



**DRF**

DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND

# **MAT OCH CANCER**

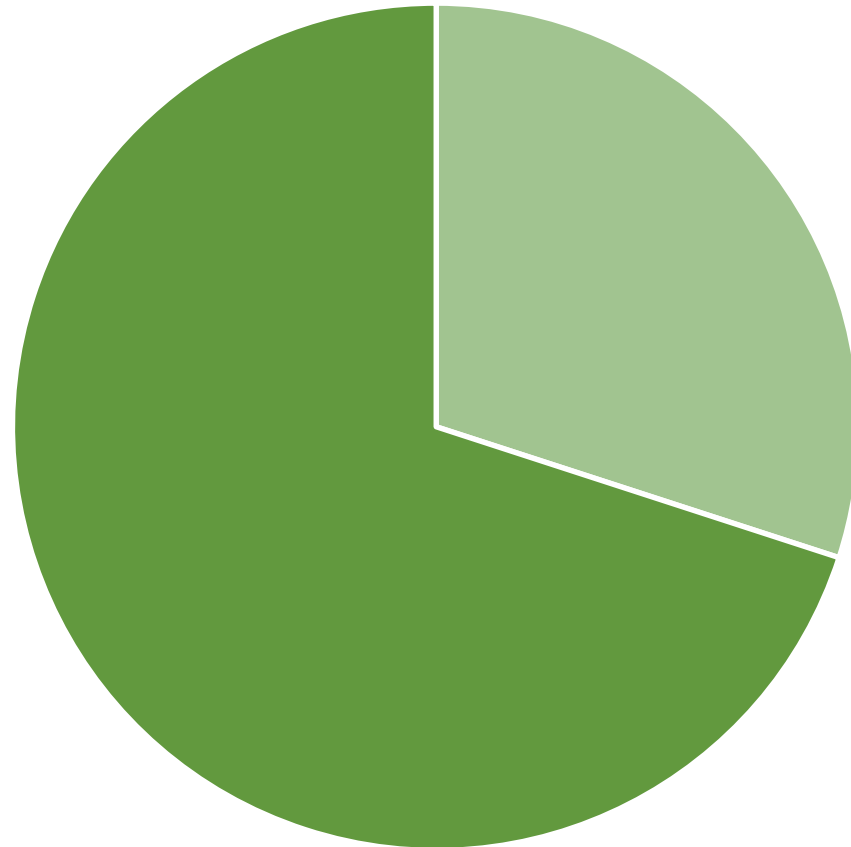
**Maria Strid, Leg. dietist**

**Projektledare Dietisternas Riksförbund**

**“Det finns ingen  
skyll-dig-självcancer!”**

**- Magdalena Forsberg**

**MINST 30 % KAN FÖREBYGGAS**



# **PROJEKTET: MAT OCH CANCER**

**ÖKA KÄNNEDOMEN OM NUTRITIONENS  
BETYDELSE VID CANCERPREVENTION,  
OCH FRÄMJA ARBETE MED  
HÄLSOSAMMA MATVANOR OCH  
CANCERPREVENTION**

