

Fakta om overvægt blandt 55-75-årige danskere - potentialer for at fremme sund kost og sundhedsadfærd

Baggrund

I Danmark ses den højeste forekomst af svær overvægt blandt 55-75-årige, hvorfor denne aldersgruppe er særlig relevant at have fokus på i folkesundhedssammenhæng. Antallet af 65+ i befolkningen er stigende. Derfor forventes udgifter til ældreplejen at stige fremover, medmindre forebyggelse af aldersrelateret svækkelse og sygdomme kan vende denne udvikling. 85% af 65+ danskere kan betegnes som velfungerende hjemmeboende personer med et stort forebyggelsespotentiale, hvorfor sundhedsfremme og fokus på KRAM-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol, Motion) og overvægt også er centrale elementer for den aldersgruppe.

Formål og metode

DTU Fødevareinstituttet har analyseret faktorer, der spiller en rolle for den høje forekomst af højrisiko overvægt (herunder svær overvægt) blandt 55-75-årige ud fra kost- og måltidsvaner, sundhedsadfærd, rammerne omkring måltidet og vidensniveauet om sund mad. Derudover er kønsforskelle i kostvaner og sundhedsadfærd samt generelle ernæringsmæssige udfordringer analyseret for at få et bredere billede af kostvanerne i aldersgruppen.

Analyserne er baseret på data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013 (DANSDA). DANSDA er en national befolkningsundersøgelse baseret på et tilfældigt udvalgt af den danske befolkning i aldersgruppen 4 til 75 år, hvor data indsamles om kost, fysisk aktivitet, overvægt, holdninger og viden om mad og sundhed, social baggrund m.m. Undersøgelsespopulationen i analyserne omfatter 977 personer i alderen 55-75 år med målte data for overvægt.

Resultater

Karakteristika

Forekomsten af højrisiko overvægt er 44% blandt mænd og 46% blandt kvinder i alderen 55-75 år. Højrisiko overvægt er defineret som 1) Svær overvægt (BMI ≥ 30) eller 2) Moderat overvægt (BMI 25-29,9) med abdominal fedme (taljeomkreds: mænd ≥ 102 cm og kvinder ≥ 88 cm). Modsat betegnes gruppen, der ikke har højrisiko overvægt, som personer med lavrisiko overvægt. Gruppen omfatter under-vægtige (BMI $< 18,5$), normalvægtige (BMI 18,5-24,9) eller moderat overvægtige (BMI 25-29,9) uden abdominal fedme (taljeomkreds: mænd < 102 cm og kvinder < 88 cm).

Blandt de 55-75-årige er kortuddannede og alene-boende mænd samt alderspensionister/ efterlønnere blandt kvinder i særlig risiko for højrisiko overvægt.

Fysisk aktivitet

Gruppen med højrisiko overvægt har generelt mindre sunde kost- og aktivitetsvaner end gruppen med lavrisiko overvægt. Den mest markante forskel ses for fysisk aktivitet, hvor andelen med en stillesiddende livsstil er 17% blandt mænd med lavrisiko overvægt og 28% blandt mænd med højrisiko overvægt. Blandt kvinder er andelen med en stillesiddende livsstil 9% i gruppen med lavrisiko overvægt og 37% i gruppen med højrisiko overvægt.

Energitæthed

Internationale anbefalinger foreskriver, at energitætheden i mad ikke bør overstige 525 kJ pr. 100 g for at forebygge vægtøgning og overvægt. Kostens fedtindhold - dvs. fedt fra fedtstoffer (smør, blanding produkter og olie), kød og ost samt ”tomme kalorier” fra kager, slik, chokolade, is, chips m.m. bidrager til den høje energitæthed. Resultaterne viser, at energitætheden i mad er 29-46% højere end anbefalet blandt 55-75-årige mænd og kvinder (mænd: 765 kJ/100 g og kvinder: 678 kJ/100 g). Den høje energitæthed i mad er en ernæringsmæssig udfordring i både gruppen med lav- og højrisiko overvægt.

