

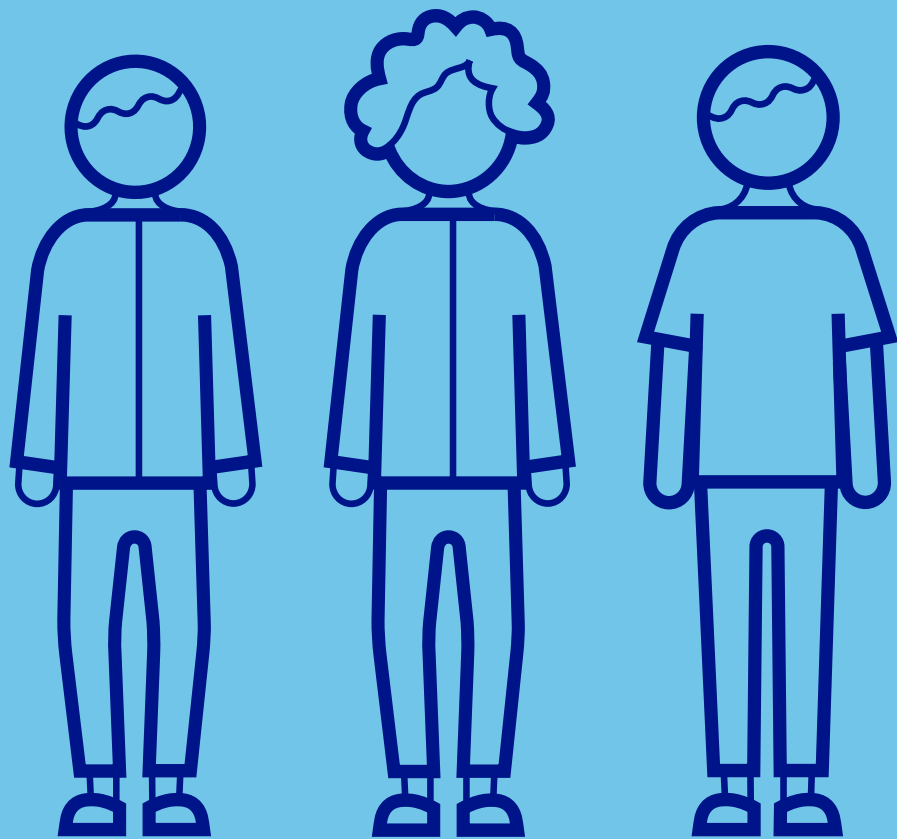
HUR KAN VI FÖREBYGGA CANCER MED MAT?

Maiju Wetterhall, leg dietist

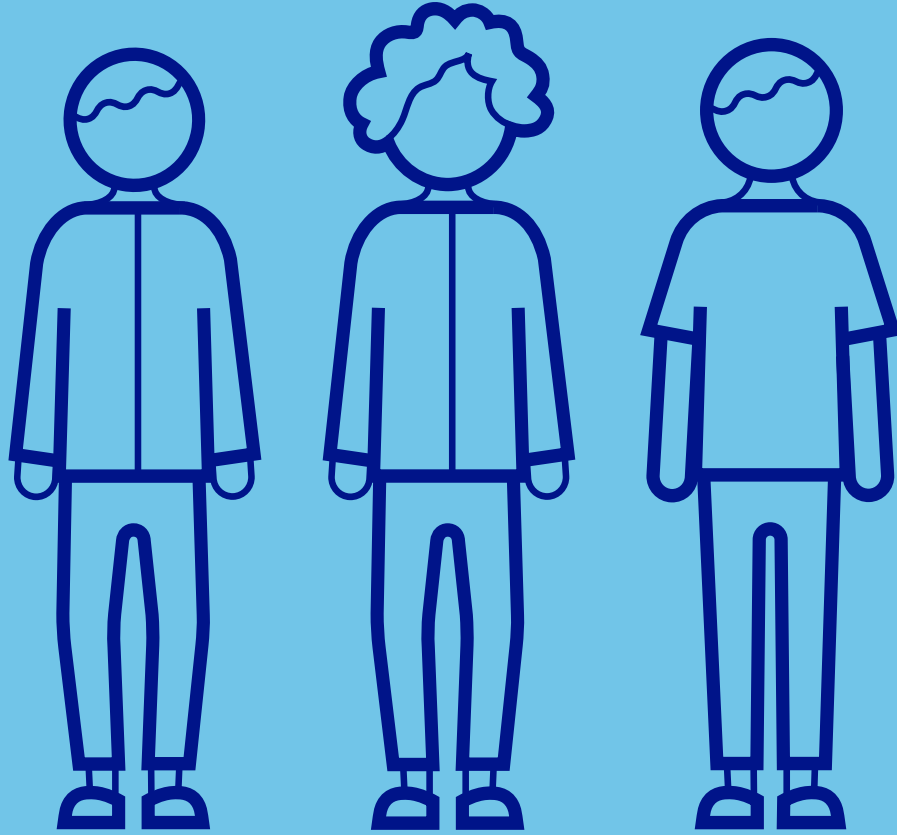
”

Besegra cancer

Cancerfondens vision är ett samhälle där färre drabbas och fler botas eller kan leva ett långt liv med god livskvalitet.

