

KOSTRÁÐ

til krabbameinssjúklingar



Fóroya Felag Móti Krabbameini

INNIGHALDSYVIRLIT

UM HENDA BÓKLING	1
KRABBAMEINSSJÚKLINGUM TÖRVA RÆTTAN OG FJØLBROYITTAN KOST – eitt sindur um föðsluevni	3
RINGUR MATARLYSTUR – til avvarandi, familju og vinir	9
BROYTTUR SMAKKUR	17
TURRUR MUÐUR OG HÁLSUR	21
SÁRUR MUÐUR OG HÁLSUR	25
VAML	29
LEYST LÍV	33
TIL SJÚKLINGAR SUM HAVA FINGIÐ STRÁLUVIÐGERÐ Í KOKUNA	36
HARÐUR OPNINGUR	41
EGNAR VIÐMERKINGAR OG UPPSKRIFTIR	43
Um Føroya Felag Móti Krabbameini	46

Stuðla útgávuni hava:

Nordisk Cancer Union
Tjaldurs Apotek
Lions Club Tórshavn
Norðoya Sparikassi
Hotel Hafnia
Føroya Banki
Meginfelag Búnaðarmanna
Føroya Sparikassi
Føroya Bjór

UM HENDA BÓKLING

Hesin bóklingur er ætlaður krabbameinssjúklungum og avvældandi teirra. Vit vóna eisini, at tey, ið ráðgeva krabbameinssjúklungum um kost, kunnu nýta bóklingin.

Sjúklungar við krabbameini hava ofta trupulleikar við at fáa nóg mikil og nóg góða föð. Hetta kann koma av sjúkuni ella av hjáárinum av sjúkviðgerðini. Tað er ymiskt hvussu leingi trupulleikarnir vara. At fáa stædfest krabbameini kann eisini elva til strongd og ringan matarlyst.

Tað hefur stóran týdning, at bæði sjúklingurin og avvældandi fáa ráð og vegleiðing skjótast tilber. Ein sjúklingur, ið fær nokta tørvin á rætta kostinum og ikki lætnar, stendur seg betur ímóti sjúkuni og teimum hjáárinum, ið eru tengd at viðgerðini.

Göð koststæða botur um líkindini fyrir at hava tað gott, hóast sjúku og krevjandi viðgerð. Göð koststæða botur eisini um móistöðuforíð ímóti igerdarsjúkum, fyrir ikki at fara aftur og fyrir óneyðugum

missi av vitaminum og mineralum úr kroppinum. Er maturin ikki rætt samansettur, kann tað fóra til óvirkn, vónloysi og tunglyndi.

Tað er torfært at gefa einfalda kostræð gerving. Tað eru ymisk slög av krabbameini, og tiskil eru trupulleikarnir ymiskir, alt eftir hvussu sjúkan er. Tey vanligu fyribrygdini eru: Ringur matarlystur, broyttur smakkur, turur muður, sárur muður, vaml, leyst liv og hardur opningur.

Vit hava valt at viðgera hesar trupulleikar í bóklinginum.

Vit visa á:

Hvat slag av mati og drekka er best, tā ið sjúklingurin hefur hesar trupulleikar.

Hvat kann geva sjúklinginum betri matarlyst (frisk luft, rørsla, tónleikur o.a.)

Uppskot til ymiskan mat.



KRABBAMEINSSJÚKLINGUM TØRVA RÆTTAN OG FJÖLBROYTTAN KOST

Undir sjúku og viðgerð økist torvirin á orku og eggjahvítaevnum (proteinum). Viðgerðin av krabbameini hevur til endamáls at týna kyknur, ið vaksa uttan fyrlit, t.e. krabbameinskyknur, men frískar kyknur verða eisini raktar. Til at byggja upp nýggjar, frískar kyknur og til at styrkja móstoðuforíð, er neydugt at kroppurin fer nóg mikið av röttum, fjölbroyttum kosti.

HVAT ER FJÖLBROYTTUR KOSTUR?

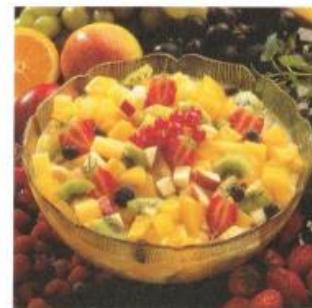
Ongar ávisar matvörur ella ávisir bólkar av matvorum hava alla föðslu, ið kroppinum tørvar.

Verða matvörunar býttar upp í seinni nevndu fýra bólkar, og tú etur eitt sindur úr hvörjum bólki hvonn dag, fært tú ein fjölbroyttan kost.



1. frukt og grönmeti

Í ráum, kókaðum ella kroustum grönmeti, frukt og berum eru vitaminir, mineralir og tægrir, ið kroppinum tørvar.



Týðandi vitaminir, mineralir og tægrir eru í fruktum og berum. Hesi föðsluevní fáast eisini úr grönmeti, antin ráum, kókaðum ella saftkroustum.

2. fiskur, kjöt, egg og notir

Í fiski, grind, kjöti, skeladjórum, fugli, ljósum kjoti (hösnarungi og kalkun), egg, osti, bönum og notum eru nóg eggjahvítaevni og harafturat vitaminir og mineralir. Í feitum fiski eru nógvar A- og D-vitaminir.

Úr fiski fært tú bæði eggjahvítaevni og tydningarmikil mineralir. Ær talan um feitan fisk fært tú eisini tær feittloysiligu A og D vitaminirnar.



Kolvæta, eggjahvítaevni, tægrir, vitaminir og mineralir eru í kornúrdráttum sum Ld. breyði, pasta og morgunmatarblandi. Somu eisini eru í risi, ymsum fræi og greytum.

3. kornúrdráttir

Í breyði, pasta, risi og korni er nóg kolvæta (kolhydrat), ymiskar nögdir av eggjahvítaevnum, tægrum, vitaminum og mineralum, sum öll eru týdingarmikil fyrir kroppin.

4. mjólkaurdráttir

Mjólk og mjólkaurdráttir, ostur, smör, jogurt, ísur og eftirrættir gjördir úr mjólkaurdrátti, geva okkum ikast av eggjahvítaevnum, feitti, vitaminum og mineralum.



Mjólkaurdráttir sum mjólk, ostur, smör, jogurt, ísur og dessertir geva ískoyti av proteinum, feitti, vitaminum og mineralum

FER TÚ AFTUR? ANSAÐ EFTIR LIKAMSVEKTINI

Tað kunnur vera ymsar orsökir til, at tú fert aftur, tákum eft sjúkur. Sjúkan kann gera tað torfört at tygga, svölgja og sodna matin. Sjúkan kann eisini vera atvoldin til vánaliga föðsluuptoku, ringan matarlyst og harafturat kann viðgerðin gera tað enn verri.

Nakrir sjúklings eru ov feitir, tákum verður staðfest, nakrir fitna av viðgerðini. Uttan mun til orsok, so er hetta ikki raðta tíðin at klænka seg.

Ávaringarskipanin hjá kroppinum er víknað

Krabbaeinssjúklings hava serliga stóran tórv á föðsluevnum og orku. Svongd kennist ikki í sama mun sum vanligt, tímá ávaringarskipanin er farin av lagi. Tað er tímá neyðugt, at tann, ið er um hesar sjúklings, altið hefur hetta í huganum og er við til at seta neyðug tiltök í verk.

Móði

Nógvir krabbaeinssjúklings fola seg ússaligar og eru móðir. Sjúkan,

EITT SINDUR UM FÖÐSLUEVNI

Maturin, tú etur, hevir ymisk föðsluvirðir. Eingin matur ella matvørubólkur hevir öll tey föðsluvirðir, ið tær torvar. Fyri at kroppurin skal starva á réttan hátt, tær var honum eggjahvítaevni, kolvætu, feitt, vitaminir, mineralir og vætu.

EGGJAHVÍTAEVNI (Proteinir). Eggjahvítaevni krevst til at byggja upp og umvæla kyknur og annan vevnað. Tey finnast í öllum slegum av fiski, kjöt (neyta- og kálfakjoti, lambskjoti, svínakjoti, hosnarungum og óðrum flögfengiði), grind og innvoli. Eisini eru proteinir í eggum, mandlum, notum, linsum, bonum, mjólk, turrmjólk og mjólkaurdráttum, t.d. osti, hvíta og jogurt.

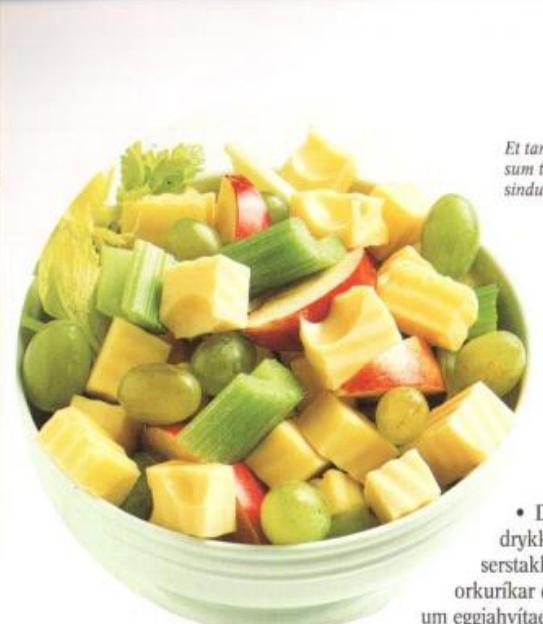
KOLVÆTA. Kolvæta gevur kroppinum orku. Kolvæta er í mati við sukri í (sjokuláta, kakur, hunangur) og í mati við stivilsi í (eplir og korn). Eisini í frukt og gremmeti er kolvæta og eitt sindur av eggjahvítaevnum. Um tú etur nóg mikil og fær nóg növga orku, so kann kroppurin nýta eggjahvítaevnum í matinum til nýgerð av kyknunum og holdi í staðin fyrir til orku. Um örkuinnihaldið í kostinum er ov lítið, nýttir kroppurin tey týdingarmestu eggjahvítaevnum sum orkugevandi kelda, ístaðin fyrir til at byggja kroppin upp við.

FEITT gevur orku. Feitt, ið ikki verður nýtt beinanvegin, verður goymt í kroppinum til seinni nýtslu. Tær fitilosiligu vitaminirnar (A-, D-, E-, og K-vitamin) eru í feittinum í matinum. Feitt er í smori, margarini, matolju, róma, súrróma og sötmjólk. Feitt er eisini í kjöti og feitum grönmeti sum avocado, í eggjablommu og feitum fiski.

VITAMINIR. Í blandaðum kosti eru bæði vatnloysiligar og fitilosiligar vitaminir. Allar hava sín serliga týdning fyrir kroppin. Tær taka lut í orkuflutningum til kyknur og til nýgerð av vevnaði.

MINERAL. Tær tær var smáar nögdir av mineralum og sneytevnum (sporstoffum). Summi av hesum eru við í kropsþygnanum, t.d. kálk í bénagrand og tonnum. Er kosturin fjölbroyttur, er vanliga ikki neyðugt við mineraliskoyti, men gott er at taka eina vitamineraltablet dagliga, um etið verður minni enn vanligt.

