



Näringsguide för cancerpatienter

Praktiska råd för dig
som får cancerbehandling
Recept

INNEHÅLL

Bästa läsare	3
Näringsens betydelse under den tid du får cancerbehandling	4
Näringsämnen	4
Ingen aptit	5
Var får du energitillskott?	7
Att berika maten	7
Kliniskt näringstillskott	9
Näringstillskott, drycker och -pudding	9
Näringstillskott i pulverform	10
Illamående och kräkningar	11
Smakförändringar och överkänslighet för lukter	12
Svårigheter att svälja	13
Ont i munnen eller torr mun	14
Näring via slang	15
Matsmältningsproblem	16
Förstoppning	16
Diarré	18
Färdig mat som hjälp vid matlagningen	19
Mun och tandhygien	20
Hurdan mat efter cancerbehandlingen	21
Recept	21

TEXT	Nutritionist Hanna Viitala
SAKKUNNIG	Tuula Lehtinen, specialist i cancersjukdomar
ILLUSTRATIONER	Bosse Österberg
ÖVERSÄTTNING	Riitta Salminen
LAYOUT	Mainostoimisto Onkinen&Kaira / Elina Arpalahhti
UTGIVARE	Cancerpatienterna i Finland rf i samarbete med Näringsterapeuternas förening rf.
TRYCKERI	Painotalo Auranen Oy, 2006

BÄSTA LÄSARE

Den här handboken riktar sig till cancerpatienter och deras närmaste som hjälp i problem med att äta, som orsakats av cancersjukdomen och behandlingen av den. Cancern kan i sig själv leda till att man går ner i vikt, mister aptiten eller till att man får andra problem som gäller ätande. Operationen kan inverka på hur man äter eller sväljer eller på matsmältningskanalens funktion. Dessutom kan strål- och cytostatikabehandlingarna som ges leda till att man får illamående eller diarré, att man tappar aptiten eller att smaksinnet förändras, vilket kan leda till att man äter mindre. Också psykiska förändringar, som till exempel depression, kan inverka på aptiten. Som en följd av problemen kan den mängd mat man äter minska och vikten gå ner. En viktminskning försämrar den allmänna konditionen, utsätter för infektioner, gör att man tål behandlingarna sämre och inverkar också på sinnesstämningen. Därför är en av det viktigaste sakerna man kan göra för att främja tillfrisknandet att se till att man får god näring.

Under behandlingens gång kan en del cancerpatienter uppleva precis det motsatta; att man under hormon- eller kortisonbehandlingarna får bättre aptit och vikten ökar. Vikten kan också öka lättare på grund av man rör sig mindre. Under pågående behandling skall man inte banta, men för att hålla vikten under kontroll har man hjälp av en regelbunden måltidsrytm, av att undvika fett i sin diet och att minska på sötsaker och fetthaltiga godsaker samt av att öka motionen.

Varje cancerpatient har egna, individuella problem som gäller maten. Därför lönar det sig att läsa den här broschyren som en handbok, dvs. att läsa de stycken som känns aktuella just nu. Råden i handboken baserar sig på praktiska erfarenheter. I handboken ingår också matrecept som hjälp för matlagningen. Om du vill ha tilläggsinformation kan du tala med din läkare, en näringsterapeut eller med vårdpersonalen.

Handboken har utarbetats av nutritionist Hanna Viitala på Tammerfors universitetssjukhus. Texten i handboken har kommenterats av specialisten i cancersjukdomar Tuula Lehtinen, nutritionisterna Marja Aho och Eeva-Maija Simpura samt nutritionisterna vid Tammerfors universitetssjukhus TAYS. Hushållslärare Outi Penttilä har medverkat vid utarbetandet av matrecepten.

NÄRINGENS BETYDELSE UNDER DEN TID DU FÅR CANCERBEHANDLING

En cancerpatients energibehov kan ha ökat på grund av sjukdomen redan före cytostatika- eller strålbehandlingen. Man behöver också mera energi och näringsämnen än normalt för att återhämta sig efter operationen, och för att sår skall läkas samt vävnader återbildas.

Att se till att man får god näring är en form av stödbehandling under hela den tid man får behandlingar. En patient som har ett gott näringsintag tål i allmänhet de planerade behandlingarna och biverkningarna i anslutning till dem bättre än en patient som gått ner i vikt och tappat krafterna. Det är viktigt att kontrollera sin vikt regelbundet. På så sätt kan man märka en eventuell viktminskning i tid. Det är betydligt lättare att förhindra viktminskning än att rätta till saken senare. Det att man känner till sin normalvikt hjälper en att bedöma hur stor viktminskningen är och å andra sidan också att bedöma den viktökning som orsakas av eventuell svullnad.

NÄRINGSÄMNINGEN

Det är nödvändigt att man får tillräckligt mycket energi under cancerbehandlingarna. En vuxen persons energibehov varierar mellan omkring 1 600 och 2 500 kcal per dygn, beroende på ålder, kön och hur mycket motion man idkar. Energit behovet hos en person som har cancer är ofta större än så.

Kolhydrater

Kolhydrater är kroppens primära energikälla. Mat som är rik på kolhydrater är bröd, bakverk, gröt, ris, pasta, potatis, frukt, bär, safter samt socker, honung, läskedrycker och sötsaker.

Protein

Protein eller äggviteämnen behövs för att bygga upp och förnya celler och vävnader. Om man får för lite energi ur maten använder kroppen proteinet som finns i maten som energikälla och vävnaderna förnyas långsammare (till exempel minskar muskelmassan när man går ner i vikt). Mat som är rik på protein är kött, fisk, ägg,

mjolkprodukter (till exempel mjolk, surmjolk, yoghurt och ost) samt baljväxter och nötter.

Fett

Fett ger rikligt energi. Den överlops energi man får i sin mat lagras i fettvävnaden. Rikligt med fett finns i matolja, margarin, smör, grädde, fetthaltiga ostar och köttprodukter.

Vitaminer och mineralämnen

Om man ätit mycket lite under en längre tid utan att ha använt kliniska näringsprodukter får man mindre mängder vitaminer och mineralämnen än vad som rekommenderas. Då kan det vara nödvändigt att ta vitamin- eller mineralämnepreparat. Det är dock inte att rekommendera att man tar vitamintillskott på eget bevåg under behandlingarna. Det lönar sig att diskutera med läkaren eller en näringsterapeut om vilket preparat som är lämpligt och hur det används.

INGEN APTIT

Under cancerbehandlingarna tappar man ofta aptiten. Orsaken kan till exempel vara förändringar i ämnesomsättningen till följd av sjukdomen, mediciner som används i behandlingen (cytostatika) och strålbehandling. Nedstämdhet och depression minskar också aptiten. Framför allt i samband med cytostatikabehandlingarna kan brist på aptit förekomma periodvis – vissa dagar smakar maten bra och andra dagar vill man inte äta något alls. Då lönar det sig att försöka äta speciellt sådana dagar då man



har bättre aptit. Också de dagar då man har dålig aptit lönar det sig att försöka äta ens lite, eftersom det ökar illamåendet om man inte äter alls. Under kortisonbehandling ökar aptiten i allmänhet.

