

Markedsanalyse om køb og brug af æg:

Æg er populære i madkulturen

Januar 2025

Æg er populære i madkulturen

I samarbejde med Danske Æg sætter Landbrug & Fødevarer i denne analyse fokus på danskernes køb og brug af æg. Analysen er baseret på en befolkningsundersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i november 2024 blandt 1.205 repræsentativt udvalgte danskere. Undervejs i analysen sammenlignes med tidligere analyser om brug af æg, der ligeledes er gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i 2022 og 2023.

De vigtigste indsigter er:

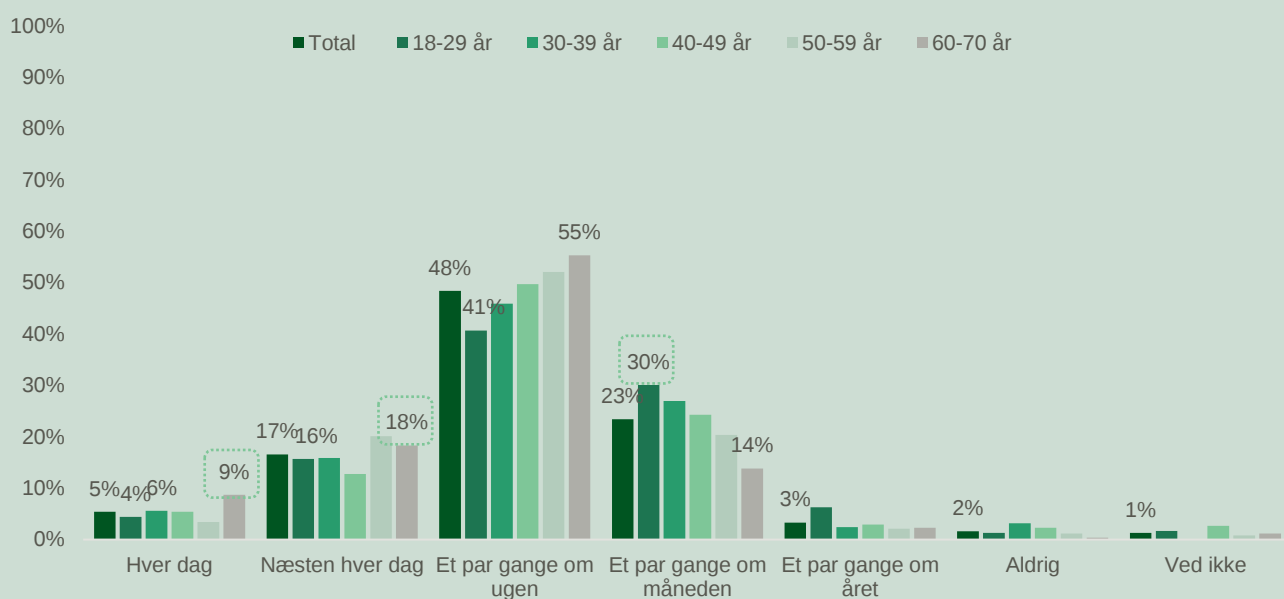
- I gennemsnit spiser danskerne 4,1 æg om ugen. Ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv mener danskerne, at det i gennemsnit er passende at spise 5,2 æg om ugen. Dette peger på et potentiale for at øge forbruget af æg blandt danskerne.
- Æg kan spises til alle måltider. De mest populære retter med æg er spejlæg, blødkogt, hårdkogt, røræg, omelet samt æg sammen med rugbrød. Når forbrugerne spiser æg til morgenmad og brunch, er det typisk i weekenden. Æg frokost sker både på hverdage og i weekenden, mens æg til aftensmad oftere sker på hverdage.
- Æg forbindes ofte med sundhed, hvilket i danskernes øjne især skyldes et højt proteinindhold, og at æg giver en god mæthedsfølelse. Det er særligt kvinder, der forbinder æg med sundhed.
- Ni ud af ti danskere er helt eller overvejende enige i, at æg er alsidige og en god kilde til protein. 88 pct. er enige i, at æg er nemme og hurtige at tilberede. 74 pct. er samtidig enige i, at æg er en god måde at blive mæt på ved kødfrie dage, mens 50 pct. er enige i, at æg kan erstatte kødet i måltider.
- Det er knap halvdelen af deltagerne, der er helt eller overvejende enige i, at æg er en fødevarer med lavt klimaaftryk. Dog svarer 41 pct. 'ved ikke' til dette spørgsmål, hvilket kan tyde på, at mange danskere mangler information om ægs klimaaftryk.
- Når forbrugerne køber æg, kigger de primært efter pris og dyrevelfærd. Må man kun vælge ét kriterium på listen, er det 35 pct., der mener, at prisen har størst betydning for valget af æg. For 18 pct. er det dyrevelfærd, der er det vigtigste, mens økologi er det vigtigste for 16 pct. af danskerne, og danskproduceret er vigtigt for 10 pct. Vi ser her markante forskelle på yngre og ældre deltagere. 18-29-årige prioriterer oftere pris, mens 50+ oftere prioriterer dansk og økologi.
- 32 pct. køber typisk økologiske æg, mens 28 pct. plejer at lægge skrabeæg i kurven. 14 pct. køber typisk æg fra friland.
- Hver tiende har danskproduceret på førstepladsen over dét, de kigger efter, når de køber æg. En del flere tænker dog over dette i indkøbssituationen. 64 pct. af danskerne finder det vigtigt eller meget vigtigt, at de æg, de køber, er danske, og 56 pct. kigger ofte eller altid efter, om æggene er danskproducerede, når de køber æg.

Danskerne spiser i gennemsnit 4 æg om ugen

Landbrug & Fødevarer har igen i år for Danske Æg undersøgt danskernes holdning til og brug af æg. Danskerne er bl.a. blevet spurgt ind til, hvor ofte de spiser æg. Her svarer knap halvdelen, at de spiser æg et par gange om ugen. Hver femte spiser æg hver dag eller næsten hver dag. Omvendt spiser 24 pct. kun æg et par gange om måneden.

Ældre danskere spiser oftere æg sammenlignet med yngre. Blandt de 60-70-årige er det 27 pct., der spiser æg hver dag eller næsten hver dag, mens det samme gør sig gældende for 20 pct. blandt 18-29-årige. Omvendt er der markant flere mellem 18-29 år, som svarer, at de kun spiser æg et par gange om måneden sammenlignet med gennemsnittet for alle adspurgte.

Figur 1: Hvor ofte spiser du æg?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1205, heraf 18-29 år n=281, 30-39 år n=231, 40-49 år n=218, 50-59 år n=245 og 60-70 år n=230. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder og region.

Skal danskerne selv vurdere, hvor mange æg om ugen, de spiser, mener 33 pct., at de spiser op til to æg om ugen. 40 pct. af danskerne svarer, at de spiser tre til fem æg ugentligt, og 24 pct. spiser mindst seks æg om ugen. I gennemsnit spiser danskerne 4,1 æg om ugen, hvilket er stabilt ift. sidste års undersøgelse.

