ERNÆRING og LIVSSTIL ved MYELOMATOSE

Af Mette Borre, klinisk diætist

AMGEN®

Indhold

Indledning 3

Generelt om ernæring og fysisk aktivitet ved myelomatose 4

Spis varieret og styrk kroppen 10

Hvad er godt at spise? 12

Ernæringsdrikke og ernæringspræparater 17

Spiseproblemer relateret til sygdom og behandling 21

Forslag til dagkost 30

Opskrifter 32

Spørgsmål? 42

Referencer 43

Om forfatteren

Mette Borre er uddannet klinisk diætist og ansat på Aarhus Universitetshospital med speciale i mave-tarm-kanalens og leverens sygdomme. Hun er en aktiv foredragsholder og underviser på flere uddannelser.

Mette er medlem af Lægemiddelstyrelsens Godkendelsespanel for ernæringspræparater. Derudover er hun medforfatter til flere lærebøger "Ernæring Hånden på Hjertet" og forfatter på en række emner på Promedicin.dk, Minmedicin.dk og Netdoktor.dk. Mette er også medforfatter til flere kogebøger bl.a. "Irritabel tarm. Low FODMAP diet. Giver ro i maven", "Rigtig god fordøjelse" og "Kræft og Ernæring".

Indledning

Mad skal være farverig, fuld af smag, varieret, sund og fornøjelig at sætte tænderne i. Ernæring er en vigtig del af livet med myelomatose og et område, hvor man selv kan gøre en indsats for at styrke muskler, knogler og immunforsvar.

I livet med myelomatose kan træthed, smerter, knoglenedbrydning, infektioner, kvalme, madlede og appetitløshed, fordøjelsesproblemer og vægttab fylde meget. Ernæringen og kosten er derfor vigtig og kan give energi i hverdagen og styrke kroppen til at gennemgå kræftbehandlingen[2, 5, 6].

Ved myelomatose ses også perioder uden symptomer[1], hvor der er normal og endda god appetit. Her er det er vigtigt at spise sundt og varieret. Patienter med myelomatose anbefales at indtage den samme kost som andre med kræftsygdomme. Der er således ikke nogen særlige forholdsregler. Den rette ernæring samt fysisk aktivitet er vigtig og kan være med til at give ny energi og bedre livskvaliteten. Da sygdommen rammer flere ældre end yngre, har ernæring en betydning i sig selv, da vi med alderen mister muskelmasse og behovet for bl.a. protein, kalk og D-vitamin er øget[1, 7]. Det kan samtidig være svært at navigere rundt i de mange forskellige råd, der gives vedrørende ernæring. Må man spise sukker, når man har en kræftsygdom, og er der brug for særlige kosttilskud, der købes i butikkerne og på nettet – ofte til en høj pris?

Pjecen om ernæring er skrevet til dig med myelomatose med henblik på at give gode råd og vejledning i ernæring og livsstil til dig og dine pårørende. Det kan være svært at spise, når lysten ikke er der, men denne pjece skal gøre en svær opgave lidt nemmere. Ved meget stort vægttab kan der være brug for yderligere information og hjælp. Pjecen er tænkt som et supplement og kan ikke erstatte den vejledning, der gives på hospitalet.

Indhold i pjecen
I pjecen fortælles om den nyeste viden indenfor ernæring, kosttilskud og motion samt fysisk aktivitet hos patienter med myelomatose. Betydningen af de vigtigste næringsstoffer – protein, kulhydrat og fedt – gennemgås, og der gives anbefalinger til sammensætning af måltider. Derudover gennemgås specifikke spiseproblemer og betydningen af kosttilskud og naturlægemidler.

Gennemgående i teksten vil der være små tal, der henviser til referencer på side 43. Disse dokumenterer og underbygger udsagn.

Generelt om ernæring og fysisk aktivitet ved myelomatose

Ernæring – hvorfor er det vigtigt, også ved myelomatose?
Det er vigtigt at spise varieret for at behovet for forskellige næringsstoffer er dækket. Men hvorledes spiser man varieret? Gode råd er dyre, men det behøver sunde råvarer og varieret mad ikke at være. Helt almindelige fødevarer som gulerødder, havregryn, hasselnødder, frugt og bær fra haven, grønkål og persille er fyldt med gode næringsstoffer. Sunde råvarer og god mad med et højt indhold af energi, protein, vitaminer og mineraler kan styrke kroppen under behandlingen, give mere energi og bedre livskvalitet.

Da appetitten kan ændre sig ved myelomatose, kan man i perioder tabe i vægt. Det kan desværre udvikle sig til underernæring[2, 4]. Vægttab kan især opstå i perioder med medicinsk behandling, f.eks. kemoterapibehandling, eller hvis der er nyrepåvirkning, der i sig selv kan påvirke appetitten. Det kan medføre tab af kræfter og energi, fordi det er muskelmasse, der mindskes[4]. Andre årsager til vægttab kan være nedsat appetit og symptomer, der påvirker lyst og evne til at spise, f.eks. kvalme, smerter, vekslende afføringsmønster, diarré og mundproblemer med bl.a. mundsvamp samt dårligt humør[8, 9]. Det giver nedsat livskvalitet og et ønske om at kunne gøre noget selv. Selv et mindre vægttab kan få betydning for livskvalitet og funktionsniveau og skal behandles[4, 10, 11].

Da det er muskler – og dermed protein – der tabes, er det vigtigt, at indholdet af protein er højt i en sådan periode[1, 2]. Men det er også vigtigt, at behovet for energi, vitaminer og mineraler er dækket. Her er det især vigtigt med kalk og D-vitamin[1]. Nyrepåvirkning, der kan

blive kronisk, kan evt. give begrænsninger i forhold til, hvor meget protein, mineraler og væske, der kan indtages[2]. I pjecen vil hvert enkelt problem blive gennemgået. Den rette ernæring samt fysisk aktivitet kan være med til at gøre en forskel og således få betydning for, at den enkelte kan bevare eller genvinde vægt, funktionsevne og livskvalitet[2, 3]. Her er de nærmeste – familie, venner og andre i omgangskredsen – vigtige samarbejdspartnere.

Motion og fysisk aktivitet

Sygdom og behandling kan betyde, at man har svært ved at overkomme daglig motion. Er behandlingen overstået for en periode, kan det være svært at finde energien til at være fysisk aktiv. Samtidig vil den nedsatte appetit betyde manglende indtagelse af energi og protein, så følelsen af træthed og uoplagthed forværres. Fysisk aktivitet

Kost og livsstil ved myelomatose

- *Mange med myelomatose vil i løbet af deres sygdomsforløb få nedsat appetit, vægttab og spiseproblemer efter behandling, som enten resulterer i vægttab eller mindsker lyst og overskud til at være fysisk aktiv.*
- *Den rette ernæring kan styrke kroppen og immunforsvaret samt medvirke til fornyet energi .*
- *Behandling med ernæring og fysisk aktivitet indgår som et vigtigt supplement til den medicinske behandling, men kan ikke erstatte medicinsk behandling.*

og motion har en generel positiv effekt på helbred, vægt, muskelmasse, træthed og humør, og det er vist, at patienter der træner undervejs og efter et sygdomsforløb, bevarer styrke og motivation til at fortsætte med at træne[2, 11].

