

Kosten

Bra kost kan hjälpa ditt immunförsvar men även förebygga postoperativa infektioner och återfall i sjukdomen.

Som bröstcancerdrabbad finns ofta en stark önskan att hjälpa kroppen med en bra kost, det kan hjälpa ditt immunförsvar i samband med cytostatikabehandling men även förebygga postoperativa infektioner och återfall i sjukdomen.



Tips på nyttiga födoämnen är:

Granatäpple, broccoli, ingefära, chili, lök, vitlök, honung, avokado och gurkmeja.

Det forskas en hel del på detta område och även om det i dagsläget inte finns evidens för cancerförebyggande egenskaper hos dessa livsmedel så är det intressant och skadar ju inte att äta mer av.

Se vidare på Cancerfondens hemsida

Ingefära är anti-inflammatoriskt och du kan dagligen få i dig detta på ett enkelt sätt. Antingen gör du en ingefärs-shot som du börjar din dag med, eller så kokar du ingefärsdricka.

Shoten: Riv färsk ingefära och blanda i pressad citron. Ta en tesked av din bästa honung och njut av den riviga, hälsosamma morgonsupen!

Drickan: Färsk ingefära, en bit stor som din tumme ungefär, skalas och hackas samt kokas i 5 dl vatten i 10 min. Sila av och tillsätt honung, minst en msk samt lime eller citron efter smak. Drink varm eller kall. Förvaras i högst ett dygn.



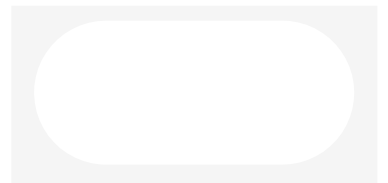
Om man har en hormonell bröstcancer som "göds" av östrogen, så kan det vara av ett visst intresse att veta att vissa födoämnen innehåller så kallad fytoöstrogen, dvs. naturens eget östrogenhormon. Dessa födoämnen är exempelvis soja, solrosfrö och råg. Dock torde mängden fytoöstrogen man får i sig via kosten ha en högst marginell betydelse ur medicinsk synpunkt, men det skadar ju inte att känna till detta.

Läs mer här: [Bröstcancer | Läkare för framtiden \(lakareforframtiden.se\)](http://lakareforframtiden.se)

Generellt rekommenderas att dra ner på socker, salt och rökta livsmedel, charkprodukter och rött kött. Ät mer grönsaker, fet fisk, nötter och frukt. Undvik dock grapefrukt, eftersom den kan interagera med bl.a. cytostatika.

Dietisten Anna Ottosson som intresserat sig för cancerförebyggande kost rekommenderar färgglad mat, fibrer och mycket grönsaker. Ju mer färg det är på din mat på tallriken, desto nyttigare. Kött och fisk ska vara en "accessoar" och grönsakerna ska spela huvudrollen, säger Anna.

Linfrö är bra för din mage och hälsa men ät dem hela, inte krossade och i små mängder, max 1-2 msk/dag. De innehåller s k cyanogena glykosider som omvandlas till cyanid i kroppen, vilket är giftigt.



Försök minska ditt alkoholintag och sluta röka om du kan.

Undvik om möjligt halvfabrikat, satsa i stället på hemlagat och ekologiskt.

Undvik övervikt, eftersom det finns ett samband mellan övervikt och risk för cancer.

Om du behandlas med cytostatika kanske du har ändrad smak i munnen, men det skall inte hindra dig från matglädje och orsaka torftig mathållning.

Det mår varken kropp eller psyke bra av. Det kan vara svårt med starkt kryddad mat som wok etc. så undvik det i början av din 3-veckors cykel.

Maten är vår energikälla och just nu behöver du den bästa energin!



För att motverka illamående vid cytostatikabehandling kan du tänka på att inte äta en större måltid före eller strax efter behandlingen. Ät lättsmält och gärna kall mat behandlingsdagen eller prova att fasta 24 timmar innan behandling och drick då bara klara drycker. Dagen efter kan ett gott råd vara att äta en sk. ”skonkost”, dvs. gärna kokt fisk, potatismos, kokta morötter eller liknande. Snäll mat som inte kräver mycket av ditt matsmältningssystem. Känn efter vad din kropp behöver och ge den det. Drick mycket!
