

19. marts 2013

Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V

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

Danskerne vil gerne leve sundere

Highlights:

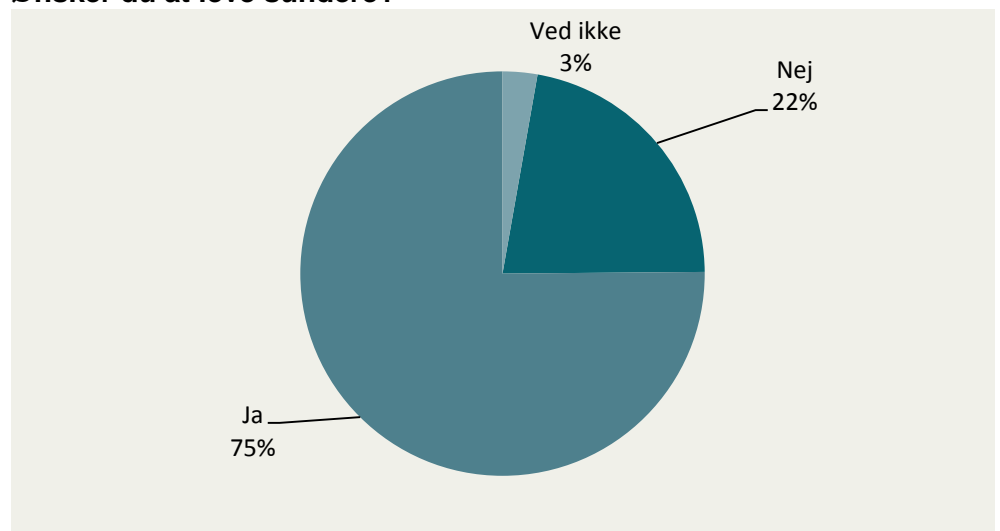
- 75 pct. af danskerne ønsker at leve sundere.
- 90 pct. af de 18-34 årige ønsker at lave et eller flere sundhedsforbedrende tiltag i deres liv.
- Det er især kvinderne i denne aldersgruppe, der gerne vil leve sundere.
- De største begrænsninger for at leve sundere er motivation, tid og penge.
- De yngre oplever flere begrænsninger end de ældre, der generelt mest mangler motivationen, mens de yngre i højere grad mangler tid og penge.

Størstedelen af danskerne vil gerne leve sundere

75 pct. af danskerne vil gerne leve sundere

I en ny undersøgelse som Landbrug & Fødevarer har lavet i samarbejde med Userneeds svarer 75 pct. af de adspurgte danskere, at de gerne vil leve sundere. At 22 pct. ikke ønsker at leve sundere, kan både skyldes, at de allerede synes, at de lever sundt nok, eller at de ikke har en interesse i at forbedre deres sundhedstilstand.

Ønsker du at leve sundere?



Kilde: Userneeds for Landbrug & Fødevarer, februar 2013

Det er dog tankevækkende, at der er 75 pct., der gerne vil leve sundere. De 75 pct. må altså have en opfattelse af, at de ikke lever op til de anbefalinger der er for kost, motion og andre sundhedsforbedrende tiltag.