Myelomatose påvirker knoglerne og nedbryder knoglevævet. Fysisk aktivitet medvirker til at styrke knoglerne og hæmme afkalkningen, og det er derfor meget vigtigt at være fysisk aktiv. Hos mange patienter med myelomatose er ryghvirvlerne svækket af sygdommen. Det er derfor vigtigt at bruge en korrekt løfteteknik og undgå noget, der er tungt. Det er en god idé at lægge et trænings-program med en fysioterapeut.

Det er vigtigt, at man får en genoptræningsplan, inden man bliver udskrevet fra hospitalet, for at have ret til genoptræning[1]. Hvordan og hvor meget der kan motioneres, afhænger helt af situationen og den enkeltes overskud. Hvis man er i tvivl om, hvilken form for motion der må dyrkes, anbefales det at spørge på hospitalet eller tale med lægen. HUSK: lidt træning og motion er bedre end ingenting.

På hjemmesiden www.levmedmyelomatose.dk kan man få inspiration til fysiske øvelser, yoga og mindfulness anskueliggjort i videoer. Der er øvelser, der tilgodeser alle myelomatosepatienters fysiske formåen. Derudover kan man anvende appen 'Mye App' til at lade sig inspirere til fysisk aktivitet og øvelser.

"Mye App" er et værktøj til registrering af både fysiske og psykiske forhold under og efter dit sygdoms- og behandlingsforløb.

I appen kan man registrere velvære, smerte, træthed, humør og fysisk aktivitet. Hvordan kommer man i gang?

Start stille og roligt

Det er vigtigt at lytte til kroppen og starte roligt op. En daglig gåtur kan være en god start. Måske er der nogle motionsvaner fra tidligere, der kan genoptages. Start blidt op og mærk efter, om kroppen kan følge med. Man kan med fordel spørge familie og venner om de vil motionere samtidig.

Det er ofte lettere at komme afsted, hvis det foregår sammen med en god nabo, ven/veninde, familien eller andre. Det kan være lettere at komme afsted, når nogen venter og man har en aftale. Afsæt også tid til motion – dvs. skemalæg det i dagligdagen. Ellers kan det nemt glemmes eller udskydes til en anden dag.

Benyt dig af de tilbud, som findes i din kommune. Start forsigtigt, så der ikke opstår skader.

Dyrk motion, du kan lide

- *Sid i en stol fremfor at ligge i sengen.*
- *Rejs dig, og gå lidt omkring indendørs.*
- *Gå små ture udendørs gør gradvis turene længere.*
- *Lav små gymnastikøvelser, eller kør på en kondicykel.*
- *Senere kan øvelserne udvides til styrketræning ved brug af vægte og maskiner.*
- *Tag cyklen, og brug den som transportmiddel, når du kan*
- *Tag trappen så tit som muligt*
- *Bevæg dig i naturen, så du får en god oplevelse samtidig med, at du motionerer*
- *Dyrk yoga, som er en motionsform, der kan påvirke krop og sind.*

Groft og grønt, eller sødt og fedtholdigt

Det grove og grønne må vige eller reduceres i perioder ved nedsat appetit. Den småtspisende med myelomatose skal således ikke alene spise groft, grønt og fedtfattigt, som det anbefales raske. Derimod har man brug for at stabilisere eller øge vægten, og derfor anbefales det at supplere med fødevarer med et højt indhold af energi og protein. Men samtidig er det et dilemma, hvis korn, grøntsager og frugt udelades, da disse fødevarer indeholder mange vitaminer og mineraler. Allerbedst er det om muligt at kunne kombinere det grove og grønne med andre fødevarer med et højt indhold af fedt og protein. En god løsning kan være at lave hjemmelavede smoothies, puréer og supper med mange grøntsager tilsat mælk, fløde, hytteost eller gode olier. Se nogle af opskrifterne sidst i pjecen. I gode perioder med normal appetit tilrådes det at spise varieret, dvs. spise masser af fuldkorn, frugt og grønt.

Ernæring og fysisk aktivitet ved myelomatose

- *En varieret kost med et højt indhold af protein er vigtig for at forebygge tab af muskelmasse og fejlernæring.*
- *Underernæring skyldes som regel manglende appetit og indtag af protein samt symptomer, der påvirker kostindtagelsen.*
- *Ved kronisk nyrepåvirkning kan det blive nødvendigt at tale med en diætist.*
- *Fysisk aktivitet er vigtig og forebygger knogleskørhed, træthed og styrker musklerne.*

Spis varieret og styrk kroppen

– i de mange gode perioder

Sunde løsninger kan godt være nemme

Sund og nærende mad behøver hverken tage lang tid at lave eller være besværligt. Træthed er ofte den største barriere for at tilberede mad og spise sundt, og man kan sagtens bruge fryseren og køkkenskabene til at springe over, hvor gærdet er overkommeligt i højden. Man behøver heller ikke lave sund mad helt fra bunden. Frosne grøntsager er nemme og hurtige at tilberede, og når det er nemt og hurtigt, bruger man flere af dem, end hvis der indkøbes et bundt økologiske råvarer i ny og næ.

Sund mad kan også laves af mad på dåse, og "rigtig" mad er også en skålfuld havregryn med hakkede mandler og rosiner eller fuldkornsbrød med torskerogn og makrel fra dåse. Med et godt basislager kan der altid tilberedes lidt god mad i en fart.

Spis varieret - i de gode perioder

- Spis fuldkorn, grønt og frugt
- Spis gerne fisk
- Brug sunde fedtstoffer (flydende fedtstoffer, avocado, nødder og mandler)

Hvad er godt at spise?

De vigtigste næringsstoffer

Protein er kroppens byggesten og med til at opbygge muskler, slimhinder og organer. Samtidig har kroppen ikke et lager af protein at tære på. Derfor er det vigtigt, at man hver dag får dækket behovet for protein. Det kan lade sig gøre gennem en varieret kost, men hvis appetitten er meget nedsat, kan der være behov for tilskud med ernæringsdrikke eller tilskudsdrikke.

Protein
Behovet for protein er generelt højt ved kræftsygdomme, og det gælder også ved (nydiagnosticeret) myelomatose[2,3]. Behovet for protein er desuden stigende med alderen, hvilket er gældende for alle – også helt raske[2,7]. Protein er en vigtig byggesten for immunforsvaret og for at imødekomme den umådelige træthed, man kan opleve som myelomatosepatient.

