

A photograph of a man with a beard and a young girl. The man is carrying the girl on his shoulders. They are outdoors, with trees and a bright sky in the background. The man is wearing a dark t-shirt and the girl is wearing a striped shirt and blue shoes. The overall mood is happy and positive.

# MINSKA RISKEN

Levnadsvanor som förebygger cancer

 **CANCERFONDEN**

Råden i den här broschyren 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.

Genom förändrade levnadsvanor kan fler än 16 000 cancerfall förebyggas i Sverige varje år. 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 sätt att närma sig ett hälsosamt sätt att leva. Rekommendationerna i den här broschyren är i första hand för att minska risken för cancer.

Om du behandlas för cancer, läs gärna våra andra broschyrer som finns listade på sida 19.





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

# Ett litet steg

Att förändra en vana kan kännas jobbigt, tråkigt och stressande. Men 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, kan en handlingsplan vara till hjälp. Forskning visar att planering är ett framgångsrikt sätt att 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 det lättare att skaffa sig hälsosamma vanor som håller i längden. Det som räknas

i längden är det du väljer att göra de flesta av livets dagar.

## Kom igång!

- Sätt rimliga mål och delmål som du kan uppnå och fira på kort sikt.
- Fundera på vad du vill förändra och varför.
- Förändra inte allt på en gång.
- Planera för dina nya rutiner, ha planen synlig på exempelvis kylskåpsdörren.
- Använd hjälpmedel som stegräknare, tallriksmodellen eller nikotinläkemedel.
- Bestäm ett datum för när du ska genomföra din förändring.
- Berätta om dina planer för andra som kan heja på.
- Tveka inte att kontakta din vårdcentral om du behöver råd och stöd kring dina levnadsvanor.

# Många faktorer påverkar oss

Våra levnadsvanor formas redan tidigt i livet och påverkas hela tiden i vår vardag av många olika faktorer. Därför kan det vara en utmaning att förändra sina vanor i vuxen ålder. Utan att vi ens tänker på det, gör vi val baserade på exempelvis normer i samhället, familjens tycke och smak, de omgivande miljöerna, produkter som marknadsförs och utifrån hur mycket saker och ting kostar. Några exempel är normen att vara solbränd, om det finns bra gång- och cykelbanor för rörelse i vardagen

och hur ohälsosam mat marknadsförs i butiken, på gatan och i mobilen.

Var och en beslutar själva över sina levnadsvanor men omgivningen kan både göra det svårare eller lättare att göra de hälsosamma valen.

Utvecklingen av cancer påverkas också av många olika faktorer. I den här broschyren berättar vi hur hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för cancer.



# Sex sätt att minska risken för cancer

Det finns många sätt att leva hälsosamt på. Det här är våra viktigaste tips på hur man minskar risken att drabbas av cancer. Du ser också på vilken sida du kan läsa mer.



**VAR TOBAKSFRI ..... 8**



**SKYDDA HUDEN MOT SOLEN ..... 9**



**HÅLL EN HÄLSOSAM VIKT ..... 11**



**ALKOHOL: DRICK LITE – ELLER INTE ALLS... 12**



**ÄT HÄLSOSAMT OCH LAGOM MYCKET ..... 13**



**RÖR PÅ DIG VARJE DAG. .... 16**

# Var tobaksfri



Rökning är den enskilt största påverkbara riskfaktorn för cancer. Att inte röka är därför det bästa sättet att minska sin risk för att få cancer. Sambandet mellan rökning och lungcancer känner de flesta till. Två av tre personer som får lungcancer röker eller har rökt tidigare. Rökning ökar risken för totalt över 20 olika cancerformer, som struphuvudcancer och matstrupscancer, samt för många andra sjukdomar, som KOL och hjärt-kärlsjukdomar.

Tobaksrök innehåller hundratals ämnen som är skadliga och av dessa är omkring 70 kända cancerframkallande ämnen. Det är aldrig för sent att sluta röka då risken att drabbas minskar allt eftersom tiden går efter ett rökstopp.

## Tips för dig som vill bli tobaksfri

- Städa undan dina rutiner, exempelvis askkoppen på balkongen.
- Förbered ditt tobaksstopp i god tid. Bestäm ett datum 1-3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka.
- Ändra dina vanor och bryt mönster kopplade till tobaken under förberedelseiden.
- Sluta helt på stoppdagen och gör dig av med all tobak.
- Ät regelbundet och var fysiskt aktiv.

### Stöd att sluta med tobak och nikotin

Vänd dig till Sluta-röka-linjen: [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se), 020-84 00 00 eller till din vårdcentral.

### Är snus farligt?

Forskning på kopplingen mellan snus och cancer är inte entydig. Det finns forskning som visar att snus ökar risken för vissa cancerformer och att risken för dödlighet efter cancerdiagnos ökar. Samtidigt finns det forskning som inte hittat någon koppling mellan snus och cancer. En anledning till att kunskapen om snus och cancer inte är entydig är att det inte forskats så mycket på snus.

Förutom den möjliga cancerrisken innebär snusanvändning även andra hälsorisker. Snusning påverkar hjärta och kärl, kan öka risken för typ 2 diabetes, påverkar tandköttet och kan öka risken för komplikationer vid graviditet.



