

## FAKTAARK

### KRAMM-faktorerne

Der er klare sociale forskelle i forekomsten og fordelingen af sundhed og sygelighed i befolkningen, og disse forskelle er steget markant over de seneste 20 år. Usunde vaner er i stigende grad koncentreret blandt socialt dårligere stillede grupper i forhold til uddannelses- og indkomstniveau. Kost, rygning, alkohol og motion er centrale risikofaktorer, der spiller en afgørende rolle for den voksende ulighed i sundhed i form af sygdomme som KOL, diabetes, lungekræft, hjertesygdom og depression mm. De fem risikofaktorer kaldes i kombination med mental sundhed for KRAMM-faktorerne i forebyggelsesøjemed.

**KOST:** Sunde madvaner har stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred og for at forebygge livsstilsrelaterede sygdomme som fx diabetes og hjerte-kar-sygdomme. Cirka 2.200 årlige dødsfald kan henføres direkte til for lidt frugt og grønt, ligesom 2.200 dødsfald kan henføres direkte til indtag af for meget mættet fedt. WHO har anslået, at kosten er relateret til cirka 30 % af alle nyopståede kræfttilfælde i den industrialiserede verden.

**RYGNING:** Omkring 20 % af den danske befolkning over 15 år er dagligrygere og cirka 5 % ryger lejlighedsvis. Cirka 10 % er storrygere dvs. ryger mere end 15 cigaretter dagligt. Der dør hvert år knap 14.000 danskere som følge af rygning og storrygere dør i gennemsnit 8-10 år for tidligt. Storrygere kan ydermere forvente 10,5 færre leveår uden langvarig belastende sygdom end personer, der aldrig har røget.

**ALKOHOL:** Mange danskere har et skadeligt stor- eller afhængigt forbrug af alkohol og mindst 3.000 dødsfald kan årligt tilskrives alkohol. Alkohol er et kræftfremkaldende stof, der bidrager til 60 forskellige sygdomme som mavearmsygdomme, hjerte-kar- og leversygdomme, samt angst og depression. Personer, der er socialt belastede eller bor i belastede boligområder, oplever flere skader ved samme alkoholforbrugsniveau end socialt bedrestillede grupper.

**MOTION:** Fysisk aktivitet har en betydelig forebyggende effekt på en række hyppige sygdomme, samt på for tidlig død. Udover den sundhedsmæssige betydning af fysisk aktivitet bidrager især idræt også med sociale fællesskaber, hvorfor fysisk aktivitet kan være med til at styrke udsatte og sårbare borgeres tro på sig selv og deres generelle trivsel.

**MENTAL SUNDHED** referer til borgernes trivsel og forebyggelse af mere udbredte psykiske symptomer (depression, nervøsitet, uro, adfærdsforstyrrelse). Faktorer som arbejdsløshed, lav social kapital i boligområder og social isolation påvirker mental sundhed negativt. Op mod 50 % af mennesker med mentale helbredsproblemer udvikler langvarig sygdom som KOL og diabetes, ligesom mentale helbredsproblemer er årsag til omtrent 48 % af alle førtidspensioner. Blandt voksne over 16 år har 8,1 % af mændene dårligt mentalt helbred, mens det gælder for 11,9 % af kvinderne.

*Kilde: Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker 2012 .*