# KOST OCH CANCER

## KOST FÖR ATT FÖREBYGGA CANCER

- **Primärprevention**

## KOST UNDER BEHANDLING

- Motverka undernäring
- Lindra symtom

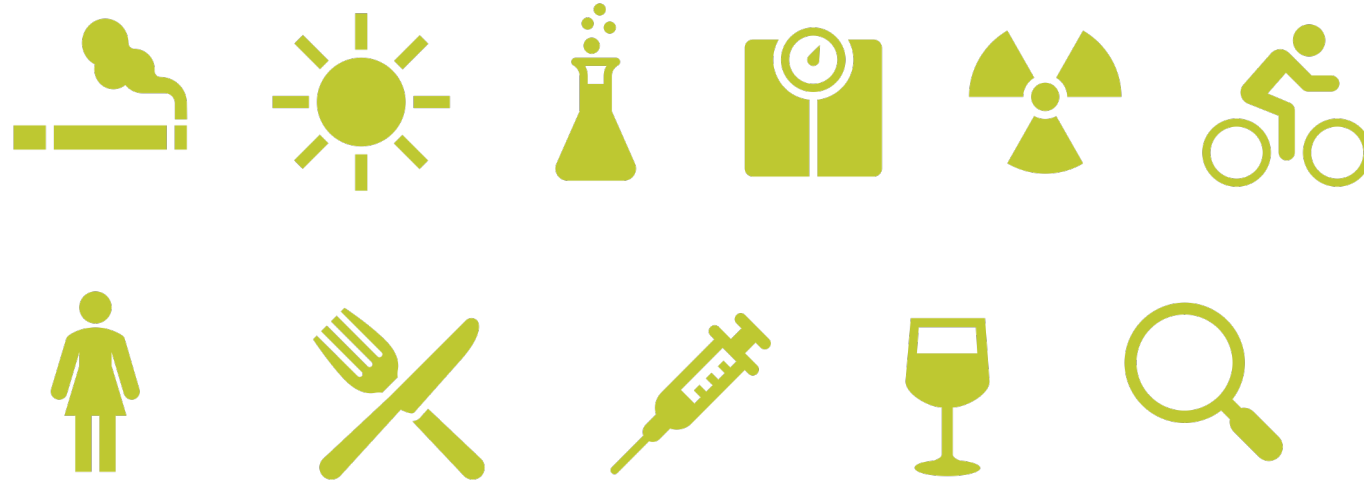
## KOST EFTER BEHANDLING

- **Sekundärprevention**
- Motverka malnutrition (undernäring/övervikt/fetma)
- Lindra symtom

