

Øv, diagnosen er kræft !!!!

“hvad gør vi nu, lille du ?”



Intro

- Jeg er Torben Klein.
- Indehaver af aggressiv, metastatisk prostatakræft.
 - PSA 300
 - Metastaser i lymfeknuder, store dele af korsbenet, mindre områder i hoftebenet, venstre side af symfyisen samt i en ryghvirvel.
 - Gleason score 8 (4+4)
- Selvbestaltet "bodega-diatist" uden nogen form for faglig baggrund eller evidens for, hvad jeg siger, holder i retten !
- Alle råd er på eget ansvar.

Disclaimer: Jeg er dog ikke en "Belle Gibson", jeg ER diagnosticeret med kræft.



Intro

- Du behøver ikke at tage notater.
- Kort kostanbefaling, brødopskrifter og denne powerpoint kan hentes på:
<http://www.torben.klein.as/prostatacancer.html>
(hvor man også kan læse om mit behandlingsforløb, hvis man har rigtig god tid.)
- Kontakt: cancer@goddammit.dk

Klanen KLEIN

Torben Klein / Klein familiens forbandelse

Metastatisk prostatakraft

Mænd i vores familie har en tendens til at anlægge sig prostatakraft. Jeg havde nok håbet på at kunne snyde lidt for den udvikling, for jeg har trods alt f.eks. ikke arvet min fars glæde ved nyresten.

Men - sådan skal det ikke være. Så her er min historie, således som den er beskrevet på min Facebook profil.

Ja - vi nipser ikke med budskaberne her i familien.

Den kommer i kronologisk rækkefølge, men du kan hoppe til nyeste opdatering på menuen til højre.

Der er kommet lidt materiale til, som måske kan være til inspiration.



"Selvforsvar mod kræft" værdsætter jeg højt. Jeg har lavet en hurtig gennemgang af kostråd og de råd til anti-inflammatorisk kost (som jeg tror meget på).
Klik på billedet og hent en PDF.



Hvordan skal jeg klare mig uden brød ???
Hører man tit. Og svaret er, det kan man sagtens. Der er nogle ret fede opskrifter på brød, som sagtens kan erstatte klassisk rugbrød, men som er anti-inflammatorisk.
Du kan finde en del af dem her i folderen.
Klik på billedet og hent en PDF.



En powerpoint for det tilfælde, at jeg en dag skulle holde indlæg om Kræft & Kost (eller selvforsvar mod kræft).
Går lidt mere i detaljer om min historie og filosofi.
Klik på billedet og hent en PDF.

24.4.2023

Dagen derpå, hvor det er indlysende, at rekorden med "69 år uden hospitalsophold" ikke fortsætter.
Den falder med et brag nu.

Påske blev bl.a. markeret en aften med, at jeg tissede blod.

Hold da kræft - hvor bliver man borte. Efterhånd som jeg siger: "Det er den helt nye fase, og det er noget rigtig slidt"

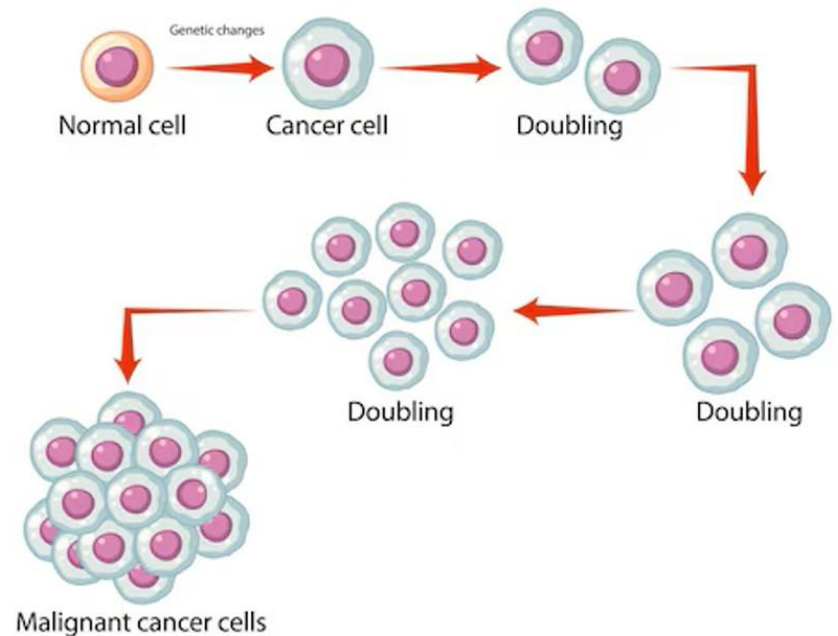
Udviklingen i sygehistorien

- Retur til "Torben Klein"
- 9.10.2024
Standardcheck (og så kan jeg vente et halvt år !)
- 10.7.2024
Standardcheck og kikkert i blæren
- 24.5.2024
Synspunkter på Facebook opslag
- 17.4.2024
Konsultation på 1. års dagen
- 14.3.2024
Tanker om en 70 års fødselsdag
- 27.2.2024
En status midt i det hele
- 30.10.2023
afsluttende konsultation på urologisk afdeling
- 29.9.2023
afsluttende konsultation på kræftafdelingen
- 8.9.2023
6. gang kemo
- 18.8.2023
5. gang kemo
- 29.7.2023
4. gang kemo

Hvad er kræft

- Vores celler muteret hele tiden. Som oftes gør det ikke noget, men over tid kan muteringer samles til en kræftcelle.
- Vores immunsystem burde kunne holde det i skak, men noget er gået galt med de processer, og så kan fanden ta' ved cellerne.
- Videre vækst kræver tilstedeværelse af inflammation og oftest vækstfaktorer (ex kønshormoner og IGF-1).
- Før der kan opstå spredning kræves der nydannelse af blodkar
- Hvad det skyldes ? – SORT UHELD.
Alt er muligt (og egentlig også ligegyldigt? - skaden er jo sket).

Cancer



Cancer is the uncontrolled growth of abnormal cells in the body. It can form tumors, invade nearby tissues and spread to other parts of the body.

Hvad fodre kræft ?

Her læner jeg mig op ad Øyvind Torp.

- Inflammation
- Raffineret sukker/højt insulin
- Psyken

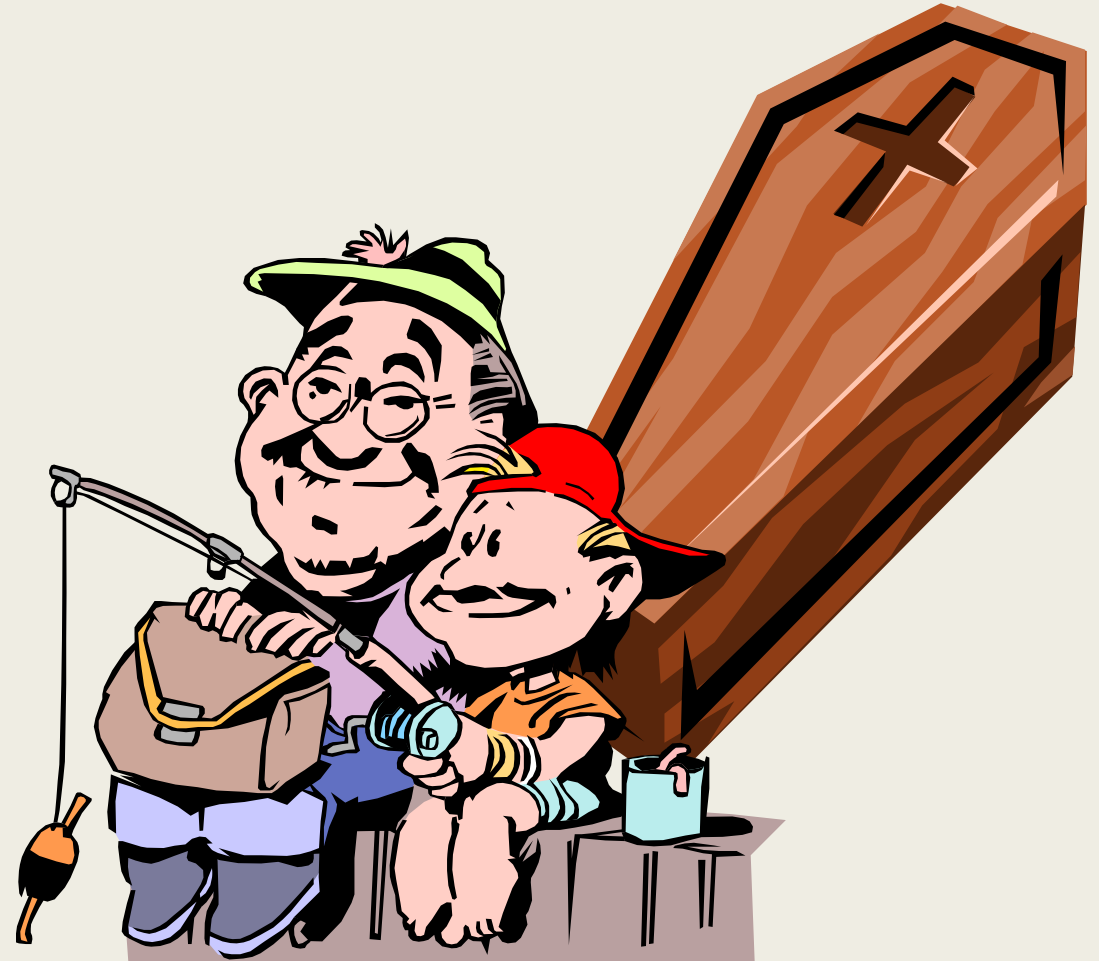


Kan jeg gøre noget ved det ?

- Det kunne jeg rigtig godt tænke mig -

Både for at trække lidt i elastikken,
For jeg vil gerne vente med at blive
skrevet ud af handlingen ...

- ... men også for at føle, at jeg tager
ansvar for egen situation.
Så bliver jeg en medspiller i stedet
for et offer.



Vores udfordring

- Bestående system hjælper os ikke, når vi har brug for værktøjer.
- "Der er ingen evidens".
- - og det kommer der heller ikke.
- Det er for svært at undersøge og der er ingen penge i kostforskning.
- "De officielle kostråd" er rettet mod raske mennesker.



Evidens er mange ting

- Evidens har et helt hierarki
Det vi hører her i dag er den ringeste form
for evidens: Anekdoten.



