

Grönområden och hälsa



Sverige - en nation präglad av natur

Grönska och grönområden är mer än bara vackra inslag i stadsbilden – de spelar även en viktig roll för vår hälsa. Det här faktabladet ger en översikt över den aktuella kunskapen om hur stadsgrönska och grönområden påverkar människors välbefinnande. Här lyfts både hälsofördelar och potentiella risker. Dessutom diskuteras faktorer som kan påverka tillgången till gröna miljöer. Faktabladet vänder sig till kommuner, länsstyrelser, stadsplanerare och andra samhällsaktörer med ansvar för eller intresse av hur grönska kan bidra till en hållbar och hälsosam stadsmiljö, samt till allmänheten.

Föreställningen om naturens hälsofrämjande effekter är djupt rotad hos Sveriges befolkning och närheten till grönområden såsom parker, allmänna trädgårdar och stränder har länge varit en central del av svensk stadsplanering. Som ett glesbefolkat land med omfattande skogs- och naturområden har den svenska befolkningen generellt bättre tillgång till grönska än invånare i många andra länder. Enligt den nationella miljöhälsoenkäten från 2023 är det mindre än 4 procent av invånarna i storstäder och större städer som saknar ett grönområde inom gångavstånd från sin bostad. Tillgången till grönområden har samband med hushållsinkomst och lägre inkomster är ofta förknippade med sämre

tillgång till grönska nära hemmet (Figur 1).

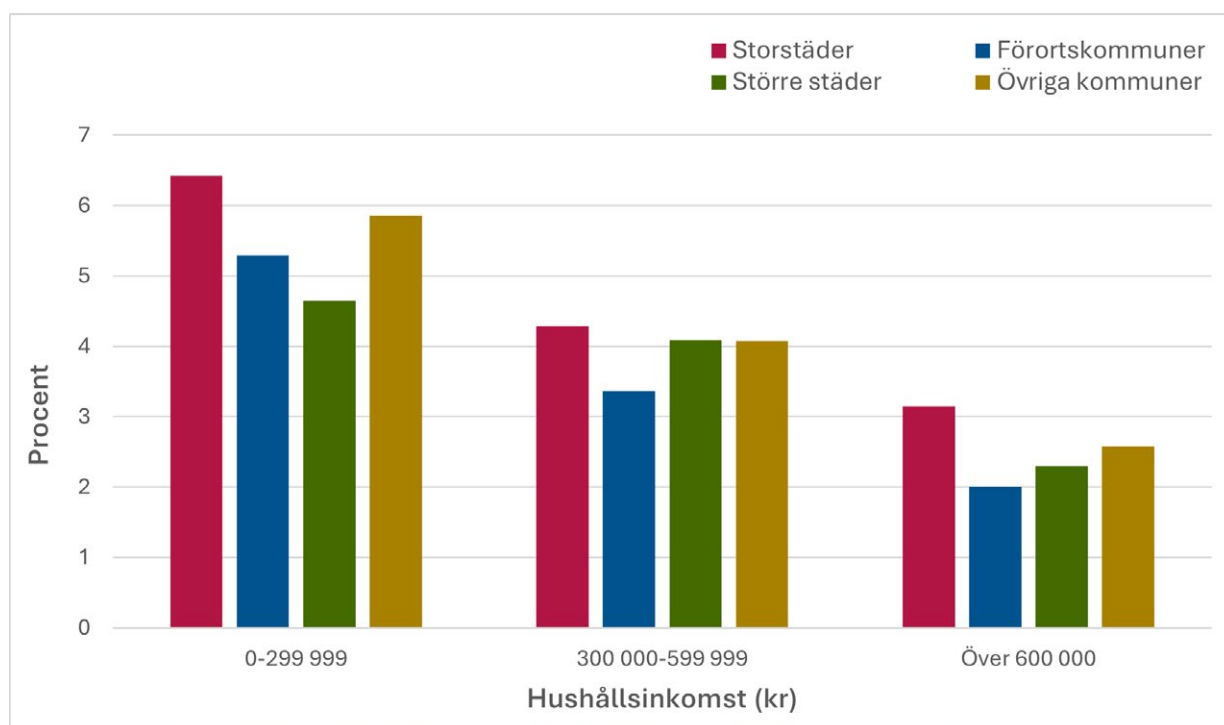
Typen av grönområden i anslutning till tätorter i Sverige varierar beroende på geografisk region. I södra Sverige är stadsnära grönområden ofta präglade av odlingslandskap, parker och lövskogar, medan norra Sverige domineras av stora barrskogsområden och fjällnära natur. Kustområden erbjuder tillgång till stränder och skärgårdsmiljöer, medan inlandets tätorter ofta ligger nära sammanhängande skogsområden. Dessa regionala skillnader påverkar hur grönområden används och vilka ekosystemtjänster¹ de kan erbjuda.

