

10. januar 2018

Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000 E info@lf.dk  
F +45 3339 4141 W www.lf.dk

## Sundhed handler (også) om livskvalitet og nydelse

*En stor del af danskerne vil gerne leve sundere – både fysisk og mentalt. Mad og motion spiller en vigtig rolle i relation hertil, men også velvære som følge af livskvalitet og nydelse er af stor betydning for danskernes sundhed.*

### Highlights

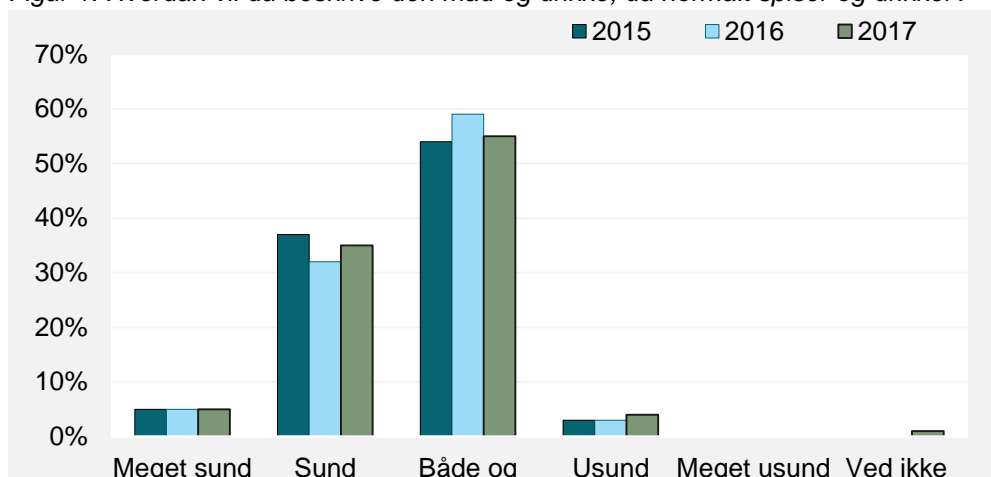
- Flertallet beskriver den mad og drikke, de normalt spiser og drikker, som 'både sund og usund', mens fire ud af ti beskriver den som enten 'sund' eller 'meget sund'.
- Tre ud af fire danskere vil gerne leve sundere, heraf vil mange især gerne motionere mere og spise sundere. Mere søvn og mindre travlhed står også højt på ønskelisten for flere.
- At sundhed kan være andet end motion og sund mad illustreres samtidig af, at over halvdelen af danskerne mener, at mental sundhed er ligeså vigtig som fysisk sundhed. Samtidig er mange også enige i, at sundhed for dem handler mere om livskvalitet og nydelse frem for slanketure og motion.
- Noget tyder derfor på, at en mere holistisk sundhedsopfattelse med fokus på balance kan være på vej. Danskerne vil gerne nyde den mad, de spiser, og opleve at få livskvalitet ud af de forbrugsvalg de træffer.
- Skal man som fødevarerproducent udvikle og markedsføre produkter til de sundhedssøgende danskere handler det om også at fokusere på oplevelsen af maden, den gode smag og mæthedsfornemmelse frem for et ensidigt fokus på, hvad maden gør for kroppens sundhed.

### Danskerne beskriver deres normale mad som både sund og usund

Landbrug & Fødevarer har i en landsdækkende, repræsentativ befolkningsundersøgelse sat fokus på danskernes holdning til sundhed og det at leve sundt. I undersøgelsen blev danskerne spurgt om, hvordan de selv vil beskrive den mad og drikke, som de normalt indtager. På dette spørgsmål svarer 40 pct., at de spiser enten 'sundt' eller 'meget sundt', mens 55 pct. svarer, at de spiser 'både sundt og usundt'. Disse fordelinger ligner meget undersøgelsen fra 2016 uden signifikante udsving.

*55 pct. af  
danskerne spiser  
både sundt og  
usundt.*

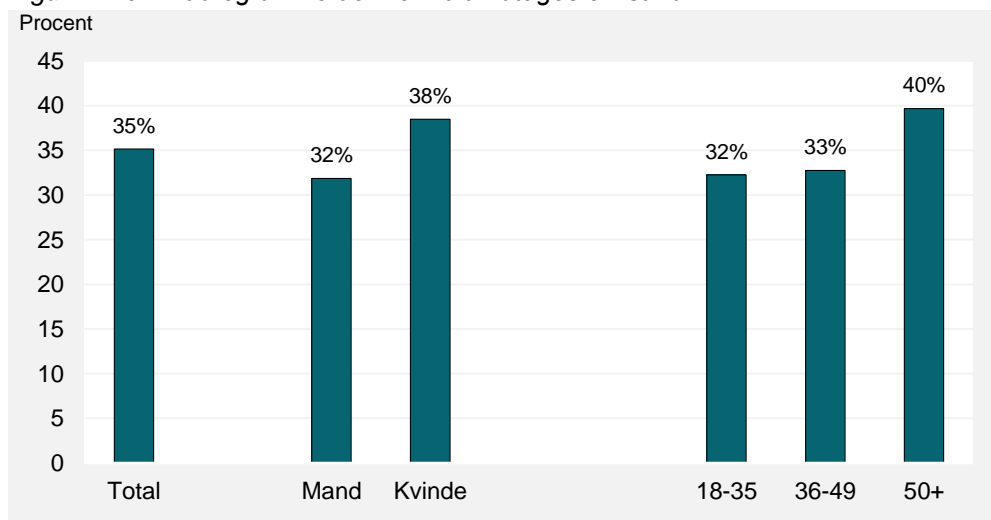
Figur 1: Hvordan vil du beskrive den mad og drikke, du normalt spiser og drikker?



Kilde: Kantar Gallup for Landbrug & Fødevarer 2017, N= 1028, Norstat for Landbrug & Fødevarer 2016, N=1022, Norstat for Landbrug & Fødevarer 2015 N=1005

Blandt dem, der beskriver deres mad og drikke som 'sund' finder vi oftere kvinder, danskere bosat i Region Midtjylland samt danskere i aldersgruppen 50+ år. Omvendt er der lidt flere blandt danskere i aldersgruppen 18-35 år, der beskriver den mad og drikke, de normalt indtager som "usund" (om end det stadig drejer sig om en lille andel på blot 7 pct. i forhold til 4 pct. blandt gennemsnittet).

Figur 2: Den mad og drikke der normalt indtages er "sund"



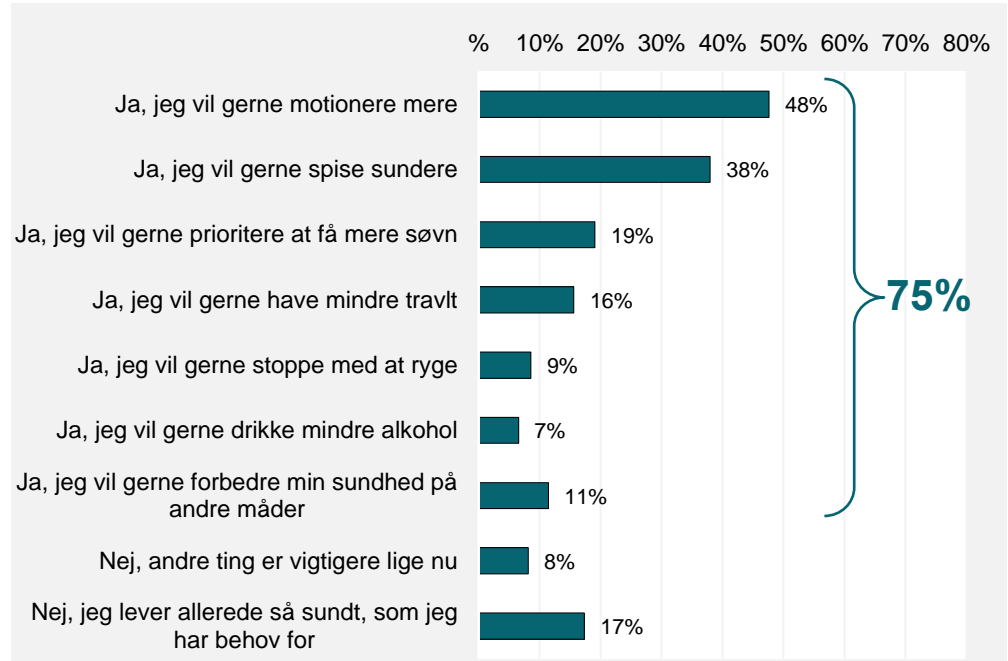
Kilde: Kantar Gallup for Landbrug & Fødevarer 2017, november 2017, N=1028, heraf 517 mænd og 511 kvinder, 323 ml. 18-35 år, 326 ml. 36-49 år og 379 ml. 50-70 år

### Tre ud af fire danskere vil (stadig) gerne leve sundere

Spørger vi danskerne, om de gerne vil leve sundere, svarer hver fjerde, at de ikke ønsker at leve sundere, end de gør i dag – enten fordi de allerede føler, at de lever 'sundt nok' eller fordi, at der er andre prioriteter, som er vigtigere for dem. Dermed ønsker tre ud af fire danskere at leve sundere, hvilket er samme andel som i marts 2016. Noget tyder derfor på, at ønsket om at leve sundere enten kan være svært at indfri i praksis – eller at der for mange danskers vedkommende altid synes at være plads til forbedring i forhold til, hvor sundt man gerne vil leve.

Vil man gerne leve sundere, er der flere alternativer. 48 pct. af de adspurgte angiver, at de ønsker at leve sundere gennem mere motion, mens 38 pct. vil opnå en sundere livsstil ved at spise sundere. 19 pct. vil leve sundere ved at prioritere at få mere søvn, og 16 pct. vil gerne have mindre travlt.

Figur 3: Ønsker du at leve sundere?



Kilde: Kantar Gallup for Landbrug & Fødevarer 2017, november 2017, N=1028. NB: Mulighed for flere svar blandt "Ja"-svarkategorierne

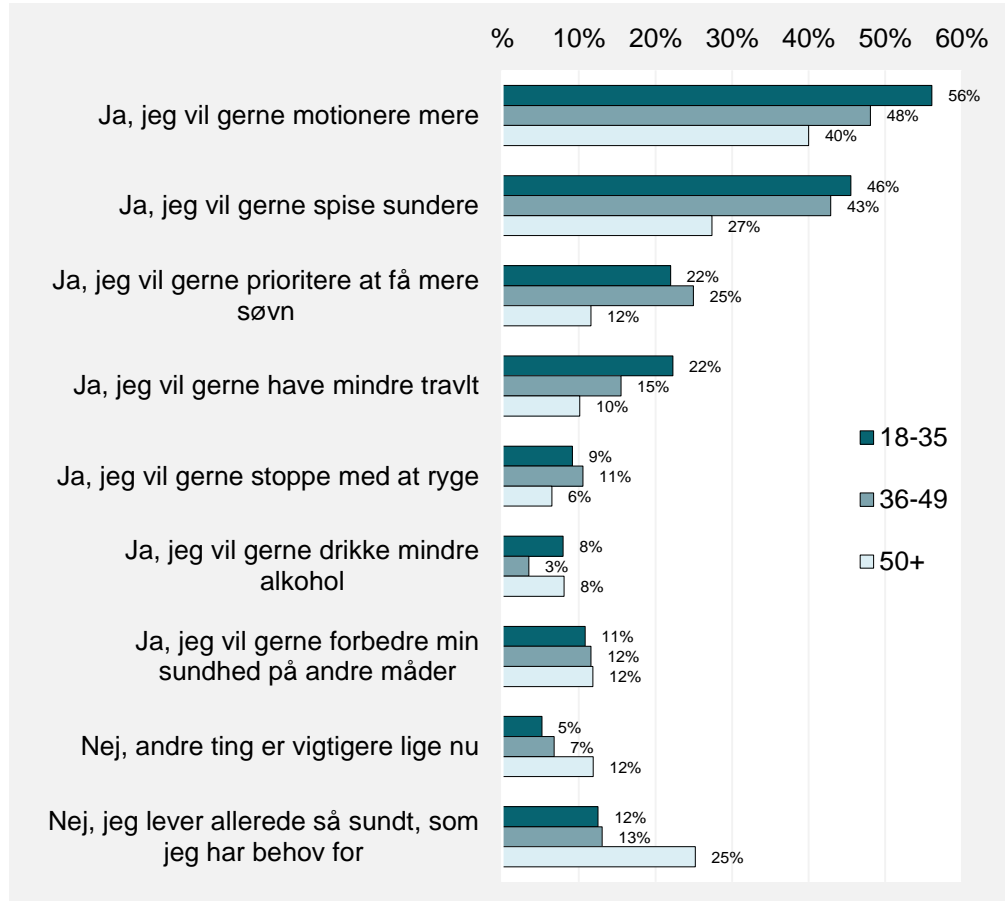
### Især kvinder og yngre vil gerne leve sundere, end de gør i dag

Der er en klar forskel mellem kønnene i relation til, hvordan man gerne vil leve sundere. Kvinder vil i højere grad end mænd gerne motionere mere, spise sundere og have mindre travlt. Mændene derimod vil sammenlignet med kvinderne hellere drikke mindre alkohol og mener ellers oftere end kvinder, at de lever lige så sundt, som de har behov for. Mere motion og sundere mad er der altså ikke behov for i samme grad som hos kvinderne.

*25 pct. af danskerne i alderen 50+ mener, at de allerede lever så sundt, som de har behov for...*

Noget tyder samtidig på, at ønsket om at leve sundere afhænger af, hvor gammel man er. Danskere over 50 år virker nemlig i højere grad end andre aldersgrupper godt tilfredse med deres nuværende sundhedstilstand sammenlignet med de øvrige aldersgrupper. 'Blot' 63 pct. vil gerne leve sundere, de er omvendt overrepræsenteret i kategorien "Nej, jeg lever allerede så sundt, som jeg har behov for". Dette svarer hver fjerde over 50 år i modsætning til 12-13 pct. blandt de to øvrige aldersgrupper. Der ses heller ikke blandt disse en prioritet om at få mindre travlt og at sove mere i samme grad som øvrige deltagere.

Figur 4: Ønsker du at leve sundere? Fordelt på aldersgrupper



Kilde: Kantar Gallup for Landbrug & Fødevarer 2017, november 2017, N= 1028, heraf 323 ml. 18-35 år, 326 ml. 36-49 år og 379 ml. 50-70 år. NB: Mulighed for flere svar blandt "Ja"-svarkategorierne

... kun 12 pct. af danskerne i alderen 18-35 mener det samme.

Danskere under 50 år mener til sammenligning i mindre grad, at de allerede lever så sundt, som de har behov for. De vil oftere gerne motionere mere og spise sundere, end de gør i dag. Aldersgruppen 18-35 vil oftere end andre gerne have mindre travlt, mens de 36-49-årige, som oftere end andre gerne vil prioritere at få mere søvn.

### Regionale forskelle i ønsket om at leve sundere

Det er ikke kun alder og køn, der kan påvirke danskernes holdning til sundhed. Geografi spiller også en rolle, idet der kan spores forskelle i danskernes holdning determineret af, i hvilken region de bor. I Region Syddanmark ønsker signifikant flere end det danske gennemsnit ikke at leve sundere, fordi andre ting er vigtigere lige nu. Danskere fra Region Sjælland vil gerne være mere fysisk aktive sammenlignet med det øvrige Danmark. Samtidig mener signifikant færre danskere bosat her, at mental sundhed er ligeså vigtigt som fysisk sundhed. I Region Nordjylland vil signifikant flere gerne prioritere at få mere søvn for at forbedre sundheden.

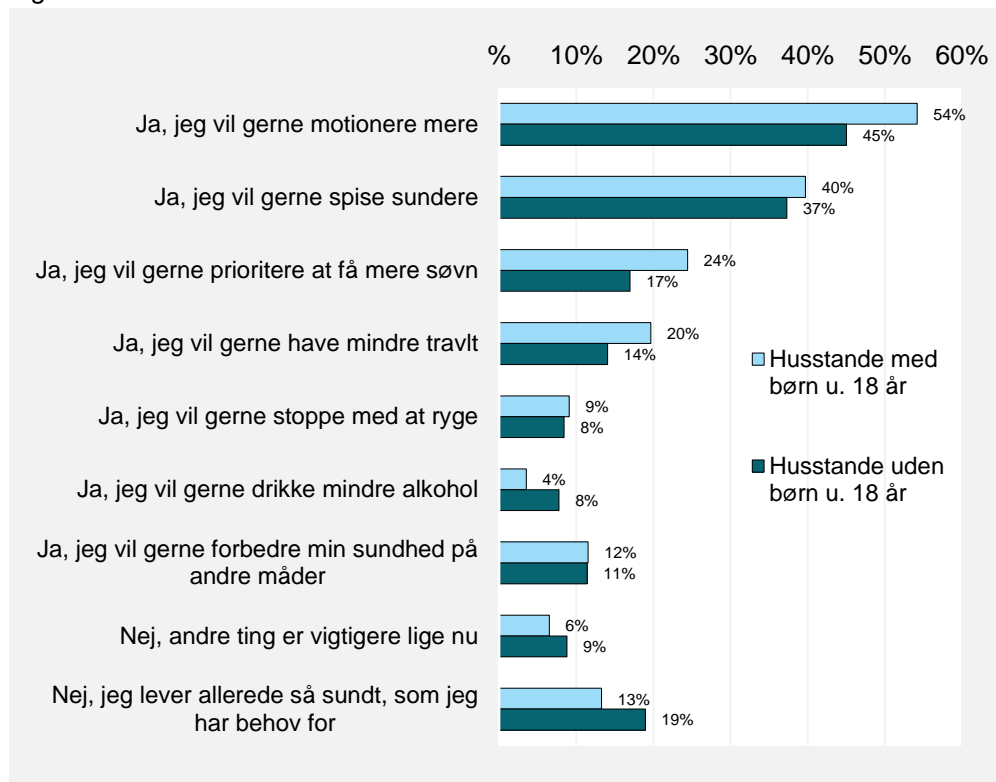
*Børnefamilierne lever ikke ligeså sundt, som de godt kunne tænke sig*

## Børnefamilier vil gerne have mere søvn og mindre travlt

Undersøgelsen viste samtidig, at der også i denne undersøgelse ses signifikante forskelle i danskernes holdning til sundhed baseret på, om der er tale om familier med hjemmeboende børn eller ej. Sammenlignet med familier uden hjemmeboende børn, lever danskere med børn i husstanden ikke ligeså sundt, som de synes, de har behov for. De vil især gerne motionere mere, prioritere mere søvn samt have mindre travlt. De vil ydermere gerne spise mindre sukker sammenlignet med familier uden hjemmeboende børn under 18.

Sammenligner vi med husstande uden hjemmeboende børn, lever signifikant flere allerede så sundt, som de har behov for. I forhold til alkohol vil de oftere gerne drikke mindre, end de gør i dag, men føler ellers ikke i samme grad behov for at motionere mere, få mere søvn eller have mindre travlt sammenlignet med familier med børn under 18.

Figur 5: Ønsker du at leve sundere? Børnefamilier vs. andre



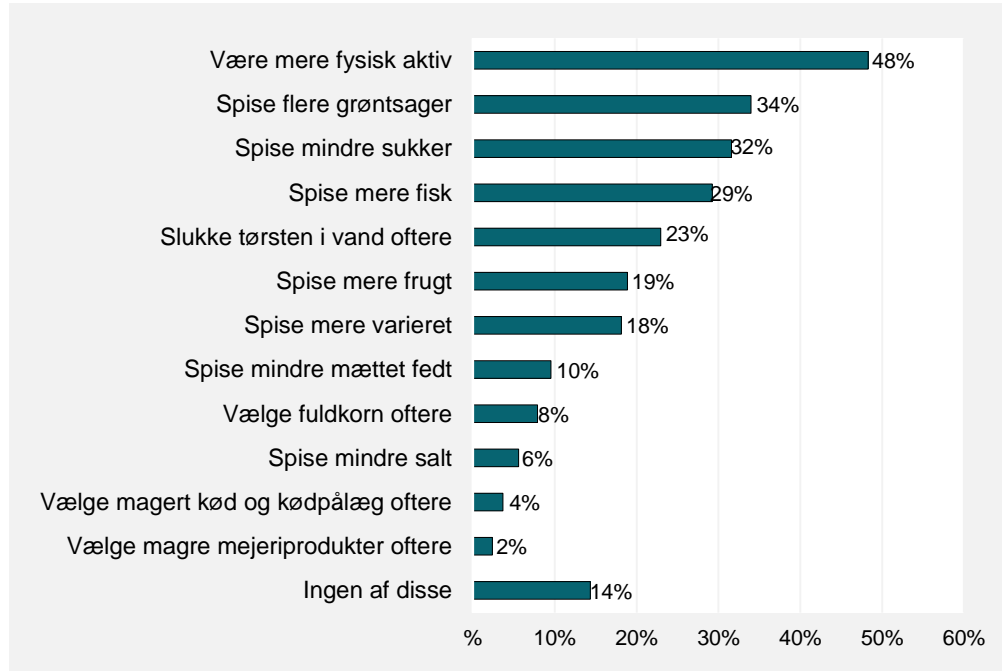
Kilde: Kantar Gallup for Landbrug & Fødevarer 2017, N=1028, heraf 289 med børn u. 18 år i husstanden og 739 uden børn u. 18 år i husstanden. NB: Mulighed for flere svar blandt "Ja"-svarkategorierne.

*Hver tredje vil gerne spise flere grøntsager, end de gør i dag*

## Flere grøntsager og mindre sukker står højt på ønskelisten hos mange

Mange danskere er af den holdning, at sundheden kan forbedres gennem motion og sund mad. Men hvordan sund mad sammensættes, kan der være delte meninger om. Her vil 34 pct. gerne spise flere grøntsager og 32 pct. vil gerne spise mindre sukker. Derudover vil næsten en tredjedel spise mere fisk, og næsten en fjerdedel vil slukke tørsten i vand oftere.

Figur 6: Er der nogle af disse, som du gerne vil begynde at gøre eller gøre mere af?



Kilde: Kantar Gallup for Landbrug & Fødevarer 2017, N=1028. NB: Mulighed for flere svar

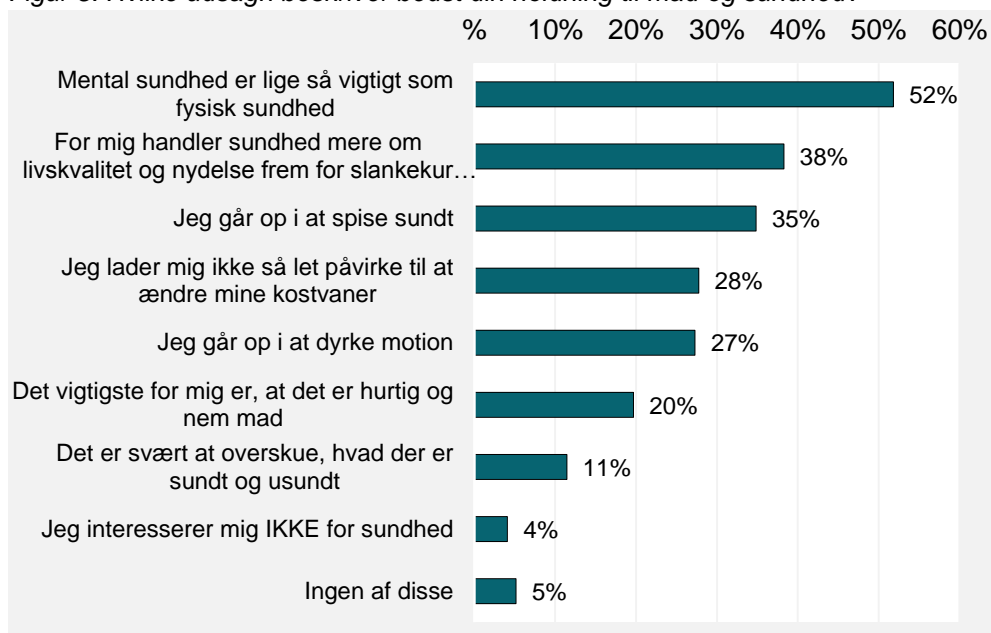
Kostrådet om at spise varieret er noget, som 18 pct. gerne vil gøre mere af. I bunden af listen ser vi 4 pct., der ønsker at vælge magert kød og kødpålæg oftere, mens 2 pct. gerne vil vælge flere magre mejeriprodukter. Sidstnævnte er interessant med tanke på, at forbruget af federe mejeriprodukter såsom sødmælk og smør er stigende, mens forbruget af minimælk og skummetmælk omvendt er faldende. Noget, som vi i trendanalyser har tolket som en begyndende udvikling hen mod en mindre fedtforskrækkelse og større fokus på velsmag ud fra en 'alt med måde'-tilgang. Det kan dog også her være et udtryk for, at forbrugerne her allerede har denne adfærd, og derfor ikke oplever et ønske om at gøre mere af netop dette.

### Den mentale sundhed er ligeså vigtig som den fysiske

Det at leve sundt ligger mange på sinde, men vejen til et sundere liv kan tage mange forskellige ruter. Stilles danskerne over for en række udsagn om sundhed bliver det tydeligt, at selv om sundhed for mange handler om at prioritere motion og sund mad, så er det også vigtigt at prioritere livskvalitet, mental sundhed og nydelse. Faktisk er udsagnet "Mental sundhed er lige så vigtig som fysisk sundhed" topscorer på listen, idet hele 52 pct. svarer, at dette beskriver netop deres holdning til mad og sundhed.

På 2. pladsen finder vi udsagnet "For mig handler sundhed mere om livskvalitet og nydelse frem for slankekur og motion", som 38 pct. mener, beskriver deres holdning til mad og sundhed. Dette er signifikant flere end de 32 pct., som i 2016 mente det samme. Topplaceringen af disse to udsagn vidner om, at danskerne ønsker at leve et liv i balance, hvor sundhed i form af motion og sund mad og drikke ganske vist spiller en stor rolle, men for mange ikke må ske på bekostning af smag og nydelse af god (evt. fed) mad.

Figur 5: Hvilke udsagn beskriver bedst din holdning til mad og sundhed?



Kilde: Kantar Gallup for Landbrug & Fødevarer 2017, N=1028. NB: Mulighed for flere svar

Det er oftere yngre danskere ml. 18-35 år, der mener, at mental sundhed er lige så vigtig som fysisk, samt at sundhed mere handler om livskvalitet frem for slankekur. Samtidig er det hver fjerde i denne aldersgruppe, for hvem det er vigtigst, at maden er hurtig og nem. For danskere over 50 år er det blot 15 pct., der svarer dette. Kigger vi på forskelle mellem køn, så er det særligt kvinderne, der mener, at den mentale sundhed er ligeså vigtig som den fysiske. Mændene derimod, interesserer sig i mindre grad end kvinderne for sundhed generelt, og mener oftere end kvinder, at de ikke er lette at påvirke i relation til at ændre deres vaner omkring mad og drikke.

### Hvor peger udviklingen hen?

Undersøgelsen har også inkluderet en gruppe trendsættere. Gruppen er kendetegnet ved bl.a. at være meget udforskende i relation til nye mad- og drikkevaretendenser. De er meget aktive, når det kommer til at fortælle andre om nye og spændende produkter, som de selv er blevet glade for. Trendsættere er med deres adfærd med til at påvirke andre, og kan således være et fingerpeg om danskernes fremtidige adfærd i relation til sundhed.

*"Trendsætterne" vil gerne have mindre travlt, men mad behøver ikke være hurtig*

Trendsætterne i denne undersøgelse mener i højere grad end andre, at den mad og drikke, de normalt indtager, er sund. De går samtidig også mere op i at spise sundt samt at være fysisk aktiv. Trendsætterne vil i højere grad end andre danskere gerne drikke mindre alkohol, og også gerne have mindre travlt. Det er omvendt ikke nær så ofte vigtigt for dem, at det er hurtigt og nem mad. Dette indikerer, at danskerne i fremtiden vil lægge vægt på at få mindre travlt og dermed få bedre tid til at lave og nyde maden. At opnå en sund levestil gennem sund mad og motion vil stadig være af stor betydning, men det må ikke tage overhånd, således der ikke er balance mellem det fysiske og det mentale velbefindende. Meget tyder således på, at et større fokus på livskvalitet og nydelse også i fremtiden vil fylde hos danskerne.

## Tid til god mad – og fokus på mental sundhed og afslapning

Samlet set tegner undersøgelsen et billede af danskerne som et meget sundhedsbevidst folkefærd – 75 pct. vil gerne leve sundere. Særligt mad og motion tilegnes stor betydning, når danskerne beskriver, hvordan de gerne vil forbedre deres sundhed. Ydermere ønsker mange danskere sig mere søvn og at have mindre travlt. Over halvdelen mener også, at den mentale sundhed er ligeså vigtig som den fysiske ligesom 38 pct. mener at sundhed handler mere om livskvalitet og nydelse frem for slankekur og motion.

Danskernes holdning til sundhed kan have stor betydning i relation til de forbrugsvalg, de foretager. Undersøgelsen viser, at selv om danskerne har et stort fokus på sundere mad og mere motion, betyder det dog ikke nødvendigvis, at de i fremtiden vil købe flere fedtfattige/ slankende produkter. De vil også nyde den mad, de spiser, og opleve at få livskvalitet ud af de forbrugsvalg de træffer. Derfor vil fokus i højere grad blive på at opnå en balance, der sikrer både mentalt og fysisk velvære. Dette kan bl.a. opnås ved at fokusere på produkter med god smag og mæthedsfornemmelse frem for et ensidigt fokus på, hvad maden gør for ens fysiske sundhed – måske endda på bekostning af smag og tekstur. Mad og drikke skal bidrage til både den fysiske og psykiske balance og velbefindende frem for at være et krav i en kur eller noget, der bare skal overstås.

### Om analysen:

Analysen er baseret på data er indsamlet af KANTAR Gallup for Landbrug & Fødevarer blandt 1028 repræsentativt udvalgte danskere i aldersgruppen 18-60+. Data er indsamlet i november 2017. Der er samtidig medtaget data fra to tidligere repræsentative undersøgelser, hvor spørgsmål om sundhed indgik. Første undersøgelse blev udført i 2016 af Norstat på vegne af Landbrug & Fødevarer blandt 1022 danskere. Anden undersøgelse blev gennemført i 2015 af Norstat på vegne af Landbrug & Fødevarer blandt 1005 danskere.



#### Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000  
F +45 3339 4141

E [info@lf.dk](mailto:info@lf.dk)  
W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)

#### Yderligere kontakt

Nina Preus  
Marianne Gregersen

3339 4674 [npre@lf.dk](mailto:npre@lf.dk)  
3339 4677 [mgr@lf.dk](mailto:mgr@lf.dk)