



## 2. Danskernes kostvaner 2000 - 2001

Udviklingen i danskernes kost – forbrug, indkøb og vaner

**Fødevaredirektoratet**  
Afdeling for Ernæring



## 2. Danskernes kostvaner 2000-2001

Udviklingen i danskernes kost  
- forbrug, indkøb og vaner

Udarbejdet af

Sisse Fagt  
Jeppe Matthiessen  
Ellen Trolle  
Niels Lyhne  
Tue Christensen  
Hanne-Jette Hinsch  
Henrik Hartkopp  
Anja Biltoft-Jensen  
Anders Møller  
Anne-Stine Daae

Layout:  
Anne Lise Christensen

Fødevarerdirektoratet  
Afdeling for Ernæring

## **2. Danskernes kostvaner 2000-2001**

Udviklingen i danskernes kost - forbrug, indkøb og vaner

FødevareRapport 2002:10

1. udgave, 1. oplag, juni 2002

Copyright: Fødevaredirektoratet

Oplag: 1000 eksemplarer

Tryk: Silkeborg Bogtryk

ISBN: 87-91189-37-3

ISSN: 1399-0829

Forsidefoto og øvrige fotos: Isabelle Rozenbaum & Frédéric Cirou/PhotoAlto

Pris: Kr. 80,-

*Rapporten findes i elektronisk form på adressen:*

[www.foedevaredirektoratet.dk](http://www.foedevaredirektoratet.dk)

Fødevaredirektoratet

Mørkhøj Bygade 19, DK-2860 Søborg

Tlf. +45 33 95 60 00, fax +45 33 95 60 01

*Prissatte publikationer kan købes i boghandelen eller hos:*

Danmark.dk

Tlf. 1881 (Danmark)

Tel. +45 35 45 00 00 (International calls)

E-post: [Sp@itst.dk](mailto:Sp@itst.dk)

[www.netboghandel.dk](http://www.netboghandel.dk)

Fødevaredirektoratet er en del af Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Direktoratet står for administration, forskning og kontrol på veterinær- og fødevareområdet.

# Indholdsfortegnelse

Forord.....	4
Sammendrag.....	7
Summary .....	9
Undersøgelsens formål og gennemførelse.....	10
Baggrund .....	10
Metode og dataoparbejdning .....	11
Afrapportering .....	12
Datagrundlaget.....	13
De anvendte skemaer.....	13
Stikprøve og svarprocent.....	13
Intern kontrol.....	14
Ændringer i forhold til 1995-metoden .....	14
Sammenligning med andre data.....	16
Indtaget blandt børn 4-14 år .....	21
Energi og makronæringsstoffer .....	21
Fødevarer .....	23
Indtaget blandt voksne 15-75 år .....	29
Energi og makronæringsstoffer .....	29
Fødevarer .....	31
Danskernes indtag af frugt og grønt .....	39
Anbefalinger for indtag af frugt og grønt.....	39
Indtaget af frugt og grønt .....	40
Forsyningen af frugt og grønt .....	44
Kræftens Bekæmpelses frekvensundersøgelse.....	46
Ernæringsrådets frekvensundersøgelse.....	48
Konklusion.....	49
Referencer .....	51
Bilag 1: Kostgrupper.....	55



## Forord

Danskernes kostvaner er i konstant forandring, men forandringerne sker langsommere end mange forestiller sig. Danskerne skifter ikke frikadeller ud med pizza eller kartofler ud med pasta fra det ene årti til det andet. Derfor er traditionelle retter med kød, sovs og kartofler stadigvæk dominerende, men gradvist vil nye retter blive mere populære for måske at forsvinde igen. Selvom der ikke på 10 år er sket store forandringer i hvilke madretter, danskerne spiser, er der sket væsentlige ændringer i kostens sammensætning, idet bl.a. fedtindholdet er faldet.

Fødevederedirektoratet igangsatte i juni 2000 den tredje landsdækkende kostundersøgelse. Undersøgelsen løber til udgangen af 2002, hvor i alt 4000 personer i alderen 4-75 år vil have deltaget. Undersøgelsesmetoden er den samme som i 1995 (interview om baggrundsforhold og efterfølgende 7 dages registrering af, hvad der spises og drikkes). Interview og instruktion/udlevering af kostspørgeskemaer gennemføres af Socialforskningsinstituttet. Indskanning og oparbejdning af data sker i Fødevederedirektoratet.

Denne rapport beskriver udelukkende resultater fra kostundersøgelsens første år, indsamlet fra juni 2000 til juni 2001. De resultater, der fremlægges, omhandler 869 voksne i alderen 15-75 år og 207 børn i alderen 4-14 år og repræsenterer cirka 7500

kostdage. Da resultaterne beskriver data for en del af indsamlingsperioden, præsenteres disse på et overordnet niveau. Først når dataindsamlingen er færdig ved udgangen af 2002, vil afrapportering af såvel resultater vedrørende næringsstoffer som fødevarer ske mere detaljeret indenfor aldersgrupper og fødevarergrupper. Data fra det første indsamlingsår 2000/01 sammenlignes med data fra den forrige kostundersøgelse i 1995.

Undersøgelsens styring og overordnede gennemførelse er foretaget af en projektgruppe bestående af cand. brom. Sisse Fagt, cand. scient. Jeppe Matthiessen, akademiingeniør Niels Lyhne, afdelingsforstander Lars Ovesen, cand.scient. Anja Biltoft-Jensen, cand. brom. Ellen Trolle, sektionsleder Anders Møller, systemprogrammør Tue Christensen samt mag. scient. soc. Margit Groth (indtil 1.4. 2000).

Indskanning af data er forestået af studerende (Gurli Vagnsø, Susanne Reichardt og Ditte Sjøgren) under vejledning af it-assistent Hanne-Jette Hinsch i samarbejde med Henrik Hartkopp, Sisse Fagt og ernærings- og husholdningsøkonom Anne-Stine Daae.

Kodning og fortolkning af data er primært foretaget af Anne-Stine Daae i samarbejde med Sisse Fagt og Jeppe Matthiessen. Overassistent Anne Lise

Christensen har renskrevet rapporten og stået for layout af rapporten.

Juli 2002  
Lars Ovesen  
Afdelingsforstander, læge  
Afdeling for Ernæring  
Fødevaredirektoratet





## Sammendrag

I juni 2000 startede den tredje landsdækkende kostundersøgelse. Denne rapport beskriver resultater fra kostundersøgelsens første år fra juni 2000 til juni 2001 og sammenligner resultaterne med den forrige kostundersøgelse, gennemført i 1995. Metoden, der anvendes i begge undersøgelser, er en syvdages kostregistrering med baggrundsinterview. Data for 2000/01 beskriver kun delresultater af hele kostundersøgelsen og derfor skal tolkning foretages med varsomhed.

Siden 1995 er danskernes kost blevet forbedret på en række områder. Fedtindtaget er jævnt faldende, og det har det været siden midten af 80'erne, hvilket især skyldes et mindsket forbrug af margarine og smør. Det faldende indtag af fedtstof skal først og fremmest forklares ved, at mængden af fedtstof anvendt på brød er reduceret, og at færre personer bruger fedtstof på brød. Alligevel er fedtindholdet i den danske kost fortsat for højt sammenlignet med det anbefalede.

Indtaget af grøntsager er øget blandt både børn og voksne. Indtaget af frugt er også øget især blandt voksne. Både blandt børn og voksne er indtaget af frugt og grønt dog stadigvæk mindre end ønskeligt. Det øgede grøntsagsindtag ser ud til primært at skyldes et øget indtag af salatgrøntsager og dermed mere vandholdige grøntsager. For variatio-

nens skyld er det ønskeligt, at danskerne også øger indtaget af de grove og mere kostfibregrøntsager.

I de senere år er der kommet en lang række mejeriprodukter med reduceret fedtindhold på markedet, og det ser ud til, at disse produkter begynder at vinde indpas på de danske spiseborde. I 2001 introduceredes en ny mælk med 0,5% fedt. Denne mælketype har forbrugerne taget til sig og mange skifter federe mælketyper ud med den mere magre mælk.

For børn er sukkerindtaget højere end ønskeligt. Det høje indtag af sukker skyldes først og fremmest et højt indtag af sukkerholdige læskedrikke som sodavand og saft. Siden 1995 er indtaget af søde drikke primært øget blandt børn. Samtidig er nye produkter som iste og cider kommet til. Siden 1995 er indtaget af vin blandt voksne øget, mens indtaget af øl er blevet mindre. Indtaget af drikkevarer udvikler sig dog ikke udelukkende i uheldig retning, eftersom både børn og voksne siden 1995 har øget deres indtag af vand.

Indtaget af rugbrød er gået ned blandt børn, mens indtaget af hvedebrød stort set er uforandret. Blandt voksne er indtaget af brød stort set uforandret.

Både blandt børn og voksne er forbruget af "fast food" og lette retter øget. Blandt børn er indtaget af kød og fisk reduceret en smule, mens fjerkræindtaget stort set er uforandret. Blandt voksne er indtaget af kød og fisk også reduceret, men samtidig er indtaget af fjerkræ øget. Kartoffelforbruget i form

af kogte kartofler er uforandret blandt både børn og voksne, og kartoflen holder således sin førerposition i forhold til ris og pasta.

## Summary

The aim of the present survey is to describe the dietary habits in the Danish population. The method used is a 7 day estimated record combined with a personal interview. This method was also used in the Danish nationwide dietary survey conducted in 1995.

Data collection started in June 2000 and will continue until December 2002. In total 4000 participants 4-75 years of age will be participating. The results described in this report comprise the results from the first year of the survey, from June 2000 to June 2001. During this period 207 children aged 4-14 years and 869 adults aged 15-75 years have participated in the survey. The results are compared with the results from the former dietary survey. The number of participants in the survey 2000/01 is relatively small and data only represent a minor part of the whole survey. Therefore, interpretations are done cautiously.

The results show an increase in the intake of fruits and vegetables and a reduction in the intake of fat for both children and adults. For the other foods only minor changes have occurred. The intake of beverages has increased due to an increase of soft drinks (children), water and fruit juice (both age groups) and wine (adults).

The fat content of the diet has decreased as the proportion of energy derived from fat has decreased from 37% in 1995 to 33% in 2000/2001. For children the amount of added sugar is too high contributing 14% of the energy.

The overall energy intake has decreased for both children and adults but apparently not enough to take into account a rising sedentary lifestyle. Analyses show that the proportion of low energy reporters has increased from 1995 to 2000-2001.

# Undersøgelsens formål og gennemførelse

Danskernes kostvaner er i konstant forandring. Fødevareudbuddet ændres over tid, og siden Fødevaredirektoratet gennemførte den forrige kostundersøgelse i 1995, er mange nye fødevarer kommet til. Samtidig er produkter, som var nye i 1995, måske blevet så populære 5 år senere, at de begynder at få større betydning i danskernes kost. Der er derfor stor interesse for at få aktuelle tal for udviklingen af danskernes kostvaner, både fra undervisningssektoren, myndigheder og erhvervs side.

## Baggrund

Kostens sammensætning har sammen med bl.a. fysisk aktivitet betydning for forebyggelse af overvægt og fedme, hjertekarsygdomme, kræft, knogleskørhed og diabetes. I 1989 fik Danmark en officiel ernærings- og levnedsmiddelpolitik med specifikke mål for at forbedre kostens sammensætning. Disse mål er videreført i Regeringens Folkesundhedsprogram 1999-2008, hvori det pointeres, at befolkningens indtag af fedt bør nedsættes og indtaget af bl.a. frugt, grøntsager, kartofler og fisk bør øges. Samtidig bør indsatsområderne fysisk aktivitet og kost i højere grad integreres, hvor det er relevant, idet de begge har betydning for sundhed og trivsel.

Det er nødvendigt at kunne følge udviklingen i danskernes kostvaner og fysiske aktivitet for at vide, om de ernæringspolitiske mål opfyldes, for eventuelt at sætte nye mål for befolkningens sundhed og for at kunne målrette de initiativer, der iværksættes for at nå målene.

Formålet med Fødevaredirektoratets kostundersøgelser er derfor at følge danskernes fødevarevalg, måltidsmønstre og fysiske aktivitet med henblik på:

- at undersøge om danskernes indtag af vitaminer og mineraler er tilstrækkeligt
- at undersøge om danskerne får for meget fedt
- at fremskaffe data om befolkningens viden om og holdninger til sund kost, samt eventuelle barrierer for at spise sundt
- at fremskaffe data til bestemmelse af indtaget af uønskede stoffer - såsom tungmetaller eller pesticider - for at kunne risikovurdere befolkningens belastning med disse stoffer

- at belyse eventuelle forskelle i kostvaner, både i relation til indtaget af næringsstoffer og af ønskede og uønskede stoffer blandt forskellige grupper af befolkningen

Desuden er det et ønske at belyse sammenhængen mellem kost, fysisk aktivitet og sundhed mere udførligt end det hidtil er gjort i kostundersøgelserne. Indsamling af viden om danskernes fysiske aktivitet er derfor udvidet betydeligt i kostundersøgelsen 2000-2002.

### Metode og dataopbejldning

Kostundersøgelsen gennemføres som en løbende dataindsamling, der startede i juni 2000. Første store dataindsamlingsrunde afsluttes i december 2002, og i alt 4000 personer i alderen 4-75 år deltager i perioden juni 2000 til december 2002. Herefter fortsætter kostundersøgelsens dataindsamling i et mindre omfang med omkring 1000 deltagende personer pr. år. Når første dataindsamlingsrunde er gennemført publiceres artikler og mere dybdegående rapporter, fx med en mere detaljeret aldersopdeling end i denne rapport.

Undersøgelsesmetoden er den samme som i 1995, idet deltagerne først gennemgår et interview om baggrundsforhold, hvorefter de i 7 dage registrerer, hvad de spiser og drikker. Som noget nyt registrerer deltagerne i 7 dage også varighed og intensitet af fysisk aktivitet under arbejde og i fritiden. Interview og instruktion/udlevering af kostspørgeskemaer gennemføres af Socialforsknings-

instituttet. De skemaer, der anvendes i kostundersøgelsen, er optisk læsbare. Efter udfyldelse returneres de til Fødevedredirektoratet, hvor skemaerne skannes ind og data oparbejdes.

Kostundersøgelsens data beregnes ved hjælp af Fødevedredirektoratets eget programmel, GIES (Generelt IndtagsEstimeringsSystem). Dette system (version 1) er udviklet forud for og sideløbende med, at kostundersøgelsen gennemføres. Systemet er opbygget af fem moduler:

- *Indlæsning* – her indlæses oplysninger fra kostspørgeskemaet om enkeltpersoners indtagelse af fødevarer og madretter.
- *Levnedsmiddeldata* – indeholder den levnedsmiddeldatabank, som beregningerne skal baseres på (resultater i denne rapport baseres på Levnedsmiddeltabeller 1996).
- *Opskrift* – her findes de opskrifter, der anvendes i undersøgelsen med dertil hørende oplysninger om portionsstørrelser, fedt- og vandvind samt faktorer for tilberedningstab af fx vitaminer.
- *Beregning* – omregning af oplysninger om det konsumerede indtag til estimater for indtag af næringsstoffer og råvarer.
- *Resultat* – samling og organisering af data fra beregningsmodulet.

