



Ætlum áfram að vera í fremstu röð!







Sigríður og Ragnheiður hvetja alla til að taka þátt í átakinu.

MYND/GVA

## ALLIR SAMAN NÚ!

Nú í mars stendur Krabbameinsfélag Íslands fyrir árvekni- og fjáröflunarátaki með það að markmiði að efla fræðslu og forvarnir, rannsóknir og ráðgjöf vegna krabbameina hjá karlmönnum. Í fyrra tókst átakið mjög vel og miðlað var mikilvægum upplýsingum til almennings, auk þess sem við söfnuðum fé sem gerði okkur kleift að takast á við verkefni félagsins af auknum krafti. Við gerum grein fyrir árangri átaksins og nýtingu fjárens á heimasíðu félagsins og erum stolt af verkum okkar.

Í ár ætlum við að gera enn betur. Mottumars, söfnun yfirvaraskeggs til marks um samstöðu og til áheita, er mikilvægur hluti átaksins. Efnt er til liða- og einstaklingskeppni og frést hefur af áhöfnum, sveitarfélögum, fyrirtækjum og alls kyns klúbbum sem ætla að keppa af lífi og sál. Hægt er að tengja saman samkeppni og samstöðu, auk þess sem kímigáfan er ekki langt undan.

Krabbameinsfélag Íslands er sextíu ára í ár. Við ætlum að minnst þeirra tímamóta með margvíslegum hætti og vinna áfram að markmiðum félagsins í þágu íslensku þjóðarinnar.

Við viljum hvetja alla til að taka þátt í marsátakinu okkar og leggja góðu málefni lið, með þeim hætti sem hverjum og einum hentar best.

Sigríður Snæbjörnsdóttir,  
formaður stjórnar Krabbameinsfélags Íslands

Ragnheiður Haraldsdóttir,  
forstjóri Krabbameinsfélags Íslands

● **BÓK UM ALGENGASTA MEINIÐ** Þeir sem vilja fræðast um algengasta krabbamein karla ættu að lesa bókina „Krabbamein í blöðruhálskirtli“ sem lækarnir Eiríkur Jónsson og Snorri Ingimarsson þýddu úr sænsku og staðfærðu.

Í bókinni eru gagnlegar upplýsingar um sjúkdóminn frá mörgum sjónarhornum, meðal annars um greiningu hans og gildi PSA-blöðprófa. Fjallað er um flókinn sjúkdóm á auðskilinn hátt og í bókinni eru margar skýringarmyndir.

Bókin kostar 2.880 krónur og er seld hjá Krabbameinsfélagi Íslands, Skógarhlíð 8 og í netverslun félagsins á [www.krabb.is](http://www.krabb.is). Geisladiskur með málþingi um krabbamein í blöðruhálskirtli fylgir frítt með.

Eins má nálgast bókina á almenningubókasöfnum. Stuðningshópurinn „Góðir hálsar“ gaf þeim hana í tilefni af 10 ára afmæli sínu en allan þann tíma hafa þeir haft rabbfundi og fræðslufundi fyrsta miðvikudag í hverjum mánuði.



„Ég tel að Íslendingar geti verið stoltir af þeim árangri sem hefur náðst í þjónustu við þá sem greinast með krabbamein,“ segir Geir Gunnlaugsson landlæknir.

MYND/GVA

## Gerum góða þjónustu betri

Rætt við Geir Gunnlaugsson landlækni.

Geir Gunnlaugsson tók við embætti landlæknis í byrjun síðasta árs. Í vor stendur til að sameina Landlæknisembættið og Lýðheilsustöð. „Ég er á þeirri skoðun að við sameininguna muni það besta í báðum stofnunum dafna og eflast,“ segir Geir. „Landlæknisembættið á djúpar rætur í íslensku samfélagi, enda vorum við að fagna 250 ára afmæli. Verkefnið nú eru á margan hátt byggð á þeim grunni sem þá var lagður. Lýðheilsustöð er aftur á móti átta ára gömul stofnun og fékk í heimamund nokkur verkefni sem áður voru á vegum Landlæknisembættisins, auk nýrra verkefna á sviði lýðheilsu í landinu.

Sameiningin gefur okkur því tækifæri til að endurmeta og skipuleggja á ný þau verkefni sem okkur eru falin af lögjafanum. Allt starf hins sameinaða embættis á síðan að miðast

við að bæta heilbrigði og lífsgæði fólks á öllum æviskeiðum.“

En hver er ávinningurinn af samstarfi við frjáls félagasamtök á heilbrigðissviði, að mati Geirs, og hvernig sér hann það þróast?

„Frjáls félagasamtök eru mikilvæg viðbót við starf opinberra stofnana til að efla heilbrigði og lífsgæði fólks. Þau virkja einstaklinga til að hafa áhrif á sitt nánasta umhverfi og eru þannig stöðug hvatning fyrir opinberar stofnanir til að gera betur. Það er því mikilvægt að sameinuð stofnun landlæknis og lýðheilsu haldi áfram að rækta tengsl sín við frjáls félagasamtök. Starf Krabbameinsfélags Íslands er mikilvægt til að gera góða heilbrigðisþjónustu enn betri og hefur félagið átt gott samstarf við embætti landlæknis á liðnum árum.“

Geir var spurður að því hverjir væru helstu veikleikar og styrkleikar þeirrar þjónustu sem krabbameinssjúklingum stendur nú til boða.

„Ég tel að Íslendingar geti verið stoltir af þeim árangri sem hefur náðst í þjónustu við þá sem greinast með krabbamein,“ segir landlæknir. „Lífshorfur hafa aukist á liðnum árum og þjónustan batnað. Ég hef í starfi mínu fundið fyrir miklum metnaði fagfólks sem sinnir þeim sem greinast með krabbamein. Alltaf má þó gera betur, til dæmis bæta aðstöðu þeirra sem eru í virkri lyfjameðferð og aðstandenda þeirra.“

Sagt er að karlmenn séu líklegri til að leita sér seinna lækninga en konur. Hver heldur Geir að sé ástæða þess?

„Væntanlega er helsta skýringin sú að konur eru í meiri tengslum við heilbrigðisþjónustuna en karlmenn. Þær mæta vel í mæðravernd og oftast eru það konur sem koma síðan með börnin sín í ungbarnavernd og smábarnavernd og sinna þeim þegar þau veikjast. Þannig kynnast þær betur þeirri þjónustu sem í boði er á heilsugæslustöðvum,“ segir Geir.

## Fólk var tilbúið að hlusta

Rúnar Sigurðsson bar sigur úr býtum í einstaklingskeppni Mottumars í fyrra. Hann fór þó ekki af stað í keppnina með það markmið. „Í upphafi setti ég inn mynd af mér á síðuna í rælni og hugsaði ekki um það frekar,“ segir Rúnar en bróðir hans var mjög veikur af krabbameini á þessum tíma. „Hann talaði um hvað ég væri að gera mikið góðverk og þó mér myndist nú ekki mikið góðverk að safna skeggi óx mér máttur við þetta og ég einsetti mér að tala um málefnið við alla,“ segir Rúnar. Þegar bróðir hans dó 9. mars ætlaði hann að gefast upp á keppninni. „Við vorum svo nánir bræðurnir og alltaf saman,“ segir Rúnar en á svipuðum tíma greindist faðir hans einnig með krabbamein.

