

Mette Borre & Line Dam Bülow

KRÆFT & ERNÆRING



Genvind styrke
ved vægttab og
manglende appetit

Hvor mange får en kræftsygdom, og hvad betyder ernæring for behandlingen?

Cirka hver anden dansker får på et eller andet tidspunkt en kræftsygdom.

Der er sjældent én enkelt årsag til, at kræft opstår. Det skyldes en blanding af mange forskellige faktorer, og ernæring er kun en ud af mange.

Ernæring kan ikke helbrede en kræftsygdom, men den rette ernæring kan mindske vægttab og give øget livskvalitet.

Ved vægttab og nedsat appetit bør indtagelsen af frugt og grøntsager begrænses på grund af det lave indhold af energi og protein.

I en periode med nedsat appetit er det afgørende, at fødevarer med et højt indhold af energi og protein prioriteres højere end særlige fødevarer med et højt indhold af mikronæringsstoffer.

En af hovedårsagerne til vægttab ved kræftsygdom er nedsat appetit.

Vægttab vil øge risiko for komplikationer i forbindelse med behandling for kræftsygdom.

Kræft og ernæring

Mette Borre & Line Dam Bülow

KRÆFT & ERNÆRING

muusmann  forlag

Kræft og ernæring – Genvind styrke ved vægttab og manglende appetit

Af Mette Borre & Line Dam Bülow

© 2013, muusmann'forlag, København

Omslag og design: Adco:Design

Fotograf: Nikolaj Dam Bülow

Trykt hos Specialtrykkeriet Viborg

Printed in Denmark

1. udgave, 1. oplag, 2013

ISBN: 978-87-92746-42-9

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Det er tilladt at citere med kildeangivelse i anmeldelser.

Muusmann'forlag

Bredgade 4

1260 København K

Tlf. 33 16 16 72

www.muusmann-forlag.dk

INDHOLD

Forord	12
Indledning	15
Introduktion af forfattere	17
Ernæring – en vigtig del af livet	19
Groft og grønt eller sødt og fedtholdigt	20
Vægttabets betydning	23
"Frustation og misforståelser"	23
Vægt, normalvægt og overvægt	24
Vægt og BMI (Body Mass Index)	24
Manglende appetit	25
Energi, næringsstoffer og behov	27
Energi og energibehov	27
Protein og proteinbehov	27
Kulhydrat	28
Fedt	29
Alkohol	29
Drikkevarer og væskebehov	30
Madens konsistens	30
Småtspisende med diabetes eller forhøjet kolesterol	31
Ønskekost og små fristelser	31
Berigelse af den almindelige mad	32
Proteinberigelse	33
Energiberigelse	33
Ernæringsdrikke og ernæringspræparater	37
Sondeernæring	37
Parenteral ernæring	38
Sygesikringstilskud til ernæringspræparater	39
Vitaminer, mineraler og kosttilskud	41
Vitaminer og mineraler	41
Kosttilskud og naturlægemidler	41
Kan man spise sig rask?	41

Måltidernes og omgivelsernes betydning	43
At spise sammen.....	43
Ernæring og livskvalitet	47
Selvkontrol	47
Skyldfølelse	48
Samarbejde virker.....	49
Humor	49
"Fra mos til klipning".....	50
Fysisk aktivitet	53
Hvordan kommer man i gang?	53
"Motion og kold havregrød".....	54
Spiseproblemer	57
Spiseproblemer relateret til kræftsygdommen.....	57
Spiseproblemer relateret til behandling	57
Gør ventetid til forberedelsestid.....	58
Bivirkninger og gener af kræftsygdom og behandling	61
Smagsforandringer	61
Halsbrand og sure opstød	61
Kvalme og opkastning.....	62
Mundproblemer.....	63
Diarré og fordøjelsesproblemer	64
Laktoseintolerance	64
Fedtdiarré	65
Fordøjelsesenzymer	65
Forstoppelse	66
Træthed.....	66
Særlige hensyn efter endt behandling	69
Anlæggelse af stent	69
Efter operation i spiserør, mavesæk og tarm	69
Dumping	69
Stomi.....	70

Rådgivning og hjælp til ernæring	73
Ernæring efter udskrivelse	73
Vejledning i ernæring	73
Mad til døren.....	74
Hjemmepleje.....	74
Ernæring i den sidste tid	77
Tabeller med energi- og proteinindhold	79
Morgenmad og grød.....	80
Forslag til morgenmad og grød	81
Frokost og lune retter	82
Forslag til frokost, lune og kolde retter	83
Middagsretter.....	84
Forslag til middagsretter	85
Tilbehør til middagsretter.....	86
Forslag til supper	87
Mellemmåltider – snacks, brød og søde sager	88
Forslag til mellemmåltider og tilbehør.....	89
Forslag til brød og kager.....	90
Flere forslag til mellemmåltider med brød, kiks og kager	91
Forslag til desserter og søde sager.....	92
Drikkevarer.....	94
Drikke – energitætte.....	95
Forslag til dagens måltider	97
Dagsmenuer – 7.000 kJ / 1.700 kcal og 75 g protein.....	98
Forslag 1	98
Forslag 2	98
Dagsmenuer – 8.000 kJ / 1.900 kcal og 85 g protein.....	99
Forslag 1	99
Forslag 2	99
Dagsmenuer – 9.000 kJ / 2.100 kcal og 95 g protein.....	100
Forslag 1	100

Forslag 2	100
Dagsmenuer – 10.000 kJ / 2.400 kcal og 105 g protein	101
Forslag 1	101
Forslag 2	101
Opskrifter	103
Morgenmad og grød	107
Brunchtallerken	109
Havregrød i flere varianter	111-113
Maizenagrød	115
Risengrød – den energitætte.....	117
Scrambled eggs med bacon	119
Smoothie med ananas og ingefær	121
Smoothie med blåbær og banan	123
Små pandekager med ahornsirup	125
Syrnede mælkeprodukter - flere varianter	127-131
Øllebrød med fløde	133
Frokost og lune retter	135
Kyllingesalat med ananas og ærter	137
Melonsalat med fetaost og græskarkerner	139
Minitærter med spinat og pinjekerner.....	141
Nudelsalat med kinarejer og peanuts	143
Omelet med asparges og rød peberfrugt.....	145
Ovnæggekage med kartoffel og tomat	147
Pasta Carbonara	149
Sandwich med æggesalat	151
Tunmousse med blegselleri.....	153
Wraps med lufttørret skinke og frisk mozzarella	155
Supper	157
Cremet broccolisuppe med fisk	159
Grøn ærtesuppe med peberrodscreme	161
Gulerodssuppe med græskarkerner.....	163

Karrysuppe med rejer og ananas.....	165
Kartoffelsuppe med rugbrødscROUTONER	167
Minestrone suppe	169
Peberfrugtsuppe med chili og kalkun	171
Tomatsuppe med aioli	173
Middagsretter	175
Bøf stroganoff.....	177
Flødekartofler	179
Frisk pasta med røget laks og flødeost.....	181
Fyldte pandekager med oksekød	183-185
Italienske kødboller i tomat sauce.....	187-189
Kartoffelmos – den energitætte.....	191
Kylling a la saltimbocca	193
Laks med ingefær og paprikasmør	195
Ovnbagt kartoffelmos med skinke og spinat	197
Risotto med svampe	199
Snacks og lækker tilbehør	201
Aioli – mild mayonnaise med hvidløg	203
Dadler med serranoskinke.....	205
Humus	207
Nachos med ost, salsa og guacamole.....	209
Nøddechokoladepålæg	211
Oliventapenade	213
Snacks af tørrede frugter og nødder	215
Tapas-tallerken.....	217
Tomatpesto	219
Ærtepesto	221
Desserter og søde sager	223
Citronfromage.....	225
Hindbærdessert	227
Iskaffe	229

Jordbærkoldskål	231
Koldskål med knas	233
Milkshake med appelsin	235
Rå æblekage	237
Tiramisu	239
Vaniljeis.....	241
Brød og kager	243
Biscotti – en småkage til kaffen	245
Brownies	247
Cookies med nødder og chokolade	249
Ingefærsmåkager	251
Knækbrød.....	253
Muffins med æble og kanel	255
Nemme boller med smør	257
Sarah Bernard-kager	259
Scones.....	261
Værd at vide	263
Kort om kræft.....	263
Antioxidanter og frie radikaler.....	264
Fytokemikalier	265
Fytoøstrogener	265
Fisk og fiskeolier	266
Grøntsager og frugt	266
Frugt og bær.....	267
Løg og hvidløg.....	267
Krydderier og krydderurter	267
Vitaminer og mineraler	268
A-vitamin	268
D-vitamin	268
E-vitamin.....	268
B-vitaminer	268

Folinsyre	269
C-vitamin	269
Jern.....	269
Kalk.....	269
Selen	269
Udvalgte fødevarer	270
Grøn te.....	270
Ingefær	270
Chili.....	270
Hørfrø og hørfrøolie	270
Mælk.....	271
Sojabønner	271
Ordliste	273
Nyttige links og mere information	277
Referencer	279
Forfatterne takker	281
Opskriftregister	283

FORORD

Resten af verden lever for at spise, mens jeg spiser for at leve

Sokrates (470-399 f.v.t.)

