

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. Se till att ha en sund kroppsvikt.



4. Var fysiskt aktiv i vardagen.

Begränsa tiden du sitter ner.



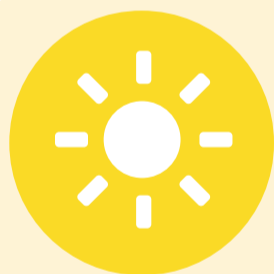
5. Ät hälsosamt:

- 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

oavsett typ. För att förebygga cancer, undvik helst alkohol helt.



7. Undvik för mycket sol.

Detta gäller särskilt barn. Klockan 11-15 är solen som starkast. Skydda huden med skugga, kläder och solkräm. Sola inte solarium.



8. Skydda dig mot cancerframkallande ämnen

på din arbetsplats genom att följa hälso- och säkerhetsföreskrifterna.



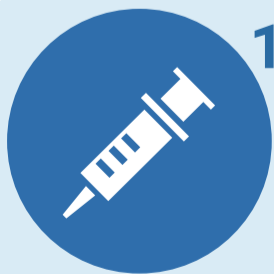
9. Undvik höga nivåer av radon.

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



10. Amma ditt barn om du har möjlighet:

- 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 (för nyfödda)*,
- humant papillomvirus, HPV (för flickor).

*Det finns inget nationellt vaccinationsprogram mot hepatit B i Sverige.



12. Delta i screeningprogram

som erbjuds för att upptäcka:

- bröstcancer (kvinnor),
- livmoderhalscancer (kvinnor).