### **Afrapportering**

Denne rapport beskriver resultaterne fra kostundersøgelsens første år. Resultaterne rapporteres for to aldersgrupper, idet en mere detaljeret aldersopdeling ville give for små gruppestørrelser, som ikke vil udvise lige så god repræsentativitet og sammenlignelighed som den samlede undersøgelsespopulation. Det må dog også pointeres at selv med 2000/01-data fordelt på børn og voksne, er antallet af deltagere i de to aldersgrupper væsentligt mindre end de tilsvarende aldersgrupper i 1995-undersøgelsen, og derfor skal tolkning foretages med varsomhed.

Deltagergruppens sammensætning i 2000/01 er rimelig repræsentativ hvad angår køn og alder. Alligevel er aldersfordelingen i henholdsvis børne- og voksengruppen ikke helt ens i 1995 og 2000/01.

En del af forskellen skyldes en ændret aldersfordeling i befolkningen fra 1995 til 2001, men aldersfordelingen i 2000/01-stikprøven kan ikke alene forklares ud fra dette. Eksempelvis er de 4-6 årige børn og 31-60 årige kvinder foreløbig overrepræsenteret. Børnegruppen i denne undersøgelse er lille, og få individer mere eller mindre i en aldersgruppe vil få stor indflydelse på aldersfordelingen i hele børnegruppen. Først når dataindsamlingen for kostundersøgelsen 2000-2002 er gennemført, er deltagerantallet så stort, at sammenligning med 1995-data kan gøres tilstrækkeligt sikkert til at repræsentere indtag i mindre aldersgrupper, på måltider eller i socioøkonomiske grupper. Ligeledes vil befolkningens indtag af næringsstoffer først blive afrapporteret i 2003.



## Datagrundlaget

Fødevedirektoratet anvender tre principielt forskellige typer af data til at beskrive, hvad danskerne spiser: forsyningsstatistikken for hele landet, forbrugsundersøgelser over indkøb af madvarer til private husholdninger og landsdækkende kostundersøgelser.

Madmængden pr. person, der kan beregnes ud fra forsyningsstatistikken, vil logisk set være højere end det forbrug, der registreres i forbrugsundersøgelser, som igen vil være højere end indtaget registreret i kostundersøgelser. Det er en følge af, at der vil være et vist svind undervejs fra produktion over indkøb til spiste fødevarer. Derfor er tal fra disse tre datakilder ikke direkte sammenlignelige. Det er dog nyttigt at lade de tre datakilder supplere hinanden, idet de hver især indeholder informationer, som de andre kilder ikke kan levere. Typisk kan forsyningsstatistikken og forbrugsundersøgelserne beskrive den generelle udvikling i kosten over længere tid, mens kostundersøgelserne kan beskrive indtaget og dets variation blandt grupper i befolkningen. Da Fødevedirektoratet nu gennemfører en løbende dataindsamling, vil der fremover også være mulighed for at beskrive udviklingen i danskernes kost over tid, både på befolkningsniveau og i befolkningsgrupper. I denne rapport beskrives primært resultater baseret på kostundersøgelsen, men data fra de andre kilder vil også blive inddraget i et vist omfang.

### De anvendte skemaer

De skemaer (baggrundsinterview og kostdagbøger), der anvendes i undersøgelsen, trykkes for et år ad gangen. Hermed er der mulighed for at tilføje eller fjerne fødevarer i skemaerne, hvis det skønnes relevant. Det må forventes, at der i perioden 2000-2002 vil komme nye produkter på markedet, hvor det må overvejes, om disse produkter skal tilføjes skemaerne, afhængig af om de forbliver på markedet. Andre produkter kan blive taget af markedet, hvorfor der ikke er grund til at have dem i skemaet.

### Stikprøve og svarprocent

Deltagerne er udtrukket som en simpel tilfældig stikprøve fra CPR-registret. Stikprøven udtrækkes halvårligt. Eftersom kostundersøgelsen gennemføres som en løbende dataindsamling, er det svært at vurdere den præcise svarprocent på et givent tidspunkt midt i dataindsamlingsforløbet. Det må dog forventes, at svarprocenten vil være lavere end i 1995, alene af den grund, at proceduren for stikprøvens udtræk er forskellig. Stikprøven i 1995 var stratificeret efter køn og alder, og det var vedtaget at udtrække en relativt større stikprøve af børn i forhold til befolkningsgennemsnittet for at sikre et bedre datagrundlag for de 1-14 årige, hvis kostvaner ikke tidligere var belyst i en landsdækkende kostundersøgelse. Børnegruppen havde i 1995 en betydelig højere svarprocent end voksen-

gruppen. I kostundersøgelsen 2000-2002 er stikprøven tilfældig, og derved er der relativt færre børn med i stikprøven, med deraf følgende lavere svarprocent. Udover at udtrukket har resulteret i en lavere svarprocent, vil et større frafald i forhold til 1995 også kunne forventes, en udvikling, der i de senere år er set i andre store befolkningsundersøgelser, fx i Sverige og Norge (Becker, 1999; Johansson & Solvoll, 1999). Mens andelen af personer, der ikke ønskede at deltage i kostundersøgelsen 1995, var omkring 25%, viser opgørelser fra den første del af kostundersøgelsen 2000-2002, der allerede er gennemført, at andelen af nejsigere er steget til omkring 32%.

#### **Intern kontrol**

Data er analyseret for ekstreme værdier af spiste mængder, og besvarelser, hvor deltagerne i åbne felter med egne ord har noteret, hvad de har spist, er gennemgået for mulige dobbeltregistreringer. Såfremt data har tydet på, at deltagerne har misforstået, hvordan de skulle udfylde kostdagbøgerne, er fejlene så vidt muligt korrigeret, til mere korrekte svar.

Det beregnede energiindtag er vurderet i forhold til det forventede energibehov ved at sammenholde deltagerens energiindtag med deres basalstofskifte. Beregningerne viser, at graden af underrapportering formentligt er steget fra 1995 til 2000/01.

#### **Ændringer i forhold til 1995-metoden**

Kostundersøgelsesmetoden i 2000-2002 er den samme som i 1995. De tilhørende billedserier er øget i antal og størrelse af portioner er ændret i kostdagbogen. I perioden siden 1995 er der kommet større portioner på markedet af fx blandet slik i poser og chokolade, og derfor er der oprettet 2 billedserier og flere portionsstørrelser af slik og chokolade i kostundersøgelsen. I alt er antallet af billedserier udvidet til 12, idet der nu er billedserier for ris og pasta separat, for salat, grøntsager/råkost, stegte kartofler, kød/fisk/fjerkræ, mornegencerealier, pålæg, sammenkogte retter og indholdet af grøntsager i disse samt slik og chokolade. Billedserierne til brug i forbindelse med varm mad, der anvendtes i 1995, bestod af 4 billeder, mens der i 2000-2002 er anvendt 6 billeder pr. serie. Ligesom i 1995 spørges der i interviewet via fotos til mængden af fedtstof på hvedebrød og rugbrød, men som noget nyt spørges også til skivestørrelse og -tykkelse af rugbrød der anvendes, idet rugbrødsmarkedet siden 1995 har ændret sig meget.

Generelt er der ikke ændret på portionsstørrelser for drikkevarer, hvedebrød, frugt og visse grøntsager. For kød, fisk og fjerkræ er standardportioner erstattet af billedserier med 6 portionsstørrelser. For grøntsager til den varme mad er billedserien udvidet fra 4 til 6 billeder. Det samme gør sig gældende for gryderetter, ris, pasta og diverse kartoffelretter. Der er foretaget analyser af, hvilken effekt de nye billedserier har på data, idet data fra

2000/01 er beregnet med samme programmel, som blev brugt i 1995 undersøgelsen. Herved ses betydningen af indførelsen af billedserier for fødevarer, der før havde standardportioner. Der er ikke set markante forskelle ved at beregne 2000/01-indtag med 1995-programmet, hvilket tyder på, at indførelsen af billedserier ikke i sig selv ændrer resultaterne på gennemsnitsniveau.

Der er beregnet hyppighed for indtagelsen af de enkelte levnedsmidler og der er set på, om et ændret indtag i 2000/01 i gram skyldes ændret hyppighed eller ændret portionsstørrelse. For gryderetter, ris og pasta synes hyppigheden i indtaget at være øget fra 1995 til 2000/01, medens den spiste mængde er faldet. Dette kunne tyde på, at de nye billedserier resulterer i ændring i estimatet af den spiste mængde. I forbindelse med udviklingen af billedserierne er disse blevet afprøvet ved, at forsøgspersoner har øst en mængde mad på en tallerken og udpeget, hvilket billede i billedserien den opøste mængde svarer til. Efterfølgende er den opøste mængde mad blevet vejlet, og der er set på, om den udpegede portionsstørrelse via billedserierne svarer til, hvad maden vejer. Disse forsøg viste, at der generelt var god overensstemmelse mellem, hvilken mængde deltagerne øste op og den udpegede portion via billedserien. For ris sås en tendens til undervurdering af de store portionsstørrelser, hvorfor der efterfølgende er foretaget en opjustering af portionsvægtene bag de 3 største fotos. Ved afprøvningen af gryderetter sås en undervurdering af de små portioner og en overvurde-

ring af de store portioner. Derfor er portionsstørrelserne efterfølgende justeret.

Der er konstateret 25% flere åbne svar i undersøgelsen 2000/01 end i 1995, og detaljeringsniveauet af de åbne svar er væsentligt større. Mange af de åbne svar har været forventede, idet der i perioden har været en voldsom vækst i fx nye mejeriprodukter. Jersey/Minimælk (0,5% fedt), Kærgården 60%, forskellige fedtreducerede oste og surmælksprodukter er bl.a. kommet på markedet. Det blev i 2001 besluttet at tilføje Kærgården 60% o.l. i spørgsmålene om, hvilken type fedtstof der anvendes på brød. Med hensyn til nye mælketyper er interviewererne i 2001 blevet instrueret i at gøre deltagerne opmærksomme på, hvordan de skal registrere produkter, som ikke findes i kostdagbøgerne. I starten af 2002 er interviewererne ligeledes oplyst om hvilke nye typer af navnlig fedtreducerede mejeriprodukter, der er kommet på markedet, så de kan vejlede deltagerne om, hvorledes disse produkter skal registreres i kostdagbøgerne. Ved udgangen af 2002 og før genoptryk af skemaer til 2003 vil de anvendte skemaer blive gennemgået med hensyn til at tilføje nye produkter, som er blevet populære, herunder Minimælk/Jerseymælk og diverse fedtreducerede surmælksprodukter, fx A-38 i udgaver med fedtindhold på 0,1% og 0,5%. Samtidigt skal det overvejes i hvilken udstrækning, nye produktnavne skal tilføjes til allerede eksisterende spørgsmål, fx italiensk brød til spørgsmål om fint hvedebrød samt rucola til spørgsmål om salat, og om visse produkter helt skal udgå af spørgs-

målene. Generelt viser de åbne svar, at der siden 1995 er kommet en større variation i udbuddet af fødevarer på det danske marked, og at det er vigtigt for mange danskere at beskrive præcist, hvilke fødevarer de har spist. Der er ikke ubegrænset plads i skemaerne og derfor skal enhver ekstra fødevarer opvejes mod, om andre fødevarer kan fjernes, når skemaerne skal revideres.

### Sammenligning med andre data

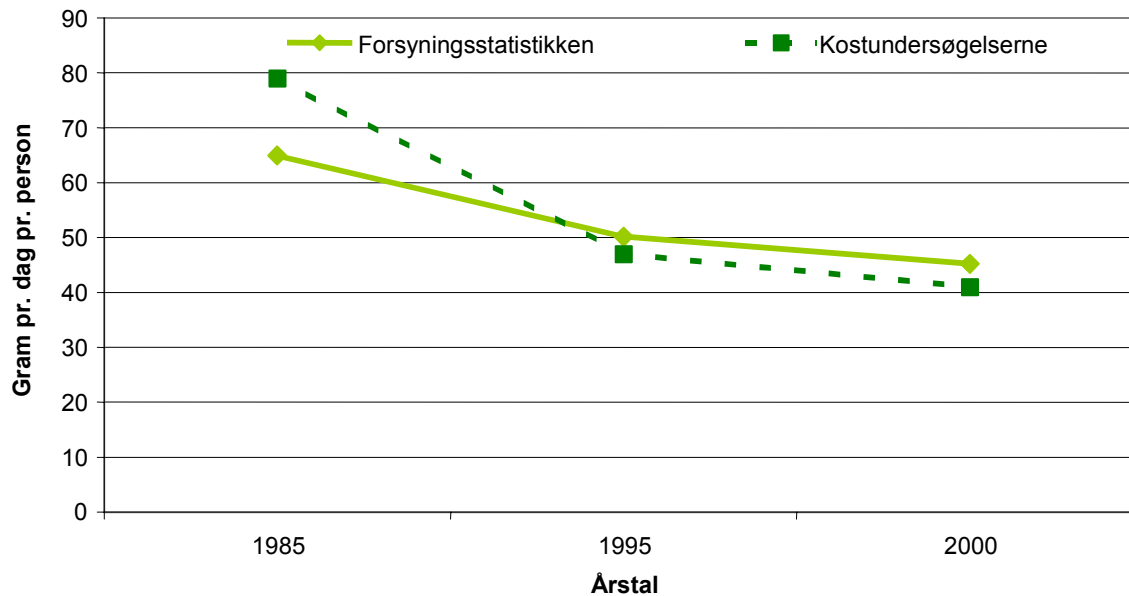
I vurderingen af kostundersøgelsens resultater er udviklingen fra 1995 til 2000/01 sammenlignet med andre datakilder. Det kan være svært at finde gode tal til sammenligning, men det er nyttigt at se på, om udviklingen i fødevarerforsyningen på basis af tal fra Danmarks Statistik viser de samme tendenser som kostundersøgelserne. Imidlertid er det svært at udvælge fødevarer, der direkte kan sammenlignes, idet fødevarerforsyningen angiver mængder på engrosniveau og ofte beskriver råvarer, mens kostundersøgelserne viser spiste mængder på individniveau og ofte i form af sammensatte fødevarer. Eksempelvis er det ikke relevant at sammenligne mængderne af kød i forsyningsstatistikken med den spiste mængde kød, da der er et væsentligt svind fra forsyning til middagsbord. Dog kan der ses på tendenser i udviklingen, og her viser forsyningsstatistikken og kostundersøgelserne samme tendens indenfor fx fjerkræ, idet såvel forsyning som indtag er øget. For okse- og svinekød viser forsyningsstatistikken og kostundersøgelserne ikke samme tendens, idet forsyningen stort set er uforandret, mens kostundersø-

gelserne viser et fald i indtaget. Det er ikke muligt at give en forklaring på denne forskel.

