

Mere bæredygtighed i hverdagen? Det går langsomt med at købe mere grønt og mindre kød og mælk

Af Sisse Fagt, Marija Langwagen og Anja Biltoft-Jensen, Forskningsgruppen for Ernæring, Bæredygtighed og Sundhed, DTU Fødevarerinstitutionen

I de senere år har der været en stigende interesse for at leve bæredygtigt og spise mindre kød. Men i hvor høj grad slår intentionerne igennem, når man ser på danskernes indkøbsvaner? Denne E-artikel gennemgår data for danskernes indkøb af kød, frugt, grøntsager, mejeriprodukter, plantebaserede alternativer til kød og mejeriprodukter, bælgrugter, nødder m.m.

I de senere år har klimadebatten og lancering af nye sunde og bæredygtige kostråd (Fødevarerstyrelsen, 2021) ført til en stigende interesse i befolkningen for at leve mere bæredygtigt. Flere angiver, at de spiser mindre kød (Coop Analyse & DVF, 2021), eller at de gerne vil spise mindre kød (Hesselbjerg et al, 2021). Desuden havde mere end hver femte et nytårsforsæt om mere bæredygtighed i hverdagen i 2021 (Ritzau, 2020). Men spørgsmålet er, om danskernes intentioner og opfattelse af egne ændrede kostvaner kan ses på de senere års indkøb af især kød, grønt og plantebaserede alternativer til kød og mælk?

I denne artikel har DTU Fødevarerinstitutionen set på data for salg af kød, frugt, grøntsager, mejeriprodukter, plantebaserede alternativer til kød og mejeriprodukter, bælgrugter, nødder m.m., som kan beskrive udviklingen fra 2006-2021. For visse fødevarer er der kun data fra 2007 og frem. Resultaterne er primært baseret på indkøbsdata fra Euromonitor (Euromonitor International, 2022) og dækker ikke mad købt på restauranter, kantiner, cafeer og lignende.

Indledningsvis vises en opsummering af De officielle Kostråd (Fødevarerstyrelsen, 2021), der knytter sig til fødevarergruppen.

Fakta om datakilder

Den primære datakilde er salgsdata fra Euro-monitor, som dækker salg i detailhandlen i Danmark. Salgsdata er udvalgt indenfor animalske fødevarergrupper, hvor der typisk findes plantebaserede alternativer. Det vil sige:

- **Mælk**, hvor der er plantedrikke, der både ligner og kan anvendes på samme måde som f.eks. komælk.
- **Kød**, hvor der er plantebaserede kødalternativer, der både ligner og kan anvendes på samme måde som kød.
- **Frugt**, grøntsager, bælgrugter, nødder og frø, idet De officielle Kostråd omtaler specifikt disse fødevarergrupper som en del af en planterig og sund kost.

Euromonitor dækker ikke indkøbet af alle fødevarergrupper lige godt. Her har vi valgt at vise de fødevarergrupper, hvor der er betydeligt indkøb af plantebaserede alternativer samt de fleste fødevarergrupper, der omtales i de officielle kostråd.



Salg af kød og kødalternativer

Officielt kostråd: Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk

Skær ned på kødet. Ca. 350 gram kød om ugen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Begræns især okse- og lammekød.

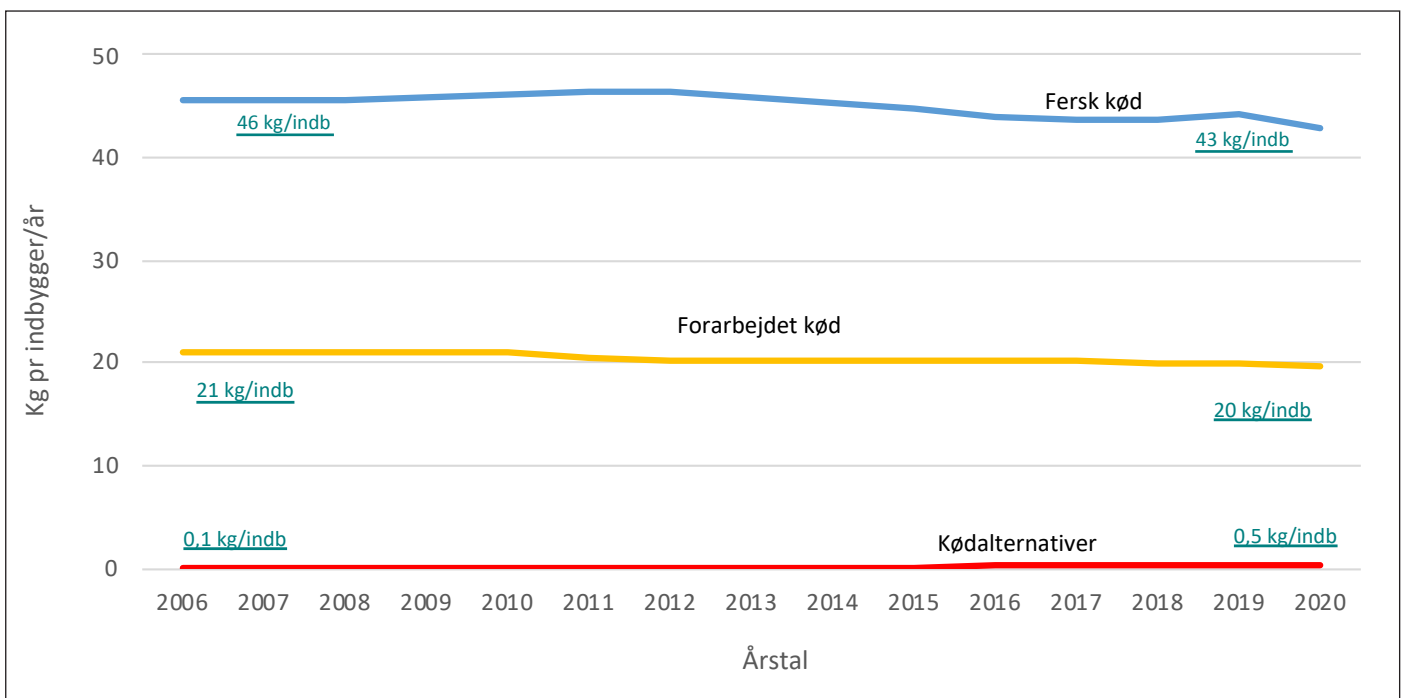
Begræns forarbejdet kød mest muligt, dvs. kød, der f.eks. er røget og saltet.

Vælg primært kød og kødprodukter med maks. 10% fedt. Gå efter kød og kødprodukter med Nøglehullet.

Skru op for bælgfrugter Ca. 100 gram om dagen (tilberedt mængde) er tilpas (ud over de 600 gram grøntsager og frugter), når du spiser planterigt og varieret.

Fødevestyrelsen (2021)

Danskerne har et højt kødforbrug, selvom der har været kødalternativer som ekstruderet soja, tofu, seitan m.m. på det danske marked i flere årtier. I de senere år er flere nye kødalternativer kommet på markedet, som minder om f.eks. fersk hakket kød, kyllingenuggets, schnitzler m.m. Kødalternativerne forhandles desuden i de store detailhandelskæder og ikke kun i specialbutikker (Aarup, 2020a).



Figur 1. Salg af fersk og forarbejdet kød samt kødalternativer (kg pr indbygger/år)

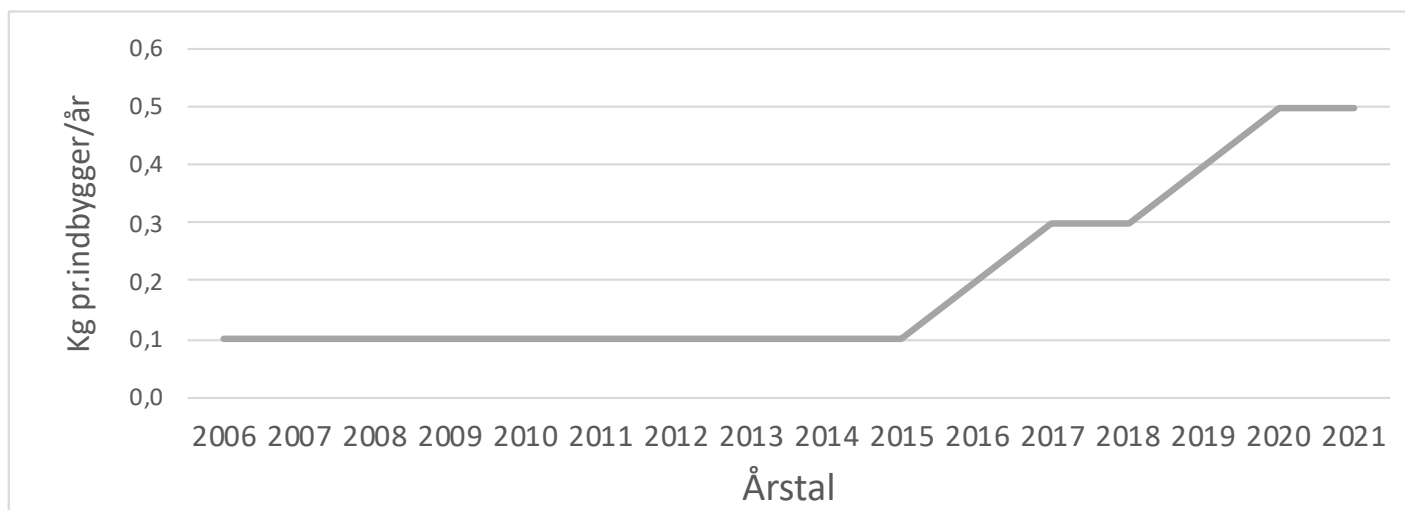
Mængden af indkøbte kødalternativer fylder næsten ingenting sammenlignet med indkøbet af fersk og forarbejdet kød¹.

Fersk og forarbejdet kød dækker over kød fra okse, kalv, gris, lam, fjerkræ m.m., men ikke indmad. Kødalternativer dækker over plantebaserede alternativer til kød som fx plantefars og plantebøffer

¹ Når man sammenligner mængder af indkøbt kød og kødalternativer, sælges en del af kødalternativerne som ekstruderede, tørre produkter, som skal tilsættes væske, før de er spiseklare. Derfor vil mængden af spiseklare kødalternativer være lidt undervurderede i ovenstående tal. Ligeledes vil mængden af indkøbt fersk kød være højere end det spiseklare kød, idet kødet svinder med op til 20% ved stegning og anden tilberedning. Da de tørrede kødalternativer (f.eks. soja granulat) i Euromonitors data optræder med små mængder sammenlignet med de "ferske" kødalternativer, har det næppe den store betydning.

Danskerne købte ca. 62 kg fersk og forarbejdet kød pr indbygger i 2020, hvilket svarer til over 1 kg kød om ugen pr person. Indkøbet af kød har været svagt faldende med ca. 6% fra 2006 til 2020, mens indkøb af kødalternativer har været stigende. Tendensen bekræftes i Coops salgstal (Coop, 2022). Den indkøbte mængde kød er højere end den mængde kød, som maksimalt anbefales i de officielle kostråd, selv når der tages højde for forskellige former for svind i den indkøbte mængde af især fersk kød.

Zoomer man ind på indkøbet af kødalternativer (tørrede og ”ferske”) alene, ser man en markant udvikling i indkøbet siden 2015 (figur 2).



Figur 2. Salg af kødalternativer (kg pr indbygger/år)

Salg af kødalternativer er mere end tredoblet fra 2015 til 2021². Mængden i 2021 svarer til, at hver indbygger køber to pakker kødalternativ om året.

²Fra 2017 medtages alternativer til fisk sammen med kødalternativerne. En del af stigningen kan således skyldes, at der medtages flere produkter i gruppen.



Salg af mælk og plantedrik

Officielt kostråd: Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Vælg primært skummet-, mini- eller kærnemælk.

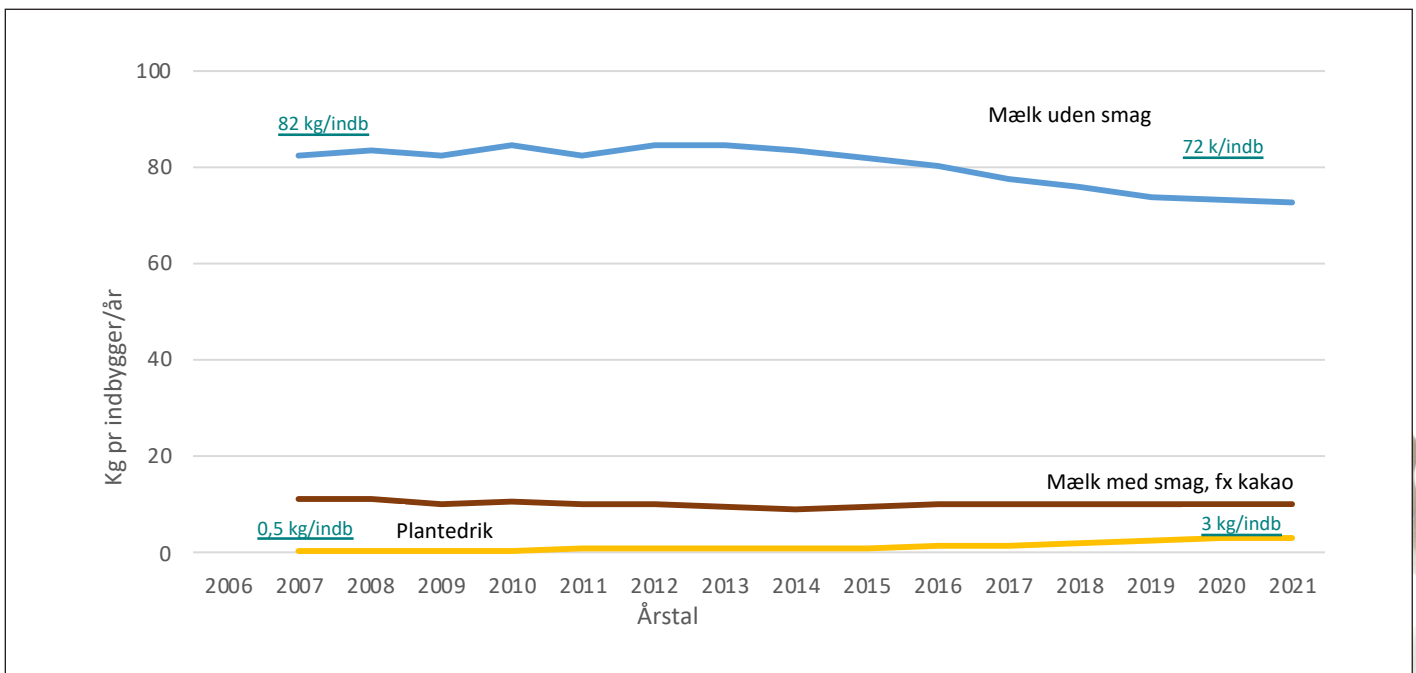
Vælg primært syrnede mælkeprodukter, f.eks. yoghurt naturel med maks. 1,5% fedt og oste med maks. 17% fedt (30+). Begræns mejeriprodukter med højt fedtindhold, fx fløde.

Ca. 250 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Mængden gælder også for børn på 2-5 år og større børn. Hvis du endnu ikke er helt i mål med at spise planterigt og varieret med mange bælgfrugter og mørkegrønne grøntsager, kan en mængde på 300-350 ml mælk eller mælkeprodukt dagligt være tilpas.

Fødevestyrelsen (2021)

Plantedrikke har været på det danske marked i mange år, eftersom danskere med mælkeallergi eller laktoseintolerance har drukket mælkealternativer som soja- og risdrik.

Udviklingen i danskernes indkøb af mælk og plantedrikke viser:

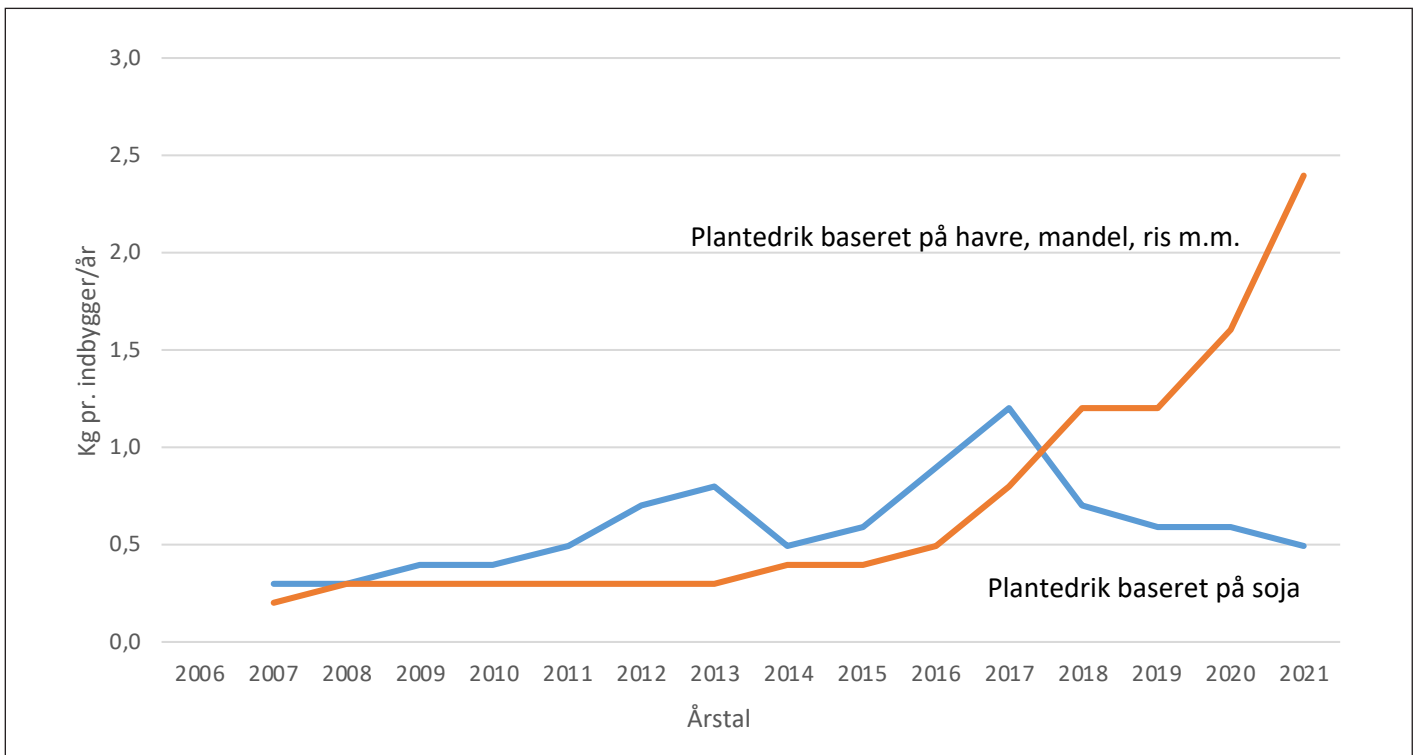


Figur 3. Salg af mælk og plantedrikke (kg pr indbygger/år)

- Danskerne købte syv gange så meget plantedrik i 2021 som i 2007, men det fylder stadig meget lidt i forhold til mælk.
- Salg af mælk uden smag er faldet med ca. 10% siden 2012, mens købet af mælk med smag, f.eks. kakao-mælk har været nogenlunde stabilt.
- Danskerne købte godt 80 liter mælk med og uden smag pr. indbygger og 3 liter plantedrik pr. indbygger i 2021. Det svarer til hhv. ca. 280 ml mælk pr dag og 8 ml plantedrik pr dag. Indkøbet af mælk er således tæt på den anbefalede mængde i forhold til de officielle kostråd.

Zoomer man ind på indkøbet af plantedrikke i figur 4, kan man se, at:

- Sojadrik ikke længere er den mest almindelige indkøbte plantedrik i 2021.
- Indkøbet af sojadrik er faldet, mens indkøbet af andre typer plantedrik er fordoblet de seneste år.
- Det samlede indkøb af plantedrik svarer til, at hver indbygger drikker et glas plantedrik hver anden til hver tredje i 2021.



Figur 4. Salg af plantedrikke fordelt på type (kg pr indbygger/år)

Indkøb af frugt og grønt

Officielt kostråd: Spis flere grøntsager og frugter

Spis 600 g grøntsager og frugter om dagen - altså '6 om dagen'. Bælgfrugter tæller også med i de '6 om dagen'. Når du kun spiser lidt kød, dvs. 350 gram kød om ugen, så skal du som rettesnor hver dag spise 100 gram bælgfrugter ud over de '6 om dagen'.

Mindst halvdelen af de '6 om dagen' skal være grøntsager. Vælg især: Grove grøntsager som ærter, kål, rodfrugter og bælgfrugter. Bælgfrugter er f.eks. brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, sojabønner, linser og kikærter.

Mørkegrønne grøntsager som spinat, broccoli og grønkål (ca. 100 gram om dagen er tilpas).

Røde og orange grøntsager som gulerødder, tomat og rød peberfrugt (ca. 100 gram om dagen er tilpas).

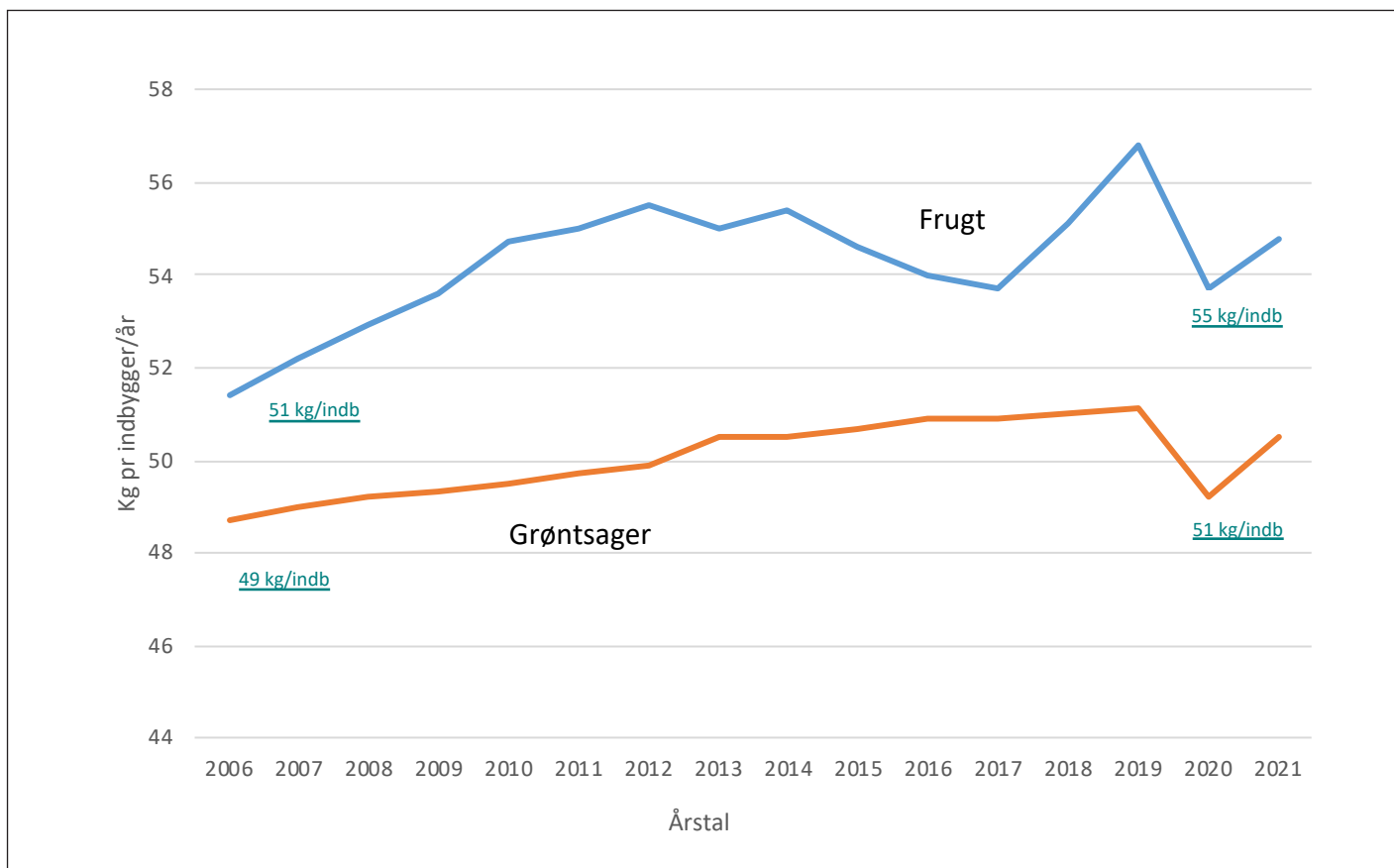
Børn mellem 4 og 10 år anbefales at spise 400-600 g grøntsager og frugter om dagen

Fødevarestyrelsen (2021)



Foto: Colourbox

Et øget indtag af frugt og grønt spiller en central rolle i en omstilling til en mere planterig kost. Indkøbsdata fra Euromonitor kan vise indkøbet af frugt og grønt, men ikke detaljeret i form af enkelte typer af frugt og grønt.



Figur 5. Salg af frugt og grønt (kg pr indbygger/år)



Foto: Colourbox

Danskerne køber mere frugt end grøntsager. Indkøbet har været svagt stigende fra 2006 frem til 2019, hvorefter det falder i 2020, året hvor Danmark var ramt af den første COVID-19 nedlukning, for så at stige i 2021.

De officielle Kostråd (Fødevarestyrelsen, 2021) anbefaler, at mindst halvdelen af de 600 gram frugt og grøntsager om dagen, danskerne rådes til at spise, skal være grøntsager. Indkøbsvanerne tyder ikke på, at danskerne følger disse anbefalinger. Et indkøb på tilsammen ca. 105 kg frugt og grønt pr. indbygger i 2021 svarer til knap 290 gram om dagen og er således langt fra det ønskede.

Salg af bælgfrugter

Officielt kostråd: Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk

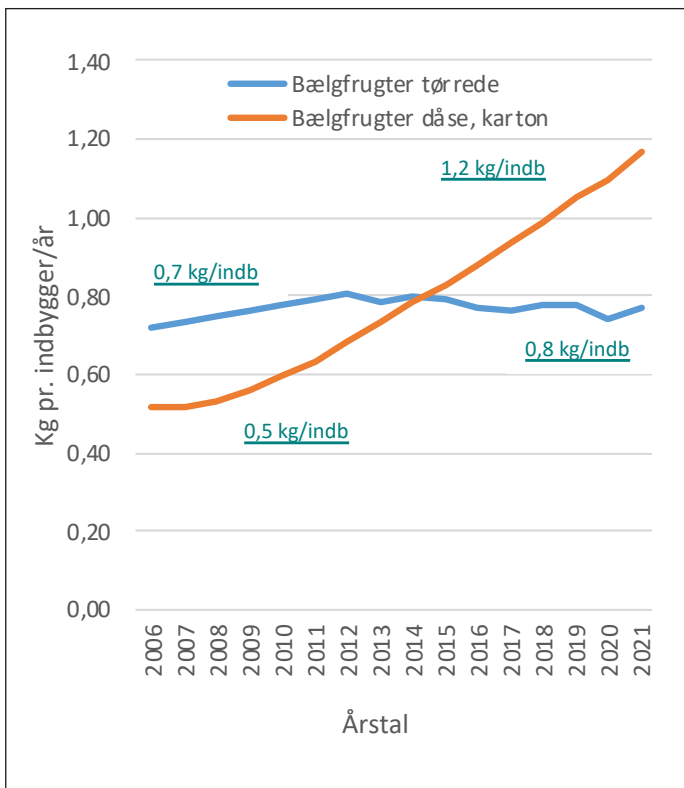
Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Bælgfrugterne tæller også med i de '6 om dagen'. Når du kun spiser lidt kød, dvs. 350 g kød om ugen, så skal du som rettesnor hver dag spise 100 g bælgfrugter ud over de '6 om dagen'.

Skrup op for bælgfrugter som f-eks. brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, linser og kikærter. Ca. 100 gram om dagen (tilberedt mængde) er tilpas (ud over de 600 gram grøntsager og frugter), når du spiser planterigt og varieret

Fødevarestyrelsen (2021)

Fødevarergruppen omfatter linser, bønner og ærter, og salget omfatter både tørrede produkter, som skal udblødes og koges samt produkter, der er spiseklare (udblødt og kogt f.eks. kikærter på dåse/karton).

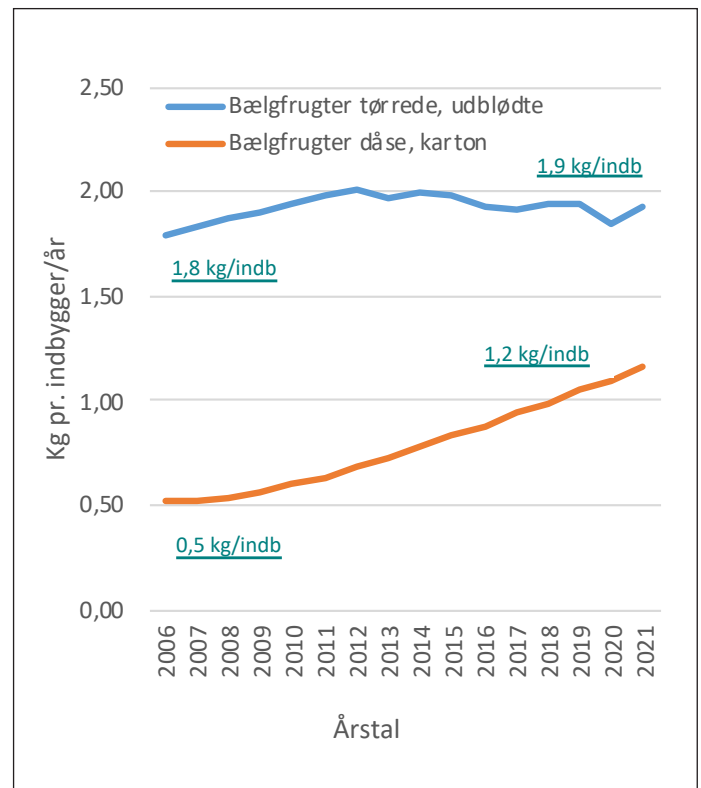


Figur 6a. Salg af bælgfrugter, tørrede og på dåse/karton (kg pr indbygger/år)

- Salg af bælgfrugter er steget markant, primært pga. af køb af tilberedte bælgfrugtprodukter på dåse, karton og lignende.
- Salg af kogte/spiseklare bælgfrugtprodukter på dåse eller karton er mere end fordoblet fra 2006 til 2021.
- Salg af tørrede bælgfrugter er nogenlunde stabilt.

Hvis man skal sammenligne mængderne af tørrede og udblødte bælgfrugter, er det nødvendigt at omregne mængden af de tørrede bælgfrugter til spiseklar mængde. Det gør man ved hjælp af faktor 2.5, idet bælgfrugter optager cirka 2.5 gange vand ved udblødning og kogning. Det er gjort i figur 6b, og her kan man se, at omregnet til tilberedt vægt, så køber danskerne fortsat tørrede bælgfrugter i større mængder end de kogte/spiseklare bælgfrugter.

Danskerne købte ca. 3 kg spiseklare bælgfrugter pr indbygger i 2021, hvilket svarer til mindre end 10 gram om dagen. Euromonitor har ikke detaljerede data om, hvilke



Figur 6b. Salg af bælgfrugter, spiseklar mængde (tørrede omregnet til udblødt *2,5) (kg pr indbygger/år)

typer bælgfrugter danskerne køber flest af, men tidligere data fra GfK (GfK Consumerscan 2017) viser, at indkøbet af bælgfrugter i 2017 var fordelt på:

- flækærter knap 30%
- kikærter knap 30%
- røde linser knap 15%
- grønne linser ca. 10%
- hvide bønner godt 5%
- kidneybønner 3%



Officielt kostråd: Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk

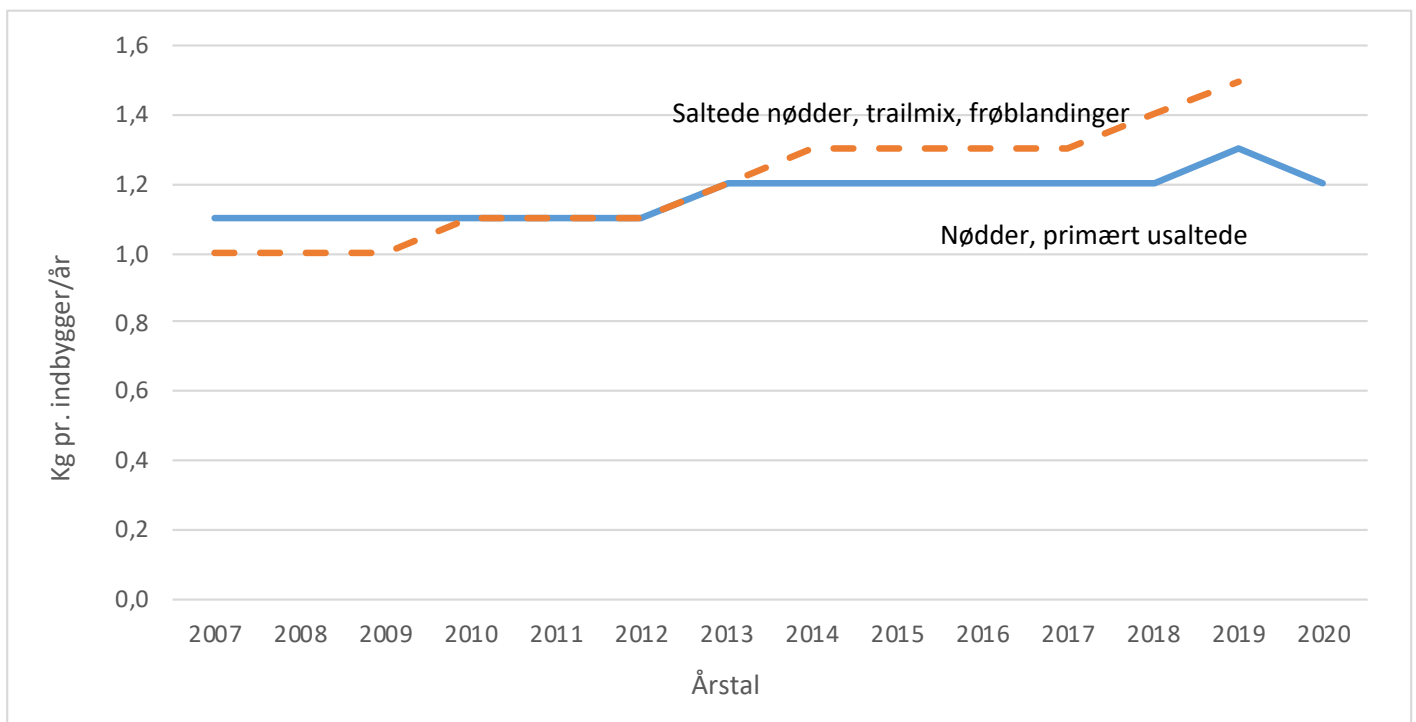
Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Spis ca. 30 gram nødder om dagen. Det svarer til omkring en håndfuld. Varier mellem forskellige slags, f.eks. valnødder, hasselnødder, mandler, cashewnødder og jordnødder. Gå efter usaltede eller saltede nødder med højst 0,8 gram salt pr 100 gram.

Suppler dine måltider med frø. Ca. 1-2 spsk. frø om dagen er tilpas, når du spiser planterigt og varieret. Vælg f.eks. sesamfrø, pinjekerner og græskarkerner.

Fødevarestyrelsen (2021)

Salgsdata fra Euromonitor har data på nødder (primært usaltede) samt en samlet gruppe af nødder (ofte saltede), trailmix (blanding af nødder og rosiner) og frøblandinger f.eks. solsikkefrø.



Figur 7. Salg af nødder, trailmix og frøblandinger (kg pr indbygger/år)

- Indkøb af saltede nødder, trailmix og frøblandinger er steget med 50%.
- Primært usaltede nødder er steget svagt.
- Mandler og peanuts udgør ca. halvdelen af de nødder, danskerne køber.
- Danskerne købte ca. 2.8 kg nødder, trailmix og frøblandinger pr indbygger pr. år i 2019, hvilket svarer til ca. to håndfulde om ugen, hvilket er væsentligt mindre end de anbefalede mængder på en håndfuld nødder om dagen.



Foto: Colourbox

Barrierer mod ændring af kostvaner i en mere grøn retning

Talrige undersøgelser peger på, at danskerne udtrykker ønsker om at spise mindre kød (Coop Analyse & DVF, 2021; Hesselbjerg et al, 2021). En undersøgelse fra maj 2022 blandt godt tusind 18-75-årige viser, at næsten hver anden af de adspurgte mener, at de spiser sundere i dag sammenlignet med for tre år siden, og størstedelen forbinder det at spise sundt med at spise varieret og grønt (Arla, 2022). Opfattelsen af at spise grønnere nu end tidligere kan ikke aflæses tydeligt i indkøbsdata for kød og grøntsager – i hvert tilfælde ikke endnu.

Indkøb af nye alternativer til kød- og mejeriprodukter er procentvis steget meget, men de indkøbte mængder er fortsat meget lave sammenlignet med indkøb af de traditionelle produkter. Indkøbsdata viser dermed et billede af en langsommere ændring af kostvanerne, end medier og befolkningen giver udtryk for.

I rapporten ”Klimavenlig mad og forbrugeradfærd. Barrierer og muligheder for at fremme klimavenlig kost i Danmark” har Klimarådet belyst forskellige barrierer for at spise mindre kød og flere grøntsager og bælgfrugter som led i en klimavenlig kost (Klimarådet, 2021). Rådet peger på følgende faktorer som vigtige for en omstilling til mere klimavenlig kost:

- Pris
- gamle vaner
- kompromis med smagsoplevelse
- manglende kompetencer
- manglende viden.

Mange af disse forhold er belyst specifikt i diverse undersøgelser (Løbner et al, 2021; Hesselbjerg et al, 2021; Coop, 2022). Ifølge Klimarådet er alene det, at flertallet ikke spiser klimavenligt, en barriere for at ændre kostvaner, da klimavenlig mad ikke er normalen. Jo oftere danskerne møder klimavenlig kost i hverd-

agen, jo mere vil den klimavenlige kost blive opfattet som almindelig, og jo lettere vil det generelt være at tage nye kostvaner til sig. Hvis danskernes oftere møder den klimavenlige kost som privatpersoner, vil det også skubbe til danskernes samvær i sociale netværk, som kan bidrage til at sprede adfærdsændringer i samfundet (Klimarådet, 2021).

Klimarådet peger i den forbindelse på, at offentlige køkkener bør servere klimavenlig mad, og at der bør være et klimamærke for at guide forbrugernes valg i detailhandlen.

Hvor mange er kødspisere og vegetarer i Danmark?

COOP og Dansk Vegetarisk forening har gennem en årrække udspurgt danskerne om, hvorvidt de betegner sig som kødspisere, fleksitariere, vegetarer eller lignende.

Den seneste undersøgelse blandt voksne (n=1011) fra 2021 viser, at:

- 75% betegner sig som kødspisere
- 17% spiser fleksitærisk (kødfrit de fleste dage i ugen)
- 2% spiser pescetarisk (spiser ikke kød/fjerkræ, men fisk)
- 2% betegner sig som vegetarer, mens 1% spiser vegansk

Kødspiserne er således fortsat langt den største gruppe. Andelen, som lever fleksitærisk og dermed spiser overvejende eller helt vegetarisk er øget fra 3,8% i 2010 til over 12% i 2018 og til 17% i 2021. Samtidig er andelen af vegetarer og veganere øget fra 1,8% i 2017 til 3,1% i 2021 af danskerne, som svarer at de lever vegetarisk, herunder en del af disse vegansk. (Coop Analyse & DVF 2021).

Konklusion

Danskernes kostvaner og dermed også indkøbsvaner er under konstant forandring, men ændringerne sker langsomt til trods for øget fokus på bæredygtighed i medier m.m. De seneste femten år har indkøbet af fødevarer ændret sig, og indkøb af både kødalternativer, plantedrikke, bælgrugter og nødder er steget.

Mange undersøgelser peger på, at forbrugerne ønsker at spise mere planterigt og bæredygtigt, men indkøbet

af kød er kun svagt faldende, og tilsvarende er indkøbet af grøntsager svagt stigende. Således indikerer indkøbstallene ikke, at danskerne har ændret deres kostvaner markant de senere år, til trods for at intentioner om at ændre vaner og spise mindre kød er fremherskende.

Redigeret af Charlotte Aagaard Knudsen og Heidi Kornholt

Fakta om salgsdata vs. indtagsdata

I denne E-artikel er udviklingen i indkøbet af udvalgte fødevarer gennemgået. Den indkøbte mængde vil alt andet lige være højere end den indtagne mængde, idet der sker spild fra køb til konsum.

I 2020 var det meste af året påvirket af nedlukning pga. corona-epidemien (Coop analyse, 2022). Dermed ændrede danskernes indkøbsvaner sig også. Mange, som tidligere havde spist frokost i arbejdspladskantiner, købte nu deres fødevarer til frokost i detailhandlen. Desuden lukkede cafeer og restauranter, så udespisning blev reduceret. Forbruget af dagligvarer flyttedes dermed fra kantiner, restauranter og cafeer til de private husholdninger (Aarup, 2020b).

Ligeledes havde mange danskere bedre tid til madlavning og eksperimenter i køkkenet og købte muligvis andre fødevarer, end de ellers ville være købt. Ser man på udviklingen fra 2006 og til 2020/2021 kan det antages, at indkøbet i 2020 adskiller sig mængdemæssigt fra de foregående år. Det er tilfældet for visse fødevarer, men billedet er ikke tydeligt.

Euromonitor data omfatter salg i detailhandlen og omfatter salg fra butikker, mindre salgssteder m.m.

Definition på fødevarergrupperne:

- **Kød og forarbejdet kød** omfatter okse, kalv, gris, lam, får, ged, fjerkræ og andet kød. Både fersk, rå, uforarbejdet, hvad enten det er i pakning eller ikke emballeret, kølet eller frossent. Industrielt pakkede/forarbejdede kødprodukter typisk solgt i selvbetjeningsdiske i detailhandlen er ikke omfattet. Kategorien dækker ikke indmad, animalsk fedt, hud og skind. Forarbejdet kød omfatter holdbare kødprodukter, kølet forarbejdet kød samt frosne forarbejdede produkter (typisk pålægsvarer, burgere, pølser og lignende).
- **Kødalternativer** omfatter langtidsholdbare kødalternativer, kølede og på frost.
- **Mælk** omfatter frisk komælk med og uden smag (ikke UHT behandlet).
- **Mælkealternativer** omfatter drikkeklare plantedrikke af soja, mandler, havre, ris m.m.
- **Frugt og grøntsager** omfatter ferske, frosne, tørrede, konserverede afgrøder f.eks. flåede tomater, syltede grøntsager m.m.
- **Bælgrugter** omfatter afgrøder af bælgeplanter høstet for tørring, f.eks. bønner og linser (ekskl. grønne bønner og grønne ærter, som spises friske, og som betragtes som grøntsager). Soja høstet for olieekstraktion og afgrøder høstet for såning er ekskluderet.
- **Nødder og trailmix** omfatter mandler, valnødder, kokosnødder, hasselnødder, pistacienødder, jordnødder og blanding af nødder og frugt og frøblandinger.



Referencer

Arla (2022). Danskerne mener selv, de spiser sundt – men realiteten er en anden. Danskerne mener selv, de spiser sundt – men realiteten er en anden | Arla Downloadet august 2022

Coop Analyse & DVF (2021). Hver anden vil have reduceret kødforbruget i Danmark Hver anden vil have reduceret kødforbruget i Danmark (coopanalyse.dk) Downloadet juli 2022

Coop Analyse (2022). Coops Mad-o-meter 2021/22. Det spiste og drak danskerne i 2021 - og det er på vej i 2022 coop-mad-o-meter-2022-long.pdf (coopanalyse.dk) downloadet juli 2022

Euromonitor International (2022). Indkøbsdata for diverse fødevarer i Danmark

Fødevarestyrelsen (2021). De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima. (<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/>), downloadet juli 2022

GfK Consumerscan (2017). Indkøbsdata fra Dansk Hustandspanel.

Hesselberg J, Skjøt SH, Grønhøj A, Bech-Larsen T (2021). Kvalitetsindeks 2020 – fokus på holdninger til kød og kødalternativer. DCA rapport, Nr. 182

Klimarådet (2021). Klimavenlig mad og forbrugeradfærd. Barrierer og muligheder for at fremme klimavenlig kost i Danmark

Løbner MH, Alexi N, Pedersen L, Wilken MR, Kidmose U (2021). Forbrugsanalyse for bælgfrugter. DCA rapport nr. 198

Ritzau, 2020. Danskerne vil have mere bæredygtighed i hverdagen i 2021 | Miljømærkning Danmark (ritzau.dk)

Aarup L (2020a). Vegi-varer er nået udenfor København (https://coopanalyse.dk/analyse/02_465-vegialg-danmarkskort), downloadet juli 2022

Aarup L (2020b). Sådan har Corona påvirket danskernes forbrug (https://coopanalyse.dk/analyse/02_484-corona/), downloadet juli 2022