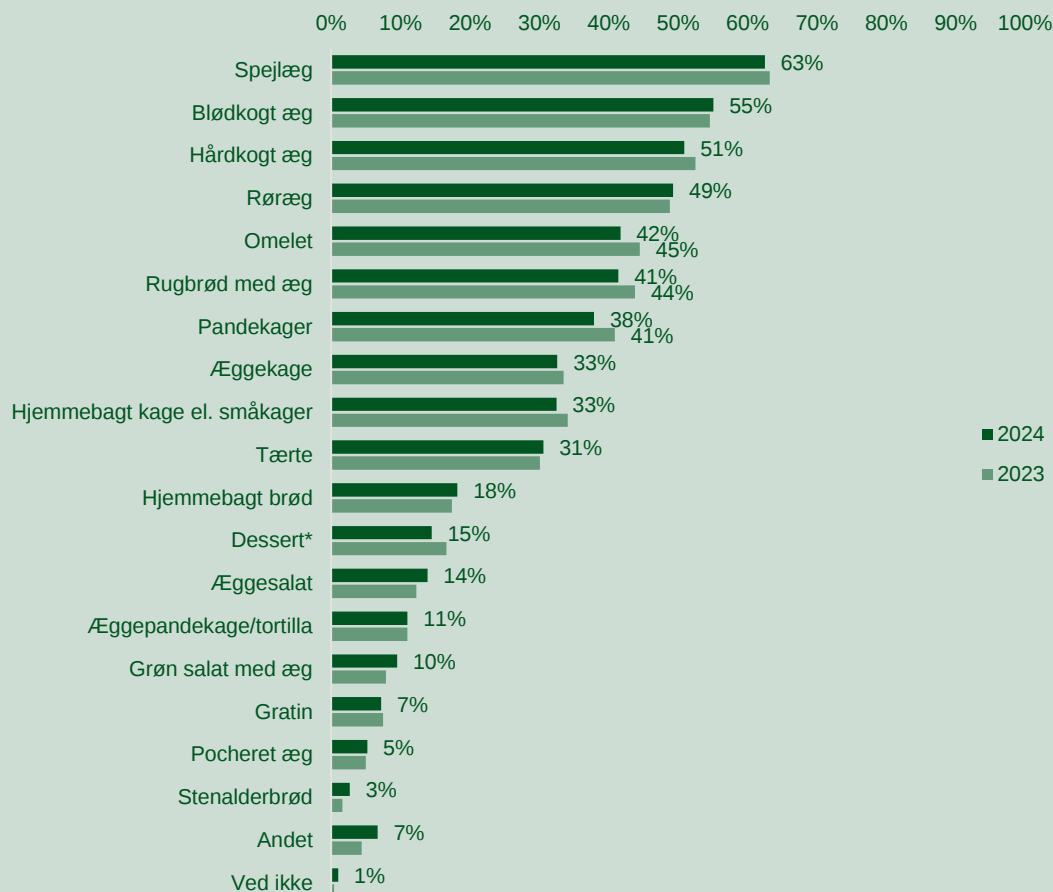
Deltagerne er samtidig blevet spurgt ind til, hvor mange æg de mener, det vil være passende at spise om ugen ud fra en sundheds- eller ernæringsmæssig tilgang. Her svarer danskerne i gennemsnit at 5,2 æg om ugen ville være passende. Dette er højere end de 4,1 æg, som danskerne spiser i gennemsnit, hvilket kan indikere et uforløst potentiale.

Danskernes vaner er stabile på tværs af retter og tidspunkter, når det gælder æg

Når danskerne spiser æg, bruger de dem oftest på traditionel vis – og sådan har det været i mange år. De mest populære retter med æg er spejlæg, blødkogt, hårdkogt, rørag, omelet samt æg på

rugbrød. Sammenligner vi med undersøgelsen i november 2023, svarer lidt færre i år, at de typisk bruger æg til omelet, pandekager eller rugbrød med æg. Ellers er der ingen forskelle på de to målinger, hvilket understreger den faste plads på tallerkenen, som æg har i mange danske hjem.

Figur 2: På hvilken måde bruges æg typisk hjemme hos dig/ler?

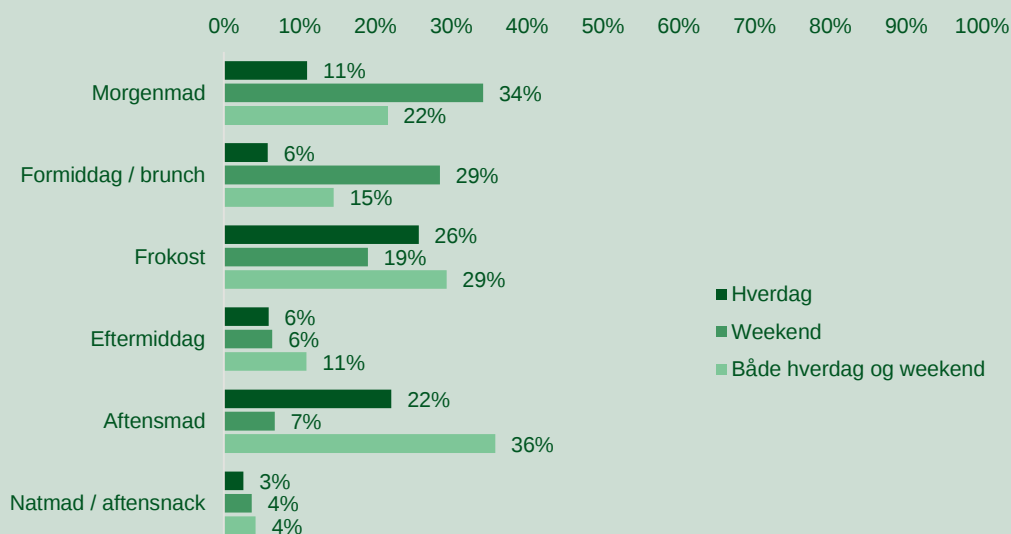


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1.185 og november 2023 n=1.488 (spiser æg). Mulighed for flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder og region. *Svarmuligheden "Dessert" er forkortet i grafen og lyder i spørgeskemaet "Dessert (f.eks. hjemmelavet is, chokolademousse, citronfromage)".

Der er i undersøgelsen forskelle på, hvilke retter med æg, forskellige forbrugergrupper typisk spiser. Børnefamilierne spiser oftere pandekager (56 pct.), røræg (57 pct.), rugbrød med æg (47 pct.), hjemmebagt kage (42 pct.) og tærte (35 pct.). Yngre forbrugere mellem 18-29 år spiser markant oftere røræg (57 pct.) end gennemsnittet, og sammenlignet med de andre aldersgrupper spiser de sjældnere retter som blødkogt- og hårdkogt æg, æggekage og gratin. Disse retter spises omvendt især af forbrugere mellem 50-70 år. Mænd og kvinder bruger typisk æg på samme måde. Der er dog nogle få undtagelser: Mens mænd bruger markant flere æg til omelet (45 pct.), bruger kvinder markant oftere æg til rugbrødet (45 pct.) samt til pandekager (44 pct.).

Når forbrugerne spiser æg til morgenmad og brunch er det typisk i weekenden, mens æg til morgenmad ikke er nær så udbredt i hverdagen. Æg spises til frokost både på hverdage og i weekenden, mens det typisk er på hverdage eller både hverdag og i weekenden, at forbrugerne spiser æg til aftensmad. Sammenligner vi med tidligere år ser vi et lignende billede, der understreger ægs alsidighed og rolle i både morgenmaden, frokosten og aftensmaden.

Figur 3: Prøv at tænke tilbage på de seneste 10 æg du har spist. Hvornår spiste du dem?

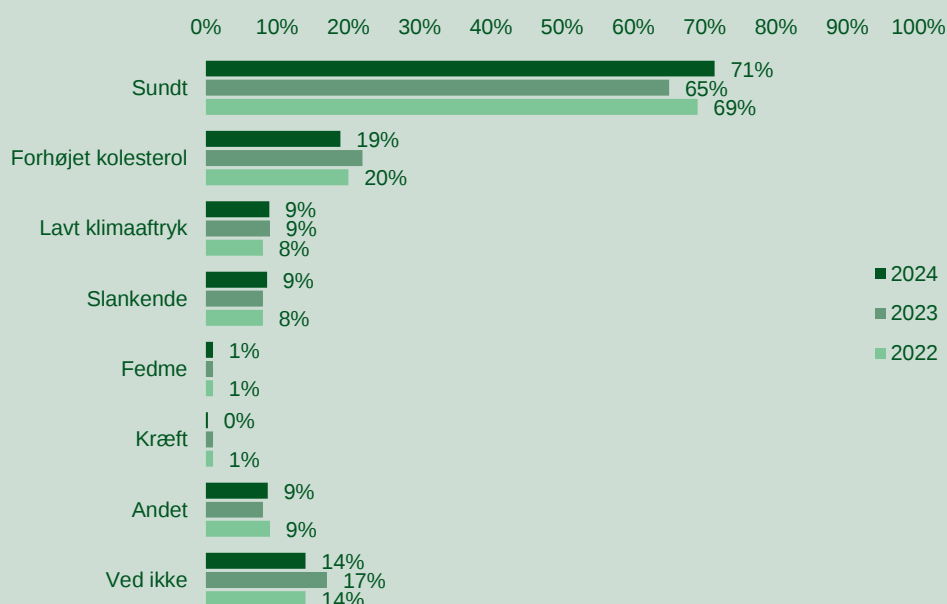


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1.185 (spiser æg). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder og region. Det var desuden muligt at svare "Spiste ikke æg på dette tidspunkt", så det samlet set summer til 100% for hvert tidspunkt.

De fleste forbrugere forbinder æg med sundhed

Størstedelen af adspurgte i undersøgelsen forbinder æg med sundhed, nærmere bestemt 71 pct. Det er en markant større andel sammenlignet med 2023, hvor det var 65 pct., der svarede, at de forbinder æg med sundhed. Omkring en femtedel af forbrugerne associerer æg med forhøjet kolesterol, en tilnærmelsesvis uforandret andel på tværs af de seneste tre års undersøgelser. Udsagn som "slankende" og "lavt klimaaftryk" vækker også genklang hos en fast andel af forbrugerne, jf. de seneste tre målinger, med en andel på omkring 9 pct. for begge udsagn.

Figur 4: Hvilke af følgende udsagn knytter du sammen med æg?

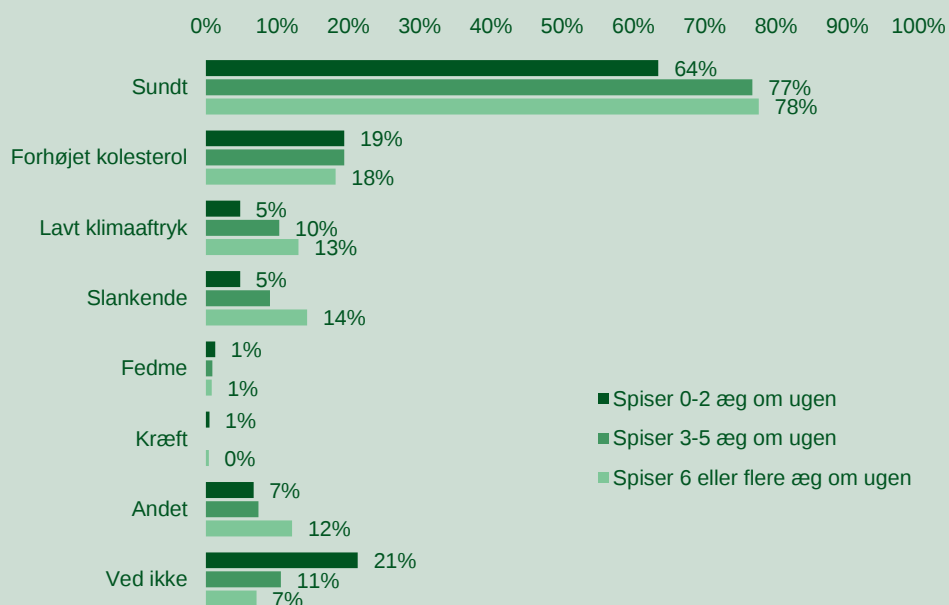


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1.205, november 2023 n=1.515 og november 2022 n=1.034. Mulighed for flere svar. Undersøgelserne er repræsentative på køn, alder og region.

Flere mænd end kvinder opfatter æg som noget, der har lavt klimaaftryk, men ellers er mænd og kvinders opfattelser af æg ens. På tværs af aldersgrupper er der til gengæld oftere forskelle i opfattelsen. Blot 11 pct. af danskere mellem 18-29 år forbinder æg med forhøjet kolesterol, en stor kontrast til de resterende aldersgrupper, hvor mellem hver fjerde eller femte forbinder æg med forhøjet kolesterol. Derudover forbinder de ældste deltagere i undersøgelsen i markant højere grad æg med lavt klimaaftryk (13 pct.) sammenlignet med de 18-29-årige (7 pct.).

Interessant nok forbinder danskere, der ikke spiser mere end max 2 æg om uge, ikke nær så ofte æg med sundhed, som danskere der spiser 3 eller flere æg om ugen. De mest lavfrekvente brugere af æg svarer til gængæld markant oftere 'ved ikke'. Kan det tænkes, at danskernes gennemsnitlige indtag af æg på en uge måske kan løftes, hvis kendskab til ægs sundhed blev udbredt mere blandt danskerne?

Figur 5: Hvilke af følgende udsagn knytter du sammen med æg? Delt op på, hvor mange æg man spiser om ugen:



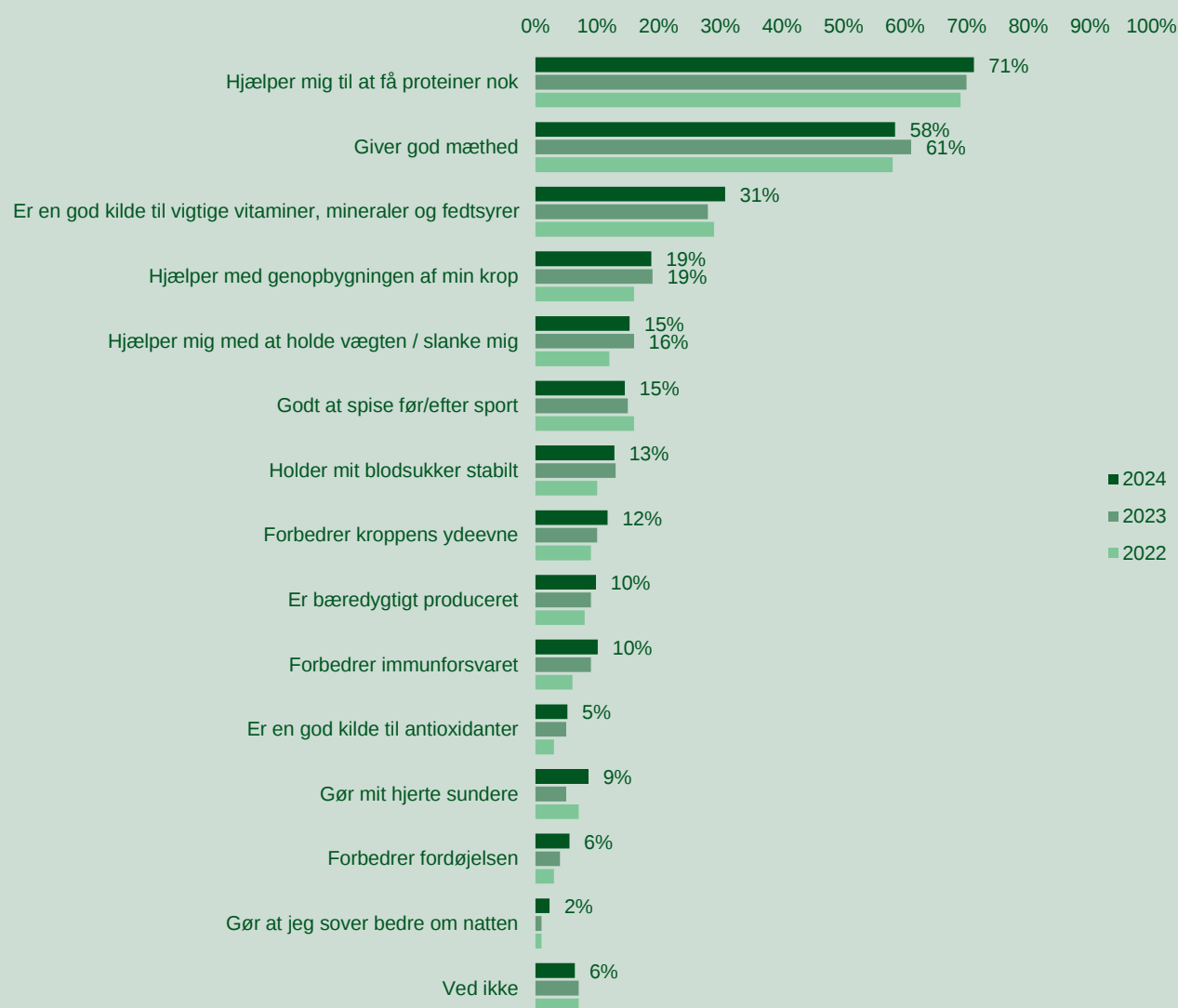
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1.205, heraf Spiser 0-2 æg om ugen n=396, spiser 3-5 æg om ugen n=471 og Spiser 6 eller flere æg om ugen n=289. Mulighed for flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder og region.

Æg er især sundt, fordi det er rigt på protein og giver god mæthed

Stiller vi derefter mere fokus på, hvorvidt æg opfattes som sunde eller ej, er det 65 pct., der svarer, at de anser æg for at være sunde i høj eller meget høj grad, mens 31 pct. opfatter æg som sunde i nogen grad. Kun 3 pct. anser æg for at være sunde i mindre grad eller slet ikke.

Blandt de danskere, der opfatter æg som sunde i høj eller meget høj grad, er det især æggens indhold af protein, som nævnes som årsag af 71 pct., efterfulgt af 58 pct., der mener, at æg giver god mæthed. 31 pct. mener æg er sunde, da det er en god kilde til vigtige vitaminer, mineraler og fedtsyrer. Denne fordeling af opfattelser om sundhed af æg er tilnærmelsesvist ens med resultater fra undersøgelsen i 2023, og ligeledes fås omtrent samme resultater i tidligere års undersøgelser.

Figur 6: Kan du uddybe, hvad der i dine øjne gør, at æg er sunde?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=779 og 2023 n=924 (Mener at æg er sunde i høj eller meget høj grad). Mulighed for flere svar.

De 33 pct. af danskerne, der mener, at æg kun er sunde i nogen eller mindre grad, begrundes især dette med, at æg giver forhøjet kolesterol i blodet. Halvdelen inden for denne tredjedel af danskerne peger på netop dette som begrundelse. Tendensen til at pege på netop denne begrundelse er stærkest blandt de 60-70-årige i gruppen.

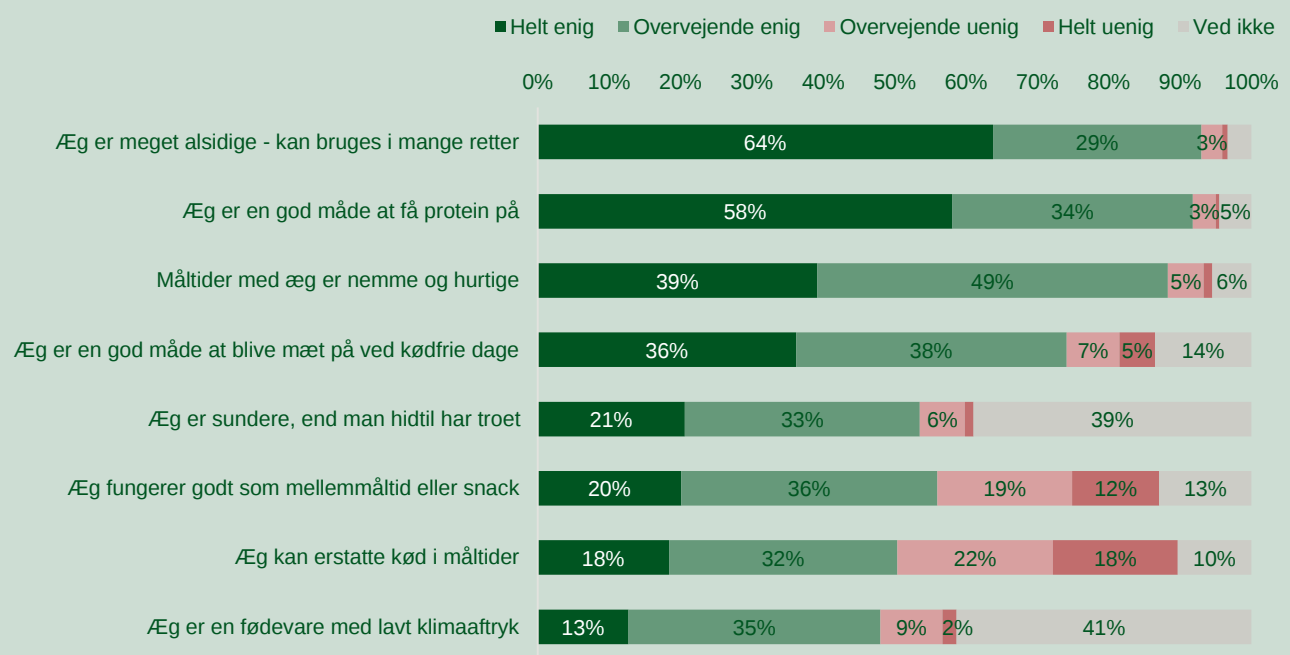
Udover begrundelsen med at æg giver forhøjet kolesterol, peger knap hver fjerde inden for denne gruppe på, at æg kan indeholde salmonella, mens omkring hver tiende nævner, at æg indeholder for meget fedt. Hver fjerde inden for denne gruppe svarer dog 'ved ikke' til spørgsmålet og kan således ikke på stående fod pege på, hvorfor de mener, at æg kun er sunde i nogen eller mindre grad.

