

# Mat og drikke under kreftbehandling

Tips og råd til foreldre



## Våre verdier

Vi gir *håp* til hverandre og omverden.

Vi har *mot* til å si ifra på vegne av familiene.

Vi har *styrke* til å støtte barna og familiene som er rammet.

Vi skaper *glede* i hverdagen.

# Mat er næring, men det er også glede og samhold i et godt måltid.

Vi har laget denne brosjyren for foreldre og andre pårørende til barn og unge med kreft, med tanke på å gi noen gode tips og råd rundt mat og måltider under og etter behandling.

I ulike faser av behandlingen kan appetitten øke eller minke, men dette gjelder langt fra alle barn. Gjennom å normalisere matsituasjonen, holde seg til vanlige måltidsrutiner, tilby mat og spise sammen, kan dere komme langt.

Foreldre kan også be om kostholdsrådgivning fra klinisk ernæringsfysiolog på sykehuset.

→ Les videre for å finne ut mer om mat og drikke under kreftbehandling.



## Det er normalt å være engstelig

Å være urolig og engstelig er en naturlig del av det å være foreldre.

Den viktigste jobben som mor og far er å beskytte sitt barn og passe på at de har det bra. Det er helt normalt å bli engstelig når noe uventet, som alvorlig sykdom, skjer.

Når det gjelder mat under sykdomsforløpet, er det normalt at barnet går opp og ned i vekt i ulike faser av behandlingen. Personalet på sykehuset følger med barnets vekstkurve og setter inn tiltak ved behov. Som foreldre er det viktig å huske på at det ikke trenger å være et stort problem, og at kroppen kan håndtere disse omstillingene og svingningene på egenhånd.

Mange ser etter informasjon på internett, men det kan være lurt å ikke lese for mye av det som står der. Man finner mange motstridende tips og råd som fort skaper usikkerhet. Snakk heller med helsepersonalet på avdelingen om tankene og bekymringene dine. De er eksperter og vet hvilken hjelp som er tilgjengelig.

## Generelle råd

- Avklar med lege før du starter med vitaminer eller andre typer kosttilskudd. Gi beskjed dersom barnet allerede får kosttilskudd.
- Om barnet ditt har problemer med å svelge tabletter, finnes det tablettvertrekk på apoteket som gjør det lettere å svelge.
- Hør med lege eller sykepleier om det er trygt å dele eller knuse medisinene. Dersom du skal blande medisinen i maten, fortell barnet ditt hvorfor du gjør det, og velg samme produkt å blande det i hver gang. Da vet barnet hva som skjer, og kjenner seg ikke lurt.
- En del medisiner finnes også som mikstur. Snakk med legen om det er mulig å få dette hvis barnet har problemet med å svelge tabletter.
- Dersom barnet ditt til vanlig følger en spesiell diett, som for eksempel laktose- og glutenfri, vegetariansk eller vegansk diett, kan det i noen tilfeller være lurt å søke råd hos en klinisk ernæringsfysiolog, for å sikre at man får i seg det man trenger av næringsstoffer.

→ Sjekk ut nettsiden [legemidlertilbarn.no](https://legemidlertilbarn.no) for flere gode råd.

## Lev som vanlig

Prøv å beholde de normale rutinene hjemme så langt det går, selv om det kan være vanskelig å leve som før når hverdagen er snudd på hodet.

På lang sikt er det viktig at barnet beholder et normalt forhold til mat. Det gjelder å spise når man er sulten og slutte å spise når man er mett.

Under kreftbehandling kan barnets forhold til mat endre seg. For at barnet skal få et sunt forhold til mat i fremtiden, kan det være lurt å være fleksibel. Både når det gjelder rutiner og hva barnet spiser. Til og med i en vanlig hverdag er det normalt å styre litt unna rutinene en gang iblant – og unne seg noe ekstra godt til fredagskosen.



La barnet få være med å bestemme måltidene og trene seg på å kjenne igjen kroppens signaler.

