

Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme

Dybdegående analyse af danskernes kødindtag, kostkvalitet og karakteristika



Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme
**Dybdegående analyse af danskernes kødindtag,
kostkvalitet og karakteristika**

Nutrition, Sustainability and Health Promotion
**In-depth analysis of Danes' meat consumption,
diet quality, and characteristics**

Maj 2026

Rapport af:

Frida Viple
Sisse Fagt
Anja Biltoft-Jensen

Copyright:

© DTU Fødevareinstituttet
Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

Forsidefoto:

Colourbox

Udgivet af:

DTU Fødevareinstituttet
Henrik Dams Allé
2800 Lyngby
Danmark

ISBN:

978-87-7586-079-1

food.dtu.dk

Forord

Denne rapport er udarbejdet af DTU Fødevareinstituttet som led i forskningsprojektet "Dybdegående analyse af Danskernes kødindtag, kostkvalitet og karakteristika". Kød og kødprodukter er blandt de mest næringstætte fødevarer i danskernes kost og bidrager med protein af høj kvalitet samt flere vigtige mikronæringsstoffer, herunder jern, zink, selen og vitamin B12. Samtidig er især et højt indtag af rødt og forarbejdet kød associeret til sundhedsmæssige og bæredygtighedsmæssige problemstillinger. Dette understreger behovet for opdateret og nuancere viden om, hvordan forskellige kødtyper indgår i danskernes kost, og hvilken betydning det har for kost- og næringsstofkvalitet.

Projektets formål er at belyse kødets bidrag til kosten og undersøge sammenhængen mellem kødindtag, valg af kødtyper og fedtindhold samt den samlede kost- og næringsstofkvalitet. Analyserne omfatter både børn, unge og voksne og bidrager med ny viden om, hvordan forskellige kødtyper og forarbejdningsgrader indgår i kosten i relation til De Officielle Kostråd og De Nordiske Næringsstofanbefalinger 2023.

Rapporten bygger på data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2024 (DANSDA 2021-2024). DANSDA er den eneste befolkningsundersøgelse, hvor både kost, objektive højde- og vægtdata, taljeomkreds samt andre livsstilsfaktorer og baggrundsinformation er indsamlet fra en stor repræsentativt udvalgt gruppe fra alle områder af Danmark, og som samtidig dækker et bredt aldersudsnit af både børn og voksne.

Projektet er gennemført med støtte fra Svineafgiftsfonden og Danske Svineslagterier.

DTU Fødevareinstituttet

Forskningsgruppen for Ernæring, bæredygtighed og sundhedsfremme

Marts 2026.

Indhold

| | |
|---|------------|
| Forord..... | 1 |
| Projektgrundlag | 12 |
| Indledning..... | 13 |
| Metode | 16 |
| Population..... | 16 |
| Kostdata | 17 |
| Beregning af tilberedte kødmængder | 18 |
| Næringsstofbidrag | 18 |
| Livstilsfaktorer og helbredsmarkører | 19 |
| Kostkvalitetsindeks..... | 21 |
| Inddeling i grupper med lav, middel og høj kostkvalitet..... | 21 |
| Inddeling i grupper, der overvejende spiser magert eller fedtholdigt kød | 22 |
| Statistiske analyser..... | 22 |
| Resultater..... | 24 |
| Del 1: Danskernes indtag af forskellige kødtyper efter fedtindhold samt deres bidrag til næringsstofindtaget | 24 |
| Del 2: Kostkvalitet, næringsstofindtag og karakteristika blandt folk, der overvejende spiser fedtholdigt eller magert kød..... | 76 |
| Del 3: Kød- og næringsstofindtag samt karakteristika blandt personer med lav, middel og høj kostkvalitet..... | 124 |
| Diskussion | 137 |
| Konklusion..... | 145 |
| Referencer..... | 147 |
| Bilag A. Grupperinger af kød og kødprodukter, fordelt på kødtype og fedtindhold | 150 |
| Bilag B. Beregning af tilberedt kødmængde | 154 |
| Bilag C. Grupperinger af fødevaregrupper i kostkvalitetsindekset..... | 155 |
| Bilag D. Beregning af kostkvalitetsindeks. | 179 |
| Bilag E. Dagligt medianindtag af kød og kødprodukter hos børn og voksne (4-80 år) fordelt på alder og køn..... | 185 |
| Bilag F. Energijusteret medianindtag af kød og kødprodukter hos børn og voksne (4-80 år) fordelt på alder og køn. | 186 |
| Bilag G. Kød og kødprodukters bidrag til det daglige indtag af udvalgte makronæringsstoffer fordelt på køn, aldersgrupper og fedtindhold. | 187 |

| | |
|---|-----|
| Bilag H. Kød og kødprodukters bidrag til indtag af udvalgte makronæringsstoffer fordelt på køn, aldersgrupper og fedtindhold. | 193 |
| Bilag I. Kød og kødprodukters bidrag til indtag af udvalgte mineraler fordelt på køn, aldersgrupper og fedtindhold. | 205 |
| Bilag J. Karakteristika og helbredsmarkører af børn og voksne (4-80 år)..... | 211 |
| Bilag K. Kostkvalitet af børn og voksne (4-80 år) | 211 |

Sammenfatning

Indledning

Kød og kødprodukter spiller en central rolle i danskernes kost som kilde til protein af høj kvalitet samt flere essentielle mikronæringsstoffer som jern, zink, selen og vitamin B12. Samtidig er et højt indtag af især rødt og forarbejdet kød forbundet med sundheds- og bæredygtighedsmæssige udfordringer. Formålet med rapporten er at belyse kødets bidrag til kosten og undersøge sammenhængen mellem kødindtag, kødtyper og fedtindhold samt den samlede kostkvalitet og helbredsmarkører i den danske befolkning.

Metode

Rapporten er baseret på data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2024 (DANSDA), som omfatter 3.824 deltagere i alderen 4-80 år. Kostdata er indsamlet via en 7-dages kostdagbog.

Kød er analyseret efter type af kød (okse/kalv, gris, fjerkræ, forarbejdet kød og pålæg) og fedtindhold (magert <10% fedt, fedtholdigt \geq 10%). Derudover er der beregnet næringsstofbidrag fra kød (i % af samlet indtag), kostkvalitet (score 0-8 baseret på kostrådene), sammenhænge med livsstil og helbredsmarkører.

Resultaterne er opdelt på mænd og kvinder. Indtag af og næringsstofbidraget fra kød er fordelt på fire alderskategorier (4-14 år, 15-24 år, 25-50 år og 51-80 år), hvorimod de resterende resultater er fordelt på to alderskategorier (4-14 år og 15-80 år).

Deltagerne blev desuden klassificeret efter kødets fedtindhold i kosten: \geq 60 % magert kød ("overvejende magert"), \geq 60 % fedtholdigt kød ("overvejende fedtholdigt") eller en blanding. For børn (4-14 år) blev grupper slået sammen på grund af små stikprøver. Klassifikationen blev anvendt til analyser af kostkvalitet, næringsstofindtag og karakteristika.

Endelig blev deltagerne også inddelt i grupper med lav, middel og høj kostkvalitet baseret på deres efterlevelsesscore, hvor kød ikke indgik som en begrænsende faktor for at undersøge sammenhængen mellem kødindtag og kostkvalitet.

Analyserne er vægtet for at sikre repræsentativitet og baseret på ikke-parametriske statistiske metoder, og resultater er opgjort i medianer. Forskelle mellem grupper er testet ved hjælp af Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion, hvor $p < 0,05$ er anvendt som signifikansniveau.

Resultater

Kød og kødprodukter udgør en væsentlig del af danskernes kost med et samlet medianindtag på 115 g/dag (svarende til et energijusteret indtag ca. 950 g/10 MJ/ uge (og ca. 800 g i faktisk indtag)), hvilket ligger over de officielle kostråd. Medianen dækker dog over en betydelig variation i befolkningen. Indtaget varierer tydeligt med både køn og alder. De højeste indtag ses blandt unge og midaldrende voksne (15-50 år: ca. 128-130 g/dag), mens børn og ældre har lavere indtag. Mænd har et markant højere kødindtag end kvinder (146 g/dag mod 90 g/dag).

Sammensætningen af kødindtaget viser, at grisekød udgør den største andel, når forarbejdet kød og pålæg medregnes. Danskernes kost er i høj grad domineret af fedtholdige kødtyper, som udgør omkring to tredjedele af det samlede kødindtag (74 g/dag mod 34 g/dag for magert kød), mens fjerkræ overvejende indtages i magre varianter og dermed adskiller sig fra de øvrige kødtyper.

Kød og kødprodukter bidrager væsentligt til indtaget af flere næringsstoffer i kosten. Omkring en tredjedel af det samlede proteinindtag og ca. en fjerdedel af fedtindtaget stammer fra kød, herunder også betydelige bidrag til mættet (24%) og enkeltumættet fedt (27%). Derudover bidrager kød med ca. 40 % af indtaget af vitamin B12 og niacin, omkring en tredjedel af indtaget af A-vitamin, zink og selen samt ca. en femtedel af jernindtaget. Kød kan dermed betragtes som en væsentlig kilde til flere centrale næringsstoffer i kosten.

Analyserne viser tydelige forskelle i kostmønstre afhængigt af valg af kødtype og fedtindhold. Blandt voksne er et højt indtag af fedtholdigt kød forbundet med et højere samlet energiindtag og kødindtag og lavere kostkvalitet sammenlignet med personer, der overvejende spiser magert kød. Gruppen med et højt indtag af fedtholdigt kød er oftere karakteriseret ved at være mænd, have kortere uddannelse og have en højere

forekomst af rygning. Omvendt er et indtag af overvejende magert kød forbundet med at være kvinde, have en boglig uddannelse, uden børn i husstanden samt med et lavere energiindtag, energibidrag fra fedt og samlet kødindtag (ca. 840 g/10MJ/uge). Dette afspejles i en højere kostkvalitet med mere frugt og grøntsager, nødder, bælgfrugter og fisk. Voksne, der overvejende spiser magert grisekød, har desuden signifikant lavere BMI (25,5 vs. 26,5 kg/m²). Voksne, der overvejende spiser magert grisekød, fjerkræ og forarbejdet kød, har signifikant mindre taljemål end dem, der overvejende spiser fedtholdigt kød (86,2-90,5 cm vs. 92-93,5 cm). Blandt børn ses kun begrænsede forskelle i helbredsmarkører.

Opgøres kødindtaget efter deltagere med lav, middel og høj kostkvalitet, hvor kød ikke indgår i beregningen af kostkvalitet ses, at både børn og voksne med høj kostkvalitet generelt har et kødindtag på omkring 100 g/10MJ/dag samt et mere balanceret næringsstofindtag. Ligesom for gruppen, der spiser overvejende magert kød er høj kostkvalitet hos voksne i sig selv desuden forbundet med flere kvinder, boglig uddannelse, færre rygere, lavere BMI og taljeomkreds, mens der blandt børn kun ses begrænsede forskelle i helbredsmarkører.

Samlet peger resultaterne på, at kød ikke indgår isoleret i kosten, men som en del af bredere kostmønstre, hvor både mængde og type af kød har betydning for den samlede kostkvalitet.

Konklusion

Kød og kødprodukter udgør en væsentlig del af danskernes kost og bidrager betydeligt til indtaget af både makro- og mikronæringsstoffer. Samtidig ligger det samlede kødindtag på et niveau, der overstiger de officielle kostråd.

Resultaterne viser tydelige forskelle i kødindtag efter køn, alder og sociodemografiske faktorer. Et højt indtag af fedtholdigt kød er forbundet med lavere kostkvalitet og mindre gunstige livsstilmønstre, mens høj kostkvalitet blandt voksne er associeret med bedre livsstilmønstre og helbredsmarkører.

Samlet peger rapporten på et potentiale for at reducere indtaget af især fedtholdigt, rødt og forarbejdet kød. En sådan omlægning bør ske med fokus på det samlede

kostmønster og understøttes af både kostvejledning og strukturelle tiltag, der sikrer et tilstrækkeligt indtag af de næringsstoffer, som kød bidrager med.

Summary

Introduction

Meat and meat products play a central role in the Danish diet as a source of protein of high quality as well as several essential micronutrients such as iron, zinc, selenium and vitamin B12. At the same time, a high intake of, especially red and processed meat is associated with health and sustainability challenges. The aim of the report is to elucidate the contribution of meat to the diet and to examine the associations between meat intake, meat types and fat content, as well as overall diet quality and health markers in the Danish population.

Methods

The report is based on data from the Danish National Survey of Diet and Physical Activity 2021-2024 (DANSDA), including 3,824 participants aged 4-80 years. Dietary data were collected using a 7-day food diary.

Meat intake was analysed by type of meat (beef/veal, pork, poultry, processed meat and cold cuts) and fat content (lean <10% fat, high-fat \geq 10%). In addition, nutrient contributions from meat (as % of total intake), diet quality (score 0-8 based on dietary guidelines), and associations with lifestyle and health markers were assessed.

Results are presented separately for men and women. Meat intake and nutrient contributions are stratified into four age groups (4-14 years, 15-24 years, 25-50 years and 51-80 years), whereas other results are presented for two age groups (4-14 years and 15-80 years).

Participants were further classified according to the fat content of meat in their diet: \geq 60% lean meat ("predominantly lean"), \geq 60% high-fat meat ("predominantly high-fat"), or a mixed pattern. For children (4-14 years), groups were combined due to small sample sizes. This classification was used to analyse diet quality, nutrient intake and participant characteristics.

Participants were also categorised into groups with low, medium, and high diet quality based on their adherence score, where meat was not included as a limiting factor, to examine the relationship between meat intake and diet quality.

Analyses were weighed to ensure representativeness and based on non-parametric statistical methods, with results presented as medians. Differences between groups were tested using the Kruskal-Wallis test followed by pairwise post-hoc analyses with Bonferroni correction, using $p < 0.05$ as the level of significance.

Results

Meat and meat products constitute a substantial part of the Danish diet, with an overall median intake of 115 g/day (corresponding to an energy-adjusted intake of approximately 950 g/10 MJ/week and around 800 g/week in absolute intake), which exceeds the official dietary guidelines. However, the median reflects considerable variation within the population. Intake varies markedly by both sex and age. The highest intakes are observed among young and middle-aged adults (15-50 years: approx. 128-130 g/day), while children and older adults have lower intakes. Men have a substantially higher meat intake than women (146 g/day vs. 90 g/day).

The composition of meat intake shows that pork constitutes the largest share when processed meat and cold cuts are included. The Danish diet is largely dominated by high-fat meat types, accounting for approximately two-thirds of total meat intake (74 g/day vs. 34 g/day for lean meat), whereas poultry is predominantly consumed in lean forms and thus differs from other meat types.

Meat and meat products contribute substantially to the intake of several nutrients in the diet. Approximately one-third of total protein intake and around one-quarter of fat intake originate from meat, including significant contributions to saturated (24%) and monounsaturated fat (27%). In addition, meat contributes approximately 40% of the intake of vitamin B12 and niacin, around one-third of vitamin A, zinc and selenium intake, and about one-fifth of iron intake. Meat can therefore be considered an important source of several key nutrients in the diet.

The analyses reveal clear differences in dietary patterns depending on the type and fat content of meat consumed. Among adults, a high intake of high-fat meat is associated with higher total energy intake and meat intake, as well as lower diet quality, compared with those that predominantly consume lean meat. The group with a predominantly high-fat meat intake is more often characterised by being male, having a lower level of education and a higher prevalence of smoking. Conversely, a predominantly lean meat intake is associated with being female, having a higher education level, living in households without children, and with lower energy intake, lower fat contribution and lower total meat intake (approx. 840 g/10 MJ/week). This is reflected in higher diet quality, including greater intake of fruits and vegetables, nuts, legumes and fish.

Adults who predominantly consume lean pork have significantly lower BMI (25.5 vs. 26.5 kg/m²). Adults who predominantly consume lean pork, poultry and processed meat also have significantly smaller waist circumference compared with those consuming predominantly high-fat meat (86.2-90.5 cm vs. 92-93.5 cm). Among children, only limited differences in health markers are observed.

When meat intake is assessed across participants with low, medium and high diet quality, where meat is not included in the diet quality score, both children and adults with high diet quality generally have a meat intake of around 100 g/10 MJ/day and a more balanced nutrient intake. As observed for those consuming predominantly lean meat, high diet quality among adults is also associated with a higher proportion of women, higher education, fewer smokers, lower BMI and smaller waist circumference, whereas only limited differences in health markers are seen among children.

Overall, the results indicate that meat is not consumed in isolation but as part of broader dietary patterns, where both the amount and type of meat are important for overall diet quality.

Conclusion

Meat and meat products constitute a substantial part of the Danish diet and contribute significantly to the intake of both macro- and micronutrients. At the same time, total meat intake exceeds the official dietary guidelines.

The results demonstrate clear differences in meat intake according to sex, age and sociodemographic factors. A high intake of high-fat meat is associated with lower diet quality and less favourable lifestyle patterns, whereas high diet quality among adults is associated with more favourable lifestyle patterns and health markers.

Overall, the report indicates a potential for reducing the intake of especially high-fat, red meat. Such a transition should focus on the overall dietary pattern and be supported by both dietary guidance and structural measures that ensure adequate intake of the nutrients currently provided by meat.

Projektgrundlag

Med udgangspunkt i data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2024 (DANSDA 2021-2024) har Svineafgiftsfonden og Danske Svineslagterier bevilliget midler til analyser af:

- næringsstofbidrag fra forskellige kødtyper (okse/kalvekød, grisekød, fjerkræ, samt forarbejdet kød herunder pålæg) opdelt efter fedtindhold
- kost- og næringsstofkvalitet blandt grupper med forskelligt valg af fedtindhold i de forskellige kødtyper
- kødindtag blandt grupper med henholdsvis høj og lav kostkvalitet baseret på De officielle kostråd
- karakteristika for de identificerede grupper

Projektet er gennemført uafhængigt af bevillingsgiver. Der har ikke været faglig kontakt med Svineafgiftsfonden eller Danske Svineslagterier under projektets gennemførelse.

Forud for udgivelsen har Danske Svineslagterier haft mulighed for at anmode om konkretisering og faktisk afklaring af rapportens indhold, men har ikke haft indflydelse på projektets design, analyser, fortolkning af resultater eller rapportens konklusioner.

DTU Fødevareinstituttet har haft det fulde faglige ansvar for projektets gennemførelse, analyser og konklusioner.

Foreløbige, overordnede resultater er præsenteret på Landbrug & Fødevarers konference, Ernæringsfokuskonferencen, den 20. november 2025.

Indledning

Kødets rolle i en sund kost er et omdiskuteret emne i den offentlige debat om ernæring. Debatten er præget af et spændingsfelt mellem ønsket om at reducere kødforbruget af hensyn til klima og bæredygtighed og kødets ernæringsmæssige bidrag i form af protein af høj kvalitet samt en række essentielle mikronæringsstoffer (Geiker et al., 2021; Sanford et al., 2021; Willett et al., 2019). Samtidig har kød stor madkulturel og social betydning (Valli et al., 2021), hvilket gør spørgsmålet om kødets plads i kosten komplekst og relevant for både forbrugere, sundhedsprofessionelle, myndigheder og fødevarerbranchen.

De officielle kostråd anbefaler et relativt lavt indtag af kød (rødt, forarbejdet og fjerkræ) på 350 g/10 MJ om ugen samt et højt indtag af minimalt forarbejdede plantebaserede fødevarer med henblik på at forebygge kroniske sygdomme og fremme et mere bæredygtigt kostmønster (Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2021). Data fra Euromonitor International indikerer imidlertid, at det gennemsnitlige detail kødforbrug fortsat ligger væsentligt højere, svarende til ca. 800 g pr. person pr. uge (for alle fra vugge til grav), selvom forbruget samlet set er faldet med 16 % i perioden 2013-2024 (fra 45,9 til 38,7 kg pr. person pr. år) (Euromonitor International, 2026).

Euromonitor International er en markedsdatabase, der estimerer kødforbrug pr. indbygger baseret på salgs- og forsyningsdata. Tallene afspejler derfor ikke direkte faktisk indtag, da de ikke er justeret for svind, madspild og tilberedning. Euromonitors detailhandelstal for kød ekskluderer desuden foodservice-sektoren (restauranter, catering mv.) og afspejler således ikke det samlede kødforbrug. Faldet ses især for grisekød, mens fjerkræ fortsat udgør en stor del af forbruget. Dette mønster er i overensstemmelse med andre undersøgelser, hvor grisekød og fjerkræ fortsat dominerer, og hvor forbruget af fjerkræ er steget markant globalt, sandsynligvis fordi det ofte er billigere, opfattes som sundere og i mindre grad påvirkes af religiøse restriktioner end andre kødtyper (Parlasca & Qaim, 2022). Det gennemsnitlige forbrug dækker dog over betydelige forskelle i befolkningen. Kødindtaget varierer typisk med sociodemografiske faktorer som køn, alder, uddannelse, geografi og husholdningstype, hvilket gør det relevant at undersøge, hvordan disse forskelle afspejles i danske kostmønstre (Biltoft-Jensen et al., 2016).

Kød, herunder grisekød, okse-/kalvekød og fjerkræ, er blandt de mest næringstætte fødevarer og bidrager væsentligt til indtaget af flere næringsstoffer, som kan være udfordrende at opnå i tilstrækkelige mængder fra andre fødevarergrupper. Dette gælder især, som tidligere nævnt, protein, jern, zink, selen og vitamin B12 samt flere andre B-vitaminer (Leroy et al., 2023). Den tidligere Nationale Undersøgelse af Danskernes Kost og Fysiske Aktivitet 2011-2013 (DANSDA 2011-13) viste, at kød og kødprodukter (eksklusive fjerkræ og fisk) bidrager betydeligt til danskernes indtag af en række næringsstoffer. Kød bidrog blandt andet med protein (27 %), fedt (21 %), mættede fedtsyrer (20 %), monoumættede fedtsyrer (26 %), vitamin A (40 %), vitamin D (16 %), thiamin (33 %), riboflavin (17 %), niacin (27 %), vitamin B6 (21 %), vitamin B12 (35 %), fosfor (15 %), jern (20 %), zink (33 %) og selen (25 %) (Geiker et al., 2021). Kød udgør således en væsentlig kilde til flere næringsstoffer i den almindelige danske kost. Ved reduktion af kødindtaget er det derfor centralt at sikre en hensigtsmæssig substitution, hvor de næringsstoffer, som typisk stammer fra kød, dækkes gennem andre fødevarer. I en mere plantebaseret kost med lavt kødindhold bør der særligt være fokus på protein af høj kvalitet samt riboflavin, vitamin B12 og vitamin D og desuden jern, zink og selen.

Kødets ernæringsprofil varierer imidlertid afhængigt af kødtype, fedtindhold og forarbejdningsgrad, og disse forskelle kan have betydning for både næringsstofbidrag og potentielle sundhedsrisici (Geiker et al., 2021; Leroy et al., 2023; Stadnik, 2024). En central problemstilling er, at visse kødtyper og især forarbejdede kødprodukter kan bidrage relativt meget til indtaget af mættet fedt og salt, som ifølge de nordiske anbefalinger og De officielle kostråd bør begrænses (Geiker et al., 2025). Dette gælder særligt fedtrige udskæringer samt en del forarbejdede produkter. Omvendt kan magre udskæringer bidrage med protein og mikronæringsstoffer uden i samme grad at øge indtaget af mættet fedt. Det er derfor relevant at undersøge, om der i praksis kan identificeres kostmønstre, hvor kød indgår i et moderat til forholdsvis højt niveau, men hvor den samlede kostkvalitet (målt med en kostkvalitetsscore) fortsat er høj, eksempelvis ved valg af magrere kødtyper og samtidig høj efterlevelse af øvrige kostråd.

På trods af kødets ernæringsmæssige betydning har et højt indtag af rødt og især forarbejdet kød i en række studier været forbundet med øget risiko for visse sygdomme, herunder hjerte-kar-sygdom og kræft (Allen et al., 2022; IARC, 2018; WCRF/AICR, 2018). Evidensgrundlaget er dog komplekst og bygger i høj grad på observationsstudier, hvor resultater kan være påvirket af confounding samt forskelle i kostmønstre, livsstil og madkultur (Geiker et al., 2021; Klurfeld, 2018). Det kan derfor være vanskeligt entydigt at isolere kødets effekt fra den samlede kost og de måltidsmønstre, som kød typisk indgår i. En tidligere undersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet tydede således på, at et højt indtag af rødt og forarbejdet kød ofte indgår i et ugunstigt livsstilmønster, herunder højere forekomst af rygning og overvægt (inkl. abdominal overvægt), lavere fysisk aktivitetsniveau, kortere uddannelse samt mindre hensigtsmæssige kostvaner sammenlignet med personer med lavere kødindtag. (Biltoft-Jensen et al. 2016). Flere forskningsoversigter peger derfor på behovet for mere nuanceret viden og bedre karakterisering af, hvilke typer og mængder kød der kan indgå i en sund kost (Geiker et al., 2021; Giromini & Givens, 2022).

Dette projekt tager udgangspunkt i Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kost og Fysiske Aktivitet 2021-2024 (DANSDA 2021-2024), som udgør den mest omfattende og detaljerede danske datakilde om kost og livsstil i befolkningen. Med udgangspunkt i disse data undersøges sammenhængen mellem kødindtag, valg af kødtyper (okse/kalvekød, grisekød, fjerkræ, forarbejdet kød og pålæg), fedtindhold og forarbejdningsgrad samt den samlede kost- og næringsstofkvalitet. Projektet er en opfølgning på DTU Fødevareinstituttets tidligere analyse af kødets rolle i kosten, men går mere detaljeret til værks ved at analysere kødindtag opdelt på kødtype, forarbejdningsgrad og fedtindhold samt ved at koble dette til efterlevelse af De officielle kostråd og De Nordiske Næringsstofanbefalinger 2023.

Formålet er at generere evidensbaseret viden, der kan bidrage til en mere balanceret og fagligt funderet debat om kødets rolle i en sund kost. Projektet søger særligt at belyse, hvordan kødindholdet i kosten hænger sammen med kostkvalitet, samt hvilke kostmønstre og karakteristika der kendetegner grupper i befolkningen, som kombinerer et relativt højt kødindtag med høj efterlevelse af øvrige kostenbefalinger.

Metode

Population

Denne rapport er baseret på data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet (DANSDA) 2021-2024, en landsdækkende undersøgelse af kost, fysisk aktivitet samt øvrige livsstils- og baggrundsfaktorer blandt personer i alderen 4-80 år.

Undersøgelsen bygger på populationsstikprøver, som er tilfældigt udtrukket fra CPR - Det Centrale Personregister af Sundhedsdatastyrelsen. Inklusion omfattede personer med dansk statsborgerskab og bopæl i Danmark, mens plejehjemsbeboere blev ekskluderet. Dataindsamlingen fandt sted i perioden fra september 2021 til juni 2024.

I alt indgår 3.824 deltagere med gyldige kostdata, hvilket svarer til en svarprocent på 26,3 %. En bortfaldsanalyse udført af Danmarks Statistik, baseret på registerdata om demografiske, geografiske og socioøkonomiske forhold, viser, at deltagelse og bortfald varierer systematisk med en række baggrundsforhold. Variablene alder, uddannelsesniveau, familieindkomst, familietype og region havde signifikant betydning for deltagelse og bortfald.

For at korrigere for skævheder i DANSDA-populationen har Danmarks Statistik udarbejdet vægte baseret på disse variable samt køn for at øge repræsentativiteten i forhold til den danske befolkning.

I nærværende rapport er resultaterne for indtaget af kød og kødprodukter og næringsstofbidraget herfra fordelt på fire alderskategorier (4-14 år, 15-24 år, 25-50 år og 51-80 år), hvorimod de resterende resultater er fordelt på to alderskategorier (4-14 år og 15-80 år).

Kostdata

Kostdata blev indsamlet med en 7-dags selvrapporeret, webbaseret kostdagbog. De, som ikke havde mulighed for at udfylde en webbaseret kostdagbog, udfyldte en papirdagbog. 2,6 % af de valide kostdagbøger var papirdagbøger. Kostdagbogen var struktureret i henhold til et typisk dansk måltidsmønster bestående af tre hovedmåltider (morgenmad, frokost og aftensmad) samt tre mellemmåltidsperioder. Deltagerne blev bedt om at registrere indtaget af alt mad og drikke i løbet af 7 dage. Portionsstørrelser blev estimeret ved hjælp af billeder af forskellige portionsstørrelser, angivet i gram og milliliter eller husholdningsmål. Ekstreme underrapportører blev ekskluderet fra analysen, og kun deltagere med en valid kostdagbog for mindst tre hverdage og én weekenddag blev inkluderet.

Analysen omfattede seks kødkategorier, herunder okse- og kalvekød, grisekød, fjerkræ, vildtkød, forarbejdet kød og pålæg. Det bør fremhæves, at kategorien for grisekød alene omfatter fersk grisekød og dermed udelukker forarbejdet kød eller pålæg baseret på grisekød. Det samme gør sig gældende for kategorierne for okse- og kalvekød samt fjerkræ, selvom forarbejdet kød og pålæg hovedsageligt består af grisekød. Bilag A giver et overblik over de kødprodukter, der blev inkluderet i analyserne, samt deres inddeling i produktkategorierne. Efter indledende deskriptiv analyse blev vildtkød undladt fra de videre analyser, da indtaget var meget lavt og dermed ikke gav et tilstrækkeligt grundlag for meningsfulde analyser. Derudover blev kødprodukterne inddelt baseret på deres fedtindhold. Magert kød blev defineret som et fedtindhold på under 10 %, hvorimod fedtholdigt kød blev defineret som et fedtindhold på 10 % eller derover.

Indtagene af kød er både opgivet i dagligt og energijusteret indtag (g/10 MJ), fordelt på køn og de fire aldersgrupper. Alle indtag er angivet som medianer med tilsvarende 25. og 75. percentiler.

Beregning af tilberedte kødmængder

Ved estimering af kødindtaget blev de rå kødmængder omregnet til tilberedte mængder ved hjælp af opskriftsspecifikke udbyttefaktorer. Udbyttefaktoren blev beregnet som forholdet mellem tilberedt og rå vægt, hvor den tilberedte vægt blev opgjort som rå vægt fratrukket vandsvind og fedtsvind. Den tilberedte kødmængde for den enkelte ingrediens blev herefter beregnet som produktet af opskriftens udbyttefaktor, den rå kødmængde og en kødfaktor, der korrigerer for, at visse produkter ikke består af 100 % kød. En persons samlede kødindtag blev beregnet som summen af de tilberedte kødmængder på tværs af hele kostindtaget. Svindet varierer mellem opskrifter og tilberedningsmetoder, og beregningerne blev derfor baseret på opskriftsspecifikke værdier frem for én generel svindprocent. En mere detaljeret beskrivelse af beregningsprincipper og eksempler fremgår af Bilag B.

Næringsstofbidrag

Kødprodukters bidrag til det daglige indtag af udvalgte makro- og mikronæringsstoffer blev beregnet for hver alderskategori på tværs af køn samt fordelt på magert og fedtholdigt kød.

Næringsstofferne blev udvalgt på basis af et udvalg af kødtyper og kødprodukter i fødevarer databanken (Fødevarerdata (frida.fooddata.dk), version 5.4, 2025, Fødevarer instituttet, Danmarks Tekniske Universitet), således at der kun blev medtaget makro- og mikronæringsstoffer, der forekommer i væsentlige mængder i kødprodukter. De udvalgte næringsstoffer omfatter fosfor, jern, selen, zink, A-vitamin, thiamin, riboflavin, niacin, pantothen-syre, B6-vitamin, folat, B12-vitamin, D-vitamin, protein og fedt, herunder mættet fedt, enkeltumættet fedt og flerumættet fedt.

Næringsstofbidragene blev beregnet som forholdet mellem det vægtede bidrag af næringsstofferne fra kød og det totale vægtede indtag af næringsstofferne og er angivet i procent. Der er dermed tale om forhold mellem populationsvægtede gennemsnit for hvert køn og aldersgruppe og ikke medianen for individuelle bidrag.

Ifølge Europa-Parlamentets og Rådets forordning (EF) nr. 1924/2006 om ernærings- og sundhedsanprisninger, sammenholdt med forordning (EU) nr. 1169/2011 om fødevarerinformation til forbrugerne, anses et indhold på mindst 15 % af næringsstoffreferenceværdien som en betydelig mængde, mens et indhold på mindst 30 % muliggør anprisningen "højt indhold" (EU, 2011; EC, 2006).

Disse værdier er anvendt i nærværende undersøgelse for at karakteriseres køds bidrag til indtaget af vitaminer og mineraler. Kød er således betegnet som en "god kilde" til et næringsstof, når bidraget udgør mindst 15 % af indtaget for pågældende næringsstof, mens et bidrag på mindst 30 % klassificeres som et "højt bidrag". Denne klassificering er udelukkende foretaget for det samlede kødindtag og ikke de forskellige kødtyper, da det vurderes at have størst relevans for analysen.

Livstilsfaktorer og helbredsmarkører

Samlivsstatus

Samlivsstatus blev opdelt efter antallet af voksne og børn i husholdningen og resulterede i følgende kategorier: én voksen uden børn, én voksen med børn, flere voksne uden børn og flere voksne med børn. Da der var utilstrækkelige oplysninger til at kunne inddele i disse kategorier for 200 deltagere, blev der oprettet en særskilt kategori "andet" til disse deltagere.

Rygevaner

Rygevaner blev inddelt i tre kategorier, herunder "ryger", "er holdt op" og har "aldrig" røget. Deltagerne blev klassificeret som rygere uanset hyppighed af rygning, således at kategorien omfatter personer, der ryger hver dag, minimum en gang om ugen og mindre end en gang om ugen. Der blev kun taget højde for tobaksrygning, da det repræsenterer størstedelen af rygeformer blandt deltagerne. For børn i alderen 4-14 år er oplysninger om rygevaner baseret på forældrenes rygevaner.

Uddannelsesniveau

Deltagernes uddannelsesniveau blev inddelt i "ingen/erhverv", "under uddannelse" og "videregående uddannelse". Kategorien "ingen/erhverv" omfatter deltagere uden en uddannelse efter folkeskolen eller gymnasiet, samt deltagere der har udført en eller flere kortere kurser, en erhvervsfaglig uddannelse, handelsskole eller lignende. Derimod inkluderer kategorien "videregående uddannelse" deltagere med en bachelor- eller kandidatgrad. For børn i alderen 4-14 år tager oplysningerne om uddannelsesniveau udgangspunkt i forældrenes uddannelse.

Antropometri

Kropsvægt blev målt med Kern MPI. Deltagerne blev vejjet to gange, og hvis forskellen mellem målingerne var større end 0,5 kg, blev de vejjet en tredje gang. Kropsvægt blev ikke målt på gravide, sengeliggende, kørestolsbrugere eller personer med arm eller ben i gips.

Deltagernes højde blev målt ved hjælp af et stadiometer af mærket Charder HM200P Portstad. Ligesom for kropsvægten, blev højden målt to gange på hver deltager. Såfremt forskellen på målingerne var større end 1 cm, blev der udført endnu en måling. Sengeliggende og kørestolsbrugere fik ikke målt deres højde.

Vægtstatus blev inddelt i henhold til WHO's definition af BMI (WHO, 2026). For børn i alderen 4-17 år er der taget udgangspunkt i grænseværdierne for BMI udarbejdet af International Obesity Task Force (IOTF), som udover højde og kropsvægt også tager højde for alder og køn (Cole & Lobstein, 2012).

Taljeomkredsen blev målt med SECA 201, et mekanisk målebånd. Deltagernes taljeomkreds blev målt to gange, og i tilfælde af, at forskellen mellem de to målinger var større end 1 cm, blev en tredje måling udført. Gravide, sengeliggende, kørestolsbrugere og personer med stomipose fik ikke målt deres taljeomkreds.

Kostkvalitetsindeks

Et kostkvalitetsindeks blev udarbejdet for at vurdere danskernes efterlevelse af de fleste elementer i Fødevarestyrelsens kostråd fra 2021. Indekset tager udgangspunkt i anbefalingerne for otte fødevarergrupper, nemlig frugt og grøntsager, bælgfrugter, nødder, fuldkorn, mejeri, kød, fisk og råderumsfødevarer i flydende og fast form. Inden for hver fødevarergruppe blev en score mellem 0 og 1 beregnet for hver deltager, baseret på andelen af den anbefalede mængde, der blev indtaget. I tilfælde af, at der blev indtaget mere end de anbefalede mængder for frugt og grøntsager, nødder, bælgfrugter og fisk, blev der ikke tildelt yderligere point. Derudover grundet deres indflydelse på klimaaftrykket, blev der trukket ned i scoren for mejeri og kød, hvis indtaget lå over en vis grænse (bilag C). Det samlede kostkvalitetsindeks blev dernæst beregnet som summen af scorerne for de otte fødevarer kategorier, med en score på 0 svarende til ingen efterlevelse af kostrådene og 8 svarende til fuldstændig efterlevelse af kostrådene. Beregning af kostkvalitetsindekset og inddeling i fødevarergrupper er beskrevet nærmere i henholdsvis bilag C og D.

Inddeling i grupper med lav, middel og høj kostkvalitet

Som en del af analysen blev deltagerne opdelt i grupper baseret på deres vægtede kostkvalitet. Grupperne blev inddelt på basis af percentiler, således at gruppen med en lav kostkvalitet svarede til 0.-25. percentilen, middel kostkvalitet til 25.-75. percentilen og høj kostkvalitet til 75.-100. percentilen. Derefter blev gruppernes indtag af kød fordelt på magre og fedtholdige kødtyper samt næringsstofindtag og karakteristika analyseret.

Kød blev ikke medtaget i kostkvalitetsindekset for disse analyser, idet kødindtaget indgik som en selvstændig variabel i de efterfølgende analyser.

Inddeling i grupper, der overvejende spiser magert eller fedtholdigt kød

Som led i analysen blev deltagerne inddelt i grupper afhængigt af, om deres kost overvejende bestod af magert eller fedtholdigt kød eller en blanding af de to. Denne klassificering blev udført for både totalt kød samt de øvrige kødgrupper. Da kun få personer udelukkende indtager magert eller fedtholdigt kød, blev der fastsat en grænse, således at en kost bestående af minimum 60 % magert kød blev kategoriseret som "overvejende magert", mens en kost bestående af minimum 60 % fedtholdigt kød blev kategoriseret som "overvejende fedtholdigt". Personer, der ikke opfyldte disse kriterier, blev kategoriseret som havende en kost bestående af en kombination af både magert og fedtholdigt kød. For børn (4-14 år) blev grupperne "overvejende magert" og "blanding" lagt sammen grundet små gruppestørrelser, da det ellers ikke ville være muligt at udføre meningsfulde statistiske analyser.

Denne klassificering blev dernæst anvendt for at analysere gruppernes kødindtag, kostkvalitet, næringsstofindtag og karakteristika.

Statistiske analyser

De statistiske analyser blev gennemført i RStudio (version 2026.01.0+392). Der blev valgt et signifikansniveau på $\alpha = 0,05$. Alle data er blevet vægtet ved hjælp af *survey*-pakken i R (Lumley, 2020), baseret på populationsvægte beregnet af Danmarks Statistik. Pakken normaliserer desuden data for at tage højde for forskelle i gruppestørrelser.

Da data ikke fulgte en normalfordeling, blev der anvendt ikke-parametriske tests for at undersøge potentielle statistisk signifikante forskelle mellem grupperne. For kontinuerlige data blev Kruskal-Wallis-testen benyttet, hvorimod χ^2 -testen blev brugt på kategoriske data. I tilfælde af signifikante resultater blev der foretaget posthoc parvise rangtest med Bonferroni-justering for multiple sammenligninger.

Derudover blev der anvendt populationsvægtede regressionsmodeller for at undersøge forskelle i BMI, taljeomkreds og vægtstatus mellem grupperne med lav, middel og høj

kostkvalitet samt grupper bestående af personer, der overvejende spiser magert eller fedtholdigt kød eller en blanding af de to. Modellerne blev justeret for alder og køn. For kategoriske variable blev der benyttet populationsvægtet logistisk regression, hvorimod kontinuerlige variable blev analyseret ved hjælp af lineær regression.

Resultaterne præsenteres som procentdele eller median (25.-75. percentil).

Resultater

Del 1: Danskernes indtag af forskellige kødtyper efter fedtindhold samt deres bidrag til næringsstofindtaget

Nøglebudskaber

- **Unge** og **midaldrende** voksne (15-50 år) har overordnet det største kødindtag.
- På tværs af alle aldersgrupper bidrager kosten med mere kød blandt **mænd** end hos kvinder.
- **Grisekød** udgør størstedelen af kødindtaget, når forarbejdet kød og fersk grisekød medtælles.
- Danskernes kost domineres af **fedtholdige kødtyper**, mens fjerkræ overvejende indtages i magre varianter.
- Kød og kødprodukter er en essentiel kilde til en række næringsstoffer i danskernes kost. Disse omfatter **protein** og **fedt**, særligt mættet og enkeltumættet fedt, samt **A-vitamin**, **B-vitaminer** som B12 og niacin, **zink**, **selen**, **jern** og **fosfor**.

Table 1. Dagligt medianindtag af kød og kødprodukter hos børn og voksne (4-80 år) fordelt på alder og køn.

| Køn | Alder (år) | Okse- og kalvekød (g/dag) | Grisekød (g/dag) | Fjerkræ (g/dag) | Forarbejdet kød (g/dag) | Pålæg (g/dag) | Totalt kød (g/dag) |
|-----------------------|------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 26 (13-45) ^c | 13 (3-27) ^c | 16 (5-35) ^b | 14 (6-27) ^a | 14 (6-27) | 107 (76-148) ^c |
| | 15-24 | 55 (29-86) ^a | 16 (2-39) ^{b,c} | 33 (12-68) ^a | 14 (4-33) ^{a,b} | 12 (3-26) | 168 (125-215) ^a |
| | 25-50 | 50 (24-79) ^a | 21 (5-44) ^{a,b} | 28 (9-51) ^a | 15 (4-34) ^a | 15 (5-30) | 158 (114-215) ^a |
| | 51-80 | 42 (19-68) ^b | 26 (8-51) ^a | 20 (0-40) ^b | 10 (1-28) ^b | 15 (4-30) | 141 (99-186) ^b |
| | Alle | 43 (20-72) | 21 (5-43) | 23 (4-48) | 13 (3-31) | 14 (5-29) | 146 (102-198) |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 20 (9-34) ^b | 9 (2-21) ^b | 16 (4-37) ^{a,b} | 10 (4-19) ^a | 10 (3-18) ^a | 82 (58-112) ^b |
| | 15-24 | 30 (10-55) ^a | 10 (2-24) ^{a,b} | 23 (7-46) ^a | 8 (2-19) ^{a,b} | 6 (1-13) ^b | 97 (68-131) ^a |
| | 25-50 | 26 (14-45) ^a | 12 (1-28) ^{a,b} | 19 (4-39) ^a | 8 (2-19) ^a | 7 (1-16) ^{a,b} | 97 (66-138) ^a |
| | 51-80 | 24 (8-44) ^{a,b} | 15 (3-31) ^a | 14 (0-32) ^b | 6 (0-17) ^b | 7 (1-18) ^{a,b} | 88 (62-123) ^{a,b} |
| | Alle | 25 (11-45) | 12 (2-28) | 17 (1-37) | 7 (1-18) | 7 (1-17) | 90 (63-127) |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 23 (11-41) ^c | 11 (2-24) ^c | 16 (4-36) ^b | 12 (5-23) ^a | 12 (4-22) ^a | 94 (65-130) ^c |
| | 15-24 | 43 (17-66) ^a | 12 (2-33) ^{b,c} | 27 (7-54) ^a | 11 (3-24) ^a | 8 (2-20) ^b | 130 (87-182) ^a |
| | 25-50 | 36 (17-63) ^a | 16 (3-34) ^{a,b} | 23 (6-45) ^a | 11 (3-25) ^a | 10 (3-23) ^{a,b} | 128 (84-183) ^a |
| | 51-80 | 32 (13-55) ^b | 19 (5-40) ^a | 16 (0-36) ^b | 7 (0-21) ^c | 10 (2-23) ^{a,b} | 111 (75-153) ^b |
| | Alle | 33 (14-58) | 16 (3-35) | 19 (2-42) | 10 (2-23) | 10 (3-23) | 115 (77-163) |

Data er præsenteret i form af medianer (25.-75. percentil).

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste medianværdi.

Table 1 shows the daily median intake of meat types and meat products among children and adults aged 4-80 years, distributed by sex and age groups. The table includes beef and veal, pork, poultry, processed meat, and fish, as well as total meat intake. The division of meat types can be seen in Appendix A.

Totalt kød

For the entire population, the median intake is 115 g/day, corresponding to a weekly intake of 805 g/week. The total meat intake is significantly higher among 15-24-year-olds (130 g/day) and 25-50-year-olds (128 g/day) than among 4-14-year-olds (94 g/day) and 51-80-year-olds (111 g/day). A similar age-related pattern is seen among both men and women.

Okse- og kalvekød

In the total population, the highest median intake of beef and veal is also seen among 15-24-year-olds (43 g/day) and 25-50-year-olds (36 g/day), while 4-14-year-olds (23 g/day) and 51-80-year-olds (32 g/day) have significantly lower intake. A similar age pattern is found among both men and women.

Grisekød

For fresh pork, the age pattern is less clear. In the total population, there is a general increasing trend with age, where 4-14-year-olds have a significantly lower intake (11 g/day) than 25-50-year-olds (16 g/day) and 51-80-year-olds (19 g/day).

A similar pattern is seen among men, while intake among women varies more between age groups. Among women, intake is significantly higher among 51-80-year-olds (15 g/day) than among 4-14-year-olds (9 g/day).

Fjerkræ

In the total population, the intake of poultry is highest among 15-24-year-olds (27 g/day) and 25-50-year-olds (23 g/day), while both children and older adults have significantly lower intake (16 g/day). A similar age pattern is seen among both men and women.

Forarbejdet kød og pålæg

I den samlede population er medianindtaget 10 g/dag for både forarbejdet kød og pålæg. Der er kun en tydelig alderseffekt for forarbejdet kød, hvor medianindtaget er signifikant lavere hos 51-80-årige (7 g/dag), sammenlignet med de andre aldersgrupper (11-12 g/dag), hvilket ses i både den samlede population og blandt mænd og kvinder særskilt.

For pålæg ses det i den samlede population, at 4-14-årige har et signifikant højere indtag (12 g/dag) sammenlignet med 15-24-årige (8 g/dag). Det samme mønster observeres blandt kvinder, hvorimod aldersgrupperne ikke adskiller sig fra hinanden blandt mændene.

Da en stor del af både forarbejdet kød og pålæg traditionelt består af grisekød, betyder dette, at det samlede indtag af grisekød reelt er højere end det, der fremgår af kategorien "grisekød" alene. I bilag E fremgår det, at grisekød samlet set udgør den største komponent i det samlede kødindtag på tværs af køn og aldersgrupper, dog med undtagelse af 15-24-årige, hvor indtaget af okse- og kalvekød er højere.

Opsummering

Samlet viser resultaterne, at kødindtaget generelt er højest blandt unge og midaldrende voksne på tværs af køn. Okse- og kalvekød samt fjerkræ bidrager især til kødindtaget blandt de yngre aldersgrupper, mens grisekød udgør en relativt større del af indtaget blandt de ældre. For forarbejdet kød og pålæg tyder det derimod på et modsat aldersmønster, hvor indtaget er højest blandt de yngste og lavere blandt de ældste. Når disse produkter medregnes med fersk kød, udlignes aldersforskellene i det samlede indtag af grisekød. Grisekød udgør dermed samlet set den største andel af det mediane kødindtag i de fleste aldersgrupper, med undtagelse af de 15-24-årige, hvor okse- og kalvekød bidrager mest (bilag E). Selvom indtaget af forarbejdet kød og pålæg er lavere end indtaget af fersk kød, bidrager disse produkter væsentligt til det samlede kødindtag.

Table 2. Energijusteret medianindtag (g/10MJ) af kød og kødprodukter hos børn og voksne (4-80 år) fordelt på alder og køn.

| Køn | Alder (år) | Okse- og kalvekød (g/10MJ) | Grisekød (g/10MJ) | Fjerkræ (g/10MJ) | Forarbejdet kød (g/10MJ) | Pålæg (g/10MJ) | Totalt kød (g/10MJ) |
|-----------------------|------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 30 (17-52) ^c | 17 (4-32) ^b | 22 (6-43) ^{c,d} | 18 (7-33) ^a | 18 (7-30) ^a | 127 (97-169) ^b |
| | 15-24 | 55 (29-84) ^a | 15 (2-35) ^b | 30 (10-64) ^{a,b} | 14 (5-31) ^{a,b} | 12 (3-23) ^b | 159 (125-205) ^a |
| | 25-50 | 48 (24-77) ^{a,b} | 20 (4-43) ^b | 27 (8-51) ^{b,c} | 16 (4-33) ^a | 14 (5-29) ^{a,b} | 160 (118-206) ^a |
| | 51-80 | 45 (21-70) ^b | 28 (9-50) ^a | 22 (0-43) ^d | 10 (1-29) ^b | 16 (5-30) ^{a,b} | 149 (112-192) ^a |
| | Alle | 44 (22-73) | 22 (5-44) | 24 (4-48) | 13 (3-31) | 15 (5-29) | 150 (113-195) |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 26 (13-48) | 13 (2-31) ^b | 23 (5-50) ^{a,b} | 13 (6-25) ^a | 14 (5-26) ^a | 116 (85-149) |
| | 15-24 | 38 (13-66) | 14 (2-33) ^{a,b} | 31 (6-59) ^a | 11 (2-25) ^{a,b} | 7 (1-18) ^b | 128 (90-177) |
| | 25-50 | 34 (17-56) | 16 (1-34) ^{a,b} | 23 (4-49) ^a | 9 (2-24) ^b | 8 (1-20) ^b | 120 (84-166) |
| | 51-80 | 31 (11-61) | 20 (3-41) ^a | 18 (0-41) ^b | 7 (0-22) ^b | 10 (1-23) ^{a,b} | 117 (79-162) |
| | Alle | 32 (14-58) | 16 (2-36) | 21 (1-47) | 9 (1-23) | 9 (2-22) | 119 (83-164) |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 29 (15-50) ^c | 14 (3-32) ^b | 22 (6-46) ^{b,c} | 15 (7-29) ^a | 15 (6-29) ^a | 120 (92-161) ^c |
| | 15-24 | 46 (20-73) ^a | 14 (2-34) ^b | 31 (9-62) ^a | 12 (4-28) ^{a,b} | 9 (2-20) ^c | 144 (105-191) ^a |
| | 25-50 | 40 (19-69) ^{a,b} | 18 (3-38) ^b | 25 (7-50) ^{a,b} | 12 (3-28) ^b | 11 (3-25) ^{b,c} | 141 (99-186) ^a |
| | 51-80 | 36 (15-65) ^b | 24 (6-46) ^a | 19 (0-42) ^c | 9 (0-25) ^c | 13 (3-27) ^b | 133 (94-178) ^b |
| | Alle | 38 (17-66) | 19 (4-40) | 23 (2-48) | 11 (2-27) | 12 (3-25) | 136 (96-180) |

Data er præsenteret i form af medianer (25.-75. percentil).

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste medianværdi.

Tabel 2 viser det energijusterede indtag (g/10 MJ) af kødtyper og kødprodukter blandt børn og voksne (4-80 år) fordelt på køn og alder.

Totalt kød

Efter energijustering af kødindtagene ses det, at aldersforskellene bliver mindre udtalte end for de absolutte indtag. For hele populationen er det energijusterede medianindtag 136 g/10 MJ, svarende til et ugentligt energijusteret indtag på 952 g/10 MJ/uge. De højeste indtag ses fortsat blandt 15-24-årige (144 g/10 MJ) og 25-50-årige (141 g/10 MJ), som adskiller sig signifikant fra 4-14- (120 g/10 MJ) og 51-80-årige (133 g/10 MJ).

Efter energijustering af indtagene adskiller aldersgrupperne sig ikke længere fra hinanden blandt kvinder, mens der blandt mænd ses et signifikant lavere indhold af kød i kosten blandt 4-14-årige (127 g/10 MJ) sammenlignet med de øvrige aldersgrupper (149-160 g/10 MJ).

Okse- og kalvekød

For okse- og kalvekød ses fortsat de højeste energijusterede medianindtag blandt 15-24-årige (46 g/10 MJ), mens indtaget er signifikant lavere blandt 4-14-årige (29 g/10 MJ) og 51-80-årige (36 g/10 MJ). Det samme mønster ses også blandt mænd, mens aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant blandt kvinder.

Grisekød

For fersk grisekød ses det højeste energijusterede indtag i den samlede population blandt 51-80-årige (24 g/10 MJ), som adskiller sig signifikant fra de øvrige aldersgrupper (14-18 g/10 MJ). Det samme mønster ses hos mænd, hvorimod 51-80-årige kvinder (20 g/10 MJ) udelukkende adskiller sig signifikant fra 4-14-årige piger (13 g/10 MJ).

Fjerkræ

I den samlede population ses de højeste energijusterede indtag af fjerkræ blandt 15-24-årige (31 g/10 MJ), mens indtaget er signifikant lavere blandt 4-14- (22 g/10 MJ) og 51-80-årige (19 g/10 MJ). Det samme mønster ses hos kvinder og i svagere grad hos mænd.

