

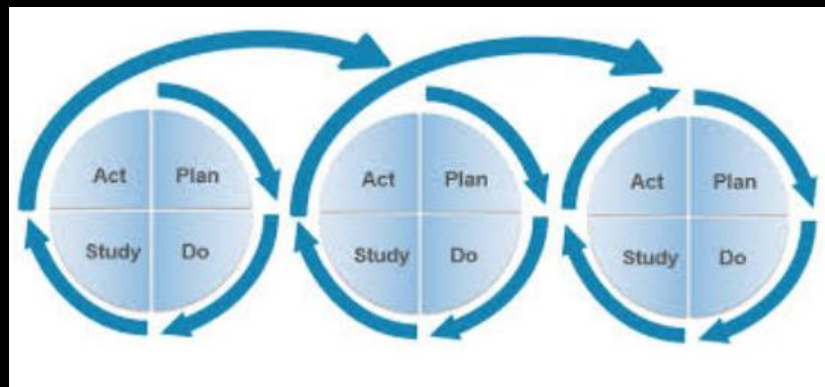
Shirin Bartholdsson

Utvecklingsledare RCC Väst

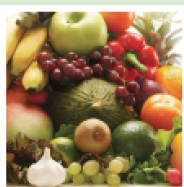
Ordförande nationell arbetsgrupp för prevention

Informationsmaterial till befolkningen





Goda vanor för minskad cancerrisk



Ät mer frukt och grönsaker.

Ät fem portioner frukt och grönsaker varje dag. Bra exempel är broccoli, kål, spenat, morot, sallad, gurka och tomat. Det går lika bra med både fryst, torkad, konserverad och färsk frukt.



Ät mer fullkorn och baljväxter.

Fullkornsprodukter av exempelvis mjöl, flingor, pasta ris och bröd.



Ät varierat.

Gärna mer av grönsaker, frukt, fullkorn och baljväxter. En varierad kost skyddar bättre mot cancer än kosttillskott.



Rör på dig mer.

Rör på dig minst 30 minuter varje dag. Tips på vardagsmotion: cykla till jobbet, ta trapporna istället för hissen, promenera.



Ät mindre salt och undvik mögliga spannmål.

Begränsa intaget av salt. (Tänk på att färdiglagad mat kan innehålla salt.)



Undvik alkohol.

I cancerförebyggande syfte är det klokt att begränsa intaget av alkohol till 1-2 glas per dag (ange per vecka istället)



Undvik kaloririka livsmedel och söta drycker.

Det är bra att undvika livsmedel med mycket fett och socker, men lite fibrer, och att undvika söta drycker (som saft, läsk och juice).



Ät mindre rött kött.

Inte mer än 500g tillagat kött per person i veckan, av nötkött, gris och lamm. Ät även mindre av charkuteriprodukter som rökt skinka, korv och bacon.

Bra val i vardagen för minskad cancerrisk



Ät mer frukt
och grönsaker.



Ät mindre
salt.



Ät mer
fullkorn och
baljväxter.



Undvik
alkohol.



Ät mer
varierat.



Undvik
kaloriska
livsmedel och
söta drycker.



Rör på dig
30 minuter
varje dag



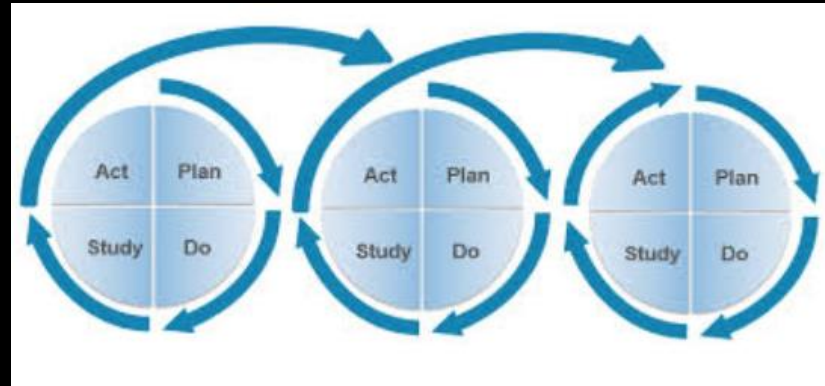
Ät mindre
rött kött.
Max 500g
per vecka.



REGIONALT
CANCERCENTRUM
VÄST

Workshop 2

Workshop 1



Bra val i vardagen

som minskar risken att få cancer



Ät mer frukt
och grönsaker.



Ät mindre
salt.



Ät mer
fullkorn och
baljväxter.



Undvik
alkohol.



Ät mer
varierat.



Undvik
kaloririka
livsmedel och
söta drycker.



