

Tal på kræft og sundhed i Sundhedsråd Københavns Omegn Nord

Kommuner og befolkningstal

	Befolkningstal
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord	483049
Ballerup	53950
Egedal	46240
Furesø	42874
Gentofte	75106
Gladsaxe	71185
Herlev	32030
Lyngby-Taarbæk	58614
Rudersdal	57912
Rødovre	45138



Kræfttal

Ved opgørelsen af antal kræfttilfælde er medregnet alle typer kræft ekskl. basalcellehudkræft.

	Får konstateret kræft	Heraf i erhvervsaktiv alder	Dør af kræft pr. år	Lever med kræft
Hele landet *	47202	14371	16408	405965
Region Hovedstaden	13066	4336	4312	116385
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord	3670	1125	1173	33310
Ballerup	413	129	144	3595
Egedal	361	116	114	3085
Furesø	361	101	113	3310
Gentofte	620	185	169	5970
Gladsaxe	472	163	159	4185
Herlev	221	64	80	1870
Lyngby-Taarbæk	423	125	129	3990
Rudersdal	493	138	155	4585
Rødovre	306	104	110	2720

* Totaler for hele landet varierer marginalt fra totaler for hele landet i kommunetallene på grund af afrunding til nærmeste hele tal ligesom regionstal kan variere lidt fra totalen fra kommunetallene af samme årsag



Senfølger efter kræft

Cirka 70 pct. af alle kræftpatienter oplever én eller flere senfølger, der fylder i hverdagen. Senfølger er ofte en kombination af fysiske, psykiske og sociale følger af sygdom og behandling, som kan påvirke hverdagsliv og livskvalitet.

	Antal personer med milde senfølger (70%)	Antal personer med moderatere senfølger (20%)	Antal personer med komplekse senfølger (10%)
Hele landet	198923	56835	28418
Region Hovedstaden	57029	16294	8147
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord	16322	4663	2332
Ballerup	1762	503	252
Egedal	1512	432	216
Furesø	1622	463	232
Gentofte	2925	836	418
Gladsaxe	2051	586	293
Herlev	916	262	131
Lyngby-Taarbæk	1955	559	279
Rudersdal	2247	642	321
Rødovre	1333	381	190

De cirka 70 procent af kræftpatienter med senfølger kan overordnet opdeles i tre grupper:

1. **Milde senfølger (ca. 70%)**

Senfølgerne kan ofte håndteres af patienten selv eller i nærområdet gennem lavintensitets-interventioner og selvhjælp. Det sker typisk via kommunen, almen praksis eller andre lokale tilbud, der understøtter patientens egen indsats.

2. **Vedvarende moderate senfølger (ca. 20%)**

Her er der behov for gradvist mere intensive rehabiliteringstilbud, som fortsat foregår tæt på patienten i den primære sundhedssektor, f.eks. i kommunen eller hos praktiserende læge.

3. **Svære, vedvarende komplekse senfølger (ca. 10%)**

Disse patienter har behov for højt specialiserede behandlingstilbud i hospitalsregi.



Forebyggelse af kræft

Ca. 4 ud af 10 kræfttilfælde kan forebygges. Næsten halvdelen af de forebyggelige kræfttilfælde skyldes rygning. I det følgende er der gengivet data for nogle af de vigtigste forebyggelige årsager til kræft (KRAM-faktorerne).

Rygning

Rygning er den risikofaktor, som er skyld i flest tilfælde af kræft. Rygning øger risikoen for mere end 15 forskellige kræftsygdomme.

Rygning har ikke kun betydning for forekomsten af kræft. For kræftpatienter har det en positiv virkning at blive røgfri. Behandlingen virker bedre og giver færre bivirkninger. Det er lettest at blive røgfri, hvis man får professionel hjælp fx ved at ringe til Stoplinien.

