

A man with a beard and a black t-shirt is carrying a young girl on his shoulders. The girl is wearing a striped shirt and blue shoes. They are outdoors, with trees and a bright sky in the background. The man is looking towards the camera with a slight smile.

MINSKA RISKEN

Levnadsvanor som förebygger cancer

 **CANCERFONDEN**

TILLSAMMANS MOT CANCER

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 11 miljarder kronor till de främsta forskningsprojekten i Sverige.

Enligt forskningen kan minst en tredjedel av all cancer förebyggas med hälsosamma levnadsvanor. Det motsvarar cirka 20 000 cancerfall per år i Sverige. 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.

Det finns tyvärr inga garantier för att inte drabbas även om du lever hälsosamt, men genom att göra positiva förändringar av livsstilen minskar risken avsevärt. Varje litet steg i rätt riktning är bra och det är viktigt att hitta sitt eget sätt att närma sig ett hälsosamt sätt att leva.

Rekommendationerna i denna broschyr är i första hand för att minska risken för cancer. Om du är under behandling, läs gärna vårt material *Mat vid cancer*.



Små förändringar gör stor skillnad på sikt. Börja med att fundera på vilken vana du vill förändra.

Ett litet steg

Så här börjar du med en ny vana

Att förändra en vana kan kännas jobbigt, tråkigt och stressande. Men tänk på att varje liten positiv förändring gör stor skillnad på sikt.

Våra livsvillkor och möjlighet till hälsosamma val kan se mycket olika ut. Hur ditt liv och dina omständigheter än ser ut är det bara du själv som kan välja om - och när - du vill börja förändra dina vanor.

Planera din nya vana

Om du bestämmer dig för att ändra en vana, eller börja med en ny, så kan en handlingsplan vara till hjälp. Forskning visar att planering är framgångsrikt när man vill ändra ett beteende.

En handlingsplan hjälper dig att sätta gränser och skapa nya rutiner för till exempel måltider och fysisk aktivitet.

Gör din vana till en del av vardagen

För att dina nya vanor ska hålla i längden är det viktigt att de blir en del av din vardag. Var snäll mot dig själv och sätt upp mål som du kan klara av.

Ett hälsosamt liv kan se ut på många sätt, det viktiga är att du hittar en balans. Förändra inte allt på en

gång utan ta ett litet steg i taget, då är lättare att skaffa sig hälsosamma vanor som håller i längden. Det som räknas är det du gör eller inte gör de flesta av livets dagar.

Kom igång!

- Fundera på vad du vill förändra
- Planera för dina vanor
- Förändra inte allt på en gång
- Sätt rimliga mål
- Använd hjälpmedel, exempelvis en stegräknare eller tallriksmodellen
- Kontakta vården om du behöver stöd

6 sätt att minska risken för cancer

Det finns många sätt att leva hälsosamt på men det här är våra viktigaste tips på hur man minskar risken att drabbas av cancer.



Var rökfri

Läs mer på sid 7.



Håll en hälsosam vikt

Läs mer på sid 8.



Ät hälsosamt och lagom mycket

Läs mer på sid 9.



Avstå från alkohol eller begränsa ditt intag

Läs mer på sid 13.



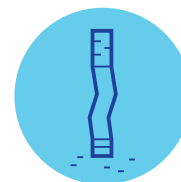
Rör på dig varje dag

Läs mer på sid 15.



Skydda huden och sök skugga

Läs mer på sid 16.



Att inte röka är viktigt

Rökning är den enskilt största påverkbara riskfaktorn till cancer. Att inte röka är därför det bästa sättet att minska sin risk för att få cancer. 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 ytterligare sex cancerformer, hjärt- och kärlsjukdomar och KOL. Det är aldrig för sent att sluta då risken att drabbas minskar allt eftersom tiden går efter ett rökstopp.

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.
- Sluta helt på stoppdagen och gör dig av med all tobak.
- Ät regelbundet och var fysiskt aktiv.



Hjälp med tobaksavvänjning

Vänd dig till Sluta Röka-linjen: slutarokalinjen.se, 020-84 00 00 eller till din vårdcentral.

Ladda ner appen Rökfri på rokfri.1177.se



Håll en hälsosam vikt

Övervikt och fetma är kopplade till ökad risk för minst tretton olika cancerformer och är en av de största påverkbara riskfaktorerna till cancer. De bakomliggande orsakerna till att övervikt och fetma ökar risken för cancer är ännu inte helt klarlagda.

En förklaring kan ligga i att fettcellerna i fettväven producerar många olika ämnen, bland annat hormoner, tillväxtfaktorer och ämnen som bidrar till inflammation. En låggradig inflammation i kroppen främjar en miljö där cancercellerna lättare kan utvecklas. När mängden fettväv ökar i kroppen förändras fettcellerna och produktionen av vissa hormoner, som kan stimulera cancertillväxt, ökar.

