



Hver tredje dansker gør sig umage for at spise mere protein fra planteriget

En analyse om danskernes holdninger til protein

Oktober 2025

Hver tredje dansker gør sig umage for at spise mere protein fra planteriget

Landbrug & Fødevarer sætter i denne analyse fokus på protein; hvad ønsker danskerne at spise? Hvilke proteinkilder synes vi er de bedste, og hvilke holdninger har vi generelt til protein? Protein er et aktuelt og omdiskuteret emne i samfundsdebatten og skyldes bl.a., at valget af proteinkilder har stor betydning for både miljø, folkesundhed og landbrugets fremtid. Analysen er baseret på en nationalt repræsentativ befolkningsundersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i 2025.

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. Hver tredje dansker (34 pct.) gør sig nemlig umage for at spise mere protein fra planteriget, hvorimod hver femte dansker (21 pct.) gør sig umage for at spise mere protein fra dyreriget. Omvendt, så forsøger 24 pct. at spise mindre protein fra dyreriget.
- Når danskerne skal beskrive deres nuværende spisevaner, siger 4 ud af 10 danskere, at de "spiser kød de fleste dage, men at de også har en del måltider uden kød". 37 pct. angiver, at de "spiser kød hver dag", og 10 pct. angiver, at de som hovedregel "spiser planterigt med lave mængder kød". 4 pct. angiver, at de "ikke spiser kød, men gerne fjerkræ og fisk".
- 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. Bønner indtager fjerdepladsen og kikærter og fisk indtager femte- og sjettepladsen.
- Danskerne har klare holdninger til protein, især når det gælder muskelopbygning og fysisk aktivitet. Et stort flertal ser protein som vigtigt for både sportsaktive, ældre og småtspisende. Derudover er mere end 6 ud af 10 danskere "enige" eller "overvejende enige" i, at protein er vigtigt, hvis man vil tabe sig eller bevare vægten.
- De yngre aldersgrupper er generelt mere engagerede og positive over for nye proteinkilder, særligt plantebaserede. Forbrugere, der har en forkærlighed for planteproteiner, er samtidig også dem, der angiver, at de ønsker at spise mere mad fra planter i fremtiden. Demografisk er det oftest de yngre kvinder bosat i hovedstaden.

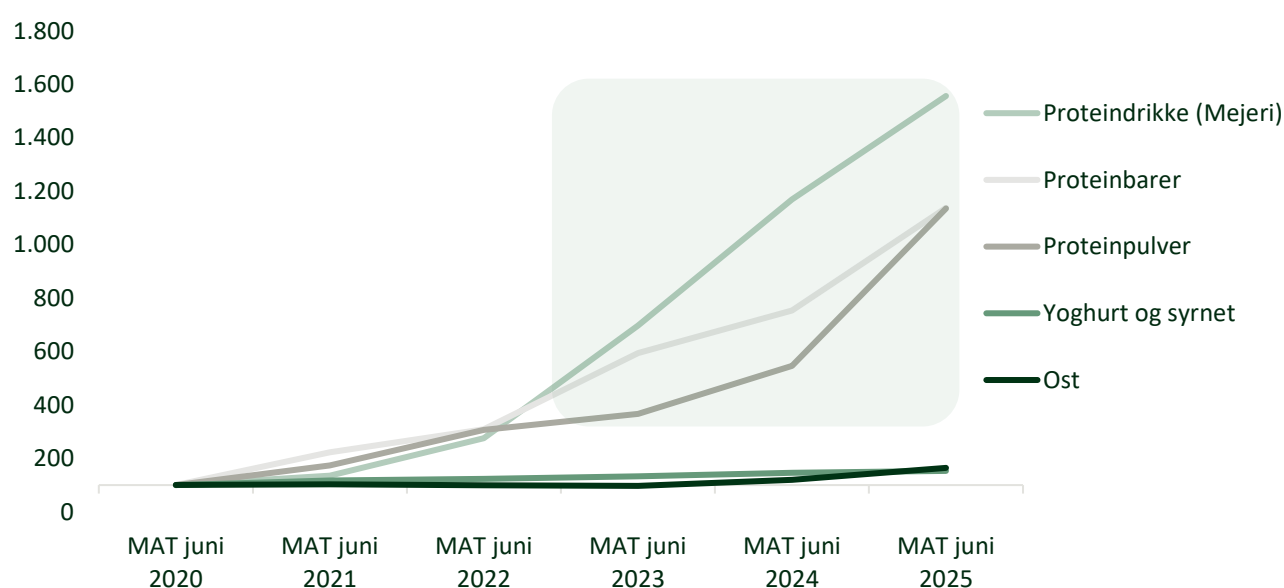
Anbefaling til fødevareproducenter: Der er stigende efterspørgsel på protein, især fra planter. Samtidig foretrækker mange stadig animalske proteinkilder. Derfor er en bred produktportefølje og en målgruppespecifik kommunikation at anbefale. For at ramme bredere kan producenter udvikle proteinrige produkter, der balancerer plantebaserede ingredienser med velkendt smag, f.eks. i form af hybride løsninger.

Protein på vippen – debatten om balance og bæredygtighed

Protein spiller en stadig større rolle i den danske samfundsdebat, hvor fokus på klima, sundhed og bæredygtig fødevareproduktion har skærpet opmærksomheden på vores proteinkilder. Regeringens satsning på plantebaserede fødevarer og den brede diskussion om et nødvendigt 'protein shift' har aktualiseret spørgsmålet om, hvad danskerne ønsker på tallerkenen.

