

Fisk & Skaldyr

Forbrugerindsigter

Hvilke typer fisk spiser vi, og hvad er vores motivationsmønstre?

Ernæring & Forbrugeranalyse
Marts 2026

Landbrug & Fødevarer



Hovedindsigter

- **Stabilt forbrug** - næsten hver 10. dansker spiste fisk “i går”, og 3 pct. fik skaldyr, hvilket ligger på niveau med tidligere år.
- **Laks dominerer klart** - laks er den tydelige favorit og bruges i mange variationer (ovnbagt, stegt, varmrøget, marineret m.m.).
- **De hyppigste ret-kategorier med fisk** - er de velkendte danske (fx fiskefrikadeller m kartofler og persillesov), men også sushi og poke bowls (tydelig moderne trends), laks i alle former, tun i kolde løsninger, internationale retter samt smørrebrød (meget hyppigt).
- **Det typiske tilbehør** – er kartofler i alle former, rugbrød, grøntsager samt diverse dressinger/saucer.
- **Fisk forbindes med sundhed og kvalitet:** Fiskespiserne beskriver deres måltider som sunde, friske og af høj kvalitet – og de spiser mere grønt end gennemsnittet.
- **Hurtigt og nemt i praksis:** Tilberedningstiden er for de fleste under 15 min, hvilket afkræfter myten om, at fisk er besværligt og tidskrævende.
- **Tre tydelige motivationsmønstre viser sig ved valg af fisk:** Tradition & tryghed, sundhed & moderne mad samt hurtigt og nemt (convenience).
- **Alder former præferencerne og valg:** Ældre vælger klassikere som fx stegt rødspætte m kartofler, midtergrupperne balancerer både tradition og sundhed, og de yngre går især efter sushi, bowls og nemme løsninger.

Om undersøgelsen

Kombineret kvalitativ og kvantitativ analyse af danskernes aftensmad med fisk og skaldyr

Dataindsamlingen er gennemført af

Voxmeter 

for Landbrug & Fødevarer



Gennemført i alt fire gange i 2025 med 1.000 deltagere i hver bølge i februar, maj, august og november



4.000

deltagere i alt, 18+ år, hvoraf 3.825 fik aftensmad dagen før

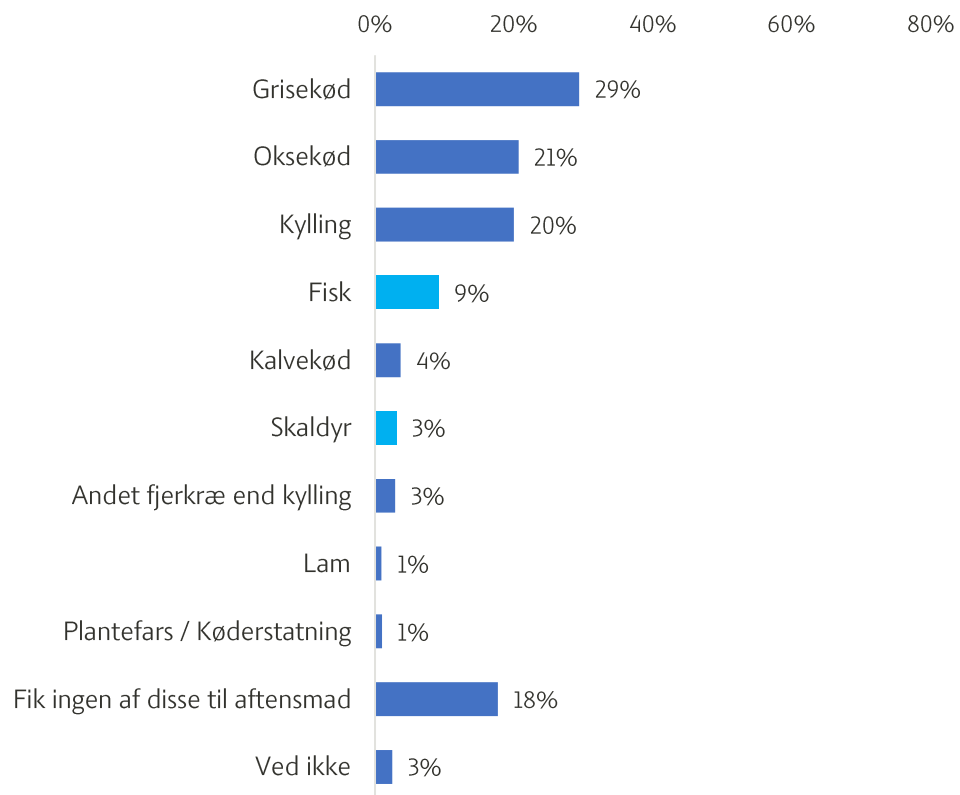
Undersøgelsen er nationalt repræsentativ



