

A close-up photograph of a white bowl filled with a variety of fresh fruits and nuts. The bowl contains several bright red raspberries, green and purple grapes, sliced almonds, and a walnut. The background is softly blurred, focusing attention on the food. The entire image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter to ensure the white text is legible.

Kost & Cancer

DUNIA DAOUD
NUTRITIONIST

20241002

DUNIA FOOD & NUTRITION AB
dunia@foodandnutrition.se

Vem är jag?



Utbildning:

- Magisterexamen i Nutrition från Stockholms Universitet
- Studerat livsmedelslagstiftning mm på SLU i Uppsala

Erfarenhet:

- Restaurang- och servicebranschen
- Livsmedelsinspektör
- Livsmedelsrevisor
- Food Safety Manager
- Föreläsare

Dunia Food & Nutrition AB:

- Utbildningar till livsmedelsföretag, skolor m.m.
- Utbildningar och inspirationsföreläsningar inom kost & hälsa
- Kostrådgivning till privatpersoner
- Bidra till en bättre folkhälsa

Agenda

- ❑ Inledning - Näringslära
- ❑ Allmänna kostråd – Nordiska Näringsrekommendationer
- ❑ Världscancerfondens rekommendationer för att förebygga cancer
- ❑ Kost & bröstcancer
- ❑ Myter och sanningar om kost och cancer

Matens betydelse för hälsan

- Vi äter mat för att få i oss energi och näring
- Vi vet att maten har en betydande roll för hälsan
- Finns många olika dieter och åsikter kring vad man ska äta
- Viktigt att se till helheten och inte bara enstaka studier

Näringsämnen

Proteiner behövs bl.a. för att bygga upp celler, bildning av muskler, enzymer och hormoner. Vi behöver få i oss livsnödvändiga aminosyror via maten.

Kolhydrater är vår viktigaste källa till energi (glukos).

Fett är en viktig energikälla och energireserv. Behövs för livsnödvändiga fettsyror & de fettlösliga vitaminerna (A, D, E, K)

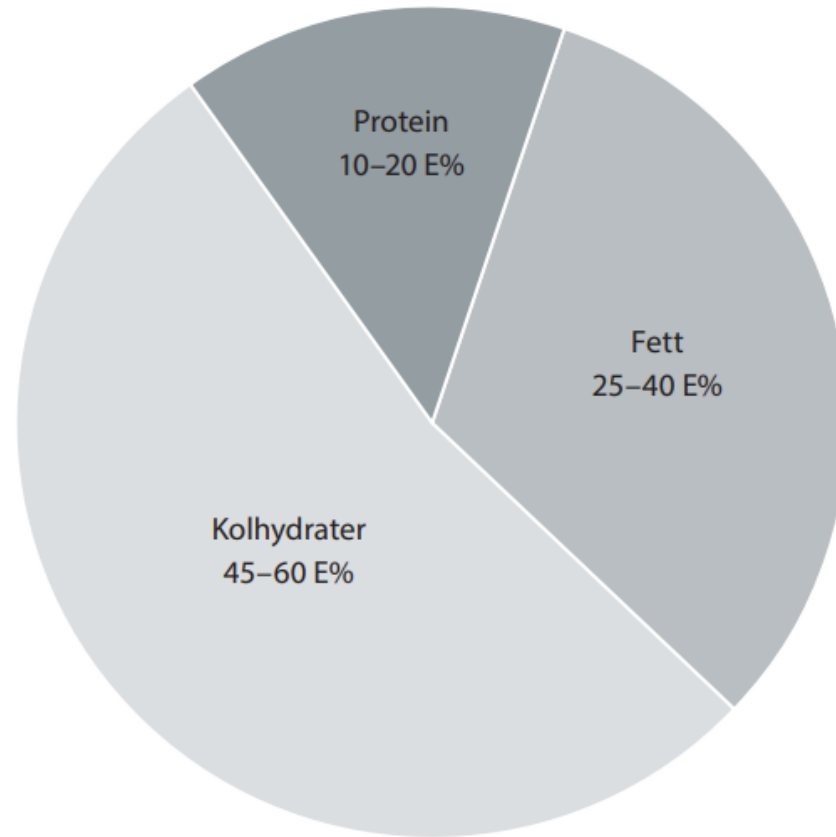
Fibrer är kolhydrater som ej bryts ned. Prebiotika som är viktigt för tarmfloran, ökar mättnadskänslan, håller blodfetter och blodsocker i balans

Vitaminer

Det finns 13 livsnödvändiga vitaminer

Mineraler är livsnödvändiga och behövs för att vi ska må bra

Hur mycket ska man äta av näringsämnenena?



Källa: NNR 2023

Hur mycket energi ska man äta?

- Kroppen behöver energi (kalorier) från energigivande näringsämnen för att fungera bra
- Hur mycket energi man behöver är individuellt och beror framförallt på: basalmetabolismen, matens termogena effekt och nivån av fysisk aktivitet

Både för lite och för mycket energi kan leda till allvarliga hälsoproblem:

- För lite energi ökar bildningen av fria radikaler och ökar risken för undernäring
- För mycket energi ökar risken för viktökning samt slitage på kroppen
- I Sverige är hälften av alla vuxna överviktiga och 2 % är underviktiga

Nordiska Näringsrekommendationer 2023

Vad har NNR 2023 kommit fram till?



En i huvudsak växtbaserad kost med mycket grönsaker, frukt, bär, baljväxter, potatis och fullkorn



Rikligt med fisk och nötter



Begränsat av rött kött och kyckling



Måttligt av mjölkprodukter med låg fetthalt



Minimalt av charkprodukter, alkohol samt processad mat med mycket fett, salt och socker

Matvanor i Sverige

❑ Riksmaten 2010-2011

❑ Matvanorna bland vuxna i Sverige har blivit bättre - inte tillräckligt bra för att främja hälsa i befolkningen på kort och lång sikt

❑ Svenskarna har de sämsta matvanorna i Norden

❑ I Sverige har unga kvinnor och män (18–30 år) sämst matvanor

1 500 cancerfall/år i Sverige är direkt kopplade till matvanor enligt Cancerfonden

Riksmaten vuxna 2010-11 visade att:

- 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.
- Hela 15 procent av energiintaget – kalorierna – kommer från godis, läsk, bakverk och snacks.
- Unga kvinnor och män, 18–30 år, har sämst matvanor.
- Kvinnor har generellt sett bättre matvanor än män.

Faktorer som ökar risken för cancer

Tobak

Övervikt

Lågt intag av frukt och grönsaker

Alkohol

Arbetsplats där man exponerats
för kemikalier

För mycket UV-strålning

Infektioner (HPV, hepatit B och C)

Rött och processat kött

Strålning

För lite fibrer

Inaktivitet

Inte amma

För mycket salt

Hormonbehandlingar

Lista cancerframkallande ämnen

WHO:s cancerforskningsorgan, IARC, har ett system för att klassificera cancerframkallande ämnen

De utvärderar ständigt ämnen utifrån cancerframkallande egenskaper och placerar dem sedan i en av följande grupper:

- **Grupp 1: Cancerframkallande för människor. t.ex. rökning, alkohol, arsenik och processat kött**
- Grupp 2A: Troligen cancerframkallande för människor
- Grupp 2B: Möjligen cancerframkallande för människor
- Grupp 3: Ej klassificerbar

De flesta ämnen listas i grupperna 2A-3, medan bara en liten del hamnar i grupp 1. Grupp 1 innebär att det finns en säkerställd koppling mellan ämnet i fråga och en ökad cancerrisk

Kost & Cancer



1 av 2: Vitlök verkar innehålla mest cancermotverkande ämnen bland alla grönsaker enligt studier.

Foto: COLOURBOX

© Dela fotot på Pinterest

8 livsmedel – som minskar cancerrisken

PUBLICERAD: 27 APR 2015, KL 16:00

Minst 30 procent av all cancer orsakas av ohälsosamma livsmedel, enligt David Stenholz, specialistläkare i onkologi.

Värst på listan är charkuterier och rött kött.



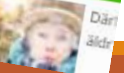
ARTIKEL

Maten som stärker upp kroppen och immunförsvaret efter en cancerbehandling

Publicerad den 24 juni, 2018

Känner du någon som drabbats av cancer eller har du själv blivit drabbad? I

Nytt på kurerat



Därj

äldr



En del cancer kan förebyggas genom att välja rätt mat. At mer frukt och grönt, olivolja och kaffe och mindre charkuterivaror, rött kött, socker, salt, alkohol, med mera. Bild: Leif R Jansson

Så kan fasta och mat bli effektivt mot cancer

Onlineträning

Veckomenyn

Recept

Mät din runda

Hälsa > Cancer > 6 kostråd ...

6 kostråd som sänker risken för cancer

Vad du äter har stort inflytande på din risk för att få cancer. Kolla här vilka matvaror du ska öka – och minska – intaget av.

Av Inge Eriksen • 26 maj 2020



KURERA

För friskvård och naturlig hälsa

Hälsa > Hud > Recept > Näringsgull



För friskvård och naturlig hälsa



Foto: Arne Vanhove

Maten som skyddar mot cancer

HELSA 23 februari, 2013

Likväl som det finns mat som ökar risken för cancer finns det mat som förebygger sjukdomen. Här är 16 exempel på livsmedel med skyddande effekt.

Enligt Cancerfonden drabbas var tredje person någon gång av cancer i någon form. Men studier visar att livsmedel som grönsaker, bär och frukt kan minska risken att drabbas av cancer medan rött kött kan öka risken. Det är på de vanligaste cancerformerna det finns flest studier som visar ett samband att olika grönsaker kan ha en skyddande effekt, säger Lars Beckman, överläkare vid Sundsvalls sjukhus till Expressen. Han har tillsammans med kollegan Lars Franzén och kocken Fredric Andersson skrivit boken "Matfrisk - mat som kan förebygga cancer".

Kost & Cancer

- ❑ Cancer är ett samlingsnamn för ca 200 olika sjukdomar
- ❑ Generna står för ca 5-10 % av alla cancerfall
- ❑ 1 500 fall av cancer per år i Sverige sägs vara direkt kopplade till matvanor
- ❑ Minst 40 % av all cancer skulle kunna förebyggas med hälsosamma levnadsvanor enligt Världscancerfonden (minst 1/3 enligt Cancerfonden och WHO)
- ❑ Osannolikt att enskilda livsmedel/näringsämnen ensamt kan orsaka, bota eller förebygga, cancer – viktigt att se till helheten!
- ❑ Var försiktig gällande råd om kostens cancerhämmande effekt om du har fått cancer
 - ❑ det kan få patienter att avstå från konventionell behandling vilket är mycket farligt och kan skada eller förkorta livet på patienten
 - ❑ kosten ska ses som ett komplement – *finns studier som visar att intag av mer växtbaserad kost kan halvera cancerrisken och kanske även återfallsrisken*

Världscancerfonden



- World Cancer Research Fund (WCRF) = Världscancerfonden är världsledande inom forskningsområdet cancerprevention.

- Deras vision är en värld där ingen utvecklar cancer som går att förebygga – tar fram råd för de som vill minska risken för cancer

Var tionde år publicerar WCRF en uppdaterad rapport om cancerprevention, den tredje versionen kom ut 2018: [*Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report.*](#)

Obs individuella kostråd hänvisas personer med cancer att ta kontakt med läkare/dietist.

WCRF 10 råd

1. Behåll normal kroppsvikt (BMI 18,5-24,9)
2. Begränsa intaget av "skräpmat"
3. Ät en kost med mycket vegetabiliska livsmedel
4. Begränsa intaget av rött kött & undvik charkprodukter
5. Begränsa intaget av alkoholhaltiga drycker
6. Begränsa intaget av sockersötad dryck
7. Förlita dig inte på kosttillskott
8. Motionera regelbundet
9. Amma ditt barn om du kan
10. Följ råden ovan (1-9) även efter cancerdiagnos så gott det går



$$\text{BMI} = \frac{\text{Vikt (kg)}}{\text{Längd (m)}^2}$$

1. Håll hälsosam kroppsvikt

Håll en hälsosam vikt: BMI 18,5-25

BMI-TABELL

Längd (m)

