

Fakta om voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under den første nationale COVID-19-nedlukning i foråret 2020



Foto: Colourbox

Danmark har som resten af verden forsøgt at begrænse COVID-19-pandemien siden foråret 2020 gennem en række tiltag. Et af dem var den nationale nedlukning af samfundet i marts 2020, hvor undervisning gik online, og mange danskere måtte arbejde hjemmefra eller blev sendt hjem fra arbejdet. Den markant ændrede hverdag påvirkede vores kost- og aktivitetsvaner. DTU Fødevareinstituttet har foretaget en dataindsamling i marts-april 2020 under første COVID-19 bølge blandt 1.346 danskere i alderen 18-65¹ for at belyse nedlukningens effekt på voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner.

¹ Resultater for 1.226 deltagere indgår i faktaarket, da 120 deltagere blev udeladt, fordi de ikke havde gyldige kostdata

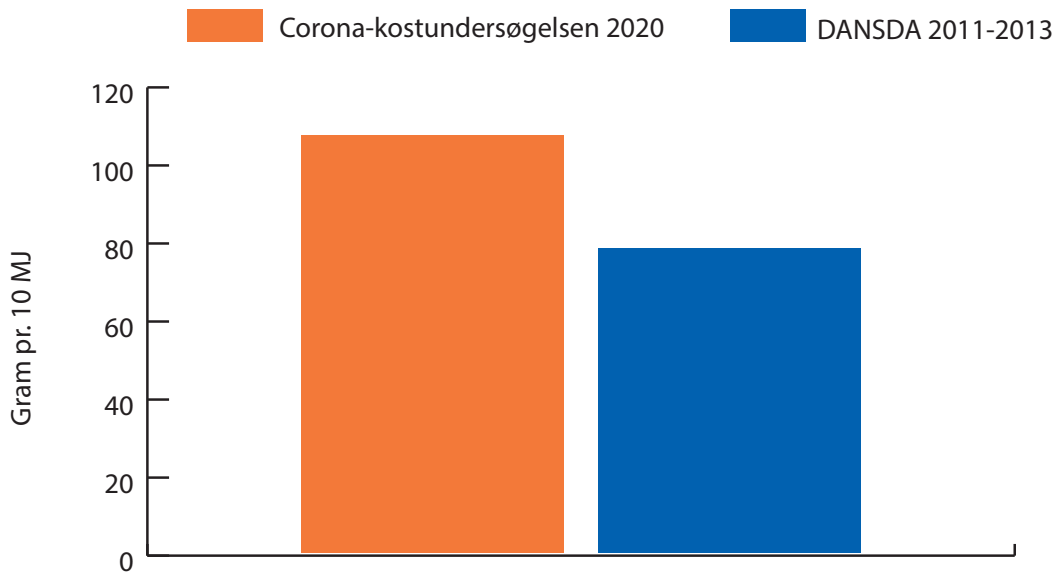
Derfor er corona-kostundersøgelsen unik:

- Hele kosten er målt for en stor gruppe af voksne danskere.
- Ud fra undersøgelsen er det muligt at beregne voksne danskeres indtag af alle fødevarer, energi og næringsstoffer under nedlukningen. Andre undersøgelser har typisk kun spurgt til indtag af enkelte fødevarergrupper som f.eks. frugt og grønt og/eller selvvalgte ændringer i kostvaner, som kun udtrykker deltagernes egen opfattelse af deres kostvaner og ikke deres aktuelle kostvaner.
- Data er indsamlet for fysisk aktivitet og stillesiddende skærmtid.

Undersøgelsen gør det muligt at undersøge både voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under første bølges nedlukning i foråret 2020.



Foto: Colourbox



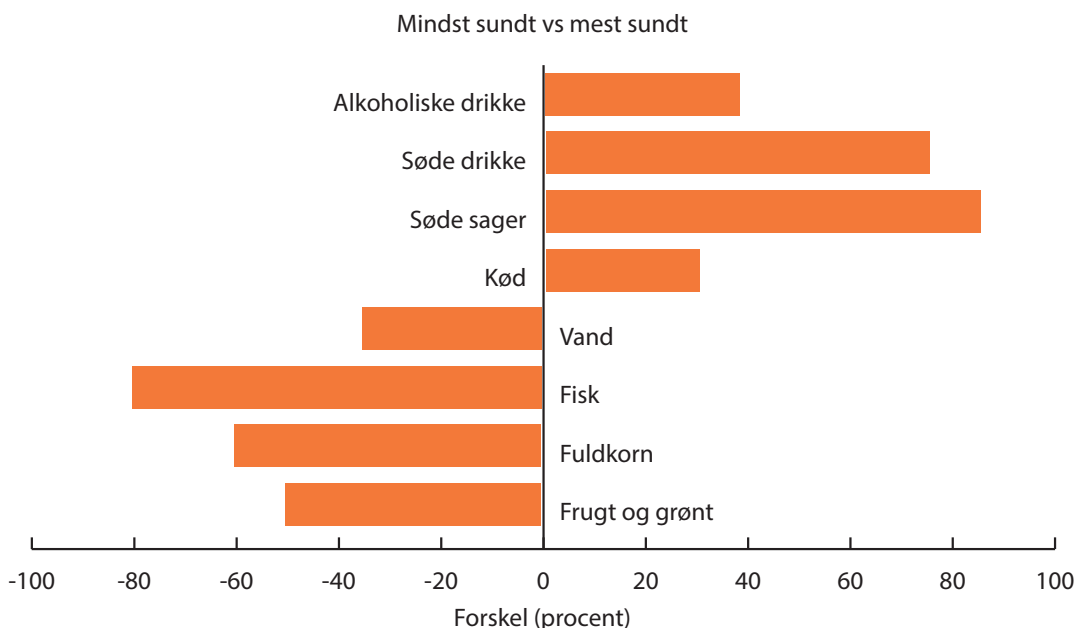
Figur 1. Indholdet af søde sager (g/10 MJ) i kosten blandt 18-65-årige danskere i Corona-kostundersøgelsen 2020 og Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013 (DANSDA 2011-2013)

Kost

Kostens indhold af søde sager er langt højere i Corona-kostundersøgelsen, end hvad der er fundet i tidligere undersøgelser² (figur 1). Voksne danskere vurderer også selv, at de har spist mere mad (23% af alle voksne), spist mere slik og chokolade (21%) og kage (14%) under nedlukningen. Salgsdata af søde sager underbygger, at det har været markant højere under nedlukningen end før nedlukningen.

Der er store forskelle i kostens kvalitet mellem de, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen (figur 2). Forskellene mellem grupperne er også markante for fysisk aktivitet og skærmtid, da de, der har spist mindst sundt, har brugt ca. 2 timer mindre om ugen på moderat og hård aktivitet og 1 time mere om dagen foran TV- og computerskærmen.

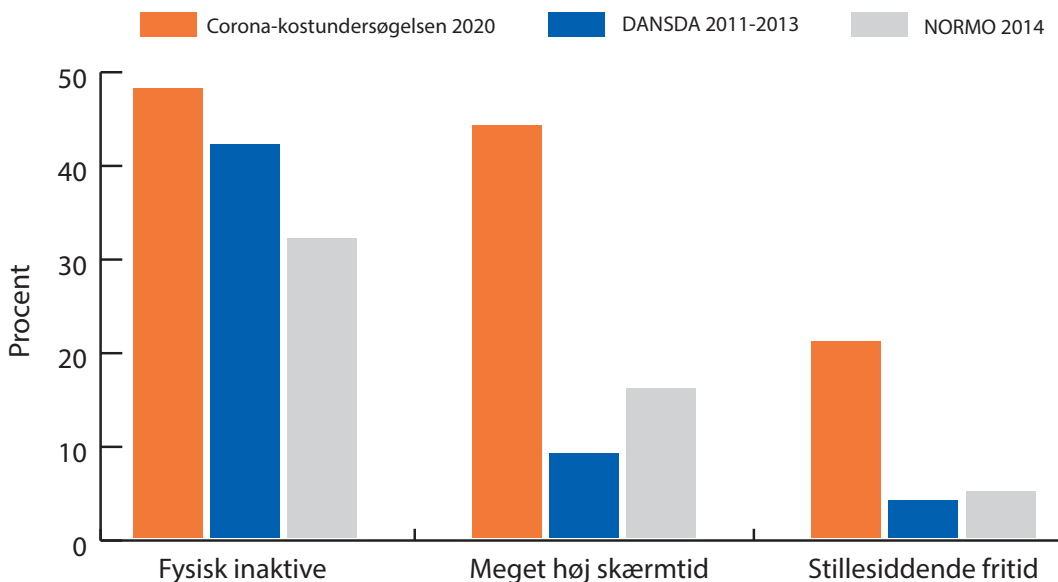
² Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013



Figur 2. Forskel i kostens indhold af udvalgte mad- og drikkevarer for de, der har spist mindst sundt sammenlignet med de, der har spist mest sundt under nedlukningen

Fysisk aktivitet

Mængden af moderat og hård fysisk aktivitet er faldet under nedlukningen, mens mængden af skærmtid er steget markant. 21% svarende til 750.000 voksne danskere har haft en stillesiddende fritid under nedlukningen, dvs. de har både været fysisk inaktive og haft mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden. Det er fire til fem gange højere end i tidligere undersøgelser (figur 3). 46% vurderer selv, at de har været mindre aktive under nedlukningen, 38% at deres aktivitetsniveau er uændret, mens 16% mener de har været mere aktive.



Figur 3. Andel af fysisk inaktive (efterlever *ikke* anbefalingerne for fysisk aktivitet), personer med meget høj stillesiddende skærmtid (> 6 timer/dag) og personer med stillesiddende fritid (fysisk inaktive med meget høj skærmtid) blandt 18-65-årige danskere i Corona-kostundersøgelsen 2020, Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013 (DANSDA 2011-2013; upublicerede data) og The Nordic Monitoring System 2014 (NORMO 2014)

Arbejdssituation

Kost- og aktivitetsvaner har ifølge deltagernes egen vurdering været mindre sunde end de plejer for de, der har arbejdet hjemme eller er sendt hjem, mens de, der har arbejdet som normalt eller ikke er i arbejde, har oplevet mindre ændringer. Arbejdssituation har været en betydende faktor for danskernes aktivitetsvaner under nedlukningen, mens den har haft mindre betydning for voksne danskernes kostvaner.

Risikofaktorer for usunde kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen

At være enlig med børn under 16 år, ikke i arbejde og at have en lav husstandsindkomst har været forbundet med en høj risiko for usunde kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen.

Konklusion

Resultaterne peger på, at voksne danskernes kost- og aktivitetsvaner har været mindre sunde under den første nedlukning i foråret 2020 end i perioden før nedlukningen. Kostens indhold af søde sager og søde drikke er højere i Corona-kostundersøgelsen, end hvad der er fundet i tidligere undersøgelser. Voksne danskere vurderer selv, at de har spist flere søde sager og været mindre aktive under nedlukningen. Data for salg af søde sager og søde drikke peger også på, at det har været højere under nedlukningen end før nedlukningen. Hver femte voksne dansker har haft en stillesiddende fritid under nedlukningen, og det er ligeledes markant højere, end hvad der er fundet i tidligere undersøgelser. Gruppen med kort uddannelse og lav indkomst har haft de mest usunde kost- og aktivitetsvaner.