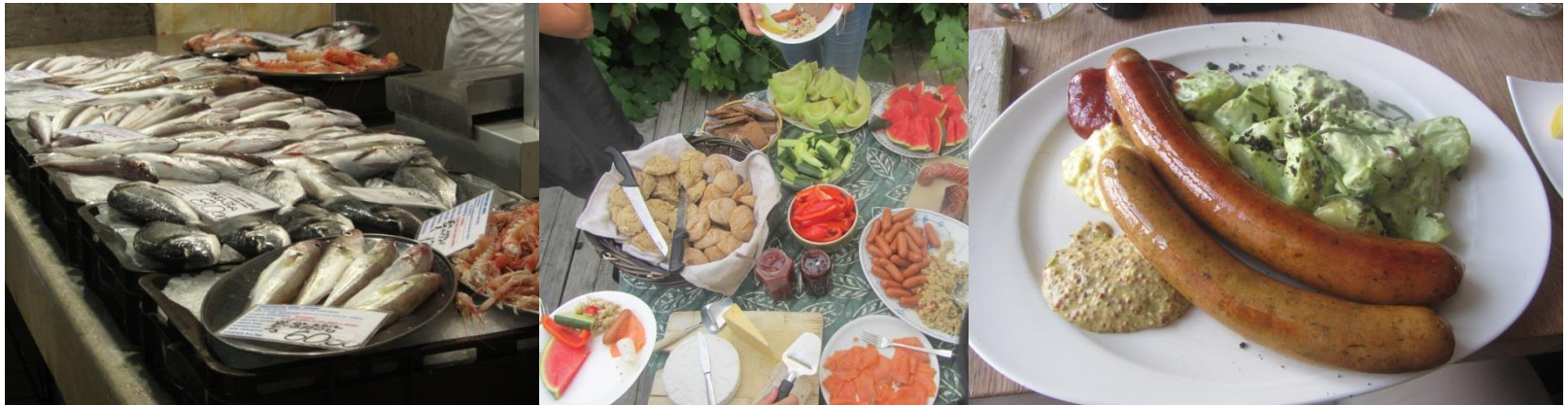


Hvad spiser danskerne, og hvad er de mest populære retter?



Sisse Fagt, Seniorrådgiver

DTU Fødevareinstituttet,
Afdeling for risikovurdering og ernæring
sisfa@food.dtu.dk



Hvorfor måle og forske i danskernes kostvaner og fysiske aktivitet?

Stor betydning for befolkningens sundhedstilstand:
hjertekarsygdom, kræft, type 2 diabetes, overvægt og fedme

- forebyggelse
- udvikling i kostvaner og fysisk aktivitet
- faktorer af betydning for kostvaner og fysisk aktivitet

Baggrundsfaktorer – sammenhæng med uddannelse,
viden, holdninger, barrierer og motivation for at leve sundt



Danskernes kostvaner 2011-2013

Hovedresultater

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



3946 deltagere i alderen 4-75 år

Registreret kosten i en uge i perioden april 2011-september 2013

Målt fysisk aktivitet med skridttæller

Målt deltagernes højde, vægt og taljeomkreds

Personligt interview 1/2 time

Fotoserie med portionstørrelser

Stigende overvægts- og fedmeproblem i Danmark



Data fra undersøgelsen viser:

Andelen af fede (BMI \geq 30) er steget fra 11 til 15% fra 2005-08 til 2011-2013 blandt voksne, mens andelen af fede børn er uændret (3%)

I dag er det normen at være overvægtig som mand og kvinderne er godt på vej

Social ulighed i kost og fysisk aktivitet

Mulige årsager til øget fedmeforekomst:

- Kost: Energitætheden i kosten er steget
- Fysisk aktivitet: Fald i aktivitetsniveau, især for kvinder (mere passiv transport og mere skærmtid)

Kan man ændre danskernes kostvaner?



- Gennem mange år har vi set positive tendenser indenfor fedtstof, fuldkorn og frugt og grønt, men også tegn på stagnation på visse områder
- Kostvanerne er i konstant forandring og svinger lidt op og ned alt efter, hvilke andre påvirkninger/trends der er fra omgivende samfund – nogle trends er døgnfluer og andre hænger ved. De senere år meget fokus på protein og low carb – men slår det igennem?
- Hvordan er sundhedsinteressen?



