

# Hållbara matvanor som minskar risken för cancer

*Det stora allmänintresset kring mat och hälsa är positivt men för den som drabbats av cancer kan det bli en tuff utmaning att sälla i bruset och tolka informationen.*

*Experterna inom området är eniga: Att äta hälsosamt handlar inte om enskilda livsmedel eller näringsämnen, utan om helheten – och det är viktigt att relevant och samstämmig information finns tillgänglig.*

Det finns ett starkt samband mellan matvanor och cancer – minst 30 procent av all cancer går att förebygga med hälsosamma levnadsvanor. Det pågår mycket forskning världen över och det vetenskapliga underlaget byggs successivt upp. Medvetenheten behöver öka kring samband mellan matvanor och cancer – hos allmänheten såväl som hos beslutsfattare och personer som i sin yrkesroll vägleder och ger råd till andra. Det är ett av syftena med Mat och cancer, ett projekt inom Dietisternas riksförbund, som finansieras av Socialstyrelsen.

## **Helhet istället för detaljer**

– Några av de viktigaste sakerna vi kan påverka för att förebygga cancer är hälsosamma matvanor, att hålla en hälsosam vikt och vara fysiskt aktiva, säger Charlotta Rubin som är dietist och folkhälsovetare, och arbetar inom projektet. Det handlar om att äta mer fullkorn, baljväxter, grönsaker och frukt, och begränsa alkohol, rött kött och chark – övergripande råd som utgår ifrån helheten, och som även minskar risken för bland annat hjärt-kärlsjukdom och typ 2-diabetes. I stora drag är råden desamma som de nordiska näringsrekommendationerna och Livsmedelsverkets kostråd. Men även om man följer råden finns inga garantier, både genetiska och externa faktorer spelar in.

Ohälsosamma matvanor är utbredd i Sverige och varannan vuxen har övervikt eller fetma. Råden om hälsosamma matvanor för cancerprevention innebär inga större överraskningar. Man fokuserar mer på matvanorna i stort än på enskilda näringsämnen eller livsmedel, och på ökad fysisk aktivitet, bland annat för att hålla en hälsosam vikt genom livet.

Charlotta Rubin menar att råden är välbekanta för de flesta men att man inte har sett budskapen i relation till cancer förut. Viktigast är att äta mer grönt och fullkorn, att begränsa processade livsmedel med lågt näringsinnehåll och mycket fett, socker eller stärkelse, och att äta mindre kött och chark. Även läsk och andra drycker sötade med socker, samt alkohol och stillasittande bör begränsas.

– Varje positiv förändring gör skillnad och vi behöver sikta på hållbara långsiktiga förändringar som fungerar för individens förutsättningar, rutiner och matpreferenser – allt behöver inte vara perfekt varje dag. Att äta mer grönsaker och frukt är ett bra första steg.

## **Kunskapsspridning med bredd**

Sedan 2016 har Dietisternas riksförbund på uppdrag av Socialstyrelsen arbetat med att lyfta sambanden mellan matvanor och cancer, och har fått mycket positiv respons.

– Informationen är välkommen och efterfrågad, från patienter, patientföreningar och anhöriga, berättar Charlotta Rubin. Många som får ett cancerbesked är oerhört motiverade till att göra allt de kan för att främja hälsan och är samtidigt väldigt mottagliga för all typ av information, inklusive rykten och myter. Man vill göra det bästa man kan för hälsan, och maten är något

konkret och positivt som man känner att man råder över. Det har funnits en frustration över att relevant information inte funnits tillgänglig utan man har varit utlämnad till att söka information själv, och då helt utan nyansering, faktakoll och anpassning efter mottagarens behov. Rekommendationerna som gäller för primär- och sekundärprevention gäller även under och efter behandling, förutsatt att patienten inte har ätsvårigheter eller ofrivillig vikt förlust.

– Sambanden mellan mat och cancer är fortfarande ett relativt nytt kunskapsområde, men medvetenheten kring matvanornas betydelse för risk, prevention och rehabilitering blir allt bättre. Det är viktigt att information som patienter, anhöriga och övrig vårdpersonal tar del av är korrekt, uppdaterad och samstämmig.

### **Råden om mat kan variera**

Under tuffa behandlingsperioder, i samband med kirurgi eller om tarmen inte tar upp näring och vätska som den ska kan råden kring mat och levnadsvanor se annorlunda ut.

– Vid ätsvårigheter och/eller ofrivillig vikt förlust kan det vara viktigare att äta än exakt *vad* man äter. Vad som är hälsosamma matvanor är individuellt och förutsättningarna kan förändras, därför kan också kostråden vara olika för olika personer, och ändras över tid, poängterar Charlotta Rubin. Alla som behöver individuella råd har rätt att få kontakt med en dietist för att till exempel få hjälp med att få i sig mer energi, anpassa konsistensen eller säkerställa att maten ger tillräckligt med näring.

Förutsättningar och preferenser kan vara väldigt individuella. Det är personalens uppgift att se till att de som behöver det får kvalificerade kostråd, att paketera informationen och leverera den i rätt timing utifrån patientens hälsa och behov, och kunna svara på frågor när de kommer.

– Patientsäkerhet och jämlik personcentrerad vård är viktiga aspekter och det handlar inte om alla ska få samma information, konstaterar hon. Det kan till exempel handla om att alla ska ha samma möjligheter att träffa en dietist, oavsett var man bor i landet.

Dietister har kunskap och kompetens kring folkhälsoarbete kopplat till matvanor och det finns ett växande vetenskapligt underlag kring samband mellan matvanor och cancer. Hälsosamma matvanor är även viktiga för hälsan och för att minska sjukdomsriskerna senare i livet.

Dietisternas riksförbund vill bidra till att matvanor lyfts i ett långsiktigt och hållbart perspektiv, även för att minska risken att drabbas av cancer längre fram i livet, och för att förebygga andra sjukdomar som hänger ihop med levnadsvanorna, inte minst med matvanorna.

**AKTUELLT:** Den 4 februari 2019 är det [Världscancerdagen](#).

### **FAKTA: Dietister i projektet Mat och Cancer**

DRF:s projektgrupp [Mat och Cancer](#) består i år av Emma Nisukangas (Gävle), Charlotta Rubin (Stockholm) och Nadia Andersson (Göteborg).

Projektansvariga är Anna Stubbendorff (Malmö) och Christin Anderhov Eriksson (Linköping)

*Text: Kajsa Asp Jonson*