Stuttu síðar dreymdi hann draum. „Ég sat í skólasal og þar var í gangi keppni í að geta upp á lögum. Allt í einu sat bróðir minn fyrir aftan mig og sagði: „Þú getur líka tekið þátt.“ Í því var spilað lag og ég stóð upp og kallaði að ég vissi svarið,“ segir Rúnar sem áttaði sig á því að hann ætti að vera með í Mottumars.

„Ég gerði lítið annað en að uppfæra lýsingu mína á síðunni og sagði frá eigin reynslu. Ég var opin og margir gáfu eitthvað af sér,“ lýsir hann og áréttar að



„Ég einsetti mér að tala um málefnið við alla,“ segir Rúnar Sigurðsson, sem sigraði síðast í einstaklingskeppni Mottumars.

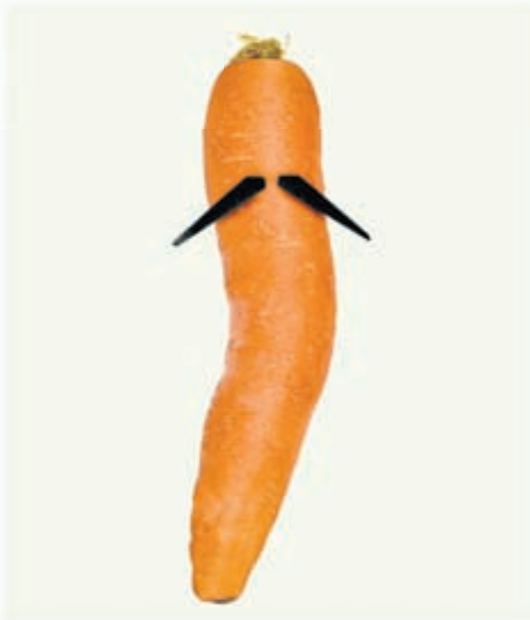
MYND/VILHELM

tilgangur keppinnar sé að auka umræðuna, peningaöfnun sé aukaatriði.

En hvað gaf keppnin honum sjálfum? „Ég hafði þarna misst þann sem ég hafði alltaf getað talað við. Meira að segja áður en bróðir minn dó gat ég ekki talað um það við hann hvað mér liði illa yfir því að hann væri veikur. En allt í einu var í lagi fyrir mig að tala um líðan mína og fólk var tilbúið til að hlusta.“



# Íslenskt grænmeti styður Mottumars í verki



[islenskt.is](http://islenskt.is)

Íslenskt grænmeti er stoltur styrktaraðili Krabbameinsfélags Íslands.







Ljósmyndarinn Einar Smáráson og Jón Aðalsteinn Sveinsson, betur þekktur sem Nonni Quest.

MYND/GVA

## Ljósmyndasýning í Kringlunni

Nú stendur yfir ljósmyndasýning á 1. hæð Kringlunnar þar sem sjá má yfir 20 karlmenn á öllum aldri sem skarta myndarlegu yfirvaraskeggi. Unnt er að kaupa myndirnar á þjónustuborði Kringlunnar. Stórar myndir eru seldar á 50.000 krónur en hægt er að fá gæðaprentun af minni myndum á 15.000 krónur. Allur ágóði af sölunni rennur til Krabbameinsfélags Íslands. Myndirnar verða afhentar kaupendum í lok átaksins.

Nonni, eigandi hárgreiðslustofunnar Krista/Quest í Kringlunni, átti þessa hugmynd en hann fékk ýmsa karlmenn í lið með sér og snyrti skegg þeirra. Strákarnir hjá Illusion sáu um myndatökuna

og gerðu einnig myndband um skeggsnyrtunguna og lögðu spurningar fyrir þátttakendur. „Mig langaði til að setja enn meiri kraft í Mottumars og hafði samband við ýmsa stráka en í fyrra komu fjölmargir menn til mín í skeggsnyrtungu. Mér finnst Mottumars frábært framtak og gaman að fá að mynda skegg af ýmsum stærðum og gerðum.“

Myndirnar verða til sýnis og sölu í Kringlunni út mars en einnig er hægt að skoða þær á [www.karlmennogkrabbamein.is](http://www.karlmennogkrabbamein.is). Kringlan er einn af mörgum samstarfsaðilum Krabbameinsfélags Íslands í árvekníatöku Mottumars.

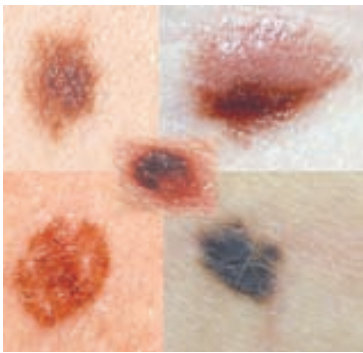
### ● SÓL OG LJÓS GETA VALDIÐ SORTUÆXLUM

Sortuæxli eru ein af mörgum tegundum húðkrabbameina. Auðvelt er að lækna slík meín greinist þau snemma en þau geta verið banvæn greinist þau seint og hafa náð að dreifa sér. Hér á landi hefur sortuæxlum fjölgað mikið undanfarið. Tíðnin hefur tvöfaldað á einum áratug. Nú greinast að meðaltali 20 karlar á ári með sortuæxli í húð og 30 með önnur illkynja húðæxli.

Eftirtaldir þættir geta aukið líkur á myndun sortuæxla: Ljós húð, freknur, húð sem brennur auðveldlega, sólbruni í ljósabekkjum, margir fæðingarblettir, óreglulegir fæðingarblettir og ef náinn ættingi hefur greinst með sortuæxli. Allir sem hafa einn eða fleiri áhættuþætti ættu að láta lækni skoða sig. Ef grunur vaknar að um sortuæxli geti verið að ræða þarf að fjarlægja meinið með skurðaðgerð.

Vitað er að sólin getur valdið sortuæxlum. Sólboð barna og unglunga virðast vera sérstaklega hættuleg. Ljósabekkir eru einnig mjög hættulegir. Ef farið er í sól, hérlandis eða erlendis, skal nota sterka sólarvörn, að minnsta kosti SPF 25, sem ver bæði fyrir A- og B-geislum en gæta þess samt að vera ekki lengi í sól í einu.

Úr fræðsluriti Krabbameinsfélagsins „Sortuæxli í húð“ eftir lækna Bárð Sigurgeirsson og Jón Hjaltalín Ólafsson.



### ● VILTU KAUPA SKEGG?

Þeir sem ekki ætla að safna skeggi í marsmánuði – og allir hinir – geta nælt yfirvaraskegg í barminn til að sýna samstöðu í baráttunni gegn krabbameini hjá körlum.