## KOST I PALLIATIVT SKEDE

- Motverka undernäring
- Välbefinnande
- Lindra symtom

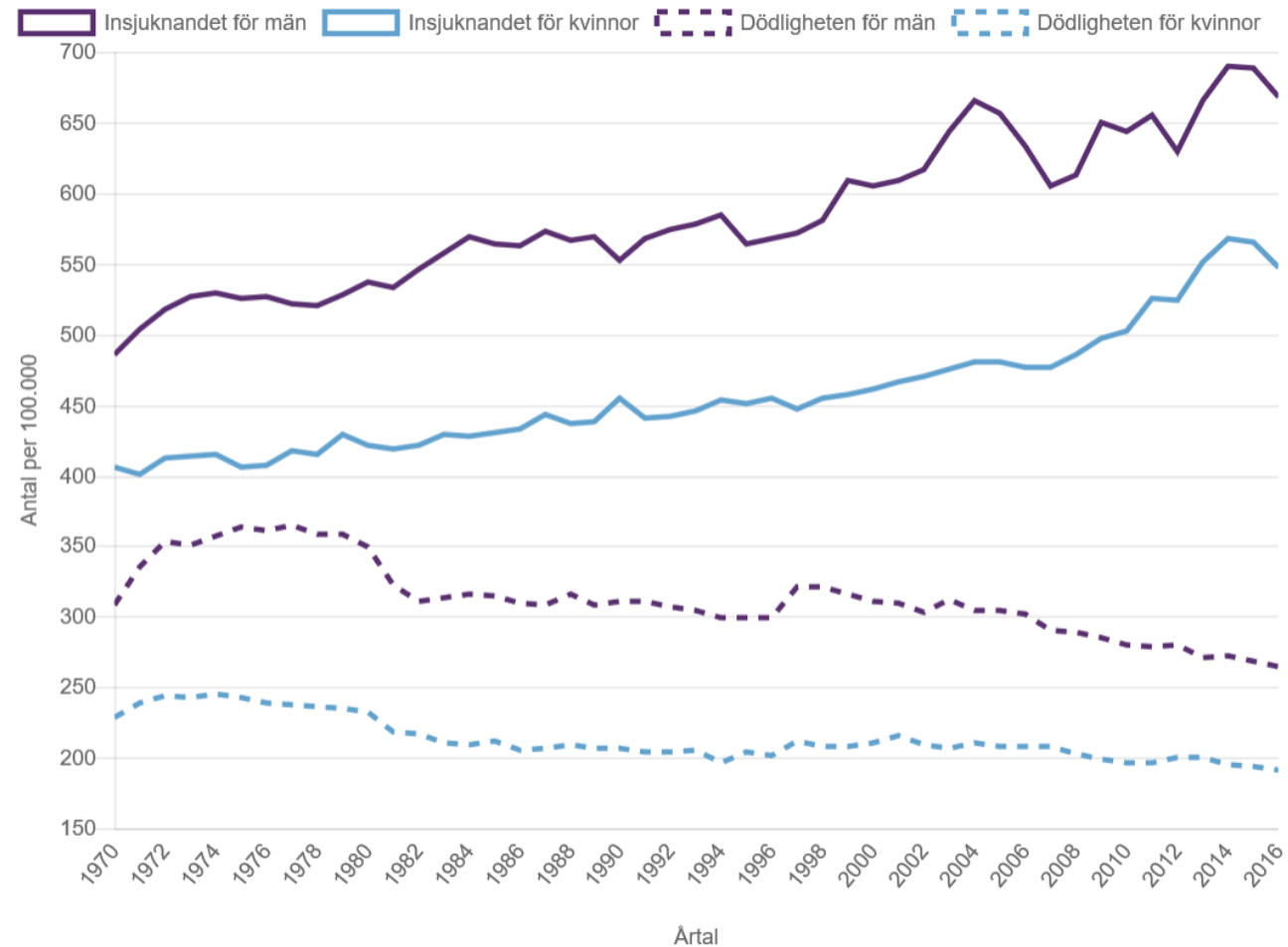
# EUROPEAN CODE AGAINST CANCER



- 12 sätt att minska risken för cancer
- Vad kan du som individ göra?

# INSJUKNANDE OCH DÖDLIGHET I CANCER 1970-2016

## ÅLDERSSTANDARDISERING ENLIGT BEFOLKNINGEN ÅR 2000



Källa: Cancerfonden



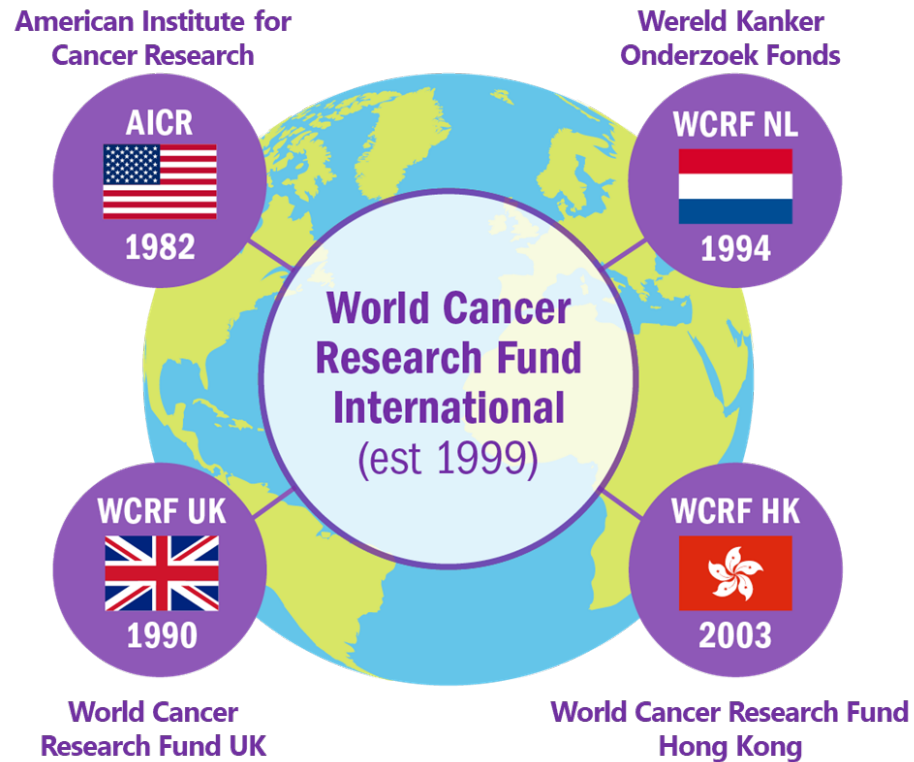
# **MAT, VIKT, FYSISK AKTIVITET OCH CANCER**

