

Kreftforeningen

Kreft og kosthold

2017/HE1-160550 – sluttrapportering 2020



- 14 matvarer som forlenger livet ditt

Nyt smaken av råvarer som kan beskytte mot kreft

- Sukker får kreften til å gro

Vitamin C, E og selen beskytter mot kreft

For mye frukt er farlig

Blåbær mot tarmkreft

- Ingefær kan bremse kreft

Hvordan velge rett – når alle hevder å ha fasiten?



KREFTFORENINGEN

22.04.2020

Forord

Dette er sluttrapporten for prosjektet Kreft og kosthold. Prosjektet ble gjennomført i perioden fra 2017 til mars 2020. I dette prosjektet har Kreftforeningen samarbeidet tett med Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM). En særlig stor takk går til nøkkelpersoner i NAFKAM, Ola Lillenes, Ingrid Leithe og Ellen Norbakken for godt samarbeid og viktige innspill i hele prosjektperioden. Deres kompetanse på alternativ behandling har vært uvurderlig.

En stor takk til Anita Salamonsen, professor ved Norges arktiske universitet i Tromsø og forsker ved Universitetet i Oslo for samarbeidet om opplæringsfilmer til helsepersonell om norske kreftpasienters bruk av alternativ behandling, pasientsikkerhet og tips til hvordan helsepersonell kan snakke med pasientene sine om alternativ behandling.

Takk til alle fagpersonene som har deltatt på de mange temamøtene, særlig de kliniske ernæringsfysiologene på Vardesentrene som har bidratt med viktige innspill underveis. Det er de kliniske ernæringsfysiologene som møter de mange kreftpasientene og pårørende ute på sykehusene, og får mange spørsmål om kreft og kosthold og ser hvor vanskelig det er å navigere i jungelen av kostråd.

Styringsgruppen i prosjektet har bestått av Else Støring (Kreftforeningen), Ola Lillenes (NAFKAM), Eva Faanes (Kreftforeningen), Marianne Andersen (Kreftforeningen), Jannicke Rabben (Kreftforeningen), Astrid Jahr (brukerrepresentant), Pål Eriksen (brukerrepresentant), Mari Slåttholm, Henriette Walaas Krogh og Mona Bjelland. De tre sistnevnte har i ulike perioder av prosjektet vært fagansvarlig klinisk ernæringsfysiolog. Takk for godt samarbeid og kreativitet.

Oslo, 22.04.2020

Nanette Mia Bohn, prosjektleder

Innhold

Forord	1
Sammendrag	3
Bakgrunn for prosjektet kreft og kosthold	4
Målsetting og målgrupper i prosjektet.....	5
Målsetting:	5
Målgruppene	5
Prosjektgjennomgang/metode	6
Prosjektorganisering.....	6
Gjennomføring av prosjektet	6
Resultater og resultatvurdering	6
Temamøter «Hvordan velge rette, når alle hevder å ha fasiten alle hevder «	6
Oversikt over avholdte åpne temamøter i hele prosjektperioden:	7
Materielle, utvidelse av innhold på Kreftforeningens nettsider	7
Utvidelse av temaseksjonen om kosthold og kreft hos nafkam.no	8
Resultatvurdering av bruken av temasidene på NAFKAM	9
Verktøykasse for helsepersonell	10
Videre planer	11
Vedlegg:.....	12
1.Eksempel på annonsering til et åpent temamøte og møte for Helsepersonell	12
2. Lenke til nettsidene til nafkam.no.....	14
3. Lenke til skribelfilm.....	15
4. Lenke til kreftforeningens nettsider og film/ verktøy for helsepersonell	15
5. Følgebrev utsending til helsepersonell.....	17
6. Annonser på Facebook	18
7. Temamøtet i Bergen ble filmet og vises via Facebook:.....	19

Sammendrag

Dagens kreftpasienter er mer aktive og bevisste i behandlingen av egen sykdom enn tidligere og ønsker i økende grad selv å samle kunnskap om årsaker til og behandling av helseplager, slik at de kan ta veloverveide valg relatert til egen helsesituasjon. Kostholdsendringer og eventuell bevisst terapeutisk bruk av matvarer er i det vesentlige tiltak som pasienten selv bestemmer over. Det er heller ikke alle som er åpne med sin behandler om dette. Når man samtidig tar med i betraktning at kreftpasienter mangler god og objektiv informasjon som de kan inkludere i sitt beslutningsgrunnlag, kan det i verste fall føre til uheldige valg og utgjøre en trussel mot pasientsikkerheten.

Prosjektets målsetning:

- I. tilrettelegge for økt kunnskap i befolkningen om kosthold som del av behandlingen i forbindelse med kreftsykdom, herunder åpne temamøter som skal
 - diskutere myter rundt kosthold og kreft
 - tydeliggjøre eventuell risiko ved å bruke ulike dietter, matvarer, næringsstoffer og kosttilskudd, i tillegg til eventuelle helsegevinster
- II. tilgjengeliggjøre og utvikle god og kvalitetssikret informasjon om temaet på norsk

Vi har også hatt som mål å

- III. gi helsepersonell mer kunnskap om hvordan de kan gi råd til kreftpasienter og pårørende om kosthold som del av kreftbehandlingen gjennom å utvikle en veileder

Resultater og resultatvurdering

I alt 16 temamøter er gjennomført i henhold til prosjektbeskrivelsen. Temamøtene har blitt svært godt mottatt. En veileder for helsepersonell er utviklet via to digitale verktøykasser, en om kreft og kosthold og en om kommunikasjon med pasienter om alternativ behandling.

Veien videre

Kreftforeningen og NAFKAM har et sterkt ønske om å kunne fortsette samarbeidet om denne tematikken og sendte i mars 2020 inn en ny søknad til Stiftelsen Dam – Helse om et toårig prosjekt.

Bakgrunn for prosjektet kreft og kosthold

Dagens kreftpasienter er mer aktive og bevisste i behandlingen av egen sykdom enn tidligere og ønsker i økende grad selv å samle kunnskap om årsaker til og behandling av helseplager slik at de kan ta veloverveide valg relatert til egen helsesituasjon. Mange har gjennom endringer i kostholdet håp eller mål om å forsterke effekten av den konvensjonelle kreftbehandlingen, styrke immunforsvaret og kroppens øvrige evner til å takle kreftbehandlingen på «naturlig» vis, og å minske eventuelle bivirkninger av kreftbehandlingen.

Virkeligheten er langt fra så enkel. Vi vet at maten vi spiser påvirker helsen vår, men hva man kan si om effekt og trygghet ved ulike tiltak innen matvarevalg og tilskudd på grunnlag av uhildet vitenskapelig dokumentasjon samt erfaringsbasert praksis, varierer mye. Å identifisere og isolere effekten av enkelte matvarer eller næringsstoffer når man har et kosthold som består av en bredde matvarer og næringsstoffer, lar seg vanskelig gjøre. Det ser heller ikke ut til å være noe samsvar mellom grad av effekt og trygghet og hva som er «populært» til enhver tid. Den informasjonen som er tilgjengelig for pasientene, er i stor grad styrt av aktører med klare kommersielle eller helsepolitiske interesser.

