

Resultater fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kost
og Fysiske aktivitet (DANSDA) 2021-2024

Danskernes indtag af søde sager, snacks og søde drikke



Resultater fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kost
og Fysiske aktivitet (DANSDA) 2021-2024

Danskernes indtag af søde sager, snacks og søde drikke

Marts 2026

Udarbejdet af:

Caroline Filskov Petersen
Jeppe Matthiessen
Anja Biltoft-Jensen

Copyright:

© DTU Fødevareinstituttet
Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

Forsidefoto:

Colourbox

Udgivet af:

DTU Fødevareinstituttet
Henrik Dams Allé
2800 Lyngby

ISBN:

978-87-7586-076-0

food.dtu.dk

Indholdsfortegnelse

Sammenfatning	1
Summary	3
Baggrund	5
Indtag af råderumsfødevarer i Danmark	5
Højst fem håndfulde om ugen.....	5
Metode	6
Indsamling af data	6
Kostdata	6
Baggrundsdata	7
Håndfulde	7
Dataanalyser	10
Statistik	10
Definitioner.....	12
Resultater	13
Sociodemografi	13
Indtag af råderumsfødevarer	14
Udvikling i indtaget af råderumsfødevarer: 2011-2013 til 2021-2024	30
Diskussion	32
Alders- og kønsforskelle i indtaget af råderumsfødevarer	32
Udvikling i indtaget af råderumsfødevarer	33
Råderumsfødevarer i hverdage og weekenddage	34
Social gradient og indtag af råderumsfødevarer	35
Indtag af alkoholiske drikke	35
Styrker og svagheder	36
Perspektiver for forebyggende strategier og forskningsbehov.....	37
Konklusion	37
Referencer	39
Bilag	42
Bilag 1 - Gennemsnitsindtag af råderumsfødevarer i håndfulde.....	42
Bilag 2 – Andelen der lever op til anbefalingen fordelt på køn.....	43
Bilag 3 - Gennemsnitsindtag af råderumsfødevarer i gram	44
Bilag 4 – Gennemsnitlig energjandel af råderumsfødevarer	45
Bilag 5 – Andelen der lever op til drikkevareanbefalingen fordelt på køn	46
Bilag 6 – Gennemsnitlige madvarer og drikkevarer i hverdage og weekenddage	47

Bilag 7 – Gennemsnitsindtag af råderumsfødevarer efter uddannelsesniveau.....	48
Bilag 8 – Gennemsnitsindtag af alkoholiske drikke.....	49
Bilag 9 – Indtag af råderumsfødevarer inklusiv alkoholiske drikke	50
Bilag 10 – Udvikling i indtaget af råderumsfødevarer i gennemsnitsværdier	51

Sammenfatning

Baggrund

Danskerne er verdensmestre i indkøb af slik. Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri (FVST) anbefaler, at indtaget af snacks, søde sager og søde drikke – samlet kaldet råderumsfødevarer – højst udgør fem håndfulde om ugen (fire for personer over 70 år), hvoraf højst én håndfuld bør komme fra søde drikke. Denne anbefaling bygger på, at højst 5 % af det daglige energiindtag bør komme fra råderumsfødevarer.

Formålet med denne rapport er at belyse danskernes (4–80 år) indtag af råderumsfødevarer. Yderligere vil det blive undersøgt, hvor mange der lever op til FVSTs anbefaling, samt hvilke råderumsfødevarer der bidrager mest til indtaget, og hvordan indtaget har udviklet sig over tid.

Metode

Analysen er baseret på data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) 2021–2024 og omfatter 3.824 deltagere, som udfyldte en syv-dages kostdagbog. Svarprocenten var 26 %. Indtaget af råderumsfødevarer er opgjort samlet samt fordelt på råderumsmadvarer (faste råderumsfødevarer), søde drikke og de fødevarergrupper, der bidrager til råderummet. Resultaterne præsenteres som medianværdier for antal håndfulde, gram og energiandel og analyseres på tværs af syv alders- og kønsgrupper.

Resultater

Alle deltagere indtog råderumsfødevarer i undersøgelsesperioden. Medianindtaget lå mellem 10 og 25 håndfulde pr. uge, hvoraf 0–4 håndfulde kom fra søde drikke – hvilket er langt over anbefalingen. De 7–10 årige havde det højeste indtag (25 håndfulde), mens de 71–80 årige havde det laveste (kvinder: 11 håndfulde; mænd: 10 håndfulde). Kun få overholdt anbefalingen om højst fem håndfulde pr. uge: blandt børn (4–14 år) var det 1–3 %, blandt voksne i alderen 15–70 år var det 10 %, og blandt de ældste (71–80 år) var det 18 %.

For søde drikke var overholdelsen bedre, men lavest blandt 11–14-årige (17 %) og højest blandt 71–80 årige (72 %). For næsten alle aldersgrupper kom størstedelen af søde drikke fra sukkersødede varianter, bortset fra voksne i alderen 15–70 år, hvor fordelingen mellem light og sukkersødede drikke var næsten ligelig.

Råderumsfødevarer bidrog med 12–30 % af energiindtaget, svarende til 3–6 gange mere end anbefalet. Alkoholiske drikke bidrog med yderligere 2–6 % af energiindtaget hos voksne (15–80 år) og var højest blandt mænd i alderen 71–80 år. Når alkohol medregnes, får voksne samlet 20–23 % af deres energi fra råderumsfødevarer.

Kage var den største kilde til råderumsmadvarer for både børn og voksne, målt i håndfulde, gram og energiandel. Kage bidrager med mellem 4 og 8 % af det daglige energiindtag. Blandt børn i alderen 4–10 år var medianindtaget af råderumsfødevarer signifikant højere i weekenden end på hverdage, mens voksne (15–80 år) havde det højeste medianindtag på hverdage. For de 11–14 årige var der ikke forskel i indtaget mellem hverdage og weekenddage.

Der ses sociale forskelle: voksne (15–80 år) med en lang uddannelse overholdt sjældnere anbefalingen end personer med en mellemlang uddannelse. Samtidig havde de med en lang uddannelse det højeste indtag af råderumsmadvarer, mens personer med korte og mellemlange uddannelser indtog flest søde drikke. For børn (4–14 år) var indtaget af søde drikke højest blandt dem, hvis forældre havde en mellemlang uddannelse.

Indtaget af råderumsfødevarer er steget siden den seneste DANSDA-undersøgelse i 2011–2013 – med 20-31 % for børn (4-14 år) og 10-30 % for voksne (15-70 år). For søde drikke faldt indtaget for børn med 11-25 %, mens det steg med 20 % for de 15-70 årige kvinder og faldt med 15 % for mændene. Der skal tages højde for forskelle i aldersgrupper og definition af råderumsfødevarer mellem de to kostundersøgelser.

Konklusion

Resultaterne viser at danskernes indtag af råderumsfødevarer er markant højere end de anbefalede højst fem håndfulde om ugen. Der er få, der lever op til anbefalingen, især blandt de 4-14 årige børn. Når alkoholiske drikke medregnes som råderumsfødevarer, fremstår de voksne (15–80 år) indtag ikke væsentligt bedre end børnenes. Udviklingen går i den forkerte retning, og indtaget af råderumsfødevarer er steget siden sidste kostundersøgelse.

Resultaterne understreger behovet for forebyggende tiltag samt regulering af markedsføring og portionsstørrelser.

Summary

Background

Danes are world champions when it comes to purchasing candy. The Danish Veterinary, Food, Agriculture and Fisheries Agency (FVST) recommends that the intake of snacks, confectionery, and sweet beverages—collectively referred to as discretionary foods—should not exceed five handfuls per week (four for individuals over 70 years of age), of which no more than one handful should come from sweet beverages. This recommendation is based on the guideline that no more than 5% of daily energy intake should come from discretionary foods.

The purpose of this report is to shed light on the intake of discretionary foods among Danes aged 4–80 years. Furthermore, it examines how many comply with the FVST recommendation, which discretionary foods contribute most to intake, and how consumption has developed over time.

Method

The analysis was based on data from the National Survey of Danish Diet and Physical Activity (DANSDA) 2021–2024, which included 3,824 participants who completed a seven-day food diary. The response rate was 26%. In this report, the intake of discretionary foods is reported both as a total and separately for solid discretionary foods, sweet beverages, and the food groups contributing to discretionary intake. Results are presented as median values for handfuls, grams, and energy share, which are analyzed across seven age and gender groups.

Results

All participants consumed discretionary foods during the survey week. Median intake ranged from 10 to 25 handfuls per week, of which 0–4 handfuls came from sweet beverages, well above the recommended level. Children aged 7–10 years had the highest intake (25 handfuls), while adults aged 71–80 years had the lowest (women: 11 handfuls; men: 10 handfuls). Only a few complied with the recommendation of no more than five handfuls per week: among children (4–14 years), this was 1–3%; among adults aged 15–70 years, 10%; and among the oldest group (71–80 years), 18%.

Compliance was better for sweet beverages. It was lowest among 11–14-year-olds (17%) and highest among 71–80-year-olds (72%). For almost all age groups, most sweet beverages were sugar-sweetened, except for adults aged 15–70, where the distribution between light and sugar-sweetened beverages was nearly equal.

Discretionary foods contributed 12–30% of total energy intake, corresponding to 3–6 times the recommended level. Alcoholic beverages contributed an additional 2–6% of the energy intake among adults (15–80 years) and were highest among men aged 71–80. When alcohol is included, adults get a total of 20–23% of their energy from discretionary foods.

Cake was the largest source of discretionary foods for both children and adults, both measured in handfuls, grams, and energy contribution. Cake contributes between 4 and 8 % of the daily energy intake. Among children aged 4–10 years, the median intake of discretionary foods was significantly higher on weekends than on weekdays, whereas adults (15–80 years) had the highest median intake on weekdays. For children aged 11–14 years, no difference was observed between weekdays and weekend days.

Social differences were observed: adults (15–80 years) with a long education were less likely to comply with the recommendation than those with a medium-length education. At the same time, those with a long education had the highest intake of discretionary foods, while those with

short and medium-length educations consumed the most sweet beverages. For children (4–14 years), the intake of sweet beverages was highest among those whose parents had a medium-length education.

The Intake of discretionary foods has increased since the previous DANSDA survey in 2011–2013, by 20–31 % for children (4–14 years) and 10–30 % for adults (15–70 years). For sweet beverages, the intake decreased by 11–25 % among children, while it increased by 20 % for women aged 15–70 and decreased by 15 % among men. Differences in age group categorization and definitions of discretionary foods between the two dietary surveys should be considered.

Conclusion

The results show that Danes' intake of discretionary foods is markedly higher than the recommended maximum of five handfuls per week. Few comply with the recommendation, especially among children (4–14 years). When alcoholic beverages are included as discretionary foods, adults' (15–80 years) intake does not appear substantially better than that of children. The trend is moving in the wrong direction, as intake of discretionary foods has increased since the previous dietary survey.

The results highlight the need for preventive measures, especially targeting children, as well as the regulation of marketing and portion sizes.

Baggrund

Indtag af råderumsfødevarer i Danmark

Danskernes indtag af råderumsfødevarer er højt sammenlignet med andre lande. Danmark var i 2025 verdensmestre, når det gælder indkøb af slik (Information fra Amy Leung d. 22.01.2026, Euromonitor International 2026). I perioden 2021-2024 havde danskerne et gennemsnitligt årligt forbrug af slik på 6,6 kg pr. person. For chokolade var det gennemsnitlige indkøb 5,6 kg pr. person, hvilket samlet giver et gennemsnitligt indkøb på 12,2 kg slik og chokolade pr. person om året. For søde drikke som sodavand og saftvand (tabel 1) var forbruget ligeledes højt, idet danskerne i gennemsnit købte 145 liter søde drikke om året i perioden 2021-2024 (Euromonitor International 2026).

Det skal bemærkes, at disse estimater er baseret på salgsdata og derfor ikke inkluderer grænsehandel, køb i kantiner, illegal handel og råderumsfødevarer lavet i hjemmet (Biltoft-Jensen et al., 2021b).

Højst fem håndfulde om ugen

Et af Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri (FVST) officielle Kostråd fra 2021 lyder ”*Spis mindre af det søde, salte og fede*”. Det skal opfordre danskerne til at reducere deres indtag af bl.a. slik, sodavand og chips for at fremme en sund kost. Der er plads til lidt af det søde, salte og fede, men et for højt indtag kan medføre en øget risiko for et for højt kalorieindtag og samtidig fortrænge fødevarer, der bidrager med essentielle vitaminer og mineraler samt skade tandsundheden (Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri et al., 2021). I en sund kost er der kun plads til en begrænset mængde snacks, søde sager og søde drikke. Denne mængde betegnes som råderummet for tomme kalorier. Snacks, søde sager og søde drikke omtales derfor som råderumsfødevarer. Råderummet er *ikke* en anbefaling, men angiver den maksimale mængde der er plads til i en ugentlig kost, der følger De officielle Kostråd. I tabel 1 ses, hvilke fødevarergrupper råderumsfødevarer dækker over samt eksempler herpå. Alkoholiske drikke er ikke med i FVSTs definition af råderumsfødevarer, men tæller med i DTUs oprindelige definition, da alkoholiske drikke ligesom snacks og søde sager har et højt energiindhold og ikke bidrager med essentielle næringsstoffer (Biltoft-Jensen et al., 2021a). Derfor vil alkoholiske drikke blive vist i et afsnit for sig selv i denne rapport.

Tabel 1 Råderumsfødevarergrupper med eksempler

Fødevarergruppe	Eksempler
Slik	Vingummi, lakrids, bolcher, skumfiduser og karameller. Inkl. Sukkerfrit slik
Chokolade	Mørk og mælkechokolade, chokoladebarer, fyldt chokolade, marcipanbrød, flødebolle, chokoladesmørepålæg og pålægschokolade
Snackbarer	Myslibarer, mælkesnitte, vafler, nøddebar og proteinbarer
Salte snacks	Chips, popcorn, flæskesvær og nachos
Kage	Skærekage, tørkage, småkager, cookie, wienerbrød, flødeskumskage, trøfler og tærter
Kiks	Chokoladekiks, søde kiks og saltkiks
Is og desserter	Flødeis, sodavandsis, sorbet, mousse og fromage
Søde drikke	Sodavand, saftvand, energidrikke, iste og sportsdrikke. Inkl. light produkter
Alkoholiske drikke	Vin, cider, øl og spiritus

FVST har udarbejdet en anbefaling for indtaget af råderumsfødevarer. Anbefalingen skal fungere som en enkel huskeregel for, hvor meget der er plads til af disse fødevarer på ugentlig basis. Anbefalingen lyder på *højst fem håndfulde råderumsfødevarer om ugen*, hvoraf højst én af håndfuldene kan være en sød drik. Håndfulde anvendes som måleenhed i anbefalingen, fordi hånden er en intuitiv, praktisk og aldersrelativ rettesnor for børn og unge, hvor håndens størrelse i barndommen typisk følger kropsstørrelsen. I voksenlivet kan håndfulde stadig fungere som et visuelt og pædagogisk redskab, og da mænds hænder ofte er større end kvinders, tager håndens størrelse også forbehold for mænds større energibehov. Anbefalingen justeres dog hos ældre voksne over 70 år, som har samme håndstørrelse men et lavere energibehov, hvilket betyder, at anbefalingen for denne aldersgruppe er højst fire håndfulde om ugen (Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri et al., 2024).

For søde drikke omfatter betegnelsen både sukkersødede og lightdrikke, som begge indgår i anbefalingen. Det skyldes, at lightdrikke ligesom sukkersødede drikke ikke bidrager med næringsstoffer, og de kan fortrænge sundere alternativer som vand og mælk. Desuden kan søde drikke - både sukkersødede og light - lave permanente syreskader på tænderne på grund af lav pH. Derudover er der fortsat mangel på god evidens ift. udviklingen af livsstilssygdomme og et højt forbrug af lightdrikke (Poulsen et al., 2024).

Tidligere undersøgelser har vist, at danskernes indtag af råderumsfødevarer er højt og kan have negative konsekvenser for folkesundheden, blandt andet ved at bidrage til et for stort energiindtag, lavere kostkvalitet og dårligere tandsundhed (Biltoft-Jensen et al., 2021b). Det er derfor vigtigt løbende at opdatere viden om indtaget af råderumsfødevarer og følge udviklingen over tid.

Formålet med denne rapport er derfor at undersøge danskere i alderen 4-80 års indtag af råderumsfødevarer fordelt på forskellige aldersgrupper, køn og uddannelsesniveauer samt at belyse, hvor mange der lever op til FVSTs anbefaling. Derudover vil analyserne fokusere på, hvilke madvarer og søde drikke der bidrager mest til indtaget, forskelle mellem hverdage og weekenddage samt udviklingen i indtaget over tid.

Metode

Indsamling af data

Denne rapport bygger på data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA) 2021–2024. Deltagerne blev udvalgt via en tilfældig stikprøve fra CPR-registeret. Personer, der ikke taler eller skriver dansk, samt personer bosat på plejehjem, indgik ikke i undersøgelsen. Alle deltagere gennemførte et baggrundsinterview og udfyldte en syv-dages kostdagbog, hvor de blev bedt om at registrere alt de indtog. Interview og instruktion til kostdagbogen blev gennemført af interviewere fra Wilke (privat analyse- og rådgivningsvirksomhed), som var instrueret i undersøgelsens procedurer.

Dataindsamlingen fandt sted fra september 2021 til juli 2024. I alt blev 14.527 personer inviteret til at deltage, hvoraf 3.824 (26 %) afleverede en valid kostdagbog og gennemførte interviewet.

Kostdata

Deltagere over 14 år udfyldte selv kostdagbogen, mens forældre udfyldte kostdagbogen for børn i alderen 4–10 år. For børn i alderen 11–14 år blev kostdagbogen udfyldt af barnet, hvis forældrene vurderede, at barnet kunne klare det; ellers udfyldte forældrene den.

Deltagerne registrerede indtag af mad og drikke over syv sammenhængende dage i

kostdagbogen. Registreringen omfattede seks måltider pr. dag: morgenmad, formiddagsmellemmåltid, frokost, eftermiddagsmellemmåltid, aftensmad og aftenmellemmåltid.

Kostdagbogen indeholdt 1.715 mad- og drikkevarer, inklusiv retter, som kunne findes via fritekstsøgning eller en synonymliste. Hvis en fødevarer ikke fremgik af listen, kunne den indtastes i en fritekstboks. Af de 1.715 mad- og drikkevarer var 238 og 51 henholdsvis råderums mad- og drikkevarer, derudover var 41 fødevarer kategoriseret som alkoholiske drikke. Mængder blev estimeret ved hjælp af billedserier med portionsstørrelser (444 billedserier med 1–4 billeder i hver). Kostdagbogen inkluderede desuden spørgsmål om fødevarer, der ofte glemmes, såsom snacks, søde sager og drikkevarer.

For at en kostdagbog blev vurderet som valid til at give en repræsentation af et ugentligt indtag, skulle mindst fire dage være udfyldt, herunder mindst én weekenddag. 87 % af deltagerne udfyldte kostdagbogen i syv dage, mens 13 % udfyldte den i fire til seks dage.

Kostdagbogen kunne udfyldes online eller i papirformat; 97 % benyttede den webbaserede version, mens 3 % anvendte papirformat.

Indtag af energi, næringsstoffer og fødevarergrupper blev beregnet ved hjælp af softwaresystemet WebGIES og Fødevaredatabanken Frida, begge udviklet af DTU Fødevareinstituttet. Opskriftssamlingen fra DANSDA blev ligeledes anvendt.

Den webbaserede kostdagbog er tidligere valideret mod dobbeltmærket vand blandt voksne danskere, hvilket viste, at kostdagbogen underestimerede energiindtaget med 16 % (Biltoft-Jensen et al., 2023).

Baggrundsdata

I deltagerens interview blev der indsamlet data omkring deres sociodemografi (bl.a. køn, alder og uddannelsesniveau). Deltagere på 15 år og over blev interviewet selv, mens det for børn under 15 år var en forælder, der blev interviewet på vegne af deres barn. 79 % af disse forældre var moderen.

Håndfulde

Anbefalingen om højst fem håndfulde råderumsfødevarer om ugen bygger på, at der for en person i alderen 2-70 år er plads til, at råderumsfødevarer kan udgøre op til 5 % af det samlede energiindtag. For børn og unge betyder det, at energimængden i én håndfuld stiger med alderen, hvilket fremgår af tabel 2. Tabellen angiver det daglige energibehov ved moderat fysisk aktivitetsniveau fordelt på aldersgrupper. Antagelsen om moderat aktivitetsniveau vurderes rimelig, da tidligere undersøgelser viser, at størstedelen af den danske befolkning har dette aktivitetsniveau (Biltoft-Jensen et al., 2021a).

På baggrund af det daglige energibehov er det beregnet i tabel 2, hvor meget energi der kan afsættes til råderumsfødevarer pr. uge. Tabel 2 viser derfor den samlede energimængde til råderumsfødevarer om ugen samt den energimængde, én håndfuld svarer til for de forskellige alders- og kønsgrupper. Råderummet for tomme kalorier er større for drenge/mænd end for piger/kvinder, da drenge/mænd generelt har et større energibehov. Energimængden til råderumsfødevarer og antal håndfulde vises pr. uge, da FVSTs anbefaling for råderumsfødevarer er fastsat som en ugentlig grænse (Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, et al., 2024). Håndfulde beregnes forskelligt alt efter, om det er mad- eller drikkevarer. For madvarer beregnes en håndfuld ud fra energiindholdet i madvaren, mens det for drikkevarer afhænger af mængden. Som tabel 2 viser, skifter mængden af søde drikke svarende til en håndfuld også med alderen.

Hvis der indtages drikkevarer, falder pladsen til råderumsmadvarer tilsvarende, så hvis der indtages en "håndfuld" søde drikke, er der kun plads til fire håndfulde råderumsmadvarer.

Table 2 Oversigt over dagligt energibehov (ved moderat aktivitetsniveau) og ugentlig energimængde til råderumsfødevarer for forskellige køns- og aldersgrupper

	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år dreng	15-70 år kvinder	15-70 år mænd	71-80 år kvinder	71-80 år mænd
Dagligt energibehov								
MJ/dag	6,3	7,8	9,2	10,5	8,3-10,1*	10,3-12,7*	8,2	10,1
Energi til ugentligt råderum								
MJ/uge	2,2	2,7	3,2	3,7	3,2	4,0	2,6	3,2
Råderummets andel af energibehovet								
%	5	5	5	5	5	5	5**	5**
1 Håndfuld								
kJ	440	550	640	740	640	810	640	810
Maks. antal ugentlige håndfulde	5	5	5	5	5	5	4	4
Maks. ugentlig mængde søde drikke***								
ml/uge	250	330	500	500	500	500	500	500
Maks. antal ugentlige håndfulde råderumsmadvarer ved indtag af søde drikke	4	4	4	4	4	4	3	3
Maks. antal ugentlige genstande alkohol, der er plads til i råderummet****	-	-	-	-	7	9	6	7

* For mænd og kvinder i alderen 15-70 år falder det daglige energibehov med alderen (Nordic Council of Ministers, 2023)

** det er 4,5 % for personer over 70 år

*** Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. lightprodukter

**** Alkoholiske drikke kan indgå i råderummet for 18+, hvis det holdes indenfor råderummets maks. genstandsgrænser. Maks. antallet af genstande gælder kun, hvis der ikke indtages andre råderumsfødevarer. En genstand er beregnet til ca. 450 kJ (almindelig øl (33 cl), guldøl 5,6 % (25 cl), stærk øl 7 % (22 cl), vin (12 cl), hedvin (8 cl), spiritus (4 cl)), (Biltoft-Jensen et al. 2021a).

Genstande alkoholiske drikkevarer

I denne rapport bliver antal genstande alkoholiske drikke beregnet på samme måde som i det oprindelige råderumsprojekt (Biltoft-Jensen et al., 2021a). Her er det fastlagt, at en genstand indeholder ca. 450 kJ, hvilket svarer til en almindelig øl (33 cl), et glas vin (12 cl) eller et shot spiritus (4 cl).

Når alkoholiske drikke omtales i denne rapport, skelnes der ikke mellem typer af drikkevarer. Det betyder, at angivet indtag i milliliter ikke tager højde for, om det drejer sig om øl, vin eller spiritus.

Dataanalyser

I denne rapport er indtaget af råderumsfødevarer analyseret i otte grupper, 4-6 år (n=129), 7-10 år (n=241), 11-14-årige piger (n=130), 11-14 årige drenge (n=122), 15-70 årige kvinder (n=1458), 15-70 årige mænd (n=1340), 71-80 årige kvinder (n=208) og 71-80 årige mænd (n=196). Analyserne af deltagernes kønsfordeling, uddannelsesniveau samt indtaget af råderumsfødevarer opdelt efter uddannelsesniveau laves kun opdelt i børn (4-14 år n=622) og voksne (15-80 år n=3202) for at sikre et tilstrækkeligt datagrundlag for analyserne.

Antal ugentlige håndfulde og den ugentlige mængde af råderumsfødevarer, deltagerne har indtaget, er analyseret, ligesom totalt energiindtag og andelen af energi som råderumsfødevarer udgør af det samlede energiindtag. Yderligere analyseres indtaget i hverdage og weekenddage, beregnet som medianværdierne for de to perioder.

Udviklingen over tid analyseres ved at beregne indtaget af råderumsfødevarer baseret på data fra DANSDA 2011–2013 og sammenligne dette med indtaget i DANSDA 2021–2024. Aldersintervallerne er ikke helt sammenlignelige, idet deltagerne i 2011–2013 var 4–75 år, mens de i 2021–2024 var 4–80 år. Når data sammenlignes mellem de to undersøgelser, vil der kun blive brugt data fra deltagere i alderen 4-75 år fra 2021-2024 for at have et ens sammenligningsgrundlag. Derudover var definitionen af råderumsfødevarer mindre detaljeret i 2011–2013, hvor kun 55 fødevarer var klassificeret som råderumsfødevarer, sammenlignet med 289 fødevarer i 2021–2024.

I analysen vises resultaterne for råderumsfødevarer totalt set og opdelt i råderumsmadvarer og søde drikke. Derudover gennemføres særskilte analyser for udvalgte undergrupper af råderumsfødevarer: 1) Slik, 2) Chokolade, 3) Snackbarer, 4) Salte snacks, 5) Kage, 6) Kiks, 7) Is og desserter.

Resultaterne for alkohol vises for sig selv i et separat afsnit.

Kilder til råderumsfødevarer og søde drikke, forskelle i indtaget mellem hverdage og weekenddage samt udviklingen over tid er illustreret med figurer for at fremhæve forskelle mellem aldersgrupperne.

Skelnen mellem light- og sukkersødede drikke i DANSDA afhænger af målemetoden, og kostdagbogens fødevarerbibliotek indeholder ikke denne opdeling, når indtaget er begrænset. Derfor har DTU valgt at iste, cider og sportsdrikke kategoriseres som enten light- (iste) eller sukkersødede drikke (cider og sportsdrikke). For iste skyldes det, at markedsdata fra Euromonitor International viser, at iste primært sælges i lightversioner. De tilgængelige markedsdata fra Euromonitor har ikke data for sportsdrikke i sukkersødede og light-varianter, og for cider opdeles der alene på alkoholindhold (med/uden alkohol). Det er derfor ikke muligt at vurdere, hvilke varianter der sælges mest. I denne rapport klassificeres sportsdrikke og cider

som sukkersødede drikke på baggrund af en faglig vurdering, idet sportsdrikke typisk indeholder sukker, og cider ofte er sukkerholdig.

Statistik

I denne rapport er data analyseret ved deskriptive beskrivelser og deskriptive analyser. Databehandling og visualisering blev udført i RStudio version 2025.09.2+418 og følgende pakker er brugt: Tidyverse, survey, tableone.

Resultaterne for indtaget af råderumsfødevarer vises i rapporten som median og interkvartilafstand (IQR), og de vises i bilag som gennemsnit og standardafvigelse. Da data ikke er normalfordelt, anvendes medianen som det mest retvisende mål for centrale tendenser. Resultater i gennemsnitsværdier kan ses i bilag. Ved sammenligning med andre studier anvendes medianværdier, hvis disse er rapporteret; ellers sammenlignes der med gennemsnitsværdierne fra DANSDA.

Data er tjekket for ekstreme indtag og ekstremt lave eller høje energiindtag. 54 deltager blev ekskluderet fra analysen, da de på baggrund af deres lave energiindtag blev identificeret som ekstreme underrapportører.

Vægtning af data

Data er vægtet for centrale sociodemografiske variable herunder køn, alder, uddannelsesniveau, familiens indkomst, familietype og region. Vægtningen er foretaget af Danmarks Statistik i forhold til den danske befolkning, således at stikprøven i videst muligt omfang afspejler den faktiske befolkningsfordeling. Formålet med vægtningen er at reducere potentiel bias som følge af skævheder i udvælgelsen og forskelle i svarprocent mellem befolkningsgrupper.

Deskriptive data

Deskriptive data præsenteres for de forskellige aldersgrupper, og for dem over 11 år opdeles grupperne i drenge/mænd og piger/kvinder, som vist i tabel 2. I figurer vil data ikke blive opdelt i mænd og kvinder, men kun i aldersgrupper for at gøre det mere overskueligt. Data vises for råderumsfødevarer og opdelt i mad- og drikkevarer. For nogle resultater vises data også for undergrupperne af råderumsfødevarerne. Data vises også for forskellige uddannelsesgrupper fordelt i voksne (15-80 år) og børn (11-14 år).

Det procentvise bidrag af kilder til råderumsfødevarer og -drikke præsenteres også deskriptivt.

Deskriptive analyser

Der er anvendt deskriptive statistiske analyser til at undersøge forskelle i indtag af råderumsfødevarer mellem aldersgrupper og uddannelsesniveauer. Der er benyttet en chi-i-anden test (via `chisq.test`-funktionen i R) for at teste for signifikante forskelle i kategoriske data. Ved signifikante resultater er der udført post-hoc analyser med `pairwise.prop.test` for at sammenligne proportioner mellem grupper. P-værdierne er justeret med Bonferroni-korrektion for at kontrollere for type I-fejl ved multiple sammenligninger.

For kontinuerte data er der anvendt den non-parametriske Kruskal-Wallis test (`kruskal.test` i R) til at undersøge forskelle mellem grupper. Ved signifikante resultater er der foretaget parvise sammenligninger med Wilcoxon rank-sum test (`pairwise.wilcox.test` i R) også med Bonferroni-korrektion.

I denne rapport betragtes resultater som statistisk signifikante, når p-værdien er under 0,05. Når et resultat beskrives som signifikant, henviser det således til en p-værdi $< 0,05$.

Definitioner

Råderumsfødevarer

Råderumsfødevarer består af både råderumsmadvarer og råderumsdrikkevarer (i denne rapport kaldet søde drikke).

Råderumsfødevarer (også kaldet snacks og søde sager) er defineret som madvarer og drikkevarer, der ikke bidrager med essentielle næringsstoffer - ofte omtalt som ”tomme kalorier”.

Alkohol indgår i denne definition af råderumsfødevarer, men er ikke en del af FVSTs råderumsanbefalinger. I denne rapport præsenteres alkoholindtag og alkoholiske drikkes bidrag til energiindtaget separat. Når der refereres til råderumsfødevarer i denne rapport, er alkoholiske drikke således ikke inkluderet.

I denne rapport er 330 fødevarer inkluderet som råderumsfødevarer, 239 som råderumsmadvarer, 51 som søde drikke og 41 som alkoholiske drikke. De 330 fødevarer inkluderer fødevarer i kategorierne slik, chokolade, kage, kiks, salte snacks, søde drikke og alkoholiske drikke.

Råderumsmadvarer

Råderumsmadvarer er faste råderumsfødevarer og består dermed af fødevarer i kategorierne: Slik, chokolade, kage, kiks og salte snacks. Sukkerfri og light versioner er også inkluderet som råderumsmadvarer.

I denne rapport er 239 fødevarer kategoriseret som råderumsmadvarer.

Søde drikke

Søde drikke er flydende råderumsfødevarer og består af light drikke og sukkersødede drikke. Dette gælder drikkevarer som sodavand, saftvand, energidrikke osv.. Drikke som juice, smoothies og kakaomælk tæller ikke med som søde drikke, da de bidrager med nødvendige næringsstoffer.

Lightdrikke er drikkevarer uden tilsat sukker, som kun er sødet med sødemidler. Sukkersødede drikke er drikkevarer tilsat sukker, som ikke bidrager med nødvendige næringsstoffer (som fx kakaomælk gør).

51 drikkevarer er kategoriseret som søde drikke. Kategorien søde drikke omfatter også sportsernæringsprodukter. To produkter registreret i kostdagbogen (BCAA-pulver og pre-workout pulver) er udeladt af analyserne, da der ikke foreligger næringsværdier for disse produkter.

Alkoholiske drikke

Alkoholiske drikke er drikkevarer, der indeholder alkohol. De inkluderer både øl, vin, spiritus, hedvin og drinks og alkopops.

I denne rapport er 41 drikkevarer kategoriseret som alkoholiske drikke.

Råderumsgrupper

1. Slik
2. Chokolade
3. Snackbarer
4. Salte snacks
5. Kage
6. Kiks

7. Is og desserter
8. Søde drikke

Uddannelsesgrupper

Deltagere som udfyldte kostdagbogen blev spurgt ind til deres højest fuldførte uddannelse. Dem, der var under 18 år, blev spurgt ind til deres nuværende uddannelse. Deres svar blev kategoriseret i følgende ni grupper: *Går i skole, Grundskole, Gymnasial, Erhvervsfaglig, Kort videregående, Mellemlang videregående, Lang videregående uddannelse, ph.d.* og *Ved ikke*. I denne rapport er uddannelserne aggregeret efter en internationalt inspireret ISCED-opdeling: Grundskole/Går i skole svarer til lavt uddannelsesniveau (ISCED 0-2), gymnasial og erhvervsfaglig uddannelse svarer til middelniveau (ISCED 3-4), og videregående uddannelser indgår samlet som højt niveau (ISCED 5-8). Det giver følgende tre uddannelsesgrupper:

1. Grundskole/Går i skole (Kort udd.)
2. Gymnasial og erhvervsfaglig uddannelse (Mellemlang udd.)
3. Kort, mellemlang eller lang videregående uddannelse og ph.d. (Lang udd.)

I resultater, hvor børns forældres uddannelsesniveau vises, vil de med kort uddannelse blive lagt sammen med dem med en mellemlang uddannelse, da der er meget få deltagere i gruppen med en kort uddannelse (n=16). Det vil derfor ikke give mening at analysere denne gruppe separat.

Der var 34 deltagere, der ikke oplyste uddannelsesniveau, og disse deltagere indgik dermed ikke analyserne om uddannelsesniveau. Tre manglende svar var blandt voksne (over 15 år). De resterende 31 kom fra børn under 15 års forældre.

Alders- og kønsgrupper

I denne rapport vises resultater for forskellige alders- og kønsgrupper, mens andre resultater kun vises for børn og voksne.

Børn er i denne rapport deltagere i alderen 4-14 år, og voksne er deltagere fra 15-80 år. De valgte alders- og kønsgrupper er inddelt, så en håndfuld råderumsfødevarer svarer til omtrent den samme mængde energi i hver gruppe.

Hverdage og weekenddage

Hverdage går fra mandag morgen til fredag eftermiddag.

Weekenddage går fra fredag eftermiddag til søndag.

Resultater

Sociodemografi

I alt indgik 3.824 deltagere i DANSDA 2021-2024 med en valid kostdagbog. Heraf var 622 børn i alderen 4-14 år og 3.202 voksne i alderen 15-80 år.

Kønsfordelingen blandt både voksne og børn var stort set ligelig. Blandt børn var der en lille overvægt af drenge (52 %) sammenlignet med piger (48 %), mens fordelingen for voksne var omvendt (kvinder: 52 %; mænd: 48 %) (tabel 3).

Størstedelen af de voksne der deltog, havde en lang uddannelse (50 %) (tabel 3). Af de 1.583 voksne med en lang uddannelse var 67 % kvinder. For voksne med henholdsvis kort og mellemlang uddannelse var kønsfordelingen mere ligelig (kort uddannelse: 50 % kvinder; mellemlang uddannelse: 46 % kvinder) (data ikke vist).

Blandt de forældre, der udfyldte kostdagbogen på vegne af deres barn, havde flertallet en lang uddannelse (65 %) (tabel 3). Kønsfordelingen inden for hvert uddannelsesniveau var henholdsvis 67 % kvinder blandt forældre med kort uddannelse, 72 % blandt dem med mellemlang uddannelse og 73 % blandt dem med lang uddannelse. Samlet set var 79 % af de forældre, der udfyldte kostdagbogen for deres barn, mødre (data ikke vist).

Tabel 3 Kønsfordeling og uddannelsesniveau for børn og voksne.

	Børn (4-14 år) (n=622)	Voksne (15-80 år) (n=3202)
Køn		
Piger/kvinder (% (n))	48 (297)	52 (1666)
Drenge/mænd (% (n))	52 (325)	48 (1536)
Uddannelsesniveau*		
- Kort udd. (% (n))	3 (16)	11 (359)
- Mellemlang udd. (% (n))	28 (172)	39 (1257)
- Lang udd. (% (n))	65 (403)	50 (1583)

Interviewet forælders uddannelse (79 % mødre). *11-14-årige der selv udfyldte har angivet egen uddannelse som "Går i skole", Kort udd. dækker over går i skole og grundskole. Mellemlang udd. dækker over grundskole, går i skole, gymnasial og erhvervsfaglige uddannelser. Lang udd. dækker over ph.d., kort, mellemlang og lang videregående uddannelse. 3 voksne (15-80 år) og 31 forældre til børn (4-14 år) svarede "Ved ikke" til spørgsmålet om deres uddannelsesniveau.

Indtag af råderumsfødevarer

Næsten alle deltagere indtog råderumsfødevarer i løbet af en uge. Kun blandt voksne mænd i alderen 15-70 år og 71-80 år var der få, der ikke indtog nogle (15-70 år: 1 %; 71-80 år: 2 %). For søde drikke var andelen af brugere blandt børn (4-14 år) mellem 82 % og 95 %. Blandt voksne var andelen højest for mænd i alderen 15-70 år (83 %) og lavest blandt mænd og kvinder i alderen 71-80 år (44 %). Alle børn i alderen 4-14 år indtog råderumsmadvarer, mens det gjaldt for mellem 93 % og 98 % af de voksne i alderen 15-80 år (tabel 4).

Slik (89 %), kage (87 %) og chokolade (85 %) var de fødevarergrupper, som flest børn (4-14 år) indtog, mens færrest indtog snackbarer (41 %) og kiks (50 %) i løbet af en uge. Blandt voksne (15-80 år) var de mest udbredte fødevarergrupper kage (80 %) og chokolade (70 %), mens snackbarer (15 %) og kiks (25 %) var mindst udbredte (data ikke vist).

Table 4 Andelen af ugentlige brugere (% (n)) af råderumsfødevarer opdelt efter alder og køn.

	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år Piger (n=130)	11-14 år Drenge (n= 122)	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80* år Kvinder (n=208)	71-80* år Mænd (n=196)
Råderumsfødevarer								
% (n)	100 (129)	100 (241)	100 (130)	100 (122)	100 (1452)	99 (1329)	100 (207)	98 (192)
Søde drikke								
% (n)	82 (106)	91 (218)	91 (118)	95 (116)	77 (1115)	83 (1108)	44 (92)	44 (86)
Råderumsmadvarer								
% (n)	100 (129)	100 (241)	100 (130)	100 (122)	98 (1432)	96 (1282)	96 (200)	93 (183)
Slik								
% (n)	92 (118)	90 (216)	92 (120)	82 (100)	69 (1006)	58 (770)	39 (80)	32 (62)
Chokolade								
% (n)	85 (110)	88 (211)	86 (112)	80 (97)	77 (1123)	67 (897)	54 (112)	56 (109)
Snackbarer								
% (n)	40 (51)	42 (102)	44 (57)	39 (47)	19 (275)	14 (184)	-	3 (5)
Salte snacks								
% (n)	67 (86)	79 (191)	76 (99)	67 (82)	48 (699)	43 (576)	14 (28)	9 (18)
Kage								
% (n)	84 (108)	90 (216)	88 (114)	85 (104)	84 (1231)	76 (1012)	88 (183)	79 (154)
Kiks								
% (n)	60 (77)	53 (128)	49 (63)	35 (43)	29 (427)	21 (276)	30 (63)	24 (47)
Is og desserter								
% (n)	61 (79)	61 (148)	59 (76)	43 (53)	47 (684)	41 (548)	40 (83)	37 (73)

* To deltagere var 81 år, da de kostregistrerede, men 80 år, da de blev udtrukket fra CPR-registeret.

Data vises ikke, hvis der er under 5 deltagere i en gruppe (-). Råderumsfødevarer er søde sager, salte snacks og søde drikke. Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter

Håndfulde

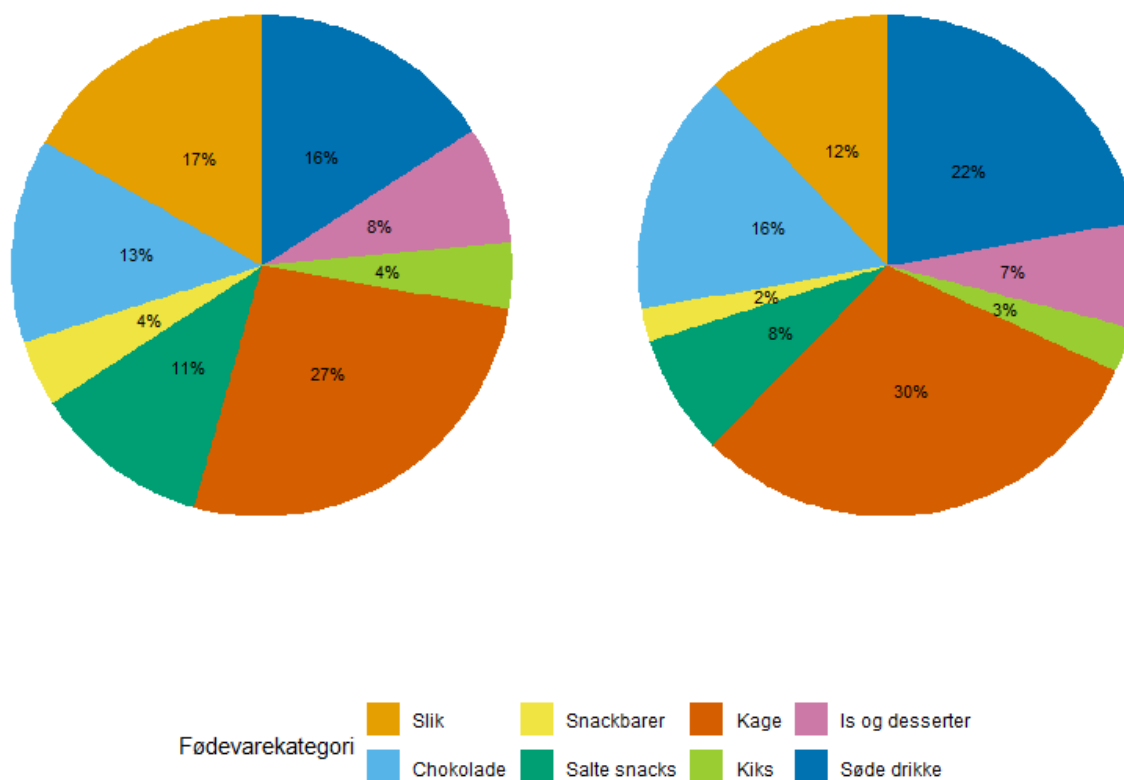
Både børn og voksne indtog flere råderumsfødevarer end anbefalet (tabel 5). Medianindtaget var 24 håndfulde om ugen for børn (4-14 år) og 16 håndfulde om ugen for voksne (15-80 år) (data ikke vist). Kvinder i alderen 15-70 år indtog signifikant flere håndfulde end mænd i samme aldersgruppe. For de andre aldersgrupper var der ikke forskel i indtaget mellem kønnene. Deltagere i alderen 71-80 år havde det laveste indtag. De fik omtrent halvdelen af børnenes indtag og over fem håndfulde mindre pr. uge end voksne i alderen 15-70 år (tabel 5). Børn (4-14 år) indtog i medianværdier 19 håndfulde råderumsmadvarer og 3 håndfulde søde drikke pr. uge, mens voksne (15-80 år) indtog 12 håndfulde råderumsmadvarer og 2 håndfulde søde drikke. For både børn og voksne kom størstedelen af indtaget fra kage (børn: 6 håndfulde/uge; voksne: 4 håndfulde/uge). Børn indtog mere fra næsten alle råderumsgrupper end voksne – især fra slik (data ikke vist). Indtaget af snackbarer og kiks var lavt i alle aldersgrupper og lå omkring 0 håndfulde i median (tabel 5).

Bilag 1 viser gennemsnitsværdierne for indtaget af råderumsfødevarer i håndfulde fordelt på alders- og kønsgrupperne.

Figur 1a viser fordelingen af det samlede ugentlige indtag i håndfulde for børn (4-14 år) og voksne (15-80 år) på tværs af fødevarergrupper. Fordelingen er overordnet ens for børn og voksne, hvor kage udgjorde den største andel (børn: 27 %, voksne: 30 %). Hos voksne fyldte søde drikke og chokolade mere af råderummet, mens slik og salte snacks udgjorde en større andel hos børnene.

Fordeling af håndfulde for børn

Fordeling af håndfulde for voksne



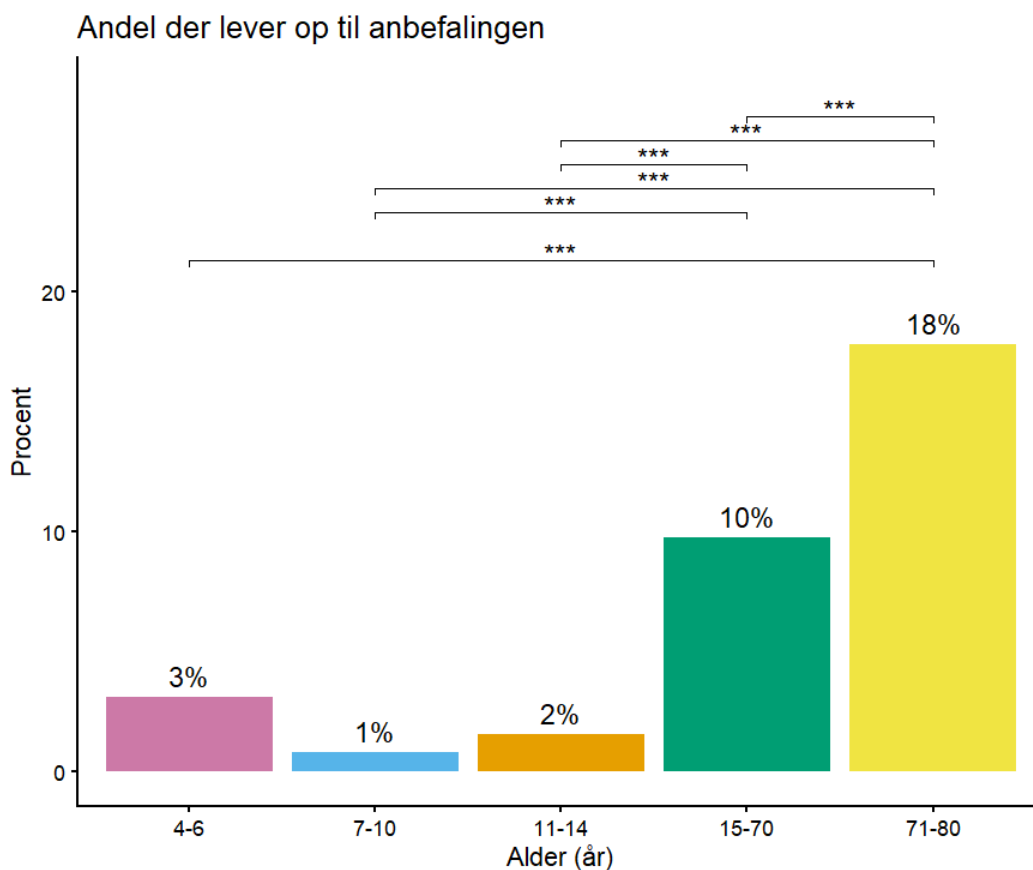
Figur 1a Andel af hver råderumsgruppe der bidrager til det samlede indtag af råderumsfødevarer målt i håndfulde blandt børn (4-14 år, n=622) og voksne (15-80 år, n=3202).

Table 5 Indtag i håndfulde pr. uge (median (IQR)) af råderumsfødevarer opdelt efter alder og køn

	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år Piger (n=130)	11-14 år Drenge (n= 122)	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80 år Kvinder (n=208)	71-80 år Mænd (n=196)
Råderumsfødevarer								
Håndfulde/uge (median (IQR))	24 (17-34)	25 (17-33)	24 (17-32)	20 (14-27)	18 (11-26)	15 (8-23)	11 (6-18)	10 (4-18)
Søde drikke								
Håndfulde/uge (median (IQR))	2 (1-5)	3 (1-6)	3 (1-5)	4 (2-6)	2 (0-5)	3 (1-7)	0 (0-2)	0 (0-2)
Råderumsmadvarer								
Håndfulde/uge (median (IQR))	21 (15-29)	21 (13-28)	21 (14-30)	16 (10-22)	14 (9-22)	10 (5-17)	9 (5-15)	9 (3-15)
Slik								
Håndfulde/uge (median (IQR))	3 (1-5)	4 (2-6)	4 (1-7)	3 (1-5)	1 (0-4)	0,6 (0-3)	0 (0-1)	0 (0-0)
Chokolade								
Håndfulde/uge (median (IQR))	3 (1-5)	3 (1-5)	2 (1-4)	2 (1-4)	2 (0-5)	1 (0-3)	0,3 (0-2)	0,4 (0-2)
Snackbarer								
Håndfulde/uge (median (IQR))	0 (0-1)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-0)	0 (0-0)	-	0 (0-0)
Salte snacks								
Håndfulde/uge (median (IQR))	1 (0-3)	2 (1-5)	2 (1-4)	1 (0-3)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-0)	0 (0-0)
Kage								
Håndfulde/uge (median (IQR))	7 (3-11)	5 (2-9)	7 (3-11)	4 (1-8)	5 (2-9)	3 (0-7)	5 (2-10)	4 (1-10)
Kiks								
Håndfulde/uge (median (IQR))	0,5 (0-2)	0,3 (0-2)	0,4 (0-1)	0 (0-1)	0 (0-1)	0 (0-0)	0 (0-0)	0 (0-0)
Is og desserter								
Håndfulde/uge (median (IQR))	1 (0-4)	0,8 (0-3)	0,7 (0-3)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-1)	0 (0-1)	0 (0-1)

Data vises ikke, hvis der er under 5 deltagere i en gruppe (-). Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter.

Figur 1b viser andelen af deltagere i hver aldersgruppe, der levede op til anbefalingen om højst fem (fire for 70+ år) håndfulde råderumsfødevarer pr. uge. Kun få børn (4-14 år) overholdt anbefalingen (1-3 %), mens andelen blandt voksne i alderen 15-70 år var 10 %. For de 71-80 årige levede 18 % op til anbefalingen om højst fire håndfulde om ugen, hvilket er signifikant højere end for alle øvrige aldersgrupper. Der var også signifikant flere voksne i alderen 15-70 år, der overholdt anbefalingen sammenlignet med børn i aldersgrupperne 7-10 år og 11-14 år.



Figur 1b Andel der lever op til anbefalingen om højst fem (fire for 70+) håndfulde om ugen, fordelt på de fem aldersgrupper.

*** angiver en signifikant forskel ($p < 0,001$)

Blandt børn i alderen 4-14 år var kønsfordelingen relativt ens, dog med enkelte forskelle ift. hvor mange der levede op til anbefalingen. Ingen drenge i alderen 7-10 år overholdt anbefalingen, mens 2 % af pigerne gjorde det (bilag 2).

For voksne (15-80 år) var forskellene mellem mænd og kvinder større. Mænd overholdt i højere grad anbefalingen end kvinder, men det var kun signifikant for aldersgruppen 15-70 år (mænd: 12 %, kvinder: 7 %) (bilag 2).

Indtagsmængde

Tabel 6 viser medianindtaget af råderumsfødevarer (g/uge) for børn og voksne. Børn i alderen 11-14 år havde det højeste indtag af råderumsmadvarer (piger: 865 g/uge; drenge: 752 g/uge), mens voksne på 71-80 år havde det laveste (kvinder: 389 g/uge; mænd: 417 g/uge).

For drikkevarer var medianindtaget højest blandt drenge i alderen 11-14 år (1830 ml/uge) og mænd i alderen 15-70 år (1360 ml/uge). Gruppen med deltagere i alderen 71-80 år havde det laveste indtag med en medianværdi på 0 ml for begge køn.

Kage var den fødevaregruppe, der blev indtaget mest af i alle aldersgrupper, med et medianindtag på 216 g/uge for børn og 186 g/uge for voksne. Slik og chokolade var de næstmest indtagne fødevaregrupper for både børn (slik: 128 g/uge; chokolade: 61 g/uge) og voksne (chokolade: 50 g/uge; slik: 31 g/uge) (data ikke vist). Indtaget af kiks og snackbarer var lavt i alle grupper med en medianværdi på 0 g/uge (tabel 6).

Det gennemsnitlige indtag i gram pr. uge kan ses i bilag 3

Table 6 Indtag i g/uge (median (IQR)) af råderumsmadvarer opdelt efter alder og køn

	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år Piger (n=130)	11-14 år Drenge (n= 122)	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80 år Kvinder (n=208)	71-80 år Mænd (n=196)
Søde drikke								
ml/uge (median (IQR))	600 (150–1300)	1100 (450–1980)	1300 (642–2610)	1830 (1100–2975)	960 (200–2510)	1360 (350–3320)	0 (0–860)	0 (0–780)
Råderumsmadvarer								
g/uge (median (IQR))	588 (427–799)	740 (467–1001)	865 (534–1154)	752 (454–1068)	568 (340–854)	522 (261–818)	389 (189–659)	417 (144–793)
Slik								
g/uge (median (IQR))	84 (31–161)	139 (62–221)	151 (54–279)	126 (31–251)	45 (0–149)	28 (0–139)	0 (0–31)	0 (0–21)
Chokolade								
g/uge (median (IQR))	50 (24–94)	61 (24–120)	68 (25–128)	79 (20–132)	60 (6–143)	44 (0–125)	9 (0–65)	14 (0–81)
Snackbarer								
g/uge (median (IQR))	0 (0–33)	0 (0–45)	0 (0–60)	0 (0–60)	0 (0–0)	0 (0–0)	-	0 (0–0)
Salte snacks								
g/uge (median (IQR))	30 (0–69)	57 (19–119)	54 (19–132)	49 (0–125)	0 (0–60)	0 (0–65)	0 (0–0)	0 (0–0)
Kage								
g/uge (median (IQR))	192 (93–343)	204 (69–350)	298 (135–457)	198 (72–401)	190 (69–371)	168 (0–350)	195 (84–416)	215 (52–505)
Kiks								
g/uge (median (IQR))	12 (0–42)	9 (0–44)	12 (0–42)	0 (0–24)	0 (0–18)	0 (0–0)	0 (0–15)	0 (0–0)
Is og desserter								
g/uge (median (IQR))	90 (0–208)	62 (0–213)	60 (0–175)	0 (0–156)	0 (0–152)	0 (0–120)	0 (0–100)	0 (0–100)

Data vises ikke, hvis der er under 5 deltagere i en gruppe (-). Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter.

Energiandel

Tabel 7 viser medianandelen af energibidraget fra råderumsfødevarer samt deltagernes daglige medianenergiindtag og det ugentlige bidrag fra råderumsfødevarer. Energiindtaget fra råderumsfødevarer er mellem 2,5 og 5,8 gange højere end det anbefalede niveau, med den største overskridelse blandt børn (4-14 år) og den mindste blandt voksne i alderen 71-80 år. Kvinder/piger i aldersgrupperne 11-14 år og 15-70 år havde et signifikant højere indtag end mænd inden for samme aldersgruppe (tabel 7).

Alle gruppernes medianindtag var højere end de anbefalede højst 5 % af deres energi fra råderumsfødevarer. Børn (4-14 år) fik i medianværdier 24 % af deres energi fra råderumsfødevarer, mens voksne (15-80 år) fik 17 % (data ikke vist). Den højeste andel blev observeret hos piger i alderen 11-14 år (30 E%), og den laveste hos mænd i alderen 71-80 år (12 E%). Gruppen af 11-14 årige havde det største energibidrag fra søde drikke (piger: 3 E%; drenge: 4 E%) sammenlignet med de andre alders- og kønsgrupper (tabel 7).

Den fødevarergruppe, der bidrog mest til energiindtaget, var kage, der som minimum udgjorde 4 E% hos mænd i alderen 15-70 år og som maksimum 8 E% hos piger i alderen 11-14 år. Slik og chokolade er de fødevarergrupper, der bidrog med næstmest energi (tabel 7).

Gennemsnitsværdierne for andelen af energi råderumsfødevarer bidrager med kan ses i bilag 4

Tabel 7 Samlet energiindtag fra hele kosten, det anbefalede faktiske ugentlige energiindtag til rådighed til råderumsfødevarer, den faktiske ugentlige mængde af energi fra råderumsfødevarer og andelen af energi fra råderumsfødevarer opdelt efter de enkelte fødevarergrupper. Tabellen er vist for de enkelte alders- og kønsgrupper, og tallene er i medianværdier (IQR).

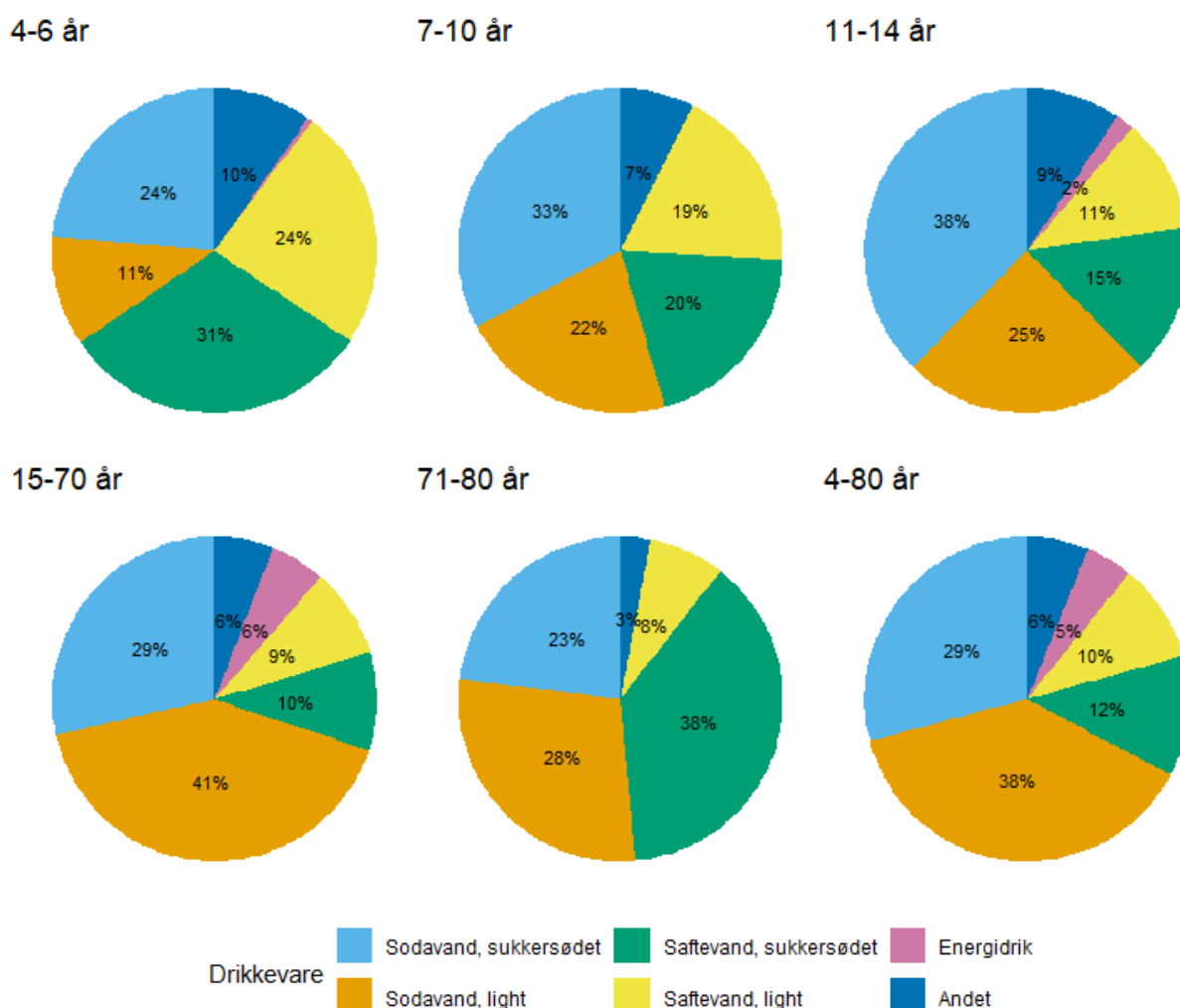
	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år Piger (n=130)	11-14 år Drenge (n= 122)	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80 år Kvinder (n=208)	71-80 år Mænd (n=196)
Samlet dagligt energiindtag								
MJ/dag (median (IQR))	6,8 (6,0-8,0)	7,5 (6,7-8,5)	7,6 (6,4-8,7)	9,4 (8,1-10,8)	7,9 (6,6-9,4)	10,0 (8,4-12,0)	7,0 (5,6-8,3)	8,3 (6,4-10,4)
Anbefalet ugentligt energi til råderum*								
MJ/uge	2,4	2,6	2,7	3,3	2,8	3,5	2,4	2,9
Ugentligt energiindtag fra råderum								
MJ/uge (median (IQR))	9,9 (7,5-12,3)	12,8 (8,5-17,7)	15,3 (10,5-21,2)	14,4 (9,5-19,9)	10,7 (6,7-15,5)	10,7 (6,1-16,7)	7,0 (3,8-10,4)	7,2 (3,3-12,2)
Råderummets størrelse ift. anbefalingen								
	4,1 gange større	4,8 gange større	5,8 gange større	4,4 gange større	3,8 gange større	3,1 gange større	2,9 gange større	2,5 gange større
Råderumsfødevarer								
E% (median (IQR))	20 (16-28)	24 (18-31)	30 (22-38)	22 (15-27)	19 (13-27)	16 (10-23)	15 (9-21)	12 (6-21)
Søde drikke								
E% (median (IQR))	1 (0-4)	2 (1-4)	3 (1-5)	4 (2-6)	1 (0-3)	2 (0-5)	0 (0-2)	0 (0-1)
Råderumsmadvarer								
E% (median (IQR))	18 (14-26)	21 (15-27)	26 (20-33)	18 (11-24)	17 (11-24)	12 (7-18)	13 (8-19)	12 (4-19)
Slik								
E% (median (IQR))	3 (1-5)	4 (2-7)	5 (2-8)	3 (1-5)	1 (0-4)	1 (0-3)	0 (0-1)	0 (0-1)
Chokolade								
E% (median (IQR))	2 (1-4)	3 (1-5)	3 (1-5)	3 (1-4)	2 (0-5)	1 (0-4)	0 (0-3)	0 (0-3)
Snackbarer								
E% (median (IQR))	0 (0-1)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-0)	0 (0-0)	-	0 (0-0)
Salte snacks								
E% (median (IQR))	1 (0-3)	2 (1-5)	2 (1-6)	2 (0-4)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-0)	0 (0-0)
Kage								
E% (median (IQR))	6 (3-10)	5 (2-9)	8 (5-14)	5 (2-9)	5 (2-9)	4 (0-7)	7 (3-12)	6 (2-12)
Kiks								
E% (median (IQR))	0,6 (0-2)	0,3 (0-2)	0,5 (0-2)	0 (0-1)	0 (0-1)	0 (0-0)	0 (0-1)	0 (0-0)
Is og desserter								
E% (median (IQR))	1 (0-3)	0,9 (0-3)	0,9 (0-3)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-2)	0 (0-1)

5 % af det faktiske energiindtag. Data vises ikke, hvis der er under 5 deltagere i en gruppe (-). Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter.

Søde drikke

Figur 2a viser, hvilke typer af søde drikke der blev drukket mest af i de forskellige aldersgrupper. Generelt var sodavand (lyseblå og orange) den største kilde til søde drikke i alle aldersgrupper, med undtagelse af børn på 4–6 år, hvor saftvand (gul og grøn) var det, der blev indtaget mest af. Forholdet mellem light- og sukkersødede varianter varierede på tværs af aldersgrupper, men indtaget af sukkersødede drikke var generelt højere end indtaget af lightdrikke, med undtagelse af voksne i alderen 15–70 år, hvor indtaget af lightdrikke var en smule højere (51 %). Lightdrikke udgjorde den laveste andel blandt børn i alderen 4–6 år (39 %) og 11–14 år (37 %). Blandt voksne i alderen 15–70 år var den største kilde til søde drikke light-sodavand (41 %). Derimod var sukkersødet saftvand mest udbredt blandt personer i alderen 71–80 år (38 %). Energidrikke (lyserød) bidrog kun i begrænset omfang til det samlede indtag af søde drikke, men forekom hyppigst i gruppen 15–70 år (6 %).

Fordeling af søde drikke fordelt på aldersgrupper



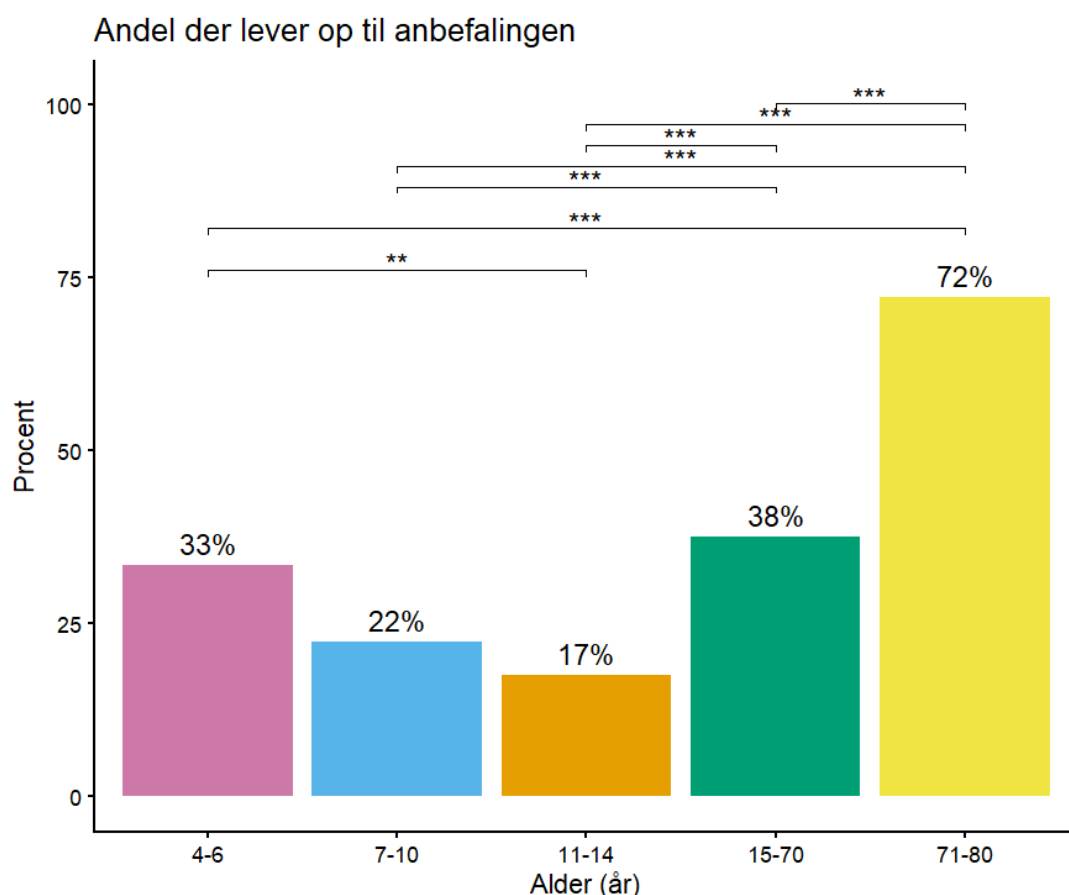
Figur 2a Fordeling (%) af søde drikke opdelt efter typen af søde drikke fordelt på de forskellige aldersgrupper.

Energidrik: både light og sukkersødet

Andet: Sportsdrikke, Milkshake, Ice tea, iskaffe, bubble tea, kombucha, børne champagne, slushice

Der var stor forskel på, hvor mange der levede op til anbefalingen om højst en ”håndfuld” søde drikke om ugen (figur 2b). Der var flest voksne (15–80 år), der overholdt anbefalingen. Det gjorde

sig især gældende i gruppen af deltagere i alderen 71-80 år, hvor 72 % højst fik en sød drik i løbet af en uge. Der var også signifikant flere i denne aldersgruppe der overholdt anbefalingen sammenlignet med alle andre aldersgrupper. Generelt var der færre børn (4-14 år) end voksne (15-80 år) der overholdt anbefalingen, og de 11-14 årige var den gruppe, hvor færrest levede op til anbefalingen (17 %). Det stemmer også overens med, at det var den gruppe, der indtog flest søde drikke (tabel 6). Der var signifikant flere voksne i alderen 15-70 år der overholdt anbefalingen end børnene på henholdsvis 7-10 år og 11-14 år. Yderligere var der signifikant flere i alderen 4-6 år, der overholdt anbefalingen end dem på 11-14 år.



Figur 2b Andel der lever op til anbefalingen om højst én "håndfuld" søde drikke om ugen fordelt på de forskellige aldersgrupper.

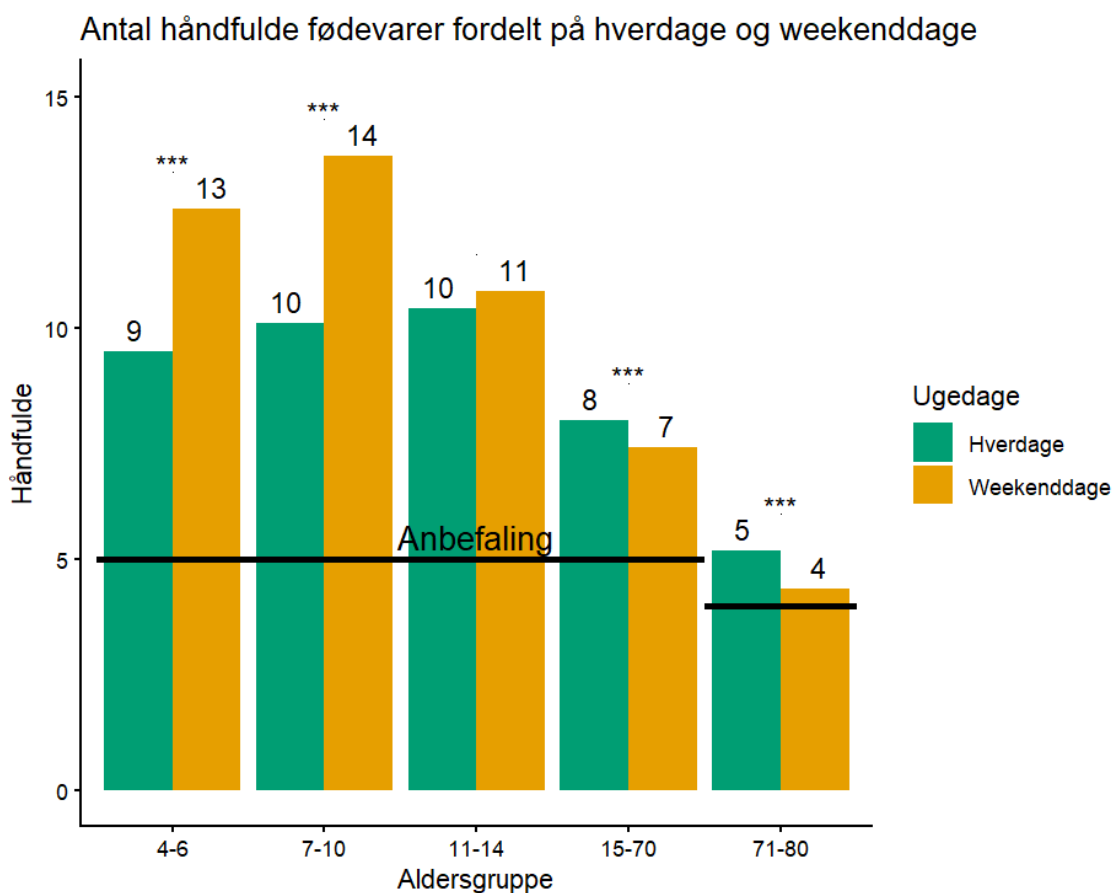
*** angiver en signifikant forskel ($p < 0,001$), ** angiver en signifikant forskel ($p < 0,01$)

Bilag 5 viser, hvor mange der levede op til anbefalingen alt efter køn og alder. Der var signifikant flere kvinder i alderen 15-70 år, der levede op til anbefalingen end mænd i samme aldersgruppe (mænd: 33 %, kvinder: 42 %). For de resterende aldersgrupper var der igen signifikante kønsforskelle (Bilag 5).

Indtaget i hverdage og i weekenddage

Figur 3 viser medianindtaget af antal håndfulde råderumsfødevarer fordelt på hverdage og weekenddage for de forskellige aldersgrupper. For børn i alderen 4-11 år var medianindtaget af råderumsfødevarer signifikant højere i weekenddagene end i hverdagene – det gælder også, når der ses separat på kun råderumsmadvarer og søde drikke (bilag 6). For de 11-14-årige var der ikke forskelle mellem medianindtaget i hverdage og weekenddage. Hos voksne (15-80 år) var

tendensen modsat. Medianindtaget af råderumsfødevarer var signifikant højere i hverdage end i weekenddage. Det samme gælt for søde drikke (bilag 6a). Råderumsmadvarer (bilag 6b) viser kun denne forskel for gruppen 71-80 år.



Figur 3 Ugentligt medianindtag af råderumsfødevarer i håndfulde opdelt i hverdage (grøn) og weekenddage (orange) fordelt på de forskellige aldersgrupper. Den sorte vandrette streg angiver anbefalingen på højst fem (fire for 70+) håndfuld om ugen. Hverdage: mandag til og fredag kl. 15. Weekend: fredag kl.15 til søndag. *** angiver en signifikant forskel ($p < 0,001$)

Uddannelsesniveau

Tabel 8a viser børns (4-14 år) indtag af råderumsfødevarer opdelt i råderumsmadvarer og søde drikke fordelt på forældrenes uddannelsesniveau. Børnenes forældres uddannelsesniveau opdeles kun i de to uddannelsesgrupper "Kort og mellemlang uddannelse" og "Lang uddannelse", da kun 3 % af forældrene tilhørte gruppen med en kort uddannelse.

Samlet set var der ingen signifikante forskelle mellem uddannelsesgrupperne i medianindtaget af råderumsfødevarer målt i håndfulde pr. uge eller i den procentvise andel af energi, som råderumsfødevarer bidrager med.

For søde drikke var der derimod et signifikant højere indtag blandt børn, hvis forældre har en kort og mellemlang uddannelse sammenlignet med børn hvis forældre har en lang uddannelse. Dette gælder både målt i håndfulde, gram og energiandel.

Når råderumsmadvarer betragtes separat, var der ligeledes ingen signifikante forskelle mellem grupperne – hverken i håndfulde pr. uge, g/uge eller energiandel (tabel 8a).

Generelt indikerer resultaterne, at børn af forældre, der har en kort og mellemlang uddannelse, indtog flere søde drikke. Yderligere viser analyser at de også indtog mere slik, men mindre kage og chokolade (data er ikke vist) end børn med forældre med en lang uddannelse.

Gennemsnitsværdier for børns (4-14 år) indtag af råderumsfødevarer i gram pr. uge, håndfulde pr. uge og energiandel opdelt efter uddannelsesniveau fremgår af bilag 7.

Tabel 8a Indtag af råderumsfødevarer for børn (4-14 år) i håndfulde pr uge, g/uge og andelen af energi råderumsfødevarer bidrager med opdelt efter forældrenes uddannelsesniveau

	Børn (4-14 år) (n=591)	
	Kort og mellemlang udd.* (n=188)	Lang udd.* (n=403)
Procentfordeling (%)	32	68
Råderumsfødevarer		
Håndfulde/uge (median (IQR))	22 (16-31)	24 (17-32)
E % (median (IQR))	24 (17-32)	24 (17-31)
Søde drikke		
Håndfulde/uge (median (IQR))	4 (2-7) ^a	3 (1-5) ^b
ml/uge (median (IQR))	1460 (625-2690) ^a	950 (385-1760) ^b
E % (median (IQR))	3 (1-6) ^a	2 (1-4) ^b
Råderumsmadvarer		
Håndfulde/uge (median (IQR))	18 (12-27)	21 (14-28)
g/uge (median (IQR))	669 (442-1020)	775 (492-1022)
E % (median (IQR))	21 (13-27)	21 (15-28)

Interviewet forælders uddannelse (79 % mødre). *11-14-årige der selv udfyldte har angivet egen uddannelse som "Går i skole", Kort og mellemlang udd. dækker over grundskole, går i skole, gymnasial og erhvervsfaglige uddannelser. Lang udd. dækker over ph.d., kort, mellemlang og lang videregående uddannelse. Råderumsfødevarer er søde sager, salte snacks og søde drikke. Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter. Bogstaverne a og b er anvendt til at vise statistisk signifikante forskelle mellem uddannelsesgrupperne ($p < 0,05$). a angiver den højeste værdi.

