Hälsosamma levnadsvanor

för dig som har eller har haft cancer

SVENSK SJUK-SKÖTERSKE FÖRENING 1910

SJUKSKÖTERSKORS Samtal om LEVNADSVANOR

SJUKSKÖTERSKOR I CANCERVÅRD

NÄTVERKET MOT CANCER

Inledning

Vad vi äter, dricker, hur vi rör på oss och om vi röker har stor betydelse för vår hälsa både på kort och lång sikt.

Socialstyrelsen har tagit fram riktlinjer för vilka råd vården ska ge kring förebyggande och behandling av ohälsosamma levnadsvanor. Dessa riktlinjer har anpassats för personer som har eller har haft en cancersjukdom. Informationen i denna broschyr utgår ifrån det anpassade kunskapsunderlaget.

De levnadsvanor som tas upp i Socialstyrelsens riktlinjer är:

- tobaksbruk
- alkohol
- fysisk aktivitet
- kost.

Det finns många skäl till varför det är viktigt att ha kunskap om hur ohälsosamma levnadsvanor påverkar din kropp. Förutom ökad risk för uppkomst av cancersjukdom, finns även ökad risk för biverkningar i samband med behandling vid cancer och vid rehabilitering efter cancersjukdom.

Syftet med denna broschyr är att ge dig kunskap om hur ohälsosamma levnadsvanor kan påverka dig under och efter cancerbehandling. Broschyren vill även ge dig råd kring hur du kan förändra eventuella ohälsosamma levnadsvanor. Det är viktigt att du frågar din läkare eller kontaktsjuksköterska om du behöver mer information eller om du vill diskutera något kring hur levnadsvanor kan påverka din behandling.

Råden i broschyren utgår från *Samtal om hälsofrämjande levnadsvanor vid cancer – ett kunskapsunderlag för teamet*, som utgår ifrån *Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor* (2017). En expertgrupp har anpassat råden till personer som har eller har haft en cancersjukdom.

Tobaksbruk

Risken att drabbas av biverkningar i samband med behandling av cancer är större hos rökare än icke rökare. Det beror på att rökning kan påverka cellerna så att de får en sämre syresättning.

Vid en operation kan den sämre syresättningen leda till att operationssåret läker sämre och ge en ökad risk för proppar och infektioner. I samband med strålbehandling finns risk för fler och svårare biverkningar.

Kunskapen är begränsad om rökningens betydelse vid cytostatikabehandling, men det finns indikationer på att nikotin kan minska effekten av vissa cytostatika. Forskningen visar även att fortsatt rökning efter cancerdiagnos och behandling ökar risken för återfall i cancer.

För snus finns inte tillräckligt vetenskapligt underlag för att uttala sig i nuläget.

Råd

- Rökuppehåll 4–8 veckor före och efter kirurgiskt ingrepp.
- Rökuppehåll under strålbehandling och cytostatikabehandling.
- Rökstopp efter cancerbehandling.

För dig som vill bli rökfri

Många som planerar för att sluta röka har nytta av att förbereda sitt rökstopp, exempelvis genom att:

- bestämma ett datum 1–3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka eller snusa
- försöka ändra dina vanor under tiden – röka på andra tider eller andra platser, hoppa över någon cigarett eller snus
- sluta helt på stoppdagen och göra dig av med all tobak
- äta regelbundet och öka din fysiska aktivitet.

En del upplever besvär första tiden

Förbered dig på att ditt humör kommer att påverkas, att du kan känna dig rastlös och kan få svårt att koncentrera dig. Fundera i förväg på hur du kan hantera detta – ta en promenad, boka in bio eller teaterbesök är exempel på aktiviteter som kan underlätta vid besvär. Dessa besvär brukar sällan vara längre än 2–3 veckor.

Det finns hjälp och stöd

- Du kan lindra abstinensbesvär och nikotinsug med receptfria läkemedel för rökavvänjning.
- Du kan besöka www.slutarokalinjen.se eller ringa Sluta-röka-linjen 020-84 00 00.
- Du kan söka stöd i vården, prata med din distriktssköterska eller din kontaktsjuksköterska.

Alkoholbruk

Nya studier visar att även små mängder alkohol ökar risken för uppkomst av cancer och kan ge ökad risk för biverkningar under behandling. Det finns därför anledning att rekommendera alkoholuppehåll under cancerbehandling.

I samband med operation kan det finnas ökad risk för blödningar, infektioner och påverkan på hjärtat. Cancerbehandling och alkoholkonsumtion påverkar båda vårt immunsystem och ökar därför risken för infektioner. I samband med strålbehandling kan alkoholintag öka risken för biverkningar som exempelvis kraftigare biverkningar på slemhinnor.

Vid blodcancer är blödningsrisken ofta kraftigt förhöjd och i många fall är även immunförsvaret försvagat. Samtidig alkoholkonsumtion kan försvåra dessa komplikationer.

Enligt WHO:s rekommendationer bör intaget av alkohol begränsas till högst 10 gram alkohol per dag för kvinnor och högst 20 gram per dag för män. En flaska starköl (33 cl) innehåller cirka 15 gram alkohol och ett glas vin (15 cl) lika mycket.

