VAD MINSKAR OCH ÖKAR RISKEN

MAT OCH CANCER

2:A UPPLAGAN

DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND

Den här broschyren är en kort sammanfattning av forskningsläget kring mat, vikt, fysisk aktivitet och cancerprevention. Syftet är att den ska användas som kunskapsstöd till hälso- och sjukvårdspersonal i samtal om hälsosamma matvanor för att minska risken för cancer.

World Cancer Research Fund har identifierat olika specifika livsmedel och komponenter i maten som ökar eller minskar risken för olika cancerformer. Cancer är ett samlingsnamn på många olika sjukdomar och det är osannolikt att enskilda livsmedel eller näringsämnen ensamt kan orsaka, eller förebygga, cancer. Det är mer sannolikt att matvanor i kombination med fysisk aktivitet leder till ett metabolt tillstånd som mer eller mindre påverkar risken att drabbas. Eftersom vi inte äter mat i form av enskilda livsmedel eller näringsämnen, så är det viktigt att se till helheten. Råden för cancerprevention bör därför betraktas som ett "paket" eller beteendemönster, istället för enskilda rekommendationer.

Broschyren inleds med de senaste globala råden för cancerprevention och avslutas med en kort presentation av forskningsläget kring matens koppling till cancerrisk. Innehållet i denna broschyr är ett axplock av det som WCRF/AICR presenterat i den tredje expertrapporten. Vill du veta mer rekommenderar vi att du går in på dietandcancerreport.org.

Källa till materialet:
World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018.
Tillgänglig från dietandcancerreport.org

MINST 30% AV ALL CANCER SKULLE KUNNA FÖREBYGGAS MED HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR

REKOMMENDATIONER FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR CANCER

HÅLL EN HÄLSOSAM VIKT

Håll en hälsosam vikt inom det rekommenderade intervallet (BMI 18,5-24,9).

Undvik viktökning i vuxenlivet.

VAR FYSISKT AKTIV

Var fysiskt aktiv som en del av vardagen och begränsa stillasittandet. Vuxna rekommenderas att vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter per dag. Intensiteten bör vara minst måttlig så att pulsen höjs.

ÄT MER GRÖNSAKER, FRUKT, BÄR BALJVÄXTER OCH FULLKORN

Inkludera fullkorn, grönsaker, frukt och baljväxter (bönor, ärtor, linser) i de flesta måltider.

Ät en kost med mycket vegetabiliska livsmedel.

BEGRÄNSA INTAGET AV SKRÄPMAT

Begränsa konsumtionen av processade livsmedel med mycket fett, stärkelse eller socker till exempel chips, godis, choklad, bakverk, desserter och många sorters snabbmat såsom pizza och hamburgare.

BEGRÄNSA INTAGET AV RÖTT KÖTT OCH CHARKUTERIER

Begränsa intaget av rött kött till högst cirka 3 portioner/vecka (motsvarar ca 350-500 g tillagad vikt). Kött från ko, gris och lamm räknas som rött kött. Om möjligt, undvik charkuterier såsom rökt skinka, leverpastej, salami, korv, kassler och bacon.

Välj gärna vegetariska alternativ samt fisk, kyckling eller annat fågelkött.

BEGRÄNSA INTAGET AV SOCKERSÖTAD DRYCK

Undvik sockersötad dryck såsom läsk och saft. Även intaget av fruktjuice bör begränsas.

Välj vatten eller osötad dryck.

BEGRÄNSA INTAGET AV ALKOHOL

I cancerförebyggande syfte är det bäst att inte dricka alkohol.

FÖRLITA DIG INTE PÅ KOSTTILLSKOTT

Sträva efter att få i dig alla näringsämnen som du behöver genom att äta varierat och hälsosamt enligt Livsmedelsverkets rekommendationer.

OM DU KAN, AMMA DITT BARN

Amning minskar risken för bröstcancer hos modern och främjar en hälsosam tillväxt hos barnet.

EFTER CANCERDIAGNOS

Alla som lever med eller efter en cancerdiagnos ska få råd om mat och fysisk aktivitet från utbildad hälso- och sjukvårdspersonal.

Efter cancerdiagnos så rekommenderas man att följa WCRF:s råd för cancerprevention så gott det går efter den akuta behandlingen.

STARKT VETENSKAPLIGT STÖD FÖR VAD SOM PÅVERKAR RISKEN FÖR CANCER

SPANNMÅL, FRUKT, GRÖNSAKER OCH BALJVÄXTER

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

Fullkorn minskar risken för tjocktarmscancer.

Livsmedel som innehåller kostfiber minskar risken för tjocktarmscancer.

Aflatoxiner ökar risken för levercancer.

Fullkorn innebär att alla delar av spannmålskornet finns med och innehåller mer näring än när man inte använt hela kornet.

