

# CANCER- PREVENTION

Levnadsvanor som  
förebygger cancer



**CANCER  
FONDEN**

## **Cancerfondens broschyrer**

Att delta i en forskningsstudie

Att ha förlorat någon i en cancersjukdom

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Bröstcancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst

Mat vid cancer

Prostatacancer

PSA-test

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Vad säger jag till barnen?

För beställning besök [cancerfonden.se/webbutik](https://cancerfonden.se/webbutik)  
eller ring Cancerfonden 020-59 59 59.

På vår webbplats [cancerfonden.se](https://cancerfonden.se) finns samlad information  
om cancer, behandling, prevention och forskning.

Minst 30 procent av all cancer kan förebyggas med hälsosamma levnadsvanor. Vad vi äter och dricker, hur vi rör på oss och om vi röker eller inte har stor betydelse för vår hälsa på kort och på lång sikt. Varje liten förändring i rätt riktning räknas och för var och en är det viktigt att hitta sitt eget sätt att närma sig ett hälsosammare sätt att leva.

Det finns inga garantier för att inte drabbas även om vi/du lever hälsosamt, men genom att göra förändringar i rätt riktning minskar risken avsevärt.

Den här broschyren ger dig råd om vad du själv kan göra för att minska risken att drabbas av cancer.

Om du är under behandling läs gärna vårt material "Mat vid cancer".

## **Cancerlinjen**

Cancerlinjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Vänd dig till oss med dina frågor och funderingar om cancer, och för att få råd och stöd i din situation.

Ring 020-59 59 59

Samtalet är kostnadsfritt

Vi svarar i telefon helgfri vardag.

Måndag 09-16 tisdag 10-16 och onsdag-fredag 09-16

Du kan även mejla till oss genom  
[cancerfonden.se/samtal](https://cancerfonden.se/samtal)

# Innehåll

<b>ATT INTE RÖKA ÄR VIKTIGT</b> .....	<b>6</b>
Tips till dig som vill bli rökfri .....	6
<b>ÖVERVIKT GER EN ÖKAD RISK</b> .....	<b>7</b>
Så håller du en hälsosam vikt .....	7
<b>ÄT HÄLSOSAMT OCH LAGOM MYCKET</b> .....	<b>8</b>
Ät mer grönt, fullkorn och baljväxter .....	8
Ät mindre tomma kalorier och skräpmat .....	8
Vad är fullkorn och fibrer? .....	10
Begränsa intaget av rött och processat kött .....	11
Det kan du äta istället för rött kött .....	11
Drick vatten och undvik sockersötade drycker .....	11
Ät näringsrik mat istället för kosttillskott .....	12
<b>RÖR PÅ DIG VARJE DAG</b> .....	<b>14</b>
<b>AVSTÅ ALKOHOL ELLER DRICK MÅTTLIGT</b> .....	<b>16</b>
Vill du ha hjälp att ändra dina alkoholvanor? .....	16
<b>SKYDDA HUDEN OCH SÖK SKUGGA</b> .....	<b>17</b>
Så skyddar du din hud .....	17
<b>VILL DU VETA MER?</b> .....	<b>18</b>

# Att inte röka är viktigt

Rökning är den enskilt största påverkbara orsaken till cancer. Att inte röka är därför det bästa sättet att minska sin risk för att få cancer. Det är aldrig för sent att sluta. Cancerrisken minskar allt eftersom tiden går efter rökstoppet.

Tobak innehåller omkring 70 kända ämnen som har klassats som cancerframkallande. Varje år orsakar rökning omkring 12 000 dödsfall i Sverige, varav 5 200 dödsfall är kopplade till cancer.

Sambandet mellan rökning och lungcancer känner de flesta till. Rökning beräknas orsaka 90 procent av all lungcancer. Men risken ökar också för många andra cancerformer.

## Tips för dig som vill bli rökfri:

- Förbered ditt rökstopp i god tid. Bestäm ett datum 1-3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka.
- Försök ändra dina vanor under tiden. Till exempel kan du röka på andra tider eller andra platser än du brukar och hoppa över någon cigarett eller snus ibland.
- Sluta helt på stoppdagen och gör dig av med all tobak.
- Ät regelbundet och var fysiskt aktiv.
- Behöver du hjälp med tobaksavvänjning, vänd dig till Sluta Röka-linjen [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se) 020-84 00 00 eller till din vårdcentral.
- Ladda ner appen Rökfri på [www.rokfri.1177.se](http://www.rokfri.1177.se)

# Övervikt ger en ökad risk

Övervikt och fetma är kopplat till ökad risk för minst tolv olika cancerformer och är den näst största påverkbara orsaken till cancer. Övervikt och fetma ger en låggradig inflammation i kroppen vilket ökar halten av vissa hormoner och tillväxtfaktorer. Det gynnar i sin tur tillväxten av cancerceller. För att minska sin risk för cancer är det viktigt att sträva efter att hålla en hälsosam vikt under hela livet.

