



مصرف نوشیدنی‌های  
قنددار را محدود نمایید



مصرف الکل را محدود  
نمایید.



سبزیجات، میوه، میوه‌های  
حبه‌های (مانند تمشک)،  
حبوبات و غلات کامل را بیشتر  
میل نمایید



وزن خود را متناسب  
نگهدارید



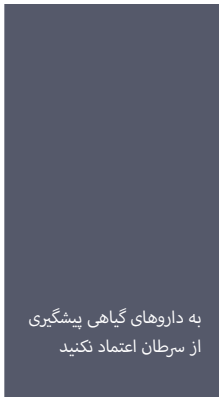
**فعالیت بدنی نمایید**



پس از آگاهی از  
تشخیص سرطان خود،  
اگر می‌توانید از این  
توصیه‌ها پیروی نمایید



اگر می‌توانید به فرزند خود  
شیر دهید



به داروهای گیاهی پیشگیری  
از سرطان اعتماد نکنید



مصرف گوشت قرمز و  
فرآورده‌های گوشتی را محدود  
نمایید




کمتر تنقلات (فست فود)  
و سایر غذاهای فرآوری  
شده که حاوی مقادیر زیاد  
چربی، نشاسته یا شکر  
می‌باشد، میل نمایید



بخاطر داشته باشید که سایر عادات در زندگی، مانند مصرف دخانیات و عادات آفتاب گرفتن، عوامل مهمی برای کاستن خطر ابتلا به سرطان می باشد.

از طریق پیروی از این توصیه ها، یقیناً مصرف نمک، چربی های اشباع شده و چربی های ترانس غیر اشباع، کاهش می یابد که این امر به نوبه خود به پیشگیری از سرطان و بیماری های مرتبط با شیوه زندگی، کمک می کند.

*matohcancer*   
*Mat och Cancer* 

*www.matohcancer.se*   
*matohcancer@drf.nu* 