



- 26 -

## BJERGE AF DATA OM DANSKERNES MADVANER

› I 25 ÅR HAR DTU FØDEVAREINSTITUTTET gransket danskernes kostvaner. Og der er sket noget: I 1959 spiste hver borger 66 kilo kød. I 2004 spiste vi 116 kilo kød – cirka halvanden gang vores egen vægt. Vi spiser 50 procent færre kartofler og 50 procent mindre rugmel. Til gengæld er vi med 40 kilo sukker om året per dansker de største sukkergrise i den vestlige verden.

Vores portioner er også blevet større. Da Coca-Cola blev introduceret på det danske marked i 1959 – samme år som DTU Fødevareinstituttet blev født – var størrelsen på flasken 0,19 liter. I dag kan vi købe to-liters Coca-Cola. Og for størrelsen gælder på alle områder. Ikke mindst de usunde.

### MEGET DETALJEREDE DATA OM DANSKERNES MADVANER

Danmarks sukkerforbrug er ikke noget at prale af. Men det er DTU Fødeva-

FOTO:  
JASPER SIMONSEN



- 27 -

DANSKERNES MADVANER ÆNDRER SIG I TAKT MED RESTEN AF SAMFUNDET. VI INDTAGER MERE FEDT OG ALKOHOL – OG MINDRE KULHYDRAT OG KOSTFIBER. MEN TRODS HUSMODERENS DØD OG GLOBALISERINGENS REVOLUTION SAMLES DANSKERNE STADIG OM KRING AFTENS-MÅLTIDET. DTU FØDEVAREINSTITUTTET HAR FULGT UDVIKLINGEN – OG DANSKERNES MADVANER. DET HAR SKABT ET DATAGRUNDLAG I VERDENSKLASSE.

reinstitutts nationale undersøgelser til gengæld. DTU Fødevareinstituttet kan i det 21. århundrede give nogle meget detaljerede oplysninger om danskernes kostsammensætning ved at spørge cirka 800 deltagere årligt om deres mad – måltid for måltid i syv dage.

Når seniorforsker Margit Velsing Groth kigger på vores indtag af fødevarer i dag i forhold til i slutningen af 1950'erne, ser hun en udvikling, der tydeligt afspejler samfundets.

”Først og fremmest afspejler udviklingen en velstandsstigning i befolkningen. Vi er gået fra at være et landbrugsland med mindre velstand til et velstående industrisamfund. Der er råd til flere luksusfødevarer, og de har erstattet nogle af de traditionelle basisfødevarer. Vi spiser mindre rugbrød og mere kød og mere ›

- › af de fede mejeriprodukter som fløde og ost. Vi drikker også betydeligt mere alkohol. Alt i alt er indholdet af fedt og alkohol i kosten øget, mens indholdet af kulhydrat og kostfiber er faldet,” siger hun.

#### LÆNGE LEVE KARTOFLEN

Der er sket andre væsentlige ting med verden siden 1959. En af de mest iøjnefaldende er, at den er blevet mindre. Og globaliseringen er også tydelig at aflæse, når man ser på danskernes madvaner hen over årene. Den øgede internationale handel og en øget transport af fødevarer over store afstande har sat sine direkte spor på det rød-hvide spisebord.

Selv om vi spiser langt mere internationalt i dag end tidligere, er middagsbordet dog langt fra kun dækket op til sushi, tortillas og thaisuppe: ”Det er bemærkelsesværdigt, at de hyppigst spiste retter fortsat er traditionelle danske retter, og kartoflen er fortsat mere populær end ris og pasta,” siger Margit Velsing Groth.

Udbuddet af fødevarer er blevet større, og mange importerede produkter er kommet til. De har i nogen grad ophævet sæsonvariationen. For eksempel spiser vi mere frugt og grønt. Mange traditionelle danske vintergrøntsager er delvist blevet erstattet af produkter fra udlandet, typisk grøn salat, agurk og tomat.

#### DE STORE NATIONALE KOSTUNDERSØGELSER

Allerede i slutningen af 1950'erne var der en del statistisk viden om danskernes gennemsnitlige fødevarerforbrug. Men det var først med gennemførelsen af de store, nationale kostundersøgelser fra 1985, at DTU Fødevareinstituttet fik specifik viden om forskellige befolkningsgruppers kostvaner.

I dag kortlægger DTU Fødevareinstituttet fortløbende befolkningens kostvaner ved store, repræsentative undersøgelser, hvor cirka 800 nye personer har deltaget årligt de seneste fem år. I 2006-2007 gennemførte instituttet også en undersøgelse blandt ca.

1.800 spæd- og småbørn. Resultaterne offentliggøres løbende i rapporter, artikler og andre publikationer.

Rapporten ”Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008” er baseret på interview med 8.385 danskere og beskriver resultater fra de nationale undersøgelser af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet i perioderne 1995, 2000-02 og 2005-08. I rapporten ”Danskerne kostvaner 1995-2006” indgår data fra i alt 10.096 personer i 1995, 2000-02 og 2003-06.

#### KVINDEN STADIG VED KØDGRYDERNE

Da DTU Fødevareinstituttet blev undfanget i 1959, stod Danmark på kanten af et voldsomt opbrud i traditioner. Det var tiden omkring velfærdsstatens genembrud og en tid, hvor de danske kvinder begyndte at myldre ud på arbejdsmarkedet. Forandringen slog igennem på danskernes hverdagsmenu. Der var ikke så meget tid til madlavning i traditionel forstand længere, og sådan har det været siden.

Vores øgede forbrug af fastfood hænger sammen med, at kvinderne er kommet ud på arbejdsmarkedet, og at husmoderen stort set er forsvundet. Helt eller delvist færdiglavede retter bliver brugt af mere end halvdelen af husstandene mindst en gang om ugen i disse år.

Men hurtigere mad eller ej – de seneste års undersøgelser fra DTU Fødevareinstituttet viser, at når der i dag laves mad ude i de små hjem, er det i langt de fleste tilfælde stadig kvinden, der gør det.

#### ”6 OM DAGEN”

Også danskernes fysiske aktivitet og de faktorer, der har betydning for kost- og motionsvaner, er blevet kortlagt. På baggrund af disse data kan DTU Fødevareinstituttet rådgive skiftende regeringer og bidrage til kampagner. Det virker tilsyneladende.

#### 25 ÅRS AVANCERET METODEUDVIKLING

DTU Fødevareinstituttet anvender en metode, der omfatter interview og minutøs kostdagbog, hvor deltagerne registrerer, hvad og hvor meget de spiser og drikker i løbet af en uge. Via beregningssystemet GIES kan instituttet bestemme næringsindholdet i kosten og dermed måle indtaget af energi, fedt, kulhydrater, proteiner, vitaminer og mineraler. Deltagerne fører også dagbog over fysisk aktivitet, ligesom deres alder, vægt, højde, arbejde, uddannelse og familieforhold registreres.

DTU Fødevareinstituttet bidrager til metodeudvikling i europæiske samarbejder, så der

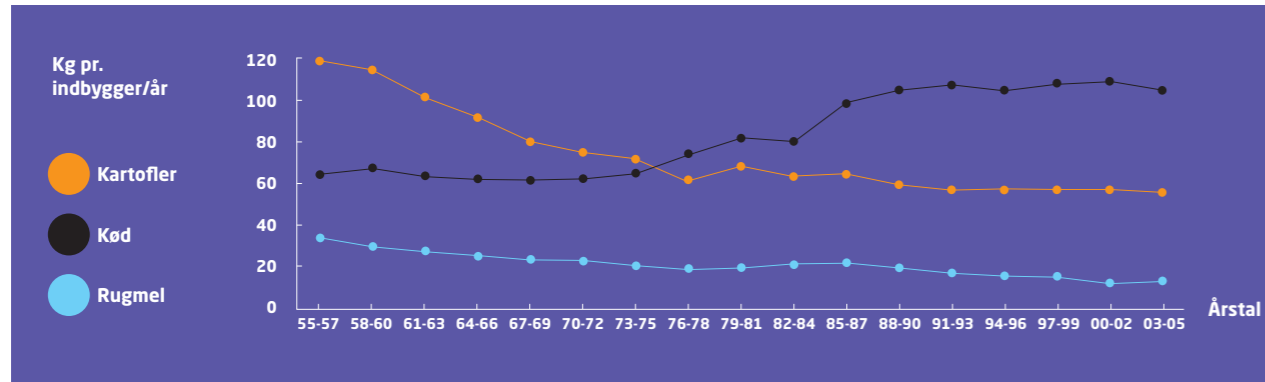
i fremtiden bliver bedre muligheder for at sammenligne data fra kostundersøgelser i EU og resten af verden.

Med over 25 års erfaring på området indtager instituttet en vigtig rolle i udviklingen. Instituttet leder for eksempel et nordisk projekt, der har til formål at udvikle enkle metoder til at måle kost, fysisk aktivitet og overvægt i den nordiske befolkning. Tilsvarende deltager instituttet i et EU-projekt, som blandt andet udvikler og afprøver fælles europæiske kostundersøgelsesmetoder rettet mod børn og unge.

”DET ER BEMÆRKELESVÆRDIGT, AT DE HYPPIGST SPISRETTETTER FORTSAT ER TRADITIONELLE DANSKE RETTER, OG KARTOFLEN ER FORTSAT MERE POPULÆR END RIS OG PASTA.”

MARGIT VELSING GROTH  
SENIORFORSKER

## FORSYNINGEN AF KØD, KARTOFLER OG RUGMEL



### ÆNDRERE MADVANER OVER 50 ÅR

I løbet af de seneste 50 år har danskernes kostvaner ændret sig. Vi spiser væsentligt mere kød, men halvt så mange kartofler og halvt så meget rugmel. Det viser forsyningsstatistik fra Danmarks Statistik.

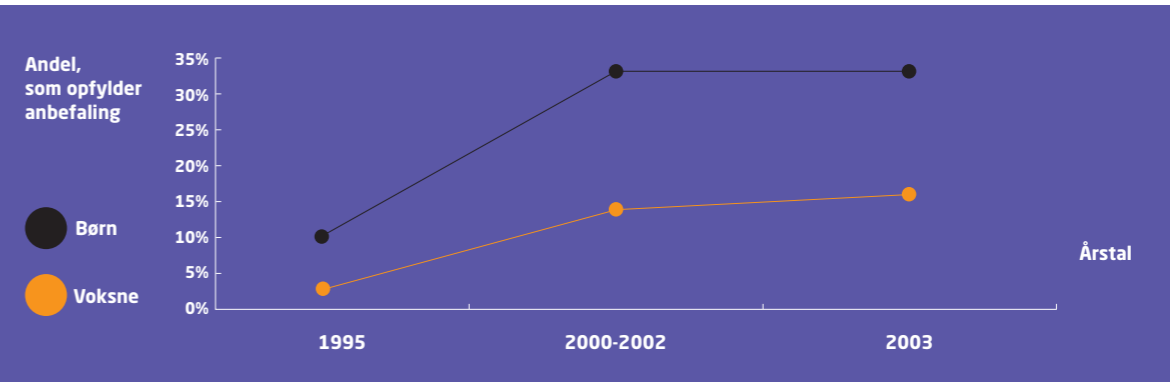
- › De 11-75-åriges indtag af frugt og grønt er steget fra 279 til 398 gram om dagen fra 1995 til 2006. Mange af dem har nok hørt eller set kampagnen ”6 om dagen”, som DTU Fødevarerinstitutionen har været med til at lancere. Ligeledes har indsatsen mod smør og margarine siden begyndelsen af 1990’erne givetvis medvirket til, at fire ud af ti danskere ikke længere bruger fedtstof på brødet.

### LANGSOM FORANDRING

Danskernes madvaner har ændret sig, men det er ikke sket fra den ene dag til den anden. Selv i globaliseringens galoperende tidsalder ændrer en befolknings kostvaner sig kun med meget små skridt ad gangen. For eksempel er det traditionelle aftensmåltid i familiens skød en tradition, der fortsat lever i bedste velgående. I 2008 svarede 85 procent af danskerne, at hele familien spiser aftensmad sammen mindst fem dage om ugen.

Næste gang DTU Fødevarerinstitutionen fejrer et stort jubilæum, skriver vi 2059. Skal vi forestille os science fiction-agtige tilstande, hvor danskernes hyggelige fællesmåltid er afløst af mad i pilleform? Ikke ifølge Margit Velsing Groth.

## HVOR MANGE SPISER TILSTRÆKKELIGT MED FRUGT OG GRØNT?



### MANGE FÅR FORTSAT FOR LIDT

Både børn og voksne spiser mere frugt og grønt end tidligere. Men 6 ud af 10 børn spiser fortsat mindre end de anbefalede 400 gram om dagen, ligesom 8 ud af 10 større børn og voksne spiser mindre frugt og grønt end de anbefalede 600 gram om dagen.

”Kostvaner er meget traditionsbundne! Om 50 år vil den nuværende udvikling formentlig være fortsat med flere udenlandske produkter og måske flere luksusvarer. Men forhåbentlig vil sundhedsbølgen også sætte sine spor i form af reduceret indtag af fedt, alkohol og sukker i forhold til nu,” siger Margit Velsing Groth. /

### UNDERSØGELSENE TJENER MANGE FORMÅL

Kostundersøgelserne giver DTU Fødevarerinstitutionen grundlag for at rådgive de offentlige myndigheder - og både forskere, sundhedsprofessionelle, myndigheder og virksomheder bruger undersøgelserne.

Resultaterne bliver brugt til at identificere særligt udsatte befolkningsgrupper. Både dem, der spiser for meget, og dem, der spiser for lidt. Der er et særligt behov for at vurdere danskernes indtag af dels næringsstoffer som vitaminer og mineraler, dels

sundhedsskadelige stoffer som tungmetaller og pesticider, hvor det er vigtigt at vide, hvordan indtaget er fordelt i forskellige befolkningsgrupper. Den viden indgår i instituttets risikovurderinger.

Resultaterne bruges også til at undersøge sammenhængen mellem kost og sygdom, til at følge udviklingen i forskellige gruppers kost og måltidsvaner og som baggrund for myndighedernes oplysning om ernæring og kostråd samt kampagner.