

MAT OCH CANCER

VAD ÖKAR OCH MINSKAR RISKEN?



DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Den här broschyren är en översättning av World Cancer Research Funds sammanfattning av forskning på mat, vikt, fysisk aktivitet och vad som ökar eller minskar risken för cancer.

Broschyren innehåller, förutom WCRFs 10 råd för cancerprevention, en överblick i forskningsläget när det gäller matens koppling till cancerrisken.

Källa till materialet:

World Cancer Research Fund. Summary of Global Evidence on Cancer Prevention, juli 2016.

Tillgänglig från: www.wcrf.org

UNGEFÄR **1/3** AV
DE VANLIGASTE
CANCERFORMERNA
SKULLE KUNNA
FÖREBYGGAS MED
KOST, FYSISK
AKTIVITET &
GENOM ATT HÅLLA
EN HÄLSOSAM VIKT.

REKOMMENDATIONER FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR CANCER



Bakgrunden till råden presenteras ytterligare längre fram i broschyren i en kortfattad presentation av forskningsläget.

HÅLL EN HÄLSOSAMVIKT

Håll din vikt inom det hälsosamma intervallet - BMI 18,5-25.

RÖR DIG MER

Var fysiskt aktiv i minst 30 minuter varje dag och minimera stillasittandet.

ÄT MER GRÖNSAKER, FRUKT, BALJVÄXTER OCH FULLKORN

Ät mer och variera intaget av fullkornsprodukter, grönsaker, frukt och baljväxter (bönor, ärtor, linser).

UNDTVIK NÄRINGSFATTIGA LIVSMEDEL OCH SÖTADE DRYCKER

Begränsa intaget av energirika och näringsfattiga livsmedel såsom godis, chips och bakverk. Undvik söta drycker såsom läsk och saft. Begränsa intaget av juice.

ÄT MINDRE SALT OCH UNDTVIK MÖGLIGA LIVSMEDEL

Begränsa ditt intag av salt genom att minska saltet i maten och ät mindre av processad mat som färdiglagade rätter och halvfabrikat då de ofta innehåller stora mängder salt. Undvik möjliga livsmedel som kan innehålla aflatoxiner.



BEGRÄNSA INTAGET AV RÖTT KÖTT OCH UNDTVIK CHARKUTERIER

Ät inte mer än 500 g (tillagad vikt) per vecka av rött kött, till exempel kött från ko, gris och lamm. Ät helst inget alls av charkuterier såsom rökt skinka, leverpastej, salami, korv, kassler och bacon. Välj gärna vegetariska rätter samt rätter med fisk, kyckling eller annat fågelkött.



FÖR ATT FÖREBYGGA CANCER - UNDTVIK ALKOHOL

I cancerförebyggande syfte är det bäst att inte dricka alkohol.



FÖRLITA DIG INTE PÅ KOSTTILLSKOTT

För att minska risken för cancer ger en varierad, hälsosam kost enligt Livsmedelsverkets rekommendationer ett bättre skydd än kosttillskott.



AMMA DITT BARN

Om du kan, amma ditt barn under sex månader innan du introducerar barnet för andra livsmedel.



CANCERÖVERLEVARE

Du som har behandlats för cancer rekommenderas också att följa dessa råd för att förebygga återfall och minska risken att drabbas av andra sjukdomar. Om du behöver specifika råd om hur just du ska anpassa din mat, kan du be din läkare eller sjuksköterska om remiss till dietist.

STARKT VETENSKAPLIGT STÖD FÖR VAD SOM **MINSKAR** RISKEN FÖR **CANCER**

GRÖNSAKER

GRÖNSAKER MED LÅGT
STÄRKELSEINNEHÅLL MINSKAR
RISKEN FÖR:

Mun- och halscancer

Exempel på grönsaker med ett lågt
stärkelseinnehåll:

Broccoli, spenat, grönkål, blomkål, morot, kål,
sallad, gurka, tomat, kålrot, purjolök och pal-
sternacka.

FYSISK AKTIVITET

FYSISK AKTIVITET MINSKAR
RISKEN FÖR:

Tjocktarmscancer

Bröstcancer (efter klimakteriet)

Livmodercancer

Exempel på fysiska aktiviteter kan vara friluftsliv,
vardagsaktiviteter, transport till fots eller med
cykel, lek, fysisk belastning i arbetet, motion
och träning.

FRUKT

FRUKT MINSKAR RISKEN FÖR:

Lungcancer
Mun- och halscancer

VITLÖK

VITLÖK MINSKAR RISKEN FÖR:

Tjocktarmscancer

KOSTFIBER

FIBERRIKA LIVSMEDEL MINSKAR RISKEN FÖR:

Tjocktarmscancer

Kostfibrer kallas de kolhydrater från växter som inte bryts ner vid matsmältningen. De finns till exempel i grönsaker, frukt, rotfrukter, baljväxter samt i bröd, flingor, gryn, pasta och ris av fullkorn. Fullkorn är när alla delar av spannmålskornet finns med och innehåller mer näring än när man inte använt hela kornet.

