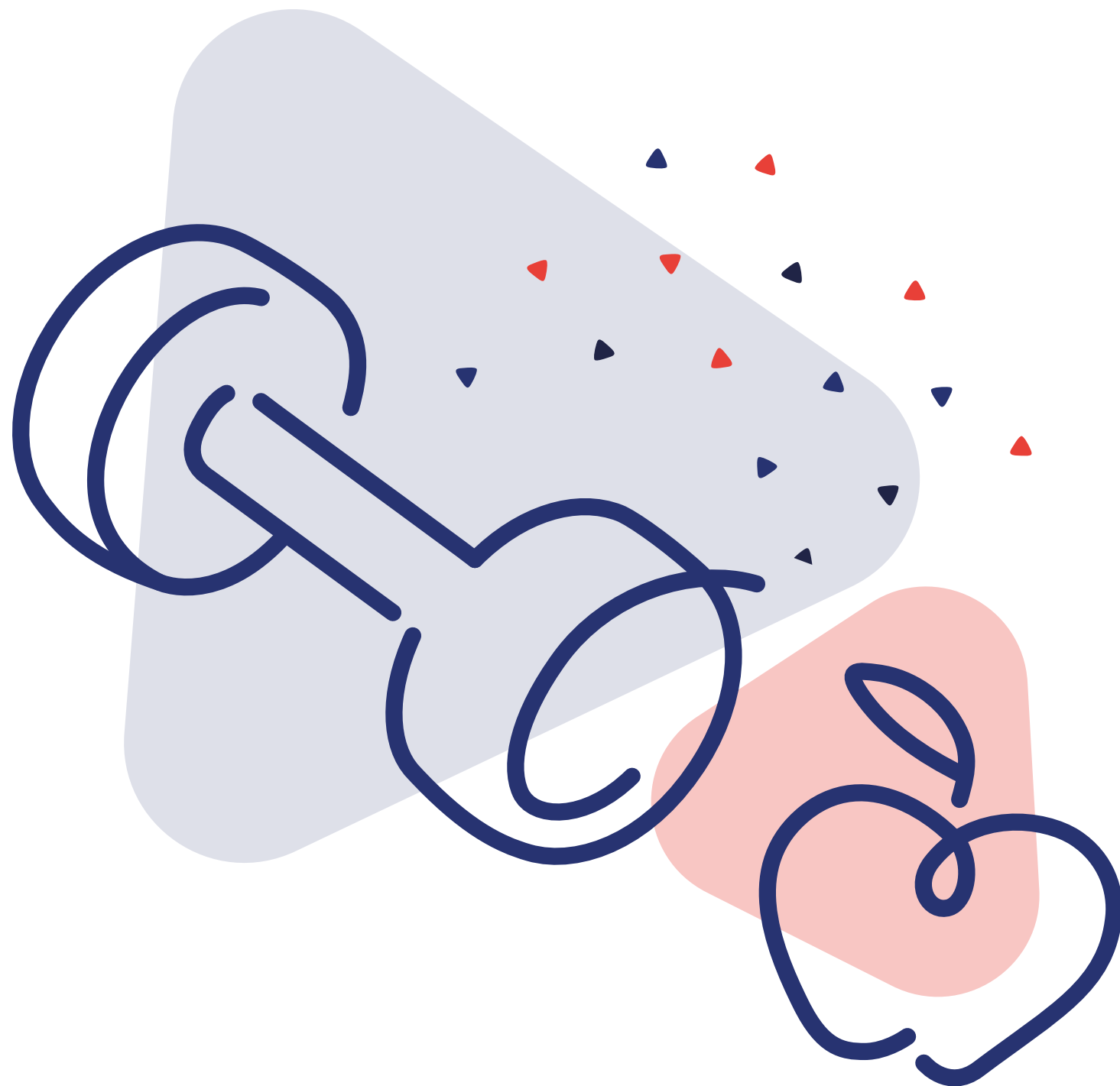


HAR FYSISK AKTIVITET, EN SUND KOST OG EN SUNDVÆGT EN INDVIRKNING PÅ MIN KRÆFTRISIKO?



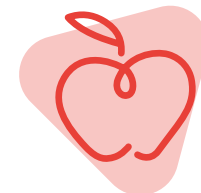
Ja, der er stærk dokumentation for, at en sund kost, fysisk aktivitet og en sund kropsvægt kan reducere risikoen for at udvikle kræft.

Fysisk aktivitet og en sund kost påvirker forskellige biologiske processer, der beskytter mod kræft, såsom styring af blodsukker, insulinniveauer og inflammation. Omvendt øger overvægt kræfttrisikoen ved at fremme inflammation og øge vækstfaktorer og hormoner, der understøtter kræftcellevækst.

Hvad kan jeg gøre?



Vær fysisk aktiv i hverdagen. Begræns den tid, du bruger på at sidde ned.



Hav en sund kost:

- Spis masser af fuldkorn, bælgrugter, grøntsager og frugt.
- Begræns kalorierholdige fødevarer (fødevarer med højt indhold af sukker eller fedt) og undgå sukkerholdige drikkevarer.
- Undgå forarbejdet kød; begræns rødt kød og fødevarer med højt saltindhold.



Gør noget for at få en sund kropsvægt.

Tips til at gøre noget

1

Undersøg dine lokale ressourcer, f.eks. vandrestier eller markeder med frisk grønt og frugt.

2

Involver din familie og venner i din rejse mod en sundere livsstil.

3

Sørg for, at de råda, du følger, kommer fra troværdige kilder.

4

Ikke alle influencere er eksperter. Vær opmærksom, når du leder efter information.

5

Fokuser på, hvor godt du har det, når du holder en sund livsstil.

6

Deltag i kampagnen "5 om dagen"! Indtag mindst 5 portioner frugt og grøntsager om dagen.

Dette er en ud af 12 evidensbaserede anbefalinger i Den europæiske kodeks mod kræft. Du kan finde mere information her: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/da/12-muligheder



Dette faktablad er udviklet af Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) inden for BUMPER-projektet. Du kan få mere information om projektet her: bumper.cancer.eu



Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og meninger, der udtrykkes, er dog kun forfatterens/forfatterens og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller HaDEAs synspunkter. Hverken Den Europæiske Union eller den bevilgende myndighed kan drages til ansvar for dem.

Indhold baseret på 4. udgave af Den europæiske kodeks mod kræft. Senest opdateret oktober 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA

Fundació
Fisabio