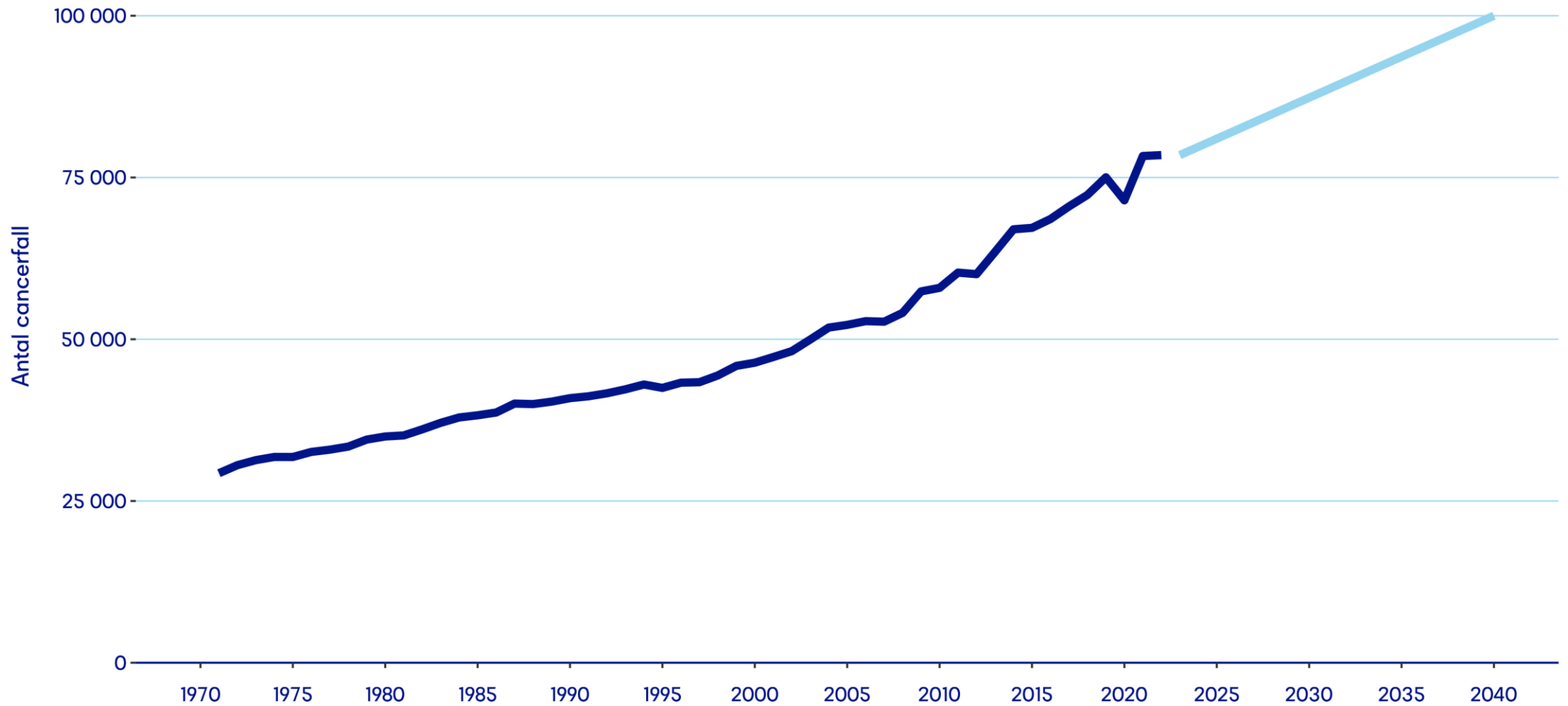


1951



2023

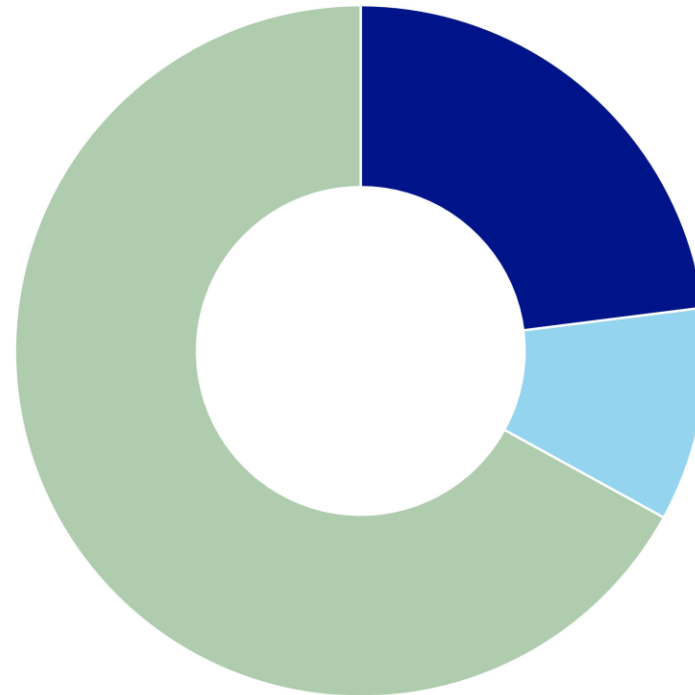
Allt fler drabbas...



Cancer i Sverige

– hur mycket beror på påverkbara riskfaktorer?