Tabel 8b viser voksnes (15-80 år) medianindtag af råderumsfødevarer opdelt i håndfulde pr. uge, gram pr. uge og energiandel fordelt på uddannelsesniveau. Voksne med en mellemlang uddannelse indtog signifikant færre håndfulde råderumsfødevarer end personer med en lang uddannelse. Der var ingen signifikante forskelle i energiandelen fra råderumsfødevarer mellem uddannelsesgrupperne.

For søde drikke er der et tydeligt mønster: Voksne med en kort og mellemlang uddannelse havde et signifikant højere medianindtag end personer med en lang uddannelse målt i håndfulde pr. uge, gram pr. uge og energiandel. Derudover fik personer med en kort uddannelse signifikant mere energi fra søde drikke end personer med en mellemlang uddannelse, selvom dette ikke afspejles i indtaget målt i gram eller håndfulde. Dette kan skyldes, at dem med en kort uddannelse havde et højere ugentligt indtag af sukkersødede drikke (660 ml) end dem med en mellemlang uddannelse (397 ml) (tabel 8b).

Når medianindtaget af råderumsmadvarer betragtes separat, var indtaget signifikant højere blandt personer med en lang uddannelse sammenlignet med personer med en mellemlang uddannelse – både målt i håndfulde pr. uge, gram pr. uge og energiandel (tabel 8b).

Overordnet tyder resultaterne på, at personer med en lang uddannelse fik en større andel af deres råderumsfødevarer fra madvarer, mens personer med en kort og mellemlang uddannelse fik en større andel fra søde drikke. Ekstra analyser viser desuden, at personer med en lang

uddannelse fik flere af deres råderumsmadvarer fra chokolade og kage end de øvrige uddannelsesgrupper gør (data ikke vist).

Gennemsnitsværdier for voksne (15-80 år) indtag af råderumsfødevarer i gram pr. uge, håndfulde pr. uge og energiandel fordelt efter uddannelsesniveau fremgår af bilag 7.

Tabel 8b Indtag af råderumsfødevarer for voksne (15-80 år) i håndfulde/uge, g/uge og andelen af energi råderumsfødevarer bidrager med opdelt efter uddannelsesniveau

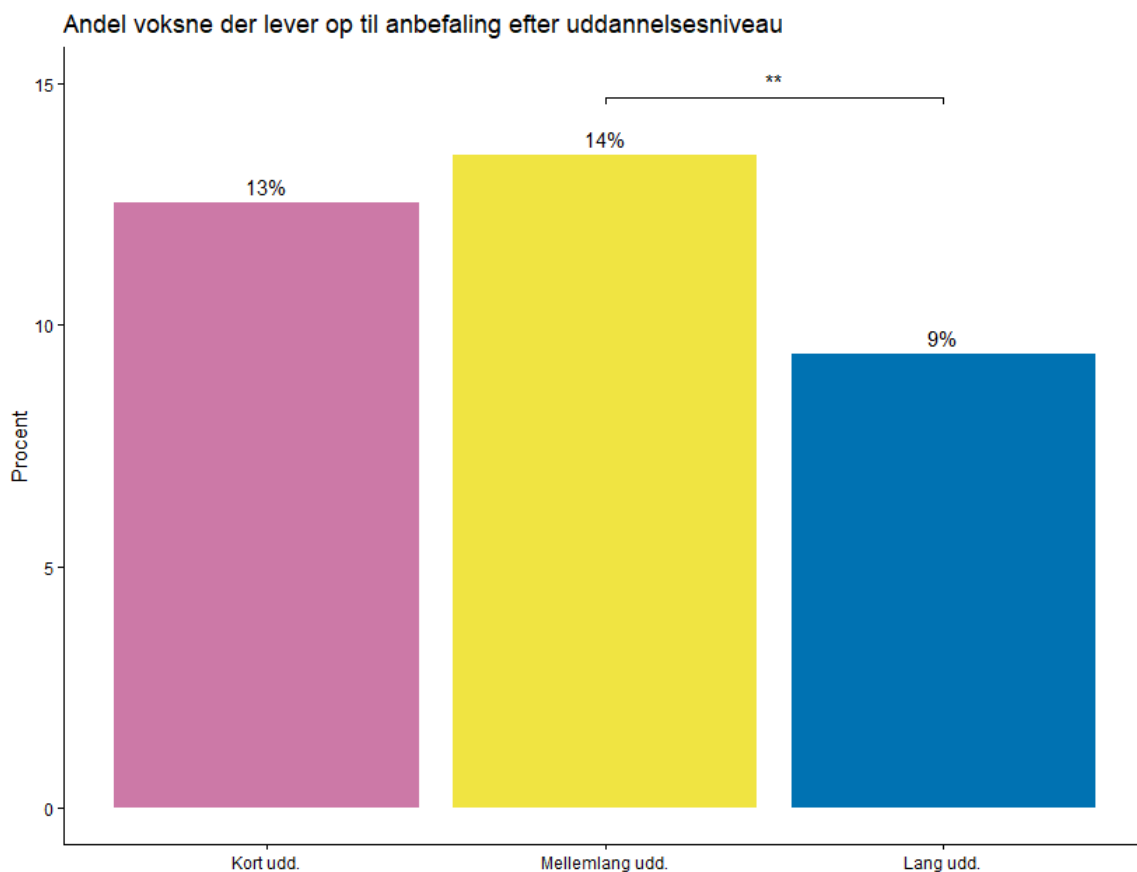
	Voksne (15-80 år) (n=3199)		
	Kort udd.* (n=359)	Mellemlang udd.* (n=1257)	Lang udd.* (n=1583)
Procentfordeling (%)	11	39	50
Råderumsfødevarer			
Håndfulde/uge (median (IQR))	16 (9-25) ^{ab}	15 (8-23) ^b	16 (10-24) ^a
E % (median (IQR))	18 (11-26) ^a	16 (10-24) ^b	17 ^b (11-24) ^b
Søde drikke			
Håndfulde/uge (median (IQR))	3 (0-6) ^a	2 (0-6) ^a	1 (0-4) ^b
mL/uge (median (IQR))	1442 (200-3250) ^a	1150 (200-3050) ^a	660 (0-2018) ^b
E % (median (IQR))	2 (0-6) ^a	2 (0-5) ^b	1 (0-2) ^c
Råderumsmadvarer			
Håndfulde/uge (median (IQR))	12 (6-18) ^{ab}	11 (5-18) ^b	13 (8-20) ^a
g/uge (median (IQR))	517 (252-840) ^{ab}	496 (243-793) ^b	565 (343-858) ^a
E % (median (IQR))	15 (8-21) ^{ab}	13 (7-19) ^b	15 (9-21) ^a

*15-17-årige har angivet egen uddannelse som "Går i skole". Kort udd. Dækker over grundskole og går i skole. Mellemlang udd. dækker over gymnasial og erhvervsfaglige uddannelser. Lang udd. dækker over ph.d., kort, mellemlang og lang videregående uddannelse. Råderumsfødevarer er søde sager, salte snacks og søde drikke. Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. lightprodukter. Bogstaverne a, b og c er anvendt til at vise statistisk signifikante forskelle mellem uddannelsesgrupperne ($p < 0,05$). a angiver den højeste værdi.

For børn (4-14 år) ses generelt meget lave andele, der levede op til anbefalingen om højst fem håndfulde om ugen: 2 % af børn med forældre med en mellemlang uddannelse og 1 % med forældre med en lang uddannelse opfyldte anbefalingen. Ingen børn med forældre med en kort uddannelse levede op til anbefalingen. Der var ingen signifikante forskelle mellem uddannelsesgrupperne for børn ift. hvor mange der levede op til anbefalingen (data ikke vist).

Figur 4 viser andelen af voksne (15-80 år), der opfyldte anbefalingen om højst fem håndfulde råderumsfødevarer pr. uge, fordelt på uddannelsesniveau.

Det fremgår, at 14 % af personer med en mellemlang uddannelse levede op anbefalingen, hvilket er signifikant højere end blandt personer med en lang uddannelse (9 %). For personer med en kort uddannelse var andelen 13 %, men forskellen i forhold til en mellemlang og lang uddannelse er ikke statistisk signifikant (figur 4).



Figur 4 Andelen af voksne (15-80 år) der lever op til anbefalingen om højst fem (fire 70+) håndfulde om ugen, fordelt på de tre uddannelsesgrupper.

Kort udd. dækker over grundskole og går i skole. Mellemlang udd. dækker over gymnasial og erhvervsfaglige uddannelser. Lang udd. dækker over ph.d., kort, mellemlang og lang videregående uddannelse. ** angiver en signifikant forskel ($p < 0,01$)

Alkoholiske drikke

Tabel 9a viser voksnes (15-80 år) medianindtag af alkoholiske drikkevarer fordelt på køn og aldersgrupper. Tabellen angiver andelen af ugentlige brugere, den ugentlige mængde (ml), antal genstande samt den procentvise andel af energiindtaget fra alkohol. Der er ingen data for deltagere under 15 år, da færre end fem personer i alderen 4-14 år rapporterede indtag af alkoholiske drikke.

Det fremgår, at andelen af personer, der indtog alkoholiske drikke ugentligt, var højest blandt de ældste deltagere (71-80 år), hvor 81 % af kvinderne og 87 % af mændene rapporterede indtag. I aldersgruppen 15-70 år var andelen lavere (kvinder: 67 %, mænd: 74 %).

Mænd indtog generelt mere alkohol end kvinder i samme aldersgruppe – både målt i ml pr. uge, antal genstande og energiandel. Den højeste medianmængde findes hos mænd i alderen 71-80 år (1260 ml pr. uge), hvilket også afspejles i energiandelen (6 %) (tabel 9a).

I bilag 8a kan gennemsnitsværdier for de voksne (15-80 år) indtag alkoholiske drikke ses

Tabel 9a Antal ugentlige brugere og indtag af alkoholiske drikke for voksne (15-80 år) i ml pr. uge, energibidraget fra alkoholiske drikke og antal genstande opdelt efter alder og køn i medianværdier (IQR)

	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80 år Kvinder (n=208)	71-80 år Mænd (n=196)
Antal ugentlige brugere				
% (n)	67 (981)	74 (994)	81 (169)	87 (171)
Ugentlig mængde				
ml/uge (median (IQR))	300 (0-1050)	823 (0-2296)	615 (150-1167)	1260 (450-2680)
Andel af ugentligt energiindtag				
E% (median (IQR))	2 (0-5)	3 (0-7)	4 (1-7)	6 (2-11)
Antal ugentlige genstande*				
n/uge (median (IQR))	2 (0-7)	4 (0-11)	4 (1-8)	7 (2-15)

*En genstand er beregnet til ca. 450 kJ (almindelig øl (33 cl), guldøl 5,6% (25 cl), stærk øl 7% (22 cl), vin (12 cl), hedvin (8 cl), spiritus (4 cl)) (Biltoft-Jensen et al. 2021a)

Tabel 9b viser voksnes (15-80 år) indtag af alkoholiske drikke fordelt på uddannelsesniveau. Tabellen angiver den ugentlige mængde (ml), antal genstande samt den procentvise andel af energiindtaget fra alkohol.

Det fremgår af tabellen, at medianindtaget af alkoholiske drikke stiger signifikant med længden på deltagerens uddannelse – både når der ses på indtaget i ml, energiprocent og antal genstande. Dette kan skyldes, at gennemsnitsalderen på deltagerne med en kort uddannelse er lavere (36 år) end i de to andre uddannelsesgrupper (mellemlang: 50 år; lang: 51 år). Forskellene mellem uddannelsesgrupperne i energiandel og antal genstande er mindre tydelige, hvilket kan skyldes variation i typen af alkoholiske drikke – det kunne skyldes større indtag af alkoholiske drikke med en lavere energitæthed hos dem med lang uddannelse (tabel 9b).

I bilag 8b kan gennemsnitsværdier for de voksnes (15-80 år) indtag alkoholiske drikke ses fordelt på de forskellige uddannelsesniveauer

Tabel 9b Voksnes (15-80 år) indtag af alkoholiske drikke i ml pr. uge, andelen af energi alkoholiske drikke bidrager med og antal genstande opdelt efter uddannelsesniveau i medianværdier (IQR)

	Voksne (15-80 år) (n=3199)		
	Kort udd.* (n=359)	Mellemlang udd.* (n=1257)	Lang udd.* (n=1583)
Ugentlig mængde			
ml/uge (median (IQR))	233 (0-1395) ^c	580 (80-1651) ^b	700 (0-1650) ^a
Andel af ugentligt energiindtag			
E% (median (IQR))	1 (0-6) ^c	2 (0-6) ^b	3 (0-7) ^a
Antal ugentlige genstande**			
n/uge (median (IQR))	1 (0-8) ^c	2 (0-8) ^b	3 (0-8) ^a

*15-17-årige har angivet egen uddannelse som "Går i skole". Kort udd. dækker over grundskole og går i skole. Mellemlang udd. dækker over gymnasial og erhvervsfaglige uddannelser. Lang udd. dækker over ph.d., kort, mellemlang og lang videregående uddannelse. **En genstand er beregnet til ca. 450 kJ (almindelig øl (33 cl), guldøl 5,6 % (25 cl), stærk øl 7 % (22 cl), vin (12 cl), hedvin (8 cl), spiritus (4 cl)) (Biltoft-Jensen et al. 2021a). Bogstaverne a, b og c er anvendt til at vise statistisk signifikante forskelle mellem uddannelsesgrupperne (p<0,05). a angiver den højeste værdi.

Når indtaget af råderumsfødevarer uden alkoholiske drikke betragtes, ses en markant forskel i den andel af energi, som råderumsfødevarer bidrager med, mellem børn (4-14 år) og voksne (15-80 år) (tabel 7). Når alkoholiske drikke inkluderes som en del af råderumsfødevarer, bliver forskellene dog mindre markante. I bilag 9 vises både den energiandel, deltagerne fik fra

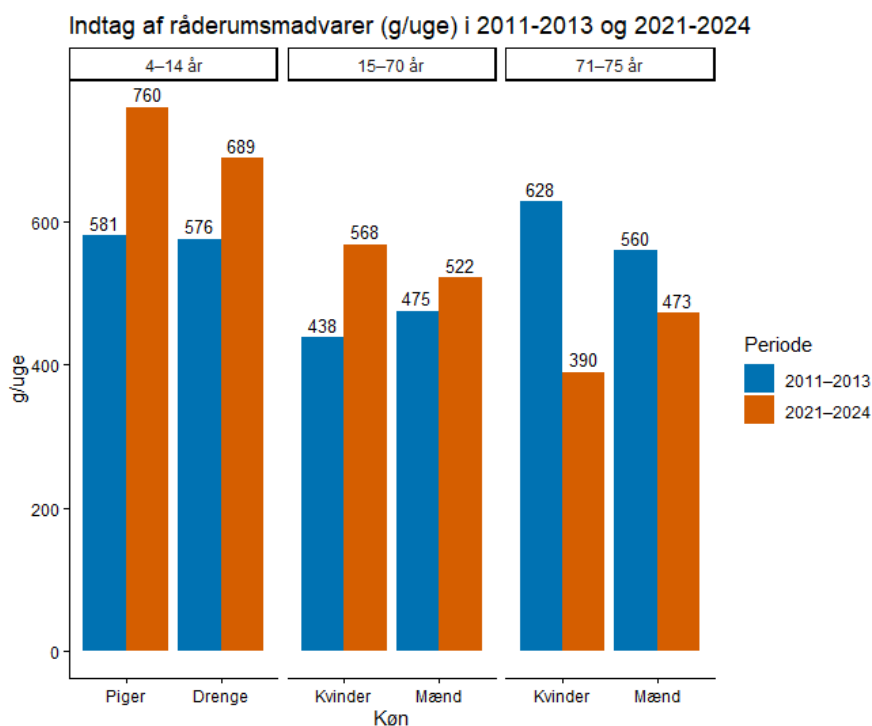
råderumsfødevarer inklusiv alkoholiske drikke, samt hvor mange milliliter søde drikke – inklusiv alkoholiske drikke – de indtog. For voksne (15-80 år) stiger energiandelen fra råderumsfødevarer fra 12-19 % til 20-23 %, når alkoholiske drikke medregnes, hvilket ligger tættere på børnenes andel (20-30 %).

Energiindtaget fra råderumsfødevarer inklusiv alkoholiske drikke er for voksne (15-80 år) 3,8-4,7 gange højere end den anbefalede mængde, hvilket også nærmer sig børnenes niveau (4,1-5,8) (bilag 9). Det fremgår desuden tydeligt, at forskellen mellem personer på 15-70 år og 71-80 år mindskes, når alkohol medregnes. Dette skyldes, at personer i alderen 71-80 år har et lavere indtag af råderumsfødevarer, men et højere indtag af alkoholiske drikke sammenlignet med de 15-70-årige (bilag 9).

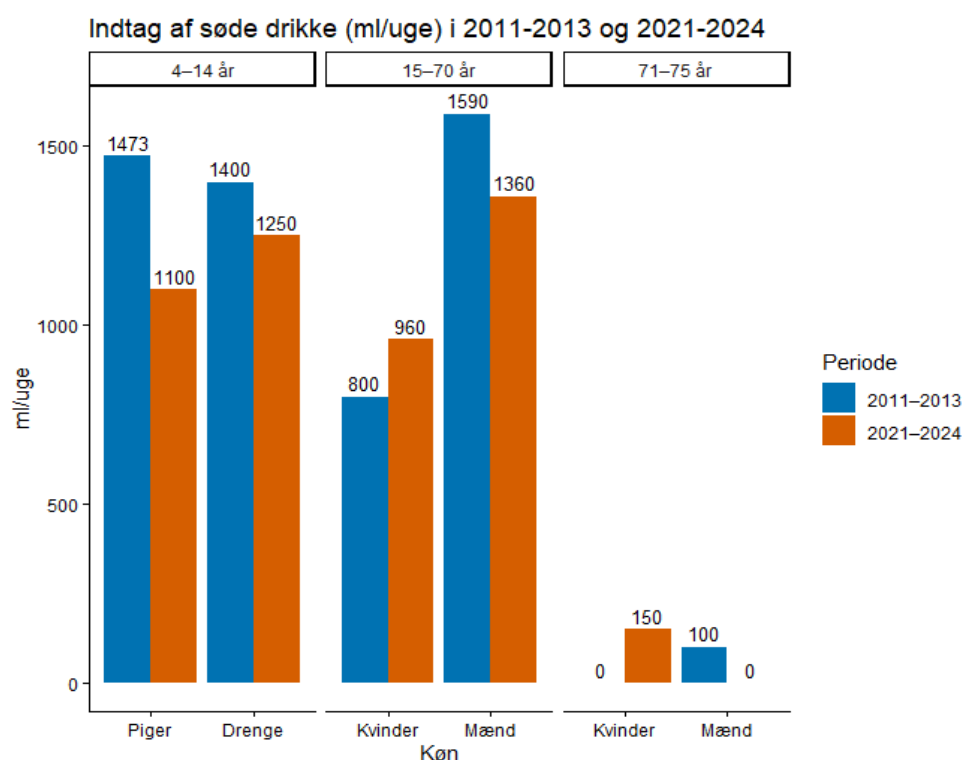
Udvikling i indtaget af råderumsfødevarer: 2011-2013 til 2021-2024

Figur 5a og 5b viser udviklingen i medianindtaget af råderumsmadvarer og søde drikke fra DANSDA 2011-2013 til 2021-2024, angivet i gram pr. uge (figur 5a) og milliliter pr. uge (figur 5b). For børn i alderen 4-14 år steg medianindtaget af råderumsmadvarer med 31 % for piger og 20 % for drenge (figur 5a). I samme periode faldt børnenes medianindtag af søde drikke med 25 % for piger og 11 % for drenge (figur 5b). Blandt voksne i alderen 15-70 år steg mænds medianindtag af råderumsmadvarer med 10 %, mens kvinders indtag steg med 30 % (figur 5a). Medianindtaget af søde drikke faldt blandt voksne mænd med 15 % og steg for kvinder med 20 % (figur 5b). For deltagere i aldersgruppen 71-75 år var medianindtaget af råderumsmadvarer lavere i den nuværende undersøgelse end tidligere. Kvinders indtag faldt med 38 %, og mænds indtag faldt med 16 % (figur 5a). Medianindtaget af søde drikke faldt for mænd fra 200 ml/uge til 0 ml/uge (-100 %). For kvinderne steg medianindtaget fra 0 ml/uge til 150 ml/uge.

Udviklingen i indtaget af råderumsfødevarer i gennemsnitsværdier kan ses i bilag 10.



Figur 5a Indtaget af råderumsmadvarer fra DANSDA 2011-2013 (blå) og 2021-2024 (orange) fordelt på aldersgrupper og køn. Data vist i medianværdier. Definitionen af råderummet er ikke helt ens mellem de to undersøgelser. I DANSDA 2011-2013 var de ældste deltagere 75 år, derfor bruges kun data i samme aldersinterval fra DANSDA 2021-2024 til sammenligningen.



Figur 5b Indtaget af søde drikke fra DANSDA 2011-2013 (blå) og 2021-2024 (orange) fordelt på aldersgrupper og køn. Data vist i medianværdier. Definitionen af råderummet er ikke helt ens mellem de to undersøgelser. I DANSDA 2011-2013 var de ældste deltagere 75 år, derfor bruges kun data i samme aldersinterval fra DANSDA 2021-2024 til sammenligningen.

Diskussion

Når resultater fra DANSDA 2021–2024 sammenholdes med både tidligere danske data og internationale undersøgelser, er det centralt at tage højde for forskelle i metode, undersøgelsesår, aldersspænd og vigtigst definitionen af råderumsfødevarer. I flere internationale studier indgår fx fastfood, forarbejdet kød, fedtstoffer/olier, sukkerindtag og i nogle tilfælde alkohol i kategorien råderumsfødevarer, hvilket afviger fra afgrænsningen i denne rapport. Desuden varierer kostregistreringsmetoden. Det begrænser direkte sammenligninger og kalder på forsigtighed i tolkningen.

Alders- og kønsforskelle i indtaget af råderumsfødevarer

DANSDA 2021–2024 viser, at danskere generelt ligger over FVSTs anbefaling om højst fem håndfulde råderumsfødevarer pr. uge. Børn i alderen 4–14 år ligger højest (op mod fem gange anbefalingen), mens indtaget blandt de 71–80-årige ligger lavest. Kun 1–3 % af børn og 10 % af voksne i alderen 15–70 år overholder anbefalingen, mens det gælder for 18 % i aldersgruppen 71–80 år. De høje indtag indikerer, at anbefalingen er vanskelig at efterleve i praksis, hvilket kan skyldes kulturelle spisevaner, høj tilgængelighed og sociale normer omkring hygge og snacks i Danmark (Biltoft-Jensen et al., 2021).

De høje indtag af råderumsfødevarer og de observerede kønsforskelle i DANSDA 2021–2024 genfindes i flere nationale kostundersøgelser. Andelen af energi som råderumsfødevarer bidrager med, overstiger klart den anbefalede grænse på højst 5 % af det samlede energiindtag. I DANSDA 2021–2024 udgjorde råderumsfødevarer ca. 24 % af energiindtaget hos børn (4–14 år) og ca. 17 % hos voksne (15–80 år), hvilket ligger markant over FVSTs anbefaling. For børn viser data fra Norge og Australien lignende mønstre: Norske børn (9–14 år) fik ca. 20 % af deres energi fra råderumsfødevarer, og australske børn (5–11 år) fik 37 %. De norske data stammer fra Ungkost 3 (2015), baseret på en 4-dages kostregistrering inkl. en weekenddag, og de australske fra National Nutrition and Physical Activity Survey (NNPAS, 2023) hvor data er indsamlet via to 24-timers interviews (Paulsen et al., 2023; Australian Bureau of Statistics, 2023). I NNPAS inkluderes bl.a. forarbejdet kød og fastfood i kategorien råderumsfødevarer. Dette vanskeliggør en direkte sammenligning og betyder, at resultaterne bør tolkes med forbehold (Australian Bureau of Statistics, 2023).

Norske voksne (18–80 år) og britiske voksne (18–65+) får omtrent samme andel energi fra råderumsfødevarer som danske voksne (Norge: 16 %; Storbritannien: 17 %). Data kommer fra Norkost 4 (2022–2023) og National Diet and Nutrition Survey (NDNS, 2019–2023), hvor kostindtaget er registreret via henholdsvis to og fire ikke-fortløbende 24-timers interviews (Myhre et al., 2024; Office for Health Improvement and Disparities, 2025b). Australske data viser derimod et højere bidrag (30–32 %) end i DANSDA 2021–2024 blandt alle voksne deltagere (18–75+ år). Blandt ældre over 70 år er forskellen også markant (Australien: 31 % vs. Danmark: 14 %). Dette kan delvist forklares ved NNPASs bredere definition af råderumsfødevarer (Australian Bureau of Statistics, 2023).

Det høje indtag ses også, når indtaget opgøres i gram pr. uge. Norske børns gennemsnitsindtag af råderumsmadvarer (9–11 år: 714 g/uge; 12–14 år: 749 g/uge) minder om gennemsnitsindtaget i DANSDA 2021–2024 (Paulsen et al., 2023). Børn i britiske (4–18 år) og hollandske (1–17 år) kostundersøgelser havde et lavere gennemsnitsindtag (britisk: 564 g/uge; hollandsk: 301 g/uge) end danske børn (Office for Health Improvement and Disparities, 2025a; RIVM, 2022). De hollandske data kommer fra kostundersøgelsen The Dutch National Food Consumption Survey

(DNFCS) fra 2019–2021, og er indsamlet via to ikke-fortløbende 24-timers interviews (RIVM, 2022). Gennemsnitsindtaget af søde drikke var lavere blandt norske børn i Ungkost 3 (9–12 år: 931 ml/uge; 12–14 år: 1351 ml/uge) og højere blandt britiske børn (4–18 år) i NDNS (1908 ml/uge) sammenlignet med de danske børns indtag (Paulsen et al., 2023; Office for Health Improvement and Disparities, 2025a).

Data fra Norkost 4 og NDNS viser gennemsnitsindtag af råderumsmadvarer hos voksne, der minder om DANSDA 2021–2024 (norske kvinder: 546 g/uge; norske mænd: 602 g/uge; NDNS: 509 g/uge) (Myhre et al., 2024; Office for Health Improvement and Disparities, 2025a). Omvendt er medianindtaget i den hollandske kostundersøgelse DNFCS (2019–2021), lavere end i Danmark (mænd: 280 g/uge; kvinder: 301 g/uge). Den lavere værdi kan delvist tilskrives en snævrere definition af råderumsfødevarer i DNFCS, hvor fx is ikke indgår (RIVM, 2022).

Indtaget af søde drikke er ligeledes højt i andre nationale kostundersøgelser. Britiske voksne (18–65+) gennemsnitsindtag (915 ml/uge) minder om de danske kvinders gennemsnit, men er lavere end blandt danske mænd (Office for Health Improvement and Disparities, 2025a). I Norkost 4 er gennemsnitsindtaget markant højere (mænd: 2891 ml/uge; kvinder: 2429 ml/uge) end i DANSDA 2021–2024 (Myhre et al., 2024).

Når indtaget i DANSDA 2021–2024 opgøres i håndfulde, er det ligeledes for højt. Dette ses også i NNPAS (Australien) og National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) (USA). Australierne (2–75+) indtog i gennemsnit 2541 kJ pr. dag fra råderumsfødevarer, svarende til ca. 26 håndfulde pr. uge (Australian Bureau of Statistics, 2023), mens amerikanske voksne (18+) fik 439 kcal pr. dag, svarende til ca. 19 håndfulde pr. uge. Indtaget i NHANES er baseret på to ikke-fortløbende 24-timers interviews (An og Maurer, 2016). Begge indtag ligger over de danske voksne (15–80 år) niveau i DANSDA 2021–2024 (ca. 16 håndfulde).

Udvikling i indtaget af råderumsfødevarer

Udviklingen i Danmark peger samlet set på et højere indtag af råderumsfødevarer i perioden 2021–2024 sammenlignet med 2011–2013, hvor den tidligere DANSDA-undersøgelse blev gennemført. Medianindtaget af råderumsmadvarer er steget for børn (4–14 år) og voksne i alderen 15–70 år, mens det er faldet for de 71–80-årige. For søde drikke er indtaget faldet blandt børn (4–14 år) og voksne mænd (15–70 år), men steget blandt voksne kvinder (15–70 år), mens indtaget for de 71–80-årige er stort set uændret.

Når resultaterne tolkes, skal der tages højde for, at der i DANSDA 2011–2013 var færre fødevarer klassificeret som råderumsfødevarer, hvilket gav deltagerne færre valgmuligheder og dermed potentielt et mindre præcist billede af deres faktiske indtag. Desuden er aldersintervallerne i de to undersøgelsesperioder ikke ens, og derfor er de 76–80 årige fra DANSDA 2021–2024 udeladt af analysen. Disse metodiske forskelle kan forklare en del af de observerede forskelle mellem perioderne. Resultaterne peger dog fortsat på, at indtaget af råderumsfødevarer er for højt, og at udviklingen bevæger sig i en uheldig retning.

I Nordic Monitoring (NORMO) 2014–2024 steg frekvensen af indtag af søde drikke signifikant fra 2014 til 2024 i Danmark, Norge og Island, mens frekvensen af indtaget af råderumsmadvarer var uændret over perioden i alle deltagende lande (Fagt et al., 2025).

Stigningen i indtaget af søde drikke blandt voksne kvinder (15–70 år) fra DANSDA 2011–2013 til DANSDA 2021–2024 er bekymrende. På trods af at indtaget er faldet blandt børn (4–14 år) og mænd i alderen 15–70 år, er det stadig bekymrende højt. Sukkersødede drikke bidrager med energi uden at give vedvarende mæthed og medfører derfor typisk ikke en tilsvarende reduktion i

energiindtaget fra øvrige fødevarer. Et højt indtag af sukkersødede drikke er derfor velbeskrevet som en risikofaktor for vægtøgning, type 2-diabetes og dårlig tandsundhed (Nordic Council of Ministers, 2023).

For lightdrikke er der i observationsstudier rapporteret sammenhænge med øget risiko for hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes, men evidensen er begrænset og præget af usikkerhed, herunder mulig omvendt kausalitet og residual confounding. Samlet set peger den eksisterende litteratur ikke på klare sundhedsmæssige fordele ved et højt indtag af lightdrikke (Poulsen et al., 2024).

Andelen af energi, som råderumsfødevarer bidrager med, er særlig høj blandt børn i alderen 4–14 år. I DANSDA 2021–2024 ligger børns energiandel mellem 20 og 30 %, hvilket er en stigning i forhold til DANSDA 2011–2013, hvor børn (4–13 år) fik 17–22 % af deres energi fra råderumsfødevarer (Matthiessen et al., 2021). Det højeste indtag ses blandt børn i alderen 10–14 (13) år i begge undersøgelser, hvilket kan hænge sammen med, at forældrenes indflydelse på børns kostvaner mindskes i denne periode, hvor børnene gradvist opnår større selvbestemmelse og frigør sig fra familiens spisevaner (Matthiessen & Fagt, 2017).

Blandt voksne (15–70 år) udgør råderumsfødevarer i DANSDA 2021–2024 16 % af energiindtaget hos mænd og 19 % hos kvinder. Blandt personer i gruppen 71–80 år er andelen af energibidraget fra råderummet lavere (kvinder: 15 %; mænd: 12 %). I DANSDA 2011–2013 var energibidraget fra råderumsfødevarer i alderen 14–60 år nogenlunde det samme (mænd: 16 %, kvinder: 18 %). For gruppen i alderen 61–75 år var energibidraget i 2011–2013 14 %, hvilket er sammenligneligt med niveauet i 2021–2024 for gruppen 71–80 år. Dog skal der tages højde for forskelle i aldersgrupperne i de to kostundersøgelser (Matthiessen et al., 2021).

Internationalt ses både ligheder og afvigelser i udviklingen af indtaget af råderumsfødevarer sammenlignet med DANSDA 2021–2024. I Norkost 4 (2022–2023) er voksnes (18–80 år) indtag af råderumsmadvarer og søde drikke steget med henholdsvis 30 % og 48 % siden Norkost 3 (2010–2011) (Myhre et al., 2024). Modsat er den energiandel, som råderumsfødevarer bidrager med, faldet mellem de to australske kostundersøgelser NNPAS (2011–2012 og 2023) fra ca. 35 % (3020 kJ) til 31 % (2541 kJ) (Australian Bureau of Statistics, 2023).

På trods af at børn (4–14 år) får en større andel af deres energi fra råderumsfødevarer, tyder resultaterne på, at flere børn i dag overholder anbefalingen for indtag af søde drikke sammenlignet med DANSDA 2011–2013. I den aktuelle undersøgelse (2021–2024) lever mellem 17 % og 33 % af børnene op til anbefalingen, med en faldende tendens med stigende alder. Til sammenligning var det i 2011–2013 kun 11–21 %, der overholdt anbefalingen, igen med færrest i alderen 11–14 år (Matthiessen & Fagt, 2017). Det skal bemærkes, at anbefalingen for de 7–10-årige var højere i 2011–2013 (500 ml pr. uge) end i 2021–2024 (330 ml pr. uge) (for de 4–6 årige og 11–14 årige, var anbefalingen den samme som i 2021–2024), hvilket kan have påvirket sammenligningen.

Råderumsfødevarer i hverdage og weekenddage

Resultaterne fra denne rapport viser, at børn i alderen 4–11 år har et højere indtag af råderumsfødevarer i weekenddage end i hverdage, mens det omvendte mønster ses blandt voksne (15–80 år). Til sammenligning var indtaget af råderumsfødevarer i DANSDA 2011–2013 signifikant højere i weekenden end i hverdagen for hele befolkningen (4–75 år), med den største forskel blandt børn (4–13 år). Definitionen af weekend var i 2011–2013 en smule anderledes, idet hele fredag indgik, hvilket kan forklare en del af forskellen (Nordman & Matthiessen, 2020).

I det danske Sød Balance-projekt var indtaget blandt børn (5–10 år) – i tråd med DANSDA 2021–2024 – højere i weekenddage end i hverdage (Petersen et al., 2026). Amerikanske voksne (≥ 18 år) i NHANES 2003–2012 havde et højere indtag i weekenden, hvor energiindtaget fra råderumsfødevarer i gennemsnit var 49 kcal højere om lørdagen og 55 kcal højere om søndagen sammenlignet med gennemsnitlige hverdage (mandag–torsdag) (An, 2016). Dette er ikke det samme mønster der ses i resultaterne fra DANSDA 2021–2024, hvor de voksne (15–80 år) indtag var størst på hverdage. Der bør dog tages højde for forskelle i definitionen af weekenden, idet NHANES inkluderer hele fredagen som en weekenddag.

Social gradient og indtag af råderumsfødevarer

Der ses muligvis en tendens til en omvendt social gradient i indtaget af råderumsfødevarer i Danmark. I DANSDA 2021–2024 havde voksne (15–80 år) med lang uddannelse et højere indtag af råderumsmadvarer end dem med mellemlang uddannelse, mens mønstret for søde drikke var omvendt: her havde voksne med kort uddannelse det højeste indtag. Samtidig var andelen, der overholdt anbefalingen om højst fem håndfulde pr. uge, lavest blandt dem med lang uddannelse. Hos børn (4–14 år) ses ikke samme mønster; tværtimod tyder data på, at indtaget er højest blandt børn af forældre med kort uddannelse. I projekt Sød Balance var børn af forældre med mellemlang uddannelse den gruppe, hvor flest overholdt anbefalingen, mens færrest overholdt den blandt børn af forældre med lang uddannelse (Petersen et al., 2026).

Tilsvarende resultater ses i NORMO 2014–2024, hvor danske voksne (18–65 år) med højere uddannelse oftere indtog råderumsmadvarer, men sjældnere søde drikke end dem med lavere uddannelse. For børn (7–12 år) var der ingen signifikante forskelle i indtaget af råderumsfødevarer mellem uddannelsesniveauerne (Fagt et al., 2025). Internationale studier viser dog et mere komplekst billede. Et systematisk review blandt teenagere fra høj-indkomst lande fandt, at indtaget af råderumsfødevarer var højest hos dem med lavest uddannelsesniveau (Desbouys et al., 2019). I Holland var indtaget af salte snacks højest blandt børn (1–17 år), hvis forældre havde kort uddannelse, mens voksne (18–79 år) med højere uddannelse indtog flest råderumsfødevarer; for slik og kage var der ingen signifikant forskel (RIVM, 2022). I USA (NHANES) var andelen, der indtog råderumsfødevarer og søde drikke, størst blandt personer med uddannelse over high school (An & Maurer, 2016). I Norge (Norkost 4) fandtes ingen forskel i indtaget af råderumsmadvarer mellem uddannelsesgrupper, men personer med lang uddannelse indtog færre søde drikke (Myhre et al., 2024).

Indtag af alkoholiske drikke

Alkoholiske drikke bidrager med 2–6 % af det daglige energiindtag blandt voksne (15–80 år) i DANSDA 2021–2024, med det højeste indtag blandt mænd i alderen 71–80 år (6 %). Da alkohol indgik i det oprindelige råderum foreslået af DTU, tæller alkoholiske drikke med i de højst 5 % af energien, der må komme fra råderumsfødevarer. Dette betyder, at især ældre mænd (71–80 år) får hele deres råderum dækket af alkohol alene. Hvis alkohol medregnes, stiger voksnes (15–80 år) samlede energiandel fra råderumsfødevarer til 20–23 %. Indtaget af alkoholiske drikke reducerer dermed en del af forskellen mellem børns og voksnes energiandel fra råderumsfødevarer. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på betydningen af de alkoholiske drikke, selvom de ikke er inkluderet i FVSTs anbefaling. Resultaterne i denne rapport indikerer ikke, at voksne har en sundere kost end børn, de får blot deres tomme kalorier fra alkoholiske drikke frem for råderumsfødevarer.

Sammenlignet med DANSDA 2011–2013 ser det ud til, at alkoholiske drikkes bidrag til det daglige energiindtag generelt, er faldet blandt voksne. I 2011–2013 fik kvinder (14–60 år) 4 % og mænd 6 % af deres energi fra alkoholiske drikke, mens andelen i 2021–2024 er lavere for voksne i alderen 15–70 år (kvinder: 2 %, mænd: 3 %). For personer i alderen 61–75 år var andelen i 2011–2013 7 %, hvilket minder om niveauet for de 71–80-årige i 2021–2024 (4–6 %), dog lidt lavere i den seneste undersøgelse (Matthiessen et al., 2021).

Internationale data viser indtag der minder om de danske med variationer i mængde og energibidrag fra alkoholiske drikke. I Australien bidrog alkohol med 3 % af energiindtaget, og ligesom i DANSDA 2021–2024 var indtaget højere hos mænd end hos kvinder og højest blandt mænd i alderen 65–74 år (Australian Bureau of Statistics, 2023). I Storbritannien bidrog alkoholiske drikke med 4 % af energiindtaget hos 19–64-årige og 3 % blandt dem ≥ 65 år, hvilket er omvendt af mønstret i DANSDA 2021–2024 (Office for Health Improvement and Disparities, 2025b).

I Norkost 4 (Norge) var gennemsnitsindtaget af alkoholiske drikke 1785 ml/uge for mænd og 756 ml/uge for kvinder, hvilket minder om gennemsnitsindtaget i DANSDA 2021–2024 (Myhre et al., 2024). I Australien (NNPAS, 2023) var gennemsnitsindtaget blandt voksne (18–75+ år) 823 ml/uge, hvilket er lidt højere end kvindernes (15–70 år), men lavere end mændenes (15–70 år) gennemsnitsindtag i DANSDA 2021–2024 (Australian Bureau of Statistics, 2023). Modsat Danmark indtog voksne i alderen 19–64 år i Storbritannien (NDNS) i gennemsnit mere end dem over 65 år (1001 ml/uge vs. 690 ml/uge) (Office for Health Improvement and Disparities, 2025a).

I DANSDA 2021–2024 ses et stigende indtag af alkoholiske drikke med stigende uddannelsesniveau. Et lignende mønster ses i Norkost 4, hvor voksne (18–80 år) med den højeste uddannelse har det højeste indtag (Myhre et al., 2024). I NORMO 2024 var der derimod ingen forskelle i frekvensen af indtaget af alkoholiske drikke mellem uddannelsesgrupper (Fagt et al., 2025).

Styrker og svagheder

En væsentlig styrke ved denne rapport er, at den er baseret på aktuelle data fra DANSDA 2021–2024. Undersøgelsen omfatter et bredt udsnit af befolkningen i alderen 4–80 år. DANSDA-data er vægtet for centrale sociodemografiske faktorer, hvilket bidrager til et mere repræsentativt billede af danskernes indtag af råderumsfødevarer.

En anden styrke er anvendelsen af en syv-dages kostregistrering, som giver detaljerede data med høj validitet og præcision (Ortega et al., 2015). Metoden afspejler en hel uges indtag og fanger fødevarer, der ikke indtages dagligt. Da kostregistreringen som udgangspunkt udfyldes løbende, reduceres risikoen for hukommelsesbias. Desuden muliggør metoden analyser af forskelle mellem hverdage og weekenddage.

Dog medfører metoden også svagheder. En syv-dages kostdagbog er tidskrævende for deltagerne, hvilket kan påvirke datakvaliteten (Ortega et al., 2015). Der er risiko for rapporteringsbias, hvor deltagerne – bevidst eller ubevidst – underrapporterer indtaget af råderumsfødevarer. Problemet kan være særligt udtalt for børn, hvor forældre udfylder dagbogen, da de ikke altid kender barnets indtag uden for hjemmet.

En yderligere kilde til usikkerhed er brugen af billedserier til portionsstørrelser. Nogle deltagere kan have svært ved at vurdere deres indtag korrekt, hvilket kan føre til både under- og overrapportering (Salvesen et al., 2021). Men det er samtidig nemmere for deltagerne at udfylde kostdagbogen ved brug af billeder i stedet for at indtaget skal vejes (Boushey et al., 2016).

Svarprocenten i DANSDA 2021–2024 er lavere end i tidligere kostundersøgelser, hvilket kan skyldes et stigende antal undersøgelser, som befolkningen inviteres til, hvilket gør, at folk ikke har overskud til at deltage i flere (Ghafourifard, 2024). Dette kan være en faktor for, hvorfor der ses en skæv repræsentation af deltagernes uddannelsesniveaue og en underrepræsentation af deltagere med en kort uddannelse (11 % i DANSDA mod 22 % i den danske befolkning), mens personer med lang uddannelse er overrepræsenteret (50 % mod 38 %) (Fagt et al., 2026). Dog justeres der for den skæve fordeling af uddannelsesniveaue, når data er vægтет. Da kostvaner varierer med uddannelsesniveaue (Groth et al., 2013; Knudsen et al., 2014), kan dette påvirke generaliserbarheden.

Derudover er det sandsynligt, at deltagere i DANSDA generelt er mere sundhedsinteresserede, og at kostvanerne under registreringsperioden har været sundere end normalt. Dette er en kendt tendens ved kostregistrering (Thompson & Subar, 2017), og det kan føre til underrapportering af råderumsfødevarer.

En metodisk udfordring er, at råderumsfødevarer ikke er universelt defineret (Biltoft-Jensen et al., 2022). Definitionen varierer mellem lande, hvilket vanskeliggør internationale sammenligninger uden at analysere på fødevareniveaue.

Perspektiver for forebyggende strategier og forskningsbehov

Det høje indtag af råderumsfødevarer kan have betydelige sundhedsmæssige konsekvenser, herunder øget risiko for overvægt, type 2-diabetes og andre livsstilssygdomme (Nordic Council of Ministers, 2023). Resultaterne i denne rapport understøtter behovet for forebyggende tiltag, der kan reducere indtaget af disse fødevarer – især blandt børn og unge.

For at reducere indtaget af råderumsfødevarer kan der overvejes flere tiltag, herunder oplysning om anbefalinger, regulering af markedsføring rettet mod børn, prisstrategier, politiske tiltag, nudging i detailhandlen og ændring af portionsstørrelser. Eksempelvis kunne tilbud på råderumsfødevarer fjernes (Watt et al., 2020), og forbrugernes valg af fødevarer kan påvirkes gennem nudging, bl.a. ved hjælp af fødevarers placering i butikkerne (Broers et al., 2017). Det sender desuden et u hensigtsmæssigt signal til forbrugerne at fjerne afgifter på råderumsfødevarer som slik og chokolade. Afgiften på sodavand blev fjernet allerede i 2014, hvilket kan have bidraget til den stigning i indtaget af søde drikke, der ses i DANSDA. Studier har desuden vist, at en øget pris på råderumsfødevarer kan mindske indtaget (Redono et al., 2018). WHO anbefaler at begrænse markedsføring af fødevarer med et højt indhold af sukker, salt og fedt til børn (WHO, 2023).

Der er behov for yderligere forskning i, hvilke interventioner der er mest effektive i en dansk kontekst.

Konklusion

Danskernes indtag af råderumsfødevarer er langt over FVSTs anbefaling om højst fem håndfulde om ugen. Børn (4-14 år) får op til seks gange mere energi fra råderumsfødevarer end anbefalet, og voksne (15-80 år) overskrider grænsen med 3-4 gange. Råderumsfødevarer bidrager med 12-30 % af energiindtaget, og når alkohol medregnes, stiger andelen til 20-30 %. Kun få overholder anbefalingen: 1-3 % af børn, 10 % af voksne (15-70 år) og 18 % af de ældste (71-80 år). Kage er den største kilde til råderumsfødevarer - for både børn og voksne - og bidrager med mellem 4 og 8 % af det daglige energiindtag.

Resultaterne indikerer at indtaget af råderumsmadvarer er steget siden 2011–2013 for de 4-70 årige og at indtaget af de søde drikke er steget for de 15-70 årige kvinder. Dette er bekymrende, da et højt indtag af råderumsfødevarer er en kendt risikofaktor for overvægt og livsstilssygdomme. Der ses sociale forskelle: personer med lang uddannelse indtager flest råderumsmadvarer, mens personer med kort uddannelse indtager flest søde drikke.

Disse resultater peger på et behov for målrettede indsatser. Mulige tiltag omfatter regulering af markedsføring, prisstrategier, nudging i detailhandlen og mindre portionsstørrelser. Der er også behov for yderligere forskning i effektive interventioner i en dansk kontekst.

Referencer

- An, R., Maurer, G. *Consumption of sugar-sweetened beverages and discretionary foods among US adults by purchase location*. Eur J Clin Nutr 70, **2016**
- An, R. *Weekend-weekday differences in diet among U.S. adults, 2003–2012*. Annals of Epidemiology 26 (1), **2016**
- Australian Bureau of Statistics (**2023**), [Food and nutrients](#), ABS Website, besøgt d. 25. November 2025.
- Biltoft-Jensen, AP., Ygil, KH., Christensen, T., Matthiessen, J. *Råderummet til tomme kalorier og en ernæringsprofileringsmodel til at klassificere næringsfattige og energitætte fødevarer*. DTU Fødevareinstituttet, **2021a**
- Biltoft-Jensen, AP., Gibbons, SJ., Kørup, K., Bestle, SMS., Christensen, BJ., Trolle, E., Lassen, AD. & Matthiessen, J., *Danskerne er verdensmestre i slikindkøb*, E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet, **2021b**
- Biltoft-Jensen, AP., Matthiessen, J., Ygil, KH., Christensen, T. *Defining Energy-Dense, Nutrient-Poor Food and Drinks and Estimating the Amount of Discretionary Energy*. Nutrients 14(7), Article 1477. **2022**
- Biltoft-Jensen, A, Ygil, KH, Knudsen, L, Matthiessen, J, Fagt, S, Trolle, E, Nielsen, TH, Hansen, DM, Licht, CL, Martens, M, Hambly, C, Speakman, JR, Christensen, T. *Validation of the 2 × 24 h recall method and a 7- d web-based food diary against doubly labelled water in Danish adults*. Br J Nutr. 130(8):1444- 1457. **2023**
- Boushey. CJ., Spoden, M., Zhu, FM., Delp, EJ., Kerr, DA. *New mobile methods for dietary assessment: review of image-assisted and image-based dietary assessment methods*. Proceedings of the Nutrition Society. 2017;76(3), **2016**
- Broers, VJV., De Breucker, C., Van den Broucke, S., Luminet, O. *A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of nudging to increase fruit and vegetable choice*. European Journal of Public Health, 27 (5). **2017**
- Danmarks Statistik, *Statistikbanken*. Online: <https://www.statistikbanken.dk/20139>, (besøgt d. 24.11.2025).
- Desbouys, L., Méjean C., De Henauw, S., Castebon, K. *Socio-economic and cultural disparities in diet among adolescents and young adults: a systematic review*. Public Health Nutrition, **2019**
- Euromonitor International. Market Sizes [Confectionery, Soft drinks, Denmark, 2020-2025]. Online <https://www.euromonitor.com> (besøgt d. 23.01.2026)
- Fagt, S., Andersen, LF., Barbieri, HE., Helldan, A., Matthiessen, J., McClure, ST., Raulio, S., Sørensen, MR., Thorgeirsdottir, H., Trolle, E. *Nordic Monitoring 2014-2024 – Status and development of diet, physical activity, use of nicotine products, alcohol and overweight*. Nordic Council of Ministers, **2025**
- Fagt, S., Christensen, T., Biltoft-Jensen, A., Matthiessen, J., Christensen, C., Sørensen, MR., Henriksen, K., McClure, S., Trolle, E. *Danskernes kostvaner 2021-2024. Hovedresultater*. DTU Fødevareinstituttet, **2026**

- Ghafourifard, M. *Survey Fatigue in Questionnaire Based Research: The Issues and Solutions*. J Caring Sci. 13(4), **2024**
- 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 Fødevareinstituttet, **2013**
- Knudsen, VK., Matthiessen, J., Biloft-Jensen AP., Sørensen, MR., Groth, MV., Trolle, E., Christensen, T., Fagt, S. *Identifying dietary patterns and associated health-related lifestyle factors in the adult Danish population*. European Journal of Clinical Nutrition (68), **2014**
- Matthiessen, J., Fagt, S. *Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000-2013*. E-artikkel fra DTU Fødevareinstituttet. **2017**
- Matthiessen, J, Ygil, KH., Christensen, T., Biloft-Jensen, A. *Nye maksimumgrænser for søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke*. DTU Fødevareinstituttet. **2021**
- Matthiessen, J., Christensen, T., Biloft-Jensen A. *Lightdrikke: Sammenhæng med kostkvalitet og drikkevaner i Danmark*. DTU Fødevareinstituttet. **2024**
- Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. *De officielle Kostråd: Spis mindre af det søde, salte og fede*, **2021**
- Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. *Råderum faktaark*, **2024**
- Myhre, JB., Brodin, MMA., Andersen, LF. *Norkost 4 - En landsomfattende kostholdsundersøgelse*. Oslo: Helsedirektoratet. **2024**
- Nordic Council of Ministers. *Nordic Nutrition Recommendations 2023. Integrating environmental aspects*. Nord 2023:003, Nordic Council of Ministers, **2023**
- Nordman, M., Matthiessen J. *Danes have most unhealthy eating habits on Saturdays and are least active on Sundays*. E-artikkel fra DTU Fødevareinstituttet. **2020**
- Office for Health Improvement and Disparities (**2025a**), [National Diet and Nutrition Survey 2019 to 2023 - GOV.UK](#), NDNS 2019 to 2023: Chapter 4 data, table 4_1c. Besøgt d. 25. November 2025
- Office for Health Improvement and Disparities (**2025b**), [National Diet and Nutrition Survey 2019 to 2023 - GOV.UK](#), NDNS 2019 to 2023: Chapter 5 data, table 5_14. Besøgt d. 25. November 2025
- Ortega, RM., Pérez-Rodrigo, C., López-Sobaler, AM. *Dietary assessment methods: dietary records*. Nutr Hosp 31. **2015**
- Petersen, CF., Biloft-Jensen, AP., Matthiessen J. *Sød Balance – Børns indtag af råderumsfødevarer i indskolingen: Baseline rapport 2024/2025*, DTU Fødevareinstituttet, **2026**
- Paulsen, MM., Myhre, JB., Totland, TH., Andersen, LF. *Discretionary foods and drinks in Norwegian children and adolescents' diet: data from the national dietary survey Ungkost 3*. Public Health Nutrition, **2023**

Poulsen, M., Jacob, AE., Davydova, A., Matthiessen, J., Christensen, T., Biltoft-Jensen, A. Løbner, MH., Junge, JY., Andersen, GBH., Frøstrup, NFA., Kidmose, U. *Helhedssyn på lightdrikke*. DTU fødevareinstituttet og Aarhus Universitet, **2024**

Redono, M., Hernández-Aguado, I., Lumbreras, B. *The impact of the tax on sweetened beverages: a systematic review*. The American Journal of Clinical Nutrition, 108 (3). **2018**

RIVM, National Institute for Public Health and Environment. *The diet of the Dutch Results of the Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021 on food consumption and evaluation with dietary guidelines*, **2022**

Salvesen, L., Engeset, D., Øverby, NC., Medin, AC. *Development and evaluation of image-series for portion size estimation in dietary assessment among adults*. Journal of Nutritional Science. **2021**

Sundhedsstyrelsen. *Anbefalinger om alkohol*. **2022**

Thompson, FE., Subar, AF. Dietary Assessment Methodology. In Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease (Fourth Edition); Coultson AM, Boushey CJ, Feruzzi MG, Delahanty LM, Eds.; Academic Press, 2017; pp. 5–48, ISBN 9780128029282. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802928-2.00001-1>

Watt, TLS., Beckert, W., Smith, RD., Cornelsen, L. *Reducing consumption of unhealthy foods and beverages through banning price promotions: what is the evidence and will it work?* Public Health Nutrition. 2020;23(12). **2020**

World Health Organization (WHO). *Policies to protect children from the harmful impact of food marketing: WHO guideline*. Geneva. **2023**

Bilag

Bilag 1 - Gennemsnitsindtag af råderumsfødevarer i håndfulde

Bilag 1 Indtag i håndfulde/uge (gns. ± SD) af råderumsfødevarer opdelt efter alder og køn

	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år Piger (n=130)	11-14 år Drenge (n= 122)	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80 år Kvinder (n=208)	71-80 år Mænd (n=196)
Råderumsfødevarer								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	25 ± 14	26 ± 11	26 ± 13	21 ± 11	20 ± 13	17 ± 12	12 ± 9	12 ± 9
Søde drikke								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	4 ± 4	4 ± 4	3 ± 3	4 ± 3	4 ± 5	5 ± 6	1 ± 3	2 ± 4
Råderumsmadvarer								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	22 ± 11	21 ± 10	23 ± 12	17 ± 9	16 ± 11	12 ± 9	11 ± 8	10 ± 9
Slik								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	4 ± 4	4 ± 3	5 ± 4	4 ± 4	3 ± 4	2 ± 3	1 ± 2	1 ± 2
Chokolade								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	3 ± 4	3 ± 3	3 ± 4	3 ± 3	3 ± 4	2 ± 4	2 ± 3	2 ± 3
Snackbarer								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2	0 ± 1	0 ± 1	0 ± 1
Salte snacks								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	2 ± 3	3 ± 4	3 ± 4	2 ± 3	2 ± 3	1 ± 3	0 ± 1	0 ± 1
Kage								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	8 ± 6	6 ± 5	8 ± 6	5 ± 5	6 ± 6	4 ± 5	7 ± 6	6 ± 6
Kiks								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 1	1 ± 1	1 ± 2	0 ± 1	0 ± 1	0 ± 2
Is og desserter								
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	2 ± 3	2 ± 3	2 ± 2	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2

Data vises ikke, hvis der er under 5 deltagere i en gruppe (-). Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter

Bilag 2 – Andelen der lever op til anbefalingen fordelt på køn

Bilag 2 Kønsfordelingen ift. hvor mange der lever op til anbefalingen om højst fem håndfulde råderumsfødevarer om ugen.

	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år (n=252)	15-70 år (n=2798)	71-80 år (n=404)
Andel piger/kvinder der overholder anbefaling					
% (n)	2 (1)	2 (2)	2 (130)	7 (106) ^b	14 (29)
Andel drenge/mænd der overholder anbefaling					
% (n)	4 (3)	0 (0)	2 (122)	12 (167) ^a	22 (43)

Bogstaverne a og b er anvendt til at vise statistisk signifikante forskelle mellem kønnene ($p < 0,05$). a angiver den højeste værdi.

Bilag 3 - Gennemsnitsindtag af råderumsfødevarer i gram

Bilag 3 Indtag i g/uge (gns. ± SD) af råderumsfødevarer opdelt efter alder og køn

	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år Piger (n=130)	11-14 år Dreng (n= 122)	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80 år Kvinder (n=208)	71-80 år Mænd (n=196)
Søde drikke								
g/uge (gns. ± SD)	913 ± 1066	1358 ± 1247	1745 ± 1595	2221 ± 1698	1867 ± 2539	2400 ± 2928	676 ± 1342	765 ± 1752
Råderumsmadvarer								
g/uge (gns. ± SD)	636 ± 341	764 ± 376	911 ± 491	775 ± 412	637 ± 421	603 ± 461	466 ± 357	524 ± 446
Slik								
g/uge (gns. ± SD)	110 ± 98	153 ± 117	190 ± 175	167 ± 175	107 ± 173	101 ± 176	30 ± 61	43 ± 113
Chokolade								
g/uge (gns. ± SD)	68 ± 85	81 ± 75	101 ± 114	98 ± 108	98 ± 121	90 ± 135	51 ± 87	57 ± 93
Snackbarer								
g/uge (gns. ± SD)	27 ± 44	28 ± 46	44 ± 73	38 ± 61	18 ± 53	15 ± 58	-	3 ± 27
Salte snacks								
g/uge (gns. ± SD)	44 ± 55	88 ± 95	89 ± 108	80 ± 101	48 ± 89	55 ± 107	6 ± 30	7 ± 32
Kage								
g/uge (gns. ± SD)	230 ± 201	236 ± 209	334 ± 262	264 ± 241	246 ± 234	232 ± 256	283 ± 275	322 ± 335
Kiks								
g/uge (gns. ± SD)	31 ± 47	32 ± 49	31 ± 45	25 ± 50	21 ± 51	17 ± 49	16 ± 37	20 ± 68
Is og desserter								
g/uge (gns. ± SD)	124 ± 142	146 ± 198	122 ± 163	104 ± 159	98 ± 165	92 ± 176	78 ± 147	73 ± 149

Data vises ikke, hvis der er under 5 deltagere i en gruppe (-). Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter

Bilag 4 – Gennemsnitlig energiandel af råderumsfødevarer

Bilag 4 Gennemsnitsmængden (gns.± SD) af energi fra råderumsfødevarer og opdelt i de enkelte fødevarergrupper. Tabel er vist for de enkelte alders- og kønsgrupper.

	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år Piger (n=130)	11-14 år Drenge (n= 122)	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80 år Kvinder (n=208)	71-80 år Mænd (n=196)
Råderumsfødevarer								
E% (gns.± SD)	22 ± 10	24 ± 10	31 ± 12	23 ± 10	20 ± 10	17 ± 10	15 ± 9	14 ± 10
Søde drikke								
E% (gns.± SD)	2 ± 2	3 ± 3	4 ± 5	4 ± 3	3 ± 4	4 ± 5	2 ± 4	1 ± 3
Råderumsmadvarer								
E% (gns.± SD)	19 ± 9	22 ± 9	27 ± 11	19 ± 9	17 ± 9	13 ± 9	14 ± 8	13 ± 10
Slik								
E% (gns.± SD)	4 ± 3	4 ± 3	5 ± 5	4 ± 4	3 ± 4	2 ± 4	1 ± 2	1 ± 3
Chokolade								
E% (gns.± SD)	3 ± 4	3 ± 3	4 ± 4	3 ± 3	4 ± 4	3 ± 4	2 ± 3	2 ± 3
Snackbarer								
E% (gns.± SD)	1 ± 2	1 ± 2	2 ± 3	1 ± 2	1 ± 2	0 ± 1	-	0 ± 1
Salte snacks								
E% (gns. ± SD)	2 ± 2	3 ± 4	3 ± 4	3 ± 3	2 ± 3	2 ± 3	0 ± 1	0 ± 1
Kage								
E% (gns.± SD)	7 ± 5	6 ± 5	9 ± 6	6 ± 6	6 ± 5	5 ± 5	8 ± 7	8 ± 8
Kiks								
E% (gns.± SD)	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2	0 ± 1	1 ± 1	1 ± 2
Is og desserter								
E% (gns.± SD)	2 ± 3	1 ± 2	2 ± 3	1 ± 2	2 ± 3	1 ± 2	2 ± 3	1 ± 2

Data vises ikke, hvis der er under 5 deltagere i en gruppe (-). Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter

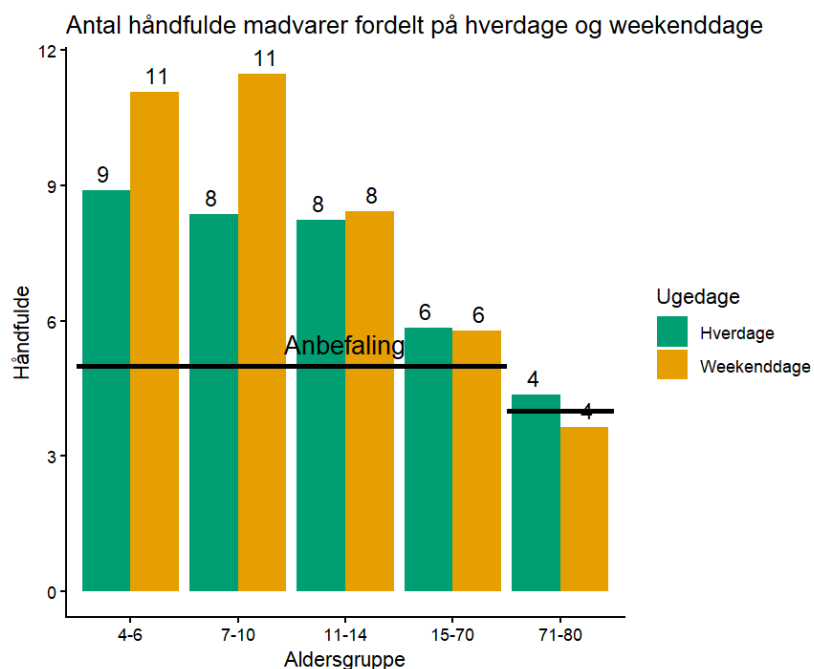
Bilag 5 – Andelen der lever op til drikkevareanbefalingen fordelt på køn

Bilag 2 Kønsfordelingen ift. hvor mange der lever op til anbefalingen om højst en ”håndfuld” søde drikke om ugen.

	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år (n=252)	15-70 år (n=2798)	71-80 år (n=404)
Andel piger/kvinder der overholder anbefaling					
% (n)	2 (1)	2 (2)	2 (130)	7 (106) ^b	14 (29)
Andel drenge/mænd der overholder anbefaling					
% (n)	4 (3)	0 (0)	2 (122)	12 (167) ^a	22 (43)

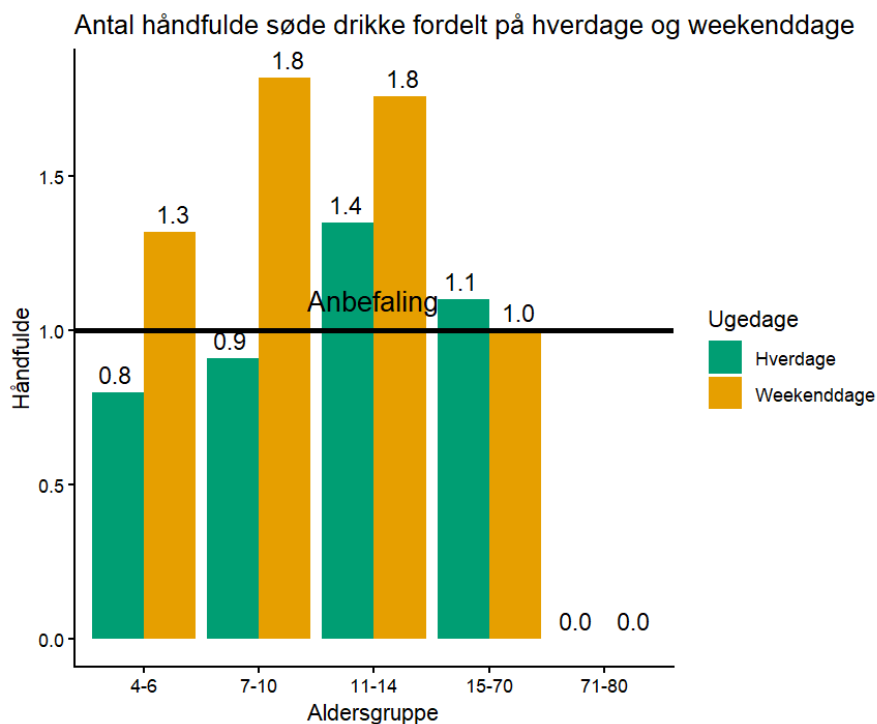
Bogstaverne a og b er anvendt til at vise statistisk signifikante forskelle mellem kønnene ($p < 0,05$). a angiver den højeste værdi.

Bilag 6 – Gennemsnitlige madvarer og drikkevarer i hverdage og weekenddage



Bilag 6a Ugentligt medianindtag af råderumsmadvarer i håndfulde opdelt i hverdage (grøn) og weekenddage (orange) fordelt på de forskellige aldersgrupper.

Den sorte vandrette streg angiver anbefalingen på højst fem (fire for 70+) håndfuld om ugen. Hverdage: mandag til og med fredag frokost. Weekend: fredag eftermiddage til og med søndag aften



Bilag 6b Ugentligt medianindtag af søde drikke i håndfulde opdelt i hverdage (grøn) og weekenddage (orange) fordelt på de forskellige aldersgrupper.

Den sorte vandrette streg angiver anbefalingen på højst en "håndfuld" søde drikke om ugen. Hverdage: mandag til og med fredag frokost. Weekend: fredag eftermiddage til og med søndag aften

Bilag 7 – Gennemsnitsindtag af råderumsfødevarer efter uddannelsesniveau

Bilag 7 Indtag opdelt efter uddannelsesniveau for børn (4-14 år) og voksne (15-80 år).

	Børn (4-14 år) (n=591)		Voksne (15-80 år) (n=3199)		
	Kort og mellemlang udd.* (n=188)	Lang udd.* (n=403)	Kort udd.** (n=359)	Mellemlang udd.** (n=1257)	Lang udd.** (n=1583)
Procentfordeling (%)	29	68	11	39	50
Råderumsfødevarer					
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	25 ± 14	25 ± 11	18 ± 12	17 ± 13	18 ± 11
E % (gns. ± SD)	25 ± 11	25 ± 10	20 ± 11	17 ± 10	18 ± 10
Søde drikke					
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	5 ± 4	3 ± 3	5 ± 6	4 ± 6	3 ± 4
ml/uge (gns. ± SD)	1852 ± 1685	1272 ± 1211	2302 ± 2849	2172 ± 2891	1524 ± 2233
E % (gns. ± SD)	4 ± 4	3 ± 2	4 ± 5	3 ± 5	2 ± 3
Råderumsmadvarer					
Håndfulde/uge (gns. ± SD)	20 ± 12	22 ± 10	13 ± 10	13 ± 10	15 ± 10
g/uge (gns. ± SD)	744 ± 431	791 ± 401	600 ± 462	571 ± 436	642 ± 429
E % (gns. ± SD)	21 ± 10	22 ± 10	15 ± 10	14 ± 9	16 ± 9

Interviewet forælders uddannelse (79 % mødre). *11-14-årige der selv udfyldte har angivet egen uddannelse som "Går i skole". ** 15-17-årige har angivet egen uddannelse som "Går i skole". Kort udd. dækker over grundskole og Går i skole. Kort og mellemlang udd. dækker over grundskole, går i skole, gymnasial og erhvervsfaglige uddannelser. Lang udd. dækker over ph.d., kort, mellemlang og lang videregående uddannelse. Råderumsfødevarer er søde sager, salte snacks og søde drikke. Råderumsmadvarer er søde sager og salte snacks. Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter.

Bilag 8 – Gennemsnitsindtag af alkoholiske drikke

Bilag 8a Antal ugentlige brugere og gennemsnitlige indtag af alkoholiske drikke for voksne (15-80 år) i ml/uge, andel af energiindtag og antal genstande opdelt efter uddannelsesniveau

	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80 år Kvinder (n=208)	71-80 år Mænd (n=196)
Antal ugentlige brugere				
% (n)	67 (981)	74 (994)	81 (169)	87 (171)
Ugentlig mængde				
ml/uge (gns. ± SD)	776 ± 1341	1650 ± 2642	800 ± 889	1764 ± 1714
Andel af ugentligt energiindtag				
E% (gns. ± SD)	4 ± 6	5 ± 7	5 ± 5	8 ± 7
Antal ugentlige genstande*				
n/uge (gns. ± SD)	5 ± 9	8 ± 11	5 ± 6	10 ± 9

*En genstand er beregnet til ca. 450 kJ (almindelig øl (33 cl), guldøl 5,6% (25 cl), stærk øl 7% (22 cl), vin (12 cl), hedvin (8 cl), spiritus (4 cl)), (Matthiessen et al. 2021)

Bilag 8b Gennemsnitlige indtag af alkoholiske drikke for voksne (15-80 år) i ml/uge, andel af energiindtag og antal genstande opdelt efter uddannelsesniveau

	Voksne 15-80 år (n=3199)		
	Kort udd.* (n=359)	Mellemlang udd.* (n=1257)	Lang udd.* (n=1583)
Ugentlig mængde			
ml/uge (gns. ± SD)	1015 ± 1754	1246 ± 2224	1283 ± 1990
Andel af ugentligt energiindtag			
(gns. ± SD)	4 ± 6	4 ± 6	4 ± 6
Antal ugentlige genstande**			
n/uge (gns. ± SD)	5 ± 8	6 ± 9	6 ± 10

*15-17-årige har angivet egen uddannelse som "Går i skole". Kort udd. dækker over grundskole og Går i skole. Mellemlang udd. dækker over grundskole, går i skole, gymnasial og erhvervsfaglige uddannelser. Lang udd. dækker over ph.d., kort, mellemlang og lang videregående uddannelse. **En genstand er beregnet til ca. 450 kJ (almindelig øl (33 cl), guldøl 5,6% (25 cl), stærk øl 7% (22 cl), vin (12 cl), hedvin (8 cl), spiritus (4 cl)), (Matthiessen et al. 2021)

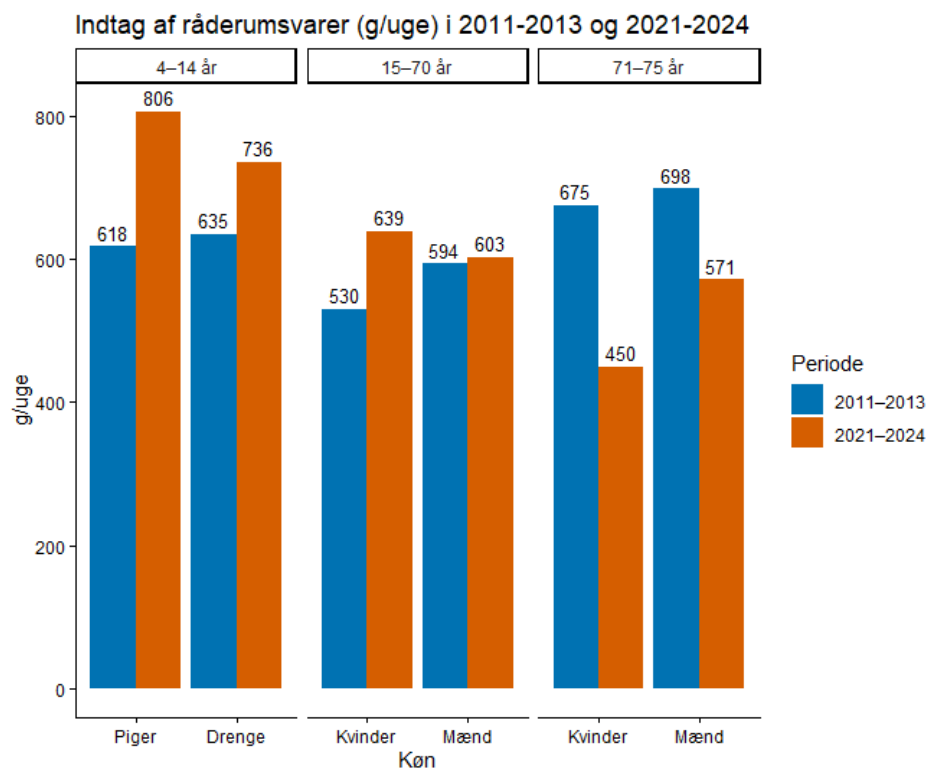
Bilag 9 – Indtag af råderumsfødevarer inklusiv alkoholiske drikke

Bilag 9 samlet indtag af råderumsmadvarer, søde drikke inkl. alkoholiske drikke og energiandelen

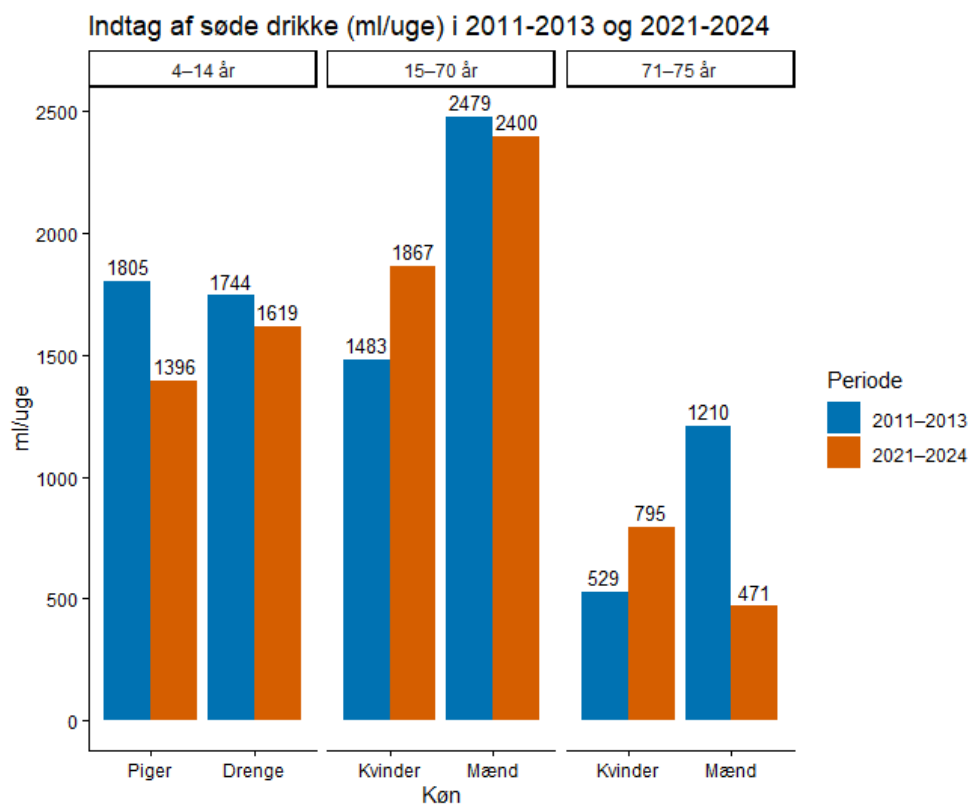
	4-6 år (n= 129)	7-10 år (n= 241)	11-14 år Piger (n=130)	11-14 år Dreng (n= 122)	15-70 år Kvinder (n=1458)	15-70 år Mænd (n=1340)	71-80 år Kvinder (n=208)	71-80 år Mænd (n=196)
Søde drikke inkl. alkohol								
ml/uge (median (IQR))	600 (150–1300)	1100 (450–1980)	865 (534–1154)	752 (454–1068)	1805 (820–3610)	3165 (1500- 5420)	1125 (370- 1930)	1890 (980- 3550)
Energiandel af råderumsfødevarer + alkoholiske drikke								
E% (median (IQR))	20 (16-28)	24 (18-31)	30 (22-38)	22 (15-27)	23 (16-31)	21 (14-28)	20 (15-26)	21 (13-30)
Ugentligt energiindtag fra råderum inkl. alkoholiske drikke								
MJ/uge (median (IQR))	9,9 (7,5-12,3)	12,8 (8,5-17,7)	15,3 (10,5-21,2)	14,4 (9,5-19,9)	13,0 (8,6-17,8)	14,4 (9,0-21,3)	9,3 (6,1-12,9)	12,5 (6,6-18,3)
Råderummets størrelse ift. anbefalingen	4,1 gange større	4,8 gange større	5,8 gange større	4,4 gange større	4,7 gange større	4,1 gange større	3,8 gange større	4,3 gange større

Søde drikke inkluderer sodavand, saftvand, energidrikke osv., inkl. Lightprodukter.

Bilag 10 – Udvikling i indtaget af råderumsfødevarer i gennemsnitsværdier



Bilag 10a Indtaget af råderumsvarer fra DANSDA 2011-2013 (blå) og 2021-2024 (orange) fordelt på aldersgrupper og køn. Data vist i gennemsnitsværdier. Definitionen af råderummet er ikke helt ens mellem de to undersøgelser. I DANSDA 2011-2013 var de ældste deltagere 75 år, derfor bruges kun data i samme aldersinterval fra DANSDA 2021-2024 til sammenligningen.



Bilag 10b Indtaget af søde drikke fra DANSDA 2011-2013 (blå) og 2021-2024 (orange) fordelt på aldersgrupper og køn. Data vist i gennemsnitsværdier. Definitionen af råderummet er ikke helt ens mellem de to undersøgelser. I DANSDA 2011-2013 var de ældste deltagere 75 år, derfor bruges kun data i samme aldersinterval fra DANSDA 2021-2024 til sammenligningen.



DTU Fødevareinstituttet
DTU National Food Institute

Henrik Dams Allé
2800 Kgs Lyngby

+45 35 88 70 00

food.dtu.dk