Udover at være en forudsætning for livets opretholdelse, udgør mad samt tilberedelse og nydelsen heraf en central del af vores hverdag, sociale liv, kultur, religion og helbred.

I det seneste årti har man fået meget større forståelse for og begyndende accept af ernæringens betydning i forbindelse med kritisk sygdom og tiden herefter. Alligevel er der tendens til, at denne helt basale livsnødvendighed overskygges i forbindelse med de stadig mere krævende og kostbare operative og medicinske kræftbehandlinger.

Ved kræft og anden alvorlig sygdom bringes kroppens stofskifte i et energi-krævende "katabolsk" alarmberedskab med det formål at fremme de processer, der hjælper til at overkomme sygdommen. Denne nedbrydende tilstand kombineret med den samtidige sygdomsbetingede nedsatte appetit resulterer typisk i et usundt vægttab. Under sygdommen er det ikke fedtvævet, men specielt muskelvævet, som nedbrydes for at kunne udnytte proteinet deri. Af samme grund er det under denne tilstand yderst vigtigt, at kroppen tilbydes tilstrækkelig og rigtig næring.

Såvel den operative som den medicinske kræftbehandling kan på grund af ledsagende smerter, kvalme, træthed og smagsforstyrrelser i sig selv føre til nedsat appetit, og derved bidrage til yderligere tab af vægt og kræfter. Desuden kan patienten opleve en tilstand præget af nedsat fysisk aktivitet og svækket modstandskraft, og derved en øget risiko for komplikationer.

Udret det store ved en række af små handlinger

Tao Te Ching (5. århundrede f.v.t.)

På samme vis er det også efter endt behandling i den opbyggende "anabole" stofskiftefase vigtigt at tilføre kroppen den nødvendige ernæring for at kunne genopbygge tabte muskler, kraft og styrke. Det er ikke altid, at appetitten kan følge med behovet, og det kan virke ganske uoverkommeligt at skulle genvinde det tabte.

Mette Borre og Line Dam Bülow giver i denne meget appetitlige bog et længe savnet bidrag til, hvorledes man under og efter kræftsygdom med hyppige små, ernæringsrigtige og velsmagende måltider kan genvinde kropsstyrke og livslust.

Michael Borre

Professor, overlæge, dr.med. og formand for DMCG.dk
(sammenslutningen af Danske Multidisciplinære Cancer Grupper)

INDLEDNING

Denne bog er skrevet med henblik på at give gode råd og vejledning til den kræftsyge og dennes pårørende, familie og venner.

I vores arbejde med kræftpatienter og andre småtspisende møder vi dagligt mennesker der kæmper en kamp for at overleve, samt for at spise. Det er mennesker som yder en enorm indsats for at efterleve de krav, der stilles fra såvel personale som familie.

Vi ved at det er svært at spise når lysten ikke er der, men håber på at denne bog kan gøre en meget svær opgave lidt nemmere. I bogen har vi beskrevet årsager til vægttab og nedsat appetit samt de barrierer patienter kan møde på deres vej igennem et forløb i hospitalsverdenen. En verden der vil det bedste for de patienter der behandles, men hvor tid, omsorg og ressourcer er afgørende. En verden som, uanset hvor godt den måtte fungere, på ingen måde kan sidestilles med det familie, venner, bekendte eller en god nabo kan udrette af mirakler med lidt god mad, en snak og en omfavelse. Samtidig er bogen skrevet med stor forståelse for, at det er en svær opgave at skulle overkomme behandling og samtidig spise selv om lysten til mad er forsvundet.

"Det bedste var når min familie havde bagt en kage eller lavet rigtig hjemmelavet pizza. Så var det næsten som at være derhjemme."

Denne bog handler ikke kun om opskrifter, kalorier og proteiner, men også om alt det andet ernæring betyder, og hvad vi som personale og pårørende kan bidrage med for at gøre hverdagen bedre for patienterne. Vi håber at bogen kan hjælpe os til at blive bedre til at tale med vores patienter – ikke kun om vigtigheden af ernæring, men også om hvordan vi sammen kan gøre det bedre.

"Vi kunne bestille lige hvad vi ville fra køkkenet, og jeg glædede mig til at få det jeg havde bestilt, for eksempel boller i karry – men nogle gange kom det aldrig eller også smagte det slet ikke som boller i karry skulle. Det var en skuffelse – andre gange kunne et måltid redde hele min dag, for eksempel, da jeg fik friske jordbær med fløde".

Bogen er tænkt som et supplement, og kan ikke erstatte den vejledning der gives på hospitalet.

Bogens opskrifter kan med fordel anvendes til andre, for eksempel småtspisende ældre eller patienter med vægttab og nedsat appetit.

