

## Forebyggelsesquiz til Stafet For Livet

	Spørgsmål	Svarmulighed 1	Svarmulighed 2	Svarmulighed 3
1	Hvor mange kræfttilfælde kan forebygges?	4 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges	Ingen kræfttilfælde kan forebygges	2 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges
2	Hvilken risikofaktor udgør den største risiko for kræft	Luftforurening udgør den største risikofaktor for kræft	Tobaksrygning udgør den største risikofaktor for kræft	Uv-stråling udgør den største risikofaktor for kræft
3	Hvad er den mest effektive måde at blive snus-, røg- og dampfri?	Bruge en eller flere af disse gratis tilbud: E-kvit appen, kommunens tilbud eller stopliniens telefonrådgivning.	At stoppe på egen hånd fra den ene dag til den anden.	Hypnose.
4	Er det et sundhedstegn at have en solbrun hud?	Ja, en solbrun hud er lig med en sund hud.	Om vinteren kan det være en god idé at gå i solarie for at få nok-D-vitamin.	Nej, en sund hud er ikke lig med en solbrun hud,
5	Hvordan påvirker nikotin unge?	Det påvirker ikke unge særligt.	Det ændrer deres øjenfarve.	Det kan give varige skader på hjernen og øge risikoen for angst, depression og stress.
6	Er overvægt en risikofaktor for kræft?	Nej, ens vægt har ikke noget med kræft risikoen at gøre	Ja, overvægt, og især svær overvægt øger risikoen for at udvikle kræft.	Det er ikke overvægten, men tilsætningsstoffer i maden, der øger risikoen for kræft
7	Når vi er fysisk aktive og bevæger os, forebygger vi risiko for kræft?	Ja, regelmæssig fysisk aktivitet er med til at forebygge kræft	Nej, fysisk aktivitet påvirker ikke vores risiko for at få kræft.	Kun hvis vi dyrker hård fysisk træning/styrketræning
8	Kan man nedsætte sin risiko for kræft ved at spise fuldkorn?	Nej	Ja	Ved ikke
9	Øger alkoholindtag risikoen for kræft?	Ja, alkohol øger risikoen for kræft. Risikoen stiger med mængden, men selv ved et mindre alkoholindtag er der en øget kræft risiko.	Nej, alkohol øger ikke risikoen for kræft	Det er kun et stort alkoholindtag, der øger risikoen for kræft.
10	HPV er en virus, der smitter ved seksuel kontakt og som kan give kræft og kønsvorter. HPV-vaccinen beskytter bl.a. mod livmoderhalskræft og analkræft. Hvor mange procent af tilfældene af disse kræftformer beskytter HPV-vaccination imod?	HPV-vaccinationen beskytter mod 50% af disse kræftformer	HPV-vaccinationen beskytter mod 70% af disse kræftformer	HPV-vaccinationen beskytter mod 90% af disse kræftformer



## Svar:

1. Faktisk kan hele 4 ud af 10 kræfttilfælde forebygges. **Svar: 1**
2. Tobaksrygning er så skadeligt at det udgør den klart største risiko for kræft. I gennemsnit mister man 10 år af sit liv ved at ryge. **Svar: 2**
3. Stoplinien nummer er 80 31 31 31. Kun 5 % af dem der forsøger at stoppe på egen hånd, er røgfri efter et år. **Svar: 1**
4. Nej, det er ikke et sundhedstegn. Når huden bliver solbrun, er det tegn på, at huden forsøger at beskytte sig mod flere skader fra solens eller solariets uv-stråling. Solariets kunstigt fremstillede uv-stråler er desuden ikke en sund kilde til D-vitamin. **Svar: 3**
5. Nikotin påvirker særligt unge hjerner, der ikke er færdigudviklede. Nikotin kan give varige skader på den unge hjerne, påvirke opmærksomhed og motivation negativt, få betydning for udviklingen af selvkontrol samt øge risikoen for angst, depression og stress. **Svar: 3**
6. Overvægt øger risikoen for mindst 15 kræftformer. Jo større overvægt, jo højere er risikoen. **Svar: 2**
7. Fysisk aktivitet forebygger med sikkerhed kræft i bryst, tarmen og i livmoderen. Derudover forebygger fysisk aktivitet sandsynligvis også kræft i spiserør lunge og lever. Fysisk aktivitet og bevægelse forebygger desuden overvægt og hjælper dig til at holde vægten. Når du er regelmæssigt fysisk aktiv, opbygger du en større muskelmasse og mindre andel kropsfedt, som er godt for din sundhed. Al bevægelse tæller, og at det er bedre at være lidt aktiv end slet ikke at bevæge sig. **Svar: 1**
8. Ja, hvis du spiser tilstrækkeligt med fuldkorn, nedsætter du faktisk din risiko for tarmkræft. De officielle kostråd anbefaler et daglig indtag af fuldkorn på 75g. **Svar: 2**
9. Alkohol øger risikoen for mindst 7 kræftformer. For nogle kræftformer er der dokumenteret en øget risiko allerede ved et alkoholforbrug på omkring 1 genstand om dagen. Sundhedsstyrelsen fraråder unge under 18 år at drikke alkohol. Voksne på 18 år og derover anbefales at drikke højst 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag (10-4). **Svar: 1**
10. HPV-vaccinationen beskytter op mod 90% af disse kræftformer. Kræftens Bekæmpelse anbefaler, at piger og drenge bliver vaccineret som 12-årige, fordi vaccinen er mest effektiv, når den gives inden seksuel debut. HPV-vaccination tilbydes gratis via børnevaccinationsprogrammet. **Svar: 3**

Scan her for at læse mere om hvordan du forebygger kræft

