

Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner

Delrapport

Mette Rosenlund Sørensen, Margit Velsing Groth & Sisse Fagt

DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, juni 2012

Indhold

Sammenfatning	3
Baggrund og formål	3
Population og metode	4
Resultater	6
Kostens ernærings sammensætning og oplevelsen af sunde kostvaner	6
Kostens indhold af udvalgte makronæringsstoffer og oplevelsen af sunde kostvaner	7
Kostens indhold af udvalgte fødevarer og oplevelsen af sunde kostvaner	9
Klar sammenhæng	9
Ingen sammenhæng	10
Omvendt sammenhæng	11
Kostens indhold af frugt og grønt og oplevelsen af at spise nok	14
Efterlevelse af kostråd	16
Spis frugt og grønt – 6 om dagen	17
Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen	17
Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag	17
Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager	17
Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød	17
Litteratur	19
Bilag	20

Sammenfatning

Denne delrapport beskriver resultaterne af første fase i en undersøgelse, som DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring udfører for Landbrug & Fødevarer og Fødevestyrelsen. Delrapporten beskriver resultater, der sammenholder danskernes faktiske kost med deres oplevelse af, hvor sunde kostvaner, de har. Analyserne bygger på data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* og omfatter 20-75-årige.

Resultaterne viser, at der overordnet set er god overensstemmelse mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sunde kostvaner de har. Det vil sige, at de, der i høj grad mener, at deres kostvaner er sunde nok, også ernæringsmæssigt har sundere kostvaner sammenlignet med dem, der i mindre grad mener at have sunde nok kostvaner.

Resultaterne viser samtidig, at oplevelsen af at have kostvaner, der er sunde nok tilsyneladende kun hænger sammen med indtaget af visse fødevarer, og i særlig grad fødevarer, der har været fremtrædende kampagner og indsats for, fx frugt og grønt og fisk. Andre fødevarer, som fx kød, har tilsyneladende ikke samme signalværdi sundhedsmæssigt.

Vi finder endvidere, at de officielle kostråd i højere grad efterleves af dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner sammenlignet med dem, der i mindre grad mener, at deres kostvaner er sunde nok. Dog er andelen, der ikke efterlever kostrådene stor, selv blandt dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner.

Resultaterne viser også, at der er nogle væsentlige kønsforskelle. Kvinders kost er således sundere end mænds, men forskellen på, hvor sunde mænd og kvinder oplever deres kostvaner, er ikke så markant. Det tyder på, at kontrasten mellem faktisk kost og oplevelsen af sunde kostvaner er større blandt mænd, end den er blandt kvinder.

Baggrund og formål

Landbrug & Fødevarer og Fødevestyrelsen ønsker viden om kontrasten mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sunde kostvaner de har. Ønsket er blandt andet inspireret af rapporten "Børns sukkevaner – undersøgelse af sukkerculturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn" (DTU 2011). Det er endvidere inspireret af analyser, der peger på en væsentlig kontrast mellem danskernes faktiske indtag af frugt og grønt og hvordan de selv vurderer indtaget.

DTU Fødevareinstituttet kan tilvejebringe den ønskede viden med *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* (fase 1) og dernæst udbygge denne viden med kvalitative interviews (fase 2). Kostundersøgelsen indsamler informationer fra et repræsentativt udsnit af den danske befolkning om, hvad de spiser og drikker. Deltagerne interviewes desuden om en lang række forhold, der vedrører deres vaner omkring måltidet, deres holdninger til det de spiser, deres viden om sund mad samt intentioner, motiver og barrierer for at spise sundt.

Formålet med den første fase i undersøgelsen er at belyse, hvorvidt der er sammenhæng mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sunde kostvaner de har. Endvidere er det et formål at belyse hvilke fødevarer, der i særlig grad bidrager til oplevelsen af en sund/ikke-sund kost. Samtidig undersøges det, hvor udbredt en sådan kontrast mellem faktisk kostindtag og oplevelsen heraf er. Fase 1 vil således beskrive kontrasten mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af sunde kostvaner, mens formålet med fase

2 vil være at opnå en forståelse for, hvad der kan være med til at forklare denne kontrast. Denne delrapport beskriver resultaterne fra undersøgelsens første fase.

Population og metode

Resultaterne i nærværende delrapport bygger på data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08*. Undersøgelsen er en tværsnitsundersøgelse og er gennemført i 1985, 1995, fortløbende i perioden 2000 til 2008, og i 2011 er den nyeste undersøgelse igangsat. Denne afsluttes i 2013. I undersøgelsen 2005-08 deltager i alt 2900 personer i alderen 4-75 år, der er udtrukket ved en tilfældig stikprøve fra CPR registeret.

Undersøgelsens metode er en kombination af et personligt interview og et selvadministreret registreringsskema, hvor deltageren i syv på hinanden følgende dage registrerer alt, hvad de spiser og drikker. Se Groth et al. 2009 og Pedersen et al. 2010 for en nærmere beskrivelse af *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet*.

I denne delrapport benyttes data fra det personlige interview samt data fra det selvadministrerede kostregistreringsskema. Resultaterne omfatter voksne danskere i alderen 20-75 år. Der indgår i alt 1983 personer.

Nedenstående tabel 1 viser kønsfordelingen i populationen. Som det fremgår, indgår der lidt flere kvinder end mænd i populationen.

Tabel 1: Andel af mænd og kvinder i populationen

Mænd (n)	46 (916)
Kvinder (n)	54 (1067)

Spørgsmålet, der anvendes til at belyse, i hvilken grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok, indgår i det personlige interview og lyder "Synes du, dine kostvaner er sunde nok?"¹. Nedenstående tabel 2 viser svarkategorierne og svarfordelingen. De gennemgående analyser i nærværende delrapport er deskriptive og viser det gennemsnitlige kostindtag for henholdsvis mænd og kvinder blandt dem, der svarer, at de i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. Analyserne beskriver altså ikke analytiske sammenhænge og kan derfor ikke konkludere noget om årsager.

Det gennemsnitlige kostindtag er opgjort pr. 10 MJ. Det vil sige, at resultaterne viser kostens relative indhold og ikke det absolutte indtag. På den måde tages der højde for, at mænd i gennemsnit har et højere energiindtag end kvinder, hvilket er nødvendigt, når man sammenligner mænds og kvinders kost. Endvidere tages der højde for, at det især er dem med den sundeste kost, der underrapporterer deres kostindtag. I den videre beskrivelse af resultaterne undlades oftest en angivelse af, at kostens indhold er *gennemsnitlig*.