Æg anses som alsidige, en god kilde til protein og nemme og hurtige at tilberede

Tidligere undersøgelser om brugen af og holdninger til æg, som Norstat har gennemført på vegne af Landbrug & Fødevarer, har skildret en opfattelse af æg som værende alsidige, en god måde at få protein på og nemme og hurtige måltider. Disse opfattelser dominerer fortsat blandt danskerne, idet ni ud af ti eller flere er enige eller overvejende enige i disse udsagn.

Mange danskere vil gerne spise mere klimavenligt, og i den forbindelse kan æg være en klimavenlig kilde til animalsk protein, da der udledes mindre CO₂ pr. kilo æg, der produceres end ved okse-, grise- og kyllingekød, samt fisk, skaldyr og ost.¹ 74 pct. blandt de adspurgte danskere er også enige eller overvejende enige i, at æg er en god måde at blive mæt på ved kødfrie dage, mens 50 pct. er helt/overvejende enige i, at æg kan erstatte kødet i måltider. Samtidig er 48 pct. helt eller overvejende enige i, at æg er en fødevarer med lavt klimaaftryk. Dog svarer 41 pct. af danskerne 'ved ikke' til spørgsmålet, hvilket peger på, at der muligvis kan være brug for mere kommunikation om ægs klimaaftryk.

Figur 7: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om æg?

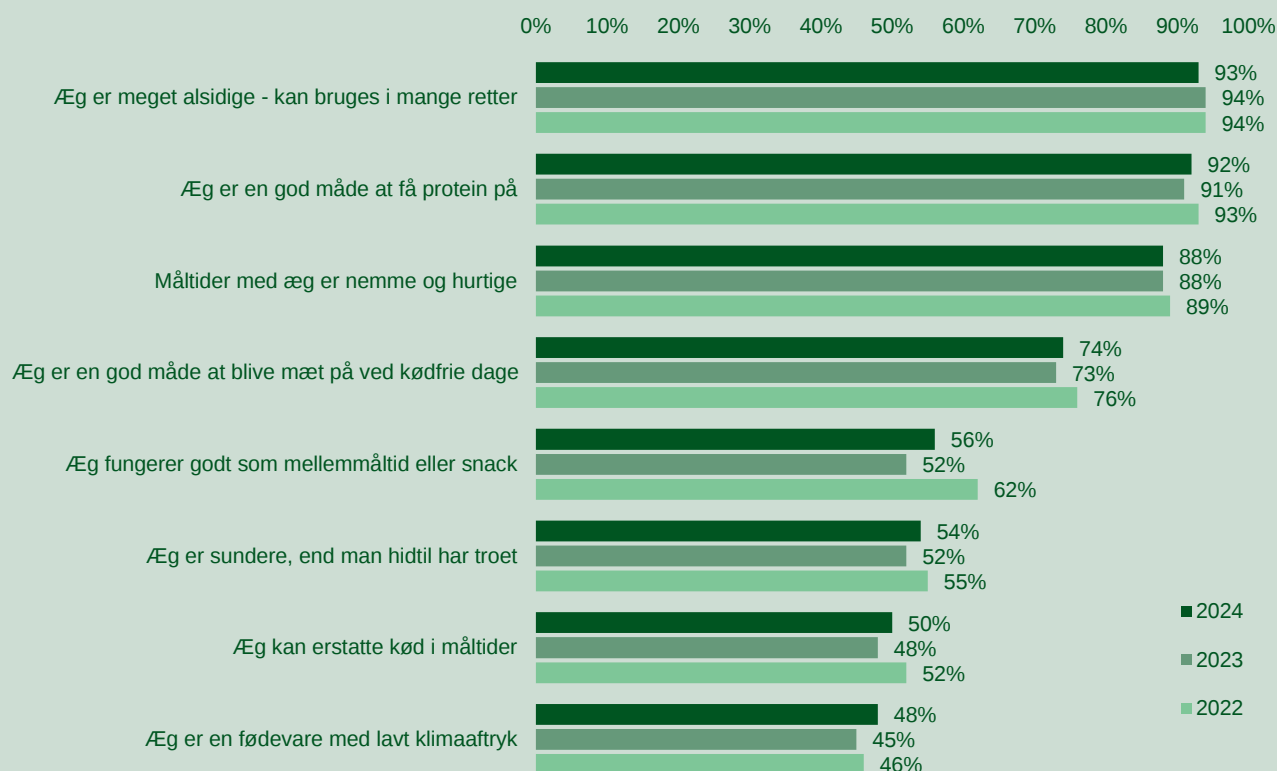


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1205. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Ser vi et øjeblik tilbage på tidligere år, så vi også her en stor andel, der erklærer sig helt eller overvejende enige i, at æg er alsidige, en god måde at få protein på, og at måltider med æg er nemme og hurtige. Længere nede ser vi, at det i forhold til samme måling sidste år nu er flere, der er enige eller overvejende enig i, at æg er gode som mellemmåltid eller snack, at æg er sundere, end man hidtil har troet, samt at æg er en fødevarer med et lavt klimaaftryk.

1 Læs mere i artiklen "Er æg klimavenlige?", på Danske Ægs hjemmeside [Er æg klimavenlige — Danske Æg](#)

Figur 8: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om æg? Andele, der er enige eller overvejende enige i 2022, 2023 og 2024:

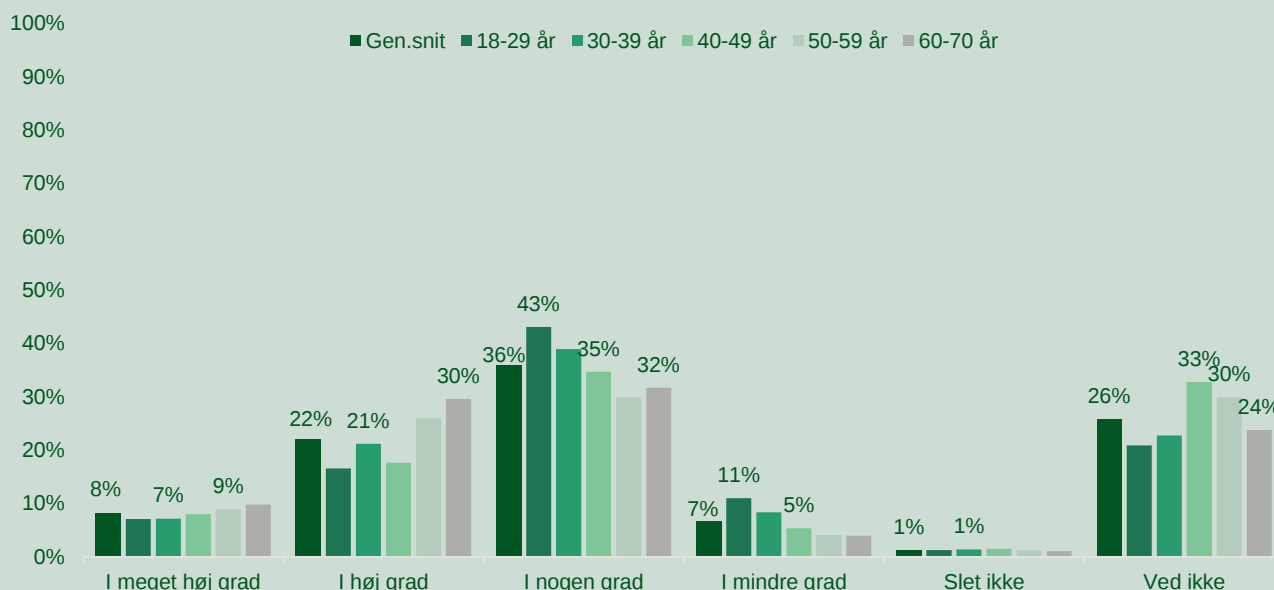


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1.205, november 2023 n=1.515 og november 2022 n=1.034. Mulighed for flere svar. Undersøgelserne er repræsentative på køn, alder og region.

