

# Tal på kræft og sundhed i Sundhedsråd Nordsjælland

## Kommuner og befolkningstal

	<b>Befolkningstal</b>
Sundhedsråd Nordsjælland	334696
Allerød	26496
Fredensborg	42445
Frederikssund	47450
Gribskov	41787
Halsnæs	31738
Helsingør	64244
Hillerød	55182
Hørsholm	25354



## 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 Nordsjælland	3072	862	1029	27310
Allerød	217	60	65	1980
Fredensborg	387	109	121	3400
Frederikssund	428	120	160	3830
Gribskov	437	112	149	3825
Halsnæs	325	88	124	2690
Helsingør	614	173	201	5335
Hillerød	410	137	132	3800
Hørsholm	254	63	77	2450

\* 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 Nordsjælland	13382	3823	1912
Allerød	970	277	139
Fredensborg	1666	476	238
Frederikssund	1877	536	268
Gribskov	1874	536	268
Halsnæs	1318	377	188
Helsingør	2614	747	373
Hillerød	1862	532	266
Hørsholm	1201	343	172

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 Nordsjælland	13,4%
Allerød	9,0%
Fredensborg	11,8%
Frederikssund	14,5%
Gribskov	14,1%
Halsnæs	17,5%
Helsingør	15,3%
Hillerød	12,2%
Hørsholm	9,5%

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.

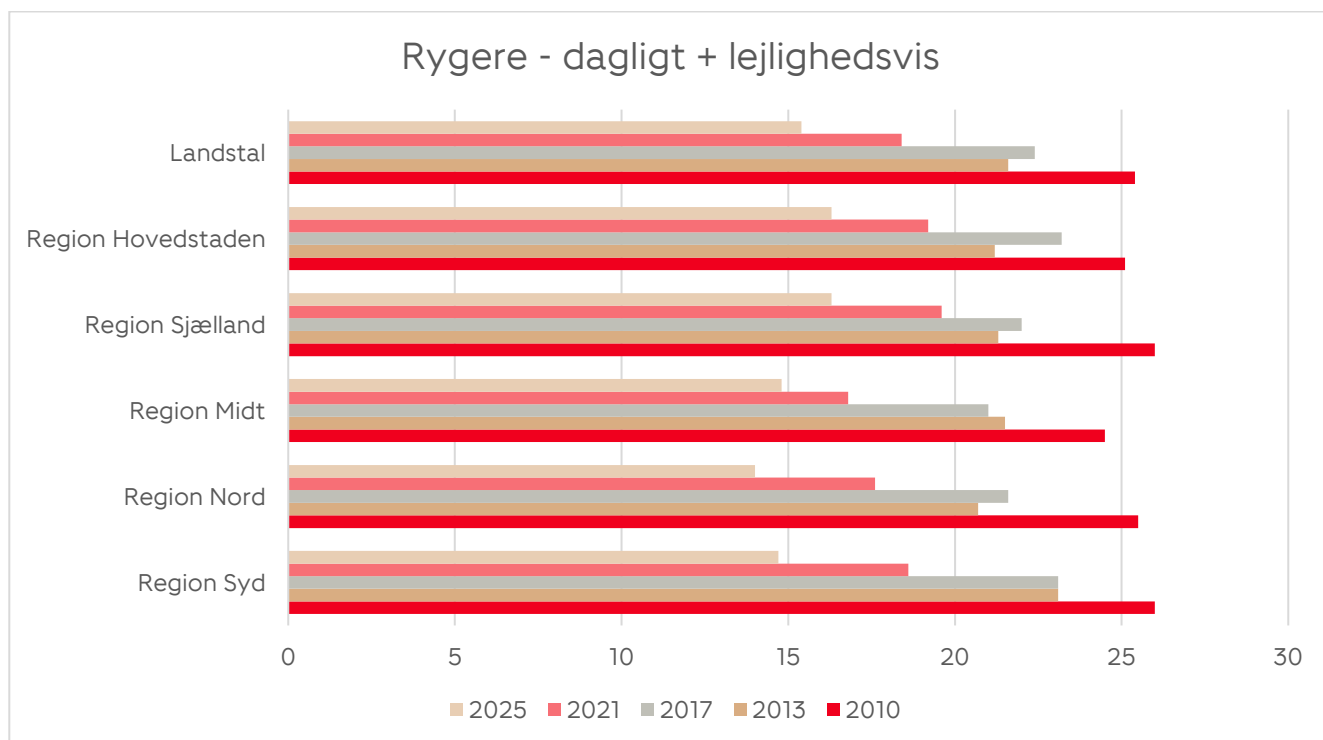


## Udvikling - rygning

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 Hovedstaden	25,1%	21,2%	23,2%	19,2%	16,3%
Sundhedsråd Nordsjælland					13,4%
Allerød	16,6%	14,1%	14,4%	10,6%	9,0%
Fredensborg	24,2%	18,2%	17,3%	17,9%	11,8%
Frederikssund	24,3%	17,0%	21,9%	17,5%	14,5%
Gribskov	24,3%	21,1%	22,0%	19,2%	14,1%
Halsnæs	28,0%	20,7%	23,9%	19,3%	17,5%
Helsingør	26,6%	21,7%	25,3%	18,7%	15,3%
Hillerød	20,9%	18,6%	20,4%	16,5%	12,2%
Hørsholm	17,9%	13,1%	14,9%	12,3%	9,5%



## 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 Hovedstaden	16,1%
Sundhedsråd Nordsjælland	16,7%
Allerød	17,0%
Fredensborg	16,0%
Frederikssund	17,1%
Gribskov	15,8%
Halsnæs	17,8%
Helsingør	18,3%
Hillerød	13,3%
Hørsholm	20,8%

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



## Udvikling – alkohol

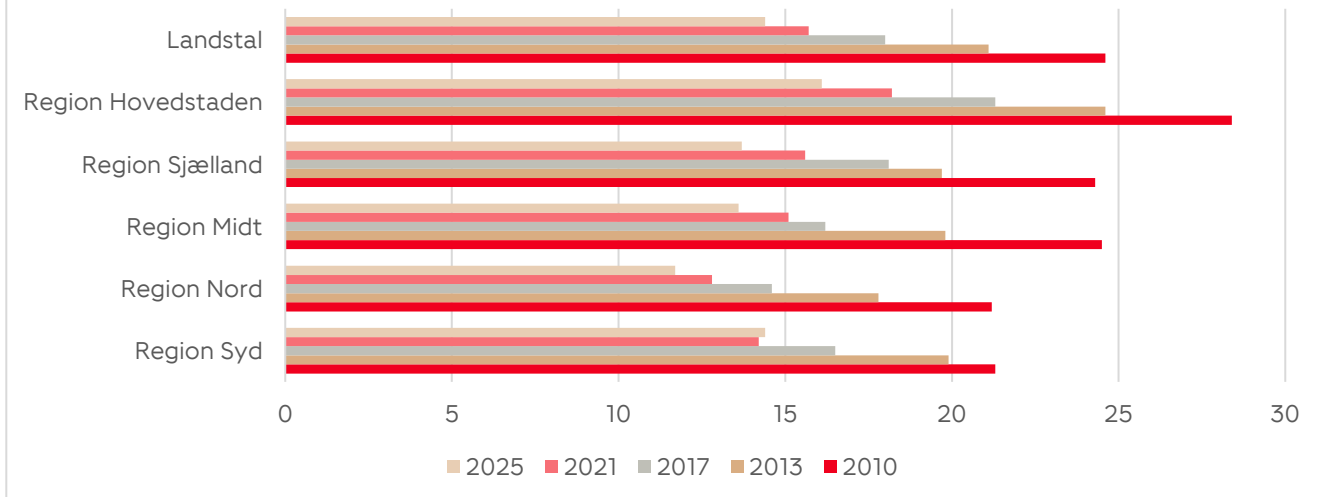
Tabellen viser udviklingen i andelen af danskere, der drikker mere end 10 genstande om ugen – dvs. mere end Sundhedsstyrelsens anbefaling. Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsens og Statens Institut for Folkesundheds rapporter om "Danskernes Sundhed – Sundhedsprofiler" mellem 2010-2025.