Dagana 12.–26. mars verða svonefndar skeggnaelur, barmmerki sem eru í laginu eins og yfirvaraskegg, til sölu í flestum verslunum Kringlunnar. Auk þess munu stuðningshópar og svæðafélög Krabbameinsfélags Íslands selja skeggnaelur dagana 17.–20. mars.

Skeggnaelan kostar 1.500 krónur og rennur ágóðinn til fræðslu og forvarna, rannsóknna og ráðgjafar.



# Aðstoð og fræðsla eftir blöðruhálskirtilsnám

Risvandamál er algengur fylgikvilli eftir aðgerð þar sem blöðruhálskirtillinn er fjarlægður vegna krabbameins.

Á göngudeild þvágfærarannsóknna 11-A á Landspítala við Hringbraut er móttaka fyrir karla með risvandamál eftir brotnám á blöðruhálskirtli vegna krabbameins. Móttakan hefur verið starfrækt í rúm tvö ár.

„Þeir sjúklingar sem koma til okkar hafa farið í aðgerð þar sem blöðruhálskirtillinn er fjarlægður vegna krabbameins og eru með risvandamál í kjölfarið. Við fáum beiðni frá þvágfæraskurðlækni sem hefur metið þörf á sérhæfðri meðferð hjúkrunarfræðinga. Einnig fáum við beiðni frá krabbameinslæknum vegna karla sem eiga við risvandamál vegna lyfja- og geislameðferða,“ segir Hólmfríður Traustadóttir, hjúkrunarfræðingur á göngudeild 11-A. „Hér fá þeir kennslu í að sprauta sig með lyfi sem veldur stinngu og hvernig á að nota sogdælu.“

Eru risvandamál algeng eftir aðgerð? „Þetta er talsvert algengt vandamál til að byrja með eftir brotnám á blöðruhálskirtli, en það getur lagast þegar frá líður,“ segir Hólmfríður. „Það eru um fimmtíu manns sem fara í svona aðgerð á ári en þeir koma auðvitað ekki allir til okkar þótt margir geri það. Hingað koma þeir yfirleitt bara einu sinni og fá þessa kennslu. Þessir sjúklingar fá



Hólmfríður Traustadóttir hjúkrunarfræðingur starfar á göngudeild 11-A á Landspítala við Hringbraut. Þar er móttaka fyrir karla með risvandamál eftir brotnám á blöðruhálskirtli.

MYND/GVA

einnig kennslu í grindarbotnsæfingum en nýjar rannsóknir hafa sýnt að þær hjálpa gegn bæði risvandamálum og þvagleka. Það er talið að 40 til 50 prósent karlmanna um fimmtugt séu með einhverjar ristruflanir, sem aukast með aldrinum, og grindarbotns-

æfingar eru taldar hjálpa þeim sem eiga við þetta vandamál að stríða, ekki bara þeim sem hafa farið í aðgerð.“

En ef þetta dugar ekki eru til önnur úrræði? „Já, það eru til önnur úrræði. Það er hægt að setja ígræði eða pumpu í liminn.“

## Mikilvægt að greina sjúkdóminn snemma

Valur Þór Marteinsson, yfirlæknir þvágfæraskurðeildar Sjúkrahússins á Akureyri, segir mikilvægt að karlar sem komnir eru yfir fimmtugt láti mæla PSA í blóði ef bróðir, faðir eða afi hafa greinst með sjúkdóminn. Aðrir á þessum aldri ættu einnig að huga að mælingu á PSA, ekki síst ef þeir verða varir við einkenni svo sem þvágtrögðu eða tíð þváglát. Valur segir að því miður gefi gildi á þessu mótferni ekki einhlíta niðurstöðu um tilvist krabbameins en með viðbótarrannsóknnum megi oftast skera úr um það.

Aðspurður segir Valur Þór að lítið sé vitað um það hvernig koma megi í veg fyrir krabbamein í blöðruhálskirtli. Þó séu sífellt fleiri rannsóknir sem sýna gildi hreyfingar, einnig eftir að sjúkdómurinn hefur verið greindur. Þá sé ýmislegt sem bendi til þess að neysla ávaxta og grænmetis dragi úr líkum á að sjúkdómurinn myndist en engar óbyggjandi sannanir hafi þó fengist.

Meðalaldur þeirra sem greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli er rúmlega sjötíu ár. Valur Þór segir að oft séu karlar á þeim aldri



Valur segir lítið vitað um hvernig megi fyrirbyggja krabbamein í blöðruhálskirtli.

MYND/KRISTINN KRISTINSSON

mjög vel á sig komnir og eigi mörg ár eftir. Lífshorfunar eru yfirleitt mjög góðar en mikilvægt er að læknir og sjúklingur taki sameiginlega ákvörðun um val á meðferð. Oft fái hann þó sömu spurninguna: Hvað myndir þú gera?

Með hækkandi meðalaldri þjóðarinnar fjölga þeim körlum sem geta átt að hættu að greinast með sjúkdóma í blöðruhálskirtli en

hafa ber í huga að þessir sjúkdómur eru ekki allir illkynja. Valur Þór segir að jafnvel sumar tegundir krabbameins í blöðruhálskirtli geti verið mjög hægfara og hafi þannig lítil áhrif á lífsgæðin. Á næstu árum er þess vænst að betri greiningarpróf komi á markaðinn og að þannig verði auðveldara að velja úr þá sem þurfa að fara í róttækar aðgerðir.



# Aðstoð við val á meðferð

Tvær spennandi rannsóknir standa yfir um þessar mundir sem stuðlað gætu að því að nýgreindir karlmenn með blöðruhálskirtilskrabbamein gætu fengið meiri stuðning, bæði tilfinningalega sem og við undirbúning ákvörðunar um meðferð.

Heiðís Valdimarsdóttir, doktor í heilsusálfræði, starfaði í nærri þrjátíu ár í Bandaríkjunum, þar á meðal á einum virtasta krabbameinsspítala Bandaríkjanna, Sloan Kettering í New York. Hún starfar nú sem prófessor við Háskóla Reykjavíkur og við rannsóknir á Mount Sinai School of Medicine í New York. Heiðís ásamt Sjöfn Ágústsdóttur, sálfræðingi hjá Miðstöð sálfræðinga og doktorsnema í sálfræði við Háskóla Íslands, leiða rannsóknirnar sem báðar eru styrktar af Rannís, Rannsóknarmiðstöð Íslands.

Margir aðilar koma að rannsóknunum, þar á meðal þvafærasérfræðingar Landspítalans, Unnur Valdimarsdóttir frá lýðheilsudeild Háskóla Íslands, Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins undir forystu Ragnheiðar Alfreðsdóttur og ýmsir erlendir sérfræðingar á þessu sviði. Einnig taka þátt í báðum rannsóknunum nemendur í sálfræði við Háskólann í Reykjavík, þau Einar Trausti Einarsson og Laufey Dís Ragnarsdóttir og nemandur við Háskóla Íslands, þær María Reykdal, María Þóra Þorgeirsdóttir og Unnur Vala Guðbjartsdóttir.