VÆTA. Mannakroppurin skal hava 2-3 ltr. av vætu um dagin. Ein partur av vætuni fest við kostinum. Restina skulu vit drekka. The, kaffi og alkohol eru vatndrévandi í storri mongum. Tí verður hetta ikki talt við á sama hátt sum aðrar drekkivørur.

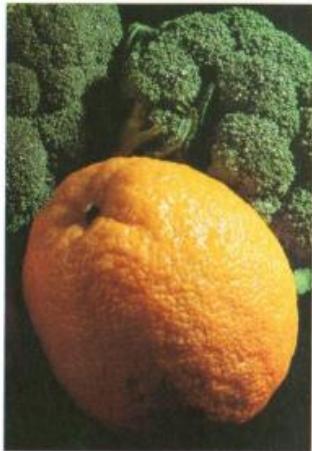


Et tann mat tær dámar, og sum tú hevur hug til – eitt sindur er betri enn einki.

sálarliga stoðan og viðgerðin eru atvoldin til mœdina og hetta hevur øktan tørv á svevni og hvíld við sær. Henda mœdin kann vera atvoldin til, at sjúklingurin ikki orkar at eta og tískil ikki fær nóg mikið af föði.

Hesi ráð kunnu hjálpa:

- Et lættgjordan mat, so sum egg og mjölkauðráttir. Et skerpikjöt, turra grind, turran fisk og spik í smáum nøgdum, ostabitar, rækjur, nøtir, mandlir, friska og turkaða frukt, grönmeti, barnagreyt og barnamat í glösum. Ymiskar dessertir og lidnir dögurðarættir, ið eru klárir at seta í ovnini, kunna keypast í handlinum.
- Et, tå tú fóli teg best til passar.



- Drekk foðsluríkar drykkir, her er serstakliga hugsað um orkuriðar drykkir, við nögvum eggjahvítaevni í, sí uppskrift á síðu 13, sum tú antin kann gera sjálv/sjálvur ella keypa á apotekinum.

Bið sjálv/sjálvur um hjálp

Tað er ikki altið lètt hjá avvardandi og røktarstarvfölkum at skilja tørvin hjá hvörjum einstakum sjúklingi, sjálv um tey fegin vilja stuðla og geva góð ráð. Tú mást sjálv/sjálvur gera nakað fyrir at fáa ta föði, ið tær tørvar, við at siga frá, bæði hvat tú ynskir og hvat tú tolir at eta. Røktarstarvsfólk og kostráðgevi hjálpa fegin at gera eina kostætlun.

Et tann mat tær dámar, og sum tú hevur hug til – eitt sindur er betri enn einki.

Undir sjúku, serstakliga tá sjúklingslurin hevur fefur og leyst lív, vaml og spýggju, hevur tað enn storri týdning at drekka nögv.

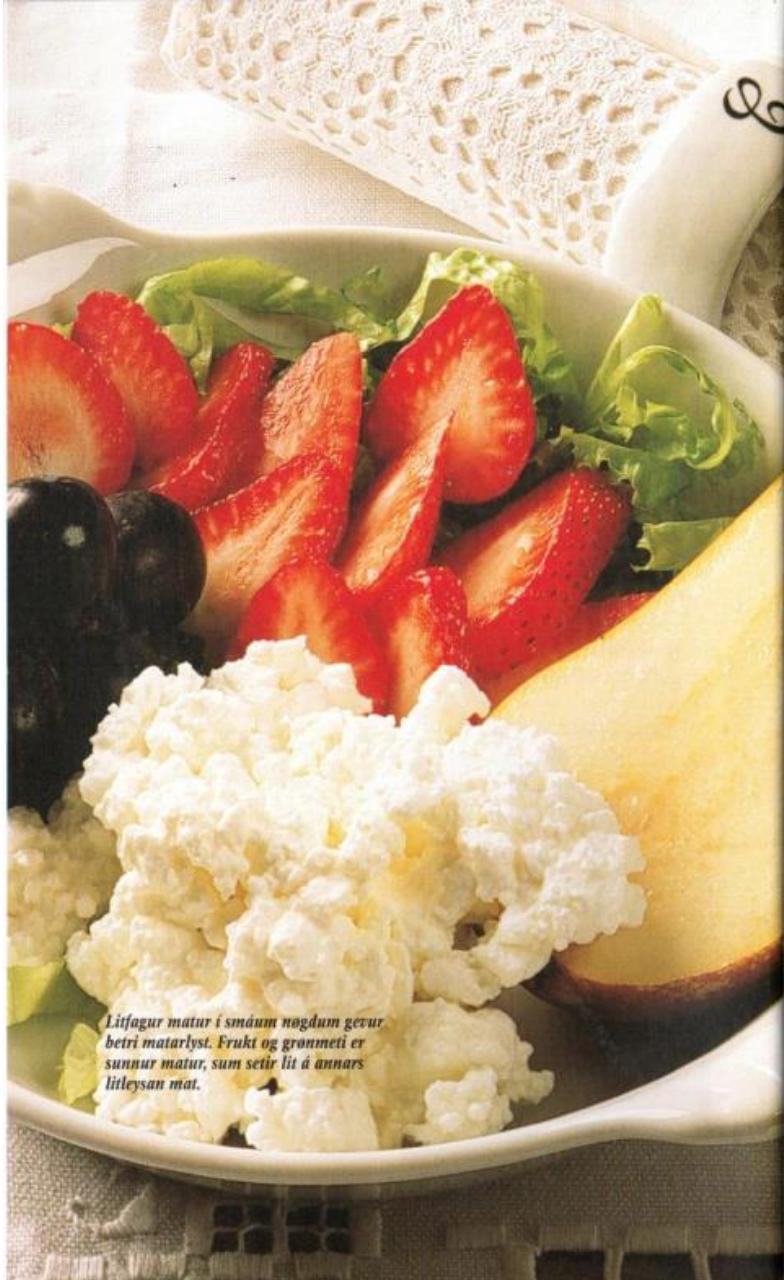
Um tú ikki fær nóg mikið av vætu, verður tú illa til passar, hovuðverk, örur (svimmul) og í örviti.

Drekk tað rætta. Hugsast skal ikki bert um, hvussu nögv, men eisini um hvat drukkið verður.

Hetta er gott at drekka:

- Vatn
- Sodavatn
- Danskt vatn
- Pressað appelsinsaft
- Pressað gularótsaft
- Frukt- og grönmetisdjús (kanske tynt)
- Fruktsevja
- Mjólk
- Kakao
- Koldskál
- Maltol
- Protein- og orkuriðar drykkir.





Litfagur matur í smáum nögdum gevur betri matarlyst. Frukt og grönmeti er sunnur matur, sum setir lit á annars tilleysan mat.

RINGUR MATARLYSTUR

Tað er sera vanligt, at krabba-meinssjúklingar hava ringan matarlyst. Þeð sjúkan og viðgerðin kunnu ávirka matarlystin. Sálarligu árinini hava eisini týdning.

Ofta stendur maturin mest sum órordur, sjálvt um nögy arbeidið og umsorgan er lögð í að gera hann hæði góðan og leskiligan.

Sjúklingurin sigur ofta: »Takk fyri, men eg havi ongan matarlyst.«

LURTA EFTIR KROPPINUM

Tá matarlysturin er ringur, er lítil meining í að hava somu matvanar sum áður, men neyðugt er að kroppurin fær fóði. Mong fola seg mett aftan á að hava etið nakrar fáar bitar. Vel heldur að eta smáar máltiðir við tveimur til trimur tímum í millum, í staðin fyri að royna að eta triggjar stórar máltiðir hvonn dag.

Ett mat, ið er proteinrikur, og gevur nögyva orku. Tygg matin vel og steðga av og á, meðan tú etur. Drekk heldur omaná máltdína enn afurvið, og vel orkuríkar drykkir. Royn og far einn lítlan gongutúr, inni ella úti, áðrenn etið verður, tí hetta ókir um matarlystin.

Ett tað, tú hefur hug til. Eitt sindur er betri enn einki.

Drekk 1/2 glas af fruktdjús 1/2 tíma áðrenn tú fert að eta, tað ókir um matarlystin.

LITFAGUR MATOR

Um tú hefur ringan matarlyst, kann litfagur matur, ið er vakurt lagdur til rættis í hóskandi nögd, bota um matarlystin. Ofta skal lítið til. Ein sundurskorin tomat ella eitt sindur av persillu kann vera nögy mikil til að fáa máltdína at síggja meiri leskiliga og innbjóðandi út. Frukt og grönmeti er sunnur kostur, ið gevur tær taegrir.

Meira protein og orku í eini minni nögd av mati

Fyri að fáa nögy mikil av proteinum og orku í kostinum, tá ið tú hefur lítlan matarlyst, skal tú minka um nögdirnar av breyði, grönmeti, rísi, pasta og eplum. Hesi geva nögy kolenvni, men avmarkaða nögd av proteinum og orku.



Nögvar dessertir eru orkuriðar. Ostakaka við jarðberum sær harafturat sera leskilig ut.



Tú kann velja ymiskan orkuríkan mat. Her eru 2-3 stípuskeiðir av súrróma röddar saman við eini eggjabilommu og 2 teskeiðum av sukri. Stroy frísk ella frys ber, í hesum fóri bromber, yvir hesa orkubumba. Talerkurin kann verða settur undir grillina í ovninni í 2-3 min., so verður desertin enn leskligari.

Tá tú hevur ringan matarlyst, etur tú ofta lítið. Vel tí orkuríkan mat og smáar máltíðir, ið hava nógva orku og nóg protein. Umráðandi er at okja um orku- og proteinmengdina,



Í kjoti eru nógv eggjahævíævni. Kjot kann gerast til á ymiskan hátt.

Her sær tú ein litrikan oensrætt, har kjotið (t.d. lambskjöt), leykur, tomatir, gularotur og epli verða sett í ovnin í 1 1/2 tima við 200 gr.C.

Kjotið og grønmetið eru fyrst smurd við olju, og síðan verður salt, pipar og timian stroytt út yfir og umleit 3 dl av vatni stoytt niðuryvir.

utan at okja um nögdina av mati. Proteiníkur matur er t.d. fiskur (feskur, ræstur, royktur ella turur), knettir, frikadellir, kjot (feskt, ræst ella turt), ostur, mjólk, nötur, linsur, turkaðar bonur og ertrar. Orkuríkar matvörur eru t.d. smør, margarin, majones, rómi, kakur og aðrar vorur, ið hava feitt í sær.

