



Att våga be om hjälp som cancerdrabbad

Gugge fyller snart 75 år. Hela sitt liv har hon varit skonad från sjukdomar. Men för sju år sedan drabbades hon av cancer. När Gugge fick beskedet att hon drabbats av en aggressiv cancer i tjocktarmen förändrades hennes liv drastiskt. Behandlingarna som följde gav henne svåra biverkningar och påverkade henne både fysiskt och mentalt. Vi har pratat med henne om att våga be om hjälp.



Gugge.

gjorde att hon hade svårt att känna igen sig själv. Nu var det hon som behövde stöd och hjälp, något hon inte var bekväm med.

För ett tag sedan fick Gugge veta att det inte längre fanns några spår kvar av cancer i hennes kropp. Fastän det var ett glädjande besked hade Gugge svårt att känna sig glad.

-Till en början ville jag inte tro det. När alla behandlingar var klara blev jag deprimerad. Trots att jag borde hoppat jämfota av glädje så blev jag ledsen, jag hade så svårt att tro att det var sant, berättar Gugge.

Gugge beskriver sig som en person som alltid varit pigg och sällan sjuk. Men cancerbeskedet

-Jag har alltid varit den som stöttat andra. Nu var jag tvungen att lära mig be om hjälp, säger hon.

Gugge var öppen med sin sjukdom och berättade för sina vänner om cancer. De har stöttat och funnits där för henne när det var som tuffast. Cancern är nu borta men det kommer behöva göras kontroller för att hålla koll på att cancer inte

kommer tillbaka. Cellgiftsbehandlingarna har gett Gugge bestående biverkningar som gör att hon har svårt att gå utan stöd och ibland blir det även svårt för henne att prata. Men Gugge är ändå optimistisk.

-Så länge jag slipper cancer är det smällar jag får ta. Jag har så mycket glädje i mitt liv – mina barn och mina barnbarn.

Tack vare sin kurator fick Gugge veta var det fanns hjälp att få som cancerdrabbad. Cancer- och Allergifonden har stöttat Gugge med kostnader för mediciner och ett par nya skor som gör det lättare för henne att kunna gå.

-Som pensionär har man inte mycket pengar i portmonnän. Jag är så tacksam för er hjälp, den betyder verkligen jättemycket, säger Gugge innan vi avslutar samtalet och hon ger sig iväg på en promenad.

Ett stort tack till Gugge för att hon delar med sig av sina erfarenheter!

Tack för att du deltar i kampen!

Vi pratar med dem varje dag, cancerdrabbade som är i behov av ekonomiskt stöd för att ha råd med sin cancer. Det kostar att vara sjuk. För de flesta kommer det som en nyhet, att cancersjuka i vårt land inte får de stöd de behöver för att ta sig igenom sin svåra sjukdomstid. Men tyvärr är det en sanning som vi arbetar med varje dag. Barnfamiljer, ensamstående och pensionärer är grupper vi hjälper regelbundet, alla har de fått sin ekonomi raserad av sjukdomen.

Cancern gör att de inte längre kan arbeta, läkarbesöken är många och medicinerna är dyra. Pensionärer som redan har en begränsad ekonomi tvingas vända på varje krona för att få ekonomin att gå runt. Familjer med barn får knappa resurser och begränsade möjligheter att ha råd med aktiviteter utöver det vanliga. Många personer som lever ensamma upplever att de är isolerade eftersom deras hälsa i kombination med dålig ekonomi begränsar deras sociala liv. Att strålbehandlas flera gånger i veckan är påfrestande, att dessutom behöva oro sig över om pengarna räcker till sjuktransporten till och från sjukhuset är inte värdigt. Hospice, patienthotell, sjuktransporter, medicin - listan kan göras lång över vad cancerdrabbade människor behöver söka fondmedel till.

Vi önskar dela med oss av så många människors berättelser som möjligt. Det är dock inte alltid möjligt. Vi uppdaterar hemsidan löpande. Vill du veta mer om våra forskningsprojekt besök vår hemsida coaf.se.

Genom att vi hjälps åt att sprida budskapet att vi finns och stödja vår verksamhet kan vi hjälpa fler. Om du är nyfiken på att veta vad som händer mer frekvent hos oss, anmäl dig gärna till vårt digitala nyhetsbrev, nyhetsbrev@cancerochallergifonden.se Följ oss också i våra sociala kanaler och i vår Youtube-kanal kan du se en film om vad Miljömedicinska Priset betyder för forskarna som fått priset genom åren.