	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 Nordsjælland					16,7%
Allerød	26,6%	24,0%	21,8%	19,5%	17,0%
Fredensborg	27,8%	26,4%	22,4%	20,3%	16,0%
Frederikssund	25,4%	20,1%	20,2%	17,2%	17,1%
Gribskov	28,5%	24,4%	22,9%	21,5%	15,8%
Halsnæs	25,6%	23,0%	20,6%	18,2%	17,8%
Helsingør	29,1%	22,3%	19,8%	20,7%	18,3%
Hillerød	24,8%	21,7%	18,0%	16,0%	13,3%
Hørsholm	33,7%	26,5%	25,3%	25,0%	20,8%

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 Hovedstaden	46,5%
Sundhedsråd Nordsjælland	51,9%
Allerød	46,7%
Fredensborg	52,1%
Frederikssund	56,2%
Gribskov	53,7%
Halsnæs	59,4%
Helsingør	51,7%
Hillerød	49,2%
Hørsholm	43,2%

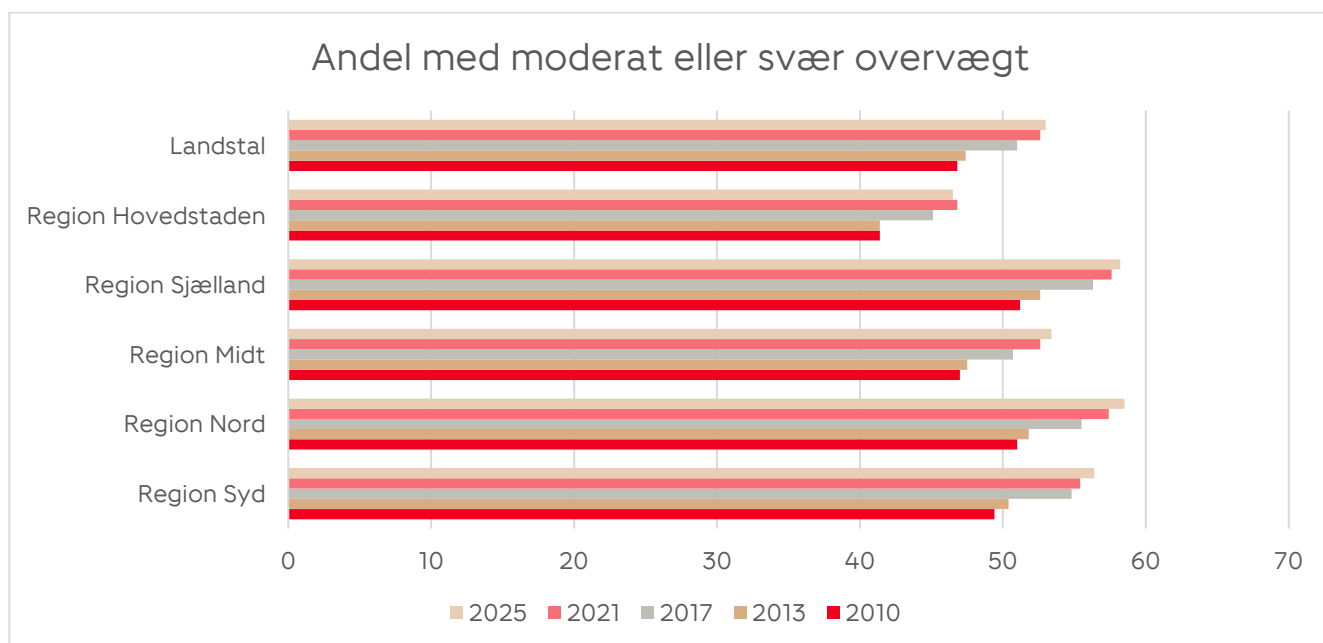
Tabellen viser forekomsten af overvægt i 2025.



