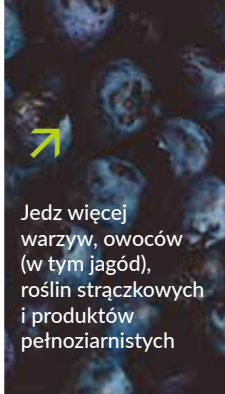




Dbaj o aktywność fizyczną



Utrzymuj zdrową wagę



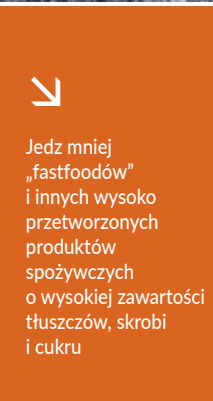
Jedz więcej warzyw, owoców (w tym jagód), roślin strączkowych i produktów pełnoziarnistych



Ogranicz spożycie alkoholu



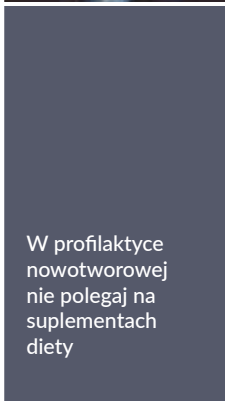
Ogranicz spożycie napojów słodzonych cukrem



Jedz mniej „fastfoodów” i innych wysoko przetworzonych produktów spożywczych o wysokiej zawartości tłuszczów, skrobi i cukru



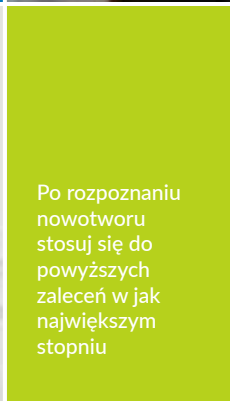
Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i produktów mięsnych (w tym wędlin)



W profilaktyce nowotworowej nie polegaj na suplementach diety



Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią



Po rozpoznaniu nowotworu stosuj się do powyższych zaleceń w jak największym stopniu





**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND





**World  
Cancer  
Research  
Fund International**

Pamiętaj, że również inne nawyki dotyczące stylu życia, takie jak palenie i opalanie się, są ważnymi czynnikami wpływającymi na zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwory.

Stosując się do tych zaleceń, możesz ograniczyć spożycie soli, tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans, co z kolei pomoże zapobiegać powstawaniu nowotworów i innych chorób związanych z trybem życia.

 [www.matohcancer.se](http://www.matohcancer.se)  
 [matohcancer@drf.nu](mailto:matohcancer@drf.nu)

 [matohcancer](https://www.instagram.com/matohcancer)  
 [Mat och Cancer](https://www.facebook.com/Mat.och.Cancer)