## Hvordan påvirker ulike behandlinger appetitten





## Cellegiftbehandling

Cellegift påvirker spising og appetitt på forskjellige måter. Under og etter cellegiftbehandling kan smaksløkene og følelsen av å oppleve smak, forandres. Cellegift er ofte forbundet med kvalme, men i dag finnes det effektive medisiner som kan begrense eller forhindre dette. Spør etter kvalmestillende medisiner på avdelingen ved behov, særlig med tanke på å forebygge kvalme og ubehag i forbindelse med mat.

Cellegift påvirker også slimhinnene i munnen, og noen barn kan få vansker med å spise på grunn av blemmer eller belegg i munnen. God munnhigiene kan hjelpe noe, men barnet trenger ofte smertestillende medisiner i den mest intense perioden. Å la barnet suge på isbiter eller spise en is, kan også hjelpe.

Mage og tarm vil også kunne påvirkes av kreftbehandlingen, både i form av forstoppelse og diaré. Spesielt kan visse typer cellegift forårsake forstoppelse. Derfor er det viktig å sikre at barnet tar de forebyggende medisinene som er gitt av legen.

## Strålebehandling

De fleste barn har ingen problemer med appetitt eller spising under strålebehandling. Men, ved strålebehandling av hode og hals kan slimhinnene bli såre. Ved strålebehandling mot buk og mage er det vanlig med diaré. Strålebehandling kombineres av og til med cellegift, noe som kan lede til andre vansker.

## Kortisonbehandling

Cellegift kombineres noen ganger med kortison. Dette kan gi barnet økt appetitt og en følelse av å aldri bli mett, uansett hvor mye mat som inntas. Noen barn blir fysen på enkelte matvarer. De kan for eksempel ønske bacon til alle måltider, spise leverpostei rett fra boksen, eller spise potetgull i ukesvis. Dette vil imidlertid gå over etter hvert som barnet slutter med medisinene.

## Stamcelletransplantasjon

Ved stamcelletransplantasjon gjelder helt spesielle råd og regler. Om det skulle bli aktuelt, vil sykehuspersonalet og klinisk ernæringsfysiolog gi mer informasjon.

### TIPS

**Kontakt klinisk ernæringsfysiolog på sykehuset dersom det oppstår problemer med mat og spising.**



# Hva hjelper mot ...?

## Kvalme

Ved kvalme foretrekker de fleste barn mat med mild, frisk eller salt smak. Eksempel på mild mat er grøt, pannekaker og makaroni. Yoghurt og sitrusfrukter er noen syrlige alternativer. Prøv gjerne med litt pommes frites, salte kjeks, peanøtter, potetgull, kaviar eller annen salt mat for å få i gang appetitten.

Om lukten av varm mat gjør at barnet kjenner seg verre, kan maten serveres kald i stedet. Små porsjoner lokker ofte mer enn en full tallerken. Dekk gjerne opp med litt «tapasretter» – kalde kjøttboller, smørbrød i biter, pølser, kokt pasta, risengrynsgrøt, pannekaker, is krem med mer, og la barnet velge det det vil ha.

- Gi barnet kvalmestillende medisiner
- Tilby ønskekost
- Server små porsjoner
- Gi drikke mellom måltidene
- Unngå for fet og søt mat
- Luft ut matlukten før maten serveres
- Gå en tur i frisk luft før måltidet
- Unngå for lang tid mellom måltidene, tilby heller små og hyppige måltider

## Smaksforandringer

Under cellegiftbehandling kan smaken og evnen til å oppfatte smak forandre seg. Munnen vår er full av smaksløker og hos barn oppleves smak enda sterke enn hos voksne. Litt sitron, havsalt, olivenolje eller noe søtt kan utgjøre en stor forskjell i hvordan maten blir oppfattet.

**Maten smaker metall:** Tilsett noe søtt som for eksempel lønnesirup, og press noen dråper sitronsaft over, eller prøv dere frem med peanøttsmør eller vanlig smør.

**Maten smaker søtt:** Tilsett seks dråper sitron eller limejuice. Om det ikke hjelper tilsett juice, sitron eller lime til søtsmaken forsvinner.

