

EUROPEISKA KODEXEN MOT CANCER

12 sätt att minska risken att drabbas av 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 bearbetat kött 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. Använd solskyddsprodukter. Sola inte solarium.
- 8 Skydda dig mot cancerframkallande ämnen på din arbetsplats genom att följa hälso- och säkerhetsföreskrifterna.
- 9 Ta reda på om du är utsatt för höga nivåer av radon i din bostad. Vidta åtgärder för att minska en hög radonnivå.
- 10 För kvinnor:
 - 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 Se till att dina barn deltar i vaccinationsprogram mot:
 - Hepatit B (för nyfödda)
 - Humant papillomvirus (HPV) (för flickor).
- 12 Delta i de screeningprogram som erbjuds för att upptäcka:
 - Tjocktarmscancer (män och kvinnor)
 - Bröstcancer (kvinnor)
 - Livmoderhalscancer (kvinnor).

Europeiska kodexen mot cancer är inriktad på åtgärder som privatpersoner kan vidta för att förebygga cancer. Ett framgångsrikt förebyggande av cancer kräver att dessa åtgärder stöds genom politiska initiativ och åtgärder.

Läs mer om den Europeiska kodexen mot cancer: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

