



Vad kan jag själv göra för att må så bra som möjligt under och efter behandling?

"Ett bättre mående och ökad livskvalitet genom kunskap"

Moa-Lina 2025-09-22



Det specialiserade cancerrehabteamet Region Östergötland

”Ett bättre mående och ökad
livskvalitet genom kunskap”

Mat och näring

Linnéa Nyblom

Legitimerad dietist, Universitetssjukhuset Linköping

A high-angle, slightly blurred photograph of a group of about ten people sitting around a long wooden table outdoors. The table is set with white plates, glasses of water and wine, and various dishes including pastries, fruit tarts, and small sandwiches. The people are dressed in casual summer attire. The background is a grassy lawn with some trees and foliage visible in the foreground, creating a warm, sunny atmosphere.

EN MÅLTID ÄR MER ÄN BARA MAT

Mat berör många områden:



- Medicin
- Biokemi
- Jordbrukspolitik
- Ekonomi
- Miljö och klimat
- Säkerhetspolitik
- Sociologi
- Traditioner
- Sport
- Etik
- Religion

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. Håll en hälsosam kroppsvikt



4. Var fysiskt aktiv i vardagen

Begränsa den tid som du sitter still.



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 saltinnehåll.



6. Begränsa ditt intag av alkohol

För att minska cancerrisken undvik helst alkohol helt.



7. Undvik för mycket sol

Detta gäller särskilt barn. Skydda huden med kläder och skugga. Komplettera med solskyddsmedel där kläder inte skyddar. Solen lyser som starkast mellan klockan 11–15. 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. Om amning och hormonbehandling

- 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,
- humant papillomvirus, HPV.



12. Delta i screeningprogram

Det finns screeningprogram för att upptäcka och/eller förebygga:

- tjock- och ändtarmscancer,
- bröstcancer,
- livmoderhalscancer.

Risken att utveckla cancer blir lägre ju fler rekommendationer du följer. Dina förutsättningar påverkas även av samhället runtomkring. Ett framgångsrikt förebyggande av cancer kräver även politiska initiativ och åtgärder.



Den europeiska kodexen mot cancer



Ät hälsosamt:

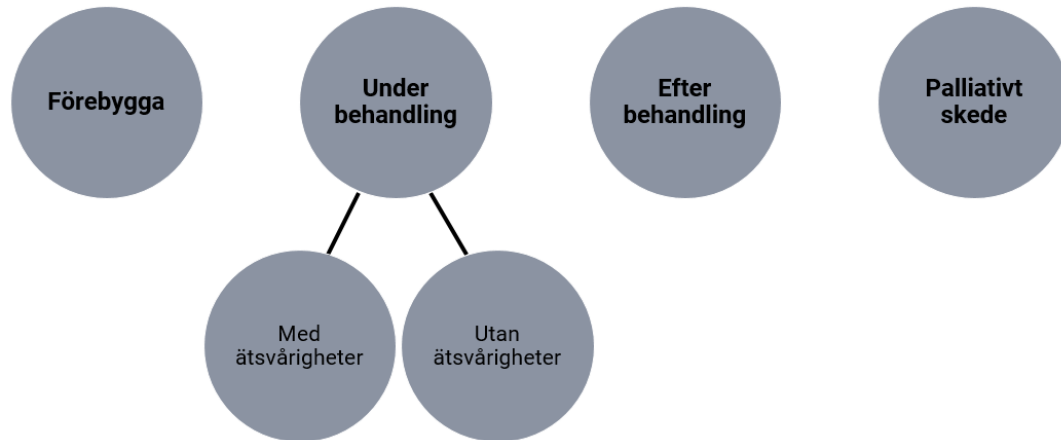
- Ät mycket fullkornsprodukter, baljväxter, grönsaker och frukt.
- Begränsa intaget av kaloririka livsmedel (som innehåller mycket fett eller socker) och undvik sötade drycker.
- Undvik bearbetat kött och begränsa intaget av rött kött och mat med hög saltinnehåll.

Vill Du veta mer?

<https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/sv/12-saett/kost>

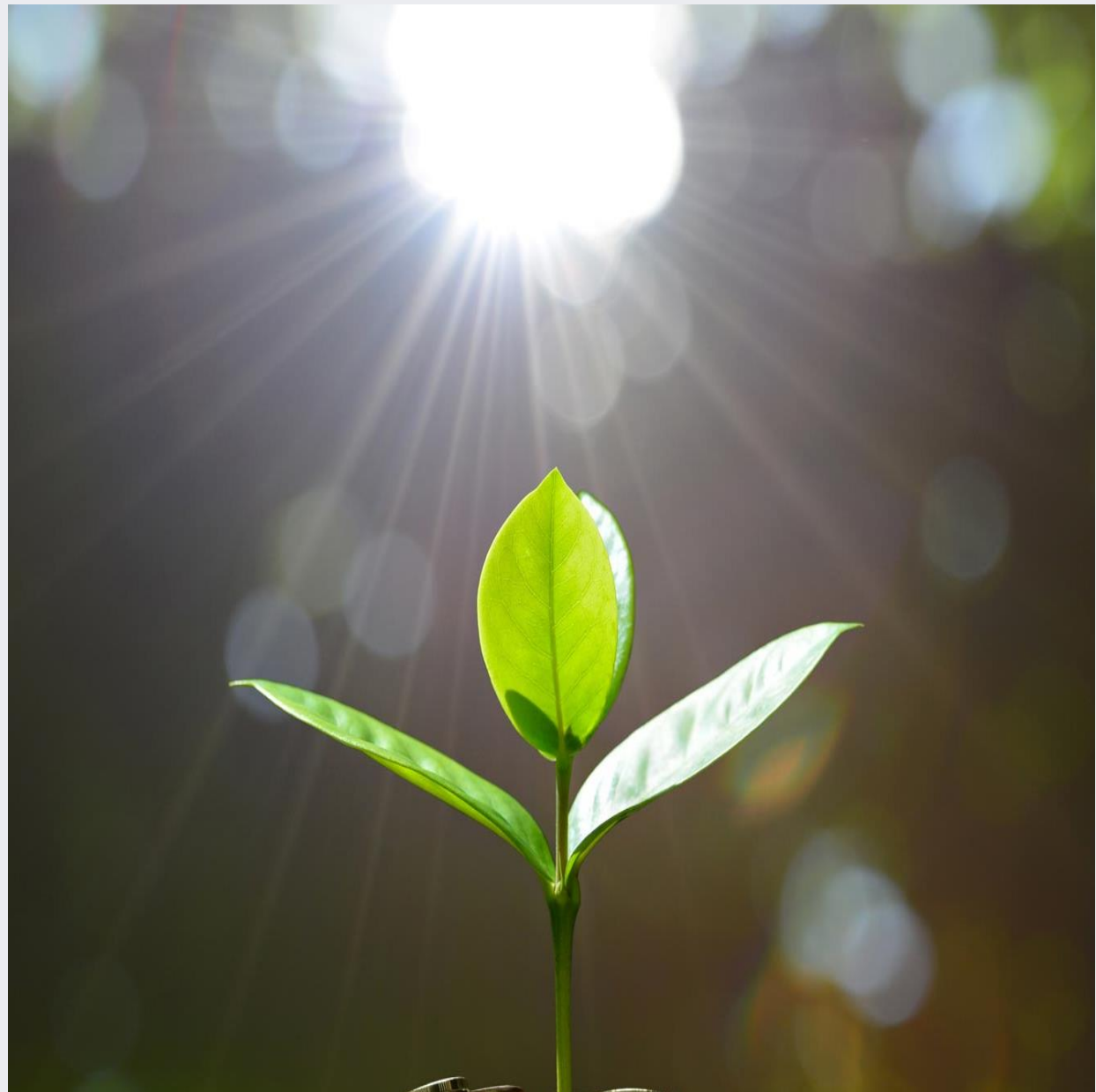
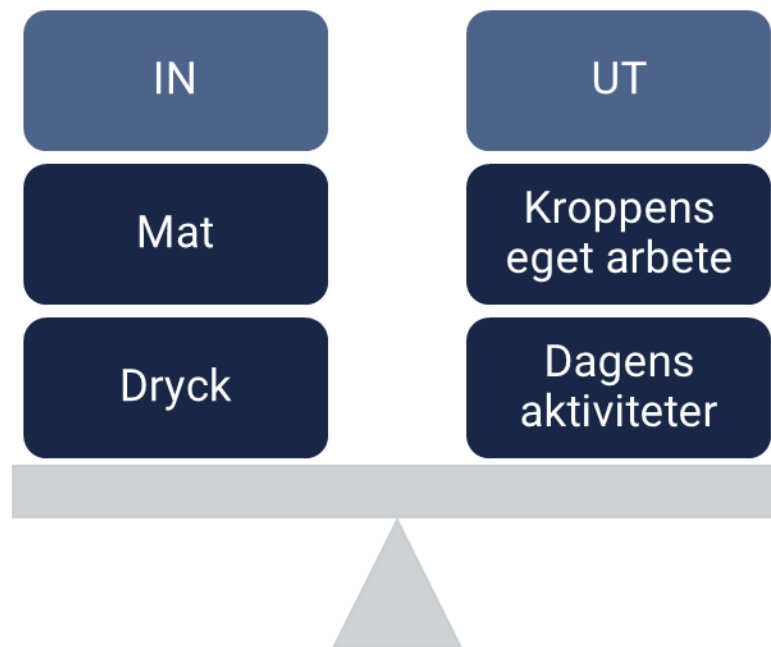
<https://www.1177.se/Gavleborg/liv--halsa/sunda-vanor/sa-kan-du-minska-risken-for-cancer/#section-187330>

Mat och cancer



Energi & Balans

1 kcal = 4,184 kJ (kilojoule) = 0,004184 MJ (megajoule)



En fråga!

Vilket av följande alternativ innehåller mest energi (kcal)?

- A. 1 msk socker
- B. 1 msk rapsolja
- C. 1 msk vispgrädde

Vad innehåller maten?



Fett

9 kcal/g



Protein

4 kcal/g



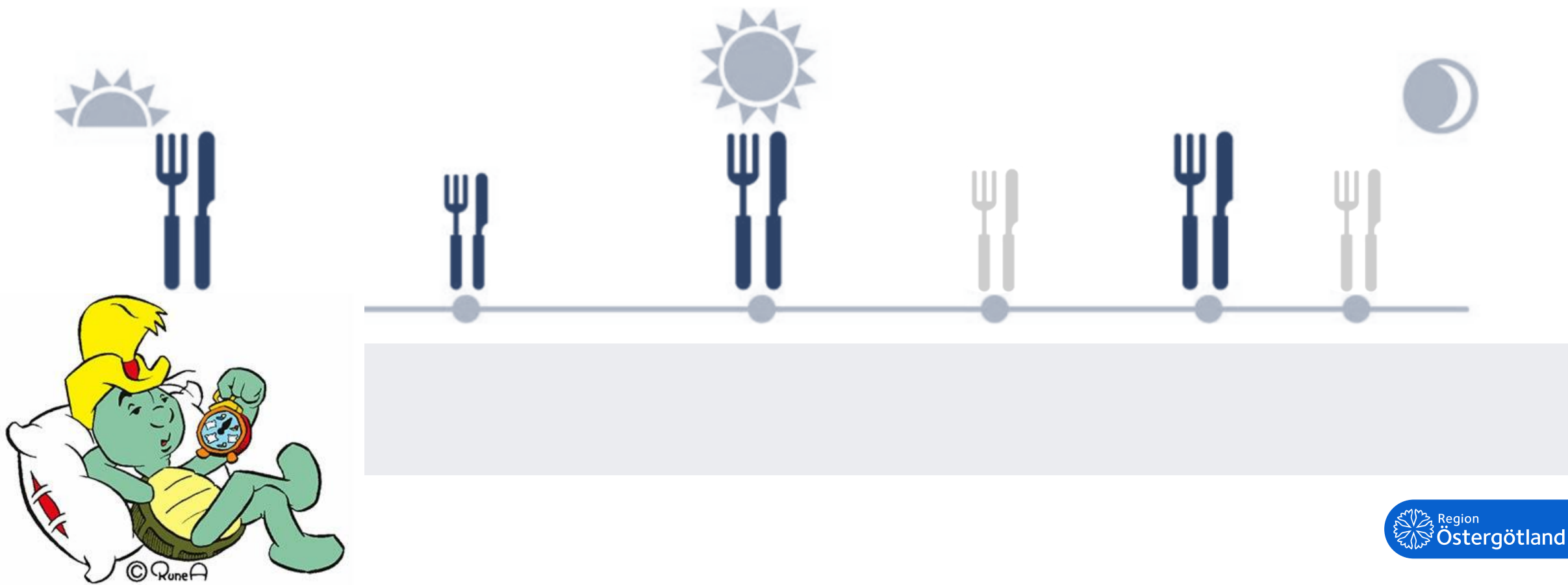
Kolhydrater