**Maten smaker salt:** Tilsett en skvett sitronsaft. Det tar bort den salte smaken.

**Maten smaker bittert:** Tilsett søtningsmiddel som lønnesirup, honning eller lignende.

**Alt smaker papp:** Tilsett havsalt for å overdøve pappsmaken. En skvett sitronsaft kan også hjelpe.

## Tips til munnpleie

- Bruk et mildt munnskyllevann morgen og kveld. Skyll munnen med vann etter måltider for å unngå at matrester blir liggende og irritere slimhinnene.
- NaCl 9 mg / ml (0,9 % saltvann) kan med fordel brukes i stedet for vann hvis barnet synes det smaker greit. Det har en svakt rensende samt slimløsende effekt.
- Xylocain gel enten alene eller blandet med fløte kan brukes som smertestillende middel.
- Bruk en ekstra myk tannbørste eller munnsvamp for å rengjøre tennene, og en tannkrem uten «skummiddel», som Zendium.
- Om man ikke får til å børste tennene kan man skylle munnen med munnskyl med klorhexidin, som Flux Klorhexidin Munnskyl, for å minske antallet bakterier i munnen.

## Sår og belegg i munnen

Slimhinnene i munnen kan bli tynne, skjøre og følsomme etter cellegiftbehandling. Noen har lettere for å få sår i munnen enn andre, og disse får det ofte igjen. Sårene kommer en drøy uke etter behandlingsstart, men allerede en uke senere er slimhinnene ofte i bedring.

- La barnet skylle munnen med lett dovnnet kullsyrevann.
- Bruk sugerør, da er det lettere å få i seg drikke uten at det gjør vondt.
- Bland maten med en teskje olje eller flytende smør for å smøre munnen.
- Server gjerne myk mat som grøt, potetmos eller makaronistuing. Hard mat, som knekkebrød, kan gjøre vondt og bør unngås.
- Omelett, pannekaker og mat med nøytral og mild smak.
- Unngå syrlig mat og drikke som sitrusfrukter, juice, tomat og ketchup.
- Unngå varm mat, sterkt krydret og saltet mat.
- Ikke bland ulike konsistenser og ingredienser som i en kjøttgryte.

## Problem med magen

Forstoppelse og diaré er ikke uvanlig, og i begge tilfeller er det viktig at barnet får i seg tilstrekkelig med væske.

I noen tilfeller kan det også være behov for medisiner. Fysisk aktivitet er alltid bra, og spesielt ved forstoppelse kan det hjelpe til med å få magen i gang igjen.



## Tips ved forstoppelse

- Pass på at barnet får i seg tilstrekkelig med drikke.
- Movicol er et legemiddel som hjelper mot forstoppelse. Den trekker til seg væske i tarmen og gjør avføringen myk. Må ofte brukes over tid, i samråd med legen.
- Prøv svsker som finnes både som puré, juice eller i tørket form. Annen tørket frukt som aprikos hjelper også.
- Magemassasje kan hjelpe til med å få i gang magen. Be personalet eller en fysioterapeut vise deg hvordan man gjør det.
- Hjelp barnet på do etter måltidene, og prøv å opprettholde regelmessige dovaner.

## Tips ved diaré

Gi flere små måltider gjennom dagen, og pass på at barnet får i seg tilstrekkelig med væske. Unngå fiberrike matvarer som linser, bønner, erter og sitrusfrukter. Server kokte grønnsaker, frukt uten skall, kompot og krem. Prøv laktoseredusert melk og meieriprodukter.

## Nedsatt appetitt

Under visse deler av behandlingen kan appetitten avta, og det er vanlig at vekten endres.

Selv om det er vanskelig, er det viktig ikke å mase om maten. Det du kan gjøre i stedet, er å tilby alternativer. La barnet foreslå noe som det forhåpentligvis også vil spise. Som foreldre kan vi bestemme mye for barna våre, men vi kan ikke bestemme hva, eller hvor mye de spiser.

La derfor ikke mat bli en maktkamp. Det å nekte å spise er en måte å protestere på som er lett tilgjengelig for barn og ungdom i en situasjon der de ofte føler seg maktesløse og utelatt.