Bagvendt børnelærdom

- Evidens kan vi ikke vente på.
Vores tog kører nu !
- Så vend vores børnelærdom om.
"Du skal ikke VIDE, du skal TRO".
- Det er en søgen efter de teorier, der giver mening for dig, evidens eller ej.
Gå efter dem og "lad være med at spørge om lov".



Den ubehagelige sandhed

Efter diagnosen kan man sagtens havne i et sort hul.

Bliv ikke dernede for længe.

- Men som en kollega så poetisk har udtrykt det:
Her i livet kommer der ingen og tørrer røven på dig.
- Du skal selv finde kampgejsten, ingen andre gør det for dig.
Vi er nødt til at hive os selv på ved hårrødderne.



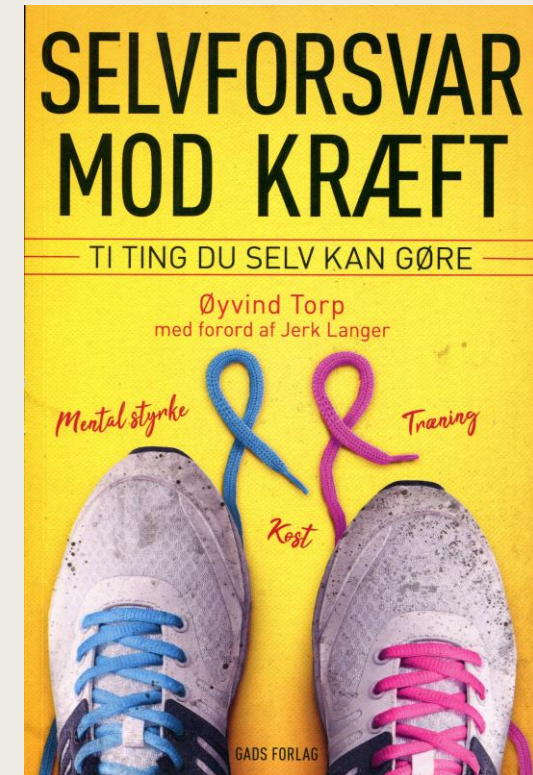
Kost – er det virkelig en ensrettet gade?

- Mad kan være kræftfremkaldende.
- Så bør noget mad også kunne være kræftdæmpende?
- Kræft er uønsket celleaktivitet, som immunforsvaret burde kunne håndtere.
- Celleaktiviteten afgøres bl.a. af vores kost.
- Så logisk set bør der være kost, der kan dæmpe kræft - evidens eller ej.



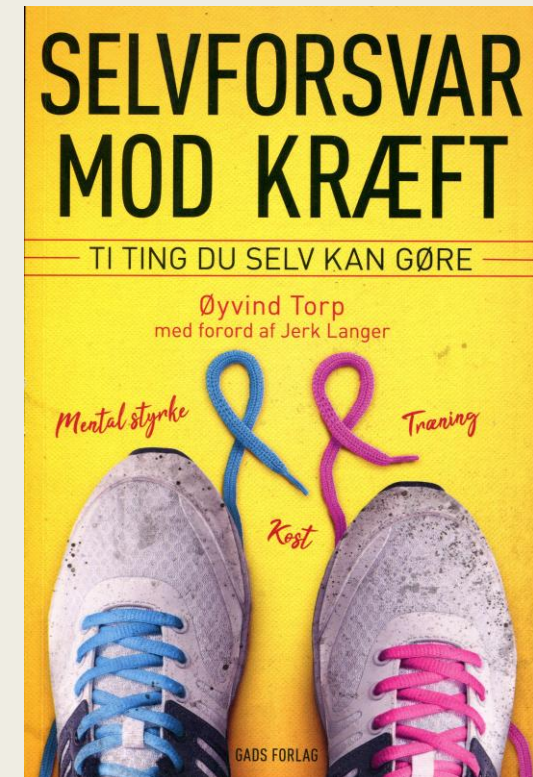
Øjvinds 10 teorier

- 1 ødelægge blodforsyning.
- 2 undgå skadelige stoffer.
- 3 reducer stress.
- 4 lavt glykæmisk index.
- 5 dæmp betændelse.
- 6 effektiviser immunforsvaret.
- 7 træning.
- 8 hæm spredningsevnen.
- 9 dræb kræftceller.
- 10 nedsæt forbruget af sukker.



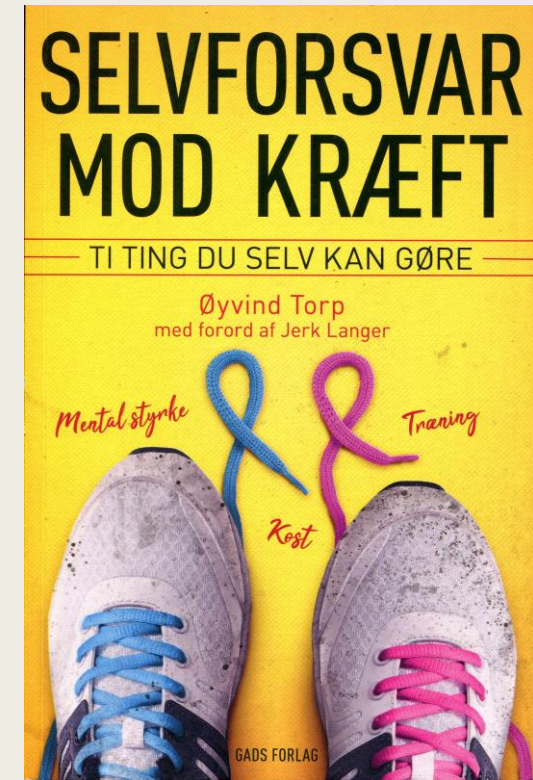
1 - Ødelægge blodforsyning

- Vores svulster narrer vores krop til at danne nye blodveje, der fodre kræften.
- Det vil vi gerne undgå.
- Vi skal bruge fødevarer, der kan hindre dannelsen af nye blodforsyninger.



2 - Undgå skadelige stoffer

- Dvs. - Økologi !
- Fødevarer så tæt på originaltilstanden som muligt.
- Færdigretter og alt præ-fabrikeret - ud !

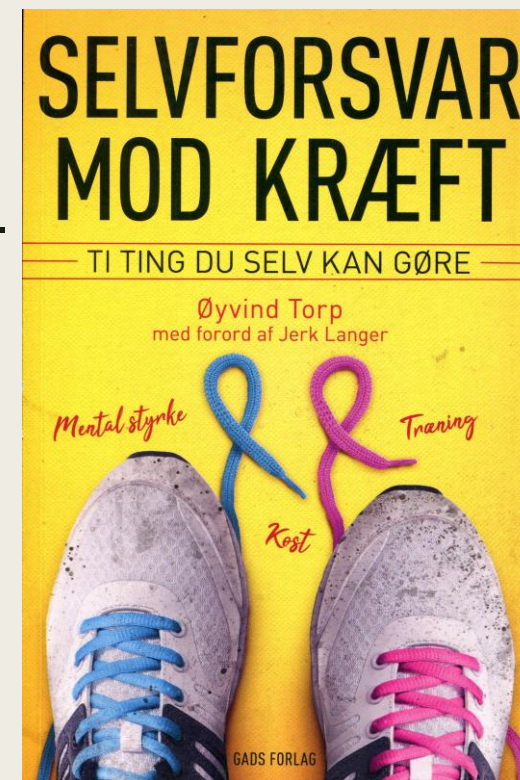


3 - Reducer stress

Psykisk helbred er vigtigere end man måske tror i det daglige.

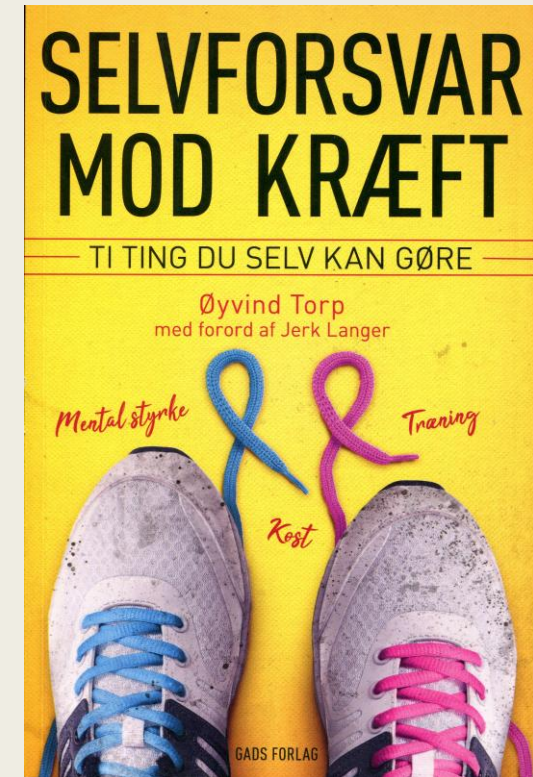
Det kan i sidste ende faktisk tage livet af dig, så:

- Du skal ikke bekymre dig om ting, du ikke kan gøre noget ved.
- Det er, hvad det er.
- Se realiteterne i øjnene.
- "Hvad nu hvis", "hvis dog bare" etc. - er spild af din tid.
- Kun handling skaber ændring.
- Er det noget, du TROR, eller noget, du VED.
- Følelser er som bølger, du kan ikke hindre dem i at komme, Men du bestemmer selv, hvilke du vil surfe på.



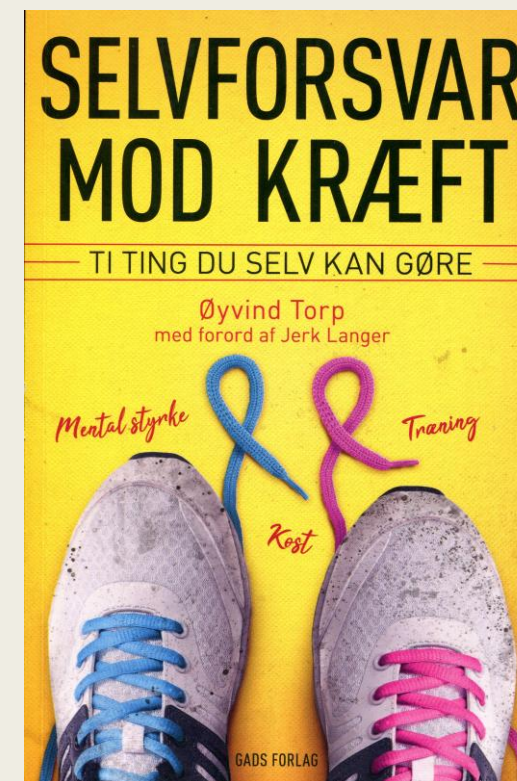
4 - Glykæmisk index

- Glykæmisk index beskriver, hvor hurtigt kulhydrater omdannes til sukker i tyndtarmen.
- Vi vil gerne holde det så lavt som muligt.
- "Begræns niveauer af kulhydrater i kosten og vær fysisk aktiv. Sådan kan du undgå for høje niveauer af hormoner og fedme, som kan stimulere til kræftvækst."
(selvforsvar mod kræft).