4 kcal/g



Vitaminer & Mineraler

Regelbunden måltidsordning



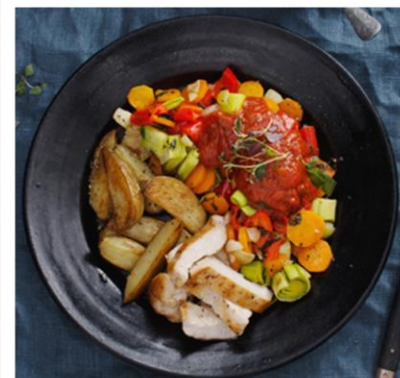
Tallriksmodellen



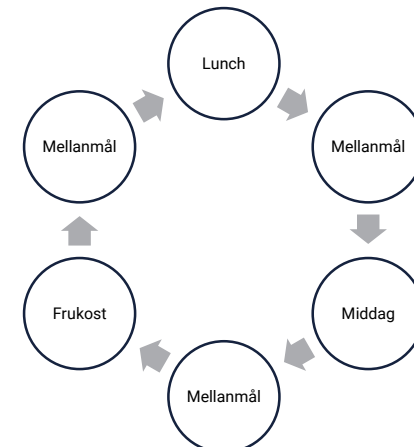
För den som rör
sig regelbundet



För den som rör
sig lite



För den med
nedsatt aptit



Nya Nordiska Näringsrekommendationer

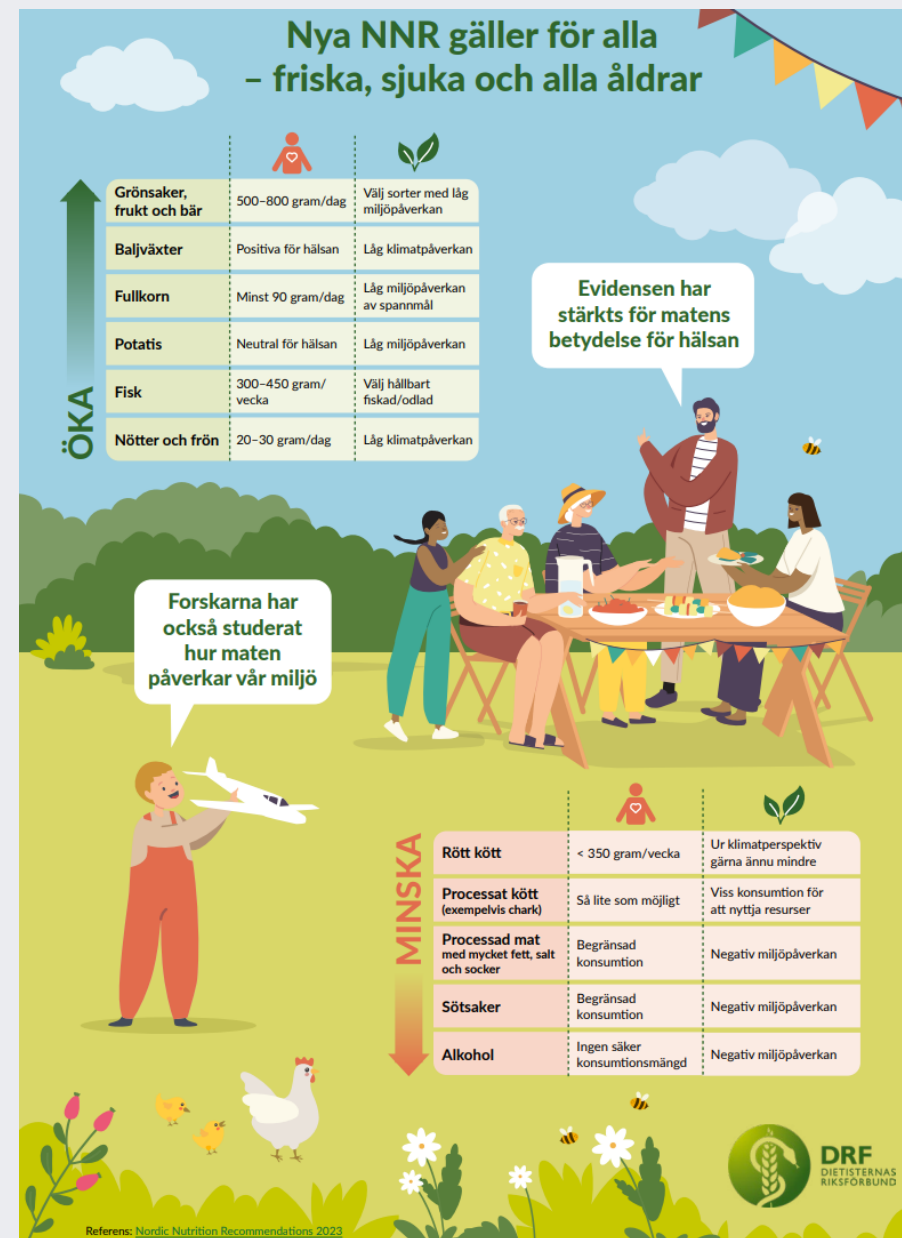
Hälsan är grunden:

- Maten som ger tillräckligt med näringsämnen
- Maten som bidrar till att förebygga sjukdom

Miljöaspekter lades till

- En riktning för konsumtionen – öka eller minska – lades till, om det inte kompromissade med hälsan
- Förändringar inom en livsmedelsgrupp som kan leda till minskad miljöpåverkan

**Översätts till de Svenska kostråden som tas fram av
Livsmedelsverket**



NYA KOSTRÅD

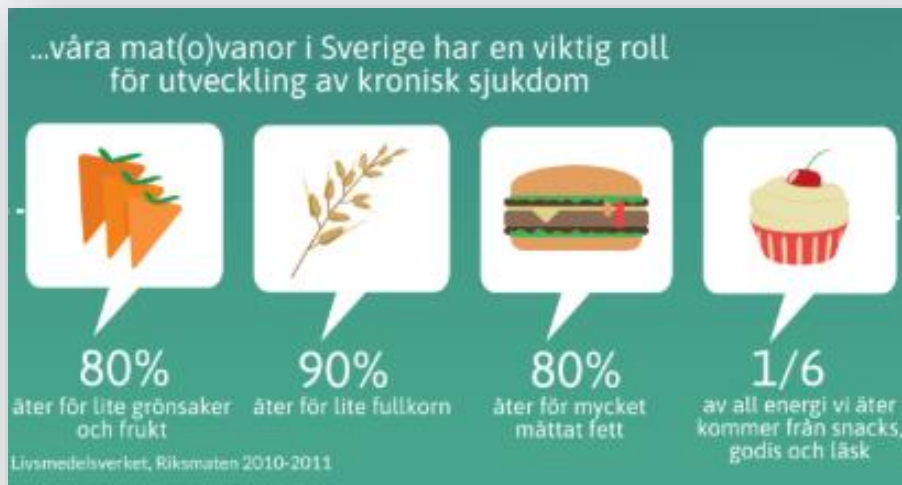
fokus på mer grönt
& mindre sött



- Håll igen på det söta, salta och feta – läsk, sötsaker och snacks.
- Ät mycket grönsaker, frukt och bär, minst 500 gram om dagen, gärna mer.
- Ät bönor, ärter och linser ofta – gärna varje dag.
- Välj fullkorn när du äter bröd, pasta och gryn.
- Ät fisk två-tre gånger i veckan.
- Ät gärna kött, men inte så mycket. Helst inte mer än 350 gram per vecka från nöt, gris och lamm. Bara en liten del bör vara chark, som korv och bacon.
- Ät mejeriprodukter varje dag, gärna syrade sorter som fil eller yoghurt.
- Välj rapsolja och andra Nyckelhålsmärkta matfetter i matlagning och på smörgås.
- Ät gärna två-tre matskedar osaltade nötter om dagen. Fröer är också bra för hälsan.
- Ät högst 6 gram salt om dagen. Välj joderat salt.
- Håll igen på alkohol.