**EN ÖVERBLICK AV EVIDENSEN**

# SVÅRT ATT FORSKA PÅ MAT OCH CANCERRISK

- Epidemiologiska studier
- Svårt att genomföra experimentella studier
- RCT:s omöjliga pga tids- och etikaspekten

# THE WORLD CANCER RESEARCH FUND NETWORK



World Cancer Research Fund leder och sammanfogar ett nätverk av cancerorganisationer med globala perspektiv, dedikerade till prevention av cancer genom mat, vikt och fysisk aktivitet.

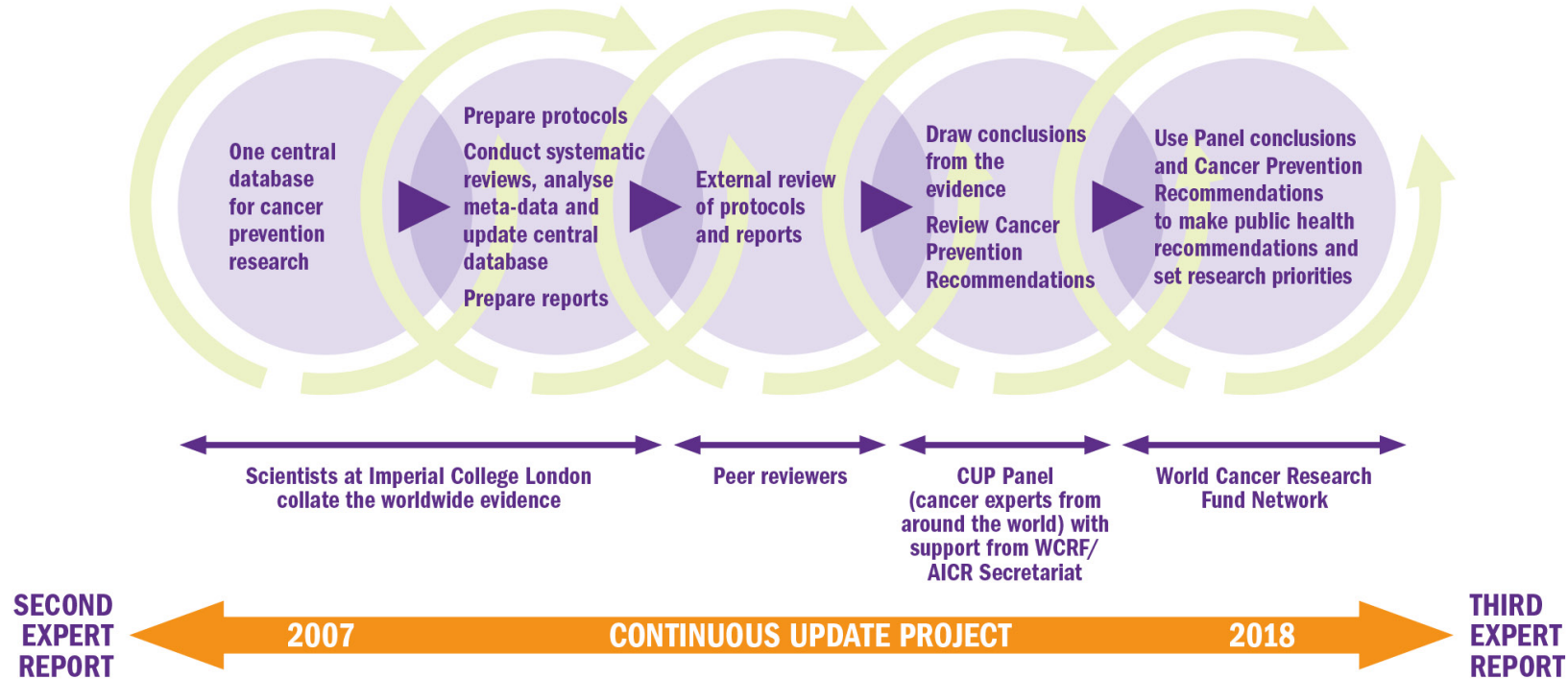
**We want to live in a world  
where nobody develops a  
preventable cancer**

