



## 10. Manglende appetit og vægttab

I denne pjece kan du bl.a. læse noget om:

- hvordan mange kræftpatienter får mindre appetit samt kvalme og opkast af kemo- og strålebehandling, og at disse reaktioner kan skyldes smerter og træthed eller har psykologiske årsager som angst, utryghed og tristhed.
- hvordan dit behov for proteiner og kalorier ofte stiger med ca. 30 procent, når du har fået en kræftsygdom, for at du kan bevare din vægt og dit energiniveau, men at det varierer meget i forhold til din diagnose, og hvor du er i behandlingsforløbet.
- hvordan du kan påvirke din appetit positivt ved både at være fysisk aktiv og ved at indtage dine måltider sammen med nogle mennesker, som du er tryk ved og åben overfor omkring din sygdom.
- hvordan du - på trods af manglende appetit – ofte kan fastholde din vægt og dit energiniveau ved at omlægge dine kostvaner, således at du både spiser flere mellemmåltider og fokuserer mere på proteiner og kalorier end på grøntsager.
- forslag til retter til både mellemmåltider og hovedmåltider med hovedvægt på proteiner og kalorier.

**Vi skal spise for at kunne leve, men det kan samtidigt øge livskvaliteten!**