Rör på dig
30 minuter
varje dag



Ät mindre
rött kött.
Max 500g
per vecka.

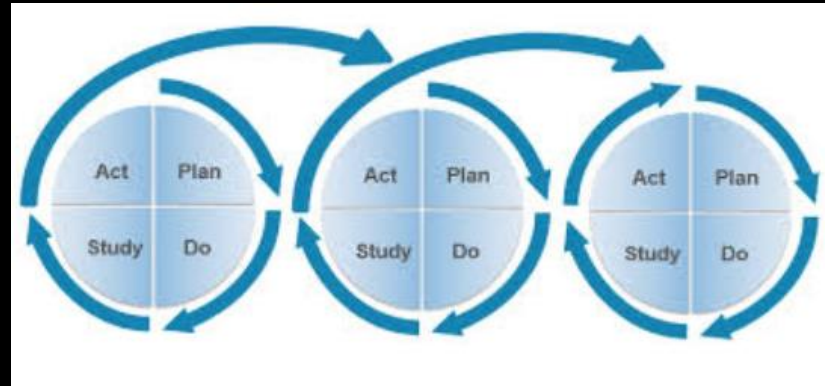


REGIONALT
CANCERCENTRUM
VÄST

Workshop 2

Workshop 3

Workshop 1



Bra val i vardagen

minskar risken att få cancer

BRA - ÄT MER OCH GÖR OFTA



INTE BRA - ÄT MINDRE OCH GÖR SÄLLAN

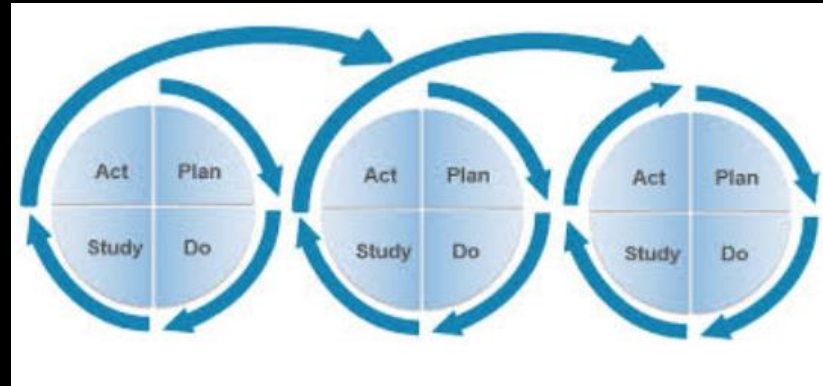


Workshop 2

Workshop 3

Workshop 4

Workshop 1

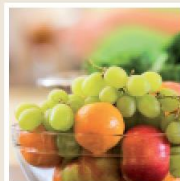
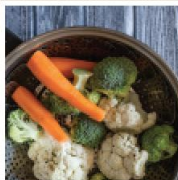
[illegible]

Bra val i vardagen

minskar risken att få cancer



BRA – MER OCH OFTA



INTE BRA – MINDRE OCH INTE SÅ OFTA



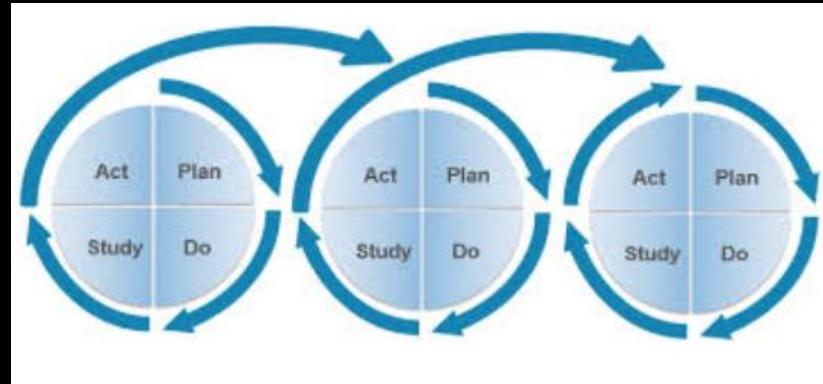
Workshop 2

Workshop 3

Workshop 4

Workshop 1

Workshop 5



A handwritten table with Swedish text, likely a list of items or a checklist. The table has two columns: "Hälsopåsar" (Healthy bags) and "Hälsopåsar till i vardagen" (Healthy bags for everyday life). The rows contain numbers and descriptions of items.

Hälsopåsar	Hälsopåsar till i vardagen
45	Skinka med smörgåsar (Chips)
52	Skinka med smörgåsar (Chips)
36	Skinka med smörgåsar (Chips)
68	Skinka med smörgåsar (Chips)
65	Skinka med smörgåsar (Chips)



TACK!