For tenåringer, som allerede gjennomgår en prosess for å bli uavhengige, kan ønsket om selvkontroll bli enda sterkere. Da er maten en god måte å hevde sin egen vilje på. Forsøk likevel å holde på måltidsrutinene, og be tenåringen sitte sammen med dere ved bordet selv om de ikke spiser. Sett frem noe mat eller tilbehør dere vet de liker og ikke kommenter om de tar noe. Tilby én gang, men ikke mas.



## Tips ved nedsatt matlyst

Når barnet spiser mindre, kan man forsøke å gjøre maten mer næringsrik. La barnet bestemme hva det skal spise, og be gjerne om ønskekost på sykehuset. Server salt snacks som kjeks, potetgull eller oliven for å få i gang appetitten. Server mat i små biter og porsjoner. Ha gjerne dessert hver dag.



### NÆRINGSDRIKKER

Prøv ut alderstilpassede næringsdrikker og næringsyoghurt, som du kjøper på apotek eller som du lager hjemme selv. Noen av disse er fullverdige som betyr at de kan benyttes som eneste næringskilde, mens andre kun skal brukes som tillegg til annen mat.

Hjemmelagde næringsdrikker kan baseres på for eksempel vaniljeyoghurt, helmelk, fløte, iskrem og tilsettes frukt og bær, sjokoladepulver eller vaniljesukker.

Du kan også tilsette næringsdrikker i hjemmelagd smoothie. Dette kan være med å bidra til et økt inntak av frukt, bær og grønnsaker og blandes med yoghurt, næringsdrikk, litt olje eller avocado for å øke energiinntaket.

Nøytrale næringsdrikker kan benyttes fremfor helmelk dersom det er behov for det. Disse kan også brukes i matlaging.



### ENERGIBERIKING AV MAT

Velg helfete produkter i matlaging, som flytende eller myk margarin, raps- eller olivenolje, majones, pesto, avokado, helmelk, fløte, rømme og yoghurter. Generelt anbefales circa 1 barneskje ekstra fett per 1 dl grøt, suppe, middagsmat, yoghurt etc.

Bruk gjerne rosiner, svsker, tørket frukt eller bær og nøtter, syltetøy eller litt sukker over grøt eller kornblandingen.

Tilsett ekstra egg i supper, sauser, vaffer, pannekaker og i bakverk.

Bruk gjerne litt ekstra saus til middagsmaten. Myk mat er ofte enklere å spise, og spesielt anbefales milde sauser eller for eksempel rømme hvis det er vondt i munnen.

Bruk gjerne rømme, eller oljedressing på salater.

Velg gjerne helmelk i grøt, til kornblandinger og i for eksempel pannekaker.

Ost er en næringsrik matvare, og brukes som pålegg, i ostesmørbrød, som snacks eller som garnityr på varmmat.



## Tips ved økt appetitt

- Spis til samme tider som vanlig og server én porsjon per måltid.
- Gi en frukt, grønnsak eller grovt brød for bedre metthetsfølelse.
- Tilby grønnsaksstaver med en kalorifattig dipp (laget av ekstra lett rømme eller lettyoghurt) som et bedre alternativ til snacks.

## Tips til å minske matsuget

- Server vann med eller uten kullsyre i et glass med et artig sugerør.
- By på smakstilsatt mineralvann.
- Bruk Wii-spill for å få barnet eller tenåringen til å bevege seg.
- Gå på tur, besøk lekeparken, treff venner og gjør andre aktiviteter som de synes er artig og orker å gjøre.

## Økt appetitt

Kortisonbehandling fører ofte til økt appetitt, men fremfor alt handler det om et sug som ikke kan bli tilfredsstillt.

Å innføre restriksjoner på mat og drikke kan lett skape en fiksering og et negativt fokus som påvirker både spiserutiner og normal spising. Sulten og suget som oppstår på grunn av medisinen forsvinner som regel når barnet slutter med kortison.

