

16. januar 2017

Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V

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

Flere og flere danskere synes, at æg er sunde

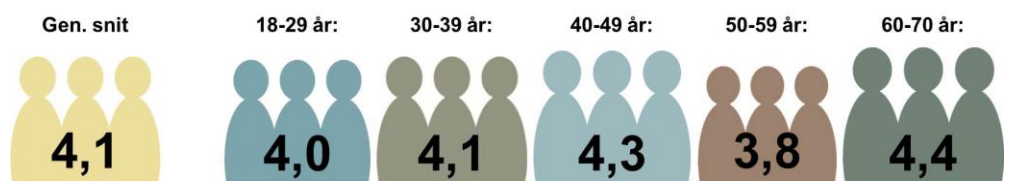
Landbrug & Fødevarer har siden 2011 undersøgt danskernes forbrug af og holdning til æg. Her får du resultaterne af dette års undersøgelse og de vigtigste udviklingstendenser sammenlignet med tidligere år.

- Hver dansker i undersøgelsen spiser gennemsnitligt 4 æg om ugen, danskere over 60 år spiser flest æg i gennemsnit
- Flertallet - 45 pct. – af danskerne finder 5-9 æg om ugen passende – det er en ændring i forhold til tidligere år, hvor flertallet fandt 1-4 æg om ugen passende
- Æg spises til alle tre hovedmåltider. De unge forbrugere under 30 år spiser dem i større grad end andre til morgenmad, mens de ældste i højere grad spiser æg til frokost
- Knap 9 ud af 10 danskere opfatter æg som meget alsidige samt nemme og hurtige at tilberede
- Flere og flere forbinder æg med sundhed, andelen er steget med 18 procentpoint siden 2011, og er nu nået helt op på 64 pct.
- Sundhedsværdien ved æg begrundes først og fremmest med det høje proteinindhold, en god mæthedsfornemmelse og indholdet af vitaminer, mineraler og fedtsyrer
- Kolesterol-myten er under fortsat aflivning, men den (over)lever stadig hos 23 pct. af danskerne. Det er dog stadig et væsentligt fald i andelen siden 2011, hvor hele 63 pct. knyttede æg sammen med 'forhøjet kolesterol'.

Hver forbruger spiser gennemsnitligt fire æg om ugen

Danskerne spiser gennemsnitligt 4,1 æg om ugen. Der er en tendens til, at de ældste forbrugere på 60-70 år spiser flest æg: 4,4 æg ugentligt, mens de 50-59 årige med 3,8 æg i gennemsnit spiser færrest æg. Her ses ingen signifikant forskel på mænd og kvinders indtag af æg.

Figur 1: Antal spiste æg om ugen pr. person



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, november 2016 (N=977 (221, 163, 200, 197, 195)). Kun forskellen mellem antal æg for 50-59 år og 60-70 år er statistisk signifikant. De 4 pct., der svarer "ved ikke" er ikke inkluderet

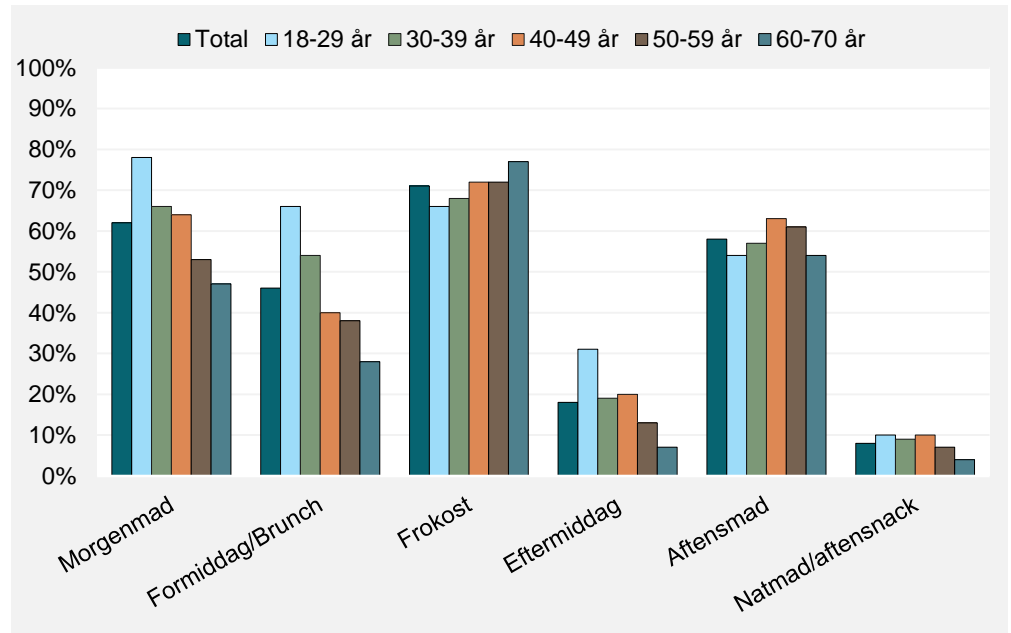
En fjerdedel af danskerne spiser mindst 6 æg om ugen.

Der er relativt stor spredning i danskernes forbrug af æg. En tredjedel af danskerne er light users af æg, dvs. at de spiser 0-2 æg om ugen. 42 pct. spiser 3-5 æg om ugen og er dermed medium users, og endelig er 25 pct. heavy users, der spiser mindst 6 æg om ugen. Det er især forbrugere, der bor alene, som er light users (42 pct.). Dette drives af en relativt stor gruppe blandt singlehusstandene på 19 pct., som svarer, at de stort set aldrig spiser æg. Der ses ingen forskelle mellem køn, alder eller region, når det gælder fordelingen af deltagere, der er hhv. light, medium og heavy users.

De unge spiser æg til morgenmad, de ældste til frokost

Generelt set varierer danskernes indtag af æg i høj grad med alderen (figur 4 nedenfor). De unge forbrugere under 30 år spiser i højere grad æg til morgenmad og brunch end de ældre befolkningsgrupper. Til gengæld spiser de ældste forbrugere over 60 år i højere grad end de yngste æg til frokost. Æg til aftensmad er populært blandt alle aldersgrupper.

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

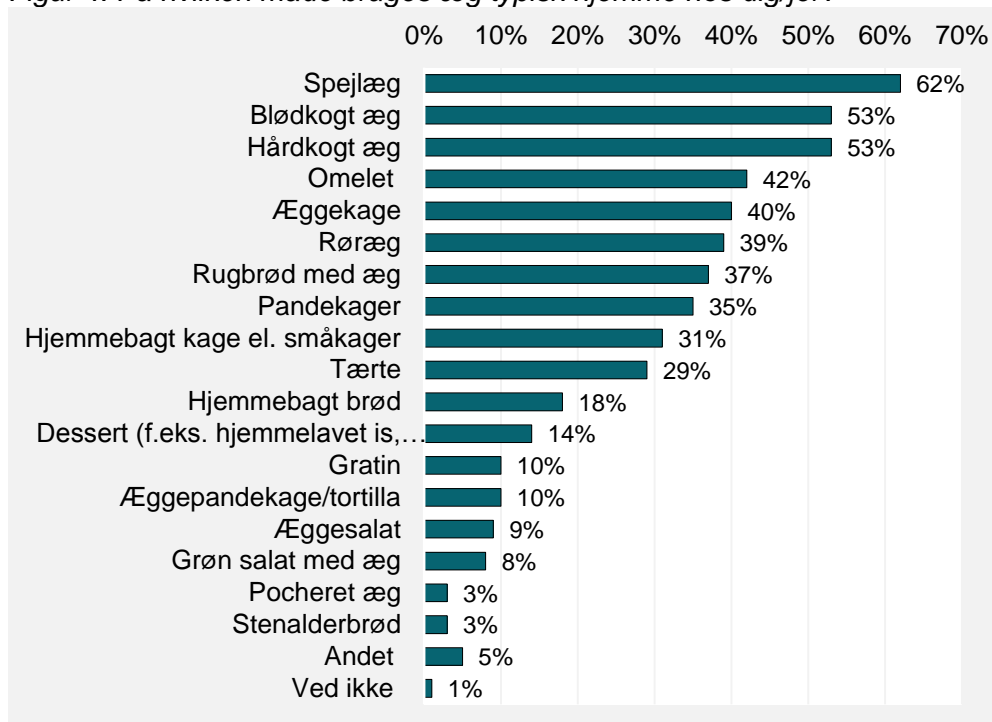


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, november 2016 (N=1.012).

Æg bruges mest til klassiske retter – men brugen varierer med alderen

En ting er hvor mange æg danskerne spiser, men en anden ting er, hvordan de tilbereder æggene? Undersøgelsen viser, at de traditionelle retter med æg stadig holder: spejlæg, blødkogt og hårdkogt æg, røræg og ikke mindst omelet og æggekage er de mest populære retter med æg blandt de danske forbrugere.

Figur 4: På hvilken måde bruges æg typisk hjemme hos dig/jer?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, november 2016 (N=1.012). Mulighed for at vælge flere svar.

Især unge forbrugere under 30 år laver røræg.

Der er forskelle på madlavningen med æg på tværs af aldersgrupper. De unge forbrugere under 30 år har en forkærlighed for "Røræg", idet hele 54 pct. svarer, at de typisk bruger æg til denne ret. Det er tilfældet for mellem 28-41 pct. blandt de andre aldersgrupper. Deltagere over 30 år har til gengæld oftere "Æggekage" i deres repertoire. Interessant er det samtidig, deltagere under 50 år oftere har "Tærte" med på deres liste over repertoireretter med æg, mens 50+ deltagere oftere til gengæld har "Gratin" i deres repertoire. Populariteten for "Hårdkogt æg" ser også ud til at være stigende med alderen, 64 pct. af de ældste forbrugere på 60-70 år tilbereder således typisk dette, hvilket kun gælder for 38 pct. af de yngste forbrugere under 30 år.

Der ses i spørgsmålet om repertoireretter med æg kun enkelte forskelle mellem regioner. Der er tilsyneladende flere vest for Storebælt, der har retten "Gratin" med i deres repertoire, end der er blandt danskere øst for Storebælt. For regionerne Hovedstaden, Sjælland og Syddanmark er der samtidig markant flere, der har "Røræg" deres repertoire. Her ligger andelen mellem 41-46 pct., mens den for Regionerne Midtjylland og Nordjylland er på blot 31 pct. Sidst men ikke mindst synes "Æggesalat" med en andel på 16 pct. at være mere populær i Region Sjælland sammenlignet med øvrige regioner.

Æg til hovedmåltiderne – og brunch

Æg spises til alle dagens måltider. Også det kombinerede måltid brunch er en populær anledning til at spise æg.

Forbrugerne er også blevet spurgt ind til, på hvilket tidspunkt, herunder måltider og weekend kontra hverdag, de typisk spiser æg. Resultaterne peger på, at æg udover de tre hovedmåltider også er en populær bestanddel på weekendens brunchbord. Knap 3 ud af 10 har spist æg til en weekendbrunch for nyligt. Morgenmad er ligeledes et populært tidspunkt at spise æg på. Mere end 6 ud af 10 forbrugere har spist æg til morgenmad, 34 pct. som en del af weekendmorgenmaden, 8 pct. til morgenmad på en hverdag og 20 pct. til både hverdag og weekend.

Æg spiller dog en endnu større rolle for frokosten i og med, at 7 ud af 10 forbrugere har spist æg til frokost for nyligt. Æg som frokostbestanddel er i lidt højere grad et hverdagsfænomen, da 23 pct. har spist æg som en del af hverdagsfrokosten. Til sammenligning har 18 pct. spist æg til frokost i en weekend og 30 pct. har spist æg både i hverdagen og weekenden.

For den brede befolkning er æg forbeholdt hovedmåltiderne, men de unge er mere åbne over for at spise æg om eftermiddagen.

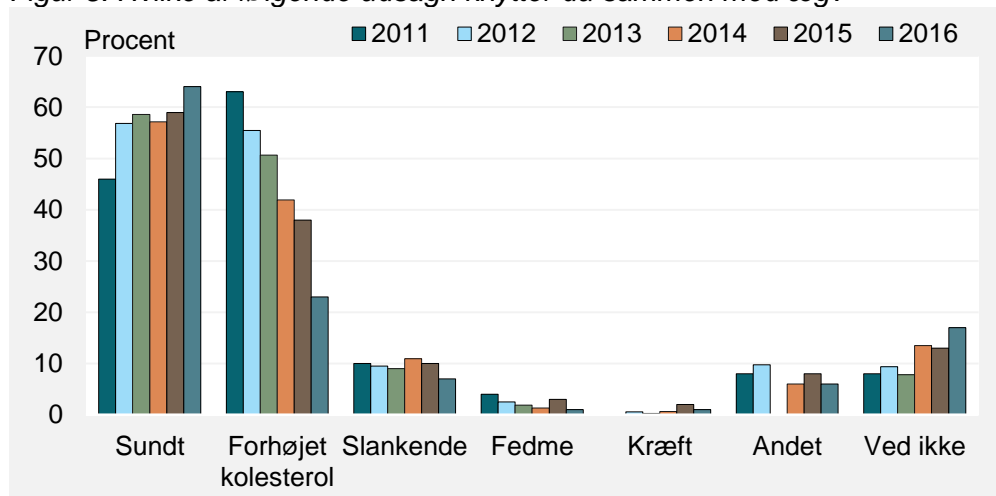
Også når det kommer til aftensmad ses det, at forbrugerne lidt overraskende spiser æg både i hverdagen og weekenden. Knap en fjerdedel af forbrugerne har spist æg til hverdagsaftensmad, mens 27 pct. har spist aftensmad med æg både på en hverdag og i weekenden. Kun et mindretal på 7 pct. har dog udelukkende spist æg til aftensmad i weekenden. Undersøgelsen viser desuden, at æg endnu ikke er særlig udbredt som eftermiddags- eller aften/nat-snack blandt den brede befolkning. Dog har 3 ud af 10 forbrugere under 30 år æg spist æg om eftermiddagen for nyligt. Noget kunne dog tyde på, at det mest skyldes, at de unge forskyder deres hovedmåltider som frokost og aftensmad, idet de unge ikke udviser større engagement end gennemsnittet omkring ægs potentiale som mellemmåltid eller snack.

6 ud af 10: Æg er sunde

Kolesterolmyten lever stadig, men den er ved at blive aflivet. I dag forbinder 23 pct. æg med forhøjet kolesterol.

I og med de ernæringsmæssige kvaliteter ved æg igennem en årrække har været omdiskuteret, er interviewpersonerne blevet bedt om at tage stilling til en række sundhedsorienterede udsagn om æg (figur 5 nedenfor). Ved opstilling af disse udsagn, viser det sig tydeligt, at størstedelen af forbrugere (64 pct.) forbinder æg med sundhed. Nedenstående figur viser samtidig, at danskernes sundhedsopfattelse i relation til æg har været stærkt stigende siden 2011, hvor kun 46 pct. knyttede æg sammen med 'sundt'.

Figur 5: Hvilke af følgende udsagn knytter du sammen med æg?

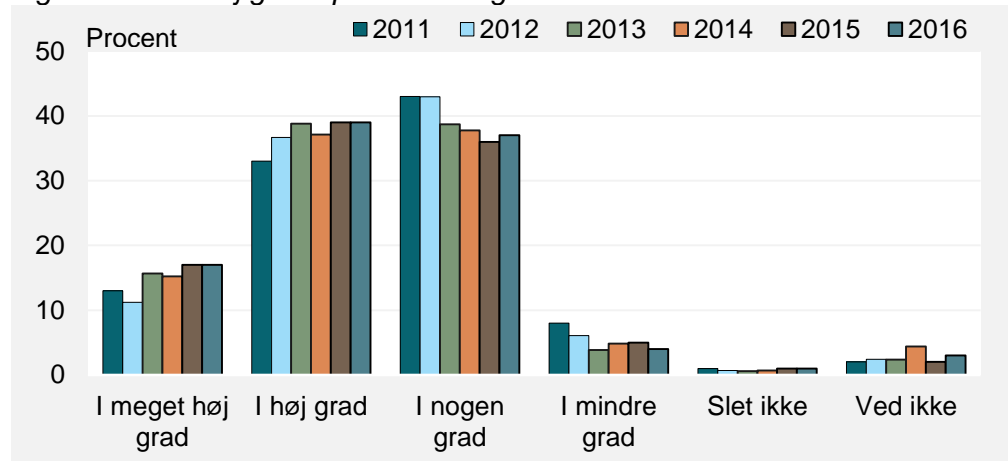


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer (N=1.012). Mulighed for at vælge flere svar.

Sammenligningen årene i mellem viser også, at kolesterolbekymringen fortsat er på vej nedad. I dette års undersøgelse forbinder knap en fjerdedel (23 pct.) æg med forhøjet kolesterol, hvilket var tilfældet for hele 63 pct. tilbage i 2011. Det er her værd at bemærke, at hvor der tidligere ikke har været nogen forskel mellem mænd og kvinder i andelen, der knytter æg til bekymringen om forhøjet kolesterol, er der i 2016 undersøgelsen nu forskel mellem mænd og kvinder. Således forbindes æg med forhøjet kolesterol blandt hele 27 pct. mænd, mens det samme gælder for 21 pct. blandt kvinder. Bekymringen om forhøjet kolesterol optræder samtidig oftere blandt deltagere i aldersgrupperne 40-49 og 60-70 år og deltagere bosat i Region Midtjylland og Region Nordjylland.

Størstedelen af danskerne opfatter æg som relativt sunde, og som figur 6 viser, er danskernes sundhedsvurdering af æg steget siden 2011. Konkret er andelen af forbrugere, som mener at æg er sunde enten i meget høj eller høj grad steget, imens vurderingen af, at æg kun er sunde i nogen eller mindre grad, omvendt er faldet. Resultaterne afslører dog også, at selvom mere end halvdelen af danskerne, 56 pct., i dag mener at æg er sunde i høj eller meget høj grad, så opfatter 37 pct. stadig kun æg som sunde i nogen grad.

Figur 6: I hvor høj grad opfatter du æg som sunde?



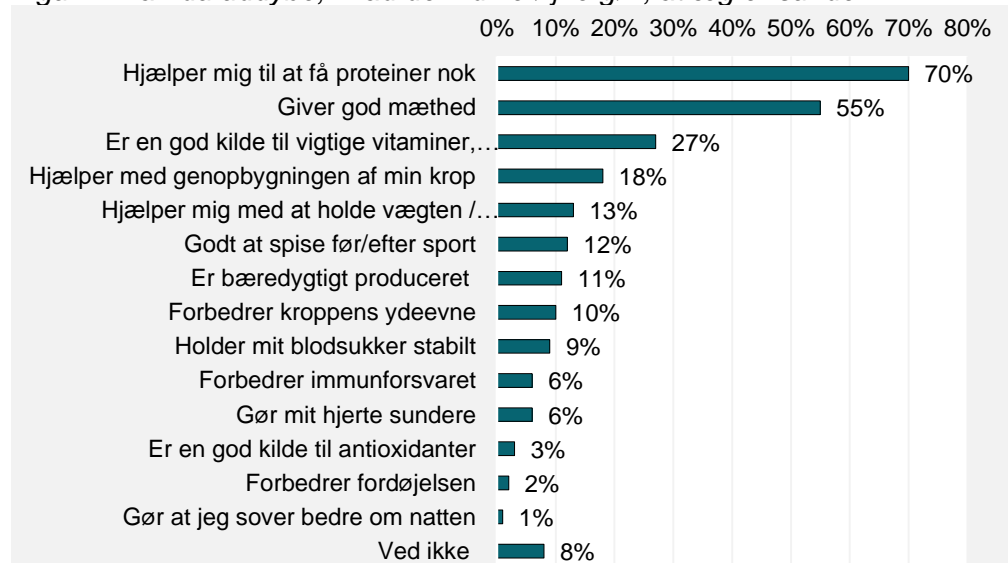
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer (N=1.012).

Protein og mæthedserfølelse er de mest udbredte begrundelser for de opfattede sundhedsfordel ved æg.

Forbrugere: Æg er sunde, fordi de giver protein, mæthed og vitaminer

De forbrugere, som opfatter æg som sunde i meget høj eller høj grad begrundes primært deres opfattelse, at æg indeholder proteiner, vitaminer og mineraler samt giver god mæthed. 70 pct. svarer således, at "æg hjælper mig med at få proteiner nok", mens 55 pct. svarer, at æg "giver god mæthed" og 27 pct. svarer "er en god kilde til vigtige vitaminer, mineraler og fedtsyrer". Denne "top 3" er den samme som tidligere år.

Figur 7: Kan du uddybe, hvad der i dine øjne gør, at æg er sunde?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, november 2016 (N=563 – spørgsmålet er kun stillet de interviewpersoner, der svarede, at de opfatter æg som sunde i 'meget høj' eller 'høj' grad på tidligere spørgsmål). Mulighed for at vælge flere svar.

Proteinanprisningen er særlig udbredt hos kvinder. I forhold til mæthedseffektiviteten er denne vurdering især udbredt blandt kvinder og de yngre forbrugere mellem 18 og 39 år. Sidst men ikke mindst, mener markant flere af de unge under 30 år end andre, at æg er godt at spise før/efter sport.

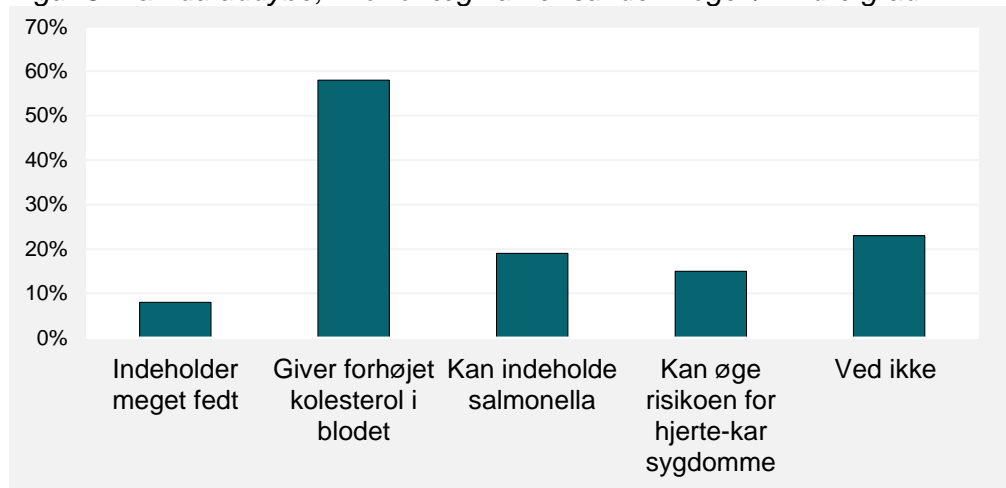
Direkte adspurgt om, hvilke næringsstoffer æg bidrager mest med, er 8 ud af 10 forbrugere ikke i tvivl. Svaret er protein. Det stemmer således overens med forbrugernes hang til at begrunde sundhedsværdien ved æg med et højt proteinindhold. Det er særligt kvinderne (88 pct.), der er overbeviste om forekomsten af protein, mens mændene i højere grad er usikre og svarer 'ved ikke'. Det hænger sandsynligvis sammen med kvindernes generelt større interesse i sundhedsbudskaber. Et andet interessant resultat er, at ca. hver tiende forbruger i alderen 18-39 år svarer, at æg bidrager mest med fedt. Det gælder kun for mellem 3-5 pct. blandt de ældre aldersgrupper.

Bekymringer om kolesterol fylder (stadig) hos æg-skeptikere

De sundhedsskeptiske begrundet primært deres skepsis med bekymring for kolesterolniveau, men også salmonella spiller ind.

Når vi spørger de mere skeptiske forbrugere, hvorfor de mener, at æg kun er sunde i hhv. nogen eller mindre grad, er det især bekymringen om kolesterol, der nævnes. Denne nævnes af over halvdelen som begrundelse for, hvorfor æg kun er sunde i hhv. nogen eller mindre grad. På 2. pladsen over bekymringer finder vi, at æg indeholder salmonella.

Figur 8: Kan du uddybe, hvorfor æg kun er sunde i nogen/mindre grad?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, november 2016 (N=412 – har svaret "i nogen grad"(373) eller "i mindre grad" (39)). Anm: De, der har svaret "i nogen grad" har fået spørgsmålet "Kan du uddybe, hvorfor æg kun er sunde i nogen grad?", mens de, der har svaret "i mindre grad" har fået spørgsmålet "Kan du uddybe, hvorfor æg kun er sunde i mindre grad?" Besvarelserne er herefter lagt sammen. Der er mulighed for at vælge flere svar.

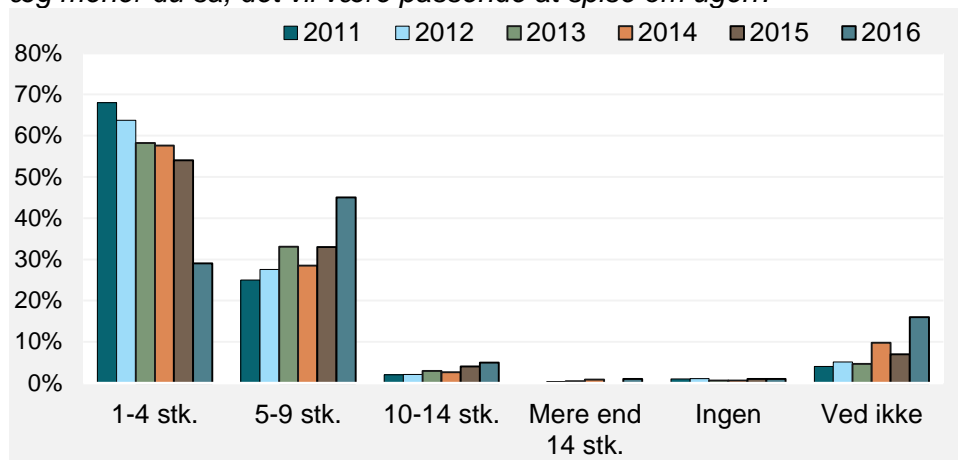
Som tidligere år ses det igen en tendens til, at det primært er de 40-49 årige og 60-70 årige, der bekymrer sig om kolesterol. Bemærk samtidig, at hver fjerde er usikre på årsagen til ægs begrænsede sundhed og svarer "ved ikke". De er altså tvivlende angående sundhedsværdien ved æg, men uden af have noget konkret at begrunde det med. Her er der således plads til oplysning.

6 ud af 10 mener, at man gerne må spise 7 æg om ugen

I forlængelse af forbrugernes, gennem årene, stigende sundhedsopfattelse af æg, ser det også ud til, at forbrugerne vurderer et højere og højere antal æg om ugen som værende passende. Det er nu flertallet, der vurderer at mellem 5 og 9 æg om ugen er passende at spise ud fra en sundhedsmæs-

sig tilgang, hvor det tidligere år har været et flertal, der vurderede at 1-4 æg om ugen var passende.

Figur 9: Ud fra en sundhedsmæssig/ernæringsmæssig tilgang, hvor mange æg mener du så, det vil være passende at spise om ugen?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer (N = 1.012)

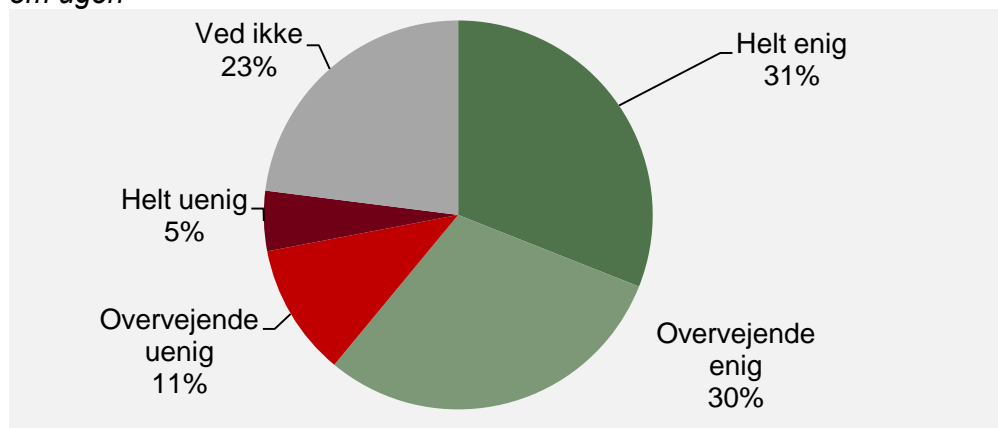
Den stigende sundhedsvurdering af æg ser ud til at smitte af på, hvor mange æg danskerne mener man må spise om ugen.

Forskellen er ved første blik markant, men det er vigtigt at holde sig for øje, at der i tidligere undersøgelser er spurgt til inddelingerne "1-4 æg", "5-9 æg", "10-14 æg", mens deltagerne i 2016 undersøgelsen i stedet er blevet spurgt til en numerisk skala. På denne måde skal deltageren i år selv angive antal æg, som efter egen vurdering er passende ud fra en sundhedsmæssig tilgang. Efterfølgende er besvarelsene blevet kategoriseret i henhold til tidligere år af hensyn til muligheden for sammenligning. Stadig ser det dog ud til, at en god portion forbrugere har flyttet sig fra at mene, at 1-4 æg om ugen er passende til nu at mene, at det i stedet er 5-9 stk., der er passende.

Landbrug & Fødevarer har samtidig spurgt deltagerne i undersøgelsen om, hvorvidt de er enige eller uenige i forskellige udsagn om æg. Stillet over for udsagnet "Man må gerne spise 7 æg om ugen" er 6 ud af 10 overvejende eller helt enige. 16 pct. er omvendt overvejende eller helt uenige, og andelen, som er usikker på udsagnet, ligger dog højt på 23 pct.

Tæt på en fjerdedel af forbrugere er usikre på, hvor mange æg, der er passende ifølge sundhedsmæssige hensyn.

Figur 10: Hvor enig eller uenig er du i udsagnet: "Man må gerne spise 7 æg om ugen"

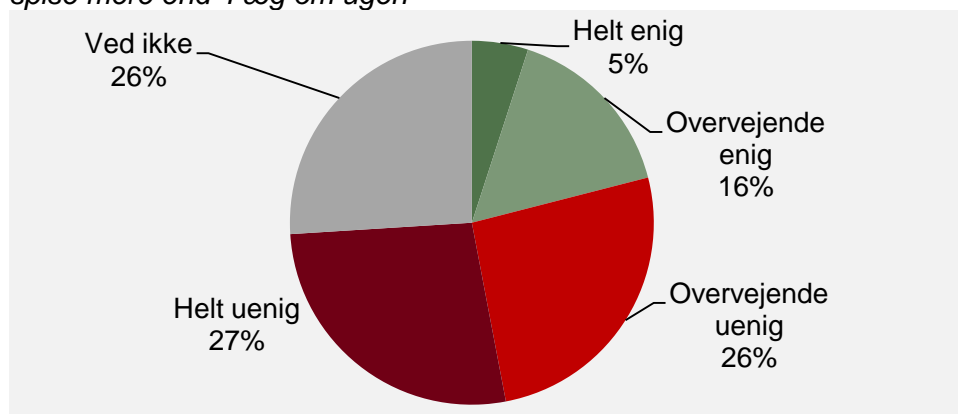


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, november 2016 (N=1.012).

Deltagerne i undersøgelsen blev samtidig spurgt, hvorvidt de var enige eller uenige i udsagnet "Man skal passe på med at spise mere end 4 æg om ugen".

ugen". Her erklærer blot en femtedel (21 pct.) sig overvejende eller helt enige. Over halvdelen, 53 pct., er derimod overvejende eller helt uenige i udsagnet. Den sidste fjerdedel svarer 'ved ikke'. Det viser, at størstedelen af danskerne ikke er bekymrede for deres helbred ved indtag af mere end 4 æg om ugen, men også at en relativ stor andel på 26 pct. af de adspurgte ikke er bekendt med anbefalingerne på området, idet de svarer 'ved ikke'.

Figur 11: Hvor enig eller uenig er du i udsagnet: Man skal passe på med at spise mere end 4 æg om ugen



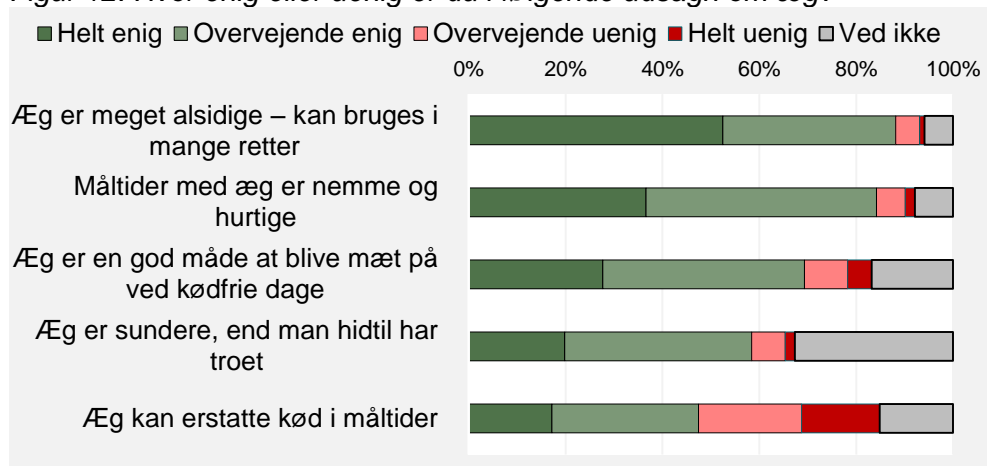
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, november 2016 (N=1.012)

Næsten alle forbrugere synes, at æg er meget alsidige.

Æg skal sælges på alsidighed, nemhed og mæthed

Et kig på de opfattede styrker ved æg viser, at forbrugerne generelt er overbeviste om, at æg har mange variationsmuligheder og er hurtige og nemme at tilberede. 9 ud af 10 forbrugere erklærer sig overvejende enige i, at "Æg er meget alsidige – at de kan bruges i mange retter". Samtidig er 85 pct. overvejende enige i, at "Måltider med æg er nemme og hurtige". Det er især kvinder, som er helt enige med dette udsagn.

Figur 12: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om æg?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, november 2016 (N=1.012).

Der ses også, at de forbrugere, som spiser flest æg – medium og heavy users – også er dem, som er mest enige i convenience-elementet (hurtig og nem) ved måltider med æg. 50 pct. af heavy users er helt enige i dette, hvilket kun gælder for 25 pct. af light users. Det peger på, at det opfattede convenience-element ved æg har en stor betydning for mængden af æg, som man spiser. En lignende sammenhæng mellem light og heavy users af æg ses i forhold til, hvorvidt man opfatter æg som alsidige.

Især kvinder er positive over for at æg kan erstatte kød i måltider.

Sidst men ikke mindst ser mange forbrugere en god mulighed i æg på kødfrie dage. 70 pct. af forbrugerne er således overvejende enige i udsagnet "Æg er en god måde at blive mæt på ved kødfrie dage". Det gælder for hele 78 pct. af kvinderne mod 61 pct. af mændene. Den markante forskel på kønnes vurdering i denne sag bunder sandsynligvis i, at mænd generelt er mere skeptiske over for, hvorvidt æg generelt kan erstatte kød i måltider eller ej. 58 pct. af kvinderne er overvejende eller helt enige i, at "Æg kan erstatte kød i måltider", mens det kun gælder for 38 pct. af mændene.

Fremtiden ser lys ud for æg

Den stigende sundhedsopfattelse af æg er i sig selv et positivt tegn på fremtiden for æg. Flere og flere forbinder æg med sundhed og begrundes især sundhedsværdien med ægs høje proteinindhold, en god mæthedsfølelse samt indholdet af vitaminer, mineraler og fedtstoffer. Interessant er det samtidig, at selvom flertallet blandt deltagerne i undersøgelsen efter egen opfattelse spiser 4 æg om ugen i gennemsnit, mener et flertal samtidig, at 5-9 æg er passende ud fra et sundhedshensyn. Der er samtidig overvægt af deltagere, der er uenige i, at man skal passe på med at spise mere end 4 æg om ugen, mens der omvendt er overvægt af deltagere, der forholder sig positivt til tanken om 7 æg om ugen. Ud fra dette alene er den nærliggende konklusion, at der er gode muligheder for fremtidig vækst i kategorien.

Trendsætterne spiser markant flere æg end gennemsnittet – over halvdelen er heavy users.

En anden måde at få et fingerpeg om fremtiden for æg er at undersøge de såkaldte trendsætteres forbrug og holdninger. Trendsætterne er de, der er først med ny adfærd i forhold til fødevarer. De opsøger nye fødevarer og fortæller også andre om deres oplevelser med dem. Så det er i høj grad en gruppe, der er med til at definere retningen på markedet for fødevarer. Her er det først og fremmest interessant, at 52 pct. – altså over halvdelen – af trendsætterne er heavy users af æg. Det vil sige, at de spiser mindst 6 æg om ugen – det gælder "kun" for 25 pct. af den samlede befolkning. I forhold til sundhed, så mener 70 pct., at æg er sunde i høj eller meget høj grad. Det gælder til sammenligning 56 pct. af befolkningen i sin helhed. Samtidig er der dog – ligesom i befolkningen i sin helhed – knap en fjerdedel blandt trendsætterne, der knytter æg sammen med forhøjet kolesterol. Også her er denne bekymring altså en udfordring for kategorien æg.

Potentialet for ægs mulighed for at erstatte kød i måltider er endnu mere markant hos trendsætterne end resten af befolkningen, idet knap 7 ud af 10 erklærer sig overvejende eller helt enige i dette. Det stemmer overens med tidligere analyser, som viser at det også er trendsætterne, der generelt har reduceret deres kødforbrug, og eksempelvis markant oftere svarer, at de spiser mindre kød nu i forhold til for et år siden. Også inden for de andre vurderede styrker ved æg: alsidighed og hurtig og nem tilberedning lægger trendsætterne sig helt i front, hvilket tegner godt for kategoriens vækstpotentiale fremover.

Metode:

Data er indsamlet af Norstat for Landbrug & Fødevarer blandt 1.012 repræsentativt udvalgte danskere i november 2016.



Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000
F +45 3339 4141

E info@lf.dk
W www.lf.dk

Yderligere kontakt

Nina Preus
Charlotte Clausen

3339 4674 npre@lf.dk
3339 4310 ccl@lf.dk