

Hvilke næringsstoffer og fødevarer indtager danskerne

Agnes N. Pedersen
Seniorrådgiver



Seminar om danskernes kostvaner 12 marts 2015

Danskernes kostvaner 2011-2013

Hovedresultater

Agnes N. Pedersen
Tue Christensen
Jeppé Matthiessen
Vibeke Kildegaard Knudsen
Mette Rosenlund-Sørensen
Anja Bilotft-Jensen
Hanne-Jette Hinsch
Karin Hess Ygil
Karsten Kørup
Erling Saxholt
Ellen Trolle
Anders Budtz Søndergaard
Sisse Fagt



Disposition

- Vurdering af indtag iflg. NNR 2012
- Makronæringsstoffer og energi
- Vitaminer og mineraler
- Kostens kvalitet og relation til anbefalinger
- Fødevarergrupper



Vurdering af indtag iflg. NNR 2012



Vurdering af indtag iflg. NNR 2012

- **Makronæringsstoffer**

fokus på kvalitet vs. kvantitet

- Mikronæringsstoffer

sandsynligheden for et tilstrækkeligt indtag
anbefalingen (RI) minimal sandsynlighed
behov (AR) relativ høj sandsynlighed
nedre grænse (LI) meget høj sandsynlighed

Makronæringsstoffer i energiprocent (E%) uden alkohol

| | NNR | | |
|-----------|------------|--|--|
| Fedt | 25-40 | | |
| - mættet | - <10 | | |
| - mono | - 10-20 | | |
| - poly | - 5-10 | | |
| Kulhydrat | 45-60 | | |
| - sukker | <10 | | |
| Protein | 10-20 | | |

Makronæringsstoffer i energiprocent (E%) uden alkohol

| | NNR | 4-14 år | 15-75 år |
|-----------|------------|----------------|-----------------|
| Fedt | 25-40 | 34 | 38 |
| - mættet | - > 10 | - 14 | - 15 |
| - mono | - 10-20 | - 12 | - 14 |
| - poly | - 5-10 | - 5,4 | - 5,8 |
| Kulhydrat | 45-60 | 51 | 46 |
| - sukker | > 10 | 11 | 9 |
| Protein | 10-20 | 15 | 16 |

Makronæringsstoffer i energiprocent (E%) uden alkohol

| | NNR | 4-14 år | 15-75 år |
|----------------------|------------|----------------|-----------------|
| Fedt | 25-40 | 34 | 38 |
| - mættet | - > 10 | - 14 | - 15 |
| - mono | - 10-20 | - 12 | - 14 |
| - poly | - 5-10 | - 5,4 | - 5,8 |
| Kulhydrat | 45-60 | 51 | 46 |
| - sukker | > 10 | 11 | 9 |
| Protein | 10-20 | 15 | 16 |
| Kostfiber g/10 MJ | 30/20 | 23 | 24 |

Tabel 60: Procent af 4-14-årige børn (n = 758)og 15- 75-årige voksne (n = 3.188), der opfylder næringsstofanbefalingen.

Percent of 4-14 year-old children (n = 758) and 15-75 year-old adults (n = 3.188) fulfilling the recommendation.

| Næringsstof | Indtag | Anbefaling | % overholder anbefaling | |
|---------------|-----------|------------|-------------------------|--------|
| | | | Børn | Voksne |
| Mættet fedt | 15 E% | < 10 E% | 3% | 3% |
| Tilsat sukker | 9 E% | < 10 E% | 49% | 66% |
| Kostfiber | 23 g/10MJ | 30 g/10 MJ | 80%* | 16% |

* anbefaling på mindst 20 g kostfiber pr. 10 MJ for 4-9-årige børn

Tabel 55a : Relativt indhold fra de energigivende næringsstoffer hos børn (4-14 år) i gennemsnitkosten 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758). Energiprocent (E%) er eksklusiv alcohol. *Relative content of children's (4-14 years) food from energy yielding nutrients in the average diet in 2003-2008 (n = 903) and 2011-2013 (n = 758). Energy percent (E%) is excl. alcohol*

| Næringsstof | | 2003-2008 | 2011-2013 |
|---------------------|-------------------|-----------|-------------------|
| Fedt (E%) | Total | 33 | 34 ^{*1} |
| | Mættede fedtsyrer | 14 | 14 |
| | Monoumættede | 11 | 12 ^{*1} |
| | Polyumættede | 4,8 | 5,4 ^{*1} |
| Kulhydrat (E%) | Total | 53 | 51 ^{*1} |
| | Tilsat sukker | 12 | 11 ^{*1} |
| Kostfiber (g/10 MJ) | | 22 | 23 ^{*1} |
| Protein (E%) | | 14 | 15 ^{*1} |

¹T-test

Tabel 55b : Relativt indhold fra de energigivende næringsstoffer hos voksne (15-75 år) i gennemsnitkosten 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). Energiprocent (E%) er eksklusiv alcohol.