FORFATTERE



Mette Borre

er uddannet klinisk diætist. Mette er ansat på Aarhus Universitetshospital med speciale i mave-tarmkanalens og leverens sygdomme. Hun er underviser på uddannelsen af kliniske diætister i Aarhus og på cand.scient.-uddannelsen i klinisk ernæring i København. Mette er bestyrelsesmedlem i Dansk Selskab for Klinisk Ernæring og medlem af Sundhedsstyrelsens Godkendelsespanel for ernæringspræparater. Derudover er hun medforfatter til lærebogen "Klinisk Ernæring" og forfatter på en række emner på Promedicin.dk og Minmedicin.dk. Er medforfatter til bogen "Irritabel tarm. Low FODMAP diet. Giver ro i maven". Mette har også eget firma, diætist-metteborre.dk



Line Dam Bülow

er uddannet økonoma og klinisk diætist. Line har arbejdet med ernæring til kræftpatienter de seneste ti år. Hun har stor erfaring med vejledning og rådgivning af kræftpatienter med nedsat appetit og vægttab. Siden 2003 har Line arbejdet inden for det onkologiske speciale på Aarhus Universitetshospital. Desuden underviser Line på uddannelsen for kliniske diætister samt specialuddannelsen for kræftsygeplejersker. Hun har ligeledes en sundhedsfaglig diplomuddannelse i sundhedsformidling og klinisk uddannelse.

ERNÆRING – EN VIGTIG DEL AF LIVET

Ernæring er en nødvendighed for at kunne leve, og derfor giver vægttab og nedsat appetit anledning til bekymring hos såvel den kræftsyge som hos familie eller andre pårørende. Sygdom synliggøres ved tab af vægt og der opstår nemt en følelse af magtesløshed samtidig med et stort ønske om at kunne gøre noget aktivt for den småtspisende. Den rette ernæring kan være med til at gøre en forskel og således få stor betydning for, at den enkelte kan bevare eller genvinde vægt, funktionsevne og livskvalitet. Her er de nærmeste – familie, venner og andre i omgangskredsen – vigtige aktører.

Ernæring er ikke kun energi i form af fedt, kulhydrat og protein, men er også ”mad og et godt måltid”.

Måltider spises normalt med nydelse og indgår som en vigtig del af et fællesskab – vi hygger os med mad sammen med familie og venner og som regel spises der mere i selskab med andre. Definitionen på et måltid er, at mindst to deler noget mad. I Italien er mad lig med kærlighed, og der sørger man for måltider til den syge lige til det sidste. Serveres et godt og lækkert måltid til den kræftsyge, er det for ægtefælle, kæreste, forældre eller børn en af måderne at udvise omsorg og støtte på. Familien kan dog utilsigtet udøve et pres over for den småtspisende, der kan betyde at lysten til at spise mindskes yderligere. Mad og måltider skal derfor tilberedes, serveres og spises i en positiv stemning, der fremmer livskvalitet og dermed øger indtagelsen af mad.

Vigtigt at vide om ernæring

Ernæring har stor betydning for, at den enkelte kan bevare eller genvinde sin funktionsevne.

Med den rette ernæring kan livskvalitet bevares eller forbedres.

Groft og grønt eller sødt og fedtholdigt

Den småtspisende skal ikke spise groft, grønt og fedtfattigt, som det anbefales raske. Derimod har man brug at stabilisere eller øge vægten, og derfor anbefales mad med et højt indhold af energi og protein. Anbefalinger til småtspisende med vægttab er derfor meget anderledes end for raske.

Den småtspisende

- skal ikke spise groft, grønt og fedtfattigt.
- bør spise mad med et højt indhold af energi og protein.

I dette kapitel findes tabeller og forslag til en række forskellige måltider. Tabellerne er tænkt som en hjælp til at finde gode energi- og proteinrige måltider. Samtidig kan de forskellige forslag kombineres afhængig af hvornår på dagen man ønsker at indtage måltidet. Flere af forslagene kan supplere hinanden, for eksempel et stykke knækbrød serveret sammen med ærtepesto eller en smoothie sammen med mandler eller peanuts.

TABELLER MED ENERGI- OG PROTEININDHOLD



Morgenmad og grød

Nogle synes, at appetitten er størst om morgenen, mens andre bedst kan lide at spise lidt op ad formiddagen. Uanset hvad, er det en god idé, at der spises lidt, så kroppen får tilført energi og protein.



