



INDENRIGS- OG SUNDHEDSMINISTERIET

Folketingets Sundhedsudvalg

Dato: 27-06-2023
Enhed: FOST
Sagsbeh.: DEPCEB
Sagsnr.: 2306025
Dok. nr.: 2719009

Hermed sendes besvarelse af spørgsmål nr. 358 (Alm. del), som Folketingets Sundhedsudvalg har stillet til indenrigs- og sundhedsministeren den 26. april 2023. Spørgsmålet er stillet efter ønske fra Lotte Rod (RV).

Spørgsmål nr. 358:

”Vil ministeren redegøre for effekten af fysisk aktivitet som en del af forebyggelse og behandling af demens, diabetes 2, kræft, hjertekarsygdomme og gigtsygdomme?”

Svar:

Til besvarelse af spørgsmålet har jeg indhentet bidrag fra Sundhedsstyrelsen, der oplyser følgende, som jeg vil henholde mig til:

”I forhold til både forebyggelse og behandling har fysisk aktivitet en positiv effekt på de tre nævnte sygdomme og to sygdomsgrupper ved at nedsætte risikoen for sygdom. Fysisk aktivitet kan bidrage til et væsentligt fald i risikoen for at få sygdom og bidrage til bedre behandlingsudfald, når sygdommene er opstået.

Forebyggelse

Demens

Flertallet af studier peger på en stærk sammenhæng mellem regelmæssig fysisk aktivitet og nedsat risiko for at få demens. Studier viser, at der kan være op til 38 pct. reduceret risiko for kognitiv svækkelse hos personer med højt aktivitetsniveau end personer, der har meget lavt aktivitetsniveau.

Type 2-diabetes

Der er stærk sammenhæng mellem fysisk aktivitet og nedsat risiko for at få type 2-diabetes. Studier angiver en nedsat risiko på op til 35 pct., hvis man er fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet sammenlignet med ikke at være fysisk aktiv.

Kræft

Der er nogen sammenhæng mellem fysisk aktivitet og risikoen for at få bryst- og tarmkræft og muligheden for at overleve en af de to kræftformer. For brystkræft ses en nedsat risiko med op til 12 pct. og for tarmkræft op til 21 pct. Risikoen for at få kræft falder generelt med stigende mængde af fysisk aktivitet.

Hjertekarsygdomme

Der er en stærk sammenhæng mellem fysisk aktivitet og nedsat risiko for at få hjertekarsygdomme (iskæmisk hjertesygdom, hjertesvigt og slagtilfælde). Den lavere risiko er angivet til at være 20 til 45 pct. afhængigt af aktivitetsniveauet. Risiko for at få hjertekarsygdomme falder generelt med stigende mængde af fysisk aktivitet.

Gigtsygdomme

Det er ikke alle gigtsygdomme hvor fysisk aktivitet har en forebyggende effekt. Der ses nogen sammenhæng mellem fysisk aktivitet og nedsat risiko for leddegigt. Det er set i et studie, at kvinder der er fysisk aktive 40-60 minutter pr. dag kan nedsætte risikoen for at få leddegigt med 35 pct. sammenlignet med kvinder, der er fysisk aktive mindre end 20 minutter om dagen.

Behandling

Demens

Der er nogen sammenhæng mellem fysisk aktivitet og forbedring eller stabilisering af den kognitive funktion hos personer, der har udviklet mild demens. Fra studier ses det, at fysisk aktivitet derudover er med til at øge fysisk og psykisk velbefindende og kondition samt give færre psykiske symptomer som depression, irritabilitet, raskløshed, aggression og apati.

Type 2-diabetes

Studier af hele befolkninger viser, at regelmæssig fysisk aktivitet øger muligheden for at overleve, hvis man bliver diagnosticeret med type 2-diabetes. Der er stor konsensus om, at fysisk træning - sammen med diæt og medicin - er de tre væsentligste faktorer i behandlingen af type 2-diabetes.

Kræft

Studier viser, at hvis man er fysisk aktiv svarende til minimum 30 minutter hver dag ved moderat til høj intensitet, er chancen for at overleve en kræftsygdom næsten fordoblet sammenlignet med patienter, der er fysisk aktive mindre end 30 minutter om dagen ved lav intensitet. Det er vist i dyreforsøg, at den hastighed hvormed kræften vokser kan sænkes. Forskningen peger dog på, at eksisterende kræftsvulster ikke reduceres alene ved fysisk træning.

Hjertekarsygdomme

Der er en stærk sammenhæng mellem fysisk aktivitet og positiv effekt af behandlingen for hjertekarsygdomme - som fx iskæmisk hjertesygdom, forhøjet blodtryk og hjertesvigt. Det er både i forhold til at nedsætte det totale antal indlæggelser, men også i forhold til lavere blodtryk, lavere kolesterol og bedre kondition.

Gigtsygdomme

Der er nogen og op til stærk sammenhæng mellem fysisk aktivitet og positiv effekt på behandlingen af ledde- og slidgigt. Fysisk aktivitet bidrager positivt til at formindske den betændelsestilstand, der forårsager leddegigt. Styrketræning bidrager til at stabilisere de led, der er ramt af slidgigt, og samtidig er fysisk aktivitet med til at nedsætte de smerter, der fremkommer ved slidgigt."

Med venlig hilsen

Sophie Løhde