Fyrri rannsóknin sem Heiðís og Sjöfn vinna að kannar áhrif skriflegrar tjáningar á líðan karla sem greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein. Að þeirra sögn er vitað að þegar einstaklingar lenda í áföllum hafa þeir mikla þörf fyrir að fá að tala um það sem hefur gerst en það getur reynst mörgum erfitt.

„Fyrstu niðurstöður gefa til kynna að þeir sem nota skriflega tjáningu virðast sáttari við þá ákvörðun sem var tekin um meðferð og finna minna fyrir depurð en þeir sem tjá sig ekki skriflega.



Hópurinn á bak við verkefnið: Laufey Dís Ragnarsdóttir, nemandi í HR, Ragnheiður Alfreðsdóttir hjá Krabbameinsfélaginu, Sjöfn Ágústsdóttir sálfræðingur, Einar Trausti Einarsson, nemandi í HR, og Heiðís Valdimarsdóttir sálfræðingur. MYND/GVA

Rannsóknin er enn í gangi og ef það kemur í ljós að þetta er aðferð sem virkar er hún bæði mjög auðveld í framkvæmd og hagkvæm,“ segir Sjöfn. Í síðari rannsókninni er þróað og prófað gagnvirk ákvörðunartól til að aðstoða nýgreinda karla við undirbúning meðferðarákvörðunar.

„Karlmennt sem greinast með blöðruhálskirtilskrabbamein eiga oft mjög erfitt með að taka ákvörðun um hvaða meðferð þeir vilja fara í. Þeir sem eru með staðbundið mein hafa nokkra valkosti um meðferð en það sem gerir ákvörðunina erfiða er að með rannsóknnum hefur ekki tekist að sýna fram á yfirburði einnar meðferðar fram yfir aðra. Sjúklingarnir þurfa sjálfir að taka þá erfiðu ákvörðun að velja meðferð og lifa með þeim aukaverkunum sem hún getur haft í för með sér og áhrifin sem meðferðin hefur á lífsgæði. Samkvæmt erlendum rannsóknnum sjá sumir þeirra eftir því hvaða meðferð þeir völdu og finnst þeim ekki hafa fengið nægilegar upplýsingar um meðferðarúrræði. Vel þekkt er að þegar fólk er undir miklu álagi til dæmis nýbúið að fá greiningu um krabbamein, þá man það aðeins hluta af því sem var sagt, þrátt fyrir að lækningin hafi veitt ítarlegar upplýsingar,“ segir Heiðís.

„Sú rannsókn sem er að fara af stað og tengist því að auðvelda þetta ferli, að taka ákvörðun um meðferð, kallast „decision-aid“, sem myndi þýðast sem gagnvirk ákvarðanatól,“ bætir Einar Trausti við. „Verkefnið er hugsað sem upplýsingabrunnur á internetinu sem nýtist karlönnum með blöðruhálskirtilskrabbamein við að velja meðferð. Ætlunin er að þróa ákvörðunartól, þar sem karlar svara ákveðnum spurningum til þess að komast nær því hvaða meðferð gæti hentað þeim með tilliti til aldurs, lífsstíls og fleiri þátta,“ segir Heiðís.

„Þar sem viðkomandi getur farið hvenær sem er og skoðað heimasíðuna með maka og sínum nánustu

aukast líkurnar á því að tekin verði vel upplýst ákvörðun um meðferð,“ segir Laufey Dís.

„Mikið af efni er á netinu en það er misgott, oft á erfiðri ensku og byggir oft á röngum staðreyndum. Þetta kerfi byggist bæði á fræðslu um krabbameinið sem og upplýsingum um kosti og galla hverrar meðferðar,“ bætir Sjöfn og Einar Trausti við.

Ragnheiður, forstöðumaður Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins, leggur áherslu á að aukaverkanir af meðferð við blöðruhálskirtilskrabbameini geti haft mikil áhrif á lífsgæði, þar sem langtímaafleiðingar meðferðar geti komið fram í getuleysi, þvagleka og ýmsum öðrum vandamálum og því sé oft vandasamt að velja meðferð. „Óttinn við krabbamein getur gert það að verkum að menn taka ákvörðun um meðferð sem losar þá sem fyrst við meinið en þeir hugsa síður út í þær aukaverkanir sem þeir gætu þurft að lifa með til langframa,“ segir Heiðís.



**• EKKI LENGUR DAUÐADÓMUR** Í leiðara nýjasta tölublaðs Læknablaðsins tekur Jón Gunnlaugur Jónsson, yfirlæknir Krabbameinsskrár Íslands hjá Krabbameinsfélaginu, svo til orða að farið sé að líta á krabbamein sem sjúkdóm en ekki dauðadóm, eins og áður hafi verið. Hlutfall sjúklinga sem lifir í fimm ár eða lengur eftir greiningu krabbameins hefur gjörbreytt frá upphafi krabbameinsskráningar fyrir rúmri hálfri öld og hækkað úr um 30 prósentum í um 60 prósent. Ástæðan er meðal annars sú að meinin greinast mun fyrir en áður og lækning því auðveldari. Árlega greinast meira en 700 karlar með krabbamein. Jón Gunnlaugur segir afar mikilvægt að karlar haldi árvekni sinni gagnvart einkennum og hugi að viðurkenndum forvörnum, lifi almennt heilbrigðu lífi, gæti hófsemi og fjölbreytni í matarvenjum og hreyfi sig reglulega.

**Skilaboð til karla**

Hver og einn karl getur gert ýmslegt til að draga úr líkum á að fá krabbamein og til að auka batahorfur ef sjúkdómurinn greinist:

1. Reykjum ekki og forðumst reykt frá öðrum. Notum ekki munn- og neftóbak.
2. Hreyfum okkur að minnsta kosti í hálfu klukkustund á dag.
3. Borðum hollan og fjölbreyttan mat. Neytum grænmetis og ávaxta daglega.
4. Forðumst að vera of þungur.
5. Takmörkum neyslu áfengra drykkja.
6. Vörumst ljósabekki og óhöfleg sólbód.
7. Verum vakandi fyrir krabbameinsvaldandi efnum í umhverfinu.
8. Verjumst HPV-veirusmiti með því að stunda öruggt kynlíf.
9. Kynnum okkur hvort krabbamein er í ættinni.
10. Öfum okkur upplýsinga um helstu einkenni krabbameins og bregðumst við þeim.

Nánari upplýsingar eru á vefsíðu Krabbameinsfélagsins, [www.krabb.is](http://www.krabb.is) og á [www.karlmennogkrabbamein.is](http://www.karlmennogkrabbamein.is)

**Krabbameinsfélagið**

## Algengustu krabbamein karla

Samkvæmt upplýsingum frá Krabbameinsskránni ([www.krabbameinsskra.is](http://www.krabbameinsskra.is)) er krabbamein í blöðruhálskirtli lang algengasta krabbameinið hjá körlum á Íslandi, eins og í öðrum vestrænum löndum.

Árlega greinast um 220 karlar og nú eru á lífi um 1.700 karlar sem hafa einhvern tímann greinast með þetta mein. Í öðru sæti er lungnakrabbamein, 77 karlar greinast árlega og um 160 eru á lífi. Krabbamein í ristli og endaparmi eru í þriðja sæti, 75 karlar greinast árlega og yfir 500 eru á lífi.

