

August 2023

Har COVID-19-pandemien forværret folkesundheden i Danmark?

→ *Voksne danskere købte flere søde sager og søde drikke og bevægede sig mindre under pandemien. Hvad har det haft af konsekvenser for folkesundheden?*



Restriktioner, såsom nedlukninger og isolation, kan være effektive til at forebygge spredning af COVID-19, men de kan have forværret folkesundheden ved at ændre danskernes spise- og motionsvaner og vægt.



FORFATTER

Jeppe Matthiessen
M.Sc., Seniorrådgiver, DTU
Fødevareinstituttet



FORFATTER

Anja Biltoft-Jensen
Ph.d., Seniorforsker,
Forskningsgruppeleder, DTU
Fødevareinstituttet

DEL



Den her omtalte undersøgelse havde til formål at undersøge effekten af COVID-19-pandemien på voksne danskernes spise- og motionsvaner under og efter den første nedlukning i 2020. Undersøgelsen er unik, fordi det er den mest omfattende befolkningsundersøgelse, der er gennemført i Danmark med måling af både kost og fysisk aktivitet for den samme gruppe personer under og efter første nedlukning.

839 voksne danskere: Kost-, motion- og skærmvaner under og efter nedlukning

Hele kosten, motion, skærmforbrug i fritiden og vægtændringer blev målt med validerede metoder blandt de samme 839 voksne danskere under den første nedlukning og igen et halvt år efter. Måling af hele kosten gør det muligt at beregne indtag af alle fødevarer, energi og næringsstoffer, hvor andre COVID-undersøgelser typisk kun har spurgt til enkelte fødevarergrupper som fx frugt og grønt eller til deltagernes egen opfattelse af deres spisevaner.

Deltagerne i undersøgelsen lignede voksne danskere som helhed, hvad angik køn, alder, uddannelse og region. Derfor er det muligt at overføre resultaterne fra undersøgelsen til voksenbefolkningen. Undersøgelsen giver ny viden om voksne danskernes sundhedsadfærd og vægtændringer under COVID-19-pandemien og gør det muligt at målrette tiltag til at fremme kost og motion i specifikke befolkningsgrupper, hvis en lignende situation skulle opstå igen.

For at se resultaterne fra COVID-19-undersøgelsen i et længere tidsperspektiv er der sammenlignet med andre danske befolkningsundersøgelser fra årene før pandemien og med salgstal for søde sager og søde drikke. Ved denne type sammenligninger er det dog ikke muligt at redegøre for, om de fundne ændringer i danskernes spise- og motionsvaner kan tilskrives en generel udvikling eller COVID-19-pandemien.

Mere motion og mindre skærmtid efter nedlukningen

I takt med, at restriktionerne lettede et halvt år efter den første nedlukning i 2020, steg voksne danskernes motionsniveau, samtidig med at deres skærmforbrug faldt. Generelt øgede par deres motionsniveau hurtigere end singler. Positive ændringer i motion og skærmforbrug følges dog ikke altid ad i alle befolkningsgrupper, da par uden børn øgede deres motionsniveau, samtidig med at deres skærmforbrug steg efter nedlukningen.

Billedet er mere sammensat, når det kommer til danskernes spisevaner et halvt år efter nedlukningen. Voksne danskere spiste mindre mættet fedt på den positive side, men også mindre fisk og fuldkorn og mere rødt kød på den negative side. Mere udespisning i kantinen og på caféer og restauranter et halvt år efter nedlukningen kan forklare de ændrede spisevaner. Danskernes hyggevaner med søde sager og søde drikke ændrede sig derimod ikke under første bølge af COVID-19-pandemien. Unge har været hurtigere end voksne og midaldrende til at finde tilbage til sundere spisevaner med mindre sukker og mere vand efter nedlukningen.