Nu kan man glömma hälsoråden som gäller mat, och äta just precis det man har lust till och precis då när maten smakar. Många små mål och mellanmål om dagen, till exempel med 2–3 timmars mellanrum, säkrar på bästa möjliga sätt att man får tillräckligt mycket näring. Redan det att man ser en stor portion mat kan ge en känsla av illamående och göra det svårt att äta. Därför lönar det sig inte att försöka äta mycket på en gång. Fundera i stället vilken tid på dygnet du har bäst aptit och ät dagens huvudmål då, om det är möjligt.

Det är bra för de andra familjemedlemmarna att veta att en cancerpatients aptit och matlust varierar betydligt från dag till dag, och att det inte är fråga om att personen gör sig besvärlig med avsikt. Om det visar sig att man har lagat för mycket mat kan resten frysas in och ätas en annan dag.



När maten inte smakar:

- Ät det som smakar bra. Fundera på vad du skulle vilja äta.
- Försök äta regelbundet, ens lite åt gången.
- Vänta inte på att du känner dig hungrig för att kunna äta – hungerkänslan kan saknas fastän du inte äter på hela dagen.
- Små, vackert framdukade portioner lockar mera än en fullastad tallrik.
- Om vanlig mat inte smakar kan du prova om det

smakar med soppa, välling, gröt, kräm, fil eller kakao kokad på mjölk.

- Prova att äta kalla mellanmål i stället för ett varmt mål mat, till exempel sillsmörgås, karelsk pirog, uppskringar eller ost kan smaka bättre.
- Juice, öl eller ett glas vin kan väcka aptiten.
- Frisk luft och vädring före måltiden piggar upp och förbättrar aptiten.
- Musik, läsning och att titta på TV samtidigt som du äter för tankarna bort från maten.
- Laga inte maten själv, om det bara är möjligt. Matlagning och att stå i matos vid spisen kan leda till att du inte längre orkar eller vill äta när maten är färdig.
- Utnyttja färdigmat, ät ute eller be att vänner hämtar mat åt dig.
- Använd dig av frysen; tillred eller skaffa mat som du tycker om i större portioner och frys in en del av den att ätas senare. I mikrovågsugn går det lätt att värma upp ett mål mat.
- Ät tillsammans med andra. Att äta i sällskap gör ofta att maten smakar bättre.
- Drick endast lite under måltiden.
- Skaffa hem sådant som är gott att äta och ha det lätt tillgängligt. Till exempel frukt, bär, fruktpuré för barn, torkad frukt, russin, nötter, glass, sötsaker, choklad, salta kex, potatischips och sura skorpor kan du knapra på under dagens lopp.

VAR FÅR DU ENERGITILLSKOTT?

ATT BERIKA MATEN

När maten inte riktigt smakar och man inte äter så stora mängder är det särskilt viktigt att se till att man får tillräckligt mycket energi. När aptiten är dålig och vikten minskar ger man avkall på mångsidigheten och det att maten är möjligast hälsosam och äter i stället sådant som smakar. Nu kan man äta på rakt motsatt sätt än när det är fråga om att äta fettsnålt, nu ska man äta sådant som innehåller så mycket energi som möjligt. Om man fortsätter att följa den fettsnåla diet som rekommenderas friska personer betyder det att näringssituationen försämraras ytterligare, vilket inte främjar återhämtningen. Små portioner ger mera energi om man tillsätter exempel fett, grädde och ost i maten.

Maten kan berikas med vanliga ingredienser på följande sätt:

- I butiken kan du till exempel välja mjölkprodukter, pålägg och smör eller margarin för brödet som innehåller mycket fett eller energi. Nu är inte rätt tid att använda fettsnåla lättprodukter.
- Genom att använda fett, grädde och socker får du mera energi utan att behöva ta större portioner. Använd mera fett i matlagningen och på smörgåsen. En skvätt grädde kan du hälla i många rätter för att ge energi och smak. En riktig kraftgröt får du till exempel genom att koka grynen i en blandning av mjölk och grädde och genom att dessutom lägga en klick margarin på gröten.
- Använd helmjök, grädde, crème fraiche och smetana i matlagningen.
- Lägg till riven ost i lådrätter, såser och stuvningar.
- Gräddsåser ger maten smak och du får ett energitillskott.
- Drink energirika drycker om du känner dig törstig: saft, läsk, saft-soppa, pilsner eller kliniska näringsdrycker.
- Till maten passa hel- eller lättmjök, A-surmjök, juice eller svagdricka.
- Bred ordentligt med margarin eller smör på brödet och ta dessutom ost och pålägg, som till exempel skinka, korv eller ägg.
- Det lönar sig inte att fylla magen med stora portioner sallad eller rårivet, utan använd dem som tillskott till den övriga maten för att ge färg och smak till portionen.
- En efterrätt är en bra avslutning på måltiden. Till exempel kräm på bär med vispad grädde eller glass, fruktsallad, kvarg med frukt, glass, milkshake, pudding, uppvärmd bondost med sylt eller en bärpaj med vaniljsås är bra alternativ att äta som efterrätt eller mellanmål.

KLINISKA NÄRINGSTILLSKOTT

Energimängden i maten kan också ökas genom att använda näringstillskott. Näringstillskott är färdiga näringstillskottsdrycker och -puddingar som äts som sådana samt näringstillskottspulver som man tillsätter i mat och dryck. De här produkterna innehåller rikligt med energi och näringsämnen. Näringstillskottsprodukter kan man köpa på apoteket utan recept.

NÄRINGSTILLSKOTTSDRYCKER OCH -PUDDING

Näringstillskottsdrycker finns från många olika tillverkare i flera smaker. Det finns såväl klara drycker, safter som mjölkaktiga drycker.

Saftprodukter är till exempel:

- Addera®, Addera+®, Acceptera®
- Enlive®
- Ensini®
- ProvideXtra® Drink
- Resource Fruit®

Mjölkaktiga produkter är till exempel:

- Ensure Plus®
- Nutridrink®, Fortimel®
- Semper Teho®, Semper Teho Energia®, Semper Teho Proteiini®
- Resource Protein®, Resource Energy®

Produkter som innehåller fibrer är till exempel:

- Fresubin® energy fibre Drink
- Nutridrink multi fibre®
- Semper Teho® Kuitu & hedelmä



Dryckerna är vanligen packade i förpackningar på 2 dl. En förpackning av de olika produkterna innehåller ca 200–400 kcal och 10–20 gram protein. Dessutom ger drycken omkring en femtedel av dagsbehovet av vitaminer och mineralämnen. Jämfört med vanlig mat motsvarar energimängden i en dryckesförpackning två–tre smörgåsar eller ett litet mål mat, och proteinmängden motsvarar 3–6 köttbullar eller 2–3 glas mjölk.

