

# Tal på kræft og sundhed i Sundhedsråd Limfjorden

## Kommuner og befolkningstal

	<b>Befolkningstal</b>
Sundhedsråd Limfjorden	434400
Jammerbugt	37998
Mariagerfjord	41541
Morsø	19344
Rebild	31280
Thisted	42572
Vesthimmerlands	35632
Aalborg	226033



## 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 Nordjylland	5088	1456	1849	42600
Sundhedsråd Limfjorden	3547	1021	1291	29635
Jammerbugt	368	96	144	3060
Mariagerfjord	393	107	137	3220
Morsø	190	48	71	1595
Rebild	243	72	86	2035
Thisted	399	109	145	3240
Vesthimmerlands	337	90	119	2785
Aalborg	1617	499	589	13700

\* 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 Nordjylland	20874	5964	2982
Sundhedsråd Limfjorden	14521	4149	2074
Jammerbugt	1499	428	214
Mariagerfjord	1578	451	225
Morsø	782	223	112
Rebild	997	285	142
Thisted	1588	454	227
Vesthimmerlands	1365	390	195
Aalborg	6713	1918	959

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 Nordjylland	14%
Sundhedsråd Limfjorden	13,8%
Jammerbugt	14,3%
Mariagerfjord	14,2%
Morsø	16,8%
Rebild	12,0%
Thisted	16,0%
Vesthimmerlands	15,1%
Aalborg	13,1%

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.