Direkte adspurgt er det dog 30 pct., der mener, at æg er klimavenlige i høj eller meget høj grad, mens 34 pct. mener, at æg er klimavenlige i nogen grad, og kun 8 pct. omvendt mener, at æg slet ikke er klimavenlige eller kun er klimavenlige 'i mindre grad'. Særligt de yngste deltagere svarer, at æg er klimavenlige 'i nogen grad' eller 'i mindre grad', mens de ældste deltagere i undersøgelsen oftere end andre svarer, at æg efter deres mening er klimavenlige 'i høj grad'.

At det dog samtidig er flere end hver fjerde dansker, der svarer 'ved ikke' til spørgsmålet, indikerer dog også her, at danskerne mangler information om ægs klimaaftryk. Særligt danskere ml. 40-59 år svarer 'ved ikke' og evt. oplysningskampagne kan derfor med fordel målrettes denne gruppe danskere.

Figur 9: I hvilken grad opfatter du æg som klimavenlige? Alle deltagere samt opdelt på aldersgrupper.



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2023 n=1205, heraf 18-29 år n=281, 30-39 år n=231, 40-49 år n=218, 50-59 år n=245 og 60-70 år n=230. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder og region.

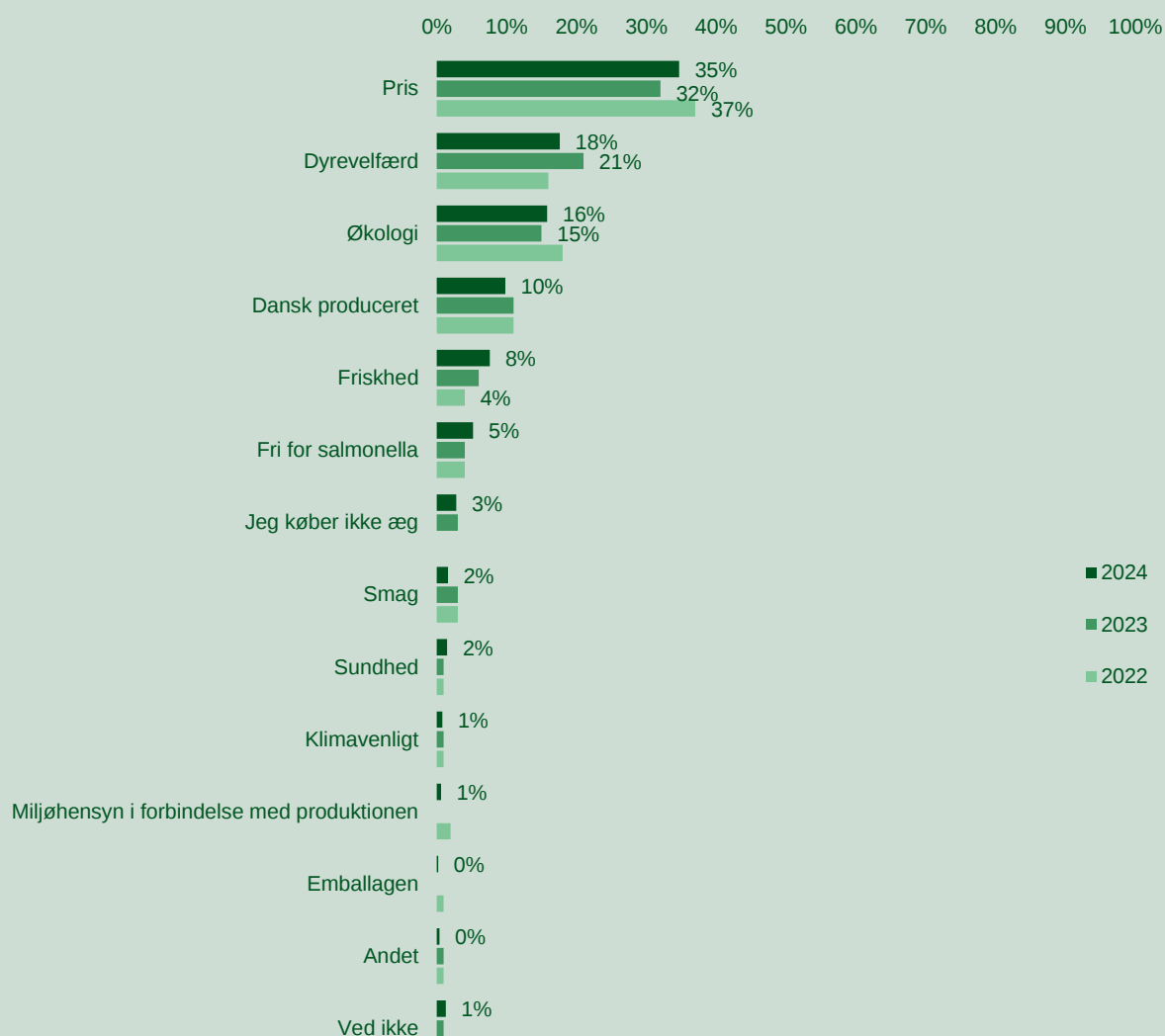
Pris, dyrevelfærd eller økologi er det, som flest prioriterer, når de køber æg

Undersøgelsen har ligeledes spurgt ind til, hvad man særligt kigger efter og prioriterer, når man køber æg. Og skal forbrugeren kun vælge én ting på listen over dét, der kan have betydning ved køb af æg, kommer 'pris' ind på en klar førsteplads. 35 pct. har nemlig valgt dette kriterie som det mest vigtigste ved køb af æg.

Sammenligner vi med målingerne i 2022 og 2023 var pris også her på førstepladsen, hvilket formentlig afspejler, at der gennem 2022 og 2023 var stigende priser på både energi og fødevarer. Forskellige undersøgelser har peget på, at en del forbrugere pga. de højere priser i denne periode har været nødt til at tænke mere over deres forbrug, hvad der er nødvendigt for dem at købe, og hvad der kan undværes helt eller skæres ned på. I dette lys er det ikke overraskende, at netop 'pris' kan være den allervigtigste faktor.

For 18 pct. af danskerne er dyrevelfærd det vigtigste kriterie, når de køber æg, og dette er færre end i 2023, hvor det var 21 pct., der prioriterede dette højst. 16 pct. har økologi som deres vigtigste kriterium ved valg af æg, mens det for 10 pct. er vigtigst, at det er danskproduceret. Både økologi og danskproduceret ligger stabilt i forhold til undersøgelsen i 2023.

Figur 10: Hvad har størst betydning for dit valg, når du køber æg?

