

# NYT OM LUNGEKRÆFT

FRA PATIENTFORENINGEN LUNGEKRÆFT - DECEMBER 2022



## TEMA: REHABILITERING

TEMA REHABILITERING: **LUNGEKRÆFTDAGEN**  
SATTE FOKUS PÅ REHABILITERING SIDE 04

TEMA REHABILITERING:  
**FLERE OVERLEVER LUNGEKRÆFT** SIDE 08

# Kære medlem

**J**ulen nærmer sig med hastige skridt – og vi sender dig her det sidste nummer i år af Nyt om Lungekræft.

I dette nummer kan du blandt andet læse om de absolut vigtigste temaer fra International Lungekræftdag som blev afholdt den 17. november 2022. som blandt andet handlede om rehabilitering. I dette nummer vil vi bringe hovedtemaerne i dette nummer af bladet. Overlevelseschancerne for lungekræftpatienter er stigende – og det er vi lykkelige for – men hvad sker der bagefter operationen, behandlingen og overlevelsen.? Hvordan ser det ud med rehabiliteringen, herunder samarbejdet mellem de forskellige instanser og lungekræftpatienten?

I bladet kan du også læse om den seneste forskning indenfor immunterapi og om vores internationale samarbejde med LuCE og GLCC, som vi jævnligt erfaringsudveksler og sparrer med og som er trofaste støtter i kampen for en bedre viden om lungekræft og kampen om stigmatisering. Og så er der naturligvis kostråd fra vores diætist og en kronik om forebyggelse.

Det har været et effektivt og udbytterigt efterår for patientforeningen, ikke kun med planlægning af International Lungekræftdag, men også med planlægning af en 3 dages tur i Tivoli for lungekræftpatienter og pårørende sammen med deres børn og/eller børnebørn. Så er der arbejdet med en awareness kampagne som kommer til at køre i 2023 hvor vi vil sætte focus på lungekræft. Det – og meget mere – kan du læse om i bladet.

Indtil vi skrives eller høres ved, vil jeg ønske dig og dine nærmest ...

... en rigtig glædelig jul!

Mange hilsner

**Lisbeth Søbæk Hansen**



Magasinet Nyt om Lungekræft udgives af Patientforeningen Lungekræft og udkommer to gange om året.

**Formand:**  
Lisbeth Søbæk Hansen  
Tlf. 40 16 23 35  
Mail: info@lungekraeft.com

**Udgivelse:**  
Patientforeningen Lungekræft  
www.lungekraeft.com

**Redaktion:**  
Simon Kratholm Ankjærgaard og  
Patientforeningen Lungekræft

**Design & layout**  
Rasthof.dk, Ebbe T. Damsgaard

**Oplag:**  
1.000

**Tryk:**  
Øko-Tryk

**Forside foto:** DepositPhoto



Trykt med vindenergi



## INDHOLD

- 04 TEMA REHABILITERING:  
**LUNGEKRÆFTDAGEN 2022  
SATTE FOKUS PÅ REHABILITERING**
- 06 TEMA REHABILITERING:  
**KORTLÆGNING AF REHABILITERINGS-  
INDSATS TYDELIGGØR BEHOV FOR  
TÆNKNING PÅ TVÆRS**
- 08 TEMA REHABILITERING:  
**FLERE OVERLEVER LUNGEKRÆFT**

08

TEMA REHABILITERING:  
**FLERE OVERLEVER LUNGEKRÆFT**



16

KOST:  
**KÅL PÅ MENUEN**

- 10 KRONIK:  
**FOREBYGGELSE HØRER TIL I REGERINGS-  
GRUNDLAGET**
- 12 BEHANDLING:  
**NEMMERE AT VURDERE EFFEKTEN AF  
IMMUNTERAPI**
- 14 INTERNATIONALT SAMARBEJDE:  
**INTERNATIONAL STØTTE OG SPARRING  
TIL KAMPEN FOR LUNGEKRÆFT-  
RAMTEMUNTERAPI**
- 16 KOST:  
**KÅL PÅ MENUEN**
- 21 KORT NYT



# Lungekræftdagen 2022 satte fokus på rehabilitering

På baggrund af flere kortlægninger understreger videnskaben for REHPA, det nationale videnscenter for rehabilitering og palliation ved livstruende sygdom, at der skal tænkes bredere i forhold til rehabiliteringen

| Tekst: Simon Kratholm Ankjærgaard Foto: Knud Hansen

**K**ONFERENCESALEN var fyldt til sidste stol, da Patientforeningen Lungekræft torsdag 17. november 2022 afviklede den årlige lungekræftdag. Temaet for konferencen var rehabilitering, der blev belyst fra mange forskellige perspektiver – fra flere forskellige meget kompetente oplægsholdere.

