

*”Annas härliga bok hjälper dig att omfamna en
livsstil där varje munfull inte bara smakar fantastiskt
utan också stärker ditt försvar mot cancer.”*

ROBEL MALKI, ONKOLOG

*Till alla fantastiska canceröverlevare jag haft
förmånen att träffa genom åren.*

KRAFTEN I MATEN

recept som kan öka ditt skydd mot cancer

BONNIER FAKTA
WWW.BONNIERFAKTA.SE

TEXT ©2024 ANNA OTTOSSON
FOTO HELÉN PE
GRAFISK FORM KAI RISTILÄ
REDAKTÖR MARIE KJELLNÄS
REPRO ITALGRAF MEDIA, STOCKHOLM
TRYCK LIVONIA PRINT, LETTLAND 2024
ISBN 978-91-78-87421-7



dietist
ANNA OTTOSSON

KRAFTEN I MATEN

recept som kan öka ditt skydd mot cancer

foto
HELÉN PE



innehåll

förord 7

mat kan skydda mot cancer 10

10 råd från forskarna 16

extra kraftfulla ämnen 28

10 frågor till dietisten 34

kom igång i köket 42

RECEPTEN

frukostar & mellanmål 54

hälsodrycker 70

gröna huvudrätter 78

huvudrätter med fisk 102

smårätter & röror 116

sött & snacks 144

referenser 156

receptregister 158

författarens tack 160



förord

inspiration, tips & verktyg

Visste du att 30–50 procent av de vanligaste cancerformerna skulle kunna förebyggas, med hjälp av en hälsosam livsstil? Detta är ren fakta, baserad på den senaste forskningen. Vi vet i dag att viss mat ökar risken för cancer – på befolkningsnivå – och viss mat minskar risken. Det är ovärderlig kunskap som vi kan använda för att ge canceröverlevare kraft och energi, och se till att färre ska behöva drabbas av denna grymma sjukdom i framtiden.

Jag som skriver detta är legitimerad dietist med över 25 år i yrket, varav de tolv senaste nästan helt har ägnats åt sambandet mellan mat och cancer. Som många, många andra har jag haft närkontakt med sjukdomen under hela mitt liv – ända sedan fyraårsåldern, då jag första gången besökte min mamma på sjukhus. Hennes cancer följde mig och familjen under många år och blev en del av livet. Det såg länge väldigt mörkt ut, ingen trodde att mamma skulle klara sig, allra minst jag.

Senare blev också min pappa sjuk i cancer, liksom fler nära och kära. Jag har varit med om begravningar jag önskat att jag aldrig skulle behövt uppleva. Människoliv som slocknat alldeles för tidigt.

Det är lätt att känna sig maktlös när någon man älskar går igenom en allvarlig sjukdom. Jag kom till en punkt där jag ställde mig frågan: Hur kan jag göra skillnad? Inte bara för mina nära, utan för alla som drabbats eller riskerar att drabbas av cancer.

Ur den kraften startade jag 2011 Foodpower Cancerrehab, som arrangerar rehabveckor för canceröverlevare i samarbete med Cancerrehabfonden och andra organisationer. Tillsammans med mitt team av specialister har jag, med stor ödmjukhet och tacksamhet, haft förmånen att hjälpa tusentals människor tillbaka till livet efter cancer.

Många har uppmanat mig att samla all kunskap, alla praktiska tips och recept som jag förvärvat genom åren i en bok. Och nu är den äntligen här, med titeln som sätter fingret på det jag brinner för att förmedla: Kraften i maten.

DEN SENASTE FORSKNINGEN

Att ge livsstilsråd till cancerdrabbade måste ske med stor respekt och ödmjukhet. Vi pratar ju om en sjukdom som kan drabba vem som helst och i många fall slår helt blint. Människor som aldrig har rökt diagnosticeras med lungcancer, vältränade idrottare får tarmcancer och små barn som knappt börjat leva drabbas av leukemi. Än så länge har vetenskapen inte lyckats lösa hela cancergåtan, men vi vet otroligt mycket mer om sjukdomen i dag än för bara ett par decennier sedan.