Raw food er ny gastronomisk trend i Danmark, der først og fremmest handler om mad, som naturen har skabt det.

Raw food – mad på den rå måde

Af Sisse Katrine Andreasen og Christian Nørr
23. april 2010, 10:53

Det er grønt, det er naturligt, det er råt. Men den populære trend har sine kritikere. De kalder raw food for en modedille og en gang hokus pokus fra Hollywood.

Demi Moore gør det. Uma Thurman gør det. Det samme gør

SEKTIONER Q SØG MERE

MAD

Kogebogen Opskrifter Nyt om mad Anmeldelser Guider Kokkeskole Kokker

NYT OM MAD 8. JAN. 2012 KL. 15:00

Stenalderdiæten

Gem f t

Paleo-dieten – som stenalderdiæten også kaldes – har i flere år været stor i USA og er nu på vej frem herhjemme.

Filosofien er, at den moderne industrialiserede madproduktion er sygdomsfremkaldende, og at man skal vende tilbage til den type

SE OGSÅ

Ny enighed på slankefronten: Spar på kulhydraterne



SEKTIONER Q SØG MERE

MAD

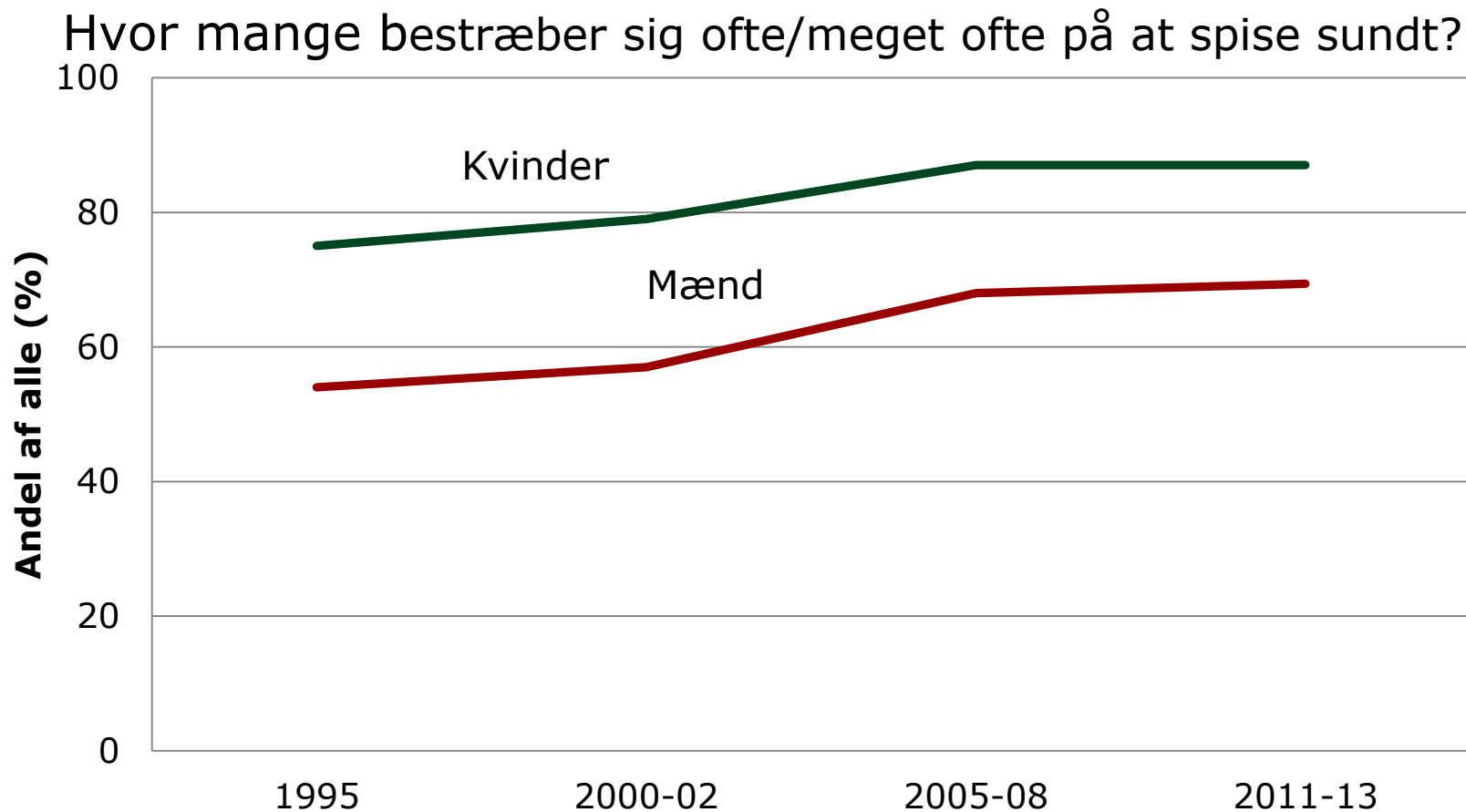
Kogebogen Opskrifter Nyt om mad Anmeldelser Guider Kokkeskole Kokker

