

Tal på kræft og sundhed i Sundhedsråd Sønderjylland

Kommuner og befolkningstal

	Befolkningstal
Sundhedsråd Sønderjylland	223920
Haderslev	55218
Sønderborg	74123
Tønder	36174
Aabenraa	58405



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 Syddanmark	11108	3183	3817	93465
Sundhedsråd Sønderjylland	2079	586	751	17790
Haderslev	494	144	177	4395
Sønderborg	685	186	253	6020
Tønder	371	103	137	3000
Aabenraa	529	153	184	4375

* 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 Syddanmark	45798	13085	6543
Sundhedsråd Sønderjylland	8717	2491	1245
Haderslev	2154	615	308
Sønderborg	2950	843	421
Tønder	1470	420	210
Aabenraa	2144	613	306

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 Syddanmark	14,7%
Sundhedsråd Sønderjylland	14,6%
Haderslev	12,6%
Sønderborg	14,0%
Tønder	18,2%
Aabenraa	15,1%

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. Potentialet er stort, da 3 ud af 4 ønsker at stoppe med at ryge.

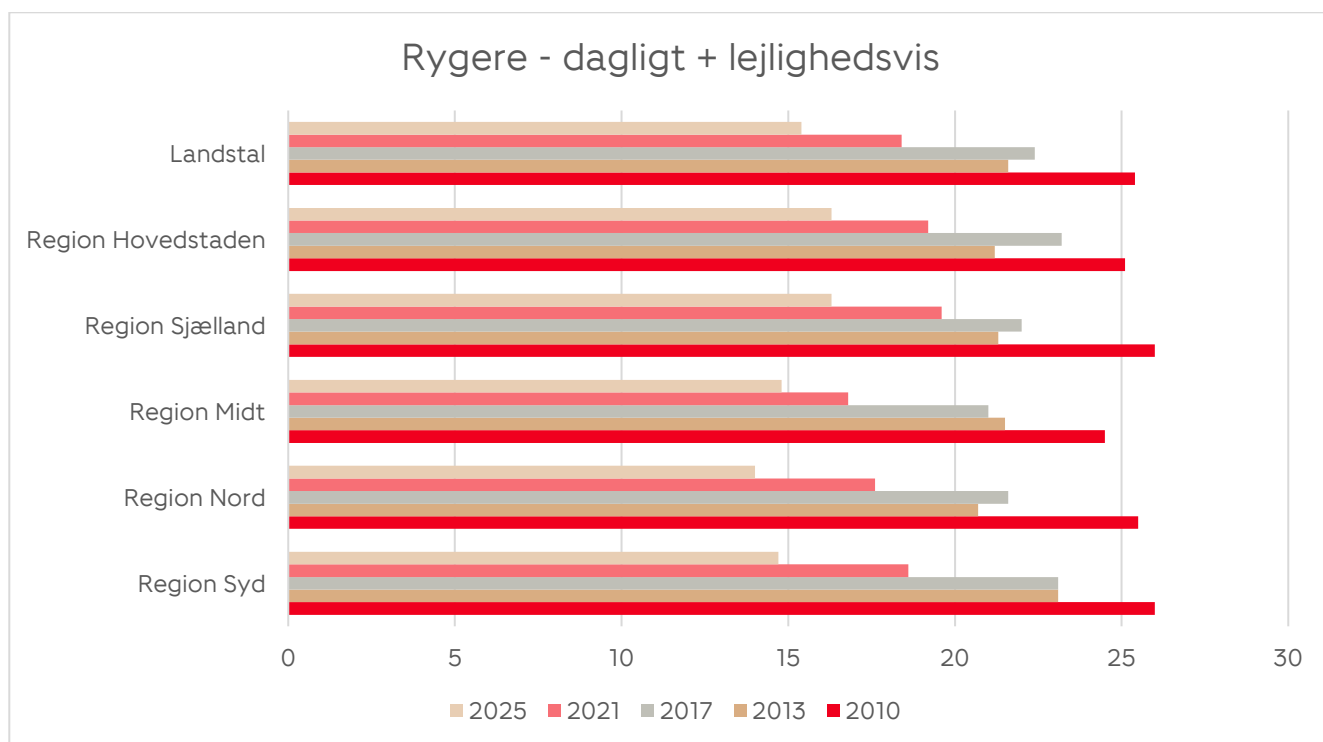


Udvikling - rygning

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

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 Syddanmark	26%	23,1%	23,1%	18,6%	14,7%
Sundhedsråd Sønderjylland					14,6%
Haderslev	26,2%	22,7%	25,5%	18,6%	12,6%
Sønderborg	25,8%	19,8%	22,4%	17,8%	14,0%
Tønder	27,9%	22,9%	24,1%	21,3%	18,2%
Aabenraa	25,3%	22,9%	22,7%	19,3%	15,1%