Den här boken bygger på den allra senaste forskningen, som validerats och sammanställts av Världscancerfonden (WCRF). Det handlar om tiotusentals vetenskapliga studier framtagna av världsledande experter inom cancer och nutrition. Resultaten visar tydligt att det finns en koppling mellan mat och hälsa, och att maten kan vara ett viktigt verktyg i kampen mot cancer. Om vi äter mer av det som visat sig skydda mot cancer, och mindre av det som ökar cancerrisken, kan vi ge sjukdomen en match på bred front.

I vissa fall hjälper det dock inte att äta rätt, röra på sig och stressa mindre. Att leva hälsosamt kan ge dig och mig bättre grundförutsättningar, men det kommer inte att kunna skydda oss från cancer helt och hållet. Vi talar om en komplicerad sjukdom där en rad olika faktorer spelar in, och maten är bara en – men faktum är att den är viktigare än många tror.

Detta måste vi våga prata om. Aldrig för att skuldbelägga någon enda cancerdrabbad, utan för att sprida den kunskap som finns och de möjligheter den ger.

VANLIG MAT FRÅN NATUREN

Om jag skulle sammanfatta råden i den här boken i en enda mening, skulle det bli ungefär: Ät och njut av mycket mat från växtriket, i regnbågens alla färger. Det handlar inte om några mirakelmedel utan om vanlig mat från naturen, som finns i våra mataffärer och som vi alla mår bra av att äta. Livsmedelsverket rekommenderar att vi äter 500–800 gram frukt och grönsaker varje dag, ungefär hälften av varje – vilket bara två av tio svenskar gör i dagsläget. Så se gärna bokens recept som inspiration till bättre hälsa för hela familjen.

Många cancerdrabbade jag möter har förstått att det finns en outnyttjad kraft i maten och vill gärna lära sig mer. I kontakter med vården har de dock fått rådet ”gå hem och ät som vanligt” – vilket för många är en besvikelse. Kunskapsnivån om den senaste nutritionsforskningen är generellt låg inom vården, tyvärr.

Man skulle kunna jämföra med synen på rökning för några decennier sedan. Det bolmades överallt: hemma under köksflåkten, i bilen, i speciella rökrum på jobbet. Efter en glad utekväll stank hår och kläder av rök. Allt fler studier pekade på rökningens skadliga effekter, men det dröjde länge innan kunskapen omsattes i praktiken. I dag har vi som bekant rökförbud på restauranger och nattklubbar, arbetsplatser, buss-hållplatser med mera.

Det är fantastiskt att så många intresserar sig för mina favoritämnen mat och hälsa. Kunskapsläget är bättre än någonsin tidigare och allt fler försöker göra hälsosamma

val för att må bra och hålla sig friska. Samtidigt har vi aldrig haft så mycket hårt processad skräpmat omkring oss som nu. Produkterna som ökar risken för sjukdom finns i varje gathörn, och bara ett klick bort 24 timmar om dygnet. Det är betydligt lättare att välja onyttigt än att göra hälsomedvetna val – vilket påverkar även den med goda intentioner.

De senaste decennierna har vi ökat vår konsumtion av kött, socker och hårt processade livsmedelsprodukter samtidigt som vi dragit ner på träning och vardagsmotion. Under samma period har allt fler drabbats av cancer. Att det finns ett samband är vetenskapligt bevisat, även om det som sagt finns fler faktorer som spelar in.

KUNSKAP, TIPS OCH RECEPT

Jag är så glad att just du har hittat min bok. Den är framtagen för dig som vill veta mer om den absolut senaste forskningen kring mat och cancer, samt få inspiration, tips och konkreta verktyg att använda i din vardag. Recepten du hittar längre fram i boken är baserade på den senaste nutritionsforskningen, och rätterna kan ätas av alla i familjen. Det handlar om härlig mat och dryck att njuta av, som också stärker hälsan och ökar cancerskyddet.

En annan läsare som snart ska få boken i sin hand är min kära mamma, som mot alla odds har passerat 80 och fortfarande njuter av livet. Tänk att jag när som helst kan lyfta luren och ringa henne, eller hälsa på och se henne i ögonen. För detta känner jag mig djupt tacksam, varje dag.

