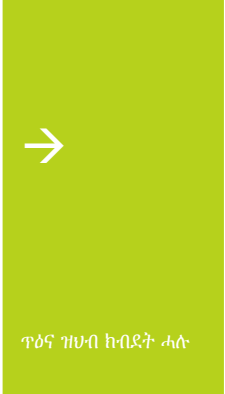




ብኣካላዊ ምንቅስቃስ ንጡፍ ኩን



ጥዕና ዝህብ ኩባደት ሓሉ



ብዝያዳ ኣሕምልቲ፣ ፍሩታታት፣ ጐምጠጥ (ከም ዓጋም ዝኣመሰለ ፍረታት)፣ ጥረኣዊ ኣእካልን (ዓይኒ ዓተር፣ ኣዳጉራ ወዘተ) ዘይተጸጸየ እኽሊን ብላዕ



ምስታይ ኣልኮላዊ መስተ ደረት ግበረሉ



ብሽኮር ዝመቀሩ መስተታት ምስታይ ደረት ግበረሉ



"ዘይጠቅም መግቢ" ከምኡ'ውን ካልእ ብዙሕ ቅብኣት፣ ስታርቭ ወይ ሸኮር ዘሎዎ መግቢ ምብላዕ ነኪ



ምብላዕ ስጋ ኩብቲ፣ ሓሰማ፣ ቦጊዕን ጤልን ከምኡ'ውን ምብላዕ ዝተመስርሐ ስጋ ደረት ግበረሉ



መንሸሮ ንምክልኻል ኣብ መወሰኻታ መግቢ ኣይትተኣማመን



እንተ ኸኢልኪ ንውላድኪ ኣጥብውዮ



ድሕሪ ምምርግርን ምንጻርን ሕማም መንሸሮ እንተ ኸኢልካ ነዞም ዝስዕቡ ምኽርታት ስዓቦም



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND



**World  
Cancer  
Research  
Fund International**

ከም ሽጋራ ምትካኽን ጸሓይ ምጽላውን ዝኣመሰሉ ካልኣት ልምድታት እውን ተኸእሎ ምሓዝ ሕማም መንሸሮ ንምንካይ ኣገደስቲ ረቋሒታት ምኃኖም ዘክር

ነዘም ምኽርታት ብምስዓብ ምምጋብ ናይ ጨው፣ ዝቀጸጸ ቅብኣትን ዝተመሰርሐ ቅብኣትን ክንኪ ይኸእል እዩ፡ እዚ ድማ ሕማም መንሸሮን ካልኣት ምስ ቅዲ ሂወት ዝተተሓሓዙ ሕማማትን ንምክልኻል ይሕግዝ እዩ።

🏠 [www.matochcancer.se](http://www.matochcancer.se)  
✉ [matochcancer@drf.nu](mailto:matochcancer@drf.nu)

📷 [matochcancer](#)  
📘 [Mat och Cancer](#)