Protein er samtidig en essentiel del af menneskets krop og kost. Proteinindhold og proteinkvalitet diskuteres ivrigt i ernæringsdebatten i forhold til kroppens behov og optagelse af forskellige proteintyper. Derudover, er salget af proteinrige produkter som drikke, barer og pulver i markant vækst i Danmark (Kauza, juni 2025), og butikkerne boomer med diverse 'protein-rich' produkter.

Figur 1: Værdi-udviklingen af varer med "protein" i den danske dagligvarehandel



Kilde: Kauza for Landbrug & Fødevarer, juni 2025. MAT: "moving annual total". Indeks 100 = MAT juni 2020.

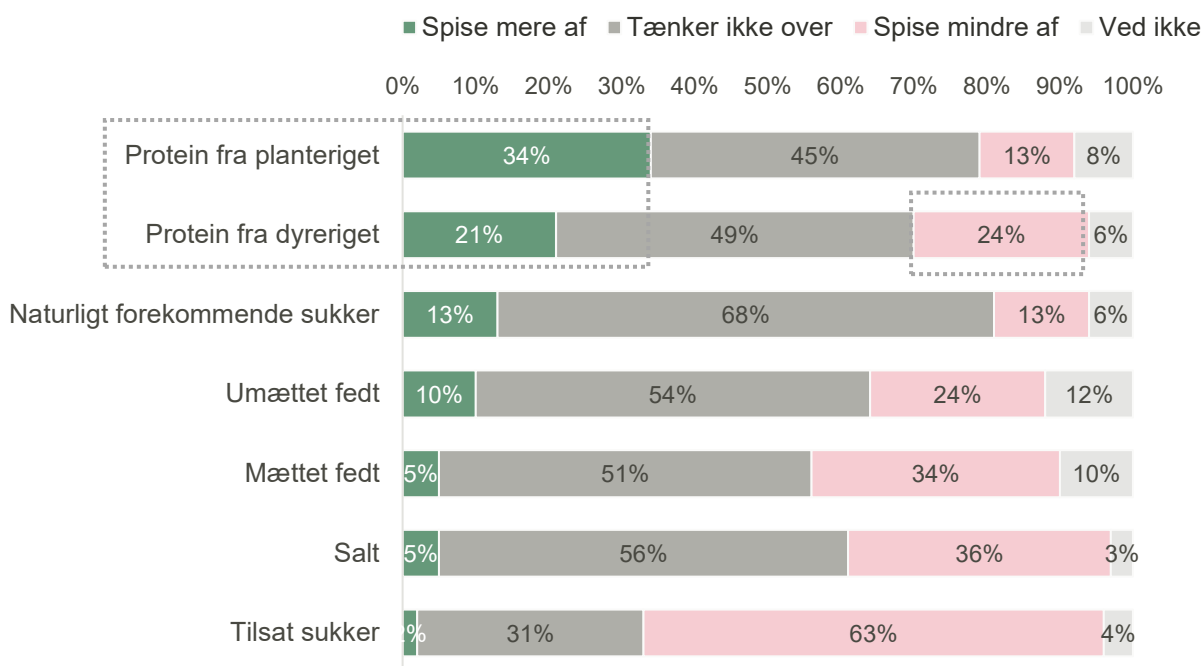
Nyeste analyser fra Landbrug & Fødevarer viser, at 7 ud af 10 danskere fik en form for kød til aftensmad dagen før (Voxmeter for L&F, 2025). De officielle Kostråd anbefaler et øget indtag af bælgrugter og fisk frem for kød, men kød er stadig en stor del af danskernes hverdag. Der lægges op til en afbalanceret tilgang til proteinvalg - ikke gennem forbud, men ved at fremme plantebaserede valg. Det er en pragmatisk og realistisk strategi, der søger at undgå polarisering.

Landbrug & Fødevarer kigger i denne nye analyse fra 2025 nærmere på danskernes forhold til protein; på hvor vores fokus ligger, og på hvilke proteinkilder, vi synes, er de bedste.

1 ud af 3 danskere gør sig umage for at spise mere protein fra planteriget

Vi har spurgt danskerne, om de gør sig umage for at spise *mere* eller *mindre* af forskellige næringsstoffer. Protein er 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. Hver tredje dansker (34 pct.) gør sig nemlig umage for at spise *mere* protein fra planteriget, hvorimod hver femte dansker (21 pct.) gør sig umage for at spise *mere* protein fra dyreriget. Omvendt, så forsøger 24 pct. at spise *mindre* protein fra dyreriget.

Figur 2: 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, maj 2025 n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