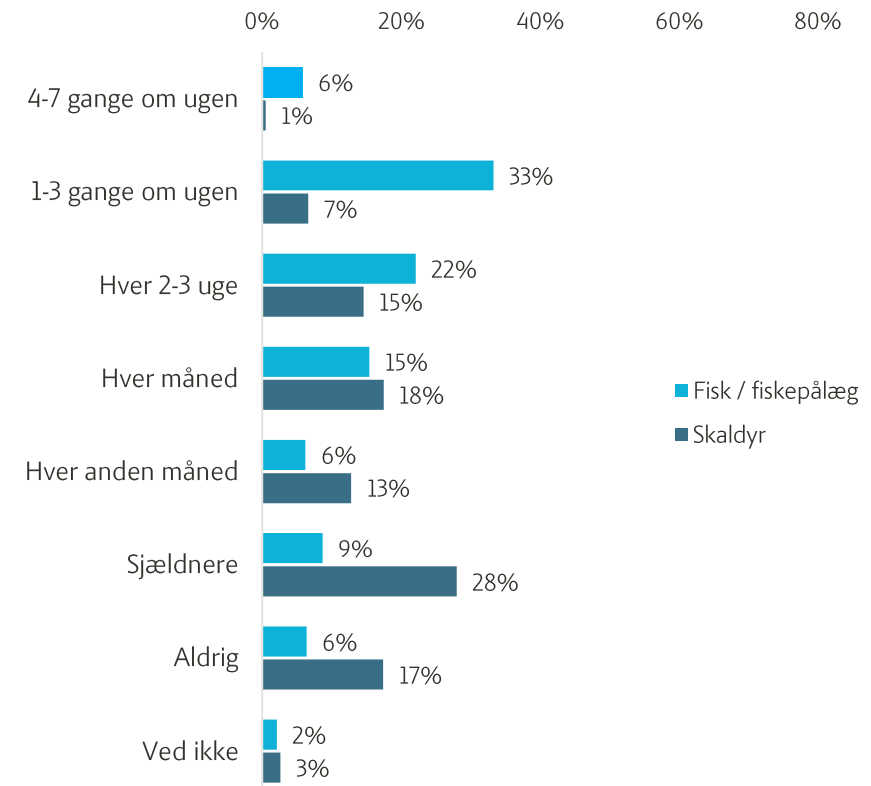
på køn, alder, region og uddannelse

Stabil appetit på havet i 2025: Næsten hver 10. dansker spiste fisk dagen før og 3 pct. fik skaldyr – på linje med tidligere år

Spg. Indgik noget af nedenstående i din aftensmad i går?



Spg. Hvor ofte spiser du følgende?



De mest dominerende fisketyper – laksen den klare favorit

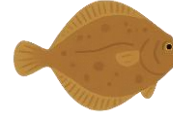
1. Laks – helt dominerende



Varianter:

- Ovnbagt, stegt, varmrøget, marineret
- Laks i butterdej/indbagt laks

2. Rødspætte / fiskefilet



Meget udbredt som:

- Stegt, paneret
 - Smørrebrød med fiskefilet
- typisk klassisk dansk, ofte med remoulade og kartofler

3. Tun – fremtrædende i:



- Bagels, sandwich, tunsalat
 - Pastaretter
 - Pitabrød/wraps
- tun bruges primært i kolde, hurtige retter

4. Skaldyr rejer, muslinger, krabbesalat



- Sushi, salater m rejer
- Stjernesnud
- Paella, moules frites

5. Hvid fisk Torsk, mørksej, pighvar



- Bagt, dampet
 - Super, curry, gryderetter
- mere 'kokkereret' end de andre fisketyper

