



Viden om vægtstatus, mad- og måltidsvaner

**SPIS
SUNDERE
DK**
Rådet for
sund mad

Viden om vægtstatus, mad- og måltidsvaner

UDGIVET AF

Rådet for sund mad
Slagtehusgade 11, 1. sal
DK-1715 København V

www.raadetforsundmad.dk

Februar 2023

ISBN: 978-87-973250-1-8

Foto: Frederik Maj for Rådet for sund mad

PROJEKLEDELSE OG FORFATTERE

Anne Mette Ravn Nielsen, Rådet for sund mad

Claus Egeris, Rådet for sund mad

Marte Mathisen, Rådet for sund mad

1.	FORORD	4
1.1	Læsevejledning	5
2	DEFINITIONSAFKLARING	6
3	KONKLUSION OG PERSPEKTIVER.....	9
3.1	Udviklingen i vægtstatus	9
3.2	Udviklingen i madvaner	12
3.3	Måltidsvaner.....	16
3.4	Videnskilder og videnshuller.....	18
4	KILDEGRUNDLAG OG INDSAMLING AF VIDEN	21
5	VÆGTSTATUS	26
5.1	Vægtstatus hos børn og unge	26
5.2	Vægtstatus hos voksne	34
5.3	Vægtstatus hos ældre	42
5.4	Danskernes vægtstatus sammenlignet med Norden og Europa	45
5.5	Vægtstatus og social ulighed	47
6	MADVANER.....	49
6.1	Usunde madvaner	50
6.2	Energiindtag og gennemsnitskost.....	54
6.3	Fuldkorn.....	57
6.4	Mejeriprodukter	58
6.5	Kød og fjerkræ	59
6.6	Fisk	62
6.7	Bælgfrugter.....	63
6.8	Frugt og grøntsager	64
6.9	Sukker, slik, chokolade og sukkersødede drikkevarer	69
6.10	Danske madvaner i et nordisk perspektiv.....	73
6.11	Madvaner og social ulighed.....	74
7	MÅLTIDSVANER.....	75
7.1	Morgenmad	76
7.2	Frokost	77
7.3	Aftensmad	78
7.4	Mellemmåltider.....	79
8	SAMMENFATNING.....	82
9	LITTERATURLISTE	87

1. Forord

Med denne rapport ønsker Rådet for sund mad at give et overblik over udviklingen i danskernes vægtstatus samt mad- og måltidsvaner på baggrund af undersøgelser fra 2000 til 2022. Dermed har vi lavet et udgangspunkt for at kunne følge udviklingen. Rapporten giver et overblik over den tilgængelige og relevante viden om vægtstatus, mad- og måltidsvaner.

Andelen af den voksne befolkning med overvægt er stigende, og ved seneste undersøgelse i 2021 var der flere med overvægt end med normalvægt. I 2021 havde 52,6 % danskere fra 16 år og op overvægt, hvoraf 18,5 % havde svær overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2022 b). Fortsætter udviklingen, vil de tal i 2045 være henholdsvis 66 % og 30 % (Lund & Frederiksen, 2019).

Vi ser samtidig, at flere får usunde madvaner. I 2021 havde 17,7 % af danskere over 16 år usunde madvaner. I 2010 var det 13,3 % (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Både overvægt og usunde madvaner er livsstilsrelaterede risikofaktorer sammen med f.eks. rygning, et stort alkoholforbrug og fysisk inaktivitet. Antallet af risikofaktorer, en person har, øger risikoen for at få hjertekarsygdom, kræft eller for at dø for tidligt (Sundhedsstyrelsen, 2022 a).

Denne rapport er afrapportering af projektet Viden om vægtstatus, mad- og måltidsvaner, der er gennemført i regi af Rådet for sund mad i 2021-22. En bred kreds af Rådets medlemsorganisationer anser det som en vigtig opgave for Rådet at samle viden om danskernes vægtstatus, mad- og måltidsvaner, herunder hvilke data, der systematisk indsamles.

En stor tak til den faglig referencegruppe, der har været med til at udvælge kildegrundlaget og kvalificere rapporten:

Arla Foods

Berit Lilienthal Heitmann, professor

Bodil Just Christensen, postdoc

Det Grønne Museum

Fødevarestyrelsen, Hanne H. Hansen, specialkonsulent

Landbrug & Fødevarer

Madkulturen

Nationalt Center for Overvægt

Novo Nordisk Danmark

Sigrid Bjerger Gribsholt, læge, ph.d.

Sundhedsstyrelsen, Tatjana Hejgaard, chefkonsulent, og Mine Sylow, specialkonsulent

Vejle Kommune

1.1 Læsevejledning

Denne rapport er henvendt til alle, der interesserer sig for eller arbejder med, hvordan mad og måltider kan indgå i sundhedsfremmende og forebyggende indsatser for danskernes sundhed.

Rapporten er skrevet, så man kan læse hele rapporten eller dykke ned i de områder, man finder mest interessant.

Kapitel 2 Definitionsafklaring forklarer de definitioner, der bruges i rapporten.

Ønskes et overordnet billede af danskernes vægtstatus, mad- og måltidsvaner, kan man læse *Kapitel 3 Konklusion og perspektiver*. Her følges rapportens struktur, men i stedet for at gå i dybden med kilderne, fokuseres der på de udfordringer eller positive udviklinger, der fremgår i gennemgangen af kilderne.

Kapitel 4 Kildegrundlag og indsamling af viden giver indblik i udvælgelseskriterierne og har også et overblik over de gentagne studier og målinger, som er brugt i rapporten for at vise udviklingen i danskernes vægt, mad- og måltidsvaner.

Er man primært interesseret i danskernes vægt, kan man nøjes med at læse *Kapitel 5 Vægtstatus*, ligesom man kan nøjes med at læse *Kapitel 6 Madvaner* og/eller *Kapitel 7 Måltidsvaner*, hvis det er der ens primære interesser ligger.

Kapitel 8 Sammenfatning er en kort opsummering af *Kapitel 5-7*, som giver et hurtigt overblik over status og udviklingstendenser.

God læselyst.

2 Definitionsafklaring

Denne rapport bygger på kilder, der bruger forskellige betegnelser for vægtstatus, mad- og måltidsvaner. Her følger en kort præsentation af definitioner, der bruges i rapporten.

VÆGTSTATUS

BMI (Body Mass Index) er et simpelt, objektivt mål for vægt-for-højde, som bruges til at vurdere vægtstatus hos voksne (18 år eller derover). BMI beregnes som: vægt i kilo divideret med højde \times højde i meter (Sundhedsstyrelsen, 2018).

Verdenssundhedsorganisationen WHO har defineret grænseværdier for BMI hos voksne i forhold til helbredsrisikoen forbundet med de forskellige vægtklasser:

- Undervægt: BMI under 18,5
- Normalvægt: BMI fra 18,5 og op til 25
- Overvægt: BMI fra 25 og op

Overvægt inddeles i:

- Moderat overvægt: BMI fra 25 og op til 30
- Svær overvægt: BMI fra 30 og op

(Sundhedsstyrelsen, 2018).

For raske ældre (65 år og derover) gælder de samme BMI-grænser som for andre voksne (Sundhedsstyrelsen, 2018).

BMI skal i alle aldersgrupper fortolkes med forsigtighed, blandt andet fordi BMI ikke tager højde for fordelingen af fedt og muskler. Specielt hos ældre og muskuløse personer er fedtfordelingen anderledes end hos yngre eller mere udrænede personer. BMI er desuden ofte større hos høje end hos lave personer og kan variere i forskellige etniske grupper. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne og ældre holder en normalvægt livet igennem, dvs. holder et BMI mellem 18,5- 24,9 (Sundhedsstyrelsen, 2018).

Det er forskelligt i de kilder, der indgår i denne rapport, om overvægt er inklusiv svær overvægt (BMI fra 25 og op), eller om overvægt opgøres i moderat overvægt (BMI fra 25 og op til 30) og svær overvægt (BMI fra 30 og op). Det vil fremgå tydeligt af tekst og grafer, hvornår overvægt er inklusiv svær overvægt, og hvornår det ikke er.

Betegnelserne "normalvægt", "undervægt", "overvægt" og "svær overvægt" kan opfattes normative ved at definere, hvad der er "normalt" og dermed udstiller de øvrige kategorier, som noget der ikke er "normalt". Normalvægt refererer dog ikke til

den vægt, der anses som mest normalt at have, men til den vægt, der giver den mindste risiko for at påvirke helbredet negativt.

Vægtstatus hos børn og unge

Hos børn og unge (under 18 år) varierer BMI med alder og pubertetens indtræden. Derfor kan man ikke som for voksne anvende faste grænseværdier for de forskellige vægtklasser hos børn. Til vurdering af spæd- og småbørn i alderen 0-24 måneder anvendes i sundhedsplejen og almen praksis vægt-for-længde-kurver. Fra 2-5 år anvendes BMI-for-alder-kurver. Til vurdering af børn og unge i alderen 5-18 år anvendes i sundhedsplejen kønsspecifikke og alders standardiserede BMI-kurver (Sundhedsstyrelsen, 2018).

Udvikling af overvægt

Udvikling af overvægt er meget kompleks. At flere og flere får overvægt, kan ikke kun forklares ved, at vi generelt får mere usunde kostvaner og bevæger os mindre. En rapport fra Videnscenter for Forebyggelse sammenfatter, at udvikling af overvægt er kompleks, og både genetiske faktorer, miljøfaktorer og sundhedsadfærd har betydning. Udvikling af overvægt kan således ikke forenkles til et spørgsmål om et uhensigtsmæssigt forhold mellem for meget mad og for lidt fysisk aktivitet (Bruun, Bjerregaard, Due, Heitmann, Høy, Kierkegaard, Michaelsen, Morgen, Olsen, Sørensen, Toft & Østergaard, 2021).

Det er derfor vigtigt at holde fast i, at overvægt ikke alene kan tilskrives individets ansvar. Desværre oplever mange med overvægt, og især med svær overvægt, mobning, diskrimination og stigmatisering af borgere, der har alvorlige psykosociale konsekvenser. Diskrimination kan finde sted i sundhedsvæsenet, arbejdslivet, privatlivet og uddannelsessystemet. Stigmatisering kan i sig selv bidrage til udviklingen af overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2018).

MAD- OG MÅLTIDSVANER

I undersøgelser af danskernes madvaner tages der ofte udgangspunkt i De officielle Kostråd ved at bruge et varierende antal anbefalinger til at udregne en kostscore til at vurdere sundhedsværdien.

Fødevarestyrelsen offentliggjorde i 2021 De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima. De anbefalede mængder for hvert kostråd gælder for tilberedt mad til en voksen med en kost på 10 megajoule (MJ) pr. døgn.

I denne rapport bruges betegnelserne ”madvaner” og ”måltidsvaner”. Madvaner dækker her over de føde- og drikkevarer, som indtages og sammensætningen af dem.

Usunde madvaner henviser ikke til enkelte fødevarer som usunde, men er sammensætningen af fødevarer, som samlet set kan blive til usunde madvaner. I de kilder der bruges til at afdække danskernes madvaner bruges også betegnelserne ”kostvaner” og ”kostmønstre”. Disse betegnelser fremgår derfor også i løbet af rapporten, som synonymer for madvaner. I afdækningen af danskernes madvaner tages udgangspunkt i de fødevarergrupper, som omfattes af De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima (Fødevarestyrelsen, 2021).

Måltider defineres her som mad, der spises inden for et afgrænset tidspunkt. Måltider dækker over de tre hovedmåltider, morgenmad, frokost og aftensmad, samt mellemmåltider, der spises alene eller i fællesskab med andre, dvs. det samlede indtag af mad og drikke i løbet af en dag. I de kilder som afdækker danskernes måltidsvaner bruges også begreberne ”måltidsmønstre” og ”måltidsstruktur”.

Kostscore

Når danskerens madvaner vurderes i forhold til sundhed, udregnes ofte en kostscore med udgangspunkt i De officielle Kostråd ved at bruge et varierende antal anbefalinger. Da kostscore udregnes forskelligt i kilderne, præsenteres udregningsmodellerne løbende.

I undersøgelser af danskernes madvaner tages der ofte udgangspunkt i De officielle Kostråd ved at bruge et varierende antal anbefalinger til at udregne en kostscore til at vurdere sundhedsværdien.

Afgrænsning af mad- og måltidsvaner

I denne rapport beskrives mad- og måltidsvaner ud fra kilder, som afdækker den mad, danskernes spiser, hyppigheden af den og rammerne omkring måltiderne på baggrund af kvantitative undersøgelser. Herved får man et godt billede af mad- og måltidsvaner på befolkningsniveau. Mad og måltider handler også om sociale, kulturelle og æstetiske rammer og ikke mindst om smag. Disse er vigtige faktorer for, hvorfor vi spiser, som vi gør og er relevante at behandle, hvis man vil give et fyldestgørende billede af danskernes mad- og måltidsvaner. Vidensgrundlaget i denne rapport er så vidt muligt baseret på repræsentative undersøgelser, der viser status og udvikling på befolkningsniveau, hvorfor mindre kvalitative undersøgelser ikke er medtaget.

3 Konklusion og perspektiver

Dette kapitel samler op på de vigtigste pointer fra *Kapitel 5* til *7* og peger på mulige indsatsområder. Kapitlet kan læses selvstændigt, hvis man ikke har brug for grafer og grundig kildegennemgang, men derimod ønsker en kortere gennemgang af, hvordan det ser ud med danskerne vægtstatus, mad- og måltidsvaner.

3.1 Udviklingen i vægtstatus

STØRRE ANDEL AF BØRN MED OVERVÆGT VED UDSKOLING END VED INDSKOLING

Størstedelen af børn uanset alder har normalvægt, men andelen er mindre jo ældre børnene er.

Ifølge den seneste opgørelse fra Den Nationale Børnedatabase, der bygger på målte data, var der blandt børn i indskoling (6-8 år, årgang 2005-13) i gennemsnit 12,7 %, der havde overvægt. I på mellemtrinnet (9-13 år, årgang 2001-2008) havde 18,4 % overvægt, og i udskolingen (14-15 år, årgang 1997-2006) havde 18,5 % overvægt (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

Den største forskel i andelen med overvægt ses mellem indskoling og mellemtrin. Det er oplagt at undersøge, hvilke tiltag der kan iværksættes for at forebygge, at børn udvikler overvægt i den tid, de går i grundskole.

Der har ikke været en stor udvikling over tid i andelen af de forskellige vægtklasser for de enkelte aldersgrupper. For de to seneste årgange i indskoling og på mellemtrinnet var der dog en lille stigning i andelen af børn med overvægt (Sundhedsdatastyrelsen, 2021). Hvorvidt det er en generel tendens, vil data for de kommende årgange vise.

STØRRE ANDEL AF ELEVER MED OVERVÆGT PÅ ERHVERVSUDDANNELSER END PÅ GYMNASIALE UDDANNELSER

Ifølge den landsdækkende undersøgelse af sundhed på gymnasiale uddannelser, UNG19, havde 13,5 % af eleverne overvægt fordelt på 15 % drenge og 12 % piger (Pisinger, Thorsted, Jezek, Jørgensen, Christensen & Thygesen, 2019).

UNG19 EUD, om sundhed på erhvervsuddannelser, viser, at 39 % af eleverne havde overvægt, heraf 14 % med svær overvægt. 40 % af piger i undersøgelsen og 36 % af drenge havde overvægt (Ringgaard, Heinze, Andersen, Hansen, Hjort & Klinker, 2020).

Grundet den høje andel af erhvervsskoleelever med overvægt er erhvervsuddannelserne en oplagt arena at arbejde med forebyggelse af overvægt.

STORT SPRING I ANDELEN MED OVERVÆGT FRA DE 16-24-ÅRIGE TIL DE 25-34-ÅRIGE

I Den Nationale Sundhedsprofil fremgår det, at der er en stor stigning i andelen af personer med overvægt fra aldersgruppen 16-24 år, hvor 25,4 % har overvægt, til aldersgruppen 25-34 år, hvor 45,5 % har overvægt Sundhedsstyrelsen, 2022 a).

Da det må antages, at stigningen i andelen med overvægt sker løbende fra 25-34 år, og at færre 25-årige har overvægt end de 34-årige, er det oplagt at sætte ind med forebyggelse i aldersgruppen. I denne aldersgruppe skifter mange livsfase og går fra uddannelse til arbejdsliv, og mange stifter familie i denne alder. For at forebygge den store stigning i andelen af personer med overvægt i denne aldersgruppe, er det relevant at undersøge, om eller hvordan ændrede livsfaser og hverdagspraksis påvirker udviklingen i andelen med overvægt.

STORE GEOGRAFISKE OG SOCIOØKONOMISKE FORSKELLE I ANDELEN AF PERSONER MED OVERVÆGT

Der er store geografiske forskelle i andelen af personer med overvægt i Danmark. I Den Nationale Børnedatabase findes de højeste målte andele af skolebørn med overvægt hos skolebørn i Region Sjælland og Region Nordjylland og den mindste andel i Region Hovedstaden (Sundhedsdatastyrelsen, 2021). Hos voksne findes den største andel med overvægt i Region Sjælland og den mindste andel med overvægt i Region Hovedstaden (Sundhedsstyrelsen, 2022 a).

Samtidig er der betydelig social ulighed i forekomsten af moderat overvægt og i endnu højere grad i forekomsten af svær overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2018), hvor især uddannelsesniveau påvirker forekomsten af overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2022 a).

Forældrenes uddannelsesniveau påvirker også overvægt hos børn. Blandt udskolingsbørn, hvis forældre har grundskole som højeste uddannelse, havde næsten 30 % overvægt i 2012-18. For udskolingsbørn af forældre med en lang videregående uddannelse var andelen ca. 10 % (Biltoft-Jensen, Fagt & Søndergaard Møller, 2021).

Det er ikke lige til at ændre den sociale ulighed i samfundet, men organisationer der arbejder for at forebygge udviklingen af overvægt, kan arbejde med indsatser, der søger at udligne den sociale ulighed, fx ved at arbejde i specifikke arenaer, lokalområder eller målgrupper.

Som det fremgår blandt andet af rapporten Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge fra Vidensråd for Forebyggelse, er udviklingen af overvægt komplekst, og der findes ikke kun én udslagsgivende faktor (Bruun, Bjerregaard, Due, Heitmann, Høy, Kierkegaard, Michaelsen, Morgen, Olsen, Sørensen, Toft & Østergaard, 2021). I samme rapport fremgår det: ”Der er ikke fundet tilstrækkelig evidens til at konkludere, om strukturelle indsatser kan have en effekt på overvægtsrelaterede mål, og der mangler i høj grad god forskning på området” (Bruun et al, 2021). Men det pointeres derefter i rapporten, at den manglende viden om, hvordan overvægt forebygges, ikke står i modsætning til at påvirke de risikofaktorer, som aktuelt anses for betydende for udviklingen af overvægt, da en positiv påvirkning af risikofaktorerne i sig selv vil have en positiv effekt. For organisationer, der arbejder med danskernes mad- og måltidsvaner, er det oplagt at overveje, hvilke strukturelle indsatser der kan igangsættes for at påvirke kostrelaterede risikofaktorer for overvægt. Da strukturelle indsatser ofte viser størst effekt blandt borgere med lav socioøkonomisk status, kan indsatserne potentielt være med til at udligne den sociale ulighed i sundhed (Bruun et al, 2021).

STIGNING I FOREKOMSTEN AF SVÆR OVERVÆGT

Seneste tal fra Den Nationale Sundhedsprofil viser, at andelen af personer med overvægt er øget over tid. I 2021 havde 52,6 % af danskerne (16 år og derover) overvægt. I 2010 havde 46,8 % overvægt. Der har ikke været den store ændring i forekomsten af moderat overvægt. 33,2% havde moderat overvægt i 2010 og 34,1 % i 2021, mens forekomsten af svær overvægt steg fra 13,6 % i 2010 til 18,5 % i 2021 (Sundhedsstyrelsen 2022 b).

Da de helbredsmæssige konsekvenser ved overvægt stiger med graden af overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2021), er det meningsfuldt at igangsætte indsatser for at forebygge udviklingen af svær overvægt.

Der er markante forskelle i forekomsten af overvægt mellem mænd og kvinder. Andelen af mænd med overvægt lå på 59,1 % i 2021, mens den lå på 46,2 % for kvinder. Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil stagnerede udviklingen fra 2010 og 2013, mens den steg igen i 2017 og 2021. Kigger man isoleret på svær overvægt er forskellen mellem kønnene stort set udvisket. Her havde 18,6 % af mænd og 18,3 % kvinder svær overvægt i 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 a).

Forskere fra DTU Fødevarerinstitutionen har tidligere konkluderet, at der var en større stigning i andelen af danske kvinder med overvægt, mens udviklingen for mænd var stagneret mellem fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) i 2005-08 til undersøgelsen 2011-13 (Matthiessen & Stockmarr, 2015).

STIGENDE FOREKOMST AF ÆLDRE MED OVERVÆGT

En stor procentdel ældre har i dag overvægt. Data fra Ældreprofilen 2019 viser, at 68,1 % af personer over 65 år havde overvægt, og andelen er steget over tid. Andelen med overvægt stiger med alderen op til 65-årsalderen, hvorefter andelen til gengæld falder, så andelen af overvægt er mindst blandt aldersgruppen 85+ år. Der ses desuden en stigende forekomst af undervægt i takt med, at alderen stiger efter de 65 år. Andelen med undervægt lå i gennemsnit på 1,6 % i aldersgruppen 65-74 år og på til 3,7 % i aldersgruppen 85+ år. Blandt kvinder i aldersgruppen 85+ havde 10,9 % svær overvægt og 5,9 % undervægt i 2017. Blandt mænd i samme aldersgruppe havde 9,4 % svær overvægt og 1,4 % undervægt (Sundhedsstyrelsen, 2019).

Både svær overvægt og undervægt har store helbredsmæssige konsekvenser for den enkelte ældre og fører til et generelt større behov for hjælp i hverdagen og til et højere forbrug af sundhedsydelser (Sundhedsstyrelsen, 2015). Det er derfor hensigtsmæssigt at forebygge både svær overvægt og undervægt hos ældre.

I Danskernes kostvaner er den ældste aldersklasse 75 år, hvorfor denne ikke kan give indblik i status og udvikling for de ældste ældre i befolkningen. Andelen af ældre stiger (Ældre Sagen, 2019), og det vil være hensigtsmæssigt at have mere viden om de ældstes vægtstatus, mad- og måltidsvaner. Derudover fremhæver Sundhedsstyrelsen, at der ikke findes landsdækkende data for forekomst af uplanlagt vægttab eller underernæring hos ældre i Danmark. Baseret på danske og udenlandske undersøgelser vurderer Sundhedsstyrelsen, at omkring 60 % af ældre på plejehjem eller i hjemmeplejen er i risiko for underernæring (Sundhedsstyrelsen, 2022 c).

3.2 Udviklingen i madvaner

FLERE FÅR USUNDE MADVANER

Flere studier inkluderet i denne rapport beskriver usunde madvaner.

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2021 havde 17,7 % et usundt kostmønster, og udviklingen går den forkerte i vej. I 2010 havde knap 13,3 % et usundt kostmønster. Næsten dobbelt så mange mænd som kvinder havde et usundt kostmønster – både i 2010 og 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b). Det synes derfor relevant at målrette indsatsen for sundere madvaner til mænd.

Madvaner har betydning for helbredet, og sunde mad- og måltidsvaner kan fremme og bevare et godt helbred, bevare normalvægt og forebygge sygdomme. Modsat kan usunde madvaner medvirke til udviklingen af flere sygdomme – blandt andet hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, kræft – og bidrage til, at man udvikler overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2022 a). Alt sammen noget der kan forringe livskvaliteten for

den enkelte, og som samtidig kan føre til et øget behov for behandling og pleje. En rapport lavet for Fødevarestyrelsen af Københavns Universitet peger på, at der er øgede sundhedsgevinster og en potentiel samfundsmæssig besparelse i størrelsesordenen 11-12 milliarder kroner, hvis danskerne i højere grad følger De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima (Jensen, 2021).

Som det også ses ved forekomsten af overvægt, er der social ulighed i andelen af personer med usunde madvaner. Den mest effektive forebyggelsesindsats mod usunde madvaner vil også her være at udligne den sociale ulighed. Dette ligger uden for de muligheder mange organisationer, der arbejder med danskernes madvaner, har. I stedet giver det mening at undersøge hvilke indsatser, der kan kompensere for den sociale ulighed. F.eks. at sikre at børn har lige adgang til gode og sunde måltider i daginstitutioner, skoler og uddannelsesinstitutioner, så det i mindre grad er forældrenes uddannelsesniveau og den sociale arv, der påvirker børnenes madvaner.

ENERGIINDTAG OG GENNEMSNIITSKOST

De nationale undersøgelser af danskernes kost og fysiske aktivitet fra DTU viser, at udviklingen i energiindtag hos børn fra 2003-2008 til 2011-2013 er uændret, mens der hos voksne i samme periode ses en lille stigning (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015). For de større børn og voksne er de rapporterede gennemsnitsindtag af energi omkring 1/2 MJ lavere end de tilsvarende referenceværdier, bortset fra de 14-24-årige, hvor differencen er 1½-2 megajoule (MJ) (DTU Fødevareinstituttet, 2015).

Ifølge de seneste tal fra 2011-13 lever danskerne overordnet set op til De Nordiske Næringsstofanbefalinger om indtag af makronæringsstofferne: fedt, kulhydrat og protein, og i en gennemsnitlig kost er der ikke store udsving i indtaget af protein, kulhydrat og fedt over tid (DTU Fødevareinstituttet, 2015).

Til trods for at danskerne overholder de nordiske anbefalinger for et samlet fedtindtag under 40 E%, ligger indtaget af mættet fedt på 14 E% hos både børn og voksne og overskrider anbefalingen på maks. 10 E % (DTU Fødevareinstituttet, 2015).

ØGET INDTAG AF FULDKORN

Danskernes indtag af fuldkorn er øget betragteligt over de seneste år. Ifølge Danskernes kostvaner er det daglige indtag af fuldkorn steget fra 36 gram i undersøgelsen fra 2000-04 til 63 gram i den seneste undersøgelse fra 2011-2013 (Mejborn, Ygil, Trolle, Kørup, & Christensen, 2014).

Ifølge en kohorteundersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse med data indsamlet fra 2015 til 2019 lå det gennemsnitlige indtag på 82 gram/10 MJ, og godt halvdelen af deltagerne havde et indtag på det anbefalede minimum på 75 gram/10 MJ (Andersen, Halkjær, Rostgaard-Hansen, et al, 2021).

Denne stigning kan især tilskrives Fuldkornspartnerskabet som ifølge Danskernes kostvaner har bidraget til mere end at fordoble danskernes indtag af fuldkorn i kosten (Mejborn et al, 2014). Partnerskaber, hvor fx industri, sundhedsorganisationer, forbrugerorganisationer og myndigheder går sammen om en fælles agenda, kan således have en stor effekt på danskernes madvaner (Lourenço, Hansen, Frank, Stærk & Petersen, 2019).

Den fælles indsats i Fuldkornspartnerskabet er et af de bedste danske eksempler på, hvor effektivt det kan være, når offentlige og private aktører går sammen om at skabe en forandring ved at arbejde med både produktudvikling, tilgængelighed og forbrugernes kendskab. Ønsker man at øge folkesundheden, er det derfor oplagt at samarbejde på tværs, koordinere indsatser og bruge markedet til at drive en udvikling.

DANSKERNE HAR ET FOR HØJT INDTAG AF KØD OG FOR LAVT INDTAG AF FISK OG BÆLGFRUGTER

I forhold til De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima (herefter De officielle Kostråd) spiser danskerne for meget kød og for lidt fisk og bælgfrugter. Med i gennemsnit 2 gram tilberedte bælgfrugter dagligt (Trolle, Lassen, Fagt, Christensen & Mogensen, 2019) er indtaget meget langt fra de 100 gram, der angives som en tilpas mængde. 83 % af den voksne befolkning lever tilsvarende ikke op til anbefalingen om 350 gram fisk om ugen (Sundhedsstyrelsen, 2022 b). Derimod er danskernes indtag af kød inklusive fjerkræ i gennemsnit mere end dobbelt så højt som den mængde, der angives som tilpas i De officielle Kostråd (se udregning i *Kapitel 6.5*).

I indsatsen for at rykke danskernes madvaner tættere på De officielle Kostråd er det derfor oplagt med indsatser, der sigter mod at ændre danskernes proteinkilder, så mere kommer fra fisk og bælgfrugter.

FALD I INDTAGET AF FRUGT OG GRØNT

Overordnet set lever danskerne på tværs af alder og køn ikke op til Fødevarestyrelsens anbefalinger om et dagligt indtag af frugt og grønt på 600 gram for voksne og 400-600 gram for børn i alderen 4-10 år. Ifølge Danskernes Sundhed 2021 levede 91,6 % over 16 år ikke op til anbefalingen (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Ifølge Skolebørnsundersøgelsen faldt andelen af børn i alderen 11, 13 og 15 år, der spiser frugt og grønt dagligt. Andelen var ellers steget fra 2002 til 2014. Andelen, der spiste grønt dagligt, steg fra 49 % i 2002 til 65 % i 2014, men faldt så igen til 46 %. Samme studie viser, at jo ældre børnene bliver, jo mindre frugt og grønt spiser de – med undtagelse af 15-årige piger, der med 59 % havde den højeste andel i 2018 (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019).

Et studie fra 2016 undersøgte, om forældres involvering i indsatser, der skulle forbedre børns kost, havde betydning for 13-årige børns indtag af frugt og grønt. De fandt, at børn med et højt niveau af forældreinddragelse, spiste betydeligt mere frugt og grønt sammenlignet med børn med et lavt niveau eller ingen forældreinddragelse (Jørgensen, Jørgensen, Aarestrup, Due & Krølner, 2016). I et andet dansk studie undersøgte man, hvorvidt skolens miljø påvirkede 11-årige elevers indtag af frugt og grønt. Her fandt man, at forældres involvering havde en større betydning for indtaget hos eleverne end selve miljøet på skolen alene. Således var tilgængeligheden af frugt og grønt i hjemmet samt forældrenes eget indtag det mest afgørende for børnenes indtag (Krølner, Due, Rasmussen, Damsgaard, Holstein, Klepp & Lynch, 2009). Det er derfor relevant at overveje forældreinddragelse, når man planlægger indsatser, der skal øge børn og unges indtag. Skolen er fortsat en vigtig arena for at skabe en forandring for de børn og unges madvaner. Det underbygges af rapporten *Rammer for mad og måltider i skolen*, der konkluderer, at forskning i betydningen af rammer for mad og måltider i skolen viser, at rammerne har stor betydning for elevernes a) fysiske, sociale og mentale sundhed herunder lyst til at spise sundt, b) læringsforudsætninger og c) sociale og faglige trivsel (Stovgaard, Thorborg, Bjerger, Andersen, & Wistoft, 2017).

Da de færreste danskere lever op til anbefalingen om 600 gram frugt og grønt (DTU Fødevareinstituttet, 2015 & Sundhedsstyrelsen 2022 b) er det oplagt at igangsætte indsatser, der skal øge forbruget og indtaget af frugt og grønt. Her kan det være relevant at målrette initiativer til de grupper af danskere, som er længst fra at opfylde anbefalingen. Det gælder især mænd samt børn og unge i alderen 10-17 år (DTU Fødevareinstituttet, 2015).

FOR MEGET SLIK, CHOKOLADE, SODAVAND OG SØDE SAGER

Ifølge DTU Fødevareinstituttet er danskerne verdensmestre, når det kommer til indkøb af slik (Biltoft-Jensen, Gibbons, Kørup, Bestle, Christensen, Trolle, Lassen & Matthiessen, 2021).

Ifølge Skolebørnsundersøgelsen er børns indtag af slik og chokolade imidlertid faldet i perioden 2002-2018 (Rasmussen et al., 2019 a) og samme nedadgående tendens ses for børn i Danskerne Kostvaner fra 2005-08 til 2011-13. I samme periode er indtaget dog steget for voksne (DTU Fødevareinstituttet, 2015). Om end der er sket et fald i børns indtag, er indtaget stadig for højt i forhold til anbefalingerne. Forskere fra DTU konkluderer, at danskerne i gennemsnit bør reducere deres indtag af søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke med ca. 75 % og erstatte det med sundere mad- og drikkevarer for at kunne leve op til De officielle Kostråd og De Nordiske Næringsstofanbefalinger (Matthiessen, Ygil, Christensen, & Biltoft-Jensen, 2021).

Der er med andre ord et stort forbedringspotentiale i forhold til danskernes indtag af søde sager og flere indsatser er allerede i gang. Initiativet ”Er du for sød?”¹ har som mål at nedsætte danskernes og i særdeleshed børns indtag af søde sager og søde drikke som sodavand og saftvand. Rådet for sund mad har taget initiativ til at etablere partnerskabet ”Ja tak, lidt mindre”², hvor en bred kreds blandt andet samarbejder om at reducere portionsstørrelserne på energitætte fødevarer og nydelsesmidler.

MADVANER, SOCIAL ULIGHED OG STRUKTURELLE INDSATSER

Som med overvægt er der også social ulighed i madvaner. Den Nationale Sundhedsprofil viser, at der er en sammenhæng mellem højeste gennemførte uddannelsesniveau og andelen, der har et usundt kostmønster (Sundhedsstyrelsen, 2022 a).

