

## **Supplerende tabeller til rapporten:**

### **Brug af kosttilskud blandt unge danskere - og sammenhæng med næringsstofindtag, kostkvalitet og livsstilsfaktorer**

**Udarbejdet af:**

Maj-Britt Gille  
Anja Biloft-Jensen  
Henrik Bach Hartkopp  
Tue Christensen  
Sisse Fagt  
Ellen Trolle

**DTU Fødevarerinstitutionen  
Afdeling for Ernæring**

**December 2009**

**Table 1:** Dagligt indtag af udvalgte mikronæringsstoffer fra **kost + kosttilskud** for drenge i alderen 11-14 år (n = 69) der er **periodiske brugere** af kosttilskud: gennemsnit (spredning) og percentiler (kumuleret fordeling) og planlægningsnormen (RI) ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004) samt den øvre grænse for indtag (UL) fastsat af SCF.

Periodiske brugere af kosttilskud Drenge 11-14 år (n = 69)													
Mikronæringsstoffer		Dagligt indtag fra kost + kosttilskud										NNR 2004 RI	SCF UL
		Gennemsnit (spredning)	Percentiler										
			1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95 %	99 %		
Vitamin A	RE*	1314 (440)	499	662	728	932	1253	1619	1985	2065	2346	600-900	
Zink	mg	17,7(3,4)	9,8	11,0	13,2	15,4	17,8	20,0	21,6	21,7	26,9	11-12	18
Jod*	µg	272 (61)	148	166	183	230	272	311	355	371	423	150	450

Data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2004

\*Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

\* Indtaget inkluderer obligatorisk jodberigelse af husholdningssalt og brødsalt

**Table 2:** Dagligt indtag af udvalgte mikronæringsstoffer fra **kost + kosttilskud** for piger i alderen 11-14 år (n = 53) der er **periodiske brugere** af kosttilskud: gennemsnit (spredning) og percentiler (kumuleret fordeling) og planlægningsnormen (RI) ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004) samt den øvre grænse for indtag (UL) fastsat af SCF.

Periodiske brugere af kosttilskud Piger 11-14 år (n = 53)													
Mikronæringsstoffer		Dagligt indtag fra kost + kosttilskud										NNR 2004 RI	SCF UL
		Gennemsnit (spredning)	Percentiler										
			1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95 %	99 %		
Vitamin A	RE*	1162 (412)	347	624	745	876	1079	1383	1618	2168	2253	600-700	
Zink	mg	14,9(3,5)	6,4	8,2	10,9	12,9	15,6	17,2	18,4	19,5	24,4	8-9	18
Jod*	µg	230(68)	94	121	147	196	230	256	305	336	481	150	450

Data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2004

\*Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

\* Indtaget inkluderer obligatorisk jodberigelse af husholdningssalt og brødsalt

**Table 3:** Dagligt indtag af udvalgte mikronæringsstoffer fra **kost + kosttilskud** for drenge i alderen 11-14 år (n = 38) der er **daglige brugere** af kosttilskud: gennemsnit (spredning) og percentiler (kumuleret fordeling) og planlægningsnormen (RI) ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004) samt den øvre grænse for indtag (UL) fastsat af SCF.

Daglige brugere af kosttilskud Drenge 11-14 år (n = 38)													
Mikronæringsstoffer		Dagligt indtag fra kost + kosttilskud										NNR 2004 RI	SCF UL
		Gennemsnit (spredning)	Percentiler										
			1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95 %	99 %		
Vitamin A	RE*	1946 (1320)	761	1142	1157	1346	1730	2145	2498	2708	9318	600-900	
Zink	mg	26,7 (4,7)	9,8	13,8	23,3	24,7	26,4	29,7	31,2	31,9	36,5	11-12	18
Jod*	µg	370 (81)	206	219	262	329	352	418	481	499	578	150	450

Data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2004

\*Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

\* Indtaget inkluderer obligatorisk jodberigelse af husholdningssalt og brødsalt

**Table 4:** Dagligt indtag af udvalgte mikronæringsstoffer fra **kost + kosttilskud** for piger i alderen 11-14 år (n = 30) der er **daglige brugere** af kosttilskud: gennemsnit (spredning) og percentiler (kumuleret fordeling) og planlægningsnormen (RI) ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004) samt den øvre grænse for indtag (UL) fastsat af SCF.

Daglige brugere af kosttilskud Piger 11-14 år (n = 30)													
Mikronæringsstoffer		Dagligt indtag fra kost + kosttilskud										NNR 2004 RI	SCF UL
		Gennemsnit (spredning)	Percentiler										
			1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95 %	99 %		
Vitamin A	RE*	1528 (403)	406	1071	1119	1289	1524	1706	2068	2360	2429	600-700	
Zink	mg	23,6 (4,6)	5,4	14,6	20,3	22,4	24,6	26,0	27,9	29,7	30,1	8-9	18
Jod*	µg	319 (67)	142	192	257	285	309	378	421	432	432	150	450

Data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2004

\*Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

\* Indtaget inkluderer obligatorisk jodberigelse af husholdningssalt og brødsalt

**Tabel 5:** Dagligt indtag af udvalgte mikronæringsstoffer fra **kost + kosttilskud** for drenge i alderen 15-24 år (n = 54) der er **periodiske brugere** af kosttilskud: gennemsnit (spredning) og percentiler (kumuleret fordeling) og nedre grænse for indtag (LI), estimerede gennemsnitsbehov (AR) og planlægningsnormen (RI) ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004) samt den øvre grænse for indtag (UL) fastsat af SCF.