**World Cancer Research Fund**

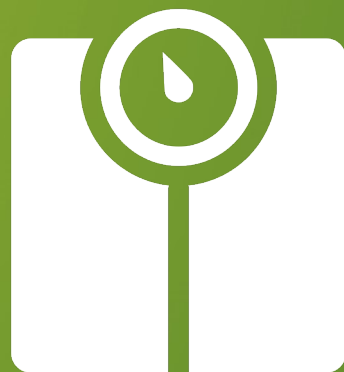
# ÖVERSÄTTNING AV FORSKNING TILL RÅD

## Continuous Update Project

The process we use to analyse worldwide research



# **WCRFs 10 rekommendationer för cancerprevention**



# HÅLL EN HÄLSOSAM VIKT

- 🎯 Håll din vikt så låg som du kan inom normalvikt under hela livet (BMI av 18,5-24,9)
- 🎯 Undvik viktökning genom vuxenlivet

# ÖVERVIKT/FETMA

**DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT ÖVERVIKT  
OCH FETMA ÖKAR RISKEN FÖR 12 OLIKA  
CANCERFORMER:**

Tjocktarm

Gallblåsa

Matstrupe

Bukspottkörteln

Magsäck

Lever

Bröst (postmenopaus)

Njurar

Äggstockar

Prostata

Livmoderslemhinnan

Mun och hals





# VAR FYSISKT AKTIV

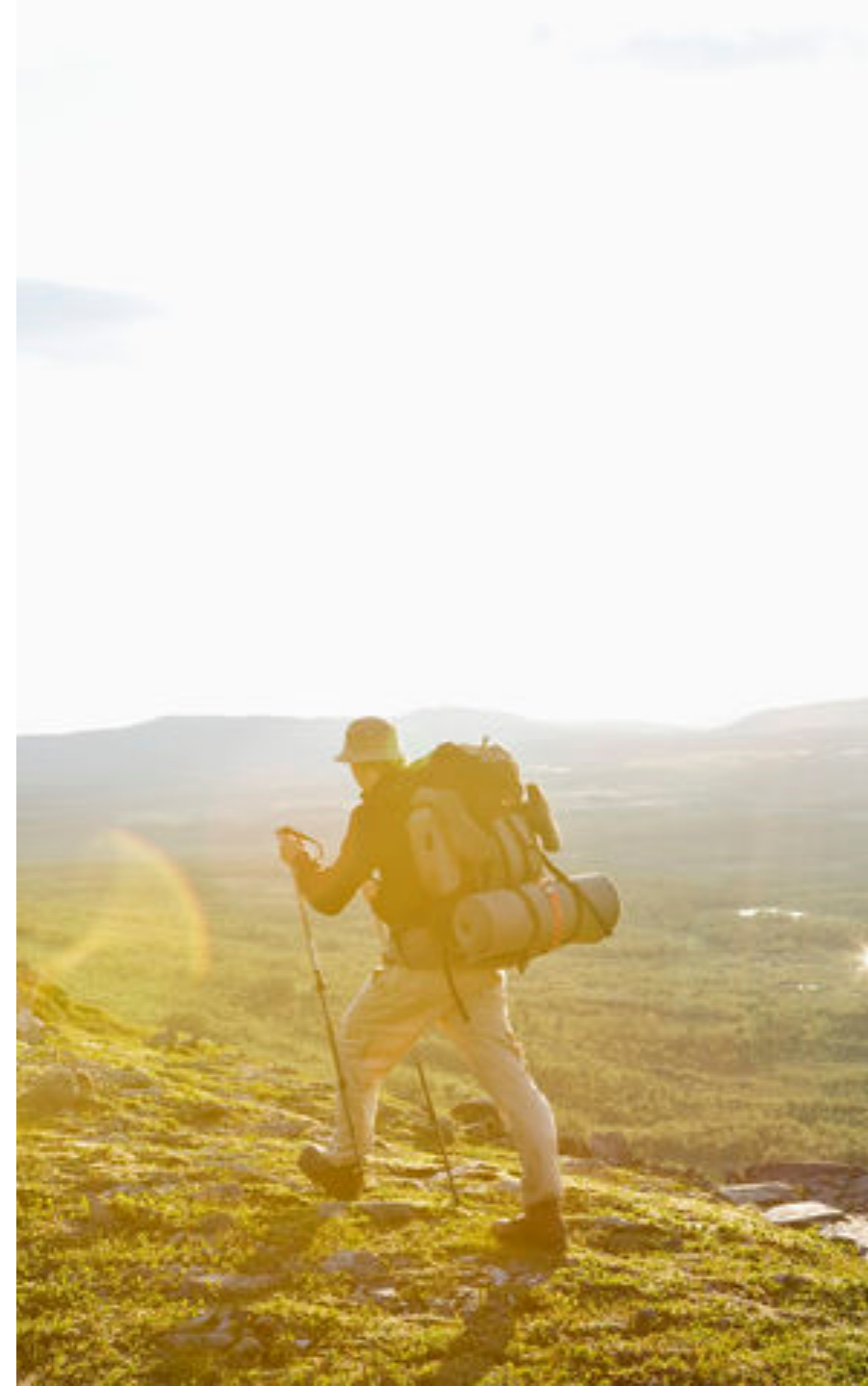
-  **Var minst måttligt fysiskt aktiv och följ eller överstig nationella riktlinjer**
-  **Gå mer och begränsa stillasittandet**

# FYSISK AKTIVITET

Det finns stark evidens för att:

- vara fysiskt aktiv minskar risken för koloncancer, bröstcancer (postmenopaus), endometrial cancer
- kraftig fysisk aktivitet\* minskar risken för bröstcancer

*\* Tex löpning eller snabb cykling*





# ÄT MER GRÖNSAKER, FRUKT OCH BALJVÄXTER

- 🎯 Ät minst 30 g fibrer per dag
- 🎯 Inkludera fullkorn, grönsaker, frukt och baljväxter i de flesta måltider
- 🎯 Ät en kost med mycket vegetabiliska livsmedel

# SPANNMÅL, FRUKT, GRÖNSAKER OCH BALJVÄXTER

Det finns stark evidens för att:

- fullkorn minskar risken för tjocktarmscancer
- livsmedel som innehåller kostfiber minskar risken för tjocktarmscancer
- livsmedel som förorenats av aflatoxiner ökar risken för levercancer





## **BEGRÄNSA INTAGET AV SKRÄPMAT OCH ANNAN PROCESSAD MAT MED MYCKET FETT, STÄRKELSE ELLER SOCKER**

- 🎯 Begränsa konsumtionen av processade livsmedel med mycket fett, stärkelse eller socker - inklusive skräpmat till exempel många hämtmat, snacks, bakverk, desserter och godis.**

# SKRÄPMAT OCH ANNAN PROCESSAD MAT MED MYCKET FETT, STÄRKELSE ELLER SOCKER

Det finns stark evidens för att:

- Mycket "skräpmat" och annan processad mat (mycket fett, stärkelse/socker) orsakar viktökning, övervikt och fetma → ökad risk för cancer.
- Hög glykemisk belastning ökar risken för cancer i livmodern.





