

# KÄNNER DU TILL DEN EUROPEISKA KODEN MOT CANCER?

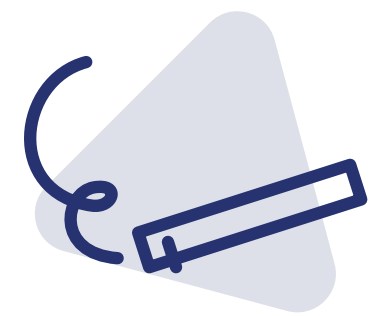
BUMPER-projektet  
([bumper.cancer.eu](http://bumper.cancer.eu)) har identifierat  
att större delen av den europeiska  
befolkningen inte känner till den  
europeiska kodexen mot cancer  
(ECAC).

Ju fler  
rekommendationer  
du följer, desto  
lägre blir risken för  
cancer.

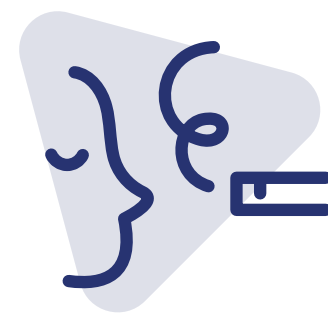
Omkring 40 % av  
cancerfallen kan  
förebyggas genom  
att följa ECAC:s  
rekommendationer.

Europeiska kodexen mot cancer är ett initiativ från Europeiska kommissionen för att informera människor om  
nyckelåtgärder som de kan vidta för sig själva och/eller sina familjer för att minska risken för cancer och dess  
konsekvenser.

Den fjärde utgåvan av ECAC består av 12 evidensbaserade rekommendationer



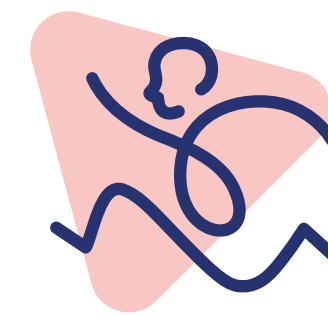
Tobak



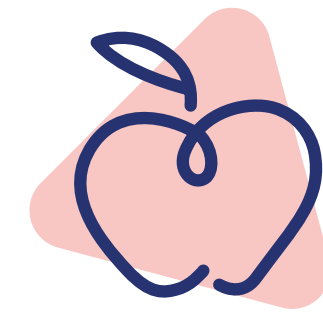
Passiv rök



Hälsosam  
kroppsvikt



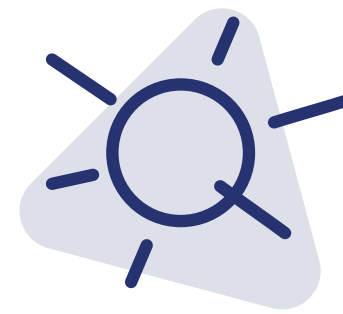
Fysisk  
aktivitet



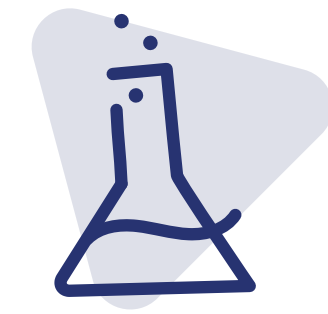
Kost



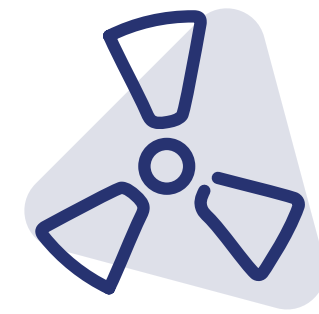
Alkohol



Sol-/  
UV-exponering



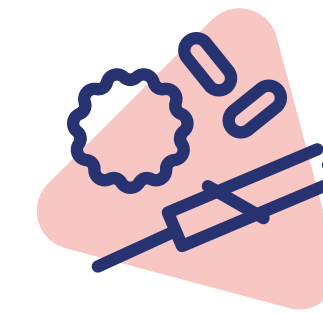
Miljöföroreningar



Strålning



Amning  
Hormonbehandling



Vaccination  
och  
infektioner



Screening

De röda trianglarna är de mindre kända ECAC-ämnena.

Om du vill veta mer om dessa ämnen kan du klicka på varje rekommendation.

För mer information om ECAC: s  
rekommendationer, besök:  
[cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/](http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/)



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](http://bumper.cancer.eu)



Finansieras av Europeiska unionen. Synpunkter  
och åsikter som uttrycks är dock endast  
författarens/författarnas och återspeglar inte  
nödvärdigtvis 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

