



# Hvad spiser danskerne?

**Sisse Fagt**

Seniorrådgiver, DTU Fødevareinstituttet

# Metode

- Deltagere udtrukket via CPR registret 4-80 år
- Kostdagbøger for 7 dage, web baseret kostregistreringsværktøj
- Personligt interview
- Måling af fysisk aktivitet (skridt)
- Måling af højde, vægt, taljeomkreds, blodtryk (15-80 årige), blod prøver (40-70 år)
- Fødevarerne vises som indhold i kosten pr 10 MJ ift anbefalinger og udvikling over tid. Kød og bælgrugter vist som tilberedte mængder

colourbox

# Svarprocent 2021-2024

26,3 % deltog med valide kostregistreringer (3824 deltagere)

## **Underrepræsenteret:**

personer med grundskoleuddannelse

personer med en disponibel familieindkomst under 300.000 kr

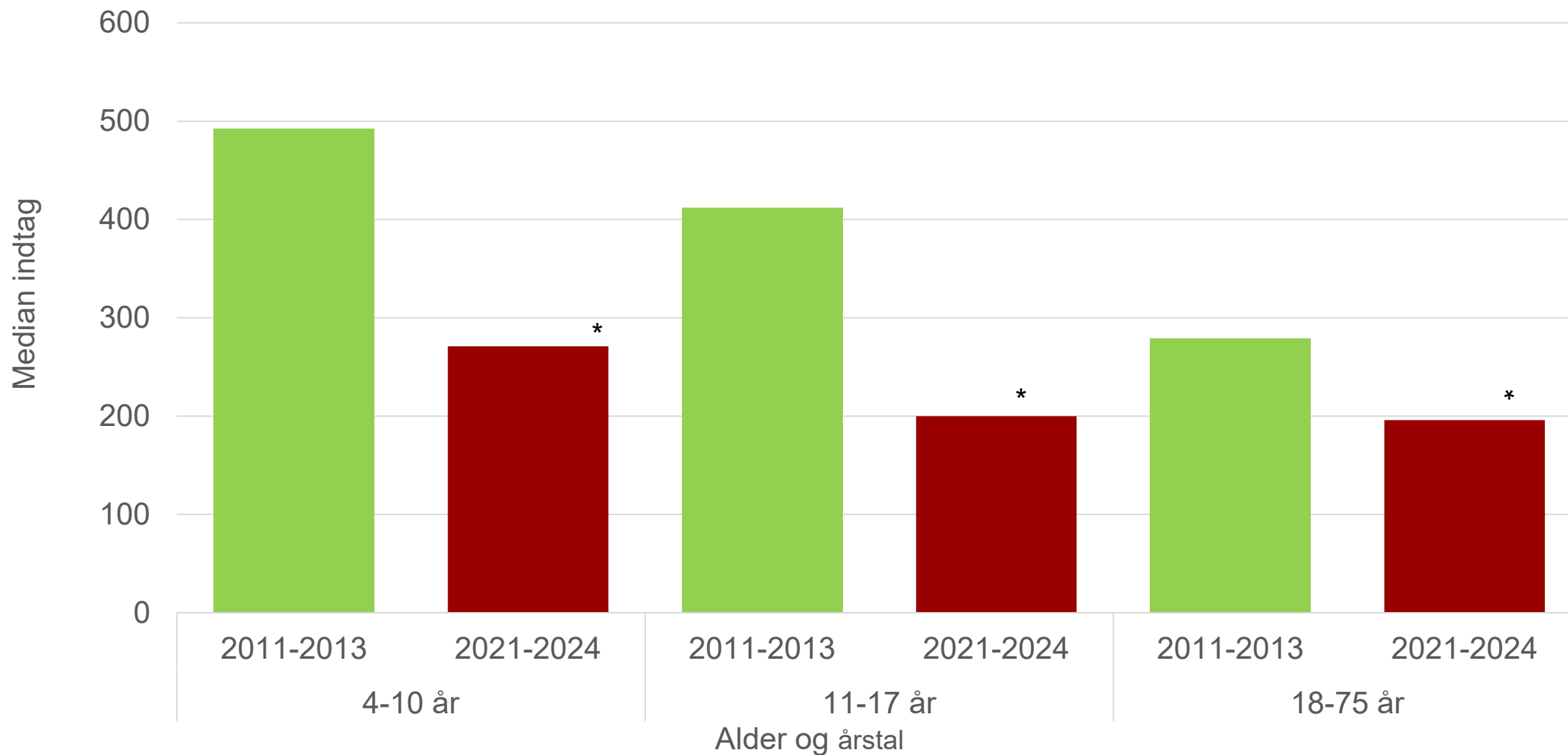
enlige uden børn, personer i region hovedstaden

Forbedring af undersøgelsens repræsentativitet gennem vægtning. Vægtningen korrigerer for systematiske forskelle mellem stikprøven og populationen med hensyn til køn, alder, uddannelse, familieindkomst, familietype og region. Data for DANSDA 2011-2013 også vægtede.

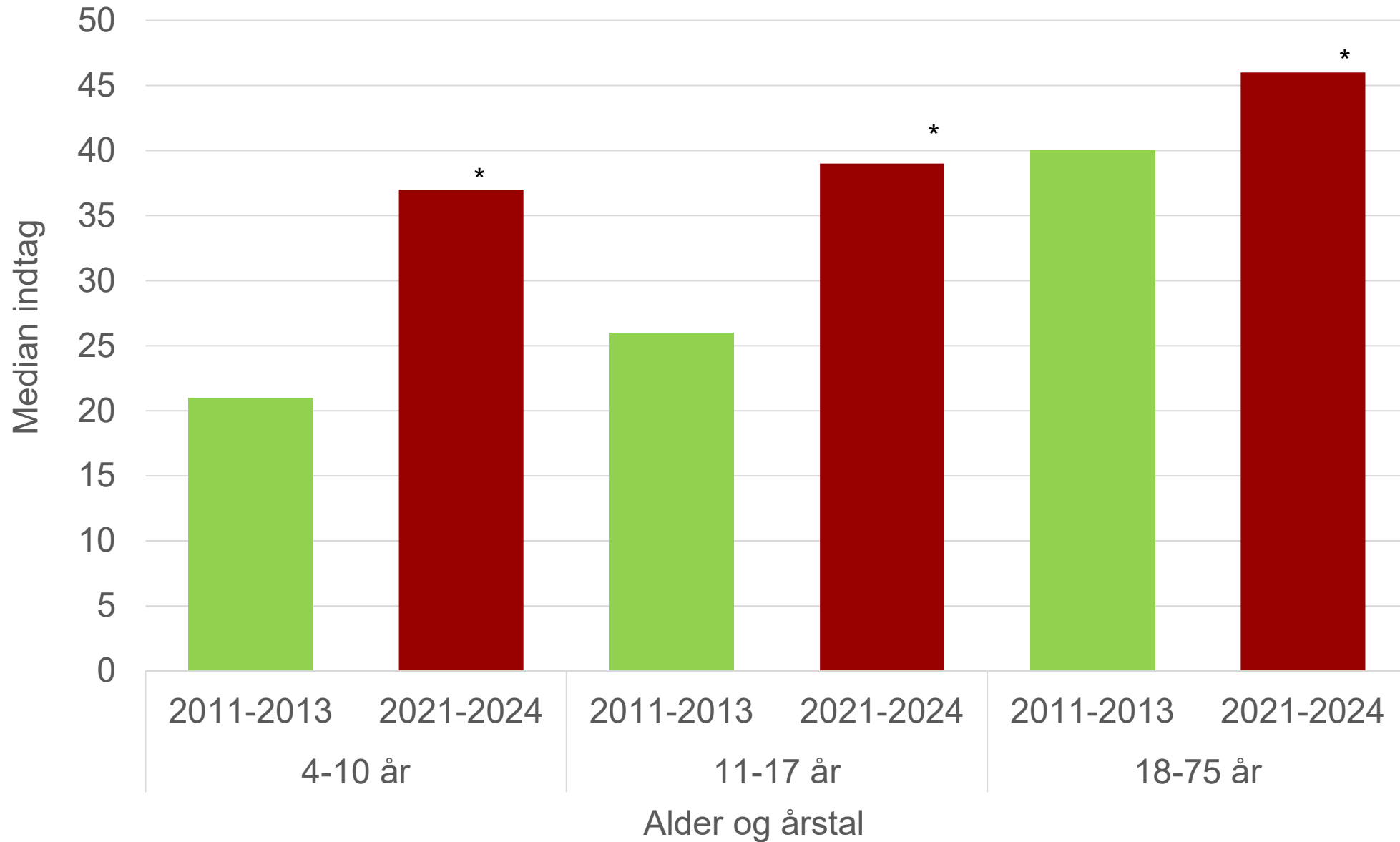
# **Udviklingen i kostens indhold af fødevarer 2011-2013 til 2021-2024**

Resultater præsenteret i tre aldersgrupper  
4-10 år, 11-17 år og 18-75 år  
g/10 MJ

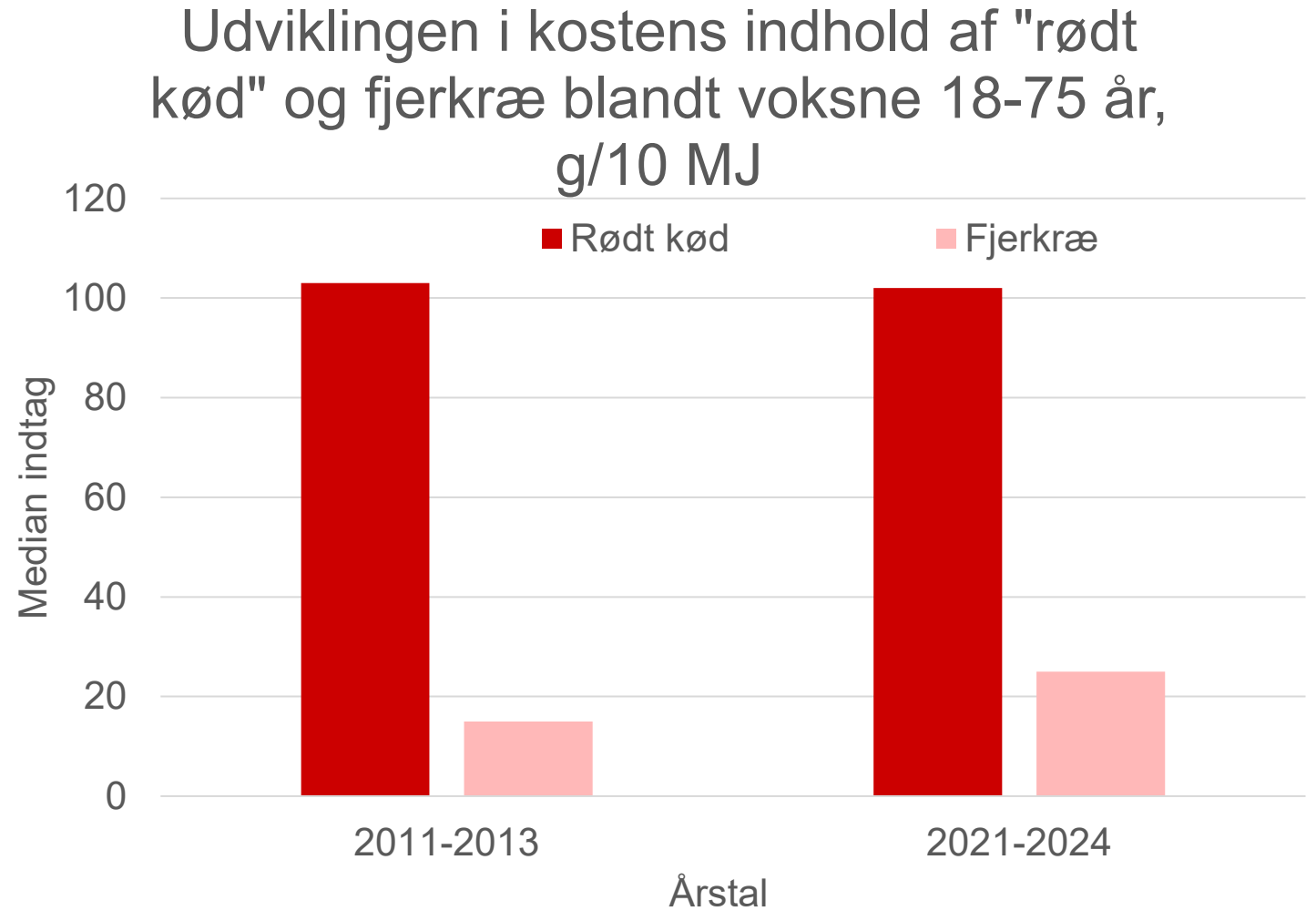
# Kostens indhold af mælk/mælkeprodukter, g/10 MJ



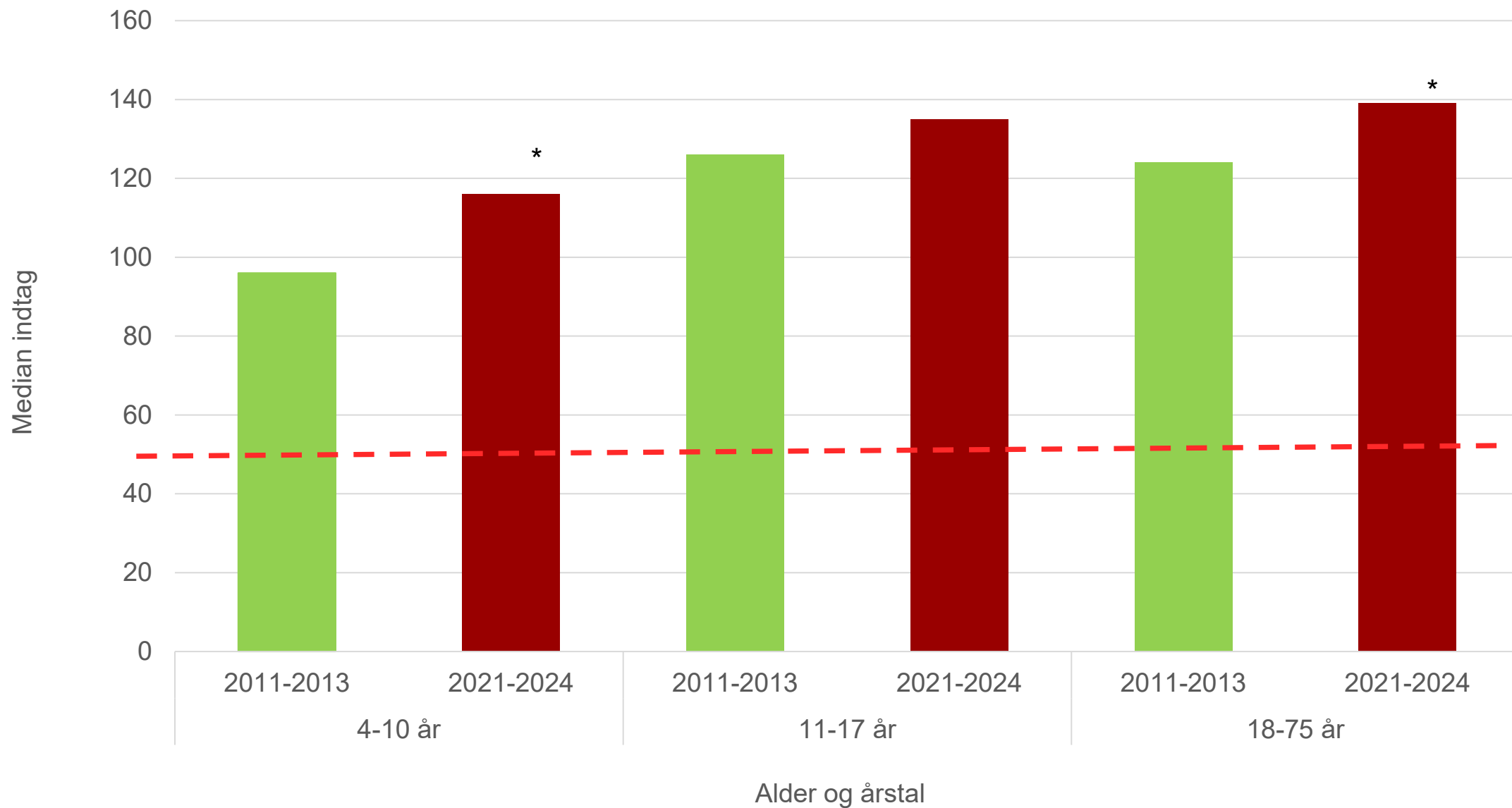
# Kostens indhold af ost, g/10 MJ



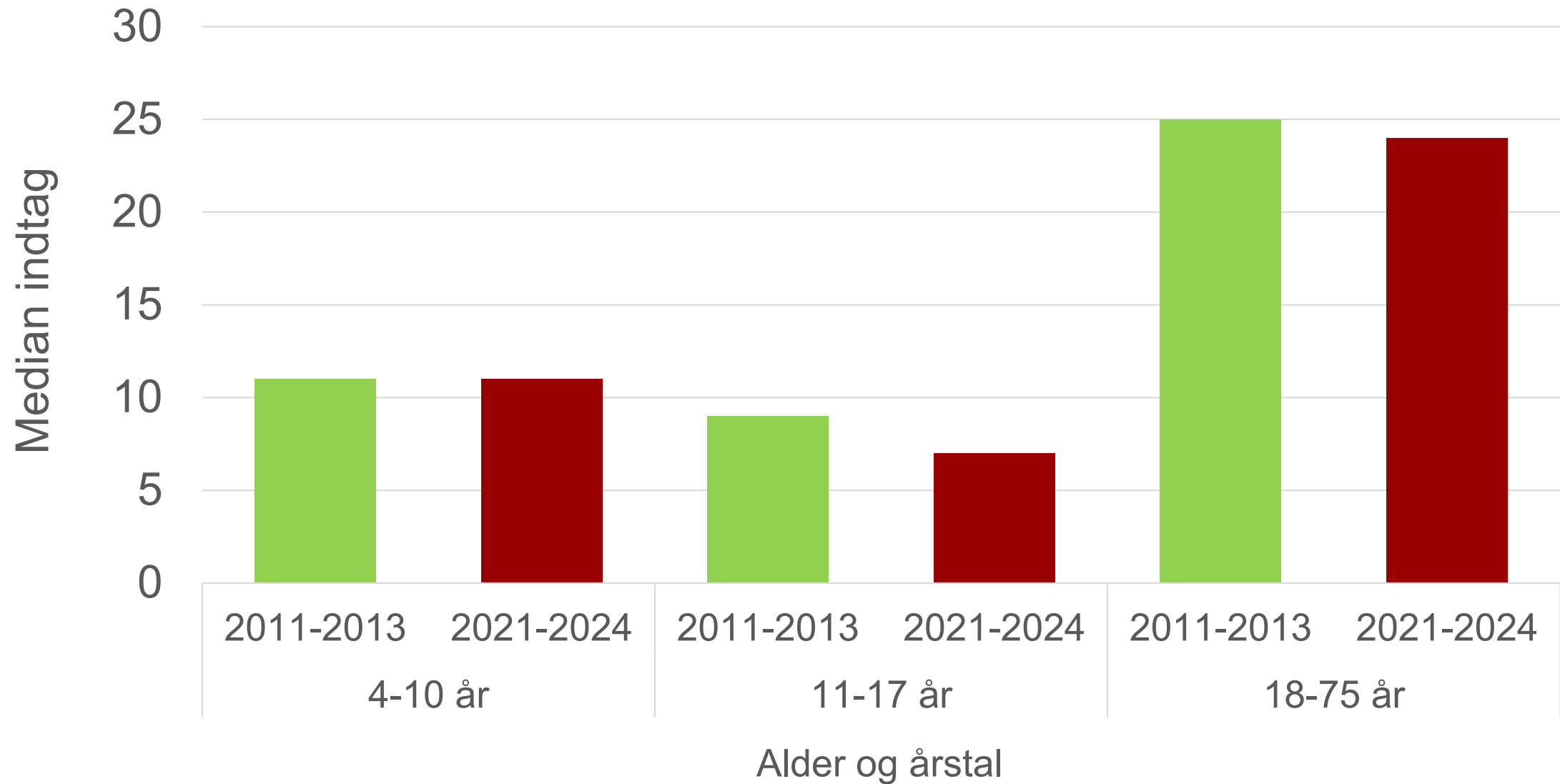
- Kostens indhold af "rødt kød" er faldet og fjerkræ er steget.
- Indholdet af fjerkræ i kosten er øget mere end indholdet af det "røde kød" er reduceret



## Kostens indhold af kød ("Rødt kød" og fjerkræ), g/10 MJ

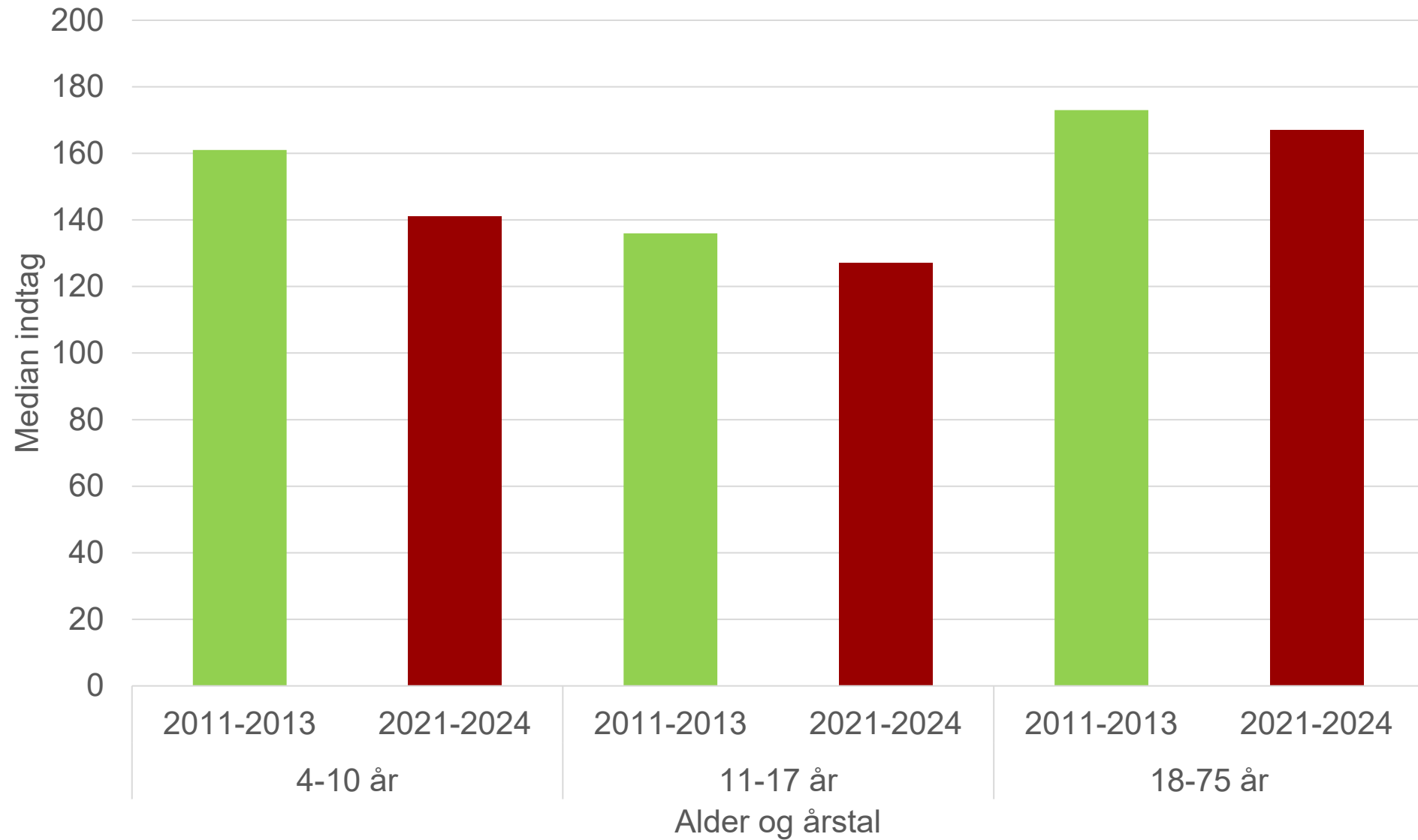


## Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter, g/10 MJ



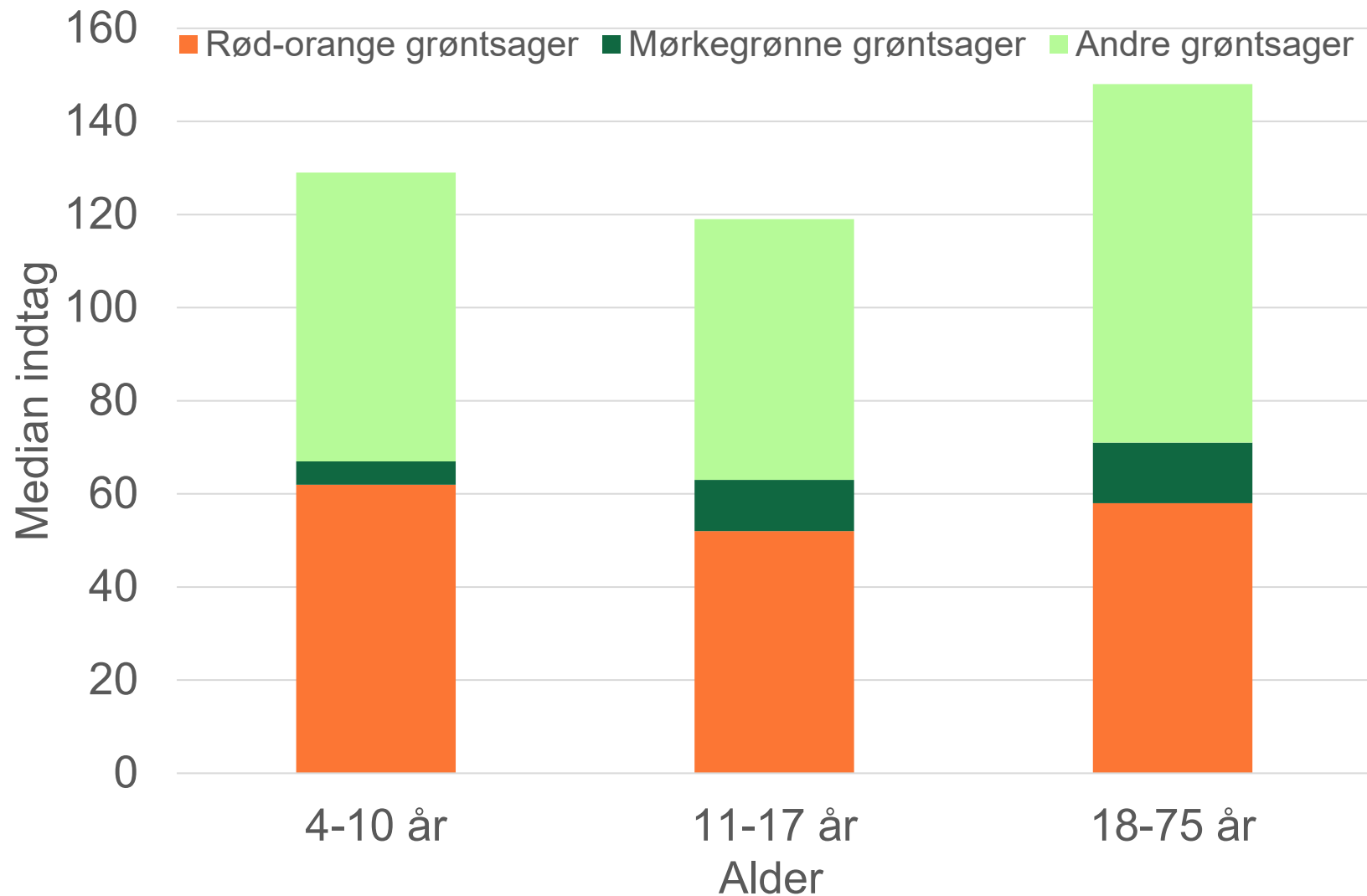


## Kostens indhold af grøntsager, g/10 MJ



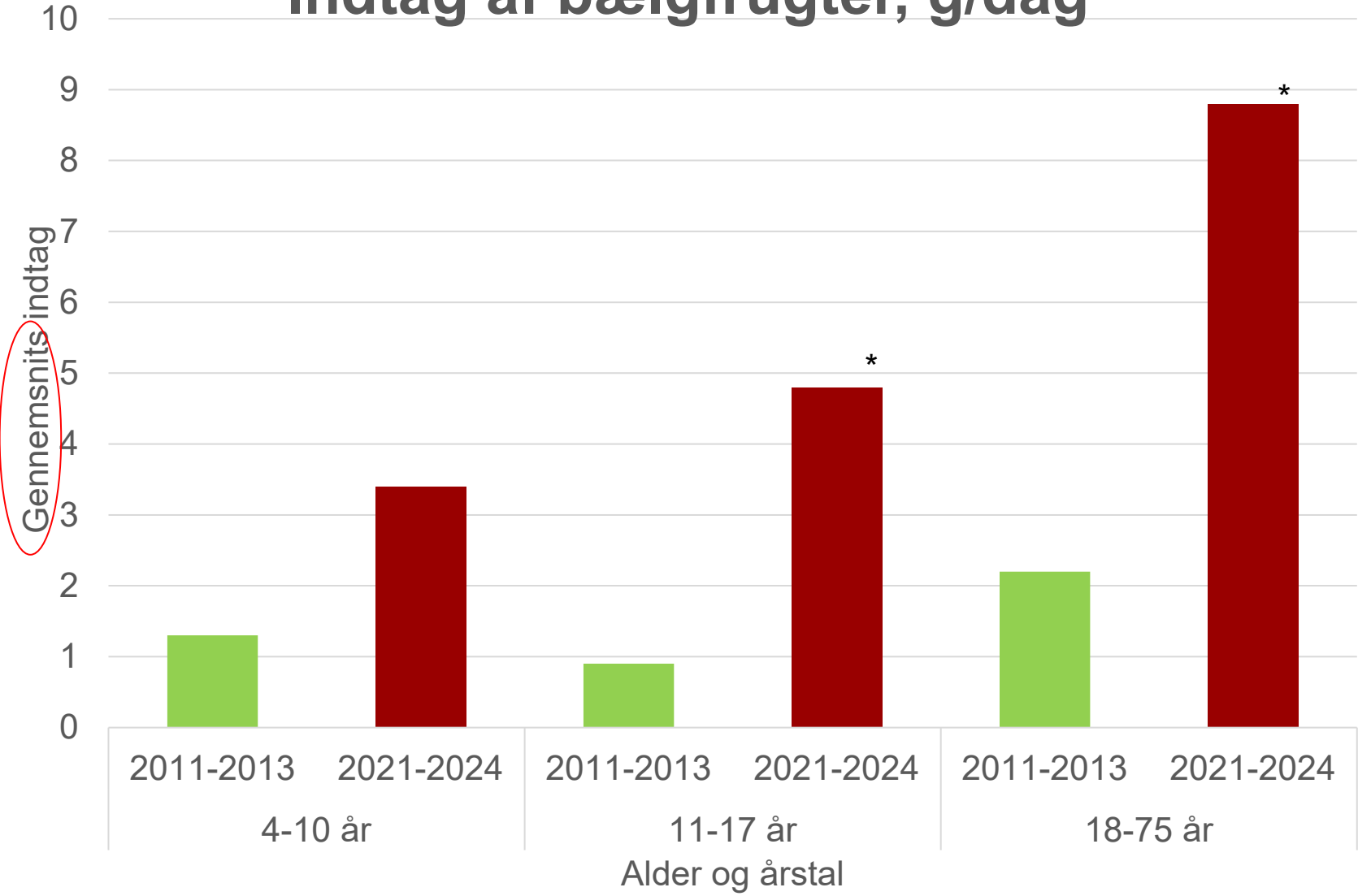


## Fordeling af grøntsager efter farve, g/10 MJ, 2021-2024



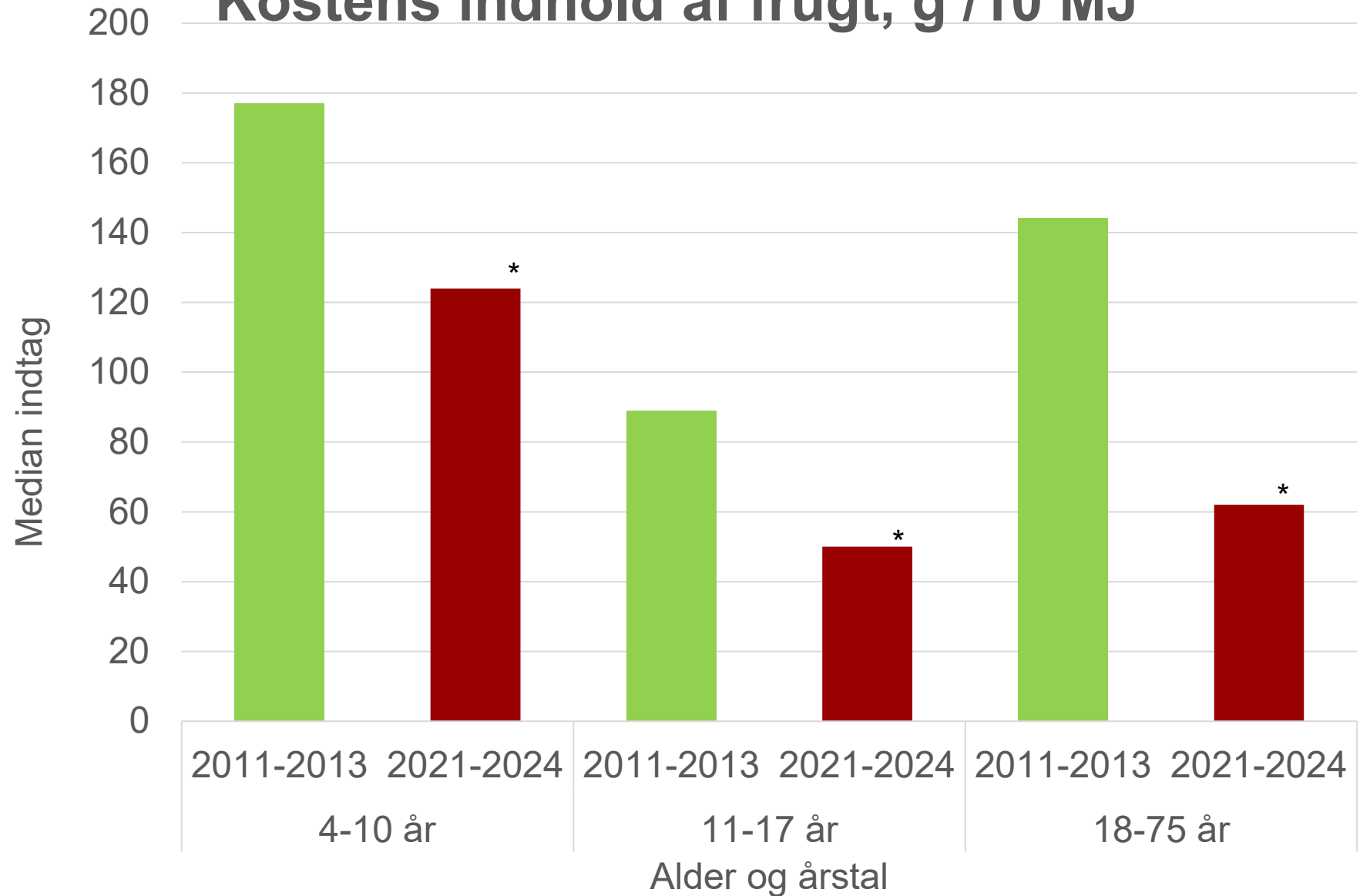