Fysisk aktivitet och goda matvanor hjälper dig att uppnå och hålla en hälsosam vikt genom livet.

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 i din vardag. Höj pulsen minst 150 minuter i veckan.
- Vänd dig till din vårdcentral om du har övervikt eller fetma och vill få hjälp att minska i vikt.



Håll koll på vikt och midjemått

BMI (Body Mass Index) mäter förhållandet mellan vikt och längd. Dela din vikt i kg med din längd i meter i kvadrat. Exempelvis $75 \text{ kg} / (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) = \text{BMI } 26$. Gränsen för övervikt går vid 25 och gränsen för fetma vid 30. Ett BMI mellan 18,5-24,9 beräknas som hälsosamt för de flesta personer.

Kvinnor med midjemått över 80 cm och män över 94 cm bedöms ha övervikt. Kvinnor med midjemått över 88 cm och män över 102 cm bedöms ha fetma.



Ät hälsosamt och lagom mycket

Hälsosamma matvanor kan se ut på många sätt, men grunden är att låta fullkorn, baljväxter, 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. Att äta hälsosamt och lagom mycket minskar risken för cancer och även för andra vanliga sjukdomar och tillstånd såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 samt övervikt och fetma.

Ät mer grönt, fullkorn och baljväxter

- Grönsaker, bär och frukt som är färska, frysta, torkade eller konserverade.

- Fullkorn som fullkornsris, fullkornspasta, fullkornsbröd eller havre.
- Baljväxter som linser, bönor eller ärtor.

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.

Fibrer är kolhydrater från växtriket som inte bryts ner vid matspjälkningen och därför passerar tarmen i princip



Ta hjälp av nyckelhålet

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

Håll utkik efter Nyckelhålet i din matvarubutik. Ett sunt alternativ som håller i längden!



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.

Begränsa intaget av rött kött och charkuterier

Rött kött och charkuterier 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 max 500 gram per vecka. Det motsvarar tre till fyra portioner. Till rött kött räknas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt.

Charkuterier bör du undvika helt eller endast äta lite av. Charkuterier är kött som har bearbetats genom bland annat saltning, rökning, fermentering och/eller andra processer som höjer smaken och ökar hållbarheten. Till charkuterier 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.

Drink 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 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 cancer-risk.

Ät mindre tomma kalorier och skräpmat

Mat som innehåller så kallade tomma



Det är bra att äta en varierad kost med mycket frukt, grönt, baljväxter och fullkorn, minska mängden rött kött och undvika charkuterier.



Testa dina matvanor

Testa dina matvanor med Livsmedelsverkets Matvanekoll. Den hittar du enkelt med en internetsökning.

kalorier eller kallas för skräpmat är generell 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 ett högt kaloriinnehåll kan också vara nyttig. Nötter, fröer och vegetabilisk olja är exempel på mat som är rika på kalorier men också innehåller viktiga vitaminer, mineraler, fettsyror och fibrer. Att äta mycket av dessa livsmedel har inte sammankopplats med viktuppgång.

Ät näringsrik mat istället för kosttillskott

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

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 såsom cancer. Tillskott ska då ordinerar 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.

Så äter du hälsosamt:

- Ät mer grönt, fullkorn och baljväxter.
- Begränsa intaget av rött kött och charkuterier.
- Drink vatten och undvik sockersötade drycker.
- Ät mindre tomma kalorier och skräpmat.
- Ät näringsrik mat istället för kosttillskott.



Avstå alkohol eller begränsa ditt intag

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 begränsa ditt intag.

Tips när du vill dricka mindre:

- Sätt upp ett mål. Bestäm i förväg hur mycket du får dricka per tillfälle eller vecka. Sätt en tydlig övre gräns som du inte överskrider då du dricker.
- Välj drycker med lägre alkoholhalt och späd ut din dryck.
- Byt ut det stora glaset mot ett litet.
- Drink vatten, läsk eller annan alkoholfri dryck mellan drinkarna.
- Ta efter någon som dricker långsamt och drick ännu långsammare.
- Ät innan eller medan du dricker.
- Lär dig känna igen de situationer då frestelsen är som störst.
- Lär dig att säga "nej tack" när du blir bjuden på alkohol.
- Ta hjälp från dina närmaste. Säg att du vill dricka mindre, eller inte alls, och skulle uppskatta deras hjälp.



Vill du ha hjälp att ändra dina alkoholvanor?

- Kontakta alkohollinjen på 020-84 44 48, www.alkohollinjen.se eller din vårdcentral.
- Hur ser dina alkoholvanor ut? Testa på www.alkoholprofilen.se



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.