Anna Ottosson

Leg. dietist samt grundare av Foodpower och Foodpower Cancerrehab

VIKTIGT ATT VETA

Det som står i den här boken avser inte att på något sätt diagnostisera, behandla eller bota cancer. Inte heller att ersätta råd från läkare eller annan professionell sjukvårdspersonal, som det är viktigt att du som patient arbetar tätt tillsammans med under hela behandlingen. Denna bok avser att stödja hälsa, inte att ersätta medicinsk behandling.

mat kan skydda mot cancer

med fokus på möjligheter

Varje år får nära 70 000 svenskar ett cancerbesked. Det är mer än dubbelt så många som på 1970-talet. I flera av västvärldens länder har cancer i dag gått om hjärt- och kärlsjukdomar som vanligaste dödsorsak. De mest utbredda cancerformerna i Sverige är bröst-, hud-, prostata- och tjocktarmscancer, följt av malignt melanom och lungcancer. Bland kvinnor är bröstcancer allra vanligast, medan män oftast drabbas av prostatacancer – och hudcancer är den form av sjukdomen som ökar mest.

Många berörs av ett cancerbesked, först och främst den drabbade men även nära och kära. En tröst är att ungefär 7 av 10 vuxna i dag tar sig igenom en cancerbehandling med livet i behåll, till skillnad mot för bara några decennier sedan då en cancerdiagnos i stort sett var en dödsdom. Samtidigt brottas många överlevare med psykiska och fysiska biverkningar efter behandlingen, och på det en stor oro för återfall. Jag har sett många ärr efter cancer, både på insidan och utsidan.

Forskare över hela världen jobbar dygnet runt för att



förstå hur cancer fungerar, med målet att i framtiden kunna utrota den här sjukdomen som skapar så mycket lidande. Än saknas många pusselbitar, men nya studier kommer hela tiden och ger oss mer och mer kunskap.

I inledningen av den här boken skrev jag att 30–50 procent av de vanligaste cancerformerna skulle kunna förhindras och förebyggas genom hälsosam mat och livsstil, enligt WHO och Världscancerfonden. Det är en väldigt hög siffra, som i min mening förtjänar mer uppmärksamhet än den hittills fått. Tänk dig att man skulle ta fram ett läkemedel som lovade samma resultat – det skulle garanterat toppa nyheterna i världens alla tidningar och nyhetsprogram!

GE GENETIKEN EN MATCH

En intressant gren inom forskningen om mat och cancer är epigenetiken. Man kan säga att det handlar om en länk mellan arv och miljö. Vilka gener vi ärver av våra förfäder kan vi ju inte påverka, men enligt den senaste forskningen kan vi i viss mån styra hur aktiva dessa ärvda gener är.

Om du till exempel är född med en gen som gör att du lätt går upp i vikt, skulle du – åtminstone i teorin – kunna ”skruva ner” den genens aktivitet med hjälp av rätt mat och livsstil. Föreställ dig ett piano, det har ju alltid samma svarta och vita tangenter – men beroende på vilka du väljer att trycka ner kan du spela helt olika melodier. Det är bara de tangenter du trycker på som hörs, resten vilar. Genom att välja mat och näringsämnen som kan motverka de epigenetiska markeringarna kan vi på motsvarande sätt välja vilka gener vi vill aktivera, och därmed i bästa fall förebygga sjukdom.

Forskarna har bland annat tittat på enäggstvillingar som vuxit upp i olika miljöer, där den gemensamma genuppsättningen haft olika stor betydelse för personernas liv

och hälsa. Man har till exempel sett att japaner som flyttar till USA löper mycket högre risk att få bröstcancer och prostatacancer, jämfört med dem som bor kvar i Japan. Detta tror man delvis hänger ihop med den traditionella japanska kosten jämfört med den västerländska kosten.

MOTVERKA OXIDATIV STRESS

Att den näringsfattiga och processade maten påverkar vår hälsa negativt råder det ingen tvekan om. Och det är inte bara maten i sig som är felkonstruerad, även tillgängligheten spelar in. När såg du senast sunda alternativ från naturen i kafeterian på sjukhuset, i tidningskiosken, i automaten på jobbet? Många lockas också att äta mer än de behöver och allt fler får problem med övervikt och fetma, som i sig ökar risken för cancer.