Kost

Der er ikke store forskelle i kosten blandt mænd med lav- og højrisiko overvægt. Derimod spiser kvinder med højrisiko overvægt mindre sundt end kvinder med lavrisiko overvægt først og fremmest pga. af et lavere frugt- og grøntindhold i kosten. Kvinder med højrisiko overvægt har generelt også mindre sunde drikkevaner end kvinder med lavrisiko overvægt. Derimod har kvinder med højrisiko overvægt mere sunde alkoholvaner.

Protein

For at forebygge tab af muskelmasse og muskelfunktion er anbefalingen for protein højere for

aldersgruppen 65+ end for den øvrige voksne befolkning (0,8 vs. 1,1 g/kg/dag). Et højere proteinindtag er også hensigtsmæssigt i forebyggelsen af vægtøgning og overvægt. Over halvdelen af de 65-75-årige får ikke tilstrækkeligt med protein. Mellemmåltiderne er de mest sukkerrige og proteinfattige af dagens måltider.

Hverdag kontra weekend

Kostkvaliteten er generelt dårligere i weekenden end i hverdagen, fordi der indtages mindre frugt og grønt, færre fuldkornsprodukter, flere kager, is og snacks samt mere alkohol og mindre vand, kaffe og te.

Rammerne omkring måltidet

De fleste måltider bliver spist og tilberedt hjemme. Der er ikke systematiske forskelle i rammerne omkring måltidet (herunder varighed af hovedmåltiderne samt om måltiderne spises sammen eller alene) mellem grupperne med lav- og højrisiko overvægt.

Viden og intention om at spise sundt

Generelt er der god overensstemmelse mellem det 55-75-årige angiver, der kendetegner sund mad, og 'De officielle kostråd'. Blandt kvinder er der sammenhæng mellem intention om at spise sundt og den faktiske kost. Kendskabet til og forståelsen



af frugt- og grøntanbefalingen er generelt høj. Det synes derfor ikke at være manglende viden, der begrunder den lave efterlevelse af frugt- og grøntanbefalingen blandt mænd (mænd: 9% vs. kvinder: 40%).

Alkohol

En ud af fem 55-75-årige overskrider højrisiko genstandsgrænserne og har derved høj risiko for at skade helbredet og for vægtøgning.

Mænd versus kvinder

Mænd spiser mindre sundt end kvinder, fordi mænds kost indeholder mindre frugt og grønt og mindre vand samt mere alkohol. Der er flere mænd end kvinder, der overskrider højrisiko genstandsgrænserne, ligesom der er flere daglig rygere blandt mænd.

Sammenfatning

Kombinationen af en energitæt kost og et lavt aktivitetsniveau er formentligt nogle af de centrale faktorer, der ligger bag den høje forekomst af højrisiko overvægt blandt 55-75-årige. Mens der ikke kan dokumenteres forskelle i energitætheden for den samlede kost, findes der til gengæld markante forskelle i aktivitetsniveauet

mellem grupperne med lav- og højrisiko overvægt. Gruppen med lavrisiko overvægt, der også indbefatter moderat overvægtige uden abdominal fedme, er langt mere fysisk aktive end gruppen med højrisiko overvægt. Kvinder med lavrisiko overvægt har også sundere kost- og drikkevaner, men mindre sunde alkoholvaner end kvinder med højrisiko overvægt. For mænd med lav- og højrisiko overvægt er der ikke væsentlige forskelle på kost-, drikke- og alkoholvaner.

Potentialer for at fremme sund kost

Hvis man ser på forebyggelsespotentialer for at fremme sund kost blandt de 55-75-årige, så ligger de store ernæringsmæssige udfordringer især i at få mænd til at øge deres indtag af frugt og grønt og vand. Hvis kostkvaliteten skal forbedres og overvægt skal forebygges effektivt, bør der også være fokus på at gøre weekendens kost sundere blandt både mænd og kvinder.

Det virker muligt at øge de 65-75-åriges proteinindtag via mellemmåltiderne ved at erstatte kager og søde sager i et vist omfang med sundere alternativer som f.eks. proteinrige mejeriprodukter med frugt og rugbrød med proteinrigt pålæg.