Tips för användning av näringstillskottsdrycker:

- Dryckerna smakar bäst kylskåpskalla, drycker med kaffe- eller kakaosmak kan du också prova att dricka varma. Förpackningen får inte värmas i mikrovågsugn, utan håll över drycken i ett kärl innan du värmer den.
- Det finns många olika smaker, genom att prova dig fram hittar du den du tycker mest om.
- Du kan dricka drycken som mellanmål, i stället för en måltid, som väggkost till exempel under en butiksresa, för att fukta munnen eller till exempel med gröten i stället för saftsoppa.
- Du behöver inte dricka ur hela förpackningen på en gång, utan den öppnade förpackningen håller ett dygn i kylskåp och du kan dricka lite åt gången.
- Om du vill kan du blanda drycken i vatten, saft, saftsoppa, bärkräm eller mjölk.
- Genom att frysa in drycken kan du laga sorbet eller isbitar att suga på.

Det finns också näringstillskott i form av pudding (Forticreme®), som man äter med sked. Den innehåller mera energi, protein och näringsämnen än en vanlig pudding. Den kan vara bra framför allt om det känns svårt att svälja vätska. Puddingen finns i flera olika smakvarianter.

NÄRINGSTILLSKOTT I PULVERFORM

Näringstillskottspulver tillsätts i den färdiga maten för att ge energitillskott. Näringstillskottspulver är till exempel:

- pulver som innehåller enbart kolhydrater, maltodextrin (Fantomalt®, Semper Energia®).
- mångsidigt pulver som innehåller alla näringsämnen (Nutrison®, Semper Plus®).
- pulver som innehåller protein (Protifar®).
- pulver som innehåller kolhydrater och fett (Duocal®).

Näringsterapeuten kan ge ytterligare information om produkturvalet. Av tillverkarna kan man beställa broschyrer och recept om hur

produkterna används. En del av matrecepten i den här handboken innehåller också näringstillskottspulver.

FPA ersätter 50 % av kostnaderna för vissa kliniska näringstillskottsprodukter efter en fast självrisk, om patienten har en sjukdom i bukspottskörteln, gallan eller liknande samt störningar i fettupptagningsförmågan eller om patienten har fått magsäcken bortopererad. Ersättning betalas inte på basis av undernäring, ätsvårigheter eller viktminskning. För att få ersättningen krävs ett B-intyg av läkaren om en sjukdom av ovannämnda art och dessutom recept för inköp av produkterna. Ekonomiskt stöd för att skaffa näringstillskottsprodukter kan man få bland annat i form av handikappbidrag eller vårdbidrag som FPA betalar. Socialarbetaren kan hjälpa i frågor som gäller ekonomiskt stöd.

ILLAMÅENDE OCH KRÄKNINGAR

Illamående och kräkningar hör ofta ihop med cytostatika eller strålbehandling. Därför lönar det sig inte att äta sig mätt precis före behandlingen. Ett lättare mål mat är dock på sin plats före behandlingen, eftersom det att man inte äter alls också ökar risken för illamående.

Vid behov kan läkaren skriva ut medicin mot illamåendet. Medicineringsmöjligheterna har utvecklats betydligt under de senaste åren och det finns flera alternativa läkemedel. För att uppnå bästa möjliga effekt lönar det sig att ta medicinen regelbundet. Om det känns svårt att äta på grund av illamående kan det hjälpa om man tar medicin mot illamående före maten.

Ofta förknippar man illamåendet med just den mat man åt precis före man började må illa. Samma mat kan orsaka illamående



också senare, även om maten i själva verket inte var orsaken till illamåendet. Därför är det inte bra att äta sina favoriträtter precis före behandlingen. Orsaken till illamåendet kan också vara psykologisk, redan det att man kommer till sjukhuset eller vårdavdelningen, matkärrens skrammel på avdelningen eller bara det att man tänkte på mat, kan göra att man känner sig illamående.

Tips för att förhindra illamående:

- Undvik matlagning och att uppehålla dig i lokaler där det doftar mat.
- Vädra rummet före du börjar äta.
- Kall eller sval mat doftar mindre än varm. Det kan till exempel smaka med en sill-, ansjovis- eller skinksmörgås, en karelsk pirog, olika uppskrifningar eller en ostbricka med frukt.
- Salt mat orsakar mindre illamående är söt.
- Gröt, välling, kräm och bärrätter passar till exempel bättre än fetthaltiga rätter.
- Det ökar illamåendet om du dricker mycket till maten. Drick hellre mellan måltiderna. Kolsyrehaltiga drycker kan öka illamåendet.
- Ät i lugn och ro och tugga maten ordentligt.
- Vila efter måltiden.
- Ät lite åt gången, men ofta.
- Ät skorpor, kex eller dylikt i sängen innan du stiger upp för att undvika illamående på morgonen.
- Undvika att använda kläder som är åtsittande vid midjan eller kring halsen.

SMAKFÖRÄNDRINGAR OCH ÖVERKÄNSLIGHET FÖR LUKTER

Cytostatika- och strålbehandling kan medföra smakförändringar. Då kan det hända att all mat får en underlig, bitter eller metallisk smak och att maten inte alls smakar som förut. Man kan också utveckla en ovilja mot vissa maträtter; till exempel rött kött kan smaka konstigt. Ibland hjälper det med att marinera köttet till exempel i fruktsaft för att få bort den underliga smaken. Då lönar det sig att i stället för kött prova att äta fisk, broiler, ost eller ägg. En del patienter känner motvilja mot att äta söta rätter, bakverk

eller sötsaker. Andra kan däremot tycka att rätterna smakar mindre sött än förut och vilja ha mera socker. En del tycker att kryddor smakar för starkt och andra däremot vill ha eldigare kryddor i sin mat. Rätt serveringstemperatur kan hjälpa till att minska smakförändringarna. Det är bäst att prova sig fram.

SVÅRIGHETER ATT SVÄLJA

Strålbehandling av huvudet och halsen, liksom också cytostatikabehandling, irriterar svaljet och matstrupen. Munnen känns torr och kan göra ont, och dessutom kan svårigheter att svälja vara ett hinder för att äta. Då måste man försöka ändra matens konsistens så att den blir lättare att svälja. Mjukare mat i form av puré eller vätska behöver inte tuggas så mycket och är lättare att svälja än fastare mat. Eventuella klumpar i maten gör den svårare att svälja. Likaså är det svårt att svälja torr, klibbig eller seg mat. Om det känns svårt att äta potatis kan man göra potatismos eller -välling av den. Genom att prova kommer man fram till vilken konsistens som är lättast att äta.

