



# Profil af danske flexitarer: Er oftere optaget af sundhed, økologi, klima og bæredygtighed

Februar 2024



Landbrug & Fødevarer



# Profil af danske flexitarer: Er oftere optaget af sundhed, økologi, klima og bæredygtighed

Landbrug & Fødevarer sætter i denne analyse fokus på danskere, der ser sig selv som flexitarer. Vi ser nærmere på, hvad der kendetegner denne gruppe forbrugere, herunder hvilken rolle kød, grøntsager og bælgrugter spiller i deres mad og drikke.

De vigtigste indsigter er:

- Der kan være mange måder at definere en flexitar på – det går lige fra kun lejlighedsvist at spise kød til at spise kød til alle måltider blot i mindre mængder end andre. I Landbrug & Fødevarers undersøgelse er det 12 pct., der svarer, at de ser sig selv som flexitar. Deltagere, der ser sig selv som flexitar, er oftere kvinder med en mellemlang eller lang uddannelse.
- Danskere, der ser sig selv som flexitarer, er oftere end andre optagede af sundhed, og lægger samtidig oftere end andre vægt på økologi, klima og bæredygtighed sammenlignet med danske forbrugere generelt.
- I gennemsnit har danskere, der ser sig selv som flexitarer, tre dage om ugen uden kød i aftensmaden, hvilket er 1,5 dag mere end danske forbrugere generelt.
- Flexitarer giver oftere udtryk for, at de gerne vil spise mindre kød, end de gør i dag. Til gengæld er de oftere end en gennemsnitlig forbruger fokuseret på at spise kød af højere kvalitet, samt at købe dansk produceret mad.

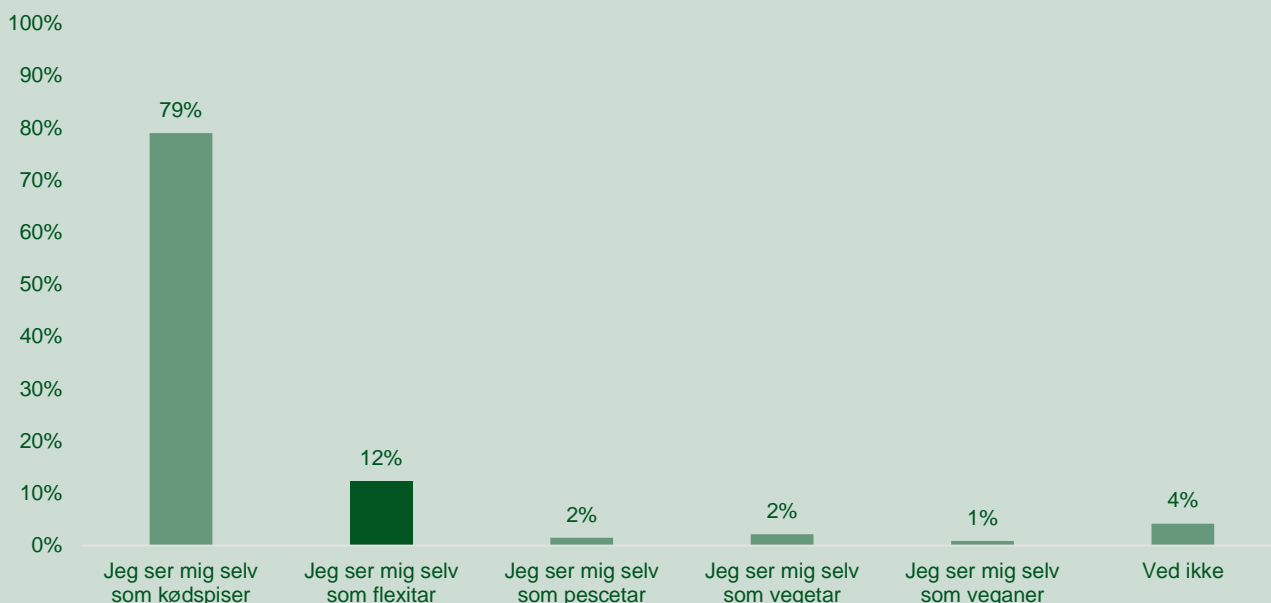
## Hvem er flexitar?

Hvilken rolle kød, grøntsager og bælgrugter spiller i madkulturen er et tema, der ligger mange forbrugere på sinde, og er samtidig et emne, der har stor relevans for hele fødevarersektoren. I denne analyse sætter vi fokus på danskere, der ser sig selv som flexitar. Definitionen af flexitar kan være meget flydende, lige fra en person der hovedsagelig spiser vegetarisk til en person, som indimellem har en kødfri dag. Men kan man være flexitar, selv om man ikke ser sig selv som flexitar? Og vil man gerne adresseres som flexitar, fordi man har en bestemt adfærd, selv om man ikke selv synes, at man er flexitar?

I denne analyse har vi valgt at tage udgangspunkt i de danskere, der ser sig selv som flexitar og lade dette være definitionen på en flexitar, snarere end en person, der har en bestemt adfærd, der af nogle betegnes som flexitarisk, (mens andre kan være uenige i, at dette er flexitarisk adfærd). Det betyder, at fokus i analysen er på personer, der bevidst har taget flexitaridentiteten til sig, og – må man antage – derfor oplever, at man adresseres netop dem, hvis man i sin produktudvikling og kommunikation giver udtryk for at henvende sig til flexitarer.

I Landbrug & Fødevarers undersøgelse, som Voxmeter har gennemført blandt 4000 danskere, er det 12 pct., der definerer sig selv som flexitar. Det er disse personer, som analysen ser nærmere på.

**Figur 1: Hvilken af følgende udsagn passer bedst på dig?:**



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer "Madkultur tracker" Q1-Q4 2023. Base n=4000. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Et nærmere kig på dem, der ser sig selv som flexitar afslører, at mere end seks ud af ti er kvinder. Fordelt på alder, er det både de yngre og ældre forbrugere, der ser sig selv som flexitarer. Til forskel for dem der definerer sig selv som pescetar, vegetar og veganer, hvor det i langt højere grad er de unge under 29 år, er der for flexitarerne en spredning på alder, så både yngre og ældre forbrugere kan se sig selv repræsenteret i begrebet. Flexitarer er desuden overrepræsenterede blandt danskere med en mellemlang eller lang videregående uddannelse.

Hvordan beskriver danskere, der ser sig selv som flexitarer så deres egen adfærd, når det gælder rollen som kød og grønt spiller i deres kost? Her ser vi, at danskere, der identificerer sig som flexitarer oftest beskriver deres madadfærd som, at de spiser kødfrit én eller flere dage om ugen. Hvor det i gennemsnit gælder hver tredje dansker, der beskriver sin egen adfærd således, er det blandt flexitarer dobbelt så mange. Flexitarer beskriver samtidig lidt oftere end andre deres madadfærd som 'spiser som hovedregel plantebaseret, lave mængder kød samt moderate mængder æg, fisk og mejeri' eller 'spiser som udgangspunkt ikke kød, men det hænder ved særlige lejligheder'.

Interessant nok er det samtidig 8 pct. blandt flexitarer, der svarer, at de som hovedregel spiser kød hver dag. Dette understreger, hvor problematisk det kan være at koble madadfærd med forskellige identitetsmarkører, som personen ikke nødvendigvis selv identificerer sig som. Nogle forbrugere kan have en meget "flexitarisk" adfærd med få dage om ugen, hvor der indgår kød i maden, og ikke ser

sig selv som en flexitar. Omvendt kan man spise kød hver dag og se sig selv som flexitar, måske fordi mængden af kød i måltidet er langt mindre, end den ville være i et gennemsnitligt måltid.

**Figur 2: Hvilken af følgende beskrivelser passer bedst på dig?:**



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer "Madkultur tracker" Q1-Q4 2023. Base n=4000 heraf Flexitarer (danskere, der ser sig selv som flexitar) n=491). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Firkanter markerer en signifikant højere andel (med 95 pct. sandsynlighed).

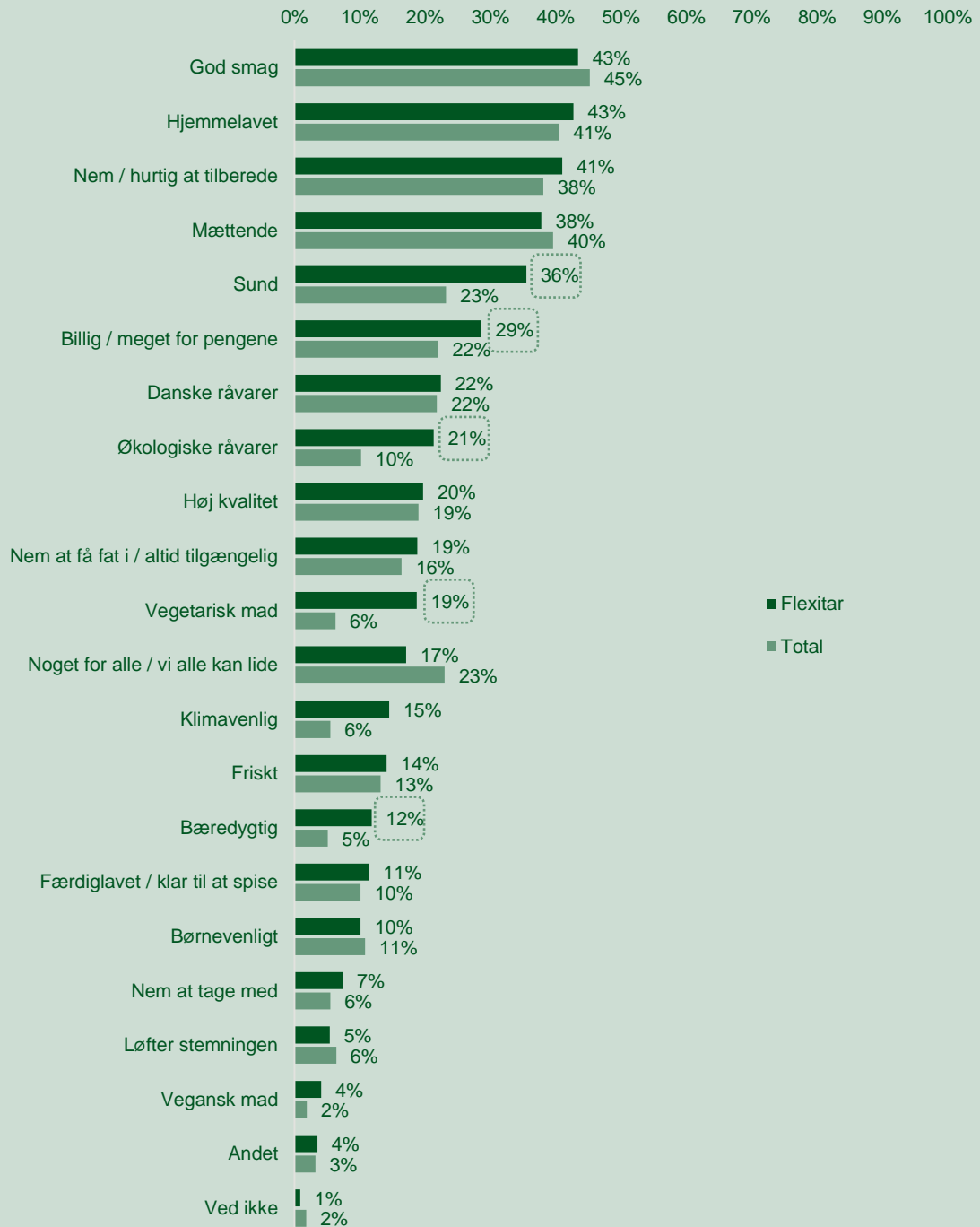
## Flexitarer går op i sundhed, økologi, klima og bæredygtighed

Landbrug & Fødevarer gennemfører løbende en undersøgelse af danskernes madkultur, hvor der bl.a. spørges til, hvad man fik at spise til aftensmad dagen før, og hvilke overvejelser man gjorde sig i forbindelse med valget af netop denne aftensmad. Flexitarer skiller sig klart ud fra den gennemsnitlige danske forbruger, ved at gå meget mere op i at spise sundt. For eksempel beskriver hele 36 pct. af flexitarerne den aftensmad, de spiste dagen før, som 'sund', mens det kun er 23 pct. generelt blandt danskere. Samtidig svarer de markant oftere end gennemsnitsforbrugeren, at de er interesseret i sundhed. Her er det hele 77 pct. blandt flexitarerne, som er enten ret interesseret eller meget interesseret i sundhed, hvor det gælder 54 pct blandt den gennemsnitlige forbruger.

Når de skal vurdere, i hvilken grad deres aftensmad i går var sund, vurderer de den ligeledes markant oftere som 'sund' eller 'meget sund'. Samtidig svarer de fx markant oftere end gennemsnitsforbrugeren, at 'jeg spiser sundt det meste af tiden'. Udover et fokus på sundhed beskriver flexitarer i højere grad deres aftensmad som værende økologisk. Signifikant flere angiver brugen af 'økologiske råvarer', nemlig 21 pct. blandt flexitarer sammenlignet med 10 pct. blandt danske forbrugere generelt. De beskriver også i højere grad aftensmaden som værende klimavenlig og

bæredygtig. Samtidig er der ikke overraskende, at 19 pct. beskriver aftensmaden dagen før som værende vegetarisk.

**Figur 3: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?:**

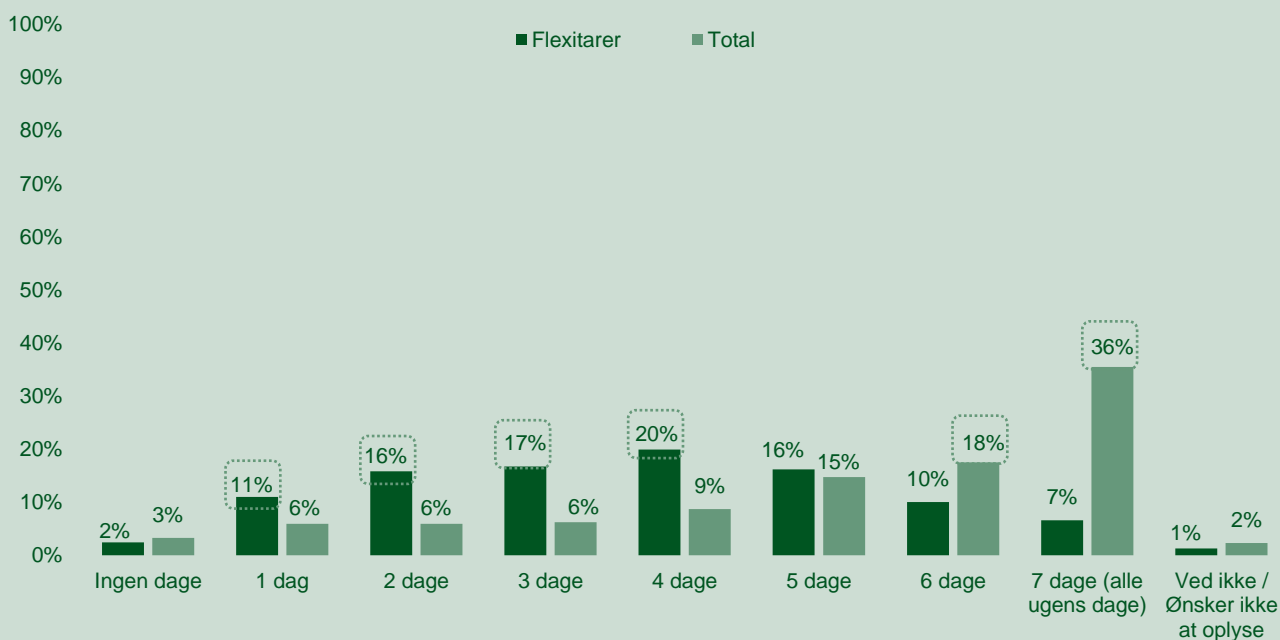


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer "Madkultur tracker" Q1-Q4 2023. Base blandt dem der fik aftensmad i går n=3776, flexitarer n=463. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Firkant markerer, signifikante forskelle (med 95 pct. sandsynlighed).

## Flexitarer spiser kød halvdelen af ugens dage i gennemsnit

Flexitarerne giver det grønne hovedrollen i måltidet i større omfang og planlægger resten af måltidet omkring det grønne. Flexitarer har desuden langt flere kødfrie dage om ugen end den gennemsnitlige dansker. Mens hver tredje danske spiser kød alle ugens 7 dage, gælder dette kun for 7 pct. af flexitarerne. I gennemsnit har flexitarerne ca. 3 kødfrie dage om ugen, hvilket er 1½ dag mere uden kød om ugen end danskere generelt.

**Figur 4: Hvor mange dage om ugen indgår der kød/fisk i din aftensmad? Medregn her alt kød, fisk, fjerkræ og skaldyr - også pålæg og postejer, kød i salater og supper (fx skinketern, bacon topping mm.)?**

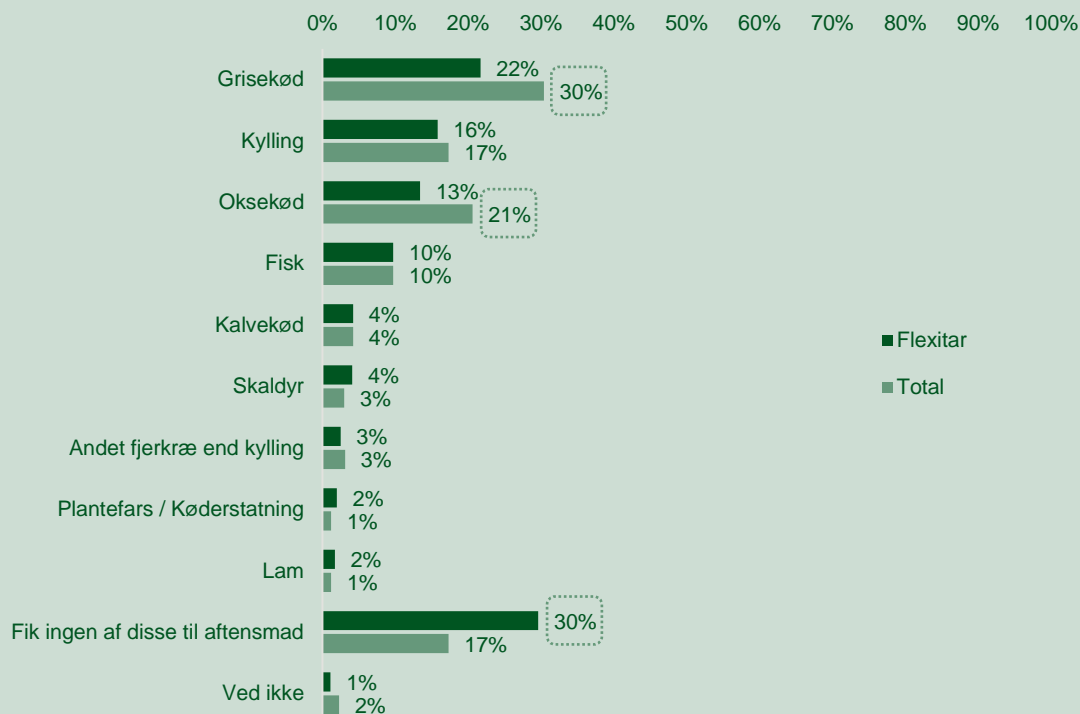


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer "Madkultur tracker" Q1-Q4 2023. Base blandt dem der fik aftensmad i går n=3776, flexitarer n=463. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Firkanten markerer, at andelen er signifikant højere (med 95 pct. sandsynlighed).

I virkeligheden er det mere i forhold til, hvor ofte man spiser grøntsager, snarere end arten af grøntsager, at flexitarerne skiller sig ud. Løg og tomater er de oftest spiste grøntsager både blandt flexitarer og danske forbrugere generelt – disse grøntsager spises bare endnu oftere af flexitarer end af forbrugerne generelt. Flexitarerne drikker samtidig mindre mælk og til gengæld mere vand uden brus til aftensmaden end den almindelige danske forbruger.

Når en flexitar spiser kød/fisk, er det oftest grisekød, kylling og dernæst oksekød på tredjepladsen. Grisekød og oksekød spises signifikant sjældnere af flexitarerne sammenlignet med gennemsnitsforbrugeren. Længere nede på listen findes plantefars/køderstatning, hvor der ikke er forskel på gennemsnitsforbrugeren og flexitareren; dette spises til aftensmad af henholdsvis 1 pct. og 2 pct.

Figur 5: Indgik noget af nedenstående i din aftensmad i går?:



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer "Madkultur tracker" Q1-Q4 2023. Base blandt dem der fik aftensmad i går n=3776, flexitarer n=463. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Firkanten markerer signifikante forskelle (med 95 pct. sandsynlighed).

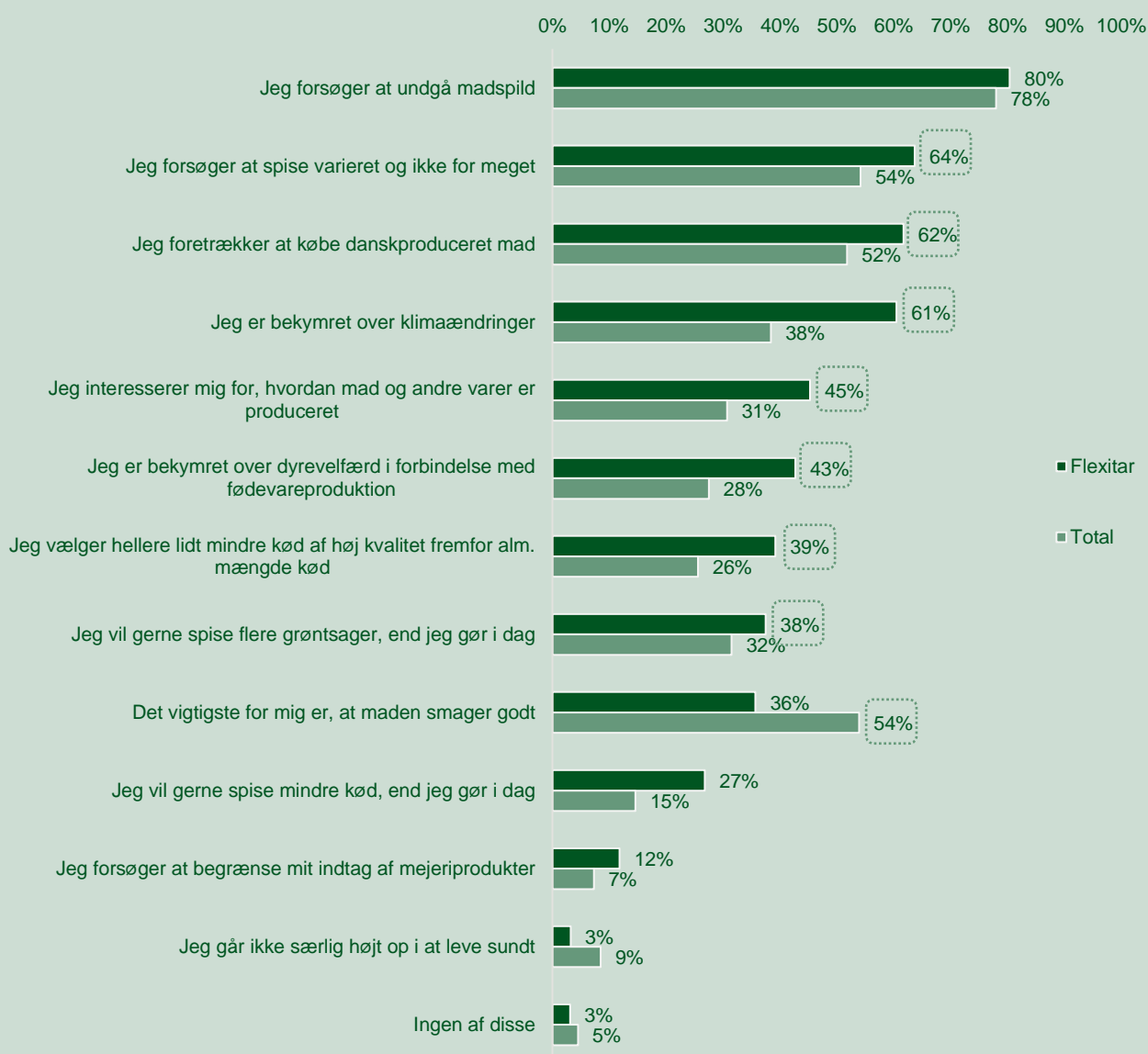
## Flexitarer har en større villighed til at ændre adfærd på fødevarerområdet

Klimaændringer ligger flexitarerne på sinde, hvor hele 61 pct. udtrykker bekymring for klimaet, mens det gælder 38 pct. blandt den gennemsnitlige forbruger.

Direkte adspurgt giver flexitarer oftere udtryk for, at de gerne vil spise mindre kød, end de gør i dag. Til gengæld har de oftere end andre fokus på at spise kød af højere kvalitet samt oprindelsesland, hvor flere flexitarer lægger vægt på at købe danskproduceret. De bekymrer sig samtidig markant oftere om dyrevelfærd i fødevarerproduktionen sammenlignet med danskere generelt. Hele 43 pct. af flexitarerne er enige i udsagnet 'Jeg er bekymret over dyrevelfærd i forbindelse med fødevarerproduktion', mens det samme gælder for 28 pct. blandt danske forbrugere generelt. Generelt er interessen for, hvordan mad og varer er produceret, højere blandt flexitarerne.

Flexitarerne er også villige til at gå på kompromis med smagen. Mere end halvdelen blandt den gennemsnitlige forbruger udtrykker, at det vigtigste for dem er smagen, hvilket kun gælder for 36 pct. af flexitarerne.

**Figur 6: Her ser du nogle udsagn, som andre har sagt. Er der nogle af disse, der beskriver dig eller som er du enig i? Du kan vælge flere svar.**



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer "Madkultur tracker" Q1-Q4 2023. Base blandt dem der fik aftensmad i går n=3776, flexitarer n=463. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Firkanterne markeret en signifikant højere andel (med 95 pct. sandsynlighed).

## Konklusion og anbefaling

Definitionen af flexitarer kan være meget forskellig, og det har de seneste år været meget omdiskuteret, hvad der kendetegner flexitarisk adfærd. Lige fra en person, der hovedsagelig spiser vegetarisk, men ind imellem dyr til personer, hvor adfærdsdata viser, at de har dage uden kød i maden (selv om dette kan være pga. tilfældigheder snarere end et bevidst fravalg). Der kan være personer, der overvejende spiser planterigt og har mange dage i løbet af ugen uden kød i aftensmaden, men alligevel ikke opfatter sig selv som flexitarer. Der kan omvendt være nogen, som



opfatter sig som flexitarer, men spiser kød til alle måltider måske bare i en mindre mængde end andre.

Vi har i denne analyse valgt at kigge nærmere på de danskere, der ser sig selv som flexitar, snarere end personer, der har en bestemt adfærd, som fagpersoner kan definere som flexitarisk. Fokus er dermed udelukkende på dem, der bevidst har taget flexitaridentiteten til sig. For denne gruppe af danskere spiller grøntsager og bælgfrugter naturligt nok en vigtig rolle i maden, og de har oftere end andre dage uden kød i måltider. Men der findes også danskere, der ser sig selv som flexitarer og stadig spiser kød hver dag.

Flexitarer er i Landbrug & Fødevarers undersøgelser kendetegnet ved oftere end andre forbrugere at være optaget af sundhed, og giver samtidig oftere udtryk for bekymring ang. klima, miljø og bæredygtighed sammenlignet med den gennemsnitlige danske forbruger, og bekymrer sig bl.a. oftere om fødevarereproduktionens belastning af klimaet. De lægger samtidig oftere vægt på økologi, god dyrevelfærd, kvalitet over kvantitet samt ophavsland ved køb af fødevarer sammenlignet med danske forbrugere generelt.

Skal man som fødevarereproducent målrette sine produkter til netop denne gruppe, kan det være en god idé at sætte fokus på råvarernes kvalitet og fortælle om, hvordan råvarerne er produceret med respekt for klima, dyr, miljø og mennesker. Man skal samtidig passe på med at tale bestemte fødevarer kategorier ned over for denne gruppe. Snarere handler det om – som navnet måske netop antyder – at have en åben og fleksibel tilgang, hvor der er plads til det hele, men hvor det grønne har hovedrollen i maden.

## Om analysen

Undersøgelsen er gennemført af Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Landbrug & Fødevarer gennemfører fire gange årligt en befolkningsundersøgelse om danskernes holdninger til madkultur og fødevarer. Denne analyse inkluderer data fra fire bølger fra marts 2023 til november 2023 med i alt 4000 danskere i aldersgruppen 18-80 år, hvoraf 463 identificerer sig selv som flexitarer. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Interviewene er fordelt hen over ugen, således der både er gennemført interview på hverdage og i weekenden.