



# Frukt og grønnsakers rolle i forebygging av kreft

---

ARTIKKEL

BLOMHOFF R

---

## Sammendrag

De siste års forskning har vist at et høyt inntak av grønnsaker og frukt reduserer risikoen for kreftsykdommer. På grunnlag av en rekke store studier kan det konkluderes at grønnsaker og/eller frukt reduserer risikoen for kreft i munn og svelg, strupehode, spiserør, lunge, magesekk, bukspyttkjertel, tykktarm, endetarm, bryst og blære. Av kostholdsfaktorene er grønnsaker og frukt de langt viktigste. Et stort inntak av rødt kjøtt vil øke risikoen for kreft i tykktarm og endetarm. Det konkluderes også med at risikoen for kreft i tykktarm reduseres ved regelmessig fysisk aktivitet, og at fedme (BMI . 30) øker risikoen for kreft i livmorslimhinne, bryst og nyre. For alkohol er det påvist at et høyt inntak øker risikoen for kreft i munn og svelg, strupehode, spiserør, lever, tykktarm, endetarm og bryst. Det er beregnet at man ved å øke inntaket av frukt og grønnsaker med 65%, noe som vil bringe det gjennomsnittlige forbruket i Norge på linje med de nye anbefalingene, vil forvente en reduksjon i krefthyppighet på 23% eller omkring 4000 kreftilfeller per år i Norge. Man regner også at riktig kosthold, regelmessig fysisk aktivitet og kontroll av kroppsvekt kan redusere total kreftrisiko med 30-40%.

---

Publisert: 17. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no