I en review-artikel af danske forskere offentliggjort i *European Journal of Clinical Nutrition*, 2021, fremhæves en række strukturelle forebyggelsesindsatser og andre virkemidler, der har en dokumenteret effekt for, at de kan fremme sundere spisevaner, og som dermed kan pege i retningen af, hvilke indsatser der kan igangsættes med henblik på at udligne sociale ulighed:

- 1) Regulering af pris (skat på usunde fødevarer/subsidier på sunde fødevarer)
 - 2) Reduktion i portionsstørrelser, især de energitætte føde- og drikkevarer
 - 3) Tilgængeligheden af sunde/usunde føde- og drikkevarer
 - 4) Reformulering af føde- og drikkevarer
 - 5) Indsatser i skoler, der fokuserer på tilgængeligheden af sund mad.
- (Hansen, Golubovic, Eriksen, Jørgensen, & Toft, 2021).

3.3 Måltidsvaner

Danskerne holder overordnet fast i de tre hovedmåltider. Mange spiser måltider sammen flere gange om dagen. Børnefamilierne er mest trofaste over for måltiderne, specielt hvad angår morgenmad og aftensmad.

Vidensråd for Forebyggelse pointerer i rapporten *Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn*, at hjemmet er en vigtig fysisk ramme (blandt andre vigtige rammer) for adgang til sunde madvarer og for gode sociale rammer for

¹ <https://erduforsoed.dk>

² <https://raadeforsundmad.dk/viden/projekt/ja-tak-lidt-mindre/>

familiemåltider. Forældrene er vigtige rollemodeller i forhold til børn og unges madvaner, måltidshyppighed og -præferencer (Tetens, Bilstoft-Jensen, Hermansen, Mølgaard, Nyvad, Rasmussen, Sabinsky, Toft & Wistoft, 2018).

I 2018 var der i følge Skolebørnsundersøgelsen i gennemsnit 19 % af børnene, der oplyste, at de sprang morgenmaden over. Flest 15-årige springer morgenmaden over (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019). Tal fra Københavns Kommune (2021) viser også, at andelen af skolebørn, der spiser morgenmad, falder i takt med, at børnene bliver ældre. Andelen af voksne danskere, der springer morgenmad over en eller flere gange om ugen, varierer mellem 11% og 32 % i de undersøgelser, der er nævnt i *Kapitel 7.1*.

De fleste danskere spiser frokost – ifølge Madkulturen er det 78 % blandt voksne danskere (Madkulturen, 2021). Aldersgruppen 18-35 år springer hyppigst frokosten over (Landbrug & Fødevarer, 2015). Ifølge nye tal fra Københavns Kommunes Børnesundhedsprofil mente halvdelen af børnene, at der var god tid til at spise, og næsten 58 % mente, at frokostmåltidet var hyggeligt (Københavns Kommune, 2021). Rapporten Rammer for mad og måltider i skolen konkluderer, at en ikke ubetydelig andel af eleverne ikke spiste tilstrækkeligt mad i skoletiden, og at det først og fremmest skyldtes, at eleverne ikke havde mad nok med eller ikke blev tilbudt tilstrækkeligt mad i skolen (Stovgaard, Thorborg, Bjerger, Andersen, & Wistoft, 2017).

Skolemaden er et måltid, der strukturelt set er muligt at ændre på. Ifølge en svensk undersøgelse er der langsigtede fordele for elevernes sundhed, uddannelse og indkomst ved gratis måltider i skoletiden i de svenske skoler. Børn fra fattige husstande har størst gavn af ordningen (Lundborg, Rooth & Alex-Petersen, 2022). Især i forhold til ulighed i sundhed kan der derfor være potentialer i gratis skolemad.

Ifølge en analyse fra Madkulturen i 2021 spiser næsten alle danskere aftensmad på en typisk aften (97 %), og for langt de fleste er aftensmåltidet dagens hovedmåltid. Udover at kigge på, hvor mange der spiser aftensmad, siger Madkulturens undersøgelse også noget om kvaliteten af det, der spises, og måltidssituationen. I 2021 spiste 27 % alene på en typisk aften ifølge Madkulturen. Af dem, der spiste alene, savnede 28 % selskab ved aftensmaden. Der var flere blandt dem, der spiste alene (21 %), der vurderede deres seneste aftensmåltid som usundt end blandt dem, der spiste med andre (16 %) (Madkulturen 2021). Samme undersøgelse viser, at 70 % aftensmåltiderne var helt eller overvejende hjemmelavet, og at andelen var faldet fra 77 % i 2015.

Danskerne holder overordnet fast i hovedmåltiderne, men det er fortsat relevant at holde øje med kvaliteten af måltiderne og f.eks. undersøge, hvad udviklingen af færre hjemmelavede måltider betyder i forhold til ernæring og spiseoplevelsen.

Samtidig er det interessant at kigge på, hvilken betydning det har, at 57 % på en typisk dag spiste et eller flere mellemmåltider i form af formiddags-, eftermiddags- eller

aftensnack. Omfanget af snacking hænger i høj grad sammen med alder og er mest udbredt blandt unge på 18-25 år (Madkulturen, 2021). En undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer viser, at frisk frugt og bær var det mest populære mellemmåltid efterfulgt af chokolade og slik, småkager, chips, popcorn, salte nødder og frø samt brød og boller (Landbrug & Fødevarer, 2019 b). Frugt og bær som snacks er næppe problematisk – tværtimod – men de øvrige snackkategorier kan være med til at øge energiindtaget eller give mindre plads til sundere mad- og drikkevarer.

3.4 Videnskilder og videnshuller

Ved at samle relevant viden om danskernes vægtstatus, mad- og måltidsvaner siden 2000 har vi i denne rapport fundet områder, hvor der ikke findes megen data, og som derfor er underbelyst. Vi ønsker derfor i dette kapitel at pege på områder, der kan undersøges yderligere med henblik på at få et fyldestgørende billede af danskernes vægtstatus, mad- og måltidsvaner.

FREKVENSEN AF UDGIVELSEN AF NY DATA

Frekvensen for de udgivelser, der er medtaget i denne rapport, varierer meget. Se Tabel 1 i *Kapitel 4*. Den Nationale Sundhedsprofil og Skolebørnsundersøgelsen udføres og udkommer omkring hvert tredje eller hvert fjerde år, mens det Medicinske fødselsregister, Databasen Børns Sundhed, Den Nationale Børnedatabase, Forsvarets Sessionsregister og Madkultur udkommer med årlige målinger og undersøgelser. Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) fra DTU Fødevarerinstitutionen er en helt central kilde til at vise både status og udvikling. Den seneste udgivelse er baseret på målte vægtdata, og dermed giver det mest retvisende billede af vægten på danskere i alderen 4 til 75 år. Pr. november 2022 er Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2023 fra DTU Fødevarerinstitutionen under udarbejdelse. De data, der er medtaget i denne rapport til at sige noget om både danskernes vægt og madvaner, er indhentet i 2011-13 og dermed ca. 10 år gamle. Det giver begrænsninger i forhold til at kunne give et nøjagtigt billede af danskernes vægtstatus og mad- og måltidsvaner, og man kan derfor ønske, at der oftere kommer målte data om danskernes vægt og madvaner.

MERE VIDEN OM DEN ÆLDSTE DEL AF BEFOLKNINGEN

I Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet har den ældste aldersklasse hidtil været 75 år. Da andelen af ældre stiger (Ældre Sagen, 2019) vil det være hensigtsmæssigt at have mere viden om de ældste ældres vægtstatus, mad- og

måltidsvaner. I den nye kostundersøgelse fra DTU med data indsamlet i 2021-23 er aldersgrænsen hævet til 80 år. Derudover fremhæver Sundhedsstyrelsen, at der ikke findes landsdækkende data for forekomst og udvikling af ernæringsrisiko og uplanlagt vægttab blandt ældre i Danmark (Sundhedsstyrelsen, 2022 c).

MANGLER VIDEN OM INDTAGET AF BÆLGFRUGTER

I forbindelse med at Fødevarestyrelsen udgav nye kostråd i 2021, har der været meget tale om danskernes indtag af bælgfrugter, da De officielle Kostråd som noget nyt angiver 100 gram tilberedte bælgfrugter i gennemsnit dagligt som en passende mængde i en sund og klimavenlig kost. Der er fokus på, at danskerne skal spise mindre kød og vælge bælgfrugter og fisk. Vi mangler opdateret data på indtaget af bælgfrugter for at kunne give et retvisende billede på, hvordan det ser ud pr. november 2022.

MERE VIDEN OM DANSKERNES MÅLTIDSVANER

Madkulturen udgiver hvert år en analyse, der kigger på danskeres aftensmad, men det er ikke lykket at finde store gentagne studier, der kaster lys over, hvordan vores måltidsvaner ser ud, og vi har derfor ikke gode data på udviklingen. Enkelte studier peger på, at danskerne er begyndt at spise eller snakke mere mellem hovedmåltiderne, og det kunne være relevant at få mere viden om den udvikling af danskernes måltidsvaner.

BEGRÆNSNINGER VED DENNE RAPPORT

Publikationer, der er baseret på nyeste viden, og som viser udvikling over tid, bliver forældet, når der publiceres nyere data. Det gælder også denne rapport, da nye studier og rapporter om danskernes vægtstatus, mad- og måltidsvaner løbende udkommer. Udvælgelsen og gennemgangen af de kilder, der er med i denne rapport, er primært foretaget i 2021 og første halvdel af 2022. Der vil givetvis allerede være udgivet nye relevante kilder ved udgivelsen af denne rapport.

I denne rapport inkluderes en række videnskilder, hvor kvaliteten og størrelsen af data kan variere meget og er på forskellige niveauer i evidenshierarkiet. Ved at inkludere videnskilder fra flere niveauer i evidenshierarkiet kan det være svært at drage konklusioner. Viden om vægtstatus bygger både på målte og selvrappede data. For mad- og måltidsvaner er selvrapporing standarden, men det varierer, hvordan respondenterne skal vurdere og opgøre deres indtag.

Det er derfor ikke metodisk muligt eller statistisk korrekt at sammenligne data fra forskellige kilder. Vi har derfor trukket overordnede konklusioner og lavet generelle

analyser over tendenserne. De steder, hvor vi viser udvikling over tid, er det altid på baggrund af data fra gentagne studier og ikke på tværs af datakilder.

På trods af begrænsningerne er det vores håb og ambition, at denne rapport kan give et retvisende billede af, hvordan danskernes vægtstatus, mad- og måltidsvaner ser ud ved udgivelsen af rapporten, og hvordan udviklingen har været siden 2000.

4 Kildegrundlag og indsamling af viden

Denne rapport er baseret på tilgængelig viden om vægtstatus, mad- og måltidsvaner i Danmark. Kildegrundlaget er udvalgt i samarbejde med en referencegruppe, se forord.

UDVÆLGELSESKRITERIER

I udvælgelsen af kilder er følgende kriterier blevet brugt til at vurdere relevansen for denne rapport:

- Kortlægningen skal omfatte viden baseret på eksisterende undersøgelser, data og registre, herunder viden fra databaser, befolknings- og forbrugerundersøgelser, spørgeskemaundersøgelser, telefoninterview og rapporter.
- Videnskilderne kan være baseret på kvalitative eller kvantitative data.
- Kilderne kan omhandle alle aldersgrupper.
- Kilderne skal fortrinsvis indeholde data opnået ved gentagende undersøgelser fremfor ved enkeltstudier, så udviklingen over tid bliver belyst.
- Kilderne skal inkludere oplysninger om danskernes vægtstatus og/eller mad- eller måltidsvaner.
- Kilderne skal være publiceret eller opdateret i årene 2000-2022.
- Kilderne skal være repræsentative inden for egen målgruppe.
- Kilderne skal være skrevet på et skandinavisk sprog eller engelsk.
- Kilderne skal så vidt muligt være frit tilgængelige.

Denne rapport inkluderer ikke alkohol, som en del af danskernes mad- og måltidsvaner. Ifølge De Nordiske Næringsstofanbefalinger er det gennemsnitlige indtag af alkohol på omkring 2-6 E% af det totale energiindtaget hos voksne. Det anbefales at begrænse indtaget af alkohol, så indtaget begrænses til under 5 E % dagligt for voksne.

MÅLTE OG SELVRAPPORTEREDE DATA

De kilder, der bruges til at vise status og udvikling over danskernes vægt, mad- og måltidsvaner, bygger på både målte og selvrapporterede data. Når en kilde præsenteres, vil det fremgå, om det er målte eller selvrapporterede data. Selvrapporterede data underestimerer generelt forekomsten af overvægt. De selvrapporterede data formodes derfor at ligge under den reelle forekomst (Sundhedsstyrelse, 2018).

GENTAGNE STUDIER OG DATAINDSAMLINGER

Når rapporten viser udviklingen af vægtstatus, mad- og måltidsvaner bruges data fra studier, der gentages eller dataindsamlinger, der foretages med en vis frekvens.

Udviklingen vises altid på baggrund af samme studie eller dataindsamling og aldrig på tværs af studier, da forskellige metoder ikke gør dette muligt.

Studier der viser udviklingen af vægtstatus, mad- og/eller måltidsvaner

Navn	Afsender og fakta	Målte eller selv-rapporterede data
Børn, unge og mad	Arla Fonden. Spørgeskemaundersøgelse der dels foretages blandt skoleklasser (6. - 7. klassetrin/10-15 år), der skal deltage i Arla Fondens Madlejr, og dels blandt forældre med børn i alderen 9-16 år. Fra 2020 – udgives årligt.	Selvrapporterede
Danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed	Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen. Rapport om sammenhæng mellem overvægt og sygdom, holdninger til forskellige aspekter af overvægtsproblematikken, mad- og måltidsvaner, sundhedsadfærd og syn på egen vægt. Foretaget i 2019 og 2021.	Selvrapporterede
Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil	Sundhedsstyrelsen. Undersøgelser med data om sundhed og sygelighed samt forhold af betydning herfor. Udgivelser med data fra 2010, 2013, 2017 og 2021.	Selvrapporterede

<p>Databasen Børns Sundhed</p>	<p>Statens Institut for Folkesundhed i samarbejde med sundhedsplejersker.</p> <p>Database der bygger på data fra sundhedsplejerskernes journaler fra hjemmebesøg i barnets første leveår i 33 kommune.</p> <p>Fra 2002. Siden 2007 har data fra indskolingsundersøgelsen indgået. Fra skoleåret 2016/2017 indgår data også fra udskolingsundersøgelsen.</p>	<p>Målte</p>
<p>Den Nationale Børnedatabase</p>	<p>Sundhedsdatastyrelsen.</p> <p>Opgørelse over vægt, højde og vægtklasse blandt børn og unge ved indskoling, mellemtrin og udskoling fra undersøgelse foretaget af sundhedsplejersker.</p> <p>Måling ved indskoling: når børnene er 6,7 eller 8 år gamle.</p> <p>Måling ved mellemtrin: når børnene er mellem 9 og 13 år gamle.</p> <p>Måling ved udskoling: når børnene er enten 14 eller 15 år.</p> <p>Opgøres årligt med data fra fødselsårgang 1997 og frem. Seneste opgjort i 2021 med data fra fødselsårgang 2013.</p>	<p>Målte</p>
<p>Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA)</p> <p>Udkommer som Danskernes kostvaner.</p>	<p>DTU Fødevareinstituttet.</p> <p>Nationale kostundersøgelser blandt børn og voksne. Siden 2000 har instituttet også indsamlet detaljerede data om danskernes fysiske aktivitet og vægt.</p> <p>Resultater fra undersøgelserne udkommer i rapporten Danskernes kostvaner.</p> <p>Udgivelser med data fra 2000-02; 2003-08; 2011-13. En ny undersøgelse udføres 2021-23.</p>	<p>2000-02: selvrapporterede</p> <p>2003-08: selvrapporterede</p> <p>2011-13: målte (BMI) og selvrapporterede (kost)</p>

<p>Det Medicinske Fødselsregister / Nyfødte og fødsler</p>	<p>Sundhedsdatastyrelsen. Opgørelse over bl.a. nyfødtes fødselsvægt og mødres BMI før graviditet. Fra 1997 til i dag. I Det Medicinske Fødselsregister findes oplysninger om fødsler fra 1973 til 1996.</p>	<p>Målte (fødselsvægt) & selvrapporterede (mødres BMI før graviditet)</p>
<p>Madkultur (tidl. Madindeks)</p>	<p>Madkulturen. Årlige undersøgelser om danskernes mad- og måltidsvaner baseret på data fra spørgeskemaundersøgelser. Fra 2014 – udgives årligt.</p>	<p>Selvrapporterede</p>
<p>Forsvarets Sessionsregister</p>	<p>Forsvaret. Højde og vægt på værnepligtige til session. Arkiveret fra 1987 og frem til 2015. Data efter 2015 er ikke offentliggjort, men kan rekvireres via agtindsigt hos Forsvaret.</p>	<p>Målte</p>
<p>Skolebørnsundersøgelsen/Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)</p>	<p>Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Spørgeskemaundersøgelse der gennemføres ca. hvert fjerde år om 11-, 13- og 15-årige skoleelevers sundhed, trivsel, sundhedsadfærd og levekår. Det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt, Health Behaviour in School-aged Children, som WHO står bag og nu omfatter 50 lande. Gennemført i 1984, 1988, 1991, 1994, 1998, 2002, 2006, 2010, 2014 og 2018 (data også indsamlet i 2022, men ikke udgivet pr. august 2022).</p>	<p>Selvrapporterede</p>

Sundhed og sygelighed i Danmark (SUSY)	Statens Institut for Folkesundhed. Nationalt repræsentative undersøgelser af den voksne befolknings sundhed og sygelighed. SUSY har været en del af Den Nationale Sundhedsprofil siden 2010 og indgår på den måde i datagrundlaget i denne rapport. 1987, 1994, 2000, 2005 og 2010.	Selvrapporterede
The Nordic Monitoring System	Nordisk Ministerråd. Et fælles nordisk overvågningsystem for kost, fysisk aktivitet og overvægt. Der er indsamlet data om sundhedsadfærd og overvægt blandt 18.000 voksne og 5.000 børn i Danmark, Finland, Sverige, Island og Norge. 2011, 2014.	Selvrapporterede

Table 1. Oversigt over gentagne studier og målinger, som er medtaget i denne rapport og viser udviklingen af vægt, mad- og måltidsvaner i Danmark. Tabellen angiver om studiet er baseret på målte eller selvrapporterede data. Opdateret august 2022.

DATABEHANDLING OG -FREMSTILLING

Alle grafer i denne rapport stammer fra data fra de kilder, der udgør det samlede kildegrundlag. Data fra kilderne, hvad enten det er fra databaser, rapporter, artikler eller andet, er overført til et databehandlingsprogram for at kunne fremstille ensartede grafer til at illustrere status og udvikling på baggrund af de enkelte kilder. Eventuelle fejl i graferne skal ikke tillægges kilden, men alene udgiverne af denne rapport.

5 Vægtstatus

I dette kapitel gives både en status på danskernes vægtstatus med senest tilgængelige data og udvikling over tid. Først behandles børn og unge, derefter voksne og til sidst ældre. Aldersdefinitioner varierer efter kilde og fremgår derfor i de enkelte beskrivelser og af hver figur, der viser status eller udvikling.

UDVIKLINGEN FØR 2000

Denne rapport viser udviklingen i danskernes vægt med data tilbage til 2000. Den udvikling, der har været siden år 2000, skal dog ses i lyset af udviklingen frem til 2000. Andelen af personer med overvægt har udviklet sig markant i løbet af 1900-tallet. Rapporten *Den danske fedmeepidemi* fra 2003 beskriver udviklingen på baggrund af de dengang tilgængelige data (Richelsen, Astrup, Laub Hansen, Hansen, Heitmann, Holm, Kjær, Madsen, Fleischer Michaelsen & Olsen, 2003). Rapporten viser, at der har været en 30-40 gange stigning i forekomsten af svær overvægt siden 1950'erne. Forekomsten af overvægt blandt børn og unge blev tredoblet over de sidste 30 år op til år 2003 (Richelsen et al., 2003).

Udviklingen i andelen med overvægt fra 2000 og frem starter med andre ord på et højt niveau sammenlignet med andelen før 1950. Som det vil fremgå af dette kapitel, er det ikke lykkedes at vende denne udvikling. Andelen af voksne med overvægt ikke er faldet, men derimod steget. Andelen af børn og unge med overvægt er stagneret på et højt niveau.

5.1 Vægtstatus hos børn og unge

I dette afsnit beskrives danskernes vægtstatus med de seneste tilgængelige tal ud fra følgende kilder: Det Medicinske Fødselsregister, Databasen Børns Sundhed, Den Nationale Børnedatabase, Skolebørnsundersøgelsen, Ung19 og UNG19 EUD. Kilderne præsenteres løbende.

Størstedelen af børn uanset alder har normalvægt, men andelen er mindre jo ældre børnene er, hvorimod andelen med overvægt stiger jo ældre børnene er.

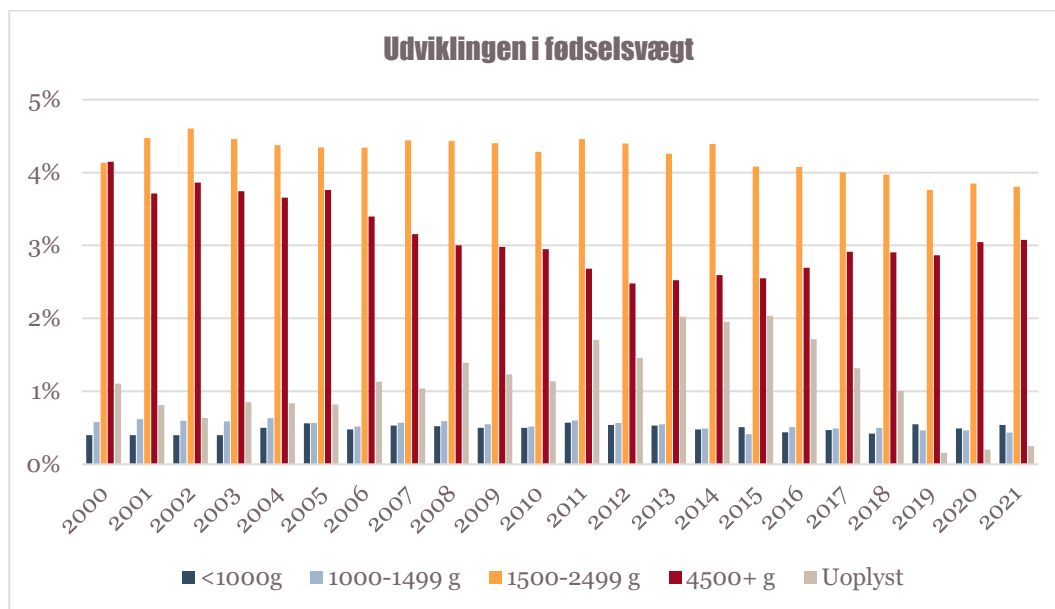
I en rapport fra 2021 konkluderede Vidensråd for Forebyggelse, at der ikke er fundet overbevisende belæg for indsatser, der er effektive til at forebygge, at børn med normalvægt udvikler overvægt (Bruun, Bjerregaard, Due, Heitmann, Høy, Kierkegaard, Michaelsen, Morgen, Olsen, Sørensen, Toft & Østergaard, 2021). I samme rapport pointeres det, at det fortsat er vigtigt, at generelle sundhedsfremmende indsatser bygger på de eksisterende sundhedsanbefalinger,

og at der skabes strukturelle rammer, der støtter op om børn og unges sunde levevis både i lokalmiljøet og på nationalt plan.

NYFØDTE OG FØDSLER

Sundhedsdatastyrelsen har informationer om nyfødte og fødsler i Danmark fra 1997 og frem til i dag. Registeret indeholder informationer om fødselsvægt, længde, køn samt informationer om mødrene. Informationerne og data på børnene bliver registreret af sundhedspersonale i forbindelse med fødsel, mens mødrenes vægt før graviditeten er selvrapporterede.

Der fødes i gennemsnit 63.000 børn om året i Danmark. Fødselsvægtstallene har været rimelig stabile over de sidste 20 år med mindre variationer, som vist i Figur 1. Figuren viser, at der over tid er en nedgang i andelen af nyfødte over 4500 gram fra 4,1 % i 2000 og ned til 3,1 % i 2021. I samme figur ses det, at i 2021 havde 0,5 % en fødselsvægt under 1000 gram, 0,4 % havde fødselsvægt på 1000-1499 gram, 3,8 % med fødselsvægt 1500-2499 gram, og 3,1 % med fødselsvægt på over 4500 gram. Størstedelen af børnene har en normal fødselsvægt mellem 2500-4499 gram og fremgår ikke af figuren. I 2021 blev 91,9 % født med fødselsvægt mellem 2500-4499 gram. I hele perioden svinger andelen mellem 89,9 % og 91,9 % (Sundhedsdatastyrelsen, 2022).



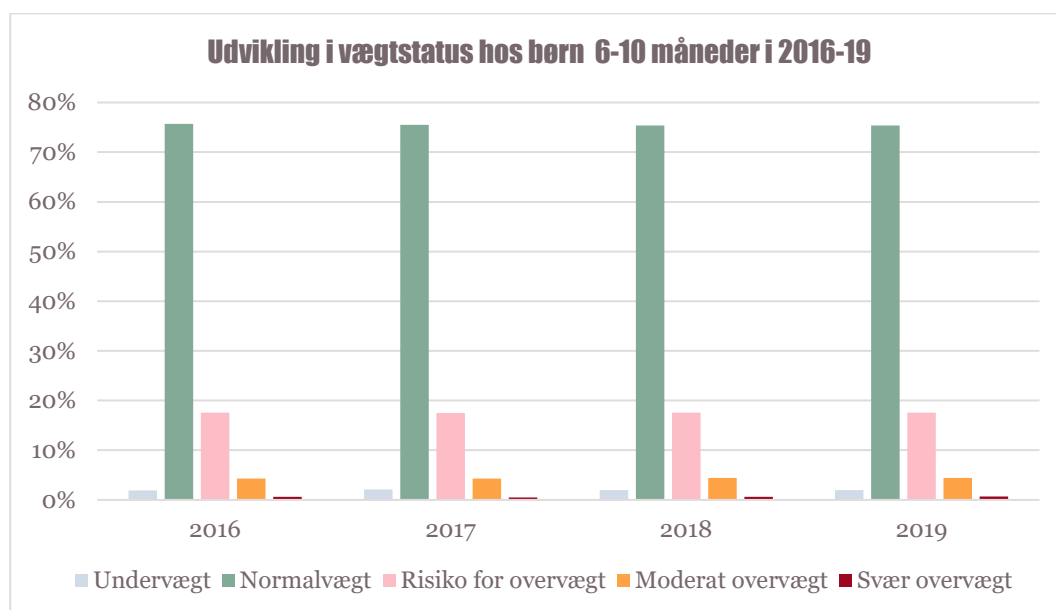
Figur 1. Udviklingen i fødselsvægt ifølge Det Medicinske Fødselsregister omregnet fra antal til procent. Tallene i figuren omhandler ikke børn med en vægt mellem 2500-4499 gram, der udgør størstedelen af nyfødte (Sundhedsdatastyrelsen, 2022).

DATABASEN BØRNS SUNDHED

Tal i Databasen Børns Sundhed er baseret på målinger og vejninger af børn i henholdsvis 6-10 måneders alderen og ved indskoling af sundhedsplejersker. Tal

for børn 6-10 måneder fra perioden 2016-2019 er inkluderet her, og er fundet i rapporterne Sundhedsprofil for børn født i 2016, 2017, 2018 og 2019 (Pant & Pedersen 2018 og 2019; Pommerencke, Pant, & Pedersen, 2020 og 2021). Tallene er baseret på oplysninger fra 33 kommuner og ca. 22.000 børn pr. år/måling. I rapporterne opereres med vægtklasserne: undervægt, normalvægt, risiko for overvægt, moderat overvægt og svær overvægt.

Figur 2 viser, at andelen i de forskellige vægtklasser kun varierer ganske lidt. Blandt børn født 2019 havde 2,0 % undervægt, 75,4 % havde normalvægt, 17,6 % var i risiko for overvægt, 4,4 havde moderat overvægt og 0,7 havde svær overvægt (Pommerencke, Pant, & Pedersen, 2021).



Figur 2. Udviklingen i vægtstatus hos børn i 6-10 måneders alderen fra 2016-19 ifølge Databasen Børns Sundhed (Pant & Pedersen 2018 og 2019; Pommerencke, Pant, & Pedersen, 2020 og 2021).

DEN NATIONALE BØRNEDATABASE

Den Nationale Børnedatabase fra Sundhedsdatastyrelsen har målte data for vægtstatus hos skolebørn i indskoling (6-8 år), på mellemtrinnet (9-13 år) og i udskoling (14-15 år). Databasen bliver løbende opdateret og omfatter ca. 435.000 børn fra hele landet. Undersøgelserne foretages af sundhedsplejersker. Tal fra fødselsårgangene 1997-2013 er inkluderet i det næste afsnit (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

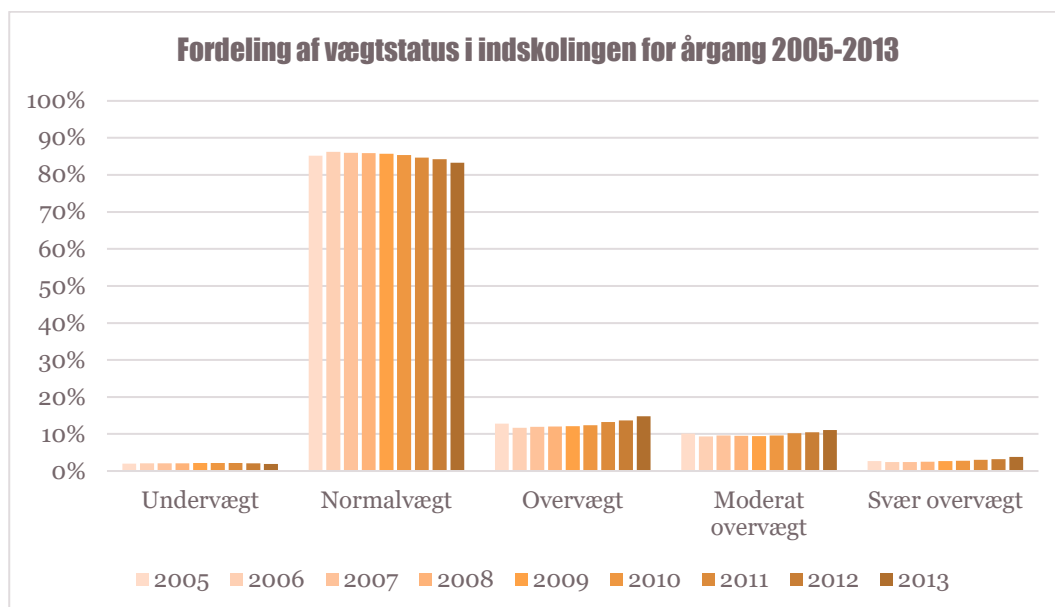
Indskoling (6-8 år)

Figur 3 viser vægtstatus hos skolebørn i indskoling født mellem 2005 til 2013 fra Den Nationale Børnedatabase.

På tværs af årgangene havde 2,1 % undervægt, 85,2 % normalvægt og 12,7 % overvægt (inklusive svær overvægt).

Figuren viser, at andelen af børn med normalvægt ikke varierer meget fra årgang til årgang. Fra og med årgang 2011 ser andelen med normalvægt ud til at falde en smule, mens andelen med overvægt ser ud til at stige en smule. Da der er tale om kun en lille forskel over få årgange, er det endnu for tidligt at konkludere, om det er tendens, der vil fortsætte over tid.

Ud over tal præsenteret i figuren, findes der også tal på den geografiske fordeling af vægtstatus. Region Sjælland og Region Nordjylland havde på skift den højeste andel af børn med overvægt, mens Region Hovedstaden havde den laveste andel af skolebørn i indskoling med overvægt – bortset fra årgang 2007 og 2010, hvor Region Midtjylland havde den laveste andel. Hos den seneste årgang, 2013, havde 17,5 % af børn i indskoling overvægt i Region Sjælland, mens 13,7 % havde overvægt i Region Hovedstaden (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).



Figur 3. Vægtstatus hos børn i indskoling i Den Nationale Børnedatabase fordelt på årgange fra 2005-2013 (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

Mellemtrin (9-13 år)

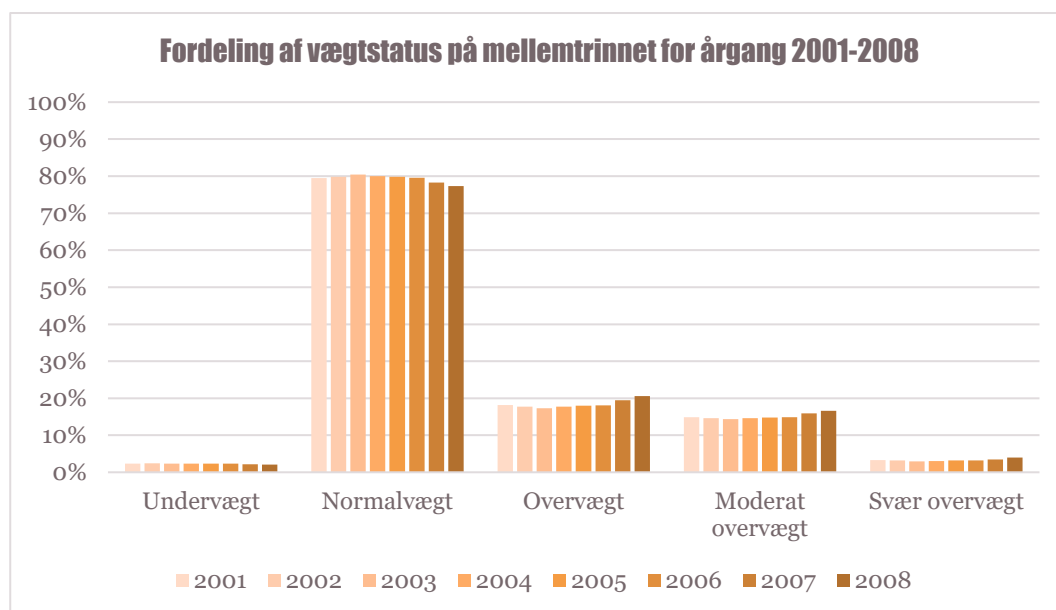
I Figur 4 ses en oversigt over vægtstatus hos børn på mellemtrinnet født mellem 2001 og 2008 fra Den Nationale Børnedatabase.

