



Krabbameinsmeðferð hjá barni

Næring

Hér er fjallað um þau áhrif sem krabbameinsmeðferð getur haft á mataræði og næringu hjá börnum og unglingum og ýmis bjargráð sem hægt er að grípa til meðan á meðferð stendur.

Algeng vandamál sem geta komið upp varðandi næringu meðan á meðferð stendur eru:

- Breytt bragð og lyktarskyn
- Lystarleysi
- Þurrkur í munni
- Ógleði og uppköst
- Niðurbrot á slímhúð í munni

Bragð- og lyktarskyn

Algengt er að meðferð við krabbameini breyti bragð- og lyktarskyni þannig að matur bragðist öðruvísi, verði til dæmis rammur, of saltur, sætur, súr eða bragðlaus. Sumum finnst rautt kjöt rammt á bragðið, aðrir finna járnbragð í munni.

Við breytingu á bragð- og lyktarskyni er hætt við að barnið borði minna og nærast þá verr.

Í eftirfarandi töflu má sjá yfirlit yfir vandamál sem geta komið upp meðan á meðferð stendur og hvað er hægt að gera til að bæta næringu.

Vandamál	Möguleg úrræði
Óbragð í munni	<ul style="list-style-type: none"> Bursta tennur fyrir og eftir máltíðir og skola munn með munnskoli. Nota munnskol úr salt- og matarsódaupplausn (sjá kafla um munnskol) eða volgt vatn til að eyða óbragði.
Matur er of súr	<ul style="list-style-type: none"> Nota meiri sykur, en þó í hófi.
Matur er bragðlaus	<ul style="list-style-type: none"> Nota meira krydd, svo sem óreganó, basiliku og timjan. Bragðbæta kjöt með því að leggja það í kryddlög fyrir eldun. Bragðbæta grænmetisrétti og salöt með t.d. sitrónusafa eða ediki.
Purrkur er í munni	<ul style="list-style-type: none"> Nota ávexti, ávaxtadrykki (t.d. sitrónu eða appelsínu) og munnsogstöflur s.s. HAp+ mola og aðrar sykurskertar sogstöflur, til að örva munnvatn og bragðskyn.
Rautt kjöt bragðast illa eða er rammt	<ul style="list-style-type: none"> Velja ljóst fuglakjöt svo sem kjúkling eða kalkún.
Engin neysla á kjöti	<ul style="list-style-type: none"> Borða aðra próteinríka fæðu svo sem egg, fisk, ost, mjólk og mjólkurafurðir, hnetur og baunir.
Járnbragð er í munni	<ul style="list-style-type: none"> Borða bragðlítinn mat og draga úr neyslu á súrum ávöxtum og tómötum. Nota glerlát og plast- eða tréáhöld við matreiðslu og þegar matur er framreiddur.
Of mikil lykt af mat	<ul style="list-style-type: none"> Hafa mat frekar kaldan en heitan til að draga úr lykt.

Lystarleysi

Lystarleysi er algengt meðan á veikindum og meðferð stendur. Það lýsir sér meðal annars með lítilli svengd, litlum áhuga á mat og jafnvel óbeit á mat. Þá geta uppköst, niðurgangur, bólgur og sár í slímhúð munns og meltingavegar dregið úr matarlyst. Verkir, kvíði og þreyta geta einnig aukið á lystarleysi.

Nokkur bjargráð

Undirbúningur fyrir máltíð

- Auka orkugildi fæðunnar ef illa gengur að nærast (sjá kafla um orkubættan mat).
- Hafa aðalmáltíð dagsins þegar matarlystin er mest.
- Taka verkja- og ógleðilyf um 30 mínútum fyrir máltíð ef verkir eða ógleði eru til staðar.
- Borða stappað, maukað eða fljótandi fæði þegar illa gengur að borða fasta fæðu.

Meðan á máltíð stendur

- Bera matinn fram á lystugan hátt, t.d. með litríku grænmeti.
- Drekkja minna með mat en meira á milli mála.
- Vera í rólegu og snyrtilegu umhverfi þar sem er góð loftræsting og jafnvel tónlist.
- Borða ekki þar sem maturinn er eldaður því margir þola illa matarlykt. Til dæmis er hægt að elda matinn í örbylgjuofni, á útigri, eða fá hann annars staðar frá.