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 Syddanmark	14,4%
Sundhedsråd Sønderjylland	12,2%
Haderslev	11,6%
Sønderborg	11,1%
Tønder	13,3%
Aabenraa	13,4%

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



Udvikling – alkohol

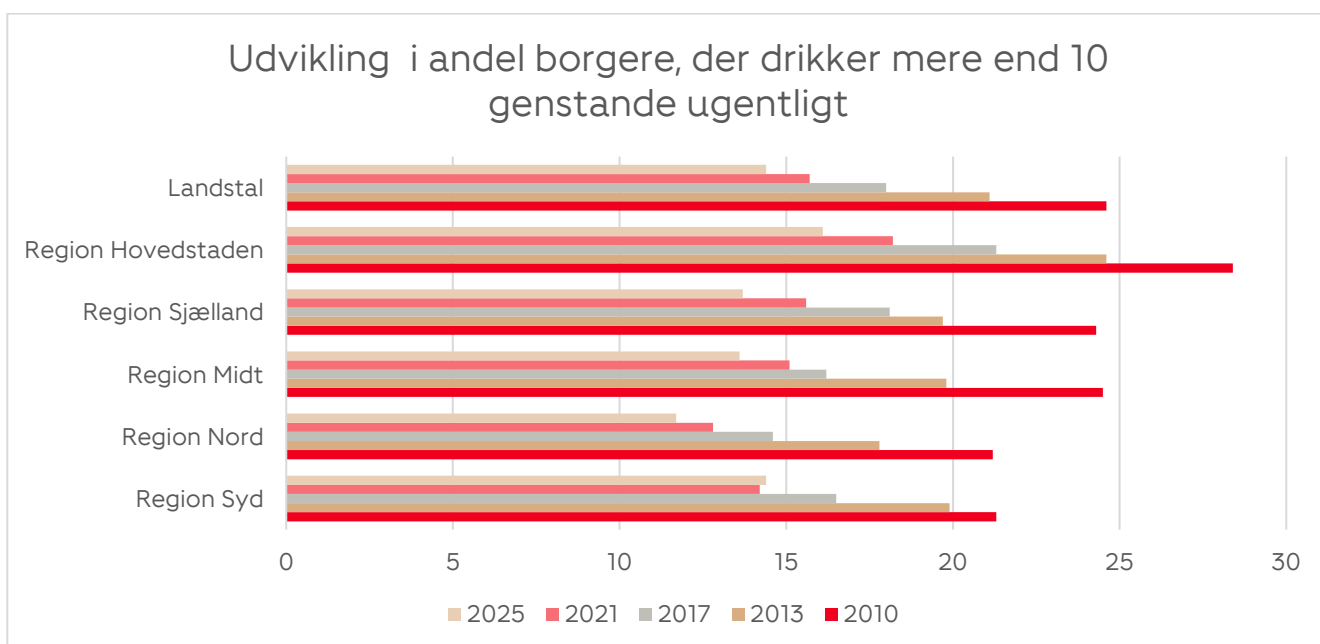
Tabellen viser udviklingen i andelen af danskere, der drikker mere end 10 genstande om ugen – dvs. mere end Sundhedsstyrelsens anbefaling. Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsens og Statens Institut for Folkesundheds rapporter om "Danskernes Sundhed – Sundhedsprofiler" mellem 2010-2025.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	24,6%	21,1%	18%	15,7%	14,4%
Region Syddanmark	21,3%	19,9%	16,5%	14,2%	14,4%
Sundhedsråd Sønderjylland					12,2%
Haderslev	20,4%	18,6%	15,2%	13,5%	11,6%
Sønderborg	18,7%	16,8%	15,8%	13,4%	11,1%
Tønder	19,5%	15,7%	13,7%	11,3%	13,3%
Aabenraa	17,4%	17,6%	14,0%	11,9%	13,4%

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 Syddanmark	56,4%
Sundhedsråd Sønderjylland	59,4%
Haderslev	60,5%
Sønderborg	57,3%
Tønder	62,6%
Aabenraa	58,9%