Hur ser det ut i Sverige?

Riksmaten 2010-2011

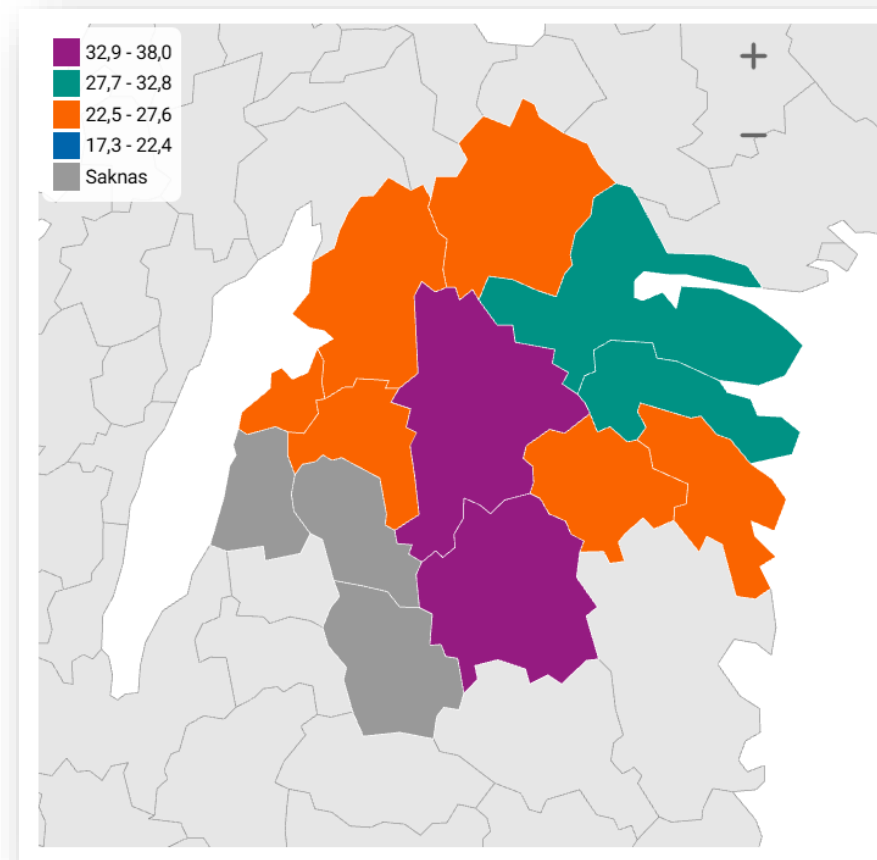


- Två av tio äter 500 gram frukt och grönsaker per dag eller mer.
- Tre av tio äter fisk som huvudrätt minst två gånger per vecka.
- Sex av tio använder olja eller flytande margarin i matlagningen.
- Nio av tio äter för lite fullkorn.
- Sju av tio får i sig för lite fibrer.
- Fyra av tio äter för mycket socker.
- Sju av tio äter för mycket salt, men många väljer joderat salt.
- Åtta av tio får i sig för mycket mättat fett.

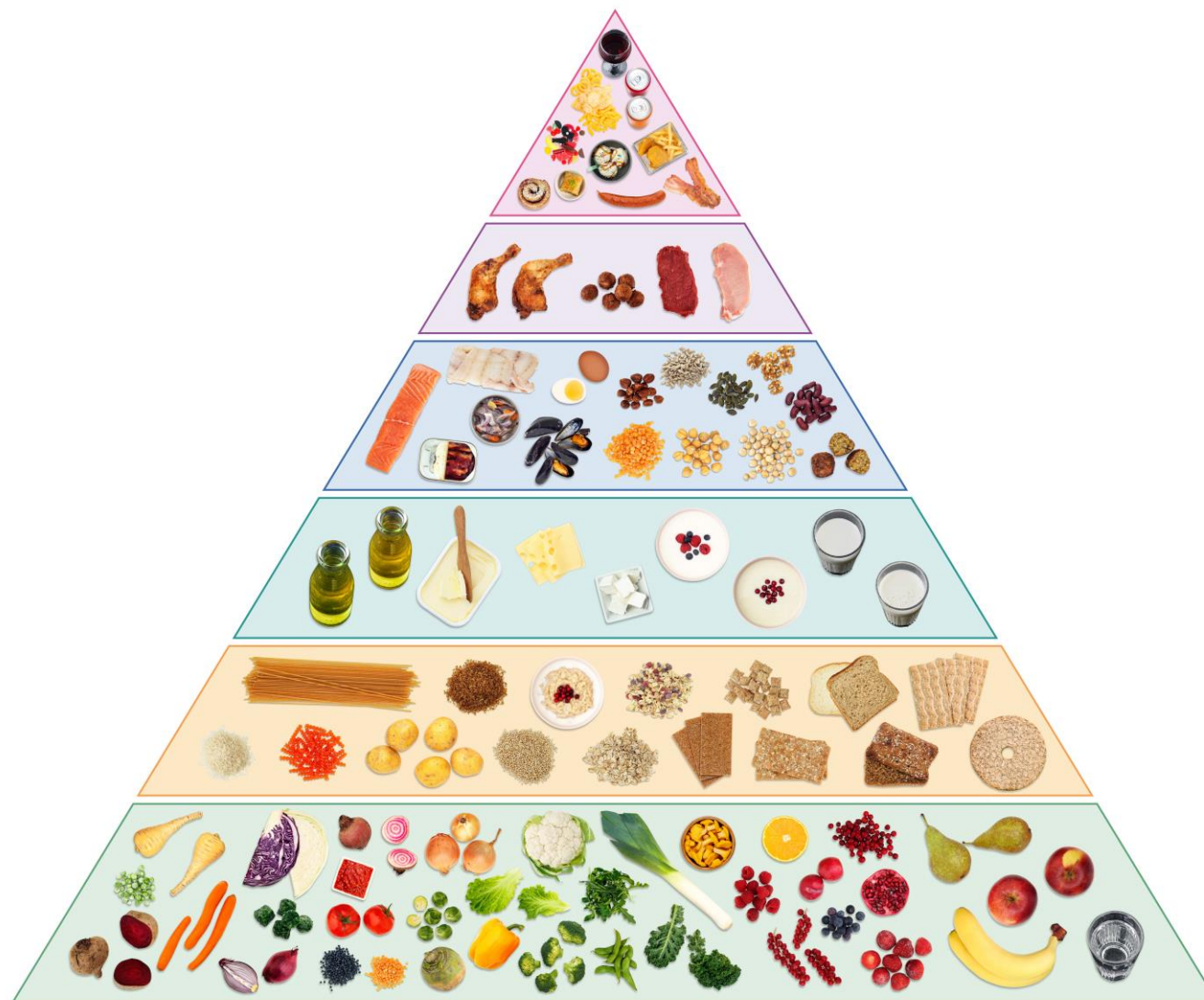
Hur ser det ut i Sverige?

Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor?" 2024

- Svenskarnas matvanor blir allt ohälsosammare.
- Intaget av frukt, grönsaker, fisk och skaldjur minskar, medan intaget av söta drycker ökar.



Matpyramiden



Livsmedelsverkets kostråd



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

TILL

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Vanliga frågor om Mat och cancer



Livsmedelsverkets kostråd



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol



”Minst en av fyra personer med cancer använder sig av någon form av komplementär metod utöver den onkologiska behandlingen”

Komplementär medicin	Behandlingar som används samtidigt med konventionell hälso- och sjukvård
Alternativ medicin	Behandlingar som används istället för konventionell behandling
Integrativ medicin	Komplementärmedicinska metoder som integreras i den konventionella hälso- och sjukvården

Vill Du veta mer?

lakemedelsverket.se, sök på Växtbaserade läkemedel och naturläkemedel
cam-cancer.org,
mskcc.org, klicka på About Mind-Body Therapies eller Search about herbs
cancer.gov, sök på PDQ Integrative therapies summaries.

Om du funderar på
komplementär och alternativ medicin



Praktisk guide till personer med cancer

Internet som informationskälla



Livsmedelsverket



Cancerfonden



1177



Fler tips och länkar:

- **World Cancer Research Fund International**
www.wcrf.org

**Bilderna i presentationen "Mat och Näring" är lånade från 1177 samt Livsmedelsverket*





PAUS