

Hälsosamma matvanor för dig som har eller har haft cancer

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket** och **röra på dig**



MER

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



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

 Livsmedelsverket

Hälsosamma matvanor ökar möjligheterna att klara av biverkningar av cancerbehandling samt att förebygga ny cancersjukdom.

Information om hälsosamma matvanor för dig som har eller har haft cancer finns bl.a. på nedanstående hemsidor. På respektive hemsida hittar du rätt information genom att söka på den aktuella titeln.

Hälsosamma levnadsvanor för dig som har eller har haft cancer

www.swenurse.se

Så äter du hälsosamt

www.1177.se

Kostråden – hitta ditt sätt

www.slv.se

Du som har besvär med ätsvårigheter, undervikt eller ofrivillig viktminskning kan behöva äta på ett annat sätt. Läkare eller sjuksköterska kan skriva remiss till dietistmottagningen för individuell rådgivning.

Du som har besvär med övervikt eller ofrivillig viktökning kan vända dig till din hälsocentral och fråga om du kan få hjälp på deras livsstilmottagning.