2,00	10	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	
1,95	11	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	
1,90	11	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	
1,85	12	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	
1,80	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	
1,75	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	
1,70	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	
1,65	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	
1,60	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	
1,55	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	
1,50	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	
1,45	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	
1,40	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	
	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	Vikt (kg)

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

- **Övervikt eller fetma under hela vuxenlivet ökar risken för cancer i:** matstrupen, magen, bukspottkörteln, gallblåsan, levern, tjocktarmen, **bröstcancer** (efter klimakteriet), äggstockar, livmoderslemhinnan, prostatan (avancerad), njurar

2. Begränsa "skräpmat"



BEGRÄNSA KONSUMTIONEN AV
PROCESSADE LIVSMEDEL MED MYCKET
FETT, STÄRKELSE ELLER SOCKER



EXEMPEL PROCESSADE LIVSMEDEL:
CHIPS, GODIS, CHOKLAD, BAKVERK,
DESSERTER SAMT SNABBMAT SÅSOM
PIZZA OCH HAMBURGARE



STORT INTAG AV DESSA LIVSMEDEL
ÖKAR RISKEN FÖR ÖVERVIKT OCH
FETMA PGA DET HÖGA
ENERGIINHÅLLET

3. Ät mycket växtbaserade livsmedel

- Grönsaker, frukt, baljväxter (bönor, ärtor, linser), nötter och fröer, fullkornsprodukter
- **Hela vegetabilier innehåller ämnen med cancerhämmande effekt bl.a. fibrer, vit A, C, E, selen och fytonutrienten som karotenoider, flavonoider och fenoler**
- bra underlag för att ökad konsumtion av frukt o grönt leder till minskad risk för hjärtsjukdom o olika cancerformer
- Enligt Livsmedelsverket ska vi äta minst **500 gram** frukt och grönt dagligen
- Studier visar att om man äter en växtbaserad kost (ex Medelhavskost som centreras kring frukt, grönsaker och baljväxter) har man lägre risk att drabbas av bröstcancer (fibrer minskar östrogennivåer)

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

- Fullkorn minskar risken för tjocktarmscancer
- Livsmedel som innehåller kostfiber minskar risken för tjock- och ändtarmscancer

Vegansk eller vegetarisk kost är inte bättre än all sidig kost ur cancersynpunkt men det är hälsosamt

Antioxidanter & Fria radikaler

ANTIOXIDANTER

- molekyler som har förmågan att neutralisera fria radikaler
- kroppen kan tillverka dem själv
- finns även i växtbaserade livsmedel ffa frukt, bär & grönsaker
- det finns flera tusen olika antioxidanter
- några av de mest kända: vit C, vit E, betakaroten, selen
- bioaktiva ämnen kan fungera som antioxidanter, ex flavanoider. Finns i bär, lök, kålsorter, grönt te, rött vin, nötter

FRIA RADIKALER

- reaktiva molekyler som kan skada kroppens celler och bidrar till olika sjukdomar bl.a. cancer
- bildas ex. när kroppen omvandlar mat till energi eller när man tränar riktigt hårt
- kroppen neutraliserar detta under normala förhållanden
- vid kontinuerligt överskott förbrukas kroppens eget försvar och skador börjar uppstå

Antioxidanttillskott har i flera studier visat sig försämra hälsan



Fibrer & Fullkorn

Fibrer

- kolhydrater från växtriket som ej bryts ner, når tjocktarmen i stort sett opåverkade
- finns t.ex. i grönsaker, frukt, rotfrukter, bönor, linser, bröd, flingor, gryn, pasta och ris av fullkorn
- håller oss mätta längre, har positiv effekt på blodfetter och blodsocker. Skyndar på transporten i magtarmkanalen och minskar tiden för ev. cancerframkallande ämnen att komma i kontakt med tarmväggen

Fullkorn

- finns i spannmål: vete, råg, havre, korn, spelt, majs, ris, hirs, durra och andra så kallade Sorghum-arter.
- kan vara både hela korn och korn som har krossats eller malts till fullkornsmjöl
- alla delar av kornet finns med, både det som kallas frövit, grodd och kli