Forslag til morgenmad og grød

	Kilojoule / kalorier pr. portion	Gram protein pr. portion
Brunchtallerken 1 portion, se opskrift side 109	1.860 / 445	11
Havregrød kogt på sødmælk 1 portion, se opskrift side 111	800 / 190	6
Maizenagrød 1 portion, se opskrift side 115	1.140 / 270	9
Risengrød – den energitætte 1 portion, se opskrift side 117	2.875 / 685	9
Scrambled eggs med bacon 1 portion, se opskrift side 119	1.470 / 350	16
Smoothie med ananas og ingefær 1 portion, se opskrift side 121	1.495 / 355	11
Smoothie med blåbær og banan 1 portion, se opskrift side 123	1.110 / 265	10
To pandekager med ahornsirup 1 portion, se opskrift side 125	1.260 / 300	6
Ymer med creme fraiche 38 % 1 portion, se opskrift side 127	1.350 / 320	7
Skyr med olie, honning og mandler 1 portion, se opskrift side 131	1.430 / 340	19
Øllebrød med fløde 1 portion, se opskrift side 133	1.780 / 425	5
Flere forslag	Kilojoule / kalorier pr. portion	Gram protein pr. portion
Hirsegrød kogt på sødmælk 1 ½ dl grød med 1 tsk. sukker	1.160 / 275	10
Mysli med sødmælk og sukker 1 dl mysli, 1 dl sødmælk og 1 tsk. sukker	950 / 225	8
Franskbrød med smør og Nutella ½ skive brød, 1 tsk. smør og 15 g Nutella	660 / 155	2
Rundstykke med smør og ost 45+ ½ rundstykke, 1 tsk. smør og 1 skive ost	710 / 170	7
Rugbrød med smør og 1 blødkogt æg ½ skive rugbrød, 1 tsk. smør og 1 æg	655 / 155	7

OPSKRIFTER

Opskrifterne i denne bog er sammensat og udarbejdet på baggrund af erfaringer fra møder med kræftpatienter og pårørende.

Hensigten med opskrifterne er at vise forskellige typer af retter, der alle har det til fælles, at de er enkle og overkommelige at tilberede, og samtidig har et højt indhold af energi og protein.

Opskrifterne er inddelt i 7 grupper:

- morgenmad og grød
- frokost og lune retter
- supper
- middagsretter
- desserter og søde sager
- snacks og lækker tilbehør
- brød og kager

Opskrifterne er forsøgt tilpasset den småtspisende patient, og de fleste opskrifter er udarbejdet til 1-4 portioner. Hvor der er andre størrelsesforhold, er dette angivet i opskriften.

Mængderne er overvejende angivet i husholdningsmål, det vil sige skefulde og deciliter.

Der er valgt gramangivelse i flere af opskrifterne på kager og brød for at sikre et godt bageresultat.

Alle opskrifter er næringsberegnete med angivelse af energi i kilojoule / kalorier og protein i gram pr. portion. Alle beregninger er angivet i afrundede tal.

I opskrifter indeholdende sukker kan sukkeret erstattes af rørsukker.

Vi anbefaler olivenolie eller rapsolie i flere opskrifter. Rapsolie er smagsneutral og derfor egnet, når olien tilsættes som ekstra berigelse, for eksempel i opskriften med syrnede mælkeprodukter, hvor det er væsentligt, at olien ikke kan smages.

I alle øvrige opskrifter hvor olie anvendes, kan der vælges en olie efter eget valg.

Bouillon, som blandt andet anvendes i suppeopskrifterne, kan enten være en bouillonterning opløst i vand eller en hjemmelavet fondsuppe.

Hvis indholdet af laktose (mælkesukker) i kosten skal reduceres, kan mælk, fløde og yoghurt erstattes af en laktosefri udgave eller eventuelt af andre typer af produkter såsom sojadrik og sojafløde. Havre og risdrik kan også vælges, men disse produkter har et lavere indhold af protein samt et højt indhold af sukker. Det kan ændre indholdet af næringsstoffer samt påvirke smagen i retterne.

Opskrifterne kan også tilpasses vegetarer. Her anbefales det at erstatte kød med fisk, skaldyr, æg, tofu eller tørrede bælgrugter, for eksempel sojabønner.

Rigtig god fornøjelse med opskrifterne, og velbekomme.

MORGENMAD OG GRØD

Her finder du:

Brunchtallerken

Havregrød i flere varianter

Maizenagrød

Risengrød – den energitætte

Scrambled eggs med bacon

Smoothie med ananas og ingefær

Smoothie med blåbær og banan

Små pandekager med ahornsirup

Syrnede mælkeprodukter i flere varianter

Øllebrød med fløde



Brunchtallerken

En lille lækker brunchtallerken med spejlæg, ymer og snack kan ofte friste når appetitten ikke er så stor.

Ingredienser

1 portion.

- ½ skive rugbrød
- 1 æg
- 1 spsk. olie
- ½ portion ymer med creme fraiche 38 %, sukker og blåbær (se opskrift side 127)
- 3 mandler
- 1 tørret abrikos
- 1 jordbær

Sådan gør du

- 1) Spejl et æg i olie på panden.
- 2) Bland ymer og creme fraiche 38 % med sukker og pynt med blåbær som anvist på opskriften.
- 3) Anret en tallerken med de små retter.

