

Hovedresultater

Danskerne kostvaner 2021-2024

Hovedresultater

Danskernes kostvaner 2021-2024

Main results

Dietary habits in Denmark 2021-2024

Februar 2026

Udarbejdet af:

DTU Fødevareinstituttet

Forskningsgruppen for

Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme:

Sisse Fagt

Tue Christensen

Anja Biltoft-Jensen

Jeppe Matthiessen

Camilla Christensen

Mette Rosenlund Sørensen

Kim Henriksen

Scott McClure

Ellen Trolle

Copyright:

© DTU Fødevareinstituttet

Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

Forside foto:

Colourbox

Publiseret af:

DTU Fødevareinstituttet

Henrik Dams Allé

2800 Lyngby

food.dtu.dk

ISBN:

978-87-7586-069-2

Danskernes kostvaner 2021-2024

Hovedresultater

Sisse Fagt

Tue Christensen

Anja Bilotft-Jensen

Jeppe Matthiessen

Camilla Christensen

Mette Rosenlund Sørensen

Kim Henriksen

Scott McClure

Ellen Trolle

Forord

Denne rapport viser hovedresultater fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysisk aktivitet (DANS-DA) med data indsamlet i 2021-2024. Kostundersøgelsen er gennemført af DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme, som også har gennemført de tidligere landsdækkende kostundersøgelser i henholdsvis 1985, 1995, 2000-2002, 2003-2008 og 2011-2013 under forskellige organisationer gennem tiderne.

Med undersøgelsen skaber DTU Fødevareinstituttet dokumentationsgrundlag for initiativer, der kan fremme befolkningens sundhed, herunder at forebygge overvægt og livsstilsygdomme i Danmark. En central opgave er at følge udviklingen i danskernes kostvaner. DTU Fødevareinstituttet foretager derfor fortløbende indsamling af data over, hvad folk spiser. I perioden 2021-2024 er der indsamlet kostdata for 3.824 deltagere i alderen 4-80 år.

Nærværende rapport er udarbejdet af DTU Fødevareinstituttet på opdrag af Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri (tidligere Fødevestyrelsen) og er finansieret af Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Som inspiration til hovedpunkter, resume og konklusion er udkast dannet ved hjælp af Copilot (Microsoft (2026) Copilot. Tilgængelig fra: <https://copilot.microsoft.com> (Tilgået: 2 .januar 2026).

Tak til datamanager Kennie Lind Rothmann, studentermedhjælpere Juno van Ngo og Caroline Lyng Nielsen, akademisk medarbejder Lene Møller Christensen, videnskabelig assistent Caroline Filskov Petersen, projektmedarbejder Yvonne Hennesser samt kontomedarbejder Mille Ejbye Espensen, alle DTU Fødevareinstituttet for at bistå med beregninger og datakontrol/oparbejdning undervejs.

Stor tak til intern fagfællebedømmer Anne Dahl Lassen, seniorforsker ved forskningsgruppen for Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme. DTU Fødevareinstituttet.

En særlig stor tak til de mange, der har medvirket i undersøgelsen, og som har givet sig tid til at besvare interview og udfylde kostregistreringsskemaer.

Forskningsgruppen for Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme.

DTU Fødevareinstituttet

Februar 2026

Contents

Summary	11
1. Introduktion.....	14
1.1 Baggrund for undersøgelsen af kostvaner	14
1.2 Formålet med rapporten	14
2. Metode og population	15
2.1 Undersøgelsesdesign og dataindsamling.....	15
2.2 Stikprøve og årsager til bortfald.....	16
2.3 Repræsentativitet.....	17
2.3.1 Vægtning	17
3. Beregning og vurdering af indtag af fødevarer, energi og næringsstoffer	18
3.1 Beregning af indtag af fødevarer.....	18
3.2 Beregning af energiindtag, energifordeling og næringsstofindtag.....	18
3.2.1 Næringsstoffer	18
3.2.2 Tab af mikronæringsstoffer ved tilberedning	18
3.3 Vurdering af energi- og næringsstofindtag.....	19
3.4 Aldersgruppering	20
3.5 Præsentation af resultater	20
3.5.1 Estimer for indtag	20
3.5.2 Fødevarergrupper	21
3.6 Udviklingen i indtaget af fødevarer og næringsstoffer	21
3.7 Statistiske metoder anvendt i analyserne.....	21
4. Fødevarergruppeindtag	22
4.1 Mælk og mælkeprodukter	23
4.2 Ost og osteprodukter	24
4.3 Fisk.....	25
4.4 Kød	27
4.5 Æg.....	28
4.6 Fedtstoffer	30
4.7 Brød.....	31
4.8 Kornprodukter	32
4.9 Fuldkorn	33
4.10 Frugt	34
4.11 Kartofler og kartoffelprodukter.....	35
4.12 Grøntsager.....	37
4.13 Bælgfrugter	38
4.14 Nødder	39
4.15 Svampe	40
4.16 Sukker, honning og sukkerprodukter	41
4.17 Drikkevarer	42
5. Energi og makronæringsstoffer	44
5.1 Energi	45
5.2 Kulhydrat.....	47
5.2.1 Tilgængeligt Kulhydrat og Total kulhydrat.....	47
5.2.2 Frie sukkerarter, herunder tilsat sukker	49
5.2.3 Kostfiber.....	55
5.3 Protein	58

5.4 Fedt.....	61
5.4.1 Mættede fedtsyrer.....	64
5.4.2 Monoumættede fedtsyrer.....	67
5.4.3 Polyumættede fedtsyrer.....	70
5.5 Alkohol.....	73
6. Mikronæringsstoffer.....	74
6.1 Vitaminer.....	75
6.1.1 Vitamin A.....	75
6.1.2 Vitamin D.....	80
6.1.3 Vitamin E.....	83
6.1.4 Thiamin.....	86
6.1.5 Riboflavin.....	89
6.1.6 Niacin.....	92
6.1.7 Vitamin B ₆	95
6.1.8 Folat.....	98
6.1.9 Vitamin B ₁₂	101
6.1.10 Vitamin C.....	104
6.2 Mineraler.....	107
6.2.1 Calcium.....	107
6.2.2 Fosfor.....	110
6.2.3 Magnesium.....	113
6.2.4 Jern.....	116
6.2.5 Zink.....	119
6.2.6 Jod.....	122
6.2.7 Selen.....	125
6.2.8 Natrium.....	128
6.2.9 Kalium.....	131
6.3 Vurdering af kostens kvalitet med hensyn til mikronæringsstofindhold ift. anbefalinger.....	134
Overskridelser af UL.....	139
7. Fødevarergruppernes bidrag til næringsstofindtaget.....	140
7.1 Om tabellerne.....	140
7.2 Energi og energigivende stoffer.....	141
7.3 Vitaminer.....	147
7.4 Mineraler.....	153
8. Udvikling i kostens sammensætning 2011-2013 og 2021-24.....	159
8.1 Relativt indhold af fødevarer.....	159
8.2 Indhold af energi og makronæringsstoffer.....	170
8.2.1 Energi.....	170
8.2.2 Ændringer i energifordelingen i kosten.....	170
8.2.3 Kulhydrat.....	172
8.2.3 Protein.....	174
8.2.4 Fedt.....	174
8.3 Relativt indhold af vitaminer og mineraler.....	177
8.3.1 Relativt indhold af vitaminer.....	177
8.3.2 Relativt indhold af mineraler.....	182
9. Kødreducerende praksisser.....	187
10. Efterlevelse af kostråd.....	191
11. Diskussion og konklusion.....	196
Referencer.....	199
Bilag.....	201

Bilag 1. Vægtningsfaktorer.....	201
Bilag 2 Tilberedningsfaktorer	204
Bilag 3 Fødevarergrupper	206
Indtag af Mælk og mælkeprodukter inddelt efter fedtindhold	206
Indtag af Fisk opdelt efter fedtindhold	208
Indtag af Kød opdelt efter typer.....	210
Indtag af Brød opdelt efter typer	215
Indtag af Kartofler og kartoffelprodukter opdelt efter typer	219
Indtag af Grøntsager opdelt efter farve	221
Indtag af Sukker, honning og sukkerprodukter opdelt i typer	224
Indtag af Drikkevarer opdelt i typer	226
Bilag 4 Histogrammer	235
Bilag 4.1 Overordnede fødevarergrupper	235
Mælk og mælkeprodukter	235
Ost og osteprodukter.....	236
Fisk.....	237
"Rødt" kød og fjerkræ.....	238
Æg	239
Fedtstoffer	240
Brød.....	241
Kornprodukter.....	242
Fuldkorn	243
Frukt.....	244
Kartofler og kartoffelprodukter	245
Grøntsager	246
Bælgfrugter	247
Nødder	248
Svampe.....	249
Sukker, honning og sukkerprodukter.....	250
Drikkevarer	251
Bilag 4.2 Energi og næringsstoffer.....	252
Vitamin A.....	256
Vitamin D.....	257
Vitamin E	258
Thiamin.....	259
Riboflavin	260
Niacin	261
Vitamin B ₆	262
Folat.....	263
Vitamin B ₁₂	264
Vitamin C	265
Calcium	266
Fosfor	267
Magnesium.....	268
Jern	269
Zink	270
Jod.....	271
Selen.....	272
Natrium.....	273
Kalium	274

Resume

Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) 2021-2024 giver et opdateret og detaljeret billede af danskernes kostvaner og næringsstofindtag blandt børn, unge og voksne i alderen 4-80 år. Undersøgelsen dokumenterer betydelige forskelle i kostens sammensætning mellem køn og aldersgrupper, lav efterlevelse af flere centrale kostråd samt både vedvarende mønstre og markante ændringer i kostens sammensætning sammenlignet med tidligere nationale kostundersøgelser. Samlet set viser resultaterne, at danskernes kost i begrænset omfang lever op til De officielle Kostråd og de nordiske næringsstofanbefalinger (NNR).

Undersøgelsen er baseret på syv dages kostregistrering blandt 3.824 deltagere, udtrukket tilfældigt fra CPR. Deltagelsesprocenten er lavere end i tidligere DANSDA-undersøgelser, og bortfaldsanalysen viser, at personer med kort uddannelse og lavere indkomst er underrepræsenteret. Anvendelse af vægtningsfaktorer forbedrer repræsentativiteten i forhold til centrale baggrundsvARIABLE, men resultaterne skal fortsat fortolkes i lyset af selektiv deltagelse og underrapportering, særligt blandt unge og voksne. På trods af disse begrænsninger giver datamaterialet et solidt grundlag for at beskrive kostens sammensætning og udvikling på populationsniveau.

Indtaget af overordnede fødevarergrupper varierer betydeligt mellem aldersgrupper og køn. Børn har relativt højere indtag af Mælk og mælkeprodukter, men lavere indtag af Fisk, Fuldkorn, Grøntsager og Bælgfrugter sammenlignet med voksne. Indtaget af "Rødt kød" (fra firbenede dyr) og Fjerkræ overstiger anbefalingerne i alle aldersgrupper, og stort set hele populationen har et dagligt indtag, der ligger over de vejledende mængder (over 100 g/10 MJ for børn 4-10 år, unge 11-17 år og voksne 18-80 år). Kostens indhold af Fisk svarer til omkring halvdelen af det anbefalede blandt voksne (26 g/10 MJ) og væsentligt mindre blandt 4-11-årige børn (19 g/10 MJ) og 11-17-årige unge (14 g/10 MJ). Kun omkring en fjerdedel af befolkningen opfylder anbefalingen for fuldkorn og indholdet af Fuldkorn er generelt lavt, især blandt de 11-17-årige (37 g/10 MJ). Kostens indhold af Frugt og Grøntsager ligger væsentligt un-

der anbefalingerne i alle aldersgrupper, med særligt lave indhold blandt de 11-17-årige, hvor indholdet af Frugt er 50 g/10 MJ og Grøntsager 127 g/10 MJ. De 11-17-årige drenge har markant lavere indtag af frugt og grøntsager end pigerne i samme aldersgruppe og drengene spiser mindre frugt end alle andre grupper.

Kostens sammensætning er for flere overordnede fødevarergrupper præget af en skæv fordeling, hvor en relativt lille del af populationen står for en stor andel af indtaget. Dette gælder blandt andet for Fisk, Bælgfrugter og Nødder, hvor medianindtaget er lavt, og hvor hhv. over halvdelen slet ikke indtager Bælgfrugter og knap 25% ikke indtager Fisk og Nødder i registreringsperioden. For Sukker, honning og sukkervarer samt for søde drikke ses høje indhold i kosten hos en betydelig del af befolkningen, særligt blandt de 11-17-årige.

Det gennemsnitlige energiindtag ligger lavere end referenceværdierne for aldersgrupperne over 11 år, og underrapportering af indtaget er beregnet til mellem 8 og 40% for grupperne med unge og voksne deltagere. Andelen af underrapportører kan i gennemsnit beregnes til 24% for 15-75-årige. Til sammenligning var den tilsvarende andel 20% i 2011-2013-undersøgelsen. Makronæringsstoffordelingen viser, at en stor andel af befolkningen har et højt indtag af fedt, (ca. 1/3 ligger over 40 E%, færrest blandt børn 4-10 år (10-15%) og flest blandt de voksne over 50 år (ca. 40-45%). Især mættede fedtsyrer ligger væsentligt over de anbefalede niveauer. Gennemsnitsindtaget er ca. 50% over, og kun en meget lille andel lever op til anbefalingen om at holde indholdet af mættede fedtsyrer under 10 energiprocent. Indtaget af frie sukkerarter herunder tilsat sukker er højt, især blandt børn og unge, hvor en stor andel (omkring 50%) har et indhold i kosten på 10 E% eller mere. Indtaget af kostfiber er utilstrækkeligt for langt størstedelen af unge og voksne, mens proteindtaget generelt er højt og ligger inden for det anbefalede interval (10-20 E%), men ca. 20% af 71-80-årige ligger under det niveau, de anbefales (15-20% E%).

Indtaget af vitaminer og mineraler stiger typisk med alderen, dog med et lille fald for den ældste aldersgruppe, og for nogle næringsstoffer er indtaget for de

unge piger (11-17 år) ikke højere end for børn. Drengene/mænd har typisk højere indtag pr. dag end piger/kvinder. Unge (11-17 år), især piger, har gennemgående lavere næringsstæthed (pr. 10 MJ) end både yngre børn og voksne for de fleste vitaminer og mineraler, dog ikke vitamin E og C, hvor de unge drenge ligger lavest. Voksne (over 50 år) har relativt højere næringsstæthed for de fleste vitaminer og mineraler, selv om deres absolutte indtag pr. dag ikke altid er højest. Børn (4-10 år) har typisk lavere absolutte indtag, men et relativt højt indhold pr. 10 MJ for nogle næringsstoffer.

Flere mikronæringsstoffer (vitamin A, thiamin, niacin, fosfor, magnesium, jod) viser meget lav til lav risiko for utilstrækkeligt indtag i alle grupper. For andre mikronæringsstoffer, af riboflavin, folat, vitamin B₁₂, zink samt jern, viser resultaterne, at specifikke populationsgrupper, især unge 11-17 år og kvinder, har en højere andel med risiko for utilstrækkeligt indtag, for jern gælder det kvinder i den fertile alder. Endelig er der næringsstoffer, hvor resultaterne viser, at en betydelig andel af populationen har risiko for utilstrækkeligt indtag. Dette gælder vitamin D, E, C og B₆, selen og calcium, for vitamin C især for unge (drenge) og mænd, og for vitamin B₆ er det især for unge (piger og drenge 15-17 år) og kvinder. Disse estimeringer er forbundet med en vis usikkerhed. Ændringer i referenceværdier fra NNR2012 til NNR2023 bidrager til, at en større andel vurderes at have risiko for utilstrækkeligt indtag sammenlignet med tidligere undersøgelser, og resultaterne skal derfor ses i lyset af både faktiske ændringer i kosten og ændrede vurderingsgrundlag.

Analysen af fødevarergruppernes bidrag til næringsstofindtaget viser, at et begrænset antal af de overordnede fødevarergrupper står for hovedparten af energi- og næringsstofforsyningen. Kornprodukter, Brød, Kød og Mælk og mælkeprodukter bidrager væsentligt til indtaget af energi, protein og flere mikronæringsstoffer, men Kød og Mælk og mælkeprodukter bidrager samtidig også til indtaget af mættede fedtsyrer og Brød og Kød til salt. Derudover bidrager Søde sager og snacks og Fedtstoffer til en væsentlig del af energiindtaget, og mens Søde sager og snacks kun bidrager begrænset med næringsstoffer, bidrager Fedtstoffer med både monumættede, polyumættede og i mindre grad

mættede fedtsyrer, samt vitamin E og A. Mens Grøntsager og Frugt bidrager med kostfiber (sammen med Kornprodukter og Brød), bidrager Grønt og Frugt også med mange forskellige vitaminer og mineraler, herunder vitamin C og B₆, og kalium. Andre fødevarergrupper, der anbefales øget i De officielle Kostråd, men som har generelt lave indtagsniveauer i de registrerede kostindtag bidrager væsentligt med få næringsstoffer; det gælder fisk (selen), og nødder (vitamin E). Derimod er indtaget af Bælgfrugter så lavt, at potentialet for at bidrage med mange næringsstoffer ikke afspejles.

Ændringer i fødevarerindtaget - især højere indtag af frugt og grønt, fuldkorn, mælk/ost, fisk, nødder og bælgfrugter, til niveauerne i De officielle Kostråd vil kunne forbedre indtaget af de fleste kritiske mikronæringsstoffer. Det vurderes, set i lyset af resultater af modellering af den planterige kost bag De officielle Kostråd, at selen og vitamin D ikke realistisk kan løftes gennem kosten alene. Den generelle befolkning anbefales allerede et vitamin D kosttilskud i vinterhalvåret, mens specifikke grupper anbefales vitamin D tilskud hele året.

Udviklingen i kostens sammensætning fra 2011-2013 til 2021-2024 viser både ændringer og vedvarende mønstre. Indtaget af Mælk og Kartofler er faldet markant, mens indtaget af Ost, Æg, Sukker, honning og sukkervarer steget. Fuldkornsindtaget er øget blandt voksne (mænd), men ikke blandt børn og unge. Indtaget af Bælgfrugter er steget, især blandt voksne, men udgangspunktet er lavt, og halvdelen har ikke spist Bælgfrugter I den uge de har registreret deres kost. Indtaget af Frugt er faldet i alle aldersgrupper, og indtaget af Grøntsager har tendens til at falde. Indholdet af Kød i kosten er steget, primært grundet et øget indhold af fjerkræ. Samlet set peger udviklingen på, at kosten kun på få områder bevæger sig i retning af De officielle Kostråd, mens den på andre områder bevæger sig længere væk fra kostrådene.

Efterlevelsen af De officielle Kostråd er lav. Kun meget få opfylder anbefalingerne for bælgfrugter samt nødder, og en meget lille andel lever op til anbefalingen om, at søde sager og snacks bør udgøre en begrænset del af energiindtaget. Omkring en fjerdedel opfylder

anbefalingerne for fuldkorn og fisk, mens kostrådet for mejeriprodukter (mælk og ost) har den højeste efterlevelse. Resultaterne viser, at størstedelen af befolkningen ikke lever op til flere kostråd samtidigt.

I forhold til kødreducerende praksisser blandt voksne oplyser 71%, at de ofte spiser kød, mens omkring en femtedel betegner sig som fleksitarer. Kun få angiver, at de følger vegetariske eller veganske kostmønstre, som primært ses blandt yngre aldersgrupper. Personer, der angiver at spise mindre rødt kød, har lavere, men fortsat relativt højt indtag af rødt kød. Kvinder angiver oftere end mænd kødreducerende praksisser.

Samlet viser DANSDA 2021-2024, at danskernes kost fortsat er karakteriseret ved lav efterlevelse af kostråd, ugunstig fordeling af makronæringsstoffer og risiko for utilstrækkeligt indtag af flere mikronæringsstoffer. Sammenlignet med tidligere undersøgelser er der kun sket begrænsede forbedringer i retning af en mere planterig og næringsmæssigt balanceret kost.

Resultaterne understreger behovet for fortsat monitoring af befolkningens kostvaner samt for at skabe en øget tilgængelighed af fødevarer og madtilbud, der kan støtte en større efterlevelse af kostrådene. Målttede indsatser mod forskellige alders- og befolkningsgrupper er også nødvendige.

Summary

The National Danish survey of diet and physical activity (DANSDA) 2021-2024 provides an updated and detailed picture of dietary habits and nutrient intake among children, adolescents, and adults aged 4-80 years. The survey documents substantial differences in dietary composition between sexes and age groups, low adherence to several key food based dietary guidelines, as well as both persistent patterns and marked changes in dietary composition compared with previous national dietary surveys. Overall, the results show that the diet of Danes only to a limited extent complies with the Danish Food Based Dietary Guidelines and the Nordic Nutrient Recommendations (NNR).

The survey is based on seven-day dietary records from 3,824 participants randomly selected from the Danish Civil Registration System. The participation rate is lower than in previous DANSDA surveys, and the non-response analysis shows that individuals with short education and lower income are underrepresented. The use of weighting factors improves representativeness with respect to key background variables, but the results must still be interpreted considering selective participation and underreporting, particularly among adolescents and adults. Despite these limitations, the dataset provides a solid basis for describing the composition and development of the diet at the population level.

Intake of major food groups varies substantially between age groups and sexes. Children have relatively higher intakes of Milk and dairy products, but lower intakes of Fish, Whole grains, Vegetables, and Legumes compared with adults. The intake of "Red meat" (from four-legged animals) and Poultry exceed recommendations in all age groups, and almost the entire population has a daily intake above the guideline amounts (over 100 g/10 MJ for children aged 4-10 years, adolescents 11-17 years, and adults 18-80 years). The content of Fish in the diet corresponds to about half of the recommended amount among adults (26 g/10 MJ) and considerably less among children aged 4-11 years (19 g/10 MJ) and adolescents aged 11-17 years (14 g/10 MJ). Approximately one quarter of the popula-

tion meets the recommendation for whole grains, and whole grain intake is generally low, especially among 11-17-year-olds (37 g/10 MJ). The content of Fruit and Vegetables in the diet is far below recommendations in all age groups, with particularly low levels among 11-17-year-olds, where Fruit intake is 50 g/10 MJ and Vegetables 127 g/10 MJ. Boys aged 11-17 years have markedly lower intakes of fruit and vegetables than girls in the same age group, and boys eat less fruit than all other groups.

For several major food groups, the dietary composition is characterized by a skewed distribution, where a relatively small part of the population accounts for a large share of the intake. This applies, among others, to Fish, Legumes, and Nuts, where median intake is low, and where more than half do not consume Legumes at all, and nearly 25% do not consume Fish or Nuts during the recording period. For Sugar, honey and confectionery, and for soft drinks, high dietary contents are observed among a substantial part of the population, particularly among 11-17-year-olds.

Average energy intake is lower than the reference values for age groups above 11 years and underreporting of intake is estimated to be between 8 and 40% for groups with adolescent and adult participants. The proportion of under-reporters can on average be calculated as 24% for 15-75-year-olds. For comparison, the corresponding proportion was 20% in the 2011-2013 survey. The macronutrient distribution shows that a large share of the population has a high fat intake (approx. one-third exceed 40 E%, fewest among children 4-10 years (10-15%) and most among adults over 50 years (approx. 40-45%)). Saturated fatty acids are far above recommended levels. Average intake is about 50% higher than recommended, and only a very small proportion meets the recommendation to keep saturated fatty acids below 10% of energy. Intake of free sugars, including added sugars, is high, especially among children and adolescents, where a large share (approximately 50%) has a dietary content of 10 E% or more. Intake of dietary fiber is insufficient for most adolescents and adults, while protein intake is gene-

rally high and within the recommended interval (10-20 E%), although about 20% of 71-80-year-olds fall below the level recommended for them (15-20 E%).

Intake of vitamins and minerals typically increases with age, though with a slight decline in the oldest age group, and for some nutrients the intake among young girls (11-17 years) is no higher than among children. Boys/men generally have higher absolute daily intakes than girls/women. Adolescents (11-17 years), especially girls, have consistently lower nutrient density (per 10 MJ) than both younger children and adults for most vitamins and minerals, except vitamin E and C, where adolescent boys have the lowest levels. Adults (over 50 years) have relatively higher nutrient density for most vitamins and minerals, even though their absolute daily intake is not always the highest. Children (4-10 years) typically have lower absolute intakes but relatively high content per 10 MJ for some nutrients.

Several micronutrients (vitamin A, thiamine, niacin, phosphorus, magnesium, iodine) show very low to low risk of inadequate intake in all groups. For other micronutrients riboflavin, folate, vitamin B₁₂, zinc, and iron the results show that specific population groups, especially adolescents aged 11-17 years and women, have a higher proportion at risk of inadequate intake; for iron, this applies to women of reproductive age. Finally, there are nutrients for which a substantial share of the population is at risk of inadequate intake. This includes vitamin D, E, C and B₆, selenium, and calcium; for vitamin C especially adolescents (boys) and men, and for vitamin B₆ especially adolescents (girls and boys aged 15-17 years) and women. These estimates are associated with some uncertainty. Changes in reference values from NNR2012 to NNR2023 contribute to a larger proportion being assessed as at risk of inadequate intake compared with previous surveys, and the results should therefore be interpreted considering both actual dietary changes and changes in assessment criteria.

The analysis of food groups' contributions to nutrient intake shows that a limited number of major food groups account for the most of energy and nutrient supply. Cereal products, Bread, Meat, and Milk and dairy

products contribute substantially to energy, protein, and several micronutrients, but Meat and Milk and dairy products also contribute to saturated fatty acids, and Bread and Meat to salt. In addition, Sweets and snacks and Fats contribute significantly to energy intake; while Sweets and snacks contribute little to nutrient intake, Fats contribute monounsaturated, polyunsaturated, and to a lesser extent saturated fatty acids, as well as vitamin E and A. While Vegetables and Fruit contribute dietary fiber (together with Cereal products and Bread), Vegetables and Fruit also contribute many different vitamins and minerals, including vitamin C and B₆, and potassium. Other food groups recommended for increased intake in the Food Based Dietary Guidelines, but which have generally low intake levels in the recorded diets, contribute substantially to only a few nutrients; this applies to fish (selenium) and nuts (vitamin E). In contrast, intake of Legumes is so low that their potential to contribute many nutrients is not reflected.

Changes in food intake going forward especially higher intake of fruit and vegetables, whole grains, milk/cheese, fish, nuts, and legumes to the levels in the Food Based Dietary Guidelines would improve intake of most critical micronutrients. It is assessed, based on modelling of the plant-rich diet underlying the Food Based Dietary Guidelines, that selenium and vitamin D cannot realistically be increased through diet alone. The general population is already recommended a vitamin D supplement during winter, while specific groups are recommended vitamin D supplements year-round.

The development in dietary composition from 2011-2013 to 2021-2024 shows both changes and persistent patterns. Intake of Milk and Potatoes has decreased markedly, while intake of Cheese, Eggs, Sugar, honey and confectionery has increased. Whole grain intake has increased among adults (men), but not among children and adolescents. Intake of Legumes has increased, especially among adults, but the starting point is low, and half did not consume Legumes during the week they recorded their diet. Intake of Fruit has decreased in all age groups, and intake of Vegetables tends to decline. The content of Meat in the diet has increased, primarily due to higher intake of poultry. Overall,

the development indicates that the diet is moving toward the Food Based Dietary Guidelines in only a few areas, while in other areas it is moving further away from the guidelines.

Adherence to the Food Based Dietary Guidelines is low. Very few meet the recommendations for legumes and nuts, and a very small proportion meets the recommendation that sweets and snacks should constitute only a limited part of energy intake. About one quarter meet the recommendations for whole grains and fish, while the guideline for dairy products (milk and cheese) has the highest adherence. The results show that most of the population does not meet several dietary guidelines simultaneously.

Regarding meat-reducing practices among adults, 71% report that they often eat meat, while about one-fifth describe themselves as flexitarians. Only few report following vegetarian or vegan dietary patterns, which are primarily seen among younger age groups. Individuals who report eating less red meat have lower, but still relatively high, intakes of red meat. Women report meat-reducing practices more often than men.

Overall, DANSDA 2021-2024 shows that the diet of Danes continues to be characterized by low adherence to the Food Based Dietary Guidelines, an unfavourable distribution of macronutrients, and risk of inadequate intake of several micronutrients. Compared with previous surveys, only limited improvements have occurred toward a more plant-rich and nutritionally balanced diet.

The results underscore the need for continued monitoring of the population's dietary habits and for increasing the availability of foods and meal options that can support greater adherence to the Food Based Dietary Guidelines. Targeted initiatives toward different age and population groups are also necessary.

1. Introduktion

1.1 Baggrund for undersøgelsen af kostvaner

Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) er en central datakilde for viden om befolkningens kostvaner, næringsstofindtag, og fysiske aktivitet i Danmark. Undersøgelsen måler desuden blodtryk på 15-80-årige voksne, mens et udsnit af de 40-70-årige får taget blodprøver. Undersøgelsen gennemføres af DTU Fødevarerinstitutionen og danner et væsentligt grundlag for forskning og myndighedsrådgivning på ernærings- og folkesundhedsområdet, herunder i relation til bæredygtighed. Navnet DANSDA er et akronym for den engelske titel på undersøgelsen **D**Anish **N**ational **S**urvey of **D**iet and physical **A**ctivity.

Resultaterne fra DANSDA anvendes af myndigheder, videnskabelige institutioner, det politiske system, erhvervslivet og den generelle befolkning. Data anvendes blandt andet til forskning i determinanter for sundhed, sygdomsrisiko, kostvaner og livsstil, til vurdering af berigelse af fødevarer og nye ingredienser og vurdering af bæredygtigheden af kosten samt til målretning og opdatering af kostråd og sundheds- og ernæringsinformation til befolkningen.

DANSDA-data anvendes desuden af DTU Fødevarerinstitutionen til vurdering af befolkningens eksponering for potentielle sundhedsrisici gennem kosten. Den sidste nationale dataindsamling blev gennemført i perioden 2011-2013, og der er derfor behov for opdaterede data, der afspejler aktuelle kostvaner og livsstil i den danske befolkning.

1.2 Formålet med rapporten

Formålet er at analysere befolkningens kost- og næringsstofindtag, skabe et solidt vidensgrundlag om ernæringstilstanden og vurdere, i hvilken grad befolkningen følger De officielle Kostråd.

Målene er at:

1. Kortlægge indtaget af centrale fødevarergrupper blandt børn og voksne.
2. Analysere fødevarergruppernes bidrag til næringsstofindtaget.
3. Sammenholde kostindtaget med De officielle Kostråd, herunder hvor mange der opfylder de kvantificerbare råd fordelt på køn og aldersgrupper.
4. Beskrive indtaget af mikro- og makronæringsstoffer i relevante aldersgrupper.
5. Vurdere udviklingen i næringsstofindtaget over tid.
6. Sammenholde næringsstofindtaget med gældende anbefalinger.
7. Kortlægge forekomsten af forskellige kostpræferencer (kødspisere, fleksitariere, vegetarere, veganere) og deres faktiske indtag af kød og animalske produkter.
8. Analysere holdninger til og praksis omkring indtag af rødt kød, herunder hvem der allerede spiser mindre, hvem der ikke ønsker at reducere, og hvor meget de faktisk spiser.

2. Metode og population

2.1 Undersøgellesdesign og dataindsamling

Dataindsamlingen til Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2024 (DANSDA) blev gennemført fra september 2021 til juli 2024. Undersøgelsen omfatter 4.223 personer i alderen 4-80 år, tilfældigt udtrukket fra CPR - Det Centrale Personregister. Denne rapport bygger på data fra 3.824 deltagere med valide kostregistreringer.

Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet er tidligere blevet gennemført i 1985, 1995, 2000-2002, 2003-2008 og 2011-2013. Undersøgelsen giver dermed unik mulighed for at monitorere udviklingen i danskernes kostvaner og fysisk aktivitet, til gavn for både forskning og myndigheder. Undersøgelsernes studiedesign, studiepopulation, svarprocent og omfanget af underrapportering er beskrevet andetsteds (Graff et al. 2024).

Invitationer til at deltage i DANSDA 2021-2024 blev sendt via e-Boks og som fysisk brev til personer uden e-Boks. Inden for en måned efter udsendelsen blev potentielle deltagere kontaktet telefonisk af interviewere for at afklare deltagelse og eventuelt aftale et hjemmebesøg. Blev der ikke opnået kontakt efter otte opkaldsforsøg, eller hvis telefonnummeret var ukendt, forsøgte interviewererne at etablere kontakt ved personligt fremmøde på deltagerens adresse.

Undersøgelens kostdata indsamles ved hjælp af syv dages selvadministreret kostregistrering. Kostregistreringen er primært webbaseret, men i de tilfælde webbaseret registrering ikke er mulig, registreres kosten i en fysisk kostdagbog (2,6 %). Deltagerne registrerer alt, hvad de spiser og drikker. Portionsstørrelser vurderes ved hjælp af billedserier, gram og milliliter samt husholdningsmål som glas, kopper og tallerkener. Sidstnævnte er primært anvendt i de fysiske kostdagbøger. Registreringen følger det typiske danske måltidsmønster med hoved- og mellemmåltider. I 2011-2013 omfattede metoden 465 prækodede fødevarer som svaralternativer, mens den webbaserede version i 2021-2024 giver mulighed for at vælge mellem ca. 1.700 fødevarer og retter og registrere mere detalje-

rede oplysninger om fødevarer og portionsstørrelser. I begge versioner er det muligt at registrere åbne svar, hvis en fødevarer eller drikkevarer ikke findes i de prædefinerede lister. Indtag af kosttilskud registreres også men publiceres i en separat rapport.

Beregningen af næringsstofindtaget inkluderer berigelse i det omfang, de fødevarer fra Fødevaredatabanken, der er anvendt til beregningerne, var berigede på analysetidspunktet. Det er ikke muligt på baggrund af de foreliggende data at opgøre andelen af næringsstoffer, der stammer specifikt fra berigelse.

En kostregistrering betragtes som valid, når deltageren har registreret sit indtag i mindst tre hverdage og én weekenddag. Eksklusion blev også foretaget på baggrund af ekstremt lave energiindtag, bedømt ud fra energiindtaget over hvilestofskiftet (EI/REE). En respondent med ekstremt lavt energiindtag blev defineret som en respondent med et EI/REE-forhold under 0,61, svarende til 2,5 percentilen ($p_{2,5}$). Hvis REE ikke var tilgængelig for respondenter ($n=6$), blev et energiindtag på højst 10 gange $p_{2,5}$ (energiindtag), svarende til 6,1 MJ, anvendt til at definere respondenter med ekstremt lavt energiindtag blandt respondenter 17-74 år. I alt 54 ekstreme underrapportører blev udeladt. For at supplere kostregistreringen, som ved få registreringsdage ofte ikke fanger episodisk indtag, udfylder deltagerne et kort fødevarerfrekvensskema. Skemaet omfatter fødevarer, der indtages episodisk eller af en mindre del af populationen, fx plantebaserede alternativer til kød og mejeriprodukter, energidrikke og sportsnæringsprodukter. Skemaets resultater anvendes ikke i nærværende rapport.

Derudover gennemføres et struktureret interview om sociodemografiske forhold, madlavnings- og spisevaner samt værdier, sundhedsadfærd og helbred. Er deltageren et barn (4-14 år), er det en forælder eller en værge, der interviewes. Interviewet følger en fast struktur med enslydende spørgsmål og prædefinerede svarkategorier.

I undersøgelsen indsamles desuden oplysninger om deltagerens fysiske aktivitet via pedometer og syv

dages skridttællerdagbog, registreret i samme periode som kosten. Derudover måles deltagernes højde, vægt og taljeomkreds, og for deltagere i alderen 15-80 år måles deres blodtryk. Desuden tilbydes 40-70-årige en blodprøve, der måler risikomarkører for diabetes og hjerte-kar-sygdomme, herunder blodsukker, triglycerider, total kolesterol og HDL-kolesterol. Disse data indgår ikke i denne rapport.

I denne rapport indgår data fra kostregistrering og interview, og højde og vægt anvendes til vurdering af misrapportering.

Markedsanalysebureauet Wilke har stået for rekruttering, dataindsamling og instruktion af deltagere. Wilke og arbejdsgruppen bag DANSDA har stået for at instruere interviewererne.

2.2 Stikprøve og årsager til bortfald

Stikprøven, kvartalsvis udtrukket fra CPR, omfatter personer i alderen 4-80 år med dansk statsborgerskab og bopæl i Danmark. Beboere på plejehjem ekskluderes fra

stikprøven, da deres måltider tilberedes eksternt, og de ofte ikke selv kan udfylde kostregistreringer. Derudover ekskluderes personer, der i et tidligere kvartal er blevet udtrukket til at indgå i DANSDA 2021-2024. Det samme gør personer, der er flyttet til en uregistreret adresse, emigreret, afgang ved døden eller institutionaliseret (fx plejehjem).

Den endelige stikprøve består af 14.527 personer. Heraf deltog 29,1 % i interviewet, og 26,3 % deltog med valide kostregistreringer. Deltagelsesprocenten er dermed faldet markant siden DANSDA 2011-2013, hvor 54,4 % deltog med valide kostregistreringer (Pedersen et al 2015). Dette fald afspejler en generel tendens til faldende svarprocenter i surveys.

Blandt de 10.304 personer, der ikke deltog i undersøgelsen, ønskede 73 % ikke at deltage, 16 % kunne ikke kontaktes via telefon eller på deres hjemmeadresse, og 8 % deltog ikke, fordi de var indlagt, syge eller væk i undersøgelsesperioden (jf. tabel 1).

Tabel 2.1. Årsager til bortfald. Antal og procent.

Bortfaldsårsager	Antal (%)
Ønskede ikke at deltage	7480 (73)
Kunne ikke kontaktes	1699 (16)
Indlagt/sygdom/væk i undersøgelsesperioden	858 (8)
Utilstrækkelige dansk kundskaber	79 (0,8)
Covid-relaterede problemer	37 (0,4)
Ingen gyldig samtykke	22 (0,2)
Andre årsager	129 (1)
I alt	10304

2.3 Repræsentativitet

For at kunne drage pålidelige konklusioner om danskeres kostvaner er det afgørende, at deltagerne i undersøgelsen i videst muligt omfang afspejler den øvrige population.

For at undersøge hvordan deltagerne i DANSDA 2021-2024 adskiller sig fra den øvrige population, har Danmarks Statistik gennemført en bortfaldsanalyse (Danmarks Statistik, 2025). Her sammenlignes deltagerne med den øvrige population på demografiske, geografiske og socioøkonomiske forhold. Personer, der har deltaget i DANSDA fra september 2021 til december 2022, sammenlignes med populationen pr. 1.oktober 2022 (Bilag 1, tabel B1a). Personer, der har deltaget fra januar 2023 til juli 2024, sammenlignes med populationen pr. 1.oktober 2023 (Bilag 1, tabel B1b).

Analysen viser, at deltagerne adskiller sig signifikant fra populationen med hensyn til alder, uddannelsesbaggrund og familieindkomst i både 2022 og 2023 (Bilag 1, tabel B1a og B1b). I 2022 adskiller deltagerne sig også signifikant med hensyn til familietype og region (Bilag 1, tabel B1a). Kønsfordelingen blandt deltagerne adskiller sig ikke signifikant fra fordelingen i populationen.

Det er især personer med mellemlang og lang videregående uddannelse samt personer med en disponibel familieindkomst over 300.000 kr., der er overrepræsenteret blandt deltagerne sammenlignet med populationen (jf. Bilag 1, tabel B1a og B1b).

Omvendt er det især personer med grundskoleuddannelse samt personer med en disponibel familieindkomst under 300.000 kr., der er underrepræsenteret. Blandt de deltagere, der sammenlignes med populationen i 2022, er det desuden enlige uden børn og personer bosat i Region Hovedstaden, der især er underrepræsenteret.

2.3.1 Vægtning

For at forbedre undersøgelsens repræsentativitet er data blevet vægtet. Vægtningen korrigerer for systematiske forskelle mellem stikprøven og populationen med hensyn til køn, alder, uddannelse, familieindkomst, familietype og region. Køn indgår i vægtningen, da der er signifikant sammenhæng mellem køn og kostvaner. Hver deltager er tildelt en vægtningsfaktor, og vægtene er anvendt i alle analyser i denne rapport. De anvendte vægte ses i bilag 1 og spænder fra 0,05 til 3,45. Som det fremgår af tabel B1a og B1b i bilaget, svarer fordelingen af deltagerne på de forskellige baggrundsvariable til fordelingen i populationen, når vægtene anvendes.

Vægtene er konstrueret af Danmarks Statistik og beregnet på baggrund af officielle registerdata. Den anvendte vægtningsprocedure er nærmere beskrevet i Danmarks Statistiks metodenotat (Danmarks Statistik 2025).

3. Beregning og vurdering af indtag af fødevarer, energi og næringsstoffer

Resultaterne i nærværende rapport er beregnet ved hjælp af R version 4.5.2 (2025-10-31). Data for opskrifter er hentet fra DTU Fødevarerinstitutionens interne opskriftssystem GIES (General Intake Estimation system, version rc_40_fcdb_30). Data for fødevarernes indhold af næringsstoffer er hentet fra DTU Fødevarerinstitutionens fødevarerdatabase, <https://frida.fooddata.dk/> (Fødevarerdata (frida.fooddata.dk), version 5.4, 2025, Fødevarerinstitutionen, Danmarks Tekniske Universitet). Fødevarerdata er tjekket for manglende værdier og rettet til i forhold til beregningsopgaven.

3.1 Beregning af indtag af fødevarer

Indtag af fødevarer kvalitetstjekkes før de registrerede indtag fortolkes i R, baseret på de ca. 1700 prædefinerede fødevarer, retter og drikkevarer samt ca. 1500 åbne svar fra de digitale kostregistreringer, ved hjælp af opskrifter, til ingredienser i form af fødevarer og drikkevarer som findes i Fødevarerdata (frida.fooddata.dk). Indtagene fra de fysiske kostregistreringer kvalitetstjekkes ligeledes og følger en lignende oparbejdningsproces. Disse fødevarer og drikkevarer aggregeres til de overordnede fødevarergrupper og undergrupper.

3.2 Beregning af energiindtag, energifordeling og næringsstofindtag

Kostens indhold af energi og næringsstoffer beregnes for hver deltager i kostundersøgelsen i R ved at koble de fortolkede i fødevarer og drikkevarer til de tilsvarende opskrifter i GIES. Ved kobling af opskrifter til registreret indtag i GIES tages der højde for både svind ved tilberedning og ændringer i vægt som følge af optag af vand eller fedt. Beregningerne baseres således på den spiseklare mængde af fødevarerne. GIES henter næringsstofindhold i opskrifternes ingredienser fra den redigerede version af Fødevarerdata, som har data for de næringsstoffer, som afrapporteres i nærværende rapport.

Til beregning af energi anvendes, som i DANSDA 2011-2013 (Pedersen et al 2015), følgende faktorer for omregning af gram til energi (som angivet i NNR2012 og 2023 (Nordisk Ministerråd 2014, Blomhoff et al. 2023).

Tabel 3.1. Omregningsfaktorer for omregning fra gram til energi (NNR2023, Blomhoff et al. 2023).

Fedt	37 kJ/g
Tilgængeligt kulhydrat	17 kJ/g
Kostfiber	8 kJ/g
Protein	17 kJ/g

3.2.1 Næringsstoffer

Ud over energiindtag er der beregnet indtag af de energigivende næringsstoffer: fedt, tilgængeligt kulhydrat, kostfiber, protein og alkohol med tilhørende undergrupper: fedtsyrer og frie sukkerarter herunder tilsat sukker. Blandt mikronæringsstofferne præsenteres resultater for vitaminerne A, D, E, thiamin, riboflavin, niacin, B₆, folat, B₁₂ og C samt mineralerne calcium, fosfor, magnesium, jern, zink, jod, selen, natrium og kalium.

3.2.2 Tab af mikronæringsstoffer ved tilberedning

Ved beregning af indtaget af vitaminer og mineraler er der taget hensyn til, at der sker en reduktion i indholdet af en række indholdsstoffer ved tilberedning. Som i tidligere kostundersøgelserapporter er retentionen for hvert næringsstof estimeret. Retentionen er den andel af indholdet i råvaren, der er tilbage efter tilberedning i køkkenet. Retentionen kan variere fra 0% ved hårdhændet behandling af labile vitaminer til 100% bevarelse af næringsstoffet ved skånsom tilberedning og ved mere robuste forbindelser. Beregningssystemet tillader anvendelse af specifikke faktorer for de enkelte

fødevarer og næringsstoffer og tilberedningsvarianter, men det forhåndenværende datagrundlag er utilstrækkeligt. Derfor anvendes en standardiseret model, hvor der regnes med tab ud fra fødevarens fødevarergruppe og kun for en del af næringsstofferne. De anvendte retentionsfaktorer for udvalgte næringsstoffer opdelt efter fødevarergruppe kan ses i Bilag 2.

3.3 Vurdering af energi- og næringsstofindtag

Referenceværdier for energiindtag er i NNR2023 bestemt for planlægning af kost til grupper af personer. Referenceværdierne er beregnet ved brug af ligninger fra Henry (2005) ud fra referenceværdier for højde og vægt (Blomhoff et al, 2023). I NNR2023 er referencevægt for voksne beregnet ud fra højde målt i de seneste nationale undersøgelser i de nordiske og baltiske lande og skaleret til BMI 23 kg/m². For børn op til 6 år, er data baseret på publicerede vækstkurver fra Danmark (2014), Estland (2013), Finland (2011), Norge (2013) og Sverige (2002). Vægt for 6-17-årige er beregnet ud fra højdekurver fra Danmark (2014), Estland (2013), Finland (2011), Norge (2013) og Sverige (2002), samt BMI fra WHO's referencepercentiler (2007). Der er forudsat et middelaktivitetsniveau dvs. PAL 1,6 for alle, dog 1,7 for 11-17-årige.

En umiddelbar sammenligning af gennemsnitligt energiindtag med referenceværdierne tyder på en overrapportering i den yngste aldersgruppe og forskellig grad af underrapportering blandt børn og unge fra 11 år og voksne. Hvorvidt den enkelte respondent har et energiindtag, der kan vurderes at være acceptabelt, eller over- eller underrapporteret er estimeret med metoden baseret på artikler fra hhv. Goldberg and Black, beskrevet bl.a. af EFSA (2014) og Graff et al. (2024). Ideelt anvendes oplysninger om deltagerens sædvanlige fysiske aktivitetsniveau, men disse data indgår ikke i denne rapport. Der er anvendt et moderat fysisk aktivitetsniveau, baseret på data fra 2011-2013 og som anvendt i NNR2023. Resultater kan ses i afsnit om energiindtag.

Vurderingen af næringsstofindtaget og kostens ernæringsmæssige sammensætning er sket på baggrund af

de Nordiske næringsstofanbefalinger, 6. udgave 2013, NNR 2023 (online version (Blomhoff et al 2023)). I NNR 2023 er anbefalingerne for makronæringsstofferne stort set uændret i forhold til NNR2012.

Til vurdering af kostens indhold af makronæringsstoffer anvendes deres bidrag til energiindholdet (E%) i forhold til anbefalingerne, dvs. de procentuelle andele af indhold af energi fra fedt, mættede fedtsyrer, monoumættede fedtsyrer, polyumættede fedtsyrer, protein, total kulhydrat (tilgængeligt kulhydrat + kostfiber), tilgængeligt kulhydrat, tilsat sukker og frie sukkerarter. Energi fra alkohol indgår således ikke i beregning af energiprocentfordelingen (Nordisk Ministerråd, 2014; Blomhoff et al. 2023). Næringsstoffætheden, dvs. indholdet af mikronæringsstoffer pr. 10 MJ beregnes i forhold til det totale energiindhold (inklusive alkohol) i kosten.

Vurderingen af indtaget af mikronæringsstofferne er baseret på estimering af sandsynligheden for risiko for et utilstrækkeligt indtag, hvor andelen med risiko for utilstrækkelig indtag estimeres som andelen, der har et indtag under AR (Average Requirement) eller provAR (Provisional Average Requirement), som er referenceværdierne for gennemsnitsbehovet fra NNR2023 (Blomhoff et al. 2023) for hver populationsgruppe, (Trolle et al (i proces)). Referenceværdierne for vitaminer og mineraler i NNR2023 anvendes. I forhold til NNR2012 er der sket en del ændringer i referenceværdierne for vitaminer og mineraler, hvilket beskrives i afsnit om status for de enkelte næringsstoffer. Det vurderes i NNR2023, at værdierne for provAR, som er estimeret fra AI (Adequate intake), typisk er højere end hvis der var tilstrækkelige data til estimering af en AR-værdi. Derfor er de estimerede andele med risiko for utilstrækkeligt indtag baseret på provAR værdier, sandsynligvis reelt for høje (Blomhoff et al. 2023).

Til vurdering af indtag med mulig negativ sundhedseffekt estimeres andel der har et indtag, der overskrider UL-værdier (tolerable upper intake level) fastsat af EFSA og defineret som det højeste daglige næringsstofindtag, som sandsynligvis ikke udgør nogen risiko for negativ sundhedseffekt for stort set alle individer i

en populationsgruppe (EFSA NDF Panel, 2025). Til estimering af andele med risiko for utilstrækkeligt indtag og for høje indtag anvendes det vægtede habituelle indtag, baseret de vægtede indtagsdata (som beskrevet i kapitel 2) justeret for effekt af forskelle mellem de enkelte dage. Dette er gjort i programpakken SPADE (Dekkers et al 2014a og b). Denne form for justering er anvendt i nationale kostundersøgelser og anbefales især, når der anvendes metoder baseret på kun 2 ikke sammenhængende dage (van Rossum et al. 2023; Myhre et al. 2024). Metoden justerer data, så de repræsenterer et indtag over en længere periode fremfor de 2 dage - eller 7 dage, som i denne undersøgelse. Justeringen vil typisk, men ikke i alle tilfælde, gøre andelen med hhv. høje og lave indtag mindre end, når andelen estimeres direkte ud fra det vægtede observerede indtag, som præsenteres i tabellerne i denne rapport. Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag er desuden vurderet ud fra estimeringer med data hhv. for alle og med data for kun de acceptable energi-rapportører, fordi andelen også er påvirket af hvor stor en andel, der er underrapportører, hvor effekten varierer mellem næringsstofferne.

Anvendelse af forskellige datagrundlag (observerede indtag, observerede vægtede indtag, habituelle vægtede indtag, hvor enten alle eller udelukkende acceptable rapportører indgår) til vurdering af prævalens for risiko for utilstrækkeligt indtag af mikronæringsstoffer giver lidt forskellige resultater, som kan tolkes som usikkerhed ved tallene. Resultaterne er derfor sammenholdt for hvert næringsstof og hver aldersgruppe (og køn) og andelen (eller prævalensen) angives i følgende intervaller:

- 1: Meget lav (0-<10%)
- 2: Lav (10-<30%)
- 3: Moderat høj (30-<50%)
- 4: Høj (50-<70%)
- 5: Meget høj (70-100%)

3.4 Aldersgruppering

Resultaterne for energi, makronæringsstoffer, vitaminer og mineraler vises for begge køn i aldersgrupperne 4-6, 7-10, 11-14, 15-17, 18-24, 25-50, 51-70, 71-80 år, når resultater for 2021-2024 vises, da aldersgrupperne korresponderer med aldersgrupper i NNR 2023. Resultaterne for overordnede fødevarergrupper vises for tre aldersgrupper 4-10, 11-17 og 18-80 år, når resultater for 2021-2024 vises. Når resultater for udviklingen 2011-2013 og 2021-2024 både for fødevarergrupper og næringsstoffer beskrives, anvendes aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år af sammenligningsårsager, idet 2011-2013 undersøgelsen omfatter 4-75-årige deltagere.

3.5 Præsentation af resultater

På baggrund af de udfyldte kostregistreringer er der for hver deltager beregnet et gennemsnitligt dagligt indtag af fødevarer og næringsstoffer. Mængderne af fødevarer er alle udtrykt som spiselig del. Det betyder, at rensesvind fra skræl, skind, ben o.l. er fratrukket. Fødevarer kan indgå som både ikke-tilberedt (fx råvarer som æble, hvis det spises rå) og som tilberedt (fx dåsemakrel). Indtaget af vitaminer og mineraler er korrigeret for tab ved tilberedning, som beskrevet tidligere. Et eventuelt bidrag fra kosttilskud er ikke medregnet.

3.5.1 Estimerer for indtag

Den individuelle registrering af mad og drikke i 7 dage tillader en beskrivelse af indtagsfordelingen i befolkningen. Centrale estimerer for indtag vises i form af gennemsnit og median, mens variationen udtrykkes som spredningen (standardafvigelsen) og 5-, 25-, 75- og 95-percentilen. Indtaget udtrykkes i absolutte mængder og af hensyn til sammenligninger med tidligere undersøgelser og mellem persongrupper med forskellige energibehov også relativt. Kostens relative sammensætning udtrykkes i energiprocent (E%) eller i mængder pr. 10 MJ. Fordelen ved at vælge 10 MJ som reference er, at mængderne derved vil optræde i en genkendelig størrelsesorden, som svarer rimeligt til de gennemsnitlige daglige indtag for voksne. Histogrammerne med overordnede fødevarergrupper og makronæringsstofferne giver et samlet billede af undersøgelsens resultater. Histogrammerne med overordnede

fødevarergrupper og mikronæringsstoffer er pr. 10 MJ (og vises i bilag 4). De viser fordelingen i kostens relative sammensætning opgjort for tre aldersgrupper for undersøgelsens deltagere, undtagen for alkohol, hvor kun de voksne er medtaget. Første søjle inkluderer registreringer fra og med 0 g.

3.5.2 Fødevarergrupper

Indtaget af fødevarer præsenteres i overordnede fødevarergrupper (Mælk og mælkeprodukter, Ost og osteprodukter, Fisk, Kød, Æg, Fedtstoffer, Brød, Kornprodukter, Fuldkorn, Frugt, Kartofler og kartoffelprodukter, Grøntsager, Bælgfrugter, Nødder, Svampe og Drikkevarer). Ved gennemgangen af indtaget i de forskellige fødevarergrupper i kapitel 4 er anført, hvilke fødevarer hver gruppe omfatter, og hvilke næringsstoffer gruppen bidrager betydeligt med, ligesom indtaget sættes i forhold til De officielle Kostråd (Fødevarestyrelsen, 2025). I Bilag 3 præsenteres undergrupper af fødevarergrupper, fx mælkeprodukter fordelt efter fedtindhold, grøntsager opdelt efter farve, drikkevarer fordelt på typer. Indtag i disse undergrupper kommenteres ikke.

Der er i nærværende rapport nye fødevarergrupper i forhold til tidligere. For at tilpasse indtaget af fødevarergrupper i De officielle Kostråd er kød beregnet som en sum af "Rødt kød" og Fjerkræ og mængden af kød vises som tilberedt og forarbejdet kød, så mængderne kan relateres til kostrådet om kød. I Bilag 3 vises indtaget af Kød fordelt på "Rødt kød" og kødtype. I det bælgfrugter nu er en del af De officielle Kostråd, er indtaget af bælgfrugter beskrevet som selvstændig gruppe og ikke som del af grøntsagsgruppen. Indtaget af bælgfrugter beregnes som tilberedte/forarbejdede bælgfrugter. Af hensyn til De officielle Kostråd er nødder nu tilføjet som selvstændig gruppe og ikke som del af frugtgruppen. Ydermere er fødevaredatabankens gruppering af fødevarer ændret i forhold til tidligere og således er svampe tilføjet som selvstændig gruppe og ikke som en del af grøntsagsgruppen. For sammenlignelighed i udviklingen af fødevarerindtaget er resultater fra 2011-2013-undersøgelsen beregnet efter de nye fødevarergrupperinger.

Bidrag af energi og næringsstoffer fra udvalgte fødevarergrupper i procent af det samlede indtag af energi og næringsstoffer er beregnet på basis af gennemsnitskosten for tre aldersgrupper 4-10 år, 11-17 år og 18-80 år (tab af vitaminer og mineraler ved tilberedning er indregnet), se kapitel 7.

3.6 Udviklingen i indtaget af fødevarer og næringsstoffer

I kapitel 8 vises udviklingen i indtaget af fødevarer og næringsstoffer fra 2011-13 til 2021-24. Her er populationen opdelt i henholdsvis mindre børn (4-10 år), større børn og unge (11-17) år og voksne (18-75 år).

For at opnå en retvisende sammenligning er data fra 2011-2013 som nævnt genberegnet, så det er muligt at inddele i samme overordnede fødevarergrupper og samme aldersgrupper som er anvendt i nærværende rapport over status 2021-2024. Der er anvendt vægtede data for begge kostundersøgelser

3.7 Statistiske metoder anvendt i analyserne

Deskriptiv statistik (herunder gennemsnit, medianer, fordelinger, andele og konfidensintervaller) samt statistiske sammenligninger af individers syv-dages gennemsnitlige indtag er gennemført ved anvendelse af både parametriske og non-parametriske metoder, samt vægtningsfaktorer. Vægtningsfaktorer er desuden anvendt i både 2011-13 og 2021-2024-undersøgelserne. Analyserne blev udført i R (version 4) ved brug af survey-pakken (version 4.4-2) og srvyr-pakken (version 1.3.0). Det habituelle indtag af næringsstoffer blev estimeret ved hjælp af Statistical Program to Assess Dietary Exposure (SPADE; version 4.3.2 (Dekkers et al. 2014b)), anvendt på individers daglige indtagsdata for at tage højde for variation inden for individ og estimere populationsniveauets fordeling af habituelle indtag.

4. Fødevarergruppeindtag

I det følgende kapitel gennemgås indtaget af overordnede fødevarergrupper, fordelt på tre aldersgrupper og vist for køn opdelt og samlet. Antal deltagere i aldersgrupperne og det gennemsnitlige fødevarerindtag samt spredning vises for hver aldersgruppe. Derudover vises median, 5, 25, 75 og 95 percentilen. Indtaget vises i g/dag og dernæst følger en tabel med det relative indhold af fødevarer i kosten udtrykt i g/10 MJ. Det nævnes for grupperne, hvad de er væsentlig kilde til af næringsstoffer. Bidrag af næringsstoffer fra fødevarergrupperne vises i kapitel 7. Det mediane indtag eller indhold i kosten beskrives. For udvalgte fødevarergrupper vises indtaget også opdelt i relevante undergrupper i bilag 3, men indtaget i undergrupperne beskrives kun i begrænset omfang i nærværende kapitel.

Hovedpointer:

- Indtaget af mælk og mælkeprodukter er højest blandt drenge 4-17 år og lavest blandt piger 11-17 år, mens voksne ligger mere stabilt uden store kønsforskelle.
- For ost og osteprodukter ses tydelige forskelle fra 11-årsalderen, hvor drenge og mænd spiser mest, mens de yngste børn har det laveste indtag.
- Fisk indtages i langt større mængder af voksne end af børn og unge, men uden væsentlige kønsforskelle; mange i alle grupper har dog 0 indtag.
- Kødindtaget ("Rødt kød" og Fjerkræ) er lavest blandt de yngste børn, mens mænd og drenge i alle aldre spiser markant mere end kvinder og piger.
- Æg indtages mindst af 4-10årige, og drenge 11-17 år spiser lidt mere end piger.
- For fedtstoffer stiger indtaget med alderen, og voksne mænd ligger højest.
- Brød og Kornprodukter spises mest af drenge 11-17 år og voksne mænd, mens piger og kvinder generelt spiser mindre.
- Fuldkornsindtaget er lavest blandt 11-17årige piger, mens drenge og mænd ligger højere.
- Frugtindtaget er markant lavere hos drenge 11-17 år og mænd, mens piger og kvinder spiser mest.
- Voksne spiser flere kartofler og grøntsager end børn og unge, og kvinder har et højere grøntsagsindtag end mænd.
- Bælgfrugter og nødder indtages generelt mere af voksne end af børn, og kvinder ligger højest, men mange spiser slet ingen.
- Slik og sukker indtages mest af børn og unge, især 11-17årige, uden store kønsforskelle. For drikkevarer drikker voksne mest, og mænd mere end kvinder, men relativt set ligger kvinder lidt højere.

4.1 Mælk og mælkeprodukter

Tabel 4.1. Indtag af mælk og mælkeprodukter, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	261	153	234	58	132	362	540
Drenge	11-17	189	291	222	233	57	139	393	736
Mænd	18-80	1469	212	159	175	29	95	294	525
Piger	4-10	167	194	127	158	40	100	266	444
Piger	11-17	197	161	123	126	37	75	222	375
Kvinder	18-80	1599	199	141	176	27	95	267	460
Børn	4-10	370	230	145	207	45	114	331	510
Børn	11-17	386	226	191	162	40	102	300	552
Voksne	18-80	3068	206	150	176	28	95	275	489

Tabel 4.2. Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	337	197	307	76	182	473	688
Drenge	11-17	189	286	195	242	59	143	347	674
Mænd	18-80	1469	214	158	179	34	96	285	524
Piger	4-10	167	274	175	230	49	136	384	614
Piger	11-17	197	210	150	169	49	104	292	512
Kvinder	18-80	1599	252	174	223	35	126	344	587
Børn	4-10	370	308	190	271	63	165	429	672
Børn	11-17	386	248	178	200	55	127	324	624
Voksne	18-80	3068	233	167	198	35	108	317	560

Mælk og mælkeprodukter omfatter alle slags mælk (sød-, let-, mini-, skummet-, kærne-, kakao-) og diverse surmælksprodukter samt fløde. Gruppen er en betydende kilde til mange vitaminer og mineraler i kosten, særligt riboflavin, calcium og jod, samt til protein. Mælk og mælkeprodukter bidrager samtidig til fedtindtaget - og på grund af mælkefedtets sammensætning specielt til indtaget af mættet fedt. Det gennemsnitlige indtag

fordeler sig nogenlunde ligeligt mellem fede/middelfede produkter og magre produkter (se bilag 3). Salget af alternativer til komælk (plantedrikke) er øget de seneste år og især havredrikke er populære. Dog udgør alternativerne en meget lille del af det samlede konsum af mælk og over 75% af populationen har ikke indtaget plantedrikke i registreringsperioden (ikke vist).

Et af De officielle Kostråd lyder "Vælg planteolier og magre mejeriprodukter" og anviser, at 250-350 ml mælkeprodukt er passende i den planterige kost. Mængden afhænger af alder (Fødevarestyrelsen, 2025).

år drikker mest og 11-17-årige piger drikker mindst. Det relative indhold af mælk og mælkeprodukter er knap 275 ml eller derover blandt halvdelen af de 4-10-årige børn, mens kosten blandt halvdelen af de 11-17-årige og de voksne indeholder ca. 200 ml/10 MJ eller derover.

Det mediane indtag er 200 ml for børn, godt 150 ml for de 11-17-årige og ca. 175 ml for voksne. Drengene 4-17

4.2 Ost og osteprodukter

Tabel 4.3. Indtag af ost og osteprodukter, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drengene	4-10	203	28	178	24	6	15	37	59
Drengene	11-17	189	43	25	40	12	25	58	95
Mænd	18-80	1469	49	34	42	6	25	66	110
Piger	4-10	167	28	20	23	5	14	36	69
Piger	11-17	197	33	21	28	8	18	44	69
Kvinder	18-80	1599	43	31	37	7	22	57	98
Børn	4-10	370	28	19	24	5	14	37	64
Børn	11-17	386	38	23	33	9	20	51	83
Voksne	18-80	3068	46	33	39	7	23	61	105

Tabel 4.4. Kostens indhold af ost og osteprodukter, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drengene	4-10	203	36	21	33	8	20	47	74
Drengene	11-17	189	43	22	40	12	26	56	81
Mænd	18-80	1469	48	31	43	7	26	66	107
Piger	4-10	167	38	25	33	7	19	48	89
Piger	11-17	197	42	23	39	8	26	55	81
Kvinder	18-80	1599	53	34	48	9	29	69	118
Børn	4-10	370	37	23	33	7	19	48	83
Børn	11-17	386	42	23	39	10	26	55	81
Voksne	18-80	3068	51	33	46	8	28	67	111

Gruppen omfatter alle typer ost, herunder hytteost. Ost bidrager med en del mikronæringsstoffer, specielt calcium og fosfor, men er ligesom mælkeprodukterne også en signifikant kilde til fedt, først og fremmest mættet fedt og ruminante transfedtsyrer. Kostrådet lyder: "Ca. 20 g ost (1 skive) om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Mængden er mindre for børn" (Fødevarerstyrelsen, 2025).

Det mediane daglige indtag af ost og osteprodukter svarer omtrent til 1-1½ skive ost á ca. 20 g for børn og unge 4-17 år og knapt 2 skiver for voksne. Mænd spiser mest, og de 4-10-årige spiser mindst. Fra og med 11-årsalderen er indtaget af ost størst hos drenge/mænd.

Det relative indhold af ost i kosten er højere blandt voksne end blandt børn og relativt har kvinders kost et højere indhold af ost og osteprodukter end mænds kost.

4.3 Fisk

Tabel 4.5. Indtag af fisk, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	13	17	6	0	0	22	45
Drenge	11-17	189	13	18	6	0	0	21	51
Mænd	18-80	1469	33	38	23	0	3	51	106
Piger	4-10	167	15	18	10	0	0	22	48
Piger	11-17	197	11	14	6	0	0	15	39
Kvinder	18-80	1599	32	32	22	0	6	47	94
Børn	4-10	370	14	18	8	0	0	22	48
Børn	11-17	386	12	16	6	0	0	19	43
Voksne	18-80	3068	32	35	22	0	5	49	101

Tabel 4.6. Kostens indhold af fisk, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	17	23	8	0	0	27	59
Drenge	11-17	189	13	17	6	0	0	21	47
Mænd	18-80	1469	34	39	22	0	3	52	109
Piger	4-10	167	22	27	15	0	0	30	82
Piger	11-17	197	14	20	7	0	0	22	51
Kvinder	18-80	1599	40	42	29	0	9	58	125
Børn	4-10	370	19	25	11	0	0	29	69
Børn	11-17	386	14	19	7	0	0	21	51
Voksne	18-80	3068	37	41	26	0	6	55	117

Gruppen Fisk inkluderer fersk, frossen og røget fisk, rogn, fiskekonserves og skaldyr, og derfor både fersk (ikke-tilberedt) fisk og forarbejdede fiskeprodukter. Fisk indeholder vigtige fedtsyrer, herunder n-3 fedtsyrer, og er en væsentlig kilde til vitamin D og selen.

Der anbefales et indtag på ca. 350 g fisk om ugen, hvilket svarer til, at man spiser fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg (Fødevarestyrelsen, 2025). Dette svarer til et gennemsnit på ca. 50 g pr. dag. Af de 350 g fisk om ugen, anbefales det at heraf er 200 g fede fisk. Fede fisk er fx sild, makrel, laks og ørred. Fordelingen mellem fed og mager fed er nogenlunde ligelig (se bilag 3).

Det mediane indtag af højst blandt voksne, mens indtaget blandt 4-17-årige ikke varierer væsentligt.

Indtaget blandt voksne er over dobbelt så højt som blandt børn og unge. Der er stort set ingen kønsforskelle imellem aldersgrupperne.

Kostens mediane relative indhold af fisk er større blandt voksne end blandt børn og unge, men alle isk tre aldersgrupper har mange med 0-indtag. Således har mere end 25% af børn og unge ikke et indhold af fisk i kosten, og 25% af de voksne har stort set ikke spist fisk i den uge, de har registreret deres kost. Det mediane indhold af fisk i kosten svarer til ca. halvdelen af den anbefalede mængde i kostrådene blandt voksne og knap 25% af den anbefalede mængde i kostrådene blandt børn og unge. Dog indeholder kosten blandt de 25% af de voksne, der spiser mest fisk, ca. den anbefalede mængde af fisk eller derover (Tabel 4.6).

4.4 Kød

Kød er omregnet til tilberedt mængde. Begrebet Kød anvendes om kød fra firbenede dyr "rødt kød" og kød fra fjerkræ (tobenede dyr).

Tabel 4.7. Indtag af "Rødt kød" og fjerkræ, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	99	46	94	34	65	128	180
Dreng	11-17	189	155	66	151	54	111	185	284
Mænd	18-80	1469	161	78	151	51	107	204	304
Piger	4-10	167	86	41	80	26	58	110	166
Piger	11-17	197	93	46	89	24	61	120	178
Kvinder	18-80	1599	99	54	92	16	64	130	198
Børn	4-10	370	93	44	87	29	63	118	177
Børn	11-17	386	124	65	116	36	79	162	254
Voksne	18-80	3068	130	74	118	27	78	169	266

Tabel 4.8. Kostens indhold af "Rødt kød" og fjerkræ, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	126	52	120	45	92	154	215
Dreng	11-17	189	155	60	148	73	116	189	267
Mænd	18-80	1469	161	69	155	53	117	199	278
Piger	4-10	167	119	52	114	44	86	157	191
Piger	11-17	197	120	54	115	37	83	151	214
Kvinder	18-80	1599	126	65	120	22	82	166	241
Børn	4-10	370	123	52	119	44	90	157	213
Børn	11-17	386	138	60	135	49	102	172	238
Voksne	18-80	3068	143	69	138	36	97	184	263

Gruppen inkluderer "rødt" kød, (dvs. kød fra firbenede dyr som okse, kalv, svin og lam) og indmad samt charcuterivarer og fjerkræ. Kødet i kosten bidrager med vigtige næringsstoffer, blandt andet protein, B-vitaminer, særligt vitamin B₁₂, samt jern, zink og selen, men er samtidig en af de store kilder til fedt. Det gennemsnit-

lige indtag af "rødt" kød er væsentligt større end indtaget af fjerkræ.

De officielle kostråd angiver, at 350 g tilberedt kød om ugen er en passende mængde i en planterig og varieret kost. Det anbefales ligeledes at vælge kødprodukter

med maks. 10% fedt (Fødevarestyrelsen, 2025). Indtaget af kød og kødprodukter er omregnet til tilberedte mængder.

Stort set alle har spist en eller anden form for kød i registreringsperioden. Det mediane indtag af kød er lavere blandt børn 4-10 år end de øvrige aldersgrupper. Det mediane indtag er højere blandt drenge/mænd end blandt piger/kvinder inden for aldersgrupperne.

Det relative indhold af kød i kosten viser samme mønster, som ses ved de absolutte indtag. Kødmængden er højere blandt voksne end blandt børn. Voksne mænds kost indeholder ca. 50% mere kød end kvinders.

Stort set alle drenge og mænd angiver at spise mere end de vejledende mængder på ca. 50 g pr. 10 MJ, mens dette gælder for mellem 75 og 95% af piger og kvinder.

4.5 Æg

Tabel 4.9. Indtag af æg, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	20	17	16	3	9	26	49
Drenge	11-17	189	31	32	22	3	11	41	103
Mænd	18-80	1469	33	29	26	2	13	45	92
Piger	4-10	167	21	19	16	2	8	29	56
Piger	11-17	197	21	17	17	3	9	26	53
Kvinder	18-80	1599	31	25	26	3	14	42	77
Børn	4-10	370	21	18	16	2	9	28	51
Børn	11-17	386	26	26	19	3	10	34	66
Voksne	18-80	3068	32	27	26	2	13	43	83

Tabel 4.10. Kostens indhold af æg, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	26	20	21	4	12	32	59
Drenge	11-17	189	31	30	22	3	11	41	86
Mænd	18-80	1469	33	30	26	2	13	43	93
Piger	4-10	167	29	25	22	3	12	39	84
Piger	11-17	197	28	21	24	5	11	38	65
Kvinder	18-80	1599	39	32	33	4	17	52	97
Børn	4-10	370	27	22	21	4	12	36	74
Børn	11-17	386	29	26	23	4	11	39	83
Voksne	18-80	3068	36	31	29	3	15	47	96

Gruppen Æg inkluderer alle slags æg, også æg, der er anvendt i madretter (omelet, gratin, kage m.m.). Æg er rige på en del næringsstoffer og bidrager særligt med vitamin D og selen. Der er ikke en specifik anbefaling for indtag af æg, men De officielle Kostråd angiver, at man kan variere måltiderne med æg, fx et par gange om ugen. 3 æg om ugen er passende i en planterig og varieret kost (Fødevarestyrelsen, 2025).

Det mediane indtag er lavest blandt de 4-10-årige og højere blandt de 11-17-årige og voksne. Der er kun små

kønsforskelle i de tre aldersgrupper, men 11-17-årige drenge har højere indtag end 11-17-årige piger. Medianen på 26 g for de voksne svarer til knapt et halvt æg om dagen.

Kostens relative indhold af æg er større for voksne end for børn, og der er kun små forskelle kønnene imellem.

Ca. 5% af de registrerede kostsammensætninger indeholder stort set ikke æg (mindre end 5 g pr. 10 MJ).

4.6 Fedtstoffer

Tabel 4.11. Indtag af fedtstoffer, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	30	11	29	14	22	36	50
Dreng	11-17	189	38	15	37	15	28	47	65
Mænd	18-80	1469	40	21	37	13	25	50	79
Piger	4-10	167	30	12	28	13	21	35	53
Piger	11-17	197	30	13	29	13	22	36	51
Kvinder	18-80	1599	32	15	29	12	21	39	58
Børn	4-10	370	30	12	28	14	22	35	52
Børn	11-17	386	34	15	32	15	24	42	63
Voksne	18-80	3068	36	19	33	12	23	45	71

Tabel 4.12: Kostens indhold af fedtstoffer, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler..

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	38	11	38	19	31	46	57
Dreng	11-17	189	38	12	38	19	29	45	61
Mænd	18-80	1469	39	15	37	17	29	47	66
Piger	4-10	167	41	13	40	22	31	48	65
Piger	11-17	197	38	11	37	23	30	44	59
Kvinder	18-80	1599	39	14	38	18	29	47	64
Børn	4-10	370	39	12	39	20	31	47	59
Børn	11-17	386	38	12	38	21	30	45	59
Voksne	18-80	3068	39	14	37	17	29	47	65

Gruppen omfatter smør, margarine, minarine, blandingsprodukter samt olier, svinefedt, mayonnaise og remoulade, også anvendt i madretter. Gruppen bidrager primært til indtaget af fedt og fedtopløselige vitaminer. Smør og blandingsprodukter udgør ca. 1/3 af indtaget (data ikke vist).

Det mediane indtag af fedtstoffer øges med alderen for drenge og mænd, og drenge 11-17 år og mænd 18-

80 år indtager flere fedtstoffer end piger 11-17 år og kvinder 18-80 år. Indtaget ligger generelt højt i forhold til råd som at indtage 25 g fedtstoffer/dag i NNR 2023 (Blomhoff et al. 2023).

Kostens relative indhold af fedtstoffer viser meget små kønsforskelle. De 4-10-årige pigers kost indeholder mest fedtstof.

4.7 Brød

Tabel 4.13. Indtag af brød, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	141	52	128	70	104	172	243
Dreng	11-17	189	161	68	155	65	119	202	283
Mænd	18-80	1469	163	75	157	49	114	207	303
Piger	4-10	167	129	49	126	63	88	160	214
Piger	11-17	197	116	52	106	37	80	150	210
Kvinder	18-80	1599	126	56	122	40	87	161	221
Børn	4-10	370	135	51	127	68	101	166	230
Børn	11-17	386	138	64	131	50	90	176	256
Voksne	18-80	3068	145	69	138	45	96	183	267

Tabel 4,14: Kostens indhold af brød, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	182	60	178	92	136	228	287
Dreng	11-17	189	162	61	155	70	122	199	273
Mænd	18-80	1469	164	68	159	57	120	206	283
Piger	4-10	167	182	66	177	84	134	221	294
Piger	11-17	197	148	57	138	57	113	176	250
Kvinder	18-80	1599	159	64	155	59	112	201	268
Børn	4-10	370	182	63	177	89	135	225	290
Børn	11-17	386	155	60	146	70	115	188	260
Voksne	18-80	3068	161	66	157	58	117	203	275

Gruppen brød inkluderer alle typer brød. Rugbrød og hvedebrød udgør hovedparten af gruppen. Gruppen er en vigtig kilde til kulhydrater, kostfiber og fuldkorn samt vigtig kilde til protein, B-vitaminer og mineraler.

Det gennemsnitlige mediane indtag af brød varierer ikke væsentligt mellem aldersgrupperne, hvor indtaget

svarer til flere skiver brød pr. person. Dreng 11-17 år og mænd spiser mere brød end piger 11-17 år og kvinder. Kostens relative indhold af brød er højest blandt de 4-10-årige børn og 5% af alle aldersgrupper spiser minimum en mængde brød svarende til en skive pr. dag.

4.8 Kornprodukter

Tabel 4.15. Indtag af kornprodukter, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	75	34	72	27	52	98	146
Dreng	11-17	189	100	54	88	32	65	126	197
Mænd	18-80	1469	76	52	64	13	40	103	164
Piger	4-10	167	60	27	56	20	41	80	115
Piger	11-17	197	71	32	68	29	49	86	126
Kvinder	18-80	1599	54	32	50	11	31	72	117
Børn	4-10	370	68	32	63	25	45	87	136
Børn	11-17	386	86	46	77	32	55	102	174
Voksne	18-80	3068	65	44	56	12	34	86	147

Tabel 4.16. Kostens indhold af kornprodukter, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	97	39	91	38	70	124	161
Dreng	11-17	189	99	46	93	39	68	120	188
Mænd	18-80	1469	75	45	68	15	41	101	153
Piger	4-10	167	85	38	78	32	54	107	150
Piger	11-17	197	93	37	89	45	65	113	153
Kvinder	18-80	1599	67	36	64	16	40	88	132
Børn	4-10	370	91	39	85	38	62	113	156
Børn	11-17	386	96	42	91	43	67	115	176
Voksne	18-80	3068	71	41	65	16	40	93	147

Gruppen kornprodukter omfatter ris, pasta, morgenmadscrealer samt mel anvendt i madlavning. Det mediane indtag af kornprodukter er højest blandt de 11-17-årige og lavest blandt de voksne. Dreng 11-17 år har det højeste indtag og kvinder det laveste ind-

tag. Stort set alle spiser noget fra fødevarergruppen i registreringsperioden. Det mediane indhold af kornprodukter i kosten viser samme mønster som de absolutte mængder.

4.9 Fuldkorn

Fuldkorn er ikke en fødevarergruppe, men afsnittet viser et samlet indtag af fuldkorn fra fødevarer. Det kan heller ikke karakteriseres som et næringsstof, men er et

udtryk for en særlig kvalitet af ingredienser af korn og lignende. Frem for at lave et særligt afsnit om fuldkorn, er fuldkorn medtaget ved fødevarergrupperne.

Tabel 4.17. Indtag af fuldkorn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	63	36	58	14	36	82	126
Drenge	11-17	189	65	52	50	9,0	27	87	153,
Mænd	18-80	1469	69	49	61	9,0	34	96	161
Piger	4-10	167	41	27	44	11	33,	58	106
Piger	11-17	197	35	30	28	6,5	14	47	90
Kvinder	18-80	1599	52	32	47	9,2	29	68	110
Børn	4-10	370	56	33	51	14	33	73	120
Børn	11-17	386	50	45	37	6,7	19	67	142
Voksne	18-80	3068	60	42	52	9,0	31	80	137

Tabel 4.18. Kostens indhold af fuldkorn, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	81	44	74	18	47	111	161
Drenge	11-17	189	63	45	52	11	31	82	146
Mænd	18-80	1469	69	44	62	10	37	93	152
Piger	4-10	167	71	39	64	17	45	85	145
Piger	11-17	197	45	36	38	6,4	20	60	120
Kvinder	18-80	1599	65	38	59	13	36	86	137
Børn	4-10	370	76	42	69	18	47	99	152
Børn	11-17	386	54	43	44	7,7	23	72	139
Voksne	18-80	3068	67	41	60	11	37	89	146

De officielle Kostråd anbefaler, at man spiser 90 g fuldkorn om dagen og gerne mere. 90 g fuldkorn svarer fx til en portion havregryn, en skive fuldkornsrugbrød og en lille portion fuldkornspasta. Det er vigtigt, at der varierer mellem forskellige fuldkornsprodukter. Børn mel-

lem 2 og 10 år anbefales at spise 40-70 g fuldkorn om dagen.

Det gennemsnitlige mediane fuldkornsindtag er ca. 50 g blandt de 4-10-årige og blandt de voksne, og knapt

40 g blandt de 11-17-årige. Indtaget er højere blandt drenge og mænd end blandt piger og kvinder. Det relative indhold af fuldkorn i kosten er 40 - 75 g/10 MJ, og

ca. 25% af populationen har et indhold i kosten i nærheden af anbefalingerne (90 g/10 MJ) eller mere, undtaget de 11-17-årige piger, som har et lavere indhold.

4.10 Frugt

Tabel 4.19. Indtag af frugt, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	115	101	92	5	45	164	272
Drenge	11-17	189	58	74	32	0	6	83	176
Mænd	18-80	1469	72	83	44	0	9	110	234
Piger	4-10	167	102	79	95	1	40	145	257
Piger	11-17	197	63	64	47	0	16	88	175
Kvinder	18-80	1599	91	87	67	1	26	131	265
Børn	4-10	370	109	92	92	5	44	158	264
Børn	11-17	386	60	69	40	0	10	87	175
Voksne	18-80	3068	82	86	57	0	16	121	250

Tabel 4.20. Kostens indhold af frugt, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	149	126	123	8	58	202	369
Drenge	11-17	189	55	60	34	0	7	85	186
Mænd	18-80	1469	71	83	44	0	9	104	230
Piger	4-10	167	145	112	124	2	58	210	336
Piger	11-17	197	81	75	64	0	21	130	207
Kvinder	18-80	1599	114	108	87	1	34	167	325
Børn	4-10	370	147	120	124	6	58	205	360
Børn	11-17	386	68	69	50	0	11	97	200
Voksne	18-80	3068	93	99	66	0	18	134	275

Gruppen omfatter frisk og forarbejdet frugt, herunder tørret frugt, marmelade og frugtsaft, men ikke juice. Frugtgruppen bidrager kun lidt til indtaget af fedt, men yder betydende bidrag til indtaget af kulhydrat, kostfiber og forskellige vitaminer samt kalium. Det anbefa-

les, at større børn og voksne dagligt spiser 600 g frugt og grøntsager, eksklusive kartofler. Heraf kan halvdele udgøres af frugt (Tetens et al 2013, Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri (tidligere Fødevarestyrelsen)2013).

De 11-17-årige spiser mindre mængder frugt end de 4-9-årige børn og voksne, hvoraf de større drenge har et markant lavere mediant indtag end de andre grupper.

Ses på det relative mediane indhold af frugt træder kønsforskellene tydeligt frem, idet piger 11-17 år/

kvinders kost typisk indeholder en del mere frugt end drenge 11-17 år/mænds kost. Piger og drenge 4-10 år har omtrent lige stor mængde frugt i kosten. Kosten blandt ca. 25% af drenge 11-17 år og mænd indeholder en mængde frugt, svarende til mindre end et stk. frugt om ugen.

4.11 Kartofler og kartoffelprodukter

Tabel 4.21. Indtag af kartofler og kartoffelprodukter, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	35	31	26	0	12	51	95
Drenge	11-17	189	55	55	44	0	18	70	144
Mænd	18-80	1469	70	59	58	0	24	100	185
Piger	4-10	167	28	28	22	0	8	38	76
Piger	11-17	197	37	32	28	0	14	52	101
Kvinder	18-80	1599	49	42	40	0	16	71	135
Børn	4-10	370	32	30	24	0	11	43	95
Børn	11-17	386	46	45	34	0	15	62	119
Voksne	18-80	3068	59	53	49	0	20	84	163

Tabel 4.22. Kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	46	41	35	0	17	64	133
Drenge	11-17	189	54	50	49	0	18	70	143
Mænd	18-80	1469	70	60	59	0	24	99	182
Piger	4-10	167	39	38	30	0	11	55	110
Piger	11-17	197	48	40	40	0	16	68	122
Kvinder	18-80	1599	62	57	50	0	20	91	166
Børn	4-10	370	43	40	32	0	15	60	124
Børn	11-17	386	51	45	44	0	17	69	137
Voksne	18-80	3068	66	58	54	0	23	94	176

Gruppen for Kartoffler og kartoffelprodukter omfatter kartofler, andre stivelsesholdige knolde og kartoffelretter,

Kartofler er fedtfattige og samtidig en god kilde til mange mikronæringsstoffer, særligt vitamin C og kalium, samt kostfiber og stivelse. Når kartofler erstattes af ris eller pasta, vil der være behov for at spise flere grøntsager og frugt.

I De officielle Kostråd 2021 indgår rådet: "Lad kartofler indgå i dine måltider flere gange om ugen ca. 100 g kartofler om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret" (Fødevarestyrelsen, 2025). Mængden er baseret på modelleringer og næringsberegninger på den dansk tilpassede planterige kost (Lassen m.fl. 2020). Langt de fleste spiser dog mindre end denne mængde kartofler.

Kogte kartofler udgør størstedelen af indtaget i alle aldersgrupper. Voksne spiser større mængder kartofler end børn, og drenge og mænd spiser mere end piger og kvinder. Børn, unge og voksne spiser gennemsnitligt mindre end 1 middelstor kartoffel (ca. 75 g) dagligt.

Også i relative mængder spiser voksne mere end børn, og mænd spiser mere end kvinder.

Indholdet af kartofler og kartoffelprodukter i kosten er relativt jævnt fordelt med mellem 5% og 25%, hvis kost ikke indeholder kartofler og kartoffelprodukter, og mellem 5% og 25% blandt de voksne, hvor kosten indeholder over 150 g pr. 10 MJ, svarende til 2-3 middelstore kartofler.

4.12 Grøntsager

Tabel 4.23. Indtag af grøntsager, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	127	72	109	27	74	169	273
Dreng	11-17	189	135	73	130	39	79	170	282
Mænd	18-80	1469	154	95	136	34	88	198	336
Piger	4-10	167	105	55	103	25	60	138	209
Piger	11-17	197	125	94	104	33	70	159	260
Kvinder	18-80	1599	175	100	156	50	102	231	369
Børn	4-10	370	117	66	108	25	70	153	242
Børn	11-17	386	130	84	118	35	74	163	265
Voksne	18-80	3068	165	98	145	41	95	215	351

Tabel 4.24. Kostens indhold af grøntsager, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	164	95	143	41	99	203	361
Dreng	11-17	189	135	69	121	43	92	163	272
Mænd	18-80	1469	156	95	138	37	90	204	336
Piger	4-10	167	147	74	140	38	90	196	293
Piger	11-17	197	163	131	134	53	91	203	320
Kvinder	18-80	1599	223	129	200	65	129	288	481
Børn	4-10	370	156	86	141	38	96	201	329
Børn	11-17	386	149	105	127	51	91	185	288
Voksne	18-80	3068	190	119	167	49	106	244	417

Grøntsagsgruppen omfatter friske og forarbejdede grøntsager eksklusiv kartofler og bælgfrugter, men inklusive dybfrosne grøntsager, konserves og ketchup. Grøntsager er fedtfattige og en god kilde til kostfiber og mange mikronæringsstoffer. Det anbefales, at større børn og voksne dagligt spiser 600 g frugt og grøntsager, heraf bør mindst halvdelen være grøntsager. Des-

uden anbefales det at vælge især grove grøntsager som fx ærter, kål og rodfrugter og spise mørkegrønne grøntsager som spinat, broccoli, grønkål, pak choi og bladbeder (ca. 100 g om dagen er tilpas) samt røde og orange grøntsager som gulerødder, tomat, røde og orange peberfrugter, butternut squash og hokkaido græskar (ca. 100 g om dagen er tilpas) (Fødevarestyrelsen, 2025).

Indtaget af mørkegrønne grøntsager udgør meget lidt af det samlede indtag af grøntsager. Voksne spiser større mængder grøntsager end børn og unge, og kvin-

der spiser mere end mænd. Piger og kvinders kost har et relativt højere indhold af grøntsager end drenge og mænds kost.

4.13 Bælgfrugter

Tablet 4.25. Indtag af bælgfrugter, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	2,6	6,8	0	0	0	0,8	17
Drenge	11-17	189	4,5	12	0	0	0	2,9	24
Mænd	18-80	1469	6,2	17	0	0	0	2,6	37
Piger	4-10	167	2,3	7,5	0	0	0	0,0	13
Piger	11-17	197	3,9	8,6	0	0	0	4,9	21
Kvinder	18-80	1599	7,9	19	0	0	0	7,7	41
Børn	4-10	370	2,5	7,1	0	0	0	0,0	17
Børn	11-17	386	4,2	10	0	0	0	4,0	23
Voksne	18-80	3068	7,1	18	0	0	0	4,9	40

Tablet 4.26. Kostens indhold af bælgfrugter, g pr. 10 Mj. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	3,3	8,3	0	0	0	1,3	22
Drenge	11-17	189	4,4	12,5	0	0	0	2,7	24
Mænd	18-80	1469	6,3	16,4	0	0	0	2,5	39
Piger	4-10	167	3,2	10,7	0	0	0	0,0	24
Piger	11-17	197	5,0	10,7	0	0	0	5,3	27
Kvinder	18-80	1599	9,8	24,1	0	0	0	9,2	51
Børn	4-10	370	3,2	9,5	0	0	0	0,0	22
Børn	11-17	386	4,7	11,6	0	0	0	4,3	25
Voksne	18-80	3068	8,0	20,7	0	0	0	5,6	45

De officielle Kostråd anbefaler et indtag af tilberedte bælgfrugter på ca. 100 g om dagen (ud over de 600 g grøntsager og frugter). Bælgfrugter omfatter tørrede ærter, linser, kikærter og bønner (som kidneybønner, sorte bønner, hestebønner). Indtaget er beregnet som tilberedt mængde.

Det gennemsnitlige indtag af bælgfrugter varierer mellem 2 g til knapt 8 g. Voksne spiser mere end børn og unge, og der er kun små kønsforskelle blandt børn og unge. Blandt voksne spiser kvinder mest. Det relative indtag følger omtrent samme mønster. Indtaget af bælgfrugter er skævt fordelt og over (medianen = 0) halvdelen af populationen indtager ikke bælgfrugter.

4.14 Nødder

Tabel 4.27. Indtag af nødder, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	4,3	7,0	1,9	0	0,4	5,1	16
Dreng	11-17	189	6,4	8,8	2,8	0	0,7	8,1	25
Mænd	18-80	1469	8,5	16	2,4	0	0,3	9,6	40
Piger	4-10	167	4,1	6,1	1,8	0	0,5	4,6	19
Piger	11-17	197	5,9	6,8	3,7	0	1,2	7,9	20
Kvinder	18-80	1599	10	15	4,9	0	0,9	13	37
Børn	4-10	370	4,2	6,6	1,9	0	0,5	4,7	18
Børn	11-17	386	6,1	7,9	3,1	0	0,8	8,1	23
Voksne	18-80	3068	9,3	15	3,5	0	0,6	11	38

Tabel 4.28. Kostens indhold af nødder, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	5,2	7,6	2,5	0	0,5	6,4	20
Dreng	11-17	189	6,1	8,1	3,0	0	0,7	6,9	22
Mænd	18-80	1469	8,0	15	2,3	0	0,4	9,3	34
Piger	4-10	167	5,6	8,3	2,7	0	0,8	6,8	25
Piger	11-17	197	7,0	7,4	4,8	0	1,3	11	22
Kvinder	18-80	1599	12	16	6,2	0	1,3	16	41
Børn	4-10	370	5,4	7,9	2,5	0	0,7	6,4	23
Børn	11-17	386	6,6	7,7	3,8	0	0,9	10	22
Voksne	18-80	3068	9,8	15	4,1	0	0,7	13	38

Gruppen omfatter hasselnødder, valnødder, mandler, jordnødder o.l. (ikke kokosnødder). I De officielle Kostråd indgår rådene: "Spis ca. 30 g nødder om dagen" (Fødevarestyrelsen, 2025).

Indtaget af nødder varierer mellem 4 og 10 g. Voksne spiser mere nødder end børn og unge. Der er ikke stor kønsforskel i indtaget mellem aldersgrupperne, men det mediane indtag er højest blandt kvinder. Det rela-

tive indhold af nødder i kosten følger samme mønster med voksne, som har højere indhold af nødder end børn og unge.

Indtaget af nødder er skævt fordelt i populationen med ca. 25%, som stort ikke spiser disse fødevarer.

4.15 Svampe

Tabel 4.29. Indtag af svampe, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	2,9	4,6	1,1	0	0,3	3,9	12
Dreng	11-17	189	4,2	6,8	1,8	0	0,5	4,7	21
Mænd	18-80	1469	5,8	10	2,0	0	0,0	7,1	23
Piger	4-10	167	1,7	2,5	0,8	0	0,0	2,3	6,2
Piger	11-17	197	3,9	5,7	1,5	0	0,5	5,0	15
Kvinder	18-80	1599	5,7	9,4	1,9	0	0,0	7,3	23
Børn	4-10	370	2,4	3,8	1,0	0	0,1	2,8	8,6
Børn	11-17	386	4,1	6,3	1,6	0	0,5	5,0	16
Voksne	18-80	3068	5,8	9,7	1,9	0	0,0	7,1	23

Tabel 4.30. Kostens indhold af svampe, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	4,0	6,5	1,6	0	0,3	5,2	17
Dreng	11-17	189	4,2	7,2	1,8	0	0,4	4,4	17
Mænd	18-80	1469	5,9	11	2,1	0	0,0	7,2	25
Piger	4-10	167	2,4	3,5	1,2	0	0,0	2,9	9,0
Piger	11-17	197	5,2	7,5	2,2	0	0,8	6,6	23
Kvinder	18-80	1599	7,2	12	2,2	0	0,0	9,6	29
Børn	4-10	370	3,3	5,4	1,4	0	0,2	3,9	11
Børn	11-17	386	4,7	7,4	2,0	0	0,6	4,8	18
Voksne	18-80	3068	6,5	11	2,2	0	0,0	8,2	27

Svampe omfatter champignon, kantareller, østershat, rørhat o.l. Der er ikke et officielt kostråd om svampe, men det anbefales at spise svampe i moderate mængder for at undgå uønskede stoffer - ca. 2 kg/år er grænsen for champignon.

Indtaget af svampe varierer mellem knapt 2 g til 6 g. Voksne spiser mere end børn og unge. Ca. 50% af populationen har stort set ikke et indtag af svampe (omkring 2 g/10 MJ eller mindre).

4.16 Sukker, honning og sukkerprodukter

Tabel 4.31. Indtag af sukker, honning og sukkerprodukter, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	43	22	41	13	27	58	82
Dreng	11-17	189	50	33	47	6,7	26	67	109
Mænd	18-80	1469	38	34	30	2,1	15	51	99
Piger	4-10	167	44	23	42	7,8	28	54	85
Piger	11-17	197	57	40	48	9,3	30	75	127
Kvinder	18-80	1599	38	31	32	4,2	17	52	92
Børn	4-10	370	43	23	41	10	28	56	85
Børn	11-17	386	54	37	48	8,1	28	73	120
Voksne	18-80	3068	38	32	31	2,7	16	52	95

Tabel 4.32. Kostens indhold af sukker, honning og sukkerprodukter, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	55	25	54	18	37	69	97
Dreng	11-17	189	50	30	47	8,8	29	66	105
Mænd	18-80	1469	36	29	32	2,6	16	49	89
Piger	4-10	167	60	29	55	16	42	79	115
Piger	11-17	197	72	46	65	14	42	87	152
Kvinder	18-80	1599	45	31	40	6,2	23	62	104
Børn	4-10	370	57	27	54	16	39	72	109
Børn	11-17	386	61	41	56	13	33	80	130
Voksne	18-80	3068	41	30	36	3,9	20	56	95

Gruppen omfatter slik, herunder chokolade og marcipan samt honning, sirup, strøsukker og sukker fra kager. Gruppen bidrager med energi, primært i form af sukker og fedt, mens bidraget af vitaminer og mineraler er beskedent. Det er ønskeligt, at indtaget begrænses i alle aldersgrupper.

Børn og unge spiser mere end voksne. Omkring 5% af de voksne har et meget lavt indtag af slik og sukker. De 11-17-årige spiser mest slik og sukker sammenlignet med de andre aldersgrupper. Der er stort set ingen kønsforskelle i indtaget. Kostens relative indhold af sukker, og slik viser samme mønster som de absolutte indtag.

4.17 Drikkevarer

Tabel 4.33. Indtag af drikkevarer, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	766	285	714	392	547	959	1274
Dreng	11-17	189	1165	631	991	427	766	1399	2687
Mænd	18-80	1469	1716	763	1612	726	1205	2094	3038
Piger	4-10	167	725	305	660	286	512	952	1301
Piger	11-17	197	1049	500	947	476	754	1260	2048
Kvinder	18-80	1599	1651	668	1555	736	1202	2003	2868
Børn	4-10	370	747	295	700	320	529	952	1301
Børn	11-17	386	1107	572	964	458	755	1349	2208
Voksne	18-80	3068	1684	718	1582	730	1203	2053	2938

Tabel 4.34. Kostens indhold af drikkevarer, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	992	348	959	503	735	1204	1603
Dreng	11-17	189	1146	524	1082	477	866	1354	2094
Mænd	18-80	1469	1747	734	1623	822	1218	2105	3097
Piger	4-10	167	1034	499	946	465	707	1285	1735
Piger	11-17	197	1398	704	1224	608	911	1657	2678
Kvinder	18-80	1599	2124	923	1958	966	1491	2579	3891
Børn	4-10	370	1011	424	955	495	727	1219	1674
Børn	11-17	386	1272	633	1156	554	897	1500	2450
Voksne	18-80	3068	1937	856	1788	881	1346	2320	3494

Gruppen omfatter vand, kaffe, te, sodavand, læskekaffe, energidrikke, øl, vin og spiritus, men ikke mælk. Gruppen bidrager med sukker og alkohol. Det anbefales at slukke tørsten i vand og begrænse indtaget af alkohol og søde drikke. 1-1 ½ liter væske er som regel tilstrækkeligt at drikke i døgnet (Fødevarestyrelsen, 2025). Det største indtag under drikkevarer udgøres af vand, efterfulgt af sodavand (se bilag 3).

Voksne indtager mere drikkevarer end børn og unge og drenge/mænd drikke mere end piger/kvinder. Kostens indhold af drikkevarer er højere blandt piger/kvinder end blandt drenge/mænd, men generelt er kønsforskellene små. Alle i populationen har et indtag af drikkevarer.

5. Energi og makronæringsstoffer

Kapitel 5 beskriver danskernes indtag af energi og makronæringsstoffer i alderen 4-80 år. Det drejer sig om total kulhydrat, herunder tilgængeligt kulhydrat og kostfiber, samt frie sukkerarter, som hører under tilgængelige kulhydrater, og tilsat sukker, som udgør en stor del af frie sukkerarter. Derudover indgår protein og fedt og herunder mættede fedtsyrer, monoumættede fedtsyrer samt polyumættede fedtsyrer.

Samlet set viser kapitlet, at danskernes kost indeholder for meget mættet fedt og for lidt kostfiber, samt for meget sukker i store dele af befolkningen. Dele af de voksne aldersgrupper har en ugunstig energifordeling hvor fedt indholdet er højt og kulhydratindholdet er lavt.

Hovedpointer:

- Energiindtaget toppe i teenageårene og falder derefter gradvist med alderen for drenge/mænd, men ikke for kvinder, hvor der kun er et dyk i gruppen 71-80 år.
- Estimeret underrapportering af energiindtaget blandt især teenagere og voksne: 20-33% af mænd og 17-23% af kvinder underrapporterer; piger 15-17 år toppe med 40%.
- Kulhydratindtaget ligger i den lave ende af anbefalingerne, og kun ca. 40% af ældre voksne ligger i det anbefalede interval (45-60 E%).
- Unge (11-17 år) indtager mest sukker, både frie sukkerarter (12-15 E% i gennemsnit) og tilsat sukker
- Frie sukkerarter, inkl. tilsat sukker, overstiger anbefalingen i mange grupper: Kun 45-55% af børn og unge ligger under 10 E%. Piger har et højere indhold end drenge.
- Kostfiberindtaget er utilstrækkeligt, især blandt unge og voksne: Kun 10-15% af 11-17-årige og voksne 18-50 år når anbefalingen på 30 g/10 MJ.
- Proteinindtaget er generelt højt (13-17 E%) og inden for anbefalingerne (10-20E%), men ca. 20% af 71-80-årige ligger under anbefalet niveau for denne aldersgruppe (15-20 E%).
- Det gennemsnitlige fedtindhold udgør 35-40 E% af kosten, og op mod 40-45% af voksne over 50 år ligger over det øvre anbefalede niveau.
- Mættet fedt ligger markant over anbefalingen i alle grupper (14-15 E% mod anbefalet <10 E%); kun 1-8% opfylder anbefalingen.

5.1 Energi

Tabel 5.1. Indtag af energi efter aldersgruppe og køn, MJ/dag, Gennemsnit, spredning, median og percentiler. Referenceværdier for energiindtag (NNR2023) Estimerede andele af under- og overrapportører.

Gruppe	alder (år)	antal	gen- nem- snit	spred- ning	median	p5	p25	p75	p95	1	2	3
Dreng	4-6	77	7,3	1,34	7,3	5,0	6,3	8,2	9,7	6,3	1	4
Dreng	7-10	126	8,1	1,51	7,9	5,7	7,1	9,1	10,5	7,8	3	2
Dreng	11-14	122	9,6	2,09	9,4	6,5	8,1	10,8	13,1	10,5	8	1
Dreng	15-17	67	10,7	3,03	10,6	6,1	8,5	12,4	16,3	12,7	31	0
Mænd	18-24	129	10,5	2,97	10,1	5,9	8,6	12,0	16,6	11,8	22	2
Mænd	25-50	593	10,4	2,84	10,1	6,2	8,5	12,1	15,6	11,3	21	1
Mænd	51-70	551	10,1	2,70	9,8	6,2	8,2	11,7	15,1	10,3	23	1
Mænd	71-80	196	8,9	2,53	8,6	5,3	6,6	10,7	13,1	10,1	33	2
Piger	4-6	52	6,6	1,30	6,7	4,8	5,5	7,7	8,9	6,3	0	4
Piger	7-10	115	7,4	1,48	7,3	5,2	6,6	8,1	10,5	7,8	5	1
Piger	11-14	130	7,7	2,04	7,6	4,6	6,4	8,9	11,7	9,2	18	1
Piger	15-17	67	8,0	2,25	7,7	5,1	6,4	9,4	12,1	10,1	40	0
Kvinder	18-24	134	8,1	2,16	7,9	5,0	6,6	9,5	11,6	9,4	23	2
Kvinder	25-50	624	8,4	2,20	8,2	5,1	6,8	9,6	12,1	9,0	17	1
Kvinder	51-70	633	8,1	2,13	8,0	4,9	6,6	9,3	11,9	8,3	17	1
Kvinder	71-80	208	7,3	1,95	7,1	4,4	5,7	8,5	10,7	8,2	22	1
Børn	4-6	129	7,0	1,36	6,9	4,8	6,1	8,0	9,3			
Børn	7-10	241	7,8	1,54	7,6	5,6	6,7	8,5	10,5			
Børn	11-14	252	8,7	2,27	8,5	5,0	7,2	10,3	12,1			
Børn	15-17	134	9,3	2,97	8,9	5,2	6,8	11,5	15,1			
Voksne	18-24	263	9,3	2,88	9,2	5,3	7,3	10,5	15,6			
Voksne	25-50	1217	9,4	2,74	9,2	5,6	7,5	10,9	14,6			
Voksne	51-70	1184	9,1	2,61	8,9	5,3	7,1	10,6	13,7			
Voksne	71-80	404	8,0	2,37	7,7	4,7	6,2	9,5	12,6			

1: NNR2023 referenceværdier PAL 1,6 for alle, dog 1,7 for 11-17-årige, 2: underrapportører, estimeret andel, %, 3: overrapportører, estimeret andel, % (PAL 1,6, dog 1,7 for 11-17-årige).

Det gennemsnitlige daglige energiindtag stiger fra 7,3 MJ hos de yngste drenge (4-6 år) til 10,7 MJ for de ældste drenge (15-17 år), hvorefter det falder til 10,1 og 8,9 MJ for voksne mænd 51-70 år og +71 år. Gennemsnitsindtaget for pigerne stiger i mindre grad fra 6,6 MJ for de yngste piger (4-6 år) til 8,4 MJ for kvinder 25-50 år, hvorefter det falder til 7,3 MJ for kvinder 71-80 år. De mediane indtag er typisk lidt lavere end gennemsnitsindtaget. Variationen er stor i alle grupper; 95-percentilen er typisk dobbelt så stor som 5-percentilen.

For de større børn (fra 11-14 år) og voksne er de rapporterede gennemsnitsindtag af energi omkring ½-1,5 MJ lavere end de tilsvarende referenceværdier, bortset fra de 15-17-årige og de 51-70-årige, hvor differencen er hhv. -2 MJ og 0,2 MJ. Det tyder på en vis grad af underrapportering af hvor meget mad, der er rapporteret og spist. For de 7-10-årige drenge og piger og 4-6-årige piger er det rapporterede gennemsnitsindtag ca. 0,3 MJ højere end referenceværdierne, mens det er ca. 1 MJ højere for de 4-6-årige drenge. Dette afspejles også i de estimerede andele af formodede under- og overrapportører som ses i Tabel 5.1. Andelen af underrapportører varierer fra 0% hos de yngste over 21-33% blandt drenge og mænd fra 15 år, og 17-23% blandt piger og kvinder fra 11 år, til 40% blandt piger 15-17 år.

Andelen af overrapportører er generelt lav, 0-4%, og højest i den yngste aldersgruppe, som også har et rapporteret gennemsnitligt energiindtag, der er højere end referenceværdierne. Dette gjorde sig også gældende i 2003-2008- og 2011-2013-undersøgelserne, hvor der blev foreslået to forklaringer på forskellen (Pedersen et al 2010). Den ene forklaring vedrørte de portionsstørrelser, som blev anvendt til at omregne de registrerede, spiste mængder. Den anden forklaring, som ligeledes må antages at være relevant i nærværende undersøgelse, drejer sig om mad, der er registreret af en forælder i kostdagbogen, men reelt ikke er blevet spist, fx medbragte madpakker og levninger på tallerkenen. Under- og overrapportering er bestemt med en vis usikkerhed, idet det afhænger af den enkeltes fysiske ak-

tivitetsniveau, som i denne rapport er sat til moderat niveau (se metodeafsnit).

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane energiindtag faldet med 7% for 4-10 år, steget med 3% (ikke signifikant) for 11-17-årige og faldet med 3% for de 18-75-årige, se kapitel 8, tabel 8.9. Til trods for disse ændringer i energiindtag er andel af over- og underrapportører lav blandt de yngste 4-6 år og 7-10 år, mens det lavere energiindtag blandt voksne også afspejles i høje andele med formodet underrapportering, hvilket også ses hos de 15-17-årige.

De fødevarergrupper som især bidrager til energiindtaget, er Kornprodukter (11-14%), Brød mm (17-19%), "Rødt kød" (ca.11%), Fedtstoffer (ca. 11%) samt Sukker, honning og sukkervarer (8-11%) og Drikkevarer (8-11%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af indtaget af energi (MJ/dag), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.19.

5.2 Kulhydrat

5.2.1 Tilgængeligt Kulhydrat og Total kulhydrat

Tabel 5.2. Indtag af kulhydrat (tilgængeligt) efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	208	40,1	203	138	187	231	278
Dreng	7-10	126	228	45,8	222	164	198	257	311
Dreng	11-14	122	262	61,4	254	172	219	307	352
Dreng	15-17	67	279	87,8	271	160	212	331	413
Mænd	18-24	129	261	80,0	259	144	211	301	403
Mænd	25-50	593	251	80,7	243	139	191	302	402
Mænd	51-70	551	233	73,6	225	129	179	279	361
Mænd	71-80	196	200	65,0	196	100	153	242	311
Piger	4-6	52	188	35,0	187	136	158	218	243
Piger	7-10	115	204	44,0	200	126	176	224	278
Piger	11-14	130	216	56,5	212	127	174	255	313
Piger	15-17	67	221	72,0	205	122	176	262	376
Kvinder	18-24	134	203	57,1	199	123	164	236	301
Kvinder	25-50	624	206	58,3	204	121	163	243	313
Kvinder	51-70	633	189	59,4	186	98	148	223	298
Kvinder	71-80	208	169	52,1	170	94	132	197	275
Børn	4-6	129	200	39,2	200	138	171	223	274
Børn	7-10	241	216	46,5	209	152	186	244	294
Børn	11-14	252	240	63,3	233	142	195	281	339
Børn	15-17	134	249	84,8	238	131	188	301	409
Voksne	18-24	263	233	75,6	224	127	179	271	389
Voksne	25-50	1217	229	74,3	220	127	177	272	365
Voksne	51-70	1184	210	70,1	201	111	161	250	329
Voksne	71-80	404	184	60,4	177	96	140	220	297

Tabel 5.3. Indhold af kulhydrat (tilgængeligt) i kosten efter aldersgruppe og køn, energiprocent (E%). Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	48	4,5	48	41	45	51	56
Dreng	7-10	126	48	4,9	48	39	45	52	56
Dreng	11-14	122	47	5,4	47	37	43	50	55
Dreng	15-17	67	45	5,1	46	35	42	47	52
Mænd	18-24	129	44	6,1	43	34	40	46	55
Mænd	25-50	593	42	6,5	42	33	38	47	54
Mænd	51-70	551	41	6,3	41	32	38	45	51
Mænd	71-80	196	41	6,4	41	31	37	44	52
Piger	4-6	52	49	5,2	48	42	45	52	59
Piger	7-10	115	47	4,5	46	41	44	50	54
Piger	11-14	130	48	4,8	48	42	45	51	57
Piger	15-17	67	48	6,0	47	40	43	50	59
Kvinder	18-24	134	44	4,9	44	35	41	47	52
Kvinder	25-50	624	43	5,9	43	33	39	46	53
Kvinder	51-70	633	41	6,7	41	30	37	45	51
Kvinder	71-80	208	41	5,5	41	32	38	45	50
Børn	4-6	129	49	4,8	48	42	45	51	56
Børn	7-10	241	48	4,8	47	39	45	51	55
Børn	11-14	252	47	5,2	48	39	43	51	57
Børn	15-17	134	46	5,7	46	39	43	49	57
Voksne	18-24	263	44	5,5	44	35	40	47	54
Voksne	25-50	1217	43	6,2	42	33	39	46	53
Voksne	51-70	1184	41	6,5	41	31	37	45	51
Voksne	71-80	404	41	5,9	41	32	37	44	51

Tilgængeligt kulhydrat er total kulhydrat minus kostfiber. Som i 2011-2013-undersøgelsen er indtaget af tilgængeligt kulhydrat højere hos de store børn (15-17 år) end hos både den yngre børnegruppe og gruppen af voksne. Dette mønster hænger sammen med de store børns større indtag af tilsat sukker (se de følgende sider). Derudover ses, at drenge/mænd spiser mere end alderssvarende piger/kvinder.

Tilgængelige kulhydraters andel af kostens energiindhold er omkring 48 E% i gennemsnit for børn og noget mindre for voksne, mindst for voksne 71-80 år (41 E%).

Energibidraget fra det totale kulhydratindtag beregnes ved at lægge energibidraget fra kostfiber sammen med tilgængeligt kulhydrat. Kostens gennemsnitlige indhold af total kulhydrat ligger lavt i det anbefalede indtagsinterval på 45-60 E% (NNR2023). Andelen der ligger inden for det anbefalede indtagsinterval falder fra ca. 85% i de yngste aldersgrupper til ca. 40% i de ældste grupper af voksne, uanset om man bruger de vægtede observerede indhold eller det habituelle indhold, der er justeret for dag-til-dag variationer. Langt størstedelen af den andel, der ligger uden for det anbefalede indtagsinterval, ligger lavere end anbefalet.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold af tilgængeligt kulhydrat i kosten (E%) faldet med 2% for 4-10 år og for 11-17-årige (ikke signifikante) og faldet med 3% for de 18-75-årige, se kapitel 8, tabel 8.22. Ændringer i kostens indhold af total kulhydrat er samme niveau og ses i kapitel 8, tabel 8.21.

De fødevarergrupper, som især bidrager til indtaget af tilgængeligt kulhydrat, er Kornprodukter (20-24%), Brød mm (26-29%) og Sukker, honning og sukkervarer (14-18%), dernæst kommer Drikkevarer (8-11%) og Frugt (4-7%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af kulhydrat (E%), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.19.

5.2.2 Frie sukkerarter, herunder tilsat sukker

Frie sukkerarter udgøres af tilsat sukker og naturligt forekommende sukker fra honning, sirup, frugtjuice og -saft, samt fra juice- og saftkoncentrater, som det er defineret i NNR2023. Tilsat sukker er alt sukker (overvejende sukrose, men også fruktose, glukose, stivelsehydrolysater (glukosesirup og høj-fruktose sirup), som er tilsat fødevarer og drikkevarer industrielt eller i køkkenet og ved middagsbordet; dvs. tilsat sukker omfatter det raffinerede sukker i eksempelvis slik, kager og andet bagværk, saft og sodavand, marmelade, desserter, morgenmadscerealier m.v. samt sukker i kaffe og te og på fx grød og havregryn. Ifølge NNR2023 anbefales at indholdet af frie sukkerarter udgør under 10 E% (Blomhoff et al. 2023). Der har ikke tidligere været anbefalinger vedrørende frie sukkerarter, men udelukkende en anbefaling vedrørende tilsat sukker på under 10 E% fx i NNR2012 (Nordisk Ministerråd 2014). Derfor er udviklingen fra 2011-2013 undersøgelsen til 2021-2024-undersøgelsen beregnet for tilsat sukker, mens status 2021-2024 beskrives for både frie sukkerarter og tilsat sukker.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det mediane indhold af tilsat sukker i den registrerede kost stort set uændret, idet de estimerede ændringer ikke er signifikante (3%, 8% og -1% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år), se kapitel 8, tabel 8.23. Den ikke-signifikante stigning i E% fra tilsat sukker for 11-17-årige må især tilskrives en ikke-signifikant stigning på 20% for pigerne, i overensstemmelse med at pigerne har et højt indtag af tilsat sukker og med at indtaget af Sukker og slik er steget mest i denne aldersgruppe og mest for piger (57%), samtidig med at energiindtaget er stort set uændret. At stigningen ikke er signifikant, kan skyldes den store variation i indtaget.

Tabel 5.4 Indtag af frie sukkerarter efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler,

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	45	23	43	13	29	61	90
Dreng	7-10	126	57	22	55	25	38	71	96
Dreng	11-14	122	71	31	64	25	49	89	131
Dreng	15-17	67	72	39	68	24	40	93	148
Mænd	18-24	129	66	49	57	10	39	84	162
Mænd	25-50	593	63	45	53	12	32	82	146
Mænd	51-70	551	52	35	45	10	28	69	116
Mænd	71-80	196	42	24	39	6,5	25	57	87
Piger	4-6	52	48	21	46	21	32	63	79
Piger	7-10	115	54	25	54	20	39	65	97
Piger	11-14	130	66	31	62	26	42	84	122
Piger	15-17	67	71	41	64	21	45	93	131
Kvinder	18-24	134	53	28	50	18	32	65	98
Kvinder	25-50	624	56	33	48	15	33	73	119
Kvinder	51-70	633	44	30	39	10	25	56	91
Kvinder	71-80	208	36	23	33	5,2	23	47	84
Børn	4-6	129	46	22	45	17	29	61	90
Børn	7-10	241	56	24	54	20	39	69	97
Børn	11-14	252	69	31	64	26	47	86	129
Børn	15-17	134	71	40	64	21	45	93	148
Voksne	18-24	263	60	40	54	14	33	72	124
Voksne	25-50	1217	60	40	50	13	32	77	133
Voksne	51-70	1184	48	32	42	10	26	61	107
Voksne	71-80	404	39	24	36	6,4	23	50	86

Table 5.5 Indhold af frie sukkerarter i kosten efter aldersgruppe og køn, energiprocent, E%. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	10	4,4	9	4	8	13	19
Dreng	7-10	126	12	4,0	13	6	9	15	18
Dreng	11-14	122	13	4,7	12	5	10	15	21
Dreng	15-17	67	12	5,1	11	4	8	15	20
Mænd	18-24	129	11	6,8	10	2	6	13	26
Mænd	25-50	593	10	6,2	9	3	6	14	23
Mænd	51-70	551	9	4,9	8	2	5	11	19
Mænd	71-80	196	9	4,4	8	2	6	11	16
Piger	4-6	52	12	4,7	12	5	9	15	21
Piger	7-10	115	12	4,7	12	5	10	15	19
Piger	11-14	130	15	5,8	14	7	10	17	24
Piger	15-17	67	15	7,0	15	4	10	17	26
Kvinder	18-24	134	12	5,2	11	5	8	14	21
Kvinder	25-50	624	11	5,7	10	4	8	14	22
Kvinder	51-70	633	9	4,7	9	3	6	11	18
Kvinder	71-80	208	9	4,6	8	2	6	11	15
Børn	4-6	129	11	4,6	11	4	8	14	20
Børn	7-10	241	12	4,3	12	5	9	15	19
Børn	11-14	252	14	5,4	13	6	10	17	23
Børn	15-17	134	13	6,4	13	4	9	17	24
Voksne	18-24	263	11	6,1	11	3	7	13	23
Voksne	25-50	1217	11	6,0	10	3	7	14	22
Voksne	51-70	1184	9	4,8	8	3	6	11	18
Voksne	71-80	404	9	4,5	8	2	6	11	16

Indtaget af frie sukkerarter er typisk ca. 5 g højere end tilsat sukker og 1-2 E%-point højere. Det gennemsnitlige indhold af frie sukkerarter er for de yngste børn (4-6 år) og voksne 18-50 år ca. 11 E%, mens grupperne med ældre børn (11-14 år og 15-17 år) i gennemsnit

indtager 12-15 E% og voksne 51-70 år og 71-80 år har et signifikant lavere indtag på 9 E%.

Indtaget af tilsat sukker er i gennemsnit omkring 40 g/dag for mindre børn og voksne 71-80 år, mens det

stiger til 60-65 g for større børn og unge 11-17 år. Det gennemsnitlige indhold af tilsat sukker er for de yngste børn og voksne 18-50 år ca. 10 E%, mens de større børn gennemsnitligt indtager 12 E% og voksne 51-70 år og 71-80 år har et signifikant lavere indtag på 8-7 E%. Der

er ikke signifikant forskel mellem kønnene på indholdet af frie sukkerarter, men for tilsat sukker er forskel mellem køn signifikant og tendens til højere indhold (E%) i kosten for piger i forhold til drenge, hvilket især ses for 11-14 år og 15-17 år.

Tabel 5.6 Indtag af tilsat sukker efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-6	77	40	20	37,8	12,1	26	52,5	81,5
Drenge	7-10	126	51	20	50	16	35	64	88
Drenge	11-14	122	63	29	59	21	40	84	115
Drenge	15-17	67	66	35	66	17	33	93	132
Mænd	18-24	129	60	49	52	6,5	33	75	160
Mænd	25-50	593	58	43	47	11	29	74	139
Mænd	51-70	551	46	33	39	8	24	61	107
Mænd	71-80	196	36	22	32	6	18	50	81
Piger	4-6	52	42	18	41	19	27	53	73
Piger	7-10	115	48	23	47	14	34	58	82
Piger	11-14	130	60	30	57	24	36	75	115
Piger	15-17	67	64	40	60	13	34	81	124
Kvinder	18-24	134	48	26	45	17	29	61	89
Kvinder	25-50	624	50	32	43	12	28	64	110
Kvinder	51-70	633	39	28	33	8,4	22	49	81
Kvinder	71-80	208	30	20	26	3,2	17	39	76
Børn	4-6	129	40	19	39	15	27	53	82
Børn	7-10	241	49	22	49	16	34	62	85
Børn	11-14	252	62	30	58	24	39	79	115
Børn	15-17	134	65	38	62	14	34	86	132
Voksne	18-24	263	54	40	47	10	30	66	116
Voksne	25-50	1217	54	38	45	12	28	70	127
Voksne	51-70	1184	42	31	36	8,1	22	55	101
Voksne	71-80	404	33	21	29	4,3	17	44	78

Tabel 5.7 Indhold af tilsat sukker i kosten efter aldersgruppe og køn, energiprocent (E%). Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	9	4,0	9	3	7	11	17
Dreng	7-10	126	11	3,7	11	4	8	13	16
Dreng	11-14	122	11	4,5	10	4	8	14	18
Dreng	15-17	67	11	4,8	11	3	8	13	18
Mænd	18-24	129	10	6,7	9	1	6	13	25
Mænd	25-50	593	9	6,0	8	3	5	12	21
Mænd	51-70	551	8	4,7	7	2	5	10	17
Mænd	71-80	196	7	4,0	7	2	4	9	15
Piger	4-6	52	11	4,2	11	4	8	14	20
Piger	7-10	115	11	4,2	11	4	8	14	17
Piger	11-14	130	13	5,3	12	7	9	16	23
Piger	15-17	67	13	6,6	13	4	9	16	24
Kvinder	18-24	134	10	5,0	10	4	7	12	19
Kvinder	25-50	624	10	5,5	9	3	7	13	21
Kvinder	51-70	633	8	4,5	7	2	5	10	15
Kvinder	71-80	208	7	4,2	7	1	5	9	13
Børn	4-6	129	10	4,1	9	4	7	12	18
Børn	7-10	241	11	4,0	11	4	8	13	17
Børn	11-14	252	12	5,0	11	5	9	16	21
Børn	15-17	134	12	6,0	11	4	8	16	23
Voksne	18-24	263	10	5,9	9	2	6	12	20
Voksne	25-50	1217	10	5,8	9	3	6	13	21
Voksne	51-70	1184	8	4,6	7	2	5	10	16
Voksne	71-80	404	7	4,1	7	1	5	9	14

Der er generelt flere, der har et indhold under 10 E% af tilsat sukker end af frie sukkerarter. Ca. 55% af de 4-6-årige og fra ca. 45% til godt 50% for 7-10-,11-14-, 15-17- og 18-24-årige har rapporteret en ugekost med et indhold under 10 E% tilsat sukker, mens det gælder for ca. 2/3 af de 25-50-årige, ca. ¾ af 51-70-årige og ca. 80% af de 71-80-årige. Andelen, der har et indtag, der ligger under 10 E%, er typisk lavere for piger og kvinder op til 25-50 år end for alderssvarende drenge og mænd; for 15-17-årige er det hhv. omkring 40% og 55% vurderet ud fra det vægtede habituelle indtag.

For frie sukkerarter har ca. 45% af de 4-6-årige rapporteret en ugekost med et indhold under 10 E%, mens det stiger fra ca. 35% til ca.45% for 7-10-,11-14-, 15-17- og 18-24-årige, og er ca. 50% og 60% for de 25-50- og 51-70-årige samt 2/3 af de 71-80-årige.

Tilsat sukker og frites sukkerarter kommer hovedsagelig fra fødevarergrupperne Sukker, honning og sukkervarer og Drikkevarer. For tilsat sukker bidrager Sukker, honning og sukkervarer med ca. 65% for børn og unge, og ca. 57% for voksne 18-80 år, og Drikkevarer med ca. 19% for børn og unge og ca.27% for voksne 18-80 år. For frie sukkerarter bidrager drikkevarer med en større andel, fordi sukkerarter fra frugtjuice og -saft, samt fra juice- og saftkoncentrater er inkluderet. Sukker, honning og sukkervarer bidrager med ca. 59% for børn og unge, og ca. 51% for voksne 18-80 år, og Drikkevarer med ca. 28% for børn og unge og ca. 34% for voksne 18-80 år.

5.2.3 Kostfiber

Tabel 5.8. indtag af kostfiber efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	20	6,1	19	12	16	22	32
Dreng	7-10	126	20	6,1	19	12	17	23	32
Dreng	11-14	122	21	7,0	20	12	16	24	33
Dreng	15-17	67	22	8,9	21	11	15	27	43
Mænd	18-24	129	22	10	20	10	15	27	41
Mænd	25-50	593	22	9,1	21	10	16	27	40
Mænd	51-70	551	24	8,5	23	12	18	29	39
Mænd	71-80	196	21	8,4	20	10	16	26	37
Piger	4-6	52	17	4,6	16	10	14	19	26
Piger	7-10	115	17	4,8	17	11	13	19	27
Piger	11-14	130	16	5,3	16	8,6	13	19	26
Piger	15-17	67	17	7,5	15	7,8	10	19	27
Kvinder	18-24	134	18	7,5	17	7,9	12	22	31
Kvinder	25-50	624	20	7,4	19	10	15	24	35
Kvinder	51-70	633	21	7,1	20	11	15	25	34
Kvinder	71-80	208	20	7,0	19	10	15	24	32
Børn	4-6	129	19	5,8	18	11	15	22	30
Børn	7-10	241	19	5,7	18	11	15	22	29
Børn	11-14	252	19	6,6	18	10	14	22	31
Børn	15-17	134	19	8,7	18	8,8	13	25	35
Voksne	18-24	263	20	9,2	19	8,4	14	25	36
Voksne	25-50	1217	21	8,4	20	10	15	26	38
Voksne	51-70	1184	22	7,9	21	12	17	27	36
Voksne	71-80	404	21	7,7	20	10	15	25	34

Tabel 5.9. Indhold af kostfiber i kosten efter aldersgruppe og køn, g/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	28	7,0	27	18	22	34	39
Dreng	7-10	126	25	6,0	24	15	21	30	34
Dreng	11-14	122	22	5,2	21	14	18	25	32
Dreng	15-17	67	21	5,8	20	14	17	23	34
Mænd	18-24	129	21	7,4	20	11	17	26	34
Mænd	25-50	593	22	6,8	21	12	17	25	34
Mænd	51-70	551	24	6,8	23	14	19	28	36
Mænd	71-80	196	24	6,4	24	14	19	29	34
Piger	4-6	52	26	6,0	27	15	20	30	35
Piger	7-10	115	23	5,1	23	16	19	27	32
Piger	11-14	130	21	5,2	21	13	18	24	30
Piger	15-17	67	21	7,6	19	12	16	23	36
Kvinder	18-24	134	22	7,0	22	12	17	26	34
Kvinder	25-50	624	24	7,4	24	14	19	29	37
Kvinder	51-70	633	26	7,5	25	16	21	30	39
Kvinder	71-80	208	28	6,3	27	19	23	31	39
Børn	4-6	129	27	6,7	27	16	22	31	38
Børn	7-10	241	24	5,6	24	16	20	28	34
Børn	11-14	252	21	5,2	21	14	18	25	31
Børn	15-17	134	21	6,7	19	13	16	23	34
Voksne	18-24	263	22	7,2	21	11	17	26	34
Voksne	25-50	1217	23	7,2	22	13	18	27	36
Voksne	51-70	1184	25	7,3	24	15	20	29	38
Voksne	71-80	404	26	6,5	26	15	21	31	37

Indtaget af kostfiber er gennemsnitligt 20-22 g/dag for voksne aldersgrupper, mænd lidt over og kvinder lidt under. Børnene har et lavere indtag på ca. 19 g/dag, drengene lidt over og pigerne lidt under. Mænd og drenge har et større indtag pr. dag end alderssvarende piger/kvinder undtaget i den ældste aldersgruppe. Langt de fleste voksne indtager for lidt kostfiber bedømt ud fra et anbefalet indtag for voksne på mindst 25 g/dag for kvinder og 35 g/dag for mænd (NNR2023 (Blomhoff et al 2023)).

Indtaget per 10 MJ er højere for kvinder end mænd i aldersgrupperne over 25 år. For børn er anbefalingen på mindst 20 g kostfiber pr. 10 MJ, der gradvist skal stige, indtil de ved 18-års-alderen har samme anbefaling som andre voksne svarende til 30 g kostfiber pr. 10 MJ (NNR2023 (Blomhoff et al 2023)). Omkring 90% af de 4-6-årige og 3 ud af 4 af de 7-10-årige lever op til anbefalingen for kostens indhold af kostfiber, mens

den anbefalede stigning til de 30 g pr. 10 MJ ikke er udbredt blandt de 11-17-årige; kun ca. 10-15% har et indtag på 30 g/10 MJ eller mere, ligesom voksne 18-50 år. For voksne over 50 år er det 25-30% (baseret på det vægtede habituelle indtag).

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indtag af kostfiber (g/10 MJ) ændret med 3% (ikke signifikant), 0% og 5% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.24. Kostfiberindtaget er øget for voksne mænd i overensstemmelse med at det også kun er i denne gruppe, at fuldkornsindtaget er steget.

De fødevarergrupper, som især bidrager til indtaget af kostfiber, er Kornprodukter (18-26%), Brød mm (35-40%) og Grøntsager (12-18%), men også Frugt (6-12%), se kapitel 7.

5.3 Protein

Tabel 5.10. Indtag af protein efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	61	13	59	41	54	69	83
Dreng	7-10	126	69	17	69	43	57	81	93
Dreng	11-14	122	86	22	82	53	73	99	127
Dreng	15-17	67	99	30	98	55	82	118	148
Mænd	18-24	129	104	40	95	56	78	124	180
Mænd	25-50	593	99	31	94	58	79	115	151
Mænd	51-70	551	96	26	94	60	80	111	142
Mænd	71-80	196	84	24	80	47	67	97	130
Piger	4-6	52	52	13	52	35	41	60	77
Piger	7-10	115	62	14	60	46	52	70	86
Piger	11-14	130	62	20	61	33	47	76	99
Piger	15-17	67	64	15	61	41	52	75	89
Kvinder	18-24	134	73	22	72	44	57	87	111
Kvinder	25-50	624	77	21	75	43	62	89	113
Kvinder	51-70	633	77	21	75	47	62	88	113
Kvinder	71-80	208	70	18	70	42	56	82	100
Børn	4-6	129	58	13	57	39	48	66	83
Børn	7-10	241	66	16	63	44	55	77	92
Børn	11-14	252	74	24	74	40	57	88	120
Børn	15-17	134	81	30	77	44	57	97	138
Voksne	18-24	263	89	36	82	47	64	102	157
Voksne	25-50	1217	88	29	84	48	69	102	141
Voksne	51-70	1184	86	25	84	50	69	100	130
Voksne	71-80	404	76	22	74	43	61	88	118

Table 5.11. Indhold af protein i kosten efter aldersgruppe og køn, energiprocent (E%). Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	14	1,8	14	12	13	16	17
Dreng	7-10	126	15	2,1	14	11	13	16	18
Dreng	11-14	122	15	2,2	15	12	14	17	19
Dreng	15-17	67	16	2,5	16	13	15	17	21
Mænd	18-24	129	17	4,3	17	12	15	19	25
Mænd	25-50	593	17	3,3	17	12	15	19	23
Mænd	51-70	551	17	2,6	17	13	15	19	22
Mænd	71-80	196	17	2,9	17	13	15	19	22
Piger	4-6	52	13	2,2	13	11	12	14	17
Piger	7-10	115	14	1,9	14	11	13	15	18
Piger	11-14	130	14	2,2	14	11	12	15	17
Piger	15-17	67	14	2,4	14	10	12	16	18
Kvinder	18-24	134	16	2,8	16	11	14	18	21
Kvinder	25-50	624	16	3,0	16	12	14	18	21
Kvinder	51-70	633	17	2,9	17	12	15	19	22
Kvinder	71-80	208	17	2,8	17	13	15	19	22
Børn	4-6	129	14	2,0	14	11	12	15	17
Børn	7-10	241	14	2,0	14	11	13	16	18
Børn	11-14	252	15	2,3	15	11	13	16	19
Børn	15-17	134	15	2,6	15	11	14	16	20
Voksne	18-24	263	17	3,7	16	12	15	18	23
Voksne	25-50	1217	16	3,2	16	12	14	18	23
Voksne	51-70	1184	17	2,8	17	13	15	19	22
Voksne	71-80	404	17	2,8	17	13	15	19	22

Indtaget af protein stiger med alderen i aldersgrupperne op til 18-24 år, mens indtaget for voksne 71-80 år er lidt lavere, og mænd og drenge har et højere indtag end alderssvarende kvinder og piger. Variationen inden for grupperne er relativ stor, og indtaget er generelt højt.

Det gennemsnitlige relative indhold af protein svarer til 13-17 E%, lavest for de yngste børn (4-6 år) og højest for voksne. Hovedparten af indtagene ligger i det anbefalede interval 10-20 E% (NNR2023 (Blomhoff et al. 2023)). Stort set ingen ligger under 10 E%. For de ældste voksen-grupper (50-70 år og 71-80 år) af begge køn og mænd 25-50 år er der ca. 10-14%, der har et indtag over 20 E% (baseret på det vægtede habituelle indtag), mens det er under ca. 5% i de øvrige aldersgrupper af begge køn. Der er stort set ikke forskel på det gennemsnitlige eller mediane proteinindhold (E%) i kosten mellem de to køn i alle aldersgrupper. Kostens gennemsnitlige indhold af protein ligger inden for det anbefalede indtagsinterval på 10-20 E% (NNR2023 (Blomhoff et al. 2023)).

For de 71-80-årige er kostens mediane indhold af protein 17 E%, eksklusive alkohol. For denne aldersgruppe er det anbefalede indtagsinterval snævret ind til 15-20 E%, primært begrundet i et lavere energiindtag hos de

ældre, og at studier viser, at højere indtag kan være gavnligt i forhold til at forebygge nedgang i fysisk funktionsevne (NNR2023 (Blomhoff et al. 2023)). Ca. 20% har et protein indtag under 15 E%, dvs. i alt har 80% af de 71-80-årige et indtag over 15 E%, mens ca. 1/3 har et indtag over 18 E%, og ca. 10% har et indtag over 20 E%.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold af protein E% ændret med 1% (ikke signifikant), -3% (ikke signifikant) og 4% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år. Faldet i proteinindhold i kosten for børn 11-17 år, skyldes et signifikant fald for pigerne på 6% i denne aldersgruppe, mens der er en lille stigning i proteinindholdet for både voksne mænd og kvinder, se kapitel 8, tabel 8.25.

De fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af protein, er "Rødt kød" (22-25%) Mælk og mælkeprodukter (10-13%) og Ost (10-12%), Kornprodukter (8-11%), Brød mm (12-16%) samt og Fjerkræ (ca. 9%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af protein (E%) efter aldersgruppe og køn er i bilag 4, figur B4.20.

5.4 Fedt

Tabel 5.12. Indtag af fedt efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	69	17	68	45	58	80	102
Dreng	7-10	126	78	19	76	51	64	90	107
Dreng	11-14	122	95	26	91	59	76	107	146
Dreng	15-17	67	105	30	109	54	84	124	153
Mænd	18-24	129	103	35	97	58	80	118	177
Mænd	25-50	593	106	34	103	58	82	123	166
Mænd	51-70	551	104	34	100	57	82	125	162
Mænd	71-80	196	91	33	87	44	66	110	150
Piger	4-6	52	65	18	66	40	51	77	96
Piger	7-10	115	74	18	70	49	62	82	107
Piger	11-14	130	76	24	75	39	62	87	117
Piger	15-17	67	78	26	74	44	60	99	123
Kvinder	18-24	134	81	26	76	44	62	98	126
Kvinder	25-50	624	87	28	84	50	67	101	134
Kvinder	51-70	633	84	27	82	49	64	100	131
Kvinder	71-80	208	75	25	73	41	55	90	121
Børn	4-6	129	68	17	67	42	53	80	100
Børn	7-10	241	76	18	74	51	63	87	107
Børn	11-14	252	85	27	83	45	69	99	135
Børn	15-17	134	91	31	92	46	67	115	150
Voksne	18-24	263	93	33	89	50	68	109	158
Voksne	25-50	1217	97	33	92	52	74	115	154
Voksne	51-70	1184	94	32	91	50	70	110	150
Voksne	71-80	404	82	30	78	42	59	98	145

Tabel 5.13. Indhold af fedt i kosten efter aldersgruppe og køn, energiprocent (E%). Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	35	4,3	35	28	32	38	43
Dreng	7-10	126	35	4,4	35	29	33	38	44
Dreng	11-14	122	36	4,7	36	29	33	40	44
Dreng	15-17	67	37	3,7	37	31	35	39	43
Mænd	18-24	129	37	4,8	37	30	34	40	45
Mænd	25-50	593	39	5,5	39	30	35	42	48
Mænd	51-70	551	40	5,9	40	30	36	43	49
Mænd	71-80	196	40	5,6	40	29	36	44	48
Piger	4-6	52	36	4,5	36	26	33	39	42
Piger	7-10	115	37	4,1	37	30	34	39	42
Piger	11-14	130	36	4,1	36	28	34	39	43
Piger	15-17	67	37	5,2	37	29	34	40	44
Kvinder	18-24	134	38	4,3	39	32	35	41	45
Kvinder	25-50	624	39	5,0	39	30	36	42	47
Kvinder	51-70	633	40	5,9	40	31	36	43	50
Kvinder	71-80	208	39	5,4	39	31	36	43	49
Børn	4-6	129	35	4,4	36	28	32	38	42
Børn	7-10	241	36	4,3	36	29	33	39	43
Børn	11-14	252	36	4,5	36	28	34	39	43
Børn	15-17	134	37	4,5	37	29	34	40	43
Voksne	18-24	263	38	4,6	38	30	34	40	45
Voksne	25-50	1217	39	5,3	39	30	36	42	47
Voksne	51-70	1184	40	5,9	40	30	36	43	49
Voksne	71-80	404	39	5,5	39	30	36	43	48

Det gennemsnitlige indtag af fedt er 93-97 g/dag blandt voksne, mens det er lavere og stiger med alderen for børn. Mænd indtager 25-30% mere fedt end kvinder, men der er ikke forskelle i indtaget blandt drenge og piger.

Fedtets både gennemsnitlige og mediane andel af energiindtaget er 35-40 E% i alle grupper. De voksnes kost har en betydelig højere andel af fedt, op til 40 E% i gennemsnit, mens det for børn er fra 35-37 E%. Der er ikke kønsforskelle for fedt E% i nogen af aldersgrupperne. Den gennemsnitlige fedtenergiprocent ligger inden for det anbefalede indtagsinterval på 25-40 E% (NNR2023 (Blomhoff et al.2023)). Stort set ingen ligger under 25 E%, mens ca. 1/3 ligger over 40 E%, færrest blandt børn 4-6 år og 7-10 år (10-15%) og flest blandt de voksne 51-70 år og 71-80 år (ca. 40-45%) (baseret på det vægtede habituelle indtag).

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indtag af fedt ændret med -3% (ikke signifikant), 4% og 3% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år. Det er stigning i fedtindholdet i kosten blandt piger og kvinder, som giver ændringer blandt børn og voksne i alt, så fedtindholdet svarer til fedtindholdet i kosten hos drenge/mænd på samme alder, se kapitel 8, tabel 8.26.

De fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af fedt, er Fedtstoffer (ca.30%), "Rødt kød" (ca. 20%), Ost (ca. 10%) og Mælk og mælkeprodukter (ca. 7%) se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af fedt, E%, efter alder og køn, er i bilag 4, figur B4.21.

5.4.1 Mættede fedtsyrer

Tabel 5.14. Indtag af mættede fedtsyrer efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	26	6,7	27	17	21	31	37
Dreng	7-10	126	30	7,9	29	18	24	35	43
Dreng	11-14	122	36	11	34	21	28	41	58
Dreng	15-17	67	40	12	39	20	31	47	63
Mænd	18-24	129	38	14	35	18	28	46	62
Mænd	25-50	593	39	13	38	20	29	47	65
Mænd	51-70	551	39	14	38	19	29	46	64
Mænd	71-80	196	34	13	33	15	23	43	58
Piger	4-6	52	25	7,2	26	12	19	30	38
Piger	7-10	115	28	7,5	28	16	24	32	42
Piger	11-14	130	29	10	29	14	23	34	48
Piger	15-17	67	30	11	29	16	21	39	46
Kvinder	18-24	134	30	9,8	29	17	23	36	48
Kvinder	25-50	624	32	12	31	17	25	38	52
Kvinder	51-70	633	31	11	29	16	23	37	51
Kvinder	71-80	208	28	11	26	14	20	34	46
Børn	4-6	129	26	6,9	26	14	21	31	37
Børn	7-10	241	29	7,8	28	17	24	33	43
Børn	11-14	252	33	11	32	17	25	37	54
Børn	15-17	134	35	13	34	16	25	43	55
Voksne	18-24	263	34	13	33	17	25	41	58
Voksne	25-50	1217	36	13	34	18	27	43	60
Voksne	51-70	1184	35	13	33	17	25	42	57
Voksne	71-80	404	31	12	29	14	21	38	54

Tabel 5.15. Indhold af mættede fedtsyrer i kosten efter aldersgruppe og køn, energiprocent (E%). Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	13	2,3	13	9	12	15	17
Dreng	7-10	126	14	2,4	13	10	12	15	18
Dreng	11-14	122	14	2,2	14	10	12	15	18
Dreng	15-17	67	14	1,9	14	10	13	15	17
Mænd	18-24	129	14	2,6	14	9	12	15	18
Mænd	25-50	593	14	2,7	14	10	13	16	19
Mænd	51-70	551	15	2,9	15	10	13	17	19
Mænd	71-80	196	15	3,1	15	10	13	17	20
Piger	4-6	52	14	2,3	14	9	13	15	18
Piger	7-10	115	14	2,0	14	11	13	15	18
Piger	11-14	130	14	2,3	14	11	12	16	18
Piger	15-17	67	14	2,7	14	9	12	15	18
Kvinder	18-24	134	14	2,4	14	10	13	15	18
Kvinder	25-50	624	14	2,6	14	10	13	16	18
Kvinder	51-70	633	15	3,0	14	10	13	16	20
Kvinder	71-80	208	15	2,9	15	10	13	16	19
Børn	4-6	129	14	2,3	14	9	12	15	17
Børn	7-10	241	14	2,2	14	10	12	15	18
Børn	11-14	252	14	2,2	14	10	12	16	18
Børn	15-17	134	14	2,3	14	10	13	15	18
Voksne	18-24	263	14	2,5	14	10	12	15	18
Voksne	25-50	1217	14	2,6	14	10	13	16	19
Voksne	51-70	1184	15	3,0	14	10	13	17	20
Voksne	71-80	404	15	3,0	15	10	13	17	20

Indtaget af mættede fedtsyrer følger omtrent det samme mønster, som ses for total fedt. Mænd indtager mere end kvinder, og voksne indtager mere mættet fedt end børn.

Det gennemsnitlige relative indhold af mættede fedtsyrer udtrykt ved energiprocenten er stort set det samme i alle grupper (14-15 E%), dog 13 E% for de yngste drenge. Indholdet af mættet fedt i gennemsnitskosten er op mod 50% for højt vurderet over for et anbefalet niveau på under 10 E% fra mættede fedtsyrer (NNR 2023 (Blomhoff et al. 2023)). Kun mellem 1 og 8 % lever op til anbefalingen, flest blandt de yngste børn (baseret på det vægtede habituelle indtag).

I mælkefedt er $\frac{2}{3}$ af fedtsyrerne mættede. Mælkefedt er dermed en stor kilde til mættede fedtsyrer i kosten. Ca. 25-30% af de mættede fedtsyrer i gennemsnitsko-

sten i de tre aldersgrupper 4-10, 11-17 og 18-75 år kommer fra Mælk og mælkeprodukter og Ost, heraf ca. 12 % fra Mælk og mælkeprodukter og 14-18% fra Ost, 23-26% fra Fedtstoffer, hvor smørprodukter er inkluderet, og 20-22% fra "Rødt kød", se kapitel 7.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indtag af mættede fedtsyrer ændret med -3% (ikke signifikant), -3% (ikke signifikant) og -4% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år. Indholdet af mættede fedtsyrer er faldet i mænds og kvinders kost med hhv. 5 og 3 %. For drenge i begge aldersgrupper er faldet på samme niveau, men ikke signifikant, se kapitel 8, tabel 8.27.

5.4.2 Monoumættede fedtsyrer

Tabel 5.16. Indtag af monoumættede fedtsyrer efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	25	6,7	24	15	21	30	38
Dreng	7-10	126	29	7,7	28	17	23	34	41
Dreng	11-14	122	36	11	36	20	28	41	57
Dreng	15-17	67	40	12	40	20	34	47	61
Mænd	18-24	129	40	14	38	21	31	47	66
Mænd	25-50	593	41	14	40	22	31	49	67
Mænd	51-70	551	40	14	38	21	30	48	69
Mænd	71-80	196	35	14	32	17	25	42	62
Piger	4-6	52	24	7,0	24	14	18	28	37
Piger	7-10	115	27	6,9	26	19	22	32	40
Piger	11-14	130	28	9,6	27	14	23	33	44
Piger	15-17	67	29	9,9	27	16	22	36	48
Kvinder	18-24	134	31	10	29	16	23	38	49
Kvinder	25-50	624	33	12	32	18	25	40	52
Kvinder	51-70	633	32	11	31	18	24	38	52
Kvinder	71-80	208	28	10	27	15	21	34	45
Børn	4-6	129	25	6,8	24	14	19	29	38
Børn	7-10	241	28	7,3	27	18	23	33	41
Børn	11-14	252	32	11	32	17	25	38	54
Børn	15-17	134	34	12	34	18	24	43	57
Voksne	18-24	263	36	13	34	18	26	42	61
Voksne	25-50	1217	38	14	36	19	28	45	62
Voksne	51-70	1184	36	13	34	18	26	43	60
Voksne	71-80	404	31	12	29	15	22	37	55

Tabel 5.17. Indhold af monoumættede fedtsyrer i kosten efter aldersgruppe og køn, energiprocent (E%). Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	13	1,9	13	9	11	14	16
Dreng	7-10	126	13	2,0	13	10	12	14	16
Dreng	11-14	122	14	2,5	14	10	12	15	18
Dreng	15-17	67	14	2,0	14	11	13	15	17
Mænd	18-24	129	14	2,2	14	11	13	16	18
Mænd	25-50	593	15	2,9	15	11	13	17	21
Mænd	51-70	551	15	3,1	15	11	13	17	20
Mænd	71-80	196	15	3,0	15	11	13	17	20
Piger	4-6	52	13	2,2	13	9	12	15	16
Piger	7-10	115	14	2,1	14	10	12	15	17
Piger	11-14	130	13	2,2	13	9	12	15	18
Piger	15-17	67	14	2,5	14	10	12	15	18
Kvinder	18-24	134	15	2,3	14	11	13	16	18
Kvinder	25-50	624	15	2,6	15	11	13	16	19
Kvinder	51-70	633	15	3,0	15	11	13	17	20
Kvinder	71-80	208	15	3,0	15	10	13	16	21
Børn	4-6	129	13	2,0	13	9	11	14	16
Børn	7-10	241	13	2,1	13	10	12	15	17
Børn	11-14	252	14	2,4	13	10	12	15	18
Børn	15-17	134	14	2,3	14	10	13	15	18
Voksne	18-24	263	14	2,3	14	11	13	16	18
Voksne	25-50	1217	15	2,8	15	11	13	17	20
Voksne	51-70	1184	15	3,1	15	11	13	17	20
Voksne	71-80	404	15	3,0	15	11	13	16	20

De viste tal er estimater for indtaget af cis-monoumættede fedtsyrer, dvs. i al væsentlig grad indtaget af oliesyre, som er den dominerende monoumættede cis-fedtsyre. Indtaget er højere blandt voksne end i de to yngste aldersgrupper 4-6 år og 7-10 år, og mænd og de ældste drenge/unge indtager mere end jævnaldrende piger og kvinder - et mønster omtrent som for mættet fedt og total fedt.

De monoumættede fedtsyrers andel af energiindholdet ligger på 13-15 E%. Kostens gennemsnitlige indhold af monoumættede fedtsyrer ligger således inden for det anbefalede indtagsinterval på 10-20 E% (NNR 2023 (Blomhoff et al. 2023)). I alle grupper er andelen, der har et indtag under 10 E%, meget lav, hvor andelen er

højest for de yngste børn (4-6 år), ca. 10%. Også meget få har et indtag af monoumættede fedtsyrer over 20 E%, baseret på det vægtede habituelle indtag.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indtag af monoumættede fedtsyrer steget med 7%, 10% og 7% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år. Stigningen ser ud til at være lavest for de voksne mænd og for de yngste drenge er stigningen mindre og ikke signifikant, se kapitel 8, tabel 8.28.

De fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af de monoumættede fedtsyrer, er Fedtstoffer (ca. 34%), "Rødt kød" (ca. 24%) samt Ost (ca.6%) og Nødder (4-7%), se kapitel 7.

5.4.3 Polyumættede fedtsyrer

Tabel 5.18. Indtag af polyumættede fedtsyrer efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	11	3,0	11	6	10	13	18
Dreng	7-10	126	13	3,2	12	8	10	14	19
Dreng	11-14	122	15	4,3	14	9	12	17	21
Dreng	15-17	67	16	5,2	16	8	13	20	26
Mænd	18-24	129	17	6,6	16	8	12	21	31
Mænd	25-50	593	17	6,2	16	9	13	20	29
Mænd	51-70	551	16	6,0	15	9	12	19	28
Mænd	71-80	196	14	6,6	13	7	10	17	26
Piger	4-6	52	10	3,2	10	6	8	13	17
Piger	7-10	115	12	3,1	11	8	10	13	18
Piger	11-14	130	12	3,7	12	6	9	14	18
Piger	15-17	67	13	4,4	12	7	9	15	22
Kvinder	18-24	134	13	5,0	13	7	10	16	22
Kvinder	25-50	624	14	5,1	13	7	11	17	23
Kvinder	51-70	633	14	4,9	13	7	10	16	22
Kvinder	71-80	208	12	4,7	11	6	8	14	20
Børn	4-6	129	11	3,1	10	6	9	13	17
Børn	7-10	241	12	3,2	12	8	10	14	19
Børn	11-14	252	13	4,2	13	7	10	16	21
Børn	15-17	134	14	5,2	14	7	11	18	23
Voksne	18-24	263	15	6,1	14	8	11	18	27
Voksne	25-50	1217	16	5,9	15	8	12	18	27
Voksne	51-70	1184	15	5,6	14	8	11	18	26
Voksne	71-80	404	13	5,8	12	6	9	15	24

Tabel 5.19. Indhold af polyumættede fedtsyrer i kosten efter aldersgruppe og køn, energiprocent (E%). Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	6	0,9	6	4	5	6	7
Dreng	7-10	126	6	0,9	6	4	5	6	8
Dreng	11-14	122	6	0,9	6	4	5	6	7
Dreng	15-17	67	6	1,0	6	4	5	6	8
Mænd	18-24	129	6	1,2	6	4	5	7	8
Mænd	25-50	593	6	1,3	6	4	5	7	8
Mænd	51-70	551	6	1,4	6	4	5	7	9
Mænd	71-80	196	6	1,6	6	4	5	7	9
Piger	4-6	52	6	1,1	6	4	5	7	8
Piger	7-10	115	6	0,9	6	5	5	6	7
Piger	11-14	130	6	1,0	6	4	5	6	7
Piger	15-17	67	6	1,0	6	4	5	7	8
Kvinder	18-24	134	6	1,1	6	4	6	7	8
Kvinder	25-50	624	6	1,4	6	4	5	7	9
Kvinder	51-70	633	6	1,5	6	4	6	7	9
Kvinder	71-80	208	6	1,4	6	4	5	7	9
Børn	4-6	129	6	1,0	6	4	5	6	7
Børn	7-10	241	6	0,9	6	4	5	6	7
Børn	11-14	252	6	1,0	6	4	5	6	7
Børn	15-17	134	6	1,0	6	4	5	6	8
Voksne	18-24	263	6	1,2	6	4	5	7	8
Voksne	25-50	1217	6	1,3	6	4	5	7	9
Voksne	51-70	1184	6	1,5	6	4	5	7	9
Voksne	71-80	404	6	1,5	6	4	5	7	9

Hovedparten af de polyumættede fedtsyrer er de essentielle fedtsyrer linolsyre og alfa-linolensyre, men også de langkædede polyumættede fedtsyrer indgår. Gennemsnitsindtag er 10-17 g/dag. Forskellene i indtaget følger samme mønster som total fedt og de andre fedtsyregrupper, dvs. voksne indtager mere end børn, og mænd indtager mere end kvinder.

De polyumættede fedtsyrers andel af energien ligger i gennemsnit på ca. 6 E%, beregnet uden energi fra alkohol. Kostens gennemsnitlige indhold af polyumættede fedtsyrer ligger således inden for det anbefalede indtaksinterval på 5-10 E% (NNR 2023 (Blomhoff et al. 2023)). Omkring 20-25% af de rapporterede kostsammensætninger i de to yngste aldersgrupper 4-6 år og 7-10 år ligger lavere end 5 E%, mens andelen falder med alderen og er ca. 10% for voksne over 25 år. Stort set 100% i alle grupper har et indtag under de 10 E%, baseret på det vægtede habituelle indtag.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indtag af polyumættede fedtsyrer steget med 5%, 10% og 8% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år. Indholdet af polyumættede fedtsyrer er steget i alle grupper, dog ikke signifikant for drengegrupperne, se kapitel 8, tabel 8.29.

De fødevarergrupper, som især bidrager til indtaget af de polyumættede fedtsyrer, er Fedtstoffer (39-42%), Brød mm (13-16%), "Rødt kød" (ca. 10%), samt Korn (ca. 7%), Nødder (4-8%), Fjerkræ (ca. 5%) og Fisk (2-5%), se kapitel 7.

5.5 Alkohol

Tabel 5.20. Indtag af alkohol efter aldersgruppe og køn, g/dag, Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Dreng	7-10	126	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Dreng	11-14	122	0,1	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
Dreng	15-17	67	6,4	12	0,0	0,00	0,0	8,1	33
Mænd	18-24	129	9,3	12	3,7	0,0	0,0	15	34
Mænd	25-50	593	12	16	6,3	0,0	0,3	16	42
Mænd	51-70	551	15	19	11	0,0	1,4	23	49
Mænd	71-80	196	17	17	12	0,0	4,2	25	51
Piger	4-6	52	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Piger	7-10	115	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3
Piger	11-14	130	0,7	5,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
Piger	15-17	67	3,8	6,1	0,3	0,0	0,0	4,7	17
Kvinder	18-24	134	7,4	10	2,0	0,0	0,0	13	31
Kvinder	25-50	624	6,6	14	2,1	0,0	0,0	8,9	27
Kvinder	51-70	633	10	14	5,8	0,0	0,5	15	35
Kvinder	71-80	208	10	10	6,3	0,0	1,6	14	32
Børn	4-6	129	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Børn	7-10	241	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Børn	11-14	252	0,4	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
Børn	15-17	134	5,0	10	0,0	0,0	0,0	4,7	25
Voksne	18-24	263	8,3	11	2,8	0,0	0,0	13	33
Voksne	25-50	1217	9,2	15	3,9	0,0	0,0	13	35
Voksne	51-70	1184	13	17	8,1	0,0	0,6	19	42
Voksne	71-80	404	13	14	10	0,0	2,7	18	40

Generelt drikker børn ikke alkohol. Et reelt forbrug begynder omkring 15-17-årsalderen. Blandt grupperne over 15 år er indtaget meget skævt fordelt. Omkring en fjerdedel har ikke drukket eller har kun drukket lidt alkohol i registreringsperioden. I Danmark er det Sund-

hedsstyrelsen som anviser anbefalinger om alkoholforbrug. Her bruges enheden genstande, hvor 1 genstand svarer til 12 g. Data er ikke på nuværende tidspunkt analyseret i forhold til disse anbefalinger.

6. Mikronæringsstoffer

Kapitel 6 beskriver danskernes indtag af vitaminer og mineraler fra kosten (ekskl. kosttilskud), opdelt på alder og køn. Resultater vedrørende de væsentligste bidrag fra de fødevarergrupperne og udviklingen i kostens indhold fra 2011-2013 til 2021-2024 fra kapitel 7 og 8 omtales for de enkelte vitaminer og mineraler.

Hovedpointer:

Overordnet ses et mønster i 2021-2024, hvor indtaget pr. dag som forventet stiger med alderen, med et lille dyk for 71-80-årige,

Drenge/mænd har typisk højere indtag pr. dag end piger/kvinder.

Unge (11-17 år), især piger, har gennemgående lavere næringstæthed (pr. 10 MJ) end både yngre børn og voksne for de fleste vitaminer og mineraler, dog ikke vitamin E og C, hvor de unge drenge ligger lavest.

Ældre voksne (≈51-80 år) har relativt højere næringstæthed for de fleste vitaminer og mineraler, selv om deres absolutte indtag pr. dag ikke altid er højest.

Unge voksne (18-24 år) ligger lavere end ældre voksne for flere stoffer.

Børn (4-10 år) har typisk lavere absolutte indtag, men et relativt højt indhold pr. 10 MJ for nogle næringsstoffer.

Fødevarerkildernes relative betydning varierer på tværs af grupper: Børn får ofte større andel af næringsstoffer fra mælk/ost, mens voksne får større andel fra kaffe og kornprodukter, se kapitel 7.

Flere mikronæringsstoffer har faldende indhold pr. 10 MJ siden 2011-2013. Faldet varierer for næringsstofferne og populationsgrupper, men er ofte størst blandt børn og unge, især piger 11-17 år. Kun få næringsstoffer viser en stigning: E-vitamin (for alle, især voksne mænd), selen (primært for voksne), natrium (stigning hos voksne, stabilt hos børn), se også kapitel 8.

Samtidig har NNR2023 hævet referenceværdierne for en række vitaminer og mineraler - især E-vitamin, folat, B₁₂, calcium, magnesium, zink og selen. Referenceværdierne for indtaget af vitamin A og D samt niacin er stort set uændret, mens for jern, jod og kalium er der både øgede, reducerede og uændrede referenceværdier. For makronæringsstoffer er referenceværdierne uændret.

Vurdering af indtaget af mikronæringsstoffer i forhold til referenceværdierne fra NNR2023 er beskrevet i de enkelte afsnit i dette kapitel og samlet i afsnit 6.3.

6.1 Vitaminer

6.1.1 Vitamin A

Table 6.1. Indtag af vitamin A efter aldersgruppe og køn, RE/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	876	444	793	330	520	1160	1780
Dreng	7-10	126	933	625	771	288	499	1260	2145
Dreng	11-14	122	994	770	738	326	513	1162	2841
Dreng	15-17	67	1057	990	703	247	522	1149	3502
Mænd	18-24	129	913	637	675	285	478	1194	2215
Mænd	25-50	593	1023	739	821	317	555	1266	2366
Mænd	51-70	551	1297	1093	974	332	664	1545	3230
Mænd	71-80	196	1249	906	1015	277	637	1646	3172
Piger	4-6	52	769	412	705	260	415	1103	1452
Piger	7-10	115	774	456	632	260	485	925	1592
Piger	11-14	130	664	444	563	237	377	834	1570
Piger	15-17	67	646	537	541	210	366	678	1409
Kvinder	18-24	134	700	420	561	263	454	800	1392
Kvinder	25-50	624	940	580	778	353	554	1130	2153
Kvinder	51-70	633	1084	927	853	359	597	1254	2359
Kvinder	71-80	208	1010	768	844	327	553	1227	2135
Børn	4-6	129	834	433	727	311	504	1129	1684
Børn	7-10	241	855	554	689	287	485	1091	1929
Børn	11-14	252	834	653	645	260	445	961	2219
Børn	15-17	134	845	812	594	220	457	896	3096
Voksne	18-24	263	810	552	632	267	470	982	2008
Voksne	25-50	1217	984	669	803	327	554	1192	2309
Voksne	51-70	1184	1185	1014	902	358	619	1369	2798
Voksne	71-80	404	1121	842	907	296	568	1374	2870

Tabel 6.1. Indtag af vitamin A efter aldersgruppe og køn, RE/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1186	537	1118	517	831	1480	1987
Dreng	7-10	126	1156	753	916	425	658	1435	2493
Dreng	11-14	122	1015	732	771	360	558	1175	2458
Dreng	15-17	67	947	775	639	362	516	1096	2814
Mænd	18-24	129	884	623	663	315	498	1031	2155
Mænd	25-50	593	988	672	788	399	577	1198	2196
Mænd	51-70	551	1294	1051	954	428	713	1519	3327
Mænd	71-80	196	1388	896	1178	438	775	1764	2958
Piger	4-6	52	1192	730	959	474	650	1581	2678
Piger	7-10	115	1041	561	899	353	705	1259	1931
Piger	11-14	130	859	507	730	401	538	917	1919
Piger	15-17	67	816	652	644	325	531	942	1554
Kvinder	18-24	134	887	537	721	436	578	978	1945
Kvinder	25-50	624	1130	652	928	490	713	1323	2476
Kvinder	51-70	633	1333	1058	1062	543	780	1507	2639
Kvinder	71-80	208	1386	1005	1094	569	802	1685	2783
Børn	4-6	129	1189	618	1064	474	762	1494	2326
Børn	7-10	241	1100	668	916	412	676	1290	2330
Børn	11-14	252	939	637	742	385	549	1054	2199
Børn	15-17	134	879	714	639	351	524	1032	2342
Voksne	18-24	263	886	582	694	359	533	1007	2063
Voksne	25-50	1217	1056	666	871	419	637	1253	2279
Voksne	51-70	1184	1314	1054	1021	480	739	1519	2942
Voksne	71-80	404	1387	954	1136	480	789	1733	2952

Tabel 6.3. Indtag af retinol efter aldersgruppe og køn, RE/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-6	77	533	370	363	166	280	774	1305
Drenge	7-10	126	562	507	376	150	248	753	1485
Drenge	11-14	122	689	696	419	176	283	810	2535
Drenge	15-17	67	779	902	422	159	310	848	2941
Mænd	18-24	129	610	583	397	132	266	731	1626
Mænd	25-50	593	694	686	441	187	291	862	1832
Mænd	51-70	551	972	1056	603	196	365	1178	2939
Mænd	71-80	196	934	870	627	152	330	1215	2703
Piger	4-6	52	542	371	453	93	270	839	1223
Piger	7-10	115	500	371	374	171	261	599	1330
Piger	11-14	130	389	377	280	128	198	418	958
Piger	15-17	67	365	327	289	121	213	391	920
Kvinder	18-24	134	386	311	320	141	221	443	822
Kvinder	25-50	624	498	430	364	131	244	586	1317
Kvinder	51-70	633	652	832	415	167	270	675	1749
Kvinder	71-80	208	636	684	428	137	272	775	1668
Børn	4-6	129	537	369	416	141	273	774	1305
Børn	7-10	241	532	446	374	162	252	677	1336
Børn	11-14	252	543	583	335	142	241	535	1803
Børn	15-17	134	565	698	340	126	230	524	2173
Voksne	18-24	263	501	483	354	136	234	521	1595
Voksne	25-50	1217	600	586	402	158	271	688	1684
Voksne	51-70	1184	804	958	491	178	315	922	2327
Voksne	71-80	404	775	790	499	137	293	1022	2496

Tabel 6.4. Indhold af retinol i kosten efter aldersgruppe og køn, RE/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	729	485	540	237	365	1020	1531
Dreng	7-10	126	694	592	429	202	310	863	1848
Dreng	11-14	122	698	692	442	238	323	812	2115
Dreng	15-17	67	686	711	399	197	310	816	2291
Mænd	18-24	129	581	572	351	176	271	601	1703
Mænd	25-50	593	665	635	418	227	315	785	1740
Mænd	51-70	551	961	1008	610	223	384	1203	2879
Mænd	71-80	196	1026	907	670	252	412	1327	2717
Piger	4-6	52	841	659	652	188	364	1119	2654
Piger	7-10	115	675	478	517	257	357	864	1581
Piger	11-14	130	500	431	370	208	300	475	1122
Piger	15-17	67	452	349	350	141	279	456	1261
Kvinder	18-24	134	486	409	377	203	313	495	1153
Kvinder	25-50	624	587	488	427	201	332	638	1556
Kvinder	51-70	633	792	957	513	236	372	838	1969
Kvinder	71-80	208	874	960	569	231	414	1106	2264
Børn	4-6	129	773	561	589	226	365	1020	1911
Børn	7-10	241	685	539	477	215	338	863	1724
Børn	11-14	252	602	587	402	215	309	610	1729
Børn	15-17	134	565	564	372	197	297	537	1779
Voksne	18-24	263	535	501	364	183	293	542	1499
Voksne	25-50	1217	628	570	421	215	323	712	1653
Voksne	51-70	1184	872	985	549	232	381	1008	2428
Voksne	71-80	404	945	937	595	247	412	1214	2485

Voksne over 50 år indtager mere vitamin A end de øvrige aldersgrupper, og de 25-50-årige har højere indtag end grupperne 11-24 år. Drengene/mænd har generelt højere indtag end alderssvarende piger/kvinder, især de 11-14-årige, 15-17-årige og 51-70-årige, men forskelle er ikke signifikante for de yngste børn (4-6 år og 7-10 år) og yngste voksne (18-24 år og 25-50 år). Det laveste indtag ses i gruppen af større piger (15-17 år).

Der er kun forskelle mellem køn på kostens indhold af vitamin A beregnet pr. 10 MJ for voksne 25-50 år, men børn 4-6 år og 7-10 år samt de voksne over 25 år har et højere indhold end de 11-14-, 15-17- og 18-24-årige.

I alle grupper er indtaget af vitamin A relativt højt i forhold til de anbefalede niveauer. Andelen, der har et estimeret indtag under det estimerede gennemsnitsbehov (AR) i de 7 dage, hvor kosten er registreret, er enten meget lav (<10%) eller lav (10-30%), lavest for piger og drenge 4-6 år og 7-10 år (baseret på det vægtede habituelle indtag). Referenceværdierne for indtaget er stort set uændret fra NNR2012 til NNR2023.

Meget få, (0-2% i de forskellige populationsgrupper) har gennem de 7 dage registreret et indtag, som resulterer i et indtag af vitamin A i form af retinol, der ligger over den øvre tolerable grænse for indtag (UL) for voksne og større børn. Kun i gruppen af børn 4-6 år overskrider p95 UL. I denne aldersgruppe har ca. 7% et registreret indtag af retinol over UL (1100 RE, for denne aldersgruppe) (baseret på det vægtede habituelle indtag). Ved længere tids indtag over UL-værdien, er der risiko for bivirkninger.

Det skal bemærkes, at variationen som ventet er stor, i overensstemmelse med at indholdet af vitamin A er ujævnt fordelt i fødevarerne. Både retinol og β -caroten bidrager til indholdet af vitamin A. I gennemsnitskosten stammer ca. $\frac{2}{3}$ fra retinol (animalske kilder) og $\frac{1}{3}$ fra β -caroten (vegetabiliske kilder). Gulerødder, lever og leverpostej er særlig gode kilder til henholdsvis β -caroten og retinol.

Udtrykt pr. 10 MJ har de mindste børns kost det relativt højeste indhold af A-vitamin, mens de 10-17-åriges kost også relativt har det laveste indhold af vitamin A sammenlignet med de øvrige aldersgrupper.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af vitamin A (RE/10 MJ) ændret med -30%, -22% og -16% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.30.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af vitamin A, er Grøntsager (27-31%), "Rødt kød" (30-34%) og Fedtstoffer (10-11%), se kapitel 7.

Histogrammer over fordelingen af kostens indhold af vitamin A (RE/10 MJ) efter aldersgruppe og køn er i bilag 4, figur B4.22.

6.1.2 Vitamin D

Tabel 6.5. Indtag af vitamin D efter aldersgruppe og køn, µg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1,5	0,8	1,3	0,6	1,0	1,9	3,1
Dreng	7-10	126	1,8	0,8	1,7	0,7	1,2	2,2	3,4
Dreng	11-14	122	2,3	1,4	1,9	1,0	1,5	2,7	6,3
Dreng	15-17	67	2,6	1,5	2,2	1,1	1,5	3,4	6,0
Mænd	18-24	129	3,0	1,9	2,6	0,9	1,7	3,8	6,7
Mænd	25-50	593	3,2	2,2	2,7	1,1	1,8	3,9	6,2
Mænd	51-70	551	3,9	3,2	3,1	1,2	2,2	4,7	8,2
Mænd	71-80	196	4,8	4,4	3,7	1,1	2,4	6,2	12,5
Piger	4-6	52	1,4	0,9	1,2	0,4	0,9	1,9	3,4
Piger	7-10	115	2,0	1,1	1,7	0,7	1,2	2,5	3,8
Piger	11-14	130	1,7	1,1	1,5	0,6	1,1	1,9	3,3
Piger	15-17	67	1,8	0,9	1,6	0,8	1,2	2,2	3,5
Kvinder	18-24	134	2,1	1,1	2,0	0,8	1,3	2,5	4,0
Kvinder	25-50	624	2,7	2,0	2,3	1,0	1,5	3,2	6,0
Kvinder	51-70	633	3,4	2,2	2,7	1,0	1,8	4,4	8,0
Kvinder	71-80	208	3,8	3,2	3,0	1,00	1,9	4,8	7,8
Børn	4-6	129	1,5	0,9	1,3	0,5	1,0	1,9	3,2
Børn	7-10	241	1,9	1,0	1,7	0,7	1,2	2,3	3,7
Børn	11-14	252	2,0	1,3	1,7	0,7	1,3	2,3	4,8
Børn	15-17	134	2,2	1,3	1,9	0,9	1,3	2,8	4,9
Voksne	18-24	263	2,5	1,6	2,2	0,8	1,5	3,2	5,2
Voksne	25-50	1217	2,9	2,1	2,5	0,9	1,7	3,6	6,2
Voksne	51-70	1184	3,6	2,8	3,0	1,1	2,0	4,5	8,1
Voksne	71-80	404	4,3	3,9	3,3	1,1	2,1	5,2	9,2

Tabel 6.6. Indhold af vitamin D i kosten efter aldersgruppe og køn, µg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	2,1	1,1	1,9	1,1	1,5	2,6	3,5
Dreng	7-10	126	2,2	1,0	2,0	1,0	1,5	2,6	3,9
Dreng	11-14	122	2,4	1,3	2,1	1,1	1,7	2,6	5,4
Dreng	15-17	67	2,5	1,3	2,1	1,1	1,7	3,0	4,6
Mænd	18-24	129	2,9	1,9	2,5	1,0	1,8	3,4	5,6
Mænd	25-50	593	3,1	2,0	2,6	1,2	1,9	3,6	6,1
Mænd	51-70	551	3,9	2,9	3,1	1,4	2,2	4,6	8,8
Mænd	71-80	196	5,4	4,1	4,2	1,5	2,8	6,7	13
Piger	4-6	52	2,1	1,2	1,9	0,7	1,5	2,4	4,4
Piger	7-10	115	2,7	1,7	2,2	1,1	1,7	3,2	5,4
Piger	11-14	130	2,2	1,1	2	1,1	1,5	2,4	4,3
Piger	15-17	67	2,4	1,2	2,1	1,1	1,7	2,7	4,4
Kvinder	18-24	134	2,6	1,2	2,4	1,1	1,7	3,0	5,4
Kvinder	25-50	624	3,3	2,4	2,7	1,1	1,9	3,9	7,2
Kvinder	51-70	633	4,3	2,7	3,5	1,4	2,4	5,4	10
Kvinder	71-80	208	5,3	4,3	4,5	1,8	2,8	6,3	14
Børn	4-6	129	2,1	1,2	1,9	0,9	1,5	2,4	3,5
Børn	7-10	241	2,4	1,4	2,1	1,1	1,6	2,9	4,8
Børn	11-14	252	2,3	1,2	2	1,1	1,5	2,5	4,8
Børn	15-17	134	2,4	1,2	2,1	1,1	1,7	2,8	4,6
Voksne	18-24	263	2,7	1,6	2,5	1,0	1,8	3,1	5,5
Voksne	25-50	1217	3,2	2,2	2,6	1,1	1,9	3,7	6,8
Voksne	51-70	1184	4,1	2,8	3,3	1,4	2,3	5,1	9,4
Voksne	71-80	404	5,4	4,2	4,3	1,5	2,8	6,4	13

Det gennemsnitlige indtag af vitamin D stiger med alderen fra under 2 µg/dag for børn (4-6 år og 7-10 år) til godt 4 µg for mænd over 50 år og kvinder 71-80 år. Denne stigning med alderen ses for drenge og mænd op til knap 5 µg, mens stigningen ikke ses for de større piger 11-14 år og 15-17 år (tabel 6.5). Samme mønster ses for kostens indhold pr. 10 MJ.

Indtaget af vitamin D er således lavt i forhold til det anbefalede indtag på 10 µg/dag i alle aldersgrupper (NNR2023 (Blomhoff et al. 2023)) og spredningen er stor. Referenceværdierne for indtaget er uændret fra NNR2012 til NNR2023. Stort set alle har et estimeret indtag under AR og derfor risiko for utilstrækkeligt indtag, dog er der blandt mænd 71-80 år en andel på ca. 9% med et tilstrækkeligt indtag (baseret på det vægtede habituelle indtag). Ved vurderingen skal der tages højde for, at andre forhold end kosten bestemmer befolkningens D-vitaminstatus. Vitaminet syntetiseres i huden, når denne udsættes for sollysets ultraviolette bestråling. Hovedparten af befolkningen får dækket størstedelen af behovet ad denne vej i sommerhalvåret. Den generelle befolkning anbefales et vitamin D kosttilskud i vinterhalvåret, mens specifikke grupper anbefales vitamin D tilskud hele året.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af vitamin D (µg/10 MJ) faldet, idet det er ændret med -16%, -14% og -9% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.31.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af vitamin D, er Fisk mm (42% for 18-80-årige, 27% for 4-10-årige og 23% for 11-17-årige), Æg (28-29% (4-10 år og 11-17 år) og 22% (18-80 år) samt "Rødt kød" (21%, 24% og 17% for hhv. 4-10-årige, 11-17-årige og 18-80-årige). Også Mælk og mælkeprodukter, Ost og fedtstoffer bidrager med op til 6% i nogle af aldersgrupperne, se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af vitamin D (µg/10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.23.

6.1.3 Vitamin E

Tabel 6.7. Indtag af vitamin E efter aldersgruppe og køn, -TE/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	6,9	2,2	6,6	3,9	5,2	8,1	11
Dreng	7-10	126	7,3	2,2	6,8	5,0	5,8	8,3	11
Dreng	11-14	122	8,7	2,5	8,5	5,1	7,1	10	13
Dreng	15-17	67	9,5	3,2	9,6	3,9	7,5	12	14
Mænd	18-24	129	9,5	3,7	8,8	4,5	6,7	12	16
Mænd	25-50	593	9,9	3,9	9,3	4,6	7,1	12	17
Mænd	51-70	551	10	4,3	9,3	4,8	7,0	12	19
Mænd	71-80	196	8,7	4,2	7,9	3,9	5,8	10	17
Piger	4-6	52	6,2	1,9	6	3,4	4,7	7,6	10
Piger	7-10	115	6,9	2,1	6,6	3,5	5,6	7,8	11
Piger	11-14	130	7,1	2,3	7,1	3,5	5,5	8,7	11
Piger	15-17	67	7,5	2,9	7,0	3,9	5,1	9,2	14
Kvinder	18-24	134	8,0	3,2	7,7	3,9	5,5	10	13
Kvinder	25-50	624	9,3	3,8	8,8	4,3	6,7	11	16
Kvinder	51-70	633	9,6	4,3	8,8	4,4	6,8	11	17
Kvinder	71-80	208	8,5	4,1	7,3	3,7	5,8	10	16
Børn	4-6	129	6,6	2,1	6,3	3,6	5,0	7,8	10
Børn	7-10	241	7,1	2,1	6,7	4,1	5,7	8,1	11
Børn	11-14	252	7,9	2,6	7,7	4,1	6,2	9,2	12
Børn	15-17	134	8,5	3,2	8,3	3,9	6,0	11	14
Voksne	18-24	263	8,8	3,5	8,4	4,3	6,3	11	16
Voksne	25-50	1217	9,6	3,9	9,0	4,5	6,9	12	17
Voksne	51-70	1184	9,8	4,3	9,1	4,5	6,9	12	17
Voksne	[71,80]	404	8,6	4,1	7,7	3,7	5,8	10	16

Tabel 6.8. Indhold af vitamin E i kosten efter aldersgruppe og køn, α -TE/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	9,4	2,0	9,1	6,3	8,1	11	13
Dreng	7-10	126	9,0	1,7	9,0	6,5	7,7	9,8	12
Dreng	11-14	122	9,0	1,6	8,9	6,5	7,8	10	12
Dreng	15-17	67	8,9	2,0	8,5	5,6	7,7	10	13
Mænd	18-24	129	9,1	2,4	8,8	6,1	7,6	10	14
Mænd	25-50	593	9,5	2,7	9	5,8	7,7	11	14
Mænd	51-70	551	10	3,7	9,0	6,3	7,7	11	17
Mænd	71-80	196	9,7	2,8	9,2	5,7	7,9	11	15
Piger	4-6	52	9,2	1,9	8,7	6,0	8,1	10	12
Piger	7-10	115	9,3	2,0	9,3	6,1	8,0	10	13
Piger	11-14	130	9,3	1,9	9,2	6,7	8,0	10	12
Piger	15-17	67	9,4	2,5	9,1	6,5	7,6	11	15
Kvinder	18-24	134	9,9	2,8	9,7	6,8	8,1	11	14
Kvinder	25-50	624	11	3,6	11	6,5	8,9	13	18
Kvinder	51-70	633	12	4,0	11	7,0	9,1	13	19
Kvinder	71-80	208	12	3,8	11	6,7	8,8	14	17
Børn	4-6	129	9,3	2,0	9,1	6,3	8,1	11	13
Børn	7-10	241	9,1	1,9	9,1	6,4	7,7	10	13
Børn	11-14	252	9,1	1,8	9,0	6,5	7,9	10	12
Børn	15-17	134	9,2	2,3	8,9	5,7	7,6	11	13
Voksne	18-24	263	9,5	2,6	9,1	6,4	7,8	11	14
Voksne	25-50	1217	10	3,3	9,7	6,0	8,1	12	16
Voksne	51-70	1184	11	3,9	10	6,6	8,4	13	18
Voksne	71-80	404	11	3,5	10	6,2	8,4	12	17

Indtag af vitamin E stiger med alderen, for dog at falde for de ældste voksne 71-80 år. Forskellene er ikke signifikante mellem nærliggende aldersgrupper, men fx mellem 4-6 år og 11-14 år og ældre. Piger og kvinder indtager mindre end drenge og mænd, forskellene er signifikante for voksne over 25 år. Andel med risiko for utilstrækkeligt indtag (under provisorisk AR (provisorisk gennemsnitsbehov) er typisk høj (50-70%) eller moderat høj (30-50%), mens den for 15-17-årige piger er meget høj (over 70%) (baseret på de vægtede habituelle indtag). Kostens indhold af vitamin E (g/10 MJ) er højere blandt mænd end kvinder over 25 år, men stiger ikke med alderen blandt børn og yngre voksne.

Referenceværdierne for indtaget af vitamin E er fra NNR2012 til NNR2023 steget markant; mere end 50% for børn 4-10 år og 20-50% for 11-17-årige og kvinder 18-50 år.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af vitamin E (α -TE /10 MJ) ændret med 4% (ikke signifikant), 16% og 15% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.32.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af vitamin E, er Fedtstoffer (ca. 29-33%), men også Grøntsager (ca. 11%), Æg (ca. 11-12%) og Nødder (8-13%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af vitamin E (α -TE/10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.24.

6.1.4 Thiamin

Tabel 6.11. Indtag af thiamin efter aldersgruppe og køn, mg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1,0	0,2	0,9	0,6	0,8	1,1	1,4
Dreng	7-10	126	1,1	0,3	1,0	0,7	0,9	1,2	1,6
Dreng	11-14	122	1,2	0,4	1,2	0,7	1,0	1,4	2,0
Dreng	15-17	67	1,3	0,5	1,4	0,6	1,0	1,6	2,1
Mænd	18-24	129	1,3	0,5	1,2	0,7	1,0	1,5	2,2
Mænd	25-50	593	1,3	0,5	1,2	0,7	1,0	1,6	2,3
Mænd	51-70	551	1,4	0,5	1,3	0,7	1,1	1,6	2,3
Mænd	71-80	196	1,2	0,4	1,1	0,6	0,9	1,5	2,0
Piger	4-6	52	0,8	0,2	0,8	0,5	0,6	0,9	1,2
Piger	7-10	115	0,9	0,2	0,8	0,5	0,7	1,0	1,4
Piger	11-14	130	0,9	0,3	0,8	0,4	0,7	1,0	1,4
Piger	15-17	67	0,9	0,3	0,8	0,5	0,7	1,1	1,3
Kvinder	18-24	134	0,9	0,3	0,9	0,5	0,7	1,1	1,5
Kvinder	25-50	624	1,0	0,3	1,0	0,6	0,8	1,2	1,6
Kvinder	51-70	633	1,0	0,3	1,0	0,6	0,8	1,2	1,6
Kvinder	71-80	208	1,0	0,3	1,0	0,5	0,8	1,2	1,5
Børn	4-6	129	0,9	0,2	0,9	0,5	0,7	1,0	1,3
Børn	7-10	241	1,0	0,3	0,9	0,6	0,8	1,2	1,5
Børn	11-14	252	1,1	0,4	1,0	0,5	0,8	1,3	1,8
Børn	15-17	134	1,1	0,4	1,0	0,5	0,7	1,4	1,9
Voksne	18-24	263	1,1	0,5	1,0	0,6	0,8	1,3	2,0
Voksne	25-50	1217	1,2	0,5	1,1	0,6	0,9	1,4	2,0
Voksne	51-70	1184	1,2	0,4	1,1	0,6	0,9	1,4	2,0
Voksne	71-80	404	1,1	0,4	1,0	0,5	0,8	1,3	1,8

Tabel 6.12: Indhold af thiamin i kosten efter aldersgruppe og køn, mg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1,3	0,3	1,3	1,0	1,2	1,4	1,8
Dreng	7-10	126	1,3	0,3	1,3	1,0	1,1	1,5	1,8
Dreng	11-14	122	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,4	1,9
Dreng	15-17	67	1,2	0,2	1,2	0,9	1,1	1,4	1,6
Mænd	18-24	129	1,2	0,3	1,2	0,8	1,0	1,4	1,8
Mænd	25-50	593	1,3	0,3	1,2	0,8	1,0	1,4	1,9
Mænd	51-70	551	1,4	0,4	1,3	0,9	1,1	1,6	1,9
Mænd	71-80	196	1,3	0,4	1,3	0,8	1,1	1,5	2,0
Piger	4-6	52	1,2	0,3	1,2	0,8	1,0	1,4	1,6
Piger	7-10	115	1,2	0,2	1,2	0,8	1,0	1,4	1,6
Piger	11-14	130	1,1	0,3	1,1	0,8	1,0	1,3	1,6
Piger	15-17	67	1,1	0,3	1,1	0,8	0,9	1,2	1,6
Kvinder	18-24	134	1,2	0,3	1,1	0,8	1,0	1,3	1,8
Kvinder	25-50	624	1,2	0,3	1,2	0,8	1,0	1,4	1,7
Kvinder	51-70	633	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,5	1,9
Kvinder	71-80	208	1,4	0,3	1,3	1,0	1,2	1,5	1,9
Børn	4-6	129	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,4	1,7
Børn	7-10	241	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,4	1,7
Børn	11-14	252	1,2	0,3	1,2	0,8	1,0	1,4	1,8
Børn	15-17	134	1,2	0,3	1,1	0,8	1,0	1,4	1,6
Voksne	18-24	263	1,2	0,3	1,2	0,8	1,0	1,4	1,8
Voksne	25-50	1217	1,3	0,3	1,2	0,8	1,0	1,4	1,8
Voksne	51-70	1184	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,5	1,9
Voksne	71-80	404	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,5	1,9

Indtaget af thiamin stiger lidt med alderen, og mænd og drenge har højere indtag end piger og kvinder. Thiaminindtaget er korreleret til energiindtaget, alligevel varierer kostens relative indhold pr. 10 MJ fra 1,1 mg/10 MJ (piger 11-17 år) til 1,4 mg/10 MJ (kvinder 71-80 år). Dette skyldes, at alle fødevarergrupper undertagen Fedtstoffer og Sukker, honning og sukkervarer indeholder betydende mængder thiamin. Der er ikke forskel på indholdet i kosten mellem køn, og kun de ældste voksne skiller sig ud med et signifikant højere indhold end grupperne med de laveste indhold.

Andelen der har et estimeret indtag under det estimerede gennemsnitsbehov (AR) i de 7 dage, hvor kosten er registreret, er enten meget lav (<10%) eller lav (10-30%), højest for 15-17-årige og 18-24-årige af begge køn (baseret på det vægtede habituelle indtag).

Referenceværdierne for indtaget er fra NNR2012 til NNR2023 stort set uændrede for børn 4-6 år og uændrede eller faldet med op til 25% for de øvrige grupper.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af thiamin (mg/10 MJ) faldet, idet det er ændret med -14%, -19% og -12% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.33.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af thiamin er Kornprodukter (ca. 13-18%) og Brød mm (ca. 23-26 %), samt "Rødt kød" (ca. 23-29%) og Mælk og mælkeprodukter (ca. 7-10%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af thiamin (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn er i bilag 4, figur B4.35.

6.1.5 Riboflavin

Tabel 6.13. Indtag riboflavin efter aldersgruppe og køn, mg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-6	77	1,2	0,3	1,2	0,7	0,9	1,4	1,8
Drenge	7-10	126	1,2	0,4	1,2	0,7	0,9	1,5	1,9
Drenge	11-14	122	1,4	0,5	1,3	0,8	1,1	1,8	2,3
Drenge	15-17	67	1,7	0,7	1,5	0,8	1,2	2,1	2,7
Mænd	18-24	129	1,6	0,6	1,5	0,8	1,1	1,9	2,5
Mænd	25-50	593	1,5	0,5	1,5	0,8	1,2	1,8	2,5
Mænd	51-70	551	1,6	0,5	1,6	0,9	1,3	1,9	2,6
Mænd	71-80	196	1,5	0,5	1,4	0,8	1,2	1,8	2,4
Piger	4-6	52	1,0	0,3	1,0	0,5	0,8	1,1	1,4
Piger	7-10	115	1,1	0,3	1,0	0,6	0,8	1,2	1,5
Piger	11-14	130	1,00	0,4	0,9	0,5	0,8	1,2	1,6
Piger	15-17	67	1,00	0,3	1,0	0,6	0,8	1,2	1,6
Kvinder	18-24	134	1,1	0,4	1,1	0,6	0,9	1,3	1,8
Kvinder	25-50	624	1,3	0,4	1,3	0,7	1,0	1,5	2,0
Kvinder	51-70	633	1,4	0,4	1,3	0,8	1,1	1,6	2,1
Kvinder	71-80	208	1,3	0,4	1,3	0,7	1,0	1,6	2
Børn	4-6	129	1,1	0,3	1,0	0,7	0,9	1,3	1,7
Børn	7-10	241	1,2	0,4	1,1	0,6	0,9	1,4	1,8
Børn	11-14	252	1,2	0,5	1,1	0,6	0,9	1,5	2,1
Børn	15-17	134	1,3	0,6	1,2	0,7	0,9	1,6	2,5
Voksne	18-24	263	1,4	0,5	1,2	0,7	1,0	1,7	2,4
Voksne	25-50	1217	1,4	0,5	1,4	0,8	1,1	1,7	2,3
Voksne	51-70	1184	1,5	0,5	1,4	0,8	1,1	1,8	2,4
Voksne	71-80	404	1,4	0,5	1,3	0,7	1,1	1,7	2,2

Tabel 6.14. Indhold af riboflavin i kosten efter aldersgruppe og køn, mg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1,6	0,4	1,6	1,1	1,3	1,9	2,2
Dreng	7-10	126	1,5	0,4	1,5	1,0	1,2	1,8	2,2
Dreng	11-14	122	1,5	0,3	1,5	1,0	1,2	1,7	2,1
Dreng	15-17	67	1,6	0,4	1,4	1,0	1,2	1,9	2,5
Mænd	18-24	129	1,5	0,4	1,4	0,9	1,2	1,7	2,2
Mænd	25-50	593	1,5	0,4	1,5	1,0	1,3	1,7	2,1
Mænd	51-70	551	1,6	0,4	1,6	1,1	1,4	1,8	2,4
Mænd	71-80	196	1,7	0,4	1,7	1,2	1,4	1,9	2,4
Piger	4-6	52	1,5	0,4	1,4	1,0	1,3	1,6	2,1
Piger	7-10	115	1,4	0,3	1,4	1,0	1,2	1,6	2,0
Piger	11-14	130	1,3	0,3	1,3	0,8	1,1	1,5	1,9
Piger	15-17	67	1,3	0,3	1,3	0,8	1,1	1,5	1,9
Kvinder	18-24	134	1,4	0,4	1,4	1,0	1,1	1,6	2,1
Kvinder	25-50	624	1,6	0,4	1,5	1,0	1,3	1,8	2,2
Kvinder	51-70	633	1,7	0,4	1,7	1,1	1,4	1,9	2,4
Kvinder	71-80	208	1,8	0,4	1,7	1,3	1,5	2,0	2,5
Børn	4-6	129	1,6	0,4	1,5	1,0	1,3	1,8	2,2
Børn	7-10	241	1,5	0,4	1,4	1,0	1,2	1,7	2,1
Børn	11-14	252	1,4	0,3	1,3	0,9	1,1	1,6	2,0
Børn	15-17	134	1,4	0,4	1,3	0,9	1,2	1,7	2,1
Voksne	18-24	263	1,5	0,4	1,4	0,9	1,2	1,6	2,2
Voksne	25-50	1217	1,5	0,4	1,5	1,0	1,3	1,8	2,2
Voksne	51-70	1184	1,7	0,4	1,6	1,1	1,4	1,9	2,4
Voksne	71-80	404	1,8	0,4	1,7	1,2	1,5	2	2,5

I alle grupper er det gennemsnitlige indtag af riboflavin højere end de anbefalede niveauer. Drengene 4-6 år og 7-10 år har et lavere indtag end ældre grupper af drenge og mænd. For piger og kvinder er indtaget blandt aldersgrupperne fra 4-6 år til og med 18-24 år stort set det samme, og drenge og mænd indtager mere end jævnaldrende piger og kvinder, og det er lavere end indtaget blandt voksne over 25 år. Drengene og mændene har et højere indtag pr. dag end jævnaldrende piger og kvinder.

Indholdet af riboflavin i kosten pr. 10 MJ er højere blandt voksne 51-70 og 71-80 år højere end de øvrige aldersgrupper, dog er det kun de 71-70-åriges kost som er højere end de 4-6-åriges.

Andelen der har et estimeret indtag under det estimerede gennemsnitsbehov (AR) i de 7 dage, hvor kosten er registreret, er meget lav (<10%) for børn 4-6 år og drenge 7-10 år, lav (10-30%) for de øvrige drenge og mænd, mens andelen er lav for piger 7-10 år, høj (50-70%) for piger 11-14 år og meget høj (over 70%) for piger 15-17 år, mens andelen for kvinder over 18 år er moderat høj (30-50%) (alle baseret på det vægtede habituelle indtag).

I forhold til NNR2012 er referenceværdierne for indtaget af riboflavin i NNR2023 steget med ca. 25-33% for alle undtagen 7-10-årige, dog er stigningen lidt lavere ca. 20% for mænd over 25 år.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af riboflavin (mg/10 MJ) ændret med -24%, -27% og -13% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.34.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af riboflavin er Mælk og mælkeprodukter (ca. 26-36%), "Rødt kød" (ca. 17%), og Æg (ca. 8-16%). Bidraget fra Mælk og mælkeprodukter udgør en større del for 4-10-årige (ca. 35%) end for de øvrige (ca. 30% for 11-17-årige og ca. 25% for 18-80 år, mens det er omvendt for bidraget fra Æg, se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af riboflavin (mg/10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.26.

6.1.6 Niacin

Tabel 6.15. Indtag af niacin efter aldersgruppe og køn, NE/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	17	4,3	17	11	14	21	25
Dreng	7-10	126	20	5,8	20	12	17	25	30
Dreng	11-14	122	26	7,7	24	14	21	31	40
Dreng	15-17	67	32	11	31	16	27	37	56
Mænd	18-24	129	38	19	33	18	26	42	73
Mænd	25-50	593	34	15	32	18	26	40	57
Mænd	51-70	551	33	11	32	19	26	38	49
Mænd	71-80	196	28	8,6	27	15	23	34	45
Piger	4-6	52	15	4,3	15	8,9	12	18	24
Piger	7-10	115	18	4,4	17	12	15	20	26
Piger	11-14	130	19	6,5	18	10	15	22	31
Piger	15-17	67	21	7,6	20	12	17	23	36
Kvinder	18-24	134	24	7,6	23	13	18	29	35
Kvinder	25-50	624	26	8,9	25	14	20	30	41
Kvinder	51-70	633	26	7,7	25	15	21	30	39
Kvinder	71-80	208	24	6,3	23	13	19	28	34
Børn	4-6	129	17	4,4	17	10	13	19	25
Børn	7-10	241	19	5,3	18	12	16	23	29
Børn	11-14	252	22	7,9	22	11	17	27	37
Børn	15-17	134	27	11	24	13	19	33	48
Voksne	18-24	263	31	16	27	14	21	35	61
Voksne	25-50	1217	30	13	28	15	22	35	51
Voksne	51-70	1184	29	10	28	16	22	34	46
Voksne	71-80	404	26	7,8	25	14	20	30	41

Tabel 6.16. Indhold af niacin i kosten efter aldersgruppe og køn. Kostens indhold i NE/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-6	77	24	4,5	23	18	21	27	32
Drenge	7-10	126	25	5,2	24	18	21	28	32
Drenge	11-14	122	27	5,9	26	18	22	32	38
Drenge	15-17	67	31	10	28	21	25	34	45
Mænd	18-24	129	36	15	32	22	27	39	66
Mænd	25-50	593	33	10	32	21	27	37	52
Mænd	51-70	551	33	7,0	32	23	28	36	45
Mænd	71-80	196	33	7,1	31	22	27	38	45
Piger	4-6	52	23	6,3	21	16	19	26	35
Piger	7-10	115	24	4,5	24	18	21	27	33
Piger	11-14	130	25	5,9	24	16	20	28	35
Piger	15-17	67	27	10	25	17	22	29	43
Kvinder	18-24	134	30	8,6	29	19	24	34	40
Kvinder	25-50	624	31	11	29	20	26	35	47
Kvinder	51-70	633	33	7,9	31	22	27	37	47
Kvinder	71-80	208	33	7,3	32	23	28	38	46
Børn	4-6	129	24	5,3	22	17	20	26	32
Børn	7-10	241	25	4,9	24	18	21	27	32
Børn	11-14	252	26	6,0	25	17	21	29	37
Børn	15-17	134	29	10	27	17	23	32	45
Voksne	18-24	263	33	13	30	21	26	36	61
Voksne	25-50	1217	32	11	31	20	26	36	50
Voksne	51-70	1184	33	7,5	32	23	28	37	46
Voksne	71-80	404	33	7,2	32	23	28	38	45

I alle grupper er indtaget af niacin højt. Indtaget stiger med alderen op mod voksenalderen, og drenge og mænd får mere end alderssvarende piger og kvinder. Specielt i voksenkosten er indholdet pr. 10 MJ stort og markant større end i børnenes kost. Forklaringen skal til dels søges i de voksne danskeres konsum af kaffe, som bidrager med niacin uden at give energi. Stort set alle har et indtag over gennemsnitsbehovet (AR) og andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag er meget lav (0-10%) i alle populationsgrupper (alle baseret på det vægtede habituelle indtag). I forhold til NNR2012 er referenceværdierne for indtaget af niacin i NNR2023 stort set uændrede.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af niacin (NE/10 MJ) ændret med -12%, -13% og -11% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.35.

De overordnede fødevaregrupper som især bidrager til indtaget af niacin, er "Rødt kød" (ca.27-28%), Fjerkræ (ca. 12-14%), Brød mm (ca. 7-11%) og Mælk og mælkeprodukter (ca. 7-11%), samt Drikkevarer for større børn (ca. 8%) og voksne (ca. 14%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af niacin (NE/10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.27.

6.1.7 Vitamin B₆

Table 6.17. Intake of vitamin B₆ after age group and sex, mg/day. Mean, spread, median and percentiles.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1,0	0,3	1,0	0,6	0,9	1,2	1,4
Dreng	7-10	126	1,1	0,3	1,0	0,7	0,9	1,2	1,6
Dreng	11-14	122	1,3	0,4	1,2	0,7	1,0	1,5	2,0
Dreng	15-17	67	1,6	0,5	1,5	0,6	1,2	1,9	2,6
Mænd	18-24	129	1,8	0,9	1,6	0,9	1,2	2,1	3,4
Mænd	25-50	593	1,6	0,7	1,5	0,9	1,2	1,9	2,7
Mænd	51-70	551	1,5	0,5	1,5	0,8	1,2	1,8	2,3
Mænd	71-80	196	1,3	0,4	1,3	0,8	1,1	1,6	2,1
Piger	4-6	52	0,9	0,2	0,9	0,6	0,7	1,1	1,2
Piger	7-10	115	0,9	0,2	0,9	0,6	0,7	1,1	1,3
Piger	11-14	130	0,9	0,3	0,9	0,6	0,7	1,1	1,5
Piger	15-17	67	1,2	1,0	0,9	0,6	0,8	1,3	1,6
Kvinder	18-24	134	1,2	0,6	1,1	0,6	0,9	1,4	1,7
Kvinder	25-50	624	1,3	0,7	1,2	0,7	1,0	1,5	2,0
Kvinder	51-70	633	1,2	0,4	1,2	0,7	1,0	1,5	1,9
Kvinder	71-80	208	1,1	0,4	1,2	0,6	0,9	1,4	1,7
Børn	4-6	129	1,0	0,3	0,9	0,6	0,8	1,1	1,3
Børn	7-10	241	1,0	0,3	1,0	0,6	0,8	1,2	1,5
Børn	11-14	252	1,1	0,4	1,1	0,6	0,8	1,3	1,8
Børn	15-17	134	1,4	0,8	1,2	0,6	0,9	1,6	2,5
Voksne	18-24	263	1,5	0,8	1,3	0,7	1,0	1,7	3,0
Voksne	25-50	1217	1,5	0,7	1,3	0,8	1,1	1,6	2,5
Voksne	51-70	1184	1,4	0,5	1,3	0,8	1,1	1,6	2,1
Voksne	71-80	404	1,2	0,4	1,2	0,6	0,9	1,5	1,9

Tabel 6.18. Indhold af vitamin B₆ efter aldersgruppe og køn, mg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1,4	0,3	1,3	1,0	1,2	1,6	2,2
Dreng	7-10	126	1,3	0,3	1,3	1,0	1,1	1,5	1,8
Dreng	11-14	122	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,5	1,9
Dreng	15-17	67	1,5	0,4	1,4	1,0	1,2	1,6	2,0
Mænd	18-24	129	1,7	0,8	1,5	1,1	1,3	1,9	3,2
Mænd	25-50	593	1,6	0,5	1,5	1,0	1,3	1,7	2,4
Mænd	51-70	551	1,5	0,3	1,5	1,1	1,3	1,7	2,1
Mænd	71-80	196	1,5	0,3	1,5	1,0	1,3	1,7	2,3
Piger	4-6	52	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,5	1,8
Piger	7-10	115	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,4	1,7
Piger	11-14	130	1,2	0,3	1,2	0,9	1,1	1,4	1,7
Piger	15-17	67	1,5	1,3	1,2	0,8	1,1	1,4	2,9
Kvinder	18-24	134	1,5	0,8	1,4	1,0	1,2	1,6	2,0
Kvinder	25-50	624	1,6	0,6	1,4	1,0	1,3	1,7	2,4
Kvinder	51-70	633	1,6	0,4	1,5	1,1	1,3	1,7	2,2
Kvinder	71-80	208	1,6	0,4	1,5	1,1	1,3	1,8	2,3
Børn	4-6	129	1,4	0,3	1,3	0,9	1,2	1,5	2,0
Børn	7-10	241	1,3	0,3	1,3	0,9	1,1	1,5	1,8
Børn	11-14	252	1,3	0,3	1,2	0,9	1,1	1,4	1,8
Børn	15-17	134	1,5	1,0	1,3	0,9	1,1	1,5	2,0
Voksne	18-24	263	1,6	0,8	1,5	1,0	1,2	1,7	2,4
Voksne	25-50	1217	1,6	0,5	1,5	1,0	1,3	1,7	2,4
Voksne	51-70	1184	1,5	0,3	1,5	1,1	1,3	1,7	2,2
Voksne	71-80	404	1,6	0,4	1,5	1,1	1,3	1,8	2,3

Indtaget af vitamin B₆ pr. dag stiger med alderen i grupperne op til voksenalderen, hvor indtaget blandt de ældste er lavere end andre voksne, og kostens indhold pr. 10 MJ, ligger lidt højere for voksne end for børn. Billedet ligner det for thiamin, og det skyldes også her, at vitaminet findes vidt udbredt i de fleste fødevarergrupper. Drengene og mænd har et højere indtag end piger/kvinder i alle aldersgrupper. Der er ikke signifikante forskelle i kostens indhold af B₆-vitamin pr. 10 MJ mellem køn.

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag af vitamin B₆ (under AR) er meget lav (0-10%) for den yngste aldersgruppe af børn (4-6 år), lav (10-30%) for drenge 7-10 år, moderat høj (30-50%) for de øvrige drenge og mænd (dog høj for de 15-17-årige drenge). For de øvrige piger og kvinder er andelen høj (50-70%), dog er den moderat høj (30-50%) for 7-10-årige piger og meget høj (over 70%) for 15-17-årige (alle baseret på det vægtede habituelle indtag).

Referenceværdierne for vitamin B₆ er i NNR2023 steget 23-33% for kvinder over 18 år og drenge 11-14 år samt med 20% for mænd 18-70 år, uændret for børn 4-6 år og 7-10 år, og steget med 13-18% for de resterende grupper (drenge 15-17 år, mænd over 70 år, piger 11-14 og 15-17 år)

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af vitamin B₆ (mg/10 MJ) faldet, idet det er ændret med -16%, -16% og -10% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.36.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af vitamin B₆ er Brød mm (ca. 11-16%), Grøntsager (12-13%), "Rødt kød" (17-18%), og Mælk og mælkeprodukter (7-11%) samt Drikkevarer for større børn (11%) og voksne (10%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af vitamin B₆ (mg/10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.28.

6.1.8 Folat

Tabel 6.19. Indtag af folat efter aldersgruppe og køn, µg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	235	67	229	142	189	265	356
Dreng	7-10	126	235	67	228	144	186	264	351
Dreng	11-14	122	268	96	249	149	206	325	398
Dreng	15-17	67	294	109	278	125	218	374	505
Mænd	18-24	129	302	121	278	147	222	377	495
Mænd	25-50	593	298	108	281	152	224	354	485
Mænd	51-70	551	318	106	301	163	244	383	513
Mænd	71-80	196	279	93	263	140	215	342	458
Piger	4-6	52	200	45	191	134	167	233	278
Piger	7-10	115	203	65	196	112	162	241	317
Piger	11-14	130	207	68	199	113	157	253	311
Piger	15-17	67	220	88	204	117	151	269	423
Kvinder	18-24	134	237	85	233	118	175	292	361
Kvinder	25-50	624	272	91	263	145	207	328	425
Kvinder	51-70	633	287	103	272	150	217	340	484
Kvinder	71-80	208	261	98	241	126	192	325	422
Børn	4-6	129	221	62	213	141	177	252	330
Børn	7-10	241	220	67	211	136	169	253	343
Børn	11-14	252	239	89	234	121	175	280	391
Børn	15-17	134	255	105	235	120	178	316	463
Voksne	18-24	263	271	110	253	129	194	319	475
Voksne	25-50	1217	286	101	274	146	213	342	466
Voksne	51-70	1184	302	106	286	154	230	363	498
Voksne	71-80	404	269	96	253	129	199	331	444

Tabel 6.20. Indhold af folat i kosten efter aldersgruppe og køn, µg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	324	80	306	229	267	369	498
Dreng	7-10	126	292	68	280	201	239	327	419
Dreng	11-14	122	279	74	267	183	234	315	386
Dreng	15-17	67	272	61	266	195	228	311	413
Mænd	18-24	129	288	78	280	176	240	321	418
Mænd	25-50	593	289	80	278	181	235	326	442
Mænd	51-70	551	319	90	308	208	262	350	482
Mænd	71-80	196	319	76	305	204	264	371	467
Piger	4-6	52	308	73	306	212	268	341	446
Piger	7-10	115	275	62	269	186	236	309	397
Piger	11-14	130	271	62	262	179	235	308	379
Piger	15-17	67	279	98	257	186	215	299	519
Kvinder	18-24	134	296	77	285	184	246	335	422
Kvinder	25-50	624	331	101	317	200	263	381	489
Kvinder	51-70	633	358	106	340	223	287	406	558
Kvinder	71-80	208	360	105	343	241	283	409	558
Børn	4-6	129	318	78	306	212	267	357	462
Børn	7-10	241	284	65	275	194	238	314	399
Børn	11-14	252	276	68	266	180	234	308	380
Børn	15-17	134	276	82	260	186	223	306	417
Voksne	18-24	263	292	78	283	182	243	325	418
Voksne	25-50	1217	309	93	295	191	247	356	473
Voksne	51-70	1184	339	101	324	215	274	381	529
Voksne	71-80	404	341	95	322	227	276	384	529

Indtaget af folat er lavere blandt børn og unge end voksne, og der ses en tendens til at indtaget er lavest i aldersgrupperne 11-14 år og 15-17 år, og for de øvrige aldersgrupper, at indtaget er højere blandt drenge og mænd end piger og kvinder.

Kvindernes relative indhold af folat er højere end mændenes. Det skyldes primært, at kvinderne spiser relativt flere grøntsager og mere frugt. De 11-17-åriges kost har det laveste indhold af folat.

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag (under AR) er meget lav (0-10%) for de to yngste grupper af drenge og lav (10-30%) for de øvrige drenge og mænd, mens andelen også er meget lav for den yngste gruppe af piger, lav for de 7-10-årige piger, moderat høj (30-50%) for de 11-14-årige piger, høj (50-70%) for 15-17-årige piger og 18-24-årige kvinder samt moderat høj (tenderende til lav) for de øvrige kvinder (alle baseret på det vægtede habituelle indtag).

En særlig udsat gruppe er således unge kvinder i den fertile alder, hvor mindre end halvdelen opfylder anbefalingen for folat via kosten alene. Den højere anbefaling for denne population er begrundet i forebyggelsen af eventuelle fosterskader på befrugtningstidspunktet og i første del af graviditeten. Kvinder, der vil være gravide og gravide kvinder i de første 12 uger af gravidite-

ten anbefales et kosttilskud med folat dagligt (Fødevarerstyrelsen, 2026a).

For de 7-14-årige er referenceværdierne for folat steget med 30-75% fra NNR2012 til NNR2023, for 25+ år er stigningen ca. 10%, mens der er et fald på ca. 20% for kvinder 18-24 år.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af folat ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$) ændret med -16%, -18% og -10% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.37.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af folat er Brød mm (ca. 11-19%), Grøntsager (ca. 18-23%) og Frugt (ca. 6-11%), men også Mælk og mælkeprodukter, Kornprodukter, "Rødt kød", og Æg (alle 6-9%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af folat ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.29.

6.1.9 Vitamin B₁₂

Tabel 6.21. Indtag af vitamin B₁₂ efter aldersgruppe og køn, µg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	3,6	1,6	3,2	1,4	2,5	4,6	6,3
Dreng	7-10	126	4,0	2,8	3,6	1,6	2,5	4,9	7,2
Dreng	11-14	122	4,4	2,2	3,8	1,9	2,7	5,7	8,5
Dreng	15-17	67	5,6	3,4	4,3	2,0	3,6	7,4	11
Mænd	18-24	129	5,6	3,0	5,2	2,1	3,6	7,0	11
Mænd	25-50	593	5,4	3,1	4,8	2,0	3,4	6,8	10
Mænd	51-70	551	6,5	4,8	5,5	2,2	4,0	7,9	13
Mænd	71-80	196	6,7	3,5	6,3	1,9	4,1	8,5	14
Piger	4-6	52	3,2	1,6	3,1	1,4	2,0	4,2	5,0
Piger	7-10	115	3,5	1,5	3,3	1,5	2,3	4,4	6,4
Piger	11-14	130	2,8	1,5	2,3	1,0	2,0	3,5	5,3
Piger	15-17	67	3,2	1,9	2,7	1,3	1,8	3,8	6,5
Kvinder	18-24	134	3,3	1,6	3,1	1,3	2,2	4,0	6,1
Kvinder	25-50	624	4,2	2,3	3,9	1,4	2,8	5,2	8,0
Kvinder	51-70	633	5,2	4,4	4,3	1,9	3,2	6,0	10
Kvinder	71-80	208	5,0	3,1	4,7	1,7	3,2	6,0	8,9
Børn	4-6	129	3,4	1,6	3,1	1,4	2,3	4,2	6,1
Børn	7-10	241	3,8	2,3	3,5	1,5	2,5	4,7	6,9
Børn	11-14	252	3,6	2,1	3,1	1,1	2,1	4,4	7,6
Børn	15-17	134	4,3	3,0	3,6	1,4	2,5	5,0	10
Voksne	18-24	263	4,5	2,7	3,8	1,5	2,7	5,7	9,0
Voksne	25-50	1217	4,9	2,8	4,3	1,7	3,0	6,1	9,4
Voksne	51-70	1184	5,8	4,7	4,8	2,0	3,5	6,8	12
Voksne	71-80	404	5,8	3,4	5,2	1,8	3,5	7,0	12

Tabel 6.22. Indhold af vitamin B₁₂ i kosten efter aldersgruppe og køn, µg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	4,9	2,0	4,7	2,1	3,4	6,2	8,0
Dreng	7-10	126	4,9	3,1	4,4	2,2	3,2	5,8	8,8
Dreng	11-14	122	4,6	2,1	4,1	2,3	3,0	5,9	8,5
Dreng	15-17	67	5,2	2,7	4,5	2,5	3,4	6,1	9,7
Mænd	18-24	129	5,4	2,6	4,9	2,5	3,8	6,2	11
Mænd	25-50	593	5,3	2,8	4,7	2,2	3,6	6,3	9,9
Mænd	51-70	551	6,5	4,9	5,7	2,6	4,2	7,6	13
Mænd	71-80	196	7,5	3,6	7,0	3,1	5,0	9,6	13
Piger	4-6	52	4,9	2,5	4,3	2,0	3,5	5,4	9,3
Piger	7-10	115	4,8	1,9	4,4	2,3	3,4	6,4	8,1
Piger	11-14	130	3,6	1,7	3,3	1,5	2,5	4,5	5,9
Piger	15-17	67	4,2	3,1	3,5	1,6	2,4	4,8	9,1
Kvinder	18-24	134	4,2	2,0	3,9	1,7	2,8	5,3	7,3
Kvinder	25-50	624	5,1	2,7	4,6	2,1	3,5	6,0	9,6
Kvinder	51-70	633	6,5	5,3	5,4	2,7	4,1	7,5	12
Kvinder	71-80	208	7,1	4,6	6,6	2,8	4,6	7,8	14
Børn	4-6	129	4,9	2,2	4,4	2,1	3,4	6,1	9,3
Børn	7-10	241	4,8	2,5	4,4	2,3	3,3	6,1	8,2
Børn	11-14	252	4,1	1,9	3,7	1,7	2,7	4,9	7,5
Børn	15-17	134	4,7	2,9	4,0	1,8	3,0	5,5	9,2
Voksne	18-24	263	4,8	2,4	4,2	1,8	3,2	5,8	9,3
Voksne	25-50	1217	5,2	2,7	4,7	2,1	3,5	6,2	9,6
Voksne	51-70	1184	6,5	5,1	5,5	2,6	4,2	7,5	13
Voksne	71-80	404	7,3	4,2	6,7	2,9	4,9	8,9	14

Indtaget af vitamin B₁₂ er lavere blandt de yngste grupper børn 4-6 år og 7-10 år i forhold til de øvrige aldersgrupper og højere blandt voksne over 50 end de øvrige aldersgrupper. Det relative indhold af vitamin B₁₂ i kosten viser ikke den store forskel imellem køn, men tendens til laveste indhold blandt piger 11-14 år, og der er højere indhold i de to ældste aldersgrupper end alle andre grupper.

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag af vitamin B₁₂ (under provAR) er meget lav (0-10%) for drenge 4-6 år, 7-10 år og 11-14 år og mænd 51-70 år og 71-80 år, og lav (10-30%) for drenge 15-17 år og mænd 18-24 år, og 25-50 år, mens andelen også er meget lav for piger 4-6 år, lav for de 7-10-årige piger og kvinder 25-50 år, 51-70 år og 71-80 år, men moderat høj (30-50%) for de øvrige piger og kvinder (11-14 år, 15-17 år og 18-24 år) (alle baseret på det vægtede habituelle indtag).

Høje indhold af vitamin B₁₂ kan i de fleste tilfælde henføres til kost med store mængder mælk eller kød, specielt indmad, og de lave indhold til kost helt domineret af vegetabiliske levnedsmidler, idet vitaminet kun findes i animalske produkter.

Referenceværdierne for vitamin B₁₂ er steget markant med 50-100% for de 11-14-årige og med 100% for alle over 15 år - fra NNR2012 til NNR2023

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af vitamin B₁₂ (µg /10 MJ) ændret med -32%, -31% og -19% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8.38.

De overordnede fødevaregrupper som især bidrager til indtaget af vitamin B₁₂ er de animalske produkter, især "Rødt kød" (35-39%), Fisk mm (12-26%) og Mælk og mælkeprodukter (17-27%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af vitamin B₁₂ (µg /10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.30.

6.1.10 Vitamin C

Tabel 6.23. Indtag af vitamin C efter aldersgruppe og køn, mg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	86	48	73	23	59	102	172
Dreng	7-10	126	83	45	67	39	52	111	184
Dreng	11-14	122	79	39	70	32	49	98	164
Dreng	15-17	67	74	36	70	22	41	103	137
Mænd	18-24	129	87	51	79	28	54	115	159
Mænd	25-50	593	86	43	78	30	57	108	165
Mænd	51-70	551	88	45	80	31	55	111	167
Mænd	71-80	196	73	39	64	25	45	93	158
Piger	4-6	52	74	36	68	25	47	102	138
Piger	7-10	115	70	36	63	23	44	89	146
Piger	11-14	130	72	37	62	29	43	91	146
Piger	15-17	67	72	34	62	30	50	91	151
Kvinder	18-24	134	73	33	69	32	49	89	132
Kvinder	25-50	624	88	41	81	38	59	110	170
Kvinder	51-70	633	88	47	78	29	56	111	179
Kvinder	71-80	208	83	42	76	27	54	99	167
Børn	4-6	129	81	44	72	23	52	102	158
Børn	7-10	241	77	41	65	25	48	94	174
Børn	11-14	252	76	38	67	31	48	94	159
Børn	15-17	134	73	35	68	25	47	91	140
Voksne	18-24	263	80	44	73	29	51	100	151
Voksne	25-50	1217	87	42	79	33	58	109	168
Voksne	51-70	1184	88	46	79	29	55	111	174
Voksne	71-80	404	78	41	71	27	50	97	164

Tabel 6.24. Indhold af vitamin C i kosten efter aldersgruppe og køn, mg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	118	64	104	41	82	134	262
Dreng	7-10	126	105	58	86	45	63	133	234
Dreng	11-14	122	83	38	74	39	55	103	170
Dreng	15-17	67	68	25	67	30	47	86	114
Mænd	18-24	129	82	38	74	40	58	96	147
Mænd	25-50	593	84	38	77	35	58	101	153
Mænd	51-70	551	88	41	78	37	60	109	165
Mænd	71-80	196	84	42	76	29	56	105	173
Piger	4-6	52	115	59	109	38	64	154	236
Piger	7-10	115	94	44	83	38	63	122	199
Piger	11-14	130	96	48	88	43	61	118	186
Piger	15-17	67	92	40	83	46	65	114	204
Kvinder	18-24	134	92	37	83	48	68	108	168
Kvinder	25-50	624	108	51	99	48	75	130	209
Kvinder	51-70	633	109	53	101	42	73	134	213
Kvinder	71-80	208	115	56	106	45	74	145	226
Børn	4-6	129	117	61	104	41	77	139	238
Børn	7-10	241	99	52	85	40	63	124	208
Børn	11-14	252	89	44	78	40	58	110	172
Børn	15-17	134	80	36	73	33	56	96	136
Voksne	18-24	263	87	38	77	41	62	101	153
Voksne	25-50	1217	96	46	87	40	63	115	188
Voksne	51-70	1184	99	49	89	38	65	122	192
Voksne	71-80	404	101	52	88	37	63	130	203

Det gennemsnitlige indtag af vitamin C ligger mellem 70 og 88 g/dag, og der er generelt ikke signifikante forskelle i indtag mellem køn, men der er lavere indtag i de tre grupper 7-10-, 11-14- og 15-17-årige end voksne 25 år og derover. De større børn angiver således det laveste indtag. Piger og kvinder over 11 år har et højere indhold af vitamin C i kosten pr. 10 MJ end drenge/mænd i samme alder. De yngste børn har et højere indhold i kosten end de øvrige aldersgrupper, dog ikke signifikant i forhold til 7-10-årige, ligesom de tre ældste grupper har et højere indhold end 15-17- og 18-24-årige.

Forskellene hænger sammen med kvindernes større indtag af frugt og grøntsager - et forbrugsmønster, som også slår igennem på fx kostens folatindhold. Ligeledes afspejler det relativt lave indtag af vitamin C blandt større børn, at kostens indhold af frugt og grønt er relativt lavt hos disse aldersgrupper.

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag af vitamin C (under AR) er meget lav (0-10%) for den yngste aldersgrupper, lav (10-30%) for de 7-10-årige, moderat høj (30-50%) for de 11-14-årige samt de øvrige grupper af piger og kvinder, mens den er høj (50-70%) for de øvrige grupper af drenge og mænd, men meget høj (over 70%) for mænd 71-80 år (alle baseret på det vægtede habituelle indtag).

Referenceværdierne for vitamin C er steget fra NNR2012 til NNR2023 med 20-60% for 7-17-årige, med godt 25% for kvinder over 18 år og godt 45% for mænd over 18 år.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af vitamin C (mg/10 MJ) ændret med -24%, -21% og -20% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.39.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af C-vitamin, er Grøntsager (31-38%), Frugt (14-25%), Kartofler (8-13%) og Drikkevarer inkl. juice (16-25%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af vitamin C (mg /10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.31.