På tværs af årgangene havde 2,3 % undervægt, 79,3 % normalvægt og 18,4 % overvægt (inklusive svær overvægt) (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

Figuren viser, at andelen af børn med normalvægt ikke varierer meget fra årgang til årgang. Fra og med årgang 2007 ser andelen med normalvægt ud til at falde en smule, mens andelen med overvægt ser ud til at stige en smule. Da der er tale om

kun en lille forskel over få årgange, er det endnu for tidligt at konkludere, om det er tendens, der vil fortsætte over tid.

I lighed med indskolingen fandtes den højeste andel af børn med overvægt på mellemtrinnet i Region Sjælland og Region Nordjylland – bortset fra årgang 2001, hvor Region Syddanmark havde den højeste andel. Den laveste andel findes blandt alle årgange i Region Hovedstaden. Hos den seneste årgang, 2008, havde 22,8 % af skolebørn på mellemtrinnet overvægt inklusiv svær overvægt i Region Sjælland, mens 18,3 % havde overvægt inklusiv svær overvægt i Region Hovedstaden (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).



Figur 4. Vægtstatus hos børn i indskoling i Den Nationale Børnedatabase fordelt på årgange fra 2001-2008 (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

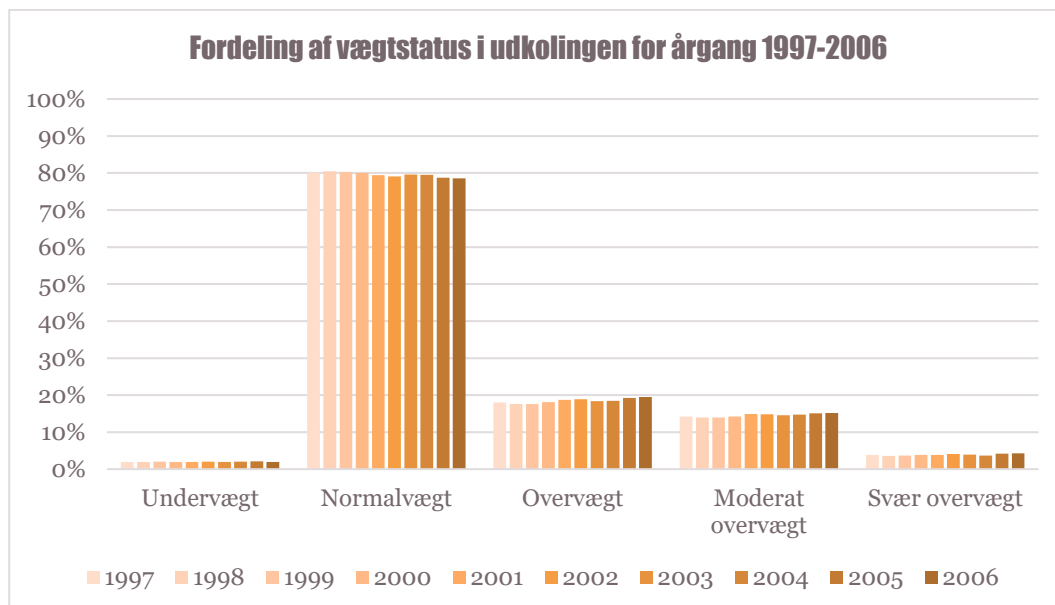
Udskoling (14-15 år)

Figur 5 viser vægtstatus hos skolebørn i udskolingen fra årgang 1997-2006 fra Den Nationale Børnedatabase.

På tværs af årgangene havde 2,0 % undervægt, 79,6 % normalvægt og 18,5 % overvægt (inklusive svær overvægt) (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

Figuren viser, at der generelt ikke er stor variation på tværs af årgangene i nogle af vægtklasserne.

For elever i udskolingen var det igen Region Nordjylland og Region Sjælland, der havde den højeste andel af elever med overvægt inklusiv svær overvægt og Region Hovedstaden der havde den laveste andel. For den seneste årgang, 2006, lå andelen på 22 % i Region Nordjylland og 16,6 % i Region Hovedstaden (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).



Figur 5. Vægtstatus hos børn i udkolingen i Den Nationale Børnedatabase fordelt på fødselsårgange 1997-2006 (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

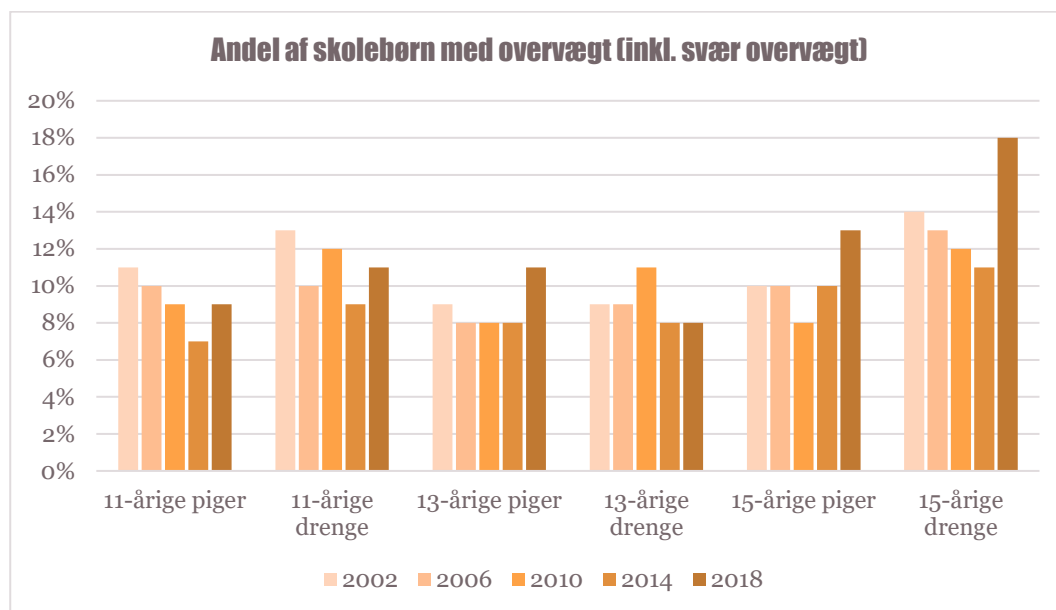
Den Nationale Børnedatabase viser, at der er en højere andel af børn med overvægt inklusiv svær overvægt på mellemtrinnet (9-13 år) og i udkolingen (14-15 år) end i indskolingen (6-8 år). Den største forskel i andel ses mellem indskoling og mellemtrinnet, mens andelen i udkolingen ikke er højere end andelen på mellemtrinnet. På tværs af årgangene 2005-13 havde 12,7 % overvægt inklusiv svær overvægt i indskolingen, mens 18,4 % havde overvægt inklusiv svær overvægt på tværs af årgangene 2001-07 på mellemtrinnet, og 18,5 på tværs af årgangene 1997-2006 i udkolingen (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

Graferne i dette afsnit viser, at andelen af børn med overvægt ikke har udviklet sig meget fra de tidligste til de seneste årgange. Det kan dog tyde på, at der er sket en lille stigning i andelen på de seneste årgange i indskolingen og på mellemtrinnet. Hvorvidt det er en generel tendens, vil data for de kommende årgange vise.

SKOLEBØRNSUNDERSØGELSEN

Skolebørnsundersøgelsen er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), som WHO står bag, og som omfatter 50 lande. Den danske del af undersøgelsen indeholder informationer om omkring 4500 skolebørn pr. undersøgelse, som gennemføres ca. hvert fjerde år. I afsnittet omtales tal fra undersøgelserne fra 2002, 2006, 2010, 2014 og 2018. Tallene omhandler børn i alderen 11, 13 og 15 år og er selvrapporterede via spørgeskema (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019).

Figur 6 er en oversigt over andelen af skolebørn med overvægt (inklusive svær overvægt) i alderen 11-15 år i perioden 2002-2018 fra Skolebørnsundersøgelsen (Rasmussen et al, 2019). Undersøgelsen viser, at forekomsten af overvægt var størst blandt de 15-årige i 2018. Figuren viser, at andelen med overvægt varierer, men generelt var lavere i 2014 end i 2002. Data fra 2018 viser, at udviklingen måske vender, da andelen i 2018 generelt er højere end i 2014 – bortset fra hos de 13-årige drenge. Kommende undersøgelser vil vise om udviklingen i overvægt hos børn, efter mange års stagnation, er begyndt at stige igen.



Figur 6. Udviklingen i andelen af skolebørn med overvægt inkl. svær overvægt fra 2002-2018 ifølge Skolebørnsundersøgelsen (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019).

UNGE PÅ UNGDOMSUDDANNELSER

Den landsdækkende undersøgelse af sundhed på gymnasiale uddannelser, *UNG19 - Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019*, bygger på selvrapporterede data fra 29.122 elever på gymnasiale uddannelser (STX, HF, HHX og HTX) (Pisinger, Thorsted, Jezek, Jørgensen, Christensen & Thygesen, 2019). Ifølge undersøgelsen havde 13,5 % af eleverne overvægt (inklusive svær overvægt) i 2019 fordelt på 15 % drenge og 12 % piger. Region Nordjylland havde den højeste andel med overvægt var i, hvor 18 % havde overvægt, men Region Hovedstaden, hvor 9 % havde overvægt, havde den laveste andel.

Undersøgelsen *UNG19 EUD - Sundhed og trivsel på erhvervsuddannelser 2019* har selvrapporterede data fra 5900 elever på erhvervsuddannelser i alderen 15+ år (Ringgaard, Heinze, Andersen, Hansen, Hjort & Klinker, 2020). Ifølge undersøgelsen havde 39 % af eleverne overvægt: 25 % havde moderat overvægt og 14 % havde svær overvægt. 40 % af piger/kvinder og 36 % af drenge/mænd havde overvægt – heraf havde henholdsvis 17 % piger/kvinder og 11 %

drengene/mænd svær overvægt. Aldersgruppen 26+ år havde den højeste andel med overvægt. 35 % havde moderat overvægt og 22 % havde svær overvægt. Med 45 % havde Region Sjælland og Region Nordjylland den højeste andel af elever med moderat overvægt eller svær overvægt. Region Midtjylland havde den laveste andel med 33 %. 55 % af eleverne på erhvervsskolerne havde normalvægt og 7 % havde undervægt (8 % piger/kvinder og 6 % drenge/mænd) (Ringgaard et al., 2020).

OPSUMMERING VÆGTSTATUS HOS BØRN OG UNGE

Vi har ikke data, der følger vægtudviklingen hos de samme børn fra fødsel til de bliver voksne. Data i dette afsnit viser i stedet de tilgængelige nedslag. Størstedelen af børn uanset alder har normalvægt, men andelen er mindre jo ældre børnene er. Der har ikke været en stor udviklingen over tid i andelen af de forskellige for vægtklasser for de enkelte aldersgrupper. Seneste data for børn i indskoling og på mellemtrin fra den Nationale Børnedatabase og 11-15-årige børn i Skolebørnsundersøgelsen kan dog tyde på, at der er sket en lille stigning i andelen med overvægt. Hvorvidt det er en generel tendens, vil data for de kommende årgange vise.

91,9 % nyfødte havde en normal fødselsvægt mellem 2500-4499 gram i 2021 (Sundhedsdatastyrelsen, 2022).

75,4 % børn i alderen 6-10 måneder havde normalvægt i 2019 (Pommerencke, Pant, & Pedersen, 2021).

Ifølge data fra Den Nationale Børnedatabase var der på tværs af de medtagne årgange: 85,2 %, der havde normalvægt i indskoling (6-8 år, årgang 2005-13), 79,3 % på mellemtrinnet (9-13 år, årgang 2001-2008) og 79,6 % i udskoling (14-15 år, årgang 1997-2006) (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

Andelen af børn med overvægt var lavest i indskoling (6-8 år, årgang 2005-13), hvor den lå på 12,7 % på tværs af årgangene, mens den var højere på mellemtrinnet (9-13 år, årgang 2001-2008) og i udskoling (14-15 år, årgang 1997-2006), der begge lå på niveau med hinanden med henholdsvis 18,4 % og 18,5 % på tværs af årgangene. Den største forskel i andelen med overvægt var således mellem indskoling og mellemtrin (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

I 2019 havde 13,5 % unge på gymnasiale uddannelser overvægt: 15 % drenge og 12 % piger (Pisinger et al, 2019). I undersøgelsen UNG EUD 19 havde 39 % af eleverne på erhvervsuddannelser overvægt, heraf 14 % svær overvægt. Fordelt på køn havde 40 % af pigerne og 36 % af drengene overvægt (Ringgaard et al, 2020).

Der ses geografiske forskelle i andelen af børn og unge overvægt. Højeste målte andel af skolebørn med overvægt ses hos skolebørn fra Region Sjælland og Region Nordjylland og færrest i Region Hovedstaden (Sundhedsdatastyrelsen,

2021). For unge på gymnasier er andelen med overvægt højest i Region Nordjylland (Pisinger et al, 2019). For unge på erhvervsuddannelser havde flest overvægt i Region Nordjylland og Region Sjælland og færrest i Region Midtjylland (Ringgaard et al, 2020).

5.2 Vægtstatus hos voksne

I dette afsnit om vægtstatus hos voksne over 16 år omtales: Forsvarets Sessionsregister, Det Medicinske Fødselsregister med tal over mødres BMI før graviditet, Den Nationale Sundhedsprofil, Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA), som også er datamaterialet bag Danskernes kostvaner. Kilderne præsenteres løbende.

De fleste studier eller rapporter, der omhandler vægtstatus for voksne, er baseret på selvrapporterede tal. Dog er der målte tal fra de årlige Forsvarets Dag (Session).

Der er variationer i andelen af voksne danskere med overvægt på tværs af kilderne, som det vil fremgå af gennemgangen herunder. Det er dog gennemgående, at andelen af voksne med overvægt stiger ved hver måling.

FORSVARETS SESSIONSREGISTER

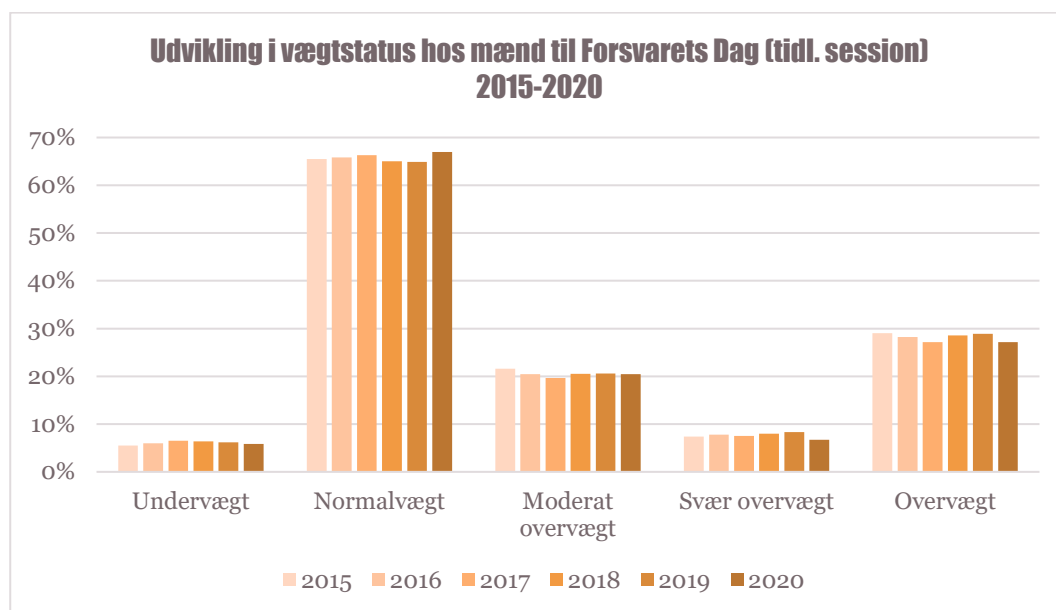
Til Forsvarets Dag (tidl. Session) måles højde og vægt af sundhedspersonale og BMI udregnes. Der er værnepligt for alle mænd i Danmark, mens det er frivilligt for kvinder. De fleste, der er til session, er 18-19 år, men flere deltager også i 20'erne. Tal fra 2005-2015 findes i Statistisk Årbog 2017 og viser, at der generelt var stabile BMI-tal for deltagere i sessionen i denne periode. Her skelnes ikke mellem kvinder og mænd. I 2005 havde 20,6 % moderat overvægt og 7,2 % svær overvægt. I 2015 havde 21,7 % moderat overvægt og 7,4 % svær overvægt (Danmarks Statistik, 2017).

Tal fra 2015 og frem til 2020 er indhentet efter forespørgsel om agtindsigt hos Forsvarets Sessionsregister.

I 2015-2020 deltog mellem 1100-2400 kvinder årligt, men da udsnittet ikke er repræsentativt, er data på kvinder ikke med her.

I Figur 7 ses udviklingen af vægtstatus for unge mænd, der deltog i Forsvarets Dag i perioden 2015 til 2020. I gennemsnit deltog knap 29.000 mænd om året på nær i 2020, hvor deltagertallet var ca. 1/3 af det normale på grund af coronapandemien (Forsvaret, 2021). Overordnet har andelen i de forskellige vægtklasser ikke udviklet sig i perioden. Grafen indikerer, at der var en lille stigning i andelen med normalvægt og et lille fald i andelen med svær overvægt

fra 2019 til 2020, men på grund af et meget mindre datagrundlag i 2020 end de øvrige år, er det svært at vide, om det er en tendens.



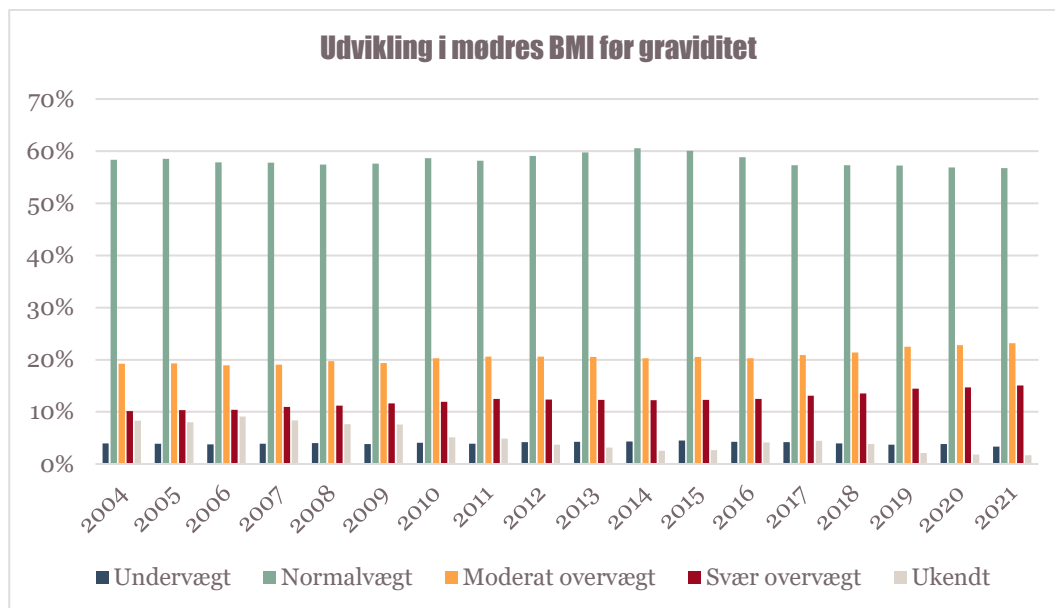
Figur 7. Udvikling i vægtstatus hos mænd de var til Forsvarets Dag (tidligere kaldt session) fra 2015-2020 (Forsvaret, 2021).

MØDRES BMI FØR GRAVIDITET

Sundhedsdatastyrelsen har informationer om nyfødte og fødsler i Danmark fra 1997 og frem til i dag. Registeret indeholder informationer om fødselsvægt, længde, køn samt informationer om mødrene. Informationerne og data på børnene bliver registreret af sundhedspersonale i forbindelse med fødsel, mens mødrenes vægt er selvrapporeret. I gennemsnit er der registreret data for ca. 62.000 om året i perioden 2004 til 2021. Der er ikke data på kvindernes BMI før 2004 (Sundhedsdatastyrelsen, 2022).

I Figur 8 ses udviklingen af kvindernes BMI fra 2004-21. Her ses en stigning i andelen med overvægt. I 2004 havde 19,3 % moderat overvægt og 10,1 % svær overvægt. I 2021 havde 23,2 % moderat overvægt, og 15,0 % havde svær overvægt. Andelen med normalvægt har varieret mellem 56,8 % og 60,6 %, og andelen med undervægt mellem 3,3 % og 4,5 %. I gennemsnit var 5 % ukendt.

I 2021 havde 3,3 % undervægt, 56,8 % havde normalvægt, 23,2 % havde moderat overvægt og havde 15,0 % svær overvægt. 1,7 % var ukendt (Sundhedsdatastyrelsen, 2022).



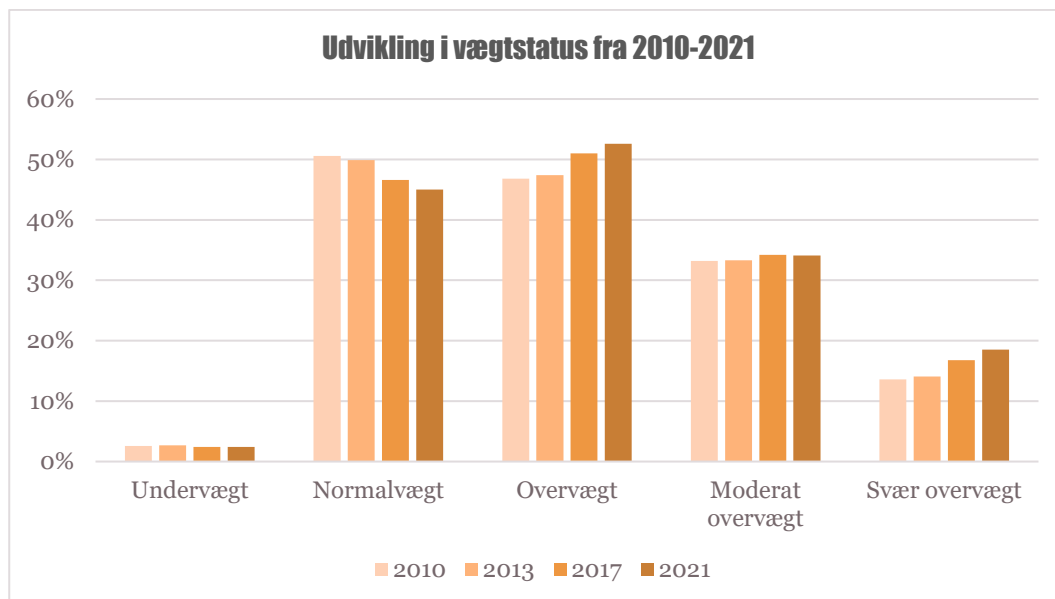
Figur 8. Mødres BMI før graviditet fra 2004-2021 ifølge Det Medicinske Fødselsregister. I registeret er svær overvægt inddelt i klasse 1-3, men er her lagt sammen (Sundhedsdatastyrelsen, 2022).

DANSKERNES SUNDHED – DEN NATIONALE SUNDHEDSPROFIL

Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021 (herefter Den Nationale Sundhedsprofil) fra Sundhedsstyrelsen og regionerne indeholder selvrapporerede data om helbred og trivsel, sygelighed samt sundhedsadfærd og risikofaktorer – herunder vægt og madvaner. Data indsamles via et spørgeskema til omkring 300.000 danskere over 16 år, og i gennemsnit svarer ca. 180.000 på spørgeskemaet. Undersøgelsen gennemføres ca. hvert 3. år. De data, der præsenteres i dette afsnit, er fra den webbaserede udgave af Den Nationale Sundhedsprofil 2021, der også indeholder data fra i 2010, 2013 og 2017 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

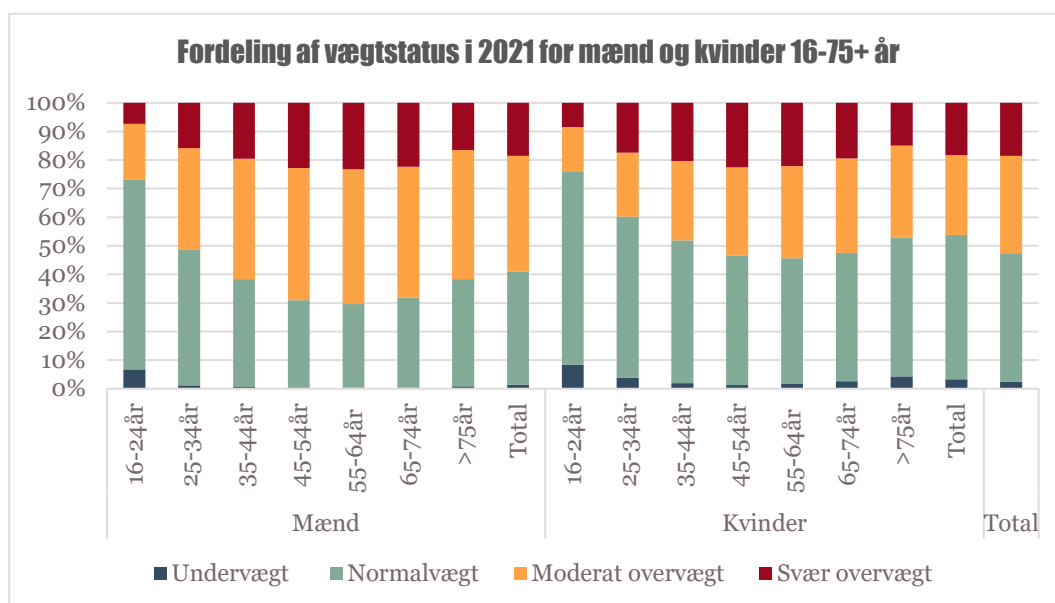
Figur 9 viser udviklingen i vægtstatus for voksne i alderen 16-75+ år fra 2010-2021 ifølge data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2010, 2013, 2017 og 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b). Andelen med undervægt har ikke ændret sig i perioden. Andelen med normalvægt er faldet fra 50,6 % i 2010 til 45,0 % i 2021.³ Andelen med moderat overvægt ligger på samme niveau i alle år, mens andelen med svær overvægt er steget fra 13,6 % i 2010 til 18,5 % i 2021. Den samlede overvægt er således steget fra 46,8 % i 2010 til 52,6 % i 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

³ Andelen med normalvægt fremgår ikke af en webbaserede udgave af Den Nationale Sundhedsprofil, men er udregnet vha. data undervægt og moderat eller svær overvægt: 100 % minus undervægt % minus moderat eller svær overvægt %.



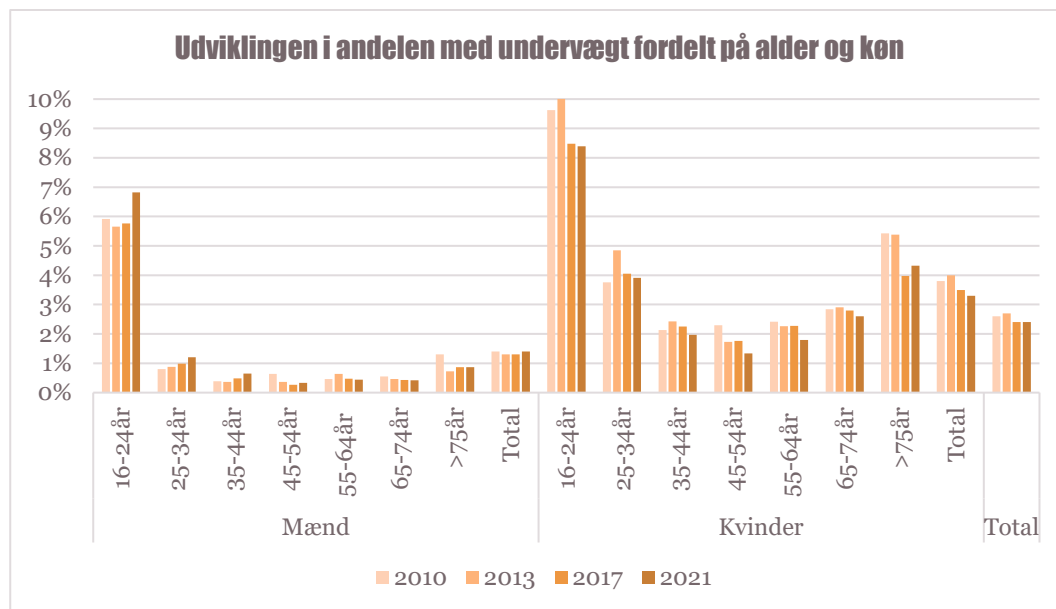
Figur 9. Udviklingen i vægtstatus for voksne i alderen 16-75+ år fra 2010-2021 ifølge data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2010, 2013, 2017 og 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Figur 10 viser, hvordan vægtstatus for danskere i alderen 16-75+ år fordelte sig i 2021. Her havde 45,0 % normalvægt (39,5 % mænd og 50,5 % kvinder), 34,1 % havde moderat overvægt (40,5 % mænd og 27,9 % kvinder), 18,5 % havde svær overvægt (18,6 % mænd og 18,3 % kvinder) og 2,4 % havde undervægt (1,4 % mænd og 3,3 % kvinder). Lægges moderat og svær overvægt sammen, havde i alt 52,6 % overvægt (59,1 % mænd og 46,2 % kvinder). Den laveste andel med overvægt var i aldersgruppen 16-24 år, hvor 25,4 % havde overvægt (26,8 % mænd 23,9 % kvinder). Den højeste andel var i aldersgruppen 55-64 år, hvor 62,5 % havde overvægt (70,4 % mænd og 54,4 % kvinder), hvorefter andelen falder med stigende alder. Læs mere om udviklingen for personer fra 65+ år i afsnit 5.3.



Figur 10. Fordeling af vægtstatus for mænd og kvinder mellem 16 og 75+ år fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021

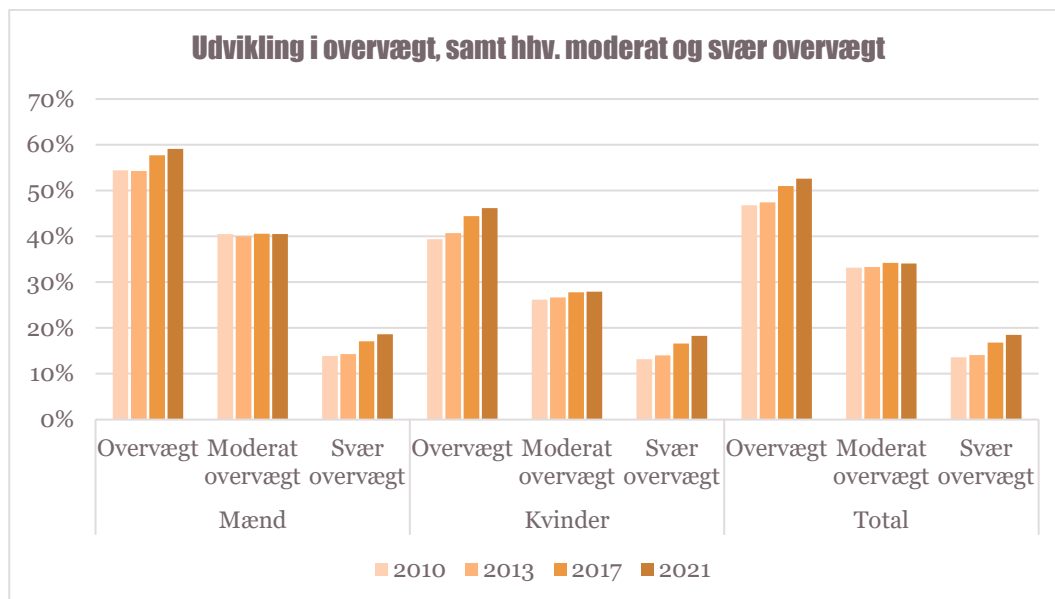
Andelen af personer med undervægt har ikke ændret sig meget siden 2010, men har svinget mellem 2,7 % og 2,4 %, se Figur 11. I alle år har der været flest kvinder med undervægt. I 2021 havde 1,4 % mænd undervægt, mens 3,3 % kvinder havde undervægt. Med 7,6 % havde aldersgruppen 16-34 år den højeste procentdel med undervægt fordelt på 6,8 % af mændene og 8,4 % af kvinderne. Den laveste andel findes i aldersgruppe 45-54 år, hvor i alt 0,8 % havde undervægt.