Tips til opskriften

Der kan serveres et glas koldt mælk eller kakaomælk til denne brunchtallerken, hvorved indholdet af energi og protein i måltidet øges.

Næringsberegning pr. portion

Energi	1.860 kJ / 445 kcal
Protein	11 g



Smoothie med ananas og ingefær

En spændende og lækker smoothie med friske frugter, der indeholder meget energi og protein. Denne smoothie er velegnet som mellemmåltid.

Ingredienser

2 portioner.

- 150 g moden, frisk ananas
- 1 moden pære med skræl
- 1 spsk. frisk ingefær
- 1½ dl sødmælk
- 1½ dl skyr
- 2 spsk. sukker eller honning
- 2 spsk. olie
- eventuelt isterninger til servering

Sådan gør du

- 1) Ingefær skrælles og rives groft.
- 2) Frugterne skæres i mindre stykker.
- 3) Ingefær, frugt, sødmælk og skyr blendes til en ensartet konsistens opnås.
- 4) Olien tilsættes mens blenderen kører.
- 5) Smoothien smages til sukker eller honning.
- 6) Serveres i glas eller skål.

Tips til opskriften

Den friske og let syrlige ananas kan erstattes af jordbær eller banan.

Ingefær giver en rigtig god smag, men kan udelades.

Næringsberegning pr. portion

Energi	1.495 kJ / 355 kcal
Protein	11 g

FROKOST OG LUNE RETTER

Her finder du:

Kyllingesalat med ananas og ærter
Melonsalat med fetaost og græskarkerner
Minitærte med spinat og pinjekerner
Nudelsalat med kinarejer og peanuts
Omelet med asparges og rød peberfrugt
Ovnæggekage med kartoffel og tomat
Pasta Carbonara
Sandwich med æggesalat
Tunmousse med blegselleri
Wraps med lufttørret skinke og frisk mozzarella

Ovnæggekage med kartoffel og tomat

En dejlig ovnæggekage, som er mild og velsmagende.

Ingredienser

2 portioner.

- 2 mellemstore kartofler (ca. 150 g)
- 1 spsk. hvedemel
- 1 tsk. salt
- ½ dl sødmælk
- 1 spsk. olie
- 100 g hytteost
- 3 æg
- smør eller olie til pensling
- tomat og purløg til pynt

Sådan gør du

- 1) Kartoflerne skrælles, skæres i mindre stykker og koges i ca. 10 minutter.
- 2) Hvedemel, salt, sødmælk og olie piskes sammen.
- 3) Hytteost og æg tilsættes.
- 4) Et ovnfast fad eller to portionsfade pensles med fedtstof.
- 5) Kartoflerne fordeles og æggemassen hældes over.
- 6) Æggekagen bages i varmluftovn ved 180 grader i ca. 25 minutter.
- 7) Æggekagen pyntes med tomat og purløg.

Tips til opskriften

En rest af kartofler eller pasta fra dagen før kan bruges som fyld i æggekagen.
Grøntsager i små mængder kan også erstatte kartoflerne.

Næringsberegning pr. portion

Energi 1.530 kJ / 365 kcal
Protein 18 g



SUPPER

Her finder du:

Cremet broccolisuppe med fisk
Grøn ærtesuppe med peberrodscreme
Gulerodssuppe med græskarkerner
Karrysuppe med rejer og ananas
Kartoffelsuppe med rugbrødscroutoner
Minestrone
Peberfrugtsuppe med chili og kalkun
Tomatsuppe med aioli

MIDDAGSRETTER

Her finder du:

Bøf stroganoff

Flødekartofler

Frisk pasta med røget laks og flødeost

Fyldte pandekager med oksekød

Italienske kødboller i tomatsoase

Kartoffelmos – den energitætte

Kylling a la saltimbocca

Laks med ingefær og paprikasmør

Ovnbagt kartoffelmos med skinke og spinat

Risotto med svampe



Bøf stroganoff

En gryderet, som de fleste kan lide, og som er fortrinlig til kartoffelmos.

Ingredienser

2 portioner.

- 4 stk. champignon
- ½ lille løg
- 2 spsk. olie
- 200 g magert oksekød i tern, for eksempel inderfilet
- 1 spsk. hvedemel
- ½ dl piskefløde 38 %
- 1 dl flåede tomater
- ½ tsk. paprika
- salt, peber og madkulør

Sådan gør du

- 1) Champignon og løg renses og skæres i kvarte.
- 2) Champignon og løg svitses i 1 spsk. olie i en gryde og sættes herefter til side.
- 3) Kødet svitses i 1 spsk. olie i samme gryde.
- 4) Hvedemel drysses over kødet og steges med.
- 5) Grøntsagerne tilsættes sammen med piskefløde 38 %, flåede tomater og krydderier.
- 6) Gryderetten koger ved svag varme i ca. 20 minutter.
- 7) Smages til og tilsættes eventuelt kulør.