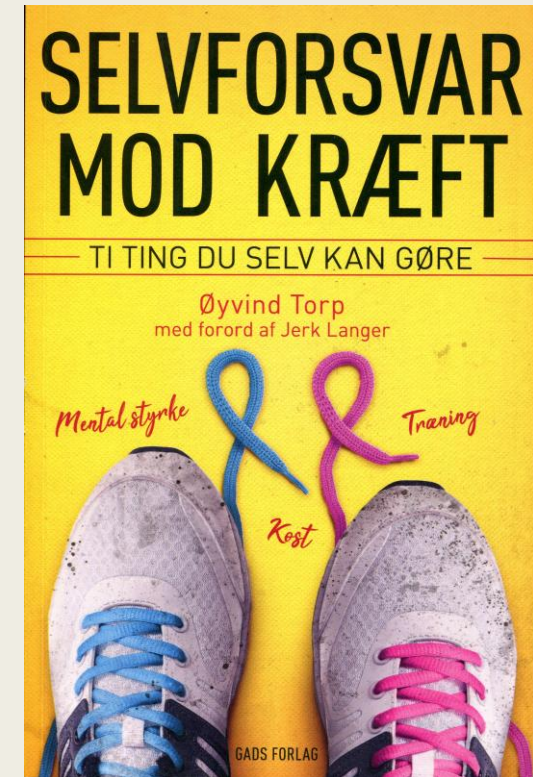
5 - Dæmp betændelse

- Omega 3.
- Hørfrø/olivenolie en skefuld olie hver dag i granatæblejuice.
- Godt for led, hjerne og hud.
- Kemo kan ikke lide omega 3 olier.
- Olie i huden beskytter mod sol (men erstatter ikke solcreme)



6 - Effektiviser immunforsvaret

- Få nok af de vitaminer, dit immunforsvar har brug for, for at være effektivt.

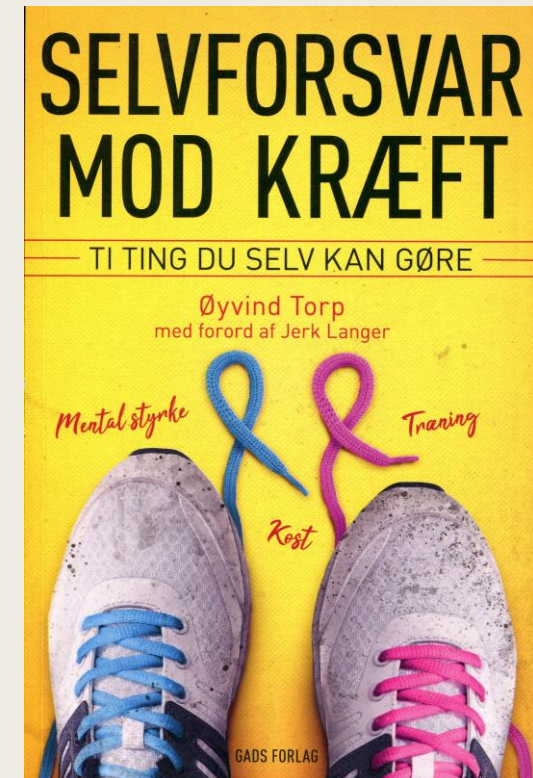


7 - Træning

Ærgerligt, hvis DU som jeg er lidt doven;
for der ER noget om det.

- En daglig gå-tur.
- En tur i fitness center.
- De 5 tibetanere.
- Alt mulig anden fysisk aktivitet

Vi får brug for muskelmasse til at passe på vores knogler (og kost, der hjælper dem !)
(og det hjælper også på vores psykiske tilstand – en lille bonus).



7 - Træning

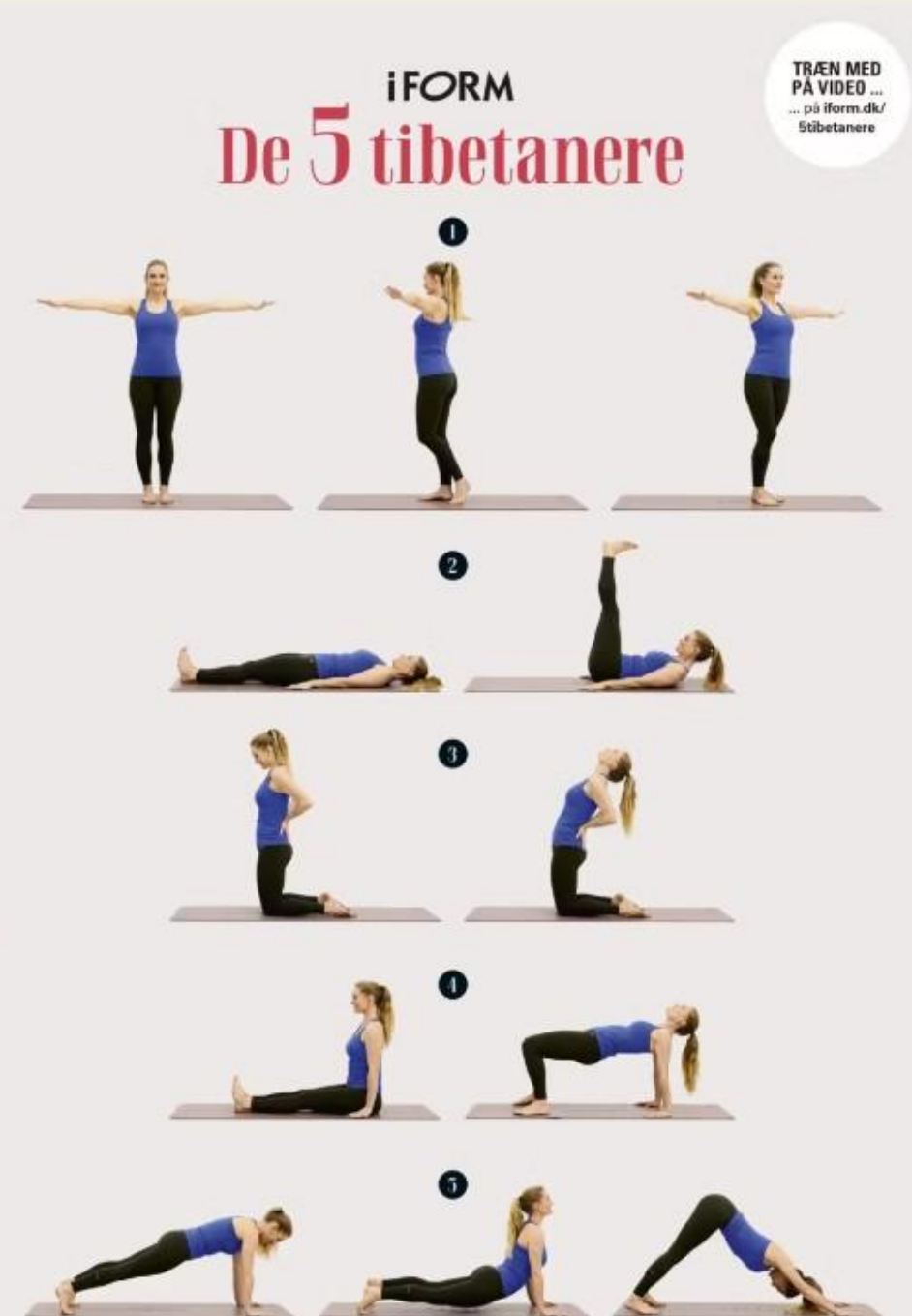
Det er så de øvelser, de 5 tibetanere drejer sig om.

Hver tibetaner laves 21 gange.

Jeg starter dagen med dem – så er det overstået.

Samtidig for jeg vækket kroppen på en fed måde.

De er også ret gode for vores balance.



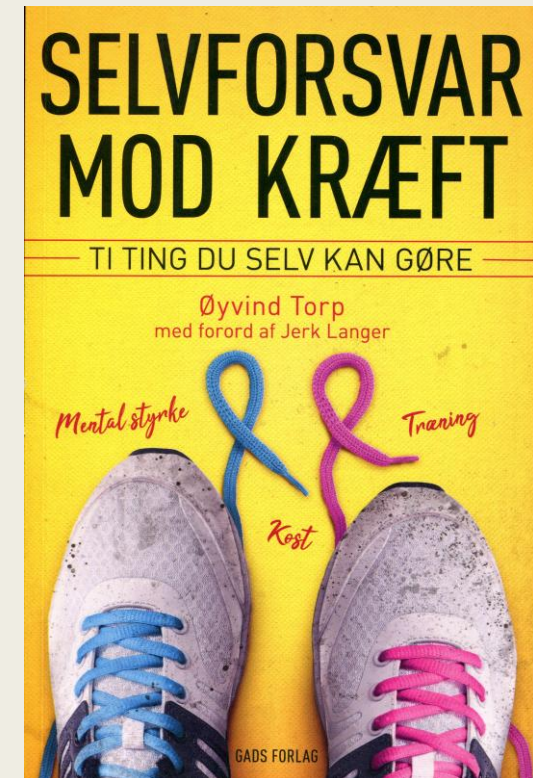
7 – Træning – de 5 tibetanere

Så kan du gøre det her:



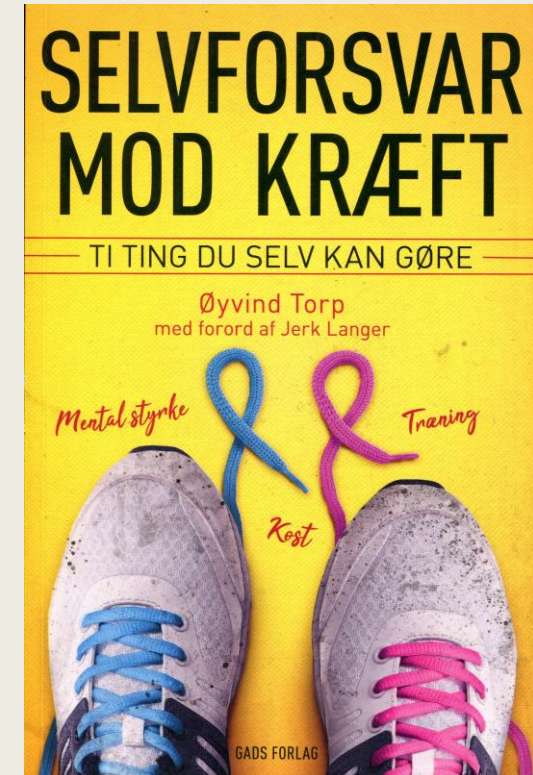
8 - Hæm spredningsevnen

- Vi skal ødelægge mikromiljøet for vores kræftceller.
- Brug krydderier, der kan hæmme spredningsevnen.