Journalist Lene Johansen var endnu en gang en veloplagt og velforberedt moderator ved konferencen, der blev holdt hos IDA Mødecenter på Kalvebod Brygge. ■

Lene Johansen i samtale med fem af oplægsholderne. Fra venstre: Psykolog Camilla Schrøder, fysioterapeut Morten Quist, videnskchef Ane Bonnerup fra REHPA, professor Gitte Persson og sygeplejerske Malene Missel.

Moderator Lene Johansen.



### Program og oplægsholdere på lungekræftdagen

- 'Status på nutidens og fremtidens rehabilitering i Danmark' v. Ane Bonnerup Vind, videnskchef ved REHPA.
- 'Lungekræftpatientens rejser – fra diagnose til rehabilitering og palliation' v. Gitte Peerson, ass. Professor ved Onkologisk Afdeling, Herlev Hospital.
- 'Fysisk rehabilitering af lungekræftpatienter' v. Morten Quist, fysioterapeut, Krop og Kræft, Rigshospitalet.
- 'Lev livet med lungekræft' v. Camilla Schrøder, psykolog, Onkologisk Afdeling, Herlev Hospital.
- 'Patientcases med fokus på rehabiliteringsprocessen', v. Malene Missel, sygeplejerske, Rigshospitalet.
- 'Lungekræft – nu den største kræftsygdom i Danmark; hvad gør vi?' v. Jesper Fisker, administrerende direktør, Kræftens Bekæmpelse.
- 'National screening for lungekræft – hvor langt er vi?' v. Zaigham Saghir, afdelingslæge, Lungemedicinsk afdeling, Gentofte Hospital.
- 'Rehabilitering efter en lungekræftdiagnose' v. Jes Søgaard, professor, Syddansk Universitet.



Alle stole var optaget i konferencsalen – og der blev lyttet intenst.

# Kortlægning af rehabiliteringsindsats tydeliggør behov for tænkning på tværs

På baggrund af flere kortlægninger understreger videnschefen for REHPA, det nationale videnscenter for rehabilitering og palliation ved livstruende sygdom, at der skal tænkes bredere i forhold til rehabiliteringen

| Tekst: Simon Kratholm Ankjærgaard Foto: Knud Hansen

**P**Å BAGGRUND AF TRE PUBLIKATIONER FRA 2022 - en hvidbog om rehabilitering, en kortlægning af kræftbehandlingen og en kortlægning af kræftopfølgning og palliation i den almene praksis, gik Ane Bonnerup Vind, videnschef ved REHPA, det nationale videnscenter for rehabilitering og palliation ved livstruende sygdom, på scenen ved patientforeningens markering af lungekræftdagen 17. november 2022.

Temaet var den vigtige rehabiliteringsproces, der træder i kraft, når lungekræftpatienterne er igennem operation og behandling, og en del af konklusionerne pegede på, at de praktiserende læger faktisk tager et stort ansvar i den fase. Spørgeskemaer, som Ane Bonnerup Vind refererede til, viste blandt andet at i 90 procent af de adspurgte praksisser har patienter med kræft en fast kontaktperson. 85 procent af de praktiserende læger taler ofte eller meget ofte med deres patienter om, hvor de kan søge hjælp til udfordringer relateret til deres kræftsygdom. Cirka halvdelen af praksisserne involverer ofte eller meget ofte pårørende i opfølgning af patientens kræftsygdom.

Kortlægningerne konkluderede også, at der skal være et fortsat fokus på systematisk behovsvurdering, blandt andet på tværs af de

forskellige sektorer. Under sit oplæg kaldte Ane Bonnerup Vind det en "forudsætning for at identificere behov".

Der skal fortsat være fokus på, at mennesker med kræft kommer i mange forskellige størrelser og varianter med mange forskellige udfordringer og behov. Det forudsætter udviklingen af "evidensbaserede rehabiliteringsindsatser til forskellige behov", som videnschefen påpegede.

Det handler om at sikre koordinerede og sammenhængende forløb – og det kan, mener Ane Bonnerup Vind, ske ved udviklingen af "fælles terminologi, strategier og værktøjer på tværs af sygehus, almen praksis og kommuner".