Tips til opskriften

Der kan vælges andre kødtyper, eksempelvis oksemørbrad, kalv eller lam, men afhængig af hvor mørt kødet er, kan tilberedningstiden ændres. Retten er fryseegnet, og det kan derfor være en god ide at tilberede en større portion.

Næringsberegning pr. portion

Energi	1.790 kJ / 425 kcal
Protein	24 g

SNACKS OG LÆKKERT TILBEHØR

Her finder du:

Aioli – mild mayonnaise med hvidløg

Dadler med serranoskinke

Humus

Nachos med ost, salsa og guacamole

Nøddechokoladepålæg

Oliventapenade

Snacks af tørrede frugter og nødder

Tapas tallerken

Tomatpesto

Ærtepesto



Dadler med serranoskinke

En nem og lækker snack både til en tapas tallerken og som et mellem-måltid.

Ingredienser

2 portioner.

- 8 friske dadler
- 4 skiver serranoskinke

Sådan gør du

- 1) Dadlerne udstenes.
- 2) Skiverne af serranoskinke halveres og rulles omkring dadlerne.
- 3) Dadlerne steges i ovnen ved 200 grader varmluft i ca. 15 minutter.

Tips til opskriften

Skiver af bacon kan bruges i stedet for skinke.

Næringsberegning pr. portion

Energi	1.000 kJ / 240 kcal
Protein	6 g

DESSERTER OG SØDE SAGER

Her finder du:

Citronfromage
Hindbærdessert
Iskaffe
Jordbærkoldskål
Koldskål med knas
Milkshake med appelsin
Rå æblekage
Tiramisu
Vaniljeis



Hindbærdessert

Selv om der er husblas i hindbærdesserten, er den nem at lave, og den smager skønt.

Ingredienser

2 portioner.

- 60 g hindbær, friske eller frosne
- 1 blad husblas
- ½ dl piskefløde 38 %
- 1 ½ dl ymer
- 2 spsk. sukker
- 1 tsk. vaniljesukker

Sådan gør du

- 1) Hindbærrene gives et hurtigt opkog og sættes til afdrypning.
- 2) Husblas sættes i blød i vand.
- 3) Piskefløde 38 % piskes til skum.
- 4) Hindbær, ymer, sukker og vaniljesukker røres sammen i en skål.
- 5) Den udblødte husblas smeltes over vandbad eller i mikroovn.
- 6) Den smeltede husblas blandes i ymerblandingen under omrøring.
- 7) Flødeskum blandes i til sidst, og desserten smages til.

Tips til opskriften

Kan pyntes med friske hindbær og lidt citronmelisse.

Andre bær kan også bruges til denne opskrift, for eksempel jordbær og blåbær.

De hele bær kan med fordel skæres i mindre stykker.

Næringsberegning pr. portion

Energi 960 kJ / 230 kcal

Protein 6 g

BRØD OG KAGER

Her finder du:

Biscotti – en småkage til kaffen

Brownies

Cookies med chokolade og nødder

Ingefærsmåkager

Knækbrød

Muffins med æble og kanel

Nemme boller med smør

Sarah Bernhardt-kager

Scones



Biscotti – en småkage til kaffen

Kagen skal være helt hård og kan med fordel dyppes i en kop kakao eller et glas iskaffe.

Ingredienser

Ca. 15 småkager.

- 125 g sukker
- 125 g mel
- 1 knivspids salt
- ¼ tsk. bagepulver
- 1 æg
- 75 g mandler med skal

Sådan gør du

- 1) Rør sukker, mel, salt og bagepulver sammen.
- 2) Tilsæt æg og ælt dejen til en fast masse.
- 3) Tilsæt mandler og ælt dem ind i dejen.
- 4) Dejen rulles til en pølse, der trykkes flad på en bageplade.
- 5) Bages i ovnen ved 170 grader varmluft i 20-25 minutter.
- 6) Kagen tages ud af ovnen og skæres på skrå i ca. 1½ cm tykke skiver.

Tips til opskriften

Mandlerne kan udskiftes med usaltede pistacienødder, og dejen kan tilsættes en 1 spsk. kakaopulver.

