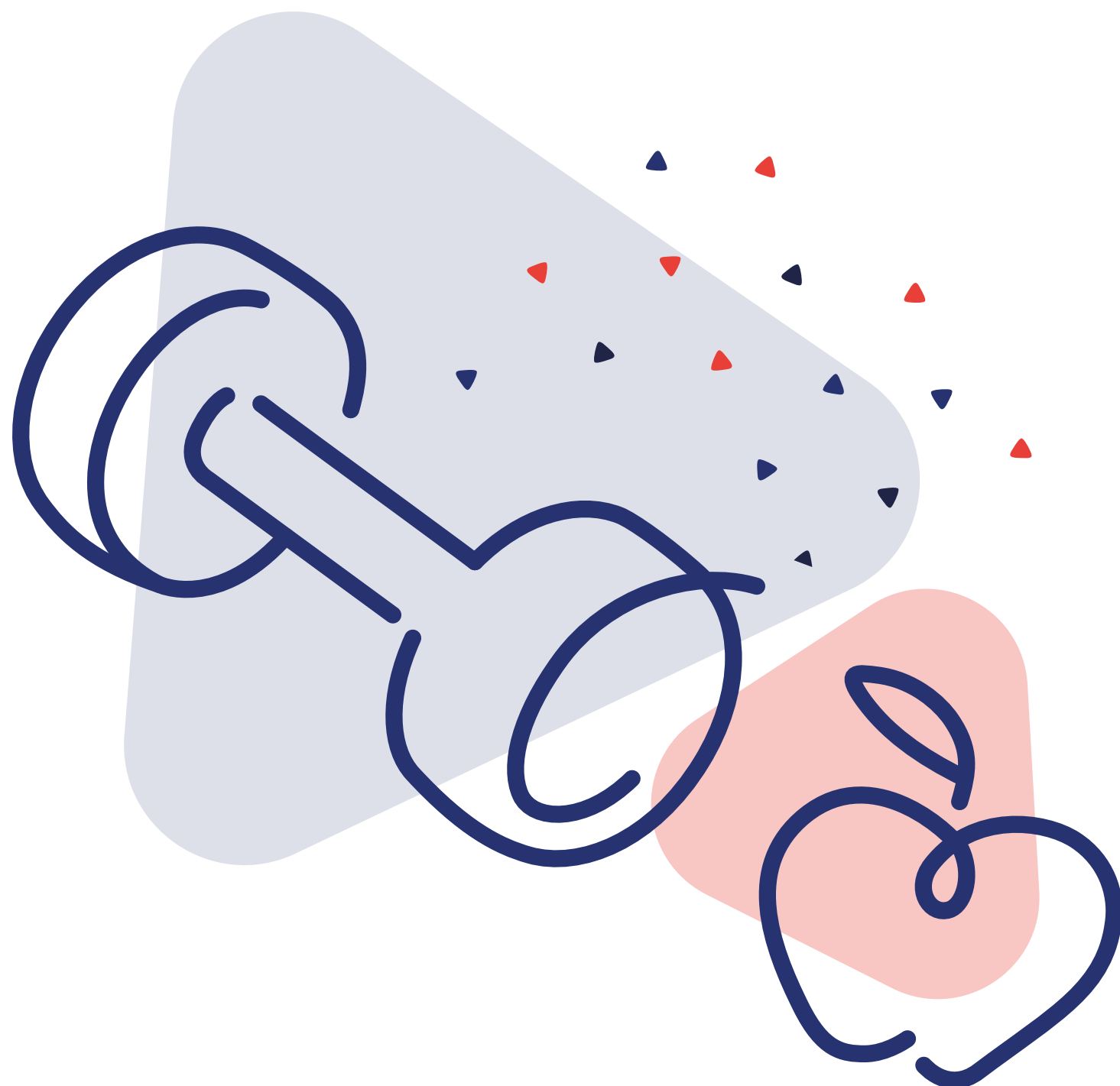


PÅVERKAS MIN CANCERRISK AV ATT JAG ÄR FYSISKT AKTIV, HAR EN HÄLSOSAM KOST OCH BIBEHÅLLER EN HÄLSOSAM VIKT?



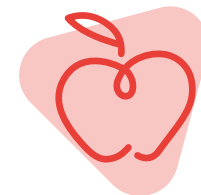
Ja, det finns starka bevis för att en hälsosam kost, fysisk aktivitet och hälsosam kroppsvikt kan minska risken för att utveckla cancer.

Fysisk aktivitet och en hälsosam kost påverkar olika biologiska processer som skyddar mot cancer, som att hantera blodsocker, insulinnivåer och inflammation. Omvänt ökar övervikt risken för cancer genom att främja inflammation och öka tillväxtfaktorer och hormoner som stöder cancertillväxt.

Vad kan jag göra?



Var fysiskt aktiv i vardagen. Begränsa tiden du spenderar sittande.



Ha en hälsosam kost:

- Ät mycket fullkorn, baljväxter, grönsaker och frukt.
- Begränsa kaloririka livsmedel (livsmedel med högt socker- eller fettinnehåll) och undvik söta drycker.
- Undvik bearbetat kött; begränsa rött kött och livsmedel med mycket salt.



Vidta åtgärder för att ha en hälsosam kroppsvikt.

Tips för att vidta åtgärder

- 1 Utforska dina lokala resurser, t.ex. promenadvägar eller bondemarknader.
- 2 Involvera din familj och dina vänner i din resa mot en hälsosammare livsstil.
- 3 Se till att de råd du följer kommer från pålitliga källor.
- 4 Alla influencers är inte experter; var försiktig när du söker efter information.
- 5 Fokusera på hur bra du mår när du har en hälsosam livsstil.
- 6 Delta i kampanjen "5 om dagen"! Konsumera minst 5 portioner frukt och grönsaker per dag.

Detta är en av de 12 evidensbaserade rekommendationerna i den europeiska kodexen mot cancer. För mer information, besök: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/12-saett



Detta faktablad har utvecklats av Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community (Fisabio) inom BUMPER-projektet. Om du behöver mer information om projektet kan du besöka bumper.cancer.eu



Finansieras av Europeiska unionen. Synpunkter och åsikter som uttrycks är dock endast författarens/författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller HaDEA:s åsikter. Varken Europeiska unionen eller den beviljande myndigheten kan hållas ansvariga för dem.

Innehåll baserat på den 4:e upplagan av den europeiska kodexen mot cancer. Senast uppdaterad oktober 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

