



Matur og mergæxli

Marianna Þórðardóttir

Lýðheilsufræðingur og doktorsnemi

Háskóli Íslands

Lífsstíll og krabbamein

Ráðleggingar um forvarnir gilda líka
fyrir þá sem hafa greinst með
krabbamein



LIMIT CONSUMPTION
OF RED AND
PROCESSED MEAT

LIMIT CONSUMPTION
OF SUGAR
SWEETENED DRINKS

LIMIT ALCOHOL
CONSUMPTION

DO NOT USE
SUPPLEMENTS
FOR CANCER
PREVENTION

FOR MOTHERS:
BREASTFEED YOUR
BABY, IF YOU CAN

AFTER A CANCER
DIAGNOSIS: FOLLOW OUR
RECOMMENDATIONS,
IF YOU CAN

OUR CANCER PREVENTION RECOMMENDATIONS

Not smoking and avoiding other exposure to tobacco and excess sun are also important in reducing cancer risk. Following these Recommendations is likely to reduce intakes of salt, saturated and trans fats, which together will help prevent other non-communicable diseases.

LIMIT CONSUMPTION
OF 'FAST FOODS' AND
OTHER PROCESSED
FOODS HIGH IN FAT,
STARCHES OR SUGARS

EAT A DIET RICH
IN WHOLEGRAINS,
VEGETABLES,
FRUIT AND BEANS

BE PHYSICALLY
ACTIVE

BE A
HEALTHY WEIGHT

World
Cancer
Research
Fund



American
Institute for
Cancer
Research

World
Cancer
Research
Fund



American
Institute for
Cancer
Research

CUP Continuous
Update
Project

Analysing research on cancer
prevention and survival

Diet, nutrition, physical activity
and cancer: a global perspective

A summary of the Third Expert Report



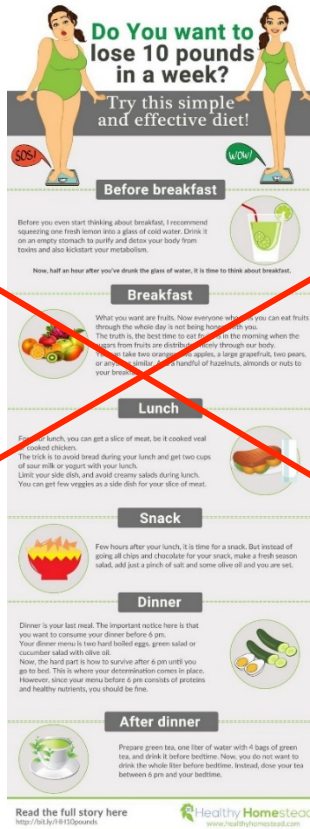
World
Cancer
Research
Fund International

World
Cancer
Research
Fund UK

World
Kanker
Onderzoek
Fonds

World
Cancer
Research
Fund

世界癌症研究基金会



Drekka sítrónuvatn hálf tíma fyrir morgunmat

Morgunmatur: Ávextir

Hádegismatur: kjöt, jógúrt, smá grænmeti

Millimál: salat, smá ólífuolía

Kvöldmatur: 2 harðsoðin egg, salat eða gúrka með ólífuolíu

Grænt te – má ekki borða eftir klukkan sex

Pössum upp á þyngdina en forðumst skyndilausnir og öfga



Hreyfum okkur daglega

**FULLORÐNIR
MINNST 30 MÍNÚTUR DAGLEGA**

Hreyfingin ætti að vera miðlungserfið og heildartímanum má skipta í nokkur styttri tímabil yfir daginn, t.d. 10-15 mínútur í senn. Meiri hreyfingu fylgir aukinn ávinningur fyrir heilsu og velliðan.