Næringsberegning pr. portion (2 småkager)

Energi	810 kJ / 190 kcal
Protein	5 g

OPSKRIFTREGISTER

A

Aioli – mild mayonnaise med hvidløg 203

B

Biscotti – en småkage til kaffen 245

Brownies 247

Brunchtallerken 109

Bøf stroganoff 177

C

Citronfromage 225

Cookies med chokolade og nødder 249

Cremet broccolisuppe med fisk 159

D

Dadler med serranoskinke 205

F

Flødekartofler 179

Frisk pasta med røget laks og flødeost 181

Fyldte pandekager med oksekød 183-185

G

Grøn ærtesuppe med peberrodscreme 161

Gulerodssuppe med græskarkerner 163

H

Havregrød i flere varianter 111

Hindbærdessert 227

Humus 207

I

Ingefærsmåkager 251

Iskaffe 229

Italienske kødboller i tomatsauce 187-189

J

Jordbærkoldskål 231

K

Karrysuppe med rejer og ananas 165

Kartoffelmos – den energitætte 191

Kartoffelsuppe med rugbrødscroutoner 167

Knækbrød 253

Koldskål med knas 233

Kylling á la saltimbocca 193

Kyllingesalat med ananas og ærter 137

L

Laks med ingefær og paprikasmør 195

M

Maizenagrød 115

Melonsalat med fetaost og græskarkerner 139

Milkshake med appelsin 235

Minestroneuppe 169

Mini tærte med spinat og pinjekerner 141

Muffins med æble og kanel 255

N

Nachos med ost, salsa og guacamole 209

Nemme boller med smør 257

Nudelsalat med kinarejer og peanuts 143

Nødde-chokoladepålæg 211

O

Oliventapenade 213

Omelet med asparges og rød peberfrugt 145

Ovnbagt kartoffelmos med skinke og spinat 197

Ovnæggekage med kartoffel og tomat 147

P

Pasta Carbonara 149

Peberfrugtsuppe med chili og kalkun 171

R

Risengrød – den energitætte 117

Risotto med svampe 199

Rå æblekage 237

S

Sandwich med æggesalat 151

Sarah Bernard kager 259

Scones 261

Scrambled eggs med bacon 119

Smoothie med ananas og ingefær 121

Smoothie med blåbær og banan 123

Små pandekager med ahornsirup 125

Snacks af tørrede frugter og nødder 215

Syrnede mælkeprodukter i flere varianter 127-131

T

Tapas tallerken 217

Tiramisu 239

Tomatpesto 219

Tomatsuppe med aioli 173

Tunmousse med blegselleri 153

V

Vaniljeis 241

W

Wraps med lufttørret skinke og frisk mozzarella 155

Æ

Ærtepesto 221

Ø

Øllebrød med fløde 133

Ernæring og livskvalitet

Mange patienter med kræftsygdomme oplever tab af noget meget basalt, nemlig lysten til at spise. Tab af appetit og lysten til at spise er ikke alene en stor udfordring for den syge, men også for pårørende og venner.

Thea fortæller,

"min familie er solidarisk og spiser det samme som mig – det vil sige lidt og tit og godt med fløde i sovsen – min mand har taget på – men pyt med det – han kan tåle det."

Nikoline siger,

"jeg har ingen appetit og spiser kun af pligt og af hensyn til min kæreste, der ellers bliver meget bekymret for mig – men det hjælper, at jeg ved, at han tænker på mig."

Kræftsygdom synliggøres ofte ved tab af vægt, og der opstår nemt en følelse af magtesløshed hos pårørende samtidig med et stort ønske om at kunne gøre noget aktivt for den småtspisende. Den rette ernæring kan være med til at gøre en forskel og således få stor betydning for, at den enkelte kan bevare eller genvinde vægt, funktionsevne og livskvalitet. Her er de nærmeste – familie, venner og andre i omgangskredsen vigtige aktører.

Vi ved, det er svært at spise, når lysten ikke er der, men håber på, at denne bog kan gøre en meget svær opgave lidt nemmere. I bogen har vi beskrevet årsager til vægttab og nedsat appetit samt de barrierer, patienter kan møde på deres vej igennem et forløb i hospitalsverdenen. En verden, der vil det bedste for de patienter, der behandles, men hvor tid, omsorg og ressourcer er afgørende.

Bogen giver en række gode råd og vejledninger om ernæring og kostsammensætning samt indeholder en række velsmagende, energitætte og nemme opskrifter med tilhørende billeder. Der er forslag til måltider samt kostplaner i sygdommens forskellige faser, med stor fokus på, hvorfor det er vigtigt at kunne spise ved nedsat appetit og vægttab – både under og efter en kræftbehandling.

Bogen er skrevet til den kræftsyge, og ikke mindst til de pårørende, venner og bekendte, der gerne vil støtte i en svær tid.

Bogens opskrifter kan med fordel anvendes til andre småtspisende som for eksempel ældre og patienter med vægttab og nedsat appetit.

