



قلل من تناول المشروبات
المحلّة بالسكر



قلل من تناول المشروبات
الكحولية



تناول المزيد من الخضار
والفواكه وأنواع التوت
والبقوليات والحبوب الكاملة



حافظ على وزن صحي



مارس النشاط البدني



في حال تشخيص
إصابتك بالسرطان، اتبع
هذه النصائح إن أمكنك
ذلك



قومي بالإرضاع الطبيعي
لطفلك إن أمكنك ذلك



لا تتقي في قدرة المكملات
الغذائية على الوقاية من
السرطان



لا تكثير من استهلاك اللحم
الحمراء واللحوم الباردة



قلل من تناول المأكولات
السريعة وغيرها من
الأطعمة المُعالَجة الغنية
بالدهون أو النشويات أو
السكر



تذكّر أن الابتعاد عن بعض الممارسات الأخرى، كالتدخين وتسمير البشرة، يُعدُّ عاملاً هاماً في تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان.

عند اتّباع هذه النصائح، سيقُل استهلاكك للملح والدهون المشبّعة والدهون المحوَّلة، مما يساعد في الوقاية من السرطان وغيره من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة.

[matohcancer](https://www.matohcancer.se) 
Mat och Cancer 

www.matohcancer.se 
matohcancer@drf.nu 