

Betydelsen av ett hälsosamt levnadssätt efter en bröstcanceroperation

Syftet med den här anvisningen är att ge dig information om effekten och nyttan av motion och hälsosam nutrition efter en bröstcanceroperation och under bröstcancerbehandlingar.

Nyttan med motion

Motionsträning förbättrar den fysiska funktionsförmågan och livskvaliteten hos människor i alla åldrar. Genom tillräcklig och mångsidig motion kan du

- öka muskelstyrkan och rörligheten i lederna
- förbättra konditionen i andnings- och blodcirkulationsorgan, som kan ha försämrats under behandlingarna
- stötta viktkontroll tillsammans med hälsosam nutrition
- hejda benskörhet och förhindra frakturer.

Regelbunden motion minskar, vid sidan om viktkontroll och hälsosam nutrition, risken för återfall av bröstcancer.

Efter en bröstcanceroperation är det säkert att motionera, och det gör till exempel inte att förekomsten av ödem i övre extremiteter ökar.

Träna utifrån ditt hälsotillstånd och intresse

Välj en motionsform du tycker om. UKK-institutets motionskaka beskriver på ett bra sett den veckovisa mängden hälsofrämjande motion och presenterar olika alternativ för motionsformer. Kom ihåg att man även har nytta av lätt regelbunden motion.



(<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>)

Börja med att i början av träningen öka antalet motionstillfällen och längden på dem, och sedan efter det intensivitetsgraden. Vid behov kan du växla mellan motion och vila under träningen. Kom även ihåg att stretcha efter att du motionerat.

Uthållighetskondition

Du kan förbättra din uthållighetskondition genom att röra dig i rask takt flera gånger i veckan i åtminstone 2 h 30 minuter eller i 1 h 15 minuter ansträngande (så att du bli andfådd och svettas). Genom mer ansträngande uthållighetsmotion utvecklar du mer exakt specifika delområden inom hälsofrämjande kondition, såsom hjärt- och blodcirkulationsorganens hälsa. Rask motion, såsom vardagsmotion (när man t.ex. går till affären), nyttomotion och motion på vägen till och från arbetet har också en positiv inverkan på hälsan.

Muskelkondition och rörlighet i leder

Två gånger i veckan bör man ägna sig åt motion som förbättrar muskelfunktionen, koordinationen och balansen. Övningar inom muskelkondition, koordination och balans stärker rörelseapparaten. Du kan ta lätta vikter till hjälp.

Rörelseövningar för den övre extremiteten bör göras dagligen för att förbättra och upprätthålla smidigheten i musklerna och rörligheten i skulderlederna. Du kan ta stavar eller hantlar till din hjälp.

Övningar för överkroppen, som till exempel simning, rodd eller muskelkonditionsträning, kan mycket väl ingå i ditt träningsprogram. Om du har konstaterats ha ett ödem i den övre extremiteten, använd en kompressionsprodukt när du motionerar. Man kan motionera säkert utifrån vad symptomen tillåter. Börja träna genom att stegvis öka ansträngningen. Om svullnaden ökar eller om armen börjar göra ont på grund av träningen finns det orsak att göra träningsprogrammet lättare.

Motionera och förhindra benskörhet

Benskörhet är något normalt som hör ihop med åldrande. När kvinnor kommer i klimakteriet uppstår en period med kraftigt ökad benskörhet som håller i sig i tre till åtta år. En del adjuvant behandling vid bröstcancer påskyndar benskörhet. För de flesta kvinnor i klimakterieåldern orsakar cytostatikabehandlingar förtida klimakterium, vilket följs av en ökad benskörhet och frakturrisik. Antiöstrogenet tamoxifen skyddar mot benskörhet för de kvinnor som gått igenom klimakteriet, men ökar benskörheten en aning hos yngre kvinnor. Aromatashämmare exponerar kvinnor för benskörhet och ökar risken för benbrott.

Man kan påverka skelettets kondition genom levnadsval. Det är viktigt att hejda benskörheten och förhindra fall. Motion gör att benskörheten framskrider långsammare och förbättrar muskelkonditionen och balansen. God balans minskar också antalet fall. Vad gäller att hejda benskörheten och förhindra frakturer är en viktig faktor motion som belastar skelettet, till exempel gång, stavgång, löpning, gymträning och gymnastik. Vid cykling och simning ligger dock inte belastningen på skelettet, men det är mycket bra att utöva dessa två grenar för att förbättra uthållighetskonditionen och för viktkontrollen. För att förhindra frakturer är det även viktigt med mångsidig motion och övningar som kräver skicklighet och balans (till exempel gymnastik).