Udviklingen i forsyningen og indtaget af mælkeprodukter viser de samme tendenser, idet der drikkes mindre sødmælk og mere letmælk. Forsyningen af rugmel og indtaget af rugbrød viser ligeledes samme udvikling med et faldende indtag af rugmel/rugbrød. Det samlede indtag af grøntsager, især af tomat, agurk og salat er øget fra 1995 til 2000/01, og dette understøttes af samme udvikling i forsyningsstallene. Forsyningen og indtaget af henholdsvis fedtstoffer og alkoholholdige drikke er desuden sammenlignet og disse sammenligninger er vist grafisk i figurene 1 og 2. Der er set på indtagsdata fra de 3 kostundersøgelser i henholdsvis 1985, 1995 og 2000/01.

### Fedtstoffer

I sammenligningen af fedtstoffer er ikke medtaget forsyningen af spiseolier og animalsk fedt, da dette forbrug udgør en ubetydelig andel af den samlede fedtstofforsyning (Fagt og Trolle, 2001). Tallene fra forsyningsstatistikken baseres på treårs gennemsnit for at mindske de svingninger, der finder sted fra år til år i statistikken og som dermed kan give et forkert indtryk af udviklingen. Beregningerne for fedtstofforsyningen omfatter i 1995 og 2000 også forsyningen af blandingsprodukter, idet der på baggrund af oplysninger fra Mejeriforeningen er beregnet et tal for forsyningen af blandingsprodukter af smør og olie.



Figur 1: Udviklingen i forsyning og indtag af fedtstoffer

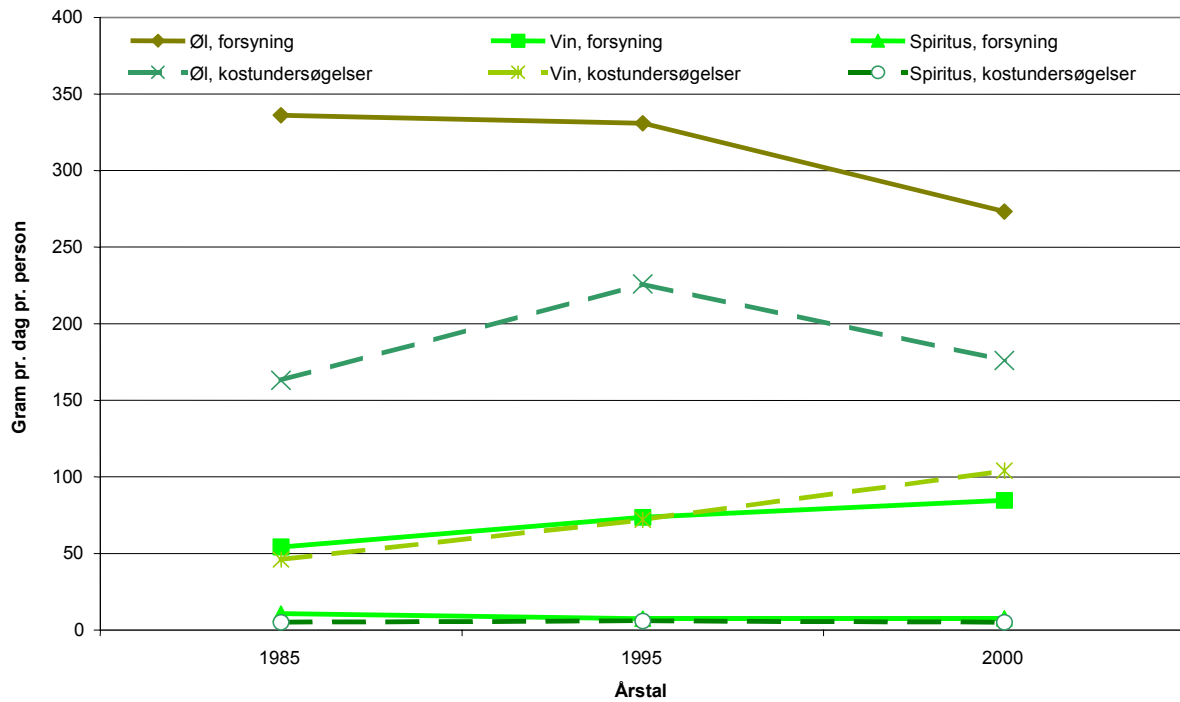
Den forventede højere forsyning end indtag ses at være til stede i 1995 og 2000/01. Begge datakilder viser en identisk udvikling, og det tyder på, at det fald i fedtstofindtaget, som ses i kostundersøgelserne fra 1995 til 2000/01, er reelt.

Fedtstofindtaget var i 1985 højere end fedtstof-forsyningen, hvilket giver mistanke om overestimering af fedtindtaget i kostundersøgelsen 1985.

### Øl, vin og spiritus

I figur 2 er udviklingen i indtaget af øl, vin og spiritus sammenlignet med udviklingen i forsyning-

ningen af alkoholholdige drikke. Det må antages, at der ikke er stort svind af alkohol fra produktion til forbrug.



Figur 2: Udvikling i forsyning og indtag af alkoholholdige drikke

Udviklingsmønstret er omtrent det samme for de to kilder. Generelt er forsyningen af øl højere end indtaget af øl, mens der for vin og spiritus er langt mindre forskel mellem forsyning og indtag. De lavere ølindtag tyder derfor på en underreporte-

ring i kostundersøgelserne. Underrapporteringen kan måske forklares ved, at i modsætning til vin drikkes øl både til måltiderne og imellem disse. Der kan være tendens til, at deltagerne glemmer at registrere drikkevarer eller fødevarer, der drik-



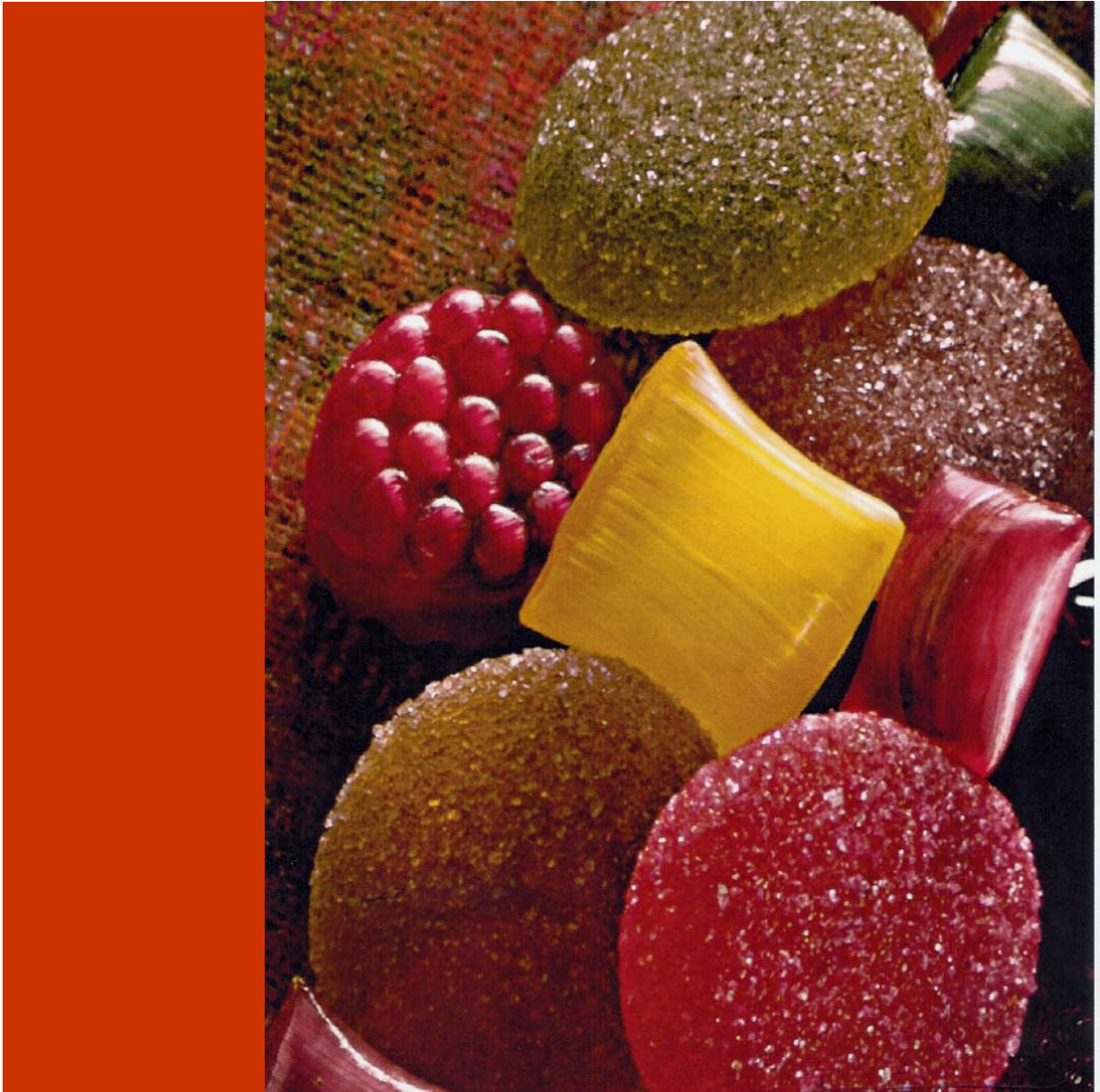
kes/spises udenfor de faste måltider, herunder øl. Stigningen i ølindtaget på basis af kostundersøgelserne 1985 til 1995 skyldes formentlig forskellige metoder til estimering af indtag. Undersøgelsen i 1985 gennemførtes som et kosthistorisk interview, hvorimod de senere kostundersøgelser gennemførtes som 7-dages kostregistrering. Det kosthistoriske interview kan tænkes i højere grad at have underestimeret befolkningens indtag af øl. Figuren viser samtidig, at vinindtaget i kostundersøgelsen 2000/01 er højere end den tilsvarende forsyning af vin, og det tyder på, at kostundersøgelsen opfanger mere af det vinindtag, der reelt er i befolkningen. Forsyningsstatistikken tager ikke hensyn til grænsehandlen, og medregner dermed ikke den del af danskernes vinforsyning, der er baseret på vin indkøbt i udlandet.

Der findes ikke forsyningstal for slik og sodavand, men sodavands- og slikindtaget i kostundersøgelserne 1985 og 1995 er sammenlignet med salgstal for de pågældende produkter. En analyse af disse datakilder tyder på, at såvel sodavand som slik underrapporteres i kostundersøgelserne, men at udviklingen i salget fra 80'erne til 90'erne genfindes i kostundersøgelserne. Analyserne tyder også på, at slik underrapporteres i større grad end sodavand (Matthiessen et al, 2002).

I de næste afsnit sammenlignes kostundersøgelserne 1995 og 2000/2001. For at lette sammenligningen er data fra 1995 struktureret, så de udelukkende omhandler personer i alderen 4-75 år. I nedenstående tabel ses, at dette giver små ændringer i indtaget af energi- og næringsstoffer.

Tabel 1: Data for 1995 grupperet efter forskellige aldersgrupper

Alder	1-14 år	4-14 år	15-80 år	15-75 år
Energi (MJ)	8,5	9,1	10,0	10,2
Fedtenergi (%)	35	35	37	37
Kulhydrat, total energi (%)	52	52	44	44
Tilsat sukker energi (%)	13	14	9	9
Kostfiber, g/10 MJ	21	20	20	20
Protein energi (%)	14	14	14	14
Alkohol energi (%)	-	-	5,3	5,0



## Indtaget blandt børn 4-14 år

I det følgende afsnit gennemgås børns indtag af energi og makronæringsstoffer samt deres indtag af fødevarer. Forholdet energiindtag/basalstofskifte ( $EI/BMR_{est}$ ) er desuden beregnet. Deltagernes basalstofskifte er beregnet ud fra oplysninger om køn, alder og vægt.  $EI/BMR_{est}$  giver et teoretisk mål for grupperes fysiske aktivitetsniveau og et

umiddelbart indtryk af, i hvilken udstrækning energiindtaget er fysiologisk sandsynligt. Personer med værdier for  $EI/BMR_{est}$  under 1,1 betegnes som lavenergirapportører. Der lægges primært vægt på at beskrive udviklingen fra 1995 til 2000/01.

### Energi og makronæringsstoffer

Tabel 2: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling, gennemsnit for børn 4-14 år

Årstal	1995			2000/01		
	Drenge	Piger	Alle	Drenge	Piger	Alle
Køn						
<i>Antal</i>	<i>483</i>	<i>500</i>	<i>983</i>	<i>101</i>	<i>106</i>	<i>207</i>
Energi (MJ)	9,6	8,6	9,1	9,1	7,7	8,4
$EI/BMR_{est}$	1,88	1,85	1,86	1,75	1,72	1,74
$EI/BMR_{est} < 1,1$ (%)	2	3	2	10	11	11
Fedt energi (%)	35	35	35	34	34	34
Fedt, g/dag	88	78	83	81	70	75
Kulhydrat, total energi (%)	52	52	52	53	52	53
• heraf tilsat sukker energi (%)	14	14	14	14	14	14
Kostfiber, g/10 MJ	20	20	20	19	19	19
Protein energi (%)	14	14	14	13	13	13
Alkohol energi (%)	0	-	-	0	-	-

- Mindre end 0,5%.

Af tabel 2 fremgår, at energiindtaget både for drenge og piger er lavere i 2000/01 end i 1995. For pigernes vedkommende er energiindtaget i gen-

nemsnit 0,9 MJ mindre pr. dag, mens faldet er på 0,5 MJ for drengene. Med hensyn til kostsammensætningen er det positivt, at fedtindholdet i børns

kost er faldende, men det er uheldigt, at sukkerindtaget er langt over det ønskelige. Andelen af energi fra tilsat sukker er steget lidt (0,4 E%) siden 1995. Samtidig er der sket en forskydning af sukkerindtaget i forhold til 1995. Det betyder, at der i dag er færre børn, som får mindre end de anbefalede maksimale 10 E% og flere børn, der får over 15 E% fra tilsat sukker.

Energiindtaget er faldet mere end umiddelbart forventet, men selv om de yngste børn er overrepræsenteret i 2000/01 undersøgelsen, kan forskelle i populationens alderssammensætning kun forklare en mindre del (ca. 100 kJ) af det fald, der er set siden 1995. Tallene kunne derfor give mistanke om underrapportering, navnlig blandt pigerne. Men eftersom der ikke er forskel i EI/BMR<sub>est</sub> og i andelen af lavenergirapportører mellem drenge og piger, styrker det ikke formodningen om, at pigers kostindtag rapporteres anderledes end drenges. Til gengæld indikerer den stigende andel af lavenergirapportører, at der er tale om en større grad af underrapportering i kostundersøgelsen 2000/01 sammenlignet med 1995 undersøgelsen. Data bør dog tages med et vist forbehold – som følge af det begrænsede antal børn i 2000/01 undersøgelsen.