Ved myelomatose kan der opstå kronisk nyrepåvirkning og evt. behov for dialyse[1, 11, 12]. Da nyrerne medvirker til at udskille dele af proteinet, kan der ved nedsat nyrefunktion være en begrænsning på, hvor meget protein man må indtage, og det kan således være nødvendigt at reducere mængden[11]. Her skal man følge de anbefalinger hospitalet og den kliniske diætist har givet.

Generelt er proteinindholdet højt i kød, fisk, fjerkræ, æg, mælkeprodukter, linser, bønner og andre tørrede bælgfrugter. Proteiner er sammensat af forskellige aminosyrer, og kvaliteten af de enkelte proteiner er derfor meget forskellig. Kvaliteten af protein er særlig god i mælk, æg, sojabønner, kød, fisk og fjerkræ.

Behovet for protein er som minimum 1,2 gram pr. kilo legemsvægt pr. dag (når du har ro i sygdommen). I perioder med vægttab, behandling og evt. indlæggelse er proteinbehovet højere, op til 1,5 gram pr. kilo pr. dag[2]. Det skyldes, at kroppens omsætning af protein er højere[2]. Hvis man i længere tid har haft svært ved at spise, f.eks. ved indlæggelse på sygehuset, vil det ofte være gavnligt at få vejledning om kosten fra en klinisk diætist. Ved kronisk nyrepåvirkning kan det blive nødvendigt at reducere indholdet af protein til 1,1-1,2 gram protein pr. kg pr. dag[2].

Indholdet af protein i forskellige fødevarer

Fødevare	Gram protein pr. 100 g	Portions-størrelse	Gram protein pr. portion
Mælk, alle typer	3,5	1½ dl	5
Drikkekoldskål	5,5	1½ dl	8
Ymer/ylette	6,3	1½ dl	9
Yoghurt, tykmælk, A-38	3,3	1½ dl	5
Ost 27%/45 +	25	1 skive (20 g)	5
Skyr, syrnet mælkeprodukt	11	1½ dl	16
Æg	7,2	1 stk.	6
Kød, fisk og fjerkræ	20	125 g	23
Kødpålæg	20	1 skive (15 g)	3
Sojadrik	3	1½ dl	5
Tofu (sojabønneost)	8	1 stk. (25 g)	2
Proteinrige tilskudsdrikke	4-10	1,25-2 dl	8-20

Kulhydrat
Kulhydrat er den primære kilde til energi. Kulhydrat findes i brød, kartofler, pasta, ris, mel, gryn, frugt og grøntsager samt fra fødevarer med sukker. Rugbrød, havregryn, groft hvedebrød, pasta, ris, frugt og grøntsager har desuden et højt indhold af fibre.

Ved nedsat appetit vil mad med et højt indhold af fibre give stor mæthed og kan tage pladsen op for andre vigtige fødevarer. Ved nedsat appetit og vægttab skal der derfor spises mindre groft brød, færre grøntsager og mindre frugt. I gode perioder med god appetit kan man igen spise løs af groft og grønt.

En god og bedre løsning er at kombinere de sunde frugter, bær og grøntsager med sunde fedtstoffer og proteinholdige fødevarer.

Sukker er et kulhydrat, som ikke i sig selv giver kræft eller forværrer en kræftsygdom. Det er helt i orden at spise sukker, som en del af en energi- og proteinrigkost. Sukker kan efter ønske erstattes med rørsukker, honning eller sirup.

Fedt

Fedt får man især fra smør, olie, fede mælkeprodukter, kød og fisk med højt fedtindhold samt fra nødder og mandler. Man opdeler fedt i mættede og umættede fedtsyrer. Mættede fedtsyrer findes i alle animalske fedtstoffer (smør, mælkeprodukter, kød). Det umættede fedt, f.eks. omega 3- fedtsyrer, får vi fra især fede fisk som laks, sild og makrel. Gode fedtsyrer får vi også fra avocado, mandler og nødder. Flydende fedtstoffer, f.eks. rapsolie og olivenolie, anbefales til madlavning, dressinger og lignende.

Generelt ved vi, at det ikke er sundt at spise meget fed mad, hvorfor det anbefales at spise en kost med et moderat indhold af fedt – gerne mere fisk og mindre kød, smør og fede mælkeprodukter. Den anbefales også at bruge flydende fedtstoffer til madlavning.

Når appetitten er lille, kan det være nødvendigt at bruge mere fedtstof end tidligere, f.eks. bruge piskefløde i sovsen eller spise en god dessert med fløde. Det kan man gøre med god samvittighed.

Drikkevarer og væskebehov
Ved myelomatose er det meget vigtigt at få væske nok – mindst 2 liter dagligt. Nogle patienter med myelomatose anbefales endda op til 3 liter væske dagligt[1]. Dette er med til at forebygge nedsat funktion af nyrerne. Ved kraftig diarré kan der være behov for egentlig væsketerapi[1, 11, 13].

Kaffe, te, vand, saft og sodavand har et lavt indhold af gode næringsstoffer. Hvis de erstattes med mælk, eksempelvis sødmælk, kakaomælk eller hjemmelavede ernæringsdrikke, også kaldet energi- og proteinrige drikke, kan mængden af energi og protein øges, uden at det i væsentlig grad går ud over appetitten til måltiderne.

Valg af drikkevarer

- *Erstat vand, te og kaffe med drikkevarer, der har et højt indhold af energi og protein.*
- *Drik mælk, f.eks. sødmælk, letmælk, kakaomælk, koldskål og drikkecultura.*
- *Drik ernæringsdrikke – de kan eventuelt erstatte et måltid ved nedsat appetit.*

Ernæringsdrikke og ernæringspræparater

Ernæringsdrikke er velegnede som et supplement til den almindelige mad, og nogle typer af drikke kan anvendes som eneste ernæring i en kortere eller længere periode[2].

Nogle drikke bidrager med alle madens næringsstoffer, energi (protein, fedt og kulhydrat), samt vitaminer og mineraler. Disse drikke betegnes som fuldgyldige drikke.

Der findes desuden drikke, der er baseret på mælkeprotein og indeholder en meget stor mængde af protein, samt ernæringsdrikke baseret på saft tilsat protein og kulhydrat. Disse drikke er kun egnet som et tilskud til maden. De bidrager ikke med alle madens næringsstoffer, men indeholder energi og protein i varierende mængder samt vitaminer og mineraler. Drikkene betegnes som supplerende ernæring.

Drikkene købes i små flasker med skruelåg og drikkes eksempelvis som et mellemmåltid eller som erstatning for et mindre hovedmåltid. Der findes også produkter i form af budding og creme.

Drikkene kaldes ofte proteindrikke, energidrikke eller tilskudsdrikke.

Drikkene kan købes på apoteket eller direkte hos firmaer eller grossister. Det er kun drikke, der er tilsat vitaminer og mineraler, og som er godkendt af Lægemiddelstyrelsen, der kan købes med tilskud. For at få tilskud til drikke og andre ernæringspræparater skal lægen udstede en grøn ernæringsrecept.