Drygt 16 000 (23 %) cancerfall i Sverige går att förebygga varje år

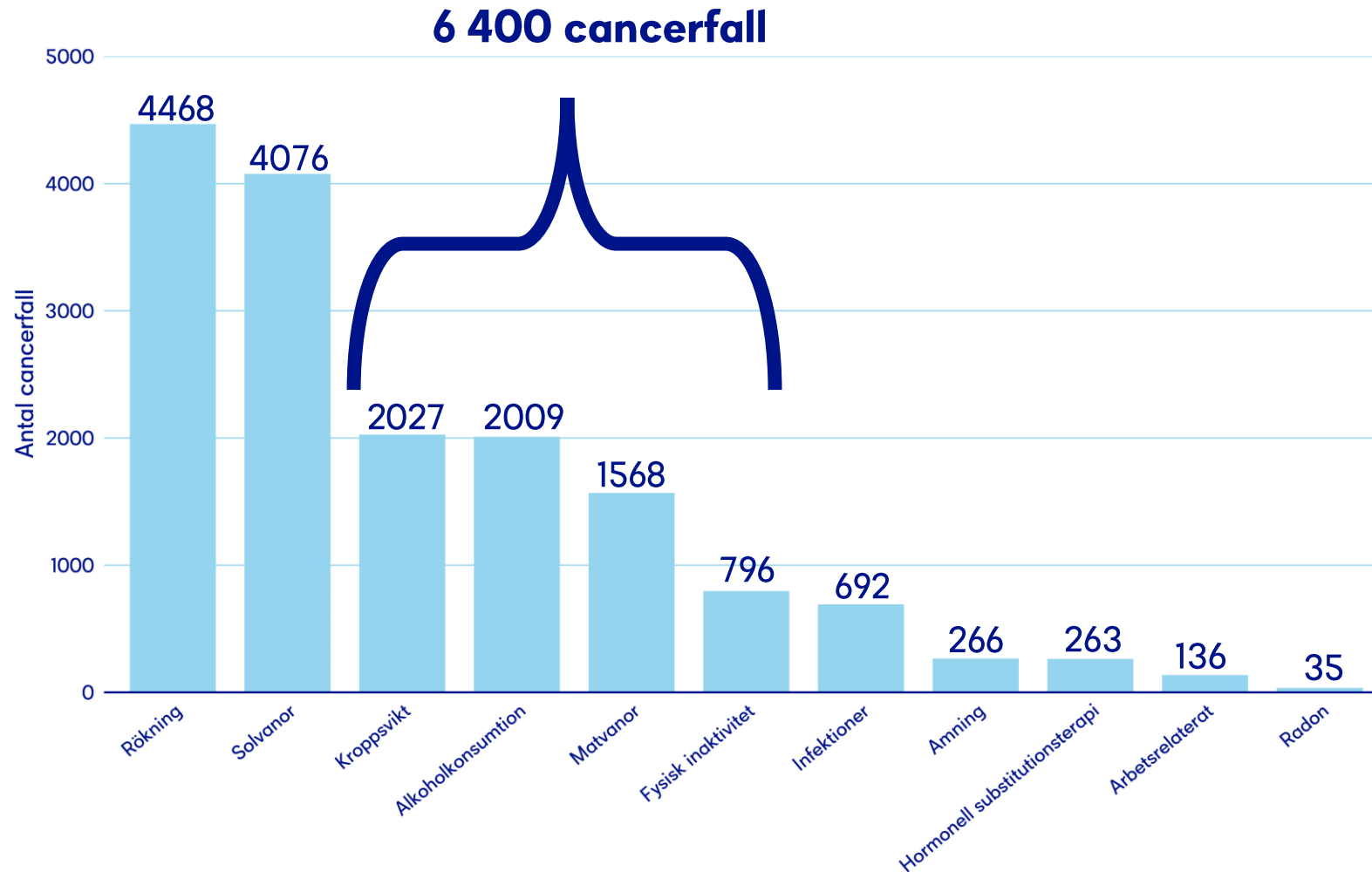


Mer statistik om riskfaktorer:



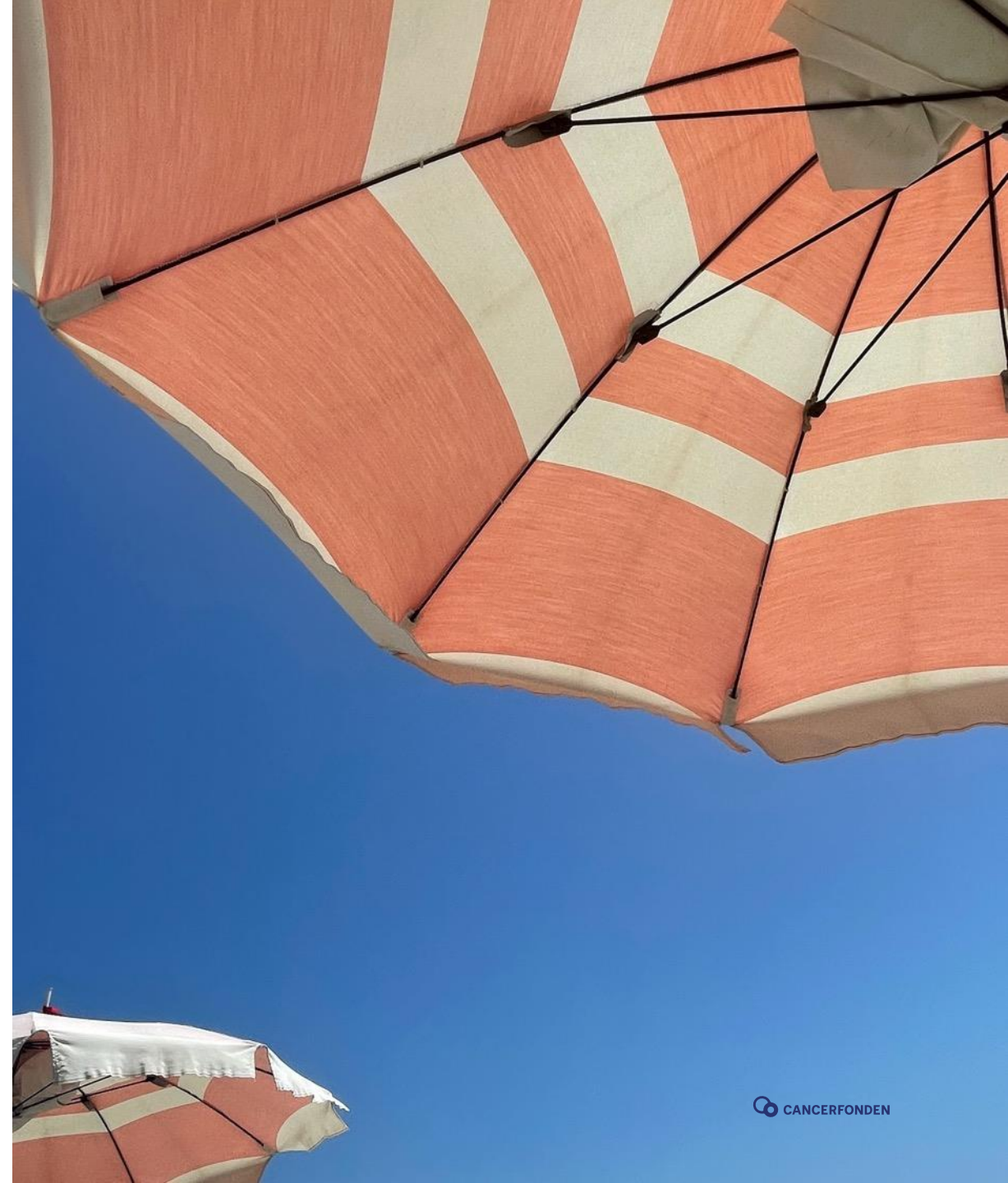
■ Förebyggbara fall ■ Ärftliga faktorer ■ Slumpmässiga genförändringar

Rökning och solvanor påverkar mest



30 olika cancerformer är kopplade till påverkbara riskfaktorer

- 100% av livmoderhalscancer
- 90% av malignt melanom
- 40% av tarmcancer
- 20 % av bröstcancer



HUR HÄNGER MAT OCH CANCER IHOP?