Om vår västerländska snabbmatskultur får fortsätta spridas, kommer cancerrisken högst troligt att öka ännu mer globalt. Bröstcancer är vanligare i länder med västerländska matvanor jämfört med länder där man äter mer växtbaserat.

Det som händer när vi äter varierat och växtbaserat, är att vi får i oss mängder av naturligt skyddande komponenter, bland annat antioxidanter. Dessa skyddar cellerna mot så kallade fria radikaler, som bildas naturligt i våra kroppar men kan öka till ohälsosamma mängder – oxidativ stress – om vi till exempel stressar, röker, solar eller utsätts för mycket avgaser.

Många sjukdomar uppkommer delvis genom oxidativ stress, då fria radikaler skadar cellerna. Man skulle kunna jämföra dessa med aggressiva fotbollshuliganer som far runt i kroppen, men när du äter färgrik mat med naturliga antioxidanter och antiinflammatoriska komponenter omfamnas huliganerna och hindras från att göra skada. Antioxidanterna neutraliserar de fria radikalerna.

Grönsaker, rotfrukter, bär och frukt kryllar av dessa skyddande ämnen som är så viktiga för oss. En tumregel är att äta färgglad mat från växtriket för att stärka sitt cancerskydd, då det finns mängder av olika antioxidanter och det bästa är att få i sig ett brett urval.

VAR RÄDD OM TARMFLORAN

Att i första hand välja mat från växtriket är också utmärkt för tarmen, som visat sig ha stor betydelse både för vår dagliga hälsa och risken att drabbas av olika sjukdomar. Det kan handla om diabetes, övervikt, IBS (Irritable Bowel Syndrome), hjärt- och kärlsjukdomar samt mental hälsa, för att nämna några. När det gäller cancer har man sett att det finns en koppling mellan maten vi äter och risken att insjukna i tarmcancer, och att tarmhälsan dessutom kan påverka hur väl man tillgodogör sig en cancerbehandling.

Tjocktarmscancer är vanligare i länder där maten innehåller mycket kött och fett, till exempel i Sverige och USA. Tittar man på områden där maten är fiberrik och innehåller mindre fett drabbas betydligt färre av tjocktarmscancer. Tarmfloran hos ursprungsbefolkningen i Amazonas innehåller till exempel fler bakteriestammar och större mängder godartade, hälsosamma tarmbakterier jämfört med vår västerländska.

Visste du att ungefär 70–80 procent av ditt immunförsvar sitter i tarmen? Det är med andra ord inte konstigt att det du äter kan stärka ditt skydd mot cancer och andra sjukdomar. I grunden handlar det alltså om att lägga rätt saker på tallriken, så att tarmen får möjlighet att bygga upp ett brett bestånd av godartade bakterier och skapa en hälsosam tarmflora. Och bäst av allt: det är aldrig för sent att börja. Forskning visar att man kan se förändringar i

superfröer à la foodpower

1 ½–2 msk hela linfrön

2 msk solroskärnor

1 msk chiafrön

kanel

3 msk mandel- eller havremjölk
skivad banan

Lägg alla frön och kärnor i en glasburk med lock. Pudra på lite kanel och håll på vätskan. Rör om och ställ i kylan över natten. Servera med skivad banan, som mellanmål eller del av en frukost.

Dessa superfröer gör underverk med din tarmflora! Ett tips är att riva lite färsk ingefära i blandningen, som en extra näringsboost till systemet – och drick alltid vatten när du ökar ditt intag av fiber.

tarmen så snart som 24 timmar efter en omläggning av kosten – en tröst för oss som vuxit upp på sirapslimpa och varm choklad!

En nyckelfaktor när vi pratar om hälsosam tarmflora är kostfiber, som finns i allt grönt – men i baljväxter som bönor, linser och ärtor fullkomligen kryllar det av dem. Dessa är också fullproppade med viktiga näringsämnen som protein, vitaminer och mineraler samt antioxidanter. Lägg också till ett lågt glykemiskt index, GI, som har en stabiliserande effekt på blodsockret.

Gott om kostfiber finns också i fullkorn, där man tar tillvara hela kornet inklusive groddar och kli. Genom att äta näringstätta fullkornsprodukter som havregryn, matvete och fullkornsbröd får du förutom hälsosamma fiber i dig bland annat järn, folat, antioxidanter, antiinflammatoriska komponenter och andra skyddande ämnen.

