

Kort sammanfattning av Europa Donnas digitala föreläsning kring kost & cancer den 20/2-2024

41 personer deltog i Zoom-mötet från olika länder i Europa.

Dietist Ingrid Kobler från Schweiz föreläste. Hon har varit dietist i 10 år i USA och i Schweiz, har själv för 5 år sedan haft trippelnegativ bröstcancer och arbetar idag med kostråd till cancerpatienter.

Ingrid menar att det finns ett glapp mellan medicinsk vård och nutrition.

Generellt har man dock i studier och div. forskning kommit fram till att den sk medelhavsdieten är den mest hälsosamma för alla. Den innehåller mycket fisk och grönsaker bl.a.

Ingrid framhåller dock att det är en *individuell* och *balanserad* kost som är det bästa.

När det gäller kosttillskott finns det anledning att kolla sina vitamin D3- nivåer (genom ett enkelt blodprov) Är detta för lågt riskerar du benskörhet (osteoporos)

Det finns forskning som visar att vissa kosttillskott som innehåller antioxidanter interagerar med cytostatika, varför det är klokt att undvika dem under pågående behandling.

Diskutera dina kosttillskott med din läkare!

Gurkmeja anses cancerförebyggande och ska gärna intas ihop med andra kryddor och helst uppvärmd.

20-30 min daglig motion påverkar blodsockernivåerna till det bättre under hela 24 timmar

Kaffe och alkohol: När det gäller kaffe så är ett intag på mer än 4-5 koppar/dag inte att rekommendera, då får kroppen arbeta med gifterna.

Ska du dricka alkohol, så välj rött vin i stället för vitt, och håll dig till endast ett glas, annars påverkar det din kropp negativt.

Se för övrigt de ppt-bilder från föreläsningen som finns nedan.

What can I do to manage my short-term side effects?

01

Fatigue

Avoid skipping meals
Eating balanced, regularly
Check Iron, B12

02

Lack of Sleep

Foods (Tart Cherry, Kiwi, Turkey, Walnuts...)
Supplements (Mg Citrate or Glycinate, L-Tryptophan...)

03

Nausea/Vomiting

Consume cold meals
Have someone cook for you
B6, Bitter drinks/foods

04

Dry Mouth

Consider sauces, broth, or even oil for swallowing;
Sparkling water, Yogurt,
Herbal tea, Chewing gum

05

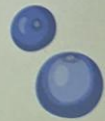
Neuropathy

Consider B12 Shots

06

Diarrhea/Constipation

Reduce symptoms: Apple Sauce, Blueberry Compote, Sweet Potato, Banana, Dried Prunes overnight in Water



Food and Drinks to consider adding to your diet to beat cancer...

| | Examples | Tips |
|-------------------------------|---|--|
| Fermented Foods/Drinks | Kefir, Kombucha, Sauerkraut, Kimchi, Miso Sourdough bread, Apple Cider Vinegar... | Find a good quality product with minimum added sugar |
| Tomatoes | Anything tomato-based: sauce, purée, soup, concentrated paste... | Best absorbed when cooked and with a healthy fat, 2x/week |
| Cruciferous Veggies | Broccoli, Brussel Sprouts, Kale, Bok Choy, Cabbage, Mustard Green, Swiss Chard,... | Cut 20-30 min before use, lightly cook, minimum water, chew well |
| Omega 3 FAs | Flaxseed, Chiseeds, Hempseeds or oil Walnuts or walnut oil Fish: salmon, herring, mackerel, anchovy | Consider supplementing with fish oil or seaweed, check quality |
| Green Tea/Curcuma | Japanese Tea: Sencha, Gyokuru, Matcha Turmeric: Golden Latte, Curry Powder | Drink daily for max benefit, avoid high dose supplements |

Last but not least... enjoy your food!



Food is part of our culture and is necessary... let's make the best of it:

- Fill half your plate with veggies
- Three colors on your plate
- Take your time, chew well and enjoy
- Remove the feeling of guilt when going out
- If you need to pick a drink, choose red wine