Ráðleggingar um hreyfingu

Ávinningur

- Dregur úr bólgum og verkjum
- Dregur úr þreytu og ógleði
- Dregur úr kvíða og depurð
- Bætir liðleika og jafnvægi
- Styrkir vöðva og bein
- Eykur úthald
- Bætir svefn
- O.fl.

https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11179/NM30399_hreyfiradleggingar_baeklingur_lores_net.pdf

Íslenskar ráðleggingarnar 2015



		Áhersla á mataræðið í heild	4
		Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni	6
→		Ávextir og mikið af grænmeti	8
→		Heilkorn minnst tvisvar á dag	10
		Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku	12
→		Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur	14
		Fituminni og hreinar mjólkurvörur	16
		Mýkri og hollari fita	18
→		Minna salt	20
→		Minni viðbættur sykur	22
		D-vítamín	24
		Skráargatið – einfalt að velja hollara	26

Mataræðið í heild sinni

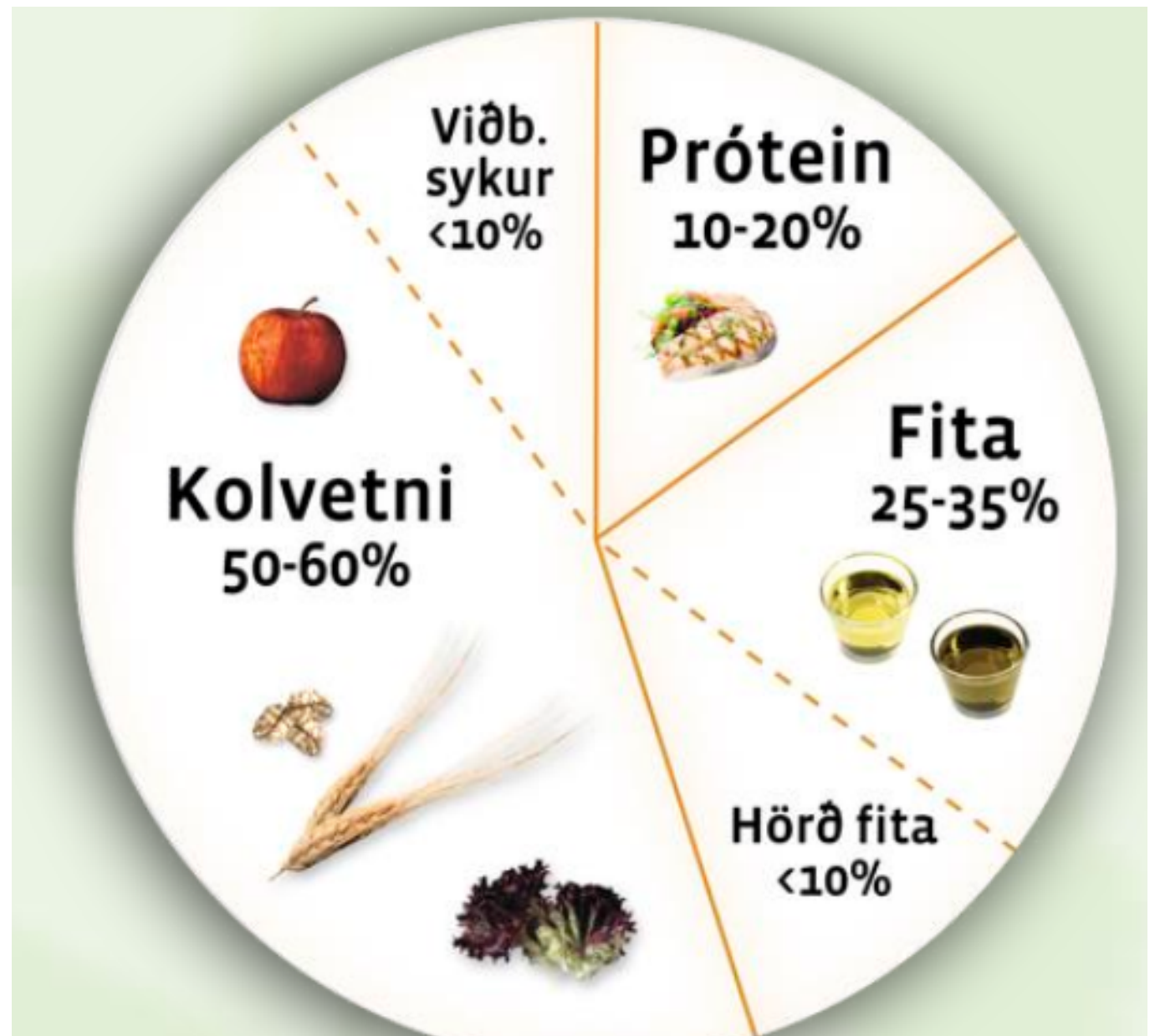
- Undanfarin ár hafa opinberar ráðleggingar um mataræði snúist meira um heildstæða nálgun á mataræðið í stað þess að einblína of mikið á einstaka fæðutegundir eða hlutföll milli kolvetna, fitu og próteina
- Ráðleggingarnar eru gefnar til að bæði tryggja að okkur skorti engin næringarefni (orkuefni, vítamín og steinefni) en líka til að minnka líkur á ýmsum lífsstílstengdum sjúkdómum svo sem hjarta-og æðasjúkdómum og krabbameini



Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni

- *“Mestu máli skiptir að fæðuvalið sé næringarríkt og fjölbreytt og magnið hæfilegt. Með það að leiðarljósi er hægt að njóta þess að borða allan mat af og til, í hóflegu magni, og engin ástæða til að útiloka einstaka fæðutegundir”*
- *“Æskilegt að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir, feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt og vatn til drykkjar”*
- *“Gefum okkur tíma til að njóta matarins og borðum með athygli”*

Skipting orkuefnanna



Góð þumalfingerregla

Diskurinn stuðlar að aukinni fjölbreytni í hverri máltíð og auðveldar að borða hollt og fylgja ráðleggingum um mataræði.

ÞRIÐJUNGUR grænmeti eða ávextir.

ÞRIÐJUNGUR heilkornapasta, hýðishrísgrið, bygg, kartöflur eða gróft brauð.

ÞRIÐJUNGUR próteinrík matvæli svo sem fiskur, kjöt, egg eða baunir.





Trefjar

- Trefjar eru ómeltanleg kolvetni sem nýtast hvorki sem næring né orkuefni
 - Bakteríur í þörmunum nýta hluta þeirra til að búa til stuttar fitsýrur sem hafa jákvæð heilsufarsáhrif og gefa líkamanum orku
- Trefjaefni eru m.a. að finna í rúgi, höfrum, heilhveiti, hveitiklíði, fræjum, sætum kartöflum, ávöxtum, grænmeti (s.s. blómkál, gulrætur, rófur, laukur, hvítkál), berjum og baunum
- Mælt er með 500 grömmum daglega af ávöxtum og grænmeti

Dæmi um
magn (600g)





Kjöt í hófi



Takmarka skal neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku. Unnar kjötvörur á sérstaklega að takmarka.

Takmörkum neyslu á rauðu kjöti og þá sérstaklega unnum kjötvörum

- Gott er að miða við að borða ekki meira en **500 grömm á viku** af rauðu kjöti
- Nautakjöt, lambakjöt, hrossakjöt og svínakjöt eru dæmi um rautt kjöt
- Unnar kjötvörur eru reyktar, saltar eða rotvarðar með nitrati eða nítriti
- Dæmi: saltkjöt, spægipylsur, pepperóní, beikon, pylsur, bjúgu, kjötfars, hangikjöt og skinka

Fiskur 2-3 sinnum í viku

- Mikilvæg næringarefni í fiskinum:
 - Langar fjölómettaðar ómega-3 fitusýrur
 - D-vítamín
 - Selen
 - Joð
 - Lífsnauðsynlegar amínósýrur
- Feitur fiskur inniheldur meira af ómega-3 fitusýrum og D-vítamíni en magur fiskur





D-vítamín



Taka inn
D-vítamín, lýsi eða
D-vítamíntöflur.

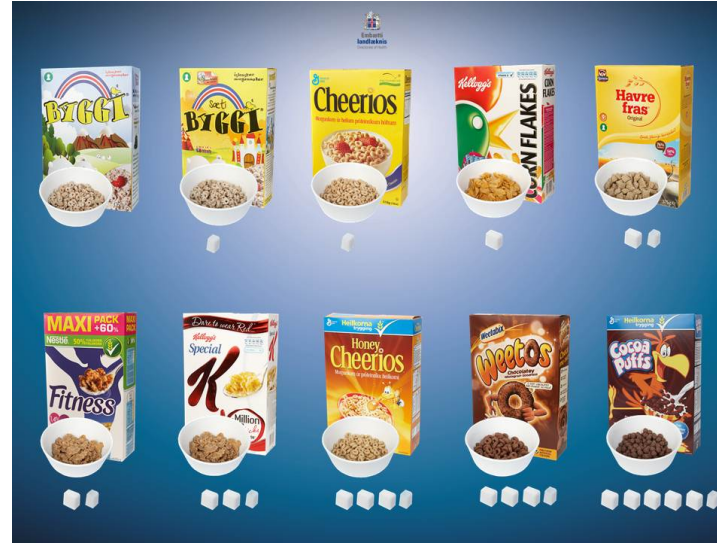
Séríslenska ráðleggingar um D-vítamín

- Á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi yfir vetrarmánuðina
 - Ekki hægt að mynda D-vítamín gegnum húðina þegar við notum sólarvörn
- Þurfum að taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni
 - Lýsi, lýsisperlur, D-vítamíntöflur (varist háa skammta) eða fjölvítamín með D-vítamíni
- Ráðlagður dagskammtur af D-vítamíni:
 - Ungbörn og börn til 9 ára (10 μ g eða 400 AE) – 5ml af lýsi
 - 10 – 70 ára (15 μ g eða 600 AE) – 8 ml af lýsi
 - 70 ára og eldri (20 μ g eða 800 AE) – 10 ml af lýsi

Viðbættur sykur

- Í opinberum ráðleggingum um mataræði er gerður greinarmunur á því hvort að sykur sé viðbættur eða náttúrulega til staðar í matvöru
 - Mjólkursykur í mjólkurvörum og ávaxtasykur í ávöxtum og hreinum safa telst ekki vera viðbættur sykur
- Viðbættur sykur þýðir að sykrum (ein- og tví) er bætt í matvörur við framleiðslu
 - Á ekki bara við um hvítan sykur heldur líka síróp, hunang, hrásykur, púðursykur, mólassa og ávaxtasykur (frúktósi)
- Hægt að skoða nánar hér:
<http://heilsanokkar.is/vidbaettur-sykur/>





Sykurmagn í vinsælum vörum



Sælgæti



Áfengi

- Áfengisneysla er flokkuð sem þekktur krabbameinsvaldur hjá Alþjóðakrabbameinsrannsóknarstofnuninni
- Engin örugg mörk drykkju hvað varðar krabbamein, eða aðra sjúkdóma

Er allt gott í
hófi?



Skipta út fæðutegundum

Skipta út	Nota í staðinn
Fínunnar kornvörum	Heilkornavörur
Smjör og viðbit úr smjöri	Jurtaolíur og viðbit úr jurtaolíum
Feitar mjólkurvörur	Fituminni mjólkurvörur

Skráargatið

- Veljum vörur sem eru merktar með skráargatinu
- Markmiðið er að aðstoða við val á matvælum fyrir hinn almenna neytanda
- Tekið tillit til innihalds fitu, sykurs, salts og trefja



Einbeitum okkur að matnum og ástvinum/vinum á matmálstímum



Takk fyrir!