I dag vet forskarna att kostfiber skyddar mot tjock- och ändtarmscancer samt bröstcancer. En förklaring är att fiber från växtriket hjälper till att transportera maten genom tarmsystemet på ett effektivt sätt, och dessutom innehåller cancerskyddande ämnen.

Precis som när det gäller frukt och grönt äter många av oss – 70 procent, enligt studier – för lite fiber. Samma siffra för fullkorn är hela 90 procent, så här finns utrymme för förändring. En bra riktlinje är att äta 25–35 gram fiber om dagen – det får du i dig ”på köpet” om du följer råden om att äta mycket mat från växtriket i regnbågens alla färger i den här boken.

Intressant i det här sammanhanget är att tarmforskarna kommer fram till samma resultat som cancerforskarna. Det som är bra för din mage är med andra ord också bra för att bygga bästa möjliga skydd mot cancer.

Vissa har efter sin cancerbehandling problem med orolig mage, strålscadad tarm eller har stomi. Tarmstörningar som IBS och SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth),

Tips för en gladare tarm

Ät mycket grönsaker, frukt och bär. De innehåller en massa nyttiga fiber som matar de goda bakterierna i tarmen och skapar en hälsosam miljö.

Rör på dig. Fysisk aktivitet påverkar tarmfloran positivt, men exakt varför det är så vet inte forskarna i dag.

Ät mindre socker. Socker matar de mindre bra bakterierna i tarmen, det ersätter de goda bakterierna – och bidrar i förlängningen till att skapa inflammationer i kroppen.

Mata de goda bakterierna i tarmen med prebiotika och probiotika. Prebiotika är fiber som inte kan brytas ner av kroppen men som matar de goda bakterierna i tarmen. Finns bland annat i bär, frukter, honung, bönor, lök och jordärtskocka. Probiotika är mjölksyrebakterier som påverkar miljön i din tarm positivt, de finns naturligt i filmjolk och yoghurt.

Fermenterade produkter som kombucha och kimchi innehåller tack vare jäsningsprocessen gynnsamma bakterier.

samt födoämnesallergier, bidrar också till att många inte kan äta de rekommenderade grönsakerna eller baljväxterna utan att behöva sitta på toa hela dagarna. Därför är det viktigt att du alltid utgår från ditt mående och dina behov när du sätter samman din kost. Har du kvarstående besvär med mage och tarm efter behandlingen? Ta professionell hjälp för att hitta en kost som fungerar för dig.

LIVSGLÄDJE OCH NJUTNING

Något som också är individuellt är våra känslor kring mat och ätande, kanske särskilt om man har drabbats av en svår sjukdom. Det är lätt att stirra stint i backspegeln och ifrågasätta sina val tidigare i livet. Här tror jag att det är viktigt att se med omtänksamma ögon på sig själv, och blicka framåt istället för bakåt. Det finns sällan ett enkelt svar på frågan varför just du drabbades av cancer. Fråga istället dig själv vad du vill nu, och framåt. Det finns inga måsten, bara möjligheter.

För många är mat också förknippat med så mycket livsglädje, njutning och gemenskap. Klart det kan kännas provocerande att läsa råd om att begränsa "allt som är gott"! Men jag tror inte på pekpinnar, förbud eller att vi ska kaloriräkna oss blåa i ansiktet – att vi kan njuta av maten är också ett viktigt verktyg i kampen mot cancer. Så ta till dig av de råd som passar dig och ditt liv, och kom ihåg att något alltid är bättre än inget.

Det finns i dag väl underbyggda kostråd som riktar sig till alla som vill förebygga cancer, oavsett om man gått igenom sjukdomen tidigare eller inte. I nästa kapitel kommer jag att gå in på Världscancerfondens 10 generella råd som bygger på ett gediget forskningsunderlag. Men jag vill redan nu betona att den som genomgår en cancersjukdom och -behandling ofta behöver individanpassade kostråd – för att effektivisera behandlingen, men också med hänsyn till allt man gått igenom och de biverkningar

som dröjer sig kvar hos många canceröverlevare. Konsultera ditt medicinska team, som känner din situation och har tillgång till dina prover och läkemedel.

FOKUS PÅ FÖRE OCH EFTER

Kostråden skiljer sig åt beroende på om du befinner dig före, under eller efter en cancerbehandling. Den här boken fokuserar främst på tiden före och efter. Är du mitt uppe i en behandling krävs mer specifika och individuella kostråd som kan stötta din behandling på absolut bästa sätt. Råden påverkas också av faktorer som typ av cancer, läkemedel, komplikationer, aptit, illamående och hur din kropp svarar på behandlingen.

Vissa råvaror, till exempel blodgrape och grapefrukt, är så potenta att de kan påverka läkemedelskoncentrationen. Många som befinner sig mitt i en cancerbehandling får därför rådet att undvika dessa. Är du däremot färdigbehandlad, och inte har fått några specifika kostrestriktioner av din läkare, skulle jag varmt rekommendera blodgrape och grapefrukt som innehåller många stärkande och läkande ämnen.

Bäst är om en legitimerad dietist som är expert på mat och cancer ingår i ditt medicinska team, och tillsammans med läkare och annan sjukvårdspersonal har en helhetsbild av din situation och dina behov. Detta borde vara en självklarhet, men tyvärr ligger det alltför ofta på dig som patient att informera teamet om att du vill arbeta med maten parallellt med din medicinska behandling.

Jag hoppas att vi får se tätare samarbete mellan cancervård och nutrition i framtiden, även i praktiken. Just nu pågår väldigt spännande forskning om precisionsnutrition, att ge rätt kost till rätt individ vid rätt tillfälle. Om vården blir bättre på att identifiera riskfaktorer för sjukdom kan rätt preventiva åtgärder sättas in tidigt, och göra att människor slipper bli sjuka.

10 råd från forskarna

små förändringar kan göra stor skillnad

Viss mat kan alltså öka risken för cancer och viss mat minska risken. Det säger forskningen. Men vilken forskning? Kan vi verkligen lita på den? Ja, för det handlar inte om någon enskild studie eller lösräckta "experttips" på nätet, utan om en sammanvägning av tiotusentals studier och forskningsrapporter som validerats av Världscancerfonden (WCRF).

Världscancerfonden går regelbundet igenom i stort sett all forskning som finns inom nutrition, fysisk aktivitet och cancer. Fonden har ett högt anseende globalt och många hälsomyndigheter använder dess rapporter som grund för sina nationella kostråd.

Utifrån sin senaste rapport om forskningsläget har Världscancerfonden kommit fram till 10 konkreta mat- och livsstilsråd som ökar skyddet mot cancer. Några har du säkert hört förut, det här är som sagt inga konstigheter, men genom att sammanställa de allra viktigaste råden i en lista betonar man det forskningen säger: Att äta och leva hälsosamt stärker skyddet mot cancer och minskar risken att drabbas av sjukdomen.

Världscancerfonden har lyckats identifiera vissa cancerpåverkande komponenter i maten som är bra att hålla utkik efter. Men det betyder inte att enskilda livsmedel eller näringsämnen kan orsaka eller förebygga sjukdomen

helt själva, som det ibland kan framstå i vinklade tidningsrubriker. Forskarna uppmanar oss att se till helheten och konstaterar att risken att drabbas av cancer bland annat påverkas av matvanor i kombination med fysisk aktivitet.

Några av råden fokuserar på mat och dryck som skruvar upp cancerrisken. Det handlar i första hand om rött kött och charkprodukter samt salt, alkohol och kaloririka livsmedel. Här har Världscancerfondens råd blivit allt skarpare de senaste åren – i dag avråder man till exempel helt från charkprodukter och alkohol. Andra råd handlar mer om mat som minskar risken och stärker vårt skydd mot cancer, och det tycker jag själv är mest spännande att fokusera på. Små, små tillägg kan göra stor skillnad.

På de kommande sidorna går jag igenom de tio råden och förklarar med forskningens hjälp hur de kan göra skillnad i kampen mot cancer. Som jag betonat tidigare finns dock inga garantier när det kommer till den här sjukdomen, inte ens om du följer alla råden till punkt och pricka kan jag eller någon annan lova att du kan undgå att drabbas. Men klart är att du kan förbättra dina odds genom att följa Världscancerfondens råd – och det finns massor av mat att njuta av, som inte bara stärker kroppen utan också är ljuvligt god.

