



### Anbefaling nr. 1 til enkeltpersoner om rygning

**Lad være med at ryge. Brug ikke nogen form for tobak eller e-cigaretter. Hvis du ryger, bør du stoppe.**

### Nøglepunkter

- Tobaksforbrug er fortsat den førende forebyggelige årsag til kræft i både Den Europæiske Union (EU) og på verdensplan. Rygning forårsager mindst 16 former for kræft.
- Den bedste måde at forebygge tobaksrelaterede kræftformer på er ikke at begynde at bruge tobak, men det er muligt at stoppe, og det reducerer risikoen for kræft i alle aldre.
- Hvis det er en mulighed, er chancerne for succes langt større, hvis man benytter sig af professionel hjælp til at stoppe (f.eks. adfærdsstøtte såsom rådgivning og ordineret medicin, der hjælper mennesker med at stoppe med at ryge).
- Elektroniske cigaretter (dampandordninger) indeholder nikotin, og deres langsigtede sundhedseffekter er ukendte. Personer, der aldrig har røget, bør ikke begynde at dampe, da det kan føre til, at de begynder at ryge.

### Tobak og kræft

I 2023 var 24 % af EU's befolkning på 15 år og derover rygere. De højeste rygertal blev rapporteret blandt personer i alderen 25-54 år, og mænd var mere tilbøjelige end kvinder til at ryge. Rygningens udbredelse varierer mellem de forskellige lande fra 8 % i Sverige til 36 % i Grækenland. I 2022 døde næsten 253 000 personer i EU af luftrørs-, bronkie- og lungekræft. Cigaretrykning skønnes at forårsage 82 % af lungekræfttilfældene i Europa.

Selv om tallet er faldet i de seneste årtier, er rygning fortsat den førende forebyggelige dødsårsag i EU og globalt. Det er også én af hovedårsagerne til uligheder på sundhedsområdet.

Tobaksrøg indeholder mere end 5 000 kemikalier, hvoraf nogle er kræftfremkaldende. Den mest almindelige form for tobaksbrug i EU er cigaretrykning, som forårsager mindst 16 forskellige kræfttyper: lunge, strubehoved, blære, svælg, spiserør, lever, livmoderhals, nasopharynx, bugspytkirtel, mave, mundhule, nyre, tarm, bryst, æggestok og leukæmi. Andre former for røget tobak, der anvendes i EU, er cigarer, piber, bidis og shisha, som også forårsager kræft, herunder lunge-, mund- og øvre hals-, spiserørs-, strubehoved- og mavekræft.

Der findes også former for tobak, der ikke ryges, men indtages ved at tygge, sutte eller indånde gennem næsen. Disse former kaldes røgfri tobak. Der er solid dokumentation for, at mange former for røgfri tobak forårsager kræft, især hoved- og halskræft.

### Tiltag, der mindsker din kræftisiko

**Lad være med at begynde at ryge, da forebyggelse af tobaksbrug kan mindske livstidsrisikoen for kræft.**

Der er dog solid dokumentation for, at det er gavnligt at stoppe i enhver alder. Når personer, der fortsætter med at ryge, sammenlignes med dem, der stopper i forskellige aldre, mindskes risikoen for kræft, når man stopper med at ryge, og den nedsatte risiko er størst hos dem, der stopper i en yngre alder, sammenlignet med dem, der stopper senere i livet.

**Hvis du bruger tobak, er det bedste, du kan gøre for at mindske din risiko for kræft, at stoppe.** Chancerne for at stoppe øges betydeligt, hvis du får hjælp fra en sundhedsprofessionel. De mest effektive metoder indebærer en kombination af adfærdsmæssig støtte og farmakologisk behandling. Adfærdsmæssig støtte (f.eks. rådgivning) kan gives ansigt til ansigt, telefonisk, online eller via mobile enheder. Farmakoterapi omfatter nikotinerstatningsterapi (f.eks. plastre, tyggegummi og sugetabletter) og lægemidler (f.eks. bupropion, vareniclin og cytisin).

Standstning af tobaksrygning før en operation eller behandling for kræft forbedrer helbredelsen. Der er en vis evidens for, at ophør med tobaksbrug kan forbedre overlevelsen, selv efter en kræftdiagnose.

**Sidegevinster ved at forebygge ikkeoverførbare sygdomme med lignende risikofaktorer og muligheder for at styrke sundheden**

Rygning er også en risikofaktor for de tre andre vigtigste ikkeoverførbare sygdomme: hjerte-kar-sygdomme, diabetes og luftvejssygdomme. Derfor vil forebyggelse af rygning også mindske risikoen for disse sygdomme. Rygestop har fordele for hjerte-kar- og luftvejssundhed, og personer med diabetes, der holder op med at ryge, er bedre i stand til at styre deres blodsukterniveau.

## Tobaks- og nikotinholdige produkter

Ud over tobaksprodukter, der ryges, og røgfri tobak findes der en række andre tobaks- og nikotinholdige produkter i EU. Disse omfatter opvarmede tobaksprodukter, elektroniske cigaretter (dampanordninger) og nikotinposer. Der er behov for mere forskning i sammenhængen mellem disse produkter og kræftisiko, fordi de er forholdsvis nye sammenlignet med traditionelle cigaretter. Næsten alle disse nyere produkter indeholder nikotin, som er et vanedannende stof. I nogle dele af EU anvendes elektroniske cigaretter eller dampanordninger som hjælp til rygestop af personer, der ryger og forsøger at holde op. Elektroniske cigaretter eller dampanordninger bør ikke anvendes af unge eller af personer, der aldrig har røget. Nogle undersøgelser tyder på, at det at begynde at vape kan føre til rygning med de dermed forbundne risici for kræft.

## Særlige målgrupper

Indsats mod tobaksforbrug kan bidrage til at mindske ulighederne på sundhedsområdet. I EU er tobaksforbrug mere udbredt i socialt dårligt stillede grupper, som allerede er i risiko for at have dårligere sundhed.

Dette afspejler samspillet mellem menneskers levemiljøer, de tilgængelige ressourcer, sociale normer (herunder kulturelle og religiøse praksisser) og andre faktorer. Disse komplekse faktorer påvirker både, hvor mange der begynder at bruge tobak i disse befolkningsgrupper, og hvor mange der holder op.

## Lær om politikker, der støtter reduktion eller ophør af tobaksforbrug

En række politikker støtter reduktion eller ophør af tobaksforbrug. Disse politikker er fastlagt i WHO's rammekonvention om tobakskontrol, som er blevet godkendt af EU og dets medlemsstater.

- En forhøjelse af prisen på tobak gennem beskatning kan reducere tobaksforbruget.
- Det er særlig vigtigt for forebyggelse at håndtere alle former for tobaksmarkedsføring, reklame og salgsfremme, herunder indførelse af standardiseret emballage til tobaksvarer.
- Tilføjelse af store billedlige sundhedsadvarsler om farerne ved tobak er især effektivt til at overbevise rygere om at holde op.
- Levering af tjenester, der skal hjælpe folk med at holde op med at bruge tobak, såsom adfærdsstøtte og farmakoterapi, kan øge mulighederne (og succesrater) for dem, der forsøger at stoppe.



## Henvisninger

- Agudo m.fl. (2012), J Clin Oncol, 30:4550-4557, PMID: 23169508.
- Brown m.fl. (2018), Br J Cancer, 118(8):1130-1141, PMID: 29567982.
- Ferlay m.fl. (2024), Global Cancer Observatory: Cancer Today. Findes på <https://gco.iarc.fr/en>.
- Gupta m.fl. (2022), Cancer Prev Res, 15(11): 733-746, PMID: 36095092.
- Gupta m.fl. (2018), Indian J Med Res, 148(1): 56-76, PMID: 3026475.
- Europa-Kommissionen (2024), Attitudes of Europeans towards tobacco and related products. Findes på <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.
- Det Internationale Kræftforskningscenter (2012), Personal Habits and Indoor Combustions, IARC Monographs, bind 100E.
- Mackenbach m.fl. (2008), N Engl J Med, 358(23), 2468-2481, PMID: 18525043.
- Peto m.fl. (2000), BMJ, 321(7257): 323-329, PMID: 10926586.
- Pirie m.fl. (2013), The Lancet, 381(9861): 133-141, PMID: 23107252.
- Sitas m.fl. (2014), J Clin Oncol, 32(32):3593-5, PMID: 25267760.
- Vital Strategies og Johns Hopkins University (2022), The Tobacco Atlas. Findes på <https://tobaccoatlas.org>.
- Verdenssundhedsorganisationen (2023), WHO-rapport om den globale tobaksepidemi, 2023: Protect People from Tobacco Smoke.
- Verdenssundhedsorganisationen. WHO's rammekonvention om tobakskontrol. Findes på <https://fctc.who.int/>.

Dette faktablad er udarbejdet af arbejdsgruppe 1 om livsstilsdeterminanter med støtte fra arbejdsgruppe 5 om kommunikation og sundhedskompetence samt sekretariatet for Det europæiske kodeks mod kræft, 5. udgave-projektet.

Oktober 2025

Værket med titlen »European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer« blev i 2025 offentliggjort af Det Internationale Kræftforskningscenter (IARC), som bevarer ophavsretten til det engelske originalværk (Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs). Indehaveren af ophavsretten har givet Den Europæiske Union tilladelse til at oversætte en udgave til dansk. Den Europæiske Union er eneansvarlig for oversættelsen.



© Den Europæiske Union, 2026

Ved enhver anvendelse eller gengivelse af elementer, der ikke ejes af Den Europæiske Union, kan det være nødvendigt at indhente tilladelse direkte fra de respektive rettighedshavere.

PDF ISBN 978-92-68-35596-1 doi:10.2875/0754241 EW-01-25-142-DA-N