

EUROPÆISK KODEKS MOD KRÆFT

12 måder du kan mindske din risiko for kræft på

- 1 Lad være med at ryge. Undgå enhver form for tobak.
- 2 Gør dit hjem røgfrit. Bak op om en røgfri politik på din arbejdsplads.
- 3 Sørg for at bevare en normal vægt.
- 4 Vær fysisk aktiv i hverdagen. Begræns den tid, du sidder ned.
- 5 Spis sundt:
 - Spis rigeligt med fuldkorn, ærter, bønner, linser, grøntsager og frugt.
 - Begræns mængden af fødevarer med mange kalorier (fødevarer med meget sukker eller fedt), og undgå sukkerholdige drikkevarer.
 - Undgå forarbejdet kød. Begræns mængden af rødt kød og fødevarer med meget salt.
- 6 Begræns dit forbrug af alkohol i enhver form. Det er bedre helt at undgå alkohol, når kræft skal forebygges.
- 7 Undgå for megen sol — det gælder især for børn. Brug solbeskyttelse. Brug ikke solarier.
- 8 Beskyt dig selv mod kræftfremkaldende stoffer og materialer på arbejdspladsen ved at følge instrukser om sundhed og sikkerhed.
- 9 Find ud af, om du i dit hjem er udsat for radioaktiv stråling på grund af et højt niveau af naturlig radon i luften. Sørg for at få sænket et højt radonniveau.
- 10 For kvinder:
 - Amning mindsker moderens risiko for kræft. Giv dit barn brystmælk, hvis du kan.
 - Hormontilskud i overgangsalderen øger risikoen for visse kræftformer. Begræns derfor brugen af hormonpræparater mest muligt.
- 11 Sørg for, at dine børn tager imod sundhedsvæsenets tilbud om vaccination mod:
 - hepatitis B (for nyfødte)
 - humant papillomavirus (HPV) (for piger).
- 12 Deltag i organiserede kræftscreeningsprogrammer for:
 - tarmkræft (mænd og kvinder)
 - brystkræft (kvinder)
 - livmoderhalskræft (kvinder).

Den europæiske kræftkodeks fokuserer på tiltag, som hver enkelt borger kan tage til at hjælpe med at forebygge kræft. For en vellykket forebyggelse af kræft er det nødvendigt, at disse individuelle tiltag støttes af regeringspolitikker og -foranstaltninger.

Find ud af mere om den europæiske kræftkodeks på: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>