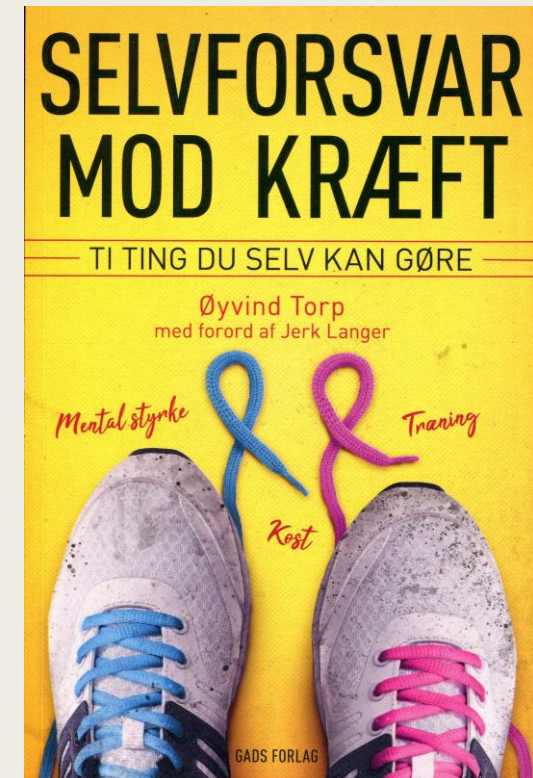
9 - Dræb kræftcelle

- Fødevarer med salvesteroler kan dræbe kræftceller.



10 - Nedsæt forbruget af sukker

- Kræft fodres af sukker og inflammationstilstande.
- Sukker fodre inflammation og svamp.
- Ud med sukker, hvidt brød, pasta og kartofler.
- Ud med ultraforarbejdede fødevarer med hurtige kulhydrater.



Hokus pokus midler

- Unikalk Forte. Der bliver det hævdet, at der er evidens.
- Vores knogler bliver sat under pres, så vi skal tage kalk.
- Det optages imidlertid bedst, hvis det også får hjælp af magnesium og C-vitamin.
- Så har knoglerne i al almindelighed også godt af de fødevarer, der indgår i anti-inflammatorisk kost.



Hokus pokus midler

- Calcium i organisk form, baseret på rødalger



Hokus pokus midler

- Collagen mix
- Støtter dannelse af kollagen, der støtter bindevævet i knoglerne.



Hokus pokus midler

- Fenbendazole.
- Mod parasitter i dyr - men kræftcellers cellestruktur ligner parasitter. Så måske kan parasitmiddel også tage livet af kræftcelle ! ?
- Mennesker tager ikke skade af det.
- Så - det prøver jeg.
 - MEN, det er klart ovre i alternativ afdelingen. (dog, som min læge så hyggeligt mente "så få du da heller ikke børneorm").
- Der er faktisk amerikanske forskere, der foreskriver Fenben.

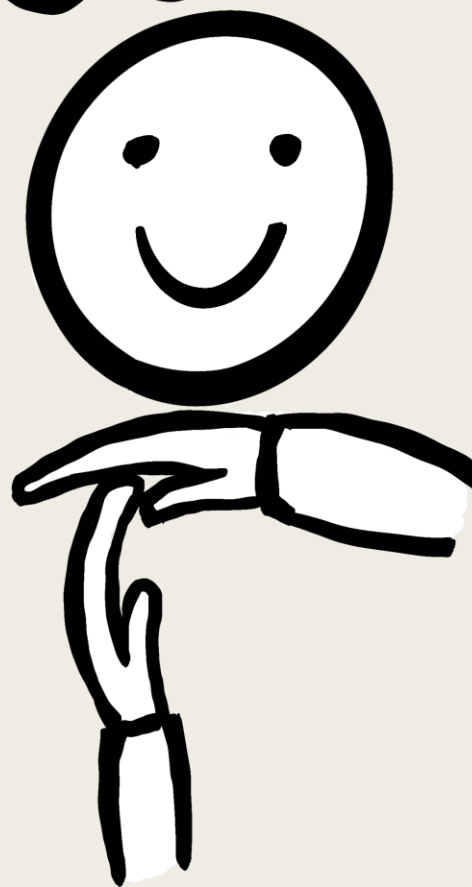


Hokus pokus midler

- Melatonin.
- Kan (måske) modvirke dannelsen af nye metastaster og måske tage livet af bestående.
- Om ikke andet, så får man en dybere søvn.



Pause



Lige lidt ernæringsteori

- Da jeg havde læst - og troet på - Øyvind Torp, så kom spørgsmålet jo, hvordan omsætter man det i praksis?
- Så søgte jeg til min anden guru, Anette Sams, der anbefaler "kålhydrater".
- Hun har fokus på stabilt blodsukker, hvilket er ret fedt mod diabetes 2 - men hendes teorier kan også hjælpe også på "alt muligt andet".



Lige lidt ernæringsteori

- Problemet med det ultra-processerede mad er, at det er "pakket ud" for os i forvejen, så de gode ernæringsstoffer ikke når langt nok ned i vores fordøjelsessystem.



RAFFINEREDE NÆRINGSSTOFFER

Fuldforarbejdet mad, for eksempel raffineret stivelse og sukker (der er pakket ud af plantecellen af fødevarerindustrien), optages i den øverste del af tarmen og bypasser tarmfloraen og de L-celler, der er længere nede i fordøjelsessystemet.



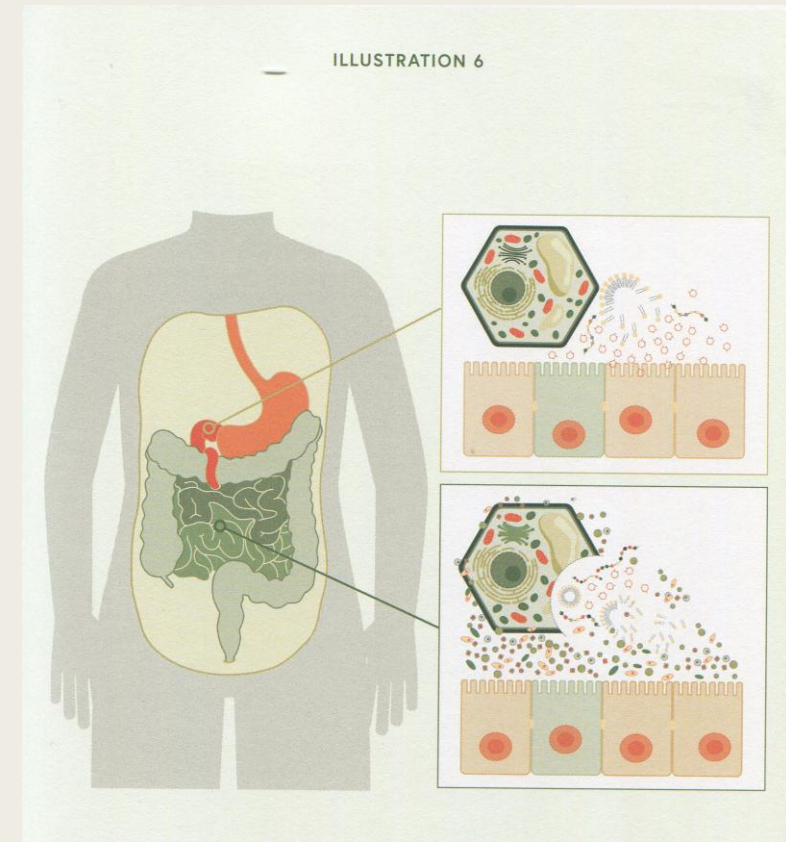
UFORARBEJDET HEL PLANTECELLE

Fytokemikalier og næringsstoffer i plantecellen skal pakkes ud af fibervæg og plantecellestrukturen i samarbejde med tarmbakterierne.

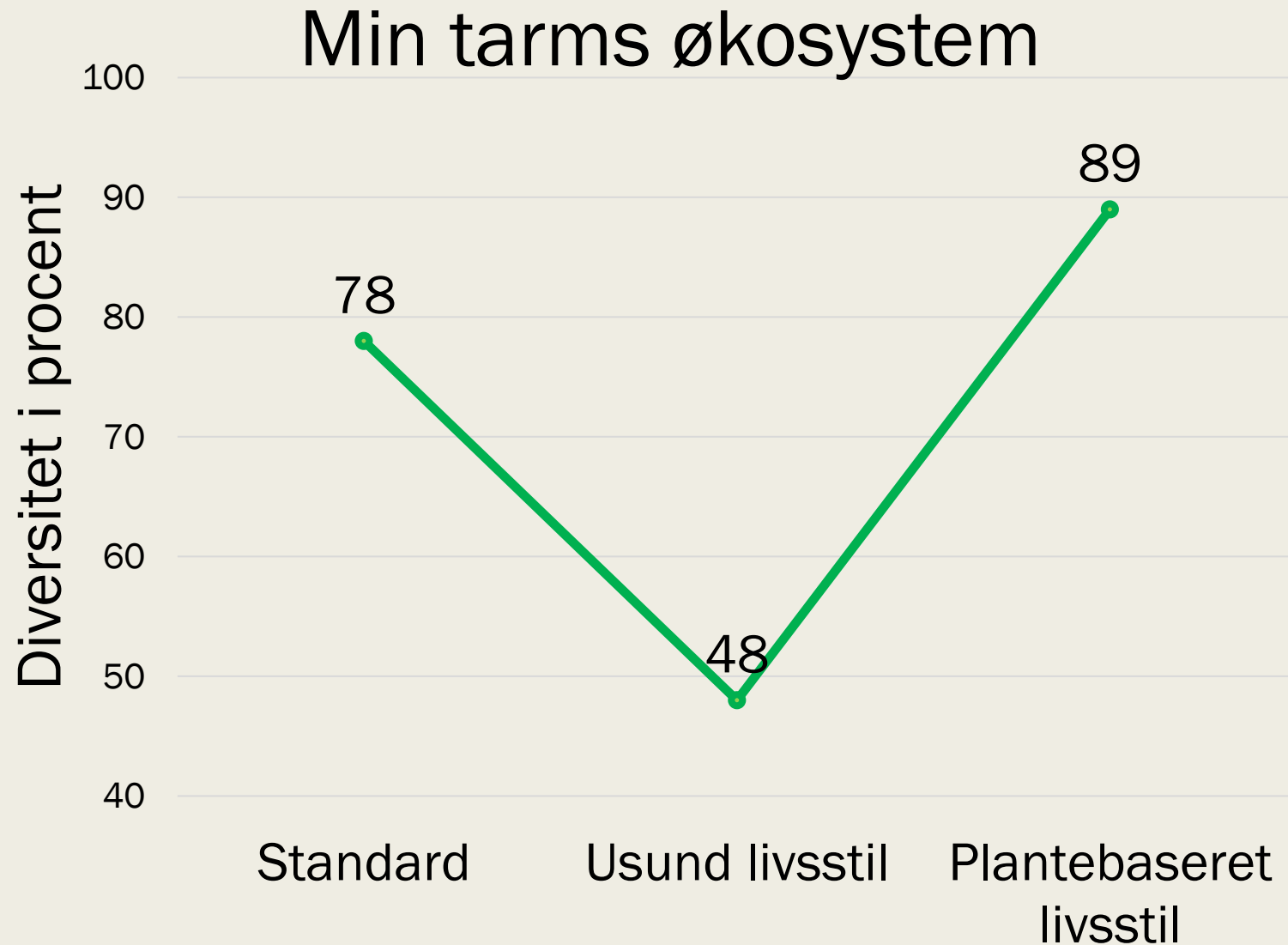
Denne proces starter først længere nede i tyndtarmen. Derfor kan det sammenlignes med en smutvej mellem mave og tyndtarm, når vi spiser uforarbejdet, fiberindpakket plantemad.

