



Anbefaling nr. 8 til enkeltpersoner om udsættelse for sol

Undgå for megen sol — dette gælder især børn. Brug solbeskyttelse. Brug aldrig solarium.

Nøglepunkter

- Ultraviolet (UV) stråling fra sollys samt fra solarier er den vigtigste risikofaktor for hudkræft. Denne type kræft bliver mere og mere udbredt i Europa.
- Jo højere soleksposering, desto højere er den tilknyttede risiko. Undgå for meget soleksposering, især omkring middagstid, når solen er mest intens.
- Beskyt din hud under udendørs aktiviteter ved at søge skygge og bruge hatte, solbriller og tøj, der dækker huden. Solcreme bør anvendes, hvis du ikke kan undgå direkte sollys, f.eks. under udendørs arbejde eller havearbejde.
- Børn er særligt sårbare og har behov for at blive beskyttet i skyggen og fysiske foranstaltninger.
- UV-stråling fra solarier skader huden og øger risikoen for hudkræft. Lad være med at bruge dem.

Ultraviolet (UV) stråling og kræft

Stråling fra solen indeholder usynlig ultraviolet (UV) stråling. UV-stråling forårsager skader på huden, der på lang sigt kan føre til hudkræft, hvilket er den mest almindelige kræftform blandt befolkninger med lys hud verden over. Melanom og ikke-melanom hudkræft er de mest udbredte kræftformer i de fleste EU-medlemsstater, og deres forekomst har været stigende i de seneste årtier.

I befolkninger med lys hud skyldes op til 95 % af keratinocyt-hudkræft og 70-95 % af kutane melanomer UV-stråling. Derfor kan en stor andel af disse kræftformer forebygges ved at reducere unødvendig, overdreven UV-eksponering. I 2022 udgjorde melanom hudkræft 3,4 % af alle kræfttilfælde i EU. Samme år resulterede dette i 16 743 dødsfald.

Udsættelse for UV-stråling fra solen har mange negative virkninger på din hud, hvoraf de mest umiddelbare er at blive brun eller forbrændt. Alle kan blive solskoldet. Risikoen varierer dog afhængigt af, hvor solfølsom din hud er, og hvor stærk solens UV-stråling er.

Der er også stærke beviser for, at eksponering for solarier forårsager hudmelanom, pladecellekræft og i mindre grad basalcellekræft i alle aldre, især når den første eksponering finder sted i en ung alder. Brugen af solarier øger risikoen for hudkræft, især hvis brugen begynder før 35-årsalderen (ca. 59 % stigning i risikoen for melanom).

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

Overdreven UV-eksponering fra solen og solarier kan ændre immunresponsen, hvilket potentielt kan påvirke autoimmune sygdomme.

Tiltag, der mindsker din kræftisiko

Undgå for meget soleksposering: Hvor meget der er »for meget sol« afhænger af din hudtype, solens styrke og din placering (ultraviolet indeks, UVI). Mængden af skader stiger ved længere soleksposering, og skaderne vil være mere intense, hvis udsættelsen for sol finder sted, når solen er meget stærk, såsom omkring middagstid (f.eks. mellem kl. 11:00 og 15:00) og i sommermånederne.

Beskyt din hud ved alle udendørs aktiviteter: Hold dig i skyggen for at beskytte dig mod stærkt, direkte sollys, især i sommermånederne. Hvis du går ud i solen, skal du bære løstsiddende tøj med lange ærmer lavet af tæt vævet stof. Brug en bredskygget hat. Brug solbriller med UV-beskyttelse for at beskytte dine øjne. Hvis du arbejder udendørs (f.eks. i byggeri eller havearbejde), er du ofte meget udsat for solen (f.eks. i sommermånederne). Derfor skal du beskytte dig selv omhyggeligt. Når det er muligt, skal du bruge en solcreme med en solbeskyttelsesfaktor (SPF) på mindst 15 til daglige aktiviteter og en SPF på 30 eller derover under solrige ferier. Husk, at solcreme er beregnet til at beskytte dig mod direkte soleksposering, når det ikke kan undgås, og ikke til at forlænge din tid i solen.

Beskyt børn mod overdreven soleksposering: Da børns hud er særligt følsom over for sollys, skal du sørge for, at de er godt beskyttet. Både i skoler og på sportspladser bør der om sommeren benyttes skyggegivende strukturer. Søg oplysning, der fokuserer på måder at undgå for meget soleksposering, og brug regelmæssigt fysisk beskyttelse til dine børn (f.eks. tekstiler, hatte, solbriller og korrekt brug af solcreme).

...

Lad være med at brug solarier: Solarier er maskiner, der er designet til at udsende UV-stråling. Denne UV-stråling har de samme skadelige virkninger på din hud som naturligt sollys, og da det er unødvendig udsættelse for sol, bør det til enhver tid undgås. Det giver ikke et bedre grundlag for at blive yderligere brun at bruge

et solarie, og der findes ikke noget, der hedder sikker solbrun. Brugen af solarie til at øge dit D-vitaminiveau er unødvendig og frarådes kraftigt. Den samme type UV-stråling giver dig en solbrun farve, men øger også din risiko for hudkræft og skader din hud.



Figur 1: UV-indekset: et globalt overvågnings- og beskyttelsesværktøj.

Det globale sol-UV-indeks, eller UV-indeks, angiver den målte eller forudsagte mængde/intensitet af UV-stråling fra solen på et bestemt sted på en bestemt dag. I mange lande rapporteres det i de daglige vejrudsigter, især om sommeren, for at informere offentligheden om solens intensitet og de nødvendige solbeskyttelsesforanstaltninger. Mange vejrudsigter på internettet indeholder oplysninger om UV-indekset. F.eks. vil en person med hudtype 1 eller 2 blive solskoldet på 10-15 minutter ved en UVI på 6, som let nås ved middagstid om foråret og sommeren. I figuren forklares niveauerne af UV-indekset, og der gives tilsvarende forslag til de nødvendige beskyttelsesforanstaltninger.

Lær om de politikker, der hjælper med at mindske din eksponering for UV-stråling

Effektive politikker, der mindsker eksponeringen for stråler fra solen og kunstig UV, spiller en væsentlig rolle i at mindske kræft risikoen og forbedre den generelle sundhed. Som eksempler kan nævnes følgende:

- **Kollektiv beskyttelse mod soleksposering på lokalt plan:** Investeringer i infrastruktur såsom skygge og øget beplantning giver solbeskyttende fordele.
- **Reducer arbejdstagernes udsættelse for solstråling og kunstig UV-stråling:** Slå til lyd for foranstaltninger som skygge og adgang til UV-beskyttende tøj på din arbejdsplads, især hvis du tilbringer meget tid udendørs.

Henvisninger

Boniol m.fl. (2012), BMJ, 345: e4757, PMID: 22833605.

Cancer Research UK (2023), 13 myths about sun safety debunked. Findes på: <https://news.cancerresearchuk.org/2023/07/31/12-myths-about-sun-safety-debunked>.

Cancer Research UK, The UV index and sunburn risk. Findes på: <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/causes-of-cancer/sun-uv-and-cancer/the-uv-index-and-sunburn-risk>.

Ferlay m.fl. (2024), Global Cancer Observatory: Cancer Today. Findes på: <https://gco.iarc.fr/en>.

IARC (2012), IARC Monographs: Radiation, bind 100D.

Suppa m.fl. (2019), J Eur Acad Dermatol Venereol, 33 Suppl 2: 76-88, PMID: 30811689.

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

- **Oplysningskampagner:** Styrkelse af bevidstheden om og kendskabet til eksponering for sol og kunstig UV-stråling samt kræft risiko for at motivere til positiv solbeskyttende adfærd og mindske eksponeringen.

Myter og fakta

MYTE: Du er beskyttet mod UV-stråling på en overskyet dag eller under en parasol.

FAKTA: På en overskyet eller tåget dag kan du stadig blive solskoldet, fordi op til 80 % af UV-strålingen passerer gennem skyer eller tåge. En parasol, der bruges på stranden, blokerer omkring 40-50 % af UV-strålingen. Resten kan passere gennem parasollen eller ved at blive reflekteret af sandet og nå huden.

MYTE: Du skal tilbringe lang tid i solen uden beskyttelse for at få den anbefalede dosis D-vitamin.

FAKTA: Generelt er det tilstrækkeligt at tilbringe lidt tid udendørs for at undgå D-vitaminmangel. Hvis du er en sund person, der regelmæssigt opholder dig udendørs, er din D-vitaminproduktion tilstrækkelig. D-vitamin dannes meget hurtigt i huden ved eksponering for sollys. Du behøver ikke at opsøge ekstra sollys for at opretholde dine D-vitamin niveauer. F.eks. er det normalt tilstrækkeligt at opholde sig udendørs dagligt ved middagstid i ca. 10-15 minutter om foråret og sommeren (med ansigt, arme og ben ubeskyttet) for at producere nok D-vitamin.

MYTE: Din risiko mindskes, hvis du kun opholder dig i solen længe nok til at få en »sund« solbrun farve.

FAKTA: At huden bliver solbrun er en beskyttende reaktion fra huden på skader forårsaget af UV-stråling fra solen eller intense kunstige UV-kilder (som solarier). En solbrun hud er derfor et tegn på solskader, og der findes ikke noget, der hedder en »sund« solbrun farve. Hvis soleksposeringen er intens og varer i længere tid, vil du udvikle en solskoldning.

MYTE: Mennesker med mørkere hud bliver ikke solskoldede.

FAKTA: Alle kan blive solskoldede — også personer med mørkere hud. Generelt er personer med lysere hudtoner i større risiko for solskoldning. Men bare fordi personer med mørkere hudtoner kan have en lavere risiko, betyder det ikke, at der slet ikke er nogen risiko.

MYTE: UV-lamper, der bruges til gel-neglemanicure og -forlængelser, kan forårsage hudkræft.

FAKTA: Selv om disse lamper udsender UV-stråling, er det meget usandsynligt, at man udvikler hudkræft efter at have brugt dem, selv hvis man bruger dem regelmæssigt. UV-neglelamper udsender langt mindre stråling end det, folk udsættes for, når de er udenfor i solen eller bruger et solarie, så den samlede risiko for dit helbred forbliver lav.

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.