# Indtag af bælgfrugter, g/dag



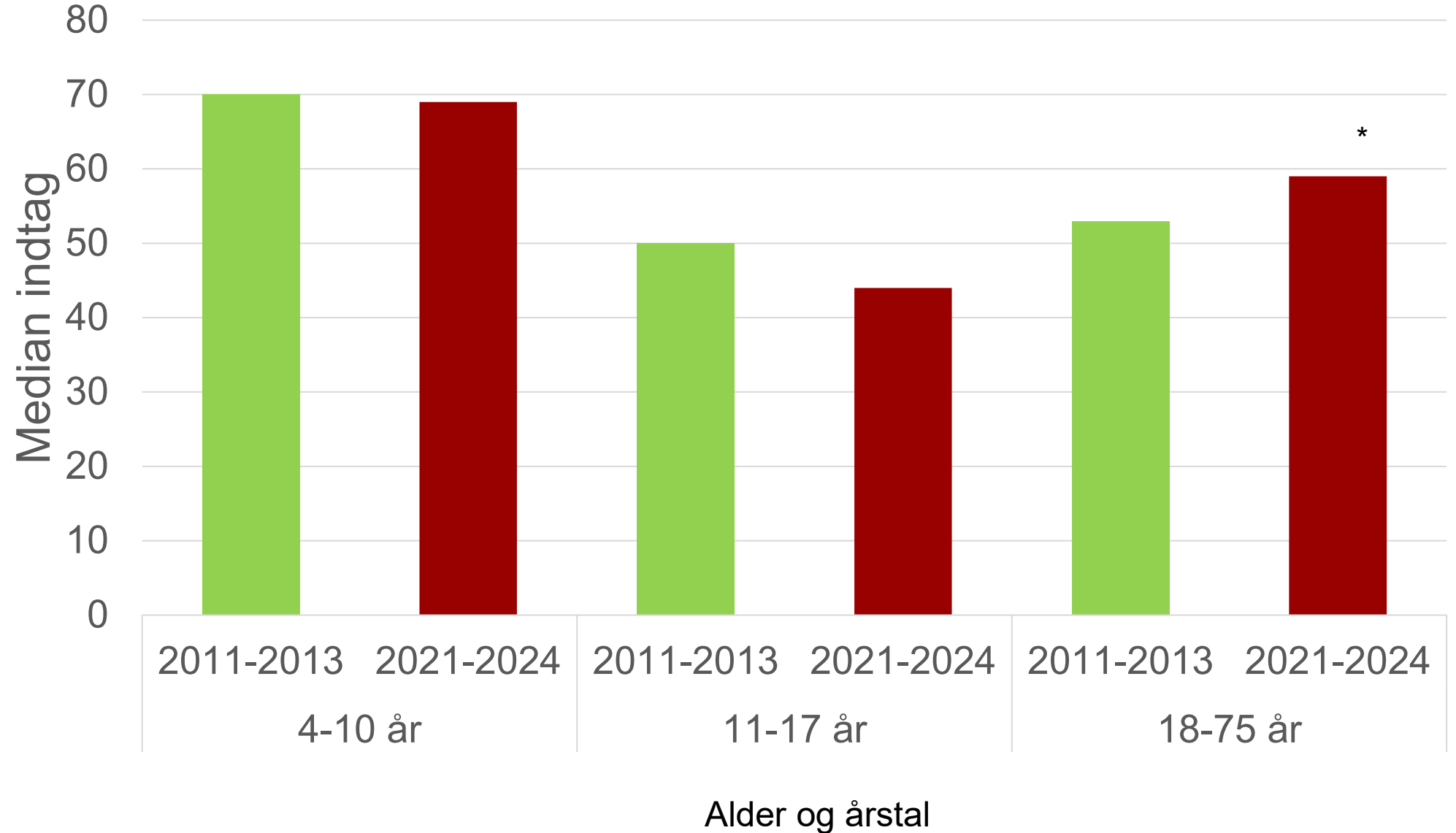


## Kostens indhold af frugt, g /10 MJ



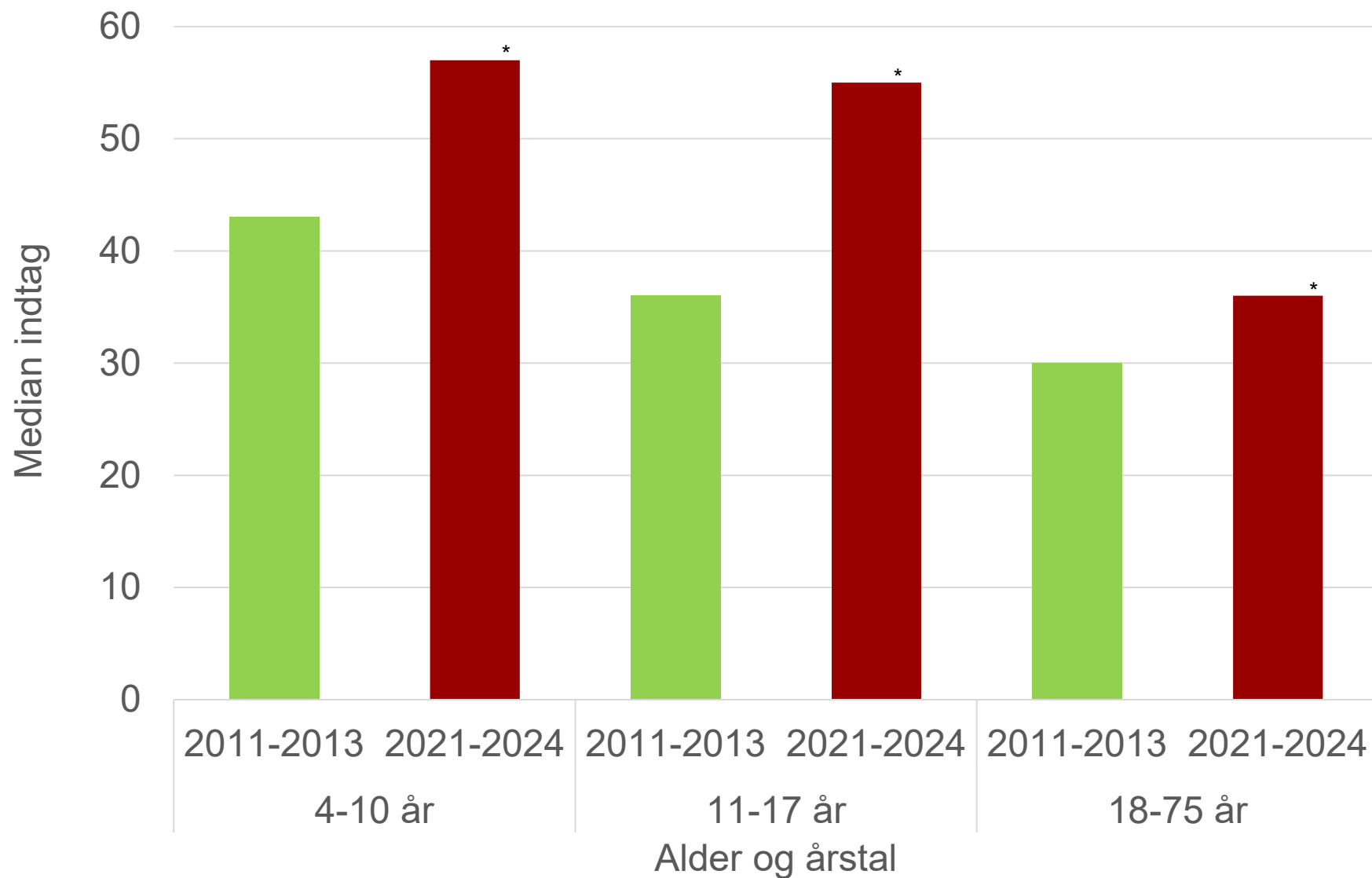


## Kostens indhold af fuldkorn, g/10 MJ





## Kostens indhold af sukker og slik, g/10 MJ



**Hvor mange lever op til forskellige kostråd?**

Fødevaregruppe	Mængde i følge kostråd
Frugt og grønt (excl bælgrugter)	≥600 g/10MJ
Bælgrugter	100 g/10MJ
Kød incl. fjerkræ	50 g/10MJ
Fisk	50 g/10MJ
