

# DANSKERNE HAR DET HØJESTE SLIKFORBRUG I VERDEN

Af: Jeppe Matthiessen og Anja Bilotft-Jensen

Danskerne elsker slik og køber i gennemsnit ca. 7 kilo om året, hvilket giver Danmark et verdensmesterskab i slikforbrug. Oveni dette køber vi ca. 6 kilo chokolade. Danskerne er også vilde med søde drikke som sodavand og især saftvand, hvor vi har en usund andenplads. Det viser forbrugstal fra detailhandlen. Set fra et sundhedsmæssigt synspunkt er problemet med det høje forbrug af slik, chokolade og søde drikke, at det kan føre til overvægt, skubber de sunde mad- og drikkevarer ud af kosten og skader tandsundheden.

## Verdensmester i slikforbrug

Mindst 76 % af danskernes sukkerindtag stammer fra søde sager (52 %) og søde drikke (24 %; Pedersen et al. 2015). Hvis forbruget af søde sager og søde drikke reduceres, vil det også være muligt at mindske danskernes sukkerindtag og indtag af "tomme kalorier" markant.

Danskerne køber i gennemsnit ca. 7 kilo slik om året. Det gør os til verdensmestre i slikindkøb (figur 1; Bilotft-Jensen et al. 2021). Vi køber mere end dobbelt så meget slik som englændere og amerikanere. Når indkøb af chokolade bliver lagt oveni, så køber danskerne i gennemsnit over 12 kilo slik og chokolade om året. Det giver Danmark en usund tredjeplads kun overgået af Irland

og Tyskland (data for Irland og Tyskland er ikke vist på figur 1).

Baggrunden for danskernes høje forbrug af slik og chokolade skal formentlig ses i sammenhæng med, at både børn og voksne i Danmark har et højt indtag (Bilotft-Jensen et al. 2021). I Sydeuropa bliver slik anset for at være en børne-spise (Rothenberg 2015), men det er det





ikke i Danmark. De nordiske lande hører til de lande i verden med det højeste forbrug af slik og chokolade. Blandt dem spiser danske børn og voksne hyppigere slik og chokolade, end børn og voksne i de andre nordiske lande gør (Biltoft-Jensen et al. 2021). I gennemsnit spiser danske børn slik og chokolade to gange om ugen, mens danske voksne spiser det næsten tre gange om ugen.

I Danmark er forbruget af slik og chokolade faldet fra ca. 15 til ca. 12 kilo om året i perioden 2005-2018 (tabel 1; Biltoft-Jensen et al. 2021). Det skyldes, at især slikforbruget er faldet fra ca. 9 til ca. 7 kilo om året.

I samme periode er grænsehandel og illegal handel fordoblet. Det er en del af forklaringen på det faldende salg af slik og chokolade i danske butikker. Danskernes indtag af kage er steget med 16 % fra 2003-2013, og det har formentligt erstattet noget slik og chokolade (Pedersen et al. 2015). Selvom danskerne køber mindre slik og chokolade end tidligere, er vi fortsat verdensmestre i slik og har en global tredjeplads i slik og chokolade.

## Ordforklaringer

**Søde sager** er slik, chokolade, kager, kiks, snackbars (f.eks. müslibar), is og desserter (f.eks. chokolademousse).

**Søde drikke** er sukkersødede og kunstigt sødede drikke som sodavand, saftvand, iste, energidrikke og sportsdrikke.

**Nydelsesmidler fra råderummet** er tomme kalorier, der ikke bidrager positivt til kostens næringsstofindhold med vitaminer, mineraler og kostfiber, men som bidrager med meget energi, sukker, mættet fedt og/eller alkohol.

**Råderummet til tomme kalorier** er den mængde energi, der kan bruges til nydelsesmidler søde sager, salte snacks, søde drikke og alkoholiske drikke i en sund kost. Råderummet er ikke en anbefaling, men en maksimumgrænse.