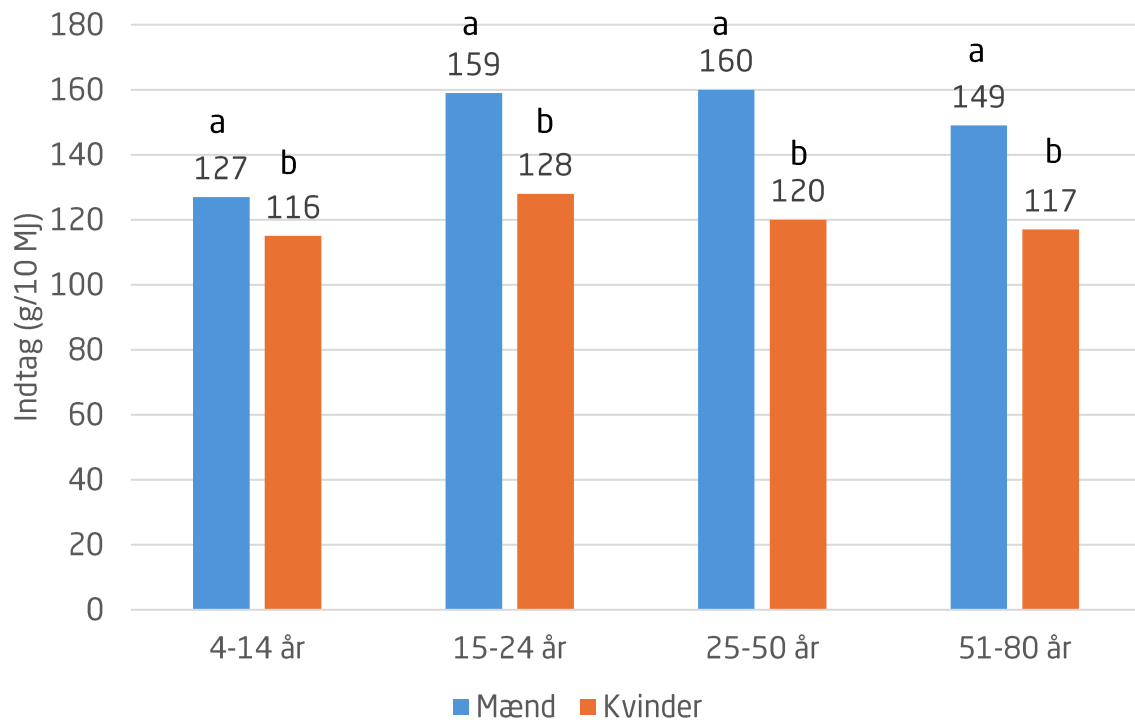
Forarbejdet kød og pålæg

I den samlede population bidrager kosten med 11 g/10 MJ forarbejdet kød og 12 g/10 MJ pålæg. For forarbejdet kød ses der en faldende tendens med alderen, hvor det energijusterede indtag er signifikant højere blandt 4-14-årige (15 g/10 MJ) sammenlignet med 25-50- (12 g/10 MJ) og 51-80-årige (9 g/10 MJ). Lignende aldersrelaterede mønstre ses for både mænd og kvinder. For pålæg observeres det højeste indhold i kosten også hos 4-14-årige (15 g/10 MJ), hvorimod 15-24-årige har det laveste indhold (9 g/10 MJ). De højeste energijusterede indtag ses ligeledes blandt 4-14-årige hos både mænd og kvinder.

Da en betydelig del af både forarbejdet kød og pålæg består af grisekød, udgør grisekød samlet set den største andel af det samlede energijusterede kødindtag i de fleste aldersgrupper (bilag F). Undtagelsen er de 15-24-årige, hvor indtaget af okse- og kalvekød er lidt højere end grisekød.

Opsummering

Samlet viser resultaterne, at aldersforskellene bliver mindre udtalte efter energijustering af kødindtagene. De højeste energijusterede indtag ses fortsat blandt unge og midaldrende voksne. Okse- og kalvekød samt fjerkræ bidrager især til de højere indtag blandt de yngre aldersgrupper, mens grisekød udgør en relativt større del af indtaget blandt de ældre. For forarbejdet kød og pålæg ses derimod det modsatte aldersmønster, hvor det energijusterede medianindtag er højest blandt de yngste og lavere blandt de ældste. Når disse produkter medregnes, udlignes aldersforskellene i det samlede indtag af grisekød. Grisekød udgør samlet set den største andel af det energijusterede kødindtag i de fleste aldersgrupper, med undtagelse af 15-24-årige, hvor okse- og kalvekød bidrager mest.

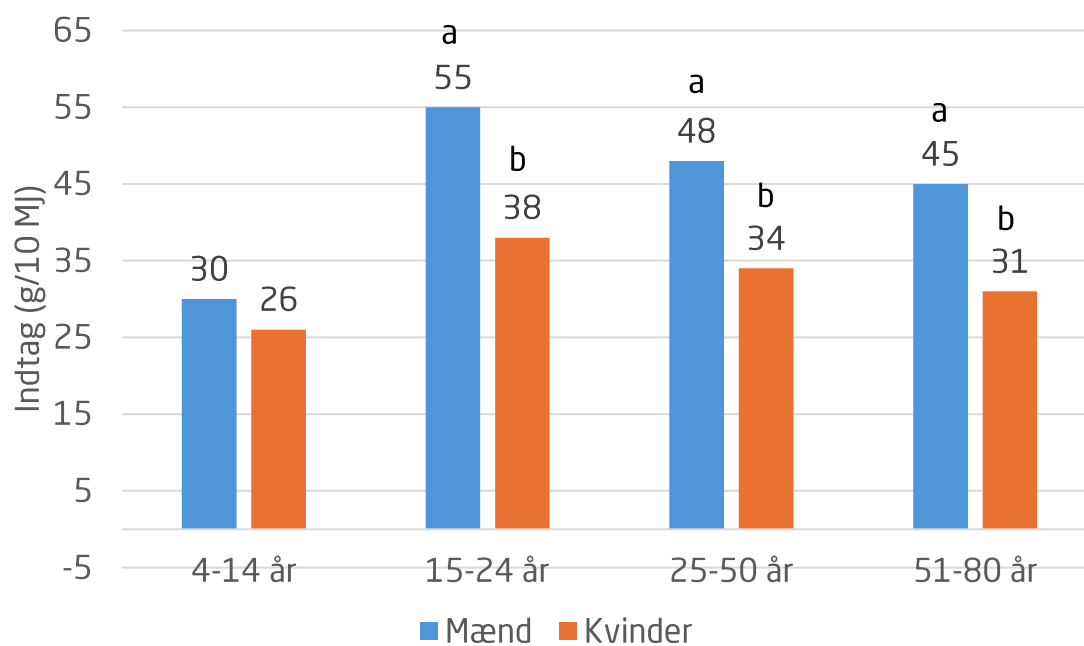


Figur 1. Sammenligning af det energijusterede medianindtag af totalt kød mellem mænd og kvinder (4-80 år) fordelt på aldersgrupper.

Data er præsenteret som medianer.

Forskelle mellem mænd og kvinder er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem mænd og kvinder inden for hver aldersgruppe. Derimod angiver identiske bogstaver, at kønnene ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

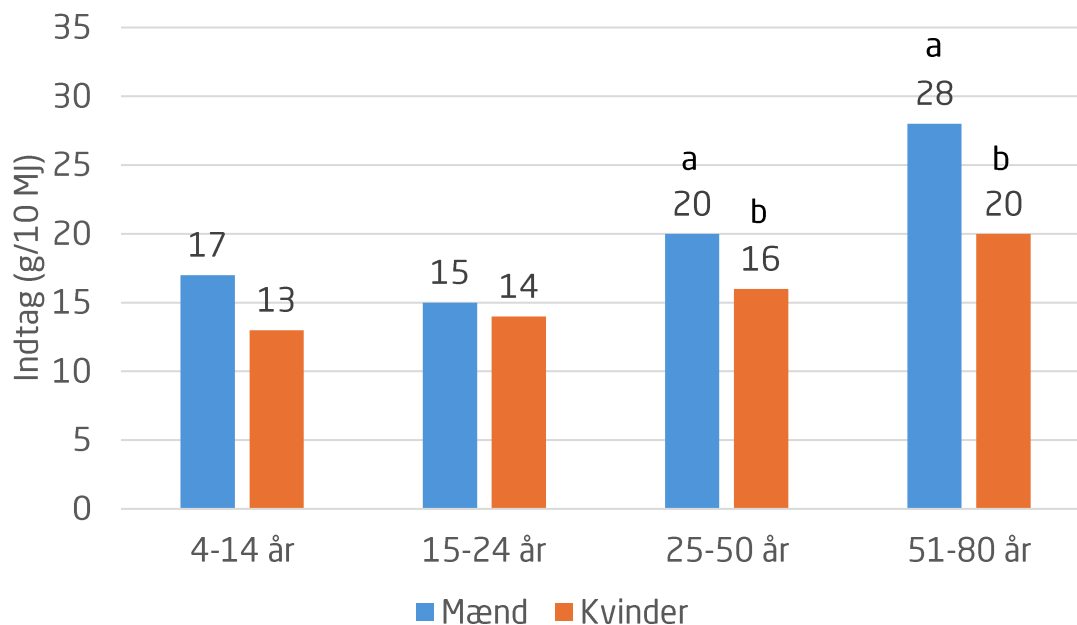


Figur 2. Sammenligning af det energijusterede medianindtag af okse- og kalvekød mellem mænd og kvinder (4-80 år) fordelt på aldersgrupper.

Data er præsenteret som medianer.

Forskelle mellem mænd og kvinder er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem mænd og kvinder inden for hver aldersgruppe. Derimod angiver identiske bogstaver, at kønnene ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

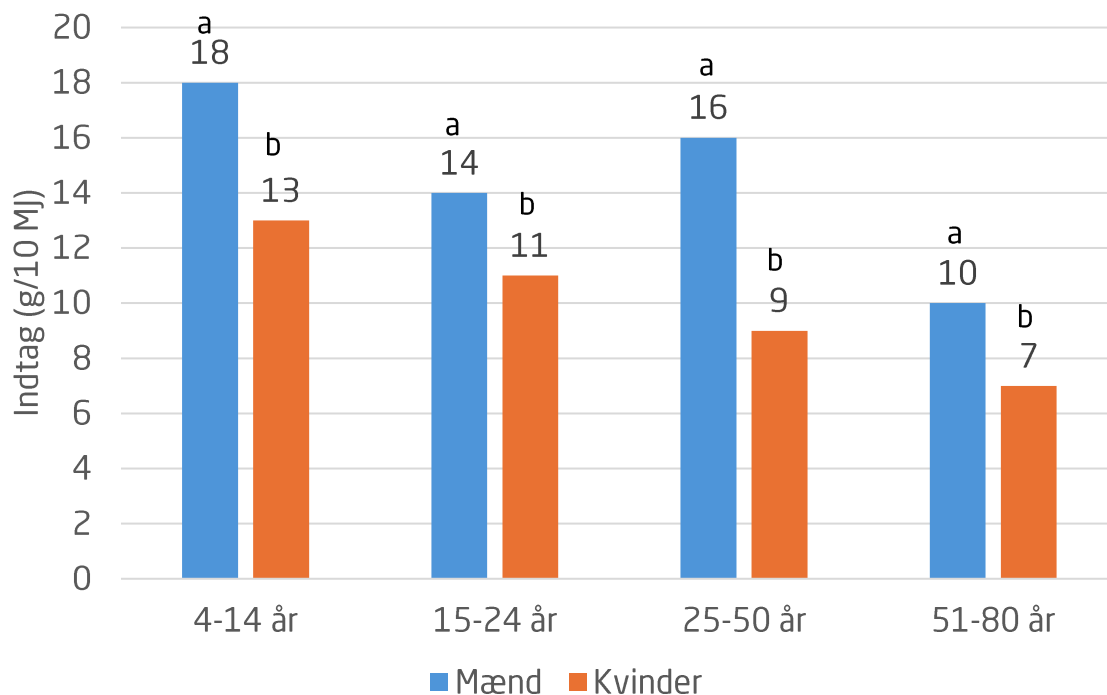


Figur 3. Sammenligning af det energijusterede medianindtag af grisekød mellem mænd og kvinder (4-80 år) fordelt på aldersgrupper.

Data er præsenteret som medianer.

Forskelle mellem mænd og kvinder er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem mænd og kvinder inden for hver aldersgruppe. Derimod angiver identiske bogstaver, at kønnene ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

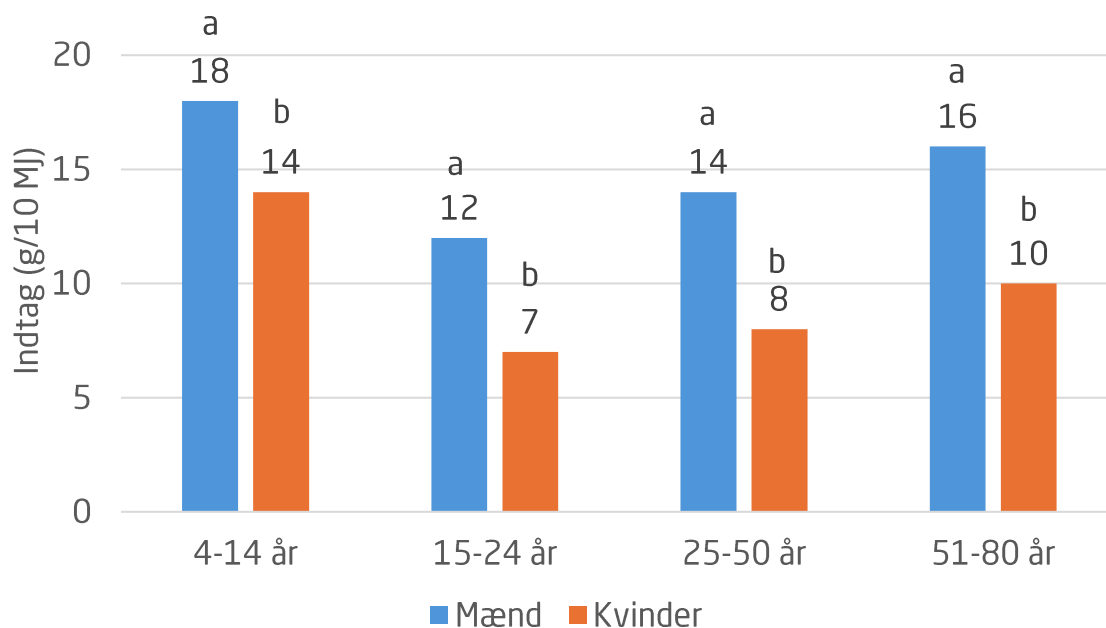


Figur 4. Sammenligning af det energijusterede medianindtag af forarbejdet kød mellem mænd og kvinder (4-80 år) fordelt på aldersgrupper.

Data er præsenteret som medianer.

Forskelle mellem mænd og kvinder er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem mænd og kvinder inden for hver aldersgruppe. Derimod angiver identiske bogstaver, at kønnene ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.



Figur 5. Sammenligning af det energijusterede medianindtag af pålæg mellem mænd og kvinder (4-80 år) fordelt på aldersgrupper.

Data er præsenteret som medianer.

Forskelle mellem mænd og kvinder er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem mænd og kvinder inden for hver aldersgruppe. Derimod angiver identiske bogstaver, at kønnene ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Figur 1-5 illustrerer det energijusterede medianindtag (g/10 MJ) af henholdsvis okse- og kalvekød, grisekød, forarbejdet kød, pålæg samt totalt kød blandt mænd og kvinder fordelt på aldersgrupper. Data er præsenteret som medianer, og kønsforskelle inden for hver aldersgruppe er testet statistisk.

Overordnet bekræfter figurerne de mønstre, der fremgår af tabel 1 og 2, idet mænd generelt har et højere energijusteret kødindtag end kvinder i de fleste aldersgrupper.

For totalt kød (figur 1) ses et konsistent mønster, hvor mænd har et højere energijusteret indtag end kvinder i alle aldersgrupper, hvilket er særlig udtalt blandt 15-24- (159 g/10 MJ mod 128 g/10 MJ) og 25-50-årige (160 g/10 MJ mod 120 g/10 MJ). Dette understøtter resultaterne fra både tabel 1 og 2 og viser, at kønsforskellene ikke alene kan forklares af forskelle i det samlede energiindtag.

For okse- og kalvekød (figur 2) ses tydelige kønsforskelle, hvor mænd i alderen 15-80 år gennemgående har et signifikant højere energijusteret indtag end kvinder (45-55 g/10 MJ mod 31-38 g/10 MJ). Der observeres derimod ingen signifikante kønsforskelle blandt 4-14-årige.

For fersk grisekød (figur 3) er forskellene mindre udtalte, dog har mænd i alderen 25-50 år (20 g/10 MJ mod 16 g/10 MJ) og 51-80 år (28 g/10 MJ mod 20 g/10 MJ) fortsat et signifikant højere indhold i kosten.

De tydeligste kønsforskelle ses derimod for forarbejdet kød og pålæg (figur 4 og 5), hvor drenge og mænd gennemgående har et signifikant højere energijusteret indtag end piger og kvinder i alle aldersgrupper. De mest udtalte forskelle ses blandt 25-50-årige, hvor mænd har et energijusteret indtag på 16 g/10 MJ forarbejdet kød og 14 g/10 MJ pålæg sammenlignet med henholdsvis 9 g/10 MJ og 8 g/10 MJ for kvinder.

For fjerkræ sås ingen signifikante forskelle mellem kønnene.

Opsummering

Samlet set illustrerer figurerne, at mænd har et højere energijusteret indtag af kød og kødprodukter end kvinder på tværs af aldersgrupper og kødtyper, med undtagelse af fjerkræ. Resultaterne er i overensstemmelse med de mønstre, der fremgår af de to foregående tabeller og understøtter, at både mængde og sammensætning af kødindtaget varierer efter køn og alder.

Table 3. Dagligt medianindtag (g/dag) af kød og kødprodukter hos børn og voksne (4-80 år) fordelt på alder, køn og fedtindhold.

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold* | Okse- og kalvekød (g/dag) | Grisekød (g/dag) | Fjerkræ (g/dag) | Forarbejdet kød (g/dag) | Pålæg (g/dag) | Totalt kød (g/dag) |
|-----------------------|------------|--------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 20 (11-39) ^b | 9 (0-22) ^c | 0 (0-7) | 12 (5-24) ^{a,b} | 9 (3-19) ^{a,b} | 73 (49-106) ^c |
| | | Mager | 1 (0-5) ^b | 0 (0-5) | 13 (0-25) ^b | 0 (0-0) | 1 (0-7) ^{a,b} | 31 (16-48) ^c |
| | 15-24 | Fed | 43 (23-77) ^a | 10 (0-28) ^{b,c} | 0 (0-15) | 10 (3-28) ^{a,b} | 5 (0-18) ^b | 105 (67-151) ^{a,b} |
| | | Mager | 3 (1-15) ^a | 1 (0-9) | 20 (3-49) ^a | 0 (0-0) | 2 (0-8) ^{a,b} | 49 (23-86) ^a |
| | 25-50 | Fed | 37 (16-61) ^a | 13 (0-34) ^{a,b} | 0 (0-11) | 14 (3-33) ^a | 8 (0-19) ^{a,b} | 107 (70-150) ^a |
| | | Mager | 3 (0-16) ^a | 0 (0-9) | 18 (2-39) ^a | 0 (0-0) | 3 (0-10) ^a | 45 (25-75) ^a |
| | 51-80 | Fed | 27 (11-50) ^b | 18 (3-38) ^a | 0 (0-14) | 9 (1-27) ^b | 10 (2-21) ^a | 94 (60-130) ^b |
| | | Mager | 5 (0-20) ^a | 0 (0-13) | 10 (0-27) ^b | 0 (0-0) | 0 (0-6) ^b | 40 (19-69) ^b |
| | Alle | Fed | 32 (13-55) | 14 (0-32) | 0 (0-12) | 11 (2-28) | 9 (0-19) | 96 (61-135) |
| | | Mager | 3 (0-16) | 0 (0-9) | 14 (0-34) | 0 (0-0) | 1 (0-8) | 41 (21-70) |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 18 (8-31) ^{a,b} | 6 (0-18) | 0 (0-7) | 8 (3-17) | 7 (0-15) ^a | 55 (35-80) |
| | | Mager | 1 (0-3) ^b | 0 (0-2) | 12 (0-25) ^a | 0 (0-0) | 1 (0-5) | 23 (11-35) ^b |
| | 15-24 | Fed | 22 (6-43) ^{a,b} | 7 (0-20) | 0 (0-8) | 7 (1-17) | 2 (0-8) ^c | 63 (36-88) |
| | | Mager | 2 (0-5) ^a | 0 (0-4) | 15 (2-37) ^a | 0 (0-0) | 0 (0-5) | 30 (14-53) ^a |
| | 25-50 | Fed | 21 (10-38) ^a | 8 (0-22) | 0 (0-7) | 6 (1-18) | 3 (0-9) ^{b,c} | 62 (34-91) |
| | | Mager | 2 (0-6) ^a | 0 (0-5) | 14 (0-29) ^a | 0 (0-0) | 0 (0-5) | 30 (14-52) ^a |
| | 51-80 | Fed | 17 (4-33) ^b | 10 (0-23) | 0 (0-7) | 5 (0-16) | 4 (0-11) ^b | 56 (32-84) |
| | | Mager | 2 (0-10) ^a | 0 (0-7) | 5 (0-20) ^b | 0 (0-0) | 0 (0-5) | 26 (11-46) ^{a,b} |
| | Alle | Fed | 18 (6-36) | 8 (0-21) | 0 (0-7) | 6 (1-17) | 3 (0-11) | 59 (34-87) |
| | | Mager | 2 (0-7) | 0 (0-5) | 10 (0-25) | 0 (0-0) | 0 (0-5) | 27 (12-48) |

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|-------------------------|--------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------|----------------------------|
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 19 (10-35) ^b | 7 (0-20) ^c | 0 (0-7) | 10 (4-21) ^a | 8 (1-17) ^a | 63 (42-95) ^c |
| | | Mager | 1 (0-4) ^b | 0 (0-3) | 13 (0-25) ^b | 0 (0-0) | 1 (0-6) ^{a,b} | 26 (13-43) ^c |
| | 15-24 | Fed | 33 (13-57) ^a | 8 (0-24) ^{b,c} | 0 (0-10) | 8 (2-21) ^a | 3 (0-12) ^c | 79 (49-119) ^{a,b} |
| | | Mager | 3 (0-9) ^a | 0 (0-6) | 17 (2-40) ^a | 0 (0-0) | 1 (0-6) ^{a,b} | 40 (18-70) ^a |
| | 25-50 | Fed | 29 (13-50) ^a | 11 (0-28) ^{a,b} | 0 (0-8) | 10 (2-25) ^a | 5 (0-14) ^{b,c} | 84 (49-123) ^a |
| | | Mager | 2 (0-10) ^a | 0 (0-6) | 16 (1-35) ^a | 0 (0-0) | 1 (0-7) ^a | 38 (18-65) ^a |
| | 51-80 | Fed | 20 (6-41) ^b | 13 (1-29) ^a | 0 (0-10) | 6 (0-20) ^b | 6 (0-15) ^{a,b} | 71 (41-110) ^b |
| | | Mager | 3 (0-14) ^a | 0 (0-10) | 7 (0-23) ^c | 0 (0-0) | 0 (0-6) ^b | 31 (14-57) ^b |
| | Alle | Fed | 24 (10-45) | 11 (0-27) | 0 (0-9) | 9 (1-22) | 5 (0-15) | 74 (45-113) |
| | | Mager | 2 (0-11) | 0 (0-7) | 12 (0-30) | 0 (0-0) | 0 (0-6) | 34 (16-58) |

* Magert kød < 10% fedt, fedtholdigt kød ≥ 10% fedt.

Data er præsenteret i form af medianer (25.-75. percentil).

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedtindhold. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Tabel 3 viser det daglige medianindtag (g/dag) af kødtyper og kødprodukter blandt børn og voksne (4-80 år) fordelt på køn, alder og fedtindhold (fedt kød \geq 10%; magert kød $<$ 10% fedtindhold). Opdelingen i fedt og magert kød kan ses i bilag A.

Totalt kød

På tværs af alle aldersgrupper og begge køn udgør fedtholdigt kød den største del af det samlede kødindtag. For hele populationen er medianindtaget af fedt kød 74 g/dag, mens magert kød udgør 34 g/dag.

Det samlede indtag af fedtholdigt kød er højest blandt 25-50-årige (84 g/dag) og signifikant lavere blandt 4-14- (63 g/dag) og 51-80-årige (71 g/dag). Det samme mønster ses for indtaget af magert kød, der er signifikant højere blandt 15-24- (40 g/dag) og 25-50-årige (38 g/dag) sammenlignet med 4-14- (26 g/dag) og 51-80-årige (31 g/dag). Samlet set drives aldersforskellene primært af variationer i indtaget af fedt kød.

Blandt mænd observeres det samme mønster for både fedtholdigt og magert kød, hvorimod der blandt kvinder kun er signifikante forskelle for indtaget af magert kød. Her er det højeste indtag ligeledes blandt 15-24- (30 g/dag) og 25-50-årige (30 g/dag), som adskiller sig signifikant fra 4-14-årige (23 g/dag).

Okse- og kalvekød

På tværs af kønnene er indtaget af fedt okse- og kalvekød højest blandt yngre og midaldrende voksne (15-50 år). I den samlede population er indtaget 33 g/dag blandt 15-24-årige og 29 g/dag blandt 25-50-årige, mens børn og ældre har et signifikant lavere indtag (henholdsvis 19 g/dag og 20 g/dag). Det samme observeres for mænd, hvorimod variationerne er mindre hos kvinderne. Her ses udelukkende en signifikant forskel mellem de 25-50- (21 g/dag) og 51-80-årige (17 g/dag).

For magert okse- og kalvekød er indtaget generelt lavere i alle aldersgrupper. I den samlede population ligger medianindtaget mellem 1 og 3 g/dag, og forskellene mellem aldersgrupperne er små. Der observeres dog signifikante forskelle, men de vurderes ikke som værende ernæringsmæssigt betydelige grundet de små absolutte forskelle.

Grisekød

For fedtholdigt fersk grisekød ses et stigende medianindtag med alderen. I den samlede population har 4-14-årige det laveste indtag (7 g/dag) og adskiller sig signifikant fra 25-50- (11 g/dag) og 51-80-årige (13 g/dag). Det samme ses for mænd, hvorimod der ingen signifikante forskelle er blandt kvinder.

Magert grisekød bidrager kun i meget begrænset omfang til det samlede indtag, med medianværdier omkring 0 g/dag i alle aldersgrupper. Der observeres ingen signifikante forskelle i hverken den samlede befolkning eller blandt mænd og kvinder.

Fjerkræ

Fjerkræ indtages næsten udelukkende som magert kød. I den samlede population er indtaget af magert fjerkræ signifikant højest blandt 15-24- (17 g/dag) og 25-50-årige (16 g/dag), mens børn og ældre har et lavere indtag (henholdsvis 13 g/dag og 7 g/dag). Forskellige mønstre ses blandt kønnene. Hos kvinder har 51-80-årige det laveste indtag (5 g/dag) og adskiller sig signifikant fra de øvrige grupper (12-15 g/dag). Blandt mænd ses der derimod, at både 51-80- og 4-14-årige har det laveste indtag (henholdsvis 10 g/dag og 13 g/dag), som begge adskiller sig signifikant fra 15-24- (20 g/dag) og 25-50-årige (18 g/dag).

Fedtholdigt fjerkræ forekommer kun i meget begrænset omfang, med en median på 0 g/dag i alle aldersgrupper og uden signifikante forskelle mellem aldersgrupperne.

Forarbejdet kød

Indtaget af fedt forarbejdet kød er relativt stabilt på tværs af aldersgrupper, men er lavest blandt 51-80-årige (6 g/dag), der adskiller sig signifikant fra de øvrige aldersgrupper. De højeste indtag observeres blandt 4-14- og 25-50-årige (10 g/dag) efterfulgt af 15-24-årige (8 g/dag). Der forekommer ingen aldersforskelle blandt kvinder, hvorimod der blandt mænd ses et signifikant højere indtag hos 25-50-årige (14 g/dag) sammenlignet med 51-80-årige (9 g/dag).

Magert forarbejdet kød bidrager kun i meget begrænset omfang til det samlede indtag. Medianen er 0 g/dag i alle aldersgrupper, og der ses derfor ingen signifikante forskelle mellem aldersgrupperne i både den samlede population og blandt kønnene.

Pålæg

For fedtholdigt pålæg ses et moderat indtag i alle aldersgrupper, og det laveste indtag observeres blandt 15-24-årige (3 g/dag), som adskiller sig signifikant fra 4-14- (8 g/dag) og 51-80-årige (6 g/dag). Det samme mønster observeres blandt kvinder, hvor der hos mænd observeres et signifikant højere indtag blandt 51-80-årige (10 g/dag) sammenlignet med 15-24-årige (5 g/dag).

Magert pålæg bidrager kun i begrænset omfang til det samlede indtag, med medianværdier omkring 0-1 g/dag. Der observeres dog signifikante forskelle i både den samlede population og blandt mænd, men de vurderes ikke som værende ernæringsmæssigt betydelige grundet de små absolutte forskelle.

Opsummering

Overordnet viser resultaterne, at fedtholdigt kød udgør hovedparten af det samlede kødindtag i alle aldersgrupper. Fedtholdigt okse- og kalvekød bidrager væsentligt til dette indtag blandt yngre og midaldrende voksne, mens grisekød bidrager relativt mere blandt de ældre aldersgrupper, hvis pålæg og forarbejdet kød ikke regnes med. Men data fra bilag E tyder på, at aldersforskelle ophæves, hvis indtag af grisekød fra forarbejdet kød og pålæg inkluderes. Fjerkræ spises fortrinsvis i magre udskæringer.

Tabel 4. Energijusteret medianindtag (g/10 MJ) af kød og kødprodukter hos børn og voksne (4-80 år) fordelt på alder, køn og fedtindhold.

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold* | Okse- og kalvekød (g/10 MJ) | Grisekød (g/10 MJ) | Fjerkræ (g/10 MJ) | Forarbejdet kød (g/10 MJ) | Pålæg (g/10 MJ) | Totalt kød (g/10 MJ) |
|-----------------------|------------|--------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 25 (14-45) ^b | 11 (0-27) ^b | 0 (0-9) | 15 (6-29) ^a | 11 (3-22) ^a | 90 (63-120) ^b |
| | | Mager | 2 (0-5) ^b | 1 (0-5) | 16 (0-30) ^{a,b} | 0 (0-0) | 2 (0-9) ^{a,b} | 37 (20-55) ^b |
| | 15-24 | Fed | 41 (22-73) ^a | 9 (0-26) ^b | 0 (0-13) | 10 (3-26) ^{a,b} | 6 (0-17) ^b | 100 (70-139) ^{a,b} |
| | | Mager | 3 (1-14) ^a | 1 (0-7) | 22 (3-43) ^a | 0 (0-0) | 2 (0-8) ^{a,b} | 48 (26-85) ^a |
| | 25-50 | Fed | 38 (16-64) ^a | 12 (0-35) ^{a,b} | 0 (0-11) | 14 (3-31) ^a | 8 (0-17) ^b | 106 (72-144) ^a |
| | | Mager | 4 (0-16) ^a | 0 (0-8) | 18 (2-39) ^a | 0 (0-0) | 3 (0-9) ^a | 46 (26-73) ^a |
| | 51-80 | Fed | 29 (11-53) ^b | 19 (3-38) ^a | 0 (0-15) | 9 (1-28) ^b | 11 (2-21) ^a | 99 (65-137) ^{a,b} |
| | | Mager | 5 (0-20) ^a | 0 (0-12) | 10 (0-28) ^b | 0 (0-0) | 0 (0-7) ^b | 43 (21-70) ^a |
| | Alle | Fed | 32 (14-57) | 14 (0-34) | 0 (0-12) | 12 (3-28) | 9 (0-20) | 100 (67-137) |
| | | Mager | 4 (0-16) | 0 (0-9) | 15 (0-35) | 0 (0-0) | 1 (0-8) | 43 (23-70) |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 23 (11-43) | 9 (0-26) | 0 (0-9) | 11 (4-23) ^a | 9 (0-21) ^a | 81 (49-107) |
| | | Mager | 1 (0-4) ^b | 0 (0-4) | 18 (0-34) ^a | 0 (0-0) | 1 (0-7) | 33 (13-53) |
| | 15-24 | Fed | 27 (8-59) | 9 (0-24) | 0 (0-13) | 9 (2-21) ^{a,b} | 2 (0-9) ^c | 79 (47-112) |
| | | Mager | 2 (0-6) ^{a,b} | 0 (0-6) | 21 (2-43) ^a | 0 (0-0) | 1 (0-6) | 39 (17-69) |
| | 25-50 | Fed | 26 (12-46) | 10 (0-26) | 0 (0-8) | 8 (1-22) ^{a,b} | 4 (0-12) ^{b,c} | 73 (44-114) |
| | | Mager | 2 (0-7) ^a | 0 (0-5) | 17 (0-35) ^a | 0 (0-0) | 0 (0-6) | 37 (17-62) |
| | 51-80 | Fed | 20 (5-43) | 12 (0-31) | 0 (0-10) | 6 (0-20) ^b | 5 (0-15) ^b | 74 (41-109) |
| | | Mager | 3 (0-12) ^a | 0 (0-9) | 7 (0-25) ^b | 0 (0-0) | 0 (0-7) | 34 (14-59) |
| | Alle | Fed | 24 (8-46) | 11 (0-28) | 0 (0-10) | 8 (1-21) | 4 (0-14) | 75 (44-110) |
| | | Mager | 2 (0-9) | 0 (0-6) | 14 (0-32) | 0 (0-0) | 0 (0-6) | 35 (16-60) |

| | | | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|-------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 24 (13-44) ^b | 10 (0-26) ^b | 0 (0-9) | 13 (5-26) ^a | 10 (1-22) ^a | 84 (58-112) |
| | | Mager | 1 (0-4) ^b | 1 (0-4) | 17 (0-33) ^b | 0 (0-0) | 1 (0-8) ^{a,b} | 35 (17-54) ^b |
| | 15-24 | Fed | 36 (15-62) ^a | 9 (0-25) ^b | 0 (0-13) | 10 (3-23) ^{b,c} | 3 (0-13) ^c | 93 (58-125) |
| | | Mager | 3 (0-11) ^a | 0 (0-7) | 21 (2-43) ^a | 0 (0-0) | 2 (0-7) ^{a,b} | 45 (20-74) ^a |
| | 25-50 | Fed | 31 (14-55) ^a | 11 (0-31) ^b | 0 (0-9) | 11 (2-26) ^{a,b} | 6 (0-15) ^c | 92 (57-129) |
| | | Mager | 3 (0-11) ^a | 0 (0-7) | 17 (1-37) ^{a,b} | 0 (0-0) | 2 (0-8) ^a | 41 (21-68) ^a |
| | 51-80 | Fed | 24 (8-48) ^b | 15 (1-34) ^a | 0 (0-12) | 8 (0-24) ^c | 7 (0-18) ^b | 86 (52-126) |
| | | Mager | 4 (0-16) ^a | 0 (0-11) | 8 (0-27) ^c | 0 (0-0) | 0 (0-7) ^b | 37 (17-64) ^b |
| | Alle | Fed | 28 (11-52) | 12 (0-31) | 0 (0-11) | 10 (2-25) | 6 (0-17) | 88 (55-125) |
| | | Mager | 3 (0-12) | 0 (0-7) | 14 (0-34) | 0 (0-0) | 0 (0-7) | 39 (19-65) |

*Magert kød < 10% fedt, fedtholdigt kød ≥ 10% fedt.

Data er præsenteret i form af medianer (25.-75. percentil).

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedtindhold. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Tabel 4 viser det energijusterede medianindtag (g/10 MJ) af kødtyper og kødprodukter fordelt på køn, alder og fedtindhold (fedt kød \geq 10%; magert kød $<$ 10% fedtindhold).

Totalt kød

For hele populationen, på tværs af aldersgrupper, udgør fedt kød fortsat hovedparten af det energijusterede kødindtag (88 g/10 MJ) sammenlignet med magert kød (39 g/10 MJ).

Efter energijustering er aldersforskellene mindre udtalte end i de absolutte tal, men der ses fortsat signifikante forskelle mellem aldersgrupperne. Blandt mænd er det energijusterede medianindtag af fedt kød signifikant højere blandt 25-50-årige (106 g/10 MJ) sammenlignet med 4-14-årige (90 g/10 MJ). For den samlede population og blandt kvinder adskiller aldersgrupperne sig ikke signifikant fra hinanden.

For det energijusterede indtag af magert kød i den samlede population ses de højeste indtag blandt 15-24- (45 g/10 MJ) og 25-50-årige (41 g/10 MJ), hvilket er signifikant højere end indtagene blandt 4-14- (35 g/10 MJ) og 51-80-årige (37 g/10 MJ). Hos mænd er det laveste indtag blandt 4-14-årige (37 g/10 MJ), som adskiller sig signifikant fra de øvrige aldersgrupper (43-48 g/10 MJ), hvorimod der hos kvinder ingen signifikante forskelle er.

Okse- og kalvekød

Det energijusterede indtag af fedt okse- og kalvekød er højest blandt yngre og midaldrende voksne. I den samlede population er indtaget 36 g/10 MJ blandt 15-24-årige og 31 g/10 MJ blandt 25-50-årige, mens børn og ældre har signifikant lavere indtag (24 g/10 MJ). Det samme mønster observeres hos mænd, mens aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant hos kvinder.

For magert okse- og kalvekød er indtaget generelt lavt i alle aldersgrupper. I den samlede population ligger medianindtaget mellem 1 og 4 g/10 MJ, og forskellene mellem aldersgrupperne er begrænsede. Det samme gør sig gældende for mænd og kvinder.

Grisekød

I den samlede population ses det højeste energijusterede medianindtag af grisekød blandt 51-80-årige (15 g/10 MJ), som adskiller sig signifikant fra de øvrige grupper (9-11 g/10 MJ). Et lignende mønster ses hos mænd, hvorimod aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant hos kvinder.

Magert grisekød bidrager kun i begrænset omfang til det samlede indtag, med medianværdier omkring 0 g/10 MJ i alle aldersgrupper. Der ses ingen signifikante forskelle mellem aldersgrupperne, hverken i den samlede population eller blandt mænd og kvinder.

Fjerkræ

Fjerkræ indtages næsten udelukkende som magert kød. I den samlede population er det energijusterede indtag af magert fjerkræ højest blandt 15-24-årige (21 g/10 MJ), mens 4-14- og 51-80-årige har et signifikant lavere indtag (henholdsvis 17 g/10 MJ og 8 g/10 MJ). Hos mænd har 15-24- og 25-50-årige de højeste indhold i kosten (henholdsvis 22 g/10 MJ og 18 g/10 MJ) og adskiller sig signifikant fra 51-80-årige, der har det laveste indhold (10 g/10 MJ). Hos kvinder ses det ligeledes, at 51-80-årige har det laveste energijusterede indtag (7 g/10 MJ) og adskiller sig signifikant fra de øvrige aldersgrupper (17-21 g/10 MJ).

Fedtholdigt fjerkræ forekommer kun i meget begrænset omfang med en median på 0 g/10 MJ i alle aldersgrupper og uden signifikante forskelle.

Forarbejdet kød

Indtaget af fedt forarbejdet kød er relativt stabilt på tværs af aldersgrupper, men er signifikant højere blandt 4-14- (13 g/10 MJ) og 25-50-årige (11 g/10 MJ) sammenlignet med 51-80-årige (8 g/10 MJ). Det samme aldersmønster ses for mænd, hvorimod der for kvinder udelukkende ses statistisk forskel mellem 4-14-årige, der har det højeste energijusterede indtag (11 g/10 MJ) og 51-80-årige, der har det laveste indtag (6 g/10 MJ).

Magert forarbejdet kød bidrager kun i meget begrænset omfang til det samlede indtag, med en median på 0 g/10 MJ i alle aldersgrupper, og der ses ingen signifikante forskelle.

Pålæg

For fedtholdigt pålæg ses et moderat energijusteret indtag i alle aldersgrupper, som generelt er højest blandt børn. I den samlede population er det energijusterede indtag signifikant højere blandt 4-14-årige (10 g/ 10 MJ) sammenlignet med de øvrige aldersgrupper, mens 51-80-årige også har et signifikant højere indtag (7 g/10 MJ) end 15-24- og 25-50-årige (3-6 g/10 MJ). Sammenlignelige mønstre ses hos både mænd og kvinder, hvor der overordnet også observeres de højeste indtag for 4-14-årige og de laveste indtag hos 15-24-årige og 25-50-årige.

Magert pålæg bidrager kun i begrænset omfang til det samlede indtag, med medianværdier omkring 0-2 g/10 MJ og mindre betydelige signifikante forskelle.

Opsummering

Sammenholdt med den ikke-energijusterede tabel (tabel 3) viser resultaterne, at forskellene mellem aldersgrupper reduceres efter justering for energiindtag, men at sammensætningen af kødtyper fortsat varierer med alder og køn. Især bidrager fedtholdigt okse- og kalvekød samt grisekød væsentligt til forskellene i totalt kødindtag. Indholdet af fjerkræ i kosten udgøres fortsat af magert fjerkræ.

Opsummering af indtag af kødtyper og valg af fedtholdigt eller magert kød

(Tabel 1-4 og figur 1-5)

På tværs af alle analyser ses et konsistent mønster, hvor mænd har et højere kødindtag end kvinder, og hvor 15-24- og 25-50-årige generelt har de højeste indtag, mens 4-14- og 51-80-årige ligger lavere. For hele populationen er medianindtaget 115 g/dag, svarende til 136 g/10 MJ efter energijustering.

Energijusteringen reducerer aldersforskellene, men eliminerer dem ikke, hvilket indikerer, at forskellene både skyldes variation i energiindtag og forskelle i kostens sammensætning.

Når forarbejdet kød og pålæg medregnes med fersk kød, udgør grisekød den største del af indtaget i alle aldersgrupper undtagen for de 15-24-årige. Okse- og kalvekød udgør den næststørste enkeltkomponent af det samlede kødindtag, især blandt 15-50-årige. Fjerkræ bidrager væsentligt især blandt yngre voksne.

Opdelingen på fedtindhold viser, at fedtholdigt kød udgør hovedparten af det samlede indtag i alle grupper, og at forskellene i totalt kødindtag primært drives af variationer i indtaget af fedtholdigt okse- og kalvekød samt grisekød. Magert kød udgøres hovedsageligt af fjerkræ og spiller en relativt større rolle blandt yngre voksne.

Table 5. Kød og kødprodukters procentvise bidrag til det daglige indtag af udvalgte makronæringsstoffer fordelt på køn og aldersgrupper.

| Køn | Alder | Protein (%) | Fedt (%) | Mættet fedt (%) | Enkeltumættet fedt (%) | Flerumættet fedt (%) |
|--------------------------|-------|-------------------|------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| Okse- og kalvekød | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 10 ^b | 6 ^c | 6 ^c | 7 ^c | 1 ^c |
| | 15-24 | 14 ^a | 9 ^a | 10 ^a | 10 ^a | 2 ^a |
| | 25-50 | 13 ^a | 8 ^{a,b} | 8 ^{a,b} | 9 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 51-80 | 12 ^a | 7 ^b | 7 ^b | 8 ^b | 2 ^b |
| | Alle | 13 | 7 | 8 | 9 | 2 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 9 | 5 ^b | 5 ^b | 6 | 1 |
| | 15-24 | 11 | 6 ^a | 7 ^a | 8 | 2 |
| | 25-50 | 10 | 6 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 7 | 1 |
| | 51-80 | 10 | 6 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 7 | 1 |
| | Alle | 10 | 6 | 6 | 7 | 1 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 10 ^c | 5 ^c | 6 ^c | 7 ^c | 1 ^c |
| | 15-24 | 13 ^a | 8 ^a | 8 ^a | 9 ^a | 2 ^a |
| | 25-50 | 12 ^{a,b} | 7 ^{a,b} | 7 ^{a,b} | 8 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 51-80 | 11 ^b | 6 ^b | 7 ^b | 7 ^b | 1 ^b |
| | Alle | 12 | 6 | 7 | 8 | 2 |
| Grisekød | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 6 ^b | 5 ^b | 5 ^b | 6 ^b | 2 ^b |
| | 15-24 | 5 ^b | 4 ^b | 4 ^b | 5 ^b | 2 ^b |
| | 25-50 | 8 ^a | 7 ^a | 7 ^a | 8 ^a | 4 ^a |
| | 51-80 | 9 ^a | 7 ^a | 7 ^a | 8 ^a | 4 ^a |
| | Alle | 7 | 6 | 7 | 7 | 3 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 5 ^b | 4 ^b | 4 ^b | 5 ^b | 2 ^b |
| | 15-24 | 6 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 25-50 | 6 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 51-80 | 6 ^a | 5 ^a | 5 ^a | 6 ^a | 3 ^a |
| | Alle | 6 | 5 | 5 | 6 | 3 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 6 ^b | 4 ^b | 5 ^c | 5 ^b | 2 ^c |
| | 15-24 | 5 ^{b,c} | 4 ^{b,c} | 4 ^{b,c} | 5 ^{b,c} | 2 ^{b,c} |
| | 25-50 | 7 ^{a,c} | 6 ^{a,c} | 6 ^{a,b} | 7 ^{a,c} | 3 ^{a,b} |
| | 51-80 | 8 ^a | 6 ^a | 6 ^a | 7 ^a | 3 ^a |
| | Alle | 7 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| Fjerkræ | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 8 ^b | 3 | 2 | 3 | 5 ^b |
| | 15-24 | 10 ^a | 4 | 3 | 4 | 7 ^a |
| | 25-50 | 9 ^{a,b} | 4 | 3 | 4 | 6 ^{a,b} |
| | 51-80 | 7 ^b | 3 | 2 | 3 | 5 ^{a,b} |
| | Alle | 8 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 8 ^a | 3 | 2 | 3 | 5 ^{a,b} |
| | 15-24 | 10 ^a | 4 | 2 | 3 | 6 ^a |
| | 25-50 | 8 ^a | 3 | 2 | 3 | 5 ^{a,b} |
| | 51-80 | 7 ^b | 3 | 2 | 3 | 4 ^b |
| | Alle | 8 | 3 | 2 | 3 | 5 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 8 ^{b,c} | 3 ^b | 2 | 3 ^{a,b} | 5 ^b |
| | 15-24 | 10 ^a | 4 ^a | 3 | 4 ^a | 6 ^a |
| | 25-50 | 9 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 2 | 3 ^{a,b} | 5 ^{a,b} |
| | 51-80 | 7 ^c | 3 ^b | 2 | 3 ^b | 5 ^b |
| | Alle | 8 | 3 | 2 | 3 | 5 |

| Forarbejdet kød | | | | | | |
|-----------------------|-------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 4 ^a | 5 | 5 | 6 ^a | 3 |
| | 15-24 | 3 ^{a,b} | 5 | 5 | 6 ^{a,b} | 2 |
| | 25-50 | 4 ^{a,b} | 5 | 5 | 6 ^{a,b} | 3 |
| | 51-80 | 3 ^b | 4 | 4 | 5 ^b | 2 |
| | Alle | 3 | 5 | 5 | 6 | 2 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 3 ^a | 4 | 4 | 5 | 2 |
| | 15-24 | 3 ^{a,b} | 3 | 3 | 4 | 2 |
| | 25-50 | 3 ^{a,b} | 3 | 3 | 4 | 2 |
| | 51-80 | 2 ^b | 3 | 3 | 4 | 2 |
| | Alle | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 4 ^a | 5 ^a | 4 | 6 ^a | 2 |
| | 15-24 | 3 ^{a,b} | 4 ^{a,b} | 4 | 5 ^{a,b} | 2 |
| | 25-50 | 3 ^a | 4 ^{a,b} | 4 | 5 ^{a,b} | 2 |
| | 51-80 | 3 ^b | 4 ^b | 4 | 4 ^b | 2 |
| | Alle | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 |
| Pålæg | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 4 ^a | 6 ^a | 6 ^a | 7 ^a | 4 ^a |
| | 15-24 | 3 ^b | 5 ^b | 4 ^b | 5 ^b | 3 ^b |
| | 25-50 | 4 ^{a,b} | 5 ^b | 5 ^b | 5 ^b | 3 ^b |
| | 51-80 | 4 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 6 ^b | 4 ^{a,b} |
| | Alle | 4 | 5 | 5 | 6 | 4 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 4 ^a | 5 ^a | 5 ^a | 6 ^a | 4 ^a |
| | 15-24 | 2 ^b | 3 ^b | 2 ^b | 3 ^b | 2 ^c |
| | 25-50 | 3 ^b | 3 ^b | 3 ^b | 3 ^b | 2 ^{b,c} |
| | 51-80 | 3 ^b | 3 ^b | 3 ^b | 4 ^b | 2 ^b |
| | Alle | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 4 ^a | 6 ^a | 5 ^a | 7 ^a | 4 ^a |
| | 15-24 | 3 ^c | 4 ^b | 4 ^b | 4 ^b | 3 ^b |
| | 25-50 | 3 ^{b,c} | 4 ^b | 4 ^b | 4 ^b | 3 ^{b,c} |
| | 51-80 | 4 ^b | 4 ^b | 4 ^b | 5 ^b | 3 ^c |
| | Alle | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 |
| Totalt kød | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 33 ^b | 25 ^b | 24 ^b | 29 ^b | 15 ^b |
| | 15-24 | 37 ^a | 26 ^{a,b} | 26 ^{a,b} | 30 ^{a,b} | 17 ^{a,b} |
| | 25-50 | 37 ^a | 28 ^a | 28 ^a | 31 ^a | 17 ^a |
| | 51-80 | 35 ^a | 27 ^a | 27 ^a | 30 ^{a,b} | 17 ^{a,b} |
| | Alle | 36 | 27 | 27 | 31 | 17 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 30 ^{a,b} | 21 | 20 | 25 | 14 |
| | 15-24 | 32 ^a | 20 | 20 | 23 | 13 |
| | 25-50 | 29 ^{a,b} | 20 | 20 | 22 | 12 |
| | 51-80 | 28 ^b | 20 | 20 | 23 | 12 |
| | Alle | 29 | 20 | 20 | 23 | 13 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 32 ^b | 23 | 22 ^b | 27 | 15 |
| | 15-24 | 35 ^a | 24 | 23 ^{a,b} | 27 | 15 |
| | 25-50 | 34 ^a | 24 | 24 ^a | 28 | 15 |
| | 51-80 | 32 ^b | 24 | 24 ^a | 27 | 15 |
| | Alle | 33 | 24 | 24 | 27 | 15 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Tabel 5 viser det procentvise bidrag fra kød og kødprodukter til indtaget af protein, fedt og fedtsyrer fordelt på køn og alder.

Totalt kød

På tværs af alder og køn bidrager det samlede kødindtag væsentligt til indtaget af de udvalgte makronæringsstoffer, herunder protein (33 %), fedt (24 %), mættet fedt (24 %), enkeltumættet fedt (27 %) og flerumættet fedt (15 %).

I den samlede population ses mindre, men signifikante aldersforskelle for protein og mættet fedt. Proteinbidraget er lavest hos 4-14- og 51-80-årige (32 %) og højest hos 15-24- (35 %) og 25-50-årige (34 %). Tilsvarende er bidraget til mættet fedt lavest blandt 4-14-årige (22 %) og adskiller sig signifikant fra 25-50- og 51-80-årige (24 %).

Hos mænd observeres signifikante aldersmønstre for alle makronæringsstoffer, hvor bidragene typisk er lavest blandt 4-14-årige og højest blandt 25-50-årige. De mest udtalte forskelle ses for protein og mættet fedt. Proteinbidraget er eksempelvis lavere blandt 4-14-årige (33 %) sammenlignet med de ældre aldersgrupper (35-37 %). For mættet fedt er bidraget ligeledes lavest blandt børn (24 %) og adskiller sig signifikant fra 25-50-årige og 51-80-årige (27-28 %).

Få aldersforskelle forekommer blandt kvinder. Her observeres udelukkende signifikante forskelle for proteinbidraget, hvor 15-24-årige har et lavere bidrag (32 %) sammenlignet med 51-80-årige (28 %).

Generelt tyder det på, at mænd får en større andel af både protein og fedt fra kød end kvinder, hvilket afspejler deres højere kødindtag (figur 5). Disse forskelle er dog ikke blevet testet statistisk.

Okse- og kalvekød

Okse- og kalvekød er den største enkeltbidragsyder til protein (12 %) blandt kødtyperne, når grisekød opdeles i fersk kød, forarbejdet kød og pålæg. Derudover bidrager det også til indtaget af fedt (6 %), særligt mættet (7 %) og enkeltumættet fedt (8 %).

I den samlede befolkning er bidragene højest blandt 15-24-årige for både protein (13 %), fedt (8 %), mættet fedt (8 %), enkeltumættet fedt (9 %) og flerumættet fedt (2 %), og adskiller sig signifikant fra bidragene blandt 4-14- og 51-80-årige. Børn i alderen 4-14 år har gennemgående de mindste næringsstofbidrag sammenlignet med de øvrige aldersgrupper.

Blandt mænd ses et tilsvarende mønster. Okse- og kalvekød bidrager signifikant mindre med protein blandt 4-14-årige (10 %) end blandt 15-80-årige (12-14 %). For fedt og fedtsyrer ses de laveste bidrag ligeledes blandt 4-14-årige og de højeste blandt 15-24-årige. Eksempelvis bidrager okse- og kalvekød med 6% mættet fedt hos 4-14-årige drenge og 10% hos 15-24-årige.

Blandt kvinder er aldersforskelle mindre udtalte. Der ses udelukkende signifikante, men absolut set små, forskelle for bidraget til fedt- og mættet fedtindtaget, hvor 4-14-årige får et mindre bidrag (5 %) end 15-24-årige (6-7 %).

Grisekød

Grisekød bidrager overordnet med nogenlunde samme mængder protein (7 %) og fedt (6 %), herunder særligt mættet (6 %) og enkeltumættet fedt (6 %).

I den samlede population ses et tydeligt aldersmønster, hvor makronæringsstofbidraget stiger med alderen. For eksempel er proteinbidraget højest blandt 51-80-årige (8 %) og signifikant lavere blandt 4-14- (6 %) samt 15-24-årige (5 %). Det samme mønster går igen for fedt og fedtsyrer, hvor 51-80-årige har de største bidrag og adskiller sig signifikant fra 4-14- og 15-24-årige, der har de mindste bidrag.

Et lignende aldersmønster går igen blandt mænd, hvor 4-14- og 15-24-årige gennemgående har signifikant lavere bidrag end 25-50- og 51-80-årige. Proteinbidraget stiger fra 5-6 % blandt de yngre aldersgrupper til 8-9 % blandt de ældre aldersgrupper. Et tilsvarende mønster ses for fedt og fedtsyrer, hvor bidraget stiger fra 2-6 % til 4-8 %.

Blandt kvinder ses også et gennemgående aldersmønster, hvor 4-14-årige får et signifikant mindre bidrag end 51-80-årige, dog er de absolutte forskelle meget små. For protein, totalt fedt og fedtsyrer, får 51-80-årige de højeste bidrag (3-6 %) og adskiller sig signifikant fra 4-14-årige, der får de mindste bidrag (2-5 %).

Fjerkræ

Fjerkræ bidrager især til protein (8 %) og flerumættet fedtsyrer (5 %) og i mindre grad til fedt (3 %) og andre fedtsyrer (2-3 %). Bidraget til flerumættet fedt relativt højere for fjerkræ end for de øvrige kødtyper.

I den samlede population er næringsstofbidraget gennemgående signifikant højere blandt 15-24-årige sammenlignet med 51-80-årige, særligt for protein (10 % mod 7 %). Der ses ingen signifikante aldersforskelle for bidraget til mættet fedt, der ligger stabilt omkring 2 %.

Blandt mænd og kvinder observeres generelt få aldersforskelle. Hos mænd får 15-24-årige det største proteinbidrag (10 %) og adskiller sig signifikant fra 4-14-årige og 51-80 (7-8 %). Et lignende mønster observeres for bidraget med flerumættede fedtsyrer, hvor 15-24-årige får et signifikant større bidrag (7 %) end 4-14-årige (5 %).

For kvinder er der ligeledes udelukkende signifikante aldersforskelle for bidraget til protein- og flerumættet fedtindtaget. Her ses det for protein, at 51-80-årige får et signifikant mindre bidrag (7 %) end de øvrige aldersgrupper (8-10 %). Det mindste bidrag ses ligeledes blandt 51-80-årige for flerumættet fedt (4 %), dog adskiller de sig kun fra 15-24-årige (6 %).