## 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 Hovedstaden	41,4%	41,4%	45,1%	46,8%	46,5%
Sundhedsråd Nordsjælland					51,9%
Allerød	41,5%	41,7%	46,8%	46,0%	46,7%
Fredensborg	45,0%	43,6%	51,0%	49,5%	52,1%
Frederikssund	49,6%	54,3%	55,6%	57,1%	56,2%
Gribskov	50,3%	50,9%	55,2%	58,4%	53,7%
Halsnæs	51,7%	55,1%	59,7%	60,6%	59,4%
Helsingør	46,3%	45,3%	52,3%	50,3%	51,7%
Hillerød	41,9%	47,3%	45,8%	51,4%	49,2%
Hørsholm	38,4%	39,5%	40,0%	45,8%	43,2%



## 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](#).

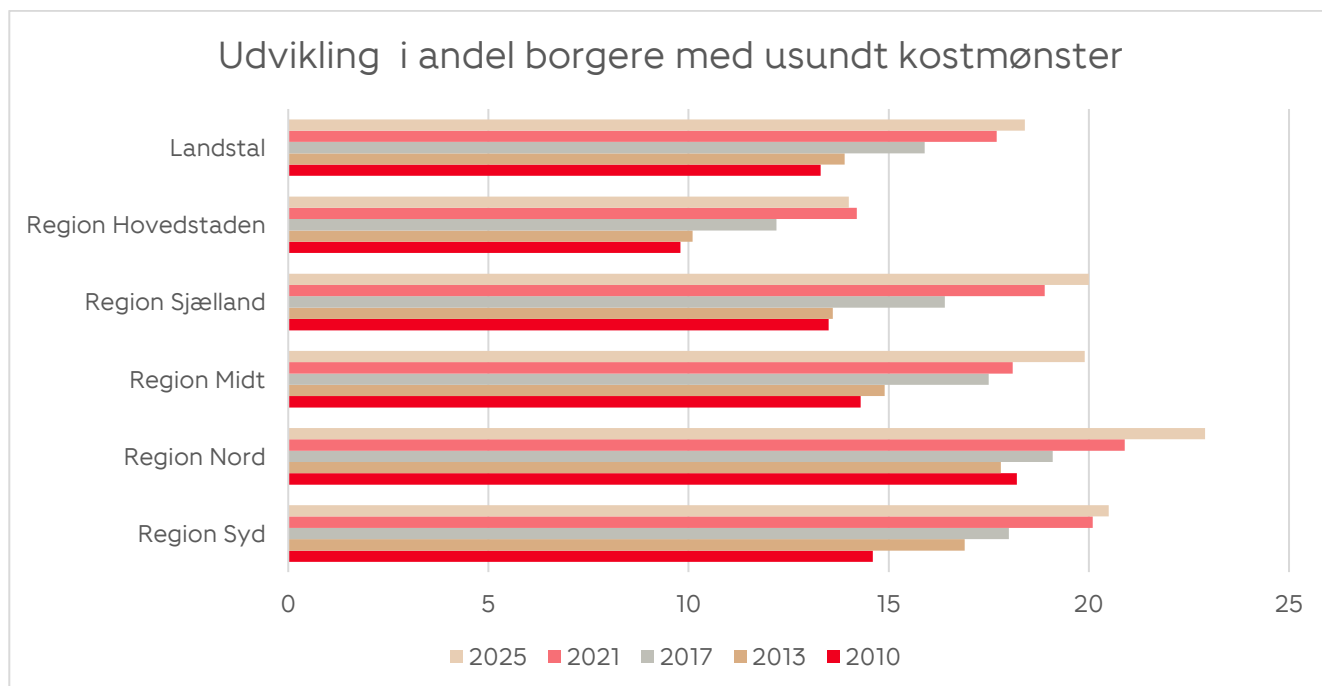
	<b>Usundt kostmønster</b>
Hele landet	18,4%
Region Hovedstaden	14%
Sundhedsråd Nordsjælland	15,6%
Allerød	11,7%
Fredensborg	12,3%
Frederikssund	19,1%
Gribskov	18,7%
Halsnæs	21,6%
Helsingør	14,0%
Hillerød	15,1%
Hørsholm	10,8%



