



Mats Lambe om uppmärksammas preventionsrapport:

Mer kunskap behövs om praktisk cancerprevention

Fetma är på väg att ta över rökningens plats som den största enskilda riskfaktorn för cancer. Det konstaterar World Cancer Research Fund i en uppmärksammas preventionsrapport.

– Ökad kunskap om riskfaktorer är bra, men nu behövs också mer kunskap om praktisk cancerprevention, kommenterar professor **Mats Lambe**, Karolinska Institutet och RCC Uppsala/Örebro.



- Cancer orsakar globalt 1 av 8 dödsfall och cancerbördan växer, främst på grund av att världens befolkning blir äldre.

- Cancer orsakar förutom lidande även ofattbara samhällskostnader. År 2030 beräknas den totala samhällskostnaden för cancer i världen uppgå till 458 miljarder US-dollar.

- Mellan 30 och 50 procent av all cancer kan enligt bedömningar förebyggas genom en hälsosam livsstil och livsmiljö samt att undvika vissa infektioner.

Det är några siffror från den tredje expertrapporten från det internationella forskningsrådet World Cancer Research Fund, WCRF. Organisationen arbetar sedan 1982 med att öka och sprida kunskapen om hur kost, fysisk aktivitet, övervikt och fetma påverkar risken att utveckla cancer. WCRF finansierar forskning, arbetar med kunskapsspridning samt följer forskningsläget på området i sitt Continuous Update Project.

Den nya expertrapporten, Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer; a Global Perspective, publicerades tidigare i år och innehåller aktuell kunskap och uppdaterade cancerförebyggande rekommendationer om mat, fysisk aktivitet och vikt. Om förekomsten av övervikt och fetma fortsätter att öka samtidigt som allt fler är fysiskt inaktiva, dröjer det inte länge förrän dessa blir de främsta riskfaktorerna för cancer, förutspår WCRF-rapporten.

– När det gäller flera andra viktiga riskfaktorer – som ligger utanför WCRF:s arbete – ser utvecklingen i vår del av världen ut att gå åt rätt håll. Tobaksrökning är fortfarande den främsta förebyggbara orsaken till cancer, men rökningen minskar tack vare ett framgångsrikt och långsiktigt förebyggande arbete. Likaså tror jag att informationen om sunda solvanor börjar få genomslag, i alla fall bland småbarnsföräldrar, säger Mats Lambe, professor i medicinsk epidemiologi vid Karolinska Institutet och enhetschef vid RCC Uppsala Örebro.

– När det gäller fetma och fysisk inaktivitet ser utvecklingen tyvärr inte lika positiv ut.

Den nya expertrapporten presenterar samtidigt ännu starkare belägg än föregångaren, som kom 2007, för att övervikt och fetma ökar cancerrisken. Forskningen har i dag starka bevis för att fetma/övervikt ökar risken för 12 cancerformer.

Hos en vuxen ökar övervikt och fetma, enligt WCRF:s rapport risken för

- Cancer i munnen, matstrupen och struphuvudet
- Esofagus cancer
- Magsäckscancer
- Cancer i bukspottkörteln
- Cancer i gallblåsan
- Levercancer
- Kolorektal cancer
- Postmenopausal bröstcancer
- Äggstockscancer
- Endometrie cancer
- Avancerad prostata cancer
- Njurcancer

KUNSKAPSGLAPP BEHÖVER MINSKAS

Professor Mats Lambe har ett mångårigt intresse för hälsofrämjande och cancerprevention och har tidigare vid sidan av sitt arbete vid KI och RCC Uppsala Örebro även varit



Förslaget om slopad moms på frukt och grönt är ett exempel på en hälsofrämjande åtgärd som är viktig att diskutera vidare, menar professor Mats Lambe.

Socialstyrelsen publicerade i juni 2018 en ny rapport som ingår i de nationella riktlinjerna för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor. Den har undertiteln Stöd för styrning och ledning och listar de olika insatser som hälso- och sjukvården bör och kan erbjuda i arbetet mot ohälsosamma levnadsvanor.

ideellt engagerad i Läkare mot Tobak. Han välkomnar att World Cancer Research Fund nu vidareutvecklar och förtydligar kunskapen om vissa levnadsvanors betydelse för cancerrisken. Men samtidigt beklagar han att kunskapen om effektiva åtgärder för att minska riskfaktorerna inte växer i samma takt.

– Vi vet allt mer om riskfaktorerna, men fortfarande alltför lite om de mest effektiva sätten att påverka dem. Det finns ett stort glapp där, säger han.

– Den stora utmaningen ligger i att hitta fungerande sätt att föra ut rekommendationerna i befolkningen. Hälso-riskerna med rökning känner alla till i dag, men jag är exempelvis inte säker på att alla har lika bra kunskap om att övervikt och fetma kan öka cancerrisken.

– Frågan är hur vi bäst når ut med den kunskapen, särskilt till dem som behöver den mest. Hur kan vi till exempel använda sociala medier?

I den svenska nationella cancerstrategin är ett av de fem övergripande målen att med prevention och screening minska antalet personer som insjuknar i cancer. Att förebygga cancer är också ett av de tio kriterierna för de regionala cancercentrumen, RCC. Flera RCC har nyligen arbetat fram regionala cancerpreventionsplaner. Liksom WCRF:s expertrapport vänder sig dessa till såväl individen som till samhällets beslutsfattare och till de professionella inom hälso- och sjukvården.

– Det är helt avgörande att samtliga dessa olika perspektiv hela tiden finns med i det förebyggande arbetet, framhåller Mats Lambe.