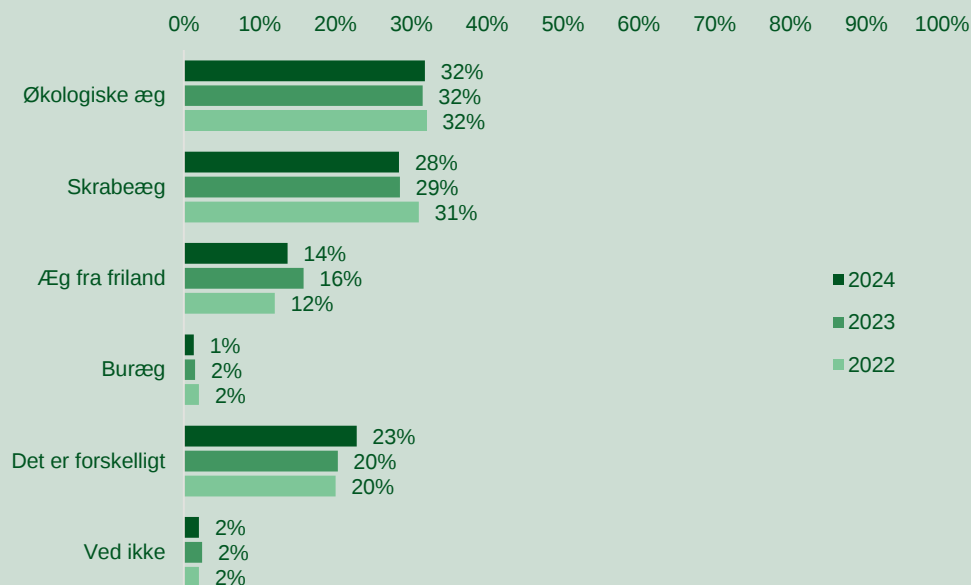


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2023 n=1515, november 2022 n=1034, og november 2021 n=1019. NB: Ved dette spørgsmål er det kun muligt at vælge ét svar. Undersøgelserne er nationalt repræsentative på køn, alder og region.

Ser vi nærmere efter, ser vi forskelle på yngre og ældres prioriteringer, når det gælder top-4 kriterier. Yngre danskere har markant oftere pris som deres vigtigste kriterium, mens danskere over 50 år oftere end andre økologi eller dansk som deres 1. prioritet ved kød af æg.

Mens 16 pct. i 2024 har økologi som deres vigtigste kriterium, når de køber æg, er det dog flere, som svarer, at de typisk køber deres æg i en økologisk udgave. Økologiske æg ligger nemlig på førstepladsen med 32 pct., der typisk køber dette, mens skrabææg med 28 pct. er på andenpladsen. 14 pct. køber typisk æg fra friland. 23 pct. svarer 'det er forskelligt' til spørgsmålet om, hvilke typer æg i æggebakke, man typisk køber. I forhold til året før er det nu flere end tidligere, der ikke lægger sig fast på, hvilken type æg, de typisk køber.

Figur 11: Når du køber æg (i æggebakke), hvilken type æg køber du da typisk?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1.171, 2023 n=1.465 og november 2022 n=999 (Køber æg). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder og region.

Ser vi nærmere på forskellige aldersgrupperinger, ser vi, at det især er de yngste deltagere mellem 18-29 år, der køber skrabeæg. 38 pct. i denne aldersgruppe køber typisk skrabeæg. Samtidig køber flere mænd end kvinder skrabeæg. Økologiske æg er mest populære blandt danskere over 60 år. Her er det 38 pct., der typisk køber deres æg økologiske, mens det samme gælder 24 pct. blandt 18-29-årige.

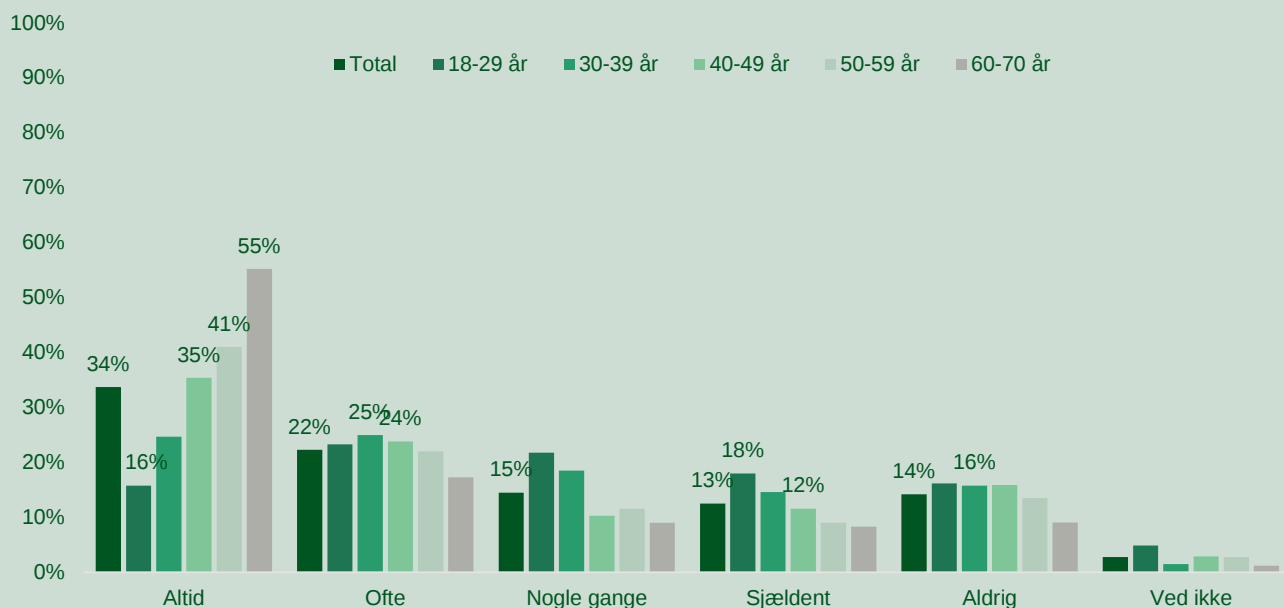
Der er dog store forskelle på, hvor mange æg danskerne køber. Blandt danskere, der køber æg, har 7 pct. købt 4-6 æg inden for de seneste to uger. 25 pct. har købt 8-10 æg, mens 39 pct. har købt ml. 12 og 20 æg. 26 pct. har købt 24 eller flere æg inden for de seneste to uger. 12 pct. svarer, at de har købt ingen eller næsten ingen æg inden for de seneste to uger.

Størstedelen af forbrugerne finder det vigtigt, at æggene er produceret i Danmark

Selvom det kun er 10 pct., som prioriterer danskproduceret som deres vigtigste valgkriterium, når de køber æg, så er det stadig et vigtigt købskriterie for mange forbrugere. Blandt dem, der køber æg, er det 56 pct., der 'altid' eller 'ofte' kigger efter, om æggene er produceret i Danmark, mens det blot er 27 pct., der 'sjældent' eller 'aldrig' kigger efter dette.

Vi ser her store forskelle mellem yngre og ældre danskere på, hvorvidt de kigger efter, om æg er danskproducerede. For danskere over 60 år er det hele 55 pct., der 'altid' ser efter dette, mens det til sammenligning er blot 16 pct. blandt 19-29-årige.