Rör på dig varje dag

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

Begränsa stillasittandet och rör på dig minst 150 minuter i veckan medelintensivt eller minst 75 minuter i veckan högintensivt. All rörelse räknas och ju mer du rör dig desto bättre är det.

Aktiviteter som räknas som medelintensiva är till exempel en rask promenad, cykling, hushållssysslor, trädgårdsarbete och dans. Högintensiv fysisk aktivitet kan vara snabbare löpning, simning eller gruppträning som höjer pulsen ordentligt.

Har du ett stillasittande arbete är det viktigt att försöka få in rörelse i vardagen genom att ta rörelsepåuser, hålla gåmötet, gå eller cykla till arbetsplatsen och röra dig på fritiden

Att planera in tid för rörelse och träning hjälper dig med nya rutiner som i längden blir en hälsosam vana i vardagen.

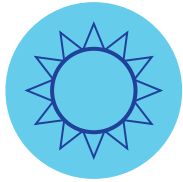
Tips på rörelse och träning i vardagen:

- Ta en rask promenad 30 minuter fem dagar i veckan.
- Löpträna 20 till 30 minuter tre dagar i veckan.
- Eller kombinera de två första punkterna.
- Ta trapporna i stället för hiss eller rulltrappa.
- Gå av bussen eller tåget en hållplats tidigare.
- Organisera arbetsplatsen så att du måste resa dig ibland. Ta en rörelsepåuser varje halvtimme när du blir sittande.
- Promenera eller cykla med barnen till förskola eller skola i stället för att ta bilen eller bussen.
- Promenera eller cykla till arbetsplatsen om du har möjlighet.



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 uppnå rekommendationen.



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. 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. UVC filtreras helt bort av ozonlagret. Både UVA och UVB är riskfaktorer för hudcancer.

Barn behöver extra skydd

Det är extra viktigt att skydda barnen eftersom barns hudceller är särskilt känsliga. Barnens hud har inte möjligheten att skapa samma pigmentskydd som vuxnas hud. De ska därför i så liten utsträckning som möjligt utsättas för stark sol. En eller flera kraftiga brännskador av solen

under barndomen kan resultera i malignt melanom i vuxen ålder. Även den samlade mängden UVA- och UVB-strålning som kroppen utsätts för under ett helt liv har betydelse för uppkomsten av hudcancer.

Så skyddar du din hud:

- Sök skugga mellan klockan 11 och 15. 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 hjälp av heltäckande kläder. En långärmad tröja, ett par sköna byxor och en solhatt räcker bra som skydd.
- 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.
- Använd solskyddsmedel! Det minskar risken för hudskador, förutsatt att du inte förlänger tiden i solen. Använd vattenfast solskyddsmedel med hög faktor (minst 30). Det är viktigt att smörja in ett tjockt lager solkräm för att få effekt. Upprepa efter några timmar eller efter bad.



Kolla dina prickar

Tidig upptäckt av hudcancer är viktigt! Lär känna din hud genom att kolla hela kroppen regelbundet framför spegeln. Hittar du misstänkta prickar? Kontakta din vårdcentral och låt en läkare titta på dem.

Vilken levnadsvana vill du förändra?

Här kan du skriva ner vilka vanor du vill börja med och vilka du vill sluta med. Fundera på hur du ska gå tillväga för att dina nya vanor ska hålla i längden. Tips hittar du på sidan 5.

Vill du veta mer?

På de här sidorna hittar du mer information om vad den samlade forskningen har kommit fram till om våra levnadsvanor och om hur du kan förändra dem.

- cancerfonden.se
- larc.fr
- WCRF.org
- livsmedelsverket.se
- matohcancer.se
- fyss.se
- 1177.se

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 010-199 10 10.

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/cancerlinjen.

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.

Cancerfondens broschyrer

Att förlora någon cancer

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Bröstcancer

Cancerprevention - levnadsvanor som förebygger cancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst - vår bröstskola och vikten av mammografi

Mat vid cancer

Prostatacancer med spridning

Prostatacancer utan spridning

PSA-prov

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Vad säger jag till barnen?

För beställning besök cancerfonden.se/webbutik eller ring Cancerfonden 010-199 10 10.

På vår webbplats cancerfonden.se finns samlad information om cancer, behandling, prevention och forskning.

Text: Majju Wetterhall **Foto:** Emma Sekhon/Johnér sid 1, Ulf Huett Nilsson/Johnér sid 4, Melker Dahlstrand sid 11 och 14
Illustration: Cancerfonden **Tryck:** Exakta Print, Borås. ISBN 978-91-88161-54-3. 1. upplagan, 2020.



CANCERFONDEN

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

Cancerfonden | 101 55 Stockholm

Besök: David Bagares gata 5 | Telefon 010-199 10 10

Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514 | cancerfonden.se