Relative content of adult's (15-75 years) food from energy yielding nutrients in the average diet in 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). Energy percent (E%) is excl. alcohol.

| Næringsstof | | 2003-2008 | 2011-2013 |
|---------------------|-------------------|-----------|--------------------|
| Fedt (E%) | Total | 35 | 38 ^{*1} |
| | Mættede fedtsyrer | 14,6 | 15,0 ^{*1} |
| | Monoumættede | 12 | 14 ^{*1} |
| | Polyumættede | 5,1 | 5,8 ^{*1} |
| Kulhydrat (E%) | Total | 50 | 46 ^{*1} |
| | Tilsat sukker | 9,4 | 8,8 ^{*1} |
| Kostfiber (g/10 MJ) | | 24 | 24 |
| Protein (E%) | | 15 | 16 ^{*1} |

¹ T-test

Tabel 57. Energiindtaget i gennemsnitkosten 2003-2008 hos 4-14-årige (n = 903) og 15-75-årige (n = 3.528) sammenlignet med energiindtaget i gennemsnitkosten 2011-2013 hos 4-14-årige (n = 758) og 15-75-årige (n= 3.188).

Energy intake in the average diet in 2003-2008 of 4-14-year old children (n = 903) and 15-75-year old adults (n = 3.528) compared to the energy intake in the average diet in 2011-2013 of 4-14-year old children (n = 758) and 15-75-year old adults (n = 3.188).

| Gruppe | Energiindtag (kJ) | | Ændring | Ændring (%) |
|------------------|-------------------|-----------|---------|-----------------|
| | 2003-2008 | 2011-2013 | | |
| Drenge 4-14 år | 8.869 | 8.997 | 128 | 1 |
| Piger 4-14 år | 7.714 | 7.768 | 54 | 1 |
| Alle 4-14 år | 8.287 | 8.393 | 106 | 1 |
| Mænd 15-75 år | 10.437 | 11.122 | 685* | 7* ¹ |
| Kvinder 15-75 år | 7.896 | 8.398 | 502* | 6* ¹ |
| Alle 15-75 år | 9.076 | 9.718 | 642* | 7* ¹ |

¹T-test

Vurdering af indtag iflg. NNR 2012

- Makronæringsstoffer

fokus på kvalitet vs. kvantitet

- **Mikronæringsstoffer**

sandsynligheden for et tilstrækkeligt indtag

anbefalingen (RI): minimal sandsynlighed

behov (AR): relativ høj sandsynlighed

nedre grænse (LI): meget høj sandsynlighed

Tabel 56a: Næringsstoftæthed i kosten hos børn (4-14 år) 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758). *Nutrient density in children's (4-14 years) diet* 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758).

| Næringsstof | | pr.10 MJ | | | | Ændring (median) % |
|-------------------------|------|-----------|------|-----------|------|--------------------------|
| | | 2003-2008 | | 2011-2013 | | |
| | | median | gns | median | gns | |
| Vitamin A | RE | 1054 | 1177 | 1203 | 1346 | +14* |
| Vitamin D | µg | 2,2 | 2,7 | 2,4 | 3,2 | +9* |
| Vitamin E | α-TE | 7,1 | 7,3 | 8,4 | 8,7 | +18* |
| Thiamin | mg | 1,4 | 1,4 | 1,5 | 1,5 | +7* |
| Riboflavin | mg | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 1,9 | 0 |
| Niacin | NE | 27 | 27 | 27 | 28 | 0* |
| Vitamin B ₆ | mg | 1,4 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | +7* |
| Folat | µg | 316 | 322 | 331 | 337 | +5* |
| Vitamin B ₁₂ | µg | 5,5 | 5,7 | 6,0 | 6,3 | +9* |
| Vitamin C | mg | 107 | 118 | 110 | 121 | +3 |
| Calcium | Mg | 1278 | 1304 | 1203 | 1233 | -6* |
| Fosfor | Mg | 1584 | 1602 | 1619 | 1636 | +2* |
| Magnesium | mg | 326 | 331 | 344 | 351 | +6* |
| Jern | mg | 9,9 | 10,1 | 11,0 | 11,0 | +11* |
| Zink | mg | 11,2 | 11,4 | 11,7 | 11,8 | +5* |
| Jod | µg | 215 | 220 | 232 | 273 | +8* |
| Selen | µg | 44 | 44 | 48 | 48 | +9* |
| Natrium | g | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | +6* |
| Kalium | g | 3,2 | 3,3 | 3,2 | 3,2 | 0 |

Tabel 56b: Næringsstofæthed i kosten hos voksne 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188).

Nutrient density in adult's (15-75 years) diet 2003-2008 (n = 3.528) and 2011-2013 (n = 3.188).

| Næringsstof | | pr.10 MJ | | | | Ændring (median) % |
|-------------------------|------|-----------|------|-----------|------|--------------------------|
| | | 2003-2008 | | 2011-2013 | | |
| | | median | gns | median | gns | |
| Vitamin A | RE | 1062 | 1258 | 1107 | 1344 | +4* |
| Vitamin D | µg | 2,6 | 3,8 | 3,4 | 4,9 | +31* |
| Vitamin E | α-TE | 7,5 | 8,0 | 8,6 | 9,4 | +15* |
| Thiamin | mg | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 0* |
| Riboflavin | mg | 1,7 | 1,8 | 1,8 | 1,8 | +6* |
| Niacin | NE | 33 | 34 | 35 | 36 | +6* |
| Vitamin B ₆ | mg | 1,6 | 1,6 | 1,7 | 1,7 | +6* |
| Folat | µg | 331 | 358 | 345 | 366 | +4* |
| Vitamin B ₁₂ | µg | 5,2 | 5,8 | 6,4 | 6,9 | +23* |
| Vitamin C | mg | 108 | 125 | 109 | 122 | +1 |
| Calcium | mg | 1130 | 1182 | 1124 | 1169 | -1 |
| Fosfor | mg | 1526 | 1553 | 1609 | 1634 | +5* |
| Magnesium | mg | 385 | 394 | 390 | 397 | +1 |
| Jern | mg | 11,1 | 11,2 | 11,7 | 11,8 | +5* |
| Zink | mg | 11,6 | 11,8 | 12,5 | 12,7 | +8* |
| Jod | µg | 204 | 216 | 215 | 263 | +5* |
| Selen | µg | 46 | 47 | 53 | 55 | +15* |
| Natrium | g | 3,6 | 3,5 | 3,7 | 3,8 | +3* |
| Kalium | g | 3,7 | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 0* |