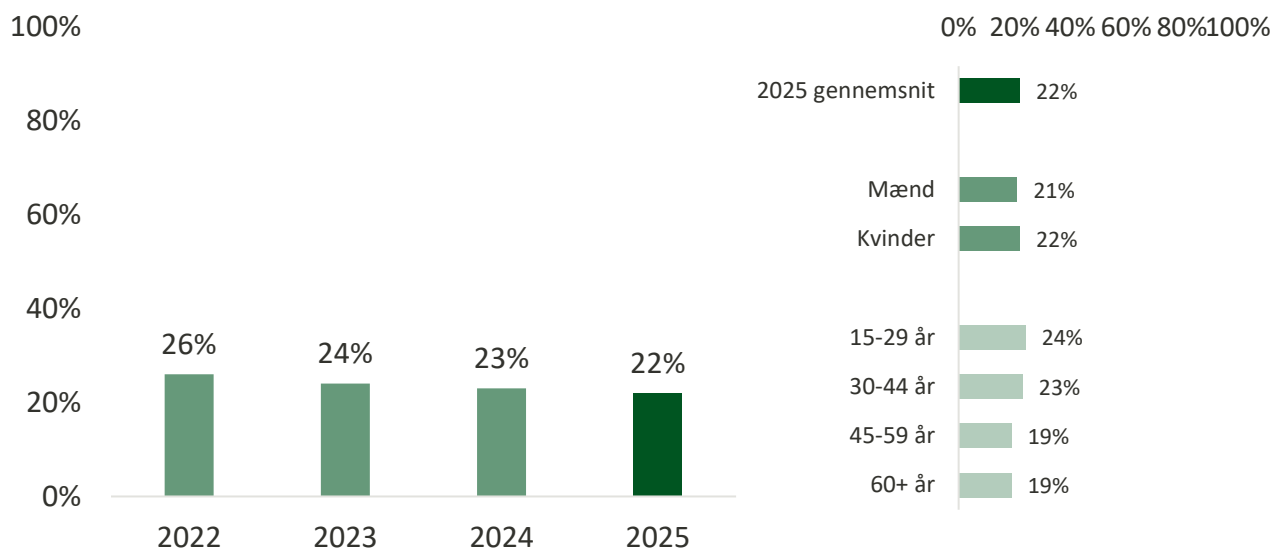
De yngste forbrugere er den aldersgruppe, som har størst fokus på at spise *mere* protein uanset om det gælder protein fra planteriget eller dyreriget. Konkret er der tale om 40 pct. af de unge i alderen 18-34 år, der svarer, at de gør sig umage for at spise *mere* protein fra planteriget og 34 pct., der gør sig umage for at spise *mere* protein fra dyreriget.

Vi ser samtidig, at det især er kvinder, der gør sig umage for at spise *mere* protein fra planteriget. 38 pct. blandt kvinder har således fokus på at spise *mere* protein fra planteriget, mens det samme gælder for 28 pct. blandt mænd. Omvendt ønsker 29 pct. blandt kvinder at spise *mindre* animalsk protein, mens det samme gælder for 19 pct. blandt mænd.

Euromonitor International, et globalt markedsundersøgelsesfirma, gennemfører hvert år en omfattende forbrugerundersøgelse omhandlende sundhed og ernæring. De spørger bl.a. ind til spisevaner og mål, herunder om man forsøger at øge sit proteinindtag. Her ser vi, at hver femte forbruger, globalt set, forsøger at øge deres proteinindtag. Det er lidt færre end i de sidste 3 år, hvor

det er gået fra 26 pct. i 2022 til 22 pct. i 2025. Det er i højere grad de 15-29-årige, der ønsker at øge proteinindtaget, hvilket er i tråd med Landbrug & Fødevarers resultater, der viser, at det er de yngre, der gør sig umage for spise mere protein uanset om det er fra planteriget eller dyreriget. Der skelnes i Euromonitors undersøgelse ikke mellem typer af protein f.eks. animalsk protein vs. protein fra planteriget.

Figur 3: Euromonitor International Health & Nutrition Consumer Survey, 2025: Please look at the following statements and tick all that apply: "I am trying to increase my protein intake"



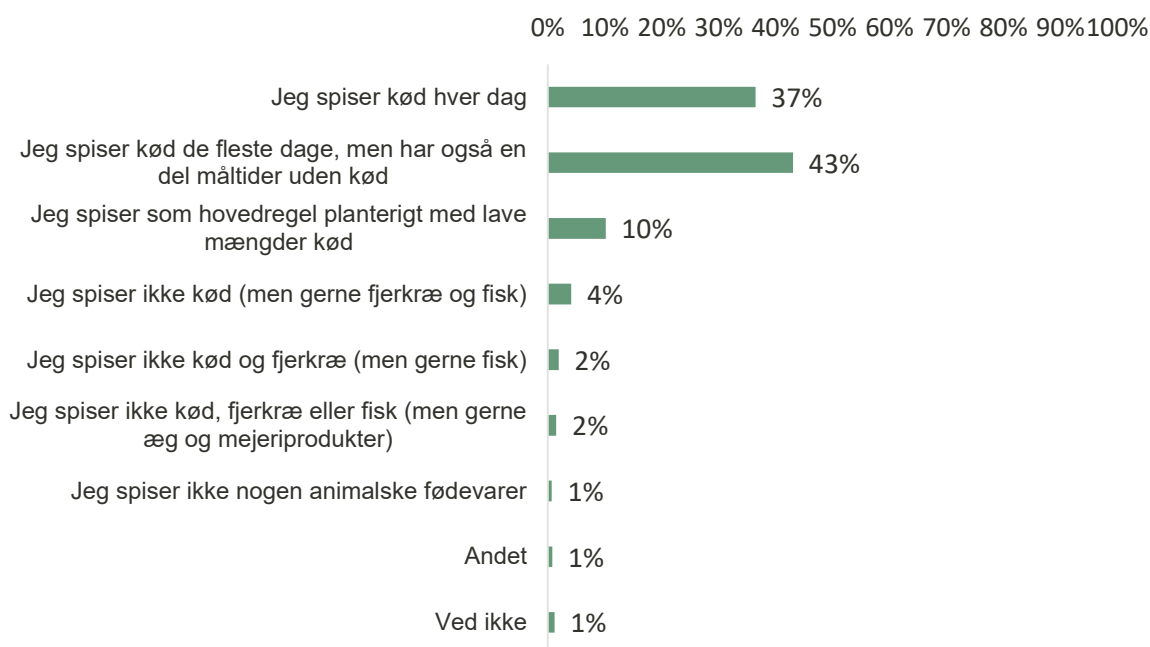
Kilde: Kilde: Euromonitor International Health & Nutrition Consumer Survey, 2022 n=20.236, 2023 n=21.221, 2024 n=21.323, 2025 n=21.207 heraf mænd n=10.705, kvinder n=10.419, 15-29 år n=5.897, 30-44 år n=6.284, 45-59 år n=5.344, 60+ år n=3.682. Undersøgelsen gennemføres i 20 lande med n=1000+ i hvert land i alderen 15-65+ år. Grafen viser gennemsnittet for alle 20 lande. For spørgsmål til undersøgelsen henvises til Euromonitor International.

