

Appendiks til e-artiklen "Voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under den første nationale COVID-19 nedlukning i foråret 2020"

Sådan blev voksne danskeres kost og fysisk aktivitet målt under nedlukningen

Kost

I Corona-kostundersøgelsen er der anvendt et webbaseret semikvantitativt fødevarerfrekvensspørgeskema (FFQ) til at måle hele kosten. Spørgeskemaet er udviklet på baggrund af et FFQ, der blev anvendt i en undersøgelse af kommende forældres kost (Knudsen et al. 2016). Det oprindelige spørgeskema er valideret blandt kvinder, og har vist, at FFQ'et måler et lavere energiindtag end kostdagbogsmetoden, som bruges i DANSDA (Knudsen et al. 2016).

Det oprindelige spørgeskema er blevet opdateret med data fra markedsundersøgelser om salg af fødevarer. Skemaet blev opdateret med nye spørgsmål om indtag af vitaminvand, plantebaserede alternativer til kød, fisk og mejeriprodukter samt slik, chokolade, kage og snacks. Eksempler på mad- og drikkevarer under hvert spørgsmål er også opdaterede.

I FFQ'et er deltagerne blevet bedt om at registrere, hvor ofte de har spist og drukket mad- og drikkevarer i de foregående to uger. FFQ'et indeholder spørgsmål om i alt 209 mad- og 36 drikkevarer. Herudover indgår der syv billedserier med portionsstørrelser på madvarer og retter, der typisk indgår i en dansk kost. For de mad- og drikkevarer, hvor der ikke indgår billedserier, er der angivet husholdningsmål som skiver, glas, teske m.m.

Deltagerne blev også stillet et spørgsmål om selvvalgte ændringer i deres mad- og drikkevaner de seneste to uger under nedlukningen. Deltagerne blev bedt om at angive mindst en og højst tre store ændringer blandt 16 svarmuligheder i deres kostvaner under nedlukningen sammenlignet med perioden før nedlukningen. De 16 svarmuligheder dækker over, om deltagerne har indtaget mere eller mindre mad, frugt og grønt, kage, slik og chokolade, alkohol, takeaway eller hjemmelavet mad under nedlukningen. Det var også muligt for deltagerne at angive "ingen" selvoplevede ændringer under nedlukningen. Endelig var der to svarmuligheder om deltagerne har brugt mere eller mindre tid på at lave mad under nedlukningen.

Fysiske aktivitet

I Corona-kostundersøgelsen indgår to spørgsmål om fysisk aktivitet i fritiden og to spørgsmål om skærmtid i fritiden. Spørgsmålene om fysisk aktivitet omhandler tid brugt på moderat og/eller hård fysisk aktivitet de sidste syv dage og er anvendt til at vurdere, om deltagerne efterlever anbefalingerne for fysisk aktivitet.

Voksne danskeres fysiske aktivitetsniveau er i nærværende artikel afdækket i forhold til efterlevelse af De Nordiske Næringsstofanbefalingers (NNR) minimumsanbefaling for fysisk aktivitet¹ fra 2004 (Nordic Council of Ministers 2004). Dette er gjort af hensyn til sammenligneligheden med data fra tidligere befolkningsundersøgelser (Matthiessen et al. 2016, Upublicerede data fra DANSDA 2011-2013). Minimumsanbefalingen i NNR 2004 er lidt højere end WHO's minimumsanbefaling² (WHO 2010), som indgår i NNR 2012

1 Mindst 210 minutters moderat aktivitet om ugen eller mindst 75 minutters hård aktivitet om ugen eller en kombination heraf.

2 Mindst 150 minutters moderat aktivitet om ugen eller mindst 75 minutters hård aktivitet om ugen eller en kombination heraf.

(Nordic Council of Ministers 2014) og har været brugt til at vurdere danskernes efterlevelse af fysisk aktivitet i Den Nationale Sundhedsprofil 2017 (Jensen et al. 2018). Set over en uge ligner NNR 2004s og Sundhedsstyrelsens minimumsanbefaling (Sundhedsstyrelsen 2018) hinanden.

De to spørgsmål om skærmtid omhandler stillesiddende tid brugt på hhv. TV og computer i fritiden, og er anvendt som indikator for stillesiddende adfærd. Selvom der er spurgt ind til TV- og computertid hver for sig, kan det ikke udelukkes, at den samlede skærmtid kan være overvurderet, fordi nogle personer har rapporteret en del af deres TV- og computertid, som er foregået samtidigt.

Spørgsmålene om tid brugt på moderat og/eller hård aktivitet samt stillesiddende skærmtid er kombineret i analyserne til at identificere personer med en stillesiddende fritid.

Klassificering af om deltagerne efterlever minimumsanbefalingen for fysisk aktivitet og opgørelser af skærmtid for TV og computer er beskrevet andetsteds (Matthiessen et al. 2016). Spørgsmålene om fysisk aktivitet og skærmtid er validerede op imod accelerometri blandt voksne i flere undersøgelser (Fagt et al. 2012, Danquah et al. 2018). Valideringsundersøgelserne peger på, at spørgsmålene virker efter hensigten og afspejler de objektivt målte niveauer af fysisk aktivitet.

I undersøgelsen blev deltagerne også stillet et spørgsmål om selvvaluerede ændringer i aktivitetsvaner under nedlukningen. Deltagerne har angivet om deres aktivitetsniveau de seneste to uger under nedlukningen har ændret sig sammenlignet med perioden før nedlukningen.

Arbejdssituation og stress

For at kunne undersøge arbejdssituationens indflydelse på danskernes kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen indgår der et spørgsmål om, hvordan deltagerne har arbejdet/studeret de seneste to uger. Spørgsmålet gør det muligt at indplacere deltagerne efter, om de har arbejdet som normalt ('Normalt'), arbejdet hjemme ('Hjemme'), været sendt hjem/afskediget ('Sendt hjem') eller været uden for arbejdsmarkedet/ferie/sygdom ('Ikke i arbejde').

I undersøgelsen er der også spurgt til om deltagerne har følt sig stresset inden for de seneste to uger under nedlukningen, dvs. oplevet symptomer som f.eks. søvnbesvær, uro og hjertebanken.

Statistik

Deskriptive statistiske analyser er anvendt dels til at beskrive sociodemografiske karakteristika af deltagere med forskellig arbejdssituation og hvem der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen (hhv. nederste og øverste kvartil af score for kostkvalitet) og dels til at analysere kost- og aktivitetsvaner og stress ift. arbejdssituation og ift. grupperne, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen. Karakteristika er beskrevet ud fra faktorer som køn, alder, uddannelse, husstandsindkomst, beskæftigelse, region og familiestatus. Signifikante forskelle er fundet gennem Bonferroni-korrigerede Kruskal-Wallis test, χ^2 test og Fishers eksakte test.

Derudover er lineære regressions- og logistiske regressionsmodeller anvendt til at undersøge hvilke faktorer, der har betydning for danskernes kost- og aktivitetsvaner samt stressniveau under nedlukningen. I de modelbaserede analyser indgår alle sociodemografiske faktorer og rygning som forklarende variable.

Kontinuerte data er i tabellerne vist som gennemsnit og spredning (konfidensintervaller).

Et kostindeks indgår i analyserne til at vurdere kostkvaliteten og efterlevelsen af fem udvalgte kostråd fra De officielle Kostråd fra 2013 (frugt og grønt, fuldkorn, fisk, sukker og mættet fedt. En score på 5 er lig efterlevelse af alle fem kostråd; Knudsen et al. 2012). Scores for kostkvaliteten er herefter opdelt i kvartiler for at kunne vurdere om kosten som helhed er mest sund (øverste kvartil) eller mindst sund (nederste kvartil).

Table 1 Sociodemografiske karakteristika i forhold til arbejdssituation under nedlukningen

	Alle (n) (n=1226)	Normalt (n) (n=228)	Hjemme (n) (n=509)	Sendt hjem (n) (n=121)	Ikke i arbejde (n) (n=327)	P
Arbejdssituation	-	19% (228)	43% (509)	10% (121)	28% (327)	-
Køn						0.07
Mænd	49% (606)	52% (118)	52% (267)	46% (56)	44% (143)	
Kvinder	51% (620)	48% (110)	48% (242)	54% (65)	56% (184)	
Alder						<0.0001
18-34 år	34% (419)	29% (65) ^{a,b}	42% (215) ^c	36% (43) ^{b,c}	23% (74) ^a	
35-49 år	31% (377)	30% (69)	32% (161)	36% (44)	29% (95)	
50-65 år	35% (430)	41% (94) ^{b,c}	26% (133) ^a	28% (34) ^{a,b}	48% (158) ^c	
Familiestatus						0.007
Enlige uden børn eller med børn på 16 år eller derover	31% (380)	29% (67)	27% (136)	38% (46)	35% (113)	
Enlige med mindst et barn under 16 år	3% (37)	1% (2)	3% (15)	3% (4)	4% (14)	
Par uden børn eller med børn på 16 år eller derover	44% (540)	50% (115) ^b	45% (229) ^{a,b}	35% (42) ^a	43% (142) ^{a,b}	
Par med mindst et barn under 16 år	22% (269)	19% (44)	25% (129)	24% (29)	18% (58)	
Uddannelse						<0.0001
Grundskole	7% (91)	8% (18) ^{a,b}	4% (21) ^a	9% (11) ^{a,b}	12% (40) ^b	
Erhvervsfaglig uddannelse	21% (262)	32% (72) ^b	12% (62) ^a	24% (29) ^b	27% (89) ^b	
Student/HF	14% (177)	14% (31)	15% (78)	17% (21)	12% (38)	
Kort videregående uddannelse	12% (143)	11% (24)	11% (56)	7% (9)	15% (48)	
Mellemlang/lang videregående uddannelse/ forskeruddannelse	45% (553)	36% (83) ^a	57% (292) ^b	42% (51) ^a	34% (112) ^a	
Husstandsindkomst	(n=1030)	(n=203)	(n=427)	(n=95)	(n=281)	<0.0001
<300.000 kr.	25% (255)	16% (32) ^a	19% (80) ^a	26% (25) ^{a,b}	38% (107) ^b	
300.000-599.999 kr.	34% (349)	39% (80) ^b	26% (112) ^a	38% (36) ^{a,b}	41% (114) ^b	
600.000-899.999 kr.	25% (257)	32% (65) ^b	28% (119) ^b	23% (22) ^{a,b}	17% (48) ^a	
≥ 900.000 kr.	16% (169)	13% (26) ^b	27% (116) ^c	13% (12) ^b	4% (12) ^a	
Beskæftigelse	(n=1225)	(n=228)	(n=509)	(n=121)	(n=326)	<0.0001
Pensioneret/efterløn	11% (138)	3% (6) ^a	1% (4) ^a	2% (2) ^a	38% (123) ^b	
Arbejdssøgende	9% (105)	2% (5) ^a	2% (10) ^a	6% (7) ^a	25% (82) ^b	
Hjemmegående	1% (17)	0% (0) ^a	1% (4) ^a	0% (0) ^a	3% (11) ^b	
Studerende/lærling/praktikant	14% (173)	7% (15) ^{a,b}	23% (119) ^c	12% (15) ^b	5% (15) ^a	
Funktionær	36% (447)	29% (67) ^b	58% (296) ^c	35% (42) ^b	9% (30) ^a	
Faglært/ufaglært	20% (251)	48% (109) ^b	9% (45) ^a	36% (44) ^b	14% (46) ^a	
Selvstændig erhvervsdrivende	5% (56)	7% (15)	4% (22)	7% (8)	3% (10)	
Andet	3% (38)	5% (11)	2% (9)	2% (3)	3% (9)	
Region						0.002
Hovedstaden	32% (397)	25% (58) ^a	37% (186) ^b	40% (49) ^b	29% (94) ^{a,b}	
Sjælland	14% (175)	13% (29)	15% (78)	15% (18)	13% (42)	
Syddanmark	21% (252)	24% (55) ^{b,c}	17% (89) ^{a,b}	11% (13) ^a	27% (89) ^c	
Midtjylland	23% (277)	26% (59)	22% (111)	23% (28)	20% (67)	
Nordjylland	10% (125)	12% (27)	9% (45)	11% (13)	11% (35)	

Data er signifikant forskellige, hvis to eller flere grupper for arbejdssituation under nedlukningen har forskellige bogstaver. For grupper for arbejdssituation med samme bogstav er data *ikke* signifikant forskellige. 'a' repræsenterer den laveste gruppe og 'c' den højeste gruppe (p<0.05, kategoriske variable er analyseret med χ^2 test og Fishers eksakte test. Bonferroni korrektion er benyttet for alle tests)

Tabel 2 Kost, fysisk aktivitet og stressniveau i forhold til arbejdssituation under nedlukningen

	Alle (n=1226)	Normalt (n=228)	Hjemme (n=509)	Sendt hjem (n=121)	Ikke i arbejde (n=327)	P
Kost (gennemsnit ($\pm 1,96$ SD*)); nedre grænse oprundet til 0)						
Energi (MJ/dag)	8,7 [0,9;16,5]	8,4 [0,8;16,0] ^{ab}	9,2 [0,5;17,9] ^b	8,4 [2,7;14,4] ^{ab}	8,2 [1,9;14,6] ^a	0.02
Kostkvalitetsscore [§]	3,2 [1,6;4,8]	3,2 [1,7;4,6] ^{ab}	3,3 [1,8;4,8] ^b	3,1 [1,4;4,9] ^{ab}	3,1 [1,5;4,7] ^a	0.01
Mad (g/10 MJ)						
Frukt og grønt	324 [0;686]	306 [27;585] ^a	345 [0;743] ^b	301 [0;631] ^{ab}	310 [0;675] ^{ab}	0.005
Fuldkorn	70 [0;149]	71 [0;146]	71 [0;154]	71 [0;145]	69 [0;144]	0.84
Fisk	23 [0;66]	21 [0;61]	24 [0;66]	23 [0;68]	24 [0;70]	0.350
Rødt kød	93 [0;201]	103 [0;214] ^b	91 [0;197] ^a	86 [0;183] ^a	91 [0;203] ^{ab}	0.008
Søde sager og snacks	107 [0;229]	110 [0;228]	105 [0;228]	104 [0;216]	111 [0;238]	0.46
Drikke (g/10 MJ)						
Vand	1134 [0;3032]	1043 [0;2750]	1123 [0;3045]	1267 [0;3283]	1200 [0;3147]	0.15
Søde drikke	517 [0;1891]	520 [0;1783]	490 [0;1790]	574 [0;2119]	556 [0;2060]	0.88
Alkoholiske drikke (øl, vin, spiritus)	151 [0;719]	128 [0;559]	138 [0;549]	198 [0;980]	174 [0;913]	0.039
Selvvalgte kostvaner - max. 3 største ændringer (n)	(n=1197)	(n=226)	(n=501)	(n=118)	(n=323)	-
Spist mere	23% (274)	14% (32)	27% (135)	24% (28)	21% (69)	
Spist mindre	8% (98)	6% (14)	11% (57)	8% (10)	5% (15)	
Spist mere frugt og grønt	10% (114)	7% (15)	10% (51)	8% (9)	12% (38)	
Spist mindre frugt og grønt	7% (80)	4% (9)	10% (49)	8% (10)	3% (11)	
Spist mere slik og chokolade	21% (250)	19% (42)	23% (114)	29% (34)	18% (57)	
Spist mindre slik og chokolade	3% (34)	2% (5)	2% (12)	6% (7)	3% (10)	
Spist mere kage	14% (162)	9% (21)	16% (79)	19% (22)	12% (38)	
Spist mindre kage	2% (23)	2% (4)	2% (9)	4% (5)	2% (5)	
Drukket mere alkohol	10% (115)	6% (14)	12% (61)	11% (13)	8% (26)	
Drukket mindre alkohol	5% (57)	2% (5)	6% (32)	7% (8)	3% (11)	
Spist mere hjemmelavet mad	18% (210)	8% (17)	22% (112)	20% (24)	17% (54)	
Spist mindre hjemmelavet mad	2% (28)	3% (7)	3% (13)	2% (2)	2% (5)	
Spist mere take-away	10% (121)	10% (23)	13% (63)	10% (12)	7% (22)	
Spist mindre take-away	6% (69)	4% (10)	5% (25)	10% (12)	6% (20)	
Brugt mere tid på at lave mad	14% (173)	7% (15)	21% (103)	15% (18)	11% (36)	
Brugt mindre tid på at lave mad	2% (23)	1% (2)	2% (12)	2% (2)	2% (7)	
Nej, har ikke spist/drukket anderledes	36% (434)	50% (112)	25% (126)	30% (35)	46% (148)	
Fysisk aktivitet i fritiden	(n=1199)	(n=222)	(n=498)	(n=120)	(n=321)	
Moderat og hård aktivitet (timer/uge; gennemsnit ($\pm 1,96$ SD))	3,5 [0;11,0]	3,5 [0;11,3]	3,6 [0;10,7]	4,0 [0,5;12,3]	3,3 [0,5;11,0]	0.01
Fysisk inaktive [#] (n)	48% (578)	48% (106) ^a	42% (209) ^a	44% (53) ^{ab}	58% (185) ^b	0.0002
Stillesiddende skærmtid i fritiden	(n=1102)	(n=212)	(n=456)	(n=111)	(n=291)	
Skærmtid [§] (timer/dag; (gennemsnit ($\pm 1,96$ SD))	6,4 [0,3;12,6]	6,1 [0,1;12,0] ^{ab}	6,1 [0,1;12,4] ^a	7,1 [1,6;12,5] ^{bc}	7,1 [0,8;13,4] ^c	<0.0001
Meget høj skærmtid ^d (> 6 timer/dag; (n))	44% (482)	38% (80) ^a	38% (175) ^a	57% (63) ^b	52% (152) ^b	<0.0001
Stillesiddende fritid^e (n)	(n=1086)	(n=210)	(n=452)	(n=111)	(n=288)	
Stillesiddende fritid (n)	21% (234)	21% (44) ^{ab}	17% (76) ^a	29% (32) ^b	27% (78) ^b	0.002
Selvvalgte aktivitetsvaner (n)	(n=1175)	(n=218)	(n=496)	(n=119)	(n=315)	
Mindre/meget mindre aktiv end normalt	46% (538)	35% (77) ^a	53% (263) ^b	55% (66) ^b	39% (123) ^a	<0.0001
Uændret	38% (452)	53% (116) ^b	31% (153) ^a	22% (26) ^a	46% (144) ^b	
Mere/meget mere aktiv end normalt	16% (185)	11% (25) ^a	16% (80) ^{ab}	23% (27) ^b	15% (48) ^{ab}	
Rygning (n)	(n=1213)	(n=227)	(n=504)	(n=119)	(n=326)	
Rygere	21% (255)	21% (48) ^a	16% (83) ^a	28% (33) ^b	25% (82) ^b	0.005
Daglig rygere	15% (185)	15% (35) ^a	10% (52) ^a	19% (23) ^b	21% (67) ^b	0.0004
Selvoplevet stressniveau (n)	(n=1200)	(n=223)	(n=504)	(n=121)	(n=322)	
Slet ikke/sjældent	56% (675)	56% (125)	55% (275)	60% (73)	57% (184)	0.410
En gang imellem	27% (327)	30% (68)	29% (146)	21% (26)	25% (80)	
Ofte/hele tiden	17% (198)	13% (30)	16% (83)	18% (22)	18% (58)	

*SD er en forkortelse for standardafvigelse

Data er signifikant forskellige, hvis to eller flere grupper for arbejdssituation under nedlukningen har forskellige bogstaver. For grupper for arbejdssituation med samme bogstav er data *ikke* signifikant forskellige. 'a' repræsenterer den laveste gruppe og 'c' den højeste gruppe ($p < 0.05$, kategoriske variable er analyseret med χ^2 test og Fishers eksakte test, mens kontinuerte variable er analyseret med t-test. Bonferroni korrektion er benyttet for alle tests)

[§] Kostkvalitetsscore er baseret på en scoring af efterlevelsen af De officielle Kostråd fra 2013 for sukker, mættet fedt, frugt og grønt, fuldkorn og fisk

[#] Fysisk inaktive er personer, der *ikke* efterlever anbefalingerne for fysisk aktivitet

[§] Skærmtid henviser til stillesiddende TV- og computertid i fritiden

^e Mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid (TV og computer) i fritiden

^f Personer med en stillesiddende fritid er både fysisk inaktive og har mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden (meget høj skærmtid)

Table 3 Signifikansniveauer fra regressionsanalyser, hvor betydningen af sociodemografiske faktorer og rygning for voksne danskeres kost, fysiske aktivitet og stressniveau er analyseret under nedlukningen

	Køn	Alder	Uddannelse	Indkomst	Region	Familie status	Beskæftigelse	Arbejdssituation	Rygning	Køn x Arbejdssituation	Familie status x Arbejdssituation
Kostkvalitet [§] (figur 2)	*		*	**					***		
Rødt kød (g/10 MJ)	***	*	**	**	***						
Søde sager og snacks (g/10 MJ; figur 3)	***			*		*			*		
Alkoholiske drikke (g/10 MJ)	***	***		***		*					
Usunde kostvaner [§] (%)			**	**					***		**
Fysisk inaktive [#] (%)		***				**	*	*			
Meget høj skærmtid [¶] (%)						**		***			
Stillesiddende fritid [¶] (%) (figur 4)				*						**	
Stress ^{**} (%)	***	***							***		*

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

[§] Kostkvalitet er baseret på en scoring af efterlevelsen af De officielle Kostråd fra 2013 for sukker, mættet fedt, frugt og grønt, fuldkorn og fisk

[§] Usunde kostvaner henviser til en sammenligning af grupperne med den mindst og mest sunde kost (nederste og øverste kvartil af kostkvalitetsscores)

[#] Fysisk inaktive er personer, der *ikke* efterlever anbefalingerne for fysisk aktivitet

[¶] Mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid (TV og computer) i fritiden

[¶] Personer med en stillesiddende fritid er både fysisk inaktive og har mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden (meget høj skærmtid)

^{**} Selvom stressniveau er her grupperet *Slet ikke/sjældent/en gang imellem* vs. *Ofte/hele tiden*

Table 4 Fysisk aktivitet blandt 18-65-årige danskere i Corona-kostundersøgelsen, Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013 (DANSDA 2011-2013, upublicerede data) og The Nordic Monitoring System 2014 (NORMO 2014, Matthiessen et al. 2016)

	Corona-kostundersøgelsen 2020	DANSDA 2011-2013	NORMO 2014
Moderat og hård aktivitet (timer/uge)	(n=1199) 3,5	(n=2544) 4,1	(n=1900) 4,9
Skærmtid [§] (timer/dag)	(n=1102) 6,4	(n=2565) 3,3	(n=1848) 4,1

[§] Stillesiddende TV- og computertid i fritiden

Table 5 Sociodemografiske karakteristika af voksne med de mindst og mest sunde kostvaner under nedlukningen

	Alle (n) (n=1226)	Mindst sunde (n) (n=306)	Mest sunde (n) (n=306)	P
Køn				0.372
Mænd	49% (606)	48% (147)	44% (135)	
Kvinder	51% (620)	52% (159)	56% (171)	
Alder				0.277
18-34 år	34% (419)	38% (115)	34% (103)	
35-49 år	31% (377)	29% (89)	27% (82)	
50-65 år	35% (430)	33% (102)	40% (121)	
Familiestatus				0.099
Enlige uden børn eller med børn på 16 år eller derover	31% (380)	33% (102)	29% (90)	
Enlige med mindst et barn under 16 år	3% (37)	4% (11)	3% (8)	
Par uden børn eller med børn på 16 år eller derover	44% (540)	38% (115) ^a	47% (145) ^b	
Par med mindst et barn under 16 år	22% (269)	25% (78)	21% (63)	
Uddannelse				0.002
Grundskole	7% (91)	9% (29)	8% (26)	
Erhvervsfaglig uddannelse	21% (262)	26% (80) ^b	15% (47) ^a	
Student/HF	14% (177)	14% (43)	14% (43)	
Kort videregående uddannelse	12% (143)	13% (41)	11% (33)	
Mellemlang/lang videregående uddannelse/forskeruddannelse	45% (553)	37% (113) ^a	51% (157) ^b	
Husstandsindkomst	(n=1030)	(n=256)	(n=252)	<0.0001
<300.000 kr.	25% (255)	32% (82) ^b	21% (54) ^a	
300.000-599.999 kr.	34% (349)	38% (97) ^b	27% (69) ^a	
600.000-899.999 kr.	25% (257)	19% (49) ^a	31% (78) ^b	
≥ 900.000 kr.	16% (169)	11% (28) ^a	20% (51) ^b	
Beskæftigelse	(n=1225)	(n=305)	(n=306)	0.004
Pensioneret/efterløn	11% (138)	13% (41)	12% (36)	
Arbejdssøgende	9% (105)	9% (27)	7% (20)	
Hjemmegående	1% (17)	2% (5)	2% (6)	
Studerende/lærling/praktikant	14% (173)	14% (44)	13% (40)	
Funktionær	36% (447)	27% (82) ^a	43% (133) ^b	
Faglært/ufaglært	20% (251)	25% (75) ^b	15% (47) ^a	
Selvstændig erhvervsdrivende	5% (56)	6% (18)	4% (13)	
Andet	3% (38)	4% (13)	4% (11)	
Region				0.081
Hovedstaden	32% (397)	29% (89) ^a	37% (113) ^b	
Sjælland	14% (175)	16% (49)	14% (44)	
Syddanmark	21% (252)	24% (72) ^b	17% (51) ^a	
Midtjylland	23% (277)	22% (68)	21% (65)	
Nordjylland	10% (125)	9% (28)	11% (33)	
Arbejdssituation	(n=1185)	(n=291)	(n=300)	0.036
Normalt	19% (228)	21% (62)	16% (49)	
Hjemme	43% (509)	36% (105) ^a	48% (143) ^b	
Sendt hjem	10% (121)	11% (33)	11% (32)	
Ikke i arbejde	28% (327)	31% (91)	25% (76)	

Data er signifikant forskellige, hvis grupperne, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen har forskellige bogstaver. 'a' repræsenterer den laveste gruppe og 'b' den højeste gruppe (p<0.05, kategoriske variable er analyseret med χ^2 test og Fishers eksakte test. Bonferroni korrektion er benyttet for alle tests)

Table 6 Kost, fysisk aktivitet og stressniveau for de med de mindst og mest sunde kostvaner under nedlukningen

	Alle (n=1226)	Mindst sunde (n=306)	Mest sunde (n=306)	P
Kost (gennemsnit ($\pm 1,96$ SD*)); nedre grænse oprundet til 0)				
Energi (MJ/dag)	8,7 [0,9;16,5]	9,7 [0,5;18,8] ^b	7,8 [2,4;13,2] ^a	<0.0001
Kostkvalitetsscore ⁵	3,2 [1,6;4,7]	2,1 [1,3;3,0] ^a	4,2 [3,6;4,7] ^b	<0.0001
Mad (g/10 MJ)				
Frukt og grønt	322 [0;683]	226 [7;446] ^a	457 [42;873] ^b	<0.0001
Fuldkorn	70 [0;149]	38 [0;79] ^a	96 [26;166] ^b	<0.0001
Fisk	23 [0;66]	10 [0;31] ^a	43 [0;93] ^b	<0.0001
Rødt kød	92 [0;201]	98 [0;212] ^b	76 [0;167] ^a	<0.0001
Søde sager og snacks	107 [0;229]	142 [0;292] ^b	76 [0;160] ^a	<0.0001
Drikke (g/10 MJ)				
Vand	1134 [0;3032]	875 [0;2753] ^a	1373 [0;3307] ^b	<0.0001
Søde drikke	517 [0;1891]	741 [0;2147] ^b	426 [0;1842] ^a	<0.0001
Alkoholiske drikke (øl, vin, spiritus)	151 [0;719]	172 [0;864] ^a	125 [0;493] ^b	0.04
Fysisk aktivitet i fritiden	(n=1199)	(n=302)	(n=296)	
Moderat og hård aktivitet (timer/uge; (gennemsnit ($\pm 1,96$ SD)))	3,5 [0;11,0]	2,4 [0;8,5] ^a	4,5 [0;13,4] ^b	<0.0001
Fysisk inaktive [#] (n)	48% (578)	63% (190) ^b	38% (111) ^a	<0.0001
Stillesiddende skærmtid i fritiden	(n=1102)	(n=264)	(n=281)	
Skærmtid [§] (timer/dag; (gennemsnit ($\pm 1,96$ SD)))	6,4 [0,3;12,6]	7,0 [0,6;13,4] ^b	5,8 [0;11,8] ^a	<0.0001
Meget høj skærmtid [¶] (> 6 timer/dag; (n))	44% (482)	52% (136) ^b	35% (98) ^a	0.003
Stillesiddende fritid^ε (n)	(n=1092)	(n=263)	(n=278)	
	21% (234)	30% (80) ^b	11% (30) ^a	<0.0001
Rygning (n)	(n=1213)	(n=301)	(n=303)	
Rygere	21% (255)	29% (88) ^b	13% (38) ^a	<0.0001
Daglig rygere	15% (185)	22% (66) ^b	9% (28) ^a	<0.0001
Selvoplevet stressniveau (n)	(n=1200)	(n=300)	(n=298)	0.052
Slet ikke/sjældent	56% (675)	51% (153) ^a	61% (181) ^b	
En gang imellem	27% (327)	31% (92)	26% (76)	
Ofte/hele tiden	17% (198)	18% (55)	14% (41)	

*SD er en forkortelse for standardafvigelse

Data er signifikant forskellige, hvis grupperne, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen har forskellige bogstaver. 'a' repræsenterer den laveste gruppe og 'b' den højeste gruppe (p<0.05, kategoriske variable er analyseret med χ^2 og Fishers eksakte test, mens kontinuerte variable er analyseret med t-test. Bonferroni korrektion er benyttet for alle tests)

⁵ Kostkvalitetsscore er baseret på en scoring af efterlevelsen af De officielle Kostråd fra 2013 for sukker, mættet fedt, frugt og grønt, fuldkorn og fisk

[#] Fysisk inaktive er personer, der *ikke* efterlever anbefalingerne for fysisk aktivitet

[§] Skærmtid henviser til stillesiddende TV- og computertid i fritiden

[¶] Mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid (TV og computer) i fritiden

^ε Personer med en stillesiddende fritid er både fysisk inaktive og har mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden (meget høj skærmtid)

Table 7 Statistisk beregnede kombinationer af sociodemografiske faktorer og sundhedsadfærd med høj og lav risiko for usunde kost- og aktivitetsvaner samt stress under nedlukningen

Usunde kostvaner*		Fysisk inaktive [#]		Meget høj skærmtid [‡]		Stillesiddende fritid [§]		Stress [¶]	
Høj risiko	Lav risiko	Høj risiko	Lav risiko	Høj risiko	Lav risiko	Høj risiko	Lav risiko	Høj risiko	Lav risiko
Enlige med mindst et barn under 16 år, erhvervsfaglig uddannelse, husstandsindkomst under 300.000 kr, ikke i arbejde, ryger, fysisk inaktiv, meget høj skærmtid	Enlige uden børn eller med børn på 16 år eller derover, mellemlang eller lang videregående uddannelse, husstandsindkomst 600.000-899.999 kr, sendt hjem fra arbejde, ikke-ryger, fysisk aktiv, ikke meget høj skærmtid	50-65 år, par med mindst et barn under 16 år, ikke i arbejde, anden beskæftigelse	35-49 år, enlige med mindst et barn under 16 år, funktionær, arbejdet hjemme	Enlige med mindst et barn under 16 år, sendt hjem fra arbejde	Par med mindst et barn under 16 år, arbejdet som normalt	Mænd, husstandsindkomst under 300.000 kr, ikke i arbejde	Mænd, husstandsindkomst over 900.000 kr, arbejdet som normalt	Kvinder, 18-34 år, ryger	Mænd, 50-65 år, ikke-ryger

* Usunde kostvaner henviser til en sammenligning af grupperne med den mindst og mest sunde kost (nederste og øverste kvartil af kostkvalitetsscores)

[#] Fysisk inaktive er personer, der ikke efterlever anbefalingerne for fysisk aktivitet

[‡] Mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid (TV og computer) i fritiden

[§] Personer med en stillesiddende fritid er både fysisk inaktive og har mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden (meget høj skærmtid)

[¶] To statistisk beregnede kombinationer af sociodemografiske faktorer og sundhedsadfærd blev udeladt, fordi der var en usandsynlig og ulogisk sammenhæng mellem uddannelsesniveau og husstandsindkomst. Forskellen i risikoniveau for den valgte og de to udeladte kombinationer er ubetydelig.