

Større portioner øger risikoen for overvægt



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 energindtag. Genetiske årsager kan ikke forklare de store stigning verden over. Og fysisk aktivitet alene kan ikke løse problemet¹.

- Portionskontrol er det mest omkostningseffektive tiltag for at forebygge overvægt².
- 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.
- Flere end halvdelen af danskerne spiser altid eller ofte op, selvom de er mætte. 20 % gør det somme tider⁵.

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^{5,6,7}.
- 45 % af befolkningen mener, at det vil være let eller meget let at spise mindre⁸.
- 72 % af danskerne synes godt eller meget godt om downsizing af pakke- og portionsstørrelser. 6 % synes dårligt eller meget dårligt om det⁹.
- Fire ud af 10 danskere mener, at prisen skal falde 10 %, hvis varen gøres 10 % mindre. Lige så mange vil være villige til at betale det samme som før eller kun 5 % mindre for en vare, der er 10 % mindre end før⁹.
- 47 % af danskerne mener, at en sodavand på 37,5 cl typisk kan dække deres behov, mens 31 % svarer 50 cl¹⁰.

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 portionsstørrelser¹¹
- En gennemgang af portionsstørrelserne i opskrifter gennem 100 år¹²
- En sammenligning af størrelsen på sodavand, is, slik, chips og fastfood gennem 40 år¹³.

Overvægt og sundhed

- Flere end halvdelen af befolkningen har overvægt. Fortsætter udviklingen, vil det være to ud af tre i 2045¹⁴.
- Overvægt øger risikoen for type 2 diabetes, hjerte-kar-sygdomme, muskel-skelet-lidelser og mindst 13 kræftformer. Desuden er overvægt årsag til psykosociale problemer¹⁵.

Partnerne

Ja tak, lidt mindre er et partnerskab under Rådet for sund mad med følgende partnere:

7-eleven, Bryggerforeningen, Coop, De Samvirkende Købmænd, DI Fødevarer, Diabetesforeningen, 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, Stop Spild Af Mad, Sundhedsstyrelsen, Tænk tanken Frej

Kontakt: Projektleder Susanne Tøttenborg, Kræftens Bekæmpelse. 3525 7414 eller 3038 2303 - 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. COOP Analyse (2021): www.coopanalyse.dk/analyse/02_536-mindre-pakker/
6. Yde-Andersen EA & Pinto GW (2019): Effects on hunger and fullness levels and visual perceptions by varying portion sizes by 10 %
7. Larsen AKM, Lüdeking S, Tøttenborg S (2020): Downsizing – Kan det ses?
8. Lourenço S et al (2019): Danskernes viden om og holdninger til overvægt og Sundhed 2019. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen
9. Kantar Gallup for Kræftens Bekæmpelse (2021) ikke-publiceret rapport
10. Coop-analyse (2021) www.coopanalyse.dk/analyse/02_536-mindre-stoerrelser_2/
11. Hansen S et al (2020): Danskernes forbrug af slik og chips – En undersøgelse af portionsstørrelser. DCA rapport nr. 170. Aarhus Universitet
12. Eidner MB et al (2013): Calories and portions sizes in recipes throughout 100 years: An overlooked factor in the development of overweight and obesity, Scandinavian Journal of Public Health, 2013; 0: 1-7
13. Matthisen J et al (2003): Size makes a difference, Public Health Nutrition
14. Lund S & Frederiksen K (2019) Notat om fremskrivning af prævalensen af overvægt i Danmark til 2045. Kræftens Bekæmpelse
15. Sundhedsstyrelsen (2018): Danskernes Sundhed. Den Nationale Sundhedsprofil 2017