Kompleksiteten øker når man tar med i vurderingen at pasienter sjelden benytter dietter, høye doser av enkeltmatvarer og kosttilskudd enkeltvis, men som oftest prøver mange produkter på en gang. Samtidig bruk av ulike egenbehandlingsprodukter og -matvarer kan gi uønskede virkninger ved at de kan påvirke effekten av hverandre, påvirke den medisinske kreftbehandlingen som gis eller påvirke legemidler som brukes for ettervirkninger av kreftbehandling. Både i positiv og negativ favør. Fokuset hos formidlerne av ulike kostholdsprodukter og i media er sjelden på det sistnevnte. Bruken av egenbehandlingsprodukter kan også innebære en risiko i seg selv.

Kostholdsendringer og eventuell bevisst terapeutisk bruk av matvarer er i det vesentlige tiltak som pasienten selv bestemmer seg for. Det er heller ikke alle som er åpne med sin behandler om dette. Når man samtidig tar med i betraktning at kreftpasienter mangler god og objektiv informasjon som de kan inkludere i sitt beslutningsgrunnlag, kan det i verste fall føre til uheldige valg og utgjøre en trussel mot pasientsikkerheten. De færreste kreftpasienter er klar over at de gjennom egne kostholdstiltak og -endringer faktisk utøver alternativ eller komplementær behandling på seg selv¹. Ifølge NAFKAM (Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin) er egenbehandling gjennom ulike dietter, matvarer, næringsstoffer og kosttilskudd utbredt blant norske kreftpasienter; i en undersøkelse blant leger og sykepleiere (upublisert) sier over halvparten av de spurte at de flere ganger i måneden eller oftere får spørsmål om alternativ medisin fra kreftpasienter.

Et av Kreftforeningens hovedmål er at flere skal bli friske og leve lenger med kreft. Kreftpasienter er en sårbar gruppe på flere måter. På den ene siden opplever de ofte spisevansker som redusert

¹ Alternativ behandling defineres i henhold til lov om alternativ behandling av sykdom mv. § 2 som en helserelatert behandling som utøves utenfor den offentlige helsetjenesten, og som ikke utøves av helsepersonell. Behandling som utøves i helsetjenesten eller av autorisert helsepersonell, omfattes likevel av begrepet alternativ behandling når det brukes metoder som i det alt vesentlige anvendes utenfor helsetjenesten.

Komplementær behandling er ikke definert i norsk lov, men brukes av noen som et begrep når alternativ behandling brukes samtidig med/i tillegg til skolemedisinsk behandling.

matlyst, tygge- og svelgeproblemer, diaré og forstoppelse. Dette gjør at de har en økt risiko for vekttap og feil- og underernæring. Mange kreftpasienter er ikke klar over at vekttap under sykdom kan og bør unngås. Avhengig av hva slags type kreft man har, er mellom 30 og 90 % av kreftpasienter underernærte eller i risiko for underernæring. Dette påvirker blant annet effekt av behandlingen og overlevelse. På en annen side er mange kreftpasienter svært mottakelige for råd, og ønsker å gjøre det beste de kan for egen helse og overlevelse. Dersom en kreftpasient velger bort konvensjonell behandling eller egenbehandler seg parallelt med sykehusbehandlingen, kan det få alvorlige konsekvenser. Samtidig ser vi at de mest risikofylte alternative diettene og kostholdsrådene ofte retter seg mot kreftpasienter. Derfor trenger vi tydelige, gode og veldokumenterte råd om kosthold som del av behandling ved kreft.

Målsetting og målgrupper i prosjektet

Målsetting:

Hovedmålet med prosjektet var å gjøre det enklere for kreftpasienter og pårørende å ta informerte valg når det gjelder kosthold som del av kreftbehandlingen gjennom å

1. tilrettelegge for økt kunnskap i befolkningen om kosthold som del av behandlingen i forbindelse med kreftsykdom, herunder åpne temamøter som skal
 - diskutere myter rundt kosthold og kreft
 - tydeliggjøre eventuell risiko ved å bruke ulike dietter, matvarer, næringsstoffer og kosttilskudd, i tillegg til eventuelle helsegevinster
2. tilgjengeliggjøre og utvikle god og kvalitetssikret informasjon om temaet på norsk

Vi har også hatt som mål å

3. gi helsepersonell mer kunnskap om hvordan de kan gi råd til kreftpasienter og pårørende om kosthold som del av kreftbehandlingen gjennom å utvikle en veileder

Målgruppene

- (Voksne) kreftpasienter og pårørende, spesielt dem som gjennom endringer i kostholdet forsøker å:
 - o forsterke effekten av den konvensjonelle kreftbehandlingen
 - o styrke immunforsvaret og kroppens øvrige evner til å takle kreftbehandlingen på «naturlig» vis
 - o minske eventuelle bivirkninger av kreftbehandlingen
- Helsepersonell – både som indirekte målgruppe for å nå kreftpasienter og pårørende og som målgruppe i seg selv

Vi ønsket å favne bredt, dette temaet angår og opptar de fleste personer som rammes av kreftsykdom, uavhengig av alder, kjønn og diagnose.

Prosjektgjennomgang/metode

Prosjektorganisering

Prosjektgruppen har bestått av ulike fagpersoner i Kreftforeningen i takt med behov, fremdriften og hvilke elementer av prosjektet, prosjektgruppen har arbeidet med. Prosjektleder i ulike perioder har vært Jannicke Rabben, Henriette Walaas Krogh og avslutningsvis Nanette Mia Bohn.

Styringsgruppen i prosjektet har bestått av Else Støring (Kreftforeningen), Ola Lillenes (NAFKAM), Eva Faanes (Kreftforeningen), Marianne Andersen (Kreftforeningen), Astrid Jahr (brukerrepresentant), Pål Eriksen (brukerrepresentant), Mari Slåttholm, Henriette Walaas Krogh og Mona Bjelland. De tre sistnevnte har i ulike perioder av prosjektet vært fagansvarlig klinisk ernæringsfysiolog i prosjektet.

Gjennomføring av prosjektet

Prosjektgruppen hentet i innsiktsfasen innspill til prosjektet fra helsepersonell. Det ble sendt ut spørsmål til kreftkoordinatorer i Oslo/Akershus, ansatte på lærings- og mestringssenteret ved OUS, kliniske ernæringsfysiologer fra Senter for klinisk ernæring samt Trine Stub fra forskergruppen i NAFKAM.

Spørsmål til helsepersonell:

- Hva bør en veileder / informasjon til helsepersonell inneholde?
- Hva bør innhold i temamøter til kreftpasienter og pårørende være?
- Hva tenker du må til for at dere kunne hjelpe pasienter og pårørende til å ta informerte valg knyttet til kosthold under kreftbehandling, herunder endringer i kosthold, dietter, tilskudd mm?
- Hva er de største problemstillingene/hindringene, og hva trenger dere for å løse disse?
- Hva kan Kreftforeningen bidra med?

