



Populære retter i danskernes aftensmad

Af Sisse Fagt, Sofie Krogh Holm og Anja Biloft-Jensen
Afdeling for Risikovurdering & Ernæring
DTU Fødevareinstituttet

De nyeste tal fra DTU Fødevareinstituttets undersøgelse af danskernes kostvaner for 2011-2013 viser, at kostens indhold af svine- og oksekød, fisk og grøntsager er øget de senere år, mens kostens indhold af fjerkræ og kartofler er faldet en smule. Data fra undersøgelsen afslører også, hvordan danskerne sammensætter deres varme aftensmad og kan bruges til at identificere både de måltidsvaner, der bidrager til en sund kost, og de ændringer, der kan give måltiderne et sundhedsmæssigt løft.

Der er stor interesse i at vide, hvad danskere spiser, og hvordan deres måltidsvaner ser ud. I debatten om danskernes kostvaner har flere debattører påstået, at danskere ikke prioriterer deres måltider, og at måltidsfællesskabet er i opløsning. Undersøgelser fra DTU Fødevareinstituttet viser imidlertid, at danskere særligt prioriterer aftensmåltidet højt, og at størstedelen af familierne spiser sammen de fleste dage i ugen (Groth et al, 2009).

Data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013 (DANSDA) kan bruges til at finde ud af, hvilke retter danskere hyppigst spiser. Data om måltiderne er baseret på oplysninger fra 3.806 deltagere i kostundersøgelsen, der i syv dage har registreret, hvad de har spist og drukket. Dermed baserer data sig på mere end 26.000 aftensmåltider.

Fødevareministeriet holdt i 2014 en konkurrence for at kåre danskernes nationalret. Vinderen blev stegt flæsk. Men hvor ofte spiser danskerne rent faktisk stegt flæsk? Data fra DANSDA kan ikke vise, hvor ofte en specifik ret som stegt flæsk spises. Undersøgelsen viser derimod, hvor ofte retter med forskellige udskæringer af fx svinekød spises.

Tal fra undersøgelsen viser, at retter lavet med udskæringer af svinekød ligger nummer et blandt de 20 hyppigst spiste aftensmadsretter hos 15-75-årige danskere. Det er dog de magre udskæringer som skinkeschnitzler, der dominerer.

Stegt flæsk er altså ikke den ret, danskerne hyppigst spiser. Når retten alligevel har vundet titlen som danskernes nationalret, kan det tages som udtryk for, hvad de, der afgav stemmer i konkurrencen, opfatter som en typisk dansk ret, eller hvad de godt kan lide at spise.

Måltidernes top 20

DTU Fødevareinstituttet har ud fra DANSDA data lavet opgørelser over de 20 fødevarer/retter, der hyppigst bliver spist til varm aftensmad i Danmark. Figur 1-10 viser top 20 for detaljerede aldersgrupper i lighed med publicerede resultater for kostundersøgelsen 2000-2002. Figurerne sætter fokus på fødevarergrupperne kødretter (svin, okse, lam, vildt, fjerkræ), fiskeretter, retter med pasta, ris, bælgrugter eller æg, fastfood, suppe og grød. Tilbehør til den varme aftensmad som fx kartofler, ris, pasta, sovs samt grøntsager vises ikke i optællingen.



Foto: Colourbox.com

Hakket kød dominerer

Resultaterne viser, at gryderetter, svinekød og kylling dominerer på de danske middagsborde. Desuden bliver retter med fars (fx pølser og frikadeller) og andre retter med hakket kød ofte spist. Hvis man skelner mellem gryderetter baseret på hakket kød versus andre gryderetter, ses det tydeligt, at gryderetter baseret på hakket kød som kødsovs/millionbøf dominerer de sammenkogte retter.

Danskere har overordnet et forskelligt kostmønster på hverdage og i weekender, idet hakket kød dominerer på hverdagene, mens bøffer og stege hyppigere bliver spist i weekenden (data herfor er ikke vist). Gryderetter spises ofte i alle aldersgrupper, mens asiatisk inspirerede wokretter også er på top 20 blandt de 11-44 årige.

Kartofler og det grønne tilbehør

De hyppigst spiste grøntsager til den varme aftensmad er gulerødder, salat, tomat og agurk. Alle aldersgrupper spiser hyppigere kogte kartofler end ris eller pasta. Der er også forskel på, hvordan kartofler tilberedes til hverdag og i weekenden. Hvor den kogte kartoffel er dominerende i hverdagsmaden, bliver en stor andel af kartoflerne i weekenden spist som stegte og flødegratinerede kartofler. Det mønster ændrer sig fra 45-års alderen, hvor den kogte kartoffel også dominerer i weekenden (data herfor er ikke vist).

Sjældent fisk og skaldyr på tallerkenen

Fisk spises ikke særlig hyppigt til aftensmad. Ved læsning af top 20 listerne, er det vigtigt at være opmærksom på, at fisk – for at kunne sammenlignes med tilsvarende analyser fra tidligere kostundersøgelser – ikke er samlet under ét, men figurerer som forskellige undergrupperinger (fx laks/ørred, rødspætte/skrubbe, torsk/sej). Hvis al fisk blev samlet under ét, ville fisk være placeret højere på top 20 listerne.

Laks/ørred er den type fisk, danskere spiser hyppigst, og som er på top ti blandt de 19-34 årige og blandt de 55-75 årige. De ældste aldersgrupper spiser fisk oftere end de yngre aldersgrupper. Skaldyr i form af især rejer er på top 20 blandt de 19-54 årige og udgør sammen med laks/ørred de hyppigst spiste retter fra havet i disse aldersgrupper.



Foto: Colourbox.com

Populære fastfoodretter

Fastfoodgruppen dækker bl.a. over retter som pizza, pølser, durumrulle, fyldte pitabrød og burger. Der skelnes i kostundersøgelserne ikke til, om retterne er hjemmelavede eller færdigkøbte.



Foto: Colourbox.com

Pizza ligger blandt top ti i alle aldersgrupper på nær blandt de 65-75 årige. For børn og unge op til 24 år er pizza blandt top fem. Der spises oftere pizza i weekenden end på hverdage (data herfor er ikke vist).

Burger er blandt top ti i aldersgruppen 11-18 år og for de 35-44 årige. Fra 45-års alderen er burger ikke blandt de 20 hyppigst spiste retter.

Er den varme aftensmad sund?

Hvor sund den varme aftensmad er, vurderes blandt andet ud fra forholdet mellem fx kød, grøntsager og ris/pasta eller kartofler, samt hvor ofte fisk spises i forhold til andre retter. Konkret anbefales det, at danskerne spiser fisk to gange om ugen til fx aftensmad, og at de derudover spiser fiskepålæg ofte.

Blandt børn og voksne udgør fisk samlet kun hhv. 6 og 10% af de undersøgte retter til aftensmad (data herfor er ikke vist), hvilket svarer til, at mange ikke spiser fisk til aftensmad én gang om ugen. Set ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt er det trist, at retter med fisk ikke optræder hyppigere på de danske middagsborde, idet danskerne overordnet set spiser væsentligt mindre fisk end anbefalet.