Milli mála

- Drekkja tilbúna næringardrykki.
- Borða minni skammta oftár yfir daginn.
- Hafa tiltæka orkuríka millibita.

Hjúkrunarfræðingar og næringarfræðingur deildarinnar veita gjarnan ráðgjöf um lystarleysi.

Purrkur í munni

Sum krabbameinslyf og geislameðferð á andlits- og hálssvæði geta valdið munnþurrki. Lyfin og meðferðin geta minnkað framleiðslu munnvatns og það orðið þykkt og seigt. Það virkar því ekki sem skyldi í munnum. Lyfin geta líka skaðað slímhúð í munni tímabundið.

Eðlilegt munnvatn mýkir fæðuna og hjálpar til við meltingu hennar. Í því eru einnig auk þess ýmis efni sem verja munninn gegn sýkingum. Einnig viðheldur það eðlilegum raka í munni sem stuðlar að vellíðan og auðveldar tal og öndun. Munnþurrkur getur því valdið óþægindum við að borða, tala og sofa.

Munnurinn þornar hraðar þegar barnið er á hreyfingu og truflun verður á svefni þegar tungan festist við góminn. Mikill munnþurrkur gerir hann viðkvæmari gegn sýkingum og tennur skemmast frekar. Erfitt getur verið að koma í veg fyrir munnþurrk, en ýmislegt er hægt að gera til að bæta líðan.

Munnhirða

Góð munnhirða er mjög mikilvæg og getur örvað framleiðslu munnvatns.

Ráðleggingar

- Notað mjúkan tannbursta og flúortannkrem.
- Notað tannkrem með bakteríudrepandi áhrif og sem örvar framleiðslu munnvatns t.d. Bioténe dry mouth.
- Notað tannþráð með sérstakri varúð til að særa ekki tannholdið. Ekki má nota tannþráð ef barn er ónæmisbælt.
- Skola munn eftir þörfum með saltvatni eða sódavatni (sjá kafla um munnskol).
- Notað bakteríudrepandi munnskol sem ekki inniheldur alkóhól t.d. Bioténe munnskol eða Flux Pro klorhexidin.
- Notað varasalva til að mýkja varir.
- Sumum hentar að nota tyggigúmmí eftir máltíðir t.d. sykurlaust Fluorette sem fæst í apótekum.

Mjúk fæða

Best er að borða mjúka og blauta fæðu. Matur sem er harður, þurr, mikið kryddaður eða súr getur valdið óþægindum einkum þegar særindi eru í munni. Gæta þarf þess að barnið drekki vel af vökva en athuga að kolsýrðir drykkir geta þurrkað og ert slímhúð.

Rakagefandi efni

Fyrir svefn getur verið gott að velta ólífuoílu í munnum til að tungan límist síður við góminn og mykja varir með varasalva. Einnig er hægt er að kaupa efni í apótekum sem geta aukið raka í munni svo sem:

- Gervimunnvatn í úðaformi t.d. Saliva Orthana.
- Hlaupefni ætluð við munnþurrki t.d. Orabalance Artificialsaliva.
- Munnsogstöflur t.d. Profylin og HAP+.

Eftirlit og skoðun tannlæknis

Ráðlagt er að fara í eftirlit til tannlæknis, a.m.k. tvisvar á ári. Láta þarf lækni eða tannlækni skoða munninn ef barnið finnur fyrir verkjum í tönnum eða tannholdi eða ef minnsti grunur er um sýkingar í munnholi.

Ógleði og uppköst

Krabbameinslyf geta valdið ógleði og uppköstum og því er mikilvægt að reyna að fyrirbyggja slíkt. Ógleði fylgja oft mörg einkenni svo sem hraður hjartsláttur, sviti, fölvi, aukin framleiðsla munnvatns, hröð og djúp öndun og slappleiki.

Yfirleitt er hægt að fyrirbyggja og draga úr ógleði og uppköstum með lyfjum og fleiri ráðum.

Ógleðilyf þarf að gefa fyrir lyfjagjöf, meðan á meðferð stendur og jafnvel í allt að 2-3 daga eftir hana. Mikilvægt er að taka lyf við ógleði samkvæmt ráðleggingum.