Råd

- Alkoholuppehåll 4–8 veckor före och efter ett kirurgiskt ingrepp.
- Alkoholuppehåll under cancerbehandling.
- För att förebygga cancer är det bäst att undvika intag av alkohol.
- Om du vill konsumera alkohol efter avslutad cancerbehandling är det bra om du gör det sparsamt.

Det finns hjälp och stöd

- Du kan besöka www.alkohollinjen.se
- Du kan söka stöd i vården, prata med din distriktssköterska eller din kontaktsjuksköterska.

Fysisk aktivitet

Att röra på sig har flera positiva effekter både på det fysiska och det psykiska välbefinnandet och förbättrar kondition, muskelstyrka, rörlighet och koncentrationsförmåga.

Forskning visar att fysisk aktivitet kan minska biverkningar i samband med cancerbehandling både på kort och på lång sikt. Om du är fysisk aktiv inför en operation minskar risken för komplikationer som till exempel proppbildning. Under cytostatika- och strålbehandling ger fysisk aktivitet minskad trötthet, minskad oro, förbättrad sömn och förbättrad upplevd livskvalitet.

Fysisk aktivitet under cancerbehandling är minst lika viktig som före och efter en cancersjukdom. Prata med vårdpersonalen om vilka aktiviteter som är lämpliga för dig.

Råd

- Vardagsmotion, minst 150 minuter per vecka – aktiviteter som ger dig höjd puls till exempel promenader, trädgårdsarbete.

  eller
- Fysisk träning, minst 75 minuter per vecka – aktiviteter som ger markant hög puls till exempel löpning.
- Muskelträning 8–10 övningar för stora muskelgrupper, minst två dagar per vecka.
- Undvik långvarigt stillasittande, till exempel res dig upp i reklampauserna när du tittar på tv.
- Träna balans om du är över 65 år – till exempel prova att stå på ett ben ett par minuter varje dag.
- Du kan få FaR – fysisik aktivitet på recept – utskrivet av din vårdgivare.

Tips om du har svårt att komma igång – några exempel

- Ta trapporna i stället för hissen.
- Kliv av bussen en hållplats tidigare.
- Ta cykeln i stället för bilen.
- Planera in fysisk aktivitet i kalendern.
- Försök hitta en träningskompis.

All fysisk aktivitet är bättre än den som inte blir av.

Matvanor

Hälsosamma matvanor ökar möjligheterna att klara av biverkningar av cancerbehandlingen samt att förebygga ny cancersjukdom.

Matvanor består av flera olika dimensioner: energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och antal måltider. Övervikt och ett för högt energiintag är också ofta relaterat till en ohälsosam sammansättning av kosten. Rekommendationen är att ha en hälsosam vikt, det vill säga att ha ett BMI mellan 19 och 25 och undvika viktuppgång i vuxen ålder.

Hälsosamma matvanor under och efter cancerbehandling är samma som för människor i allmänhet. Det finns inget behov av att äta kosttillskott (till exempel vitaminer och mineraler i tablettform) utan rekommendationen är att äta hälsosamt. Om du blivit opererad i mag-tarmkanalen, har ätsvårigheter på grund av cytostatikabehandling, strålbehandlats mot buk-bäckenregionen eller huvud-halsregionen behöver man anpassade kostråd av dietist.

Råd

- Håll en hälsosam vikt.
- Inkludera någon form av fullkorn, grönsaker, frukt, bär och baljväxter (bönor, ärtor, linser) i dina måltider varje dag.
- Begränsa intaget av rött kött till max 500 gram per vecka.
- Ät lite, eller inga charkuteriprodukter.
- Undvik sötade drycker, bakverk, snacks och godis.
- Håll utkik efter nyckelhålsmärkta produkter.

Referenser

Samtal om hälsofrämjande levnadsvanor vid cancer – ett kunskapsunderlag för teamet (2018)
https://www.swenurse.se/Levnadsvanor/Halsoframjande-omvardnad/halsoframjande-levnadsvanor-vid-cancer/

Socialstyrelsen (2018). Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor – Stöd för styrning och ledning. Stockholm

World Cancer Research Fund (2018). Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective
https://www.wcrf.org/dietandcancer

http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/

World Health Organization (WHO), Europe. (2018). Raising awareness of the link between alcohol and cancer. http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/news/news/2018/02/raising-awareness-of-the-link-between-alcohol-and-cancer

Tips på webbsidor

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/matvanor-sjukdom

www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/tallriksmodellen

Svensk sjuksköterskeförening
Baldersgatan 1
114 27 Stockholm
Tel: 08-412 24 00
Hemsida: swenurse.se
swenurse.se/levnadsvanor

Sjuksköterskor i cancervård
Hemsida: www.cancervard.se
Nätverket mot cancer
Hemsida: www.natverketmotcancer.se

Produktionsfakta
Skriften *Hälsosamma levnadsvanor för dig som har eller har haft cancer* är utgiven av Svensk sjuksköterskeförening.
Formgivning: Losita Design AB, www.lositadesign.se
2019, ISBN: 978-91-85060-48-1
Illustration: Colourbox