Figur 11. Udviklingen af andel med undervægt fordelt på alder og køn fra 2010-2021 fra Den Nationale Sundhedsprofil 2010-2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

I Figur 12 ses udviklingen for overvægt samt henholdsvis moderat overvægt og svær overvægt fordelt på mænd og kvinder, samt gennemsnittet for de to køn. Som nævnt havde 52,6 % danskere overvægt (heraf 18,5 % svær overvægt) i 2021, hvilket er en markant stigning fra 46,7 % (heraf 13,6 % svær overvægt) i 2010. I 2021 havde 59,1 % af mændene overvægt (heraf 18,6 % svær overvægt), og 46,2 % kvinder havde overvægt (heraf 18,3 % svær overvægt) i 2021. Fra 2010 og frem til 2021 var der en stigning på 8,6 % hos mændene og 17,3 % hos kvinderne (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

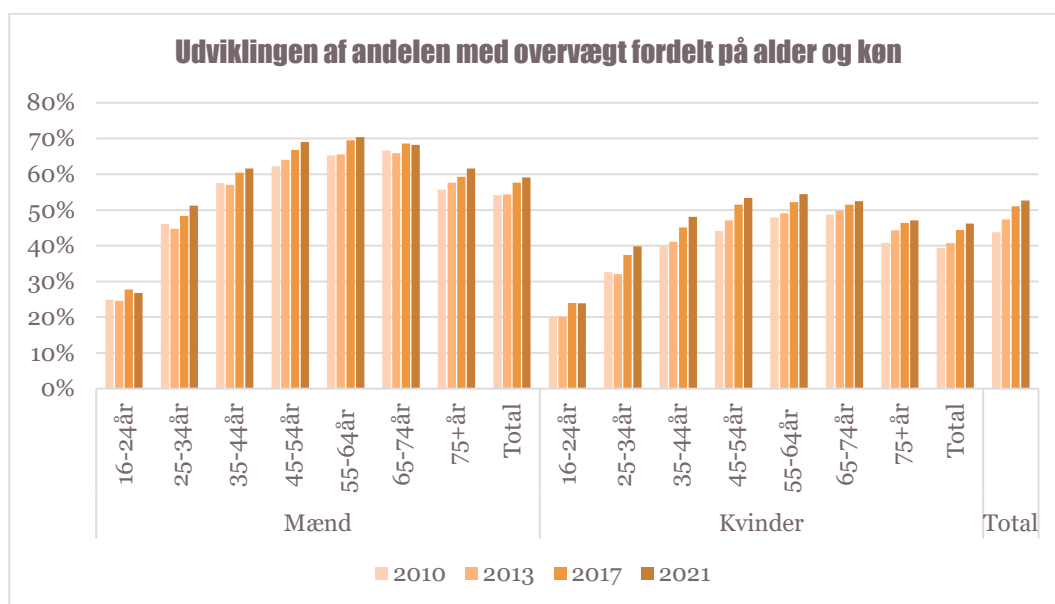
Når moderat og svær overvægt lægges sammen, har en større andel af mænd end kvinder overvægt (59,1 % mænd mod 46,2 % kvinder). Kigger man derimod isoleret på svær overvægt er der ingen forskel. Her havde 18,6 % af mænd og 18,3 % kvinder svær overvægt i 2021. Samtidig ses det, at andelen af personer med moderat overvægt ikke har ændret sig gennem tiden modsat andelen med svær overvægt, der er steget. For mænd varierer andelen med moderat overvægt mellem 40 % og 40,6 %. For kvinder lå andelen med moderat overvægt mellem 26,2 % i 2010 og 27,9 % i 2021. Andelen af mænd med svær overvægt er steget fra 13,8 % i 2010 til 18,6 % i 2021, mens andelen for kvinder er steget fra 13,2 % til 18,3 % i samme periode.



Figur 12. Udviklingen i moderat og svær overvægt fra Den Nationale Sundhedsprofil 2010-2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

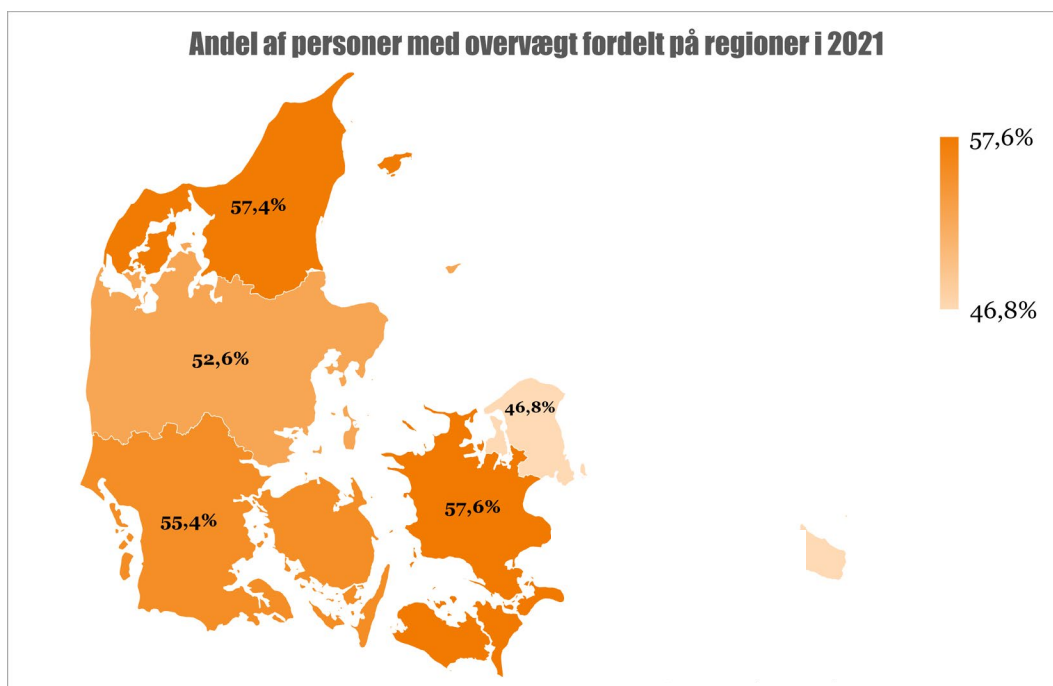
I Figur 13 ses fordelingen af overvægt (inklusive svær overvægt) fordelt på køn og alder fra Den Nationale Sundhedsprofil. Fra første undersøgelse i 2010 og frem til seneste undersøgelse i 2021 er der en stigning i andelen med overvægt for både kvinder og mænd og i alle aldersgrupper. De unge fra 16-24 år har siden 2010 haft den laveste andel med overvægt.

Figur 13 viser også, at i 2010, 2013, 2017 og 2021 var den største ændring i andelen med overvægt mellem to aldersklasser fra de 16-24-årige til de 25-34-årige. I 2021 havde 25,4 % af de 16-24-årige overvægt (26,8 % mænd og 23,9 % kvinder). Blandt de 25-34-årige havde 45,5 % overvægt (51,2 % mænd og 39,8 % kvinder).



Figur 13. Udvikling i andelen med overvægt (inkl. svær overvægt) 2010-2021 fordelt på køn og alder fra Den Nationale Sundhedsprofil (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Figur 14 viser regionale forskelle på andelen af personer med overvægt (inklusive svær overvægt). Siden 2010 har Region Hovedstaden haft den laveste andel af personer med overvægt, mens Region Sjælland i alle år har haft den højeste andel. I 2021 havde 46,8 % overvægt i Region Hovedstaden, mens 57,6 % havde overvægt i Region Sjælland.



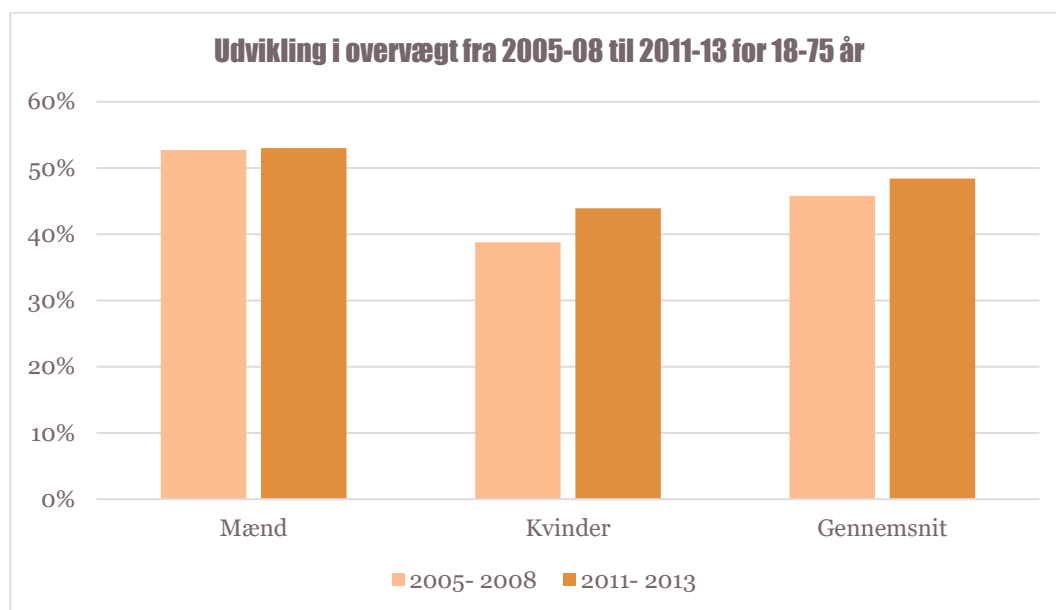
Figur 14. Andel af personer med overvægt (inkl. svær overvægt) i 2021 fordelt på regioner fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

DEN NATIONALE UNDERSØGELSE AF DANSKERNES KOST OG FYSISKE AKTIVITET (DANSDA)

I den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (herefter DANSDA) findes data om danskernes vægt, højde og dermed også BMI. Data bygger på selvrapporterede oplysninger om højde og vægt.⁴ I 2011-13 havde 48,4 % af den voksne befolkning overvægt heraf 15,2 % med svær overvægt (inklusive svær overvægt). Som med de øvrige undersøgelser ses også her en stigning i andelen med overvægt sammenlignet med forrige periode i 2005-08, hvor 45,8 % havde overvægt heraf 13,4 % med svær overvægt (Matthiessen & Stockmarr, 2015). Som Figur 15 viser, var stigningen mere markant for kvinder end for mænd fra 2005-08 til 2011-13. Andelen af mænd med overvægt (inklusive svær overvægt) ændrede sig stort set ikke – i 2005-08 lå andelen på 52,7 % og 2011-13 lå de på 53

⁴ I DANSDA 2011-2013 blev kropsmålinger for første gang indsamlet med objektive målinger blandt 4-75-årige deltagere. Selvrapporterede data om højde og vægt indgik dog også i denne undersøgelse som en 'overgangsordning', fordi der i tidligere DANSDA-undersøgelser kun er spurgt ind til højde og vægt. I Matthiessen & Stockmarrs artikel fra 2015 anvendte de kun selvrapporterede data for bedre at kunne sammenligne udviklingen over tid med tidligere DANSDA-undersøgelser.

% Andelen af kvinder med overvægt (inklusive svær overvægt) steg fra 38,8 % til 43,9 %. Nye data indsamles i 2021-22.



Figur 15. Udvikling af overvægt (inklusive svær overvægt) i 2005-08 og 2011-13 af 18-75-årige med data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) (Matthiessen & Stockmarr, 2015).

OPSUMMERING VÆGTSTATUS HOS VOKSNE DANSKERE

Over halvdelen af danskerne havde overvægt ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2021, der bygger på selvrapporterede data. 52,6 % havde moderat eller svær overvægt: 59,1 % mænd og 46,2 % kvinder. Ved svær overvægt var der ikke store forskel mellem kønnene. 18,6 % mænd og 18,3 % kvinder havde svær overvægt. (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Ifølge data fra DANSDA fra 2011-13 havde i alt 48,4 % overvægt heraf 13,4 % svær overvægt. 53 % mænd og 43,9 % kvinder havde overvægt (Matthiessen & Stockmarr, 2015).

Andelen af kvinder med overvægt steget mere end andelen af mænd med overvægt.

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil bliver andelen med overvægt højere med stigende alder indtil den topper i aldersgruppen 55-64 år, hvorefter andelen falder igen (Sundhedsstyrelsen, 2022 b). I de medtagne undersøgelser stiger andelen med overvægt ved hver måling. Dog ikke hos unge mænd, der måles til Forsvarets Dag/session, hvor andelen med moderat og svær overvægt var 29,0 % i 2015 og 27,1 % i 2020.

Andelen af personer med undervægt har ikke ændret sig meget siden 2010, men har svinget mellem 2,7 % og 2,4 %. I Den Nationale Sundhedsprofil 2021 havde 2,4 % undervægt (1,4 % mænd og 3,3% kvinder) (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Derimod er andelen med normalvægt faldet fra 50,6 % (44,2 % mænd og 56,8 % kvinder) i 2010 til 45 % (39,4 % mænd og 50,6 % kvinder) i 2021.

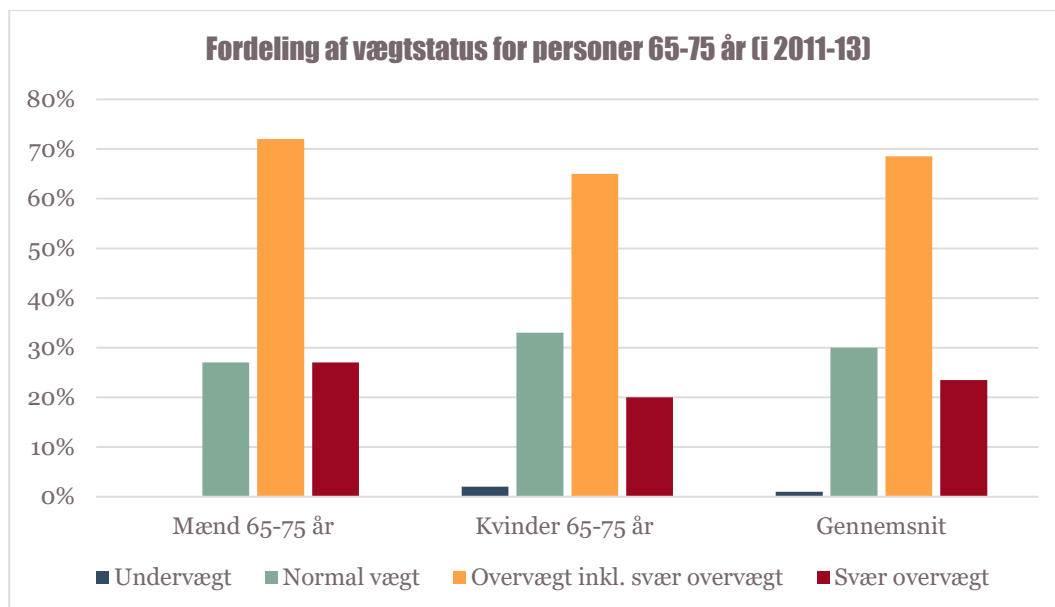
5.3 Vægtstatus hos ældre

Her defineres ældre som voksne fra 65 år og op. I dette afsnit bruges oplysninger fra DANSDA, der er bearbejdet i en rapport fra 2017 og er baseret på målte data (Pedersen, Christensen, Rosenlund, Sørensen & Matthiessen, 2017) og Ældreprofilen fra 2019 (Sundhedsstyrelsen, 2019). Kilderne præsenteres løbende.

DEN NATIONALE UNDERSØGELSE AF DANSKERNES KOST OG FYSISKE AKTIVITET (DANSDA)

Den seneste version af DANSDA bygger på målte vægtdata indsamlet i 2011-13 fra 3946 personer, heraf 524 fra 65 - 75 år (DTU Fødevareinstituttet, 2015). Data om ældre er bearbejdet i rapporten Kostvaner, sundhedsadfærd og vægtstatus blandt 55-64-årige og 65-75-årige danskere (Pedersen et al, 2017).

Som Figur 16 viser, havde i alt 68,5 % overvægt (72 % mænd og 65 % kvinder). Heraf havde 23,5 % svær overvægt (27 % mænd og 20 % kvinder). 1 % havde undervægt (0 % mænd og 2 % kvinder), mens 30% havde normalvægt (27 % mænd og 33 % kvinder).



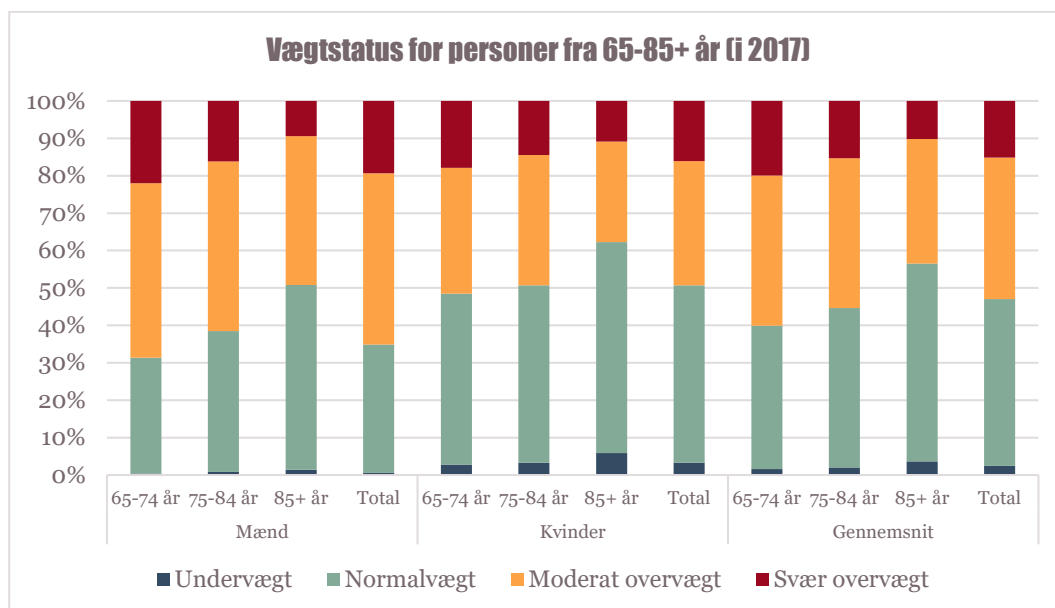
Figur 16. Fordeling af vægtstatus for personer mellem 65 og 75 år på baggrund af data fra DANSDA indsamlet i 2011-13 præsenteret i rapporten Kostvaner, sundhedsadfærd og vægtstatus blandt 55-64-årige og 65-75-årige danskere (Pedersen et al, 2017).

ÆLDREPROFILEN

Ældreprofilen er baseret på selvrapporterede data fra Den Nationale Sundhedsprofil og Susy-undersøgelsen og indeholder information om ca. 56.000 danskere over 65 år (Sundhedsstyrelsen, 2019).⁵

Ældreprofilen giver et billede af, hvordan fordelingen af vægtstatus blandt personer over 65 år så ud i 2017, se Figur 17. Også her ses det, at størstedelen over 65 år havde overvægt. Regnes gennemsnittet ud på tværs af aldersgrupper, havde i alt 68,1 % af personer fra 65 år og op overvægt. Også blandt ældre havde flere mænd end kvinder overvægt. Forskellen er størst ved moderat overvægt, mens forskellen i andelen med svær overvægt er mindre.

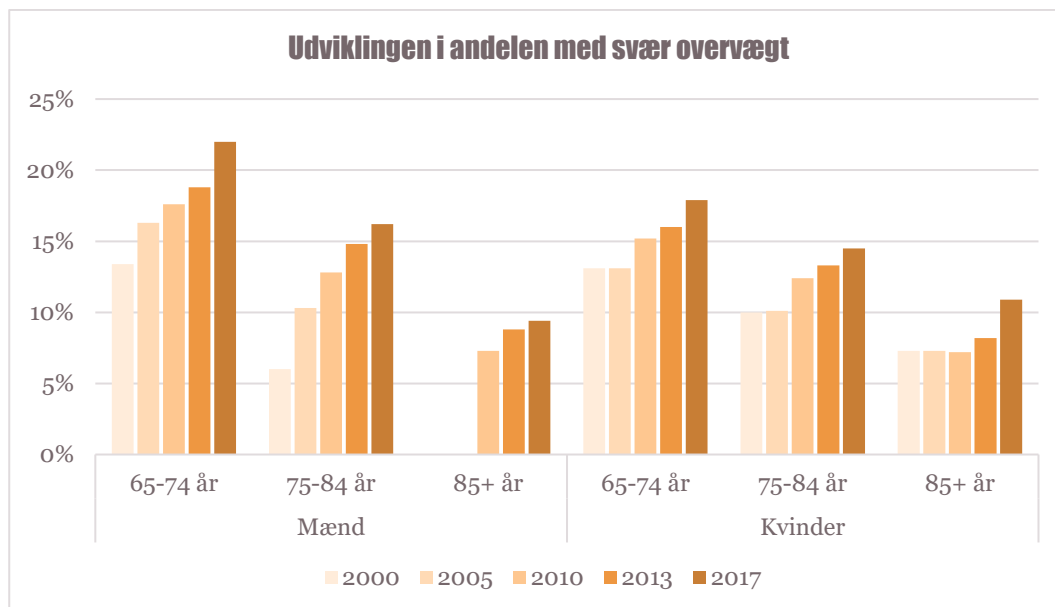
I Figur 17 ses også, at andelen med overvægt falder med stigende alder. I 2017 havde 60,1 % overvægt (inklusive svær overvægt) i aldersgruppen 65-74 år (68,6 % mænd og 51,5 % kvinder), mens 43,5 % havde overvægt (inklusive svær overvægt) i aldersgruppen 85+ år (49,2 % mænd og 37,7 % kvinder). Både andelen med undervægt og normalvægt stiger med stigende alder. Andelen med undervægt lå således i gennemsnit på 1,6 % (0,4 % mænd og 2,8 % kvinder) i aldersgruppen 65-74 år og steg til 3,7 % (1,4 % mænd og 5,9 % kvinder) i aldersgruppen 85+ år.



Figur 17. Vægtstatus fra Ældreprofilen med data fra 2017 for personer fra 65-85+ år (Sundhedsstyrelsen, 2019).

⁵ Pr. august 2022 er der ikke udgivet en opdateret version af Ældreprofilen med data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021. I Den Nationale Sundhedsprofil fremgår ikke samme aldersinddeling som i Ældreprofilen, da aldersgruppen 85+ ikke er en selvstændig aldersgruppe. Det har derfor ikke været muligt at medtage data fra 2021 i dette afsnit.

Figur 18 viser, at andelen med svær overvægt hos ældre steg i perioden 2005-2017 for alle aldersgrupper (Sundhedsstyrelsen, 2019). Ældreprofilen viser ikke udviklingen i andelen med moderat overvægt.



Figur 18. Svær overvægt i Ældreprofilen. Tal for svær overvægt for mænd 85+ fra 2000 og 2005 er ikke med grundet for få deltagere (Sundhedsstyrelsen, 2019) Data bag figuren fremgår ikke af Ældreprofilen, hvor der findes en lignende figur. Data er i stedet udleveret af Statens Institut for Folkesundhed.

OPSUMMERING VÆGTSTATUS HOS ÆLDRE

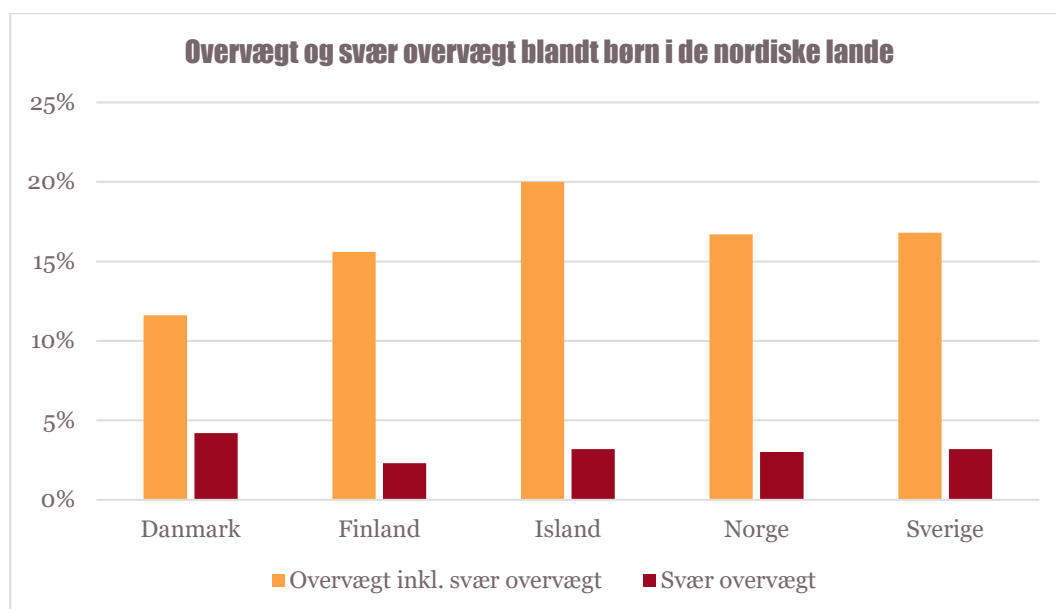
Overvægt hos ældre i Danmark er udbredt. Data fra Ældreprofilen 2019 viser, at 53 % af personer over 65 år havde overvægt eller svær overvægt. Andelen af ældre med overvægt er steget over tid, så der er en højere andel med overvægt ved de seneste målinger end de tidligste. Flere mænd end kvinder har overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2019).

Andelen af personer med overvægt falder med stigende alder. Andelen af personer med undervægt og normalvægt stiger derimod med stigende alder. Andelen af personer over 85 år med overvægt er stadig væsentlig højere end personer med undervægt. I 2017 havde 60,1 % overvægt i aldersgruppen 65-74 år, mens 43,5 % i aldersgruppen 85+ år havde overvægt. I aldersgruppen 64-74 år havde i gennemsnit 38,4 % normalvægt og 1,6 % undervægt og i aldersgruppen over 85 år havde 52,9 % normalvægt og 3,7 % undervægt (Sundhedsstyrelsen, 2019).

5.4 Danskernes vægtstatus sammenlignet med Norden og Europa

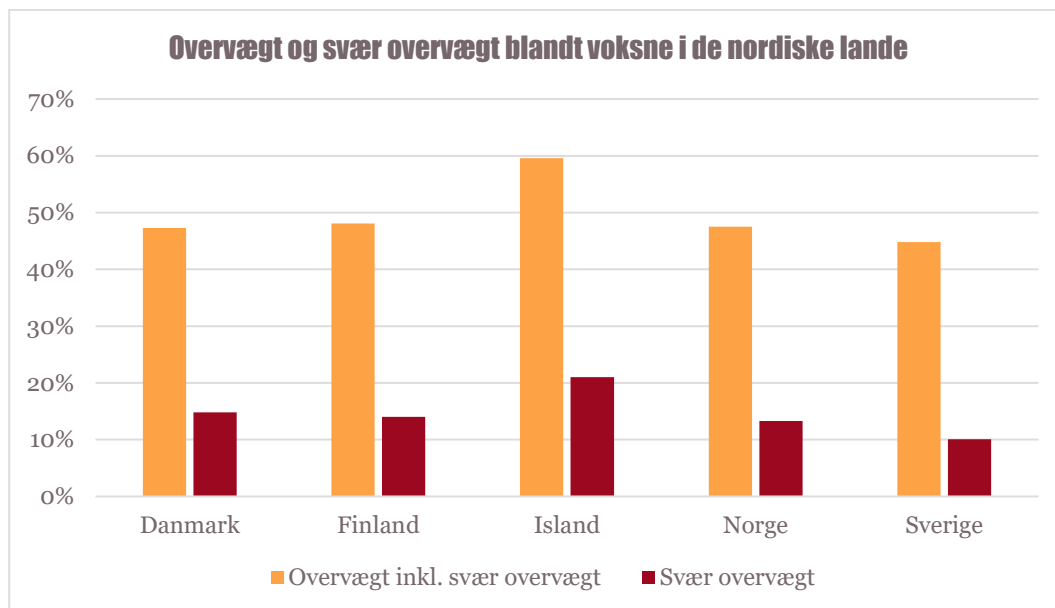
The Nordic Monitoring System 2011-2014 beskriver resultaterne af den første (2011) og anden indsamling (2014) af selvrappede data i et fælles nordiske overvågningssystem for kost, fysisk aktivitet og overvægt. Der er indsamlet data om sundhedsadfærd og overvægt i 2011 og 2014 blandt 18.000 voksne og 5.000 børn i Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige. Det nordiske overvågningssystem viser, at vægtstatus er forskellig mellem de nordiske lande på trods af meget sammenlignelige samfundsstrukturer. Her præsenteres data fra 2014.

Figur 19 viser, at blandt børn i alderen 7-12 år i 2014 havde Danmark den laveste andel med overvægt (11,6 %), mens Island havde den højeste (20,0 %). Danmark havde dog med 4,2 % den højeste andel med svær overvægt, mens Finland havde den laveste andel med 2,3 %.



Figur 19. Overvægt og svær overvægt blandt børn (7-12 år) i de nordiske lande i 2014 ifølge The Nordic Monitoring System 2011-2014 (Nordisk Ministerråd, 2017).

Jf. Figur 20 havde Sverige i 2014 den laveste andel af voksne med overvægt (inklusive svær overvægt) med 44,8 %, mens Island havde den højeste med 59,6 %. Med 47,3 % Danmark havde den næstlaveste andel med overvægt (inklusive svær overvægt). Danmark havde til gengæld med 14,8 % den næsthøjeste andel af voksne med svær overvægt. Island havde med 21,0 % den højeste andel med svær overvægt, mens Sverige havde den laveste med 10,1 %.



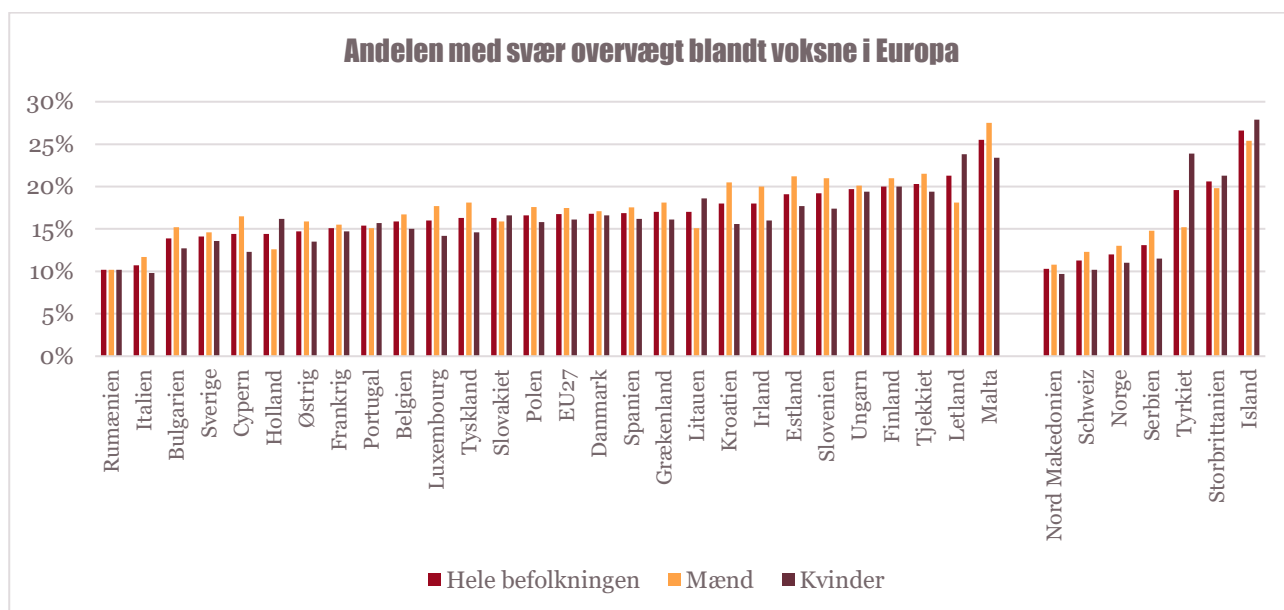
Figur 20. Overvægt og svær overvægt blandt voksne (18-65 år) i de nordiske lande i 2014 ifølge The Nordic Monitoring System 2011-2014 (Nordisk Ministerråd, 2017).

Den internationale del af Skolebørnsundersøgelsen Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) omfatter børn fra 50 lande med omkring 4500 børn fra hvert land. Blandt alle børnene i HBSC havde i gennemsnit 18 % af de 11-årige piger og 28 % af de 11-årige drenge moderat eller svær overvægt. Blandt danske 11-årige havde 12 % piger og 17 % drenge moderat eller svær overvægt, og de ligger dermed lavere end gennemsnittet. Også blandt de 13-årige lå danske børn lavere end gennemsnittet for moderat eller svær overvægt. Det internationale gennemsnit for 13-årige med moderat eller svær overvægt lå på 16 % for piger og på 25 % for drenge. I Danmark havde 13 % af de 13-årige piger og 11 % af de 13-årige drenge moderat eller svær overvægt. Det internationale gennemsnit for 15-årige med moderat eller svær overvægt lå på 14 % hos pigerne og på 23 % hos drengene. I Danmark havde 13 % af 15-årige piger og 18 % af 15-årige drenge moderat eller svær overvægt (World Health Organization, 2020).⁶

OECD og Den Europæiske Unions *Health at a Glance: Europe* (OECD/European Union, 2020) har selvrapporterede data på svær overvægt i europæiske lande fra 2018 eller nærmeste år, da ikke alle lande har data indsamlet i 2018. Figur 21 viser data fra den seneste version fra 2020. Her fremgår, at andelen af voksne med svær overvægt i Danmark var den samme som gennemsnittet på 16 %.