En kost rik på fibrer & fullkorn kan bidra till minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och några cancerformer



4. Begränsa rött kött & charkprodukter

- Rött kött är kött från nötkreatur, gris, får, get, vilt, häst och lamm
- Begränsa intaget av rött kött till högst 350 g / vecka
- Undvik charkuterier; rökt skinka, leverpastej, salami, korv, kassler och bacon – cancerframkallande enligt WHO och Världscancerfonden pga en kombination av olika ämnen. Dessutom bildas cancerframkallande ämnen när kött steks eller grillas.
- Animaliska livsmedel innehåller inga fibrer och i princip inga näringsämnen med potential att minska cancerrisken men innehåller andra värdefulla näringsämnen

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

- Rött kött & charkprodukter ökar risken för tjock- och ändtarmscancer

Kött kan vara en värdefull källa till näringsämnen, särskilt protein, järn, zink och vitamin B12. Bra alternativ ur näringssynpunkt är kyckling, fisk, ägg, linser, bönor, och köttsubstitut baserade på havre och soja.

5. Begränsa alkoholintaget

Att dricka alkohol medför ökad risk för flera olika cancerformer, även vid låg konsumtion

Under behandling: avstå helt från alkohol då cytostatikabehandling är påfrestande för levern som ska rensa ut alla gifterna och alkohol går samma väg

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

- Alkohol ökar risken för cancer i mun och svalg samt för matstrups- och bröstcancer
- 2 eller fler standardglas om dagen (30 g alkohol eller mer) ökar risken för tjocktarmscancer
- 3 eller fler standardglas om dagen (45 g alkohol eller mer) ökar risken för magcancer och levercancer

I cancerförebyggande syfte är det bäst att inte dricka alkohol

6. Begränsa intaget av sockersötad dryck



- Undvik sockersötad dryck såsom läsk och saft. Även intaget av fruktjuice bör begränsas.
- Välj vatten eller osötad dryck
- Vatten kan smaksättas med ex. citron, gurka etc.

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

- Intag av sockersötad dryck såsom läsk och saft kan vara en orsak till viktuppgång, övervikt och fetma som i sin tur är en av de största riskfaktorerna när det gäller cancer

7. Förlita dig ej på kosttillskott

Var försiktig och ta ej något i onödan utan ät istället näringsrik mat

- Vissa vitaminer och antioxidanter i höga nivåer skulle kunna vara gynnsamma för tumörtillväxt
- Interagera med mediciner och i värsta fall leda till minskad effekt på behandlingen
- Antioxidanttillskott har i flera studier visat sig försämra hälsan
- Studier visar att höga intag av betakaroten i form av kosttillskott kan öka risken för lungcancer, magsäckscancer samt hjärtkärlsjukdom. Inga belägg för normala doser. Betakaroten & A-vitamin via mat minskar risken för lungcancer.

Prata med din läkare först om du funderar på att ta något så att du är helt säker på att det inte ger mer skada än nytta.



8. Motionera regelbundet

WHO rekommenderar att vuxna genomför minst 150 min fysisk aktivitet (måttlig intensitet) eller 75 min kraftig fysisk aktivitet per vecka.

DET FINNS STARK EVIDENS FÖR ATT:

- Vara fysiskt aktiv minskar risken för tjocktarmscancer, bröstcancer, livmoderkroppscancer (endometrial cancer)
- Kraftig fysisk aktivitet som löpning eller snabb cykling minskar risken för bröstcancer

Råd för fysisk aktivitet

WHO Rekommendationer

Måttlig intensitet: minst 150 min/vecka

- Ökad puls och andning

Hög intensitet: minst 75 min/vecka

- Ännu mer tydlig bild av puls och andning

Muskelaktivitet minst 2 ggr/vecka

För ytterligare positiva hälsoeffekter: dubbla tiden

Fysisk aktivitet minskar risk för bl.a. cancer,
kardiovaskulära sjukdomar, depression och att dö i förtid

Minska stillasittandet då det ökar risken för övervikt, bukfetma, typ 2-diabetes och hjärt-och kärlsjukdom samt förkortar livet.