¹ Ekosystemtjänster avser de nyttor som naturen tillhandahåller och som bidrar till människors välfärd och livskvalitet. Begreppet omfattar de processer och funktioner i ekosystemen som gynnar oss, till exempel rening av luft och vatten, produktion av livsmedel och råvaror, reglering av klimatet samt möjligheter till rekreation.

Definitioner och begrepp

Grönska: I det här faktabladet används termen "grönska" som ett samlingsnamn för alla typer av växtlighet såsom häckar, gatuträd, dekorativa plantor och gräsmattor.

Grönområden: Uttrycket "grönområden" används i faktabladet som samlingsnamn för icke-bebyggda ytor som inkluderar både grönska och blåytor såsom havskust, sjöar och vattendrag



Figur 1. Grönområden inom gångavstånd. Andel personer som anger att grönområde på gångavstånd från bostaden saknas, uppdelat på hushållsinkomst och kommungrupp. Källa: MHE 2023

Utmaningar i en växande stadsmiljö

Urbaniseringen, det vill säga den fortgående förflyttningen av befolkning från landsbygd till städer, har pågått i Sverige sedan slutet av 1800-talet. Idag bor cirka 87 procent av befolkningen i tätorter. Urbanisering medför ofta ekonomiska och sociala fördelar och kan, med rätt planering och lagstiftning, bidra till en mer effektiv energianvändning i samhället. Samtidigt innebär urbanisering också utmaningar för människors hälsa och miljö. Allt fler människor bor i områden med höga halter av luftföroreningar och buller och begränsad tillgång till grönska. Detta har ökat det globala intresset för naturbaserade och hållbara lösningar även i stadsmiljöer.

Positiva miljöeffekter av grönska i städer

Grönska, särskilt i form av träd, spelar en avgörande roll i stadsmiljöer genom att bidra med en rad ekosystemtjänster. Här följer ett

antal exempel:

- skyddar mot starka vindar och sol
- förbättrar dagvattenhanteringen
- förbättrar luftkvaliteten genom att filtrera luftföroreningar och binda partiklar
- dämpar till viss del bullernivåer genom att absorbera och reflektera (återkasta) ljud
- främjar biologisk mångfald genom att erbjuda livsmiljöer och födokällor för fåglar, insekter och andra djur
- minskar effekterna av urbana värmeöar¹ genom att sänka lokala temperaturer och öka luftfuktigheten
- motverkar framtida klimatförändringar genom sin kapacitet för kolavskiljning och kolinlagring

Grönskans miljöeffekter varierar beroende på växtlighetens typ, täthet och sammansättning.

¹ Urbana värmeöar avser den temperaturhöjning som ofta uppstår i tätbebyggda områden jämfört med omgivande landsbygd, till följd av bland annat värmeabsorption i byggnader och hårdgjorda ytor samt begränsad vegetation.

Gröna miljöers påverkan på hälsa – vad visar forskningen?

Positiv effekt på psykisk hälsa

Under det senaste årtiondet har kunskapen om grönskans positiva hälsoeffekter ökat avsevärt, särskilt i relation till psykisk hälsa. Studier visar att ökad vistelse i grönområden är associerat med minskad förekomst av depressions- och ångestsymtom samt en reducerad användning av antidepressiva läkemedel. Särskilt stor verkar betydelsen vara för den psykiska hälsan hos människor i socioekonomiskt utsatta grupper.

Minskad risk för låg födelsevikt

Studier har visat att gravida kvinnor som bor i områden med mycket grönska verkar ha en lägre risk att föda barn med låg födelsevikt. Sambandet mellan mödrars exponering för grönska och barns födelsevikt har bekräftats i studier från både Sverige och andra länder, och tycks vara starkast i områden med en stor andel socioekonomiskt utsatta.

Naturlek gynnar barns utveckling

Ökad kontakt med grönska kan också bidra till en hälsosam utveckling hos barn. Studier tyder på att lek i naturmiljöer gynnar utvecklingen av motoriska färdigheter, såsom balans

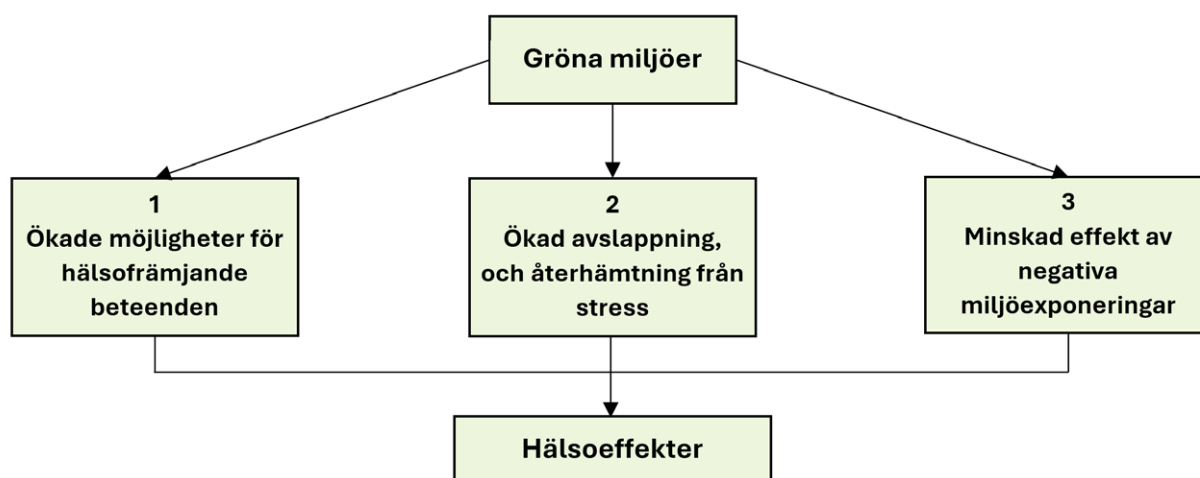
och koordination. Det kan i sin tur öka sannolikheten för regelbunden fysisk aktivitet under barndomen och ungdomsåren. Dessutom verkar barn som växer upp i grönare områden ha en lägre risk att utveckla beteende- och känslomässiga problem.

Minskad risk för övervikt, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar

Tillgång till grönområden ökar motivationen för fysisk aktivitet. Det kan vara en av de mekanismer som förklarar sambanden mellan ökad exponering för grönska och en minskad risk för övervikt, utveckling av typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Vidare tyder studier på att grönska kan minska risken för sömnbriest genom att främja både längre och bättre sömn. Grönare bostadsområden kan även kopplas till längre livslängd och minskad dödlighet.

WHO:s riktlinjer för grönområden

För att säkerställa en god tillgång till grönområden rekommenderar Världshälsoorganisationen (WHO) att bostadsnära grönområden ska omfatta minst 0,5 hektar (ungefär lika stort som en fotbollsplan)



Figur 2. Mekanismer i kopplingen mellan grönska och folkhälsa.

och finnas inom 300 meters avstånd från hemmet. En stor vetenskaplig studie uppskattade att om alla i Europa hade den tillgången till grönområden, skulle i genomsnitt 2,3 procent av alla dödsfall kunna undvikas. Det betyder ungefär 245 färre förlorade levnadsår per 100 000 personår . I Stockholm

är den möjliga vinsten ännu något större: 2,9 procent färre dödsfall och 237 färre förlorade levnadsår per 100 000 personår¹. Stadsgrönska ses därför med god anledning som en alltmer värdefull resurs för att främja både fysisk och mental hälsa i städerna. både fysisk och mental hälsa i städerna.