– Individen måste ha tillgång till bra information för att själv kunna besluta om sina levnadsvanor. Men det räcker inte. De åtgärder som på sikt ofta har det största hälsofrämjande genomslaget är lagstiftning och andra policyåtgärder som skapar en stödjande miljö för att göra hälsosamma val.

Som exempel lyfter Mats Lambe fram en rad nationella policyåtgärder på tobaksområdet som sannolikt haft stor betydelse för minskningen av rökningen. Det handlar bland annat om 18-årsgränsen, reklamförbud, höjda tobaksskatter, rökfria miljöer och varningsbilder på tobak.

– Det finns fortfarande åtgärder som rekommenderas i WHO:s tobakskonvention och som ännu inte genomförts i Sverige, bland annat förbud mot tobaksskyltning på för-

Mer än hälften av befolkningen i åldrarna 16–84 år i Sverige har övervikt (36 procent) eller fetma (15 procent). Siffrorna gäller 2016.

Andelen med övervikt eller fetma har ökat under åren 2006–2016.

Källa: Folkhälsomyndigheten, Hälsa på lika villkor.

säljningsställena. Så mer finns att göra där samtidigt som tobaksområdet kan vara en förebild för policyåtgärder när det gäller bland annat kost och fysisk aktivitet, säger han.

– Kanske vore exempelvis en sockerskatt ett effektivt sätt att dämpa bruket av sötade produkter? Förslaget om slopad moms på frukt och grönt är ett annat exempel på hälsofrämjande åtgärder som är viktiga att diskutera vidare. – I samhällsplaneringen måste vi också bli bättre på att bygga på ett sätt som främjar fysisk aktivitet.

DOKTORN SKA FRÅGA

Mats Lambe anser också att de som arbetar inom hälso- och sjukvården har ett särskilt ansvar för att föra ut den senaste kunskapen om prevention, både till individerna och till beslutsfattarna.

– Vi inom hälso- och sjukvården har stora möjligheter att bidra, både genom att delta i samhällsdebatten och i mötet med patienterna, säger han.

– Inte minst är det viktigt att vi läkare frågar patienterna om tobaksbruk, alkohol och andra levnadsvanor och dokumenterar denna information. Vi vet att doktors ord faktiskt väger ganska tungt. Om vi inte frågar kan det verka som att svaret inte är så viktigt.

För att vårdens preventiva arbete ska fungera räcker det dock inte att ha samtal om levnadsvanor och dokumentera, framhåller han. Det måste också finnas stöd och hjälp att erbjuda den som vill förändra sina levnadsvanor.

– Det handlar om sådant som tobaksavvänjning, fysisk aktivitet på recept och stöd till viktnedskning. Sådana resurser börjar nu finnas på många håll och det är en mycket viktig utveckling som vi behöver driva vidare.

• Andelen kvinnliga dagligrökare har minskat med 9 procentenheter mellan åren 2004 och 2016, bland män är minskningen 6 procentenheter.

• 10 procent av kvinnorna och 8 procent av männen (16–84 år) röker dagligen (2016).

• 18 procent av männen och 3–4 procent av kvinnorna snusar dagligen. Totalt använder 19 procent tobak varje dag.

Källa: Folkhälsomyndigheten, Hälsa på lika villkor.

Rekommendationerna som ska förebygga cancer

World Cancer Research Fund, WCRF, har sammanfattat kunskapsinnehållet i den tredje expertrapporten i tio rekommendationer om att förebygga cancer:

- Håll en hälsosam vikt – BMI bör ligga mellan 18,5 och 24,9.
- Var fysiskt aktiv varje dag och träna fysiskt med måttlig intensitet i minst 150 minuter per vecka eller med hög intensitet i minst 75 minuter per vecka. Undvik stillasittande.
- Ät fiberrikt fullkorn, grönsaker, frukt och bönor. Dagskonsumtionen bör ligga på minst 30 gram fibrer och minst 400 gram frukt och grönsaker.
- Begränsa snabbmatsätande för att lättare hålla en hälsosam vikt.
- Om du äter rött kött, ät högst tre portioner, sammanlagt 350–500 gram, per vecka. Ät mycket lite, om ens något, processat kött.
- Drink begränsat med sötade drycker för att hålla en hälsosam vikt.
- Begränsa alkoholkonsumtionen. För att förebygga cancer är det bästa att inte dricka någon alkohol alls.
- Använd inte kosttillskott för att förebygga cancer.
- Kvinnor bör om möjligt amma sina barn.
- Följ rekommendationerna ovan så långt möjligt även om du får en cancerdiagnos.

Europeiska kodexen mot cancer

Grunden för det svenska cancerpreventiva arbetet, bland annat inom ramen för RCC, är den europeiska kodexen mot cancer. Kodexen bygger på analyser från WHO-organet International Agency for Research on Cancer, IARC.

När det gäller vikt, fysisk aktivitet, mat- och dryckesval samt amning ger den europeiska kodexen samma råd som WCRF-rekommendationerna ovan (förutom att kosttillskott inte tas upp i kodexen). Dessutom tar kodexen även upp de övriga levnadsvanor som har stark påverkan på cancerrisken.

Råd 1 och 2 är därför att inte röka eller använda någon annan tobak och att skapa rökfria hem och arbetsplatser.

Den europeiska kodexen innehåller också råd om sunda solvanor, cancerogena ämnen i arbetsmiljön, radon i bostäder, begränsad användning av hormoner mot klimakteriebesvär, vaccination mot HPV och hepatit B samt om att delta i screeningprogram.

TEXT: HELENE WALLSKÄR
ILLUSTRATION: HEDDA GUMPET

