



Kilder til protein skal helst være velkendte og nemme at forstå

11. december 2023

Kilder til protein skal helst være velkendte og nemme at forstå

Landbrug & Fødevarer sætter i denne analyse fokus på protein. Proteinkilder er et omdiskuteret emne disse år i takt med, at mange er blevet mere opmærksomme på de ernæringsmæssige fordele ved at spise en proteinrig kost, samtidigt med at mange gerne vil spise mindre animalsk og mere planterigt. Analysen her ser nærmere på danskernes holdninger til protein og spørger: Hvor skal proteinet komme fra i fremtiden?

Analysen er baseret på en nationalt repræsentativ befolkningsundersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i 2023. De vigtigste indsigter er:

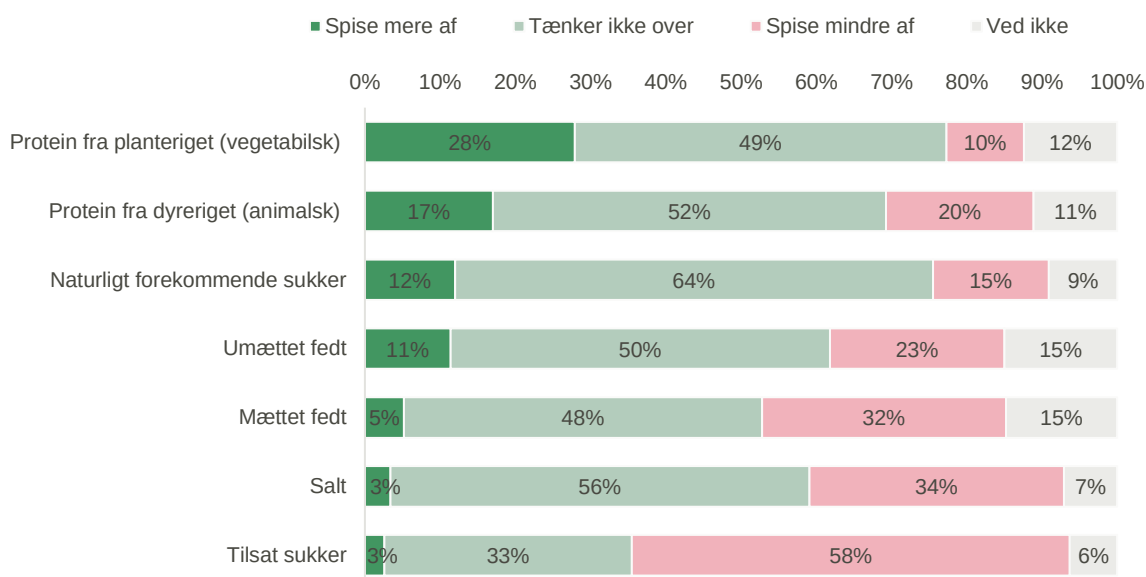
- Protein er et næringsstof som danskerne ønsker at spise mere af, dog er det ikke ligegyldigt om det kommer fra planteriget eller dyreriget. Forbrugerne vil i særdeleshed gerne spise mere protein fra planteriget.
- Selvom forbrugerne ønsker at spise mere protein fra planteriget, så er det især de animalske kilder til protein, som danskerne mener er de bedste kilder til protein. Æg, kylling og oksekød topper listen over bedste kilder til protein ifølge danskerne.
- Blandt de lidt anderledes kilder til protein, som mange danskere ikke har så mange erfaringer med endnu, er det især kikærter, linser og chiafrø, som danskerne har smagt. Bøffel, rensdyr, lupinbønner samt emu er kilder til protein, som forbrugerne endnu ikke har smagt, men som de godt kunne tænke sig at smage.
- Linser, kidneybønner og kikærter topper samtidig listen over de kilder til protein, som både opleves mest klimavenlige, de sundeste – og som man samtidig har lyst til at spise.

Forbrugerne vil spise mere protein fra planteriget

Protein er en vigtig del af menneskers krop, kost og generelle sundhed. Og i takt med en stigende verdensbefolkning og en større andel verdensborgere, er der behov for at fokusere på, hvordan en stigende efterspørgsel efter protein kan imødekommes. I denne analyse stiller Landbrug & Fødevarer derfor skarpt på fremtidens proteinkilder, for blandt andet at afklare, hvilke af de fremtidige proteinkilder, de danske forbrugere allerede har smagt og hvilke af dem, de ikke har smagt, som de kunne forestille sig at ville smage.

