

Motion forebygger kræft

Fysisk aktivitet gør dig glad



Gode råd til mere bevægelse

Du bliver sundere, gladede og ned sætter din risiko for at få kræft, hvis du dagligt er fysisk aktiv. Du behøver ikke investere ret meget for at opnå en sundhedsgevinst.

Jo mere jo bedre - så forebygger du kræft

Motion mindsker risikoen for tyktarms-, bryst-, og livmoderkræft – og måske også kræft i prostata, lunge og bugspytkirtlen. Når du er fysisk aktiv forbedres bl. a. immunsystemet og blodsukkeret. Samtidig reguleres appetitten og mængden af kønshormoner. Faktorer, der alle ned sætter risikoen for de nævnte kræftformer.

Jo mere fysisk aktivitet, jo lavere er din risiko for at få kræft

For din generelle sundhed anbefaler Sundhedsstyrelsen at:

- Børn og unge er fysisk aktive 1 time dagligt
- Voksne er fysisk aktive 1/2 time dagligt

For at forebygge kræft skal der mere intensive aktiviteter til:

- 1/2 til 1 time dagligt - kombineret med mere intensive aktiviteter mindst en time 1-2 gange om ugen

Aldrig for sent

Husk det er aldrig for sent at komme i gang. Og uanset alder vil motion øge din livskvalitet. Find den motionsform, der passer dig bedst.

5-6 % kræfttilfælde kan undgås

Hvis alle danskere er fysisk aktive, kan 5-6 % af alle kræfttilfælde undgås. Alt tæller: Rask gang, cykling, løb, boldspil, gymnastik, havearbejde osv.

Motion hjælper også kræftpatienter

Motion har også en positiv effekt for kræftpatienter i kemobehandling samt for patienter, der har overvundet deres kræftsygdom. Læs mere på www.cancer.dk/motion.

Overvægt og kræft

Fysisk aktivitet hjælper også til at bevare en stabil normalvægt. Da overvægt i sig selv øger risikoen for flere kræftformer, har daglig motion derfor også en betydelig effekt i denne sammenhæng.

”Jeg får det mentalt og fysisk bedre

– og mest af alt mere energi.”

- Louise 25 år, cykler og dyrker yoga

Gør fysisk aktivitet til en naturlig del af din dagligdag:

- Tag cyklen frem for bilen
- Leg med dine børn
- Tag trappen i stedet for elevatoren
- Lav maden selv frem for at vente på pizza-budet
- Dyrk motion i en forening eller klub
- Løb, dans, svøm med dine venner

”Jeg er aktiv med familien på mange

måder. Vi tumler, slås, spiller, leger, hopper.

Det giver en nærhed på en helt anden

måde, når man støder ind i hinanden,

griner sammen, tumler rundt sammen.”

- Peter 38 år, far til fire børn

Læs mere på www.cancer.dk/motion

Hent inspiration på
www.cancer.dk/motion

Fysisk aktivitet i
Kræftens Bekæmpelse

Motion | Kræftens Bekæmpelse

Motion
forebygger kræft

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside
kan du få inspiration til:

- Hvordan du kommer godt i gang
- Træningsprogrammer
- Test dig selv, puls, kondital
- Hvordan du kan være aktiv i hverdagen

Kræftens Bekæmpelse arbejder med:

- Fakta om kræft og fysisk aktivitet
- Inspiration til leg, bevægelse og motion
- Tiltag, der får folk til at bevæge sig mere

Læs mere på www.cancer.dk/motion

" Hvis jeg ikke er aktiv, føler jeg ikke rigtig, jeg er i live. Jeg føler mig ikke som et helt menneske. Krop og hoved skal følges ad. Man skal også tænke med kroppen."

- Anders 51 år, løber

Læs mere på www.cancer.dk/motion



Kræftens Bekæmpelse
Forebyggelsesafdelingen
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
www.cancer.dk/motion



Motion forebygger kræft

Fysisk aktivitet gør dig glad



Gode råd til mere bevægelse

Du bliver sundere, gladere og ned sætter din risiko for at få kræft, hvis du dagligt er fysisk aktiv. Du behøver ikke investere ret meget for at opnå en sundhedsgevinst.

Jo mere jo bedre - så forebygger du kræft

Motion mindsker risikoen for tyktarms-, bryst-, og livmoderkræft – og måske også kræft i prostata, lunge og bugspytkirtlen. Når du er fysisk aktiv forbedres bl. a. immunsystemet og blodsukkeret. Samtidig reguleres appetitten og mængden af kønshormoner. Faktorer, der alle ned sætter risikoen for de nævnte kræftformer.

Jo mere fysisk aktivitet, jo lavere er din risiko for at få kræft

For din generelle sundhed anbefaler Sundhedsstyrelsen at:

- Børn og unge er fysisk aktive 1 time dagligt
- Voksne er fysisk aktive 1/2 time dagligt

For at forebygge kræft skal der mere intensive aktiviteter til:

- 1/2 til 1 time dagligt - kombineret med mere intensive aktiviteter mindst en time 1-2 gange om ugen

Aldrig for sent

Husk det er aldrig for sent at komme i gang. Og uanset alder vil motion øge din livskvalitet. Find den motionsform, der passer dig bedst.

5-6 % kræfttilfælde kan undgås

Hvis alle danskere er fysisk aktive, kan 5-6 % af alle kræfttilfælde undgås. Alt tæller: Rask gang, cykling, løb, boldspil, gymnastik, havearbejde osv.

Motion hjælper også kræftpatienter

Motion har også en positiv effekt for kræftpatienter i kemobehandling samt for patienter, der har overvundet deres kræftsygdom. Læs mere på www.cancer.dk/motion.

Overvægt og kræft

Fysisk aktivitet hjælper også til at bevare en stabil normalvægt. Da overvægt i sig selv øger risikoen for flere kræftformer, har daglig motion derfor også en betydelig effekt i denne sammenhæng.

”Jeg får det mentalt og fysisk bedre

– og mest af alt mere energi.”

- Louise 25 år, cykler og dyrker yoga

Gør fysisk aktivitet til en naturlig del af din dagligdag:

- Tag cyklen frem for bilen
- Leg med dine børn
- Tag trappen i stedet for elevatoren
- Lav maden selv frem for at vente på pizza-budet
- Dyrk motion i en forening eller klub
- Løb, dans, svøm med dine venner

”Jeg er aktiv med familien på mange

måder. Vi tumler, slås, spiller, leger, hopper.

Det giver en nærhed på en helt anden

måde, når man støder ind i hinanden,

griner sammen, tumler rundt sammen.”

- Peter 38 år, far til fire børn

Læs mere på www.cancer.dk/motion

Hent inspiration på
www.cancer.dk/motion

Fysisk aktivitet i
Kræftens Bekæmpelse

Motion | Kræftens Bekæmpelse

Motion
forebygger kræft

På **Kræftens Bekæmpelses hjemmeside**
kan du få inspiration til:

- Hvordan du kommer godt i gang
- Træningsprogrammer
- Test dig selv, puls, kondital
- Hvordan du kan være aktiv i hverdagen

Kræftens Bekæmpelse arbejder med:

- Fakta om kræft og fysisk aktivitet
- Inspiration til leg, bevægelse og motion
- Tiltag, der får folk til at bevæge sig mere

Læs mere på www.cancer.dk/motion

" Hvis jeg ikke er aktiv, føler jeg ikke rigtig, jeg er i live. Jeg føler mig ikke som et helt menneske. Krop og hoved skal følges ad. Man skal også tænke med kroppen. "

- Anders 51 år, løber

Læs mere på www.cancer.dk/motion



Kræftens Bekæmpelse
Forebyggelsesafdelingen
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
www.cancer.dk/motion

