

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Institution: Fødevarestyrelsen

Kontor/initialer: 7. kontor / KERI

Sagsnr.:

Dato

Faktaark

Resultater fra rapporten ”Danskernes kostvaner 2003-2008”.

Overordnende konklusioner

Danskerne har lyttet efter kampagner for kostrådene på nogle områder. I forhold til tidligere spiser vi mere frugt og grønt, drikker mere postevand og mindre sodavand. For de voksnes vedkommende ses desuden et relativt højere indhold af fisk i kosten og et lavet indhold af fedtstoffer. For børn ses et øget indtag af brød. Men på andre områder er sket en negativ udvikling i form af et stigende indhold af fuldfed ost, sukker og slik samt et faldende indhold af kartofler.

Indholdet af mikronæringsstoffer i gennemsnitskosten er generelt tilfredsstillende vurderet ud fra de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004. For vitaminerne A, riboflavin, niacin og B12 samt mineralerne calcium, fosfor og jod er indholdet rigeligt. Indholdet er på et acceptabelt niveau for vitaminerne E, thiamin, B6, folat og C samt mineralerne magnesium, zink, selen og kalium. D-vitaminindholdet er generelt for lavt, og indholdet af jern er utilstrækkeligt for mange kvinder i den fødedygtige alder.

Den fremtidige udfordring ligger i at få befolkningen til at følge de officielle 8 kostråd, hvorved kostens kvalitet ville bedres væsentligt.

Kostrådet: Spis frugt og grønt – 6 om dagen

Fra 2000 til 2008 er der sket en svag stigning i indtaget af frugt og grønt. En tidligere opgørelse fra 2003/2006 viser, at danskerne langt fra opfylder kostrådet om 600g frugt og grønt om dagen. Kun 16% af de 15-75 årige lever op til kostrådet om de 600 g/d.

Kostens indhold af frugt og grønt i gennemsnit (g/10MJ)		2000-2002	2003-2008	% ændring
Børn (4-14 år)	Grøntsager	152	157	+3 %
	Frugt	214	220	+ 3 %
Voksne (15-75 år)	Grøntsager	182	187	+ 3 %
	Frugt	217	246	+13 %

Kostrådet: Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Anbefalet indtag er 200-300 g/ugen, svarende til 30-40 g/d. I perioden er de voksne begyndt at spise mere fisk, mens børnene ikke har ændret deres indtag. Men der er stadig et stykke vej til anbefalingen om 30-40 gram/dag, fordi børn spiser i gennemsnit 14 gram fisk om dagen og voksne 24 gram.

Det lave indtag af fisk er en medvirkende årsag til befolkningens utilstrækkelige indtag af D-vitamin. Fisk bidrager med 49 % af danskernes D-vitaminindtag.

Kostens indhold af fisk i gennemsnit (g/10 MJ)			
	2000-2002	2003-2008	% ændring
Børn (4-14 år)	14	14	0
Voksne (15-75 år)	21	24	+ 14 %

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. I perioden er der sket et fald i indtaget af kartofler, mens indtaget af brød er uændret for de voksne og børnene spiser lidt mere brød

Kostens indhold af kartofler brød og gryn i gennemsnit (g/10MJ)				
		2000-2002	2003-2008	% ændring
Børn (4-14 år)	Kartofler	90	83	- 8 %
	Brød og korn	244	252	+ 3 %
Voksne (15-75 år)	Kartofler	124	112	- 10 %
	Brød og korn	237	236	>1%

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

Anbefalingen er, at højst 10% af energien kommer fra sukker. I perioden er der sket et lille fald i sukkerindtaget. Faldet kan tillægges at danskerne drikker mindre sukkersødet sodavand. Men I samme periode er indtaget af slik og sukkervarer steget lidt. Over halvdelen af børnene og knapt 25 % af de voksne spiser mere sukker end anbefalet. Det høje sukkerkonsum indebærer en risiko for, at mange børn ikke indtager tilstrækkeligt af visse vitaminer og mineraler

Kostens indhold af sukker og slik i gennemsnit (E% og g/10MJ)				
		2000-2002	2003-2008	% ændring
Børn (4-14 år)	Tilsat sukker (E%)	14	12	-
	Slik og sukker * (g/10MJ)	45	48	+ 7 %
Voksne (15-75 år)	Tilsat sukker (E%)	10	9	-
	Slik og sukker *(g/10MJ)	36	37	+3 %

* sukker fra sukkersødede drikke er ikke med

Kostrådet: Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød

Målet er et gennemsnit for befolkningen på 30 % af energien fra fedt og maksimalt 10 E% fra mættede plus transfedtsyrer. For den voksne befolkning er energiandelen fra fedt faldet fra 39% i 1995 (Andersen et al 1996) over 34% i 2000-2002 til en svag stigning svarende til 35% denne undersøgelse. Børns indtag af fedt er også faldet fra 35 E% i 1995 til 33 E% i 2000-2002 svarende til de 33 E%, som ligeledes er fundet i denne undersøgelse. Udviklingen er hidtil gået i den rigtige retning, men en tendens til et stagneret/stigende fedtindhold i kosten bør give anledning til et øget fokus på befolkningens fedtindtag.

Især det mættede fedt er sundhedsskadeligt og indholdet af mættet fedt i kosten er ca. 50% for høj. Hovedkilden til mættede fedtsyrer er mælkefedt, da ca. 50% af de mættede fedtsyre i kosten kommer fra mejeriprodukter. Hvis kostens fedtsyresammensætning skal bringes i overensstemmelse med det anbefalede max 10 E% fra mættet fedt, skal indtaget af mælkefedt nedsættes betydeligt. Denne store reduktion kan kun ske ved, at forbruget af mælkeprodukter omlægges til de magreste typer, og ved at smør og blandingsprodukter begrænses til et minimum. Der er også god grund til at være tilbageholdende med ost, hvor indeværende undersøgelse peger på en stigning i indtaget af fuldfed ost.

Det er vigtigt at understrege, at mælk er en betydningsfuld kilde til en hel del vigtige vitaminer og mineraler. Det er derfor ikke en god løsning på problemerne med fedtsyresammensætningen at undlade at drikke mælk. Forbruget kan holdes på det nuværende niveau, blot man skifter til de magre varianter.

Kostens indhold af fedt, mættet fedt og ost i gennemsnit (E% og g/10MJ)				
		2000-2002	2003-2008	% ændring
Børn (4-14 år)	Fedt total (E%)	33	33	-
	Heraf mættet fedt (E%)	15	14	-
	Ost (g/10 MJ)	23	26	+13
Voksne (15-75 år)	Fedt total (E%)	34	35	-
	Heraf mættet fedt (E%)	15	15	-
	Ost (g/10 MJ)	31	37	+19

Kostrådet: Spis varieret – og bevar normalvægten

Alle fødevarergrupper har både styrker og svagheder som bidragsydere til vigtige næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Det er vigtigt at spise noget fra alle fødevarergrupperne og varierer mellem de ting man spiser. Eneste undtagelse er gruppen med søde sager, som bortset fra tilsat sukker og fedt kun bidrager meget beskedent til indtaget af næringsstoffer og derfor lever op til betegnelsen tomme kalorier.

I perioden er kostens næringsstoftæthed (næringsstofindhold per. 10 MJ) øget, hvilket er væsentligt set i lyset af at der ses en nedgang i energiindtaget over tid. Hvis energiindtaget skulle falde yderligere som følge af en reduktion i befolkningens fysiske aktivitetsniveau, vil dette stille endnu højere krav til kostens næringsstoftæthed. Hvorved der bliver der mindre plads til ”tomme kalorier” fra slik og sukker, alkohol og fedtstoffer.

Kostrådet: Sluk tørsten i vand

Det der ud til at danskerne er blevet bedre til at slukke tørsten i vand. For børn er indtaget af postevand er steget ca. 30%, mens kostens indhold af sukkersødede sodavand er faldet med 32%. For voksne er indtaget af postevand er steget ca. 15%, mens kostens indhold af sukkersødede sodavand er faldet med 25%.

Kostrådet: Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Fysisk aktivitet er ikke behandlet i rapporten, men der kommer en anden rapport senere på året om dette.

Fakta om undersøgelsen

Rapporten er udarbejdet af Afdeling for Ernæring, DTU Fødevareinstituttet. Data er indsamlet som del af *Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2003-2008*. Der er indsamlet kostoplysninger fra 4431 repræsentativt udvalgte danskere i aldersgruppen 4-75 år. Den samlede svarprocent er 53.