

---

## Sykling som medisin

---

FRA ANDRE TIDSSKRIFTER

AMANDA HYLLAND SPJELDNÆS

Universitetet i Oslo

---

### Sykling sparer det franske helsevesenet for nesten fem milliarder euro hvert år.



Foto: subman/iStock

Sykling fremfor bilkjøring er gunstig for klimaet, men hvor stor effekt har sykling på helse og helseutgifter? Dette ble undersøkt i en ny fransk studie [\(1\)](#). Studien kombinerte data om bevegelse og sykdomsbyrde i den franske befolkningen, og brukte statistiske modeller for å vurdere effekten av sykling på utvalgte kroniske sykdommer og på utgifter i helsevesenet.

På tross av relativt lite sykling i den franske befolkningen i 2019, viste beregningene at syklingen forhindrede over 900 premature dødsfall og nesten 6 000 tilfeller av kronisk sykdom, med størst effekt på type 2-diabetes. Sykling forhindrede flere enn 35 000 helsetapsjusterte leveår, ifølge beregningene. I 2019 sparte sykling det franske helsevesenet for nesten 5 milliarder euro,

hvorav rundt 190 millioner euro ble spart i direkte oppfølging av pasienter med kronisk sykdom. Hver kilometer som ble syklet, sparte helsevesenet for litt over 1 euro.

– Denne studien gir viktig innsikt i de helsemessige og økonomiske fordelene ved økt sykkelbruk, sier Øystein Vedaa, psykolog og avdelingsdirektør for helsefremmende arbeid ved Folkehelseinstituttet. Han sier skandinavisk forskning har vist at sykling som daglig transportform, kan redusere risikoen for overvekt, høyt blodtrykk, høyt kolesterolnivå og diabetes, som alle er risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer.

– For de som har vansker med å finne tid til trening i det daglige, kan det være en trøst å vite at den helsemessige gevinsten av slik aktiv transport, for eksempel til og fra jobb, ofte kan være like effektiv, sier Vedaa. – For norske forhold betyr dette at vi bør investere i infrastruktur som fremmer sykling og aktive transportformer, fordi det vil være bra for folkehelsen og dessuten bidra til å redusere trafikkbelastning og forurensning i byene, sier Vedaa.

---

## REFERENCES

1. Schwarz E, Leroutier M, De Nazelle A et al. The untapped health and climate potential of cycling in France: a national assessment from individual travel data. *Lancet Reg Health Eur* 2024; 39: 100874. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 20. august 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0296

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.