Tabel 58: Næringsstoftæthed i kosten hos børn og voksne, 4- 75 år (n = 3.946).
 Nutrient density in the diet of children and adults, aged 4 -75 years (n = 3.946).

| Næringsstof | Indtag/MJ | Anbefalet/MJ |
|------------------|-----------|--------------|
| Vitamin A (RE) | 135 | 80 |
| Vitamin D (µg) | 0,5 | 1,4 |
| Vitamin E (α-TE) | 0,9 | 0,9 |
| Thiamin (mg) | 0,14 | 0,12 |
| Riboflavin (mg) | 0,19 | 0,14 |
| Niacin (NE) | 3,4 | 1,6 |
| Vitamin B6 (mg) | 0,17 | 0,13 |
| Folat (µg) | 36 | 45 |
| Vitamin B12 (µg) | 0,7 | 0,2 |
| Vitamin C (mg) | 12 | 8 |
| Calcium (mg) | 118 | 100 |
| Fosfor (mg) | 164 | 80 |
| Magnesium (mg) | 39 | 32 |
| Jern (mg) | 1,1 | 1,6 |
| Zink (mg) | 1,3 | 1,2 |
| Jod (mg) | 27 | 17 |
| Selen (µg) | 5,4 | 5,7 |
| Kalium (g) | 0,36 | 0,35 |

For heterogene grupper af 6-65-årige med indtag af 8-12 MJ

Tabel 59: Procentvis andel med indtag under nedre indtag (LI) og gennemsnitsbehovet (AR) for mænd (M), (n = 1.545) og kvinder (K), (n = 1.643) . *Percent of intake below lower intake limit (LI) and average requirement (AR) for men (n= 1.545) and women (n = 1.643)*.

| Næringsstof | Andel under LI (%) | | Andel under AR (%) | |
|------------------|--------------------|----|--------------------|----|
| | M | K | M | K |
| Vitamin A (RE) | 8 | 7 | 13 | 12 |
| Vitamin D (µg) | 27 | 42 | 81 | 86 |
| Vitamin E (α-TE) | 4 | 1 | 18 | 13 |
| Thiamin (mg) | 1 | 2 | 26 | 22 |
| Riboflavin (mg) | 2 | 5 | 18 | 19 |
| Niacin (NE) | <1 | <1 | <1 | 1 |
| Vitamin B6 (mg) | 5 | 5 | 16 | 22 |
| Folat (µg) | <1 | - | 7 | - |
| Vitamin B12 (µg) | <1 | <1 | <1 | 1 |
| Vitamin C (mg) | 0 | 0 | 15 | 8 |
| Calcium (mg) | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Fosfor (mg) | 0 | 0 | 0 | <1 |
| Magnesium (mg) | - | - | - | - |
| Jern (mg) | - | - | 5 | - |
| Zink (mg) | <1 | <1 | 2 | 2 |
| Jod (mg) | <1 | 1 | 2 | 6 |
| Selen (µg) | <1 | 3 | 9 | 14 |
| Kalium (g) | 1 | 3 | - | - |

Mikronæringsstoffer

- Indholdet i kosten er *rigeligt* for: niacin, vitamin B₁₂, calcium, fosfor og jod.

Såfremt energibehovet opfyldes, vil indtaget af næringsstofferne være tilstrækkeligt.

- Kosten har et *acceptabelt* indhold af: vitamin A, vitamin E, thiamin, riboflavin, folat, vitamin B₆, vitamin C, magnesium, zink og kalium.

Såfremt energibehovet opfyldes, vil indtaget af næringsstofferne også være tilstrækkeligt. Kostens indhold af selen ligger lige under anbefalingen for halvdelen af piger/kvinder fra 10-års-alderen, men kun omkring 3% af hele populationen angiver et indtag under nedre grænse

Mikronæringsstoffer

- Kostens indhold af folat anses for *acceptabelt* for populationen, bortset fra kvinder i den fødedygtige alder
- Kun for vitamin D og jern er der en reel risiko for, at betydelige dele af befolkningen ikke får opfyldt deres behov, selv om de spiser sundt og får dækket deres energibehov

Vitamin D - solskinsvitaminet

Børn: 2,7 µg

Voksne: 4,7 µg

NNR: 10 µg



Jern

- Omkring/lige under anbefalingen for 4-17-årige drenge
- Piger/kvinder fra 10-årsalderen i underkanten
- Fertile kvinder (18-35 år) 75% under AR
- Obs. Status kan kun bedømmes ud fra klinisk-kemiske data.
- 10% af de 18-75-årige har et indtag under LI (der gælder for ikke-fertile kvinder)