Den varme aftensmad er domineret af svine-, okse- og kalvekød samt fjerkræ, og vurderes indtaget af denne type kød i forhold til mængden af stivelsesholdig tilbehør (kartofler, ris, pasta) og grøntsager, kan man vurdere, om balancen på tallerkenen er god.

Den anbefalede fordeling på tallerkenen er:

- 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs
- 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta
- 2/5 grøntsager – gerne to forskellige slags – eller frugt

Dette illustreres ofte i form af Y-tallerkenen.

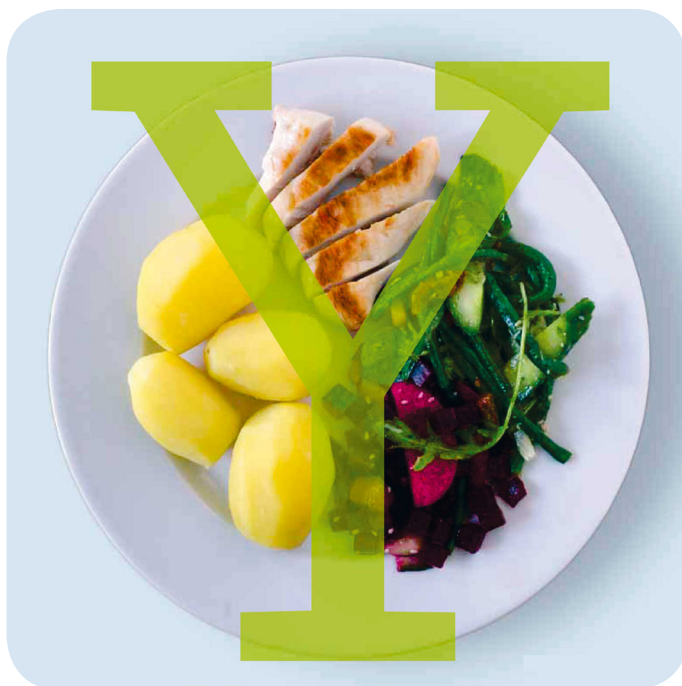


Foto: altomkost.dk

I denne vurdering har DTU Fødevareinstituttet beregnet den gennemsnitlige mængde kød til aftensmåltider, hvor der er spist svine-, okse- eller kalvekød. For de samme måltider har instituttet derudover beregnet den gennemsnitlige mængde af hhv. grøntsager og kartofler/ris eller pasta i kødmåltidet. Der er i beregningen set bort fra mængden af æg, ost, sovs og frugt, der måtte indgå i måltidet. Måltider, hvor der indgår gryderetter, fjerkræ eller fisk er heller ikke medtaget i beregningerne. Analysen er foretaget for alle børn som voksne, der har spist svine-, okse- eller kalvekød til aftensmåltidet.

Resultatet af denne analyse (figur 11) viser, at når danskerne spiser kød til den varme aftensmad, så udgør kødet for stor en andel i forhold til grøntsagerne. Derimod er andelen af kartofler, ris og pasta på tallerkenen tilpas. Set i lyset af, at danskerne ikke spiser tilstrækkeligt med grøntsager, kan det anbefales, at mængden af grøntsager øges til den varme aftensmad, hvorved balancen på tallerkenen vil blive bedre.

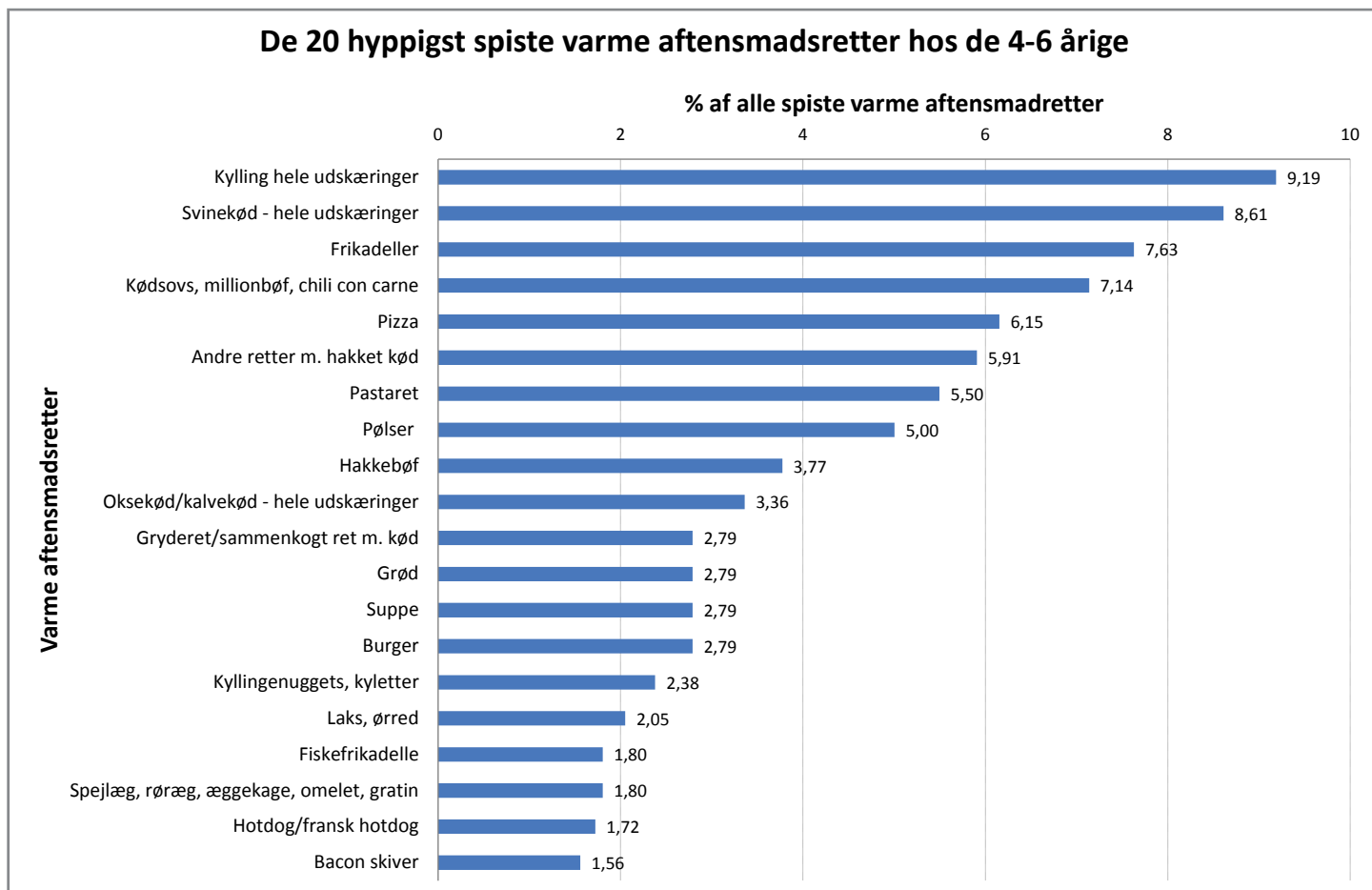
Generelt er det vigtigt at huske at vælge fisk eller magert kød. Desuden er det vigtigt, at ost og sovs ikke akkompagnerer ethvert aftensmåltid, da det kan øge måltidets kalorieindhold betragteligt.