Ett stort varmt **tack** till alla givare som gör det möjligt att få fram bättre behandlingar och hjälpa under sjukdomsresan! Utan er välvilja skulle ljusen slockna i många forskningslabb och hoppet hos många som behöver rehabilitering! Vidare stort varmt **tack** till det härliga positiva arbetsteam som varje dag arbetar med att försöka göra skillnad i

Passa gärna på att ge en speciell gåva till jul. Läs mer på www.coaf.se

Tillsammans verkar vi för att skapa en friskare värld där cancer- och allergisjukdomar inte längre är samtidens besvär och gåtor. Din gåva möjliggör rehabilitering till den som drabbats samtidigt som den förbättrar framtidsutsikterna genom styrka miljörelaterade forskningsinsatser.



någons liv och **tack** alla ni toppenfina som engagerar er med att sprida vårt budskap, eldsjälarna, forskare, ambassadörer, givare och sjukdomsberörda människor

En riktig God jul & Gott Nytt År!

Anneli Uhlén
Verksamhetschef



Cancer- och Allergifonden tackar ödmjukt för din julgåva

Tillsammans verkar vi för att skapa en friskare värld där cancer- och allergisjukdomar inte längre är samtidens besvär och gåtor. Gåvan till Cancer- och Allergifonden möjliggör rehabilitering till den som drabbats samtidigt som den förbättrar framtidsutsikterna genom styrka miljörelaterade forskningsinsatser.

Tack för att du skänker hopp denna jul!

Vi vill rikta ett speciellt tack till några av våra mest trogna givare på företagsidan

GEK SERVICE
NILSSONS MÖBLER
BYGGTEKNIK
MASESGÅRDEN
IZO MASKIN AB
SMARTA KÖK AB

ADM METODVAL
MISA
IBX GROUP AB
SKARA HUSVAGNAR
FINNMANS KALASGLASS
TUVESTAD & THORN DESIGN

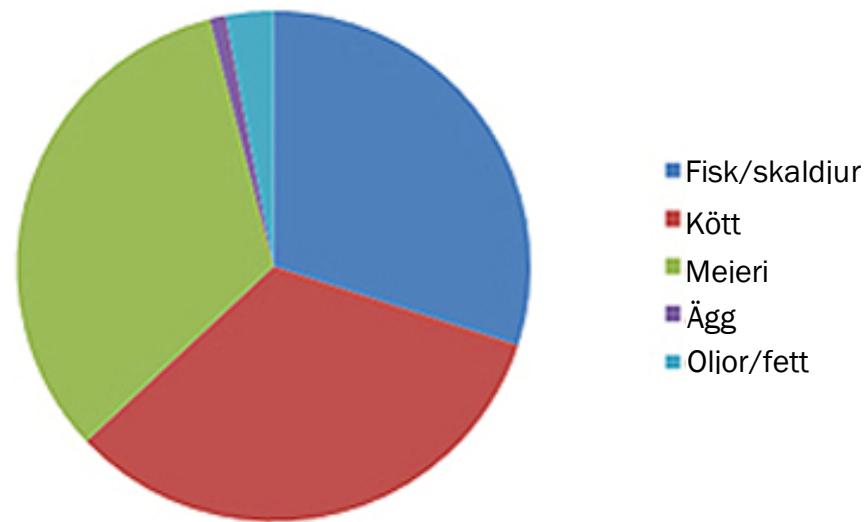
Tidningen Cancer- och Allergifonden Informerar

Nr 2, Hösten 2017. Årgång 23.
Adress: Munkbrogatan 2
111 27 Stockholm
Telefon: 08-34 59 90
info@cancerochallergifonden.se
Ansvarig utg: Anneli Uhlén
Redaktör: Dan Haneklint