Maträtter med mjuk konsistens är gröt, välling, soppor, färs, låd- och gryrätter, ägg- och fiskrätter. Bärkräm, gelé, pudding, sorbet, milkshake och glass är också lätta att svälja. Maten blir mjukare av att den kokas, får badda eller lagas i mikrovågsugn, medan stekning i stekpanna däremot gör matens konsistens hårdare. För att göra maten saftigare och mustigare kan man använda såser samt tillsätta fett eller grädde. Man kan mosa maten till exempel med gaffel, stamp, mixerstav eller i en matberedare.



Ibland kan svårigheterna att svälja göra att man måste få flytande föda, som man äter med sked eller dricker ur pipmugg eller med sugrör. Energimängden i flytande föda är mindre än i föda av normal konsistens, eftersom maten blir svagare genom att man tillsätter vätska. Därför borde man öka energimängden i flytande föda genom att tillsätta fett, grädde, socker eller näringstillskott i pulverform. Det lönar sig också att använda näringstillskottsdrycker.

Det är lättare att svälja en lite tjockare dryck än en som är helt flytande. Saftsoppa eller bärkräm är till exempel lättare att svälja än saft. Vid behov kan maten göras tjockare till exempel med potatis- eller majsmjöl, ägg, gelatin eller genom att använda mindre vätska. Såser kan man också avreda med färdiga såsprodukter. På apoteket finns färdiga förtjockningspulver som kan användas i maten (Thick and Easy®, Nutilis®). Förtjockningspulvren är lätta att använda. Man tillsätter pulvret i den kalla eller varma, färdiga maten eller drycken, allt efter hur tjock man vill att maten skall vara.

ONT I MUNNEN ELLER TORR MUN

Strål- och cytostatikabehandling kan leda till att slemhinnorna i munnen, svalget och matstrupen blir irriterade, gör ont och torkar ut, vilket gör det betydligt svårare att äta. Strålbehandling av huvudet eller halsområdet försämrar salivavsöndringen och förändrar salivens konsistens så att den blir tjock och seg.

För att det skall vara lättare att äta kan man använda ett bedövande munvatten (Xylocain) eller smärtlindrande medicin ca 1/2–1 timme före maten. Svampinfektioner i munnen (s.k. torsk) kan också orsaka smärta. Svampinfektionen kommer till uttryck som en ljus beläggning på munnens slemhinnor och tungan. Läkaren ordinerar medicin för behandling av den. Det finns många olika läkemedelspreparat för behandling av munproblem, och den behandlande läkaren kan ge anvisningar om hur de används.

Ofta är det så att syrliga maträtter ökar symptomen. Milda maträtter som inte är för starkt kryddade eller syrliga irriterar munnen allra minst. Lämpliga rätter är till exempel gröt, potatis- eller grönsakspuré, makaroni, ris, ägg-, köttfärs- eller korvrätter, krämer, frukt- eller bärmos, glass och gelé. Mat som har fått svalna lite passar bättre än het mat och dryck.

För behandling av torr mun man använda tableter som ökar salivavsöndringen (till exempel Dentiplus®, Sylex®, Xerodent®) eller fuktgivande gel (till exempel Oralbalance®, Bioextra®). Man kan också pensla slemhinnorna i munnen med matolja. Munnen kan dessutom fuktas med vatten, isbitar eller iskross.

NÄRING VIA SLANG

Om man inte kan äta på vanligt sätt eller inte får tillräckligt mycket näring på det sättet, kan näringsintaget säkras genom att man får näring via slang antingen en kortare eller längre tid. Sådana situationer kan uppkomma till exempel i samband med strålbehandling av huvudet eller halsområdet eller om munnen, svalget eller matstrupen har opererats. Cancertumören kan också vara belägen på ett sådant ställe att den gör det svårt att svälja eller svårt för maten att komma vidare i matsmältningskanalen.

Näring kan ges via en tunn slang som går från näsan till magsäcken eller via en slang som går in genom bukväggen i magsäcken (PEG). Även om man får näring via slangen hindrar det inte att man äter normalt vid sidan av det. Via slangen ges näring i form av speciella näringspreparat som är avsedda för just detta och som innehåller alla näringsämnen som behövs. Näringsterapeuten hjälper till att hitta en lämplig produkt och bedömer mängden som behövs.

MATSMÄLTNINGSPROBLEM

Många patienter känner sig mätta redan efter att ha ätit en mycket liten mängd mat. Orsaken kan vara operationen, att matsmältningen sker långsammare, att cancertumören orsakar mättadskänsla, medicinering, förstoppning eller brist på motion. Fet och proteinrik mat, till exempel en stekt biff, stannar längre i magsäcken än kolhydratrik mat med låg fetthalt, som till exempel gröt. På samma sätt transporteras mosad, finkornig mat snabbare vidare från magsäcken än grovkornigare mat.

Det att man sväljer luft och det att man inte rör på sig leder till att gaser samlas i matsmältningskanalen. Man sväljer mera luft om man är nervös, glufsar i sig maten, tuggar med öppen mun, tuggar tuggummi, ständigt suger på pastiller eller om man ofta dricker kolhydrathaltiga drycker (mineralvatten, läskedrycker). Sötningsmedlen xylitol och sorbitol, som används som sötningsmedel i flera tuggummin och pastiller, kan orsaka gasbesvär. Mat som lätt bildar gaser kan också orsaka gasbesvär. Sådana är till exempel kål, lök, ärtor, bönor, svamp, paprika och äpple. Färskt rågbröd och bulla orsakar också en del personer gasbesvär. Om man sträcker på benen ett tag eller tar en kort promenad efter maten minskar både mättadskänslan och gasbesvären.

FÖRSTOPPNING

Förstoppning orsakas av vissa smärtmediciner, cytostatika, om man får för lite vätska, om man får för lite fiber i sin kost eller av brist på motion.