Adspurgte til forskellige næringsstoffer som protein, kulhydrat, fedt, salt og sukker, så er protein det, som flest svarer, at de gør sig umage for at spise mere af. Dog er det ikke helt ligegyldigt, om det kommer fra planteriget eller dyreriget. Det er nemlig hele 28 pct. blandt danskerne, der gør sig umage for at spise mere protein fra planteriget, mens omvendt kun 10 pct. prøver at spise mindre. Omvendt svarer 20 pct. af danskerne, at de gør sig umage for at spise mindre protein fra dyreriget, mens 17 pct. ønsker at spise mere.

Figur 1: Prøv at tænke over, hvordan du spiser for det meste. For hvert af nedenstående næringsstoffer beder vi dig fortælle, om det er noget, du gør dig umage for at spise mere eller mindre af?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, n=1001. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

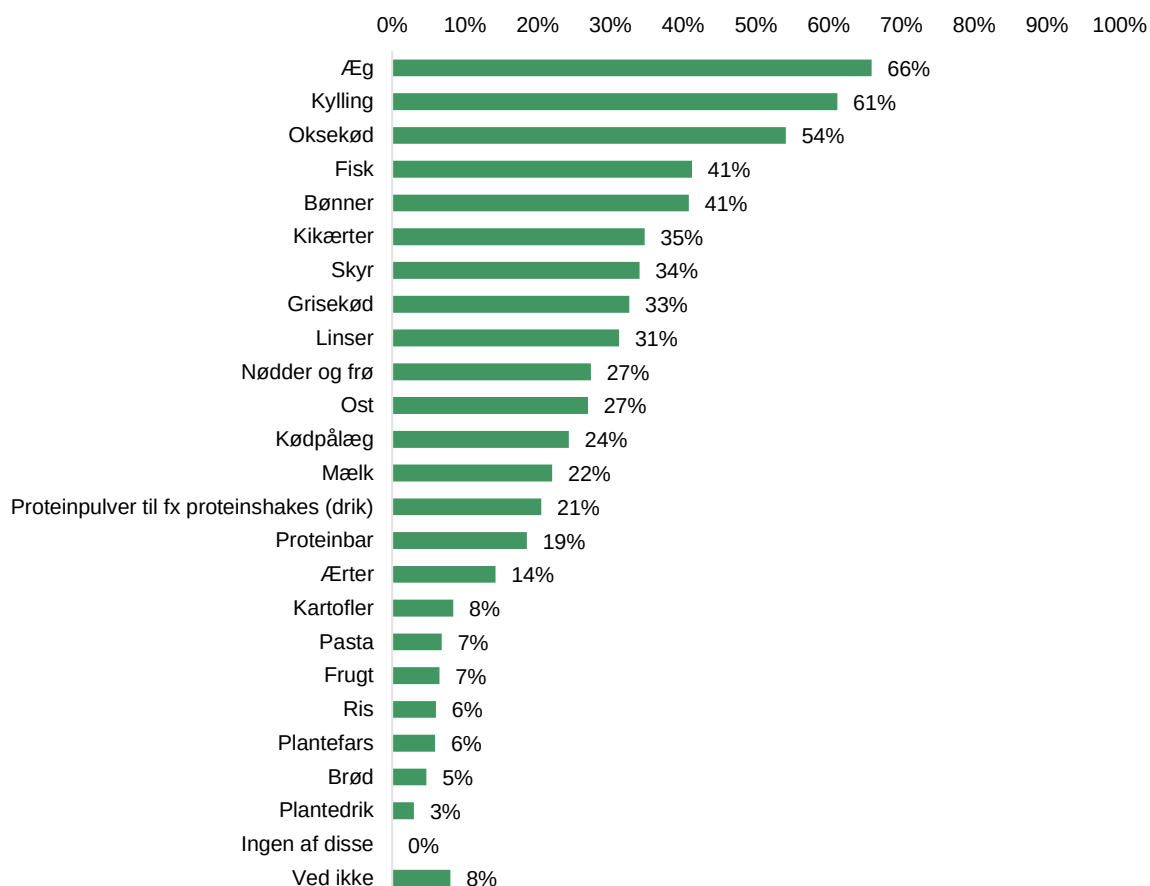
De yngste forbrugere er den aldersgruppe, som har største fokus på at spise mere protein uanset om det gælder animalsk eller vegetabilsk protein. Konkret er der tale om 25 pct. af de unge i alderen 18-34 år, der svarer, at de gør sig umage for at spise mere protein fra dyreriget og 33 pct., der gør sig umage med at spise mere protein fra planteriget.