I innsiktsfasen ble det også sendt ut en undersøkelse til Kreftforeningens brukerpanel som består av kreftpasienter og pårørende. Undersøkelsen ble besvar av 700 personer.

Spørsmål til kreftpasienter:

- Har du i tiden etter kreftdiagnosen fulgt spesielle dietter, og hvis ja hvilke(N)?
- Har du i tiden etter kreftdiagnosen økt inntaket av bestemte matvarer?
- Har du i tiden etter kreftdiagnosen redusert inntaket av bestemte matvarer?
- Hvor fikk/hentet du informasjon om kosthold ved kreft som ledet deg til de endringer du gjorde?

Innspillene fra både kreftpasienter og helsepersonell ble brukt i utviklingen av prosjektet og til vurdering av innhold og tiltak.

Resultater og resultatvurdering

Temamøter «Hvordan velge rett, når alle hevder å ha fasiten»

Det ble i prosjektperioden gjennomført 16 temamøter i henhold til prosjektbeskrivelsen.

Temamøtene har blitt svært godt mottatt. Deltakerne har i etterkant av temamøtene fått tilsendt en kort evaluering, og tilbakemeldingene viser at vi har truffet godt med budskap og innhold. Brorparten av publikum rapporterer at det var nyttig, og at temamøtene møter deres forventninger.

Temamøtene er blitt så godt mottatt og vil derfor inngå i Kreftforeningens møte-portefølje, også etter ferdig prosjektperiode. Det å gi informasjon om kreft og kosthold, og god informasjon om alternativ behandling, vil fortsette å være et viktig innsatsområde for Kreftforeningen.

Oversikt over avholdte åpne temamøter i hele prosjektperioden:

Sted	Målgruppe	Antall deltakere	Dato
Trondheim	Befolkningen	96	6. september 2018
Oslo	Befolkningen	112 (+34 via online streaming)	12. september 2018
Bergen	Befolkningen	180	17. september 2018
Kristiansand	Befolkningen	110	20. september 2018
Gjøvik	Befolkningen	95	24. september 2018
Sarpsborg	Befolkningen	135	25. september 2018
Stavanger	Befolkningen	80	27. september 2018
Porsgrunn	Befolkningen	56	6. februar 2019
Tromsø	Befolkningen	90	28. februar 2019
Tynset	Befolkningen	21	17. oktober 2019
Drammen	Befolkningen	54	4. september 2019
Alta	Befolkningen	34	18. september 2019
Hammerfest	Befolkningen	31	19. september 2019
Oslo	Helsepersonell	69	21. november 2019
Bergen	Befolkningen	120	24. september 2019
Steinkjer	Befolkningen	40	30. oktober 2019
Haugesund	Befolkningen	66	7. november 2019

En skribelfilm om hvordan man kan navigere i de mange kostholdsråd, er laget som del av prosjektet. Filmen ble brukt i temamøtene og er tilgjengelig på Kreftforeningen.no. En kort promo film av skribelfilmen er i tillegg produsert og brukt på sosiale medier for å markedsføre møtene, men også for å vise til hvor folk kan få mer informasjon om temaet kreft og kosthold. I skribelfilmen vises det til både Kreftforeningens og NAFKAMs nettsider.

Materiell, utvidelse av innhold på Kreftforeningens nettsider

På Kreftforeningen.no har vi utvidet innholdet i samarbeid med NAFKAM på temaene kosthold, dietter og kosttilskudd, og for første gang inkludert informasjon til helsepersonell med tips til hvordan de kan snakke med kreftpasienter og pårørende om alternativ behandling.

Brosjyren «Matlyst og smak», som inneholder kostråd og informasjon til kreftpasienter og pårørende, er revidert og utvidet med temaet «Kosttilskudd, dietter og alternativ behandling».

<https://kreftforeningen.no/wp-content/uploads/2019/12/Matlys-og-smak-Brosjyre-fra-Kreftforeningen-Desember-2019.pdf>

Uavhengig av om man er frisk eller syk, kan det være vanskelig å navigere i virvaret av kostholdsråd. I denne brosjyren har Kreftforeningen samlet råd til dem som har eller har hatt kreft. Brosjyren vil også være nyttig for pårørende eller helsepersonell. Brosjyren tar opp helt konkrete utfordringer som munntørrethet, halsbrann og kvalme.

Brosjyren er trykket opp i 10 000 eks og distribuert til Kreftforeningens åtte distriktskontor og syv Vardesentre. I tillegg er brosjyren med et følgebrev sendt til kreftkoordinatorer i ulike kommuner, sykehus-sosionomer, kliniske ernæringsfysiologer – i alt har 182 fagpersoner mottatt brev med

brosjyren og med informasjon om hvor de kan finne utfyllende informasjon om kreft og alternativ behandling.

Utvidelse av temaseksjonen om kosthold og kreft på nafkam.no

For å opprettholde et godt omdømme og høy troverdighet blant publikum er faglig tyngde og vitenskapelig dokumentasjon viktig, spesielt når det gjelder spørsmål om kosthold og ernæring.

NAFKAM har vært en sentral samarbeidspartner igjennom hele prosjektperioden. NAFKAM er en av Kreftforeningens viktigste leverandører av kvalitetssikret informasjon om dietter, matvarer, næringsstoffer og kosttilskudd som del av kreftbehandling. Nettstedet nafkam.no er NAFKAMs og helsemyndighetenes upartiske, kunnskapsbaserte og sikkerhetsorienterte informasjonskilde for den som vurderer eller bruker alternativ behandling, også i form av kosthold som egenbehandling ved kreft. NAFKAM skal imidlertid dekke hele spekteret av aktuelle alternative behandlinger, rettet mot både kreft og andre tilstander.

Å sette kosthold som del av behandlingen ved kreft på agendaen gjennom åpne temamøter generer økt kunnskapsbehov og nysgjerrighet både hos kreftpasienter og pårørende. Da må god og kvalitetssikret informasjon på norsk være enkelt tilgjengelig. nafkam.no inneholdt før prosjektstart omtale av 30 dietter/matvarer/næringsstoffer/tilskudd i sin temaseksjon om kreft.

Etter henvendelser fra kreftpasienter, pårørende og helsepersonell så Kreftforeningen et stort behov for at temaseksjonen om kosthold og kreft ble utvidet og oppskalert. Både kreftpasienter, pårørende og helsepersonell trenger et sted hvor de kan få kvalitetssikret kunnskap. Kreftpasienter har få – om ingen – andre troverdige og objektive norske kilder til informasjon om kosthold ved kreft. Vi ønsket derfor å søke om midler til en ettårig 100 % prosjektmedarbeiderstilling hos NAFKAM. Prosjektmedarbeideren har i produksjonsfasen og deler av distribusjonsfasen (i 1. og 2. prosjekthalvår) bruke sin spesialkompetanse til innsamling, vurdering, fortolkning, kvalitetssikring, publisering og evaluering av kostholdsinformasjon – for å doble antallet dietter/matvarer/næringsstoffer/tilskudd på temasiden til nafkam.no.