Forsøk å opprettholde normale måltidsrutiner med frokost, lunsj, middag, kvelds- og ett mellommåltid. Du må ofte begrense matinntaket, men prøv å gjøre det så lite som mulig. Snakk med barnet slik at det forstår at det går på en medisin som gjør at man blir mer sulten og sugen på mat enn vanlig.

Det konstante suget kan gjøre at det oppstår konflikter. Spesielt yngre barn kan få store humørsvingninger og gå fra topp til bunn på noen få sekunder. Tenåringer blir ofte nedstemt og trøtte av kortison.

Forsøk å finne ting som stimulerer, opptar og distraherer barnet slik at det ikke bare tenker på mat. Gi alternativer som dere kan gjøre sammen og oppmuntre barnet til å tilbringe tid med venner. Fysisk aktivitet kan være både morsomt og få dem til å føle seg piggere.





Forsøk å finne ting som stimulerer, opptar og distraherer barnet slik at det ikke bare tenker på mat. Gi alternativer som dere kan gjøre sammen og oppmuntre barnet til å tilbringe tid med venner. Fysisk aktivitet kan være både morsomt og det får barna til å føle seg piggere.

## Når barnet ikke klarer å spise nok

Dersom man ikke klarer å få i seg nok næring ved hjelp av vanlig mat, kan det i perioder være behov for kunstig ernæring.



## Sondeernæring

Sondeernæring er et godt supplement i visse faser av behandlingen, når legenes vurdering er at barnet ikke får nok væske, energi eller næringsstoffer. Dette gjelder spesielt for mindre barn som er mer følsomme for et mulig vekttap.

Sondematen ser ut som velling og inneholder all næringen kroppen trenger. Selve sonden som maten passerer gjennom, er et tynt rør som går gjennom nesen og direkte ned i magesekken. En fordel med sondeernæring er at presset rundt å spise synker, både for barnet og for deg som forelder. Men det er fortsatt fint om barnet, til tross for sonden, prøver å spise litt mat.

La barnet sitte sammen med dere ved måltider og sørg for at det er noen grønnsaksstaver, frukt eller andre små og smakfulle ting som kan finne veien inn i munnen når lysten til å spise ellers er borte. Oppmuntre barnet til å smake, men ikke press eller mas. Når barnet klarer å spise igjen, trappes sondematen ned.

Det er helsepersonellens ansvar å avgjøre om, når og hvor lenge sondemat er nødvendig. En sonde er enkel å sette inn og fjerne, noe som gjør det enkelt å tilpasse bruken til behandlingen og hvordan barnet føler seg.

## Gastrostomi

Dersom legen ser at barnet vil ha behov for sondeernæring over lengre tid, vil en PEG (perkutan endoskopisk gastrostomi) kunne være et godt alternativ. En gastrostomi er en åpning gjennom huden inn til magesekken. Gastrostomisonden kan erstattes av en knapp som heter gastrostomiport som ligger flatt på huden. Via denne kan barnet få sondeernæring, væske og medisiner rett inn i magesekken, og de slipper å ha sonden i nesen. Når behovet for å ha en PEG er borte, kan den fjernes. Hullet på magen vil gro igjen og kun etterlate seg et lite arr.

## Parenteral ernæring

Parenteral ernæring, eller intravenøs ernæring, brukes når mage- og tarmkanalen ikke virker, eller dersom barnet har så dårlig toleranse for mat eller sondeernæring at det ikke klarer å dekke næringsbehovet. Det kan i perioder være behov for at hele ernæringsbehovet dekkes av parenteral ernæring, (total parenteral ernæring, TPN) eller det brukes som støtte til vanlig mat eller sondeernæring (delvis parenteral ernæring, PN). Det er gunstig om barnet kan få i seg litt mat eller sondeernæring samtidig med parenteral ernæring, slik at tarmen skal få næring, med mindre det er bestemt at barnet skal ha tarmhvile.

## Gjør måltidet om til en hyggelig familiestund

Selv om barnet er sykt, er det bra for hele familien, ikke minst for søsken, å opprettholde de vanlige måltidsrutinene for å normalisere situasjonen.