Blandt de unge, som hyppigt spiser pizza, burger og pastaretter, kan det være svært at anvende tallerkenmodellen til at vurdere forholdet mellem kød, grøntsager og kartofler, ris eller pasta. Da de ovennævnte retter sjældent indeholder store mængder grøntsager, er det vigtigt at servere grøntsager ved siden af måltidet for at sikre en god balance på tallerkenen. En anretning af kødsovs og pasta kan også se ud til ikke at opfylde Y princippet, men en pastaret kan indeholde mange 'skjulte' grøntsager.

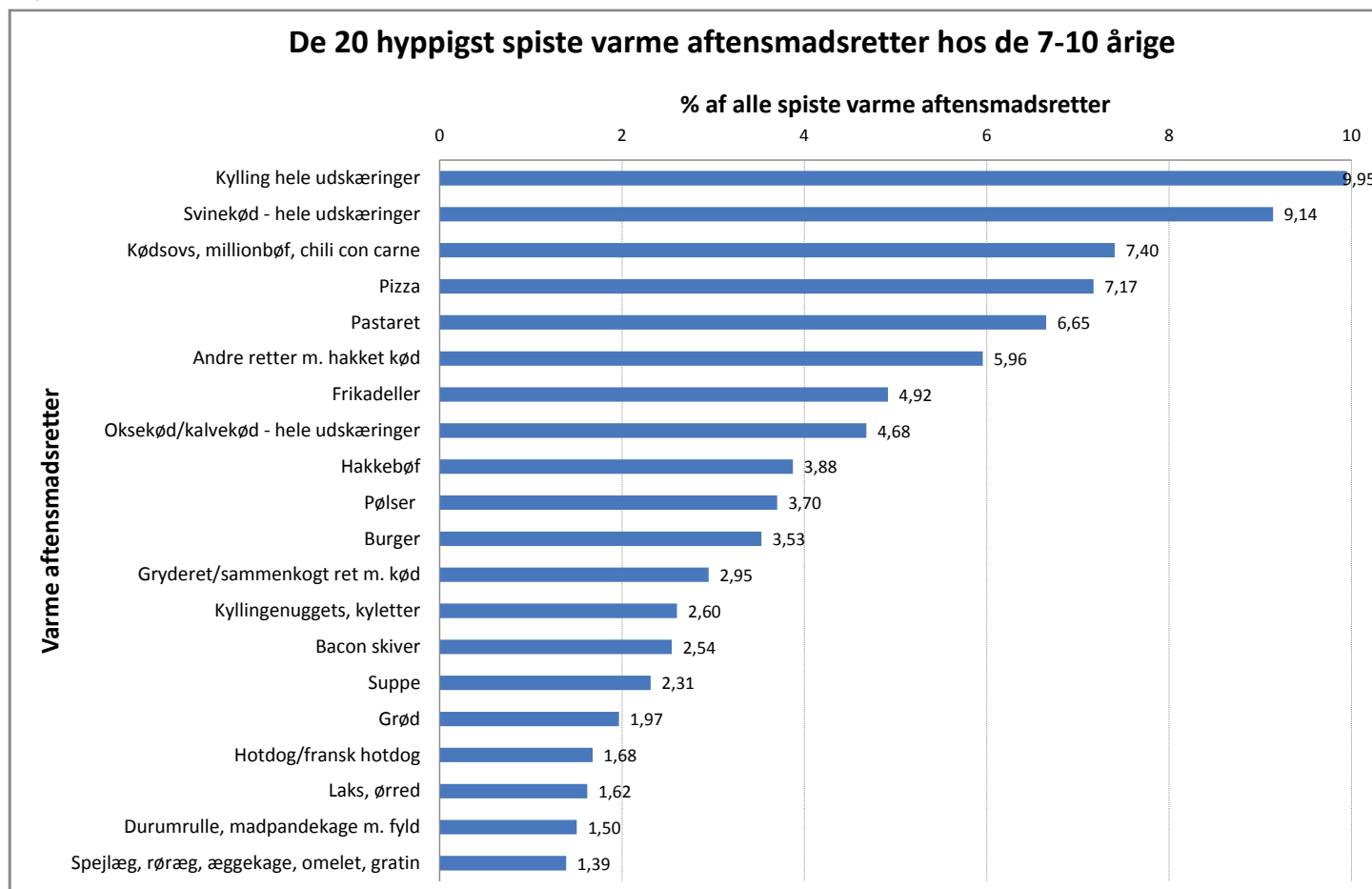
Det vigtigste råd er at huske grøntsagerne i eller til de varme retter. Ved servering af fx gryderetter kan man anvende en tommelfingerregel om, at $1/3 - 1/2$ af tallerkenen udgøres af kød og grøntsagssovs, mens $1/2 - 2/3$ af tallerkenen udgøres af kartofler, ris eller pasta. I gryderetter bør der anvendes mindst dobbelt så meget grønt som kød.