Prosjektleveranse fra NAFKAM er i henhold til søknad, og samtlige artikler som skulle oversettes og publiseres i prosjektperioden ligger ute på www.nafkam.no. Det lenkes til disse sidene fra krefthforeningen.no for å gjøre informasjonen så tilgjengelige som mulig for kreftpasienter og pårørende.

Artikler før prosjektet	Nye artikler
Aloe vera	Astragalus mongholicus (mjeltfrø)
Amygdalin/laetrile	Boswellia
Cannabis og cannabinoider	Breuss' kreftkur/ diett
C-vitamin, høydose	Budwig-dietten (linfrøoljedietten)
Echinacea/rød solhatt	Carctol
E-vitamin	Dichloroacetat/ DCA
Ginseng (Panax ginseng, P. quinquefolium)	Essiac
Grønn te	Fermentert hvetekimekstrakt
Gurkemeie/kurkumin	Gerson-terapi/ dietten
Haibrusk	Granateple/ pomegranate
Hvitløk	Insulinterapi
Johannesurt	Katteblo
Klaseormedruer	Kolostrum/råmelk

Koenzym Q10	L-Carnitine
Maitake	Lycopene
Misteltein	Makrobiotisk diett/ kosthold
Noni	Malurt (Artemisia absinthium)
Rødkløver	Mariatistel
Selen/ Selenium	Melatonin
	Ornish-dietten
	PC-SPES
	Propagermanium
	Shiitake
	Spirulina
	Svaleurt
	Søtmalurt (Artemisia annua)
	Biofeedback *
	Homøopati**

**Behandlingen er basert på undersøkelse med elektrisk måleapparat, hos en terapeut. Målingene hevdes å gi uttrykk for helseproblemer som er forårsaket av for mye eller for mindre av visse råstoffer i kostholdet. Behandlerne tolker på bakgrunn av dette generell eller spesiell kostholdomlegging, i form av mer/mindre av ulike næringsstoffer; ensidig kosthold / faste, bruk av tilskudd mml.*

***Behandlingen er basert på bruk av homøopatiske midler, framstilt av uttynnede råstoffer fra plante- og dyreriket. Homøopatiske legemidler innenfor en viss fortynningsgrad kan kjøpes fritt på apotek i Norge. Disse kan generelt anses som trygge å bruke. Vi ser imidlertid at samme midler i andre / mindre fortynnede grader kan skaffes i/fra utlandet, hvor man ikke kan utelukke biologisk effekt og risikobilde på linje med urter / plantebaserte legemidler. Samtidig bygger bruken av homøopatiske midler på teoriene om at «likt kurerer likt»; om «forverring før bedring» samt på «Herings helbredelseslover». Tolkning av symptomer etter disse kan medvirke til at viktig behandling utsettes til fordel for bruk av homøopatiske midler, medfølgende at den allmenne helsetilstanden kan forverres.*

Resultatvurdering av bruken av temasidene til NAFKAM

Evaluering av bruken av temaside om kreft og kosthold på nafkam.no i perioden 2017-2019

Antall oppslag:	2017	2018	2019
Sider på nifab.no*	33175	33945	18
Sider på nafkam.no	0	431	53756
Sum	33175	34376	53774

* NIFAB byttet navn til NAFKAM og fikk følgelig nytt navn på nettsiden

Temasidene om kreft og kosthold opplevde alene en økning i antall leste sider på 62 % fra 2017 til 2019. Sett opp mot det totale antall leste sider på nettsidene til NAFKAM, utgjorde bruken av temasidene om kreft og kosthold 8 % i 2017, 7 % i 2018 og 17 % i 2019.

Dette må betegnes som høye tall. Temasidene har riktignok vokst i innhold gjennom alle tre årene, men det har også resten av innholdet – som i tillegg favner mange sider ved det alternative behandlingsfeltet.

Temasidene om kreft på nafkam.no er de best besøkte temasidene. På besøkstoppen for alle NAFKAMs enkeltsider lest i perioden 2017-2019 finner vi artikkelen «Kreftceller elsker sukker... Eller?», og artikkelen om chaga mot kreft ligger på 5.plass.

I likhet med det generelle trafikkmønsteret til nettstedet kommer en del av besøket til temasidene om kreft fra omtaler og lenker på andre nettsteder og poster i sosiale medier – men hovedmengden kommer fra organiske Google-søk. I tillegg til utviklingen av nærmere femti nye artikler om kreft til nettstedet, har prosjektet gitt NAFKAM eksponering av og høynet kjennskap til tjenesten både i media, i møter og sosiale medier.

Antallet henvendelser fra pasienter og helsepersonell om temaet kreft og kosthold har økt i prosjektperioden, og NAFKAM merket en tilstrømming av nye følgere i sosiale medier etter temamøtene. Også forespørsler om undervisning om prosjektteamet til helsefagstudenter økte i prosjektperioden.

Prosjektet stimulerte også til ytterligere egeninnsats hos NAFKAM, ved at de i 2019 for egen regning utvidet kreftseksjonen ved å gjøre også de øvrige forskningsoppsummeringene på CAM-Cancer tilgjengelig på norsk.

Verktøykasse for helsepersonell

Helsepersonell spiller en veldig viktig rolle for å bistå og støtte kreftpasienter ved spørsmål om alternativ behandling. Prosjektet har utviklet en veileder for helsepersonell i form av konseptet digital verktøykasse; en om kreft og kosthold og en om hvordan kommunisere med kreftpasienter om alternativ behandling.

Verktøykassen om kreft og kosthold består av filmer, samt artikler for pasienter og pårørende som bl.a. inneholder en filmet versjon av temamøtet i Bergen høsten 2019 og et foredrag av Rune Blomhoff om «Mat mot kreft». Filmene i verktøykassen for helsepersonell er ved:

- Professor ved og leder for Avdeling for ernæringsvitenskap, Institutt for medisinsk basalfag ved Universitetet i Oslo Rune Blomhoff, som prater om mat mot kreft
- Ola Lillenes fra Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) som har fokus på alternativ behandling og kreft
- Klinisk ernæringsfysiolog Joanna Andersson fra Vardesentrene på OUS som vil gi noen praktiske råd på bakgrunn av sine møter med pasienter og pårørende.

Verktøykassen om kommunikasjon med pasienter om alternativ behandling er laget i samarbeid med Anita Salamonsen, professor i sosiologi ved RKBU Nord, UiT Norges arktiske universitet og forsker II ved Universitetet i Oslo, tilknyttet prosjektet CANCEL – Kreftoverlevelse på nye måter.

Filmene varer mellom 10 og 15 minutter hver. Alle gir oversiktskunnskap og avsluttes med oppgaver for diskusjon. Tanken er at disse filmene kan brukes på seksjonsmøter, temalunsjer eller fagdager som kunnskapsoppdatering. Filmene bygger på hverandre, og vi anbefaler at de sees i rekkefølge 1 til 4.

Film nr. 1: Norske kreftpasienters bruk av alternativ behandling: Bakgrunn og relevans for helsepersonell

Film nr. 2: Pasientperspektiver: Hvorfor bruker kreftpasienter alternativ behandling?