Fysisk aktivitet och goda matvanor hjälper dig att hålla eller uppnå en hälsosam vikt. Ett Body Mass Index (BMI) mellan 18,5 och 24,9 är hälsosamt för de allra flesta.

Var på kroppen fett sitter spelar roll för hur stor sjukdomsrisk är. Fett kring magen, så kallad bukfett, är kopplat till betydligt större hälsorisker än fett som sitter jämnare fördelat på kroppen. Därför kan även midjemåttet vara ett användbart sätt för att uppskatta risken för sjukdom. Enligt WHO är risken för sjukdom låg vid midjemått under 94 centimeter som man och under 80 centimeter som kvinna. Räkna ut ditt BMI genom att dela din vikt i kg med din längd i meter i kvadrat.

## Så håller du en hälsosam vikt:

- Ät kost med mycket fullkorn, grönsaker, frukt och baljväxter.
- Begränsa intaget av så kallade tomma kalorier och skräpmat samt drycker som är sötade med socker.
- Var fysiskt aktiv.
- Vänd dig till din vårdcentral om du har övervikt eller fetma och vill få hjälp att minska i vikt.

# Ät hälsosamt och lagom mycket

Hälsosamma matvanor minskar risken för cancer och även för andra vanliga sjukdomar och tillstånd såsom hjärt- och kärlsjukdom, diabetes samt övervikt och fetma.

Hälsosamma matvanor kan se ut på många sätt, men grunden är att låta fullkorn, baljväxter (linser, bönor och ärtor), grönsaker och frukt ta plats på din tallrik varje dag. Helst vid varje måltid.

En kost som är rik på fullkorn och fibrer minskar risken för tjock- och ändtarmscancer. Förutom minskad risk för cancer hjälper den fiberrika maten från växtriket dig att hålla en hälsosam vikt och skyddar därför i förlängningen mot fetmarelaterade cancerformer.

## Ät mer grönt, fullkorn och baljväxter

- Grönsaker, bär och frukt som är färska, frysta, torkade eller konserverade.
- Fullkorn som fullkornsrís, pasta, bröd eller havre.
- Baljväxter som linser, bönor och ärtor.

## Ät mindre tomma kalorier och skräpmat

Mat som innehåller så kallade tomma kalorier eller kallas för skräpmat är generellt rik på kalorier och mättat fett, men fattig på vitaminer och mineraler. Det är lätt att äta





denna typ av mat i för stora portioner. Genom att äta mindre mängd mat med tomma kalorier blir det lättare att hålla en hälsosam vikt vilket i sin tur minskar risken för att drabbas av cancer. För att minska antalet tomma kalorier som du får i dig bör du begränsa mängden snacks, skräpmat, bakverk, efterrätter och godis som du äter.

Men mat med mycket energi kan också vara nyttig. Nötter, fröer och vegetabilisk olja är exempel på mat som trots högt energiinnehåll är viktiga källor till vitaminer, mineraler, nyttiga fettsyror och fiber. Att äta mycket av dessa livsmedel har inte sammankopplats med viktuppgång.

## Vad är fullkorn och fiber?

- Fullkorn betyder att spannmålet, till exempel havre, råg eller vete, har sitt naturliga skal kvar vilket gör fullkornsprodukterna mer näringsrika. I fullkorn finns bland annat fibrer, järn, folat och antioxidanter. Motsatsen är raffinerade spannmål såsom vitt ris samt bröd, pasta och flingor som är gjorda av vitt eller siktat mjöl. Raffineringen av säden tar bort näringsmässigt värdefulla delar, exempelvis näringsämnen och i synnerhet kostfibrer.
- Fiber är kolhydrater från växtriket som inte bryts ner vid matspjälkningen och därför passerar tarmen i princip opåverkade. Fibrer är viktiga för att tarmarna skall fungera som de ska. Fiberrika livsmedel bidrar även till en större mättnadskänsla än fiberfattiga livsmedel. Fullkorn, grönsaker, frukt och baljväxter innehåller mycket fibrer.

### Ta hjälp av nyckelhålet

Nyckelhålet på bröd, flingor, gryn, pasta och ris visar att dessa produkter är ett hälsosamt val och innehåller mer fullkorn och fibrer samt mindre socker och salt.



## Begränsa intaget av rött och processat kött

Rött och processat kött ökar risken för cancer. Exakt vad det beror på är inte helt klarlagt men troligen samverkar flera faktorer. Om du äter rött kött, begränsa ditt intag till 350-500 gram tillagat kött per vecka. Det motsvarar cirka tre portioner. Till rött kött räknas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt.

Processat kött bör du undvika helt eller endast äta lite av. I forskningen har man inte har kunnat fastställa om det är riskfritt att äta processat kött även i små mängder.

Processat kött är kött som har bearbetats genom bland annat saltning, rökning, fermentering och andra processer som höjer smaken och ökar hållbarheten. Till processat kött räknas till exempel bacon, korv, skinka och leverpastej.

## Det kan du äta i stället för rött kött

Kyckling, fisk, ägg, linser och bönor är bra alternativ till rött kött. De bidrar med näringsämnen såsom protein, järn, B-vitaminer och vissa mineraler. Även köttsubstitut gjorda på till exempel havre och sojabönor är näringsmässigt bra alternativ till rött kött.

## Drick vatten och undvik sockersötade drycker

Sockersötade drycker innehåller mycket energi men bidrar inte med näring och mättar inte. De bidrar alltså med många tomma kalorier. Genom att begränsa ditt intag av sockersötade drycker kan du lättare bibehålla



Drick vatten och undvik sockersöta drycker.

din vikt och därmed minska risken för fetmarelaterade cancerformer. Försök undvika drycker som är sötade med socker, till exempel läsk, saft och energidryck.

Det är bra att även begränsa intaget av fruktjuicer eftersom de kan främja viktökning på samma sätt som sockersötade drycker.

Det finns inga entydiga vetenskapliga belägg för att intag av konstgjorda sötningsmedel, som aspartam, eller socker i sig skulle ge en ökad cancerrisk.

## Ät näringsrik mat istället för kosttillskott

En annan viktig del i en god hälsosam kosthållning är att du strävar efter att täcka ditt näringsbehov med varierad mat. De allra flesta kan täcka sitt behov med hjälp av maten.

I vissa fall kan dock specifika kosttillskott vara nödvändiga – till exempel vid graviditet, vegankost, diagnostiserad brist på ett visst näringsämne eller i samband med vissa sjukdomstillstånd så som cancer. Tillskott ska då ordineras av kvalificerad hälso- och sjukvårdspersonal.

Hälsosam mat minskar risken för cancer, däremot finns inga starka belägg för att enstaka näringsämnen i sig skulle skydda mot cancer. Doserna som tillskotten innehåller kan vara flera gånger högre än det är möjligt att få i sig via maten, nivåer som i vissa studier visat sig vara skadliga.

Vi äter inte mat i form av enskilda livsmedel eller näringsämnen och därför är det viktigt att se till en helhet och hitta en hälsosam kombination av färgglad mat som passar dig och dina smaklökar.

# Rör på dig varje dag

I de flesta delar av världen blir folk allt mer fysiskt inaktiva och stillasittande. Fysisk aktivitet skyddar i sig mot flertalet cancerformer men skyddar också mot viktuppgång och hjälper dig att hålla en hälsosam vikt.

Begränsa stillasittande och sträva efter att utöva medelintensiv fysisk aktivitet 30 minuter om dagen. Har du ett stillasittande jobb är det extra viktigt att aktivt försöka få in fysisk aktivitet i vardagen genom att gå i trappor, ha stå- och gåmöten, gå eller cykla till jobbet och röra dig på fritiden.

Aktiviteter som räknas som medelintensiva är till exempel en rask promenad, cykling, hushållssysslor, trädgårdsarbete, simning och dans.

Högintensiv fysisk aktivitet kan vara snabbare löpning, simning, cykling eller gruppträning som höjer pulsen ordentligt.

## 7 000 steg om dagen

- Har du stegräknare så kan du sträva efter att komma upp till minst 7 000 steg varje dag för att komma upp i rekommendationen.
- Har du övervikt eller fetma kan du sträva efter att fördubbla rörelsetiden och utöva medelintensiv fysisk aktivitet minst 300 minuter i veckan, alternativt ta 14 000 steg om dagen.



Rör på dig minst 150 minuter i veckan så att pulsen höjs. All rörelse räknas och ju mer du rör dig desto bättre är det.

# Avstå alkohol eller drick måttligt

Alkohol ökar risken för flera olika cancerformer. Det finns ingen säker alkoholkonsumtion med avseende på cancerrisk. Ju högre intag, desto större är risken. För att minska risken att drabbas av cancer är det bäst att inte dricka alkohol alls.

Alkohol ökar risken för cancer på en mängd olika sätt. Det ämne som bildas när etanol bryts ned i kroppen, acetaldehyd, är giftigt och cancerframkallande. Hög konsumtion av alkohol leder också lätt till övervikt, vilket i sin tur ökar risken för cancer. Risken för levercancer ökar i och med att ett rikligt drickande kan ge fett- och skrumplever.

Om du ändå väljer att dricka alkoholhaltiga drycker, sträva efter att dricka måttligt.

## Vill du ha hjälp att ändra dina alkoholvanor?

- Kontakta alkohollinjen på 020-84 44 48 / [www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se) eller din vårdcentral.
- Vad är ett måttligt alkoholintag för dig? Testa på: [www.alkoholprofilen.se](http://www.alkoholprofilen.se)



# Skydda huden och sök skugga

Den viktigaste strålkällan som kan orsaka cancer är solen. Förändrade solvanor är en orsak till att hudcancerfallen ökar dramatiskt i Sverige. Solen avger tre olika typer av ultraviolett ljus, UVA, UVB och UVC. UVA-strålning står för den största delen av solens strålar som når jorden och är den strålning som tränger djupast ner i huden. Den gör så att pigmentet mörknar och huden blir tjockare och med tiden rynkig. UVB-strålningen gör att vi bränner oss om vi vistas för länge i solen. Brännskadorna ger skador i cellernas DNA, vilket kan leda till hudcancer. UVC filtreras helt bort av ozonlagret.

Det är extra viktigt att skydda barnen eftersom barns hudceller är särskilt känsliga. Barns hud har inte möjligheten att skapa samma pigmentskydd som vuxnas hud. De ska därför utsättas för stark sol i så liten utsträckning som möjligt.

## Så skyddar du din hud

- Sök skugga mellan klockan 11 och 15. Undvik solen när den är som starkast. Stanna inomhus eller var i skuggan under dessa timmar. Barn under ett år bör inte utsättas för direkt solljus.
- Skydda huden med kläder. Var speciellt noga med att skydda barns hud mot solen med heltäckande kläder. En långärmad tröja, ett par sköna byxor och en solhatt räcker bra som skydd.

- Använd solskyddsmedel där kläder inte skyddar. Det minskar risken för hudskador, förutsatt att man inte förlänger tiden i solen. Använd vattenfast solskyddsmedel med hög faktor (minst 30) och som skyddar mot både UVA- och UVB-strålning. Det är viktigt att smeta på ett tjockt lager solkräm för att få effekt. Upprepa efter några timmar eller efter bad.
- Sola inte solarium. Solning i solarium kan precis som naturlig solning ge upphov till hudcancer. För barn under 18 år är det förbjudet att sola solarium.

## Vill du veta mer?

- [Cancerfonden.se](https://www.cancerfonden.se)
- [larc.fr](https://www.larc.fr)
- [WCRF.org](https://www.wcrf.org)
- [Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se)
- [Matohcancer.se](https://www.matohcancer.se)

---

*Råden i den här skriften baseras på forskning som har samlats in av World Cancer Research Fund och International Agency for Research on Cancer. International Agency for Research on Cancer är Världshälsoorganisationens organ som utför och samordnar forskning för att bekämpa cancer. World Cancer Research Fund är en icke vinstdrivande organisation som bland annat finansierar forskning om levnadsvanor och cancerrisk och analyserar vetenskapliga data om hur kost, fysisk aktivitet och kroppsvikt påverkar cancerrisken.*

**Medicinskt granskad:** Charlotta Rubin, leg. Dietist, Dietisternas Riksförbund

**Foto:** Scandinav bildbank samt Melker Dahlstrand

**Tryck:** Exakta Vindspelet Grafiska AB. ISBN xxxxxxxxxxxxxx  
Upplaga 1, 2019.

## **Tillsammans gör vi skillnad!**

Cancerfonden är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag. Vi finansierar varje år fler än 500 forskningsprojekt som alla bär på hopp om att bidra till vår vision: att besegra cancer!

**Vill du också bidra till vårt arbete?**

**Bli månadsgivare på [cancerfonden.se](https://cancerfonden.se)**



# CANCERFONDEN

Cancerfondens vision är att besegra cancer. Genom att finansiera den främsta forskningen, sprida kunskap om cancer och påverka beslutsfattare i viktiga frågor, arbetar vi för att färre ska drabbas och fler ska överleva. Sedan 1951 har vi delat ut drygt 10 miljarder kronor till de främsta forskningsprojekten i Sverige.

Tillsammans mot cancer.

**Cancerfonden** | 101 55 Stockholm

Besök: David Bagares gata 5 | Telefon 020-59 59 59

Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514 | [cancerfonden.se](https://cancerfonden.se)