Perspektiverne er klare, mener Ane Bonnerup Vind, hvis det blandt andet lykkes at tænke kommunerne bedre ind. Det vil sikre en bedre "implementering af behovsvurdering, og personcentrerede tilbud" – og så konkluderede hun, at implementeringen af anbefalingerne fra hvidbogen vil "gavne alle med rehabiliteringsbehov – og dermed også patienter med kræft". ■





# Flere overlever lungekræft - men det er med senfølger og komplikationer

Det redegjorde Jes Søgaard, økonom og professor ved Syddansk Universitet, for på lungekræftdagen.

| Tekst: Jes Søgaard Foto: DepositPhoto og SDU

## Fysiske senfølger:

- Nedsat lungefunktion – typisk 10-25%
- Kroniske smerter i brystkassen
- Synkebesvær
- Hudproblemer
- Andre "fysiske" symptomer
- Træthed
- Kortåndethed
- Hoste
- Vægttab
- Nedsat muskelkraft

## Psykosociale komplikationer:

- Angst og depression
- Frygt for recidiv
- Søvnforstyrrelser
- Kognitive problemer
- Mental træthed
- Seksuelle problemer
- Nedsat hukommelse/koncentrationsbesvær
- Svækket arbejdsevne og arbejdsløshed



### “Region Sjælland svigtes”:


Jes Søgaard, økonom og professor ved Syddansk Universitet, lagde ingen fingre imellem, da han gæstede konferencen i anledning af lungekræftdagen i København. Alle regioner i landet er Region Sjælland den region, hvor det ser mest dystert ud for lungekræftpatienter – med flere længder. Han mente, at Region Sjælland svigtes og gik så langt som at kalde det “en skandale”.

Han kortlagde, hvordan regionen har den “syggeste befolkning med det tyndeste sundhedsvæsen” – og stillede et dystert regnestykke op. 20-25 procent af det bloktilskud, som regionerne får, fordeles efter socioøkonomiske kriterier – det svarer i 2022 til 28,5 milliarder kroner. “Af de 28,5 milliarder kroner omfordeles reelt 1,5 milliarder kroner,” fortalte Jes Søgaard og fortsatte:  
 “Region Sjælland får 389 millioner kroner i 2022. Region Syddanmark betaler 176 millioner kroner i 2022. Region Nordjylland betaler 131 millioner kroner i 2022. Region Midtjylland betaler 1.210 millioner kroner i 2022. Region Hovedstaden med den rigeste og længst uddannede og sundeste befolkning får 1.128 millioner kroner i 2022 af de midler, som skulle gå til udsatte og helbredsudfordrede dele af Danmark. Sådan har det været siden 2007,” konkluderede Jes Søgaard. ■

### Hvordan leves livet med lungekræft?

Psykolog Camilla Schrøder fra Onkologisk Afdeling på Herlev Hospital gav til lungekræftdagen et psykologisk perspektiv på det at leve med lungekræft. Her gælder det blandt andet om at formulere en række livsspørgsmål og livsopgaver:

- Hvad har ændret sig? Hvad har ikke?
- Hvad vil du/I gerne – på en god dag? Når det er svært?
- Hvad har du/I brug for – på en god dag? Når det er svært?
- Hvor kan du få kontrol? Hvor kan du ikke?
- Er der noget, jeg skal slippe – fordi det ikke længere er vigtigt (nok)?
- Er der noget, jeg skal ændre eller fremskynde?
- Er der noget jeg skal uddelegere?
- Er der noget, jeg må give afkald på – og sørge over?



*Hvis vi vil fremtidssikre vores  
sundhedsvæsen, kræver det blandt  
meget andet en målrettet plan for  
forebyggelse*

# Forebyggelse hører til i regeringsgrundlaget

Det er af mange grunde vigtigt at forebygge de sygdomstilfælde, vi kan. Først og fremmest for patienternes skyld. Men også for at forebygge et endnu større pres på sundhedsvæsenet.



Tekst: Camilla Rathke, formand for Lægeforeningen, og Jesper Fisker, administrerende direktør i Kræftens Bekæmpelse Foto: DepositPhotos

**E**N LANG VALGKAMP ligger bag os, hvor sundhed og Danmarks pressede sundhedsvæsen med rette har været et hovedtema. Undersøgelser viste tidligt, at det var det absolut vigtigste tema for vælgerne, og med den tilstand, vores sundhedsvæsen befinder sig i, kan det næppe undre nogen.

Man kan dog undre sig over, at forebyggelse stort set var fraværende i valgkampen. For hvis vi vil fremtidssikre vores sundhedsvæsen, kræver det blandt meget andet en målrettet plan for forebyggelse. Det er af mange grunde vigtigt at forebygge de sygdomstilfælde, vi kan. Først og fremmest for patienternes skyld, naturligvis. Men også for at forebygge et endnu større pres på sundhedsvæsenet. Derfor bør forebyggelse skrives ind i regeringsgrundlaget for den kommende regering.