⁶ Andelen af danske børn med overvægt afviger i den internationale del af Skolebørnsundersøgelsen fra andelen i den danske del af undersøgelsen – se kapitel 5.1 for de danske tal. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed, der står for Skolebørnsundersøgelsen, skal forskellen forklares ved, at den danske og internationale afdeling har forskellige procedurer og kriterier for datarens.

Rumænien havde med 10,2 % den laveste andel med svær overvægt, mens Island med 26,6 % havde den højeste andel.



Figur 21. Andelen med svær overvægt blandt voksne i Europa (OECD/European Union, 2020).

5.5 Vægtstatus og social ulighed

Der er en betydelig social ulighed i forekomsten af overvægt og især svær overvægt. Uligheden ses både i forhold til uddannelsesniveau, tilknytning til arbejdsmarkedet, herunder modtagelse af overførselsindkomst, etnicitet, psykiske helbredsproblemer og funktionsnedsættelser (Sundhedsstyrelsen, 2018).

I Den Nationale Sundhedsprofil 2021 ses blandt andet en klar sammenhæng mellem højest gennemførte uddannelsesniveau og andelen med moderat eller svær overvægt. Andelen med overvægt hos personer med grundskole som højest gennemførte uddannelsesniveau lå på 64,7 %, mens den lå på 40,8 % blandt personer med en lang videregående uddannelse (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Der ses en høj grad af social ulighed i andelen, der har overvægt blandt piger og drenge på 11, 13 og 15 år i perioden 2010-2018. I 2018 var der blandt piger af forældre med lav familiesocialgruppe⁷ 17 %, der havde overvægt. Det gjaldt henholdsvis 12 % og 6 % for piger af forældre med mellem og høj familiesocialgruppe. I 2018 var der blandt drenge af forældre med lav familiesocialgruppe 14 %, som havde overvægt. Det gjaldt henholdsvis 13 % og 9

⁷ Familiesocialgruppe defineres på baggrund af forældrenes stilling, og dernæst foretages en inddeling i tre socialgrupper: Høj (socialgruppe I og II), Mellem (socialgruppe III og IV) og Lav (socialgruppe V og VI) (Sundhedsstyrelsen, 2020).

% for drenge af forældre med mellem og høj familiesocialgruppe
(Sundhedsstyrelsen, 2020).

Blandt udskolingsbørn, hvis forældre har grundskolen som højeste uddannelse, havde næsten 30% overvægt eller svær overvægt i 2012-18. For udskolingsbørn af forældre med en lang videregående uddannelse var andelen ca. 10 % (Biltoft-Jensen, Fagt & Søndergaard Møller, 2021).

Derudover er forekomsten af svær overvægt højere blandt arbejdsløse (24,4 %) og førtidspensionister (33,7 %) sammenlignet med beskæftigede (18,5 %) (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

6 Madvaner

I dette kapitel præsenteres udvikling og status på danskernes mad. Først præsenteres danskernes energiindtag og energifordeling. Derefter præsenteres indtaget af forskellige fødevarergrupper.

I undersøgelser af danskernes madvaner tages der ofte udgangspunkt i De officielle Kostråd ved at bruge et varierende antal anbefalinger til at udregne en kostscore til at vurdere sundhedsværdien.

Fødevarestyrelsen offentliggjorde i 2021 De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima. De anbefalede mængder for hvert kostråd gælder for tilberedt mad til en voksen med en kost på 10 megajoule (MJ) pr. døgn. Derfor skal børn spise mindre mængder. Det gælder dog ikke mælk og mælkeprodukter, hvor børn helst skal spise/drikke lige så store mængder som voksne.

De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima er:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

(Fødevarestyrelsen, 2021).

De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima (herefter De officielle Kostråd) gælder ikke for børn under 2 år, småtspisende ældre samt personer, som har en sygdom, der stiller særlige krav til maden. Desuden er der supplerende råd til gravide og ammende, personer over 65 år samt vegetarer og veganere (Fødevarestyrelsen, 2021).

Mange undersøgelser i denne rapport er fra før de nye kostråd blev offentliggjort, og der har derfor ved disse været en anden målestok for, hvad der blev anset for at være en passende eller anbefalet mængde.

Som nævnt gælder de anbefalede mængder i De officielle Kostråd for tilberedt mad til en voksen med en kost på 10 MJ pr. døgn. 10 MJ svarer til ca. 2.390 kcal. I kostrådene formuleres det f.eks. som ”Spis 600 g grøntsager og frugter om dagen” og ”Ca. 350 g kød om ugen er tilpas”. I Danskernes kostvaner, der præsenteres herunder, opgøres indtaget både i gram pr. dag og gram pr. 10 MJ. I de følgende afsnit opgøres danskernes energiindtag og indtag af makronæringsstoffer og fødevarer pr. 10 MJ, for derved bedst at kunne

sammenligne danskernes indtag med Fødevarestyrelsens anbefalinger. Der hvor det ikke har været muligt at vise indtag pr. 10 MJ, vil det fremgå tydeligt.

I afsnittet om madvaner henvises især til Danskernes kostvaner og Den Nationale Sundhedsprofil.

Datagrundlaget for Danskernes kostvaner er Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) fra DTU Fødevareinstituttet. I dette afsnit indgår Danskernes kostvaner 2000-02, 2005-08 og 2011-13 (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015). Data indsamles fra et repræsentativt udsnit af den danske befolkning mellem 4 og 75 år. Der er indsamlet kostdata for ca. 4.000 personer pr. undersøgelse. Data indsamles dels ved et personligt interview med baggrundsspørgsmål og holdningsspørgsmål om mad med hver enkelt undersøgelsesdeltager. Efterfølgende registrerer deltagerne, hvad de spiser i syv på hinanden følgende dage.

Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021 fra Sundhedsstyrelsen og regionerne indeholder selvrapporterede data om helbred og trivsel, sygelighed samt sundhedsadfærd og risikofaktorer – herunder vægt og madvaner. Data indsamles via et spørgeskema til omkring 300.000 danskere over 16 år, og i gennemsnit svarer ca. 180.000 på spørgeskemaet. Undersøgelsen gennemføres ca. hvert 3. år. De data, der præsenteres i dette afsnit, er fra den webbaserede udgave af Den Nationale Sundhedsprofil 2021, der også indeholder data fra i 2010, 2013 og 2017 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Øvrige kilder, der er med til at dokumentere danskernes madvaner, præsenteres løbende.

6.1 Usunde madvaner

Usunde madvaner defineres lidt forskelligt i kilderne, som det vil fremgå herunder. Det kan dog opsummeres til at være en kost med et for højt indtag af mættet fedt, sukker, salt, for meget forarbejdet kød og for lidt frugt og grønt i forhold til De officielle Kostråd. I den voksne befolkning har mellem 16,0-22,7 % usunde madvaner alt efter kilden. Andelen af mænd med usunde madvaner er højere end andelen af kvinder.

BØRN OG UNGES USUNDE MADVANER

Danskernes kostvaner 2011-13 giver ikke en samlet vurdering af madvaner som sunde eller usunde. I en artikel fra 2017 med data fra Danskernes kostvaner analyserede forskere fra DTU Fødevareinstituttet data fra i alt 2.976 børn og unge i alderen 4-17 år fra undersøgelsen og holdt dem op mod de dengang gældende

kostråd og så på udviklingen fra 2000 (Matthiessen & Fagt, 2017). Her har man givet en kostscore på baggrund af fem standarder fra De officielle Kostråd: Energi fra mættet fedt; Energi fra tilsat sukker; Frugt og grønt; Fisk; Fuldkorn.

Kostscoren kan gå fra 0 til 5 og jo højere værdi, jo højere kostkvalitet (Matthiessen & Fagt, 2017).

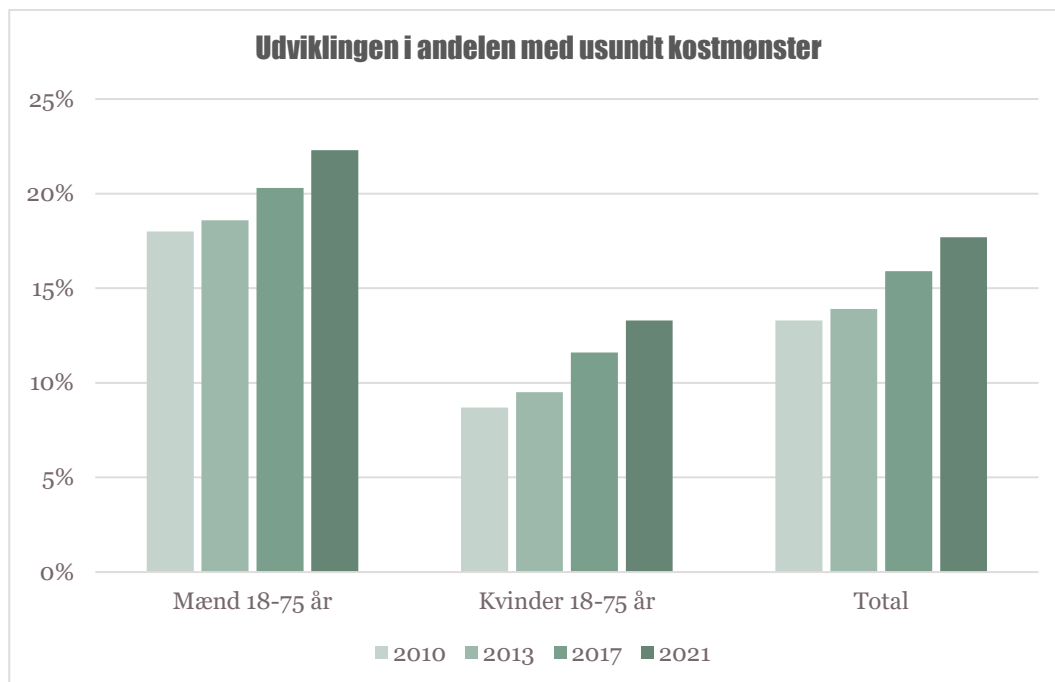
Analysen viser, at de 4-10-årige generelt er bedre til at efterleve de officielle anbefalinger for en sund kost end de 11-17-årige. Gruppen som helhed spiste sundere i 2013 end 10-15 år tidligere, især fordi fuldkornsindtaget var fordoblet og kosten er blevet rigere på fisk og fattigere på sukker (Matthiessen & Fagt, 2017). Samme konklusion gives i rapporten Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge, der som Danskernes kostvaner bygger på data fra DANSDA (Tetens, Biloft-Jensen, Hermansen, Mølgaard, Nyvad, Rasmussen, Sabinsky, Toft, Wistoft, 2018).

Det har ikke været muligt at finde nyere data, der giver et billede af børn og unges kostvaner. Isoleres aldersgruppen 16-24 år i Den Nationale Sundhedsprofil (læs mere herunder) har udviklingen i usunde madvaner været stigende i perioden 2010-2021. I 2010 havde 16,4 % af de 16-24-årige et usundt kostmønster. Det var steget til 21,1 % i 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b). Data viser ikke om udviklingen var den samme blandt de yngste i denne aldersgruppe, men det kan indikere, at udviklingen blandt unge over 15 år ikke går i samme positive retning, som tallene fra Danskernes kostvaner i 2011-13 viste.

USUNDT KOSTMØNSTER I DANSKERNES SUNDHED – DEN NATIONALE SUNDHEDSPROFIL

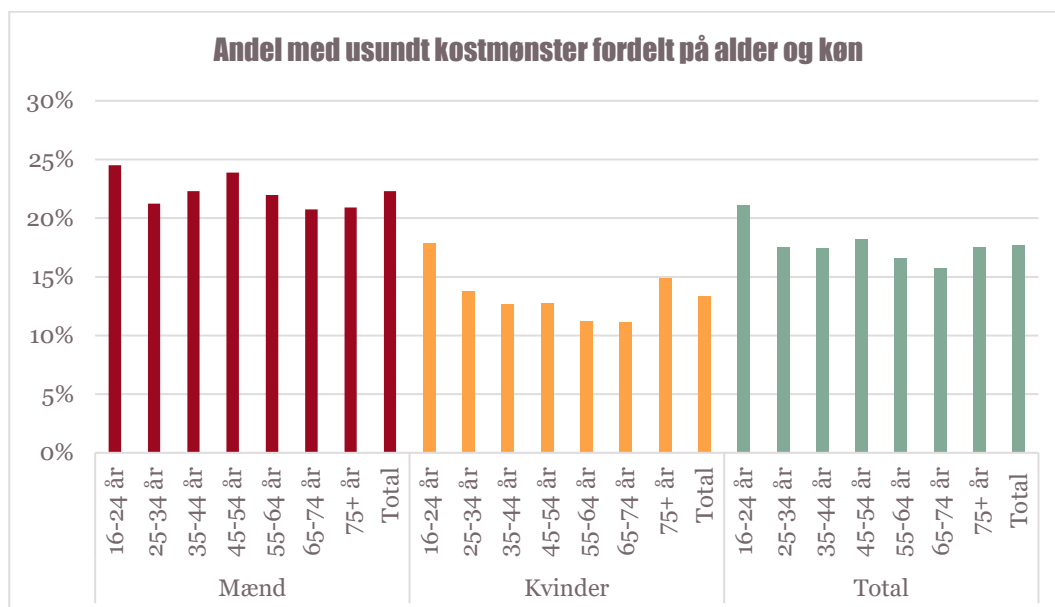
I Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil (herefter Den Nationale Sundhedsprofil) opgøres madvaner med udgangspunkt i en kostscore mellem 0-8 på baggrund indtaget af frugt, grønt, fisk og fedt. Et usundt kostmønster (0-2 point) er defineret som typisk med et lavt indtag af frugt, grønt og fisk samt et højt indtag af fedt – især mættet fedt. Gruppen er kendetegnet ved, at den følger få eller ingen af De officielle Kostråd, og der er et stort behov for forbedringer af kostvanerne (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Figur 22 viser, at andelen af personer over 16 år med et usundt kostmønster steg i perioden 2010 til 2021 fra 13,3 % til 17,7 %. Flere mænd end kvinder havde et usundt kostmønster (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).



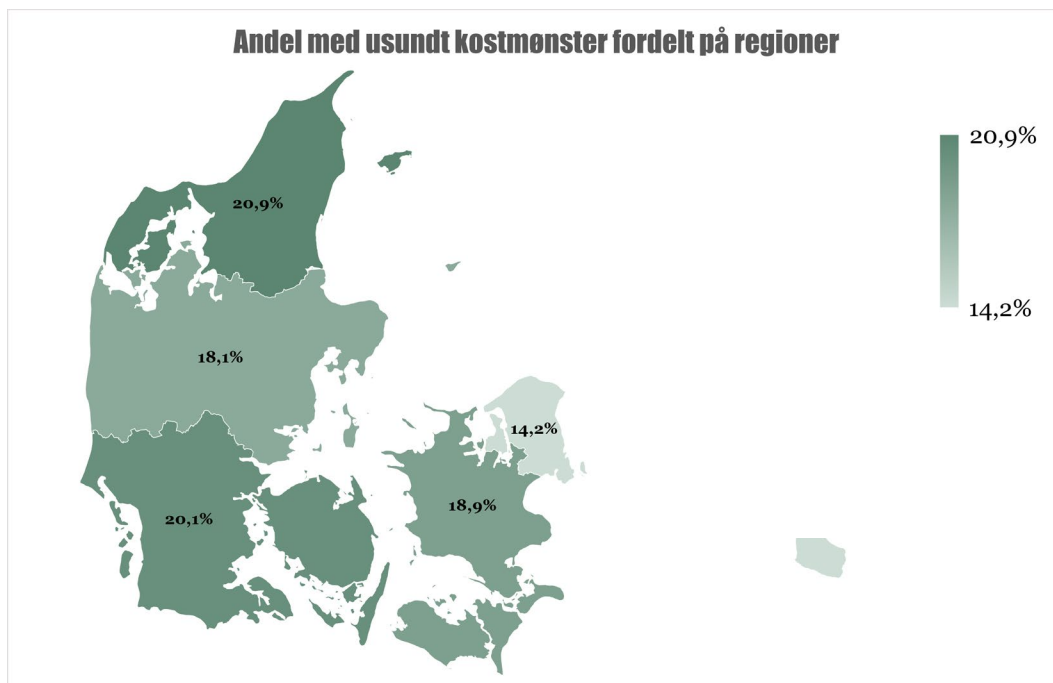
Figur 22. Udviklingen i andelen af danskere 16-75+ år med et usundt kostmønster ifølge Den Nationale Sundhedsprofil (Sundhedsstyrelsen 2022 b).

Jf. Figur 23 var der i 2021 flest i alderen 16-24 år (21,1 %), der havde et usundt kostmønster (24,5 % mænd og 17,8 % kvinder), mens der var færrest (15,7 %) i aldersgruppen 65-74 år (20,7 % mænd og 11,1 % kvinder) (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).



Figur 23. Andel med usundt kostmønster fordelt på alder og køn i 2021 ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Andelen af personer med et usundt kostmønster varierer på tværs af regionerne. Som Figur 24 viser, havde Region Hovedstaden i 2021 den laveste andel med 14,2 %, mens andelen i Region Nordjylland lå på 20,9 % (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

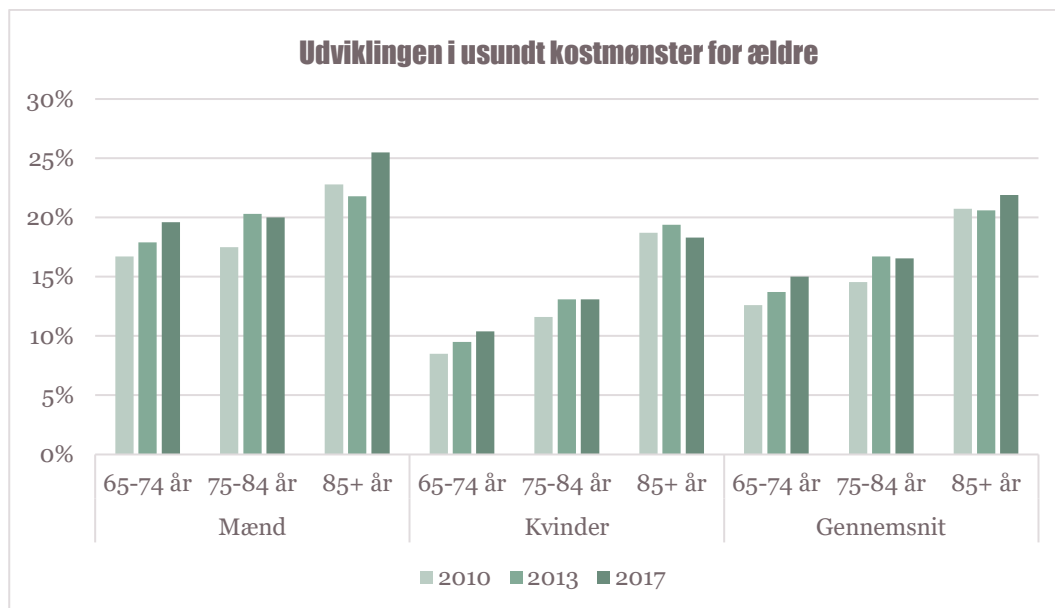


Figur 24. Andel af personer 16-75+ år med usundt kostmønster fordelt på regioner i 2021 ifølge Den Nationale Sundhedsprofil (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

USUNDE MADVANER HOS ÆLDRE

Ifølge data fra DANSDA fra 2011-13 havde 26 % mænd og 7 % kvinder mellem 55 og 75 år en usund kost. Det vurderes ud fra en kostscore på baggrund af fem standarder fra De officielle Kostråd: energi fra mættet fedt, energi fra tilsat sukker, indtag af frugt og grøntsager, indtag af fisk og indtag af fuldkorn. Den totale kostscore er udregnet som summen af de fem scorer, og kostscoren kan således ligge mellem 0 og 5 (Pedersen, Christensen, Rosenlund, Sørensen & Matthiessen, 2017).

Et usundt kostmønster er også beskrevet i Ældreprofilen med data fra Den Nationale Sundhedsprofil i perioden 2010-2017. Af Figur 25 fremgår det, at en større andel af mænd end kvinder havde et usundt kostmønster. I 2017 havde i gennemsnit 21,5 % mænd og 13,9 % kvinder over 65 år et usundt kostmønster. Andelen med usundt kostmønster stiger med stigende alder. I perioden 2010 til 2017 var der i alle aldersgrupper en stigning i andelen med et usundt kostmønster blandt mænd, mens der ikke ses nogen nævneværdig ændring blandt kvinder (Sundhedsstyrelsen, 2019).



Figur 25. Udviklingen i usundt kostmønster for ældre i alderen 65-85+ år fra 2010 til 2017 i følge i Ældreprofilen (Sundhedsstyrelsen, 2019).

OPSUMMERING USUNDE MADVANER

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil havde 17,7 % danskere fra 16 til 75+ år et usundt kostmønster i 2021, og andelen er steget de seneste år. Flere mænd end kvinder har et usundt kostmønster. Flest unge (16-24 år) har et usundt kostmønster.

6.2 Energiindtag og gennemsnitskost

ENERGIINDTAG

De Nordiske Næringsstofanbefalinger har estimeret gennemsnitlige referenceværdier for børn og voksnes energibehov målt i megajoul (MJ). Både et for stort og et for lavt energiindtag i forhold til energibehovet kan på længere sigt føre til negative helbredsmæssige konsekvenser. Et individs langsigtede energiindtag og energiforbrug bør derfor være lige store. Det daglige behov for energi er individuelt og afhænger af alder, køn og fysisk aktivitet. Det fysiske aktivitetsniveau opgøres i PAL (physical activity level), der er det totale energiforbrug divideret med basalstofskiftet. I udregningen af referenceværdierne bruges PAL 1,6 for voksne over 18. Det er tæt på befolkningsmedianen og svarer til en almindelig livsstil med stillesiddende arbejde og noget øget fysisk aktivitetsniveau i fritiden. Værdierne for børn og unge er baseret på PAL 1,39 for 1-3 år; PAL 1,57 for 4-9 år; PAL 1,73 for 10-17 år (Nordisk Ministerråd, 2014).

Referenceværdier for estimeret dagligt energibehov (MJ/dag)

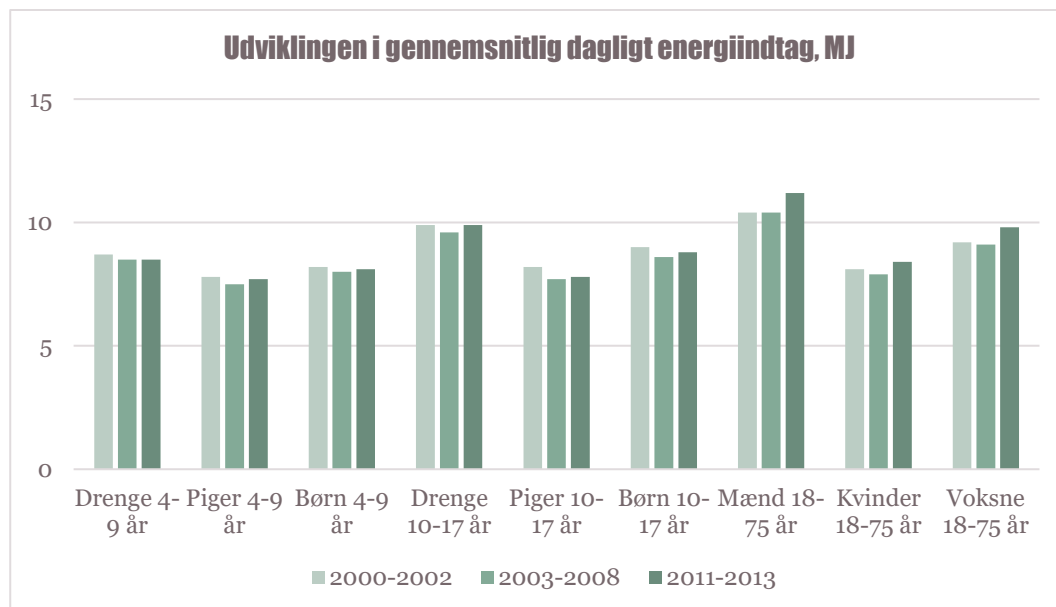
Alder	MJ/dag
2-5 år	3,6
6-9 år	6,9
Piger	
10-13 år	8,6
14-17 år	9,8
Drenge	
10-13 år	9,3
14-17 år	9,8
Kvinder	
18-30 år	9,4
31-60 år	8,8
61-74 år	8,1
Gennemsnit	8,8
Mænd	
18-30 år	11,7
31-60 år	11,0
61-74 år	9,7
Gennemsnit	10,8

Tabel 2. Referenceværdier for estimeret dagligt energibehov (MJ/dag) for henholdsvis børn og unge (fra 2 til 17 år) og voksne 18-74 år (Nordisk Ministerråd, 2014).

Figur 26 er baseret på data fra Danskernes kostvaner og viser energiindtaget hos voksne fra målingerne 2000-02, 2005-08 og 2011-13. I 2011-13 lå gennemsnittet for voksne på 9,8 MJ (11,2 MJ for mænd og 8,4 MJ for kvinder), mens det i 2000-02 lå på 9,4 MJ (10,4 for mænd og 8,1 for kvinder). Energiindtaget for børn lå stabilt i samme periode og lå ved seneste måling i 2011-13 lidt under eller på niveau med målingen fra 2000-02 for alle aldersgrupper og køn (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

For de større børn og voksne er de rapporterede gennemsnitsindtag af energi omkring 1/2 MJ lavere end de tilsvarende referenceværdier, bortset fra de 14-24-årige, hvor differencen er 1 1/2-2 MJ. DTU Fødevareinstituttet vurderer, at der for

de større børn og voksne er en vis grad af underrapportering af, hvor meget mad, der er rapporteret og spist, mens de vurderer, at der er en overrapportering for de yngste aldersgrupper. Der er derfor en vis usikkerhed forbundet med data om energiindtaget. For de 65-75-årige er de rapporterede energiindtag højere end referenceværdierne, særligt for mændenes vedkommende (DTU, Fødevareinstituttet, 2015).



Figur 26. Udviklingen i det daglige energiindtag fordelt på køn og alder fra 2000-02 til 2011-13 målt i megajoule (MJ) fra Danskernes kostvaner (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

GENNEMSNIITSKOST

Det anbefales, at 25-40 % af det daglige energiindtag kommer fra fedt, og at mættet fedt reduceres til under 10 % dagligt.

45-60 % af den daglige energiindtag anbefales at komme fra kulhydrat. 10-20 % af energien skal være fra protein. Det svarer til 0,8-1,5 gram protein pr. kg kropsvægt pr. dag afhængig af aktivitetsniveau. For voksne over 65 år skal 15-20 % af energien være fra protein. Det svarer til 1,1-1,3 gram protein pr. kg kropsvægt pr. dag afhængig af aktivitetsniveau.

Tilsat sukker anbefales maksimalt at udgøre 10 % (Fødevarestyrelsen, 2021).

Tabel 2 viser fordelingen af de energigivende næringsstoffer i gennemsnitskosten fra 2000-2002 til 2011-2013. Energi procent er eksklusive alkohol. Fordelingen har ændret sig en smule i perioden med et fald på fire procentpoint for kulhydrat og en stigning på tre procentpoint for fedt og et procentpoint for protein (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

Kostens energifordeling opgivet i energiprocent (E %) ^a			
	2000-2002	2003-2008	2011-2013
Fedt	34	35	37
Kulhydrat	51	50	47
Protein	15	15	16

Tabel 3. Data fra Danskernes kostvaner, der viser kostens energifordeling opgivet i energiprocent (E %) fra de energigivende næringsstoffer hos befolkningen (4-75 år) i gennemsnitkosten fra 2000-2002 til 2011-2013. Energiprocent er eksklusive alkohol (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

Mens danskerne ligger inden for den anbefalede grænse for indtag af fedt, ligger det gennemsnitlige indtag for mættet fedt over den anbefalede mængde på max 10 E%. I undersøgelsen fra 2011-13 var gennemsnittet af indtaget for mættet fedt på 14 E%, hvilket var det samme som ved de forrige to undersøgelser (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

OPSUMMERING ENERGIINDTAG OG GENNEMSNITSKOST

Overordnet set lever danskerne op til de nordiske anbefalinger for en gennemsnitskost. Fra 2000-02 til 2011-13 steg energiindtaget for voksne mellem 18 og 75 år med 0,4 MJ. I samme periode ses et fald på fire procentpoint for kulhydrat og en stigning på tre procentpoint for fedt og et procentpoint for protein. Alle tre ligger stadig inden for den anbefalede grænse. Indtaget af mættet fedt ligger dog for højt i forhold til anbefalingerne om 10 E% mættet fedt dagligt med 14 E% i 2011-13 (DTU Fødevareinstituttet, 2015).

6.3 Fuldkorn

Fødevarestyrelsen anbefaler i gennemsnit minimum 75 g fuldkorn om dagen (75 g/10 MJ) og 40-60 g om dagen for børn i alderen 6-10 år (Fødevarestyrelsen, 2021).

^a Energiprocent (E%) angiver, hvor stor procent af madens samlede energiindhold, der kommer fra hver af de enkelte makronæringsstoffer.

Ifølge Danskernes kostvaner steg det daglige indtag af fuldkorn fra 36 gram i undersøgelsen fra 2000-02 til 63 gram i den seneste undersøgelse fra 2011-2013 (Mejborn, Ygil, Trolle, Kørup, & Christensen, 2014).

Kohorteundersøgelsen Kost, kræft og helbred – Næste generationer fra Kræftens Bekæmpelse, bygger på selvrapporterede data fra 38.553 danskere indsamlet fra 2015-2019. Ifølge denne undersøgelse var det gennemsnitlige på 82 gram/10 MJ. Sandsynligheden for at leve op til anbefalingen om minimum 75 gram/10 MJ var højest hos personer, der havde en sund livsstil målt på andre faktorer (blandt andet BMI, fysisk aktivitet, indtag af alkohol, rygning). Sandsynligheden for at have et lavt indtag af fuldkorn på under 25 gram/MJ var højest hos personer med en mindre sund livsstil og en kort uddannelse (Andersen, Halkjær, Rostgaard-Hansen, et al, 2021).

OPSUMMERING FULDKORN

Ifølge Danskernes kostvaner var indtaget af fuldkorn steget til 63 gram pr. 10 MJ i undersøgelsen fra 2011-13 (Mejborn et al., 2014). Ifølge en undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse var indtaget i perioden 2015-2019 oppe på 82 gram pr. 10 MJ (Andersen et al, 2021). Det skal bemærkes, at de to undersøgelsesmetoder ikke er direkte sammenlignelige.

6.4 Mejeriprodukter

Ifølge De officielle Kostråd er ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt tilpas, når man spiser planterigt og varieret. Mængden gælder også for børn på 2-5 år og større børn. Er man ikke helt i mål med at spise planterigt og varieret med mange bælgfrugter og mørkegrønne grøntsager, kan en mængde på 300-350 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt være tilpas.

Herudover er ca. 20 g ost (1 skive) om dagen tilpas, når man spiser planterigt og varieret. Spiser man ikke ost, skal man i stedet spise 100 ml mælk eller mælkeprodukt. Disse mængder gælder for børn fra 10 år samt voksne. For børn på 6-9 år er 15 g ost (3/4 skive) om dagen tilpas eller 75 ml mælk eller mælkeprodukt, hvis barnet ikke spiser ost. En tilpas mængde for børn på 2-5 år er 10 g ost (1/2 skive) om dagen eller 50 ml mælk eller mælkeprodukt hvis barnet ikke spiser ost (Fødevarestyrelsen, 2021).

Ifølge Danskerne kostvaner fra 2011-13 lå det gennemsnitlige indtag af mejeriprodukter (mælk og mælkeprodukter) pr. 10 MJ på 536 gram for børn i alderen 4-9 år og dertil 25 gram ost, 471 gram for de 10-17-årige og dertil 28 gram ost og 317 gram for voksne (18-75 år) og dertil 46 gram ost (DTU Fødevareinstituttet, 2015).