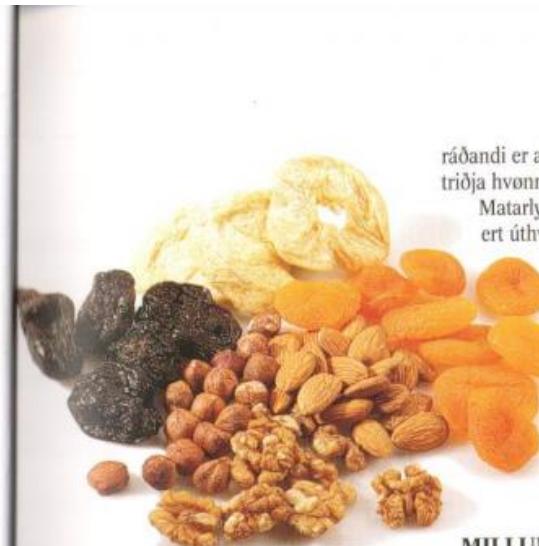
Tú kanst lata smør, róma, súrróma ella feitan ost úti, tá tú matger. Tað gevur eyka orku. Eisini kannst tú nýta turrmjólk, ið gevur væl av proteinum. Nógvar dessertir eru orkuríkar, t.d. karamel-, vanilju- og sjokolátabudingur, sitrónfromasja, ostakaka við jarðberjum og pannukökur.

TVEIR LITRAR AV VÆTU DAGLIGA

Tað er umráðandi at drekka nóg mikið, umleið 2 litrar um dagin. Um tú sveitar nógv, ella hevur leyst lív, krevur tú meiri vætu. Fá tær tað, tær dámar best at drekka og helst



Fyri at okja um matarlystin kanst tú drekka eitt lítið glas av djúsi, buljong ella víni umleið 20 min. ádrenn máltíðina.



ráðandi er at eta ofta, annan til triðja hvönn tíma.

Matarlysturin er ofta best, tá tú ert úthvild/ur. Orkar tú tó einki á morgni, et so bara eina keks ella eina flís av ristaðum breyði og drekk okkurt afturvið.

Teir dagar, tú ert vel til passar, et tá nógv og hugsa um at eta orkuríkan mat.

MILLUMMÁLTÍÐIR

Et fleiri smáar máltíðir ella et okkurt smávegis millum máltíðirnar. Vel orkuríkan mat, t.d. ostapettir, turkada frukt, nötur, mandlur, rosinur, og fóroyskan mat, t.d. turran fisk, turra grind, spik og turt kjöt. Et annars alt tær dámar.

Fyri at okja um matarlystin kanst tú drekka eitt lítið glas av djúsi, buljong ella víni umleið 20 min. ádrenn máltíðina. Tosað við læknan fyri at staðfesta, um rúsdrekka gevur trupulleikar í samband við ta við-gerð tú fært.

ET TÁ TÚ HEVUR HUG

Tær nýtist ikki at eta so nógvi í senn. Eitt sindur av mati er betri enn einki. Um tú ikki hevur hug til heitan mat, et so breyð - eisini til dogurða. Hevur tú ilt við at eta fasta foði, et so ymiskan flótandi kost. Flótandi kostur okir um matarlystin, magin tömist lættari og matarlysturin kemur til skjótari aftur. Um-

PROTEIN- ORKURÍKIR DRYKKIR

Um tú ikki orkar at eta nógvi í senn. Eitt sindur av mati er betri enn einki. Um tú ikki hevur hug til heitan mat, et so breyð - eisini til dogurða. Hevur tú ilt við at eta fasta foði, et so ymiskan flótandi kost. Flótandi kostur okir um matarlystin, magin tömist lættari og matarlysturin kemur til skjótari aftur. Um-



Kroppurin skal hava í minsta lagi 2 litrar av vatn. Drekk tað, ter dámar best, helst drykkir við nógvari foðslu í. Ein foðsluríkur og freistandi »milkshake« kann eisini vera líffagur, og tað ger eisini matarlystini betri.

SÚRLIGUR MATUR

Et súrligan mat, ið okir um matarlystin, og súrt afturvið t.d. asiur, agurkur, reyðrotur, reykál, chutney og oliven.

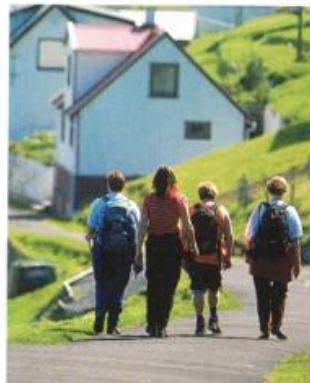
FÁ TÆR FRÍSKA LUFT OG ET SAMAN VIÐ ÓÐRUM

Et saman við óðrum, um tú hevur moguleika syri tí. Matarlysturin er ofta betur, um etið verður saman við óðrum. Tað hjálpir at spáka sær ein túr og fá friska luft, ella at lufta væl út í rúminum, áðrenn farið verður til bords.

Fá onkran at gera dögurða til tím, so verður tú ikki móð/ur og mett/ur av matarroykinum.

Tá tú ert heima, og um tú orkar, kanst tú seta blómur og livandi ljós á bordið. Möguliga eisini lurtu eftir hugnaligum tónleiki. Um tú ert

eina, kann ein góð útværps- ella sjónvarpssending gevna hugna, meðan tú færtær.



Matarlysturin verður betri, tá tú hevur gingoð ein litlan túr. Ber ikki til at fara út, kann ganga innandura. Liggur tú í seingini, royn so at lyfta og benda beinini upp á skift. Tú kanst eisini standa og halda tær í seingina, meðan tú lyftir knöini ella bendir tey.

UPPSKRIFTIN TÁ MATARLYSTURIN ER RINGUR

- Drekk ivaleyst, umleið 2 litrar um dagin.
- Drekk protein- og orkurfar drykkir.
- Et tú fóli teg best upplagdan.
- Royn altið at eta eitt sindur.
- Et protein- og orkuríkan mat.
- Ger tær protein- og orkuriðar millummáltíðir.
- Borðreið hugnaliga.
- Fá tær friska luft.

ORKURÍKIR DRYKKIR

PROTEINRÍKUR DRYKKUR (uml. 1 litur)

4,5 dl av blaki
3,2 dl av hvita
0,9 dl av kvarki
0,7 dl av sötmjólk
0,4 dl av appelsindjús (koncentrat)
2 eggjablommur (pasteuriserðar)
30 gr. av sukuri
5 gr. av vaniljusukuri

Lat hvita, blak, kvark, mjólk og appelsinkoncentrat í ein bolla. Píska eggini væl í einum óðrum bolla. Blanda síðani alt saman og píska væl. Smakka til við sukuri og vaniljusukuri.

Kann eisini smakkast til við kakaopulvur, jarðberjum og ymiskari fruktaft.

Skal goymast kalt og rørast í áðrenn tú drekkur.

JOGURTDRYKKUR (uml. 1/2 litur)

2 dl av reinum jogurt
1 1/2 dl av appilsinsaft (ella djús)
2 små egg, (pasteuriserðar)
1 teskeið av hunangi
2 teskeiðir av sukri (ella eftir ynski).

Alt verður pískað saman í eini skál við piskirísi ella hondmixksara.

Frust ber ella onnur frukt er frískligt at blanda uppi.

PIKANTSUPPA

1 l av vatni
2 supputernigar (úr grønmeti)
4-8 gularøtur (groft rivnar)
2 leykir (hakkaðir)
1 litlan pakka av pikantost
1/4 l av róma

Gularøturnar og leykirnir skulu svitsast í eitt sindur av matolju, síðan verður vatnið, supputerningarnir, osturin og rómin latin í.

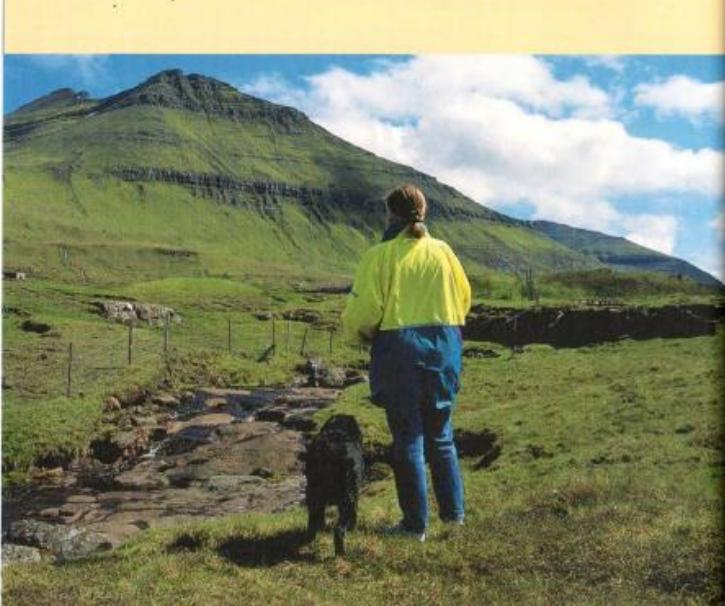
Langabreyð ella annað breyð hóskar væl afturvið.

LÖTT SITRÓNDESSERT (6 verðar)

2 egg (pasteuriserðar)
500 gr. av kvarki 5%
1/2 l av mjólk
100 gr. av sukri
Saftin úr tveimur sitrónum
2 teskeiðir av rivnari sjokulátu.

Eggini verða býtt í hví og blommu. (Kann keypast hvort sær) Kvark verður koyrt igjögnum einu sil og rort lætt og luftugt saman við mjólkini, sukrinum, eggjablommunum og sitrónsaftini. Píska eggjahvitarnar stívar og vend teir síðani varisliga í kvarkremið.

Dessertin verður latin í portíonsglöes og pyntað við rivnari sjokulátu.