Andel rygere

	Daglig og lejlighedsvis
Hele landet	15,4%
Region Hovedstaden	16,3%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord	12,3%
Ballerup	12,6%
Egedal	11,5%
Furesø	10,3%
Gentofte	12,4%
Gladsaxe	14,6%
Herlev	16,0%
Lyngby-Taarbæk	10,6%
Rudersdal	10,0%
Rødovre	13,6%

Regionerne og næsten alle kommuner er partnere i Røg- og nikotinfri Fremtid, som har en målsætning om, at det maksimalt er 5 %, der ryger i 2030. Det går den rette vej, men vi er nødt til at skrue op for tempoet. Potentialer er stort, da 3 ud af 4 ønsker at stoppe med at ryge.



Udvikling - rygning

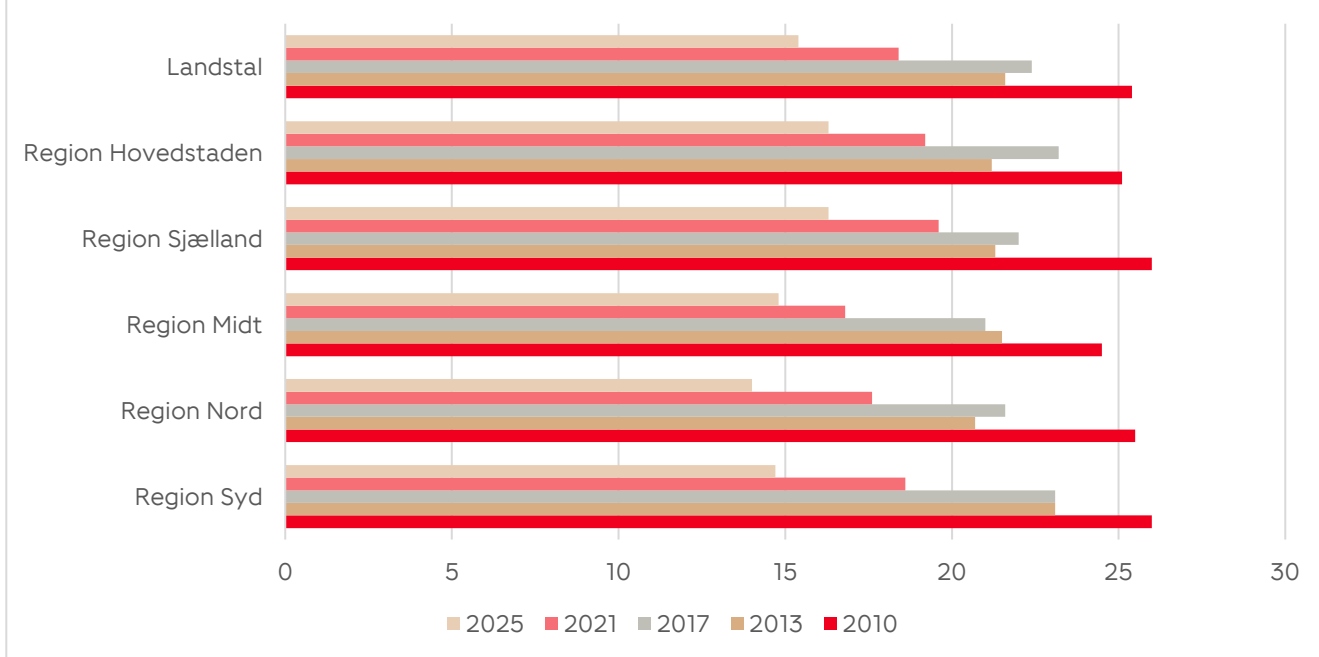
Tallene nedenfor viser summen af dem, som ryger dagligt og lejlighedsvist.

Rygning følger generelt uddannelsesniveau og indkomstniveau. Andelen, som ryger, er lavest hos de bedst uddannede og med de højeste indtægter.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	25,4%	21,6%	22,4%	18,4%	15,4%
Region Hovedstaden	25,1%	21,2%	23,2%	19,2%	16,3%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord					12,3%
Ballerup	24,5%	20,3%	22,0%	18,2%	12,6%
Egedal	21,7%	15,1%	16,8%	14,3%	11,5%
Furesø	17,8%	13,6%	17,5%	12,3%	10,3%
Gentofte	22,0%	16,3%	17,6%	13,3%	12,4%
Gladsaxe	23,2%	20,9%	21,4%	18,2%	14,6%
Herlev	23,7%	21,5%	20,6%	19,0%	16,0%
Lyngby-Taarbæk	18,3%	15,2%	19,5%	14,0%	10,6%
Rudersdal	19,1%	12,6%	16,5%	12,0%	10,0%
Rødovre	23,3%	21,9%	22,0%	18,6%	13,6%



Rygere - dagligt + lejlighedsvis



Alkohol

Alkohol øger risikoen for mindst 7 forskellige kræftformer, heriblandt brystkræft og tarmkræft. Intet alkoholforbrug er risikofrit, men risikoen stiger med mængden af alkohol, man indtager.