# Skydda huden mot solen



Att solens strålar kan orsaka cancer vet de flesta. Trots det är det få som skyddar sig tillräckligt. Våra solvanor är en orsak till att hudcancerfallen ökar dramatiskt i Sverige. Solens ultraviolettera ljus, UVA- och UVB-strålning, är riskfaktorer för hudcancer. UVA-strålning står för den största delen av solens strålar som når jorden. Den gör så att hudens pigment mörknar och att huden blir tjockare och med tiden rynkig. UVB-strålningen gör att vi bränner oss om vi vistas för länge i solen. Brännskador och den samlade mängden UV-strålning som kroppen utsätts för under ett helt liv påverkar risken för hudcancer.

## Barn behöver extra skydd

Det är extra viktigt att skydda barnen eftersom barns hudceller är särskilt känsliga. Barns hud har inte möjligheten att skapa samma pigment-skydd 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.

## 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.
- Sola inte solarium. Att sola solarium kan leda till hudcancer, precis som naturlig solning. 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.

Våra levnadsvanor formas redan tidigt i livet och påverkas av ett flertal olika faktorer runtomkring oss.



# Håll en hälsosam vikt



Övervikt och obesitas är kopplade till ökad risk för minst tretton olika cancerformer och är den tredje största påverkbara riskfaktorn till cancer. De bakomliggande orsakerna till kopplingen är ännu inte helt klarlagda. En förklaring kan vara att fettcellerna i fettvävnaden 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 fettvävnad ökar i kroppen förändras fettcellerna och produktionen av en del hormoner, som kan stimulera cancertillväxt, ökar.

## Obesitas

Obesitas är en komplex kronisk sjukdom som utvecklas av obalans av energiintag och förbrukning, men där genetik (arv), miljö och sociala faktorer spelar en avgörande roll. Vårt samhälle har förändrats och de senaste 50 åren har samhällets utformning alltmer skapat en livsmiljö som främjar övervikt och obesitas. Det innebär i praktiken att vi har en fysisk och social miljö som uppmuntrar till överkonsumtion av ohälsosam mat och minskad rörelse som i sin tur är bidragande orsaker till övervikt och obesitas.

## Vad kan man själv göra för att hålla vikten?

- Ät fiberrik mat som fullkorn, grönsaker, frukt, baljväxter och nötter.
- Ät mindre 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 högt BMI och vill få hjälp att minska i vikt.

## Hur mäter man övervikt?

BMI - Body Mass Index - är ett internationellt verktyg framtaget av WHO för att bedöma övervikt och obesitas hos vuxna. Mättet bygger på förhållandet mellan längd och vikt. En hälsosam vikt är individuell men på befolkningsnivå är BMI det mått som är allmänt vedertaget och används i både forskning och vården.

För de allra flesta innebär en hälsosam vikt att ha ett BMI mellan 18,5 och 24,9.

Vid diagnostisering och behandling av obesitas bör man ta hänsyn till fler faktorer än BMI. Därför är det viktigt att den individuella bedömningen görs inom vården.

# Alkohol: Drick lite – eller inte alls



Alkohol ökar risken för flera cancerformer. Kopplat till risken för cancer finns inget som man kan kalla säker alkoholkonsumtion. Ju högre intag, desto större är risken. För att minska risken att drabbas av cancer är det bäst att inte dricka alkohol alls. Om du dricker alkohol är det bra att begränsa intaget, ju mindre desto bättre. Alkohol ökar risken för cancer på en mängd olika sätt. Det ämne som bildas när etanol bryts ner i kroppen, acetaldehyd, är giftigt och cancerframkallande. Hög konsumtion av alkohol leder också lätt till övervikt, vilket i sin tur ökar risken för cancer. De som dricker mycket alkohol kan få fett- och skrumplever, något som ökar risken för levercancer. Hög konsumtion av alkohol leder också lätt till övervikt, något som ökar risken för cancer.

## 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 när du dricker.
- Välj drycker med lägre alkoholhalt och späd ut din dryck.
- Byt ut det stora glaset mot ett litet.
- Drick vatten 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 när 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, [alkohollinjen.se](http://alkohollinjen.se) eller din vårdcentral.
- Hur ser dina alkoholvanor ut? Testa på [alkoholprofilen.se](http://alkoholprofilen.se)

# 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 viktrelaterade cancerformer.

## Fem kostråd för att minska risken för cancer:

### 1 Ät mer grönt, fullkorn och baljväxter

- Ät mer grönsaker, bär och frukt. De kan vara färska, frysta, torkade eller konserverade.
- Ät mer fullkorn, som fullkornsris, fullkornsbröd, fullkornsbröd eller havre.
- Ät fler baljväxter, som linser, bönor eller ärtor.

### 2 Begränsa mängden rött och processat kött

- Ät mindre än 350 gram rött kött per vecka. Till rött kött räknas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt.

- Ät så lite processat kött som möjligt. Processat kött har bearbetats genom bland annat saltning, rökning, fermentering och/eller andra processer som höjer smaken och ökar hållbarheten. Till processat kött räknas till exempel bacon, korv, skinka och leverpastej.