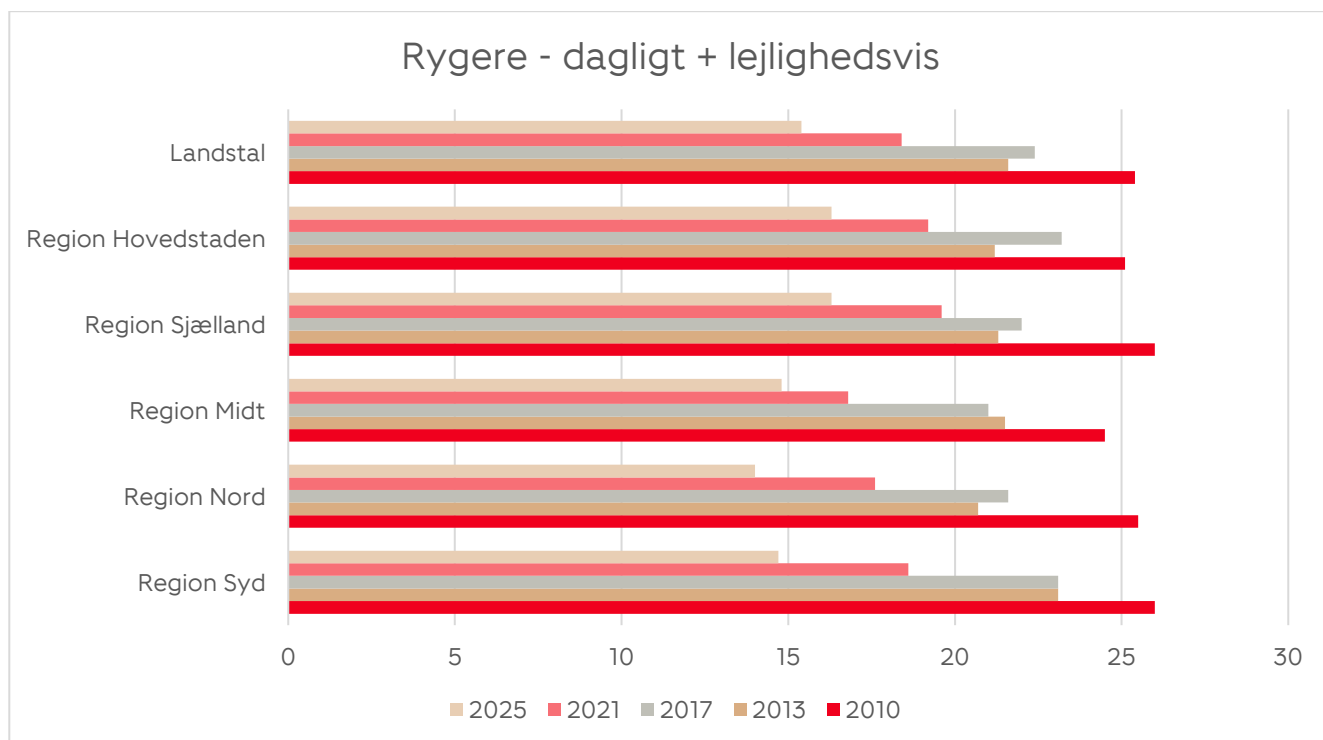


## Udvikling - rygning

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 Nordjylland	25,5%	20,7%	21,6%	17,6%	14%
Sundhedsråd Limfjorden					13,8%
Jammerbugt	24,8%	21,3%	22,1%	18,3%	14,3%
Mariagerfjord	25,3%	22,2%	21,4%	15,6%	14,2%
Morsø	28,9%	24,8%	23,0%	20,4%	16,8%
Rebild	23,3%	19,1%	19,0%	16,7%	12,0%
Thisted	26,1%	20,5%	20,8%	18,4%	16,0%
Vesthimmerlands	25,2%	21,1%	21,1%	18,2%	15,1%
Aalborg	25,0%	19,5%	21,7%	17,3%	13,1%



## 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.

	<b>Mere end 10 genstande pr. uge</b>
Hele landet	14,4%
Region Nordjylland	11,7%
Sundhedsråd Limfjorden	11,9%
Jammerbugt	11,0%
Mariagerfjord	11,6%
Morsø	11,3%
Rebild	10,6%
Thisted	10,6%
Vesthimmerlands	11,1%
Aalborg	12,7%

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



## Udvikling – alkohol

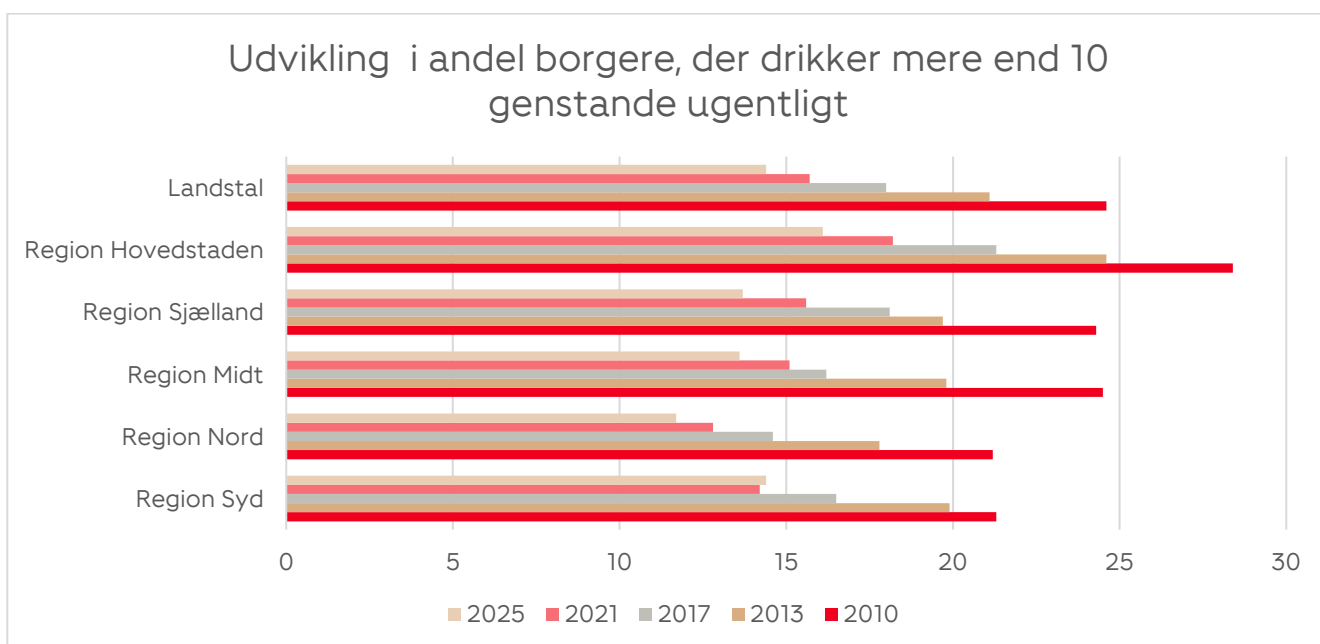
Tabellen viser udviklingen i andelen af danskere, der drikker mere end 10 genstande om ugen – dvs. mere end Sundhedsstyrelsens anbefaling. Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsens og Statens Institut for Folkesundheds rapporter om "Danskernes Sundhed – Sundhedsprofiler" mellem 2010-2025.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	24,6%	21,1%	18%	15,7%	14,4%
Region Nordjylland	21,2%	17,8%	14,6%	12,8%	11,7%
Sundhedsråd Limfjorden					11,9%
Jammerbugt	19,7%	16,2%	13,8%	13,2%	11,0%
Mariagerfjord	20,2%	17,9%	13,3%	13,3%	11,6%
Morsø	18,2%	16,1%	12,3%	12,0%	11,3%
Rebild	17,5%	16,7%	14,6%	12,9%	10,6%
Thisted	19,2%	16,1%	13,7%	13,0%	10,6%
Vesthimmerlands	18,8%	17,0%	13,3%	13,4%	11,1%
Aalborg	24,1%	19,4%	16,2%	12,6%	12,7%

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.

	<b>Moderat eller svær overvægt</b>
Hele landet	53%
Region Nordjylland	58,5%
Sundhedsråd Limfjorden	57%
Jammerbugt	64,4%
Mariagerfjord	59,5%
Morsø	60,1%
Rebild	56,9%
Thisted	62,2%
Vesthimmerlands	60,2%
Aalborg	53,6%

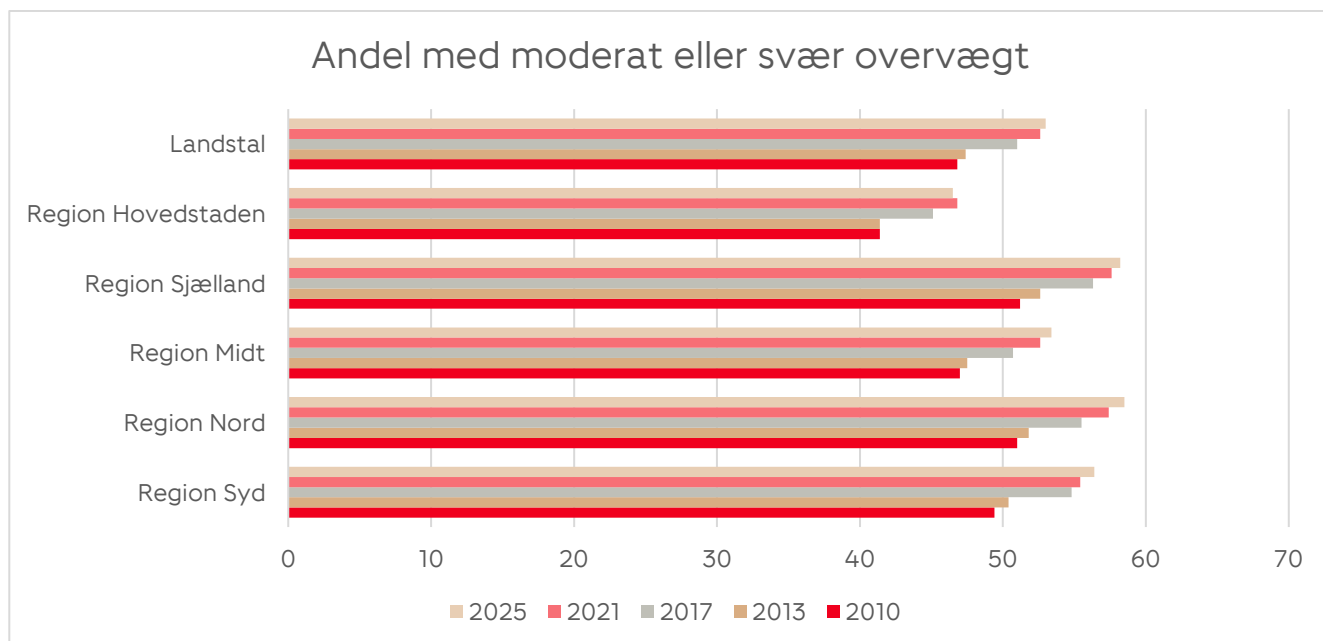
Tabellen viser forekomsten af overvægt i 2025.