Forarbejdet kød

Forarbejdet kød bidrager relativt mere til fedt (4 %), særligt mættet (4 %) og enkeltumættet fedt (5 %), end til protein (3 %). Overordnet er der få aldersforskelle, men en tendens til højere bidrag blandt 4-14-årige sammenlignet med 51-80-årige. I den samlede population får 4-14- og 25-50-årige det største proteinbidrag (henholdsvis 4 % og 3 %) og adskiller sig signifikant fra 51-80-årige (3 %). Derudover får 4-14-årige signifikant mere fedt og enkeltumættet fedt (henholdsvis 5 % og 6 %) end 51-80-årige (4 %).

Blandt mænd bidrager forarbejdet kød med signifikant mere protein og enkeltumættet fedt hos 4-14-årige (henholdsvis 4 % og 6 %) end 51-80-årige (3 % og 5 %). Blandt kvinder ses der udelukkende en statistisk forskel for proteinbidraget, hvor 4-14-årige får et signifikant større bidrag (3 %) end 51-80-årige (2 %).

Det bør noteres at disse aldersforskelle er meget små, idet bidragene mellem grupperne kun adskiller sig med omkring 1-2 %.

Pålæg

Pålæg bidrager især med fedt (4 %), mættet fedt (4 %) og enkeltumættet fedt (5 %), og 4-14-årige har gennemgående et signifikant højere makronæringsstofbidrag end de øvrige aldersgrupper. Den største forskel ses for enkeltumættet fedt, hvor 4-14-årige får et signifikant højere bidrag (7 %) end de ældre aldersgrupper (4-5 %). For de øvrige makronæringsstoffer får 4-14-årige ligeledes et signifikant højere bidrag (4-6 %) end de ældre aldersgrupper (3-4 %), men de absolutte forskelle er relativt små.

Hos mænd ses de højeste bidrag ligeledes blandt 4-14-årige, men aldersmønstrene er mindre tydelige end for den samlede population. Proteinbidraget er eksempelvis højest blandt 4-14-årige (4 %) sammenlignet med 15-24-årige (3 %). For fedt og fedtsyrer får 4-14-årige gennemgående et større bidrag (4-6 %) end 15-24- og 25-50-årige (4-6 %).

Blandt kvinder ses et tydeligt mønster, hvor 4-14-årige får et signifikant større bidrag end de øvrige aldersgrupper. Piger i alderen 4-14 år får et signifikant højere

proteinbidrag (4 %) end de øvrige grupper (2-3 %), og det samme observeres for fedt og fedtsyrer, hvor 4-14-årige får 4-6 % mod 2-3 % i de ældre aldersgrupper.

Opsummering

Samlet viser resultaterne, at kød og kødprodukter udgør en betydelig kilde til både protein og fedt i danskernes kost. Okse- og kalvekød er den største bidragsyder til protein, når grisekød er opgjort uden forarbejdet kød og pålæg, mens forarbejdet kød og pålæg bidrager relativt mere til fedt og mættet fedt. Aldersforskellene afspejler forskellige forbrugsmønstre, hvor unge og midaldrende i højere grad får protein fra okse- og kalvekød og fjerkræ, mens ældre får en større andel fra grisekød. Dette billede ville dog sandsynligvis ændre sig, hvis grisekød blev opgjort samlet, inklusiv forarbejdet kød og pålæg, da disse produkter i høj grad er baseret på grisekød. Pålæg bidrager desuden relativt mest til makronæringsstofferne blandt børn.

Table 6. Kød og kødprodukters bidrag til det daglige indtag af udvalgte vitaminer fordelt på køn og aldersgrupper.

| Køn | Alder | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|--------------------------|-------|------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Okse- og kalvekød | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 1 | 1 ^c | 4 ^b | 14 | 10 ^b | 8 ^b | 1 ^b | 12 ^b | 12 ^{b,c} |
| | 15-24 | 1 | 2 ^a | 6 ^a | 15 | 13 ^a | 10 ^a | 1 ^a | 16 ^a | 15 ^a |
| | 25-50 | 1 | 2 ^{a,b} | 6 ^a | 14 | 13 ^a | 10 ^a | 1 ^{a,b} | 15 ^a | 12 ^{a,b} |
| | 51-80 | 3 | 2 ^b | 6 ^a | 14 | 16 ^a | 9 ^b | 2 ^a | 14 ^b | 8 ^c |
| | Alle | 2 | 2 | 6 | 14 | 14 | 9 | 1 | 14 | 11 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 0 ^b | 1 ^b | 4 ^b | 13 | 8 ^b | 8 ^{a,b} | 1 ^b | 10 ^d | 10 ^a |
| | 15-24 | 1 ^a | 2 ^a | 5 ^a | 13 | 10 ^{a,b} | 8 ^a | 1 ^{a,b} | 14 ^b | 12 ^a |
| | 25-50 | 0 ^{a,b} | 1 ^a | 4 ^{a,b} | 11 | 10 ^{a,b} | 7 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 11 ^{c,d} | 9 ^a |
| | 51-80 | 4 ^a | 1 ^a | 5 ^{a,b} | 12 | 14 ^a | 7 ^b | 2 ^a | 14 ^{a,d} | 6 ^b |
| | Alle | 2 | 1 | 4 | 12 | 11 | 7 | 1 | 13 | 8 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 1 ^b | 1 ^c | 4 ^c | 14 ^{a,b} | 9 ^b | 8 ^b | 1 ^b | 12 ^b | 11 ^b |
| | 15-24 | 1 ^a | 2 ^a | 6 ^a | 14 ^a | 11 ^a | 9 ^a | 1 ^a | 15 ^a | 14 ^a |
| | 25-50 | 1 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 13 ^{a,b} | 12 ^a | 9 ^a | 1 ^a | 13 ^c | 11 ^b |
| | 51-80 | 4 ^a | 2 ^b | 5 ^b | 13 ^b | 15 ^a | 8 ^b | 2 ^a | 14 ^b | 7 ^c |
| | Alle | 2 | 2 | 5 | 13 | 13 | 8 | 1 | 14 | 9 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Tabel 6. (fortsat)

| Køn | Alder | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|-----------------------|-------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|---------------|
| Grisekød | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 0 ^b | 13 ^c | 3 ^c | 7 ^{a,b} | 7 ^{b,c} | 4 ^{b,c} | 0 ^c | 4 ^b | 5 |
| | 15-24 | 2 ^{a,b} | 14 ^{b,c} | 4 ^{b,c} | 5 ^b | 6 ^c | 3 ^c | 1 ^{a,b,c} | 4 ^b | 4 |
| | 25-50 | 0 ^b | 19 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 7 ^b | 8 ^{a,b} | 4 ^{a,b} | 0 ^b | 5 ^{a,b} | 6 |
| | 51-80 | 3 ^a | 20 ^a | 5 ^a | 9 ^a | 9 ^a | 5 ^a | 1 ^a | 6 ^a | 4 |
| | Alle | 2 | 18 | 5 | 7 | 8 | 4 | 1 | 5 | 5 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 0 ^b | 12 ^b | 3 | 6 | 7 | 3 | 0 ^b | 4 | 4 |
| | 15-24 | 0 ^{a,b} | 14 ^{a,b} | 3 | 5 | 6 | 3 | 0 ^{a,b} | 4 | 5 |
| | 25-50 | 0 ^b | 14 ^{a,b} | 3 | 6 | 6 | 3 | 0 ^b | 4 | 4 |
| | 51-80 | 2 ^a | 16 ^a | 4 | 7 | 7 | 4 | 1 ^a | 4 | 3 |
| | Alle | 1 | 15 | 3 | 6 | 7 | 3 | 1 | 4 | 3 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 0 ^b | 13 ^c | 3 ^c | 7 ^{a,b} | 7 ^b | 4 ^b | 0 ^c | 4 ^b | 5 |
| | 15-24 | 1 ^{a,b} | 14 ^{b,c} | 3 ^{b,c} | 5 ^b | 6 ^b | 3 ^b | 1 ^{b,c} | 4 ^{a,b} | 4 |
| | 25-50 | 0 ^b | 17 ^{a,b} | 4 ^{a,b} | 6 ^b | 7 ^b | 4 ^b | 0 ^b | 4 ^{a,b} | 5 |
| | 51-80 | 2 ^a | 18 ^a | 4 ^a | 8 ^a | 8 ^a | 4 ^a | 1 ^a | 5 ^a | 4 |
| | Alle | 1 | 17 | 4 | 7 | 7 | 4 | 1 | 5 | 4 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Tabel 6. (fortsat)

| Køn | Alder | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|-----------------------|-------|---------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fjerkrae | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 1 | 2 ^b | 4 | 15 ^{a,b} | 7 ^b | 6 ^{a,b} | 3 | 3 | 4 ^{a,b} |
| | 15-24 | 1 | 3 ^a | 5 | 16 ^a | 9 ^a | 8 ^a | 3 | 3 | 5 ^a |
| | 25-50 | 1 | 3 ^a | 5 | 13 ^{a,b} | 8 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 2 | 3 | 5 ^a |
| | 51-80 | 0 | 2 ^{a,b} | 4 | 12 ^b | 6 ^b | 6 ^b | 2 | 2 | 2 ^b |
| | Alle | 1 | 2 | 4 | 13 | 7 | 6 | 2 | 2 | 4 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 0 | 2 ^{a,b} | 4 ^{a,b} | 16 ^a | 8 ^a | 7 ^a | 2 ^a | 2 ^{b,c} | 4 ^{b,c} |
| | 15-24 | 2 | 3 ^a | 5 ^a | 17 ^a | 9 ^a | 7 ^a | 3 ^a | 4 ^a | 5 ^{a,b} |
| | 25-50 | 1 | 2 ^{a,b} | 4 ^b | 13 ^a | 7 ^a | 6 ^a | 2 ^a | 3 ^{a,b} | 3 ^c |
| | 51-80 | 0 | 2 ^b | 3 ^c | 11 ^b | 6 ^b | 5 ^b | 2 ^b | 2 ^c | 2 ^d |
| | Alle | 1 | 2 | 4 | 13 | 7 | 6 | 2 | 2 | 3 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 1 | 2 ^b | 4 ^{b,c} | 16 ^{a,b} | 7 ^{b,c} | 6 ^b | 2 ^{a,b} | 3 ^{b,c} | 4 ^{b,c} |
| | 15-24 | 1 | 3 ^a | 5 ^a | 16 ^a | 9 ^a | 7 ^a | 3 ^a | 3 ^a | 5 ^{a,b} |
| | 25-50 | 1 | 2 ^{a,b} | 4 ^b | 13 ^b | 8 ^{a,b} | 6 ^b | 2 ^a | 3 ^{a,b} | 4 ^c |
| | 51-80 | 0 | 2 ^b | 3 ^c | 12 ^c | 6 ^c | 5 ^c | 2 ^b | 2 ^c | 2 ^d |
| | Alle | 1 | 2 | 4 | 13 | 7 | 6 | 2 | 2 | 3 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Table 6. (continued)

| Køn | Alder | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|------------------------|--------------|----------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| Forarbejdet kød | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 0 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 3 ^a | 4 ^a | 3 ^{a,b} | 3 ^a | 0 ^{a,b} | 3 ^a | 5 ^a |
| | 15-24 | 0 ^a | 5 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^{b,c} | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 4 ^a |
| | 25-50 | 0 ^a | 5 ^a | 3 ^a | 2 ^b | 3 ^a | 2 ^a | 0 ^a | 3 ^a | 4 ^a |
| | 51-80 | 0 ^b | 4 ^b | 2 ^b | 2 ^c | 2 ^b | 2 ^b | 0 ^b | 2 ^b | 2 ^b |
| | Alle | 0 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 3 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 0 ^a | 4 | 2 ^a | 3 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 0 ^a | 3 ^a | 4 ^a |
| | 15-24 | 0 ^a | 4 | 2 ^a | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 2 ^a | 3 ^{a,b} |
| | 25-50 | 0 ^{a,b} | 4 | 2 ^a | 2 ^b | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 2 ^a | 2 ^b |
| | 51-80 | 0 ^b | 3 | 1 ^b | 2 ^b | 1 ^b | 2 ^b | 0 ^b | 2 ^b | 2 ^c |
| | Alle | 0 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 0 ^a | 5 ^a | 3 ^a | 3 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 0 ^a | 3 ^a | 4 ^a |
| | 15-24 | 0 ^a | 5 ^a | 2 ^a | 2 ^b | 2 ^{a,b} | 2 ^{b,c} | 0 ^{a,b} | 3 ^b | 3 ^b |
| | 25-50 | 0 ^a | 5 ^a | 2 ^a | 2 ^b | 2 ^a | 2 ^{a,b} | 0 ^a | 3 ^{a,b,c} | 3 ^b |
| | 51-80 | 0 ^b | 4 ^b | 2 ^b | 2 ^c | 2 ^b | 2 ^c | 0 ^b | 2 ^c | 2 ^c |
| | Alle | 0 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 3 |

Differences between age groups are tested with Kruskal-Wallis test followed by pairwise post-hoc analyses with Bonferroni correction for adjustment for multiple comparisons.

^{a,b,c} Different letters indicate a statistically significant difference ($p < 0,05$) between age groups within the same gender. However, identical letters indicate that age groups do not differ significantly from each other. a indicates the highest value.

Table 6. (continued)

| Køn | Alder | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|-----------------------|--------------|----------------------|--------------------|-----------------------|-------------------|-------------------------|-----------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| Pålæg | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 33 ^{ab} | 6 | 7 ^{ab} | 7 ^a | 5 | 4 | 6 ^{ab} | 22 ^a | 2 ^a |
| | 15-24 | 32 ^b | 6 | 6 ^b | 5 ^b | 4 | 3 | 5 ^b | 16 ^b | 1 ^{b,c} |
| | 25-50 | 33 ^b | 7 | 7 ^b | 5 ^b | 4 | 4 | 5 ^b | 17 ^{ab} | 2 ^b |
| | 51-80 | 39 ^a | 7 | 8 ^a | 6 ^{ab} | 5 | 4 | 7 ^a | 19 ^a | 1 ^c |
| | Alle | 35 | 7 | 7 | 6 | 4 | 4 | 6 | 18 | 1 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 29 ^a | 5 | 7 ^a | 6 ^a | 4 ^a | 4 ^a | 5 ^a | 20 ^a | 2 ^a |
| | 15-24 | 14 ^c | 4 | 3 ^c | 4 ^b | 3 ^b | 2 ^b | 2 ^c | 9 ^c | 1 ^b |
| | 25-50 | 20 ^{b,c} | 5 | 4 ^{b,c} | 4 ^b | 3 ^b | 3 ^b | 3 ^{b,c} | 12 ^b | 1 ^b |
| | 51-80 | 24 ^{ab} | 6 | 5 ^{ab} | 5 ^b | 3 ^b | 3 ^{ab} | 4 ^a | 12 ^b | 1 ^b |
| | Alle | 22 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 12 | 1 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 31 ^a | 6 ^{ab} | 7 ^a | 7 ^a | 5 ^a | 4 ^a | 5 ^{ab} | 21 ^a | 2 ^a |
| | 15-24 | 24 ^c | 5 ^b | 5 ^b | 4 ^b | 3 ^b | 3 ^b | 3 ^c | 13 ^c | 1 ^{b,c} |
| | 25-50 | 27 ^b | 6 ^{ab} | 6 ^b | 5 ^b | 4 ^{ab} | 3 ^{ab} | 4 ^{b,c} | 15 ^b | 1 ^b |
| | 51-80 | 32 ^a | 6 ^a | 7 ^a | 5 ^b | 4 ^{ab} | 4 ^a | 5 ^a | 16 ^b | 1 ^c |
| | Alle | 29 | 6 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 16 | 1 |

Differences between age groups were tested with Kruskal-Wallis test followed by pairwise post-hoc analyses with Bonferroni correction for adjustment for multiple comparisons.

^{a,b,c} Different letters indicate a statistically significant difference ($p < 0,05$) between age groups within the same sex. Conversely, identical letters indicate that age groups do not differ significantly from each other. a indicates the highest value.

Tabel 6. (fortsat)

| Køn | Alder | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|-----------------------|-------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| Totalt kød | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 36 ^b | 28 ^b | 22 ^b | 48 ^a | 30 ^b | 25 ^b | 10 ^b | 44 | 28 ^a |
| | 15-24 | 36 ^b | 30 ^b | 24 ^{a,b} | 43 ^{a,b} | 34 ^a | 27 ^{a,b} | 10 ^b | 41 | 29 ^a |
| | 25-50 | 35 ^b | 35 ^a | 25 ^a | 42 ^{a,b} | 36 ^a | 27 ^a | 9 ^b | 43 | 28 ^a |
| | 51-80 | 46 ^a | 35 ^a | 25 ^a | 43 ^b | 38 ^a | 26 ^{a,b} | 12 ^a | 42 | 18 ^b |
| | Alle | 40 | 34 | 24 | 43 | 36 | 26 | 10 | 42 | 24 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 30 ^a | 25 ^b | 20 | 45 ^a | 29 | 24 ^a | 8 | 39 ^a | 24 ^{a,b} |
| | 15-24 | 17 ^b | 27 ^{a,b} | 19 | 41 ^a | 29 | 23 ^a | 7 | 33 ^{a,b} | 26 ^a |
| | 25-50 | 21 ^b | 27 ^{a,b} | 17 | 37 ^b | 28 | 21 ^{a,b} | 6 | 31 ^b | 19 ^b |
| | 51-80 | 31 ^a | 29 ^a | 18 | 36 ^b | 31 | 20 ^b | 8 | 33 ^b | 14 ^c |
| | Alle | 26 | 27 | 18 | 38 | 29 | 21 | 7 | 33 | 17 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 33 ^a | 27 ^b | 21 | 46 ^a | 30 ^b | 25 ^{a,b} | 9 ^{a,b} | 42 ^a | 26 ^{a,b} |
| | 15-24 | 28 ^b | 29 ^a | 22 | 42 ^a | 32 ^{a,b} | 25 ^a | 8 ^{a,b} | 38 ^{a,b} | 28 ^a |
| | 25-50 | 29 ^b | 32 ^a | 21 | 40 ^b | 33 ^a | 24 ^a | 8 ^b | 38 ^{a,b} | 24 ^b |
| | 51-80 | 39 ^a | 32 ^a | 21 | 40 ^b | 34 ^a | 23 ^b | 10 ^a | 38 ^b | 16 ^c |
| | Alle | 34 | 31 | 21 | 41 | 33 | 24 | 9 | 38 | 21 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

De gule felter indikerer, at kød er en "god kilde" til pågældende vitamin, da det bidrager med $\geq 15\%$.

De grønne felter indikerer et "højt bidrag" med pågældende vitamin, da det bidrager med $\geq 30\%$.

Tabel 6 viser det procentvise bidrag fra kød og kødprodukter til indtaget af udvalgte vitaminer fordelt på køn og alder.

Totalt kød

På tværs af alder og køn bidrager kød væsentligt til indtaget af flere vitaminer. For hele populationen er bidraget særligt højt for B12-vitamin (38 %) og niacin (41 %). Derudover bidrager kød med omkring en tredjedel af det samlede indtag af A-vitamin (34 %), pantotensyre (33 %) og thiamin (31 %). Bidraget til ovenstående vitaminer kan dermed klassificeres som "høje bidrag". Endvidere kan kød betegnes som en "god kilde" til riboflavin (21 %), B6-vitamin (24 %) og D-vitamin (21 %), mens folatbidraget er lavere (9 %).

I den samlede population ses signifikante aldersforskelle for samtlige vitaminer med undtagelse af riboflavin, dog fremkommer ingen entydige aldersmønstre på tværs af alle vitaminerne. De mest udtalte variationer observeres for A- og D-vitamin. For A-vitamin er bidraget signifikant højere blandt 4-14- og 51-80-årige (henholdsvis 33 % og 39 %) end blandt 15-24- og 25-50-årige (28 % og 29 %). Omvendt ses en faldende tendens med alderen for D-vitamin, hvor 15-24-årige har det højeste bidrag (28 %), som derefter falder signifikant hos 25-50-årige (24 %) og er signifikant lavere hos 51-80-årige (16 %). For de øvrige vitaminer forekommer mindre udtalte, men signifikante aldersvariationer.

Blandt mænd ses tydeligere og signifikante aldersforskelle for alle vitaminer, undtagen B12-vitamin. For størstedelen af vitaminerne, herunder A-vitamin, thiamin, riboflavin, pantotensyre, B6-vitamin og folat, er bidragene typisk højest i de ældre aldersgrupper. For eksempel får 51-80-årige et signifikant større A-vitaminbidrag (46 %) end de øvrige aldersgrupper (35-36 %). Et modsat mønster ses derimod for niacin og D-vitamin, hvor 51-80-årige har de laveste bidrag. Eksempelvis har de et signifikant lavere D-vitaminbidrag (18 %) end de øvrige aldersgrupper (28-29 %).

Tilsvarende for kvinder ses tydelige og signifikante aldersforskelle for en række vitaminer, herunder thiamin, niacin, A-, B6-, B12- og D-vitamin, hvor bidragene generelt er højere blandt børn og unge samt lavere bidrag blandt midaldrende og ældre voksne.

Eksempelvis for niacin har 4-14- og 15-24-årige et signifikant højere bidrag (41-45 %) end 25-50- og 51-80-årige (36-37 %). Et lignende mønster observeres for B6-, B12- og D-vitamin. For A-vitamin og thiamin ses derimod et anderledes mønster. For eksempel får 4-14- og 51-80-årige et signifikant højere A-vitaminbidrag (30-31 %) end 15-24- og 25-50-årige (17-21 %).

Resultaterne tyder på, at kød generelt bidrager med en mindre andel af vitaminindtaget blandt kvinder sammenlignet med mænd, hvilket sandsynligvis afspejler mænds højere kødindtag. Disse forskelle er dog ikke testet statistisk.

Okse- og kalvekød

Okse- og kalvekød bidrager især til indtaget af niacin, vitamin B12 og pantotensyre samt i lidt mindre omfang til D-vitamin. I den samlede population bidrager det med 13 % af niacin- og pantotensyreindtaget samt 14 % af B12-vitaminindtaget og 9 % af D-vitaminindtaget.

Generelt ses en tendens til højere bidrag blandt 15-24-årige og lavere blandt 4-14- og 51-80-årige, dog med visse undtagelser. De absolutte forskelle er overordnet små, men statistisk signifikante. De tydeligste variationer ses for pantotensyre, hvor 4-14-årige har et signifikant lavere bidrag (9 %) end de øvrige aldersgrupper (11-15 %).

Blandt mænd er størstedelen af vitaminbidragene lavest blandt 4-14-årige og højest blandt 15-24- og 25-50-årige. Dette gælder især pantotensyrebidraget, hvor 4-14-årige har et signifikant lavere bidrag (10 %) end de øvrige aldersgrupper (13-16 %). Derudover ses markante aldersforskelle også for D-vitamin, hvor 15-24-årige har det højeste bidrag (15 %) og adskiller sig fra 4-14- (12 %) og 51-80-årige (8 %). Bidragene er ikke signifikant forskellige for A-vitamin og niacin.

Blandt kvinder ses ligeledes signifikante aldersforskelle for de fleste vitaminer, hvor de voksne aldersgrupper typisk får de største bidrag og 4-14-årige får de mindste bidrag. De mest udtalte forskelle observeres for pantotensyre og D-vitamin. Her får 4-14-årige et signifikant lavere bidrag (8 %) end 51-80-årige (14 %), hvorimod 51-80-

årige omvendt får et mindre D-vitaminbidrag (6 %) sammenlignet med de øvrige grupper. For niacinbidraget observeres ingen signifikante aldersforskelle.

Grisekød

Fersk grisekød bidrager især til thiaminindtaget. I den samlede population dækker grisekød 17 % af thiaminindtaget, hvilket er højere end for de øvrige kødtyper. Bidraget til andre vitaminer er mere moderat og ligger på 4-7 % for riboflavin, niacin, pantotensyre, B6-vitamin, B12-vitamin og D-vitamin.

Der observeres tydelige og signifikante aldersforskelle i den samlede population, hvor 51-80-årige typisk har de største bidrag. Særligt for thiamin ses en stigende tendens med alderen, hvor 51-80-årige får et signifikant højere bidrag (18 %) end 4-14- og 15-24-årige (13-14 %). Mindre, men signifikante aldersforskelle observeres ligeledes for de øvrige vitaminer, med undtagelse af D-vitamin.

Blandt mænd ses et tilsvarende stigende aldersmønster for de fleste vitaminer, undtagen D-vitamin. Det mest markante mønster forekommer ligeledes for thiaminbidraget, som stiger signifikant fra 13 % blandt 4-14-årige til 19 % blandt 25-50-årige og 20 % blandt 51-80-årige.

Blandt kvinder ses derimod få signifikante forskelle mellem aldersgrupperne og begrænset til A-vitamin, thiamin og folat. Der ses en tilsvarende stigende tendens med alderen, da 51-80-årige gennemgående har et signifikant større bidrag end 4-14-årige. Eksempelvis får 4-14-årige et thiaminbidrag på 12 %, hvorimod 51-80-årige får et bidrag på 16 %.

Fjerkræ

Fjerkræ bidrager især til niacinindtaget og i mindre grad til pantotensyre og B6-vitamin. I den samlede population udgør bidraget 13 % af niacinindtaget, 7 % af pantotensyre- og vitamin B6-indtaget. Bidraget til de øvrige vitaminer ligger lavt, omkring 1-4 %.

Overordnet får 51-80-årige de mindste bidrag, hvor 15-24-årige typisk får de største bidrag. Eksempelvis får 15-24-årige signifikant mere niacin (16 %), pantotensyre (9 %) og B6-vitamin (7 %) end 51-80-årige (henholdsvis 12 %, 6 % og 5 %).

Det samme aldersmønster forekommer blandt mænd, hvor niacinbidraget eksempelvis er signifikant højere blandt 15-24-årige (16 %) end 51-80-årige (12 %). Derudover forekommer der mindre udtalte, men signifikante forskelle for thiamin, pantotensyre, B6-vitamin og D-vitamin.

Blandt kvinder observeres et sammenligneligt aldersmønster. De største variationer ses for niacinbidraget, hvor 51-80-årige får et signifikant mindre bidrag (11 %) end de øvrige aldersgrupper (13-17 %). Der udvises kun mindre, men signifikante variationer for de øvrige vitaminer, med undtagelse af A-vitamin.

Forarbejdet kød

Forarbejdet kød bidrager generelt i mindre grad til vitaminindtaget end fersk kød. I den samlede population bidrager det med 2-4 % af indtaget af thiamin, riboflavin, niacin, pantotensyre, B6-vitamin og B12-vitamin. Der udvises mindre aldersvariationer, dog har 4-14-årige typisk et lidt, men signifikant højere bidrag end de ældre grupper, særligt de 51-80-årige. For eksempel får 4-14-årige et signifikant højere D-vitaminbidrag (4 %) end de øvrige grupper (2-3 %), hvor det laveste bidrag ses blandt 51-80-årige (2 %).

Dette mønster genfindes blandt mænd og kvinder, hvor der ses et svagt fald i bidraget med stigende alder. For eksempel falder bidraget til D-vitamin fra 4-5 % blandt 4-14-årige til 2 % blandt 51-80-årige.

Pålæg

Pålæg bidrager især til indtaget af A-vitamin og B12-vitamin. I den samlede population dækker pålæg 29 % af A-vitaminindtaget og 16 % af B12-vitaminindtaget. Der forekommer desuden tydelige og signifikante aldersforskelle, hvor bidragene typisk er lavest blandt 15-24-årige og højest blandt 4-14- og 51-80-årige. Eksempelvis ses det mindste A-vitaminbidrag blandt 15-24-årige (24 %), som adskiller sig signifikant fra 4-14- (31 %) og 51-80-årige (32 %). For B12-vitamin er bidraget ligeledes mindst blandt

15-24-årige (13 %), hvorefter det stiger signifikant hos 25-50- (15 %) og 51-80-årige (16 %) og er størst blandt 4-14-årige (21 %).

Dette aldersmønster genfindes blandt mænd og kvinder, hvor bidragene til A-vitamin- og B12-vitaminindtagene er lavest blandt 15-24-årige og signifikant højere blandt 4-14-årige. Bidraget til de øvrige vitaminer ligger generelt mellem 3 og 6 % og udviser mindre udtalte, men signifikante aldersvariationer.

Opsummering

Samlet viser resultaterne, at kød og kødprodukter udgør en vigtig kilde til flere vitaminer. Kød kan betegnes som en "god kilde" til riboflavin, B6- og D-vitamin, mens bidragene til niacin, pantotensyre, thiamin, A- og B12-vitamin klassificeres som "høje bidrag".

Fersk kød, især okse- og kalvekød samt fjerkræ, bidrager væsentligt til indtaget af niacin, B6- og B12-vitamin, mens grisekød udgør en særlig vigtig kilde til thiamin. Grisekøds bidrag til vitaminer kan forventes at ændre sig, hvis grisekød fra forarbejdet kød og pålæg blev medregnet i det ferske grisekød. Pålæg bidrager derimod relativt mest til A- og B12-vitamin.

Aldersforskellene varierer på tværs af både vitaminer og kødtyper, hvilket med høj sandsynlighed afspejler aldersrelaterede forskelle i valg af kødtyper og kostmønstre. Vitaminbidragene fra okse- og kalvekød samt fjerkræ er typisk højest blandt unge, mens grisekød bidrager i større omfang blandt ældre. For forarbejdet kød og pålæg ses de største bidrag derimod generelt blandt børn.

Tabel 7. Kød og kødprodukters bidrag til det daglige indtag af udvalgte mineraler fordelt på køn og aldersgrupper.

| Køn | Alder | Fosfor (%) | Jern (%) | Selen (%) | Zink (%) |
|--------------------------|-------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| Okse- og kalvekød | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 5 ^c | 8 ^c | 7 ^c | 15 ^c |
| | 15-24 | 8 ^a | 11 ^a | 10 ^a | 21 ^a |
| | 25-50 | 7 ^{a,b} | 10 ^{a,b} | 9 ^{a,b} | 20 ^{a,b} |
| | 51-80 | 6 ^b | 9 ^b | 8 ^b | 17 ^b |
| | Alle | 7 | 10 | 9 | 18 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 5 ^b | 7 | 6 | 14 |
| | 15-24 | 6 ^a | 9 | 8 | 17 |
| | 25-50 | 5 ^{a,b} | 7 | 7 | 15 |
| | 51-80 | 5 ^{a,b} | 7 | 7 | 14 |
| | Alle | 5 | 7 | 7 | 15 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 5 ^c | 8 ^b | 7 ^c | 15 ^b |
| | 15-24 | 7 ^a | 10 ^a | 9 ^a | 20 ^a |
| | 25-50 | 6 ^{a,b} | 9 ^a | 8 ^{a,b} | 18 ^a |
| | 51-80 | 6 ^b | 8 ^b | 7 ^{b,c} | 16 ^b |
| | Alle | 6 | 9 | 8 | 17 |
| Grisekød | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 3 ^b | 2 ^c | 5 ^c | 7 ^b |
| | 15-24 | 4 ^b | 2 ^{b,c} | 4 ^{b,c} | 6 ^b |
| | 25-50 | 5 ^a | 3 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 9 ^a |
| | 51-80 | 5 ^a | 4 ^a | 6 ^a | 9 ^a |
| | Alle | 5 | 3 | 6 | 8 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 3 ^b | 2 ^b | 4 | 6 |
| | 15-24 | 3 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 4 | 6 |
| | 25-50 | 3 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 4 | 7 |
| | 51-80 | 4 ^a | 3 ^a | 5 | 7 |
| | Alle | 4 | 2 | 4 | 7 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 3 ^c | 2 ^b | 4 ^b | 7 ^b |
| | 15-24 | 3 ^{b,c} | 2 ^b | 4 ^b | 6 ^{b,c} |
| | 25-50 | 4 ^{a,b} | 3 ^b | 5 ^{a,b} | 8 ^{a,c} |
| | 51-80 | 4 ^a | 3 ^a | 5 ^a | 8 ^a |
| | Alle | 4 | 3 | 5 | 8 |

| Fjerkræ | | | | | |
|------------------------|-------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 4 ^c | 2 | 9 ^{a,b} | 3 ^b |
| | 15-24 | 6 ^a | 3 | 12 ^a | 4 ^a |
| | 25-50 | 5 ^{a,b} | 3 | 10 ^a | 4 ^{a,b} |
| | 51-80 | 4 ^{b,c} | 2 | 8 ^b | 3 ^{a,b} |
| | Alle | 4 | 2 | 10 | 3 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 4 ^a | 2 ^{a,b} | 9 ^a | 3 ^{a,b} |
| | 15-24 | 5 ^a | 3 ^a | 11 ^a | 4 ^a |
| | 25-50 | 4 ^a | 2 ^{a,b} | 9 ^a | 3 ^a |
| | 51-80 | 3 ^b | 2 ^b | 7 ^b | 3 ^b |
| | Alle | 4 | 2 | 8 | 3 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 4 ^{b,c} | 2 ^b | 9 ^b | 3 ^{b,c} |
| | 15-24 | 5 ^a | 3 ^a | 12 ^a | 4 ^a |
| | 25-50 | 4 ^b | 2 ^{a,b} | 10 ^b | 4 ^{a,b} |
| | 51-80 | 4 ^c | 2 ^b | 8 ^c | 3 ^c |
| | Alle | 4 | 2 | 9 | 3 |
| Forarbejdet kød | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 3 ^{a,b} | 3 ^a | 4 ^a | 4 ^a |
| | 15-24 | 3 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 3 ^{a,b} |
| | 25-50 | 3 ^a | 2 ^{a,b} | 4 ^a | 4 ^a |
| | 51-80 | 2 ^b | 2 ^b | 3 ^b | 3 ^b |
| | Alle | 3 | 2 | 3 | 3 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 2 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 3 ^a |
| | 15-24 | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 3 ^{a,b} |
| | 25-50 | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^a | 3 ^{a,b} |
| | 51-80 | 2 ^b | 2 ^b | 2 ^b | 2 ^b |
| | Alle | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 3 ^a | 2 ^{a,b} | 4 ^a | 4 ^a |
| | 15-24 | 3 ^{a,b} | 2 ^{c,d} | 3 ^a | 3 ^{a,b} |
| | 25-50 | 3 ^a | 2 ^{b,c} | 3 ^a | 3 ^a |
| | 51-80 | 2 ^b | 2 ^d | 2 ^b | 3 ^b |
| | Alle | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Pålæg | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 3 | 7 ^a | 6 ^a | 5 ^a |
| | 15-24 | 3 | 5 ^b | 5 ^b | 4 ^b |
| | 25-50 | 3 | 5 ^b | 5 ^{a,b} | 4 ^{a,b} |
| | 51-80 | 3 | 7 ^a | 6 ^{a,b} | 4 ^{a,b} |
| | Alle | 3 | 6 | 6 | 4 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 3 ^a | 6 ^a | 5 ^a | 4 ^a |
| | 15-24 | 2 ^c | 3 ^c | 3 ^c | 3 ^b |
| | 25-50 | 2 ^{b,c} | 4 ^{b,c} | 4 ^{b,c} | 3 ^b |
| | 51-80 | 2 ^{a,b} | 4 ^b | 4 ^c | 3 ^b |
| | Alle | 2 | 4 | 4 | 3 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 3 ^a | 6 ^a | 6 ^a | 5 ^a |
| | 15-24 | 2 ^b | 4 ^b | 4 ^c | 3 ^b |
| | 25-50 | 3 ^{a,b} | 4 ^b | 5 ^{b,c} | 4 ^b |
| | 51-80 | 3 ^a | 6 ^a | 5 ^b | 4 ^b |
| | Alle | 3 | 5 | 5 | 4 |

| | | Totalt kød | | | |
|-----------------------|-------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 19 ^c | 22 ^b | 32 ^b | 34 ^b |
| | 15-24 | 22 ^{a,b} | 23 ^{a,b} | 35 ^a | 39 ^a |
| | 25-50 | 23 ^a | 23 ^a | 34 ^a | 40 ^a |
| | 51-80 | 21 ^b | 24 ^a | 31 ^{a,b} | 37 ^a |
| | Alle | 22 | 23 | 33 | 38 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 17 ^{a,b} | 19 | 28 ^a | 31 |
| | 15-24 | 19 ^a | 18 | 29 ^a | 33 |
| | 25-50 | 17 ^{a,b} | 17 | 26 ^{a,b} | 31 |
| | 51-80 | 16 ^b | 18 | 24 ^b | 29 |
| | Alle | 17 | 18 | 26 | 30 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 18 ^b | 21 | 30 ^{a,b} | 33 ^b |
| | 15-24 | 21 ^a | 21 | 32 ^a | 36 ^a |
| | 25-50 | 20 ^a | 21 | 31 ^a | 36 ^a |
| | 51-80 | 19 ^b | 21 | 28 ^b | 34 ^b |
| | Alle | 20 | 21 | 30 | 35 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c,d} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

De gule felter indikerer, at kød er en "god kilde" til pågældende vitamin, da det bidrager med $\geq 15\%$.

De grønne felter indikerer et "højt bidrag" med pågældende vitamin, da det bidrager med $\geq 30\%$.

Tabel 7 viser det procentvise bidrag fra kød og kødprodukter til indtaget af udvalgte mineraler fordelt på køn og alder.

Totalt kød

På tværs af alder og køn bidrager kød væsentligt til indtaget af flere mineraler. For hele populationen udgør mineralbidraget et "højt bidrag" for zink (35 %) og selen (30 %), mens kød anses som en "god kilde" til jern (21 %) og fosfor (20 %). Dette går igen blandt mænd og kvinder, med undtagelse af selen, hvor bidragene er lavere blandt kvinder, og kød anses som en "god kilde" frem for et "højt bidrag".

I den samlede population ses et gennemgående aldersmønster, hvor 15-24- og 25-50-årige har de højeste bidrag. For fosfor og zink er bidragene signifikant højere blandt disse aldersgrupper (henholdsvis 20-21 % fosfor og 36 % zink) end blandt 4-14- og 51-80-årige (18-19 % fosfor og 33-34 % zink). Også for selen får 15-24-årige og 25-50-

årige de største bidrag (henholdsvis 31-32 %) og adskiller sig signifikant fra 51-80-årige (28 %). Der ses ingen aldersforskelle for jern.

Blandt mænd er bidraget til flere mineraler generelt signifikant lavest blandt 4-14-årige og højest i de ældre aldersgrupper. Dette ses for bidraget til fosfor- (19 % mod 21-23 %) og zinkindtaget (34 % mod 37-40 %). For jernbidraget adskiller 4-14-årige sig signifikant fra de 25-50- og 51-80-årige (22 % mod 23-24 %), hvor de for selen har et signifikant lavere bidrag end 15-24- og 25-50-årige (32 % mod 34-35 %).

Blandt kvinder er aldersforskellene mindre udtalt, og der forekommer udelukkende signifikante forskelle for fosfor- og selenbidraget. Fosforbidraget er signifikant lavere blandt 51-80-årige (16 %) end 15-24-årige (19 %), hvor selenbidraget ligeledes er signifikant lavere blandt 51-80-årige (24 %) end blandt 4-14- (28 %) og 15-24-årige (29 %).

Bidragene er generelt lavere blandt kvinder end blandt mænd, men der er ikke blevet udført statistiske analyser for at undersøge potentielle forskelle mellem kønnene.

Okse- og kalvekød

Okse- og kalvekød bidrager især til indtaget af zink (17 %), men også i betydelig grad til jern (9 %) og selen (8 %).

De laveste bidrag forekommer generelt blandt 4-14-årige og 51-80-årige. Der observeres signifikante aldersforskelle for alle mineraler, men de er særligt tydelige for zinkbidraget. Her ses et lavere bidrag blandt 4-14- (15 %) og 51-80-årige (16 %) sammenlignet med 15-24- (20 %) og 25-50-årige (18 %).

Hos mænd ses et tydeligt aldersmønster, med de højeste bidrag blandt 15-24-årige og de laveste blandt 4-14-årige. De mest markante aldersforskelle observeres for zinkbidraget, hvor 4-14-årige har et lavere bidrag (15 %) end 15-24- og 25-50-årige (20-21 %). For de øvrige mineraler ses tilsvarende, men mindre udtalte forskelle. Her får 4-14-årige ligeledes signifikant lavere bidrag end 15-24-årige for fosfor (5 % mod 8 %), jern (8 % mod 11 %) og selen (7 % mod 10 %).

Blandt kvinder ses en lignende tendens, men forskellene er små og udelukkende signifikante for fosfor. Her ses et signifikant lavere bidrag blandt 4-14-årige (5 %) sammenlignet med 15-24-årige (6 %).

Grisekød

Fersk grisekød bidrager moderat til mineralindtaget, hvor det i den samlede population bidrager med 4 % af fosforindtaget, 3 % af jernindtaget, 5 % af selenindtaget og 8 % af zinkindtaget. Overordnet ses de største bidrag blandt 51-80-årige og de mindste blandt 4-14-årige, som adskiller sig signifikant fra hinanden for alle mineraler, om end de absolutte forskelle er relativt små (omkring 1-2 %).

Blandt mænd ses et tydeligt aldersmønster med et stigende mineralbidrag med alderen. Eksempelvis er jern- og selenbidraget signifikant lavere blandt 4-14-årige (henholdsvis 4 % og 6 %) end 51-80-årige (5 % og 9 %). For fosfor og zink ses der ligeledes et signifikant lavere bidrag blandt 4-14-årige (henholdsvis 3 % og 7 %) end 25-50- og 51-80-årige (5 % og 9 %).

Aldersforskellene er mindre udtalte blandt kvinder. Der ses udelukkende signifikante forskelle for fosfor- og jernbidraget, hvor 51-80-årige får større bidrag (henholdsvis 4% og 3%) end 4-14-årige (3% og 2%).

Fjerkræ

Fjerkræ bidrager primært til selenindtaget. I den samlede population bidrager fjerkræ med 9 % af selenindtaget, mens bidraget til fosfor, jern og zink er relativt lavt (omkring 2-4 %). De største bidrag ses typisk blandt 15-24-årige, som adskiller sig signifikant fra 4-14-årige og 51-80-årige. Selenbidraget udgør eksempelvis 12 % af selenindtaget blandt 15-24-årige, hvilket er signifikant højere end de øvrige grupper (8-10 %).

Dette mønster ses også blandt mænd, hvor 15-24-årige har signifikant større bidrag end 4-14- og 51-80-årige for fosfor (6 % mod 4 %) og selen (12 % mod 8-9 %). Samtidig er zinkbidraget også signifikant højere hos 15-24-årige (4 %) sammenlignet med 4-14-årige (4 % og 3 %). Der forekommer ingen aldersforskelle for jernbidraget.

Blandt kvinder ses et lignende aldersmønster, hvor 15-24-årige typisk har de højeste bidrag og 51-80-årige gennemgående har de laveste. For fosfor- og selenbidraget får 51-80-årige et signifikant lavere bidrag (henholdsvis 3 % og 7 %) end de øvrige aldersgrupper (4-5 % og 9-11 %). Jern- og zinkbidraget er ligeledes signifikant lavest blandt 51-80-årige (henholdsvis 2 % og 3%) end blandt 14-24-årige (3 % og 4 %).

Forarbejdet kød

Forarbejdet kød bidrager i mindre grad til mineralindtaget end fersk kød. I den samlede population udgør bidraget omkring 2-3 % for fosfor, jern, selen og zink. Generelt får 51-80-årige de mindste bidrag, mens 4-14-årige og 25-50-årige får de største. De absolutte forskelle er dog relativt små.

Blandt både mænd og kvinder ses ligeledes et svagt men signifikant fald i bidraget med stigende alder, hvor 4-14-årige typisk har de højeste bidrag og 51-80-årige de laveste. For eksempel falder zinkbidraget fra henholdsvis 4 % og 3 % blandt 4-14-årige drenge og piger til 3 % og 2 % blandt de 51-80-årige.

Pålæg

Pålæg bidrager især til jern og selen, dog er bidragene generelt moderate. I den samlede population bidrager pålæg med omkring 5 % af jern- og selenindtaget samt 4 % af zinkindtaget og 3 % af fosforindtaget. De højeste bidrag ses hos 4-14-årige, mens de mindste bidrag hovedsageligt ses blandt 15-24-årige. For eksempel får 4-14-årige et signifikant højere zinkbidrag (6 %) end de øvrige grupper (3-4 %).

Lignende mønstre observeres for både mænd og kvinder. Blandt mænd får 4-14- og 51-80-årige signifikant mere jern (7 %) sammenlignet med de øvrige aldersgrupper (5 %). Samtidig ses signifikant større bidrag for selen og zink blandt 4-14-årige (6 % og 5 %) sammenlignet med 15-24-årige (5 % og 4 %). Derimod udvises der ingen signifikante aldersforskelle for fosforbidraget.

Blandt kvinder ses det største bidrag for fosfor, jern og selen blandt 4-14-årige (3 %, 6 % og 5 %), som adskiller sig signifikant fra hovedsageligt 15-24- og 25-50-årige (2 % for fosfor og 3-4 % for jern og selen).

Opsummering

Samlet viser resultaterne, at kød og kødprodukter udgør en vigtig kilde til flere mineraler i danskernes kost, herunder zink, selen, jern og fosfor. Kød kan betragtes som en "god kilde" til fosfor og jern, hvor bidragene til selen og zink anses for at være "høje bidrag".

Okse- og kalvekød bidrager i særlig grad til jern-, selen- og zinkindtaget, mens fjerkræ bidrager relativt mest til selen. Fersk grisekød bidrager moderat til mineralindtaget, men dette ville højst sandsynligt ændre sig, hvis grisekød fra forarbejdet kød og pålæg blev medregnet i fersk grisekød. Forarbejdet kød og pålæg bidrager generelt i mindre grad til mineralindtaget.

Alders- og kønsforskelle afspejler generelle forskelle i forbrugsmønstre, hvor unge i højere grad får mineralbidrag fra okse- og kalvekød samt fjerkræ, hvorimod ældre har tendens til at få et større mineralbidrag fra grisekød. Børn får derimod i højere grad mineralbidrag fra pålæg og forarbejdet kød. Overordnet tyder resultaterne også på, at mænd får et større mineralbidrag fra kød end kvinder, hvilket sandsynligvis afspejler et højere kødindtag. Dette er dog ikke blevet testet statistisk i foreliggende rapport.

Køds bidrag til udvalgte makronæringsstoffer, vitaminer og mineraler fordelt på alder, køn og fedttype.

Bilag G-I viser kød og kødtypers bidrag til udvalgte makronæringsstoffer, vitaminer og mineraler fordelt på alder, køn og fedttype.

Makronæringsstoffer

Samlet set viser resultaterne, at fedtholdigt kød udgør hovedparten af kødets bidrag til makronæringsstofindtaget på tværs af køn og aldersgrupper, hvilket vidner om et overordnet højere indtag af fedtholdigt kød sammenlignet med magert kød.

Kød, særligt fedtholdigt kød, bidrager i væsentlig grad til indtaget af protein, fedt, mættet fedt og enkeltumættet fedt. I den samlede population bidrager fedtholdigt kød med 21 % af indtaget af protein, fedt og mættet fedt, samt 24 % af enkeltumættet fedt. I kontrast hertil bidrager magert kød med 12 % af proteinindtaget og 2-3 % af fedt- og fedtsyrerindtaget.

Fedtholdigt okse- og kalvekød er den største bidragsyder til protein blandt kødtyperne, mens fedtholdigt grisekød bidrager relativt mere til fedt og fedtsyrer, især blandt de ældre aldersgrupper. Fjerkræ bidrager primært med protein og adskiller sig ved, at bidraget hovedsageligt stammer fra magert kød. Forarbejdet kød og pålæg bidrager derimod næsten udelukkende gennem de fedtholdige varianter, særligt til indtaget af fedt og fedtsyrer.

Aldersmønstre i makronæringsstofbidragene kan generelt relateres til de overordnede aldersrelaterede forskelle i indtaget af fedtholdige og magre varianter af de enkelte kødtyper. Magert fjerkræ samt både fedtholdigt og magert okse- og kalvekød bidrager mest blandt unge og mindst blandt børn. Grisekød bidrager derimod mest blandt ældre og mindst blandt børn, for både fedtholdigt og magert kød. Omvendt ses de største makronæringsstofbidrag fra forarbejdet kød og pålæg blandt børn.

Vitaminer

Fedtholdigt kød står ligeledes for hovedparten af kødets bidrag til vitaminindtaget, herunder især A-vitamin, B12-vitamin, niacin, pantotensyre, thiamin, D-vitamin, B6-vitamin og riboflavin. I den samlede population bidrager fedtholdigt kød med 30 % A-vitamin, 29 % B12-vitamin, 25 % niacin, 21 % pantotensyre, 20 % thiamin, 16 % D-vitamin og 15 % B6-vitamin og riboflavin. I modsætning bidrager magert kød relativt mindre til vitaminindtaget, med 4 % A-vitamin, 9 % B12-vitamin, 16 % niacin, 12 % pantotensyre, 11 % thiamin, 5 % D-vitamin, 9 % B6-vitamin og 7 % riboflavin.

Magert fjerkræ udgør sammen med fedtholdigt okse- og kalvekød de største bidragsydere til niacinindtaget. Samtidig bidrager fedtholdigt okse- og kalvekød i væsentligt omfang til indtaget af B12-vitamin, D-vitamin og pantotensyre. Fedtholdigt grisekød er den største bidragsyder til thiaminindtaget, mens fedtholdigt pålæg står for det største bidrag til indtaget af A- og B12-vitamin. Forarbejdet kød, primært fedtholdige varianter, bidrager generelt med mindre mængder vitaminer.

Variationer i vitaminbidragene mellem aldersgrupperne følger overordnet de samme alders- og kødtyperelaterede mønstre som for makronæringsstofbidragene.

Mineraler

Fedtholdigt kød udgør på tilsvarende vis hovedparten af kødets bidrag til mineralindtaget, særligt for zink, selen og jern, mens bidraget til fosfor er relativt lavere. I den samlede population bidrager fedtholdigt kød med 26 % af zinkindtaget, 19 % af selenindtaget, 16 % af jernindtaget og 12 % af fosforindtaget, mens magert kød bidrager med 9 % af zinkindtaget, 11 % af selenindtaget, 5 % af jernindtaget og 7 % af fosforindtaget.

Fedtholdigt okse- og kalvekød udgør den største enkeltbidragsyder til flere mineraler, hovedsageligt zink og jern. Fedtholdigt grisekød bidrager primært til zink- og selenindtaget, mens magert fjerkræ især bidrager til selenindtaget. Forarbejdet kød bidrager i begrænset omfang, særligt gennem fedtholdige varianter, mens fedtholdigt pålæg bidrager med moderate mængder jern og selen.

Variationer i mineralbidragene på tværs af aldersgrupperne svarer i vidt omfang til de, der observeres for makronæringsstof- og vitaminbidragene, idet de kan forklares ved de overordnede aldersrelaterede forskelle i indtaget af de enkelte kødtyper.

Del 2: Kostkvalitet, næringsstofindtag og karakteristika blandt folk, der overvejende spiser fedtholdigt eller magert kød

Nøglebudskaber

- **Børn**, der overvejende spiser **fedtholdigt kød**, er generelt yngre end dem, der overvejende spiser magert kød.
- **Voksne** med overvejende **fedtholdigt kødindtag** er oftere mænd, har kortere uddannelser og ryger i højere grad end voksne med overvejende magert kødindtag.
- Blandt **voksne** er indtag af **fedtholdigt grisekød, fjerkræ og forarbejdet kød** overordnet associeret med større taljeomkreds end indtag af de tilsvarende magre kødtyper.
- Der er generelt **få eller ingen signifikante forskelle for BMI og vægtstatus** mellem **børn** og **voksne**, der overvejende spiser fedtholdigt eller magert kød.
- **Voksne**, der overvejende spiser **magert kød** spiser mindre kød og følger kostrådene i højere grad end dem, der overvejende spiser fedtholdigt kød, mens der blandt børn ses få forskelle.

Table 8. Energijusteret median kødindtag og karakteristika af børn (4-14 år med overvejende fedtholdigt eller magert kødindtag).

| | Okse- og kalvekød | | Grisekød | | Fjerkræ | |
|--|-------------------------|---------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* |
| Antal (n) | 540 | 54 | 377 | 138 | 84 | 405 |
| Indtag af fedtholdigt kød (g/10 MJ)** | 21 (11-38) | 14 (4-23) | 0 (0-3) | 7 (3-20) | 0 (0-17) | 26 (15-40) |
| Indtag af magert kød (g/10 MJ)** | 1 (0-3) | 19 (11-32) | 20 (11-33) | 0 (0-6) | 34 (14-49) | 0 (0-3) |
| Totalt indtag af kød (g/10 MJ)** | 122 (95-160) | 111 (85-169) | 125 ^a (97-167) | 115 ^b (82-151) | 145 (98-189) | 119 (92-157) |
| Alder (år) | 10 (7-12) | 9 (6-12) | 9 (7-12) | 10 (7-12) | 10 (7-12) | 9 (7-12) |
| Kønsfordeling (%) | | | | | | |
| Piger | 48 | 41 | 46 | 49 | 52 | 46 |
| Drenge | 52 | 59 | 54 | 51 | 48 | 54 |
| Rygestatus (%)*** | | | | | | |
| Ryger | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 |
| Er holdt op | 22 | 26 | 22 | 25 | 21 | 24 |
| Aldrig | 66 | 63 | 66 | 63 | 68 | 64 |
| Uddannelsesniveau (%)*** | | | | | | |
| Ingen/erhvervsuddannelse | 47 | 45 | 48 | 45 | 54 | 46 |
| Videregående uddannelse | 52 | 55 | 52 | 54 | 45 | 54 |
| Under uddannelse | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Husholdningstype (%) | | | | | | |
| Én voksen med børn | 20 | 15 | 19 | 18 | 19 | 19 |
| Flere voksne med børn | 69 | 77 | 69 | 72 | 71 | 70 |
| Andet | 11 | 8 | 12 | 9 | 10 | 11 |

Indtag og alder er præsenteret som median (25.-75. percentil).

*Gruppen er slået sammen med dem, der indtager en blanding af fedtholdigt og magert kød.

**Indtag af fedtholdigt og magert kød svarer til indtaget inden for hver kødtype, hvorimod det totale kødindtag svarer til det samlede kødindtag på tværs af alle kødtyper.