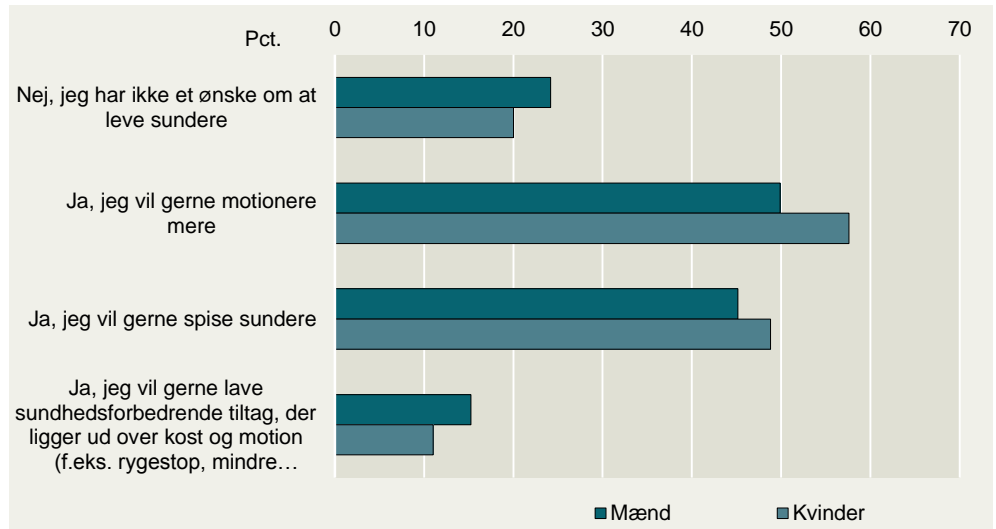
Kvinderne vil helst leve sundere

Flest kvinderne vil gerne være sundere

Undersøgelsen viser, at det i højere grad er kvinderne end mændene, der gerne vil motionere mere og spise sundere. 58 pct. af kvinderne vil gerne motionere mere og 49 pct. vil gerne spise sundere. For mændenes vedkommende vil 50 pct. gerne motionere mere, mens 45 pct. gerne vil spise sundere.

Flere mænd end kvinder vil derimod gerne lave sundhedsforbedrende tiltag, der ligger ud over kost og motion. Det kunne f.eks. være rygestop eller mindre alkohol. 15 pct. af mændene vil gerne lave disse tiltag, mens det tilsvarende tal for kvinderne er 11 pct.

Ønsker du at leve sundere?



Anm.: Det har været muligt at afgive mere end et svar, derfor summer figuren ikke til 100

Kilde: Userneeds for Landbrug & Fødevarer, februar 2013

90 pct. af de 18-34-årige vil gerne leve sundere

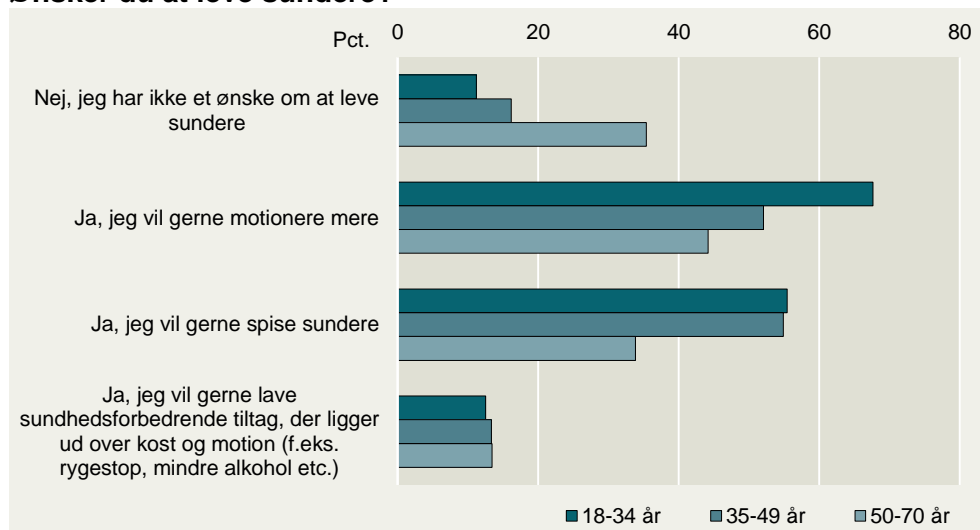
Alder afgørende for ønsket om anden livsstil

Det er især de unge mellem 18-34 år, der ønsker at leve sundere. 90 pct. i denne aldersgruppe ønsker at lave et eller flere sundhedsforbedrende tiltag i deres liv. Næsten 70 pct. af dem vil gerne dyrke mere motion, mens 55 pct. gerne vil spise sundere.

35 pct. af de 50-70-årige ønsker ikke at leve et sundere liv

Den ældste del af befolkningen i undersøgelsen, er dem, der er mindst interesseret i at leve sundere. 35 pct. af de adspurgte i aldersgruppen 50-70 år ønsker ikke at leve sundere. Af dem, der ønsker at leve sundere, vil 44 pct. gerne dyrke mere motion, mens blot 34 pct. ønsker at spise sundere. Der er altså en markant forskel mellem aldersgrupperne, hvor jo ældre man bliver, des mindre ønsker man at leve sundere. Tendens gælder både for kost og motion, mens forskellene mellem aldersgrupperne er stort set ikke eksisterende for sundhedstiltag ud over kost og motion.

Ønsker du at leve sundere?



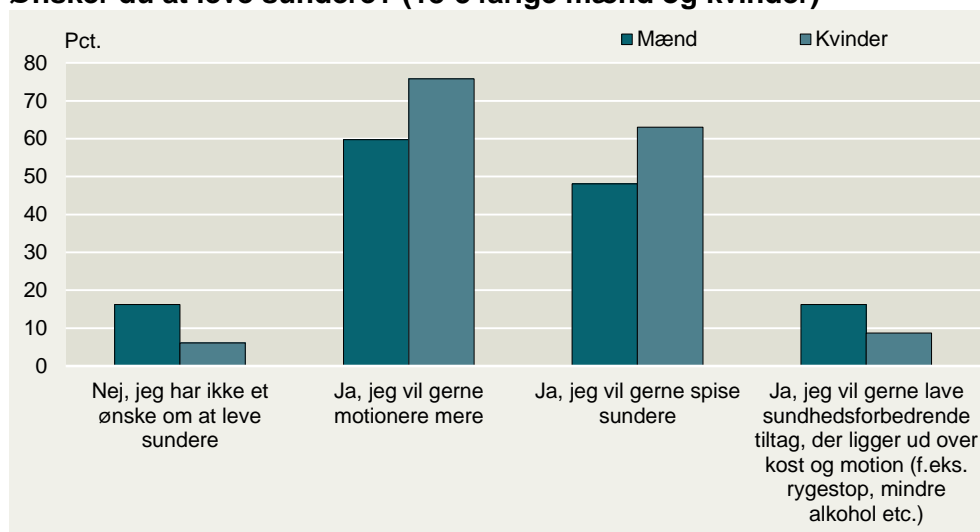
Anm.: Det har været muligt at afgive mere end et svar, derfor summer figuren ikke til 100
 Kilde: Userneeds for Landbrug & Fødevarer, februar 2013

94 pct. af de yngre kvinder ønsker et sundere liv

Yngre kvinder ønsker et sundere liv

Dykket der længere ned i tallene finder man, at det især er de yngre kvinder, der har et stort ønske om at leve sundere. 94 pct. af kvinderne mellem 18 og 34 år, har et ønske om at leve sundere.

Ønsker du at leve sundere? (18-34årige mænd og kvinder)



Anm.: Det har været muligt at afgive mere end et svar, derfor summer figuren ikke til 100
 Kilde: Userneeds for Landbrug & Fødevarer, februar 2013

De ønsker både at motionere og spise sundere...

De yngre kvinder ønsker både at motionere mere og spise sundere end deres mandlige modpart. 76 pct. af de yngre kvinder vil gerne bruge mere tid i motionscentret eller med løbeskoene på, mens 63 pct. gerne vil spise sundere. For de unge mænd gælder det, at 60 pct. gerne vil motionere mere mens 48 pct. gerne vil spise sundere. Også for de yngre mænd er der lidt flere der gerne vil lave sundhedstiltag ud over kost og motion.

...men motivationen mangler

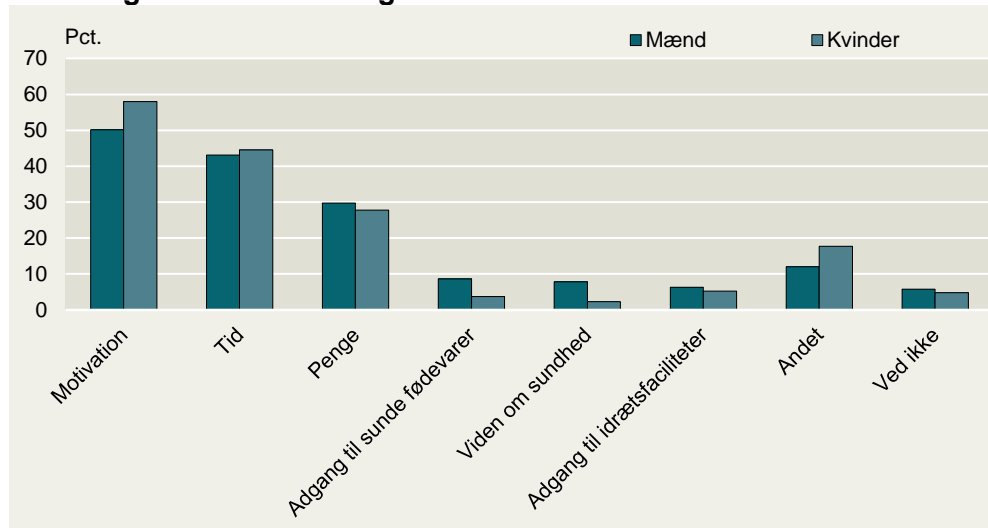
Motivationen er den største begrænsning

Når nu størstedelen af de adspurgte danskere gerne vil leve sundere, er det nærliggende at finde ud af, hvad der begrænser danskerne i at leve det sunde liv, de ønsker at leve.

For næsten 60 pct. af kvinderne er motivationen den største hindring, mens det tilsvarende gælder for 50 pct. af mændene.

Den næstmest begrænsende faktor er tid. Her svarer godt 40 pct. af både mænd og kvinder, at tid er en væsentlig begrænsning for at leve et sundere liv.

Hvad begrænser dine muligheder for at leve sundere?



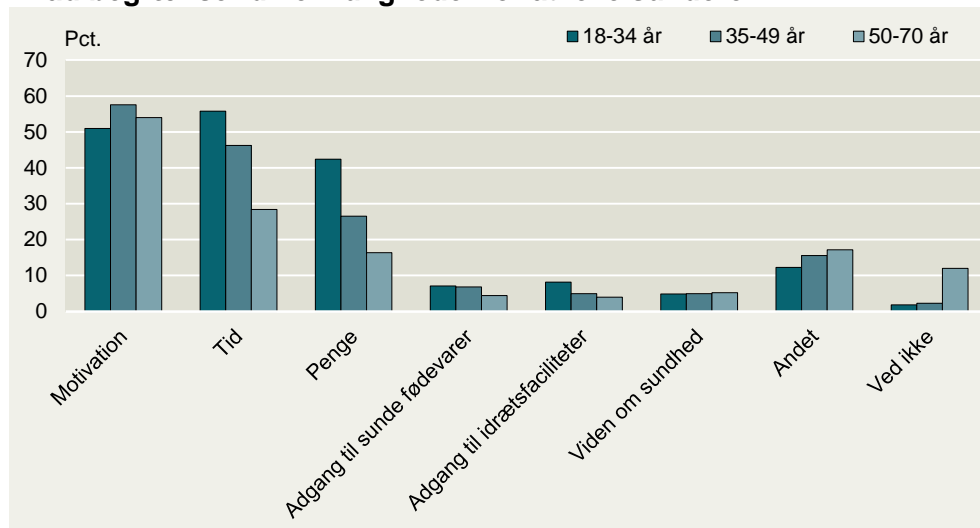
Anm.: Det har været muligt at afgive mere end et svar, derfor summer figuren ikke til 100
Kilde: Userneeds for Landbrug & Fødevarer, februar 2013

De unge mangler tid og penge

De unge mangler tid og penge

Der er store forskelle i aldersgrupperne på, hvad der begrænser dem i at leve sundere. For alle tre aldersgrupper er motivationen en væsentlig begrænsning, men for de 18-34-årige er tid den største begrænsning. Det hænger sammen med, at mange i denne aldersgruppe har små børn og dermed, at hverdagens timer bliver prioriteret til andre ting. Samtidig er denne gruppe også den, hvor flest har finansielle begrænsninger for at leve et sundere liv. Det hænger uden tvivl også sammen med, at der er en del studerende i denne gruppe med begrænsede midler til rådighed. Mere end 40 pct. af de 18-34-årige svarer, at penge er en begrænsning for at leve et sundere liv.

Hvad begrænser dine muligheder for at leve sundere?



Anm.: Det har været muligt at afgive mere end et svar, derfor summer figuren ikke til 100
Kilde: Userneeds for Landbrug & Fødevarer, februar 2013

De ældre mangler bare motivationen

De ældre mangler motivationen

Ser man på gruppen af 50-70-årige, ses det, at væsentlig færre ser tid og penge som en begrænsning for at leve sundere. For størstedelen i denne aldersgruppe er motivationen den største hæmsko. Desuden er der 12 pct. i denne aldersgruppe, der faktisk ikke ved vad der begrænser dem.

De unge oplever flere begrænsninger end de ældre

Derudover angiver de 18-34-årige væsentligt flere begrænsninger. I gennemsnit angiver hver af de adspurgte 1,83 begrænsninger, mens det tilsvarende tal for de 35-49-årige er 1,65 og for de 50-70-årige er det 1,42. Det vil sige som samlet gruppe oplever de 18-34-årige altså væsentligt flere begrænsninger, mens de ældre kun begrænses af få ting.

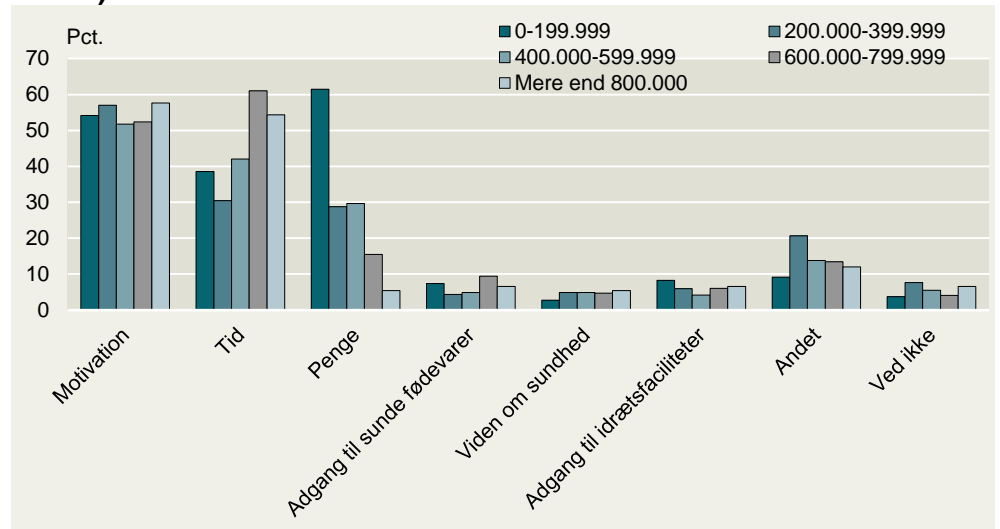
Indkomst er også afgørende for begrænsninger

Indkomst er også afgørende for oplevelsen af begrænsninger for sundhed

Hvis man ser på indkomstgrupper tegner der sig ikke noget entydigt billede af, at nogle af grupperne ønsker at forbedre deres sundhedstilstand mere end andre. Men ses der på begrænsningerne for at leve sundere, ses et tydeligt billede af, at et flertal i alle indkomstgrupper mangler motivationen til at leve sundere.

Ses der på forholdet mellem begrænsningerne tid og penge, viser der sig en tydelig tendens til, at dem med de laveste husstandsindkomster begrænses finansielt, mens dem med de højeste husstandsindkomster begrænses af tid.

Hvad begrænser dine muligheder for at leve sundere? (Husstandsindkomst)



Anm.: Det har været muligt at afgive mere end et svar, derfor summer figuren ikke til 100
Kilde: Userneeds for Landbrug & Fødevarer, februar 2013

Det overordnede billede viser dog for alle uanset, køn, alder og indkomst, at motivationen er den største hindring for at leve et sundere liv.

Metode

Undersøgelsen er foretaget af Userneeds blandt 1005 repræsentativt udvalgte danskere i perioden 19.-26. februar 2013.



Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000
F +45 3339 4141

E info@if.dk
W www.if.dk

Yderligere kontakt

Thomas Søby
Malika Pedersen

3339 4252 ths@if.dk
3339 4030 mpe@if.dk