

Nyhet

2026-04-15

Undersökning bekräftar: Oroande UV-trend håller i sig

Vårsolen har gjort entré och lockar många soltörstande svenskar. Samtidigt visar en ny undersökning av Verian att oroväckande solbeteenden och trender består. Var femte ung kvinna tror att det är bäst att sola när det är högt UV-index och anpassar sin solning utifrån detta. Fler än var fjärde förälder med barn i åldern 11–18 år (27 procent) vittnar också om att deras barn gärna solar när det är högt UV-index.

Hudcancer är en av de vanligaste och snabbast ökande cancerformerna i Sverige. Över 17 000 personer får hudcancer varje år. Enligt Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat, ökar de senaste årens UV-trender risken för allvarliga solskador som kan leda till hudcancer.

– Under de senaste åren har det uppmärksammats att många, framför allt unga, använder UV-appar på motsatt sätt än de är tänkta att användas på. Att medvetet försöka vistas i solen så mycket som möjligt när UV-index är som högst ökar risken för att huden och hälsan tar allvarlig skada, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Helena Torsler Andersson, sjuksköterska och sakkunnig inom onkologi på Cancerfonden, menar att ingen ifrågasätter kopplingen mellan överdriven solexponering och risken för hudcancer idag. Därför anser hon att det är oroande att vi ser en trend där unga aktivt jagar högt UV-index.

– Som ung är det naturligt att ha svårt att ta in konsekvenser som ligger långt fram i tiden. Här har därför föräldrar en viktig roll i att prata med sina barn om säker solexponering och att själv vara en god förebild i sitt förhållningsätt till solen, säger Helena Torsler Andersson.

Många skippar solskyddet

I undersökningen av Verian, som Apotek Hjärtat har beställt, framkommer det också att varannan svensk aldrig eller sällan smörjer in sig med solskydd en solig vårdag. Var fjärde svensk smörjer heller aldrig eller sällan in sig när de ska vara utomhus en solig dag under sommaren. Det är framför allt män som slarvar med solskyddsfaktorn.

– Vi vet att det kan vara extra lätt att bränna sig i vårsolen eftersom många har längtat efter värmen samtidigt som man tenderar att vara mindre noggrann med solskyddet. Man kanske tänker att solen inte är lika stark, trots att man egentligen behöver skydda sig minst lika noga då. Särskilt då vi har haft flera månader utan någon större solexponering och huden kan vara extra känslig, säger Annika Svedberg.

7 tips från Apotek Hjärtat och Cancerfonden för en solsäker vår

- **Sök skugga mellan 11–15.** Det är då UV-strålningen är som starkast.
- **Kläder och accessoarer, som hatt eller keps, är bra solskydd.** Du bör även skydda ögonen med solglasögon.
- **Välj rätt solkräm.** Använd alltid en solkräm med hög SPF, minst 30, och se till att förpackningen har både en UVA- och UVB-symbol. Smörj in rikligt och ofta.
- **Byt ut gamla produkter.** Solkrämer har ett utgångsdatum, så håll koll på det och spara inte en öppnad solkräm längre än ett år.
- **Skydda dig även när det är molnigt.** Upp till 80 procent av solens UV-strålning tränger igenom lätta moln.
- **Smink med solskydd räcker inte.** Applicera solskydd efter eventuell hudvård och före en eventuell sminkning. Tänk också på att vara extra varsam vid solexponering, och att använda solskydd med hög SPF, om du använder hudvård med aktiva ingredienser.
- **Snö och sol = en riskfylld kombination.** Oavsett om du befinner dig i fjällen där snön ligger kvar eller vid den skånska havskusten är risken för solskada extra stor i just sådana miljöer. Solens strålar reflekteras nämligen upp till 90 procent i snön vilket förstärker UV-effekten rejält. På stranden förstärks UV-effekten av den vidsträckta himlen i kombination med viss reflektion i sanden.

Undersökningens resultat i korthet:

- 22 procent av kvinnor i åldern 18–29 år anser att det är bäst att sola när det är högt UV-index, att jämföra med 6 procent av den svenska allmänheten.
- 24 procent av kvinnor i åldern 18–29 år anpassar sin solning för att pricka in när det är högt UV-index, att jämföra med 8 procent av den svenska allmänheten.
- Bland föräldrar med hemmavarande barn i åldern 11–18 år uppger 27 procent att deras barn gärna solar när det är högt UV-index.
- 54 procent smörjer aldrig eller sällan in sig med solskyddsfaktor ifall de ska vara utomhus en solig dag under våren. Siffran ökar bland män (67 procent).
- 24 procent smörjer aldrig eller sällan in sig med solskyddsfaktor ifall de ska vara utomhus en solig dag under sommaren. Siffran ökar bland män (32 procent).

- 67 procent smörjer aldrig eller sällan in sig med solskyddsfaktor ifall de ska vara utomhus en molnig dag under sommaren. Siffran är högre bland män (78 procent).

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 213 intervjuer bland den svenska allmänheten 18–84 år. Databasinsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 5 - 20 januari 2026.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhartat.se, icagruppen.se

Med över 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 22 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhartat.se.