## 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 Nordsjælland					15,6%
Allerød	6,8%	8,2%	10,3%	11,0%	11,7%
Fredensborg	7,2%	9,3%	12,7%	13,6%	12,3%
Frederikssund	11,4%	12,1%	14,7%	19,1%	19,1%
Gribskov	10,4%	11,0%	15,9%	17,3%	18,7%
Halsnæs	12,5%	13,1%	17,1%	20,1%	21,6%
Helsingør	10,3%	10,7%	12,7%	15,0%	14,0%
Hillerød	9,9%	9,8%	12,1%	14,7%	15,1%
Hørsholm	7,6%	6,2%	9,5%	11,8%	10,8%



## 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 Hovedstaden	46,8%
Sundhedsråd Nordsjælland	51,6%
Allerød	46,0%
Fredensborg	50,8%
Frederikssund	56,3%
Gribskov	52,8%
Halsnæs	58,5%
Helsingør	48,5%
Hillerød	51,2%
Hørsholm	47,9%

Tabellen viser andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive.

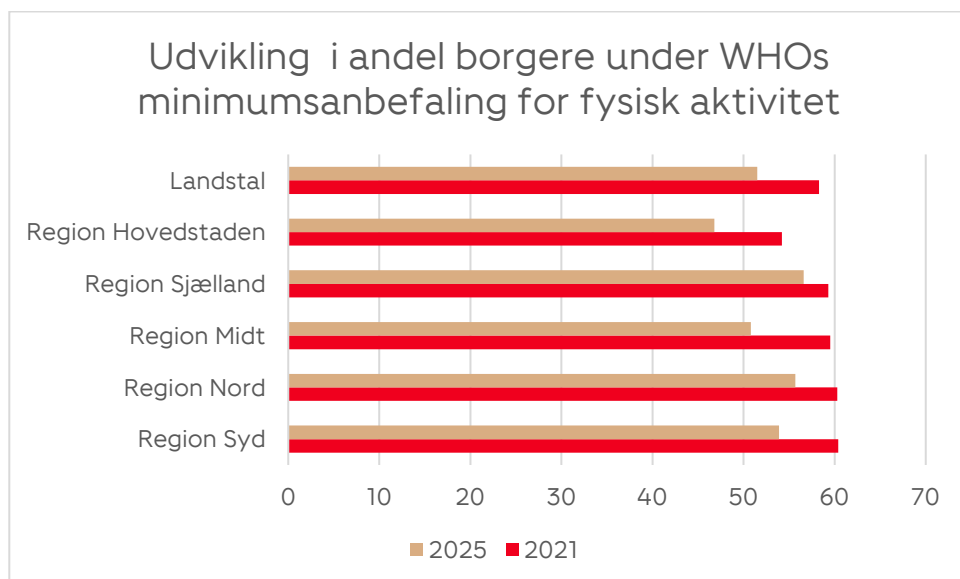


## Udvikling - fysisk aktivitet

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 Nordsjælland		51,6%
Allerød	51,4%	46,0%
Fredensborg	56,7%	50,8%
Frederikssund	58,4%	56,3%
Gribskov	62,3%	52,8%
Halsnæs	61,7%	58,5%
Helsingør	58,4%	48,5%
Hillerød	56,8%	51,2%
Hørsholm	51,8%	47,9%

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

