

Mange kreftdødsfall skyldes livsstil. Hvor bevisst er du?



Kari Osvold (62), frilans-journalist, Drøbak – Jeg spiser rimelig sunt, går mye og røyker ikke. Jeg nyter vin, men drikker ikke i overflod.



Jens-Magnus Østmo (23), Eidsvoll – Jeg er ikke så veldig bevisst. Jeg tenker litt på det, men jeg har egentlig ikke tid til å være opptatt av sunn livsstil fordi jeg jobber mye og tar en mastergrad ved siden av. Jeg jobber rett ved siden av Burger King, og da blir det burger av og til.



Torill Nesheim (48), anestesisykepleier, Oslo – Jeg er veldig bevisst med maten og fysisk aktivitet. Jeg spiser grønt, trener fem ganger i uka, røyker ikke og drikker et glass alkohol to-tre ganger i måneden.



Pål Hansen (36), innehaver av reisebyrå, Kautokeino – Man blir jo veldig opptatt av livsstil med alle disse slankeprogrammene. Ellers er jeg ikke bevisst, og jeg tenker ikke på dette med kreftfare. Jeg lever et godt liv med røyk, alkohol og god mat, men lite frukt og grønt.



Kristina Haugen (17), skoleelev, Ytre Enebakk – Jeg tenker på det, men ikke så mye. Jeg er ikke så veldig opptatt av sunt kosthold, men jeg har begynt å tenke litt på sukker. Vi lærer ikke så mye om kreft på skolen.

Ni årsaker til dødelig kreft

- 1) Overvekt og fedme
- 2) Lite frukt og grønt
- 3) Lav fysisk aktivitet
- 4) Røyking
- 5) Alkohol
- 6) Usikker sex
- 7) Luftforurensing
- 8) Røyk fra kullfyring
- 9) Urene injeksjoner fra helsepersonell

Fedme, lite frukt og grønt, lav aktivitet, røyking, alkohol, usikker sex og luftforurensing er blant faktorene som står for en tredel av alle verdens kreftdødsfall.

Tekst: **Christina Halvorsen**
chal@dagbladet.no

Kreftspesialister retter nå pekefingeren mot oss: Dette er ting vi selv kan gjøre noe med. Amerikanske kreftforskere ved Harvard School of Public Health i Boston har analysert tidligere innsamlet kreftdata og konkludert med at en tredel av verdens kreftdødsfall skyldes ni bestemte risikofaktorer. Sju millioner mennesker døde av kreft i 2001, ifølge en ny artikkel i tidsskriftet The Lancet.

Av disse skyldtes 2,43 millioner, eller over en tredel av dødsfallene de ni faktorene i lista over.

• I de resterende to tredelene kreftdødsfall er en hovedårsak kroppens aldringsprosess.

3 prosent arvelighet

Bare ca. 3 prosent dør av en arvelig kreftform, ifølge Øyvind Bruland, professor i klinisk onkologi ved Radiumhospitalet.

I i-land er røyking, alkohol og fedme uten nok inntak av frukt og grønt hovedårsakene til kreftdødsfall.

I u-land er røyking, alkohol, kroniske infeksjoner og usikker sex hovedårsakene, ifølge Bruland. I Norge og Skandinavia er lungekreft den mest dødelige kreftformen, og av de ni faktorene er røyking den største enkeltårsaken til kreftdødsfall. Ifølge Bruland ser den norske årsakslista

til kreftdødsfall slik ut:

1. Røyking.
2. Kombinasjonen av fedme, usunt kosthold og lite aktivitet.
3. Alkohol.
4. Usikker sex (som kan gi HPV-viruset, som igjen kan føre til livmorhalskreft).
5. Luftforurensing.

Bekymret

Felles for alle faktorene er at dette er ting vi kan gjøre noe med.

– Forebygging gjennom livsstil- og miljøinngrep er den viktigste veien å gå for å redusere den globale kreftbyrden, slår dr. Majid Ezzati ved Harvard School of Public Health fast.

– En ting er å rette pekefinger,

men noe annet er å vise tomme oppover. Vi har nå muligheten. Spørsmålet er om vi er villige. Ansvaret ligger hos enkeltpersoner og hos politikerne. Vi som privatpersoner kan ikke leve så usunt vi bare vil og satse på at helsevesenet skal ordne opp. Og hvis politikerne hadde villet, kunne vi hatt bedre kontroll på flere av risikofaktorene, sier Bruland.

«Vi som privatpersoner kan ikke leve så usunt vi bare vil og satse på at helsevesenet skal ordne opp.»

Øyvind Bruland, professor i klinisk onkologi ved Radiumhospitalet

Låne penger?

Online24-lånet

Kr. 10-100.000

Tlf: 55 33 45 00

Vi svarer deg fra 08.00-22.00

Søk via www.online24.no

Boliglån? www.bolig24.no
Billån? www.bill24.no

7-Fjell Kapital AS i samarbeid med bl.a. DnB NOR Bank ASA

HJELP!

Vi trenger biler!

Mod 90 - 2006. Max pris kr 450.000,-
Valget er enkelt!

Kun kr 415,- når solgt!

ØKERN BILAUKSJON

Frydenbergveien 48, v/ ARCUS på Økern, T: 22 22 56 56.
Innlevering daglig kl 9 - 18 (fredag 9 - 17) www.okernbilauksjon.no

Hent ny kunnskap der den skapes

Italiensk for begynnere - via Internett

15 studiepoeng

Intensiv nettbasert undervisning og to samlinger i Trondheim (januar og august 2006).

Kursavgift: Kr 5000.

Eksamen: Desember 2006.

Søknadsfrist: 10.12.05

Telefon 73 59 14 33/73 59 66 43

E-post videre@adm.ntnu.no
www.ntnu.no/videre

NTNU
Det skapende universitet