Vil man reducere sin risiko for kræft så meget som muligt, skal man helt at undgå at drikke alkohol. Hvis man holder sig inden for Sundhedsstyrelsens anbefalinger om højst 10 genstande om ugen har man en lav risiko for at få kræft på grund af alkohol.

	Mere end 10 genstande pr. uge
Hele landet	14,4%
Region Hovedstaden	16,1%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord	15,2%
Ballerup	12,6%
Egedal	13,2%
Furesø	15,6%
Gentofte	20,0%
Gladsaxe	13,5%
Herlev	12,5%
Lyngby-Taarbæk	15,5%
Rudersdal	16,9%
Rødovre	13,5%

Tabellen viser andelen af danskere, som overskrider Sundhedsstyrelsens anbefaling om højst 10 genstande om ugen.



Udvikling - alkohol

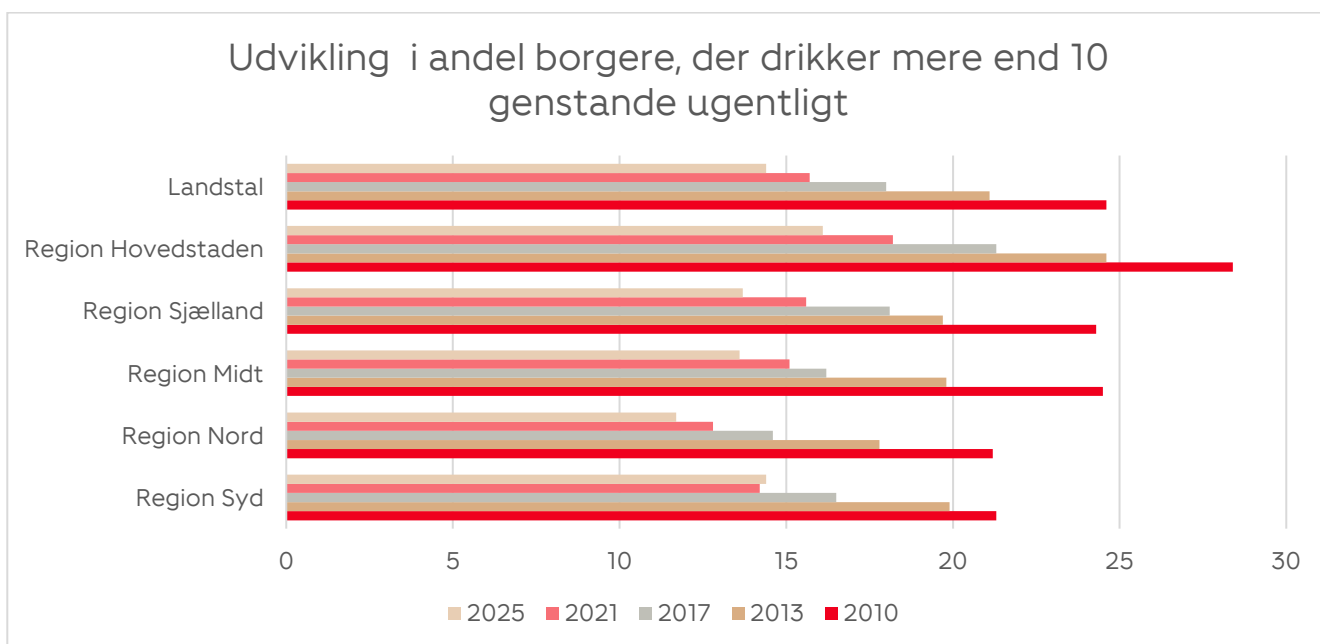
Tabellen viser udviklingen i andelen af danskere, der drikker mere end 10 genstande om ugen – dvs. mere end Sundhedsstyrelsens anbefaling. Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsens og Statens Institut for Folkesundheds rapporter om "Danskernes Sundhed – Sundhedsprofiler" mellem 2010-2025.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	24,6%	21,1%	18%	15,7%	14,4%
Region Hovedstaden	28,4%	24,6%	21,3%	18,2%	16,1%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord					15,2%
Ballerup	25,1%	19,9%	18,2%	15,3%	12,6%
Egedal	25,0%	22,6%	18,9%	16,2%	13,2%
Furesø	29,3%	24,0%	22,3%	20,3%	15,6%
Gentofte	32,2%	29,1%	25,5%	25,0%	20,0%
Gladsaxe	27,3%	22,1%	17,9%	16,0%	13,5%
Herlev	24,4%	23,6%	17,5%	15,1%	12,5%
Lyngby-Taarbæk	30,8%	24,9%	20,8%	17,8%	15,5%
Rudersdal	32,6%	25,5%	25,0%	21,0%	16,9%
Rødovre	26,5%	20,8%	18,1%	13,6%	13,5%