Tabel 54a: Relativt indhold fra fødevaregrupper hos børn (4-14 år) i kosten 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758). Relative content of children's (4-14 years) food from different food groups in the diet in 2003-2008 (n = 903) and 2011-2013 (n = 758).

| Fødevaregruppe | | pr.10 MJ | | | | Ændring (median) % |
|--------------------|---|-----------|------|-----------|------|--------------------------|
| | | 2003-2008 | | 2011-2013 | | |
| | | median | gns | median | gns | |
| Mælk | g | 552 | 569 | 476 | 509 | -14* |
| Ost | g | 23 | 26 | 22 | 26 | -4 |
| Brød & korn | g | 250 | 252 | 258 | 262 | +3* |
| Kartofler | g | 68 | 83 | 51 | 64 | -25* |
| Grøntsager | g | 140 | 157 | 162 | 184 | +16* |
| Frugt ekskl. Juice | g | 189 | 220 | 175 | 207 | -7* |
| Kød | g | 105 | 109 | 113 | 119 | +8* |
| Fjerkræ | g | 18 | 24 | 16 | 24 | -11 |
| Fisk | g | 9 | 14 | 11 | 18 | +22* |
| Æg | g | 12 | 17 | 17 | 21 | +42* |
| Fedtstoffer | g | 36 | 38 | 42 | 43 | +17* |
| Sukker & slik | g | 45 | 48 | 40 | 43 | -11* |
| Drikkevarer | g | 961 | 1059 | 1003 | 1080 | +4 |
| Juice | g | 61 | 108 | 39 | 77 | -36* |

Tabel 54b: Relativt indhold fra fødevarergrupper hos voksne (15-75 år) i kosten 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). *Relative content of adult's (15-75 years) food from different food groups in the diet in 2003-2008 (n = 3.528) and 2011-2013 (n = 3.188).*

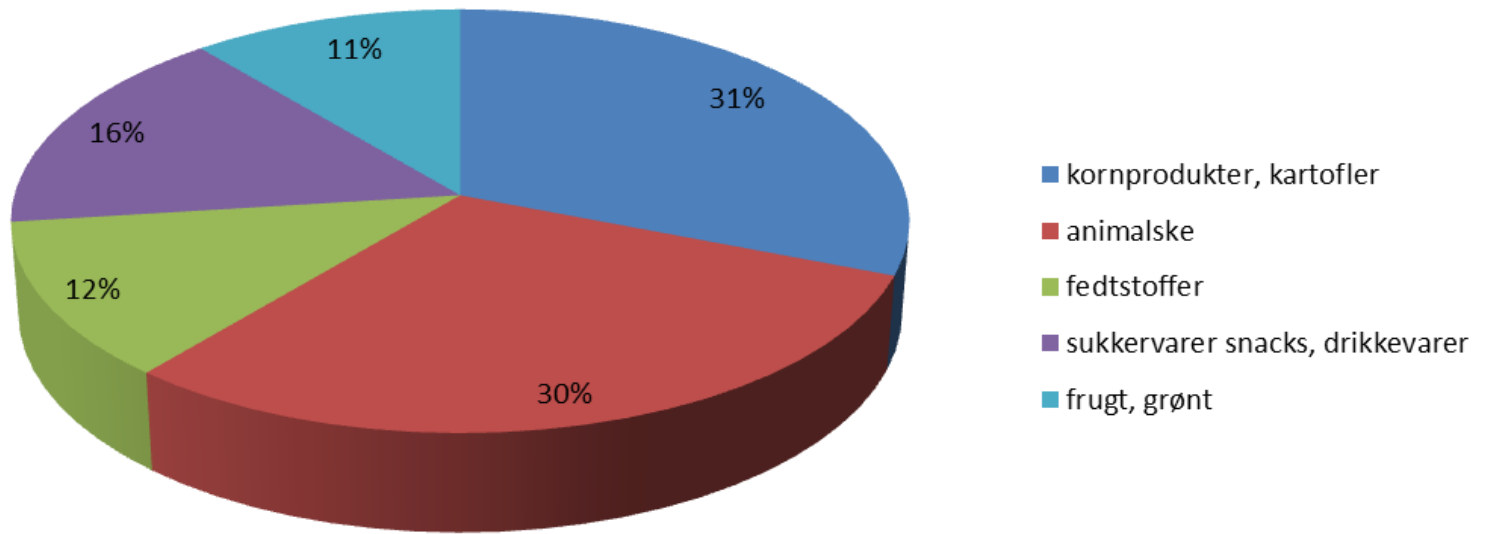
| Fødevarergruppe | | pr.10 MJ | | | | Ændring (median) % |
|--------------------|---|-----------|------|-----------|------|--------------------------|
| | | 2003-2008 | | 2011-2013 | | |
| | | median | gns | median | gns | |
| Mælk | g | 314 | 366 | 278 | 324 | -11* |
| Ost | g | 34 | 37 | 39 | 45 | +15* |
| Brød & korn | g | 235 | 236 | 224 | 226 | -5* |
| Kartofler | g | 96 | 112 | 77 | 91 | -20* |
| Grøntsager | g | 156 | 187 | 185 | 213 | +19* |
| Frugt ekskl. juice | g | 203 | 246 | 170 | 206 | -16* |
| Kød | g | 114 | 119 | 129 | 137 | +13* |
| Fjerkræ | g | 21 | 27 | 19 | 28 | -9 |
| Fisk | g | 18 | 24 | 28 | 38 | +56* |
| Æg | g | 15 | 19 | 21 | 25 | +40* |
| Fedtstoffer | g | 35 | 37 | 39 | 41 | +11* |
| Sukker & slik | g | 32 | 37 | 32 | 37 | 0 |
| Drikkevarer | g | 2333 | 2599 | 2170 | 2354 | -7* |
| Juice | g | 27 | 84 | 18 | 62 | -33* |