De hyppigste ret-kategorier – på tværs af fisketyper

Klassiske danske fiskemåltider



- Fiskefrikadeller med kartofler og persillesovs
- Stegt rødspættefilet med kartofler og remoulade

→ enkel, velkendt, traditionel hverdagsmad

Sushi og poke - meget fremtrædende



- Sushi set i mange varianter
- Poke bowl med laks/tun

→ en tydelig moderne trend blandt danskerne

Laks i tre hovedformer



- Laks + grønt + kartofler
- Laks + pasta
- Laks i butterdej/indbagt

→ en af de mest fleksible fisketyper hos danskerne

Tun i kolde løsninger



- Bagels
- Pitabrød
- Pastasalat

→ det er den mest 'to-go' eller 'hurtig løsning' fisk

International inspiration



- Fisk & chips
- Paella, bao buns m rejer
- Koreanske nudler m fisk
- Risotto m calamari

→ stor variation i globalt inspireret mad

Smørrebrød - meget hyppigt



- Fiskefilet, fiskefrikadelle
- Rejesalat/krabbesalat
- Makrel, æg, sild

→ rugbrød fremstår som en central del af dansk hverdagsmad

Typisk tilbehør nævnt

Kartofler – i alle former

- Kogte kartofler
- Bagt kartoffel
- Hasselback
- Flødekartofler



→ kartoflen er den ubestridte nr. 1 side dish

Rugbrød

- Rugbrød + fisk



→ en stærk hverdagskombination

Grøntsager

- Salat
- Spinat (meget hyppig)
- Gulerødder
- Asparagus
- Kål (spidskål, grønkål, rødkål)