Lige lidt ernæringsteori

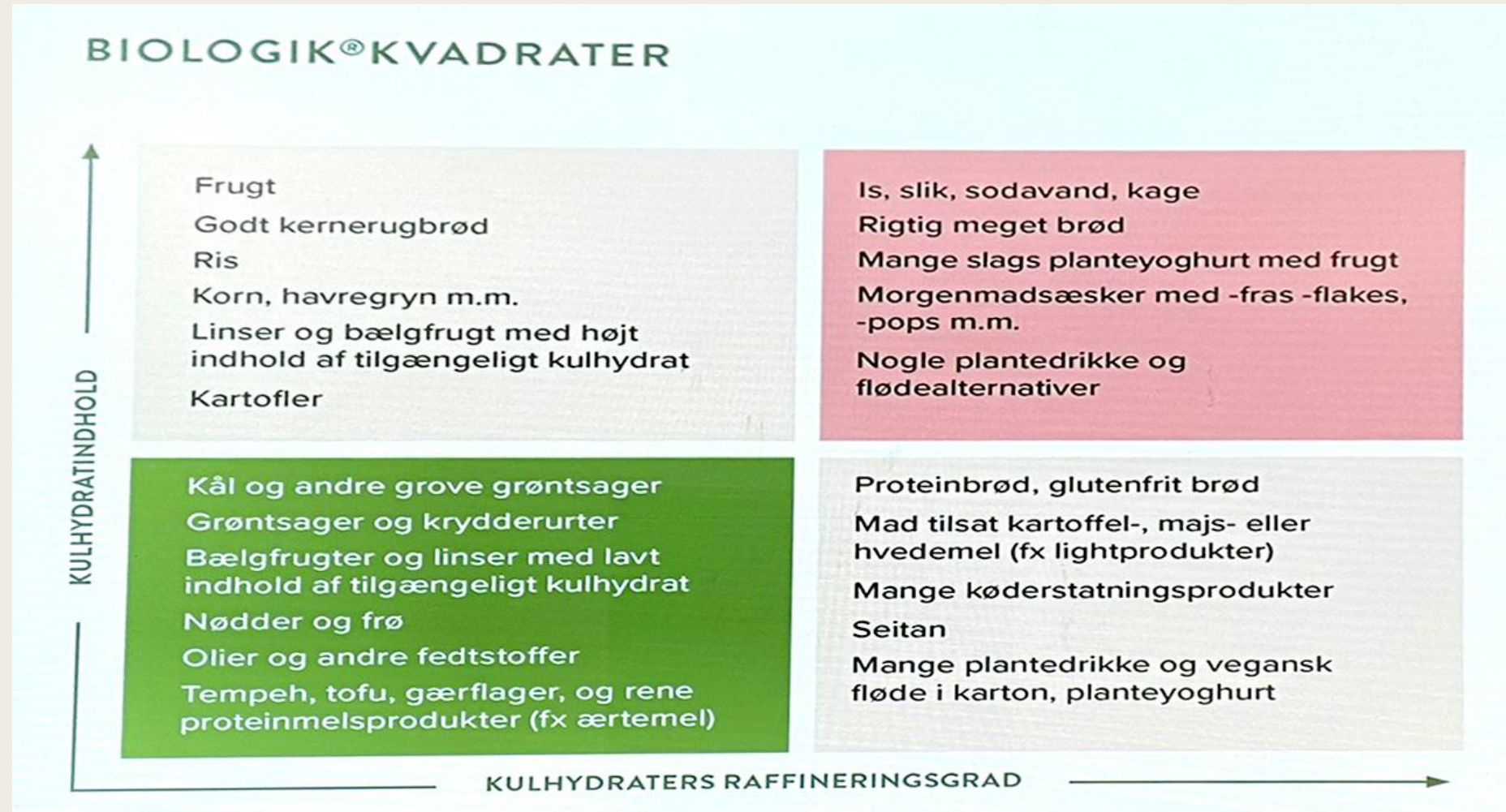
- De hurtige, og uønskede, kulhydrater når ikke længere end begyndelsen af vores tarmsystem.
- De indpakkede fødevarer (plantebaseret) bliver først pakket ud langt nede i tarmen.
- Der fodrer de vores tarmbakterier og aktiverer dem.
- Tarmbakterierne hjælper os med at bruge maden.
- Kalorier er nu vores venner, for de fodre gode aktiviteter i stedet for at gøre os tykke.



Stig Ladefogeds forsøg



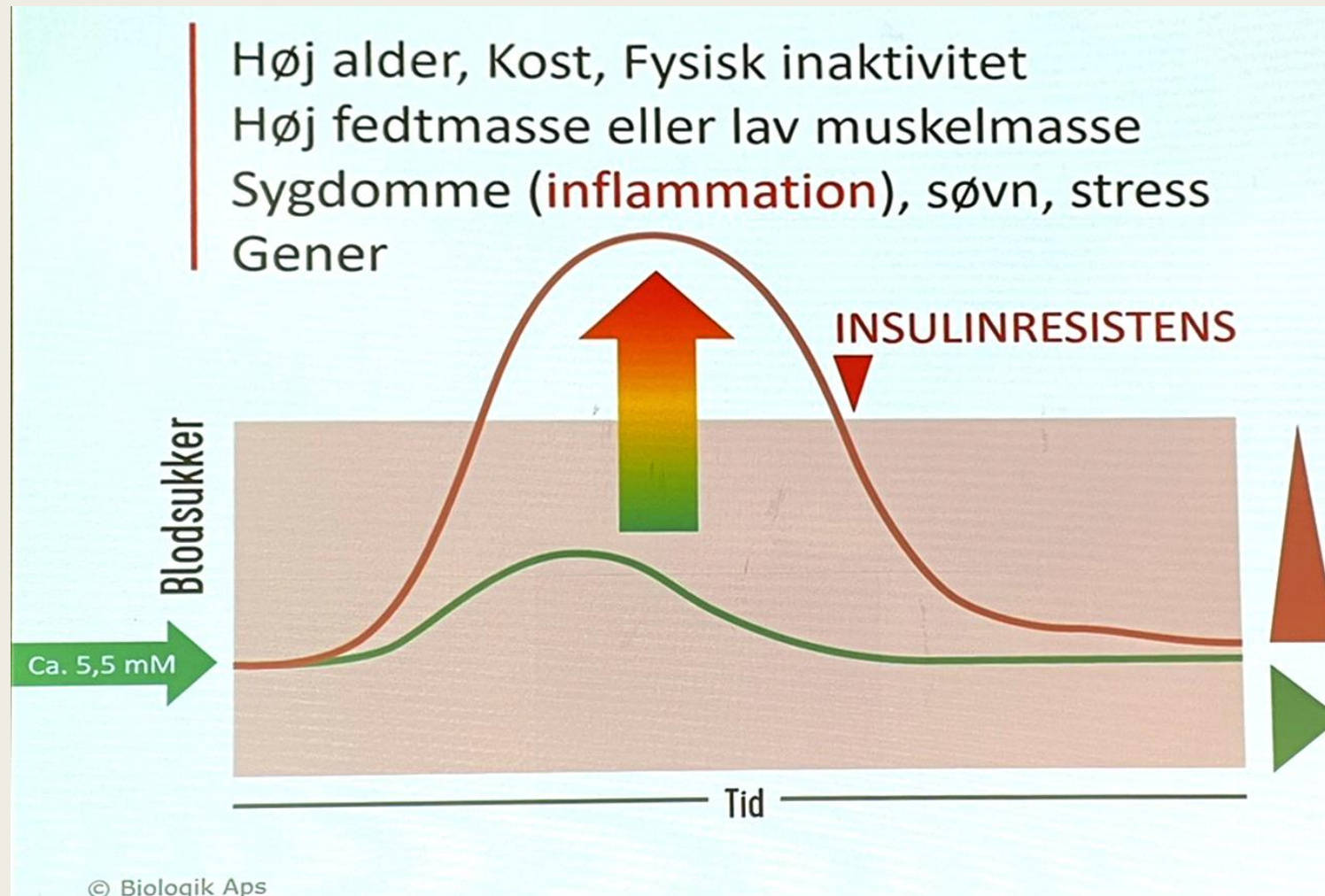
Lige lidt ernæringsteori



- Tag fra den grønne afdeling.

