

## Tal på kræft og sundhed i Sundhedsråd Midt

### Kommuner og befolkningstal

	<b>Befolkningstal</b>
Sundhedsråd Midt	244731
Silkeborg	102753
Skive	44104
Viborg	97874



## 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 Midtjylland	10404	3149	3594	88990
Sundhedsråd Midt	1972	601	680	17200
Silkeborg	754	237	249	6760
Skive	427	120	162	3580
Viborg	791	244	269	6860

\* 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 Midtjylland	43605	12459	6229
Sundhedsråd Midt	8428	2408	1204
Silkeborg	3312	946	473
Skive	1754	501	251
Viborg	3361	960	480

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 Midtjylland	14,8%
Sundhedsråd Midt	14,2%
Silkeborg	12,9%
Skive	15,4%
Viborg	15,0%

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.

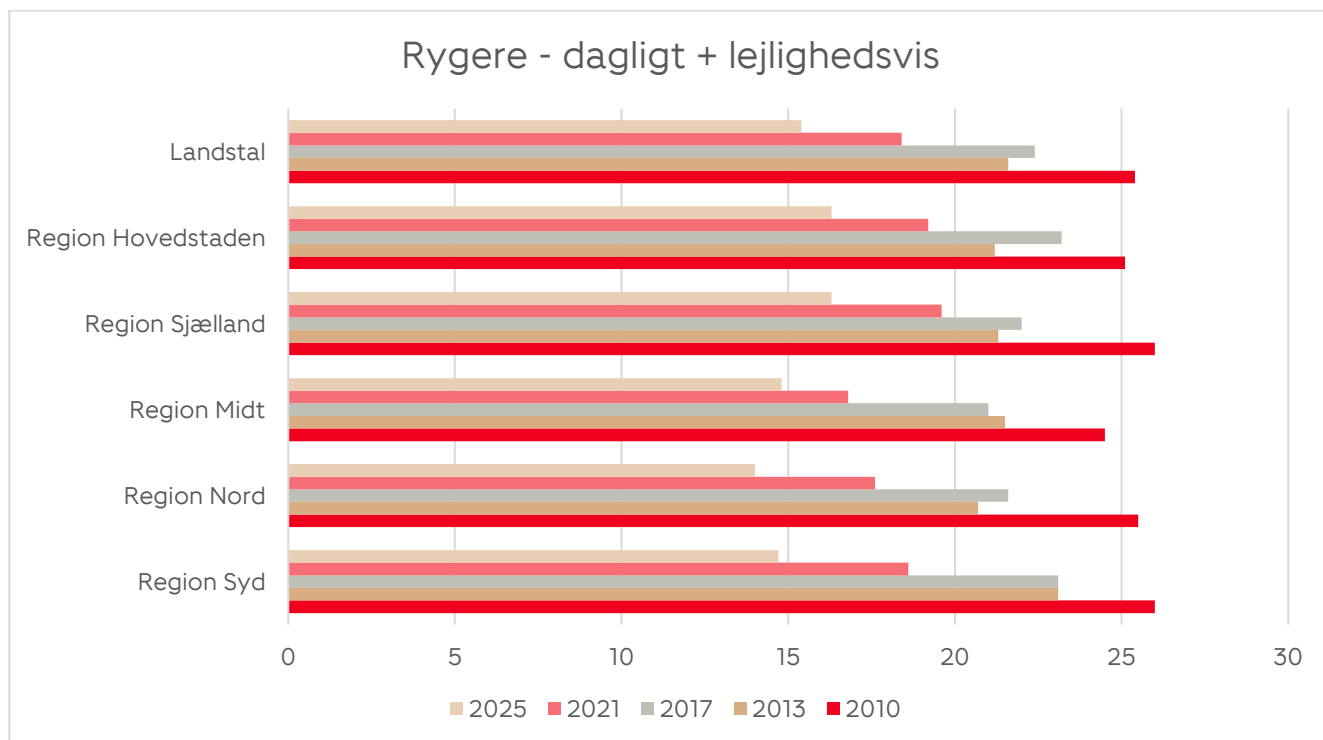


## Udvikling - rygning

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 Midtjylland	24,5%	21,5%	21%	16,8%	14,8%
Sundhedsråd Midt					14,2%
Silkeborg	23,1%	17,2%	20,5%	15,4%	12,9%
Skive	25,6%	21,3%	23,3%	18,0%	15,4%
Viborg	25,3%	20,6%	21,1%	15,8%	15,0%