Tabel 53a: Bidrag af energi og makronæringsstoffer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 3.946). *Contribution of energy and macronutrients from food groups (% of total intake).*

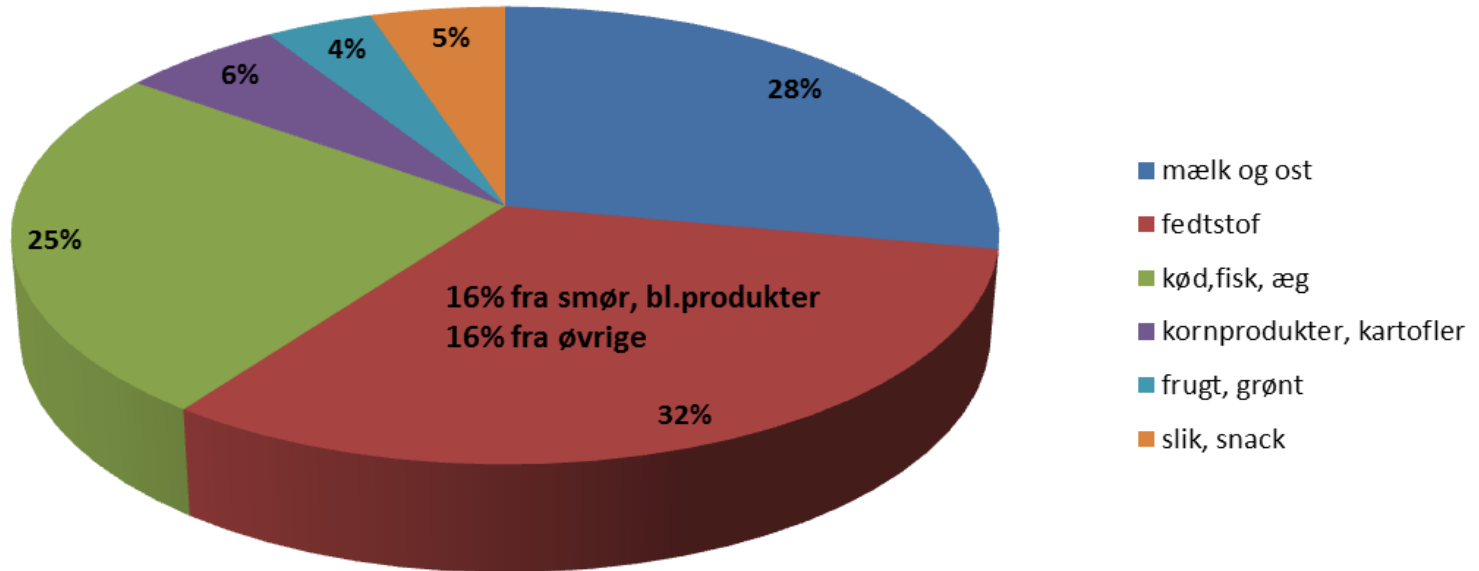
| | fedtsyrer | | | | | | | | | |
|---------------|-----------|------|-----------|-------------------|--------|-----|----------------------------|------------------|-----------|---------|
| | energi | fedt | fedtsyrer | | | | kulhydrat, tilgængeligt | tilsat sukker | kostfiber | protein |
| mættede | | | umættede | poly- umættede | trans- | | | | | |
| Mælk | 8 | 8 | 13 | 5 | 1 | 22 | 7 | 3 | 1 | 14 |
| Ost | 5 | 9 | 15 | 7 | 2 | 27 | - | 0 | 0 | 10 |
| Brød & korn | 27 | 9 | 5 | 7 | 21 | 2 | 47 | 2 | 54 | 21 |
| Kartofler | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 6 | 0 | 6 | 2 |
| Grøntsager | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 0 | 5 | 1 | 18 | 4 |
| Frugt | 7 | 4 | 2 | 5 | 6 | 0 | 12 | 13 | 18 | 2 |
| Kød | 12 | 21 | 20 | 26 | 11 | 13 | 1 | - | - | 27 |
| Fjerkræ | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| Fisk | 2 | 3 | 2 | 3 | 5 | 0 | 0 | 1 | 0 | 7 |
| Æg | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| Fedtstoffer | 12 | 34 | 32 | 35 | 41 | 32 | - | - | - | - |
| Sukker & slik | 7 | 3 | 5 | 3 | 1 | 1 | 12 | 52 | - | 1 |
| Drikkevarer | 7 | - | - | - | 0 | 0 | 6 | 24 | 1 | 1 |
| Juice | 1 | - | - | - | 0 | 0 | 2 | 0 | - | - |
| Snacks | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | 0 | 1 | 1 |
| Diverse | 1 | 1 | - | - | 0 | 2 | 1 | 3 | - | - |
| | 100 | 101 | 101 | 99 | 100 | 100 | 99 | 99 | 99 | 99 |

”-” bidraget er mindre end 0,5% ; ”0” bidraget er mindre end 0,1%

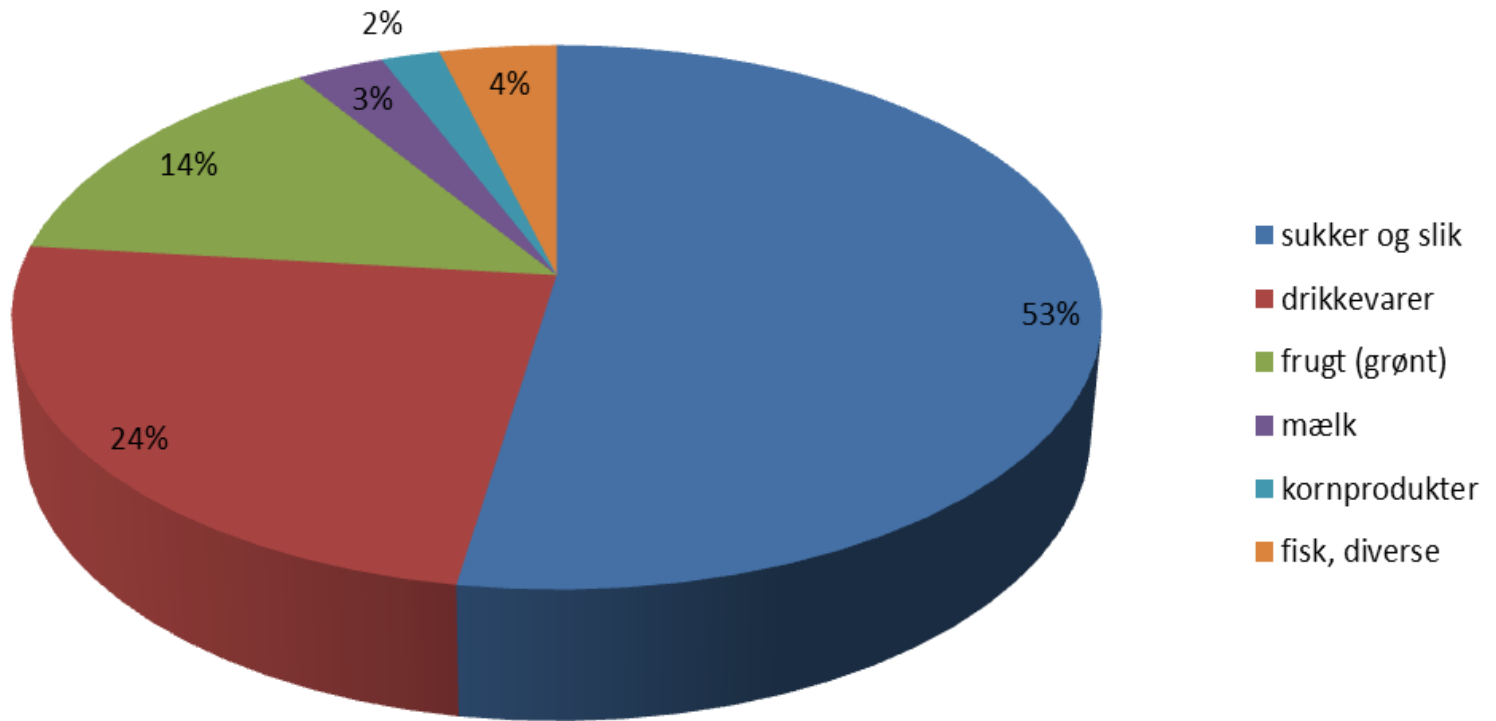
Energi



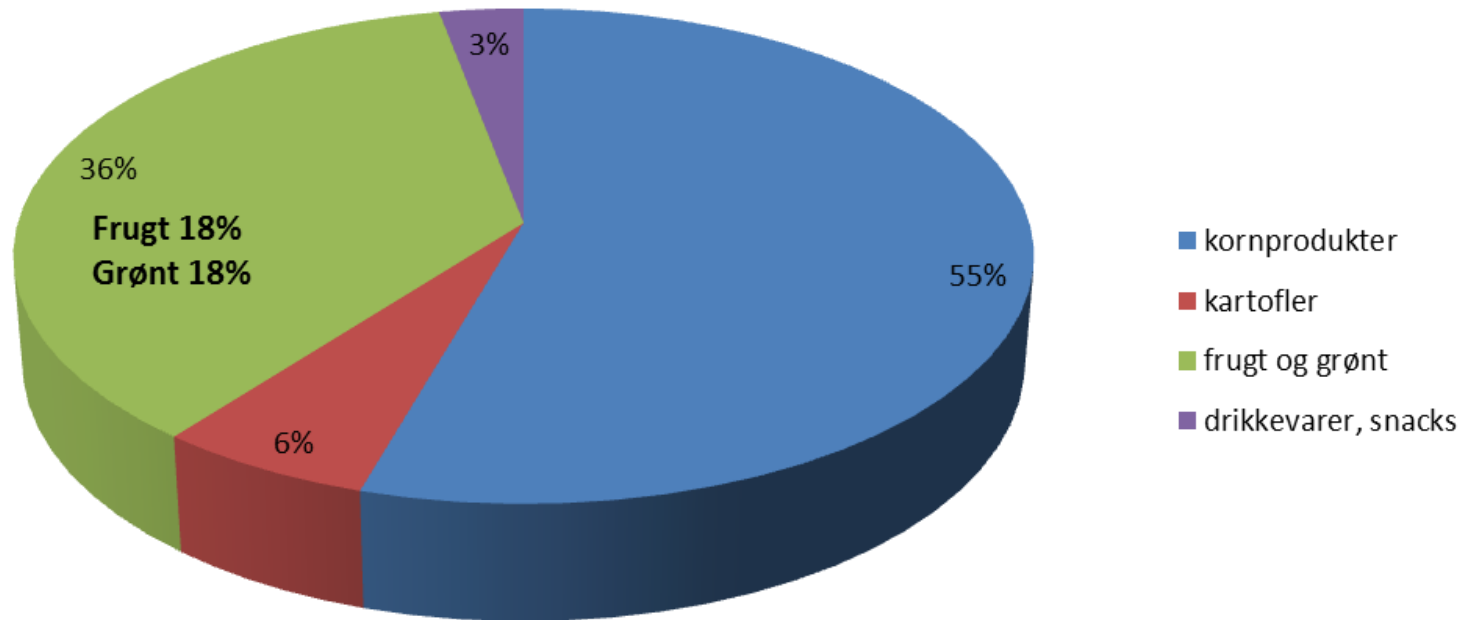
Mættet fedt



Sukker



Kostfiber



Tabel 53b: Bidrag af vitaminer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 3.946).
Contribution of vitamins from food groups (% of total intake, n = 3.946).

| | fedtopløselige vitaminer | | | | | vandopløselige vitaminer | | | | | | |
|---------------|--------------------------|---------|-----------|--------|--------|--------------------------|------------|--------|---------------------|-------|----------------------|--------|
| | vit. A | retinol | β-caroten | vit. D | vit. E | thiamin | riboflavin | niacin | vit. B ₆ | folat | vit. B ₁₂ | vit. C |
| Mælk | 5 | 7 | 1 | 7 | 2 | 10 | 33 | 10 | 10 | 8 | 22 | 3 |
| Ost | 6 | 8 | 1 | 2 | 3 | 2 | 8 | 7 | 2 | 6 | 8 | - |
| Brød & korn | 1 | 1 | - | 2 | 12 | 31 | 11 | 11 | 16 | 22 | 0 | - |
| Kartofler | - | 0 | - | 0 | 1 | 3 | 2 | 4 | 7 | 5 | 0 | 10 |
| Grøntsager | 24 | 0 | 88 | 0 | 15 | 8 | 5 | 6 | 12 | 26 | 0 | 37 |