Fuldkorn	≥90 g/10MJ
Søde drikke	≤250 ml/uge (4-9 år), ≤330 ml/uge (10-13 år), ≤500 ml/uge (14-80 år)
Mejeriprodukter (mælkeprodukter+ost)	350 ml/dag (4-10 år), 400 ml/dag (11-17 år), 350 ml/dag (18-80 år) (Ost omregnes til mælkeækvivalenter ved 20 g ost = 100 ml mælkeprodukt).
Søde sager og snacks	≤5 E%
Nødder	30 g/10MJ

# Hvor mange efterlever forskellige kostråd (%)?

	Kostråd	
	Frugt og grønt	7,3
	Bælgfrugter	0,8
	Kød ("rødt kød" og fjerkræ)	7,7
	Fisk	26
	Fuldkorn	26
	Søde drikke	41
	Mejeriprodukter + ost	60
5 E%	Søde sager og snacks	3
	Nødder	7,6

## Afsluttende bemærkninger

- Der er udfordringer med at leve op til de fleste kostråd
- Der spises væsentligt mere kød end anbefalet
- Bælgfrugter er slet ikke på tallerkenen blandt halvdelen af befolkningen
- Der er sket en øgning i søde sager og snacks – det tager pladsen for sundere fødevarer, som bidrager med nyttige vitaminer og mineraler

“Making population-level food consumption increasingly healthy and environmentally friendly cannot be left to individuals only. Instead, systemic change is needed. Food product options, their arrangement in the shop and pricing must make healthy choices that support the environment easy. The new Nordic and Finnish nutrition recommendations provide a good basis for transforming supply and demand”