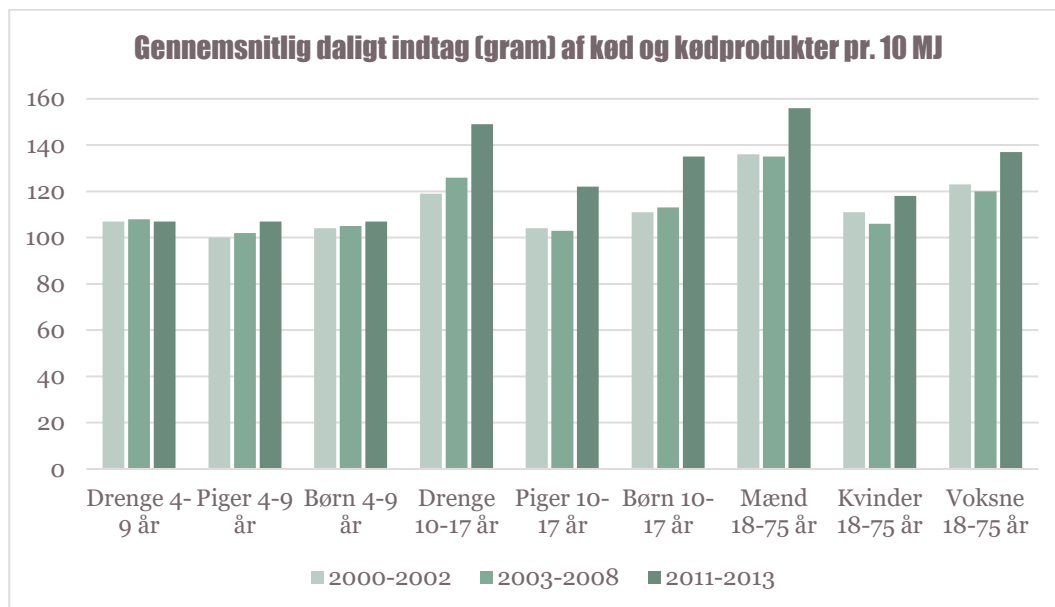
OPSUMMERING MEJERIPRODUKTER

Indtaget for både børn og voksne var i den seneste udgave af Danskernes kostvaner fra 2011-13 højere end den mængde, der angives som tilpas, hvis man spiser planterigt og varieret ifølge De officielle Kostråd fra 2021

6.5 Kød og fjerkræ

Ifølge De officielle Kostråd er et indtag på ca. 350 gram tilberedt kød inklusive fjerkræ om ugen en passende mængde i en planterig og varieret kost på 10 MJ pr. døgn. Det anbefales at begrænse især indtaget af kød fra firbenede dyr - og især forarbejdet kød (Fødevarestyrelsen, 2021).

Figur 27 viser danskernes kødindtag fra Danskernes kostvaner for perioden 2000-2013. I kategorien indgår rødt kød og kødprodukter fra firbenede dyr som lam, gris og okse samt indmad. Der ses et stigende indtag af kød og kødprodukter for alle grupper undtagen hos drenge i alderen 4-9 år, hvor indtaget er det samme i 2011-13 som i 2000-02. I de øvrige kategorier ses en stigning på mellem 7 og 30 gram. Den største stigning på 30 gram er hos drenge i alderen 10-17 år. Stigningen i indtaget har ikke været jævnt siden 2000. I målingen fra 2003-08 ligger indtaget på niveau med indtaget i 2000-02 (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

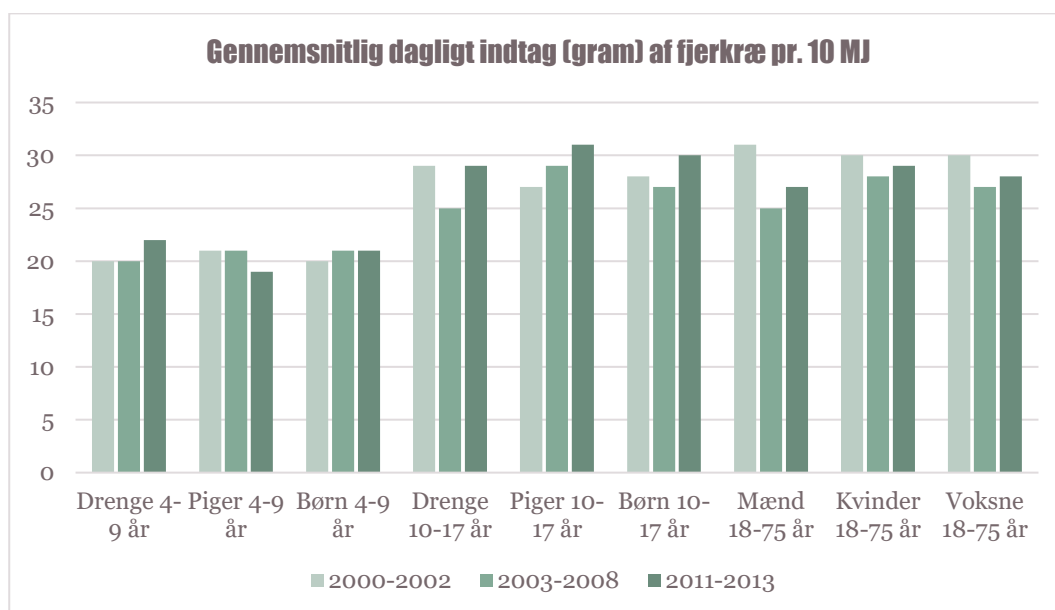


Figur 27. Udviklingen i gennemsnitlig dagligt indtag af kød og kødprodukter i gram pr 10 MJ fra Danskernes kostvaner fra undersøgelserne i 2000-02 til 2011-13. Gruppen inkluderer "rødt" kød, (dvs. kød fra firbenede dyr som okse, kalv, svin og lam) og indmad samt charcuterivarer, men omfatter ikke fjerkræ (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

Mens kostrådene medregner fjerkræ i kødmængden, optræder det selvstændigt i Danskernes kostvaner.

Figur 28 er en oversigt over danskernes indtag af fjerkræ ifølge Danskernes kostvaner i perioden 2000-2013. I kategorien indgår alle typer fjerkræ: kylling, kalkun, and og andre fugle.

Indtaget af fjerkræ er i periode 2000-2013 ikke steget på samme måde som det var tilfældet med andet kød. Der ses en lille stigning på 2 gram i indtaget hos drenge i alderen 4-9 år og på 4 gram hos piger i alderen 10-17 år. I de øvrige kategorier ses et lille fald på mellem 2-4 gram (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).



Figur 28. Udviklingen i gennemsnitlig dagligt indtag af fjerkræ og fjerkræsprøder i gram pr 10 MJ fra Danskernes kostvaner fra undersøgelse i 2000-02 til 2011-13. Gruppen omfatter alle typer fjerkræ, først og fremmest kylling og kalkun (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

Da opgørelserne af kødindtaget i Danskernes kostvaner både indeholder råt kød og forarbejdet kød, kan det ikke direkte sammenlignes med den mængde kostrådene angiver som passende, da de 350 gram er tilberedt kød. I stedet kan graferne sige noget om udviklingen af danskernes indtag.

I rapporten Køds rolle i kosten fra DTU Fødevareinstituttet, som bygger på data fra DANSDA, fremgår det, at der er et gennemsnitligt tilberedningssvind på 30 % for råt kød og 15 % for forarbejdet kød (Biltoft-Jensen, Kørup, Christensen, Eriksen, Ygil & Fagt, 2016). For at kunne bedømme danskerens kødindtag holdt op mod De officielle Kostråd, må tilberedningssvindet medregnes.

Tabel 3 er en tabel over henholdsvis den rå mængde og tilberedte mængde kød. Heraf fremgår det, at det samlede indtag af tilberedt kød og fjerkræ i gennemsnittet ligger på 740 gram om ugen – 570 gram for kvinder og 917 gram

for mænd. Bemærk at tallene er baseret på gram pr. dag og ikke gram pr. 10 MJ, da det er opgivet sådan i den rapport, data stammer fra (Biltoft-Jensen et al, 2016). Indtaget kan derfor ikke direkte sammenlignes med de 350 gram pr. 10 MJ, der angives som tilpas i De officielle Kostråd. Omregnet til indtag pr. 10 MJ, vil mængden være lidt højere end de 570 gram for kvinder og lidt lavere end de 917 gram for mænd, men vil for begge køn stadig ligge over 350 g pr. 10 MJ.⁹

Ugentligt kødindtag omregnet til tilberedt vægt			
Kødtyper	Gennemsnit g/uge	Kvinder g/uge	Mænd g/uge
Rødt kød, rå vægt	546	427	665
Rødt kød tilberedt vægt*	382	299	466
Fjerkræ, rå vægt	154	140	168
Fjerkræ, tilberedt vægt*	108	98	118
Forarbejdet kød, rå vægt	294	203	392
Forarbejdet kød, tilberedt vægt**	250	173	333
Total kød og fjerkræ, tilberedt vægt	740	570	917

*Tilberedningssvind på 30 % i overensstemmelse med DTU Fødevareinstituttets anvendelse.

**Tilberedningssvind på 15 % i overensstemmelse med DTU Fødevareinstituttets anvendelse. Forarbejdet kød indeholder både rødt kød og fjerkræ.

Tabel 4. Tal fra rapporten Køds rolle i kosten, der bygger på data fra DANSDA (Biltoft-Jensen et al, 2016) omregnet fra gennemsnitlig indtag pr dag til gennemsnitligt indtag af kødtyper pr uge for mænd og kvinder i alderen 18-75 år ved at gange indtaget med 7. En lignende opgørelse findes i rapporten Kødets ernæringsmæssige betydning (Landbrug & Fødevarer, 2019 c).

OPSUMMERING KØD- OG FJERKRÆINDTAG

Ifølge Danskernes kostvaner 2011-13 lå danskernes kødindtag inklusive fjerkræ højere end de 350 gram, som De officielle kostråd angiver som passende. Det gennemsnitlige indtag var 740 gram pr. uge. Mænds gennemstilte indtag af tilberedt kød lå på 917 gram pr. uge mens kvinders lå på 570 gram pr. uge.

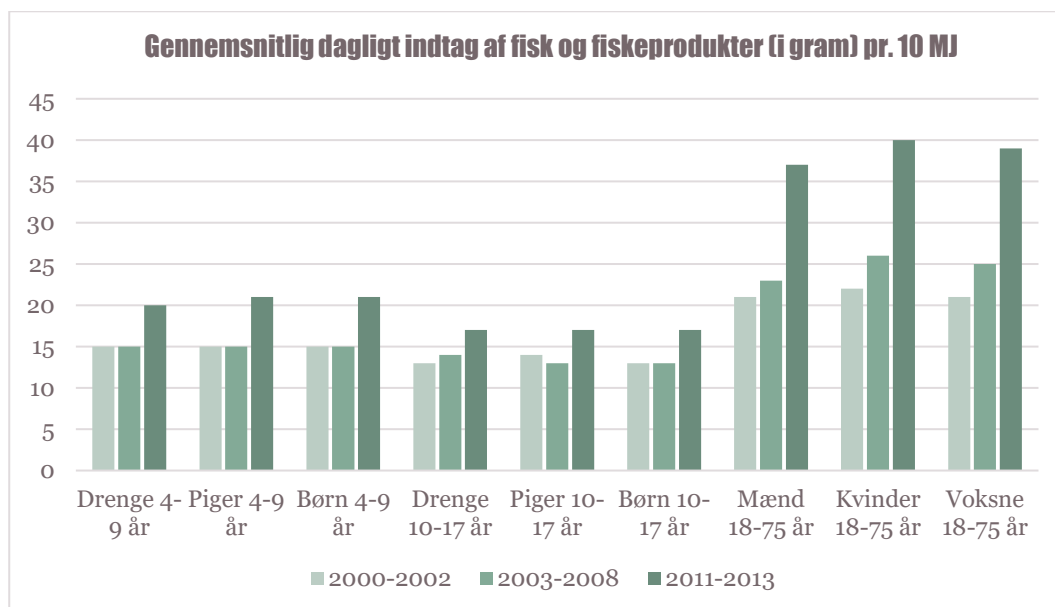
⁹ Baggrund for denne vurdering: I Danskernes Kostvaner kan man både finde data for gram pr. dag og gram pr. 10 MJ. Kvinder i alderen 18-75 havde f.eks. et gennemsnitlig indtag på 99 gram pr. dag og 118 gram pr. 10 MJ. Mænd i samme alder havde et indtag på 172 gram pr. dag og 156 gram pr. 10 MJ.

6.6 Fisk

De officielle Kostråd anbefaler 350 gram fisk om ugen, heraf 200 gram fede fisk, og at variere mellem forskellige fisk. Alle former for fisk og skaldyr tæller med i de 350 gram om ugen (Fødevarestyrelsen, 2021).

FISKEINDTAG I DANSKERNES KOSTVANER

Som det ses i Figur 29 var der ifølge Danskernes kostvaner en stigning i danskernes indtag af fisk fra undersøgelsen i 2000-02 til undersøgelsen i 2011-13. Især hos voksne (18-75 år), hvor indtaget steg fra 21 gram pr. 10 MJ i 2000-02 til 39 gram pr. 10 MJ i 2011-13. I den seneste undersøgelse fra 2011-13 var gennemsnittet for børn i alderen 4-9 år på 21 gram fisk eller fiskeprodukter pr. 10 MJ pr. døgn (147 gram om ugen), for børn i alderen 10-17 år var gennemsnittet 17 gram (119 gram om ugen), og for voksne var gennemsnittet 39 gram (273 gram om ugen) (DTU Fødevareinstituttet, 2015).



Figur 29. Udviklingen i gennemsnitlig dagligt indtag af fisk og fiskeprodukter i gram pr. 10 MJ fra Danskernes kostvaner fra undersøgelse i 2000-02, 2003-08 og 2011-13. Gruppen inkluderer fersk, frossen og røget fisk, fiskekonserves og skaldyr (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

FISKEINDTAG I DEN NATIONALE SUNDHEDSPROFIL

Den Nationale Sundhedsprofil kigger også på danskernes indtag af fisk ved at undersøge, hvor mange der lever op til anbefalingen i De officielle Kostråd om 350 gram fisk om ugen, og hvor mange der spiser fisk en til to gange om ugen.

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil fra 2021 var der 83 %, der ikke levede op til anbefalingen om 350 gram fisk om ugen - heraf 82,2 % mænd og 83,7 % kvinder. Unge kvinder i alderen 16-24 år har med 89,5 % den højeste andel, der ikke

levede op til det anbefalede indtag. Mænd på 75 år og derover havde med 66 % den laveste andel, der ikke lever op til anbefalingen. I undersøgelsen fra 2017 var der i alt 81,6 %, der ikke levede op til anbefalingen i De officielle Kostråd (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

I 2021 oplyste 67,8 % af kvinderne og 66,4 % af mændene, at de spiste fisk en til to gange om ugen. Det er et lille fald fra målingerne i 2010, hvor ca. 71 % af kvinderne og ca. 67 % af mændene spiste fisk en til to gange om ugen. Andelen, der spiser fisk en til to gange om ugen, er højest hos personer på 75 år eller derover, mens den er lavest blandt de 16-24-årige (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

OPSUMMERING AF FISKEINDTAG

Ifølge Danskernes kostvaner steg det daglige fiskeindtag i perioden 2000-02 til 2011-13, men indtaget lå stadig lavere end anbefalingen fra De officielle Kostråd om 350 gram fisk om ugen.

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil fra 2021 levede 83 % af den voksne befolkning ikke op til anbefalingen om 350 gram fisk. Der var flere, der ikke levede op til anbefalingen i 2021 i forhold til 2017, hvor 81,6 % ikke levede op til anbefalingen. Samme undersøgelse viser, at andelen, der spiser fisk en til to gange om ugen, også er faldet i perioden mellem 2010 og 2021. Disse tal siger dog ikke noget om, hvor meget fisk deltagerne spiste, men det indikerer, at indtaget er faldet.

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil stiger andelen, der spiser fisk, med alderen. Andelen, der spiser fisk en til to gange om ugen, er lavest i aldersgruppen 16-24 år, mens den er højest i aldersgruppe 65-74 år.

6.7 Bælgfrugter

I De officielle Kostråd fra 2021 lyder det ”Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk” og angiver, at ca. 100 gram tilberedte bælgfrugter dagligt er tilpas ud over de anbefalede 600 gram frugt og grønt (Fødevarestyrelsen, 2021).

De seneste tal publiceret fra Danskernes kostvaner 2011-13 viser, at voksne danskere i gennemsnit spiste to gram tilberedte bælgfrugter dagligt (Trolle, Lassen, Fagt, Christensen & Mogensen, 2019).

Madkulturens årlige befolkningsundersøgelser er baseret på selvrapportering via spørgeskema og omfatter årligt omkring 2.500 voksne danskere fra hele landet. Madkulturens undersøgelse fra 2019 viser, at 6 % af befolkningen brugte bælgfrugter i aftensmaden ugentlig. I undersøgelsen fra 2016 brugte 3 % bælgfrugter i aftensmaden ugentlig (Madkulturen, 2019).

En undersøgelse fra Aarhus Universitet med knap 600 respondenter, baseret på selvrapportering via spørgeskema, peger på, at danskerne vil motiveres af viden (eller opskrifter) om, hvordan man bruger bælgfrugter, samt viden om sundhedsmæssige og ernæringsmæssige fordele, hvis indtaget skal øges (Løbner, Alexi, Pedersen, Wilken & Kidmose, 2022).

OPSUMMERING BÆLGFRUGTER

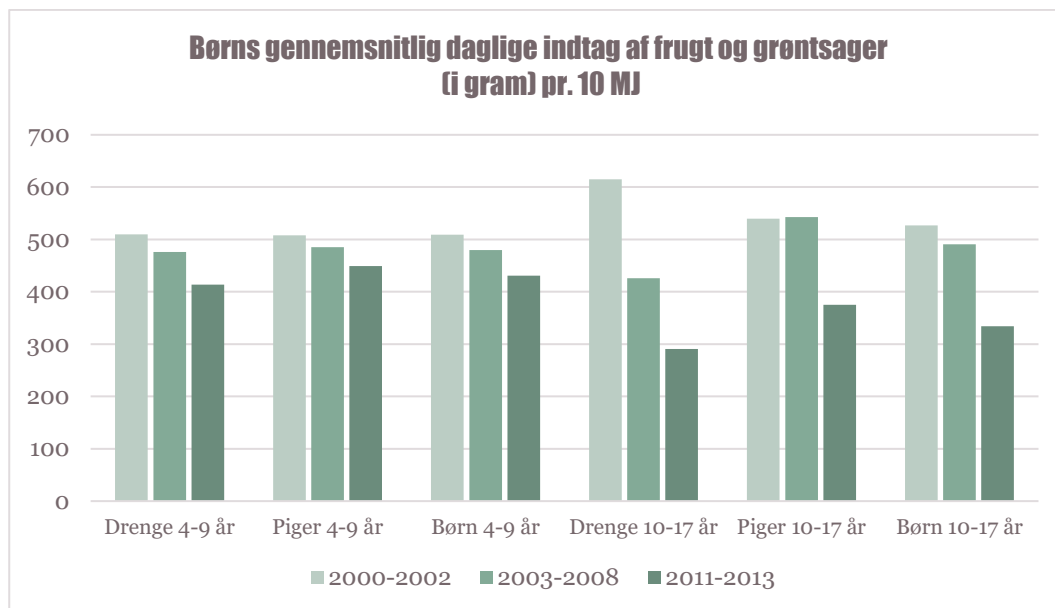
Danskerne er meget langt fra at spise de 100 gram tilberedte bælgfrugter, som De officielle Kostråd fra 2021 angiver som en tilpas mængde. I den seneste undersøgelse fra 2011-13 spiste danskerne i gennemsnit kun 2 gram (Trolle, Lassen, Fagt, Christensen & Mogensen, 2019). Selvom indtaget er lavt, brugte flere bælgfrugter i aftensmaden i 2019 sammenlignet med 2016 (Madkulturen, 2019).

6.8 Frugt og grøntsager

De officielle Kostråd anbefaler et indtag på 600 gram frugt og grønt dagligt og 400-600 gram for børn fra 4-10 år. Mindst halvdelen skal være grøntsager, og det anbefales at vælge grove grøntsager (Fødevarestyrelsen, 2021).

BØRNS INDTAG AF FRUGT OG GRØNT

Danskernes kostvaner peger på, at der i perioden 2000-02 til 2011-13 skete et fald i det gennemsnitlige daglige indtag af frugt og grønt hos børn. Som Figur 30 viser, var der hos de 4-9-årige et fald fra 509 gram pr. 10 MJ i 2000-02 til 431 gram pr. 10 MJ i 2011-13. For de 10-17-årige faldt indtaget fra 527 gram pr. 10 MJ i 2000-02 til 334 gram pr. 10 MJ i 2011-13. De 10-17-årige havde således et mindre indtag end de 4-9-årige. Med et gennemsnit på 431 gram i 2011-13 levede de 4-9-årige børn op til anbefaling om 400-600 gram frugt og grønt, om end det er i den lave ende af anbefalingen.



Figur 30. Udvikling i børns gennemsnitlige daglige indtag af frugt og grønt i gram pr 10 MJ fra 2000-02 til 2011-13 fra Danskernes kostvaner fra undersøgelserne i 2000-02 til 2011-13. Frugt og grønt optræder hver for sig i Danskernes kostvaner, men er her lagt sammen. Grøntsagsgruppen omfatter friske og forarbejdede grøntsager eksklusive kartofler, herunder f.eks. dybfrosne grøntsager, konserves, tørrede bælgfrugter og ketchup. Frugtgruppen omfatter frisk og forarbejdet frugt, herunder tørret frugt, marmelade og frugtsaft, men ikke juice (DTU Fødevarerinstitutionen, 2005, 2010 og 2015).

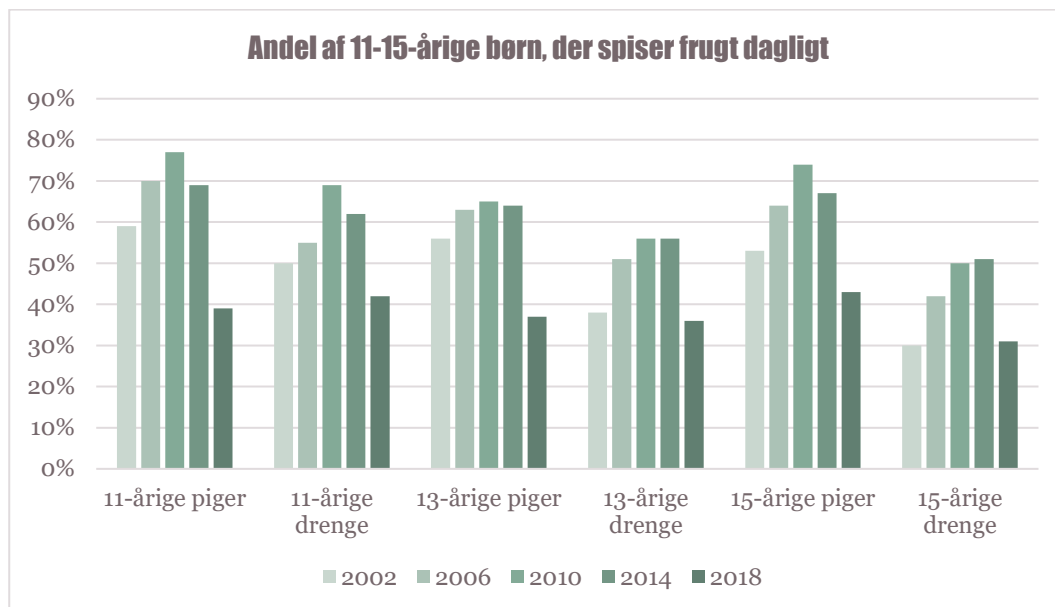
Skolebørnsundersøgelsen er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), som WHO står bag. Undersøgelsen omfatter 50 lande. Den danske del af undersøgelsen indeholder informationer om omkring 4500 skolebørn pr. undersøgelse, som gennemføres ca. hvert fjerde år. I afsnittet omtales tal fra undersøgelserne fra 2002, 2006, 2010, 2014 og 2018. Tallene omhandler børn i alderen 11, 13 og 15 år og er selvrapporerede via spørgeskema (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019). Ifølge Skolebørnsundersøgelsen fra 2018 var der i gennemsnit 54 % af børn i alderen 11, 13 og 15 år, der spiste frugt og/eller grønt dagligt. Med 47 % var der færrest 15-årige drenge, der spiste frugt og/eller grønt dagligt. Med 59 % havde 15-årige piger den største andel, der dagligt spiste frugt og/eller grønt (Rasmussen et al., 2019).

I Figur 31 og 32 ses, at andelen, der dagligt spiste frugt og grønt steg fra 2002 til 2014 for derefter at falde igen i 2018 (Rasmussen et al., 2019).

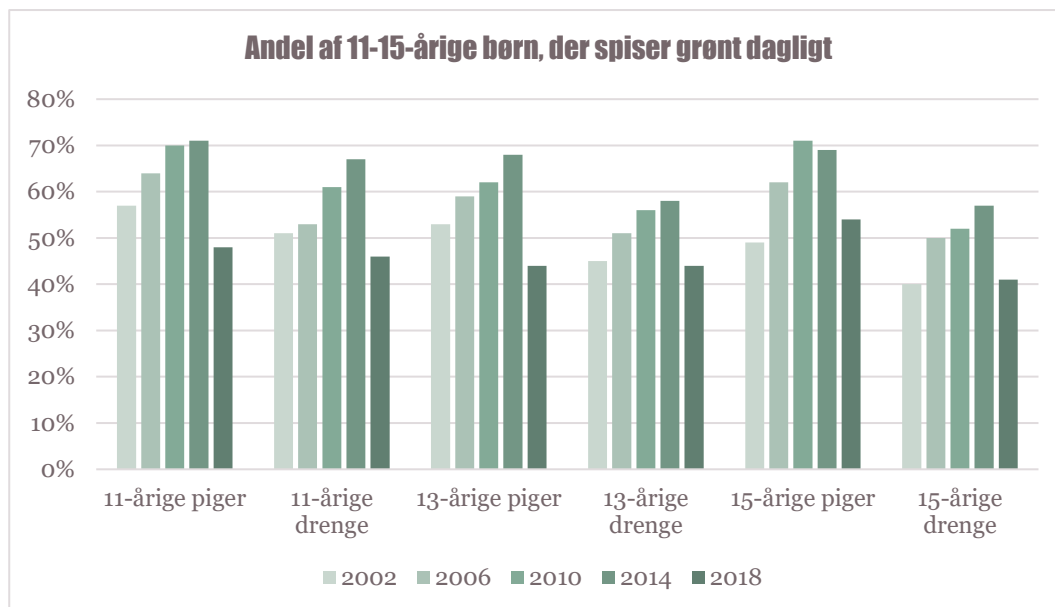
I gennemsnit, på tværs af køn og alder, steg andelen, der spiste frugt dagligt fra 48 % i 2002 til 62 % i 2014, men faldt så til 38 % i 2018. Andelen, der spiste grønt dagligt, steg fra 49 % i 2002 til 65 % i 2014, men faldt så igen til 46 %.

Som Figur 31 havde 15-årige piger med 43 % den højeste andel, der spiste frugt dagligt i 2018, og med 31 % havde 15-årige drenge den laveste andel. Samme

tendens ses ved det daglige indtag af grønt, Figur 32, hvor 15-årige piger havde den højeste andel med 54 % og 15-årige drenge den laveste andel med 41 %.



Figur 31. Andel af børn der spiser frugt dagligt fordelt på alder og køn fra Skolebørnsundersøgelsen 2018 (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019).



Figur 32. Andel af børn der spiser grønt dagligt fordelt på alder og køn fra Skolebørnsundersøgelsen 2018 (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019).

INDTAG AF FRUGT OG GRØNT PÅ UNGDOMSUDDANNELSER

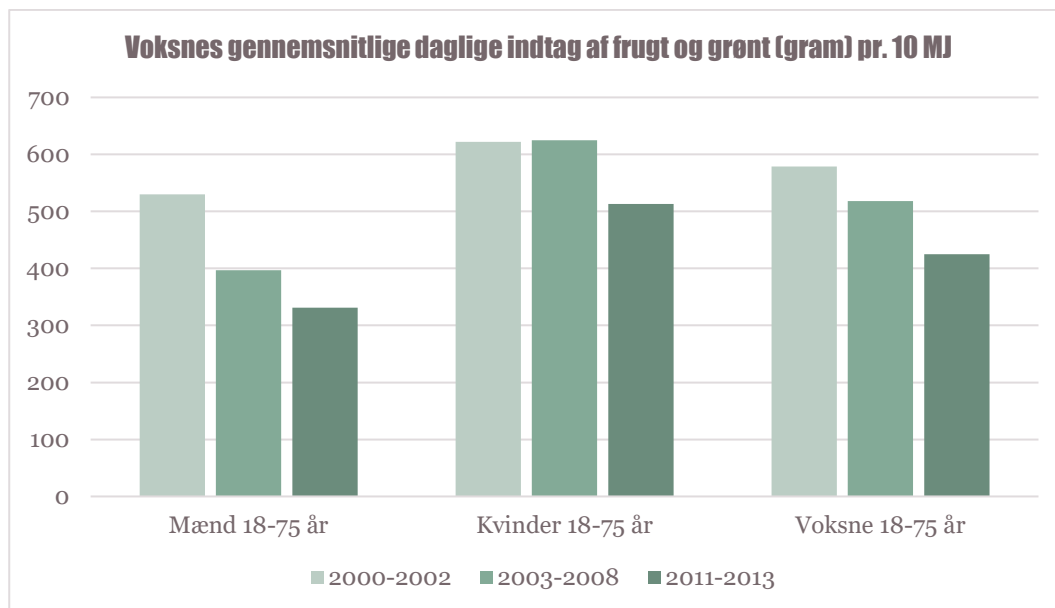
Ungdomsprofilen 2014, en landsdækkende spørgeskemaundersøgelse blandt ca. 75.000 unge, har fokus på sundhed og trivsel blandt unge på almen gymnasiale uddannelser (STX og HF) og erhvervsuddannelsers grundforløb. Ifølge de selvrapporterede data var der store forskelle i, hvor mange der dagligt spiste frugt og grønt alt efter skoletype. 39 % af gymnasieeleverne spiste frugt dagligt, mens det kun var 19 % på erhvervsuddannelser. 41 % af gymnasieeleverne spiste grøntsager mindst en gang dagligt, mens det var 21 % af erhvervsskoleeleverne (Bendtsen, Mikkelsen & Tolstrup, 2015).

UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019 er en landsdækkende undersøgelse af sundhed på gymnasiale uddannelser, der bygger på selvrapporterede data fra knap 30.000 elever på gymnasiale uddannelser (STX, HF, HHX og HTX) (Pisinger, Thorsted, Jezek, Jørgensen, Christensen & Thygesen, 2019). Ifølge denne spiste 23 % af drengene og 33 % af pigerne dagligt frisk frugt. 89 % af drengene og 92 % af pigerne spiste grøntsager mindst to til fire dage om ugen (Pisinger et al., 2019).

Undersøgelsen *UNG19 EUD - Sundhed og trivsel på erhvervsuddannelser 2019* har selvrapporterede data fra 5.900 elever på erhvervsuddannelser i alderen 15+ år (Ringgaard, Heinze, Andersen, Hansen, Hjort & Klinker, 2020). Ifølge denne spiste 24 % af erhvervsskoleeleverne frugt mindst en gang dagligt, og 29 % spiste grønt mindst en gang dagligt. Flest kvinder spiste både frugt og grøntsager. 30 % kvinder spiste frugt dagligt mod 20 % mænd, og 37 % kvinder spiste grøntsager dagligt mod 24 % mænd (Ringgaard et al., 2020).

FRUGT OG GRØNT I DANSKERNES KOSTVANER (VOKSNE 18-75 ÅR)

Figur 33 viser udviklingen i voksne i alderen 18-75 år indtag af frugt og grønt ifølge Danskernes kostvaner. I den seneste undersøgelse (2011-2013) havde voksne et gennemsnitlig indtag af 425 gram frugt og grønt pr. 10 MJ. Kvinder spiste 513 gram pr. 10 MJ, mens mænd spiste 331 gram pr. 10 MJ (DTU Fødevareinstituttet, 2015). Hverken mænd eller kvinder levede i 2011-13 op til anbefalingen om 600 gram frugt og grønt. Kvinderne var dog noget tættere på anbefalingen end mænd. I 2000-02 havde kvinder et indtag på 622 gram og mænd på 530 gram, og der har dermed været en negativ udvikling i indtaget af frugt og grønt.



Figur 33. Udviklingen i gennemsnitlig dagligt indtag af frugt og grøntsager i gram pr. 10 MJ fra Danskernes kostvaner for voksne danskere 18-75 år i perioden 2000-02 til 2011-13. I rapporten fremgår frugt- og grøntindtaget hver for sig, men er her lagt sammen. Grøntsagsgruppen omfatter friske og forarbejdede grøntsager eksklusive kartofler, herunder f.eks. dybfrosne grøntsager, konserver, tørrede bælgfrugter og ketchup. Frugt omfatter frisk og forarbejdet frugt, herunder tørret frugt, marmelade og frugtsaft, men ikke juice (DTU Fødevarerinstitutionen, 2005, 2010 og 2015).

Fødevarestyrelsen anbefaler at mindst halvdelen af de 600 gram frugt og grønt er grøntsager. Ifølge Danskernes kostvaner i 2015 lå det gennemsnitlige samlede indtag som nævnt på 425 gram pr. 10 MJ. Heraf var 216 gram grøntsager og grøntsagsprodukter og 209 gram var frugt og frugtprodukter. Fordelingen af frugt og grønt var således i orden, men indtaget var samtidig for lavt i begge kategorier.

FRUGT- OG GRØNTINDTAG I DEN NATIONALE SUNDHEDSPROFIL

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil var der i 2021 91,6 %, der ikke levede op til Fødevarestyrelsens anbefalinger for frugt- og grøntindtag på 600 gram om dagen – 93,5 % mænd og 89,8 % kvinder (Sundhedsstyrelsen, 2022 b). I 2017 lå gennemsnittet på 89,9 %. Der foreligger ikke tal fra før 2017. Fordelt på køn og alder svinger det mellem 88,8 % (kvinder 35-44 år) og 94,3 % (mænd 45-54 år) (Sundhedsstyrelsen, 2022 b), der ikke levede op til anbefalingerne.

