

Udviklingen i danskernes indtag af saltholdige fødevarer

Ellen Trolle, Nanna Louise Riis, Sisse Fagt, Anne Dahl Lassen
DTU Fødevareinstituttet



ISSN: 1904-5581

Der er solid evidens for sammenhængen mellem et højt saltindtag og forhøjet blodtryk, som er en væsentlig risikofaktor for hjerte-kar-sygdomme. Alligevel spiser hver fjerde voksne dansker mere end dobbelt så meget salt som de anbefalede maksimum 5-6 gram dagligt. DTU Fødevareinstituttet har analyseret danskernes indtag af de fødevarer, der især bidrager til kostens samlede saltindtag. Analysen viser, at kostens samlede indhold af saltholdige produkter målt i g/10 MJ er steget med knap 10 % i perioden 2000-2013 vurderet ud fra de nationale undersøgelser af danskernes kost og fysiske aktivitet. Stigningen ser ud til at være fortsat i perioden 2013-2017 vurderet ud fra salgsdata fra detailhandlen.

Mange voksne danskere - 9 ud af 10 - spiser mere salt end den officielle anbefaling, som lyder på maksimum 5-6 gram salt per dag [1,2]. Et højt indtag af salt (natrium) er forbundet med forhøjet blodtryk, som er en væsentlig risikofaktor for hjerte-kar-sygdomme [3].

Evidensen for den sundhedsmæssige effekt af at reducere saltindtaget er stærk – især blandt folk med de højeste saltindtag [4-6]. Omkring en fjerdedel af voksne danskere har et højt saltindtag på 11 gram eller mere i gennemsnit per dag, det vil sige dobbelt så meget som anbefalet. Cirka én ud af ti spiser mere end 13 gram salt per dag [7].

For de fleste danskeres vedkommende er de største kilder til salt i kosten industrielt forarbejdede produkter, herunder brød og kødprodukter som kødpålæg. Ost, færdigretter og lignende bidrager desuden med en del salt. De nordiske nærings-

anbefalinger anslår, at bidraget fra madlavning og bordsalt gennemsnitligt udgør 10-20 % af det totale saltindtag [1].

DTU Fødevareinstituttet har gennem en årrække gennemført nationale undersøgelser af befolkningens kostindtag. Data fra disse undersøgelser indgår i denne analyse af udviklingen i danskernes forbrug af de mest saltholdige fødevarer. Dataindsamlingen i den seneste kostundersøgelse blev afsluttet i 2013. Derfor indgår salgstal fra detailhandlen til at dække perioden 2013-2017.

Formålet med analysen er at afdække mulige ændringer i danskernes indtag af saltholdige fødevarer, der kan være medvirkende årsager til stigninger og fald i de danske forbrugeres saltindtag i perioden 2000-2017. Analysen er gennemført på opdrag af Fødevarestyrelsen og finansieret af midler fra Miljø- og Fødevareministeriet.

Metode

Data fra De nationale undersøgelser af danskenes kost og fysiske aktivitet

Data fra De nationale undersøgelser af danskenes kost og fysiske aktivitet fra 2000-2013 (DANSDA) indgår i analyserne af danskernes indtag af de mest saltholdige fødevarer over tid. Mere end 8.000 danskere i alderen 18-75 år har deltaget i undersøgelserne.

Ud fra viden om saltindholdet i og indtaget af forskellige fødevarer er følgende saltholdige fødevarer med i analyserne:

- brød – både hvedebrød og rugbrød
- pålægsvarer som f.eks. salami, leverpostej, andet kødpålæg, fiskepålæg og mayonnaisesalater
- ost
- smør og andre fedtstoffer på brød

- dressinger og saucer
- soltørrede tomater og oliven
- middagspølser
- supper
- pomfritter, snacks og saltede nødder
- burger, pizza og anden fastfood.

Indtaget af de udvalgte saltholdige fødevarer er indhentet ved tre kostundersøgelser i hhv. 2000-2002, 2005-2008 og 2011-2013. Udviklingen i indtaget af de enkelte produkter er analyseret ud fra opgørelser over, hvor stor en andel af deltagerne, der har spist den pågældende fødevarer, og opgørelser over, hvor meget disse deltagere har spist af den pågældende fødevarer.

Eksempelvis spiser stort set alle deltagere en eller anden form for hvedebrød, mens færre tager fedtstof på brødet. Indtaget er blevet justeret med energiindtaget (per 10 MJ) for at kunne sammenligne det relative indtag mellem årene. Den fremgangsmåde benyttes, fordi en stigning i energiindtaget er målt fra undersøgelsen i 2005-2008 til 2011-2013. Stigningen kan skyldes justeringer i metoden, som bevirker, at den registrerede kost i de senere år bedre dækker det faktiske indtag.

Logistiske regressioner er anvendt til at analysere udviklingen i andelen af deltagere, der spiser de pågældende fødevarer, mens lineære regressioner er brugt til at analysere udviklingen i g/10 MJ blandt deltagere, der spiser fødevarerne. Alle analyser er justeret for køn, alder, uddannelse og vægtstatus (BMI), så ændringerne i indtaget af de saltholdige fødevarer ikke kan tilskrives forskelle i nogle af disse baggrundsvARIABLE. I analyserne af ændringer i, hvor meget der er spist af fødevarerne, indgår kun de personer, som har et indtag af den pågældende fødevarer. For at indgå i analyserne skal indtaget af pålægsprodukterne være 0,5 g/dag eller mere og for middagspølser 1,5 g/dag eller mere. Udviklingen i indtaget i g/10 MJ er desuden testet for interaktioner med køn, alder, uddannelse og vægtstatus (BMI). Separate modeller er kørt for hver interaktion.

Når en stigning eller et fald i indtaget er omtalt, er det statistisk signifikante ændringer ($p < 0,05$). Da der indgår mange personer i undersøgelserne, er nogle signifikante ændringer dog så små, at de i praksis ikke har betydning for det samlede saltindtag, hvilket er kommenteret i resultatafsnittet.

Salgsdata fra detailhandelen

I undersøgelsen indgår data fra Nielsen Scan Track. Salgsdata fra detailhandelen indgår for hhv. perioden

2013-2015 og 2015-2017 (Nielsen ScanTrack 2013 og 2015¹). Salgstal fra detailhandlen dækker færre udvalgte produkter end DANSDA, hvilket fremgår af tabel 1.

Tabel 1. Oversigt over fødevarer kategorier fra salgsdata fra detailhandelen for hhv. perioden 2013-2015 og 2015-2017 (Nielsen ScanTrack 2013 og 2015¹)

Kategorier	2013-2015	2015-2017
Total ost	√	Kun skæreost/ revet ost
Total Hvedebrød fabrik	√	Frisk brød fabrik ekskl. rugbrød
Total kødpålæg*	√	√
Total fiskekonserver**	√	√
Total pølser	√	√

* Kødpålæg, leverpostej, andet pålæg, salami, sandwichpølser og røget medister
**Sardiner, laks, tun, makrel, sild i glas, ansjoser, sild i dåse, marinerede fisk, helt og karpe, rogn og kaviar, rejer og krabber, snegle og muslinger og anden fiskekonserver, dog ikke fersk røgede produkter, f.eks. røget laks og ørred

Salgsdata for 2013-2015 er opgjort for hvert enkelt år fra uge 44 og et år bagud og for 2015-2017 for hvert enkelt år fra uge 13 og et år bagud. Det dækker salget fra den totale danske dagligvarehandel (inkl. Aldi/Lidl)².

Tallene for indtag er indekseret, hvor udgangspunktet er sat til 100 (for hhv. år 2013 og 2015), og data for de efterfølgende år er opgjort relativt i forhold til det. Fordelen ved indekstal er, at tallene gøres sammenlignelige og dermed giver en indikation for udviklingen i forbruget de efterfølgende tre år.

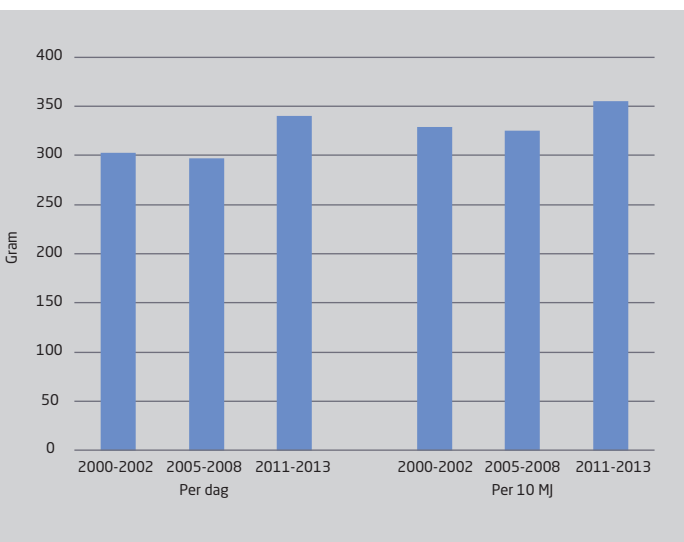
1. Ref.nr.01166556, Dato:27-02-2019: Nielsen ScanTrack, Dagligvarehandelen inkl. Hard Discount, Ost, Hvedebrød fabrik, Pålæg, Fiskekonserver og Pølser, Volumesalg, Rullende år, W44 2015 (Copyright © Nielsen) og Ref.nr.01166578, Dato:27-02-2019: Nielsen ScanTrack, Dagligvarehandelen inkl. Hard Discount, Skæreost inkl. revet ost, Frisk brød fabrik ekskl. rugbrød, Kødpålæg, Pølser samt Fiskekonserver ekskl. sild, ansjoser, sardiner og friske skaldyr, Volumesalg, Rullende år, W12 2017 (Copyright © Nielsen)
2. Dækker salget fra dagligvarebutikker inkl. Aldi/Lidl med kædetilhør (uanset areal og omsætning) samt uafhængige købmænd med en butiksstørrelse på over 400 m², som anses som værende den totale danske dagligvarehandel. Salg fra benzinstationer og lignende er ikke medtaget. Data er landsdækkende. Data er indsamlet via Niensens Dagligvare Indeks, baseret på ugentligt scannede salgsdata fra Dansk Supermarked (DS), Coop, Rema 1000, Løvbjerg, Kiwi, Spar, Super Spar og Meny, mens den øvrige del af markedet er en repræsentativ stikprøve. Data fra Aldi/Lidl er indsamlet ved hver uge året rundt at indsamle boner fra kunderne ved udvalgte Aldi-/Lidl-butikker. På baggrund af produkterne samt bonerne estimeres det samlede salg. Metoden kaldes Cash Slip Store Intercept (CSSI).