Film nr. 3: Grensevandrere i ingenmannsland. Pasientsikkerhet og kreftpasienters bruk av alternativ behandling

Film nr. 4: Hvordan kommunisere med kreftpasienter om bruk av alternativ behandling?

Prosjektgruppen ved Mona Bjelland har skrevet en fagartikkel til Sykepleien.no, som også trykkes i tidsskriftet Kreftsykepleie. Artikkelen ble publisert våren 2020. Sykepleien utgis av Norsk Sykepleierforbund og er et nettsted for 110.000 sykepleiere. Tidsskriftet Kreftsykepleie har 1800-1900 abonnenter, og nummeret med artikkelen sendes ut digitalt til abonnentene. I fagartikkelen omtales prosjektet og konseptet digital verktøykasse for helsepersonell. Norsk tidsskrift for ernæring vil også omtale prosjektet og verktøykasse i en artikkel i sitt juni 2020-nummer. Tidsskriftet har et opplag på 1 230 stk og innholdet ligger åpent på nettet (ntfe.no).

Informasjon om Verktøykassene for helsepersonell er også delt i Facebook-gruppen til kliniske ernæringsfysiologer og via et nettverk for kliniske ernæringsfysiologer som jobber med kreftpasienter.

Prosjektet har i sin helhet bidratt til et kunnskapsløft om kosthold og alternativ behandling i Kreftforeningen. Vår rådgivningstjeneste bruker informasjonen utviklet i prosjektet når de mottar henvendelse om tematikken, og henviser både til Kreftforeningens nettsider og viser til NAFKAMS nettsider for mer informasjon.

Videre planer

Kreft og kosthold er temaer hvor informasjonsbehovet ute hos kreftpasienter, pårørende, helsepersonell og generelt i samfunnet synes å være uuttømmelig. Kreftpasienter er målgruppe for mye innhold på sosiale medier om bruk av alternativ behandling, og særlig på kostholdsområdet. Når vi har gjennomført temamøtene «Hvordan velge rett», har vi opplevd hvor mange spørsmål kreftrammede har, og hvor mye tematikken slår an. Aktualiteten i tematikken gjør at konseptet med temamøtene vil inngå i Kreftforeningens faste porteføljer av aktiviteter som kan gjennomføres ute på distriktskontorene og i samarbeid med Vardesentre, kreftkoordinatorer og temakafeer.

Alt av materiell, innhold, skrivefilm og foredragsfilm vil inngå i Kreftforeningens portefølje av materiell og tiltak, hvor det vil bli oppdatert, revidert og vedlikeholdt i henhold til de vanlige oppdateringsrutiner. I Kreftforeningens egne sosiale kanaler vil det med regelmessighet bli henvist til tematikken, i tråd med interessen fra vår målgruppe.

Kreftforeningen og NAFKAM ønsker å fortsette samarbeidet og sendte i mars 2020 søknad til Stiftelsen Dam - Helse om et toårig prosjekt, som bygger videre på prosjektet som er omtalt i denne sluttrapporten. I det nye prosjektet er det skissert to hovedtiltak: 1) Kampanje, via sosiale medier, presse, nettsider, magasiner, søkeordoptimalisering m.fl. og 2) opplæringsmateriell for frivillige som kan få spørsmål om kosthold, med kreft og Kreftforeningen som eksempel. Kreftforeningen og NAFKAM vil sammen finne frem til hovedtema for budskapene som skal formidles i prosjektet. Eksempelvis kan det være fem myter om kosthold og kreft, og fem tips om hvordan målgruppen kan ta informerte valg. Et reklamebyrå vil bidra i utvikling av kampanjemateriell (film, annonser/bannere til bruk i blader og på nettsteder, søkeordoptimalisering mm). En viktig del av prosjektet vil være å lære målgruppen kildekritikk. Frivillige tilknyttet Kreftforeningens distriktskontor, vardesentre og Vitensenteret (minimum tre) skal utgjøre en kjernegruppe, og bidra i utvikling og utprøving av opplæringsmateriell. Ved prosjektstart etableres en arbeidsgruppe som ledes av prosjektleder, og en styringsgruppe (inkl. en representant fra NAFKAM). Prosjektet støttes av Norske Kvinners Sanitetsforening og Norsk Sykepleierforbund, som vil vurdere å bruke deler av kampanjen og opplæringsmateriell i sine kanaler og aktiviteter.

Vedlegg:

1. Eksempel på annonsering til et åpent temamøte og møte for Helsepersonell



Hvordan velge rett – når alle hevder å ha fasiten?

Åpent møte om hvordan ta gode kostholdsvalg når du har fått kreft

Det finnes et mylder av råd der ute om matvarer, dietter og kosttilskudd, som lover deg bedre helse eller at du vil bli frisk. Hva skal du tro på? Kreftforeningen ønsker å bidra til at det skal bli enklere for deg å ta gode kostholdsvalg, og inviterer til åpent møte for pasienter og pårørende – og alle andre interesserte.

Onsdag 4. september kl. 1800–1930 på Drammensbiblioteket, Grønland 58, Drammen.

På møtet vil du få vite mer om kosthold og kreft, og hvordan du selv kan vurdere hvilke råd du bør stole på.

Meld deg på her: kreftforeningen.no/kostholdsmote/drammen

For mer informasjon, ring 21 49 49 21.



KREFTFORENINGEN



Hvordan velge rett – når alle hevder å ha fasiten?

Åpent møte for helsepersonell om hvordan bistå pasienter og pårørende i å ta gode kostholdsvalg ved kreft

Det finnes et mylder av råd der ute om matvarer, dietter og kosttilskudd, som lover deg bedre helse eller at du vil bli frisk. Hva skal du tro på? Kreftforeningen ønsker, sammen med Vardesentrene ved OUS, å bidra til økt kompetanse hos helsepersonell når det gjelder kreft og kosthold. Vi inviterer derfor til et åpent møte for helsepersonell.

Torsdag 21. november kl. 1300–1500
i Forskningsbygget – auditoriet,
Radiumhospitalet.

På møtet bidrar:

- Professor ved og leder for Avdeling for ernæringsvitenskap, Institutt for medisinsk basalfag ved Universitetet i Oslo **Rune Blomhoff**, som prater om mat mot kreft.
- **Ola Lillenes** fra Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) som har fokus på alternativ behandling og kreft.
- Klinisk ernæringsfysiolog **Joanna Henrika Andersson** fra Vardesentrene på OUS som vil gi noen praktiske råd på bakgrunn av sine møter med pasienter og pårørende.