OPSUMMERING FRUGT OG GRØNT

Overordnet set lever danskerne ikke op til Fødevarestyrelsens anbefaling om 600 gram frugt og grønt om dagen. Ifølge de nyeste tal levede 91,6 % over 16 år ikke op til anbefalingen (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Heller ikke børn lever op til anbefalingen. De seneste tal fra 2018 viser, at blandt børn i alderen 11-15 spiste i gennemsnit 54 % af dem frugt og/eller grønt dagligt. Der er flere, der spiser grøntsager dagligt end frugt (Rasmussen et al, 2019).

Danskernes kostvaner har data fra personer fra 4-75 år. Blandt alle aldersgrupper er indtaget af frugt og grønt faldet markant fra undersøgelsen i 2000-02 til 2011-13. Med et gennemsnit på 431 gram i 2011-13 levede de 4-9-årige børn som de eneste op til anbefaling om 400-600 gram frugt og grønt, om end det er i den lave ende af anbefalingen. Derefter var kvinder i alderen 18-75 år med 513 gram frugt og grønt tættest på anbefalingen i 2011-13, mens mænd med 331 gram var længst fra anbefalingen (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

6.9 Sukker, slik, chokolade og sukkersødede drikkevarer

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser mindre af det søde, salte og fede, og angiver et råderum for tomme kalorier. Råderummet er den mængde af det søde, salt og fede, der er plads til i løbet af en uge. DTU Fødevareinstituttet opgør råderummet til ugentlige tomme kalorier i portioner, hvor små portioner svarer til ca. 450 KJ (108 kcal) og en almindelig portion svarer til ca. 700 KJ (167 kcal). For børn i alderen 4-6 år er der maks. plads til fire små portioner om ugen, mens der for børn i alderen 7-9 år er plads til fem små portioner. For børn i alderen 10-13 år er der plads til otte små portioner. For piger/kvinder over 14 år er der plads til fem almindelige portioner, og for drenge/mænd over 14 er der plads til syv almindelige portioner. For personer over 65 år er der plads til seks små portioner.

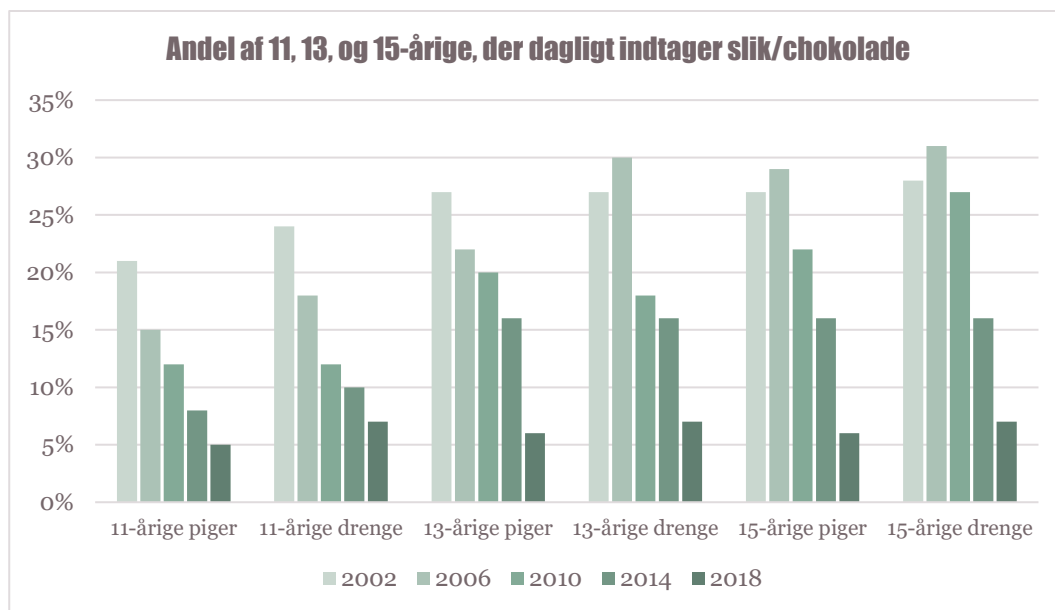
I forhold til søde drikke bør 4-6-årige højst drikke 25 cl søde drikke om ugen, 7-9-årige bør højst drikke 33 cl søde drikke om ugen, 10-60-årige bør højst drikke 50 cl søde drikke om ugen, og 61-75-årige bør højst drikke 25 cl søde drikke om ugen (Fødevarestyrelsen, 2021). For tilsat sukker anbefales, at det holdes på et minimum og ikke overskrider 10 E% af det samlede energiindtag (Nordisk Ministerråd, 2014).

Ifølge forskere fra DTU Fødevareinstituttet er danskerne verdensmestre i indkøb af slik baseret på data fra otte vestlige lande (Danmark, Sverige, Norge, Finland, Holland, England, Italien, USA). Danskerne køber 5,7 kg chokolade og 6,6 kg slik årligt ud over kage, is og desserter. I alt løber de søde sager op i 35 om året, men over tid er der sket et fald i salgstal for perioden 2005-2016 (Biltoft-Jensen, Gibbons, Kørup, Bestle, Christensen, Trolle, Lassen & Matthiessen, 2021).

SLIK- OG CHOKOLADEINDTAG I SKOLEBØRNSUNDERSØGELSEN

Figur 34 viser udviklingen i indtaget af slik og chokolade dagligt ifølge Skolebørnsundersøgelsen. I 2018 var der i gennemsnit 6 % af børnene, der dagligt indtog slik eller chokolade med et spænd mellem 5 % og 7 %.

Der ses en positiv udvikling i rapporteret dagligt indtag af slik og chokolade med et fald på 20 procentpoint fra 2002 og frem til 2018 (Rasmussen et al, 2019).



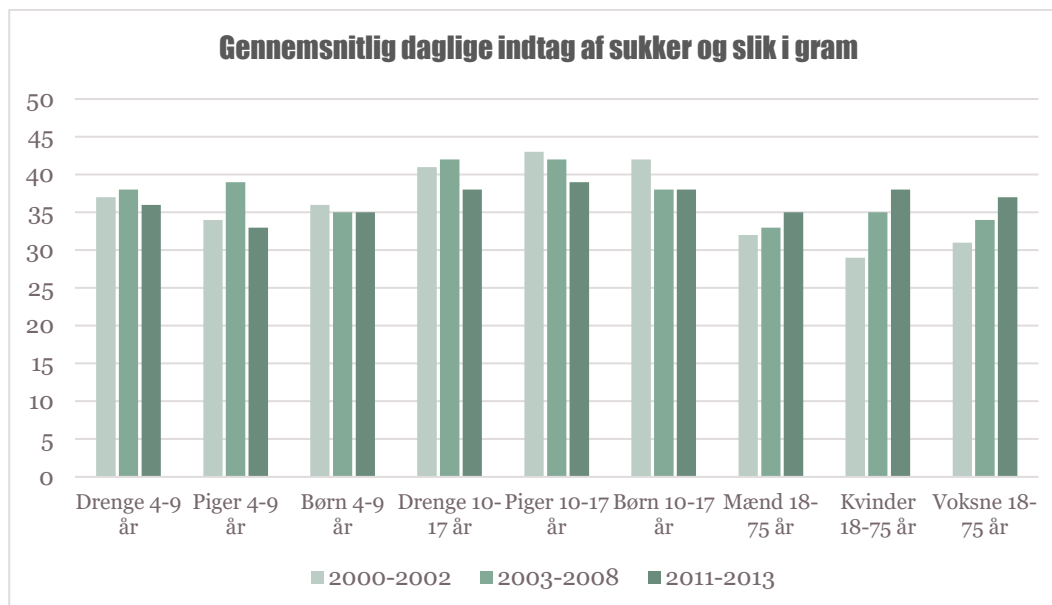
Figur 34. 11, 13, og 15-årige daglige indtag af slik og chokolade ifølge Skolebørnsundersøgelsen 2018 (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019).

SLIK- OG SUKKERINDTAG I DANSKERNES KOSTVANER

Figur 35 viser, hvordan det daglige indtag af slik og sukker har udviklet sig fra Danskernes kostvaner i 2000-02 til 2011-13. Bemærk at indtaget her opgøres i gram pr. dag, da De officielle Kostråd angiver råderummet i portioner, der er tilpasset alder og køn og ikke som med mængde pr. 10 MJ, som ved de øvrige kostråd. I 2011-13 lå det gennemsnitlige indtag på 35 gram slik, chokolade og sukker dagligt hos børn i alderen 4-9 år, 38 gram hos børn i alderen 10-17 år, 35 gram for kvinder og 38 gram hos mænd (DTU Fødevareinstituttet, 2015).

Indtaget hos børn har ikke ændret sig meget i perioden fra 2000-02 til 2011-13. Den største forskel er hos de 10-17-årige, hvor det daglige indtag var fire gram lavere i 2011-13 end i 2000-02 (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

Indtaget steg for de voksne mellem 18 og 75 år med 6 gram (3 gram for kvinder og 9 gram for mænd) (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).



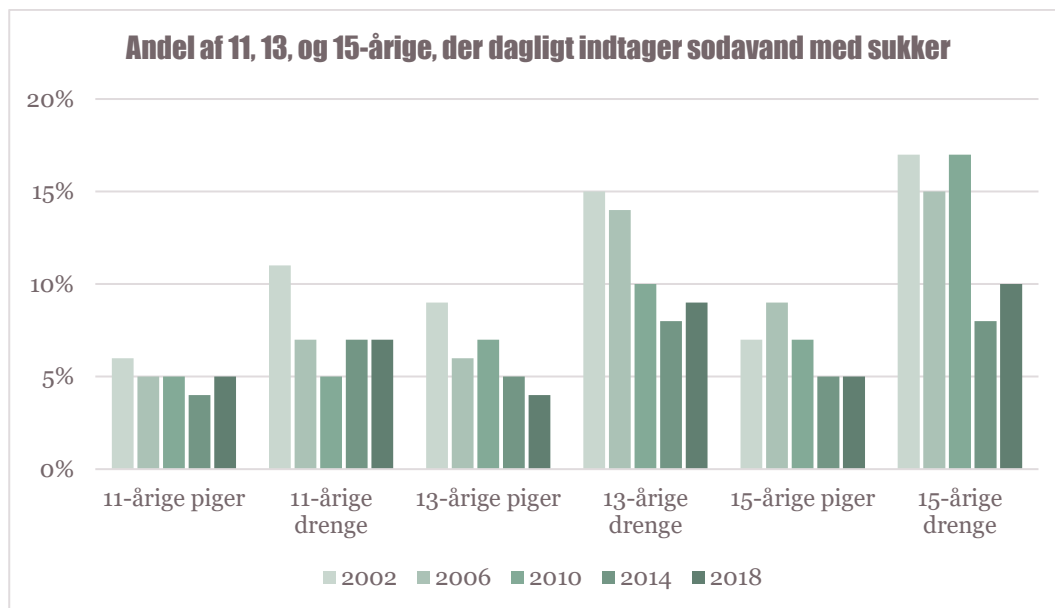
Figur 35. Udviklingen i gennemsnitlig dagligt indtaget af sukker og slik fra 2000-02 til 2011-13 ifølge Danskernes kostvaner. Gruppen omfatter slik, herunder chokolade og marcipan samt honning, sirup, strøsukker og sukker fra kager m.m. Gruppen inkluderer ikke sukker fra sodavand og læskedrikke (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

Ifølge DTU Fødevareinstituttet bør danskerne i gennemsnit reducere deres indtag af søde sager med ca. 75 % og erstatte det med sundere mad- og drikkevarer for at kunne leve op til De officielle Kostråd (Matthiessen, Ygil, Christensen & Biloft-Jensen, 2021).

SODAVAND OG SUKKERSØDEDE DRILLE

Data fra Skolebørnsundersøgelsen, Figur 36, viser, at der har været lidt forskellige udviklinger i de forskellige køns- og aldersgrupper, men overordnet er udviklingerne i de fleste grupper kendetegnet ved et fald (Rasmussen et al, 2019).

De 15-årige drenge havde i 2018 den højeste andel med 10 % der dagligt drikker sodavand med sukker. Med 4 % havde 13-årige piger den laveste andel. Gennemsnittet på tværs af køn og alder ligger på 7 % (Rasmussen et al, 2019).



Figur 36. Dagligt indtag af sodavand med sukker fra Skolebørnsundersøgelsen (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019).

Ungdomsprofilen i 2014 viste, at 48 % af gymnasieeleverne drak sodavand mindst 2-4 dage om ugen og 70 % på erhvervsskoleuddannelserne (Bendtsen et al., 2015).

Blandt unge på gymnasiale uddannelser (STX, HF, HHX og HTX) var der i 2019 47 % af drengene og 25 % af pigerne, der drak sukkersødet sodavand mindst 2-4 dage om ugen (Pisinger et al., 2019).

For elever på erhvervsuddannelser var der i 2019 20 %, der dagligt drak sodavand ligeligt fordelt mellem kønnene (Ringgaard et al., 2020).

OPSUMMERING SUKKER, SLIK, CHOKOLADE OG SUKKERSØDEDE DRIKKEVARER

Børns indtag af slik, sukker og sodavand ser ud til at være faldende, men ligger på et for højt niveau. I artiklen *Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000-2013* (Matthiessen & Fagt, 2017), der er en analyse af data fra DANSDA, forklares, at børn og unge er de største forbrugere af slik og chokolade.

Størstedelen (89 %) af børn og unge spiser slik og chokolade i løbet af en uge. Børn og unge indtog i undersøgelsen fra 2011-13 i gennemsnit ca. 150 gram slik og chokolade om ugen, og dertil kommer indtag af sukkersødede drikke, kage mm.¹⁰

¹⁰ Det ugentlige indtag adskiller sig fra mængden i Figur 35, da de i artiklen *Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000-2013* angiver mængden for slik og chokolade, mens Danskernes kostvaner også inddrager honning, sirup, strøsukker og sukker fra kager m.m.

Ved undersøgelsen i 2011-13 var børn og unges gennemsnitlige indtag af søde sager og sukkersødede drikke op til 3-4 gange højere end det maksimalt anbefalede¹¹ (Matthiessen & Fagt, 2017).

Voksnes daglige indtag af slik og sukker steg med 6 gram i perioden 2000-02 til 2011-13 (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015).

6.10 Danske madvaner i et nordisk perspektiv

The Nordic Monitoring System 2011-2014 beskriver resultaterne af den første og anden indsamling af selvrapporterede data i det fælles nordiske overvågningssystem for kost, fysisk aktivitet og overvægt. Der er indsamlet data om sundhedsadfærd og overvægt i 2011 og 2014 blandt 18.000 voksne og 5.000 børn i Danmark, Finland, Sverige, Island og Norge. Rapporten konkluderer, at der i løbet af den treårige undersøgelsesperiode er sket betydelige ændringer i de nordiske lande, især blandt voksne. Det nordiske overvågningssystem viser, at livsstil og vægtstatus er forskellig mellem de nordiske lande på trods af meget sammenlignelige samfundsstrukturer (Nordisk Ministerråd, 2017).

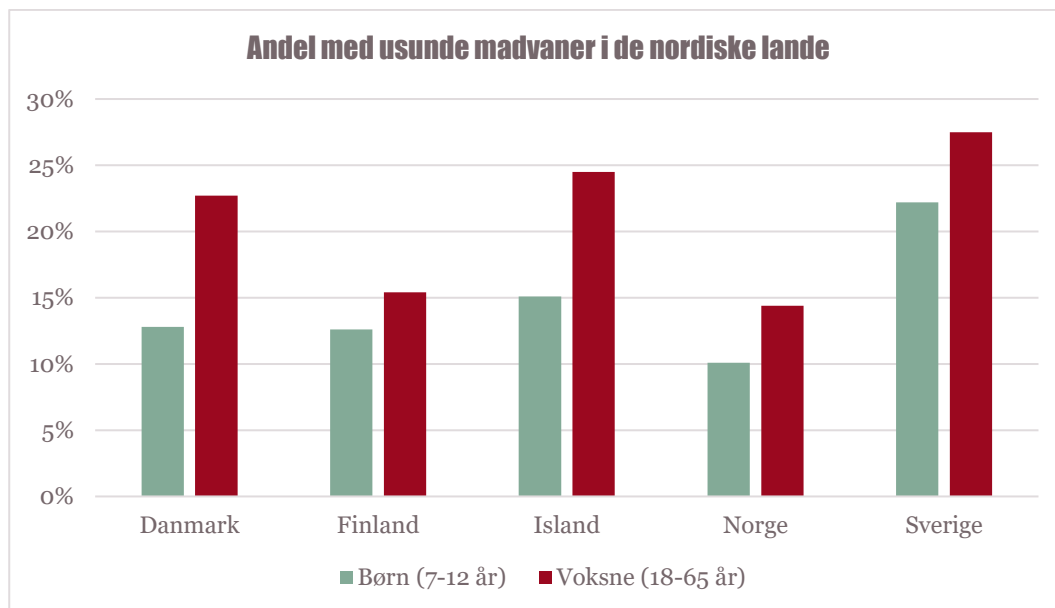
The Nordic Monitoring System definerer kosten ud fra en kostscore, som udregnes fra 0-12 points baseret på frekvensen af indtag af frugt, grøntsager, fuldkorn, fiskeindtag, sukkerholdig mad og fedtindtag. En usund kost scorer mellem 0-4 point ud af 12 (Nordisk Ministerråd, 2017).

Ifølge undersøgelsen havde 22,7 % voksne danskere i alderen 18-65 år usunde kostmønstre. Norge havde den laveste andel med på 14,4 %. Finland havde 15,4 %, Island 24,5 %, mens Sverige med 27,5 % havde den største andel af voksne med usunde madvaner.

Undersøgelsen kigger også på børn i alderen 7-12 år. I Danmark havde 12,8 % usunde madvaner. Norge havde igen den laveste andel med 10,1 % børn med usunde madvaner. Finland havde 12,6 %, Island 15,1 %, mens Sverige igen havde den højeste andel med 22,2 %.

Figur 37 viser forskellen på andelen af henholdsvis børn (7-12 år) og voksne (18-65 år), der har en usund kost. Både for børn og voksne har Danmark en midterplacering i forhold til de øvrige lande, hvor Norge har færrest med usund kost og Sverige flest (Nordisk Ministerråd, 2017).

¹¹ Det maksimale indtag defineres anderledes fra 2022 – se de gældende maksimumgrænser anno 2022 i indledningen til dette afsnit.



Figur 37. Andelen af personer med usunde madvaner på tværs af de nordiske lande i 2014 ifølge The Nordic Monitoring System (Nordisk Ministerråd, 2017).

6.11 Madvaner og social ulighed

Der ses en sammenhæng mellem højeste gennemførte uddannelsesniveau og andelen, der har et usundt kostmønster. Andelen ligger på 29,5 % blandt personer med grundskolen som højeste gennemførte uddannelsesniveau, mens den ligger på 7,7 % for personer med en lang videregående uddannelse. Også beskæftigelse spiller ind. Andelen med et usundt kostmønster ligger således højere blandt arbejdsløse (21,8 %) førtidspensionister (28,1 %) og andre uden for arbejdsmarkedet (23,7 %) end blandt personer i beskæftigelse (16,4 %) (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).

Fra 2011 til 2014 var der en stigning fra 12 % til 24 % i andelen af børn, der spiste usundt, som havde forældre med kort uddannelse. Andelen af børn, der spiste usundt, som havde forældre med lang uddannelse, faldt derimod fra 14 % til 11 % i samme periode (Sundhedsstyrelsen & Fødevarestyrelsen, 2018).

7 Måltidsvaner

Her defineres måltider som alle små og store måltider og mellemmåltider, der spises alene eller i fællesskab med andre, dvs. det samlede indtag af mad i løbet af dagen. Måltider er ikke en enkeltstående begivenhed, men alle kombinationer af fødevarer og drikkevarer i løbet af dagen. Måltider handler derfor også om, hvad der indtages mellem de tre hovedmåltider.

Afsnittet er struktureret efter de tre hovedmåltider: morgenmad, frokost og aftensmad og dertil mellemmåltider.

Til at belyse måltidsvaner i dette afsnit bruges især data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA), Landbrug & Fødevarer og Madkulturen.

DANSDA gennemføres af DTU Fødevareinstituttet. Data fra undersøgelsen udgives i Danskernes kostvaner (DTU Fødevareinstituttet, 2005, 2010 og 2015) og forskellige artikler. Data indsamles fra et repræsentativt udsnit af den danske befolkning mellem 4 og 75 år. Der er indsamlet kostdata for ca. 4.000 personer pr. undersøgelse. Data indsamles dels ved et personligt interview med baggrundsspørgsmål og holdningsspørgsmål om mad med hver enkelt undersøgelsesdeltager. Efterfølgende registrerer deltagerne, hvad de spiser i syv på hinanden følgende dage. Her har man givet en kostscore på baggrund af fem standarder fra De officielle Kostråd: Energi fra mættet fedt; Energi fra tilsat sukker; Frugt og grønt; Fisk; Fuldkorn. Kostscoren kan gå fra 0 til 5 og jo højere værdi, jo højere kostkvalitet (Matthiessen & Fagt, 2017).

Madkulturen, en selvejende videns- og forandringsorganisation under Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, har siden 2014 udgivet Madkultur (tidligere under titlen Tal om mad), der er en analyse af danskernes, i alderen 18-80 år, mad- og måltidsvaner baseret på selvrappede data fra spørgeskemaundersøgelser. I følgende afsnit indgår især Madkultur 2021 med 2.265 respondenter.

Landbrug & Fødevarer udgiver løbende analyser om danskernes mad- og måltidsvaner med selvrappede data fra spørgeskemaundersøgelser. Antal deltagere og deres alder varierer og præsenteres løbende.

Øvrige kilder i afsnittet præsenteres løbende.

7.1 Morgenmad

Når undersøgelser kigger på morgenmadsvaner, er der primært fokus på, hvorvidt og hvor ofte der indtages morgenmad.

Skolebørnsundersøgelsen er det danske bidrag til det internationale forskningsprojekt, Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), som WHO står bag og nu omfatter 50 lande. Den danske del af undersøgelsen indeholder informationer om omkring 4500 skolebørn pr. undersøgelse, som gennemføres ca. hvert fjerde år. I afsnittet omtales tal fra undersøgelserne fra 2002, 2006, 2010, 2014 og 2018. Tallene omhandler børn i alderen 11-15 år og er selvrapporterede via spørgeskema. Skolebørnsundersøgelsen har selvrapporterede data på, hvor mange skolebørn der springer morgenmaden over mindst tre gange om ugen fordelt på alder (11-15 år) og køn. I 2018 var der i gennemsnit 19 % af børnene, der oplyste, at de sprang morgenmaden over mindst tre gange om ugen. Flest 15-årige sprang morgenmaden over (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019). Tal fra Københavns Kommune viser, at andelen af skolebørn, der spiser morgenmad hver dag, falder i takt med, at børnene bliver ældre. 82 % af børnene i 3. klasse spiser morgenmad, mens 45 % af eleverne i 9. klasse spiser morgenmad (Københavns Kommune, 2021).

UNG19 – Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019 er en landsdækkende undersøgelse af sundhed på gymnasiale uddannelser, der bygger på selvrapporterede data fra knap 30.000 elever på gymnasiale uddannelser (STX, HF, HHX og HTX) (Pisinger, Thorsted, Jezek, Jørgensen, Christensen & Thygesen, 2019). Ifølge UNG19 spiser i gennemsnit 56 % af eleverne dagligt morgenmad. 20 % oplyser, at de sjældent eller aldrig indtager morgenmad (Pisinger et al., 2019). På erhvervsskoler er det 26 % af eleverne, der sjældent eller aldrig spiser morgenmad på hverdage ifølge undersøgelsen *UNG19 EUD - Sundhed og trivsel på erhvervsuddannelser 2019* har selvrapporterede data fra 5.900 elever på erhvervsuddannelser i alderen 15+ år (Ringgaard, Heinze, Andersen, Hansen, Hjort & Klinker, 2020).

Der er flere undersøgelser der kigger på voksne danskeres morgenmadsvaner, og der er ikke helt enighed om, hvor mange der spiser morgenmad. I den seneste udgave Madkultur fra 2021 undersøgte de danskernes måltider (Madkulturen, 2021), hvor 79 % svarede, at de spiste morgenmad dagen før. En undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer med ca. 1.000 respondenter over 18 år peger på, at 32 % af danskere over 18 år sprang morgenmaden over mindst 1 gang om ugen, og at flest unge springer måltider over (Landbrug & Fødevarer, 2015).

7.2 Frokost

Ifølge en undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer i 2019 fik 68 % børn madpakke med i skole og 25 % fra en kantine eller madordning. Det er værd at bemærke, at markant flere børn i alderen 0-5 år spiser i kantine-/fra madordning eller spiser frokost hjemme. Det tyder på, at når børn rammer skolealderen, bliver medbragt mad/madpakke den mest populære måde at spise frokost på i hverdagene.

Madpakken består oftest af rugbrød med kødpålæg sammen med frugt og grønt. I undersøgelsen deltog 1.525 repræsentativt udvalgte danskere i alderen 18-70 år. Blandt disse havde 457 børn i husstanden (Landbrug & Fødevarer, 2019 a).

I Københavns Kommunes Børnesundhedsprofil 2021 mente halvdelen af børnene, at der var god tid til at spise. Næsten 58 % mente, at frokostmåltidet var hyggeligt. Lidt over halvdelen oplyste, at de spiste frokost med andre og 20 % af eleverne i 6. klasse oplyste, at der var larm under frokosten (Københavns Kommune, 2021).

Rapporten Rammer for mad og måltider i skolen bygger på data fra et interventionsstudie om skolemad og måltidsrammer som betydningsselement for elevers læringsforudsætninger, sundhed og trivsel (Stovgaard, Thorborg, Bjerger, Andersen, & Wistoft, 2017). Rapporten konkluderer, at en ikke ubetydelig andel af eleverne ikke spiste tilstrækkeligt mad i skoletiden. Elevernes egne udsagn, måltidsobservationer og målinger af madens indhold peger på, at det først og fremmest skyldtes, at eleverne ikke havde mad nok med eller blev tilbudt tilstrækkeligt med mad i skolen. Undersøgelsen viser, at to ud af tre elever i større eller mindre grad oplevede at være sultne, mens de var i skole. Det gjaldt uanset køn, og om det var skoler med madpakker eller madordning. Den gruppe elever, som spiste meget lidt, havde samtidig væsentlig sværere ved at koncentrere sig i skolen, end de elever som spiste mere (Stovgaard et al, 2017).

Madkulturens undersøgelse fra 2021 viser, at 78 % spiste frokost på en typisk dag (Madkulturen, 2021). Undersøgelsen siger ikke noget om, hvad deltagerne spiste til frokost og hvor. Det gør til gengæld en undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer fra 2022, hvor de har undersøgt frokostvaner for danskere i alderen 18-80 år.

Data kommer fra spørgeskemaundersøgelse blandt ca. 6.500 respondenter (Landbrug & Fødevarer, 2022). Her svarede 56 % af de adspurgte, at de i hverdagen spiste frokost hjemme. 18 % spiste medbragt madpakke og 10 % spiste mad fra kantine. Landbrug & Fødevarer lavede en lignende undersøgelse i 2019. Her svarede ca. 1.500 respondenter mellem 18 og 70 år. Man kan ikke sammenligne de to undersøgelser en til en, blandt andet fordi aldersgruppen har ændret sig, og fordi spørgsmålene ikke var formuleret ens i de to undersøgelser. Med det in mente er det alligevel interessant at se, hvordan det så ud i 2019. Blandt voksne (18-70 år) var det da mest udbredt at spise medbragt madpakke til frokost i hverdagene. 53 % spiste medbragt madpakke til frokost, mens 30 % spiste frokost hjemme og 24 % spiste i kantine eller fra madordning (Landbrug &

Fødevarer, 2019 d). Landbrug & Fødevarer forklarer, at COVID-19 formentlig har haft indflydelse på frokostvanerne. Rugbrød er ifølge undersøgelsen fra 2022 den mest populære type mad til frokost. Hos 49 % indgik rugbrød i frokosten, hos 35 % indgik kødpålæg og hos 31 % indgik grøntsager. Når de adspurgte skal beskrive deres frokost, fremgår det, at den har været nem/hurtig at tilberede (43 %), mættende (40 %) og smager godt (36 %) (Landbrug & Fødevarer, 2019 d).

En tidligere spørgeskemaundersøgelse fra Landbrug & Fødevarer med ca. 1.000 respondenter viser, at sammenlignet med morgenmad og aftensmad er der flest, der skipper frokosten. Overordnet set var det 35 %, der sprang frokosten over mindst én gang om ugen. Især personer på 18-35 år sprang frokosten over (Landbrug & Fødevarer, 2015).

7.3 Aftensmad

Stort set alle spiser aftensmad i Danmark, og størstedelen spiser aftensmad sammen med andre.

I 2021 spurgte Madkulturen ind til aftensmåltidet dagen før. Her havde 97 % spist aftensmad. 90 % spiste aftensmåltidet i et privat hjem, 4 % spiste på restaurant og 6 % andre steder. I 2021 var 70 % af aftensmåltiderne helt eller overvejende hjemmelavet. I 2015 var det 77 % af aftensmåltider. I samme periode steg aftensmåltider, der bestod af færdigretter fra 5 % til 8 %, takeaway fra 4 % til 9 %, mens mad spist ude faldt fra 8 % til 5 % (Madkulturen, 2021). De hjemmelavede måltider opleves som sundere og mere tilfredsstillende. 91 % var tilfredse med den helt eller overvejende hjemmelavede aftensmad, mens 75 % var tilfredse af dem, der fik et aftensmåltid der bestod af overvejende færdigmad, og 76 % af dem, der fik mad udefra (Madkulturen, 2021).

Samme undersøgelse viser, at 73 % spiste aftensmåltidet sammen med andre på en gennemsnitlig dag. I 2017, hvor Madkulturen stillede samme spørgsmål, svarede 75 %, at de spiste aftensmad sammen andre på en gennemsnitlig dag (Madkulturen, 2017 og 2021). I 2021 spiste 27 % således alene på en typisk aften ifølge Madkulturen. Ser man på en typisk uge, spiste 21 % alene de fleste dage, og var således ikke en del af et måltidsfællesskab til hverdag. Af dem savnede 28 % selskab ved aftensmaden. 21 % af personer, der spiste alene i 2021, vurderede deres seneste aftensmåltid som usundt, mens 16 % af personer, der spiste med andre, vurderede deres seneste aftensmåltid som usundt (Madkulturen, 2021). Husstande med børn og par på over 40 år spiste i højere grad end resten af befolkningen på faste tidspunkter. Det gælder 66 % af småbørnsfamilier, 56 % af familierne med større børn og 60 % danskere over 40 år, der bor med en partner. Omvendt præger et mere løst spisemønster den del af befolkningen, som bor

alene. 65 % af dem under 40 år, der bor alene, og 59 % af dem over 40 år, der bor alene, vurderede, at de spiser, når det lige passer ind (Madkulturen, 2021).

En rapport fra Coop Analyse fra 2016 kiggede også på danskerens aftensmad. Rapporten, der bygger på selvrapporterede data (spørgeskemaundersøgelse) fra 1.164 danskere, som er repræsentative for den voksne befolkning mellem 18 og 74 år, viser noget lignende. Her angives, at 98 % af børnefamilierne spiste aftensmad sammen med familien. For single-husstandene ses det, at unge singler oftere har en flydende måltidsstruktur, og at de i høj grad bruger medier under aftensmåltidet. For ældre singler har de fleste tændt for fjernsynet, og de har fastere spisetider sammenlignet med unge singler (Coop Analyse, 2016).

Data fra en online spørgeundersøgelse fra Arla Fonden, med ca. 1.000 forældre som respondenter, peger ligeledes på, at børnefamilier ofte spiser sammen. I gennemsnit viser tallene, at familierne spiser aftensmad sammen 5,3 gange om ugen (Arla Fonden, 2020).

Ifølge data fra DANSDA fra 2011-13 var kylling, svinekød, frikadeller, kødsovs, chili con carne, pasta, pizza eller oksekød det mest populære til aftensmaden. Kun i aldersgrupperne 19-24 år og +65 år var ørred eller laks blandt top-10 af varme aftensmadsretter (Fagt, Holm & Bilotft-Jensen, 2015).

Ifølge en undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer (2016) spiste 53 % af danskerne et varmt aftensmåltid, som oftest bestod af kylling, hakkebøf eller frikadeller. Madkulturen har flere gange undersøgt de mest populære retter, der serveres som aftensmad. Rugbrød er danskernes mest spiste aftensmåltid, skarpt forfulgt af kylling og pizza i mange former (Madkulturen, 2018). Retter med kød har den hyppigste plads på aftensbordet ifølge Madkulturen. I 2021 indeholdt 76 % af de adspurgtes seneste aftensmåltid kød (Madkulturen, 2021).

7.4 Mellemmåltider

De Nordiske Næringsstofanbefalinger anbefaler, at 70-95 % af det samlede energiindtag kommer fra hovedmåltider og 5-30 % fra mellemmåltider (Nordisk Ministerråd, 2017).

Rapporten Børn og unges måltidsvaner 2005-2008 giver indsigt i børn og unges (4-19 år) mellemmåltidsvaner baseret på data fra DANSDA fra 2005-08. Her blev mellemmåltidet om formiddagen spist jævnligt (mindst 5 dage om ugen) af godt 1/3 af børnehavebørnene (4-6 år), mens lidt færre skolebørn (7-14 år) og unge (15-19 år) spiser formiddagsmåltidet jævnligt (22-29 %). Mellemmåltidet om eftermiddagen var det mellemmåltid, som flest børn og unge spiste. Mere end 90 % af de 4-10-årige børn spiste mindst fem dage om ugen mellemmåltider om eftermiddagen, mens knap 75 % af de 11-19-årige spiste mellemmåltid om

eftermiddagen mindst fem dage om ugen. Mellemmåltidet om aftenen eller natten blev spist af godt halvdelen af de 7-19-årige mindst fem dage om ugen, mens godt en tredjedel af børnehavebørnene spiste et mellemmåltid om aftenen mindst fem gange om ugen (Christensen, Kørup, Trolle, Matthiessen & Fagt, 2013).

Madkulturens undersøgelse fra 2021 peger på, at 57 % på en typisk dag spiste et eller flere mellemmåltider i form af formiddags-, eftermiddags- eller aftenssnack. De mest populære mellemmåltider er eftermiddags- og aftenssnack, men det bevirker ikke, at aftensmåltidet droppes, der som tidligere nævnt spises af stort set alle. Snacking kan dog være medvirkende til, at nogle dropper morgenmad og frokost (Madkulturen, 2021). Omfanget af snacking hænger i høj grad sammen med alder. Snacking er mest udbredt blandt unge på 18-25 år, hvor 78 % snacker på en typisk dag, mens det kun gælder 43 % af de 65-80-årige. Samtidig er der forskel mellem kønnene. 67 % kvinder spiser en eller flere typer af snacks i løbet af dagen, mens det er 46 % af mændene (Madkulturen, 2021).

En undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer med ca. 1.000 deltagere i alderen 18-70 år giver også indblik i mellemmåltidsvaner. Undersøgelsen viser, at frisk frugt og bær var det mest populære mellemmåltid efterfulgt af chokolade og slik, småkager, chips, popcorn, salte nødder og frø, samt brød og boller (Landbrug & Fødevarer, 2019 b). I undersøgelsen fra Landbrug & Fødevarer er det lidt færre, der snacker hver dag sammenlignet med Madkulturens undersøgelse. 44 % af deltagerne i undersøgelsen oplyste, at de spiser mellemmåltider dagligt, og 85 % oplyste, at de spiser mellemmåltider ugentlig. Som i Madkulturens undersøgelse, viser undersøgelsen fra Landbrug & Fødevarer også, at flest unge og flest kvinder snacker. Der spises generelt flere snacks i den yngste aldersgruppe 18-35 år sammenlignet med den ældste gruppe i alderen 50-70 år. Den største forskel ses i formiddagssnacken, hvor 30 % i den yngste gruppe spiste snacks og 18 % i den ældste gruppe. Ud af de 44 % af deltagerne, der snacker dagligt, er 30 % kvinder og 14 % mænd (Landbrug & Fødevarer, 2019 b).

OPSUMMERING AF MÅLTIDSVANER

Det overordnede billede er, at danskerne holder fast i de tre hovedmåltider: morgenmad, frokost og aftensmad. Især unge spiser mellemmåltider eller snacker i løbet af dagen. Ser man på en typisk uge, spiser 21 % alene langt de fleste dage, og er således ikke en del af et måltidsfællesskab til hverdag. Af dem, der spiser alene, savner 28 % selskab ved aftensmaden (Madkulturen, 2021).

En rapport om mad og måltidsrammer i skolen konkluderer, at en ikke ubetydelig andel af eleverne ikke spiser tilstrækkeligt mad i skoletiden og er sultne i løbet af skoledagen. Elevernes egne udsagn, måltidsobservationer og målinger af madens

indhold peger på, at det først og fremmest skyldes, at eleverne ikke har mad nok med eller tilbydes tilstrækkeligt med mad i skolen (Stovgaard et al, 2017).

I 2021 var 70 % af aftensmåltiderne helt eller overvejende hjemmelavet. I 2015 var det 77 % af aftensmåltider. I samme periode steg aftensmåltider, der bestod af færdigretter fra 5 % til 8 %, takeaway fra 4 % til 9 %, mens mad spist ude faldt fra 8 % til 5 %. De hjemmelavede måltider opleves som sundere og mere tilfredsstillende (Madkulturen, 2021).

57 % spiste på en typisk dag et eller flere mellemmåltider i form af formiddags-, eftermiddags- eller aftensnack. Snacking er mest udbredt blandt unge på 18-25 år. Flest kvinder spiser en eller flere typer af snacks i løbet af dagen (Madkulturen, 2021).

8 Sammenfatning

Formålet med denne rapport er at skabe overblik over allerede eksisterende viden om danskernes vægtstatus, mad- og måltidsvaner. Her følger de væsentligste pointer fra rapportens kapitel 5-7.

DANSKERNES VÆGTSTATUS

- De seneste tal fra Den Nationale Sundhedsprofil viser, at andelen af voksne danskere med overvægt stiger. I 2021 havde 52,6 % voksne danskere overvægt, heraf 18,5 % med svær overvægt. I 2010 havde 39,4 % overvægt, heraf 13,6 med svær overvægt. Forekomsten af overvægt er højere, jo ældre aldersgruppen er op til om med de 55-64-årige, hvorefter andelen falder (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).
- Der er betydelig social ulighed i forekomsten af moderat overvægt og i endnu højere grad i forekomsten af svær overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2018), hvor især uddannelsesniveaue påvirker forekomsten af overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2022 a).
- Der er store regionale forskelle i andelen af voksne med overvægt. I 2021 havde Region Sjælland den højeste andel med 57,6 %, mens Region Hovedstaden havde den laveste andel med 46,8 % (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).
- Ifølge data fra Den Nationale Børnedatabase var der på tværs af de medtagne årgange 85,2 %, der havde normalvægt i indskolingen (6-8 år, årgang 2005-13), 79,3 % på mellemtrinnet (9-13 år, årgang 2001-2008) og 79,6 % i udskolingen (14-15 år, årgang 1997-2006) (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).
- Der har ikke været en stor udviklingen over tid i andelen af de forskellige vægtklasser for de enkelte aldersgrupper. For de to seneste årgange i indskolingen og på mellemtrin er der dog en lille stigning i andelen af børn med overvægt (Sundhedsdatastyrelsen, 2021). Hvorvidt det er en generel tendens, vil data for de kommende årgange vise.
- Andelen af børn med overvægt var lavest i indskolingen (6-8 år, årgang 2005-13), hvor den lå på 12,7 % på tværs af årgangene, mens den var højere på mellemtrinnet (9-13 år, årgang 2001-2008) og i udskolingen (14-15 år, årgang 1997-2006), der begge lå på niveau med hinanden med henholdsvis 18,4 % og

18,5 % på tværs af årgangene. Den største forskel i andelen med overvægt var således mellem indskoling og mellemtrin (Sundhedsdatastyrelsen, 2021).

- Ifølge tal fra 2019 havde 15 % af unge mænd og 12 % af unge kvinder på gymnasiale uddannelser overvægt (Pisinger, Thorsted, Jezek, Jørgensen, Christensen & Thygesen, 2019). På erhvervsskoler havde 36 % af unge mænd og 40 % af unge kvinder overvægt (Ringgaard, Heinze, Andersen, Hansen, Hjort & Klinker, 2020).
- Der ses en stor stigning i andelen med overvægt i overgangen fra ung til voksen. Blandt de 16-24-årige havde 25,4 % overvægt (26,8 % mænd og 23,9 % kvinder) i 2021, mens det blandt de 25-34-årige var 45,5 % (51,2 % mænd og 39,8 % kvinder), der havde overvægt (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).
- Når moderat og svær overvægt lægges sammen, havde en større andel af mænd (59,1 %) end kvinder (46,2 %) overvægt i 2021. Kigger man derimod isoleret på svær overvægt er der ingen forskel. Her havde 18,6 % af mænd og 18,3 % kvinder svær overvægt i 2021. Samtidig ses det, at andelen af personer med moderat overvægt ikke har ændret sig gennem tiden modsat andelen med svær overvægt, der er steget.
- Andelen af personer med undervægt har ikke ændret sig fra 2010 til 2021, mens andelen af personer med normalvægt er faldet fra 50,6 % i 2010 til 45,0 % i 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).
- Andelen af personer med overvægt begynder at falde fra aldersgruppen 65-74 år, men mere end halvdelen har stadig overvægt. I gennemsnit havde 53 % af personer over 65 år overvægt i 2017. Ældreprofilen viser, at andelen af ældre med overvægt er steget fra 2010 til 2017 (Sundhedsstyrelsen, 2019).
- Der ses en stigende forekomst af undervægt i takt med, at alderen stiger efter de 65 år.

UDVIKLINGEN I MAD- OG MÅLTIDSVANER

- Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2021 havde knap 18 % af danskerne et usundt kostmønster. Flest mænd har et usundt kostmønster. Andelen af personer over 16 år med et usundt kostmønster er steget fra 13,3 % til 17,7 % i perioden 2010 til 2021 (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).
- Der er social ulighed i madvaner. Den Nationale Sundhedsprofil viser, at der er en sammenhæng mellem højeste gennemførte uddannelsesniveau og andelen, der har et usundt kostmønster (Sundhedsstyrelsen, 2022 a).
- Der er store regionale forskelle i andelen af personer med usunde kostvaner. I 2021 havde Region Nordjylland den højeste andel med 20,9 % og Region Hovedstaden havde den laveste med 14,2 % (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).
- Vidensråd for Forebyggelse konkluderede i 2018, at vigtige indsatser for at fremme sunde mad- og måltidsvaner hos børn og unge, er:
 - at sikre nem adgang til sunde madvarer,
 - at skabe gode sociale rammer for familiemåltider i hjemmet
 - at forældre fremstår som gode rollemodeller i forhold til måltidshyppighed, madpraksis og præferencer.(Tetens, Bilstoft-Jensen, Hermansen, Mølgaard, Nyvad, Rasmussen, Sabinsky, Toft & Wistoft, 2018).
- En review artikel af danske ernæringsforskere offentliggjort i European Journal of Clinical Nutrition, 2021, fremhæver en række strukturelle forebyggelsesindsatser og andre virkemidler, der har en dokumenteret effekt for, at de kan fremme befolkningens spisevaner.:
 - Regulering af pris (skat på usunde fødevarer/subsidier på sunde fødevarer)
 - Reduktion i portionsstørrelser, især de energitætte føde- og drikkevarer
 - Tilgængeligheden af sunde/usunde føde- og drikkevarer
 - Reformulering af føde- og drikkevarer
 - Indsatser i skoler, der fokuserer på tilgængeligheden af sund mad (Hansen, Golubovic, Eriksen, Jørgensen, & Toft, 2021).
- Ifølge en artikel med data fra DANSDA spiste børn mellem 4 og 17 år sundere i 2013 end 10-15 år tidligere, især fordi fuldkornsindtaget er fordoblet og kosten er blevet rigere på fisk og fattigere på sukker (Matthiessen & Fagt, 2017).

- Ifølge Danskernes kostvaner er der flere mænd end kvinder, der ikke lever op til Fødevarestyrelsens kostråd (DTU Fødevarainstituttet, 2015) og det samme billede tegner sig i Den Nationale Sundhedsprofil, hvor næsten dobbelt så mange mænd som kvinder har et usundt kostmønster (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).
- Overordnet lever danskerne op til De Nordiske Næringsstofanbefalinger om indtag af makronæringsstofferne: fedt, kulhydrat og protein, men overskrider anbefaling for indtaget af mættet fedt (DTU Fødevarainstituttet, 2015).
- Danskernes indtag af fuldkorn er øget betragteligt over de seneste år. Den seneste måling for voksne over 18 år viser et gennemsnitligt indtag på 82 gram pr. 10 MJ (Andersen, Halkjær, Rostgaard-Hansen, et al, 2021). Anbefalingen er minimum 75 g pr. 10 MJ.
- Ifølge Danskernes kostvaner har danskerne et indtag af kød, der overskrider de 350 gram kød inklusive fjerkræ om ugen som De officielle Kostråd angiver som en passende mængde (DTU Fødevarainstituttet, 2015).
- Generelt set lever danskerne ikke op til Fødevarestyrelsens anbefalinger om at spise 350 gram fisk om ugen, heraf 200 gram fede fisk (DTU Fødevarainstituttet, 2015 og Sundhedsstyrelsen, 2022 b).
- Danskernes indtag af bælgfrugter er meget lavt med omkring 2 gram tilberedt bælgfrugt dagligt (Trolle, Lassen, Fagt, Christensen & Mogensen, 2019). Der er dermed langt op til anbefalingen i De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen, som lyder på 100 gram tilberedt bælgfrugt dagligt.
- Overordnet set lever danskerne på tværs af alder og køn ikke op til Fødevarestyrelsens anbefalinger om et dagligt indtag af frugt og grønt på 600 gram for voksne og 400-600 gram for børn i alderen 4-10 år. Ifølge Danskernes kostvaner, er andelen der spiser frugt og grønt dagligt er faldet siden 2010 ((DTU Fødevarainstituttet, 2010 og 2015).). Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil var der i 2021 91,6 %, der ikke levede op til Fødevarestyrelsens anbefalinger (Sundhedsstyrelsen, 2022 b).
- De seneste tal for børns indtag af frugt og grønt fra 2018 viser, at blandt børn i alderen 11-15 spiste i gennemsnit 54 % af dem frugt og/eller grønt dagligt. Andelen af børn der spiste frugt og grønt steg fra 2002 til 2014, men faldt derefter i 2018 (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019).

- Danskerne indtager for mange søde sager som f.eks. slik, kager mv. Ifølge DTU Fødevareinstituttet bør danskerne i gennemsnit reducere deres indtag af søde sager med ca. 75 % og erstatte det med sundere mad- og drikkevarer for at kunne leve op til De officielle Kostråd (Matthiessen, Ygil, Christensen & Biloft-Jensen, 2021).
- Danskerne holder i høj grad fast i de tre hovedmåltider. F.eks. spiser 80 % af skolebørn morgenmad alle ugedage. Der er dog dermed også omkring 20 %, der springer morgenmaden over flere ugedage (Rasmussen, Kierkegaard, Rosenwein, Holstein, Damsgaard & Due, 2019).
- Danskerne er også trofaste mod aftensmaden, i særdeleshed hos børnefamilierne. Hele 98 % af børnefamilierne spiser aftensmad sammen (Coop Analyse, 2016).
- 57 % spiste på en typisk dag et eller flere mellemmåltider i form af formiddags-, eftermiddags- eller aftensnack. Snacking er mest udbredt blandt unge på 18-25 år. Flest kvinder spiser en eller flere typer af snacks i løbet af dagen (Madkulturen, 2021).

9 Litteraturliste

- Andersen, J. L. M., Halkjær, J., Rostgaard-Hansen, A.L. et al. (2021). Intake of whole grain and associations with lifestyle and demographics: a cross-sectional study based on the Danish Diet, Cancer and Health—Next Generations cohort. *European Journal of Nutrition* 60, 883–895. Link: doi.org/10.1007/s00394-020-02289-y
- Arla Fonden (2020). *Forældreanalyse*. Link: assets.website-files.com/5e2ff5f9d703b58c5c38716/5e579982eb561c580e1e0597_Wordrapport_for_%C3%A6ldreanalyse.pdf
- Bendtsen, P., Mikkelsen, S. S. & Tolstrup J. S. (2015). *Ungdomsprofilen 2014 - Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Link: sdu.dk/da/sif/rapporter/2015/ungdomsprofilen_2014
- Biltoft-Jensen, A. P., Gibbons, S. J., Kørup, K., Bestle, S. M. S., Christensen, J.C., Trolle, E., Lassen, A.D & Matthiessen, J. (2021). *Danskerne er verdensmestre i slikindkøb*. DTU Fødevareinstituttet. Link: food.dtu.dk/-/media/institutter/foedevareinstituttet/publikationer/pub-2021/e-artikel-danskere-er-verdensmestre-i-slikindkoeb.pdf
- Biltoft-Jensen, A., Fagt, S. & Søndergaard Møller, F. (2021). *Ulighed i børneovervægt i Danmark*. Danmarks Statistik og DTU Fødevareinstituttet. Link: dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetAnalyse.aspx?cid=46225
- Biltoft-Jensen, A., Kørup, K., Christensen, T., Eriksen, K., Ygil, K. H. & Fagt, S. (2016). *Køds rolle i kosten*. DTU Fødevareinstituttet. Link: food.dtu.dk/-/media/institutter/foedevareinstituttet/publikationer/pub-2016/rapport_koeds-rolle-i-kosten.pdf?la=da&hash=00792394129326FB8244FCD76A3ACDE8F54D46C3
- Bruun, J. M., Bjerregaard, L. G., Due, P., Heitmann, B. L., Høy, T. V., Kierkegaard, L., Michaelsen, K. F., Morgen, C. S., Olsen, N. J., Sørensen, T. I. A., Toft, U. & Østergaard, J. N. (2021). *Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge*. Vidensråd for Forebyggelse. Link: vidensraad.dk/sites/default/files/boernunge_forebyggelseovervaegt_digi_01_1.pdf
- Christensen, L. M., Kørup, K., Trolle, E., Matthiessen, J., Fagt, S. (2013). *Børn og unges måltidsvaner 2003-08*. DTU Fødevareinstituttet. Link: orbit.dtu.dk/en/publications/b%C3%B8rn-og-unges-m%C3%A5ltidsvaner-2005-2008
- Coop Analyse (2016). *Danskernes Madvaner*. Link: om.coop.dk/Upload/om.coop.dk/Publikationer/analyser/Danskernes%20Madvaner%202016_Coop%20Analyse.pdf
- Danmarks Statistik (2017). *Statistisk årsbog 2017*, side 39. Link: <https://www.dst.dk/da/Statistik/nyheder-analyser-publ/Publikationer/VisPub?cid=22259>
- DTU Fødevareinstituttet (2005). *Danskernes kostvaner 2000-2002*. Link: food.dtu.dk/-/media/institutter/foedevareinstituttet/publikationer/pub-2005/danskernes-kostvaner-2000-2002.pdf?la=da&hash=72F8CF9A309089E226FC9495B4F8949F1D8A1D6E
- DTU Fødevareinstituttet (2010). *Danskernes kostvaner 2003-2008*. Link: food.dtu.dk/-/media/institutter/foedevareinstituttet/publikationer/pub-

[2010/danskernes-kostvaner-2003-2008.pdf?la=da&hash=3E4BA27FFF1BBC0AEF85CEC17A06CD789B1611E9](#)

DTU Fødevarerinstitutionen (2015). *Danskernes kostvaner 2011-2013*. Link: [food.dtu.dk/-/media/Institutter/Foedevareinstituttet/Publikationer/Pub-2015/Rapport_Danskernes-Kostvaner-2011-2013.ashx?la=da](#)

Fagt, S., Holm, K.S & Bilotto-Jensen, A. (2015). *Populære retter i danskernes aftensmad*. DTU Fødevarerinstitutionen. Link: [food.dtu.dk/-/media/Institutter/Foedevareinstituttet/Publikationer/Pub-2015/E-artikel_populaere_retter_i_danskernes_aftensmad.ashx?la=da&hash=4DFBFA53CD25776BC24BC1E44F0D5E35ECDBE764](#)

Forsvaret (2021). *Forsvarets Sessionsregister*. Indhentet fra Forsvaret via aktindsigt juni 2021.

Fødevarerstyrelsen (2021). *De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima*. Link: [altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/](#)

Hansen, K. L., Golubovic, S., Eriksen, C. U., Jørgensen, T. & Toft, U. (2021). Effectiveness of food environment policies in improving population diets: a review of systematic reviews. *European Journal of Clinical Nutrition* 76, 637–646. Link: [nature.com/articles/s41430-021-01008-y](#)

Jensen, J. D. (2021). *Sundhedsøkonomiske effekter ved efterlevelse af klimavenlige kostråd*. Institut for Fødevarer- og Ressourceøkonomi, Københavns Universitet. Link: [static-curis.ku.dk/portal/files/255885151/IFRO_Udredning_2021_01.pdf](#)

Jørgensen, S. E., Jørgensen, T. S., Aarestrup, A. K., Due, P. & Krølner, R. (2016). Parental involvement and association with adolescents' fruit and vegetable intake at follow-up: Process evaluation results from the multi-component school-based Boost intervention. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 13(1), 112. Link: [doi.org/10.1186/s12966-016-0435-1](#)

Krølner, R., Due, P., Rasmussen, M., Damsgaard, M. T., Holstein, B. E., Klepp, K. I. & Lynch, J. (2009). *Does school environment affect 11-year-olds' fruit and vegetable intake in Denmark?* *Social science & medicine*, 68(8), 1416–1424. Link: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19251345/](#)

Københavns Kommune (2021) *Børnesundhedsprofilen 2021 – København* Link [kk.dk/sites/default/files/agenda/8c7175bc-cb7b-4785-b353-47dbea4580db/22e8704d-b0f5-4d60-b3a8-3928a1d01eec-bilag-3_0.pdf](#)

Landbrug & Fødevarer (2015). *Frokosten er det måltid, som flest springer over*. Link: [ernaeringsfokus.dk/media/xcoji5r3/2015-frokosten-er-det-maalid-som-flest-springer-over.pdf](#)

Landbrug & Fødevarer (2016). *Aftensmaden i Danmark*. Link: [ernaeringsfokus.dk/media/t5yh2ydd/2016-aftensmaden-i-danmark.pdf](#)

Landbrug & Fødevarer (2019 a). *Børns madpakker: Forældre savner inspiration*. Link: [lf.dk/-/media/lf/tal-og-analyser/forbrug-og-trends/2019/boerns-madpakker-foraeldre-savner-inspiration-leveret.pdf](#)

Landbrug & Fødevarer (2019 b). *Danskerne brug af snacks og mellemmåltider*. Link: [lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends/madkultur-og-traditioner/danskernes-brug-af-snacks-og-mellemmaaltider](#)

- Landbrug & Fødevarer (2019 c). *Kødets ernæringsmæssige betydning*. Link: ernaeringsfokus.dk/media/1qapys3e/k%C3%A3-dets_ern%C3%A3-ringsm%C3%A3-ssige_betydning_web.pdf
- Landbrug & Fødevarer (2019 d). *Markedsanalyse om voksnes madpakker*. Link: ernaeringsfokus.dk/media/jsskc3od/markedsanalyse-om-voksnes-madpakker-nov-19.pdf
- Landbrug & Fødevarer (2022). *Madpakken betragtes oftere som "sund" sammenlignet med anden type frokost*. Link lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends/oversigt/2022/madpakken-betragtes-oftere-som-sund-sammenlignet-med-anden-type-frokost
- Lourenço, S., Hansen, L. G., Frank, P., Stærk, B. & Petersen, C. T. (2019). *The Whole Grain Partnership – How a Public-Private Partnership Helped Increase Whole Grain Intake in Denmark*. Cereal Foods World. 64. Link: researchgate.net/publication/333641500_The_Whole_Grain_Partnership-How_a_Public-Private_Partnership_Helped_Increase_Whole_Grain_Intake_in_Denmark
- Lund, S. & Frederiksen, K. (2019). *Notat om fremskrivning af prævalensen af overvægt i Danmark til 2045*. Kræftens Bekæmpelse. Link: www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/2/8632/1582557951/270120_notat-om-fremskrivning-af-overvaegt-i-danmark-final.pdf
- Lundborg, P., Rooth, D. O., & Alex-Petersen, J. (2022). Long-Term Effects of Childhood Nutrition: Evidence from a School Lunch Reform. *The Review of Economic Studies* 89 (2), 876–908. Link: doi.org/10.1093/restud/rdab028
- Løbner H. M., Alexi N., Pedersen L., Wilken R. M. & Kidmose U. (2022). *Forbrugsanalyse for bælgfrugter*. DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet. Link: dcapub.au.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport198.pdf
- Madkulturen (2017). *Madindeks17, befolkningens måltidsvaner*. Link: madkulturen.dk/wp-content/uploads/2019/08/MadIndeks_2017.pdf
- Madkulturen (2018). *Madkultur18*. Link: madkulturen.dk/wp-content/uploads/2019/08/Madkultur18_final.pdf
- Madkulturen (2019). *Madkultur19*. Link: madkulturen.dk/wp-content/uploads/2019/12/MADKULTUR19.pdf
- Madkulturen (2021). *Madkultur21: Måltidet*. Link: madkulturen.dk/viden/madkultur21/
- Matthiessen J. & Fagt S. (2017) *Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000-2013*. DTU Fødevarerinstitutionen. Link: food.dtu.dk/-/media/institutter/foedevareinstituttet/publikationer/pub-2017/e-artikel-kostens-betydning-for-boern-og-unges-sundhed-og-overvaegt-2000-2013.pdf?la=da&hash=871257E0FD57E965E217404D0EB8B131810C6595
- Matthiessen, J. & Stockmarr, A. (2015) *Flere overvægtige danske kvinder*. DTU Fødevarerinstitutionen. Link: hbackend.orbit.dtu.dk/ws/portalfiles/portal/116906975/Flere_overv_gtige_danske_kvinder_011015.pdf
- Matthiessen, J., Ygil, K. H., Christensen, T & Biloft-Jensen, A. (2021). *Nye maksimumgrænser for søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke*. DTU Fødevarerinstitutionen. Link: food.dtu.dk/-/media/Institutter/Foedevareinstituttet/Publikationer/Pub-2021/E-artikel-Nye-

maksimumgraenser-for-soede-sager-snacks-soede-drikke-og-alkoholiske-drikke.ashx?la=da&hash=00CC16DC4BA3DE66550255DD0359E705C1915ECB

Mejborn, H., Ygil, H.K., Trolle, E., Kørup, K & Christensen, T. (2014). *Danskernes fuldkornsindtag 2011-2013*. DTU Fødevareinstituttet. Link: orbit.dtu.dk/en/publications/danskernes-fuldkornsindtag-2011-2013

Nordisk Ministerråd (2014). *Nordic Nutrition Recommendations*. Link: norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf

Nordisk Ministerråd (2017). *The Nordic Monitoring System - Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight*. Link: norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1066553/FULLTEXT01.pdf

OECD/European Union (2020), *Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle*, OECD Publishing, Paris, Link: doi.org/10.1787/82129230-en

Pant, S. W. & Pedersen, T. P. (2018). *Sundhedsprofil for børn født i 2016 fra Databasen Børns Sundhed*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Link: [www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2018/sundhedsprofil for boern foedt i 2016](https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2018/sundhedsprofil%20for%20boern%20foedt%20i%202016)

Pant, S. W. & Pedersen, T. P. (2019). *Sundhedsprofil for børn født i 2017 fra Databasen Børns Sundhed*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Link: [www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/sundhedsprofil for boern foedt i 2017](https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/sundhedsprofil%20for%20boern%20foedt%20i%202017)

Pedersen, A. N., Christensen, L. M., Sørensen, M. R. & Matthiessen, J. (2017). *Kostvaner, sundhedsadfærd og vægtstatus blandt 55-64-årige og 65-75-årige danskere*. DTU Fødevareinstituttet. Link: <https://orbit.dtu.dk/en/publications/kostvaner-sundhedsadfærd-og-vægtstatus-blandt-55-64-årige-og-65-75-årige-danskere>

Pisinger, V., Thorsted, A. Jezek, A. H., Jørgensen, A., Christensen, A. I. & Thygesen, L. C. (2019). *UNG 19 - Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Link: sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/ung19_trivsel_og_sundhed_paa_gymnasielle_uddannelser

Pommerencke L. M., Pant, S. W. & Pedersen, T. P. (2020). *Sundhedsprofil for børn født i 2018 fra Databasen Børns Sundhed*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Link: [sdu.dk/da/sif/rapporter/2020/sundhedsprofil spaedboern 2018](https://sdu.dk/da/sif/rapporter/2020/sundhedsprofil%20spaedboern%202018)

Pommerencke L. M., Pant, S. W. & Pedersen, T. P. (2021). *Sundhedsprofil for børn født i 2019 fra Databasen Børns Sundhed*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Link: [sdu.dk/da/sif/rapporter/2021/sundhedsprofil boern foedt 2019](https://sdu.dk/da/sif/rapporter/2021/sundhedsprofil%20boern%20foedt%202019)

Rasmussen, M., Kierkegaard, L., Rosenwein, S. V., Holstein, B. E., Damsgaard, M. T. & Due, P (2019). *Skolebørnsundersøgelsen 2018*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Link: [sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/skoleboernsundersoegelsen 2018](https://sdu.dk/da/sif/rapporter/2019/skoleboernsundersoegelsen%202018)

Richelsen, B., Astrup, A., Laub Hansen, G., Hansen, H. S., Heitmann, B., Holm, L., Kjær, M., Madsen, S. A., Fleischer Michaelsen, K. & Olsen, S. F. (2003). *Den danske fedmeepidemi*. Ernæringsrådet.

Ringgaard L. W., Heinze, C., Andersen, N. B. S., Hansen, G. I. L., Hjort, A. V., Klinker, C. D. (2020). *UNG 19 – Sundhed og trivsel på erhvervsuddannelser 2019*. Steno Diabetes Center, Hjerteforeningen & Kræftens Bekæmpelse Link: [sdcc.dk/presse-og-nyheder/nyheder/Documents/UNG19 %20Rapport.pdf](https://sdcc.dk/presse-og-nyheder/nyheder/Documents/UNG19%20Rapport.pdf)

- Stovgaard, M., Thorborg, M. M., Bjerger, H. H., Andersen, B. V., & Wistoft, K. (2017). *Rammer for mad og måltider i skolen: en systematisk forskningskortlægning*. Aarhus Universitet - DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug. DCA-rapport Nr. 101
[/web.agrsci.dk/djfpublikation/index.asp?action=show&id=1243](http://web.agrsci.dk/djfpublikation/index.asp?action=show&id=1243)
- Sundhedsdatastyrelsen (2021). Den Nationale Børnedatabase. Lokaliseret august 2022. Link: esundhed.dk/Registre/Den-nationale-boernedatabase/Hoejde-og-vaegt-for-skoleboern
- Sundhedsdatastyrelsen (2022). *Nyfødt og fødsler (1997-)*. Lokaliseret september 2022. Link: esundhed.dk/Emner/Graviditet-foedsler-og-boern/Nyfoedte-og-foedsler-1997-
- Sundhedsstyrelsen & Fødevarestyrelsen (2018). *Forebyggelsespakke – Mad og måltider*. Link: sst.dk/da/planlaegning/kommuner/~media/7D265CA2071C40FF95589D5A55D9D22A.ashx
- Sundhedsstyrelsen (2015). *Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne*. Link: sst.dk/da/Udgivelser/2015/Forebyggelse-paa-aeldreomraadet---haandbog-til-kommunerne
- Sundhedsstyrelsen (2018). *Forebyggelsespakke – Overvægt*. Link: www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Overv%C3%A6gt.ashx?la=da&hash=F191DE073B818B27B87236507E3B4011B95580DA
- Sundhedsstyrelsen (2019). *Ældres sundhed og trivsel - Ældreprofilen 2019*. Link: sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Ældres-sundhed-og-trivsel.ashx?la=da&hash=3835E7DDE20760469754D66649C3CACCoF47125B
- Sundhedsstyrelsen (2020). *Social ulighed i sundhed og sygdom*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU for Sundhedsstyrelsen. Link: sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Ulighed-i-sundhed/Social-ulighed-i-sundhed-og-sygdom-tilgaengelig.ashx
- Sundhedsstyrelsen (2021). *Livsstilsintervention ved svær overvægt*. Link: sst.dk/-/media/Udgivelser/2021/Overvægt/Livsstilsintervention-ved-svaer-overvaegt.ashx
- Sundhedsstyrelsen (2022 a). *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil* (rapport). Link: sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen.ashx
- Sundhedsstyrelsen (2022 b). *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil* (internetdatabase). Link: danskernessundhed.dk/
- Sundhedsstyrelsen (2022 c). *Underernæring: Opsporing, behandling og opfølgning af borgere og patienter i ernæringsrisiko*. Link: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2022/Vejledning-om-underernaering>
- Tetens I, Biloft-Jensen A, Hermansen K, Mølgaard C, Nyvad B, Rasmussen M, Sabinsky M, Toft U, Wistoft K. (2018). *Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge*. Vidensråd for Forebyggelse. Link: vidensraad.dk/rapport/fremme-af-sunde-mad-og-maaltidsvaner-blandt-boern-og-unge
- Trolle, E., Lassen, A.D., Fagt, S & Christensen, M.L. (2019). *På vej mod en sundere og mere bæredygtig kost*. DTU Fødevarainstitutet. Link: food.dtu.dk/english/-/media/Institutter/Foedevareinstitutet/Publikationer/Pub-2019/E-artikel-Paa-

[vej-mod-en-sundere-og-mere-baeredygtig-kost.ashx?la=da&hash=C6695381EC7CF6E37B2541E5B7A5AE8747C37B69](#)

World Health Organization. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Link:

apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf

Ældre Sagen (2019). *Antal ældre i Danmark i 2019*. Link:

aeldresagen.dk/presse/viden-om-aeldre/aeldre-i-tal/2019-antal-aeldre

SPIS SUNDERE DK

Rådet for
sund mad

SPIS SUNDERE DK **Rådet for sund mad**

Opdateret 24. februar 2023

Slagtehusgade 11, 1. sal
1715 København

Telefon: +45 28 77 41 00
CVR: DK-34 77 11 62

info@raadetforsundmad.dk
raadetforsundmad.dk