Resultater

Udvikling i indtaget af saltholdige produkter

Kostens samlede indhold af saltholdige produkter målt i g/10 MJ er steget med knap 10 % mellem 2000 og 2013. Stigningen er sket mellem 2005-2008 og 2011-2013. Det fremgår af figur 1, som viser udviklingen i det samlede indtag af de udvalgte saltholdige produkter i årene fra 2000 til 2013 på basis af data fra DANSDA - både i absolut indtag (gram per dag) og justeret som gram per 10 MJ.

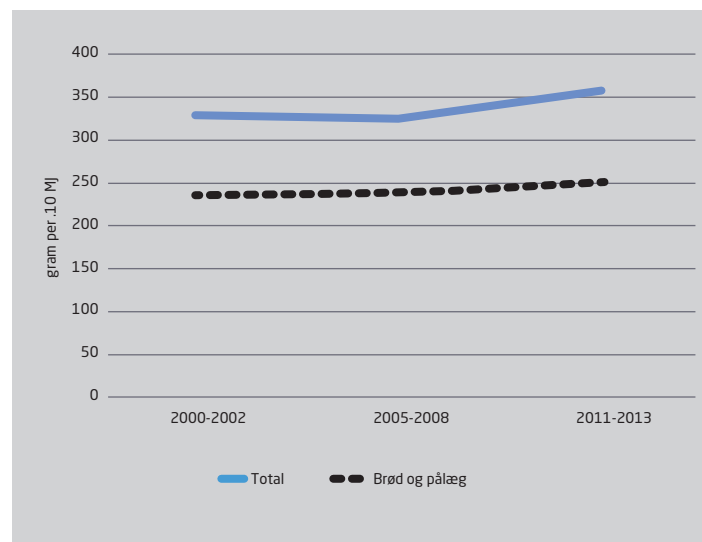
Udviklingen i befolkningens indtag af de enkelte saltholdige fødevarer beskrives ud fra dels hvor mange (i %), der spiser disse produkter, dels hvor store



Figur 1. Udvikling i det samlede indtag af udvalgte saltholdige produkter på basis af data fra DANSDA (vægtet gennemsnit i forhold til befolkningssammensætningen med hensyn til alder, køn og uddannelsesniveau)

mængder, de spiser (g/10 MJ). Det fremgår af tabel 2 for hver af de tre kostundersøgelser. Desuden angiver pilene udviklingen – om der er sket en stigning eller et fald i hhv. første og anden periode mellem kostundersøgelserne.

Brød og pålæg udgør samlet set den største mængde af saltholdige produkter, se figur 2. I perioden fra første til anden kostundersøgelse er indtaget af brød og pålæg samlet set konstant, mens der er en lille stigning i perioden mellem anden og tredje kostundersøgelse. I begge perioder opvejes et fald i kostens brødinhold af en stigning i indholdet af pålæg, se tabel 2.



Figur 2. Kostens samlede indhold af udvalgte saltholdige produkter samt kostens indhold af brød og pålæg (vægtet gennemsnit i forhold til befolkningssammensætningen med hensyn til alder, køn og uddannelsesniveau)



Tabel 2. Indholdet af saltholdige fødevarer (median, g/10 MJ) i kosten blandt brugere og andelen af brugere af de saltholdige produkter ved de tre kostundersøgelser (%). Pilene angiver ændringerne i perioderne mellem de tre kostundersøgelser, hhv. første periode fra 2000-2002 til 2005-2008 og anden periode fra 2005-2008 til 2011-2013.

	Mængder, der spises (g/10 MJ)					Andel, der spiser fødevareren (%)				
	2000-2002		2005-2008		2011-2013	2000-2002		2005-2008		2011-2013
Hvedebrød	85	↓	79	↓	74	100	(↓)	98	(↓)	98
Rugbrød	65	-	67	↓	60	98	(↓)	97	(↓)	96
Kødpålæg	13	↑	16	(↓)	15	90	↓	87	↓	81
Spegepølse	4	↑	7	-	6	62	↓	44	↑	53
Leverpostej	7	↑	10	↑	13	77	↓	66	↓	62
Fiskepålæg	10	↑	12	↑	27	70	(↓)	69	-	70
Mayonnaisesalat	5	(↑)	7	(↑)	8	34	↑	44	-	48
Ost (pålæg)	21	↑	26	↑	33	93	↓	89	-	89
Fedtstof på brød	14	(↓)	12	(↑)	13	94	↓	83	-	84
Supper	75	(↓)	73	-	73	23	(↓)	21	↑	26
Middagspølser	25	↓	13	(↑)	15	41	(↑)	42	↓	39
Pomfritter	30	(↓)	28	↑	31	59	-	56	↓	53
Burger	27	↑	40	↓	37	11	↑	14	(↑)	16
Pizza	-		-		50	28	(↑)	28	↑	31
Anden fastfood	43	↓	35	(↑)	37	34	↓	28	↑	31
Dressing og sovs	12	-	12	↑	19	80	-	82	↑	91
Snacks	7	-	7	-	6	32	-	30	↑	34
Nødder	7	(↑)	9	-	8	14	↑	21	↓	15
Oliven og soltørrede tomater	4	(↑)	6	(↓)	4	5	(↑)	7	↑	11
Saltholdige produkter i alt	324	-	323	↑	348		*		*	

*Stort set alle spiser brød. ↑ og ↓ = signifikant hhv. stigning og fald (p-værdi <0,05). (↑) og (↓) = signifikant hhv. stigning og fald, men små ændringer



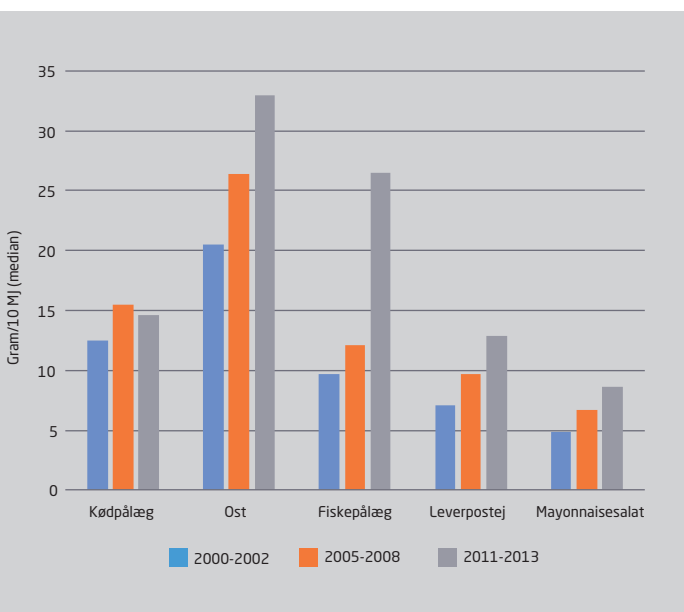


I perioden fra første til anden kostundersøgelse er kostens indhold af alle pålægstyper steget. Således er de, der spiser pålægsprodukterne, begyndt at spise mere af produkterne. I perioden fra anden til tredje kostundersøgelse er kostens indhold af især fiskepålæg og ost steget yderligere, mens indholdet af kødpålæg er faldet lidt, se tabel 2 og figur 3.

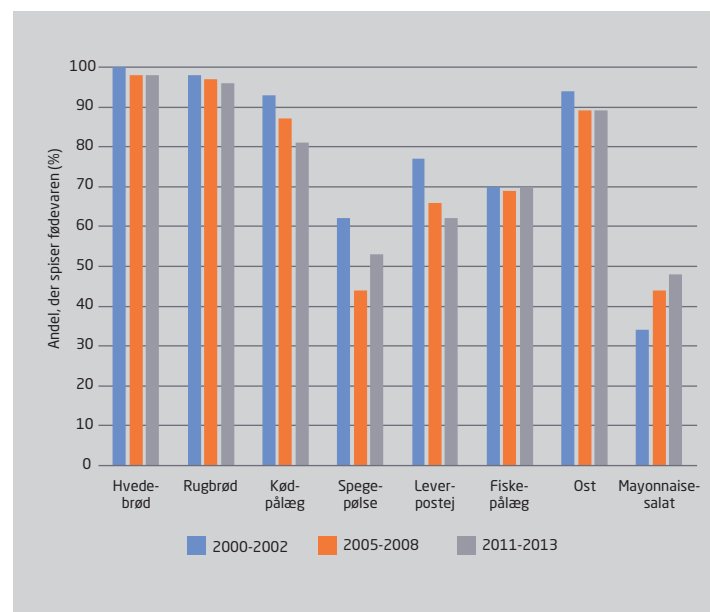
Derimod er andelen, der spiser de forskellige typer pålæg, faldet fra første til anden kostundersøgelse. Dette gælder dog ikke for mayonnaisesalater, som bliver spist af flere ved både anden og tredje kost-

undersøgelse, og fiskepålæg, hvor andelen er stort set uændret i begge perioder. Andelen, der spiser ost, er uændret fra anden til tredje kostundersøgelse, og andelen, der spiser spegepølse er steget (figur 4). Samtidig er andelen, der spiser brød, stort set uændret i begge perioder (stort set alle spiser brød).

Andelen, der spiser fedtstof på brød, er faldet markant fra første til anden kostundersøgelse, men er uændret fra anden til tredje kostundersøgelse, mens mængden (kostens indhold) er stort set uændret i de tre kostundersøgelser.