Vi ser samtidig, at det især er blandt kvinder, vi finder dem, der gør sig umage med at spise mere protein fra planteriget. 33 pct. blandt kvinder har fokus på at spise mere protein fra planteriget, mens det samme gælder blandt 22 pct. blandt mænd. Omvendt ønsker 24 pct. blandt kvinder at spise mindre animalsk protein, mens det samme gælder 15 pct. blandt mænd i undersøgelsen.

Æg, oksekød og kylling opleves som de bedste kilder til protein

Men selvom protein fra planteriget er den proteinkilde, som flest danskere gør sig umage for at spise mere af, så topper animalske kilder til protein listen over, hvad forbrugerne mener, er de bedste kilder til protein. Her er det æg som indtager førstepladsen som den bedste kilde til protein. På 2. pladsen finder vi kylling, som 61 pct. peger på, mens oksekød er på tredjepladsen med 54 pct., der peger på dette som én af de bedste kilder til protein. Blandt de vegetabilsk baserede kilder til protein er bønner på en delt fjerdeplads med fisk, idet 41 pct. peger på dette som én af de bedste kilder til protein, efterfulgt af kikærter, som 35 pct. peger på. Til sammenligning nævnes proteinpulver af 21 pct., mens plantefars nævnes af 6 pct.

Figur 2: Hvilke af nedenstående fødevarer mener du, er de bedste kilder til protein?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, n=1001. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne (undtagen "Ingen af disse", og "Ved ikke", som har været placeret nederst i hver visning).

