




Goda vanor för ett friskare liv

Minska risken för cancer



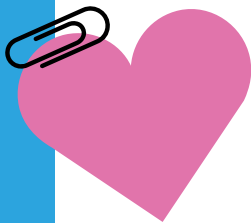
 Region
Gotland



Genom förändrade levnadsvanor kan fler än **16 000 cancerfall förebyggas** i Sverige varje år. Vad vi äter och dricker, hur vi rör på oss och om vi röker eller inte har stor betydelse för vår hälsa på kort och på lång sikt.

Det finns tyvärr inga garantier för att inte drabbas även om du lever hälsosamt, men genom att göra **positiva förändringar** av livsstilen minskar risken avsevärt. Varje litet steg i rätt riktning är bra och det är viktigt att hitta sitt eget sätt att närma sig ett hälsosamt sätt att leva.

Rekommendationerna i denna broschyr är i första hand för att minska risken för cancer.



Ett litet steg

Så här börjar du med en ny vana

Att förändra en vana kan kännas jobbigt, tråkigt och stressande. Men tänk på att varje liten positiv förändring gör stor skillnad på sikt. Våra livsvillkor och möjlighet till hälsosamma val kan se mycket olika ut. Hur ditt liv och dina omständigheter än ser ut är det bara du själv som kan välja om – och när – du vill börja förändra dina vanor.

Planera din nya vana

Om du bestämmer dig för att ändra en vana, eller börja med en ny, så kan en handlingsplan vara till hjälp. Forskning visar att planering är framgångsrikt när man vill ändra ett beteende. En

handlingsplan hjälper dig att sätta gränser och skapa nya rutiner för till exempel måltider och fysisk aktivitet.

Gör din vana till en del av vardagen

För att dina nya vanor ska hålla i längden är det viktigt att de blir en del av din vardag. Var snäll mot dig själv och sätt upp mål som du kan klara av. Ett hälsosamt liv kan se ut på många sätt, det viktiga är att du hittar en balans. Förändra inte allt på en gång utan ta ett litet steg i taget, då är lättare att skaffa sig hälsosamma vanor som håller i längden. Det som räknas är det du gör eller inte gör de flesta av livets dagar.

Kom igång!

- Sätt rimliga mål och delmål som du kan uppnå och fira på kort sikt.
- Fundera på vad du vill förändra och varför.
- Förändra inte allt på en gång.
- Planera för dina nya rutiner, ha planen synlig på exempelvis kylskåpsdörren.
- Bestäm ett datum för när du ska genomföra din förändring.
- Använd hjälpmedel som stegräknare, tallriksmodellen eller nikotinläkemedel.
- Berätta om dina planer för andra som kan heja på.
- Tveka inte att kontakta din vårdcentral om du behöver råd och stöd.



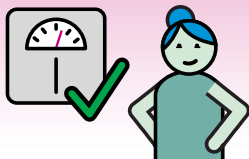
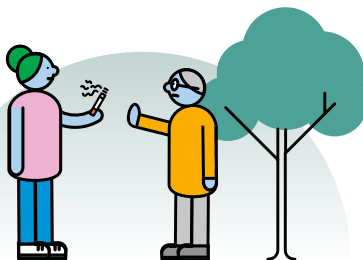
6 sätt att minska risken för cancer

Det finns många sätt att leva hälsosamt på men det här är våra viktigaste tips på hur man minskar risken att drabbas av cancer.

På sida 14 kan du själv skriva ned vilka av dina levnadsvanor som du vill förändra och vilka du vill sluta med.

1. Säg nej till tobak

Läs mer på sida 6.



2.

Försök hålla vikten under kontroll

Läs mer på sida 7.

3. Ät hälsosamt

Läs mer på sida 8.



Nej tack!



4.

Begränsa ditt intag av alkohol

Läs mer på sida 11.

5. Rör på dig dagligen

Läs mer på sida 12.



6.

Skydda din hud

Läs mer på sida 13.



1. Säg nej till tobak

Rökning är den enskilt största påverkbara riskfaktorn till cancer. Att inte röka är därför det bästa sättet att minska sin risk för att få cancer. Sambandet mellan rökning och lungcancer känner de flesta till. Två av tre personer som får lungcancer röker eller har rökt tidigare. Rökning ökar risken för totalt över 20 olika cancerformer, som struphuvudcancer och matstrupscancer, samt för många andra sjukdomar, som KOL och hjärt-kärlsjukdomar.