NYT OM MAD 29. AUG. 2010 KL. 10:00

Atkins-kuren er bedre end sit ry

Kulhydrater versus fedt. De "fede" slankekure er ligeså sunde som de ordinære.

Sundhedsinteressen er udbredt, også blandt mænd



Andel, der aldrig bestræber sig på at spise sundt, er faldet fra 21% til 7% (mænd) og fra 7% til 2% (kvinder) i perioden 1995-2013

Der er sammenhæng mellem intentioner og adfærd.

Status på områder, hvor der er eller har været sundhedsfremmende initiativer

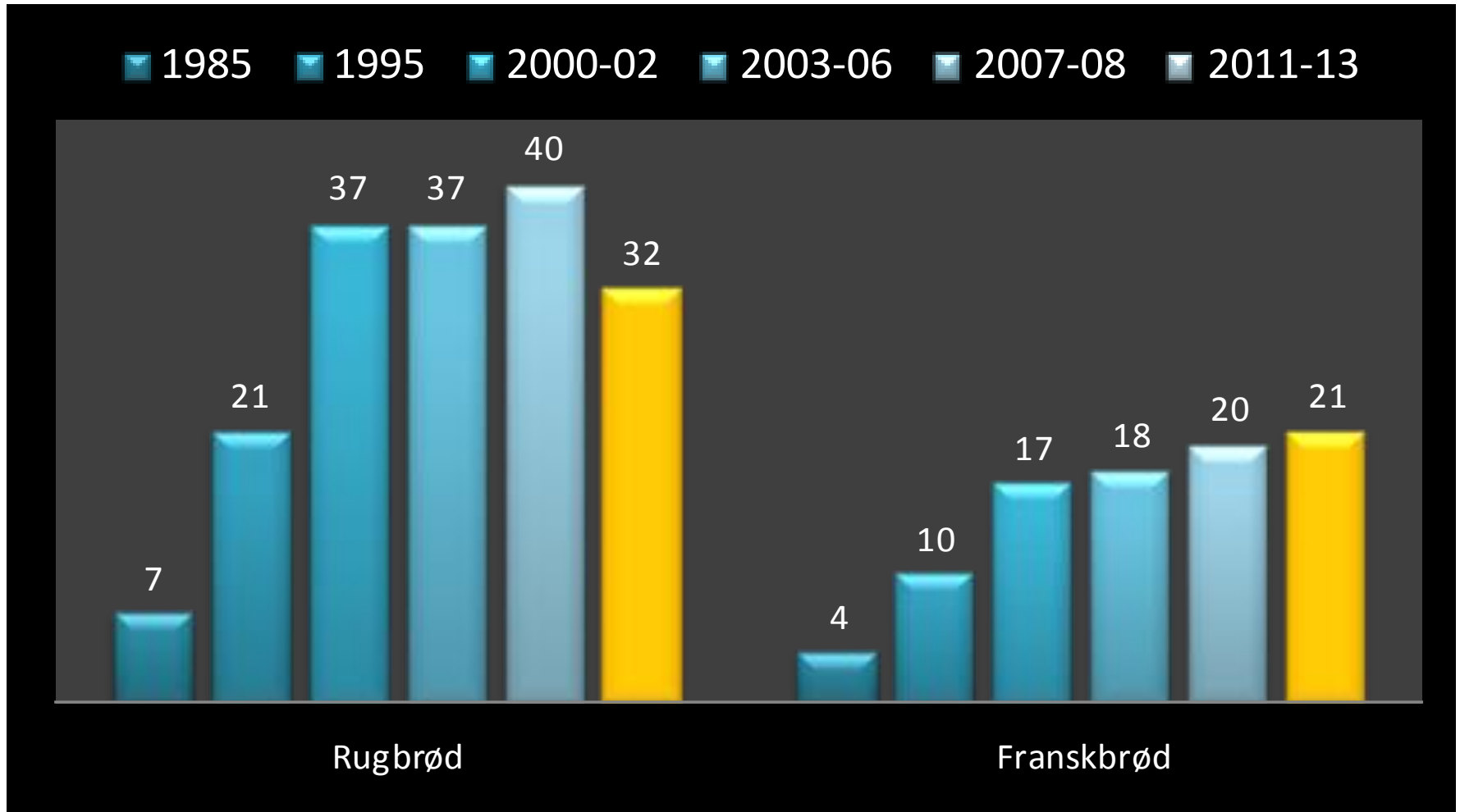
Tre eksempler...

- Begyndelsen af 1990'erne: Fedt kampagnen "Skraab brødet"
- Slutningen af 1990'erne - : Frugt og grønt kampagnen "6 om dagen"
- 2008 og frem: Fuldkornspartnerskabet

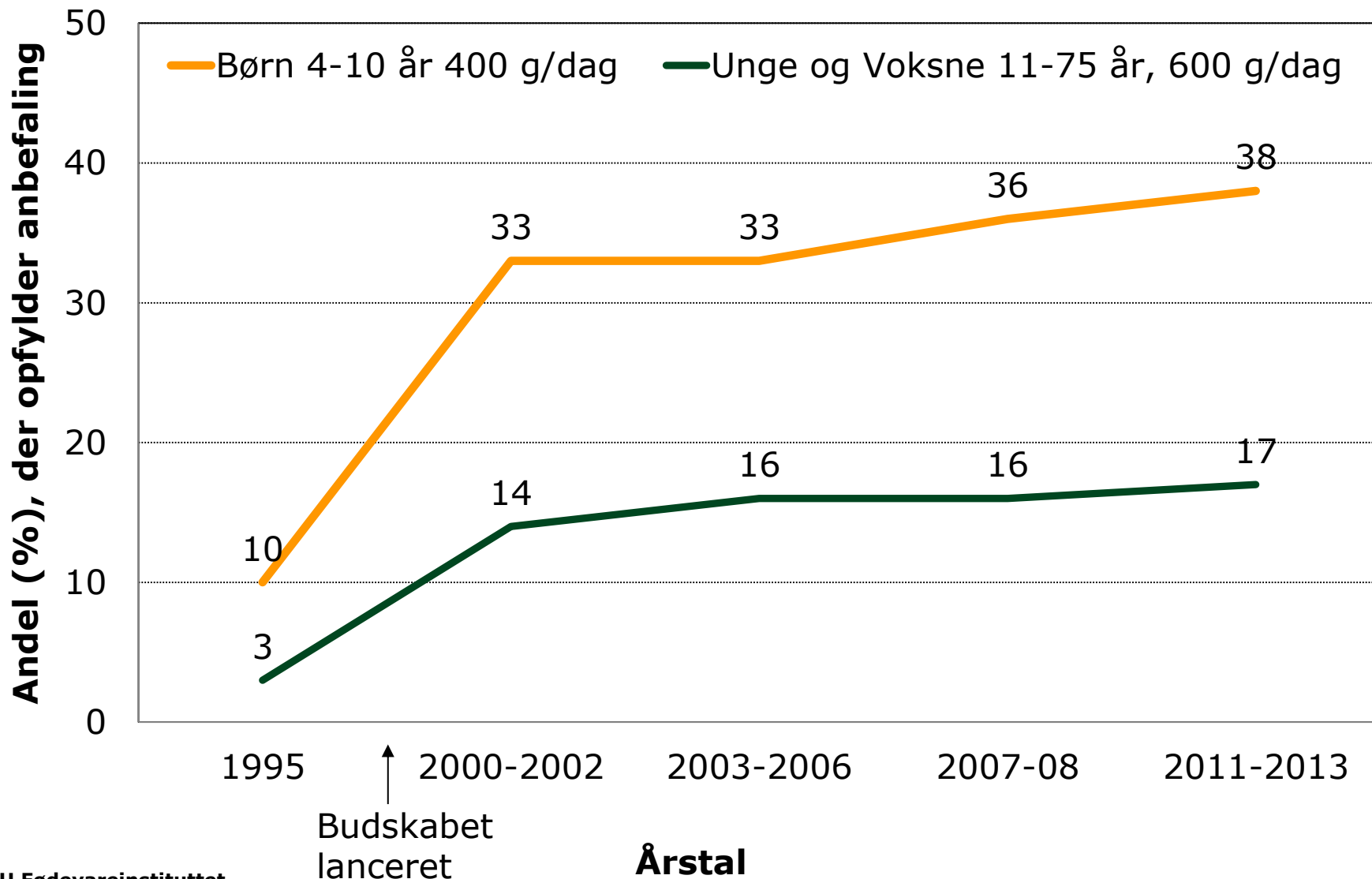


"Skraab brødet"

