

# Voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under den første nationale COVID-19 nedlukning i foråret 2020

Jeppe Matthiessen<sup>\*1</sup>, Anja Biloft-Jensen<sup>\*1</sup>, Anders Stockmarr<sup>2</sup>, Sisse Fagt<sup>1</sup> og Tue Christensen<sup>1</sup>

DTU Fødevareinstituttet<sup>1</sup> og DTU Compute<sup>2</sup>

<sup>\*</sup> Delt førsteforfatterskab

ISSN: 1904-5581

Danmark har som resten af verden forsøgt at begrænse COVID-19 pandemien siden foråret 2020 gennem en række tiltag. Et af dem var den nationale nedlukning af samfundet i marts 2020, hvor undervisning gik online, og mange danskere måtte arbejde hjemmefra eller blev sendt hjem fra arbejdet. Den markant ændrede hverdag påvirkede vores kost- og aktivitetsvaner. DTU Fødevareinstituttet har undersøgt, hvordan ændringerne har påvirket danskerne og har fundet, at voksne danskere generelt har spist mindre sundt og bevæget sig betydeligt mindre under nedlukningen end i perioden før. Data for indtag og salg af fødevarer peger på, at vores forbrug af søde sager og søde drikke har været højere under nedlukningen end før. Hver femte voksne dansker har haft en stillesiddende fritid under nedlukningen, og det er markant højere, end hvad der er fundet i tidligere undersøgelser før nedlukningen. Gruppen med kort uddannelse og lav indkomst har haft de mest usunde kost- og aktivitetsvaner.

Danmark og den øvrige del af verden har forsøgt at begrænse COVID-19-pandemien i over et år. Det har ført til en markant ændret hverdag, som også har påvirket danskernes kost- og aktivitetsvaner via ændringer i deres arbejds- og uddannelsesliv samt i deres fritids- og rejseaktiviteter.

DTU Fødevareinstituttet har foretaget en dataindsamling i marts-april 2020 under første COVID-19-bølge for at belyse nedlukningens effekt på voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner. Resultaterne fra denne Corona-kostundersøgelse kan give ny viden om, hvordan nedlukningen har påvirket vores kost- og aktivitetsvaner i en tid, hvor vigtigheden af at optimere immunforsvar, helbred og den mentale sundhed via en sund livsstil er stor, men hvor danskerne har været udsat for en forandret hverdag forbundet med mere social isolation og færre sociale aktiviteter.

## Derfor er corono-kostundersøgelsen unik:

- Hele kosten er målt for en stor gruppe af voksne danskere.
- Det er ud fra undersøgelsen muligt at beregne voksne danskeres indtag af alle fødevarer, energi og næringsstoffer under nedlukningen. Andre undersøgelser har typisk kun spurgt til indtag af enkelte fødevarergrupper som f.eks. frugt og grønt og/eller selvvalgte ændringer i kostvaner, som kun udtrykker deltagernes egen opfattelse af deres kostvaner og ikke deres aktuelle kostvaner.
- Data er indsamlet for fysisk aktivitet og stillesiddende skærmtid.

Undersøgelsen gør det muligt at undersøge voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen i foråret 2020.

## Definitioner

**Alkoholiske drikke** er øl, vin og andre drikke med alkohol (spiritus, shots, hedvin, alkopops, drinks, cider).

**Fysisk inaktive** er personer, der ikke efterlever minimumsanbefalingen for fysisk aktivitet, mens fysisk aktive er personer, som efterlever minimumsanbefalingen.

**Kostkvalitetsscore.** Et kostindeks indgår i artiklen til at vurdere kostkvaliteten og efterlevelsen af fem udvalgte kostråd fra De officielle Kostråd fra 2013 (frugt og grønt, fuldkorn, fisk, sukker og mættet fedt).

**Meget høj skærmtid** er mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid (TV og computer) i fritiden.

**Minimumsanbefalingen for fysisk aktivitet** for voksne går i nærværende artikel på at være fysisk aktiv med mindst 210 minutters moderat aktivitet om ugen eller mindst 75 minutters hård aktivitet om ugen eller en kombination heraf.

**Personer med en stillesiddende fritid** er både fysisk inaktive og har mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden (meget høj skærmtid).

**Rødt kød** er kød fra firbenede husdyr, for eksempel kød fra gris, kvæg eller lam.

**Skærmtid** er stillesiddende TV- og computertid i fritiden.

**Søde drikke** er sukkersødede og kunstigt sødede drikke som sodavand, saftvand, iste, energidrikke og sportsdrikke.

**Søde sager og snacks.** Søde sager er slik, chokolade, kager, kiks, snackbars (f.eks. müslibar), is og desserter (f.eks. chokolademousse). Snacks er chips, flæskesvær, popcorn og saltede nødder.

## Deltagere og dataindsamling

I Corona-kostundersøgelsen har DTU Fødevarerinstitutionen indsamlet data for kost, fysisk aktivitet og stressniveau m.m. for 1.346 danskere i alderen 18-65 under den første nationale nedlukning i marts-april 2020 (første bølge af COVID-19-pandemien)<sup>1</sup>. Dataindsamlingen er gennemført af analyseinstitutionen YouGov fra den 3-8. april 2020 som en kvotestyret stikprøveudtagning af køn, alder, uddannelse og region fra YouGov's Danmarkspanel bestående af ca. 35.000 danskere.

Overordnet set kan deltagerne i Corona-kostundersøgelsen betegnes som repræsentative for Danmarks voksenbefolkning, hvad angår køn, alder, uddannelse, indkomst, beskæftigelse og region<sup>2</sup>.



<sup>1</sup> Resultater for 1.226 deltagere indgår i denne artikel, da 120 deltagere blev udeladt, fordi de ikke havde gyldige kostdata

<sup>2</sup> Et separat appendiks er tilgængelig, der indeholder information om undersøgelsesmetoden og statistiske analyser samt en række tabeller indeholdende de data, som er indsamlet i undersøgelsen. Appendikset kan downloades via <https://www.food.dtu.dk/-/media/Institutter/Foedevareinstitutionen/Publikationer/Pub-2021/Appendiks-til-e-artikel-om-corona-kostundersoegelsen>  
Find sociodemografiske data for deltagerne under 'Alle' i tabel 1



### Karakteristika af de, der har arbejdet som normalt, arbejdet hjemme, været sendt hjem eller ikke været i arbejde under nedlukningen

Sociodemografiske karakteristika er dels baseret på statistisk signifikante forskelle mellem grupperne, og dels på hvordan grupperne ser ud ift. undersøgelsespopulationen som helhed<sup>3</sup>.