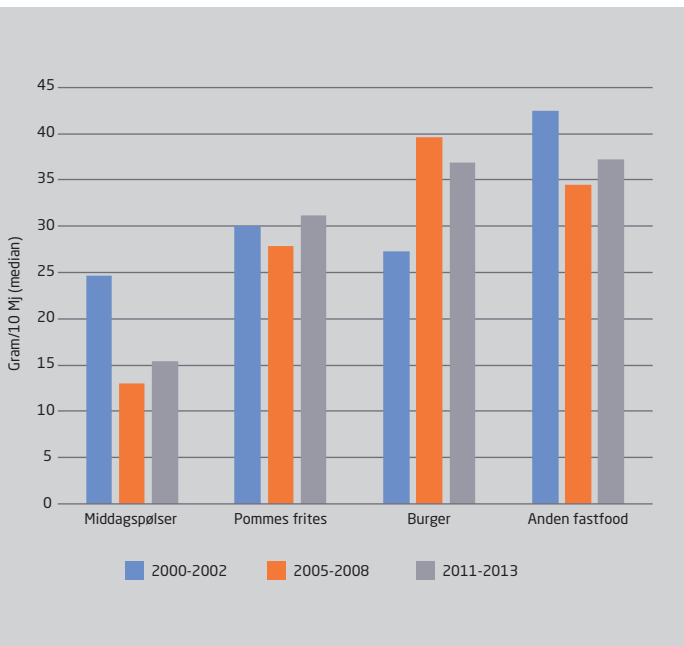


Figur 3. Udvikling i kostens indhold (median, g/10 MJ) af udvalgte pålægstyper blandt de personer, der spiser de pågældende produkter



Figur 4. Andel (i %), der spiser forskellige fødevarer, for hver af de tre kostundersøgelser

Udviklingen i indholdet i kosten af middagspølser, pommefrites og ”anden fastfood” (f.eks. forårsruller, pitabrød, falafel) er U-formet - forstået på den måde, at der i perioden fra første til anden kostundersøgelse er registreret et fald efterfulgt af en stigning i perioden fra anden til tredje kostundersøgelse, se figur 5. Indholdet af dressing er i første periode uændret, mens det stiger i anden periode. Disse produkter kunne derfor godt bidrage til en samlet stigning i indtaget af saltholdige produkter i anden periode.



Figur 5. Udvikling i kostens indhold (median, g/10 MJ) af udvalgte typer af fastfood blandt brugere

Derimod er udviklingen i kostens indhold af burger, oliven og soltørrede tomater samt saltede nødder omvendt U-formet, hvilket er med til at begrænse den samlede stigning fra anden til tredje kostundersøgelse. Kostens indhold af supper og snacks er stort set uændret i begge perioder.

Andelen, der spiser pomfritter, dressing og sovs, saltede nødder samt snacks, er uændret fra første til anden kostundersøgelse, mens andelen, der spiser supper, er faldet lidt, og andelen, der spiser pølser, burger, samt oliven og soltørrede tomater, stiger lidt. Samlet set er andelen, der spiser produkterne, derfor stort set uændret i første periode.

Andelen, der spiser pølser, pomfritter og saltede nødder, er faldet, hvorimod andelen af brugere af især supper, pizza, ”anden fastfood”, dressing og sovs, snacks, oliven og soltørrede tomater og i mindre grad burger er steget. Overordnet set bidrager disse produkter derfor til den samlede stigning i forbruget af saltholdige produkter i anden periode.

Udvikling i indtag afhængig af køn, alder, uddannelse eller BMI

De gennemførte analyser viser også, om udviklingen i kostens indhold af saltholdige fødevarer er forskellig afhængig af folks køn, alder, uddannelse eller BMI. Udviklingen i det samlede indhold af saltholdige produkter i kosten er hverken forskellig i forhold til køn, alder, uddannelse eller BMI. Der er derimod forskelle på udviklingen i indholdet af de enkelte fødevarergrupper, se appendiks.



I analyserne er der taget højde for disse forskelle, så det overordnede billede af udviklingen i indtaget kan tegnes som beskrevet ud fra tabel 2 og figur 1-5.

Salget af saltholdige produkter i perioden 2013-2017
Til at vurdere udviklingen i salget af saltholdige produkter fra 2013 til 2017 er der brugt tilgængelige data fra detailhandlen, som er indekseret for de to perioder 2013-2015 og 2015-2017 og starter med indeks 100 i hhv. 2013 og 2015 (figur 6).

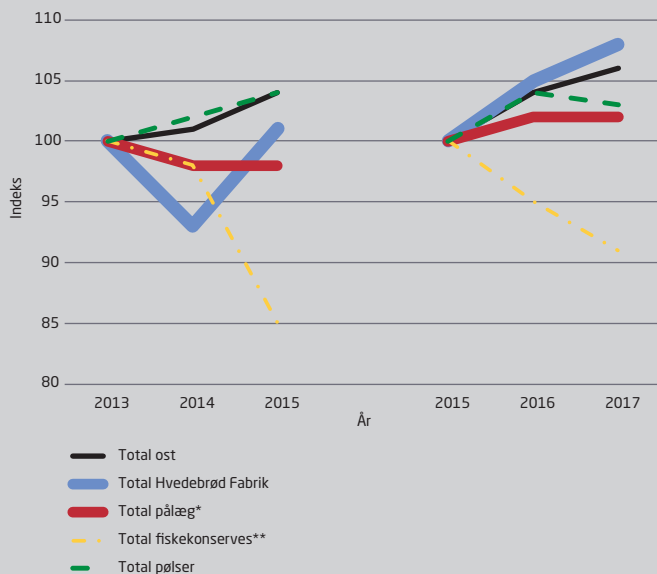
I perioden 2013-2015 er salget af pølser og ost steget med cirka 4 %, mens salget af totalt pålæg (salami, sandwichpølse, kødpålæg, leverpostej og andet pålæg) er stort set uforandret, og salget af fiskekonserves er faldet betragteligt med knap 15 %. Bemærk, at fiskekonserves kun omfatter tun, makrel, rogn og kaviar. Det omfatter f.eks. ikke de forskellige typer

af røget laks m.m., som indgår i fiskepålæg. Salget af hvedebrød er faldet for derefter at stige en smule til over niveauet i 2013.

I perioden 2015-2017 er salget af pølser og ost steget yderligere med hhv. 3 % og 6 %. Salget af hvedebrød er steget med cirka 8 % i denne periode (bemærk dog, at kategorien i de to perioder omfatter lidt forskellige produkter). Salget af fiskekonserves (tun, makrel, rogn og kaviar) er faldet yderligere (cirka 9 % i denne periode), og salget af totalt pålæg (salami, sandwichpølse, kødpålæg, leverpostej og andet pålæg) er stort set uændret. Desuden er salget af frosne middagsretter inkl. suppe, pizza og frisk færdigmad steget i perioden 2015-2017 (data ikke vist).

Samlet tyder tallene på, at salget og dermed indtaget af saltholdige produkter er steget siden 2013. Andre (ikkeoffentliggjorte) data for perioden 2014-2016, som er indhentet udelukkende fra Salling Group, bekræfter i store træk den udvikling [8]. Rugbrød er ikke med i ovenstående data, men detailhandelsdata fra 2016 til 2017 viser stort set uforandret salg.

Udvikling 2013-2015 og 2015-2017



Figur 6. Udvikling i salg af udvalgte saltholdige produkter 2013-2015 og 2015-2017. #Total hvedebrød fabrik (2013-2015) og frisk brød fabrik ekskl. rugbrød (2015-2017), *Pålæg (salami, sandwichpølse, kødpålæg, leverpostej og andet pålæg) **Fiskekonserves (tun, makrel, rogn og kaviar) (Nielsen ScanTrack 2013 og 2015³).

3. Ref.nr.01166556, Dato:27-02-2019: Nielsen ScanTrack, Dagligvarehandelen inkl. Hard Discount, Ost, Hvedebrød fabrik, Pålæg, Fiskekonserves og Pølser, Volumesalg, Rullende år, W44 2015 (Copyright © Nielsen) og Ref.nr.01166578, Dato:27-02-2019: Nielsen ScanTrack, Dagligvarehandelen inkl. Hard Discount, Skæreoost inkl. revet ost, Frisk brød fabrik ekskl. rugbrød, Kødpålæg, Pølser samt Fiskekonserves ekskl. sild, ansjoser, sardiner og friske skaldyr, Volumesalg, Rullende år, W12 2017 (Copyright © Nielsen)



Konklusion

Kostens samlede indhold af de udvalgte saltholdige fødevarer, som er inkluderet i analysen, har ligget nogenlunde konstant i perioden fra 2000-2002 til 2005-2008, hvorefter indholdet er steget målt i gram per 10 MJ i perioden fra 2005-2008 til 2011-2013, svarende til knap 10 %.

Sammenlignet med den mængde salt, som forbrugerne selv tilsætter maden, bidrager saltholdige fødevarer med en stor del af danskernes samlede saltindtag, og derfor kan stigningen i indtaget af saltholdige fødevarer være med til at øge det totale indtag af salt i befolkningen.

Udviklingen i kostens samlede indhold af de forskellige saltholdige fødevarer varierer. Blandt forskellige undergrupper af befolkningen i forhold til køn, alder og uddannelse er der også visse forskelle i udviklingen i indholdet af de forskellige saltholdige produkter i kosten.

For hele befolkningen udgør brød og pålæg samlet set den største mængde saltholdige produkter i kosten. I perioden fra 2000-2002 til 2005-2008 er brød og pålæg samlet set konstant, mens der er en lille stigning i perioden fra 2005-2008 til 2011-2013. I begge perioder opvejes et fald i kostens indhold af brød af en stigning i indholdet af pålæg, og i anden periode især af fiskepålæg og ost.

Der er desuden tendens til fald og siden stigning i indtaget af fastfood, idet kostens indhold af pomfrit-

ter og ”anden fastfood” er faldet og siden steget, mens andelen af danskere, som spiser disse produkter, har været stort set uændret. Desuden er andelen, som spiser burgere, i begge perioder steget samtidig med, at de, der spiser burgere, også har spist markant mere i første periode, hvorefter indtaget falder - men i mindre grad i anden periode.

Efter 2013 er datamængden begrænset, men salgsdata fra detailhandlen tyder på, at salget af ost, hvedebrød og middagspølser har været stigende, mens salget af kødpålæg og fiskepålæg har været faldende (dog er røget laks ikke inkluderet i disse tal). Desuden er salget af frosne middagsretter inkl. suppe og pizza og frisk færdigmad steget i perioden 2015-2017. Alt i alt kan det derfor tyde på, at indtaget af saltholdige produkter i årene 2015-2017 er steget yderligere, og at saltindtaget derfor også kan være steget.

Indtaget af salt afhænger dog også af udviklingen i saltindholdet i de saltholdige fødevarer, altså om indholdet af salt kan være steget eller faldet i de forskellige fødevarer, hvilket ikke har været en del af analysen. Det er blevet undersøgt i den påbegyndte monitorering af saltindholdet i udvalgte fødevarergrupper [9-13]. Monitoreringen har indtil videre vist, at saltindholdet i industrielt fremstillede brødprodukter er faldet i årene fra 2009 til 2014 [14], mens det er muligt at se et fald i saltindholdet i enkelte pålægsprodukter i årene fra 2013 til 2016 [15], men ikke andre tilsvarende produkter.



