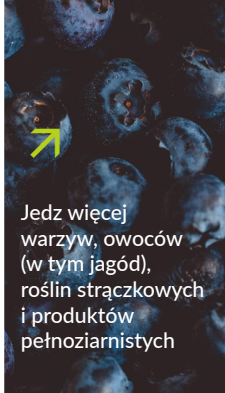




Dbaj o aktywność fizyczną



Utrzymuj zdrową wagę



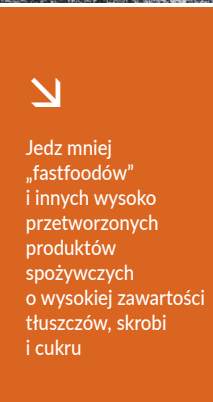
Jedz więcej warzyw, owoców (w tym jagód), roślin strączkowych i produktów pełnoziarnistych



Ogranicz spożycie alkoholu



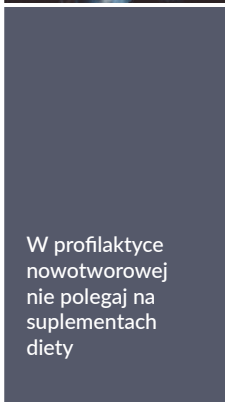
Ogranicz spożycie napojów słodzonych cukrem



Jedz mniej „fastfoodów” i innych wysoko przetworzonych produktów spożywczych o wysokiej zawartości tłuszczów, skrobi i cukru



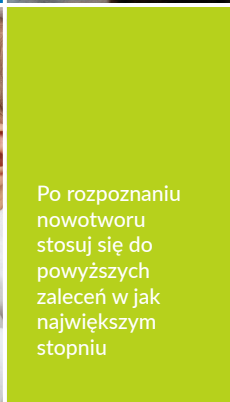
Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i produktów mięsnych (w tym wędlin)



W profilaktyce nowotworowej nie polegaj na suplementach diety



Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią



Po rozpoznaniu nowotworu stosuj się do powyższych zaleceń w jak największym stopniu





DRF
DIETISTERNAS
RIKSFÖRBUND





**World
Cancer
Research
Fund Internationala**

Pamiętaj, że również inne nawyki dotyczące stylu życia, takie jak palenie i opalanie się, są ważnymi czynnikami wpływającymi na zmniejszenie ryzyka zachorowania na nowotwory.

Stosując się do tych zaleceń, możesz ograniczyć spożycie soli, tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans, co z kolei pomoże zapobiegać powstawaniu nowotworów i innych chorób związanych z trybem życia.

 www.matohcancer.se
 matohcancer@drf.nu

 [matohcancer](https://www.instagram.com/matohcancer)
 [Mat och Cancer](https://www.facebook.com/Mat.och.Cancer)