Kød spises de fleste dage, men der er også en del måltider uden kød

Når danskerne skal beskrive deres nuværende spisevaner, siger 4 ud af 10, at de *"spiser kød de fleste dage, men også har en del måltider uden kød"*. 37 pct. angiver, at de *"spiser kød hver dag"*, og 10 pct. angiver, at de som hovedregel *"spiser planterigt med lave mængder kød"*. 4 pct. angiver, at de *"ikke spiser kød, men gerne fjerkræ og fisk"*.

Det er i højere grad mænd (42 pct.) og de 35-49-årige (44 pct.), der *"spiser kød hver dag"*, hvorimod både mænd og kvinder ligeligt angiver, at de *"spiser kød de fleste dage, men også har en del måltider uden kød"*. Omvendt er det i højere grad kvinder, der *"spiser planterigt med lave mængder kød"* (13 pct.). Desuden er det primært de 18-34-årige, der angiver, at de *"ikke spiser kød, men gerne æg og mejeri"* (3 pct.) eller *"slet ikke spiser animalske fødevarer"* (2 pct.).

Figur 4: Spg. Hvilken af følgende beskrivelser passer bedst på dig? Vælg det svar, der passer bedst til dine nuværende spisevaner

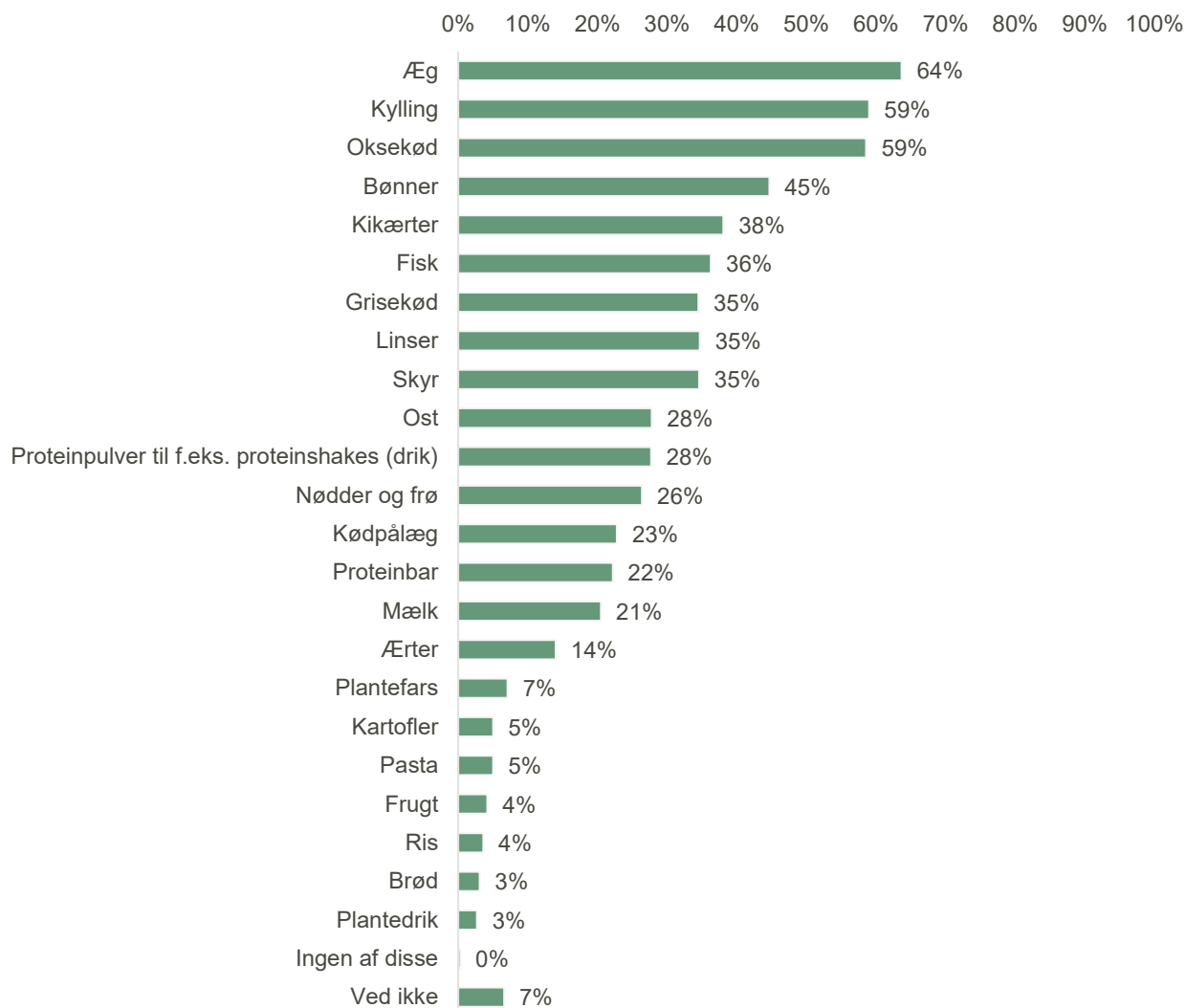


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025 n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Animalske kilder opleves som de bedste kilder til protein

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. Forbrugerne har i dette spørgsmål kunne vælge flere svar, dvs. flere proteinkilder kan vælges af samme respondent. Æg indtager førstepladsen som den bedste kilde til protein med 64 pct. tilslutning. På en delt andenplads finder vi kylling og oksekød, som 59 pct. peger på som bedste kilder til protein. Blandt de plantebaserede kilder til protein er bønner på en fjerdeplads og kikærter på en femteplads. 36 pct. peger på fisk og 35 pct. peger på grisekød som bedste kilder til protein. Til sammenligning nævnes proteinpulver af 28 pct., mens plantefars nævnes af 7 pct.