KALCIUMRIK KOST

KALCIUMRIK KOST MINSKAR RISKEN FÖR:

Tjocktarmscancer

Mer forskning behövs för att kunna ge råd om vilken mängd som ger de gynnsamma effekterna.

AMNING

AMNING MINSKAR RISKEN FÖR:

Bröstcancer
(både före och efter klimakteriet)

KAFFE

KAFFE MINSKAR RISKEN FÖR:

Levercancer
Livmodercancer

Mer forskning behövs för att kunna ge råd om vilken mängd som ger de gynnsamma effekterna.



STARKT VETENSKAPLIGT STÖD FÖR VAD SOM **ÖKAR** RISKEN FÖR CANCER

ALKOHOL

ALKOHOL ÖKAR RISKEN FÖR:

Tjocktarmscancer
Bröstcancer
Levercancer
Mun- och halscancer
Matstrupscancer
Magsäckscancer

AFLATOXINER

AFLATOXINER ÖKAR RISKEN FÖR:

Levercancer

Aflatoxiner produceras av mögelsvampar som kan växa på spannmål, kryddor, nötter och torkad frukt. Undvik därför att äta dessa livsmedel om de ser missfärgade och mögelangripna ut. Mögel i mögelostar är dock inte farligt.

SALT

SALT OCH SALTRIK MAT ÖKAR
RISKEN FÖR:

Magsäckscancer

ÖVERVIKT

ÖVERVIKT OCH FETMA ÖKAR
RISKEN FÖR CANCER I:

Tjocktarm
Bröst
Gallblåsa
Njurar
Lever
Matstrupe
Äggstockar
Bukspottkörtel
Prostata
Magsäck
Livmoder

Ta hjälp av tabellen på nästa sida för att
räkna ut BMI.

GLYKEMISK BELASTNING

EN HÖG GLYKEMISK BELASTNING
ÖKAR RISKEN FÖR:

Livmodercancer

Glykemisk belastning är ett mått på hur mycket en persons blodsöcker höjs efter en måltid. Belastningen ökar om man äter livsmedel med högt GI och/eller om man äter stora mängder.

BMI-TABELL

Längd (m)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1,40 | 20 | 23 | 26 | 28 | 31 | 33 | 36 | 38 | 41 | 43 | 46 | 48 | 51 |
| 1,45 | 19 | 21 | 24 | 26 | 29 | 31 | 33 | 36 | 38 | 40 | 43 | 45 | 48 |
| 1,50 | 18 | 20 | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 | 33 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 |
| 1,55 | 17 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 40 | 42 |
| 1,60 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39 |
| 1,65 | 15 | 17 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 |
| 1,70 | 14 | 16 | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 |
| 1,75 | 13 | 15 | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 |
| 1,80 | 12 | 14 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29 | 31 |
| 1,85 | 12 | 13 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29 |
| 1,90 | 11 | 12 | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 28 |
| 1,95 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 |
| 2,00 | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 24 | 25 |

40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 Vikt (kg)

En hälsosam vikt innebär att man har ett BMI på mellan 18,5 och 25 (normalvikt). Ligger BMI under 18,5 räknas det som undervikt, mellan 25 och 30 räknas det som övervikt och ett BMI över 30 räknas som fetma.

CHARKUTERIER

CHARKUTERIER ÖKAR RISKEN FÖR:

Tjocktarmscancer
Magsäckscancer

Exempel på charkuterier:

Bacon, salami, kassler och rökt skinka

RÖTT KÖTT

RÖTT KÖTT ÖKAR RISKEN FÖR:

Tjocktarmscancer

Med rött kött menas kött från ko, gris och lamm. Enligt WCRF finns det ännu inga rekommendationer för viltkött på grund av bristande underlag.

Denna skrift har tagits fram av en projektgrupp inom Dietisternas Riksförbund med finansiering från Socialstyrelsen inom ramen för regeringens satsning på att förbättra vården för patienter med kroniska sjukdomar.

Informationen bygger på material från World Cancer Research Fund. World Cancer Research Fund är en organisation som utreder hur matvanor, fysisk aktivitet och vikt påverkar cancerrisken. Organisationen bedömer vetenskapliga studier och ger utifrån dessa rekommendationer om hur risken för cancer kan minskas.

Kom ihåg, det finns även andra faktorer som påverkar risken för att få cancer såsom rökning/tobak, miljöfaktorer och solvanor. För att minska risken för cancer är det alltid viktigt med rökstopp!

Projektgruppen har bestått av:

Karin Andersson, leg. dietist och masterstudent i folkhälsvetenskap
Emma Nisukangas, leg. dietist och masterstudent i kostvetenskap
Charlotta Rubin, folkhälsvetare och dietiststudent

Frågor eller funderingar? Kontakta din dietist, läkare eller sjuksköterska.

Mer information finns också att läsa på:

www.matohcancer.se
www.wcrf.org
www.livsmedelsverket.se
www.1177.se