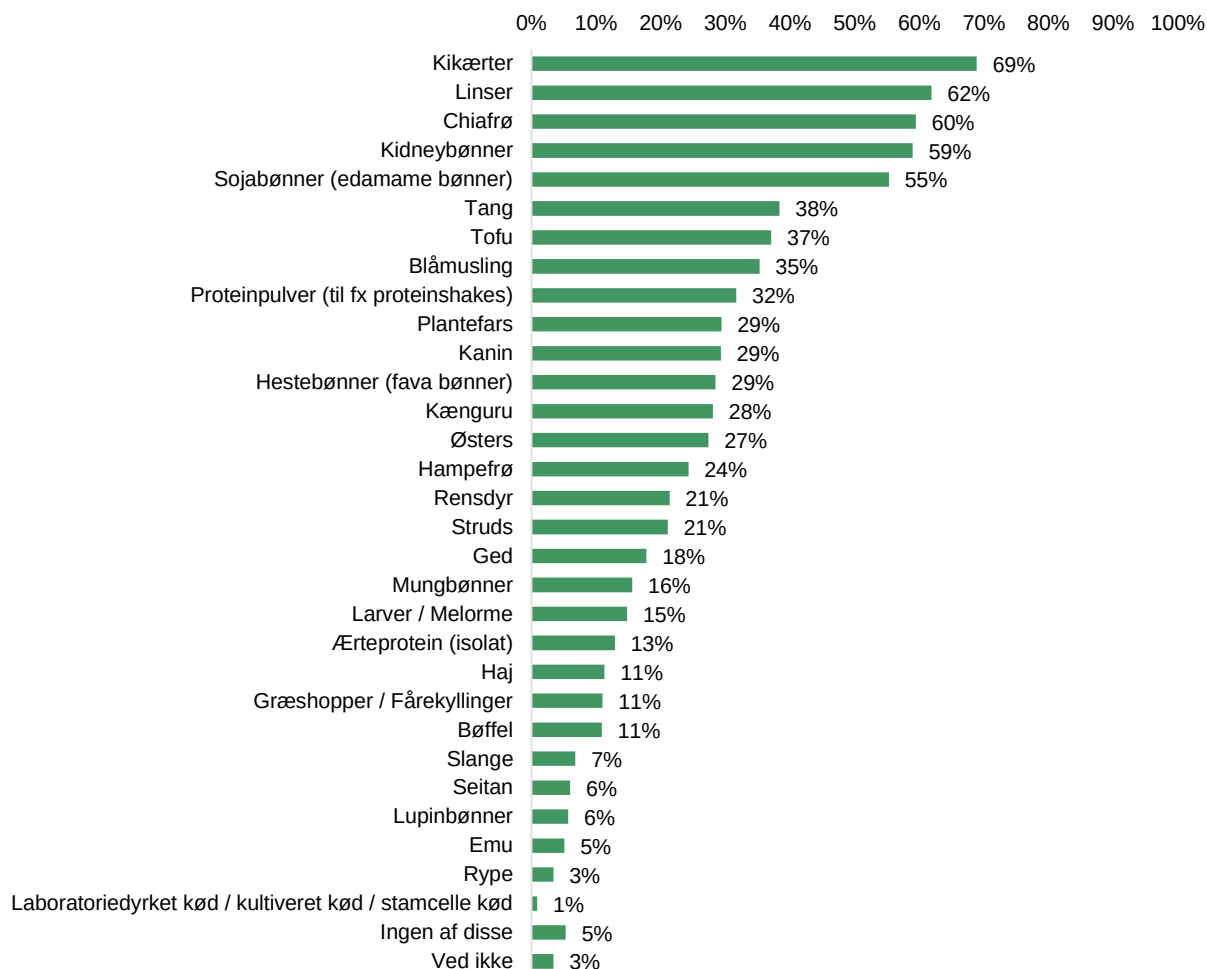
Ser vi nærmere på svarfordelingen, er der markante forskelle aldersgrupperne imellem. Blandt de yngre forbrugere anser flere æg, kylling, skyr, kikærter og bønner/linser, som de bedste kilder til protein. Omvendt anses ost og nødder/frø oftere af danskere over 50 år som værende nogle af de bedste kilder til protein.

Forbrugerne har i højere grad smagt de vegetabiliske proteiner

Proteiner kan indtages i mange forskellige afskygninger. Deltagerne er i undersøgelsen også blevet præsenteret for en række mere eller mindre alternative kilder til protein af både vegetabilisk og animalsk oprindelse. På listen figurerer mere velkendte fødevarer som kikærter, linser og tofu, men også mere alternative former som hestebønner, tang, laboratoriedyrket kød, såvel som bøffel, rensdyr, rype og kanin. Deltagerne kan så angive, hvorvidt de enten allerede har smagt dem, eller om de har lyst til at smage dem, i tilfælde af at de endnu ikke har erfaringer med dem. Af disse udvalgte proteinkilder er det i høj grad de vegetabiliske, som forbrugerne har smagt, hvor top-7 af de mest smagte proteinkilder kommer fra planteriget. Det er især kikærter, som er udbredt blandt forbrugerne. 69 pct. angiver, at de har smagt kikærter, mens 62 pct. har smagt linser, 60 pct. har smagt chiafrø og 59 pct. har smagt kidneybønner. 29 pct. har smagt plantefars, mens 29 pct. har smagt hestebønner. Den mest smagte lidt anderledes kilde til protein fra dyreriget er kanin, som 29

pct. har smagt, efterfulgt af kænguru, som 28 pct. har smagt. I den modsatte ende finder vi rype, som 3 pct. har smagt, mens kun 1 pct. har smagt laboratoriedyrket kød.

Figur 3: Hvilke af disse kilder til protein har du smagt? Vælg alle på listen, som du nogensinde har smagt.