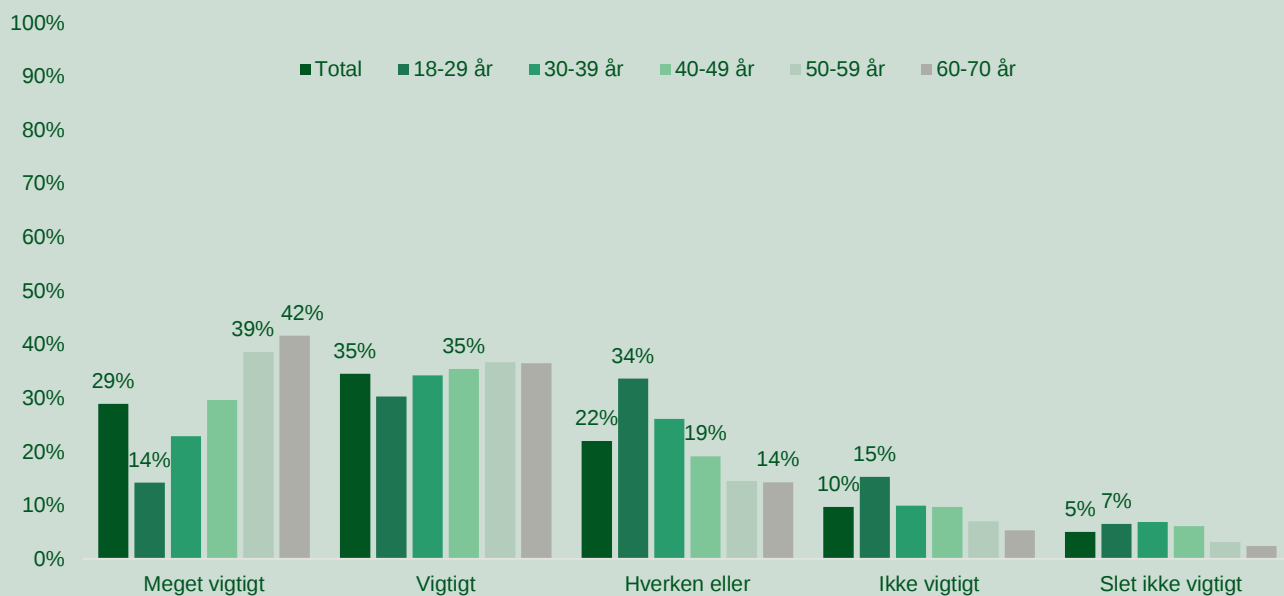
Figur 12: Hvor ofte kigger du efter, om de æg, du køber, er danske?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1.171 (køber æg), heraf 18-29 år n=274, 30-39 år n=222, 40-49 år n=212, 50-59 år n=239 og 60-70 år n=224. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder og region.

Tilsvarende tendens ses, når forbrugerne bliver spurgt om vigtigheden af, at æggene er produceret i Danmark. Det er 63 pct., der mener, at det er enten 'vigtigt' eller 'meget vigtigt'. Men også her dække gennemsnittet over en forskel mellem yngre og ældre deltagere. Jo ældre man er, jo oftere er det 'meget vigtigt', at æg er danskproducerede. Det går fra 14 pct. blandt 18-29-årige, der finder dette meget vigtigt, til hele 42 pct. blandt danskere ml. 60-70 år.

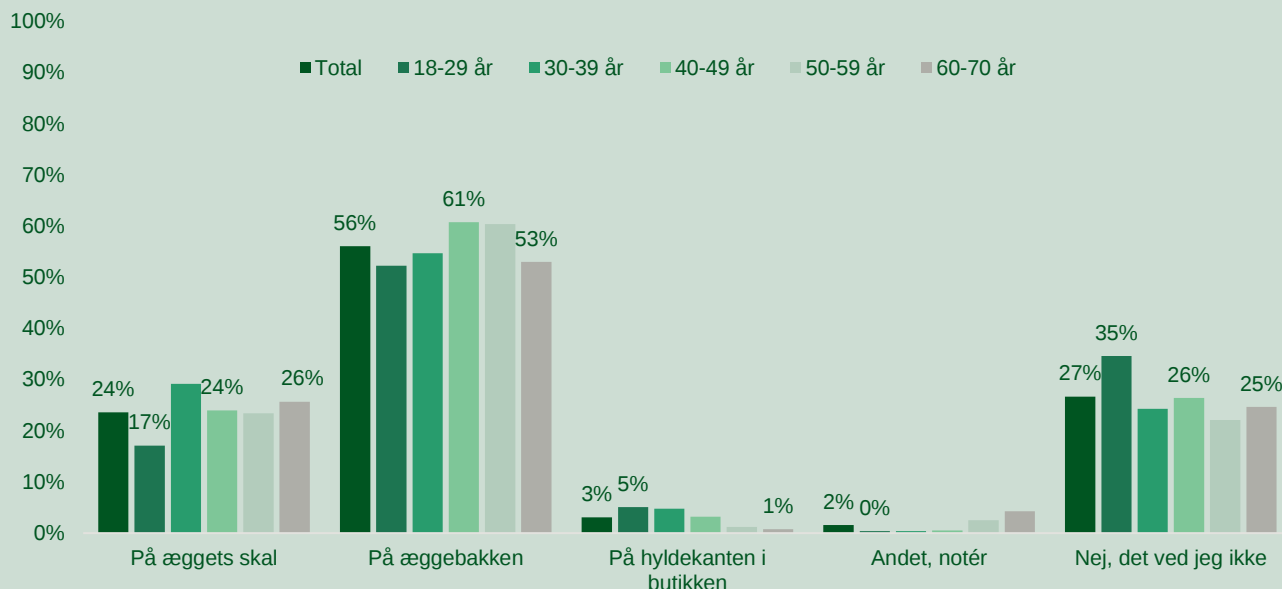
Figur 13: Hvor vigtigt er det for dig og din husstand, at de æg, I køber, er danskproducerede æg?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1171 (køber æg), heraf 18-29 år n=274, 30-39 år n=222, 40-49 år n=212, 50-59 år n=239 og 60-70 år n=224. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder og region.

Når forbrugerne ser efter, om æggene er danske, er det typisk på æggebakken eller på æggets skal. Dog er det bemærkelsesværdigt, at 27 pct. af forbrugere, der køber æg, ikke ved, hvor de kan se, om ægget er produceret i Danmark. Det tyder på et uforløst potentiale, når det nu er et vigtigt kriterie for mange.

Figur 14: Ved du, hvor man med sikkerhed kan se, om ægget er dansk produceret?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer november 2024 n=1171 (køber æg), heraf 18-29 år n=274, 30-39 år n=222, 40-49 år n=212, 50-59 år n=239 og 60-70 år n=224. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder og region.

Om analysen

Landbrug & Fødevarer gennemfører hvert år i november måned en befolkningsundersøgelse om danskernes holdninger til æg. Undersøgelsen gennemføres for Danske Æg.

Årets undersøgelse er gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i november måned 2024. I undersøgelsen deltog 1.205 danskere i alderen 18-70 år, hvoraf 1.171 af deltagerne køber æg. Undersøgelsen er nationalt repræsentativ på køn, alder og region. Undervejs i analysen medtages fund fra tidligere undersøgelser, ligeledes gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i 2022 og 2023 for Danske Æg. Disse undersøgelser er også blandt danskere ml. 18-70 år, nationalt repræsentative på køn, alder og region.

I undersøgelsen refereres til artiklen "Er æg klimavenlige?", fra Danske Ægs hjemmeside: [Er æg klimavenlige — Danske Æg](#)

Billedet på forsiden er fra pexels.com, fotograf Mikhail Nilov.