Proteindrikke, energidrikke eller tilskudsdrik:

Drikkene kan købes på apoteket eller direkte hos firmaer eller grossister.

Det er kun drikke, der er tilsat vitaminer og mineraler, og som er godkendt af Lægemiddelstyrelsen, der kan købes med tilskud. For at få tilskud til drikke og andre ernæringspræparater, skal lægen udstede en grøn ernæringsrecept.

Sondeernæring og intravenøs ernæring

Hvis alle forsøg på at spise veltillavet og næringsrig mad ikke lykkes, kan det opfattes som et nederlag. En midlertidig hjælp kan være at starte behandling med ernæring igennem en sonde. Det kan foregå på hospitalet eller i eget hjem og kan være af kortere eller længere varighed. Ernæring igennem sonde udelukker ikke, at der spises og drikkes ved siden af. Sondeernæring gives gennem en tynd sonde beregnet til ernæring. Såfremt behovet for ernæring med sonde forventes at vare mere end en måned, kan det overvejes at anlægge en sonde direkte gennem maveskindet ind til mavesækken. Sondeernæring kan anvendes som supplement til den almindelige mad eller som eneste ernæring[2]. Hvis der er meget svær påvirkning af mund og mavetarmkanal, f.eks. ved behandling med kemoterapi, kan såkaldt parenteral ernæring/intravenøs ernæring blive nødvendigt[2].

Vitaminer og mineraler

I perioder med nedsat appetit kan det være en fordel at supplere med en almindelig vitamin- og mineraltablet[2]. Vitaminer og mineraler får vi normalt i hobetal, når vi spiser sundt og varieret, dvs. fuldkorn, fisk, frugt, bær og grønt. Vitaminer og mineraler er uundværlige og fungerer som antioxidanter og hjælper enzymerne med at opbygge proteiner, fedt og sukkerstoffer. Antioxidanter er en overordnet betegnelse for en gruppe af stoffer, der kan modvirke skader på vores celler, og antioxidanterne følges hånd i hånd med frugt og grønt. Antioxidanter er med til at opretholde cellernes og kroppens sundhed. Vi danner selv antioxidanter, men ikke helt nok til at tæmme de frie radikaler. Derfor har vi brug for mange af dem fra maden. Så selv om man skulle tro, at når lidt er godt, så må

meget være bedre, f.eks. i form af store doser fra kosttilskud, så anbefales det at passe på med kosttilskud, der indeholder antioxidanter. Det kan desværre påvirke den behandling man får på sygehuset[2, 14–16]. En helt almindelig vitamin-og mineraltablet er ufarlig og som nævnt en god ide, hvis kosten er mindre varieret end normalt.

Kosttilskud, naturlægemidler og alternativ/supplerende behandling
Mange med kræftsygdomme bruger kosttilskud, naturlægemidler eller alternativ/supplerende behandling i håb om at mindske træthed og komplikationer forbundet med sygdom og behandling[16–18]. For nogle kræftpatienter kan det give øget livskvalitet ”at gøre noget selv”, men al behandling kan desværre give bivirkninger. Kosttilskud kan være en almindelig vitamin- og mineraltablet, men også andre typer af tilskud som kapsler med fiskeolie, ingefær, gurkemeje og lignende. Kosttilskud er, som ordet siger, kun et tilskud til det, vi spiser, men det kan aldrig erstatte mad. Indtagelse af kosttilskud eller naturlægemidler samtidig med medicin kan ændre den måde, medicinen optages, omsættes eller udskilles på[17].

Det kan betyde, at medicinen ikke virker så godt som forventet, eller det kan forstærke medicinens virkning, så der opstår fare for overdosering eller bivirkninger[2, 16]. Da både kosttilskud og naturlægemidler kan påvirke behandlingen, er det en god idé at drøfte med lægen om kosttilskud kan være skadelige for sygdoms- og behandlingsforløb.

Kalk og D-vitamin ved myelomatose
Patienter med myelomatose anbefales tilskud af kalk og D-vitamin, medmindre der er forhøjet kalkindhold i blodet[13]. D-vitamin dannes i huden, når vi udsættes for sollys. Vi ved, at sollyset i Danmark tit ikke er tilstrækkeligt til at dække behovet. D-vitamin findes også i fede fisk (makrel, laks og sild).

Behovet for kalk for voksne er normalt 800 mg per dag. De primære kilder til kalk i den danske kost er mælkeprodukter og ost.

Der findes kalk i visse grøntsager, f.eks. broccoli og grønkål. Kvaliteten er fin, men det er svært at spise i en tilstrækkelig mængde til at dække behovet for kalk. Selvom der ikke indtages mælkeprodukter eller ost, er et tilskud af kalktabletter og D-vitamin ofte nødvendigt. D-vitamin er vigtigt, fordi det øger optagelsen af kalk fra tarmen. Drøft dette med din læge.

For at dække
kalkbehovet
er det derfor en god ide at indtage mælkeprodukter og faste oste.

Spiseproblemer relateret til sygdom og behandling

Patienter med myelomatose får forskellige behandlinger undervejs i forløbet[1]. De medicinske behandlingerne kan have forskellige bivirkninger, der påvirker vægt og appetit, medfører ubehag ved at spise, giver diarré og gør det svært at spise normalt[11].

Mange med myelomatose oplever således appetitløshed, kvalme, opkastninger, tarmproblemer med forstoppelse, diarré[1, 12], mundtørhed og mundbetændelse som følge at den behandling, de får, men også pga. selve sygdommen. Nedsat nyrefunktion som følge af sygdommen kan også påvirke appetitten.

Nogle gener kan som oftest afhjælpes medicinsk og ved at følge de råd, der gives af den behandlende afdeling. Især kemoterapi kan påvirke slimhinden i mund og mave-tarm-kanalen, og det kan give gener i varierende grad. Fælles for mange af bivirkningerne er, at appetitten påvirkes, og den daglige indtagelse af mad og drikke nedsættes.

Det er vigtigt, at maden indeholder farver, så appetitten stimuleres. Mad med ændret konsistens og tilpasset spiseproblemer som f.eks. sarte slimhinder kan nemt ende med at være lig med blødt, blegt, trist og uinteressant at spise.

I pjecen omtales de hyppigst forekommende bivirkninger, og der gives gode råd til, hvad der kan gøres. Spørg evt. efter mere hjælp og vejledning hos det personale, der hjælper i forbindelse med sygdom og behandling. Nedenstående råd og ideer skal ses som supplement og kan ikke erstatte den konkrete rådgivning, der gives i forbindelse med sygdom og behandling.

Madens konsistens
Når appetitten er sparsom, kan hakket og findelt kød ofte være bedre end hele kødstykker, da det skal tygges mindre. Det samme gælder for tilbehøret. Prøv med kartoffelmos frem for kartofler, kogte eller svitsede grøntsager frem for rå. Anvend også frugtgrød med fløde frem for frisk frugt[7].