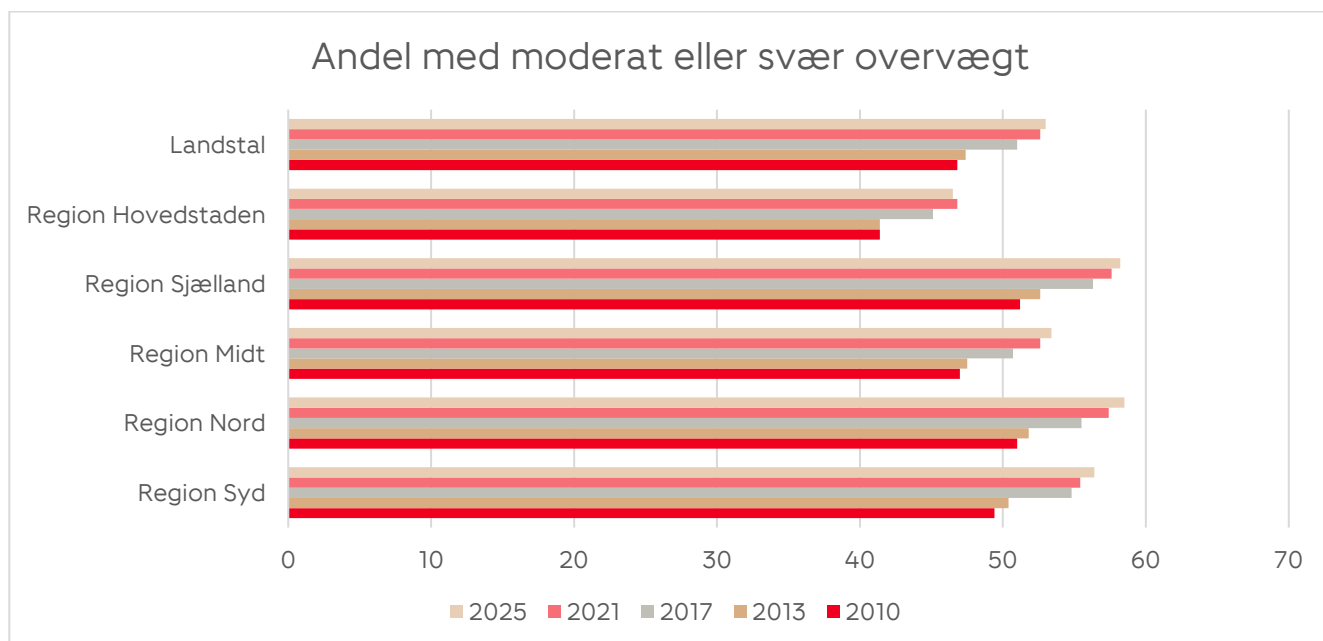
Tabellen viser forekomsten af overvægt i 2025.



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 Syddanmark	49,4%	50,4%	54,8%	55,4%	56,4%
Sundhedsråd Sønderjylland					59,4%
Haderslev	49,3%	49,6%	56,9%	55,8%	60,5%
Sønderborg	52,1%	51,1%	57,6%	56,9%	57,3%
Tønder	54,3%	57,5%	60,4%	60,7%	62,6%
Aabenraa	53,9%	52,3%	58,2%	59,2%	58,9%



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](#).

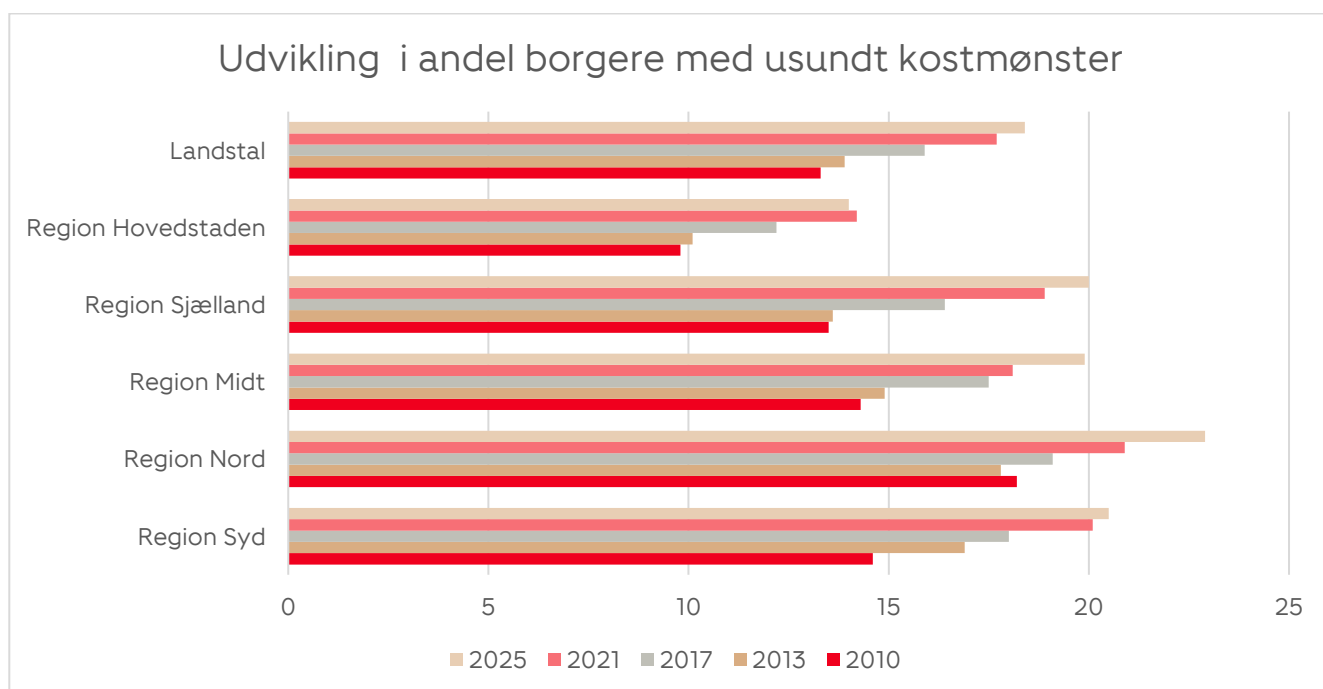
	Usundt kostmønster
Hele landet	18,4%
Region Syddanmark	20,5%
Sundhedsråd Sønderjylland	22,4%
Haderslev	25,0%
Sønderborg	21,7%
Tønder	24,2%
Aabenraa	19,9%