Det bør være en målsætning, at færre danskere i fremtiden ryger og har et skadeligt alkoholforbrug. Det kan en ny regering sørge for ved at hæve aldersgrænserne for at købe de sundhedsskadelige produkter og ved at indføre markant højere priser - en pakke cigaretter bør for eksempel koste mindst 90 kroner.

Partierne har under valgkampen nærmest stået i kø for at fremlægge deres akutpakker for sundhedsvæsenet. Der skal tiltag til her og nu for at afbøde den nuværende situation, så det har uden tvivl været et godt og nødvendigt fokus.

Men hvis vi skal gøre os forhåbninger om, at sundhedsvæsenet i fremtiden skal klare sig uden den ene akutpakke efter den anden med sidsteøjebliksløsninger, skal man på Christiansborg til at se fremad.

Derfor vil det være oplagt at give forebyggelse et langt større fokus i landets sundhedspolitik - det vil også være helt i overensstemmelse med vælgerne ønsker:

Seks ud af ti danskere er enige i, at en pakke cigaretter skal koste 90 kroner, og en 18års aldersgrænse for køb af alkohol har i årevis også nydt stor opbakning fra et flertal af befolkningen.

Med så stor opbakning til yderligere tiltag for at give specielt vores børn og unge et sundere liv - og med sundhedsvæsenets tilstand in mente - må det være en bunden opgave for det nye Folketing og ikke mindst den nye regering plus støttepartier at prioritere forebyggelsen. Forebyggelige sygdomme - altså sygdomme, der kunne

være undgået - som flere typer kræft, hjerte-karsygdomme, KOL og andet har store menneskelige omkostninger og kræver en stor del af ressourcerne i et i forvejen presset system.

Det skal vi have ændret på, og en del af løsningerne ligger lige for - som de tidligere nævnte eksempler: Højere priser på tobak og alkohol og højere aldersgrænser for køb vil være en ubetinget gevinst for folkesundheden.

Men det kræver, at Christiansborgs politikere har modet til at se fremad. Hvis ikke fremtidige valgkampe også skal handle om det nødlidende sundhedsvæsen, så er det nu, der skal sættes ind. Skriv forebyggelse ind som en del af regeringsgrundlaget for den kommende regering - for et sundere Danmark og for et robust og fremtidssikret sundhedsvæsen skyld.

Debatindlægget blev første gang bragt i Avisen Danmark 14. november 2022. ■

# Ny forskning: Nemmere at vurdere effekten af immunterapi

Ikke alle lungekræftpatienter har gavn af immunterapi. Nyt dansk studie viser, hvordan man med biomarkører kan identificere, hvilke patienter med lungekræft, der vil have mest gavn af immunterapi – og hvilke, der måske har bedst af et alternativ.

| Tekst: Simon Kratholm Ankjærgaard Foto: DepositPhoto

**P**Å DEN ÅRLIGE KONGRES for American Society of Clinical Oncology, ASCO, blev nye og opsigtsvækkende danske forskningsresultater præsenteret. Resultaterne peger på, at det er muligt på forhånd at identificere, hvilke lungekræftpatienter, der har størst gavn af immunterapi – og hvem, der ikke nødvendigvis har. Det fortæller Dagens Medicin.

Nøglen er de såkaldte biomarkører. Med dem bliver det muligt at pege på, hvem der har mest gavn af terapien og hvem, der måske skal kigge efter alternativer.

”Hidtil har man lænet sig meget op ad udtrykket på PD-L1 på tumorceller som en markør for, hvor godt patienterne responderer på behandling af immunterapi,” siger læge Sara Witting Christensen Wen fra Vejle Sygehus til Dagens Medicin. Hun er en af forskerne bag studiet.

”Men det er også set, at mange patienter med lavt udtryk af PD-L1 responderer godt på behandlingen, så vi kan ikke nøjes med at bruge det som grundlag for vores

beslutningstagen. Derfor har vi brug for flere markører, så vi kan træffe bedre kliniske valg for disse patienter,” siger Sara Witting Christensen Wen videre til Dagens Medicin.

## Blodprøver fra 82 lungekræftpatienter

82 lungekræftpatienter har deltaget i studiet. De er alle forsøgt behandlet med immunterapier, primært Pembrolizumab. Forskerne har taget blodprøver fra patienterne ved studiets start, samt efter hver behandling med immunterapi.

I blodprøverne har forskerne kigget på niveauerne af tumor-DNA, samt undersøgt aktiviteten af immunforsvarets NK-celler. Den aktivitet er et udtryk for, hvor godt immunforsvaret fungerer.