| Frugt | 2 | 0 | 8 | 0 | 23 | 5 | 4 | 3 | 11 | 13 | 0 | 25 |
| Kød | 40 | 55 | 0 | 16 | 3 | 33 | 17 | 27 | 21 | 8 | 35 | 6 |
| Fjerkræ | - | - | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 7 | 5 | 1 | 2 | 1 |
| Fisk | 2 | 3 | 0 | 57 | 7 | 2 | 3 | 8 | 7 | 1 | 24 | - |
| Æg | 3 | 5 | - | 10 | 5 | 1 | 5 | 2 | 2 | 1 | 7 | 0 |
| Fedtstoffer | 14 | 19 | 2 | 4 | 25 | - | 1 | - | - | - | 1 | 0 |
| Sukker & slik | - | 1 | - | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | - | 0 | 0 |
| Drikkevarer | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 11 | 4 | 3 | - | 3 |
| Juice | - | 0 | - | 0 | - | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 12 |
| Snacks | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | - | 1 | 1 | 1 | 0 | - |
| Diverse | 1 | 1 | - | - | - | - | 3 | - | 1 | 2 | - | - |
| | 98 | 100 | 100 | 99 | 99 | 100 | 102 | 99 | 101 | 99 | 99 | 97 |

"-" bidraget er mindre end 0,5%; "0" bidraget er mindre end 0,1%

Tabel 53c: Bidrag af mineraler fra fødevaregrupper (% af det samlede indtag, n = 3.946).
Contribution of minerals from food groups (% of total intake, n = 3.946).