**De rapporterede data vedrører forældrenes rygevaner og uddannelsesniveau.

Forskelle mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød og overvejende magert kød er testet med Chi i anden-test (χ^2 -test) eller Kruskal-Wallis test for hhv. kategoriske og kontinuerlige variable, efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 8. (fortsat)

| | Forarbejdet kød | | Pålæg | | Totalt kød | |
|--|-------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* |
| Antal (n) | 506 | 59 | 374 | 170 | 443 | 176 |
| Indtag af fedtholdigt kød (g/10 MJ)** | 0 (0-0) | 12 (7-22) | 0 (0-4) | 11 (5-17) | 26 (13-40) | 64 (48-82) |
| Indtag af magert kød (g/10 MJ)** | 17 (8-29) | 5 (1-10) | 17 (10-29) | 3 (0-9) | 97 (73-129) | 52 (34-73) |
| Totalt indtag af kød (g/10 MJ)** | 122 (96-163) | 111 (73-153) | 120 (95-159) | 121 (91-166) | 123 (95-161) | 117 (86-160) |
| Alder (år) | 10 (7-12) | 10 (8-12) | 9 ^b (6-11) | 11 ^a (9-13) | 9 ^b (7-11) | 11 ^a (8-13) |
| Kønsfordeling (%) | | | | | | |
| Piger | 47 | 49 | 45 | 50 | 45 | 51 |
| Drenge | 53 | 51 | 55 | 50 | 55 | 49 |
| Rygestatus (%)*** | | | | | | |
| Ryger | 12 | 13 | 12 | 11 | 12 | 12 |
| Er holdt op | 22 | 29 | 22 | 26 | 22 | 26 |
| Aldrig | 66 | 58 | 66 | 63 | 66 | 62 |
| Uddannelsesniveau (%)*** | | | | | | |
| Ingen/erhvervsuddannelse | 45 | 56 | 45 | 50 | 46 | 49 |
| Videregående uddannelse | 55 | 43 | 55 | 49 | 53 | 51 |
| Under uddannelse | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 |
| Husholdningstype (%) | | | | | | |
| Én voksen med børn | 20 | 15 | 18 | 21 | 20 | 17 |
| Flere voksne med børn | 69 | 73 | 71 | 69 | 69 | 73 |
| Andet | 11 | 12 | 11 | 10 | 11 | 10 |

Indtag og alder er præsenteret som median (25.-75. percentil).

* Gruppen er slået sammen med dem, der indtager en blanding af fedtholdigt og magert kød.

** Indtag af fedtholdigt og magert kød svarer til indtaget inden for hver kødtype, hvorimod det totale kødindtag svarer til det samlede kødindtag på tværs af alle kødtyper.

*** De rapporterede data vedrører forældrenes rygevaner og uddannelsesniveau.

Forskelle mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød og overvejende magert kød er testet med Chi i anden-test (χ^2 -test) eller Kruskal-Wallis test for hhv. kategoriske og kontinuerlige variable, efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 8 viser sociodemografiske karakteristika for børn i alderen 4-14 år opdelt efter, om deres kødindtag overvejende består af fedtholdigt eller magert kød inden for forskellige kødtyper. Desuden vises det energijusterede indtag af fedtholdigt og magert kød samt det samlede kødindtag for børnene. Børns sociodemografiske karakteristika uden opdeling efter indtaget af fedtholdigt eller magert kød fremgår af bilag J.

Totalt kød

Når børnene opdeles efter, om deres samlede kødindtag overvejende består af fedtholdigt eller magert kød, ses kun mindre forskelle i sociodemografiske karakteristika. Børn, der indtager en kost med overvejende fedtholdigt kød, er signifikant yngre (9 år (7-11)) end børn, der indtager en kost med overvejende magert kød (11 år (8-13)). Kønsfordelingen, forældrenes rygestatus, uddannelsesniveau og husholdningstype er derimod sammenlignelige mellem grupperne. Omkring to tredjedele af forældrene har aldrig røget (66 % for fedtholdigt kød og 63 % for magert kød) og omkring halvdelen har en videregående uddannelse (henholdsvis 52 % og 55 %). Endvidere bor størstedelen i husholdninger bestående af voksne og børn (henholdsvis 69 % og 77 %).

Derudover er det samlede energijusterede kødindtag ikke signifikant forskelligt mellem de to grupper (123 g/10 MJ mod 117 g/10 MJ).

Okse- og kalvekød

For okse- og kalvekød ses der ingen statistiske forskelle mellem børn, der overvejende indtager fedtholdigt eller magert okse- og kalvekød. Blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt okse- og kalvekød, er medianalderen 10 år (7-12), mens den er 9 år (6-12) blandt børn, der overvejende indtager magert okse- og kalvekød. Kønsfordelingen er relativt ens i de to grupper, med henholdsvis 48 % piger i gruppen med fedtholdigt kød og 41 % i gruppen med magert kød.

Forældrenes rygestatus og uddannelsesniveau er ligeledes sammenlignelige mellem grupperne. Omkring to tredjedele af forældrene har aldrig røget (henholdsvis 66 % og

63 % for børn, der overvejende vælger fedtholdigt og magert okse- og kalvekød), og omkring halvdelen har en videregående uddannelse (52 % og 55 %). Den mest almindelige husholdningstype er familier med flere voksne og børn (69 % og 77 %), og det samlede energijusterede kødindtag er nogenlunde ens i de to grupper (122 g/10MJ mod 111 g/10 MJ).

Grisekød

For grisekød ses der ligeledes ingen signifikante forskelle mellem grupperne af børn, der overvejende spiser fedtholdigt eller magert grisekød. Blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt fersk grisekød, er medianalderen 9 år (7-12), mens den er 10 år (7-12) blandt børn med overvejende magert grisekød. Kønsfordelingen er næsten ens i grupperne (46 % og 49 % piger).

Forældrenes rygestatus og uddannelsesniveau varierer kun lidt mellem grupperne. Omkring to tredjedele af forældrene har aldrig røget (66 % og 63 %), og cirka halvdelen har en videregående uddannelse (52 % og 54 %). Husholdningstypen er også sammenlignelig, hvor omkring 70 % bor i husholdninger med flere voksne og børn.

Det samlede kødindtag er dog signifikant højere blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt grisekød (125 g/10 MJ (97-167)) sammenlignet med børn, der overvejende indtager magert grisekød (115 g/10 MJ (82-151)).

Fjerkræ

For fjerkræ ses der ligeledes ingen signifikante forskelle mellem grupperne af børn, der overvejende spiser fedtholdigt eller magert fjerkræ. Børn, der overvejende indtager fedtholdigt fjerkræ, har en medianalder på 10 år (7-12), mens børn med overvejende magert fjerkræ har en medianalder på 9 år (7-12). Kønsfordelingen er også relativt ens (52 % piger i gruppen med fedtholdigt fjerkræ og 46 % i gruppen med magert fjerkræ).

Forældrenes rygestatus, uddannelsesniveau og husholdningstype er overordnet set sammenlignelige mellem grupperne. Omkring to tredjedele (68 % og 64 %) af forældrene har aldrig røget, cirka halvdelen (45 % og 54 %) har en videregående uddannelse og omkring 70 % bor i husholdninger med flere voksne og børn.

Børn med overvejende fedtholdigt fjerkræ har et højere samlet kødindtag (145 g/10 MJ (98-189)) end børn med overvejende magert fjerkræ (119 g/10 MJ (92-157)), dog adskiller de sig ikke signifikant fra hinanden.

Forarbejdet kød

Der ses ligeledes ingen statistiske forskelle på sociodemografiske karakteristika og kødindtag for forarbejdet kød blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt eller magert forarbejdet kød. Blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt forarbejdet kød, er medianalderen 10 år (7-12), hvilket er det samme som blandt børn med overvejende magert forarbejdet kød (10 år (8-12)). Kønsfordelingen er også næsten ens mellem grupperne (47 % og 49 % piger).

Forældrenes rygestatus, uddannelsesniveau og husholdningstype varierer kun i mindre grad mellem grupperne. Omkring to tredjedele (66 % og 58 %) af forældrene har aldrig røget, og omkring halvdelen (55 % og 43 %) har en videregående uddannelse.

Det samlede kødindtag er højere blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt forarbejdet kød (122 g/10 MJ (96-163)) sammenlignet med børn med overvejende magert forarbejdet kød (111 g/10 MJ (73-153)), men denne forskel er ikke statistisk signifikant.

Pålæg

Der ses få signifikante forskelle på sociodemografiske karakteristika mellem børn, der overvejende spiser fedtholdigt eller magert pålæg. Børn, der overvejende indtager fedtholdigt pålæg er signifikant yngre end børn, der overvejende indtager magert pålæg. Medianalderen er 9 år (6-11) i gruppen med fedtholdigt pålæg og 11 år (9-13) i gruppen med magert pålæg.

Kønsfordelingen er næsten ens i de to grupper (45 % piger for fedtholdigt pålæg og 50 % piger for magert pålæg). Forældrenes rygestatus og uddannelsesniveau er også relativt sammenlignelige, med omkring to tredjedele (henholdsvis 66 % og 63 %), der aldrig har røget og omkring halvdelen (henholdsvis 55 % og 49 %) med en

videregående uddannelse. Derudover består begge grupper primært af husholdninger med flere voksne og børn (71 % og 69 %).

Det samlede kødindtag er omtrent ens i de to grupper (120 og 121 g/10 MJ).

Opsummering

Overordnet ses kun mindre forskelle i sociodemografiske karakteristika mellem børn, der overvejende indtager fedtholdigt eller magert kød. Børn med et overvejende samlet indtag af fedtholdigt kød er dog generelt yngre end børn med et overvejende indtag af magert kød. Kønsfordelingen samt forældrenes rygevaner, uddannelsesniveau og husholdningstype er derimod relativt ens mellem grupperne.

Tabel 9. Energijusteret median kødindtag og karakteristika af voksne (15-80 år) med overvejende fedtholdigt, magert eller blandet kødindtag.

| | Okse- og kalvekød | | | Grisekød | | | Fjerkræ | | |
|---|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding |
| Antal (n) | 2328 | 385 | 263 | 1808 | 497 | 258 | 1765 | 464 | 260 |
| Indtag af fedtholdigt kød (g/10 MJ)* | 33 (17-54) | 5 (0-15) | 25 (15-41) | 0 (0-3) | 16 (5-30) | 18 (11-26) | 1 (0-12) | 27 (14-47) | 25 (16-38) |
| Indtag af magert kød (g/10 MJ)* | 2 (0-6) | 29 (15-48) | 26 (14-40) | 26 (13-45) | 0 (0-6) | 17 (10-26) | 37 (23-59) | 0 (0-0) | 23 (16-37) |
| Totalt indtag af kød (g/10 MJ)* | 140 ^a (102-184) | 139 ^a (95-185) | 124 ^b (76-183) | 148 ^a (111-190) | 131 ^b (95-175) | 147 ^a (79-171) | 150 ^a (111-196) | 140 ^b (101-184) | 159 ^a (83-178) |
| Alder (år) | 47 ^b (30-61) | 55 ^a (35-69) | 51 ^{a,b} (33-65) | 49 ^a (33-64) | 45 ^b (28-60) | 49 ^a (30-62) | 51 ^a (32-63) | 45 ^b (29-60) | 51 ^{a,b} (32-63) |
| Kønsfordeling (%) | | | | | | | | | |
| Kvinder | 49 | 47 | 56 | 49 | 50 | 47 | 48 | 50 | 45 |
| Mænd | 51 | 53 | 44 | 51 | 50 | 53 | 52 | 50 | 55 |
| Rygestatus (%) | | | | | | | | | |
| Ryger | 18 ^a | 12 ^b | 19 ^{a,b} | 18 | 16 | 14 | 17 | 17 | 13 |
| Er holdt op | 29 ^b | 37 ^a | 33 ^{a,b} | 31 | 28 | 29 | 31 | 29 | 31 |
| Aldrig | 54 | 51 | 48 | 51 | 56 | 57 | 52 | 54 | 56 |
| Uddannelsesniveau (%) | | | | | | | | | |
| Ingen/erhvervsuddannelse | 57 | 60 | 54 | 61 ^a | 54 ^b | 61 ^{a,b} | 58 | 55 | 57 |
| Videregående uddannelse | 35 | 34 | 38 | 32 | 36 | 33 | 36 | 36 | 35 |
| Under uddannelse | 8 | 6 | 8 | 7 | 11 | 6 | 6 | 9 | 8 |
| Husholdningstype (%) | | | | | | | | | |
| Én voksen uden børn | 26 | 30 | 29 | 24 | 29 | 24 | 27 | 25 | 30 |
| Én voksen med børn | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | 2 ^b | 5 ^a | 3 ^{a,b} |
| Flere voksne uden børn | 37 ^b | 48 ^a | 43 ^{a,b} | 40 ^{a,b} | 37 ^b | 48 ^a | 41 | 38 | 40 |
| Flere voksne med børn | 26 ^a | 16 ^b | 19 ^{a,b} | 26 | 21 | 22 | 24 | 26 | 22 |
| Andet | 6 | 4 | 5 | 5 | 7 | 5 | 6 | 6 | 4 |

Indtag og alder er præsenteret som median (25.-75. percentil).

*Indtag af fedtholdigt og magert kød svarer til indtaget inden for hver kødtype, hvorimod det totale kødindtag svarer til det samlede kødindtag på tværs af alle kødtyper.

Forskelle mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød, overvejende magert kød eller en blanding af de to er testet med Chi i anden-test (χ^2 -test) eller Kruskal-Wallis test for hhv. kategoriske og kontinuerlige variable, efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Table 9. (continued)

| | Forarbejdet kød | | | Pålæg | | | Totalt kød | | |
|--|-------------------------|--------------------|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding |
| Antal (n) | 2342 | 128 | 81 | 1656 | 698 | 240 | 2012 | 426 | 729 |
| Indtag af fedtholdigt kød (g/10 MJ) | 0 (0-0) | 9 (4-20) | 9 (5-16) | 0 (0-3) | 12 (5-24) | 11 (6-17) | 27 (13-44) | 83 (58-127) | 67 (50-91) |
| Indtag af magert kød (g/10 MJ) | 15 (7-30) | 1 (0-4) | 10 (5-16) | 15 (7-24) | 0 (0-4) | 11 (6-17) | 110 (78-147) | 33 (17-51) | 72 (51-97) |
| Totalt indtag af kød (g/10 MJ) | 142 (104-187) | 137 (91-183) | 124 (81-171) | 139 ^b (101-182) | 146 ^a (109-196) | 128 ^{a,b} (80-180) | 141 ^a (102-184) | 120 ^b (77-177) | 138 ^a (101-187) |
| Alder (år) | 48 (31-62) | 41 (26-58) | 54 (32-66) | 51 ^a (33-65) | 45 ^b (28-59) | 48 ^{a,b} (29-63) | 49 (32-63) | 50 (27-62) | 48 (30-62) |
| Kønsfordeling (%) | | | | | | | | | |
| Kvinder | 48 | 50 | 54 | 46 ^b | 55 ^a | 39 ^b | 48 ^b | 61 ^a | 49 ^b |
| Mænd | 52 | 50 | 46 | 54 ^a | 45 ^b | 61 ^a | 52 ^a | 39 ^b | 51 ^a |
| Rygestatus (%) | | | | | | | | | |
| Ryger | 17 | 19 | 28 | 17 | 17 | 19 | 18 ^a | 12 ^b | 18 ^{a,b} |
| Er holdt op | 30 | 29 | 24 | 31 | 29 | 32 | 31 ^{a,b} | 35 ^a | 27 ^b |
| Aldrig | 53 | 52 | 48 | 52 | 54 | 49 | 51 | 52 | 56 |
| Uddannelsesniveau (%) | | | | | | | | | |
| Ingen/erhvervsuddannelse | 57 | 48 | 62 | 60 | 57 | 58 | 58 ^a | 50 ^b | 58 ^{a,b} |
| Videregående uddannelse | 35 | 39 | 28 | 34 | 33 | 34 | 34 | 38 | 34 |
| Under uddannelse | 8 | 13 | 10 | 7 | 10 | 7 | 8 | 11 | 8 |
| Husholdningstype (%) | | | | | | | | | |
| Én voksen uden børn | 25 | 27 | 25 | 25 | 27 | 21 | 27 | 32 | 26 |
| Én voksen med børn | 4 | 7 | 3 | 4 | 6 | 4 | 3 | 4 | 6 |
| Flere voksne uden børn | 38 | 40 | 30 | 40 | 39 | 42 | 38 | 45 | 39 |
| Flere voksne med børn | 27 | 21 | 26 | 26 | 23 | 28 | 26 ^a | 15 ^b | 24 ^a |
| Andet | 5 ^b | 5 ^{a,b} | 16 ^a | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 5 |

Intag og alder er præsenteret som median (25.-75. percentil).

* Indtag af fedtholdigt og magert kød svarer til indtaget inden for hver kødtype, hvorimod det totale kødindtag svarer til det samlede kødindtag.

Forskelle mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød, overvejende magert kød eller en blanding af de to er testet med Chi i anden-test (χ^2 -test) eller Kruskal-Wallis test for hhv. kategoriske og kontinuertlige variable, efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 9 viser karakteristika for voksne i alderen 15-80 år opdelt efter, om deres kødindtag overvejende består af fedtholdigt, magert eller en blanding af de to inden for forskellige kødtyper. Derudover vises indtaget af fedtholdigt og magert kød samt det samlede kødindtag. Voksnes sociodemografiske karakteristika uden opdeling efter indtaget af fedtholdigt eller magert kød fremgår af bilag J.

Totalt kød

Når de voksne opdeles efter, om deres samlede kødindtag overordnet består af overvejende fedtholdigt, overvejende magert eller en blanding, ses der signifikante forskelle for sociodemografiske karakteristika. Fordelingen af køn er dog ligelig og sammenlignelig for grupperne, der spiser overvejende fedtholdigt og en blanding af fedtholdigt og magert kød (henholdsvis 48 % og 49 % kvinder). Samtidig er medianalderen nogenlunde identisk for alle tre grupper (48-50 år). Derimod består gruppen, der spiser overvejende magert af en signifikant større andel kvinder (61 %) sammenlignet med de to øvrige grupper.

For rygestatus og uddannelsesniveau ses en signifikant større andel rygere (18 % mod 12 %) og personer uden uddannelse eller med en erhvervsuddannelse (58 % mod 50 %) i gruppen, der indtager overvejende fedtholdigt kød sammenlignet med gruppen, der spiser overvejende magert kød.

Husholdningstypen varierer i mindre grad mellem grupperne. Der ses dog en mindre andel husholdninger bestående af flere voksne med børn blandt dem, der overvejende spiser magert kød (15 %) end de to øvrige grupper (henholdsvis 26 % og 24 % for dem, der indtager overvejende fedtholdigt kød og en blanding af fedtholdigt og magert kød).

Det samlede kødindtag er signifikant højere blandt personer, der indtager overvejende fedtholdigt eller en blanding af fedtholdigt og magert (138-141 g/10 MJ) end blandt de personer, der indtager overvejende magert kød (120 g/10 MJ).

Okse- og kalvekød

Blandt voksne, der overvejende indtager fedtholdigt okse- og kalvekød, er medianalderen 47 år (30-61), mens den er signifikant højere blandt personer, der overvejende indtager magert okse- og kalvekød (55 år (35-69)). Gruppen med en blanding af fedtholdigt og magert kød har en medianalder på 51 år (33-65) og adskiller sig ikke fra de to øvrige grupper.

Kønsfordelingen er relativt ens mellem grupperne, med omkring en ligelig fordeling mellem mænd og kvinder (47-56 % kvinder). Blandt personer med overvejende fedtholdigt kødindtag observeres der derimod en signifikant større andel rygere (18 % mod 12 %) og en mindre andel tidligere rygere (37 % mod 29 %) sammenlignet med dem med overvejende magert kødindtag.

Uddannelsesniveaulet varierer kun i mindre grad mellem grupperne, med omkring en tredjedel, der har en videregående uddannelse (34-38 %). For fordelingen af husholdningstyper ses en større andel med flere voksne uden børn (48 %) og en mindre andel med flere voksne og børn (16 %) blandt dem, der indtager overvejende magert okse- og kalvekød sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt okse- og kalvekød (henholdsvis 37 % og 26 %).

Det samlede kødindtag er signifikant højere blandt personer, der overvejende indtager fedtholdigt eller magert okse- og kalvekød (henholdsvis 140 og 139 g/10 MJ) end blandt personer med en blanding af de to (124 g/10 MJ).

Grisekød

Voksne, der overvejende indtager fersk magert grisekød, er signifikant yngre (45 år) end dem, der overvejende indtager fedtholdigt grisekød (49 år) eller en blanding af de to (49 år).

Kønsfordelingen er næsten ens i grupperne, med en nogenlunde ligelig fordeling mellem mænd og kvinder (47-50 % kvinder). Der ses ingen signifikante forskelle i rygestatus, hvorimod der er en mindre andel uden uddannelse eller med en erhvervsfaglig uddannelse blandt dem, der overvejende indtager magert grisekød (54

%) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt grisekød (61 %). Samtidig ses en mindre andel husholdningstyper med flere voksne uden børn blandt dem, der overvejende spiser magert kød (37 %) sammenlignet med dem, der indtager en blanding af magert og fedtholdigt grisekød (48 %).

Det samlede kødindtag er signifikant lavere blandt personer med overvejende magert grisekødsindtag (131 g/10 MJ) end blandt personer med overvejende fedtholdigt kød (148 g/10 MJ) og en blanding af fedtholdigt og magert kød (147 g/10 MJ).

Fjerkræ

Blandt voksne, der overvejende indtager fedtholdigt fjerkræ, er medianalderen 51 år (32-63), mens personer med overvejende magert fjerkræsindtag er signifikant yngre (45 år (29-60)). Gruppen med en blanding af de to har en medianalder på 51 år (32-63), men adskiller sig ikke fra de to øvrige grupper.

Kønsfordelingen er relativt ens mellem grupperne og udviser ingen statistisk signifikante forskelle. Rygestatus og uddannelsesniveau varierer kun i mindre grad, og grupperne adskiller sig ikke signifikant fra hinanden. For alle tre grupper ses det, at omkring halvdelen aldrig har røget (52-56 %) og omkring en tredjedel er tidligere rygere (29-31 %). På samme vis udgør personer uden uddannelse eller med en erhvervsfaglig uddannelse over halvdelen af personerne i hver gruppe (55-58 %), og cirka en tredjedel har en videregående uddannelse (35-36 %).

For fordelingen af husholdningstyperne ses en større andel af husholdninger med én voksen med børn blandt gruppen, der overvejende indtager magert fjerkræ sammenlignet med dem, der overvejende spiser fedtholdigt fjerkræ.

Det samlede kødindtag er lavest blandt personer, der overvejende indtager magert fjerkræ (140 g/10 MJ) sammenlignet med personer, der overvejende indtager fedtholdigt fjerkræ (150 g/10 MJ) og personer med en blanding af de to (159 g/10 MJ).

Forarbejdet kød

Medianalderen ligger mellem 41 og 54 år på tværs af grupperne, men udviser ingen signifikante forskelle. Alderen varierer fra 41 år (26-58) blandt voksne med overvejende magert forarbejdet kødindtag til 54 år (32-66) blandt dem med et blandet indtag. Gruppen med overvejende fedtholdigt forarbejdet kødindtag ligger mellem de to, med en medianalder på 48 år (31-62).

Kønsfordelingen er relativt ens mellem grupperne (48-54 % kvinder). Rygestatus og uddannelsesniveau varierer kun i mindre grad, og grupperne adskiller sig ikke signifikant fra hinanden. Omkring halvdelen har aldrig røget (48-53 %) og en tredjedel har en videregående uddannelse (28-39 %). Derimod ses der en signifikant større andel husholdninger klassificeret som "andet" i gruppen, der indtager en blanding af fedtholdigt og magert forarbejdet kød (16 %) sammenlignet med gruppen, der indtager overvejende fedtholdigt kød (5 %).

Det samlede kødindtag er nogenlunde ens mellem grupperne (124-142 g/10 MJ) og udviser ingen signifikante forskelle.

Pålæg

Voksne, der overvejende spiser magert pålæg, er signifikant yngre (45 år (28-59)) end dem, der overvejende spiser fedtholdigt pålæg (51 år (33-65)). Derudover ses der forskelle i kønsfordelingen, hvor en større andel kvinder indgår i gruppen med overvejende magert pålæg (55 %) sammenlignet med de to øvrige grupper (henholdsvis 46 % og 39 % for dem, der overvejende spiser fedtholdigt pålæg og dem, der spiser en blanding af de to).

Der ses sammenlignelige fordelinger for rygestatus, uddannelsesniveau og husholdningstyper mellem grupperne, og de adskiller sig derfor ikke signifikant fra hinanden. For alle grupper ses det, at omkring halvdelen (49-54 %) aldrig har røget og en tredjedel (29-32 %) er tidligere rygere. Derudover har over halvdelen (57-60 %) ingen eller en erhvervsfaglig uddannelse, og størstedelen af husholdningerne består af voksne uden børn (39-42 %).

Det samlede kødindtag er signifikant højere blandt personer, der overvejende indtager magert pålæg (146 g/10 MJ) end blandt personer, der overvejende indtager fedtholdigt pålæg (139 g/10 MJ).

Opsummering

For det samlede kødindtag karakteriseres gruppen med overvejende fedtholdigt kødindtag ved oftere at være mænd, have kortere uddannelser og ryge i større grad end dem med overvejende magert kødindtag. Samtidig ses en større andel husholdninger med voksne og børn blandt dem, der overvejende spiser fedtholdigt kød.

Inden for de enkelte kødtyper ses mindre forskelle i alder og kønsfordeling mellem grupperne. Voksne, der overvejende indtager magert okse- og kalvekød, er generelt ældre end dem, der overvejende indtager fedtholdige varianter. Samtidig er personer med overvejende magert fjerkræ-, grisekød- og pålægsindtag oftere yngre end dem, der indtager de fedtholdige varianter. For kønsfordelingen ses udelukkende, at voksne med overvejende magert pålægsindtag i højere grad er kvinder. Rygestatus, uddannelsesniveaue og husholdningstyper varierer derimod kun i mindre grad mellem grupperne for de enkelte kødtyper.

Table 10. Helbredsmarkører af børn (4-14 år) med overvejende fedtholdigt eller magert kødindtag.

| | Okse- og kalvekød | | Grisekød | | Fjerkræ | |
|---|-------------------------|--------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert |
| Antal (n) | 540 | 54 | 377 | 138 | 84 | 405 |
| Indtag af fedtholdigt kød (g/10 MJ)* | 21 (11-38) | 14 (4-23) | 0 (0-3) | 7 (3-20) | 0 (0-17) | 26 (15-40) |
| Indtag af magert kød (g/10 MJ)* | 1 (0-3) | 19 (11-32) | 20 (11-33) | 0 (0-6) | 34 (14-49) | 0 (0-3) |
| Totalt indtag af kød (g/10 MJ)* | 122 (95-160) | 111 (85-169) | 125 ^a (97-167) | 115 ^b (82-151) | 145 (98-189) | 119 (92-157) |
| BMI (kg/m²) | 16,8 | 16,6 | 16,9 | 16,7 | 16,6 | 16,9 |
| Vægtstatus (%) | | | | | | |
| Undervægt | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Normalvægt | 83 | 84 | 84 | 80 | 85 | 81 |
| Overvægt | 14 | 14 | 14 | 14 | 12 | 15 |
| Svær overvægt | 3 | 3 | 2 | 6 | 3 | 3 |
| Taljeomkreds (cm) | 61,8 | 63 | 62,5 | 61 | 62,0 | 62,2 |

Vægt og taljemål er præsenteret som median (25-75 percentiler).

*Indtag af fedtholdigt og magert kød svarer til indtaget inden for hver kødtype, hvorimod det totale kødindtag svarer til det samlede kødindtag på tværs af alle kødtyper.

Forskelle i kødindtag mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød eller overvejende magert kød er testet med Kruskal-Wallis, efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

Forskelle mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød eller overvejende magert kød er testet med regressionsmodeller, hvor de kategoriske variable er analyseret ved hjælp af logistisk regression og kontinuerlige variable er analyseret med lineær regression. Alle modeller er justeret for alder og køn.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme linje. Derimod angiver identiske bogstaver, at grupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Tabel 10. (fortsat)

| | Forarbejdet kød | | Pålæg | | Totalt kød | |
|---|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert |
| Antal (n) | 506 | 59 | 374 | 170 | 443 | 176 |
| Indtag af fedtholdigt kød (g/10 MJ)* | 0 (0-0) | 12 (7-22) | 0 (0-4) | 11 (5-17) | 26 (13-40) | 64 (48-82) |
| Indtag af magert kød (g/10 MJ)* | 17 (8-29) | 5 (1-10) | 17 (10-29) | 3 (0-9) | 97 (73-129) | 52 (34-73) |
| Totalt indtag af kød (g/10 MJ)* | 122 (96-163) | 111 (73-153) | 120 (95-159) | 121 (91-166) | 123 (95-161) | 117 (86-160) |
| BMI (kg/m²) | 16,7 | 17,7 | 16,5 | 17,6 | 16,7 | 17,2 |
| Vægtstatus (%) | | | | | | |
| Undervægt | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Normalvægt | 84 | 76 | 83 | 78 | 83 | 83 |
| Overvægt | 13 | 16 | 14 | 18 | 14 | 13 |
| Svær overvægt | 3 | 7 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Taljeomkreds (cm) | 61,5 | 64,7 | 60,3 | 64,3 | 61,1 | 63,0 |

Vægt og taljemål er præsenteret som median (25-75 percentiler).

*Indtag af fedtholdigt og magert kød svarer til indtaget inden for hver kødtype, hvorimod det totale kødindtag svarer til det samlede kødindtag på tværs af alle kødtyper.

Forskelle i kødindtag mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød eller overvejende magert kød er testet med Kruskal-Wallis, efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

Forskelle mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød eller overvejende magert kød er testet med regressionsmodeller, hvor de kategoriske variable er analyseret ved hjælp af logistisk regression og kontinuerlige variable er analyseret med lineær regression. Alle modeller er justeret for alder og køn.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme linje. Derimod angiver identiske bogstaver, at grupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Tabel 10 viser helbredsmarkører blandt børn (4-14 år), der overvejende indtager henholdsvis fedtholdigt eller magert kød inden for de forskellige kødtyper. Børns helbredsmarkører uden opdeling efter indtaget af fedtholdigt eller magert kød fremgår af bilag J.

Totalt kød

Når det samlede kødindtag betragtes, ses ingen signifikante forskelle mellem personer, der overvejende spiser fedtholdigt kød og overvejende magert kød.

BMI er relativt ens mellem børn med overvejende fedtholdigt og magert kødindtag (henholdsvis 16,7 og 17,2 kg/m²). Fordelingen af vægtstatus er ligeledes sammenlignelig mellem grupperne, hvor 83 % har normalvægt, mens 13-14 % har overvægt og 3-4 % svær overvægt. Taljeomkredsen er marginalt højere blandt børn med overvejende magert kød (63,0 mod 61,1 cm), men forskellen er ikke signifikant.

Okse- og kalvekød

For børn, der overvejende indtager fedtholdigt eller magert okse- og kalvekød, ses kun små og ikke signifikante forskelle i helbredsmarkører. Median BMI er 16,8 kg/m² blandt børn, der overvejende spiser fedtholdigt okse- og kalvekød og 16,6 kg/m² blandt børn, der overvejende spiser magert okse- og kalvekød. Fordelingen af vægtstatus er ligeledes meget ens mellem grupperne, hvor henholdsvis 83 og 84 % har normalvægt, 14 % har overvægt og 3 % svær overvægt. Taljeomkredsen er også sammenlignelig mellem grupperne, med 61,8 cm blandt dem med overvejende fedtholdigt kødindtag og 63,0 cm blandt dem med overvejende magert kødindtag.

Grisekød

Tilsvarende ses kun mindre og ikke signifikante forskelle mellem børn, der overvejende spiser fedtholdigt og magert fersk grisekød. BMI ligger på henholdsvis 16,9 og 16,7 kg/m², og størstedelen af børnene har normalvægt (84 % og 80 %). Andelen med overvægt er 14 % i begge grupper, mens svær overvægt forekommer hos henholdsvis 2 % blandt børn, der overvejende spiser fedtholdigt kød, og 6 % blandt børn, der

overvejende spiser magert kød. Taljeomkredsen er ligeledes sammenlignelig mellem grupperne (henholdsvis 62,5 og 61,0 cm).

Fjerkræ

Blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt eller magert fjerkræ, er BMI tilsvarende sammenligneligt og ikke signifikant (henholdsvis 16,6 og 16,9 kg/m²). Ligeledes har størstedelen (85 % og 81 %) normalvægt, mens 12-15 % har overvægt og 3 % har svær overvægt. Taljeomkredsen er næsten identisk mellem grupperne (62,0 mod 62,2 cm).

Forarbejdet kød

For børn, der overvejende indtager fedtholdigt eller magert forarbejdet kød, ses en lidt højere median BMI blandt dem, der indtager magert forarbejdet kød (henholdsvis 16,7 og 17,7 kg/m²). Forskellen er dog ikke statistisk signifikant. Størstedelen består ligeledes af børn med normalvægt (henholdsvis 84 % og 76 %), mens andelen med svær overvægt er henholdsvis 3 % og 7 %. Taljeomkredsen er også højere i gruppen med magert forarbejdet kød (64,7 mod 61,5 cm), men forskellen er ikke statistisk signifikant.

Pålæg

For pålæg ses et lignende mønster, hvor børn, der overvejende spiser magert pålæg, har en lidt højere BMI (17,6 kg/m²) og en større taljeomkreds (64,3 cm) end børn, der overvejende spiser fedtholdigt pålæg (henholdsvis 16,5 kg/m² og 60,3 cm). Forskellene er dog ikke signifikante. Der ses ligeledes ingen signifikante forskelle for vægtstatus, hvor andelen med normalvægt fortsat er høj i begge grupper (83 % og 78 %), mens henholdsvis 14 % og 18 % har overvægt.

Opsummering

Samlet set viser resultaterne, at helbredsmarkørerne generelt er relativt ens blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt eller magert kød.

Tabel 11. Helbredsmarkører af voksne (15-80 år) med overvejende fedtholdigt, magert eller blandet kødindtag.

| | Okse- og kalvekød | | | Grisekød | | | Fjerkræ | | |
|---|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding |
| Antal (n) | 2328 | 385 | 263 | 1808 | 497 | 258 | 1765 | 464 | 260 |
| Indtag af fedtholdigt kød (g/10 MJ)* | 33 (17-54) | 5 (0-15) | 25 (15-41) | 0 (0-3) | 16 (5-30) | 18 (11-26) | 1 (0-12) | 27 (14-47) | 25 (16-38) |
| Indtag af magert kød (g/10 MJ)* | 2 (0-6) | 29 (15-48) | 26 (14-40) | 26 (13-45) | 0 (0-6) | 17 (10-26) | 37 (23-59) | 0 (0-0) | 23 (16-37) |
| Totalt indtag af kød (g/10 MJ)* | 140 ^a (102-184) | 139 ^a (95-185) | 124 ^b (76-183) | 148 ^a (111-190) | 131 ^b (95-175) | 147 ^a (79-171) | 150 ^a (111-196) | 140 ^b (101-184) | 159 ^a (83-178) |
| BMI (kg/m²) | 26,1 (22,9-29,9) | 26 (23,1-30,4) | 26,5 (23,8-30) | 26,5 ^a (23,3-30,6) | 25,5 ^b (22,7-29,4) | 26,7 ^{a,b} (23,6-30,6) | 26,2 (23,2-30,7) | 26,1 (23,1-29,8) | 26,4 (23,4-30) |
| Vægtstatus (%) | | | | | | | | | |
| Undervægt | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Normalvægt | 42 | 40 | 35 | 38 | 48 | 35 | 41 | 41 | 37 |
| Overvægt | 35 | 34 | 39 | 35 | 31 | 37 | 32 | 37 | 38 |
| Svær overvægt | 23 | 26 | 25 | 26 | 21 | 27 | 27 | 22 | 24 |
| Taljeomkreds (cm) | 91,6 (80-103) | 92,9 (80-103,7) | 93,4 (81,5-103,9) | 93,5 ^a (81,2-105) | 88 ^b (78-102) | 93 ^{a,b} (81,2-102) | 93 ^a (81,2-104,5) | 90,5 ^b (79,5-102) | 95 ^{a,b} (80,8-104) |

Vægt og taljemål er præsenteret som median (25-75 percentiler).

*Indtag af fedtholdigt og magert kød svarer til indtaget inden for hver kødtype, hvorimod det totale kødindtag svarer til det samlede kødindtag på tværs af alle kødtyper.

Forskelle i kødindtag mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød, overvejende magert kød eller en blanding af de to er testet med Kruskal-Wallis, efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

Forskelle mellem grupperne, der overvejende spiser fedtholdigt kød eller overvejende magert kød er testet med regressionsmodeller, hvor de kategoriske variable er analyseret ved hjælp af logistisk regression og kontinuerlige variable er analyseret med lineær regression. Alle modeller er justeret for alder og køn.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. Derimod angiver identiske bogstaver, at grupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Table 11. (continued)

| | Forarbejdet kød | | | Pålæg | | | Totalt kød | | |
|---|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding |
| Antal (n) | 2342 | 128 | 81 | 1656 | 698 | 240 | 2012 | 426 | 729 |
| Indtag af fedtholdigt kød (g/10 MJ)* | 0 (0-0) | 9 (4-20) | 9 (5-16) | 0 (0-3) | 12 (5-24) | 11 (6-17) | 27 (13-44) | 83 (58-127) | 67 (50-91) |
| Indtag af magert kød (g/10 MJ)* | 15 (7-30) | 1 (0-4) | 10 (5-16) | 15 (7-24) | 0 (0-4) | 11 (6-17) | 110 (78-147) | 33 (17-51) | 72 (51-97) |
| Totalt indtag af kød (g/10 MJ)* | 142 (104-187) | 137 (91-183) | 124 (81-171) | 139 ^b (101-182) | 146 ^a (109-196) | 128 ^{ab} (80-180) | 141 ^a (102-184) | 120 ^b (77-177) | 138 ^a (101-187) |
| BMI (kg/m²) | 26,2 (23,1-30,3) | 25,7 (22,3-30) | 25,7 (22,8-29,6) | 26,2 (23-30,1) | 26,3 (23,5-30,6) | 26,4 (23,7-29,7) | 26,3 (23,1-30,4) | 25,7 (23-29,2) | 26,1 (22,9-29,8) |
| Vægtstatus (%) | | | | | | | | | |
| Undervægt | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Normalvægt | 40 | 47 | 43 | 41 | 37 | 37 | 40 | 43 | 41 |
| Overvægt | 35 | 33 | 36 | 35 | 36 | 41 | 34 | 35 | 37 |
| Svær overvægt | 24 | 20 | 21 | 24 | 26 | 20 | 24 | 20 | 22 |
| Taljeomkreds (cm) | 92 ^a (80,2-103,2) | 86,2 ^b (79,7-98,1) | 88 ^{ab} (77,8-101,2) | 92,5 (81-103,9) | 92 (80,2-103) | 94 (82,2-103,5) | 93 (80,5-103,9) | 87 (78-100) | 91 (80,2-103) |

Weight and waist circumference are presented as median (25-75 percentiles).

*Intake of fat and lean meat corresponds to the intake for each meat type, whereas the total meat intake corresponds to the total meat intake across all meat types.

Differences in meat intake between groups, where those who eat mainly fat meat, mainly lean meat or a mixture of the two are tested with Kruskal-Wallis, followed by pairwise post-hoc analyses with Bonferroni correction to adjust for multiple comparisons.

Differences between groups, where those who eat mainly fat meat or mainly lean meat are tested with regression models, where the categorical variables are analyzed with logistic regression and continuous variables are analyzed with linear regression. All models are adjusted for age and sex.

^{a,b} Different letters indicate a statistically significant difference ($p < 0,05$) between groups for the same meat type. However, identical letters indicate that the groups do not differ significantly from each other. a indicates the highest value.

Tabel 11 viser helbredsmarkører blandt voksne (15-80 år), der overvejende indtager henholdsvis fedtholdigt, magert eller en blanding af de to inden for forskellige kødtyper. Voksnes helbredsmarkører uden opdeling efter indtaget af fedtholdigt eller magert kød fremgår af bilag J.

Totalt kød

Når voksne opdeles efter, om deres samlede kødindtag overvejende består af fedtholdigt eller magert kød, ses kun mindre og ikke signifikante forskelle i helbredsmarkørerne. BMI ligger omkring 26 kg/m² i alle grupper (26,3 kg/m² for gruppen med overvejende fedtholdigt kødindtag, 25,7 kg/m² for gruppen med magert kødindtag og 26,1 kg/m² for blandingsgruppen). Fordelingen af vægtstatus er ligeledes relativt ens, hvor 40-43 % har normalvægt, cirka en tredjedel har overvægt (34-37 %) og omkring en fjerdedel har svær overvægt (20-24 %). Taljeomkredsen er lidt lavere blandt personer, der overvejende spiser magert kød (87 cm) sammenlignet med personer, der overvejende spiser fedtholdigt kød (93 cm). Denne forskel er dog ikke statistisk signifikant.

Okse- og kalvekød

For voksne, der overvejende indtager fedtholdigt eller magert okse- og kalvekød, ses kun små forskelle i helbredsmarkørerne. Median BMI ligger på omkring 26 kg/m² i alle grupper (26,1 kg/m² for gruppen med overvejende fedtholdigt kødindtag, 26,0 kg/m² for gruppen med overvejende magert kødindtag og 26,5 kg/m² i blandingsgruppen). Fordelingen af vægtstatus er ligeledes sammenlignelig, hvor 35-42 % har normalvægt, 34-39 % har overvægt og 23-26 % har svær overvægt. Taljeomkredsen er også relativt ens mellem grupperne og varierer fra 91,6 cm i gruppen med overvejende fedtholdigt kødindtag til 92,9 cm i gruppen med overvejende magert kødindtag og 93,4 cm i blandingsgruppen.

Grisekød

Blandt voksne, der overvejende indtager fedtholdigt grisekød, er median BMI 26,5 kg/m², hvilket er signifikant højere end blandt personer, der overvejende spiser magert grisekød (25,5 kg/m²), men ikke forskelligt fra dem, der indtager en blanding (26,7 kg/m²). Fordelingen af vægtstatus viser tilsvarende små og ikke signifikante forskelle mellem grupperne, hvor 35-48 % har normalvægt, 31-37 % har overvægt og 21-27 % har svær overvægt. Taljeomkredsen er signifikant højere blandt personer, der overvejende spiser fedtholdigt grisekød (93,5 cm) sammenlignet med personer, der overvejende spiser magert grisekød (88,0 cm). Blandingsgruppen adskiller sig ikke signifikant (93 cm).

Fjerkræ

For fjerkræ ses kun mindre forskelle i helbredsmarkører mellem grupperne. BMI ligger omkring 26 kg/m² i alle tre grupper (26,2 kg/m² i gruppen med overvejende fedtholdigt fjerkræsindtag, 26,1 kg/m² i gruppen med magert fjerkræsindtag og 26,4 kg/m² i blandingsgruppen). Fordelingen af vægtstatus er også relativt ens, med 37-41 % med normalvægt, 32-38 % med overvægt og 22-27 % med svær overvægt. Taljeomkredsen er dog signifikant lavere blandt personer, der spiser overvejende magert fjerkræ (90,5 cm) end blandt personer, der overvejende spiser fedtholdigt fjerkræ (93 cm). Gruppen, der indtager en blanding af de to, adskiller sig ikke fra de øvrige grupper (95 cm).

Forarbejdet kød

BMI er sammenlignelig mellem grupperne, med en værdi på 26,2 kg/m² for dem, der overvejendes spiser fedtholdigt kød og 25,7 kg/m² for de to øvrige grupper. Fordelingen af vægtstatus varierer kun lidt mellem grupperne, med 40-47 % med normalvægt, 33-36 % med overvægt og 20-24 % med svær overvægt. Taljeomkredsen er derimod signifikant lavere blandt personer, der overvejende spiser magert forarbejdet kød (86,2 cm) end blandt personer, der overvejende spiser fedtholdigt forarbejdet kød (92 cm). Gruppen, der indtager en blanding af magert og fedtholdigt forarbejdet kød, adskiller sig ikke fra de øvrige grupper (88 cm).

Pålæg

For pålæg ses kun mindre og ikke signifikante forskelle for helbredsmarkører mellem personer, der overvejende spiser fedtholdigt og magert pålæg eller en blanding af de to. BMI er nogenlunde ens mellem de tre grupper (henholdsvis 26,2 kg/m² for fedtholdigt pålæg, 26,3 kg/m² for magert pålæg og 26,4 kg/m² for blandingsgruppen). Desuden er vægtstatus sammenlignelig mellem grupperne, hvor 37-41 % har normalvægt, 35-41 % har overvægt og omkring en fjerdedel har svær overvægt (20-26 %). Taljeomkredsen varierer kun i begrænset omfang mellem grupperne (92,5 cm for gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt pålæg, 92 cm for gruppen, der overvejende spiser magert pålæg og 94 cm for blandingsgruppen).

Opsummering

Samlet set viser resultaterne, at helbredsmarkørerne blandt voksne generelt er relativt ens på tværs af grupper med overvejende fedtholdigt, magert eller blandet kødindtag. Der ses dog enkelte forskelle, hvor personer med overvejende indtag af magert grisekød, forarbejdet kød og fjerkræ har en lavere taljeomkreds end personer med overvejende fedtholdigt kødindtag. Samtidig har personer, der overvejende spiser magert grisekød, også et lavere BMI end personer med overvejende fedtholdigt kød.

Tabel 12. Kostkvalitet blandt børn (4-14 år) med overvejende fedtholdigt eller magert kødindtag.

| | Okse- og kalvekød | | Grisekød | | Fjerkræ | |
|---------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* |
| Antal (n) | 540 | 54 | 377 | 138 | 84 | 405 |
| Frukt og grønt (g/10 MJ) | 301 (203-409) | 289 (190-372) | 290 (197-397) | 302 (189-399) | 305 (215-386) | 295 (202-397) |
| Bælgfrugter (g/10 MJ) | 0 (0-0) ^b | 0 (0-12) ^a | 0 (0-0) | 0 (0-1) | 0 (0-1) | 0 (0-0) |
| Nødder (g/10 MJ) | 3 (1-7) | 4 (1-7) | 3 (1-7) | 3 (1-6) | 2 (1-6) | 3 (1-7) |
| Fuldkorn (g/10 MJ) | 61 (37-91) | 54 (33-92) | 63 (35-92) | 58 (33-94) | 55 (31-87) | 61 (35-92) |
| Mejeri (g/10 MJ) | 436 (325-582) | 440 (339-524) | 457 (326-597) | 419 (332-566) | 418 (325-542) | 439 (320-577) |
| Kød (g/10 MJ)** | 853 (664-1123) | 901 (718-1350) | 875 (679-1172) ^a | 794 (575-1059) ^b | 1014 (688-1324) | 863 (704-1138) |
| Fisk (g/10 MJ)** | 62 (0-178) | 87 (5-240) | 63 (0-174) | 54 (0-158) | 69 (0-214) | 61 (0-178) |
| Råderum (fast) (g/10 MJ)** | 962 (677-1282) | 840 (534-1128) | 908 (640-1227) ^b | 1107 (660-1455) ^a | 928 (616-1185) | 962 (658-1274) |
| Råderum (flydende) (g/10 MJ)** | 1460 (582-2608) | 1549 (672-2760) | 1479 (611-2621) | 1605 (673-3068) | 1612 (685-2839) | 1443 (558-2585) |
| Score | 3,1 (2,4-3,6) | 2,9 (2,4-3,6) | 3,0 (2,5-3,5) | 3,0 (2,4-3,6) | 2,9 (2,4-3,5) | 3,0 (2,5-3,5) |

Indtager præsenteret som median (25.-75. percentil).

*Gruppen er slået sammen med grupper, der indtager en blanding af fedtholdigt og magert kød.

** Indtagene af kød, fisk og råderumsfødevarer svarer til det ugentlige indtag.

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 12. (fortsat)

| | Forarbejdet kød | | Pålæg | | Totalt kød | |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* |
| Antal (n) | 506 | 59 | 374 | 170 | 443 | 176 |
| Frukt og grønt (g/10 MJ) | 300 (201-405) | 282 (212-359) | 308 (211-409) | 310 (201-423) | 307 (206-409) | 287 (199-413) |
| Bælgfrugter (g/10 MJ) | 0 (0-0) | 0 (0-0) | 0 (0-0) | 0 (0-2) | 0 (0-0) | 0 (0-2) |
| Nødder (g/10 MJ) | 3 (1-7) ^a | 1 (0-4) ^b | 3 (1-6) | 3 (1-8) | 3 (1-7) | 3 (1-7) |
| Fuldkorn (g/10 MJ) | 62 (38-92) ^a | 40 (25-75) ^b | 65 (39-95) ^a | 57 (31-85) ^b | 63 (38-92) | 53 (30-86) |
| Mejeri (g/10 MJ) | 429 (317-573) ^b | 511 (360-672) ^a | 437 (326-597) | 430 (322-573) | 433 (321-589) | 455 (331-583) |
| Kød (g/10 MJ)** | 855 (672-1138) | 944 (595-1242) | 842 (662-1113) | 880 (692-1185) | 863 (664-1126) | 817 (605-1122) |
| Fisk (g/10 MJ)** | 63 (0-178) | 57 (0-170) | 74 (0-187) | 50 (0-215) | 70 (0-178) | 57 (0-184) |
| Råderum (fast) (g/10 MJ)** | 965 (665-1288) ^a | 755 (534-1153) ^b | 943 (658-1210) | 925 (594-1268) | 947 (655-1258) | 963 (694-1317) |
| Råderum (flydende) (g/10 MJ)** | 1419 (573-2556) ^b | 1928 (823-3623) ^a | 1364 (491-2478) ^b | 1667 (613-2794) ^a | 1401 (586-2503) | 1578 (540-2946) |
| Score | 3,1 (2,5-3,6) | 3,0 (2,3-3,4) | 3,1 (2,6-3,6) | 3,0 (2,4-3,6) | 3,1 (2,5-3,6) | 3,0 (2,3-3,6) |

Indtager præsenteret som median (25.-75. percentil).

*Gruppen er slået sammen med grupper, der indtager en blanding af fedtholdigt og magert kød.

** Indtagene af kød, fisk og råderumsfødevarer svarer til det ugentlige indtag.

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 12 viser kostkvalitet og de energijusterede medianindtag (g/10 MJ) af fødevarergrupper, der indgår i kostkvalitetsindekset, blandt børn (4-14 år) opdelt efter, om de overvejende indtager fedtholdigt eller magert kød inden for de enkelte kødtyper. I kostkvalitetsindekset indgår kød som en begrænsende faktor. Børns kostkvalitet og indtag af fødevarergrupper uden opdeling efter indtaget af fedtholdigt eller magert kød fremgår af bilag K.

Totalt kød

For totalt kød ses et signifikant højere ugentligt, energijusteret kødindtag blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt kød (863 g/10 MJ/uge) sammenlignet med dem, der overvejende indtager magert kød (817 g/10 MJ/uge). Der ses ingen signifikante forskelle mellem grupperne for de øvrige indtag, herunder frugt og grøntsager, bælgrugter, nødder, fuldkorn, mejeri, fisk og råderumsfødevarer i både fast og flydende form. Som følge heraf er der ingen signifikant forskel for kostkvalitetsscoren, som er 3,0 point for dem, der overvejende spiser magert kød, og 3,1 for dem, der overvejende spiser fedtholdigt kød.

Okse- og kalvekød

For okse- og kalvekød ses kun mindre forskelle i kostens sammensætning mellem grupperne, der indtager fedtholdigt og magert kød. Det energijusterede indtag af bælgrugter er signifikant højere blandt børn, der overvejende indtager magert okse- og kalvekød (0 g/10 MJ (0-12)) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt kød (0 g/10 MJ (0-0)). Den absolutte forskel er dog lille og vurderes at have begrænset ernæringsmæssig betydning.

Kostkvalitetsscoren er dog statistisk ens mellem grupperne med overvejende magert kødindtag (2,9 point) og fedtholdigt kødindtag (3,1 point).

Grisekød

For fersk grisekød ses nogle tydeligere forskelle mellem grupperne. Børn, der overvejende indtager fedtholdigt grisekød, har et højere samlet energijusteret kødindtag (875 g/10 MJ/uge) end børn, der overvejende indtager magert grisekød (794 g/10 MJ/uge). Omvendt ses et højere energijusteret indtag af faste råderumsfødevarer blandt børn, der overvejende indtager magert grisekød (1107 g/10 MJ/uge) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt grisekød (908 g/10 MJ/uge).

Kostkvalitetsscoren er dog næsten ens mellem grupperne (3,0 point for begge grupper), som dermed ikke adskiller sig signifikant.

Fjerkræ

For fjerkræ er forskellene mellem grupperne små og ikke statistisk signifikante. Kostkvalitetsscoren er derfor næsten identisk mellem grupperne (2,9 point for fedtholdigt fjerkræ og 3,0 point for magert fjerkræ).

Forarbejdet kød

For forarbejdet kød ses få signifikante forskelle i enkelte fødevarergrupper. Børn, der overvejende indtager fedtholdigt forarbejdet kød, har et lidt højere, men signifikant forskelligt energijusteret indtag af nødder (3 g/10 MJ) end børn, der overvejende indtager magert forarbejdet kød (1 g/10 MJ). Det energijusterede indtag af mejeriprodukter er derimod signifikant højere blandt børn, der overvejende indtager magert forarbejdet kød (511 g/10 MJ) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt forarbejdet kød (429 g/10 MJ). Der ses også en lille men signifikant forskel for indtaget af fuldkorn, hvor børn, der overvejende spiser fedtholdigt forarbejdet kød, indtager mere fuldkorn (62 g/10 MJ) end dem, der overvejende spiser magert forarbejdet kød (40 g/10 MJ).

Samtidig ses et signifikant højere energijusteret indtag af flydende råderumsfødevarer blandt børn, der overvejende indtager magert forarbejdet kød (1928 g/10 MJ/uge) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt kød (1419 g/10 MJ/uge).

Omvendt er indtaget af faste råderumsfødevarer hos dem, der fortrinsvis indtager magert forarbejdet kød signifikant lavere (755 g/10 MJ/uge) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt forarbejdet kød (965 g/10 MJ/uge).

På trods af disse forskelle i kostens sammensætning, ses ingen signifikante forskelle for kostkvalitetsscoren mellem børn med overvejende fedtholdigt forarbejdet kødindtag (3,1 point) og børn med overvejende magert kødindtag (3,0 point).

Pålæg

For pålæg ses generelt få signifikante forskelle mellem grupperne.

Det energijusterede fuldkornsindtag er signifikant højere blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt pålæg (65 g/10 MJ) end blandt dem, der overvejende spiser magert pålæg (57 g/10 MJ). Omvendt er det energijusterede indtag af flydende råderumsfødevarer signifikant højere blandt børn, der overvejende indtager magert pålæg (1667 g/10 MJ/uge) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt pålæg (1364 g/10 MJ/uge). Kostkvalitetsscoren er trods dette ikke signifikant forskellig blandt børn med overvejende magert pålægsindtag (3,0 point) og dem med overvejende fedtholdigt pålægsindtag (3,1 point).

Opsummering

Samlet set viser resultaterne, at valget mellem fedtholdigt og magert kød blandt børn kun i begrænset omfang er associeret med markante forskelle i den overordnede kostkvalitet. Selvom der ses enkelte forskelle i indtaget af specifikke fødevarergrupper, varierer kostkvalitetsscoren kun lidt mellem grupperne. Resultaterne indikerer derfor, at forskelle i kødets fedtindhold i sig selv kun i begrænset grad afspejler forskelle i den samlede kostsammensætning hos børn.

Tabel 13. Kostkvalitet blandt voksne (15-80 år) med overvejende fedtholdigt, magert eller blandet kødindtag.

| | Okse- og kalvekød | | | Grisekød | | | Fjerkræ | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding |
| Antal (n) | 2328 | 385 | 263 | 1808 | 497 | 258 | 1765 | 464 | 260 |
| Frukt og grønt (g/10 MJ) | 269 (173-393) | 267 (172-404) | 273 (188-384) | 254 ^b (168-378) | 290 ^a (187-438) | 300 ^a (209-409) | 267 (166-405) | 280 (180-398) | 265 (191-384) |
| Bælgfrugter (g/10 MJ) | 0 ^b (0-4) | 0 ^a (0-10) | 0 ^b (0-2) | 0 ^b (0-3) | 0 ^a (0-7) | 0 ^b (0-1) | 0 (0-6) | 0 (0-5) | 0 (0-4) |
| Nødder (g/10 MJ) | 4 (1-11) | 5 (1-13) | 3 (1-10) | 3 (1-11) | 4 (1-12) | 4 (1-11) | 4 (1-13) | 4 (1-12) | 4 (1-12) |
| Fuldkorn (g/10 MJ) | 58 ^b (35-88) | 64 ^a (43-93) | 57 ^b (35-84) | 59 (37-87) | 55 (31-86) | 58 (31-85) | 53 ^b (31-79) | 59 ^a (37-87) | 52 ^b (31-79) |
| Mejeri (g/10 MJ) | 457 (333-602) | 440 (323-585) | 420 (304-570) | 448 (323-591) | 460 (343-612) | 445 (342-593) | 421 ^b (296-572) | 459 ^a (341-594) | 398 ^b (298-550) |
| Kød (g/10 MJ)** | 979 ^b (717-1287) | 976 ^b (667-1293) | 1072 ^a (785-1443) | 1035 ^a (774-1329) | 915 ^b (663-1226) | 1032 ^a (779-1299) | 1050 ^a (780-1374) | 982 ^b (707-1287) | 1112 ^a (900-1375) |
| Fisk (g/10 MJ)** | 155 ^b (23-351) | 263 ^a (94-496) | 177 ^b (56-379) | 165 (39-363) | 159 (27-402) | 170 (39-314) | 191 (43-372) | 162 (33-361) | 196 (73-398) |
| Råderum (fast) (g/10 MJ)** | 632 (377-947) | 629 (372-931) | 627 (372-941) | 635 (372-945) | 661 (395-999) | 603 (396-924) | 603 (370-896) | 658 (400-965) | 690 (399-973) |
| Råderum (flydende) (g/10 MJ)** | 2567 (1204-4820) | 2442 (1177-4609) | 2837 (1586-5357) | 2675 (1260-4850) | 2628 (1208-5029) | 2600 (1234-4694) | 2657 (1181-5011) | 2579 (1276-4855) | 2279 (1203-4379) |
| Score | 3,0 ^b (2,3-3,7) | 3,1 ^a (2,4-3,9) | 2,9 ^b (2,3-3,5) | 2,9 ^b (2,2-3,6) | 3,0 ^a (2,3-3,9) | 2,9 ^{a,b} (2,4-3,5) | 2,9 ^{a,b} (2,2-3,6) | 3,0 ^a (2,3-3,8) | 2,7 ^b (2,2-3,6) |

Indtager præsenteret som median (25.-75. percentil).

*Gruppen er slået sammen med grupper, der indtager en blanding af fedtholdigt og magert kød.

** Indtagene af kød, fisk og råderumsfødevarer svarer til det ugentlige indtag.

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 13. (fortsat)

| | Forarbejdet kød | | | Pålæg | | | Totalt kød | | |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding |
| Antal (n) | 2342 | 128 | 81 | 1656 | 698 | 240 | 2012 | 426 | 729 |
| Frugt og grønt (g/10 MJ) | 265 (172-384) | 269 (173-411) | 241 (158-385) | 263 ^{a,b} (173-379) | 279 ^a (181-411) | 245 ^b (168-354) | 257 ^c (166-381) | 336 ^a (220-494) | 284 ^b (191-403) |
| Bælgfrugter (g/10 MJ) | 0 (0-4) | 0 (0-12) | 0 (0-6) | 0 (0-4) | 0 (0-5) | 0 (0-3) | 0 ^b (0-4) | 0 ^a (0-11) | 0 ^a (0-8) |
| Nødder (g/10 MJ) | 4 (1-12) | 3 (1-11) | 4 (1-13) | 4 (1-11) | 3 (1-11) | 3 (1-10) | 3 ^b (1-11) | 6 ^a (1-16) | 4 ^a (1-13) |
| Fuldkorn (g/10 MJ) | 58 (35-86) | 55 (34-81) | 53 (28-81) | 63 ^a (40-90) | 55 ^b (34-85) | 62 ^{a,b} (40-94) | 59 (36-89) | 60 (40-91) | 59 (32-85) |
| Mejeri (g/10 MJ) | 452 (325-584) | 437 (345-597) | 498 (364-687) | 453 ^{a,b} (331-585) | 461 ^a (346-627) | 395 ^b (307-558) | 447 (323-589) | 469 (325-656) | 458 (343-597) |
| Kød (g/10 MJ)** | 992 (730-1311) | 962 (634-1280) | 964 (685-1240) | 976 ^b (709-1275) | 1024 ^a (760-1375) | 993 ^{a,b} (747-1315) | 990 ^a (716-1288) | 840 ^b (538-1240) | 965 ^a (710-1311) |
| Fisk (g/10 MJ)** | 162 (35-355) | 185 (25-375) | 132 (24-267) | 175 (42-363) | 160 (39-332) | 140 (29-319) | 158 ^b (23-358) | 240 ^a (60-479) | 174 ^b (50-376) |
| Råderum (fast) (g/10 MJ)** | 637 (391-952) | 645 (355-1111) | 770 (395-1056) | 609 ^b (363-909) | 679 ^a (405-983) | 675 ^{a,b} (388-958) | 613 ^b (367-935) | 680 ^{a,b} (376-1005) | 672 ^a (432-978) |
| Råderum (flydende) (g/10 MJ)** | 2709 (1324-4999) | 2532 (1183-4468) | 2092 (678-4915) | 2482 (1223-4554) | 2930 (1272-5125) | 2539 (1455-4456) | 2542 (1236-4727) | 2375 (1084-4516) | 2744 (1201-5143) |
| Score | 2,9 (2,2-3,7) | 3,1 (2,4-3,8) | 3,0 (2,2-3,8) | 3,0 (2,4-3,7) | 2,9 (2,3-3,7) | 2,8 (2,2-3,6) | 2,9 ^c (2,2-3,6) | 3,4 ^a (2,6-4,2) | 3,0 ^b (2,4-3,7) |

Indtager præsenteret som median (25.-75. percentil).

*Gruppen er slået sammen med grupper, der indtager en blanding af fedtholdigt og magert kød.

** Indtagene af kød, fisk og råderumsfødevarer svarer til det ugentlige indtag.

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 13 viser kostkvalitet og de energijusterede medianindtag (g/10 MJ) af fødevarergrupper, der indgår i kostkvalitetsindekset, blandt voksne opdelt efter, om de overvejende indtager fedtholdigt eller magert kød eller en blanding inden for de enkelte kødtyper. I kostkvalitetsindekset indgår kød som en begrænsende faktor. Voksnes kostkvalitet og indtag af fødevarergrupper uden opdeling efter indtaget af fedtholdigt eller magert kød fremgår af bilag K.

Totalt kød

Når alle kødtyper betragtes samlet, ses den signifikant højeste kostkvalitet blandt voksne, der overvejende indtager magert kød (score 3,4), sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt kød (2,9) og en blanding af de to (3,0).

Ydermere har gruppen med overvejende magert kødindtag et signifikant højere energijusteret indtag af frugt og grøntsager (336 g/10 MJ) sammenlignet med dem med overvejende fedtholdigt kødindtag (257 g/10 MJ) og en blanding af de to (284 g/10 MJ). Samtidig er det energijusterede indtag af fisk signifikant højere blandt gruppen med magert kødindtag (240 g/10 MJ/uge) sammenlignet med gruppen med fedtholdigt kødindtag (158 g/10 MJ/uge) og blandingsgruppen (174 g/10 MJ). Det samlede energijusterede kødindtag er derimod signifikant lavere blandt gruppen med magert kødindtag (840 g/10 MJ/uge) end blandt dem med fedtholdigt kødindtag (990 g/10 MJ/uge) og blandingsgruppen (965 g/10 MJ/uge). Der observeres også signifikante, men absolut set små forskelle for indtaget af bælgfrugter og nødder, hvor gruppen med overvejende magert kød indtager signifikant flere (0 g/10 MJ (0-11) bælgfrugter og 6 g/10 MJ nødder) sammenlignet med gruppen med overvejende fedtholdigt kød (0 g/10 MJ (0-4) bælgfrugter og 3 g/10 MJ nødder).

Okse- og kalvekød

For okse- og kalvekød ses en signifikant højere kostkvalitetsscore blandt voksne, der overvejende indtager magert kød sammenlignet med de øvrige grupper. Kostkvalitetsscoren er 3,1 point blandt dem med overvejende magert okse- og kalvekødsindtag sammenlignet med 3,0 point blandt dem med overvejende fedtholdigt

køddindtag og 2,9 point blandt blandingsgruppen. Forskellene er dog små (0,1-0,2 point ud af 8).

Det energijusterede indtag af fuldkorn er også lidt men signifikant højere blandt gruppen med magert okse- og kalvekødsindtag (64 g/10 MJ) sammenlignet med fedtholdigt kød (58 g/10 MJ) og blandet indtag (57 g/10 MJ). Samtidig ses et højere energijusteret indtag af fisk blandt gruppen med magert kød (263 g/10 MJ/uge) end blandt dem med fedtholdigt kød (155 g/10 MJ/uge) og blandet indtag (177 g/10 MJ/uge).

Det samlede energijusterede køddindtag er højest blandt gruppen med blandet indtag (1072 g/10 MJ/uge) og adskiller sig signifikant fra gruppen med fedtholdigt (979 g/10 MJ/uge) og magert okse- og kalvekødsindtag (976 g/10 MJ/uge).

Grisekød

For fersk grisekød ses en signifikant højere kostkvalitet blandt voksne, der overvejende indtager magert grisekød (3,0 point) sammenlignet med dem, der overvejende spiser fedtholdigt grisekød (2,9 point), dog er forskellen lille. Blandingsgruppen er derimod ikke signifikant forskellig (2,9 point).

Det energijusterede indtag af frugt og grøntsager er endvidere signifikant højere blandt gruppen med overvejende magert grisekødsindtag (290 g/10 MJ) og blandet indtag (300 g/10 MJ) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt grisekød (254 g/10 MJ). Omvendt er det samlede energijusterede køddindtag signifikant højere blandt gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt grisekød (1035 g/10 MJ/uge) og blandingsgruppen (1032 g/10 MJ/uge) sammenlignet med gruppen, der overvejende spiser magert grisekød (915 g/10 MJ/uge).

Fjerkræ

For fjerkræ ses kun små forskelle i kostens sammensætning mellem grupperne. Kostkvalitetsscoren er højest blandt dem, der overvejende spiser magert fjerkræ (3,0 point), og adskiller sig signifikant fra dem, der spiser en blanding af magert og

fedtholdigt fjerkræ (2,7 point). Gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt fjerkræ, adskiller sig ikke fra de to øvrige grupper (2,9 point).

Det energijusterede indtag af fuldkorn er lidt men signifikant højere blandt gruppen med overvejende magert fjerkræsindtag (59 g/10 MJ) sammenlignet med dem med overvejende fedtholdigt fjerkræsindtag (53 g/10 MJ) og blandet indtag (52 g/10 MJ). Det energijusterede indtag af mejeriprodukter er også højere blandt gruppen med overvejende magert fjerkræsindtag (459 g/10 MJ) sammenlignet med dem med overvejende fedtholdigt fjerkræsindtag (421 g/10 MJ) og blandet indtag (398 g/10 MJ).

Forarbejdet kød

For forarbejdet kød ses kun mindre og ikke signifikante forskelle i kostens sammensætning mellem grupperne. Kostkvalitetsscoren adskiller sig ikke signifikant mellem grupperne og er på 2,9 point for gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt forarbejdet kød, 3,1 point for gruppen, der overvejende spiser magert forarbejdet kød, og 3,0 for blandingsgruppen.

Pålæg

For pålæg ses små forskelle i kostens sammensætning. Kostkvalitetsscoren varierer lidt (2,8-3,0) mellem grupperne, som dermed ikke adskiller sig signifikant fra hinanden.

Det energijusterede indtag af fuldkorn er imidlertid signifikant højere blandt gruppen med overvejende fedtholdigt pålægsindtag (63 g/10 MJ) end blandt dem med overvejende magert pålægsindtag (55 g/10 MJ), men ikke sammenlignet med blandingsgruppen (62 g/10 MJ). Ydermere er det energijusterede indtag af faste råderumsfødevarer signifikant højere blandt gruppen med overvejende magert pålægsindtag (679 g/10 MJ/uge) end blandt dem med overvejende fedtholdigt pålægsindtag (609 g/10 MJ/uge). Samtidig har gruppen med overvejende indtag af magert pålæg et signifikant højere energijusteret indtag af mejeriprodukter (461 g/10 MJ) og frugt og grøntsager (279 g/10 MJ) end blandingsgruppen (395 g/10 MJ mejeriprodukter og 245 g/10 MJ frugt og grøntsager).

Opsummering

Samlet viser resultaterne, at voksne, der overvejende indtager magert kød, særligt når alle kødtyper betragtes samlet, generelt har en højere kostkvalitet. Dette afspejles blandt andet i et højere indtag af frugt og grønt, fisk og i nogle tilfælde fuldkorn, samt et lavere indtag af kød.

Table 14. Energifordeling og median næringsstofindtag hos børn (4-14 år) med overvejende fedtholdigt eller magert kødindtag.

| | Okse- og kalvekød | | Grisekød | | Fjerkræ | |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* |
| Antal (n) | 540 | 54 | 377 | 138 | 84 | 405 |
| Energi (kJ) | 7775 (6752-9088) | 7601 (6739-8715) | 7842 (6918-9169) | 7605 (6616-8763) | 8049 (6903-9287) | 7761 (6677-9187) |
| Protein (E%) | 14 (13-16) ^b | 15 (13-17) ^a | 15 (13-16) ^a | 14 (12-16) ^b | 15 (13-16) | 15 (13-16) |
| Kulhydrat (E%) | 48 (44-51) | 47 (43-50) | 47 (44-50) ^b | 49 (46-52) ^a | 46 (43-49) ^b | 47 (45-51) ^a |
| Tilsat sukker (E%) | 11 (8-14) | 10 (7-13) | 10 (8-13) ^b | 12 (8-16) ^a | 11 (8-13) | 10 (8-14) |
| Fedt (E%) | 36 (33-39) | 36 (33-38) | 36 (34-39) ^a | 35 (32-37) ^b | 37 (35-40) ^a | 36 (33-39) ^b |
| Mættet fedt (E%) | 14 (12-15) | 13 (12-15) | 14 (13-15) ^a | 13 (12-15) ^b | 14 (13-16) | 14 (12-15) |
| Enkeltumættet fedt (E%) | 13 (12-15) | 14 (12-15) | 13 (12-15) ^a | 13 (11-14) ^b | 14 (13-15) | 13 (12-15) |
| Flerumættet fedt (E%) | 6 (5-6) | 6 (5-6) | 6 (5-6) | 6 (5-6) | 6 (5-7) | 6 (5-6) |
| A-vitamin (RE) | 683 (479-1027) | 722 (391-1074) | 717 (502-1083) | 601 (438-941) | 625 (451-1079) | 692 (485-1063) |
| Thiamin (mg/MJ) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) |
| Riboflavin (mg/dag) | 1,1 (0,9-1,4) | 1,0 (0,9-1,3) | 1,1 (0,9-1,4) | 1,1 (0,8-1,4) | 1,1 (0,9-1,4) | 1,1 (0,9-1,4) |
| Niacin (NE/MJ) | 1,3 (1,1-1,6) ^b | 1,4 (1,2-1,8) ^a | 1,4 (1,1-1,6) | 1,3 (1,1-1,5) | 1,5 (1,2-1,8) | 1,4 (1,2-1,6) |
| Pantotensyre (mg/dag) | 4 (3-5) | 5 (4-5) | 4 (4-5) ^a | 4 (3-5) ^b | 4 (4-6) | 4 (3-5) |
| B6-vitamin (mg/dag) | 1 (0,8-1,2) | 1,1 (0,9-1,2) | 1,0 (0,9-1,2) ^a | 0,9 (0,7-1,2) ^b | 1,1 (0,9-1,3) | 1 (0,8-1,2) |
| Folat (µg/dag) | 218 (174-265) | 210 (182-257) | 219 (182-265) | 206 (162-255) | 235 (185-270) | 219 (174-267) |
| B12-vitamin (µg/dag) | 3,2 (2,3-4,5) | 3,4 (2,3-5) | 3,4 (2,4-4,8) ^a | 2,8 (2,1-4,3) ^b | 3,4 (2,1-4,4) | 3,2 (2,3-4,6) |
| D-vitamin (µg/dag) | 2 (1-2) | 2 (1-2) | 2 (1-2) ^a | 1 (1-2) ^b | 2 (1-2) | 2 (1-2) |
| Fosfor (mg/dag) | 1155 (946-1384) | 1118 (1005-1341) | 1164 (987-1385) | 1099 (890-1364) | 1169 (947-1345) | 1143 (956-1396) |
| Jern (mg/dag) | 8 (7-10) | 8 (7-10) | 8 (7-10) | 8 (6-10) | 8 (7-10) | 8 (7-10) |
| Selen (µg/dag) | 38 (30-48) | 41 (35-46) | 39 (32-48) ^a | 35 (29-48) ^b | 39 (33-54) | 39 (31-48) |
| Zink (mg/dag) | 9,0 (7,4-10,9) | 9,2 (8,4-11,7) | 9,3 (7,8-11,3) ^a | 8,4 (6,9-10,6) ^b | 9,1 (7,2-11) | 9 (7,4-11,2) |

Indtag og alder er præsenteret som median (25.-75. percentil).

*Gruppen er slået sammen med grupper, der indtager en blanding af fedtholdigt og magert kød.

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 14. (fortsat)

| | Forarbejdet kød | | Pålæg | | Totalt kød | |
|--------------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert* |
| Antal (n) | 506 | 59 | 374 | 170 | 443 | 176 |
| Energi (kJ) | 7775 (6739-9060) | 7842 (7044-9300) | 7749 (6744-9038) | 7825 (6825-9191) | 7709 (6749-9063) | 7701 (6667-8660) |
| Protein (E%) | 14 (13-16) | 15 (14-17) | 14 (13-16) ^b | 15 (13-17) ^a | 14 (13-16) | 14 (13-16) |
| Kulhydrat (E%) | 47 (44-50) | 48 (43-50) | 47 (44-50) | 48 (44-51) | 47 (44-50) ^b | 49 (45-52) ^a |
| Tilsat sukker (E%) | 11 (8-14) | 11 (7-14) | 10 (8-13) | 10 (7-14) | 10 (8-13) ^b | 11 (8-16) ^a |
| Fedt (E%) | 36 (33-39) | 37 (33-39) | 36 (34-39) | 36 (32-38) | 36 (34-39) ^a | 35 (32-37) ^b |
| Mættet fedt (E%) | 14 (12-15) | 15 (13-16) | 14 (12-15) ^a | 13 (12-15) ^b | 14 (13-15) ^a | 13 (12-15) ^b |
| Enkeltumættet fedt (E%) | 13 (12-15) | 13 (12-14) | 13 (12-15) | 13 (12-15) | 13 (12-15) ^a | 13 (11-14) ^b |
| Flerumættet fedt (E%) | 6 (5-6) ^b | 6 (5-6) ^a | 6 (5-6) | 6 (5-6) | 6 (5-6) | 6 (5-6) |
| A-vitamin (RE) | 710 (482-1071) | 645 (476-970) | 822 (546-1234) ^a | 583 (428-871) ^b | 728 (485-1110) ^a | 590 (428-948) ^b |
| Thiamin (mg/MJ) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) ^a | 0,1 (0,1-0,1) ^b |
| Riboflavin (mg/dag) | 1,1 (0,9-1,4) | 1,1 (0,8-1,4) | 1,2 (0,9-1,5) | 1,1 (0,8-1,4) | 1,1 (0,9-1,4) ^a | 1,0 (0,8-1,3) ^b |
| Niacin (NE/MJ) | 1,3 (1,1-1,6) | 1,5 (1,1-1,5) | 1,3 (1,1-1,5) ^b | 1,5 (1,2-1,7) ^a | 1,3 (1,1-1,6) | 1,3 (1,1-1,7) |
| Pantotensyre (mg/dag) | 4 (3-5) | 4 (3-5) | 4 (3-5) | 4 (3-6) | 4 (3-5) | 4 (3-5) |
| B6-vitamin (mg/dag) | 1 (0,8-1,2) | 1 (0,9-1,3) | 1 (0,8-1,2) | 1 (0,8-1,3) | 1 (0,8-1,2) | 0,9 (0,8-1,2) |
| Folat (µg/dag) | 220 (178-265) | 206 (166-260) | 222 (181-266) | 216 (174-269) | 220 (177-265) | 206 (166-263) |
| B12-vitamin (µg/dag) | 3,3 (2,3-4,6) | 3,1 (2,1-4,8) | 3,7 (2,5-5) ^a | 3,1 (2,2-4,1) ^b | 3,3 (2,4-4,7) ^a | 2,9 (2,1-4,2) ^b |
| D-vitamin (µg/dag) | 2 (1-2) | 2 (1-2) | 2 (1-2) | 2 (1-2) | 2 (1-2) ^a | 1 (1-2) ^b |
| Fosfor (mg/dag) | 1154 (963-1363) | 1166 (884-1440) | 1143 (959-1389) | 1164 (959-1386) | 1156 (958-1364) | 1106 (890-1366) |
| Jern (mg/dag) | 8 (7-10) | 8 (7-10) | 8 (7-10) | 8 (7-10) | 8 (7-10) ^a | 8 (6-9) ^b |
| Selen (µg/dag) | 38 (31-47) | 40 (30-50) | 38 (31-46) | 39 (32-49) | 38 (30-48) | 38 (30-46) |
| Zink (mg/dag) | 9,0 (7,4-11) | 9,2 (7,5-11,6) | 9,1 (7,5-11,1) | 9,2 (7,3-11,3) | 9,1 (7,5-11,3) ^a | 8,4 (6,7-10,3) ^b |

Indtag og alder er præsenteret som median (25.-75. percentil).

*Gruppen er slået sammen med grupper, der indtager en blanding af fedtholdigt og magert kød.

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 14 viser energifordeling og mediannæringsstofindtag blandt børn (4-14 år) opdelt efter, om de overvejende indtager fedtholdigt eller magert kød inden for de enkelte kødtyper.

Totalt kød

Når alle kødtyper betragtes samlet, ses kun moderate forskelle i energifordeling og mikronæringsstofindtag mellem grupperne. Energiindtagene er sammenlignelige mellem grupperne. For børn, der overvejende spiser fedtholdigt kød, er medianenergiindtaget 7709 kJ/dag, hvor det er 7701 kJ/dag for børn, der overvejende spiser magert kød.

For energifordelingen indtager børn, der overvejende spiser fedtholdigt kød, signifikant færre kulhydrater (47 E%) og mindre sukker (10 E%) end børn, der overvejende spiser magert kød (henholdsvis 49 E% og 11 E%). Omvendt får de signifikant mere fedt (36 E%), mættet fedt (14 E%) og enkeltumættet fedt (13 E%) end børn, der overvejende spiser magert kød (henholdsvis 35 E% fra fedt og 13 E% fra både mættet og enkeltumættet fedt).

For flere mikronæringsstoffer ses et signifikant højere indtag blandt børn, der overvejende spiser fedtholdigt kød, herunder A-vitamin (728 RE mod 590 RE), B12-vitamin (3,3 µg/dag mod 2,9 µg/dag), D-vitamin (2 µg/dag mod 1 µg/dag), jern (8 mg/dag (7-10) mod 8 mg/dag (6-9)) og zink (9,1 mg/dag mod 8,4 mg/dag).

Okse- og kalvekød

For okse- og kalvekød ses få signifikante forskelle mellem grupperne. Børn, der overvejende indtager magert kød får en lidt højere proteinandel (15 E%) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt kød (14 E%). Samtidig ses et lidt højere indtag af niacin blandt gruppen med overvejende magert kødindtag (1,4 NE/MJ) end blandt gruppen med overvejende fedtholdigt kødindtag (1,3 NE/MJ).

Grisekød

For fersk grisekød ses flere forskelle i energifordelingen. Børn, der overvejende indtager magert grisekød har et højere kulhydratindtag (49 E%) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt grisekød (47 E%). Samtidig er indtaget af tilsat sukker signifikant højere i gruppen med overvejende magert grisekødsindtag (12 E%) end i gruppen med overvejende fedtholdigt grisekødsindtag (10 E%).

Fedtenergiprocenten er omvendt højere blandt børn, der overvejende indtager fedtholdigt grisekød (36 E%) sammenlignet med dem, der overvejende indtager magert grisekød (35 E%). Det samme gælder mættet fedt (14 E% for fedtholdigt kød og 13 E% for magert kød), enkeltumættet fedt (13 E% (12-15) for fedtholdigt kød og 13 E% (11-14) for magert kød). Samtidig får børn, der overvejende spiser fedtholdigt kød signifikant mere protein (15 E%) end dem, der overvejende spiser magert kød (14 E%).

For flere mikronæringsstoffer ses signifikant højere indtag blandt børn, der overvejende spiser fedtholdigt grisekød, herunder pantotensyre (4 mg/dag (4-5) mod 4 mg/dag (3-5)), B6-vitamin (1,0 mg/dag mod 0,9 mg/dag), B12-vitamin (3,4 µg/dag mod 2,8 µg/dag), D-vitamin (2 µg/dag mod 1 µg/dag), selen (39 µg/dag mod 35 µg/dag) og zink (9,3 mg/dag mod 8,4 mg/dag).

Fjerkræ

For fjerkræ ses generelt små forskelle i energifordelingen mellem grupperne, og grupperne adskiller sig signifikant udelukkende for kulhydrat- og fedtenergibidraget. Kulhydratandelen er signifikant højere blandt børn, der overvejende indtager magert fjerkræ (47 E%) sammenlignet med dem, der overvejende spiser fedtholdigt fjerkræ (46 E%). Omvendt er fedtenergiprocenten signifikant højere blandt gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt fjerkræ (37 E%) end blandt dem, der overvejende spiser magert fjerkræ (36 E%).

Forarbejdet kød

For forarbejdet kød ses kun mindre forskelle i energifordelingen. Børn, der overvejende spiser fedtholdigt forarbejdet kød, får en signifikant mindre andel enkeltumættet fedt (6 E% (5-6)) end dem, der overvejende spiser magert forarbejdet kød (6 E% (5-6)). Grupperne adskiller sig ikke yderligere for de resterende energibidrag fra makronæringsstoffer og mikronæringsstofindtag.

Pålæg

For pålæg ses enkelte signifikante forskelle i energibidraget fra makronæringsstoffer og mikronæringsstofindtaget. Børn, der overvejende indtager fedtholdigt pålæg får et mindre energibidrag fra protein (14 E%) og et større energibidrag fra mættet fedt (14 E%) end dem, der overvejende indtager magert pålæg (henholdsvis 15 E% og 13 E%). Derudover har børn, der overvejende indtager fedtholdigt pålæg et højere indtag af A-vitamin (822 RE) end børn, der overvejende indtager magert pålæg (583 RE). Det samme gælder B12-vitamin, hvor børn, der overvejende indtager fedtholdigt pålæg indtager 3,7 µg/dag sammenlignet med 3,1 µg/dag for dem, der overvejende spiser magert pålæg.

Derimod ses et lidt højere indtag af niacin blandt børn, der overvejende indtager magert pålæg (1,5 NE/MJ) sammenlignet med dem med overvejende fedtholdigt pålægsindtag (1,3 NE/MJ).

Opsummering

Samlet viser resultaterne, at energifordelingen i kosten blandt børn kun i begrænset omfang varierer efter, om de overvejende indtager fedtholdigt eller magert kød. Valg af fedtholdigt kød er generelt associeret med en lidt højere fedtenergiprocent og et lidt højere indtag af enkelte mikronæringsstoffer som B12-vitamin, selen og zink, hvilket sandsynligvis afspejler et højere samlet kødindtag. Omvendt ses blandt gruppen med magert kødindtag ofte en lidt højere andel kulhydrat og tilsat sukker i kosten. Forskellene i energibidrag og næringsstofindtag er dog generelt relativt små.

Tabel 15. Energifordeling og næringsstofindtag hos voksne (15-80 år), der hhv. indtager overvejende fedtholdigt og magert kød, median (25.-75. percentil).

| | Okse- og kalvekød | | | Grisekød | | | Fjerkræ | | |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding |
| Antal (n) | 2328 | 385 | 263 | 1808 | 497 | 258 | 1765 | 464 | 260 |
| Energi (kJ) | 8868 (7167-10664) | 8721 (7152-10464) | 9156 (7137-10729) | 8925 (7167-10761) | 8851 (7227-10779) | 9289 (7484-10683) | 8857 (7267-10469) | 8925 (7298-10749) | 9055 (7077-11079) |
| Protein (E%) | 16 (14-18) | 16 (15-18) | 16 (15-18) | 16 (14-18) | 16 (14-18) | 16 (14-18) | 16 (15-18) ^a | 16 (14-18) ^b | 16 (15-18) ^{ab} |
| Kulhydrat (E%) | 41 (37-45) ^a | 40 (36-44) ^b | 40 (37-44) ^{ab} | 40 (36-44) ^{ab} | 41 (37-46) ^a | 40 (36-44) ^b | 40 (35-44) ^b | 41 (37-45) ^a | 39 (35-43) ^b |
| Tilsat sukker (E%) | 8 (5-11) | 7 (5-11) | 8 (5-11) | 8 (5-11) | 8 (5-12) | 8 (5-11) | 8 (5-11) | 8 (5-11) | 8 (5-11) |
| Fedt (E%) | 38 (34-41) | 37 (34-41) | 37 (35-41) | 38 (35-41) ^a | 37 (33-40) ^b | 37 (33-40) ^{ab} | 38 (35-41) ^{ab} | 38 (34-41) ^b | 39 (36-42) ^a |
| Mættet fedt (E%) | 14 (12-16) ^a | 13 (12-15) ^b | 14 (12-16) ^{ab} | 14 (13-16) ^a | 14 (12-15) ^b | 14 (12-16) ^{ab} | 14 (12-16) ^{ab} | 14 (12-16) ^b | 14 (13-16) ^a |
| Enkeltumættet fedt (E%) | 14 (13-16) | 14 (12-16) | 14 (13-16) | 15 (13-16) ^a | 14 (12-15) ^b | 14 (12-16) ^b | 14 (13-16) | 14 (13-16) | 15 (13-16) |
| Flerumættet fedt (E%) | 6 (5-7) | 6 (5-7) | 6 (5-7) | 6 (5-7) | 6 (5-7) | 6 (5-6) | 6 (5-7) ^a | 6 (5-7) ^b | 6 (5-7) ^a |
| A-vitamin (RE) | 809 (551-1250) | 911 (599-1277) | 821 (545-1312) | 829 (551-1273) | 804 (551-1214) | 856 (629-1323) | 811 (508-1270) | 823 (566-1227) | 814 (570-1346) |
| Thiamin (mg/MJ) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) ^b | 0,1 (0,1-0,2) ^b | 0,1 (0,1-0,2) ^a | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) |
| Riboflavin (mg/dag) | 1,4 (1,1-1,7) ^b | 1,5 (1,2-1,8) ^a | 1,4 (1,1-1,8) ^{ab} | 1,4 (1,1-1,7) | 1,4 (1,1-1,7) | 1,4 (1,2-1,8) | 1,4 (1,1-1,7) | 1,4 (1,1-1,7) | 1,4 (1,1-1,7) |
| Niacin (NE/MJ) | 1,8 (1,5-2,2) ^b | 1,9 (1,5-2,2) ^a | 1,8 (1,6-2,2) ^{ab} | 1,8 (1,5-2,2) | 1,8 (1,5-2,2) | 1,8 (1,6-2,2) | 2,0 (1,6-2,4) ^a | 1,8 (1,5-2,2) ^b | 1,9 (1,6-2,2) ^a |
| Pantotensyre (mg/dag) | 5 (4-6) ^b | 6 (4-7) ^a | 6 (4-7) ^a | 5 (4-7) ^a | 5 (4-6) ^b | 5 (4-7) ^{ab} | 6 (4-7) | 5 (4-7) | 5 (4-7) |
| B6-vitamin (mg/dag) | 1,3 (1-1,6) | 1,3 (1,1-1,6) | 1,3 (1,1-1,7) | 1,3 (1-1,6) | 1,4 (1,1-1,7) | 1,4 (1,1-1,6) | 1,4 (1,1-1,7) | 1,3 (1,1-1,6) | 1,4 (1,1-1,6) |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Folat (µg/dag) | 269 (211-339) | 277 (222-359) | 276 (207-348) | 266 (209-339) | 278 (214-344) | 276 (227-354) | 274 (215-343) | 276 (217-344) | 275 (220-356) |
| B12-vitamin (µg/dag) | 4,4 (3,1-6,4) ^b | 5,4 (3,7-7,4) ^a | 4,7 (3,6-6,6) ^a | 4,7 (3,4-6,6) | 4,5 (3-6,4) | 4,5 (3,4-6,8) | 4,5 (3,1-6,9) | 4,5 (3,2-6,3) | 4,4 (3,2-6,3) |
| D-vitamin (µg/dag) | 3 (2-4) ^b | 3 (2-4) ^a | 3 (2-4) ^{a,b} | 3 (2-4) | 3 (2-4) | 3 (2-4) | 3 (2-4) | 3 (2-4) | 3 (2-4) |
| Fosfor (mg/dag) | 1403 (1138-1688) | 1416 (1160-1738) | 1427 (1134-1759) | 1414 (1141-1715) | 1408 (1173-1670) | 1442 (1214-1700) | 1407 (1133-1708) | 1414 (1153-1717) | 1412 (1161-1680) |
| Jern (mg/dag) | 10 (8-13) | 11 (9-13) | 11 (9-13) | 10 (8-13) | 10 (9-13) | 10 (9-13) | 10 (8-13) | 10 (8-13) | 11 (8-13) |
| Selen (µg/dag) | 51 (39-62) ^b | 54 (41-68) ^a | 53 (43-65) ^{a,b} | 51 (40-64) | 51 (40-63) | 52 (42-64) | 54 (42-67) ^{a,b} | 51 (41-63) ^b | 54 (43-68) ^a |
| Zink (mg/dag) | 11,3 (9,2-13,8) | 11,2 (9,1-13,7) | 11,6 (9,6-15) | 11,5 (9,2-14,1) | 11 (9-13,6) | 11,8 (9,8-13,9) | 11,1 (9,2-13,4) | 11,3 (9,1-13,9) | 11,3 (9,2-14,1) |

Indtag og alder er præsenteret som median (25.-75. percentil).

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 15. (fortsat)

| | Forarbejdet kød | | | Pålæg | | | Totalt kød | | |
|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding | Overvejende fedtholdigt | Overvejende magert | Blanding |
| Antal (n) | 2342 | 128 | 81 | 1656 | 698 | 240 | 2012 | 426 | 729 |
| Energi (kJ) | 9055 (7280-10780) | 8444 (6698-10045) | 8706 (7670-10648) | 9196 (7461-10944) ^a | 8637 (6891-10455) ^b | 9557 (7392-11193) ^a | 8892 (7099-10719) ^b | 7949 (6533-9630) ^c | 9271 (7536-10656) ^a |
| Protein (E%) | 16 (14-18) | 16 (14-18) | 15 (14-18) | 16 (14-17) ^b | 16 (15-18) ^a | 15 (14-17) ^b | 16 (14-18) ^b | 16 (15-19) ^a | 16 (14-18) ^{a,b} |
| Kulhydrat (E%) | 41 (36-45) ^b | 41 (39-45) ^{a,b} | 44 (39-47) ^a | 40 (36-45) | 41 (37-45) | 41 (38-45) | 41 (36-45) | 41 (37-45) | 41 (37-45) |
| Tilsat sukker (E%) | 8 (5-11) | 8 (6-11) | 9 (6-13) | 8 (5-11) | 8 (5-11) | 8 (6-11) | 8 (5-11) | 7 (5-11) | 8 (5-12) |
| Fedt (E%) | 38 (34-41) | 38 (35-40) | 37 (33-39) | 38 (35-41) ^a | 37 (34-41) ^b | 38 (34-41) ^{a,b} | 38 (34-41) ^a | 36 (33-39) ^c | 37 (34-41) ^b |
| Mættet fedt (E%) | 14 (12-16) ^a | 14 (12-16) ^{a,b} | 13 (12-15) ^b | 14 (13-16) ^a | 14 (12-16) ^b | 14 (12-16) ^{a,b} | 14 (13-16) ^a | 13 (11-14) ^c | 14 (12-15) ^b |
| Enkeltumættet fedt (E%) | 14 (13-16) | 14 (13-15) | 13 (12-15) | 14 (13-16) ^a | 14 (12-16) ^b | 14 (13-16) ^{a,b} | 15 (13-16) ^a | 13 (12-15) ^c | 14 (13-16) ^b |
| Flerumættet fedt (E%) | 6 (5-7) | 6 (5-6) | 6 (5-6) | 6 (5-7) | 6 (5-7) | 6 (5-7) | 6 (5-7) ^b | 6 (5-7) ^a | 6 (5-7) ^{a,b} |
| A-vitamin (RE) | 825 (559-1261) | 750 (555-1073) | 748 (484-1286) | 983 (644-1518) ^a | 710 (515-1034) ^b | 970 (613-1385) ^a | 813 (539-1286) ^{a,b} | 767 (549-1138) ^b | 831 (583-1261) ^a |
| Thiamin (mg/MJ) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) ^b | 0,1 (0,1-0,2) ^a | 0,1 (0,1-0,2) ^{a,b} | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) | 0,1 (0,1-0,1) |
| Riboflavin (mg/dag) | 1 (1-2) ^a | 1 (1-2) ^b | 1 (1-2) ^{a,b} | 1 (1-2) ^a | 1 (1-2) ^b | 1 (1-2) ^{a,b} | 1 (1-2) ^b | 1 (1-2) ^b | 1 (1-2) ^a |
| Niacin (NE/MJ) | 1,8 (1,5-2,2) | 1,8 (1,5-2,1) | 1,7 (1,4-2,3) | 1,8 (1,5-2,1) ^b | 1,9 (1,5-2,3) ^a | 1,8 (1,5-2,1) ^b | 1,7 (1,5-2,1) ^b | 1,9 (1,5-2,3) ^a | 1,8 (1,5-2,2) ^a |
| Pantotensyre (mg/dag) | 5 (4-7) ^a | 5 (3-6) ^b | 6 (4-7) ^{a,b} | 5 (4-7) | 5 (4-7) | 5 (4-6) | 5 (4-6) ^b | 5 (4-6) ^b | 5 (4-7) ^a |
| B6-vitamin (mg/dag) | 1 (1-2) | 1 (1-2) | 1 (1-2) | 1 (1-2) | 1 (1-2) | 1 (1-2) | 1 (1-2) ^b | 1 (1-2) ^b | 1 (1-2) ^a |
| Folat (µg/dag) | 272 (212-343) | 248 (195-334) | 268 (208-347) | 280 (222-351) ^a | 259 (209-331) ^b | 275 (223-339) ^{a,b} | 266 (208-337) ^b | 274 (216-363) ^{a,b} | 281 (226-352) ^a |
| B12-vitamin (µg/dag) | 5 (3-7) ^a | 4 (3-6) ^b | 4 (3-6) ^{a,b} | 5 (4-7) ^a | 4 (3-6) ^b | 5 (3-7) ^a | 5 (3-7) ^a | 4 (3-6) ^b | 5 (3-6) ^b |
| D-vitamin (µg/dag) | 3 (2-4) | 2 (2-4) | 2 (2-3) | 3 (2-4) ^a | 3 (2-4) ^b | 3 (2-4) ^{a,b} | 3 (2-4) | 2 (2-4) | 3 (2-4) |

| | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Fosfor (mg/dag) | 1416 (1151-1710) | 1326 (1026-1617) | 1418 (1126-1714) | 1438 (1171-1726) | 1390 (1151-1696) | 1416 (1161-1751) | 1397 (1124-1686) ^b | 1340 (1077-1619) ^b | 1452 (1214-1743) ^a |
| Jern (mg/dag) | 10 (8-13) ^a | 9 (7-12) ^b | 10 (8-12) ^{a,b} | 11 (9-13) ^a | 10 (8-12) ^b | 11 (9-13) ^a | 10 (8-13) ^a | 10 (8-12) ^b | 11 (9-13) ^a |
| Selen (µg/dag) | 51 (40-64) | 47 (38-60) | 49 (38-63) | 53 (42-64) ^a | 49 (39-63) ^b | 51 (41-66) ^{a,b} | 50 (39-62) ^b | 49 (38-63) ^b | 53 (43-65) ^a |
| Zink (mg/dag) | 11,4 (9,3-14,0) ^a | 10,1 (8,0-13,3) ^b | 10,9 (8,8-13,0) ^{a,b} | 11,7 (9,5-14,1) ^a | 10,8 (8,9-13,6) ^b | 11,4 (9,6-14,7) ^a | 11,4 (9,2-14,0) ^a | 9,7 (7,8-11,8) ^b | 11,4 (9,3-14,1) ^a |

Indtag og alder er præsenteret som median (25.-75. percentil).

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme kødtype. a angiver den højeste værdi.

Tabel 15 viser energifordeling og mediannæringsstofindtag blandt voksne (15-80 år) opdelt efter, om de overvejende indtager fedtholdigt, magert eller en blanding af fedt og magert kød.

Totalt kød

Når alle kødtyper betragtes samlet, ses signifikante forskelle i energiindtaget mellem alle tre grupper. Voksne med overvejende magert kødindtag har det laveste energiindtag (7949 kJ/dag), og blandingsgruppen har det højeste energiindtag (9271 kJ/dag). De voksne, der overvejende spiser fedtholdigt kød, ligger mellem de to øvrige grupper (8892 kJ/dag).

Derudover ses tydelige mønstre i energifordelingen. For voksne, der overvejende indtager magert kød, udgør fedt en signifikant mindre andel i kosten (36 E%) sammenlignet med dem, der overvejende indtager fedtholdigt kød (38 E%) og en blanding af de to (37 E%). Det samme gælder mættet fedt og enkeltumættet fedt, hvor gruppen med overvejende magert kødindtag ligger signifikant lavere (13 E% for begge fedttyper) end både gruppen med overvejende fedtholdigt kødindtag (henholdsvis 14 E% og 15 E%) og blandingsgruppen (14 E% for begge fedttyper). Voksne, der overvejende spiser magert kød, får ligeledes mindre energi fra flerumættet fedt (6 E% (5-7)) end dem, der overvejende spiser fedtholdigt kød (6 E% (5-7)), selvom de absolutte forskelle er små. Omvendt ses det, at dem, der overvejende spiser magert kød, får signifikant mere energi fra protein (16 E% (15-19)) sammenlignet med dem, der overvejende spiser fedtholdigt kød (16 E% (14-18)).

For flere mikronæringsstoffer ligger gruppen med overvejende magert kødindtag imidlertid signifikant lavere end de to øvrige grupper, med undtagelse af niacin, hvor den sammen med blandingsgruppen indtager signifikant mere (henholdsvis 1,9 NE/MJ og 1,8 NE/MJ) end dem, der overvejende spiser fedtholdigt kød (1,7 NE/MJ).

Det ses, at blandingsgruppen indtager signifikant mere riboflavin (1 mg/dag (1-2)), pantotensyre (5 mg/dag (4-7)), B6-vitamin (1 mg/dag (1-2)), fosfor (1452 mg/dag) og selen (53 µg/dag) end de to øvrige grupper. Personer med overvejende fedtholdigt kødindtag og blandingsgruppen har ligeledes et større indtag af jern (10-11 mg/dag)

og zink (11,4 mg/dag) end dem med overvejende magert kødindtag (10 mg/dag og 9,7 mg/dag). For indtaget af B12-vitamin ses et signifikant højere indtag hos voksne, der overvejende spiser fedtholdigt kød (5 µg/dag) end i de to øvrige grupper (4-5 µg/dag). Omvendt indtager personer med overvejende fedtholdigt kødindtag signifikant mindre folat (266 µg/dag) sammenlignet med blandingsgruppen (281 µg/dag). Slutteligt ses det højeste indtag af A-vitamin blandt blandingsgruppen (831 µg/dag), som adskiller sig signifikant fra gruppen, der overvejende spiser magert kød (767 µg/dag).

Okse- og kalvekød

For okse- og kalvekød ses kun mindre forskelle i energifordelingen mellem grupperne. Voksne, der overvejende indtager fedtholdigt okse- og kalvekød har en signifikant højere kulhydrat- (41 E%) og mættet fedtandel (14 E%) end dem, der overvejende indtager magert okse- og kalvekød (henholdsvis 40 E% og 13 E%).

For flere mikronæringsstoffer ses lidt højere, men signifikante forskelle indtag blandt voksne, der overvejende indtager magert okse- og kalvekød. Dette gælder riboflavin (1,5 mg/dag mod 1,4 mg/dag), niacin (1,9 mod 1,8 NE/MJ), pantotensyre (6 mg/dag mod 5 mg/dag), B12-vitamin (5,4 µg/dag mod 4,4 µg/dag), D-vitamin (3 µg/dag (2-4) mod 3 µg/dag (2-4)) og selen (54 µg/dag mod 51 µg/dag). Gruppen med blandet indtag ligger generelt mellem de to øvrige grupper.

Grisekød

Tilsvarende for fersk grisekød ses mindre forskelle i energifordelingen mellem grupperne. Energifordelingen for fedt og visse fedttyper er signifikant lavere blandt voksne, der overvejende spiser magert grisekød sammenlignet med dem, der overvejende spiser fedtholdigt grisekød. Dette gælder for fedt (37 E% mod 38 E%), mættet fedt (14 E% (12-15) mod 14 E% (13-16)) og enkeltumættet fedt (14 E% mod 15 E%). Samtidig er kulhydratandelen signifikant højere blandt dem, der overvejende spiser magert grisekød (41 E%) end blandt blandingsgruppen (40 E%).

Der ses overordnet få variationer mellem grupperne for indtaget af vitaminer og mineraler. Dog indtager gruppen, der overvejende spiser magert grisekød signifikant mindre pantotensyre (5 mg/dag (4-6)) sammenlignet med gruppen, der overvejende

spiser fedtholdigt grisekød (5 mg/dag (4-7)). Samtidig indtager blandingsgruppen signifikant mere thiamin (0,1 mg/MJ (0,1-0,2)) end de to øvrige grupper (0,1 mg/MJ (0,1-0,2) for begge grupper).

Fjerkræ

For fjerkræ er forskellene i energifordelingen generelt små. Dog har gruppen med overvejende magert fjerkræsindtag en lille, men signifikant højere kulhydratandel (41 E%) og en lavere andel flerumættet fedt (6 E% (5-7)) end både gruppen med overvejende fedtholdigt fjerkræsindtag (henholdsvis 40 E% og 6 E% (5-7)) og blandingsgruppen (henholdsvis 39 E% og 6 E% (5-7)). Blandingsgruppen har samtidig den højeste andel fedt (39 E%) og mættet fedt (14 E% (13-16)) i kosten og adskiller sig signifikant fra gruppen med overvejende magert fjerkræsindtag, der får 38 E% fra fedt og 14 E% (12-16) fra mættet fedt.

Niacinindtaget er signifikant højere blandt gruppen med overvejende fedtholdigt fjerkræsindtag (2,0 NE/MJ) og blandingsgruppen (1,9 NE/MJ) sammenlignet med gruppen med overvejende magert fjerkræsindtag (1,8 NE/MJ). Omvendt er selenindtaget signifikant højere blandt blandingsgruppen (54 µg/dag) end blandt gruppen med overvejende magert fjerkræsindtag (51 µg/dag).

Forarbejdet kød

For forarbejdet kød ses kun små forskelle i energifordelingen. Energiandelen fra mættet fedt er signifikant højere blandt gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt forarbejdet kød (14 E%) sammenlignet med blandingsgruppen (13 E%). Gruppen med blandet indtag har samtidig en signifikant højere kulhydratandel (44 E%) end gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt forarbejdet kød (41 E%).

For nogle mikronæringsstoffer ses signifikant højere indtag blandt gruppen med overvejende fedtholdigt forarbejdet kødindtag sammenlignet med gruppen med magert kødindtag. Dette gælder for riboflavin (1 mg/dag (1-2) for alle grupper), pantotensyre (5 mg/dag (4-7) mod 5 mg/dag (3-6)), B12-vitamin (5 µg/dag mod 4 µg/dag), jern (10 mg/dag mod 9 mg/dag) og zink (11,4 mg/dag mod 10,1 mg/dag).

Pålæg

For pålæg ses små men signifikante forskelle i energifordelingen mellem grupperne. Gruppen, der overvejende spiser magert pålæg indtager signifikant mindre energi (8637 kJ/dag) og får en større andel protein (16 E% (15-18)) end gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt pålæg (henholdsvis 9196 kJ/dag og 16 E% (14-17)) og blandingsgruppen (henholdsvis 9557 kJ/dag og 15 E%). Derudover får gruppen, der overvejende spiser magert pålæg en signifikant mindre andel fedt (37 E%), mættet fedt (14 E% (12-16)) og enkeltumættet fedt (14 E% (12-16)) sammenlignet med gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt pålæg, der får 38 E% fra fedt og 14 E% (13-16) fra både mættet fedt og enkeltumættet fedt.

For A-vitamin indtager gruppen med overvejende magert pålægsindtag signifikant mindre (710 RE) sammenlignet med de øvrige grupper (970-983 RE). Gruppen med magert kød indtager også mindre B12-vitamin (4 µg/dag mod 5 µg/dag), jern (10 mg/dag mod 11 mg/dag) og zink (10,8 mg/dag mod 11,4-11,7 mg/dag) end de to øvrige grupper. Sammenlignet med gruppen, der overvejende spiser fedtholdigt pålæg, indtager gruppen, der overvejende spiser magert pålæg mindre selen (49 µg/dag mod 53 µg/dag), folat (259 mod 280 µg/dag), riboflavin (1 mg/dag (1-2) for begge grupper) samt D-vitamin (3 µg/dag (2-4) for begge grupper). Samtidig indtager gruppen med overvejende magert pålægsindtag mere niacin (1,9 NE/MJ) end de to øvrige grupper (1,8 NE/MJ) og mere thiamin (0,1 mg/MJ (0,1-0,2) end gruppen med fedtholdigt pålæg (0,1 mg/MJ (0,1-0,1)).

Opsummering

Samlet viser resultaterne små forskelle i energifordelingen mellem voksne, der overvejende indtager magert eller fedtholdigt kød eller en blanding af de to. Der observeres dog en mindre tendens til en gunstigere energifordeling blandt dem, der overvejende indtager magert kød, særligt når alle kødtyper betragtes samlet. Forskellene i mikronæringsstofindtag er derimod mindre entydige. For flere vitaminer og mineraler ses de højeste indtag ofte blandt grupper med fedtholdigt eller blandet

kødvalg, hvilket sandsynligvis afspejler et højere samlet kødindtag og ikke kun fedtindholdet i den valgte kødtype.

Opsummering: Energifordeling og næringsstofindtag for grupper med fortrinsvis magert og fedt kødindtag (tabel 17 og 18)

Samlet set viser analyserne blandt både børn og voksne, at energifordelingen i kosten kun i begrænset omfang varierer efter, om der overvejende indtages magert eller fedtholdigt kød. Valg af magert kød er generelt associeret med en lidt lavere andel fedt og mættet fedt i kosten, særligt når alle kødtyper betragtes samlet blandt voksne.

For flere mikronæringsstoffer ses derimod ofte lidt højere indtag blandt grupper, der overvejende indtager fedtholdigt kød eller en blanding af fedtholdigt og magert kød. Dette gælder blandt andet for næringsstoffer såsom B12-vitamin, jern, selen og zink. Disse forskelle afspejler sandsynligvis, at personer, der overvejende vælger fedtholdigt kød typisk også har et højere samlet kødindtag, hvilket medfører et højere indtag af næringsstoffer fra kød.

Forskellene i næringsstofindtag er dog generelt relativt små, og resultaterne tyder samlet set på, at kostens næringsstofsammensætning ikke alene bestemmes af kødets fedtindhold, men også i høj grad af den øvrige kostsammensætning og indtaget af andre fødevarergrupper.

Del 3: Kød- og næringsstofindtag samt karakteristika blandt personer med lav, middel og høj kostkvalitet

Nøglebudskaber

- Børn og voksne med **høj kostkvalitet** har generelt et **lavere kødindtag**, særligt fedtholdigt grisekød og magert fjerkræ, sammenlignet med personer med lav eller middel kostkvalitet.
- Personer med høj **kostkvalitet** har overordnet et **lavere** energibidrag fra **tilsat sukker** og visse **fedttyper** samt et højere indtag af flere **vitaminer**, herunder A-vitamin, folat, vitamin B12 og D-vitamin.
- **Børn** med **høj kostkvalitet** er generelt **ynge** og har oftere forældre med en **videregående uddannelse**, som **aldrig har røget**.
- **Voksne** med **høj kostkvalitet** er overvejende **ældre** og **kvinder**, har oftere **aldrig røget** eller er holdt op og har i højere grad en **videregående uddannelse**. Samtidig bor en større andel **uden børn**.
- **Voksne** med **høj kostkvalitet** har overordnet **mindre taljemål**, **lavere BMI** og er oftere **normalvægtige** end voksne med lav kostkvalitet. Der er ingen forskelle for børn med lav og høj kostkvalitet.