## 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 Midtjylland	13,6%
Sundhedsråd Midt	12,5%
Silkeborg	12,4%
Skive	14,2%
Viborg	11,8%

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



## Udvikling – alkohol

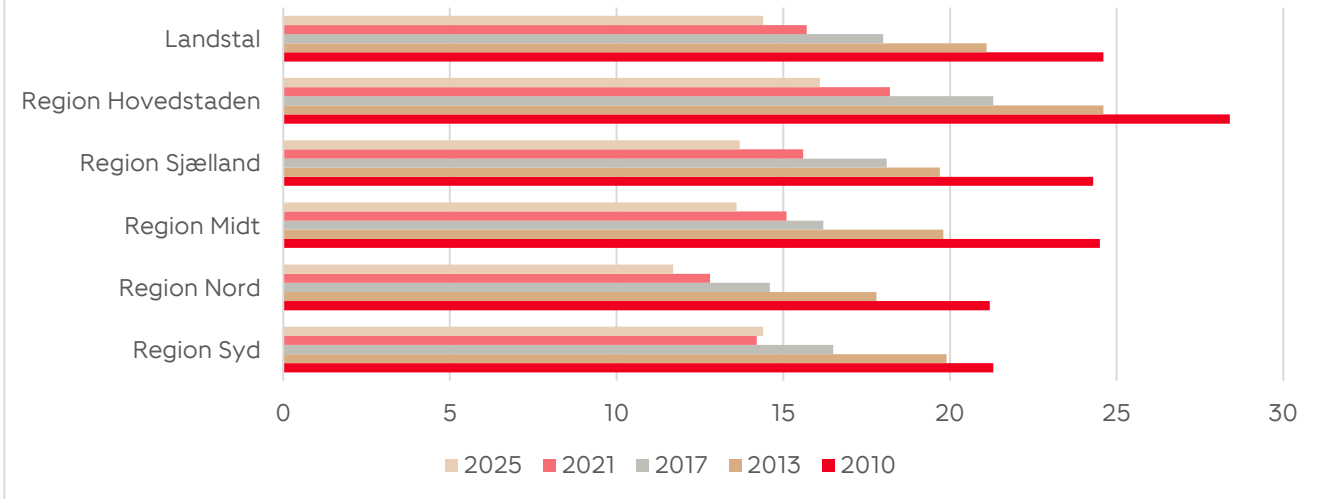
Tabellen viser udviklingen i andelen af danskere, der drikker mere end 10 genstande om ugen – dvs. mere end Sundhedsstyrelsens anbefaling. Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsens og Statens Institut for Folkesundheds rapporter om "Danskernes Sundhed – Sundhedsprofiler" mellem 2010-2025.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	24,6%	21,1%	18%	15,7%	14,4%
Region Midtjylland	24,5%	19,8%	16,2%	15,1%	13,6%
Sundhedsråd Midt					12,5%
Silkeborg	23,1%	17,2%	20,5%	15,4%	12,4%
Skive	25,6%	21,3%	23,3%	18,0%	14,2%
Viborg	25,3%	20,6%	21,1%	15,8%	11,8%

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 Midtjylland	53,4%
Sundhedsråd Midt	56,3%
Silkeborg	53,1%
Skive	60,4%
Viborg	57,7%

Tabellen viser forekomsten af overvægt i 2025.



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 Amager og Vestegnen	55,3%
Albertslund	54,2%
Brøndby	58,4%
Dragør	47,5%
Glostrup	58,2%
Hvidovre	54,3%
Høje-Tåstrup	55,9%
Ishøj	55,7%
Tårnby	54,3%
Vallensbæk	54,4%

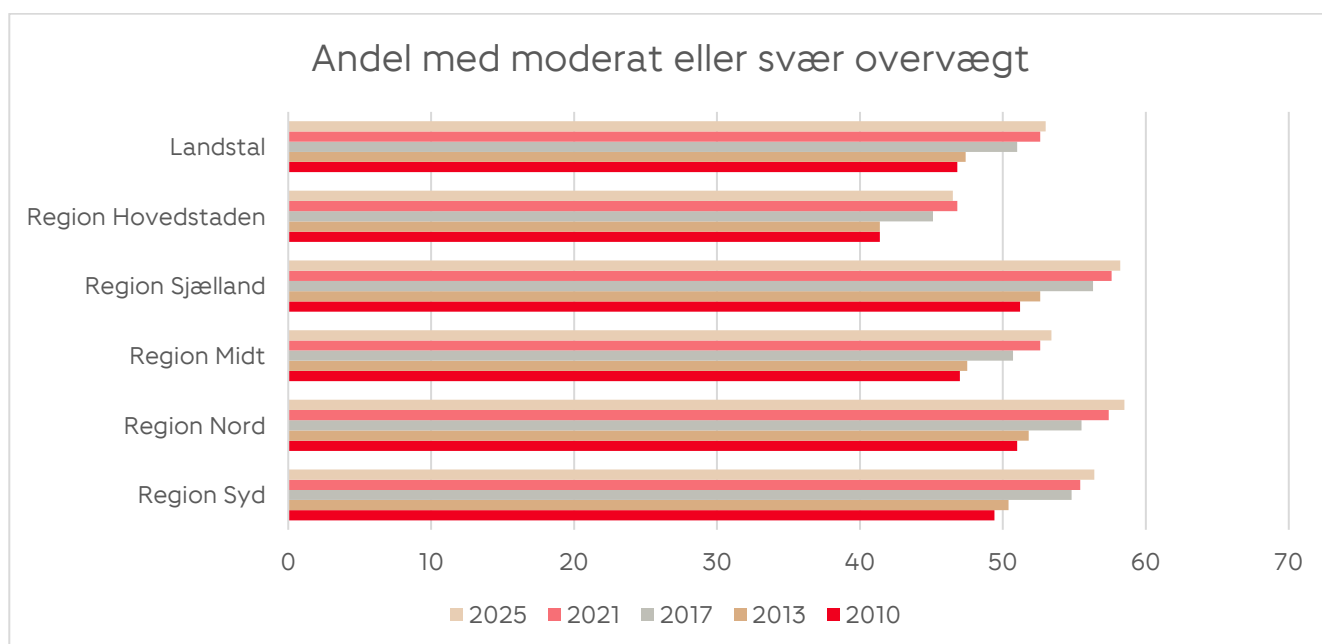
Tabellen viser forekomsten af overvægt i 2025.



## 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 Midtjylland	47%	47,5%	50,7%	52,6%	53,4%
Sundhedsråd Midt					56,3%
Silkeborg	46,3%	46,3%	50,0%	51,2%	53,1%
Skive	51,3%	53,3%	57,8%	61,9%	60,4%
Viborg	49,0%	50,1%	54,1%	58,1%	57,7%



## 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](#).

	<b>Usundt kostmønster</b>
Hele landet	18,4%
Region Midtjylland	19,9%
Sundhedsråd Midt	21,8%
Silkeborg	18,0%
Skive	25,2%
Viborg	24,2%



## 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 Midtjylland	14,3%	14,9%	17,5%	18,1%	19,9%
Sundhedsråd Midt					21,8%
Silkeborg	13,2%	12,6%	18,6%	17,8%	18,0%
Skive	19,9%	21,2%	22,1%	23,0%	25,2%
Viborg	16,0%	16,8%	20,2%	19,3%	24,2%



## 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 Midtjylland	50,8%
Sundhedsråd Midt	51,4%
Silkeborg	49,3%
Skive	53,8%
Viborg	52,5%

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 Midtjylland	59,5%	50,8%
Sundhedsråd Midt		51,4%
Silkeborg	58,7%	49,3%
Skive	65,8%	53,8%
Viborg	58,0%	52,5%

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