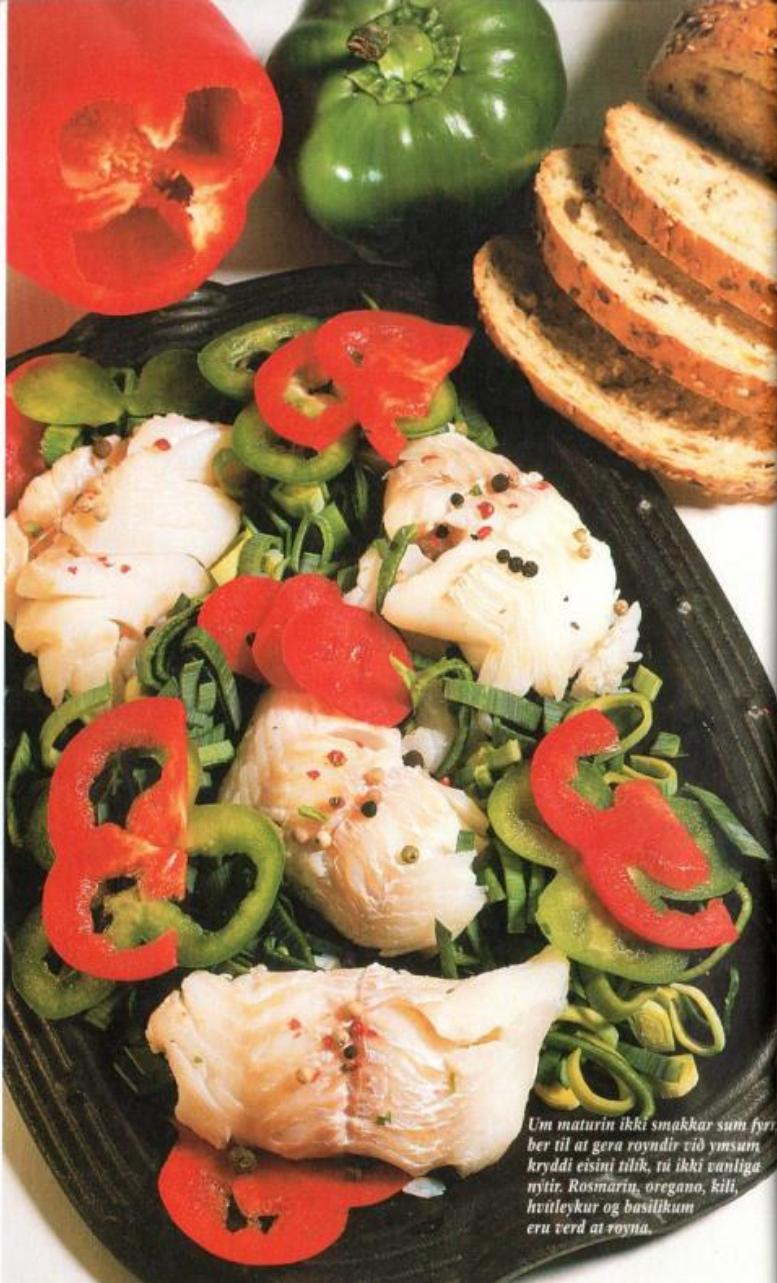
Til avvarandi, familju og vinir

Tit eru öll ein týdningarmikil partur, tá tað snýr seg um at stuðla og stimbra tann sjúka.

- *Gerið okkurt, sum fær sjúklingin í betri lag. Tað er ikki lætt hjá tí, ið er sjúkur og hevur vánaligan matarlyst, at koma við hugskotum sjálvur.*
- *Virðið ynskini hjá tí sjúka og latið hann/hana eta tað, honum/henni lystir.*
- *Havið okkurt freistandi við til tann sjúka, tá ið tit vitja, t.d. heimagjörðan mat, freistandi viðskera og eksotiskar fruktir.*
- *Takið tað ikki illa upp, tá ið tann sjúki ikki orkar at eta tað, tit hava við. Matur,*



ið freistar eina lótu, hevur tann sjúki möguliga ikki hug til, tá hann/hon so fær matin. Lótu seinni kann stöðan vera broytt, og hann/hon fær hug at royna kortini.



BROYTTUR SMAKKUR

Sjúklingar, ið hava krabba-mein og fáa kemoterapi ella stráluviðgerð á hóvr og háls, merkja ofta, at maturin smakkar óðrvísi. Maturin kann smakka beiskur, málmkendur, ov sotur ella ov saltur, og okkurt hevur ongan



Hjá summum kann tann broytti smakkurin gera, at tey koyra eina skeið av sukri eyka í teið, fyrir at tað skal smakka sum fyrir.

smakk. Eisini er vanligt at fáa vamlí ella leiðast við ymiskan mat.

Eina tíð eftir viðgerðina kemur vanligi smakkurin aftur. Undir stráluviðgerð kann smakkurin í einstökum fórum verða broyttur, eisini í langa tíð aftaná, at viðgerðin er liðug.

UPPSKOT, IÐ KUNNU BETRA UM SMAKKIN

Um kjöt (ofta neyta- ella svínakjöt) smakkar beiskt ella málmkent, so royn ymiskan flogfenað, t.d. hösnar-

ungar, kalkun og lunda, ella fisk, t.d. feskan, ræstan, stoktan ella turran.

Eisini ber til at royna við kryddala (laki at leggja kjötið í, ella at smyrja á kjötið) og harvið goyma vanliga kjøtsmakkin. Royn t.d. við fruktdjúsi, víni, olju/eddi dressing, chutney, soyasós ella HP sós. Royn eisini við kryddi, sum tú ikki hevur nýtt so nógav av áður. Ver tó varin við kryddi, um tú ert sár/sárun í munni og svolgi. Um smakksansurin er versnaður, nýt so luktisansin til at hugsa tær til, hvussu maturin smakkar.

Um ikki ber til at eta kjöt, royn so annan mat við nógum eggja-hvítaevnum, t.d. egg, eggjakaku, omelett, fisk og fiskaúrdráttir, ost, mjólk og mjólkarúrdráttir, milk-





Um tú ikki hefur sinnið til myrkt kjöt eina tið, fá tær so annan proteinrikan mat. Á talerkínunum eru: knettr, fiskafríkadellir, eplir, gularotur og grønmeti.



Røykt flesk fær grønmeti at smakka av meiri, tað sama ger eisini skinka og leykur.

LEIÐBEINING Í SAMBAND VID BROTTAN SMAKK

- Hav reinan munn, skola munnin við vatni/sitrón ella donskum vatn áðrenn og aftaná máltið.
- Vel mat, tær dámar vel.
- Um tú ikki hefur hug til myrkt kjöt, royn so aðrar matvorur við nógvum eggjahvítaevni, t.d. fisk, skeladjór, hósnarunga, kalkun ella annan flögfenað, egg, mjólk, mjólkarúdráttir, ost, bónir, ertrar og nøtur.
- Laka kjötið.
- Nýt urtir og kryddaríur.
- Nýt røykt flesk, skinku ella leyk saman við grønmeti, so tað fær meiri smakk.
- Vel litfragrar matvørur og mat, ið hefur góðan lukt.



Í skálini er kjöt lagt í kryddlaka (sí uppskrift)

shake, ís, sorbet, fryst jogurt, buding, fromasju, javnaða supan og nøtur.

Um maturin er heldur smakkleysur, royn so ymisk kryddaríur og urtir, t.d. sitróن, karri, eddik, basilikum og mint (doyvir atsmakk), ella ger matin sótari ella saltari. Er maturin ov sotur, tynn ella javna við mjólk ella lat meira salt ella onnur kryddaríur útí.

Minst til, at matur, ið er litríkur, angar væl, sær innbjóðandi út, er vakurt bordreiddur og ikki ov rúgvumikil økir um spýtnøgdina og matarlystin. Sí annars partin um vánaligan matarlyst.

KRYDDLAKI	min. við 180 gr. Steikitíð og hiti er alt eftir, hvussu gjögnumsteikt kjötið ynskist.
Lambssneið 600 g. Kryddlaki:	Bordreið við grønmeti og epulum.
1 dl. av olivenolju 1 fed av hvítleyki, knüst 1 tsk. av pipari 1 súpusk. av sitrónsaft 1 tsk. av rosmarin 1 tsk. av salti.	Kjötið kann eisini skerast í bitar og nýtast til grýturætt.
Blanda alt saman og lað tað í ein plastposa. Koyr lambskjötið í og koyr posan runt um kjötið. Lat tað liggja í kuldaskápi til dagin eftir. Tak kjötið úr og turka varisliga. Steik tað á pannu, brúnka tað í 2 til 3 min. á hvørjari síðu. Steik tað síðan í 7 til 10 min. við littum hita ella set tað í ovnin í 30 til 40	EGGJAKAKA VID FLESKI (1 verður) 2 egg 2 súpusk. av mjólk salt 50-75 gr. av fleski Egg, mjólk og salt verður piskað saman og koyrt á pannuna. Legg fleskastrímlar omaná og borreið við breyði.



Er muðurin turrur, drekk ofta og nóg
t.d. saft úr kroystum appelsinum.

TURRUR MUÐUR OG HÁLSUR

Turrur muður og hálsur koma bæði av heilivági og av aðrar viðgerð. Tað er ongin ivi um, at krabbamein og stráluviðgerð á hóur og háls minka um spýttnögdina og gera spýttið tjúkt og seigt. Maturinn kennist turrur í munnum og torfört er at svölgja. Hetta batnar vanliga, tá stráluviðgerðin er av. Her eru nokur linnandi ráð og uppskot um góðan mat.

DREKK RÍKILIGT OG RÓKTA MUNNIN VÆL

Drekk minst 2 litrar um dagin. Gevar far um tað tú drekkur. Drekk saft (Ribena), sodavatn, djús, danskt vatn, maltöl, bulljong, te v/ sukur í, súrmjólkauðráttir sum AB mjólk og blak. Havrasuppa tykist át smyrja væl, hon kan eisini smakkast til við sukri og/ella við fruktaft. Hav alltö eina kannu av havrasuppu standandi, sum tú kanst smakka tær á.

Hevur tú ampa av seigum spýtti



Spýttgerðin kann okjast við at tyggja sukurfrítt tyggejugummi og súr bomm, eisini kann spýttnögdin okjast við at busta tenn áðrenn etið verður. Busta eisini tenn eftir mál-tiðina.

og slími, skal tú helst ikki drekka sotmjólk. Flótt vatn og flótt te við sukri í kann hjálpa til at loysa seigt slím.

Fært tú ikki nóg mikið av orku, eיגur tú at velja orkuriðar drykkir (les í partinum um ringan matarlystu).

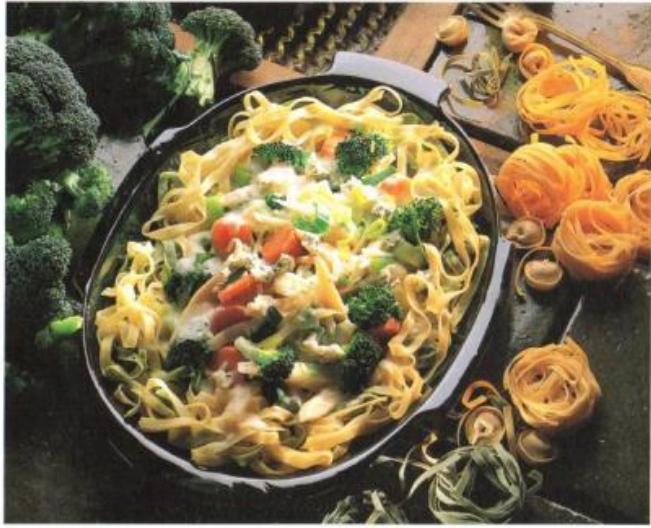
Spýttgerðin kann okjast við at



Á apotekinum fæst „handilsspýtt“. Summu dáma hetta, óðrum dáma betur at væta munnin við vatni.

tyggja sukurfrítt tyggejugummi og súr bomm, eisini kann spýttnögdin okjast við at busta tenn áðrenn etið verður. Busta eisini tenn eftir mál-tiðina.

Skola munnin við saltvatni áðrenn og aftaná, at tú hevur etið. Saltvatn fæst á apotekinum. Eisini ber til at blanda tað sjálv/ur (1 tsk. av salti í 1 litur av vatni). Á apotekinum fæst „handilsspýtt“. Summu dáma hetta, óðrum dáma betur at væta munnin við vatni. Royn at hava eina flosku av vatni í nánd. Tú fært ofta brúk fyrir vatni at væta



Öll slög av pasta aftur við vael kókaðum grönmeti og góðari sós kunnu vera lott at eta, og tykast eisini at gagnast væl.

munnin við, bæði tá tú tosar, gongur ein túr ella etur.