→ mange spiser fisk sammen med lette, sunde grøntsager

Sovs, dressinger, saucer

- Remoulade
- Hollandaise
- Citronsovs
- Cremefraiche dressing

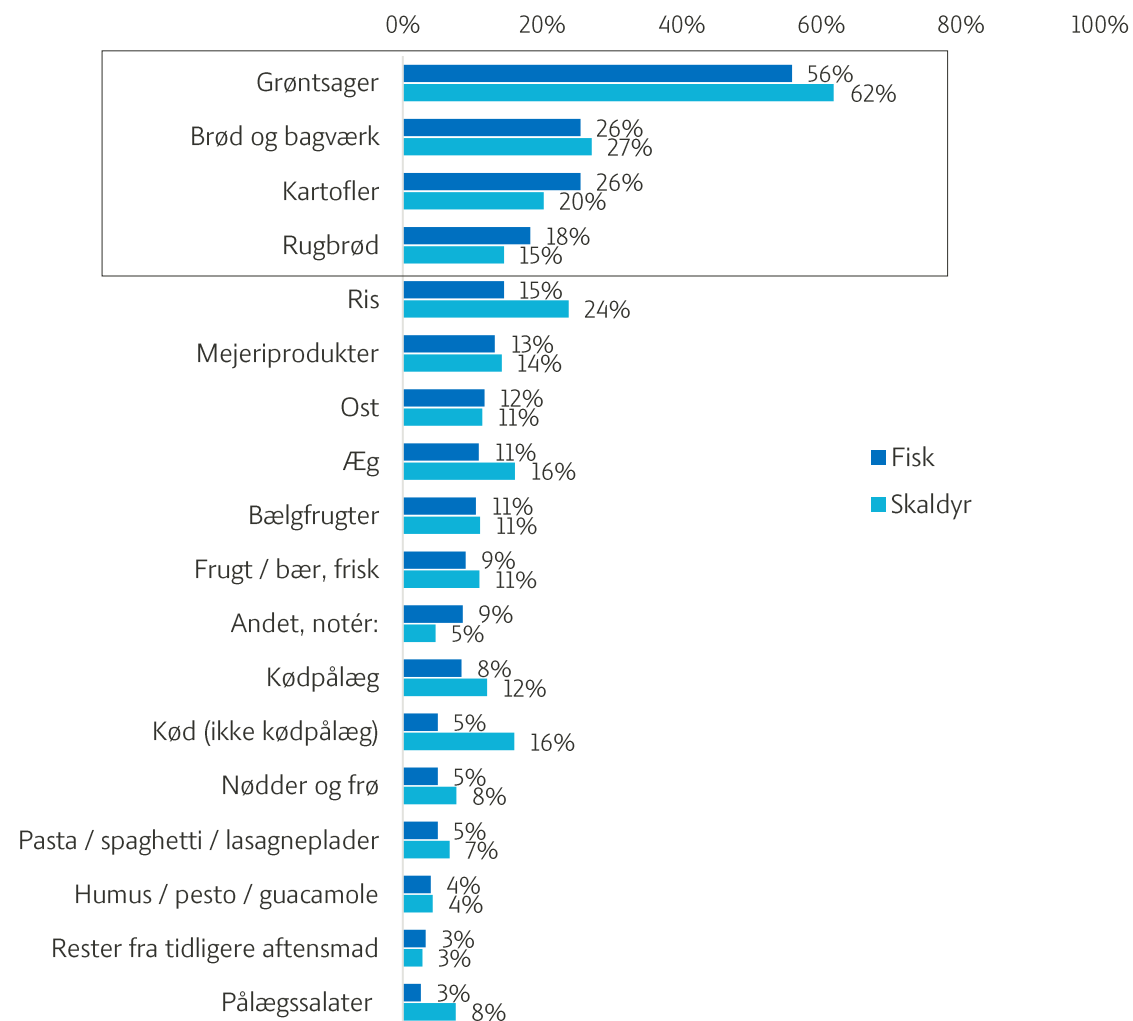


→ klassisk dansk smag dominerer

Typisk tilbehør – de kvantitative tal

Spg. Hvilke af disse fødevarer indgik i din aftensmad i går?

Top-16



Typiske drikkevarer

Der er en klar kobling mellem fisk/skaldyr og vin

Uden alkohol

- Vand (meget almindeligt)
- Pepsi Max / Cola light
- Kaffe / te



Med alkohol

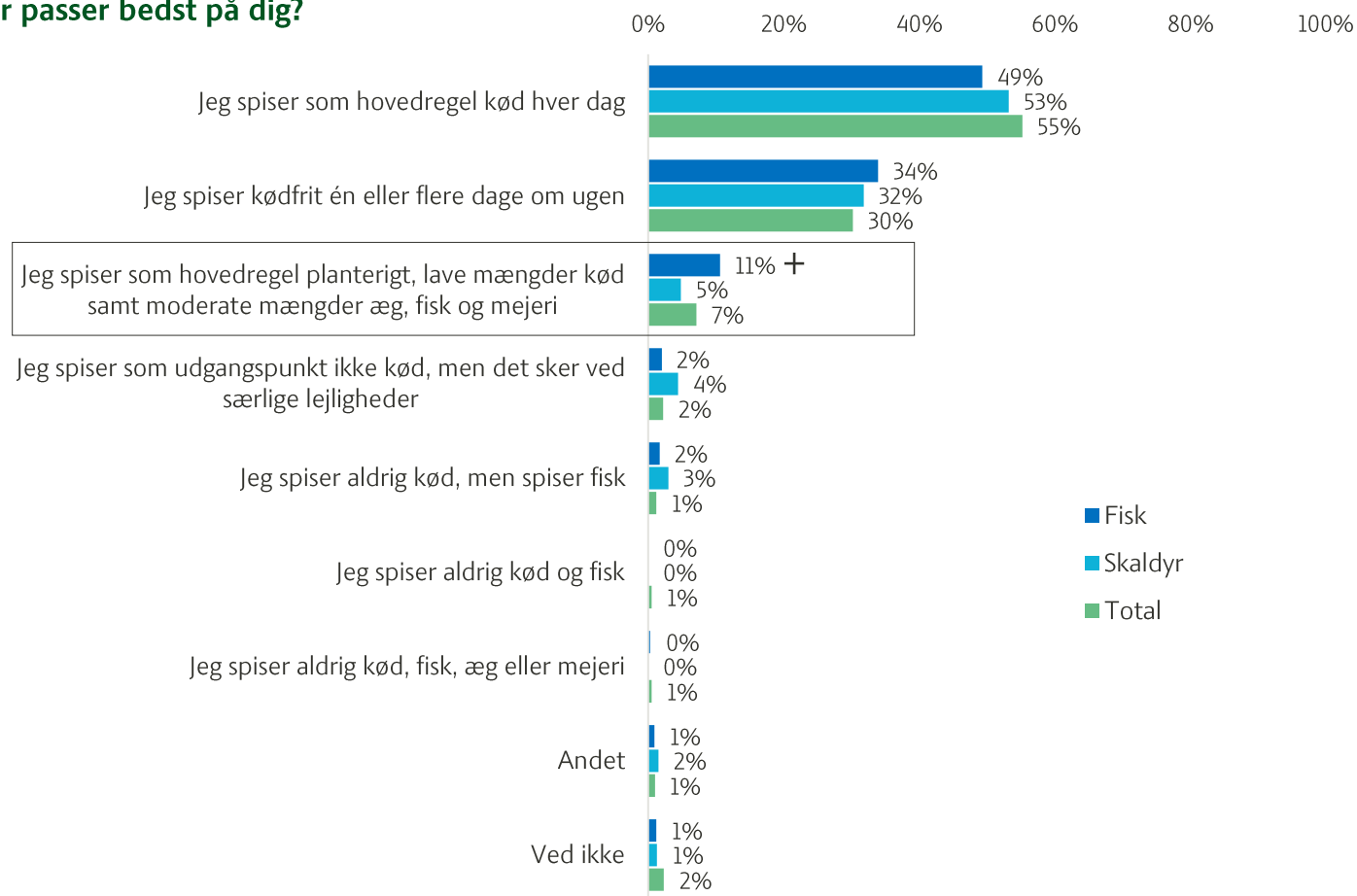
- Hvidvin (hyppigste alkohol)
- Øl
- Rosé