Kostfibrer kallas de kolhydrater som inte bryts ner vid matsmältningen. De finns till exempel i grönsaker, frukt, rotfrukter, baljväxter samt fullkornsprodukter.

Aflatoxiner produceras av vissa mögelsvampar och kan växa på importerade livsmedel som spannmål, kryddor, nötter och torkad frukt. Risken att få i sig aflatoxiner i Sverige bedöms som låg. Undvik livsmedel som ser missfärgade eller mögelangripna ut. Mögelost innehåller inte alfatoxiner.

FYSISK AKTIVITET

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

Vara fysiskt aktiv minskar risken för tjocktarmscancer, bröstcancer (efter klimakteriet), livmoderkroppscancer (endometrial cancer).

Kraftig fysisk aktivitet* minskar risken för bröstcancer. *T.ex. löpning eller snabb cykling.

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

ALKOHOL

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

Alkohol ökar risken för cancer i mun och svalg samt för matstrups- och bröstcancer.

Två eller fler standardglas om dagen (30 gram alkohol eller mer) ökar risken för tjocktarmscancer.

Tre eller fler standardglas om dagen (45 gram alkohol eller mer) ökar risken för magcancer och levercancer.

KÖTT, FISK OCH MJÖLKPRODUKTER

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

Rött kött ökar risken för tjocktarmscancer.

Charkuterier ökar risken för tjocktarmscancer.

Mjölkprodukter minskar risken för tjocktarmscancer.

Det är rimligt att även intaget av viltkött ska begränsas på grund av att det har liknande sammansättning som rött kött.

ÖVERVIKT

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

Övervikt eller fetma under vuxenlivet ökar risken för cancer i

- mun, svalg och struphuvud
- matstrupe (adenokarcinom)
- magen (cardia)
- bukspottkörtel
- gallblåsa
- lever
- tjocktarm
- bröst (efter klimakteriet)
- äggstockar
- livmoderslemhinna
- prostata (avancerad)
- njurar

Större viktökning vid vuxen ålder ökar risken för bröstcancer efter klimakteriet.

Övervikt eller fetma i vuxen ålder före klimakteriet minskar risken för bröstcancer före klimakteriet.

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

BMI-TABELL

Längd (m)

2,00	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	
1,95	11	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	
1,90	11	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	
1,85	12	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	
1,80	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	
1,75	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	
1,70	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	
1,65	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	
1,60	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	
1,55	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	
1,50	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	
1,45	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	
1,40	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	
	40	**45**	**50**	**55**	**60**	**65**	**70**	**75**	**80**	**85**	**90**	**95**	**100**	Vikt (kg)

BMI-beräkning

En hälsosam vikt motsvarar ett BMI mellan 18,5-25 (normalvikt). Ett BMI under 18,5 räknas som en undervikt, ett BMI mellan 25-30 räknas som övervikt, medan ett BMI över 30 räknas som fetma.

För äldre personer över 70 år är ett högre BMI på cirka 25-30 associerat med högre muskelmassa och verkar vara det mest hälsosamma.

SOCKERSÖTADE DRYCKER

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

Intag av sockersötad dryck såsom läsk och saft kan vara en orsak till viktuppgång, övervikt och fetma som är en av de största riskfaktorerna när det gäller cancer. Det finns i dagsläget ingen evidens för att intag av konstgjorda sötningsmedel, som aspartam, eller socker i sig skulle ge en ökad cancerrisk.

KAFFE

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

Kaffe minskar risken för levercancer och livmoderkroppscancer

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

ÖVRIGT

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

Högre glykemisk belastning av kosten ökar risken för livmoderkroppscancer.

Höga doser tillskott av betakaroten ökar risken för lungcancer hos personer som röker.

Kalciumtillskott minskar risken för tjocktarmscancer.

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

Läsk, saft, godis, vitt bröd och bakverk har ett högt GI och ger därför ett snabbt blodsockersvar.

Bröd, flingor, gryn, pasta och ris med stor andel hela korn är exempel på livsmedel som ger en långsam och förlängd ökning av blodsockret. Dessa livsmedel har lågt GI.

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 i samarbete med Centrum för Cancer-rehabilitering, Stockholms läns landsting.

Informationen baseras på material från World Cancer Research Fund (www.wcrf.org). 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 att det finns även andra faktorer som påverkar risken 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:
Emma Nisukangas, leg. dietist och fil. master i kostvetenskap
Charlotta Rubin, leg. dietist och med. kand. i folkhälsovetenskap
Christin Anderhov Eriksson, leg. dietist och med. mag. i folkhälsovetenskap
Anna Stubbendorff, leg. dietist och kommunikatör
Nadia Andersson, leg. dietist

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

Mer information finns också att läsa på:
www.matochcancer.se
www.wcrf.org
www.livsmedelsverket.se
www.1177.se

Mars 2019

WWW.DRF.NU