Almenn ráð við ógleði

- Slökunaræfingar og gönguferðir.
- Athyglidreifing, s.s. lestur, spila, hlusta á tónlist, horfa á myndband.
- Anda hægt með opinn munn.
- Velta ísmola í munnum.
- Fá sér súran brjóstsykur (getur verið frískandi).
- Halda munni og tönnum hreinum.
- Anda að sér fersku útilofti.

Nokkur ráð varðandi máltíðir

- Forðast stórar máltíðir rétt fyrir lyfjameðferð og í 3-4 klukkustundir eftir meðferðina.
- Hvíla sig fyrir máltíðir og borða sitjandi.
- Borða hægt og tryggja matinn vel.
- Kaldur matur hentar oft betur en heitur.

Áhrif á slímhúð í munni

Meðferð með krabbameinslyfjum getur haft áhrif á slímhúð í munni, því hún veldur tímabundnu niðurbroti á frumum og fækkun á hvítum blóðkornum. Einkennin eru misjöfn frá einu barni til annars, háð lyfjategund, hvernig lyfið er gefið, skammtastærð og fjöldi lyfjakúra. Oftast verður vart við einkenni 7-14 dögum eftir lyfjameðferð. Tíminn sem það tekur fyrir slímhúðina að jafna sig er einnig mismunandi.

Fyrstu einkennum tímabundins niðurbrots á slímhúð í munni geta verið vægur roði og þroti í munni, bjúgur á mótum vara og slímhúðar, sviði í tungu og munnþurrkur. Einkenni sem koma seinna, geta verið breytt bragðskyn, verkur, sár og blæðing í munni, sýking í slímhúð í munni, ásamt hita, frunsu og erfiðleikum við að borða og tala. Þegar niðurbrot verður á slímhúðinni eykst hættu á sýkingu. Sýking í munni getur verið af völdum sveppa, veira eða baktería.

- Sveppasýking lýsir sér sem hrjúfar hvítar skellur á tungunni og innan á kinn, oft með málmbragði í munninum.
- Veirusýking einkennist af blöðrum sem myndast fyrst á vörum, en springa síðan og þorna.
- Bakteríusýking getur myndast alls staðar í munni. Hún lýsir sér sem hvítt upphleypt sár og gulleitar skellur.

Hafa þarf samband við barnadeildina ef þess einkenni koma fram.

Munnhirða

Til að draga úr hættu á sýkingum er mikilvægt að huga vel að munn- og tannhirðu.

- Skola munninn oft á dag með volgu vatni eða sóðavatni.
- Notaðu mjúkan tannbursta og flúortannkrem eftir hverja máltíð. Tannburstun er einfaldasta og áhrifaríkasta leiðin til að fjarlægja sýkla og matarleifar úr tönnumum. Í stað tannbursta er hægt að nota grísur eða svamppinna sem fást í apótekum.

- Skola munninn vel eftir tannburstun.
- Hreinsa tannburstann vel eftir hverja notkun og skipta reglulega um hann.
- Ef blæðir úr munnslímhúð getur verið gott að setja ísmola í grisju og þrýsta við blæðingarstaðinn eða láta ísmola renna í munninum. Ef blæðing stöðvast ekki getur þurft að gefa blóðflögur og þá þarf að hafa samband við barnadeildina.

Munnskol

Ýmis munnskol eru til og gott er að ráðfæra sig við lyfjafræðing, hjúkrunarfræðing eða lækni um notkun þeirra. Forðast þarf skol sem innihalda alkóhól því þau valda munnsþurrki. Dæmi um hentug munnskol:

- Saltvatn (saltvatnslausn) fjarlægir laus óhreinindi og sýkla og skaðar ekki slímhúð. Hægt er að kaupa tilbúna blöndu í apóteki eða blanda 1/4 teskeið af salti í einn bolla af vatni.
- Matarsódi (natríumbíkarbonat) leysir upp óhreinindi í munni. Einni teskeið matarsóda er blandað út í eitt glas af vatni (má kyngja).
- Hexadent 2 mg/ml (chlorhexidin) er sýkla- og sveppadrepanði lyf. Skolið munn með 10 ml tvisvar á dag en ekki má kyngja lyfinu. Brúnar skellur geta myndast á glerungi tannanna við langtíma notkun en þær hverfa eftir að notkun er hætt.
- Biotene er bakteríudrepanði munnskol. Skolið með 15 ml tvisvar á dag.
- Andolex er bólgueyðandi og deyfandi munnskol. Skolið með 15 ml þrisvar til fjórum sinnum á dag. Ekki má kyngja munnskolinu.

Deyfiskol og lyf

Við verk í munni og hálsi er algengt að nota lyf sem deyfa staðbundið og hægt er að kaupa í apótekum. Öll munnskol og lyf þarf að nota í samráði við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Dæmi um lyf:

Lyf til deyfingar

- Xylocain 5 mg/ml sem fæst sem þunnfljótandi vökvi, þykkfljótandi vökvi eða hlaup.
- Magical Mouthwash.

Lyf við sveppasýkingu

- Mycostatin er þykkfljótandi vökvi sem velt er í munni, 1 ml í senn, 4-6 sinnum á dag og síðan kyngt. Mikilvægt að nota það 20-30 mínútum eftir önnur munnskol og ekki má drekka í 20 mínútur á eftir.
- Fungizone munnsögstöflur. Einni töflu er velt um í munni, fjórum sinnum á dag.

Næring

Almennt er ráðlagt að velja þann mat sem barninu finnst góður. Nauðsynlegt er að barnið drekki vel af vökva og forðast ber steiktan, grófan og súran mat. Hafraseyði getur einnig hentað vel þar sem það hlífir slímhúðinni. Ávallt ber að hafa í huga að maturinn þarf að vera orku- og próteinríkur. Það er misjafnt hvað virkar best og því er um að gera að prófa sig áfram og finna hvað hentar með aðstoð næringarfræðings.

Ónæmisbæling

Ef hvítum blóðkornum hefur fækkað mikið minnkar mótstaða líkamans gegn sýkingum, til dæmis sýkingum af völdum örvera sem geta borist með mat. Á meðan ónæmisbæling er í hámarki, það er þegar daufkyrningar (neutrophiles) lækka niður fyrir $0,5 \times 10^9/L$ eða eru komnir undir 1,0 er mikilvægt að gæta ýtrasta hreinlætis við matargerð og þvo hendur vel og reglulega.

Forðast	Betra er
Hrátt kjöt og hráan fisk	Gegneldað kjöt og fiskur
Hrá, linsoðin eða spæld egg (athugið að í majónesi og heimatilbúnum ís eru oftast hrá egg)	Harðsoðin egg, fullsteikt hrærð egg eða gerilsneydd egg
Ost með myglu (hvít-, rauð- eða blámygluosta)	Ostur úr gerilsneyddri mjólk
Óþvegið grænmeti og ávexti, hráar baunaspírur, rúsínur og aðrir þurrkaðir ávextir	Grænmeti og ávextir sem búið er að skola vandlega undir rennandi köldu vatni
Boost eða smoothie sem er ekki heimatilbúið eða gerilsneitt	Ávaxtasafi sem er gerilsneyddur
Hráar hnetur og fræ	Ristaðar hnetur og hnetusmjör
Ís eða jógúrtis beint úr vél	Ís sem kemur tilbúinn frá verksmiðju
Sælgæti úr nammibar	Pakkað sælgæti

Til að hindra að bakteríur fjölgi sér of mikið þarf að geyma matvæli við rétt hitastig og gæta þess að að framreiddur matur standi ekki lengur en eina klukkustund í stofuhita.

Sjá nánar heilræði frá Matvælastofnun um algengar ástæður matarsjúkdóma: <http://mast.is/matvaeli/medhondlun-hreinlaeti/heilraedi/>.

Orkubættur matur

Mikilvægt er að barn í krabbameinsmeðferð nærast vel og því getur þurft að orkubæta matinn þegar matarlyst er lítil.

Ráðleggingar um hvernig hægt er að orkubæta mat:

- Nota nýmjólk, rjóma eða matarolíu í grauta og mauk og bæta rjóma eða ís í eftirrætti.
- Nota rjóma eða 36% sýrðan rjóma í súrmjólk, AB mjólk og skyr.
- Setja vel af smjöri á brauð eða kex og velja orkuríkt álegg, t.d. feita osta, spægipylsu, kindakæfu, lifrarkæfu, hummus eða hnetusmjör.
- Drekkja nýmjólk, kókómjólk eða ávaxtasafa í staðinn fyrir vatn.
- Bæta rjóma, matarolíu, smjöri eða 36% sýrðum rjóma í súpur, sósur og kartöflumús.
- Nota kaldar majonessósur, t.d. pítusósu, kokteilsósu eða olíuediksósu með grænmeti.