Meld deg på her:

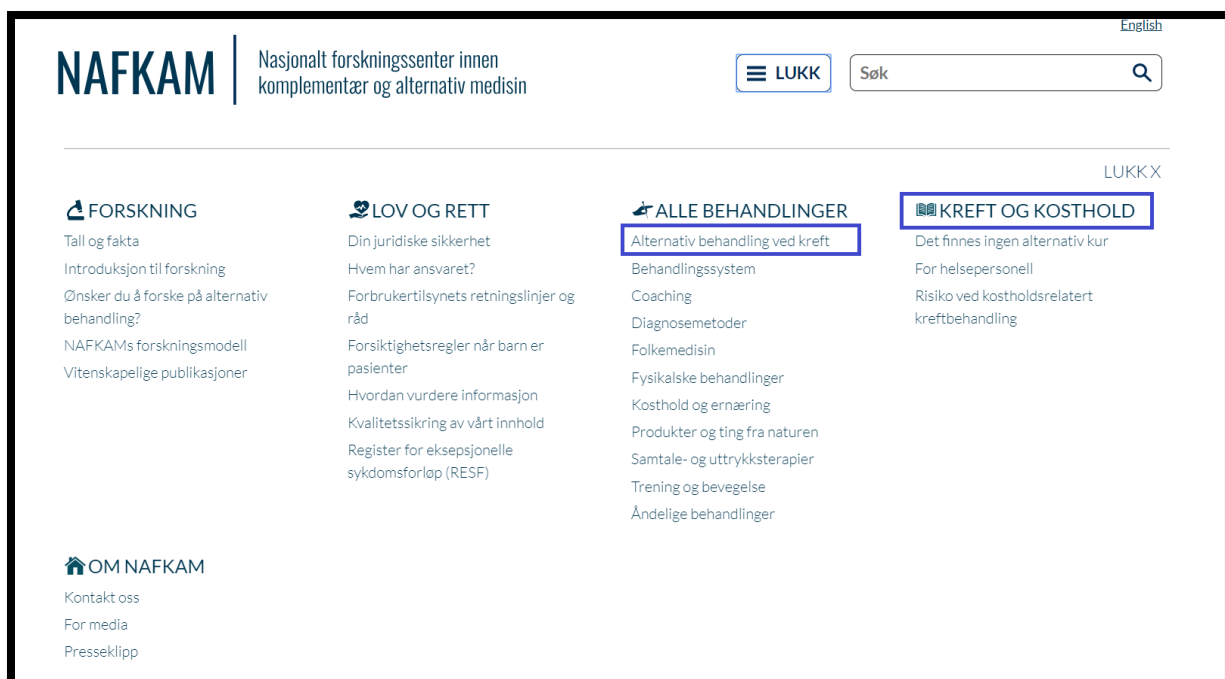
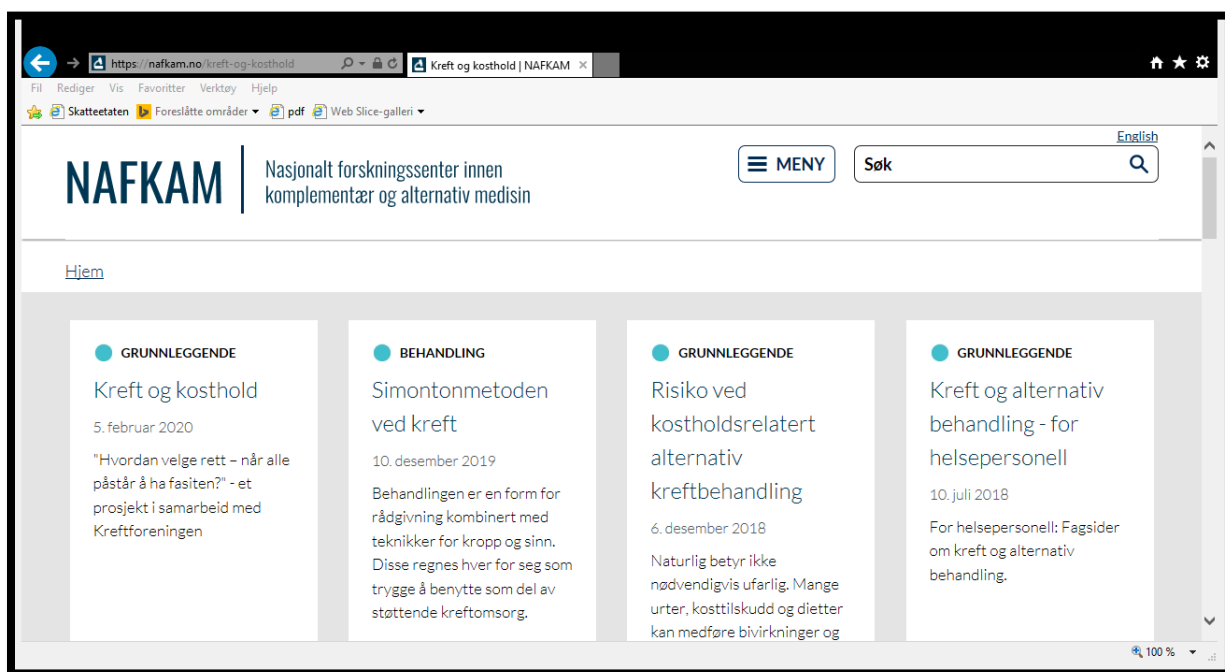
kreftforeningen.no/kostholdsmote/oslo

For mer informasjon, ring 45 29 22 50.



