



Fakta om danskernes kostvaner

I forhold til tidligere spiser danskerne mere frugt og grønt, drikker mere postevand og mindre sodavand. For de voksnes vedkommende ses desuden et relativt højere indhold af fisk i kosten. For børn ses et øget indtag af brød. Men på andre områder er der sket en negativ udvikling i form af et stigende indhold af fuldfed ost, sukker og slik samt et faldende indhold af kartofler.

Kostrådet: Spis frugt og grønt – 6 om dagen

Siden 1995 er der sket en stigning i indtaget af frugt og grønt både blandt børn og unge. En opgørelse fra 2003/2006 viser, at danskerne langt fra opfylder kostrådet om 600 g frugt og grønt om dagen. Kun 16 % af de 15-75-årige lever op til kostrådet om de 600 g/d.

Den seneste kostundersøgelse fra 2008 viser at voksne i gennemsnit spiser 160 g grønsager og 282 g frugt om dagen, mens børn i gennemsnit spiser 127 g grønsager og 268 g frugt om dagen. Børn (4-10 år) anbefales at spise 300-500 g frugt og grønt dagligt.

Kostrådet: Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Anbefalet indtag er 200-300 g/ugen, svarende til 30-40 g/d. Kostundersøgelsen fra 2003/2008 viser at de voksne er begyndt at spise lidt mere fisk i forhold til undersøgelsen fra 2000/2003, mens børnene ikke har ændret deres indtag. Men der er stadig et stykke vej til anbefalingen om 30-40 gram/dag, idet børn i gennemsnit spiser 12 gram fisk om dagen og voksne i gennemsnit spiser 21 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.

Kostrådet: Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkorn 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. Børn spiser i gennemsnit 83 g kartofler og 252 g brød og korn om dagen ved et energibehov på 10/MJ. Voksne spiser i gennemsnit 112 g kartofler og 236 g brød og korn om dagen ved et energibehov på 10/MJ.



Voksne anbefales at spise 75 g fuldkorn om dagen, mens børn (4 til 10 år) anbefales at spise 40-60 g fuldkorn dagligt. Data fra den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2004 viser, at danskernes indtag af fuldkorn udgør knapt halvdelen af det anbefalede, og at kun 6 % af befolkningen lever op til anbefalingen om at spise 75 g fuldkorn om dagen.

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

Anbefalingen er, at højst 10 % af energien kommer fra sukker. I perioden fra 2000/2002 til 2003/2008 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.

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 fedt 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 % i undersøgelsen fra 2003/2008. Børns indtag af fedt er også faldet fra 35 E % i 1995 til 33 E % i 2003/2008. Udviklingen er hidtil gået i den rigtige retning, men nu ses en tendens til et stagneret/stigende fedtindhold i kosten.

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 blandingprodukter begrænses til et minimum. Der er også god grund til at være tilbageholdende med 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.

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 seneste kostundersøgelse fra 2003/2008 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

Seneste undersøgelse fra 2003/2008 peger på at danskerne er blevet bedre til at slukke tørsten i vand. For børn er indtaget af postevand 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 %.

Kilde: Danskernes kostvaner 2003-2008.

Hovedresultater, DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, december 2009.