Här är några tips för att lindra förstoppning:

- Drick rikligt. Lämpliga drycker är vatten, svag sockrad saft, saft-soppa och svagt te.
- Det dagliga behovet av vätska är ca 0,3 dl/kilo kroppsvikt. En person som väger 70 kg behöver till exempel ett par liter vätska om dagen. Behovet ökar om man till exempel har diarré, feber eller svettas. Du behöver inte dricka hela vätskemängden, utan kroppen får också vätska ur födan.
- Fiberrik kost är fullkornsbröd och -gröt, grönsaker, frukt och bär.
- Kli innehåller rikligt med fiber. Råg- och vetekli kan man använda 1–2 msk dagligen, havrekli kan man använda mera. Det lönar sig att börja använda kli så småningom för att undvika gasbesvär. Se särskilt till att du får tillräckligt vätska i samband med att du äter kli, eftersom fiber suger i sig rikligt vätska. Därför lönar det sig att till exempel tillsätta kli i gröt, yoghurt eller fil, så att man får vätska samtidigt.
- Du kan tillsätta kli till exempel i degen om du bakar semlor, i kvarg efterrätter eller krämer. Havrekli kan du använda som sådan till gröt.
- Linfrö innehåller fibrer och andra ämnen som främjar matsmältningen. Linfrö kan du använda antingen uppblött eller tillsätta det som sådant i bröddeg.
- Du kan också prova torkade, uppblötta plommon, fikon och russin mot förstoppning. Det lönar sig att även dricka blötlägningsvattnet.
- I butiken och på apoteket kan du köpa färdig plommonsajt.
- På apoteket kan du köpa olika preparat för behandling av förstoppning. Det finns också ett preparat som är en blandning av olika fibrer. Fråga vårdpersonalen om råd vid val av preparat.
- All motion är bra som behandling av förstoppning.

DIARRÉ

Diarré orsakas av vissa cytostatika, strålbehandling av tarmområdet, operationer i matsmältningskanalen, sjukdomar i tarmarna, antibiotika samt laktosintolerans. Vid diarré är det viktigt att man ser till att få tillräckligt mycket vätska för att förhindra uttorkning av kroppen. Rådgör med din läkare om eventuell medicinering vid diarré.

Om du har diarré:

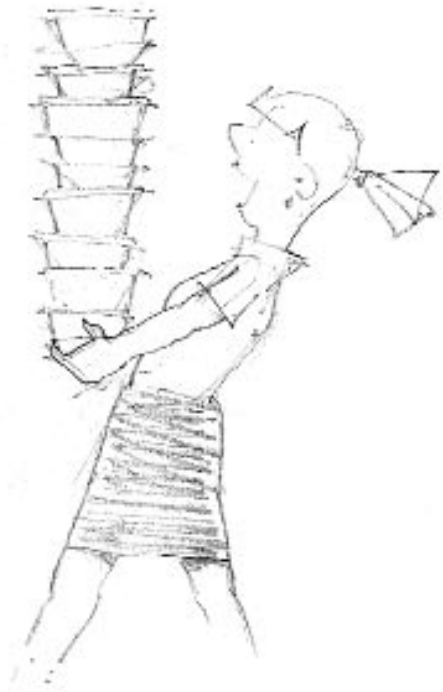
- Drink rikligt. Lämpliga drycker är vatten, mineralvatten, svag sockrad saft, saftsoppa och svagt te.
- Drycker med låg laktoshalt eller helt laktosfria drycker kan passa bättre än vanliga mjölkprodukter.
- Produkter som innehåller mjölksyrabakterier kan medverka till att diarrén går över snabbare, framför allt i samband med antibiotikabehandling, genom att de normaliserar bakteriefloran i tarmen. De finns ett brett urval av olika mjölkprodukter, safter, saftsoppor och havrefabrikat. Produktmärken är till exempel Gefilus, Rela, Pro Viva och Yosa. Du kan också köpa kapslar som innehåller mjölksyrabakterier på apoteket, till exempel Gefilus® ja Biophilus®.
- Om diarrén är kraftig och fortsätter flera dagar lönar det sig att prova diarrédryck som du får på apoteket.
- Undvik fet kost. Ät lite åt gången, men ofta.

FÄRDIG MAT SOM HJÄLP VID MATLAGNINGEN

Om krafterna inte räcker till för att laga mat, lönar det sig att ta alla möjliga medel till hjälp för att underlätta situationen. Ett alternativ är färdig mat. Man kan köpa hem färdig mat för sådana dagar då man inte orkar laga mat själv ända från början. Hemlagad och färdig mat kompletterar varandra.

Nuförtiden finns ett mycket rikligt urval av färdiglagad mat och halvfabrikat. Sådana är till exempel:

- mikrorätter
- måltidsingredienser
- soppor, varma koppen-soppor
- lådrätter
- plättar
- biffar, köttbullar
- grönsaks- och rotsaksbiffar
- såser, kryddsåser
- förbehandlade ingredienser, t.ex. marinerat kött, schnitzlar, djupfrysta potatisprodukter
- varm, färdiglagad mat och grillprodukter säljs också i lösvikt i butiken.



MUN OCH TANDHYGIEN

Saliven skyddar tänderna från karies. Under strålbehandling av huvudet eller halsområdet minskar salivavsöndringen. På grund av att det gör ont i munnen måste många patienter äta maten mosad. Eftersom man inte behöver tugga maten, minskar salivavsöndringen ytterligare. Cytostatikabehandlingarna minskar också salivavsöndringen. Om saliv avsöndras mycket lite, minskar dess skyddande verkan och man får lättare hål i tänderna än vanligt. Därför är det viktigt att sköta tandhygien ordentligt.

Tandkontroll och nödvändig tandvård, lagning av hål osv. görs i allmänhet innan behandlingarna inleds. Under pågående cytostatikabehandling eller strålbehandling av huvudet eller halsområdet kan man i allmänhet inte göra tandvårdsingrepp.

Följande medverkar till att tänderna hålls friska:

- Drick rikligt under dagens lopp.
- Skölj munnen med vatten alltid när du har ätit.
- Undvik att ständigt knapa på något.
- Ta xylitoluggummi eller -pastiller efter måltiden, om det är möjligt.
- Tobak och alkohol irriterar slemhinnorna i munnen.
- Borsta tänderna dagligen med mjuk tandborste.
- Om munnen ömmer kan du prova tandkräm som inte skummar (till exempel Bioxtra®, Salutem®, Biotene®) som du kan köpa på apoteket.
- För att fukta munnens slemhinnor kan du prova fuktgel (till exempel Oralbalance®, Bioxtra®), matolja eller ett munspray som utvecklats för detta (till exempel Proxident®).
- Rådgör med vårdpersonalen om användning av lämpligt munvatten.
- Rengör tandprotesen och slemhinnorna under protesens omsorgsfullt dagligen.

HUR DAN MAT EFTER CANCERBEHANDLINGEN?

Efter att cancerbehandlingen har avslutats och ätproblemen försvunnit övergår man gradvis till vanlig, mångsidig kost. När det inte längre är risk för viktninskning, återgår man till fettsnåla alternativ i sin kost och använder grädde och fett som tillskott endast undantagsvis. En mångsidig diet innehåller rikligt med grönsaker, bär och frukt samt sädesprodukter, måttliga mängder magert kött eller fisk och endast lite fett och socker.

Om du gått upp i vikt under behandlingens gång (till exempel på grund av hormon- eller kortisonbehandling) kan du rådgöra med din behandlande läkare eller med en näringsterapeut om metoderna för att få vikten under kontroll efter avslutad behandling.

RECEPT

Följande recept är avsedda för patienter som saknar matlust. En stor del av rätterna passar också för en kost som måste vara mjuk i konsistensen eller mosad. Målet är att rätterna innehåller mera energi än normalt. I vissa recept används maltodextrin utöver fett, grädde och socker för att öka energimängden. Maltodextrin är en form av majsstärkelse (t.ex. Semper Energia® eller Fantomalt®). Det är så gott som smaklöst. Maltodextrin finns i portionspåsar på 25 g eller i större förpackningar. 1 dl maltodextrin väger ungefär 50 g.

Använd helst bordsmargarin som innehåller 70–80 % fett (t.ex. Keiju 80 % eller Flora 70 %) eller smör. Använd den mest fettrika grädden, dvs. vispgrädde som innehåller 38 % fett. Principerna för berikning av maträtterna som tas upp i recepten kan du också tillämpa på andra recept. Om du inte tål vanliga mjölkprodukter kan du byta ut dem mot laktosfattiga produkter.



GRÖT, VÄLLING

BERIKAD GRÖT PÅ FLINGOR

2 1/2 dl vatten
1 dl flingor
1 msk bordsmargarin
eller smör
1/2 dl grädde
1/2 dl maltodextrin

Koka upp vattnet.
Rör ner flingorna.
Koka på svag värme tills
gröten är färdig. Rör ner
margarin, grädde och
maltodextrin.

Tips: Gröten kan lätt
lagas i mikrovågsugn.
Mät upp ingredienserna
i en liten skål och rör om.
Värm på full effekt (600 W)
i 3 minuter. Tillsätt margarin,
grädde och maltodextrin.
Låt badda en stund innan
du serverar gröten.

MANNAGRYNSGRÖT

2 1/2 dl helmjök
2 1/2 msk mannagryn
1 msk bordsmargarin eller smör
1/2 dl grädde
1/2 dl maltodextrin

Värm upp mjölken i
teflonkastrull. Rör ner
mannagrynen och koka
ca 15 min. på svag värme.
Rör ner margarin, grädde
och maltodextrin.

VÄLLING (2 portioner)

1 dl havre- eller andra gryn
1/2 l lätt- eller helmjök
1 msk bordsmargarin
eller smör (salt)

Koka upp mjölken i
teflonkastrull under ständig
omrörning. Tillsätt grynen
och låt koka. Tillsätt margarin.
Smaksätt med salt om så
önskas. Välling kan du också
laga på minutvällingpulver,
barnvällingpulver eller
potatisflingor.

HUVUDRÄTTER

POTATIS-PURJOLÖKSSOPPA

6 dl grönsaksbuljong
250-300 g mjölig potatis,
till exempel Pito
1 medelstor purjo
(utan de mörkgröna delarna)
1/2 burk (100 g) färskost
med ört- eller pepparsmak
svart- eller vitpeppar
klippt gräslök eller persilja

Tillsätt strimlad potatis och skivad purjo i kokande vatten. Koka tills grönsakerna är mjuka. Tillsätt osten och rör jämnt. Mixa med stavmixer. Smaksätt med peppar och strö gräslök eller persilja över.

KRÄMIG SOPPA PÅ BROILER OCH GRÖNSAKER

(3 portioner)

1/2 l vatten
1/2 kött- eller
hönsbuljongtärning
1 påse (200 g) soppgrönsaker
3 potatisar
ca 300 g (1 paket) marinerad
broilerfilé i strimlor
1 dl grädde

Skala och skär potatisen och soppgrönsakerna i bitar. Koka dem tillsammans med broilerfiléstrimlorna i buljong (ca 15 minuter). Mosa med stavmixer. Tillsätt grädde och koka upp.

Tips: På samma sätt kan du tillaga en krämig fisk-grönsaks-soppa. Byt då ut broilerstrimlorna till exempel mot djupfryst fisk eller strimlor av lax.

HUVUDRÄTTER

KÖTTFÄRSSÅS

400 g köttfärs
1 msk matolja
1 hackad lök
1 burk krossade tomater
1/2 tsk salt
1 tsk paprikapulver
en nypa svartpeppar
1-2 tsk oregano
1 dl grädde
1 dl maltodextrin

Bryn köttet i olja i en stekpanna. Tillsätt den hackade löken och låt badda en stund. Rör ner de krossade tomaterna och kryddorna och låt såsen badda ca. 5 min. Tillsätt grädde och maltodextrin och hetta upp. Servera med spaghetti. Du kan frysa ner såsen i portionsförpackningar när den har kallnat.

Tips: Tillsätt tacokrydda och använd såsen som fyllning i tacos.

BROILERSÅS

1 msk matolja
300 g okryddade eller marinerade broilerstrimlor
1 burk (400 g) färdig sås (t.ex. Uncle Ben's)
1 dl maltodextrin

Bryn broilerstrimlorna i olja i en stekpanna. Tillsätt den färdiga såsen. Låt koka ca 10 min på svag värme. Tillsätt maltodextrin. Du kan frysa ner såsen i portionsförpackningar. I stället för strimlad broiler kan du använda malet broilerkött.

HUVUDRÄTTER

KÖTT-MAKARONILÅDA

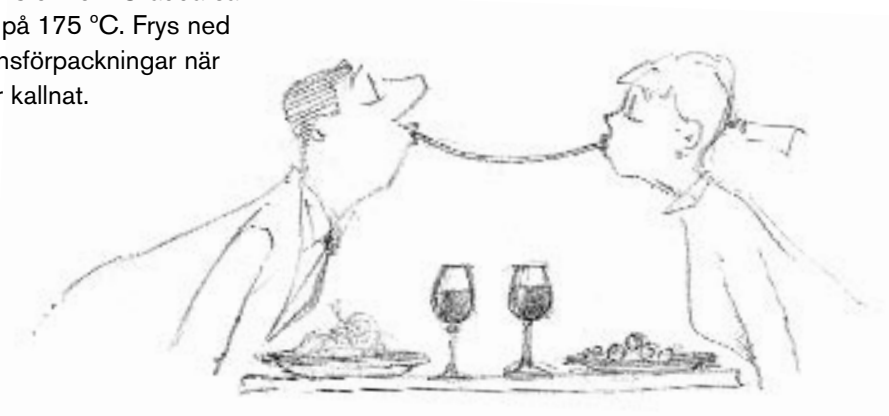
200 g nötfärs
2 1/2 dl makaroni
3 dl helmjölk
2 dl grädde
1 dl maltodextrin
1 ägg
salt
lite vitpeppar och
paprikapulver

Koka makaronin enligt anvisningarna på förpackningen. Bryn köttet ljust i en stekpanna. Blanda makaroni och köttfärs och häll i en smord ugnform. Blanda ihop mjölk, grädde, ägg, maltodextrin och kryddor. Häll blandningen på makaronin i ugnformen. Grädda ca 45 min på 175 °C. Frys ned i portionsförpackningar när den har kallnat.

