att få förtjockad mat och dryck. Förtjockningsnivå bör rekommenderas av logoped eller annan hälso- och sjukvårdspersonal.

PRODUKTERNA FINNS ATT KÖPA PÅ APOTEK

Produkt	Förpackning	Smak	Beställningsnr.
Isosource® Mix	12 x 500 ml	Neutral	90 01 08
Isosource® Mix bolus	2 x (12 x 250 ml)	Neutral	99 97 16
Resource® Ultra	4 x 200 ml	Jordgubb	90 06 73
		Vanilj	90 06 74
		Karamell	90 06 75
		Kaffe	90 06 76
Resource® Ultra	4 x 125 ml	Jordgubb	90 06 69
		Vanilj	90 06 70
		Karamell	90 06 71
		Kaffe	90 06 72
Resource® Activ	4 x 200 ml	Toffee-Banan	90 06 79
		Ananas	90 06 80
		Vanilj-Mango	90 06 81
Resource® 2.0 + fibre	4 x 200 ml	Aprikos	20 35 75
		Skogsbär	20 35 78
		Neutral	20 45 56
		Jordgubb	20 45 57
		Kaffe	21 06 27
		Choklad	90 02 21
		Vanilj	90 06 64
Resource® Ultra Fruit	4 x 200 ml	Äpple	90 06 87
		Apelsin	90 06 88
		Ananas	90 06 89
		Hallon-Svarta vinbär	90 06 90
Oral Impact®	5 x 74 g	Tropisk frukt	28 10 63
OptiXpress®	200 ml	Katrinplommon	T.o.m. Sept 2023*
			Fr.o.m. okt 2023*
ThickenUp® Clear	125 g	Neutral	99 97 23
Resorb® Original	2 x 10 tabl.	Hallon	20 62 87
		Apelsin	21 86 93
		Päron	90 06 39
		Mango	90 06 52
		Skogsbär	99 97 26

*Beroende på försäljningstakt



Har du frågor om våra produkter?

Ring eller maila vår konsumentrådgivning.

Telefon: 020-78 00 20

E-post: nestlehealthscience@se.nestle.com

För mer information besök

www.nestlehealthscience.se eller scanna QR-koden.

Tips!

Vissa av våra produkter är **beställningsvaror** som finns att beställa via ditt apotek. Fråga i kassan!