

# Tal på kræft og sundhed i Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland

## Kommuner og befolkningstal

	<b>Befolkningstal</b>
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland	417815
Holbæk	75009
Kalundborg	47954
Lejre	29879
Næstved	85163
Odsherred	31988
Ringsted	36010
Slagelse	80959
Sorø	30853



## 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 Sjælland	7536	2247	2836	64525
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland	3613	1097	1338	30995
Holbæk	604	185	224	5295
Kalundborg	471	140	176	3915
Lejre	254	78	82	2220
Næstved	717	221	258	6190
Odsherred	352	82	144	3085
Ringsted	261	91	91	2295
Slagelse	697	214	266	5805
Sorø	257	86	97	2190

\* Totaler for hele landet varierer marginalt fra totaler for hele landet i kommune-tallene på grund af afrunding til nærmeste hele tal ligesom regionstal kan variere lidt fra totalen fra kommune-tallene 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 Sjælland	31617	9034	4517
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland	15188	4339	2170
Holbæk	2595	741	371
Kalundborg	1918	548	274
Lejre	1088	311	155
Næstved	3033	867	433
Odsherred	1512	432	216
Ringsted	1125	321	161
Slagelse	2844	813	406
Sorø	1073	307	153

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 Sjælland	16,3%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland	16,9%
Holbæk	18,1%
Kalundborg	18,5%
Lejre	14,4%
Næstved	15,6%
Odsherred	17,9%
Ringsted	16,3%
Slagelse	16,7%
Sorø	18,2%

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.

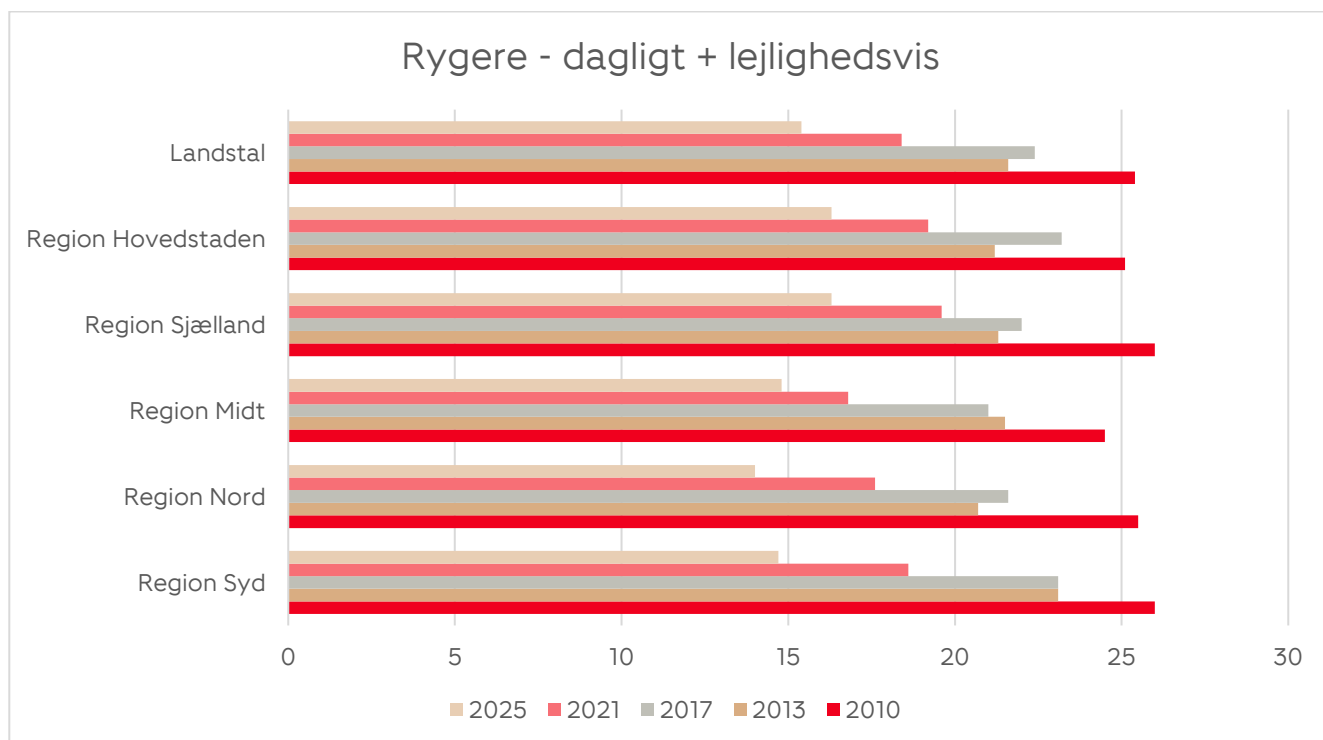


## Udvikling - rygning

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 Sjælland	26%	21,3%	22%	19,6%	16,3%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland					16,9%
Holbæk	26,4%	22,1%	21,5%	21,8%	18,1%
Kalundborg	27,2%	21,9%	24,8%	21,3%	18,5%
Lejre	21,9%	20,4%	17,7%	15,5%	14,4%
Næstved	25,6%	20,3%	20,1%	20,4%	15,6%
Odsherred	28,7%	23,0%	25,1%	18,2%	17,9%
Ringsted	27,6%	21,2%	21,6%	21,3%	16,3%
Slagelse	27,4%	23,8%	23,9%	20,7%	16,7%
Sorø	26,2%	19,1%	21,1%	19,1%	18,2%



## 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 Sjælland	13,7%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland	12,8%
Holbæk	13,9%
Kalundborg	12,0%
Lejre	15,3%
Næstved	11,2%
Odsherred	15,3%
Ringsted	13,0%
Slagelse	11,5%
Sorø	13,8%

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



## Udvikling – alkohol

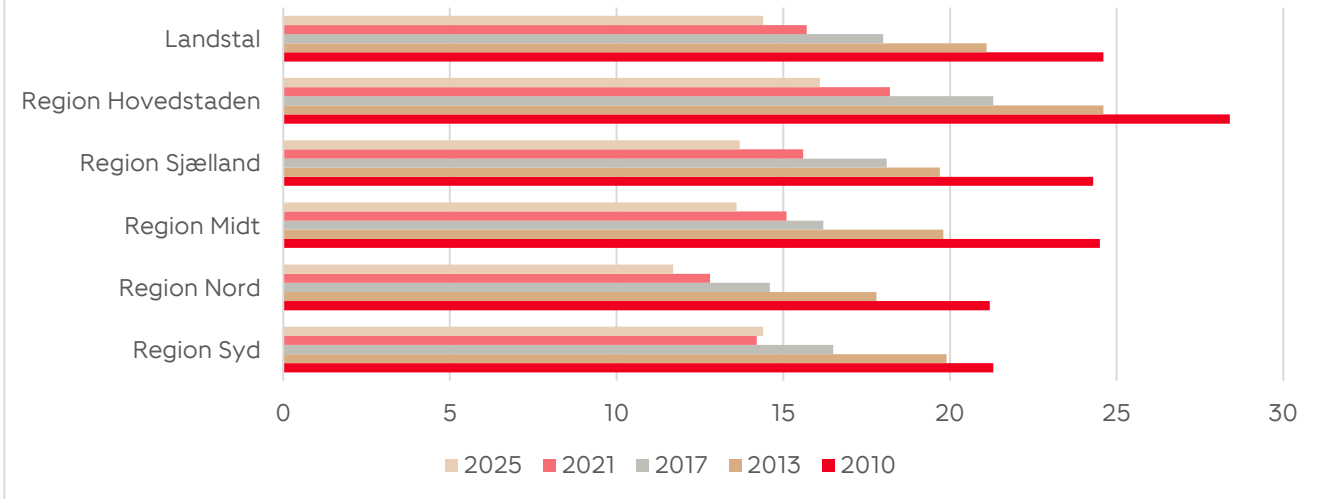
Tabellen viser udviklingen i andelen af danskere, der drikker mere end 10 genstande om ugen – dvs. mere end Sundhedsstyrelsens anbefaling. Tallene stammer fra Sundhedsstyrelsens og Statens Institut for Folkesundheds rapporter om "Danskernes Sundhed – Sundhedsprofiler" mellem 2010-2025.

	2010	2013	2017	2021	2025
Hele landet	24,6%	21,1%	18%	15,7%	14,4%
Region Sjælland	24,3%	19,7%	18,1%	15,6%	13,7%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland					12,8%
Holbæk	24,4%	18,1%	18,5%	13,5%	13,9%
Kalundborg	25,1%	21,3%	19,6%	14,9%	12,0%
Lejre	24,4%	22,1%	17,6%	16,2%	15,3%
Næstved	21,5%	18,2%	16,2%	16,0%	11,2%
Odsherred	24,6%	19,5%	19,9%	16,6%	15,3%
Ringsted	23,8%	17,6%	15,0%	13,2%	13,0%
Slagelse	24,2%	20,4%	16,5%	15,0%	11,5%
Sorø	21,5%	14,7%	16,4%	13,4%	13,8%

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 Sjælland	58,2%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland	59,5%
Holbæk	58,7%
Kalundborg	61,4%
Lejre	52,9%
Næstved	58,1%
Odsherred	62,3%
Ringsted	58,9%
Slagelse	62,0%
Sorø	60,1%

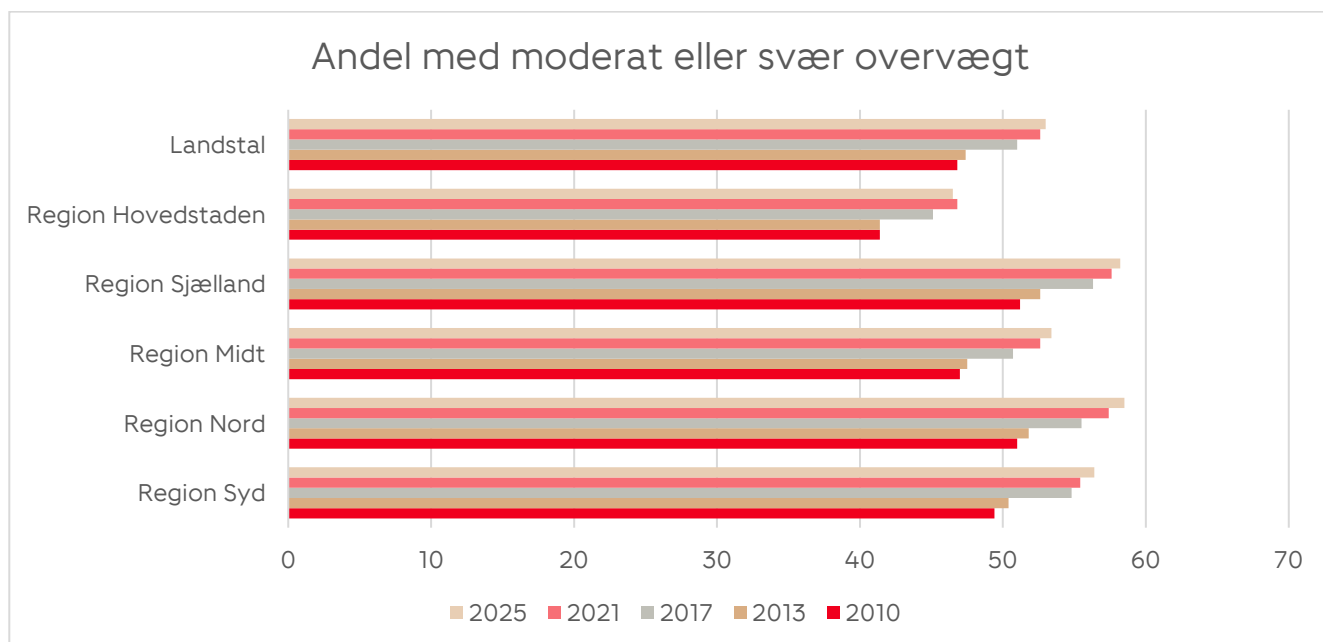
Tabellen viser forekomsten af overvægt i 2025.



## 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 Sjælland	51,2%	52,6%	56,3%	57,6%	58,2%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland					59,5%
Holbæk	52,5%	51,4%	56,3%	59,1%	58,7%
Kalundborg	56,1%	54,7%	58,9%	58,9%	61,4%
Lejre	47,9%	51,1%	53,5%	54,6%	52,9%
Næstved	52,1%	52,9%	58,4%	59,2%	58,1%
Odsherred	53,6%	55,0%	60,5%	60,4%	62,3%
Ringsted	52,4%	54,4%	56,8%	58,3%	58,9%
Slagelse	49,1%	51,4%	56,3%	59,6%	62,0%
Sorø	49,9%	51,1%	57,1%	56,4%	60,1%



## 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](#).

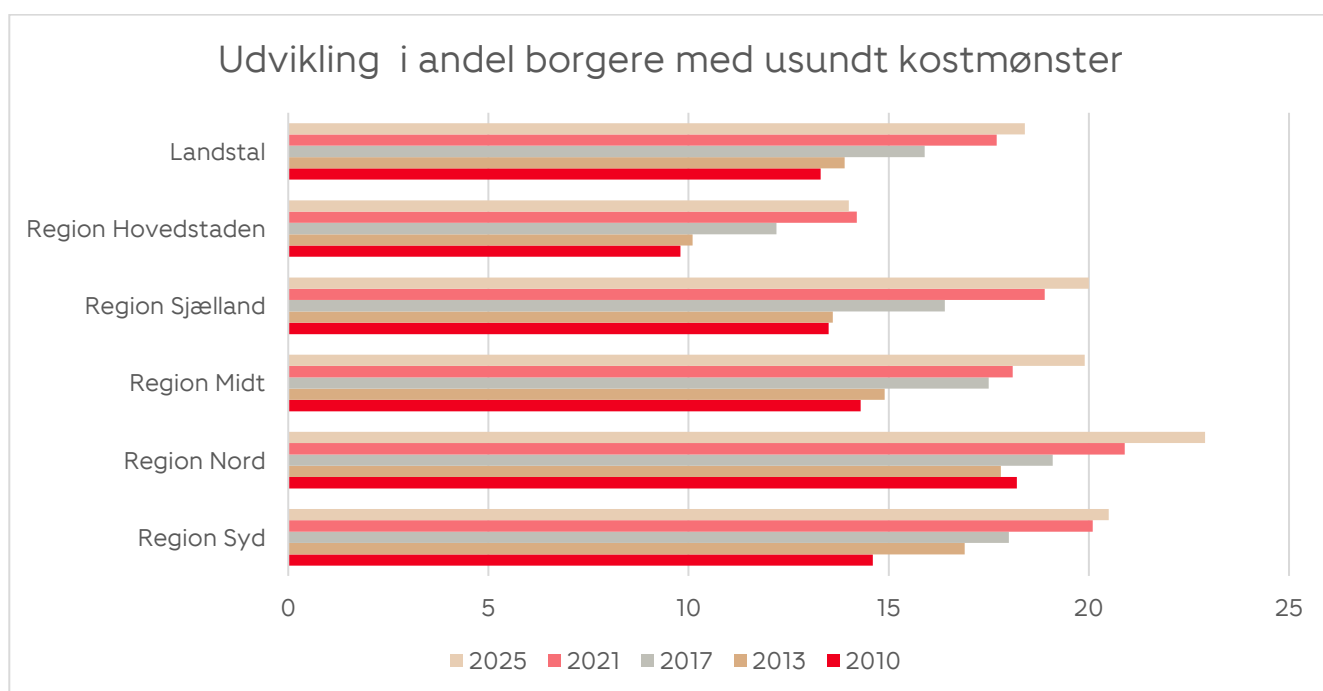
	<b>Usundt kostmønster</b>
Hele landet	18,4%
Region Sjælland	20%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland	20,6%
Holbæk	20,5%
Kalundborg	21,7%
Lejre	16,7%
Næstved	20,7%
Odsherred	24,4%
Ringsted	22,6%
Slagelse	20,7%
Sorø	15,6%



## 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 Sjælland	13,5%	13,6%	16,4%	18,9%	20%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland					20,6%
Holbæk	12,0%	14,5%	16,8%	19,8%	20,5%
Kalundborg	15,6%	15,3%	20,4%	23,1%	21,7%
Lejre	10,2%	13,0%	12,6%	15,6%	16,7%
Næstved	12,7%	15,1%	16,5%	19,3%	20,7%
Odsherred	15,3%	12,2%	19,2%	16,8%	24,4%
Ringsted	14,1%	14,5%	15,0%	19,0%	22,6%
Slagelse	13,8%	14,4%	19,6%	21,2%	20,7%
Sorø	11,9%	11,7%	14,1%	18,2%	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.

	<b>Under WHO's min. anbefaling for fysisk aktivitet</b>
Hele landet	51,5%
Region Sjælland	56,6%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland	56,9%
Holbæk	56,5%
Kalundborg	60,6%
Lejre	53,4%
Næstved	55,0%
Odsherred	61,9%
Ringsted	59,7%
Slagelse	55,6%
Sorø	56,2%

Tabellen viser andelen, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive.

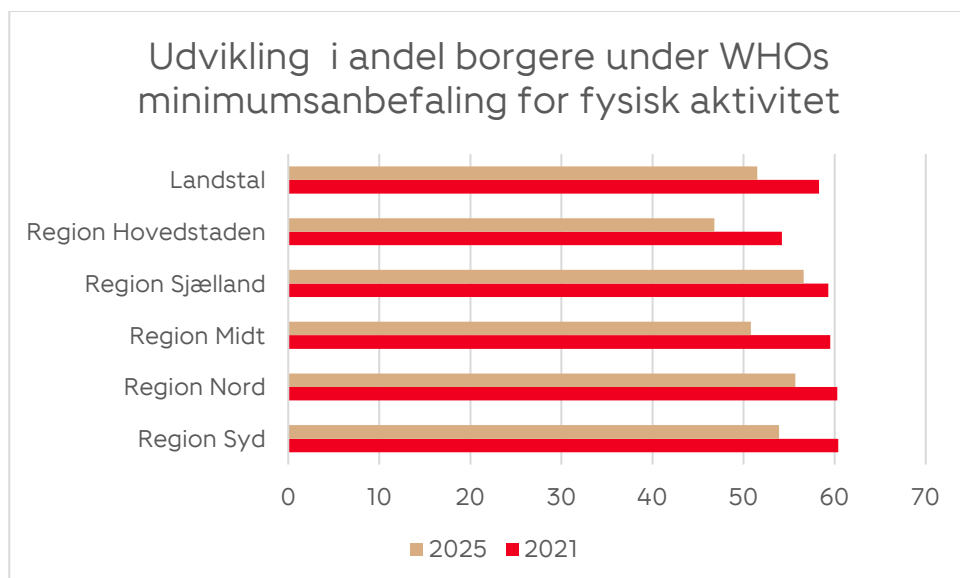


## Udvikling - fysisk aktivitet

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 Sjælland	59,3%	56,6%
Sundhedsråd Midt- og Vestsjælland		56,9%
Holbæk	58,0%	56,5%
Kalundborg	58,8%	60,6%
Lejre	56,4%	53,4%
Næstved	63,1%	55,0%
Odsherred	62,4%	61,9%
Ringsted	59,9%	59,7%
Slagelse	62,6%	55,6%
Sorø	58,0%	56,2%

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)