Plusgiro: 900 360-9
Bankgiro: 900-3609
Swish: 123 900 3609
www.coaf.se

Miljögifter i fet Östersjöfisk och mjölk

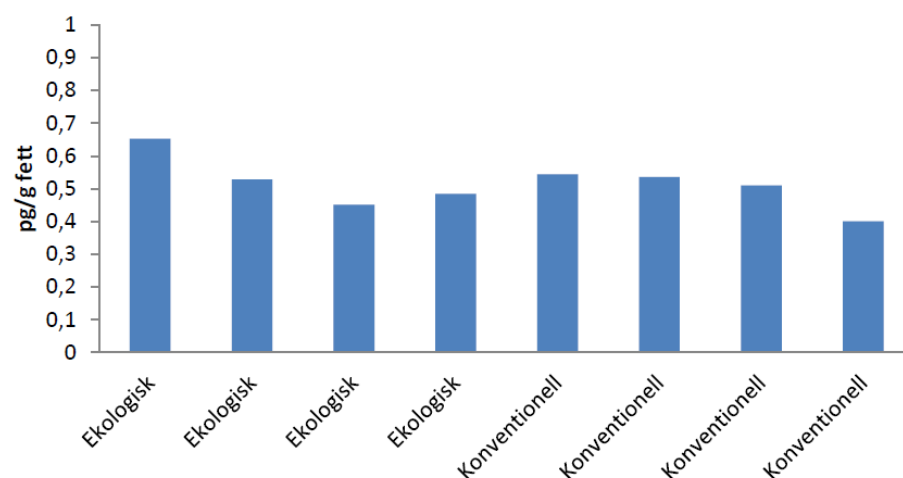
Författare: Gunnar Lindgren



Olika livsmedelsgruppers bidrag till det totala intaget av dioxiner och dioxinlika PCB hos barn (4-12 år). (Enligt Livsmedelsverkets rapport augusti 2017).

”Det är välkänt att fet Östersjöfisk innehåller miljögifter, exempelvis PCB och dioxiner. Vi får rekommendationen att ge barn så litet som möjligt av denna fisk. Däremot är det närmast okänt att små barns intag av samma gifter också är stort från mjölkprodukter.”

Summan av dioxiner och dioxinlika PCB i mjölk



Det finns i princip två sätt att möta ohälsa i industrisamhället. Vi kan dels söka orsaken till att sjukdomar uppstår och eliminera orsaker och risker, men vi kan också försöka bota och lindra sjukdomarna när de väl gett sig till känna.

Det råder ingen tvekan om att den senare metoden, dvs bota och lindra sjukdomar, har växt explosionsartat de senaste årtiondena. I alla sammanhang där vår hälsa behandlas finns ett överflöd av annonser för kosttillskott, särskilt ”nyttiga” livsmedel och dieter osv som påstås hjälpa mot olika hälsostörningar. Det finns flera orsaker till detta. Dels står ofta den drabbade själv för kostnaderna och dels finns möjligheter för tillverkare av kosttillskott och utgivare av hälsotidningar etc att få inkomster.

Den första metoden, dvs att eliminera orsaken till ohälsa, måste i många fall bekostas av samhället med våra begränsade skattemedel och det finns mycket som skulle kunna göras för att få ett friskare samhälle.

Här finns dock en rad principer hos våra myndigheter som leder till att sjukdomar inte förebyggs i den utsträckning som är möjlig:

- Principen ”Ingen onödig oro” betyder att information om exempelvis miljögifter i barnmat anses göra föräldrarna nedstämda och oroade. I värsta fall låter de inte barnen få all den näring de behöver.
- Principen ”Risk-nytta-analys” innebär att man väger fördelarna med att få i sig exempelvis ett visst näringsämne i ett livsmedel mot de risker som dess innehåll av miljögifter orsakar. Men det kan också gälla att bli kvitt ett giftigt avfall på jordbruksmark

(”nytta”) som vägs emot de risker som gifterna i de odlade livsmedlen orsakar.

- Principen ”Kostnad-nytta-analys” innebär att man väger kostnaden för en hälsofrämjande åtgärd mot den nytta för hälsan som åtgärden väntas skapa. Här finns en rad begrepp som är relaterade till ekonomiska värden i kronor och ören. Det kan gälla ekonomiska värdet av ett mänskligt liv, ett förlorat levnadsår, ett antal friska levnadsår osv.
- En annan princip som leder till att sjukdomar inte förebyggs på bästa sätt, när det gäller information till befolkningen, är att knyta sjukdomar och ohälsa till livsmedel med höga halter av miljögifter. Men i själva verket är det de livsmedel som ger stora intag av miljögifter som skall påtalas.

Denna vilseledande princip leder till att åtgärder görs för att pressa ned halter i de livsmedel som har höga halter, men som barn kanske äter ytterst sällan. Däremot lämnas de livsmedel som vi äter mycket av och som ger stora intag av miljögifter därhän.

Fet Östersjöfisk och mjölk

Det är välkänt att fet Östersjöfisk innehåller miljögifter, exempelvis PCB och dioxiner. Vi får rekommendationen att ge barn så litet som möjligt av denna fisk. Däremot är det närmast okänt att små barns intag av samma gifter också är stort från mjölkprodukter.

Av diagrammet högst upp till vänster framgår att bidraget av dioxiner och dioxinlika PCB till barn är något större från mejeriprodukter än från fisk eller kött.

Livsmedelsverket är mycket oroad av intaget av dioxiner och dioxinliknande PCB hos barn och säger:

”De halter av dioxiner och PCB som uppmätts i svensk modersmjölk innebär att ammade

spädbarns exponering är avsevärt högre än TDI.” (TDI = Tolerabelt dagligt intag).

”Den mängd barn får i sig innebär en betydande risk. Det är också därför Livsmedelsverket ger råd till barn, och även till kvinnor i barnafödande ålder.”
”Dioxiner och PCB lagras i kroppen under hela livet. Foster och spädbarn är extra känsliga för dioxiner och PCB eftersom de utvecklas. För barn, ungdomar och kvinnor i barnafödande ålder är det särskilt viktigt att få i sig så lite som möjligt eftersom dioxiner och PCB som lagrats i kroppen förs över till foster och ammade spädbarn via moderkakan och modersmjölken.”
”I experimentella studier med djur har man sett att dioxiner och PCB kan påverka fortplantningen, immunförsvarets funktion, hormonsystemen, utvecklingen av centrala nervsystemet, samt orsaka cancer. Resultat från epidemiologiska studier av människor antyder att exponering för dioxiner och PCB under fosterstadiet kan påverka födelsevikten, barnens motoriska och kognitiva utveckling samt påverka vissa hormonsystem och reproduktionsorgan.”
(Livsmedelsverkets rapport aug 2017).

Dioxiner och dioxinliknande PCB sprids i stor omfattning i det svenska jordbruket
Dioxiner, dioxinliknande PCB samt ett mycket stort antal svåra miljögifter leds till våra

”Men dioxiner och dioxinliknade PCB är mycket långlivade. De når all mjölk, även ekologisk. Vanlig modersmjölkersättning är tillverkad av komjölk”

avloppsreningsverk, t ex lakvatten från avfallsupplag, avlopp från sjukhus – t ex obduktionsavdelningar och radioaktiv verksamhet, industrier och verkstäder, bensinmackar och biltvättar, dagvatten från gator och tak osv. En del av detta – i synnerhet många svårnedbrytbara miljögifter och metaller - samlas i avloppsslammet.

Från både slamhögar och utspridd slam sprids gifter vidare till luften, till vatten i bäckar osv. Våra mjölkkor nås av gifterna då de faller ned på grödan på betesmark - oavsett var slammet sprids. Men gifter som spridits på marken kan hamna hos korna då en del jord följer med vid bete. Kor får beta på slamspridd mark efter några års sk ”karens”. Men dioxiner och dioxinliknade PCB är mycket långlivade. De når all mjölk, även ekologisk. Vanlig modersmjölkersättning är tillverkad av komjölk.

I detta sammanhang kan nämnas att i de områden i Sverige där man sprider mycket slam har man mätt upp högre halter av några miljögifter (p,p’ - DDE, HCB och CB153). I mejeriprodukter, medan halterna är lägre där man sprider litet slam. (Statistiska meddelanden MI 22 SM samt Livsmedelsverkets rapport 3 – 2012). Vidare tycks förekomsten av bröstcancer hos kvinnor vara högre i just de områden där man sprider mycket slam - enligt Socialstyrelsens publikation ”Cancerincidens i Sverige”

Avslutningsvis måste vi alla – i synnerhet småbarnsföräldrar - ställa kravet att all spridning av dioxiner, dioxinlikande PCB och andra miljögifter i jordbruket omedelbart upphör. Detta oavsett om det också skulle finnas andra källor eller önskemål om ytterligare forskningsresultat.