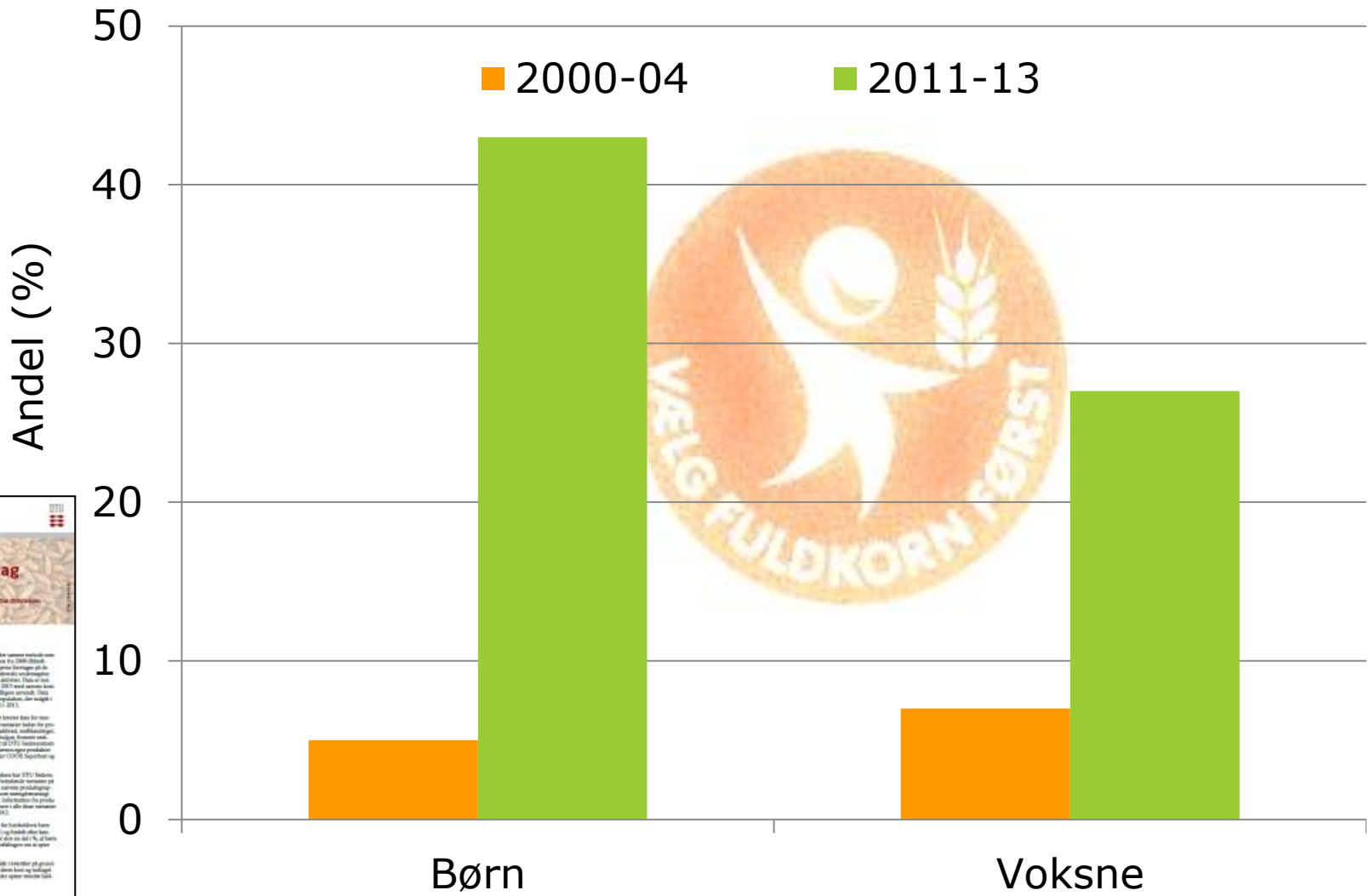
Procentandel voksne, der ikke bruger smør eller margarine på brød



Hvor mange børn, unge og voksne opfylder "6 om dagen"?



