



Anbefaling nr. 11 til enkeltpersoner om luftforurening

Gør en aktiv indsats for at blive mindre udsat for luftforurening ved at:

- bruge offentlig transport, gå eller cykle i stedet for at køre i bil
- vælge ruter med mindre trafik, når du går, cykler eller motionerer
- holde dit hjem røgfrit ved ikke at afbrænde materialer som kul eller træ
- støtte politikker, der forbedrer luftkvaliteten.

Nøglepunkter

- Luftforurening er den største miljømæssige sundhedsrisiko i Den Europæiske Union (EU).
- Udendørs luftforurening forårsager lungekræft og bidrager muligvis til andre kræftformer. Eksponering for luftforurening vil sandsynligvis også føre til en dårligere overlevelse efter kræft.
- Begræns bidraget til luftforurening ved at undgå enhver form for forbrænding, herunder bilkørsel og afbrænding af træ eller kul både indendørs og udendørs.
- Begræns eksponeringen for luftforurening ved at undgå forureningshotspots og undgå at cykle eller gå langs ruter med høj trafikthed.
- Det er primært de lokale, nationale og EU-myndigheders samt store industrianlægs ansvar at nedbringe udendørs luftforurening. Det er en effektiv strategi at kræve handling fra myndighederne.

Luftforurening og kræft

De fleste mennesker i EU bor på steder, hvor luftforureningsniveauerne udendørs overstiger Verdenssundhedsorganisationens (WHO's) retningslinjer for de maksimale niveauer af væsentlige luftforurenende stoffer.

Klassificeringen af udendørs luftforurening, og mere specifikt partikler (¹), som kræftfremkaldende for mennesker skyldes, at det forårsager lungekræft. Benzen, et andet almindeligt og vedvarende udendørs luftforurenende stof, er et kræftfremkaldende stof, der forårsager akut myeloid leukæmi hos voksne. Eksponering for udendørs luftforurening kan også være forbundet med blære-, bryst- og hjernekræft.

En lang række kilder påvirker luftforureningen udendørs, herunder motoriseret trafik, industri og afbrænding af fossile brændstoffer i husholdningerne. Der findes ikke noget sikkert niveau, under hvilket luftforurening ikke har nogen effekt. I 2021 var 23 000 kræftdødsfald i EU forårsaget af partikler i luften.

Indendørs luftkvalitet påvirkes af udendørs luft og indendørs forureningskilder, herunder rygning og afbrænding af fossile brændstoffer, såsom kul, træ og naturgas. Afbrænding af kul i husholdningerne er kræftfremkaldende for mennesker, og afbrænding af biomassebrændsel (f.eks. træ) i husholdningerne er også stærkt forbundet med lungekræft og kræft i spiserøret. Afbrænding af kul, træ og andre materialer (f.eks. stearinlys, røgelse) frigiver kemikalier såsom polycykliske aromatiske kulbrinter (PAH'er), fine partikler, formaldehyd og benzen, som er klassificeret som kræftfremkaldende. Eksponering for passiv røg er også en årsag til kræft.

⁽¹⁾ Partikler er betegnelsen for en blanding af faste partikler og flydende dråber, der findes i luften. Nogle partikler, såsom støv, snavs, sod eller røg, er så store eller mørke, at de kan ses med det blotte øje. Andre er så små, at de kun kan påvises ved hjælp af et elektronmikroskop.

Tiltag, der mindsker din kræft risiko

Kræv handling fra myndighederne for at forbedre luftkvaliteten udendørs. Nedbringelse af udendørs luftforurening er primært de lokale, nationale og EU-myndigheders samt store industrianlægs og bilproducenters ansvar, da de udleder store mængder luftforurenende stoffer. Da der er mange kilder, der påvirker luftkvaliteten, og væsentlige luftforurenende stoffer forbliver i luften i lang tid, er alle udsat for luftforurening. Enkeltpersoner kan kun i begrænset omfang påvirke deres egen eksponering. Derfor er det en effektiv strategi at kræve handling fra myndighederne.

Benyt offentlig transport og gå eller cykle i stedet for at bruge bil. Brug af andre transportmidler end benzin- eller dieseldrevne biler og motorcykler kan bidrage til at nedbringe luftforureningen, især i byområder. Elbiler udleder ikke forbrændingsemissioner, men udleder stadig store mængder partikler fra bremses, dæk og vejslid. Disse emissioner er lavere pr. personkilometer for offentlig transport. Aktiv transport (cykling eller gang) eller brug af offentlig transport nedbringer luftforureningen og har den ekstra fordel, at det øger den fysiske aktivitet.

Vælg ruter med lav trafik, når du går, cykler eller motionerer. Koncentrationerne af mange luftforurenende stoffer stiger betydeligt tættere på større veje, hvor niveauerne af luftforurening kan være dobbelt så høje sammenlignet med nærliggende mindre veje. Koncentrationerne falder hurtigt med stigende afstand fra en større vej. F.eks. er koncentrationerne ikke længere højere end den sædvanlige luftforurening i byen 50 meter fra en hovedvej i den indre by. Dette er især relevant for cyklister og fodgængere, fordi de på grund af deres fysiske aktivitetsniveau indånder mere luft end bilister. Det mindsker ikke kun eksponeringen for luftforurening at vælge ruter med lav trafik, men mindsker også risikoen for ulykker og støjeksponering. Andre effektive tiltag til at mindske personlig eksponering for udendørs luftforurening omfatter at overveje tidspunktet og stedet for udendørs fysisk aktivitet samt brug af åndedrætsværn (men ikke ansigtsmasker).

Hold dit hjem fri for røg ved ikke at brænde materialer såsom kul eller træ. Undgå at brænde kul, træ, stearinlys, gas og petroleum. Indendørs luftforurening stammer delvist fra forurenede udendørs luft, så det er også vigtigt at undgå at

brænde materialer udenfor. Åben ild er ikke let at kontrollere og udsender særligt høje niveauer af skadelige stoffer. Tobaksrygning er den største kilde til indendørs luftforurening.

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

Udendørs luftforurening er forbundet med flere andre sundhedsskadelige virkninger ud over kræft, især kroniske og akutte luftvejs sygdomme (herunder astma) og hjerte-kar-sygdomme, som kan føre til for tidlig død. Luftforurening har også været sat i forbindelse med negative fødselsudfald, diabetes og neurologiske sygdomme. Luftforurening i husholdningen har været forbundet med akutte luftvejssygdomme hos børn og voksne. Eksposering for luftforurening i husholdningen kan forårsage ikkeoverførbare sygdomme, herunder slagtilfælde, iskæmisk hjertesygdom og kronisk obstruktiv lungesygdom (KOL). Derfor har det flere yderligere sundhedsmæssige fordele at tage skridt til at mindske eksponeringen for udendørs og indendørs luftforurening.

Lær om de politikker, der bidrager til at nedbringe luftforureningen

Nedbringelse af udendørs luftforurening er et fælles ansvar for lokale, nationale og EU-myndigheder samt store industrianlæg, der udleder store mængder luftforurenende stoffer. Det er et vigtigt skridt at tilpasse EU's grænseværdier til WHO's retningslinjer for luftkvalitet fra 2021 sammen med politiske tiltag såsom regulering af forbrænding, fremme af aktive og grønnere transportformer og tilpasning til EU's klimapolitikker.

På lokalt plan bør de lokale og regionale myndigheder støtte borgerne i aktivt at engagere sig og deltage i udarbejdelsen af lokale planer for at reducere emissioner. Borgerne har kendskab til deres egne kvarterer. Det er vigtigt at give ajourførte oplysninger om luftkvalitetsniveauer for kvarterer, eller helst på individuelt hjemmeadresseniveau, for at styrke borgerne og øge deres bevidsthed.



© WHO/Johannah Jorgensen

Henvisninger

Blanco m.fl. (2023), Cancer Epidemiol., 86 Suppl1:102381, PMID: 37852723.

de Nazelle m.fl. (2011), Environ Int, 37(4):766-777, PMID: 21419493.

GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators, (2020), Lancet, 396(10258):1204-1222, PMID: 33069326.

Hertel m.fl. (2008), Sci Total Environ, 389(1):58-70, PMID: 17936337.

Det Internationale Kræftforskningscenter (2012), Personal Habits and Indoor Combustions, IARC Monographs bind 100E.

Det Internationale Kræftforskningscenter (2010), Outdoor Air Pollution, IARC Monographs bind 109.

Det Internationale Kræftforskningscenter (2010), Household use of solid fuels and high temperature frying, IARC Monographs bind 95.

Thurston m.fl. (2017), Eur Respir J. 49(1):1600419, PMID: 28077473.

Turner m.fl. (2020), CA Cancer J Clin, 70(6):460-479, PMID: 32964460.

Verdenssundhedsorganisationen. (2024), Household air pollution. Findes på <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/household-air-pollution-and-health>.

Zuurbier m.fl. (2010), Environ. Health Perspect, 118(6):783-789, PMID: 20185385.

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.