Tobaksrök innehåller hundratals ämnen som är skadliga och av dessa är omkring 70 kända cancerframkallande ämnen. Det är aldrig för sent att sluta röka då risken att drabbas minskar allt eftersom tiden går efter ett rökstopp.

Är snus farligt?

Forskning på kopplingen mellan snus och cancer är inte entydig. Det finns forskning som visar att snus ökar risken för vissa cancerformer och att risken för

dödlighet efter cancerdiagnos ökar. Samtidigt finns det forskning som inte hittat någon koppling mellan snus och cancer. En anledning till att kunskapen om snus och cancer inte är entydig är att det inte forskats så mycket på snus.

Förutom den möjliga cancerrisken innebär snusanvändning även andra hälsorisker. Snusning påverkar hjärta och kärl, kan öka risken för typ 2 diabetes, påverkar tandköttet och kan öka risken för komplikationer vid graviditet.

» Tips för dig som vill bli rökfri:

- Städa undan dina rutiner, exempelvis askkoppen på balkongen.
- Förbered ditt tobaksstopp i god tid. Bestäm ett datum 1-3 veckor framåt i tiden när du vill sluta röka.
- Ändra dina vanor och bryt mönster kopplade till tobaken under förberedelsetiden.



Stöd att sluta med tobak och nikotin

Vänd dig till Sluta Röka-linjen: slutarokalinjen.se, 020-84 00 00, din vårcentral eller Hälsojuksköterskemottagningen.



2.

Försök hålla vikten under kontroll

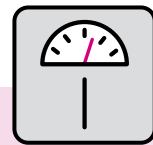
Övervikt och fetma är kopplade till ökad risk för minst tretton olika cancerformer och är en av de största påverkbara riskfaktorerna till cancer. De bakomliggande orsakerna till att övervikt och fetma ökar risken för cancer är ännu inte helt klarlagda.

En förklaring kan vara att fettcellerna i fettväven producerar många olika ämnen, bland annat hormoner, tillväxtfaktorer och ämnen som bidrar till inflammation. En låggradig inflammation i kroppen främjar en miljö där cancercellerna lättare kan utvecklas. När mängden fettväv ökar i kroppen förändras fettcellerna och produktionen av vissa hormoner, som kan stimulera cancertillväxt, ökar.

Fysisk aktivitet och goda matvanor hjälper dig att uppnå och hålla en hälsosam vikt genom livet.

» Så håller du en hälsosam vikt:

- Ät kost med mycket fullkorn, grönsaker, frukt och baljväxter.
- Begränsa intaget av så kallade tomma kalorier och skräpmat samt drycker som är sötade med socker.
- Var fysiskt aktiv i din vardag. Höj pulsen minst 150 minuter i veckan.
- Vänd dig till din vårdcentral om du har högt BMI och vill få hjälp att minska i vikt.



Håll koll på vikt och midjemått

BMI (Body Mass Index) mäter förhållandet mellan vikt och längd. Dela din vikt i kg med din längd i meter i kvadrat. Exempelvis $75 \text{ kg} / (1,70 \text{ m} \times 1,70 \text{ m}) = \text{BMI } 26$. En hälsosam vikt är individuell men på befolkningsnivå är BMI det mått som är allmänt vedertaget och används i både forskning och vården. För de allra flesta innebär en hälsosam vikt att ha ett BMI mellan 18,5 och 24,9.

3. Ät hälsosamt

Hälsosamma matvanor kan se ut på många sätt, men grunden är att låta fullkorn, baljväxter, grönsaker och frukt ta plats på din tallrik varje dag. Helst vid varje måltid.

En kost som är rik på fullkorn och fibrer minskar risken för tjock- och ändtarmscancer. Förutom minskad risk för cancer hjälper den fiberrika maten från växtriket dig att hålla en hälsosam vikt och skyddar därför i förlängningen mot fetmarelaterade cancerformer. Att äta hälsosamt och lagom mycket minskar risken för cancer och även för andra vanliga sjukdomar och tillstånd såsom hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 samt övervikt och fetma.