Matvanor kopplas till flertal cancerformer

Direkt koppling (mat)

Tjocktarm

Ändtarm

Skyddande mekanismer, tex

- Bioaktiva ämnen skydd mot DNA-skador
- Fullkorn binder cancerogena ämnen
- Bulkeffekt av kostfibrer

Skadliga mekanismer, tex

- Främjande av kronisk inflammation (högt BMI)
- Förändrade nivåer av hormoner och tillväxtfaktorer (högt BMI)
- Nitrit och hemjärn (rött & processat kött)

Indirekt koppling (högt BMI)

Matstrupe

Sköldkörtel

Bröst

Lever

Magsäck

Gallblåsa

Bukspottskörtel

Njure

Äggstock

Livmoderkropp

Benmärgen (myelom)

Kostråd för minskad cancerrisk



Ät mer frukt,
grönt, baljväxter
och fullkorn.



Begränsa rött
kött och undvik
charkuterier.



Begränsa
tomma kalorier
och skräpmat.



Undvik
sockersötade
drycker.

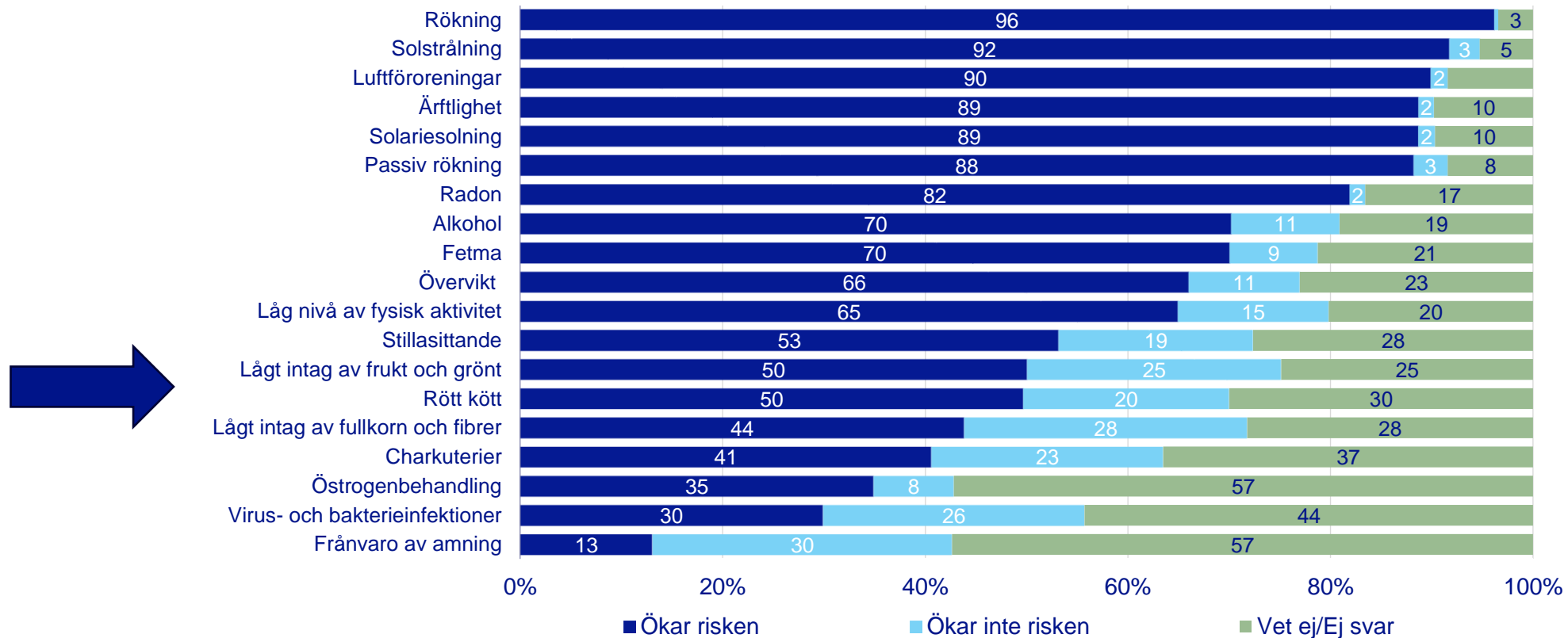


Välj näringsrik
mat istället för
kosttillskott.

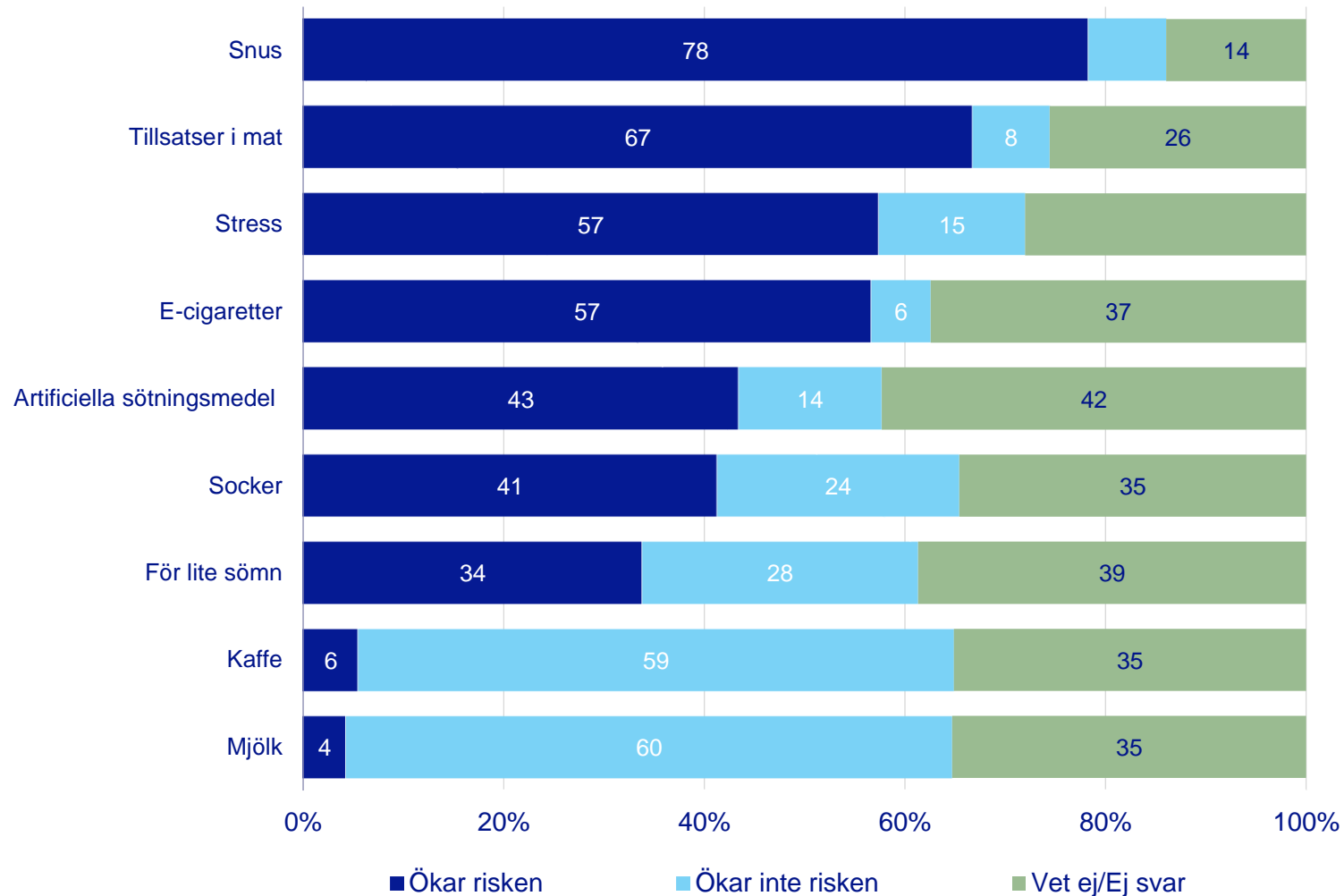
ALLMÄNHETENS KUNSKAP KRING CANCERPREVENTION

Kunskap om kopplingen mellan mat och cancer är fortfarande låg

Vilka av följande faktorer tror du ökar risken för cancer?



Många tror att tillsatser i mat, sötningsmedel och socker ökar risken



HUR JOBBAR CANCERFONDEN MED PREVENTION GENOM MAT?

Mål för Sverige 2030

Forskningen driver framsteg

Förebygga Minska de påverkbara cancerfallen med 30 procent

Upptäcka tidigt En tredjedel av all cancer upptäcks i ett tidigare stadium

Bota fler 80 procent överlever en cancerdiagnos

Leva väl Alla som lever med eller efter cancer har en god livskvalitet

Strategi 2030:

Strategiska val och insatser inom Förebygga

OMRÅDE/
MÅLBILD:

FÖREBYGGA: Minska de påverkbara cancerfallen med 30 procent.

STRATEGISKA
VAL
& INSATSER:

BIDRA TILL ÖKAD KUNSKAP OCH MEDVETENHET FÖR ATT MINSKA RISKEN ATT DRABBAS AV CANCER

Bidra till att utrota livmoderhalscancer genom att sprida kunskap om HPV-vaccinering och verka för en hög vaccinationsgrad

Bidra till att förändra attityden och beteende kopplat till solvanor

VERKA FÖR ETT SAMHÄLLE SOM FRÄMJAR HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR FÖR ALLA

Verka för en mer hälsofrämjande samhällsplanering med fokus på fysisk aktivitet och UV-strålning

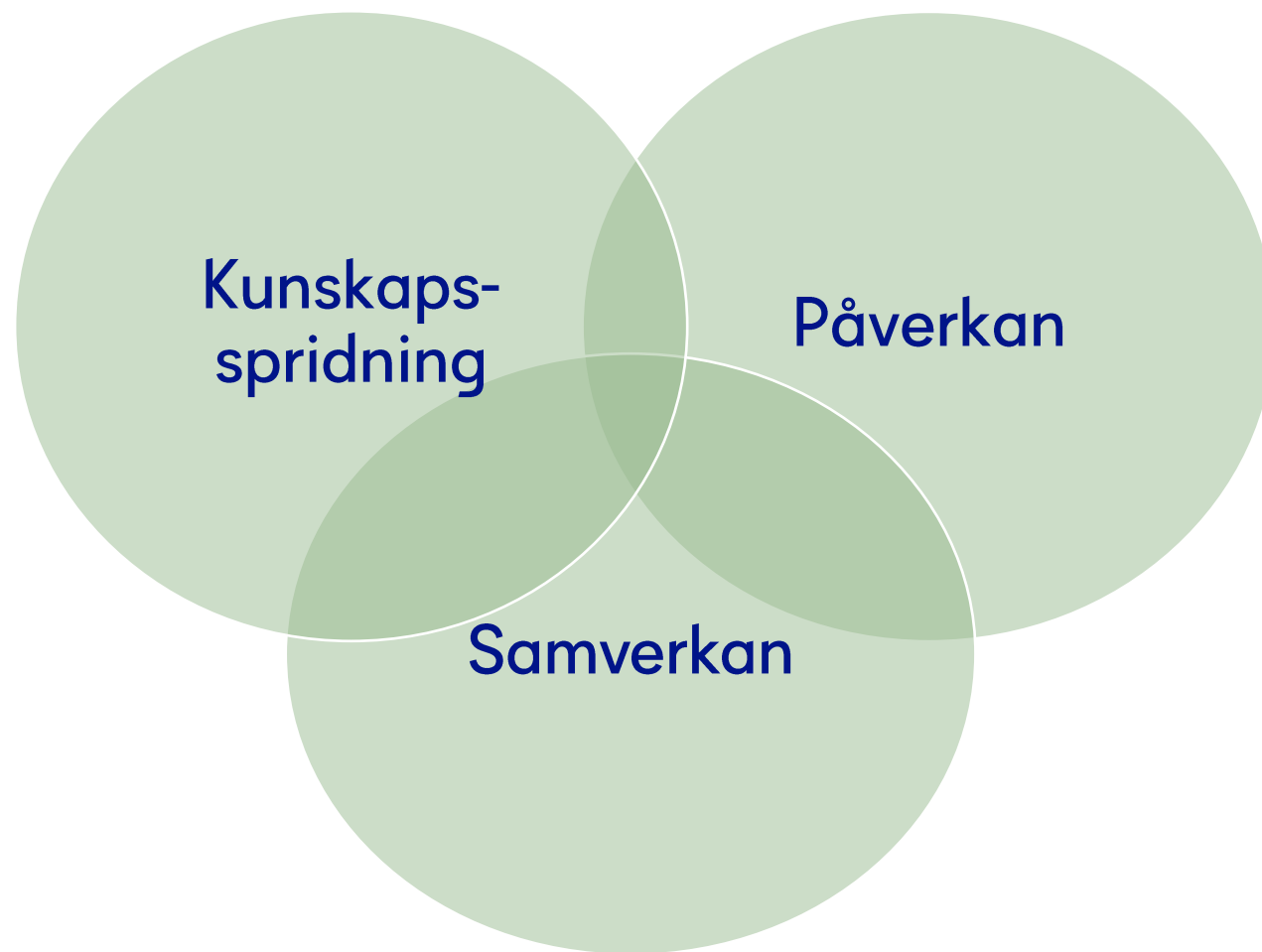
Verka för att det skapas strukturer och matmiljöer som främjar hälsosamma matvanor med fokus på minskad övervikt och obesitas

Driva på tobaks- och alkoholregleringar

ÖKA FORSKNINGSFINANSIERING INOM PRIMÄR PREVENTION

Finansiera forskning om faktorer som påverkar risken att utveckla cancer, samt forskning kring implementering av känd kunskap

Hur bidrar Cancerfonden till 2030 –målet?



Övervikt och obesitas i Sverige

51%

Lever med övervikt eller obesitas

1 av 4

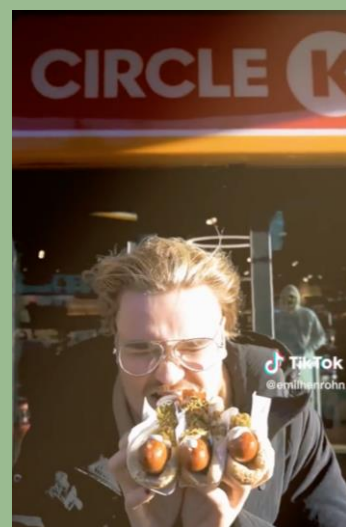
Barn i lågstadieåldern lever med övervikt eller obesitas.

3%

av barn och ungdomar äter och rör på sig enligt rekommendationerna.

”

**The genetic background loads the gun,
but the environment pulls the trigger**



KÖP LÖSGODIS FRÅN CANDY KING
VINN EN PULKA!
NY VINNARE VARJE VECKA

DET ULTIMATA FOTBOLLSKÄKET!

COCA-COLA LANSEARAR
DEN OFFICIELLA FOTBOLLSPIZZAN
SKAPAD AV HERRLANDSLAGET

OFFICIELL PARTNER HERRLANDSLAGET

McDONALD'S PRESENTERAR STOLT:
GOTHIA CUP & Co

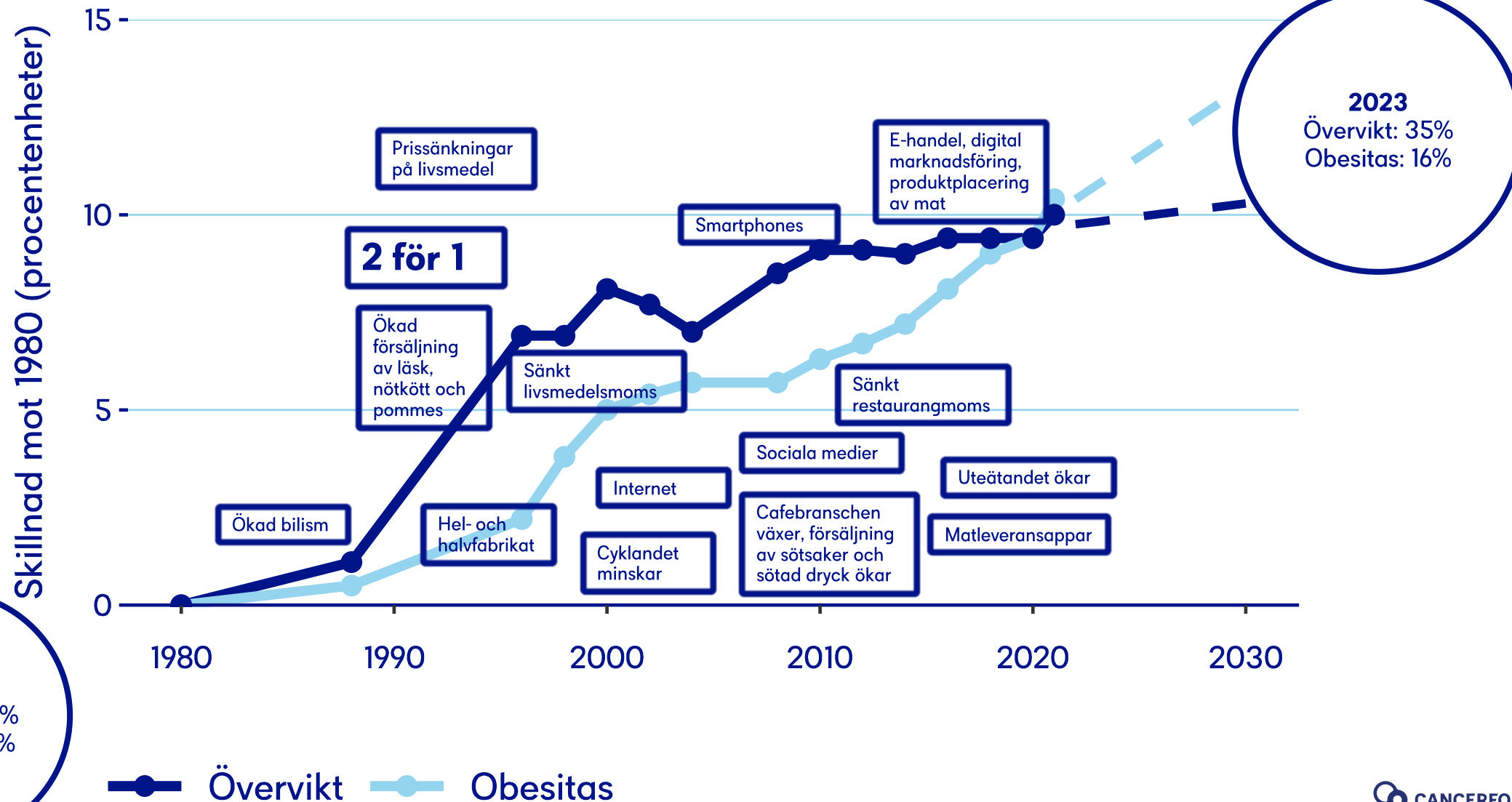
BYGG ETT EGET CHOKLADHUS!