1 Personår är ett mått som används i befolkningsstudier och motsvarar summan av den tid som alla personer i en studie följs. Till exempel motsvarar 100 000 personår att 10 000 personer följs i 10 år, eller 100 000 personer i 1 år.

Mekanismerna som förklarar sambandet mellan grönska och hälsa kategoriseras traditionellt i tre grupper (se Figur 2):

1. **Främjande av hälsosamma beteenden** – Grönska bidrar till förbättrad folkhälsa genom att erbjuda attraktiva miljöer för fysisk aktivitet samt genom att stärka sociala sammanhang och gemenskapskänsla.
2. **Stressreduktion och förbättrad återhämtning** – Grönska kan främja återhämtning från stress.
3. **Minskad exponering för hälsoskadliga miljöfaktorer** – Grönska kan minska människors exponering för skadliga miljöpåverkande faktorer, såsom luftföroreningar, buller och extrem hetta, vilket i sin tur bidrar till bättre hälsa.



Tillgång, kvalitet och användning av grönområden – en fråga om hälsa och jämlikhet

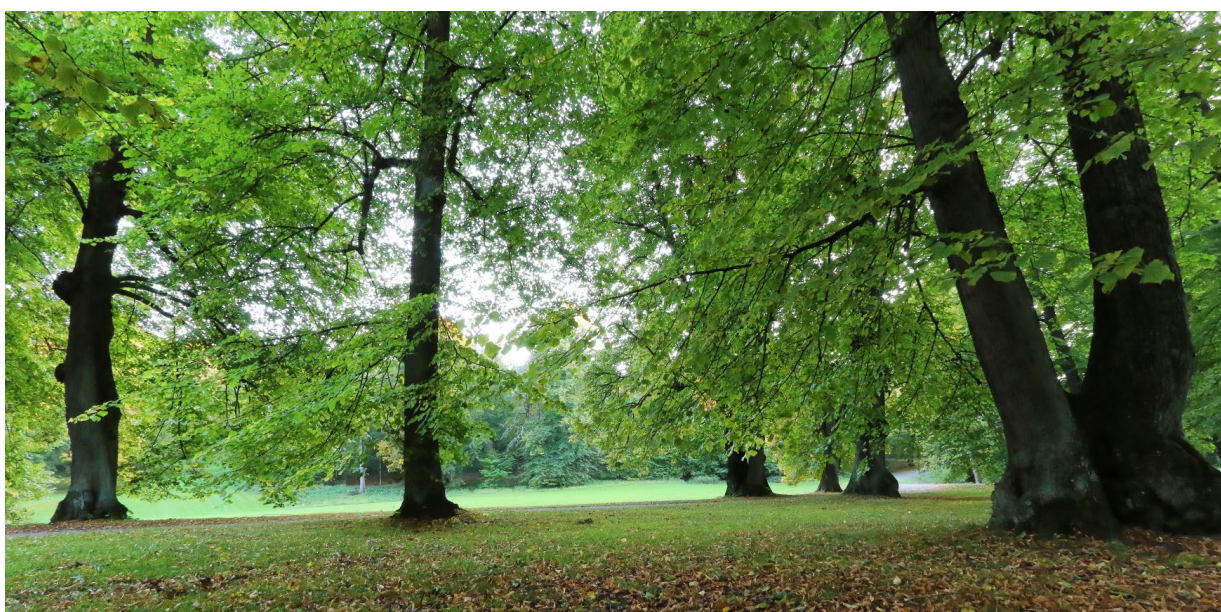
Hur tillgängligt ett grönområde är en avgörande faktor för hur ofta det besöks. Det är betydligt mer sannolikt att människor vistas där när det ligger inom gångavstånd från hemmet. Närhet till natur är särskilt viktig för grupper såsom barn, äldre och personer i socioekonomiskt utsatta områden, eftersom dessa grupper tillbringar en större andel av sin tid i sin närmiljö.