» Ät mer grönt, fullkorn och baljväxter

- Grönsaker, bär och frukt som är färska, frysta, torkade eller konserverade.
- Fullkorn som fullkornsris, fullkornspasta, fullkornsbröd eller havre.
- Baljväxter som linser, bönor eller ärtor.

Begränsa intaget av rött kött och charkuterier

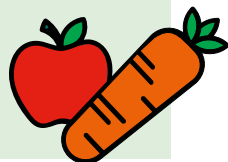
Rött kött och charkuterier ökar risken för cancer. Exakt vad det beror på är inte helt klarlagt men troligen samverkar flera faktorer. Om du äter rött kött, begränsa ditt intag till max 500 gram per vecka. Det motsvarar tre till fyra portioner. Till rött kött räknas kött från nöt, gris, lamm, ren och vilt.

Ta hjälp av nyckelhålet

Nyckelhålet på till exempel bröd, flingor, gryn, pasta och ris visar att dessa produkter är hälsosamma val och innehåller mer fullkorn och fibrer samt mindre socker och salt.

Håll utkik efter Nyckelhålet i din matvarubutik.

Ett sunt alternativ som håller i längden!



Charkuterier bör du undvika helt eller endast äta lite av. Charkuterier är kött som har bearbetats genom bland annat saltning, rökning, fermentering och/eller andra processer som höjer smaken och ökar hållbarheten. Till charkuterier räknas till exempel bacon, korv, skinka och leverpastej.

» Det kan du äta i stället för rött kött:

- Kyckling, fisk, ägg, linser och bönor är bra alternativ till rött kött. De bidrar med näringsämnen såsom protein, järn, B-vitaminer och vissa mineraler.
- Även köttsubstitut gjorda på till exempel havre och sojabönor är näringsmässigt bra alternativ till rött kött.

Drick vatten och undvik sockersötade drycker

Sockersötade drycker innehåller mycket energi men bidrar inte med näring och mättar inte. De bidrar alltså med många tomma kalorier. Genom att begränsa ditt intag av sockersötade drycker kan du lättare bibehålla din vikt och därmed minska risken för fetmarelaterade cancerformer. Försök undvika drycker som är sötade med socker, till exempel läsk, saft och energidryck.

Det är bra att även begränsa intaget av fruktjuicer eftersom de kan främja

viktökning på samma sätt som sockersötade drycker gör.



Det finns inga entydiga vetenskapliga belägg för att intag av konstgjorda sötningsmedel, som aspartam, eller socker i sig skulle ge en ökad cancerrisk.

Ät mindre tomma kalorier och skräpmat

Mat som innehåller så kallade tomma kalorier eller kallas för skräpmat är generellt rik på kalorier och mättat fett, men fattig på vitaminer och mineraler. Det är lätt att äta denna typ av mat i för stora portioner. Genom att äta mindre mängd mat med tomma kalorier blir det lättare att hålla en hälsosam vikt, vilket i sin tur minskar risken för att drabbas av cancer. För att minska antalet tomma kalorier som du får i dig bör du begränsa mängden snacks, skräpmat, bakverk, efterrätter och godis som du äter.

Men mat med ett högt kaloriinnehåll kan också vara nyttig. Nötter, fröer och vegetabilisk olja är exempel på mat som är rika på kalorier men också innehåller viktiga vitaminer, mineraler, fettsyror och fibrer. Att äta mycket av dessa livsmedel har inte sammankopplats med viktuppgång.

Ät näringsrik mat

En annan viktig del i en hälsosam kosthållning är att du strävar efter att täcka ditt näringsbehov med varierad mat. De allra flesta kan täcka sitt behov med hjälp av vanlig mat.

I vissa fall kan dock specifika kosttillskott vara nödvändiga – till exempel vid graviditet, vegankost, diagnostiserad brist på ett visst näringsämne eller i samband med vissa sjukdomstillstånd såsom cancer. Tillskott ska då ordineras av kvalificerad hälso- och sjukvårdspersonal.

Hälsosam mat minskar risken för cancer, däremot finns inga starka belägg för att enstaka näringsämnen i sig skulle skydda mot cancer.