Hugmyndir að snarli á milli mála

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Skyr, jógúrt, þykkmjólk, engjabykkni, ABT mjólk, hrísmjólk, grísk jógúrt, smáskyr • Kakómjólk, heitt kakó eða mjólkurhristingur • Feitar tegundir af osti • Grautar og súpur, e.t.v. með rjóma • Búðingar, ávaxtahlaup, ís og frámas • Morgunkorn með mjólk eða sýrðum mjólkurvörum | <ul style="list-style-type: none"> • Brauðmeti, kökur, kex, vöflur eða pönnukökur með sultu, rjóma eða ís • Ferskir eða niðursoðnir ávextir með rjóma eða hnetusmjör á banana eða epli • Hnetur, möndlur eða avokadó • Harðfiskur með smjöri • Tilbúnir næringardrykkir |
|--|--|

Næringardrykkir

Hægt er að kaupa tilbúna næringardrykki í apótekum og sumum matvörubúðum. Dæmi um næringardrykki eru Fortini, Nutridrink, Minimax, Resource, Næring+ og Fortini Creamy Fruit næringarþúðingur. Misjafnt er hvaða drykkur hentar hverjum og einum. Stundum er notað sérstakt orku- eða próteinduft til að bæta í mat eða drykk. Ræðið hvaða tegundir má nota við næringarfræðing barnadeildar.

Uppskriftir að heimatilbúnum næringardrykkjum eru á öftustu síðu. Gott getur verið að blanda tilbúnum næringardrykk út í búst (smoothie).

Hafið samband við barnadeild 22ED í síma 543 3760 ef:

- Ógleðilyfin virka ekki.
- Ógleði stendur yfir í nokkra daga.
- Barnið kastar upp oftar en tvisvar á dag, í tvo daga samfelld.
- Barnið getur ekki haldið niðri neinum vökva eða fæðu.
- Einkenni eru um mikið vökvatap s.s. þorsti, munnpurrkur, lítið og dökkt þvag, þreyta og þurr húð.
- Einkenni um sýkingu eru til staðar í munni.
- Blæðing í munni stöðvast ekki.

Heimatilbúnir næringardrykkir

Ferskjudrykkur

- » 3 helmingar niðursoðnar ferskjur
- » 1 msk jarðarberjasulta
- » 2-3 msk vanilluís
- » 1½ dl nýmjólk eða jógúrt eftir smekk

Allt sett saman í blandara eða notaður töfrasproti, gott er að bæta við klaka.

Súkkulaðistyrkur

- » 1½ dl súkkulaðiis
- » 2 dl nýmjólk
- » ½ banani

Allt sett saman í blandara eða notaður töfrasproti, gott er að bæta við klaka.

Jarðarberja- og skyrdrykkur

- » 1–2 dl frosin jarðarber sem búið er að sjóða
- » 1 banani
- » 1 lítil skyrdós með t.d. vanillubragði
- » 1 dl rjómi

Allt sett saman í blandara eða notaður töfrasproti, gott að bæta við klaka.

Rjóma-kakómalt

- » 1 dl mjólk
- » 1 dl rjómi
- » 1 msk kakómalt

Öllu blandað saman í glas. Tilvalið er er að útbúa stærri uppskrift og geyma í kæli.

Fjólublár berjadraumur

- » 2 dl heimilisjógúrt með skógarberjabragði
- » 1 banani
- » 2 dl frosin bláber eða hindber sem búið er að sjóða
- » 1–2 tsk hunang eftir smekk

Allt sett saman í blandara eða notaður töfrasproti, gott að bæta við klaka.

Orkubætt Hámark eða Hleðsla

- » 2,5 dl Hámark eða Hleðsla (1 ferna)
- » ½ dl rjómi

Blandað saman í glas, tilvalið að drekka hálfan skammt á milli mála, tvisvar á dag.

Frískandi hindberjadraumur

- » 1½ dl Grísk jógúrt
- » 1 dl hindber sem búið er að sjóða áður

Grísk jógúrt er sett í skál og hindberjablanda sett yfir.

Næringarfræðingar veita ráðleggingar
um næringardrykki og næringarviðbót.