Figur 5: Hvilke af nedenstående fødevarer mener du, er de bedste kilder til protein?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025 n=1.598. 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).

Kigger vi nærmere på, *hvem* der peger på de forskellige proteinkilder, er der markante forskelle. De forbrugere, der peger på æg, kylling, bønner og skyr er i højere grad kvinder samt de 18-34-årige. De forbrugere, der peger på kylling, er også primært dem, der *"spiser kød de fleste dage, men også har en del måltider uden kød"*, hvorimod dem, der peger på bønner, også primært er de forbrugere, der beskriver sig selv med: *"jeg spiser som hovedregel planterigt med lave mængder kød"*. De yngre forbrugere er samtidig dem, der oftest peger på både proteinpulver og proteinbar som bedste kilder til protein. Fiske-tilhængerne er oftest kvinder samt dem, der beskriver sig selv med *"Jeg spiser ikke kød og fjerkræ (men gerne fisk)"*.

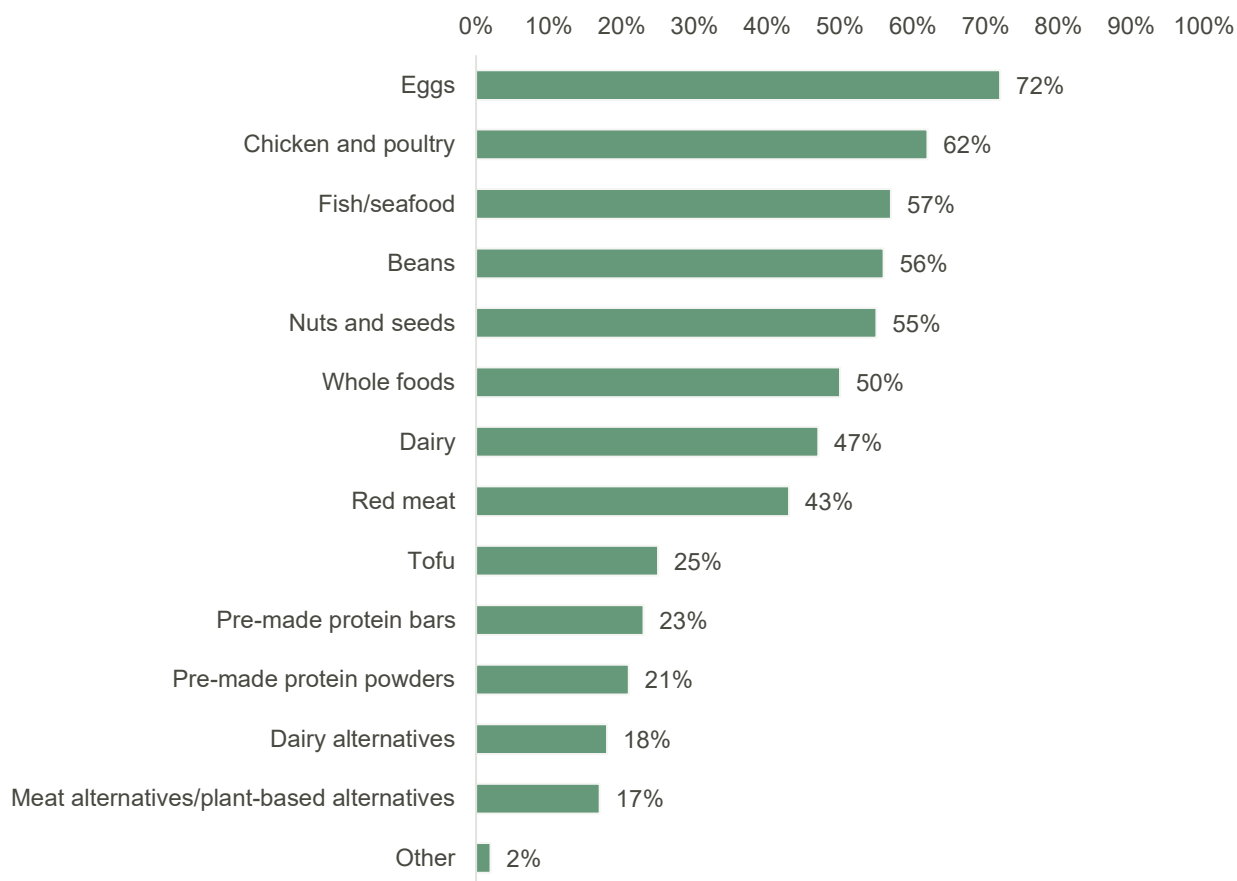
Mænd og de 35-49-årige peger oftere på oksekød som én af de bedste kilder til protein, og de 50-64-årige peger oftere på grisekød. Fælles for oksekød og grisekød, er, at de forbrugere, der vælger

det også primært er dem, der "spiser kød hver dag". Blandt danskere over 65 år, ser vi, at de oftere vælger mælk og nødder/frø som værende nogle af de bedste kilder til protein.

Når vi kigger ud over Danmarks grænser, har 7 ud af 10 (72 pct.) forbrugere i verden æg blandt de fødevarer, de foretrækker som proteinkilde. Kylling kommer ind på en andenplads, efterfulgt af fisk, bønner og nødder. 43 pct. angiver har rødt kød blandt foretrukne proteinkilder.

Globalt ser vi, ligesom i Danmark, at kvinder oftere foretrækker æg og kylling, men her er det ikke de yngre, men de ældre forbrugere, der foretrækker æg og kylling. De 60+ årige foretrækker samtidig, oftere end andre aldersgrupper, bønner, fisk og nødder/frø. De yngre forbrugere i verden peger derimod oftere på proteinpulver og proteinbar som foretrukne proteinkilder. Mænd foretrækker oftere rødt kød samt proteinpulver som proteinkilde.

Figur 6: Euromonitor International Health & Nutrition Consumer Survey, 2025. "What sources of protein do you prefer when deciding what to eat and drink"? Select all that apply.



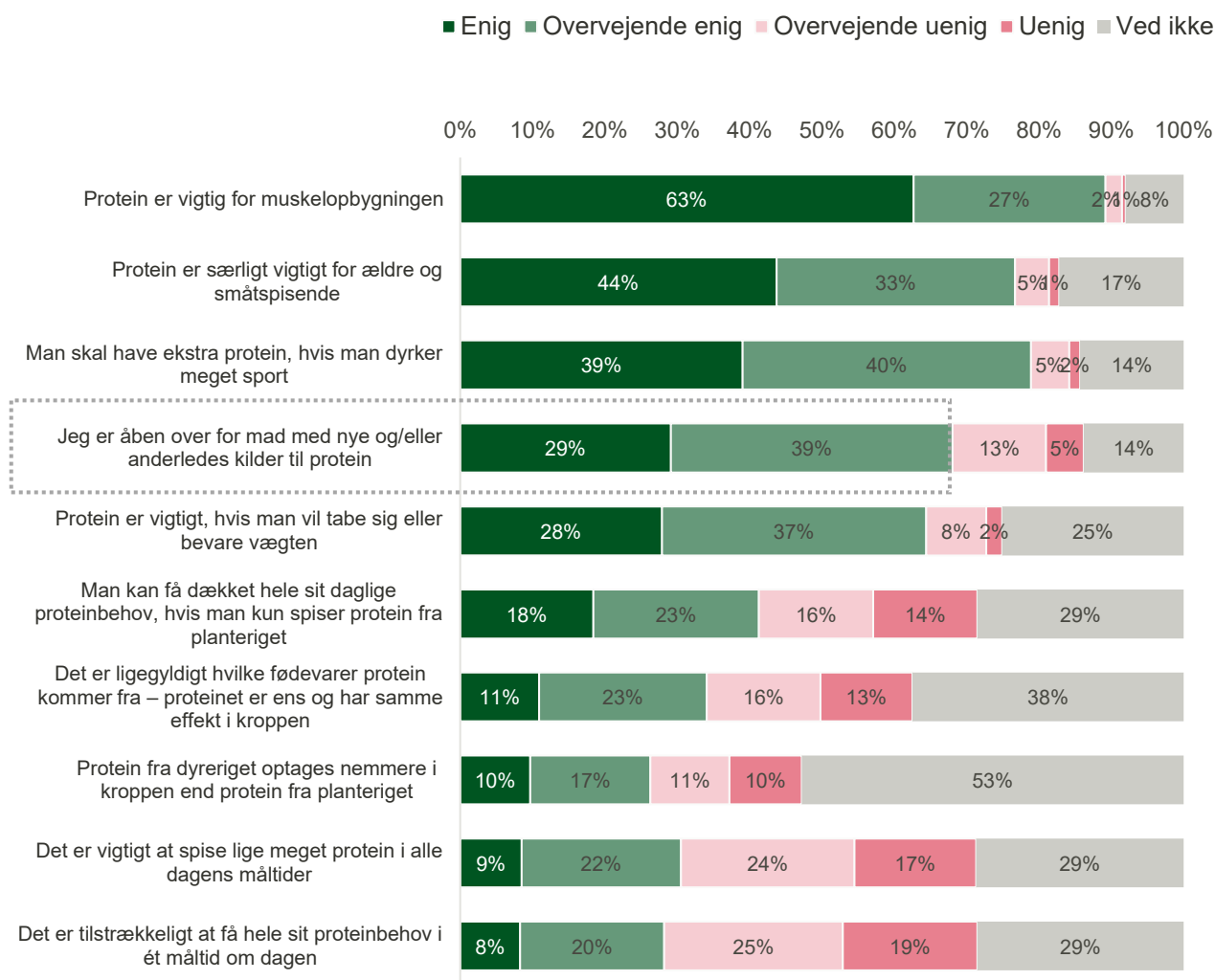
Kilde: Euromonitor International: Health & Nutrition Consumer Survey, 2025 n=4.849 (shown to respondents seeking food with "contains protein" on label). Undersøgelsen gennemføres i 20 lande med forbrugere i alderen 15-65+ år. Grafen viser gennemsnittet for alle 20 lande. For spørgsmål til undersøgelsen henvises til Euromonitor International.

Høj åbenhed over for nye og anderledes kilder til protein

Vi har spurgt danskerne om deres holdninger til protein; om de er enige eller uenige i forskellige gængse udsagn omhandlende protein. Her svarer 68 pct. af danskerne, at de er **åbne over for mad med nye og/eller anderledes kilder til protein**. De *enige* er i langt højere grad de 18-34-årige samt de forbrugere, som ønsker at spise mere mad fra planter i fremtiden. De ældre angiver oftere *ved ikke*.