Udviklingen i andel, som opfylder anbefalingen for fuldkorn 2000-04 til 2011-13



DTU Fødevarercenter

Danskeres fuldkornsindtag 2011-2013

Et mindre indtag, men bedre kvalitet. Sisse Fagt, Lone Thomsen, Pernille Søgaard og Lone Skovgaard. Afløst for Geertling, DTU (2014) (www.fdtu.dk)

Baggrund
I 2008 blev en del af de danske fuldkorn anbefalinger og et revideret råd for indtagelse af fuldkorn i forbindelse med den nationale kostundersøgelse (NKO 2008). I forbindelse hermed blev det anbefalet, at danskere skulle indtage 48 g fuldkorn om dagen. Dette blev senere ændret til 40 g fuldkorn om dagen. I 2011 blev der udgivet en rapport om danskernes fuldkornsindtag, som viser, at danskernes indtag af fuldkorn er meget langt fra den anbefalede mængde.

Formål
Formålet med rapporten er at undersøge danskernes indtag af fuldkorn i perioden fra 2000 til 2013. Der er lavet et gennemsnitligt indtag af fuldkorn om dagen, og det er sammenlignet med den anbefalede mængde. Rapporten viser også, hvordan indtagelsen af fuldkorn varierer mellem forskellige grupper i befolkningen.

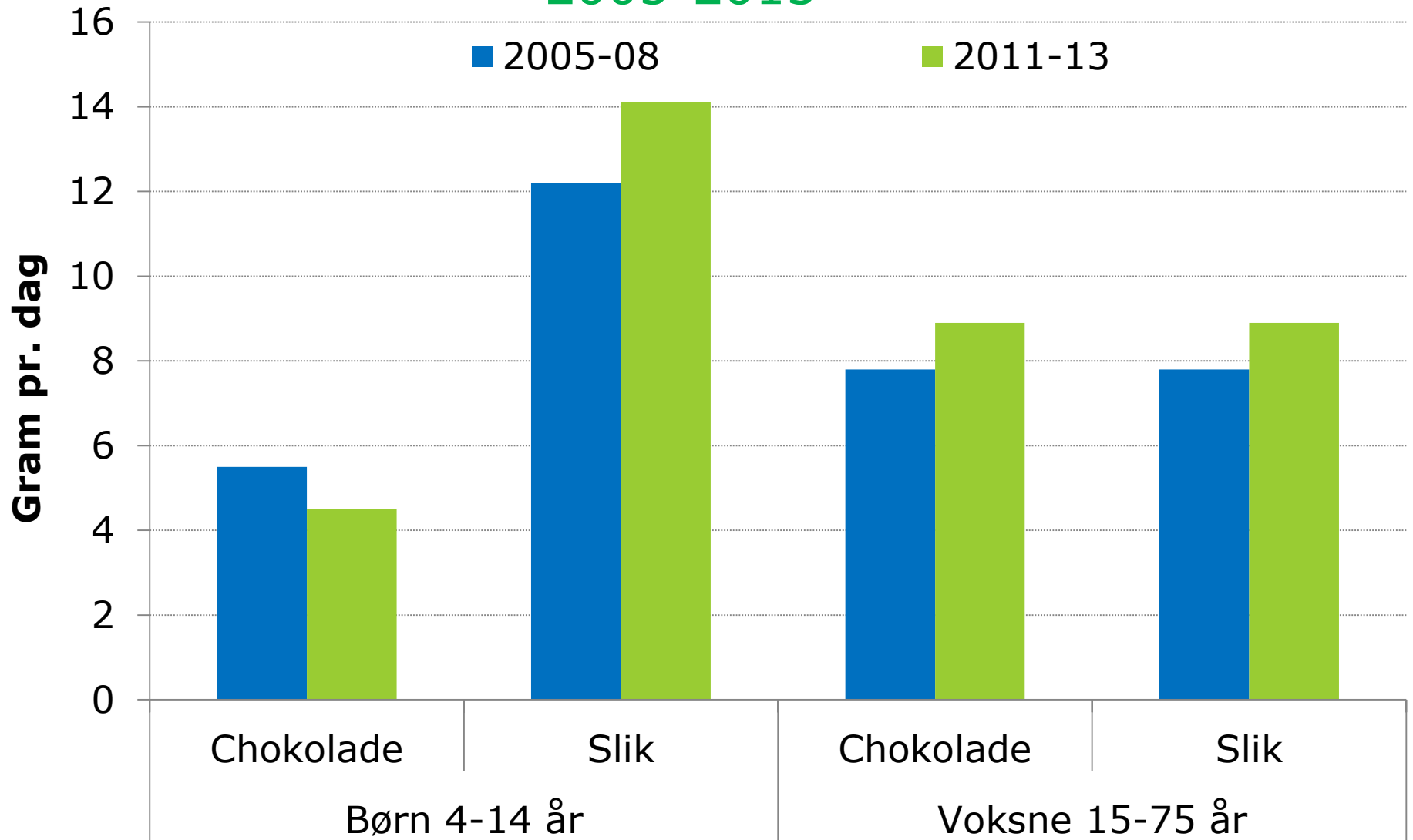
Metode
Indtagelsen af fuldkorn er blevet undersøgt ved hjælp af en spørgeskemaundersøgelse. Spørgeskemaet indeholder oplysninger om, hvad man spiser, og hvor ofte man spiser det. Dataene er blevet sammenlignet med den anbefalede mængde af fuldkorn.