Mmm...Marabou

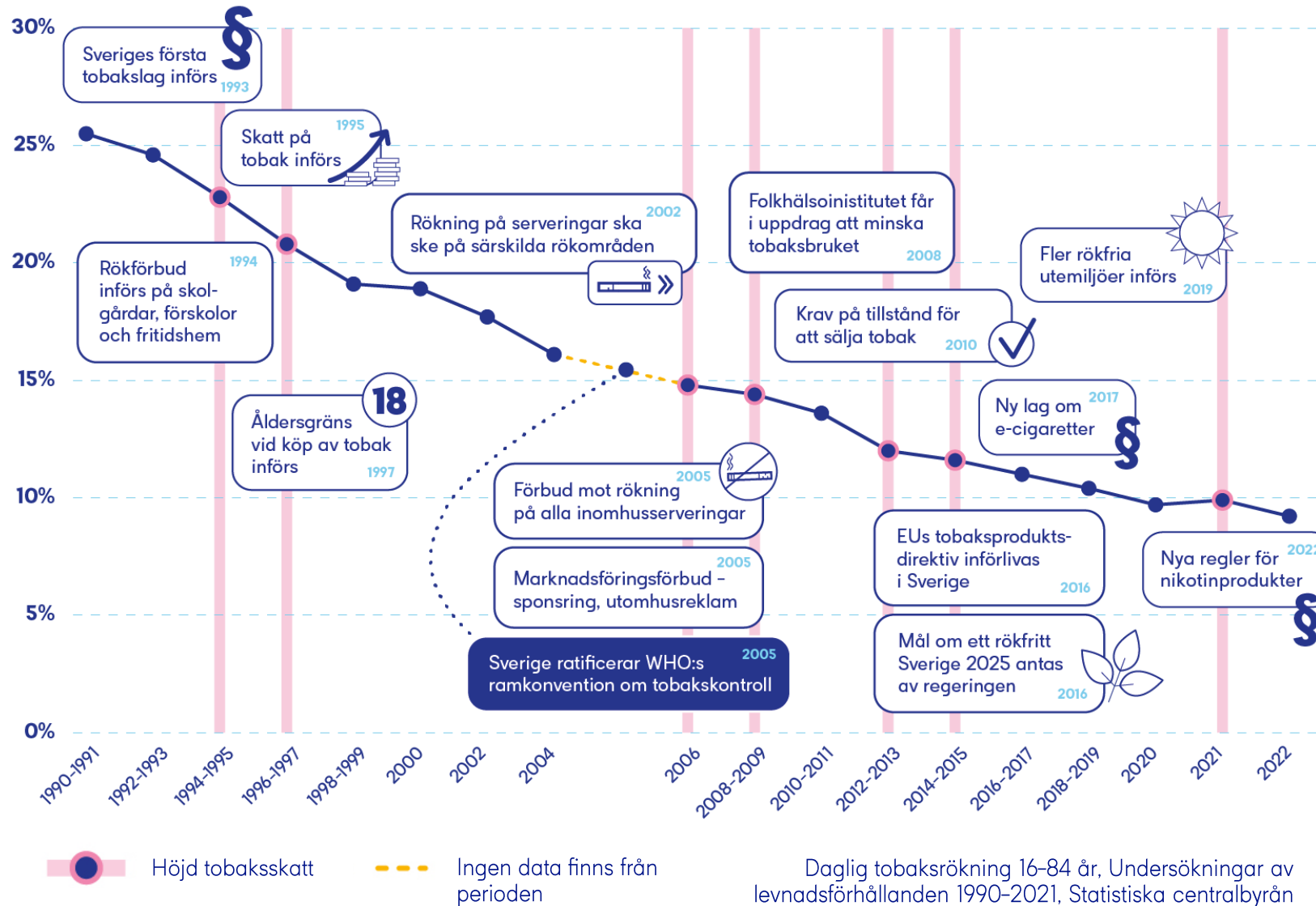
Coca-Cola



Utveckling av övervikt och obesitas 1980-2030



Lär av reformer för minskad rökning



Daglig tobaksrökning 16-84 år, Undersökningar av levnadsförhållanden 1990-2021, Statistiska centralbyrån

HANDLINGSPLAN FÖR HÄLSOSAMMA MATVANOR

EN RAPPORT FRÅN FOLKHÄLSA FÖR ALLA

[Folkhälsa för alla \(folkhalsaforalla.se\)](http://folkhalsaforalla.se)

VÅRA FÖRSLAG FÖR MER HÄLSOSAMMA MATVANOR

FÖRSLAG 1



Anta målen för en hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion och ta fram en handlingsplan för hur de ska nås.

FÖRSLAG 2



Förbjud reklam för ohälsosamma livsmedel till barn.

FÖRSLAG 3



Ta bort momsen på frukt och grönsaker.

FÖRSLAG 4



Inför en producentavgift på sockersötad dryck.

FÖRSLAG 5



Inför obligatorisk märkning av hälsosam och ohälsosam mat.

FÖRSLAG 6



Inför ett salt-sänkingsprogram.

FÖRSLAG 7



Inför upphandlingsregler för försäljning av mat i skattefinansierade lokaler för barn och unga.

FÖRSLAG 8



Förbjud flerköps-erbjudanden av ohälsosamma livsmedel och främja kampanjer och priserbjudanden på hälsosam mat.