Størst enighed er der i udsagnet **protein er vigtig for muskelopbygningen**, hvor 9 ud af 10 danskere er enten *enige* eller *overvejende enige*. De *enige* er i højere grad de 18-34-årige, men også dem, der angiver proteinpulver som én af de bedste kilder til protein.

Figur 7: Spg. Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025 n=1.598. Rangeret efter "enig". Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Udsagnene er blevet vist i randomiseret rækkefølge.

77 pct. af danskere er *enige* eller *overvejende enige* i, at **protein er særligt vigtigt for ældre og småtspisende**. 17 pct. angiver *ved ikke*. De *enige* er oftere kvinder samt dem, der vælger mælk som god proteinkilde.

Derudover, er 8 ud af 10 danskere *enige* eller *overvejende enige* i, at **man skal have ekstra protein, hvis man dyrker meget sport**. De *enige* er i højere grad også dem, der har angivet proteinbar som én af de bedste kilder til protein. De 65-80-årige angiver i højere grad *ved ikke* og i mindre grad *enig*.

Protein er vigtigt, hvis man vil tabe sig eller bevare vægten. Det udsagn er 65 pct. *enige* eller *overvejende enige* i. De *enige* er i højere grad også de forbrugere, der har angivet skyr som én af de bedste kilder til protein. I alt er 14 pct. *uenige* eller *overvejende uenige* i udsagnet, og 25 pct. svarer *ved ikke*. Det er oftere mænd samt de 65-80-årige, der svarer *ved ikke*.

Om man kan få dækket hele sit daglige proteinbehov, hvis man kun spiser protein fra planteriget svarer 29 pct. *ved ikke* til, og det er i højere grad de 65-80-årige. 41 pct. er *enige* eller *overvejende enige*. Kvinder er i højere grad *enige* og mænd er i højere grad *uenige*. Samtidig er de *enige* oftere mellem 18 og 34 år og også oftere dem, der "som hovedregel spiser planterigt med lave mængder kød".

De to udsagn der er størst usikkerhed omkring, er **protein fra dyreriget optages nemmere i kroppen end protein fra planteriget** og **det er ligegyldigt, hvilke fødevarer protein kommer fra – proteinet er ens og har samme effekt i kroppen**. Her svarer henholdsvis 53 pct. og 38 pct. *ved ikke*, og det er igen i højere grad de 65-80-årige, der angiver *ved ikke*. Mænd er i højere grad end kvinder *enige* i, at protein fra dyreriget optages nemmere i kroppen.

Når det kommer til fordelingen af protein i måltider, ser vi et broget billede. 29 pct. svarer *ved ikke* på udsagnet om **det er vigtigt at spise lige meget protein i alle dagens måltider**, og det er igen i højere grad de 65-80-årige. 31 pct. er *enige* eller *overvejende enige* og omvendt er 41 pct. *uenige* eller *overvejende uenige*. De *uenige* er i højere grad dem med en lang videregående uddannelse. Også 29 pct. *ved ikke* om **det er tilstrækkeligt at få hele sit proteinbehov i ét måltid om dagen**. Her er danskerne også splittede; 28 pct. er *enige* eller *overvejende enige*, og omvendt er 44 pct. *uenige* eller *overvejende uenige*. De *uenige* er i højere grad de 18-34-årige.

Danskerne har således klare holdninger til protein, især når det gælder muskelopbygning og fysisk aktivitet. Et stort flertal ser protein som vigtigt for både sportsaktive, ældre og småtspisende, og de yngre aldersgrupper er generelt mere engagerede og positive over for nye proteinkilder, særligt plantebaserede. Samtidig er der stor usikkerhed og uenighed omkring, hvordan og hvornår protein bør indtages, og om der er forskel på protein fra dyr og planter. Ældre og mænd svarer oftere *ved ikke*, mens yngre, kvinder og dem med plantebaserede madvaner er mere positive og stillingstagende.

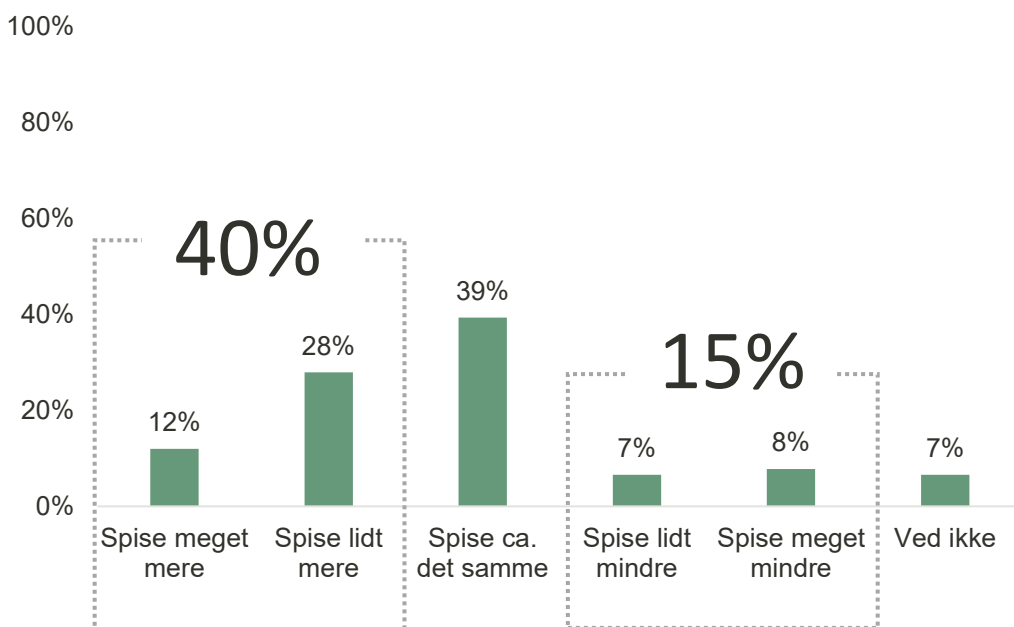
For nærmere information om den ernæringsfaglige vurdering af de ovenfor nævnte udsagn henvises til hjemmesiden www.ernaeringsfokus.dk.