Spýtið forðar fyrir at tennirnar brenna. Tað er týdingarmikið at rökta munnin væl, um tú hefur lítið spýtt. Skola munnin í fluor-skoli-vatni og far javnan til tannlækna.

BLEYTUR ELLA MOSAÐUR MATUR

Tað er lætt at svölgja mat, sum er bleytur, sevjumikil ella flótandi.

Her eru nokur domi:

Ett bleytan fisk, fiskafrikadellur, knettir, fiskabollar, fiskabuding og annan góðan mat aftur við kókað-

um ella mosaðum eplum. Fá tær nógva sós, so tú kanst mosa alt saman, um tað er neyðugt. Moyrt og vælkóð seyða-, neyta-, kálva- og hœsnakjot kann eisini gagnast væl saman við nógvari sós. Um neyðugt kann alt kjöt malast í kjøtmaskinu. Smakkurin verður hin sami, og útsjónin verður betri enn við at nýta hvírlu. Her verður eisini hugsað um allan foroyskan mat sum seyðarhövd, ræst kjöt, grind, ræstan fisk og fugl.

Blanda ikki teir ymisku rættirnar saman á talerkinum. Legg teir á talerkin hvor sær. Tá gagnast hann betur.

Um breyðið er ov turt, kanst tú bloyta tað í tenum ella oðrum drykkum. Vilt tú ikki vera breyð fyriuttan, royn so at kóka tær ein talerk av suppu, bloyt breyðið niður



Herur tú ampa av seigum spýtti, skalt tú ikki drekka vanliga mjólk, men halda teg til súrmjólkaurdráttir, har tú hefur fleiri slag at velja í millum.

Í og et tað saman við suppuni, tað fellur ofta lættari at svölgja. Suppa og greytur eru lött at svölgja og kunnu geva væl av orku og föðslu-evnum, um rætt verður tilgjört.

Öll slög av pasta aftur við vael kókaðum grönmeti og góðari sós kunnu vera lott at eta, og tykast eisini at gagnast væl.

Eggjarættir eru ofta lættir at eta og hava góð föðsluvirði. Egg smakkar væl, er lætt at hava við at gera, kann keypast mest sum allastaðni og er tað, sum flest öll eru uppvaksin við. Nýt meira enn vanligt av róma, smöri, olju, majones og salatdressingi. Drekk altið aftur við, tá tú etur.

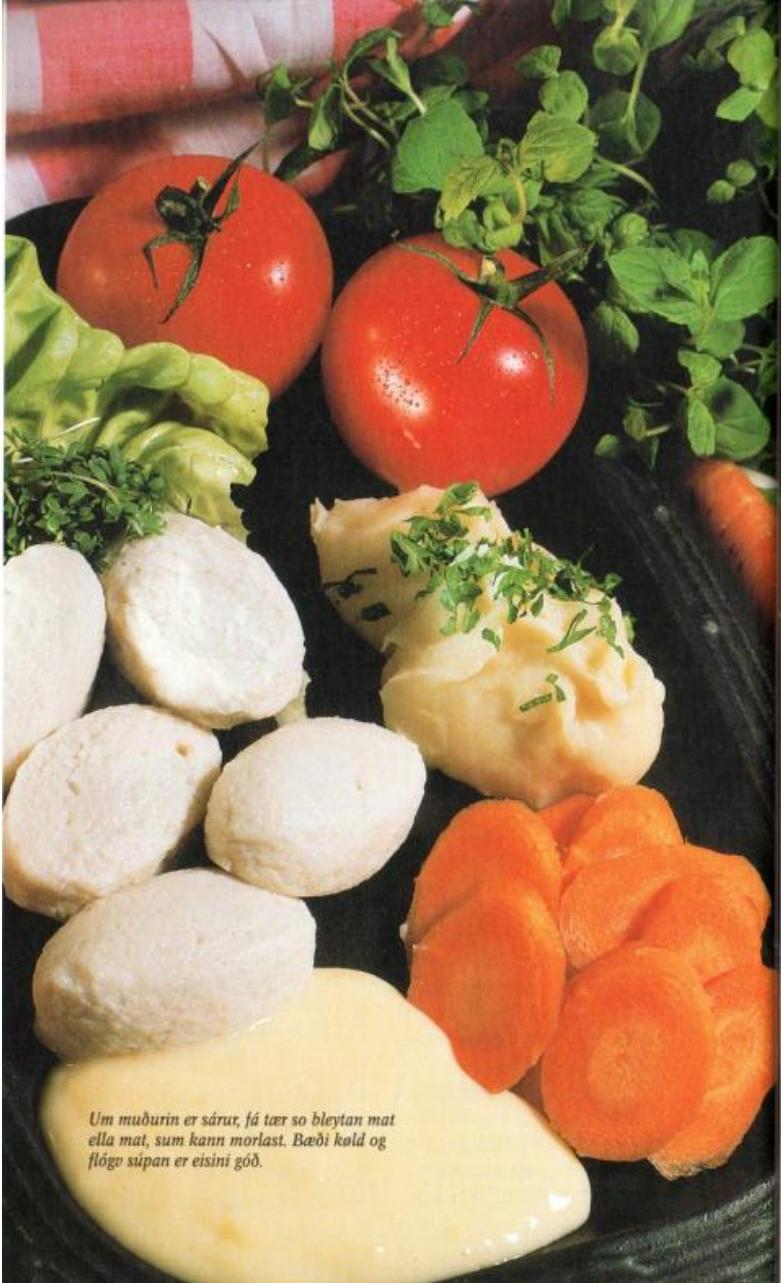
Tá fólk gerast sjúk ella skulu í viðgerð, er neyðugt at nokta törvin á orku og föðslu-evnum. Tað kann

falla nógum tung bæði at gera mat og at eta hann. Tí kann tað vera heppið, um onkur er, sum kann hjálpa og stuðla við matgerðini og góðum ráðum, fjálgja um og práta við tann sjúka. Gev tær góðar stundir at eta og royn at njóta matin so væl, sum tað nú einaferð ber til.

Tað er betri at eta eitt sindur enn einki at eta.

NOKUR RÁÐ MÓTI TURRUN MUNNI OG HÁLSI

- Drekk ríkiligt, minst 2 litrar um dagin.
- Drekk föðsluríkar drykkir, AB mjólk, proteinríkan drykk, maltol, frukt- og grønmetishevju, djús og te við sitrónum.
- Væta munnin ofta við vatni og havrasuppu.
- Et bleytan ella mosaðan mat, bananir, greyt, suppur og eggjarættir.
- Et mat við nógvari sós og dyppi.
- Tygg surkurfrítt tyggigummi ella súgv sukurfrí sú bomm.
- Smyrj feittstift upp á varrarnar.
- Keyp ella ger saltvatn (1 tsk. av salti í 1 litur av vatni) og skola munnin fyrir og eftir hverja máltíð.
- Busta tenn fyrir og eftir hvørja máltíð. Tað okir um spýtnogdina.
- Góð munn- og tannarøkt er sera umráðandi.
- Halt nosina reina og anda gjøgnun hana.



SÁRUR MUÐUR OG HÁLSUR

Sárur muður og hálsur kunnu vera ein plága. Bæði muður, tanngardur og hálsur kunnu gerast eym, og eisini kunnu sár koma. Orsókin kann bæði vera heilivágur og onnur viðgerð.

Krabbameinssjúklingar hava lætt við at fá igerðarsjúkur (infektiónir).

Eftir viðgerðina verða kyknurnar í munni og hálsi endurnýggjaðar, og sár og eymleiki batnar. Proteinrikur kostur fær sárinu at lekjast skjótari. Her verður ymiskt nevnt, ið kann

linna, tá muður og hálsur eru eymir, og um hetta ikki er nóg mikið, so kann læknin fyriskriva heilivág ella annað, ið linnar.

UMRÁÐANDI ER VID BLEYTUM OG MILDUM MATI

Ávisur matur kann gera sárleikan í munnum verri. Tí er umráðandi at velja hóskandi mat. Tað er umráðandi at eta mildan mat, passaliga heitan, bleytan ella fastan, alt eftir hvussu eymur tú ert í munnum.

Et smáar og títtar málitiðir. Á henda hátt fært tú etið meira utan at mœðast. Brúka súgvirð ella tútakopp. Smáar skeiðir (dessertskeiðir) og gaflar er minni pínufult at nýta.

Tá ið muðurin er eymur, eru mildir, kaldir ella lunkaðir drykkir og smáar málitiðir tað rætta.

Ov heitur ella ov kaldur matur kann gera eymleikan verri.

Mjólka- og eggjarættir eru mildir og góðir rættir. Somuleiðis milkshake, smáttuostur, ísur, niðursjóðað frukt, melón, budingur, bananir, fromasja,



Til ber at gera ymsar frískligar rættir úr jogurti, Í tí stóra bollanum eru: 2 ltr. av jarðberjajogurti, sum er rori saman við 1/2 ltr. av vanilju- ella jarðberjaiskremi. Nokur sundur-skorin jarðber eru stroyð omanyvir. Í dessertskálini er ein jogurtsorbet, sum er gjord soleiðis. Smá ílöt við jogurt verða lagð í frystiboksina í 2-3 timar, jogurtið verður síðani malid sundur í hvírluni, gjort til kúlur og so aftur fryst. Tá bordreitt verður, kann dessertin gerast leskiligan við at pynta við fruktum og berum. Teir smáu íspinnarnar verða gjördir, við at lata fruktjogurt í íspinnaformar og frysta teir.

mosað grønmeti, kjöt, fiskur og mangt annað. Tað, sum her er nevnt, er lætt at svølgja.

Seinni tá muðurin er minni eymur:

- Kjöt og grønmetisrættir – morlaðir (pureraðir) ella blendaðir
 - Havragreytur, havrasuppa, mjólkaraettir og suppur.
 - Eplamorl við eggí og smöri
 - Ymiskir eggjarættir
 - Breyðsuppa við eggí og róma.
- Tá tað er trupult at svølgja, gongt ofta lættari við tjúkkum mjólkaraúdrátti. Maturin kann javnast við maizena, róma, eggí ella husblas.
- Tá maturin skal vera bleytur ella flótandi, er gott at nýta sós, suppu,

smør, mjólkaraúdrátt, róma og fruktsevju.

Minst til – nærum allur matur kann blendast. Blenda hvort foði evni fyrí seg.

Turrur matur, keks, ristað breyð og kakur kunnu bloytast í kakao, mjólk, suppu ella te.

Et ikki kryddaðan og súran mat. Kryddaður, súrligur og ov saltur matur, brennivín og roking kann gera eymleikan verri. Best er ikki at eta appelsin, sitrón, grapefrukt og tomat.

MUNNRÖKT

Gott er at skola munnin væl aftaná máltíðirnar við vatni, donskum vatni ella saltvatni (1 tsk. av salti í 1

litur av vatni) fyrí at burturbeina matrestir og bakteriur.