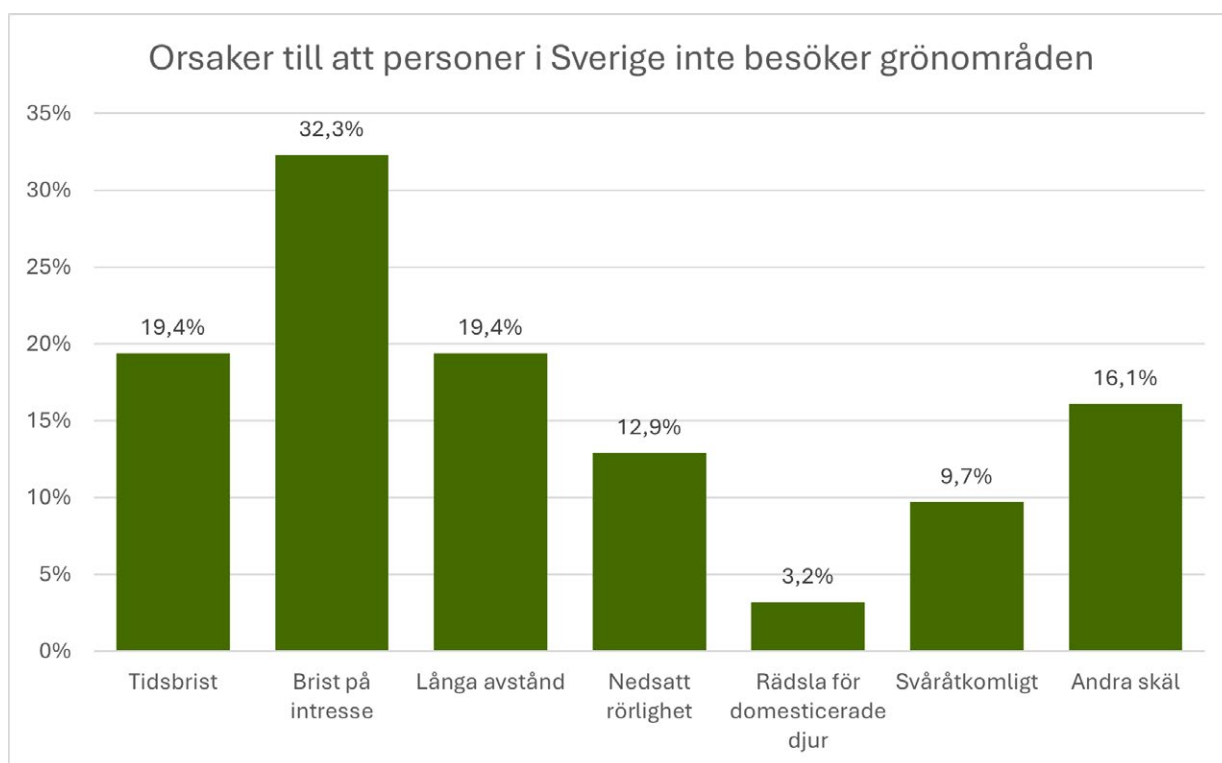
Hur grönområden påverkar hälsan beror dock inte enbart på deras tillgänglighet eller storlek, utan även på deras kvalitet. Detta innefattar både ekologiska faktorer, såsom biologisk mångfald och vattenkvalitet, och praktiska aspekter som stigar, bänkar, belysning, toaletter och caféer. För att grönområden ska vara attraktiva och användas av olika befolkningsgrupper krävs också att de upplevs som trygga och hålls i gott skick.

Motivationen att besöka grönområden påverkas av flera olika faktorer. En europeisk undersökning från 2023, som omfattade deltagare från 33 länder, visade att omkring

10 procent av de tillfrågade aldrig besöker grönområden. Orsakerna till uteblivna besök varierade mellan länder och grupper. De svenska resultaten sammanfattas i figur 3. Studien tyder på att även om tillgången till grönområden i Sverige generellt är god, kan bristande motivation och praktiska hinder begränsa hur mycket de faktiskt används.