”Vi har kigget på både en markør for de syge celler og en markør for immunforsvaret for at se, om markørerne kan benyttes til at identificere prognostiske forskelle mellem patienterne. Vi ved, at høje niveauer af cirkulerende tumor-DNA er skidt for patienterne, og vi vil helst have aktiviteten af NK-cellerne så høj som muligt, da det er et udtryk for, at cellerne angriber tumor,” siger Sara Witting Christensen Wen til Dagens Medicin.

Resultaterne af studiet er meget klare, lyder konklusionen: De to markører kan være med til at konstatere om lungekræftpatienter har gavn af immunterapi eller ej. ■

## Immunterapi

Immunterapi er en behandlingsform, hvor kroppens eget immunforsvar bliver udnyttet til målrettet at bekæmpe kræftceller. Immunterapi styrker immunforsvarets evne til at genkende og angribe kræftceller, og immunterapi svækker kræftcellernes evne til at forsvare sig.

*“Vi ved, at høje niveauer af cirkulerende tumor-DNA er skidt for patienterne, og vi vil helst have aktiviteten af NK-cellerne så høj som muligt, da det er et udtryk for, at cellerne angriber tumor”*

Sara Witting Christensen Wen

*"Det var et vigtigt projekt, men måske mest fordi vi blev bekræftet i at stigmatisering stadig er en kæmpe udfordring for lungekræftpatienter verden over"*

Aoife McNamara

# International støtte og sparring til kampen for lungekræftframtemunterapi

Patientforeningen Lungekræft står ikke alene i den store verden i kampen om at øge bevidstheden om lungekræft og bekæmpe stigmatisering. Med sig har man blandt andet de to internationale organisationer GLCC og LuCE.

| Tekst: Simon Kratholm Ankjærgaard Foto: DepositPhoto

**P**EN RÆKKE INTERNATIONALE organisationer arbejder målrettet – og globalt – med at øge bevidstheden om lungekræft og understøtte både patienter og patientforeninger på tværs af grænser. Den danske patientforening, Patientforeningen Lungekræft, arbejder særligt med to af disse organisationer; Global Lung Cancer Coalition (GLCC) og Lung Cancer Europe (LuCE).

”Vi bruger det internationale samarbejde på mange forskellige måder – for at styrke vores eget arbejde og vores medlemmer,” fortæller patientforeningens formand, Lisbeth Søbæk Hansen.

”Vi søger inspiration i det internationale netværk, men fokuserer naturligvis også på at inspirere andre i samarbejdet. Vi netværker og udveksler erfaringer. Det er altid interessant at se, hvordan foreningerne i andre lande arbejder og hvad de har af udfordringer,” fortsætter hun.

Noget af det, som både den danske patientforening, de udenlandske patientforeninger og de internationale organisationer arbejder målrettet med, er kampen mod stigmatiseringen af lungekræftpatienter.

”Vi har netop færdiggjort et projekt med overskriften ’Lung Cancer World View’,” fortæller Aoife McNamara, der er medlem af GLCC’s styregruppe og repræsentant for den irske patientforening.

”Målet med projektet var opnå en bedre forståelse af den virkelighed og de udfordringer, som lungekræftpatienterne står overfor. En del af dette var at kortlægge hvad der er forskelle og ligheder på tværs af grænserne og mellem de forskellige patientforeninger. Det var et vigtigt projekt, men måske mest fordi vi blev bekræftet i at stigmatisering stadig er en kæmpe udfordring for lungekræftpatienter verden over.”

GLCC vil nu drøfte projektet med sine mange medlemsorganisationer, herunder den danske patientforening.

”En vigtig lektie i projektet var bekræftelsen af at samarbejde og udveksling af idéer og synspunkter i det internationale netværk er vejen frem,” siger Aoife McNamara. ■

## GLCC

Global Lung Cancer Coalition blev etableret i 2001 og består i dag af 42 ngo'er fra 30 lande:

Argentina, Australien, Brasilien, Bulgarien, Canada, Danmark, Egypten, Frankrig, Grækenland, Holland, Irland, Island, Italien, Japan, Mexico, Norge, Peru, Portugal, Rusland, Schweiz, Slovenien, Sydafrika, Spanien, Storbritannien, Sverige, Taiwan, Tjekkiet, Tyrkiet, Tyskland og USA.

Formål: At øge bevidstheden om lungekræft og bekæmpe stigmatiseringen af lungekræftpatienter.

Website: [www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)

## LuCE

Lung Cancer Europe er den europæiske stemme for lungekræftpatienter og deres pårørende. LuCE er en europæisk platform for patientforeninger og andre interessegrupper indenfor lungekræftområdet og støtter både eksisterende og kommende patientforeninger i Europa.