I samband við sjúkuna fer tú vanliga aftur. Um tú hefur handilstenn, og tær ikki sita nóg væl, far so javnan til tannlækna. Tað hjálpir at taka tennirmar út av og á.

PÍNUDOYVANDI HEILIVÁGUR

Lokalt doyvandi kann takast eitt körter áðrenn etið verður (Lidokain viskós mikstur fæst í hondkeyp). Tá hesin verður tikin, skal ansast eftir ikki at drekka/súpa/eta ov heitt, tí tá kann verða torfört at merkja, um tú brennir teg. Pínuoyvandi heilivágur kann nýtast 3 körter undan máltíð. Tosa tó við læknan um hetta.



HAVRAGREYTUR KÓKAÐUR VID MJÓLK
2½ dl av sótmjólk
1 spsk. av smöri
1 dl av havragrýnum
1 dism av salti
Borðreið við sukri, smöri, kanelsukri, súrepla- ella abrikosmosi.
Lat mjólk og smør i eina grýtu.
Fá grýtuna upp á kók og stoyt grýnnini í, rør í grýtuni.
Kóka umleið 5-10 min. við lágum hita. Smakka til við salti.
Eisini ber til at kóka havragreyt av vatni, annars sama mannagongd. Hav mjólk og smør afturvið.
HAVRASUPPA
1 ltr. av vatni
50 gr. av havramjöli
1 dism av salti
Koyn nakað av havragrýnum í ein blendara, og blenda havragrýnnini til mjöl. Havramjölið kann goymast í einum líæti við loki.
Lat alt í eina passaliga stóra grýtu, piska við pískirfí i av og á til havra-suppan kemur upp á kók og meðan hon kókar uml. 5-10 min.
Eisini kann havragreytur, kókaður við vatni, tynnast við kókaðum vatni, blendast og drekkast sum havrasuppa. Til smakks kann blandað fruktsaft nýtast.

RÁÐ, TÁ MUÐURIN ER EYMR

- Drekk kalar drykkir við nógvum eggjahvítaevni. Drekk ikki djús frá citrusfruktum.
- Et bleytan mat uttan kryddarír ella nýt mild kryddarír (muskat - kanel).
- Súp súpan - helst kalda.
- Et matin kaldan ella flögvan (ov heitur matur kann geva pinu).
- Súp ísklumper.
- Kóka grønmeti longur enn vanligt, so tað er bleytt.
- Sker matin í smáar bitar.
- Nýt hvílu ella stavmíksara til at mosa matin við.
- Blanda matin við smöri, soði, sós ella róma, so maturin er lættari at svølgja.
- Nýt súgvirðir tó tú drekkr.
- Et ikki kryddaðan og súran mat.
- Um torfört er at svølgja, kann tað hjálpa at boyggja hóvdio framvir Ella afturyvir.
- Tosa við læknan ella tannlæknan og fá ráð móti eymum munni.
- Skola munnin ofta við vatni, donskum vatni ella saltvatni.



VAML

Strálu- og /ella kemoviðgerð kunnu elva til vaml og spýggju. Tað kann krabbameins-sjúkan í sjálvum sær eisini eins og sálarliga stóðan. Harður opningur kann eisini vera ein orsök til vaml.

Um vamlið er áhaldandi, eיגur tú at tosa við lekna ella sjúkrasystur. Tað kann hjálpa at taka heilivág fyrir vaml 1/2 til 3/4 tíma undan máltið og möguliga eisini um songartið.

UPPSKOT, ÍÐ KANN LINNA VAML

Et smáar máltiðir. Sit uppi og et í friði og náðum. Tygg matin væl og virðiliða. Royn tað, tú heldur, er best fyrir teg. Et tað, tær dámar, men verð varðin við at eta lívrætt tím, seinni kanst tú seta hann í samband við at hava vaml. Et tað, tú frá royndum veit hjálpir.

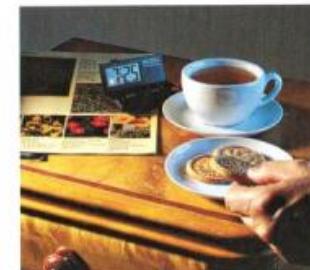
Ofta er gott at eta beint eftir svövn og hvíld. Fá tær möguliga ein veikan te-munn við snerkrtum breyði, keks ella tvebakka, áðrenn tú kemur upp. Um matarlysturin er best á morgni, et tað eitt gott hugskot at eta hóvuðsmáltilíðina tá. Et annars tær tiðir á degnum, tú ert best til passar. Ikki noyða teg at eta, tá magin er tómur, tí tá kanst tú gerast verri. Lufta væl út í rúminum, áðrenn tú etur. Gott er við friskari

luft, og um tú orkar, royn og far ein ein lítlan gongutúr.

DREKK NÓGV

Minst til at drekka nóg og helst klárar, kaldar og leskiligar drykkir (virkar linnandi).

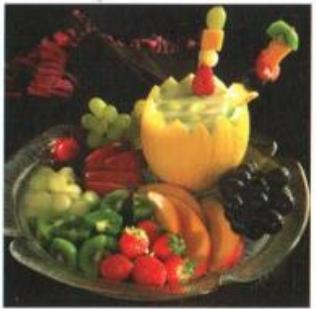
Drykkir, ið innihalda kolsýru, eru eisini linnandi, danskt vatn, ísvatn



Tað er gott at fáa ein kopp av heitum te og eina turra keks upp á seingina, áðrenn janð verður upp

v/sitrónskivum, íste (kann keypast), djús, kola, ól, sitrón og onnur slög av sodavatni, serliga sportsdrykkir, 7-up, Sprite og Urge.

Isakaldir drykkir kunnu veita linna. Til eru nógvir góðir og föðslurírikir drykkir úr jogurt. Tað ber til at blanda tomatdjús, sitrónsaft, eggjablommu, ískrem og bitar av ymiskari frukt uppi. Nýt hugflogið og



Súrligur matur kann minka um vamlið. Frisk frukt við jogurtdyppi er ein lesklig og litfugur samansetning. Sting gaffilin ella ein pinn í ein fruktbita og dyppa í jogurtið. Fruktin og jogurtið kann lagast til eftir tinum smakki og hugllogi.

royn ymiskt. Eisini ber til at frysta drykkir til ísterningar og síðan súgva teir.

Drekk serliga millum máltíðirnar, tí at drekka nögv til máltíðir gevur mettu.



Ísakaldir drykkir kunnu virka linnandi. Til eru nögvir góðir og foðsluríkir drykkir úr jogurt. Tað ber til at blanda tomatdýpis, sitrónasáft, eggja-blommu, ískrem og bitar av ymiskari frukt uppi. Nýt huglögð og royn ymiskt. Eisini ber til at frysta drykkir til ísterningar og síðan súgva teir.

SÚRLIGUR MATUR

Súrligur matur kann virka linnandi, frukt, jogurt, eddikasúrgaðar asiur og agurkur, súrlig bomm og frisk frukt.

ET »GÓÐAN« MAT

Matur, ið luktur sterkt, er nögv kryddaður, stoktur, royktur og feit-ur, elvir ofta til meiri vaml. Um tú vamlast við luktin av heitum mati, royn so heldur kaldan mat, t.d. fisk, rækjur ella skinkubitar við salati. Hetta er foðsluríkur matur utan nögvun lukt. Eisini ber til at royna frukt, ost ella moussé av fiski, laksi ella rogn.

Sum heild tolir tú best

Mat, ið hevur lítið feitt, t.d. frukt, grönmeti, fisk og soltið kjöt.

- turran mat, t.d. keks, tvebakkar, snekrkt breyð, havrabreyð og turran fisk.

- saltan mat, t.d. saltstengur, buljong og saltgrind.
- mildan mat, t.d. fruktgreyt, blakstamp (koldskál), fruktsuppu, rabarbusuppu, ís, fryst jogurt og milkshake.

ROYN ALT, SUM TÚ VEIT KANN HJÁLPA

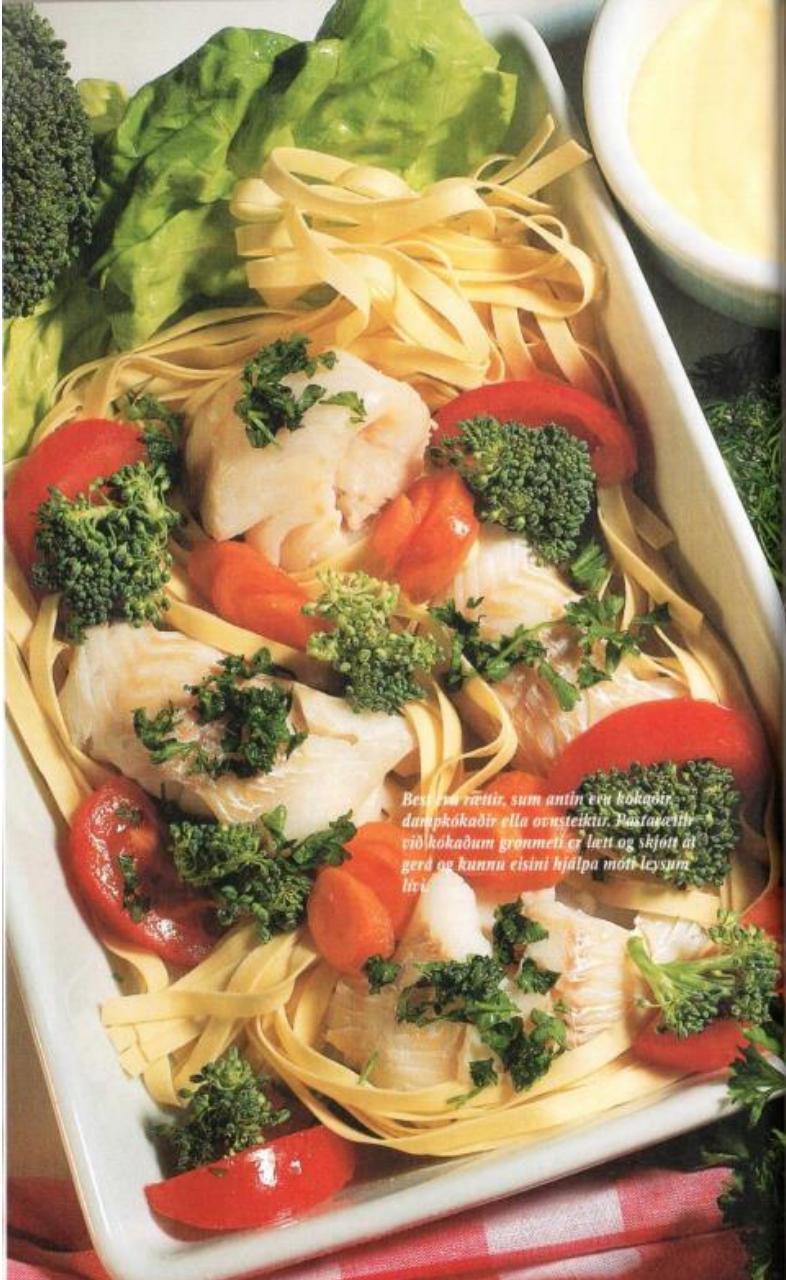
Hvíl teg aftaná máltíðina og ligg við hóvdinum högt. Ver í klæðum, ið ikki eru ov trong. Royn og legg til merkis nær tú fært vaml, um tað er til ávisar tiðir á degnum, ella um serligar umstoður elva til tað, t.d. serligur matur, ávisar hendingar ella umhvørvið. Royn ymiskar broytingar, t.d. at eta aðrar tiðir á degnum enn vanligt, ella royn annan mat.

Nokur hava gleði í at lurtu eftir tónleiki. Royn eisini annað, ið kann virka sissandi, t.d. at lurtu eftir útvarpi, hyggja í sjónvarp ella tosa við onkran um tað, ið hevur tín áhuga.



Hjá sumnum hjálpir góður tónleikur upp á vamlið.

FRUKTSALAT VID SMÁTTUOSTI	
Appelsín	
Melón	
Vindrúur	
Sürepli	
Ber	
Sker fruktina í bitar. Legg hana í eina skál saman við smáttu-ost. Verður borðreitt saman við keks og knekkbreyði.	
KALDUR RÆTTUR	
Rækjur	
Kókaður, kaldur laksur	
Salatblöð	
Piparfrukt	
Tomat	
Dypp:	
Saftina úr einari sitrón	
1/2 dl av vatni	
1 tsk. av sukri	
Urtir	
Verður reitt á ein talerk.	
Blanda tilfarið til dyppið. Stoyt dyppið oman yvir salatina. Borðreitt verður við keks, breyði ella finabreyði.	



LEYST LÍV

7 að kunnu vera ymsar orsókir til leyst lív. Heilivágur (t.d. penisillin), kemoterapi, strálviðgerð móti maga og koku, skeiv föðsla, skurðviðgerð í tarmunum, eisini ötti og fjáltur, sum fylgir við sjúku og viðgerð, kannu bæði hvor sær og saman elva til leyst lív.

Varandi leyst lív kann elva til undirkot af föðsluevnum. Kroppurin verður drenaður fyrir vitaminir, miniralir og vatn, og vandin fyrir at fáa bruna okist. Tá er heilsustóðan vanliga vánalig. Sodningin kann betrast við at broyta matvanarnar, men ger tað í samráð við sjúkrasystur, lækna ella kostráðgeva. Tá ið viðgerðin er liðug, fara tarmarnir vanliga at starva sum ádur.

VÆTJAVNVÁGIN MÁ FÁAST Í RÆTTLAG AFTUR

Tað er neydugt at vinna vætumissin



Tú kanst gott eta egg, men tey skulu kókast til hvítin er samanlopin. Hartkókaði egg saman við nækjum ella soltnum kjötí av t.d. hosnarunga ella kalkun, er ein góður millummaði, men kann eisini etast sum hovudsmáltið.

aftur. Drekk kola, sodavatn, danskt vatn (rør í glasinum, ábrenn tú drekkur, fyrir at fáa nakað af kolsýruni burtur), sürepla- og tomatdjús (tynt), vatn, blábersaft, buljong, djús við sukri og salti í, ríssóð smakkað til við salti og sukri. Blábersuppa og vanlig havrasuppa gagnar sumnum væl, eisini kann havrasuppan smakkast til við saft. Alt, sum verður drukkið, skal hava stovuhita. Drekk ikki ov heitt ella ov kalt. Drekk mest millum máltíðirnar.



Hevur tú leyst lív, kann niðursjóðað ella kókað frukt hjálpa.

GÓÐ RÁÐ MÓTI LEYSUM LÍVI

- Drekk nýgy, minst 2 litrar um dagin (drekk ikki sötmjólk, hálvskúmaða mjólk ella skúmaða mjólk).
- Et altið smáar máltíðir.
- Et mat, ið sodnar lætt.
- Lat eitt sindur eyka av salti í baði mat og drekka.
- Les altið vorulýsingina á teimum matvörum, sum tú keypur í handlinum, so tú veist, um tú kanst eta tað ella ikki.
- Tosa við læknan um trupulleikarnar, ið tú hevur við leysum lívi.
- Drekk vatn við salti og sukuri í (gevur eisini orku).
- Et rá, rivin súrepli.
- Et kókað pasta, grønmeti og eplamorl.
- Et breyð uttan kjarnur.
- Drekk blábersuppu, rís- ella elpasöð, og tunna havrasuppu (tað kann vera betri enn sukur- og saltloysisingar).

VEL MILLUM NÓGVAN YMIKAN MAT, TÁ TÚ HEVUR LEYST LÍV

Royn ymiskt og et tað, tær dámar best: eplir, ris, pasta, bleyttkókað egg, kókað grønmeti, niðursjóðaða frukt, kókaða, flustað frukt, búnar bananir, franskbreýð, breyð og bollar uttan sáður, fræ og kjarnur, flogfenað (lunda, hösnarunga, honu og kalkun uttan skinn), fisk, soltnan ost og ófeitar súrmjólkauðráttir. Et soltnan mat.

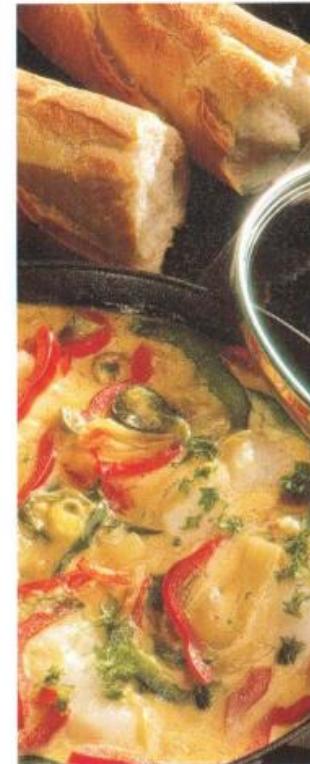
Smyr ikki smør upp á breyðið, et soltnan viðskera, sker alt sjónligt feitt burtur. Kókaður, dampaður matur ella ovnsrættir eru betri at eta, enn matur, sum er stoktur á pannu.

“Husk” við kálki í (fæst í hondkeypi) er gott at tillaga magan við.

Et helst ikki feitan, royktan og stoktan mat, og drekk ikki ov nýgv av tí, sum kolsýra er í. Tú mást helst ikki eta rátt grønmeti, ráa frukt, heilar nötur, kryddarfir og mat við nýgvum tægrum, t.d. hvítkál, purur, leyk, ertrar, bönnir, blomkál og mais. Annar matur, ið kann volda trupulleikar er. Turrmjólk, mjólkasjukuláta og sötmeti, sum er sotáð við sorbitol.

MJÓLK

Royn ikki at drekka mjólk eina tið. Mjólk kann vera orsó til leyst lív. Mjólkasukurið, sum er í mjólk, kann vera ringt at sodna hjá nýgvum krabbameinssjúklingum. Tað er möguligt, at tú tolir hesi mjólkaslög



Fiskagryta við kókaðum grønmeti. Letur tú fleiri slög av piparfruktum í, verður rætturin baði leskiligur og litfagur. Ei ikki grønmeti við nýgvum tægrum (brokkoli, meis, bönnir, ertrar, kál, blomkál og leykur).

betri: Ófeitt jogurt, AB mjólk, blak og aðrar ófeitar súrmjólkauðráttir, soltnan ost ella mjólk við lítlari nögd av mjólkasukuri.

TIL SJÚKLINGAR, SUM HAVA FINGIÐ STRÁLUVIÐGERÐ Í KOKUNA

KOSTRÁD TIL TEIRRA, SUM HAVA FINGIÐ LEYST LÍV AV STRÁLUVIÐGERÐ

Ráðini, sum vit veita her, eru strong. Tá opningurin er vanligur, hevur tú friari ræs til at velja matin.

Góð ráð:

- Et lítið í senn, men ofta (uml. triðja hvønn tíma).
- Drekk hóvliga og ofta.
- Drekk lítið av brennivíni og kaffi. Hesi kunnu fáa tarmarnar at arbeida óneyðugt.
- Et og drekk ikki ov heitt ella ov kalt.
- Kóka grønmeti í staðin fyrir at eta tað rátt.
- Et ikki mat, sum gevir nógva luft (kál, leyk, ertrar, purrur og blomkál) og drekk ikki nakad við kolsýru í (sodavatn, danskt vatn og ól).
- Vel niðursjóðaða frukt ella kókaða frukt og ber.

Soltin matur

Í matinum skal vera so lítið av feitti sum möguligt, ikki meira enn 50 g um dagin. Feittid eiger at hava nógvar ómettaðar feittsýrur (tær eru í matolju, plantumargarini, klænkimargarini, fiski o.ö.)

- Et fisk, rogn, skeljadjór, innvöl (livur, hjarta og nýrur), hösnarunga, hónu, kalkun, lunda og annað soltið kjöt uttan skinn og sjónlist feitt.
- Sker alt sjónlist feitt burtur.
- Smyr ikki smör og margarin upp á breyðið. Um tað er ringt at lata vera, smyr við klænkimargarini, ið inniheldur helvtina av feitti samanborið við plantumargarin.
- Nýt minst möguligt af feitti, tá tú gert mat.
- Et helst ikki mat, sum er stoktur á pannu.
- Et heldur kókaðan og dampaðan mat, ella grilladaðan mat úr ovni.
- Tá tú gert sós, tak alt feittið óman av soðnum og javna við mjeli ella maizena.
- Alt breyð, keksir og kókur skulu innihalda sum minst av feitti.
- Kóka ymsikan greyt við vatni. Et rís, pasta og eplir.
- Dámar tær væl sött, et so súltutøy, hunang og vanlig bomm heldur enn sjokulátu, konfekt og marsipan. Eisini kanst tú keypa ella kóka fruktgrejt, men et helst ikki hindber og turkaða frukt (rosinur, dadlur, svískur, abrikosur og fíkur)



Tað eru ikki nógvar feittloysiligar vitaminir í einum ófeitum kosti. Hetta er serliga galldandi fyrir A- og D-vitaminir. Tí verður mælt til at taka eina multitabs ella eina barnaskeið av lýsi hvønn dag.

Við at venda tær til sjúkrasystur, kostráðgeva ella lækna, kanst tú eisini fáa ráð, um tú fert aftur, tí tú í longri tíð hevur etið soltnan mat.

Laktosufátekar matur (mjólkarfátekar)

Um mjólkasukrið (laktosan) ikki verður niðurbrotið og upptíkið í tarmunum, kann hetta fóra til geringu og luftin okist. Hetta kann

eisini elva til leyst lív. Pá tí fatur í mati, sum ikki inniheldur mjólk ella turrmjólk.

- Les vørulýsingina væl. Turrmjólk er ofta í lidnum vorum, sum vit keypa (suppur, sósir, budingur, pylsur, livraposteik og rort fars).
- Mjólkarfátekar kostur inniheldur ofta lítið av kálli. Soltin ella hálvsooltin ostur kann og eigur at verða etin dagliga og/ella kálkiskoyti.