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 fedt mad, især med mættet fedt. Gruppen med et usundt kostmønster har i høj grad behov for at forbedre kostvanerne.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	13,3%	13,9%	15,9%	17,7%	18,4%
Region Syddanmark	14,6%	16,9%	18%	20,1%	20,5%
Sundhedsråd Sønderjylland					22,4%
Haderslev	14,4%	18,2%	17,7%	20,5%	25,0%
Sønderborg	13,8%	16,4%	18,2%	20,8%	21,7%
Tønder	16,3%	19,0%	22,5%	22,3%	24,2%
Aabenraa	15,8%	18,0%	19,3%	21,4%	19,9%



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 Syddanmark	53,9%
Sundhedsråd Sønderjylland	55,1%
Haderslev	54,0%
Sønderborg	55,3%
Tønder	56,4%
Aabenraa	55,1%

Tabellen viser andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive.

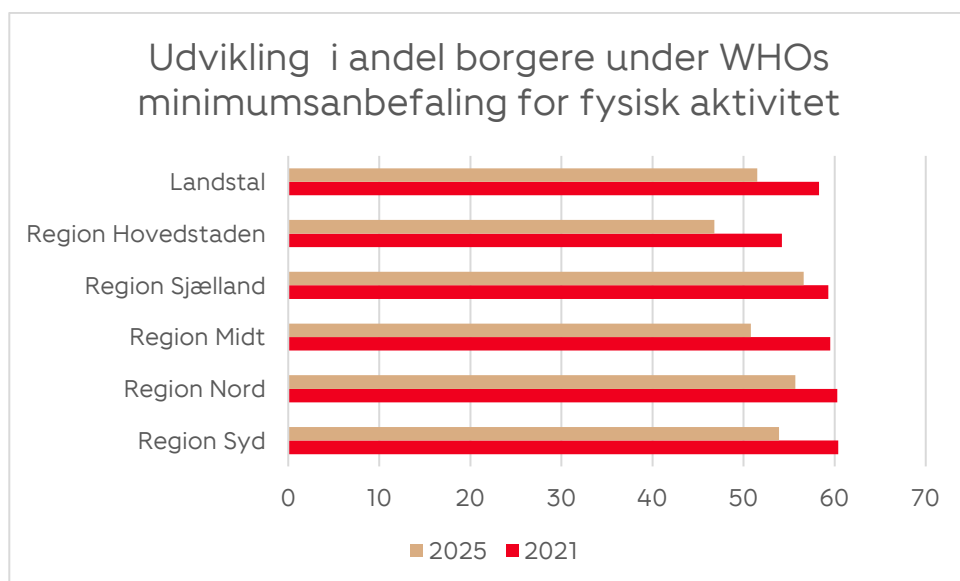


Udvikling - fysisk aktivitet

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 Syddanmark	60,4%	53,9%
Sundhedsråd Sønderjylland		55,1%
Haderslev	61,7%	54,0%
Sønderborg	62,9%	55,3%
Tønder	60,6%	56,4%
Aabenraa	61,3%	55,1%

På landsplan ses et fald i andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive (i henhold til WHO's minimumsanbefalinger) – fra 58,3 % i 2021 til 51,5 % i 2025. Der er altså sket en stigning i andelen af danskere der bevæger sig tilstrækkeligt.



Kilder

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