Forkærlighed for planteprotein går hånd i hånd med ønsket om mere mad fra planteriget

4 ud af 10 danskere ønsker at spise *mere* mad, der er lavet af planter / kommer fra planter i fremtiden, deriblandt 12 pct., som ønsker at spise *meget mere*. Samtidig svarer 39 pct., at de ønsker at spise *ca. det samme*, og 15 pct. svarer, at de ønsker at spise *mindre* mad fra planter i fremtiden.

Når vi kigger mere detaljeret på dem, der ønsker at spise *mere* mad fra planter, så er det i mindre grad dem, der angiver de animalske proteinkilder og i højere grad dem, der angiver de vegetabilske kilder såsom bønner, linser, kikærter og plantefars som bedste kilder til protein. Derudover er det i højere grad de yngre kvinder, som bor i hovedstaden og som er studerende. De forbrugere, der svarer, at de ønsker at spise *mindre* mad fra planter i fremtiden, er i højere grad mænd (18 pct.).

Figur 8: Spg. Ønsker du i fremtiden at spise mere eller mindre mad, der er lavet af planter / kommer fra planter? Jeg ønsker at...



Opsummering: Planteprotein vinder frem - men animalske kilder står stærkt

Proteiner er ét af hovedtemaerne i debatten om klima, fødevarer og ernæring. Det handler om at finde langsigtede løsninger, der både kan styrke fødevarer og reducere klimaaftryk og samtidig respektere kulturelle og ernæringsmæssige aspekter for den enkelte såvel som økonomiske forhold i landbruget.

Danskerne ønsker generelt at spise mere protein, især fra planteriget, hvor 34 pct. aktivt forsøger at øge indtaget, mens 21 pct. gør en indsats for at øge indtaget af animalsk protein. Samtidig forsøger 24 pct. at skære ned på protein fra dyreriget. Når det gælder spisevaner, spiser 4 ud af 10 danskere *"kød de fleste dage, men har også kødfrie måltider"*, mens 37 pct. angiver, at de *"spiser kød hver dag"*. Kun 10 pct. *"spiser overvejende planterigt med lave mængder kød"*, og kun 4 pct. *"undgår helt kød, men spiser gerne fjerkræ og fisk"*.

Selvom der er et ønske om mere planteprotein, opfatter danskerne stadig animalske proteinkilder som æg, kylling og oksekød som de bedste proteinkilder, mens bønner, kikærter, fisk og grisekød følger derefter. De fleste danskere ser protein som vigtigt - især for muskelopbygning, sport og ældre. Yngre og planteinteresserede er mest positive over for nye proteinkilder. Der er dog stor usikkerhed om forskelle på protein fra dyr og fra planter, og hvordan protein bedst fordeles i løbet af dagen.

Anbefaling til fødevarerproducenter:

Danskerne efterspørger mere protein - især fra planteriget, og især blandt yngre kvinder i byområder er interessen for plantebaserede alternativer størst. Samtidig vurderer mange forbrugere stadig animalske produkter som de bedste proteinkilder. For at imødekomme den nuancerede efterspørgsel er en bred produktportefølje og en målgruppespecifik kommunikation at anbefale. I forbindelse med at sikre bredden i sortimentet, anbefales det at udvikle produkter med højt proteinindhold, hvor planteproteiner er i fokus, men som samtidig appellerer til den brede befolkning gennem velkendte smagsprofiler og funktionalitet. Det kan f.eks. være hybride løsninger, der kombinerer plante- og animalske proteinkilder. Kommunikation om disse produkter bør målrettes i særlig grad de yngre, sundhedsbevidste og klimabevidste forbrugere.

Om undersøgelsen

Analysen er baseret på data indsamlet af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj måned 2025. I undersøgelsen deltog 1.598 danskere i alderen 18-80 år. Undersøgelsen er repræsentativ for den danske befolkning på parametrene køn, alder, region og uddannelse.

I analysen medtages andre kilder for perspektivering af resultaterne:

- Kauza, juni 2025. Indkøbsdata fra 13.000 repræsentativt udvalgte husstande. Indkøbsdata trækkes passivt gennem app'en Whatlbuy, og dækker 95 pct. af den danske dagligvarehandel
- Voxmeter for L&F, 2025. Befolkningsundersøgelse af danskernes aftensmadsvaner gennemført af Voxmeter for Landbrug & Fødevarer i februar samt maj 2025, n=1923. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse
- Euromonitor International: Health & Nutrition Consumer Survey, 2025. Forbrugerundersøgelse gennemført i 20 lande med 1000+ repræsentativt udvalgte forbrugere. Landene er Australien, Brasilien, Colombia, Kina, Frankrig, Tyskland, Indien, Indonesien, Italien, Japan, Mexico, Nigeria, Polen, Rusland (ekskluderet siden 2022), Sydafrika, Sydkorea, Thailand, Tyrkiet, De Forenede Arabiske Emirater, Storbritannien, USA. Online dataindsamling

Billedet på forsiden er fra pexels.com, profil fcafotodigital