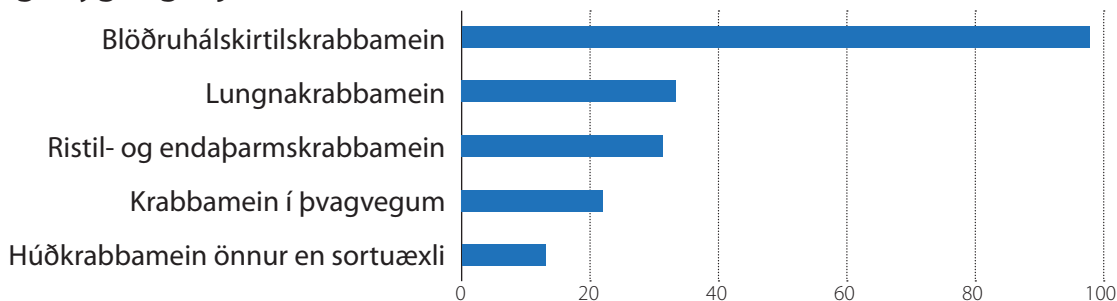
Ef horft er á dánartíðni er lungnakrabbamein í efsta sæti, eða 23 prósent krabbameinsdauðsfalla. Þrátt fyrir að krabbamein í blöðruhálskirtli sé lang algengasta mein karla er dánartíðni af völdum þess í öðru sæti, eða 18 prósent, en í þriðja sæti (9 prósent) eru krabbamein í ristli og endaparmi.

Hætta á að greinast með krabbamein eykst með hækkandi aldri og sum mein eru hlutfallslega algengari í yngri aldurshópum en önnur í þeim eldri.

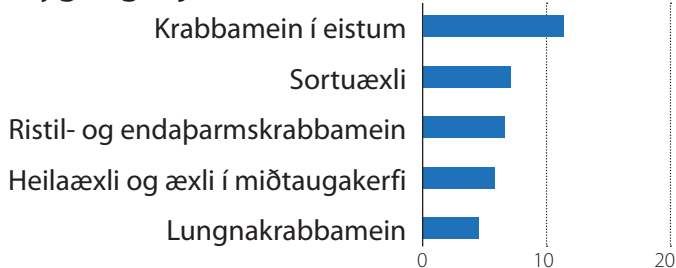
Sem dæmi má nefna að á aldrinum 15-49 ára greinast árlega um tíu karlar með krabbamein í eistum, sem er í efsta sæti hjá þessum hópi. Nú eru á lífi um 240 karlar sem hafa greinast með eistnakrabbamein, því nánast allir lækna.

Sortuæxli og krabbamein í ristli og endaparmi eru svo í öðru og þriðja sæti í þessum aldurshópi.

Árlegt nýgengi hjá körlum á öllum aldri (af 100.000)



Árlegt nýgengi hjá körlum 15-49 ára (af 100.000)





## REYKINGAR geta valdið krabbameini víða í líkamanum

Rannsóknir sýna að reykingar geta valdið krabbameini m.a. á eftirfarandi stöðum:

Munni, nefi og hálsi \_\_\_\_\_  
 Barkakýli \_\_\_\_\_  
 Barka \_\_\_\_\_  
 Vélinda \_\_\_\_\_  
 Lungum \_\_\_\_\_  
 Maga \_\_\_\_\_  
 Brisi \_\_\_\_\_  
 Nýrum og þvagleiðurum \_\_\_\_\_  
 Blóðru \_\_\_\_\_  
 Beinmerg og blóði \_\_\_\_\_



● **VILT ÞÚ EKKI ÖRUGGLEGA HÆTTA?** Tóbaksneysla snýst hjá flestum um fíkn í nikótín. Nikótín er eitt öflugasta fíkniefni sem til er og er sett í sama flokk og heróín hvað fíkn varðar. Flestir sem vilja hætta að reykja eða nota munntóbak þurfa oftast að gera nokkrar tilraunir áður en þeim tekst að losna undan fíkninni. Þetta er flókin fíkn sem er líkamleg, andleg, félagsleg og vani.

Krabbameinsfélagið hefur lengi sinnt tóbaksvörnum af miklum krafti enda ljóst að reykingar eru mikill skaðvaldur og einn stærsti einstaki áhættuþáttur krabbameina. Í tóbaksreyk og munntóbaki er fjöldinn allur af krabbameinsvaldandi efnum. Talið er að í Bandaríkjunum megi rekja þriðjung af krabbameinum til reykinga. Sterkust eru tengslin við lungna-krabbamein en um 90 prósent tilfella tengjast reykingum, beinum eða óbeinum, um 40 prósent af krabbameini í þvagblöðru eru talin tengjast reykingum og um 30 prósent af krabbameini í nýrum.

Krabbameinsfélagið hvetur þá sem eru að hugsa um að hætta að reykja eða nota munntóbak að fá faglega aðstoð þar sem hún bætir árangur. Hjá Krabbameinsfélagi Reykjavíkur er hægt að fá ráðgjöf og stuðning til þess. Frekari upplýsingar má fá í síma 540 1900 og á [www.krabbameinsfelagid.is/reykleysi](http://www.krabbameinsfelagid.is/reykleysi).

● **ÞETTA ER SVO LÚMSKT** Ristil- og endaparmskrabbamein er þriðja algengasta krabbameinið á Íslandi og ein algengasta dánarorsökina af völdum krabbameins. Að meðaltali greinast um 140 einstaklingar á ári og tíðnin hefur vaxið mikið að undanfögnu. Árlega deyja um 50 manns af völdum þessa sjúkdóms. Krabbameinsfélagið vill vekja fólk til vitundar um gildi forvarna og skimunar fyrir ristil- og endaparmskrabbameini með áherslu á að oft er hægt að koma í veg fyrir það með skimun.

Nú er verið að ljúka við fræðslumyndina „Þetta er svo lúmskt“ sem er um krabbamein í ristli og endaparmi en Krabbameinsfélag Reykjavíkur, Ristilfélagið og Stómasamtök Íslands standa að gerð hennar. Í myndinni, sem verður sýnd í Sjónvarpinu í maí, er meðal annars fjallað um forvarnir og greiningu og rætt við fagfólk og þá sem hafa greinst með sjúkdóminn.



„Holl fæða er lykilaatriði. Svo þarf að hreyfa sig reglulega og gott er að hjón setji sér markmið og veiti hvort öðru stuðning“ segir Guðjón Valur Sigurðsson, spurður út í grunninn að góðu heilbrigði. MYND/GEORGE DINER

# Hreyfðu þig og borðaðu hollt

Rætt við Guðjón Val Sigurðsson handknattleikskappa.

Guðjón Valur Sigurðsson, landsliðsmaður í handknattleik, hefur verið í sviðsljósinu undanfarna mánuði. Hann féllst á að svara nokkrum spurningum varðandi heilsu og heilbrigði karlmanna, hvernig hans lífi væri hátað og hvort hann gæti gefið kynbræðrum sínum einhver ráð.