| | Mineraler | | | | | | | | |
|---------------|-----------|--------|-----------|------|------|-----|-------|---------|--------|
| | calcium | fosfor | magnesium | jern | zink | Jod | selen | natrium | kalium |
| Mælk | 37 | 21 | 11 | 2 | 12 | 28 | 10 | 4 | 16 |
| Ost | 22 | 12 | 3 | 1 | 10 | 2 | 6 | 8 | 1 |
| Brød & korn | 9 | 22 | 29 | 32 | 22 | 12 | 14 | 22 | 13 |
| Kartofler | 1 | 3 | 5 | 8 | 2 | - | 1 | 1 | 10 |
| Grøntsager | 4 | 5 | 7 | 8 | 4 | 1 | 2 | 3 | 14 |
| Frugt | 3 | 4 | 8 | 6 | 3 | - | 2 | 2 | 11 |
| Kød | 1 | 15 | 7 | 20 | 33 | 1 | 25 | 14 | 11 |
| Fjerkræ | - | 3 | 2 | 2 | 3 | 0 | 6 | 1 | 2 |
| Fisk | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 7 | 20 | 4 | 2 |
| Æg | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 10 | 1 | 1 |
| Fedtstoffer | - | 1 | - | 1 | - | - | - | 5 | 1 |
| Sukker & slik | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | - | 1 | - | 2 |
| Drikkevarer | 16 | 4 | 18 | 8 | 2 | 11 | 2 | 3 | 13 |
| Juice | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 2 |
| Snacks | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - |
| Diverse | 2 | - | 1 | 1 | - | 33 | - | 31 | - |
| | 100 | 99 | 99 | 100 | 100 | 97 | 99 | 99 | 99 |

"-" bidraget er mindre end 0,5%; "0" bidraget er mindre end 0,1%

Hovedpointer

KOSTENS INDHOLD

- flere grøntsager, mere fisk, mindre sodavand
- mindre rugbrød og frugt
- Mere kød
- Særligt for voksne mere fuldfed ost og fedtstoffer

MAKRONÆRINGSSTOFFER

- For meget mættet fedt
- For meget tilsat sukker for visse grupper
- For lidt kostfiber for visse grupper

Hovedpointer

MIKRONÆRINGSSTOFFER

- Øget næringsstoftæthed
- for vitamin D og jern er der en reel risiko for, at betydelige dele af befolkningen ikke får opfyldt deres behov, selv om de spiser sundt og får dækket deres energibehov

SALT

Indtaget på 11g/dag for mænd og 8 g/dag for kvinder er over anbefalingen på 6 g/dag

Hovedpointer

- Det stigende indhold af fedt bør give anledning til et øget fokus på fedtsyresammensætningen – særligt det mættede fedt – som bør nedbringes.
- Den fremtidige udfordring ligger i at få befolkningen til at følge de officielle kostråd, hvorved kostens kvalitet ville blive forbedret – til glæde for folkesundheden.



Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Lev sundere
følg
kostrådene

Spis frugt og mange grønsager

Spis 5-6 portioner – det svarer til ca. 300 g grønsager og frugt. Måske halvdelen skal være grønsager.
100 g grønsager eller frugt svarer til en lille portion eller et glas.
Vælg kun de grønt grønsager som fx kåb, ærter, blomkål, broccoli, rødkål og bær.

Lev sundere
følg
kostrådene

Spis mere fisk

Spis fisk mindst 2 gange om ugen som fiskefilet og fiskefilet i ovn.
I alt skal du gerne have 150 g fisk om ugen. Herudaf ca. 100 g skal være laks, makrel, sild eller øl.

Lev sundere
følg
kostrådene

Vælg fuldkorn

Behold mindst 15 g fiber pr portion af korn. Fuldkornbrød er et godt valg, og det er også godt til smør og smørrebrød.
75 g fuldkorn svarer til 1/2 af hovedgrøden og en lille portion smørrebrød.
Vælg fuldkorn brød i stedet for hvidt, hvis du går efter 100% fuldkornsmel.
Det betyder mere fiber.

Lev sundere
følg
kostrådene

**Lev
sundere
følg
kostrådene**

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg kød fra kendskildet som mest mager. 100 g kød, som regel 100 g til 150 g, svarer til en lille portion.
Kødet skal være uden fedt og skal være 100% kød.
Vælg derfor fisk, magt grønsager eller kartofler der er stuvet eller kogt.

Lev sundere
følg
kostrådene

Spis mindre mættet fedt

Spis mere af de mættede fedtstoffer som er naturlige i fødevarer som kød og fisk.
Vælg derfor mættet fedt som er naturligt i fødevarer som kød og fisk.
Vælg derfor mættet fedt som er naturligt i fødevarer som kød og fisk.

Lev sundere
følg
kostrådene

Vælg magre mejeriprodukter

Vælg skummet, mælk eller karnemelk.
Vælg gerne mættet fedt. Forbrugt mindst 100 g D.V. 1 liter og ikke mere end 100 g D.V. 1 liter.
Høst gerne mere af magre mejeriprodukter med højt indhold af D.V. 1 liter og ikke mere end 100 g D.V. 1 liter.

Lev sundere
følg
kostrådene

Spis mad med mindre salt

Måltider med mindre salt. Spis med på krogen af salt i din madlavning og på din mad.
Tilføj salt til maden, for at smagen bliver mere levende og velsmagende.

Lev sundere
følg
kostrådene

Spis mindre sukker

Sukker er en af de mest søde stoffer og er en af de mest søde stoffer i maden.
Sukker er en af de mest søde stoffer og er en af de mest søde stoffer i maden.

Lev sundere
følg
kostrådene

Drik vand

Drik vand mindst 1 liter om dagen, uanset om du er aktiv eller ikke.
Drik vand mindst 1 liter om dagen, uanset om du er aktiv eller ikke.

Lev sundere
følg
kostrådene

Tak for Jeres opmærksomhed!