- I gruppen, der har **arbejdet som normalt (19%)**, er der flere par uden børn eller med børn på 16 år eller derover, personer med en erhvervsfaglig uddannelse, faglærte eller ufaglærte og personer med en husstandsindkomst på 600.000-899.999 kr.
- I gruppen, der har **arbejdet hjemme (43%)**, er der flere 18-34-årige, personer med en mellem-lang eller lang videregående uddannelse, personer med en husstandsindkomst på 900.000 kr. eller derover, studerende eller funktionærer og personer fra Region Hovedstaden.
- I gruppen, der har været **sendt hjem (10%)**, er der flere faglærte eller ufaglærte og personer fra Region Hovedstaden.
- I gruppen, der **ikke er i arbejde (28%)**, er der flere 50-65-årige, personer med grundskole eller erhvervsfaglig uddannelse, personer med en husstandsindkomst under 300.000 kr., pensionister eller arbejdssøgende og personer fra Region Syddanmark.

<sup>3</sup> Se tabel 1 i appendikset for sociodemografiske karakteristika i forhold til arbejdssituation under nedlukningen



## Kost- og aktivitetsvaner generelt og i forhold til arbejdssituation under nedlukningen

DTU Fødevareinstituttet har sammenlignet kost- og aktivitetsvaner samt stressniveau i forhold til arbejdssituation under nedlukningen.

### Kost

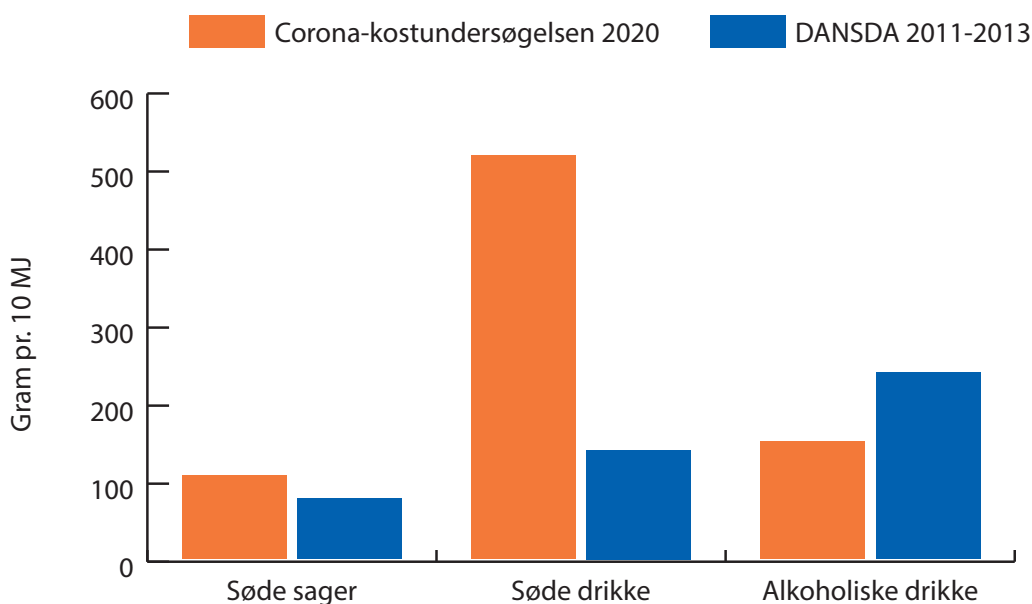
Voksne danskere har i gennemsnit indtaget 8,7 megajoules (MJ) pr. dag under nedlukningen<sup>4</sup>. Energiindtaget er ca. 10% lavere end i Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013 (DANSDA 2011-2013). Det skyldes, at der er anvendt en anden målemetode i Corona-kostundersøgelsen (Knudsen et al. 2016).

Indholdet af frugt og grønt, samt fisk og rødt kød i kosten er lidt lavere i Corona-kostundersøgelsen end det, der er fundet i DANSDA 2011-2013 blandt 18-65-årige, mens fuldkorn er lidt højere (data ikke vist). Kostens indhold af søde sager og søde drikke er langt højere i Corona-kostundersøgelsen end i DANSDA 2011-2013, mens indholdet af alkoholiske drikke er lavere i Corona-kostundersøgelsen (figur 1). Noget af forskellen i indholdet af søde drikke kan blandt andet tilskrives, at søde drikke, herunder

sodavand, blev registreret i drikke af 33 cl i Corona-kostundersøgelsen og i glas af 20 cl i DANSDA 2011-2013. Kostdata i DANSDA 2011-2013 er snart 10 år gamle og salget af sodavand er steget med 24% fra 2012-2018 ifølge Euromonitor-data (Biltoft-Jensen et al. 2021). Herudover kan der også være en COVID-19 effekt, hvor COVID-19 relateret bekymring kan have ført til mere følelsesmæssig udløst spisning og et højere indtag af søde sager og søde drikke under nedlukningen (Bemanian et al. 2021). Voksne danskere kan have erstattet noget af deres indtag af alkoholiske drikke, der oftest drikkes mere i festlige lag, med søde drikke, som flere måske betragter som en hverdagsdrik. Data fra andre danske undersøgelser underbygger, at salget og indtaget af søde sager steg markant under nedlukningen (Aarup 2020, Janssen et al. 2021).

Gruppen, der har arbejdet hjemme, har haft et højere energiindtag og en højere kostkvalitetsscore (dvs. bedre efterlevelse af De officielle Kostråd fra 2013) end gruppen, der ikke er i arbejde. I gruppen, der har arbejdet hjemme, har kosten indeholdt mere frugt og grønt og mindre kød end i gruppen, der har arbejdet som normalt. I gruppen, der har været sendt hjem, har kosten indeholdt mindre kød end i gruppen, der har arbejdet som normalt. At gruppen, der har arbejdet hjemme, har en højere kostkvalitet

<sup>4</sup> Se tabel 2 i appendikset for data for indtaget af energi og udvalgte fødevarergrupper samt kostkvalitet i forhold til arbejdssituation under nedlukningen



**Figur 1.** Indholdet af søde sager, søde drikke og alkoholiske drikke (g/10 MJ) i kosten blandt 18-65-årige danskere i Corona-kostundersøgelsen 2020 og Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013 (DANSDA 2011-2013)

og dermed en bedre efterlevelse af kostrådene er ikke overraskende, fordi der er flere yngre voksne med en mellemlang eller lang videregående uddannelse, og med en husstandsindkomst på 900.000 kr. eller derover i denne gruppe.

**Fysisk aktivitet**

Voksne danskere har i gennemsnit brugt 3,5 timer på moderat og hård fysisk aktivitet om ugen. Knapt halvdelen af alle voksne danskere har været fysisk inaktive under nedlukningen<sup>5</sup>.

Voksne danskere har i gennemsnit brugt næsten 6,5 timer dagligt på stillesiddende skærmtid (TV og computer) i fritiden og 44% har brugt mere end 6 timer om dagen under nedlukningen. 21% af voksne danskere har haft en stillesiddende fritid under nedlukningen, dvs. de har både været fysisk inaktive og haft mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden.

Den gennemsnitlige tid brugt på moderat og hård fysisk aktivitet er rimelig ens uanset hvilken arbejds-situation, danskerne har haft under nedlukningen. Derimod er andelen af fysisk inaktive højere i gruppen, der ikke er i arbejde, end i grupperne, der har arbejdet som normalt eller arbejdet hjemme.

Grupperne, der har været sendt hjem eller ikke er i arbejde, har i gennemsnit haft en times mere stillesiddende skærmtid om dagen under nedlukningen end grupperne, der har arbejdet som normalt eller arbejdet hjemme. I grupperne, der har været sendt hjem eller ikke er i arbejde, ses også den største andel med en stillesiddende fritid (27-29%).

At den største andel med en stillesiddende fritid findes i grupperne, der har været sendt hjem eller ikke er i arbejde, er ikke overraskende, når man ser på de sociodemografiske faktorer i de to grupper. I de to grupper er der flere 50-65-årige og personer med kort uddannelse og lav husstandsindkomst. Andre undersøgelser finder også flere fysisk inaktive og personer med høj skærmtid i den ældre del af befolkningen og/eller blandt personer med kort uddannelse (Jensen et al. 2018, Matthiessen et al. 2016).

**Stress**

17% af voksne danskere har ofte eller hele tiden følt sig stresset under nedlukningen, men der er ikke forskel i selvoplevet stressniveau i forhold til arbejdssituation.

<sup>5</sup> Se tabel 2 i appendikset for data om fysisk aktivitet, herunder i forhold til arbejdssituation under nedlukningen

**Faktorer af betydning for voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen**

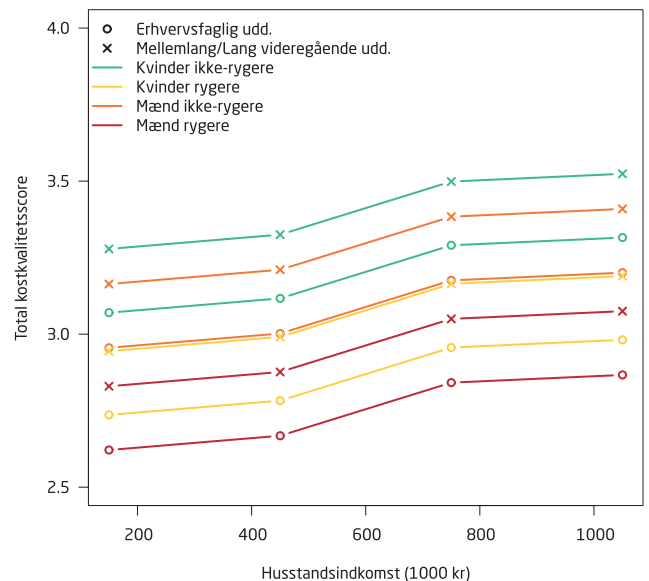
Som det fremgår ovenfor, har arbejdssituationen under nedlukningen indvirket på voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner. Analyserne siger dog ikke noget om hvilke faktorer, der har betydet mest for danskernes kost- og aktivitetsvaner. DTU Fødevarerinstitutionen har derfor undersøgt, hvilke faktorer, der var af størst betydning for voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen med mere avancerede analyser, herunder om arbejdssituation har betydet noget for danskernes sundhedsadfærd<sup>6</sup>. Resultaterne viser samlet set, at arbejdssituation har mindre betydning end faktorer som køn, alder, familiestatus, uddannelse, indkomst og rygning for voksne danskeres kostvaner under nedlukningen. Arbejdssituation har derimod været en betydende faktor for danskernes aktivitetsvaner.

I figurerne nedenfor er kun grupperne med de mest og mindst sunde kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen vist af hensyn til overskueligheden.

**Rygende mænd med erhvervsfaglig uddannelse har spist mindst sundt under nedlukningen**

Figur 2 viser, at kostkvaliteten er høj, hvis husstandsindkomsten er høj. Ikke-rygende kvinder med en mellemlang eller lang videregående uddannelse har haft den højeste kostkvalitet under nedlukningen, mens rygende mænd med erhvervsfaglig uddannelse

<sup>6</sup> Se tabel 3 i appendikset for de signifikante faktorer, som har betydning for voksne danskere kost- og aktivitetsvaner samt stressniveau under nedlukningen



**Figur 2.** Kostkvalitet angivet som en total score i forhold til køn, uddannelse, husstandsindkomst og rygning under nedlukningen

har haft den laveste. At mænd med kort uddannelse har lavere kostkvalitet end kvinder med lang uddannelse, er i overensstemmelse med tidligere fund (Alkerwi et al. 2015, Groth et al. 2013).

### Kvinder i parforhold med mindre børn har haft den sødeste tand under nedlukningen

Figur 3 viser, at kvinder har et højere indhold af søde sager og snacks i kosten end mænd, og indholdet falder med stigende husstandsindkomst. Ikke-rygende kvinder i parforhold med børn under 16 år har haft det højeste indhold af søde sager og snacks i kosten under nedlukningen, mens rygende enlige mænd uden børn eller med børn på 16 år og derover har haft det laveste indhold. En undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed viser også, at kvinder er mere tilbøjelige til at spise slik og chokolade end mænd (Rosendahl Jensen et al. 2018).

### Mænd, som ikke er i arbejde, har haft højest risiko for en stillesiddende fritid under nedlukningen

Figur 4 viser, at risikoen for at have en stillesiddende fritid falder med stigende husstandsindkomst. Mænd, der ikke er i arbejde, har haft højest risiko for en stillesiddende fritid under nedlukningen, mens mænd, der har arbejdet som normalt, har haft lavest risiko.

### Danskernes selvvalgte kostændringer under nedlukningen

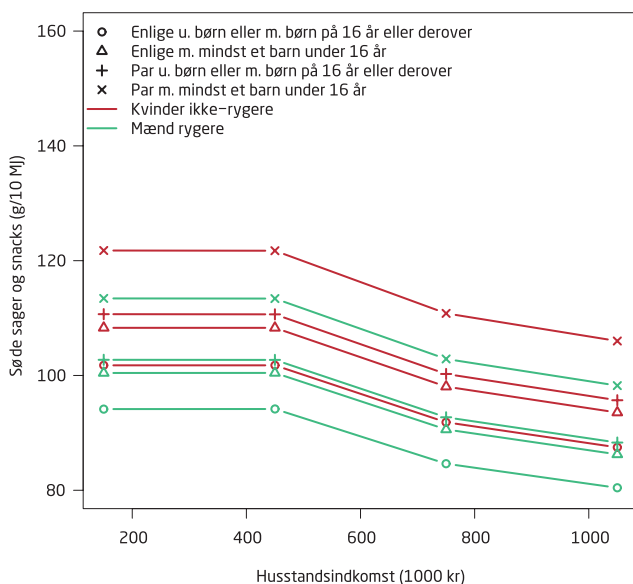
I Corona-kostundersøgelsen er deltagerne blevet bedt om at angive, om de har ændret kostvaner under

nedlukningen. DTU Fødevareinstituttet har nedenfor sammenlignet andelen, der har spist/drukket mere under nedlukningen med andelen, der har spist/drukket mindre - også i forhold til arbejds-situationen.

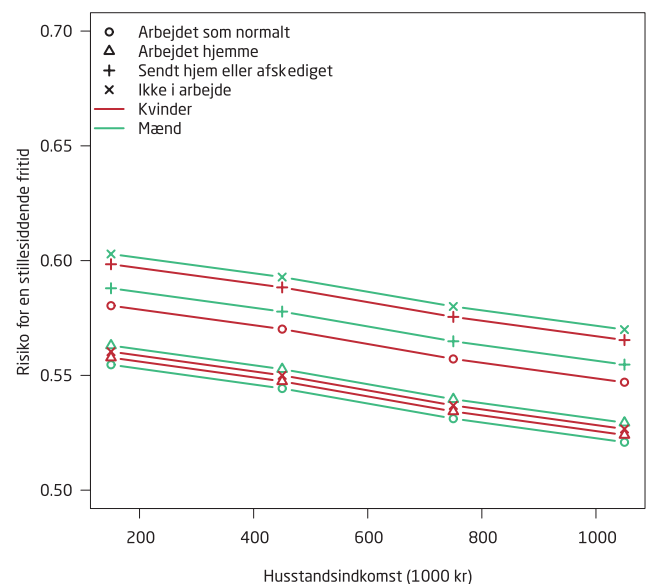
36% af voksne danskere har angivet, at de ikke har spist eller drukket anderledes under nedlukningen. For de resterende 64% ses nogle generelle tendenser i deres selvvalgte kostændringer, som går på, at flere angiver at have spist mere (23% af alle voksne), spist mere slik og chokolade (21%) og kage (14%), brugt mere tid på madlavning (14%) og spist mere hjemmelavet mad (18%).

Generelt trækker de selvvalgte kostændringer i en mindre sund retning, fordi data peger på, at voksne danskere har haft et højere indtag af søde sager under nedlukningen. Lignende fund er gjort i andre undersøgelser.

I en anden dansk Corona-undersøgelse af de selvvalgte kostændringer, som Syddansk Universitet, Københavns Universitet og University of Granada står bag, vurderer voksne danskere, at de har spist og snakket mere under første bølges nedlukning, herunder spist mere kage og drukket mere alkohol, samt lavet mere mad (Giacalone et al. 2020). Fundene blev tilskrevet den megen tid danskerne har opholdt sig hjemme samt en højere grad af følelsesmæssig udløst spising under nedlukningen.



**Figur 3.** Indhold af søde sager og snacks i kosten pr. 10 MJ i forhold til køn, familiestatus, husstandsindkomst og rygning under nedlukningen



**Figur 4.** Risikoen for at have en stillesiddende fritid i forhold til køn, arbejdssituation og husstandsindkomst under nedlukningen

Madkulturens Corona-undersøgelse finder også, at flere voksne mener, de har brugt mere tid på madlavning, har spist mere hjemmelavet mad og har spist flere usunde fødevarer under nedlukningen (Hoff et al. 2020).

Nedlukningen af caféer, restauranter m.m. har betydet, at flere har brugt mere tid på selv at lave mad.

En anden Corona-undersøgelse fra CBS har set på ændringer i selvvurderet indtag af 11 fødevarergrupper i tre lande, heriblandt Danmark. Ifølge undersøgelsen mener 22% af danskerne, at deres indtag af kager og kiks er steget under nedlukningen, ligesom 17% mener, de har spist mere slik og chokolade (Janssen et al. 2021). I undersøgelsen angav 18% at have indtaget flere færdigretter under nedlukningen. Undersøgelsen viser også, hvordan den fysiske lukning af arbejdspladser påvirkede fødevarerindtaget. 43% af danskerne oplevede, at deres fysiske arbejdsplads lukkede ned under nedlukningen (Janssen et al. 2021). Danskere, hvis fysiske arbejdsplads lukkede, var mere tilbøjelige til at nedsætte deres forbrug af brød, kager og kiks samt mejeriprodukter. Det kan skyldes, at medarbejderne indtager meget mødebrød, herunder kage, te og kaffe på danske arbejdspladser.

I en hollandsk Corona-undersøgelse var de tre hyppigste grunde til at spise mere usundt under nedlukningen højere tilgængelighed af usunde fristelser i hjemmet, mere fritid og kedsomhed (Poelman et al. 2021).

Salgsdata underbygger Corona-kostundersøgelsens resultater, idet Coop har set en 37% stigning i salget af slik og chokolade og en næsten 100% stigning i salget af centrale ingredienser til kagebagning som mel, sukker og gær i marts-april 2020 sammenlignet med samme periode året før (Aarup 2020). Derimod peger Coops salgsdata på et uændret salg af alkoholiske drikke.

Når danskernes selvvurderede kostændringer bliver holdt op imod deres arbejdssituation, viser

resultaterne, at grupperne, der har arbejdet hjemme eller har været sendt hjem, har oplevet de største ændringer i kosten under nedlukningen. Flere i de to grupper har spist mere slik og chokolade, kage og hjemmelavet mad, end de plejer. For takeaway afviger mønsteret lidt, idet grupperne, der har arbejdet som normalt eller arbejdet hjemme, har spist mere takeaway under nedlukningen. Grupperne, der har arbejdet som normalt eller ikke er i arbejde, har spist mere frugt og grønt under nedlukningen.

Mulige forklaringer på, at grupperne, der har arbejdet som normalt eller arbejdet hjemme, har spist mere takeaway, kan være øget arbejdspress hos f.eks. ansatte i sundhedssektoren eller voksne i børnefamilier, der både har skullet arbejde, undervise og underholde deres børn. En anden forklaring kan være, at flere danskere har villet støtte restaurationsbranchen, som flere annoncer opfordrede danskerne til.

### Danskernes selvvurderede ændringer af fysisk aktivitet under nedlukningen

Voksne danskere har også angivet, om deres fysiske aktivitetsniveau har ændret sig under nedlukningen ved at sammenligne med perioden før nedlukningen. DTU Fødevarerinstitutionen har holdt disse ændringer op imod arbejdssituationen under nedlukningen.

46% af voksne danskere angiver at have været mindre fysisk aktive under nedlukningen, 38% at deres aktivitetsniveau er uændret, og 16% at have været mere aktive. Gruppen, der har været mindre aktiv, er således tre gange så stor, som gruppen, der har været mere aktiv. En anden dansk Corona-undersøgelse peger også på et fald i voksnes aktivitetsniveau under nedlukningen (Giacalone et al. 2020). Andelen, der har været mere aktiv, er dog højere i den anden danske Corona-undersøgelse (29%), hvilket kan skyldes, at veluddannede kvinder er overrepræsenterede i denne undersøgelse.



Foto: Colourbox



En del af forklaringen på det faldende aktivitetsniveau kan dels være, at flere danskere er stoppet med at dyrke motion og sport under nedlukningen og dels at de, der har været aktive under nedlukningen, har brugt mindre tid på motion og sport end før nedlukningen. En dansk undersøgelse viser således, at andelen af danskere, der dyrker motion og sport, er faldet fra 55% før nedlukningen til 39% under nedlukningen og at dem, der er motions- og sportsaktive i gennemsnit har brugt ca. 30 minutter mindre om ugen (Kirkegaard et al. 2020). Det er især fitnessaktiviteter, boldspil, svømning og gymnastik, som danskerne har dyrket mindre af under nedlukningen.

En anden mulig del af forklaringen på de mange voksne danskere, der har været mindre aktive under nedlukningen, er, at mange, der har arbejdet hjemme, ikke har transporteret sig aktivt som de plejer, herunder til og fra arbejds-/uddannelsessted (Stockwell et al. 2021). Gruppen, som har arbejdet hjemme, er den største i Corona-kostundersøgelsen (43%).

Endelig kan opfordringen fra statsministeren og myndighederne til især ældre og sårbare grupper om at holde sig hjemme under nedlukningen også være en del af forklaringen på det faldende aktivitetsniveau (Regeringen 2020).

Grupperne, der har arbejdet hjemme eller har været sendt hjem, har oplevet de største ændringer i deres aktivitetsniveau, fordi der er flere, som har været

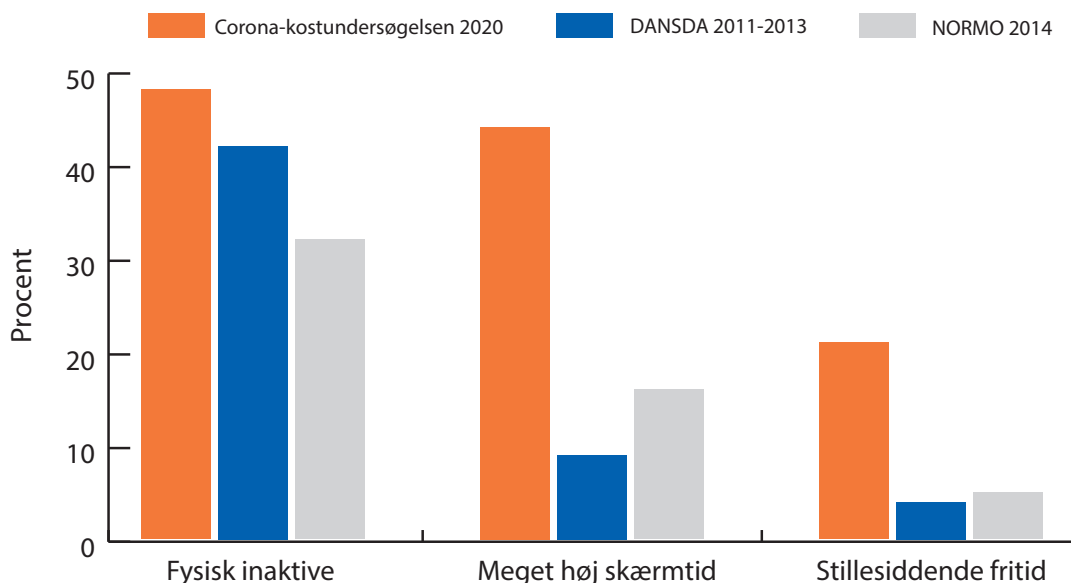
mindre aktive under nedlukningen. I den store gruppe, som har arbejdet hjemme, kan der være flere voksne i børnefamilier, som udover at arbejde også har brugt meget tid på at undervise og underholde deres børn. Det kan have resulteret i mindre tid til motion.

I gruppen, der har været sendt hjem, er der også flere, som har været mere aktive end de plejer. I denne gruppe kan der have været flere voksne uden børn eller med store børn, som har haft mere fritid til at motionere end normalt.

### 750.000 voksne danskere har haft en stillesiddende fritid under nedlukningen

Mængden af moderat og hård fysisk aktivitet er faldet under nedlukningen<sup>7</sup>. Andelen af fysisk inaktive er 6-16 procentpoint højere i Corona-kostundersøgelsen end fundet i tidligere undersøgelser (figur 5). Forskellen er endnu mere markant for skærmtid, idet den gennemsnitlige daglige skærmtid i fritiden er 2-3 timer højere i denne undersøgelse. Under nedlukningen er forbruget af TV steget i Danmark (DR Medieforskning 2020). Den høje skærmtid betyder, at andelen med mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden er 28-35 procentpoint højere end tidligere fundet. Den høje skærmtid under nedlukningen skal formentlig ses i sammenhæng med, at en stor del af 'fritiden' i hjemmet er anvendt foran TV- og computerskærmen (Stockwell et al. 2021).

<sup>7</sup> Se tabel 4 i appendikset for fysisk aktivitet i Corona-kostundersøgelsen og andre undersøgelser



**Figur 5.** Andel af fysisk inaktive (efterlever *ikke* anbefalingerne for fysisk aktivitet), personer med meget høj stillesiddende skærmtid i fritiden (> 6 timer/dag) og personer med stillesiddende fritid (fysisk inaktive med meget høj skærmtid) blandt 18-65-årige danskere i Corona-kostundersøgelsen 2020, Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013 (DANSDA 2011-2013; upublicerede data) og The Nordic Monitoring System 2014 (NORMO 2014)



Den høje andel fysisk inaktive og den høje andel med mere end 6 timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden betyder også, at andelen af voksne danskere med en stillesiddende fritid er fire til fem gange højere end i tidligere undersøgelser. Det er dog værd at bemærke, at de tidligere undersøgelser er gennemført 6-9 år før denne undersøgelse. Data fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 (Jensen et al. 2018) peger også på, at andelen af fysisk inaktive er markant højere i Corona-kostundersøgelsen (48% vs. 29%).

Et nyligt publiceret review af fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd før og under COVID-19 pandemiens nedlukning finder, at aktivitetsniveauet generelt er faldet, og den stillesiddende adfærd er øget blandt voksne under pandemien (Stockwell et al. 2021). Disse fund er i overensstemmelse med resultaterne i Corona-kostundersøgelsen. En global undersøgelse af fysisk aktivitet under nedlukningen har fundet en reduktion i det gennemsnitlige antal skridt på 27% i måneden efter COVID-19 pandemiens erklæringsdato den 11. marts 2020 (Tison et al. 2020). Denne periode er sammenfaldende med måleperioden i nærværende undersøgelse.

Set fra et folkesundhedssynspunkt er det bekymrende, at 750.000 af voksne danskere (21%) har haft en stillesiddende fritid under nedlukningen. Særligt mænd med en lav husstandsindkomst og som ikke er i arbejde har haft en høj risiko for en stillesiddende fritid. Bekymringen skal ses i sammenhæng med, at regelmæssig fysisk aktivitet og begrænset skærmtid fremmer fysisk og mental sundhed (Sundheds-

styrelsen 2018, WHO 2020). Regelmæssig moderat til hård fysisk aktivitet styrker immunforsvaret og mindsker risikoen for at få smitsomme sygdomme som COVID-19 og for at dø af smitsomme sygdomme med mere end 30%. Regelmæssig fysisk aktivitet før vaccination kan også øge COVID-19 immuniteten opnået ved vaccination (Chastin et al. 2021). Et nyligt publiceret studie viser herudover, at COVID-19 smittede, der har efterlevet anbefalingerne for fysisk aktivitet gennem de seneste to år, har en markant lavere risiko for at komme på hospitalet og dø af COVID-19 sammenlignet med smittede, der ikke har efterlevet anbefalingerne (Sallis et al. 2021).

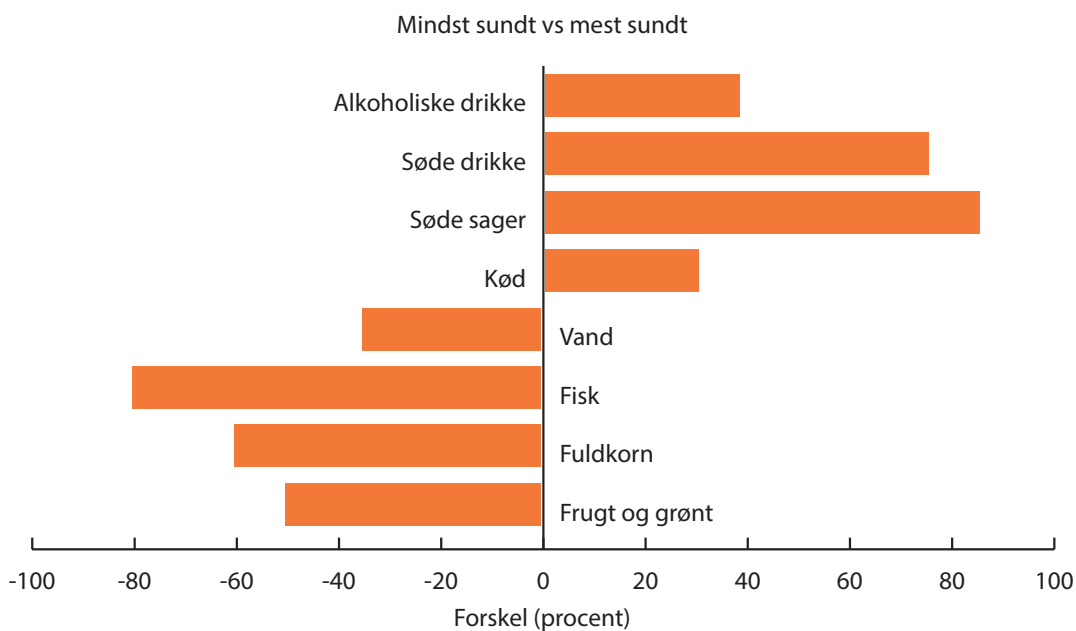
### Kost- og aktivitetsvaner for de, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen

DTU Fødevareinstituttet har sammenlignet kost- og aktivitetsvaner samt stress i grupperne, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen.

### Kostvaner for de, der har spist mindst og mest sundt

Der er store forskelle i kostvaner mellem grupperne, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen<sup>8</sup>. Kosten hos gruppen, der har spist mindst sundt, indeholder halvt så meget frugt og grønt, 60% mindre fuldkorn, næsten 80% mindre fisk og ca. 35% mindre vand. Til gengæld indeholder kosten 30% mere kød, 85% flere søde sager og snacks, 75% flere søde drikke og 38% flere alkoholiske drikke (figur 6).

<sup>8</sup> Se tabel 6 i appendikset for forskelle i kostvaner mellem grupperne, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen



**Figur 6.** Forskel i kostens indhold af udvalgte mad- og drikkevarer for de, der har spist mindst sundt sammenlignet med de, der har spist mest sundt under nedlukningen

## Karakteristika af de, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen

Sociodemografiske karakteristika er dels baseret på statistisk signifikante forskelle mellem grupperne, der har spist mindst og mest sundt, og dels på hvordan grupperne ser ud ift. undersøgelsespopulationen som helhed<sup>9</sup>.

- I gruppen, der har **spist mindst sundt**, er der flere personer med en erhvervsfaglig uddannelse, faglærte eller ufaglærte, personer med en husstandsindkomst under 600.000 kr. og personer fra Region Syddanmark.

- I gruppen, der har **spist mest sundt**, er der flere par uden børn eller med børn på 16 år eller derover, personer med en mellemlang eller lang videregående uddannelse, personer med en husstandsindkomst på 600.000 kr. eller derover, funktionærer, personer fra Region Hovedstaden og personer som har arbejdet hjemme.



Foto: Colourbox

<sup>9</sup> Se tabel 5 i appendikset for sociodemografiske karakteristika af de, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen

Gruppen med den mindst sunde kost har en kostkvalitetsscore, der er 50% lavere end gruppen med den mest sunde kost (2,1 vs. 4,2). Desuden indtager gruppen med de mindst sunde kostvaner næsten 2 MJ mere om dagen end gruppen med den mest sunde kost.

De sociodemografiske karakteristika af de, der spiser mindst og mest sundt i Corona-kostundersøgelsen, ligner dem, der er fundet i andre kostundersøgelser (Biltoft-Jensen et al. 2008, Mejborn et al. 2020). I nærværende undersøgelse er der ikke forskel mellem andelen af mænd og kvinder blandt de, der har spist mindst og mest sundt. Derved adskiller denne undersøgelse sig fra tidligere undersøgelser, hvor kvinder er overrepræsenteret i gruppen med de sundeste kostvaner.

Forskellen i indholdet af søde sager og snacks mellem de, der har spist mindst og mest sundt, er dobbelt så stor i Corona-kostundersøgelsen som i DANSDA 2011-2013. Forskellen mellem grupperne med den mindst og mest sunde kost er på 66 g/10 MJ i Corona-kostundersøgelsen, mens den er på 31 g/10 MJ i DANSDA 2011-2013. Det svarer til, at kosten hos de mindst sunde indeholder 13 kg søde sager og snacks mere årligt end hos de mest sunde. Forklaringen kan være, at nedlukningen har påvirket de to grupper forskelligt, således at gruppen med den mindst sunde kost har øget deres indtag af søde sager og snacks forholdsmæssigt mere end gruppen med den mest sunde kost.

## Fysisk aktivitet og stress for de, der har spist mindst og mest sundt

For fysisk aktivitet og skærmtid er der også markante forskelle mellem de, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen<sup>10</sup>. Gruppen, der har spist mindst sundt, har brugt ca. 2 timer mindre på moderat og hård fysisk aktivitet om ugen, og der er 25 procentpoint flere fysisk inaktive i denne gruppe end i gruppen, der har spist mest sundt (63% vs. 38%). Gruppen med de mindst sunde kostvaner har også brugt over 1 time mere om dagen foran TV- og computerskærmen, og der er 17 procentpoint flere med mere end seks timers daglig stillesiddende skærmtid i fritiden. Andelen med en stillesiddende fritid er tre gange så høj i gruppen med de mindst sunde kostvaner som i gruppen med de mest sunde kostvaner (30% vs. 11%).

Det er ikke overraskende, at den største andel med en stillesiddende fritid findes i gruppen, som har spist mindst sundt, fordi uddannelsesniveau og husstandsindkomst er markant lavere i denne gruppe end i gruppen, der har spist mest sundt. I gruppen, der har spist mindst sundt, er der flere personer fra Region Syddanmark.

<sup>10</sup> Se tabel 6 i appendikset for forskelle i fysisk aktivitet mellem grupperne, der har spist mindst og mest sundt under nedlukningen

Tilsvarende forskelle i fysisk aktivitet og skærmtider er fundet ift. uddannelsesniveau og mellem regioner i andre undersøgelser (Matthiessen et al. 2016, Jensen et al. 2018). Resultater fra Den Nationale Sundhedsprofil 2017 viser også, at usund kost og fysisk inaktivitet særligt ses i grupper med kort uddannelse (Jensen et al. 2018).

I gruppen med de mindst sunde kostvaner har flere følt sig stresset under nedlukningen. En del af forklaringen på de mindre sunde kostvaner kan skyldes et højere stressniveau. Stress kan føre til følelsesmæssig udløst spising af energitætte fødevarer med et højt fedt- og/eller sukkerindhold (Bemania et al. 2021). En stor norsk undersøgelse har fundet et højere indtag af søde sager og søde drikke blandt personer med COVID-19 relaterede bekymringer end i befolkningen som helhed (Bemania et al. 2021). I gruppen med de mindst sunde kostvaner og et højere stressniveau er der i Corona-kostundersøgelsen også fundet et højere indtag af søde sager og søde drikke.

### Risikofaktorer for usunde kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen

At være enlig med børn under 16 år, ikke i arbejde og at have en lav husstandsindkomst har været forbundet med en høj risiko for usunde kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen<sup>11</sup>.

### Konklusion

Resultaterne peger på, at voksne danskeres kost- og aktivitetsvaner har været mindre sunde under den første nationale nedlukning i 2020 end i perioden før nedlukningen. Kostens indhold af søde sager og søde drikke er højere i Corona-kostundersøgelsen, end hvad der er fundet i tidligere undersøgelser. Voksne danskere vurderer selv, at de har spist flere søde sager og været mindre aktive under nedlukningen. Data for salg af søde sager og søde drikke peger også på, at det har været højere under nedlukningen end før nedlukningen. Hver femte voksne danskere har haft en stillesiddende fritid under nedlukningen, og det er markant højere, end hvad der er fundet i tidligere undersøgelser.

Ulighed i sundhed ses desuden indenfor kost og fysisk aktivitet i Corona-kostundersøgelsen, og muligvis er uligheden for kostvaner blevet større under nedlukningen. Det giver grundlag for fremadrettet at have fokus på gruppen med kort uddannelse og lav indkomst.

Redigeret af Miriam Meister og Heidi Kornholt



Foto: Colourbox

<sup>11</sup> Se tabel 7 i appendikset for faktorer af betydning for lav og høj risiko for usunde kost- og aktivitetsvaner under nedlukningen



## Referencer

- Aarup L. Sådan har Corona påvirket danskernes forbrug. Coop Analyse 2020. Tilgængelig online på: [https://coopanalyse.dk/analyse/02\\_484-corona/](https://coopanalyse.dk/analyse/02_484-corona/) (Tilgæet 19. maj, 2021).
- Alkerwi A, Vernier C, Sauvageot N, Chrichton GE, Elias MF. Demographic and socioeconomic disparity in nutrition: application of a novel Correlated Component Regression approach. *BMJ Open* 2015;5:e006814. doi:10.1136/bmjopen-2014-006814.
- Bemanian M, Mæland S, Blomhoff R, Rabben ÅK, Arnesen EK, Skogen JC, Fadnes LT. Emotional Eating in Relation to Worries and Psychological Distress Amid the COVID-19 Pandemic: A Population-Based Survey on Adults in Norway. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;18(1):130. doi: 10.3390/ijerph18010130.
- Biltoft-Jensen A, Fagt S, Groth MV, Matthiessen J, Wachmann H, Christensen T. The intake of saturated fat and dietary fibre: a possible indicator of diet quality. *British Journal of Nutrition* 2008;100:624–632.
- Biltoft-Jensen AP, Gibbons SJ, Kørup K, Bestle SMS, Christensen BJ, Trolle E, Lassen AD, Matthiessen J. Danskerne er verdensmestre i slikindkøb. E-artikel nr. 1, DTU Fødevarer instituttet 2021.
- Chastin SFM, Abaraogu U, Bourgois JG, Dall PM, Darnborough J, Duncan E, Dumortier J, Pavón DJ, McParland J, Roberts NJ, Hamer M. Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*. 2021:1-14. doi:10.1007/s40279-021-01466-1. Online ahead of print.
- Danquah IH, Petersen CB, Skov SS, Tolstrup JS. Validation of the NPAQ-short - a brief questionnaire to monitor physical activity and compliance with the WHO recommendations. *BMC Public Health* 2018;18:601.
- DR Medieforskning. Medieudviklingen 2020. DR Medieforsknings årlige rapport om udviklingen i danskernes brug af elektroniske medier, 2020.
- Fagt S, Andersen LF, Anderssen SA, Becker W, Borodulin K, Fogelholm M, Groth MV, Gunnarsdottir I, Helakorpi S, Kolle E, Matthiessen J, Rosenlund-Sørensen M, Simonen R, Sveinsson T, Tammelin T, Thorgeirsdottir H, Valsta L, Trolle E. Nordic monitoring of diet, physical activity and overweight. Validation of indicators. *TemaNord* 2011: 556. Nordic Council of Ministers, 2012.
- Giacalone D, Frøst MB and Rodríguez-Pérez C. Reported Changes in Dietary Habits During the COVID-19 Lockdown in the Danish Population: The Danish COVIDiet Study. *Front. Nutr.* 2020 7:592112. doi: 10.3389/fnut.2020.592112.
- Groth MV, Christensen LM, Knudsen VK, Sørensen MR, Fagt S, Ege M, Matthiessen J. Sociale forskelle. Børns kostvaner, fysiske aktivitet og overvægt & voksnes kostvaner. DTU Fødevarer instituttet 2013.
- Hoff H, Stamer NB, Jakobsen GS, Levinsen EH. Madkultur i en krisetid. *Madkulturen Roskilde*. 2020.
- Janssen M, Chang BPI, Hristov H, Pravst I, Profeta A and Millard J. Changes in Food Consumption During the COVID-19 Pandemic: Analysis of Consumer Survey Data From the First Lockdown Period in Denmark, Germany, and Slovenia. *Front. Nutr.* 2021 8:635859. doi: 10.3389/fnut.2021.635859.
- Jensen HAR, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen 2018.
- Kirkegaard H, Eske M, Rask S. Danskernes motions- og sportsvaner under coronanedlukningen. *Idrættens Analyseinstitut, Aarhus*; 2020.
- Knudsen VK, Fagt S, Trolle E, Matthiessen J, Groth MV, Biltoft-Jensen A, Sørensen MR, Pedersen AN. Evaluation of dietary intake in Danish adults by means of an index based on food-based dietary guidelines. *Food Nutrition Research* 2012;56.
- Knudsen VK, Hatch EE, Cueto H, Tucker KL, Wise L, Christensen T, Mikkelsen EM. Relative validity of a semi-quantitative, web-based FFQ used in the ‘Snart Forældre’ cohort – a Danish study of diet and fertility. *Public Health Nutrition* 2016;19(6):1027–1034.

Matthiessen J, Andersen LF, Barbieri HE, Borodulin K, Knudsen VK, Kørup K, Thorgeirsdottir H, Trolle E, Fagt S. The Nordic Monitoring System 2011-2014. Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight. TemaNord: 551. Nordic Council of Ministers. 2016.

Mejborn H, Møller SP, Thygesen LC, Biloft-Jensen A. Dietary Intake of Red Meat, Processed Meat, and Poultry and Risk of Colorectal Cancer and All-Cause Mortality in the Context of Dietary Guideline Compliance. *Nutrients* 2020;13:32. <https://dx.doi.org/10.3390/nu13010032>.

Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. 4th ed. Nord 2004:13. Copenhagen: 2004.

Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen. 2014.

Poelman MP, Gillebaart M, Schlinkert C, Dijkstra SC, Derksen E, Mensink F, Hermans RCJ, Aardening P, de Ridder D, de Vet E. Eating behavior and food purchases during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands. *Appetite*. 2021;157:105002. doi: 10.1016/j.appet.2020.105002.

Regeringen. Statsministerens indledning på pressemødet d. 11 marts 2020. Situationen kommer til at stille krav til os alle sammen. Tilgængelig online på <https://www.regeringen.dk/nyheder/2020/statsminister-mette-frederiksens-indledning-paa-pressemoeede-i-statsministeriet-om-corona-virus-den-11-marts-2020/> (Tilgået 16. juni 2021). 2020.

Rosendahl Jensen HA, Davidsen M, Ekholm O, Illemann Christensen A. Sodavand, slik, chokolade og fastfood. Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2017. Statens Institut for Folkesundhed, SDU 2018.

Sallis R, Young DR, Tartof SY, Sallis JF, Sall J, Li Q, Smith GN, Cohen DA. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *Br J Sports Med*. 2021 apr Br J Sports Med. 2021:bjsports-2021-104080. doi: 10.1136/bjsports-2021-104080. Epub ahead of print.

Stockwell S, Trott M, Tully M, Shin J, Barnett Y, Butler L, McDermott D, Schuch F, Smith L. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2021;7:e000960. doi:10.1136/bmjsem-2020-000960.

Sundhedsstyrelsen. Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling. København; 2018.

Tison GH, Avram R, Kuhar P, Abreau S, Marcus GM, Pletcher MJ, Olgin JE. Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Ann Intern Med*. 2020;173(9):767-770. doi: 10.7326/M20-2665.

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (WHO). Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

World Health Organization (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Switzerland: World Health Organization; 201