# BEGRÄNSA INTAGET AV RÖTT KÖTT OCH CHARKPRODUKTER

- 🎯 Begränsa intaget till högst cirka 3 portioner/vecka (motsvarar ca 350-500 g tillagad vikt)
- 🎯 Ät väldigt lite, om något, processat kött (charkuterier).

# KÖTT, FISK OCH MJÖLKPRODUKTER

Det finns stark evidens för att:

- **Rött kött** ökar risken för tjocktarmscancer
- **Charkuterier** ökar risken för tjocktarmscancer







# BEGRÄNSA INTAGET AV SOCKERSÖTADE DRYCKER

- 🎯 **Drick inte sockersötad dryck**
- 🎯 **Även intaget av fruktjuice bör begränsas**

# ALKOHOLFRIA DRYCKER

Det finns stark evidens för att:

- Kaffe minskar risken för levercancer och endometriecancer
- Sötad dryck bidrar till övervikt och fetma hos både barn och vuxna.





# **BEGRÄNSA ALKOHOLKONSUMTIONEN**



**För cancerprevention är det bäst att inte dricka alkohol**

# ALKOHOL

Det finns stark evidens för att:

- Alkohol **ökar** risken för *cancer i mun och hals* samt *matstrupen* och *bröstcancer*
- >2 alkoholhaltiga drycker/dag (30 gram eller mer) **ökar** risken för *tjocktarmscancer*
- >3 alkoholhaltiga drycker/ dag (45 gram eller mer) **ökar** risken för *magcancer* och *levercancer*
- ≤ två alkoholhaltiga drycker/dag (upp till 30 gram) **minskar** risken för *njurcancer*



En folköl  
(50 cl)



En starköl/cider  
(33 cl)



Ett glas vin  
(12–15 cl)



Starkvin  
(8 cl)



Sprit, t ex  
whiskey (4 cl)



# ANVÄND INTE KOSTTILLSKOTT FÖR CANCERPREVENTION

- 🎯 Kosttillskott rekommenderas inte för att minska risken för cancer – sträva efter att tillgodose näringsbehov genom en hälsosam kost.

# KOSTTILLSKOTT

## FÖRLITA DIG INTE PÅ KOSTTILLSKOTT

Bättre att få i sig näring via maten.

Behov av kosttillskott kan finnas, ex. för specifika grupper, vid malabsorption eller bristande intag.

Det finns stark evidens för att:

- Höga doser tillskott av betakaroten ökar risken för lungcancer (hos rökare eller tidigare rökare)
- Kalciumtillskott minskar risken för tjocktarmscancer





# FÖR MÖDRAR: AMMA DITT BARN OM DU KAN

- 🎯 **Expertpanelen stödjer de råd från WHO, som rekommenderar att spädbarn uteslutande ammas i sex månader och sedan i upp till två år eller längre utöver lämpliga kompletterande livsmedel.**

# AMNING

Det finns stark evidens för att

- Amning skyddar mot bröstcancer hos modern
- Främjar en hälsosam tillväxt hos barnet.