Fyrst var Guðjón spurður að því hvernig dæmigerður dagur væri hjá honum að því er varðaði heilsu, hreyfingu og mataræði.

„Það er hafragrautur og epli eða banani í morgunmat. Síðan er æfing klukkan 10-12. Hádegismatur og kvöldmatur eru oftast heitar máltíðir. Ef það eru tvær æfingar þá er sú seinni klukkan 17-19 og svo er kvöldið rólegt. Ég reyni að borða mikið af ávöxtum og grænmeti og hreyfi mig mikið.

Oftast eru 7-10 æfingar og leikir í hverri viku. Svo borða ég að mestu leyti hollan mat, þó svo að mér finnst gott inni á milli að fá eitthvað sætt.“

En hvernig ætli Guðjón Valur myndi fara að til að fá karlmann til að hreyfa sig?

„Ég myndi spyrja hann hvort hann væri sáttur við líkama sinn og formið sem hann er í. Svo þarf að vera með lausnir fyrir hann ef hann vill breyta einhverju, ekki bara segja: Hreyfðu þig og borðaðu hollt. Það eru margir sem kunna það ekki. Ef maður er í formi þá er maður kraftmeiri og sefur betur, auk þess sem minni líkur eru á alls kyns lífsstílstengdum sjúkdómum. Ekki má einblína á vigtina heldur frekar á það hvernig manni líður. Ég hlusta ekki á afsakanir eins og tímaleysi og peningaleysi. Það hafa langflestir tíma til að fara út að ganga, skokka og svo framvegis. Við verðum að gera okkur grein fyrir því

að við eigum aðeins einn líkama og verðum að hugsa vel um hann.“

Sumir segja að karlmenn fari ekki til læknis nema konurnar þrýsti á þá. Hvernig skýrir hann það?

„Ég veit ekki af hverju við karlmenn erum svona tregir. Ef til vill erum við að þykjast vera harðir eða vonum að verkirnir fari. Það þarf samt ekki að hlaupa til læknis í hvert skipti sem maður hnerrar! Ég geri mér ekki grein fyrir því hvort þetta er vandamál eða ekki. Flestir karlmenn sem ég þekki hugsa vel um sjálfa sig hvað varðar heilbrigði almennt.“

Að lokum er Guðjón Valur spurður um hvað ætti að einkenna heilbriggt líf karlmanna, án tillits til aldurs?

„Holl fæða er lykilaatriði. Svo þarf að hreyfa sig reglulega og gott er að hjón setji sér markmið og veiti hvort öðru stuðning. Síðast en ekki síst þarf að tryggja að maður fái nægan svefn.“

## Stuðningur um allt land

Nú efnir Krabbameinsfélagið í fjórða sinn til átaks um karlmenn og krabbamein og í annað sinn er hluti af því nefndur Mottumars.

Átakið beinist að árvekni og fjáröflun. Árvekníatak- ið miðar að því að vekja athygli á krabbameini hjá körlum og benda á hvað hægt sé að gera til að koma í veg fyrir það eða greina það snemma. Það fé sem safnast verður notað til að efla forvarnir og fræðslu, rannsóknir og ráðgjöf.

Í fyrra voru viðtökurnar einstaklega góðar. Rætt var með opinskáum hætti um leit að krabbameinum hjá körlum, þeir leituðu meira til heilbrigðisþjónustunnar en áður og um 38.000 manns söfnuðu yfirvaraskeggi.

Og enn er tilmælum Krabbameinsfélagsins vel tekið. Víða má sjá karlmenn sem eru að safna skeggi og fjölmargir heita á vini og vandamenn og styrkja þar með Krabbameinsfélag Íslands.

Aðildarfélög Krabbameinsfélags Íslands eru nú þrjátíu, bæði svæðafélög um land allt og stuðningshópar sjúklinga. Þessi félög veita þeim sem greinst hafa með krabbamein og aðstandendum þeirra ýmis konar þjónustu og ráðgjöf.



### ● SVÆÐAFÉLÖG UM LAND ALLT og stuðningshópar á fjölmörgum stöðum

**Reykjavík:** Krabbameinsfélag Reykjavíkur – Framför, Góðir hálsar, Kraftur, Ný rödd, Ristilfélagið, Samhjálp kvenna, Stómasamtökin, Styrkur. **Akranes:** Krabbameinsfélag Akraness og nágrennis – Elja **Borgarnes:** Krabbameinsfélag Borgarfjarðar **Snæfellsbær:** Krabbameinsfélag Snæfellsness **Reykholmar:** Krabbameinsfélag Breiðfirðinga **Patreksfjörður:** Krabbameinsfélag Tálknafjarðar og Vesturbyggðar **Ísafjörður:** Krabbameinsfélagið Sigurvon - Vinir í von **Hvammstangi:** Krabbameinsfélag Hvammstangalækniheraðs **Blönduós:** Krabbameinsfélag Austur- Húnavatnssýslu - Samhugur **Sauðárkrókur:** Krabbameinsfélag Skagafjarðar - Dugur **Siglufjörður:** Krabbameinsfélag Siglufjarðar **Akureyri:** Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis - Norðankraftur **Húsavík:** Krabbameinsfélag Suður-Pingeyinga - Birta **Þórshöfn:** Krabbameinsfélag Norðausturlands **Egilsstaðir:** Krabbameinsfélag Austurlands **Reyðarfjörður:** Krabbameinsfélag Austfjarða - Styrkur á Austurlandi **Hvolsvöllur:** Krabbameinsfélag Rangárvallasýslu **Selfoss:** Krabbameinsfélag Árnessýslu - Bandið **Vestmannaeyjar:** Krabbavörn Vestmannaeyjum **Reykjanesbær:** Krabbameinsfélag Suðurnesja - Sunnan 5 **Hafnarfjörður:** Krabbameinsfélag Hafnarfjarðar





Magnús Helgi Steinarsson rafeindavirki greindist með ristilkrabbamein 34 ára. Eftir mikla baráttu er hann laus við meinið og nýtur þess að vera til.

MYND/VALLI

## Þessa stelpu leiði ég upp að altarinu

Ungur fjölskylduafar greindist með krabbamein þegar von var á þriðja barninu í fjölskyldunni. Magnús Helgi Steinarsson setti sér framtíðarsýn sem fleytti honum gegnum þriggja ára baráttu við sjúkdóminn.

„Ég hafði leitað læknis vegna einkenna en það var talið gyllinæð. Eftir tvö ár fékk ég síðan greiningu á því hvað þarna var á ferðinni,“ rifjar Magnús Helgi Steinarsson upp en hann greindist árið 2004, þá 34 ára gamall, með krabbamein.

Magnús fór í speglun og sýni var tekið sem staðfesti að um ristilkrabbamein var að ræða. Krabbameinslæknir sendi hann strax í skurðaðgerð. „Þar var allt fjarlæggt og einnig hluti af lifrinni en þar hafði komið í ljós mein líka. Svo fór ég í sex mánaða lyfjameðferð en þegar henni lauk kom í ljós við myndatökur að það var komið mein í bæði lungun. Ég fór því beint í aðra skurðaðgerð þar sem fjarlægður var einn þriðji af öðru lunganu og hluti af hinu,“ segir Magnús Helgi, sem fór að því loknu í aðra sex mánaða lyfjameðferð.

