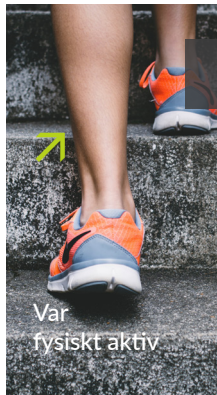


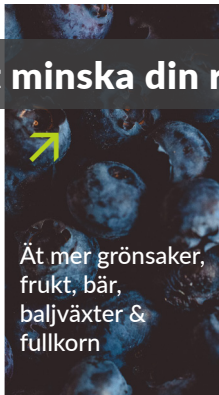
# 10 råd för att minska din risk för cancer



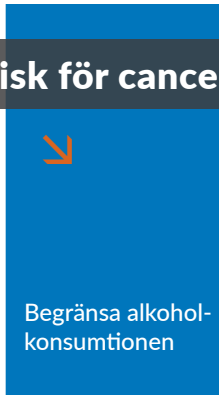
Var fysiskt aktiv



Håll en hälsosam vikt



Ät mer grönsaker, frukt, bär, baljväxter & fullkorn



Begränsa alkoholkonsumtionen



Begränsa intaget av sockersötade drycker



Begränsa intaget av "skräpmat" & annan processad mat med mycket fett, stärkelse eller socker



Begränsa intaget av rött kött och charkuterier

Förlita dig inte på kosttillskott för cancerprevention



Om du kan, amma ditt barn

Efter cancerdiagnos, följ dessa råd om du kan




**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND





**World  
Cancer  
Research  
Fund Internationa**

Kom ihåg att även andra levnadsvanor, så som rökning och solvanor, är betydelsefulla faktorer för att minska risken för cancer.

Genom att följa dessa rekommendationer kommer sannolikt intaget av salt, mättat fett och transfetter att minska, vilket i sin tur hjälper till att förebygga cancer men även andra livsstilsrelaterade sjukdomar.

 [www.matohcancer.se](http://www.matohcancer.se)  
 [matohcancer@drf.nu](mailto:matohcancer@drf.nu)

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