Ja tak, lidt mindre

Rådet for sund mad

Ja tak, lidt mindre er en forebyggelsesindsats mod overvægt, som skal øge tilgængeligheden af og efterspørgslen efter lidt mindre pakker og portioner. Overvægt er en af de største udfordringer for folkesundheden i Danmark.

Portionsstørrelse og overvægt

- Den væsentligste årsag til overvægt er et for højt energiindtag. Genetiske årsager kan ikke forklare den store stigning verden over. Og fysisk aktivitet alene kan ikke løse problemet[1].
- Portionskontrol er det mest omkostningseffektive tiltag for at forebygge overvægt[2].
- Store pakker og portioner får os til at spise og drikke mere, uden at man føler sig mere mæt[3, 4]. Det kaldes portionsstørrelseseffekten. Den øger risikoen for overvægt.

Portionsstørrelse og forbrugerne

- Flertallet kan ikke se forskel, når de kigger på en række almindelige fødevarer i to forskellige størrelser, dvs. en i 100 % størrelse og en, som er 10 % mindre[5, 6].
- 45 % af befolkningen mener, at det vil være let eller meget let at spise mindre[7].

Portionsstørrelser gennem tiden

Der er en almindelig opfattelse af, at pakker og portioner er blevet større de seneste årtier. Tænk på sodavand, slikposer, is, kager, wienerbrød, kager og boller, popcorn, chipsposer, fastfood og færdigretter. Men kun få danske undersøgelser dokumenterer det, bl.a.:

- Danskernes forbrug af slik og chips. En undersøgelse af portionsstørrelser[8]
- En gennemgang af portionsstørrelserne i opskrifter gennem 100 år[9]
- En sammenligning af størrelsen på sodavand, is, slik, chips og fastfood gennem 40 år[10].

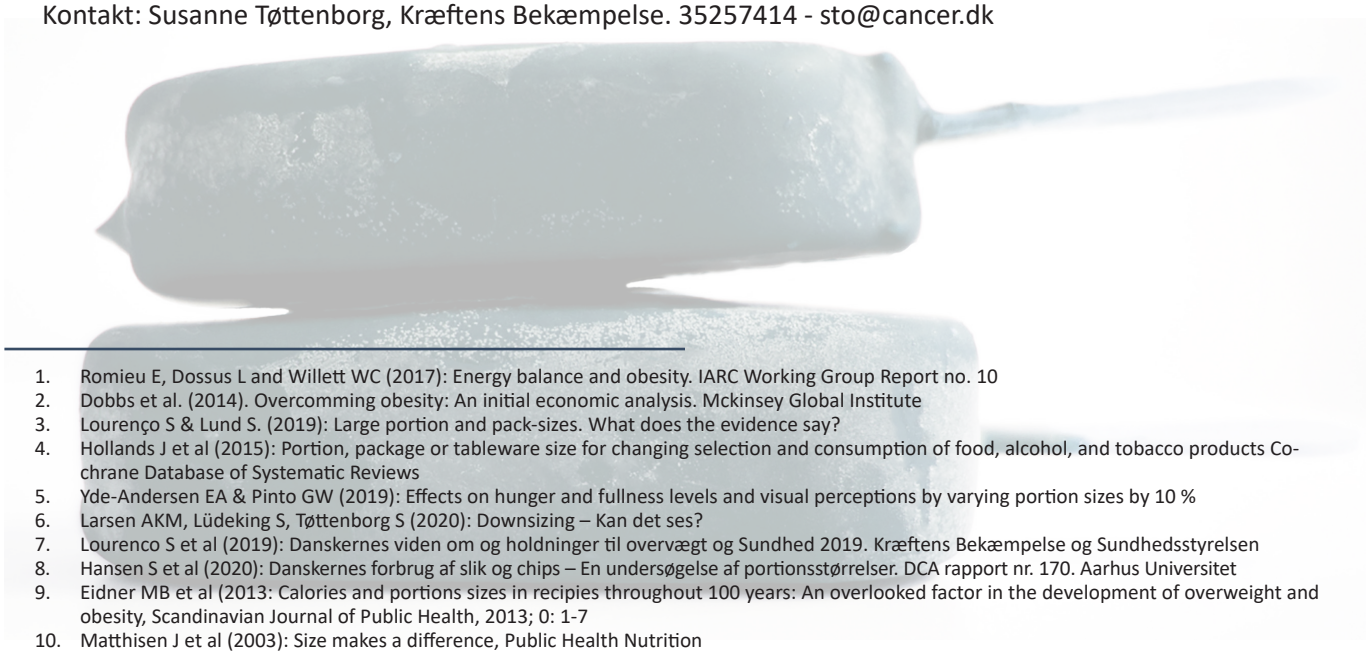
Overvægt og sundhed

- Flere end halvdelen af befolkningen har overvægt. Fortsætter udviklingen, vil det være to ud af tre i 2045[11].
- Overvægt øger risikoen for type 2 diabetes, hjerte-kar-sygdomme, muskel-skelet-lidelser og mindst 13 kræftformer. Desuden er overvægt årsag til psykosociale problemer[12].

Partnerne

Bryggeriforeningen, Coop, De Samvirkende Købmænd, DI Fødevarer, Fagligt Selskab af Kliniske Diætister, FIT Living/ Alt for damerne, FOA, Fødevarestyrelsen, Healthy Skinny Bitch, Hjerteforeningen, Kost og Ernæringsforbundet, Kræftens Bekæmpelse, Københavns Professionshøjskole, Landbrug & Fødevarer, McDonald's, Sundhedsstyrelsen, Tænketanken Frej, Aarhus Universitet

Kontakt: Susanne Tøttenborg, Kræftens Bekæmpelse. 35257414 - sto@cancer.dk



1. Romieu E, Dossus L and Willett WC (2017): Energy balance and obesity. IARC Working Group Report no. 10
2. Dobbs et al. (2014). Overcomming obesity: An initial economic analysis. Mckinsey Global Institute
3. Lourenço S & Lund S. (2019): Large portion and pack-sizes. What does the evidence say?
4. Hollands J et al (2015): Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol, and tobacco products Cochrane Database of Systematic Reviews
5. Yde-Andersen EA & Pinto GW (2019): Effects on hunger and fullness levels and visual perceptions by varying portion sizes by 10 %
6. Larsen AKM, Lüdeking S, Tøttenborg S (2020): Downsizing – Kan det ses?
7. Lourenco S et al (2019): Danskernes viden om og holdninger til overvægt og Sundhed 2019. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen
8. Hansen S et al (2020): Danskernes forbrug af slik og chips – En undersøgelse af portionsstørrelser. DCA rapport nr. 170. Aarhus Universitet
9. Eidner MB et al (2013: Calories and portions sizes in recipies throughout 100 years: An overlooked factor in the development of overweight and obesity, Scandinavian Journal of Public Health, 2013; 0: 1-7
10. Matthisen J et al (2003): Size makes a difference, Public Health Nutrition
11. Lund S & Frederiksen K (2019) Notat om fremskrivning af prævalensen af overvægt i Danmark til 2045. Kræftens Bekæmpelse
12. Sundhedsstyrelsen (2018): Danskernes Sundhed. Den Nationale Sundhedsprofil 2017