¹ I det strukturerede interviewskema er tiltaleformen De/Deres, men oftest anvendes du/dine. I den videre tekst refereres til du-formen.

Som det fremgår af tabel 2, mener ca. halvdelen af danskerne, at de i nogen grad har sunde nok kostvaner. 29 % angiver, at deres kostvaner i høj grad er sunde nok, mens det blot er 20 %, der kun til dels eller slet ikke mener at have sunde nok kostvaner.

Kategorierne "Nej, kun til dels" og "Nej, slet ikke" er slået sammen, idet andelen, der svarer "slet ikke", blot er 3,3 %. Det er interessant i sig selv, at andelen er så lille. Andelen er dog for lille til meningsfuldt at kunne gennemføre analyserne.

Tabel 2: Andel der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Procent (n=1978²)

I høj grad (n=571)	29
I nogen grad (n=1019)	52
Kun til dels/slet ikke* (n=388)	20

*Kategorierne "Nej, kun til dels" og "Nej, slet ikke" er slået sammen

Nedenstående tabel 3 viser køns- og aldersfordelingen i de tre forskellige grupper. Blandt dem, der i høj grad og i nogen grad mener at have sunde nok kostvaner, er andelen af kvinder større, mens andelen af mænd er større blandt dem, der kun til dels eller slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Det ses endvidere, at alderen stiger, jo sundere man vurderer sine kostvaner. Oplevelsen af at have sunde nok kostvaner er således mere udbredt blandt kvinder og ældre.

Tabel 3: Køns- og aldersfordeling blandt dem der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok (n=1978)

	Mænd (%)	Kvinder (%)	Alder (år)
I høj grad	45	55	52
I nogen grad	44	56	47
Kun til dels/slet ikke	54	46	42
Total	46	54	47

² Ud af de 1983 personer, der indgår, svarer 1978 personer "i høj grad", "i nogen grad", "kun til dels/slet ikke" til spørgsmålet "Synes du, dine kostvaner er sunde nok?".

Resultater

Der er forskel på, i hvilken grad mænd og kvinder mener, at deres kostvaner er sunde nok, men forskellene er ikke markante³. Andelen der vurderer, at de i høj grad har sunde nok kostvaner, er således ens for mænd og kvinder, nemlig henholdsvis 28 og 30 %. Andelen, der i nogen grad mener at have sunde nok kostvaner, er for mænd 49 %, mens det blandt kvinder er 54 %. Den største forskel ses for dem, der kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Her er andelen blandt mænd 23 %, mens den for kvinder er 17 %. En større del af mændene vurderer således deres kostvaner som mindre sunde.

Tabel 4: Andel af mænd og kvinder, der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Procent (n=1978)

	Mænd	Kvinder	Total
I høj grad (n = 256/315)*	28	30	29
I nogen grad (n = 449/570)	49	54	52
Kun til dels/slet ikke (n = 209/179)	23	17	20

p-værdi p = 0,003

* Antal (n) mænd/kvinder

Kostens ernærings sammensætning og oplevelsen af sunde kostvaner

For at vurdere den overordnede ernærings sammensætning af kosten er et kostindeks beregnet. Kostindekset beregnes ud fra kostens indhold af udvalgte makronæringsstoffer samt udvalgte fødevarer, der er indeholdt i seks af de otte kostråd og i de nordiske næringsstofanbefalinger: fedt E %, mættet fedt E %, tilsat sukker, fisk, frugt og grønt, kartofler, ris, pasta og grove kornprodukter. Indekset har en værdi fra nul til seks – en kostscore. Kostscoren er således et udtryk for, hvor sund en kost er, vurderet på baggrund af de nævnte makronæringsstoffer og fødevarer. Jo højere værdi, jo sundere kost. Værdien seks er et mål for efterlevelsen af de anbefalinger, som kostindekset bygger på. Se Knudsen et al. 2012 for en nærmere beskrivelse af kostindekset.

Nedenstående tabel 5 viser fordelingen af mænds og kvinders kostscore i kostindekset blandt dem, der henholdsvis i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet mener at have sunde nok kostvaner. Resultaterne viser en god overensstemmelse mellem kostscoren og oplevelsen af egne kostvaner. I jo højere grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok, jo større er scoren. Dette gælder både mænd og kvinder. Kvindernes kostscore er højere end mændenes. Det vil sige, at kvinders kost er sundere end mænds. Tabel 4 viste, at kønsforskellene i oplevelsen af kostvaners sundhedsgrad ikke er markante. Resultaterne tyder således på, at der blandt mænd er en større kontrast mellem faktisk kost og oplevelsen af, hvor sundt indtaget er, end der er blandt kvinder. Der kan være forskellige forklaringer på dette. Det kan skyldes, at færre mænd kender kostrådene og har mindre viden om, hvad der er sundt, eller måske vurderer mænd deres kostvaner mindre rigtigt. Det kan også skyldes, at færre mænd har et ønske om at spise sundt eller har

³ Kønsforskelle er testet statistisk med Likelihood Ratio test. Forskelle mellem undergrupper er vurderet ud fra standardiserede residualer. Værdier på 2 eller højere og -2 eller mindre betragtes som signifikante. I tabel 4 er der signifikant forskel på undergruppen "til dels/slet ikke".

en anden standard for, hvornår kosten er sund *nok*. Dette er muligt at belyse i de kvalitative interviews i undersøgelsens anden fase.