Hann var þó ekki sloppinn enn því við myndatökur eftir þá meðferð sást aftur mein í báðum lungunum. Magnúsar beið því þriðja skurðaðgerðin. „Þá voru

fjarlægðir bitar úr báðum lungum. Síðan hef ég verið góður og nú eru liðin þrjú og hálf ár síðan ég fór í síðustu aðgerðina.“

### HRÆDDASTUR VIÐ AÐ MISSA AF FÆÐINGU DÓTTUR SINNAR

Magnús Helgi er fjölskyldumaður og átti von á þriðja barninu þegar hann fékk staðfestingu á að um krabbamein var að ræða. Dóttirin fæddist tíu dögum áður en hann átti tíma í fyrstu skurðaðgerðina en sama morgun og hann fór í geislun.

„Hún fæddist klukkan sex um morgun og klukkan níu hljóp ég yfir götuna í geislana. Síðan hljóp ég bara aftur til baka. Ég hafði verið hræddastur um að geta ekki verið viðstaddur fæðinguna og eftir að hún var fædd setti ég mér þá framtíðarsýn að þessa stelpu ætlaði ég að leiða upp að altarinu. Ég horfði á það takmark allan tímann og það hjálpaði mér í gegnum ferlið.“

Það hlýtur að hafa tekið á ungan fjölskyldumann að greinast með alvarlegan sjúkdóm og fá þær fréttir trekk í trekk að enn hafi fundist krabbamein en veikindi Magnúsar stóðu yfir í þrjú ár. Hann segir að erfiðast hafi verið að fá fyrstu greininguna. „Því sem á eftir fylgdi tók ég bara sem hverju öðru verkefni og setti það meðvitað þannig upp fyrir mér og reyndi að hugsa ekki of langt fram í tímann.“

### FÉLAGSLEGI ÞÁTTURINN MIKILVÆGUR

Eftir skurðaðgerðir og lyfjameðferðir tók við endurhæfing á Borgarspítalanum undir handleiðslu Ernu Magnúsdóttur iðjuþjálfara. Þegar Erna stofnaði Ljósið, endurhæfingu, tók Magnús þátt í uppbyggingu starfsins. Hann segir félagslega þáttinn mikilvægan þeim sem hafa greinst með krabbamein. Það hjálpi að hitta fólk með svipaða reynslu.

„Heilbrigðiskerfið sér um líkamann en andlegi þátturinn verður oft eftir. Það er miklu auðveldara að tala um þessa hluti við fólk sem hefur upplifað það sama,“ útskýrir Magnús.

### GOTT FYRIR KARLA AÐ RÆÐA MÁLIN

Magnús segir alla hafa gott af því að tala um reynslu sína, karla jafnt sem konur.

„Karlar geta alveg rætt þessi mál, þeir þurfa bara að nálgun á hlutina en konur. Þær virðast eiga auðveldara með að tala út um hlutina meðan karlarnir sökkva sér í vinnu. Ef karlar finna eitthvað til þá trassa þeir að gera eitthvað í því. Maður þekkir það. Þeir þurfa þó að fara í skoðun þó þeir finni ekki til einkenna,“ segir Magnús sem að undan-genginni lífeyrnislu horfir öðrum augum á lífið.

„Ég lifi fyrir núð og nýt þess að vera til. Það er ekki sjálfsgæður hlutur að vera til á morgun.“

### GUÐBJARTUR HANNESSON VELFERÐARRÁÐHERRA:

## Ætlum áfram að vera í fremstu röð

„Það eru gömul sannindi og ný að því fyrr sem meðferð hefst þeim mun betri eru batahorfurnar. Þess vegna er mikilvægt að karlar þekki helstu einkenni krabbameins og leiti sér aðstoðar verði þeir varir við þau.“ Þetta sagði Guðbjartur Hannesson velferðarráðherra þegar árvekni- og fjáröflunarátaki Krabbameinsfélagsins var ýtt úr vör um mánaðamótin. Hann gat þess að karlar virtust bregðast seinna við einkennum en konur og því væru krabbamein hjá körlum oft lengra gengin við greiningu en hjá konum. „Krabbamein er sjúkdómur sem snertir allar fjölskyldur landsins fyrr eða síðar með einhverjum hætti. Nauðsynlegt er að gera allt sem hægt er til að koma í veg fyrir sjúkdóminn, greina hann snemma og veita bestu fáanlegu meðferð. Eins er mjög mikilvægt að styðja sjúklinga og aðstandendur þeirra til að takast á við breyttar aðstæður.“

Í grein sem ráðherrann skrifaði í tilefni af alþjóðakrabbameinsdeginum 4. febrúar lagði hann áherslu á að ekkert yrði gefið eftir í baráttunni við þennan vággest og greindi frá þeirri ákvörðun sinni að gera sérstaka áætlun um aðgerðir og markmið í baráttunni við krabbamein, líkt og margar aðrar þjóðir hafa gert. „Ég tel þetta skynsamlegt enda mikið í húfi og hef því ákveðið að ráðast í þetta verkefni, á þessu ári, þegar



Guðbjartur Hannesson velferðarráðherra segir mikilvægt að greindir karlar leiti sér aðstoðar.

MYND/GVA

Krabbameinsfélag Íslands fagnar sextíu ára afmæli sínu,“ sagði Guðbjartur.

Ráðherrann sagðist vilja hvetja alla landsmenn til að huga að heilbrigðu lífi. „Við höfum staðið okkur vel í forvörnum, greiningu og meðferð krabbameina og í vísindarannsóknunum tengdum krabbameinum. Í þessum málaflokki ætlum við áfram að vera í fremstu röð,“ sagði ráðherrann.

Undir lok ávarpsins sagði Guðbjartur Hannesson velferðarráðherra: „Með Mottumars virðist sem Krabbameinsfélag Íslands sé komið vel á veg með að skapa árlega hefð hér í samfélaginu og hvet ég alla þá sem sprettur grön að vera með í átakinu og vekja þannig athygli á málstaðnum.“

## Upplýsinga- og stuðningsþjónusta

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins veitir upplýsingar, fræðslu, ráðgjöf og stuðning fyrir þá sem greinast með krabbamein og aðstandendur. Ráðgjafarþjónustan er meðal annars með mánadaglega fundi fyrir karla sem eru nýgreindir með blöðruhálskirtilskrabbamein.

„Við eigum saman notalega stund í litlum hópum þar sem fólk fær að tala, spyrja og svara af hrein-skilni enda er þetta viðkvæmt mál að fjalla um,“ segir Ragnheiður Alfreðsdóttir, hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður Ráðgjafarþjónustunnar, og getur þess að mikil áhersla sé lögð á að upplýsa karla um meinið, meðferðir og aukaverkanir.

