

Danskernes fuldkornsindtag 2011-2012

Af Heddie Mejborn, Karin Hess Ygil, Sisse Fagt, Ellen Trolle og Tue Christensen
Afdeling for Ernæring, DTU Fødevareinstituttet

ISSN: 1904-5581

DTU Fødevareinstituttet har i samarbejde med Fuldkornspartnerskabet opgjort det gennemsnitlige daglige indtag af fuldkorn i den danske befolkning baseret på de nyeste data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet. I denne artiklen viser DTU Fødevareinstituttet også beregninger på, hvor mange der lever op til anbefalingen om at spise 75 gram fuldkorn per 10 megajoule om dagen.

Beregningerne viser, at danskernes indtag af fuldkorn i perioden 2011-2012 er steget markant siden den seneste opgørelse fra 2004. Det samme gælder for antallet af danskere, der lever op til anbefalingen.

I 2008 blev en definition af begrebet fuldkorn fastlagt, og DTU Fødevareinstituttet udarbejdede et vidensgrundlag for anbefaling af indtag af fuldkorn i den danske befolkning (Mejborn et al. 2008). Efterfølgende blev Fuldkornspartnerskabet dannet med det formål at øge danskernes indtag af fuldkorn. Fuldkornspartnerskabet består af Fødevarestyrelsen, de store sundhedsorganisationer, mel-møller og brødproducenter og detailhandel.

Partnerskabet har arbejdet for at øge indholdet af fuldkorn i en række fødevarer og har gennemført forbrugerrettede kampagner for at øge kendskabet til fuldkornsprodukter. Flere fødevareproducenter har tilsat eller øget indholdet af fuldkorn i deres produkter. Ved at anvende et fuldkornslogo på fø-

devarer med et højt og nærmere defineret indhold af fuldkorn er det nemmere for danskerne at vælge fuldkorn.

For at vurdere effekten af tiltagene har DTU Fødevareinstituttet i samarbejde med Fuldkornspartnerskabet foretaget beregninger af danskernes indtag af fuldkorn. Beregningerne er baseret på nye data om danskernes kostvaner og nye informationer om fødevarer med fuldkorn på det danske marked.

Hvordan er beregningerne foretaget?

Projektets overordnede formål er at beregne danskernes indtag af fuldkorn i to år fra midt 2011 til midt 2013. Beregningerne er foretaget efter samme metode som beskrevet i Fuldkornsrapporten fra 2008 (Biltoft-Jensen et al. 2008).

Beregningerne er foretaget på de nyeste indtogsdata fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet. Data er indsamlet april 2011- juli 2012 med samme kostundersøgelsesmetode, som DTU Fødevareinstituttet tidligere har anvendt. Der indgår 1.872 danskere i undersøgelsen. Data repræsenterer dermed cirka halvdelen af den samlede population, der kommer til at indgå i den nye kostundersøgelse 2011-2013.

Analyseinstituttet Nielsen har leveret data for markedsandele i 2011 af varianter inden for produktgrupperne friskbrød, knækbrød, melblandinger, morgenmad, kiks, pasta, ris, bulgur, frossent småbrød, øllebrød og anden grød til DTU Fødevare-

instituttet. Data inkluderer såkaldte private label-produkter fra de store detailhandelskæder Coop, SuperBest og Rema1000. Private label-produkter er en betegnelse for butikskæders egne produkter.

På grundlag af salgstal fra Nielsen har DTU Fødevareinstituttet udpeget de mest betydende varianter på markedet inden for hver af de nævnte produktgrupper. Det vil sige de varianter, som mængdemæssigt dækker cirka 90 % af markedet. DTU Fødevareinstituttet har indhentet information fra producenterne om indhold af fuldkorn i de mest betydende varianter.

DTU Fødevareinstituttet har beregnet fuldkornsindtaget for befolkningen i udvalgte aldersgrupper (børn og voksne) og efter køn. Da datagrundlaget kun omfatter et års dataindsamling, er der ikke tilstrækkeligt med data til en opdeling i flere aldersgrupper. DTU Fødevareinstituttet kan ikke på nuværende tidspunkt garantere, at alle aldersgrupper indgår repræsentativt i beregningerne. Derfor kan tallene ændre sig en smule, når hele datagrundlaget indgår. Børn 4-6 år indgår ikke i beregningerne, fordi data endnu ikke er tilgængelige.

DTU Fødevareinstituttet har beregnet, hvor mange procent børn og voksne, der lever op til anbefalingen om at spise 75 g fuldkorn per 10 megajoule om dagen. Anbefalingen er udtrykt i gram fuldkorn per energiindtag (10 megajoule) per dag. Det er nødvendigt for at kunne sammenligne fuldkornsindtaget hos perso-

Anbefalingen for indtag af fuldkorn i Danmark er på minimum 75 gram fuldkorn per 10 megajoule per dag. Det betyder, at hvis man har et dagligt energiindtag på 8,5 megajoule, som mange kvinder og børn har, så skal man spise mindst 64 gram fuldkorn om dagen. Har man derimod et dagligt energiindtag på 11 megajoule, skal man spise mindst 83 gram fuldkorn om dagen.

