

5. januar 2017

Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000 E info@lf.dk  
F +45 3339 4141 W www.lf.dk

## Alle vil gerne leve sundt – men hvordan?

*Danskerne beskriver deres mad og drikke som både sund og usund og vil gerne leve sundere. Men samtidig er der delte meninger om, hvilke fødevarer, der bidrager til en sund livsstil og hvilke, der ikke gør.*

### Highlights:

- 6 ud af 10 danskere beskriver deres mad og drikke som 'både sundt og usundt'.
- Flere end hver fjerde dansker i undersøgelsen mener, at de spiser og drikker mere sundt end for et år siden.
- 3 ud af 4 danskere ønsker at leve sundere. Det er især personer under 45 år, der ønsker at leve sundere.
- Knap fire ud af ti danskere har fulgt en kur eller kostmodel inden for det seneste år.
- 2 ud af 3 danskere oplever mindst én begrænsning af deres muligheder for at leve sundere.
- Befolkningen opfatter især broccoli og spinat som særligt sunde, mens fisk indtager tredjepladsen. Samtidig ville mindst 8 ud af 10 danskere eksempelvis spise flere grøntsager og fisk, hvis de ønskede at leve sundere.
- Undersøgelsen blotlægger dog samtidig, at der er en del fødevarer-kategorier, hvor danskerne er delte i vurderingen af, hvorvidt disse bidrager til en sund mad og drikke eller ej. Hertil hører bl.a. mælk og mejeriprodukter, ost, kød og kødpålæg samt kartofler.
- Hver tredje dansker gør sig umage med at spise mere protein. For kulhydrat er det lige omvendt – her gør fire ud af ti sig umage med at spise mindre.
- Trendsætterne inden for fødevarer peger på, at fremtiden for sundhedsopfattelser bliver et fortsat fokus på at spise proteinrig mad og drikke og samtidig have et større fokus på at undgå kulhydrater fra bl.a. brød, pasta og ris. Samtidig er trendsætterne også mere positivt indstillede over for sundhedsværdien af glutenfrie fødevarer.

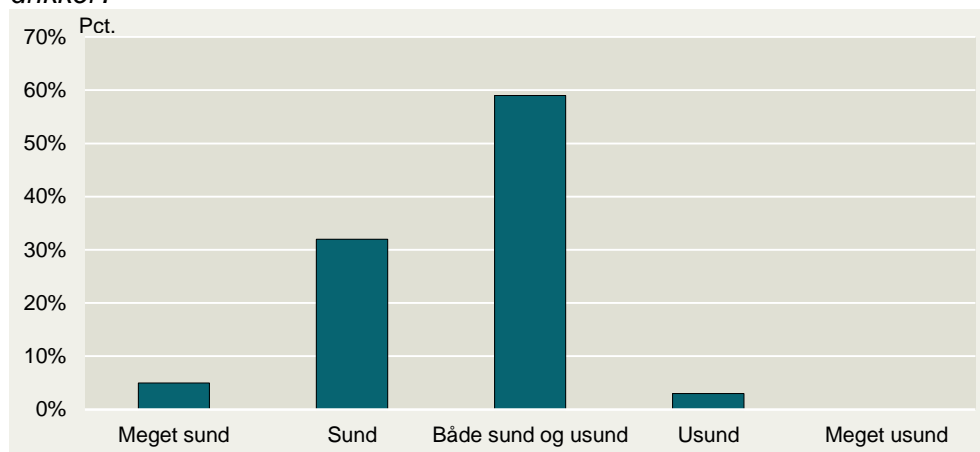
### Danskerne lever både sundt og usundt

Landbrug & Fødevarer har i en landsdækkende, repræsentativ befolkningsundersøgelse sat fokus på danskernes holdning til sundhed, det at leve sundt og hvilke føde- og drikkevarer, som bidrager til en sund livsstil. I undersøgelsen lagde Landbrug & Fødevarer ud med at spørge befolkningen, hvordan de selv ville beskrive den mad og drikke, som de normalt spiser og drikker. Her svarer godt hver tredje, at de vil beskrive deres mad og drikke

*6 ud af 10 spiser 'både sundt og usundt'*

som 'sundt' eller 'meget sundt', mens det store flertal (seks ud af ti) svarer, at de spiser og drikker 'både sundt og usundt'. Kun 3 pct. beskriver deres mad og drikke som 'usundt' og slet ingen beskriver deres mad og drikke som 'meget usundt'. Så meget få opfatter deres mad- og drikkevaner som deciderede usunde.

Figur 1: Hvordan vil du beskrive den mad og drikke, du normalt spiser og drikker?

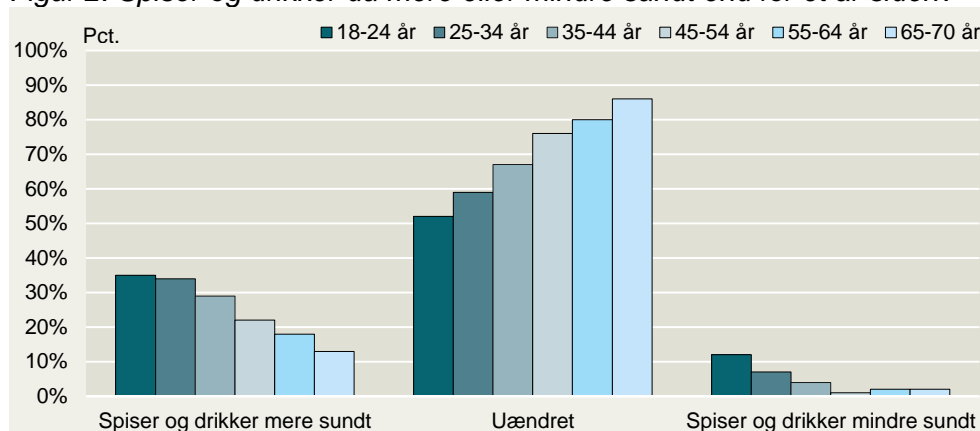


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2016, N=1022

26 pct. af danskerne mener de spiser sundere i dag end for et år siden

Spørger man befolkningen om, hvorvidt de spiser og drikker sundere i dag end for et år siden, svarer 7 ud af 10, at de spiser lige så sundt eller usundt, som de gjorde for et år siden. Så langt størstedelen af befolkningen oplever ingen ændring i deres madvaner, hvad angår hvor sunde de er. Der er dog relativt mange, der efter eget udsagn har ændret adfærd, da hele 26 pct., ifølge dem selv spiser og drikker sundere i dag end for et år siden. Det er her værd at bemærke, at der er tendens til at jo ældre deltageren er, jo oftere svarer de, at deres madvaner er uændret i forhold til for et år siden når det kommer til, hvor sunde de er. Omvendt er det særligt de unge, der svarer, at de spiser og drikker sundere i dag end de gjorde for et år siden. Andelen, der omvendt svarer, at de spiser og drikker mindre sundt i forhold til for et år siden er ligeledes større, jo yngre man er. Dette tyder således ikke nødvendigvis på, at sundhed spiller en større rolle for unge, men måske snarere, at de unge har mere tendens til at ændre deres mad og drikkevaner i forhold til ældre danskere.

Figur 2: Spiser og drikker du mere eller mindre sundt end for et år siden?



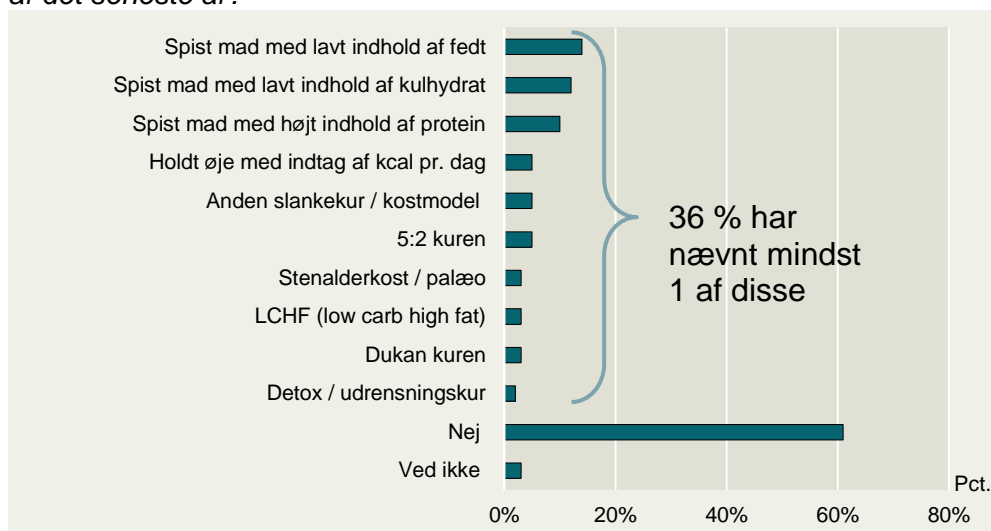
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2016, N=1022. 18-24 år (125), 25-34 år (195), 35-44 år (204), 45-54 år (205), 55-64 år (187) og 65-70 år (106).

36 pct. af danskerne har fulgt en kur eller kostmodel inden for det seneste år...

### Relativt mange har fulgt en kur eller kostmodel inden for det seneste år

En måde at få en mere sund livsstil på kan for nogle personer være at følge en kur eller kostmodel. I Landbrug & Fødevarers undersøgelse svarer 36 pct. af danskerne, at de inden for det seneste år har fulgt mindst én af de kure og kostmodeller på den angivne liste. På listen er en bred diversitet af kure og kostmodeller repræsenteret som eksempelvis 5:2 kuren, Palæo, LCHF, eller kostmodeller, hvor man søger at undgå enten fedt eller kulhydrat eller spise meget protein. Af disse er det de mere generelle 'kostmodeller', som handler om overvejende at spise mad med lavt indhold af fedt eller kulhydrat, som er de mest udbredte. I forhold til specifikke kostmodeller som 5:2 kuren, stenalderkost eller LCHF er der ingen, som stikker ud som særligt populære.

Figur 3: Har du fulgt nogle af nedenstående kure eller kostmodeller i løbet af det seneste år?

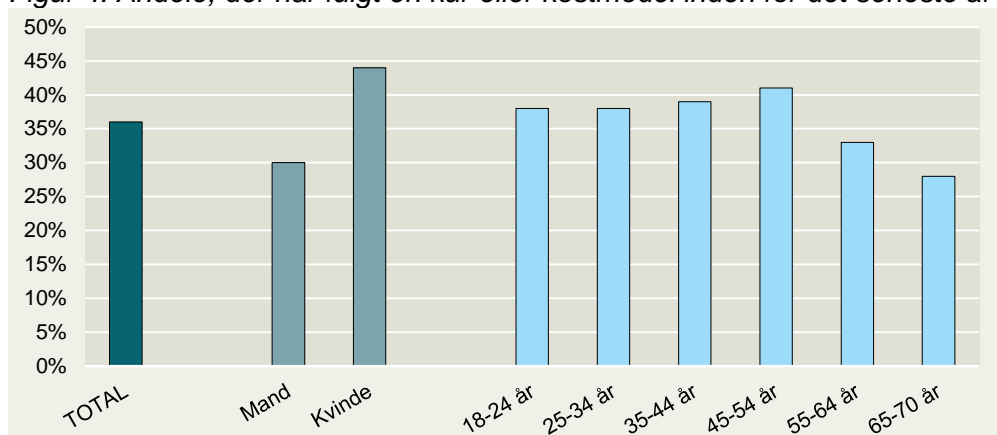


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2016, N=1022

...blandt kvinder er det 40 pct.

Det er her især kvinder, der svarer at de inden for det seneste år har spist efter en kur eller kostmodel. Blandt kvinder er det hele 44 pct., der inden for det seneste år har fulgt en kur eller kostmodel, mens det samme gør sig gældende for blot 30 pct. blandt mænd. Ligeledes er det særligt danskere under 55 år, der inden for det seneste år har fulgt en kur eller kostmodel. For de ældste danskere i undersøgelsen er det blot 28 pct.

Figur 4: Andele, der har fulgt en kur eller kostmodel inden for det seneste år



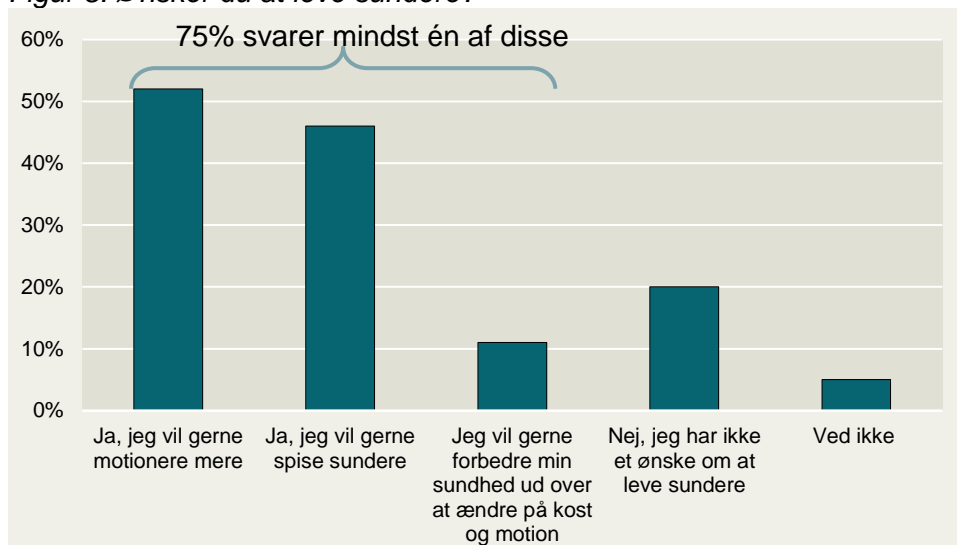
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2016, N=1022. Mænd (514), kvinder 518, 18-24 år (125), 25-34 år (195), 35-44 år (195), 35-44 (204), 45-54 (205), 55-64 (187), 65-70 (106)

Størstedelen af forbrugerne ønsker at leve sundere

### Tre ud af fire ønsker at leve sundere, end de gør i dag

Landbrug & Fødevarer har samtidig spurgt deltagerne i undersøgelsen, om hvorvidt de ønsker at leve sundere, end de gør i dag. Dette kan komme til udtryk ved at motionere mere, spise sundere eller forbedre sundheden på andre måder end ændring af mad, drikke og motion. Forbrugerne havde her mulighed for at svare mere en én måde at leve sundere, hvis dette var relevant for dem. Samlet set er det her kun 20 pct., som svarer, at de ikke har et ønske om at leve sundere, mens 5 pct. svarer 'ved ikke'. Resten af deltagerne i undersøgelsen – dvs. 75 pct. – svarer, at de gerne vil leve sundere, hvilket konkret kommer til udtryk ved at 52 pct. ønsker at motionere mere, 46 pct. ønsker at spise sundere og 11 pct. ønsker at fremme deres sundhed ved andre tiltag end motion og mad og drikke, som for eksempel at stoppe med at ryge cigaretter. Sundhed er altså ikke bare kure og kostmodeller – mange har et konkret ønske om at ville leve sundere, end de gør i dag.

Figur 5: Ønsker du at leve sundere?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2016 (N=1022), Norstat for Landbrug & Fødevarer februar 2015 og Epinion for Landbrug & Fødevarer 2014. NB: Mulighed for flere svar.

Kvinder og unge ønsker hyppigere end mænd og ældre at leve sundere

Også her ses et forskel mellem mænd og kvinder, hvor andelen af kvinder, som vil leve sundere er højere end blandt mænd, ligesom den er højere blandt de 18-44 årige sammenlignet med det 45-70 årige. Der er ligeledes flere i hustande med børn end i hustande uden børn, som ønsker at leve sundere.

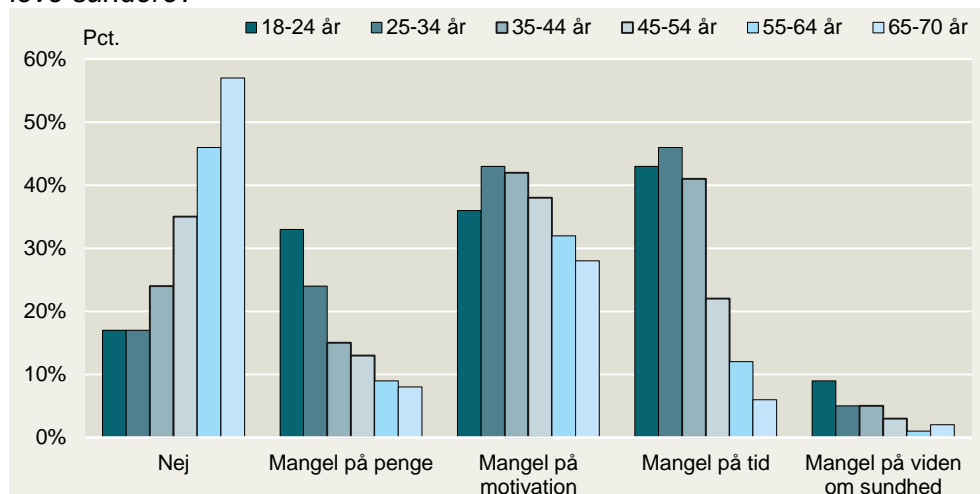
68 pct. af befolkningen oplever, at noget begrænser deres mulighed for at leve sundere

### De unge oplever flere begrænsninger for at leve sundere

Når tre ud af fire danskere giver udtryk for at have et ønske om at leve sundere, end de gør i dag, hvorfor gør de det så ikke bare? Der kan imidlertid være mange grunde til, at man ikke lever sundere selvom man gerne vil – det kan være dyrt, tidskrævende eller svært at vide hvordan. Størstedelen af deltagerne i Landbrug & Fødevarers undersøgelse svarer således også, at de oplever, at der er noget, som begrænser deres mulighed for at leve sundere. Her er det især 'mangel på motivation', der nævnes som barriere for at leve sundere, hvilket 37 pct. nævner. På andenpladsen finder vi 'mangel på tid', som nævnes af 29 pct., mens 17 pct. svarer, at 'mangel på penge' er noget, der begrænser dem. Det er her værd at bemærke, at relativt færre ældre oplever begrænsninger for at leve sundere. Ser man f.eks. nærmere på de 65-70 årige svarer 57 pct., at de ikke oplever, at noget begrænser deres muligheder for at leve sundere, mens det samme er gældende for blot

17 pct. af de 18-34 årige. De unge oplever samtidig i højere grad, at tid og penge er en begrænsning for at leve sundere.

Figur 6: Oplever du, at der er noget, der begrænser dine muligheder for at leve sundere?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2016, N=1022, 18-24 år (125), 25-34 år (195), 35-44 år (204), 45-54 år (205), 55-64 år (187) og 65-70 år (106).

En anden faktor, som ser ud til at påvirke hvorvidt danskerne oplever begrænsninger af deres mulighed for at leve sundere, er hvorvidt der bor børn i husstanden. Således svarer 35 pct. af befolkningen bosat i hustande uden børn, at de ikke oplever begrænsninger af deres muligheder for at leve sundere, mens det samme er gældende for blot 23 pct. af de bosat i husstande med mindst ét barn. Her er forskellen især i andelen, som oplever, at 'mangel på tid' er en begrænsning for at leve sundere, hvilket er gældende for 24 pct. i husstande uden børn og 45 pct. i husstande med børn.

Samlet set tegner undersøgelsen således et billede af, at flertallet betegner deres mad og drikke i dag som værende både sund og usund. Mere end hver tredje har inden for det sidste år fulgt en kur eller kostmodel og samtidig er der flere, som i dag efter eget udsagn spiser og drikker sundere end for et år siden. Hele tre ud af fire ønsker at leve sundere, herunder især at spise sundere eller dyrke mere motion. Undersøgelsen viser imidlertid også, at flertallet af danskerne, og særligt de yngre og børnefamilierne, oplever noget som begrænser deres muligheder for at leve sundere.

### Hvad er sund mad? Danskerne er ikke enige...

89 pct. af danskerne ville spise flere grøntsager for at leve sundere.

Efter dette blik på danskernes egne holdninger til adfærd omkring sundhed og livsstil er det interessant at se nærmere på, hvordan man i befolkningens øjne spiser, hvis man spiser 'sund mad'. I undersøgelsen blev der derfor spurgt ind til, hvilke drikke- og fødevarer, som man ville spise hhv. mere eller mindre af, hvis man ønskede at leve sundere, og deltagerne blev her præsenteret for en lang række forskellige drikke- og fødevarer kategorier, hvor de for hver kategori skulle svare, om de ville spise mere eller mindre. Dette blev gjort for dels at få indblik i måden, hvorpå danskerne generelt navigerer i drikke- og fødevarerlandskabet, dels for at se, hvorledes forskellige kategorier opfattes som enten sunde eller usunde.

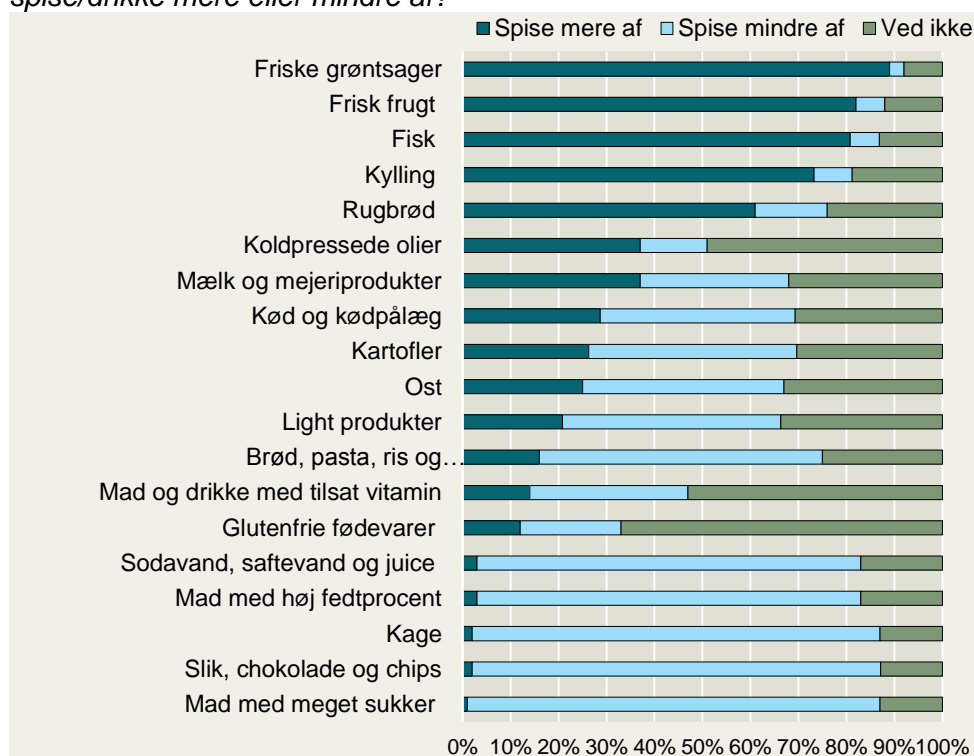
Her er det ikke overraskende de fødevarer, som typisk er blevet opfattet som 'sunde', som flertallet ville spise mere af, hvis de gerne ville leve sundere. Det gælder eksempelvis 'friske grøntsager', 'frisk frugt', fisk, kylling og

rugbrød. Ser man omvendt på hvilke fødevarer danskerne ville spise mindre af, hvis de ville leve sundere, er der ligeledes ingen overraskelser. Flere end otte ud af ti svarer således, at de ville spise mindre 'mad med meget sukker', 'slik, chokolade og chips', 'kage' og 'mad med høj fedtprocent'.

*37 pct. af ville spise/drikke mere mælk og mejeriprodukter for at leve sundere - 31 pct. ville spise mindre.*

Det er imidlertid ikke alle fødevarer, der er så stor enighed om som ovenstående. Ser man eksempelvis på 'mælk og mejeriprodukter' svarer 37 pct., at de ville spise mere, mens 31 pct. svarer, at de ville spise mindre. For kategorien 'kød og kødpålæg' svarer 29 pct. at de ville spise mere, mens 41 pct. svarer at de ville spise mindre. For 'kartofler' svarer 26 pct., at de ville spise mere og 43 pct. at de ville spise mindre. Dette tyder altså på, at danskerne ikke opfatter disse fødevarer som entydigt sunde eller usunde. Og dette skal nok også ses i lyset af, at der indenfor disse kategorier findes en stor diversitet af forskellige fødevarer. Hvis vi f.eks. ser på kartofler kommer de jo både i den mere usunde afdeling såsom flødekartofler mens de i den sunde afdeling findes som reelle, kogte kartofler.

Figur 7: hvis du ønskede at leve sundere hvilke af disse fødevarer ville du så spise/drikke mere eller mindre af?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2016, N=1022

Samlet set giver undersøgelsen således et billede af, at mens der er nogle fødevarer og typer af fødevarer som stort set alle danskere opfatter som værende enten sunde eller usunde, er der ligeledes en del fødevarer, som danskerne er uenige om sundhedsværdien af – eller hvor en stor andel er i tvivl. At spise sundere kan med andre ord betyde forskellige ting i befolkningens øjne, hvor der er forskel på hvilke fødevarer, der opleves at bidrage mest til øget sundhed.

Bemærk her samtidig, at den største andel, hvor befolkningen udtrykker tvivl om, hvorvidt de ville spise mere eller mindre af fødevareren, er ved kategorien 'glutenfrie fødevarer'. Her svarer to ud af tre danskere 'ved ikke'. Så de fle-

ste danskere er dermed ikke med på 'glutenfri trenden', selvom der er en stigende interesse for produkterne.

### **Kvinder og mænd er ikke enige**

*Mænd ville i højere grad end kvinder spise flere kartofler for at leve sundere.*

Der er forskelle mellem mænd og kvinders vurderinger af, hvilke føde- og drikkevarer, der vil bidrage til en sund livsstil og hvilke, der ikke vil. Eksempelvis vil mænd i højere grad end kvinder spise mere af 'kartofler' samt kategorien 'brød, pasta, ris og morgenmadsprodukter', hvis de ønskede at leve sundere. Konkret ville 32 pct. blandt mænd spise flere kartofler af hensyn til sundheden, mens det samme gør sig gældende for blot 20 pct. blandt kvinderne. Blandt mændene vil 23 pct. spise mere af 'brød, pasta, ris og morgenmadsprodukter' af hensyn til sundheden, mens det samme gør sig gældende for blot 9 pct. blandt kvinderne. Omvendt gælder det for kategorierne 'kylling' samt 'koldpressede olier', hvor flere kvinder end mænd ville spise mere af dette af hensyn til sundheden. Hele 77 pct. kvinder ville spise mere kylling, mens andelen blandt mænd er 70 pct. Blandt kvinder vil 42 pct. spise flere koldpressede olier af hensyn til sundheden, mens det samme gør sig gældende for 32 pct. mænd.

### **Unge og ældre ser forskelligt på flere fødevarers sundhedsværdi**

Den faktor der tilsyneladende definerer befolkningens holdning til de forskellige fødevarer mest er imidlertid alder, idet ældre og yngre i flere tilfælde ikke er enige om, hvorvidt man skal spise mere eller mindre af en bestemt fødevarer, hvis man gerne vil leve sundere. Nogle af de kategorier, hvor ældre i højere grad ville spise mere af dette af hensyn til sundheden er bl.a. kartofler, rugbrød, fisk og ost. For kategorien kartofler ville eksempelvis hele 41 pct. danskere mellem 65-70 år spise flere, mens det samme gør sig gældende for blot 22-26 pct. blandt de øvrige aldersgrupper. Samme tendens ses for kategorien 'rugbrød', hvor 67 pct. af danskere over 55 år ville spise mere rugbrød, mens det samme gælder for lidt over halvdelen blandt de 18-34 årige. For kategorien 'ost' svarer hver tredje blandt befolkningen over 55 år, at de ville spise mere, hvis de ønskede at leve sundere. For de 18-34 årige er det blot hver femte, der svarer det samme.

*Unge mener i højere grad end ældre, at mad og drikke med tilsat vitamin bidrager til en sund livsstil*

Ser man på 'kød og kødpålæg, og 'mad og drikke tilsat vitaminer' er billedet derimod omvendt, idet der her er flere blandt de 18-34 årige, der ville spise mere, hvis de ønskede at leve sundere. Hver tredje blandt de 18-34 årige ville eksempelvis spise mere kød og kødpålæg, hvis de ønskede at leve sundere, mens det samme gælder for lidt over hver femte blandt personer over 45 år. Det er samtidig hver femte dansker mellem 18-34 år, der ville spise/drikke mere 'mad og drikke med tilsat vitamin' hvis de ønskede at leve sundere, mens det samme gør sig gældende for færre end hver tiende blandt danskere over 55 år.

*Mere end 8 ud af 10 danskere mener fisk, spinat og broccoli er særligt sunde.*

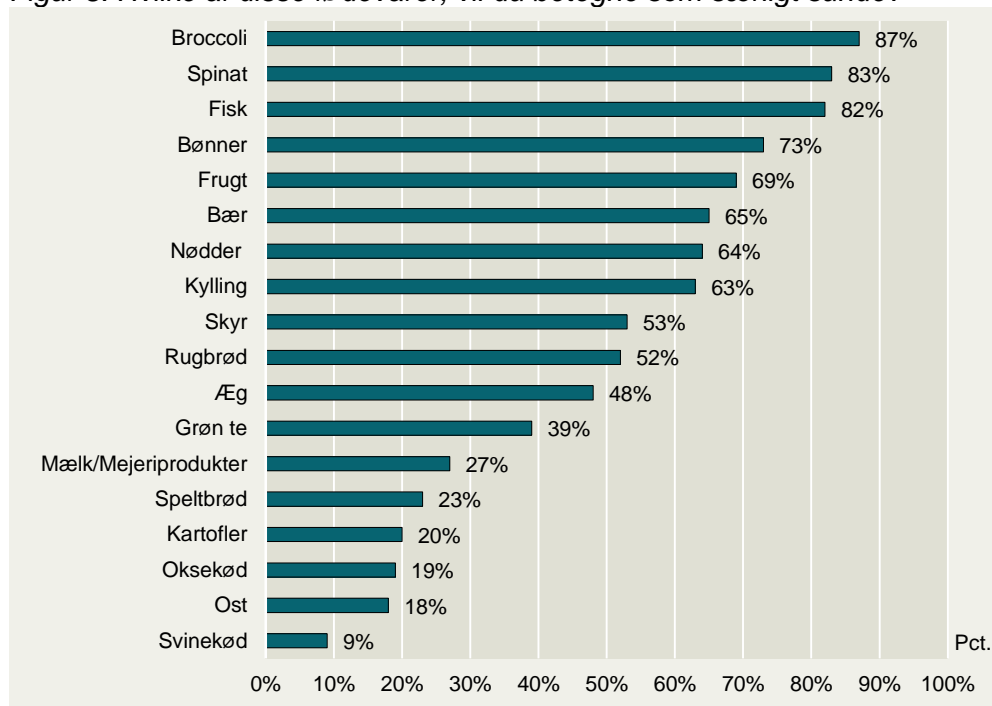
### **Især de vegetabiliske fødevarer opfattes som særligt sunde**

Landbrug & Fødevarer har samtidig spurgt personer i undersøgelsen, hvilke fødevarer, de opfatter som 'særligt sunde'. Her ser vi, at især frugt og grønt såsom broccoli, spinat, bønner og frugt ikke overraskende betegnes som særligt sunde, og for top 10 over de fødevarer, som danskerne vil betegne som 'særligt sunde' er syv typer af frugt og grønt. Broccoli er dette års 'topscorer' med en andel på hele 87 pct., der vil betegne dette som særligt sundt. På andenpladsen finder vi spinat, som 83 pct. vil betegne som særligt sund. Fisk er den kategori blandt de animalske fødevarer, der med sin tredjeplads placerer sig højest på listen. Af andre animalske kategorier inden for

top 10 finder vi kylling på en syvende plads, mens skyr indtager niendepladsen.

Blandt de fødevarer som færrest betegner som 'særligt sunde' på listen, finder vi svinekød, ost og oksekød, men også fødevarer som kartofler og speltbrød. Dette er dog ikke nødvendigvis et udtryk for, at disse fødevarer betragtes som usunde, men derimod udtryk for, at interviewpersonerne ikke mener, de er 'særligt sunde' relativt set i forhold til de andre fødevarer på listen.

Figur 8: Hvilke af disse fødevarer, vil du betegne som særligt sunde?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2016, N=1022

### Holdningen til næringsstoffer er i udvikling

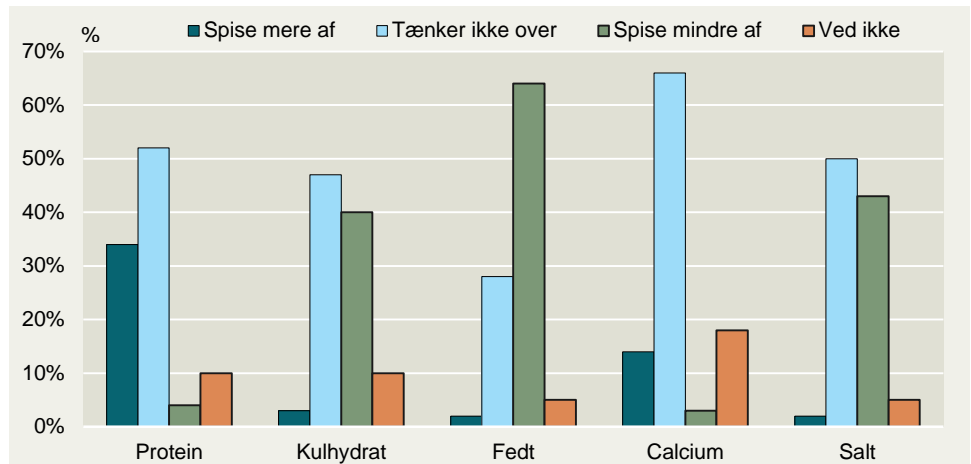
En måde at danne overblik over befolkningens syn på sundhed er at se på, hvordan de forholder sig til deres mad og drikkes indhold af bestemte næringsstoffer. I undersøgelsen er deltagerne derfor blevet spurgt, om de gør sig umage for at spise enten mere eller mindre af bestemte næringsstoffer. Her er det især protein, som danskerne gør sig umage med at spise mere af. 34 pct. svarer således, at de gør sig umage for at spise mere protein i deres hverdag, sammenlignet med 3 pct. i forhold til kulhydrat og 2 pct. i forhold til fedt.

*64 pct. af danskerne gør sig umage for at spise mindre fedt*

Dette afspejles i andelen, som forsøger at spise mindre af de enkelte næringsstoffer. Således forsøger 40 pct. at spise mindre kulhydrat og 64 pct. forsøger at spise mindre fedt. Andelen, der ikke tænker over hvor meget kulhydrat og protein de spiser, er stort set lige stor (henholdsvis 47 pct. og 52 pct.), mens den med 28 pct. er betydeligt lavere for fedt. En anden ting, som en relativ stor andel af danskerne forsøger at spise mindre af er salt. Konkret svarer 43 pct., at de gør sig umage for at spise mindre salt. Til sidst er det værd at bemærke at 14 pct. forsøger at spise mere calcium.



Figur 10: Hvilke næringsstoffer gør danskerne sig umage med at spise hhv. mere eller mindre af?

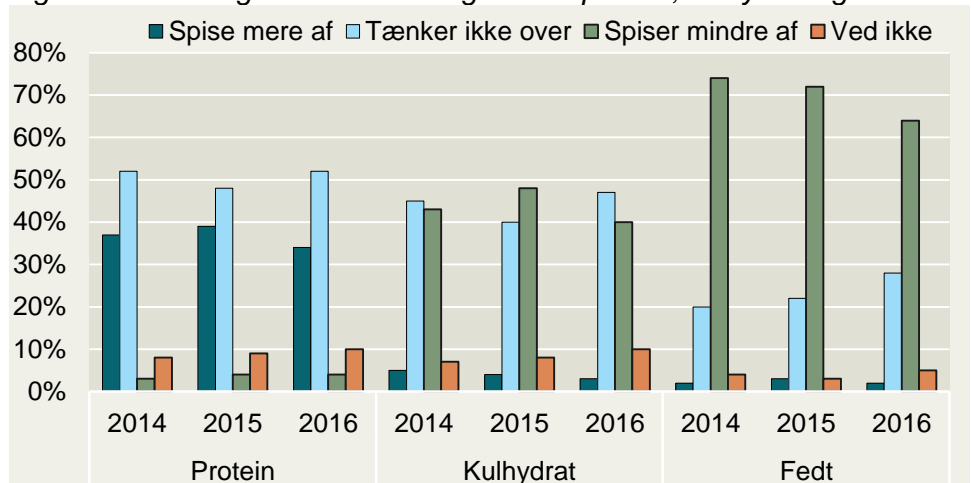


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2016, N=1022

Spørgsmål: 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?

Landbrug & Fødevarer har stillet danskerne samme spørgsmål i to andre repræsentative undersøgelser med et års mellemrum. Sammenligner man ovenstående med resultaterne fra disse tidligere undersøgelser, er danskeres holdning til de enkelte næringsstoffer rimeligt stabil. Fedt var således også i 2014 og 2015, det næringsstof som flest forsøgte at spise mindre af, og protein det som flest forsøgte at spise mere af.

Figur 11: Udvikling for de tre næringsstoffer protein, kulhydrat og fedt:



Kilde: TNS Gallup for Landbrug & Fødevarer, marts 2014 (N=1125), Norstat for Landbrug & Fødevarer, marts 2015 (N=1005), Norstat for Landbrug & Fødevarer marts 2016 (N=1022)

Spørgsmål: 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?

*Færre fokuserer i dag på at spise mindre fedt*

En interessant tendens i forhold til tidligere år er imidlertid, at andelen, som svarer at de gør sig umage for at spise mindre fedt er faldende. Den faldt således fra 74 pct. i 2014 til 64 pct. i 2016. Omvendt er andelen, der svarer, at de ikke tænker over dette, steget med 8 procentpoint fra 2014 til 2016. Lignende udvikling ses for kulhydrat, hvis man sammenligner resultater fra 2015 med resultater i 2016. Her er der færre, der gør sig umage med at spise mindre, mens der er flere, der ikke tænker over dette. Bemærk samtidig, at der i 2016 er færre, der svarer at de gør sig umage med at spise mere protein i forhold til 2015. Dette kunne måske indikere, at "protein-bølgen" har toppet.

## Fremtiden for sundheden og opfattelsen af 'sund mad'

Undersøgelsen har også inddraget en gruppe af trendsættere, som er med til at sætte scenen for fremtidens fødevarerefterspørgsel. Det er bl.a. denne gruppe, der gik forrest i ønsket om økologi, hvilket nu for alvor har fået tag i 'helt almindelige' danskere. Gruppen af trendsættere er kendetegnet ved bl.a. at holde meget af at udforske nye tendenser for mad- og drikkevarer på markedet og også selv eksperimentere med at justere mad- og drikkevarer, så det bedre passer i smag og behov. Gruppen kendetegnes samtidig ved aktivt at fortælle andre om nye og spændende produkter på markedet, som de selv er blevet glade for. Ved på denne måde at gå forrest i både udforskningen af nye tendenser og produkter og samtidig også aktivt fortælle andre om disse nye produkter, er de med til at forme fremtidens efterspørgsel blandt danskere.

*Trendsætterne beskriver deres mad og drikke som sund og har i højere grad end gennemsnittet spist efter en kur eller kostmodel det seneste år*

De danskere, som i undersøgelsen er defineret som trendsættere, svarer i højere grad end resten bl.a. at de selv vil beskrive deres mad og drikke som sund og at de spiser og drikker sundere nu i forhold til for et år siden. Samtidig er det langt størstedelen af trendsætterne, der inden for det sidste år har spist efter en kur eller kostmodel. Her nævnes især at spise mad med et højt indhold af protein, mad med lavt indhold af kulhydrat og palæo / stenalderkost. Dette afspejles, når vi kigger nærmere på holdninger til forskellige næringsstoffer, hvor trendsætterne oftere end gennemsnittet svarer, at de gør sig umage med at spise mere protein og samtidig gør sig umage med at spise mindre kulhydrat. Af fødevarer, som de ville spise mindre af, hvis de ønskede at leve sundere, nævnes oftere 'brød, pasta, ris og morgenmadsprodukter' samt 'kød og kødpålæg'. Kigger man samtidig nærmere på, hvilke mad- og drikkevarer, som trendsætterne ville spise mere af, hvis de ønskede at leve sundere, svarer de langt oftere end gennemsnittet 'koldpressede olier' samt – interessant nok – 'glutenfrie fødevarer'.

## En allestedsnærværende men også individualiseret sundhed

Samlet indikerer dette, at det øgede fokus på sundhed og kostvaner ikke er en forbigående tendens. Ønsket om sundhed og motion er ikke længere forbeholdt enkelte grupper blandt danskerne, for med tre ud af fire, der har et ønske om at leve sundere, end de gør i dag, er sundhedsdagsordenen i høj grad kommet for at blive. Hvor majoriteten blandt de adspurgte angiver, at de spiser 'både sundt og usundt', beskriver trendsætterne deres kostvaner som sunde og også sundere end tidligere. De har oftere spist efter en kur eller kostmodel og fokuserer i deres ønske om en sund livsstil at skru ned for kulhydrater (herunder gluten) og op for protein – men immervæk protein, der gerne kommer fra andre kilder end kød og kødpålæg. Noget kunne således tyde på, at fremtidens kostvaner vil fokusere på et øget indtag af grøntsager og mindre indtag af kød såvel som brød, pasta, ris og morgenmadsprodukter.

Blandt deltagerne i undersøgelsen er det mere end hver tredje, der inden for det sidste år har spist efter en kur eller kostmodel – blandt trendsætterne er det 70 pct. Dette vidner om et øget fokus på sundhed og velvære og en stigende tendens til at sammensætte kosten ud fra egne idealer og fornemmelser. Nem adgang til information fra alle dele af verden via internet giver danskerne en rigdom af viden om fødevarer, ernæring, sundhed og kostmodeller. Dette kan dog være viden, der kan være modstridende, dobbelttydig, forvirrende eller bero på specifikke ikke-almment anerkendte overbevisninger eller studier med et tvivlsomt eller uigennemskueligt videnskabeligt grundlag.

Samtidig kan der blandt danskerne være en oplevelse af skiftende anvisninger fra sundhedsmyndighederne gennem årene, hvilket fører til en stigende tendens til selv at ville sammensætte sit eget sundhedsparadigme ud fra oplysninger fra diverse kilder. I denne undersøgelse er der til eksempel en del fødevarekategorier, hvor danskerne synes at være delte om, hvorvidt dette indgår i en sund ernæring og dermed bidrager til en sund livsstil. Definitionen af, hvad der er sundt og usundt, er på denne måde blevet mere individualiseret og op til den enkelte at definere ud fra egne overbevisninger.

### Om analysen

Analysen er baseret på data er indsamlet af Norstat for Landbrug & Fødevarer blandt 1022 repræsentativt udvalgte danskere i aldersgruppen 18-70 år. Data er indsamlet i marts 2016. Der er samtidig medtaget data fra to tidligere repræsentative undersøgelser, hvor spørgsmålet om næringsstoffer indgik. Første undersøgelse blev gennemført i 2014 af TNS Gallup på vegne af Landbrug & Fødevarer blandt 1125 danskere. Anden undersøgelse blev gennemført i 2015 af Norstat på vegne af Landbrug & Fødevarer blandt 1005 danskere.



#### Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000  
F +45 3339 4141

E [info@lf.dk](mailto:info@lf.dk)  
W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)

#### Yderligere kontakt

Nina Preus  
Marianne Gregersen

3339 4674 [npre@lf.dk](mailto:npre@lf.dk)  
3339 4677 [mgr@lf.dk](mailto:mgr@lf.dk)