# EFTER CANCERDIAGNOS: FÖLJ DESSA RÅD OM DU KAN

- 🎯 **Alla som lever med eller efter en cancerdiagnos ska få råd om mat och fysisk aktivitet från utbildad profession**
- 🎯 **Om inget annat är sagt och om patienten kan, så ska alla som lever med eller efter en cancerdiagnos rådas att följa WCRF:s råd för cancerprevention så gott det går efter den akuta behandlingen.**



# EFTER CANCERDIAGNOS

- Bröst-, kolorektal- och prostatacancer är mest studerat
- Otillräckligt och inkonsekvent forskning
- Råden från WCRF/AICR gäller generellt
- Varje patient har individuella svårigheter och bör därför konsultera hälso- och sjukvårdspersonal – viktigt med kompetens!

# 10 RÅD FÖR CANCERPREVENTION



Håll en hälsosam vikt



Var fysiskt aktiv



Ät mer grönsaker, frukt och baljväxter



Begränsa intaget av skräpmat



Begränsa intaget av rött kött och charkuterier



Begränsa intaget av sockersötad dryck



Begränsa intaget av alkohol



Använd inte kosttillskott för cancerprevention



För mödrar: Amma ditt barn om du kan



Efter cancerdiagnos: Följ dessa råd om du kan.

# VANLIGA FRÅGOR

## FÅR MAN CANCER AV ASPARTAM/SÖTNINGSMEDEL?

Studier på konstgjorda sötningsmedel, inklusive sackarin och aspartam, har inte visat några övertygande bevis för ett samband med cancer.

# VANLIGA FRÅGOR

## GÖDER SOCKER CANCER?

Alla celler, inklusive cancerceller, använder socker/glukos från blodet som bränsle.

När det inte finns tillräckligt med kolhydrater tillverkar kroppen glukos från aminosyror. Har man ett inflammationspåslag (som man ofta har vid cancersjukdom) så bryter man ner muskler.

Sockers koppling till cancer är **indirekt** genom att det ökar risken för övervikt och fetma, som i sin tur ökar risken för många cancerformer.

# VANLIGA FRÅGOR

## E-NUMMER OCH TILLSATSER, DET FÅR MAN VÄL CANCER AV?

Det finns för närvarande inga andra starka bevis på att livsmedelstillsatser kopplas till ökad cancerrisk.

# UTMANINGAR I KOMMUNIKATIONEN

- Rekommendationerna har varit de samma i 25 år (för och nackdelar)
- Samstämmighet med nationella riktlinjer
- Att kommunicera risk
- Stora skillnader på gruppnivå men svårt på individnivå
- Informera utan att skuldbelägga
- Vad är alternativet?

# MATERIAL

**Hälsosamma  
levnadsvanor**  
för dig som har eller  
har haft cancer

**Samtal om  
hälsofrämjande  
levnadsvanor  
vid cancer**  
Ett kunskapsunderlag för teamet



**BRA MAT EFTER CANCER**  
MAT OCH CANCER



2:A UPPLAGAN



**VAD MINSKAR OCH ÖKAR RISKEN**  
MAT OCH CANCER



2:A UPPLAGAN





# KONTAKT

Hemsida: [www.matochcancer.se](http://www.matochcancer.se)

Mejl: [maria.strid@drf.nu](mailto:maria.strid@drf.nu)

Facebook: matochcancer

Instagram: matochcancer

Twitter: MatochCancer

# LÄNKAR

- <http://www.oncologynutrition.org/>
- <http://www.espen.info/wp/wordpress/wp-content/uploads/2016/11/ESPEN-cancer-guidelines-2016-final-published.pdf>
- <https://www.wcrf.org/>
- <http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/education/heal-well-guide.pdf>
- [http://cf.vgregion.se/fakta/trycksak/Tryck\\_Detail.cfm?ID=1693](http://cf.vgregion.se/fakta/trycksak/Tryck_Detail.cfm?ID=1693)
- <http://drf.nu/mat-och-cancer-material/>
- <http://nutritionsfakta.se/2018/09/19/nutritionsbehandling-vid-cancer/>
- <https://www.cancerfonden.se/livsstil/matvanor>



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND