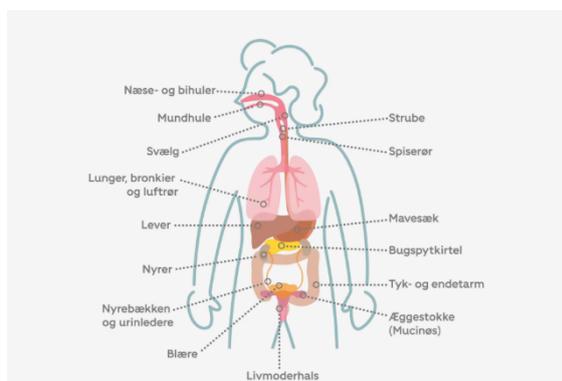


Sådan skader tobak helbredet

Tobak er det mest skadelige forbrugerprodukt, der findes. Det er årsag kræft og en lang række andre sygdomme.

- **15 forskellige kræftsygdomme**
Rygning øger risikoen for mere end 15 forskellige kræftsygdomme. Rygning kan give kræft mange steder i kroppen f.eks. **lunger, næse, tyktarm, æggestokke og spiserør**¹.
- **16.000 dødsfald**
Hvert år dør ca. 16.000 personer i Danmark af tobak². Til sammenligning døde 145 mennesker i 2024 som følge af en trafikulykke³.

Tobak kan give kræft mange steder i kroppen:



- **Mange sygdomme**
Tobak øger risikoen for en række sygdomme f.eks. astma, lungebetændelse, slagtilfælde, grå stær, hjerte-kar-sygdomme, åreforkalkning, leddegigt, KOL og type-2-diabetes^{4,5}

- **Nedsat fertilitet og impotens**
Tobak kan også give nedsat fertilitet hos kvinder og impotens hos mænd⁶. Rygning øger også risikoen for, at en infektion med HPV-virus bliver kronisk⁷.
- **Skader hele kroppen**
Årsagen til at tobak kan gøre skade i hele kroppen er, at røgen ikke kun påvirker lungerne. I lungerne trænger stofferne fra tobaksrøgen over i blodet og føres ud til alle organer.
- **Mere end 7000 stoffer**
Tobaksrøg indeholder mere end 7.000 forskellige stoffer. Flere hundrede af stofferne er giftige og ca. 70 er kræftfremkaldende. Det er individuelt, hvordan man påvirkes af stofferne i røgen. Derfor er det også forskelligt, hvor hurtigt man bliver syg, og hvilke sygdomme man får af at ryge⁸.
- **Nikotin er et giftstof**
Nikotin er et giftstof, der naturligt dannes i tobaksplanter. Det skaber afhængighed og er i sig selv sundhedsskadeligt⁹.
- **Det gør en forskel at stoppe**
Uanset hvor gammel man er, så er det aldrig for sent at stoppe med at ryge. Man vil hurtigt mærke en forskel på kroppen¹⁰. Derfor foreslår Kræftens Bekæmpelse, at der bliver gratis og let adgang til nikotinstop.

¹ <https://publications.iarc.who.int/Book-And-Report-Series/Iarc-Monographs-On-The-Identification-Of-Carcinogenic-Hazards-To-Humans/Personal-Habits-And-Indoor-Combustions-2012>

² https://www.sdu.dk/da/sif/ugens_tal/ut_9_sygdomsbyrden_risikofaktorer

³ https://www.vejdirektoratet.dk/sites/default/files/2025-06/Trafikulykker_2024.pdf

⁴ How Tobacco Smoke causes Disease. A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2010.

⁵ The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.

⁶ The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.

⁷ M. Plummer, R. Herrero, S. Franceschi, C.J. Meijer, P. Snijders, F.X. Bosch, *et al.* Smoking and cervical cancer: pooled analysis of the IARC multi-centric case-control study *Cancer Causes Control*, 14 (9) (2003), pp. 805-814

⁸ The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.

⁹ The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014.

¹⁰ U.S. Department of Health and Human Services. Smoking Cessation. A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2020.