Individuella faktorer såsom ålder, kön, inkomst, utbildning och hälsa påverkar också människors behov av och förväntningar på grönområden. Äldre besöker dem främst för sociala kontakter, medan yngre vuxna i större utsträckning använder dem för att komma bort från vardagen och få en stunds lugn och tid för reflektion. Dessutom skiljer sig användningen mellan grupper med olika etnisk bakgrund. Vissa använder dem främst för fysisk aktivitet, medan andra ser dem som en plats för socialt umgänge. Dessa variationer gör det utmanande att skapa grönområden som passar alla, men en inkluderande planering kan öka tillgängligheten och nyttan för fler.





Figur 3. Anledningar till att till personer i Sverige inte besöker grönområden. Svartalernativ som inte angavs av någon deltagare visas inte i figuren (t.ex. rädsla för att: gå vilse, fallande träd eller grenar, vilda djur eller att bli sjuk, samt allergiska besvär, känsla av otrygghet och upplevelsen att grönområden i närområdet är smutsiga). Figuren är framtagen av författarna baserat på data från: Łaszkiwicz, E., (2023). Who does not use urban green spaces and why? Insights from a comparative study of thirty-three European countries. *Landscape and Urban Planning*, 239, 104866. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2023.104866>



Sammanfattning

Tillgången till grönområden spelar en viktig roll för folkhälsan. Deras faktiska nytta beror dock på flera faktorer, såsom närhet, kvalitet och individens möjlighet att använda dem. Forskning visar att grönska kan främja fysisk och psykisk hälsa, men också att vissa grupper har begränsad tillgång eller

motivation att vistas i naturmiljöer. För att maximera fördelarna för hälsan krävs en inkluderande planering som tar hänsyn till olika behov och förutsättningar. Att investera i gröna miljöer är alltså både en fråga om stadsplanering och en central del i folkhälsoarbetet.

Hälsorisker i gröna miljöer

Trots de väldokumenterade hälsovinster med grönområden, finns även potentiella risker för människors hälsa. Genom medveten planering, val av arter som planteras och information till allmänheten kan dessa risker i många fall minimeras. Nedan följer exempel på vanliga hälsorisker i grönmiljöer samt möjliga åtgärder:

- Olycksrelaterade risker: Närvaro av vattensamlingar innebär risk för drunkning, särskilt bland barn. Ojämna ytor och kuperad terräng ökar risken för fall vid t.ex. cykling och löpning. Planera för säkra lek miljöer, god tillgång till räddningsutrustning vid vatten, och tydlig skyltning vid riskområden.
- Trygghet och kriminalitet: Tät vegetation och dålig belysning kan bidra till en upplevd eller faktisk otrygghet i vissa områden. Satsa på ökad social kontroll genom god skötsel, siktlinjer och belysning samt samverkan med lokalsamhället vid utformning av miljöer.
- Allergier: Artförekomst har betydelse för luftburna allergener. Undvik därför att plantera arter med hög allergipotential, särskilt på platser där många vistas (t.ex. skolor, vårdinrättningar, kollektivtrafikpunkter). Ta hänsyn till pollenprognoser i skötsel och nyplantering. Information till allmänheten om aktuella pollenhalter bör finnas lättillgänglig.
- Vektorburna sjukdomar – Naturmiljöer med hög fukthalt och rik vegetation är gynnsamma för fästingar. Informera om förekomst av TBE och borrelia samt åtgärder för riskreduktion. Bevaka lokala rekommendationer om vaccination och egenkontroll. Undvik tät vegetation nära lekytor.
- Vattenburna sjukdomar och giftiga algbloomingar – Höga temperaturer i kombination med övergödning kan ge upphov till algbloomingar och tillväxt av potentiellt patogena bakterier (t.ex. *Vibrio* spp.). Undvik att anlägga badplatser där vattenomsättningen är låg. Komplettera med varningsskyltar och kommunikation till allmänheten vid riskperioder (t.ex. under algblooming eller när badvattenprover visar höga halter av *Vibrio* bakterier).