På landsplan ses et fald i andelen, der drikker mere end Sundhedsstyrelsens anbefaling – fra 24,6 % i 2010 til 14,4 % i 2025.



Udvikling i andel borgere, der drikker mere end 10 genstande ugentligt



På figuren ses udviklingen i andelen af danskere, der drikker mere end 10 genstande om ugen – fordelt på de fem regioner. Her ses et konsistent fald i andelen, der drikker mere end anbefalingerne fra 2010-2025 i fire ud af fem regioner.

Overvægt

Overvægt øger risikoen for mindst 15 forskellige kræftformer og er en af de vigtigste risikofaktorer for kræft. Risikoen for kræft stiger, jo mere man vejer. Overvægt skyldes en kombination af genetik, biologi, vores samfund og omgivelser.

	Moderat eller svær overvægt
Hele landet	53%
Region Hovedstaden	46,5%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord	46,1%
Ballerup	53,4%
Egedal	53,9%
Furesø	43,4%
Gentofte	35,8%
Gladsaxe	49,9%
Herlev	52,9%
Lyngby-Taarbæk	40,5%
Rudersdal	41,2%
Rødovre	51,7%



Udvikling – overvægt

Tabellen viser udviklingen i forekomsten af overvægt i Danmark. Overvægt forstås her som en samlet betegnelse for både "moderat overvægt" (BMI over 25 og lige under 30) og "svær overvægt" (BMI over 30). Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsens og Statens Institut for Folkesundheds rapporter om "Danskernes Sundhed – Sundhedsprofiler" mellem 2010-2025.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	46,8%	47,4%	51%	52,6%	53%
Region Hovedstaden	41,4%	41,4%	45,1%	46,8%	46,5%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord					46,1%
Ballerup	48,1%	48,8%	52,5%	55,5%	53,4%
Egedal	48,8%	48,3%	50,8%	52,0%	53,9%
Furesø	39,8%	40,6%	40,9%	44,3%	43,4%
Gentofte	33,4%	32,6%	37,0%	38,8%	35,8%
Gladsaxe	43,8%	45,0%	47,4%	49,2%	49,9%
Herlev	50,6%	49,6%	54,4%	54,7%	52,9%
Lyngby-Taarbæk	37,5%	36,5%	38,4%	42,4%	40,5%
Rudersdal	36,2%	35,8%	40,5%	40,9%	41,2%
Rødovre	46,5%	49,3%	52,2%	53,6%	51,7%



Kost

Usund kost er én af de vigtigste årsager til kræft i tyk- og endetarm, der er en hyppig kræftform i Danmark. En sund og varieret kost kan dog forebygge en række forskellige kræftformer. Læs evt. mere [her](#).

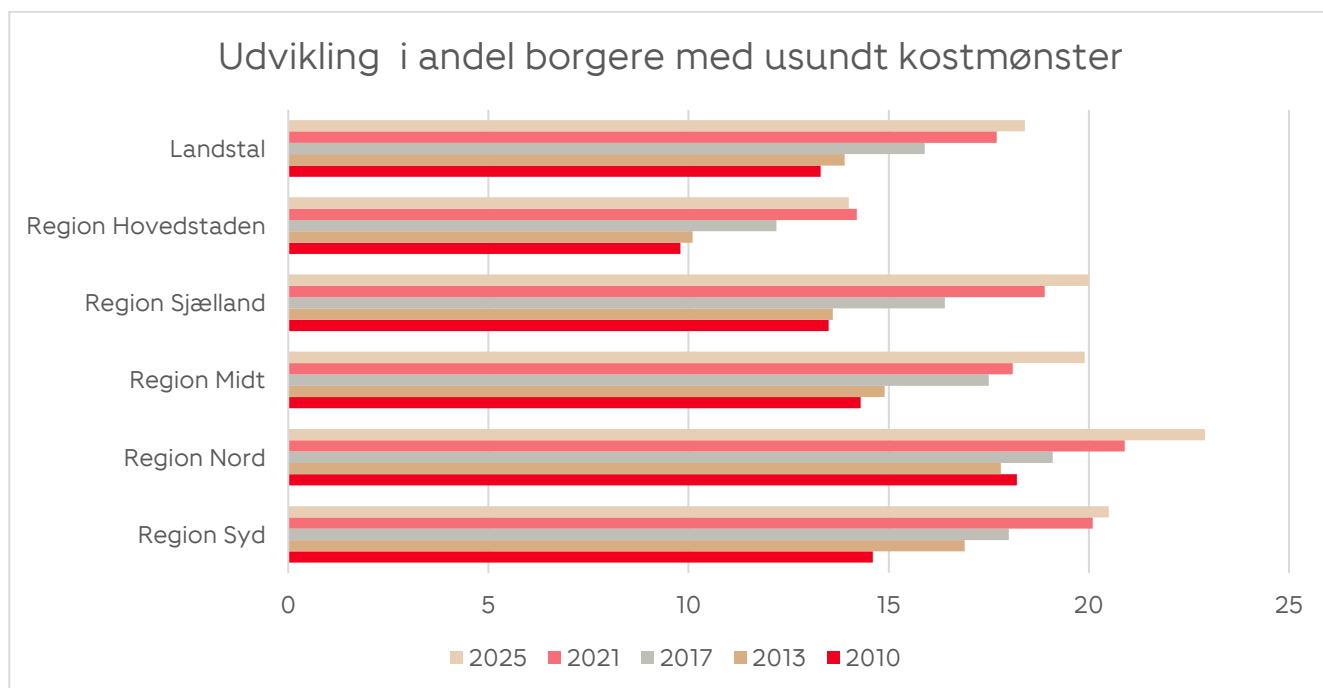
	Usundt kostmønster
Hele landet	18,4%
Region Hovedstaden	14%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord	12,9%
Ballerup	18,2%
Egedal	17,6%
Furesø	10,0%
Gentofte	9,6%
Gladsaxe	13,5%
Herlev	17,9%
Lyngby-Taarbæk	9,1%
Rudersdal	8,8%
Rødovre	15,6%



Udvikling – kost

Tabellen viser udviklingen i forekomsten af usundt kostmønster i Danmark. Et usundt kostmønster betyder, at man spiser for lidt frugt, grøntsager og fisk og samtidig meget fed mad, især med mættet fedt. Gruppen med et usundt kostmønster har i høj grad har behov for at forbedre kostvanerne.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	13,3%	13,9%	15,9%	17,7%	18,4%
Region Hovedstaden	9,8%	10,1%	12,2%	14,2%	14%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord					12,9%
Ballerup	11,7%	11,6%	16,6%	16,4%	18,2%
Egedal	11,1%	10,0%	13,1%	14,9%	17,6%
Furesø	6,9%	7,2%	9,6%	12,0%	10,0%
Gentofte	6,9%	6,1%	8,6%	9,1%	9,6%
Gladsaxe	10,1%	9,4%	11,0%	12,9%	13,5%
Herlev	11,5%	12,6%	15,5%	18,7%	17,9%
Lyngby-Taarbæk	8,9%	8,6%	9,7%	11,8%	9,1%
Rudersdal	7,7%	6,9%	8,9%	11,1%	8,8%
Rødovre	12,2%	11,9%	15,9%	16,6%	15,6%



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet og bevægelse kan forebygge kræft i tyktarm, livmoder og bryst (både før og efter menopausen). Fysisk aktivitet hjælper også til at forebygge vægtøgning og overvægt.

Der er yderligere sundhedsfordele, hvis man er fysisk aktiv mere end anbefalingerne foreskriver. Al bevægelse tæller, og lidt bevægelse og fysisk aktivitet er bedre end ingenting.

WHO's anbefaling er mindst 150 minutters moderat fysisk aktivitet eller 75 minutters hård fysisk aktivitet om ugen eller en ækvivalent kombination heraf. Hvis aktiviteterne deles op, skal hver enkelt have en varighed af mindst 10 minutter.

	Under WHO's min. anbefaling for fysisk aktivitet
Hele landet	51,5%
Region Hovedstaden	46,8%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord	47,4%
Ballerup	52,2%
Egedal	51,1%
Furesø	44,7%
Gentofte	42,4%
Gladsaxe	48,5%
Herlev	54,4%
Lyngby-Taarbæk	43,8%
Rudersdal	45,3%
Rødovre	49,9%

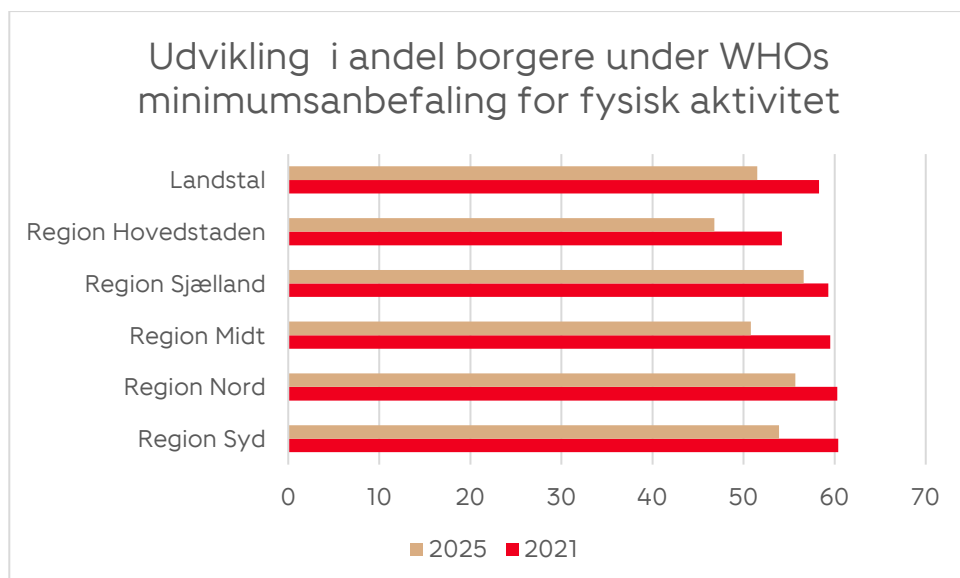
Tabellen viser andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive.



Udvikling - fysisk aktivitet

Tabellen nedenfor viser den seneste udviklingen i andelen af danskere, der ikke er lever op til WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet og bevægelse.

	2021	2025
Hele landet	58,3%	51,5%
Region Hovedstaden	54,2%	46,8%
Sundhedsråd Københavns Omegn Nord		47,4%
Ballerup	57,2%	52,2%
Egedal	55,8%	51,1%
Furesø	50,5%	44,7%
Gentofte	50,4%	42,4%
Gladsaxe	56,9%	48,5%
Herlev	58,5%	54,4%
Lyngby-Taarbæk	52,2%	43,8%
Rudersdal	53,0%	45,3%
Rødovre	59,7%	49,9%



Kilder

- Statistikbanken.dk
- Cancer.dk: se cancer.dk/fakta-kræft/statistik-om-kræft/regioner-og-kommuner
- Hvordan har du det? (2026): Se danskernessundhed.dk