En blød kost eller findelt/hakket kost eller flydende kost er også hensigtsmæssig, hvis der på grund af behandling er smerter i mundhule eller svælg eller vanskeligheder med at synke. Mad, der har en blød konsistens, behøver ikke være mildere i smagen og kan sagtens være både farverig og smagfuld samt fyldt med gode vitaminer, mineraler og antioxidanter.

Smagsforandringer
Smagssansen kan påvirkes af sygdom, behandling og medicin. Evnen til at smage vil ofte genvindes efter afsluttet behandling. Smagsforandringer opleves meget forskelligt, og ofte vil det medføre nedsat lyst til at spise med risiko for vægttab.

Det er ikke ualmindeligt, at noget mad slet ikke smager, mens andet smager metallisk, eller for salt, sødt, surt eller bittert.

Madens konsistens

- *Spis kartoffelmos i stedet for kartofler.*
- *Spis øllebrød med fløde i stedet for rugbrød.*
- *Spis grøntsagssuppe/urtepuré/smoothie, gerne beriget, i stedet for kogte eller rå grøntsager.*
- *Spis frugtgrød med fløde eller smoothie i stedet for frisk frugt.*

Gode råd ved smagsforandringer

- *Undgå mad, der ikke smager som det plejer.*
- *Vælg kold eller tempereret mad frem for varm mad.*
- *Krydr maden, eksempelvis med krydderurter, marinade eller ekstra salt og sukker.*
- *Salt og salte fødevarer kan dæmpe en sødlig smag.*
- *Vælg mild mad ved sarte slimhinder, for eksempel mælkeretter.*
- *Vælg fjerkræ, fisk, skaldyr og æg, da okse- og svinekød ofte smager bittert.*

CITRON kan fremhæve smag. Tilsæt ekstra sukker, honning eller sirup for at forstærke smagen.

Lakrids
kan bidrage til at lindre kvalme.

Kvalme og opkastning
Kvalme og opkastning har mange forskellige årsager, eksempelvis sygdom, behandling med kemoterapi og smertestillende medicin. Mange får forebyggende kvalmestillende medicin i forbindelse med kemoterapi. Forstoppelse er en overset årsag til kvalme og nedsat appetit. Der er desværre ingen fødevarer eller retter, der kan fjerne kvalme eller opkastning.

Kvalme kan desuden skyldes ...

- *sult*
- *væskemangel*
- *forstoppelse.*

Gode råd ved kvalme og opkastning

- *Spis små og hyppige måltider f.eks. tørre kiks*
- *Kold mad kan være at foretrække i en periode.*
- *Prøv syrlige og salte mad- og drikkevarer.*
- *Prøv også pebermynte, lakrids og syrlige bolsjer, som kan lindre kvalmen.*

Mundproblemer
Mundtørhed, sarte slimhinder, mundsvamp, sår i munden, smerter, betændelse og synkebesvær ses ofte som bivirkning til kemoterapi. Kemoterapi giver også tørre slimhinder og er sammen med mundsvamp og mundbetændelse en meget almindelig og ubehagelig bivirkning. Det kan derfor være forbundet med stort ubehag at spise og drikke, når der er opstået mundproblemer. Nogle patienter får så store problemer med nedsat evne til at spise og store vægttab, så ernæring med sonde er en løsning for en periode[2, 11].

Det er desuden vigtigt at have en god mundhygiejne for at minimere mundproblemer og passe på tænderne. Sejt spyt og slim kan ofte afhjælpes med kulsyreholdigt vand (danskvand) eller vand tilsat lidt salt.

Gode råd ved mundproblemer

- *Spis mad med blød og findelt konsistens, eksempelvis supper, grød-, pasta- og æggeretter*
- *Spis mælkeretter, is og desserter Kolde retter og drikke kan være virke lindrende*
- *Prøv at drikke med sugerør, hvis munden er øm*
- *Undgå syrlige, salte og røgede mad og drikkevarer*
- *Syrlige mad- og drikkevarer kan hos nogle stimulere dannelsen af spyt*
- *Undgå stærke krydderier.*

Diarré og fordøjelsesproblemer
En del patienter med myelomatose oplever diarré og tynd afføring i forbindelse med behandling. Især højdosis-kemoterapi kan give problemer med svamp og ændret slimhinde i tarmen, og derved opstår der diarré[11]. Ved svær diarré passerer en del af maden ufordøjet gennem tarmen og bevirker, at kroppen ikke får optaget tilstrækkeligt med næringsstoffer samt væske. Samtidig mister mange lysten til at spise, hvis det betyder et eller flere toiletbesøg umiddelbart efter. Diarré kan skyldes manglende nedbrydning eller optagelse af for eksempel laktose eller fedt. Det medfører vægttab, og brug af sondeernæring kan være en løsning[2, 11]. Væsketerapi (hvor man på sygehuset får tilført ekstra væske intravenøst) kan også komme på tale[11].

Der findes mange husråd/kostråd vedrørende diarré. Kostråd ved diarré er dårligt undersøgt, og dokumentationen for kostrådene til højre er ikke gode, men kan forsøges. Ved diarré kan der efter aftale med lægen anvendes stoppende midler[11].

Ved diarré kan det måske være godt at spise

- *banan, havregrød*
- *loppefrøskaller*
- *kartofler, kartoffelmos*
- *mange små måltider i stedet for store og få måltider*
- *tempereret mad, det vil sige ikke for koldt og ikke for varmt.*

Sørg for rigelig væske og undgå at drikke samtidig med et måltid.

Ved diarré bør man undgå

- *større mængder frugt og grøntsager*
- *fuldkornsprodukter og kerner, det vil sige groft brød, rugbrød og lignende.*
- *kål, løg, porrer, æbler og pærer, da de kan virke luftdannende og forværre diarréen.*

Gode råd ved forstoppelse

- *Tal med lægen eller sygeplejersken om at få et afføringsmiddel. Afføringsmidler er ganske ufarlige og ikke vanedannende*
- *Drik 1½-2 l væske dagligt*
- *Forsøg med svesker, sveskejuice, figner, abrikoser eller rosiner*
- *Forsøg med havregryn/havregrød med hørfrø og tørret frugt*
- *Motion og bevægelse kan være med til at afhjælpe forstoppelse*

Forstoppelse
Forstoppelse kan være relateret til behandling, og mange oplever perioder med forstoppelse. Desuden kan nogle former for medicin, f.eks. visse former for smertestillende medicin, medvirke til forstoppelse. Nedsat appetit, mindre motion og for lidt væske kan øge risikoen for forstoppelse.

Ved forstoppelse, der skyldes sygdom og eller behandling, kan der ofte være behov for et afføringsmiddel. Kosten alene kan som regel ikke fjerne tilstanden.