Mer information

Information om pollenhalter: <https://pollenkoll.se>

Information om fästingburna sjukdomar: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/smittsamma-sjukdomar/sjukdomsinformation-om-fastingburna-sjukdomar/>

Information om badvattenkvalitet: <https://www.havochvatten.se/badplatser-och-badvatten>

Litteratur och datakällor:

- Aerts R, Stas M, Vanlessen N, Hendrickx M, Bruffaerts N, Hoebeke L, et al. Residential green space and seasonal distress in a cohort of tree pollen allergy patients. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*. 2020;223(1):71-9.
- Akaraci S, Feng X, Suesse T, Jalaludin B, Astell-Burt T. A Systematic Review and Meta-Analysis of Associations between Green and Blue Spaces and Birth Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(8):2949.
- Barboza EP, Cirach M, Khomenko S, lungman T, Mueller N, Barrera-Gómez J, et al. Green space and mortality in European cities: a health impact assessment study. *The Lancet Planetary Health*. 2021;5(10):e718-e30. doi: 10.1016/S2542-5196(21)00229-1.
- Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard JR. Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal of Adolescent Health*. 2009;44(3):252-9.
- Bianconi A, Longo G, Coa AA, Fiore M, Gori D. Impacts of Urban Green on Cardiovascular and Cerebrovascular Diseases—A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(11):5966.
- Bogar S, Beyer KM. Green Space, Violence, and Crime: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*. 2016;17(2):160-71.
- Ccami-Bernal F, Soriano-Moreno DR, Fernandez-Guzman D, Tuco KG, Castro-Díaz SD, Esparza-Varas AL, et al. Green space exposure and type 2 diabetes mellitus incidence: A systematic review. *Health & Place*. 2023;82:103045.
- Díaz-Martínez F, Sánchez-Sauco MF, Cabrera-Rivera LT, Sánchez CO, Hidalgo-Albadalejo MD, Claudio L, et al. Systematic Review: Neurodevelopmental Benefits of Active/Passive School Exposure to Green and/or Blue Spaces in Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(5):3958.
- Eriksson C, Lind T, Ekström S, Gruzjeva O, Georgelis A, Bergström A, et al. Neighbourhood greenness and birth outcomes in a Swedish birth cohort—A short communication. *Health & place*. 2019;57:200-3.
- Figueroa R, An R. Motor Skill Competence and Physical Activity in Preschoolers: A Review. *Maternal and Child Health Journal*. 2017;21(1):136-46.
- Fong KC, Hart JE, James P. A review of epidemiologic studies on greenness and health: Updated literature through 2017. *Current environmental health reports*. 2018;5(1):77-87.
- Fjørtoft I, Sageie J. The natural environment as a playground for children: Landscape description and analyses of a natural playscape. *Landscape and Urban Planning*. 2000;48(1):83-97.
- Gyllencreutz L, Rolfsman E, Frånberg G-M, Saveman B-I. Injury risks during outdoor play among Swedish schoolchildren: teachers' perceptions and injury preventive practices. *Education 3-13*. 2020;48(1):1-11.
- lungman T, Cirach M, Marando F, Barboza EP, Khomenko S, Masselot P, et al. Cooling cities through urban green infrastructure: a health impact assessment of European cities. *The Lancet*. 2023;401(10376):577-89.
- Kimpton A, Corcoran J, Wickes R. Greenspace and Crime: An Analysis of Greenspace Types, Neighboring Composition, and the Temporal Dimensions of Crime. *Journal of Research in Crime and Delinquency*. 2017;54(3):303-37.
- Łaszkiwicz E, Kronenberg J, Mohamed AA, Roitsch D, De Vreese R. Who does not use urban green spaces and why? Insights from a comparative study of thirty-three European countries. *Landscape and Urban Planning*. 2023;239:104866.
- Li L, Lange KW. Assessing the Relationship between Urban Blue-Green Infrastructure and Stress Resilience in Real Settings: A Systematic Review. *Sustainability*. 2023;15(12):9240.
- Lindén J, Gustafsson M, Uddling J, Watne Å, Pleijel H. Air pollution removal through deposition on urban vegetation: The importance of vegetation characteristics. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2023;81:127843.
- Liu Z, Chen X, Cui H, Ma Y, Gao N, Li X, et al. Green space exposure on depression and anxiety outcomes: A meta-analysis. *Environmental Research*. 2023;231:116303.
- Löhmus M, Balbus J. Making green infrastructure healthier infrastructure. *Infection ecology & epidemiology*. 2015;5:10.3402/iee.v5.30082.
- Löhmus Sundström M. Kapitel 11. Städer, grönstruktur och hälsa. Miljöhälsorapport 2017. Folkhälsomyndigheten 2017.
- Markevych I, Schoierer J, Hartig T, Chudnovsky A, Hystad P, Dzhambov AM, et al. Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental research*. 2017;158:301-17.
- Mitchell RJ, Richardson EA, Shortt NK, Pearce JR. Neighborhood Environments and Socioeconomic Inequalities in Mental Well-Being. *American Journal of Preventive Medicine*. 2015;49(1):80-4.
- Næss P, Saglie I-L, Richardson T. Urban sustainability: is densification sufficient? *European Planning Studies*. 2020;28(1):146-65.
- Ottosson Å. Naturen som kraftkälla: om hur och varför naturen påverkar hälsan. Stockholm; <https://www.naturvardsverket.se/4acf28/globalassets/media/publikationer-pdf/7100/978-91-620-7116-5.pdf>. Naturvårdsverket; 2023. Report 7116.
- Qiu Y, Zuo S, Yu Z, Zhan Y, Ren Y. Discovering the effects of integrated green space air regulation on human health: A bibliometric and meta-analysis. *Ecological Indicators*. 2021;132:108292.
- Rigolon A, Browning MH, McAnirlin O, Yoon H. Green space and health equity: a systematic review on the potential of green space to reduce health disparities. *International journal of environmental research and public health*. 2021;18(5):2563.
- Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P. Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *The Lancet Planetary Health*. 2019;3(11):e469-e77.
- Shin JC, Parab KV, An R, Grigsby-Toussaint DS. Greenspace exposure and sleep: A systematic review. *Environmental Research*. 2020;182:109081.
- Statistikmyndigheten. Urbanisering – från land till stad <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2015/Urbanisering--fran-land-till-stad/>: SCB; 2015.
- Stenfors CUD, Rådmark L, Stengård J, Klein Y, Osika W, Magnusson Hanson LL. More green, less depressed: Residential greenspace is associated with lower antidepressant redemptions in a nationwide population-based study. *Landscape and Urban Planning*. 2024;249:105109.
- WHO. Urban green spaces and health – A review of evidence Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; 2016 Available from: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1.
- World Health Organization. Assessing the value of urban green and blue spaces for health and well-being. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-7508-47275-69347>; 2023. Contract No.: WHO/EURO:2023-7508-47275-69347.
- Yang B-Y, Zhao T, Hu L-X, Browning MH, Heinrich J, Dharmage SC, et al. Greenspace and human health: An umbrella review. *The innovation*. 2021;2(4).