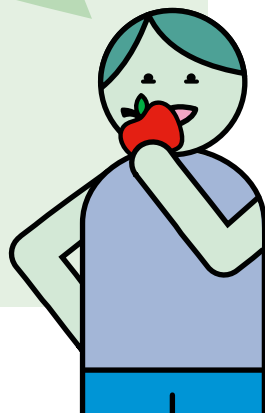
Doserna som tillskotten innehåller kan vara flera gånger högre än det är möjligt att få i sig via maten, nivåer som i vissa studier visat sig vara skadliga.

Vi äter inte mat i form av enskilda livsmedel eller näringsämnen och därför är det viktigt att se till en helhet och hitta en hälsosam kombination av färgglad mat som passar dig och dina smaklökar.



Så äter du hälsosamt!

- Ät mer grönt, fullkorn och baljväxter.
- Begränsa intaget av rött kött och charkuterier.
- Drink vatten och undvik sockersötade drycker.
- Ät mindre tomma kalorier och skräpmat.
- Ät näringsrik mat istället för kosttillskott.



4. Begränsa ditt intag av alkohol

Alkohol ökar risken för flera olika cancerformer. Det finns ingen säker alkoholkonsumtion med avseende på cancerrisk. Ju högre intag, desto större är risken. För att minska risken att drabbas av cancer är det bäst att inte dricka alkohol alls. Om du dricker alkohol är det bra att begränsa intaget, ju mindre desto bättre.

Alkohol ökar risken för cancer på en mängd olika sätt. Det ämne som bildas när etanol bryts ned i kroppen, acetaldehyd, är giftigt och cancerframkallande. Hög konsumtion av alkohol leder också lätt till övervikt, vilket i sin tur ökar risken för cancer. Risken för levercancer ökar i och med att ett rikligt drickande kan ge fett- och skrumplever.



» Tips när du vill dricka mindre:

- Sätt upp ett mål. Bestäm i förväg hur mycket du får dricka per tillfälle eller vecka. Sätt en tydlig övre gräns som du inte överskrider då du dricker.
- Välj drycker med lägre alkoholhalt och späd ut din dryck.
- Byt ut det stora glaset mot ett litet.
- Drink vatten, läsk eller annan alkoholfri dryck mellan drinkarna.
- Ta efter någon som dricker långsamt och drick ännu långsammare.
- Ät innan eller medan du dricker.
- Lär dig känna igen de situationer då frestelsen är som störst.
- Lär dig att säga "nej tack" när du blir bjuden på alkohol.
- Ta hjälp från dina närmaste. Säg att du vill dricka mindre, eller inte alls, och skulle uppskatta deras hjälp.

Vill du ha hjälp att ändra dina alkoholvanor?

Kontakta alkohollinjen på 020-84 44 48, alkohollinjen.se eller din vårdcentral. Du som är upp till 24 år kan kontakta MiniMaria Region Gotland. Du som är 25+ kan kontakta Alkohol och Drog-rådgivninginen (ADR) Region Gotland.



5. Rör på dig dagligen

I de flesta delar av världen blir människor allt mer fysiskt inaktiva och stillasittande. Fysisk aktivitet minskar risken för flertalet cancerformer men skyddar också mot viktuppgång och hjälper dig att hålla en hälsosam vikt.

Begränsa stillasittandet och rör på dig minst 150 minuter i veckan medelintensivt eller minst 75 minuter i veckan högintensivt. All rörelse räknas och ju mer du rör dig desto bättre är det.

Aktiviteter som räknas som medelintensiva är till exempel en rask promenad, cykling, hushållssysslor, trädgårdsarbete och dans. Högintensiv fysisk aktivitet kan vara snabbare löpning, simning eller gruppträning som höjer pulsen ordentligt.

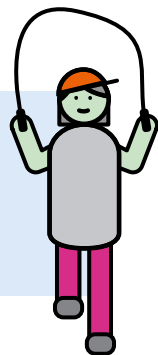
Har du ett stillasittande arbete är det viktigt att försöka få in rörelse i vardagen genom att ta rörelsepaus, hålla

gåmöten, gå eller cykla till arbetsplatsen och röra dig på fritiden. Att planera in tid för rörelse och träning hjälper dig med nya rutiner som i längden blir en hälsosam vana i vardagen.