Måltidets betydning
Et godt måltid er aldrig at foragte og er én af de faktorer, der kan øge livskvaliteten. I de fleste kulturer samles familien om måltiderne, typisk aftensmaden, hvilket skaber fælles oplevelser og social trivsel. Måltiderne hører ofte til blandt dagens vigtigste begivenheder. Undersøgelser viser, at man spiser mere sammen med andre, men der kan ofte hvile et unødigt pres fra familien, hvis den kræftsyge/patienten med myelomatose ikke spiser som forventet. Det kan også give en følelse af skyld eller dårlig samvittighed, når man bliver bedt om at ”spise op”, ”spise nu bare lidt mere”, spise ”usunde” fødevarer og undgå de sunde fødevarer, selv om det i situationen er det bedste valg[19].

Mellemmåltider
– snacks, brød og søde sager

Det er en god idé at spise mange små måltider i løbet af en dag. Mellemmåltider prioriteres højt, da mange mellemmåltider kan øge den samlede indtagelse af energi og protein[7].

Mellemmåltider skal ikke være for store og kan sagtens blot være en drik eller en is.

Mellemmåltider kan være både noget salt og noget sødt såsom kiks med ost og peanuts eller tørrede frugter og marcipanbrød. Det er en god idé at variere de forskellige smagstyper.

Antallet af mellemmåltider kan variere, men det anbefales at nå flest muligt, og gerne fire til fem mellemmåltider på én dag.

Forslag til energitætte og proteinrige mellemmåltider

Nedenstående er forslag til forskellige slags snacks, mellemmåltider og gode drikke. De har et skiftende indhold af energi og protein. Ens for dem alle er at de er nemme at tilberede.

- ✓ Frugtgrød med mælk/fløde
- ✓ Risengrød med smør og kanel
- ✓ Kærnemælkskoldskål med frugtstykker og kammerjunker
- ✓ Kiks med smør og ost eller pålæg
- ✓ Nødder og mandler
- ✓ Fromage eller is
- ✓ Frugtsalat af friske frugter/henkogt frugt med flødeskum eller vaniljecreme
- ✓ Brød med ost/pålæg/marmelade
- ✓ Legeret suppe, f.eks. med fløde
- ✓ Cafe latte (varm sødmælk med instant kaffe, f.eks. Nescafé)
- ✓ Snacks af tørrede frugter, nødder f.eks. 5 abrikoser, 20 mandler, 1 håndfuld rosiner
- ✓ Marcipanbrød, 1 stk. à 40 g Peanuts, ½ dl (30 g), 5 abrikoser
- ✓ Kartoffelchips, 25 g = 1 lille pose, dip af f.eks. lidt creme fraiche med purløg
- ✓ 2-3 kiks med 1 tynd skive røget laks imellem
- ✓ 1-2 dl vaniljeskyr med friske bær/frugt skåret i små stykker samt 2 spsk. mysli
- ✓ 2-3 ingefærsmåkager serveret med iskaffe
- ✓ 2-3 biscotti-småkager (tørre italienske småkager med mandler), serveret med varm mælk med honning
- ✓ Knækbrød med nøddepålæg, f.eks. Nutella
- ✓ Drikkecultura
- ✓ Kakaomælk med flødeskum/vaniljeis

Forslag til dagkost

Her ser du et forslag til en dagskost med et højt indhold af energi og protein (2100 kcal/9000 kJ og 90 g protein)

Morgenmad

- ☐ 1 lille portion øllebrød med fløde

eller

- ☐ ½ bolle med smør og ost
- ☐ 1 æg
- ☐ 2 dl sødmælk

eller

- ☐ 2 dl ymer/skyr med honning/marmelade + drys
- ☐ 1 æg
- ☐ 1 dl juice

Mellemmåltid

- ☐ 2 digestive-kiks med smør og ost
- ☐ 2 dl saft/juice

eller

- ☐ 2 dl energirig koldskål/smoothie/proteindrik
- ☐ 1 dl popcorn

Frokost

1/2 skive rugbrød/franskbrød med smør og pålæg – gerne fisk/æg/mayonnaisesalater

1½ dl sødmælk

eller

2 dl legeret suppe, gerne med fløde

1½ dl sødmælk

Mellemmåltid

- ☐ 2 dl energirig koldskål/smoothie/proteindrik
- ☐ 2 stk. chokoladetern

eller

- ☐ 30 g peanuts/valnødder
- ☐ 2 dl varm kakao med flødeskum

Aftensmad

- ☐ 1 dl kartoffelmos/kartoffel/ris + 1 lille stykke kød, fisk eller fjerkræ og sovs
- ☐ 1½ dl mælk

eller

- ☐ 1½ dl legeret suppe + 1 spsk. creme fraiche 38%/piskefløde
- ☐ 2 dl sødmælk

Mellemmåltid

- ☐ 1 pandekage med flødeis og hakket chokolade

eller

- ☐ 2 dl energirig koldskål/smoothie/proteindrik
- ☐ 1 chokoladekiks

Opskrift

Grøn vitaminskål

2 portioner

Ingredienser

- ☐ Kødet af 1 avocado
- ☐ ½ fennikel eller ½ agurk i store stykker
- ☐ 1-3 store håndfulde bladgrønt eller kål (f.eks. babyspinat, grønkål, blomkål, broccoli)
- ☐ 1-2 søde frugter i stykker (f.eks. æble, pære, ananas, druer eller melon)
- ☐ ½ skrællet citron
- ☐ Saft af ½ citron
- ☐ 1-2 dl vand
- ☐ Lidt kanel og vaniljepulver
- ☐ Opskriften kan med fordel suppleres med 1 dl hytteost, 2 tsk. smagsneutral olie (f.eks. rapsolie) og/eller 2-3 spsk. piskefløde. Herved øges indholdet af protein og kalorier.
- ☐ Til pynt: bær, for eksempel blåbær, solbær eller jordbær, 5-6 hasselnødder, mandler, kerner eller frø. Mynteblade eller andre friske krydderurter efter smag kan også anvendes.

Sådan gør du

1. Blend alle ingredienserne, undtagen nødder, frø og bær, til en tyktflydende grød med glat konsistens.
2. Smag til med kanel og vanilje.
3. Pynt med bær, evt. bipollen og nødder eller frø.

Smagen har godt af at ”sætte sig”, så vent gerne nogle timer, inden retten serveres.

Servér som lækkert mellemmåltid eller en del af morgenmaden i et glas eller en tallerken. Hytteost, olie eller fløde blendes med til sidst – det øger indholdet af energi og protein. Skyr eller græsk yoghurt kan anvendes som alternativ til hytteost for en mere syrlig smag. Olie kan erstattes med 4 tsk. piskefløde. Ved normalvægt undlades olie.

Næringsberegning pr. portion

Energi 654 kJ/155 kcal – Protein 3,0 g

Næringsberegning pr. portion med hytteost og olie

Energi 1037 kJ/246 kcal– Protein 9,0 g

Opskrift

Gulerodssuppe med græskarkerner

2 portioner.

Suppen har en ensartet og behagelig konsistens. Smagen vil de fleste synes om, hvilket gør suppen velegnet også til patienter med sarte slimhinder og påvirkede smagsløg.

