

Råd och recept vid cancersjukdom

Förra året kom kokboken "Råd och recept vid cancersjukdom", utgiven av Gothias förlag. Boken är skriven av legitimerade dietisterna Marie Esbjörnsson och Ylva Orrevall och vänder sig främst till cancerpatienter som har gått ned i vikt eller riskerar att göra det.

Utgångspunkten för kokboken är ett forskningsprojekt där 700 cancerpatienter intervjuades om vad de föredrar och väljer när de har svårt att äta. Syfte med boken är att ge förslag på maträtter som passar även om aptiten är liten, hur man berikar maten, hur man kan anpassa maten genom exempelvis rätt konsistens samt ge förslag på nya rätter. Resultatet är en inspirerande och variationsrik kokbok med vackra bilder, enkla recept som är både goda och energirika.

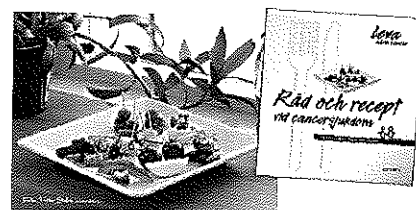
Boken är uppdelad i en faktadel och en receptdel. I faktadelen tar man upp varför maten är viktig vid cancersjukdom. Författarna tar även upp nutritionproblem som är vanliga bland cancersjuka. Det kan t ex vara problem som vikt-nedgång, smak- och luktförändringar, illamående, muntorrhet och mag/tarmproblem. Patienterna eller anhöriga som läser boken får lite konkreta förslag på

åtgärder. I ett litet stycke skriver författarna om mat på sjukhus och vad man ska tänka på om man är inlagd eller om man tillbringar mycket tid i sjukhusens väntrum.

I detta första kapitel handlar det dessutom om vad man gör när inte maten räcker till; näringsdrycker/näringspreparat, sonndmat och näringsdropp.

Själva recepten kommer i andra delen i boken. De flesta recept är enkla att tillaga och goda att äta. Dessutom är de flesta maträtterna energirika. I början av kapitlet handlar det lite om livsmedelsval. Recepten på maträtter som är lite mjukare och mer lättuggade har en speciell märkning i boken så de är lätta att hitta. Bilderna är mycket aptitretande och ska stimulera patienterna att laga rätterna. Mitt favoritavsnitt är smårätterna, soppor, ägggrätterna och alla drycker eftersom de fungerar bäst när aptiten är som sämst.

På min arbetsplats ASIH Långbro Park i södra Stockholm använder vi dietister boken en hel del. ASIH står för Avancerad sjukvård i hemmet och hos oss vårdar vi palliativa cancerpatienter som ofta har nutritionsproblem. När bo-



ken kom ut förra året beställde vi genast flera exemplar som vi lånar ut till patienterna. Detta är mycket uppskattat och det känns bra för oss att kunna ge något konkret till patienterna som en kokbok som är skriven för just dem. De patienter som har lånat böcker av oss har ofta haft en anhörig som lagat maten. De anhöriga vill ofta ha lite tips och idéer vad de ska hitta på när ingenting smakar och det får de genom boken.

Boken avslutas med ett gediget register. Där kan man förutom det vanliga registret hitta förslag på mjuk och lättuggad mat, förslag på kall mat, förslag på mat med sälta, förslag på mat när det är som svårast att äta och längst bak är adresser på kontakter och patientföreningar.

Den här boken behövs och den bör finnas överallt där det finns cancerpatienter!

*Gunilla Källbäcker, leg dietist ASIH
Långbro Park, Ålvsjö*

Hälsoindex för barn förtjänar egen uppmärksamhet

Hos barn i Norden har de senaste decennierna märkts en påtaglig ökning av psykisk ohälsa och kroniska sjukdomar som övervikt, allergier och diabetes. Vad som nu behövs är nya metoder att mäta barns välfärd med utan att alltid relatera till vuxnas normer.

Om detta handlar ett nytt projekt vid Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap.

Projektet är ett nordiskt samarbete med forskare från centrala instanser i de fem nordiska länderna, samt Grönland. Samordningen sker från Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap NHV i Göteborg.

På NHV har man under många år arbetat med barns hälsa och välfärd, både i undervisning och inom forskningen. Man har analyserat vad man vet om barns hälsa, även beskrivit vården av barn med och utan funktionshinder i de Nordiska länderna.

Två övergripande slutsatser har kunnat dras från tidigare studier:

– För det första är de nordiska barnens hälsa i stora drag god, både jämfört med tidigare erfarenheter och jämfört med andra delar av världen. Men de senaste decennierna har det märkts en påtaglig ökning av psykisk och fysisk ohälsa, säger projektledaren och författaren Lennart Köhler på NHV.

– För det andra är det klart att mätningar av välfärden alltför länge sett välfärden

enbart från de vuxnas synvinkel. Barn, i den mån de förekommit alls, har funnits med endast som bihang till de vuxna och dessa mätningar har varit fragmenterade och osystematiska, säger Lennart Köhler.

Men alltmer accepteras nu att barns välfärd förtjänar en egen uppmärksamhet. En EU-studie har nyligen föreslagit ett system av hälsoindikatorer för barn. Även Rädda Barnen i Sverige har initierat studier för att kartlägga hur man hanterar några av Barnkonventionens rättigheter i de svenska kommunerna, nämligen skälig levnadsstandard, hälsa och utbildning. Speciella barnhälsoindikatorer har utarbetats av Lennart Köhler på NHV.

– Nu vill vi tillämpa erfarenheterna på den nordiska arenan. Därför har vi startat ett nordiskt projekt för att konstruera ett gemensamt indikatorsystem. Det är tänkt att mäta, värdera och jämföra i tid och rum utvecklingen av barns hälsa på olika administrativa nivåer (till exempel stat, region, landsting, amt, fylke, kommun). Målet är att identifiera och utveckla principer och kriterier för hälsoindikatorer och ett eventuellt sammanlagt barnhälsoindex, säger Lennart Köhler.

– Vi kommer även att undersöka tillgängligheten av de indikatorer som befunnits relevanta, giltiga, reliabla och evidensbaserade, samt testa hur indikatorerna eller delar av dem kan användas i verkligheten, säger Lennart Köhler.

Man vill även se hur dessa indikatorer påverkar varandra och andra förhållanden i

de valda områdenas befolkning och struktur, både sådana som direkt speglar barnens uppväxtsituation, och sådana som speglar den vuxna befolkningens livsvillkor, till exempel de ekonomiska, sociala och humana kapitalen.

Projektet titel: *Indikatorer för barns hälsa i Norden.*

*Källa: Nordiska högskolan
för folkhälsovetenskap*