Selv om næsten alle børn i dag dyrker sport, kunne det se ud som om, at der i perioden fra 1995 til 2000/01 er sket en nedgang i børns fysiske aktivitet i fritiden. De elektroniske medier fylder mere i børns hverdag, fx er der sket en betydelig øgning i antallet af computere og spillekonsoller i danske husstande, og udbuddet af computerspil rettet mod børn er øget (Danmarks Statistik, 2000 a og 2002). Også tv-forbruget er steget i takt med det stigende udbud af tv-kanaler, og sendetiden er udvidet, om end den største stigning skete fra slutningen af 1980'erne til 1990'erne (Fridberg, 2000). Video- eller DVD-afspillere er ligeså udbredt i danske hjem som fjernsynet (Danmarks Statistik, 2000 a). Alle disse indikatorer for en inaktiv livsstil peger på, at danske børn tilsyneladende bruger mere tid bag tv- og computerskærme nu end tidligere, hvor børn legede eller spillede bold udendørs. Den stigende bilkørsel på bekostning af færre gå- og cykelture influerer også uheldigt på børns transportvaner og energiforbrug (Danmarks Statistik, 2000b). Stigningen i forekomsten af overvægt og fedme blandt børn (Wedderkopp et al, 2001) kan ses som et udtryk for, at børn i dag bevæger sig mindre end tidligere, idet deres energiindtag ikke synes at have været stigende fra 1995 til 2000/01.

## Fødevarer

I de følgende afsnit gennemgås indtaget af fødevarer grupperet efter to forskellige principper, som hver især giver oplysninger om, hvordan børns kost er sammensat. De overordnede fødevaregrupper baseres på Fødevaredirektoratets *varereartsgrupper*, hvor de spiste fødevarer opløses i deres ingredienser. Fx vil skinke på en pizza blive placeret i kødgruppen, melet i pizzaens bund vil blive placeret i korngruppen, og tomat fra pizzaen vil blive placeret i grøntsagsgruppen. På basis af fødevaregrupperne kan man delvist vurdere kostens sammensætning i forhold til vejledende mængder i fx kostcirklen, men fordi fødevarerne opdeles i deres ingredienser, kan fødevaregrupperne ikke vise hvilke retter eller produkter, der spises. Der kan heller ikke skelnes hvor stor en del af melet, der kommer fra fx brød eller kager, og dermed kan et højt indtag i gruppen korn og brød godt dække over et stort indtag af mel fra kager.

Hvis der ønskes mere produktrelaterede grupperinger, kan de såkaldte *kostgrupper* anvendes.

Grupperne baseres på de spørgsmål kostundersøgelsen stiller i dagbøgerne, hvor deltagerne registrerer deres kost. Kostgrupperne er inddelt i 19 overordnede grupper og 100 undergrupper og giver et meget detaljeret indblik i, hvad der spises og drikkes, idet der skelnes mellem rugbrød, hvedebrød, forskellige slags kager, fast food, ris, pasta, kartofler, svinekød, okse/kalvekød, sodavand, saft, øl, vin m.m. Kostgrupperingen vises i bilag 1. Nogle resultater i denne publikation vil blive vist detaljeret, mens de fleste vises på et aggregeret niveau, idet populationen endnu er for lille til at splitte indtaget detaljeret op. Fordi der er betydelige niveauforskelle mellem de overordnede fødevaregrupper (ingrediensniveau) og de udvalgte kostgrupper (spørgsmålsniveau), vil summation af relaterede fødevarer (fx brød, morgencerealier, kager m.m.) ikke nødvendigvis give den totale sum i en given fødevaregruppe (fx korn og brød). Tabel 3 viser indtaget i de 13 overordnede fødevaregrupper.

Tabel 3: Indtaget i de 13 overordnede fødevaregrupper, g/dag, børn 4-14 år

Årstal	1995			2000/01		
	Drenge	Piger	Alle	Drenge	Piger	Alle
<i>Antal</i>	<i>483</i>	<i>500</i>	<i>983</i>	<i>101</i>	<i>106</i>	<i>207</i>
Mælk og mælkeprodukter	570	499	535	563	483	522
Ost og osteprodukter	21	19	20	24	19	21
Korn og brød	226	196	211	193	160	176
Grøntsager (ekskl. kartofler)	93	97	95	114	103	109
Kartofler	84	70	77	83	73	78
Frugt (inkl. juice/saftkoncentrat)	189	188	188	243	207	225
Kød og kødprodukter	90	79	85	88	75	81
Fisk og fiskeprodukter	15	12	14	11	11	11
Fjerkræ og fjerkræprodukter	14	14	14	17	14	15
Æg og ægprodukter	15	14	15	12	12	12
Fedtstoffer og fede produkter	39	34	37	38	34	36
Sukker og slik*	41	38	40	40	34	37
Drikkevarer ekskl. mælk, juice & saftkoncentrat	724	752	693	807	666	735

\*Ikke sukker fra sodavand, cider m.m.



Af tabellen fremgår, at mælkeindtaget er faldet en smule både blandt drenge og piger, mens indtaget af ost stort set er uforandret.

Indtaget af korn og brødprodukter er gået ned blandt drenge og piger. Indtaget af grøntsager er øget en smule - mest blandt drenge, mens indtaget af kartofler er uforandret. Frugt (inkl. juice) er øget, igen mest blandt drenge. Kødindtaget (okse, svin m.m.) er stort set uforandret og det samme er indtaget af fjerkræ. Fiskeindtaget er reduceret en smule, navnlig blandt drenge. Indtaget af æg er reduceret en smule, mens fedtstofindtaget stort set er uforandret. Sukkerindtaget (fra slik, kager og is) er uforandret hos drenge, mens det ser ud til, at pigers indtag er gået en smule ned.

Gruppen "sukker og slik" omfatter sukker fra bl.a. is, kager og slik. Indtaget i denne gruppe kan se ud til at være faldet blandt pigerne. Af tabel 4 b ses, at det ikke er indtaget af slik, der er faldet, men snarere at indtaget af kager og is er faldet lidt. Dog er det totale indtag af tilsat sukker fortsat for højt som vist i tabel 2, og det skyldes primært et øget indtag af søde drikke.

Gruppen af drikkevarer omfatter vand, kaffe, te, sodavand og kunstigt sødede drikke, cider, øl, vin m.m. Drengene har øget deres indtag, mens pigernes indtag er faldet.

I de følgende tabeller vises fødevarerindtaget mere detaljeret i de såkaldte kostgrupper.

Tabel 4 a: Indtaget i overordnede kostgrupper og udvalgte undergrupper, g/dag, børn 4-14 år

Årstal	1995			2000/01		
	Dreng	Piger	Alle	Dreng	Piger	Alle
<i>Antal</i>	483	500	983	101	106	207
Drikkevarer	1169	1070	1121	1255	1034	1142
• Sodavand, sukkersødet/light	167	138	153	224	191	207
• Juice	379*	332*	356*	108	65	86
• Saft, sukkersødet/light	*	*	*	226	169	197
• Mælk	392	359	376	418	372	394
• Vand (m/u brus)	197	197	197	246	210	227
Morgencerealier og grød	66	46	57	38	27	33
Mælkeprodukter – ikke drikkemælk	120	92	107	106	73	89
Brød, knækbrød og kiks	134	121	128	121	106	113
• Rugbrød	60	48	55	47	38	43
• Hvedebrød	59	57	58	59	52	56
Fedtstof på brød	13	11	12	9	9	9
Pålæg på brød	68	59	63	58	51	54
Fast food/lette retter	74	65	70	113	92	102
Grøntsager som tilbehør	56	63	60	75	71	73
• Salatgrøntsager	26	29	27	44	42	43
• Kål, rodfrugt, løg m.m.	30	35	32	31	29	30

\* Der spurgtes ikke separat til indtaget af juice og saft i 1995, men indtaget af juice blandt børn skønnes til 75 g/dag.

Tabel 4 b: Indtaget i overordnede kostgrupper og udvalgte undergrupper, g/dag, børn 4-14 år (fortsat)

Årstal	1995			2000/01		
	Drenge	Piger	Alle	Drenge	Piger	Alle
<i>Antal</i>	<i>483</i>	<i>500</i>	<i>983</i>	<i>101</i>	<i>106</i>	<i>207</i>
Frugt (ikke som pålæg eller i retter)	101	113	107	107	115	111
Køddretter som hovedret	51	46	49	38	32	35
Fisk som hovedret	8	7	7	5	6	5
Gryde/pastaretter, supper mm.	71	66	69	47	45	46
Kartofler, ris og pasta	133	111	123	114	94	104
• Kartoffler (kogt/bagt)	52	43	48	52	46	49
• Stegte kartofler, fritter m.m.	28	23	25	20	19	19
• Ris	14	13	14	13	9	11
• Pasta	23	20	22	20	14	17
Sovs/dressing	15	14	15	18	17	17
Is og fromage	18	21	20	18	19	18
Kager inkl. småkager	42	38	40	34	34	34
Sukker og marmelade	2	1	2	2	2	2
Slik og chokolade	22	22	22	32	24	28
Snacks	8	9	8	9	9	9

Overordnet set spiser og drikker drenge mere end piger, men i visse tilfælde er kønsforskellene blevet mindre fra 1995 til 2000/01. Både for drenge og piger er sodavandsindtaget øget fra 1995 til 2000/01 og det meste af indtaget er sukkersødet sodavand. Samtidig med et højt indtag af saft bidrager sodavand til det i forvejen høje sukkerindtag blandt børn. I 1995 omfattede spørgsmålet om indtaget af saft også indtaget af juice, dvs. indtaget af saft og juice kunne kun adskilles ud fra en skønsmæssig vurdering. I kostundersøgelsen 2000-2002 er dette ændret, så der spørges sepa-

rat til saft og juice. Det kan derfor ikke vurderes, hvorledes indtaget af saft eller juice har udviklet sig siden 1995. Dog ses, at i 2000/01 drikker både piger og drenge over dobbelt så meget saft som juice. Hertil kommer, at indtaget af cider og iste begynder at supplere indtaget af de søde drikke, om end mængderne fortsat er lave og ikke vist i tabellen. Både drenge og piger drikker mere vand (postevand, dansk vand, kildevand) nu end tidligere.

Indtaget af morgencerealier og grød er faldet og det er indtaget af den samlede mængde af mælkeprodukter til morgencerealierne samt surmælksprodukter også. Indtaget af brød er faldet en smule både for drenge og piger og følgelig også mængden af fedtstof og pålæg på brød. Mens indtaget af rugbrød er gået ned for begge køn, er hvedebrøds mængden hos piger reduceret en smule og uforandret hos drenge. Mængden af fast food er øget blandt både drenge og piger. Indtaget af grøntsager er øget hos begge køn, og drenge og piger har øget indtaget af salatgrøntsager som agurk, tomat og salat, mens indtaget af grove grøntsager (primært i form af tilberedte grøntsager)

stort set er uforandret hos drenge og er faldet en smule blandt piger. Det tyder på, at piger har byttet nogle af de grove grøntsager ud med salatgrøntsager. Indtaget af frugt er øget en smule hos drenge og er uforandret hos piger. Indtaget af kød eller fisk som hovedret samt indtaget af gryderetter og supper er faldet, mens indtaget af sovs er uforandret. Der spises fortsat lige så mange kogte kartofler nu som tidligere, mens mængden af såvel stegte kartofler, ris og pasta er gået lidt ned. Indtaget af is er stort set uforandret, mens indtaget af kager er reduceret en smule. Slikmængden er navnlig hos drenge øget en del. Mængden af snacks er uforandret.

## Indtaget blandt voksne 15-75 år

I det følgende afsnit gennemgås voksnes indtag af energi og makronæringsstoffer samt deres indtag af fødevarer. Desuden er forholdet energiind-

tag/basalstofskifte ( $EI/BMR_{est}$ ) beregnet. Der lægges primært vægt på at beskrive udviklingen fra 1995 til 2000/01.

### Energi og makronæringsstoffer

Tabel 5: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling, gennemsnit for voksne 15-75 år

Årstal	1995			2000/01		
	Mænd	Kvinder	Alle	Mænd	Kvinder	Alle
Køn						
Antal	849	897	1746	393	476	869
Energi (MJ)	11,7	8,8	10,2	10,6	8,2	9,3
$EI/BMR_{est}$	1,55	1,52	1,53	1,39	1,40	1,39
$EI/BMR_{est} < 1,1$ (%)	13	16	15	23	23	23
Fedt energi (%)	37 (39)*	37 (38)*	37 (39)*	34 (36)*	32 (33)*	33 (35)*
Fedt, g/dag	114	85	99	95	70	81
Kulhydrat, total energi (%)	43	45	44	46	50	48
• heraf tilsat sukker energi (%)	8	9	9	9	10	9
Kostfiber, g/10 MJ	20	21	20	20	23	22
Protein energi (%)	14	15	14	13	13	13
Alkohol energi (%)	6,1	3,9	5,0	7,4	4,9	6,0

\* Værdier i parentes beregnet eksklusive alkohol.

Fedtindtaget er faldet markant fra 37 E% i 1995 til 33 E% i 2000/01 (tabel 5). Det samlede fedtindtag (g/dag) er faldet med knap 20%, hvilket er et stort fald indenfor så kort en periode. Dog ligger gennemsnittet for kostens fedtindhold stadig over den anbefalede mængde på maksimalt 30 energiprocent. Et mål i Regeringens Folkesundhedsprogram

er, at andelen af voksne med en fedtenergiprocent i kosten på over 40% skal reduceres til 0%. Mens 26% af de voksne i alderen 15-75 år i 1995 havde en fedtenergiprocent i kosten på 40% eller derover, er denne andel nu reduceret til 11%. Det gennemsnitlige energiindtag er faldet fra 10,2 MJ/dag til 9,3 MJ/dag fra 1995 til 2000/01. Forskellen i energiind-

tag blandt de voksne kan ikke forklares ud fra en ændret aldersgrupperfordeling imellem de to undersøgelsespopulationer, idet forskydninger i alderssammensætningen dækker over en forskel på under 1%.

Faldet i energiindtag observeres således i alle aldersgrupper blandt både mænd og kvinder. En stor del af faldet kan tilskrives et faldende fedtindtag som følge af nedsat indtag af smør og margarine samt et skift fra fede til mere magre mejeriprodukter. Danskernes energibehov er formentlig ikke så stort nu som tidligere som følge af mindre fysisk aktivitet på arbejde og i fritiden (Matthiessen et al, 2001; Kjølner og Rasmussen, 2002). Den voldsomme fedmeudvikling betyder reelt, at energiforbruget er lavere end danskernes energiindtag (Matthiessen et al, 2001; Kjølner og Rasmussen, 2002).

I takt med den teknologiske udvikling og den tiltagende automatisering og motorisering i samfundet er befolkningens fysiske aktivitetsniveau reduceret. Således er den øgede bilisme og den store andel af computere med internetopkoblinger i de danske hjem (Danmarks Statistik, 2000 a og b) foregået parallelt med den stigende fedmeforekomst. Andelen af danskere, der bruger computer på deres arbejdsplads, er fordoblet fra 1990 til 1999, og arbejdet i industrien er blevet yderligere automatiseret, idet antallet af industrirobotter er tredoblet alene indenfor de sidste 5 år (Burr, 2000; Dansk Robot Forening, 2001). Det er derfor sandsynligt,

at hverdagen – både på arbejdspladsen og i fritiden – for hovedparten af danskerne er blevet stadig mere inaktiv. Det kan dog heller ikke udelukkes, at en del af faldet i energiindtaget skyldes stigende underrapportering af fødevareindtaget. Til trods for det begrænsede antal voksne, så tyder den gennemsnitlige EI/BMR<sub>est</sub> på 1,40 (tabel 5) på, at kostundersøgelsen 2000/01 ikke giver helt pålidelige resultater for energiindtaget, da det ligger under den internationalt foreslåede grænseværdi på 1,53 for denne type undersøgelse (Goldberg et al, 1991).