Fuldkornsindtaget er steget

Beregningerne omfatter i alt 1.872 personer, 257 børn (7-14 år) og 1.615 voksne (15-75 år).

Tabel 1 viser det gennemsnitlige indtag (g/dag) af fuldkorn i den danske befolkning opdelt efter alder (børn og voksne) og køn.

Tabel 1. Gennemsnitligt indtag af fuldkorn i den danske befolkning og udviklingen i danskernes fuldkornsindtag, g/dag.

Alder	Antal	Indtag 2000-2004*	Antal	Indtag 2011-2012
Børn 4/7-14 år#				
Drenge	593	32	126	61
Piger	566	24	131	47
Alle	1.159	28	257	54
Voksne 15 -75 år				
Mænd	2.189	39	763	64
Kvinder	2.503	28	852	48
Alle	4.692	33	1.615	55
Alle 4/7-75 år#				
Alle	5.851	32	1.872	55

* Biltoft-Jensen et al. 2008

Beregninger foretaget på data indsamlet 2000-2004 omfatter børn 4-6 år. Den aldersgruppe er ikke med i opgørelsen 2011-2012

Det gennemsnitlige indtag af fuldkorn i hele befolkningen (7-75 år) er 55 g/dag. Børn har næsten samme fuldkornsindtag som voksne. Drengene og mænd spiser lidt mere fuldkorn end piger og kvinder.

Tabel 1 viser også udviklingen i fuldkornsindtag siden opgørelsen på grundlag af data fra Danskernes kostvaner og fysisk aktivitet 2000-2004 (Biltoft-Jensen et al. 2008). Når tallene for børn sammenlignes, er det vigtigt at bemærke, at opgørelsen fra 2000-2004 inkluderer de små børn på 4-6 år. De små børn spiser generelt væsentligt mindre mad end de større børn, og når de små børn ikke er med i opgørelsen, vil det beregnede fuldkornsindtag derfor blive større.

Resultaterne viser, at fuldkornsindtaget hos børn er steget væsentligt siden 2000-2004 – fra gennemsnitligt 28 g/dag til 54 g/dag. Det vil sige, at indtaget næsten er fordoblet. En del af forklaringen på det øgede fuldkornsindtag hos børn i 2011-2012 sammenlignet med 2000-2004 er som nævnt ovenfor, at de små børn ikke indgår i den nye opgørelse. Det beregnede fuldkornsindtag bliver dermed større, når de små børn ikke indgår. Den observerede stigning blandt børn skal dog tages med et vist forbehold, fordi der i den nye opgørelse kun indgår godt 20 % af antallet i 2000-2004, hvilket gør resultatet mere usikkert.

Hvis man sammenligner resultatet for voksnes gennemsnitlige indtag af fuldkorn med børns indtag, viser resultaterne dog en tilsvarende stigning – fra 33 g/dag i 2000-2004 til 55 g/dag i 2011-2012. Det tyder derfor på, at en del af den beregnede stigning i fuldkornsindtaget hos børn er reel.

Fødevarers indhold af fuldkorn er ændret

Fuldkornsindholdet i rugbrød er steget lidt, mens de store stigninger i fuldkornsindhold er inden for hvedegrovbrød, grovboller og pasta, som danskerne spiser meget af. Men også indholdet af fuldkorn i krydderboller og andet hvedebrød, som traditionelt ikke indeholder fuldkorn, er steget og bidrager til stigningen i det samlede fuldkornsindtag. En foreløbig opgørelse tyder ikke på, at det samlede indtag af brød og cerealier er ændret væsentligt siden 2000-2004. Stigningen i fuldkornsindtag skyldes derfor en stigning i fuldkornsindhold i flere fødevarergrupper.

For at foretage en sammenligning af personer med forskelligt energiindtag er det nødvendigt at omregne resultaterne, så de bliver udtrykt i forhold til et ensartet energiindtag: gram per 10 megajoule per dag. Når resultaterne bliver udtrykt på den måde, kan de desuden sammenlignes med anbefalingen for indtag af fuldkorn, som er 75 gram per 10 megajoule om dagen.

Tabel 2. Gennemsnitligt indhold af fuldkorn i den danske kost og andel af befolkningen, der lever op til fuldkornsanbefalingen.

Alder	Antal	Fuldkorn, gram per 10 megajoule per dag	Andel, der spiser den anbefalede mængde fuldkorn, %
Børn 7-14 år			
Drengene	126	66	39
Piger	131	60	33
Alle	257	63	36
Voksne 15 -75 år			
Mænd	763	59	26
Kvinder	852	59	25
Alle	1.615	59	25
Alle 7-75 år			
Alle	1.872	60	27

Flere danskere lever op til anbefalingen

Kostens gennemsnitlige indhold af fuldkorn i en gruppe dækker over en variation mellem individer i gruppen. Hvis kostens gennemsnitlige indhold af fuldkorn i gruppen er 60 gram per 10 megajoule om dagen, er der derfor personer i gruppen, som har et højere indhold i kosten og andre, der har et lavere indhold. Selv om kostens gennemsnitlige fuldkornsindhold i en gruppe fx er 60 gram per 10 megajoule om dagen, kan personer i gruppen godt have et fuldkornsindtag, som lever op til anbefalingen om 75 gram fuldkorn per 10 megajoule om dagen.

Tabel 2 viser kostens fuldkornsindhold udtrykt per 10 megajoule hos børn og voksne samt hvor stor en andel (%) i hver befolkningsgruppe, der lever op til fuldkornsanbefalingen.

Resultaterne viser, at kostens gennemsnitlige indhold af fuldkorn i hele befolkningen (7-75 år) er 60 gram per 10 megajoule om dagen. Børns kost indeholder lidt mere fuldkorn end voksnes, 63 gram per 10 megajoule om dagen mod 59 gram per 10 megajoule om dagen. Tendensen er, at drenges kost indeholder lidt mere fuldkorn end pigers, mens fuldkornsindholdet i kosten er ens for mænd og kvinder.

I 2000-2004 var det gennemsnitlige fuldkornsindhold i kosten 36 gram per 10 megajoule for alle personer 4-75 år (Biltoft-Jensen et al. 2008). Kostens fuldkornsindhold er derfor steget markant i 2011-2012.

Resultaterne viser desuden, at danskernes indtag af fuldkorn i gennemsnit udgør ca. 80 % af det anbefalede indtag, og at 27 % af befolkningen lever op til fuldkornsanbefalingen om et indtag på mindst 75 gram per 10 megajoule om dagen. Det er især blandt børn, at mange nu lever op til anbefalingen: 35 % mod 25 % af de voksne.

Selv om det gennemsnitlige fuldkornsindtag per 10 megajoule hos voksne kun er lidt lavere end hos børn, så lever færre voksne end børn op til anbefalingen. Det skyldes, at en lille gruppe voksne har et meget højt fuldkornsindtag, og derfor påvirker beregningen af det gennemsnitlige indtag.

Tabel 3 viser udviklingen i andelen af personer, der lever op til fuldkornsanbefalingen siden opgørelsen på grundlag af data fra Danskernes kostvaner og fysisk aktivitet 2000-2004 (Biltoft-Jensen et al. 2008).

Tabel 3. Udviklingen i andel af befolkningen, der spiser den anbefalede mængde fuldkorn, %.

Alder	Antal	Andel, der spiser den anbefalede mængde fuldkorn, 2000-2004*	Antal	Andel, der spiser den anbefalede mængde fuldkorn, 2011-2012
Børn 4/7-14 år#				
Dreng	593	7	126	39
Piger	566	3	131	33
Alle	1.159	5	257	36
Voksne 15 -75 år				
Mænd	2.189	8	763	26
Kvinder	2.503	5	852	25
Alle	4.692	7	1.615	25
Alle 4/7-75 år#				
Alle	5.851	6	1.872	27

* Biltoft-Jensen et al. 2008

Beregninger foretaget på data indsamlet 2000-2004 omfatter børn (4-6 år). Den aldersgruppe er ikke med i opgørelsen 2011-2012.

Andelen af befolkningen, der lever op til fuldkornsanbefalingen, er steget fra 6 % i 2000-2004 til 27 % i 2011-2012. Resultaterne viser især en stigning blandt børn - langt flere børn end voksne nu lever op til anbefalingen om at spise mindst 75 gram fuldkorn per 10 megajoule om dagen.

Konklusion

Indholdet af fuldkorn i kosten hos den danske befolkning i 2011-2012 ser ud til at være steget markant siden 2000-2004. Fra gennemsnitligt 36 gram per 10 megajoule om dagen til 60 gram per 10 megajoule om dagen. Børns kost har et lidt højere fuldkornsindhold end voksnes. Andelen af befolkningen, der dagligt spiser de anbefalede 75 g fuldkorn per 10 megajoule eller mere, er øget fra 6 % i 2000-2004 til 27 % i 2011-2012. Flere børn end voksne lever op til fuldkornsanbefalingen.

Referencer

Biltoft-Jensen A, Ygil KH, Kørup K, Christensen T. Danskernes indtag af fuldkorn. I: Mejborn, Biltoft-Jensen, Trolle & Tetens (eds.): Fuldkorn. Definition og vidensgrundlag for anbefaling af fuldkornsindtag i Danmark. Rapport fra DTU Fødevareinstituttet, Søborg, maj 2008.

Mejborn H, Biltoft-Jensen A, Trolle E, Tetens I. Fuldkorn. Definition og vidensgrundlag for anbefaling af fuldkornsindtag i Danmark. Rapport fra DTU Fødevareinstituttet, Søborg, maj 2008.