Ifølge de kvantitative tal fik 23 pct. hvidvin til deres aftensmad med fisk

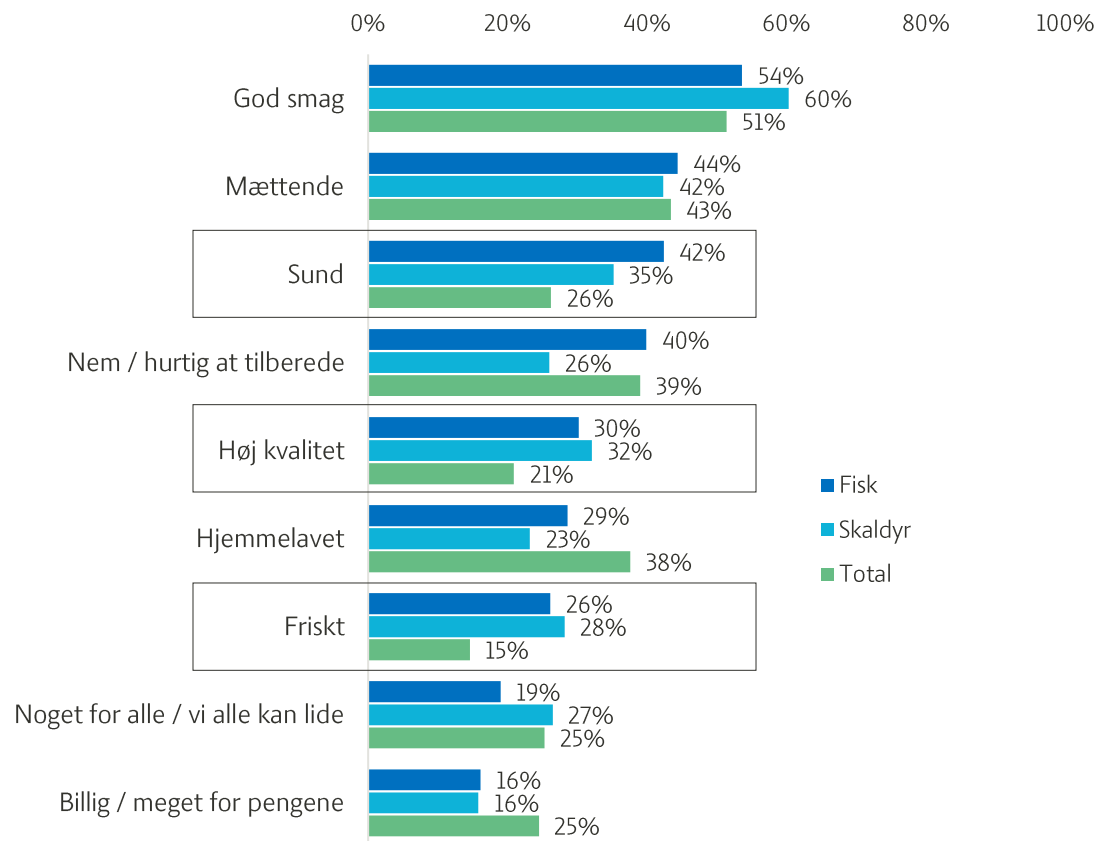
Der er en tydeligere plante-profil hos dem, der spiser fisk til aftensmad – størstedelen angiver dog, at de spiser kød hver dag

Spg. Hvilken af følgende beskrivelser passer bedst på dig?



Fisk- og skaldyrspiserne bruger oftere tillægsord som sund, høj kvalitet og friskt

Spg. Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går? Top-9



Kvalitativt
Mange skriver retter med grønt – fiskepisere bruger ofte spinat, kål, etc.
→ Grønt fylder tydeligt mere her end blandt kødspisere generelt

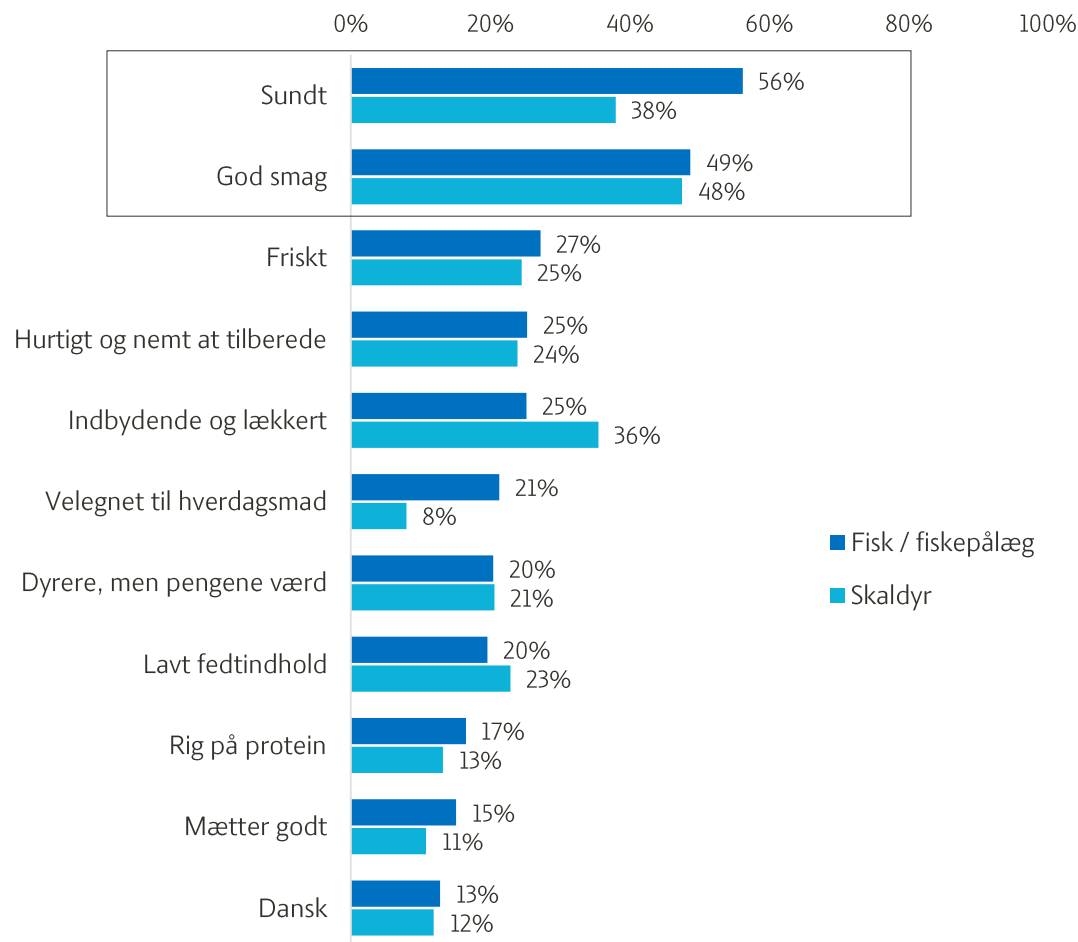
Sundhed og god smag får danskerne til at vælge fisk

