



Anbefaling nr. 4 til enkeltpersoner om fysisk aktivitet

Vær fysisk aktiv i dagligdagen. Begræns den tid, du sidder stille.

Nøglepunkter

- Regelmæssig fysisk aktivitet nedsætter i høj grad risikoen for flere kræftformer, såsom bryst-, tyktarms-, livmoder-, nyre-, blære-, spiserørs- og mavekræft.
- Derimod øger stillesiddende adfærd, dvs. at tilbringe lange perioder med at sidde eller ligge ned i løbet af de vågne timer, risikoen for visse kræftformer, herunder tyktarms-, bryst-, livmoder- og lungekræft, uanset niveauet af fysisk aktivitet.
- At indarbejde fysisk aktivitet i ens daglige rutiner kan gøre det lettere at få passet motion ind i en travl hverdag. Det gør det mere sandsynligt, at man fastholder aktiviteter, man finder fornøjelige, på lang sigt.
- Begræns den tid, du sidder ned. Det er sundt at erstatte stillesiddende tid med fysisk aktivitet — uanset intensitet.

Fysisk inaktivitet og stillesiddende adfærd samt kræft

I Den Europæiske Union oplyser ca. 45 % af befolkningen, at de aldrig motionerer eller dyrker sport, og 28 % sidder ned i 5-8 timer dagligt. Mangel på tilstrækkelig fysisk aktivitet bidrager til 10 % af tilfældene af tyktarmskræft og 9 % af tilfældene af brystkræft i Europa. Selv om flere mennesker deltager i rekreative aktiviteter, tilbringer mange stadig meget tid uden bevægelse, især på arbejdet og under transport til og fra arbejde.

Fysisk aktivitet omfatter enhver bevægelse, der bruger dine muskler og forbrænder energi.

Regelmæssig motion spiller en nøglerolle i forebyggelsen af kræft ved at holde kroppens systemer, såsom blodsukkerregulering og immunsystemet, velfungerende. Det hjælper med at kontrollere vægten, hvilket er afgørende, fordi en høj kropsfedtprocent kan øge risikoen for flere kræftformer ved at ændre hormonniveauerne og forårsage kronisk inflammation. Motion styrker immunsystemet, hvilket gør kroppen bedre til at bekæmpe sygdomme, herunder kræft.

Stillesiddende adfærd omfatter aktiviteter, hvor du ikke bevæger dig meget, såsom at sidde ved et skrivebord, ligge på en sofa eller se fjernsyn.

Langvarig siddetid, uanset det generelle fysiske aktivitetsniveau, har været forbundet med en øget risiko for flere kræftformer. Dette tyder på, at det ikke kun er manglen på motion, men også de lange perioder med stillesiddende adfærd, der kan bidrage til en øget kræftrisiko.

Tiltag, der mindsker din kræftrisiko

Øg den fysiske aktivitet. Voksne bør sigte mod 150-300 minutters aerob aktivitet med moderat intensitet om ugen (f.eks. rask gang, dans og havearbejde) eller 75-150 minutters aerob aktivitet med høj intensitet om ugen (f.eks. jogging, svømning og hurtig cykling). Inkluder muskelstyrkende aktiviteter, der involverer alle større muskelgrupper mindst to dage om ugen for yderligere sundhedsmæssige fordele. Find aktiviteter, du holder af, da du så har større sandsynlighed for at fastholde dem over tid.

Integrer fysisk aktivitet i de daglige rutiner. Dette kan gøre det nemmere at være aktiv, selv med en travl hverdag. Vælg f.eks. aktiv transport, såsom at cykle til arbejde eller gå til nærliggende destinationer, tage trappen i stedet for elevatoren, gå ture i pauserne eller parkere længere væk fra butikkerne. Arrangér weekendaktiviteter, der indebærer bevægelse, såsom vandreture, sport eller fællesoprydning.

Reducer stillesiddende adfærd. Kreative løsninger, såsom at lave korte træningsøvelser under tv-reklamer eller indstille regelmæssige påmindelser om at rejse sig op eller strække sig hver time, kan hjælpe med at bryde lange perioder med inaktivitet. Apps på mobiltelefon, der sporer stillesiddende tid og opfordrer til aktivitet, kan også hjælpe.

Tilskynd til bevægelse på din arbejdsplads. Foreslå »aktive pauser« og »gåmøder«, og tilskynd til gruppeøvelser såsom udstrækning eller let aerobic som en del af sundhedsprogrammer på arbejdspladsen. Sæt gang i uformelle konkurrencer og tilbyd belønninger for at nå fitnessmål for at motivere til bevægelse. Tilskynd din arbejdsgiver til at stille ergonomiske løsninger til rådighed, såsom hæve-/sænkeborde, og til at indrette kontoret, så det f.eks. bliver en naturlig aktivitet at gå hen til printeren.

Tal med din sundhedsperson og bed vedkommende om flere oplysninger og ressourcer, der beskriver fordelene ved motion og giver trin-for-trin, alderssvarende træningsrutiner. Sundhedspersoner kan også være med til at fremme lokale sundhedsinitiativer, såsom gå-til-skole-dage, træningsprogrammer for seniorer eller familieorienterede sportsdage, der kan skabe et miljø, der fremmer en aktiv livsstil.

Specifikke målgrupper, der kan have gavn af fysisk aktivitet

Børn og unge: Tidlig indsats kan etablere sunde vaner, der forebygger overvægt hos børn, hvilket er forbundet med en øget risiko for kræft senere i livet.

Kvinder: Regelmæssig motion hjælper med at kontrollere vægt og hormonniveauer, hvilket reducerer risikoen for bryst- og livmoderslimhindekræft.

Ældre: Ældre personer er typisk mindre fysisk aktive og har højere forekomst af kræft. Øget aktivitet kan hjælpe med at modvirke aldersrelateret muskeltab, forbedre mobiliteten og mindske kræfttrisikoen.

Personer, der bor i socioøkonomisk udsatte områder: Begrænset adgang til motionsfaciliteter i ugunstigt stillede kvarterer kan bidrage til øget kræftisiko. Subsidierede medlemskaber i fitnesscentre og lokalt forankrede fitnessprogrammer kan yde relevant støtte.

Migranter: Skræddersyede sundhedsinitiativer, der tilskynder til fysisk aktivitet, kan bidrage til at mindske den øgede kræftisiko, der er forbundet med livsstilsændringer efter migration.

Yderligere fordele ved at forebygge ikkeoverførbare sygdomme med lignende risikofaktorer og muligheder for sundhedsfremme

Motion spiller en vigtig rolle i vægtregulering (forebyggelse eller håndtering af overvægt og fedme). Det styrker også hjertet og forbedrer blodcirkulationen, reducerer risikoen for hjertesygdomme og slagtilfælde, sænker blodtrykket og kolesterolniveauet samt regulerer blodsukkeret, hvilket er afgørende for at forebygge og håndtere type 2-diabetes. Nogle former for motion, der belaster knoglerne, såsom løb, gang og vægtløftning, kan også øge knogletætheden og mindske risikoen for osteoporose. Regelmæssig motion kan også forbedre søvnmønstre. For meget stillesiddende adfærd kan øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og søvnforstyrrelser, hvilket understreger, hvor afgørende en aktiv livsstil er for den generelle sundhed.



Henvisninger

Bull m.fl. (2020), Br J Sports Med, 54(24):1451-1462, PMID: 33239350.

Eurobarometer, Den Europæiske Union (2022), Sport and physical activity. Findes på <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.

Friedenreich og Leitzmann (2019), Physical Activity, Sedentary Behaviour and Obesity, i World Cancer Report.

Lee m.fl. (2012), The Lancet, 380(9838): 219-29, PMID: 22818936.

Swain m.fl. (2023), Sedentary Behaviour and Cancer, i Sedentary Behaviour Epidemiology, Heidelberg, Springer.

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

Myter og fakta

MYTE: Det skal gøre ondt, før det gør godt.

FAKTA: Effektiv fysisk aktivitet behøver ikke at være smertefuld. Moderat ubehag, såsom muskelømhed eller åndenød, er normalt, når man udføre nye aktiviteter. Men hvis du oplever skarpe eller stærke smerter, er det et advarselstegn på, at du måske overanstrenger dig eller anvender en forkert teknik.

MYTE: Styrketræning gør dig stor og muskuløs.

FAKTA: Regelmæssig styrketræning med korrekte gentagelser og vægte toner musklerne og øger styrken uden nødvendigvis at øge muskelmassen. Det øger stofskiftet og fremmer fedttab og hjælper med at bevare fleksibilitet og funktionel styrke.

MYTE: En person, der er tynd, er i god fysisk form.

FAKTA: Fysisk form handler om mere end udseende. Det omfatter kardiovaskulær sundhed, muskelstyrke og udholdenhed. En person med normal vægt kan stadig have dårlig kardiovaskulær sundhed eller muskelstyrke, hvilket understreger vigtigheden af regelmæssig fysisk aktivitet for alle, uanset kropsstørrelse.

MYTE: Når du stopper med at styrketræne, bliver muskler til fedt.

FAKTA: Muskel- og fedtvæv er helt forskellige. Den ene kan ikke forvandles til den anden. Hvis man stopper med styrketræning, mister man muskelmasse og får muligvis et langsommere stofskifte, hvilket kan medføre øget fedtmasse, hvis kalorieindtaget forbliver det samme.

MYTE: Motion kan ikke opveje virkningerne af en dårlig kost.

FAKTA: Selv om fysisk aktivitet er gavnlig, kan den ikke fuldstændigt modvirke virkningerne af dårlige kostvaner. God ernæring er afgørende for det generelle helbred og supplerer fordelene ved motion.

Få mere at vide om de politikker, der fremmer øget fysisk aktivitet

Effektive politikker, der fremmer fysisk aktivitet og skaber rammer, der tilskynder til bevægelse, kan spille en væsentlig rolle i at mindske risikoen for kræft og forbedre den generelle sundhed. Her er nogle eksempler:

- Byplanlægning: Nye byggerier bør omfatte rekreative områder og sikre, oplyste gangstier, som kan gøre fysisk aktivitet til et mere bekvemt valg for alle beboere.
- Sundhedsfremmende arrangementer i lokalsamfund: Politikker på lokalt plan, der støtter sæsonbestemte eller årlige begivenheder, såsom walkathons eller cykelture, kan fremme fysisk aktivitet og styrke fællesskabet i lokalsamfundet.
- Kampagner for folkesundhed: Nationale sundhedskampagner kan fremhæve historier om personer med forskellig baggrund, som er lykkedes med at integrere mere aktivitet i deres liv. Disse personer kan fungere som rollemønstre og give praktiske tips.

Verdenssundhedsorganisationen (2020), WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Findes på <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.

Det Internationale Kræftforskningscenter (2020), World Cancer Report: Cancer Research for Cancer Prevention.

World Cancer Research Fund (2024), Exercise and Cancer. Findes på <https://www.wcrf.org/preventing-cancer/topics/exercise-and-cancer/>.

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 I 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.