Referencer

1. Nordic Council of Ministers: Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating Nutrition and Physical Activity, 5th edn. Nord 2014:002. Copenhagen, Nordic Council of Ministers, 2014.
2. World Health Organization: Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012.
3. Cappuccio, F.P.; Beer, M.; Strazzullo, P. Population dietary salt reduction and the risk of cardiovascular disease. A scientific statement from the European Salt Action Network. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2019, 29, 107-114.
4. Lassen, A.; Trolle, E.; Bysted, A.; Knuthsen, P.; Andersen, E. The Salt Content of Lunch Meals Eaten at Danish Worksites. *Nutrients* 2018, 10, 1367.
5. Lassen, A.D.; Høberg Hansen, H.; Lykke Jeppesen, J.; Toft, U. Effekt af at reducere befolkningens indtag af salt. *Diætisten* 2018, 151, 12-13.
6. Rasmussen L. B.; Lassen A D. Salt og sundhed. 2015. Mørkhøj, DTU Fødevarerinstitutionen, Danmarks Tekniske Universitet.
7. Pedersen, A.N.; Christensen, T.; Matthiessen, J.; Knudsen, V.K.; Sørensen, M.R.; Biloft-Jensen, A.P.; Hinsch, H.J.; Ygil, K.H.; Kørup, K.; Saxholt, E.; Trolle, E.; Søndergaard, A.B.; Fagt, S.: Danskerne kostvaner 2011-2013. Kgs. Lyngby, DTU Fødevarerinstitutionen, 2015.
8. Kirk, L.; Kaalby, T.Q.: Personlig oplysning fra Salting group (tidligere Dansk Supermarked). 2018.
9. Ygil, K.H.; Christensen, T.; Mejbom, H.Y.: Notat fra DTU Fødevarerinstitutionen: Saltindhold i færdigpakket ost der sælges i danske dagligvarebutikker. Lyngby, DTU Fødevarerinstitutionen, 2018.
10. Ygil, K.H.; Christensen, T.; Mejbom, H.Y.: Notat fra DTU Fødevarerinstitutionen: Saltindhold i færdigpakke supper der sælges i danske dagligvarebutikker. Lyngby, DTU Fødevarerinstitutionen, 2018.
11. Ygil, K.H.; Christensen, T.; Mejbom, H.Y.: Notat fra DTU Fødevarerinstitutionen: Saltindhold i frosne pizzaer der sælges i danske dagligvarebutikker. Lyngby, DTU Fødevarerinstitutionen, 2018.
12. Ygil, K.H.; Christensen, T.; Mejbom, H.Y.: Notat fra DTU Fødevarerinstitutionen: Saltindhold i færdigpakke saltede hele kødstykker (skinke, hamburgerryg, pulled kød) og middagspølser der sælges i danske dagligvarebutikker. Lyngby, DTU Fødevarerinstitutionen, 2018.
13. Ygil, K.H.; Christensen, T.; Mejbom, H.Y.: Notat fra DTU Fødevarerinstitutionen: Saltindhold i fiskekonserves, skaldyrkonserves og sildekonserves der sælges i danske dagligvarebutikker. Lyngby, DTU Fødevarerinstitutionen, 2018.
14. Trolle, E.; Saxholt, E.; Knuthsen, P.: Saltindhold i brød og morgenmadscerealier. E-artikel fra DTU Fødevarerinstitutionen, nr. 4. ed 2016, Lyngby, DTU Fødevarerinstitutionen, 2016.
15. Trolle, E.; Ygil, K.H.; Christensen, T.; Bysted, A.: Saltindhold i færdigpakke charcuteriprodukter, der sælges i danske dagligvarebutikker. Notat fra DTU Fødevarerinstitutionen. Lyngby, DTU Fødevarerinstitutionen, 2019.

Redigeret af Miriam Meister og Heidi Kornholt



Appendiks

Udviklingen i indtag afhængig af køn, alder, uddannelse eller BMI

Som eksempel viser figur 6a og 6b indholdet af kødpålæg i kosten, justeret per 10 MJ, i forhold til hhv. BMI og uddannelse. For kødpålæg og de øvrige fødevarer er udviklingen beskrevet i det følgende, i de tilfælde hvor den varierer afhængig af køn, alder, uddannelse eller BMI.

Kostens indhold af kødpålæg stiger for gruppen med højt BMI (over 30) i perioden fra første til anden kostundersøgelse. I gruppen af normalvægtige (under 25) er der først registreret en stigning og derefter et fald i kostens indhold af kødpålæg.

Samtidig stiger kostens indhold af kødpålæg for alle tre uddannelsesgrupper i perioden mellem første og anden kostundersøgelse, men mest for gruppen med kort uddannelse.

For gruppen med længst uddannelse ser kostens indhold af kødpålæg ud til at falde igen i perioden mellem anden og tredje kostundersøgelse. Kostens indhold af kødpålæg er i øvrigt lavest i denne gruppe ved alle tre undersøgelser.

Udviklingen i kostens indhold af ost varierer afhængigt af BMI. Indholdet stiger i alle tre grupper (BMI under 25, mellem 25 og 30, og over 30), men mest i gruppen med BMI over 30.