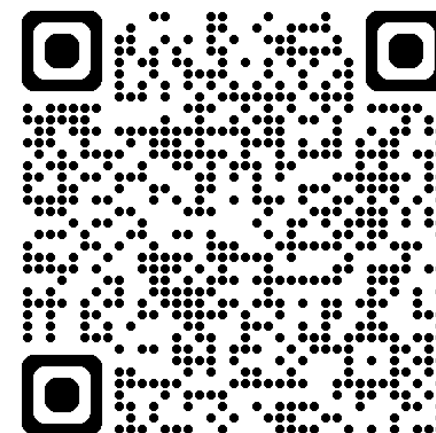
”

**2 av 10 känner till
begreppet ”matmiljö”**

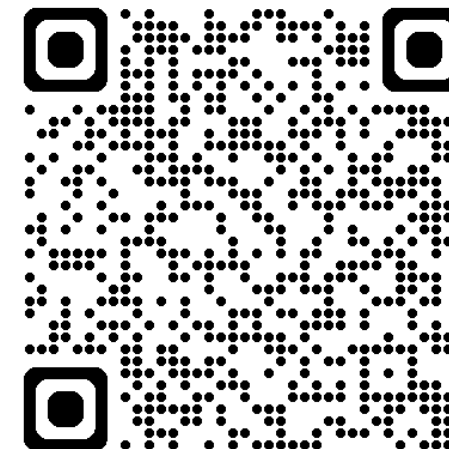
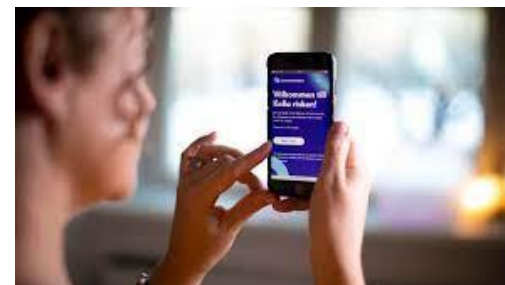
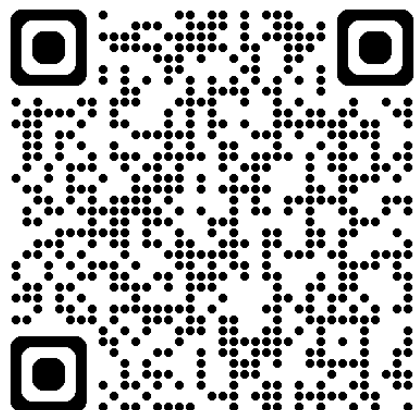
VAD HÄNDE MED MIN MAT?

Cancerprevention i primärvården

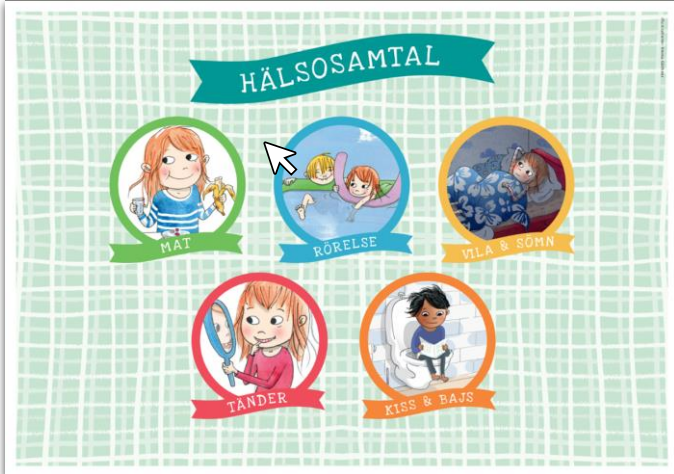
- En rapport i samverkan med RCC, DRF och HOBS
- 6 av 10 tycker att det är känsligt att prata om levnadsvanor och cancer
- 3 av 10 tycker att det är ganska/mycket svårt att samtala med patienter kring övervikt/obesitas
- Utveckling för det cancerpreventiva arbetet:
 - Bättre patientinformation
 - Mer tid
 - Samlad kunskap
 - Metodutveckling (tex MI)
 - Ökad kunskap hos allmänheten



Minska Risken -broschyr Kolla Risken -test



Sagasagors hälsosamtal



SÄTT MIG PÅ KYLSKÅPS-DÖRREN FRUKT & GRÖNSAKS-BINGO

Måla magen med maten. Varje gång du äter ska det vara grönsaker, frukt eller bär på tallriken. Grönt är skönt. Men har du tänkt på att grönsaker inte alltid är gröna? Din kropp gillar när mat har olika färger.

Böner	Tomat	Vitlök	Apelsin	Vattenmelon
Paprika	Ärtor	Äpple	Moröt	Vitkål
Päron	Bilbär	Avokado	Citron	Purjolök
Majs	Jordgubbe	Broccoli	Gurka	Linsor
Zucchini	Blomkål	Spenat	Hallon	Banan

BINGO!



Kryssa för de frukter och grönsaker du äter under en dag. Låt gärna bingobrickan sitta på kylskåpsdörren så blir det enkelt att kryssa. Fem i rad ger Bingo! Vad blir din familjs Bingopris? Lycka till!



GÖR SOM SAGA: MÅLA MAGEN

Har du tänkt på att grönsaker inte alltid är gröna? Din kropp gillar när grönsakerna har olika färger. Titta in i Sagas skafferi.

MinIn ...

I Sagas skafferi finns sånt som vi tycker om att äta och dricka. På hyllorna längst ner finns sånt som är bra att äta mycket av för att orka och må bra. Det som finns högre upp i skafferi behöver kroppen mindre av. Det som är allra högst upp, ovanpå skåpet, bör vi bara äta små mängder av.

Nyckelhålet är en symbol som gör det enkelt att välja hälsosam mat! Mat med Nyckelhålet på innehåller mindre socker och salt, mer fullkomna fibrer och ryttigare eller mindre fett.

Barnhälsovården i samarbete med: **CANCERFONDEN** **BONNIER CARLSEN** **PEP!**

VAD KAN DIETISTER GÖRA FÖR ATT FÄRRE SKALL DRABBAS?

Keep up the good work!

- Utbilda dina kollegor kring matens betydelse för cancerprevention och matmiljöns betydelse för vår hälsa
- Inkludera aspekterna kring Matmiljö vid patientsamtal (matmiljö i hemmet)
- Påverka beslutsfattare i din kommun/region
- Ta hjälp av oss som kunskapskälla kring statistik, informativa filmer och broschyrer samt påverkansmaterial

DN Debatt. "Samhället har gjort det lätt att leva ohälsosamt"



Publicerad 2023-01-01



TACK!