- Summir sjúklingar tola smáar nögdir av súrgaðum úrdráttum (AB-mjólk, súrgað mjólk, blak og soltið jogurt). Fylg við, hvat tú tolir.
- Í sumnum handlum fæst soyamjólk, hvar ongin laktosa er í og sum tí kann nýtast. Laktosuovurviðkvæmi kann vara í styri ella longri tíð. Ofta fer hon burtur, tá viðgerðin er liðug. Tí skalt tú eisini gevast við dietinum so skjótt, tú aftur tolir laktosu.

HVAT TÚ KANST ETA?

Gronmeti og epli

Et heldur kókað enn ráða grønmeti, t.d. kókað og bakað epli heldur enn stokt og pannuhitað epli. Fyri at minka um lufttrupuleikarnar mást tú eisini leggja av at eta kál, ertrar, turkaðar bonir, purrur og leyk. Hesi eru tung at sodna.



Frukt og ber

Et kókaða ella niðursjóðaða frukt. Sorbet kann eisini verða etin í minni mongdum.

Mjólk og mjólkaurdráttir

Røyn, um tú tolir eitt sindur av jogurt, AB-mjólk, soltnum ella hálvsoltnum osti og smyrjosti. Halt teg burtur frá sotmjólk, róma, súrróma, turrmjólk, feitum osti, smáttuostí ella ísi.

Egg

Í eggjahvitanum er einki feitt, so honum kanst tú eta so nógv av, sum tær lystir. Í eggjablommuni er umleid 6 gr. av feitti, men tú kanst kortini eta eini tvey til trý egg um vikuna.

Fiskur og skeljadjór

Et oll slog af fiski og skeljadjörum. Et eisini fisk sum viðskera upp á breyð. Et kortini ikki fiskaðars, ið er rört saman við mjólk,

turrmjólk ella tålg. Et heldur ikki fiskalivur.

Flogfenaður og kjöt

Et helst reint og ljóst kjöt (hösnarunga og kalkun). Sker alt skinn og sjónligt feitt burtur. Et ikki keypt rørt fars ella pylsur.

Breyð og kornúrdráttir

Et breyð og keks við so lítlum feitti í sum möguligt, greyt kókaður við vatni, rís, pasta, spaghetti og makaroni. Et ikki keypt smurt breyð, greyt kókaður við mjólk og morgunmatarblandingar við nötum í.

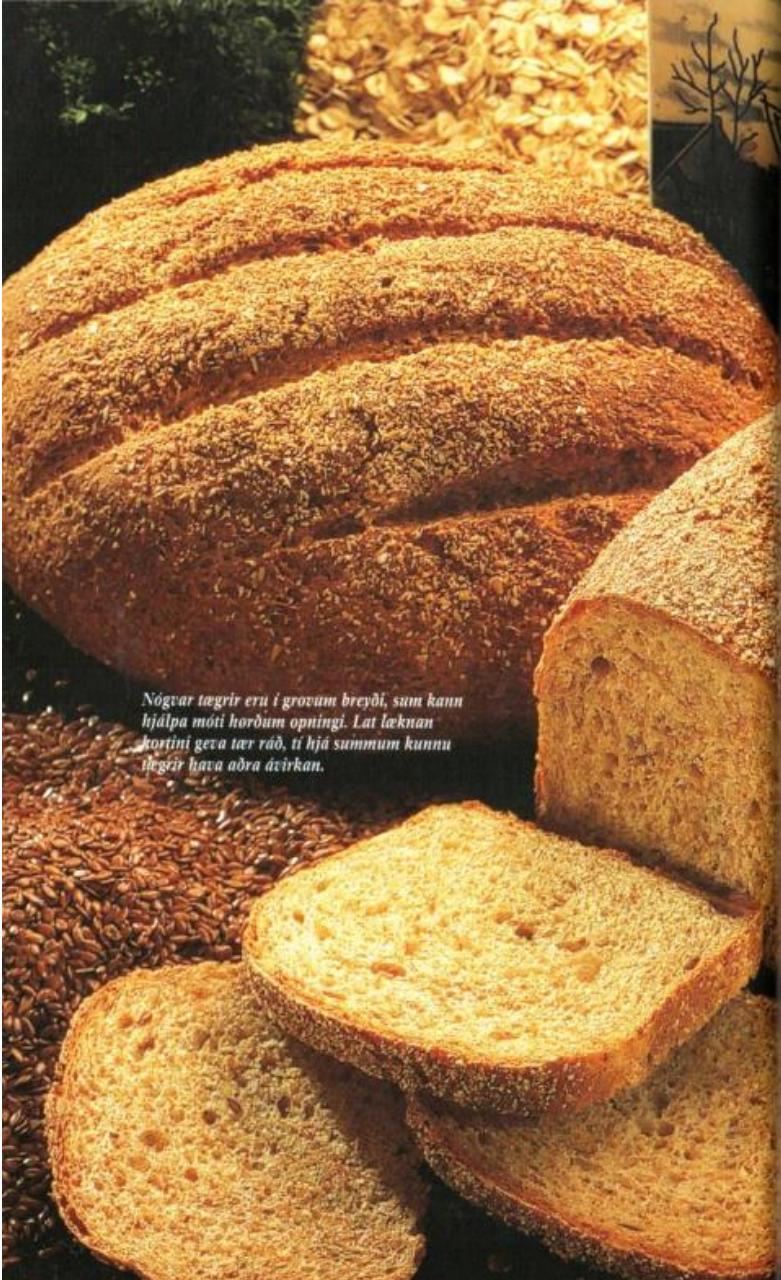
Feitt

Et so litið feitt sum möguligt. Lat tað feitt sum tú etur, vera ómettað, t.d. matolja, plantumargarin og klænkimargarin. Et ikki majones, feitar sósir, smør, salatdressing, nötur, mandlur og peanuts, tí tað er nógv feitt í teimum.

Sötmeti

Et súltutoy og hunang, drekk saft og sodavatn í smáum mongdum. Et ikki sjokulátu og konfekt.





HARDUR OPNINGUR

Rabbameinssjúklingar hava ofta harðan opning, at dragast við. Orsókin til henda ampa er avgerðandi fyrir, hvussu hann verður viðgjördur.

Harður opningur kann koma av sjúkni ella av viðgerðini. Harður opningur kann vera eitt hjáárin av ymiskum þínustillandi heilivági. Tað kann eisini ávirka opningin, at tú hefur ringan matarlyst, etur og drekkur ov lítið, og at tú rörir teg ov lítið.

Tey vanligastu ráðini móti hørðum opningi eru at eta mat við nögvum taegrum, men hetta er ikki ráðiligt í ollum fórum. Tú mást tí tosa við sjúkrasystur, kostráðgeva ella lækna og biðja um ráð.



Sviskur eru góðar móti trekum opningi. Tú kanst velja millum svískudjús og turkaðar svískur. Tær turkaðu svískurnar kunnu etast sum tær eru, ella bloytast (drekk eisini vatnið), og eisini súpast sum svískugreytur.

DREKK NÓGV OG ET TÆGRUTAN MAT

Drekk nögv, 2 litrar av vætu dagliga. Minst til at drekka millum máltíðirnar.



Ver vísur í, at tú drekkur nóg mikil, uml. 2 litrar dagliga.

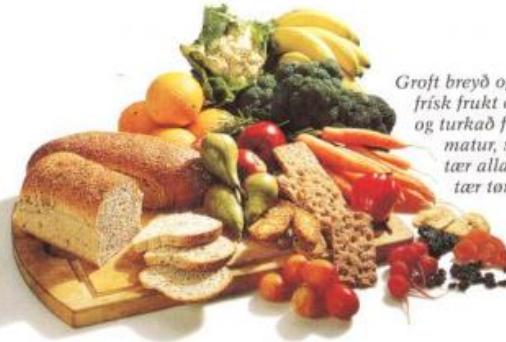
Tú mást eisini royna at ókja um innihaldið av taegrum í kostinum. Groft breyð, blakbreyð, frisk frukt, frískt gronmeti (rátt ella kókað). Turkað frukt hefur væl av taegrum. Súrmjólkauðráttir (t.d. jogurt) er gott fyrir magan.

Royn við svískudjúsi ella nokrum súpuskeiðum av sáðum í súrmjólk. Svískur kunnu eisini nýtast - turkaðar ella sum greytur. Turkað frukt, t.d. abrikosur og rosinur, eru góðar fyrir opningin, eins og havragreytur ella breyðsuppa á morgni.

Tú kann eisini gera eina serliga marmalátu, ið hjálpir upp á opningin (sí uppskrift).

RØR TEG SO NÓGV SUM GJÖRLIGT

Öll rørsla er góð fyrir sodningina. Gakk ein túr hvønn dag, sjálv um



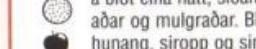
Groft breyð og knekkbreyð, frisk frukt og friskt gronmeti og turkað frukt er sunnur matur, sum kann gevá tær allar tær tædrur, id tær tørvar.

tað við hvort bert er innandura.
Liggur tú í songini, kanst tú lyfta
beinini skiftivís, ella taka hendurnar
upp undir knæið og lyfta tað upp
móti bringuni. Stendur tú við síð-
una av songini, royn so at lyfta
annað knæið ella ger knæbending-
ar.

REGIULIGIR TOILETVANAR

Regluligir toiletvanar kunnu fáa magan at virka sum vanligt. At fáa

**GÓÐ RÁÐ TÁ OPNINGURIN
ER HARÐUR**

- Drekk nýgg, minst 2 litrar um dagin – drekk ikki sötumjólk.
 - Drekk súrmjólkauðrættir (AB-mjólk, drekkijogurt).
 - Et groft breyð og kornvörur.
 - Et friska frukt, fruktsalat, turkada frukt (serliga svískur), grønneti og ber.
 - Ror teg so nýgg sum til ber.
 - Hav regluligar toiletfvanar.

sær ein heitan munn ein hálvan
tíma, áðrenn tú vanliga hevur opn-
ing, kann vera ein góð hjálp.

UPPSKRIFT UPP Á MARMULÁTU, ID HJÁLPIR UPP Á HARDAN OPNING

- 125 g av fikum
125 g av sviskum
125 g av hunangi
125 g av siroppi
45 g av sinnoppsblaðs-
pulvuri (frá apotekinum).

Svskur og fikur verða settar á blot eina nátt, síðani kók-aðar og mulgraðar. Blanda hunang, siropp og sinnopsblaðspulvur í. Byrja á kvoldi við eini barnaskeið. Heldur sær 3-4 vikur í kuldaskápi. Kann eisini goymast fryst.

EGNAR VIÐMERKINGAR OG UPPSKRIFTIR

**EGNAR VIÐMERKINGAR
OG UPPSKRIFTIR**



**EGNAR VIÐMERKINGAR
OG UPPSKRIFTIR**





FØROYA FELAG MÓTI KRABBAMEINI

J. Patursnargota 24
Box 1216 · FO-110 Tórshavn
Tlf.: +298 317959 · Fax: +298 315727
e-mail: ffk@post.olivant.fo