COVID-19-vaner bliver hængende hos voksne danskere

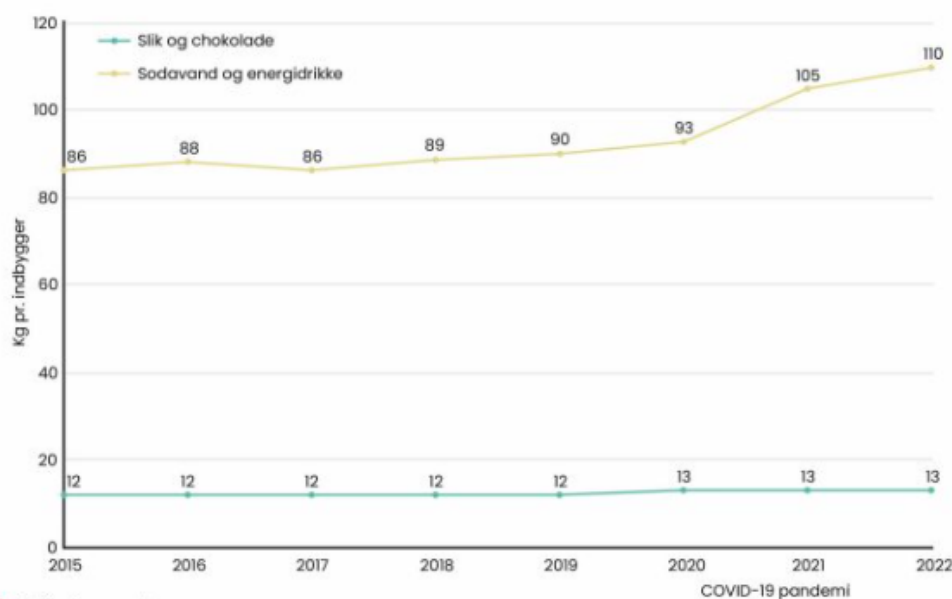
43% af voksne danskere arbejdede hjemme under nedlukningen i 2020, og efter at samfundet er åbnet op igen, har mange holdt fast i hjemmearbejde. Omfanget af hjemmearbejde i Danmark er således fordoblet på en almindelig arbejdsdag efter COVID-19-pandemien – fra 100.000 til 200.000 – og stigningen har især været markant i Storkøbenhavn. Med mere hjemmearbejde følger ændrede spise- og motionsvaner. Gruppen med hjemmearbejde under nedlukningen oplevede selv, at de indtog flere søde sager og dyrkede mindre motion – vaner, der muligvis bibeholdes med hjemmearbejde efter nedlukningen.

Mere 'sød' hygge under pandemien

Under pandemien havde danskerne mere 'sød' hygge end i årene før, og allerede i 2018 var vi verdensmestre i slikindkøb. Salget af hhv. slik og chokolade og sodavand og energidrikke steg under pandemien. Salget af slik og chokolade steg 10% fra 2019 til 2021, mens salget af sodavand og energidrikke steg 17% (figur 1). Der er også fundet en markant stigning i salget af centrale bageingredienser som mel, sukker og gær under pandemien. Salget af alkoholiske drikke ændrede sig derimod ikke.

Data peger på, at nye 'søde' hyggevaner er blevet etableret under pandemien, og at vi ikke er kommet tilbage til det niveau, der var før pandemien.

Figur 1 – Salg af hhv. slik og chokolade og sodavand og energidrikke før, under og efter COVID-19-pandemien

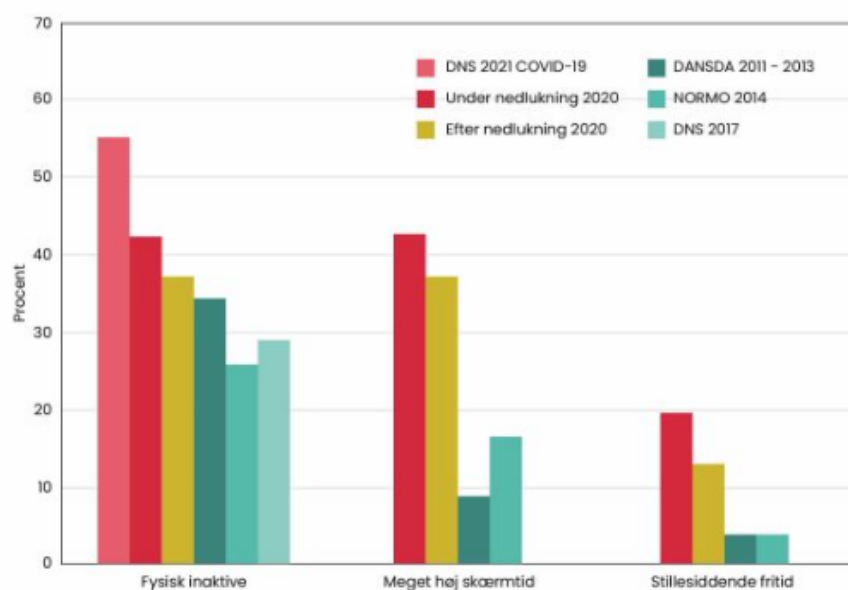


Nye motions- og skærmvaner etableret under pandemien

Hjemmearbejde var en nødvendighed under nedlukningen og førte til mindre motion som cykling og gang til og fra arbejde. Det er muligt at komme igennem en almindelig hjemmearbejdsdag med ganske få skridt, hvis man ikke bevidst gør noget for at få lagt aktive pauser ind i løbet af en arbejdsdag. Hvis man har en *stillesiddende fritid*, hvor man er fysisk inaktiv og ikke lever op til motionsanbefalingerne, og samtidig har meget høj skærmtid i fritiden (> 6 timer/dag), kan det være bekymrende set fra et folkesundhedssynspunkt. Selv inden for relativt kort tid er der en negativ effekt af fysisk inaktivitet i form af øget fedtdeponering, nedsat insulinfølsomhed og kondition, som på sigt kan føre til kroniske sygdomme.

Under første bølge af COVID-19-pandemien brugte voksne danskere i gennemsnit ca. 6 timer dagligt foran en skærm i fritiden, og 460.000-700.000 voksne danskere havde en *stillesiddende fritid*. Det er højere end det, der er målt i andre undersøgelser i årene før pandemien (under pandemien: 13-19% vs. før pandemien: 4%; figur 2). En international undersøgelse har vist, at selv to år efter begyndelsen af pandemien er antallet af skridt ikke kommet tilbage til det niveau, der var før pandemien i Europa. Resultaterne peger på, at nye motionsvaner er blevet etableret, og måske kommer vi aldrig tilbage til det niveau, der var før pandemien.

Figur 2 – Voksne danskernes motionsvaner og skærmforbrug i fritiden under og før COVID-19-pandemien



▲ DNS (Den Nationale Sundhedsprofil); DANSDA (Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kost og Fysiske Aktivitet); NORMO (The Nordic Monitoring System of Diet, Physical Activity and Overweight).

Flere tog på under nedlukningsperioden

Mere 'sød' hygge, mindre motion og højere skærmforbrug i fritiden kan føre til vægtøgning, som det var tilfældet for 27% af voksne danskere under nedlukningsperioden, hvor 15% dog også tabte sig. Under første nedlukningsperiode tog voksne danskere i gennemsnit 0,3 kg på i vægt. Kvinder, singler uden børn og personer med moderat og svær overvægt var mere tilbøjelige til at tage på i vægt. De, der tog på, følte sig mere stressede, spiste mindre sundt, brugte mindre tid på motion og mere tid på skærmforbrug i fritiden end dem, der holdt deres vægt. COVID-19-relateret stress kan have ført til mere følelsesmæssig udløst spising og mindre motion.

Samlet set står vi et dårligere sted i forhold til voksne danskeres søde vaner, motion og overvægt end før COVID-19-pandemien.

Konklusion

Omfanget og graden af restriktioner under en pandemi som COVID-19 påvirker danskernes vægt, spise- og motionsvaner markant. I håndteringen af fremtidige udbrud af infektionssygdomme såsom COVID-19 bør konsekvenserne af usunde spisevaner og fysisk inaktivitet tages i betragtning i forhold til den samlede folkesundhed, hvis det skulle blive nødvendigt at lukke samfundet ned igen.

Interessekonflikter



Referencer



1. Aarup L. Sådan har Corona påvirket danskernes forbrug. Coop Analyse 2020. Tilgængelig online på: https://coopanalyse.dk/analyse/02_484-corona/ (Tilgået 5. juli, 2023).
2. Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Stockmarr A, Fagt S, Christensen T. Changes in Diet and Physical Activity among 18-65-Year-Olds after the First National COVID-19 Lockdown in Denmark. *Nutrients*. 2023;15(6):1480. doi: 10.3390/nu15061480.
3. Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Stockmarr A, Fagt S, Christensen T. Voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under den første nationale COVID-19 nedlukning i foråret 2020. DTU Fødevareinstituttet 2021, E-artikel nr. 3, 2021: 1-13.
4. Tison GH, Barrios J, Avram R, Kuhar P, Bostjancic B, Marcus GM, Pletcher MJ, Olgin JE. Worldwide physical activity trends since COVID-19 onset. *Lancet Glob Health*. 2022;10(19):e1381-1382. doi: 10.1016/S2214-109X(22)00361-8.