6.2 Mineraler

6.2.1 Calcium

Tabel 6.25. Indtag af calcium efter aldersgruppe og køn, mg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	760	208	767	441	592	912	1127
Dreng	7-10	126	821	242	831	409	644	938	1272
Dreng	11-14	122	939	328	882	499	701	1174	1529
Dreng	15-17	67	1082	471	983	512	718	1288	1890
Mænd	18-24	129	999	366	950	461	740	1234	1664
Mænd	25-50	593	957	339	919	492	706	1164	1542
Mænd	51-70	551	966	364	917	500	715	1141	1626
Mænd	71-80	196	849	307	837	373	604	1058	1458
Piger	4-6	52	627	189	638	288	494	732	918
Piger	7-10	115	720	206	702	431	567	898	1064
Piger	11-14	130	719	262	685	360	530	873	1234
Piger	15-17	67	714	224	694	391	581	847	1123
Kvinder	18-24	134	787	282	756	414	603	923	1291
Kvinder	25-50	624	878	301	858	433	662	1042	1470
Kvinder	51-70	633	885	305	864	467	671	1057	1384
Kvinder	71-80	208	825	307	767	382	610	993	1455
Børn	4-6	129	708	211	695	366	564	849	1112
Børn	7-10	241	772	230	770	420	598	924	1158
Børn	11-14	252	832	317	764	428	588	1003	1466
Børn	15-17	134	892	408	824	421	626	1040	1597
Voksne	18-24	263	896	344	857	416	638	1099	1588
Voksne	25-50	1217	919	324	891	453	686	1112	1511
Voksne	51-70	1184	923	337	885	481	696	1090	1485
Voksne	71-80	404	836	307	805	378	604	1021	1455

Tabel 6.26. Indhold af calcium i kosten efter aldersgruppe og køn, mg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1051	275	1041	621	875	1227	1537
Dreng	7-10	126	1012	235	1004	647	815	1157	1431
Dreng	11-14	122	974	255	912	635	806	1127	1399
Dreng	15-17	67	1011	303	974	563	859	1085	1681
Mænd	18-24	129	955	256	934	595	751	1107	1426
Mænd	25-50	593	926	237	906	590	762	1069	1340
Mænd	51-70	551	966	290	918	566	773	1135	1468
Mænd	71-80	196	973	289	954	565	776	1148	1443
Piger	4-6	52	940	212	945	659	780	1067	1310
Piger	7-10	115	978	226	943	701	814	1142	1391
Piger	11-14	130	935	222	925	583	777	1072	1297
Piger	15-17	67	910	226	889	592	739	1061	1328
Kvinder	18-24	134	990	289	954	558	839	1096	1415
Kvinder	25-50	624	1059	291	1042	653	851	1221	1559
Kvinder	51-70	633	1099	277	1080	674	903	1286	1566
Kvinder	71-80	208	1131	296	1107	692	908	1312	1679
Børn	4-6	129	1008	257	961	621	855	1181	1492
Børn	7-10	241	996	231	973	663	814	1151	1431
Børn	11-14	252	955	240	921	606	790	1104	1399
Børn	15-17	134	959	269	920	567	789	1074	1558
Voksne	18-24	263	972	273	943	595	810	1099	1418
Voksne	25-50	1217	990	272	963	618	798	1150	1473
Voksne	51-70	1184	1036	291	1000	616	836	1216	1538
Voksne	71-80	404	1058	303	1032	614	829	1243	1639

Det gennemsnitlige indtag af calcium er lavere i aldersgruppen 4-6 år end i de øvrige grupper. Drengene og mænd indtager mere end jævnaldrende piger og kvinder, undtaget gruppen over 70 år. For piger og kvinder er der tendens til, at indtaget stiger lidt med alderen, mens der stort set ikke er forskelle mellem aldersgrupperne for drenge/mænd over 10 år. Det relative indhold pr. 10 MJ ligger mellem 910 og 1131 mg/10 MJ, hvor kvinder i de tre ældste aldersgrupper har højere indhold end jævnaldrende mænd. Indholdet i kosten hos kvinderne er da også højere end indholdet hos yngre grupper af samme køn, hvorimod der ikke er forskelle i kostens indhold pr. 10 MJ mellem grupperne af drenge og mænd. Mælk og mælkeprodukter og ost er de største bidragydere til kostens indhold af calcium (i alt gennemsnitligt ca. 60% af indtaget).

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag (under AR) svinger mellem lav andel (10-30%) for de 7-10-årige drenge og mænd over 25 år til meget høj (over 70%) for de 11-17-årige piger, mens andelen er høj (50-70%) for de 11-17-årige drenge, piger 4-6 år og kvinder 18-24 år, samt moderat høj (30-50%) for drenge 4-6 år, mænd 18-24 år samt de øvrige grupper af piger og kvinder (7-10 år og over 25 år) (alle baseret på det vægtede habituelle indtag).

Referenceværdierne for calcium er steget i NNR2023 i forhold til NNR2012; mest for 4-6-årige med ca. 33%, mindst for 7-10-årige med ca. 15%, og mellem 20 og 30% for grupperne over 11 år.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af calcium (mg/10 MJ) faldet, idet det er ændret med -22%, -21% og -14% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.40.

De overordnede fødevarergrupper, som især bidrager til indtaget af calcium, er Mælk og mælkeprodukter (28-38%), Ost (23-31%), og Drikkevarer (8-11%), se kapitel 7. I den planterige kost, som anbefales i De officielle Kostråd, bidrager mørkegrønne grøntsager også til calciumindholdet.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af calcium (mg /10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.32.

6.2.2 Fosfor

Tabel 6.27. Indtag af fosfor efter aldersgruppe og køn, mg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1142	232	1121	690	988	1312	1526
Dreng	7-10	126	1236	287	1223	764	1042	1408	1678
Dreng	11-14	122	1442	389	1401	910	1155	1667	2132
Dreng	15-17	67	1670	546	1540	892	1334	1965	2545
Mænd	18-24	129	1645	541	1573	848	1247	1966	2521
Mænd	25-50	593	1611	469	1545	929	1297	1872	2475
Mænd	51-70	551	1657	462	1599	1004	1356	1934	2416
Mænd	71-80	196	1454	424	1387	832	1129	1738	2310
Piger	4-6	52	944	237	893	607	782	1100	1356
Piger	7-10	115	1076	240	1055	751	893	1256	1581
Piger	11-14	130	1046	324	992	601	800	1202	1629
Piger	15-17	67	1066	293	1030	637	850	1292	1602
Kvinder	18-24	134	1189	342	1147	709	929	1392	1784
Kvinder	25-50	624	1307	351	1286	767	1056	1535	1938
Kvinder	51-70	633	1344	355	1326	819	1094	1542	1953
Kvinder	71-80	208	1248	347	1242	728	971	1483	1855
Børn	4-6	129	1064	252	1058	648	893	1256	1438
Børn	7-10	241	1158	277	1151	764	959	1327	1612
Børn	11-14	252	1250	409	1172	649	958	1520	1957
Børn	15-17	134	1357	528	1303	660	956	1602	2394
Voksne	18-24	263	1424	509	1340	777	1069	1696	2349
Voksne	25-50	1217	1466	444	1412	835	1153	1708	2270
Voksne	51-70	1184	1493	438	1443	869	1183	1716	2278
Voksne	71-80	404	1344	398	1292	752	1052	1591	2043

Tabel 6.28. Indhold af fosfor i kosten efter aldersgruppe og køn, mg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1575	251	1576	1160	1425	1714	1941
Dreng	7-10	126	1522	204	1506	1229	1386	1657	1916
Dreng	11-14	122	1498	212	1504	1158	1341	1649	1835
Dreng	15-17	67	1566	266	1537	1186	1386	1725	2113
Mænd	18-24	129	1573	306	1536	1109	1398	1709	2111
Mænd	25-50	593	1562	244	1549	1203	1400	1703	2017
Mænd	51-70	551	1654	259	1627	1304	1477	1805	2148
Mænd	71-80	196	1660	252	1641	1271	1505	1789	2130
Piger	4-6	52	1424	207	1392	1135	1284	1546	1763
Piger	7-10	115	1466	220	1439	1170	1278	1614	1870
Piger	11-14	130	1363	219	1381	967	1207	1497	1722
Piger	15-17	67	1357	258	1309	1019	1179	1513	1902
Kvinder	18-24	134	1489	241	1445	1182	1317	1606	1897
Kvinder	25-50	624	1576	255	1565	1204	1393	1730	2009
Kvinder	51-70	633	1675	256	1651	1290	1505	1841	2101
Kvinder	71-80	208	1725	245	1703	1307	1586	1862	2145
Børn	4-6	129	1516	245	1503	1150	1341	1681	1932
Børn	7-10	241	1495	213	1480	1191	1345	1639	1887
Børn	11-14	252	1433	225	1428	1075	1292	1587	1816
Børn	15-17	134	1458	281	1423	1042	1265	1618	1990
Voksne	18-24	263	1533	279	1501	1168	1350	1670	2052
Voksne	25-50	1217	1569	250	1557	1203	1399	1714	2013
Voksne	51-70	1184	1665	258	1638	1299	1491	1825	2126
Voksne	71-80	404	1695	250	1676	1304	1525	1820	2143

I alle grupper er indtaget af fosfor højt i forhold til referenceværdierne for indtag i NNR2023. Voksne (over 18 år) indtager mere end børn (op til 14 år), og voksnes kost (over 25 år) har et højere indhold end børns kost (op til 18 år). Drengene/mænd indtager mere end piger/kvinder, men der er ikke tilsvarende forskelle mellem kønnene for indhold pr. 10 MJ i kosten.

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag af fosfor (under provAR) er meget lav (0-10%) for alle grupper (baseret på det vægtede habituelle indtag).

I forhold til NNR2012 er referenceværdierne for fosfor i NNR2023 faldet med knap 20% for 7-10-årige, under 10% for 11-24-årige og knapt 15% for grupper over 25 år.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold af fosfor i kosten (mg/10 MJ) ændret med -9%, -12% og -1% (ikke signifikant) for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.41.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af fosfor, er Mælk og mælkeprodukter (14-20%), Ost (12-15%), Kornprodukter (10-13%) og Brød mm (13-16%), og "Rødt kød" (13-15%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af fosfor (mg /10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.33.

6.2.3 Magnesium

Tabel 6.29. Indtag af magnesium efter aldersgruppe og køn, mg/dag, Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	258	60	254	174	220	287	370
Dreng	7-10	126	267	70	256	184	223	310	401
Dreng	11-14	122	304	93	285	186	244	350	479
Dreng	15-17	67	347	127	324	169	257	402	569
Mænd	18-24	129	358	131	336	200	260	426	605
Mænd	25-50	593	359	116	343	204	283	426	559
Mænd	51-70	551	376	112	365	215	294	440	578
Mænd	71-80	196	323	96	309	197	251	375	529
Piger	4-6	52	210	50	199	159	176	235	293
Piger	7-10	115	230	53	230	149	190	260	320
Piger	11-14	130	226	71	222	111	179	261	368
Piger	15-17	67	240	78	231	144	178	277	420
Kvinder	18-24	134	265	85	267	144	206	315	383
Kvinder	25-50	624	304	89	298	176	239	359	463
Kvinder	51-70	633	317	88	311	194	247	374	475
Kvinder	71-80	208	288	85	279	170	230	336	426
Børn	4-6	129	239	61	231	159	196	275	355
Børn	7-10	241	249	65	243	165	205	279	362
Børn	11-14	252	266	92	252	139	209	311	427
Børn	15-17	134	292	117	268	145	209	352	511
Voksne	18-24	263	313	120	295	156	234	358	542
Voksne	25-50	1217	333	107	318	185	258	393	533
Voksne	51-70	1184	345	104	335	200	269	406	534
Voksne	71-80	404	304	92	296	177	241	358	466

Tabel 6.30. Indhold af magnesium i kosten efter aldersgruppe og køn, mg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og < percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	355	69	348	263	301	398	484
Dreng	7-10	126	329	54	320	258	285	365	431
Dreng	11-14	122	316	58	309	244	276	351	426
Dreng	15-17	67	323	64	316	247	278	354	440
Mænd	18-24	129	342	79	327	230	287	393	473
Mænd	25-50	593	348	68	342	252	300	391	462
Mænd	51-70	551	375	70	367	276	326	414	508
Mænd	71-80	196	369	65	363	280	324	399	474
Piger	4-6	52	320	56	323	236	285	337	403
Piger	7-10	115	314	54	319	234	272	347	411
Piger	11-14	130	295	55	287	210	262	327	403
Piger	15-17	67	303	67	287	227	265	329	466
Kvinder	18-24	134	330	61	326	247	284	363	429
Kvinder	25-50	624	367	74	363	261	314	406	497
Kvinder	51-70	633	395	73	386	294	346	440	523
Kvinder	71-80	208	397	62	390	307	353	438	504
Børn	4-6	129	341	66	331	250	290	381	483
Børn	7-10	241	322	54	319	247	280	354	418
Børn	11-14	252	306	58	298	220	267	339	409
Børn	15-17	134	313	66	295	235	268	337	458
Voksne	18-24	263	336	71	326	237	285	372	454
Voksne	25-50	1217	357	71	352	254	307	398	484
Voksne	51-70	1184	386	73	374	281	335	429	519
Voksne	71-80	404	384	65	376	295	340	425	495

Det gennemsnitlige indtag af magnesium stiger med alderen i grupperne med et lille dyk for de ældste voksne, og drenge/mænd får lidt mere end aldersvarende piger/kvinder.

Kostens gennemsnitlige indhold af magnesium er omkring 315-400 mg pr. 10 MJ. De voksnes kost (over 25 år) har et lidt større indhold end børnenes (op til 14 år) ligesom kvinders kost (over 25 år) indeholder lidt mere end mænds. Det kan til dels skyldes forskellen i kaffekonsum, idet kaffe kan yde signifikante bidrag til magnesiumindtaget.

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag (under provAR) er generelt lav (10-30%), dog meget lav (under 10%) for de yngste drenge og tendens til meget lav i andre grupper, ligesom der er tendens til moderat høj (30-50%) andel for piger 4-6 år og kvinder 18-24 år (alle baseret på det vægtede habituelle indtag). Ingen overskrider UL på 250 mg magnesium per dag fra vand. Det er ikke muligt ud fra data at estimere et eventuelt bidrag fra berigede fødevarer.

Referenceværdierne for indtaget af magnesium er fra NNR2012 til NNR2023 steget med ca.90% for de 4-6-årige, men er ellers stort set uændret, dog er der en stigning på 15% for 7-10-årige.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af magnesium (mg/10 MJ) ændret med -8%, -11% og -7% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.42.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af magnesium, er Kornprodukter (13-18%), Brød mm (16-21%), og Drikkevarer (7-16%, se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af magnesium (mg /10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.34.

6.2.4 Jern

Tabel 6.31. Indtag af jern efter aldersgruppe og køn, mg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	8,1	1,9	8,0	5,2	6,8	9,4	11,3
Dreng	7-10	126	8,7	2,1	8,4	5,8	7,3	9,9	12,7
Dreng	11-14	122	10,3	2,8	9,9	6,3	8,2	12,1	16,4
Dreng	15-17	67	12,1	4,2	12,2	5,5	8,9	14,7	20,0
Mænd	18-24	129	12,9	5,6	11,9	6,3	9,4	15,3	22,1
Mænd	25-50	593	12,2	4,6	11,5	6,8	9,6	14,1	19,2
Mænd	51-70	551	12,2	4,0	11,9	6,7	9,4	14,4	18,2
Mænd	71-80	196	10,7	3,4	10,4	5,3	8,6	12,6	17,4
Piger	4-6	52	6,8	1,5	6,8	4,9	5,7	7,5	10,0
Piger	7-10	115	7,6	1,8	7,4	5,5	6,4	8,5	11,2
Piger	11-14	130	7,6	2,4	7,4	4,4	6,0	8,9	11,9
Piger	15-17	67	8,5	2,5	7,9	5,2	6,3	10,3	12,6
Kvinder	18-24	134	8,8	2,5	8,7	4,9	7,1	10,2	12,6
Kvinder	25-50	624	9,7	2,8	9,6	5,8	7,7	11,4	14,5
Kvinder	51-70	633	9,9	2,9	9,7	5,7	7,6	11,6	14,7
Kvinder	71-80	208	8,8	2,5	9,0	4,9	7,0	10,4	12,7
Børn	4-6	129	7,6	1,9	7,5	4,9	6,2	8,7	11,2
Børn	7-10	241	8,2	2,0	7,9	5,6	6,8	9,3	11,9
Børn	11-14	252	9,0	3,0	8,5	4,9	7,0	10,6	13,9
Børn	15-17	134	10,2	3,9	9,6	5,3	7,0	12,4	18,1
Voksne	18-24	263	10,9	4,9	10,0	5,4	8,0	12,3	18,7
Voksne	25-50	1217	11,0	4,1	10,5	6,1	8,4	12,9	17,9
Voksne	51-70	1184	11,0	3,6	10,6	6,1	8,5	13,0	16,8
Voksne	71-80	404	9,7	3,1	9,4	5,1	7,8	11,1	15,4

Tabel 6.32: Indhold af jern i kosten efter aldersgruppe og køn, mg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	11,1	1,8	10,9	8,6	9,9	12,4	14,4
Dreng	7-10	126	10,7	1,6	10,4	8,4	9,6	11,7	13,4
Dreng	11-14	122	10,8	2,0	10,4	7,9	9,4	12,2	14,7
Dreng	15-17	67	11,4	2,8	10,5	8,1	9,6	13	16,3
Mænd	18-24	129	12,3	4,2	11,5	8,3	10	12,8	19,3
Mænd	25-50	593	11,8	2,8	11,3	8,5	10	12,9	16,6
Mænd	51-70	551	12,1	2,3	12	8,7	10,6	13,4	15,9
Mænd	71-80	196	12,2	2,3	12	8,5	10,6	13,4	16,9
Piger	4-6	52	10,4	1,7	10,2	7,5	9,4	11	13,6
Piger	7-10	115	10,4	1,6	10,1	7,9	9,4	11,3	13,2
Piger	11-14	130	10,0	1,8	9,7	7,4	8,9	10,9	12,8
Piger	15-17	67	10,8	2,3	10,5	8,0	9,1	12	14,6
Kvinder	18-24	134	11	2,1	10,6	8,5	9,6	12,3	14,5
Kvinder	25-50	624	11,8	2,9	11,5	8,6	10,2	12,9	15,8
Kvinder	51-70	633	12,3	2,3	12,1	9,1	10,8	13,6	16,4
Kvinder	71-80	208	12,3	2,3	12,2	9	10,4	13,7	16,4
Børn	4-6	129	10,8	1,8	10,7	8,1	9,6	12	13,6
Børn	7-10	241	10,6	1,6	10,3	8,1	9,5	11,4	13,4
Børn	11-14	252	10,4	2,0	10	7,7	9,1	11,6	14,4
Børn	15-17	134	11,1	2,6	10,5	8,1	9,4	12,3	15,3
Voksne	18-24	263	11,7	3,4	11,1	8,4	9,7	12,6	16,8
Voksne	25-50	1217	11,8	2,8	11,4	8,5	10,1	12,9	16,3
Voksne	51-70	1184	12,2	2,3	12,1	8,9	10,7	13,5	16,2
Voksne	71-80	404	12,2	2,3	12,1	8,9	10,5	13,6	16,6

Det gennemsnitlige jernindtag stiger med alderen, dog falder det i den ældste aldersgruppe. Indtaget er større for drenge og mænd end aldersvarende piger og kvinder. Jernindholdet i kosten pr. 10 MJ varierer ikke på samme måde, dog er indholdet generelt lavere i børns kost (op til 14 år) end i voksnes (18-80 år).

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag (under AR) er meget lav (under 10%) eller lav (10-30%) for drenge og mænd, og meget lavt (under 10%) for piger 4-6 år og de to ældste grupper af kvinder (51-70 år og 71-80 år (baseret på det vægtede habituelle indtag). Indtaget blandt de 18-50-årige (fertile) kvinder kan ikke vurderes på samme måde, fordi gennemsnitsbehovet (AR) ikke antages at være normalt fordelt pga. forskelle i blodtab og dermed jern ved menstruation. Indtaget i disse aldersgrupper varierer, men det kan ikke udelukkes, at indtaget er utilstrækkeligt for en del kvinder. Det skal bemærkes, at jernstatus hos menstruerende kvinder kun kan bedømmes ud fra klinisk-kemiske data.

Referenceværdierne for indtag af jern er uændrede for de fleste grupper, men faldet med godt 10% for 4-6-årige og 10-20% for kvinder over 50 år, mens det er steget for 11-14-årige piger med ca. 20%.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indtag af jern (mg/10 MJ) ændret med -8%, -6% (ikke signifikant) og 2% (ikke signifikant) for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.43.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af jern, er Kornprodukter (13-18%), Brød mm (16-21%), "Rødt kød" (ca. 18%), Drikkevarer (4-12%) se kapitel 7. Mælk og ost bidrager stort set ikke med jern, men mørkegrønne grøntsager og bælgfrugter kan bidrage til indtaget.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af jern (mg /10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.35.

6.2.5 Zink

Tabel 6.35. Indtag af zink efter aldersgruppe og køn, mg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	8,7	2,0	8,5	5,7	7,2	9,9	12,3
Dreng	7-10	126	9,7	2,4	9,3	5,6	8,1	11,3	13,8
Dreng	11-14	122	11,9	3,4	11,8	6,9	9,4	13,4	18,2
Dreng	15-17	67	13,5	4,2	12,7	7,8	10,1	16,5	22,2
Mænd	18-24	129	13,7	4,4	13,1	7,5	10,7	16,8	20,4
Mænd	25-50	593	13,4	4,0	13,1	7,4	10,5	15,8	20,8
Mænd	51-70	551	13,5	4,1	13	7,7	10,7	15,8	20,8
Mænd	71-80	196	11,5	3,5	11,1	6,6	9,0	13,6	17,6
Piger	4-6	52	7,1	1,8	7,1	4,9	5,6	8,3	10,2
Piger	7-10	115	8,4	2,0	8,3	5,6	7,0	9,6	12,3
Piger	11-14	130	8,3	2,9	8,2	4,1	6,0	10,1	13,8
Piger	15-17	67	8,7	2,5	8,6	5,2	6,8	9,9	12,7
Kvinder	18-24	134	9,5	2,6	9,3	5,9	7,8	11,5	14
Kvinder	25-50	624	10,3	3,0	10,0	6,1	8,4	12,1	15,6
Kvinder	51-70	633	10,4	3,0	10,3	6,3	8,5	11,9	15,7
Kvinder	71-80	208	9,5	2,6	9,5	5,7	7,6	11,3	13,6
Børn	4-6	129	8,1	2,1	7,9	4,9	6,8	9,5	12
Børn	7-10	241	9,1	2,3	8,8	5,6	7,5	10,4	13,2
Børn	11-14	252	10,1	3,6	9,6	4,9	7,5	12,3	16,5
Børn	15-17	134	11,0	4,2	10,1	5,6	7,8	13,6	18,9
Voksne	18-24	263	11,6	4,2	11,1	6,1	8,6	13,8	18,8
Voksne	25-50	1217	11,9	3,9	11,4	6,5	9,2	14,1	19,2
Voksne	51-70	1184	11,9	3,9	11,4	6,7	9,3	13,9	18,9
Voksne	71-80	404	10,4	3,2	10,1	5,9	8,1	12,2	16,3

Tabel 6.36. Indhold af zink i kosten efter aldersgruppe og køn, mg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	1,7	12,0	8,9	10,9	13,1	14,6	1,7
Dreng	7-10	126	1,8	11,7	9,4	10,7	13	15,5	1,8
Dreng	11-14	122	2,3	12,4	8,5	10,9	13,8	16,0	2,3
Dreng	15-17	67	2,2	12,6	9,5	11,2	13,7	16,1	2,2
Mænd	18-24	129	2,7	12,5	9,0	11,3	15	18,8	2,7
Mænd	25-50	593	2,6	12,8	9,3	11,3	14,6	17,2	2,6
Mænd	51-70	551	2,5	13,4	9,9	11,8	15,1	17,4	2,5
Mænd	71-80	196	2,4	13,2	9,5	11,5	14,6	16,9	2,4
Piger	4-6	52	1,8	10,5	8,1	9,1	12,2	13,9	1,8
Piger	7-10	115	1,9	11,4	8,7	10,2	12,6	14,9	1,9
Piger	11-14	130	2,0	10,6	7,1	9,4	12,1	13,8	2,0
Piger	15-17	67	2,4	11,0	7,9	9,4	12,5	15,0	2,4
Kvinder	18-24	134	2,1	11,6	9,0	10,6	13,3	16,2	2,1
Kvinder	25-50	624	2,2	12,3	9,3	10,9	13,6	16,0	2,2
Kvinder	51-70	633	2,5	12,8	9,6	11,4	14,3	17,9	2,5
Kvinder	71-80	208	2,5	12,7	9,6	11,7	14,4	17,5	2,5
Børn	4-6	129	1,8	11,4	8,3	10,2	12,8	14,3	1,8
Børn	7-10	241	1,8	11,6	9,0	10,4	12,8	15,1	1,8
Børn	11-14	252	2,3	11,5	8,0	10,1	13,1	15,2	2,3
Børn	15-17	134	2,4	11,7	8,3	10,0	13,4	15,6	2,4
Voksne	18-24	263	2,5	12,2	9,0	11,0	14,0	17,4	2,5
Voksne	25-50	1217	2,5	12,5	9,3	11,1	14,0	17,1	2,5
Voksne	51-70	1184	2,5	12,9	9,7	11,5	14,6	17,6	2,5
Voksne	71-80	404	2,4	12,9	9,6	11,6	14,5	17,3	2,4

Det gennemsnitlige indtag af zink stiger med alderen for børn og ligger nogenlunde konstant fra 15-17 år for drenge og mænd, mens det varierer mere blandt grupperne af store piger og kvinder. Drenge/mænd indtager mere end piger/kvinder på samme alder. Der er tendens til et relativt højere indhold af zink i voksenkosten pr. 10 MJ fra 18-24 år, og generelt forskelle i indholdet i kosten mellem køn blandt børn og voksne op til 25-50 år.

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag (under AR) er generelt meget lav (under 10%) eller lav (10-30%), dog høj (50-70%) eller meget høj (over 70%) for piger 11-14 år og 15-17 år (alle baseret på det vægtede habituelle indtag). Der er overskridelse af UL for det observerede indtag af zink ved p95 for både drenge og piger 4-6 år og desuden for drenge 7-10, 11-14 og 15-17 år. Når man estimerer de habituelle indtag, er der udelukkende overskridelse af UL ved p95 for drenge og piger 4-6 år (UL= 10 mg/dag) og drenge 7-10 år (UL=13 mg/dag).

Referenceværdierne for indtaget af zink er fra NNR2012 til NNR2023 steget mellem ca. 33 og 40% for piger 11-17 år og alle over 18 år, mens for de 7-10 årige er det steget med ca. 10% og for drenge 15-17 år med ca.15%.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af zink (mg/10 MJ) ændret med -6%, -6% (ikke signifikant) og 2% (ikke signifikant) for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.44.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af zink er Kornprodukter (9-12%), Brød mm (13-17%), "Rødt kød" (28-32%), samt Mælk og mælkeprodukter (8-11%) (især børn) og Ost (især voksne) (10-12%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af zink (mg /10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.36.

6.2.6 Jod

Tabel 6.37. Indtag af jod efter aldersgruppe og køn, µg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	142	36	136	91	119	165	204
Dreng	7-10	126	163	51	157	99	130	184	258
Dreng	11-14	122	189	64	173	120	148	218	285
Dreng	15-17	67	225	85	218	122	167	271	353
Mænd	18-24	129	238	114	211	125	181	273	392
Mænd	25-50	593	220	93	199	119	162	256	386
Mænd	51-70	551	213	75	200	122	163	243	358
Mænd	71-80	196	198	70	188	112	151	233	333
Piger	4-6	52	124	38	116	72	99	146	212
Piger	7-10	115	139	42	128	92	114	157	206
Piger	11-14	130	143	58	137	70	109	169	230
Piger	15-17	67	155	55	141	97	120	180	304
Kvinder	18-24	134	199	195	174	95	138	202	347
Kvinder	25-50	624	189	82	176	100	139	214	331
Kvinder	51-70	633	193	73	180	105	144	224	320
Kvinder	71-80	208	166	54	158	96	131	197	263
Børn	4-6	129	135	38	131	83	112	160	204
Børn	7-10	241	151	48	140	93	117	175	241
Børn	11-14	252	167	65	159	87	126	191	266
Børn	15-17	134	189	79	170	105	133	227	305
Voksne	18-24	263	219	159	195	99	149	236	390
Voksne	25-50	1217	205	89	186	106	152	237	365
Voksne	51-70	1184	202	75	189	112	153	234	347
Voksne	71-80	404	181	64	170	99	136	217	288

Tabel 6.38. Indhold af jod i kosten efter aldersgruppe og køn, µg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	196	39	189	141	168	221	268
Dreng	7-10	126	201	50	190	151	173	214	303
Dreng	11-14	122	198	59	186	139	165	216	277
Dreng	15-17	67	217	83	196	145	175	235	365
Mænd	18-24	129	231	96	216	131	179	251	447
Mænd	25-50	593	217	91	198	137	170	230	368
Mænd	51-70	551	214	65	202	138	178	236	326
Mænd	71-80	196	228	71	209	146	181	258	386
Piger	4-6	52	188	52	174	126	158	203	306
Piger	7-10	115	189	46	179	133	164	210	261
Piger	11-14	130	189	61	176	115	159	211	296
Piger	15-17	67	205	91	175	138	161	217	367
Kvinder	18-24	134	251	188	200	146	177	249	605
Kvinder	25-50	624	230	96	212	143	179	247	404
Kvinder	51-70	633	242	79	224	159	189	269	389
Kvinder	71-80	208	233	66	221	151	188	260	349
Børn	4-6	129	193	45	186	128	166	216	277
Børn	7-10	241	195	48	184	139	168	211	272
Børn	11-14	252	193	60	183	131	162	211	277
Børn	15-17	134	211	87	188	138	163	225	367
Voksne	18-24	263	240	148	209	142	178	251	470
Voksne	25-50	1217	223	94	203	140	174	239	396
Voksne	51-70	1184	228	74	211	146	183	253	362
Voksne	71-80	404	231	68	215	148	186	259	356

Det gennemsnitlige indtag af jod stiger med alderen op til og med de 18-24-årige. Drengene og mændene indtager i gennemsnit mere end alderssvarende piger og kvinder. Jodindholdet i kosten pr. 10 MJ er lavere for de yngste børn end for voksne og der er stort set ikke forskelle mellem drenge/mænds og piger/kvindes jodindhold i kosten, med undtagelse for voksne 51-70 år, hvor kvinders kost har et højere indhold pr. 10 MJ.

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag af jod (under provAR) er generelt meget lav (under 10%) i alle grupper (alle baseret på det vægtede habituelle indtag).

Referenceværdierne for jod er uændrede for voksne over 18 år, men steget med ca. 10% for 4-6-årige og faldet med ca. 15% for 7-10-årige og 11-14-årige drenge. For drenge 15-17 år er det faldet med under 10%, mens det er faldet med 20% for piger 11-17 år.

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af jod ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$) ændret med -21%, -19% og -2% (ikke signifikant) for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.45.

De overordnede fødevaregrupper som især bidrager til indtaget af jod, er Mælk og mælkeprodukter (12-18%), Brød mm (18-22%) (jodberiget salt), Fisk (3-9%) samt Krydderier mm (31-36%) (jodberiget salt) og Drikkevarer (8-12%), se kapitel 7. Der er obligatorisk jodberigelse af husholdningssalt og salt i brød og almindeligt bagværk er beriget med jod (20 μg pr. g).

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af jod ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.37.

6.2.7 Selen

Table 6.39. Indtag af selen efter aldersgruppe og køn, µg/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	35	10	33	23	29	41	52
Dreng	7-10	126	41	12	39	23	32	50	64
Dreng	11-14	122	50	14	48	27	39	58	73
Dreng	15-17	67	56	17	55	31	46	65	84
Mænd	18-24	129	61	24	58	28	45	70	108
Mænd	25-50	593	58	20	55	29	45	69	99
Mænd	51-70	551	61	22	58	34	47	71	100
Mænd	71-80	196	55	19	54	29	43	67	91
Piger	4-6	52	32	9,1	30	19	24	39	46
Piger	7-10	115	38	11	37	23	30	45	56
Piger	11-14	130	36	11	35	19	28	42	58
Piger	15-17	67	39	11	35	24	32	47	57
Kvinder	18-24	134	43	13	40	25	33	51	66
Kvinder	25-50	624	47	16	46	24	36	56	79
Kvinder	51-70	633	51	18	48	27	38	60	82
Kvinder	71-80	208	46	14	44	25	36	55	72
Børn	4-6	129	34	10	31	20	28	41	52
Børn	7-10	241	39	11	38	23	30	47	59
Børn	11-14	252	43	14	41	21	33	51	70
Børn	15-17	134	47	17	45	24	34	57	78
Voksne	18-24	263	52	21	48	26	37	63	91
Voksne	25-50	1217	53	19	51	26	40	62	90
Voksne	51-70	1184	56	21	53	29	42	65	93
Voksne	71-80	404	50	17	48	26	38	61	84

Tabel 6.40. Indhold af selen i kosten efter aldersgruppe og køn, µg/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	48	9,0	46	35	42	55	63
Dreng	7-10	126	50	11	49	36	42	55	67
Dreng	11-14	122	52	9,3	50	38	45	58	66
Dreng	15-17	67	53	11	52	39	46	59	76
Mænd	18-24	129	58	17	56	35	46	66	93
Mænd	25-50	593	57	16	54	38	47	63	85
Mænd	51-70	551	62	19	58	42	51	69	91
Mænd	71-80	196	63	16	60	43	51	72	99
Piger	4-6	52	47	10	48	33	40	54	59
Piger	7-10	115	51	11	49	36	44	56	76
Piger	11-14	130	47	10	47	32	40	52	62
Piger	15-17	67	50	17	48	35	42	56	74
Kvinder	18-24	134	53	11	53	38	47	59	70
Kvinder	25-50	624	57	17	54	39	48	64	88
Kvinder	51-70	633	63	20	60	40	51	71	99
Kvinder	71-80	208	64	16	62	43	54	73	92
Børn	4-6	129	48	9,2	47	35	41	54	62
Børn	7-10	241	51	11	49	36	44	56	73
Børn	11-14	252	50	10	49	34	43	55	66
Børn	15-17	134	52	14	50	35	44	56	74
Voksne	18-24	263	56	15	54	37	46	62	84
Voksne	25-50	1217	57	16	54	38	47	63	87
Voksne	51-70	1184	62	19	59	41	51	70	97
Voksne	71-80	404	64	16	61	43	53	73	93

Det gennemsnitlige indtag af selen stiger med alderen op til og med de 18-24-årige. Drengene og mænd indtager i gennemsnit mere end alderssvarende piger og kvinder, dog ikke signifikant for de to yngste grupper af børn.

Det relative indhold af selen i kosten viser ikke kønsforskelle, men der ses en stigende tendens med alderen, og der er således signifikante forskelle mellem indholdet i børns (4-14 år) og voksnes kost (18-25 år), og indholdet er også større for voksne over 50 år i forhold til 15-17-, 18-25- og 25-50-årige.

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag (under provAR) er meget lav (under 10%) for den yngste aldersgruppe, og lav (10-30%) for drenge 7-10 år og moderat høj for piger 7-10 år og drenge 11-14 år, mens den for de øvrige grupper er meget høj (over 70%) (med tendens til høj (50-70%) for voksne mænd over 50 år) (alle baseret på det vægtede habituelle indtag).

Referenceværdierne for selen er steget fra NNR2012 til NNR2023 markant for alle grupper, undtaget for de 4-6-årige hvor det er uændret. For alle over 18 år er det steget med 50%, for 15-17-årige er det steget med ca. 40%, for 11-14-årige er det steget med ca. 50 og 65% for hhv. piger og drenge og for 7-10-årige er det steget med ca. 1/3,

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af selen ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$) ændret med 4% (ikke signifikant), 0% (ikke signifikant) og 8% for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.46.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af selen, er "Rødt kød" (20-21%), Fisk mm (8-18%), Fjerkræ (9-11%), Æg (11-12%), Mælk og mælkeprodukter (8-11%) og Ost (8-9%), Kornprodukter (5-8%) samt Brød mm (8-11%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af selen ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.38.

6.2.8 Natrium

Tabel 6.41. Indtag af natrium efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	2,8	0,7	2,7	1,9	2,3	3,2	4,0
Dreng	7-10	126	3,2	0,8	3,1	2,1	2,5	3,6	4,3
Dreng	11-14	122	3,9	1,0	3,8	2,4	3,1	4,5	5,6
Dreng	15-17	67	4,5	1,2	4,5	2,2	3,6	5,4	6,3
Mænd	18-24	129	4,5	1,4	4,3	2,5	3,6	5,1	7,1
Mænd	25-50	593	4,3	1,2	4,2	2,6	3,5	5,0	6,4
Mænd	51-70	551	4,2	1,2	4,1	2,5	3,4	4,9	6,7
Mænd	71-80	196	3,7	1,2	3,5	2,2	2,9	4,4	5,6
Piger	4-6	52	2,4	0,7	2,5	1,5	1,9	2,8	3,9
Piger	7-10	115	2,9	0,7	2,8	1,8	2,5	3,2	4,4
Piger	11-14	130	2,9	0,9	2,9	1,4	2,3	3,3	4,2
Piger	15-17	67	2,9	0,7	2,9	1,9	2,4	3,4	4,3
Kvinder	18-24	134	3,2	0,8	3,2	2,1	2,5	3,7	4,7
Kvinder	25-50	624	3,4	0,9	3,4	2,0	2,8	3,9	5,1
Kvinder	51-70	633	3,3	0,9	3,2	2,0	2,7	3,8	4,9
Kvinder	71-80	208	2,9	0,8	2,8	1,7	2,2	3,5	4,3
Børn	4-6	129	2,6	0,7	2,6	1,6	2,1	3,0	4,0
Børn	7-10	241	3,0	0,7	2,9	1,9	2,5	3,5	4,3
Børn	11-14	252	3,4	1,1	3,3	1,8	2,7	4,1	5,3
Børn	15-17	134	3,7	1,3	3,5	2,0	2,6	4,5	5,9
Voksne	18-24	263	3,9	1,3	3,7	2,3	3,0	4,6	6,4
Voksne	25-50	1217	3,9	1,2	3,7	2,1	3,1	4,6	6,1
Voksne	51-70	1184	3,7	1,2	3,6	2,2	2,9	4,3	5,9
Voksne	71-80	404	3,3	1,1	3,1	1,8	2,5	3,9	5,3

Tabel 6.42. Indhold af natrium i kosten efter aldersgruppe og køn, g/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	3,8	0,6	3,8	2,8	3,4	4,2	5,0
Dreng	7-10	126	3,9	0,8	3,8	2,8	3,4	4,3	5,3
Dreng	11-14	122	4,1	0,7	4,1	2,9	3,6	4,6	5,2
Dreng	15-17	67	4,3	0,8	4,1	3,1	3,8	4,7	6,1
Mænd	18-24	129	4,3	0,7	4,4	3,1	3,8	4,7	5,5
Mænd	25-50	593	4,2	0,8	4,1	3,1	3,7	4,7	5,7
Mænd	51-70	551	4,2	0,8	4,2	3,1	3,7	4,7	5,8
Mænd	71-80	196	4,2	0,8	4,1	3,1	3,7	4,7	5,6
Piger	4-6	52	3,7	0,8	3,5	2,4	3,1	4,2	5,2
Piger	7-10	115	3,9	0,6	3,9	2,8	3,5	4,4	5,0
Piger	11-14	130	3,7	0,7	3,7	2,6	3,3	4,2	4,8
Piger	15-17	67	3,8	0,7	3,8	2,8	3,2	4,3	5,0
Kvinder	18-24	134	4,1	0,7	4,0	3,1	3,6	4,6	5,2
Kvinder	25-50	624	4,1	0,8	4,0	3,0	3,6	4,6	5,6
Kvinder	51-70	633	4,1	0,8	4,1	2,9	3,6	4,6	5,4
Kvinder	71-80	208	4,1	0,9	4,0	2,8	3,4	4,6	5,8
Børn	4-6	129	3,7	0,7	3,7	2,8	3,3	4,2	5,2
Børn	7-10	241	3,9	0,7	3,8	2,8	3,4	4,3	5,1
Børn	11-14	252	3,9	0,7	3,9	2,8	3,5	4,4	5,0
Børn	15-17	134	4,0	0,8	3,9	2,9	3,5	4,5	5,3
Voksne	18-24	263	4,2	0,7	4,2	3,1	3,6	4,7	5,5
Voksne	25-50	1217	4,2	0,8	4,1	3,1	3,6	4,7	5,6
Voksne	51-70	1184	4,2	0,8	4,1	3,0	3,7	4,6	5,6
Voksne	71-80	404	4,1	0,9	4,1	2,9	3,6	4,7	5,7

Hovedparten af kostens indhold af natrium stammer fra salt (natriumchlorid, NaCl), som primært tilsættes industrielt, men også i husholdningen. Natriumdelen udgør 40% af vægten af natriumchlorid. Det gennemsnitlige saltindtag svarer derfor til ca. 11 g for mænd og ca. 8 g for kvinder, som i 2011-2013-undersøgelsen.

I det beregnede natriumindtag indgår natrium fra salt i fødevarer, som de købes, dvs. salt i fx brød, kødprodukter og ost. Desuden medregnes natrium fra salt, der indgår i opskrifter - altså salt tilsat i køkkenet, mens den mængde salt, som tilsættes ved middagsbordet, ikke kendes og derfor heller ikke er medregnet. Det faktiske saltindtag må derfor antages at være højere, men kan i nogle tilfælde være lavere, hvis der ikke saltes så meget i køkkenet, og hvis der primært købes produkter med lavt saltindhold.

Det registrerede indtag af natrium er stigende med alderen for børn og unge, og indtaget blandt drenge og mænd er højere end indtaget blandt alderssvarende piger og kvinder, dog ikke så udtalt for de to yngste grupper (4-6 år og 7-10 år). Kostens relative indhold pr. 10 MJ er kun svagt stigende med alderen, men signifikant lavere i de yngstes kost (4-6 og 7-10 år) end i voksnes kost (18-70 år) og for 11-14-åriges kost i forhold til 25-70-åriges kost. Der er kønsforskelle i kostens natriumindhold per 10 MJ for 15-17-årige, hvor drenge har højere indhold i kosten end piger.

En reduktion af saltindtaget til et niveau, der ligger under CDRR-værdien (Chronic Disease Risk Reduction), som er 5,75 g/dag for voksne er ønskelig, svarende til 2,3 g natrium pr. dag, idet det forventes at reducere risiko for kronisk sygdom i befolkningen generelt (NNR2023, Blomhoff et al., 2023). Stort set alle indtag overskrider CDRR-værdien for deres aldersgruppe (baseret på det vægtede habituelle indtag). Kun mellem 0 og 10% ligger under CDRR-værdien - dog mellem 10% og 20% af piger/kvinder over 11 år, og mellem 20% og 30% for gruppen af de ældste kvinder (71-80 år).

I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af natrium (g/10 MJ) ændret med 4% (ikke signifikant), 0% (ikke signifikant) og 6% (ikke signifikant) for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.47.

De overordnede fødevarergrupper som især bidrager til indtaget af natrium, er "Rødt kød" (12-16%), Brød mm (16-20%) og Krydderier (36-40%), men også Ost (6-8%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af natrium (g/10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.39.

6.2.9 Kalium

Tabel 6.43. Indtag af kalium efter aldersgruppe og køn, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	2,2	0,5	2,2	1,3	1,8	2,5	2,9
Dreng	7-10	126	2,3	0,6	2,3	1,6	2,0	2,7	3,3
Dreng	11-14	122	2,6	0,7	2,5	1,6	2,1	3,0	3,9
Dreng	15-17	67	2,9	1,0	3,1	1,4	2,3	3,5	4,5
Mænd	18-24	129	3,0	1,0	2,8	1,7	2,2	3,6	5,0
Mænd	25-50	593	3,1	0,9	3,1	1,8	2,4	3,6	4,9
Mænd	51-70	551	3,3	0,9	3,3	1,9	2,7	3,8	4,7
Mænd	71-80	196	2,9	0,8	2,8	1,8	2,4	3,4	4,6
Piger	4-6	52	1,9	0,4	1,9	1,3	1,6	2,1	2,5
Piger	7-10	115	2,0	0,5	1,9	1,3	1,7	2,2	3,0
Piger	11-14	130	2,0	0,6	2,0	1,1	1,5	2,4	3,0
Piger	15-17	67	2,1	0,7	1,9	1,2	1,6	2,4	3,4
Kvinder	18-24	134	2,3	0,6	2,3	1,3	1,8	2,7	3,2
Kvinder	25-50	624	2,7	0,7	2,6	1,6	2,1	3,1	3,9
Kvinder	51-70	633	2,8	0,7	2,8	1,7	2,2	3,3	4,1
Kvinder	71-80	208	2,7	0,7	2,6	1,6	2,1	3,2	3,8
Børn	4-6	129	2,1	0,5	2,0	1,3	1,7	2,4	2,9
Børn	7-10	241	2,2	0,6	2,1	1,3	1,8	2,4	3,1
Børn	11-14	252	2,3	0,7	2,3	1,2	1,8	2,7	3,6
Børn	15-17	134	2,5	1,0	2,4	1,3	1,8	3,1	4,1
Voksne	18-24	263	2,7	0,9	2,6	1,5	2,1	3,1	4,3
Voksne	25-50	1217	2,9	0,9	2,8	1,6	2,3	3,4	4,5
Voksne	51-70	1184	3,0	0,9	3,0	1,8	2,4	3,6	4,5
Voksne	71-80	404	2,8	0,8	2,8	1,7	2,2	3,3	4,2

Tabel 6.44. Indhold af kalium i kosten efter aldersgruppe og køn, g/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-6	77	3,0	0,6	3,0	2,2	2,7	3,3	4,2
Dreng	7-10	126	2,9	0,4	2,8	2,3	2,6	3,1	3,6
Dreng	11-14	122	2,8	0,5	2,7	2,1	2,4	3,0	3,6
Dreng	15-17	67	2,7	0,4	2,7	2,0	2,5	3,0	3,6
Mænd	18-24	129	2,9	0,6	2,8	2,1	2,5	3,1	4,1
Mænd	25-50	593	3,0	0,6	3,0	2,2	2,7	3,4	4,0
Mænd	51-70	551	3,3	0,6	3,2	2,5	2,9	3,6	4,2
Mænd	71-80	196	3,4	0,6	3,3	2,6	2,9	3,7	4,7
Piger	4-6	52	2,9	0,4	2,9	2,3	2,5	3,1	3,6
Piger	7-10	115	2,7	0,4	2,7	2,1	2,4	3,0	3,5
Piger	11-14	130	2,6	0,5	2,6	2,0	2,3	2,9	3,5
Piger	15-17	67	2,6	0,6	2,6	1,9	2,2	2,9	3,5
Kvinder	18-24	134	2,9	0,5	2,9	2,1	2,5	3,2	3,6
Kvinder	25-50	624	3,2	0,6	3,2	2,3	2,8	3,6	4,4
Kvinder	51-70	633	3,5	0,7	3,5	2,5	3,1	3,9	4,8
Kvinder	71-80	208	3,7	0,7	3,6	2,7	3,2	4,2	5,0
Børn	4-6	129	3,0	0,5	2,9	2,2	2,6	3,2	3,9
Børn	7-10	241	2,8	0,5	2,7	2,1	2,4	3,0	3,6
Børn	11-14	252	2,7	0,5	2,7	2,0	2,4	3,0	3,6
Børn	15-17	134	2,7	0,5	2,7	2,0	2,3	2,9	3,6
Voksne	18-24	263	2,9	0,6	2,8	2,1	2,5	3,2	3,9
Voksne	25-50	1217	3,1	0,6	3,1	2,2	2,7	3,5	4,2
Voksne	51-70	1184	3,4	0,6	3,3	2,5	3,0	3,7	4,7
Voksne	71-80	404	3,6	0,7	3,5	2,6	3,1	4,0	4,8

Det gennemsnitlige indtag af kalium stiger med alderen, med et lille dyk i den ældste gruppe, og drenge/mænd får typisk mere end alderssvarende piger/kvinder.

Det relative indhold ligger på 3 g pr. 10 MJ eller under i børns kost mens det er ca. 3 g pr. 10 MJ eller højere i de voksnes kost. Her er det igen til dels de voksnes kaffe-forbrug, som slår igennem, idet kaffe kan bidrage med kalium. Kostens indhold af kalium per 10 MJ er højere for 51-70- og 71-80-årige end de øvrige aldersgrupper og kvinder har et højere indhold i kosten end mænd (25-80 år).

Andelen med risiko for utilstrækkeligt indtag (under provAR) er meget lav (under 10%) for de to yngste aldersgrupper, lav (10-30%) for de øvrige drenge og mænd og 11-14-årige piger, og moderat høj for de øvrige grupper af piger og kvinder, dog er andelen meget høj (over 70%) for kvinder 18-24 år og høj (50-70 %) for kvinder 25-50 år (alle baseret på det vægtede habituelle indtag).

Referenceværdierne for kalium er fra NNR2012 til NNR2023 uændrede for mænd over 15 år og øget med godt 10% for kvinder over 18 år. De er faldet, mest for 4-6-årige med ca. 35%, med 17-23% for de 11-14-årige og med ca.10% for de 7-10-årige. I forhold til 2011-2013-undersøgelsen er det registrerede mediane indhold i kosten af kalium (g/10 MJ) ændret med -13%, -16% og -12% (ikke signifikant) for aldersgrupperne 4-10, 11-17 og 18-75 år, se kapitel 8, tabel 8.48.

De overordnede fødevaregrupper som især bidrager til indtaget af kalium, er Grøntsager (11-12%), Frugt (4-10%) og Kartoffler (7-8%), "Rødt kød" (10-11%), Mælk og mælkeprodukter (9-16%), Brød mm (8-11%) samt Drikkevarer (5-12%), se kapitel 7.

Histogrammer, der viser fordelingen af kostens indhold af kalium (g/10 MJ), efter aldersgruppe og køn, er i bilag 4, figur B4.40.

6.3 Vurdering af kostens kvalitet med hensyn til mikronæringsstofindhold ift. anbefalinger

Afsnittet beskriver, hvordan kostens kvalitet vurderes på baggrund af risikoen for utilstrækkeligt indtag af vitaminer og mineraler - defineret som andelen under referenceværdierne for gennemsnitsbehovet (AR eller provAR) for de enkelte næringsstoffer og populationsgrupper (NNR2023, Blomhoff et al, 2023). Risikovurderingen opdeles i fem kategorier fra meget lav til meget høj. Resultaterne påvirkes af valg af datagrundlag, justering for habituel indtag, vurdering af over-/underrapportering samt ændrede referenceværdier fra NNR2012 til NNR2023.

Flere næringsstoffer (vitamin A, thiamin, niacin, fosfor, magnesium, jod) viser meget lav til lav risiko for utilstrækkeligt indtag i alle grupper. Andre næringsstoffer (riboflavin, folat, vitamin B₁₂, zink, kalium og jern) viser forhøjet risiko blandt særlige grupper - især unge piger og kvinder. En tredje gruppe (vitamin B₆, E og C, calcium, selen og vitamin D) placerer sig generelt højt på risikoskalaen for størstedelen af befolkningen, for vitamin C især for unge (drengene) og mænd, og for vitamin B₆ er det især for unge (piger og drenge 15-17 år) og kvinder.

Ændringer i fødevarerindtaget - især højere indtag af frugt og grønt, fuldkorn, mælk/ost, fisk, nødder og bælgfrugter, til niveauerne i De officielle Kostråd - vil kunne forbedre indtaget af mange kritiske mikronæringsstoffer. Samtidig har mange et for højt natrium/saltindtag, og reduktion af salt bør ske i balance med jodindtaget. For selen- vurderes, at det er svært at anwise en realistisk kost, der kan tilgodese de øgede referenceværdier i NNR2023, og for D-vitaminer kosttilskud blevet anbefalet i en årrække.

Tabel 6.46 og 6.47 giver en oversigt over vurderingen af kostkvaliteten mht. indtaget af vitaminer og mineraler. Vurderingen er baseret på estimering af andelen af populationen med risiko for utilstrækkeligt indtag, dvs. med et indtag under referenceværdierne AR og provAR fra NNR2023, ud fra vægtede og habituelle indtagsdata, som beskrevet i metodekapitlet.

Skalaen, som er brugt i tabel 6.46 og 6.47 og i de ovenstående afsnit om de enkelte vitaminer og mineraler (se også kapitel 3), ses i tabel 6.45.

Tabel 6.45. Definitioner i den anvendte skala ved vurdering indtag af vitaminer og mineraler.

Tabel 6.45. Definitioner i den anvendte skala ved vurdering indtag af vitaminer og mineraler.

Kategorier	Andel af populationen under Ar/provAR
1: meget lav	<10%
2: lav	10-<30%
3: moderat høj	30-<50%
4: høj	50-<70%
5: meget højt	70% og derover

Den estimerede andel med risiko for utilstrækkeligt indtag fra kosten er forbundet med en vis usikkerhed. Derfor er den estimerede andel beskrevet i 5 forskellige intervaller, se tabel 6.45. Usikkerheden kan tilskrives flere forhold. For det første har det betydning hvilke indtagsdata, der anvendes; dvs. hvorvidt det er de observerede vægtede data eller de justerede data, der repræsenterer de habituelle data. Det giver også lidt forskellige resultater afhængig af om estimeringen baseres på alle respondenter eller udelukkende acceptable rapportører, dvs. hvor over- og underrapportører er ekskluderet. I den forbindelse har det betydning at der ved estimering af over- og underrapportering er anvendt et anslået moderat fysisk aktivitetsniveau for alle. Når det er muligt at bruge de personspecifikke aktivitetsniveauer, vil størrelsesordenen på andel med risiko for utilstrækkeligt indtag muligvis ændres, men der vil både være personer med lavere og højere aktivitetsniveau, så ændringen vil muligvis være begrænset.

Ændringer i referenceværdier fra NNR2012 til NNR2023 bidrager endvidere til, at en større andel vurderes at have risiko for utilstrækkeligt indtag sammenlignet med tidligere undersøgelser, og resultaterne skal derfor ses i lyset af både faktiske ændringer i kosten og ændrede vurderingsgrundlag.

Tabel 6.46. Oversigt over estimeret andel med risiko for utilstrækkeligt indtag af vitaminer i forskellige populationsgrupper, angivet med skalaen fra 1 til 5 (tabel 6.45).

Alder (år)		Vitamin A		Vitamin D		Vitamin E		Thiamin		Riboflavin		Niacin		Vitamin B ₆		Folat		Vitamin B ₁₂		Vitamin C	
Gruppe		AR	Vur- dering	AR	Vur- dering	pro- vAR	Vur- dering	AR pr. MJ*	Vur- dering	AR	Vur- dering	AR pr. MJ*	Vur- dering	AR	Vur- dering	AR	Vur- dering	pro- vAR	Vur- dering	AR	Vur- dering
4-6	dreng	270	1	7,5	5	7	4	0,07	1	0,6	1	1,3	1	0,6	1	110	1	1,4	1	30	1
7-10	dreng	340	1	7,5	5	7	3	0,07	1	0,8	1	1,3	1	0,9	2	160	1	2	1	45	2
11-14	dreng	520	2	7,5	5	9	4	0,07	1	1,1	2	1,3	1	1,2	3	200	2	2,6	1	65	3
15-17	dreng	600	2	7,5	5	10	4	0,07	2	1,3	2	1,3	1	1,5	4	250	2	3,2	2	85	4
18-24	mænd	630	2	7,5	5	9	3	0,07	2	1,3	2	1,3	1	1,5	3	250	2	3,2	2	90	4
25-50	mænd	630	2	7,5	5	9	3	0,07	1	1,3	2	1,3	1	1,5	3	250	2	3,2	2	90	4
51-70	mænd	610	1	7,5	5	9	3	0,07	1	1,3	2	1,3	1	1,5	3	250	2	3,2	1	90	4
71+	mænd	590	1	7,5	5	9	3	0,07	1	1,3	2	1,3	1	1,5	3	250	3	3,2	1	90	5
4-6	piger	270	1	7,5	5	7	4	0,07	1	0,6	1	1,3	1	0,6	1	110	1	1,4	1	30	1
7-10	piger	340	2	7,5	5	7	3	0,07	1	0,8	2	1,3	1	0,9	3	160	2	2	2	45	2
11-14	piger	490	2	7,5	5	8	4	0,07	2	1,2	4	1,3	1	1,1	4	220	3	2,8	3	60	3
15-17	piger	500	1	7,5	5	9	5	0,07	2	1,3	4	1,3	1	1,3	5	240	4	3,1	3	75	3
18-24	kvinder	540	1	7,5	5	8	3	0,07	1	1,3	3	1,3	1	1,3	4	250	4	3,2	3	75	3
25-50	kvinder	540	1	7,5	5	8	3	0,07	1	1,3	3	1,3	1	1,3	4	250	2-3	3,2	2	75	3
51-70	kvinder	530	1	7,5	5	8	3	0,07	1	1,3	3	1,3	1	1,3	4	250	2-3	3,2	2	75	3
71+	kvinder	510	1	7,5	5	8	3	0,07	1	1,3	3	1,3	1	1,3	4	250	2-3	3,2	2	75	3

* omregnet vha referenceværdien for energiindtag

Tabel 6.47. Oversigt over estimeret andel med risiko for utilstrækkeligt indtag af mineraler i forskellige populationsgrupper, angivet med skalaen fra 1 til 5 (tabel 6.45).

Alder (år)		Calcium		Fosfor		Magnesium		Jern		Zink		Jod		Selen		Kalium		Natrium	
Gruppe		AR	Vurdering	provAR	Vurdering	provAR	Vurdering	AR	Vurdering	AR	Vurdering	provAR	Vurdering	provAR	Vurdering	provAR	Vurdering	CDRR	Under CDRR
4-6	dreng	700	3	350	1	184	2	5	1	4,8	1	80	1	20	1	900	1	1400	0-10%
7-10	dreng	675	2	350	1	184	1	7	2	6,4	1	80	1	35	2	1450	1	1700	0-10%
11-14	dreng	980	4	510	1	240	1-2	9	2	9,2	2	100	1	50	3	2050	2	2000	0-10%
15-17	dreng	980	4	510	1	240	2	9	2	11,7	2	110	1	70	5	2700	2	2300	0-10%
18-24	mænd	870	3	40	1	280	1-2	7	1	10,6	2	120	1	70	5	2800	2	2300	0-10%
25-50	mænd	750	2	420	1	280	1-2	7	1	10,6	1	120	1	70	5	2800	2	2300	0-10%
51-70	mænd	750	2	420	1	280	2	7	1	10,4	1	120	1	70	4-5	2800	2	2300	0-10%
71+	mænd	750	2	420	1	280	2	7	1	10,1	2	120	1	70	4-5	2800	2	2300	0-10%
4-6	piger	700	4	350	1	184	2	5	1	4,8	1	80	1	20	1	900	1	1400	0-10%
7-10	piger	675	3	350	1	184	2	7	3	6,4	2	80	1	35	3	1450	1	1700	0-10%
11-14	piger	980	5	510	1	200	2	10	ie*	9	4	100	1	50	5	1900	3	2000	10-20%
15-17	piger	980	5	510	1	200	2	9	ie*	10,2	5	120	1	55	5	2250	3	2300	10-20%
18-24	kvinder	870	4	440	1	240	2	9	ie*	8,1	2	120	1	60	5	2800	5	2300	10-20%
25-50	kvinder	750	3	420	1	240	2	9	ie*	8,1	1	120	1	60	5	2800	4	2300	10-20%
51-70	kvinder	750	3	420	1	240	1-2	6	1	7,9	1	120	1	60	5	2800	3	2300	10-20%
71+	kvinder	750	3	420	1	240	2	6	1	7,7	1-2	120	1	60	5	2800	3	2300	20-30%

ie. ikke estimeret, metoden er ikke velegnet

Den sundhedsmæssige betydning for de forskellige næringsstoffer, af hvor på skalaen de enkelte populationsgrupper ligger, afhænger af om de anvendte referenceværdier er AR eller provAR, idet provAR sandsynligvis er sat højere end hvis der var data til at etablere en AR-værdi. Placeringen på skalaen skal derfor tolkes med det for øje.

Det ses i tabel 6.46 og 6.47, at en række næringsstoffer opnår placeringer fortrinsvis som 1 eller 2 (lav eller meget lav andel) for alle populationsgrupperne. Det gælder vitamin A, thiamin, niacin, fosfor, magnesium og jod.

Andre næringsstoffer har en højere placering for nogle populationsgrupper. Det gælder riboflavin og hvor piger/kvinder 11-14 år og derover ligger højere, især de 11-17-årige. Desuden for folat, B₁₂, og zink hvor det især gælder de ældste piger og unge kvinder, samt kalium hvor det ud over de ældste piger (11-17 år) også gælder kvinder over 25 år. For jern gælder det specifikt for kvinder i den menstruerende alder. En kost, der i højere grad lever op til De officielle Kostråd vil for alle disse næringsstoffer forbedre indtaget, dog vil der være kvinder i den menstruerende alder, der vil have behov for tilskud, Jernstatus skal i den forbindelse bedømmes ud fra klinisk-kemiske data.

Endelig er der næringsstoffer, der hovedsageligt opnår en placering 3, 4 eller 5, dvs. moderat høj, høj eller meget høj. Det gælder vitamin B₆, vitamin E, vitamin C, calcium, selen og vitamin D. For calcium er udfordringerne for piger og kvinder i alle aldre og blandt drenge og mænd er det især de ældste drenge 11-17 år. For vitamin C er det de ældste børn (11-17 år) og voksne, især drenge/mænd, der har de højeste andele med risiko for utilstrækkeligt indtag af vitamin C, og for vitamin B₆ er det også de ældste børn (11-17 år) og voksne, men især piger og kvinder, der har de højeste andele med risiko for utilstrækkeligt indtag. Alle populationsgrupper placeres mellem 3 og 5, når det gælder vitamin E, som dog bygger på referenceværdier af typen provAR, og de estimerede andele er derfor sandsynligvis for høje.

For disse fire næringsstoffer vil indtaget forbedres, hvis befolkningen i højere grad spiser efter De officielle Kostråd. For calcium er det især de anviste mængder af mælk og mælkeprodukter og ost, men også i høj grad de mørkegrønne grøntsager og fuldkornsprodukter, der vil forbedre næringsstofindtaget. For vitamin E og vitamin C vil et øget indtag af grøntsager og frugt forbedre indtaget, ligesom vitamin E kan forbedres ved øget indtag af fuldkornsprodukter, nødder, fisk og vegetabiliske olier. Et øget indtag af bælgfrugter kan ligeledes bidrage med flere af næringsstofferne, samtidig med at kødindtaget og indtaget af animalske fedtstoffer reduceres, så indtaget af fedt og mættede fedtsyrer reduceres. Generelt vil reduktion i indtaget af søde sager og drikke give mere plads til fødevarerne, der bidrager med de forskellige næringsstoffer, herunder vitamin B₆, som findes i mange flere fødevarergrupper.

Indtaget af natrium og salt vurderes i forhold til CDRR-værdierne fra NNR2023, hvor indtaget bør ligge under CDRR-værdierne for de forskellige populationsgrupper. De fleste har et indtag over CDRR-værdierne og bør sænke deres indtag af salt og dermed natrium. Et øget indtag af fisk og mælk, op til de anviste mængder i kostrådene som har positiv effekt på indtaget af flere næringsstoffer, som nævnt ovenfor, vil også øge indtaget af jod, så det mindsker en negativ effekt af en reduktion i indtaget af jodberiget salt, hvilket vil forbedre natrium- og saltindtaget i forhold til CDRR-værdierne.

Indtaget af selen er lavt i forhold til referenceværdierne i stort set alle populationsgrupper, med undtagelse af de yngste (4-6 år og til dels 7-10 år). Beregninger af indholdet af selen i den planterige kost, der anvises i De officielle Kostråd (Fødevarestyrelsen, 2025) har vist, at det er svært at anwise en realistisk kost, der kan tilgodese de øgede referenceværdier i NNR2023. Endelig er indtaget af vitamin D fra kosten meget lavt og i alle grupper får stort set alle et utilstrækkeligt indtag i forhold til referenceværdierne. Indtaget fra kosten kan øges med et højere indtag af fisk. Denne problematik har været kendt i mange år. I sommerhalvåret får vi også vitamin D fra dannelsen i kroppen, når den udsæt-

tes for sollys. Kosttilskud med vitamin D anbefales derfor generelt i vinterhalvåret og hele året til specifikke grupper (Fødevarestyrelsen, 2026b).

Overskridelser af UL

Kun i gruppen af børn 4-6 år overskrider p95 UL for retinol (som udgør en stor del af indtaget af vitamin A). I denne aldersgruppe har ca. 7% et registreret indtag af retinol over UL (1100 RE, for denne aldersgruppe). Ingen overskrider UL på 250 mg magnesium pr. dag fra vand. Det er ikke muligt ud fra data at estimere et eventuelt bidrag fra berigede fødevarer. Når man estimerer de habituelle indtag af zink, er der overskridelser af UL ved p95 for drenge og piger 4-6 år (UL= 10 mg/dag) og drenge 7-10 år (UL=13 mg/dag).

Det skal gentages at indtaget fra kosttilskud ikke indgår i disse estimeringer.

7. Fødevarergruppernes bidrag til næringsstofindtaget

I dette kapitel vises, hvorledes de forskellige overordnede fødevarergrupper bidrager til det samlede indtag af energi og næringsstoffer. De procentvise andele gælder gennemsnitskosten beregnet for de tre aldersgrupper (4-10 år, 11-17 år og 18-80 år). Beregningerne inkluderer tab af vitaminer og mineraler ved tilberedning. Gruppebetegnelserne i tabellerne svarer til de overordnede fødevarergrupper beskrevet i kapitel 4. Der er tilføjet flere grupper (Krydderier, ekstrakter o.l., Snacks og chips, Alternativer til animalske fødevarer samt is) til tabellerne i afsnit 7.2 til 7.4.

Hovedpointer:

Brød og korn er en af de vigtigste kilder til energi, kostfiber, flere Bvitaminer og mineraler.

Rødt kød er den største kilde til vitamin A (retinol), vitamin B₁₂, jern og zink, men også en hovedkilde til mættede fedtsyrer.

Mejeriprodukter er centrale kilder for calcium, riboflavin og vitamin B₁₂.

Fisk og æg er nødvendige kilder til vitamin D-indtaget.

Frugt og grønt er vigtige kilder til vitamin C og betacaroten (forløber for vitamin A).

Sukker, honning og sukkervarer og Drikkevarer (sodavand) står for langt størstedelen af det tilsatte sukker i kosten - især hos børn og unge.

Fedtstoffer (smør, olie) er hovedkilder til både mættede og umættede fedtsyrer.

7.1 Om tabellerne

Tabellerne viser bidrag af næringsstoffer fra udvalgte overordnede fødevarergrupper anvendt i DANSDA 2021-2024. Data er vægtede og udregnet for populationen opdelt i 3 alderskategorier: 4-10-årige, 11-17-årige og 18-80-årige.

Bidraget vises i procent af det samlede indtag af næringsstoffet. Da resultaterne viser et udvalg af fødevarergrupper, vil fordelinger ikke altid summere til 100%. Resultaterne beskrives i de enkelte afsnit om fødevarergrupper i kapitel 4 og i de enkelte afsnit om energi og næringsstoffer i kapitel 5 og 6, men kommenteres ikke her i kapitel 7.

7.2 Energi og energigivende stoffer

Tabel 7.1. Bidrag af energi og energigivende næringsstoffer fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 4-10-årige

	Energi	Protein	Tilgængelig kulhydrat	Kostfiber	Tilsat sukker	Frie sukkerarter	Fedt	Alkohol
Mælk og mælkeprodukter	7	13	6	0,4	3	2	7	0
Ost og osteprodukter	5	10	0,3	0	0	0	9	0
Kornprodukter	14	11	22	22	1	1	3	0
Brød m.m.	19	16	29	40	3	2	7	0
Grøntsager	2	2	3	12	1	0,4	1	0
Kartofler og kartoffelprodukter	2	1	3	3	0	0	1	0
Frugt	4	1	7	12	2	2	0,3	0
Svampe	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0
"Rødt kød"	11	22	0,4	0,3	0,1	0,1	20	0
Fisk	1	4	0,1	0	0,1	0,1	1	0
Fjerkræ	2	8	0	0	0	0	3	0
Æg	2	4	0,1	0	0	0	3	0
Fedtstoffer	12	0,2	0,3	0,1	1	1	31	0
Sukker, honning og sukkervarer	10	2	17	1	65	58	5	0
Drikkevarer	4	1	8	2	19	28	0,2	98
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	1	1	2	3	2	0,3	2
Snacks og Chips	3	1	2	3	0	0	4	0
Alternativer til animalske fødevarer	0	0	0,1	0	0	0	0	0
Bælgfrugter	0,2	0,4	0,2	1	0	0	0,1	0
Nødder	1	1	0,2	2	0,3	0,3	3	0
Is	1	0,4	1	0,3	3	3	1	0

Tabel 7.2. Bidrag af fedtsyrer fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 4-10-årige

	Fedtsyrer		
	mættede	monoumættede	polyumættede
	12	4	1
Mælk og mælkeprodukter	14	5	1
Ost og osteprodukter	1	2	8
Kornprodukter	5	6	16
Brød m.m.	1	1	1
Grøntsager	1	2	2
Kartofler og kartoffelprodukter	0,2	0,1	1
Frugt	0	0	0
Svampe	20	25	10
"Rødt kød"	1	2	3
Fisk	2	3	5
Fjerkræ	2	3	3
Æg	26	36	40
Fedtstoffer	8	4	1
Sukker, honning og sukkervarer	0,3	0,2	0,1
Drikkevarer	0,1	0,2	1
Krydderier, ekstrakter o.l.	5	3	3
Snacks og Chips	0	0	0,1
Alternativer til animalske fødevarer	0	0,1	0,3
Bælgfrugter	1	4	4
Nødder	2	1	0,2
Is	12	4	1

Tabel 7.3. Bidrag af energi og energigivende næringsstoffer fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 11-17-årige

	Energi	Protein	Tilgængelig kulhydrat	Tilsat sukker	Frie sukkerarter	Kostfiber	Fedt	Alkohol
Mælk og mælkeprodukter	6	10	5	2	2	1	7	0
Ost og osteprodukter	5	11	0,3	0	0	0	10	0
Kornprodukter	13	10	24	1	1	26	3	0
Brød m.m.	16	12	26	2	2	35	6	0
Grøntsager	2	2	3	1	1	15	2	0
Kartofler og kartoffelprodukter	3	1	4	0	0	5	2	0
Frugt	2	1	4	2	2	6	0	0
Svampe	0	0,1	0,1	0	0	0,2	0	0
"Rødt kød"	10	22	0,3	0,1	0,1	0,3	19	0
Fisk	1	4	0,1	0,1	0,1	0	1	0
Fjerkræ	3	10	0	0	0	0	4	0
Æg	2	4	0,1	0	0	0	3	0
Fedtstoffer	10	0,2	0,4	1	1	0	30	0
Sukker, honning og sukkervarer	10	2	18	60	54	1	6	0
Drikkevarer	6	1	11	27	34	2	0,2	100
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	1	1	2	2	2	0,2	0
Snacks og Chips	4	2	3	0	0	3	4	0
Alternativer til animalske fødevarer	1	1	0,1	0	0	0,1	0,1	0
Bælgfrugter	0,7	1	0,3	0	0	2	0,1	0
Nødder	2	2	0,3	1	0,4	3	4	0
Is	2	1	1	2	2	0,3	1	0

Table 7.4. Contribution of fatty acids from higher food groups (% of total intake), 11-17-year-olds

	Fatty acids		
	Saturated	Monounsaturated	Polyunsaturated
Milk and dairy products	11	4	1
Cheese and cheese products	16	6	2
Cereal products	1	2	7
Bread etc.	4	5	13
Vegetables	1	2	2
Potatoes and potato products	1	2	2
Fruit	0,1	0,1	0,4
Mushrooms	0	0	0
"Red meat"	20	23	9
Fish	1	1	2
Poultry	2	4	6
Eggs	2	3	3
Fats	23	35	42
Sugar, honey and sweets	9	5	1
Beverages	0,3	0,2	0,1
Spices, extracts etc.	0,1	0,2	1
Snacks and Chips	5	3	3
Alternatives to animal products	0	0,1	0,1
Legumes	0	0,1	0,4
Nuts	2	5	5
Ice cream	2	1	0,1

Tabel 7.5. Bidrag af energi og energigivende næringsstoffer fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 18-80-årige.

	Energi	Protein	Tilgængelig kulhydrat	Tilsat sukker	Frie sukkerarter	Kostfiber	Fedt	Alkohol
Mælk og mælkeprodukter	6	10	5	2	1	0,2	7	0
Ost og osteprodukter	6	12	0,4	0	0	0	11	0
Kornprodukter	11	8	20	1	1	18	2	0
Brød m.m.	17	12	29	2	2	39	6	0
Grøntsager	3	3	4	1	1	18	2	0
Kartofler og kartoffelprodukter	3	2	5	0	0	5	1	0
Frugt	3	1	6	3	3	8	0	0
Svampe	0,1	0,1	0,1	0	0	0,3	0	0
“Rødt kød”	12	25	0	0,1	0,1	0,2	20	0
Fisk	2	6	0,4	2	1	0	3	0
Fjerkræ	3	9	0	0	0	0	3	0
Æg	2	5	0,2	0	0	0	4	0
Fedtstoffer	11	0,2	0,4	1	1	0,1	29	0
Sukker, honning og sukkervarer	8	1	14	57	51	1	4	0
Drikkevarer	8	1	11	27	34	2	0,2	100
Krydderier, ekstrakter o.l.	0	1	1	2	2	1	0	0
Snacks og Chips	1	1	1	0	0	1	2	0
Alternativer til animalske fødevarer	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0
Bælgfrugter	1	1	1	0	0	3	0,2	0
Nødder	3	2	1	1	1	4	5	0
Is	1	0,2	1	2	2	0,2	1	0

Tabel 7.6. Bidrag af fedtsyrer fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 18-80-årige.

	Fedtsyrer		
	Mættede	Monoumættede	Polyumættede
Mælk og mælkeprodukter	12	4	1
Ost og osteprodukter	18	6	2
Kornprodukter	1	2	6
Brød m.m.	4	4	13
Grøntsager	1	2	2
Kartofler og kartoffelprodukter	1	1	2
Frugt	0,1	0,1	1
Svampe	0	0	0
"Rødt kød"	22	24	10
Fisk	1	3	5
Fjerkræ	2	3	5
Æg	3	4	3
Fedtstoffer	23	34	39
Sukker, honning og sukkervarer	7	3	1
Drikkevarer	0,3	0,2	0,1
Krydderier, ekstrakter o.l.	0,1	0,2	0,4
Snacks og Chips	2	2	1
Alternativer til animalske fødevarer	0,1	0,1	0,3
Bælgfrugter	0,1	0,1	1
Nødder	2	7	8
Is	1	0,3	0,1

7.3 Vitaminer

Tabel 7.7. Bidrag af fedtopløselige vitaminer fra overordnede fødevaregrupper (% af samlet indtag), 4-10-årige.

	Vitamin A	Retinol	beta-Caroten	Vitamin D	Vitamin E
Mælk og mælkeprodukter	5	8	1	7	1
Ost og osteprodukter	7	10	1	5	2
Kornprodukter	0,1	0	0,2	0	4
Brød m.m.	1	1	0,1	2	8
Grøntsager	31	0	82	0	10
Kartofler og kartoffelprodukter	0	0	0,1	0	2
Frugt	2	0	5	0	5
Svampe	0	0	0	0,3	0
"Rødt kød"	34	53	0	21	4
Fisk	0	1	0	27	4
Fjerkræ	0	1	0	4	1
Æg	5	7	0,1	28	11
Fedtstoffer	11	16	2	7	33
Sukker, honning og sukkervarer	1	1	0,2	0	0,2
Drikkevarer	1	0	4	0	1
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	0	2	0	1
Snacks og Chips	0	0	0,1	0,4	3
Alternativer til animalske fødevarer	0	0	0	0	0,1
Bælgfrugter	0	0	0,1	0	1
Nødder	0	0	0	0	8
Is	1,4	3,2	2,7	0,0	0,5

Tabel 7.8. Bidrag af fedtopløselige vitaminer fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 11-17-årige.

	Vitamin A	Retinol	beta-Caroten	Vitamin D	Vitamin E
Mælk og mælkeprodukter	6	8	1	6	1
Ost og osteprodukter	9	13	1	5	3
Korn	0,1	0	0,2	0	4
Brød m.m.	2	2	0	3	8
Grøntsager	27	0	79	0	11
Kartofler og kartoffelprodukter	0,1	0	0,2	0	2
Frugt	1	0	2	0	3
Svampe	0	0	0	0,3	0
"Rødt kød"	30	45	0	24	4
Fisk	0	1	0	22	3
Fjerkræ	2	3	0	5	1
Æg	6	8	0,1	29	12
Fedtstoffer	11	15	2	6	32
Sukker, honning og sukkervarer	1	1	0,3	0	0,2
Drikkevarer	2	0	7	0	1
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	0	2	0	1
Snacks og Chips	0	0	0,1	0,3	4
Alternativer til animalske fødevarer	0	0	0	0	0,2
Bælgfrugter	0	0	0,1	0	1
Nødder	0	0	0	0	9
Is	1	4	4	0	0,4

Tabel 7.9. Bidrag af fedtopløselige vitaminer fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 18-80-årige.

	Vitamin A	Retinol	beta-Caroten	Vitamin D	Vitamin E
Mælk og mælkeprodukter	6	8	1	3	1
Ost og osteprodukter	9	12	1	4	3
Kornprodukter	0	0	0,1	0	3
Brød m.m.	1	1	0,1	1	6
Grøntsager	29	0	82	0	11
Kartofler og kartoffelprodukter	0,1	0	0,2	0	1
Frugt	1	0	3	0	3
Svampe	0	0	0	1	0
”Rødt kød”	33	50	0	17	4
Fisk	1	2	0	42	7
Fjerkræ	1	1	0	3	1
Æg	6	9	0,1	23	13
Fedtstoffer	10	14	2	5	29
Sukker, honning og sukkervarer	1	1	0,2	0	0,1
Drikkevarer	3	0,1	8	0	1
Krydderier, ekstrakter o.l.	0	0	1	0	1
Snacks og Chips	0	0	0,1	0,1	2
Alternativer til animalske fødevarer	0	0	0	0	0,3
Bælgfrugter	0	0	0,1	0	1
Nødder	0	0	0	0	13
Is	1	3	2	0	0,3

Tabel 7.10. Bidrag af vandopløselige vitaminer fra overordnede fødevaregrupper (% af samlet indtag), 4-10-årige.

	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin B ₆	Folat	Vitamin B ₁₂	Vitamin C
Mælk og mælkeprodukter	10	36	11	11	9	27	3
Ost og osteprodukter	1	4	4	1	3	5	0,1
Kornprodukter	18	6	7	6	8	0	0
Brød m.m.	26	8	11	16	19	1	0
Grøntsager	4	4	4	13	18	0	35
Kartofler og kartoffelprodukter	2	1	3	6	3	0,1	8
Frugt	3	2	2	9	11	0	25
Svampe	0,1	1	0,3	0,1	0,2	0	0
”Rødt kød”	23	16	27	17	7	39	6
Fisk	1	2	6	3	1	17	0,1
Fjerkræ	2	4	13	7	2	3	2
Æg	2	7	3	2	6	7	0
Fedtstoffer	0	1	0	0	0	2	0
Sukker, honning og sukkervarer	1	3	1	1	0,3	0	0
Drikkevarer	2	0,4	2	2	2	0,1	16
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	2	1	2	5	0,2	0,3
Snacks og Chips	2	1	2	3	3	0	5
Alternativer til animalske fødevarer	0,1	0	0	0	0	0	0
Bælgfrugter	0,4	0,2	0,3	0,3	1	0	0
Nødder	1	1	2	1	1	0	0,1
Is	0,2	2	0,2	0,3	0,4	1	0

Tabel 7.11. Bidrag af vandopløselige vitaminer fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 11-17-årige.

	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin B ₆	Folat	Vitamin B ₁₂	Vitamin C
Mælk og mælkeprodukter	9	32	8	9	8	24	3
Ost og osteprodukter	1	5	4	1	3	6	0,1
Kornprodukter	18	5	7	6	9	0	0
Brød m.m.	23	7	8	11	17	1	0
Grøntsager	5	4	4	12	20	0	31
Kartofler og kartoffelprodukter	3	2	3	7	4	0,1	12
Frugt	2	1	1	5	6	0	14
Svampe	0,1	1	0,4	0,1	0,2	0	0
"Rødt kød"	25	17	28	18	6	39	5
Fisk	1	1	4	3	1	12	0,1
Fjerkræ	3	5	14	8	4	4	2
Æg	2	8	3	2	7	8	0
Fedtstoffer	0,3	1	0,2	0,3	0,3	2	0
Sukker, honning og sukkervarer	1	4	1	1	0,4	0	0
Drikkevarer	2	2	8	11	4	6	25
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	3	1	2	7	0,2	0,3
Snacks og Chips	3	1	2	3	3	0	7
Alternativer til animalske fødevarer	0,1	0,1	0	0	0	0	0
Bælgfrugter	1	0,2	0,3	0,4	1	0	0
Nødder	1	2	2	1	2	0	0,1
Is	0	2	0,2	0,3	0,4	1	0

Tabel 7.12. Bidrag af vandopløselige vitaminer fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 18-80-årige.

	Thiamin	Riboflavin	Niacin	Vitamin B ₆	Folat	Vitamin B ₁₂	Vitamin C
Mælk og mælkeprodukter	7	26	7	7		17	2
Ost og osteprodukter	1	6	5	2	4	6	0,1
Kornprodukter	13	3	5	5	6	0	0
Brød m.m.	23	7	7	12	16	1	0
Grøntsager	6	5	4	13	23	0	38
Kartofler og kartoffelprodukter	3	2	3	7	4	0	13
Frugt	2	1	1	6	7	0	17
Svampe	0,2	1	1	0,2	0,3	0	0
”Rødt kød”	29	17	27	17	7	35	5
Fisk	3	3	8	6	1	26	0,3
Fjerkræ	3	4	12	7	2	3	2
Æg	2	9	3	2	8	8	0
Fedtstoffer	1	1	0,2	0,4	0,4	2	0,1
Sukker, honning og sukkervarer	1	2	1	0,4	0,3	0	0
Drikkevarer	2	7	14	10	7	3	19
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	2	1	1	3	0,2	0,2
Snacks og Chips	1	0	1	1	1	0	3
Alternativer til animalske fødevarer	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0
Bælgfrugter	1	0,30	1	1	1	0	0
Nødder	2	3	2	2	3	0	0,1
Is	0,1	1	0,1	0,2	0,2	0,4	0

7.4 Mineraler

Tabel 7.13. Bidrag af mineraler, del 1, fra overordnede fødevaregrupper (% af samlet indtag), 4-10-årige.

	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Jern
Mælk og mælkeprodukter	3	16	38	12	1
Ost og osteprodukter	6	1	23	3	1
Kornprodukter	1	7	4	18	18
Brød m.m.	20	11	7	21	23
Grøntsager	2	12	4	6	6
Kartofler og kartoffelprodukter	1	7	0,3	3	4
Frugt	0,1	10	2	5	4
Svampe	0	1	0	0,1	0,1
”Rødt kød”	16	10	2	6	18
Fisk	2	3	0,3	1	1
Fjerkræ	2	4	1	3	2
Æg	1	1	2	1	5
Fedtstoffer	3	0,4	0,4	0,3	1
Sukker, honning og sukkervarer	1	3	3	5	6
Drikkevarer	1	5	8	7	4
Krydderier, ekstrakter o.l.	36	1	3	4	1
Snacks og Chips	3	3	0,4	1	2
Alternativer til animalske fødevarer	1	1	0	0,1	0
Bælgfrugter	0,1	2	0,2	1	1
Nødder	0,2	1	0,7	3	2
Is	0,3	1	1	0,4	0,1

Tabel 7.14. Bidrag af mineraler, del 1 fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 11-17-årige.

	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Jern
Mælk og mælkeprodukter	3	12	32	10	1
Ost og osteprodukter	7	1	28	4	1
Kornprodukter	1	6	4	18	17
Brød m.m.	16	8	6	16	18
Grøntsager	2	11	4	6	8
Kartofler og kartoffelprodukter	1	8	0,4	4	5
Frukt	0	4	1	3	2
Svampe	0	1	0	0,1	0,1
"Rødt kød"	14	11	2	8	19
Fisk	1	2	0,2	1	1
Fjerkræ	2	4	1	3	3
Æg	1	1	2	1	5
Fedtstoffer	3	0,4	0,4	0,3	1
Sukker, honning og sukkervarer	1	3	4	6	7
Drikkevarer	2	6	10	9	8
Krydderier, ekstrakter o.l.	39,9	1	3	4	1
Snacks og Chips	3	4	0,4	2	2
Alternativer til animalske fødevarer	1	1	0,1	0,1	0,1
Bælgfrugter	0,1	2	0,2	1	1
Nødder	0,2	2	1	4	2
Is	0,3	1	1	0,4	0,1

Tabel 7.15. Bidrag af mineraler, del 1 fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 18-80-årige.

	Natrium	Kalium	Calcium	Magnesium	Jern
Mælk og mælkeprodukter	2	9	28	8	1
Ost og osteprodukter	8	1	31	4	1
Kornprodukter	0	4	4	13	13
Brød m.m.	16	8	6	17	18
Grøntsager	3	12	6	7	8
Kartofler og kartoffelprodukter	1	8	1	4	5
Frugt	0	5	1	3	2
Svampe	0	1	0	0,2	0,1
"Rødt kød"	12	10	2	7	18
Fisk	4	3	1	2	2
Fjerkræ	2	4	1	3	3
Æg	1	1	2	1	6
Fedtstoffer	3	0,3	0,4	0,3	1
Sukker, honning og sukkervarer	1	2	3	4	5
Drikkevarer	3	12	11	16	12
Krydderier, ekstrakter o.l.	38	1	2	4	1
Snacks og Chips	2	3	0,2	1	1
Alternativer til animalske fødevarer	1	1	0,3	0,3	0,2
Bælgfrugter	0,1	3	0,4	1	2
Nødder	0,2	2	1	6	3
Is	0,2	1	1	0,2	0

Tabel 7.16. Bidrag af mineraler, del 2 fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 4-10-årige.

	Zink	Selen	Fosfor	Jod
Mælk og mælkeprodukter	11	11	20	18
Ost og osteprodukter	10	8	12	3
Kornprodukter	12	8	13	1
Brød m.m.	17	13	16	22
Grøntsager	3	1	3	3
Kartofler og kartoffelprodukter	1	1	2	0,2
Frugt	2	0,4	2	0,3
Svampe	0,1	1	0,2	0
”Rødt kød”	28	20	13	2
Fisk	1	11	2	5
Fjerkræ	3	9	4	0,1
Æg	3	11	3	4
Fedtstoffer	0,4	1	1	0,4
Sukker, honning og sukkervarer	2	2	2	1
Drikkevarer	2	3	1	8
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	0,2	2	31
Snacks og Chips	2	1	1	0,1
Alternativer til animalske fødevarer	0,1	0	0	0
Bælgfrugter	0,3	0,2	0,4	0
Nødder	1	1	1	0
Is	0,3	0,3	1	1

Tabel 7.17. Bidrag af mineraler, del 2 fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 11-17-årige.

	Zink	Selen	Fosfor	Jod
Mælk og mælkeprodukter	9	9	17	15
Ost og osteprodukter	11	9	14	3
Kornprodukter	12	8	13	1
Brød m.m.	13	11	13	19
Grøntsager	3	1	3	6
Kartofler og kartoffelprodukter	1	1	2	0,3
Frugt	1	0,2	1	0,2
Svampe	0,1	2	0,3	0
"Rødt kød"	32	21	15	1
Fisk	1	8	2	3
Fjerkræ	4	11	5	0,1
Æg	3	12	4	4
Fedtstoffer	0,4	0,4	0,4	0,3
Sukker, honning og sukkervarer	3	2	2	1
Drikkevarer	2	3	2	9
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	0,2	2	36
Snacks og Chips	2	1	2	0,1
Alternativer til animalske fødevarer	0,1	0	0,1	0
Bælgfrugter	1	0,2	1	0
Nødder	2	1	2	0
Is	0,3	0,3	1	1

Tabel 7.18. Bidrag af mineraler, del 2 fra overordnede fødevarergrupper (% af samlet indtag), 18-80-årige.

	Zink	Selen	Fosfor	Jod
Mælk og mælkeprodukter	8	8	14	12
Ost og osteprodukter	12	9	15	3
Kornprodukter	9	5	10	0,4
Brød m.m.	14	8	13	18
Grøntsager	4	1	4	6
Kartofler og kartoffelprodukter	2	1	3	0,3
Frugt	1	0,3	1	0,1
Svampe	0,2	2	0,3	0
”Rødt kød”	32	20	15	1
Fisk	2	18	4	9
Fjerkræ	3	9	5	0,1
Æg	4	12	4	4
Fedtstoffer	0,4	1	1	0,4
Sukker, honning og sukkervarer	2	1	2	1
Drikkevarer	3	3	5	12
Krydderier, ekstrakter o.l.	1	0	1	32
Snacks og Chips	1	0,4	1	0
Alternativer til animalske fødevarer	0,3	0	0,1	0
Bælgfrugter	1	0,4	1	0
Nødder	2	1	3	0
Is	0,2	0,2	0,4	1

8. Udvikling i kostens sammensætning 2011-2013 og 2021-24

Ændringerne i gennemsnitsindtaget og det mediane indtag af fødevarer, energi og næringsstoffer fra kostundersøgelsen 2011-2013 til kostundersøgelsen 2021-2024 vises i tabellerne i dette kapitel.

Indtagsdata er baseret på vægtede data for begge kostundersøgelser, ligesom inddelingen af fødevarer i fødevaregrupper er justeret i kostundersøgelsen 2011-2013, så den svarer til kostundersøgelsen 2021-2024. Indtaget er udregnet pr. 10 MJ for populationen opdelt i 3 aldersgrupper: 4-10-årige, 11-17-årige og 18-75 år, for hhv. drenge/mænd, piger/kvinder og alle. Den voksne gruppe går op til og med 75 år i 2011-2013 og derfor også i beskrivelsen af ændringerne her. Signifikante forskelle ($p < 0,001$) er i tabellerne markeret med *

8.1 Relativt indhold af fødevarer

I det følgende beskrives udviklingen i kostens indhold af overordnede fødevaregrupper fra 2011-2013 til 2021-2024. Analysen viser markante ændringer i danskernes kost fra 2011-2013 til 2021-2024 på tværs af aldersgrupper. Overordnet ses både gunstige og ugunstige udviklingstendenser.

Hovedpointer om udviklingen i kostens indhold af udvalgte fødevarergrupper fra 2011-2013 til 2021-2024, g/10 MJ.

Fødevarer-gruppe	Udvikling	Signifikans	Bemærkninger
Mælk og mælkeprodukter	Fald i alle aldersgrupper	Ja, alle	Markant reduktion i indtaget
Ost	Stigning i alle aldersgrupper	Ja, de fleste	Store relative stigninger (14-81 %)
Æg	Stigning i alle aldersgrupper undtagen 4-10 år	Ja, undtagen 4-10 år	Særligt store stigninger blandt unge og voksne
Fedtstoffer	Fald, især 4-10 år	Delvist	Små ændringer blandt unge og voksne
"Rødt kød" og fjerkræ	Stigning i de fleste grupper	Ikke for 11-17 år	Stigning drevet af fjerkræ; "rødt kød" falder
Fisk	Små ændringer	Nej	Ingen signifikante forskelle
Brød	Overvejende uændret	Nej	Mindre fald blandt piger og unge
Kornprodukter	Stigning i alle grupper	Ja, undtagen 4-10 år	Størst stigning blandt voksne
Fuldkorn	Stigning blandt voksne	Ja, voksne (mænd)	Fald blandt unge
Grøntsager	Tendens til fald i alle grupper	Nej	Størst fald blandt 4-10 år
Svampe	Stigning	Kun kvinder	Generelt små mængder
Kartofler	Markant fald	Ja, de fleste	Store reduktioner (28-55 %)
Bælgfrugter	Stigning i gennemsnit, firdobling blandt voksne	Median = 0, signifikans kan ikke beregnes	Halvdelen spiser ingen bælgfrugter
Frugt	Markant fald i alle grupper	Ja	Reduktioner på 30-59 %
Nødder	Fald hos børn, stigning hos voksne	Ja, voksne	Store relative stigninger hos voksne
Sukker og slik	Stigning i alle grupper	Ja	Særligt stor stigning blandt unge
Drikkevarer	Fald i de fleste grupper	Ja, flere grupper	Størst fald blandt voksne

Tabel 8.1. Forskelle i kostens indhold af mælk og mælkeprodukter, g/10 MJ

	Aldersgruppe (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	536	529	337	307	-42%*
Dreng	11-17	472	429	286	242	-44%*
Mænd	18-75	315	254	209	176	-31%*
Piger	4-10	517	468	274	230	-51%*
Piger	11-17	450	406	210	169	-58%*
Kvinder	18-75	334	301	249	220	-27%*
Børn	4-10	526	492	308	271	-45%*
Børn	11-17	461	412	248	200	-51%*
Voksne	18-75	325	279	229	196	-30%*

Mælk og mælkeprodukter omfatter alle slags mælk (sød-, let-, mini-, skummet-, kærne-, kakao-) og diverse surmælksprodukter samt fløde.

Indholdet af mælk og mælkeprodukter er reduceret markant i kosten i alle aldersgrupper.

Tabel 8.2. Forskelle i kostens indhold af ost, og osteprodukter g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	23	18	36	33	81%*
Dreng	11-17	28	25	43	40	65%*
Mænd	18-75	41	36	48	43	18%*
Piger	4-10	26	23	38	33	42%*
Piger	11-17	28	26	42	39	51%*
Kvinder	18-75	48	42	53	48	14%
Børn	4-10	25	21	37	33	60%*
Børn	11-17	28	26	42	39	54%*
Voksne	18-75	45	40	51	46	16%*

Indholdet af ost og osteprodukter i kosten er øget i alle aldersgrupper, og størstedelen af øg-ningerne er signifikante.

Tabel 8.3. Forskelle i kostens indhold af æg, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	23	19	26	21	9%
Dreng	11-17	20	16	31	22	37%*
Mænd	18-75	24	18	33	26	47%*
Piger	4-10	22	18	29	22	25%
Piger	11-17	17	13	28	24	75%*
Kvinder	18-75	27	24	39	32	37%*
Børn	4-10	22	19	27	21	15%
Børn	11-17	19	14	29	23	62%*
Voksne	18-75	26	20	36	29	42%*

Kostens indhold af æg viser en signifikant stigning i alle aldersgrupper, undtagen blandt børn 4-10 år.

Tabel 8.4. Forskelle i kostens indhold af fedtstoffer, 10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	46	44	38	38	-13%*
Dreng	11-17	40	39	38	38	-4%
Mænd	18-75	41	40	39	37	-6%
Piger	4-10	46	44	41	40	-9%
Piger	11-17	39	37	38	37	-1%
Kvinder	18-75	41	38	39	38	-1%
Børn	4-10	46	44	39	39	-11%*
Børn	11-17	40	38	38	38	-1%
Voksne	18-75	41	39	39	37	-4%

Kostens indhold af fedtstoffer er faldet især blandt de 4-10-årige børn, mens der er små for-skellige i fedtstofindtaget blandt de større børn 11-17 år og blandt voksne 18-75 år.

Tabel 8.5. Forskelle i kostens indhold af "rødt kød" og fjerkræ, g /10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	101	99	126	120	21%*
Dreng	11-17	144	138	155	148	7%
Mænd	18-75	151	141	162	157	11%*
Piger	4-10	97	90	119	114	27%*
Piger	11-17	124	118	120	115	-3%
Kvinder	18-75	118	111	126	120	9%*
Børn	4-10	99	96	123	119	24%*
Børn	11-17	135	126	138	135	7%
Voksne	18-75	134	124	144	139	12%*

Kostens indhold af "rødt kød" og fjerkræ viser en stigning i de fleste aldersgrupper, undtaget blandt de 11-17-årige, hvor forskelle mellem 2011-13 og 2021-24 ikke er signifikante. Tallene dækker over, at især kostens indhold af fjerkræ er øget, mens indholdet af "rødt kød" i kosten er faldet.

Tabel 8.6. Forskelle i kostens indhold af fisk, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	20	11	17	8	-21%
Dreng	11-17	17	9	13	6	-26%
Mænd	18-75	31	22	32	20	-7%
Piger	4-10	18	11	22	15	46%
Piger	11-17	17	10	14	7	-24%
Kvinder	18-75	37	27	39	27	0%
Børn	4-10	19	11	19	11	6%
Børn	11-17	17	9	14	7	-26%
Voksne	18-75	34	25	36	24	-2%

Kostens indhold af fisk viser insignifikante forskelle.

Tabel 8.7. Forskelle i kostens indhold af brød, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	176	164	182	178	8%
Dreng	11-17	164	162	162	155	-4%
Mænd	18-75	157	154	163	158	3%
Piger	4-10	178	174	182	177	2%
Piger	11-17	168	162	148	138	-15%
Kvinder	18-75	163	157	158	155	-2%
Børn	4-10	177	170	182	177	4%
Børn	11-17	166	162	155	146	-10%
Voksne	18-75	160	156	160	156	0%

Gruppen dækker primært over hvedebrød og rugbrød. Forskellene mellem kostens indhold af brød i 2011-13 og 2021-24 er små, undtagen for piger og børn 11-17 år. Ingen forskelle er signifikante.

Tabel 8.8. Forskelle i kostens indhold af kornprodukter, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	87	83	97	91	10%
Dreng	11-17	83	78	99	93	20%*
Mænd	18-75	60	54	76	69	28%*
Piger	4-10	78	72	85	78	8%
Piger	11-17	69	64	93	89	40%*
Kvinder	18-75	55	51	68	65	28%*
Børn	4-10	82	78	91	85	10%
Børn	11-17	76	69	96	91	31%*
Voksne	18-75	57	52	72	66	28%*

Gruppen indeholder ris, pasta, mysli, morgencerealier, mel o.l. Der er stigning i kostens indhold af kornprodukter, men forskellene er ikke signifikante blandt de 4-10-årige.

Tabel 8.9. Forskelle i kostens indhold af fuldkorn, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	77	73	81	74	1%
Drenge	11-17	60	53	63	53	0%
Mænd	18-75	57	51	69	61	21%*
Piger	4-10	71	70	70	64	-8%
Piger	11-17	50	46	45	37	-18%
Kvinder	18-75	60	54	64	58	6%
Børn	4-10	74	70	76	69	-2%
Børn	11-17	56	50	54	44	-13%
Voksne	18-75	59	53	66	59	11%*

Kostens indhold af fuldkorn er øget signifikant blandt voksne, men ikke blandt børn 4-10 år og unge 11-17 år.

Tabel 8.10. Forskelle i kostens indhold af grøntsager (ekskl. bælgfrugter), g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	179	156	164	143	-9%
Drenge	11-17	149	129	135	121	-6%
Mænd	18-75	162	139	155	137	-2%
Piger	4-10	193	162	147	140	-14%
Piger	11-17	165	144	163	134	-7%
Kvinder	18-75	243	212	224	203	-4%
Børn	4-10	186	161	156	141	-13%
Børn	11-17	157	136	149	127	-7%
Voksne	18-75	204	173	190	167	-3%

Gruppen indeholder grøntsager, friske, som konserver, frosne o.l., men ikke svampe og kartof-ler. Kostens indhold af grøntsager er faldet svagt blandt unge 11-17 år og voksne, men er faldet godt 10% blandt de små børn. Dog er ingen fald signifikante.

Tabel 8.11. Forskelle i kostens indhold af svampe, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	2,6	1,1	4,0	1,6	39%
Dreng	11-17	3,0	1,9	4,2	1,8	-1%
Mænd	18-75	3,8	1,5	6,0	2,2	48%
Piger	4-10	2,3	1,0	2,4	1,2	18%
Piger	11-17	3,2	1,5	5,2	2,2	45%
Kvinder	18-75	4,2	1,3	7,2	2,4	81%*
Børn	4-10	2,5	1,1	3,3	1,4	27%
Børn	11-17	3,1	1,7	4,7	2,0	20%
Voksne	18-75	4,0	1,4	6,6	2,2	59%*

Kostens indhold af svampe er steget, men oftest er øgningen ikke signifikant.

Tabel 8.12. Forskelle i kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	54	45	46	35	-21%
Dreng	11-17	82	68	54	49	-28%*
Mænd	18-75	101	83	69	57	-32%*
Piger	4-10	57	48	39	30	-38%*
Piger	11-17	94	89	48	40	-55%*
Kvinder	18-75	80	68	61	49	-28%*
Børn	4-10	55	45	43	32	-28%
Børn	11-17	88	77	51	44	-43%*
Voksne	18-75	90	74	65	53	-29%*

Kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter er faldet signifikant i de fleste aldersgrupper

Tabel 8.13. Forskelle i kostens indhold af bælgfrugter, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	1,3	0,0	3,5	0,0	
Dreng	11-17	0,9	0,0	4,5	0,0	
Mænd	18-75	1,6	0,0	6,9	0,0	
Piger	4-10	1,4	0,0	3,3	0,0	
Piger	11-17	1,0	0,0	5,1	0,0	
Kvinder	18-75	2,8	0,0	10,6	0,0	
Børn	4-10	1,3	0,0	3,4	0,0	
Børn	11-17	0,9	0,0	4,8	0,0	
Voksne	18-75	2,2	0,0	8,8	0,0	

Kostens indhold af bælgfrugter er skævt, idet halvdelen af alle aldersgrupper ikke indtager bælgfrugter. Derfor er det mediane indhold af bælgfrugter lig med 0, og forskellen kan ikke beregnes. Ses på det gennemsnitlige indtag af bælgfrugter ses en stigning i alle aldersgrupper. Blandt de voksne 18-75-årige er kostens indhold af bælgfrugter fordoblet.

Tabel 8.14. Forskelle i kostens indhold af frugt, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	201	172	149	123	-29%*
Dreng	11-17	110	68	55	34	-50%*
Mænd	18-75	126	89	69	41	-54%*
Piger	4-10	217	177	145	124	-30%*
Piger	11-17	159	128	81	64	-50%*
Kvinder	18-75	232	202	109	82	-59%*
Børn	4-10	209	177	147	124	-30%*
Børn	11-17	134	89	68	50	-43%*
Voksne	18-75	181	144	89	62	-57%*

Der er sket et signifikant fald i kostens indhold af frugt i alle aldersgrupper.

Tabel 8.15. Forskelle i kostens indhold af nødder, g/10 MJ

	Aldersgruppe (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	7,9	3,8	5,2	3	-32%
Dreng	11-17	7,6	2,0	6,1	3	51%
Mænd	18-75	6,2	0,7	8,2	3	253%*
Piger	4-10	9,0	4,9	5,6	3	-46%
Piger	11-17	7,3	2,4	7,0	5	102%
Kvinder	18-75	9,6	4,4	11,7	6	41%*
Børn	4-10	8,4	4,6	5,4	3	-45%
Børn	11-17	7,4	2,3	6,6	4	63%
Voksne	18-75	8,0	2,1	9,9	4	100%*

Der er sket et fald i kostens indhold af nødder blandt børn, men en stigning blandt større børn og voksne. Forskellene er signifikante blandt voksne 18-75 år.

Tabel 8.16. Forskelle i kostens indhold af sukker, honning og sukkervarer, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	42	39	55	54	39%*
Dreng	11-17	36	33	50	47	42%*
Mænd	18-75	32	26	37	32	24%*
Piger	4-10	43	41	60	55	35%*
Piger	11-17	44	42	72	65	57%*
Kvinder	18-75	39	34	46	41	21%*
Børn	4-10	43	40	57	54	36%*
Børn	11-17	40	36	61	55	53%*
Voksne	18-75	35	30	42	36	22%*

Gruppen indeholder husholdningssukker, honning, slik og chokolade. Der er sket en signifikant stigning i alle aldersgrupper. Det mediane indhold af sukker, honning og sukkervarer i kosten er øget med 50% blandt de 11-17-årige.

Tabel 8.17. Forskelle i kostens indhold af drikkevarer, g/10 MJ

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	1060	1015	992	959	-6%
Dreng	11-17	1430	1286	1146	1082	-16%*
Mænd	18-75	2154	1987	1750	1632	-18%*
Piger	4-10	1111	1050	1034	946	-10%
Piger	11-17	1531	1413	1398	1224	-13%
Kvinder	18-75	2785	2549	2121	1959	-23%*
Børn	4-10	1085	1036	1011	955	-8%
Børn	11-17	1478	1348	1272	1156	-14%*
Voksne	18-75	2481	2266	1937	1797	-21%*

Gruppen indeholder vand, søde drikke, øl, vin, spiritus, kaffe, te o.l. Der er sket et signifikant fald i de fleste aldersgrupper.

8.2 Indhold af energi og makronæringsstoffer

8.2.1 Energi

Tabel 8.18. Forskelle i kostens indhold af energi (MJ/d) mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	8,6	8,4	7,8	7,7	-9%*
Drenge	11-17	9,8	9,6	10,1	10,0	4%
Mænd	18-75	11,1	10,9	10,2	10,0	-8%*
Piger	4-10	7,7	7,6	7,2	7,1	-7%
Piger	11-17	7,6	7,5	7,8	7,7	2%
Kvinder	18-75	8,2	8,1	8,2	8,0	-2%
Børn	4-10	8,2	8,0	7,5	7,4	-7%*
Børn	11-17	8,8	8,4	9,0	8,7	3%
Voksne	18-75	9,6	9,2	9,2	8,9	-3%*

Det mediane energiindhold i den registrerede kost er faldet signifikant for drenge 4-10 år og mænd 18-76 år med hhv. 9% og 8%. Der er også et ikke-signifikant fald i energiindtaget for piger 4-10 år, hvorimod det er stort set uændret for hhv. piger og drenge 11-17 år samt kvinder 18-80 år. Faldet for drenge 4-10 år og mænd slår igennem når børn i alt og voksne i alt opgøres, så der ses et fald på hhv. 7% og 3% blandt børn 4-10 år og voksne. For 11-17-årige er der en ikke-signifikant stigning på 3%.

8.2.2 Ændringer i energifordelingen i kosten

Hovedpointer:

For voksne 18-75 år er indholdet af total kulhydrat faldet, proteinindholdet er steget, og fedtindholdet er steget for kvinder. Tilsat sukker er uændret eller tendens til faldet for mænd, og indholdet af kostfiber er steget for mænd, men ikke for kvinder. Fedtkvaliteten er forbedret, idet indholdet af mættede fedtsyrer er

faldet og indholdet af mono- og polyumættede fedtsyrer er steget.

For 11-17-årige ses et fald i proteinindholdet for piger, men derudover er der tendens til samme udvikling som for voksne, hvor indholdet af mono- og polyumættede fedtsyrer er steget, men derudover er ændringerne er ikke signifikante.

For børn 4-10 år er energifordelingen stort set uændret med tendens til forbedringer i fedtkvaliteten, idet der er tendens til fald i mættede fedtsyrer og stigning i mono- og polyumættede fedtsyrer. For piger 4-10 år er denne stigning signifikant, og for denne gruppe er der også tendens til fald i total kulhydrat (trods tendens til stigning i indhold af tilsat sukker) og stigning i fedtindhold.

Ændringerne er opsummeret for populationsgrupperne i tabel 8.10. I de efterfølgende tabeller ses ændringerne for hvert af makronæringsstofferne.

Tabel 8.19. Udvikling i energifordelingen (kostens indhold af makronæringsstoffer (E%) efter aldersgruppe og køn.

Næringsstof	4-10 år drenge	4-10 år piger	11-17 år drenge	11-17 år piger	18-75 år mænd	18-75 år kvinder
Kulhydrat (total & tilgængeligt)	Uændret	Uændret	Uændret	Uændret	Fald	Fald
Kostfiber	Uændret	Uændret	Uændret	Uændret	Stigning	Uændret
Tilsat sukker	Uændret	Uændret	Uændret	Stor, men ikke-signifikant stigning	Uændret	Uændret
Frie sukkerarter	- (ingen data)	-	-	-	-	-
Protein	Uændret	Uændret	Uændret	Fald	Stigning	Stigning
Fedt (total)	Uændret	Uændret	Uændret	Stigning ¹	Uændret	Stigning ²
Mættede fedtsyrer	Uændret	Uændret	Uændret	Uændret	Fald	Fald
Mono-umættede fedtsyrer	Uændret	Stigning	Stigning	Stigning	Stigning	Stigning
Poly-umættede fedtsyrer	Uændret	Stigning	Uændret	Stigning	Stigning	Stigning

1) nu på niveau med drenge, 2) nu på niveau med mænd, Lilla: stigende tendens, Blå: faldende tendens (ikke signifikante)

8.2.3 Kulhydrat

Tabel 8.20. Forskelle i kostens indhold af total kulhydrat (E%) mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	51	51	50	50	-1%
Drenge	11-17	49	49	48	48	-2%
Mænd	18-75	45	45	44	44	-4%*
Piger	4-10	51	51	49	49	-4%
Piger	11-17	50	50	50	49	-2%
Kvinder	18-75	47	46	44	44	-5%*
Børn	4-10	51	51	50	50	-2%
Børn	11-17	50	50	49	49	-2%
Voksne	18-75	46	46	44	44	-4%*

Tabel 8.21. Forskelle i kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%) mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	49	48	48	48	0%
Drenge	11-17	47	47	46	46	-3%
Mænd	18-75	44	44	42	42	-4%*
Piger	4-10	49	49	47	47	-4%
Piger	11-17	49	49	48	47	-3%
Kvinder	18-75	44	44	42	42	-5%*
Børn	4-10	49	49	48	48	-2%
Børn	11-17	48	48	47	47	-3%
Voksne	18-75	44	44	42	42	-5%*

Både indholdet af tilgængeligt og total kulhydrat er faldet blandt voksne. Indtaget af kostfiber er steget blandt mænd, hvilket dog kun har en lille effekt på total kulhydrat blandt mændene. De yngste drenge har også en stigning i kostfiber, som dog ikke er signifikant.

Tabel 8.22. Forskelle i kostens indhold af tilsat sukker (E%) mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	10	10	10	10	2%
Dreng	11-17	11	10	11	10	0%
Mænd	18-75	9	8	9	8	-5%
Piger	4-10	11	10	11	11	7%
Piger	11-17	11	11	13	13	20%
Kvinder	18-75	9	8	9	8	3%
Børn	4-10	10	10	10	10	3%
Børn	11-17	11	11	12	11	8%
Voksne	18-75	9	8	9	8	-1%

For tilsat sukker ses en stor, men ikke signifikant stigning for de ældste piger 11-17 år. For mænd ses et ikke-signifikant fald. Der blev ikke beregnet indhold af frie sukkerarter på 2011-2013-data, og derfor er der ikke beregnet udvikling i indhold af frie sukkerarter.

Tabel 8.23. Forskelle i kostens indhold af kostfiber (g/10 MJ) mellem 2011-2013 og 2021-2024

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	25	24	26	26	9%
Dreng	11-17	21	21	22	21	4%
Mænd	18-75	22	21	23	23	9%*
Piger	4-10	25	25	25	25	-1%
Piger	11-17	22	21	22	20	-4%
Kvinder	18-75	26	25	26	25	0%
Børn	4-10	25	24	26	25	3%
Børn	11-17	21	21	22	21	0%
Voksne	18-75	24	23	25	24	5%*

8.2.3 Protein

Tabel 8.24. Forskelle i kostens indhold af protein (E%) mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	14	14	14	14	1%
Dreng	11-17	16	16	16	16	-1%
Mænd	18-75	16	16	17	17	4%*
Piger	4-10	14	14	14	14	0%
Piger	11-17	15	15	14	14	-6%*
Kvinder	18-75	16	16	17	16	3%*
Børn	4-10	14	14	14	14	1%
Børn	11-17	15	15	15	15	-3%
Voksne	18-75	16	16	17	17	4%*

Indholdet af protein i kosten er steget for mænd og kvinder over 18 år, men faldet for piger 11-17 år. Indholdet er uændret for de yngste børn 4-10 år og drenge 11-17 år.

8.2.4 Fedt

Tabel 8.25. Forskelle i kostens indhold af fedt (E%) mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	35	35	35	35	2%
Dreng	11-17	35	36	37	36	2%
Mænd	18-75	38	38	39	39	2%
Piger	4-10	35	35	37	37	4%
Piger	11-17	35	35	36	37	6%*
Kvinder	18-75	37	37	39	39	4%*
Børn	4-10	35	35	36	36	2%
Børn	11-17	35	35	37	37	4%*
Voksne	18-75	38	38	39	39	3%*

Indholdet af fedt i kosten er steget for kvinder, så kvinders mediane indhold af fedt i kosten nu er som for mænd. Også for piger 11-17 år er fedtindholdet i kosten steget, så det svarer til fedt-indholdet i kosten hos drenge på samme alder.

Table 8.26. Differences in the content of saturated fats (E%) between 2011-2013 and 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	14	14	13	13	-5%
Drenge	11-17	14	15	14	14	-5%
Mænd	18-75	15	15	14	14	-5%*
Piger	4-10	14	14	14	14	-2%
Piger	11-17	14	14	14	14	-2%
Kvinder	18-75	15	15	14	14	-3%*
Børn	4-10	14	14	14	14	-3%
Børn	11-17	14	14	14	14	-3%
Voksne	18-75	15	15	14	14	-4%*

The content of saturated fats in the diet has decreased in men's and women's diets by 5% and 3%, respectively. For boys in both age groups, the content has decreased to the same level, but not significantly. There are no differences in the content of saturated fats in the diet between age groups and gender, but a ten-fold lower content among the youngest boys.

Table 8.27. Differences in the content of monounsaturated fats (E%) between 2011-2013 and 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	12	12	13	13	5%
Drenge	11-17	13	13	14	14	10%*
Mænd	18-75	14	14	15	15	6%*
Piger	4-10	12	12	13	14	9%*
Piger	11-17	12	12	14	13	9%*
Kvinder	18-75	14	14	15	15	8%*
Børn	4-10	12	12	13	13	7%*
Børn	11-17	13	12	14	14	10%*
Voksne	18-75	14	14	15	15	7%*

The content of monounsaturated fats in the diet has increased 6-10% in all groups except the youngest boys where the increase is smaller and not significant. The increase seems to be lowest for the adult men.

Tabel 8.28. Forskelle i kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%) mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	6	5	6	6	3%
Drenge	11-17	5	5	6	6	8%
Mænd	18-75	6	6	6	6	7%*
Piger	4-10	5	5	6	6	8%*
Piger	11-17	5	5	6	6	12%*
Kvinder	18-75	6	6	6	6	9%*
Børn	4-10	5	5	6	6	5%*
Børn	11-17	5	5	6	6	10%*
Voksne	18-75	6	6	6	6	8%*

Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer er steget i alle grupper, dog ikke signifikant for drenge-grupperne. Indholdet ligger nu stort set ens for alle grupper.

8.3 Relativt indhold af vitaminer og mineraler

Hovedpointer:

Resultaterne viser overordnet et markant fald i indholdet pr. 10 MJ af de fleste vitaminer og mineraler i kosten fra 2011-2013 til 2021-2024.

Nogle få næringsstoffer skiller sig ud: Vitamin E er steget for unge (piger og drenge) og voksne (mænd og kvinder), selen er steget for voksne mænd, og natrium er steget for voksne (mænd og kvinder).

Faldet er størst blandt børn og unge, især piger 11-17 år.

Mest stabile indhold ses for fosfor, jern, zink og selen.

Størst fald ses for vitamin B₁₂ (op til -36%), vitamin C (op til -32%), vitamin A (-30%), folat (-21%), og kalium (-20%).

8.3.1 Relativt indhold af vitaminer

Tabel 8.29. Forskelle i kostens indhold af vitamin A RE /10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	1538	1429	1203	1014	-29%*
Drenge	11-17	1171	896	999	711	-21%
Mænd	18-75	1458	1177	1153	885	-25%*
Piger	4-10	1460	1388	1114	957	-31%*
Piger	11-17	1152	910	874	702	-23%*
Kvinder	18-75	1312	1088	1248	1002	-8%*
Børn	4-10	1499	1398	1163	978	-30%*
Børn	11-17	1162	901	936	707	-22%*
Voksne	18-75	1382	1120	1201	946	-16%*

Der er et fald i indholdet af vitamin A i kosten (medianer) for alle grupper, dog ikke signifikant for drenge 11-17 år. Faldet er størst for børn 4-10 år (ca. 30%) og mindst for kvinder (8%).

Tabel 8.30. Forskelle i kostens indhold af vitamin D $\mu\text{g}/10\text{ MJ}$ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	3,3	2,5	2,2	2,0	-21%*
Drenge	11-17	3,3	2,5	2,5	2,1	-15%
Mænd	18-75	4,4	3,0	3,5	2,8	-7%*
Piger	4-10	3,4	2,3	2,5	2,2	-7%
Piger	11-17	3,1	2,3	2,3	1,9	-14%
Kvinder	18-75	4,8	3,4	3,7	2,9	-13%*
Børn	4-10	3,4	2,4	2,3	2,0	-16%*
Børn	11-17	3,2	2,4	2,4	2,0	-14%*
Voksne	18-75	4,6	3,2	3,6	2,9	-9%*

Der er et fald i kostens indhold af vitamin D (medianer) for alle grupper, dog ikke signifikant for drenge 11-17 år og piger både 4-10 år og 11-17 år. Faldet er størst for drenge 4-10 år (ca. 21%) og mindst for voksne mænd (7%).

Tabel 8.31. Forskelle i kostens indhold af vitamin E $\alpha\text{-TE}/10\text{ MJ}$ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	9,0	8,6	9,2	9,1	5%
Drenge	11-17	7,8	7,7	9,0	8,8	15%*
Mænd	18-75	8,3	7,6	9,7	9,2	21%*
Piger	4-10	9,3	8,8	9,3	9,2	4%
Piger	11-17	8,0	7,8	9,4	9,1	17%*
Kvinder	18-75	10,2	9,5	11,3	10,8	14%*
Børn	4-10	9,1	8,7	9,2	9,1	4%
Børn	11-17	7,9	7,7	9,2	9,0	16%*
Voksne	18-75	9,3	8,6	10,5	9,8	15%*

Der er en stigning i kostens indhold af vitamin E (medianer) for alle grupper, dog lille og ikke signifikant for de yngste, både drenge og piger, og størst for voksne mænd (21%). I 2021-2024 ligger indholdet stadig højere for kvinder end for mænd.

Tabel 8.32. Forskelle i kostens indhold af thiamin mg/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

		2011-2013		2021-2024		Procent forskel
	Alder (år)	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	1,5	1,5	1,4	1,3	-12%*
Drenge	11-17	1,6	1,5	1,3	1,3	-17%*
Mænd	18-75	1,5	1,4	1,3	1,3	-11%*
Piger	4-10	1,5	1,5	1,2	1,2	-16%*
Piger	11-17	1,4	1,4	1,2	1,1	-19%*
Kvinder	18-75	1,5	1,4	1,3	1,2	-12%*
Børn	4-10	1,5	1,5	1,3	1,3	-14%*
Børn	11-17	1,5	1,5	1,2	1,2	-19%*
Voksne	18-75	1,5	1,4	1,3	1,3	-12%*

Der er et fald i indholdet af thiamin i kosten (medianer) for alle grupper – mellem 11% og 19%. Der er størst fald for de 11-17-årige (19%).

Tabel 8.33. Forskelle i kostens indhold af riboflavin mg/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

		2011-2013		2021-2024		Procent forskel
	Alder (år)	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	2,0	2,0	1,6	1,5	-25%*
Drenge	11-17	2,0	1,9	1,5	1,5	-23%*
Mænd	18-75	1,9	1,8	1,6	1,5	-14%*
Piger	4-10	2,0	1,9	1,5	1,4	-27%*
Piger	11-17	1,9	1,8	1,3	1,3	-29%*
Kvinder	18-75	1,9	1,8	1,7	1,6	-12%*
Børn	4-10	2,0	2,0	1,5	1,5	-24%*
Børn	11-17	1,9	1,9	1,4	1,4	-27%*
Voksne	18-75	1,9	1,8	1,6	1,6	-13%*

Der er et fald i indholdet af riboflavin i kosten for alle grupper – mellem 12% og 29%. Faldet er mindst hos de voksne, og størst for børnegrupperne.

Tabel 8.34. Forskelle i kostens indhold af niacin NE/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	28	25	25	24	-12%*
Dreng	11-17	31	30	29	28	-10%*
Mænd	18-75	37	36	34	32	-11%*
Piger	4-10	27	27	24	23	-13%*
Piger	11-17	30	30	26	25	-17%*
Kvinder	18-75	36	35	33	31	-11%*
Børn	4-10	28	27	25	24	-12%*
Børn	11-17	31	30	28	26	-13%*
Voksne	18-75	37	36	33	32	-11%*

Der er et fald i indholdet af niacin i kosten (medianer) for alle grupper – mellem 10% og 17%. Størst er faldet (medianindholdet) for de 11-17-årige piger.

Tabel 8.35. Forskelle i kostens indhold af vitamin B₆ mg/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	1,6	1,5	1,4	1,3	-13%*
Dreng	11-17	1,6	1,5	1,4	1,3	-12%*
Mænd	18-75	1,7	1,7	1,6	1,5	-8%*
Piger	4-10	1,5	1,6	1,3	1,3	-18%*
Piger	11-17	1,6	1,6	1,4	1,2	-21%*
Kvinder	18-75	1,7	1,7	1,6	1,5	-11%*
Børn	4-10	1,5	1,6	1,4	1,3	-16%*
Børn	11-17	1,6	1,5	1,4	1,3	-16%*
Voksne	18-75	1,7	1,7	1,6	1,5	-10%*

Der er et fald i indholdet af vitamin B₆ i kosten (medianer) for alle grupper – mellem 8% og 21%. Størst fald er for piger (18-21%), mindst for voksne (8% for voksne mænd).

Tabel 8.36. Forskelle i kostens indhold af folat $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	353	350	311	300	-14%*
Dreng	11-17	323	322	282	270	-16%*
Mænd	18-75	338	321	310	299	-7%*
Piger	4-10	352	345	292	287	-17%*
Piger	11-17	340	336	280	265	-21%*
Kvinder	18-75	404	381	352	336	-12%*
Børn	4-10	352	346	302	292	-16%*
Børn	11-17	331	327	281	267	-18%*
Voksne	18-75	372	350	332	316	-10%*

Der er et fald i indholdet af folat i kosten (medianer) for alle grupper – mellem 7% og 21%. Største fald er for piger (17-21%) men også 16% drenge 11-17 år, mens faldet er mindst for voksne (7% for voksne mænd).

Tabel 8.37. Forskelle i kostens indhold af vitamin B_{12} $\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	6,7	6,7	5,0	4,4	-34%*
Dreng	11-17	6,3	6,0	4,9	4,3	-28%*
Mænd	18-75	7,2	6,6	6,0	5,2	-22%*
Piger	4-10	6,6	6,0	4,9	4,3	-28%*
Piger	11-17	5,8	5,3	3,9	3,3	-36%*
Kvinder	18-75	6,6	6,1	5,8	5,1	-16%*
Børn	4-10	6,6	6,5	5,0	4,4	-32%*
Børn	11-17	6,0	5,5	4,4	3,8	-31%*
Voksne	18-75	6,9	6,3	5,9	5,1	-19%*

Der er et fald i indholdet af vitamin B_{12} i kosten (medianer) for alle grupper – mellem 16% og 36%. Stort fald (median, 28-36%) er for alle børnegrupperne, hvor faldet det er størst (i median-indholdet) for piger 11-17 år (36%) samt drenge 4-10 år (34%), mindst for voksne (16% for voksne kvinder).

Tabel 8.38. Forskelle i kostens indhold af vitamin C mg/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	125	111	113	94	-15%
Drenge	11-17	99	88	78	72	-18%*
Mænd	18-75	103	92	88	80	-13%*
Piger	4-10	143	131	103	89	-32%*
Piger	11-17	121	114	104	88	-23%*
Kvinder	18-75	144	132	112	102	-23%*
Børn	4-10	134	121	108	91	-24%*
Børn	11-17	109	98	91	77	-21%*
Voksne	18-75	124	111	100	90	-20%*

Der er et fald i indholdet af vitamin C i kosten (medianer) for alle grupper – mellem 13% og 32%. Størst fald (medianindholdet) for piger 4-10 år (32%), mindst for voksne mænd (13%) og de yngste drenge (15%).

8.3.2 Relativt indhold af mineraler

Tabel 8.39. Forskelle i kostens indhold af calcium mg/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	1275	1247	1040	1033	-17%*
Drenge	11-17	1240	1192	1006	965	-19%*
Mænd	18-75	1116	1074	967	935	-13%*
Piger	4-10	1293	1250	982	948	-24%*
Piger	11-17	1246	1183	958	930	-21%*
Kvinder	18-75	1303	1253	1112	1075	-14%*
Børn	4-10	1284	1250	1013	972	-22%*
Børn	11-17	1243	1183	982	940	-21%*
Voksne	18-75	1213	1164	1040	1002	-14%*

Der er et fald i indholdet af calcium i kosten (medianer) for alle grupper – mellem 14% og 24%. Størst fald er for de yngste piger (24%). Faldet er mindst for voksne (13-14%).

Tabel 8.40. Forskelle i kostens indhold af fosfor mg/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

		2011-2013		2021-2024		Procent forskel
	Alder (år)	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	1683	1680	1562	1550	-8%*
Dreng	11-17	1691	1687	1551	1540	-9%*
Mænd	18-75	1645	1603	1627	1607	0%
Piger	4-10	1660	1644	1471	1433	-13%*
Piger	11-17	1617	1599	1396	1357	-15%*
Kvinder	18-75	1681	1658	1650	1636	-1%
Børn	4-10	1672	1658	1521	1505	-9%*
Børn	11-17	1656	1644	1473	1443	-12%*
Voksne	18-75	1664	1628	1639	1619	-1%

Der er et fald i indholdet af fosfor i kosten (medianer) for alle grupper af børn – mellem 8% og 15%. Størst fald er for piger (13-15%), mens indholdet er uændret for voksne.

Tabel 8.41. Forskelle i kostens indhold af magnesium mg/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

		2011-2013		2021-2024		Procent forskel
	Alder (år)	Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	364	360	346	334	-7%
Dreng	11-17	354	344	326	317	-8%*
Mænd	18-75	390	379	368	361	-5%*
Piger	4-10	361	352	322	322	-9%*
Piger	11-17	350	342	309	299	-13%*
Kvinder	18-75	422	415	391	381	-8%*
Børn	4-10	363	358	335	329	-8%*
Børn	11-17	353	343	318	306	-11%*
Voksne	18-75	406	400	380	370	-7%*

Der er et fald i indholdet af magnesium i kosten (medianer) for alle grupper – mellem 5 % og 13%, ikke signifikant for de yngste drenge. Størst fald er for piger 11-17 år (13%), og mindst for voksne (5% for voksne mænd).

Tabel 8.42. Forskelle i kostens indhold af jern mg/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	11,3	11,3	11,0	10,8	-5%
Drenge	11-17	11,3	11,2	11,2	10,6	-6%
Mænd	18-75	11,7	11,5	12,2	11,8	3%
Piger	4-10	11,0	11,3	10,5	10,4	-7%
Piger	11-17	11,0	10,9	10,5	10,3	-6%
Kvinder	18-75	11,9	11,8	12,2	11,9	1%
Børn	4-10	11,1	11,3	10,8	10,6	-6%*
Børn	11-17	11,1	11,1	10,8	10,4	-6%
Voksne	18-75	11,8	11,7	12,2	11,9	2%

Der ses ikke-signifikant fald i jernindholdet i kosten (medianer) for børnegrupperne (mellem 5 og 7%). Indholdet er uændret for voksne, med tendens til lille stigning for voksne mænd (ikke sig-nifikant).

Tabel 8.43. Forskelle i kostens indhold af zink mg/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Drenge	4-10	11,9	11,7	12,0	11,8	1%
Drenge	11-17	12,8	12,5	12,6	12,7	1%
Mænd	18-75	13,0	12,7	13,3	13,0	2%
Piger	4-10	11,7	11,7	11,4	11,2	-4%
Piger	11-17	12,1	12,0	11,0	10,7	-10%*
Kvinder	18-75	12,7	12,5	12,9	12,5	0%
Børn	4-10	11,8	11,7	11,7	11,6	-1%
Børn	11-17	12,5	12,2	11,8	11,7	-5%
Voksne	18-75	12,8	12,6	13,1	12,8	1%

Indholdet af zink i kosten (medianer) er uændret for de fleste grupper, dog er der et signifikant fald i kostens indhold for piger 11-17 år (10%).

Tabel 8.44. Forskelle i kostens indhold af jod $\mu\text{g}/10\text{ MJ}$ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	272	243	203	194	-20%*
Dreng	11-17	281	235	214	194	-18%*
Mænd	18-75	254	203	225	205	1%
Piger	4-10	284	238	193	183	-23%*
Piger	11-17	299	227	204	183	-19%*
Kvinder	18-75	282	229	246	222	-3%
Børn	4-10	278	241	198	190	-21%*
Børn	11-17	289	234	209	190	-19%*
Voksne	18-75	269	217	235	212	-2%

Der er et fald i indholdet af jod for alle grupper af børn- mellem 18% og 23%. Indholdet (medianer) er uændret for voksnes kost, hvorimod gennemsnitsindholdet er faldet også for voksne (12-13%), hvilket afspejler at de høje indtag blandt voksne (p75 og p95) ligger lavere i 2021-2024.

Tabel 8.45. Forskelle i kostens indhold af selen $\mu\text{g}/10\text{ MJ}$ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	49	47	50	48	2%
Dreng	11-17	52	50	53	52	3%
Mænd	18-75	55	53	60	57	7%*
Piger	4-10	48	46	51	49	7%
Piger	11-17	49	48	49	47	-2%
Kvinder	18-75	55	53	61	58	9%*
Børn	4-10	49	47	50	49	4%
Børn	11-17	50	50	51	49	0%
Voksne	18-75	55	53	60	57	8%*

Der er en stigning i kostens selenindhold (medianer) for voksne (7 og 9%). Der ses desuden en ikke-signifikant stigning på 7% for 4-10-årige piger, mens indholdet er stort set uændret for de øvrige grupper af børn.

Tabel 8.46. Forskelle i kostens indhold af natrium g/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024.

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	3,8	3,8	3,9	3,8	2%
Dreng	11-17	4,1	4,1	4,3	4,2	3%
Mænd	18-75	4,1	4,0	4,3	4,2	6%*
Piger	4-10	3,7	3,6	3,9	3,8	3%
Piger	11-17	4,0	3,9	3,9	3,8	-3%
Kvinder	18-75	4,0	3,9	4,2	4,1	6%*
Børn	4-10	3,7	3,7	3,9	3,8	4%
Børn	11-17	4,1	4,0	4,1	4,0	0%
Voksne	18-75	4,0	3,9	4,3	4,2	6%*

Indholdet af natrium (medianer) i kosten er steget med 6% for voksne, både mænd og kvinder, hvorimod det er stort set uændret for grupperne af børn (små ikke-signifikante stigninger (2-3%) tendens til lille fald for piger 11-17 år (-3%))

Tabel 8.47. Forskelle i kostens indhold af kalium g/10 MJ mellem 2011-2013 og 2021-2024. .

	Alder (år)	2011-2013		2021-2024		Procent forskel
		Gennemsnit	Median	Gennemsnit	Median	Median
Dreng	4-10	3,3	3,3	3,0	3,0	-10%*
Dreng	11-17	3,2	3,2	2,8	2,8	-12%*
Mænd	18-75	3,6	3,5	3,2	3,2	-10%*
Piger	4-10	3,3	3,3	2,8	2,8	-16%*
Piger	11-17	3,3	3,3	2,7	2,7	-20%*
Kvinder	18-75	4,0	3,9	3,5	3,4	-13%*
Børn	4-10	3,3	3,3	2,9	2,9	-13%*
Børn	11-17	3,3	3,2	2,8	2,7	-16%*
Voksne	18-75	3,8	3,7	3,3	3,3	-12%*

Der er et fald i kostens indhold (medianer) af kalium i alle grupper (10-20%). Faldet er størst for piger 11-17 år (20%) og piger 4-10 år (16%).

9. Kødreducerende praksisser

I undersøgelsen interviewes deltagere 15 år og derover og forældre til 4-14-årige deltagere om forskellige emner. Som noget nyt indeholder interviewskemaet i Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) en sektion om kødreducerende praksisser, herunder spørgsmål om hvorledes deltagerne opfatter egne kostmønstre, fx om deltagerne betragter sig som kødspisere eller vegetarer. Samtidig analyseres også indtaget af udvalgte fødevarergrupper i grupper med forskellig opfattelse af kostmønster. Analyserne i dette kapitel er gennemført på vægtede data for de voksne (18-80-årige).

Hovedpointer:

- Ca. 75% oplyser, at de ofte spiser kød, mens ca. 20% oplyser de spiser fleksitarisk, mens få procent spiser pescetarisk, vegetarisk eller vegansk.
- Flere mænd end kvinder oplyser, at de ofte spiser kød, mens kvinder oftere oplyser, at de spiser fleksitarisk, vegetarisk eller vegansk.
- Andelen af kødspisere er stabil på tværs af alle aldersgrupper. Vegetarer og veganere findes primært blandt unge og yngre voksne.
- Indtaget af kød falder markant, jo mere plantebaseret kostmønsteret er, men selv veganere og vegetarer spiser kød.
- Personer, der ønsker at reducere "rødt kød", spiser stadig relativt meget - især hvis de oplever det som svært.
- Vegetarer og veganere har et tydeligt højere indtag af plantebaserede fødevarer.
- 47% oplyser, at de allerede spiser mindre "rødt kød" (flest kvinder).
- 36% har ingen intention om at reducere "rødt kød" (flest mænd).
- Gruppen uden intention til at spise mindre rødt kød spiser mest "rødt kød" (ca. 130 g/dag).
- De, der gerne vil spise mindre, men synes det er svært, spiser mere "rødt kød" end dem, der ved, hvordan de skal gøre.

Deltagerne i DANSDA interviewes om, hvorledes de vil betegne deres eget kostmønster, herunder om de betegner sig som en person, der ofte spiser kød eller spiser en fleksitarisk kost, spiser pescetarisk, vegetarisk eller vegansk. I interviewet defineres ikke, hvordan begreberne skal forstås.

Tabel 9.1. Opfattelse af eget kostmønster

	Alle	Mænd	Kvinder
Spiser ofte kød	71%	81%	61%
Spiser fleksitarisk	21%	14%	28%
Spiser pescetarisk	1%	1%	2%
Spiser vegetarisk	1%	1%	2%
Spiser vegansk	1%	0%	1%
Andet	5%	3%	7%

Størstedelen, ca. 3 ud af 4, opfatter sig som kødspisere, mens ca. 20% svarer, at de spiser fleksitarisk. Kun få procent oplyser, at de enten spiser pescetarisk, vegetarisk eller vegansk. Fem procent har givet et andet svar, hvor størstedelen ikke kan placeres i en af de

ovennævnte kategorier. Mens flere mænd end kvinder betegner sig som kødspisere, er der flere kvinder end mænd, som betegner sig som fleksitarer eller vegetarer/veganere.

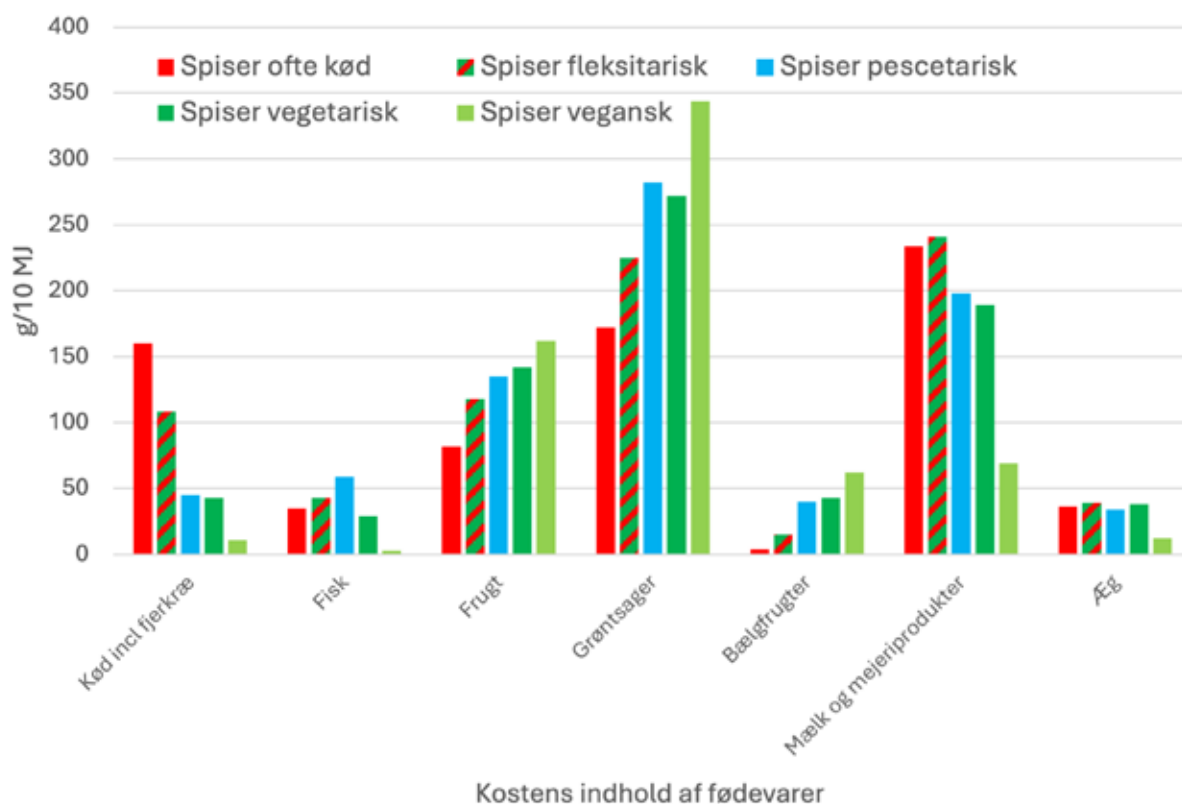
Tabel 9.2. Aldersfordeling blandt deltagere med forskelligt kostmønster

Aldersfordeling	18-24 år	25-50 år	51-70 år	71+
Spiser ofte kød	70%	71%	71%	70%
Spiser fleksitarisk	19%	20%	21%	24%
Spiser pescetarisk	3%	2%	1%	1%
Spiser vegetarisk	2%	1%	1%	0%
Spiser vegansk	1%	1%	0%	0%
Andet	6%	5%	5%	5%

Andelen af kødspisere fordeler sig ligeligt i de fire aldersgrupper, mens der er tendens til, at vegetarisk og vegansk kostmønster findes blandt unge og de yngre voksne.

Indholdet af forskellige fødevarer blandt deltagere med forskelligt kostmønster varierer som forventet mellem grupperne. I figur 9.1 er vist, hvor meget forskellige fødevarer fylder i kosten blandt grupper med forskellige

kostmønstre. Det er vigtigt at påpege, at kødspisere og fleksitarer udgør godt 80% af populationen, mens grupperne der spiser pescetarisk, vegetarisk og vegansk tilsammen udgør mindre end 5% af populationen.



Figur 9.1. Indtag af forskellige fødevarer afhængigt af opfattelse af eget kostmønster

Kosten i den gruppe, der oplyser, at de ofte spiser kød, indeholder som forventet mere kød (både "rødt kød" og fjerkræ) end gruppen, der oplyser, at de spiser fleksitarisk, vegetarisk eller vegansk. Men det ses, at blandt gruppen, der oplyser, at de spiser vegetarisk eller vegansk, indeholder kosten kød. Et nyligt review henviser til, at det ikke er usædvanligt, at vegetarer og/eller veganere kan have et vist indtag af kød (Wendler, 2025).

Kødspisernes kost indeholder mindre fisk, end den gruppe der betegner som fleksitarer, mens kosten blandt gruppen, der betegner sig som at spise vegetarisk eller vegansk generelt indeholder mere frugt, grøntsager og bælgfrugter sammenlignet med gruppen af kødspisere. Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter er højest blandt gruppen af kødspisere

og fleksitarer, efterfulgt af gruppen af pescetarer og vegetarer. Kostens indhold af æg er stort set ens i alle grupper, undtagen blandt gruppen der spiser vegansk. Gruppen, der spiser vegansk, har et vist indhold af både mælk og mælkeprodukter samt æg i kosten.

I forbindelse med stigende fokus på sund og bæredygtig kost har der været vækst i salget af plantebaserede alternativer til kød (plantefars, plantebaseret pålæg, plantebaserede pølser o.l.) (Fagt et al, 2023). Imidlertid er salget meget lavt sammenlignet med salget af kød. Indholdet af alternativerne til kød i kosten er under 1 g/10 MJ i alle aldersgrupper og alternativerne spises af mindre end 5% af deltagerne i DANSDA 2021-2024 (data ikke vist).

Tabel 9.3. Hvem oplyser, at de spiser mindre "rødt kød" eller er interesseret i dette?

	Andel	Kønsforde-	Mængde af rødt kød i kosten	
		ling (%)	g/10 MJ	g/dag
Jeg spiser allerede mindre "rødt kød"	47%	(Mænd / kvinder) 43% / 57%	94	83
Jeg vil gerne spise mindre "rødt kød" og ved hvordan	5%	57% / 43%	105	104
Jeg vil gerne spise mindre "rødt kød", men synes det er svært i praksis	8%	50% / 50%	121	110
Jeg har ingen intention om at spise mindre "rødt kød"	36%	61% / 39%	133	125
Jeg spiser ikke "rødt kød"	5%	27% / 73%	42	30

Knap halvdelen af populationen svarer, at de allerede spiser mindre "rødt kød", og flere kvinder end mænd oplyser, at de allerede spiser mindre "rødt kød". Analyser viser, at gruppen, der svarer, at de allerede spiser mindre "rødt kød", har et indhold af "rødt kød" i deres kost på knapt 100 g om dagen. Godt en tredjedel og væsentlig flere mænd end kvinder svarer, at de ikke har intention om at spise mindre "rødt kød", og gruppen

har det højeste indtag af "rødt kød" på ca. 130 g "rødt kød" om dagen. Indtaget af rødt kød er højere i gruppen, der gerne vil spise mindre "rødt kød", men synes det er svært sammenlignet med gruppen, som gerne vil spise mindre "rødt kød" og som ved hvordan.

10. Efterlevelse af kostråd

De officielle Kostråd (Fødevarestyrelsen, 2025) indeholder en række mængdeanbefalinger for udvalgte fødevarergrupper som frugt, grønt, kød, fisk, fuldkorn, mejeriprodukter og sukkerholdige produkter. Disse fødevarergrupper bidrager positivt eller negativt til kostens sundhedsværdi. Visse af mængdeanbefalingerne omfatter, hvilke mængder af fødevarergruppen der anses for passende i en sund og varieret kost, mens andre kostråd omhandler en maksimal mængde, der bør indtages af den pågældende fødevarergruppe. Nogle af kostrådene omhandler, hvor meget fødevarergruppen bør bidrage med energimæssigt i kosten, mens andre kostråd omhandler specifikke mængder af fødevarerne i kosten. Analyserne er foretaget på 100% eller 50%’s efterlevelse af kostrådene (indikerer potentiale for forbedring).

Hovedpointer:

- Meget få efterlever kostrådene fuldt ud og spiser den mængde, der anses for passende ifølge de enkelte kostråd (tabel 10.1). Ingen i populationen opfylder alle kostråd samtidig, og efterlevelsen varierer betydeligt mellem fødevarergrupper. Bælgfrugter har den laveste efterlevelse (0,9 %), mens mejeriprodukter har den højeste (59 %). En større andel af piger/kvinder 4-80 år opfylder flere af kostrådene end drenge/mænd 4-80 år.
- De 11-17årige er generelt den gruppe, der har laveste andel som efterlever kostrådene, med undtagelse af: Bælgfrugter, hvor 4-10årige klarer sig dårligst (0% opfylder) og kød, hvor voksne (18-80 år) har den største andel, der ikke opfylder rådet.
- Der er generelt udfordringer med plantebaserede fødevarer. Lav efterlevelse af anbefalingerne for frugt og grønt, og de nyere kostråd om bælgfrugter og nødder peger på, at plantebaserede fødevarer er udfordrende kostråd at efterleve i befolkningen.
- Halvvejs-efterlevelse indikerer potentiale for forbedring. For flere fødevarergrupper ligger en stor del af populationen på omkring 50 % af anbefalet indtag, hvilket peger på, at relativt små kostændringer kunne øge efterlevelsen markant.
- Kødindtaget ligger generelt over anbefalingerne. Over 90% spiser mere kød end det, der anses for passende i en planterig og varieret kost.
- Søde drikke og snacks udgør fortsat en udfordring. Over 95 % af populationen overskrider maksimumsanbefalingen for søde sager og snacks, hvilket skyldes et højt indtag af energitætte, næringsfattige produkter.

Ved beregning af, hvor mange i populationen der opfylder forskellige kostråd, er der brugt følgende grænseværdier (tabel 10.1).

Tabel 10.1. Grænseværdier vedrørende beregning af opfyldelse af kostråd

Fødevaregruppe	Mængde i følge kostråd
Frugt og grønt* (ekskl. bælgfrugter)	≥600 g/10 MJ
Bælgfrugter	100 g/10 MJ
Kød ("Rødt kød") inkl. Fjerkræ	50 g/10 MJ
Fisk	50 g/10 MJ
Fuldkorn	≥90 g/10 MJ
Søde drikke	≤250 ml/uge (4-6 år), ≤330 ml/uge (7-10 år), ≤500 ml/uge (11-80 år)
Mejeriprodukter	350 ml/dag (4-10 år), 400 ml/dag (11-17 år), 350 ml/dag (18-80 år)
(Mælk og mælkeprodukter+Ost)	(Ost omregnes til mælkeækvivalenter ved 20 g ost = 100 ml mælkeprodukt).
Søde sager og snacks	≤5 E%
Nødder	30 g/10 MJ

I tabel 10.2 er beregnet, hvor stor andel af befolkningen, som opfylder den anbefalede mængde i kostrådet og hvor stor andel, der opfylder halvdelen af den anbefalede mængde. Desuden er vist, hvor store andel af hhv. mænd og kvinder i hele populationen, som opfylder kostrådet helt eller delvist. For kostrådet om fx frugt og grønt beregnes således, hvor mange der har et indtag på 600 g/10 MJ eller derover, eller hvor mange der har indtaget 300 g/10 MJ eller derover. For kostrådet om fx kød anses maksimalt 50 g kød/10 MJ som en passende mængde, og beregningen af, hvor mange der er halvvejs til at opfylde dette råd, er foretaget ved at udregne, hvor mange der indtager 100 g/10 MJ.

Tabel 10.2. Andel i forskellige aldersgrupper, som opfylder kostrådet helt (mindst 100% af anbefalet mængde) eller halvt/dobbelt (50-99% af anbefalet mængde)

	Opfylder kostråd helt (%)	Kønsfordeling ♂ / ♀ (%)	Opfylder kostråd halvt (%)	Kønsfordeling ♂ / ♀ (%)
Frugt og grønt	7	4/11	45	32/58
4-10 år	8,1		57	
11-17 år	2,6		32	
18-80 år	7,4		46	
Bælgfrugter	0,9	0,6/1,2	3,6	2,5/4,4
4-10 år	0		0,9	
11-17 år	0,3		1,3	
18-80 år	1		4,1	
Kød ("rødt") inkl. fjerkræ	7,3	4/10	27	18/36
4-10 år	6,5		34	
11-17 år	5,2		23	
18-80 år	7,6		27	
Fisk	25	23/27	46	43/50
4-10 år	10		29	
11-17 år	5,5		21	
18-80 år	29		51	
Fuldkorn	24	28/20	66	66/65
4-10 år	31		76	
11-17 år	17		49	
18-80 år	24		66	
Søde drikke	39	37/42	53	51/54
4-10 år	27		46	
11-17 år	20		36	
18-80 år	42		55	
Mejeriprodukter (mælkeprodukter+ost)	59	88/64	90	92/88
4-10 år	52		90	
11-17 år	41		86	
18-80 år	62		91	
Søde sager og snacks*	4	5/3	11	12/9
4-10 år	1,4		7,2	
11-17 år	2,8		7,4	
18-80 år	4,4		11	
Nødder	4	3/5	14	11/16
4-10 år	0,5		4,7	
11-17 år	0,2		4,9	
18-80 år	4,8		15	
Alle kostråd	0	0/0	0,1	0,1/0,1
4-10 år	0		0	
11-17 år	0		0	
18-80 år	0		0,1	

*beregnet på basis af fødevarernes energibidrag. Dette afviger fra beregninger, hvor der optælles, hvor mange i populationen der opfylder kostrådet om maksimalt at spise 5 håndfulde af søde sager og snacks om ugen.

Af tabel 10.2 ses, at ingen deltagere opfylder alle kostråd (hverken den fulde mængde eller halvvejs til den). Vurderes, hvor mange der efterlever kostrådene i forhold til den beskrevne mængde i tabel 10.1, ses i tabel 10.2, at dette varierer meget. Færrest (0,9%) efterlever kostrådet om at spise 100 g bælgfrugter pr. dag, mens kosten blandt knap 4% indeholder halvdelen af den anbefalede mængde.

Kostrådet om, at maksimalt 5% af energien skal stamme fra søde sager og snack, efterleves af 3% af populationen, mens knap 10% af populationen har en kost, som indeholder en halv så stor mængde energi fra søde sager og snacks som anbefalet.

Resultaterne viser, at de 11-17-årige generelt er den gruppe, som oftest ikke opfylder kostrådene, undtagen for bælgfrugter, hvor det er de 4-10-årige (ingen opfyl-

der kostrådet) og kød, hvor gruppen af voksne har den største andel, der ikke opfylder kostrådet. Resultaterne viser desuden, at en større andel af piger/kvinder 4-80 år opfylder flere af kostrådene end drenge/mænd 4-80 år.

Overordnet set for alle aldersgrupper er det omkring 7%, der opfylder kostrådet om hhv. frugt og grøntsager, mens ca. halvdelen af populationen har en kost, som indeholder ca. 300 g frugt og grønt/10 MJ.

Kostrådet om kød opfyldes af 7% af populationen og knap 30% har en kost, som indeholder 100 g/10 MJ kød eller mindre.

4% opfylder kostrådet om nødder, mens kosten blandt godt hver syvende indeholder halvdelen af den anbefalede mængde.

Knap 25% af populationen opfylder kostrådet om fuldkorn, mens kosten blandt to ud af tre indeholder halvdelen af den anbefalede mængde fuldkorn.

Kostrådet om fisk opfyldes af hver fjerde, og kosten blandt knap halvdelen af populationen indeholder 50% af den anbefalede mængde fisk.

Knap 4 ud af 10 opfylder anbefalingen om, at søde drikke ikke må overstige fx 250 ml blandt 4-6-årige, 330 ml blandt de 7-10-årige samt 500 ml om ugen blandt de 11-80-årige. Lidt over halvdelen af populationen spiser dobbelt så meget som anbefalet..

Knap 60% af populationen opfylder kostrådet om, hvor meget mejeriprodukter må fylde i kosten, mens det er over 90 % af populationen spiser dobbelt så meget som anbefalet”.

11. Diskussion og konklusion

Denne rapport præsenterer hovedresultaterne fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) 2021-2024. Resultaterne viser, at danskernes kostvaner i vid udstrækning fortsat afviger fra De officielle Kostråd, og at der på tværs af aldersgrupper ses ernæringsmæssige udfordringer, men også styrker. Undersøgelsen giver et aktuelt grundlag for vurdering af befolkningens kostvaner og ernæringstilstand samt for sammenligning med tidligere nationale kostundersøgelser.

Undersøgelsen er baseret på detaljerede syv-dages kostregistreringer blandt 3.824 deltagere i alderen 4-80 år kombineret med interviewdata og målinger af antropometri, fysisk aktivitet (pedometer), blodtryk samt blodprøver. Sammenlignet med tidligere DANS-DA-undersøgelser er deltagelsesprocenten reduceret betydeligt. Der er derfor anvendt vægtning for at korrigere for systematiske forskelle mellem stikprøven og populationen med hensyn til køn, alder, uddannelse, indkomst, familietype og region. Selvom vægtningen forbedrer repræsentativiteten, kan selektiv deltagelse fortsat have betydning for resultaterne, særligt i relation til sociale forskelle i kostvaner. Desuden tyder resultaterne på en underrapportering blandt deltagere over 11 år, mellem 8 og 40 % for grupperne inddelt efter alder og køn, og i alt i gennemsnit for 15-75-årige kan andelen af underrapportører beregnes til 24% (EI/REE>1,1). Til sammenligning var den tilsvarende andel 20% i 2011-2013-undersøgelsen. Begge forbehold kan trække kostvanerne i en mere positiv retning end de reelt er i befolkningen. Resultaterne bør derfor fortolkes med disse forbehold for øje.

Analysen af fødevarergruppeindtag viser, at indtaget af flere fødevarergrupper ligger under de anbefalede niveauer. Dette gælder særligt Fisk, Grøntsager, Frugt, Fuldkorn og Bælgfrugter, mens indtaget af Kød - herunder "rødt" og forarbejdet kød - generelt ligger over de anbefalede mængder. Disse mønstre ses i alle aldersgrupper, dog med variation mellem børn, unge og voksne. Det lave indtag af Bælgfrugter er særligt markant, idet mere end halvdelen af befolkningen ikke indtager bælgfrugter i registreringsperioden. Samlet set afspejler fødevarerindtaget, at den planterige kost, som

anbefales i De officielle Kostråd, endnu ikke er udbredt i befolkningen. Dog er det positivt, at fx indtaget af Bælgfrugter og Fuldkorn er øget i befolkningen.

Resultaterne for energi- og makronæringsstoffer viser, at kostens gennemsnitlige energifordeling samlet set ligger inden for de anbefalede intervaller. Samtidig ses et højt indtag af mættede fedtsyrer og frie sukkerarter inkl. tilsat sukker, samt et lavt indtag af kostfiber i store dele af populationen. Kulhydratindtaget ligger generelt i den lave ende af det anbefalede interval, og især ældre voksne ligger ofte under anbefalingerne. Proteinindtaget er relativt højt og ligger generelt indenfor anbefalingerne, med en tendens til at 20% af de ældre voksne over 70 år bør sikre et højere indtag. Fedtindtaget er højt, og mange voksne ligger over det anbefalede øvre niveau for fedtenergi procent. Disse forhold hænger tæt sammen med sammensætningen af fødevarerindtaget, herunder højt indtag af kød, fedtstoffer og sukkerholdige produkter samt lavt indtag af fuldkornsprodukter, frugt og grøntsager. Resultaterne understreger, at vurdering af kostens kvalitet er central ved fortolkning af befolkningens ernæringsmæssige situation.

For mikronæringsstoffer viser resultaterne, at der for flere vitaminer og mineraler er en betydelig andel af populationen med risiko for utilstrækkeligt indtag. Dette gælder vitamin B₆, C og E calcium, selen og vitamin D (vitamin C for mænd og for B₆ for kvinder. For riboflavin, folat, vitamin B₁₂, zink, kalium og jern er det specifikt blandt unge og kvinder i den fertile alder der er risiko for utilstrækkeligt indtag. Vurderingen af mikronæringsstofindtag er forbundet med metodiske usikkerheder, herunder ændringer i referenceværdier i NNR2023 samt betydningen af ikke-kostrelaterede kilder, eksempelvis sollys for vitamin D og anvendelse af kosttilskud, som ikke indgår i nærværende rapport. For de næringsstoffer der i NNR2023 er fastsat et gennemsnitsbehov som provAR, er usikkerheden større og den estimerede andel med risiko for utilstrækkeligt indtag det bedste estimat ud fra de tilgængelige data, men de er formodentlig for høje. Tolkningen af resultaterne bør ske med dette for øje.

Ændringer i fødevarerindtaget - især højere indtag af frugt og grønt, fuldkorn, mælk/ost, fisk, nødder og bælgfrugter, til niveauerne i De officielle Kostråd - vil kunne forbedre indtaget af de fleste kritiske mikronæringsstoffer (Fødevarestyrelsen, 2025). Samtidig har mange i alle aldersgrupper et for højt natrium/saltindtag, og reduktion af salt bør ske i balance med jodindtaget. Det vurderes, set i lyset af resultater af modellering af den planterige kost bag De officielle Kostråd (Fødevarestyrelsen, 2025), at selen og vitamin D ikke realistisk kan løftes gennem kosten alene. Den generelle befolkning anbefales allerede et vitamin D kosttilskud i vinterhalvåret, mens specifikke grupper anbefales vitamin D tilskud hele året.

Udviklingsanalyserne fra 2011-2013 til 2021-2024 viser både ændringer i positiv og negativ retning. Blandt voksne ses en stigning i indtaget af Fuldkorn (blandt mænd) og Bælgfrugter, mens der samtidig er observeret et fald i indtaget af Frugt, Kartofler og kartoffelprodukter og Grøntsager. For både børn 4-10 år samt voksne ses en svag stigning i indtaget af Kød samt en stigning i indtaget af sukker og slik, særligt blandt børn 4-10 år og unge 11-17 år. Flere af disse ændringer er ikke signifikante, men de samlede mønstre peger på, at udviklingen i kostvaner ikke entydigt bevæger sig i retning af anbefalingerne. Resultaterne understreger behovet for fortsat monitorering af kostens sammensætning.

Der ses et generelt fald i kostens indhold af de fleste vitaminer og mineraler pr. 10 MJ i perioden 2011-2013 til 2021-2024. Faldet er særligt tydeligt for vitamin A, vitamin D, thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B₆, folat, vitamin B₁₂, vitamin C, calcium, magnesium, jern (børn), jod og kalium. Faldet er ofte størst blandt børn og unge, især piger 11-17 år. Kun få næringsstoffer viser en stigning: vitamin E (for alle, især voksne mænd), selen (primært for voksne) og natrium (stigning hos voksne, stabilt hos børn). Stigningen for E-vitamin og selen er positiv, da de hører til de næringsstoffer, hvor indtaget ligger lavt i forhold til anbefalingerne, mens natrium allerede lå højt i DANSDA 2011-2013.

Efterlevelsen af De officielle Kostråd varierer betydeligt mellem de enkelte kostråd, men generelt er der større andel af piger/kvinder end drenge/mænd, som efterlever flere af kostrådene. For flere kostråd er efterlevelsen lav. Dette gælder især kostråd relateret til bælgfrugter, frugt og grøntsager samt begrænsning af tilsat sukker, søde sager og snacks. Resultaterne indikerer, at der fortsat er et betydeligt forbedringspotentiale i befolkningens kostvaner. For flere fødevarergrupper ligger en stor del af populationen på omkring 50 % af anbefalet indtag, hvilket peger på, at relativt små kostændringer kunne øge efterlevelsen markant. Omkring en fjerdedel af populationen opfylder anbefalingerne for fuldkorn og fisk, mens kostrådet for mejeriprodukter har den højeste efterlevelse.

Beregninger af fødevarergruppernes bidrag til indtaget af energi og næringsstoffer afspejler mulighederne for at øge indtaget af de kritiske næringsstoffer ved ændrede kostvaner, så de lever op til De officielle kostråd. Nogle af de fødevarergrupper, der anbefales øget i De officielle Kostråd, men generelt har lave indtagsniveauer i de registrerede kostindtag, bidrager væsentligt med få næringsstoffer; det gælder fisk (selen), og nødder (vitamin E). Derimod er indtaget af Bælgfrugter så lavt, at potentialet for at bidrage med mange næringsstoffer ikke afspejles.

Analysen af kødreducerende praksisser viser, at en del af befolkningen angiver, at de allerede spiser mindre "rødt kød" eller ønsker at gøre det. Det faktiske indtag af "rødt kød" er dog fortsat relativt højt i alle grupper. Dette peger på, at der ikke nødvendigvis er fuld overensstemmelse mellem selvrapporterede intentioner og observeret kostindtag. Resultaterne bidrager med viden om befolkningens opfattelse af egne kostmønstre og kan danne grundlag for fremtidige analyser af sammenhængen mellem holdninger og faktiske kostvaner.

Samlet set viser DANSDA 2021-2024, at danskernes kostvaner fortsat afviger fra anbefalingerne på flere centrale områder. Resultaterne peger på vedvarende udfordringer i forhold til både fødevarervalg og nærings-

stofindtag, særligt blandt børn, unge og unge voksne. Undersøgelsen bidrager med et opdateret datagrundlag for vurdering af befolkningens kost og ernærings-tilstand og understøtter behovet for fortsat overvågning af udviklingen i danskernes kostvaner. Desuden understreger resultaterne et behov for at skabe øget tilgængelighed af fødevarer og madtilbud, som støtter en kost i bedre overensstemmelse med De officielle Kostråd. Undersøgelsens resultater peger derudover på nødvendigheden af målrettede indsatser mod de befolkningsgrupper, som i større grad bør efterleve kostrådene end tilfældet er nu. Fremtidig forskning bør blandt andet fokusere på sociale forskelle i kostvaner samt samspillet mellem kostmønstre, sundhed og ernæringsstilstand over tid. Ydermere skal der forskes i forbedring af datagrundlag og deltagelse i fremtidige undersøgelser indenfor kostvaner.

Referencer

Biltoft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T (2005). Retningslinier for sund kost i skoler og daginstitutioner. Søborg: Danmarks Fødevarerforsknig

Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E. K., Christensen, J. J., Eneroth, H., Erkkola, M., Gudaviciene, I., Halldórsson, T. I., Høyer-Lund, A., Lemming, E. W., Meltzer, H. M., Pitsi, T., Schwab, U., Siksna, I., Þórsdóttir, I., & Trolle, E. (2023, juni 20). Nordic Nutrition Recommendations 2023. Nordic Council of Ministers; Nordic Council of Ministers. Brug online version: <https://doi.org/10.6027/nord2023-003>

Danmarks Statistik (2025). Metodedokument DANSDA 2021-2024 - beregning af vægte (internt notat, upubliceret)

Dekkers ALM, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CTM, Ocke M, 2014a. SPADE, a New Statistical Program to Estimate Habitual Dietary Intake from Multiple Food Sources and Dietary Supplements, *J. Nutr.*, 144, 2083-2091

Dekkers ALM, Verkaik-Kloosterman J, van Rossum CTM, Ocke M, 2014b. SPADE, Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure Manual RIVM, Bilthoven, The Netherlands Copyright RIVM

European Food Safety Authority. Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 2014;12. doi:10.2903/j.efs2014.3944.

European Food Safety Authority, (August 2025). Overview on Tolerable Upper Intake Levels as derived by the Scientific Committee on Food (SCF) and the EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA)

From <https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2024-05/ul-summary-report.pdf>

Fagt S, Langwagen M, Biltoft-Jensen A (2023). Mere bæredygtighed i hverdagen? Det går langsomt med at købe mere grønt og mindre kød og mælk. E artikel 2. januar, DTU Fødevarerinstitutionet

Fødevarestyrelsen (2013). De officielle Kostråd. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Fødevarestyrelsen (2025). De officielle Kostråd. www.altomkost.dk (tilgået 3. september 2025). Fra 1. marts 2026 Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri.

Fødevarestyrelsen (2026a). Kosttilskudsanbefalinger. Gravide, ammende eller dig der gerne vil være gravid. <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/kosttilskud/kosttilskudsanbefalinger>, tilgået d. 2. januar 2026

Fødevarestyrelsen (2026b). D-vitamin: Anbefalinger om tilskud til børn og voksne

<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/vil-du-vide-mere/hvad-er-naeringsstoffer/d-vitamin>, tilgået d. 2. januar 2026

Graff HJ, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J & Fagt S (2024). The Danish National Survey of Diet and Physical Activity (DANSDA) 1995-2011-2013: Study design, study participants, participation rate and underreporting. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2024; 52: 752-760

Haraldsdóttir J, Holm L, Jensen JH, Møller A. Danskernes kostvaner 1980. Hovedresultater (1986). Søborg: Levnedsmiddelstyrelsen

Henry C. Basal metabolic rate studies in humans: measurement and development of new equations. *Public Health Nutr* 2005;8:1133-52. doi:10.1079/phn2005801.

Lassen A, Christensen L, Fagt S, Trolle E (2020). Råd om bæredygtig sund kost Fagligt grundlag for et supplement til De officielle Kostråd. DTU Fødevareinstituttet Afdeling for Risikovurdering og Ernæring

Lyhne N, Christensen T, Groth MV, Fagt S, Biloft-Jensen A, Hartkopp H, Hinsch HJ, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E, Trolle E (2005) Danskernes kostvaner 2000-2002. Hovedresultater. Danmarks Fødevareforskning

Myhre JB, Brodin MMA & Andersen LF. Norkost 4 [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet, 2024. Tilgængelig fra www.helsedirektoratet.no/rapporter/norkost-4

Nordisk Ministerråd (2014). Nordiske næringsstofanbefalinger 2012

Pedersen AN, Fagt S, Groth MV, Christensen T, Biloft-Jensen AP, Matthiessen J, Lyhne Andersen N, Kørup K, Hartkopp H, Ygil KH, Hinsch HJ, Saxholt E, Trolle E (2010). Danskernes kostvaner 2003-2008. Afdeling for Ernæring, DTU Fødevareinstituttet

Pedersen AN, Christensen T, Matthiessen J, Knudsen VK, Sørensen MR, Biloft-Jensen AP, Hinsch HJ, Ygil KH, Kørup K, Saxholt E, Trolle E, Søndergaard AB, Fagt S (2015). Danskernes kostvaner 2011-2013. Afdeling for Ernæring, DTU Fødevareinstituttet

Tetens I, Andersen LB, Astrup A, Gondolf UH, Hermansen K, Jakobsen MU, Knudsen VK, Mejborn H, Schwarz P, Tjønneland A, Trolle E (2013) Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet. DTU Fødevareinstituttet

Trolle E, Warensjö Lemming E, Erkkola M, Christensen JJ, Þórhallsson PI, Þórsdóttir I, Andersen R, Arnesen EK, Eneroth H, Høyer-Lund A, Meltzer HM, Pitsi T, Schwab U, Blomhoff R (2026) The Nordic Nutrition Recommendations 2023 - Use of Dietary Reference Values (in process)

van Rossum CTM, Sanderman-Nawijn EL, Brants HAM, Dinnissen CS, Jansen-van der Vliet M, Beukers MH, Ocké M, The diet of the Dutch Results of the Dutch National Food Consumption Survey 2019- 2021 on food consumption and evaluation with dietary guidelines. RIVM report 2022-0190 National Institute for Public Health and the Environment, RIVM, Bilthoven 2022. DOI 10.21945/RIVM-2022-0190

Wendler M (2025). Eating Outside of The Box: Vegetarian Meat Consumption as Ordinary Consumer Practice. *Int. J. of Soc. of Agr. & Food*, 2025, Vol. 31, No. 2, pp. 29-42. <https://doi.org/10.48416/ijaf.v31i2.583>

Bilag

Bilag 1. Vægtningsfaktorer

Tabel B1a. Fordeling af køn, alder, uddannelse, indkomst, region og familietype blandt hhv. undersøgelsesdeltagere og population (4-80-årige, 2022).

	DANSDA deltagere (%)	Population (%)	DANSDA deltagere (%)
Køn			
Mænd	48,7	50,1	50,1
Kvinder	51,3	49,9	49,9
Alder			
4-9 år	8,5	6,8	6,8
10-14 år	9,2	6,3	6,3
15-19 år	5,9	6,6	6,6
20-24 år	5,1	6,7	6,7
25-29 år	6,0	7,0	7,0
30-34 år	4,9	6,5	6,5
35-39 år	5,2	5,6	5,6
40-44 år	6,2	6,0	6,0
45-49 år	7,7	7,0	7,0
50-54 år	7,5	7,4	7,4
55-59 år	8,1	8,1	8,1
60-64 år	6,6	7,0	7,0
65-69 år	7,6	6,5	6,5
70-74 år	6,4	6,0	6,0
75-80 år	5,2	6,6	6,6
Højeste fuldførte uddannelse			
1. Grundskole (inkl. uoplyst)	12,2	22,8	22,8
2. De gymnasiale uddannelser	7,9	8,9	8,9
3. Erhvervsfaglige uddannelser (EUD)	29,4	30,6	30,6
4. Kort videregående uddannelser	6,3	5,1	5,1
5. Mellemlang videregående uddannelser	22,9	17,3	17,3
6. Lang videregående uddannelser	21,2	15,3	15,3

	DANSDA deltagere (%)	Population (%)	DANSDA deltagere (%)
Ækvivaleret disponibel familieindkomst			
- 300.000 (inkl. uoplyst)	43,3	53,9	53,9
+ 300.000	56,7	46,1	46,1
Region			
81 Nordjylland	12,5	10,3	10,3
82 Midtjylland	29,1	23,3	23,3
83 Syddanmark	19,5	21,0	21,0
84 Hovedstaden	24,9	30,6	30,6
85 Sjælland	14,1	14,8	14,8
Familietype			
1 Enlige u. børn	17,8	25,2	25,2
2 Enlige m. børn	7,2	8,3	8,3
3 Par u. børn	30,6	28,9	28,9
4 Par m. børn	44,4	37,6	37,6

Tabel B1b. Fordeling af køn, alder, uddannelse, indkomst, region og familietype blandt hhv. undersøgelsesdeltagere og population (4-80-årige, 2023).

	DANSDA deltagere (%)	Population (%)	DANSDA deltagere (%)
Køn			
Mænd	48,7	50,1	50,1
Kvinder	51,3	49,9	49,9
Alder			
4-9 år	8,5	6,8	6,8
10-14 år	9,2	6,3	6,3
15-19 år	5,9	6,6	6,6
20-24 år	5,1	6,7	6,7
25-29 år	6,0	7,0	7,0
30-34 år	4,9	6,5	6,5
35-39 år	5,2	5,6	5,6

	DANSDA deltagere (%)	Population (%)	DANSDA deltagere (%)
40-44 år	6,2	6,0	6,0
45-49 år	7,7	7,0	7,0
50-54 år	7,5	7,4	7,4
55-59 år	8,1	8,1	8,1
60-64 år	6,6	7,0	7,0
65-69 år	7,6	6,5	6,5
70-74 år	6,4	6,0	6,0
75-80 år	5,2	6,6	6,6
Højeste fuldførte uddannelse			
1. Grundskole (inkl. uoplyst)	12,2	22,8	22,8
2. De gymnasiale uddannelser	7,9	8,9	8,9
3. Erhvervsfaglige uddannelser (EUD)	29,4	30,6	30,6
4. Kort videregående uddannelser	6,3	5,1	5,1
5. Mellemlang videregående uddannelser	22,9	17,3	17,3
6. Lang videregående uddannelser	21,2	15,3	15,3
Ækvivaleret disponibel familieindkomst			
- 300.000 (inkl. uoplyst)			
+ 300.000			
Region			
81 Nordjylland			
82 Midtjylland			
83 Syddanmark			
84 Hovedstaden			
85 Sjælland			
Familietype			
1 Enlige u. børn			
2 Enlige m. børn			
3 Par u. børn			
4 Par m. børn			

Bilag 2 Tilberedningsfaktorer

I det følgende vises de tilberedningsfaktorer der er anvendt i beregningerne

Tabel B2.1. Retentionsprocenter ved forskellige tilberedningsmetoder for udvalgte mikronærings-stoffer opdelt efter fødevaregruppe.

Næringsstof	Tilberedning	Mælk, ost	Cerea-lier	Frukt, grøntsager	Rod- og knold-grønt-sager	Blad- og stæn-gel-grønt-sager	Kød	Fisk	Fjer-krae	Æg	Fedt-stoffer
Retinol og β-caroten	Kogning	100	90	90	95	95	80	80	55	95	85
	Stegning	90	90	90	90	90	80	80	75	80	50
	Bagning	90	90	90	90	90	95	90	70	80	85
Vitamin E	Kogning	80	100	100	100	100	80	100	55	100	75
	Stegning	80	100	100	100	100	80	100	75	100	20
	Bagning	80	100	100	100	100	80	100	80	100	75
Thiamin	Kogning	100	85	75	75	60	40	80	40	90	100
	Stegning	100	80	75	90	90	80	80	70	85	100
	Bagning	100	80	75	75	90	80	80	60	85	100
Riboflavin	Kogning	90	90	65	70	65	70	70	95	95	100
	Stegning	90	95	65	95	95	80	90	90	90	100
	Bagning	90	95	65	95	95	80	90	90	80	100
Niacin	Kogning	100	70	65	70	65	50	70	60	100	100
	Stegning	100	95	65	95	95	80	90	80	100	100
	Bagning	100	95	65	90	95	80	90	80	100	100
Vitamin B₆	Kogning	90	60	60	80	65	50	70	60	90	100
	Stegning	90	60	60	90	90	60	80	60	80	100
	Bagning	90	90	60	90	90	60	80	65	80	100
Folat	Kogning	80	70	60	50	50	70	70	60	90	100
	Stegning	80	70	60	70	70	80	80	70	80	100
	Bagning	80	50	60	75	70	80	80	70	70	100
Vitamin B₁₂	Kogning	95	100	100	100	70	70	80	50	100	100
	Stegning	95	100	100	85	80	80	90	70	100	100
	Bagning	95	100	100	80	70	80	90	70	100	100
Vitamin C	Kogning	50	70	50	60	50	80	80	80	100	100
	Stegning	50	85	50	80	80	80	80	80	100	100
	Bagning	50	70	50	85	70	80	80	80	100	100
Mineraler	Kogning	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
	Stegning	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Bagning	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Reference: Warming DL & Fagt S: Danskernes kostvaner 1995. Teknisk rapport 2. beregningsgrundlag for kostdagbogen. Levnedsmiddelstyrelsen 1997. Institut for Levnedsmiddelkemi og Ernæring

Bilag 3 Fødevaregrupper

I dette bilag vises de fødevaregrupper, som de overordnede fødevaregrupper vist i kapitel 4 kan opdeles i. Resultaterne er baseret på DANSDA 2021-2024. Som nævnt kommenteres tabellerne ikke.

Indtag af Mælk og mælkeprodukter inddelt efter fedtindhold

Mælkeprodukter er opdelt i fede/middelfede mælkeprodukter ≥ 1.5 fedt g/100 g og magre mælkeprodukter < 1.5 g fedt/100 g.

Tablet B3.1. Indtag af fede og middelfede mælkeprodukter, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	130	126	88	12	45	158	439
Dreng	11-17	189	143	141	102	23	59	177	377
Mænd	18-75	1469	116	110	83	13	42	151	341
Piger	4-10	167	109	114	67	14	38	132	344
Piger	11-17	197	78	68	60	13	36	98	236
Kvinder	18-75	1599	101	93	73	10	37	138	282
Børn	4-10	370	120	121	81	12	42	148	377
Børn	11-17	386	111	115	79	15	41	133	299
Voksne	18-75	3068	108	102	77	11	39	144	313

Tablet B3.2. Indtag af fede og middelfede mælkeprodukter. Kostens indhold g. pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	171	172	114	15	59	209	572
Dreng	11-17	189	144	148	99	23	63	178	406
Mænd	18-75	1469	118	114	84	15	43	154	339
Piger	4-10	167	155	161	88	21	45	193	540
Piger	11-17	197	104	86	77	13	44	133	304
Kvinder	18-75	1599	128	118	91	15	48	173	353
Børn	4-10	370	164	167	106	16	55	206	540
Børn	11-17	386	124	123	92	18	48	149	332
Voksne	18-75	3068	123	116	88	15	45	163	349

Tabel B3.3. Indtag af magre mælkeprodukter, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	130	130	88	0	28	203	409
Dreng	11-17	189	147	191	75	0	28	198	486
Mænd	18-75	1469	96	129	40	0	5	138	364
Piger	4-10	167	84	90	55	0	20	123	261
Piger	11-17	197	82	105	47	0	16	106	293
Kvinder	18-75	1599	98	116	56	0	12	147	329
Børn	4-10	370	109	115	68	0	21	166	371
Børn	11-17	386	114	157	59	0	18	153	442
Voksne	18-75	3068	97	123	49	0	7	144	350

Tabel B3.4. Indtag af magre mælkeprodukter. Kostens indhold g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	164	161	108	0	37	262	482
Dreng	11-17	189	141	163	88	0	28	194	533
Mænd	18-75	1469	95	128	42	0	5	138	358
Piger	4-10	167	118	122	72	0	28	177	371
Piger	11-17	197	105	126	65	0	22	143	334
Kvinder	18-75	1599	123	146	71	0	15	184	420
Børn	4-10	370	143	146	96	0	32	231	444
Børn	11-17	386	123	147	72	0	25	163	436
Voksne	18-75	3068	109	138	57	0	8	158	388

Indtag af Fisk opdelt efter fedtindhold

Fisk er opdelt efter fedtindhold. Fiskeindtaget fordeler sig primært mellem magre og fede fisk. Mager fisk som torsk, sej og rødspætte indeholder < 2 g fedt pr. 100 g, halvfed fisk som stenbider, vinter-makrel og tunfisk 2-8 g fedt per 100 g, og fede fisk som sild, ørred og laks indeholder > 8 g fedt pr. 100 g (Tetens et al, 2013).

Tabel B3.5. Indtag af mager fisk, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler..

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	5	10,4	0	0	0	6	23
Dreng	11-17	189	5	9,6	0	0	0	7	26
Mænd	18-75	1469	12	19,3	1	0	0	19	50
Piger	4-10	167	5	10,2	0	0	0	7	24
Piger	11-17	197	4	7,0	0	0	0	6	19
Kvinder	18-75	1599	11	16,8	3	0	0	18	44
Børn	4-10	370	5	10,3	0	0	0	7	24
Børn	11-17	386	5	8,4	0	0	0	6	21
Voksne	18-75	3068	12	18,1	2	0	0	18	47

Tabel B3.6. Indtag af mager fisk. Kostens indhold g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	6	12,6	0	0	0	7	29
Dreng	11-17	189	5	9,9	0	0	0	6	29
Mænd	18-75	1469	13	20,9	1	0	0	19	55
Piger	4-10	167	7	13,9	0	0	0	9	34
Piger	11-17	197	6	9,5	0	0	0	8	28
Kvinder	18-75	1599	14	21,6	4	0	0	22	55
Børn	4-10	370	6	13,2	0	0	0	8	31
Børn	11-17	386	6	9,7	0	0	0	8	28
Voksne	18-75	3068	13	21,3	3	0	0	20	55

Tabel B3.7. Indtag af fed fisk, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	7	11,1	1	0	0	12	31
Drenge	11-17	189	7	14,0	0	0	0	7	36
Mænd	18-75	1469	16	26,1	5	0	0	24	68
Piger	4-10	167	8	14,8	0	0	0	12	48
Piger	11-17	197	5	9,3	0	0	0	7	25
Kvinder	18-75	1599	15	21,9	6	0	0	22	61
Børn	4-10	370	8	12,9	1	0	0	12	34
Børn	11-17	386	6	11,9	0	0	0	7	29
Voksne	18-75	3068	16	24,1	6	0	0	23	64

Tabel B3.8. Indtag af fed fisk. Kostens indhold g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	9	14,9	1	0	0	13	43
Drenge	11-17	189	7	13,7	0	0	0	7	34
Mænd	18-75	1469	17	26,1	5	0	0	23	70
Piger	4-10	167	12	23,1	1	0	0	19	73
Piger	11-17	197	7	12,2	0	0	0	9	34
Kvinder	18-75	1599	20	28,8	8	0	0	28	77
Børn	4-10	370	11	19,1	1	0	0	15	45
Børn	11-17	386	7	13,0	0	0	0	8	34
Voksne	18-75	3068	18	27,5	6	0	0	26	74

Indtag af Kød opdelt efter typer

Den overordnede fødevarergruppe Kød kan opdeles i kød fra firbenede dyr ("Rødt kød") og tobenede dyr (Fjerkræ). "Rødt kød" kan yderligere opdeles i kød fra okse/kalv, gris og lam.

Tabel B3.9. Indtag af "Rødt kød", g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	75	38	72	24	50	94	142
Dreng	11-17	189	118	56	114	36	79	142	214
Mænd	18-75	1469	124	68	116	29	76	165	249
Piger	4-10	167	64	33	58	20	38	85	131
Piger	11-17	197	66	39	61	8	37	88	139
Kvinder	18-75	1599	73	46	68	7	41	98	158
Børn	4-10	370	70	36	68	20	44	89	135
Børn	11-17	386	92	55	85	12	52	121	203
Voksne	18-75	3068	98	63	87	13	54	132	219

Tabel B3.10. Kostens indhold af "Rødt kød", g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gennemsnit	spredning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	96	44	95	33	69	119	160
Dreng	11-17	189	118	51	107	47	89	141	208
Mænd	18-75	1469	124	62	121	30	82	162	230
Piger	4-10	167	88	41	86	30	55	115	158
Piger	11-17	197	83	46	79	16	50	117	167
Kvinder	18-75	1599	92	56	86	8	56	121	195
Børn	4-10	370	92	42	89	30	63	115	158
Børn	11-17	386	101	51	97	22	64	132	191
Voksne	18-75	3068	108	61	102	16	66	144	218

Tabel B3.11. Indtag af Okse/kalvekød, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	28	24	22	1	13	37	86
Drenge	11-17	189	54	38	46	5	25	73	140
Mænd	18-75	1469	54	42	47	2	24	74	131
Piger	4-10	167	25	20	20	0	9	35	61
Piger	11-17	197	32	28	25	2	10	47	78
Kvinder	18-75	1599	32	28	25	0	11	46	85
Børn	4-10	370	27	22	21	1	11	37	71
Børn	11-17	386	43	35	36	2	16	60	120
Voksne	18-75	3068	43	37	35	0	16	61	113

Tabel B3.12. Kostens indhold af Okse/kalvekød, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	35	30	28	1	18	46	89
Drenge	11-17	189	55	38	48	6	26	76	128
Mænd	18-75	1469	55	41	48	2	24	76	132
Piger	4-10	167	35	28	28	0	14	47	87
Piger	11-17	197	40	34	31	3	15	63	112
Kvinder	18-75	1599	40	35	33	0	14	58	104
Børn	4-10	370	35	29	28	1	16	47	87
Børn	11-17	386	48	37	40	3	19	68	118
Voksne	18-75	3068	47	39	40	0	19	67	122

Tabel B3.13. Indtag af grisekød, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	38	27	35	4	17	50	82
Dreng	11-17	189	53	38	45	9	30	67	119
Mænd	18-75	1469	60	46	51	4	27	83	145
Piger	4-10	167	30	22	27	3	13	43	73
Piger	11-17	197	30	22	27	2	13	42	71
Kvinder	18-75	1599	35	30	29	0	13	50	95
Børn	4-10	370	34	25	31	4	16	46	78
Børn	11-17	386	41	33	35	5	19	56	103
Voksne	18-75	3068	48	41	39	1	18	66	126

Tabel B3.14. Kostens indhold af grisekød, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	48	31	45	6	26	64	108
Dreng	11-17	189	53	36	47	11	28	63	131
Mænd	18-75	1469	60	43	53	4	28	82	134
Piger	4-10	167	41	28	35	4	20	57	94
Piger	11-17	197	38	27	33	4	17	56	82
Kvinder	18-75	1599	45	38	38	0	17	62	121
Børn	4-10	370	45	30	41	5	22	62	102
Børn	11-17	386	46	32	41	6	23	60	104
Voksne	18-75	3068	52	41	44	2	22	73	129

Tabel B3.15. Indtag af lammekød, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	1.3	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	1	6.4	0	0	0	0	11
Mænd	18-75	1469	1	5.3	0	0	0	0	1
Piger	4-10	167	0	0.9	0	0	0	0	0
Piger	11-17	197	0	2.1	0	0	0	0	2
Kvinder	18-75	1599	1	5.7	0	0	0	0	2
Børn	4-10	370	0	1.1	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	1	4.8	0	0	0	0	5
Voksne	18-75	3068	1	5.5	0	0	0	0	2

Tabel B3.16. Kostens indhold af lammekød, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	1.9	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	2	7.1	0	0	0	0	10
Mænd	18-75	1469	1	5.2	0	0	0	0	1
Piger	4-10	167	0	1.3	0	0	0	0	0
Piger	11-17	197	1	3.9	0	0	0	0	3
Kvinder	18-75	1599	1	7.8	0	0	0	0	2
Børn	4-10	370	0	1.6	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	1	5.8	0	0	0	0	6
Voksne	18-75	3068	1	6.6	0	0	0	0	2

Tabel B3.17. Indtag af fjerkræ, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	24	25	16	0	5	34	75
Dreng	11-17	189	37	35	30	0	13	53	107
Mænd	18-75	1469	36	41	26	0	5	52	112
Piger	4-10	167	22	21	16	0	5	32	65
Piger	11-17	197	27	24	21	0	8	41	70
Kvinder	18-75	1599	26	29	19	0	2	39	86
Børn	4-10	370	23	24	16	0	5	33	67
Børn	11-17	386	32	30	25	0	9	49	88
Voksne	18-75	3068	31	36	22	0	3	44	98

Tabel B3.18. Kostens indhold af fjerkræ, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	30	31	22	0	6	43	87
Dreng	11-17	189	38	34	30	0	12	55	103
Mænd	18-75	1469	36	41	27	0	6	52	113
Piger	4-10	167	31	31	25	0	7	43	91
Piger	11-17	197	37	33	31	0	11	57	94
Kvinder	18-75	1599	34	39	22	0	2	49	109
Børn	4-10	370	30	31	23	0	6	43	90
Børn	11-17	386	37	33	30	0	11	56	96
Voksne	18-75	3068	35	40	25	0	4	51	111

Indtag af Brød opdelt efter typer

Hvedebrød

Tabel B3.19. Indtag af hvedebrød, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	76	42	70	17	44	101	159
Drenge	11-17	189	102	51	99	29	65	134	188
Mænd	18-80	1469	82	52	76	8	45	113	179
Piger	4-10	167	70	41	60	15	41	101	151
Piger	11-17	197	79	41	75	21	52	103	155
Kvinder	18-80	1599	61	42	56	4	30	86	139
Børn	4-10	370	74	42	65	16	43	101	158
Børn	11-17	386	90	48	83	22	57	119	176
Voksne	18-80	3068	72	48	65	5	37	99	160

Tabel B3.20. Kostens indhold af hvedebrød, g/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	98	51	94	25	62	134	198
Drenge	11-17	189	103	53	101	33	68	128	187
Mænd	18-80	1469	82	49	77	9	48	110	167
Piger	4-10	167	99	58	87	20	59	131	203
Piger	11-17	197	101	49	96	29	70	125	193
Kvinder	18-80	1599	76	48	71	6	40	106	161
Børn	4-10	370	99	54	90	24	60	133	202
Børn	11-17	386	102	51	98	30	70	127	193
Voksne	18-80	3068	79	49	73	8	44	108	165

Tabel B3.21. Indtag af hvedebrød, fint, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	50	36	42	5	21	71	120
Dreng	11-17	189	76	46	72	10	44	101	160
Mænd	18-80	1469	61	45	53	0	27	85	146
Piger	4-10	167	46	34	39	8	25	57	114
Piger	11-17	197	60	37	54	8	32	85	129
Kvinder	18-80	1599	40	34	31	0	15	57	101
Børn	4-10	370	48	36	40	5	22	65	120
Børn	11-17	386	68	42	62	9	38	92	151
Voksne	18-80	3068	50	41	42	0	19	72	127

Tabel B3.22. Kostens indhold af hvedebrød, fint, g/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	64	45	54	8	28	90	151
Dreng	11-17	189	77	47	69	14	45	105	158
Mænd	18-80	1469	61	44	54	0	29	86	140
Piger	4-10	167	65	46	54	10	33	83	150
Piger	11-17	197	77	44	76	11	44	102	155
Kvinder	18-80	1599	50	40	42	0	19	70	125
Børn	4-10	370	64	46	54	8	32	90	150
Børn	11-17	386	77	46	72	14	45	104	157
Voksne	18-80	3068	55	42	48	0	23	78	134

Tabel B3.23. Indtag af hvedebrød, groft, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	27	28	17	0	7	41	84
Drenge	11-17	189	25	29	16	0	5	36	85
Mænd	18-80	1469	21	29	10	0	0	30	82
Piger	4-10	167	24	26	17	0	5	33	73
Piger	11-17	197	19	20	13	0	5	25	60
Kvinder	18-80	1599	21	28	11	0	1	30	84
Børn	4-10	370	25	27	17	0	6	36	80
Børn	11-17	386	22	25	13	0	5	31	72
Voksne	18-80	3068	21	29	10	0	0	30	82

Tabel B3.24. Kostens indhold af hvedebrød, groft, g/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	34	35	21	0	9	46	96
Drenge	11-17	189	26	32	17	0	4	39	83
Mænd	18-80	1469	21	29	10	0	0	29	81
Piger	4-10	167	34	39	25	0	7	46	97
Piger	11-17	197	24	25	15	0	8	33	78
Kvinder	18-80	1599	26	34	14	0	2	37	95
Børn	4-10	370	34	37	23	0	8	46	97
Børn	11-17	386	25	29	16	0	6	35	78
Voksne	18-80	3068	24	32	12	0	0	33	90

Rugbrød

Tabel B3.25. Indtag af rugbrød, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	54	40	47	0	27	75	132
Dreng	11-17	189	50	52	33	0	9	73	150
Mænd	18-80	1469	72	59	63	0	27	107	183
Piger	4-10	167	47	31	44	0	25	65	100
Piger	11-17	197	25	28	16	0	1	40	84
Kvinder	18-80	1599	54	40	49	0	24	75	128
Børn	4-10	370	51	36	46	0	27	69	125
Børn	11-17	386	37	43	20	0	5	59	128
Voksne	18-80	3068	63	51	55	0	25	90	156

Tabel B3.26. Kostens indhold af rugbrød, g/10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	71	52	61	0	36	103	176
Dreng	11-17	189	49	51	35	0	9	81	126
Mænd	18-80	1469	73	58	64	0	28	109	180
Piger	4-10	167	66	43	65	0	36	88	151
Piger	11-17	197	32	36	21	0	1	50	98
Kvinder	18-80	1599	69	53	61	0	30	98	170
Børn	4-10	370	69	48	63	0	36	95	152
Børn	11-17	386	41	45	26	0	6	67	123
Voksne	18-80	3068	71	55	63	0	29	104	179

Indtag af Kartoffler og kartoffelprodukter opdelt efter typer

Table B3.27. Indtag af kogte kartofler, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	29	31	20	0	0	42	95
Drenge	11-17	189	45	50	35	0	5	63	144
Mænd	18-80	1469	62	58	50	0	15	93	178
Piger	4-10	167	21	26	14	0	0	33	66
Piger	11-17	197	29	31	21	0	0	41	96
Kvinder	18-80	1599	45	42	35	0	12	66	127
Børn	4-10	370	25	29	15	0	0	38	87
Børn	11-17	386	37	42	25	0	1	54	112
Voksne	18-80	3068	53	51	41	0	14	78	152

Table B3.28. Kostens indhold af kogte kartofler, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	38	40	24	0	1	56	130
Drenge	11-17	189	44	45	38	0	6	63	129
Mænd	18-80	1469	63	59	52	0	15	92	176
Piger	4-10	167	29	35	20	0	0	45	100
Piger	11-17	197	37	38	31	0	0	57	104
Kvinder	18-80	1599	57	56	44	0	16	84	162
Børn	4-10	370	34	38	22	0	0	52	115
Børn	11-17	386	40	42	33	0	1	60	122
Voksne	18-80	3068	60	57.8	47	0	15	88	170

Tabel B3.29. Indtag af stegte kartofler/pommes frites, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	7	9.9	0	0	0	11	24
Dreng	11-17	189	10	17.9	0	0	0	11	37
Mænd	18-80	1469	8	15.7	0	0	0	11	40
Piger	4-10	167	7	8.8	6	0	0	11	23
Piger	11-17	197	8	12.0	0	0	0	11	33
Kvinder	18-80	1599	4	9.5	0	0	0	6	24
Børn	4-10	370	7	9.4	0	0	0	11	23
Børn	11-17	386	9	15.2	0	0	0	11	35
Voksne	18-80	3068	6	13.1	0	0	0	7	33

Tabel B3.30. Kostens indhold af stegte kartofler/pommes frites, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	8	11.8	0	0	0	15	31
Dreng	11-17	189	10	22.4	0	0	0	14	44
Mænd	18-80	1469	8	15.6	0	0	0	11	38
Piger	4-10	167	10	12.1	8	0	0	16	34
Piger	11-17	197	11	16.7	0	0	0	17	46
Kvinder	18-80	1599	5	11.3	0	0	0	7	30
Børn	4-10	370	9	12.0	0	0	0	16	31
Børn	11-17	386	11	19.7	0	0	0	15	44
Voksne	18-80	3068	6	13.7	0	0	0	9	34

Indtag af Grøntsager opdelt efter farve

Tablet B3.31. Indtag af mørkegrønne grøntsager, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	7	9.0	3	0	1	12	24
Drenge	11-17	189	14	13.5	10	0	4	18	40
Mænd	18-80	1469	18	21.8	11	0	3	26	60
Piger	4-10	167	8	10.7	4	0	1	10	30
Piger	11-17	197	18	46.0	9	0	3	18	54
Kvinder	18-80	1599	20	23.2	13	0	5	29	61
Børn	4-10	370	7	9.8	3	0	1	11	25
Børn	11-17	386	16	33.9	9	0	4	18	45
Voksne	18-80	3068	19	22.5	12	0	4	27	61

Tablet B3.32. Kostens indhold af mørkegrønne grøntsager, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	9	11.8	4	0	1	14	32
Drenge	11-17	189	14	12.6	10	0	4	20	36
Mænd	18-80	1469	19	23.4	11	0	4	25	64
Piger	4-10	167	10	13.6	5	0	2	16	38
Piger	11-17	197	24	69.1	11	0	4	22	80
Kvinder	18-80	1599	26	31.0	17	0	6	36	77
Børn	4-10	370	10	12.7	5	0	1	15	36
Børn	11-17	386	19	49.9	11	0	4	21	43
Voksne	18-80	3068	22	27.8	13	0	5	30	71

Tabel B3.33. Indtag af rød-orange grøntsager, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	61	44	47	14	29	83	150
Dreng	11-17	189	58	38	53	18	29	74	136
Mænd	18-80	1469	57	42	47	7	27	75	135
Piger	4-10	167	47	30	43	11	23	63	115
Piger	11-17	197	50	46	40	12	25	59	115
Kvinder	18-80	1599	67	50	55	10	33	90	159
Børn	4-10	370	55	39	44	11	26	74	124
Børn	11-17	386	54	42	44	12	27	68	125
Voksne	18-80	3068	62	46	51	9	30	84	146

Tabel B3.34. Kostens indhold rød-orange grøntsager, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	79	56	62	17	40	100	197
Dreng	11-17	189	58	35	52	18	33	73	118
Mænd	18-80	1469	57	44	49	8	28	76	137
Piger	4-10	167	65	38	62	15	34	89	129
Piger	11-17	197	65	61	49	14	32	80	144
Kvinder	18-80	1599	85	62	71	14	41	112	206
Børn	4-10	370	73	49	62	15	38	96	165
Børn	11-17	386	61	50	52	17	33	76	134
Voksne	18-80	3068	71	56	58	11	33	93	177

Tabel B3.35. Indtag af andre grøntsager, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	56	34	52	12	30	75	111
Drenge	11-17	189	60	39	51	14	31	80	149
Mænd	18-80	1469	75	51	65	14	39	98	179
Piger	4-10	167	48	32	43	7	20	71	112
Piger	11-17	197	54	37	45	14	27	74	133
Kvinder	18-80	1599	83	53	72	20	46	108	182
Børn	4-10	370	52	34	47	9	27	73	111
Børn	11-17	386	57	38	49	14	29	76	136
Voksne	18-80	3068	79	52	68	17	43	103	180

Tabel B3.36. Kostens indhold af andre grøntsager, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	73	46	65	15	38	98	159
Drenge	11-17	189	61	41	56	14	33	77	149
Mænd	18-80	1469	76	51	65	15	41	101	170
Piger	4-10	167	68	48	58	11	31	93	193
Piger	11-17	197	71	48	59	21	38	91	169
Kvinder	18-80	1599	106	69	92	27	59	137	230
Børn	4-10	370	71	47	62	13	36	94	167
Børn	11-17	386	66	45	56	17	34	80	160
Voksne	18-80	3068	91	63	77	20	48	118	204

Indtag af Sukker, honning og sukkerprodukter opdelt i typer

Tabel B3.37. Indtag af bolcher, lakrids o.a. g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	18	15	17	0	5	26	46
Dreng	11-17	189	20	25	12	0	0	33	75
Mænd	18-80	1469	12	23	0	0	0	15	54
Piger	4-10	167	19	16	15	0	6	28	47
Piger	11-17	197	24	31	15	0	3	34	75
Kvinder	18-80	1599	12	21	4	0	0	17	47
Børn	4-10	370	18	16	16	0	5	28	47
Børn	11-17	386	22	28	15	0	1	33	75
Voksne	18-80	3068	12	22	2	0	0	15	51

Tabel B3.38. Kostens indhold af bolcher, lakrids o.a., g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	23	19	21	0	7	34	58
Dreng	11-17	189	20	24	12	0	0	30	71
Mænd	18-80	1469	11	22	0	0	0	16	52
Piger	4-10	167	26	21	23	0	9	39	64
Piger	11-17	197	31	41	21	0	4	44	98
Kvinder	18-80	1599	14	23	5	0	0	21	55
Børn	4-10	370	24	20	22	0	8	36	61
Børn	11-17	386	25	34	17	0	1	36	81
Voksne	18-80	3068	13	22	3	0	0	19	53

Tabel B3.39. Indtag af chokolade, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	10	8.5	7	0	4	14	27
Dreng	11-17	189	13	13.5	9	0	4	17	39
Mænd	18-80	1469	11	16.7	6	0	1	15	43
Piger	4-10	167	11	9.1	9	0	4	16	26
Piger	11-17	197	15	14.4	11	0	6	20	46
Kvinder	18-80	1599	12	14.5	8	0	2	17	38
Børn	4-10	370	10	8.8	8	0	4	15	27
Børn	11-17	386	14	14.0	11	0	5	18	40
Voksne	18-80	3068	12	15.6	7	0	1	17	40

Tabel B3.40. Kostens indhold af chokolade, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	13	10.4	10	1	6	18	30
Dreng	11-17	189	12	11.3	9	0	4	18	29
Mænd	18-80	1469	11	14.9	6	0	1	15	37
Piger	4-10	167	15	12.0	14	0	5	21	36
Piger	11-17	197	19	16.2	16	0	8	25	50
Kvinder	18-80	1599	14	16.0	10	0	3	20	44
Børn	4-10	370	14	11.2	11	0	5	20	33
Børn	11-17	386	16	14.4	12	0	6	20	44
Voksne	18-80	3068	13	15.6	8	0	2	18	41

Indtag af Drikkevarer opdelt i typer

Tabel B3.41. Indtag af sodavand, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	92	108	57	0	0	146	297
Dreng	11-17	189	197	186	143	0	76	275	496
Mænd	18-80	1469	224	340	94	0	0	285	943
Piger	4-10	167	79	93	47	0	0	129	283
Piger	11-17	197	195	270	114	0	36	250	725
Kvinder	18-80	1599	169	293	57	0	0	226	715
Børn	4-10	370	86	102	50	0	0	141	293
Børn	11-17	386	196	231	136	0	47	264	514
Voksne	18-80	3068	196	318	71	0	0	257	826

Tabel B3.42. Kostens indhold af sodavand, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	117	144	78	0	0	179	421
Dreng	11-17	189	195	167	174	0	81	271	506
Mænd	18-80	1469	226	349	97	0	0	291	994
Piger	4-10	167	108	127	70	0	0	194	355
Piger	11-17	197	248	354	161	0	49	298	836
Kvinder	18-80	1599	208	356	72	0	0	281	858
Børn	4-10	370	113	136	74	0	0	179	360
Børn	11-17	386	222	278	169	0	58	289	614
Voksne	18-80	3068	217	353	83	0	0	287	935

Tabel B3.43. Indtag af sodavand, light, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	36	75	0	0	0	47	220
Dreng	11-17	189	64	126	0	0	0	76	341
Mænd	18-80	1469	115	274	0	0	0	76	661
Piger	4-10	167	29	61	0	0	0	29	189
Piger	11-17	197	89	223	0	0	0	94	422
Kvinder	18-80	1599	111	269	0	0	0	100	604
Børn	4-10	370	33	69	0	0	0	43	194
Børn	11-17	386	77	182	0	0	0	86	356
Voksne	18-80	3068	113	271	0	0	0	94	628

Tabel B3.44. Kostens indhold af sodavand, light, g pr 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	13	10.4	10	1	6	18	30
Dreng	11-17	189	12	11.3	9	0	4	18	29
Mænd	18-80	1469	11	14.9	6	0	1	15	37
Piger	4-10	167	15	12.0	14	0	5	21	36
Piger	11-17	197	19	16.2	16	0	8	25	50
Kvinder	18-80	1599	14	16.0	10	0	3	20	44
Børn	4-10	370	14	11.2	11	0	5	20	33
Børn	11-17	386	16	14.4	12	0	6	20	44
Voksne	18-80	3068	13	15.6	8	0	2	18	41

Tabel B3.45. Indtag af energidrikke, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	4.7	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	19	57	0	0	0	0	143
Mænd	18-80	1469	24	119	0	0	0	0	143
Piger	4-10	167	0	0.0	0	0	0	0	0
Piger	11-17	197	17	61	0	0	0	0	86
Kvinder	18-80	1599	8	46	0	0	0	0	36
Børn	4-10	370	0	3.5	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	18	59	0	0	0	0	143
Voksne	18-80	3068	16	90	0	0	0	0	71

Tabel B3.46. Kostens indhold af energidrikke, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	5.8	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	20	65	0	0	0	0	138
Mænd	18-80	1469	21	94	0	0	0	0	137
Piger	4-10	167	0	0.0	0	0	0	0	0
Piger	11-17	197	25	85	0	0	0	0	183
Kvinder	18-80	1599	10	67	0	0	0	0	30
Børn	4-10	370	0	4.3	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	23	76	0	0	0	0	176
Voksne	18-80	3068	16	82	0	0	0	0	79

Tabel B3.47. Indtag af saft, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	20	25	11	0	0	29	73
Drenge	11-17	189	19	33	4	0	0	23	97
Mænd	18-80	1469	11	33	0	0	0	6	60
Piger	4-10	167	19	26	11	0	0	27	63
Piger	11-17	197	12	24	2	0	0	14	50
Kvinder	18-80	1599	11	33	0	0	0	7	54
Børn	4-10	370	19	25	11	0	0	29	66
Børn	11-17	386	15	29	4	0	0	17	77
Voksne	18-80	3068	11	33	0	0	0	6	57

Tabel B3.48. Kostens indhold af saft, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Drenge	4-10	203	25	32	14	0	0	37	88
Drenge	11-17	189	19	33	5	0	0	21	94
Mænd	18-80	1469	12	36	0	0	0	6	62
Piger	4-10	167	26	35	16	0	0	35	99
Piger	11-17	197	16	40	2	0	0	18	71
Kvinder	18-80	1599	14	43	0	0	0	8	68
Børn	4-10	370	26	33	15	0	0	37	94
Børn	11-17	386	18	37	4	0	0	20	84
Voksne	18-80	3068	13	40	0	0	0	7	64

Tabel B3.49. Indtag af vand, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	588	262	539	243	413	760	1120
Dreng	11-17	189	738	517	613	140	422	903	1650
Mænd	18-80	1469	686	601	525	57	266	945	1786
Piger	4-10	167	543	299	496	173	313	718	1102
Piger	11-17	197	692	420	612	138	401	886	1571
Kvinder	18-80	1599	817	574	720	80	386	1129	1836
Børn	4-10	370	567	280	519	191	352	736	1119
Børn	11-17	386	715	471	612	140	419	901	1605
Voksne	18-80	3068	752	591	635	64	316	1052	1827

Tabel B3.50. Kostens indhold af vand, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	763	339	695	283	515	959	1347
Dreng	11-17	189	729	495	667	159	468	888	1436
Mænd	18-80	1469	697	603	546	58	279	964	1854
Piger	4-10	167	780	507	701	244	475	949	1552
Piger	11-17	197	922	592	764	214	514	1228	2145
Kvinder	18-80	1599	1048	767	909	107	513	1427	2400
Børn	4-10	370	771	424	695	276	487	952	1533
Børn	11-17	386	826	553	709	182	488	1009	1932
Voksne	18-80	3068	873	712	717	69	361	1194	2200

Tabel B3.51. Indtag af øl, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	2.3	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	62	237	0	0	0	0	330
Mænd	18-80	1469	180	339	71	0	0	236	690
Piger	4-10	167	0	2.3	0	0	0	0	0
Piger	11-17	197	8	36	0	0	0	0	47
Kvinder	18-80	1599	47	130	0	0	0	47	236
Børn	4-10	370	0	2.3	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	35	172	0	0	0	0	236
Voksne	18-80	3068	113	265	0	0	0	133	528

Tabel B3.52. Kostens indhold af øl, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	3.3	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	52	191	0	0	0	0	330
Mænd	18-80	1469	178	336	67	0	0	241	668
Piger	4-10	167	0	3.6	0	0	0	0	0
Piger	11-17	197	13	62	0	0	0	0	42
Kvinder	18-80	1599	56	143	0	0	0	56	291
Børn	4-10	370	0	3.4	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	32	143	0	0	0	0	242
Voksne	18-80	3068	117	265	0	0	0	137	546

Tabel B3.53. Indtag af vin, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	0.3	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	1	4.2	0	0	0	0	3
Mænd	18-80	1469	53	92	2	0	0	72	225
Piger	4-10	167	0	0.3	0	0	0	0	0
Piger	11-17	197	4	13.5	0	0	0	0	29
Kvinder	18-80	1599	56	88	21	0	0	86	225
Børn	4-10	370	0	0.3	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	2	10.1	0	0	0	0	14
Voksne	18-80	3068	55	90	14	0	0	79	225

Tabel B3.54. Kostens indhold af vin, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	0.7	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	1	3.9	0	0	0	0	2
Mænd	18-80	1469	55	98	2	0	0	74	241
Piger	4-10	167	0	0.4	0	0	0	0	0
Piger	11-17	197	5	21	0	0	0	0	47
Kvinder	18-80	1599	71	111	25	0	0	100	289
Børn	4-10	370	0	0.6	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	3	15	0	0	0	0	19
Voksne	18-80	3068	63	105	16	0	0	88	264

Tabel B3.55. Indtag af spiritus, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	0.1	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	3	12.2	0	0	0	0	30
Mænd	18-80	1469	5	14.0	0	0	0	1	32
Piger	4-10	167	0	0.2	0	0	0	0	0
Piger	11-17	197	5	17.1	0	0	0	0	28
Kvinder	18-80	1599	4	28	0	0	0	0	23
Børn	4-10	370	0	0.2	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	4	14.9	0	0	0	0	30
Voksne	18-80	3068	5	22	0	0	0	0	27

Tabel B3.56. Kostens indhold af spiritus, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	0	0.1	0	0	0	0	0
Dreng	11-17	189	3	10.5	0	0	0	0	21
Mænd	18-80	1469	5	14.6	0	0	0	1	31
Piger	4-10	167	0	0.3	0	0	0	0	1
Piger	11-17	197	7	21.0	0	0	0	0	42
Kvinder	18-80	1599	5	20.8	0	0	0	0	26
Børn	4-10	370	0	0.2	0	0	0	0	0
Børn	11-17	386	5	16.7	0	0	0	0	33
Voksne	18-80	3068	5	18.0	0	0	0	0	29

Tabel B3.57. Indtag af juice, g/dag. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	33	46	14	0	0	47	127
Dreng	11-17	189	47	65	22	0	0	71	171
Mænd	18-80	1469	35	70	0	0	0	41	186
Piger	4-10	167	40	54	21	0	0	60	157
Piger	11-17	197	43	58	21	0	0	71	150
Kvinder	18-80	1599	31	55	2	0	0	41	150
Børn	4-10	370	36	50	15	0	0	50	155
Børn	11-17	386	45	61	21	0	0	71	164
Voksne	18-80	3068	33	63	1	0	0	41	157

Tabel B3.58. Kostens indhold af juice, g pr. 10 MJ. Gennemsnit, spredning, median og percentiler.

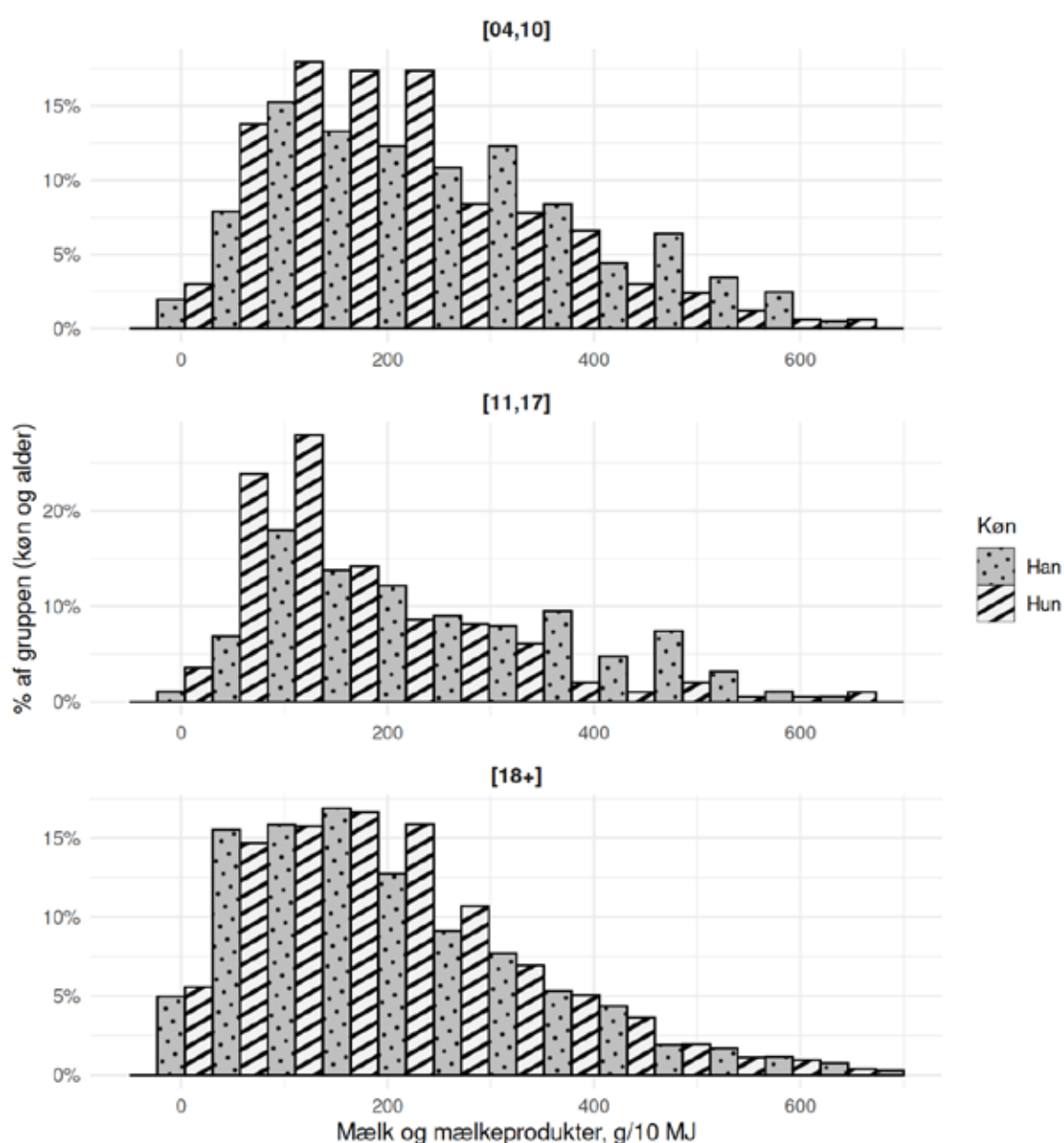
Gruppe	alder (år)	antal	gen-nemsnit	spred-ning	median	p5	p25	p75	p95
Dreng	4-10	203	41	55	20	0	0	58	145
Dreng	11-17	189	47	63	23	0	0	75	192
Mænd	18-80	1469	35	74	0	0	0	39	175
Piger	4-10	167	55	73	30	0	0	78	240
Piger	11-17	197	58	85	24	0	0	83	216
Kvinder	18-80	1599	38	69	2	0	0	48	190
Børn	4-10	370	47	64	24	0	0	69	199
Børn	11-17	386	53	75	24	0	0	77	212
Voksne	18-80	3068	36	71	1	0	0	44	182

Bilag 4 Histogrammer

I dette bilag vises histogrammer over fordelingen af kostens indhold (g/10 MJ) af de i kapitel 4 beskrevne overordnede fødevarergrupper samt energi og næringsstoffer beskrevet i kapitel 5 og 6. Resultaterne er baseret på DANSDA 2021-2024. Histogrammerne beregnes ud fra det gennemsnitlige indtag pr. 10 MJ. I histogrammerne vises de tre aldersgrupper 4-10 år, 11-17 år og 18-80 år som aldersintervallet i hårde parenteser, aldersgrupperne 4-10 år og 11-17 år vises som [4,10] og [11,17]. Aldersgruppen 18-80 år vises som [18+].

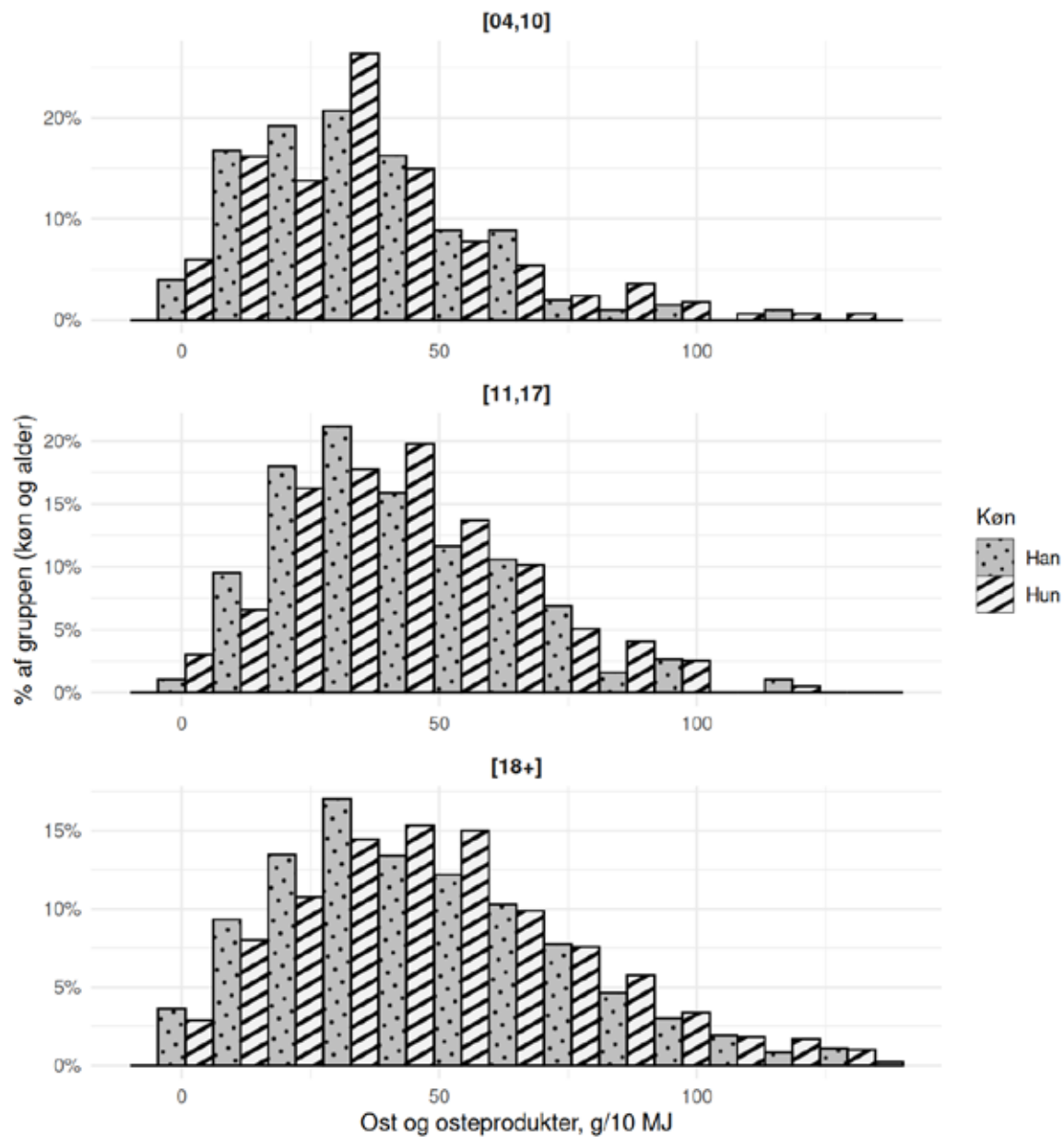
Bilag 4.1 Overordnede fødevarergrupper

Mælk og mælkeprodukter



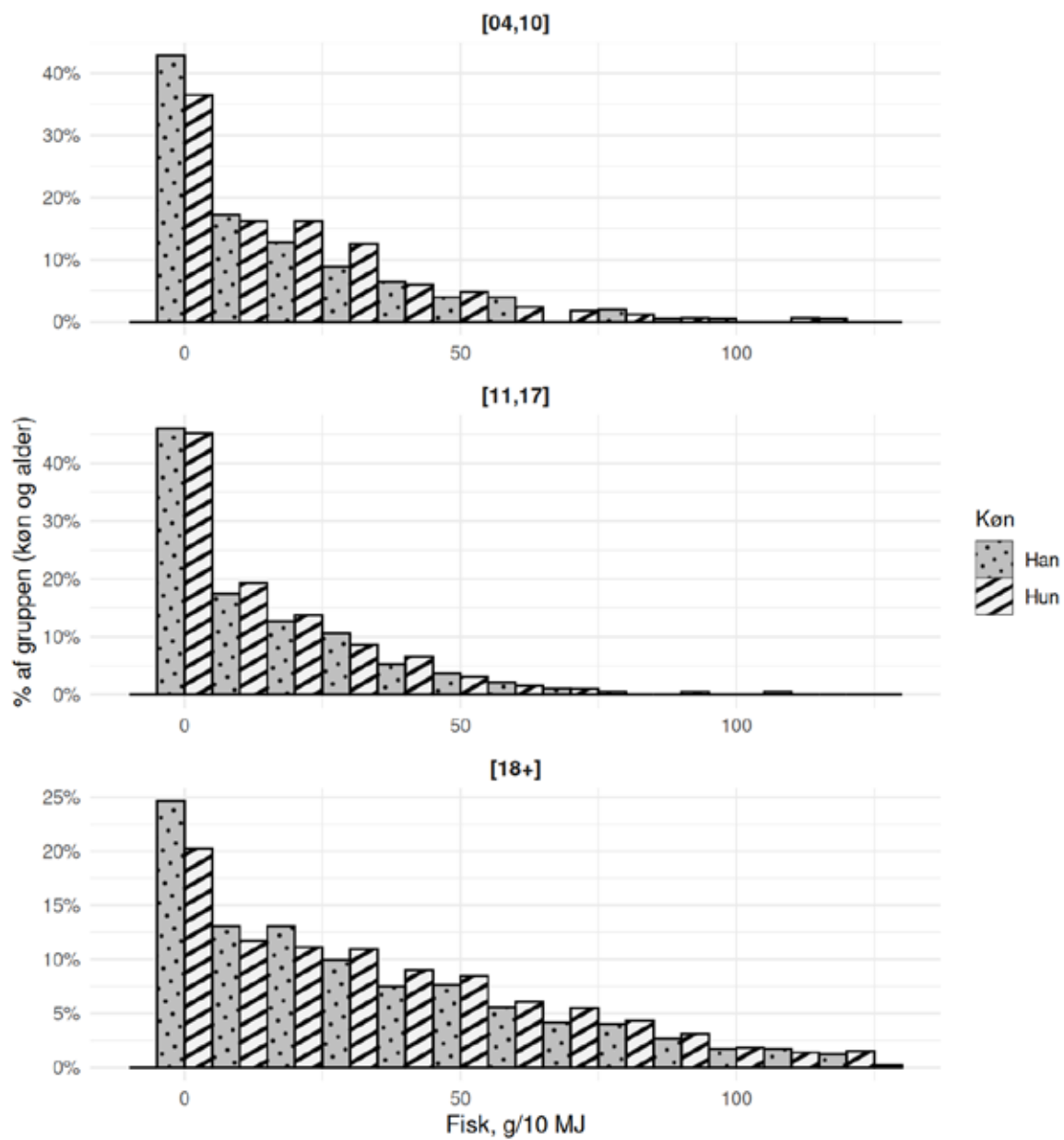
Figur B4.1. Fordelingen af kostens indhold af mælk og mælkeprodukter efter aldersgruppe og køn

Ost og osteprodukter



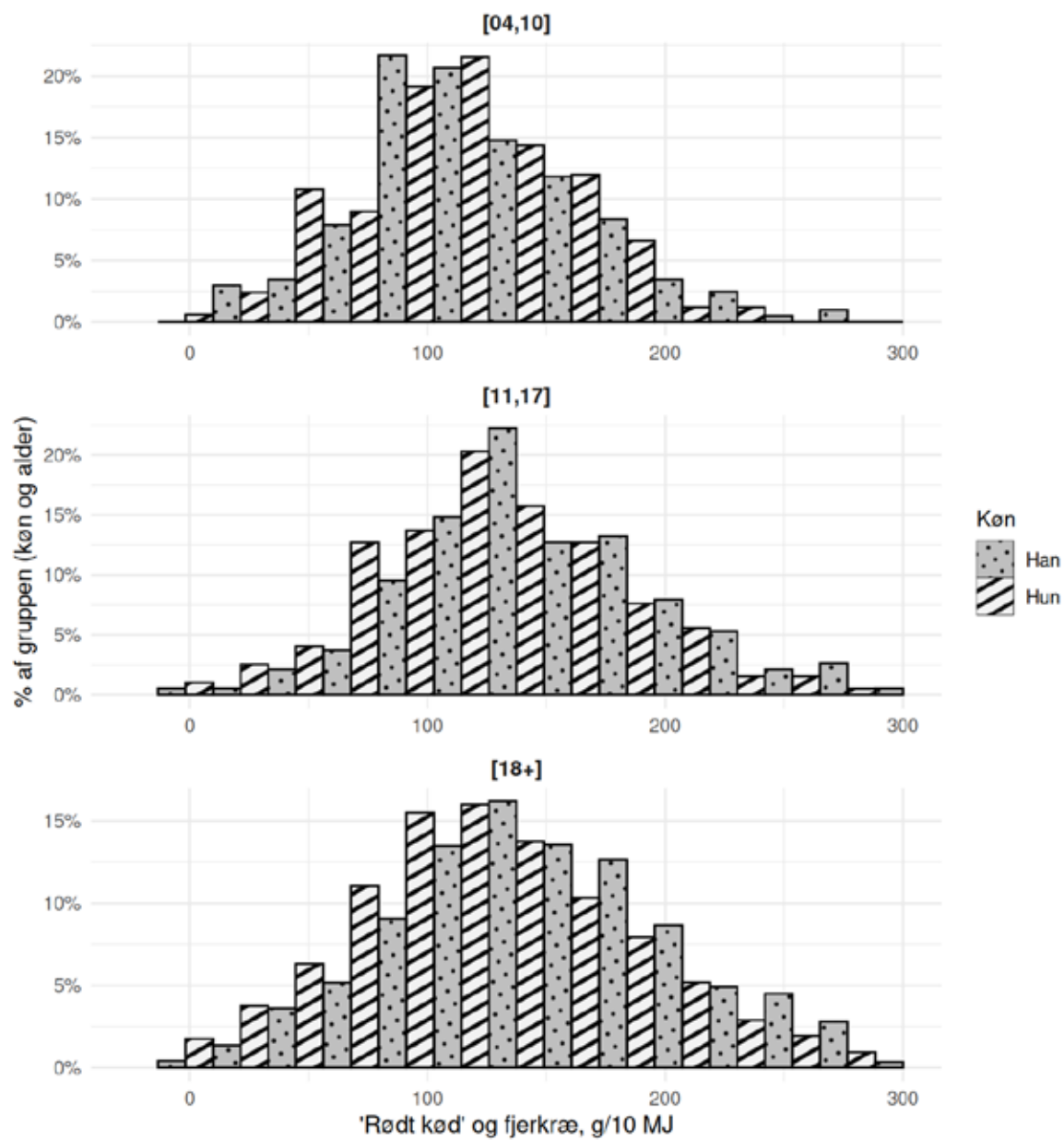
Figur B4.2. Fordelingen af kostens indhold af ost og osteprodukter efter aldersgruppe og køn

Fisk



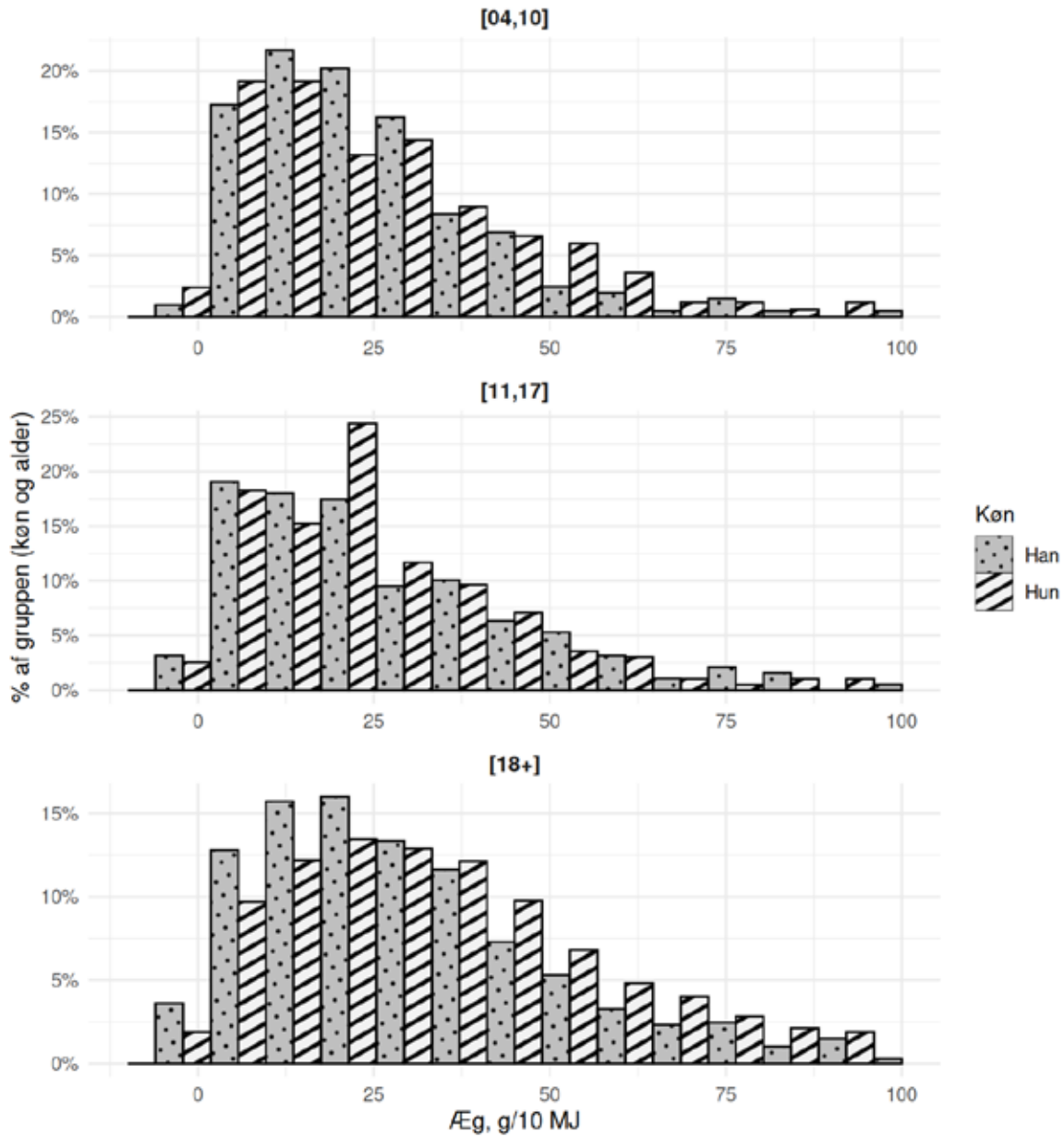
Figur B4.3. Fordelingen af kostens indhold af fisk efter aldersgruppe og køn

“Rødt” kød og fjerkræ



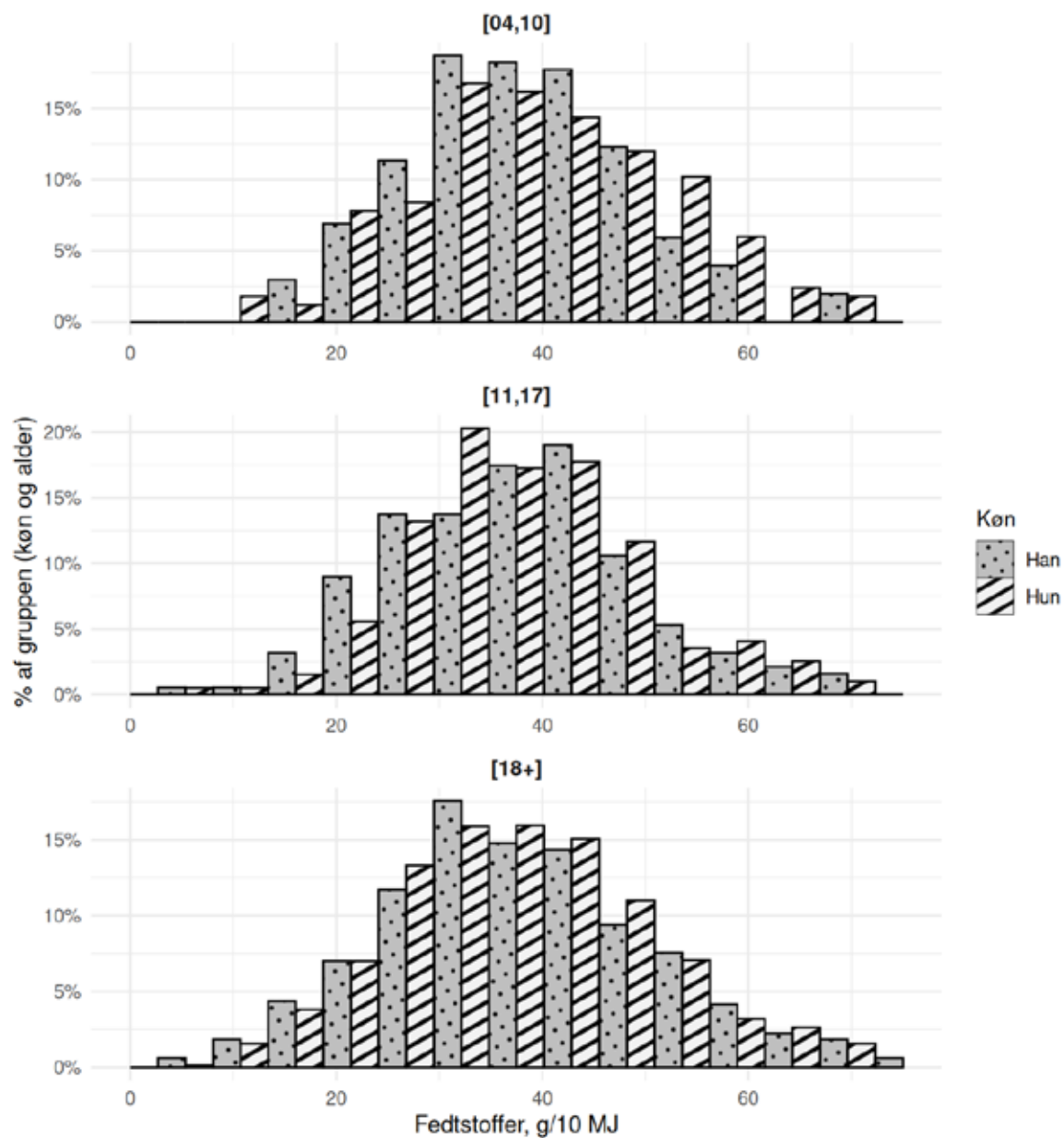
Figur B4.4 Fordelingen af kostens indhold af “Rødt” kød og fjerkræ efter aldersgruppe og køn

Æg



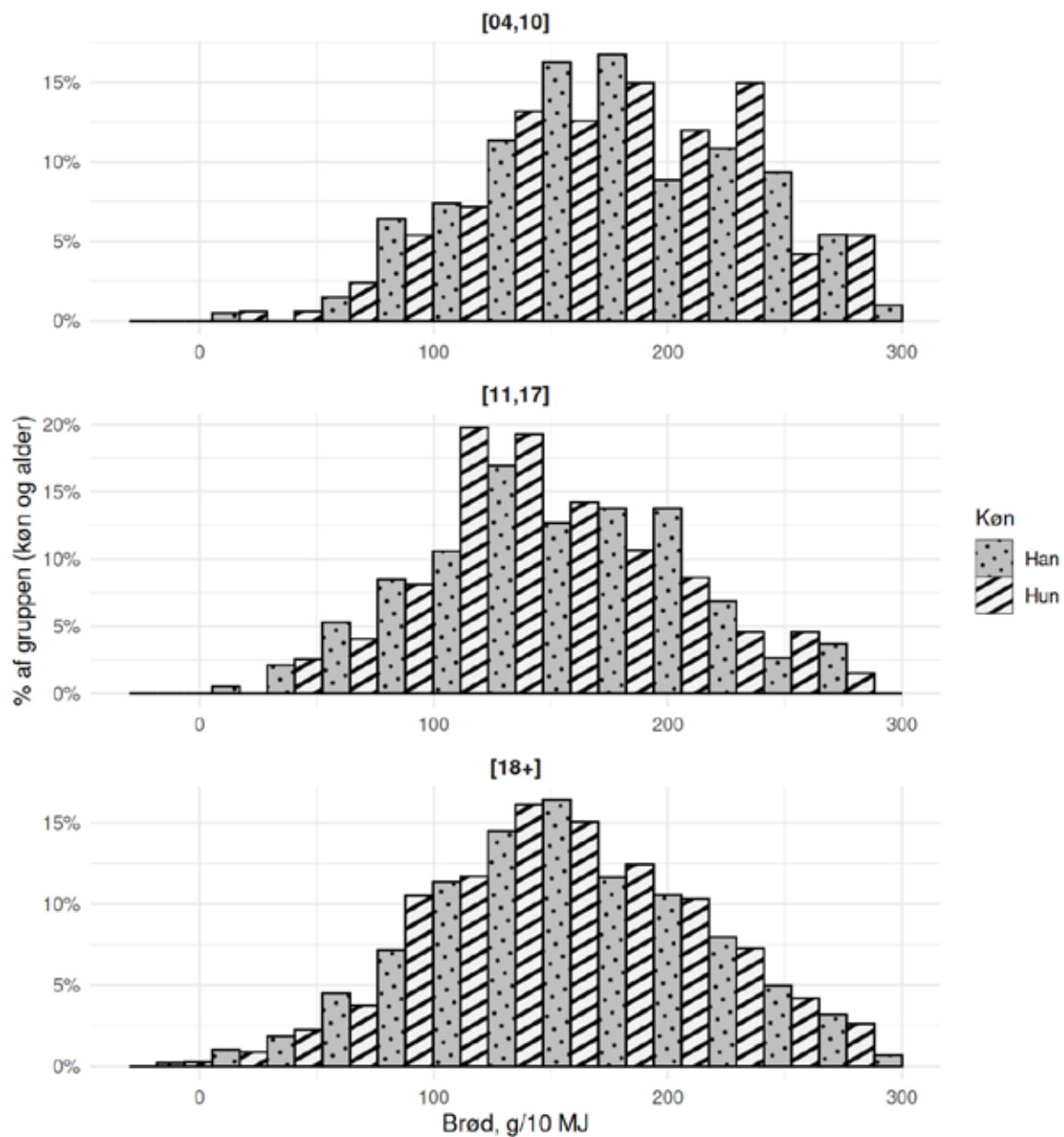
Figur B4.5. Fordelingen af kostens indhold af æg efter aldersgruppe og køn

Fedtstoffer



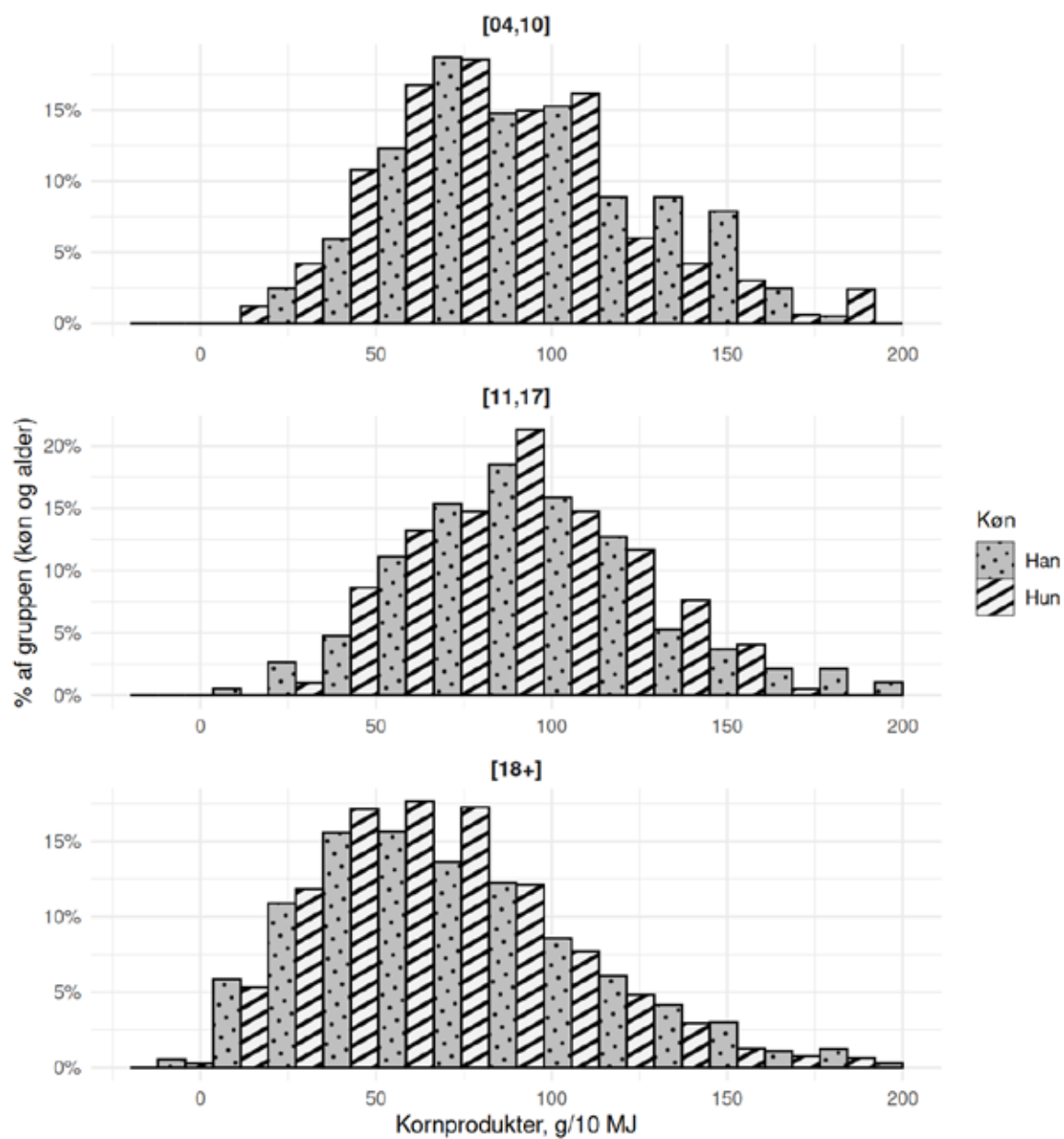
Figur B4.6. Fordelingen af kostens indhold af fedtstoffer efter aldersgruppe og køn

Brød



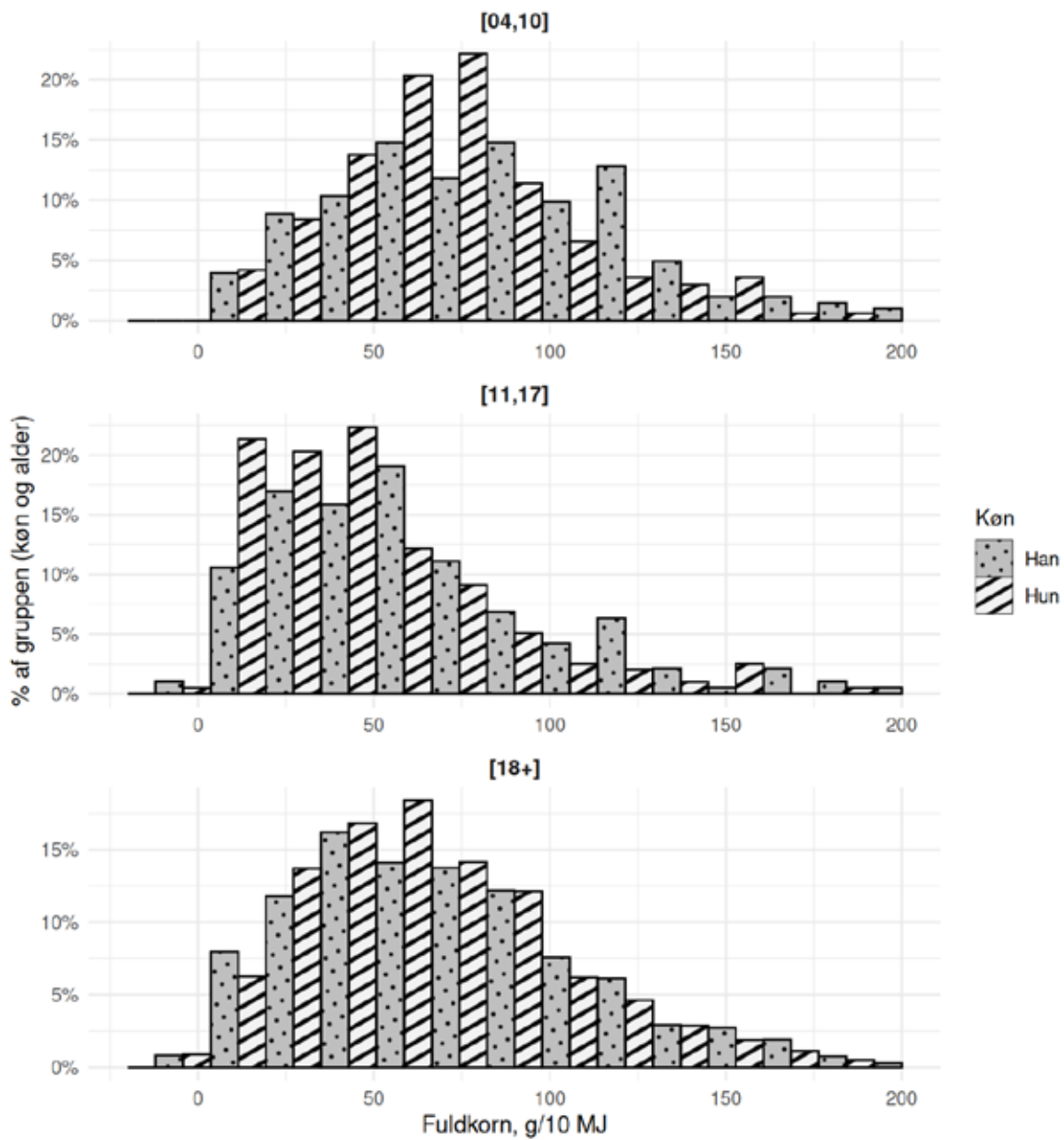
Figur B4.7. Fordelingen af kostens indhold af brød efter aldersgruppe og køn

Kornprodukter



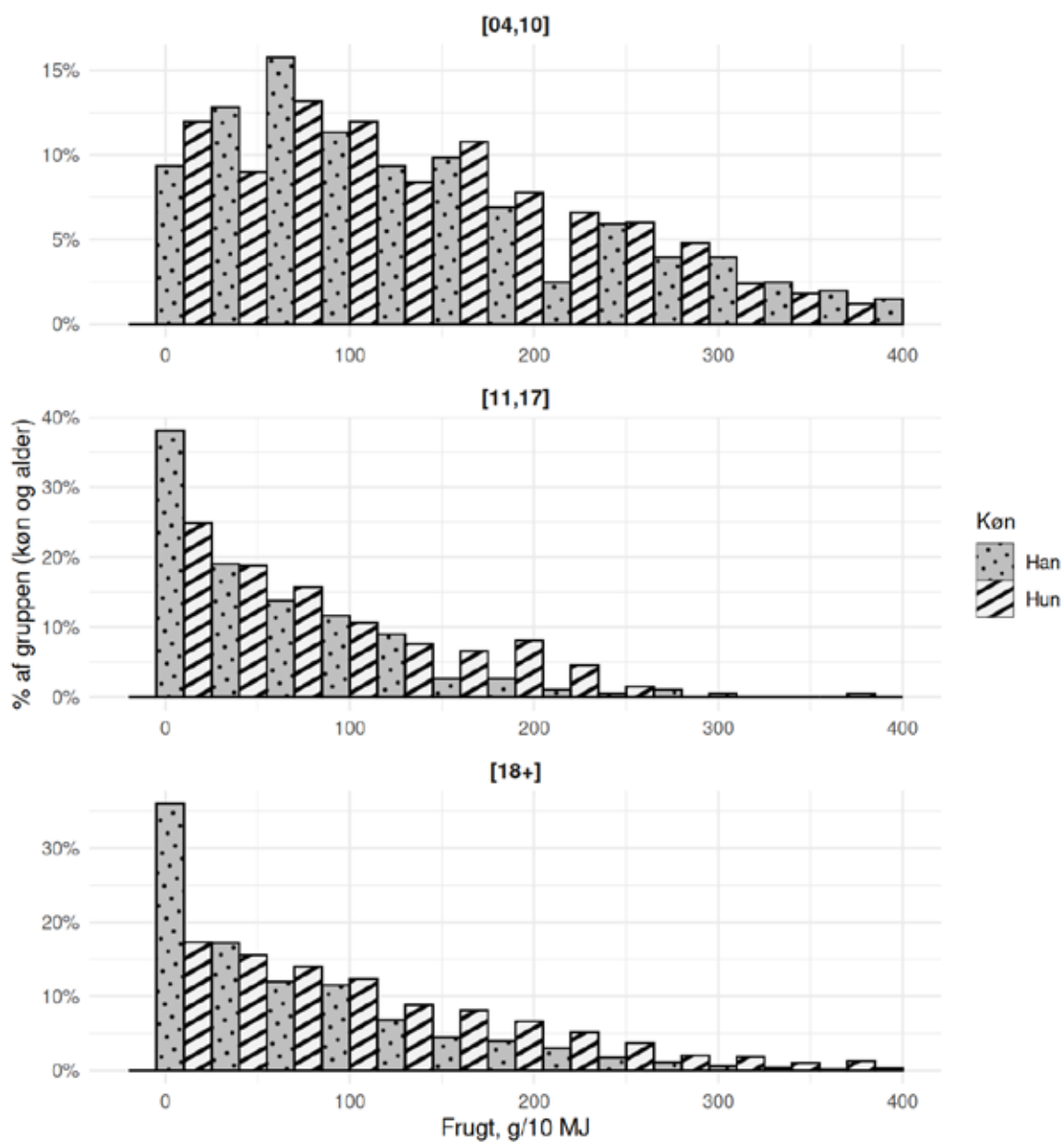
Figur B4.8. Fordelingen af kostens indhold af kornprodukter efter aldersgruppe og køn

Fuldkorn



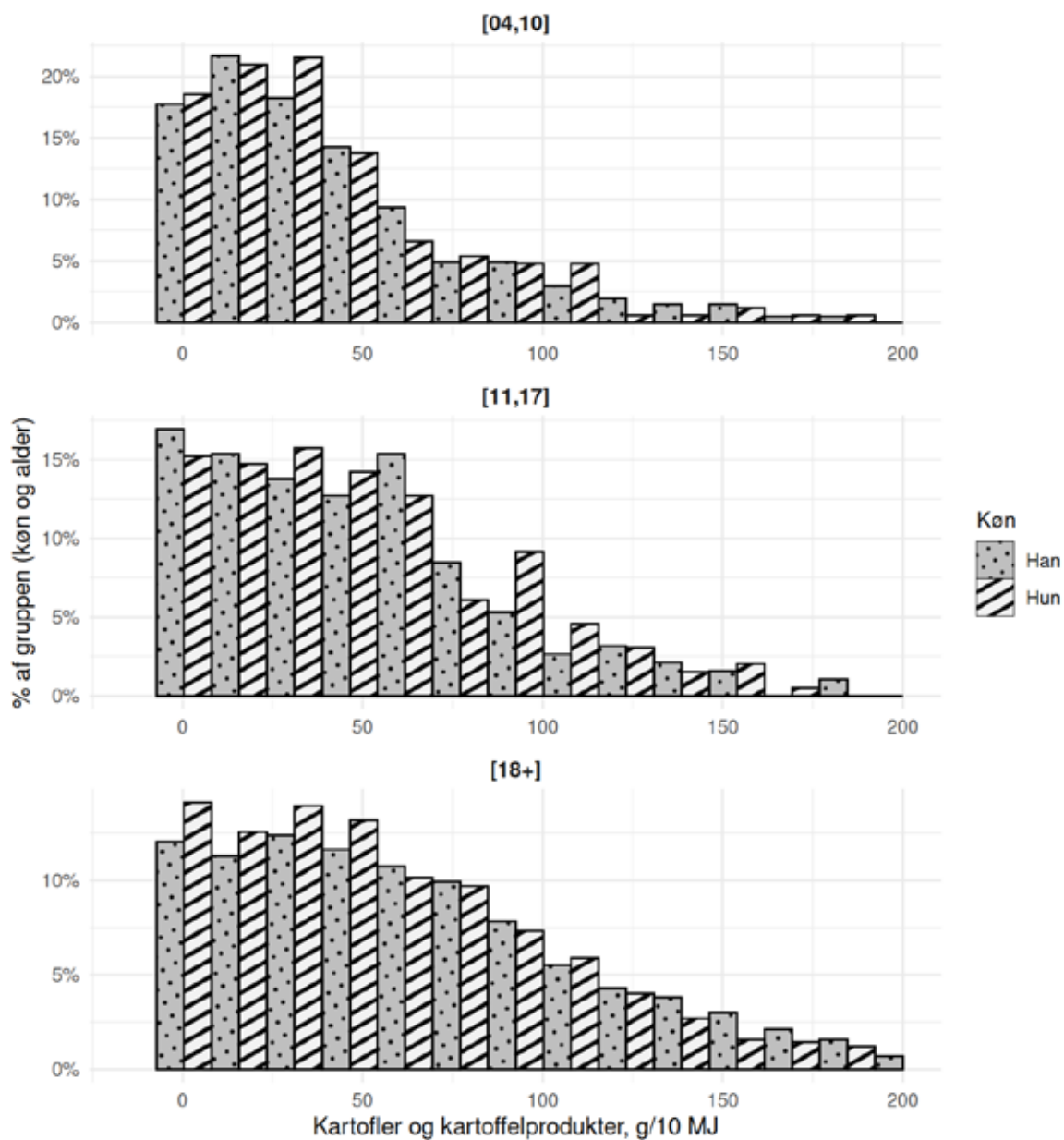
Figur B4.9. Fordelingen af kostens indhold af fuldkorn efter aldersgruppe og køn

Frugt



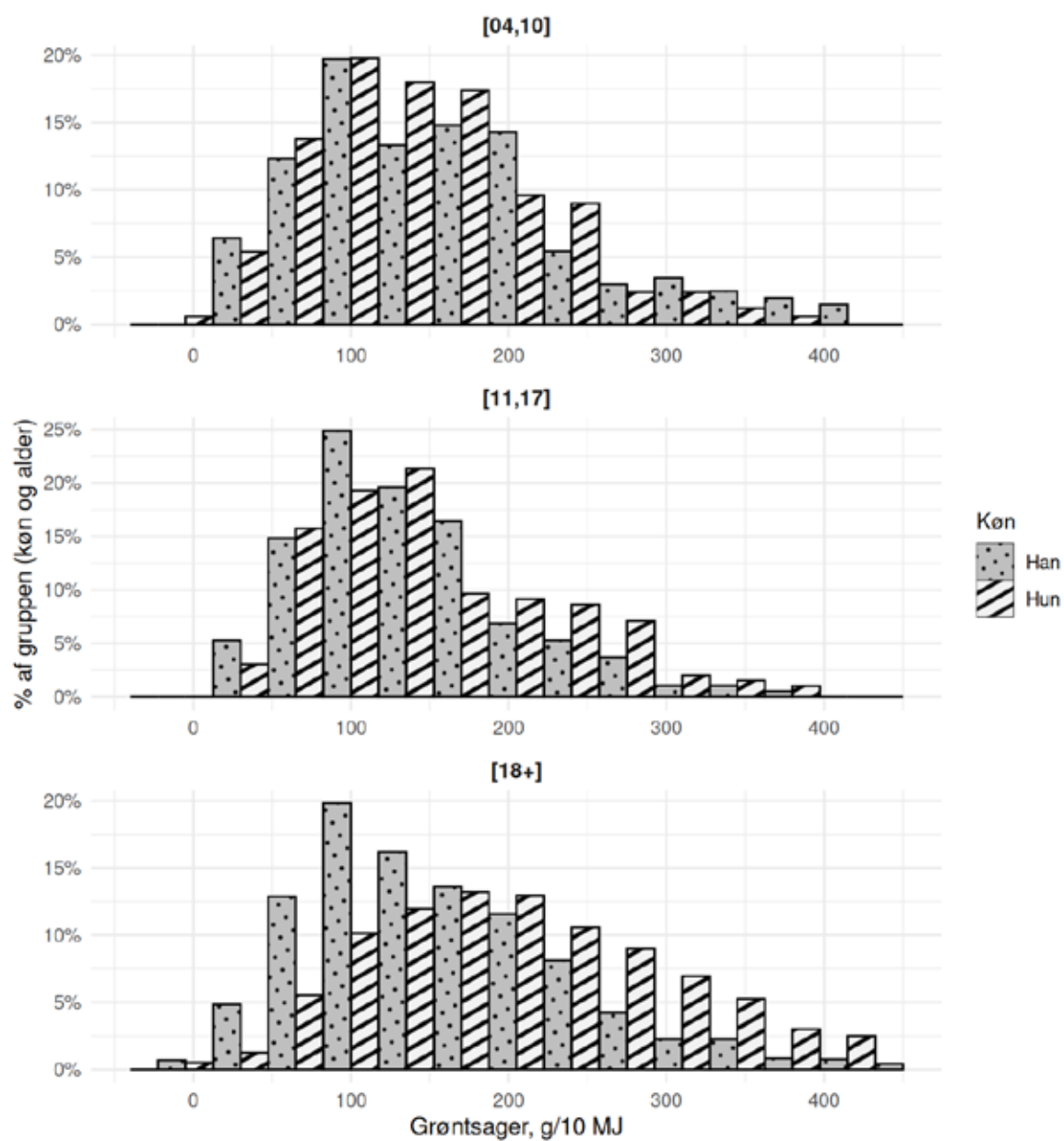
Figur B410. Fordelingen af kostens indhold af frugt efter aldersgruppe og køn

Kartofler og kartoffelprodukter



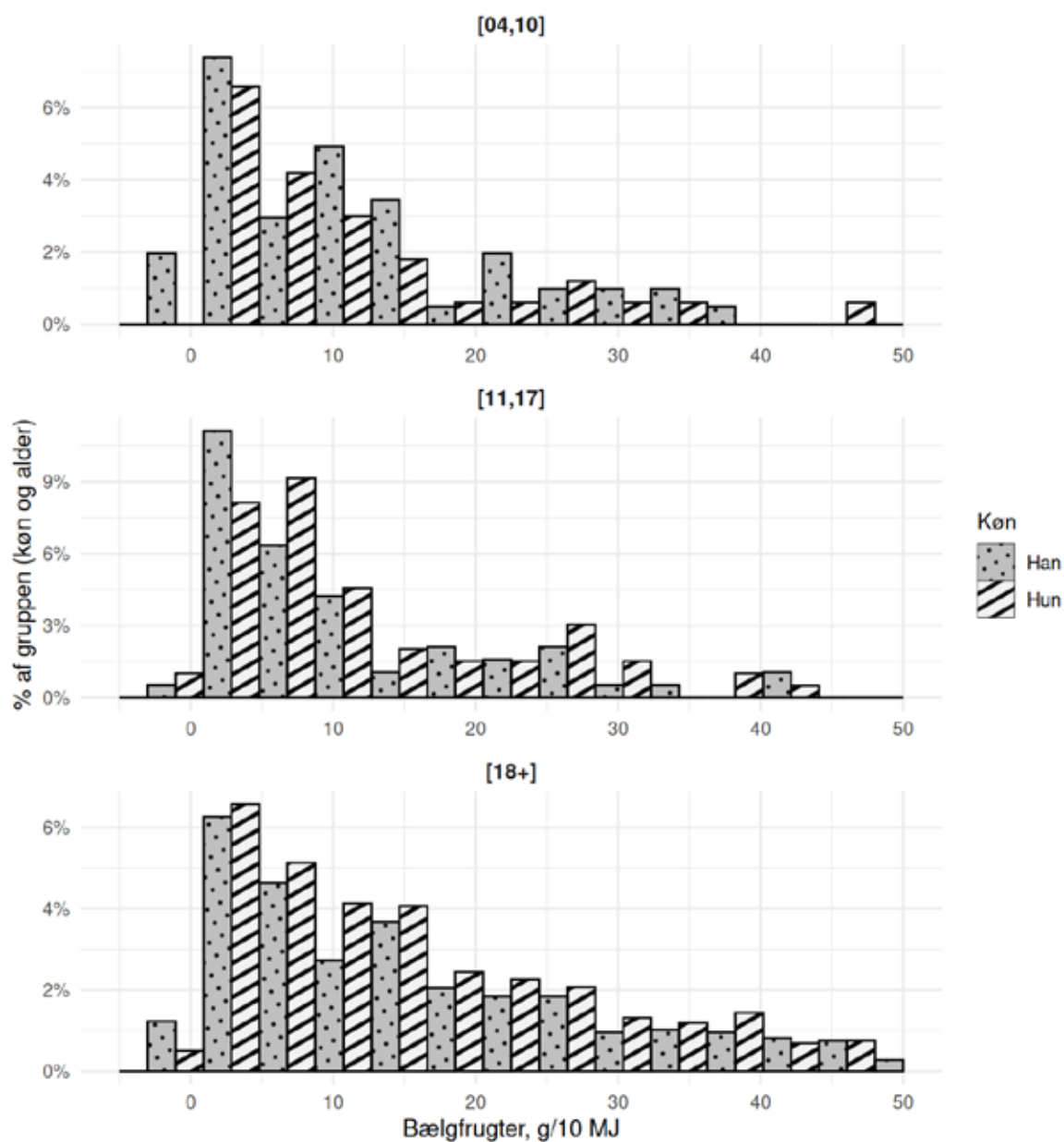
Figur B4.11. Fordelingen af kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter efter aldersgruppe og køn

Grøntsager



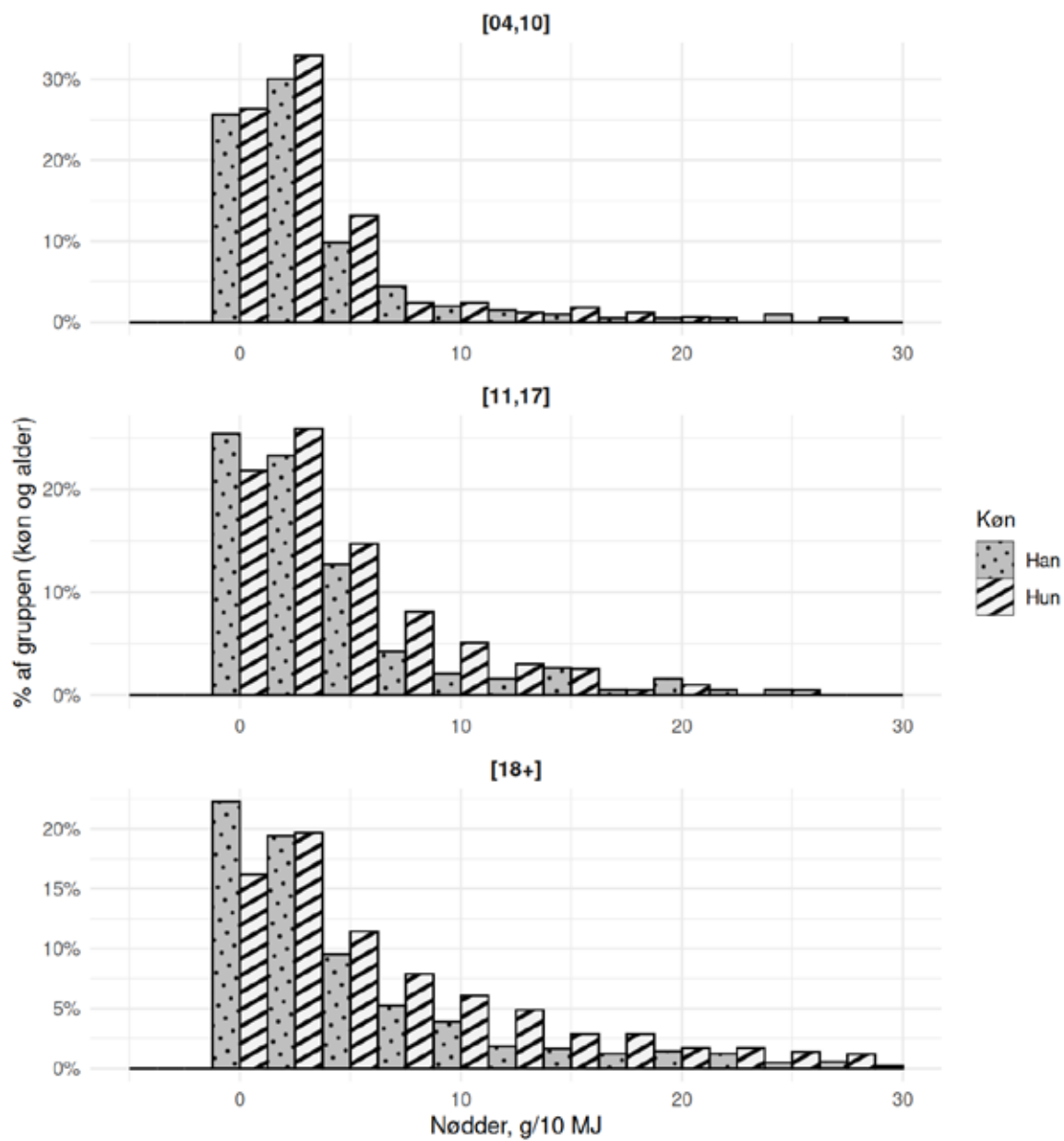
Figur B4.12 Fordelingen af kostens indhold af grøntsager efter aldersgruppe og køn

Bælgfrugter



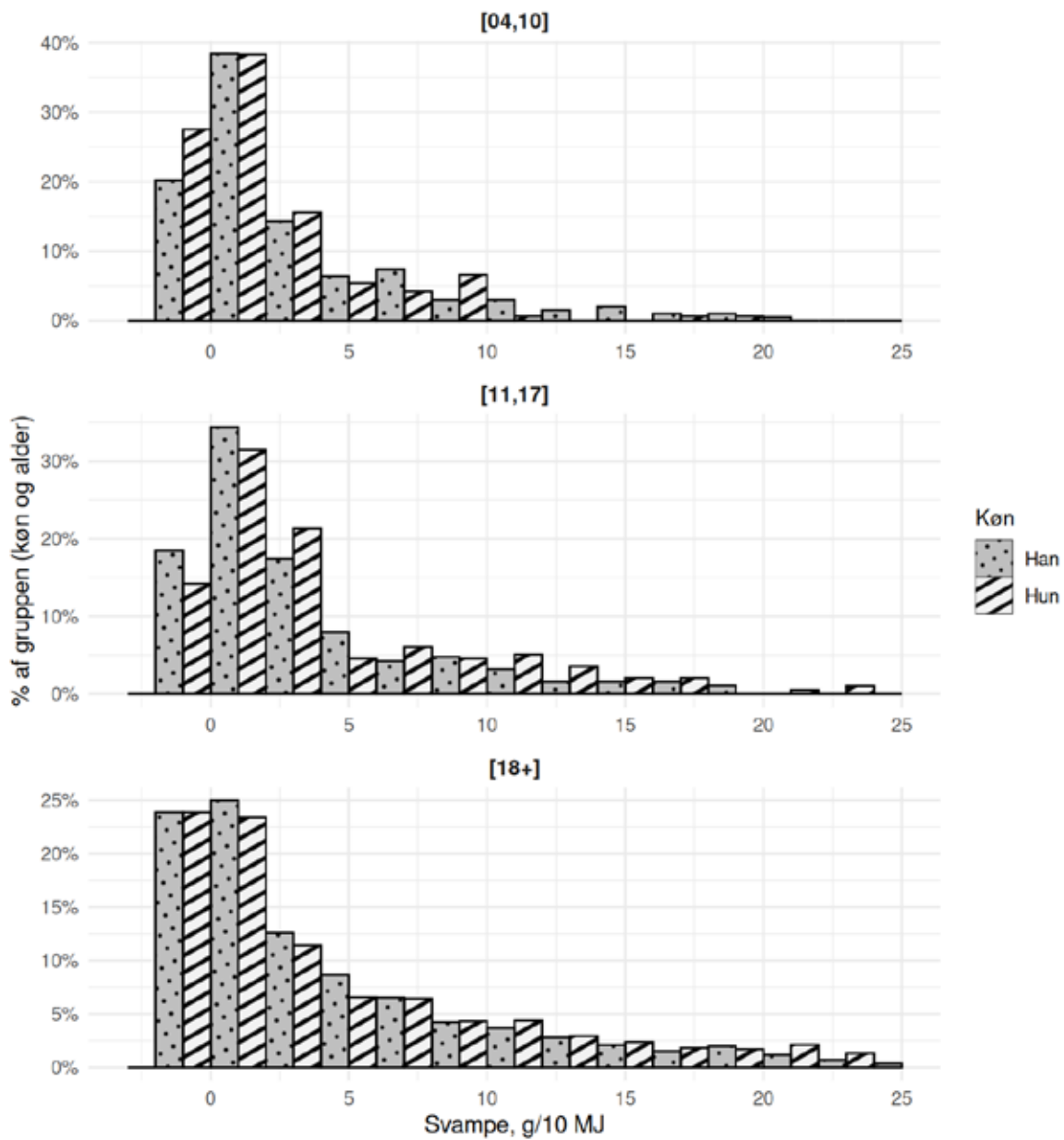
Figur B4.13. Fordelingen af kostens indhold af bælgfrugter efter aldersgruppe og køn

Nødder



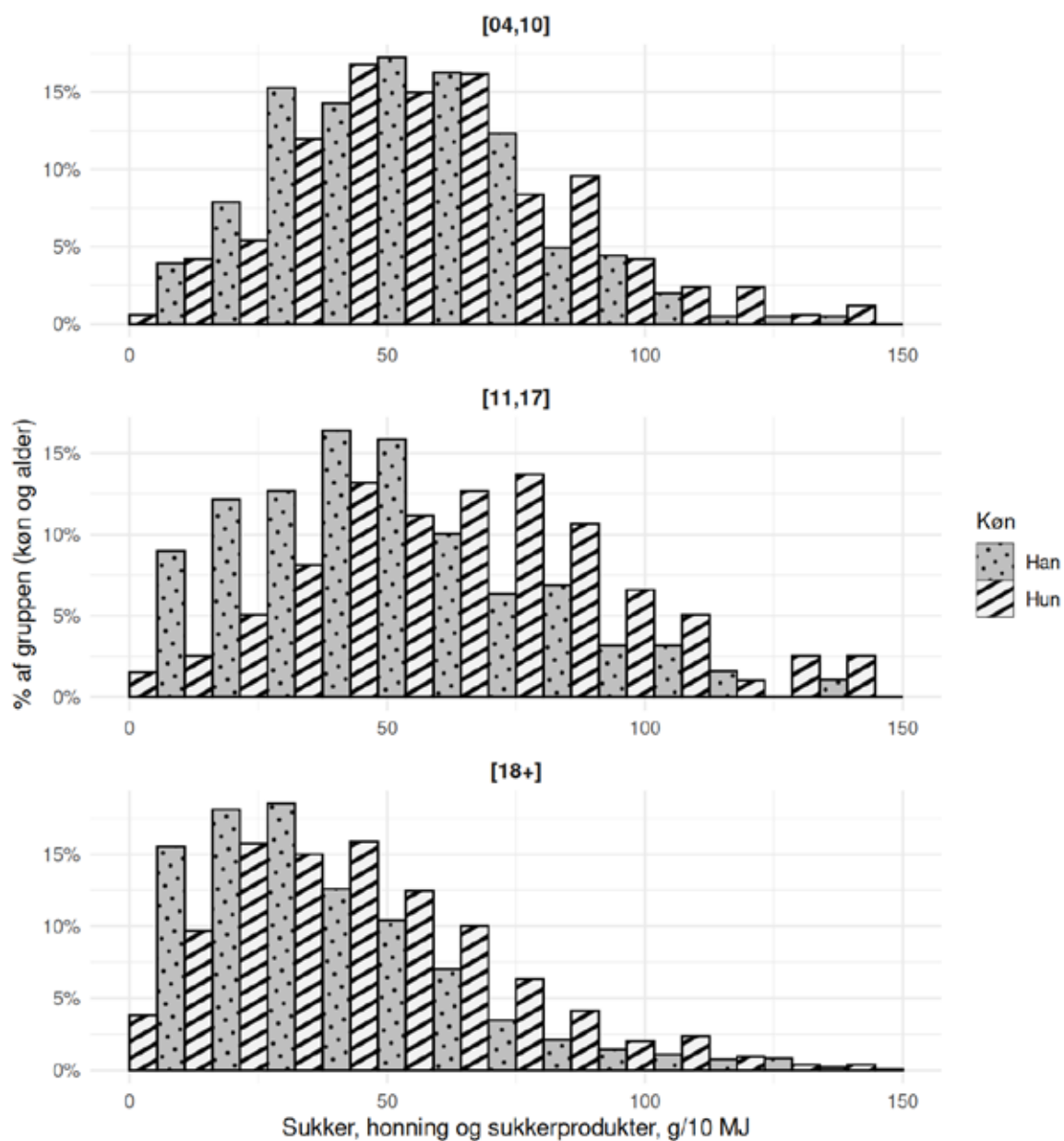
Figur B4.14. Fordelingen af kostens indhold af nødder efter aldersgruppe og køn

Svampe



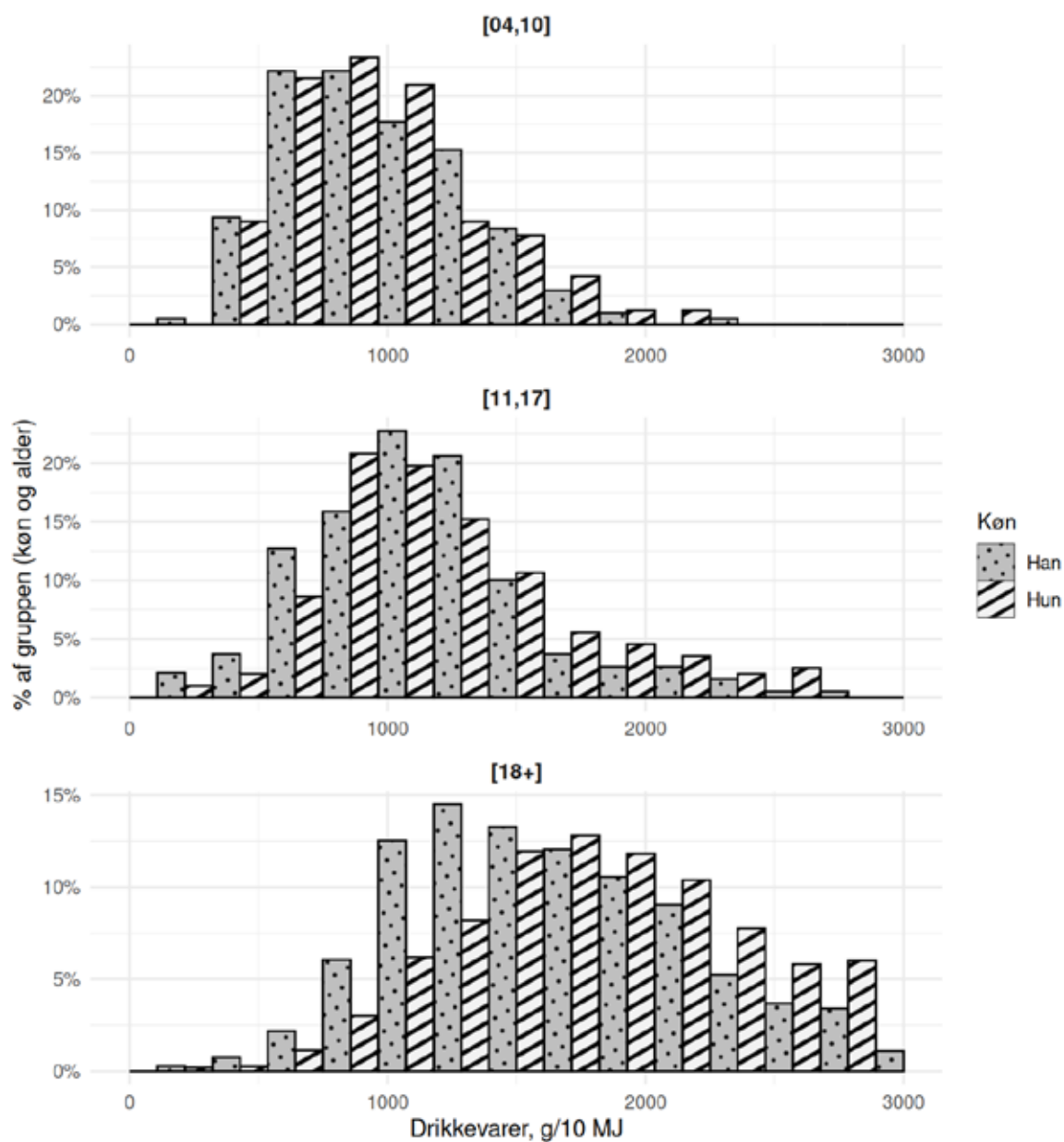
Figur B4.15. Fordelingen af kostens indhold af svampe efter aldersgruppe og køn

Sukker, honning og sukkerprodukter



Figur B4.16. Fordelingen af kostens indhold af sukker, honning og sukkerprodukter efter aldersgruppe og køn

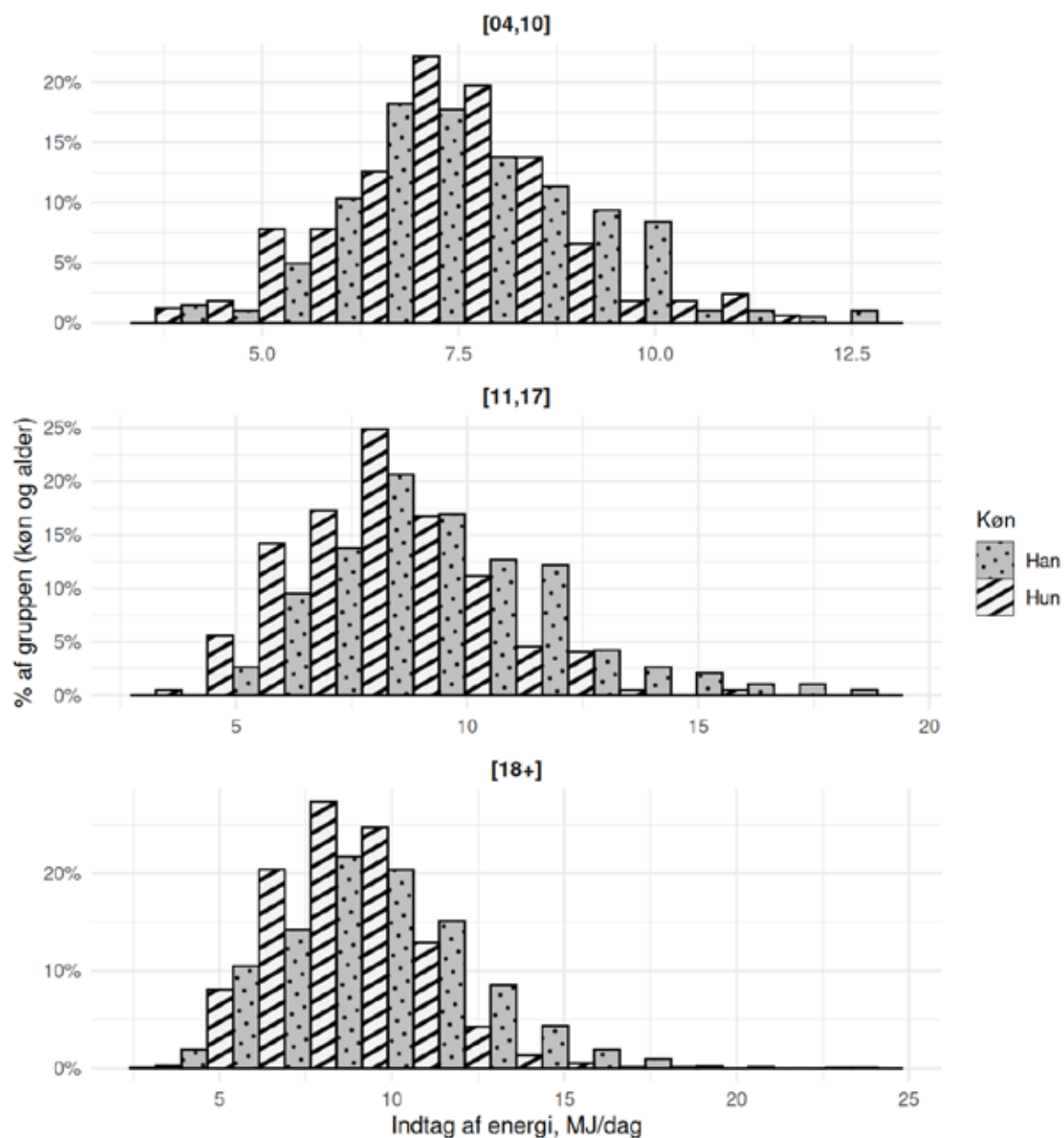
Drikkevarer



Figur B4.17. Fordelingen af kostens indhold af drikkevarer efter aldersgruppe og køn

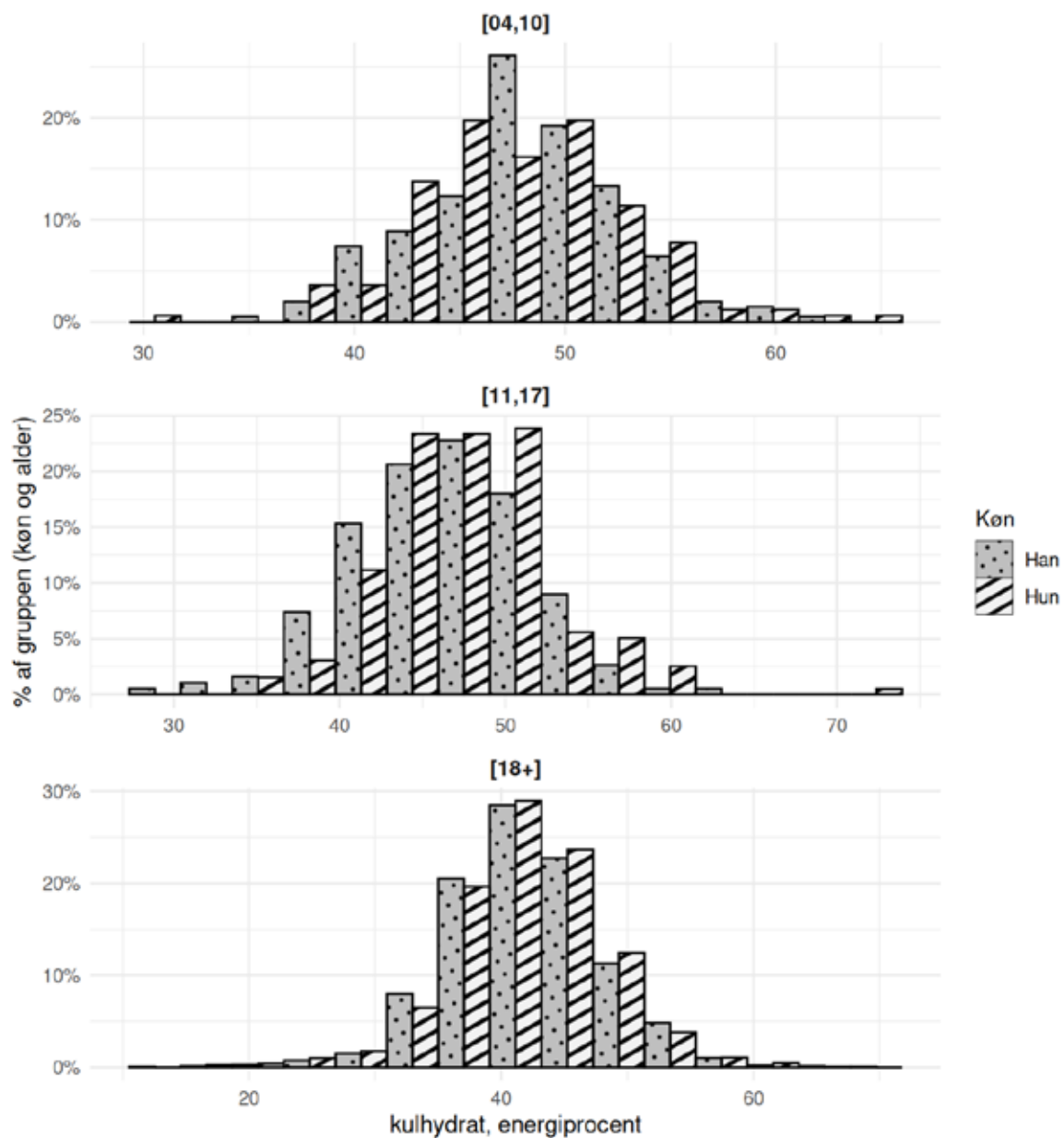
Bilag 4.2 Energi og næringsstoffer

Energi



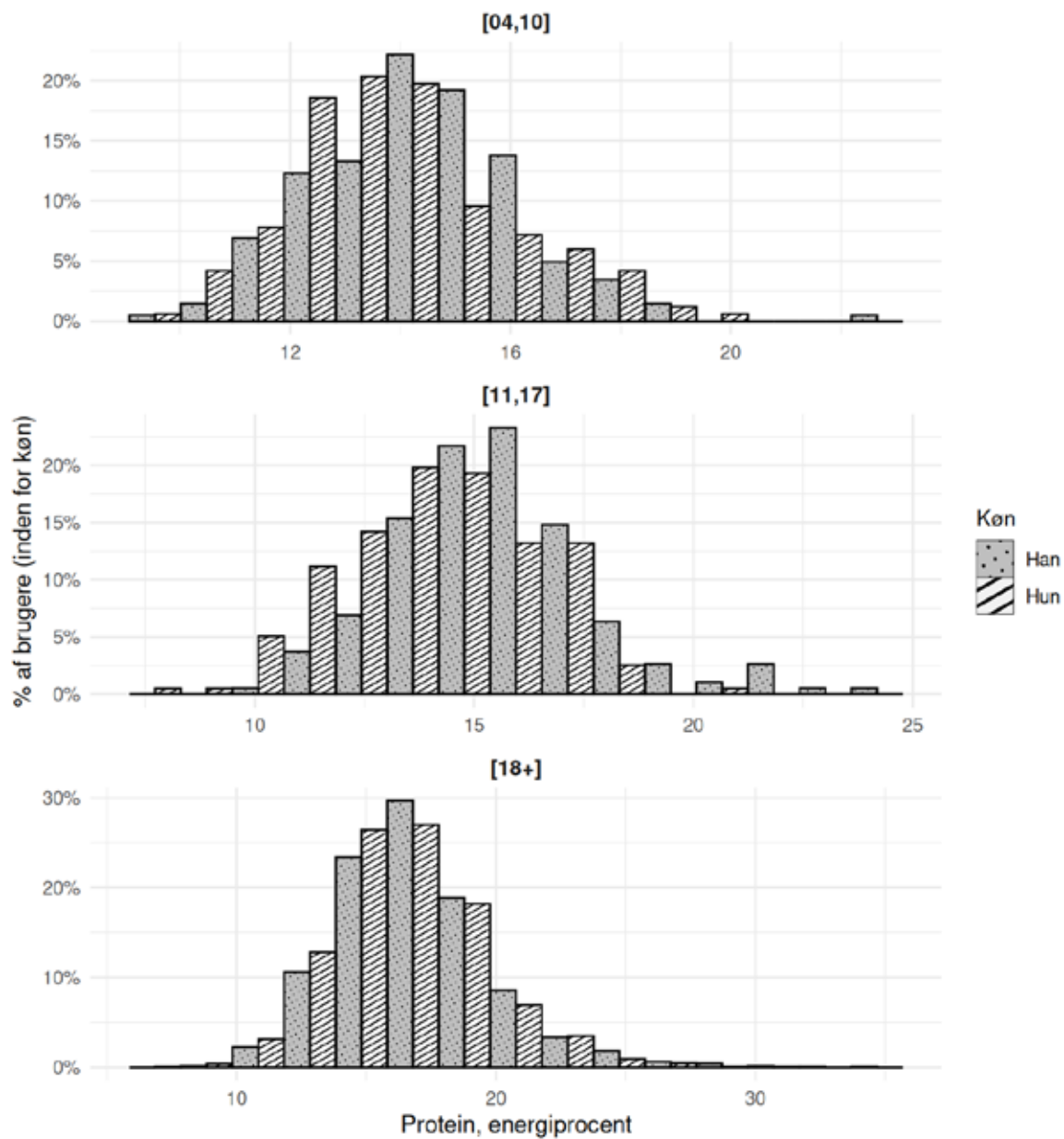
Figur B4.18. Fordelingen af indtaget af energi (MJ/dag) efter aldersgruppe og køn.

Kulhydrat, tilgængeligt



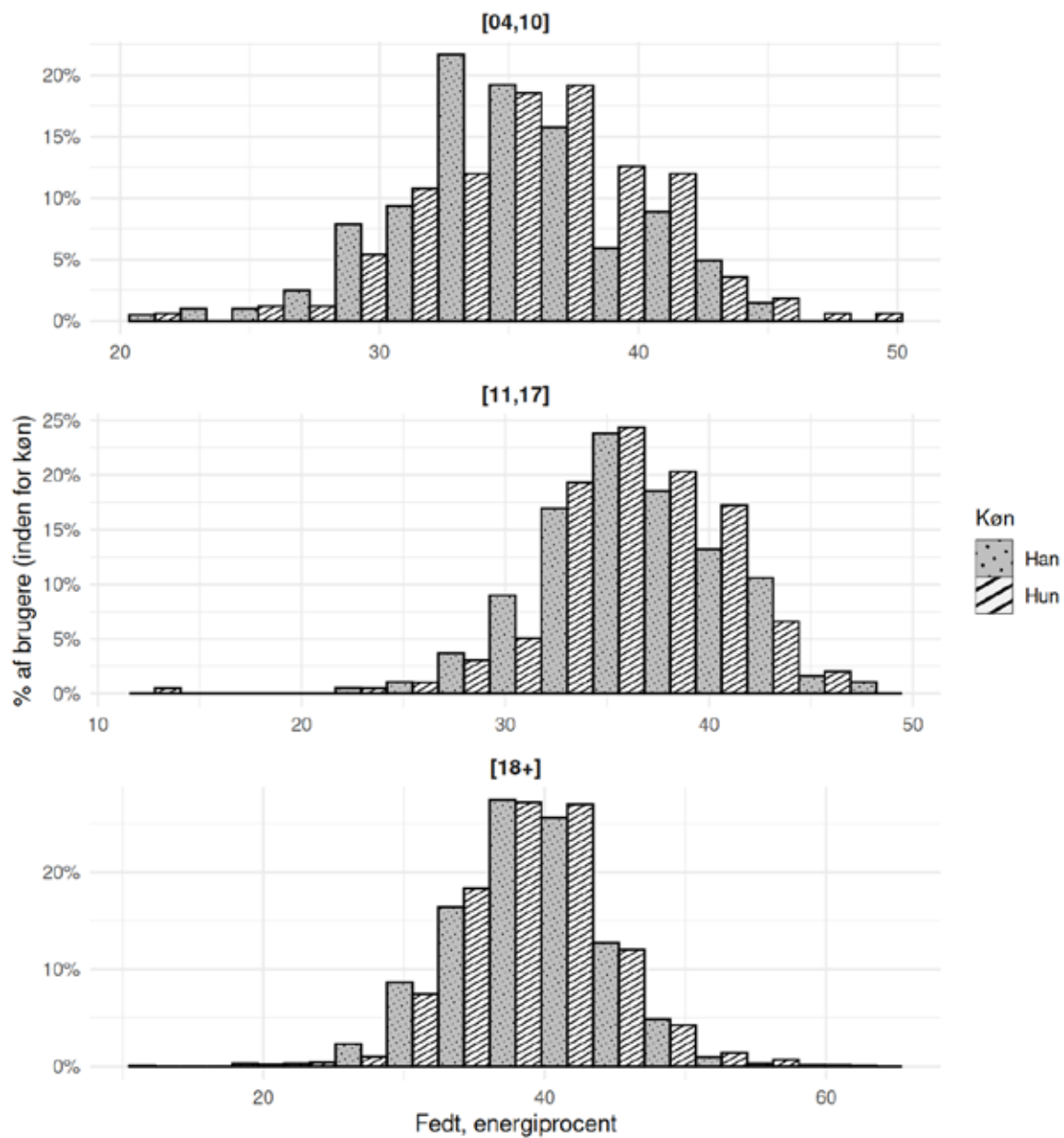
Figur B4.19. Fordelingen af kostens indhold af kulhydrat, tilgængeligt (E%), efter aldersgruppe og køn.

Protein



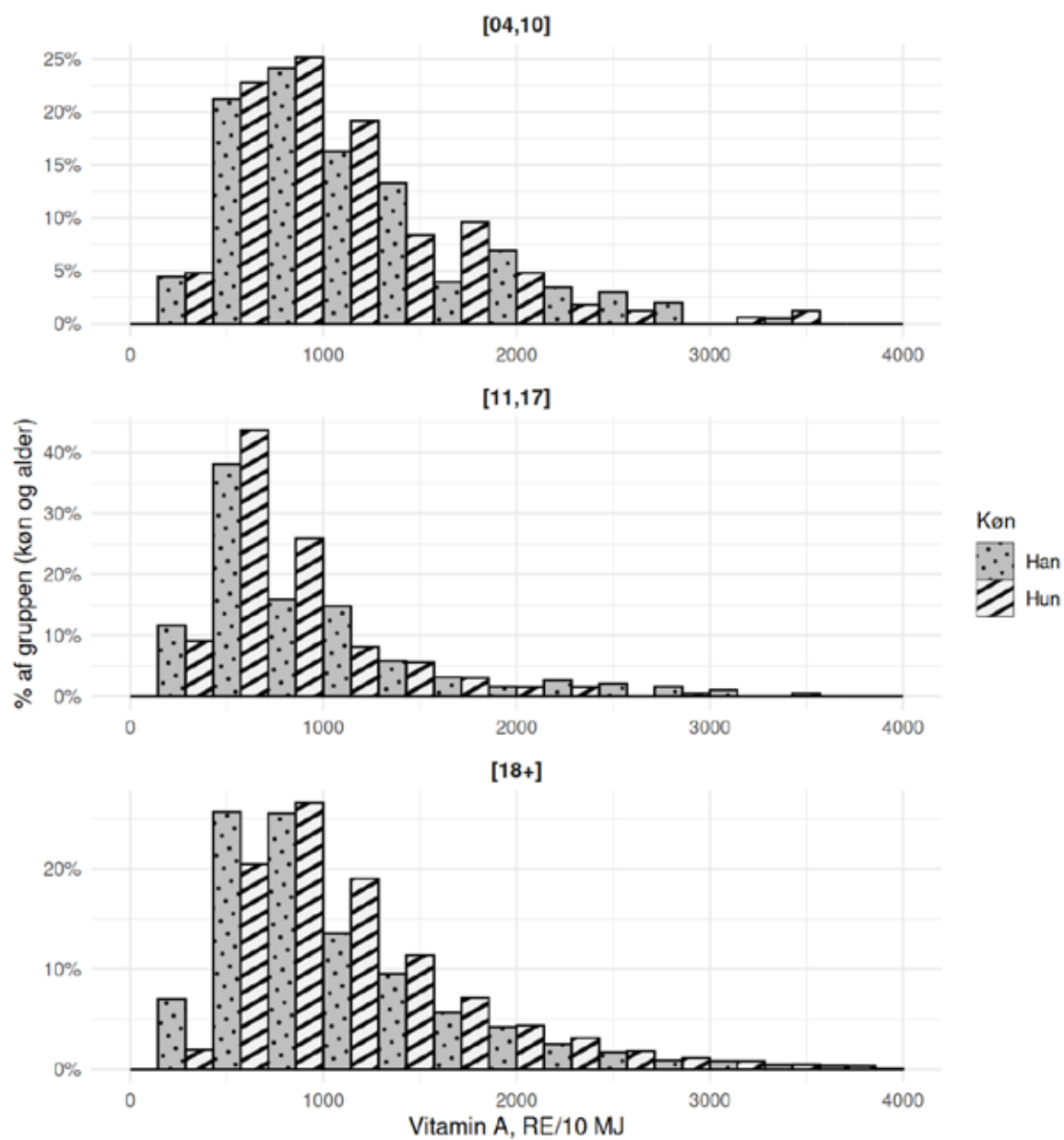
Figur B4.20. Fordelingen af kostens indhold af protein (E%) efter aldersgruppe og køn.

Fedt



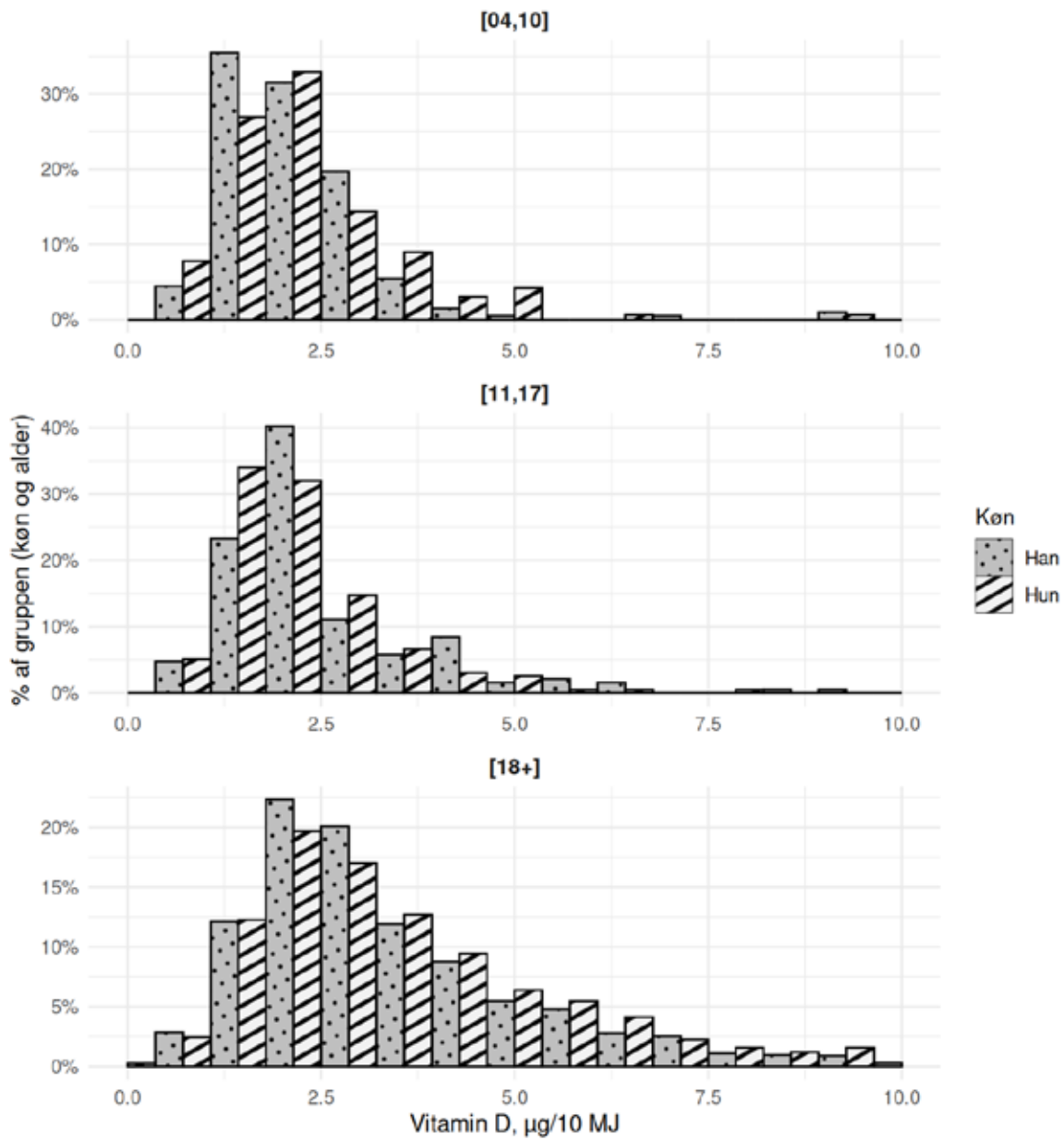
Figur B4.21. Fordelingen af kostens indhold af fedt, E%, efter aldersgruppe og køn.

Vitamin A



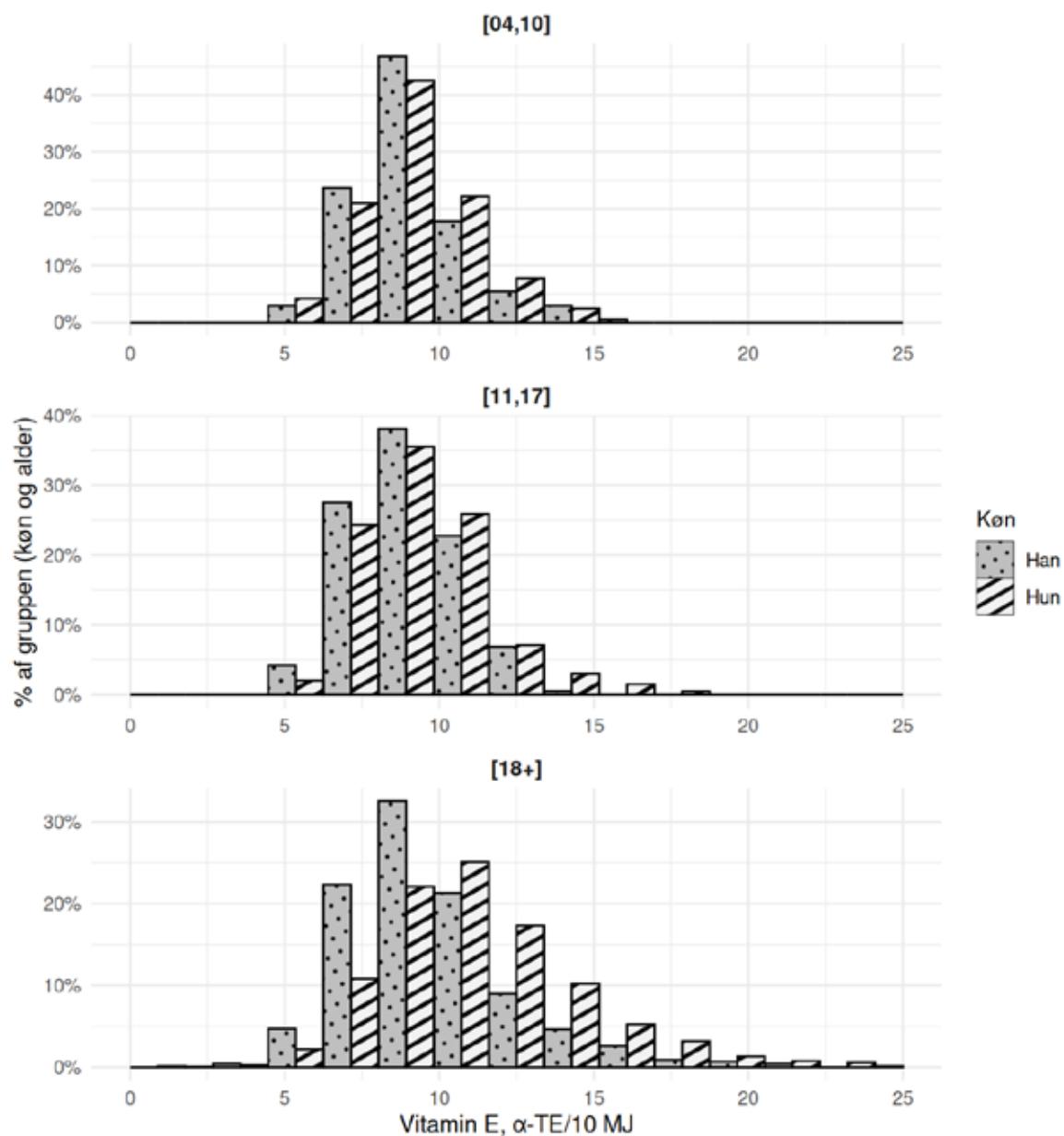
Figur B4.22. Fordelingen af kostens indhold af vitamin A (RE/10 MJ) efter aldersgruppe og køn

Vitamin D



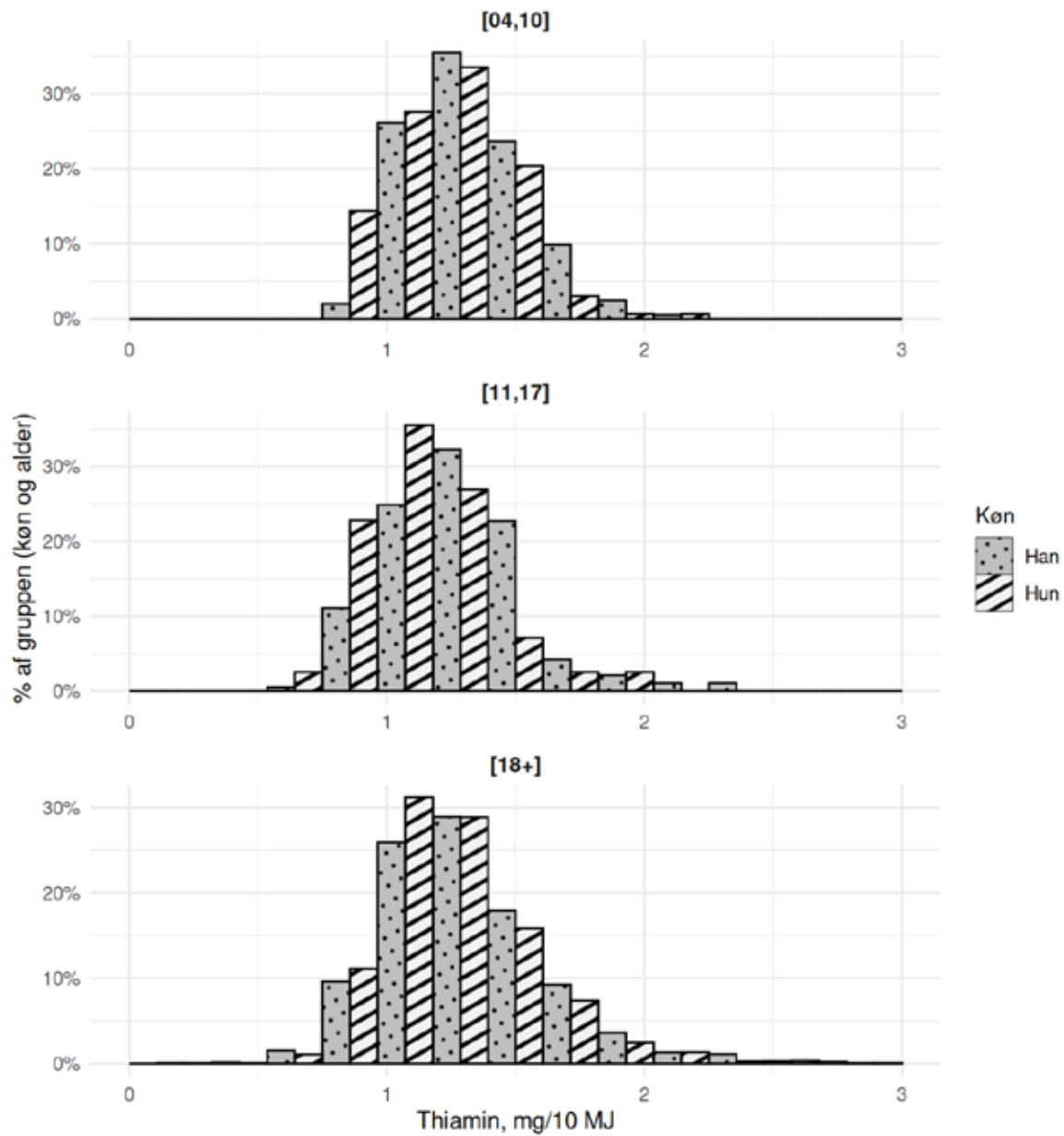
Figur B4.23. Fordelingen af kostens indhold af vitamin D (µg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn

Vitamin E



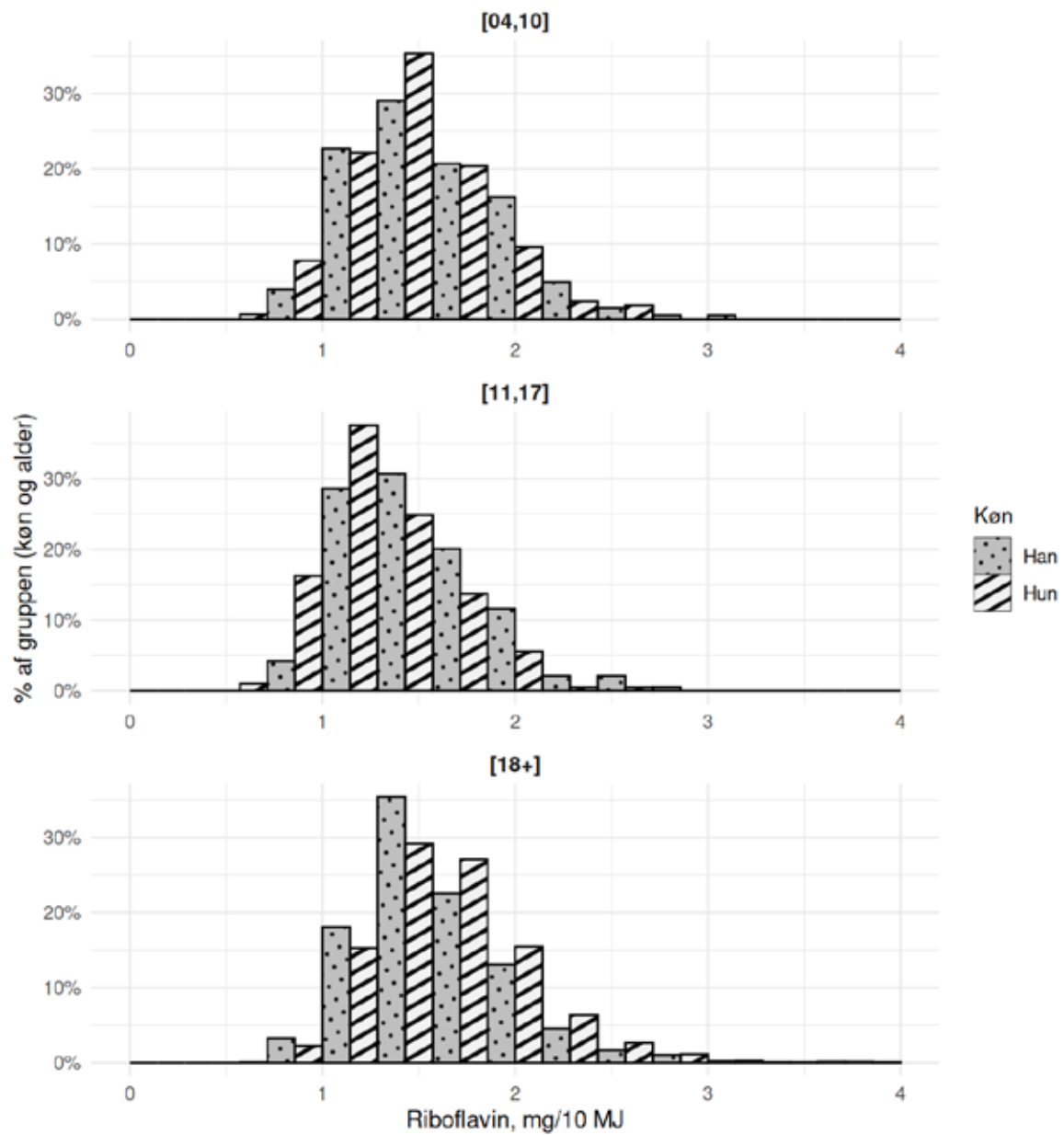
Figur B4.24. Fordelingen af kostens indhold af vitamin E (α -TE /10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Thiamin



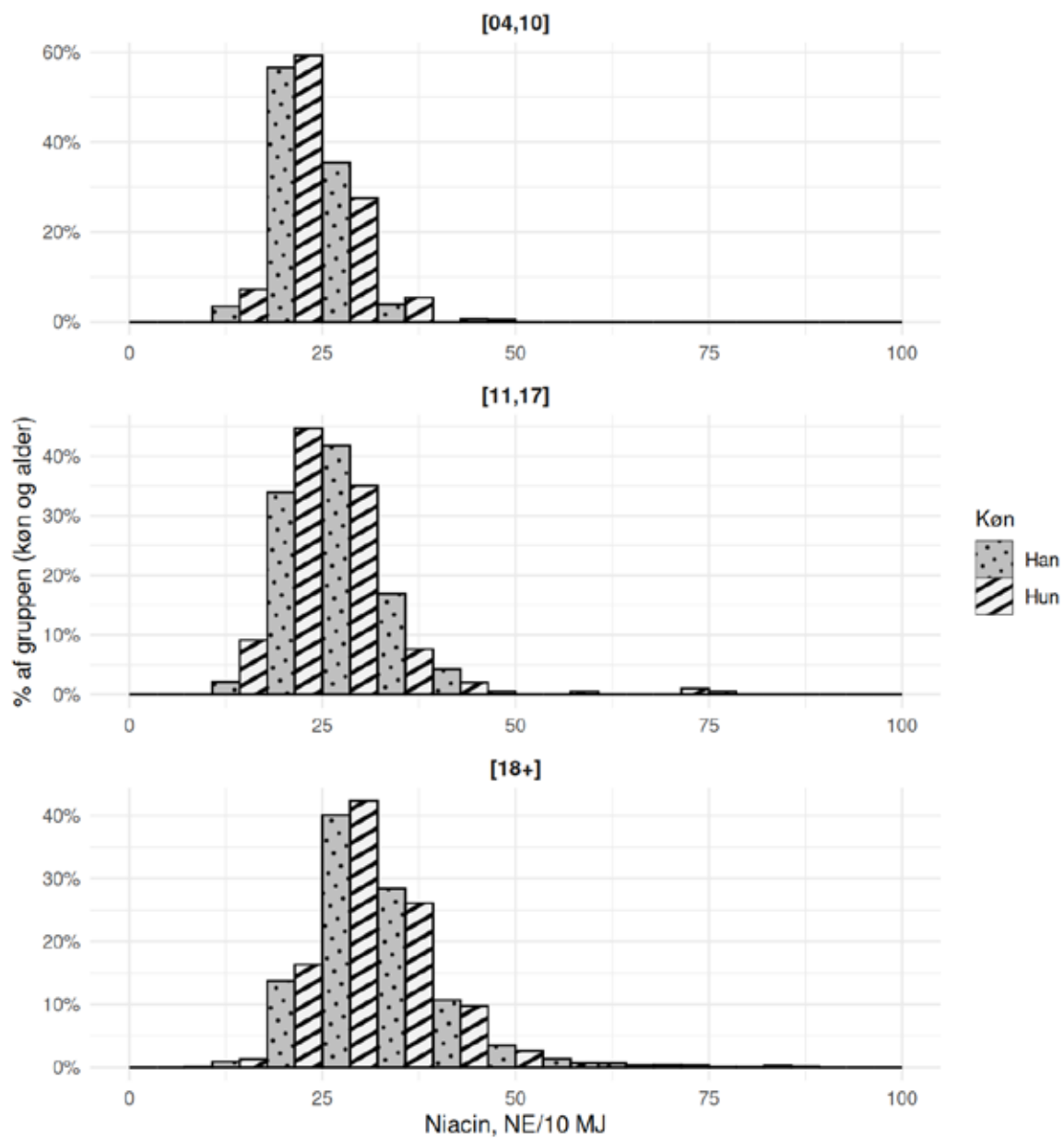
Figur B4.25. Fordelingen af kostens indhold af thiamin (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Riboflavin



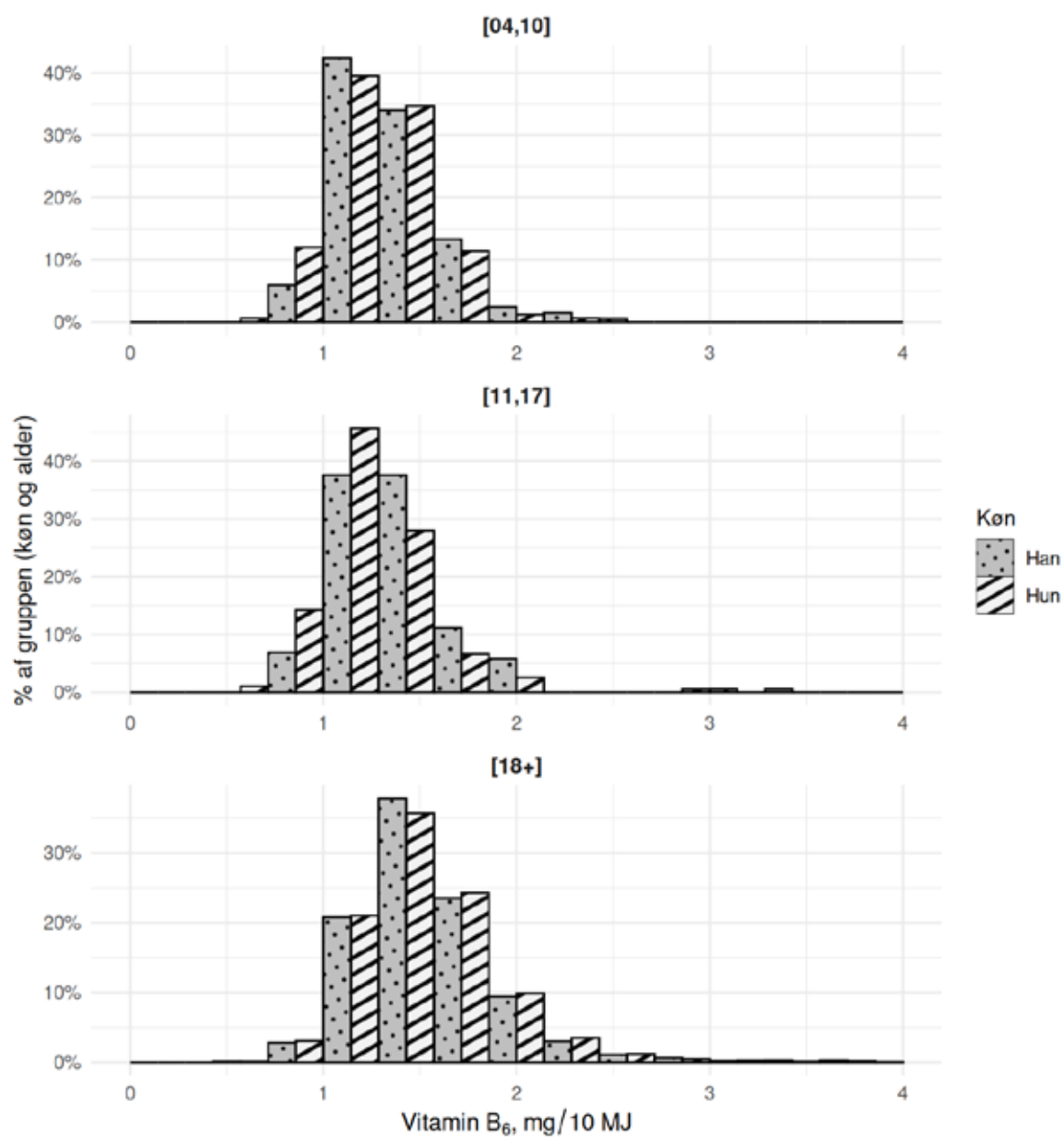
Figur B4.26. Fordelingen af kostens indhold af riboflavin (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Niacin



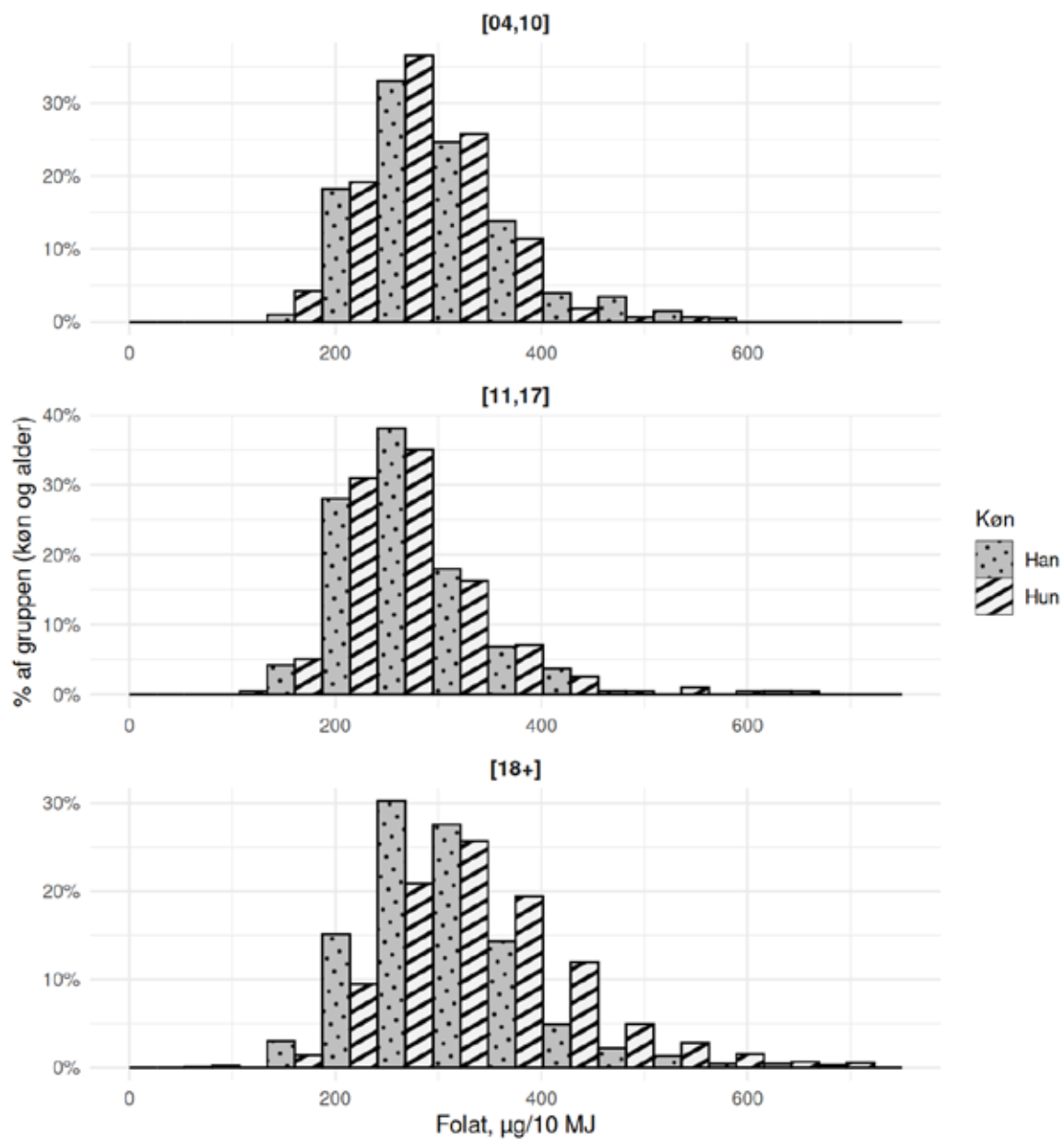
Figur B4.27. Fordelingen af kostens indhold af niacin (NE/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Vitamin B₆



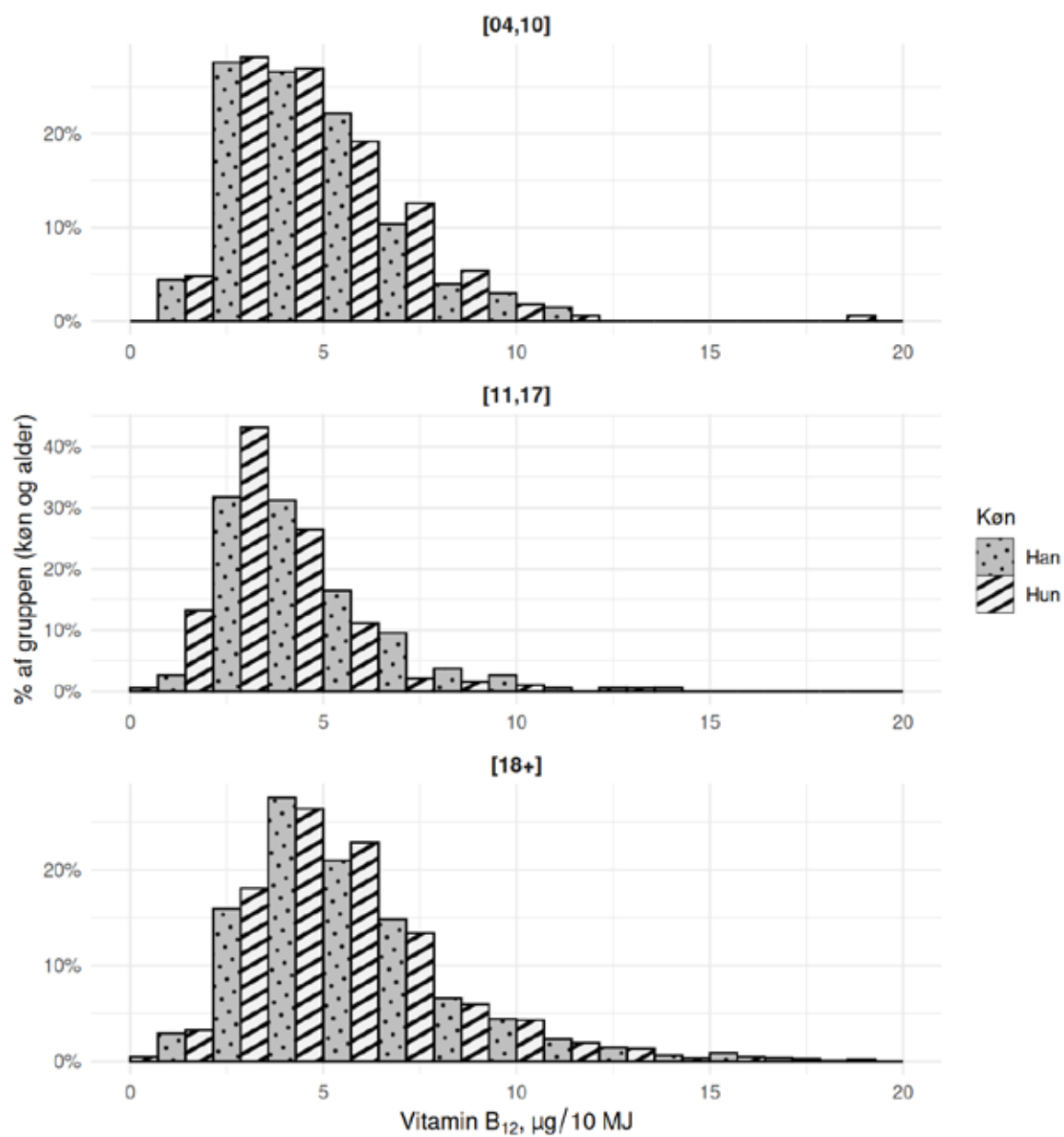
Figur B4.28. Fordelingen af kostens indhold af vitamin B₆ (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Folat



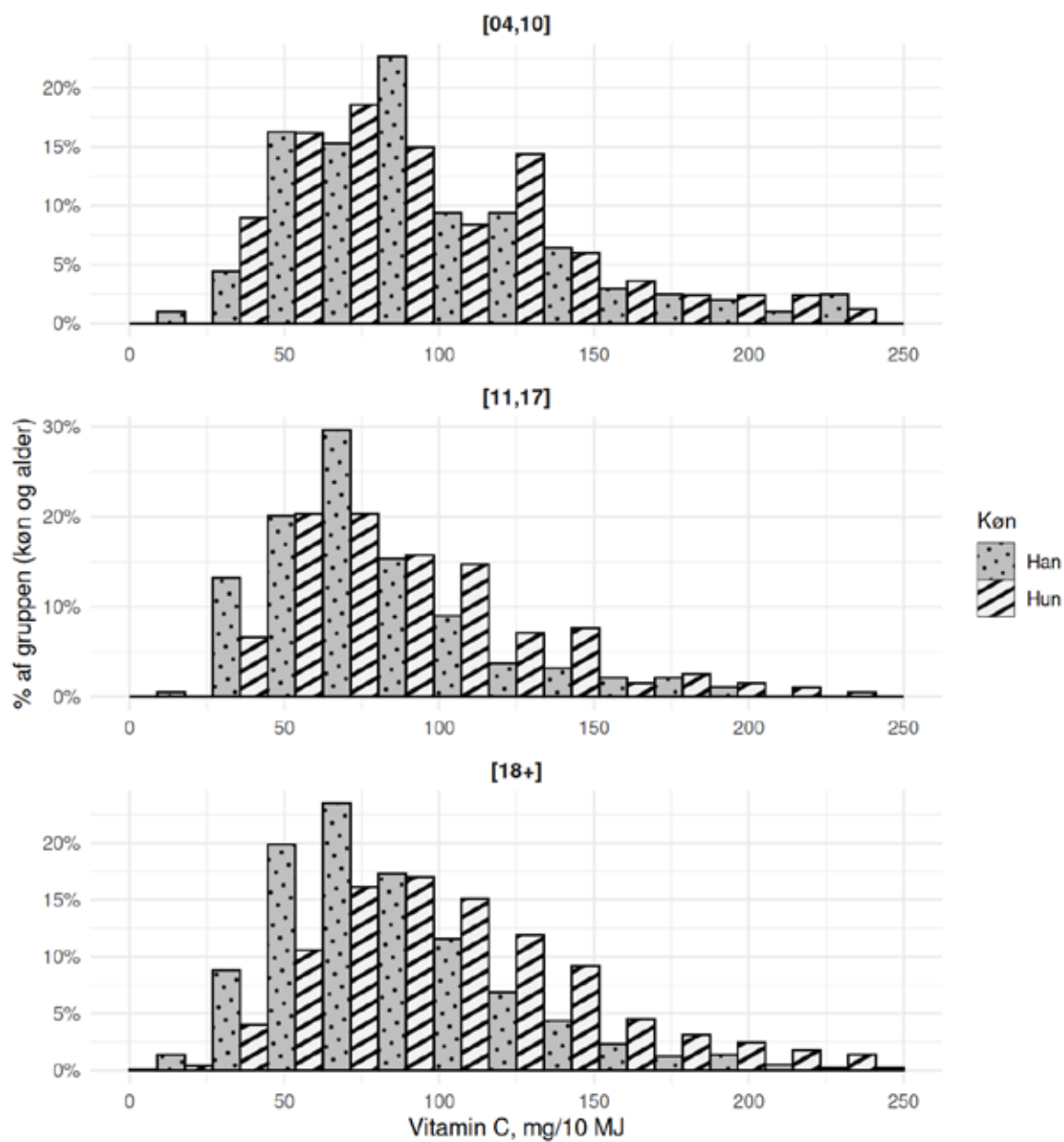
Figur B4.29. Fordelingen af kostens indhold af folat ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$) efter aldersgruppe og køn.

Vitamin B₁₂



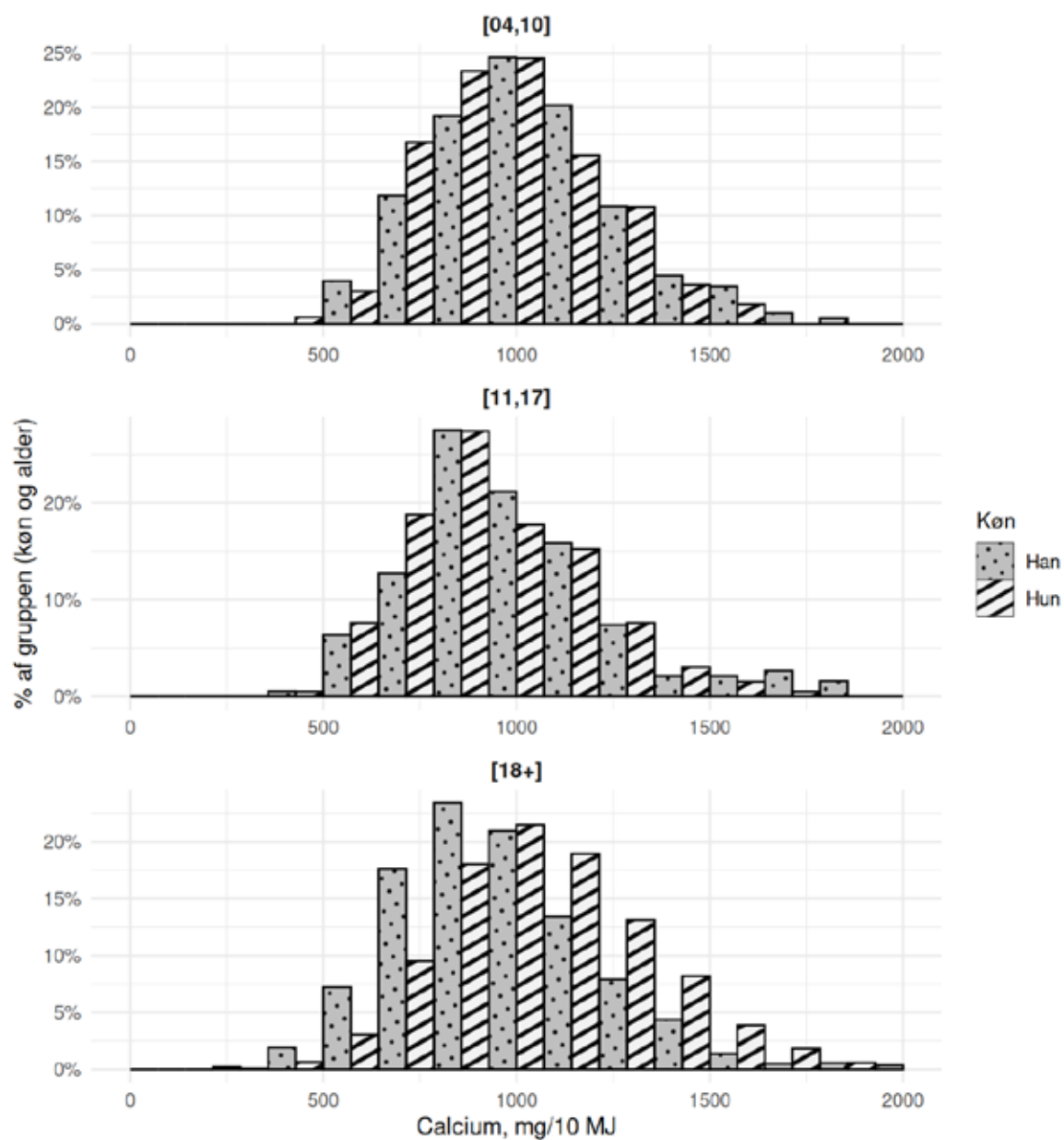
Figur B4.30. Fordelingen af kostens indhold af vitamin B₁₂ (µg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Vitamin C



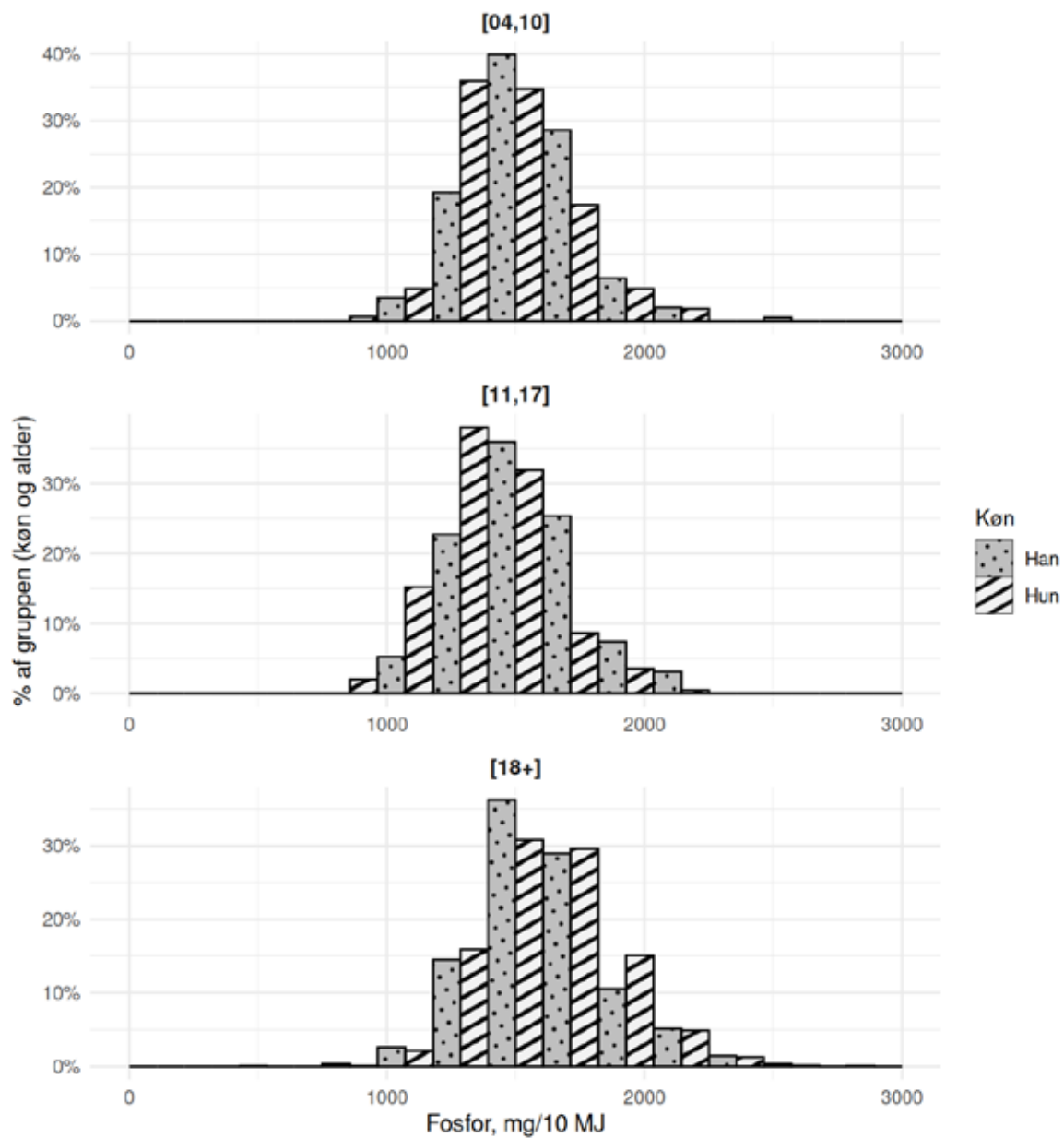
Figur B4.31. Fordelingen af kostens indhold af vitamin C (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Calcium



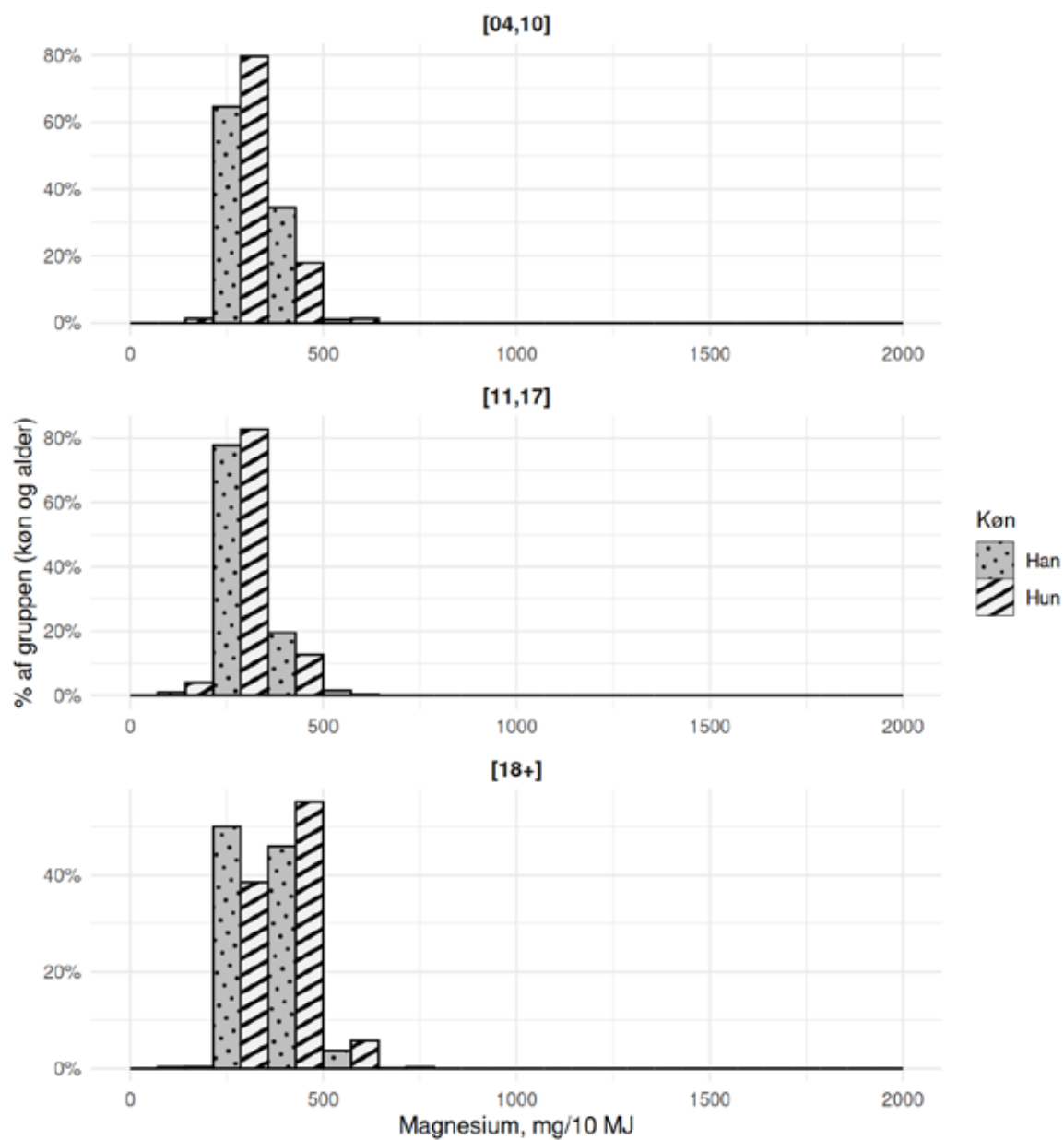
Figur B4.32. Fordelingen af kostens indhold af calcium (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Fosfor



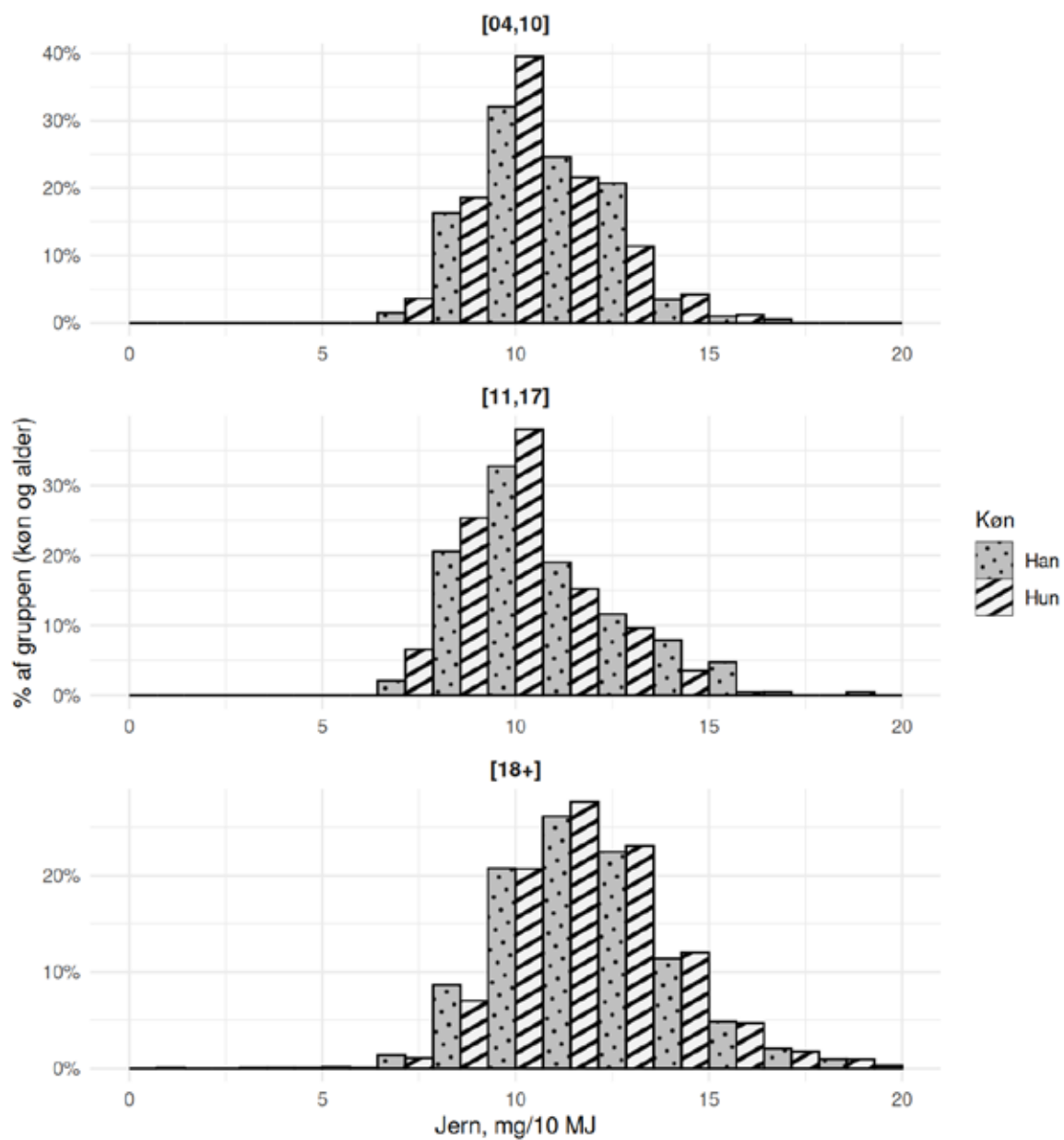
Figur B4.33. Fordelingen af kostens indhold af fosfor (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Magnesium



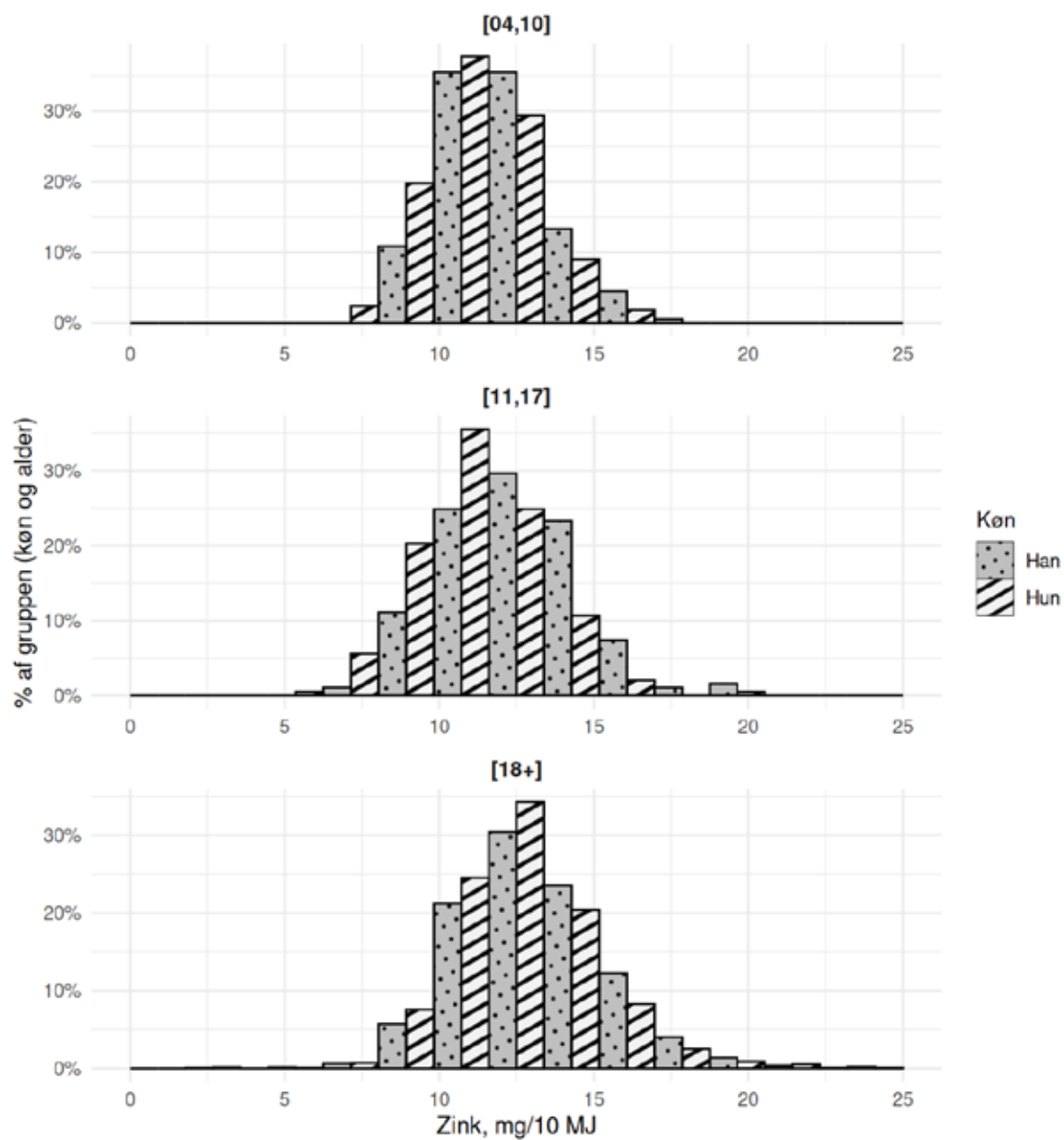
Figur B4.34. Fordelingen af kostens indhold af magnesium (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Jern



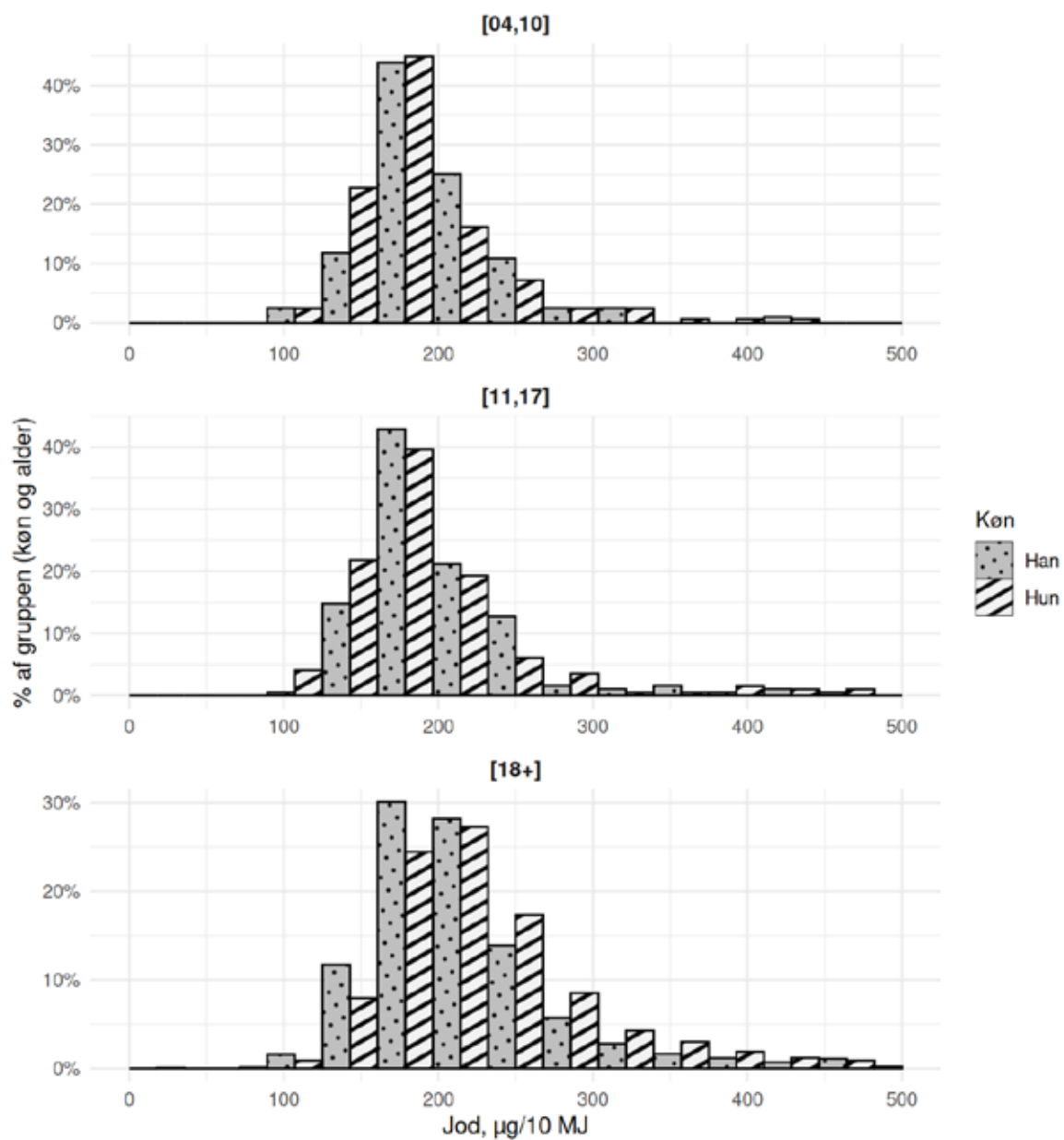
Figur B4.35. Fordelingen af kostens indhold af jern (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Zink



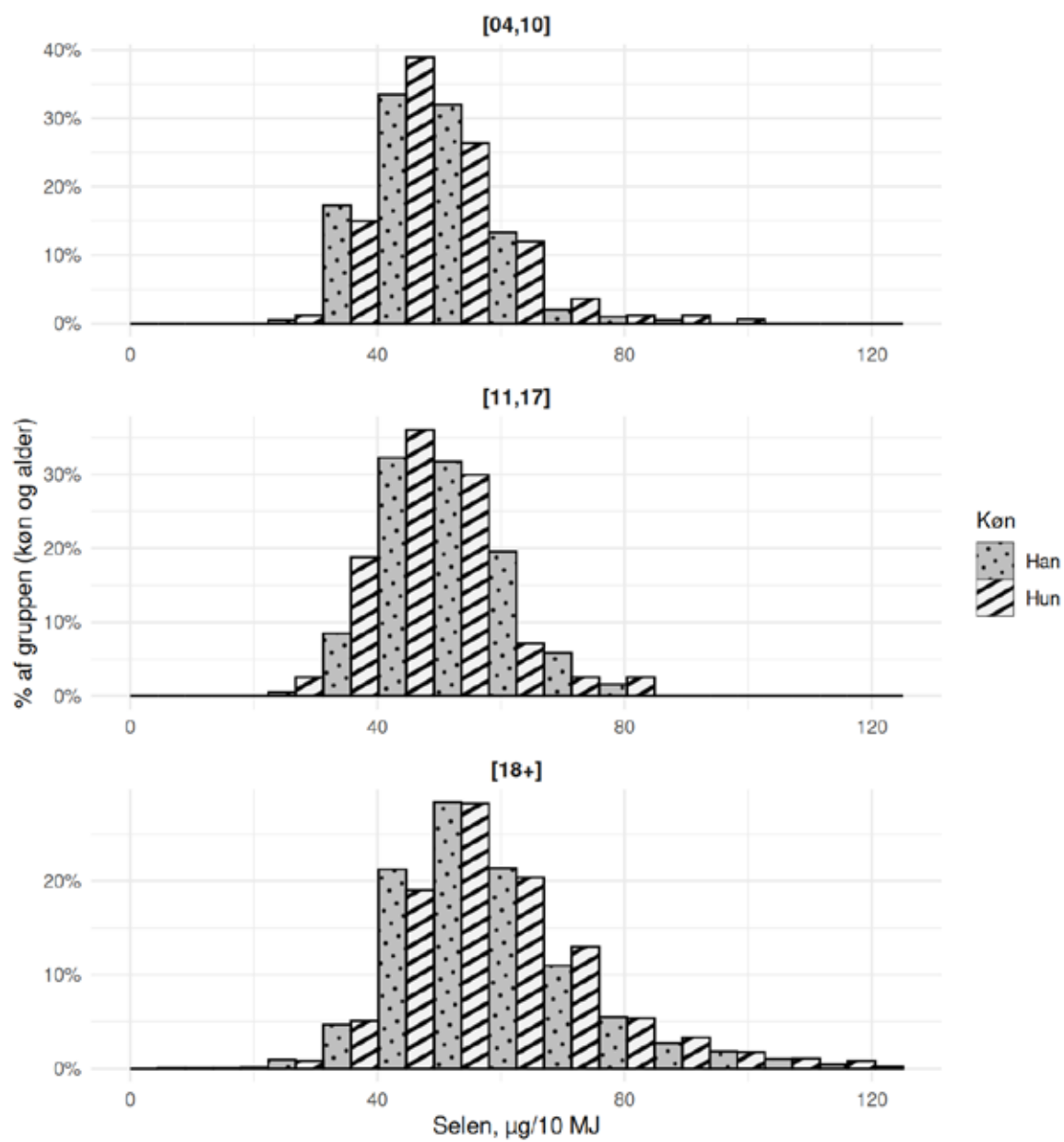
Figur B4.36. Fordelingen af kostens indhold af zink (mg/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Jod



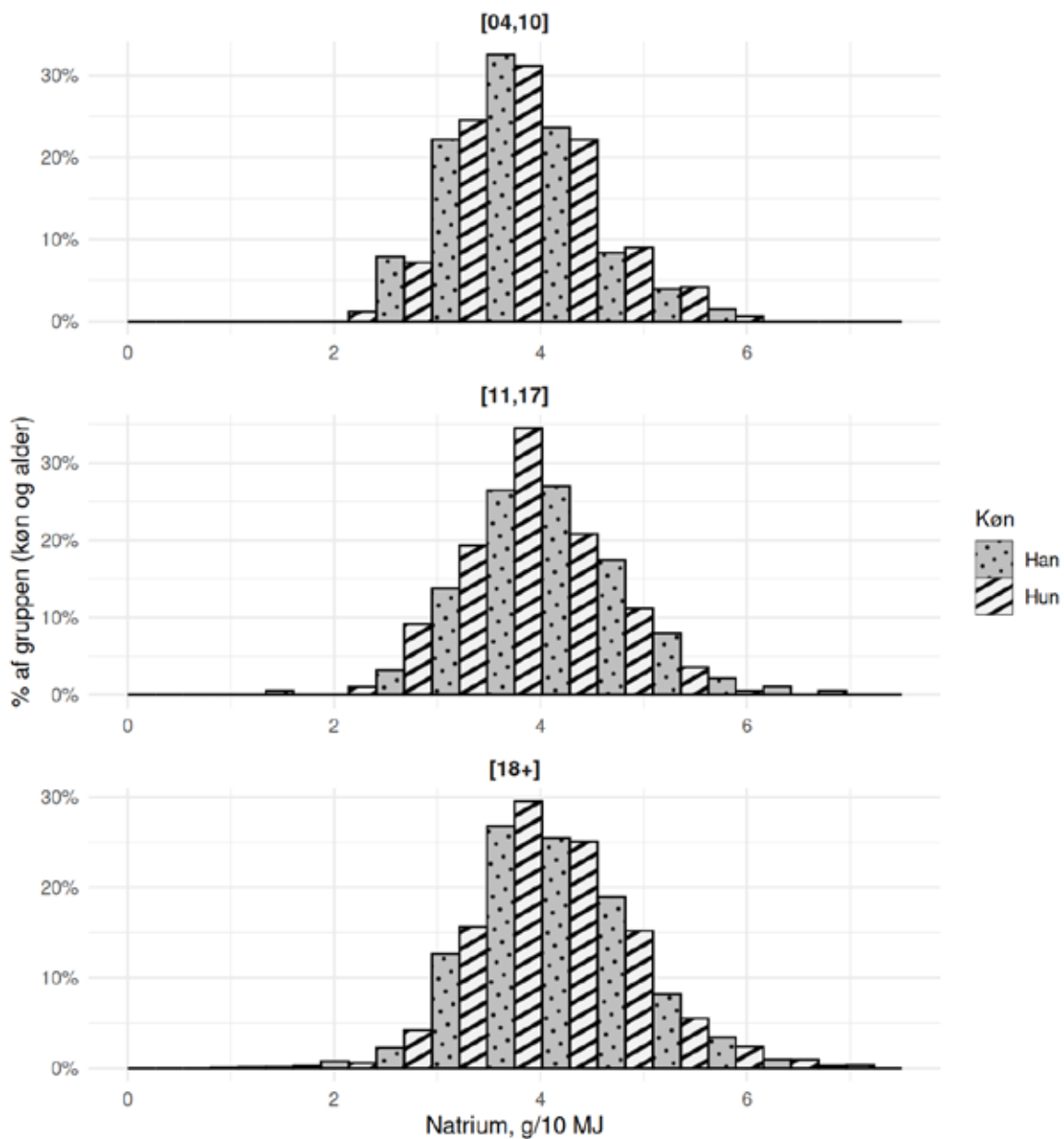
Figur B4.37. Fordelingen af kostens indhold af jod ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$) efter aldersgruppe og køn.

Selen



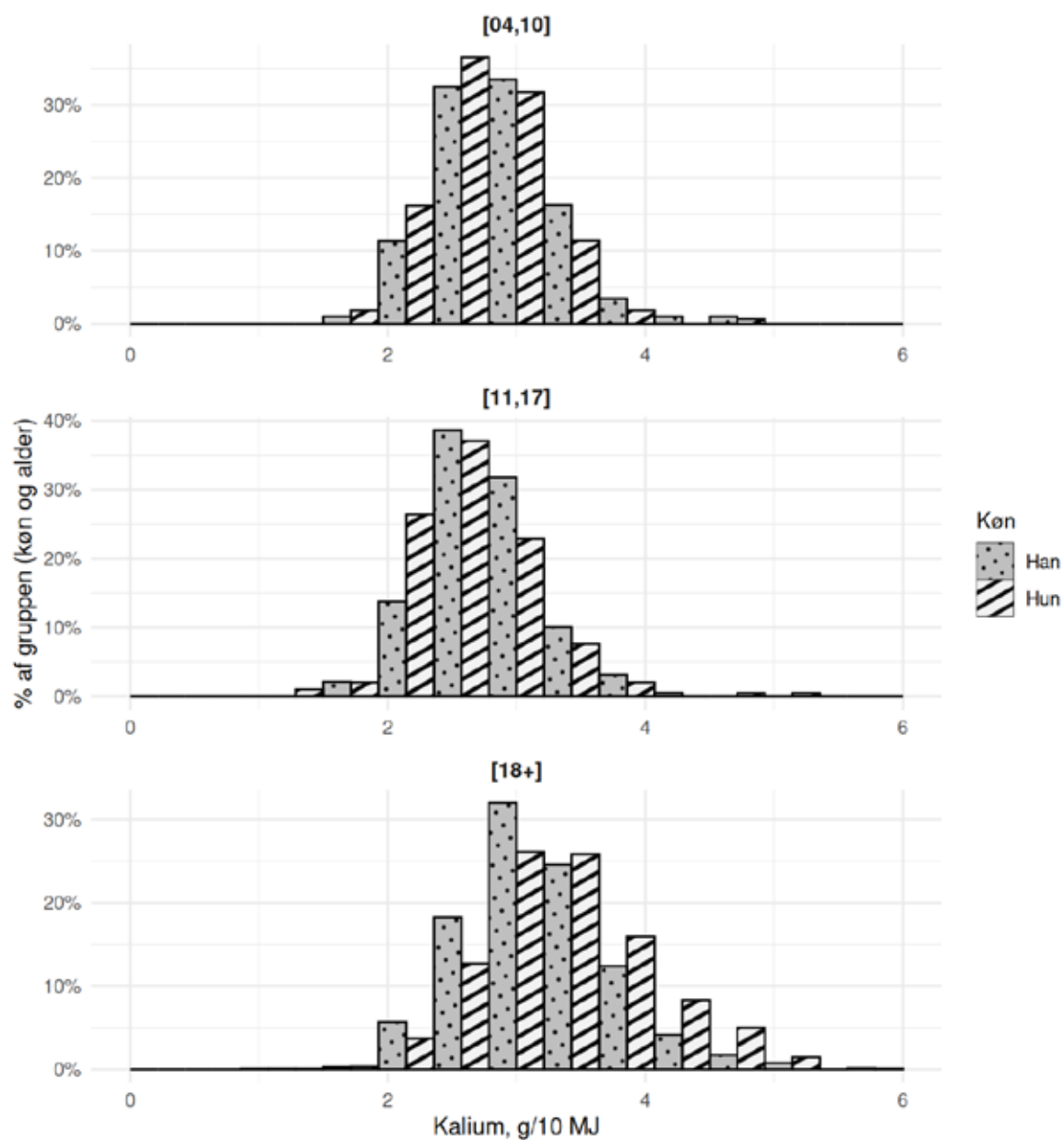
Figur B4.38. Fordelingen af kostens indhold af selen ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$) efter aldersgruppe og køn.

Natrium



Figur B4.39. Fordelingen af kostens indhold af natrium (g/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.

Kalium



Figur B4.40. Fordelingen af kostens indhold af kalium (g/10 MJ) efter aldersgruppe og køn.



DTU Fødevareinstituttet

DTU National Food Institute

Henrik Dams Allé

2800 Kgs Lyngby

+45 35 88 70 00

food.dtu.dk