9. Amma ditt barn om du kan

Amning minskar risken för bröstcancer hos modern och främjar en hälsosam tillväxt hos barnet.

- Amning skyddar barnet mot övervikt och fetma vilket innebär att risken för cancer minskar indirekt
- Amning gynnar immunsystemet och skyddar därmed mot infektioner hos barnet

10. Följ råden även vid cancerdiagnos

- Alla som lever med eller efter en cancerdiagnos ska få råd om mat och fysisk aktivitet från utbildad hälso- och sjukvårdspersonal.
- Man rekommenderas följa WCRF:s råd för cancerprevention så gott det går efter den akuta behandlingen vid en cancerdiagnos
- Individuell rådgivning vid behov:
 - ex. sämre aptit, ätsvårigheter, viktnedgång: innan, under och efter en behandling
 - patienter med icke-botbar cancerdiagnos



NORMAL APTIT



NEDSATT APTIT

Med åldern minskar ofta aptiten, och man kan få för lite energi och protein. Då minskar muskelmassan, kroppen blir inte lika stark och läkningsförmågan blir sämre. Knepet är att äta flera små, energi- och proteinrika måltider.

Tallriksmodellen till vänster visar en hälsosam fördelning av maten vid normal aptit. Den till höger visar hur fördelningen kan anpassas för personer med nedsatt aptit. Genom att minska på grönsaker och rotfrukter, potatis, ris och pasta, behålla mängden protein från kött, fisk, ägg eller bönor och lägga till lite extra fett minskar portionens storlek samtidigt som den bidrar med lika mycket energi och protein. Även måltidsdrycken kan bidra med energi och näring utan att mätta så mycket.

Kost & Bröstcancer

❑ Bröstcancer är en vanlig cancerform som påverkas mycket av vad vi äter

- ❑ Borde finnas lika stark evidens för samband mellan flera livsmedel och risken för tjocktarmscancer (fullkorn och fiberrik mat minskar risken och kött&chark ökar risken)
- ❑ Det saknas tillräckligt med forskning för att ge rekommendationer till bröstcancerpatienter
- ❑ Världscancerfonden har endast funnit starka evidens för att övervikt & alkohol ökar risken samt begränsat stöd för att grönsaker kan minska risken för bröstcancer

❑ Studier visar ökad risk med västerländsk matkultur jämfört med länder där man äter mer växtbaserat

- ❑ risken att dö av bröstcancer har mer än fördubblats i Japan sedan 1960-talet och i Korea sedan 1980-talet
- ❑ migrationsstudier visar att japaner som flyttat till USA uppvisar fördubblad risk för bröstcancer (samt 5x ökad risk för prostatacancer) jämfört med de som bor kvar i Japan
- ❑ finns studier som visar att de som äter medelhavskost (räknas in bland växtbaserade kostregimer pga att maten består främst av grönsaker, frukt och baljväxter) har en lägre risk att drabbas av bröstcancer jämfört med kontrollgruppen

Kostråd & Bröstcancer

STARK EVIDENS FÖR ÖKAD RISK

☐ Övervikt & Fetma

- ☐ Genom hela vuxenlivet ökar risken för bröstcancer efter klimakteriet
- ☐ En större viktökning i vuxen ålder ökar risken för bröstcancer efter klimakteriet

☐ Alkohol

- ☐ Konsumtion ökar risken för bröstcancer före och efter klimakteriet

Kostråd & Bröstcancer

STARK EVIDENS FÖR MINSKAD RISK

☐ **Fysisk aktivitet**

- ☐ minskar risken för bröstcancer både före och efter klimakteriet

☐ **Övervikt och fetma**

- ☐ Mellan åldrarna 18-30 år minskar risken för bröstcancer både före och efter klimakteriet
- ☐ I vuxen ålder före klimakteriet minskar risken för bröstcancer före klimakteriet

☐ **Fiberrika livsmedel** minskar risken enligt flera metaanalyser

- ☐ För varje 10 g fibrer minskar risken med 5-7% (1/10v äter enl rekommenderade värdena i Sverige)
- ☐ Verkar vara positivt för överlevnad