LuCE har 37 medlemsorganisationer fordelt på 23 lande.  
Website: [www.lungcancereurope.eu](http://www.lungcancereurope.eu)

## Andre internationale organisationer

WHO, World Health Organisation, [www.who.int](http://www.who.int)  
European Lung Foundation, [www.europeanlung.org](http://www.europeanlung.org)  
EPF, European Patients Forum, [www.eu-patient.eu](http://www.eu-patient.eu)



# KÅL PÅ MENUEN

**Der er mange gode grunde til at sætte kål på menuen. Kålen bidrager med mange gode næringsstoffer til kroppen og har en god effekt på vores fordøjelsessystem, immunforsvar, blodsukker, kolesteroltal og har en forebyggende effekt på flere kræftformer.**

| Tekst: Malene Iskov, diætist Foto: Malene Iskov, DepositPhoto

**K**ålen begyndte at blive kultiveret i Europa for over 3.000 år siden og har traditionelt haft stor betydning i Danmark. Og det er der gode grunde til. Kålen bidrager med mange vigtige vitaminer og den er holdbar – særligt grønkål, som også er modstandsdygtig over for frost.

Forskellige kålsorter som hvidkål, rødkål, blomkål og savoykål begyndte først for alvor at vinde indpas i det danske køkken i 1600-tallet. Kålen har været betragtet som fattigmandskost, men har samtidig indgået ved højtiderne, hvor rødkål til jul og grønlangkål til nytår er en tradition i mange familier.

Inden for de seneste 30 år har kålen fået renæssance indenfor den finere madlavning og den er en vigtig faktor i ny nordisk mad, antiinflammatorisk kost og bæredygtig kost.

Kål er blandt de fiberrige grøntsager, der giver tarmbakterierne god substans at arbejde med. Der skal for eksempel kun 75 gram grønkål til at give fem gram kostfibre, mens du skal spise tre hele agurker, for at få samme fiberindhold fra agurker.

Kål i forskellige farver indeholder forskellige vitaminer, mineraler og antioxidanter og giver god grund til at planlægge en menu i mange farver.

I madlavningen er der også mange fordele ved kål. Kålen har forholdsvis lang holdbarhed i både frisk og tilberedt form og de fleste kåltyper kan tilberedes på utallige måder som selvstændige retter eller som tilsætning i sammenkogte retter, brød med mere.



## Derfor lugter kålprutterne ...

Når vi har spist, bliver maden nedbrudt af tarmbakterierne i tyktarmen. Bakterierne danner gasser som brint, kuldioxid og metan. Kål indeholder meget svovl, og når kålen nedbrydes, vil svovlen binde sig til den brint, bakterierne har dannet. Svovl og brint danner svovlbrinte, også kaldet hydrogen sulfid. Det er den gasart, der kommer ud med kålprutterne, og som lugter af rådne æg. Men fortvivl ej. Når kål er en naturlig del af din kost, ændrer din tarmflora sig, så mikroorganismer i tarmen nedbryder ædle gasser, så færre prutter smutter ud.





## Coleslaw

### Ingredienser

- 400 g fintsnittet hvidkål (ca. 1/4 hoved)
- 200 g revne gulerødder (ca. 4 stk.)
- 2 dl græsk yoghurt eller andet naturel surmælksprodukt
- 4 spsk. mayonnaise
- 2 tsk. dijonsennep
- 1 tsk. sukker
- Salt og peber

### Fremgangsmåde

Snit hvidkålen fint og riv de skrællede gulerødder groft. Rør dressingen sammen og bland den i de revne grønsager.

### Undgå madspild ...

Retten kan holde sig tre dage i køleskabet og egner sig godt som både tilbehør til brødmåltider og middagsretter. Sæt kål på menuen flere gange om dagen og undgå madspild.

## Gammeldags hvidkål

### Ingredienser

- 500 g hvidkål, hakket og dampet (kan købes fra frost)
- 1 1/2 dl mælk eller fløde (fløde i den fede version, mælk i den magre)
- 25 g oliemargarine
- ½ tsk Salt
- Hvid peber
- Evt. friskrevet muskatnød

### Fremgangsmåde

Smelt margarinen i en tykbundet gryde og tilsæt hvidkålen ved svag varme.

Tilsæt mælk eller fløde og kog kålen igennem.

Smag til med salt og hvid peber.

Servér evt. med revet muskatnød og spis det som tilbehør til kød og kartofler.

### Undgå madspild ...

Rester kan genopvarmes dagen derpå eller du kan genbruge kålen i den sammenkogte ret dagen efter.

