

Sådan spiser danske familier

Midt i Ugen nr. 122 17. februar 2010
Af FoodDTU



Rygterne om familiemåltidets død er stærkt overdrevet – i hvert fald i Danmark. Her spiser de fleste stadig aftensmad sammen med familien. Til gengæld får vi for meget sukker fra sodavand og saft, vi spiser stadig ikke tilstrækkeligt med fisk, frugt og grønt – og selv om flere er opmærksomme på at spise sundt, er der sociale skævheder i sundheden. Sådan lyder konklusionerne fra DTU Fødevarerinstitutionens seneste analyser af danskernes måltids- og kostvaner i perioden 2003-2008, samt analyser af sociale forskelle i overvægt for perioden 2000-02.

Danske familier spiser sammen – om aftenen

De fremtids- og trendforskere, der påstår at familiemåltidet er dødt, har taget fejl, fastslog Margit Groth og Sisse Fagt på et seminar på DTU Fødevarerinstitutionen den 11. februar i år. Kostundersøgelsen viser nemlig, at 85 % af deltagerne spiser sammen med husstanden eller den nærmeste familie fem dage om ugen – og tallet er steget fra 81 % i 1995. Til gengæld kniber det med morgenmaden: Her er det kun 40 % af familierne, der spiser sammen fem dage om ugen, og hos børnefamilierne er tallet helt nede på 33 %. Med den viden, vi nu har om kostens betydning for bl.a. koncentrations- og indlæringssevne kan der være grund til at interessere sig for hvordan rammerne for morgenmaden er, mener forskerne fra DTU Fødevarerinstitutionen.

Salatskålen snyder – vi spiser for lidt grønt

De fleste fejlvurderer deres egne kostvaner når det gælder grøntsager. I perioden 2005-2008 angav 45 % af deltagerne, at de spiste grønt nok – men i virkeligheden var det kun seks procent, der opfyldte kravene. Margit Groth talte på seminaret om at det kan være fordi salatskålen snyder: Hvis man spiser en portion blandet, grøn salat i kantinen eller til aftensmaden, tror man måske man har fået tilstrækkeligt med grøntsager. Og selv om der i virkeligheden er langt op til de 600 anbefalede gram, er selve det at man tror, man har fået grøntsager nok en barriere mod at spise flere.

Sukker fortrænger vigtige næringsstoffer

Forbruget af sukkerholdige drikke er stadig langt over de anbefalede maksimale 300 ml om ugen for børn og 500 ml om ugen for voksne – og seks ud af ti drenge får mere end de anbefalede ti procent af det daglige energibehov dækket af sukker. Sammen med sukkerholdige drikke er det slikforbruget, der for alvor har betydning for sukkerindtaget. Modsat grøntsagerne har vi her en tilbøjelighed til at underdrive eller glemme hvor meget sukker vi spiser: For mens deltagerne i undersøgelsen selv mente de spiste 20 gram slik pr. dag pr. person, viste tallene fra SKAT, som fortæller noget om salget af afgiftspligtig slik og sodavand, noget ganske andet – nemlig et dagligt forbrug på 50 gram pr. dag pr. person.

Sisse Fagt slår fast, at det er vigtigt at begrænse indtaget af tomme sukker-kalorier fra fx sodavand og slik: De kan nemlig fortrænge andre og mere lødige fødevarer som rugbrød, havregryn, fisk og grøntsager. Den sammenhæng blev tydelig i en analyse, der viste at deltagere med et højt forbrug af sukker også samtidig har et højt forbrug af slik, chokolade og kakaomælk og et lavt forbrug af rugbrød – og på den anden side har deltagere med et højt forbrug af kiks, guldorn og saft et lavt forbrug af frugt og grønt. Mens de fleste efterhånden har lært at sodavand er slik – og ikke noget, der skal drikkes hver dag. Men det er de færreste, der ved, at de samme regler burde gælde for saft. Safforbruget er i modsætning til forbruget af sukkerholdig sodavand konstant gennem alle dage i ugen.

Uddannelseniveau påvirker kostvanerne

Det er uddannelsesniveaue, der afgør hvordan vi spiser, viser kostundersøgelserne. Folk med en grundskoleuddannelse eller en erhvervsfaglig uddannelse spiser gennemgående mere fedt, og drikker flere sukkerholdige drikkevarer end folk med en længerevarende uddannelse. Til gengæld har personer med en

længerevarende uddannelse et højere alkoholforbrug. Det kan gøre det svært at få ernæringsbudskaberne frem til de rigtige personer. En oplysningskampagne påvirker nemlig ofte især dem, der i forvejen er åbne over for budskabet.

Særlige tiltag kan hjælpe svage grupper

Forskerne har fundet, at selv om flere viser interesse for at spise sundt, er der stadig en lille gruppe, budskaberne ikke er trængt igennem til. Det viser et behov for strukturelle tiltag, fx i form af samarbejde med arbejdspladser og fagforeninger. I de tilfælde, hvor man har gennemført sådanne tiltag, som i forbindelse med "6-om dagen"-kampagnen, har det til gengæld vist sig, at de fleste er glade for ændringerne, når de først er gennemført. Debatten om bespisning i landets børnehaver viser samtidig hvor svært det kan være at komme igennem med ændringer, der måske kan have en stor effekt, mener forskerne: De forældre, der har flest ressourcer, involverer sig i bestyrelsesarbejdet i børnehaverne. Det er ofte også dem, der godt kan finde ud af at give børnene en sund kost. Hvis disse forældre derfor viser sig at være modstandere af ordningerne, vil det i sidste ende være børn fra de ressourcetsvage hjem, der kommer til at lide, hvis ordningen forkastes.

Kostundersøgelser fra overvågning til analyse

Undersøgelsen er gennemført i perioden 2003-2008. Det er dagbogsoptegnelser over kost og fysisk aktivitet fra knap femtusinde mennesker, som er blevet tilfældig udvalgt fra CPR-registret, der danner baggrund for undersøgelsen. Forskerne forsøger blandt andet at finde frem til årsagerne til at vi spiser som vi gør, og har bl.a. fundet frem til at både uddannelsesniveaue, køn og alder har betydning for hvilken kost, vi spiser.

Nyttige links:

- DTU Fødevejledningen
- Margit Velsing Groth
- Sisse Fagt
- Danskernes Kostvaner 2003-2008
- Danskernes Kostvaner 1995-2006
- Børn og unges måltidsvaner 2000-2004
- Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt
- Danskernes kostvaner. Måltidsvaner, holdninger, sociale forskelle og sammenhæng med anden livsstil
- Groth MV et al., Dimensions of socioeconomic position related to body mass index and obesity among Danish women and men. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2009; 37:418-426