Kostråd & Prostatacancer

STARK EVIDENS FÖR ÖKAD RISK

□ Övervikt & Fetma

- Ökar risken för allvarlig prostatacancer

VISS EVIDENS FÖR ÖKAD RISK (osäkra)

- Högt intag av mejeriprodukter
- Kost med högt intag av kalcium
- Lågt intag av vitamin E
- Rött kött

Socker

Finns inga hälsofördelar med socker

Finns inga direkta samband med att socker ökar risken för cancer

Högt intag av livsmedel med socker ökar risken för övervikt och fetma som i sin tur är en riskfaktor till cancer.

Socker i sig självt är alltså inte gynnsam för cancer/tumörtillväxt



Aspartam

En av de mest studerade livsmedelstillsatserna på marknaden. Har bedömts som säkert av både EFSA, WHO:s expertgrupp.

Extremt höga doser hos råttor men finns inga belägg för normal mänsklig konsumtion

Ej farligt under den rekommenderade maxnivån på 40 milligram aspartam per kilogram kroppsvikt och dag (=mer än fyra liter aspartamsötad läsk för en person som väger 60 kilo)



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-ND](#)

Soja

- Soja innehåller fytoöstrogener som är ett växtöstroger lik östrogen i våra kroppar
- Fytoöstrogen verkar ej interagera/störa mediciner som har antihormonella effekter
- De flesta studier gjorda på människor verkar snarare peka på att soja har en gynnsam effekt mot bröstcancer
- Soja verkar vara gynnsam efter diagnos
- Man kan äta soja i måttliga mängder (upp till ca 200g tofu eller 6 dl soja dagligen enligt Amerikanska Institutet för cancerforskning)
- Kosttillskott baserat på sojaprotein eller fytoöstrogener rekommenderas ej!



Ketogen kost

- ❑ Extrem lågkolhydrat kost
- ❑ Kroppen tvingas bilda ketonkroppar från fettsyror vid brist på glukos – ffa för hjärnan
- ❑ Om man drar ner eller utesluter kolhydratrika livsmedel kan det leda till att man inte får i sig tillräckligt med energi och att muskelmassan bryts ner. Risken att man skadar kroppen medan tumören fortsätter växa.
- ❑ Finns djurstudier som tyder på att det kan minska tumörtillväxt men man har ej sett det resultatet på människor

Nytt forskningsområde än så länge



Antiinflammatorisk kost

Inflammation är en viktig del av kroppens immunförsvar och skyddar oss mot infektioner. Skadligt om man får för mycket inflammation under en längre tid vilket kan bidra till sjukdomar bl.a. cancer

Det finns inga vetenskapliga belägg för att man kan påverka inflammation i kroppen genom att utesluta något livsmedel som tex gluten eller mejeriprodukter.

I dagsläget finns det inget man måste äta eller borde undvika som kan påverka inflammation.

HELHETEN ÄR VIKTIGAST!



Akrylamid

Akrylamid bildas när kolhydratrika livsmedel t.ex. chips, pommes och kaffe hettas upp till hög temperatur, t.ex. fritering eller rostning.

Ju mörkare yta, desto mer akrylamid.

Ökar risken för cancer

Minska risken genom att äta varierat och tillaga maten gyllenbrun snarare än mörkbrun och bränd



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY](#)

Gurkmeja

Sägs ha antioxidativa och antiinflammatoriska egenskaper.
Ämnet Kurkumin tros vara orsaken.

Studier på möss och i provrör har visat att:

- gurkmeja minskar spridningen av cancerceller
- läkemedelsbehandlingen mot cancer blir mer effektiv
- att det kan förhindra att cancer uppstår

Studier på människor:

Fortfarande i tidigt skede och det går inte att uttala sig om vad de kommer visa



Mögelgifter

Aflatoxin är ett mögelgift som finns i importerade livsmedel nötter, kryddor, majs, ris och fikon.