## 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 Nordjylland	51%	51,8%	55,5%	57,4%	58,5%
Sundhedsråd Limfjorden					57%
Jammerbugt	54,6%	56,1%	62,1%	61,2%	64,4%
Mariagerfjord	54,4%	54,3%	57,6%	60,8%	59,5%
Morsø	49,8%	53,5%	57,7%	59,2%	60,1%
Rebild	54,6%	53,2%	56,1%	58,6%	56,9%
Thisted	54,2%	53,7%	56,5%	60,6%	62,2%
Vesthimmerlands	55,5%	56,1%	60,2%	62,6%	60,2%
Aalborg	46,3%	46,9%	50,9%	52,5%	53,6%



## 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](#).

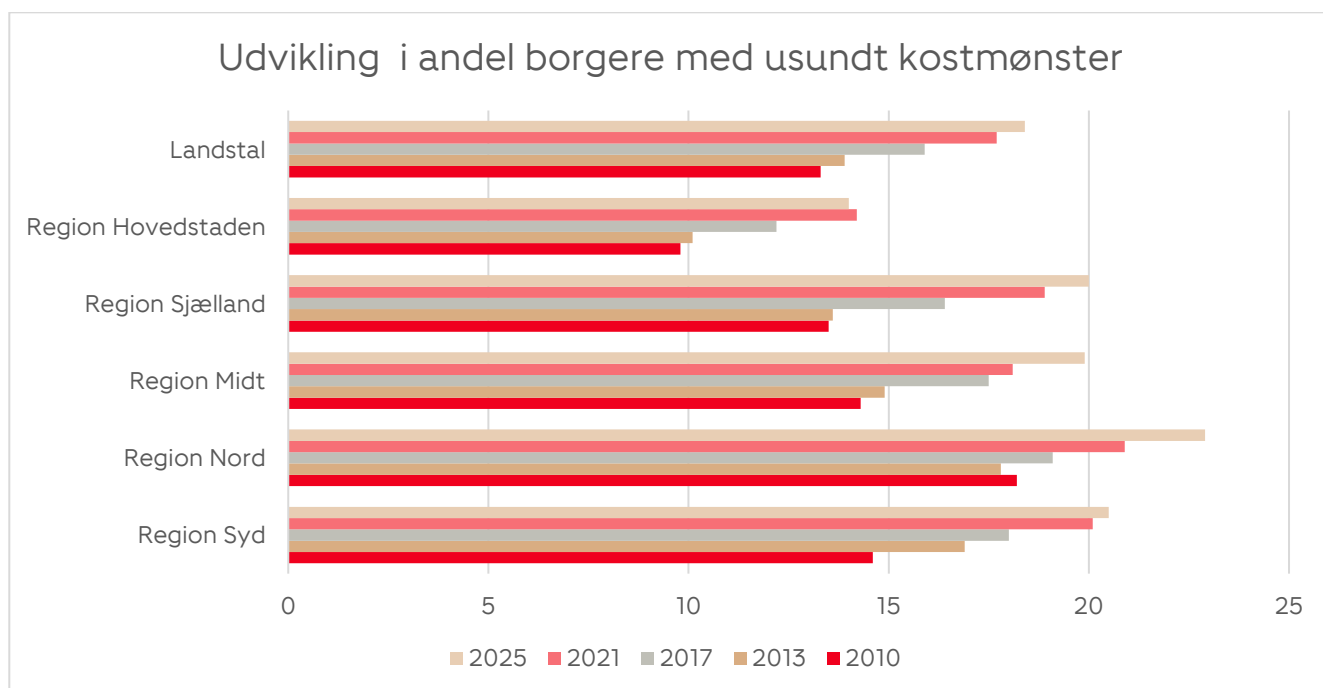
	<b>Usundt kostmønster</b>
Hele landet	18,4%
Region Nordjylland	22,9%
Sundhedsråd Limfjorden	22,3%
Jammerbugt	23,6%
Mariagerfjord	21,7%
Morsø	29,1%
Rebild	20,3%
Thisted	24,9%
Vesthimmerlands	25,4%
Aalborg	20,9%



## 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 fed 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 Nordjylland	18,2%	17,8%	19,1%	20,9%	22,9%
Sundhedsråd Limfjorden					22,3%
Jammerbugt	18,6%	20,3%	21,2%	22,1%	23,6%
Mariagerfjord	19,1%	18,1%	20,0%	23,0%	21,7%
Morsø	22,8%	20,0%	22,9%	22,7%	29,1%
Rebild	16,8%	16,1%	16,2%	19,4%	20,3%
Thisted	19,7%	18,0%	20,4%	23,3%	24,9%
Vesthimmerlands	19,7%	16,3%	21,2%	20,9%	25,4%
Aalborg	16,8%	17,4%	17,1%	19,7%	20,9%



## 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.

	<b>Under WHO's min. anbefaling for fysisk aktivitet</b>
Hele landet	51,5%
Region Nordjylland	55,7%
Sundhedsråd Limfjorden	55,0%
Jammerbugt	60,0%
Mariagerfjord	57,0%
Morsø	63,6%
Rebild	52,5%
Thisted	59,8%
Vesthimmerlands	62,1%
Aalborg	51,3%

Tabellen viser andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive.

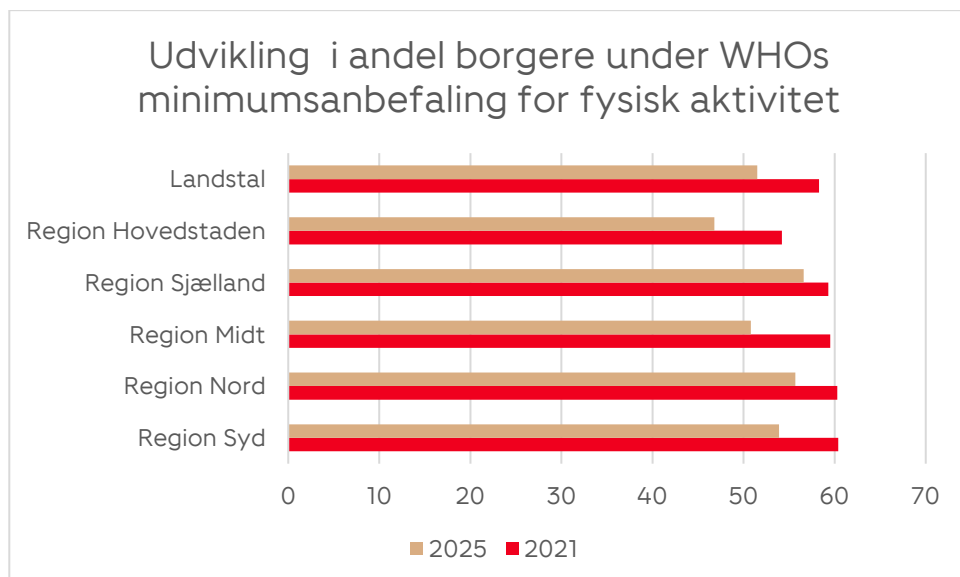


## Udvikling - fysisk aktivitet

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 Nordjylland	60,3%	55,7%
Sundhedsråd Limfjorden		55,0%
Jammerbugt	62,8%	60,0%
Mariagerfjord	60,6%	57,0%
Morsø	63,4%	63,6%
Rebild	60,0%	52,5%
Thisted	63,2%	59,8%
Vesthimmerlands	61,7%	62,1%
Aalborg	57,9%	51,3%

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