- Spis sammen som familie. Dekk fint til på bordet, og bruk gjerne morsomme briller, hatter eller sugerør til enkelte måltider.
- Legg bort mobiler, nettbrett og andre ting som forstyrrer matroen. Vær til stede og snakk sammen om ting som har skjedd i løpet av dagen.
- La alle spise den samme maten.
- Tilby barnet mat, men ikke mas om å spise.
- Server maten i små porsjoner eller biter, eller server småretter, og la barnet selv velge hva det vil uten å gjøre noen stor sak ut av det.
- Ikke forlang av barna at de skal sitte ved bordet for lenge. Varm mat som har blitt kald er sjelden god, og for små barn er 20–30 minutter ved bordet lenge nok.

## Oppmuntre til fysisk aktivitet

Å bevege på seg er bra både ved nedsatt og økt appetitt. Å være aktiv stimulerer i tillegg appetitten og gjør det enklere å holde normalvekt.

Det er ofte lettere å starte med noe barn liker. Det kan for eksempel være å dra til lekeplassen eller å treffe venner. Å legge inn en daglig gåtur, en kort sykkeltur eller spille litt fotball, kan også være lurt. Bevegelse gjør at kroppen fungerer bedre, blir sterkere, får bedre balanse og man får mer energi i hverdagen. Fysisk aktivitet hjelper også mot angst, søvnproblemer og mot trøtthet.



## Når behandlingen er avsluttet

Etter at kreftbehandlingen er avsluttet, er det viktig å etter hvert gå tilbake til et normalt kosthold, holde seg til faste, regelmessige måltider, velge sunne matvarer til hverdags, men også huske på å unne seg noe ekstra i helgen.

→ Se også vår seneffektbrochure for mer informasjon etter behandling.

### TIPS

Vi anbefaler å følge Helsedirektoratets kostråd til hverdags. Ved å følge disse rådene, sikrer du at barnet ditt får det nødvendige av energi og næringsstoffer.

Be gjerne om å få en gjennomgang hos klinisk ernæringsfysiolog om dere tenker det kan være til hjelp.



Det kan være en god støtte å treffe andre som har vært i noenlunde samme situasjon. I Barnekreftforeningen kan du møte andre gjennom flere forskjellige aktiviteter, og det er flere muligheter til å finne et fellesskap som passer for deg.

# Om Barnekreftforeningen

Barnekreftforeningen er en frivillig og landsdekkende organisasjon.

**Vi har vårt kontor i Oslo og fylkesforeninger som drives av familier som har eller har hatt barn med kreft. Fylkesforeningene arbeider frivillig for familiene. Vårt mål er at ingen barn skal dø av kreft.**

Barnekreftforeningen er til for å hjelpe barn og ungdom med kreft og deres familier. Vi er til stede for hele familien, det vil si at både det syke barnet, søsken og foreldre inkluderes. Noen av de syke barna er blitt friske, noen lever med seneffekter, noen er under behandling, mens andre har vi dessverre mistet.

På sykehusene arrangerer våre likepersoner foreldrekvelder med tilbud om samtaler for nye familier. Når barnet ditt får en så alvorlig diagnose som kreft, kan det være godt å ha noen å prate med som har opplevd det samme som deg. Vi sørger også for positive opplevelser for de barna som må være innlagt på sykehuset over lange perioder.

Barnekreftforeningen ønsker å være den største pådriveren i Norge til å sette fokus på barnekreft i media og samfunnet. Vi bidrar samtidig til forskning og utdanning for å bekjempe barnekreft.

# Ulike typer medlemskap

## Familiemedlem

Familiemedlemskap er for familier i samme husstand som har et barn som har eller har hatt kreft. For barnet og søsken er aldersgrensen 18 år. Barn og søsken over 18 år, og som ønsker å forbli medlemmer, må tegne personlig medlemskap. Familie-medlemskapet gir begge foresatte og deres barn over 15 år, demokratiske rettigheter. Det samme gjelder foresatte til barn som er døde av kreft.