Motion skapar livsglädje

All typ av regelbunden träning inverkar positivt på sinnesstämningen, förbättrar självbilden och minskar eventuella utmattnings- och trötthetssymptom. Motionsformer i grupp förbättrar även den sociala aktiviteten. Regelbunden motion hjälper dig att orka med. Kom ihåg att det ska vara roligt att motionera!

Träning under cytostatika- och strålbehandling

Efter en operation och under en vårdepisod med cytostatika är belastningstoleransen oftast nedsatt, vilket man måste tänka på när man planerar ett träningsprogram. Träning ska alltid göras utifrån vad man själv orkar med. Under vårddagarna bör man vila, men när de akuta biverkningarna har avtagit är det bra att börja träna lätt i små mängder åt gången utifrån vad man orkar med. Det måste kännas bra att motionera. Under cytostatika- och/eller strålbehandling bör man undvika vatten- och gruppmotionsformer på grund av den förhöjda infektionsrisken.

Hälsosam nutrition och viktkontroll

Det finns ett samband mellan viktuppgång och läkemedelsbehandlingar vid cancer och många patienter går upp i vikt under behandlingarna. En betydande viktuppgång kan öka risken för återfall av bröstcancer, varför det är viktigt med viktkontroll. Hälsosam kost och motion är centrala faktorer när det gäller viktkontroll.

För bröstcancerpatienter har man konstaterat att en fettsnål kost med mycket vegetariskt innehåll minskar risken för canceråterfall. Det verkar också som att risken för canceråterfall minskar om man äter fet fisk som innehåller omega 3-fettsyror ett par gånger i veckan.

Tallriksmodellen är en bra hjälp när det gäller att sätta samman måltider. Välj mycket grönsaker, frukt och bär – helst till varje måltid. Välj hellre fullkornsprodukter än vita spannmålsprodukter. Fisk och broiler är att rekommendera – välj oftare det än nöt- eller fläskkött. Använd fettfria och fettsnåla mjölkprodukter. Använd oljebaserade såser i sallad, vegetabiliskt margarin på bröd och olja i matlagning – allt fett i rimliga mängder. Mer information om kost finns bland annat på adressen www.vrn.fi.

Det är viktigt att se till att man får i sig tillräckligt med kalcium och D-vitamin. Eftersom bröstcancerbehandlingar kan påskynda benskörhet ska man dagligen få i sig ungefär 1 000 mg kalcium och 400 IE (10 µg) D-vitamin. Mjölksprodukter innehåller mycket kalcium. Även fisk innehåller relativt mycket kalcium. D-vitamin skapas i huden genom solljus. I Norden får man inte tillräckligt mycket D-vitamin från solen under vintern, utan mat är då en viktig D-vitaminkälla. Det finns rikligt med D-vitamin i fisk, men det finns även i flytande mjölkprodukter med tillsatt D-vitamin (observera att man inte tillsätter D-vitamin i ekologiska produkter), margarin samt till viss del i ägg.

Exempel på kalcium- och D-vitaminhalter i mat:

	<u>Kalcium i mg/dos</u>
Mjölk, surmjölk, fil, yoghurt	240 mg/2 dl
Ost	100 mg/ordentlig skiva, dvs. 10 g
Glass	75 mg/dl
Regnbågsöring	130 mg/100 g
Sill	70 mg/100 g

	<u>D-vitamin AE/dos</u>
Regnbågsöring/lax	400–800 IE/100 g
Sill	150 IE/en sill 20 g
Abborre, gädda, gös	20–1 000 IE/100 g
Tonfisk	320 IE/burk (innehåller 150 g fisk)
Ägg	90 IE/ägg
Margarin	20 IE/tsk

Att använda njutningsmedel

Regelbunden alkoholkonsumtion ökar risken för bröstcanceråterfall. En rimlig konsumtion är tillåten.

Rökning ökar risken för bröstcanceråterfall en aning. Rökning är även på många andra sätt skadligt för hälsan och ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, osteoporos och frakturer, samt, i synnerhet tillsammans med strålbehandling, risken för lungcancer. Att sluta röka lönar sig alltid och det leder till betydande hälsnyttor.

Överläkare Tiina Saarto, Palliativa enheten vid HUCS Cancercentrum

Överläkare Johanna Mattsson, sektionen för solida tumörer vid HUCS Cancercentrum

Den skriftliga delen om motion har utarbetats av fysioterapeuterna Terhi Pyykönen, Katja Ristimäki, Minna Syrjälä, Iida Myllymäki och Kirsi-Tuulia Heikkilä vid HUCS Cancercentrum.

Nutritionsdelen har utarbetats av näringsterapeut Pia Nikander