

FAKTAARK

Om danskernes kostvaner 2003/2006

Danskerne har svært ved at efterleve kostrådene. Uddannelse er den sociale determinant som har størst betydning for kostvanerne. Mønsteret er, at de som har en længere uddannelse i større udstrækning efterlever kostrådene end dem med kort eller ingen uddannelse.

Konsekvensen af at vi ikke lever efter de 8 kostråd er en forhøjet risiko for hjerte-kar-sygdomme, at mange kvinder i den fertile alder lider af jernmangel og at flere og flere bliver overvægtige eller svært overvægtige. Desuden har en væsentlig del af de ældre et så utilstrækkeligt indtag af calcium og vitamin D, at det går ud over knoglemineralisering og derved øger risikoen for knogleskørhed.

Kostrådet: Spis frugt og grønt – 6 om dagen

Danskerne opfylder langt fra kostrådet om 600 g frugt og grønt om dagen. Det gennemsnitlige indtag for de 11-75 årige i 2003/2006 er 398 g/d. Kun 16% af de 11-75 årige lever op til kostrådet om de 600 g/d. Indtaget af frugt og grønt steg væsentligt både for børn og voksne i perioden 1995 til 2000/2002, mens der i perioden 2000/2002 til 2003/2006 er sket en stagnation. Blandt børn (4-10 år) er det gennemsnitlige indtag i 2003/2006 er 353 g/d hvilket ikke ligger så langt fra de 400 g/d der anbefales. Det er positivt, at der er meget få (2% børn og 4% voksne), der spiser mindre end 100 g/d. Yderligere er det positivt at der i de senere år er sket en stigning i indtaget af de grove grøntsager i kosten. Blandt mænd er indtaget af de grove grøntsager steget på bekostning af salatgrøntsagerne. Selvom danskerne ikke gennemsnitligt spiser de 600 g frugt og grønt dagligt som officielt anbefales i Danmark, er det positivt at danskernes frugt og grønt indtag ligger tæt på de anbefalede 400 g/dag som WHO anbefaler.

Kostrådet: Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Anbefalet indtag er 200-300 g/ugen, svarende til 30-40 g/d. Gennemsnitlige indtag i 2003/2006 er 21 g/d, hvilket betyder at der er sket en stigning på 2 g/d siden 2000/2002.

Kostrådet: Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag

Anbefalet indtag er 250 g/d kartofler/ris/pasta og 250 g brød/gryn om dagen ved et energibehov på 10 MJ/d (voksen mand). Gennemsnitligt indtag i 2003/2006 var 130 g kartofler/ris/pasta og 213 g brød/gryn om dagen.

Kostrådet: Spar på sukker – især fra sodavand, kager og slik

Anbefalingen er, at højst 10% af energien kommer fra sukker. 4 ud af 10 voksne spiser mere end anbefalet. Der er sket et lille fald i andelen af børn, der spiser mere end de anbefalede 10 E%. I 2001/2003 spiste 8 ud af 10 børn mere end anbefalingen mens det i 2003/2006 kun er 6 ud af 10 børn der spiser for meget. Generelt ser det ud til at en kost med meget sukker øger risikoen for, at resten af kosten er usund. En begrænsning af sukkerindtaget mindsker derfor alt i alt risikoen for fedme.

Kostrådet: Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød

Danskerne spiser stadig for meget fedt i forhold til anbefalingerne som hedder max 30 % af energiindtaget. Men fedtindtaget er reduceret væsentligt igennem de sidste 20 år: Fra at udgøre 44% af energiindtaget i 1985 bidrog fedtindtaget med 35% af energiindtaget i 2003/2006. Fedtindholdet i børns kost ligger i 2003/2006 på 34%. Det største fald skete fra 1985 til 2000/2002, hvorefter der ses en lille stigning. Til gengæld har børns og voksnes kostvaner omkring mælk udviklet sig i en

sundere retning. Både for børn og voksne er det positivt at kostens indhold af skummet-, kærne- og minimælk er forøget mens forbruget af sødmælk og letmælk er faldet. Indtaget af ost er steget samtidig med at brugen af fedtstof på brød ikke er faldet yderligere siden 2000/2002. Dermed er indholdet af mættet fedt i danskernes kost ikke faldet i perioden 2000/2002 til 2003/2006.

Kostrådet: Spis varieret – og bevar normalvægten

Udvalget af fødevarer er blevet bredere – men samtidig med disse mange valgmuligheder er det stadig nødvendigt at huske de basale principper om kostens sammensætning.

Kostrådet: Sluk tørsten i vand

Både for børn og voksne er vandindholdet i kosten fordoblet i perioden fra 1995 til 2003/2006. Idet indtaget af sukkersødet sodavand er faldet både hos børn og voksne, ser det ud til at danskerne er blevet bedre til at slukke tørsten i vand.

Kostrådet: Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Antallet af stillesiddende timer er øget, og mange lever ikke op til anbefalingerne.

Yderligere interessante resultater:

Det ser ud til at der er en stor forskel mellem kønnene. Blandt børn er disse forskelle dog små. Pigers kost indeholder mere juice, vand, mager mælk, grove grøntsager, slik, kager og is end drengenes kost. Derimod drikker drengene mere sodavand end pigerne. Hos de voksne er der forskelle mellem kønnene. Det gælder ikke kun energiindtaget, hvor mænd i gennemsnit indtager 2,6 MJ mere om dagen end kvinder, men også i forhold til hvordan kosten er sammensat. Som helhed må kvinders kost vurderes som mere sund end mænds, idet det gennemsnitlige indhold af fedt og alkohol er væsentlig lavere for kvinder end for mænd, mens indholdet af kostfiber er højere. Kvinders kost indeholder 2 E% lavere indhold af fedt, 2,3 E% lavere indhold af alkohol og 4 g pr. 10 MJ højere kostfiberindhold i kosten end mænd. Det eneste i kvinders kost, som trækker i modsat retning er sukkerindholdet, som har en tendens til at være højere end i mænds kost. At kvinder spiser sundere end mænd afspejler sig også i, at andelen, der opfylder Nordiske Næringsstof Anbefalingers anbefaling for fedt, alkohol og kostfiber er langt større for kvinder end mænd.

Kostråd	Mængde	Hvor meget spiser voksne i 2000/2002	Hvor meget spiser voksne i 2003/2006
Spis frugt og grønt	600 g/dag	387 g/dag	398 g/dag
Spis fisk og fiske pålæg	200-300 g/uge	133 g/uge	147 g/uge
Spis kartofler, ris pasta og groft brød	500 g/uge	360 g/dag	343 g/dag
Spar på sukker	10 E%	9 E%	9 E%
Spar på fedtet	Max 30 E%	34 E%	35 E%
Sluk tørsten i vand	1-1½ liter	Ca. 720 ml/dag	Ca. 830 ml/dag