



Sov nok, hav det godt – vejen til sundhed i balance

En analyse om danskernes holdninger til sundhed

Oktober 2025

Sov nok, hav det godt – vejen til sundhed i balance

Landbrug & Fødevarer sætter i denne analyse fokus på danskernes holdninger til sundhed. I en ny undersøgelse fra 2025 har vi spurgt danskerne om, hvad sundhed er for dem, hvilke udfordringer de oplever for at kunne leve sundt, og hvilke adfærdsændringer, de ønsker sig for fremtiden. Undervejs i analysen inddrages andre kilder om holdninger til sundhed, der kan perspektivere undersøgelsens resultater.

De vigtigste indsigter er:

- Sundhed er blevet et bredt holistisk begreb, både herhjemme og globalt. "Få nok søvn" og "at have det godt fysisk" topper på listen over, hvad danskerne forbinder med sundhed. Først på en 8. plads møder vi et madrelateret udsagn, nærmere bestemt "Spise varieret". 6 ud af 10 angiver desuden, at sundhed handler om "at have det godt med sig selv", "at være glad og tilfreds", "motion / fysisk aktivitet" og "mental velvære". I undersøgelsen forbindes sundhed altså med både fysiske og mentale aspekter og harmonerer med en holistisk sundhedsopfattelse.
- Inden for det seneste år har hver fjerde dansker efter egen opfattelse spist *mere* sund mad, mens 7 pct. har spist *mindre* sund mad. 28 pct. er begyndt at motionere *mere*, mens 19 pct. motionerer *mindre*. 21 pct. har brugt *mere* tid sammen med familie og venner. Generelt har majoriteten af danskerne dog levet uændret det seneste år.
- Lidt mere end hver tredje svarer, at de har drukket *mindre* alkohol det seneste år, og det er i høj grad de 18-34-årige, som oplever at have ændret deres alkoholforbrug. Samtidig er det hver fjerde, der ønsker at drikke *mindre* alkohol det kommende år, end de gør nu.
- I det kommende år vil hele 54 pct. af danskerne gerne motionere *mere*, og 47 pct. vil gerne spise *mere* sund mad. 45 pct. vil gerne bruge *mindre* tid foran skærmen, og det er især kvinder (52 pct.) samt de 18-34-årige (56 pct.), der ønsker mindre skærmtid. Mere end hver tredje dansker ønsker desuden at tilbringe *mere* tid med familie/venner samt prioritere *mere* søvn.
- 8 ud af 10 danskerne oplever forhindringer, som gør det svært at leve så sundt, som de ønsker. Den primære forhindring med 40 pct. tilslutning er, at det er *svært at bryde en usund vane*. 30 pct. angiver, at *mangel på energi* er en forhindring, og 26 pct. peger på *mangel på motivation*. 1 ud af 4 oplever desuden, at det kan være *svært at sige nej tak, når andre byder*. Det er i langt højere grad de yngre, der oplever forhindringer for at kunne leve sundt.
- Danskernes syn på sundhed påvirker deres forbrugsvaner. Producenter bør derfor markedsføre med fokus på både fysisk og mental velvære, samt livsglæde og balance i hverdagen. Sundhed handler fremover ikke kun om kost og motion, men også om søvn, sociale relationer, og mental trivsel. Mad kan bidrage til det hele.

Hvad er sundt? – det kan være forvirrende at navigere rundt i

Sundhed er et populært og vigtigt samtaleemne og har været det i mange år. Hvad er egentlig sundt og hvad er usundt? Hvad er det rette at gøre, hvis man ønsker at leve sundere? Vejen til sundhed, velvære og livskvalitet er blevet mere kompleks og individualiseret. Forbrugerne tager i stigende grad deres egne valg i jagten på et sundt liv. Den digitale udvikling gør sundhedsinformation og råd lettere tilgængelige, men den bidrager også til forvirring, da det kan være svært at navigere rundt i, hvad der er sand eller falsk sundhedsinformation. Sociale medier deler dagligt tips og tricks til en sundere livsstil, som ikke altid er baseret på videnskabelig dokumentation og som ofte kan være i modstrid med officielle anbefalinger. Som resultat bliver nogle forbrugere usikre på, hvad der egentlig er sundt, og vælger ofte deres egen vej baseret på personlig overbevisning fremfor myndighedernes råd.

Holistisk sundhed baner vejen

Sundhed er blevet et bredt holistisk koncept og ikke blot fravær af sygdom. Verdenssundhedsorganisationen WHO definerer sundhed som "en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker". Derved dannes rammen for et liv i balance, hvor livskvalitet er i fokus. Kost, helbred og motion har betydning for sundheden, men indgår på lige fod med faktorer som mental trivsel, samvær, fællesskab, velvære, hvile og søvn. Fokus på at tælle kilo, kalorier og kilometer må ikke være på bekostning af "at have det godt" helt generelt.

Desværre ser vi de senere år en bekymrende stigende forekomst af stress, depression og angst. I Sundhedsstyrelsens rapport "Den Nationale Sundhedsprofil – Midtvejsundersøgelsen 2023" ser vi, at der er sket en markant stigning i andelen af voksne danskere, der har en lav score på den mentale helbredsskala i perioden fra 2010 til 2023. Der er flere kvinder med mental mistrivsel end mænd, og det er især de helt unge kvinder. Fokus på mental sundhed er derfor vigtigere end nogensinde. Anerkendelse af vigtigheden i at passe på *både* krop og sind har resulteret i en øget opmærksomhed på stresshåndtering, mindfulness og hvile som redskaber til at forbedre mental sundhed.

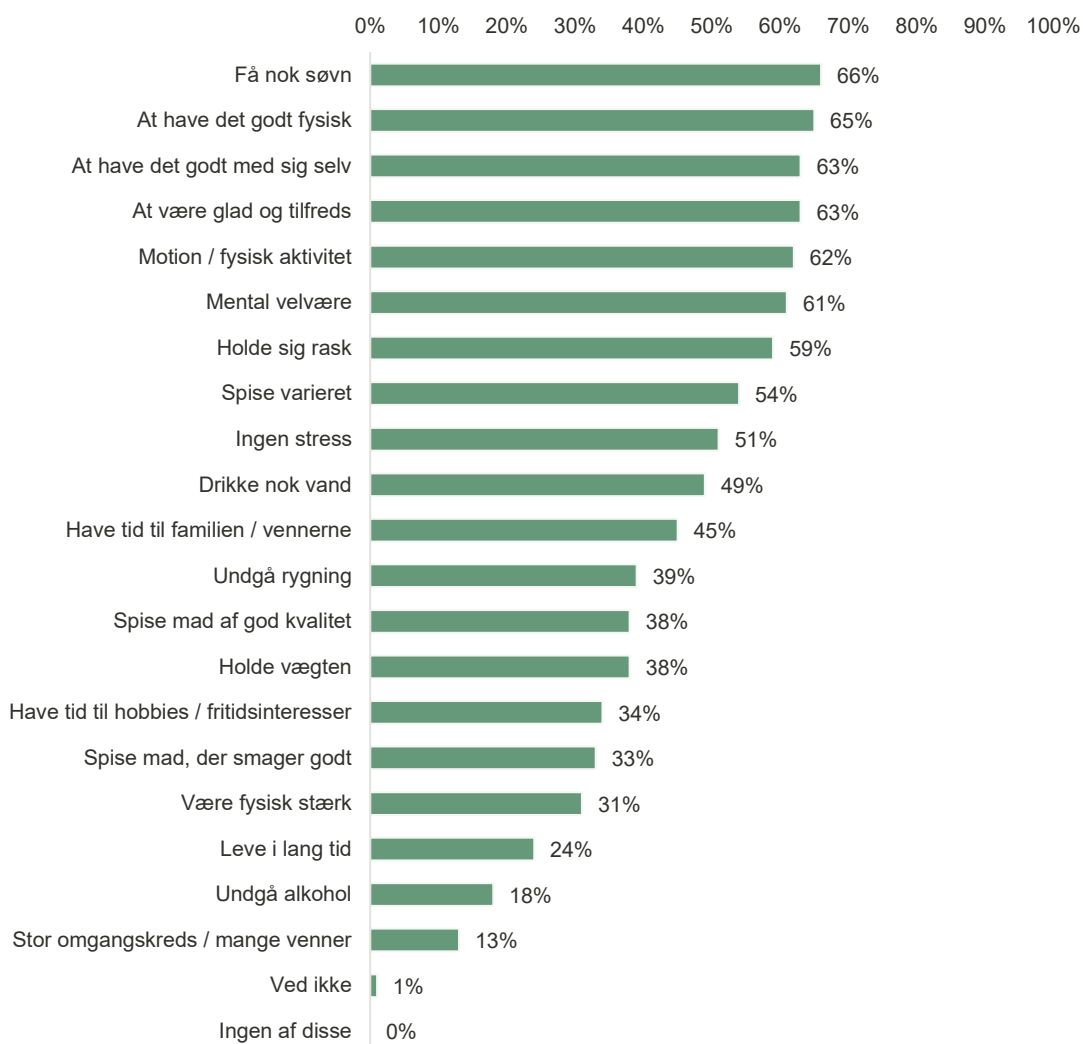
I denne analyse tager vi et opdateret kig på, hvad danskernes tænker om sundhed, hvilke tiltag de ønsker at tage for at leve sundere, samt de eventuelle barrierer, de møder i forsøget på at leve sundt. Analysen baseres på en repræsentativ befolkningsundersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj 2025. Derudover inddrages andre undersøgelser fra både danske og internationale kilder for at give en bredere perspektivering af resultaterne.

Sundhed for danskerne handler om søvn og 'at have det godt'

Vi har spurgt danskerne: "Hvad er sundhed for dig?". På førstepladsen ligger "få nok søvn" med en tilslutning på 66 pct, mens "at have det godt fysisk" er på andenpladsen med 65 pct. "At have det godt med sig selv" og "at være glad og tilfreds" ligger på en delt tredjeplads med 63 pct. Derudover forbinder ca. 6 ud af 10 danskere sundhed med "motion / fysisk aktivitet", "mental velvære" og at "holde sig rask". Først på en 8. plads møder vi et madrelateret udsagn, nærmere bestemt "spise varieret", som 54 pct tilslutter sig.

Sundhed forbindes altså med både fysiske og mentale aspekter og resonerer med en holistisk sundhedsopfattelse. I toppen ses både klassiske sundhedsaspekter som at "holde sig rask" og "motion / fysisk aktivitet", men også de mere nutidige og aktuelle sundhedsaspekter som "at være glad" og "mental velvære". Først på 12. pladsen finder vi "undgå rygning" og på 19. pladsen "undgå alkohol", som derved ikke er først i fokus i danskernes sundhedsopfattelse.