Table 16. Energijusterede medianindtag af kød og kødprodukter, fordelt på fedtindhold, blandt børn og voksne (4-80 år) med hhv. lav, middel og høj kostkvalitet.

| Indtag (g/10 MJ) | Børn (4-14 år) | | | Voksne (15-80 år) | | |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|
| | Lav | Middel | Høj | Lav | Middel | Høj |
| Antal (n) | 150 | 310 | 162 | 685 | 1605 | 912 |
| Efterlevelsesscore | 1,9 (1,5-2,1) | 2,9 (2,6-3,1) | 3,7 (3,5-4,0) | 1,8 (1,6-2,0) | 2,8 (2,5-3,1) | 3,8 (3,6-4,2) |
| Totalt oksekød | 26 (14-54) ^{a,b} | 34 (17-54) ^a | 25 (13-41) ^b | 51 (28-75) ^{a,b} | 40 (19-68) ^a | 28 (7-56) ^b |
| Fedtholdigt oksekød | 21 (12-47) ^{a,b} | 29 (15-47) ^a | 20 (10-34) ^b | 40 (20-65) ^{a,b} | 28 (12-51) ^a | 19 (3-40) ^b |
| Magert oksekød | 1 (0-4) ^{a,b} | 2 (0-5) ^a | 1 (0-3) ^b | 4 (0-12) ^{a,b} | 3 (0-14) ^a | 2 (0-12) ^b |
| Totalt grisekød | 20 (5-36) ^a | 15 (3-34) ^a | 9 (2-20) ^b | 23 (7-48) ^a | 22 (5-43) ^a | 13 (0-30) ^b |
| Fedtholdigt grisekød | 14 (0-31) ^a | 11 (0-28) ^{a,b} | 7 (0-17) ^b | 16 (1-38) ^a | 14 (0-34) ^{a,b} | 7 (0-20) ^b |
| Magert grisekød | 2 (0-6) ^a | 0 (0-5) ^{a,b} | 0 (0-3) ^b | 0 (0-9) ^a | 0 (0-8) ^{a,b} | 0 (0-7) ^b |
| Totalt fjerkræ | 25 (4-58) ^a | 26 (11-46) ^a | 12 (0-33) ^b | 28 (3-54) ^a | 23 (3-48) ^a | 20 (0-42) ^b |
| Fedtholdigt fjerkræ | 0 (0-12) | 0 (0-8) | 0 (0-7) | 0 (0-13) | 0 (0-11) | 0 (0-8) |
| Magert fjerkræ | 19 (0-38) ^a | 20 (4-35) ^a | 9 (0-23) ^b | 16 (0-39) ^a | 14 (0-34) ^a | 11 (0-28) ^b |
| Totalt forarbejdet kød | 18 (6-30) ^{a,b} | 16 (8-29) ^a | 11 (4-25) ^b | 20 (5-37) ^{a,b} | 10 (2-26) ^a | 6 (0-16) ^b |
| Fedtholdigt forarbejdet kød | 13 (4-27) | 14 (6-26) | 9 (3-24) | 16 (3-35) | 9 (1-24) | 5 (0-15) |
| Magert forarbejdet kød | 0 (0-3) ^a | 0 (0-0) ^{a,b} | 0 (0-0) ^b | 0 (0-0) ^a | 0 (0-0) ^{a,b} | 0 (0-0) ^b |
| Totalt pålæg | 13 (3-25) | 15 (7-30) | 18 (7-29) | 12 (2-25) ^a | 13 (4-27) ^{a,b} | 8 (0-20) ^b |
| Fedtholdigt pålæg | 7 (0-17) ^b | 11 (2-24) ^a | 11 (4-22) ^a | 6 (0-16) ^b | 8 (0-18) ^a | 4 (0-12) ^a |
| Magert pålæg | 2 (0-9) | 0 (0-7) | 1 (0-8) | 1 (0-8) | 1 (0-8) | 0 (0-5) |
| Totalt kød | 135 (102-179) ^a | 125 (99-165) ^a | 101 (68-129) ^b | 168 (126-210) ^a | 141 (100-182) ^a | 103 (64-144) ^b |
| Fedtholdigt totalt kød | 89 (55-129) ^a | 91 (63-117) ^a | 73 (50-92) ^b | 112 (81-153) ^a | 91 (60-126) ^a | 60 (32-95) ^b |
| Magert totalt kød | 39 (20-65) ^a | 38 (21-54) ^a | 24 (8-39) ^b | 43 (22-75) ^a | 42 (21-66) ^a | 34 (14-60) ^b |

Indtag er præsenteret som median (25.-75. percentil).

Kød og kødprodukter indgår ikke i beregningen af kostkvaliteten.

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem kostkvalitetsgrupperne inden for samme aldersgruppe. a angiver den højeste værdi.

Indtag af kød og kødprodukter efter kostkvalitet

Tabel 16 viser det energijusterede medianindtag af kød og kødprodukter fordelt på fedtindhold blandt børn (4-14 år) og voksne (15-80 år) grupperet efter lav, middel og høj kostkvalitet. Kostkvaliteten er baseret på en efterlevelsesscore for udvalgte elementer i kostrådene og kan ses i bilag C og D. I denne analyse indgår kød og kødprodukter ikke som en begrænsende faktor.

Kostkvaliteten blandt børn ligger på 1,9 (1,5-2,1) i gruppen med lav kostkvalitet og 3,7 (3,5-4,0) i gruppen med høj kostkvalitet, mens den blandt voksne ligger på 1,8 (1,6-2,0) og 3,8 (3,5-4,1) i de tilsvarende grupper.

Totalt kød

Det samlede energijusterede kødindtag er signifikant lavere blandt personer med høj kostkvalitet hos både børn og voksne. Blandt børn falder medianindtaget fra 135 g/10 MJ ved lav kostkvalitet til 101 g/10 MJ ved høj kostkvalitet, mens det blandt voksne falder fra 168 g/10 MJ til 103 g/10 MJ. Reduktionen omfatter både fedtholdigt og magert kød, men er mest udtalt for fedtholdigt kød. Blandt voksne falder indtaget af fedtholdigt kød fra 112 g/10 MJ ved lav kostkvalitet til 60 g/10 MJ ved høj kostkvalitet, mens det blandt børn falder fra 89 g/10 MJ til 73 g/10 MJ.

Okse- og kalvekød

Indtag af okse- og kalvekød er signifikant lavere ved høj kostkvalitet sammenlignet med middel kostkvalitet. Blandt børn falder medianindtaget fra 34 g/10 MJ ved middel kostkvalitet til 25 g/10 MJ ved høj kostkvalitet, mens det blandt voksne falder fra 40 g/10 MJ til 28 g/10 MJ. Forskellen afspejles især i indtaget af fedtholdigt oksekød, som hos voksne falder fra 28 g/10 MJ til 19 g/10 MJ ved høj kostkvalitet og hos børn fra 29 g/10 MJ til 20 g/10 MJ.

Grisekød

Det samlede indtag af grisekød er signifikant lavere ved høj kostkvalitet sammenlignet med både lav og middel kostkvalitet. Blandt børn er medianindtaget 20 g/10 MJ ved lav kostkvalitet og 9 g/10 MJ ved høj kostkvalitet. Blandt voksne falder indtaget fra 23 g/10 MJ ved lav kostkvalitet til 13 g/10 MJ ved høj kostkvalitet. Reduktionen kan primært tilskrives et lavere indtag af fedtholdigt grisekød, som blandt voksne falder fra 16 g/10 MJ til 7 g/10 MJ og blandt børn fra 14 g/10 MJ til 7 g/10 MJ.

Fjerkræ

Indtaget af fjerkræ er ligeledes signifikant lavere ved høj kostkvalitet sammenlignet med lav og middel kostkvalitet. Blandt børn reduceres medianindtaget fra 25 g/10 MJ ved lav kostkvalitet til 12 g/10 MJ ved høj kostkvalitet, hvor det blandt voksne reduceres fra 28 g/10 MJ til 20 g/10 MJ. Indtaget består næsten udelukkende af magert fjerkræ, og der ses derfor ingen signifikante forskelle for indtaget af fedtholdigt fjerkræ. Derimod ses et signifikant fald i indtaget af magert fjerkræ, særligt blandt børn (fra 19 g/10 MJ til 9 g/10 MJ) og i mindre grad blandt voksne (fra 16 g/10 MJ til 11 g/10 MJ).

Forarbejdet kød

Indtaget af forarbejdet kød er signifikant lavere ved høj kostkvalitet sammenlignet med middel kostkvalitet, hvorimod personer med lav kostkvalitet ikke adskiller sig fra de øvrige grupper. Blandt børn falder medianindtaget fra 16 g/10 MJ ved middel kostkvalitet til 11 g/10 MJ ved høj kostkvalitet, mens det blandt voksne falder fra 10 g/10 MJ til 6 g/10 MJ. Reduktionen knytter sig primært til indtaget af fedtholdigt forarbejdet kød, men forskellene er ikke signifikante. Forskellene for indtaget af magert forarbejdet kød er derimod signifikante, men de absolutte forskelle er små.

Pålæg

For pålæg ses et aldersafhængigt mønster. Blandt børn stiger indtaget fra 13 g/10 MJ ved lav kostkvalitet til 18 g/10 MJ ved høj kostkvalitet, uden at forskellen er signifikant. Denne stigning er hovedsageligt drevet af indtaget af fedtholdigt pålæg, der stiger fra 7 g/10 MJ ved lav kostkvalitet til 11 g/10 MJ ved høj kostkvalitet. Blandt voksne ses derimod et signifikant fald i indtaget fra 12 g/10 MJ ved lav kostkvalitet til 8 g/10 MJ ved høj kostkvalitet. Dette skyldes ligeledes særligt indtaget af fedtholdigt pålæg, der falder fra 6 g/10 MJ til 4 g/10 MJ. Der ses ingen signifikante forskelle i indtaget af magert pålæg.

Opsummering

Samlet set viser resultaterne, at personer med høj kostkvalitet generelt har et lavere samlet kødindtag. Dette mønster ses både blandt børn og voksne og gælder for flere kødtyper. Reduktionen i det samlede kødindtag blandt personer med høj kostkvalitet skyldes primært et lavere indtag af fedtholdige kødtyper, særligt grisekød, men også et lavere indtag af magert fjerkræ.

Table 17. Mediannæringsstofindtag blandt børn og voksne (4-80 år) med hhv. lav, middel og høj kostkvalitet.

| | Børn (4-14 år) | | | Voksne (15-80 år) | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | Lav | Middel | Høj | Lav | Middel | Høj |
| Antal (n) | 150 | 310 | 162 | 685 | 1605 | 912 |
| Efterlevelsesscore | 1,9 (1,5-2,1) | 2,9 (2,6-3,1) | 3,7 (3,5-4,0) | 1,8 (1,6-2,0) | 2,8 (2,5-3,0) | 3,8 (3,5-4,1) |
| Energi (kJ) | 8147 (6794-9673) ^a | 7715 (6824-9013) ^{ab} | 7504 (6548-8495) ^b | 9007 (7022-11079) | 8857 (7105-10516) | 8631 (7085-10329) |
| Protein (E%) | 14 (12-16) | 14 (13-16) | 14 (13-15) | 15 (14-18) | 16 (14-18) | 16 (15-18) |
| Kulhydrat (E%) | 48 (43-51) | 47 (44-51) | 48 (45-50) | 41 (37-46) | 41 (36-45) | 40 (36-44) |
| Tilsat sukker (E%) | 13 (10-16) ^a | 11 (8-13) ^b | 9 (6-12) ^c | 10 (7-15) ^a | 8 (5-11) ^b | 6 (4-8) ^c |
| Fedt (E%) | 37 (34-40) ^a | 36 (33-39) ^b | 35 (33-38) ^c | 38 (34-42) | 37 (34-41) | 38 (34-41) |
| Mættet fedt (E%) | 14 (13-16) | 14 (12-15) | 13 (12-14) | 15 (13-17) ^a | 14 (12-16) ^b | 13 (11-15) ^c |
| Enkeltumættet fedt (E%) | 13 (12-15) | 13 (12-15) | 13 (12-15) | 14 (13-16) | 14 (13-16) | 14 (13-16) |
| Flerumættet fedt (E%) | 5 (5-6) ^b | 6 (5-6) ^{ab} | 6 (5-6) ^a | 6 (5-6) ^b | 6 (5-7) ^{ab} | 6 (6-7) ^a |
| A-vitamin (RE) | 578 (403-855) ^b | 717 (479-1134) ^a | 733 (545-1064) ^a | 665 (469-1094) ^b | 810 (565-1266) ^a | 939 (656-1386) ^a |
| Thiamin (mg/MJ) | 0,1 (0,1-0,1) ^b | 0,1 (0,1-0,1) ^a | 0,1 (0,1-0,1) ^a | 0,1 (0,1-0,1) ^b | 0,1 (0,1-0,1) ^a | 0,1 (0,1-0,1) ^a |
| Riboflavin (mg/dag) | 1 (1-1) | 1 (1-1) | 1 (1-1) | 1 (1-2) | 1 (1-2) | 1 (1-2) |
| Niacin (NE/MJ) | 1,3 (1-1,7) | 1,3 (1,1-1,6) | 1,3 (1,1-1,6) | 1,8 (1,5-2,2) | 1,8 (1,5-2,1) | 1,8 (1,5-2,2) |
| Pantotensyre (mg/dag) | 4 (3-5) | 4 (3-5) | 4 (3-5) | 5 (4-7) | 5 (4-7) | 5 (4-7) |
| B6-vitamin (mg/dag) | 1 (1-1) ^b | 1 (1-1) ^a | 1 (1-1) ^a | 1 (1-2) ^b | 1 (1-2) ^a | 1 (1-2) ^a |
| Folat (µg/dag) | 192 (158-240) ^b | 225 (174-268) ^a | 224 (191-273) ^a | 234 (179-286) ^b | 266 (214-332) ^a | 328 (263-402) ^a |
| B12-vitamin (µg/dag) | 2,8 (2,1-4) ^b | 3,2 (2,3-4,7) ^a | 3,7 (2,5-4,7) ^a | 4,2 (2,7-6,1) ^b | 4,4 (3,3-6,4) ^a | 4,9 (3,5-6,8) ^a |
| D-vitamin (µg/dag) | 1 (1-2) ^b | 2 (1-2) ^a | 2 (1-2) ^a | 2 (2-3) ^b | 3 (2-4) ^a | 3 (2-5) ^a |
| Fosfor (mg/dag) | 1098 (877-1389) | 1143 (959-1378) | 1143 (978-1354) | 1327 (1056-1633) | 1399 (1134-1696) | 1463 (1206-1741) |
| Jern (mg/dag) | 8 (6-9) | 8 (7-10) | 8 (7-10) | 10 (7-12) | 10 (8-13) | 11 (9-13) |
| Selen (µg/dag) | 38 (30-47) | 38 (31-47) | 39 (30-48) | 48 (38-60) | 51 (39-63) | 54 (42-66) |
| Zink (mg/dag) | 9 (7-11) | 9 (7-11) | 9 (7-10) | 11 (9-14) | 11 (9-14) | 11 (9-14) |

Indtag er præsenteret som median (25.-75. percentil). Kød og kødprodukter indgår ikke i beregningen af kostkvaliteten.

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem kostkvalitetsgrupperne inden for samme aldersgruppe. a angiver den højeste værdi.

Tabel 17 viser næringsstofindtaget blandt børn (4-14 år) og voksne (15-80 år) grupperet efter lav, middel og høj kostkvalitet.

Energi og makronæringsstoffer

Det samlede energiindtag er generelt lavere blandt personer med høj kostkvalitet. Blandt børn ses et signifikant fald fra 8147 kJ ved lav kostkvalitet til 7504 kJ ved høj kostkvalitet. Forskellene er mindre udtalte blandt voksne og ikke statistisk signifikante (fra 9007 kJ til 8631 kJ).

Protein- og kulhydratindtaget varierer kun i begrænset omfang mellem kostkvalitetsgrupperne, og der ses ingen signifikante forskelle. Blandt børn ligger proteinindtaget stabilt på 14 E% og blandt voksne på 15-16 E%, mens kulhydratindtaget ligger på 47-48 E% hos børn og 40-41 E% hos voksne.

Derimod observeres signifikante forskelle i indtaget af tilsat sukker, hvor det falder fra 13 E% ved lav kostkvalitet til 9 E% ved høj kostkvalitet blandt børn og fra 10 E% til 6 E% blandt voksne.

Fedtindtaget falder signifikant med stigende kostkvalitet blandt børn (fra 37 E% til 35 E%), hvorimod det er relativt stabilt og ikke signifikant blandt voksne (37-38 E%). Indtaget af mættet fedt falder derimod signifikant med stigende kostkvalitet blandt voksne (fra 15 E% ved lav kostkvalitet til 13 E% ved høj kostkvalitet), mens det er stabilt og ikke signifikant omkring 13 E% blandt børn. Der ses ingen signifikante forskelle i indtaget af enkeltumættet fedt, mens signifikant højere indtag af flerumættet fedt ses for børn og voksne ved høj kostkvalitet (6 E%) sammenlignet med lav kostkvalitet (5-6 E%).

Vitaminer

For flere vitaminer ses et højere indtag ved høj kostkvalitet, særligt for A-vitamin, folat og vitamin B12.

Blandt børn stiger A-vitaminindtaget fra 578 RE ved lav kostkvalitet til 733 RE ved høj kostkvalitet og blandt voksne fra 665 RE til 939 RE. For folatindtaget observeres en stigning fra 192 µg/dag til 224 µg/dag blandt børn og fra 234 µg/dag til 328 µg/dag

blandt voksne. Ligeledes stiger B12-vitaminindtaget blandt børn fra 2,8 µg/dag til 3,7 µg/dag og fra 4,2 µg/dag til 4,9 µg/dag blandt voksne.

Der ses desuden signifikante, men mindre udtalte forskelle for indtaget af thiamin, B6-vitamin og D-vitamin. For de øvrige B-vitaminer, herunder riboflavin, niacin og pantotensyre, observeres kun mindre og ikke-signifikante forskelle.

Mineraler

Mineralindtaget varierer i begrænset omfang mellem kostkvalitetsgrupperne, og der ses ingen signifikante forskelle. Der ses dog en tendens til et højere mineralindtag med stigende kostkvalitet blandt voksne, særligt for fosfor og selen. Fosforindtaget stiger fra 1327 mg/dag ved lav kostkvalitet til 1463 mg/dag ved høj kostkvalitet, og selenindtaget fra 48 µg/dag til 54 µg/dag. Både jern- og zinkindtaget ligger relativt stabilt omkring 10-11 mg/dag på tværs af kostkvalitetsgrupperne. Blandt børn er variationerne ligeledes begrænset. Fosforindtaget varierer mellem 1098 mg/dag og 1143 mg/dag, mens jern-, zink- og selenindtaget ligger stabilt omkring henholdsvis 8 mg/dag, 9 mg/dag og 38-39 µg/dag.

Opsummering

Samlet set viser resultaterne, at personer med høj kostkvalitet generelt har et lavere indtag af tilsat sukker og visse fedttyper samt et højere indtag af flere vitaminer, herunder A-vitamin, folat og vitamin B12. Samtidig ses en tendens blandt voksne til et højere indtag af flere mineraler ved høj kostkvalitet, hvilket tyder på en generelt mere næringstæt kost.

Tabel 18. Karakteristika af børn og voksne (4-80 år) med hhv. lav, middel og høj kostkvalitet.

| | Børn (4-14 år) | | | Voksne (15-80 år) | | |
|------------------------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| | Lav | Middel | Høj | Lav | Middel | Høj |
| Antal (n) | 150 | 310 | 162 | 685 | 1605 | 912 |
| Efterlevelsesscore | 1,9 (1,5-2,1) | 2,9 (2,6-3,1) | 3,7 (3,5-4,0) | 1,8 (1,6-2,0) | 2,8 (2,5-3,0) | 3,8 (3,5-4,1) |
| Alder (år) | 12 (10-13) ^a | 9 (7-11) ^b | 8 (6-9) ^c | 39 (25-54) ^c | 49 (31-63) ^b | 56 (41-67) ^a |
| Kønsfordeling (%) | | | | | | |
| Kvinder | 47 | 46 | 48 | 41 ^b | 52 ^b | 64 ^a |
| Mænd | 53 | 54 | 52 | 59 ^a | 48 ^a | 36 ^b |
| Rygestatus (%) | | | | | | |
| Ryger | 19 | 12 | 4 | 26 ^a | 17 ^a | 8 ^b |
| Er holdt op | 20 | 25 | 25 | 26 ^b | 31 ^{a,b} | 33 ^a |
| Aldrig | 61 ^b | 63 ^a | 71 ^a | 48 ^c | 51 ^b | 59 ^a |
| Uddannelsesniveau (%) | | | | | | |
| Ingen/erhvervsuddannelse | 57 ^a | 48 ^a | 34 ^b | 66 ^a | 59 ^b | 44 ^c |
| Videregående uddannelse | 43 ^b | 51 ^b | 64 ^a | 21 ^c | 33 ^b | 52 ^a |
| Under uddannelse | 0 | 1 | 2 | 13 ^a | 8 ^b | 4 ^c |
| Husholdningstype (%) | | | | | | |
| Én voksen uden børn | 0 | 0 | 0 | 26 | 26 | 31 |
| Én voksen med børn | 16 | 23 | 13 | 4 | 5 | 3 |
| Flere voksne uden børn | 0 | 0 | 0 | 32 ^b | 41 ^a | 44 ^a |
| Flere voksne med børn | 68 | 69 | 74 | 27 ^a | 24 ^{a,b} | 21 ^b |
| Andet | 15 | 8 | 12 | 10 ^a | 5 ^b | 2 ^c |

Alder er præsenteret som median (25-75 percentiler). Kød og kødprodukter indgår ikke i beregningen af kostkvaliteten.

Forskelle mellem grupperne er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem kostkvalitetsgrupperne inden for samme aldersgruppe. a angiver den højeste værdi.

Tabel 18 viser sociodemografiske karakteristika blandt børn (4-14 år) og voksne (15-80 år), grupperet efter lav, middel og høj kostkvalitet.

Alder

Der ses en tydelig sammenhæng mellem alder og kostkvalitet. Hos børn falder alderen signifikant med stigende kostkvalitet, fra 12 år ved lav kostkvalitet til 9 år ved middel kostkvalitet og 8 år ved høj kostkvalitet.

Hos voksne ses et omvendt mønster, hvor personer med høj kostkvalitet er signifikant ældre end personer med lav kostkvalitet. Medianalderen er 39 år blandt voksne med lav kostkvalitet, 49 år i middelgruppen og 56 år blandt personer med høj kostkvalitet.

Kønsfordeling

Hos børn er kønsfordelingen relativt ens på tværs af kostkvalitetsgrupperne, hvor piger udgør omkring halvdelen (46-48 %).

Blandt voksne ses derimod tydelige forskelle, hvor andelen af kvinder er signifikant mindre ved lav og middel kostkvalitet (41 % og 52 %) sammenlignet høj kostkvalitet (64 %). Mændene udgør omvendt størstedelen blandt personer med lav kostkvalitet (59 %).

Rygestatus

Blandt voksne ses en signifikant større andel personer, der aldrig har røget, ved høj kostkvalitet (59 %) end ved lav (48 %) og middel kostkvalitet (51 %). Samtidig er andelen af rygere signifikant lavere ved høj kostkvalitet (8 %) sammenlignet med lav (26 %) og middel kostkvalitet (17 %).

Hos børn er rygestatus baseret på forældrenes rygevaner. Her ses tilsvarende en større andel af forældre, der aldrig har røget, blandt børn med høj kostkvalitet (71 %) sammenlignet med børn med lav (61 %) og middel kostkvalitet (63 %).

Uddannelsesniveaue

Uddannelsesniveaueet stiger med stigende kostkvalitet. Blandt børn ses dette i forældrenes uddannelsesniveaue, hvor andelen med videregående uddannelse er signifikant større ved høj kostkvalitet (64 %) end ved lav kostkvalitet (43 %).

Et tilsvarende mønster ses blandt voksne. Andelen med videregående uddannelse stiger signifikant fra 21 % ved lav kostkvalitet til 52 % ved høj kostkvalitet, mens andelen uden uddannelse eller med en erhvervsuddannelse falder fra 66 % til 44 %.

Husholdningstype

Blandt børn ses kun mindre og ikke signifikante forskelle i husholdningstyper, hvor de fleste bor i husholdninger med flere voksne og børn (68-74 %).

Hos voksne ses derimod en signifikant større andel af personer i husholdninger med flere voksne uden børn ved middel og høj kostkvalitet (41-44 %) sammenlignet med lav kostkvalitet (32 %). Samtidig er andelen, der bor i husholdninger med flere voksne og børn, lavere ved høj kostkvalitet (21 %) end ved lav kostkvalitet (27 %).

Opsummering

Samlet set viser resultaterne, at høj kostkvalitet blandt børn er forbundet med lavere alder og højere forældreuddannelsesniveaue, mens kønsfordelingen og husholdningstypen varierer i mindre grad. Blandt voksne er høj kostkvalitet forbundet med højere alder og uddannelsesniveaue, samt en større andel kvinder, færre rygere og flere personer, der aldrig har røget eller er holdt op.

Tabel 19. Helbredsmarkører blandt børn og voksne (4-80 år) med hhv. lav, middel og høj kostkvalitet.

| | Børn (4-14 år) | | | Voksne (15-80 år) | | |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| | Lav | Middel | Høj | Lav | Middel | Høj |
| Antal (n) | 150 | 310 | 162 | 685 | 1605 | 912 |
| Efterlevelsesscore | 1,9 (1,5-2,1) | 2,9 (2,6-3,1) | 3,7 (3,5-4,0) | 1,8 (1,6-2,0) | 2,8 (2,5-3,0) | 3,8 (3,5-4,1) |
| BMI (kg/m²) | 18,3 (16,3-20,5) | 16,8 (15,2-19,3) | 16,1 (15,0-18,1) | 26,9 (23,2-31,4) ^a | 26,4 (23,2-30,1) ^b | 25,2 (22,6-28,1) ^c |
| Vægtstatus (%) | | | | | | |
| Undervægt | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| Normalvægt | 84 | 81 | 85 | 37 ^c | 40 ^b | 48 ^a |
| Overvægt | 14 | 15 | 12 | 32 | 36 | 36 |
| Svær overvægt | 1 | 4 | 2 | 30 ^a | 24 ^b | 15 ^c |
| Taljeomkreds (cm) | 66,5 (60,0-72,9) | 62,0 (56,6-69,1) | 59,0 (53,9-64,4) | 94,5 (81,3-108) ^a | 92,0 (80,4-103,1) ^b | 87,0 (78,2-98,9) ^c |

Vægt og taljemål er præsenteret som median (25-75 percentiler). Kød og kødprodukter indgår ikke i beregningen af kostkvaliteten.

Forskelle mellem grupperne er testet med regressionsmodeller, hvor de kategoriske variable er analyseret ved hjælp af logistisk regression og kontinuerlige variable er analyseret med lineær regression. Alle modeller er justeret for alder og køn.

^{a,b} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem grupperne inden for samme aldersgruppe. Derimod angiver identiske bogstaver, at grupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Tabel 19 viser helbredsmarkører blandt børn (4-14 år) og voksne (15-80 år), grupperet efter lav, middel og høj kostkvalitet.

Børn

Blandt børn ses ingen signifikante forskelle mellem, dog observeres der en tendens til lavere BMI og taljeomkreds med stigende kostkvalitet. BMI falder fra 18,3 kg/m² ved lav kostkvalitet til 16,8 kg/m² ved middel og 16,1 kg/m² ved høj kostkvalitet. Et tilsvarende mønster ses for taljeomkreds, som falder fra 66,5 cm ved lav kostkvalitet til 62,0 cm ved middel og 59,0 cm ved høj kostkvalitet.

Fordelingen af vægtstatus er derimod relativt ens på tværs af grupperne. Andelen med normalvægt ligger mellem 81 % og 85 %, mens andelen med overvægt varierer mellem 12 % og 15 %. Andelen med svær overvægt er lav i alle grupper (1-4 %).

Voksne

Hos voksne ses et signifikant fald i BMI med stigende kostkvalitet, fra 26,9 kg/m² ved lav kostkvalitet til 26,4 kg/m² ved middel og 25,2 kg/m² ved høj kostkvalitet. Et tilsvarende mønster ses for taljeomkreds, som er signifikant større ved lav kostkvalitet (94,5 cm) end ved middel (92,0 cm) og høj kostkvalitet (87,0 cm).

Fordelingen af vægtstatus afspejler samme tendens, hvor andelen med normalvægt stiger signifikant fra 37 % ved lav kostkvalitet til 48 % ved høj kostkvalitet. Samtidig falder andelen med svær overvægt fra 30 % til 15 %, hvorimod andelen med overvægt ligger nogenlunde stabilt på tværs af grupperne (32-36 %).

Opsummering

Samlet set viser resultaterne, at høj kostkvalitet er forbundet med lavere BMI og lavere taljeomkreds, særligt blandt voksne. Her ses også en større andel med normalvægt og en lavere andel med svær overvægt ved høj kostkvalitet. Blandt børn er forskellene mindre udtalte, men BMI og taljeomkreds har tendens til at være lavere ved høj kostkvalitet.

Diskussion

Køindtag i relation til kostråd, udvikling over tid og variation i befolkningen

Resultaterne viser, at det samlede medianindtag af kød i Danmark er 115 g/dag, svarende til ca. 800 g/uge. Dette ligger væsentligt over de danske kostråd, som anbefaler højst 350 g tilberedt kød pr. uge (svarende til ca. 500 g råt kød) samt så lidt forarbejdet kød som muligt (Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2021).

De nye nordiske ernæringsanbefalinger (NNR2023) anbefaler ligeledes at reducere indtaget af rødt og forarbejdet kød og samtidig øge indtaget af plantebaserede fødevarer (Blomhoff, 2023). Tilsvarende anbefaler World Cancer Research Fund at begrænse indtaget af rødt kød til højst 500 g ugentligt, mens nyere nationale kostråd, som de hollandske, anbefaler endnu lavere niveauer på op til 200 g ugentligt (Health Council of the Netherlands, 2025). Endnu lavere niveauer foreslås i EAT-Lancet-kommissionens Planetary Health Diet, hvor indtaget af rødt kød anbefales at være omkring 100 g ugentligt (Willett et al., 2019). Samlet set indikerer dette, at kødforbruget i Danmark generelt ligger over flere nationale og internationale anbefalinger, hvilket også bekræftes i hovedresultaterne fra DANSDA 2021-2024 (Fagt et al., 2026).

Ser man på udviklingen over tid, viser resultaterne fra DANSDA 2021-2024, at det samlede kødindtag er steget i de fleste aldersgrupper sammenlignet med undersøgelsen fra 2011-2013. Denne udvikling drives primært af et øget indtag af fjerkræ, mens indtaget af rødt kød er faldet (Fagt et al., 2026). Tilsvarende tendenser ses i salgsdata fra Danmark, hvor der observeres en mindre stigning i forbruget af fjerkræ og et fald i forbruget af okse- og især grisekød (Euromonitor International, 2026). En lignende udvikling ses i flere europæiske lande, hvor forbruget af fjerkræ er steget over tid, mens rødt kød fortsat udgør en væsentlig del af det samlede kødforbrug (Cocking et al., 2020). I Norge er stigningen i fjerkræforbruget særligt udtalt blandt yngre voksne (Myhre et al., 2024), mens der i Holland er observeret en gradvis forskydning mod mere fjerkræ og mindre rødt kød over de seneste årtier (van Rossum et al., 2023).

På trods af denne udvikling mod et relativt højere indtag af fjerkræ ligger det samlede kødindtag fortsat på et niveau, der overstiger anbefalingerne. Samtidig viser nordiske sammenligninger, at Danmark – sammen med Finland – generelt har et højere kødindtag end Norge, Sverige og Island, hvor danskere eksempelvis spiser kød omkring 7,1 gange om ugen (NORMO). Det er dog ikke unikt for Danmark, at anbefalingerne ikke efterleves fuldt ud. I Norge ligger indtaget af rødt og forarbejdet kød fortsat over de nationale anbefalinger, og kun omkring 22 % af befolkningen opfylder anbefalingen om maksimalt 350 g rødt kød pr. uge (Myhre et al., 2024). I Holland ses der derimod tegn på en gradvis forbedring i efterlevelsen af kostrådene i takt med faldet i indtaget af rødt og forarbejdet kød (van Rossum et al., 2023).

Samlet peger resultaterne således på, at selvom der ses en vis forskydning i kødforbruget over tid, særligt mod øget indtag af fjerkræ, er det samlede kødindtag fortsat højt i Danmark, både i et nationalt og internationalt perspektiv, og overstiger fortsat de anbefalede niveauer.

Sammensætning af kødindtaget

Det høje samlede kødindtag hænger tæt sammen med kostens sammensætning. Resultaterne viser, at danskernes kødforbrug domineres af fedtholdige kødtyper, mens magert kød udgør en mindre del af det samlede indtag. Fjerkræ adskiller sig dog ved primært at blive indtaget i magre varianter.

Grisekød udgør samlet set den største komponent i danskernes kødindtag, når både fersk grisekød, forarbejdet kød og pålæg inkluderes. Dette afspejler traditionelle danske kostmønstre, hvor svinekød historisk har spillet en central rolle. Et lignende mønster ses i andre nordiske lande, hvor grisekød og forarbejdede kødprodukter udgør en betydelig del af det samlede kødindtag (Fagt et al., 2025; Myhre et al., 2024).

Forskellene i det samlede kødindtag drives i høj grad af variationer i indtaget af fedtholdigt kød, særligt fra okse-, kalve- og grisekød. Samtidig viser analyserne, at personer med et højt indtag af fedtholdigt kød også generelt har et højere samlet kødindtag, hvilket bidrager til et højere bidrag med næringsstoffer fra kød.

Køds bidrag med næringsstoffer

Resultaterne viser, at kød og kødprodukter bidrager betydeligt til indtaget af flere makro- og mikronæringsstoffer. Især bidrager kød væsentligt til indtaget af protein og fedt samt en række vitaminer og mineraler, herunder zink, selen, jern, fosfor, A-vitamin og flere B-vitaminer, især B12-vitamin.

Sammenlignes disse resultater med næringsstofbidragene fra den tidligere Nationale Undersøgelse af Danskernes Kost og Fysiske Aktivitet (2011-2013), ses der overordnet samme mønster: kød bidrager betydeligt til indtaget af både makro- og mikronæringsstoffer (Fagt et al., 2026). I den aktuelle undersøgelse er bidraget fra kød dog generelt en smule højere for flere næringsstoffer, herunder protein, fedt og mættet fedt. En forklaring på denne forskel er, at den tidligere undersøgelse ikke inkluderede fjerkræ i opgørelsen, mens fjerkræ i denne analyse indgår som en del af det samlede kødindtag. Det betyder, at kødets samlede bidrag til næringsstofindtaget naturligt fremstår større i den foreliggende undersøgelse.

Resultaterne er derimod i tæt overensstemmelse med en tidligere dybdegående analyse af kødindtaget fra 2016, baseret på data fra DANSDA 2011-2013. Denne rapport viser ligeledes, at kød bidrager væsentligt til indtaget af protein og flere mikronæringsstoffer, særligt A-vitamin, thiamin, niacin, B12, B6, zink og selen, men samtidig også til indtaget af mættet fedt og natrium (Biltoft-Jensen et al., 2016)

Andre internationale undersøgelser fremhæver ligeledes kød som en næringsstoffæt fødevarergruppe. Her understreges det, at især jern, zink, selen og flere B-vitaminer forekommer i en form med høj biotilgængelig i animalske fødevarer (Stadnik, 2024; Cocking et al., 2020; Pereira & Vicente, 2013;).

Dette er også i overensstemmelse med flere europæiske nationale kostundersøgelser. I den seneste hollandske kostundersøgelse, Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021 ses det, at kød er den vigtigste kilde til thiamin, niacin og vitamin B6 samt hæmjern i kosten. Derudover bidrager kød også væsentligt til indtaget af selen og zink i den hollandske kost (Sanderman-Nawijn et al., 2024). Tilsvarende viser den seneste norske kostundersøgelse, Norkost 4, at kød og kødprodukter er blandt de vigtigste kilder til protein, fedt - særligt mættet fedt-, jern og selen i kosten (Myhre et al., 2024).

Disse resultater understøtter, at kød fortsat spiller en central rolle som kilde til flere essentielle næringsstoffer i kosten. Det er dog vigtigt at bemærke, at det høje bidrag til især fedt og mættet fedt i høj grad er drevet af fedtholdige og forarbejdede kødtyper. Dermed afspejler næringsstofbidraget ikke kun kødets ernæringsmæssige kvalitet, men også fordelingen mellem forskellige kødtyper i kosten, og at personer der fortrinsvis indtager fedtholdigt kød, typisk har et højere samlet kødindtag.

Kødindtag og kostkvalitet

Analyserne viser en tydelig sammenhæng mellem kostkvalitet og kødindtag. Personer med høj kostkvalitet har generelt et lavere samlet kødindtag end personer med lav kostkvalitet, hvilket især skyldes et lavere indtag af fedtholdigt kød. Samtidig ses et højere indtag af flere mikronæringsstoffer blandt personer med høj kostkvalitet. Dette understøttes af tidligere danske analyser, hvor personer med et højt indtag af rødt og forarbejdet kød generelt havde mindre hensigtsmæssige kostvaner og dårligere efterlevelse af kostrådene (Biltoft-Jensen et al., 2016). Et lignende mønster ses i den hollandske kostundersøgelse, hvor personer med højere uddannelse har et lavere kødindtag og en bedre efterlevelse af kostrådene (van Rossum et al., 2023).

Resultaterne fra tabel 13 viser, at voksne, der overvejende indtager magert kød, generelt har en højere kostkvalitet (3,4 point ud af 8). Denne højere kostkvalitet afspejles blandt andet i et højere indtag af frugt, grønt, fisk og i nogle tilfælde fuldkorn samt et lavere ugentligt kødindtag på ca. 840 g/10 MJ, når kød indgår som en begrænsende faktor.

Når kød ikke indgår som en begrænsning i kostkvalitetsscoren, ses der stadig et moderat kødindtag blandt personer med høj kostkvalitet. I tabel 17 ses det, at børn og voksne med høj kostkvalitet har et medianindtag på ca. 100 g/10 MJ/dag, hvilket er i overensstemmelse med tidligere danske data (Biltoft-Jensen et al., 2008). Dette tyder på, at kød kan indgå i varierende mængder i et kostmønster, der stadig er forbundet med høj kostkvalitet. Samtidig understøtter resultaterne, at kød ikke indgår isoleret i kosten, men som en del af et samlet kostmønster. Tidligere undersøgelser har også vist

at et højt indtag af rødt og forarbejdet kød ofte er forbundet med et mere energitæt vestligt kostmønster (Libera et al., 2021).

Sociodemografiske mønstre

Køn og alder

Resultaterne viser en tydelig variation i befolkningen. Mænd har konsekvent et højere kødindtag end kvinder, og indtaget er højest blandt unge og midaldrende voksne (15-50 år), mens børn (4-14 år) og ældre (51-80 år) har lavere indtag. Disse forskelle ses både i absolutte og energijusterede analyser, hvilket indikerer, at variationen ikke alene kan forklares af forskelle i energiindtag, men også af forskelle i kostens sammensætning.

Et tilsvarende mønster er dokumenteret i både danske og internationale studier, hvor mænd generelt har et højere kødindtag end kvinder, og hvor indtaget er højest blandt yngre voksne (Biltoft-Jensen et al., 2016; Cocking et al., 2020; Myhre et al., 2024; van Rossum et al., 2023). Samtidig dækker medianindtaget over en betydelig spredning i befolkningen, hvilket indikerer, at en stor andel af befolkningen har et væsentligt højere indtag end medianen.

Uddannelsesniveau og rygestatus

Det samlede energijusterede kødindtag er signifikant højere blandt personer med lav eller middel kostkvalitet sammenlignet med dem med høj kostkvalitet. Samtidig fremgår det af tabel 18, at lav og middel kostkvalitet forekommer hyppigere blandt rygere og personer med ingen eller erhvervsuddannelse. Dette peger på, at et højt kødindtag muligvis kan være associeret med en større andel af rygere og personer uden uddannelse eller med en erhvervsfaglig uddannelse. Voksne med et højere indtag af fedtholdigt kød er ligeledes oftere mænd, har kortere uddannelse og ryger i højere grad sammenlignet med personer, der overvejende vælger magert kød. Dette er i overensstemmelse med tidligere danske og internationale studier, hvor højere kødindtag er associeret med lavere uddannelsesniveau, større forekomst af rygere og lavere efterlevelse af kostråd (Biltoft-Jensen et al., 2016; Myhre et al., 2024; van Rossum et al., 2023).

Samlet peger resultaterne således på, at kødforbrug i høj grad følger sociodemografiske mønstre, hvor køn, alder og uddannelse spiller en væsentlig rolle og understreger, at kødindtag er tæt koblet til bredere kost- og livsstilmønstre og ikke kan betragtes isoleret.

Helbredsmarkører og sundhedsperspektiver

Mens kød generelt bidrager med flere vigtige næringsstoffer, har epidemiologiske studier samtidig vist, at et højt indtag af især forarbejdet kød og i mindre grad rødt kød er associeret med en øget risiko for flere kroniske sygdomme, herunder hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og kolorektal cancer (Giromini & Givens, 2022; Libera et al., 2021). Risikoestimatet er i flere studier fundet at være højere for forarbejdet kød end for uforarbejdet rødt kød (Giromini & Givens, 2022; De Smet & Van Hecke, 2024). Samtidig tyder den eksisterende litteratur på, at indtag af fjerkræ generelt ikke er forbundet med samme risiko og i nogle studier endda kan være associeret med en lavere risiko for visse sygdomme (De Smet & Van Hecke, 2024). Resultaterne fra den foreliggende undersøgelse viser dog kun begrænsede forskelle i helbredsmarkører mellem grupper, hvilket sandsynligvis skyldes, at analyserne er baseret på tværsnitsdata. Der kan derfor ikke drages kausale konklusioner.

Der ses en tendens til, at voksne (15-80 år), der overvejende spiser visse fedtholdige kødtyper, herunder forarbejdet kød, grisekød og fjerkræ er associeret med en større taljeomkreds sammenlignet med de personer, der overvejende indtager tilsvarende magre kødtyper. Der observeres dog ingen forskelle for det samlede kødindtag. Blandt børn (4-14 år), der indtager overvejende fedtholdigt og magert kød, ses der ligeledes ingen forskelle mellem grupperne for BMI, vægt og taljeomkreds.

Blandt personer med lav, middel og høj kostkvalitet, ses der derimod en tydelig og signifikant sammenhæng mellem kostkvalitet og helbredsmarkører blandt voksne. Personer med høj kostkvalitet har generelt lavere BMI og taljeomkreds samt en højere andel af personer med normalvægt og en lavere andel med svær overvægt. Den tidligere danske analyse fra 2016 viser ligeledes, at personer med højt indhold af

forarbejdet kød i kosten oftere havde abdominal fedme, og at personer med højt samlet kødindhold oftere var overvægtige eller svært overvægtige (Biltoft-Jensen et al. 2016).

Styrker og svagheder

En væsentlig styrke ved undersøgelsen er det relativt store datagrundlag, som omfatter et bredt udsnit af den danske befolkning i alderen 4-80 år. Dette giver mulighed for at analysere kødindtaget på tværs af både køn og aldersgrupper samt at undersøge forskelle i indtaget mellem forskellige kødtyper.

Derudover giver datamaterialet mulighed for en detaljeret opgørelse af kødindtaget opdelt på flere kødtyper og fedtindhold. Dette gør det muligt at belyse variationer i kostmønstre og næringsstofbidrag fra forskellige typer kød, herunder forskelle mellem fedtholdigt og magert kød.

En yderligere styrke er, at analyserne ikke kun omfatter kostdata, men også inkluderer oplysninger om socioøkonomiske forhold og helbredsmarkører såsom BMI og taljeomkreds. Dette gør det muligt at undersøge sammenhænge mellem kødindtag, kostkvalitet og forskellige karakteristika i befolkningen.

Endelig giver anvendelsen af nationale kostdata og koblingen til Fødevardatabanken (Fødevardata (frida.fooddata.dk), version 5.4.v2, 2025, Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet) mulighed for en detaljeret beregning af både makro- og mikronæringsstofindtaget fra kød og kødprodukter.

Undersøgelsen har samtidig flere metodiske begrænsninger, som bør tages i betragtning ved fortolkningen af resultaterne. For det første er kostdata baseret på selvrapporterede kostregistreringer, hvilket indebærer en risiko for underrapportering. Dette gælder især energitætte fødevarer og fødevarer, der opfattes som mindre sunde, og kan derfor påvirke estimerne af det samlede kødindtag. Derudover er svarprocenten i undersøgelsen relativt lav (26 %). Selvom data er vægtet for at øge repræsentativiteten i forhold til den danske befolkning, kan der fortsat være en risiko for selektionsbias, hvis deltagere, der vælger at deltage i kostundersøgelser, systematisk adskiller sig fra dem, der ikke deltager.

En yderligere metodisk begrænsning ved opgørelsen af det totale kødindtag er, at beregningerne er baseret på ingrediensniveau frem for de registrerede retter. Det betyder, at kødindtaget beregnes ud fra de enkelte ingredienser i retter som lasagne eller kødsovs frem for ud fra de samlede retter. Denne fremgangsmåde er nødvendig for at kunne opgøre det samlede kødindtag, herunder kød der indgår i sammensatte retter. Beregningerne i DANSDA er koblet til data fra Fødevaredatabanken, og klassificeringen af kød afhænger derfor af, om de enkelte fødevarer er registreret og analyseret heri. Hvis der ikke foreligger specifikke analysedata for et forarbejdet produkt - som eksempelvis kyllingenuggets -, beregnes næringsindholdet ud fra rått kyllingekød, panering og fedtstof med korrektion for svind ved tilberedning. Dette kan medføre, at produktet klassificeres som fersk kyllingekød frem for forarbejdet kød, hvilket kan give anledning til fejlkategorisering. For at reducere denne usikkerhed blev alle relevante opskrifter, der indgår i næringsstofberegningerne, systematisk gennemgået, herunder opskrifter på kyllingenuggets, chicken McNuggets, kylette, hønsesalat, flæsketegspålæg, roastbeefpålæg samt sandwich og smørrebrød med roastbeef eller kødpølse. Formålet var at sikre, at klassificeringen af kødtyper så vidt muligt afspejlede de faktiske ingredienser.

En yderligere metodisk begrænsning knytter sig til opdelingen af deltagerne i grupper med overvejende fedtholdigt og overvejende magert kødindtag. Grænsen for denne opdeling blev sat ved 60 %, hvilket ligger relativt tæt på en 50/50-fordeling. Det kan derfor diskuteres, om denne grænse i tilstrækkelig grad afspejler et klart dominerende indtag af den ene kødtype. Årsagen til, at grænsen ikke er sat højere, skyldes, at en strammere afgrænsning ville reducere størrelsen på grupperne - men særligt gruppen med overvejende magert kødindtag - så markant, at analyserne ikke længere ville have tilstrækkelig statistisk styrke. Derudover blev gruppen med et blandet indtag af fedtholdigt og magert kød blandt 4-14-årige slået sammen med gruppen, der spiser overvejende magert kød. Denne sammenlægning var nødvendig for at sikre tilstrækkelig statistisk styrke, men indebærer samtidig, at personer med et reelt blandet indtag bliver kategoriseret som havende et overvejende magert indtag. Dette kan introducere en vis klassifikationsusikkerhed i resultaterne for denne aldersgruppe, som bør tages i betragtning ved fortolkningen.

Konklusion

Analysen viser, at kød og kødprodukter fortsat udgør en væsentlig del af danskernes kost og bidrager betydeligt til indtaget af både makronæringsstoffer og flere centrale mikronæringsstoffer. Kød bidrager især til indtaget af protein og fedt, særligt mættet fedt, samt til flere vitaminer og mineraler, herunder A-vitamin, B-vitaminer som B12-vitamin, zink, selen, jern og fosfor.

Det samlede kødindtag er generelt højere blandt mænd end blandt kvinder, og de højeste indtag ses blandt unge og midaldrende voksne. Der ses desuden tydelige forskelle mellem kødtyper, hvor okse- og kalvekød samt fjerkræ i højere grad indtages blandt yngre voksne, mens grisekød udgør en relativt større del af kødindtaget blandt ældre. For forarbejdet kød og pålæg ses de højeste indtag derimod primært blandt børn.

Analyserne viser endvidere, at personer med et højere indtag af fedtholdigt kød generelt har et højere samlet kødindtag og dermed også et højere indtag af flere næringsstoffer fra kød. Omvendt er et højere indtag af magert kød forbundet med en højere kostkvalitet og et lavere samlet kødindtag. Samtidig ses tydelige sociodemografiske forskelle, hvor et højere indtag af fedtholdigt kød i højere grad forekommer blandt mænd, personer med kortere uddannelse og rygere, mens et højere indtag af magert kød er forbundet med højere uddannelsesniveau og en mere sundhedsorienteret livsstil. I relation til sundhed viser analyserne, at en højere kostkvalitet er forbundet med gunstigere helbredsmarkører blandt voksne, herunder lavere BMI og taljeomkreds samt en større andel normalvægtige. Derimod ses kun begrænsede forskelle blandt børn. Det er dog vigtigt at understrege, at resultaterne er baseret på tværsnitsdata, og at der derfor ikke kan drages kausale konklusioner.

Samlet understreger resultaterne, at kødindtaget bør vurderes i sammenhæng med det samlede kostmønster. Resultaterne peger på, at en reduktion i indtaget af især fedtholdigt og forarbejdet kød kan være relevant i forhold til at forbedre kostkvaliteten og efterleve kostrådene. En sådan ændring bør ledsages af en gradvis kostomlægning, der sikrer et tilstrækkeligt indtag af de næringsstoffer, som kød bidrager med. Samtidig peger resultaterne på, at ændringer i kødforbruget ikke alene kan baseres på individuelle valg, men også kan kræve strukturelle tiltag, herunder øget tilgængelighed

af ernæringsmæssigt relevante alternativer, målrettet kostvejledning samt indsatser, der tager højde for sociale og kulturelle forskelle i kostvaner.

Referencer

Allen TS, Bhatia HS, Wood AC, Momin SR, Allison MA. State-of-the-art review: Evidence on red meat consumption and hypertension outcomes. *Am J Hypertens*. 2022;35(8):679-687. doi:10.1093/ajh/hpac064. PMID: 35561332; PMCID: PMC10060708.

Biltoft-Jensen A, Fagt S, Groth MV, Matthiessen J, Wachmann HC, Christensen T. The intake of saturated fat and dietary fibre: a possible indicator of diet quality. *British Journal of Nutrition*. 2008;100(3):624-632. doi:10.1017/S0007114507904353.

Biltoft-Jensen A, Kørup K, Christensen T, Eriksen K, Ygil KH, Fagt S. *Køds rolle i kosten*. Danmarks Tekniske Universitet, Fødevareinstituttet; 2016.

Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, Christensen JJ. *Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating Environmental Aspects*. 2023. doi:10.6027/nord2023-003.

Cole TJ, Lobstein T. Extended international (IOTF) body mass index cut-offs for thinness, overweight and obesity. *Pediatric Obesity*. 2012;7(4):284-294. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00064.

Euromonitor International. *Meat consumption per capita in Denmark (kg per capita), 2013-2024* [Data set]. Passport (Euromonitor International); 2026. Retrieved February 12, 2026.

Europa-Parlamentets og Rådets forordning (EF) nr. 1924/2006 af 20. december 2006 om ernærings- og sundhedsanprisninger af fødevarer. *Den Europæiske Unions Tidende*, L 404, 30.12.2006, s. 9-25. (særligt artikel 8 og bilaget).

Europa-Parlamentets og Rådets forordning (EU) nr. 1169/2011 af 25. oktober 2011 om fødevareinformation til forbrugerne. *Den Europæiske Unions Tidende*, L 304, 22.11.2011, s. 18-63. (særligt artikel 32, stk. 4, og bilag XIII).

Fagt S, Christensen T, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J, Christensen C, Rosenlund Sørensen M, Henriksen K, McClure S, Trolle E. *Danskernes Kostvaner 2021-2024: Hovedresultater*. 2026.

Fagt S, Frost Andersen L, Enghardt Barbieri H, Helldan A, Matthiessen J, McClure ST, Raulio S, Rosenlund Sørensen M, Thorgeirsdottir H, Trolle E. *NORMO 2025 - Nordic*

Monitoring 2014-2024: Status and development of diet, physical activity, use of nicotine products, alcohol and overweight. 2025. doi:10.6027/NORD2025-026.

Geiker NRW, Bertram HC, Mejbom H, Dragsted LO, Kristensen L, Carrascal JR, Bügel S, Astrup A. Meat and human health—current knowledge and research gaps. *Foods*. 2021;10:1556. doi:10.3390/foods10071556.

Giromini C, Givens DI. Benefits and risks associated with meat consumption during key life processes and in relation to chronic disease risk. *Foods*. 2022;11:2063. doi:10.3390/foods11142063.

Health Council of the Netherlands. *Dutch Dietary Guidelines: Protein Sources and Dietary Patterns 2025*. The Hague: Health Council of the Netherlands; 2025. Available from: <https://www.healthcouncil.nl/documents/2025/12/04/dutch-dietary-guidelines-protein-sources-and-dietary-patterns-2025>

IARC (2018). Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans Volume 114, Red Meat and Processed Meat. IARC 2018.

Klurfeld DM. What is the role of meat in a healthy diet? *Anim Front*. 2018;8(3):5-10. doi:10.1093/af/vfy009. PMID: 32071794; PMCID: PMC7015455.

Langwagen M, Jacobsen J, Christensen T, Poulsen A. *The Danish Food Composition Database, Frida version 5.4.v2*. National Food Institute, Technical University of Denmark; 2025. doi:10.11583/DTU.29500682.

Leroy F, Smith NW, Adesogan AT, Beal T, Iannotti L, Moughan PJ, Mann N. The role of meat in the human diet: evolutionary aspects and nutritional value. *Animal Frontiers*. 2023;13(2):11-18. doi:10.1093/af/vfac093.

Martin C, Parlasca MC, Qaim M. Meat consumption and sustainability. *Annu Rev Resource Economics*. 2022;14:17-41. doi:10.1146/annurev-resource-111820-032340.

Myhre JB, Andersen Brodin MM, Andersen LF. *Norkost 4*. Norwegian Directorate of Health; 2024. Available from: www.helsedirektoratet.no/rapporter/norkost-4

Sanderman-Nawijn EL, Brants HAM, Dinnissen CS, Ocké MC, van Rossum CTM. *Energy and nutrient intake in the Netherlands: Results of the Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021*. 2024. doi:10.21945/RIVM-2024-0071.

Sanford M, Painter J, Yasseri T, Lorimer J. Controversy around climate change reports: a case study of Twitter responses to the 2019 IPCC report on land. *Climatic Change*. 2021;167:59.

Stadnik J. Nutritional value of meat and meat products and their role in human health. *Nutrients*. 2024;16:1446. doi:10.3390/nu16101446.

Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. *De officielle kostråd - godt for sundhed og klima*. 2021. Available from: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/spis-mindre-koed-vaelg-baelgfrugter-og-fisk>

van Rossum CTM, Sanderman-Nawijn EL, Brants HAM, Dinnissen CS, Jansen-van der Vliet M, Beukers MH, Ocké MC. *The diet of the Dutch (dietary guidelines)*. 2023. doi:10.21945/RIVM-2022-0190.

WHO. *Body mass index (BMI)*. 2026. Available from: https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index?introPage=intro_3.html

Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, et al. 2019. Food in the Anthropocene: the EATLancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 393:447-92

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. *Continuous Update Project Expert Report 2018. Recommendations and public health and policy implications*. 2018. Available from: dietandcancerreport.org

Bilag A. Grupperinger af kød og kødprodukter, fordelt på kødtype og fedtindhold

| ID | Produkt | Kødtype | Mager/fed | Fedtindhold pr. 100g |
|------|--|----------------|-----------|----------------------|
| 566 | Hjerte, kalv, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 3,7 |
| 698 | Lever, kalv, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 3,9 |
| 1712 | Kalvekød, culotte, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 6,7 |
| 1755 | Kalvekød, tykstegsfilet, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 1,9 |
| 1756 | Kalvekød, tyndstegsfilet, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 8,2 |
| 796 | Lammekød, kølle, afpudset, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 5,5 |
| 547 | Nyre, kalv, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 1,6 |
| 871 | Oksekød, højrebsfilet, afpudset, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 9,4 |
| 770 | Oksekød, inderlår uden kappe, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 3,1 |
| 944 | Oksekød, mellemskært, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 9,0 |
| 831 | Oksekød, mørbrad, afpudset, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 6,2 |
| 870 | Oksekød, skank (osso buco), rå | Okse-/kalvekød | Mager | 6,0 |
| 805 | Oksekød, tykstegsfilet uden kappe, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 4,2 |
| 879 | Oksekød, yderlår, rå | Okse-/kalvekød | Mager | 7,1 |
| 1753 | Kalvekød, cuvette, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 10,3 |
| 1171 | Kalvekød, fedt, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 22,8 |
| 994 | Lammekød, bov, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 17,4 |
| 71 | Lammekød, kølle, uspec., rå | Okse-/kalvekød | Fed | 12,0 |
| 1234 | Lammekød, uspec., rå | Okse-/kalvekød | Fed | 30,5 |
| 1064 | Oksekød, culotte, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 22,1 |
| 1067 | Oksekød, hakket, 15-20% fedt, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 16,2 |
| 1739 | Oksekød, hakket, 8-12% fedt, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 10,3 |
| 1109 | Oksekød, højrebsfilet med kappe, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 14,9 |
| 1040 | Oksekød, spidsbryst, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 10,2 |
| 966 | Oksekød, tykstegsfilet med kappe, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 10,4 |
| 1042 | Oksekød, tyndbov + mellembov, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 14,2 |
| 1233 | Oksekød, tyndbryst, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 27,8 |
| 1082 | Oksekød, tyndstegsfilet med fedtkant, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 14,5 |
| 1232 | Oksekød, uspec., fedt, rå | Okse-/kalvekød | Fed | 28,4 |

Bilag A. (fortsat)

| ID | Produkt | Kødtype | Mager/fed | Fedtindhold pr. 100g |
|-----------|--|----------------|------------------|-----------------------------|
| 771 | Grisekød, mørbrad, afpudset, rå | Svinekød | Mager | 3,3 |
| 734 | Grisekød, skinkemignon af lårtunge, helt afpudset, rå | Svinekød | Mager | 4,4 |
| 777 | Grisekød, uspec., magert, rå | Svinekød | Mager | 3,0 |
| 644 | Hjerte, gris, rå | Svinekød | Mager | 4,2 |
| 781 | Lever, gris, rå | Svinekød | Mager | 3,4 |
| 574 | Nyre, gris, rå | Svinekød | Mager | 3,0 |
| 1076 | Grisekød, hakket, 15-20% fedt, rå | Svinekød | Fed | 17,2 |
| 1003 | Grisekød, kam uden svær, ca. 3 mm spæk, rå | Svinekød | Fed | 13,2 |
| 1124 | Grisekød, kogestykke af bryst med svær, rå | Svinekød | Fed | 25,4 |
| 949 | Grisekød, nakkefilet, helt afpudset (Nakkekotelet), rå | Svinekød | Fed | 12,5 |
| 74 | Grisekød, nakkekam med svær, rå | Svinekød | Fed | 23,4 |
| 1249 | Grisekød, stegestykke af bryst med svær, rå | Svinekød | Fed | 33,1 |
| 1201 | Grisekød, stegestykke af bryst, uden svær, ca. 2 mm spæk, rå | Svinekød | Fed | 26,8 |
| 1269 | Grisekød, uspec., fedt, rå | Svinekød | Fed | 32,0 |

Bilag A. (fortsat)

| ID | Produkt | Kødtype | Mager/fed | Fedtindhold pr. 100g |
|-----------|-------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------------|
| 738 | And, brystkød, rå | Fjerkræ | Mager | 4,3 |
| 728 | And, kød, rå | Fjerkræ | Mager | 5,1 |
| 955 | Gås, kød, rå | Fjerkræ | Mager | 7,1 |
| 776 | Hjerte, høne (kylling), rå | Fjerkræ | Mager | 9,3 |
| 708 | Høne, kød, rå | Fjerkræ | Mager | 2,7 |
| 795 | Kylling, kød, rå | Fjerkræ | Mager | 5,6 |
| 785 | Kalkun, kød og skind, rå | Fjerkræ | Mager | 5,0 |
| 732 | Kalkun, kød, rå | Fjerkræ | Mager | 2,2 |
| 682 | Kråse, kylling, rå | Fjerkræ | Mager | 4,2 |
| 1644 | Kylling, grillstegt, fastfood | Fjerkræ | Mager | 9,2 |
| 747 | Lever, ande, rå | Fjerkræ | Mager | 4,6 |
| 673 | Lever, gåse, rå | Fjerkræ | Mager | 4,3 |
| 712 | Lever, kylling, rå | Fjerkræ | Mager | 4,2 |
| 101 | And, kød og skind, rå | Fjerkræ | Fed | 39,3 |
| 87 | Gås, kød og skind, rå | Fjerkræ | Fed | 33,6 |
| 1236 | Kylling, kød og skind, friturestegt | Fjerkræ | Fed | 16,3 |
| 959 | Kylling, kød og skind, rå | Fjerkræ | Fed | 11,3 |
| 990 | Kylling, vinge, kød og skind, rå | Fjerkræ | Fed | 12,2 |

| ID | Produkt | Kødtype | Mager/fed | Fedtindhold pr. 100g |
|-----------|-------------------------|----------------|------------------|-----------------------------|
| 860 | Due, kød, rå | Vildt | Mager | 7,5 |
| 995 | Fasan, kød og skind, rå | Vildt | Mager | 9,3 |
| 844 | Fasan, kød, rå | Vildt | Mager | 3,6 |
| 773 | Harekød, uspec., rå | Vildt | Mager | 2,1 |
| 807 | Kaninkød, uspec., rå | Vildt | Mager | 4,0 |
| 1200 | Due, kød og skind, rå | Vildt | Fed | 23,8 |

Bilag A. (fortsat)

| ID | Produkt | Kødtype | Mager/fed | Fedtindhold pr. 100g |
|------|-----------------------------|-----------------|-----------|----------------------|
| 666 | Skinke, kogt, konserves | Forarbejdet kød | Mager | 5,4 |
| 216 | Bacon, stegestykke, rå | Forarbejdet kød | Fed | 42,0 |
| 1184 | Blodpølse, kogt | Forarbejdet kød | Fed | 20,8 |
| 1136 | Medisterpølse, røget | Forarbejdet kød | Fed | 24,3 |
| 982 | Medisterpølse, rå | Forarbejdet kød | Fed | 17,4 |
| 1021 | Skinke, røget, kogt | Forarbejdet kød | Fed | 14,0 |
| 1918 | Tørret skinke, Serrano | Forarbejdet kød | Fed | 15,1 |
| 1093 | Wienerpølse, kogt, fastfood | Forarbejdet kød | Fed | 20,3 |
| 900 | Wienerpølse, konserves | Forarbejdet kød | Fed | 17,0 |

| ID | Produkt | Kødtype | Mager/fed | Fedtindhold pr. 100g |
|------|--|---------|-----------|----------------------|
| 693 | Skinke, kogt, skiveskåret | Pålæg | Mager | 4,1 |
| 743 | Grisefilet, røget, pålæg | Pålæg | Mager | 3,8 |
| 750 | Hamburgerryg, kogt | Pålæg | Mager | 4,8 |
| 729 | Kalkun, bryst (filet), kogt/røget, pålæg | Pålæg | Mager | 1,8 |
| 583 | Leverpostej, fedtreduceret | Pålæg | Mager | 6,7 |
| 754 | Kylling, bryst (filet), kogt, pålæg | Pålæg | Mager | 3,2 |
| 674 | Salt kød, pålæg | Pålæg | Mager | 2,6 |
| 828 | Roastbeef, pålæg | Pålæg | Fed | 3,5 |
| 1221 | Kogt oksebryst, pålæg | Pålæg | Fed | 22,1 |
| 925 | Kyllingepølse, pålæg | Pålæg | Fed | 15,0 |
| 1101 | Kødpølse, pålæg | Pålæg | Fed | 24,4 |
| 1010 | Leverpostej | Pålæg | Fed | 19,2 |
| 144 | Leverpølse, pålæg | Pålæg | Fed | 35,8 |
| 1099 | Paté, pålæg | Pålæg | Fed | 21,7 |
| 301 | Pølse, tepølse | Pålæg | Fed | 48,3 |
| 110 | Rullepølse, lammekød, pålæg | Pålæg | Fed | 31,7 |
| 1158 | Rullepølse, pålæg | Pålæg | Fed | 23,1 |
| 489 | Salami | Pålæg | Fed | 49,2 |
| 358 | Spegepølse | Pålæg | Fed | 44,0 |
| 287 | Spegepølse, oksekød | Pålæg | Fed | 34,1 |
| 989 | Sylte | Pålæg | Fed | 18,2 |

Bilag B. Beregning af tilberedt kødmængde

For at estimere indtaget af tilberedt kød omregnes rå kødmængder i opskrifterne til tilberedte mængder ved hjælp af opskriftsspecifikke udbyttefaktorer. Udbyttefaktoren beskriver forholdet mellem opskriftens tilberedte vægt og rå vægt og beregnes som:

$$\text{udbyttefaktor} = \frac{\text{tilberedt vægt}}{\text{rå vægt}}$$

hvor den tilberedte vægt er defineret som rå vægt fratrukket vandsvind og fedtsvind:

$$\text{tilberedt vægt} = \text{rå vægt} - \text{vandsvind} - \text{fedtsvind}$$

Den tilberedte kødmængde for den enkelte ingrediens beregnes herefter ved at multiplicere opskriftens udbyttefaktor med den rå kødmængde og en kødfaktor, som korrigerer for, at ikke alle produkter består af 100 % kød, fx farsprodukter:

$$\text{tilberedt kødmængde}_i = \text{udbyttefaktor} \times \text{rå kødmængde}_i \times \text{kødfaktor}_i$$

En persons samlede kødindtag beregnes som summen af de tilberedte kødmængder fra alle relevante kødingredienser i det samlede kostindtag.

Svindet varierer betydeligt mellem forskellige retter og tilberedningsmetoder. For ikke-gryderetter er svindet fx 10 % i paneret kotelet og 37 % i stegt bacon. For gryderetter er svindet f.eks. 5 % i en wokret med kød og 22 % i en kyllingegryde. Det gennemsnitlige svind for opskrifterne er ca. 24 % for ikke-gryderetter og ca. 20 % for gryderetter (f.eks. kødsovs og lign). Gennemsnittet dækker dog over en betydelig variation og er derfor ikke i sig selv dækkende for det faktiske kødindtag. Et simpelt gennemsnit af svindet på tværs af opskrifter er ikke repræsentativt for indtaget, fordi opskrifterne anvendes med forskellig hyppighed og mængder i kosten. Nogle retter bidrager kun i begrænset omfang til det samlede indtag (f.eks. lever), mens andre anvendes ofte (f.eks. bolognese/kødsovs). Beregningen af kødindtaget er derfor baseret på opskriftsspecifikke udbyttefaktorer anvendt på de faktisk registrerede retter og ingredienser frem for på én generel svindprocent.

Bilag C. Grupperinger af fødevarergrupper i kostkvalitetsindekset

| | | |
|----------------------------|------|-----------------------------------|
| Frukt og grøntsager | 1851 | Abrikos, rå |
| | 388 | Agurk, rå |
| | 404 | Agurk, syltet |
| | 317 | Agurk, syltet, uden tilsat sukker |
| | 423 | Ananas, konserver |
| | 1855 | Ananas, rå |
| | 636 | Ananaskirsebær, rå |
| | 70 | Appelsin, rå |
| | 57 | Artiskok, rå |
| | 542 | Asier, syltede |
| | 64 | Asparges, grønne, rå |
| | 878 | Asparges, hvide, rå |
| | 649 | Asparges, konserver |
| | 753 | Asparges, uspec., rå |
| | 69 | Aubergine, rå |
| | 616 | Avocado, rå |
| | 1741 | Babyspinat, rå |
| | 868 | Bambusskud, konserver, saltet |
| | 3 | Banan, rå |
| | 13 | Bladselleri, rå |
| | 799 | Blomkål, dansk, rå |
| | 14 | Blomkål, uspecificeret, rå |
| | 1852 | Blomme, rå |
| | 1817 | Blåbær, dybfrost |
| | 1848 | Blåbær, rå |
| | 17 | Broccoli, rå |
| | 703 | Brombær, dybfrost, usukrede |
| | 1849 | Brombær, rå |
| | 685 | Brøndkarse, rå |
| | 978 | Bønnespirer, uspec., rå |
| | 21 | Citron, rå |
| | 268 | Citronsaft, friskpresset |

Frugt og grøntsager

| | |
|------|--|
| 756 | Citronskal, rå |
| 22 | Dild, rå |
| 65 | Fennikel, knold, rå |
| 434 | Fersken, konserver |
| 1853 | Fersken, rå |
| 578 | Figen, rå |
| 740 | Forårsløg, rå |
| 632 | Granatæble, rå |
| 1856 | Grapefrugt, rå |
| 1745 | Græskar, butternut squash, rå |
| 1744 | Græskar, hokkaido, dansk, rå |
| 422 | Græskar, konserver |
| 366 | Græskar, rå |
| 764 | Grønne bønner, rå |
| 1822 | Grønne bønner (haricots verts), dybfrost |
| 55 | Grønne ærter, rå |
| 1391 | Grønkål, dansk, rå |
| 888 | Grønkål, frossent |
| 1761 | Gulerødder, dansk, uden skræl, rå |
| 1760 | Gulerødder, importeret, uden skræl, rå |
| 1708 | Havtorn, rå |
| 1818 | Hindbær, dybfrost |
| 1850 | Hindbær, rå |
| 26 | Hvidkål, rå |
| 205 | Hvidløg, rå |
| 62 | Ingefær, rod, rå |
| 1 | Jordbær, rå |
| 1819 | Jordbær, dybfrost |
| 950 | Jordskok, rå |
| 544 | Julesalat, rå |
| 593 | Kakifrugt (Sharon), rå |
| 969 | Karse, frisk |
| 573 | Kinakål, rå |
| 368 | Kinaradise, japanræddike, rå |
| 726 | Kirsebær, syltede |

Frugt og grøntsager

| | |
|------|--------------------------|
| 1854 | Kirsebær, rå |
| 1858 | Kiwi, rå |
| 683 | Knudekål, glaskål, rå |
| 867 | Koriander, blade, friske |
| 1160 | Kørvel, rå |
| 519 | Kålrabi (kålroe), rå |
| 464 | Lime, rå |
| 285 | Linsespirer, rå |
| 630 | Litchi, rå |
| 1111 | Lucernespirer, rå |
| 716 | Løg, rå |
| 381 | Majroe, rå |
| 1820 | Majs, dybfrost |
| 1164 | Majs, kerner, konserver |
| 31 | Majskolbe, rå |
| 452 | Mandarin, konserver |
| 560 | Mandarin, rå |
| 1859 | Mango, rå |
| 1095 | Mælkebøtte, blade, rå |
| 610 | Nektarin, rå |
| 447 | Netmelon, rå |
| 510 | Papaya, rå |
| 1055 | Passionsfrugt, rå |
| 1752 | Pastinak, dansk, rå |
| 1762 | Pastinak, importeret, rå |
| 808 | Peber, chili, rå |
| 37 | Peberfrugt, grøn, rå |
| 1721 | Peberfrugt, gul, rå |
| 38 | Peberfrugt, rød, rå |
| 496 | Peberrod, rå |
| 8 | Persille, rå |
| 976 | Persillerod, rå |
| 1833 | Porrer, dybfrost |
| 824 | Porre, rå |

| | | |
|----------------------------|-----------------------------|---|
| Frugt og grøntsager | 930 | Purløg, rå |
| | 9 | Pære, rå |
| | 380 | Pære, konserver |
| | 538 | Rabarber, dybfrost |
| | 10 | Rabarber, rå |
| | 39 | Radise, rå |
| | 40 | Ribs, rå |
| | 1825 | Rosenkål, dybfrost |
| | 41 | Rosenkål, uspec., rå |
| | 1492 | Rucola, rå |
| | 1390 | Rødbede, dansk, rå |
| | 621 | Rødbede, konserver |
| | 1750 | Rødkål, dansk, rå |
| | 629 | Rødkål, konserver |
| | 591 | Salat, egeløv, rå |
| | 585 | Salat, endivie, bredbladet (escarole), rå |
| | 599 | Salat, endivie, kruset (frisee), rå |
| | 1743 | Salat, hjerte, rå |
| | 627 | Salat, hovedsalat, rå |
| | 1394 | Salat, Iceberg, dansk, rå |
| | 1413 | Salat, Iceberg, importeret, rå |
| | 600 | Salat, Romaine, romersk, rå |
| | 752 | Savoykål, rå |
| | 767 | Selleri, blade, rå |
| | 1485 | Selleri, rod, dansk, rå |
| | 1763 | Selleri, rod, importeret, rå |
| | 1089 | Skorzonerrod, rå |
| | 11 | Solbær, rå |
| | 1751 | Spidskål, dansk, rå |
| | 843 | Spinat, hakket, dybfrost |
| 1749 | Spinat, helbladet, dybfrost | |

| | | |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Frugt og grøntsager | 50 | Spinat, rå |
| | 51 | Stikkelsbær, rå |
| | 56 | Squash, rå |
| | 1061 | Sukkerært (mangetout), rå |
| | 372 | Tang, agar, tørret |
| | 1204 | Tang, kombu, tørret |
| | 169 | Tomat, soltørret |
| | 52 | Tomat, uspec., rå |
| | 596 | Tomat, flået, konserves |
| | 1246 | Tomatpure |
| | 1216 | Tomatpure, koncentreret |
| | 350 | Tranebær, rå |
| | 769 | Tyttebær, rå |
| | 36 | Vandmelon, rå |
| | 54 | Vindrue, rå |
| | 2 | Æble, uspec., rå |
| 1821 | Ærter, grønne, dybfrost | |
| Frugt og grøntsager (juice) | 1862 | Ananasjuice |
| | 1863 | Appelsinjuice |
| | 1866 | Æblejuice |
| | 194 | Æblemost, uspec. |
| | 1870 | Blandet grøntsagsjuice |
| | 1872 | Frugt smoothie |
| | 1864 | Grapefrugtjuice |
| | 1868 | Gulerodsjuice |
| | 1869 | Tomatjuice |
| | 1862 | Ananasjuice |
| | 1863 | Appelsinjuice |
| | 1866 | Æblejuice |
| | 769 | Tyttebær, rå |
| | 36 | Vandmelon, rå |
| | 54 | Vindrue, rå |
| | 2 | Æble, uspec., rå |
| 1821 | Ærter, grønne, dybfrost | |

| | | |
|------------------------------|------|--------------------------------------|
| Nødder (usaltede) | 815 | Cashewnød, tørristet |
| | 302 | Hasselnød, tørret |
| | 150 | Jordnød, tørret |
| | 1162 | Jordnøddesmør |
| | 116 | Kastanje, ægte, rå |
| | 35 | Mandel, rå |
| | 515 | Pecannød, tørret |
| | 328 | Pistacienød, tørret |
| | 647 | Valnød, tørret |
| Nødder (saltede) | 864 | Peanuts, (jordnød, ristet og saltet) |
| | 757 | Pistacienød, tørristet med salt |

| | | |
|--------------------|------|--|
| Bælgfrugter | 1808 | Baked beans (hvide bønner i tomatsauce) ^a |
| | 622 | Brune linser, tørrede, rå |
| | 1801 | Bønner, hvide, tørrede, rå |
| | 1802 | Bønner, røde kidney, tørrede, rå |
| | 592 | Gule ærter (flækærter), rå |
| | 1803 | Kikærter, tørrede, rå |
| | 1799 | Linser, røde, tørrede, rå |
| | 681 | Linser, tørrede, rå |
| | 58 | Mungbønner, tørrede, rå |
| | 1217 | Sojabønner, tørrede, rå |

| | | |
|-------------------|-----------|------------------------------------|
| Fisk (fed) | 1034 | Ansjos, marineret, konserver |
| | 896 | Hellefisk, gravad |
| | 1002 | Hellefisk, røget |
| | 897 | Hellefisk, rå |
| | 589 | Kaviar, uægte (stenbiderrogn) |
| | 1150 | Kippers i olie, konserver |
| | 902 | Kongeål (pighaj), rå |
| | 1658 | Laks, atlantisk, opdræt, rå |
| | 1655 | Laks, atlantisk, opdræt, gravad |
| | 1552 | Laks, atlantisk, opdræt, koldrøget |
| | 1553 | Laks, atlantisk, opdræt, varmrøget |
| | 34 | Makrel, rå |
| | 960 | Makrel i tomat, konserver |
| | 1105 | Makrel, filet, naturel, konserver |
| | 1220 | Makrel, røget |
| | 1121 | Sardin, i olie, konserver |
| | 48 | Sild, rå |
| | 47 | Sild, marineret |
| | 1078 | Sild, marineret, i karrysauce |
| | 1026 | Sild, røget |
| | 1238 | Sildepostej |
| | 335 | Torsk, lever, konserver |
| | 607 | Torsk, lever, røget |
| | 981 | Torsk, rogn, røget |
| | 774 | Ørred, regnbue-, rå |
| | 1248 | Ål, rå |
| 1302 | Ål, røget | |

| | | |
|---------------------|------|------------------------|
| Fisk (mager) | 495 | Blæksprutte, rå |
| | 1661 | Blåmusling, kogt |
| | 694 | Bækforel, rå |
| | 1660 | Hajmalle, rå, dybfrost |
| | 564 | Havkat, rå |
| | 711 | Helleflynder, rå |

| | | |
|---------------------|------|---------------------------------|
| Fisk (mager) | 25 | Hornfisk, rå |
| | 625 | Hummer, kogt |
| | 626 | Hummer, konserver |
| | 654 | Hummer, rå |
| | 655 | Jomfruhummer, rå |
| | 948 | Klipfisk, rå |
| | 800 | Krabbe, kogt |
| | 784 | Krabbekløer, konserver |
| | 783 | Krabbekløer, rå |
| | 408 | Krebs, rå |
| | 475 | Kulmule, rå |
| | 635 | Musling, konserver |
| | 387 | Musling, rå |
| | 581 | Pighvarre, rå |
| | 518 | Reje, dybvands-, kogt, dybfrost |
| | 527 | Reje, dybvands-, konserver |
| | 1654 | Reje, dybvands, kogt, i lage |
| | 603 | Rødfisk, rå |
| | 45 | Rødspætte, rå |
| | 541 | Rødtunge, rå |
| | 601 | Sandart, rå |
| | 661 | Sej, filet, dybfrost |
| | 584 | Skrubbe, rå |
| | 1548 | Tigerreje, opdræt, rå, dybfrost |
| | 562 | Torsk, filet, kogt |
| | 72 | Torsk, filet, rå |
| | 525 | Torsk, rogn, konserver |
| | 778 | Torsk, rogn, rå |
| | 904 | Tun, rå |
| | 1088 | Tun i olie, konserver |
| | 751 | Tun i tomat, konserver |
| | 825 | Tun i vand, konserver |
| | 501 | Vinbjergssnegle, rå |
| | 163 | Østers, rå |

| | | |
|------------|------|---|
| Kød | 738 | And, brystkød, rå |
| | 101 | And, kød og skind, rå |
| | 728 | And, kød, rå |
| | 1200 | Due, vildt, kød og skind, rå |
| | 860 | Due, vildt, kød, rå |
| | 995 | Fasan, kød og skind, rå |
| | 844 | Fasan, kød, rå |
| | 1076 | Grisekød, hakket, 15-20% fedt, rå |
| | 1003 | Grisekød, kam uden svær, ca. 3 mm spæk, rå |
| | 1124 | Grisekød, kogestykke af bryst med svær, rå |
| | 771 | Grisekød, mørbrad, afpudset, rå |
| | 949 | Grisekød, nakkefilet, helt afpudset (Nakkekotelet), rå |
| | 74 | Grisekød, nakkekam med svær, rå |
| | 734 | Grisekød, skinkemignon af lårtunge, helt afpudset, rå |
| | 1249 | Grisekød, stegestykke af bryst med svær, rå |
| | 1201 | Grisekød, stegestykke af bryst, uden svær, ca. 2 mm spæk, rå |
| | 1269 | Grisekød, uspec., fedt, rå |
| | 777 | Grisekød, uspec., magert, rå |
| | 87 | Gås, kød og skind, rå |
| | 955 | Gås, kød, rå |
| | 773 | Harekød, uspec., rå |
| | 644 | Hjerte, gris, rå |
| | 776 | Hjerte, høne (kylling), rå |
| | 566 | Hjerte, kalv, rå |
| | 708 | Høne, kød, rå |
| | 807 | Kaninkød, uspec., rå |
| | 785 | Kalkun, kød og skind, rå |
| | 732 | Kalkun, kød, rå |
| | 1712 | Kalvekød, culotte, rå |
| | 708 | Høne, kød, rå |

| | | |
|------------|------|-------------------------------------|
| Kød | 807 | Kaninkød, uspec., rå |
| | 785 | Kalkun, kød og skind, rå |
| | 732 | Kalkun, kød, rå |
| | 1712 | Kalvekød, culotte, rå |
| | 1753 | Kalvekød, cuvette, rå |
| | 1171 | Kalvekød, fedt, rå |
| | 1755 | Kalvekød, tykstegsfilet, rå |
| | 1756 | Kalvekød, tyndstegsfilet, rå |
| | 1236 | Kylling, kød og skind, friturestegt |
| | 1644 | Kylling, grillstegt, fastfood |
| | 959 | Kylling, kød og skind, rå |
| | 795 | Kylling, kød, rå |
| | 990 | Kylling, vinge, kød og skind, rå |
| | 682 | Kråse, kylling, rå |
| | 994 | Lammekød, bov, rå |
| | 796 | Lammekød, kølle, afpudset, rå |
| | 71 | Lammekød, kølle, uspec., rå |
| | 1234 | Lammekød, uspec., rå |
| | 747 | Lever, ande, rå |
| | 807 | Kaninkød, uspec., rå |
| | 781 | Lever, gris, rå |
| | 673 | Lever, gåse, rå |
| | 698 | Lever, kalv, rå |
| | 712 | Lever, kylling, rå |
| | 574 | Nyre, gris, rå |
| | 547 | Nyre, kalv, rå |
| | 1064 | Oksekød, culotte, rå |
| | 1739 | Oksekød, hakket, 8-12% fedt, rå |
| | 1067 | Oksekød, hakket, 15-20% fedt, rå |
| | 1109 | Oksekød, højrebsfilet med kappe, rå |
| | 871 | Oksekød, højrebsfilet, afpudset, rå |
| | 770 | Oksekød, inderlår uden kappe, rå |
| | 944 | Oksekød, mellemskært, rå |

| | | |
|------------|------|--|
| Kød | 831 | Oksekød, mørbrad, afpudset, rå |
| | 870 | Oksekød, skank (osso buco), rå |
| | 1040 | Oksekød, spidsbryst, rå |
| | 966 | Oksekød, tykstegsfilet med kappe, rå |
| | 805 | Oksekød, tykstegsfilet uden kappe, rå |
| | 1042 | Oksekød, tyndbov + mellembov, rå |
| | 1233 | Oksekød, tyndbryst, rå |
| | 1082 | Oksekød, tyndstegsfilet med fedtkant, rå |
| | 1232 | Oksekød, uspec., fedt, rå |
| | 879 | Oksekød, yderlår, rå |
| | 216 | Bacon, stegestykke, rå |
| | 1184 | Blodpølse, kogt |
| | 1136 | Medisterpølse, røget |
| | 982 | Medisterpølse, rå |
| | 666 | Skinke, kogt, konserver |
| | 693 | Skinke, kogt, skiveskåret |
| | 1021 | Skinke, røget, kogt |
| | 1093 | Wienerpølse, kogt, fastfood |
| | 900 | Wienerpølse, konserver |
| | 743 | Grisefilet, røget, pålæg |
| | 750 | Hamburgerryg, kogt |
| | 729 | Kalkun, bryst (filet), kogt/røget, pålæg |
| | 1221 | Kogt oksebryst, pålæg |
| | 754 | Kylling, bryst (filet), kogt, pålæg |
| | 925 | Kyllingepølse, pålæg |
| | 1101 | Kødpølse, pålæg |
| | 1010 | Leverpostej |
| | 583 | Leverpostej, fedtreduceret |
| | 144 | Leverpølse, pålæg |
| | 1099 | Paté, pålæg |
| | 301 | Pølse, tepølse |
| | 828 | Roastbeef, pålæg |
| | 110 | Rullepølse, lammekød, pålæg |
| | 1158 | Rullepølse, pålæg |
| | 489 | Salami |

| | | |
|------------|------|------------------------|
| Kød | 674 | Salt kød, pålæg |
| | 358 | Spegepølse |
| | 287 | Spegepølse, oksekød |
| | 989 | Sylte |
| | 1918 | Tørret skinke, Serrano |

| | | |
|---------------|------|--|
| Mejeri | 1766 | A38, acidophilus tykmælk af letmælk, 1,5% fedt |
| | 1767 | A38, acidophilus tykmælk af minimælk, 0,5% fedt |
| | 1291 | A38, acidophilus tykmælk af sødmælk, 3,5% fedt |
| | 139 | Brie, 60+ |
| | 1205 | Cacaomælk |
| | 1107 | Cacaoskummetmælk |
| | 321 | Cheddar, 50+ |
| | 671 | Creme fraiche 18 % |
| | 1181 | Creme fraiche 38 % |
| | 183 | Danablu 60+ |
| | 109 | Danbo, 45+ |
| | 261 | Emmentaler, 45+ |
| | 73 | Feta, 40+ |
| | 1243 | Feta, 50+ |
| | 303 | Fløde 9 % |
| | 483 | Fløde 13 % |
| | 1174 | Fløde 38 %, piskefløde |
| | 1215 | Flødeost, 60+ |
| | 1304 | Flødeost, 70+ |
| | 1765 | Flødeyoghurt naturel, 2% fedt (Græsk og Tyrkisk stil) |
| | 1764 | Flødeyoghurt naturel, 10% fedt (Græsk og Tyrkisk stil) |
| | 1775 | Gedeost, blød, 45-55+ |
| | 1777 | Gedeost, fast, 45+ |
| | 291 | Havarti, 60+ |
| | 1679 | Hytteost, 5+ |
| | 307 | Kvark, 5+ |
| | 874 | Kvark, 45+ |

| | | |
|---------------|--------------------------|--|
| Mejeri | 32 | Kærnemælk |
| | 1068 | Kærnemælk med citronsaft |
| | 517 | Hytteost, 20+ |
| | 33 | Letmælk, konventionel (ikke-økologisk) |
| | 1154 | Letmælk, økologisk |
| | 1153 | Letmælkskefir |
| | 1066 | Minimælk, 0.5 % fedt |
| | 97 | Mozzarella, 45+ |
| | 340 | Myseost, 33+ |
| | 1211 | Ost, fast, 20+, alle typer |
| | 1274 | Ost, fast, 30+, alle typer |
| | 148 | Ost, fast, 45+, alle typer |
| | 1779 | Ost, fast, 45+, Dansk |
| | 309 | Parmesan, 32+ |
| | 721 | Parmesan, revet |
| | 1768 | Pizza topping (Revet ost, Mozzarella) |
| | 136 | Roquefort, 50+ |
| | 333 | Rygeost, 1 % fedt |
| | 637 | Rygeost, 10 % fedt |
| | 1693 | Skyr, 0.2 % fedt |
| | 1202 | Smelteost, 20+ |
| | 1227 | Smelteost, 30+ |
| | 98 | Smelteost, 45+ |
| | 1049 | Skummetmælk |
| | 158 | Skummetmælkspulver |
| | 1048 | Skummetmælk, økologisk |
| | 300 | Syrnet fløde 9% (Fraiche 9%) |
| | 6 | Sødmælk, konventionel (ikke-økologisk) |
| | 1266 | Sødmælk, økologisk |
| | 977 | Vallepulver, tørret |
| | 95 | Ylette naturel |
| | 170 | Ymer naturel |
| | 1598 | Yoghurt naturel, 0.1 % fedt |
| | 1597 | Yoghurt naturel, 1.5 % fedt |
| 12 | Yoghurt naturel, sødmælk | |

| | | |
|-------------------------------|----------------------|-----------------------------|
| Mejeri | 1286 | Yoghurt, sødmælk, med frugt |
| Råderum (flydende) | 1635 | Milkshake |
| | 1637 | Limonade |
| | 1638 | Saftevand |
| | 1639 | Limonade, light |
| | 1640 | Saftevand, light |
| | 1641 | Coca Cola |
| | 1642 | Cola |
| | 1643 | Fanta |
| | 1644 | Faxe Kondi |
| | 1645 | Pepsi Cola |
| | 1646 | Sodavand |
| | 1647 | Sprite |
| | 1648 | Coca Cola, light |
| | 1649 | Coca Cola, zero |
| | 1650 | Faxe Kondi Free |
| | 1651 | Coca Cola, Life med stevia |
| | 1652 | Pepsi Max |
| | 1653 | Sodavand, light |
| | 1654 | Sprite, zero |
| | 1671 | Ice tea |
| | 1672 | Bubble tea |
| | 1681 | Kombucha |
| | 1691 | Iceblend |
| | 1692 | Iskaffe |
| | 1721 | Gløgg, uden alkohol |
| | 1723 | Champagne, børne |
| | 1757 | Burn, energidrik |
| | 1758 | Cult, energidrik |
| | 1759 | Energidrik |
| | 1760 | Faxe Kondi Booster |
| 1761 | Monster, energidrik | |
| 1762 | Red Bull, energidrik | |

| | | |
|-------------------------------|------------|-----------------------------------|
| Råderum (flydende) | 1763 | Rockstar Energy |
| | 1764 | X-ray, energidrik |
| | 1765 | State, energidrik |
| | 1766 | Energidrik, light |
| | 1767 | Cult Cola sukkerfri |
| | 1768 | Red Bull Zero |
| | 1769 | Red Bull Sugarfree |
| | 3041 | Slushice |
| | 3164 | Måltidserstatning, drikkeklar |
| | 3165 | Måltidserstatning, pulver |
| | 3168 | Maxim, sportsdrik, drikkeklar |
| | 3169 | Powerade, sportsdrik |
| | 3170 | Maxim sportsdrik, pulver |
| | 3171 | Sportpulver, elektrolyt |
| | 3307 | Sportsdrik, drikkeklar elektrolyt |
| | 3173 | Proteindrik, drikkeklar |
| | 3174 | Proteinpulver |
| | 3178 | BCAA, pulver |
| | 3180 | Pre-workout, drikkeklar |
| | 3181 | Pre-workout, pulver |
| | 1669 | Cider 0,4% |
| | 1670 | Cider 4,7% |
| | 1707 | Øl, almindelig pilsner |
| | 1708 | Øl, hvede |
| | 1709 | Øl, special |
| | 1710 | Øl, stærk |
| | 1712 | Øl, hvidtøl, mørk |
| | 1713 | Øl, lys |
| | 1717 | Vin, hvid |
| | 1718 | Vin, mousserende |
| | 1719 | Vin, rosé |
| | 1720 | Vin, rød |
| | 1722 | Glögg |
| 1724 | Champagne | |
| 1725 | Irsk kaffe | |

| | | |
|-------------------------------|--------------------|---|
| Råderum (flydende) | 1726 | Breezer m.m. |
| | 1727 | Cult Shaker |
| | 1728 | Drink med alkohol og sodavand |
| | 1729 | Rom og cola |
| | 1730 | Drink med alkohol og danskvand |
| | 1731 | Drink med alkohol og energidrik |
| | 1732 | Drink med alkohol og kaffe - uden fløde |
| | 1733 | Hedvin, fx portvin, sherry, vermouth |
| | 1734 | Portvin |
| | 1735 | Sherry |
| | 1736 | Vermouth, fx Martini |
| | 1737 | Bailey |
| | 1738 | Likør |
| | 1739 | Cognac |
| | 1740 | Gin |
| | 1741 | Grappa |
| | 1742 | Rom |
| | 1743 | Tequila |
| | 1744 | Vodka |
| | 1745 | Whisky |
| | 1746 | Bitter |
| | 1747 | Snaps |
| | 1748 | Shot med alkohol |
| | 1771 | Mojito |
| 1772 | Piña Colada | |
| 1773 | Strawberry daquiri | |

| | | |
|--------------------------------|------|---------------------------------|
| Råderum (fast form) | 1770 | Energigel |
| | 1942 | Riskiks, chokolade |
| | 1944 | Cream Crackers |
| | 1945 | Digestive |
| | 3219 | Kiks |
| | 3220 | Marie Kiks |
| | 3221 | Ostekiks |
| | 1946 | Tuc saltkiks |
| | 1947 | Altieen kiks |
| | 1948 | Digestive, fuldkorn |
| | 1949 | Fuldkornskiks |
| | 1950 | Havrekiks |
| | 3223 | Glutenfri kiks |
| | 1951 | Choco Marie |
| | 1952 | Chokoladekiks |
| | 1953 | Chokoladekiks, mini |
| | 1954 | Digestive med chokolade |
| | 1955 | Havrekiks med chokolade |
| | 1956 | Kiks med chokoladefyld/overtræk |
| | 1957 | Kiks med cremefyld |
| | 1958 | Prince Kakao |
| | 1960 | Frugtkiks |
| | 3224 | Brunsviger |
| | 1961 | Fastelavnsbolle uden flødeskum |
| | 3225 | Julekage |

| | | |
|--------------------------------|-----------|------------------------------------|
| Råderum (fast form) | 1962 | Kanelgiffel |
| | 1963 | Kanelsnegl |
| | 3226 | Kanelstang |
| | 1964 | Kringle |
| | 1965 | Spandauer |
| | 1966 | Wienerbrød |
| | 3227 | Croissant |
| | 3228 | Frøsnapper |
| | 1967 | Croissant med chokolade |
| | 1968 | Tebirkes |
| | 1969 | Doughnut med syltetøj |
| | 2118 | Chokolade smørepålæg |
| | 2119 | Nutella |
| | 2120 | Pålægschokolade |
| | 2121 | Pålægschokolade, lys |
| | 2122 | Pålægschokolade, mørk |
| | 3289 | Banankage |
| | 2983 | Brownies |
| | 2984 | Chokoladekage |
| | 2985 | Citronmåne |
| | 3290 | Drømmekage |
| | 3291 | Gulerodskage |
| | 2986 | Honningkage |
| | 2987 | Krydderkage |
| | 2988 | Muffin, chokolade |
| | 2989 | Muffin, frugt |
| | 3292 | Mazarinkage |
| | 2990 | Muffin |
| | 3293 | Sandkage |
| | 2991 | Æblekage, crumble - uden flødeskum |
| | 2992 | Pandekager |
| | 3294 | Æbleskiver |
| 3295 | Vafler | |
| 3296 | Klatkager | |

| | | |
|--------------------------------|---------------|-------------------------------|
| Råderum (fast form) | 2993 | Arme riddere |
| | 2994 | Brune kager |
| | 2995 | Chocolatechip cookies |
| | 2996 | Klejner |
| | 2997 | Pebernødder |
| | 2998 | Småkage |
| | 2999 | Vanillekranse |
| | 3000 | Vafler til is |
| | 3001 | Småkage, sukkerfri |
| | 3002 | Kammerjunkere |
| | 3003 | Romkugler |
| | 3297 | Havregrynskugler |
| | 3004 | Snøfler |
| | 3005 | Fastelavnsbolle med flødeskum |
| | 3006 | Flødeskumskage |
| | 3007 | Gåsebryst, kage |
| | 3008 | Kage med creme |
| | 3009 | Kartoffelkage |
| | 3298 | Lagkage |
| | 3010 | Medalje |
| | 3011 | Marengslagkage/flødekage |
| | 3012 | Cheesecake |
| | 3013 | Kransekage |
| | 3014 | Kokosmakroner |
| | 3015 | Tørkage |
| | 3299 | Linse, kage |
| | 3016 | Napoleonshat |
| | 3017 | Hindbærsnitte |
| | 3018 | Makron |
| | 3019 | Marengs |
| | 3020 | Ladyfingers |
| | 3021 | Franske vafler |
| 3022 | Frugttærte | |
| 3023 | Roulade, kage | |

| | | |
|--------------------------------|--------|----------------------------------|
| Råderum (fast form) | 3024 | Æblekage, gammeldags |
| | 3025 | Æbletærte |
| | 3026 | Nøddetærte |
| | 3027 | Tærte med marengslåg |
| | 3028 | Fromage |
| | 3029 | Budding |
| | 3030 | Chokolademousse |
| | 3031 | Mousse |
| | 3032 | Ris à l'amande |
| | 3033 | Ris à l'amande med kirsebær sovs |
| | 3034 | Risdessert |
| | 3035 | Risdessert med frugtsovs |
| | 3036 | Risifrutti |
| | 3037 | Fløderand |
| | 3300 | Karamelrand |
| | 3038 | Tiramisu |
| | 3039 | Trifli |
| | 3040 | Skub op is |
| | 3042 | Sodavandsis |
| | 3043 | Sodavandsis, mini |
| | 3044 | Sorbet |
| | 3045 | Chokoladeispind |
| | 3046 | Flødeis |
| | 3047 | Flødeispind |
| | 3048 | Islagkage |
| | 3049 | Isvaffel, mini |
| | 3050 | Københavnerstang |
| | 3051 | Flødeis med chokoladestykker |
| | 3052 | Flødeis med nougat |
| | 3053 | Parfait is |
| | 3054 | Magnum |
| | 3055 | Magnum, mini |
| | 3056 | Isvaffel, softice |
| 3057 | Sundae | |

| | | |
|--------------------------------|------------|----------------------|
| Råderum (fast form) | 3058 | Yoghurtis |
| | 3059 | Fedtfattig is |
| | 3060 | Sukkerfri is |
| | 3061 | Isvaffel |
| | 3062 | Isvaffel, gammeldags |
| | 3063 | Vegansk is |
| | 3064 | Chokoladesovs |
| | 3065 | Frugtsovs |
| | 3066 | Kirsebærsovs |
| | 3067 | Karamelsovs |
| | 3068 | Cremesovs |
| | 3069 | Creme brulé |
| | 3301 | Dessertsovs, uspec. |
| | 3070 | Æggesnaps |
| | 3071 | Guf til is |
| | 3072 | Råcreme |
| | 3073 | Lakrids |
| | 3074 | Lakridskonfekt |
| | 3075 | Matador mix |
| | 3076 | Marshmallows |
| | 3077 | Skumfiduser |
| | 3078 | Skumbanan |
| | 3079 | Vingummi |
| | 3080 | Ama'r stang |
| | 3081 | Chocofant |
| | 3082 | Flyers |
| | 3083 | Karameller |
| | 3084 | Karameller, fløde |
| | 3085 | Blandet slik |
| | 3086 | Lakrids, sukkerfri |
| | 3087 | Slik, sukkerfri |
| | 3088 | Vingummi, sukkerfri |
| 3089 | Bolcher | |
| 3090 | Slikkepind | |

| | | |
|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| Råderum (fast form) | 3091 | Bounty |
| | 3092 | Bounty, lys |
| | 3093 | Bounty, mørk |
| | 3094 | Daim |
| | 3095 | Guld karamel bar |
| | 3096 | Chokolade, Kit Kat |
| | 3097 | Knoppers |
| | 3098 | Chokolade, Lion bar |
| | 3099 | Chokolade, Holly bar |
| | 3100 | Chokolade, Mars bar |
| | 3101 | Chokolade, Milky Way |
| | 3102 | Chokolade, Raider |
| | 3103 | Chokolade, Snickers |
| | 3104 | Chokolade, Twix |
| | 3105 | Chokolade, Yankie bar |
| | 3106 | Marcipanbrød |
| | 3107 | Frugt- og nøddebar |
| | 3108 | Nøddebar |
| | 3109 | Flødebolle |
| | 3110 | Flødebolle, mini |
| | 3111 | Flødebolle, bøf |
| | 3302 | Tyggegummi |
| | 3112 | Tyggegummi, sukkerfri |
| | 3113 | Mælkesnitte |
| 3114 | Myslibar | |
| 3115 | Candy floss | |
| 3116 | Brændte mandler | |
| 3117 | Mandler med chokolade | |
| 3118 | Nødder, honningristede, usaltede | |
| 3303 | Chokolade | |
| 3119 | Chokolade, mælke, fløde | |
| 3120 | Chokolade, mørk | |
| 3121 | Chokolade, mørk, over 60% | |
| 3122 | Chokolade, mørk med nødder | |

| | | |
|--------------------------------|------------|----------------------------|
| Råderum (fast form) | 3123 | Chokolade, lys med nødder |
| | 3124 | Chokolade, hvid |
| | 3304 | Chokolade med lakrids |
| | 3305 | Chokolade med tørret frugt |
| | 3125 | Chokolade, sukkerfri |
| | 3126 | Chokoladefrø |
| | 3127 | Chokoladeskildpadde |
| | 3128 | Fyldt chokolade |
| | 3129 | Konfekt |
| | 3130 | Nougat |
| | 3131 | Nougat, fransk |
| | 3306 | Marcipan |
| | 3132 | Smarties |
| | 3133 | M&M |
| | 3134 | Chokoladekrymmel |
| | 3135 | Chokoladeæg, kugler |
| | 3136 | Kinderæg |
| | 3137 | Chips |
| | 3138 | Kartoffelchips |
| | 3139 | Nachos, chips |
| | 3140 | Nachos med ost |
| | 3141 | Kartoffelchips, light |
| | 3142 | Popcorn |
| | 3143 | Popcorn med smør |
| | 3144 | Bugles |
| | 3145 | Osterejer |
| | 3146 | Tortillachips |
| | 3147 | Majssnacks |
| | 3148 | Grøntsagschips |
| | 3149 | Flæskesvær |
| | 3161 | Saltstænger |
| | 3166 | Måltidserstatning, bar |
| 3172 | Sportgel | |
| 3175 | Proteinbar | |

| | | |
|--------------------------------|-------|-----------------------------|
| Råderum (fast form) | 3182 | Energibar |
| | 3197 | Toffifee |
| | 3311 | Bananpandekager |
| | 8656 | Proteinpandekager |
| | 3345 | flødeskumskage, jordbærkage |
| | 12126 | Jordbærtærte |
| | 12133 | Kage, uspec. (120 g) |

Bilag D. Beregning af kostkvalitetsindeks.

| Kostråd | Alder | Anbefalet mængde | Beregning | Point |
|-----------------------------|---------|---------------------------------------|----------------------------------|-------|
| Frugt og grønt ^a | 4-10 år | 300-500 g/dag | indtag (g) / 400 g ^b | 0-1 |
| | ≥11 år | 600 g/dag | indtag (g) / 600 g | |
| Nødder | 4-10 år | 20 g/dag Maks. 7 g saltede nødder | indtag (g) / 20 g | 0-1 |
| | ≥11 år | 30 g/dag Maks. 10 g saltede nødder | indtag (g) / 30 g | 0-1 |
| Bælgfrugter ^c | 4-10 år | 50-75 g/dag | indtag (g) / 62,5 g ^b | 0-1 |
| | ≥11 år | 100 g/dag | indtag (g) / 100 g | |

| | | | | | |
|-----------------------|----------|---|---------------------------------------|---------------------------------|-----|
| Fisk ^d | 4-10 år | 100-150 g/uge fed fisk | (indtag (g) / 125 g) / 2 ^b | 0-0,5 | |
| | | 75-125 g/uge mager fisk | (indtag (g) / 100 g) / 2 ^b | 0-0,5 | |
| | ≥11 år | 200 g/uge fed fisk | (indtag (g) / 200 g) / 2 | 0-0,5 | |
| | | 150 g/uge mager fisk | (indtag (g) / 150 g) / 2 | 0-0,5 | |
| Fuldkorn ^e | 4-10 år | 40-70 g/dag | indtag (g) / 55 g ^b | 0-1 | |
| | ≥11 år | 90 g/dag | indtag (g) / 90 g | | |
| Mejeri ^f | 4-10 år | 350 ml mælk el. mælkeprodukter per dag | ≤600 ^g | indtag (g) / 350 g | 0-1 |
| | | | >600 ^g | 1-(indtag (g) - 600 g) / 500 g) | |
| | 11-17 år | 400-450 ml mælk el. mælkeprodukter per dag | ≤600 ^g | indtag (g) / 425 g | 0-1 |
| | | | >600 ^g | 1-(indtag (g) - 600 g) / 500 g) | |

| | | | | |
|--|------------------|---|---|-----|
| | ≥18 år | 350 ml mælk el. mælkeprodukter per dag | ≤600 ^g indtag (g) / 350 g >600 ^g 1-(indtag (g) - 500 g) / 600 g | 0-1 |
| Kød | 4-10 år | 175-275 g/uge | ≤400 ^h indtag (g) / 225 g ^b >400 ^h 1-(indtag (g) - 400 g) / 400 g | 0-1 |
| | ≥11 år | 350 g/uge | ≤500 ^h indtag (g) / 350 g ^b >500 ^h 1-(indtag (g) - 500 g) / 500 g | 0-1 |
| Til dem der ikke indtager søde drikke | | | | |
| Råderumsmad ⁱ | 4-6 år | 95 g/uge | 1-(indtag (g) - 95 g) / 95 g | 0-1 |
| | 7-10 år | 120 g/uge | 1-(indtag (g) - 120 g) / 120 g | 0-1 |
| | 11-14 år (piger) | 145 g/uge | 1-(indtag (g) - 145 g) / 145 g | 0-1 |

| | | | |
|---|-------------------------|---|-------|
| 11-14 år (dreng) | 160 g/uge | $1 - (\text{indtag (g)} - 160 \text{ g}) / 160 \text{ g}$ | 0-1 |
| 15-70 år (kvinder) | 145 g/uge | $1 - (\text{indtag (g)} - 145 \text{ g}) / 145 \text{ g}$ | 0-1 |
| 15-70 år (mænd) | 175 g/uge | $1 - (\text{indtag (g)} - 175 \text{ g}) / 175 \text{ g}$ | 0-1 |
| ≥70 år (kvinder) | 120 g/uge | $1 - (\text{indtag (g)} - 120 \text{ g}) / 120 \text{ g}$ | 0-1 |
| ≥70 år (mænd) | 150 g/uge | $1 - (\text{indtag (g)} - 150 \text{ g}) / 150 \text{ g}$ | 0-1 |
| Til dem der indtager søde drikke¹ | | | |
| 4-6 år | 250 g/uge (søde drikke) | $(1 - (\text{indtag (g)} - 250 \text{ g}) / 250 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| | 76 g/uge (fast form) | $(1 - (\text{indtag (g)} - 76 \text{ g}) / 76 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| 7-10 år | 330 g/uge | $(1 - (\text{indtag (g)} - 330 \text{ g}) / 330 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| | 96 g/uge (fast form) | $(1 - (\text{indtag (g)} - 96 \text{ g}) / 96 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| 11-14 år (piger) | 500 g/uge | $(1 - (\text{indtag (g)} - 500 \text{ g}) / 500 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| | 116 g/uge (fast form) | $(1 - (\text{indtag (g)} - 116 \text{ g}) / 116 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |

| | | | |
|------------------|-----------------------|---|-------|
| 11-14 år (dreng) | 500 g/uge | $(1 - (\text{indtag (g)} - 500 \text{ g}) / 500 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| | 128 g/uge (fast form) | $(1 - (\text{indtag (g)} - 128 \text{ g}) / 128 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| 15-70 år (kvind) | 500 g/uge | $(1 - (\text{indtag (g)} - 500 \text{ g}) / 500 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| | 116 g/uge (fast form) | $(1 - (\text{indtag (g)} - 116 \text{ g}) / 116 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| 15-70 år (mænd) | 500 g/uge | $(1 - (\text{indtag (g)} - 500 \text{ g}) / 500 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| | 140 g/uge (fast form) | $(1 - (\text{indtag (g)} - 140 \text{ g}) / 140 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| ≥70 år (kvind) | 500 g/uge | $(1 - (\text{indtag (g)} - 500 \text{ g}) / 500 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| | 96 g/uge (fast form) | $(1 - (\text{indtag (g)} - 96 \text{ g}) / 96 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| ≥70 år (mænd) | 500 g/uge | $(1 - (\text{indtag (g)} - 500 \text{ g}) / 500 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |
| | 120 g/uge (fast form) | $(1 - (\text{indtag (g)} - 120 \text{ g}) / 120 \text{ g}) / 2$ | 0-0,5 |

^a Gælder ikke for bælgfrugter, kartofler, nødder, tørret frugt, svampe og oliven. På trods af, at kostrådene ikke inkluderer frugt på konserves, er disse blevet medtaget i indekset, da det vurderes, at de bidrager med essentielle næringsstoffer. Maks. 100 ml juice per dag tæller med som 100 g frugt og grøntsager. Indekset har ikke taget højde for tilfælde, hvor mere end 100 ml frugtjuice er blevet indtaget.

^b Da Fødevarestyrelsens anbefaling for børn i alderen 4-11 år er i form af et interval, er der af praktiske årsager valgt et gennemsnit af intervallet til beregningerne.

^c Gælder for tilberedte bælgfrugter; forarbejdede bælgfrugter eller plantebaserede produkter tæller ikke. Grønne bønner og grønne ærter tæller heller ikke, men betragtes derimod som grøntsager.

^d Gælder også for skaldyr, muslinger og rogn. Fisk betragtes som værende fed, hvis fedtindholdet er 4 g/100 g eller derover.

^e Gælder ikke for solsikkekerner, græskarkerner, sesamfrø, boghvede, amarant, quinoa og vilde ris. Gælder for hvede, spelt, rug, byg, havre, tørret majs, hirse, ris, durra og sorghum.

^f Indekset differentierer ikke mellem ost og mælk/mælkeprodukter. Fødevarestyrelsens rettesnor for indtag af mælk, mælkeprodukter og ost er blevet omregnet, således at 20 g ost omregnes til 100 ml mælk/mælkeprodukter. Smør medtages ikke, da det indgår i kostrådene for fedtstoffer.

^g Den øvre grænse for mejeriindtag er baseret på anbefalingerne for kræftforebyggelse fra World Cancer Research Fund i samarbejde med American Institute for Cancer Research (World Cancer Reserch Fund/American Institute for Cancer Research, 2018).