„Einstaklingar sem greinast með staðbundið mein taka þátt í því með sínum lækni að ákveða hvaða meðferð hentar best. Meðferðin getur haft áhrif á lífsgæði einstaklingsins, til dæmis valdið getuleysi eða þvagleka, og því er áriðandi að fá góðar upplýsingar. Fundirnir gefa tilefni til þess þar sem karlarnir geta hlýtt á sjónarmið þeirra sem hafa þegar tekið sína ákvörðun. Það er áfall að greinast með krabbamein, sem veldur því að viðkomandi nær ekki að meðtaka allar upplýsingar sem honum eru veittar um meðferðarleiðir og mögulegar aukaverkanir,“ segir Ragnheiður og bætir við að stundum sé meinið það langt gengið að ekki sé hægt að velja milli meðferða.



Ragnheiður Alfreðsdóttir, forstöðumaður Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins.

MYND/VALLI

Hún tekur fram að þjónustan sé hugsuð til þess að gefa nýgreindum körlum og mökum þeirra tækifæri til að ræða upplýsingarnar sem þau hafa fengið hjá viðkomandi lækni og spyrja nánari spurninga og leita svara. „Við teljum það mikilvægt að starfa í samstarfi við lækna og hjúkrunarfræðinga sem annast þann sem greinist, og æskilegt er að vísað sé á þennan möguleika.“

Ragnheiður segir rafbundi Ráðgjafarþjónustunnar vera í samvinnu við Framför, félag sem vinnur að því að efla baráttuna gegn blöðruhálskirtilskrabbameini, og Góða hálsa, sem er stuðningshópur um krabbamein í blöðruhálskirtli.



### ● HOLL FÆÐA GETUR HAFT HAMLANDI ÁHRIF Á KRABBAMEIN

„Bragð í baráttunni“ nefnist bók sem Forlagið hefur gefið út í samvinnu við Krabbameinsfélagið Framför. Þar er að finna meira en 140 hollar uppskriftir og ýmsan fróðleik um tengsl mataræðis og krabbameins. Tilgreindar eru fjölmargar fæðutegundir sem eru taldar geta verið mikilvægar í krabbameinsforvörnum, hamlað gegn æxlisvexti og eytt bólgum. Rannsóknir sýna að meðal fæðutegunda



sem hafa hamlandi áhrif á krabbamein eru:

- Tómatar
- Þang
- Sveppir (vissar tegundir)
- Hörfræ
- Sítrusárvextir
- Ber
- Sojavörur
- Kál
- Hvítlaukur
- Grænt te
- Kryddjurtir svo sem túrmerik, engifer, chili-pipar, negull, mynta, timjan, marjoram, oreganó, basil, rósmarín, steinselja, kóríander, kummin, fennel og anís.

### ● REYKLAUST TÓBAK ER LÍKA HÆTTULEGT

Munn-tóbaksnotkun er vaxandi vandamál meðal ungra karlanna hér á landi. Notkun á munn-tóbaki eða snusi snýst um nikótíníkn; það að verða háður nikótíni líkamlega, andlega og félagslega. Í munn-tóbaki getur verið allt að fjórum sinnum meira af nikótíni en í sígarettum. Munn-tóbakið er alls ekki skaðlaust. Í því er fjöldinn allur af krabbameinsvaldandi efnum sem auka einkum líkur á krabbameini í munnholi, brisi og vélinda. Við notkun munn-tóbaks dragast æðarnar saman og það veldur hækkuðum blóðþrýstingi og örari hjartslætti. Hækkaður blóðþrýstingur er einn helsti áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma.

Munn-tóbaksnotkun er algeng meðal íþróttamanna í Svíþjóð, einkum í hópíþróttum. Líklegt er að svo sé einnig á Íslandi, þrátt fyrir að öll neysla tóbaks sé bönnuð innan íþróttahreyfingarinnar. Rannsóknir hafa sýnt að munn-tóbaksneytendum er hættara við meiðslum og að þeir eru lengur að ná sér eftir meiðslin auk þess sem árangur verður lakari. Munn-tóbaksnotkun veldur skaða á munnholi sem getur valdið lýtum og óþægindum.



## Sandhverfuflök á beði úr rauðum linsum

Tími: 30 mín.

Auðvelt.

4 sandhverfuflök (eða annar flatfiskur), u.þ.b. 125 g flakið.

4 msk. ólífuolía.

200 g (1 bolli) niðursoðnar rauðar linsubaunir, skolið og látið renna af þeim.

1 skalottlaukur, fínsaxaður.

1 tsk. túrmerik.

3 hvítlauksrif, pressuð.

500 ml (2 bollar) kjúklingsað.

25 g (¾ bolli) ferskur graslaukur, saxaður.

Salt og nýmalaður pipar

Hitið 2 msk. af ólífuolíu á pönnu.

Steikið linsur, skalottlauk, túrmerik og hvítlauk í 2–3 mín. við meðalhita. Hellið soðinu saman við og látið malla í 4 mín. Saltið og piprið eftir smekk. Bætið graslauknum út í. Skerið nokkra skurði í roð fisksins með beittum hnið. Hitið

afganginn af olíunni, 2 msk., á pönnu og steikið fiskinn í u.þ.b. 2 mín. á hvorri hlið eða þangað til hann er hvítur í gegn.

Bragðbætið með salti og pipar. Setjið fiskbitana ofan á linsubaunirnar og berið fram.

Prófið líka að bera þennan rétt fram með gufusoðnu spergilkáli og baunaspírum.

Jean-Luc Boulay, kokkur og eigandi veitingastaðarins Le Saint-Amour í Quebec.

Rétturinn er bæði hollur og góður.



# 100 KRÓNUR

Í mars renna 100 kr. af hverjum seldum pakka af Nicotinell beint til átaksins Mottumars



Nicotinell er samstarfsaðili Krabbameinsfélagsins



Lesi skal vandlega leiðbeiningar á umbúðum og fylgiseðli. Nicotinell lyfjatyggigúmmi inniheldur 2 mg eða 4 mg nikótín (nikótínólacrillín). Nicotinell lyfjatyggigúmmi er notað til að draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum nikótíns hjá einstaklingum sem eru háðir nikótíni. Þannig getur það auðveldað reykingafólki sem vill hætta að reykja að hætta eða að draga úr reykingum. Ekki má nota fleiri en 25 stk. 2 mg lyfjatyggigúmmi eða meira en 15 stk. 4 mg lyfjatyggigúmmi á sólarhring. Ef þú ert með ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju öðrum innihaldsefnum eða reykir ekki má ekki nota Nicotinell lyfjatyggigúmmi. Ráðfærðu þig við lækinn eða lyfjafræðing ef þú hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp - ert með hjartasjúkdóma, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtill, ofvirkan nyrnahettur, alvarlega skerta nýrna- og/ eða lifrarstarfsemi eða magasár. Ef þú ert barnshafandi eða með barn á brjósti máttu einungis nota lyfið í samráði við lækni. Lyfið er ekki ætlað börnum yngri en 18 ára nema í samráði við lækni. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurhraun 12a, 210 Garðabæ.