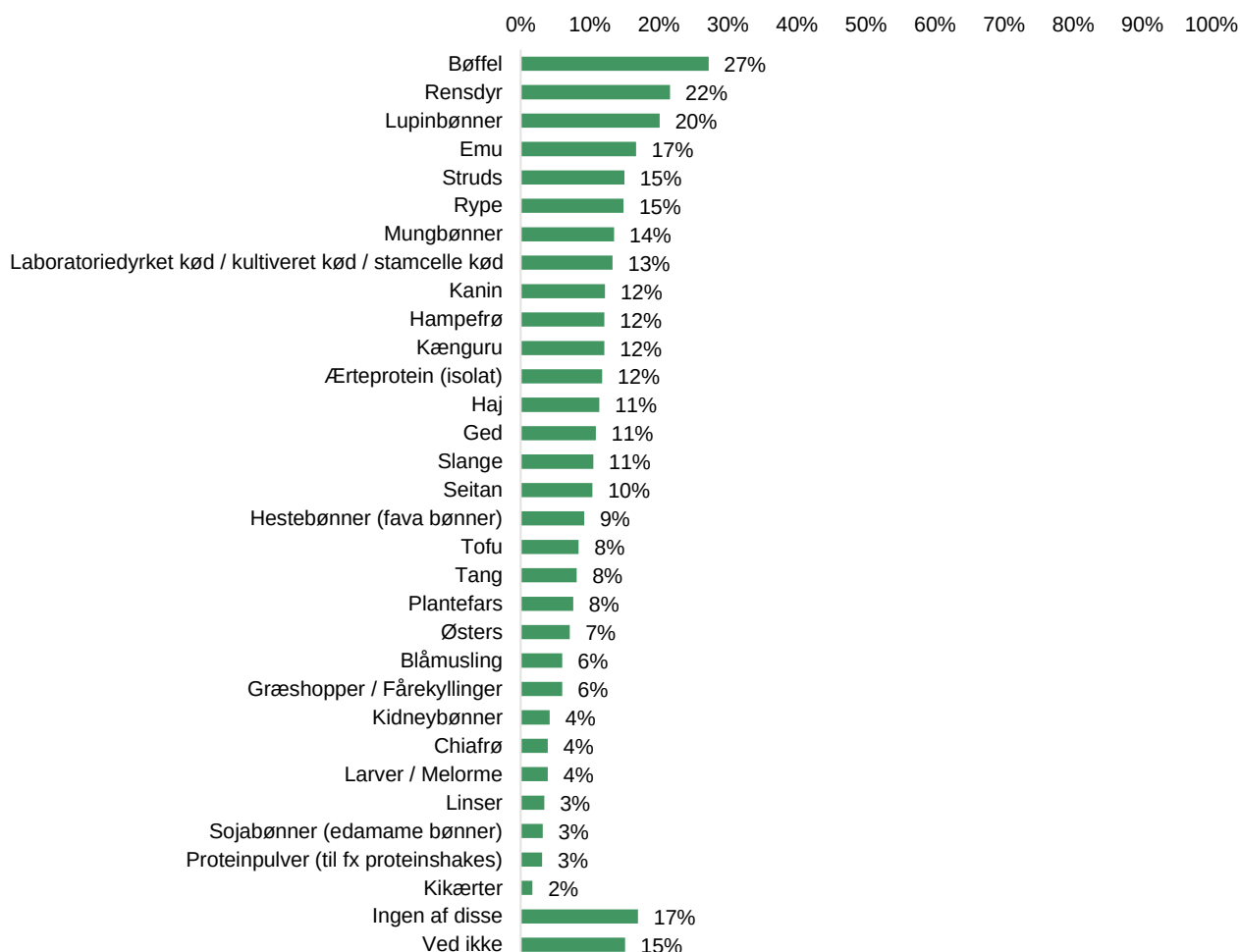


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, n=1001. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne (undtagen "Ingen af disse", og "Ved ikke", som har været placeret nederst i hver visning).

Danskerne vil gerne smage bøffel, rendyr og lupinbønner

Når det kommer til hvilke specifikke kilder til protein, som forbrugerne endnu ikke har smagt, men som de kunne tænke sig at smage, er det i langt højere grad de animalske kilder som bliver nævnt. Her er 'topscorerne' nemlig bøffel og rendyr, som hhv. 28 pct. og 22 pct. godt kunne tænke sig at smage. Blandt de animalske kødtyper kommer også emu, struds og rype højt på listen. Hver femte dansker tilkendegiver ønsket om at smage lupinbønner, mens 14 pct. gerne vil smage mungbønner. Længere nede på listen findes laboratoriedyrket kød, hvilket 13 pct. af danskerne godt kunne tænke sig at smage, dog er det i højere grad mændene, der ønsker at smage laboratoriedyrket kød, hvor 19 pct. angiver ønsket, mens kun 9 pct. af kvinderne tilkendegiver det samme.