Världscancerfondens 10 råd

1.

Ät huvudsakligen mat från växtriket.

2.

Ät mindre rött kött och undvik charkprodukter.

3.

Undvik kaloririk mat och söta drycker.

4.

Dra ner på saltet.

5.

Motionera varje dag.

6.

Drick mindre alkohol.

7.

Håll en hälsosam vikt.

8.

Ät hälsosam mat, inte kosttillskott.

9.

Amma ditt barn, så får både du och barnet ett skydd.

10.

Canceröverlevare? Följ råden för att minska risken för återfall.

1 ÄT HUVUDSAKLIGEN MAT FRÅN VÄXTRIKET

Ett viktigt råd för dig som vill stärka och öka ditt skydd mot cancer är att äta mat från växtriket i alla regnbågens färger. Gå från ”fyra nyanser av brunt” till att verkligen sätta färg på varje måltid och njuta av naturens egna råvaror. Det behöver inte betyda att du går hela vägen och blir vegetarian, om du inte vill det, men pröva att låta det gröna spela huvudrollen och se köttet lite mer som ett tillbehör. Ät gärna fisk också, som innehåller mycket protein och järn samt har en fantastisk fettsammansättning som kroppen älskar.

Forskning visar att grönsaker, frukter, bär, bönor, linser och så vidare innehåller mängder av cancerskyddande ämnen – såsom fiber, vitaminer som A, E och C, selen, folat samt fytonutrienten som flavonoider och karotenoider. I mataffärens grönsakshyllor kan du välja mellan olika former, konsistenser och inte minst färger: grönt, rött, gult, blålila, svart och vitt. Alla dessa råvaror innehåller olika typer av antioxidanter, som påverkar dina celler, vävnader och organ på olika sätt.

Och ju fler färger du blandar, desto mer kraftfullt blir cancerskyddet. Olika antioxidanter lyfter nämligen varandra och blir bättre tillsammans – man kan säga att ett plus ett blir tre. Ett enkelt tips för att maximera effekten är att lägga blåbär, hallon och mango i morgonfilen – tre färger – istället för att välja bara en av dessa. Så enkelt kan det vara! I kapitlet om extra kraftfulla ämnen kan du läsa mer om antioxidanter.

I dag vet de flesta i Sverige att det är hälsosamt att äta grönsaker, frukter och bär. Trots detta är det bara två av tio som får i sig de mängder som Livsmedelsverket rekommenderat de senaste åren: 500 gram om dagen. Nu har man dessutom höjt rekommendationen till 500–800 gram, motsvarande 5–8 dagliga frukter/portioner. Hög-

ningen är förstås en signal om att det finns ett starkt forskningsstöd för att äta mycket mat från växtriket för hälsans skull.

För den som öppnat för tanken att låta det gröna spela huvudrollen i varje måltid är det inte alls omöjligt att få ihop 5–8 portioner per dag. En färgglad smoothie till frukost, grönsaker till lunch och middag – och så ett par olika frukter till mellanmål. Brukar du inte äta så mycket mat från växtriket kan det kännas utmanande i början, men många jag träffar i mitt jobb som dietist förvånas över att det är både lätt och gott att växla om till en grönare kost. Att ge kroppen det den vill ha och behöver kan också ge en positiv känsla av att själv kunna påverka sin situation.

8 portioner grönt

5–8 portioner frukt och grönsaker per dag, hur får man i sig det? Här kommer förslag för en dag.

3 PORTIONER GRÖNT

1 handfull hallon • 1 handfull blåbär • 1 handfull mango

Servera tre sorters bär/frukt i din morgonfil.

3 PORTIONER GRÖNT

1 handfull svamp • 1 handfull broccoli/gröna ärtor/
vitkål • 1 handfull tomat/morötter

Servera som en del av din lunch/middag.

1–2 PORTIONER GRÖNT

1 glas grön smoothie • (motsvarar två portioner grönt) • Eller 1 frukt/grönsak • Eller 1 handfull ångkokta sojaböner.

Ät ett grönt mellanmål under dagen!