



Anbefaling nr. 2 til enkeltpersoner om udsættelse for andres tobaksrøg

Hold dit hjem og din bil fri for tobaksrøg.

Nøglepunkter

- Udsættelse for andres tobaksrøg, eller fra den brændende ende af en cigaret, er kendt for at forårsage kræft. Røg kan være usynlig, kan forblive i luften i timevis og kan ophobes på overflader.
- Udsættelse for passiv rygning kan forårsage lungekræft hos personer, der aldrig har røget, og kan også øge risikoen for andre former for kræft. Det udgør også andre sundhedsrisici for gravide, spædbørn og børn.
- Udsættelse for passiv rygning kan være en barriere for personer, der forsøger at holde op med at ryge.
- Ved at holde dit hjem og din bil fri for røg er du med til at beskytte dig og andre mod at blive udsat for passiv rygning.

Passiv rygning og kræft

I 2023 blev 23 % af indbyggerne i Den Europæiske Union (EU) på 15 år og derover udsat for tobaksrøg indendørs, og halvdelen af dem blev udsat dagligt. Daglig udsættelse for tobaksrøg indendørs var mere almindelig blandt mænd end blandt kvinder. I 2021 resulterede udsættelse for passiv rygning i 53 000 dødsfald i EU. Næsten 9 000 af disse skyldtes kræft. Udsættelse for passiv rygning blandt børn i alderen 13-15 år faldt fra 2002 til 2017, men er fortsat høj i nogle EU-medlemsstater.

Udsættelse for tobaksrøg, der udåndes af andre (kendt som passiv rygning), og røg fra den brændende ende af cigaretter, cigarer, piber og andre røgede tobaksprodukter, herunder shisha (kendt som sidestrømsrøg), er kendt for at forårsage kræft. Tobaksrøg indeholder mere end 5 000 kemikalier, og nogle af disse er kræftfremkaldende.

Udsættelse for passiv rygning (især over længere perioder) kan forårsage lungekræft hos personer, der aldrig har røget. Der er en vis dokumentation for, at udsættelse for passiv rygning er forbundet med bryst-, livmoderhals- samt hoved- og halskræft. I nyere forskning peges det på, at udsættelse for passiv rygning i hjemmet kan være en stærk hindring for rygestop hos patienter med kræfttyper, der ikke traditionelt opfattes som relateret til tobak. Andre alvorlige sundhedsrisici er forbundet med udsættelse for passiv rygning, især for gravide, spædbørn og børn. Disse risici omfatter at få et barn med lav fødselsvægt efter udsættelse for passiv rygning under graviditeten. Spædbørn og børn, der eksponeres for passiv rygning, har øget risiko for luftvejs- og ørelidelser samt vuggedød.

Tiltag, der mindsker din kræftrisiko

Rygestop er den bedste måde at fjerne risikoen for udsættelse for andres tobaksrøg. Rygestop i enhver alder mindsker din kræftrisiko, og dine chancer for succes øges, hvis du kan få adgang til professionel hjælp, herunder adfærdsstøtte og farmakoterapi (medicin, der hjælper dig med at holde op med at ryge).

Sørg for, at rygning ikke er tilladt i dit hjem og i din bil, og undgå indendørs rum, hvor andre ryger. Disse tiltag mindsker risikoen for udsættelse for passiv rygning for dig og andre. Tobaksrøg kan nemt sprede sig i hjemmet og bevæge sig fra rum til rum. Det kan forblive i luften i timevis, og ventilation (at åbne vinduer) i hjemmet eller i bilen fjerner ikke helt risikoen for udsættelse. Hvis du eller andre i din husstand ryger, skal du sørge for altid at ryge udenfor og bede andre om at gøre det samme. Tag initiativ til at holde din bil røgfri ved aldrig at ryge, mens du kører, og ved at bede andre i køretøjet om ikke at ryge.

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

Udsættelse for passiv rygning kan forårsage hjerte-kar-sygdomme, herunder hjertesygdomme og slagtilfælde, hos personer, der aldrig har røget. Det er også en risikofaktor for luftvejssygdomme, herunder kronisk obstruktiv lungesygdom. Derfor vil det at mindske eller undgå udsættelse for passiv rygning også mindske risikoen for disse sygdomme.

Særlige målgrupper

Rygning er den førende forebyggelige årsag til uligheder i sundhed. I mange dele af EU er personer, der aldrig har røget, og som bor sammen med personer, der ryger, oftere fra mindre velhavende husstande. Udsættelse for passiv rygning bidrager, ligesom aktiv rygning, til disse sundhedsmæssige uligheder.



© Billede: douceffleur/AdobeStock.com

Lær mere om politikker, der hjælper med at mindske eller stoppe udsættelse for passiv rygning

En række politikker støtter reduktion eller ophør af tobaksforbrug. Disse politikker vil også bidrage til at mindske udsættelsen for passiv rygning. Verdenssundhedsorganisationens rammekonvention om tobakskontrol, som er blevet tiltrådt af EU og dets medlemsstater, fastsætter disse politikker:

- Indførelse af omfattende røgfri lovgivning for at beskytte mennesker mod passiv rygning i offentlig transport, på arbejdspladser, indendørs offentlige steder og andre offentlige steder. Oprettelse af helt røgfri miljøer hjælper personer, der ryger, med at holde op og forhindrer unge i at begynde at ryge.
- Nogle EU-medlemsstater har også indført politikker for at imødegå rygning i private køretøjer, når der er børn og gravide til stede. Disse politikker håndhæves normalt af politiet og indebærer en bøde, hvis en voksen bliver taget i at ryge i et privat køretøj med børn som passagerer.

Henvisninger

Carreras m.fl. (2020), Int J Cancer, 147(9): 2387-2393, PMID: 32356370.

Carreras m.fl. (2019), Prev Med, 129:105833, PMID: 31505203.

Rådet for Den Europæiske Union (2024), Rådets henstilling om røg- og aerosolfrie miljøer.

Europa-Kommissionen (2024), Attitudes of Europeans towards tobacco and related products. Findes på <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2995>.

»Global Burden of Disease Collaborative Network (2021), Global Burden of Disease Study 2021 Results.

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

Idris m.fl. (2019), J Otolaryngol Head Neck Surgery, 48(1): 1-6, PMID: 31337433.

Lawson m.fl. (2015), Cancer, 121(15): 2655-2663, PMID: 25877384.

Malevolti m.fl. (2023), J Cancer Res Clin Oncol, 149(15):14353-14363, PMID: 37516982.

Öberg m.fl. (2011), The Lancet, 377(9760): 139-146, PMID: 21112082.

Royal College of Physicians (2010), Passive smoking and children, rapport fra Tobacco Advisory Group.

Verdenssundhedsorganisationen. WHO's rammekonvention om tobakskontrol. Findes på <https://fctc.who.int/>.

Verdenssundhedsorganisationens regionale kontor for Europa. (2019), European tobacco use: trends report 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/346817>.

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 978-92-68-35629-6 doi:10.2875/2693524 EW-01-25-137-DA-N