KREFTFORENINGEN

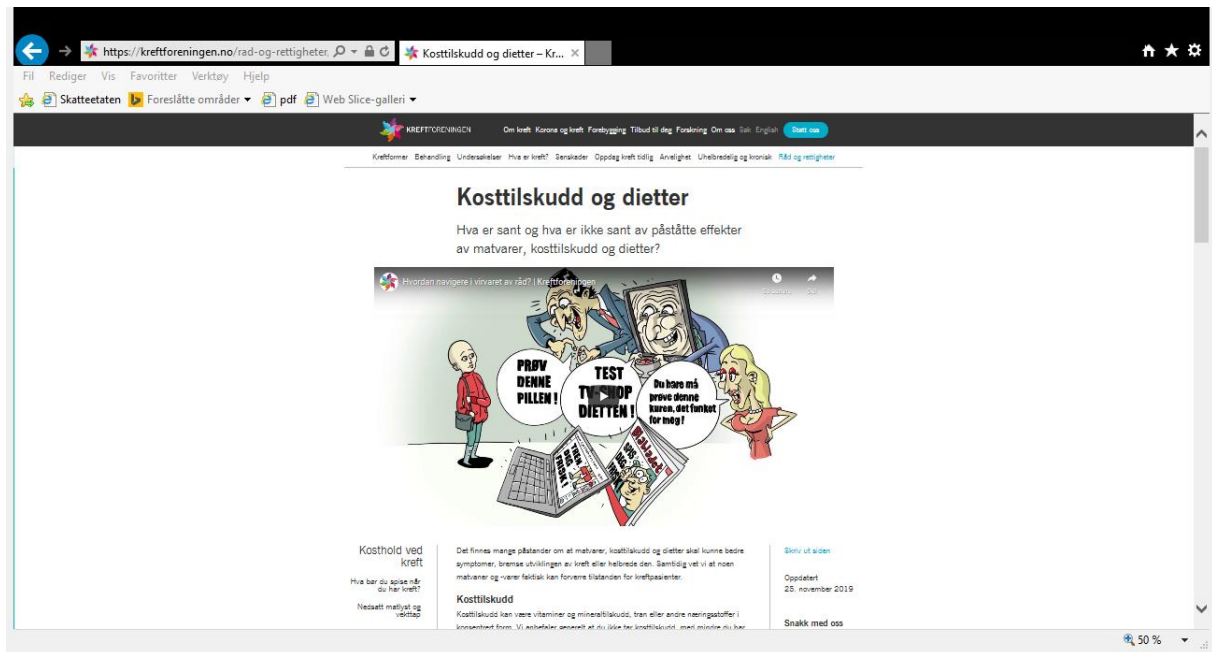
2. Lenke til nettsidene til nafkam.no



<https://nafkam.no/kreft-og-kosthold>

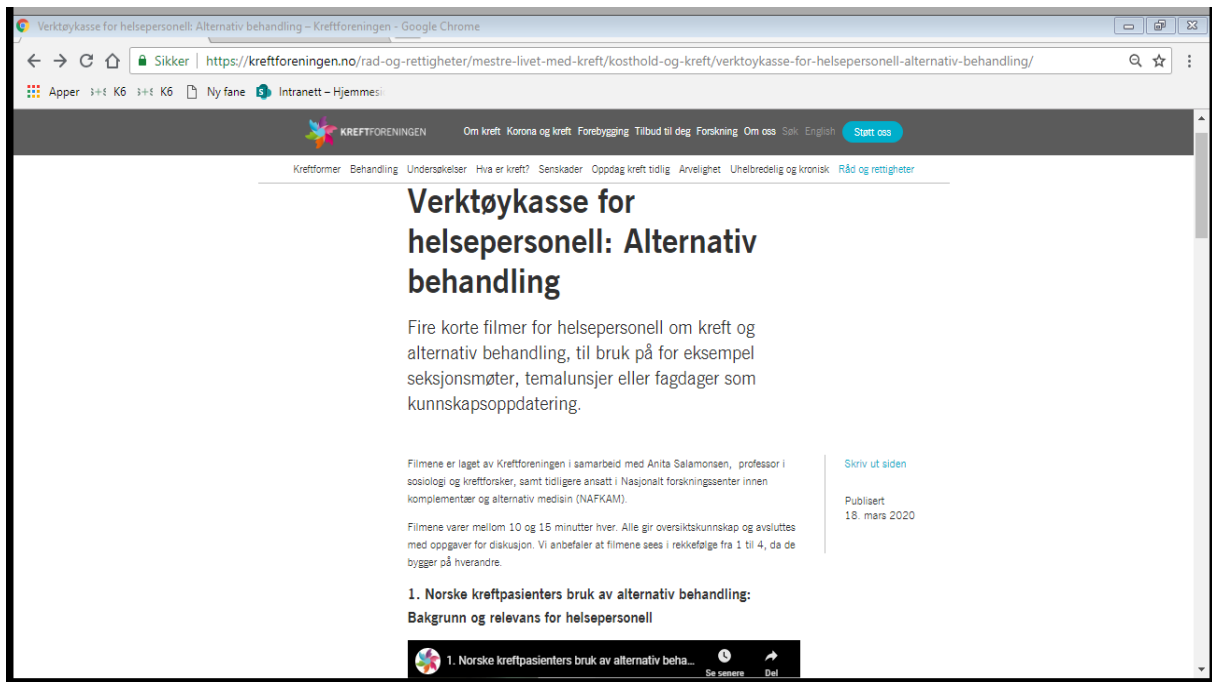
Kreftforeningen nettsider om kosthold ved kreft: <https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/kosthold-og-kreft/>

3. Lenke til skribelfilm

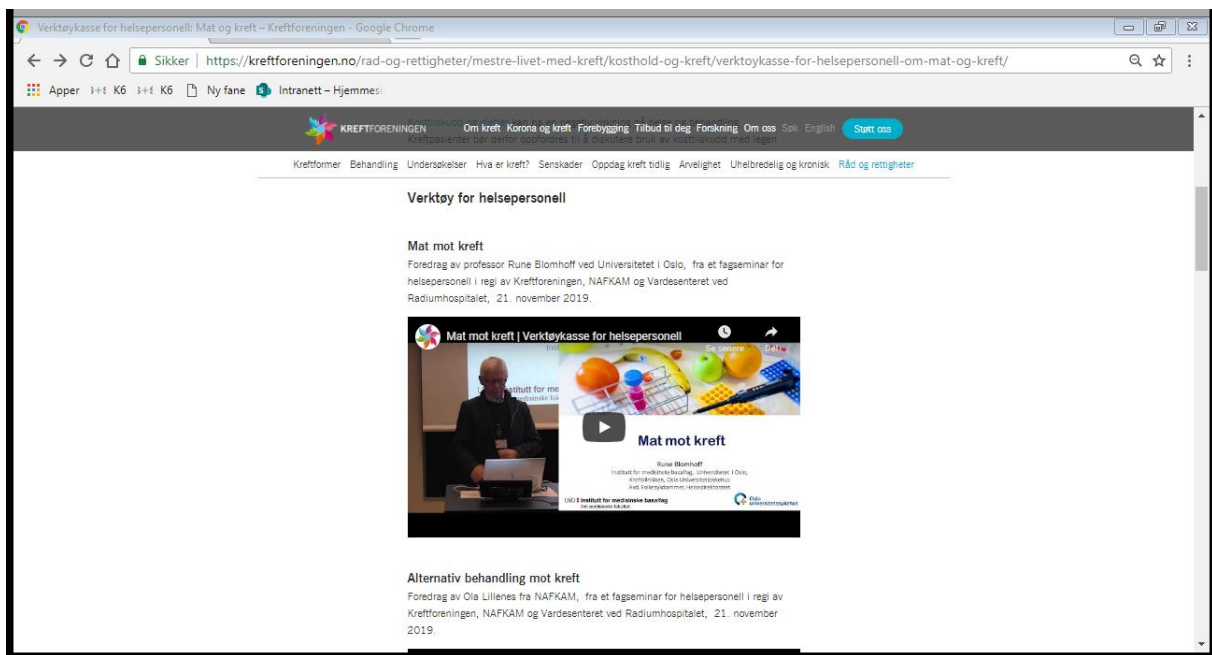


<https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/kosthold-og-kreft/hva-bor-du-spise-nar-du-har-kreft/>

4. Lenke til kreftforeningens nettsider og film/ verktøy for helsepersonell



<https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/kosthold-og-kreft/verktoykasse-for-helsepersonell-alternativ-behandling/>



<https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/kosthold-og-kreft/verktoykasse-for-helsepersonell-om-mat-og-kreft/>

5. Følgerev utsending til helsepersonell:



Mottaker av brosjyren «Matlyst og smak»

Oslo, våren 2020

Brosjyren «Matlyst og smak»

Det finnes en mengde råd om matvarer, dietter og kosttilskudd som lover deg bedre helse eller at du blir kreftfri. Kreftforeningen og NAFKAM (Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin) har siden 2017 samarbeidet om prosjektet *Kreft og kosthold* (finansiert av Stiftelsen Dam). Vi vet at mange kreftpasienter og pårørende opplever at det er vanskelig å navigere blant alle kostholdsrådene før, under og etter kreftbehandling. Målene med prosjektet har vært å øke kunnskapen i befolkningen om kosthold som del av behandlingen av kreft samt tilgjengeliggjøre og utvikle god og kvalitetssikret informasjon om temaet.