KÖTTBULLAR

500 g köttfärs
1 ägg
2 dl grädde
1/2 påse löksoppablandning
1/2 dl havregryn

Blanda ihop grädde, påslöksoppa och havregryn. Låt svälla 10 min. Rör ner malet kött och ägg. Forma bullar, biffar eller en köttfärslimpa med fuktiga händer. Stek i ugnen; köttbullarna och biffarna ca 10 min på 225 °C och köttfärslimpan ca 30 min på 175 °C.



HUVUDRÄTTER

KNACKKORVSOMELETT

2 ägg
2 msk grädde eller vatten
2-3 knackkorvar
1/2 dl maltodextrin
1 msk margarin till stekning

Vispa äggen lätt i en skål, tillsätt vätskan och rör om. Skär knackkorvarna i bitar. Värm fettet i pannan och håll i omelettblandningen. Sänk värmen. Dra omelettmassan några gånger inåt från kanterna under den tid du steker, så att omeletten stelnar helt och hållet. Tillsätt knackkorvsbitarna och värm upp (du kan också steka korvarna först). Häll över omeletten på ett fat och vik den dubbel. Servera genast. I stället för knackkorvar kan du t.ex. använda strimlad skinka, tonfisk eller riven ost.

ÄRTSOPPA

Tillred ärtsoppan enligt anvisningarna på burken. Blanda 2 dl ärtsoppa, 1/2 dl grädde och 1/2 dl maltodextrin och värm upp soppan.

FISK I UNGSFORM

ca 400 g laxfilé
1 påse (500 g) potatis-lök-blandning
dill
salt
citronpeppar
1 burk grädde

Lägg potatis-lökblandningen i en ugnsfast form. Häll över grädden. Strö salt, dill och citronpeppar på laxfilén. Lägg laxfilén ovanpå potatis-lökblandningen med skinnsidan uppåt. Stek ca 1 timme i ugn på 200 °C. Efteråt lossar skinnet lätt från laxfilén.

Tips: Enligt samma recept kan du laga en skinkfrestelse, om du byter ut laxfilén mot 250 g strimlad skinka, som du rör ner i potatis-lökblandningen. I stället för dill och citronpeppar kan du krydda med svartpeppar. Om du vill kan du också strö på riven ost.

HUVUDRÄTTER

POTATISMOS

700 g (8–10 st) potatis
1-2 dl helmjök
1 dl grädde
50 msk bordsmargarin
eller smör
salt enligt egen smak

Koka potatisen mjuk. Häll bort kokvattnet. Mosa den varma potatisen med elvisp. Rör ner mjök, grädde, margarin och salt.

Tips: Om du tillreder potatismos åt hela familjen kan du använda mjök med låg fetthalt. Tillsätt då ca 2 msk grädde och 2 tsk margarin i den portion som skall berikas.

Tips: För tillredning av potatismos kan du också använda djupfrysta potatismosingredienser. Använd helmjök och grädde som vätska och tillsätt bordsmargarin.

RÅRAKOR

5 medelstora potatisar
1 tsk citronsaft
1 liten (50 g) lök
1 msk smör eller margarin
50 g ost, till exempel
Emmental
salt
1 msk smör eller margarin

Riv potatisen med grovt rivjärn och blanda i citronsaft för att förhindra att potatisen svartnar. Hacka löken fint och stek den guldgul i panna. Riv osten. Blanda alla ingredienserna i en skål, krydda med salt och svartpeppar. Hetta upp smör eller margarin i pannan. Forma 6 lika stora "kakor" av blandningen och stek långsamt till exempel i en plättpanna så att de blir vackert bruna på båda sidorna. Lägg rårakorna på bakplåtpapper i en långpanna och grädda färdigt i ugn, ca 10 min på 175 °C.

HUVUDRÄTTER

GRÖNSAKSGRATÄNG

2 påsar (300 g/st) grönsaksblanding (djupfrost)
1 tsk citronsaft
ca 1/2 tsk salt
1 burk grädde
2 ägg
2 dl riven ost, till exempel Mozzarella

Lägg de kokade, avrunna grönsakerna i en ugnsfast form. Krydda med citronpeppar. Blanda salt och ägg i grädden och häll blandningen i formen. Grädda 20 min på 225 °C. Strö över riven ost och fortsätt gratinera ca 10 min tills grönsakerna känns lagom mjuka och ytan har fått fin färg. Servera som sådan eller som till kött eller fisk.

BRUN SÅS

Följ anvisningarna för tillagning av färdig sås och berika med 1 msk grädde per portion.

Tips: Servera såsen till köttbullar eller tillsätt t.ex. brynt malet kött eller knackkorvsbitar i såsen.

DIPPSÅS

1 burk gräddfil
1 dl gurksallad med senap eller 1 påse färdig dippsåsblandning
1/2 dl maltodextrin

Blanda ihop ingredienserna. Servera dippsåsen t.ex. till köttbullar, fiskpinnar, pommes frites, klyftpotatis, chips, grönsaksbitar eller som hamburgarsås.

DESSERTER

BÄRKRÄM

3 dl utspädd saft
1 1/2 msk potatismjöl
2–3 dl bär eller 1 1/2 dl
mosade bär
1–2 msk socker
1/2 dl maltodextrin

Blanda kall saft och potatismjöl i en kastrull. Värm under ständig omrörning tills blandningen kokar upp. Lyft kastrullen från plattan och rör ner bär, socker och maltodextrin. Koka bären 2 min om du inte använder inhemska bär.

Tips: Bärkrämen smakar gott till gröt eller tillsammans med antingen flytande eller vispad grädde.

VANILJSÅS

3 dl helmjök
1 dl grädde
1 ägg
1 1/2 msk potatismjöl
eller Maizena-majsstärkelse
2 msk socker
1/2 tsk vaniljsocker
1/2 dl maltodextrin

Blanda kall mjök, grädde, ägg, socker och potatismjöl eller Maizena i en kastrull. Värm under ständig omrörning tills blandningen kokar upp. Rör ner maltodextrin och vaniljsocker. Servera t.ex. med sylt.

Tips: Du får en vaniljsås om du minskar mängden potatismjöl till 1 msk. Chokladkräm tillreder du på samma sätt, men tillsätter 3/4 kakaopulver i början. Servera med sylt och vispad grädde eller glass.

DESSERTER

KVARG MED BÄR

- 1 burk grädde
- 1 burk kvarg
- 2-3 msk socker
- 1 tsk vanillinsocker
- 3 dl bär eller fruktbitar
eller 1 dl mosade bär
- 1 dl maltodextrin

Vispa grädden. Rör ner de övriga ingredienserna i kvargen. Smaka om kvargen är tillräckligt söt.