Spg. Hvad har du med i overvejelserne, når du vælger lige netop 'fisk / fiskepålæg' samt 'skaldyr'

Når vi spørger generelt ind til kriterier, der lægges vægt på, når vi køber dagligvarer

1. Værdi for pengene
2. Lav pris (billigt/på tilbud)
3. Smager godt
4. God kvalitet
5. Sundt

Norstat for Landbrug & Fødevarer
november 2025 n=2.008



Kilde: Analyse af Landbrug & Fødevarer, data af Voxmeter, Q1-Q4 2025, fisk / fiskepålæg n=1.562 (spiser fisk min ugentligt), Skaldyr n=284 (spiser skaldyr min ugentligt. top-11 vist her. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

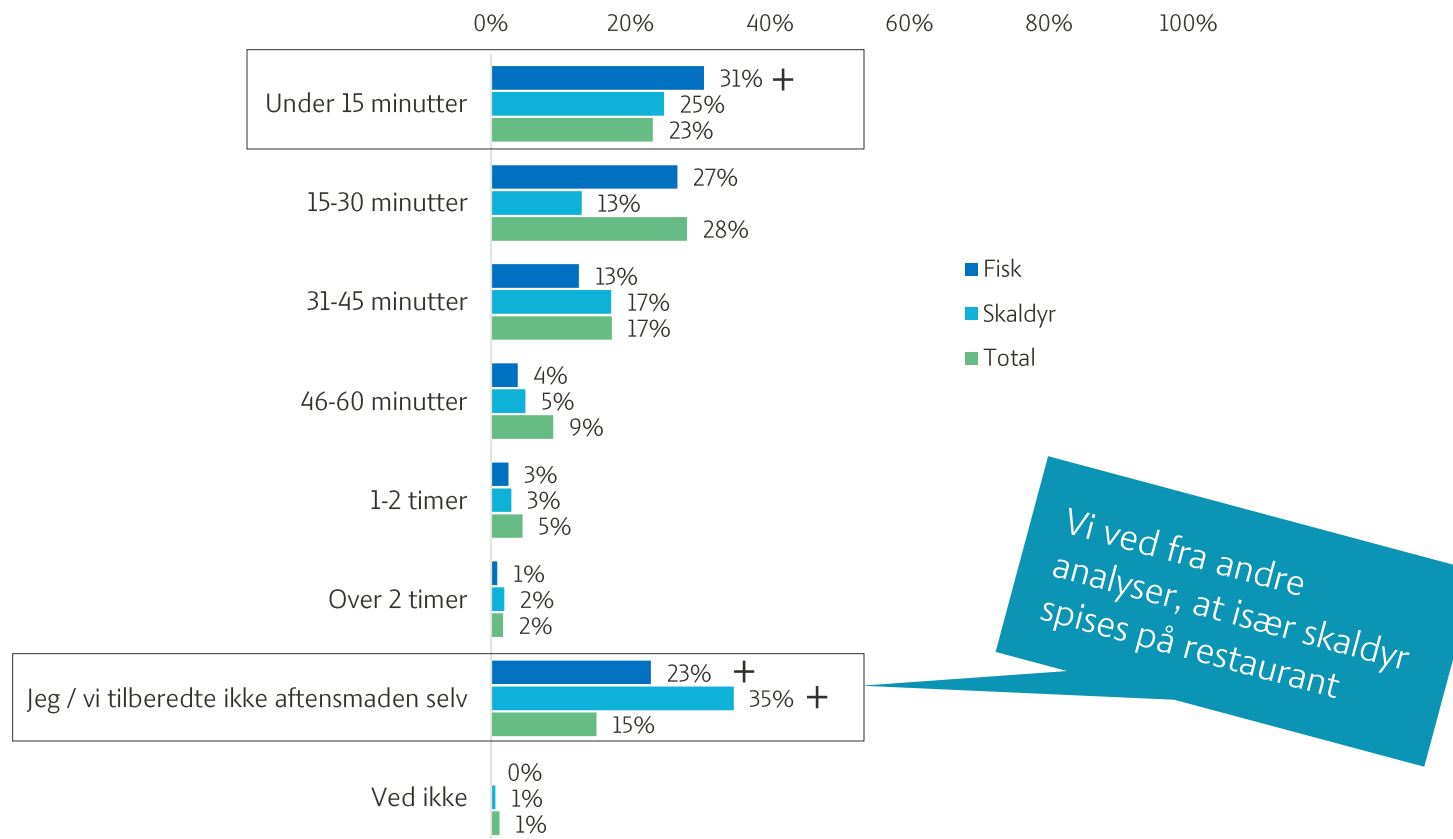


Myte

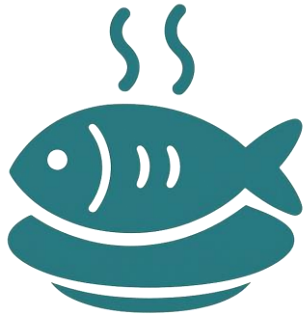
”Fisk er besværligt og tidskrævende”

Når fisk er på menuen, går det hurtigt – for de fleste under 15 minutter og det er kortere tid end gennemsnittet

Spg. 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.



Tre store motivationsmønstre viser sig ved valg af fisk



Tradition & tryghed



Sundhed og moderne mad



Hurtigt og nemt

Alderssegmenter – kvalitative forskelle og typiske træk

60+ år (den største gruppe)

- Meget traditionelle fiskemåltider: rødspætte, fiskefilet, kartofler
- Rugbrød med fisk er ekstremt udbredt
- Beskrivelserne er korte og konkrete
- Mange skriver “stegt fisk”, “fiskefrikadelle”, “rødspættefilet”

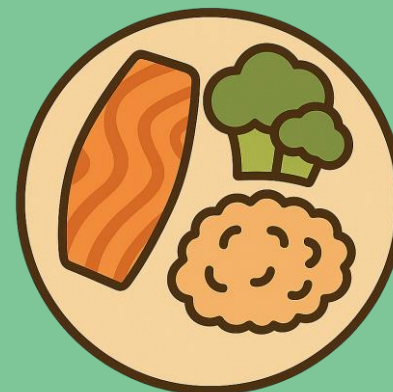
→ Dette segment trækker gennemsnittet mod klassiske danske fiskeretter



45-59 år

- Både traditionelle og mere moderne retter
- Flere beskriver laks med friske grøntsager
- Balance mellem “sundt”, “hurtigt” og “hjemmelavet”
- Ofte mere detaljerede beskrivelser

→ Balancerer mellem tradition og sundhed



Alderssegmenter – kvalitative forskelle og typiske træk

30-44 år

- Mange sushi-aftener
- Fisk integreret i måltidskasser og wokretter
- Fisk som del af et “planterigt” eller “nemt” måltid - salat fylder meget
- Mere eksperimenterende (poke bowls, laksemadder, salater)

→ *Moderne, varieret, ofte sundhedspræget og internationalt inspireret*



<30 år

- Fiskefilet + rugbrød
- Sushi
- Hurtige måltider (“nem”, “take-away”, “færdigret”)
- Færre traditionelle retter end 60+ gruppen

→ *Unge spiser fisk, men ofte i form af sushi og convenience*



Ernæring og Forbrugeranalyse

Line Munk Damsgaard | Afdelingsleder

Nina Preus | Chefkonsulent, forbrugersociolog

Mette Duerlund Heinz | Seniorkonsulent, forbrugeranalyse

Monika Maria May | Seniorkonsulent, forbrugeranalyse

Sille Sørensen | Konsulent, forbrugerdata

Se analyser af forbrugere på www.lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends

Billede anvendt i analysen er fra www.pexels.com

Landbrug & Fødevarer

