

## Cancer kan förebyggas

### – med mer rörelse och hälsosam mat

*Nyligen presenterades rapporten "Diet, nutrition, physical activity and cancer: a global perspective" som beskriver senaste forskningen kring kopplingen mellan cancer och matvanor. Med livsstilen kan vi kan förebygga en tredjedel av all cancer, vilket även lyfts i uppmärksamhetsveckan [European week against cancer](#).*

Matvanornas betydelse för att förebygga cancer är välkänd bland forskare, och medvetenheten ökar hos hälso- och sjukvårdspersonal. Kunskapsnivån hos allmänheten, politiker och beslutsfattare är däremot generellt låg, och många myter och felaktig information om kost och cancer florerar på internet och i media. Patienter och anhöriga har ofta frågor kring kosten, och det är viktigt att hälso- och sjukvårdspersonal ger råd på vetenskaplig grund.

– Det finns inga garantier när det handlar om cancer, men genom matvanorna och livsstilen kan vi påverka risken att drabbas, menar Charlotta Rubin, dietist och projektledare för Mat och cancer, ett arbete som drivs av Dietisternas riksförbund, och som finansieras av Socialstyrelsen. En tredjedel av fallen av de vanligaste cancerformerna skulle kunna förebyggas med goda matvanor, fysisk aktivitet och en hälsosam vikt, enligt World Cancer Research Fund (WCRF).

– Fullkorn, baljväxter, grönsaker och frukt, och begränsad mängd alkohol, rött kött, charkprodukter och salt är förknippat med en minskad risk för cancer. Övervikt och fetma ökar risken för flera cancerformer, konstaterar Charlotta Rubin.

Kosten har också stor betydelse under och efter behandling, för att skapa förutsättningar för återhämtning och välbefinnande, och för att minska risken att återinsjukna. Dietister har en unik kompetens kring energi och näring, och en nyckelroll i det tvärprofessionella teamet vid cancerbehandling.

Matvanorna och levnadsvanor kopplat till kost, fysisk aktivitet och hälsosam kroppsvikt spelar även en viktig roll för den långsiktiga hälsan. För de patienter som får palliativ behandling har kosten stor betydelse för livskvaliteten. Goda matvanor lägger en viktig grund både när det gäller primärprevention, under behandling och för sekundärprevention.

**Uppmärksamhetsveckan [European week against cancer](#) arrangeras 25-31 maj 2018.**

<b>För direkt kontakt med Projektet Mat och Cancer, kontakta:</b>	<b>För mer information och kontakt med Dietisternas riksförbund, kontakta:</b>
Charlotta Rubin, Projektledare Mat och Cancer, Dietisternas riksförbund ✉ rubincharlotta@gmail.com	Susann Ask, Leg. Dietist, ordförande Dietisternas riksförbund ✉ susann.ask@drf.nu

**Dietisternas Riksförbund (DRF)** är en yrkesförening inom Naturvetarna. Medlemmarna är legitimerade och har en universitetsutbildning med huvudinriktning på näringslära och nutrition omfattande 3-4 års högskolestudier.

Av DRF:s medlemmar arbetar de flesta inom sluten- och öppenvård samt kommunal äldreomsorg, med prevention och behandling av nutritionsrelaterade problem samt undervisning av personal. Dietister arbetar också inom folkhälsa och friskvård samt för livsmedels- och läkemedelsföretag.

[WWW.DRF.NU](http://WWW.DRF.NU)



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND