



Danskernes aftensmad 2025: Rugbrød er danskernes favorit

Maj 2026



Landbrug & Fødevarer



Danskernes aftensmad 2025: Rugbrød er danskernes favorit

Landbrug & Fødevarer sætter i denne analyse fokus på danskernes aftensmad og giver et indblik i, hvordan aftensmaden spises i hverdagen på tværs af befolkningen. Grundlaget for analysen er løbende dataindsamlinger gennemført fire gange om året i 2023, 2024 og 2025. Dataene er en del af Landbrug & Fødevarers vidensdatabase om danskernes madvaner, holdninger og præferencer. I analysen kigger vi bl.a. nærmere på, hvordan danskerne beskriver aftensmaden, hvilke råvarer der kommer på bordet, og hvilke retter der er de mest populære blandt danskerne.

De vigtigste indsigter er:

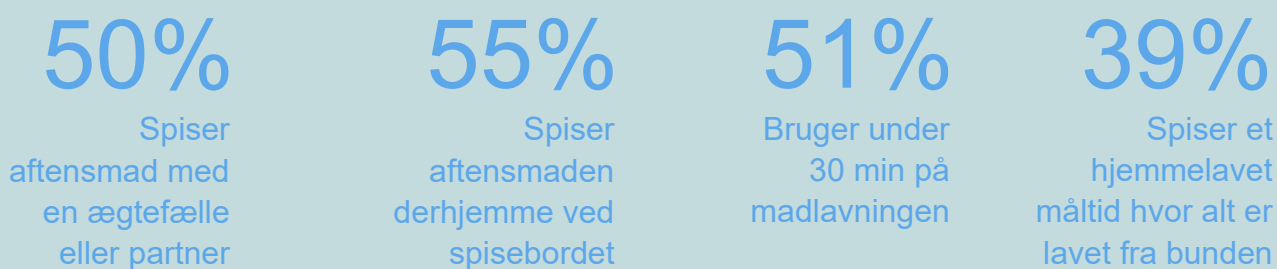
- **De fleste spiser aftensmad, og kun 4 pct. springer aftensmaden over.**
- **I 2025 er aftensmaden i høj grad præget af velkendte hverdagsklassikere. Rugbrød og andet brød med pålæg ligger i toppen, tæt fulgt af kyllingeretter og pizza,** og derefter kommer bl.a. pasta, burger og frikadeller. Udviklingen har været stabil, og favoritterterne går igen år efter år, men der er tydelige forskelle på tværs af livsfaser: Yngre voksne spiser oftere pizza, pasta og burger, mens ældre i højere grad spiser rugbrød, kylling, frikadeller og supper. I børnefamilier fylder de sikre favoritter særligt meget som pizza/pizzasnegle, burger, pasta med kødsovs, lasagne og andre pastaretter, mens husstande uden børn oftere end andre har rugbrød på menuen.
- **Aftensmaden beskrives oftest som hjemmelavet, men 'hjemmelavet' rummer i praksis ofte en hjælpende hånd.** Færdiglavede komponenter indgår samlet set i en betydelig del af måltiderne, mens en mindre del består af færdigretter, take-away eller måltider spist ude. Samtidig er tid en central faktor. Omkring halvdelen bruger maks. 30 minutter fra start til slut. De ældre over 60 år bruger generelt længere tid og især på de helt lange måltider, mens børnefamilier ofte ender med lidt længere samlet tilberedningstid mellem 31-45 minutter, bl.a. fordi flere af deres hverdagsfavoritter kræver ovn- eller simretid.
- **Når forbrugerne sætter ord på aftensmaden, har 'god smag' ligget i toppen siden 2023,** men i 2025 står 'god smag' endnu tydeligere frem end tidligere. 'Mættende' og 'nem/hurtig at tilberede' ligger fortsat højt.
- **På tallerkenen er grøntsager det mest spiste til aftensmad, efterfulgt af kød og kartofler,** og blandt grøntsagerne går især de velkendte typer igen, som løg, tomater, gulerødder, kartofler og agurk.
- **Kød og fisk spiller en hovedrolle i mange danskeres aftensmad, og især grisekød, oksekød og kylling er populært.** Retter med oksekød bliver oftere beskrevet som 'noget for

alle', måltider med grisekød forbindes i lidt højere grad med et hurtigt og 'dansk' måltid, mens kylling i højere grad får ord som 'sundt' og 'friskt' med sig.

- **Mejeriprodukter indgår i maden hos lidt over halvdelen, hvor mælk som samlet kategori er det mest udbredte, efterfulgt af smør, fløde og gul ost.** Ved bordet er vand uden brus den mest almindelige drik. Samtidig fylder alkohol lidt mindre end tidligere, mens sodavand fylder lidt mere. Fem procent drikker mælk.

Aftensmaden er en hjørnesteen i danskernes madkultur

Aftensmåltidet blandt forbrugere i Danmark er en vigtig del af madkulturen og noget, som mange forbrugere prioriterer højt. Måltidet har en stærk kulturel forankring og er en tradition, som mange forsøger at værne om og fastholde. Derfor er det måske ikke overraskende, at flertallet af de danske forbrugere tilbereder et varmt aftensmåltid på en typisk dag. Det spiller en rolle som den særlige lim, der holder familier og venner sammen og skaber nærvær, samtaleemner og madglæde. Samtidig kan aftensmaden se ud og spises på mange forskellige måder, og det er netop disse forskelligheder, analysen dykker nærmere ned i.



Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, februar 2025 – november 2025 n=3.825 (fik aftensmad i går). Tallene er afrundede.

Denne analyse kigger nærmere på aftensmadssituationen anno 2025. Fire gange har Landbrug & Fødevarer haft Voxmeter til at gennemføre en undersøgelse blandt et repræsentativt udsnit af danskere mellem 18-80 år, hvor der spørges ind til, hvad man fik at spise dagen før. Hver undersøgelse kører over to uger, så både hverdag og weekend bliver dækket i dataindsamlingen. I alt har 4.000 danskere deltaget i månederne februar 2025, maj 2025, august 2025 samt november 2025. Hvad bestod danskernes aftensmad så typisk af i 2025?

Danskernes Top-20 i 2025

Hvis vi ser på, hvad danskerne fik at spise i 2025, tegner der sig et tydeligt billede af, at aftensmaden i høj grad er præget af velkendte hverdagsklassikere. Øverst på listen finder vi rugbrød samt andet brød med pålæg i forskellige variationer. Rugbrød og brød har ligget i toppen af vores favoritretter, og det er muligvis fordi at rugbrødsmaden kan meget. Det er sundt og så er det en hurtig løsning, som man nemt kan tilpasse efter, hvad man allerede har i køleskabet og den enkeltes præferencer. Det er 7 pct., der angiver, at rugbrød eller brød med tilbehør var på menuen til aftensmad dagen før. Dernæst kommer retter med kylling, som fx kyllingefilet, hel kylling, nuggets eller andre former for

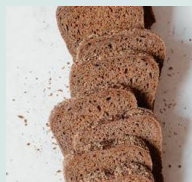
kylling. Pizza kommer på en tredjeplads og er en ret, der også gennem de senere år har været en klassiker. Pizzaen kommer i mange forskellige variationer, fra den færdigkøbte frysepizza, til versionen med færdiglavet pizzadej og til den helt hjemmelavede, og kan derfor tilpasses den mængde tid, man har til rådighed.

Ser vi samlet på listen med de mest populære retter, går en del mønstre igen. Retterne er ofte genkendelige, og vi har haft dem i vores repertoire i flere år. Foruden retterne i top-3 er det pasta, burger, frikadeller, bøf, supper og gryderetter som er blandt danskernes favoritter. Det er simple retter, som vi kender, og som også fungerer i en travl hverdag.

Ser vi på de forbrugere, der ikke fik aftensmad, var det 4 pct., der ikke fik aftensmad i går.

Figur 1: Herunder vil du se forskellige retter, som man kan spise til aftensmad. Fik du en eller flere af disse til aftensmad i går? (Top-20 retter)

#1



Rugbrød /
andet brød
med pålæg
(7%)

#2



Kyllingefilet/
lår/ hel
kylling/
nuggets med
tilbehør (7%)

#3



Pizza/
pizzasnegle
(6%)

4. Pastaretter i øvrigt (fx carbonara, tortellini) (5%)
5. Burger (4%)
6. Frikadeller med tilbehør (4%)
7. Bøf / hakkebøf med tilbehør (4%)
8. Wokret / risret / nudelret (4%)
9. Pasta kødsovs / bolognese / kødboller i tomatsovs (4%)
10. Steg (fx flæskesteg, lammekølle, okseculotte mm) (3%)
11. Suppe (3%)
12. Gryderet (fx gullash / mørbradgryde / vikingegryde) (3%)
13. Lasagne / lasagnette / moussaka (3%)
14. Pølser / hotdog / pølsehorn med tilbehør (3%)
15. Sandwich / toast (3%)
16. Fiskefileter / fiskefrikadeller med tilbehør (2%)
17. Vegansk ret (2%)
18. Madpandekager / wraps (2%)
19. Biksemad (2%)
20. Koteletter med tilbehør (2%)

Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, februar 2025 – november 2025 n=4.000. 4 pct. svarer "spiste ikke aftensmad". Tallene er afrundede. Se bilag 1 for fyldestgørende liste over aftensmadsretter

De samme retter går igen på listen, og der er ikke stor variation over tid i de aftensmadsretter, vi spiser. Rugbrød, kylling og pizza samt pasta og burger har ligget i toppen siden 2023, og favoritretterne er overordnet de samme, mens placeringerne kun rykker sig marginalt. Der er til gengæld stor variation i, hvad vi spiser, på tværs af alder, køn og livsfaser.

Et nærmere blik på demografien viser, at der er forskelle mellem mænd og kvinder. Bøf, pasta med kødsovs og steg spises i højere grad af mænd, hvor kvinder i højere grad spiser vegetariske retter. Favoritretterne blandt de ældre forbrugere over 60 år er i særdeleshed rugbrød, kylling, frikadeller og supper. De 18-39-årige spiser derimod i højere grad klassikere som pizza, pasta, burger, pasta med kødsovs og lasagne.

I husstande med børn ser aftensmaden ud til at være bygget op omkring de klassiske hverdagsfavoritter. Det er genkendelige og sikre retter som pizza/pizzasnegle, burger, pasta med kødsovs, lasagne og andre pastaretter. Ser vi derimod på husstande uden børn, bliver der i højere grad spist rugbrød til aftensmad. Næsten én ud af ti spiser her rugbrød til aftensmad.

Aftensmaden beskrives som hjemmelavet, men ofte med en hjælpende hånd

Undersøgelsen fortsætter derefter med at sætte fokus på aftensmaden blandt de 96 pct., der fik aftensmad dagen før. Aftensmaden bliver i høj grad opfattet som hjemmelavet, men hjemmelavet rummer i praksis ofte en grad af hjælp. Følelsen er, at det hjemmelavede måltid er vigtigt, men på samme tid skal det også gå stærkt, og derfor tager vi gerne imod en hjælpende hånd fra de færdiglavede madkomponenter på den ene eller anden måde. Når man lægger de kategorier sammen, hvor måltidet helt eller delvist består af convenience-produkter som fx pizzadej, den færdiglavede salat eller pulversovs, indgår de samlet set i 30 pct. af måltiderne. Det fortæller om en hverdag, hvor mange gerne vil lave mad selv og have oplevelsen af et hjemmelavet måltid, men også i høj grad prioriterer nemme og hurtige måltider. Blandt børnefamilierne er der også 29 pct., der mener, at helt eller delvist færdiglavede mad hjælper med at få enderne til at mødes i en travl hverdag, mens det kun gælder 12 pct. blandt husstande uden børn.

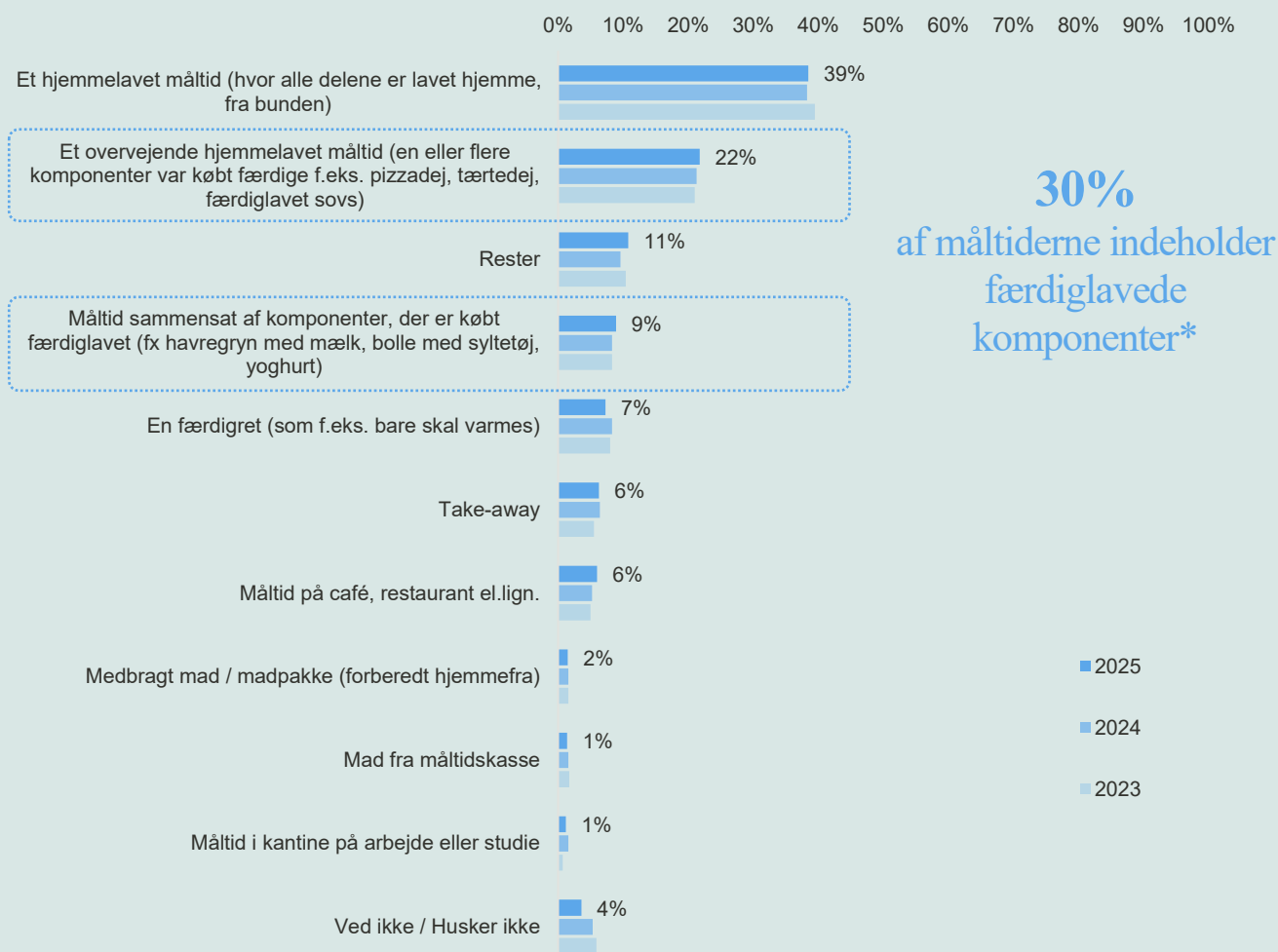
29%

Af børnefamilierne mener helt eller delvist færdiglavede mad hjælper med at få enderne til at mødes i et travlt liv

Længere nede på listen ser vi at 9 pct. af aftensmåltiderne er helt sammensat af færdiglavede komponenter. Her er der typisk tale om måltider, hvor man samler et måltid af elementer, som allerede er klar til brug, og hvor selve madlavningsdelen er begrænset, som fx boller med ost eller havregryn med mælk. Desuden er der de måltider, som er forberedt af andre: 8 pct. af aftensmåltiderne er færdigretter, 6 pct. er take-away, mens 5 pct. spiser aftensmaden på restaurant, café eller lignende.

Aftensmadskulturen er præget af et broget billede, hvor hjemmelavet mad er ønsket, men hvor der findes mange veje, fra det helt hjemmelavede måltid til de færdiglavede komponenter, færdigretter og take-away.

Figur 2: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?



Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, 2023 n=3776, 2024 n=3790 & 2025 n=3825. 4 pct. svarer "spiste ikke aftensmad". Mulighed for at vælge flere svar. Tallene er afrundede. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. *Summen af de to på 30% er en unik variabel, som refererer til unikke respondenter, hvor ingen indgår dobbelt. Derfor er summen ikke 31%.

Der er forskelle i, hvordan aftensmaden bliver lavet på tværs af både køn, alder og om der er børn i husstanden. Kvinder spiser i lidt højere grad rester til aftensmaden, mens mænd lidt oftere spiser aftensmaden ude, enten som en madpakke eller som et måltid i kantine.

Dykket der ned i aldersforskelle, ses det, at de ældre forbrugere over 60 år i højere grad spiser et helt hjemmelavet måltid, hvor alle dele er lavet fra bunden (45 pct.). Dette kan måske hænge sammen med indlærte rutiner og en madlavningskultur, hvor det er naturligt at lave alt fra bunden. Omvendt ses det, at de yngre forbrugere mellem 18-39 år oftere beskriver deres aftensmad som et måltid, der primært er sammensat af komponenter, fx en bolle med tilbehør, yoghurt/grød eller andre måltider, man bare skal sætte sammen (11 pct.), samt take-away måltider (9 pct.), men også måltidskasser og mad fra kantiner på studie eller arbejde. Det er måltider, hvor en stor del af arbejdet reelt er gjort på forhånd.

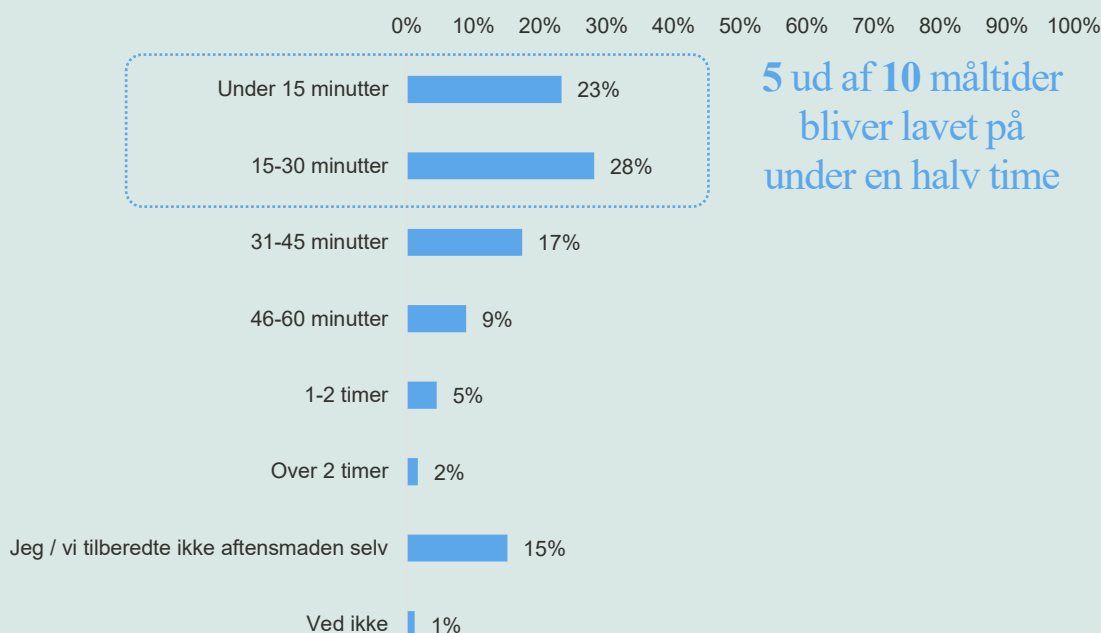
Det hjemmelavede måltid med færdiglavede komponenter bliver i højere grad spist til aftensmaden blandt de 40-59-årige, og det er børnefamilierne, der i højere grad gør brug af både færdiglavede

madkomponenter og take-away. Her er det hhv. 27 pct. og 9 pct. blandt børnefamilierne, der gør brug af den hjælpende hånd fra de færdiglavede komponenter. Det er løsninger, der hjælper børnefamilierne i en travl hverdag. Samtidig er børnefamilier oftere end familier uden børn enige i, at helt eller delvist færdiglavede mad hjælper med at få enderne til at mødes i en travl hverdag. 29 pct. blandt børnefamilierne er enige i dette udsagn, mens det gælder 12 pct. blandt husstande uden børn.

Halvdelen bruger maks. 30 minutter på madlavning fra start til slut

Tilberedningen af aftensmaden skal ofte gå hurtigt. I 2025 brugte hver anden i gennemsnit maks. 30 minutter på at tilberede aftensmaden dagen før, fra ingredienserne blev taget ud af køleskabet eller indkøbsposerne, til den færdige mad stod på middagsbordet.

Figur 3: Hvor lang tid brugte du/I på at tilberede aftensmaden i går? Her tænkes på tiden fra du/I startede med at tilberede aftensmåltidet, til det var færdigt.



Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, 2023 n=3.776, 2024 n=3.790 & 2025 n=3.825 (har fået aftensmad dagen før). Tallene er afrundede. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Det er et billede, der har været stabilt hen over de seneste tre år, og der har ikke været forskelle i den tid, vi har brugt på madlavningen, fra 2023 til nu. Til gengæld er der tydelige forskelle mellem forbrugerne. De ældre forbrugere over 60 år, bruger i gennemsnit lidt længere tid på at tilberede aftensmaden end de yngre forbrugere mellem 18-39 år. Det kan hænge sammen med livsfaser, hvor det må formodes, at børnene er flyttet hjemmefra blandt de ældre aldersgrupper, og at en del er gået på pension eller har en mere fleksibel hverdag. Når tidspresset er mindre udtalt, er der i højere grad plads til madlavning, der tager længere tid. Den ældre aldersgruppe over 60 år laver også i højere grad retter, der tager mellem 1 og 2 timer at lave.

På trods af at børnefamilier i mange undersøgelser giver udtryk for at være pressede på tid, er det tankevækkende, at kun 46 pct. dagen før brugte maks. 30 minutter på madlavningen. Der er endda

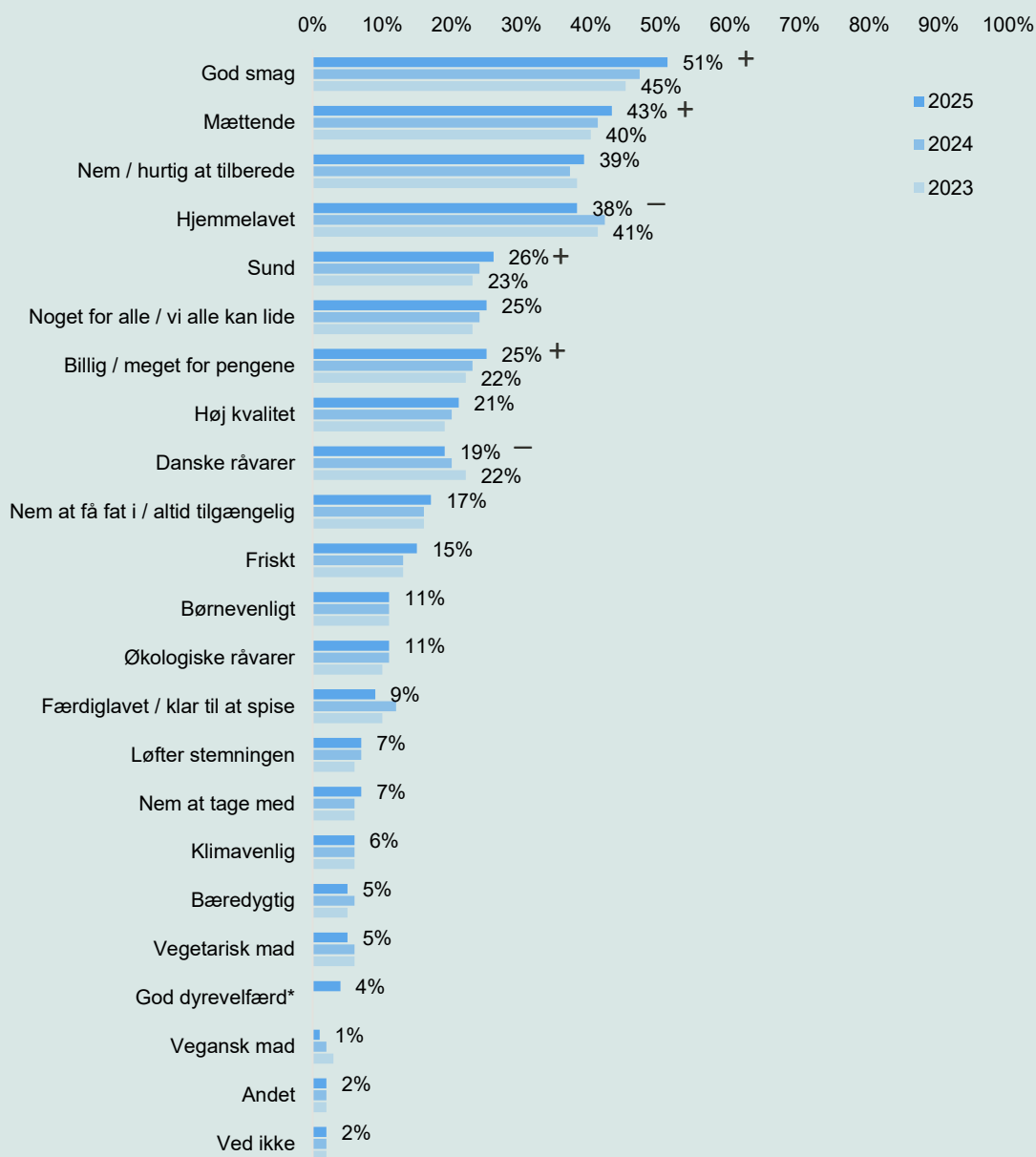
lidt flere i husstande med hjemmeboende børn, hvor der bliver brugt enten 31-45 minutter eller 45-60 minutter på tilberedningen. Det kan hænge sammen med, at børnefamiliernes favoritter, som pasta med kødsovs og lasagne, ofte har en lidt længere tilberedelsestid. Arbejdsprocessen er dog ikke nødvendigvis så lang, når kødsovsen først er sat over, og lasagnen er i ovnen, handler det i høj grad om at vente på, at maden bliver færdig.

Smag er mere end før det vigtigste ved valg af aftensmad

Blandt de forbrugere, der fik aftensmad dagen før, ser vi samlet set, at måltidet i højere grad beskrives som velsmagende, mættende og sundt. Det, der især adskiller 2025 fra 2023, er, at 'god smag' står endnu tydeligere frem som den mest udbredte beskrivelse af aftensmaden. Mere end hver anden dansker beskriver nu aftensmaden som et måltid med 'god smag'. Samtidig bliver det hjemmelavede måltid i 2025 nævnt af lidt færre danskere end i 2023. Det samme gør sig gældende for, at aftensmaden beskrives som lavet af danske råvarer. På tværs af årene er det dog fortsat tydeligt, at hverdagslivet fylder. Beskrivelser som nem og hurtig at tilberede samt mættende ligger fortsat højt og understreger, at aftensmaden både skal fungere i en travl hverdag og leve op til forventningerne om et måltid, der mætter og smager godt.

I 2025 beskrives aftensmaden som billig af knap hver fjerde forbruger, hvilket er en stigning på 3 procentpoint siden 2023. Trods de seneste års kriser og globale spændinger ligger niveauet dog nogenlunde på linje med perioden lige efter inflationskrisen. Smag, mæthed og det hjemmelavede vægter fortsat højere end et lavt prisniveau. Længere nede på listen kommer beskrivelser som klimavenligt, bæredygtigt og med god dyrevelfærd (hhv. 6 pct. 5 pct. og 4 pct.)

Figur 4: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?



Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, 2023 n=3.776, 2024 n=3.790 & 2025 n=3.825 (har fået aftensmad dagen før). Tallene er afrundede. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. +/- markerer signifikant forskel med 95% sandsynlighed. *God dyrevelfærd tilføjet i 2025.

Men der er store forskelle blandt forbrugerne, og ikke alle danskere beskriver aftensmåltidet på samme vis. Blandt de 18-39-årige bliver hurtighed og fleksibilitet oftere fremhævet. Aftensmaden er både nem at få fat i og nem at tage med. Den er også i højere grad noget for alle, børnevenligt samt billig. De 40-59-årige har et højt fokus på de børnevenlige retter, som alle kan lide. Det skal desuden også være nemt og hurtigt at tilberede og mættende og friskt. Blandt de ældre forbrugere over 60 år er der et større fokus på råvarer. Aftensmaden bliver i højere grad beskrevet som lavet med råvarer af høj kvalitet, danske samt økologiske råvarer. Det er også dette segment, som i højere grad beskriver aftensmåltidet som værende hjemmelavet.

Ser vi på forskellene mellem mænd og kvinder, tegner der sig et tydeligt mønster. Mænd hæfter sig i højere grad ved smagen, og at råvarerne skal være af høj kvalitet, mens kvinder i højere grad tænker på sundhed. Kvinder lægger desuden oftere vægt på, at det skal være nemt og hurtigt at tilberede, og at man har brugt økologiske råvarer. Vegetariske retter bliver oftere tilberedt blandt kvinder, og de tænker også i højere grad på dyrevelfærd, når måltidet tilberedes.

Ikke overraskende er det børnefamilierne, der i højere grad beskriver aftensmaden som børnevenlig. For dem handler aftensmaden også om at finde måltider, som passer til hele familien, og som børnene også vil spise. Måltidet bliver nemlig i højere grad beskrevet som noget alle kan lide. Samtidig bliver det også i højere grad beskrevet som et måltid der er nemt at tage med. Husstande uden børn beskriver i højere grad måltidet som lavet med danske råvarer.

Grøntsager, kød og kartofler står på middagsbordet hos mange

Aftensmaden er for manges vedkommende kendetegnet ved at den består af grøntsager, kød og kartofler. Over halvdelen af aftensmåltiderne havde grøntsager på tallerkenen dagen før (55 pct.), mens kød (ekskl. kødpålæg) indgik i måltidet hos 41 pct. Kartofler er stadig populære og indgik i 28 pct. af måltiderne. Sammenlignet med 2023 fylder kartoflerne en anelse mindre i aftensmaden end tidligere, hvor det var 30 pct., der fik kartofler til aftensmaden. Ser vi på måltidets øvrige ingredienser, fik næsten hver fjerde brød og bagværk til aftensmaden, og ost samt andre mejeriprodukter, som mælk, fløde, smør og yoghurt, indgik hos cirka hver femte. Længere nede på listen følger pasta og ris, som blev spist af henholdsvis 13 pct. og 10 pct. Bælgfrugter som bønner, kikærter og linser indgik i aftensmaden hos 9 pct., hvilket er på samme niveau som tilbage i 2023.

Figur 5: Hvilke af disse fødevarer indgik i din aftensmad i går? (Top-20, mulighed for flere svar)

#1



**Grøntsager
(55%)**

#2



**Kød (ikke
kødpålæg)
(41%)**

#3



kartofler (28%)

4. Brød og bagværk (fx flute, pizzasnegl, pølsehorn, toast) (23%)
5. Ost (20%)
6. Mejeriprodukter (fx mælk, fløde, smør, yoghurt) (19%)
7. Pasta / spaghetti / lasagneplader (13%)
8. Ris (10%)
9. Fisk / skaldyr (9%)
10. Bælgfrugter (ærter / bønner / kikærter / linser mv.) (9%)
11. Æg (7%)
12. Kødpålæg (7%)
13. Rugbrød (6%)
14. Rester fra tidligere aftensmad (5%)
15. Frugt / bær, frisk (5%)
16. Humus / pesto / guacamole (4%)
17. Nødder og frø (3%)
18. Tortilla / pitabrød / wraps (3%)
19. Frugt / bær, tørret (1%)
20. Pålægssalater (fx italiensk salat, hønsekødsalat) (1%)

Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, februar 2025 – november 2025 n=3.825 (fik aftensmad i går). Tallene er afrundede. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Se bilag 2 for fyldestgørende liste over fødevarer.

Kvinder har i højere grad fået grøntsager, mejeriprodukter, frugt og bær samt nødder og frø til aftensmad, mens mænd i højere grad svarer, at de har fået kød som en del af måltidet. De yngre forbrugere mellem 18-39 år nævner oftere at have spist kød, brød og bagværk, ost, pasta og ris, mens de 40-59-årige i højere grad spiser brød og bagværk til aftensmaden. De ældre får derimod i højere grad grøntsager, kartofler, fisk og skaldyr, æg, rugbrød samt frugt og bær.

Der er også forskelle mellem familier med og uden børn. Børnefamilierne får i højere grad kød og ost til aftensmaden, men også de kulhydratrige ingredienser som brød og bagværk, pasta, ris, tortilla/pitabrød er i høj kurs blandt børnefamilierne. Husstande uden børn spiser derimod i højere grad kartofler og rugbrød til aftensmaden.

Løg, tomater, gulerødder og kartofler er populære i danskernes aftensmad

Spørger vi mere specifikt ind til, om der indgik grøntsager, bælgfrugter, kartofler og svampe i aftensmaden, ser vi, at det spiller en vigtig rolle i mange danskeres aftensmad. Flere end otte ud af ti kan huske, at de fik mindst én af de nævnte vegetabilier som en del af deres aftensmad dagen før. Det er ofte de samme typer, der går igen: Løg, tomat, gulerødder, kartofler og agurk. Tidligere undersøgelser har vist, at disse passer ind i mange velkendte retter, og at der er stor grad af rutine involveret i indkøb og tilberedning. Ser vi tilbage på tidligere år, er billedet stabilt, kun agurken spiser man lidt mere af i 2025, end man gjorde i 2023.

Figur 6: Hvilke grøntsager og bælgfrugter indgik i din aftensmad i går? (mulighed for flere svar) Top-20

#1



Løg (29%)

#2



Tomater (26%)

#3



Gulerødder (22%)

4. Kartofler (20%)
5. Agurk (18%)
6. Peberfrugt (16%)
7. Salat (fx iceberg, rucola, romaine) (16%)
8. Spidskål / hvidkål / rødkål (11%)
9. Ærter (8%)
10. Majs (9%)
11. Broccoli (6%)
12. Svampe (fx champignon) (6%)
13. Avocado (5%)
14. Rodfrugter (fx rødbede, søde kartofler, pastinak mm.) (5%)
15. Porrer (5%)
16. Blomkål (4%)
17. Spinat (4%)
18. Grønne bønner (haricot verts) (4%)
19. Edamamebønner (sojabønner) (3%)
20. Kikærter (2%)
21. Ingen grøntsager (18%)

82% fik grøntsager, bælgfrugter, kartofler og/eller svampe til aftensmaden dagen før

Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, februar 2025 – november 2025 n=3.825 (fik aftensmad i går). Tallene er afrundede. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

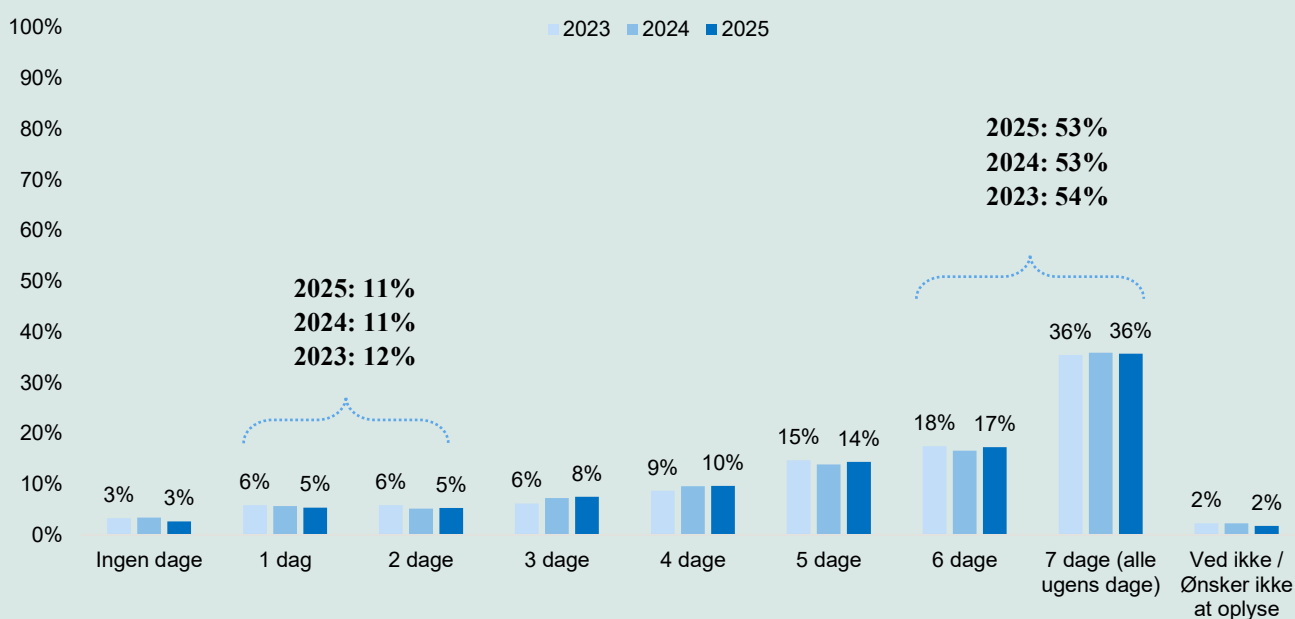
Kvinder spiser generelt flere grøntsager, og specifikt spiser de i højere grad tomater, gulerødder, agurk, salat, kål, avocado samt edamamebønner end mænd. Der er også forskelle på tværs af aldersgrupper. De ældre har oftere kartofler, gulerødder, ærter, rodfrugter, porrer samt blomkål på menuen dagen før. De 18-39-årige spiser i højere grad agurk, salat, spinat samt kikærter, mens de 40-59-årige i højere grad spiser peberfrugter end de andre aldersgrupper.

Det kan også have betydning, om der er børn i husstanden. Blandt danskere med børn i husstanden er der oftere tomater, agurker, salat, peberfrugt, majs, avocado samt spinat på bordet. Danskere uden børn i husstanden fik oftere kartofler, kål, rodfrugter og porrer til aftensmaden.

Kød og fisk spiller en vigtig rolle i aftensmåltidet hos mange danskere

Kød og fisk er en stor kategori, der rummer mange forskellige typer. Mange danskere spiser kød eller fisk til aftensmad hver dag eller næsten hver dag, og 53 pct. angiver, at de spiser kød eller fisk mindst seks af ugens dage. Kun 3 pct. af danskerne angiver, at de aldrig spiser kød eller fisk, mens 11 pct. angiver, at de kun spiser det 1-2 dage om ugen. Mere end hver anden spiser kød eller fisk mindst 6 af ugens 7 dage. Dette har ligget stabilt de sidste tre år.

Figur 7: Hvor mange dage om ugen indgår der typisk kød / fisk i din aftensmad?



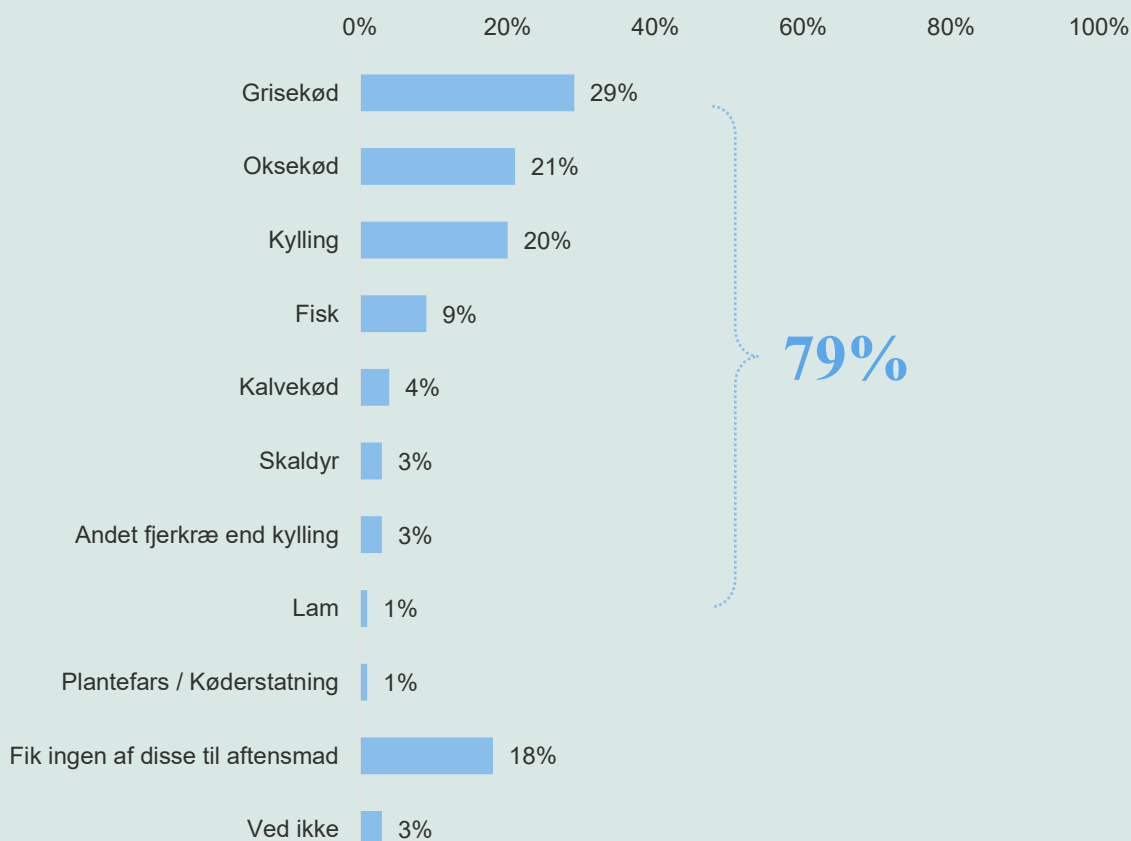
Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, 2023 n=4.000, 2024 n=4.000 & 2025 n=4.000 (har fået aftensmad dagen før). Tallene er afrundede. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Lidt flere af de yngre forbrugere mellem 18-39 år har flere 'fleksible' dage. 22 pct. nævner, at de spiser kød eller fisk 1-3 dage om ugen, mens det omvendt kun gælder 16 pct. blandt de 60+-årige.

Der ses desuden en forskel på mænd og kvinder, hvor flere mænd svarer, at de spiser kød eller fisk til aftensmad hver dag (40 pct.), mens det gælder for færre blandt kvinder (32 pct.).

Ser vi nærmere på, hvad danskerne spiser til aftensmad, er der kød eller fisk med i måltiderne hos knap otte ud af ti. Grisekød, oksekød og kylling er de tre mest populære kødtyper i danskernes aftensmad. 29 pct. har svaret at de dagen før har fået grisekød til aftensmad, mens 21 pct. fik oksekød, og 20 pct. fik kylling. På fjerdepladsen finder vi fisk, som blev spist af hver tiende dagen før. Længere nede på listen findes lam, som blev spist af 1 pct. blandt dem, der fik aftensmad. Der har ikke været de store ændringer i kødindtaget siden 2023, dog ser vi, at kylling lidt oftere bliver spist til aftensmad. Hvor det i 2023 gjaldt 17 pct., er det nu i 2025 20 pct., der får kylling til aftensmad.

Figur 8: Indgik noget af nedenstående i din aftensmad i går?



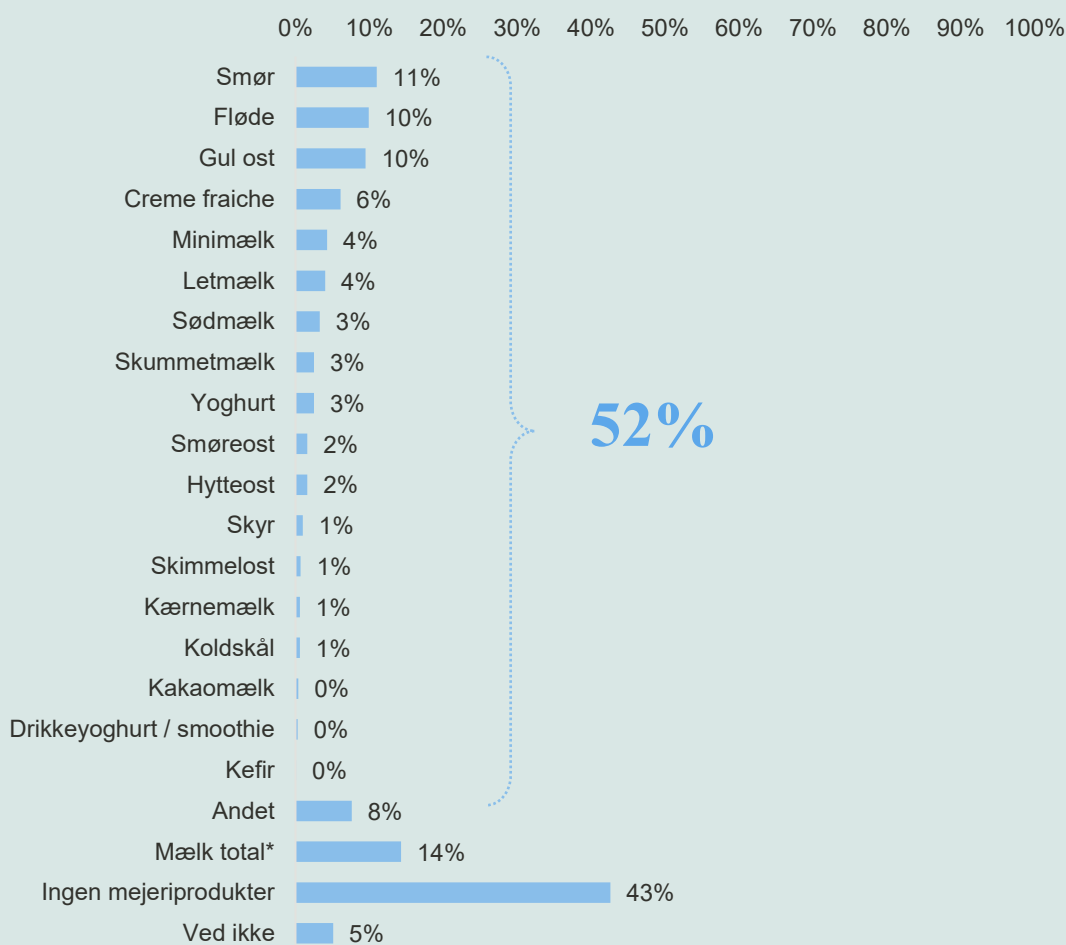
Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, 2025 n=3.825 (har fået aftensmad dagen før). Tallene er afrundede. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Mænd har oftere fået grisekød, oksekød og/eller kalvekød til aftensmad dagen før, mens kvinder i højere grad ikke har fået kød til aftensmad. De 18-39-årige spiser i højere grad kylling, men i mindre grad grisekød, til aftensmad. De 60+-årige spiser lidt mere grisekød end andre aldersgrupper. For børnefamilierne ser vi samme tendens som i andre undersøgelser, nemlig at det særligt er her, vi finder dem, der har fået oksekød eller kylling som en del af måltidet (hhv. 26 og 24 pct.), mens fisk derimod i højere grad bliver spist i husstande uden børn.

Mælk, smør, fløde, gul ost og creme fraiche er de mejeriprodukter, der oftest indgår i aftensmaden

Mejeriprodukter indgår i aftensmåltidet hos lidt over halvdelen af de forbrugere, der fik aftensmad dagen før. Mælk er det mejeriprodukt, som flest forbrugere angiver at have fået til aftensmaden, idet 14 pct. svarer, at de fik en form for mælk til aftensmåltidet. Herefter følger smør, fløde og gul ost som de mest almindelige mejeriprodukter. Da der er mulighed for at vælge flere svar, kan de samme personer have angivet flere forskellige mejeriprodukter.

Figur 9: Hvilke mejeriprodukter indgik i din aftensmad i går?



Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, februar 2025 – november 2025 n=3.825 (fik aftensmad i går). Tallene er afrundede. Mulighed for at vælge flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

*Mælk total er en total gruppe af minimælk, letmælk, sødmælk og skummetmælk.

De yngre deltagere mellem 18-39 år svarer i højere grad end andre, at de fik gul ost, creme fraiche, smøreost og hytteost som en del af aftensmaden. Det er i det hele taget den gruppe, hvor mejeriprodukter oftest indgår i aftensmaden. Her angiver 37 pct., at der ikke indgik et mejeriprodukt i aftensmaden dagen før, mens det omvendt gælder 45 pct. blandt de 40-59-årige og 47 pct. blandt de 60+-årige. Mælken, og i særdeleshed sødmælken, indgår i højere grad i aftensmaden blandt de 60+-årige.

Danskerne drikker vand til aftensmaden

Hvad bliver der drukket, når danskerne spiser aftensmad? Vand uden brus er det foretrukne valg til aftensmad, og fem ud af ti angiver, at de drak vand, mens hver femte fik sodavand. Derudover fik hver tiende vand med brus eller rødvin til måltidet. Ses der samlet på kategorien alkohol, er det 20 pct. af danskerne, der har fået alkohol til aftensmaden dagen før. Mælk indgik hos 5 pct. af danskerne som drik til aftensmaden.

20%

Af danskerne har
fået alkohol til
aftensmaden

Udviklingen fra 2023 frem til 2025 viser en interessant bevægelse i, hvilke drikkevarer der fylder mest ved middagsbordet. Alkohol spiller en mindre rolle, end det gjorde tidligere. Hvor 24 pct. havde alkohol på bordet i 2023, gælder det nu 20 pct. i 2025. Det kan pege på, at vi er blevet mere bevidste om alkohols effekt på sundheden, eller at alkohol i højere grad bliver gemt til lidt mere specielle anledninger. Mens alkohol får en mindre rolle ved middagsbordet, kan vi nu se, at sodavand får en større rolle. Hvor det i 2023 var 17 pct., der fik sodavand til aftensmaden, fylder det nu 22 pct. Spørgsmålet er om udviklingen kan være et tegn på, at sodavand i nogle tilfælde i højere grad vælges som alternativ til alkohol ved aftensmaden, i takt med at alkohol fylder mindre ved middagsbordet?

Figur 10: Hvilke drikkevarer drak du i går til aftensmad? (mulighed for flere svar) Top-20

#1



Vand uden
brus/
postevand
(49%)

#2



Sodavand
(22%)

#3



Vand med
brus (9%)

4. Rødvin (9%)
5. Øl med alkohol (5%)
6. Mælk (5%)
7. Hvidvin (5%)
8. Saft (5%)
9. Kaffe, the, cafe latte, cappuccino mm. (2%)
10. Rosé (2%)
11. Øl uden alkohol eller lav alkohol (1%)
12. Is-the, lemonade, vitaminvand (1%)
13. Juice (1%)
14. Energidrik (1%)
15. Cocktail, aperitif med alkohol (0%)
16. Cider (0%)
17. Kakaomælk (0%)
18. Cocktail, aperitif uden alkohol (0%)
19. Smoothie (0%)
20. Plantedrik (havredrik, mandeldrik el. lign.) (0%)
21. Drak ikke noget (2%)
22. Ved ikke (1%)

Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, februar 2025 – november 2025 n=3.825 (fik aftensmad i går). Tallene er afrundede. Mulighed for at vælge flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

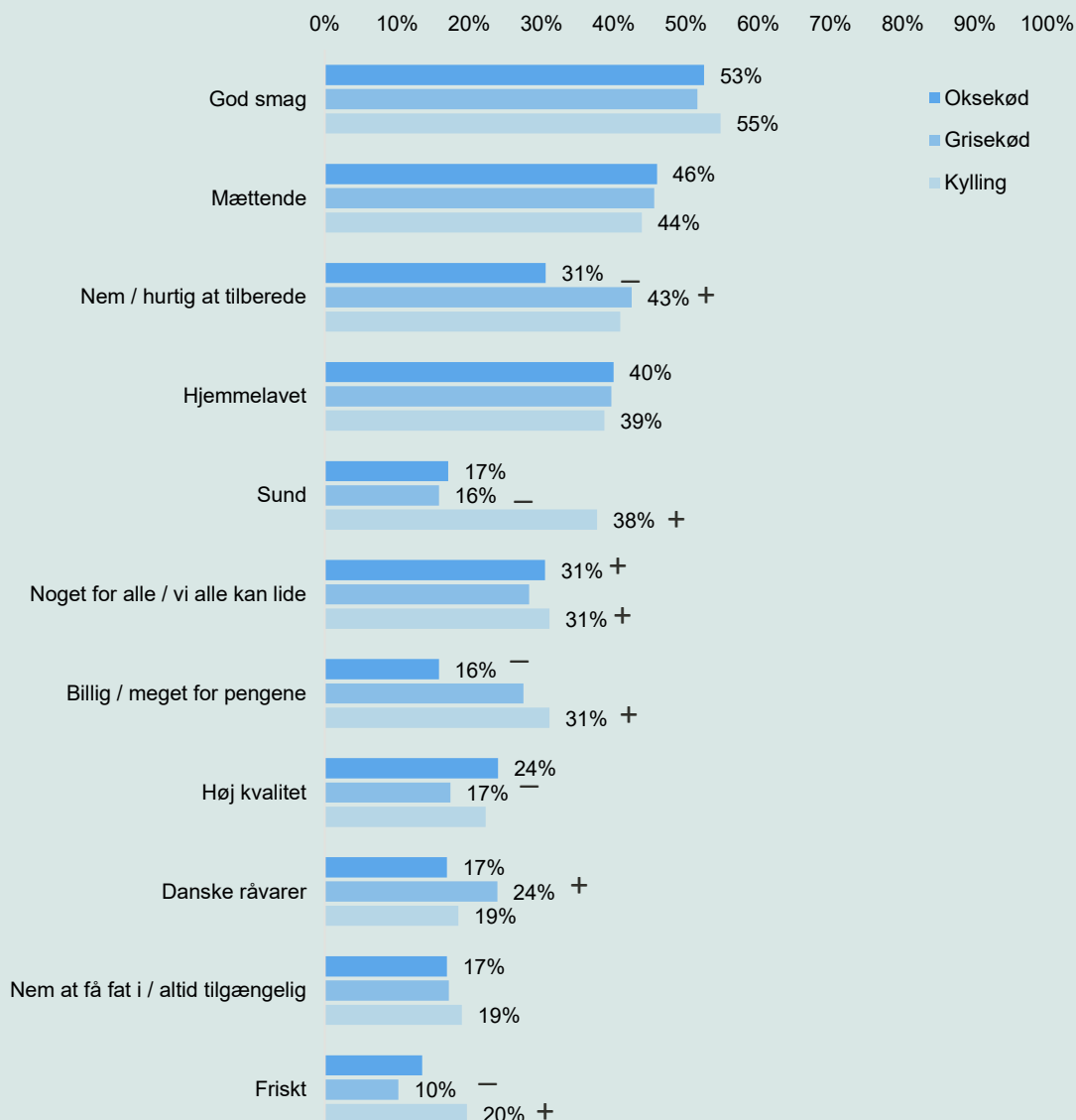
Der er også store forskelle mellem køn og alder. Kvinder angiver oftere end mænd, at de drikker vand uden brus til aftensmaden, mens omkring hver fjerde mand fortæller, at de fik alkohol til aftensmåltidet dagen før. Aldersmæssigt peger tallene på, at yngre voksne mellem 18-39 år oftere

vælger sodavand til aftensmaden, mens gruppen over 60 i højere grad end de yngre har alkohol med ved bordet. Også når vi ser på husstande med og uden børn, er det tydeligt, at der ved middagsbordet ikke bliver serveret alkohol i lige så høj grad, når der er børn i husstanden. Blandt personer, der bor i en husstand uden børn fik 23 pct. fik alkohol, mens det kun gælder 11 pct. blandt de familier, hvor der er børn. Omvendt er sodavand med på middagsbordet for hele 28 pct. af børnefamilierne, mens det gælder for 19 pct. blandt husstande uden børn.

Retter med oksekød bliver i højere grad beskrevet som 'noget for alle', måltider med grisekød beskrives som 'hurtigt at tilberede' og 'dansk', mens retter med kylling oftere beskrives som 'sund', 'noget alle kan lide' samt 'friskt'

Når danskerne anvender en af de tre mest populære kødtyper til aftensmaden, grisekød, oksekød, og kylling, beskrives aftensmaden for dem alle primært som værende med god smag, mættende, nem/hurtig at tilberede samt hjemmelavet. Der er dog forskelle mellem, hvordan retter med de forskellige kødtyper bliver beskrevet. Aftensmad med oksekød bliver i højere grad beskrevet som noget for alle/vi kan alle lide det. Aftensmad med grisekød bliver i lidt højere grad end de andre associeret med et nemt og hurtigt måltid, samt at det er dansk. Retter med kylling beskrives oftere end gennemsnittet som sundt og friskt, samt at man kan få meget for pengene.

Figur 13: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går? Top-10 beskrivende ord for gennemsnittet samt blandt de danskere, der fik de tre mest spiste kødtyper til aftensmad dagen før:



Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, 2025 n=3.825 (har fået aftensmad dagen før), oksekød n=793, grisekød n=1126 og kylling n=766. +/- markerer signifikant forskel med 95% sandsynlighed. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse

Opsummering: Aftensmaden skal i høj grad smage godt, mætte samt være nem at tilberede

Der tegner sig et billede af en aftensmadskultur, hvor hverdagen sætter rammen, og hvor forbrugerne balancerer ønsket mellem det hjemmelavede og behovet for, at det skal være nemt og hurtigt. Den aftensmad, der faktisk ender på bordet, er i høj grad præget af velkendte retter, som forbrugerne er trygge ved, og som passer ind i familiens rutiner. Rugbrød, kylling og pizza ligger helt i toppen af danskernes Top-10, og lige efter følger klassikere som pasta, burger, frikadeller, supper og gryderetter.

Et gennemgående tema i analysen er, at aftensmaden i høj grad bliver opfattet som hjemmelavet, men at hjemmelavet i praksis kan rumme flere grader af hjælp. For mange er det vigtigste ikke nødvendigvis, at alt er lavet helt fra bunden, men at måltidet kan lykkes i en travl hverdag. Derfor ser vi også, at færdiglavede komponenter spiller en rolle i en betydelig del af måltiderne, fra færdig pizzadej og salater til saucer og andre elementer, der sparer tid. Samtidig findes der en mindre gruppe, hvor aftensmaden i højere grad består af færdigretter, take-away eller måltider spist ude. Mange vil gerne lave mad selv, men der findes mange veje til et aftensmåltid, der både smager godt og passer ind i dagens tempo.

Tid er en afgørende valuta i danskernes aftensmad, og planlægning og tilberedning skal ofte gå hurtigt. I gennemsnit brugte halvdelen maks. 30 minutter fra start til slut, hvilket understreger, at aftensmaden for mange skal være både effektiv og til at overskue. Samtidig er der forskelle mellem forbrugerne. De ældre over 60 år bruger generelt lidt længere tid på madlavningen, hvilket kan hænge sammen med andre livsfaser og mindre tidspres, hvor der i højere grad er plads til retter, der tager mellem 1 og 2 timer. Børnefamilierne oplever ofte tidspres, men skal også lave mad som alle i familien kan lide. Og derfor kan tilberedningstiden i praksis være lidt længere, da mange af børnefamiliernes favoritretter skal stå og simre eller være i ovnen i længere tid.

Når forbrugerne selv sætter ord på aftensmaden, er det især 'god smag', der står stærkest frem i 2025. Smagen er i endnu højere grad end tidligere den mest udbredte beskrivelse af måltidet. Samtidig ligger 'mættende' og 'nem/hurtig at tilberede' fortsat højt, og viser, at aftensmaden både skal fungere i hverdagen og leve op til forventningen om et måltid, der smager godt, mætter og er hurtigt.

På tallerkenen står grøntsager stærkt og indgår i flere end halvdelen af måltiderne. Samtidig spiller kød og kartofler fortsat en central rolle, og for mange er det netop kombinationen af grønt, kød og klassiske elementer som kartofler, brød, pasta kombineret med mejeriprodukter der kendetegner et 'rigtigt' aftensmåltid. Ser vi nærmere på de vegetabiliske fødevarer, er det især de velkendte typer som løg, tomater, gulerødder, kartofler og agurk, der går igen. Det er fødevarer, der passer ind i mange retter, og som er nemme at have på lager og bruge på tværs af ugens måltider.

Ved middagsbordet er vand det foretrukne valg, mens alkohol fylder lidt mindre end tidligere, og sodavand fylder lidt mere. Også her afhænger vanerne af livsfase, hvor der generelt er mindre alkohol ved bordet i husstande med børn

Kød og fisk indgår i en stor del af måltiderne, og det er især grisekød, oksekød og kylling, der dominerer. Samtidig viser analysen, at retter med oksekød beskrives oftere som noget, alle kan lide, retter med grisekød forbindes i lidt højere grad med et hurtigt og dansk måltid, mens retter med kylling oftere får ord som sundt og friskt med sig.

Om analysen

Analysen er baseret på en online spørgeskemaundersøgelse gennemført af Voxmeter for Landbrug og Fødevarer blandt danskere i aldersgruppen 18-80 år. Undersøgelsen er gennemført fire gange i 2025 med samme spørgeskema, hhv. februar, maj, september og november. Eftersom man kun kan deltage én gang pr. år, har 4.000 danskere deltaget i alt hen over året. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

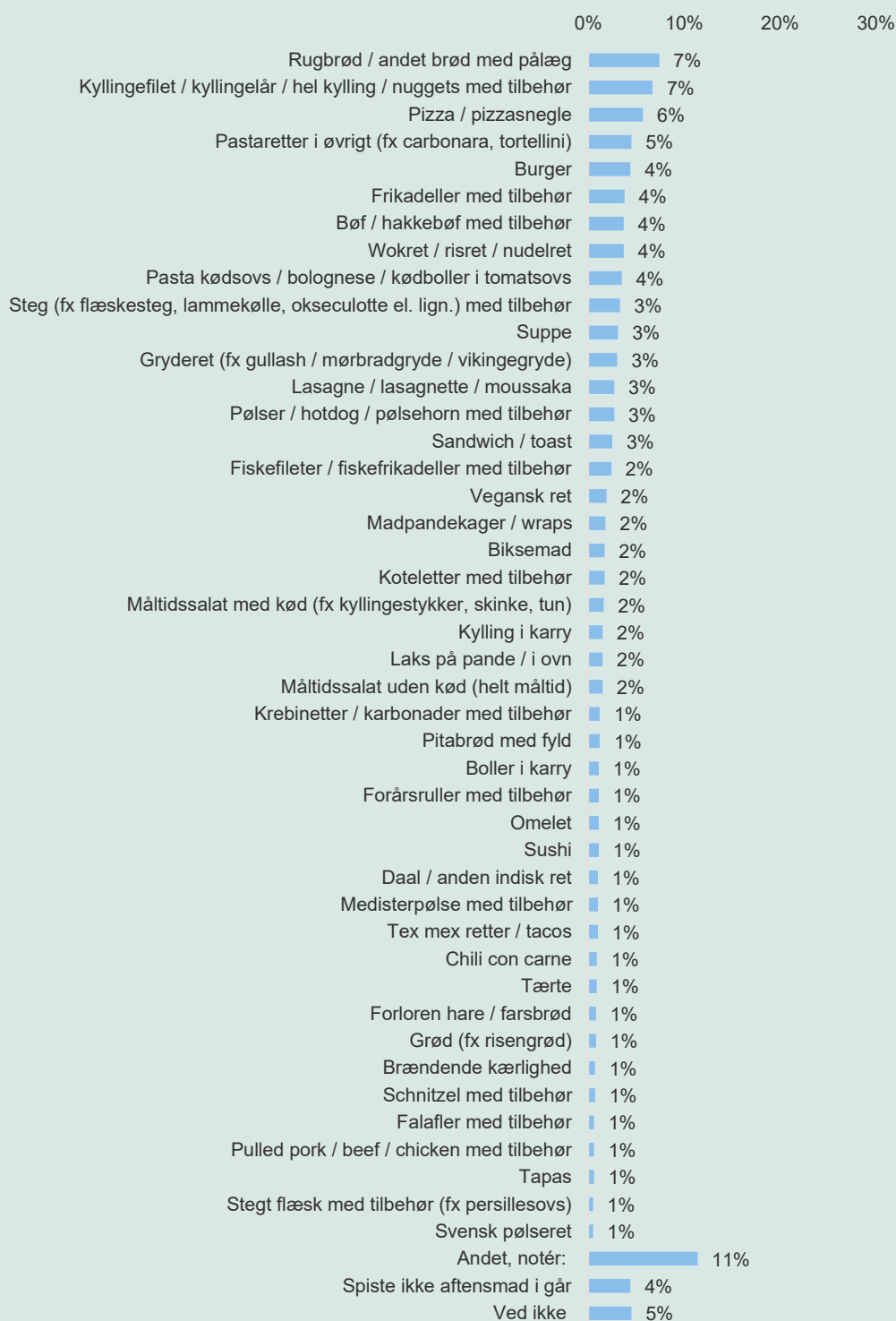
Deltagerne er alle medlemmer af Voxmeters forbrugerpanel og bliver her inviteret til en undersøgelse om mad og drikke. Deltagerne får ikke at vide, at Voxmeter gennemfører undersøgelsen på vegne af Landbrug & Fødevarer. I hver af de fire bølger er interviewene fordelt hen over ugen, så der både er gennemført interview på hverdage og i weekenden.

Deltagerne bliver i undersøgelsen spurgt om, hvad de har fået til aftensmad dagen før. Først er der mulighed for at skrive åbent, hvilken ret man har fået, og beskrive denne med egne ord. Dernæst præsenteres deltageren for en lang liste af middagsretter, som man kan vælge. Undersøgelsen fortsætter derefter med at spørge specifikt ind til aftensmaden, fx hvilke typer fødevarer, der var med i retten og hvordan man vil beskrive retten.

Billede på forsiden er fra pexels.com

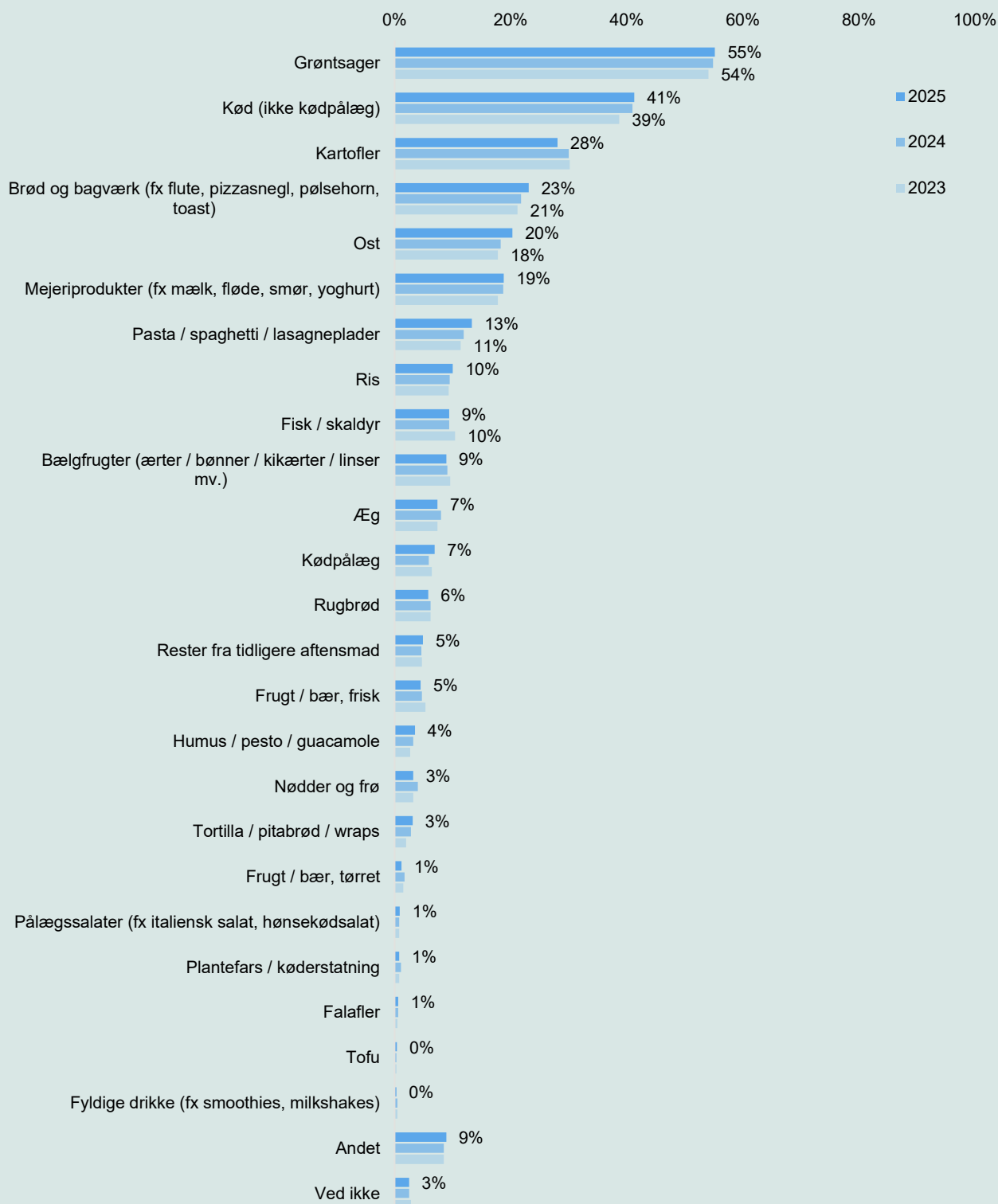
Bilag

Bilag 1: Herunder vil du se forskellige retter, som man kan spise til aftensmad. Fik du en eller flere af disse til aftensmad i går?



Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, februar 2025 – november 2025 n=4.000. 4 pct. svarer "spiste ikke aftensmad". Tallene er afrundede. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Bilag 2: Hvilke af disse fødevarer indgik i din aftensmad i går?



Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af data fra Voxmeter, februar 2025 – november 2025 n=3825. Tallene er afrundede. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.