Kilde: www.anettesams.dk

Lige lidt ernæringsteori

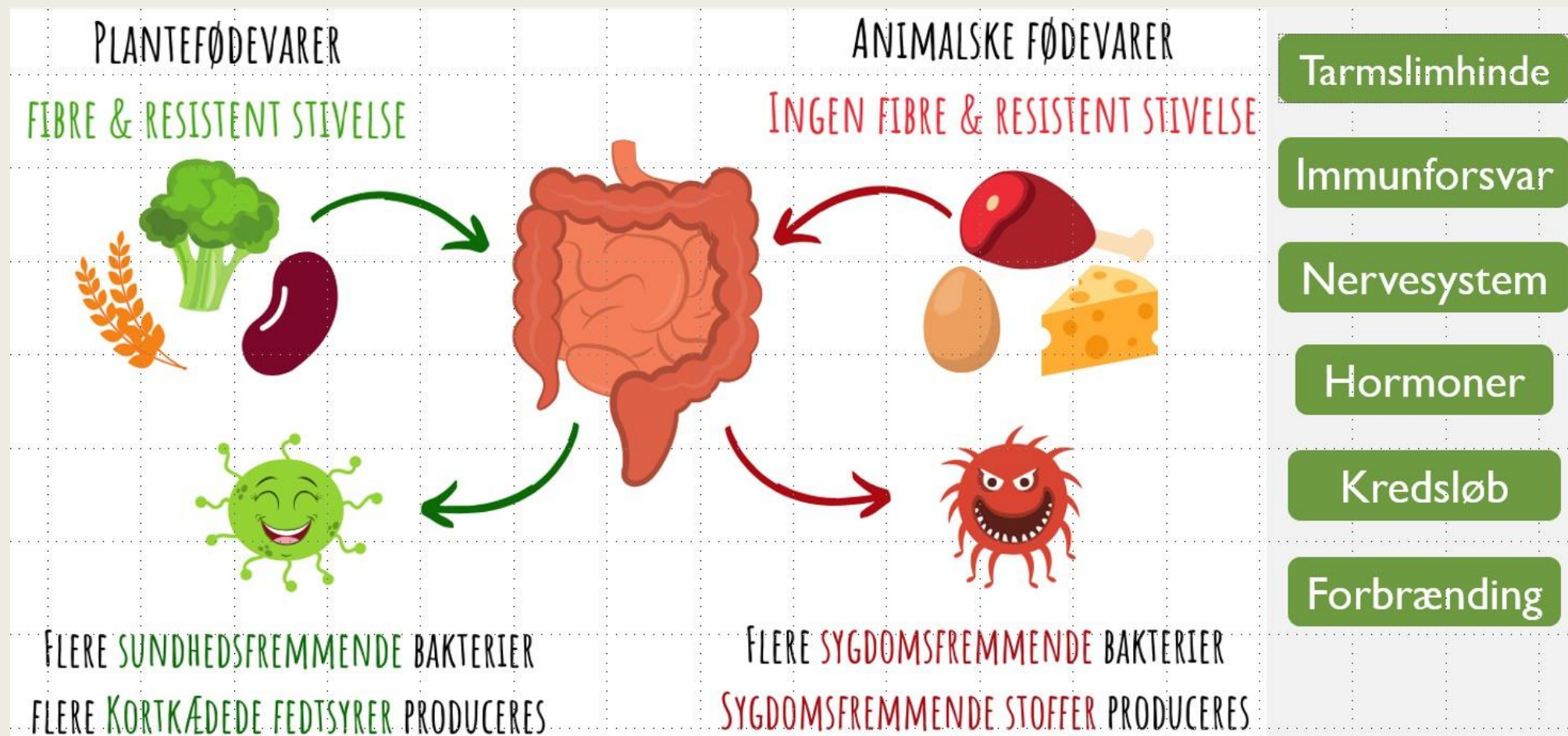


© Biologik Aps

- Høje, og hyppige, indtagelser af kulhydrat får dit blodsukker til at stige.
- Insulin aktiveres for at afhjælpe sukkerophobningen
- Med tiden får insulinen sværere ved at dæmpe sukkerniveauet.
- Så bliver du insulinresistent, og diabetes 2 banker på.

Kilde: www.anettesams.dk

Tarmbakterier beskytter mod sygdomme



Kilde: stigledefoged.dk

- En blomstrende tarmflora vil vi rigtig gerne have

Kalorietæthed



400 kalorier olie

400 kalorier rødt kød

400 kalorier frugt og grønt

Kilde: Tobias Schmidt Hansen

Lad vi
høre
det
fra
Anette
selv

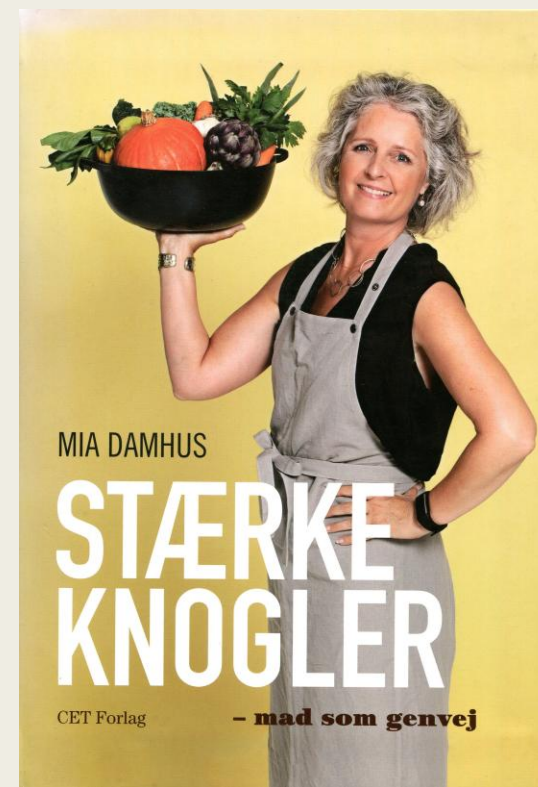
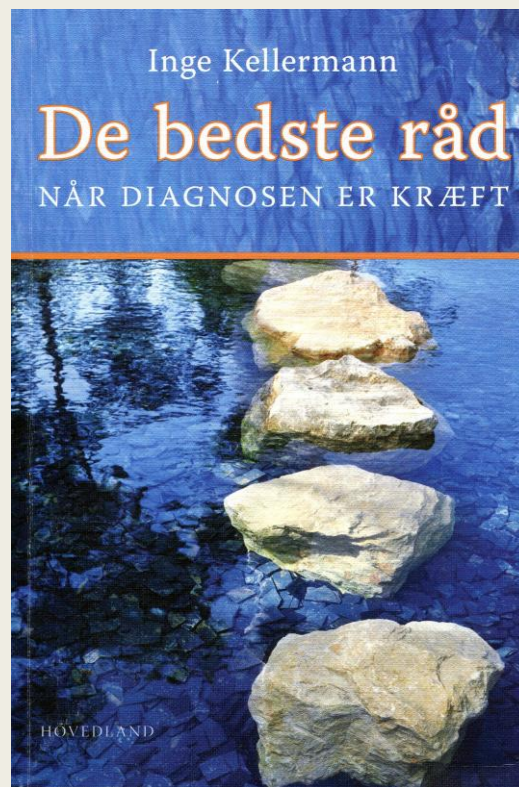
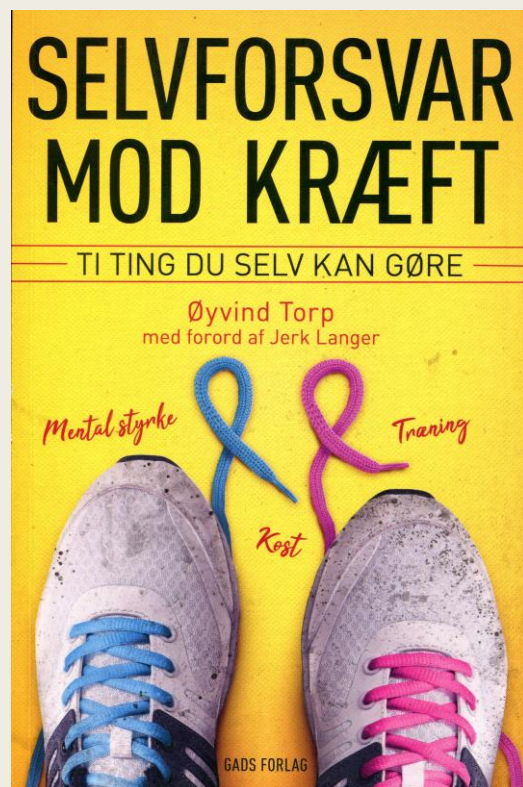


Personlig rejse

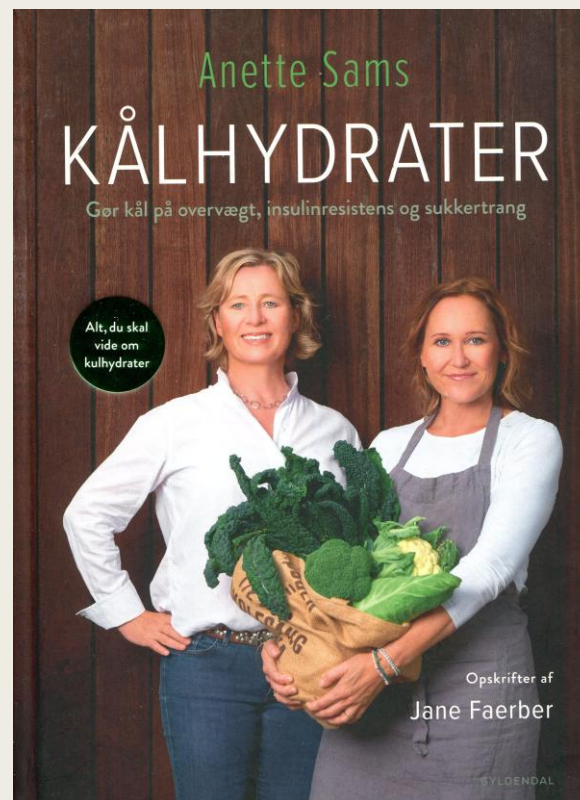
- 15.5.23 -> konsultation og "nekrolog" opslag på Facebook.
- 16.5.23 -> gåtur indføres og kontakt til fitness.
- Medio juni 23 -> fitness 2(3) gange om ugen.
- Primo juli 23 -> Selvforsvar mod kræft -> kostændring.
- Sommeren 23 -> kemo, med bivirkninger (svamp og diarre) der forsvinder i løbet af behandlingen.
- Efterår 23 -> PET scanning "betydelig tilbagegang".
- Efterår 23 -> Urinsyre så lavt, at medicin kan droppes.
- Efterår 23 -> knoglescanning "normal knogletæthed".
- Forår 24 -> PET scanning "en enkelt let metastase i tilbagegang".
- Forår 25 -> PET scanning "kræftfri" (men ikke rask !!!!)
- Forår 26 - Tal viser stadig "kræftfri", knogler begynder at krympe.
- Efterår 26 - Tal viser stadig "kræftfri"



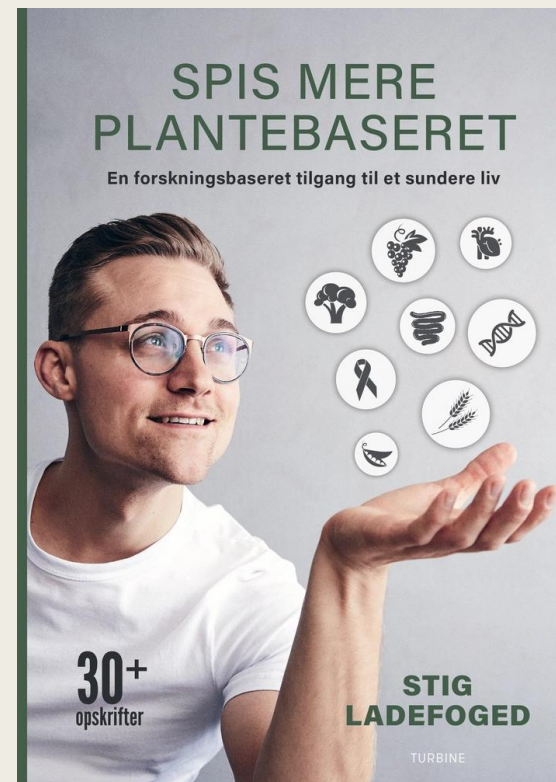
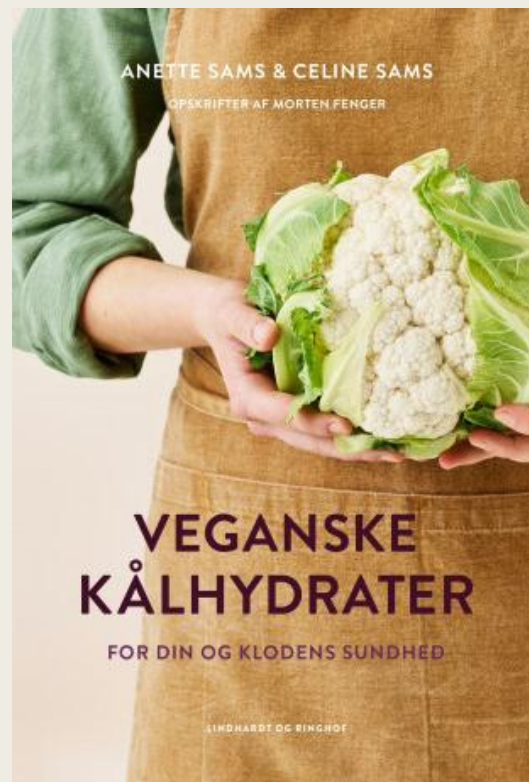
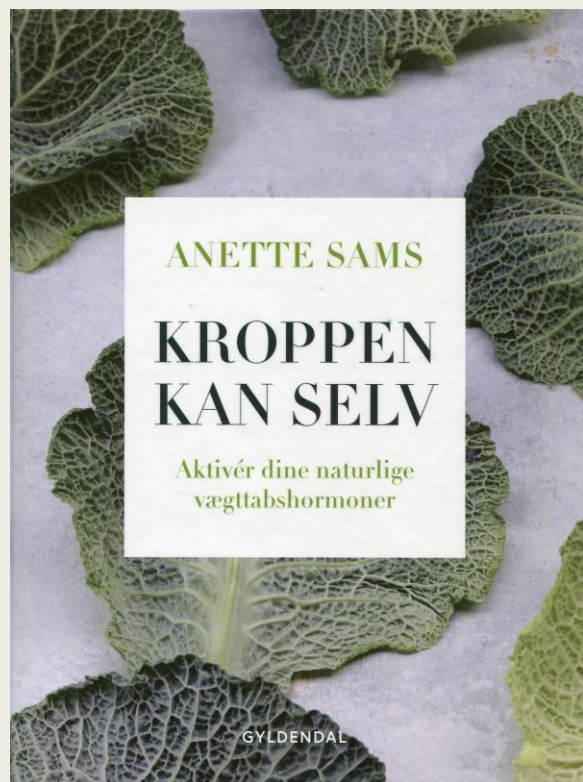
Anbefalet læsning (dvs bøger, jeg har haft glæde af)



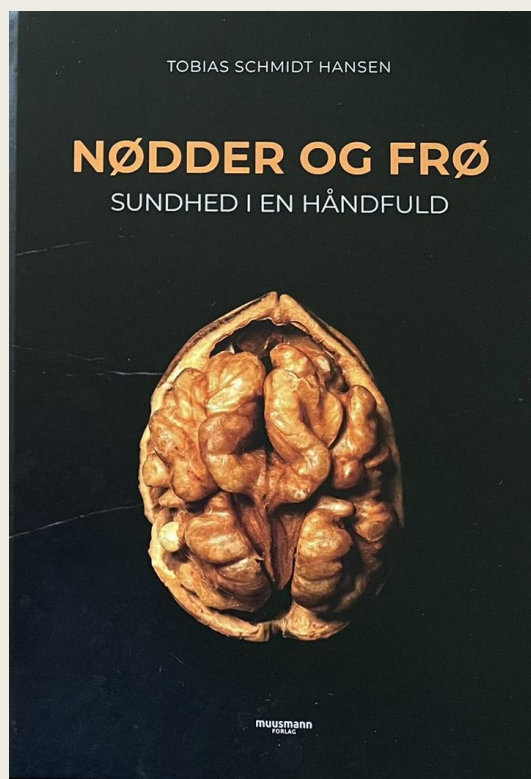
Anbefalet læsning (dvs bøger, jeg har haft glæde af)



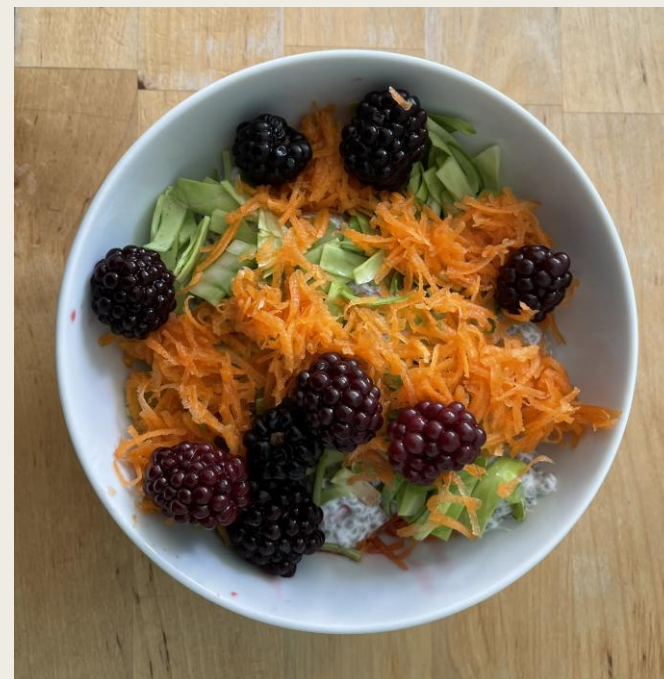
Anbefalet læsning (dvs bøger, jeg har haft glæde af)



Anbefalet læsning (dvs bøger, jeg har haft glæde af)

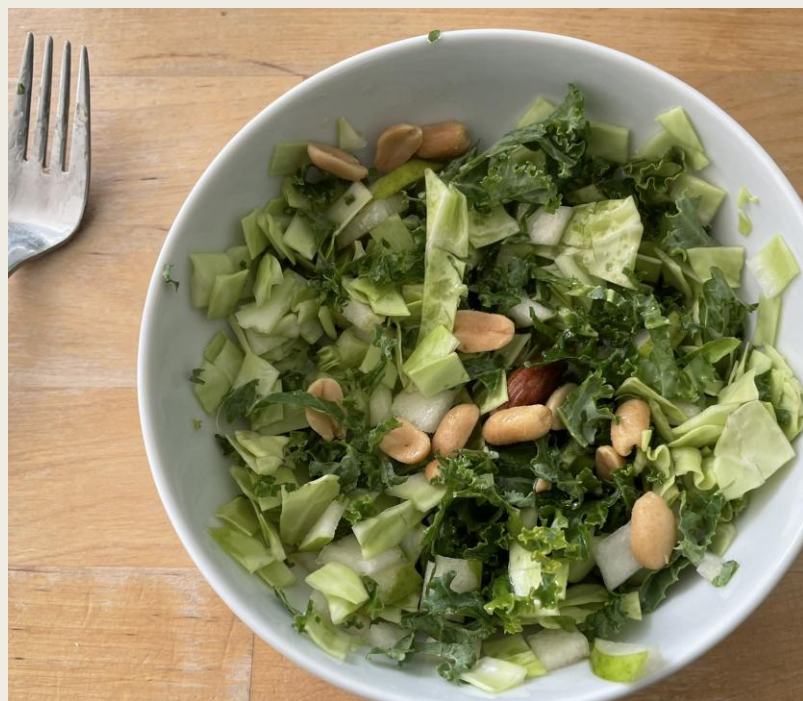


Lidt inspiration – det behøver ikke være svært ;-)- morgenmad



Shiagrød med revet spidskål og gulerod. Diverse bær. Gerne tilføjet kværnet hørfrø.
Lidt anti-inflammatorisk brød til.

Lidt inspiration – det behøver ikke være svært ;-) - frokost



Finsnippet spidskål, grønkål plus "hvad har du". Lidt peanuts og et skvæt olivenolie for at få det til at glide ned. Et spejlæg oven på, hvis der rigtig skal være fest. Lidt anti-inflammatorisk brød til.

Lidt inspiration – det behøver ikke være svært ;-)- frokost



Luksus frokostplatter med kål (som vi plejer) og lidt æg, rejer og avocado.

Lidt anti-inflammatorisk brød til.

Lidt inspiration – det behøver ikke være svært ;-) - frokost

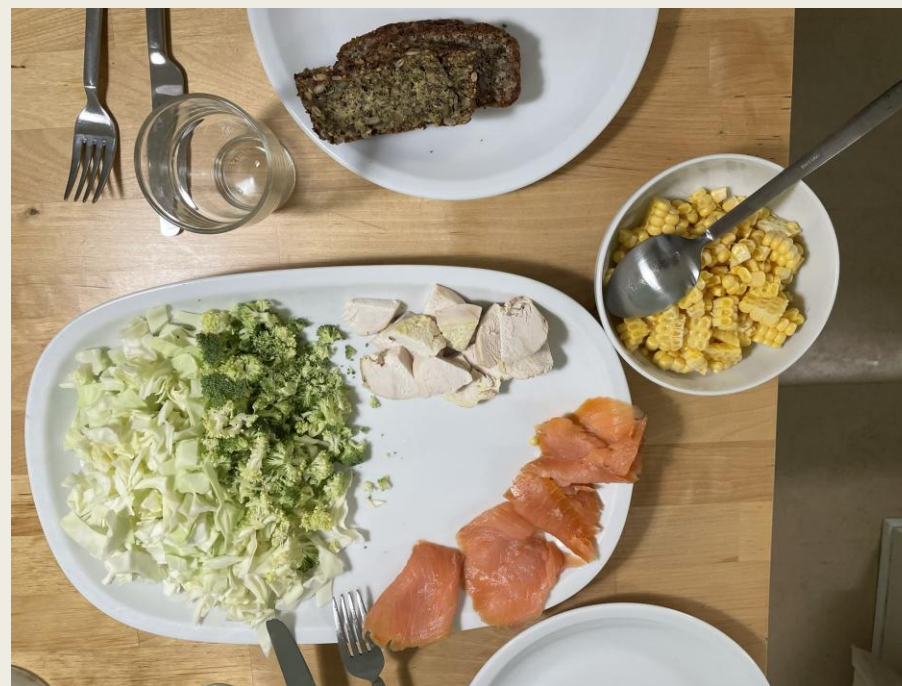


Luksus frokostplatter med kål (som vi plejer) og lidt æg, laks eller mangefarvet kål.
Lidt anti-inflammatorisk brød til.

Lidt inspiration – det behøver ikke være svært ;-) - aftensmad



Stegt laks med blomkål/grønkål/broccoli og gulerod



Laks/kylling med majs/spidskål og broccoli

Lidt inspiration – det behøver ikke være svært ;-) - aftensmad



Hakket oksekød med grønkål, broccoli og squash skåret som spaghetti.



Frikadeller med med grønkål, broccoli og spidskål

Lidt inspiration – det behøver ikke være svært ;-)- aftensmad



Kylling med selleristave og rosenkål.



Krebinetter med søde kartofler, grønkål og guacamole

Lidt inspiration – det behøver ikke være svært ;-)- aftensmad



Spiskål og broccoli med frikadeller
med broccoli og hvidløg



Spidskål og grønkål til kyllingestykker

Et kik på den morbide sandhed



Når det er tid – er det tid

- Ikke noget med: “jeg synes, det er for tidligt”
- “Jeg dør i utide”
- Etc. etc.
- Når vi skal herfra, så skal vi herfra.
Der er ingen chance for at undgå det.
Gør dig selv og dine pårørende den tjeneste at
acceptere det.
Så får I det bedste forløb.



Ha' dit papirarbejde i orden

- Sørg for at have testamente, fremtidsfuldmagt etc etc på plads i god tid.



Ingen dør raske (fortalte hospitalspræsten)

- OK – nogen gør.
MEN – de fleste dør efter et længerevarende sygeforløb.
Det skal vi gøre os klar til. Også gerne vide, hvor langt vi vil gå i livsforlængende behandlinger.
- Vi kan evt. huske det råd, min far fik af sin læge: “Man må gerne sige nej til behandling”.
- Undervejs, så lad være med at blive irriteret på dem, der skal passe os. De mener det godt og gør ikke tingene anderledes for at drille os.
- Husk reglen “hvis man kan selv, så skal man selv”. Vi skal nok for brug for omsorg, lad være med at bruge den op alt for hurtigt.
- Man må nemlig godt opføre sig ordentligt, selv om man er syg.



Vemod

- Der er mange følelser på spil, jeg vil prøve at ramme “Vemod”.
- Vemod er den følelse, der rammer mange, når de skal dø ifølge en hospitalspræst.
- Definitionen er: vemod, en form for sørgmodig eller trist følelse, der ofte er forbundet med en længsel efter noget tabt eller en melankolsk accept af tilværelsen.
Udtrykket bruges til at beskrive en følelse, der er præget af en blanding af glæde og sorg, ofte i forbindelse med erindringer eller en svunden tid.
- Lad os prøve at nå til: Det er ærgerligt, jeg ikke skal være med mere, men lad os fejrer et liv, jeg har levet.



Eksistentielle overvejelser

- Hvorfor lige mig ?
- Er der en mening med det hele ?
OSV OSV
- Lad være med at surfe de bølger, de bringer dig ingen gode steder hen.
Gem dine psykiske ressourcer til tanker, oplevelser og opgaver, der betyder noget.
- For – der er ingen mening med det hele !
(skulle der vise sig at være en, så opdager vi det først, når vi er døde)



Sig farvel, hvis du har chancen for det

- Får vi chancen, så skal vi byde alle indenfor, så vi kan tage afsked med dem.
- Lad være med at gemme dig under undskyldningen “de skal ikke se mig sådan”.
- Jamen – det er MIN sygdom. - Nej, det er også alle dine venners, familie og pårørenes sygdom.
- Få lukket så mange bekendtskaber ned i god ro og orden.
Så bliver du selv rolig og kommer fredeligere herfra
- Og dine pårørende får en (lidt) nemmere opgave med at passe på dig.



Er du bange for at dø ?

- Den ultimative test for: “du skal ikke bekymre dig om noget, du ikke kan gøre noget ved. – for man slipper ikke, så der er ingen grund til bekynring.
- Er der noget bagefter ? Ingen ved det.
- Måske skal vi bare tænke: “det bliver spændende at se, hvad der sker.”

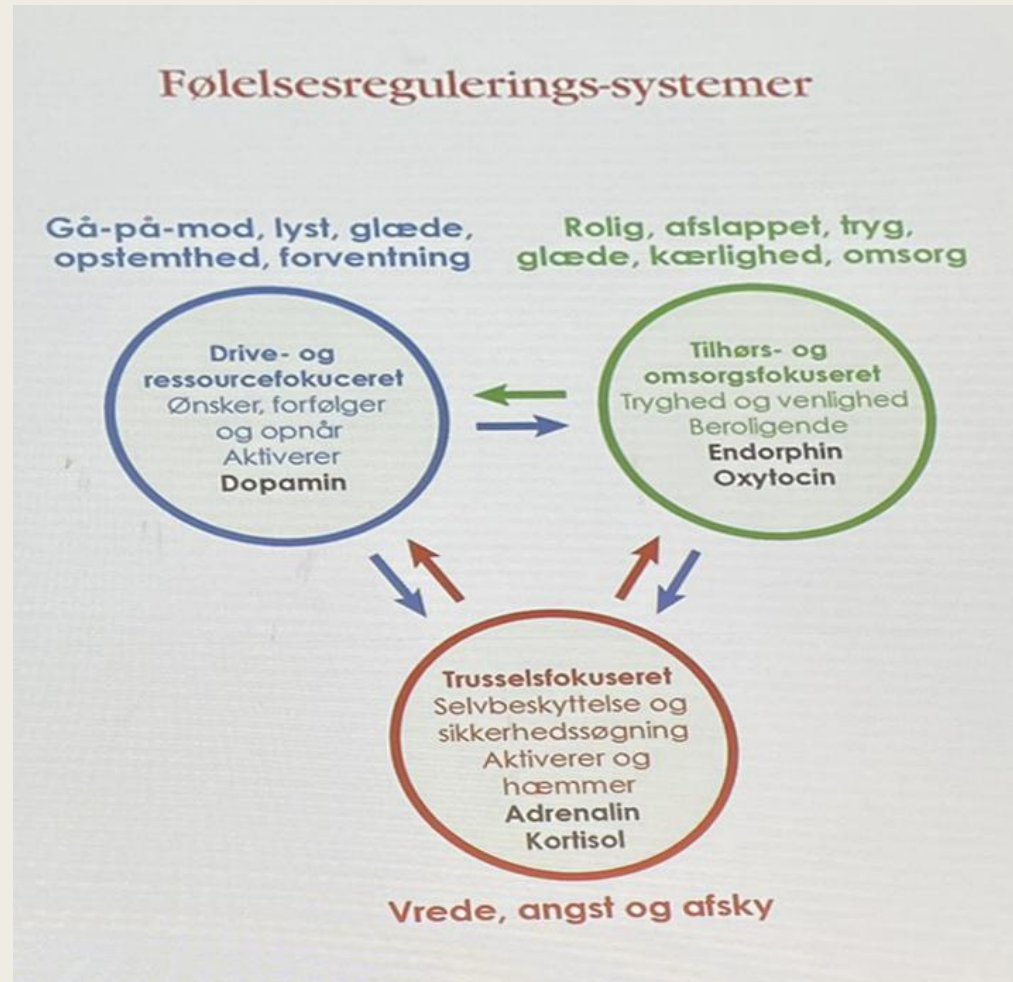


Den pårørende

- Du skal huske at passe på dig selv.
- Du ringer bare, hvis der er noget, jeg kan gøre.
- Alle gør det bedste, de kan.
- Mennesker bearbejder tingene i forskelligt tempo.
- Vær opmærksom på “gammelt grums i kaffekoppen.
- Så går jeg fra “vi lyde” til “jeg lyde”.
Hvor ser mit liv ud bagefter?



Pas på dig selv: find vej i følelserne



Pas på dig selv: Ozxytocin

- Fysisk berøring: Kram og knus, massage, holde I hånd etc.
- Social interaction: Kvalitetstid med venner og familie
- Meditation og vejrtrækning



Kilde: Maria Månson

Pas på dig selv: Endorfin

- Fysisk aktivitet, motion og træning, yoga
- Latter
- Kulturoplevelser som music, sang, dans, bøger, film etc.
- Sollys og natur
- Varmeoplevelser som varme bade eller sauna.



Kilde: Maria Månson

Lad os slutte af med en godt råd !



Du behøver ikke tro på denne historie !

Vi er lige gode venner af den grund.

Det har virket for mig, og det er nok for mig.

Livet har lært mig, at jeg kan godt HAVE ret, uden af FÅ ret. ;-)

- så det er helt fint, hvis du stiller dig lidt kritisk.

Husk. Jeg er trods alt bare en selvudnævnt "bodega diatist" med evidens som en anekdote – men trænet i "livets skole"