MILKSHAKE MED BANAN OCH SVARTA VINBÄR

(2 portioner)

- 1 banan
- 1 dl hela svarta vinbär
eller 1 dl mosade bär
- 2 dl glass (ur 1/2 liters paket)
- 1 dl mjölk
- 1/2 dl socker eller socker
enligt smak

Mosa bären medan de ännu är lite frusna, om du använder hela bär. Mixa alla ingredienser med stavmixer eller i matberedare.

MILKSHAKE MED BÄR

(2 portioner)

- 1 dl mosade jordgubbar
eller andra bär
- 1 dl surmjölk eller 1/2 burk
kvarg
- 1 dl grädde
- 1/2 dl socker eller socker
enligt smak
- 1 portionspåse (25 g)
eller 1/2 dl maltodextrin

Mixa alla ingredienser med stavmixer eller i matberedare.

DESSERTER

PLÄTTAR (15 st)

3 dl helmjölk
1 dl grädde
2 ägg
2 dl vetemjöl
3 msk smält margarin
1/2 tsk salt
1 dl maltodextrin

Blanda ihop alla ingredienser och låt blandningen svälla 15 min. Stek i plättpanna. Servera med sylt eller vispad grädde. Du kan också frysa ner plättarna.

VÅFFLOR (6-8 st)

Gör likadan deg som för plättar, men använd 2 1/2 dl mjöl och tillsätt 1 tsk bakpulver. Häll 3/4 dl smet i ett våffeljärn och grädda vackert brunt. Servera med sylt och vispad grädde eller glass.



KONTAKTINFORMATION

Cancerkontakt

– rådgivningstjänsttelefon 0800 19414
må kl. 10–14 och kl. 16–18
ti–fr kl. 10–14
neuvonta@cancer.fi

REGIONALA CANCERFÖRENINGAR

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry

Elisabetsgatan 21 B 15
00170 Helsingfors
tfn (09) 696 2110
etela-suomi@cancer.fi

Rådgivning för cancerpatienter
HNS, Cancerkliniken
Haartmansgatan 4
00290 Helsingfors
tfn (09) 4717 5370

Rådgivningsstationen i Lahtis
Hämeenkatu 7 A 6
15110 Lahtis
tfn (03) 751 0569

Rådgivningsstationen i Tavastehus
Palokunnankatu 10 D 26
13100 Tavastehus
tfn (03) 616 5015

Rådgivningsstationen i Riihimäki
Temppelikatu 7 A 1
11100 Riihimäki
tfn (019) 736 545

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Väinönkatu 6
40100 Jyväskylä
tfn (014) 333 0220
syopayhdistys@kessy.fi
www.kessy.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry

Kotkankatu 16 B
48100 Kotka
tfn (05) 229 6240
kymenlaakso@cancer.fi

Rådgivningsstationen i Kouvola
Kauppalankatu 17
45100 Kouvola
tfn (05) 535 4110

Sydvästra Finlands Cancerförening rf

Seitskärsgratan 35
20900 Åbo
tfn (02) 265 7666
kurssi@lssy.fi
www.lssy.fi

Rådgivningsstationen i Loimaa

Vapaudenkatu 12 B
32200 Loimaa
tfn (02) 761 3297

Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry

Hämeenkatu 5 A
33101 Tammerfors
tfn (03) 249 9111
toimisto@pirkanmaansyopayhdistys.fi
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi

Poliklinik och rådgivningsstation
tfn (03) 249 9200

Österbottens Cancerförening rf

Rådhusgatan 13
65100 Vasa
tfn (06) 320 9800
kanslia@pohjanmaansyopayhdistys.fi
www.pohjanmaansyopayhdistys.fi

Rådgivningsstationen i Karleby

Mannerheimplatsen 1
67100 Karleby
tfn (06) 831 4320

Rådgivningsstationen i Seinäjoki

Kauppakatu 1
60100 Seinäjoki
tfn (06) 414 8660

Servicestället i Jakobstad

Rådhusgatan 12,
68600 Jakobstad
tfn (06) 723 2991

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry

Karjalankatu 4 A 1,
80200 Joensuu
tfn (013) 227 600
toimisto@pohjois-karjalansyopayhdistys.fi
www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry

Kuninkaankatu 23 B
70100 Kuopio
tfn (017) 580 1801
toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry

Rautatienkatu 22 B
90100 Uleåborg
tfn (08) 815 1100
syopayhdistys@pssy.org
www.pssy.org

Saimaan Syöpäyhdistys ry

Raatimiehenkatu 20 D
53100 Villmanstrand
tfn (05) 451 3770
saimaa@cancer.fi

Rådgivningsstationen i S:t Michel

Porrassalmenkatu 13 B 21
50100 S:t Michel
tfn (015) 151 744
saimaa.mikkeli@cancer.inet.fi

Rådgivningsstationen i Nyslott

Tulliportinkatu 1-5 B
57100 Nyslott
tfn (015) 273 182
saimaa.savonlinna@cancer.inet.fi

Rådgivningsstationen i Pieksämäki

Lampolahdenkatu 6
76100 Pieksämäki
tfn (015) 348 535
saimaa.pieksamaki@cancer.inet.fi

Satakunnan Syöpäyhdistys ry

Rådgivningsstation och poliklinik
Yrjönkatu 2
28100 Björneborg
tfn (02) 6305 750
toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi
www.satakunnansyopayhdistys.fi

Ålands Cancerförening rf, Nyfahlers

Skarpansvägen 30
22100 Mariehamn
tfn (018) 22 419
aland@cancer.fi
www.cancer.aland.fi

PATIENTORGANISATIONER**Cancerpatienterna i Finland rf**

Elisabetsgatan 21 B
00170 Helsingfors
(09) 135 331
www.suomensyopapotilaat.fi
potilaat@cancer.fi

Suomen kurkku- ja suusyöpäyhdistys ry

Tredje linjen 29
00530 Helsingfors
tfn (09) 7318 0630
www.le-invalidit.fi
le-invalidit@kolumbus.fi

Finlands prostatacancerförening rf

Elisabetsgatan 21 B
00170 Helsingfors
tfn (09) 1353 3228
www.suomeneturauhassyopayhdistys.fi
prostata@cancer.fi

SYLVA rf

Mariegatan 26 B 23
00170 Helsingfors
tfn (09) 135 6866
www.sylva.fi
sylva@sylva.fi



SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT - CANCERPATIENTERNA I FINLAND

Elisabetsgatan 21 B, 00170 Helsingfors (09) 135 331

www.suomensyopapotilaat.fi



NÄRINGSTERAPEUTERNAS FÖRENING RF

Norra Magasingsgatan 6 A 8, 00130 Helsingfors
tfn (09) 2511 1631, www.rty.fi