Udviklingen i kostens indhold af spegepølse varierer afhængigt af uddannelsesniveau. Indholdet stiger i perioden mellem første og anden kostundersøgelse i alle tre uddannelsesgrupper. Men stigningen er størst

for gruppen med kort uddannelse og mindst for gruppen med høj uddannelse.

For indholdet af mayonnaisesalater er der forskelle i udviklingen afhængigt af alder. Indholdet stiger mest for aldersgruppen 18-40 år i forhold til aldersgruppen over 40 år.

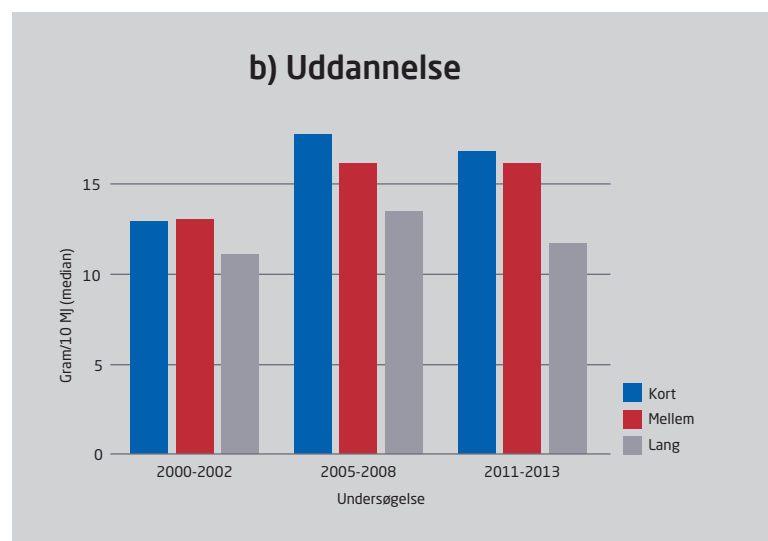
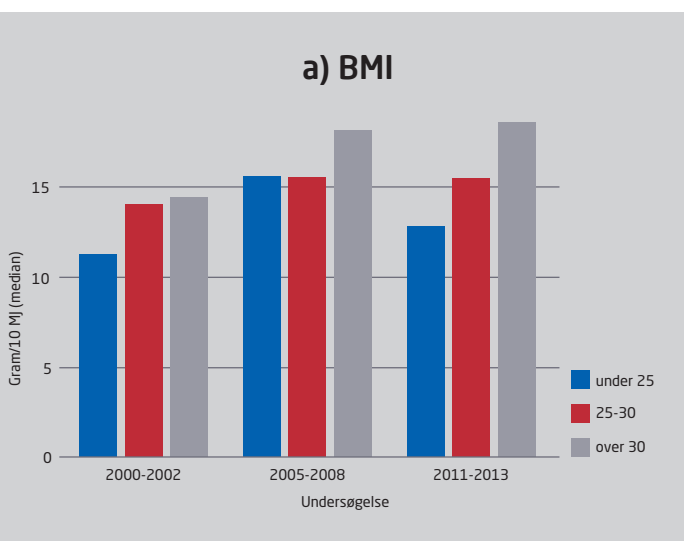
Kostens indhold af rugbrød falder blandt folk over 40 år, hvorimod niveauet blandt de 18-40-årige er mere stabilt, men fortsat lavere end blandt folk over 40 år. I modsætning hertil falder indholdet af hvedebrød mest blandt de 18-40-årige. Derudover er reduktionen i indhold af hvedebrød højere blandt grupperne med mellemlang og lang uddannelse.

Indtaget af dressing/sovs stiger mest blandt kortuddannede til et niveau, der er højere end for de andre grupper.

Kostens indhold af pomfritter stiger mest i gruppen med BMI over 30, så det ender med at være på niveau med det i grupperne med lavere BMI.

Kostens indhold af pølser falder i perioden mellem første og anden kostundersøgelse mest for mænd, folk over 60 år og gruppen med kort uddannelse. I perioden mellem anden og tredje kostundersøgelse stiger indholdet igen. Indholdet ender med at være på cirka samme niveau for mænd og kvinder. Indholdet stiger for både folk over 60 år (mest) og 40-60 årige. Blandt de 18-40-årige er kostens indhold af pølser derimod konstant. Indholdet ender også på cirka samme niveau for alle uddannelsesgrupper.

Kostens indhold af suppe stiger i perioden mellem anden og tredje kostundersøgelse for mænd, mens det falder for kvinder, så der ved sidste kostunder-



Figur 6a og 6b. Indholdet af kødpålæg i kosten (median) i forhold til BMI og alder ved de tre kostundersøgelser (år)

søgelse ikke er nogen videre kønsforskel. For folk under 40 år er kostens indhold af suppe nogenlunde konstant, mens det blandt folk over 60 år falder i perioden mellem første og anden kostundersøgelse for så at stige igen i perioden mellem anden og tredje kostundersøgelse.

Udviklingen i indholdet af soltørrede tomater og oliven er forskellig afhængig af uddannelse og stiger mest i gruppen med kort uddannelse. Ved den sidste kostundersøgelse er indtaget blandt de kortuddannede fortsat lavere end i gruppen med mellemlang og lang uddannelse.