Resultater
Indtagelsen af fuldkorn er steget fra 2000 til 2013, men den er stadig langt fra den anbefalede mængde. Der er store forskelle i indtagelsen af fuldkorn mellem forskellige grupper i befolkningen. Børn indtager meget lidt fuldkorn, mens voksne indtager mere, men stadig ikke den anbefalede mængde.

Opsummering
Danskernes indtag af fuldkorn er stadig langt fra den anbefalede mængde. Det er vigtigt at være opmærksom på, hvad man spiser, og hvordan man kan øge sit indtag af fuldkorn. Det anbefales at vælge fuldkorn først, når man handler indkøb.

Udviklingen i indtaget af slik og chokolade

2005-2013



Danskerne's måltider

Hvem der står for madlavningen i husstanden (procent)

	1995	2000-2002	2005-2008	2011-2013
Kvinden	65	64	64	63
Manden	11	12	16	16
Fællesskab, inkl. børn	21	22	19	20
Andet	3	2	1	1

Procentvis fordeling af dage familien spiser måltider sammen

		1995	2000-2002	2005-2008	2011-2013
Morgenmad	Mindst 5 dage om ugen	40	36	36	36
	1-2 dage om ugen	35	38	39	38
	Sjældnere	19	20	18	19
Aftensmad	Mindst 5 dage om ugen	81	81	85	82
	1-2 dage om ugen	4	5	4	4
	Sjældnere	1	2	1	1

De mest populære retter anno 2011-13

Top ti over varm aftensmad 2011-13

Børn 4-14 år	Voksne 15-75 år
Kylling	Svinekød
Svinekød	Kylling
Kødsovs, millionbøf, chili con carne	Oksekød/kalvekød
Pizza	Kødsovs, millionbøf, chili con carne
Pastaret	Andre retter m. hakket kød
Frikadeller	Frikadeller
Andre retter m. hakket kød	Pizza
Oksekød/kalvekød	Hakkebøf
Pølser	Pastaret
Hakkebøf	Gryderet/sammenkogt ret m. kød

Danskernes aftensmåltider

- Hverdagen er domineret af hakket kød, mens bøffer/steg er på bordet i weekenden
- Indeholder sjældent fisk, men oftere end tidligere. Laks og skaldyr er populært
- Den kogte kartoffel dominerer fortsat, men i weekenden står den især på gratinerede og stegte kartofler
- Gulerødder, salat, tomat og agurk er det hyppigste tilbehør til den varme aftensmad

Agnes vil komme ind på de mere overordnede facts om, hvorvidt kosten er sund og i hvilken retning udviklingen går rent sundhedsmæssigt, men jeg vil afslutte med, hvorvidt den varme aftensmad er sund

Er aftensmaden sund?

Det kommer an på så mange ting.....

- Balancen på tallerkenen
- Mængden af sovs, fedtindholdet, mængden af grøntsager...