Graden af underrapportering er formentlig steget siden kostundersøgelsen i 1995, hvilket blandt andet underbygges af, at andelen af personer med så lavt et energiindtag, at det er fysiologisk usandsynligt ( $EI/BMR_{est} < 1,1$ ), synes at have været stigende siden 1995. Mere end hver femte mand eller kvinde hører til kategorien af lavenergirapportører, hvor det tidligere kun var hver syvende. Samme fænomen er set i andre nordiske kostundersøgelser (Hirvonen et al, 1997). Alligevel er den gennemsnitlige EI/BMR<sub>est</sub> og andelen af lavenergirapportører i den nye danske kostundersøgelse helt på linie med, hvad der findes i andre landsdækkende kostundersøgelser i Norden og i det øvrige Europa (Becker et al, 1999; Hermann-Kunz & Thamm, 1999; Price et al, 1997; McGowan et al, 2001). Det understøtter, at der er tale om et generelt problem, som ikke alene er relateret til kostundersøgelsesmetoden. En del af forklaringen på dette fænomen er formentligt, at folk er blevet me-

re oplyste, og det påvirker de svar, som de giver. I forhold til kostundersøgelser udmønter det sig i, at visse personer i deres iver efter at fremstå mere idealt underdriver, hvor meget de faktisk spiser og glemmer at registrere alt, hvad de spiser, især de fedt- og sukkerrige mellemmåltider.

Underrapporteringen vurderes imidlertid at være underordnet for den tilsyneladende gunstige udvikling, der er set i reduktionen af kostens fedtindhold i Danmark i de senere år. Hvis lavenergirapportøjerne udelades i resultatopgørelsen, bliver fedt-

energiprocenten i kosten kun 0,8 højere for mænd (34,3 E%) og 0,4 højere for kvinder (32,2 E%).

Desuden understøtter udviklingen i forsyningen af fedtstoffer fra 1985 til 2000/01, at der er sket et fald i befolkningens indtag af fedtstoffer.

### **Fødevarer**

I de følgende afsnit vises indtaget af fødevarer grupperet på forskellig måde. Fødevaregrupperingen er forklaret i kapitlet om indtaget blandt børn 4-14 år.



Tabel 6: Indtaget i de 13 overordnede fødevaregrupper, g/dag, voksne 15-75 år

Årstal	1995			2000/01		
	Mænd	Kvinder	Alle	Mænd	Kvinder	Alle
<i>Antal</i>	<i>849</i>	<i>897</i>	<i>1746</i>	<i>393</i>	<i>476</i>	<i>869</i>
Mælk og mælkeprodukter	375	314	345	347	297	320
Ost og osteprodukter	34	36	32	31	26	28
Korn og brød	249	190	219	208	166	185
Grøntsager (ekskl. kartofler)	113	120	117	141	152	147
Kartofler	148	95	121	139	90	112
Frugt (inkl. juice/saftkoncentrat)	147	176	162	212	265	241
Kød og kødprodukter	149	93	121	132	81	104
Fisk og fiskeprodukter	23	21	22	19	16	17
Fjerkræ og fjerkræprodukter	18	17	18	26	19	22
Æg og ægprodukter	22	18	20	17	16	17
Fedtstoffer og fede produkter	56	39	48	49	33	41
Sukker og slik*	31	28	29	30	35	33
Drikkevarer ekskl. mælk, juice & saftkonc.	2144	1983	2064	2270	2216	2240

\* Ikke sukker fra sodavand, saft, iste m.m.

Tabel 6 viser indtaget af de 13 overordnede føde-  
varegrupper i 1995 og 2000/01. Begge køn har  
reduceret deres mælkeindtag en smule. Indtaget af  
ost er stort set uforandret blandt mænd, mens  
kvinders indtag er reduceret. Indtaget af brød og  
kornprodukter er gået en smule ned. Indtaget af  
grøntsager samt indtaget af frugt (inkl. juice/saft) er  
øget, men er stadig langt fra det anbefalede ind-  
tag. Indtaget af kartofler er stort set uforandret.

Både indtaget af kød (okse, kalv, svin) og fisk er  
gået en smule ned, mens indtaget af fjerkræ er  
øget. Indtaget af fedtstoffer er faldet. Indtaget af  
sukker og slik er øget blandt kvinderne, men er  
uforandret blandt mændene. Mængden af drikke-  
varer er øget for begge køn. I det følgende ses  
mere detaljeret på indtaget af forskellige fødevarer  
(tabel 7 a og 7 b).

Tabel 7 a: Indtaget i overordnede kostgrupper og udvalgte undergrupper, g/dag, voksne 15-75 år

Årstal	1995			2000/01		
	Mænd	Kvinder	Alle	Mænd	Kvinder	Alle
<i>Køn</i>						
<i>Antal</i>	849	897	1746	393	476	869
Drikkevarer	2374	2176	2275	2442	2366	2400
• Sodavand, sukkersødet/light	162	110	136	166	127	145
• Juice	185*	173*	179*	63	67	65
• Saft, sukkersødet/light	*	*	*	124	96	108
• Mælk	256	204	230	245	196	218
• Kaffe	851	697	774	782	695	734
• Te	150	255	202	148	199	176
• Øl	361	92	226	324	61	180
• Vin	77	66	72	114	94	103
• Vand (m/u brus)	322	775	448	466	819	660
Morgencerealier og grød	31	26	29	25	20	23
Mælkeprodukter – ikke drikkemælk	63	60	61	59	59	59
Brød, knækbrød og kiks	165	128	147	156	123	138
• Rugbrød	78	50	64	69	52	60
• Hvedebrød	75	64	69	72	58	64
Fedtstof på brød	22	12	17	16	8	11
Pålæg på brød	107	81	94	98	67	81
Fast food/lette retter	86	51	68	94	71	82

\* Der spurgtes ikke separat til indtaget af juice og saft i 1995, men indtaget af juice blandt voksne skønnes til 47 g/dag.

Tabel 7 b: Indtaget i overordnede kostgrupper og udvalgte undergrupper, g/dag, voksne 15-75 år (fortsat)

Årstal	1995			2000/01		
	Mænd	Kvinder	Alle	Mænd	Kvinder	Alle
<i>Antal</i>	<i>849</i>	<i>897</i>	<i>1746</i>	<i>393</i>	<i>476</i>	<i>869</i>
Grøntsager som tilbehør	62	79	70	85	107	97
• Salatgrøntsager	22	31	26	39	51	46
• Kål, rodfrugt, løg m.m.	30	48	44	45	56	51
Frugt (ikke som pålæg eller i retter)	89	120	105	131	189	163
Køddretter som hovedret	93	69	81	67	46	56
Fisk som hovedret	11	12	11	10	9	9
Gryde/pastaretter, supper m.m.	118	98	108	89	76	81
Kartofler, ris og pasta	199	133	166	176	119	145
• Kartoffler	104	63	84	104	68	84
• Stegte kartofler, fritter m.m.	36	24	30	26	15	20
• Ris	17	13	15	19	15	17
• Pasta	19	14	17	15	13	14
Sovs/dressing	27	21	24	29	21	25
Is og fromage	12	11	11	10	10	10
Kager inkl. småkager	44	44	44	41	39	40
Sukker og marmelade	1	1	1	2	1	1
Slik og chokolade	13	13	13	19	26	23
Snacks	6	5	6	4	5	4

Generelt spiser og drikker mænd mere end kvinder. Kvinder spiser dog gennemsnitligt flere grøntsager, mere frugt og mere slik og chokolade end mænd. Begge køn drikker mere nu end i 1995. En del af øgningen skyldes et øget indtag af sodavand og juice, men også indtaget af vin og vand er steget fra 1995 til 2000/01. Navnlig blandt kvinder ser cider ud til at supplere indtaget af de søde drikke, om end det gennemsnitlige indtag af cider fortsat er lavt (ikke vist i tabellen). Blandt kvinder er kaffe-

indtaget uforandret, mens indtaget af te er faldet. For mændene er indtaget af kaffe mindsket, mens indtaget af te er uforandret. Mælkeindtaget er stort set uforandret. Indtaget af øl er faldet for begge køn. Indtaget af morgencerealier og grød er reduceret en smule, hvilket primært skyldes nedgang i indtaget af grød. Den samlede mængde af mælkeprodukter til cerealier samt yoghurt o.l. er uforandret. Indtaget af rugbrød er faldet en smule blandt mænd, mens det ligger på samme niveau blandt

kvinder. Hvedebrødsindtaget er navnlig blandt kvinder faldet en smule. Både indtaget af fedtstof på brød og pålæg er faldet. Indtaget af fast food og lette retter som burgere, pizza, pastasalat, sandwich samt brød spist som mellemmåltider er øget, navnlig blandt kvinder. Både mænd og kvinder har øget deres indtag af grøntsager, fortrinsvis som følge af et øget indtag af salatgrøntsager som agurk, salat og tomat. Frugtindtaget er øget både blandt mænd og kvinder.

Indtaget af fedtstof på brød er faldet en smule mere blandt mænd end kvinder. Fødevedirektoratet gennemførte i starten af 90'erne kampagner for at mindske befolkningens indtag af fedtstof på brød. Kampagnerne har formentlig været medvirkende til, at befolkningens forbrug af fedtstof på brød er blevet reduceret (Fagt og Trolle, 2001; Holm et al, 2002). Undersøgelser, som Fødevedirektoratet gennemførte i forbindelse med kampagnerne, vi-

ste, at kvinderne reducerede deres forbrug af fedtstof mest i kampagneperioden fra 1991 til 1994 (Peetz-Schou, 1997). Siden 1995 er andelen af mænd, der ikke anvender fedtstof på brød øget markant. Dette gælder både for rugbrød og franskbrød, men der er fortsat langt flere kvinder end mænd, der ikke anvender fedtstof på brød.

I tabel 8 ses hvor stor en andel af de voksne, som ikke anvender fedtstof på brød. Aldersinddelingen er ikke helt ens for alle år, idet tallene for 2000/01 omfatter 15-75 årige, mens tallene for de andre år omfatter 15-80 årige. Det samme gør sig gældende for tabel 9. Tallene viser en gradvis stigning fra kostundersøgelsen 1985 og til nu. Andelen, der ikke anvender fedtstof på rugbrød, er øget fra 7% i 1985 til 36% i 2000/01. For franskbrød er andelen, der ikke anvender fedtstof, mindre, men der er sket en øgning fra 4% i 1985 til 17% i 2000/01.

Tabel 8: Andel voksne, der ikke anvender fedtstof på brød

	Rugbrød	Franskbrød
	procent	
1985*	7	4
1991*	15	8
1995*	21	10
2000/01	36	17

\* Voksne 15-80 år.

Den samme tendens ses i Ernæringsrådets føde-  
vareundersøgelse, hvor andelen der aldrig bruger  
fedtstof på rugbrød er steget fra 22% i 1995 til 40%

i 2001. For franskbrød ses samme tendens, idet  
12% aldrig anvendte fedtstof på brød i 1995, og  
denne andel er steget til 27% i 2001 (Holm et al,

2002). De lidt højere andele af voksne, der ikke anvender fedtstof på brød i Ernæringsrådets undersøgelser, kan skyldes, at der dels ikke er korri- geret for personer, der slet ikke spiser rugbrød eller franskbrød, og dels at voksengruppen har en anden alderssammensætning.

Udover at færre personer anvender fedtstof på brød, er der også fortsat en positiv udvikling i, hvor

meget fedtstof der smøres på brød blandt de per- soner, der bruger fedtstof på brød. Deltagerne i kostundersøgelserne 1985, 1995 og 2000-02 oply- ser ud fra fotos hvilke mængder fedtstof, de smører på henholdsvis rugbrød og franskbrød. De mæng- der af fedtstof, som vises på brødsiverne, er ens i alle 3 kostundersøgelser. I tabel 9 ses udviklingen af danskernes fedtstofforbrug.

Tabel 9: Andel voksne, der anvender forskellig mængde fedtstof pr. skive rugbrød

	2 g	3 g	4 g	6 g	8 g	10 g	12 g
	procent						
1985*	17	12	60	1	7	-	3
1995*	39	21	29	2	6	1	3
2000/01	57	4	29	1	5	1	4

\* Voksne 15-80 år.

Der er sket en forskydning hen imod mindre fedt- stof pr. skive rugbrød. Samme tendens ses for franskbrød. Det fremgår af tabel 9, at det især er dem med et moderat fedtstofforbrug, der har ænd-

ret vaner. Andelen, der smører et tykt lag fedtstof på rugbrødet ( $\geq 6$  g/skive), er derimod uændret (11% i 1985, 12% i 1995 og 11% i 2000/01).



## Danskernes indtag af frugt og grønt

Siden 1998 har flere sundhedsorganisationer og erhvervet støttet op om de fælles anbefalinger for indtag af frugt og grønt. Da frugt og grønt har en fremtrædende plads i Fødevaredirektoratets ernæringsoplysning, er der valgt at fokusere på resultaterne for disse fødevarer i denne rapport.

### Anbefalinger for indtag af frugt og grønt

I 1998 udgav Fødevaredirektoratet anbefalinger for indtag af frugt og grøntsager. På baggrund af de eksisterende videnskabelige undersøgelser af sammenhænge mellem forekomst af kræft og iskæmisk hjertesygdom og indtaget af frugt og grønt er anbefalingen sat til 600 g om dagen. Der er også gode faglige argumenter for, at en kost med et højt indhold af frugt og grønt kan nedsætte risikoen for flere andre livsstilssygdomme (Trolle, Fagt og Ovesen, 1998).

Anbefalingen gælder for alle over 10 år, mens anbefalingen for børn i alderen 4-10 år er sat til 400 g om dagen, fordi børn spiser mindre mad i det hele taget.

Det er ikke muligt at pege på særlige frugter og grøntsager, der er bedre end andre. Derfor anbefales det at variere hvilke frugter og grøntsager, der spises. Ud fra overvejelser om forståelighed, målbarhed og opnåelighed er der opnået enighed

mellem myndigheder og organisationer, der driver ernæringsoplysning, om at formidle mængdeanbefalingerne som: "6 om dagen – spis mere frugt og grønt" efterfulgt af "fx 3 frugt og 3 grøntsager" eller "spis både frugt og grøntsager og spis mange forskellige slags". Det anbefales at spise både rå/friske og tilberedte frugter og grøntsager, og frosne og tørrede frugter og grøntsager. Produkter på dåse tæller også med i regnskabet for at nå op på "6 om dagen". Juice tæller også med, men tæller kun for 1, uanset hvor mange glas der drikkes.

Ved forarbejdning kan der ske tab af vitaminer og andre indholdsstoffer, men disse tab kan begrænses meget. Samtidigt giver tilberedningen visse fordele i form af mulighed for flere smagsvarianter, øget tilgængelighed af nogle stoffer, nedbrydning af skadelige stoffer, og sidst men ikke mindst, bevirker varmebehandling ofte, at man kan spise større mængder af frugt og grøntsager. Kartoffler er ikke omfattet af mængdeanbefalingen, da de opfattes af mange som tilbehør til maden på linie med ris, pasta og brød. Det anbefales dog at spise mange kartofler, udover de 600 g frugt og grønt. Kartoffler og grøntsager kan ikke byttes ud med hinanden, da det giver en forkert balance i måltidet. På tallerkenen har grøntsager og kartofler hver deres plads.



### Indtaget af frugt og grønt

Som vist i de tidligere afsnit er indtaget af frugt og grønt steget for begge køn blandt både børn og voksne. Sammenligningen af resultaterne fra 1995 til 2000/01 viser, at indenfor grøntsagerne er det navnlig de mere vandholdige typer som agurk, tomat og salat, der er steget, mens indtaget af mere fiberrige grøntsager som kål, gulerødder, løg, porrer og ærter er steget knapt så meget. Danskerne ser således ud til at spise mere salat end tidligere, men har tilsyneladende sværere ved at øge indtaget af grøntsager, som spises dampede, kogte eller tilberedte på anden måde. Det øgede indtag af frugt og grønt har betydet, at andelen af de 15-75 årige, som spiser de anbefalede 600 g, er øget til 11% i 2000/01 mod 4% i 1995. Dette fremgår af tabel 10, der viser hvor stor en del af de 15-75 årige, der spiser en given mængde frugt og

grønt i henholdsvis 1995 og 2000/01. Tallene vises både med og uden indtaget af juice, idet tallet i parentes angiver indtaget, når juice ikke inkluderes. I 2000/01 er indtaget inklusiv juice beregnet, så juiceindtaget maksimalt udgør 100 g, i overensstemmelse med anbefalingerne. Tabellen viser eksempelvis, at i 2000/01 spiser 77% mindst 200 g, mens der omvendt er 23% (100-77)%, der spiser under 200 g. Tallene tyder på, at det ikke kun er personer, der i forvejen spiser meget frugt og grønt, der har øget indtaget yderligere, men at der er tale om en generel forøgelse i befolkningen. Det ses således, at andelen af personer med et lavt indtag (under 200 g) er faldet fra 36% i 1995 til 23% i 2000/01, og andelen der spiser 300 g eller mere er steget fra 37% til 54%. Samtidig ses, at forøgelsen ikke alene skyldes et øget indtag af juice, tværtimod.

Tabel 10: Den procentvise andel af voksne 15-75 år, der spiser en given mængde frugt og grønt pr. dag

	1995	2000/01
200 g eller derover	64 (51)	77 (69)
300 g eller derover	37 (25)	54 (44)
400 g eller derover	18 (11)	36 (29)
500 g eller derover	9 (4)	21 (15)
600 g eller derover	4 (2)	11 (8)
700 g eller derover	2 (1)	6 (5)
800 g eller derover	1 (<1)	4 (4)

Tallene i parentes angiver indtaget af frugt og grønt ekskl. juice.

Anbefalingen for indtag af frugt og grønt er 400 g/dag for 4-10 årige og 600 g/dag for personer over 10 år. Datamaterialet i tabel 11 og 12 er struktureret herefter og ikke som i de tidligere afsnit, hvor der deles mellem børn 4-14 år og voksne over 14 år.

Tabel 11 viser, at i løbet af de sidste fem år er det gennemsnitlige indtag af frugt og grønt øget med

ca. 100 g blandt voksne, mens stigningen har været noget mindre blandt børn.

Det ses, at det samlede indtag af frugt, grønt og juice er øget fra 280 g/dag til 322 g/dag blandt 4-10 årige, mens indtaget er øget fra 279 g/dag til 379 g/dag blandt 11-75 årige. Mens børnene har øget deres indtag af frugt og grønt omtrent lige meget, så har de voksne navnlig øget deres frugtindtag.

Tabel 11: Indtaget af frugt, grøntsager og juice, g/dag, 4-10 årige og 11-75 årige

Årstal	1995		2000/01	
	4-10 år	11-75 år	4-10 år	11-75 år
<i>Antal</i>	649	2080	145	931
Grøntsager	93	116	109	144
Frugt	117	114	132	170
Juice	70	49	81	65
I alt	280	279	322	379

Med udgangspunkt i en aldersopdeling som i tabel 11 er der i tabel 12 set på, hvor mange der spiser en given mængde frugt og grønt. I tabellen er data

for juice beregnet til max. 100 g for deltagere, der har et juiceindtag over 100 g.

Tabel 12 viser, at omkring 5% af såvel 4-10 årige og 11-75 årige har et meget lavt indtag af frugt og grønt på mindre end 100 g eller 1 om dagen. For de 4-10 årige spiser 19% i følge anbefalingerne, mens der er 11% af de 11-75 årige. Medianindtaget, det indtag der deler populationen i

to lige store dele, er 270 g for de 4-10 årige og 308 g for de 11-75 årige. Med andre ord indtager fx halvdelen af de 4-10 årige 270 g frugt og grønt pr. dag eller mindre, mens den anden halvdel spiser mere end 270 g pr. dag.

Tabel 12: Den procentvise andel af 4-10 årige og 11-75 årige, der spiser en given mængde frugt og grønt pr. dag

	4-10 årige	11-75 årige
100 g eller derover	94	95
200 g eller derover	72	76
300 g eller derover	38	52
400 g eller derover	19	35
500 g eller derover	7	20
600 g eller derover	5	11
700 g eller derover	-	6
800 g eller derover	-	4
900 g eller derover	-	2
1000 g eller derover	-	2

Kostundersøgelsen 2000-2002 registrerer indtaget af frugt langt mere detaljeret end undersøgelsen fra 1995. I 1995 spurgtes samlet til indtaget af æbler og pærer. I den nuværende undersøgelse fås oplysninger om indtaget af æbler og pærer hver for sig. Ligeledes samledes en lang række frugter i 1995 i en gruppe, hvori også tørret frugt indgik. I kostundersøgelsen 2000-2002 vil det fremover være muligt at skelne mellem indtaget af fx vindruer, tørret frugt, meloner og ferskener/nectariner. Det meste frugt spises uden tilberedning og kun en meget lille del spises som pålæg på brød eller som del af ret. I det følgende vises indtaget af frugt og

bær, som ikke anvendes som pålæg eller som del af en ret.

I tabel 13 er indtaget af frugt og bær i 1995 og 2000/01 sammenlignet, og det ses, at indtaget blandt børn stort set er uforandret, idet indtaget af frugt og bær er øget fra 107 til 111 g. Blandt voksne er indtaget af frugt og bær derimod steget og det skyldes især et stigende indtag af æble/pære samt banan. Disse frugter er typisk meget anvendelige som mellemmåltider, idet de er lige til at spise, hvorimod citrusfrugter ofte kræver en serviet og måske også en kniv for at blive skræillet.

Tabel 13: Indtaget af frugt og bær (der ikke er anvendt som pålæg på brød eller i retter), g/dag

Årstal	1995		2000/01	
	Børn	Voksne	Børn	Voksne
<i>Antal</i>	<i>983</i>	<i>1746</i>	<i>207</i>	<i>869</i>
Citrusfrugt	11	17	10	20
Æble	52#	45#	43	59
Pære	#	#	13	17
Banan	18	16	19	28
Kiwi	1	1	3	3
Anden frugt, uspec. inkl. rosiner	17	13	18	25
• Vindruer	*	*	3	5
• Rosin, tørret frugtblanding m/u. nødder	*	*	1	2
• Melon	*	*	8	8
• Nektarin/fersken	*	*	4	7
• Blomme	*	*	1	2
• Ananas	*	*	-	-
• Tropisk frugt	*	*	-	1
Bær, friske/frosne	1	1	2	3
Konserveret frugt/bær	1	1	1	2
Frugtgrød	5	11	2	7
I alt	107	105	111	163

# Der spurgtes ikke separat til indtaget af æble og pære i 1995 og tallet dækker både indtaget af æble og pære.

\* Specificerede data ikke tilgængelige.

- Mindre end 0,5 g.

Kostundersøgelserne viser, at indtaget af frugt og grønt er øget fra 1995 til 2000/01. Disse tal understøttes af andre undersøgelser af udviklingen i frugt- og grøntforbruget: Forsyningsstatistikken,

frugt- og grøntforbruget: Forsyningsstatistikken, Ernæringsrådets fødevareforbrugsundersøgelse samt Kræftens Bekæmpelses overvågning.

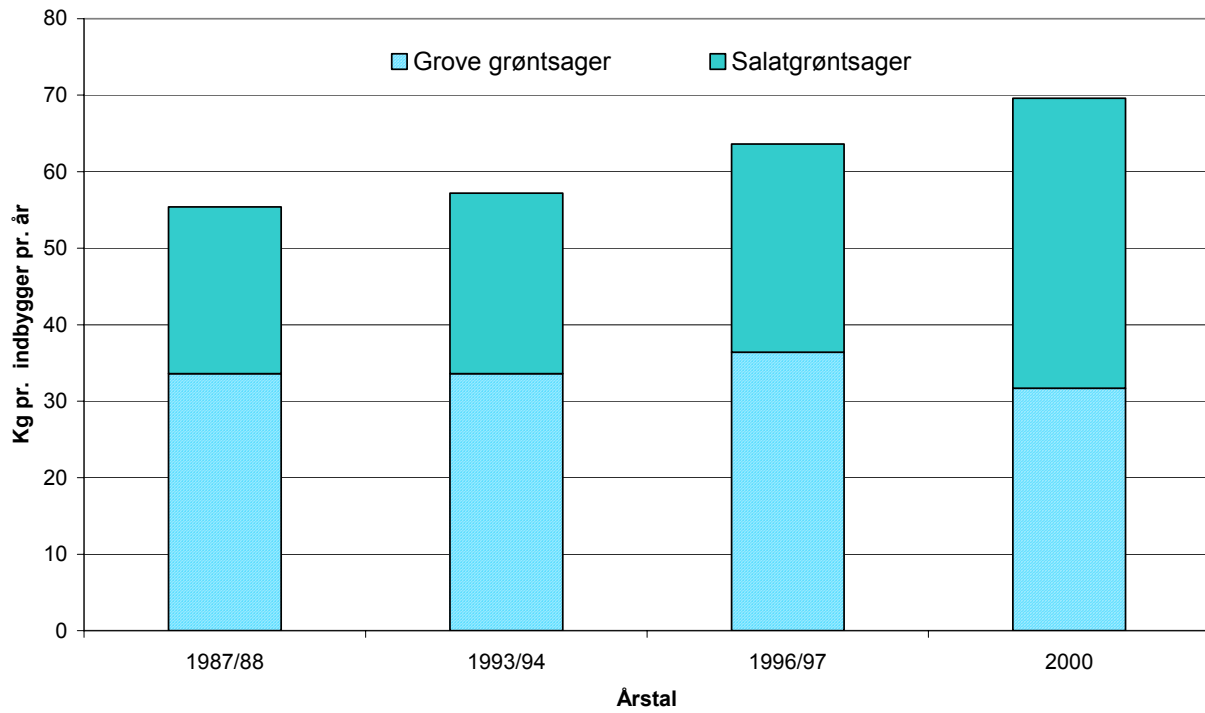
### **Forsyningen af frugt og grønt**

Statistikken over frugt og grøntsager er meget kompliceret og har forandret sig meget gennem tiderne. Derfor er sammenlignelige tal vanskelige at fremskaffe. Der er i de senere år sket en gradvis reduktion i de afgrøder som omfattes af statistikken, ligesom statistikken ikke leverer data hvert år (Fagt og Trolle, 2001).

De seneste sammenlignelige tal findes for årene 1987/88, 1993/94, 1996/97 og 2000, figur 3. Det er muligt at vise den samlede forsyning af grøntsager frem til 2000, men siden slutningen af 80'erne omfatter forsyningsstatistikken for frugt ikke importeret frugt. Herved bortfalder statistikken for en stor del af frugtindtaget. Der findes således ikke pålidelige data for den samlede frugtforsyning.

Grøntsagsforsyningen viser en stigende tendens, fra knap 64 kg/indbygger i 1996/97 til knap 70 kg/indbygger i 2000. Salatgrøntsager som tomater,

agurk, salat og kinakål viser stigning, mens de mere grove/kostfiberrige grøntsager, som løg og gulerødder, viser fald. Dog er det ikke forsyningen af alle grove grøntsager, som falder, idet kål, knoldselleri og porrer stiger. Dermed er det et lidt mere broget billede, der ses med hensyn til udviklingen. Navnlig forsyningen af tomater er steget (Fagt og Trolle, 2001; Danmarks Statistik, 2001). En mulig forklaring er, at udbuddet af tomater i de senere år er blevet langt mere varieret. I butikkerne udbydes nu smagfulde tomater (fx cherry-, aroma-, stilk- og cocktailtomater) hele året rundt. Desuden er de soltørrede tomater også blevet mere udbredt, og disse indgår (omregnet til frisk vægt) også i statistikken. Indenfor salat er der også sket en betydelig udvidelse af sortimentet, og dette kan være en del af forklaringen på det øgede indtag.



Kilde: Danmarks Statistik

Figur 3: Forsyningen af grøntsager

### **Kræftens Bekæmpelses frekvensundersøgelse**

I forbindelse med udarbejdelsen af mængdeanbefalingen for frugt og grønt er der hvert halve år siden 1998 undersøgt, hvor ofte befolkningen spiser frugt og grønt i løbet af dagen. Undersøgelsen fortæller også noget om befolkningens kendskab til/viden om den mængde frugt/grønt, som det officielt anbefales at spise og om holdninger/barrierer i forhold til budskabet. Undersøgelserne er primært finansieret af Kræftens Bekæmpelse og den seneste undersøgelse er fra februar 2002.

Undersøgelserne gennemføres som telefoninterviews blandt personer over 15 år, hvor respondenternes indtag af frugt og grønt baseres på følgende 5 spørgsmål:

Hvor tit spiser du varmebehandlede grønsager (det er fx kogte, bagte eller stegte grønsager)?

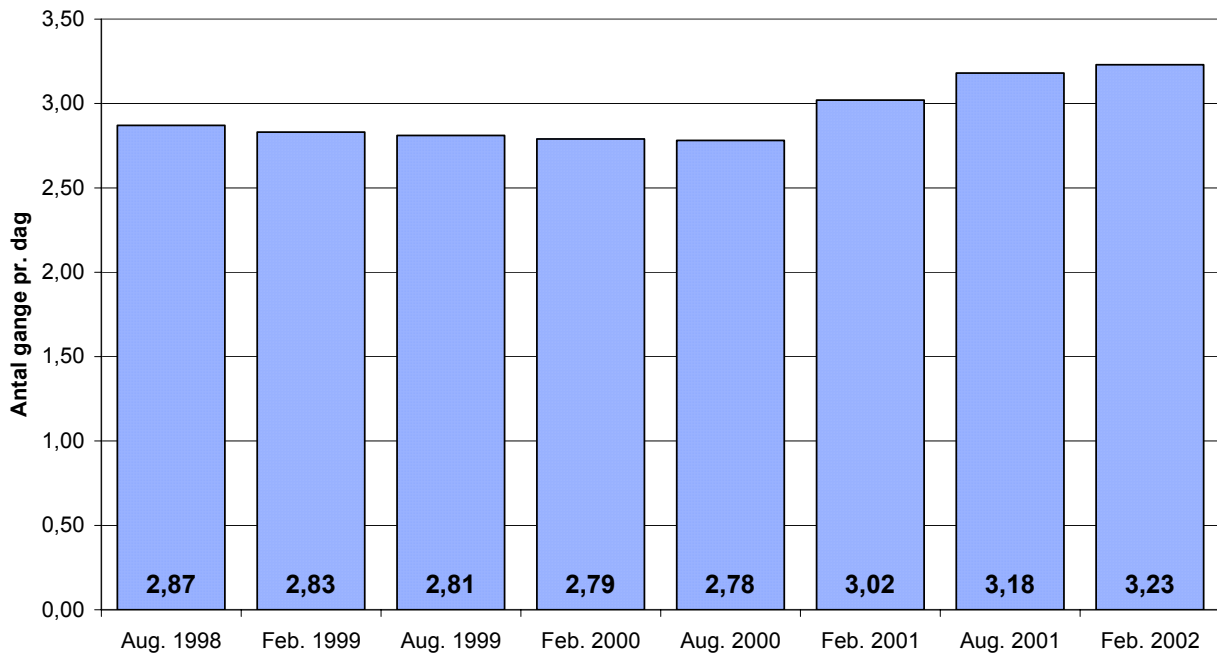
Hvor tit spiser du blandet salat eller råkost?

Hvor tit spiser du rå grønsager som snack uden for måltiderne?

Hvor tit spiser du frugt?

Hvor tit drikker du juice?

Svarene omregnes til et gennemsnitligt dagligt indtag, udtrykt som antal gange om dagen. Som det ses af figur 4, tyder resultaterne på et konstant indtag i perioden august 1998 til august 2000, hvorefter der ses et stigende indtag af frugt og grønt fra 2,78 gange om dagen til 3,23 gange om dagen i februar 2002.



Kilde: Kræftens Bekæmpelse

Figur 4: Selvrapporteret indtag af frugt og grønt siden 1998

#### *Kendskab til budskabet og kampagnen*

Udover at deltagerne spørges om, hvor ofte de spiser frugt og grønt, spørges de også om, hvor meget frugt og grønt de tror, der samlet bør spises. Undersøgelsen viser, at kendskabet til budskabet "6 om dagen" er øget betydeligt, idet andelen af personer, der ved hvor meget frugt og grønt, der

bør spises, er øget fra 20% i februar 2000 til 39% i februar 2002. Spørgsmålet om kendskab til budskabet stilles uhjulpet. Både hos mænd og kvinder er kendskabet til "6 om dagen" øget betydeligt i forhold til de tidligere undersøgelser (Ussing, 2002).



### Ernæringsrådets frekvensundersøgelse

Ernæringsrådet har i 1995, 1998 og 2001 gennemført telefoninterviewundersøgelser af den voksne befolknings forbrug af udvalgte fødevarer, herunder frugt og grønt (tabel 14). Der spørges hvor ofte respondenterne spiser fx kogte grøntsager, råkost/salat og frugt.

I perioden 1995 til 2001 er forbruget af råkost/salat og frugt blevet hyppigere. For kogte grøntsager ses et fald i forbruget. I 2001 er spørgsmålet om kogte grøntsager suppleret med et spørgsmål om brug af "andre varme grøntsager", idet fokusgruppinterviews viste, at begrebet "kogte grøntsager" blev opfattet mere snævert end tilsigtet (Haraldsdóttir et al, 2002).

Tabel 14: Gennemsnitlig forbrugsfrekvens (gange/uge)

	1995	1998	2001
Råkost/salat	3,1	3,5	4,3
Frugt	4,9	4,6	5,2
Kogte grøntsager	3,3	3,4	2,5
Andre varme grøntsager	-	-	1,0

Kilde: Ernæringsrådet

Ernæringsrådets undersøgelse viser, at den totale ugentlige forbrugsfrekvens er øget fra 11,3 gange om ugen i 1995 til 13 gange om ugen i 2001. Samtidig viser undersøgelsen i lighed med kostunder-

søgelserne og forsyningsstatistikken en øgning af navnlig salatgrøntsager.

## Konklusion

De første delresultater fra Fødevaredirektoratets kostundersøgelse 2000-2002 viser, at danskernes kost er blevet forbedret siden 1995. Kostens indhold af fedt er faldende navnlig blandt voksne, og indtaget af frugt og grønt er stigende. Til trods for disse positive tegn er indtaget af fedt fortsat for højt, og indtaget af frugt og grønt er fortsat lavere end ønskeligt. For børn er indtaget af sukker for højt. Børns indtag af sodavand er øget, men indtaget af juice og vand er ligeledes øget. Blandt voksne er indtaget af juice, sodavand, vand og vin øget, mens indtaget af kaffe, te, mælk og øl er faldet.

Indenfor kødprodukter er der sket mindre ændringer, men generelt ses en tendens til et øget indtag af fjerkræ på bekostning af svine- og oksekød. Indenfor grøntsagerne ses desuden en tendens til, at det navnlig er salatgrøntsager som salat, agurk og tomat, der øges.

Fedtenergiprocenten er faldende fra 37% til 33% blandt voksne og fra 35% til 34% blandt børn. An-

delen af energi fra tilsat sukker er for børn 14% og er således ikke formindsket siden 1995. Blandt voksne er andelen af energi fra tilsat sukker uforandret. Blandt voksne er andelen af energi fra alkohol øget fra 5 E% til 6 E%.

Energiindtaget for både børn og voksne synes at være lavere nu end i 1995. Det kunne tænkes, at der har været et mindre fald i energiindtaget for både børn og voksne fra 1995 til 2000/01 som tilpasning til et lavere energiforbrug. En lang række indikatorer for en stadig mere inaktiv hverdag underbygger formodningen om, at det samlede energiforbrug i befolkningen er faldet. Det faldende energiindtag skal imidlertid også ses i sammenhæng med, at der formentlig er sket en større grad af underrapportering i løbet af de sidste 5 år. Fødevaredirektoratet vil følge denne udvikling meget nøje i de kommende år.



## Referencer

Becker W (1999). Svenskarna äter nyttigare – allt fler väljer grönt. *Vår föda*, 1: 24-27.

Becker W, Foley S, Shelley E, Gibney M (1999). Energy underreporting in Swedish and Irish dietary surveys: implications for food based dietary guidelines. *Br J Nutr*, 81, suppl. 2, S133-S137.

Black AE, Prentice AM, Goldberg GR, Jebb SA, Bingham SA, Livingstone MB, Coward WA (1993). Measurements of total energy expenditure provide insights into validity of dietary measurements of energy intake. *J Am Diet Assoc*, 93: 572-579.

Burr H (2000). Danskernes anvendelse af computere på arbejde i 1999. Arbejdsmiljøinstituttet, København.

Danmarks Statistik (2000 a). Statistisk tiårsoversigt 2000. Tema om børn og deres familier. København.

Danmarks Statistik (2000 b). Transport 2000, København.

Danmarks Statistik (2001). Øget forbrug af grønsager. *Nyt fra Danmarks Statistik*, 448.

Danmarks Statistik (2002). Børns levevilkår. København.

Dansk Robot Forening – DIRA (2001). Statistik 2001. <http://www.robotforeningen.dk/>.

Fagt S, Trolle E (2001). Forsyningen af fødevarer 1955-1999. *FødevareRapport 2001:10*, Fødevaredirektoratet, Silkeborg Bogtryk A/S.

Fridberg T (2000). Kultur- og fritidsaktiviteter 1975-1998. Socialforskningsinstituttet 00:1, København.

Goldberg GR, Black AE, Jepp SA, Cole TJ, Murgatroyd WA, Coward WA, Prentice AM (1991). Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off limits to identify underreporting. *Eur J Clin Nutr*, 45: 569-581.

Haraldsdóttir J, Astrup A, Dynesen AW, Holm L (2002). Befolkningens fødevarerforbrug i 2001 – sammenlignet med 1995 og 1998. Publikation nr. 26, Ernæringsrådet, Holbæk Ekspresttrykkeri a.s.

Hermann-Kunz E, Thamm M (1999). Dietary recommendations and prevailing food and nutrient intakes in Germany. *Br J Nutr*; 81, suppl. 2, S61-S69.

Hirvonen T, Männistö S, Ross E, Pietinen P (1997). Increasing prevalence of underreporting does not necessarily distort dietary surveys. *Eur J Clin Nutr*, 51: 297-301.

Holm L, Dynesen AW, Astrup A, Haraldsdóttir J (2002). De store ernæringskampagner virker faktisk! *Ugeskr Læger*, 164: 649-651.

Johansson L, Solvoll K (1999). Norkost 1993-94 og 1997. Rapport nr. 3, Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (SEF), Oslo.

Kjøller M, Rasmussen NK (2002). Sundhed og sygelighed i Danmark 2000 & udviklingen siden 1987. Statens Institut for Folkesundhed, København.

Matthiessen J, Andersen NL, Ovesen L (2001). Betydningen af kost og fysisk aktivitet for fedmeudviklingen i Danmark fra 1985 til 1995. *Ugeskr Læger*, 163: 2941-2945.

Matthiessen J, Fagt S, Biloft-Jensen A, Beck AM, Ovesen L (2002). Size makes a difference. *Pub Health Nutr* (in press).

McGowan MJ, Harrington KE, Kiely M, Robson PJ, Livingstone MBE, Gibney M (2001). An evaluation of energy intakes and the ratio of energy intake to estimated basal metabolic rate (EI/BMR<sub>est</sub>) in the North/South Ireland Food Consumption Survey. *Pub Health Nutr*, 4: 1043-1050.

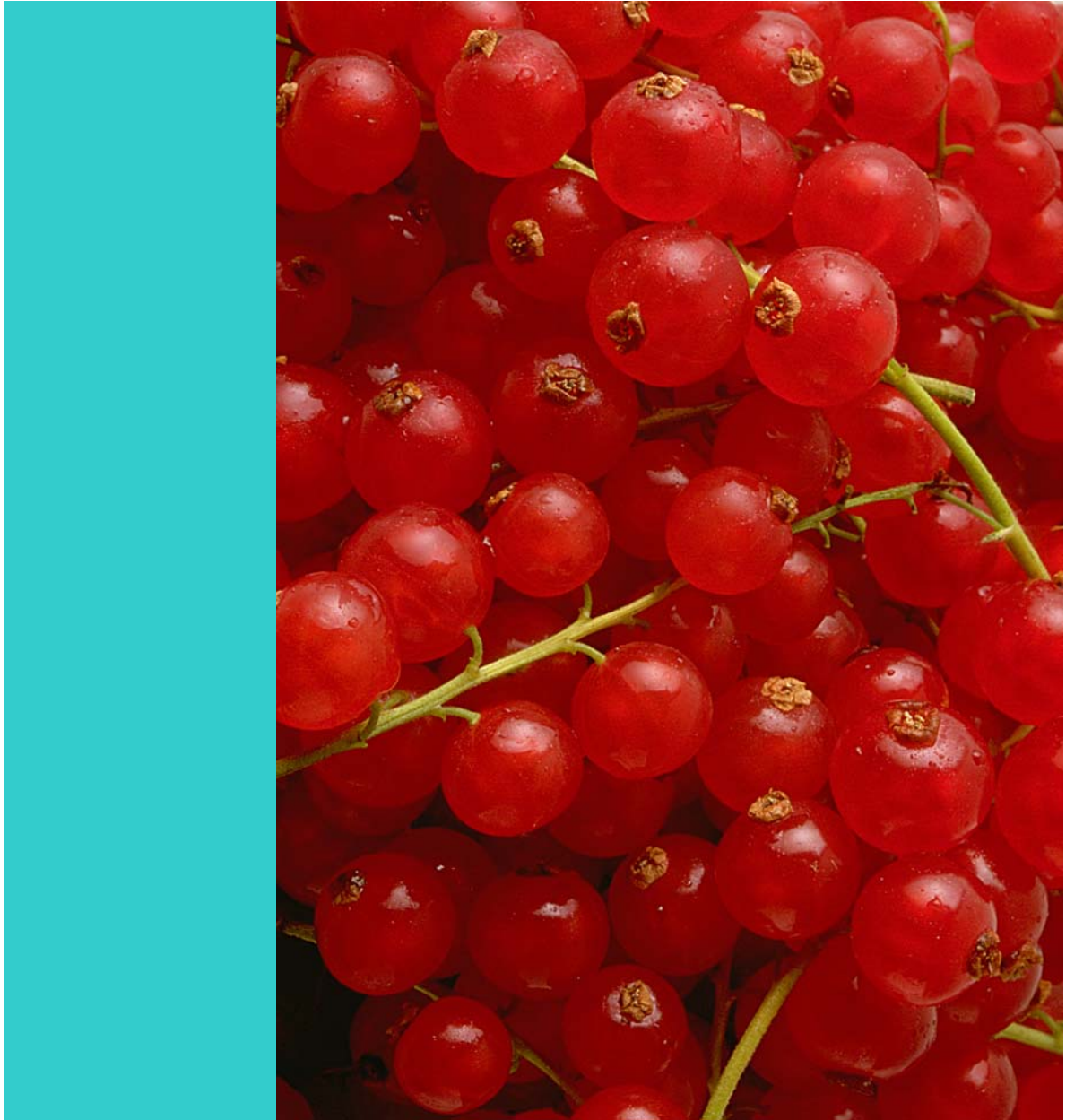
Peetz-Schou M (1997). Levnedsmiddelstyrelsens ernæringsoplysning 1991-1995. Levnedsmiddelstyrelsen, publikation nr. 237, Quickly Tryk A/S.

Price GM, Paul AA, Cole TJ, Wadsworth MEJ (1997). Characteristics of the low-energy reporters in a longitudinal national dietary survey. *Br J Nutr*, 77: 833-851.

Trolle E, Fagt S, Ovesen L (1998). Frugt og grøntsager. Anbefalinger for indtagelse. Veterinær og Fødevaredirektoratet, publikation nr. 244, Quickly Tryk A/S.

Ussing B (2002). Danskerne spiser mere frugt og grønt. Nyhedsbrev 8. april, [www.si.dk](http://www.si.dk).

Wedderkopp N, Andersen LB, Hansen HS, Frøberg K (2001). Fedme blandt børn. Ugeskr Læger, 163: 2907-2912.



## Bilag 1: Kostgrupper

I rapporten anvendes de såkaldte kostgrupper og hierarkiet i disse ses i dette bilag. Kostgrupperingen er opdelt i 19 hovedgrupper, som igen kan opdeles i 84 undergrupper. Undergrupperne kan opdeles i endnu 2 niveauer. Jo dybere niveau, jo nærmere kommer der de egentlige spørgsmål i selve kostregistreringsskemaet. Ved hjælp af undergrupperne kan der fås et mere detaljeret billede af kostvanerne, idet der dermed kan skelnes mellem fx indtag af rugbrød og hvedebrød eller mellem indtag af brød og kager. I forhold til 1995-undersøgelsen har det været nødvendigt at tilføje nye kostgrupper inden for fx cider, iste, minimælk, blandingsprodukter med reduceret fedtindhold, kaffe med mælk og madpandekager. De nye kostgrupper afspejler til en vis grad nye fødevarer, som Fødevedirektoratet gerne vil kunne følge indtaget af fremover på en systematisk måde.

- 1 Drikkevarer
  - 1.1 Kaffe
    - 1.1.1 Cappucino, latte o.l.
    - 1.1.2 Kaffe, alm.
  - 1.2 Te
    - 1.2.1 Urtete
    - 1.2.2 Te, alm.
  - 1.3 Vand
    - 1.3.1 Postevand
    - 1.3.2 Danskvand
    - 1.3.3 Vand, uspec. (danskvand og postevand)
  - 1.4 Mælk
    - 1.4.1 Sødmælk
    - 1.4.2 Letmælk
    - 1.4.3 Skummet- og kærnemælk
    - 1.4.4 Mælk uspec. inkl. kakaomælk og drikkeyoghurt
    - 1.4.5 Mælk i kaffe og te
    - 1.4.6 Fløde i kaffe og te
    - 1.4.7 Mælk/fløde til grød
    - 1.4.8 Minimælk
  - 1.5 Juice, saft og sodavand
    - 1.5.1 Juice, saft, almindelig
      - 1.5.1.1 Juice
      - 1.5.1.2 Saft, almindelig
    - 1.5.2 Saft, light
    - 1.5.3 Sodavand, alm. sødet
    - 1.5.4 Sodavand, light
    - 1.5.5 Cider
    - 1.5.6 Iste
  - 1.6 Øl
    - 1.6.1 Øl, pilsner



- 1.6.2 Lys øl/letøl, inkl. hvidtøl
  - 1.6.3 Stærkt øl
  - 1.6.4 Øl, uspec.
  - 1.7 Vin og spiritus
    - 1.7.1 Vin
      - 1.7.1.1 Rødvind
      - 1.7.1.2 Hvidvin
    - 1.7.2 Hedvin
    - 1.7.3 Spiritus
    - 1.7.4 Gløgg
    - 1.7.5 Drinks (spiritus blandet med sodavand o.a.)
  - 1.8 Rismælk, sojamælk
- 2 Morgen cerealier og grød
- 2.1 Cerealier
    - 2.1.1 Ymerdrys, fiberdrys o.l.
    - 2.1.2 Cornflakes, havrefras
    - 2.1.3 Guldorn o.l. (sukkerholdige cerealier)
    - 2.1.4 Havregryn
    - 2.1.5 Müsli
  - 2.2 Grød
    - 2.2.1 Smørklat på grød
    - 2.2.2 Grød
  - 2.3 Havregryn/cornflakes o.l. med mælkeprodukt (ikke som morgenmad)
- 3 Mælkeprodukter - ikke drikkemælk
- 3.1 Mælk
    - 3.1.1 Sødmælk (på morgen cerealier)
    - 3.1.2 Letmælk (på morgen cerealier)
    - 3.1.3 Skummet- og kærnemælk (på morgen cerealier)
  - 3.2 Syrnede mælkeprodukter
    - 3.2.1 Yoghurt o.l. med normal fedt-%
    - 3.2.2 Yoghurt o.l. med reduceret fedt-%
    - 3.2.3 Yoghurt, frugtkvark, uspec., inkl. Koldskål
    - 3.2.4 Cheasy yoghurt m.v.
  - 3.3 (Piske)fløde og cremefraiche
- 4 Brød, knækbrød, kiks, o.l.
- 4.1 Hvedebrød
    - 4.1.1 Brød/boller, m.m. af franskbrødstype
    - 4.1.2 Grovbrød/boller m.m.
  - 4.2 Rugbrød
    - 4.2.1 Rugbrød uden frø
    - 4.2.2 Rugbrød med frø
  - 4.3 Knækbrød og kiks
    - 4.3.1 Knækbrød
    - 4.3.2 Kiks
  - 4.4 Brød, uspec.

- 4.5 Riskager
- 5 Fedtstof på brød
  - 5.1 Smør
  - 5.2 Smørbart blandingsprodukt
    - 5.2.1 Kærgården m.m. 60%
    - 5.2.2 Kærgården m.m. 80 %
  - 5.3 Bordmargarine
  - 5.4 Minarine
  - 5.5 Fedt
  - 5.6 Olie
  - 5.7 Smør/margarine, uspec.
- 6 Pålæg på brød
  - 6.1 Ost
    - 6.1.1 Skæreost og smøreost
      - 6.1.1.1 Fuldfed
      - 6.1.1.2 20-30+
      - 6.1.1.3 Cheasy o.l. 6+
    - 6.1.2 Brie, camembert, skimmelost, o.l.
    - 6.1.3 Rygeost, hytteost
  - 6.2 Leverpostej, paté o.l.
    - 6.2.1 Leverpostej, mager
  - 6.3 Kødpålæg
    - 6.3.1 Kødpålæg, "magert": skinke, roastbeef, hamburgerryg, letpålæg m.m.
    - 6.3.2 Kødpålæg, "fedt": flæskesteg, rullepølse, kødpølse, frikadelle m.m.
    - 6.3.3 Spegepølse og leverpølse
    - 6.3.4 Leverpostej el. pølse, uspec.
    - 6.3.5 Fjerkræpålæg, kylling og kalkun
  - 6.4 Fiskepålæg
    - 6.4.1 Fiskepålæg, fed fisk (sild, laks, ål m.m.)
    - 6.4.2 Fiskefrikadelle og paneret fiskefilet
    - 6.4.3 Fiskepålæg, "mager", konserves: tun, torskerogn og makrel
      - 6.4.3.1 Tun
      - 6.4.3.2 Torskerogn
      - 6.4.3.3 Makrel
    - 6.4.4 Rejer og andet skaldyr (inkl. rejer som hovedret)
    - 6.4.5 Pynt rejer
  - 6.5 Æg
    - 6.5.1 Pynt æggeblanding
    - 6.5.2 Æg, kogt m.m.
  - 6.6 Mayonnaisesalater
    - 6.6.1 Mayonnaisesalat, almindelig
    - 6.6.2 Mayonnaisesalat med reduceret fedtindhold
    - 6.6.3 Mayonnaise, remoulade (pynt/tilbehør)
  - 6.7 Grøntsager
    - 6.7.1 Grøntsager (tomat, agurk o.l.)
      - 6.7.1.1 Tomat

- 6.7.1.2 Agurk
    - 6.7.2 Kartoffler
    - 6.7.2 Syltede grøntsager (asier, rødbeder)
      - 6.7.3.1
  - 6.8 Frugt og marmelade
    - 6.8.1 Frugtpålæg, både frisk frugt og tørret
    - 6.8.2 Marmelade, syltetøj, honning
      - 6.8.2.1 Marmelade/syltetøj
      - 6.8.2.2 Honning
    - 6.8.3 Jordnøddesmør o.l.
  - 6.9 Pålægsschokolade
- 7 Fast Food/lette retter
- 7.1 Burger, toast, forårsrulle, hotdog, sandwich m.m.
    - 7.1.1 Burger
    - 7.1.2 Forårsrulle
    - 7.1.3 Taco m/u fyld, madpandekager o.l.
  - 7.2 Pita/flute/croissant med fyld
    - 7.2.1 Pita
    - 7.2.2 Croissant
  - 7.3 Pizza
  - 7.4 Pølse og brød
    - 7.4.1 Pølser, også inkl. middagspølser
    - 7.4.2 Pølsebrød
  - 7.5 Brød med pålæg (mellemmåltider)
  - 7.6 Frikadeller/hakkebøf
  - 7.7 Pastasalat
  - 7.8 Grøntsagsfrikadeller, falafel, hummus o.l.
- 8 Grøntsager som tilbehør til en ret (ikke anvendt som pålæg på brød)
- 8.1 Grove grøntsager (gulerødder, løg, kål, bønner, ærter, m.m.)
    - 8.1.1 Gulerødder, inkl. råkost
    - 8.1.2 Grøntsagsmix
    - 8.1.3 Løg og porre
    - 8.1.4 Ærter, grønne bønner
    - 8.1.5 Majs
    - 8.1.6 Kål, alle sorter og broccoli
    - 8.1.7 Bælgfrugter (tørrede bønner, linser m.m.)
    - 8.1.8 Andet (rødbede, spinat, selleri, pastinak m.m.)
      - 8.1.8.1 Rødbeder
      - 8.1.8.2 Spinat
      - 8.1.8.3 Asperges
  - 8.2 Fine grøntsager (tomat, agurk, peberfrugt, salat m.m.)
    - 8.2.1 Tomat, agurk, peberfrugt
      - 8.2.1.1 Tomat
      - 8.2.1.2 Agurk
      - 8.2.1.3 Peberfrugt
    - 8.2.2 Grøn salat, inkl. blandet salat

- 8.2.3 Andet (bladselleri, champignon, avocado m.m.)
    - 8.2.3.1 Avocado
    - 8.2.3.2 Oliven
    - 8.2.3.3 Bladselleri
    - 8.2.3.4 Champignon
  - 8.2.4 Syltede asier o.l. (ikke pålæg på brød)
  - 8.2.5 Grønt drys
- 9 Frugt og bær (ikke anvendt som pålæg på brød )
- 9.1 Frugt, inkl. tørret og dybfrost
    - 9.1.1 Æble, pære
      - 9.1.1.1 Æble
      - 9.1.1.2 Pære
    - 9.1.2 Citrusfrugter
    - 9.1.3 Banan
    - 9.1.4 Kiwi
    - 9.1.5 Anden frugt, uspec. inkl. rosiner
      - 9.1.5.1 Vindruer
      - 9.1.5.2 Rosin og anden tørret frugt
      - 9.1.5.3 Melon
      - 9.1.5.4 Nektarin/fersken
      - 9.1.5.5 Blommer
      - 9.1.5.6 Ananas
      - 9.1.5.7 Tropisk frugt
      - 9.1.5.8 Anden frugt
  - 9.2 Bær, friske el. frosne
  - 9.3 Konserveret frugt el. bær
  - 9.4 Frugtgrød
  - 9.5 Bær med fløde
  - 9.6 Kokosmælk/mel
- 10 Kødretter, hovedret
- 10.1 Hakket kød (frikadeller, hakkebøf, m.m.)
    - 10.1.1 Frikadeller
    - 10.1.2 Hakkebøf
    - 10.1.3 Andre retter med hakket kød
  - 10.2 Okse- og kalvekød
    - 10.2.1 Okse- kalvekød, fedt og middelfedt
    - 10.2.2 Okse- kalvekød, magert
  - 10.3 Svinekød
    - 10.3.1 Svinekød, fedt
    - 10.3.2 Svinekød, middelfedt
    - 10.3.3 Svinekød, magert
  - 10.4 Lammekød
  - 10.5 Lever
  - 10.6 Fjerkræ
    - 10.6.1 Kylling
    - 10.6.2 Kalkun
    - 10.6.3 And og gås

- 11 Fiskeretter, hovedret
  - 11.1 Fisk, mager
  - 11.2 Fisk, fed
  - 11.3 Fiskefrikadelle o.l.
  - 11.4 Skaldyr
  - 11.5 Sushi
  
- 12 Sammensatte retter
  - 12.1 Gryderetter
    - 12.1.1 Gryderet med kød
    - 12.1.2 Gryderet med fisk
    - 12.1.3 Gryderet med bønner og linser
    - 12.1.4 Gryderet med grøntsager, inkl. stuvning o.l.
  - 12.2 Pastaretter
  - 12.3 Suppe
  - 12.4 Æggeretter, inkl. gratin
  - 12.5 Tærte med kød og grøntsager
  - 12.6 Ris med kød/grønt
  
- 13 Kartoffler, ris og pasta som tilbehør til fx aftensmad
  - 13.1 Kartoffler, kogt el. bagt
    - 13.1.1 Kogt kartoffel
    - 13.1.2 Bagt kartoffel
  - 13.2 Kartoffelretter
    - 13.2.1 Biksemad
    - 13.2.2 Stegte kartofler m.m. samt pommes frites
    - 13.2.3 Kartoffelmos og kartoffelsalat
  - 13.3 Ris
  - 13.4 Pasta
  - 13.5 Polenta o.l.
  
- 14 Sovs
  - 14.1 Fed sovs
    - 14.1.1 Smørsovs, stegefedt, samt koldt smør/margarine (smørklat)
    - 14.1.2 Bearnaisesovs, opbagt sovs, o.l.
  - 14.2 "Mager" sovs
  - 14.3 Ketchup, sennep o.l.
  - 14.4 Dressing, o.l.
    - 14.4.1 Dressing, uspec., samt kold sovs
    - 14.4.2 Dressing, fedtreduceret
  
- 15 Is og fromage m.m.
  - 15.1 Is, inkl. sodavandsis
  - 15.2 Fromage, budding o.l.
  
- 16 Kager inkl. småkager
  - 16.1 Wienerbrød, tebirkes, croissant

- 16.2 Flødeskumskager
- 16.3 Kage, uspec. (sandkage, tærte, æblekage o.l.)
- 16.4 Pandekager, æbleskiver, o.l.
- 16.5 Småkager
  
- 17 Sukker og marmelade (ikke anvendt som pålæg på brød)
  - 17.1 Marmelade og sukker som tilbehør til ret (på fx grød el. morgen cerealier)
  - 17.2 Sukker i kaffe og te
  - 17.3 Kakaopulver
  
- 18 Slik og chokolade
  - 18.1 Chokolade, inkl. marcipan
  - 18.2 Lakrids, bolcher, vingummi m.m.
  - 18.3 Mælkesnitte
  - 18.4 Müslibar
  - 18.5 Flødeboller
  - 18.6 Tyggegummi
  
- 19 Snacks
  - 19.1 Chips
  - 19.2 Popcorn
  - 19.3 Peanuts, pistacienødder o.l.
  - 19.4 Nødder og mandler
  - 19.5 Ostehaps, ostestang
  - 19.6 Cheese dippers
  - 19.7 Saltstænger

## 2. Danskernes kostvaner 2000-2001

Fødevaredirektoratet gennemfører kostundersøgelser for at følge udviklingen i befolkningens kostvaner. Der er gennemført kostundersøgelser i 1985 og 1995, og i 2000 igangsatte Fødevaredirektoratet den tredje landsdækkende kostundersøgelse for at undersøge, hvordan kosten har udviklet sig siden 1995. Er den positive udvikling med et faldende fedtindtag i befolkningen fortsat og hvorledes har befolkningens frugt- og grøntindtag udviklet sig efter lancering af "6 om dagen"-budskabet? Svarene kan findes ved at sammenligne resultaterne fra kostundersøgelserne 1995 og 2000-2002.

I denne rapport vises delresultater fra kostundersøgelsen 2000-2002, idet data fra første års dataindsamling fra juni 2000 til juni 2001 afrapporteres og sammenlignes med resultaterne fra den forrige kostundersøgelse. Data fra 2000/01 omfatter delresultater fra hele undersøgelsen og derfor præsenteres resultaterne på et overordnet niveau. Delresultaterne for perioden 2000/01 omfatter 207 børn i alderen 4-14 år og 869 voksne i alderen 15-75 år.