

## Danish Translation

### Den Europæiske Kodeks Mod Kræft (tredje udgave)

Med en sund livsstil forbedres folkesundheden og mange kræfttilfælde kan undgås:

1. Ryg ikke; hvis du ryger så stop. Hvis du ikke kan stoppe, så ryg ikke når der er andre til stede.
2. Undgå at blive overvægtig.
3. Vær fysisk aktiv – få pulsen op hver dag.
4. Spis mere frugt og grønt hver dag. Spis mindst "6 om dagen". Begræns forbruget af fødevarer, der indeholder animalsk fedt.
5. Begræns dit alkoholforbrug uanset om det er øl, vin eller spiritus. Drik højst to genstande dagligt hvis du er mand, og højst én hvis du er kvinde.
6. Undgå overdreven soldyrkning. Det er særlig vigtigt at beskytte børn og unge. Har man tendens til solskoldning, skal man passe ekstra på og beskytte sig hele livet.
7. Undgå kontakt med kendte kræftfremkaldende stoffer. Følg sundheds- og sikkerhedsmæssige råd om stoffer, der kan være kræftfremkaldende. Følg de nationale råd om strålebeskyttelse.

**Der findes folkeundersøgelser til forebyggelse eller tidlig opsporing af kræft - der øger chancen for helbredelse:**

8. Kvinder bør fra 25 års alderen deltage i screening for livmoderhalskræft. Kvalitetskontrollen skal følge de europæiske retningslinier "European Guidelines for Quality Assurance in Cervical Screening".
9. Kvinder bør deltage i screening for brystkræft fra 50 års alderen. Kvalitetskontrollen skal følge de europæiske retningslinier "European Guidelines for Quality Assurance in Mammography Screening".
10. Mænd og kvinder bør fra 50 års alderen deltage i screening for tyk- og endetarmskræft. Det bør være programmer med indbygget kvalitetskontrol.
11. Deltag i vaccinationsprogrammer mod leverbetændelse (Hepatitis B)