» Tips på rörelse och träning i vardagen:

- Ta en rask promenad 30 minuter fem dagar i veckan.
- Löpträna 20 till 30 minuter tre dagar i veckan.
- Eller kombinera de två första punkterna.
- Ta trapporna i stället för hiss/rulltrappa.
- Gå av bussen/tåget en hållplats tidigare.
- Organisera arbetsplatsen så att du måste resa dig ibland. Ta en rörelsepaus varje halvtimme när du blir sittande.
- Promenera eller cykla med barnen till förskola eller skola i stället för att ta bilen eller bussen.
- Promenera/cykla till arbetsplatsen om du har möjlighet.

Här hittar du tips på aktiviteter att komma igång med!



6. Skydda din hud

Att solens strålar kan orsaka cancer vet de flesta. Trots det är det få som skyddar sig tillräckligt. Våra solvanor är en orsak till att hudcancerfallen ökar dramatiskt i Sverige. Solens ultraviolettera ljus, UVA- och UVB-strålning, är riskfaktorer för hudcancer. UVA-strålning står för den största delen av solens strålar som når jorden. Den gör så att hudens pigment mörknar och att huden blir tjockare och med tiden rynkig. UVB-strålningen gör att vi bränner oss om vi vistas för länge i solen. Brännskador och den samlade mängden UV-strålning som kroppen utsätts för under ett helt liv påverkar risken för hudcancer.

Barn behöver extra skydd

Det är extra viktigt att skydda barnen eftersom barns hudceller är särskilt känsliga. Barnens hud har inte möjligheten att skapa samma pigment skydd som vuxnas hud. De ska därför i så liten utsträckning som möjligt utsättas för stark sol. En eller flera kraftiga brännskador av solen under barndomen kan resultera i malignt melanom i vuxen ålder. Även den samlade mängden UVA- och UVB-strålning som kroppen utsätts för under ett helt liv har betydelse för uppkomsten av hudcancer.

» Så skyddar du din hud:

- Sök skugga mellan klockan 11 och 15. Barn under ett år bör inte utsättas för direkt solljus.
- Skydda huden med kläder. Var speciellt noga med att skydda barns hud mot solen med hjälp av heltäckande kläder.
- Sola inte solarium. Solning i solarium kan precis som naturlig solning ge upphov till hudcancer. För barn under 18 år är det förbjudet att sola solarium.
- Använd solskyddsmedel! Det minskar risken för hudskador, förutsatt att du inte är längre i solen. Använd vattenfast solskyddsmedel med hög faktor (minst 30). Det är viktigt att smörja in ett tjockt lager solkräm för att få effekt. Upprepa efter några timmar eller efter bad.



Vilken levnadsvana vill du förändra?

Här kan du skriva ner vilka vanor du vill börja med och vilka du vill sluta med. Fundera på hur du ska gå tillväga för att dina nya vanor ska hålla i längden. Tips hittar du på sidan 3.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

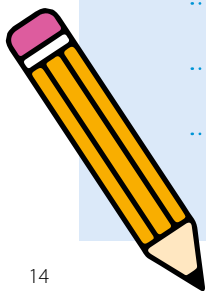
.....

.....

.....

.....

.....



Vill du veta mer?

» Få koll på dina levnadsvanor

Om du vill veta mer om hur hälsosamma levnadsvanor kan minska risken för cancer, skanna QR-koden och gör testet Kolla risken.



» Europeiska kodexen mot cancer

Ett initiativ av Europeiska kommissionen med 12 evidensbaserade rekommendationer för minskad cancer risk för människor och deras familjer.



» WCRF rekommendationer

World Cancer Research Fund sammanställer och utvärderar forskning om hur matvanor, fysisk aktivitet och vikt påverkar risken för cancer.



Råden i den här skriften baseras på forskning som har samlats in av World Cancer Research Fund och International Agency for Research on Cancer. International Agency for Research on Cancer är Världshälsoorganisationens organ som utför och samordnar forskning för att bekämpa cancer. World Cancer Research Fund är en icke vinstdrivande organisation som bland annat finansierar forskning om levnadsvanor och cancer risk och analyserar vetenskapliga data om hur kost, fysisk aktivitet och kroppsvikt påverkar cancer risken.

Innehållet är taget från cancerfondens broschyr Minska Risken med text av Majju Wetterhall och med mindre anpassningar gjort av Region Gotland.

Region Gotland
Besöksadress Visborgsallén 19
Postadress 621 81 Visby
Telefon 0498-26 90 00
Webbsida www.gotland.se

