



Nordisk monitorering af kost, fysisk aktivitet og overvægt

Af Sisse Fagt og Ellen Trolle
Afdeling for Ernæring
DTU Fødevarer instituttet

Spørgsmål om kostvaner og fysisk aktivitet indgår ofte i nationale og regionale undersøgelser af befolkningens sundhed og levevilkår. Men spørgsmålene er normalt ikke udformet på samme måde, hvilket gør det svært at sammenligne svarene.

Således mangler der i Norden enkle, afprøvede spørgsmål inden for kost og fysisk aktivitet, som kan anvendes til fælles nordisk monitorering af kost og fysisk aktivitet blandt børn, unge og voksne.

Nordisk projekt skal udvikle fælles monitoreringssystem
Nordisk ministerråd besluttede i 2006 en ambitiøs fælles nordisk handlingsplan for bedre sundhed og livskvalitet gennem mad og fysisk aktivitet. Planen indeholder mål for, hvordan den nordiske befolknings sundhed bør udvikle sig frem til 2021.

I forbindelse med handlingsplanen er det besluttet at udvikle et fælles nordisk monitoreringssystem, som kan måle udviklingen i befolkningens kostvaner, fysiske aktivitetsniveau samt overvægt i Norden. Ved at bruge samme metode i alle lande kan man bedre sammenligne resultaterne imellem landene.

Kravene til systemet er, at det skal være enkelt - gerne baseret på indikatorspørgsmål - og samtidig ikke være for dyrt at gennemføre ca. hvert andet år.

For at udvikle et fælles nordisk monitoreringssystem blev et nordisk projekt sat i gang i 2007 med en arbejdsgruppe bestående af nordiske forskere inden for kost, fysisk aktivitet og overvægt. Forskerne kommer fra Island, Finland, Norge, Sverige og Danmark. Projektet ledes af DTU Fødevarer instituttet.

Projektet består af tre faser. Målet med første fase har været at udvikle og beskrive et fælles nordisk monitoreringssystem. Projektgruppen foreslår, at monitoreringssystemet skal baseres på telefoninterview, hvor der spørges til dels forbruget af udvalgte fødevarer og dels, hvor fysisk aktive deltagerne er. Desuden skal de interviewede give forskellige baggrundsinformationer, herunder selv-rapporteret højde og vægt.

Resultaterne fra første fase er beskrevet i rapporten "Nordic Monitoring on diet, physical activity and overweight. Part 1: Description of a common Nordic method for collecting representative data", som netop er offentliggjort af DTU Fødevarer instituttet. Rapporten beskriver, hvilke spørgsmål der bør indgå i monitoreringssystemet, hvordan undersøgelsen kan gennemføres og, hvad den vil koste.

Spørgsmål om kost

Det kommende monitoreringssystem vil give information om, hvor hyppigt de interviewede spiser eller drikker udvalgte fødevarer. Fødevarerne er udvalgt, så de afspejler kostens ernæringsmæssige kvalitet.

Spørgsmålene har fokus på type af fedtstof på brød og i madlavning, hvor ofte de interviewede spiser forskellige slags brød (rugbrød, grovbrød, lyst brød) samt, hvor ofte de spiser frugt, grønt, pommes frites, pølser, fisk, slik og chokolade, kager og kiks, fuldfed ost, sukkersødet sodavand og saft, light sodavand og saft samt frugt/grøntsagsjuice. Se oversigten over spørgsmålene.

Mange af de valgte fødevarer indgår i de 8 kostråd, og via spørgsmålene kan man få svar på, hvor mange af deltagerne der for eksempel spiser fisk 2 gange om ugen, hvor mange der spiser 6 om dagen, om de primært vælger hårde eller

Oversigt over spørgsmål om kosten:

- Hvilken slags fedtstof plejer du at smøre på brødet?
- Hvilken slags fedtstof, for eksempel smør, margarine eller olie plejer du at bruge i madlavningen hjemme?
- Hvor mange skiver rugbrød spiser du om dagen eller ugen?
- Hvor mange skiver grovbrød eller brød med kerner spiser du om dagen eller ugen?
- Hvor mange skiver franskbrød, toastbrød og ciabatta spiser du om dagen eller ugen?
- Hvor ofte spiser du grøntsager, bælgfrugter og rodfrugter?
- Hvor ofte spiser du frugt og bær?
- Hvor ofte spiser du pommesteg og stegt kartoffel?
- Hvor ofte spiser du fisk, skaldyr som hovedret eller pålæg?
- Hvor ofte spiser du pølser som hovedret?
- Hvor ofte spiser du chokolade og slik?
- Hvor ofte spiser du kager, kiks, tærter m.m.?
- Hvor ofte spiser du fuldfed ost (45-60% eller 24-44% fedt)?
- Hvor ofte drikker du sodavand, saft, alm.?
- Hvor ofte drikker du sodavand, saft, light eller sukkerfri?
- Hvor ofte drikker du frugt/grøntsagsjuice?

I et dansk valideringsstudie, som er sat i gang i 2009 på basis af forslagene i projektrapporten fra første fase, er spørgsmål inkluderet om, hvor ofte deltagerne drikker vand og mælk samt, hvilken slags mælk de drikker.



bløde fedtstoffer i madlavningen, hvor ofte de spiser slik og kager og drikker søde drikke som saft og sodavand. Ud fra baggrundsplysningerne vil resultaterne også kunne gøres op på køn, aldersgruppe, husstandens sammensætning, uddannelsesniveau, og om deltagerne bor på landet eller i by.

Således vil resultaterne kunne vise, hvordan mænd spiser i forhold til kvinder, hvordan unge spiser i forhold til ældre, og hvordan deltagere med lang uddannelse spiser anderledes end deltagere med kort uddannelse. Når undersøgelsen gentages, vil den kunne vise, hvordan kostvanerne udvikler sig på de respektive områder, og det er muligt at konstatere, om udviklingen går i den rigtige retning på alle områder.

I Sverige er kostspørgsmålene for kost blevet anvendt i tre undersøgelser blandt voksne i henholdsvis 2005, 2006 og 2008. Resultaterne viser, at kostvanerne i Sverige er blevet bedre på nogle områder, mens de er blevet dårligere på andre områder.



Undersøgelserne viser, at svenske mænds kost er mindre sund end svenske kvinders kost, og at deltagere med kort uddannelse spiser mere usundt end deltagere med lang uddannelse.



Overordnet følger et fåtal de svenske kostråd. Undersøgelserne bekræfter, at der fortsat er brug for tiltag for at fremme forbruget af blandt andet frugt, grønt, fisk og fuldkornsprodukter på bekostning af søde og fede fødevarer, og at indsatsen især bør være overfor grupper med kort uddannelse og yngre voksne.



Spørgsmål om fysisk aktivitet

Det kommende monitoreringssystem vil udover kost også give information om deltageres efterlevelse af anbefalingerne for fysisk aktivitet. Spørgsmålene vil være forskellige til børn/unge og voksne og vil dække den sidste uges fysiske aktivitet. Deltagerne bliver spurgt om, hvor mange dage i løbet af ugen, de har moderat til hård fysisk aktivitet.

Børn/unge bliver spurgt om, hvor meget daglig aktivitet af moderat eller hård intensitet af 1 times varighed de udfører i fritiden. Voksne får stillet spørgsmålet, hvor meget daglig aktivitet af moderat intensitet af 30 minutters varighed de udfører i løbet af ugen. Voksne spørges desuden overordnet om fysisk aktivitet på arbejde og i fritiden. Alle deltagere bliver desuden spurgt om, hvor lang tid de gennemsnitligt bruger foran tv og foran computer.



Via disse spørgsmål kan det estimeres, hvor stor andel af henholdsvis børn, unge og voksne der opfylder anbefalingerne for fysisk aktivitet og, hvor udbredt stillesiddede skærmtid i fritiden er.

Monitoreringssystemet testes i projektets anden fase

Anden fase af projektet går ud på at teste/validere monitoreringssystemet, hvad angår de spørgsmål og målemetoder, der er foreslået for kosten og fysisk aktivitet i projektets første fase. Der er tale om valideringsstudier, som foregår i Norge, Finland, Island og Danmark. DTU Fødevareinstituttet gennemfører validering af kostspørgsmålene i Danmark. Eventuelle justeringer af spørgsmålene vil ske i anden fase, som dermed vil resultere i validerede spørgsmål inden for kost og fysisk aktivitet.

Anden fase er sat i gang og afsluttes med en rapport medio 2010. Desuden er et netværk inden for monitorering af børnesundhed etableret, hvor aktører på området skal udveksle erfaringer og diskutere, hvordan den måling af børns sundhed, højde og vægt, som allerede foregår i alle landene, kan systematiseres.

Den første fælles nordiske monitorering i 2010?

Igang sætning af projektets tredje fase, som består i den første indsamling af data i alle nordiske lande, skal besluttes fra politisk hold. Den fælles monitorering vil tidligst kunne foregå i efteråret 2010, hvis der findes økonomiske midler til det.

Prisen for et monitoreringssystem i de fem nordiske lande er estimeret til i alt ca. 3 millioner DKK hvert andet år. Det svarer til en årlig udgift på ca. 300.000 DKK pr. land. Men prisen afhænger af den konkrete organisering af dataindsamling og efterfølgende analyser.

På basis af projektets resultater efter anden fase - og dermed rapporten leveret medio 2010 - vil det være op til Nordisk Ministerråd og de nationale myndigheder at beslutte, om og hvordan monitoreringssystemet kan implementeres.

Resultater og metoder kan tjene flere formål

Bliver monitoreringen en realitet, skal der hvert andet år gennemføres en telefonundersøgelse vedrørende kost og fysisk aktivitet i alle nordiske lande, så det er muligt at sammenligne, hvordan det står til i hvert enkelt land og på tværs af landene. Resultaterne kan indgå i beslutningsgrundlaget for at igangsætte eksempelvis forebyggende aktiviteter.

Indikatorspørgsmålene om kost vil give information om, hvor ofte befolkningen spiser og drikker udvalgte fødevarer, mens spørgsmålene om fysisk aktivitet vil vise intensitet og varighed af forskellige former for fysisk aktivitet. Suppleret med oplysninger fra de nationale undersøgelser af kost og fysisk aktivitet, der allerede eksisterer, vil monitoreringen vise, hvordan kosten, den fysiske aktivitet samt graden af overvægt udvikler sig – også i forhold til de mål og visioner, der er opstillet i den nordiske handlingsplan.

Efter spørgsmålene i monitoreringssystemet er validerede, vil metoden også kunne anvendes på nationalt eller regionalt plan uden for monitoreringssystemet. Gennem spørgsmålene vil brugerne få information om sundhedsadfærd i en given befolkningsgruppe og dermed viden til at kunne igangsætte relevante sundhedsfremmende tiltag.

Da telefonundersøgelsen er relativ simpel vil den ikke erstatte andre mere dybdegående undersøgelser. Men den vil være et nyttigt supplement til andre undersøgelser af kost og fysisk aktivitet, som ikke gennemføres så hyppigt som hvert andet år i de fleste nordiske lande.

Referencer:

Fagt *et al.*, 2009. Nordic Monitoring on diet, physical activity and overweight. Part 1: Description of a common Nordic method for collecting representative data. National Food Institute, Technical University of Denmark. www.food.dtu.dk