Det er tre varianter av familiemedlemskap:

- under behandling,
- ferdig behandlet og
- mistet.

Det er også mulig å registrere seg i en seneffektgruppe.

Kontingent per år:  
**250 kroner**

## Personlig medlem

Personlig medlemskap kan tegnes av enkeltpersoner over 15 år som har vært behandlet for kreft som barn, søsken og av foresatte som bor på en annen adresse enn sitt syke barn.

Det er tre varianter av personlig medlemskap:

- under behandling,
- ferdig behandlet og
- mistet.

Personlig medlem innehar demokratiske rettigheter.

Kontingent per år:  
**200 kroner**





## Støttemedlemskap

Støttemedlemskap er for deg som ønsker å få informasjon om barnekreft og støtte arbeidet som gjøres for barn og unge med kreft. Støttemedlem kan velges til tillitsverv.

Kontingent per år:

**250 kroner**

## Bedriftsmedlemskap

Bedrifter kan også tegne støttemedlemskap.

→ Du kan melde deg inn og betale kontingenten via [barnekreftforeningen.no](http://barnekreftforeningen.no)

## Hva betyr medlemskapene?

Som medlem har du en unik mulighet til å påvirke forholdene for barn og unge med kreft og deres familier.

Medlemskontingenten går uavkortet til aktivitet i den fylkesforeningen du tilhører. Et medlemskap i Barnekreftforeningen betyr tilgang til et felleskap med familier som er i, eller har vært i samme situasjon. Foreningen gir informasjon, råd og støtte i alle fasene med et barn som har, eller har hatt kreft.

### TIPS

Ta kontakt med din fylkesforening eller med ansatte i Barnekreftforeningen, og fortell oss hva som er viktig for deg.

# Kontakt

Har du spørsmål om medlemskap eller om Barnekreftforeningen, ta kontakt med oss.

**E-post**

[kontakt@barnekreftforeningen.no](mailto:kontakt@barnekreftforeningen.no)

**Telefon**

919 02 099

**Besøksadresse**

Tollbugata 35  
0157 Oslo

**Postadresse**

Postboks 78, Sentrum  
0101 Oslo

**Meld deg inn på**

[barnekreftforeningen.no](http://barnekreftforeningen.no)

© Barnekreftforeningen 2022

Org. nr. 985 550 999

**Brosjyren er utarbeidet**

**i samarbeid mellom**

Barnekreftforeningen og  
Guri Vebenstad-Blikshavn  
*Klinisk ernæringsfysiolog,*  
*Akershus universitetssykehus HF*

**Referanser**

Barncancerfonden  
*Mat vid behandling av barncancer*  
  
rebeccakatz.com, 2016  
*The elephant under the rug: transient*  
*taste changes with cancer therapy*

Janne Anita Kvammen  
*Ernæringsbehandling*  
*til barn som har kreft*  
oncolex.no

Knappenforeningen  
knappenforeningen.no

**Layout** Maren Tanke

**Foto** André Clemetsen (s. 10, 18),  
Pexels, iStock, Unsplash

**Trykk** Konsis Grafisk AS

3. opplag, oktober 2022

# Våre fylkesforeninger

## Agder

agder@barnekreftforeningen.no

## Buskerud

buskerud@barnekreftforeningen.no

## Innlandet

innlandet@barnekreftforeningen.no

## Møre og Romsdal

more.romsdal@barnekreftforeningen.no

## Nordland

nordland@barnekreftforeningen.no

## Oslo og Akershus

oslo.akershus@barnekreftforeningen.no

## Rogaland

rogaland@barnekreftforeningen.no

## Telemark

telemark@barnekreftforeningen.no

## Troms og Finnmark

troms.finnmark@barnekreftforeningen.no

## Trøndelag

trondelag@barnekreftforeningen.no

## Vestfold

vestfold@barnekreftforeningen.no

## Vestland

vestland@barnekreftforeningen.no

## Østfold

ostfold@barnekreftforeningen.no



Gi en gave

Gavekonto

7058 09 33333

vopps

02099

[barnekreftforeningen.no](http://barnekreftforeningen.no)