Brosjyren «Matlyst og smak» er et resultat av prosjektet, og vi håper den kan bli et nyttig verktøy i formidling av kostråd og informasjon til kreftpasienter og pårørende. Brosjyren bestiller dere via vårt bestillingssystem på kreftforeningen.no. En pdf av brosjyren kan lastes ned fra samme sted.

Ved behov for oppskrifter kan vi anbefale brosjyrene «Manglende matlyst?» m.fl. Disse presenteres på våre nettsider kreftforeningen.no.

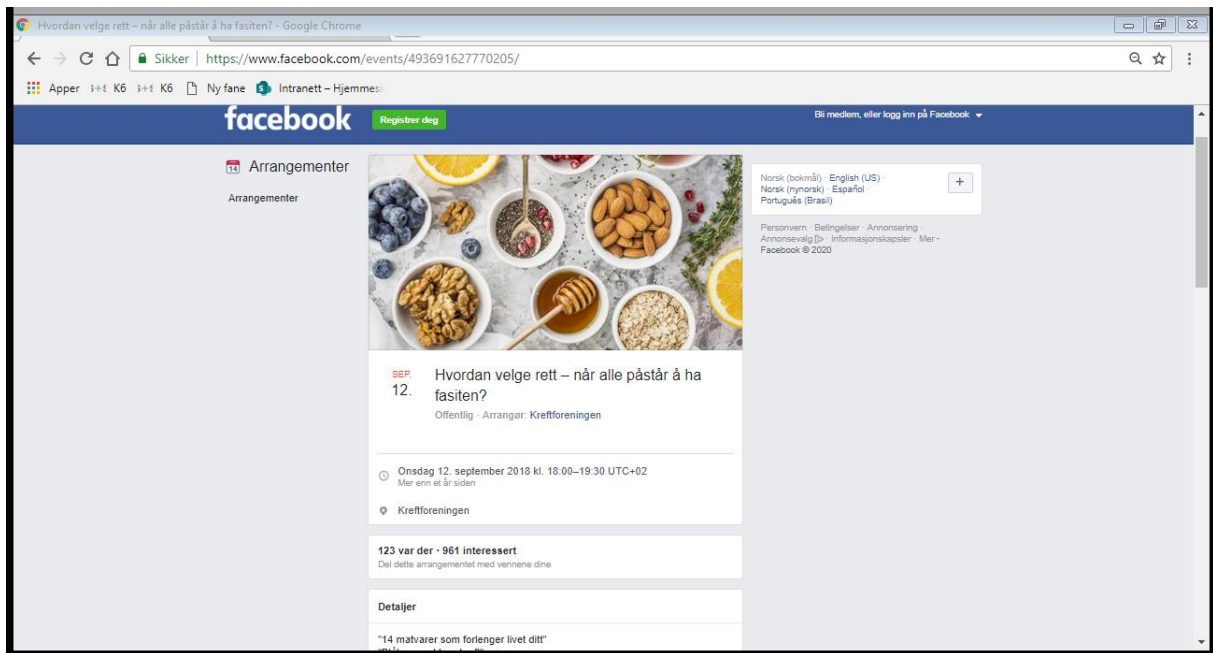
Les mer om alternativ behandling og kreft på nafkam.no/kreft-og-kosthold.

Videre er dere velkommen til å besøke vår nye nettside for helsepersonell. Den har overskriften «Verktøykasse for helsepersonell: Mat og kreft». Se kreftforeningen.no/verktoykasse. Der finner du verktøy for kompetanseheving og dialog omkring kreft og mat samt verktøy som kan brukes for å informere pasienter og pårørende.

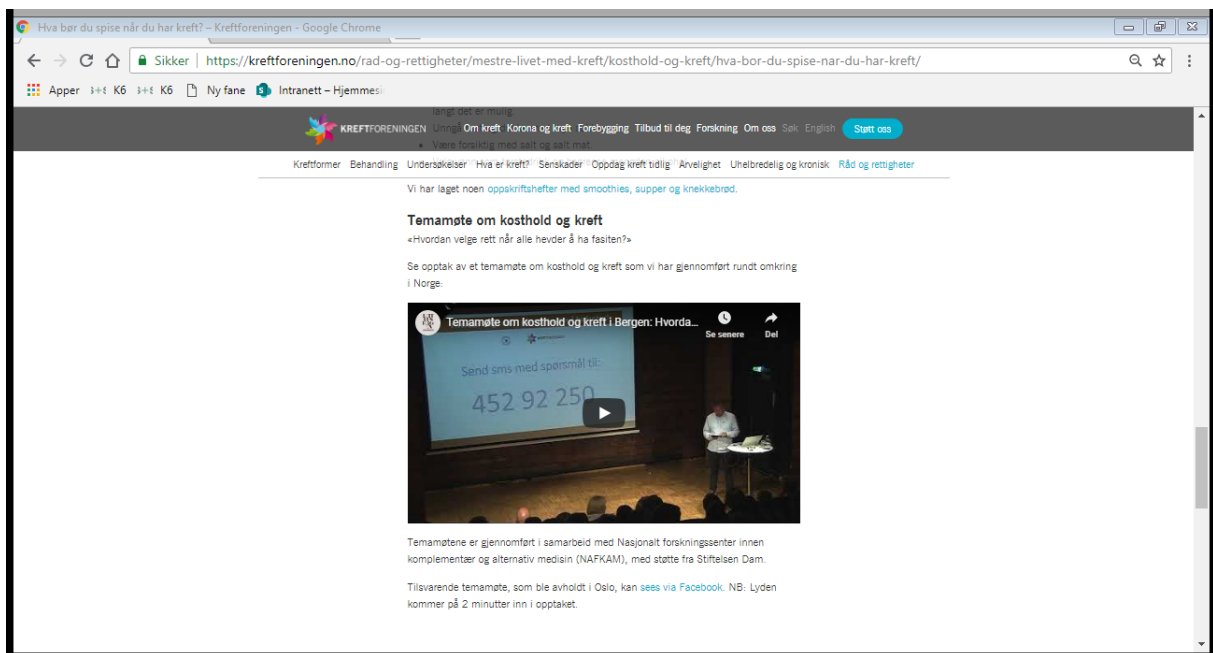
For spørsmål knyttet til brosjyren og verktøykassen kan dere kontakte spesialrådgiver Mona Bjelland, e-post: mona.bjelland@kreftforeningen.no, tlf. 997 96 799.

Med vennlig hilsen
Kreftforeningen

Mona Bjelland
Spesialrådgiver klinisk ernæring



7. Temamøtet i Bergen ble filmet og vises via Facebook:



<https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/mestre-livet-med-kreft/kosthold-og-kreft/hva-bor-du-spise-nar-du-har-kreft/>