

12 sätt att minska risken att drabbas av cancer

Europeiska kodexen mot cancer



1. Rök inte

Använd inte någon form av tobak.



2. Gör ditt hem rökfritt

Arbeta för att göra din arbetsplats rökfri.



3. Håll en hälsosam kroppsvikt



4. Var fysiskt aktiv i vardagen

Begränsa den tid som du sitter still.



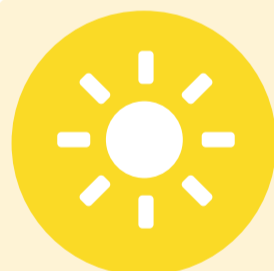
5. Ät hälsosamt

- Ät mycket fullkornsprodukter, baljväxter, grönsaker och frukt.
- Begränsa intaget av kaloririka livsmedel (som innehåller mycket fett eller socker) och undvik sötade drycker.
- Undvik processat kött (t ex skinka och bacon) och begränsa intaget av rött kött och mat med hög salthalt.



6. Begränsa ditt intag av alkohol

För att minska cancerrisken undvik helst alkohol helt.



7. Undvik för mycket sol

Detta gäller särskilt barn. Skydda huden med kläder och skugga. Komplettera med solskyddsmedel där kläder inte skyddar. Solen lyser som starkast mellan klockan 11–15. Sola inte solarium.



8. Skydda dig mot cancerframkallande ämnen

på din arbetsplats genom att följa hälso- och säkerhetsföreskrifterna.



9. Undvik höga nivåer av radon

Ta reda på om du är utsatt för höga nivåer av radon i din bostad. Vidta åtgärder för att minska en hög radonnivå.



10. Om amning och hormonbehandling

- Amning minskar moderns risk att utveckla cancer. Amma ditt barn om du har möjlighet att göra det.
- Hormonell substitutionsterapi (HRT) ökar risken för vissa typer av cancer. Begränsa användningen av hormonbehandlingar.



11. Delta i vaccinationsprogram

Se till att dina barn deltar i vaccinationsprogram mot:

- hepatit B,
- humant papillomvirus, HPV.



12. Delta i screeningprogram

Det finns screeningprogram för att upptäcka och/eller förebygga:

- tjock- och ändtarmscancer,
- bröstcancer,
- livmoderhalscancer.

Risken att utveckla cancer blir lägre ju fler rekommendationer du följer. Dina förutsättningar påverkas även av samhället runtomkring. Ett framgångsrikt förebyggande av cancer kräver även politiska initiativ och åtgärder.