Faktablad 2026:

Grönområden och hälsa

Författare:

Centrum för arbets- och miljömedicin:

Mare Löhmus Sundström

Arbets- och miljömedicin Göteborg:

Leonard Stockfelt, Eva M Andersson, Mathias Holm, Annika Paldanius

Arbets- och miljömedicin Norr:

Hanna Söderström Lindström, Lars Modig

Arbets- och miljömedicin Syd:

Jörgen Olofsson,

Arbets- och miljömedicin Uppsala:

Martin Tondel, Linda Dunder, Mario Sanca

Arbets- och miljömedicin Örebro:

Jessika Hagberg, Ann-Christine Mannerling

Arbets- och miljömedicin Östergötland

Helen Marg Karlsson, Ingela Helmfrid

Centrum för arbets- och miljömedicin

Solnavägen 4, plan 10, 113 65 Stockholm

camm.slso@regionstockholm.se

Faktabladet kan laddas ner från:

<https://www.camm.regionstockholm.se/rapporter-och-kunskapsstod/>

Fotografier

Framsida: Lena S/MostPhotos

Sid. 5: Sirpa Ukura/MostPhotos, sid. 6: Hans Christiansson/MostPhotos, sid.

7: Martin of Sweden/MostPhotos

Layout: Charlotte Danielsson