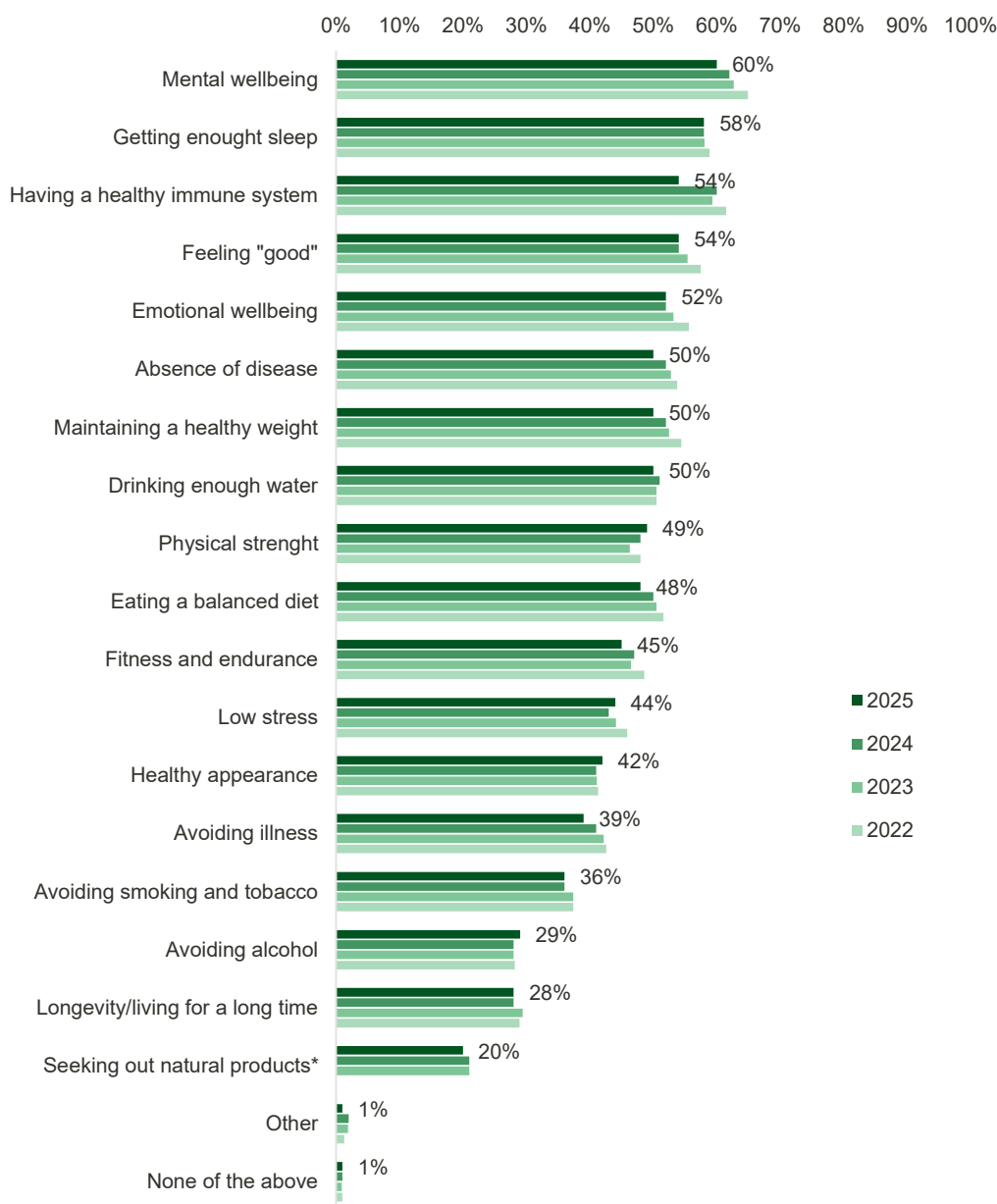
Figur 1: Spg. Hvad er sundhed for dig?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598 danskere ml. 18-80 år. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse

Euromonitor International, et globalt markedsundersøgelsesfirma, gennemfører hvert år en nationalt repræsentativ befolkningsundersøgelse blandt forbrugere i 20 lande. Undersøgelsen sætter fokus på holdninger og adfærd, når det kommer til sundhed og ernæring. Når forbrugerne svarer på, hvad det "at være sund" betyder for dem, ligger "mental wellbeing" på en førsteplads og har gjort det de seneste fire år. I 2025 er "getting enough sleep" rykket fra en 3. plads til en 2. plads. På en delt tredjeplads ligger "having a healthy immune system" og "feeling good". Først på hhv. 8. og 10 pladsen ligger hhv. "drinking enough water" og "eating a balanced diet". Globalt ser vi således også, at mental trivsel, søvn og generelt velvære er vigtige aspekter af sundhedsopfattelsen.

Figur 2: Spg. "What does "being healthy" mean to you?". Globalt gennemsnit



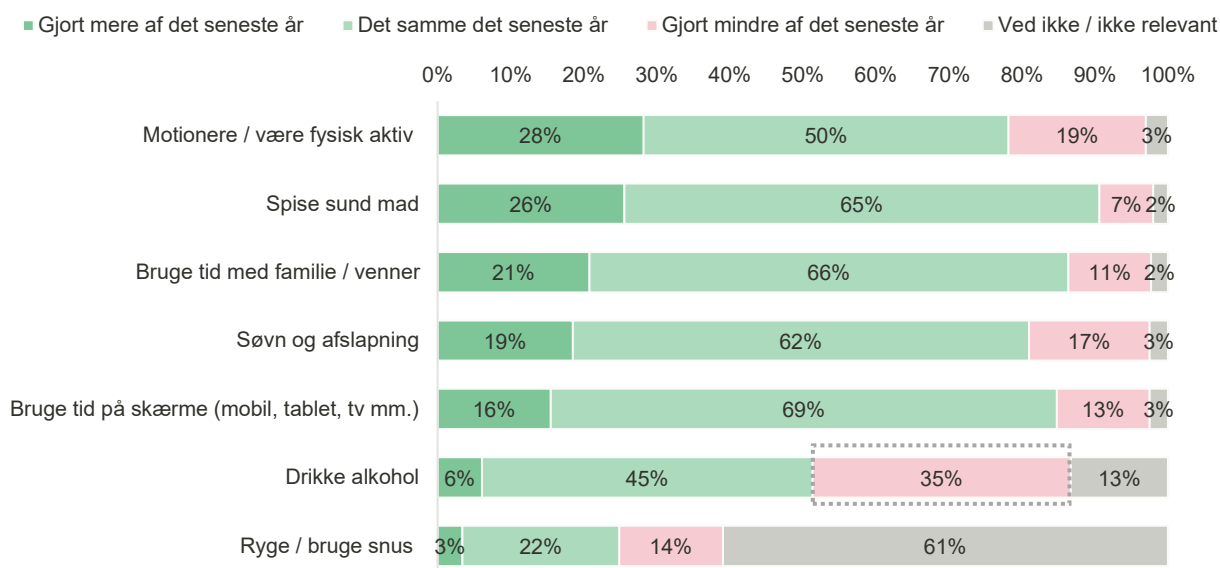
Kilde: Euromonitor International Health & Nutrition Consumer Survey 2022 n=20.236, 2023 n=21.221, 2024 n=21.323, 2025 n=21.207. Undersøgelsen gennemføres i 20 lande med n=1000+ i hvert land i alderen 15-65+ år. Grafen viser gennemsnittet for alle 20 lande. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne. *Svarmuligheden "Seeking out natural products" er tilføjet fra 2023. For spørgsmål til undersøgelsen henvises til Euromonitor International.

Har inflation og krig ændret danskernes sundhedsadfærd den seneste tid?

De seneste år har været præget af en perlerække af globale kriser; covid-19 pandemien, Ruslands invasion af Ukraine, høj inflation, krigen i Israel, Trumps omfattende toldpolitik og klimaforandringer. Disse overlappende kriser påvirker danskernes dagligdag, men har de også påvirket vores sundhedsadfærd og vores fødevarerforbrug og madvalg? Seneste opgørelser fra KAUZA Insights, som monitorerer indkøbsdata via 13.000 repræsentative husholdninger i Danmark, viser, at danskerne handler mere på tilbud og mere i discountbutikker end tidligere (KAUZA, 2025). Stigende fødevarerpriser og leveomkostninger presser derved mange husholdningsbudgetter, og danskerne har her fået nye vaner og ændret indkøbsadfærd. Men hvordan står det til for danskernes sundhedsadfærd?

I denne undersøgelse har vi spurgt danskerne, om de selv oplever, at der er noget, de har gjort *mere* eller *mindre* af det seneste år. Her svarer hver fjerde dansker (26 pct.), at de er begyndt at spise *mere* sund mad, mens kun 7 pct. omvendt oplever at have spist *mindre* sundt det seneste år. Når vi kigger på motion, så oplever 28 pct. at de har motioneret *mere*, mens 19 pct. svarer, at de har motioneret *mindre*. Lidt mere end hver tredje svarer, at de har drukket *mindre* alkohol det seneste år, og det er i høj grad de 18-34-årige (44 pct.), som oplever at have ændret alkoholforbrug. Generelt har majoriteten af danskerne dog levet uændret det seneste år.

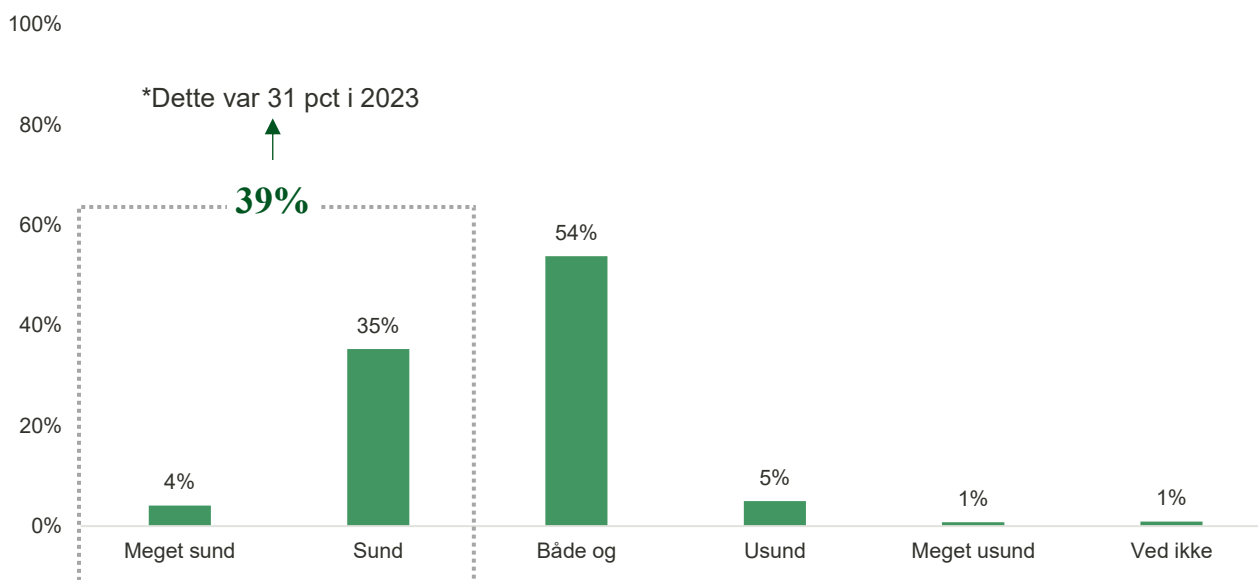
Figur 3: Spg. Prøv at tænke tilbage på det seneste år. Er der nogle af nedenstående, som du i løbet af det seneste år er begyndt at gøre mere eller mindre af, eller er det det samme som sædvanligt?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2025 n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Randomiseret rækkefølge på de forskellige handlinger, som respondenterne bliver spurgt ind til ift. at have gjort mere vs. mindre af det seneste år.

Spørger vi danskerne, hvordan de vil beskrive den mad og drikke, de normalt spiser og drikker, så svarer 39 pct. at den er *meget sund* eller *sund*. I lignende undersøgelse fra 2023, var dette tal 'kun' 31 pct., så vi ser altså en stigning i danskere, der beskriver deres mad som sund. Halvdelen af os beskriver vores mad og drikke som *både og*, og 6 pct. beskriver den som *usund*.

Figur 3: Spg. Hvordan vil du beskrive den mad og drikke, du normalt spiser og drikker?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025 n=1.598. *Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2023 n=1001

Knap halvdelen af danskerne vil gerne bruge mindre tid på skærm, og hver anden vil gerne spise sundere

Det, som flest gerne vil skære ned på i det kommende år, er tiden foran skærmen. Hele 45 pct. af danskerne ønsker at bruge *mindre* tid foran skærmen det kommende år, og dette ønske er steget siden sidste undersøgelse i 2023, hvor tallet var 40 pct. Det er især kvinder (52 pct.) samt de 18-34-årige (56 pct.), der ønsker *mindre* skærmtid. Mange danskere har også et ønske om at gøre noget *mere*. Hele 54 pct. siger, at de gerne vil bevæge sig *mere* og 47 pct. vil gerne spise sundere. Samtidig vil 39 pct. gerne bruge *mere* tid med familie og venner og 36 pct. vil gerne prioritere søvn og afslapning. Især de 18-34-årige (48 pct.) samt børnefamilier (48 pct.) vil gerne sove *mere*.

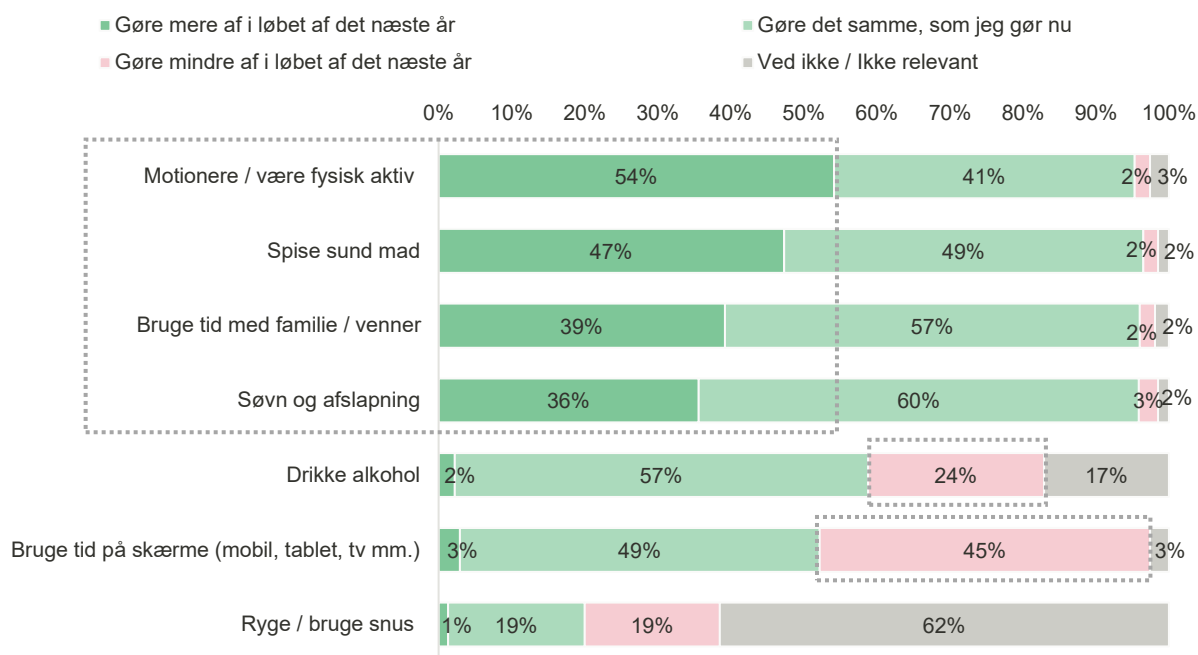
Sammenlignet med andre europæiske lande, så har Danmark et højt alkoholforbrug, og det er især danske unges alkoholforbrug, der ligger højt. Sundhedsstyrelsen understreger, at tidlig alkoholdebut hænger sammen med et stort forbrug af alkohol som voksen, og at alkoholforbrug kan have alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser. Ifølge Danmarks Statistisk er salget af alkohol dog faldet i perioden 2021-2024 (Danmarks Statistisk, 2025), og Bryggeriforeningen beretter samtidig, at salget af alkoholfri øl er firedoblet de seneste ti år (Bryggeriforeningen, 2024).

I Den Nationale Sundhedsprofil, 2021 så vi, at danske unge drikker mindre mængder alkohol end tidligere. Faldet i indtag af alkohol er desværre ikke fortsat i 2023 (Den Nationale Sundhedsprofilen 2023 Midtvejsundersøgelsen). I 2023 er der for flere aldersgrupper en stigning i andelen, der

rusdrikker (fem eller flere genstande ved samme lejlighed). Særligt blandt de yngste kvinder (16-24 år) er der en markant stigning. Den nyeste Nationale Sundhedsprofil 2025 er ikke udkommet endnu.

I Landbrug & Fødevarers undersøgelse i 2025 angiver hver fjerde dansker (24 pct.), at han/hun ønsker at drikke *mindre* alkohol det næste år. Blandt de 18-34-årige er det 28 pct., som ønsker at drikke *mindre*.

Figur 4: Spg. Prøv så at tænke frem det næste års tid. Er der nogle af nedenstående, som du i løbet af det næste år gerne vil gøre mere eller mindre af, eller vil du gøre det samme som sædvanligt?

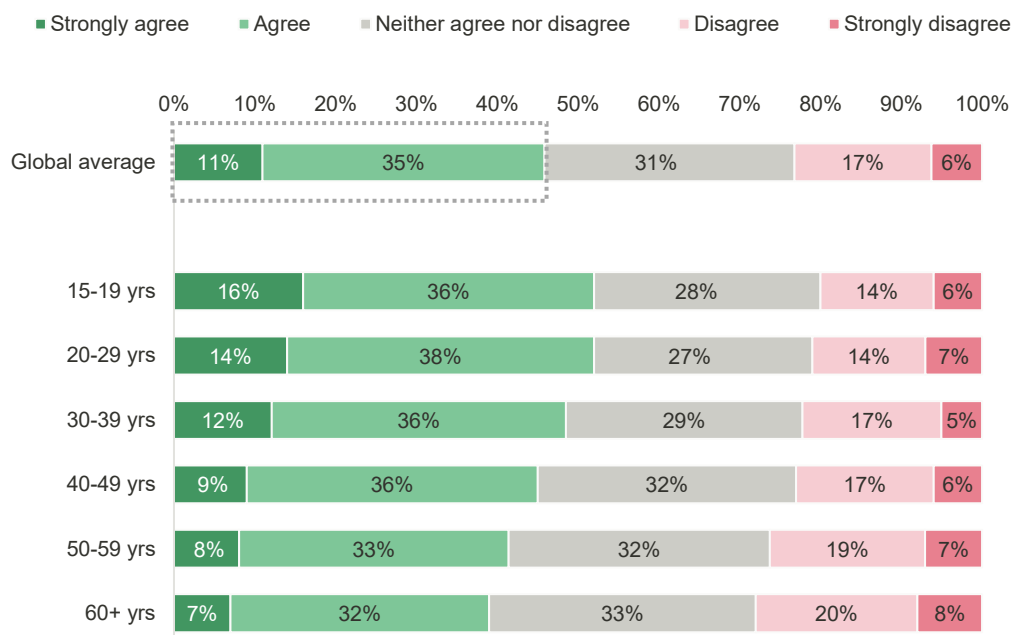


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2025 n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Randomiseret rækkefølge på de forskellige handlinger, som respondenterne bliver spurgt ind til ift. gøre mere vs. mindre af det næste år.

Netop skærmforbrug er et emne, der fylder stadig mere i samfundsdebatten, dette i takt med at smartphonen spiller en stadig større rolle i både hverdagens aktiviteter og gøremål. Teknologiske fremskridt og digital sundhed har ændret, hvordan folk overvåger deres egen sundhed ved f.eks. øget bevidsthed og viden om fysisk aktivitet, søvnkvalitet og ernæring via diverse apps og enheder. Internettet har gjort verden tættere forbundet og streaming og sociale medier fylder meget. Man kan hele tiden lige opdatere sin viden, og man er aldrig længere væk end et 'like', en snap, en sms eller et opkald. Alt dette kan dog skabe en følelse af, at man hele tiden er "på". For nogle kan grænsen mellem at være tilgængelig og ikke tilgængelig være uklar, hvilket kan gøre det vanskeligt at vurdere, hvornår - og på hvilken måde - man forventes at være til rådighed for andre.

At hele 45 pct. blandt danskerne gerne vil bruge mindre tid foran skærme det kommende år, er helt i tråd med Euromonitor International: Health & Nutrition undersøgelse blandt forbrugere i 20 forskellige lande. Her ser vi, at 46 pct. er enige i udsagnet "Jeg bruger for meget tid foran en skærm". Tendensen er stærkest blandt yngre deltagere, men udbredt i alle aldersgrupper.

Figur 5: Euromonitor International undersøgelse på tværs af 20 lande, 2025: Spg. 'How much do you agree or disagree with the following statement: "I spend too much time in front of a screen"'.



Kilde: Euromonitor International Health & Nutrition Consumer Survey 2025 n=21.207, heraf 15-19 år n=1.877, 20-29 år n=4.020, 30-39 år n=4.271, 40-49 år n=3.869, 50-59 år n=3.488 og 60+ år n=3.682. Undersøgelsen gennemføres i 20 lande med n=1000+ i hvert land i alderen 15-65+ år. Grafen viser gennemsnittet for alle 20 lande. For spørgsmål til undersøgelsen henvises til Euromonitor International.

Derfor snubler vi på vejen mod en sundere livsstil

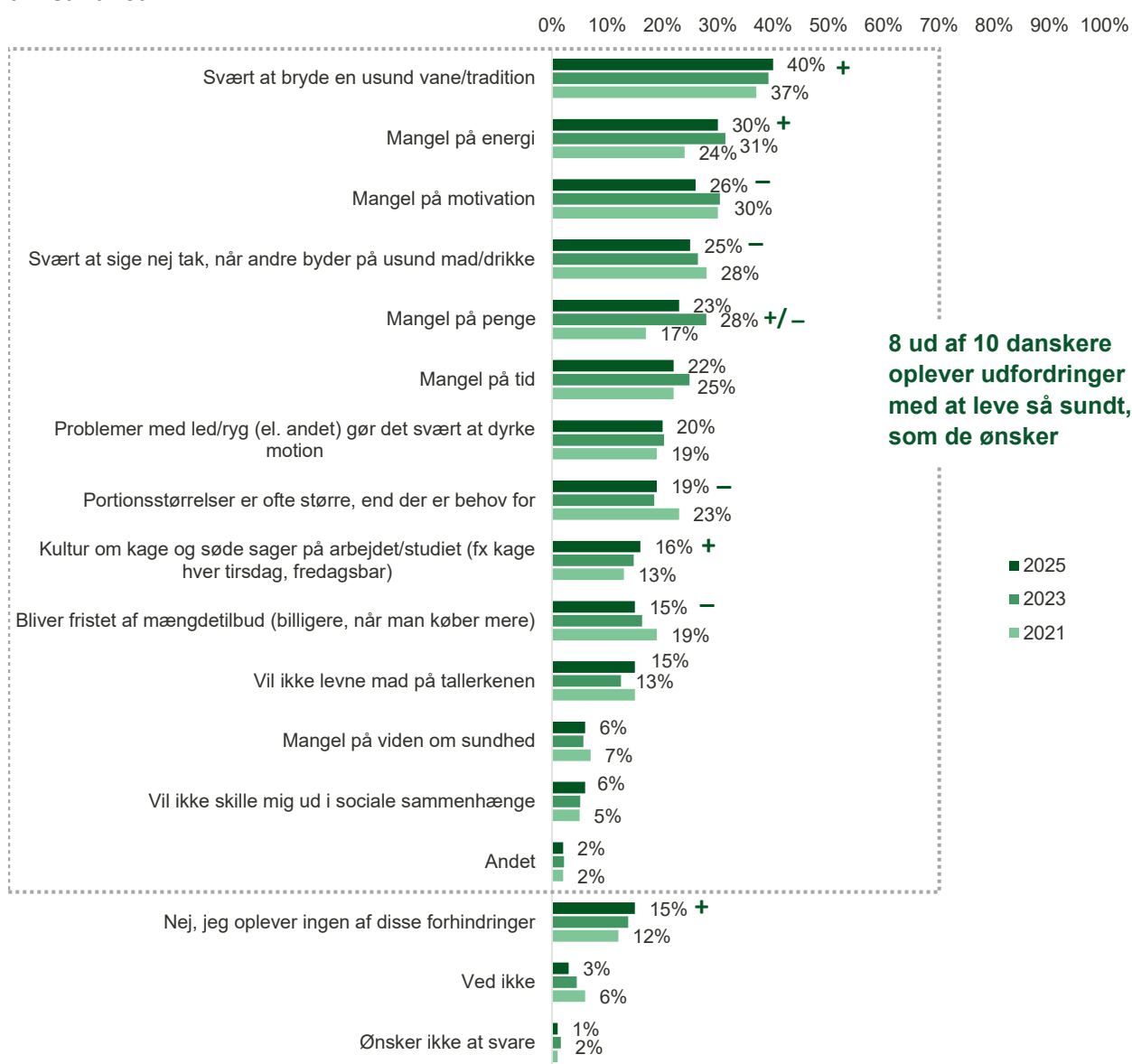
Mange danskere har et ønske om at leve sundere, end de gør i dag, hvad enten det drejer sig om at bevæge sig mere, spise sundere mad, bruge mere tid med familien, sove mere, se mindre skærm eller skru ned for alkoholen. Det tyder således på, at ønsket om en sundere livsstil ofte er forbundet med en løbende proces, hvor målsætninger kan være udfordrende at realisere fuldt ud – eller hvor der kontinuerligt opstår nye muligheder for forbedring og justering.

Landbrug & Fødevarers undersøgelse har også inkluderet et spørgsmål om, hvad danskerne mener kan forhindre dem i at leve så sundt, som de ønsker. Der er både inkluderet individuelle faktorer som f.eks. 'mangel på motivation', 'mangel på penge' og 'mangel på tid', men også sociale og strukturelle faktorer, som f.eks. for store portionsstørrelser, fristende mængdetilbud, en uvilje mod at levne mad på tallerkenen, og oplevelsen af at det kan være svært at sige 'nej tak', når der bydes på usund mad eller drikke. Disse mere sociale og strukturelle svarmuligheder er medtaget for at anerkende, at det ikke nødvendigvis kun drejer sig om individets personlige begrænsninger, men også om, at ønsket om at leve sundt nogle gange må vige for sociale normer, traditioner og tilgængelighed.

8 ud af 10 danskere oplever forhindringer med at leve så sundt, som de ønsker. Den primære forhindring er, at det er *svært at bryde en usund vane/tradition* med 40 pct. tilslutning. Siden 2021 er tilslutningen steget, og flere danskere end tidligere oplever dermed, at det er svært at bryde en vane. 30 pct. angiver at *mangel på energi* er en forhindring. Sammenligner vi med 2021, kan vi se, at der de senere år (både i 2023 og 2025) er markant flere, der peger på *mangel på energi* som

noget, der forhindrer én i at leve så sundt, som man ønsker. Hver fjerde dansker (26 pct.) peger i 2025 på *mangel på motivation* som en forhindring. Det er dog signifikant færre end i 2023, hvor det var 30 pct. Derudover nævner 23 pct. *mangel på penge* som en forhindring i 2025, hvilket er markant flere end i 2021, men samtidig markant mindre end i 2023. Dette resonerer med tesen om et presset husholdningsbudget. Inflationen var på sit højeste i 2022, hvilket højst sandsynligt har medvirket til den høje tilslutning til *mangel på penge* i 2023. Kun 6 pct. indikerer *mangel på viden om sundhed* som en forhindring.

Figur 6: Spg. Nedenfor ser du nogle forhindringer for at kunne leve sundt / forbedre sin sundhed, som andre har nævnt. Oplever du nogle af nedenstående forhindringer for at kunne leve sundt / forbedre din sundhed?

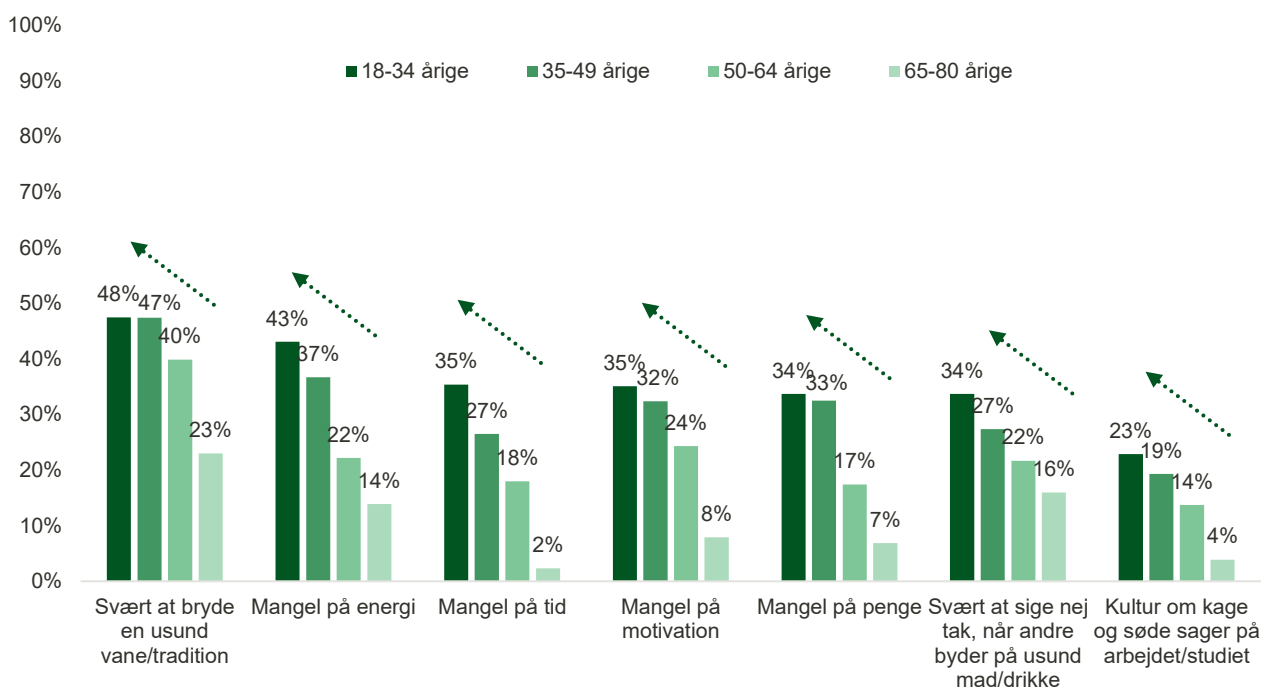


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, 2025 n=1.598, 2023 n=1.001, 2021 n=1.004. Rangeret efter 2025. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne (undtagen "Andet", "Nej", "Ved ikke" og "Ønsker ikke at svare", der har været placeret nederst i hver visning). +/- indikerer signifikant ændring i udviklingen mellem årene 2021, 2023 eller 2025 med 95% sandsynlighed. 'Mangel på penge' steg signifikant fra 2021 til 2023 og faldt signifikant fra 2023 til 2025.

Mad er ofte noget, man deler med andre. Det kan være den primære anledning til at mødes, skabe socialt samvær og være noget, man oplever og taler om sammen. Det kan dog også medføre, at sociale normer og forventninger kan presse én til at spise mere eller anderledes, end man egentlig ønsker. En ud af fire oplever, at det kan være *svært at sige nej tak, når andre byder på usund mad eller drikke*, mens en ud af fem oplever, at *portionsstørrelser ofte er større, end der er behov for*. 15 pct. angiver, at de *ikke vil levne mad på tallerkenen*.

Når vi kigger nærmere på aldersgrupperne, tegner der sig et tydeligt billede. De yngre oplever i langt højere grad forhindringer for at kunne leve sundt end de ældre gør, og det handler både om individuelle samt sociale faktorer. Knap halvdelen af de unge oplever, at det er *svært at bryde en usund vane*. Desuden er *mangel på penge* også en barriere for hver tredje ung. Omvendt er det markant oftere deltagere over 65 år, der svarer *nej, jeg oplever ingen af disse forhindringer* (ikke vist i denne figur).

Figur 7: Forhindringer for at leve sundt. Udvalgte svar, hvor der ses forskel på aldersgrupper



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, 2025 n=1.598, heraf 18-34 år n=482, 35-49 år n=369, 50-64 år n=370, 65-80 år n=377. Udvalgte svar, hvor der ses signifikant forskel mellem aldersgrupper.

Tendensen, at yngre forbrugere i langt højere grad oplever udfordringer med at leve sundt, ser vi også i en anden analyse foretaget af Landbrug & Fødevarer i august 2025. Analysen omhandler grøntsager, og her ser vi, at unge generelt oplever flest udfordringer ved at spise grønt fremfor de ældre; især udfordringer omhandlende manglende inspiration, manglende viden og undgåelse af madspild (Grøntsager i fokus, 2025).

Opsummering: Fokus på søvn, mental sundhed og livsglæde

Sundhed er et velkendt og ofte debatteret emne; hvad er egentlig sundt, og hvordan lever man sundere? Vejen til sundhed og velvære er blevet mere kompleks og personlig. Sundhedstrenden har i de senere år flyttet sig fra fokus på en sund krop til at handle om en mere holistisk opfattelse af sundhed. Desværre ser vi de senere år en bekymrende stigende forekomst af stress, depression og angst. Fokus på mental sundhed er derfor vigtigere end nogensinde.

Når vi spørger dansker "Hvad er sundhed for dig?", kommer "få nok søvn" ind på en førsteplads med 66 pct., efterfulgt af "at have det godt fysisk" med 65 pct. "At have det godt med sig selv" og "at være glad og tilfreds" ligger på en delt tredjeplads med 63 pct. Først på en 8. plads møder vi et madrelateret udsagn, nærmere bestemt "spise varieret", som 54 pct. tilslutter sig. Derudover forbinder ca. 6 ud af 10 danskere sundhed med "motion / fysisk aktivitet", "mental velvære" og at "holde sig rask". Disse resultater stemmer overens med globale tal, hvor "mental wellbeing" ligger på en førsteplads med 60 pct, og "getting enough sleep" på en andenplads med 58 pct.

De fleste danskere ønsker at leve sundere, og især madvaner og motion er områder, hvor mange gerne vil gøre forbedringer. Hele 54 pct. siger, at de gerne vil bevæge sig *mere*, og 47 pct. vil gerne spise sundere. Samtidig vil 39 pct. gerne bruge *mere* tid med familie og venner, og 36 pct. vil gerne prioritere *mere* søvn og afslapning. Hver fjerde dansker (24 pct.) angiver, at han/hun ønsker at drikke *mindre* alkohol det næste år. Blandt de 18-34-årige er det 28 pct., som ønsker at drikke *mindre*. Det, som flest imidlertid gerne vil skære ned på i det kommende år, er tiden foran skærmen. Hele 45 pct. af danskerne ønsker at bruge *mindre* tid foran skærmen det kommende år, og det er især kvinder (52 pct.) samt de 18-34-årige (56 pct.), der ønsker *mindre* skærmtid.

For nogle kan det være udfordrende at leve så sundt, som de ønsker. Den primære forhindring for danskerne er, at det er *svært at bryde en usund vane/tradition* med 40 pct. tilslutning. 30 pct. angiver at *mangel på energi* er en forhindring. Hver fjerde dansker (26 pct.) peger på *mangel på motivation* som en forhindring. Derudover nævner 23 pct. *mangel på penge* som en forhindring. De yngre oplever flest forhindringer for at kunne leve sundt og det handler både om individuelle samt sociale faktorer.

Hvordan danskerne forholder sig til sundhed, kan spille en afgørende rolle i deres forbrugsvaner. Som producent kan det anbefales at kommunikere og markedsføre med fokus på positive intentioner omhandlende både fysisk og mental velvære. Kommunikationen skal være målrettet intentionerne om det gode liv og værdierne om sundhed. Mad skal bidrage til velvære, livsglæde og balance i hverdagen, og ikke kun med næringsstoffer. Den kommende sundhedsrejse for danskerne indebærer, at sundhed ikke kun handler om kost og motion, men også om søvn, trivsel, sociale relationer og mental velvære.

Om analysen

Analysen om danskernes holdninger til sundhed er baseret på en befolkningsundersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj 2025 blandt 1.598 danskere mellem 18-80 år. I analysen inddrages desuden resultater fra en tidligere undersøgelse, ligeledes gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj 2023 blandt 1.001 danskere mellem 18-70 år. Begge undersøgelser er repræsentative for den danske befolkning på køn, alder, region og uddannelse.

Undervejs i analysen inddrages andre danske og internationale kilder. Her i alfabetisk rækkefølge:

- Bryggerforeningen, 2024: [Alkoholfri øl fortsætter sin sejrsgang](#)
- Danmarks Statistik (juni 2025). [Salg af alkohol og tobak 2024](#)
- Euromonitor International: Health & Nutrition Consumer Survey, 2025. Forbrugerundersøgelse gennemført i 20 lande med 1000+ repræsentativt udvalgte forbrugere. Landene er Australien, Brasilien, Colombia, Kina, Frankrig, Tyskland, Indien, Indonesien, Italien, Japan, Mexico, Nigeria, Polen, Rusland (ekskluderet siden 2022), Sydafrika, Sydkorea, Thailand, Tyrkiet, De Forenede Arabiske Emirater, Storbritannien, USA. Online dataindsamling
- [Grøntsager i fokus: Sådan spiser danskerne](#). Landbrug & Fødevarer, august 2025
- Kauza Insights (Q1 2025). Indkøbsdata fra 13.000 repræsentativt udvalgte husstande. Indkøbsdata trækkes passivt gennem app'en Whatlbuy, og dækker 95 pct. af den danske dagligvarehandel
- Sundhedsstyrelsen: "Den Nationale Sundhedsprofil Midtvejsundersøgelsen 2023 - centrale udfordringer". Undersøgelsen er en mindre undersøgelse (n=10.000), der bruger samme spørgeskema som den undersøgelse, som Sundhedsstyrelsen gennemfører hvert fjerde år. Undersøgelsen er udført af Statens Institut for Folkesundhed med finansiering af Trygfonden
- World Health Organization (1948). Definition på sundhed: [Definition på sundhed WHO](#)

Billedet på forsiden er fra pexels.com, credit: monkeybusinessimages.