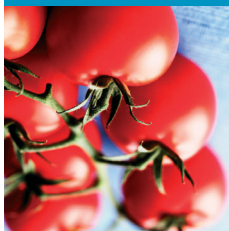


Omtrent hvert tredje tilfelle av kreft skyldes leve-
vaner. Ved å følge kreftforeningens 9 råd, kan du
minnske risikoen for både kreft, hjerte- og karsykdom
og diabetes type 2.



Råd mot kreft

Det finnes ingen garanti for å
unngå kreft, men du kan gjøre noe
selv for å minske risikoen.

Kreftlinjen 800 48 210

- › Kreftlinjen er et tilbud til alle som har spørsmål om kreft.
- › Les mer om forebygging på www.kreftforeningen.no

Kreftforeningen
Besøksadresse: Tullins gate 2, Oslo
Postmottak: Postboks 4750 Vika, 8608 Mo i Rana
t: 07877 f: 22866610
e-post: servicetorget@kreftforeningen.no
www.kreftforeningen.no



8. Benytt muligheten til å delta på kreft-undersøkelser.
Massundersøkelser mot kreft (screening) kan avdekke kreft før sykdommen har spredd seg. Møt opp til mammografi når du får tilbud om det. Kvinner 25 til 69 år bør ta celleprøve fra livmorhalsen hos fastlege eller gynekolog hvert tredje år.

9. Følg forskrifter og anbefalinger ved kontakt med kreftfremkallende stoffer.
I yrker hvor du er utsatt for å puste inn støv fra for eksempel krom, nikkelforbindelser og asbest, er risikoen høy for å utvikle kreft. Sjekk advarselmerkinger og følg anbefalinger for beskyttelse. Radon øker risikoen for lungekreft. Huseiere anbefales å foreta radonmåling, og å gjøre tiltak hvis verdiene er over anbefalt grense.

1. Vær snus- og røykfri.

Å stumpe røyken er det smarteste du kan gjøre for helsen din. Søker du hjelp til å slutte å røyke eller snuse, øker sjansen for at du klarer det. All bruk av tobakk er helse-skadelig, også snusing og passiv røyking.



2. Unngå overvekt.

Overvekt kan føre til kreft. Hold en sunn kroppsvekt gjennom hele livet. En livsstil med sunt kosthold og regelmessig mosjon gjør det lettere å unngå overvekt.

3. Ta deg tid til å holde deg i form.



Ved å legge inn mer fysisk aktivitet som en del av hverdagen, og sitte mindre stille, vil du kjenne at du blir i bedre fysisk form. 30 minutter fysisk aktivitet hver dag gjør godt for helsen din. For å minske risikoen for kreft bør du drive 60 minutter moderat eller 30 minutter anstrengende fysisk aktivitet hver dag. Moderat fysisk aktivitet tilsvarer rask gange og gir deg økt puls.

4. Spis sunt og variert.

Spis 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag (750 gram for voksne). Spis mer grove kornprodukter, belgfrukter og fet fisk. Velg magre meieriprodukter og maks 500 gram rødt kjøtt i uken (biff, svin, lam). Unngå sukkerholdige drikker og bearbeidet kjøtt som bacon, pølser og salami. Vær forsiktig med saltet mat og ferdigmat med høyt saltinnhold, og kaloririke matvarer som inneholder mye sukker og fett. Les varedeklarasjonen, og velg de sunne produktene.



5. Vær forsiktig med alkohol.

Alkohol øker risikoen for flere kreftformer. Moderate mengder alkohol kan ha en beskyttende effekt på hjerte- og karsykdommer. Hvis du drikker alkohol, bør du begrense mengden til maks én alkoholenhet (et lite glass vin, øl eller en drink) per dag for kvinner og maks to for menn. For å forebygge kreft anbefales det å ikke drikke alkohol.

6. Nyt solen uten å bli solbrent.



De fleste tilfeller av hudkreft skyldes solforbrenning og mye sol over tid. Ta pauser fra solen mellom kl 12 og 15, når UV-strålingen er mest intens. Solkrem beskytter ikke 100 prosent mot UV-strålingen, varier derfor med skygge og klær som beskyttelse. Unngå solarium fordi det øker risikoen for føflekkreft.

Om sommeren får vi vitamin D via solen.

Om vinteren må vi sørge for å få vitamin D ved å spise fet fisk, ta tran og eventuelt vitamin D-tilskudd.

7. Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege.

Tidlig diagnose øker sjansen for å bli frisk. Følg med på forandringer i kroppen. Hvis du for eksempel oppdager en kul, unormale blødninger, en føflekk som forandrer seg eller begynner å klø eller et sår som ikke vil gro, bør du la en lege undersøke det.