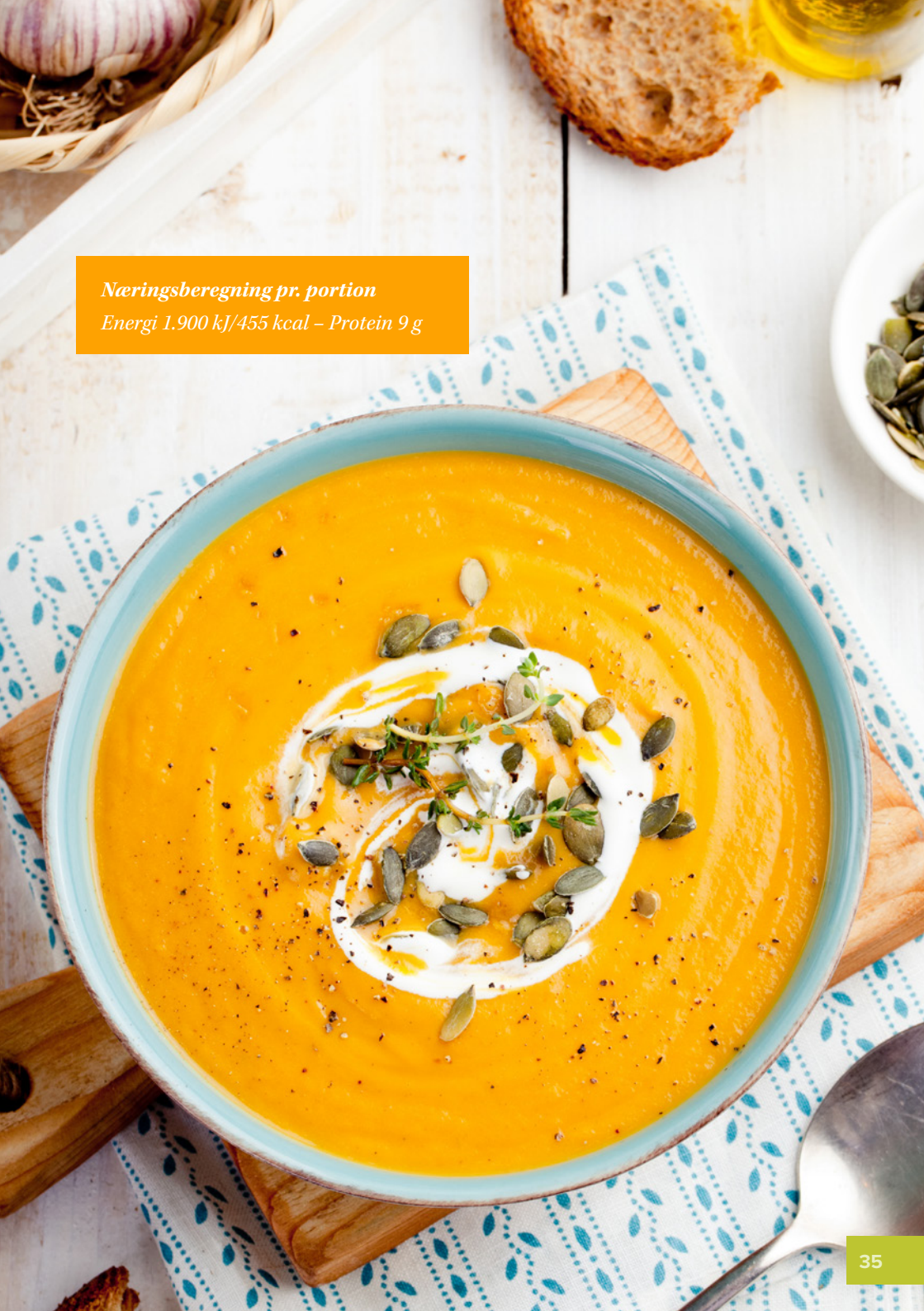
Ingredienser

- ☐ 2 mellemstore gulerødder
- ☐ 1 lille porre
- ☐ 2 spsk. olie
- ☐ 3 dl bouillon
- ☐ 75 g flødeost naturel
- ☐ Salt og peber
- ☐ ½ dl græskarkerner
- ☐ 1 spsk. olie
- ☐ Friske krydderurter f.eks. et drys persille/purløg.

Sådan gør du

1. Porre og gulerødder rengøres og skæres i mindre stykker.
2. Grøntsagerne svitses i olie.
3. Bouillon tilsættes og suppen koger i ca. 15 minutter.
4. Mens suppen koger, ristes græskarkernerne let i olie på en pande.
5. Suppen blendes og hældes tilbage i gryden.
6. Flødeosten tilsættes under omrøring.
7. Suppen smages til med salt og peber.

Der kan serveres en skefuld creme fraiche 38 % til suppen sammen med de ristede græskarkerner. Hytteost f.eks. 1-2 dl kan med fordel blendes med. Det øger indholdet af protein i retten.



Næringsberegning pr. portion

Energi 1.900 kJ/455 kcal – Protein 9 g

Opskrift

Iskaffe

2 portioner.

Lækker og frisk iskaffe, som kan sødes helt efter egen smag. Den er god – også både som mellemmåltid.

Ingredienser

- ☐ 3 tsk. instant kaffe
- ☐ ½ dl kogende vand
- ☐ 3 dl sødmælk
- ☐ 1 dl piskefløde 38 %
- ☐ 4 isterninger
- ☐ 1 spsk. brun farin eller kaffesirup
- ☐ Eventuelt ekstra isterninger til servering.

Sådan gør du

1. Hæld instant kaffe, kogende vand og brun farin/kaffesirup i blenderen.
2. Lad kaffeblandingen afkøle i ca. 5 minutter.
3. Tilsæt mælk og isterninger.
4. Blend til isen er opløst.
5. Hæld iskaffen i to store glas
6. Tilsæt eventuelt ekstra isterninger.

Næringsberegning pr. portion
Energi 1.280 kJ/ 305 kcal – Protein 6 g

Opskrift

Appelsindrik

2 portioner.

Mild og frisk milkshake, som kan anrettes med en skefuld vaniljeis på toppen.

Ingredienser

- ☐ 4 pasteuriserede æggeblommer
- ☐ 2 spsk. sukker
- ☐ 2 dl kærnemælk
- ☐ 1 dl skyr
- ☐ ½ dl piskefløde 38 %
- ☐ ½ dl appelsinsaft.

Sådan gør du

1. Alle ingredienser blendes sammen.
2. Smag til med yderligere sukker.
3. Serveres i glas, eventuelt med is på toppen.

Appelsinsaft kan erstattes af andre typer saft, eksempelvis solbær eller hyldeblomst.

Hvis der anvendes koncentreret frugtsaft i stedet for appelsinsaft, skal mængden af saft cirka halveres.

