



Anbefaling nr. 10 til enkeltpersoner om indendørs radongas

Orientér dig om niveauet af radongas i dit område ved at tjekke et lokalt kort over radongas. Søg professionel hjælp til at måle niveauet i dit hjem og om nødvendigt til at reducere niveauet.

Nøglepunkter

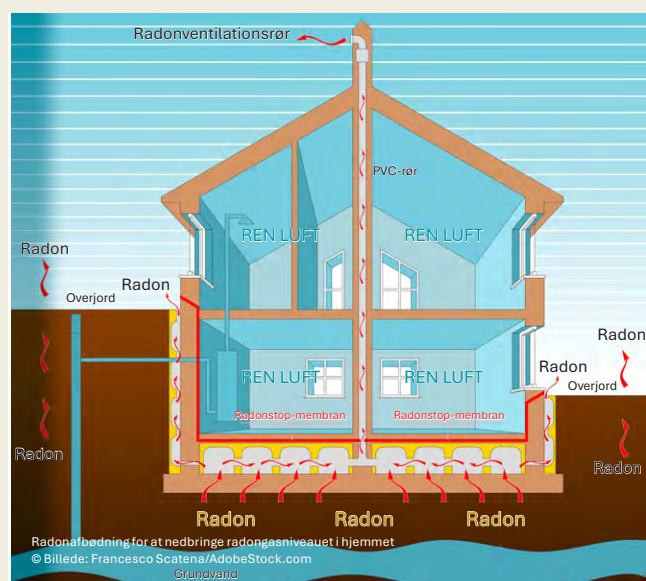
- Radon er en radioaktiv gas, der opstår ved henfald af uran i jord, klippe og vand. Når radon og dets henfaldsprodukter indåndes, kan de ophobes i lungerne, hvor de frigiver stråling, der kan skade lungeceller og føre til en øget risiko for at udvikle lungekræft.
- På verdensplan er eksponering for radon den næsthøjest årsag til lungekræft og er ansvarlig for omkring 19 000 dødsfald hvert år som følge af lungekræft i Europa.
- For at mindske din risiko for lungekræft fra radon, bør du tjekke et lokalt radonkort og få dit hjem testet af en professionel. Hvis testen viser høje radonniveauer, bør du søge professionel hjælp til at sænke dem.

Radon og kræft

Radon er en radioaktiv gas, der dannes ved henfald af uran, som findes i jord, klipper og vand. Den er farveløs og lugtfri, dvs. at den kun kan påvises ved hjælp af specialudstyr.

Radon kan ophobes i høje koncentrationer indendørs. I Europa er eksponering for radon et væsentligt folkesundhedsproblem, idet det er skyld i omkring 12 % af tilfældene af lungekræft og omkring 19 000 dødsfald hvert år som følge af lungekræft. Forekomsten af radon varierer betydeligt i Den Europæiske Union (EU), og visse regioner har højere niveauer på grund af geologiske faktorer.

Langvarig eksponering for radon er primært forbundet med lungekræft, fordi indåandede radonpartikler kan skade lungevævet. Selv om risikoen er betydeligt højere for personer, der ryger, er personer, der aldrig har røget, også i risiko. Dette gør radon til et vigtigt emne for kræftforebyggelse for alle.



Tiltag, der mindsker din kræftisiko

Test dit hjem for radon. Radon er farveløs og lugtfri, så det er umuligt at opdage uden ordentlig testning.

- Tjek et lokalt radonkort, og hyr en professionel til at teste dit hjem. Det anbefales at teste i alle hjem, især dem i højrisikoområder.

Afbød høje radonniveauer. Verdenssundhedsorganisationen (WHO) anbefaler, at radonniveauet ikke overstiger 100 Bq/m³ (becquerel pr. kubikmeter). Hvis det anbefalede maksimale radonniveau er anderledes i dit land, bør det ikke overstige 300 Bq/m³, jf. EU-lovgivningen. Hvis radonniveauet overstiger dette niveau, skal du nedbringe det for at beskytte dit helbred.

- Hvis testene viser høje niveauer af radon, bør du hyre en professionel til at nedbringe dem. Dette kan indebære at forbedre ventilationen, tætnes revner i gulve og vægge eller installere et system, der afbøder radon.

Undlad at ryge tobak og undgå passiv rygning. Rygning øger risikoen for lungekræft betydeligt, især når det kombineres med eksponering for radon.

- Hvis du ryger, så søg støtte til at holde op. Undgå eksponering for passiv rygning for yderligere at mindske din kræftisiko.

Oprethold god indendørs luftkvalitet. God ventilation kan hjælpe med at nedbringe radonniveauet og forbedre den overordnede luftkvalitet.

- Åbn vinduer, når vejret og luftkvaliteten udenfor tillader det, og sørg for ordentlig luftcirkulation i dit hjem.

Uddan dig selv og andre. Viden om radon og dets risici giver dig mulighed for at tage handling.

- Del oplysninger om radontest og -afbødning med familie og venner. Tilskynd dem til også at teste deres hjem.

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

Nedbringelse af radoneksponering mindsker ikke kun risikoen for lungekræft men gavner også den generelle sundhed. Forbedring af indendørs luftkvalitet for at nedbringe radonniveauer kan afhjælpe åndedrætsproblemer, såsom astma. Indsatsen mod radon supplerer også bestræbelserne på at stoppe med at ryge, da både rygning og høje radonniveauer øger risikoen for lungekræft. Det kan have en positiv indvirkning på mental velvære at leve i et sundt miljø med lave radonniveauer. Tilskyndelse til radontestning og sunde livsstilsvalg fremmer en forebyggelseskultur, der nedbringer forekomsten af flere ikkeoverførbare sygdomme. Integrering af nedbringelse af radonrisiko i folkesundhedsstrategier forbedrer de overordnede sundhedsresultater.

Myter og fakta

MYTE: Eksponering for radon udgør ikke en betydelig sundhedsrisiko.

FAKTA: Radon bidrager til ca. 19 000 dødsfald hvert år som følge af lungekræft i Europa.

MYTE: Kun ældre boliger har en høj radonrisiko.

FAKTA: Nyere boliger kan også have høje niveauer af radon, fordi radonniveauer afhænger af den geologiske beskaffenhed af jorden under bygningerne.

MYTE: Det er dyrt og kompliceret at teste for radon.

FAKTA: Radontestning er enkel og prisoverkommelig i de fleste lande. Testning er afgørende for at identificere og håndtere eksponering for radon.

MYTE: Det er ikke muligt at reducere radon, når først et hus er bygget.

FAKTA: Fjernelse af jordgas under husenes fundamenter reducerer indendørs radon.

Særlige målgrupper

Lavindkomstfamilier: De bor ofte i lejeboliger, hvor radontestning og afbødning forsømmes på grund af økonomiske begrænsninger.

Lejere: Personer i bygninger med flere enheder eller i kældre kan have større risiko og mindre kontrol over deres omgivelser.

Børn: Børn i daginstitutioner eller skoler i radontruede områder er særligt sårbare.

Ældre beboere: Ældre beboere, der bor i langtidsplejefaciliteter, kan opleve langvarig eksponering for radon.

Erhvervsgrupper: Arbejdstagere inden for minedrift, grotteturisme og vandbehandlingsanlæg kan have en forhøjet risiko for eksponering for radon.

Geografisk variation: Visse regioner, navnlig dem med et højt naturligt uranindhold i jorden, kan have forhøjede radonniveauer, hvilket kræver målrettede indgreb.

Lær om politikker, der hjælper med at nedbringe din risiko for radon

Effektive politikker, der støtter radonafbødning, spiller en væsentlig rolle i at nedbringe risikoen for kræft og forbedre den generelle sundhed. Som eksempler kan nævnes følgende:

- **nationale radontestprogrammer:** subsidierede eller gratis radontestkit hjælper flere med at identificere og håndtere høje radonniveauer
- **radonresistente bygningsregler:** bygningsregler kræver radonresistente konstruktionsteknikker for at sænke radonniveauet og reducere omkostningerne ved radonafbødning
- **oplysningskampagner:** oplysningskampagner for at informere offentligheden om risiciene ved radon og vigtigheden af testning og afbødning
- **målrettede indsatser for højrisikoområder:** fokuserede indsatser, såsom subsidiering af radontestning og afbødningsordninger, i regioner med høje radonniveauer for at beskytte dem, der er i højere risiko. Dette fremmer lighed
- **integration med rygestopprogrammer:** kombination af radonuddannelse med rygestopinitiativer for at imødegå de samlede risici for lungekræft fra radon og tobaksrøg.

Henvisninger

Rådets direktiv 2013/59/Euratom af 5. december 2013 om fastlæggelse af grundlæggende sikkerhedsnormer til beskyttelse mod de farer, der er forbundet med udsættelse for ioniserende stråling.

Kommissionens henstilling 90/143/Euratom af 21. februar 1990 om beskyttelse af befolkningen mod indendørs eksponering for radon.

Darby m.fl. (2005), BMJ, 330(7485):223, PMID: 15613366.

Elío m.fl. (2019), Natural Hazards and Earth System Sciences, 19(11): 2451-2464, doi:10.5194/nhess-19-2451-2019.

Elío m.fl. (2018), Environ Int. 114:69-76, PMID: 29486412.

Det Internationale Kræftforskningscenter. (2012), Radiation, IARC Monographs Vol. 100D.

Khan m.fl. (2019), Heliyon, 5(5):e01737, PMID: 31193708.

GBD 2019 Risk Factors Collaborators. (2020), Lancet, 396(10258):1223-1249, PMID: 33069327.

Verdenssundhedsorganisationen. (2023), Radon and Health. Findes på: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/radon-and-health>.

Dette faktablad er udarbejdet af arbejdsgruppe 2 om miljø- og erhvervsrelaterede determinanter 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 978-92-68-36002-6 doi:10.2875/2210285 EW-01-25-136-DA-N