## Kålsalat af frisk rødkål og grønkål

### Ingredienser

- 400 g rødkål, rå, revet
- 100 g grønkål, rå, let hakket
- 2 appelsiner
- 50 g cashewnødder, ristede
- 100 g grønne linser, kogte evt. fra dåse

### Marinade:

- 3 spsk olie
- 3 spsk balsamicoeddike
- 3 spsk appelsinsaft
- 1 tsk dijonsennep
- 1 tsk salt
- Friskkværnet peber

### Fremgangsmåde

Vandet hældes fra de grønne linser.

Marinaden blandes sammen og vendes rundt i de kogte linser.

Kål, linser og marinade vendes sammen og lægges på et fad.

Rist cashewnødder i ovn eller på en tør pande.

Pynt salaten med appelsin og cashewnødder.

### Undgå madspild ...

Retten kan holde sig tre dage i køleskabet og egner sig godt som både tilbehør til brødmåltider og middagsretter.

Sæt kål på menuen flere gange om dagen og undgå madspild.



## Grønkålssalat med sprøde æbler og bagte mandler

- 250 g frisk grønkål, snittet
- 2 røde æbler
- 75 g tørrede abrikoser i tern eller rosiner
- 75 g mandler
- 2 spsk raps eller olivenolie
- ½ tsk groft salt

### Fremgangsmåde

Grønkål snittes fint – eller købes i snittet form

Olie og salt masseres ind i kålen

Æbler skæres i skover og abrikoser eller rosiner blandes i kålen

Mandler ristes på en tør pande eller i ovn til de er sprøde, hakkes groft og drysses på kålretten til sidst.

### Undgå madspild ...

Retten kan holde sig tre dage i køleskabet og egner sig godt som både tilbehør til brødmåltider og middagsretter. Sæt kål på menuen flere gange om dagen og undgå madspild.

Grønkålssalaten kan også bages i flutes eller boller og bidrage til et lækket smagfuldt brød.

### Tilberedningstips til dig, der skal tage på i vægt ...

Tilsæt rigeligt fedtstof og fløde under tilberedning og tilsæt gerne ekstra fedtstof ved servering.

### Tilberedningstips til dig, IKKE skal tage på i vægt ...

Spar på fedtstoffet og tilberedning kålen med mælk i stedet for fløde. ■

## FLERE DANSKERE OVERLEVER LUNGEKRÆFT

Overlevelsen efter lungekræft er steget markant i Danmark. Det viser de seneste tal fra den nordiske kræftstatistikdatabase NORDCAN. Kvinder i Danmark har nu den højeste 1-årsoverlevelse blandt kvinder i Norden, men også blandt mændene er der stor fremgang.

Fra 2011 til 2015 var knap 43 procent af de mandlige lungekræftpatienter i live et år efter diagnosen. I perioden fra 2016 til 2020 var tallet steget til 52 procent. For kvinderne steg 1-årsoverlevelsen fra 51 procent til 60 procent. Det svarer til en stigning på over ni procentpoint for begge køn. ■



Livet/at leve med  
**ALK-positiv lungekræft**



## NY BROCHURE OM ALK-POSITIV LUNGEKRÆFT

På Patientforeningens hjemmeside, [lungekraeft.com](http://lungekraeft.com), kan man finde en ny brochure om at leve med ALK-positiv lungekræft. Brochuren er udgivet af Patientforeningen og Lung Cancer Europe, LuCE. Du kan finde et link under 'Nyheder'. ■



## TRE DAGE I TIVOLI

Med støtte fra Heinrich og Laurine Jessens Fond lykkedes det fra 9. til 11. september 2022 for Patientforeningen Lungekræft at invitere 112 patienter og pårørende med deres børn og børnebørn i på Tivoli Hotel og i Tivoli.

Fredag aften mødtes alle på Tivoli Hotel og efter et fælles foto var der buffet i restauranten. Senere på aftenen var der lotteri med gevinster, der var samlet ind i Ringsted, samt to gavekort på overnatninger fra Tivoli Hotel. Efter maden, hyggen og lotteriet tog de, der havde lyst, en aftenur i Tivoli.

Lørdag var Store Tivolidag. Her blev turpassene brugt, og alle havde en fantastisk dag. Aftenen blev tilbragt på hotellet, hvor der var fællesspisning i restauranten. Søndag kunne de, der havde lyst, tage endnu en tur i Tivoli. ■



## PATIENTHÅNDBOGEN ER OPDATERET

Patientforeningens håndbog om at være ramt af lungekræft udkommer nu i sit syvende oplag.

”Håndbogen er blevet nu blevet opdateret og distribueret. Den udkommer i 5.000 eksemplarer i alt,” fortæller foreningens formand, Lisbeth Søbæk Hansen. ■

## GENERALFORSAMLING TIL APRIL

Der er planlagt generalforsamling i Patientforeningen Lungekræft 15. og 16. april 2023.

Mere information kommer senere. ■



## NY KAMPAGNE: DER ER TING, DU IKKE SKAL GAMBLE MED ...

På Lungekræftdagen 17. november i år præsenterede Lisbeth Søbæk Hansen, formand for Patientforeningen Lungekræft, den stribe af nye kampagnefilm, som foreningen har på vej.

Overskriften for filmene er ”Der er ting, du ikke skal gamble med ...” og budskabet er, at man skal huske at lytte til sin krop og gå til læge, hvis alarmerende symptomer melder sig. Filmen vil især blive vist i Region Sjælland, hvor lungekræfttallene er mest dystre. Der vil også blive etableret en side på foreningens hjemmeside, [lungekraeft.com](http://lungekraeft.com), hvorfra du kan tilgå filmene. ■



### Der er ting, du ikke skal gamble med!

\*Jeg hedder Henrik. Jeg er 51 år, og jeg har godt nok et job og en dejlig familie. Så udder jeg på kampen – det giver lige lidt ekstra spænding når man gambler på kampen, synes jeg.

Jeg har regnet udover jeg blev konfirmeret. Jeg holder ud i ... og kan rigtig godt have smil i kroppen og blive lidt forsvundet engang mellem. Og det må jeg jo hellere lade være, at gamble med ...

Så nu har jeg faktisk besluttet mig for at stoppe ...



Scan QR-koden og lær Henrik bedre at kende.



### Der er ting, du ikke skal gamble med!

\*Jeg hedder Lisbeth. Jeg er 51 år, og jeg har godt nok et job og en dejlig familie. Så udder jeg på kampen – det giver lige lidt ekstra spænding når man gambler på kampen, synes jeg.

Jeg har regnet udover jeg blev konfirmeret. Jeg holder ud i ... og kan rigtig godt have smil i kroppen og blive lidt forsvundet engang mellem. Og det må jeg jo hellere lade være, at gamble med ...

Så nu har jeg faktisk besluttet mig for at stoppe ...



Scan QR-koden og lær Henrik bedre at kende.



### Der er ting, du ikke skal gamble med!

\*Jeg hedder Ejner. Jeg er 51 år, og jeg har godt nok et job og en dejlig familie. Så udder jeg på kampen – det giver lige lidt ekstra spænding når man gambler på kampen, synes jeg.

Jeg har regnet udover jeg blev konfirmeret. Jeg holder ud i ... og kan rigtig godt have smil i kroppen og blive lidt forsvundet engang mellem. Og det må jeg jo hellere lade være, at gamble med ...

Så nu har jeg faktisk besluttet mig for at stoppe ...



Scan QR-koden og lær Henrik bedre at kende.



# VI HAR HÅRDT BRUG FOR DIN HJÆLP! STØT PATIENTFORENINGEN LUNGEKRÆFT

**Patientforeningen Lungekræft er en forening, som har hårdt brug for al den støtte, vi kan få. Vi er som patientforening ikke momsregistreret, og modtager derfor ikke momsrefusion, som virksomheder gør.**

Vi har dog den mulighed, at vi kan søge om moms-kompensation. I 2022 fik vi for året 2021 kr. 17.099,00 kroner tilbage i refusion.

#### Bliv medlem eller giv et gavebrev

For at komme i betragtning, er der forskellige krav, der skal være opfyldt. Og det er her, vi får brug for din hjælp. Vi skal indsamle:

- 100 gavebreve á kr. 200,00
- Have minimum 300 medlemmer af foreningen

Man kan lave ét gavebrev pr. cpr. nr.

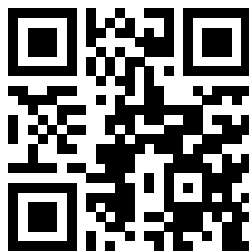
Beløbet man indbetaler er fradragsberettiget i SKAT, og vi indberetter beløbet til SKAT for 2022.

Som patientforening håber vi, at I vil hjælpe os med at få indsamlet nok gavebreve, så vi får mulighed for at søge moms-kompensation for 2021.

Gavebrevene ligger på vores hjemmeside på [www.lungekraeft.com](http://www.lungekraeft.com)

#### Arv

Du kan selvfølgelig også testamentere et beløb til foreningen. Kontakt os for at høre nærmere om foreningens muligheder for at modtage arv på [info@lungekraeft.com](mailto:info@lungekraeft.com)



SCAN DENNE  
QR KODE MED DIN  
MOBIL OG BLIV  
MEDLEM!