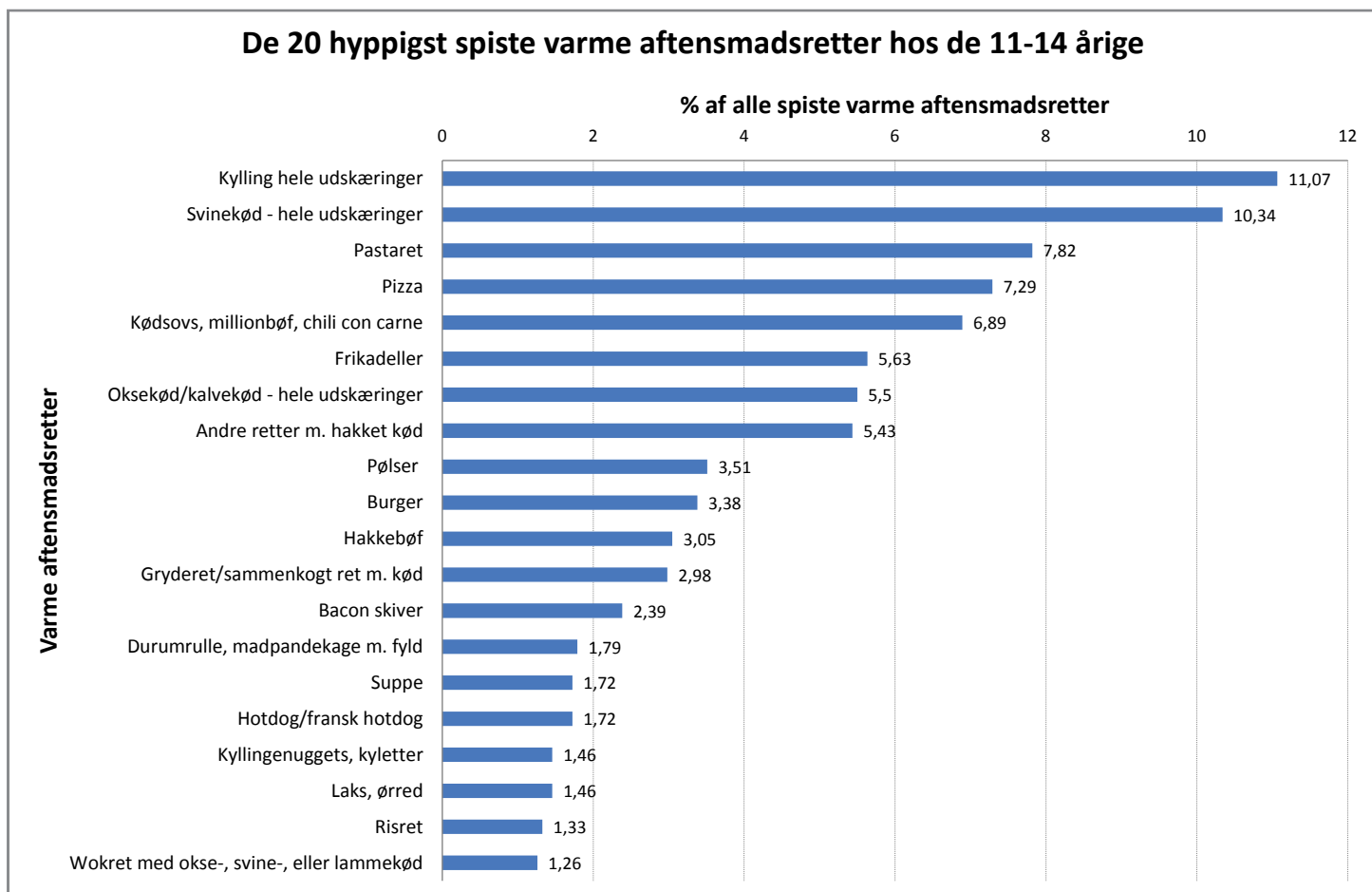
Modelfoto: Colourbox.com



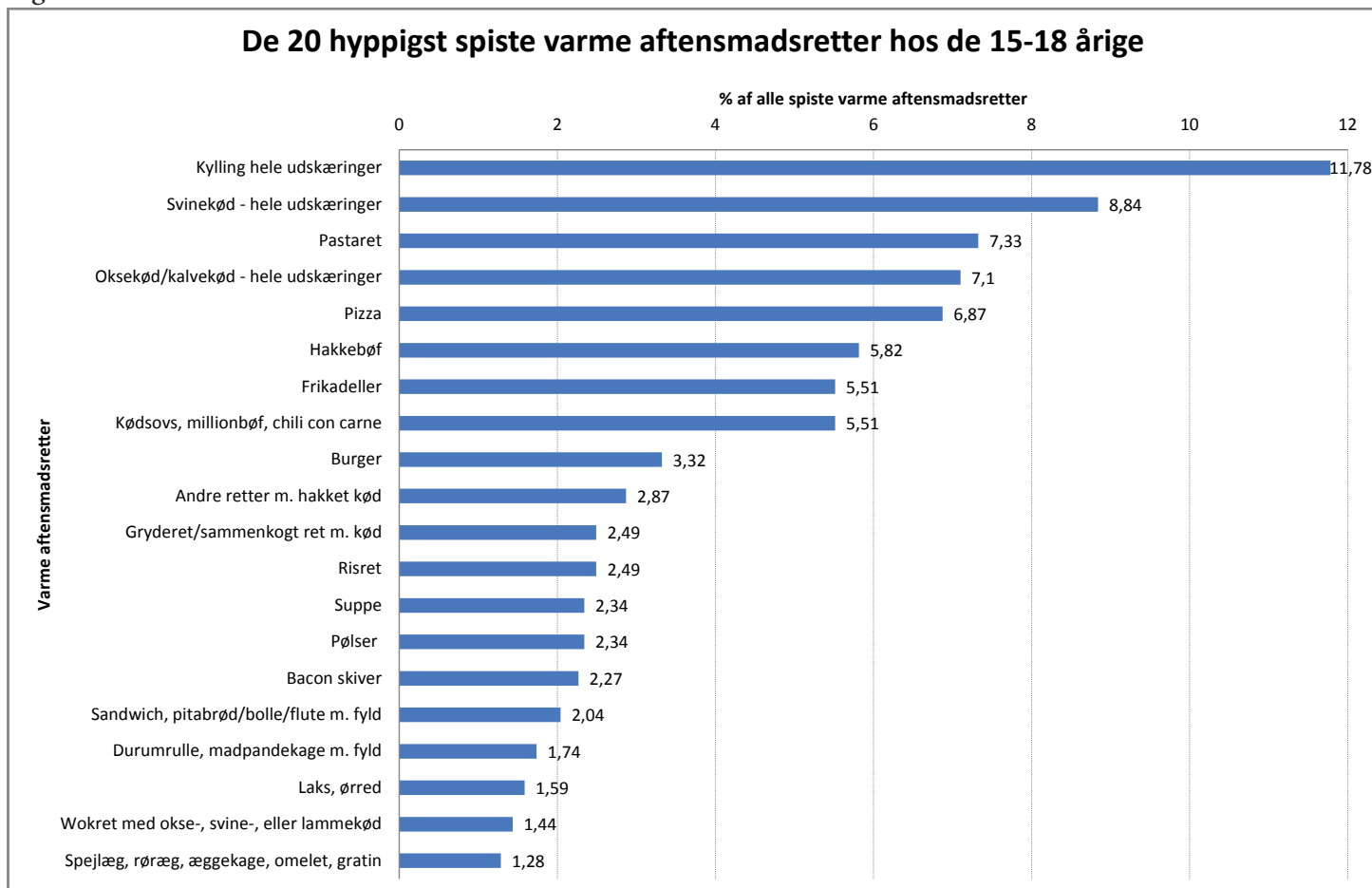
Figur 1



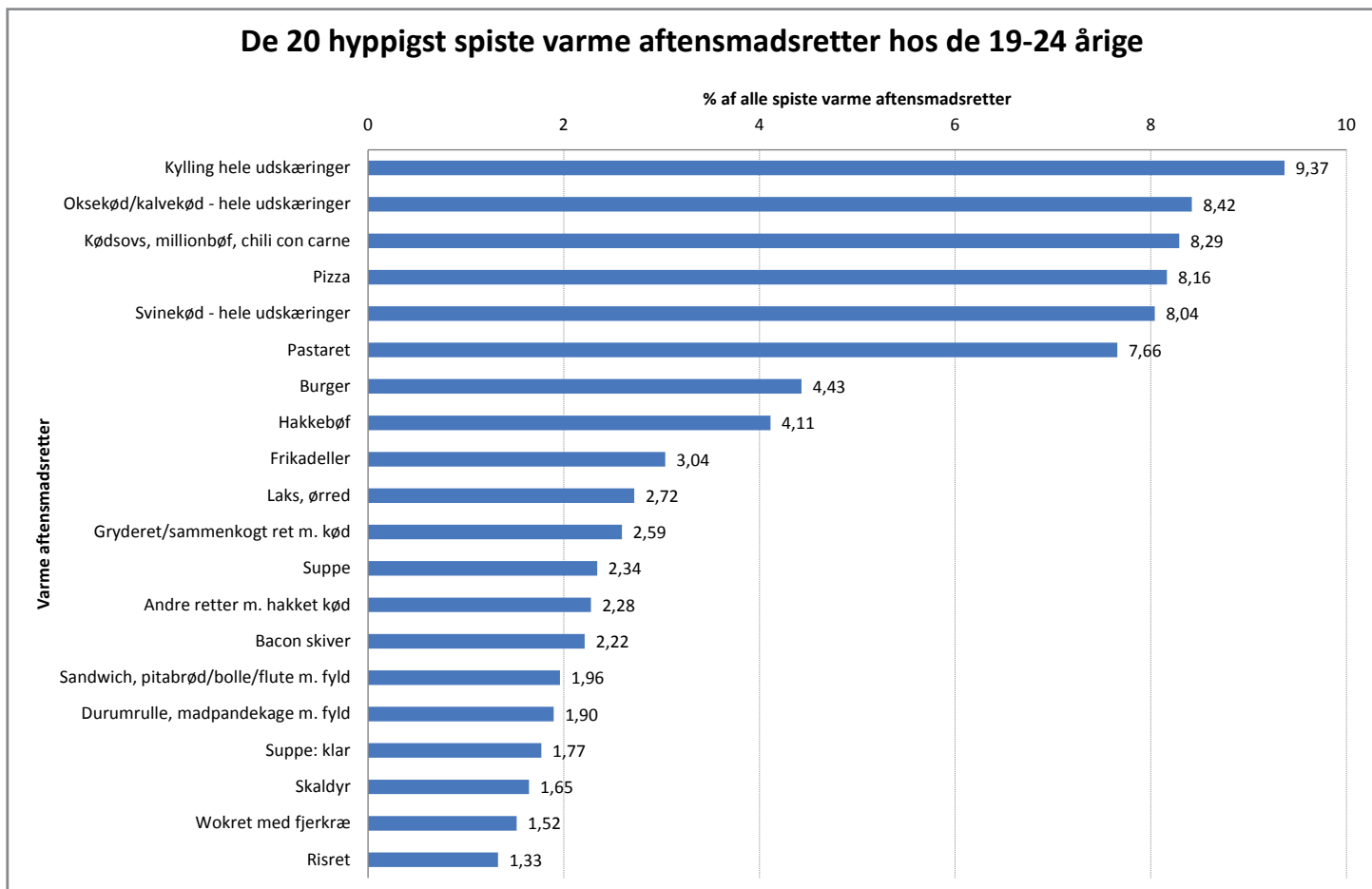
Figur 2



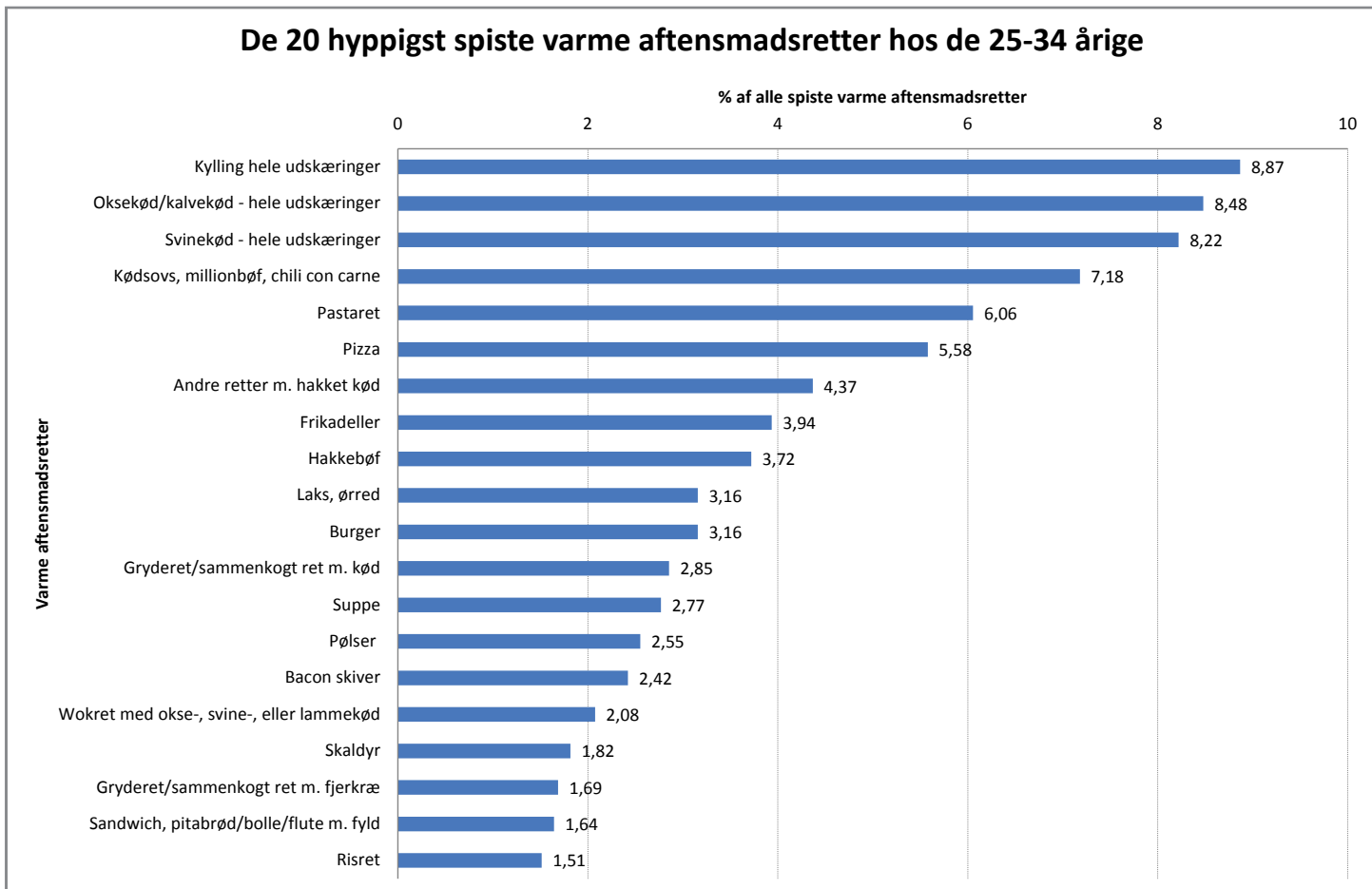
Figur 3



Figur 4

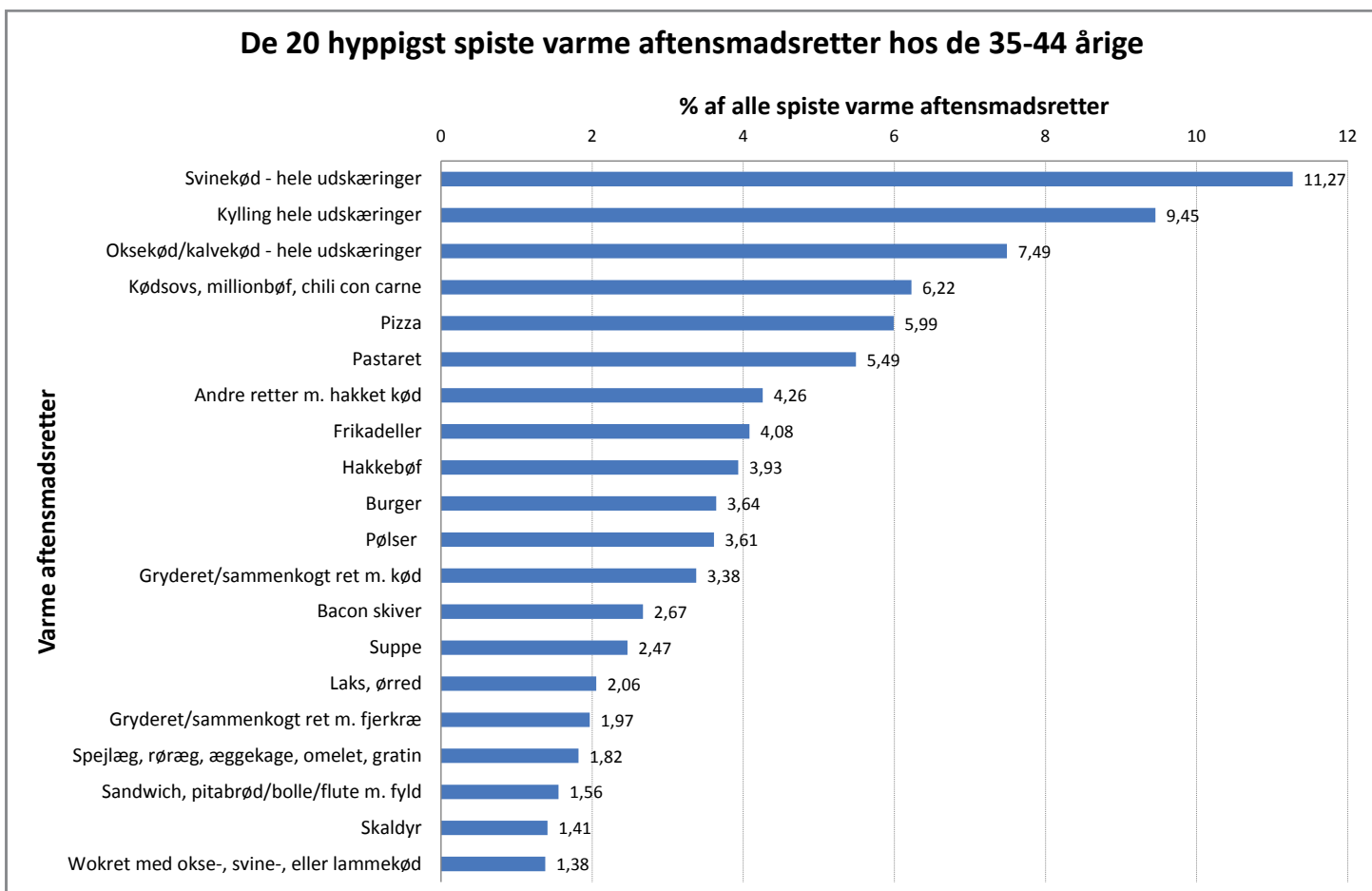


Figur 5



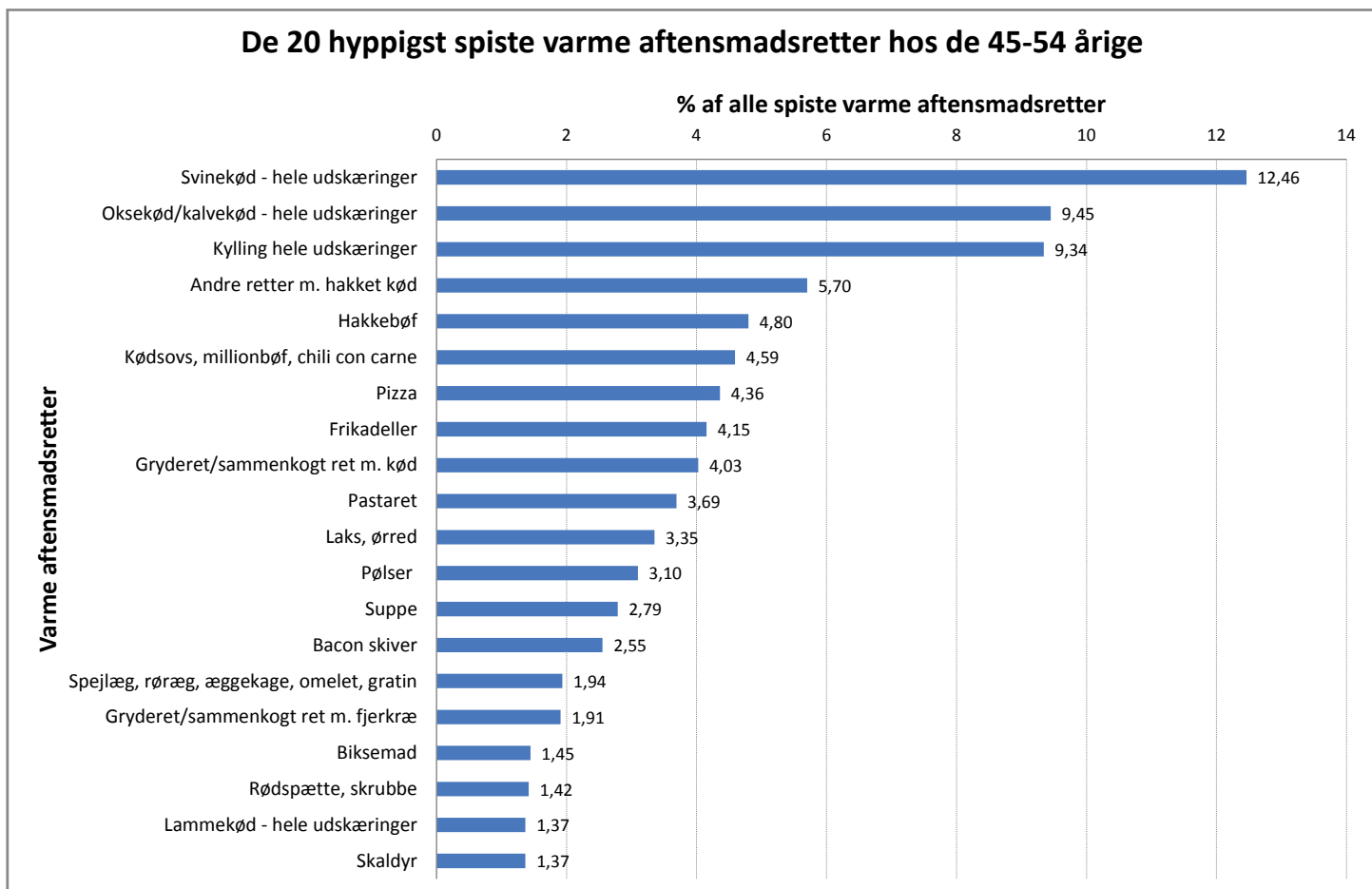
Figur 6

De 20 hyppigst spiste varme aftensmadsretter hos de 35-44 årige

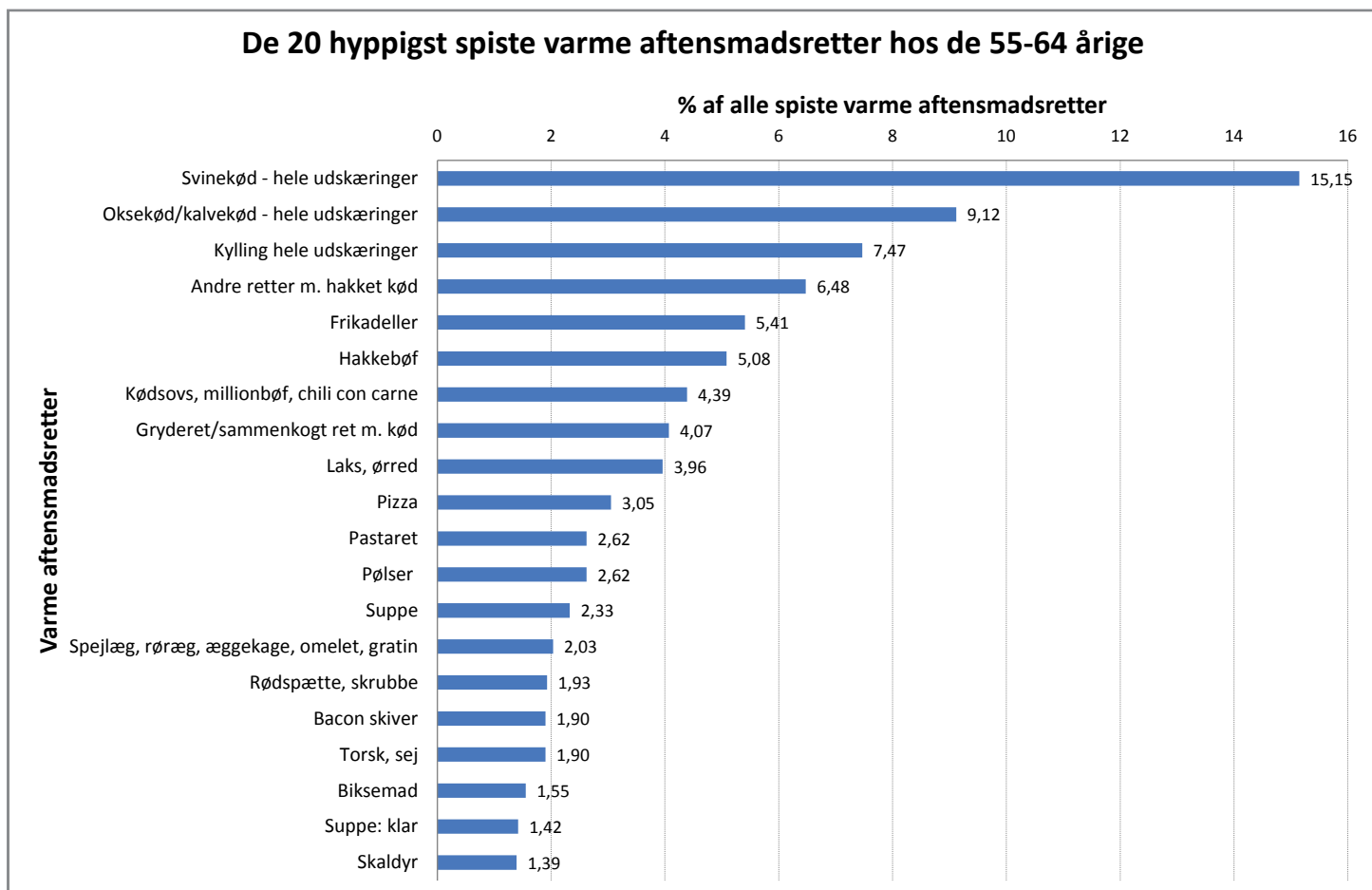


Figur 7

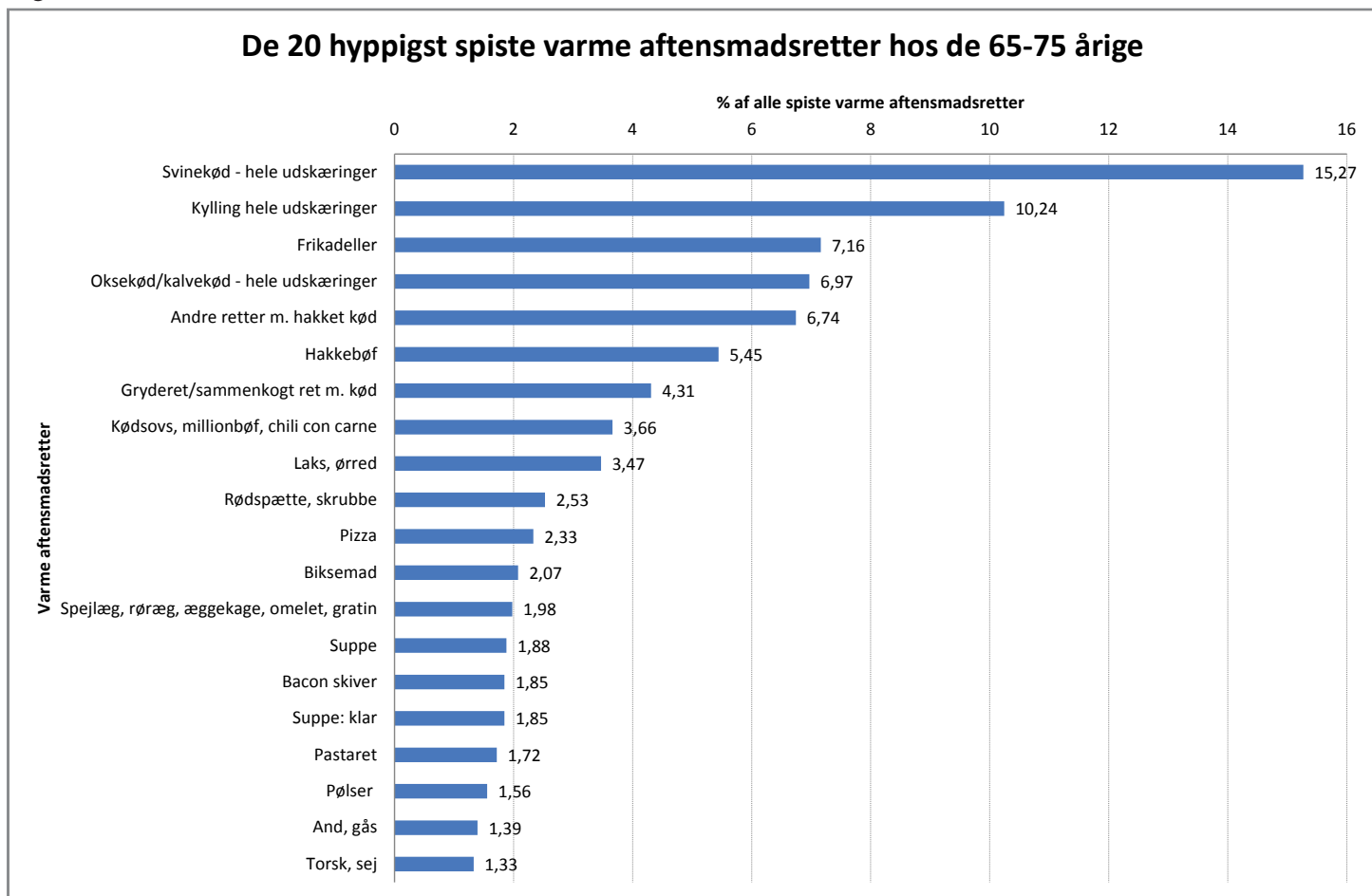
De 20 hyppigst spiste varme aftensmadsretter hos de 45-54 årige



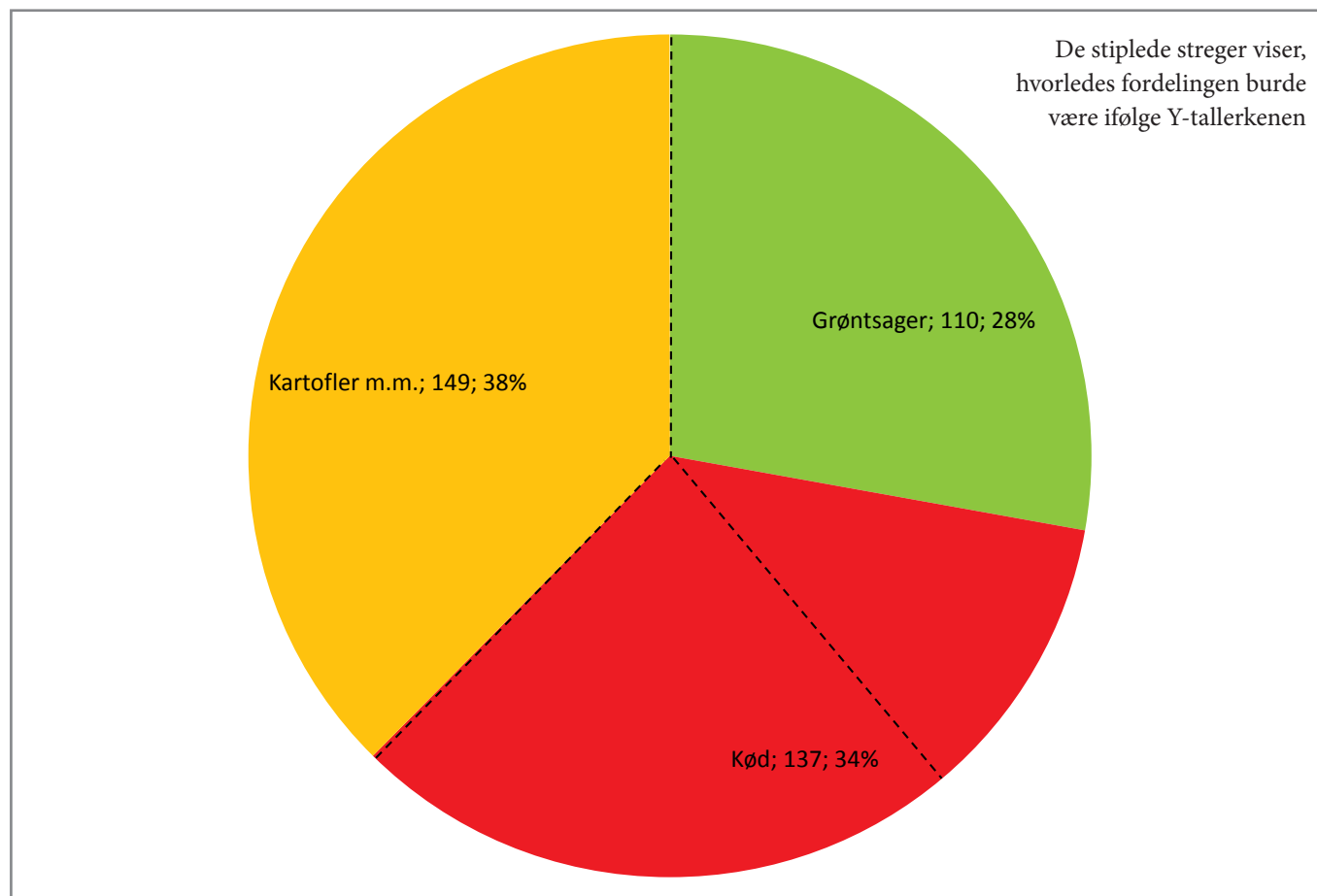
Figur 8



Figur 9



Figur 10



Figur 11: Fordeling i vægt (gram) og % mellem kød, kartofler/ris/pasta og grøntsager.

Metode

De nationale undersøgelser af danskernes kost og fysiske aktivitet kan vise hvilke typer af retter, der hyppigst spises. DTU Fødevareinstituttet har tidligere på basis af kostundersøgelsen fra 2002-2002 udarbejdet en udførlig oversigt over de 20 retter børn, unge og voksne hyppigst spiser til aftensmad. En tilsvarende oversigt på basis af data fra 2011-13 er nu udarbejdet.

Det er vigtigt at påpege, at listerne viser hvor ofte en ret spises, men ikke hvor meget der spises af retten. Samtidig er listerne ikke helt sammenlignelige med data fra 2000-2002, idet visse spørgsmål og fødevarergrupperinger i dataindsamlingen er ændret fra 2000-2002 til 2011-13.

Tabellernes procentandele viser, hvor ofte en ret spises i forhold til andre retter. Tabellerne er opgjort for forskellige aldersgrupper og resultaterne er vist ved hjælp af en graf.

Opgørelser over, hvor hyppigt fødevarer eller retter spises, kan dannes efter forskellige principper. Der er fx to spørgsmål i kostspørgeskemaet om udskæringer af okse/kalvekød, tre om udskæringer af svinekød og kun et spørgsmål om udskæringer af kylling. For at ligestille de tre typer kød i forhold til at sammenligne hvor ofte noget bliver spist, er okse/kalvekødsspørgsmålene samlet til et svar og ligeledes er svinekød samlet til et svar. Herudover er der andre retter, hvor kødtyperne også kan indgå fx frikadeller, gryderetter, burger, pastaretter m.m.

Figurene giver mulighed for, at man kan samle andre spørgsmål fra undersøgelsen, idet de konkrete procentandele af et givent svar er vist.

Referencer

Alt om kost. Y-tallerkenen. <http://altomkost.dk/tips-i-hverdagen/til-maaltiderne/y-tallerkenen/>

Biltoft-Jensen AP, Ygil KH, Christensen L, Christensen SM, Christensen T (2005). Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner. Søborg, Danmarks Fødevareforskning

Groth MV, Sørensen MR, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J, Kørup K, Fagt S (2009). Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. DTU Fødevareinstituttet

Pedersen AN, Christensen T, Matthiessen J, Knudsen VK, Rosenlund-Sørensen M, Biltoft-Jensen A, Hinsch HJ, Ygil KH, Kørup K, Saxholt E, Trolle E, Søndergaard AB, Fagt S (2015). Danskernes kostvaner 2011-2013. Hovedresultater. DTU Fødevareinstituttet.

Redigeret af Miriam Meister og Heidi Kornholt