Periodiske brugere af kosttilskud Drenge 15-24 år (n = 54)																
Mikronæringsstoffer		Dagligt indtag fra kost + kosttilskud										NNR 2004			SCF	
		Gennemsnit (spredning)	Percentiler										LI	AR	RI	UL
			1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95 %	99 %					
Vitamin A	RE'	1343 (602)	149	517	706	901	1274	1773	2026	2751	3057	500	600	900		
Zink	mg	18,5 (5,2)	4,8	9,3	11,3	16,2	18,5	21,7	24,5	28,7	28,9	5,0	6,0	9-12	22-25	
Jod*	µg	290 (86)	103	141	202	225	280	352	414	439	489	70	100	150	500-600	

Data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2004

'Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

\* Indtaget inkluderer obligatorisk jodberigelse af husholdningssalt og brødsalt

**Tabel 6:** Dagligt indtag af udvalgte mikronæringsstoffer fra **kost + kosttilskud** for piger i alderen 15-24 år (n = 82) der er **periodiske brugere** af kosttilskud: gennemsnit (spredning) og percentiler (kumuleret fordeling) og nedre grænse for indtag (LI), estimerede gennemsnitsbehov (AR) og planlægningsnormen (RI) ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004) samt den øvre grænse for indtag (UL) fastsat af SCF.

Periodiske brugere af kosttilskud Piger 15-24 år (n = 82)																
Mikronæringsstoffer		Dagligt indtag fra kost + kosttilskud										NNR 2004			SCF	
		Gennemsnit (spredning)	Percentiler										LI	AR	RI	UL
			1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95 %	99 %					
Vitamin A	RE'	1109 (415)	428	501	616	828	1002	1365	1697	1888	2459	400	500	700		
Zink	mg	14,9 (3,4)	5,1	9,4	10,0	12,9	15,3	17,4	18,9	20,8	21,4	4,0	5,0	7-9	22-25	
Jod*	µg	230 (48)	101	145	160	196	235	268	286	297	330	70	100	150	500-600	

Data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2004

'Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

\* Indtaget inkluderer obligatorisk jodberigelse af husholdningssalt og brødsalt

**Tabel 7:** Dagligt indtag af udvalgte mikronæringsstoffer fra **kost + kosttilskud** for drenge i alderen 15-24 år (n = 52) der er **daglige brugere** af kosttilskud: gennemsnit (spredning) og percentiler (kumuleret fordeling) og nedre grænse for indtag (LI), estimerede gennemsnitsbehov (AR) og planlægningsnormen (RI) ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004) samt den øvre grænse for indtag (UL) fastsat af SCF.

Daglige brugere af kosttilskud Drenge 15-24 år (n = 52)																
Mikronæringsstoffer		Dagligt indtag fra kost + kosttilskud										NNR 2004			SCF	
		Gennemsnit (spredning)	Percentiler										LI	AR	RI	UL
			1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95 %	99 %					
Vitamin A	RE'	1844 (663)	671	876	1259	1438	1757	2159	2668	3082	4184	500	600	900		
Zink	mg	26,4 (6,1)	6,3	12,8	21,3	25,2	26,9	29,3	31,4	33,7	45,5	5,0	6,0	9-12	22-25	
Jod**	µg	369 (76)	175	218	311	321	360	414	461	501	565	70	100	150	500-600	

Data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2004

'Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

\* Indtaget inkluderer obligatorisk jodberigelse af husholdningssalt og brødsalt

**Tabel 8:** Dagligt indtag af udvalgte mikronæringsstoffer fra **kost + kosttilskud** for piger i alderen 15-24 år (n = 89) der er **daglige brugere** af kosttilskud: gennemsnit (spredning) og percentiler (kumuleret fordeling) og nedre grænse for indtag (LI), estimerede gennemsnitsbehov (AR) og planlægningsnormen (RI) ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004) samt den øvre grænse for indtag (UL) fastsat af SCF.

Daglige brugere af kosttilskud Piger 15-24 år (n = 89)																
Mikronæringsstoffer		Dagligt indtag fra kost + kosttilskud										NNR 2004			SCF	
		Gennemsnit (spredning)	Percentiler										LI	AR	RI	UL
			1 %	5 %	10 %	25 %	50 %	75 %	90 %	95 %	99 %					
Vitamin A	RE'	1579 (488)	361	711	1102	1298	1518	1785	2241	2454	3320	400	500	700		
Zink	mg	24,0 (6,7)	6,5	8,7	11,0	22,8	24,3	26,5	30,3	32,5	43,2	4,0	5,0	7-9	22-25	
Jod**	µg	320 (86)	116	153	183	279	318	365	421	461	624	70	100	150	500-600	

Data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2004

'Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

\* Indtaget inkluderer obligatorisk jodberigelse af husholdningssalt og brødsalt