Figur 4: Hvilke af disse kilder til protein kunne du godt tænke dig at smage? Angiv gerne flere svar. (NB: Her vises kun de kilder til protein, som deltageren ikke har smagt)



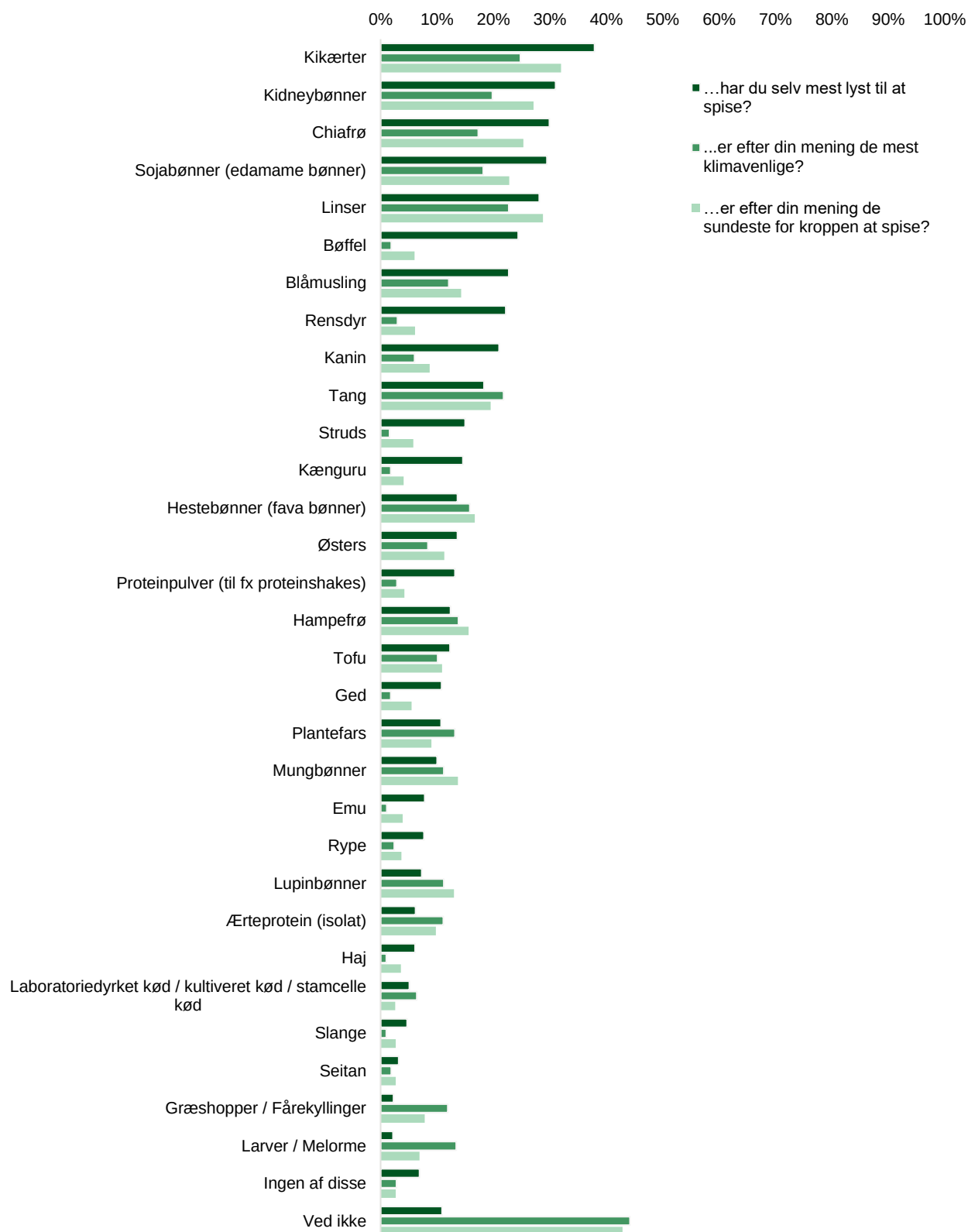
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, n=1001. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne (undtagen "Ingen af disse", og "Ved ikke", som har været placeret nederst i hver visning). Til spørgsmålet er der kun vist de proteinkilder, som respondenterne ikke allerede har smagt.