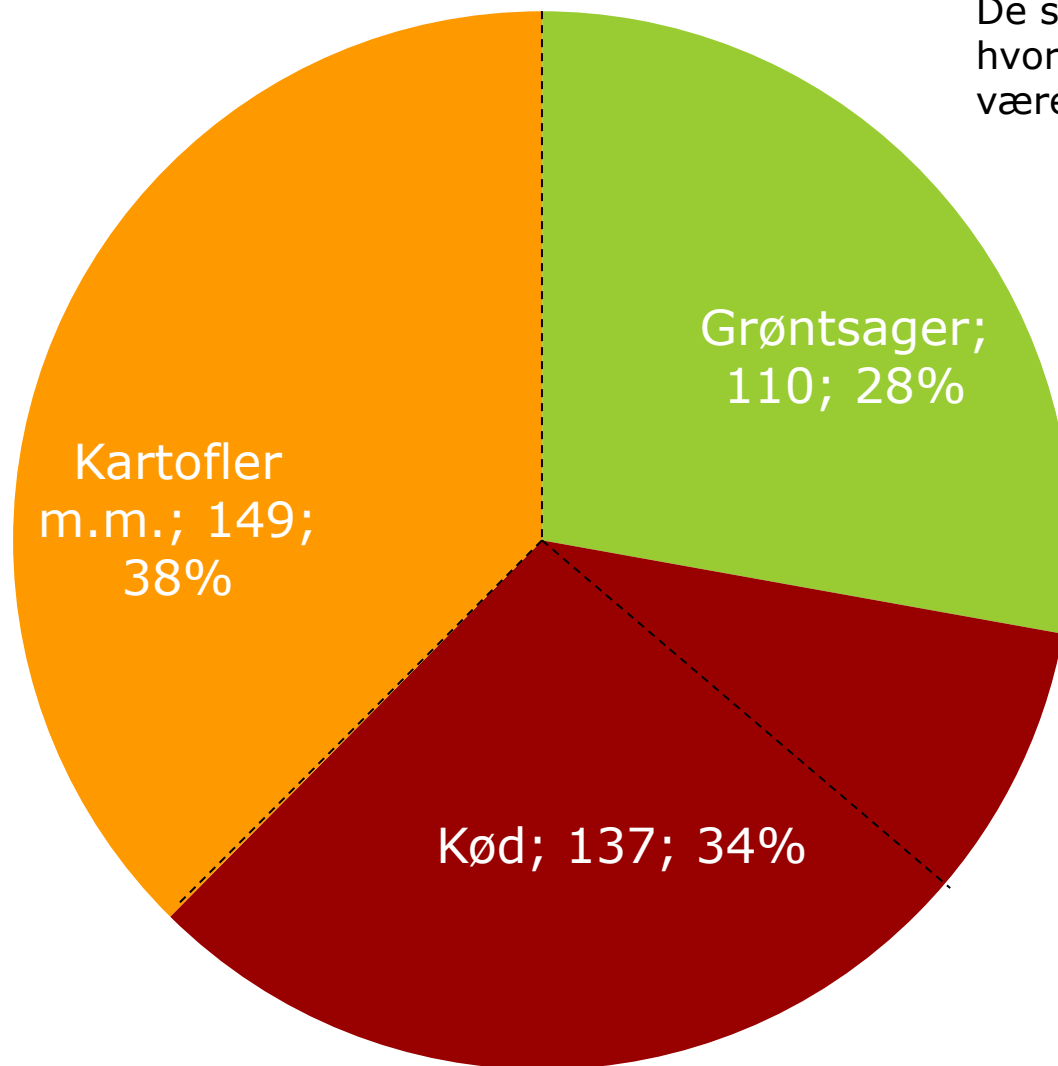
Det anbefales, at fordelingen på tallerkenen er:

1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs

2/5 brød, kartofler, ris eller pasta

2/5 grøntsager – gerne to forskellige slags eller frugt

De stiplede streger viser, hvorledes fordelingen burde være ifølge Y-tallerkenen



Afsluttende bemærkninger

- Kostvaner i konstant forandring
- Kosten er blevet mere energitæt og livsstilen mere stillesiddende – øget risiko for overvægt
- Danskerne er sundhedsinteresserede, men udviklingen går langsomt og ikke altid den rigtige vej
- Måltiderne prioriteres
- Den varme aftensmad kan blive sundere - der skal flere (grove) grøntsager på bordet

Tak for opmærksomheden!