Ökar risken för levercancer

Strikta kontroller vid import av livsmedel – gränsvärden inom EU



Kaffe

Fanns på WHO:s lista över “möjligen cancerframkallande” 1990-talet

Den samlade forskningen idag tyder på att regelbundet kaffe-drickande ger fler positiva än negativa hälsoeffekter.

Kaffe ökar ej risken för cancer.

Enligt Världscancerorganisationen minskar kaffe risken för levercancer och livmoderkroppscancer



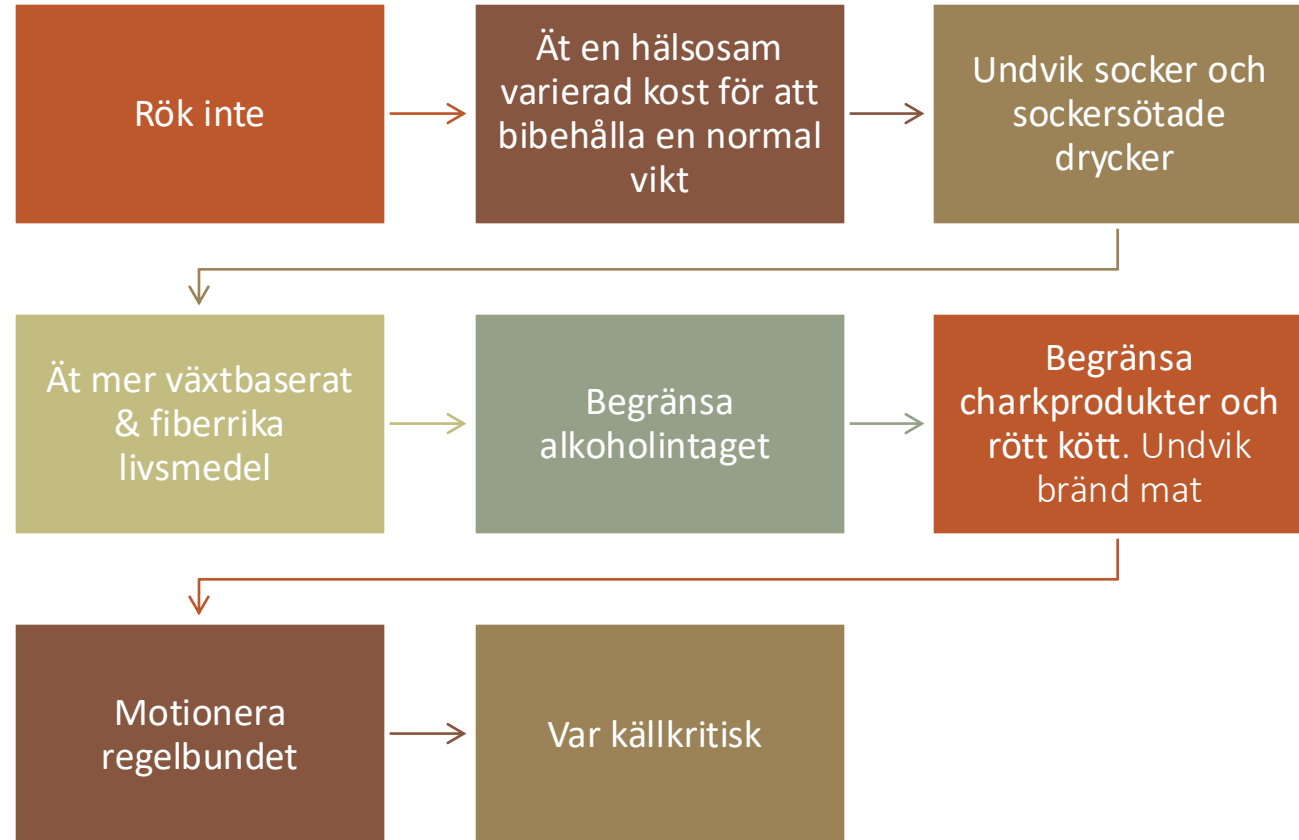
Te

Många studier har genomförts på te och dess effekter på kroppen

Oklart om te minskar risken för cancer



Sammanfattning





FRÅGOR?

TACK!