^h Den øvre grænse for kødindtag er baseret på anbefalingerne for kræftforebyggelse fra World Cancer Research Fund i samarbejde med American Institute for Cancer Research (World Cancer Reserch Fund/American Institute for Cancer Research, 2018).

ⁱ Anbefalingen for råderumsmad i fast form, når der også er indtaget råderumsdrikkevarer, svarer til 4 portioner, da en drikkevare tæller som én portion. Indtaget af alkohol svarer til den mængde alkoholholdige drikkevarer, der er blevet indtaget, og ikke til mængden af ren alkohol.

Bilag E. Dagligt medianindtag af kød og kødprodukter hos børn og voksne (4-80 år) fordelt på alder og køn.

| Køn | Alder (år) | Okse-og kalvekød (g/dag) | Grisekød (g/dag) | Fjerkræ (g/dag) |
|-----------------------|------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 27 (15-50) ^c | 45 (29-68) ^b | 18 (7-39) ^b |
| | 15-24 | 57 (33-90) ^a | 56 (30-78) ^{a,b} | 38 (12-73) ^a |
| | 25-50 | 52 (26-79) ^a | 62 (34-95) ^a | 30 (10-54) ^a |
| | 51-80 | 43 (20-70) ^b | 62 (36-92) ^a | 20 (1-42) ^b |
| | Alle | 45 (22-73) | 58 (33-88) | 25 (6-50) |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 21 (11-37) ^b | 33 (19-51) | 17 (6-39) ^{a,b} |
| | 15-24 | 31 (13-57) ^a | 28 (15-49) | 24 (9-48) ^a |
| | 25-50 | 28 (14-47) ^a | 32 (16-54) | 21 (5-43) ^a |
| | 51-80 | 25 (10-46) ^{a,b} | 37 (17-58) | 14 (0-34) ^b |
| | Alle | 26 (11-46) | 34 (17-55) | 18 (2-39) |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 25 (12-43) ^c | 40 (23-59) ^b | 18 (7-39) ^b |
| | 15-24 | 44 (20-70) ^a | 41 (20-63) ^b | 30 (10-56) ^a |
| | 25-50 | 39 (18-65) ^a | 45 (23-77) ^a | 25 (7-49) ^a |
| | 51-80 | 33 (14-57) ^b | 47 (24-74) ^a | 17 (0-38) ^b |
| | Alle | 35 (16-60) | 44 (23-72) | 21 (4-44) |

Data er præsenteret i form af medianer (25.-75. percentil).

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag F. Energijusteret medianindtag af kød og kødprodukter hos børn og voksne (4-80 år) fordelt på alder og køn.

| Køn | Alder (år) | Okse-og kalvekød (g/10 MJ) | Grisekød (g/10 MJ) | Fjerkræ (g/10 MJ) |
|-----------------------|------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | 34 (19-57) ^c | 56 (36-77) ^b | 24 (9-45) ^{b,c} |
| | 15-24 | 56 (30-84) ^a | 53 (33-78) ^b | 35 (12-69) ^a |
| | 25-50 | 51 (27-81) ^{a,b} | 59 (35-93) ^{a,b} | 29 (10-54) ^a |
| | 51-80 | 46 (22-72) ^b | 67 (40-94) ^a | 22 (1-44) ^c |
| | Alle | 46 (24-75) | 60 (37-89) | 26 (6-51) |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | 28 (15-52) | 45 (27-67) ^{a,b} | 27 (7-54) ^a |
| | 15-24 | 41 (16-68) | 38 (21-59) ^b | 33 (11-61) ^a |
| | 25-50 | 35 (18-56) | 40 (21-65) ^b | 26 (7-52) ^a |
| | 51-80 | 33 (12-62) | 48 (23-74) ^a | 19 (0-44) ^b |
| | Alle | 34 (15-60) | 44 (22-69) | 23 (3-49) |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | 31 (17-54) ^c | 51 (31-72) ^{a,b} | 25 (8-48) ^b |
| | 15-24 | 49 (24-76) ^a | 47 (24-71) ^b | 34 (11-64) ^a |
| | 25-50 | 42 (21-70) ^a | 50 (27-80) ^{a,b} | 27 (8-53) ^{a,b} |
| | 51-80 | 39 (16-66) ^b | 56 (30-85) ^a | 20 (0-44) ^c |
| | Alle | 40 (19-67) | 52 (28-80) | 25 (4-50) |

Data er præsenteret i form af medianer (25.-75. percentil).

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag G. Kød og kødprodukters bidrag til det daglige indtag af udvalgte makronæringsstoffer fordelt på køn, aldersgrupper og fedtindhold.

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Protein (%) | Fedt (%) | Mættet fedt (%) | Enkeltumættet fedt (%) | Flerumættet fedt (%) |
|--------------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| Okse- og kalvekød | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 8 ^b | 5 ^c | 6 ^b | 7 ^b | 1 ^c |
| | | Mager | 2 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 0 ^b |
| | 15-24 | Fed | 11 ^a | 8 ^a | 9 ^a | 9 ^a | 2 ^a |
| | | Mager | 3 ^{a,b} | 1 ^b | 1 ^a | 1 ^a | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 10 ^a | 7 ^{a,b} | 7 ^a | 8 ^a | 2 ^{a,b} |
| | | Mager | 3 ^a | 1 ^b | 1 ^a | 1 ^a | 0 ^a |
| | 51-80 | Fed | 9 ^b | 6 ^{b,c} | 6 ^b | 7 ^b | 1 ^{b,c} |
| | | Mager | 4 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 0 ^a |
| | Alle | Fed | 9 | 6 | 7 | 8 | 2 |
| | | Mager | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 8 | 5 | 5 | 6 | 1 |
| | | Mager | 1 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b |
| | 15-24 | Fed | 9 | 6 | 6 | 7 | 1 |
| | | Mager | 2 ^a | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 8 | 5 | 6 | 6 | 1 |
| | | Mager | 2 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 0 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 7 | 5 | 5 | 6 | 1 |
| | | Mager | 3 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 0 ^a |
| | Alle | Fed | 8 | 5 | 5 | 6 | 1 |
| | | Mager | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 8 ^b | 5 ^c | 5 ^b | 6 ^c | 1 ^c |
| | | Mager | 2 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 1 ^b | 0 ^b |
| | 15-24 | Fed | 10 ^a | 7 ^a | 8 ^a | 8 ^a | 2 ^a |
| | | Mager | 3 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 0 ^a |
| | 25-50 | Fed | 9 ^a | 6 ^{a,b} | 7 ^a | 7 ^{a,b} | 1 ^{a,b} |
| | | Mager | 3 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 0 ^a |
| | 51-80 | Fed | 8 ^b | 5 ^{b,c} | 6 ^b | 6 ^{b,c} | 1 ^{b,c} |
| | | Mager | 3 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 0 ^a |
| | Alle | Fed | 9 | 6 | 6 | 7 | 1 |
| | | Mager | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedtindhold. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag G (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Protein (%) | Fedt (%) | Mættet fedt (%) | Enkeltumættet fedt (%) | Flerumættet fedt (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| Grisekød | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 4 ^{b,c} | 5 ^b | 5 ^b | 5 ^b | 2 ^b |
| | | Mager | 2 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b |
| | 15-24 | Fed | 4 ^c | 4 ^b | 4 ^b | 4 ^b | 2 ^b |
| | | Mager | 2 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 6 ^{a,b} | 6 ^a | 7 ^a | 7 ^a | 3 ^a |
| | | Mager | 2 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 6 ^a | 7 ^a | 7 ^a | 8 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 2 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a |
| | Alle | Fed | 5 | 6 | 6 | 7 | 3 |
| | | Mager | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 4 | 4 ^b | 4 ^b | 5 ^b | 2 ^b |
| | | Mager | 1 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b |
| | 15-24 | Fed | 4 | 4 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | | Mager | 1 ^a | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^{a,b} | 0 ^b |
| | 25-50 | Fed | 4 | 5 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | | Mager | 2 ^a | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 4 | 5 ^a | 5 ^a | 6 ^a | 3 ^a |
| | | Mager | 2 ^b | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a |
| | Alle | Fed | 4 | 5 | 5 | 5 | 2 |
| | | Mager | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 4 ^b | 4 ^c | 4 ^c | 5 ^c | 2 ^c |
| | | Mager | 1 ^b | 0 ^c | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b |
| | 15-24 | Fed | 4 ^b | 4 ^{b,c} | 4 ^{b,c} | 5 ^{b,c} | 2 ^{b,c} |
| | | Mager | 2 ^{a,b} | 0 ^{a,b,c} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^b |
| | 25-50 | Fed | 5 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 3 ^{a,b} |
| | | Mager | 2 ^b | 0 ^b | 0 ^a | 0 ^{a,b} | 0 ^b |
| | 51-80 | Fed | 5 ^a | 6 ^a | 6 ^a | 7 ^a | 3 ^a |
| | | Mager | 2 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a |
| | Alle | Fed | 5 | 5 | 6 | 6 | 3 |
| | | Mager | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedtindhold. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag G (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Protein (%) | Fedt (%) | Mættet fedt (%) | Enkeltumættet fedt (%) | Flerumættet fedt (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| Fjerkrae | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| | | Mager | 5 ^{a,b} | 1 ^{b,c} | 1 ^b | 1 ^{b,c} | 2 ^b |
| | 15-24 | Fed | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| | | Mager | 7 ^a | 2 ^a | 1 ^a | 2 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| | | Mager | 6 ^a | 2 ^{a,b} | 1 ^a | 1 ^{a,b} | 3 ^a |
| | 51-80 | Fed | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| | | Mager | 4 ^b | 1 ^c | 1 ^b | 1 ^c | 2 ^b |
| | Alle | Fed | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| | | Mager | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| | | Mager | 6 ^a | 1 ^a | 1 ^{a,b} | 1 ^a | 2 ^a |
| | 15-24 | Fed | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| | | Mager | 7 ^a | 2 ^a | 1 ^a | 2 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| | | Mager | 6 ^a | 1 ^a | 1 ^{a,b} | 1 ^a | 2 ^a |
| | 51-80 | Fed | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| | | Mager | 4 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 2 ^b |
| | Alle | Fed | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| | | Mager | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| | | Mager | 6 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 2 ^b |
| | 15-24 | Fed | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| | | Mager | 7 ^a | 2 ^a | 1 ^a | 2 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| | | Mager | 6 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 1 ^a | 1 ^{a,b} | 2 ^b |
| | 51-80 | Fed | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| | | Mager | 4 ^c | 1 ^c | 1 ^b | 1 ^c | 2 ^c |
| | Alle | Fed | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| | | Mager | 5 | 1 | 1 | 1 | 2 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedtindhold. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag G (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Protein (%) | Fedt (%) | Mættet fedt (%) | Enkeltumættet fedt (%) | Flerumættet fedt (%) |
|------------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| Forarbejdet kød | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 4 ^a | 5 | 5 | 6 | 2 |
| | | Mager | 1 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a |
| | 15-24 | Fed | 3 ^{a,b} | 5 | 5 | 5 | 2 |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^a | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 3 ^a | 5 | 5 | 6 | 3 |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 3 ^b | 4 | 4 | 5 | 2 |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b |
| | Alle | Fed | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 |
| | | Mager | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 3 ^a | 4 | 4 | 5 | 2 |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 15-24 | Fed | 2 ^{a,b} | 3 | 3 | 4 | 1 |
| | | Mager | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a |
| | 25-50 | Fed | 2 ^{a,b} | 3 | 3 | 4 | 2 |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 2 ^b | 3 | 3 | 4 | 2 |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b |
| | Alle | Fed | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| | | Mager | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 3 ^a | 4 | 4 | 5 ^a | 2 |
| | | Mager | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a |
| | 15-24 | Fed | 3 ^{a,b} | 4 | 4 | 5 ^{a,b} | 2 |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a |
| | 25-50 | Fed | 3 ^a | 4 | 4 | 5 ^{a,b} | 2 |
| | | Mager | 0 ^{b,c} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 2 ^b | 4 | 4 | 4 ^b | 2 |
| | | Mager | 0 ^c | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b |
| | Alle | Fed | 3 | 4 | 4 | 5 | 2 |
| | | Mager | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedtindhold. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag G (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Protein (%) | Fedt (%) | Mættet fedt (%) | Enkeltumættet fedt (%) | Flerumættet fedt (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| Pålæg | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 3 ^a | 6 ^a | 6 ^a | 7 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 1 ^{a,b} | 0 | 0 | 0 | 0 ^{a,b} |
| | 15-24 | Fed | 2 ^c | 4 ^b | 4 ^b | 5 ^b | 3 ^b |
| | | Mager | 1 ^{a,b} | 0 | 0 | 0 | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 2 ^{b,c} | 4 ^b | 4 ^b | 5 ^b | 3 ^b |
| | | Mager | 2 ^a | 0 | 0 | 0 | 0 ^a |
| | 51-80 | Fed | 3 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 6 ^b | 4 ^{a,b} |
| | | Mager | 1 ^b | 0 | 0 | 0 | 0 ^b |
| | Alle | Fed | 3 | 5 | 5 | 6 | 3 |
| | | Mager | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 3 ^a | 5 ^a | 5 ^a | 6 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 1 | 0 | 0 ^b | 0 | 0 |
| | 15-24 | Fed | 1 ^c | 2 ^b | 2 ^c | 3 ^c | 2 ^c |
| | | Mager | 1 | 0 | 0 ^{a,b} | 0 | 0 |
| | 25-50 | Fed | 2 ^{b,c} | 3 ^b | 3 ^{b,c} | 3 ^{b,c} | 2 ^{b,c} |
| | | Mager | 1 | 0 | 0 ^{a,b} | 0 | 0 |
| | 51-80 | Fed | 2 ^b | 3 ^b | 3 ^b | 4 ^b | 2 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 | 0 ^a | 0 | 0 |
| | Alle | Fed | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| | | Mager | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 3 ^a | 6 ^a | 5 ^a | 7 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 1 | 0 ^b | 0 ^b | 0 | 0 ^b |
| | 15-24 | Fed | 2 ^c | 4 ^b | 3 ^b | 4 ^b | 2 ^c |
| | | Mager | 1 | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 2 ^{b,c} | 4 ^b | 4 ^b | 4 ^b | 3 ^{b,c} |
| | | Mager | 1 | 0 ^a | 0 ^a | 0 | 0 ^a |
| | 51-80 | Fed | 2 ^b | 4 ^b | 4 ^b | 5 ^b | 3 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 | 0 ^{a,b} |
| | Alle | Fed | 2 | 4 | 4 | 5 | 3 |
| | | Mager | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedtindhold. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag G (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Protein (%) | Fedt (%) | Mættet fedt (%) | Enkeltumættet fedt (%) | Flerumættet fedt (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------------|----------------------|
| Totalt kød | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 22 ^b | 22 ^b | 22 ^b | 27 | 13 ^b |
| | | Mager | 11 ^b | 2 ^b | 2 ^b | 3 ^b | 3 ^b |
| | 15-24 | Fed | 23 ^{a,b} | 23 ^{a,b} | 23 ^{a,b} | 26 | 12 ^{a,b} |
| | | Mager | 14 ^a | 4 ^a | 3 ^a | 4 ^a | 4 ^a |
| | 25-50 | Fed | 24 ^a | 25 ^a | 25 ^a | 28 | 14 ^{a,b} |
| | | Mager | 13 ^a | 3 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 3 ^a |
| | 51-80 | Fed | 23 ^{a,b} | 24 ^{a,b} | 24 ^a | 28 | 14 ^a |
| | | Mager | 12 ^a | 3 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 3 ^b |
| | Alle | Fed | 23 | 24 | 24 | 28 | 14 |
| | | Mager | 13 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 20 | 19 | 18 | 23 ^a | 11 |
| | | Mager | 10 ^b | 2 ^b | 1 ^b | 2 ^b | 3 ^{a,b} |
| | 15-24 | Fed | 20 | 17 | 18 | 20 ^{a,b} | 9 |
| | | Mager | 12 ^a | 3 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 18 | 17 | 18 | 20 ^b | 9 |
| | | Mager | 11 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 2 ^a | 2 ^{a,b} | 3 ^a |
| | 51-80 | Fed | 18 | 18 | 18 | 20 ^{a,b} | 10 |
| | | Mager | 10 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^a | 2 ^{a,b} | 2 ^b |
| | Alle | Fed | 19 | 18 | 18 | 21 | 10 |
| | | Mager | 11 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 21 | 21 | 20 | 25 | 12 |
| | | Mager | 10 ^c | 2 ^c | 2 ^b | 2 ^c | 3 ^c |
| | 15-24 | Fed | 21 | 20 | 21 | 24 | 11 |
| | | Mager | 13 ^a | 3 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 4 ^a |
| | 25-50 | Fed | 22 | 22 | 22 | 25 | 12 |
| | | Mager | 12 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 2 ^a | 3 ^{a,b} | 3 ^b |
| | 51-80 | Fed | 21 | 21 | 21 | 24 | 12 |
| | | Mager | 11 ^{b,c} | 3 ^b | 2 ^a | 3 ^b | 2 ^c |
| | Alle | Fed | 21 | 21 | 21 | 24 | 12 |
| | | Mager | 12 | 3 | 2 | 3 | 3 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

^{a,b,c} Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedtindhold. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag H. Kød og kødprodukters bidrag til indtag af udvalgte makronæringsstoffer fordelt på køn, aldersgrupper og fedtindhold.

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|--------------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|
| Okse- og kalvekød | | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 0 ^c | 1 ^b | 3 ^b | 12 ^{a,b} | 6 ^b | 7 ^b | 1 ^b | 9 ^b | 10 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 ^b | 1 ^b | 3 ^b | 3 ^c | 1 ^b | 0 | 4 ^b | 2 ^b |
| | 15-24 | Fed | 1 ^a | 2 ^a | 5 ^a | 12 ^a | 8 ^a | 8 ^a | 1 ^a | 11 ^a | 12 ^a |
| | | Mager | 1 | 0 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 4 ^{b,c} | 2 ^{a,b} | 0 | 4 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 1 ^b | 1 ^a | 4 ^a | 11 ^{a,b} | 8 ^a | 8 ^a | 1 ^a | 10 ^a | 10 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 ^a | 2 ^a | 3 ^{a,b} | 5 ^b | 2 ^a | 1 | 5 ^{a,b} | 2 ^a |
| | 51-80 | Fed | 0 ^c | 1 ^b | 3 ^b | 10 ^b | 8 ^a | 7 ^b | 1 ^b | 7 ^b | 6 ^c |
| | | Mager | 3 | 0 ^a | 2 ^a | 4 ^a | 8 ^a | 2 ^a | 1 | 7 ^a | 2 ^{a,b} |
| | Alle | Fed | 0 | 1 | 4 | 11 | 8 | 7 | 1 | 9 | 9 |
| | | Mager | 2 | 0 | 2 | 4 | 6 | 2 | 1 | 5 | 2 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 0 ^b | 1 | 3 ^{a,b} | 11 ^a | 7 | 7 ^a | 1 ^{a,b} | 9 ^{a,b} | 9 ^a |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^b | 1 ^c | 2 ^b | 1 ^c | 1 ^b | 0 ^c | 1 ^b | 1 ^b |
| | 15-24 | Fed | 1 ^a | 1 | 4 ^a | 11 ^a | 7 | 7 ^a | 1 ^a | 11 ^a | 10 ^a |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^a | 1 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 3 ^b | 1 ^{a,b} | 0 ^{a,b,c} | 3 ^a | 2 ^a |
| | 25-50 | Fed | 0 ^{a,b} | 1 | 3 ^{a,b} | 9 ^{a,b} | 7 | 6 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 8 ^b | 7 ^a |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^a | 1 ^b | 2 ^b | 3 ^b | 1 ^{a,b} | 0 ^b | 2 ^a | 1 ^a |
| | 51-80 | Fed | 0 ^b | 1 | 3 ^b | 8 ^b | 6 | 5 ^b | 0 ^b | 6 ^c | 5 ^b |
| | | Mager | 4 ^a | 0 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 7 ^a | 2 ^a | 1 ^a | 8 ^a | 1 ^a |
| | Alle | Fed | 0 | 1 | 3 | 9 | 7 | 6 | 1 | 7 | 6 |
| | | Mager | 2 | 0 | 1 | 3 | 5 | 1 | 1 | 5 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|-----------------|
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 0 ^c | 1 ^c | 3 ^c | 11 ^a | 6 ^b | 7 ^{b,c} | 1 ^b | 9 ^b | 9 ^b |
| | | Mager | 1 ^b | 0 ^b | 1 ^c | 2 ^c | 2 ^c | 1 ^b | 0 ^b | 3 ^b | 1 ^b |
| | 15-24 | Fed | 1 ^a | 2 ^a | 4 ^a | 11 ^a | 8 ^a | 8 ^a | 1 ^a | 11 ^a | 11 ^a |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^a | 1 ^{a,b} | 3 ^{a,b,c} | 4 ^b | 2 ^a | 0 ^b | 4 ^a | 2 ^a |
| | 25-50 | Fed | 0 ^b | 1 ^{a,b} | 4 ^b | 10 ^a | 8 ^a | 7 ^{a,b} | 1 ^a | 9 ^b | 9 ^b |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 0 ^a | 1 ^b | 3 ^b | 4 ^b | 2 ^a | 0 ^{a,b} | 4 ^a | 2 ^a |
| | 51-80 | Fed | 0 ^c | 1 ^{b,c} | 3 ^c | 9 ^b | 7 ^{a,b} | 6 ^c | 1 ^b | 7 ^c | 6 ^c |
| | | Mager | 3 ^a | 0 ^a | 2 ^a | 4 ^a | 8 ^a | 2 ^a | 1 ^a | 7 ^a | 2 ^a |
| | Alle | Fed | 0 | 1 | 4 | 10 | 7 | 7 | 1 | 8 | 8 |
| | | Mager | 2 | 0 | 2 | 3 | 5 | 2 | 1 | 5 | 2 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag H (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| Grisekød | | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 0 ^b | 9 ^b | 2 ^b | 6 ^a | 6 ^{a,b} | 3 ^{b,c} | 0 ^b | 3 ^{a,b} | 4 |
| | | Mager | 0 ^b | 4 ^b | 1 ^b | 2 | 1 ^b | 1 ^b | 0 ^b | 1 ^b | 1 |
| | 15-24 | Fed | 0 ^{a,b} | 8 ^b | 2 ^b | 3 ^b | 5 ^b | 2 ^c | 0 ^b | 2 ^b | 3 |
| | | Mager | 2 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 1 | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 1 |
| | 25-50 | Fed | 0 ^a | 13 ^a | 3 ^a | 5 ^a | 7 ^a | 3 ^{a,b} | 0 ^a | 4 ^a | 5 |
| | | Mager | 0 ^b | 6 ^a | 1 ^{a,b} | 2 | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 0 ^b | 1 ^b | 1 |
| | 51-80 | Fed | 0 ^{a,b} | 13 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 7 ^a | 3 ^a | 0 ^a | 3 ^a | 4 |
| | | Mager | 3 ^a | 7 ^a | 2 ^a | 2 | 2 ^a | 2 ^a | 1 ^a | 2 ^a | 1 |
| | Alle | Fed | 0 | 12 | 3 | 5 | 7 | 3 | 0 | 3 | 4 |
| | | Mager | 1 | 6 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 0 | 9 | 2 | 5 | 6 | 2 | 0 | 3 | 4 |
| | | Mager | 0 ^b | 3 ^b | 1 ^b | 1 ^{a,b} | 1 ^b | 1 ^b | 0 ^b | 1 ^b | 1 |
| | 15-24 | Fed | 0 | 9 | 2 | 4 | 5 | 2 | 0 | 3 | 4 |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 1 |
| | 25-50 | Fed | 0 | 10 | 2 | 4 | 5 | 2 | 0 | 3 | 3 |
| | | Mager | 0 ^b | 5 ^{a,b} | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 0 ^b | 1 ^b | 1 |
| | 51-80 | Fed | 0 | 10 | 2 | 5 | 6 | 2 | 0 | 3 | 2 |
| | | Mager | 2 ^a | 6 ^a | 1 ^a | 2 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 2 ^a | 1 |
| | Alle | Fed | 0 | 10 | 2 | 5 | 6 | 2 | 0 | 3 | 3 |
| | | Mager | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|------------------|-------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---|
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 0 ^b | 9 ^c | 2 ^b | 5 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 3 ^{b,c} | 0 ^b | 3 | 4 |
| | | Mager | 0 ^b | 4 ^b | 1 ^c | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 0 ^b | 1 ^b | 1 |
| | 15-24 | Fed | 0 ^{a,b} | 9 ^{b,c} | 2 ^{a,b} | 4 ^b | 5 ^b | 2 ^c | 0 ^{a,b} | 3 | 3 |
| | | Mager | 1 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 1 ^{a,b,c} | 1 ^{a,b} | 1 ^b | 1 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 1 |
| | 25-50 | Fed | 0 ^a | 11 ^{a,b} | 3 ^a | 5 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 0 ^a | 3 | 4 |
| | | Mager | 0 ^b | 6 ^a | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 0 ^b | 1 ^b | 1 |
| | 51-80 | Fed | 0 ^{a,b} | 12 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 7 ^a | 3 ^a | 0 ^a | 3 | 3 |
| | | Mager | 2 ^a | 6 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 1 ^a | 2 ^a | 1 ^a | 2 ^a | 1 |
| | Alle | Fed | 0 | 11 | 3 | 5 | 6 | 3 | 0 | 3 | 3 |
| | | Mager | 1 | 6 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag H (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|---------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| Fjerkræ | | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| | | Mager | 1 | 1 ^b | 3 ^{a,b} | 10 ^a | 4 ^{b,c} | 4 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^a |
| | 15-24 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| | | Mager | 0 | 2 ^a | 4 ^a | 11 ^a | 6 ^a | 5 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| | | Mager | 0 | 2 ^{a,b} | 3 ^a | 9 ^a | 5 ^{a,b} | 4 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 2 ^a |
| | 51-80 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| | | Mager | 0 | 1 ^{a,b} | 2 ^b | 7 ^b | 4 ^c | 3 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b |
| | Alle | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| | | Mager | 0 | 2 | 3 | 8 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| | | Mager | 0 | 1 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 11 ^a | 5 ^a | 5 ^a | 1 ^a | 2 ^{a,b} | 2 ^a |
| | 15-24 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| | | Mager | 1 | 2 ^a | 4 ^a | 12 ^a | 6 ^a | 5 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 0 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| | | Mager | 1 | 2 ^a | 3 ^b | 9 ^a | 5 ^a | 4 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 2 ^a |
| | 51-80 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| | | Mager | 0 | 1 ^b | 2 ^c | 7 ^b | 3 ^b | 3 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b |
| | Alle | Fed | 0 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| | | Mager | 1 | 1 | 3 | 9 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|---|------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|------------------|
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 ^{a,b} |
| | | Mager | 1 | 1 ^{b,c} | 3 ^b | 10 ^{a,b} | 5 ^b | 4 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^a | 2 ^a |
| | 15-24 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 ^a |
| | | Mager | 1 | 2 ^a | 4 ^a | 11 ^a | 6 ^a | 5 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 0 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 ^{a,b} |
| | | Mager | 1 | 2 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 9 ^b | 5 ^{a,b} | 4 ^b | 2 ^a | 2 ^a | 2 ^a |
| | 51-80 | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 ^b |
| | | Mager | 0 | 1 ^c | 2 ^c | 7 ^c | 3 ^c | 3 ^c | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b |
| | Alle | Fed | 0 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| | | Mager | 0 | 1 | 3 | 9 | 5 | 4 | 1 | 2 | 2 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag H (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|------------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Forarbejdet kød | | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 0 ^{a,b} | 4 ^{a,b} | 2 ^a | 3 ^a | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 3 ^a | 5 ^a |
| | | Mager | 0 ^a | 1 ^a | 0 ^a | 1 ^a | 0 ^a | 1 ^a | 0 ^a | 0 | 0 ^a |
| | 15-24 | Fed | 0 ^a | 4 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 4 ^a |
| | | Mager | 0 ^a | 1 ^{a,b} | 0 ^a | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 0 ^a | 5 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 0 ^a | 3 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 1 ^{b,c} | 0 ^{a,b} | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 | 0 ^b |
| | 51-80 | Fed | 0 ^b | 4 ^b | 2 ^b | 2 ^b | 2 ^b | 2 ^b | 0 ^b | 2 ^b | 2 ^b |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^c | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^a | 0 | 0 ^b |
| | Alle | Fed | 0 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 3 |
| | | Mager | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 0 ^a | 4 | 2 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 0 ^a | 3 ^a | 3 ^a |
| | | Mager | 0 ^a | 1 ^{a,b} | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 | 0 ^a | 0 | 0 ^a |
| | 15-24 | Fed | 0 ^a | 4 | 2 ^a | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 0 ^b | 2 ^a | 3 ^a |
| | | Mager | 0 ^a | 1 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 | 0 ^a | 0 | 0 ^a |
| | 25-50 | Fed | 0 ^{a,b} | 4 | 2 ^a | 2 ^b | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 2 ^a | 2 ^a |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 | 0 ^{a,b} | 0 | 0 ^a |
| | 51-80 | Fed | 0 ^b | 3 | 1 ^b | 2 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 0 ^b | 2 ^b | 2 ^b |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 | 0 ^b | 0 | 0 ^b |
| | Alle | Fed | 0 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 |
| | | Mager | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 0 ^a | 4 ^{a,b} | 2 ^a | 3 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 0 ^a | 3 ^a | 4 ^a | |
| | | Mager | 0 ^a | 1 ^a | 0 ^a | 1 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 | 0 ^a | 0 ^a |
| | 15-24 | Fed | 0 ^a | 4 ^{a,b} | 2 ^a | 2 ^{b,c} | 2 ^{a,b} | 2 ^{b,c} | 0 ^{a,b} | 3 ^b | 3 ^b | 3 ^b |
| | | Mager | 0 ^a | 1 ^a | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^a | 0 | 0 | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 0 ^a | 4 ^a | 2 ^a | 2 ^b | 2 ^a | 2 ^{a,b} | 0 ^a | 3 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 3 ^{a,b} |
| | | Mager | 0 ^a | 1 ^{a,b} | 0 ^{b,c} | 0 ^{b,c} | 0 ^{b,c} | 0 ^{b,c} | 0 ^{a,b} | 0 | 0 | 0 ^{b,c} |
| | 51-80 | Fed | 0 ^b | 3 ^b | 2 ^b | 2 ^c | 2 ^b | 2 ^c | 0 ^b | 2 ^c | 2 ^c | 2 ^c |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^c | 0 ^c | 0 ^c | 0 ^c | 0 ^a | 0 | 0 | 0 ^b |
| | Alle | Fed | 0 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 3 | 3 |
| | | Mager | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag H (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|----------------|
| Pålæg | | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 32 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 7 ^{a,b} | 5 ^a | 4 ^{a,b} | 3 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 21 ^{a,b} | 2 ^a |
| | | Mager | 1 | 3 ^b | 1 | 3 | 1 ^{a,b} | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | 15-24 | Fed | 31 ^b | 3 ^b | 6 ^b | 3 ^b | 3 ^b | 2 ^c | 4 ^b | 15 ^c | 1 ^b |
| | | Mager | 0 | 3 ^{a,b} | 0 | 2 | 1 ^{a,b} | 2 | 0 | 1 | 0 |
| | 25-50 | Fed | 32 ^b | 3 ^b | 6 ^b | 3 ^b | 3 ^b | 2 ^{b,c} | 5 ^b | 16 ^{b,c} | 1 ^b |
| | | Mager | 1 | 4 ^a | 1 | 3 | 1 ^a | 2 | 0 | 1 | 0 |
| | 51-80 | Fed | 39 ^a | 4 ^a | 8 ^a | 4 ^a | 4 ^a | 3 ^a | 7 ^a | 18 ^a | 1 ^b |
| | | Mager | 1 | 3 ^{a,b} | 1 | 2 | 1 ^b | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | Alle | Fed | 35 | 3 | 7 | 4 | 3 | 2 | 5 | 17 | 1 |
| | | Mager | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 28 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 4 ^a | 3 ^a | 3 ^a | 4 ^a | 19 ^a | 2 ^a |
| | | Mager | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | 15-24 | Fed | 14 ^c | 2 ^b | 3 ^c | 1 ^c | 1 ^c | 1 ^c | 2 ^c | 9 ^c | 1 ^b |
| | | Mager | 0 | 3 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | 25-50 | Fed | 20 ^{b,c} | 2 ^b | 4 ^{b,c} | 2 ^{b,c} | 2 ^{b,c} | 1 ^{b,c} | 3 ^{b,c} | 11 ^b | 1 ^b |
| | | Mager | 0 | 3 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | 51-80 | Fed | 24 ^{a,b} | 2 ^a | 5 ^{a,b} | 3 ^b | 2 ^b | 2 ^b | 4 ^{a,b} | 11 ^b | 1 ^b |
| | | Mager | 0 | 3 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | Alle | Fed | 22 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 12 | 1 |
| | | Mager | 0 | 3 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|-----------------|------------------|----------------|----------------|------------------|----------------|------------------|-------------------|----------------|
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 30 ^a | 3 ^a | 7 ^a | 5 ^a | 4 ^a | 3 ^a | 5 ^{a,b} | 20 ^a | 2 ^a |
| | | Mager | 1 | 3 ^b | 1 | 2 | 1 ^{a,b} | 1 | 0 ^{a,b} | 1 | 0 |
| | 15-24 | Fed | 24 ^b | 2 ^b | 4 ^b | 2 ^c | 2 ^b | 1 ^b | 3 ^c | 13 ^c | 1 ^b |
| | | Mager | 0 | 3 ^{a,b} | 0 | 2 | 1 ^{a,b} | 1 | 0 ^{a,b} | 1 | 0 |
| | 25-50 | Fed | 26 ^b | 3 ^b | 5 ^b | 3 ^c | 3 ^b | 2 ^b | 4 ^{b,c} | 14 ^{b,c} | 1 ^b |
| | | Mager | 1 | 4 ^a | 1 | 2 | 1 ^a | 2 | 0 ^a | 1 | 0 |
| | 51-80 | Fed | 31 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 4 ^b | 3 ^a | 2 ^a | 5 ^a | 15 ^b | 1 ^b |
| | | Mager | 1 | 3 ^{a,b} | 0 | 2 | 1 ^b | 1 | 0 ^b | 1 | 0 |
| | Alle | Fed | 29 | 3 | 6 | 3 | 3 | 2 | 4 | 15 | 1 |
| | | Mager | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag H (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | A-vitamin (%) | Thiamin (%) | Riboflavin (%) | Niacin (%) | Pantotensyre (%) | B6-vitamin (%) | Folat (%) | B12-vitamin (%) | D-vitamin (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Totalt kød | | | | | | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 33 ^{a,b} | 18 ^b | 16 | 30 | 21 ^c | 17 | 7 ^b | 37 | 23 ^a |
| | | Mager | 3 | 10 ^b | 6 ^b | 18 ^{a,b} | 10 ^b | 9 ^b | 3 | 7 | 5 ^{a,b} |
| | 15-24 | Fed | 32 ^b | 18 ^b | 16 | 25 | 20 ^{b,c} | 16 | 7 ^b | 32 | 23 ^a |
| | | Mager | 3 | 13 ^a | 8 ^a | 18 ^a | 13 ^a | 10 ^a | 3 | 9 | 7 ^a |
| | 25-50 | Fed | 33 ^b | 22 ^a | 17 | 26 | 23 ^{a,b} | 17 | 7 ^b | 34 | 22 ^a |
| | | Mager | 2 | 13 ^a | 7 ^a | 16 ^{a,b} | 13 ^a | 10 ^{a,b} | 2 | 8 | 6 ^a |
| | 51-80 | Fed | 39 ^a | 23 ^a | 18 | 27 | 24 ^a | 17 | 9 ^a | 31 | 14 ^b |
| | | Mager | 6 | 12 ^a | 7 ^a | 16 ^b | 14 ^a | 9 ^b | 3 | 11 | 4 ^b |
| | Alle | Fed | 36 | 21 | 17 | 26 | 23 | 17 | 8 | 33 | 18 |
| | | Mager | 4 | 12 | 7 | 16 | 13 | 9 | 3 | 9 | 5 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 28 ^a | 17 | 15 ^a | 28 ^a | 21 | 16 ^a | 6 ^a | 34 ^a | 19 ^a |
| | | Mager | 1 ^{a,b} | 8 ^b | 5 ^b | 16 ^a | 8 ^b | 8 ^{a,b} | 2 | 5 ^b | 4 ^{b,c} |
| | 15-24 | Fed | 15 ^c | 16 | 12 ^{a,b} | 23 ^{a,b} | 18 | 14 ^{a,b} | 4 ^b | 26 ^b | 20 ^{a,b} |
| | | Mager | 2 ^{a,b} | 10 ^{a,b} | 7 ^a | 18 ^a | 11 ^a | 9 ^a | 3 | 7 ^a | 6 ^a |
| | 25-50 | Fed | 20 ^{b,c} | 17 | 12 ^b | 21 ^b | 18 | 13 ^b | 4 ^b | 25 ^b | 15 ^b |
| | | Mager | 1 ^b | 10 ^a | 5 ^b | 16 ^a | 10 ^a | 8 ^{a,b} | 2 | 6 ^{a,b} | 4 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 24 ^{a,b} | 17 | 12 ^b | 22 ^b | 18 | 13 ^b | 5 ^{a,b} | 22 ^b | 11 ^c |
| | | Mager | 7 ^a | 11 ^a | 6 ^b | 14 ^b | 13 ^{a,b} | 8 ^b | 3 | 12 ^a | 3 ^c |
| | Alle | Fed | 23 | 17 | 12 | 22 | 18 | 13 | 5 | 24 | 13 |
| | | Mager | 4 | 10 | 6 | 15 | 11 | 8 | 2 | 9 | 4 |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 31 ^a | 18 ^c | 15 | 29 ^a | 21 | 16 | 7 ^{a,b} | 36 ^a | 21 ^a |
| | | Mager | 2 ^b | 9 ^b | 5 ^c | 17 ^{a,b} | 9 ^b | 8 ^{b,c} | 2 ^b | 6 ^b | 5 ^{b,c} |
| | 15-24 | Fed | 25 ^b | 17 ^{b,c} | 14 | 24 ^b | 19 | 15 | 5 ^c | 30 ^{b,c} | 21 ^a |
| | | Mager | 3 ^{a,b} | 12 ^a | 7 ^a | 18 ^a | 12 ^a | 10 ^a | 3 ^a | 8 ^a | 6 ^a |
| | 25-50 | Fed | 27 ^b | 20 ^{a,b} | 15 | 24 ^b | 21 | 15 | 6 ^{b,c} | 31 ^b | 19 ^a |
| | | Mager | 2 ^b | 12 ^a | 6 ^{a,b} | 16 ^b | 12 ^a | 9 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 7 ^a | 5 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 32 ^a | 20 ^a | 15 | 25 ^b | 21 | 15 | 7 ^a | 27 ^c | 12 ^b |
| | | Mager | 6 ^a | 12 ^a | 7 ^b | 15 ^c | 13 ^a | 8 ^c | 3 ^{a,b} | 11 ^a | 4 ^c |
| | Alle | Fed | 30 | 20 | 15 | 25 | 21 | 15 | 6 | 29 | 16 |
| | | Mager | 4 | 11 | 7 | 16 | 12 | 9 | 3 | 9 | 5 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag I. Kød og kødprodukters bidrag til indtag af udvalgte mineraler fordelt på køn, aldersgrupper og fedtindhold.

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Fosfor (%) | Jern (%) | Selen (%) | Zink (%) |
|--------------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Okse- og kalvekød | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 4 ^b | 6 ^b | 6 ^b | 12 ^b |
| | | Mager | 1 ^b | 2 ^b | 2 ^b | 3 ^b |
| | 15-24 | Fed | 6 ^a | 8 ^a | 7 ^a | 17 ^a |
| | | Mager | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 4 ^a |
| | 25-50 | Fed | 5 ^a | 8 ^a | 7 ^a | 15 ^a |
| | | Mager | 2 ^a | 3 ^a | 2 ^a | 4 ^a |
| | 51-80 | Fed | 4 ^b | 6 ^b | 5 ^b | 13 ^b |
| | | Mager | 2 ^a | 3 ^a | 3 ^a | 5 ^a |
| | Alle | Fed | 5 | 7 | 6 | 14 |
| | | Mager | 2 | 3 | 2 | 4 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 4 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 12 ^{a,b} |
| | | Mager | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 2 ^b |
| | 15-24 | Fed | 5 ^a | 7 ^a | 6 ^a | 14 ^a |
| | | Mager | 1 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 3 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 4 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 12 ^{a,b} |
| | | Mager | 1 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 3 ^a |
| | 51-80 | Fed | 4 ^b | 5 ^b | 4 ^b | 11 ^b |
| | | Mager | 1 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 3 ^a |
| | Alle | Fed | 4 | 6 | 5 | 12 |
| | | Mager | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 4 ^b | 6 ^b | 6 ^{b,c} | 12 ^b |
| | | Mager | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 2 ^b |
| | 15-24 | Fed | 5 ^a | 8 ^a | 7 ^a | 16 ^a |
| | | Mager | 1 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 4 ^a |
| | 25-50 | Fed | 5 ^a | 7 ^a | 6 ^{a,b} | 14 ^a |
| | | Mager | 1 ^a | 2 ^a | 2 ^a | 4 ^a |
| | 51-80 | Fed | 4 ^b | 6 ^b | 5 ^c | 12 ^b |
| | | Mager | 2 ^a | 3 ^a | 2 ^a | 4 ^a |
| | Alle | Fed | 5 | 6 | 6 | 13 |
| | | Mager | 1 | 2 | 2 | 4 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag I (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Fosfor (%) | Jern (%) | Selen (%) | Zink (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Grisekød | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 2 ^b | 2 ^{b,c} | 4 ^{b,c} | 5 ^{b,c} |
| | | Mager | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 2 ^b |
| | 15-24 | Fed | 2 ^b | 1 ^c | 3 ^c | 4 ^c |
| | | Mager | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 3 ^a | 2 ^{a,b} | 5 ^{a,b} | 7 ^{a,b} |
| | | Mager | 2 ^{a,b} | 1 ^b | 1 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 3 ^a | 2 ^a | 5 ^a | 7 ^a |
| | | Mager | 2 ^a | 1 ^a | 2 ^a | 2 ^a |
| | Alle | Fed | 3 | 2 | 4 | 6 |
| | | Mager | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 2 | 2 | 3 | 5 |
| | | Mager | 1 ^b | 0 ^b | 1 ^b | 1 ^b |
| | 15-24 | Fed | 2 | 2 | 3 | 5 |
| | | Mager | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 2 | 2 | 3 | 5 |
| | | Mager | 1 ^{a,b} | 1 ^b | 1 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 2 | 2 | 3 | 5 |
| | | Mager | 1 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 2 ^a |
| | Alle | Fed | 2 | 2 | 3 | 5 |
| | | Mager | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 2 ^b | 2 ^b | 4 ^b | 5 ^b |
| | | Mager | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b | 1 ^b |
| | 15-24 | Fed | 2 ^b | 2 ^b | 3 ^b | 4 ^b |
| | | Mager | 1 ^{a,b} | 1 ^b | 1 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 3 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 4 ^{a,b} | 6 ^{a,b} |
| | | Mager | 1 ^{a,b} | 1 ^b | 1 ^b | 2 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 3 ^a | 2 ^a | 4 ^a | 6 ^a |
| | | Mager | 2 ^a | 1 ^a | 1 ^a | 2 ^a |
| | Alle | Fed | 3 | 2 | 4 | 6 |
| | | Mager | 1 | 1 | 1 | 2 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag I (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Fosfor (%) | Jern (%) | Selen (%) | Zink (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fjerkræ | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 1 ^{b,c} | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 3 | 2 | 6 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 15-24 | Fed | 2 ^a | 1 | 4 | 1 |
| | | Mager | 4 | 2 | 8 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 1 ^{a,b} | 1 | 4 | 1 |
| | | Mager | 3 | 2 | 7 ^a | 2 ^a |
| | 51-80 | Fed | 1 ^c | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 2 | 1 | 5 ^b | 2 ^b |
| | Alle | Fed | 1 | 1 | 4 | 1 |
| | | Mager | 3 | 2 | 6 | 2 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 3 ^a | 2 ^{a,b} | 6 ^a | 2 ^a |
| | 15-24 | Fed | 1 | 1 | 4 | 1 |
| | | Mager | 4 ^a | 2 ^a | 8 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 3 ^a | 2 ^{a,b} | 6 ^a | 2 ^a |
| | 51-80 | Fed | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 2 ^b | 1 ^b | 4 ^b | 2 ^b |
| | Alle | Fed | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 3 | 2 | 5 | 2 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 3 ^b | 2 ^{b,c} | 6 ^b | 2 ^b |
| | 15-24 | Fed | 2 | 1 | 4 | 1 |
| | | Mager | 4 ^a | 2 ^a | 8 ^a | 3 ^a |
| | 25-50 | Fed | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 3 ^{a,b} | 2 ^{a,b} | 6 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 2 ^c | 1 ^c | 4 ^c | 2 ^c |
| | Alle | Fed | 1 | 1 | 3 | 1 |
| | | Mager | 3 | 2 | 6 | 2 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag I (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Fosfor (%) | Jern (%) | Selen (%) | Zink (%) |
|------------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Forarbejdet kød | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 3 ^{a,b} | 2 | 3 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 0 ^a | 0 ^a | 1 ^a | 1 ^a |
| | 15-24 | Fed | 2 ^{a,b} | 2 | 3 ^{a,b} | 3 ^{a,b} |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 3 ^a | 2 | 3 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 0 ^{b,c} | 0 ^{b,c} | 0 ^b | 0 ^{b,c} |
| | 51-80 | Fed | 2 ^b | 2 | 2 ^b | 3 ^b |
| | | Mager | 0 ^c | 0 ^c | 0 ^b | 0 ^c |
| | Alle | Fed | 3 | 2 | 3 | 3 |
| | | Mager | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 2 | 2 | 3 ^a | 3 ^a |
| | | Mager | 0 ^a | 0 ^{a,b} | 0 ^a | 0 ^a |
| | 15-24 | Fed | 2 | 1 | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | | Mager | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a | 0 ^a |
| | 25-50 | Fed | 2 | 2 | 2 ^{a,b} | 2 ^{a,b} |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 51-80 | Fed | 2 | 1 | 2 ^b | 2 ^b |
| | | Mager | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b | 0 ^b |
| | Alle | Fed | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | | Mager | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 2 ^{a,b} | 2 ^a | 3 ^a | 3 ^a |
| | | Mager | 0 ^a | 0 ^a | 1 ^a | 0 ^a |
| | 15-24 | Fed | 2 ^{a,b} | 2 ^{b,c} | 3 ^{a,b} | 3 ^{a,b} |
| | | Mager | 0 ^{a,b} | 0 ^{a,b} | 1 ^{a,b} | 0 ^{a,b} |
| | 25-50 | Fed | 2 ^a | 2 ^{a,b} | 3 ^a | 3 ^a |
| | | Mager | 0 ^{b,c} | 0 ^{b,c} | 0 ^{b,c} | 0 ^{b,c} |
| | 51-80 | Fed | 2 ^b | 2 ^c | 2 ^b | 2 ^b |
| | | Mager | 0 ^c | 0 ^c | 0 ^c | 0 ^c |
| | Alle | Fed | 2 | 2 | 3 | 3 |
| | | Mager | 0 | 0 | 0 | 0 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag I (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Fosfor (%) | Jern (%) | Selen (%) | Zink (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Pålæg | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 2 ^a | 6 ^a | 5 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 ^{a,b} | 1 |
| | 15-24 | Fed | 2 ^b | 4 ^b | 4 ^b | 3 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 ^{a,b} | 1 |
| | 25-50 | Fed | 2 ^{a,b} | 5 ^b | 4 ^b | 3 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 ^a | 1 |
| | 51-80 | Fed | 2 ^a | 6 ^a | 5 ^a | 4 ^{a,b} |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 ^b | 1 |
| | Alle | Fed | 2 | 5 | 4 | 4 |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 2 ^a | 5 ^a | 4 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | 15-24 | Fed | 1 ^c | 2 ^c | 2 ^c | 2 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | 25-50 | Fed | 1 ^{b,c} | 3 ^{b,c} | 3 ^{b,c} | 2 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | 51-80 | Fed | 1 ^b | 4 ^b | 3 ^b | 2 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | Alle | Fed | 1 | 4 | 3 | 2 |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 2 ^a | 6 ^a | 5 ^a | 4 ^a |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | 15-24 | Fed | 1 ^c | 4 ^b | 3 ^c | 3 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | 25-50 | Fed | 2 ^{b,c} | 4 ^b | 3 ^{b,c} | 3 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | 51-80 | Fed | 2 ^b | 5 ^a | 4 ^b | 3 ^b |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | Alle | Fed | 2 | 5 | 4 | 3 |
| | | Mager | 1 | 0 | 1 | 1 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag I (fortsat)

| Køn | Alder (år) | Fedtindhold ^a | Fosfor (%) | Jern (%) | Selen (%) | Zink (%) |
|-----------------------|------------|--------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Totalt kød | | | | | | |
| Mænd (n = 1915) | 4-14 | Fed | 13 ^b | 18 | 21 | 26 ^c |
| | | Mager | 6 ^b | 4 ^b | 10 ^b | 7 |
| | 15-24 | Fed | 14 ^{a,b} | 17 | 21 | 29 ^{a,b} |
| | | Mager | 9 ^a | 6 ^a | 14 ^a | 10 |
| | 25-50 | Fed | 15 ^a | 18 | 22 | 30 ^a |
| | | Mager | 8 ^a | 6 ^a | 12 ^a | 10 |
| | 51-80 | Fed | 14 ^{a,b} | 18 | 21 | 27 ^{b,c} |
| | | Mager | 7 ^a | 6 ^a | 10 ^b | 10 |
| | Alle | Fed | 14 | 18 | 21 | 28 |
| | | Mager | 8 | 6 | 11 | 10 |
| Kvinder (n = 1909) | 4-14 | Fed | 12 | 16 ^a | 19 ^a | 25 ^a |
| | | Mager | 6 ^b | 3 ^b | 9 ^{a,b} | 6 ^b |
| | 15-24 | Fed | 11 | 13 ^{a,b} | 17 ^{a,b} | 24 ^{a,b} |
| | | Mager | 7 ^a | 5 ^a | 12 ^a | 8 ^a |
| | 25-50 | Fed | 11 | 13 ^b | 16 ^b | 23 ^{a,b} |
| | | Mager | 6 ^{a,b} | 4 ^{a,b} | 10 ^{a,b} | 8 ^a |
| | 51-80 | Fed | 10 | 13 ^b | 15 ^b | 21 ^b |
| | | Mager | 6 ^b | 5 ^a | 9 ^b | 8 ^a |
| | Alle | Fed | 11 | 13 | 16 | 23 |
| | | Mager | 6 | 5 | 10 | 8 |
| Alle (n = 3824) | 4-14 | Fed | 12 | 17 | 20 | 26 ^{a,b} |
| | | Mager | 6 ^b | 4 ^b | 10 ^b | 7 ^b |
| | 15-24 | Fed | 13 | 15 | 19 | 27 ^a |
| | | Mager | 8 ^a | 5 ^a | 13 ^a | 9 ^a |
| | 25-50 | Fed | 13 | 16 | 20 | 27 ^a |
| | | Mager | 7 ^a | 5 ^a | 11 ^a | 9 ^a |
| | 51-80 | Fed | 12 | 16 | 18 | 24 ^b |
| | | Mager | 7 ^b | 6 ^a | 10 ^b | 9 ^a |
| | Alle | Fed | 12 | 16 | 19 | 26 |
| | | Mager | 7 | 5 | 11 | 9 |

Forskelle mellem aldersgrupper er testet med Kruskal-Wallis test efterfulgt af parvise post-hoc analyser med Bonferroni-korrektion for at justere for multiple sammenligninger.

a,b,c Forskellige bogstaver indikerer en statistisk signifikant forskel ($p < 0,05$) mellem aldersgrupperne inden for samme køn og fedttype. Derimod angiver identiske bogstaver, at aldersgrupperne ikke adskiller sig signifikant fra hinanden. a angiver den højeste værdi.

Bilag J. Karakteristika og helbredsmarkører af børn og voksne (4-80 år).

| | Børn (4-14 år) | Voksne (15-80 år) |
|-------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Antal (n) | 622 | 3202 |
| Alder (år) | 10 (7-12) | 49 (31-63) |
| Kønsfordeling (%) | | |
| Kvinder | 47 | 50 |
| Mænd | 53 | 50 |
| Rygestatus (%) | | |
| Ryger | 12 | 17 |
| Er holdt op | 24 | 30 |
| Aldrig | 65 | 52 |
| Uddannelsesniveau (%) | | |
| Ingen/erhvervsuddannelse | 47 | 56 |
| Videregående uddannelse | 52 | 36 |
| Under uddannelse | 1 | 8 |
| Husholdningstype (%) | | |
| Én voksen uden børn | 0 | 28 |
| Én voksen med børn | 19 | 4 |
| Flere voksne uden børn | 0 | 39 |
| Flere voksne med børn | 70 | 24 |
| Andet | 11 | 5 |
| BMI (kg/m²) | 17 (15-20) | 26 (23-30) |
| Vægtstatus (%) | | |
| Undervægt | 0 | 1 |
| Normalvægt | 83 | 41 |
| Overvægt | 14 | 35 |
| Svær overvægt | 3 | 23 |
| Taljeomkreds (cm) | 62 (56-69) | 92 (80-103) |

Alder er præsenteret som median (25.-75. percentil).

Bilag K. Kostkvalitet af børn og voksne (4-80 år)

| | Børn (4-14 år) | Voksne (15-80 år) |
|---------------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Antal (n) | 622 | 3202 |
| Frugt og grønt (g/10 MJ) | 302 (201-409) | 275 (177-404) |
| Bælgfrugter (g/10 MJ) | 0 (0-0) | 0 (0-6) |
| Nødder (g/10 MJ) | 3 (1-7) | 4 (1-12) |
| Fuldkorn (g/10 MJ) | 61 (35-92) | 59 (36-88) |
| Mejeri (g/10 MJ) | 437 (325-583) | 453 (328-599) |
| Kød (g/10 MJ)** | 842 (646-1124) | 965 (679-1284) |
| Fisk (g/10 MJ)** | 63 (0-181) | 171 (32-372) |
| Råderum (fast) (g/10 MJ)** | 951 (658-1272) | 635 (379-952) |
| Råderum (flydende) (g/10 MJ)** | 1446 (564-2598) | 2533 (1196-4820) |
| Score | 3,1 (2,5-3,6) | 3,0 (2,3-3,8) |

Indtag er præsenteret som median (25.-75. percentil). Kød og kødprodukter indgår ikke i beregningen af kostkvaliteten.



DTU Fødevareinstituttet
DTU National Food Institute

Henrik Dams Allé
2800 Kgs Lyngby

+45 35 88 70 00

food.dtu.dk