Næringsberegning pr. portion

Energi 1.500 kJ/360 kcal – Protein 15 g

Opskrift

Syrnede mælkeprodukter – to varianter

Disse to eksempler er vist som inspiration og kan kombineres efter smag og behag.

Ymer med creme fraiche

1 portion

Ingredienser

- ☐ 1 dl ymer
- ☐ ½ dl creme fraiche 38 %
- ☐ 1 spsk. sukker/ahornsirup
- ☐ Bær fra haven, f.eks. blåbær, solbær eller ribs til pynt.

Sådan gør du

1. Ymer blandes med creme fraiche 38 %.
2. Smages til med sukker og pyntes med lidt bær.

Skyr med honning og mandler

1 portion

Ingredienser

- ☐ 1½ dl skyr
- ☐ 1 spsk. smagsneutral olie, f.eks. rapsolie
- ☐ 1 spsk. akaciehonning
- ☐ 10 mandler/5 valnødder, evt ristede.

Sådan gør du

1. Skyr blandes med rapsolie.
2. Akaciehonning og mandler hældes over inden anretning.

Ymer med creme fraiche

Næringsberegning pr. portion

Energi 1.350 kJ/320 kcal – Protein 7 g

Skyr med honning og mandler

Næringsberegning pr. portion

Energi 1.430 kJ/340 kcal – Protein 19 g

Spørgsmål?

Stil spørgsmål til lægen, sygeplejersken eller evt. diætisten, når du er til samtale eller undersøgelse.

På internettet og i butikker udtaler mange behandlere og producenter af kosttilskud og naturlægemidler sig ofte om behandling af sygdomme og lidelser. Denne information er som regel henvendt til raske og ikke til patienter.

Der findes også en patientforening for myelomatose, som du også kan rette henvendelse til. For mere information, besøg www.myelomatose.dk

Derudover kan du selv finde mere information på:

- ✓ www.levmedmyelomatose.dk
- ✓ www.myelomalearning.dk
- ✓ Mye App (downloades i App Store eller Google Play)

Referencer

1. Landsdækkende kliniske retningslinjer. Diagnostik og behandling af myelomatose DMSG 2017. https://myeloma.hematology.dk/index.php/vejledninger-dms-g/362-myelomatose-1/file

2. Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, Fearon K, Hütterer E, Isenring E, Kaasa S, Krznaric Z, Laird B, Larsson M, Laviano A, Mühlebach S, Muscaritoli M, Oldervoll L, Ravasco P, Solheim T, Strasser F, de van der Schueren M, Preiser JC. Espen guidelines on nutrition in cancer patients. Clinical Nutrition 2017; 36: 1-38.

3. Bozzetti F, Mariani L, Lo Vullo S; The SCRINIO Working Group, Amerio ML, Biffi R, Caccialanza R, Capuano G, Correja I, Cozzaglio L, Di Leo A, Di Cosmo L, Finocchiaro C, Gavazzi C, Giannoni A, Magnanini P, Mantovani G, Pellegrini M, Rovera G M, Rovera L, Sandri G, Tinivella M, Vigevani E: The nutritional risk in oncology: a study of 1,453 cancer outpatients. Support Care Cancer 2012; 20: 1919–1928.

4. Fearon K, Strasser F, Anker SD, Bosaeus I, Bruera E, Fainsinger RL, Jatoi A, Loprinzi C, MacDonald N, Mantovani G, Davis M, Muscaritoli M, Ottery F, Radbruch L, Ravasco P, Walsh D, Wilcock A, Kaasa S, Baracos VE: Definition and classification of cancer cachexia: an international consensus. Lancet Oncol 2011; 12 (5): 489–495.

5. Andreyev HJ, Norman AR, Oates J, Cunningham D. Why do patients with weight loss have a worse outcome when undergoing chemotherapy for gastrointestinal malignancies? Eur J Cancer 1998; 34 (4) 503-9.

6. Pressoir M, Desne´ S, Berchery D, Rossignol G, Poiree B, Meslier M, Traversier S, Vittot M, Simon M, Gekiere JP, Meuric J, Serot F, Falewee MN, Rodrigues I, Senesse P, Vasson MP, Chelle F, Maget B, Antoun S, Bachmann P. Prevalence, risk factors and clinical implications of malnutrition in French comprehensive cancer centres. British Journal of Cancer (2010) 102, 966–71.

7. Pedersen AN, Ovesen L. Anbefalinger for den danske institutionskost. København: Fødevarestyrelsen; 2015.

8. Kubrak C, Olson K, Baracos VE. The head and neck symptom checklist©: an instrument to evaluate nutrition impact symptoms effect on energy intake and weight loss. Support Care Cancer 2013; 21 (11): 3127-36.

9. Omlin A, Blum D, Wierecky J, Haile S R, Ottery FD, Strasser F et al. Nutrition impact symptoms in advanced cancer: frequency and specific interventions, a case-control study. J Cachexia Sarcopenia Muscle 2013; 4: 55-61.

10. Ravasco P, Monteiro-Grillo I, Vidal PM, Camilo ME. Cancer: disease and nutrition are key determinants of patients quality of life Support Care Cancer 2004; 12: 246–52.

11. Rekommandationer for stamcellemobilisering/høst og højdosis kemoterapi med autolog stamcelletransplantation hos voksne. Dansk Hæmatologisk Selskab 2018. https://dski.dk/stamcelletransplantation/

12. Dansk Myelomatose Forenings patient håndbog. https://www.myelomatose.dk/laesning/haandbog-og-foldere/

13. Myelomatose - Lægehåndbogen på sundhed.dk. https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/blod/tilstande-og-sygdomme/knoglemarvssygdom/myelomatose/

14. Strohle A, Zanker K, Hahn A: Nutrition in oncology: the case of micronutrients (review). Oncol Rep 2010;24:815-828.

15. Norman HA, Butrum RR, Feldman E, Heber D, Nixon D, Picciano MF, Rivlin R, Simopoulos A, Wargovich MJ, Weisburger EK, Zeisel SH: The role of dietary supplements during cancer therapy. J Nutr 2003;133:3794S-3799S.

16. Asher GN, Corbett AH, Hawke RL: Common Herbal Dietary Supplement-Drug Interactions. Am Fam Physician 2017;96:101-107.

17. Le TQ, Smith L, Harnett J: A systematic review - Biologically-based complementary medicine use by people living with cancer - is a more clearly defined role for the pharmacist required? Res Social Adm Pharm 2017;13:1037-1044.

18. Mao JJ, Palmer CS, Healy KE, Desai K, Amsterdam J: Complementary and alternative medicine use among cancer survivors: a population-based study. J Cancer Surviv 2011;5:8-17.

19. Hopkinson J. How people with advanced cancer manage changing eating habits. Journal of Advanced Nursing 2007: 59 (5); 454-62.

Amgen AB
Borupvang 9
2750 Ballerup
Telefon +45 39 61 75 00

Udarbejdet 08.02.2021, DK-NPS-0221-00003 · 4055