Vegetabiliske proteinkilder bliver anset som de sundeste for kroppen

Dernæst spørger undersøgelsen til, hvilke af proteinkilderne, der opfattes som 1) dem, man har mest lyst til at spise, samt 2) hvilke kilder til protein der efter deres mening er de mest klimavenlige og 3) de sundeste for kroppen at spise. Her anvendes en dobbelt randomisering, idet svarlisten først og fremmest bliver gjort tilfældig fra deltager til deltager. Randomiseringen er foretaget én gang per respondent, således at det har været samme rækkefølge på kilder til protein fra spørgsmål til spørgsmål, men hver respondent har set en forskellig rækkefølge. Samtidig gøres rækkefølgen på de tre spørgsmål tilfældig fra deltager til deltager.

Her ser vi, at kikærter, kidneybønner og linser er blandt de forskellige kilder til protein, der opleves som både mest klimavenlige, de sundeste – og som man samtidig har lyst til at spise. Bøffel, rensdyr, struds og kænguru er kilder til protein, som mange har lyst til at spise. Dog mener danskerne ikke i samme grad, at de er klimavenlige eller sunde for kroppen.

Figur 5: Hvilke af disse kilder til protein



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, n=1001. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne. Randomiseringen er foretaget én gang per respondent, således at det har været samme rækkefølge på kilder til protein fra spørgsmål til spørgsmål, men hver respondent har set en forskellig rækkefølge. Rækkefølgen på de tre spørgsmål er ligeledes randomiseret.

Generelt er der dog samtidig en del, der svarer "ved ikke" til spørgsmålet om, hvilke af kilderne til protein, de betragter som de mest klimavenlige, samt hvilke kilder til protein, der er de sundeste for kroppen. Dette peger på et indsatsområde ift. at fortælle om de forskellige proteinkilders klimavenlighed.

Fremtidens proteinkilder skal helst komme fra noget, vi kender i forvejen

Protein fra planteriget er et næringsstof, som danskerne ønsker at spise mere af, og flere end hver fjerde svarer, at de gør sig umage med at spise mere protein fra planteriget. Men når vi spørger danskerne, hvilke kilder til protein, som de anser som værende de bedste, så er det i høj grad protein fra dyreriget, som nævnes, nemlig æg, kylling og oksekød i top-3.

De officielle kostråd rummer bl.a. et råd om at spise mindre rødt kød og flere bælgrugter. Og fremadrettet skal mange forbrugere måske også vænne sig til at spise nye og måske forholdsvis ukendte kilder til protein sammenlignet med det, som de er vant til i dag. Af de oplyste kilder til protein, som kan være forholdsvis uprøvede for nogle, er det især de vegetabiliske, som forbrugerne allerede har smagt, og omvendt i højere grad nye og anderledes animalske kilder til protein, som de ønsker at smage.

Overordnet set tyder noget dog på, at det især er naturlige og forholdsvis genkendelige kilder til protein som fx bøff og struds, som danskerne ønsker at smage. Det kan skyldes, at disse former for proteinkilder er naturlige, forholdsvis uforarbejdede og nemme at forstå, samt at forbrugerne forholdsvis problemfrit kan passe disse kilder til protein ind i deres etablerede madvaner. Fremadrettet vil der antageligt være mere fokus på anderledes kilder til protein, både råvarer og mere forarbejdede fødevarer, men anvendeligheden og smagen af dem bliver central for, at forbrugerne kan integrere dem i deres kost.

Om undersøgelsen

Analysen er baseret på data indsamlet af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj måned 2023. I undersøgelsen deltog 1.001 danskere i alderen 18-70 år. Undersøgelsen er repræsentativ for den danske befolkning på parametrene køn, alder, region og uddannelse.

Billedet på forsiden er fra pexels.com, profil Cottonbro studio