Det här kan du äta i stället för rött kött:

- Kyckling, fisk, ägg, linser och bönor är bra alternativ till rött kött. De bidrar med näringsämnen som protein, järn, B-vitaminer och en del mineraler.
- Köttsubstitut gjorda på till exempel havre och sojabönor är näringsmässigt bra alternativ till rött kött.

### 3 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 hur mycket sockersötad dryck du dricker kan du lättare hålla din vikt och därmed minska risken för fetmarelaterade cancerformer. Försök undvika drycker som 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 konstgjorda sötningsmedel, som aspartam eller socker i sig skulle ge en ökad cancerrisk.

#### **4 Ät mindre tomma kalorier och skräpmat**

Mat som innehåller så kallade tomma kalorier, ofta kallat skräpmat, är mat som generellt är rik på kalorier och mättat fett, men fattig på vitaminer och mineraler. Genom att äta en mindre mängd mat med tomma kalorier blir det lättare att hålla en hälsosam vikt. Det leder i sin tur till minskad risk för att drabbas av cancer. För att minska antalet tomma kalorier bör du äta mindre av snacks, skräpmat, bakverk, efterrätter och godis. 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 de livsmedlen har inte sammankopplats med viktuppgång.

#### **5 Ät näringsrik mat istället för kosttillskott**

En annan viktig del i att äta hälsosamt är att sträva efter att täcka ditt näringsbehov med varierad mat. De allra flesta kan täcka näringsbehovet 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 en del sjukdomar, som cancer. Tillskott ska då ordinerars 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 näringsstillskott 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 smaker.

#### **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.

#### **Ta hjälp av nyckelhålet**

Nyckelhålet på till exempel bröd, flingor, gryn, pasta och ris visar att produkterna är hälsosamma näringsbehovet och innehåller mer fullkorn och fibrer samt mindre socker, salt och mättat fett. Ett enkelt sätt att äta hälsosammare.



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



# Rör på dig varje dag



I de flesta delar av världen sitter vi allt mer och rör oss allt mindre. Fysisk aktivitet minskar risken för flera 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 raska promenader, cykling, hushållssysslor, trädgårdsarbete och dans. Högintensiv fysisk aktivitet kan vara snabbare löpning, simning eller gruppträning som höjer pulsen ordentligt.

Om du har ett stillasittande arbete är det viktigt att försöka få in rörelse i vardagen genom att ta rörelsepauser, 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 för en aktiv vardag

- 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 dumåste resa dig ibland. Ta en rörelsepaus 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

Rekommendationen är att gå minst 7 000 steg varje dag.

En stegräknare kan hjälpa till att hålla koll på om du uppnår det.





# Vill du veta mer?

## Få koll på dina levnadsvanor

Om du vill veta mer om hur hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för cancer, skanna QR-koden och gör vårt test *Kolla risken*.



## Europeiska kodexen mot cancer

Ett initiativ av Europeiska kommissionen med 12 evidensbaserade rekommendationer för minskad cancerrisk för människor och deras familjer.



## WCRF rekommendationer

World Cancer Research Fund sammanställer och utvärderar forskning om hur matvanor, fysisk aktivitet och vikt påverkar risken för cancer.



## Cancerlinjen

Cancerlinjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Hör gärna av 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.
- **Chatta med oss.** Du når chatten på [cancerfonden.se/rad-och-stod](https://cancerfonden.se/rad-och-stod)
- **Skriv ett mejl** till [cancerlinjen@cancerfonden.se](mailto:cancerlinjen@cancerfonden.se)
- **Boka tid** på [cancerfonden.se/rad-och-stod](https://cancerfonden.se/rad-och-stod). Med eller utan tolk.



## Cancerfondens broschyrer

Att förlora någon i cancer

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Blodcancer

Bröstcancer

Cancerprevention – levnadsvanor som förebygger cancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Hudcancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst – vår bröstskola och vikten av mammografi

Mat vid cancer

Minska risken – levnadsvanor som förebygger cancer

Om cancer, lättläst

Prostatacancer med spridning

Prostatacancer utan spridning

PSA-prov

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Urinblåsecancer

Vad säger jag till barnen?

Alla broschyrer finns som pdf:er och kan laddas ner från [cancerfonden.se/broschyrer](https://cancerfonden.se/broschyrer)

Många av dem går också att beställa kostnadsfritt som tryckta broschyrer via [cancerfonden.se/webbutik](https://cancerfonden.se/webbutik) eller 010-199 10 10.

---

**Text:** Majju Wetterhall **Foto:** Emma Sekhon/Johnér sid 1, Sanna Percivall sid 4, 10, Edis Potori sid 15 **Illustration:** Cancerfonden **Tryck:** Parajett AB.  
ISBN 978-91-88161-63-5. 2:a upplagan 2024.



# 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 14 miljarder kronor till de främsta forskningsprojekten i Sverige.

Cancerfonden är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag.

**Vill du också bidra till vårt arbete?  
Bli månadsgivare på [cancerfonden.se](https://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](https://cancerfonden.se)