## Andenplads i saftevandsforbrug

Danskerne køber næstmest saftvand i verden med 37 liter om året (figur 2; Biltoft-Jensen et al. 2021). Det er kun overgået af irlænderne med 39 liter årligt (data for Irland er ikke vist på figur 2). Oven i det køber danskerne 87 liter sodavand, så det årlige forbrug af søde drikke er på 123 liter. Kunstigt sødede sodavand og energidrikke indgår i forbrugstallene for sodavand. Af de otte lande på figur 2 er Danmark kun overgået af USA med 153 liter sodavand om året.

Forbruget af søde drikke er steget med 16 % fra 2004 til 2018 (tabel 1) og det skyldes, at især indkøb af saftvand er steget fra 22 til 35 liter årligt (Biltoft-Jensen et al. 2021). En del af forklaringen på stigningen kan være, at

Billeder af danskernes årlige indkøb af 35 kilo søde sager og 127 liter søde drikke.  
Fotos: Mikal Schlosser



## Danskerne køber i gennemsnit over 12 kilo slik om året

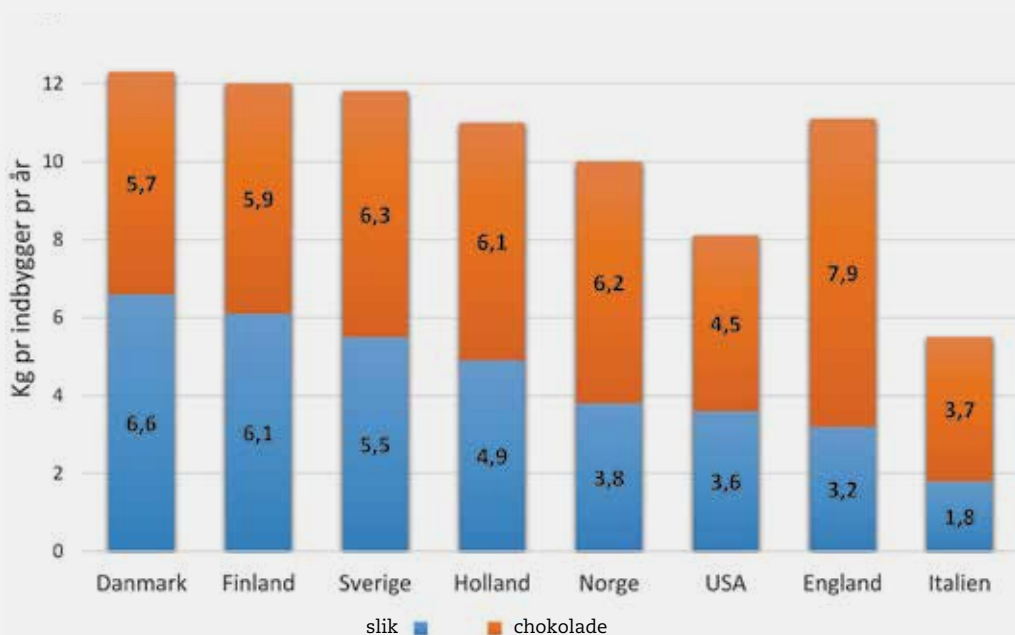


Fig. 1. Indkøb af slik og chokolade i Danmark og syv udvalgte vestlige lande i 2018 (kilo pr. indbygger pr. år).

der købes mere saftvand, som forbrugerne opfatter som sundere end traditionelt saftvand, f.eks. hyldeblomstdrik og rabarberdrik. I 2010-2012 var der et fald i sodavandsforbruget, som hænger sammen med stigende afgifter på sukkersødede sodavand i den periode. Siden afgifterne blev afskaffet i 2014, er forbruget af sodavand steget med 13 %.

### 35 kilo søde sager og 127 liter søde drikke om året

Når indkøb af kage, is, snacks, desserter og snackbars bliver lagt oveni slik og chokolade, køber danskerne i gennemsnit 35 kilo søde sager og 127 liter søde drikke om året (figur 3; Bilot-Jensen 2021). Det svarer til, at hver dansker køber 100 gram søde sager og 35 cl søde drikke hver dag året rundt. Tallene er tilmed en undervurdering af det reelle forbrug, fordi grænsehandel, illegal handel og det vi køber i kantiner, caféer og restauranter ikke er talt med. Det er hjemmelavede kager og desserter heller ikke. Hvis man regner alt med, så er danskernes samlede forbrug nok nærmere 40 kilo søde sager og 140 liter søde drikke om året.

### Hvor meget plads er der til søde sager og søde drikke i en sund kost?

Søde sager og søde drikke bliver også omtalt som 'nydelsesmidler' eller 'tomme kalorier', fordi de bidrager med nydelse og variation i kosten, men er unødvendige fra et ernæringsmæssigt synspunkt, fordi der er tale om næringsfattige og energitætte fødevarer.

Hvis danskerne skal begrænse deres indtag af søde sager og søde drikke, bliver de nødt til at vide, 'hvor meget er for meget'. Derfor indgår nye maksimumgrænser for søde sager og søde drikke i De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima (figur 4; Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri 2021), så danskerne bedre kan regulere deres indtag af nydelsesmidler fremover. Ud over søde sager og søde drikke indgår salte snacks og alkoholiske drikke også i 'råderummet til tomme kalorier'.

I danskernes nuværende kost stammer ca. 20 % af energien fra nydelsesmidler i råderummet, men i en sund kost er der kun plads til ca. 5 % (Matthiessen et al. 2021). Det betyder, at danskerne skal reducere

	2004-2006*	2007-2009	2010-2012	2013-2015	2016-2018
Slik og chokolade	15	15	13	13	12
Sodavand og saftvand	104	105	99	108	121

\* 2005-2006 for slik og chokolade

Tabel 1. Indkøb af hhv. slik og chokolade og sodavand og saftvand i Danmark fra 2004 til 2018 (kilo/liter pr. indbygger pr. år)

## Danskerne køber i gennemsnit 123 liter sodavand og saftvand om året



Fig. 2. Indkøb af sodavand og saftvand i Danmark og syv udvalgte vestlige lande i 2018 (liter pr. indbygger pr. år).

deres indtag af nydelsesmidler fra råderummet med 75 %, hvis kostrådene skal efterleves.

### Danskerne indtog langt mindre slik, chokolade og sodavand i 1985

I 1985 blev den første nationale undersøgelse af danskernes kostvaner gennemført. Undersøgelsen viser, at voksne danskere i gennemsnit indtog knapt 90 gram slik og chokolade om ugen mod 315 gram i 2011-2013 (Haraldsdóttir et al. 1986, Pedersen et al. 2015). Tilsvarende indtog en voksen dansker ca. ½ liter sodavand om ugen i 1985, mens det var ca. 1 liter i 2011-2013. Voksne danskernes indtag af slik og chokolade er således mere end tredoblet, og indtaget af sodavand er fordoblet over en 30-årig periode. Udviklingen er foruroligende med tanke på, at overvægt er et stort og stigende folkesundhedsproblem i Danmark (Jensen et al. 2018).

### Fredag og lørdag er ugens søde dage

Danskerne mener, at deres indtag af slik er for højt (Hansen et al. 2020). Alligevel giver mange tit slip fredag og lørdag, fordi man godt må være lidt god ved sig selv (Nordmand et al. 2020). Begreber som 'fredagsslik' og 'weekendhygge' giver god mening, når man ser på danskernes søde weekendvaner. Danskerne køber næsten dobbelt så meget slik om fredagen som på hverdage (Hansen 2021). Dansker-



Fig. 3. Billeder af danskernes årlige indkøb af 35 kilo søde sager og 127 liter søde drikke. Fotos: Mikal Schlosser

Person (sejler størrelse)	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion
4-6-årige (små portioner)								
7-9-årige (små portioner)								
10-13-årige (små portioner)								
14-17-årige ♂ (almindelige portioner)								
14-17-årige ♀ (almindelige portioner)								
18-60-årige ♂ (almindelige portioner)								
18-60-årige ♀ (almindelige portioner)								
61-75-årige (små portioner)								

Fig. 4. Ugentlige maksimumgrænser for nydelsesmidler fra råderummet til tomme kalorier for børn, unge, voksne og ældre - her vist med eksempler på hvordan råderummet kan sammensættes. Portionsstørrelserne er 450 kJ for 4-14-årige og 61-75-årige og 700 kJ for 14-60-årige.

ne indtager 39 % flere søde sager og salte snacks om lørdagen end i hverdagene (Nordman et al. 2020). Det høje indtag af søde sager og salte snacks er medvirkende til, at danskerne indtager 20 % flere kalorier om lørdagen end på hverdage. Det svarer til, at hver dansker spiser en pose vingummi på 110 gram mere om lørdagen.

Forskellen i indtaget af søde sager og salte snacks mellem hverdag og weekend er især markant for børnenes vedkommende (Nordman et al. 2020). Børns usunde weekendvaner kan måles i sundhedsmarkører som triglycerid og insulin i blodet, der er markant forhøjede efter weekenden.

Coronapandemien, under hvilken mange danskere har været sendt hjem, er et godt eksempel på, hvad der sker, når hverdage og weekenddage flyder sammen (Matthiessen/Biltoft-Jensen et al. 2021). Forbruget og indtaget af søde sager og søde drikke steg således markant under den første nationale nedlukning i foråret 2020.

### Den søde danske hyggekultur

En mulig forklaring på danskernes verdensmesterskab i slik er, at mange danskere forbinder det søde med hygge, der betyder "at have en dejlig tid" (Rothenborg 2015). Hyggen føles ikke lige så god uden det søde, og alle er bange for at være den, der ødelægger hyggen ved at gøre den sund. Det gode

selskab (familien eller venner), det rigtige øjeblik (fredag eller lørdag), et underholdningsaspekt (Disney Sjov eller en film) og noget at spise (søde sager) er fire centrale elementer, der er afgørende for hyggen (Rothenborg 2015). Mange danskere opfatter hygge som sundt i sig selv, så den opvejer de usunde mad- og drikkevarer, der indtages.

### Det søde gavner ikke klimaet

Fødevarerforbruget står for ca. 25 % af den samlede klimabelastning i de vestlige lande (Trolle et al. 2019). Søde sager og søde drikke har et forholdsvis lavt klimaaftryk (Lassen et al. 2020), men pga. danskernes høje forbrug udgør de 8-9 % af kostens klimabelastning (uden alkoholiske drikke) eller 2 % af den samlede klimabelastning i Danmark samt dét klimabelastningsbidrag der opstår ved overspisning, som ikke er regnet med her (Trolle et al. 2019). Hvis kostrådene som sagt skal efterleves, skal danskerne reducere deres indtag af nydelsesmidler fra råderummet med 75 %. Det betyder, at 6 % af kostens klimabelastning kan reduceres ved at skære 75 % af de søde sager og søde drikke væk.

### Hvad skal vi ændre?

Danskerne er verdensmestre i slik og har en global andenplads i saftevand. Danskeres årlige forbrug er formentligt omkring 40 kilo søde sager og 140 liter

søde drikke. Et hyppigt indtag af søde sager og søde drikke er en væsentlig del af forklaringen på danskernes høje forbrug af det søde.

Danskerne skal reducere deres indtag af nydelsesmidler fra råderummet med ca. 75 %, hvis De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima skal efterlevs. Hvis danskerne skal slippe af med det usunde verdensmesterskab i slikindkøb, skal vi tilbage til de søde vaner i 1985, hvor ordsprog som 'Lidt, men godt' i højere grad blev fulgt. Afgiftsforhøjelser kan være en af måderne til at reducere danskernes høje forbrug af det søde, da de tidligere har vist sig effektive til at bremse forbruget.

En reduktion af søde sager og søde drikke vil være positivt ud fra både sundheds- og klimamæssige hensyn. Navnlig slik, chokolade, kager og sukkersødede drikke bidrager til danskernes høje indtag af nydelsesmidler. Derfor er der grund til at have særligt fokus på disse mad- og drikkevarer i sundheds- og klimaoplysningen. Nydelsesmidler i råderummet kan med fordel erstattes af sunde og klimavenlige fødevarer som frugt og grønt, fuldkornsprodukter, nødder, vand, mælk, te og kaffe.

#### Kilder:

Biltoft-Jensen AP, Gibbons SJ, Kørup K, Bestle SMS, Christensen BJ, Trolle E, Lassen AD, Matthiessen J. Danskerne er verdensmestre i slikindkøb. E-artikel nr. 1, DTU Fødevarer-instituttet 2021: 1-10.

Hansen NN. Det hele startede med Disney Sjøv – men er elsket sliktitual i fare for at uddø?, DR 2021. Tilgængelig online på: <https://www.dr.dk/mad/artikel/det-hele-startede-med-disney-sjov-men-er-elsket-sliktitual-i-fare-uddoe> (Tilgået 1. december, 2021).

Hansen S, Hall KK, Kidmose U, Lähtenmäki L. Danskernes forbrug af slik og chips – en undersøgelse af portionsstørrelser. Aarhus Universitet, DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, DCA rapport nr. 170, 2020.

Haraldsdóttir J, Holm L, Jensen JH, Møller A. Danskernes kostvaner 1985. Hovedresultater. Levnedsmiddelstyrelsen, 1986.

Jensen HAR, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen, 2018.

Lassen A, Christensen LM, Fagt S, Trolle S. Råd om bæredygtig sund kost - fagligt grundlag for et supplement til De officielle Kostråd. DTU Fødevarer-instituttet 2020.

Matthiessen J/Biltoft-Jensen AP, Stockmarr A, Christensen T, Fagt S. Voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under den første nationale COVID-19 nedlukning i 2020. E-artikel nr. 3, DTU Fødevarer-instituttet 2021: 1-13.

Matthiessen J, Ygil KH, Christensen T, Biltoft-Jensen AP. Nye maksimumgrænser for søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke. E-artikel nr. 2, DTU Fødevarer-instituttet 2021: 1-18.

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Fødevarerstyrelsen. De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima, 2021.

Nordman M, Matthiessen J, Biltoft-Jensen AP, Hjorth MF. Danskere spiser mest usundt lørdag og er mindst fysisk aktive søndag. E-artikel nr. 4, DTU Fødevarer-instituttet 2020: 1-8.

Pedersen AN, Christensen T, Matthiessen J, Knudsen VK, Sørensen MR, Biltoft-Jensen A, Hinsch HJ, Ygil K, Kørup K, Saxholt E, Trolle E, Søndergaard AB, Fagt S. Danskernes kostvaner 2011-2013. Hovedresultater. DTU Fødevarer-instituttet, 2015.

Rothenborg M. Sliknationen. Zetland, 2015.

Trolle E, Lassen AD, Fagt S, Christensen LM, Mogensen L. På vej mod en sundere og mere bæredygtig kost. E-artikel nr. 1, DTU Fødevarer-instituttet 2019: 1-17.

---

#### Artiklen er skrevet af:

**Jeppe Matthiessen**  
Seniorrådgiver  
DTU Fødevarer-instituttet



**Anja Biltoft-Jensen**  
Seniorforsker  
DTU Fødevarer-instituttet