Tabel 5: Mænds og kvinders kostscore blandt dem der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok

	Mænd			Kvinder			Total		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
I høj grad	4,1	4,0	0,8	4,5	4,6	0,8	4,3	4,4	0,8
I nogen grad	3,8	3,8	0,9	4,2	4,3	0,8	4,0	4,1	0,9
Kun til dels/slet ikke	3,4	3,3	0,9	3,7	3,7	0,9	3,5	3,5	0,9
Total (n = 914/1064)	3,8	3,8	0,9	4,2	4,3	0,9	4,0	4,1	0,9
<i>p-værdi</i>	0,000			0,000			0,000		

Kostens indhold af udvalgte makronæringsstoffer og oplevelsen af sunde kostvaner

Ser man på kostens indhold af makronæringsstofferne fedt, sukker, alkohol samt kostfiber og sammenhængen med danskernes egen oplevelse af, hvorvidt deres kostvaner er sunde nok, ses en relativ god overensstemmelse. Kostens sukkerindhold stiger således med faldende sundhedsvurdering af egne kostvaner, mens kostfiberindholdet stiger med stigende sundhedsvurdering. Dette gælder både mænd og kvinder. For kvinder stiger kostens fedtindhold, jo mindre sunde egne kostvaner vurderes. Denne sammenhæng ses ikke for mænd. Fedt tillægges tilsyneladende ikke samme sundhedsmæssige betydning, når mænd vurderer, hvorvidt deres kostvaner er sunde nok. I forhold til kostens alkoholindhold ses en omvendt sammenhæng blandt kvinder. De, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner, har samtidig den største andel af alkohol i kosten. Blandt mænd er kostens alkoholindhold det samme, uanset om man i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. Dette indikerer, at kostens indhold af alkohol tilsyneladende ikke har en afgørende betydning, når man vurderer graden af kostvaners sundhed. Det ses endvidere, at kostens samlede energiindhold for mænd stiger med faldende oplevelse af sunde kostvaner. Blandt kvinder har det samlede energiindtag tilsyneladende ingen betydning for, i hvilken grad man vurderer at have kostvaner, der er sunde nok. Ganske bemærkelsesværdigt, da undersøgelser viser, at kvinder er mere bevidste om deres vægtstatus, end mænd er. Måske er kvinder i mindre grad opmærksomme på det samlede energiindtag og mere opmærksomme på fx fedtindholdet i kosten. Resultatet kan også være et udtryk for, at dem med den sundeste kost samtidig er de mest fysisk aktive. Dette kan undersøgelsens anden fase være med til at belyse.

Det gælder for alle grupper, at kostens fedtindhold overstiger anbefalingen for det maksimale indtag (vurderet ud fra midtpunktet af det anbefalede 25-35 E % fedt, nemlig max 30 E %), herunder især indtaget af mættede fedtsyrer (max 10 E %). Endvidere er kostens kostfiberindhold utilstrækkeligt i alle grupperne (min 30 g/10 MJ). Kostens sukkerindhold, blandt de grupper der i høj eller nogen grad mener at have sunde nok kostvaner, er lavere end anbefalingen for et maksimalt indtag (10 E %), mens kostens sukkerindhold er højere blandt dem, som kun til dels/slet ikke vurderer deres kostvaner som sunde nok. Anbefalingen for kostens maksimale indhold af alkohol overskrides af mænd, uanset egen vurdering af kostvaner og for kvinder, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner.

Tabel 6a: Fordeling af makronæringsstoffer blandt mænd der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok

	I høj grad (n = 256)			I nogen grad (n = 449)			Kun til dels/slet ikke (n = 209)		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Energi, i alt (kJ/dag) (<i>p</i> =0,009)	10047	9983	2669	10414	10251	2835	10885	10542	3315
Fedt E-%* (<i>p</i> =0,097)	36	36	6	36	26	5	37	37	6
Mættede fedtsyrer E-%* (<i>p</i> =0,013)	15	15	3	15	15	3	16	16	3
Protein E-%* (<i>p</i> =0,010)	16	15	2	15	15	2	15	15	2
Kulhydrat E-%* (<i>p</i> =0,514)	48	48	6	48	49	5	48	48	6
Sukker, tilsat E-%* (<i>p</i> =0,000)	8	7	5	9	8	5	11	9	7
Kostfiber g/10MJ (<i>p</i> =0,000)	24	23	7	22	22	6	19	18	6
Alkohol E-% (<i>p</i> =0,199)	7	6	6	7	5	6	7	5	7

*Excl. alkohol

Tabel 6b: Fordeling af makronæringsstoffer blandt kvinder der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok

	I høj grad (n = 315)			I nogen grad (n = 570)			Kun til dels/slet ikke (n = 179)		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Energi, i alt (kJ/dag) (<i>p</i> =0,062)	7685	7484	2071	7899	7793	1876	8122	8059	2328
Fedt E-%* (<i>p</i> =0,000)	33	33	6	34	34	5	36	36	5
Mættede fedtsyrer E-%* (<i>p</i> =0,013)	13	13	3	14	14	3	15	15	3
Protein E-%* (<i>p</i> =0,000)	16	15	3	15	15	2	15	14	2
Kulhydrat E-%* (<i>p</i> =0,009)	51	51	6	51	50	6	50	50	5
Sukker, tilsat E-%* (<i>p</i> =0,000)	8	7	5	9	9	5	11	10	6
Kostfiber g/10MJ (<i>p</i> =0,000)	29	28	8	26	25	7	22	21	6
Alkohol E-% (<i>p</i> =0,001)	6	4	7	4	3	5	4	2	5

*Excl. alkohol

Kostens indhold af udvalgte fødevarer og oplevelsen af sunde kostvaner

Når vi analyserer på overordnede mål for en sund kost, viser ovenstående resultater en god overensstemmelse mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, i hvor høj grad deres kostvaner er sunde nok. I det følgende beskrives resultaterne, når vi analyserer mere specifikt på forskellige fødevarer.

Resultaterne viser, at overensstemmelsen ikke gør sig gældende for alle udvalgte fødevarer, mens den er meget tydelig for andre fødevarer. Resultaterne indikerer, at danskernes opfattelse af at have sunde nok kostvaner i høj grad følger fødevarer, der har været fremtrædende kampagner og indsætter for, nemlig frugt og grønt ("6 om dagen", slutningen af 1990'erne) og fisk ("Minna og Gunnar", slutningen af 1990'erne og "2 gange om ugen" midt i 00'erne). I begyndelsen af 1990'erne var der også kampagner for at spare på fedtet ("skrab brødet"). For fedtstof på brød ses også en sammenhæng mellem faktisk indtag og sundhedsvurdering, men den er mindre tydelig og ses kun blandt kvinder. Resultaterne viser endvidere, at en fødevarer som kød tilsyneladende ikke har samme sundhedssignalsværdi. Indtaget af magert og fedt kød, kylling og kalkun er således det samme, uanset i hvilken grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok. Når det gælder kostens indhold af vin, viser der sig at være en omvendt sammenhæng med oplevelsen af at have sunde nok kostvaner. Dette uddybes i det nedenstående.

Tabel 7a og 7b viser fordelingen af det gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer blandt mænd og kvinder, der henholdsvis i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok. Fødevarerne er dels valgt ud fra ernæringsmæssig relevans, dels ud fra det typiske indhold i danskernes kost.

Det gælder for hovedparten af de fødevarer, der er medtaget, at det ikke er alle undersøgelsesdeltagerne, der har spist den pågældende fødevarer i den uge, hvor de har registreret deres kost. Dette problematiserer statistiske beregninger af forskelle på indtag i de forskellige grupper. Nedenstående beskrivelse bygger derfor på en faglig vurdering af den mængde, der er angivet i de forskellige grupper og af den overordnede tendens.

Overordnet set kan resultaterne klassificeres i følgende tre typer af sammenhæng mellem fødevarernes sundhed og oplevelsen af kostvaner:

- Klar sammenhæng: frugt og grønt, fisk, sukkersødet sodavand, øl og i mindre omfang kartoffel, mejeriprodukter⁴, brød og fedtstof på brød (kvinder)
- Ingen sammenhæng: kød, ris, pasta, ost, mælk, kager, slik og snacks
- Omvendt sammenhæng: vin

Klar sammenhæng

For frugt og grønt, fisk, sukkersødet sodavand og øl viser resultaterne en klar sammenhæng mellem oplevelsen af sunde kostvaner og faktisk kost. Der ses endvidere en sammenhæng for kartofler, mejeriprodukter, brød og for kvinder også for fedtstof på brød, men sammenhængen for de sidstnævnte er mindre tydelig.

Jo mere frugt og grønt og fisk kosten indeholder, jo sundere vurderes egne kostvaner. I forhold til fisk gælder dette både mager og fed fisk. Endvidere ses, at kosten blandt dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner, indeholder dobbelt så meget fisk som blandt dem, der kun til dels/slet ikke vurderer deres

⁴ Mejeriprodukter omfatter syrnede mælkeprodukter, fløde og ost.

kostvaner som sunde nok. Der er ikke den store forskel på indholdet af fisk i mænds og kvinders kost. Også for frugt- og grøntindholdet i kvinders kost ses et dobbelt så stort indtag blandt dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner sammenlignet med de kvinder, der vurderer deres kostvaner som kun til dels/slet ikke sunde nok. Generelt er frugt- og grøntindholdet i kvinders kost markant større, end det er i mændenes kost. Kostens indhold af sukkersødet sodavand stiger med faldende sundhedsoplevelse af egne kostvaner. Samme tendens ses for indholdet af light sodavand i mænds kost. Kvinders kost har samme indhold af light sodavand, uanset i hvilken grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok. Blandt de kvinder, der i høj grad og i nogen grad mener at have sunde nok kostvaner, er indholdet af light sodavand markant større end indholdet af sukkersødet sodavand. Også for øl ses en klar sammenhæng mellem kostens indhold og en generel sundhedsoplevelse af kosten – indholdet af øl i kosten falder i jo højere grad man mener at have kostvaner, der er sunde nok.

I forhold til brød er der en tendens til, at kosten indeholder mere franskbrød, mindre grovbrød og mindre rugbrød, blandt dem der kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. I samme gruppe er indholdet af kogt kartoffel mindre og indholdet af stegte kartofler/pommes frites større sammenlignet med de øvrige grupper. Indholdet af fedtstof på brød i kvinders kost stiger med faldende sundhedsoplevelse af kosten. Denne sammenhæng er ikke ligeså tydelig for mænd. Endvidere stiger indholdet af magre mejeriprodukter i jo højere grad, man mener, at ens kostvaner er sunde nok. Men samtidig ses også et stigende indhold af fede mejeriprodukter, i jo højere grad, man mener at have sunde nok kostvaner. Dette gælder især mænds kost. Kostens indhold af mejeriprodukter stiger altså med stigende sundhedsvurdering, uanset fedtindholdet.

Ingen sammenhæng

For en række fødevarer viser det sig, at kosten indeholder samme mængde, uanset i hvor høj grad man vurderer at have kostvaner, der er sunde nok. Dette gælder blandt andet kød. Kostens indhold af hakket kød, okse- og kalvekød, svinekød såvel som kylling og kalkun er således det samme i alle grupper. Også når man ser på det fede kød versus det magre kød. Det er især bemærkelsesværdigt, at der ikke er forskel på kostens indhold af kylling og kalkun i de tre grupper. Det er altså tilsyneladende ikke kødet, der adskiller opfattelsen af i højere eller mindre grad at have sunde nok kostvaner. Dog ses en sammenhæng med middagspølse og blandt kvinder også med kødpålæg. Indholdet af disse fødevarer stiger således, jo mindre sund man vurderer sine kostvaner. Kostens indhold af middagspølse er imidlertid lavt, især blandt kvinder. Også når det gælder ost, er der ingen sammenhæng, hverken for fuldfed ost eller mere magre ost. Dog ses et mindre indhold af mager ost blandt kvinder, der mener kun til dels/slet ikke at have sunde nok kostvaner. Ris og pasta er tilsyneladende heller ikke fødevarer, der betyder noget, når man vurderer sine kostvaners sundhed. Der har været en del diskussion om kulhydraters sundhedsværdi og et stort fokus på kulhydraters mulige sammenhæng med vægtstatus. Flere udbredte slankekurer som fx Atkins-kuren anbefaler, at man skærer kraftigt ned på indtaget af kulhydrat. Det ser dog ikke umiddelbart ud til, at indtaget af ris og pasta har nogen betydning for, i hvilken grad man oplever sine kostvaner som mere eller mindre sunde. Kosten indeholder mere mælk blandt dem, der kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. Ser man nærmere på typen af mælk, er der dog ikke nogen tydelig sundhedssignalværdi at spore. Blandt mænd indeholder kosten primært minimælk og letmælk, mens kvinders kost primært indeholder minimælk og skummetmælk. Dog er letmælk mere udbredt blandt kvinder, der kun til dels/slet ikke mener at have sunde nok kostvaner. Mængden af kager, slik og snacks er også den samme i de forskellige grupper. Ganske overraskende, da det må antages at være alment kendt, at disse fødevarer er usunde. En forklaring kan måske være, at disse ikke opfattes som en del af en kost. Kød, ris og pasta må siges at være en væsentlig del af danskernes kost, og det er derfor interessant, at disse fødevarer tilsyneladende ikke hænger sammen

med, hvorvidt danskerne opfatter deres kostvaner som sunde nok. Begge dele kan de kvalitative analyser i undersøgelsens anden fase være med til at belyse.

Omvendt sammenhæng

Den eneste af de undersøgte fødevarer, hvor vi finder en mere usund vane blandt dem, der i høj grad opfatter deres kostvaner som sunde nok, er kostens indhold af vin. Mængden af vin stiger således markant, i jo højere grad man opfatter sine kostvaner som sunde nok. En årsag til dette kan være, at vin i sundhedsdebatten er blevet italesat som værende sundt i begrænsede mængder.

Konklusion

Ovenstående resultater peger på, at det er udvalgte fødevarer, der hænger sammen med, i hvilken grad man opfatter sine kostvaner som sunde nok. Fødevarer, der i særlig grad bidrager til oplevelsen af en sund/ikke-sund kost, er frugt og grønt, fisk, sukkersødet sodavand og øl. Der ses også en sammenhæng med kartofler, mejeriprodukter, brød og fedtstof på brød, om end sammenhængen ikke er så tydelig. Andre fødevarer, som vin, kød, ris, pasta, mælk, kager, slik og snacks medtænkes tilsyneladende ikke på samme måde, når man beder danskernes vurderer, i hvor høj grad deres kostvaner er sunde. For disse fødevarer er der således potentiale i at formidle det sunde valg.

Tabel 7a: Gennemsnitligt indtag af fødevarer blandt mænd der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok (g/10 MJ pr. dag)

	I høj grad (n = 256)			I nogen grad (n = 449)			Kun til dels/slet ikke (n = 209)		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Brød, i alt	164	163	61	163	160	58	141	138	65
Hvedebrød, i alt	73	68	42	78	74	42	79	70	47
Franskbrød	48	44	36	54	50	36	61	55	41
Grovbrød	24	11	33	23	11	31	17	4	29
Rugbrød	87	81	54	82	75	50	59	51	47
Hakket kød	22	16	25	23	17	24	24	16	31
Okse- og kalvekød	12	4	16	11	0	16	12	5	16
Okse/kalv, fedt/middelfedt	7	0	13	6	0	12	7	0	12
Okse/kalv, magert	6	0	10	5	0	11	5	0	10
Svinekød	20	12	25	17	12	20	19	12	23
Svinekød, fedt	6	0	11	6	0	12	7	0	14
Svinekød, middelfedt	5	0	17	4	0	9	4	0	10
Svinekød, magert	8	0	14	7	0	14	8	0	16
Kylling	12	0	17	11	0	15	11	0	16
Kalkun	2	0	8	1	0	6	1	0	5
Middagspølse	5	0	10	7	0	12	9	0	17
Kødpålæg	28	25	18	30	25	23	33	26	26
Fisk	17	12	25	14	4	23	8	0	14
Fisk, mager	6	0	15	4	0	9	3	0	9
Fisk, fed	6	0	13	5	0	12	3	0	7
Kogt kartoffel	81	59	80	81	61	84	66	43	79
Stegt kartoffel/pommes frites	19	13	25	20	12	25	26	19	30

Ris	16	0	25	15	0	25	18	0	28
Pasta	16	0	33	17	0	29	14	0	23
Fede mejeriprodukter*	52	28	66	39	24	50	34	16	39
Magre mejeriprodukter**	57	17	78	53	24	67	39	8	66
Mælk, i alt	219	169	240	216	153	226	241	187	257
Sødmælk	20	0	69	14	0	51	21	0	78
Letmælk	47	0	117	60	0	146	59	0	149
Minimælk	50	0	149	50	0	123	63	0	156
Skummet- og kernemælk	36	0	104	38	0	107	35	0	115
Ost, fuldfed, pålæg	18	15	18	17	13	17	15	10	17
Ost, 20-30+, pålæg	6	0	12	4	0	9	5	0	12
Fedtstof på brød	14	10	14	15	12	13	17	12	16
Seks om dagen	444	403	264	366	340	202	315	263	192
Grove grøntsager, tilbehør	65	46	72	51	37	54	42	28	54
Fine grøntsager, tilbehør	56	37	69	45	30	59	36	19	50
Frugt	236	200	207	177	148	143	147	98	153
Sodavand, alm.	46	0	107	87	22	145	182	64	348
Sodavand, light	41	0	158	38	0	131	73	0	244
Øl	249	149	289	288	183	341	309	146	402
Vin	142	78	170	103	59	144	87	27	146
Kager, inkl. småkager	39	32	37	41	30	40	34	27	34
Slik og chokolade	13	4	19	15	10	18	18	12	20
Snacks	3	0	6	4	0	8	5	0	10

* Mælk > 1,5 % fedt, ost > 30 % fedt, fløde

** Mælk ≤ 1,5 % fedt, ost ≤ 30 % fedt

Tabel 7b: Gennemsnitligt indtag af fødevarer blandt kvinder der i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke mener, at deres kostvaner er sunde nok (g/10 MJ pr. dag)

	I høj grad (n = 315)			I nogen grad (n = 570)			Kun til dels/slet ikke (n = 179)		
	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Brød, i alt	156	156	61	159	155	58	150	142	64
Hvedebrød	77	70	46	86	82	47	87	78	52
Franskbrød	40	30	37	49	42	38	56	49	42
Grovbrød	36	26	37	35	21	41	29	15	41
Rugbrød	73	68	44	68	62	43	59	48	48
Hakket kød	19	15	21	19	16	21	19	15	24
Okse- og kalvekød	11	0	14	8	0	13	12	0	17
Okse/kalv, fedt/middelfedt	6	0	11	4	0	9	6	0	12
Okse/kalv, magert	5	0	10	4	0	10	5	0	11

Svinekød	16	8	21	16	12	19	16	10	23
Svinekød, fedt	6	0	13	6	0	11	7	0	13
Svinekød, middelfedt	3	0	8	3	0	7	3	0	7
Svinekød, magert	7	0	13	7	0	13	6	0	14
Kylling	13	8	17	11	3	16	12	0	17
Kalkun	2	0	8	2	0	7	2	0	7
Middagspølse	4	0	9	5	0	11	6	0	11
Kødpålæg	19	14	17	22	17	20	25	19	23
Fisk	20	14	26	14	9	19	10	0	16
Fisk, mager	6	0	12	4	0	9	3	0	8
Fisk, fed	9	0	15	6	0	11	3	0	8
Kogt kartoffel	62	46	67	58	43	60	55	41	57
Stegt kartoffel/pommes frites	15	0	21	18	11	23	22	16	24
Ris	17	0	25	16	0	26	16	0	23
Pasta	12	0	21	15	0	25	16	0	25
Fede mejeriprodukter*	41	20	60	48	24	60	35	22	45
Magre mejeriprodukter**	87	44	97	78	42	95	68	28	86
Mælk, i alt	241	183	249	258	203	262	270	197	278
Sødmælk	9	0	67	9	0	57	7	0	50
Letmælk	27	0	91	28	0	86	53	0	163
Minimælk	49	0	116	64	0	149	60	0	145
Skummet- og kernemælk	63	0	156	60	0	147	51	0	134
Ost, fuldfedt, pålæg	13	8	16	15	9	17	15	9	17
Ost, 20-30+, pålæg	10	0	16	9	0	15	5	0	11
Fedtstof på brød	8	4	11	11	8	11	13	8	12
Seks om dagen	724	702	340	580	537	273	438	399	212
Grove grøntsager	126	90	132	83	64	75	63	42	65
Fine grøntsager	103	80	101	80	60	78	56	38	57
Frugt	400	370	251	316	273	210	219	178	153
Sodavand, alm.	41	0	115	57	0	116	136	40	248
Sodavand, light	91	0	260	96	0	267	96	0	243
Øl	85	0	173	85	0	162	114	0	262
Vin	149	86	198	109	65	138	76	13	110
Kager, inkl. småkager	43	36	37	48	39	40	46	35	37
Slik og chokolade	19	13	24	22	16	23	26	19	27
Snacks	6	0	12	7	0	12	8	3	11

* Mælk > 1,5 % fedt, ost > 30 % fedt, fløde

** Mælk ≤ 1,5 % fedt, ost ≤ 30 % fedt

Kostens indhold af frugt og grønt og oplevelsen af at spise nok

Sammenhængen mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, i hvilken grad deres kostvaner er sunde nok, er i de ovenstående analyser belyst med spørgsmålet ”Synes du, dine kostvaner er sunde nok?”. *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* indeholder yderligere en række spørgsmål, der specifikt belyser danskernes opfattelse og vurdering af deres frugt og grøntindtag. I det følgende præsenteres resultater af analyser af sammenhængen mellem frugt- og grøntindholdet i danskernes kost og deres oplevelse af, hvorvidt de spiser nok frugt og grønt. Dette kan sige noget om, hvorvidt de resultater, vi har fundet med et mere overordnet mål for oplevelsen af kostvaner, også gør sig gældende, når indtaget af en specifik fødevarer sammenholdes med oplevelsen af indtaget af denne specifikke fødevarer.

Anbefalingen for frugt og grønt er, at man spiser mindst 600 gram om dagen. Det anbefales, at man spiser både frugt og grønt og gerne mange forskellige slags. I *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* indgår et spørgsmål, som belyser, hvorvidt man mener at spise nok frugt og grønt. Spørgsmålet adskiller frugt og grønt. Det vil sige, at der først spørges til, om man mener at spise nok frugt, og efterfølgende om man mener at spise nok grøntsager. Svarkategorierne er ”i høj grad”, ”i nogen grad” og ”nej”. I nedenstående analyser er anbefalingen delt op i at spise henholdsvis 300 gram frugt pr. 10 MJ og 300 gram grøntsager pr. 10 MJ.

Det gennemsnitlige indhold af *frugt* i danskernes kost er 261 gram pr. 10 MJ pr. dag, og 34 % har en kost, der indeholder mindst 300 gram pr. 10 MJ pr. dag (jf. tabel 8)⁵. Ser man på danskernes egen oplevelse af, hvorvidt de spiser nok frugt, så mener 68 %, de i høj eller nogen grad spiser nok frugt, heraf 32 % i høj grad (jf. tabel 9). Der er således tilsyneladende god overensstemmelse mellem andelen, der spiser i overensstemmelse med anbefalingen og dem der i *høj grad* mener at spise nok frugt. Dog viser resultaterne samtidig, at der, blandt dem der i høj grad mener at spise nok frugt, er 40 %, der har en kost med *mindre end* 300 gram frugt pr. 10 MJ pr. dag (jf. tabel 10). Resultaterne viser endvidere, at uoverensstemmelsen er større blandt mænd, end den er blandt kvinder. 58 % af de mænd, der i høj grad mener at spise nok frugt, har således en kost, der indeholder mindre end 300 gram frugt pr. 10 MJ pr. dag. Blandt kvinder er andelen for ’i høj grad’ gruppen 30 %.

Når det gælder *grøntsager*, viser resultaterne, at uoverensstemmelsen mellem kostens faktiske indhold og danskernes oplevelse af at spise nok er markant større, end den er for frugt. Danskernes kost indeholder i gennemsnit 189 gram grøntsager pr. 10 MJ pr. dag. Indholdet af grøntsager i kosten er mindst 300 gram pr. 10 MJ pr. dag for blot 12 % (jf. tabel 8), men det er samtidig hele 81 %, der i høj eller i nogen grad selv mener, de spiser nok, heraf 36 % i høj grad (jf. tabel 9). Ser man på gruppen, der i høj grad mener, de spiser nok grøntsager, så er det hele 78 %, der har en kost med et grøntindhold på *mindre end* 300 gram pr. 10 MJ pr. dag (jf. tabel 10). Igen er uoverensstemmelsens størst for mænd – 91 % af de, der i høj grad mener at spise nok grønt, har en kost, der indeholder mindre end 300 gram pr. 10 MJ pr. dag. Det gælder 70 % af de kvinder, der i høj grad mener at spise nok.

Resultaterne viser således en betydelig uoverensstemmelse mellem det faktiske indtag af frugt og især grønt og oplevelsen af, om man spiser nok. Uoverensstemmelsen mellem faktisk indtag af en række fødevarer og oplevelsen af kostvaner gør sig altså ikke blot gældende i de tidligere analyser, hvor vi anvender et generelt mål for i højere eller mindre grad at have sunde nok kostvaner. Det gør sig således også gældende, når vi ser

⁵ Af bilagstabel 1 fremgår kostens gennemsnitlige indhold af frugt og grønt blandt dem, der svarer ”Ja, i høj grad”, ”Ja, i nogen grad” eller ”Nej” til spørgsmålene ”Synes du, at du spiser nok frugt?”/ ”Synes du, at du spiser nok grøntsager?” .

på sammenhængen mellem faktisk indtag af en specifik fødevarer og oplevelsen af, om man spiser nok af denne fødevarer.

Tabel 8: Kostens indhold af frugt og grønt samt andelen med en kost der indeholder mindst 300 gram frugt/grønt pr. 10 MJ pr. dag (n=1983)

		Frugt	Grøntsager
Kostens gennemsnitlige indhold, g/10 MJ pr. dag	I alt	261 g	189 g
	Mænd	186 g	150 g
	Kvinder	325 g	222 g
≥ 300 g/10 MJ pr. dag	I alt	34 %	12 %
	Mænd	19 %	5 %
	Kvinder	47 %	19 %

Tabel 9: Andel der i høj grad, i nogen grad eller ikke mener at spise nok frugt/grønt. Procent (n=1976)

		Frugt	Grøntsager
I høj grad	I alt	32	36
	Mænd	24	30
	Kvinder	38	41
I nogen grad	I alt	36	45
	Mænd	34	46
	Kvinder	38	44
Nej	I alt	32	19
	Mænd	42	24
	Kvinder	24	15

Tabel 10: Andel hvis kost indeholder mindre end 300 gram frugt/grønt pr. 10 MJ pr. dag blandt dem der i høj grad mener at spise nok. Procent (n=1976)

	Mænd	Kvinder	Total
Mindre end 300 gram frugt (pr. 10 MJ pr. dag)	58 (81)*	30 (53)	40 (66)
Mindre end 300 gram grøntsager (pr. 10 MJ pr. dag)	91 (95)	70 (81)	78 (91)

*I parenteserne er den samlede andel for "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke" angivet

Den enkeltes oplevelse af egne kostvaner kan have stor betydning for den kost, man rent faktisk spiser. Hvis man således i høj grad mener at spise nok frugt og grønt, så er der umiddelbart ikke nogen grund til at spise mere. Deltagerne i *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08* bliver også spurgt, om de ønsker at spise mere frugt og grønt, og hvorfor de eventuelt ikke ønsker at spise mere. Som det fremgår af tabel 11 svarer 60 %, at de ikke ønsker at spise mere frugt, og ud af disse svarer 79 %, at de ikke ønsker at spise mere, fordi de allerede spiser nok. For grøntsager gælder det for 59 %, at de ikke ønsker

at spise mere, og 88 % af disse begrundet det med, at de allerede spiser nok. Vurderingen af at spise nok, kan – med udgangspunkt i anbefalingen – være fejlagtig. Det betyder, at en betydelig andel af danskerne måske ikke spiser mere frugt og grønt, alene fordi de fejlagtigt tror, de spiser nok. Dette kan skyldes, at de ikke kender frugt- og grøntanbefalingen, eller måske overvurderes mængden af det, der spises. En forklaring kan også være, at de ikke ønsker at spise mere. Med de kvalitative interviews i undersøgelsens anden fase vil det være muligt at undersøge dette nærmere.

Tabel 11: Andel der ikke ønsker at spise mere frugt/grønt, og heraf andelen der begrundet det med, de allerede spiser nok. Procent

		Frugt	Grøntsager
Andel der ikke ønsker at spise mere frugt/grønt (frugt: n=1184; grønt: n=1163)	I alt	60	59
	Mænd	58	61
	Kvinder	61	57
Andel der ikke ønsker at spise mere frugt/grønt, fordi de spiser nok (frugt: n=939; grønt: n=1027)	I alt	79	88
	Mænd	70	84
	Kvinder	87	92

Efterlevelse af kostråd

Overordnet viser resultaterne, at der er god overensstemmelse mellem danskernes faktiske kost og deres oplevelse af at have kostvaner, der er sunde nok, men at denne sammenhæng tilsyneladende kun gælder visse fødevarer og i særlig grad fødevarer, hvis sundhedsværdi er blevet tydeliggjort via kampagner og andre indsatser. Analyser af andelen, der efterlever en række kostanbefalinger, viser også, at dette er i god overensstemmelse med, i hvor høj grad man opfatter sine kostvaner som sunde nok. Men analyserne viser samtidig, at der på trods af denne sammenhæng fortsat er en stor andel, der ikke efterlever de officielle kostråd, også blandt dem der i høj grad mener at deres kostvaner er sunde nok.

De otte kostråd

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Kilde: Ernæringsrådet og Danmarks Fødevarerforskning 2005

Spis frugt og grønt – 6 om dagen

De tidligere analyser har vist, at i jo højere grad man vurderer sine kostvaner som sunde nok, jo mere frugt og grønt, spiser man. Som det fremgår af nedenstående tabel 12, er det dog kun 40 % blandt dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner, at frugt- og grøntindholdet i kosten er mindst 600 gram, og det er især mændenes kost, der ikke lever op til den anbefalede mængde – kun 15 % mod 59 % af kvindernes kost. Endvidere viser analyserne, at andelen af mænd, der efterlever frugt og grøntanbefalingen, er den samme, uanset i hvor høj grad mændene mener at have sunde nok kostvaner. Dette indikerer, at en efterlevelse af frugt og grøntanbefalingen ikke betyder så meget for mænd, når de vurderer sundhedsgraden af deres kostvaner.

Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Det anbefales, at kosten indeholder 200-300 gram fisk om ugen. De 200 gram efterleves af 42 % af de, der i høj grad oplever deres kostvaner som sunde nok, og de 300 gram af 26 %. Resultaterne viser ingen markante kønsforskelle.

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag

Blandt de, der i høj grad opfatter deres kostvaner som sunde nok, er det kun en meget lille andel, der har en kost med et tilstrækkeligt indhold af kartofler, ris, pasta og fuldkornsbrød, nemlig 3 %⁶.

Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager

Den anbefalede maksimale mængde af tilsat sukker i danskernes kost ser til gengæld ud til at blive efterlevet af en relativ stor del, nemlig af 65 % generelt og 74 % af dem, der i høj grad mener at have sunde nok kostvaner.

Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød

Danskernes anbefales endvidere at spare på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød. Mere præcist bør kosten indeholde mellem 25 og 35 energiprocent fedt. Kun 5 % af de, der i høj grad mener at have kostvaner, der er sunde nok, har en kost med en fedtenergiprocent på max 25, 25 % en fedtenergiprocent på max 30 og 55 % en fedtenergiprocent på max 35. Det er således en betydelig andel, der har en kost med et for højt indhold af fedt, og for indtaget af mættet fedt er det kun en meget lille andel, der efterlever anbefalingen – blot 8 % blandt dem, der i høj grad opfatter deres kostvaner som sunde nok. Resultaterne viser endvidere, at indholdet af fedt i mænds kost er det samme, uanset om man i høj grad, i nogen grad eller kun til dels/slet ikke oplever at have sunde kostvaner. Også disse resultater indikerer dermed, at mænd ikke tillægger fedt en sundhedssignalværdi.

⁶ Fra 2008 anbefales det at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen. For datasættet 2005-08 er fuldkornsindholdet ikke beregnet, og analyser af efterlevelsen af denne anbefaling er derfor ikke gennemført.

Tabel 12: Andel der efterlever diverse kostenbefalinger blandt dem der i høj grad mener, at deres kostvaner er sunde nok. Procent (n=1978) (I parentes er den samlede andel for "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke" angivet)

Anbefalinger*	Mænd	Kvinder	Total
Frukt og grønt (seks om dagen), ≥ 600 g/10 MJ pr dag	15 (12)#	59 (43)	40 (29)
Fisk mindst 200 g/uge, >28 g/10 MJ pr. dag	40 (30)	44 (34)	42 (32)
Fisk mindst 300 g/uge, >42 g/10 MJ pr. dag	23 (16)	28 (19)	26 (17)
Kartofler, ris, pasta, grove kornprodukter ⁷ , ≥ 500 g/10 MJ pr. dag	5 (3)	1 (1)#	3 (2)
Kostfiber, ≥ 30 g/10 MJ pr. dag	18 (12)	43 (27)	32 (20)
Tilsat sukker, max 10 E %	73 (66)	75 (65)	74 (65)
Fedt, max 25 E %	4 (2) #	7 (5)	5 (4)
Fedt, max 30 E %	18 (14)	30 (21)	25 (18)
Fedt, max 35 E %	41 (41) #	66 (56)	55 (49)
Mættet fedt, max 10 E %	4 (3) #	11 (7)	8 (5)

*I bilagstabel 2 indgår andelene der efterlever anbefalingerne målt ved det *absolutte indtag*

ikke-signifikant sammenhæng mellem kategorierne "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke"

⁷ I beregningen indgår kogte/bagte kartofler, ris, pasta, rugbrød, grovbrød, havregryn og mysli.

Litteratur

Ernæringsrådet og Danmarks Fødevareforskning (2005). Kostrådene 2005. Søborg.

Groth MV, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Kørup K & Fagt S (2009). Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. Søborg: Afdeling for Ernæring. DTU Fødevareinstituttet.

Knudsen V, Fagt S., Trolle E, Matthiessen J, Groth MV, Biloft-Jensen A, Sørensen MR & Pedersen AN (2010). Evaluation of dietary intake in Danish adults by means of an index based on food-based dietary guidelines. Food & Nutrition Research 2012, 56.

Pedersen AN, Fagt S, Groth MV, Christensen T, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Andersen NL, Kørup K, Hartkopp H, Ygil KH, Saxholt E & Trolle E (2010). Danskernes kostvaner 2003-2008. Søborg: Afdeling for Ernæring. DTU Fødevareinstituttet.

Bilag

Tabel 1: Kostens gennemsnitlige indhold af frugt og grønt blandt dem der svarer "Ja, i høj grad", "Ja, i nogen grad" eller "Nej" til spørgsmålet "Synes du, at du spiser nok frugt/grøntsager?" (n=1976)

		Ja, i høj grad			Ja, i nogen grad			Nej		
		Mean	Median	SD	Mean	Median	SD	Mean	Median	SD
Frugt, i alt	Mænd	236	200	207	177	148	143	147	98	153
	Kvinder	400	370	251	316	273	210	219	178	153
Grøntsager, i alt	Mænd	169	146	111	148	129	94	131	119	71
	Kvinder	276	230	181	209	182	118	167	154	84

Tabel 2: Andel der efterlever diverse kostanbefalinger blandt dem der i høj grad mener, at deres kostvaner er sunde nok. (I parentes er den samlede andel for "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke" angivet). Procent. Absolutte værdier + g/10 MJ pr. dag. (n=1976)

Anbefalinger	Mænd	Kvinder	I alt
Frugt og grønt (seks om dagen), ≥600 g/dag	17 (12)	38 (23)	29 (18)
Frugt og grønt (seks om dagen), ≥600 g/10 MJ	15 (12)#	59 (43)	40 (29)
Fisk, >28 g/dag (mindst 200 g/uge)	41 (32)	34 (25)	37 (28)
Fisk, >28 g/10 MJ (mindst 200 g/uge)	40 (30)	44 (34)	42 (32)
Fisk, >42 g/dag (mindst 300 g/uge)	19 (14)	18 (11)	18 (12)
Fisk, >42 g/10 MJ (mindst 300 g/uge)	23 (16)	28 (19)	26 (17)
Kartofler, ris, pasta, grove kornprodukter, ≥500 g/dag	8 (5)	0 (0,2)#	4 (2)#
Kartofler, ris, pasta, grove kornprodukter, ≥500 g/10 MJ	5 (3)	1 (1)#	3 (2)
Kostfiber, ≥30 g/dag	23 (16)	13 (9)	17 (12)
Kostfiber, ≥30 g/10 MJ	18 (12)	43 (27)	32 (20)
Tilsat sukker, max 10 E %	73 (66)	75 (65)	74 (65)
Fedt, max 25 E %	4 (2)#	7 (5)	5 (4)
Fedt, max 30 E %	18 (14)	30 (21)	25 (18)
Fedt, max 35 E %	41 (41)#	66 (56)	55 (49)
Mættet fedt, max 10 E %	4 (3)#	11 (7)	8 (5)

ikke-signifikant sammenhæng mellem kategorierne "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke"