

Markedsanalyse om danskernes holdninger til sundhed:

# Sundhed handler om meget mere end helbred, mad og motion

Oktober 2023

Landbrug & Fødevarer



# Sundhed handler om meget mere end helbred, mad og motion

*Landbrug & Fødevarer har gennem de seneste år flere gange sat fokus på danskernes holdninger til sundhed. I denne nye undersøgelse har vi spurgt danskerne, hvad man gerne vil gøre mere af i den kommende tid, og ikke mindst om man oplever forhindringer for at leve så sundt, som man ønsker. Undervejs i analysen inddrages andre kilder om holdninger til sundhed, der kan perspektivere undersøgelsens resultater.*

*De vigtigste indsigter er:*

- Flere analyser peger på, at mental sundhed i stigende grad er blevet en del af det generelle sundhedsbegreb både herhjemme og internationalt. I undersøgelsen forbinder flere end syv ud af ti danskere sundhed med at 'Få nok søvn'. Derudover forbindes sundhed med både fysisk- og mentalt velvære, herunder 'At have det godt med sig selv', 'At være glad og tilfreds', 'At have det godt fysisk', 'Mentalt velvære', 'Motion' og 'At spise varieret'.*
- Inden for det seneste år har hver fjerde dansker efter egen opfattelse spist mere sund mad, mens 10 pct. har spist mindre sund mad. Skal deltagerne pege på, hvad der kan være med til at signalere, at noget bidrager til en sund kost, peger halvdelen på Fuldkornsmærket, mens 36 pct. peger på Nøglehulsmærket og 34 pct. peger på mad uden e-numre.*
- Kigger danskerne frem på det kommende års tid, vil hele 54 pct. af deltagerne gerne motionere mere, og 45 pct. vil gerne spise mere sund mad. 40 pct. vil gerne bruge mindre tid foran skærmen det kommende år. Blandt danskere under 40 år er det mere end hver anden, som ønsker at bruge mindre tid foran skærmen. At tilbringe mere tid med familie og venner samt prioritere mere søvn og afslapning er ligeledes et ønske hos flere end hver tredje.*
- Det er 31 pct. blandt danskerne, der selv mener, at de har drukket mindre alkohol det seneste års tid, imens kun 7 pct. omvendt oplever at have drukket mere. Samtidig er det 22 pct., der ønsker at drikke mindre alkohol det kommende år, end de gør nu. Dette er i tråd med WGSNs analyser om, at ønsket om mindre alkohol er en voksende tendens blandt forbrugerne.*
- Mange vil gerne leve sundere, end de gør nu. Der kan dog være forskellige ting, som ifølge danskerne kan gøre det svært at leve så sundt, som man ønsker. Udover egne begrænsninger som fx mangel på penge, tid eller motivation, så kan sociale normer, påvirkninger eller krav fra andre for nogle være en begrænsning for, at man kan leve så sundt, som man ønsker. Fx oplever hver fjerde, at det kan være svært at sige 'nej tak', når andre byder én på usund mad og drikke.*
- Skal man som fødevarerproducent udvikle og markedsføre produkter til de sundhedssøgende danskere, handler det om at fokusere på oplevelsen af maden, den gode smag og mæthedsfornemmelse frem for et ensidigt fokus på, hvad maden gør for kroppens sundhed. Det kan samtidig anbefales at tage et kig på portionsstørrelser og i stedet skrue op for kvaliteten af råvarer og sætte fokus på, hvordan forskellige råvarer og tilberedningsmetoder kan skabe nye madoplevelser.*

## Mange holdninger til, hvad der er sundt og usundt

Sundhed har gennem mange år været et populært emne at diskutere. Hvad er sundt? Hvad er usundt? Og hvad er egentlig rigtigt at gøre, hvis man gerne vil leve sundere? Et fokus på sundhed påvirker forbrugernes holdning til fødevarer og de forventninger, der stilles til fødevarernes kvalitet. Det kan dog samtidig være meget individuelt, hvordan sundhed tolkes, særligt med henblik på, hvilke fødevarer og forbrugsmønstre, der bidrager til sundhed, og hvilke der ikke gør.

Vejen til sundhed, velvære og livskvalitet er med tiden blevet mere kompleks og individualiseret. Forbrugerne går deres egne veje i jagten på det sunde liv, i takt med at den digitale udvikling har gjort information og sundhedsråd lettilgængelige. Dette kan dog også føre til en voksende forvirring blandt forbrugerne. Via søgemaskiner kan man finde viden og holdninger om sundhed på blogs og sociale medier, der ikke nødvendigvis er baseret på videnskabelig evidens og måske nogle gange er i direkte modstrid med officielle anbefalinger. Resultatet kan være, at nogle bliver mere usikre på, hvad der er rigtigt og forkert i forhold til sundhed, og går egne individuelle veje baseret på egen mavefornemmelse snarere end myndigheders anbefalinger.

I denne analyse tager vi et opdateret kig på danskernes holdninger til sundhed, hvad man gerne vil gøre for at leve sundere, og hvilke forhindringer man evt. oplever for at kunne leve så sundt, som man ønsker. Analysen baseres primært på en repræsentativ befolkningsundersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj 2023. Der inddrages andre undersøgelser fra danske og internationale kilder for at perspektivere resultaterne.

## Livsglæde og mental sundhed er blevet en del af det generelle sundhedsbegreb

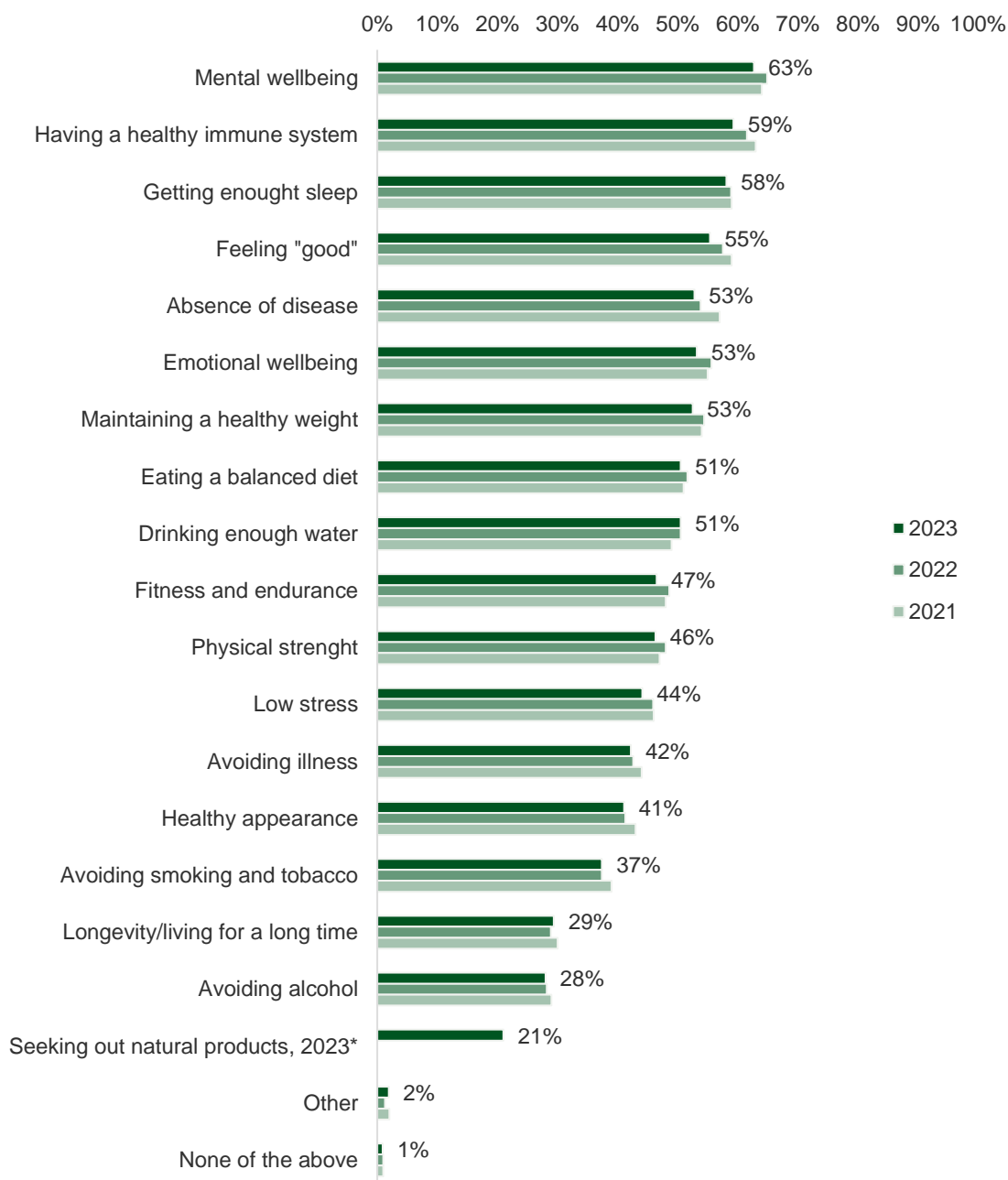
Undersøgelser peger på, at verdens befolkning bliver ældre i gennemsnit, men ikke nødvendigvis sundere eller lykkeligere. Livsstilsrelaterede sygdomme som diabetes, forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol trækker i stigende grad ned i den generelle sundhedstilstand i Danmark såvel som globalt. Det er primært faktorer som for højt indtag af energi, sukker og fedt, inaktivitet, rygning, højt alkoholforbrug og stress, der er skyld i denne udvikling.

I de seneste år er der samtidig kommet øget fokus på mental mistrivsel. Flere undersøgelser peger på, at en mere holistisk sundhedsopfattelse med fokus på balance og livskvalitet har fået indpas. Mad, helbred og motion har stadig betydning for sundhed, men indgår på lige fod med faktorer som mental trivsel, ro, velvære, afslapning, samvær, afstresning og søvn. Disciplinering af kroppen, hvor man tæller kilo, kalorier og kilometer på løbebåndet, må nemlig ikke ske på bekostning af livskvalitet og det "at have det godt" helt generelt.

Euromonitor International gennemfører hvert år en nationalt repræsentativ befolkningsundersøgelse blandt forbrugere i 20 lande, der sætter fokus på holdning og adfærd, når det kommer til sundhed og ernæring. Her ser vi, at "Mental wellbeing" (mental velvære) har ligget på førstepladsen de seneste tre år, når forbrugerne skal svare på, hvad "at være sund" betyder i deres optik. På andenpladsen finder vi "Having a healthy immune system" (have et sundt immunforsvar) efterfulgt af "Getting enough sleep" (få nok søvn) og "Feeling good" (have det godt).

At "den sunde krop" ikke må være på bekostning af mental trivsel har således været et fokus blandt forbrugere verden over de seneste år.

**Figur 1: Euromonitor Internationals undersøgelse på tværs af 20 lande. Spg. "What does "being healthy" mean to you?", Globalt gennemsnit 2021, 2022 og 2023:**

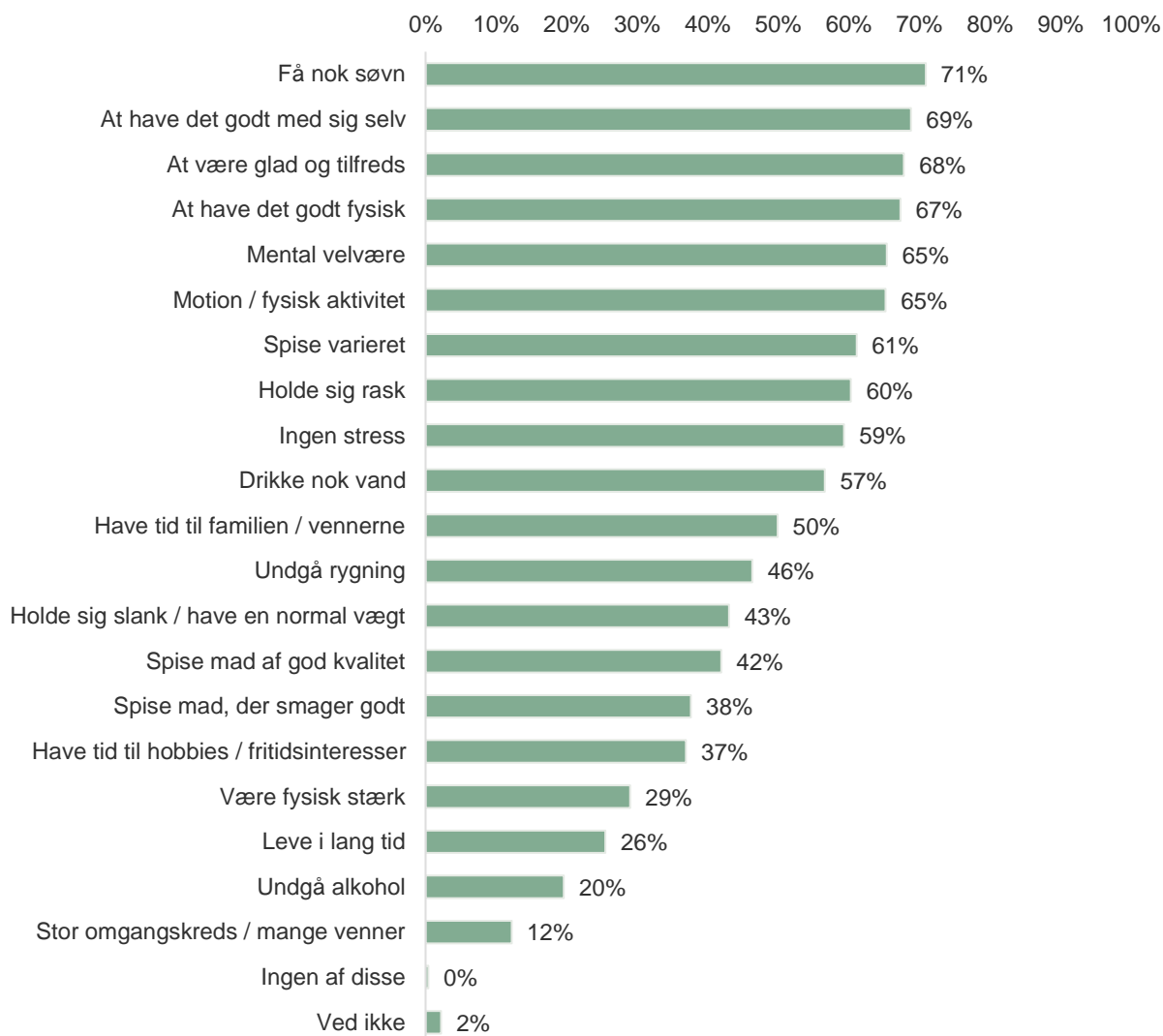


Kilde: Euromonitor International Health & Nutrition Survey februar 2021 n=21.460, februar 2022 n=20.236 og 2023 n=21.221. Undersøgelsen gennemføres i 20 lande med n=1000+ i hvert land i alderen 15-65+ år. Grafen viser gennemsnittet for alle 20 lande. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne. \*Svarmuligheden "Seeking out natural products" er tilføjet i 2023. For spørgsmål til undersøgelsen henvises til Euromonitor International.

Euromonitors årlige undersøgelse om sundhed gennemføres desværre ikke i Danmark. Derfor har Landbrug & Fødevarer spurgt danskerne lignende spørgsmål i maj 2023, hvor svarlisten er meget inspireret af Euromonitors svarliste. Her er "Få nok søvn" på førstepladsen med en tilslutning på 71 pct., mens "At have det godt med sig selv" er på andenpladsen med 69 pct., tæt efterfulgt af "At være

glad og tilfreds” på tredjepladsen med 68 pct. Samtidigt forbinder flere end seks ud af 10 sundhed med ”At have det godt fysisk”, ”Mental velvære”, ”Motion / fysisk aktivitet” og at ”Spise varieret”. Sundhed forbindes altså med både fysisk- og mentalt velvære. Først på 12. pladsen finder vi et mere traditionelt sundhedsråd ”Undgå rygning”, som 46 pct. peger på, mens ”Holde sig slank / have en normal vægt” er noget, som 43 pct. inkluderer i deres opfattelse af sundhed.

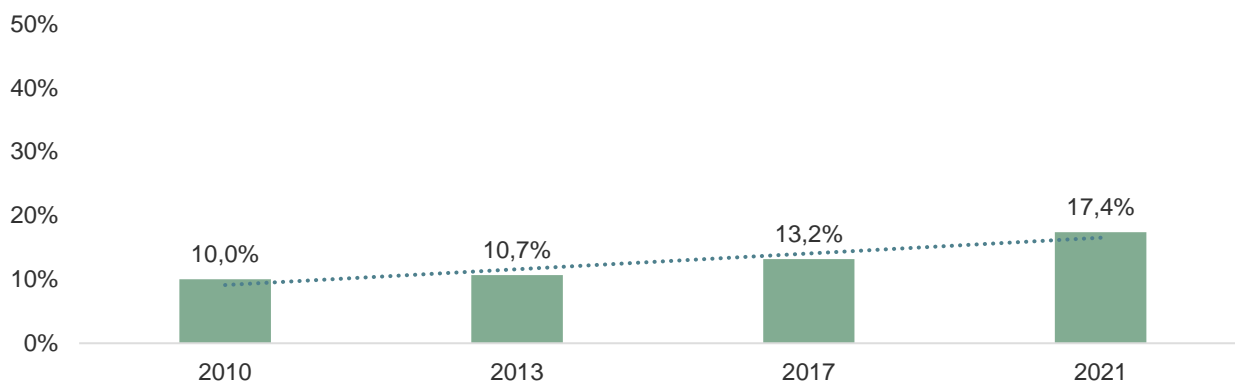
**Figur 2: Spg. Hvad er sundhed for dig?**



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2023. Base n=1001 danskere ml. 18-70 år. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

At livsglæde og mental sundhed er en vigtig del af det generelle sundhedsbegreb, ses også i Sundhedsstyrelsens rapport ”Den Nationale Sundhedsprofil”, der udgives hvert fjerde år. Rapporten er baseret på undersøgelsen ”Hvordan har du det?” gennemført af Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Den seneste rapport er fra 2021, hvor 180.000 danskere har svaret på spørgsmål om deres sundhed, sygdom og trivsel i en tid, hvor covid-19 pandemien prægede danskernes hverdag. Rapporten viser, at der er sket en markant stigning i andelen af voksne danskere, der har en lav score på den mentale helbredsskala i perioden fra 2010 til 2021.

**Figur 3: Andel, der har lav score på den mentale helbredsskala. 2010, 2013, 2017, 2021. Gennemsnit:**



Kilde: Sundhedsstyrelsen "Den National Sundhedsprofil", Lav score på den mentale helbredsskala, 2021.

Undersøgelsen viser, at flere kvinder end mænd har dårligt mentalt helbred, og at især unge kvinder er hårdt ramt i undersøgelsen fra 2021. Generelt oplever flere unge også mental mistrivsel. Blandt kvinder i alderen 16-24 år var det hver tredje, som scorede lavt på den mentale helbredsskala, mens det til sammenligning var hver femte mand i alderen 16-24 år, som scorede lavt i 2021.

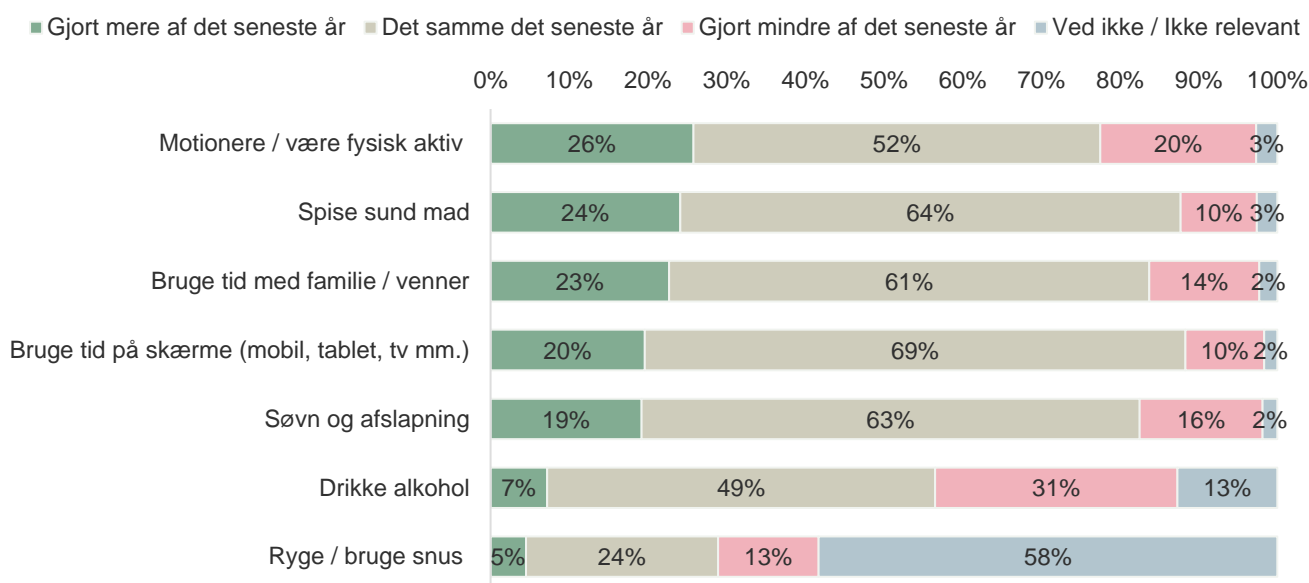
## Har prisstigninger sat de sunde valg under pres den seneste tid?

Der har været en del snak om de madvalg, danskerne har truffet de seneste år i en tid præget af overlappende kriser, herunder covid-19 pandemien, Ruslands invasion af Ukraine, høj inflation og klimaforandringer. Denne perlerække af globale kriser har de seneste år påvirket danskernes dagligdag og ikke mindst fødevarerforbrug.

Under covid-19 nedlukningen meldte detailhandlen om en stigning i salget af bl.a. slik, kage og alkohol, måske som følge af utryghed og et behov for at hygge sig derhjemme i en svær tid. Landbrug & Fødevarers egen analyse af covid19-pandemiens betydning for madkulturen viste, at nogle spiste mere sundt, mens andre spiste mere usundt. For sidstnævnte gruppe handlede det formentlig om at give mere slip og lade maden være et sted, hvor man kunne give sig selv lov i en tid, hvor der var meget, man ikke havde lov til. I det seneste års tid har stigende leveomkostninger presset mange danske husholdningsbudgetter. Krigen i Ukraine har påvirket den globale økonomi, hvilket har fået priserne på energi og fødevarer til at stige betydeligt, og analyser fra Landbrug & Fødevarer viser, at mange forbrugerne er tyet til billigere fødevarer, tilbudsjagt og privatlabel det seneste års tid. Prisstigningerne har tvunget nogle forbrugere til at gå efter de prisbillige løsninger med fokus på billig mæthed, måske på bekostning af de sunde valg. Seneste opgørelser fra KAUZA, der har et repræsentativt forbrugerpanel på 10.000 danskere, beretter ligeledes om, at danskerne handler mere på tilbud end tidligere. Danskerne har altså fået nogle vaner, som indtil videre hænger ved.

I undersøgelsen er danskerne derfor blevet spurgt ind til, om der – efter deres egen opfattelse - er noget, de er begyndt at gøre mere eller mindre af det seneste års tid. Her svarer 24 pct., at de det seneste år er begyndt at spise mere sund mad, mens kun 10 pct. omvendt oplever at have spist mindre sundt mad det seneste år. Andelen er højst blandt de 18-29-årige, hvor 17 pct. oplever at have spist mindre sund mad det seneste års tid. Størstedelen af forbrugerne har dog, efter eget udsagn, spist samme mængde sund mad, som de plejer.

**Figur 4: Spg. Prøv at tænke tilbage på det seneste år. Er der nogle af nedenstående, som du i løbet af det seneste år er begyndt at gøre mere eller mindre af, eller er det samme som sædvanligt?**



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2023 n=1001. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Randomiseret rækkefølge på de forskellige handlinger, som respondenterne bliver spurgt ind til ift. at have gjort mere vs. mindre af det seneste år.

## Hver femte vil gerne skrue ned for alkoholen – særligt de unge

Ser vi omvendt lidt nærmere på, hvilke handlinger som flest selv mener, at de har gjort mindre af det seneste år, er det 31 pct. af danskerne, der selv mener, at de har drukket mindre alkohol det seneste års tid, imens kun 7 pct. oplever at have drukket mere. Det er i høj grad de unge, som oplever at have ændret alkoholforbrug den seneste tid, mens danskere over 50 år oftere end andre har haft et uændret forbrug. Hele 42 pct. af de 18-29-årige har efter egen opfattelse drukket *mindre* det seneste år, mens 18 pct. af de 18-29-årige oplever at have drukket *mere*.

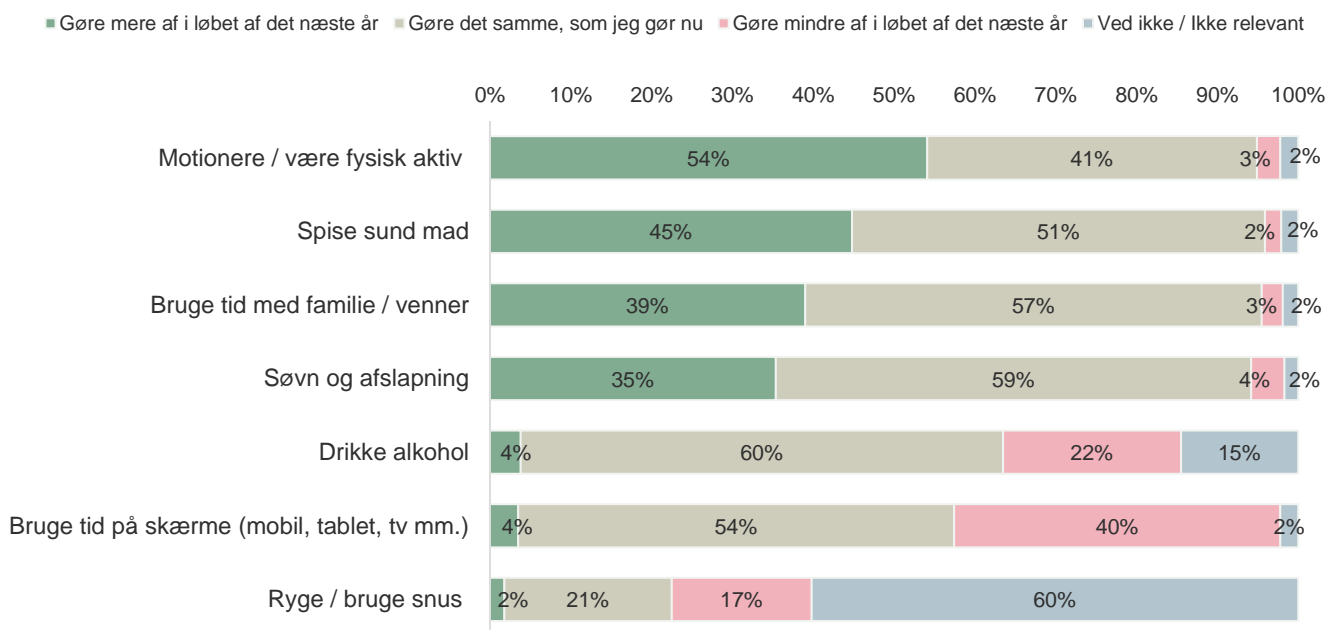
Danskere, unge som gamle, har generelt et højt alkoholforbrug, viser tal fra Den Nationale Sundhedsprofil, 2021. Tal fra Danmarks Statistik viser, at danskere over 18 år i gennemsnit købte 12,4 genstande om ugen i 2022. Sundhedsstyrelsens alkoholanbefalinger blev opdateret i 2022. Personer over 18 år anbefales højst at drikkes 10 genstande om ugen og maksimalt 4 genstande samme dag, og styrelsen understreger samtidig, at intet alkoholforbrug er risikofrit for helbredet. Samme konklusion drages i Nordiske Næringsstofanbefalinger, der blev udgivet i juni 2023. Især danske unges alkoholforbrug ligger højt sammenlignet med forbruget i andre europæiske lande.

Ifølge Sundhedsstyrelsen drikker danske unge dog mindre mængder alkohol, og begynder at drikke senere end tidligere ungdomsgenerationer. Flere analyser peger samtidig på, at holdningen til alkohol er under forandring. Bevægelsen *Sober curious* ("ædru-nysgerrig" på dansk), udforsker et mere reflekteret forhold til alkohol. Mange fravælger det ikke fuldstændig, men nyder fleksibiliteten i at kunne vælge alkohol til og fra alt efter humør. Det sker i takt med, at flere er blevet opmærksomme på de sundhedsmæssige fordele ved at skære ned på alkoholindtaget, såsom forbedret søvn og

reduceret stress og angst. Flere tilvælger de alkoholfrie alternativer ud af lyst, for både at passe på kroppen, det mentale helbred og prøve nye spændende produkter. Trendbureauet WGSN kalder trenden 'Low, No & Greater Control'. I takt med at interessen i alkoholfrie alternativer er vækstet de seneste år, kommer der flere og flere alkoholfrie alternativer på markedet. I juni 2023 skriver WGSN, low- og non-alkohol-kategorien er vækstet de seneste år, både på drikkeklare mocktails samt alkoholfri spiritus, øl og vin, og de forventer endnu større vækst i kategorien frem mod 2025.

At flere gerne vil skue ned for alkoholforbruget, fremgår også af denne undersøgelse. Forbrugerne er blevet spurgt ind til, om der er noget, de ønsker at gøre mindre eller mere af det kommende års tid. Her ser vi, at 22 pct. af danskerne gerne vil drikke mindre alkohol, end de gør i dag. Blandt de 18-29-årige er det 33 pct., som ønsker at drikke mindre. Ellers er det særligt de klassiske sundhedsråd, såsom at dyrke motion og spise sund mad, som mange danskere gerne vil gøre mere af det kommende år. Hele 54 pct. af forbrugerne vil gerne motionere mere, og 45 pct. vil spise mere sund mad. Samtidig vil 39 pct. gerne tilbringe mere tid med familie og venner, og 35 pct. vil gerne prioritere søvn og afslapning.

**Figur 5: Spg. Prøv så at tænke frem det næste års tid. Er der nogle af nedenstående, som du i løbet af det næste år gerne vil gøre mere eller mindre af, eller vil du gøre det samme som sædvanligt?**



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2023 n=1001. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Randomiseret rækkefølge på de forskellige handlinger, som respondenterne bliver spurgt ind til ift. gøre mere vs. mindre af det næste år.

Det, som flest dog ønsker at gøre mindre af det næste års tid, er imidlertid skærmforbrug. Hele 40 pct. af danskerne ønsker at bruge mindre tid på skærme det næste år, og blandt de 18-39-årige er det mere end hver anden, som ønsker at skære ned på skærmforbruget.

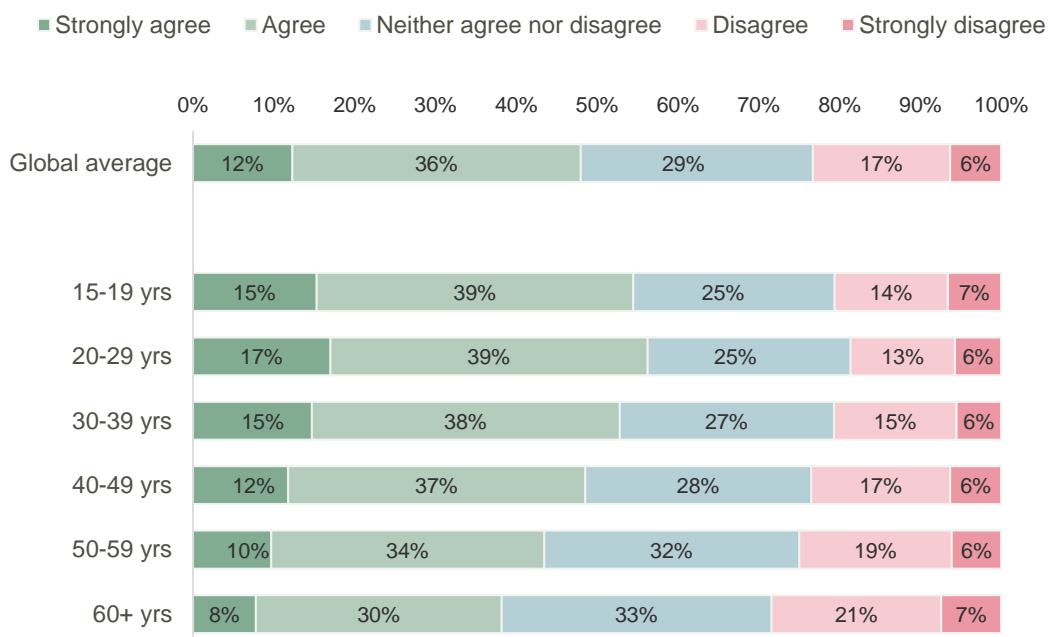


## Drømmen om mindre tid brugt på skærme ses ikke kun i Danmark

Netop skærmforbrug diskuteres meget disse år, i takt med at smartphonen i stigende grad bliver omdrejningspunktet for mange aktiviteter. Internettet har gjort verden tættere forbundet, og covid-19-pandemien accelererede udviklingen yderligere, idet mange under perioder med nedlukninger og hjemmearbejde vænnede sig til at klare mere over mobil og computer. Mange digitale funktioner, som hjælper forbrugerne med at spare tid, kan dog samtidig skabe en følelse af, at man hele tiden er "på". Grænserne for tændt/slukket kan for nogle være udviskede, så det kan betyde, at det kan være svært at gennemskue, hvornår – og hvordan – man er tilgængelig for andre.

At 40 pct. blandt danskerne gerne vil bruge mindre tid foran skærme det kommende års tid, er i tråd med Euromonitor International's Health & Nutrition undersøgelse blandt forbrugere i 20 forskellige lande. Her ser vi, at 48 pct. er enige i udsagnet "Jeg bruger for meget tid foran en skærm". Tendensen er stærkest blandt yngre deltagere.

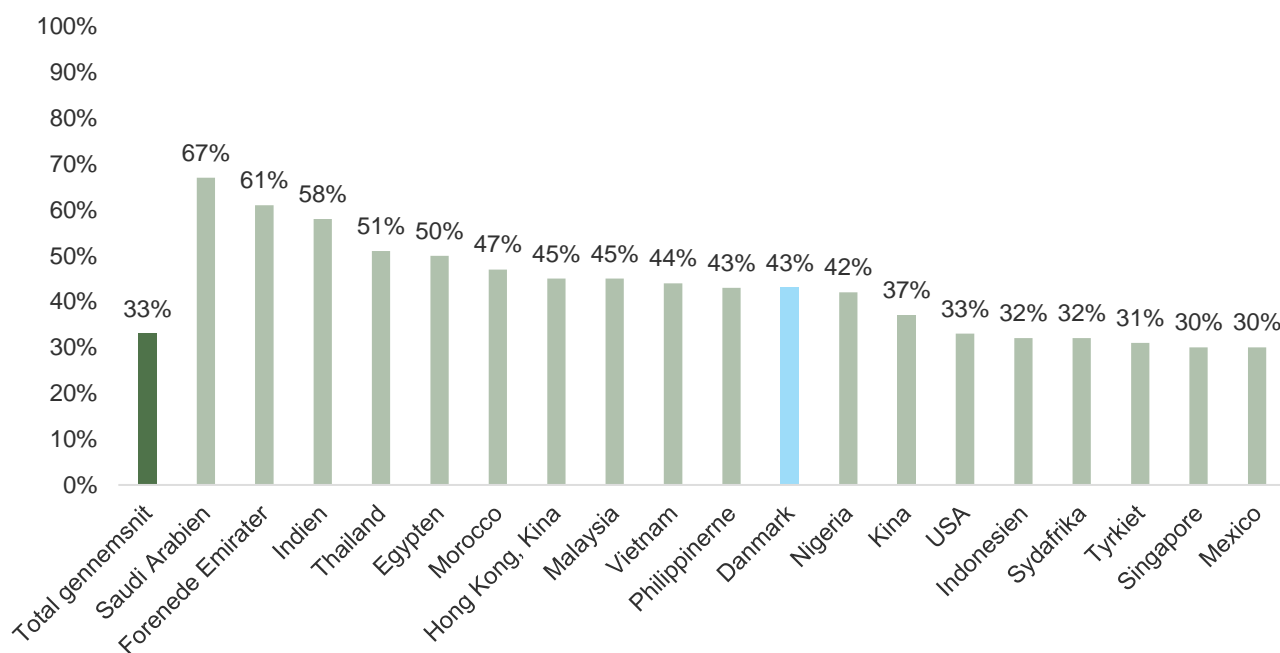
**Figur 6: Euromonitor Internationals undersøgelse på tværs af 20 lande, 2023: Spg. 'How much do you agree or disagree with the following statement: "I spend too much time in front of a screen"'.**



Kilde: Euromonitor International Health & Nutrition Survey februar 2023 n=21.221, heraf 15-19 år n=1.757, 20-29 år n=3.732, 30-39 år n=3.982, 40-49 år n=3.586, 50-59 år n=3.321 og 60+ år n=4.843. Undersøgelsen gennemføres i 20 lande med n=1000+ i hvert land i alderen 15-65+ år. For spørgsmål til undersøgelsen henvises til Euromonitor International.

Ifølge Euromonitor International er det i gennemsnit omkring hver tredje med adgang til internettet, der oplever, at 'internettet tilføjer en stor del af stress med sig'. En oplevelse, der ifølge Euromonitor især gør sig gældende blandt unge. Oplevelsen af stress som følge af internettet er særligt højt i Saudi Arabien, Forenede Emirater og i Indien. I Danmark er det i seneste måling 43 pct., som er enige eller meget enige i udsagnet.

**Figur 7: Euromonitor Internationals undersøgelse: Andel af respondenter i hvert land, der er 'enige' eller 'meget enige' i udsagnet: "Internettet fører en stor del stress med sig" på, udvalgte lande.**



Kilde: Euromonitor International Passport: Consumers Voice Lifestyles Study 2022, n=1000+ respondenter pr. land (total n=39.000 respondenter i alt fordelt over 39 lande), online dataindsamling. Grafen viser top-20 lande samt globalt gennemsnit for alle deltagere.

I samme undersøgelse fra 2016 var det dengang 23 pct. i gennemsnit på tværs af 40 lande, der gav udtryk for netop dette. I samme periode ses også en kraftig øgning i andelen, som er enige i, at de ville være 'fortabt uden internettet', samt i andelen for hvem det er vigtigt at dyrke ens personlige brand på internettet.

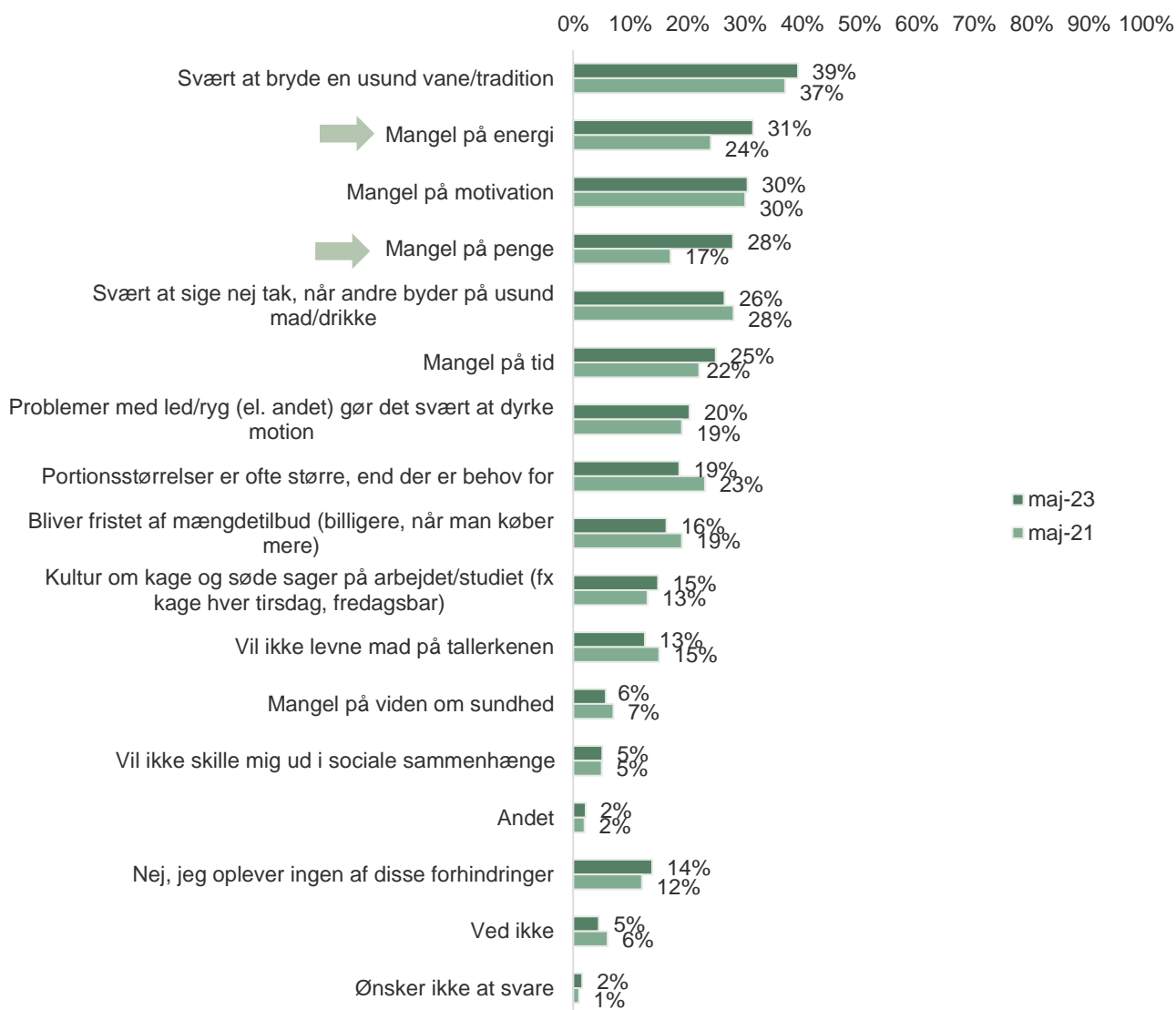
## Usunde vaner og manglende energi, motivation og penge udfordrer sundheden

Mange forbrugere har drømme om at leve sundere, end de gør nu. Om det så handler om at dyrke mere motion, spise sundere, slappe mere af og/eller prioritere at få sovet nok. Noget kunne derfor tyde på, at ønsket om at leve sundt enten kan være svært at indfri i praksis – eller at der altid synes at være plads til forbedring i forhold til, hvor sundt man gerne vil leve.

Undersøgelsen har også inkluderet et spørgsmål om, hvad danskerne mener kan forhindre dem i at leve så sundt, som de ønsker. Der er både inkluderet individuelle faktorer som fx 'mangel på motivation', 'mangel på penge' eller 'mangel på tid'. Der er samtidig medtaget faktorer af mere social karakter eller relateret til udefrakommende strukturer. Dette er fx for store portionsstørrelser, fristende mængdetilbud, en uvilje mod at levne mad på tallerkenen, og oplevelsen af at det kan være svært at sige 'nej tak', når der bydes på usund mad eller drikke. Disse mere sociale og strukturelle svarmuligheder er inkluderet i erkendelsen af, at det ikke behøver blot at handle om individets egne begrænsninger og evt. mangel på motivation og selvdisciplin, men også kan handle om, at ens eget ønske om at leve så sundt som muligt nogle gange må træde i baggrunden over for sociale normer, traditioner, ønsker og krav fra den omgivende verden.

På førstepladsen finder vi 39 pct., der mener, at det kan være 'svært at bryde en usund vane eller tradition'. 31 pct. angiver at 'mangel på energi' er en forhindring. Sammenligner vi med en analyse gennemført maj 2021, kan vi se, at der i år er markant flere, der peger på mangel på energi som noget, der forhindrer én i at leve så sundt, som man ønsker. 28 pct. nævner 'mangel på penge', hvilket også er markant flere end i maj 2021. Dette stemmer overens med tesen om, at stigende priser det seneste års tid kan have presset husholdningsbudgettet og fået nogle til at ty til mere usunde valg på den baggrund.

**Figur 8: Spg. Nedenfor ser du nogle forhindringer for at kunne leve sundt / forbedre sin sundhed, som andre har nævnt. Oplever du nogle af nedenstående forhindringer for at kunne leve sundt / forbedre din sundhed?**

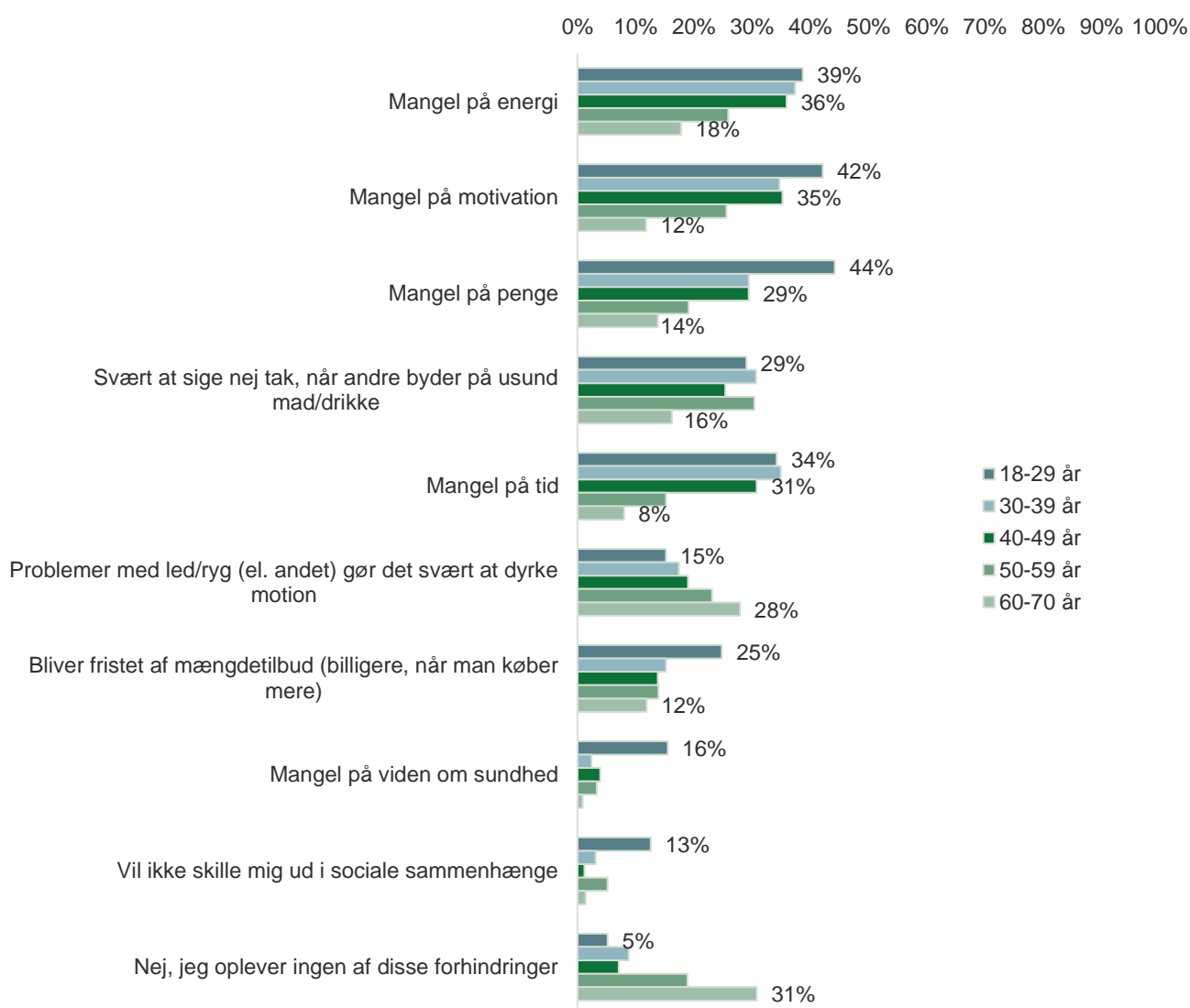


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2023 n=1001 og maj 2021 n=1004 danskere ml. 18-70 år. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne (undtagen "Andet", "Nej", "Ved ikke" og "Ønsker ikke at svare", der har været placeret nederst i hver visning).

Mad er ofte noget, man spiser sammen med andre. Det kan være hovedformålet med at mødes, danne baggrund for socialt samvær og være noget, man oplever sammen og taler om. Det kan dog også betyde, at der kan være normer og forventninger, der kan presse den enkelte til at spise mere eller anderledes, end man egentlig ønsker i situationen. Hver fjerde oplever, at det kan være 'svært at sige nej tak, når andre byder på usundt mad/drikke', mens knap hver femte nævner, at portionsstørrelser ofte er større end nødvendigt. Længere nede finder vi 13 pct., der nævner en uvilje mod at levne mad på tallerkenen og således måske indirekte kan ende med at bruge deres egen krop som skraldespand for at undgå madspild.

Det er især de yngre danskere, som oplever nogle af de forskellige forhindringer, både egne begrænsninger i form af motivation, tid, penge eller energi, og oplevelsen af ydre påvirkninger som mængdetilbud og mindre sunde sager i sociale sammenhænge. Omvendt er det markant oftere deltagere over 60 år, der svarer "Nej, jeg oplever ingen af disse forhindringer".

**Figur 9: Forhindringer for at leve sundt, udvalgte svar, hvor der ses forskel på aldersgrupper:**



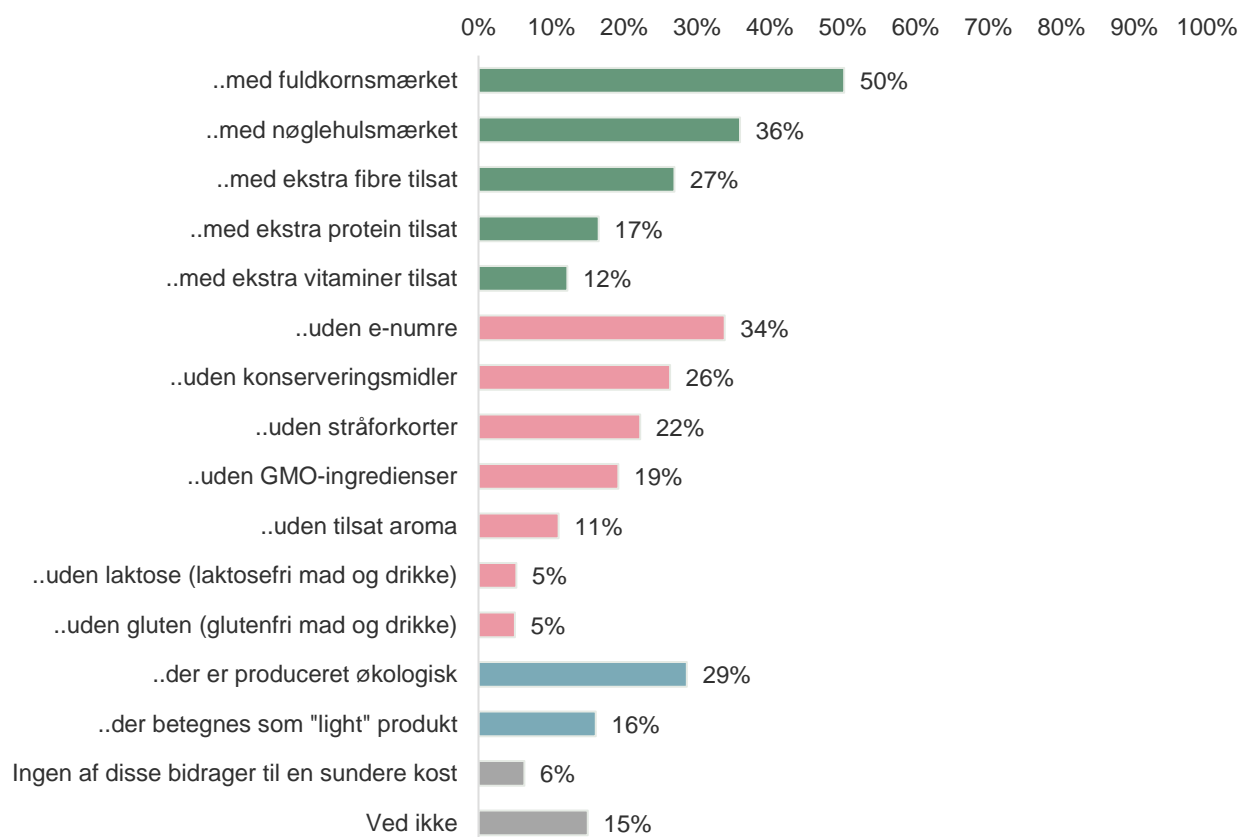
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2023. Base n=1001 danskere ml. 18-70 år, heraf 18-29 år n=240, 30-39 år n=170, 40-49 år n=200, 50-59 år n=200, 60-70 år n=19. Udvalgte svar, hvor der ses forskel mellem aldersgrupper.

## Indhold og mærkning: Hvordan bidrager dette til madens opfattede sundhed?

Det er 45 pct. blandt deltagerne, der gerne vil spise mere sund mad det kommende år. Men hvordan navigerer danskerne efter dette i indkøbssituationen – hvad er ifølge danskerne med til at signalere, at noget er sundt eller usundt? Mange typer produkter, som forbrugerne møder i dagligvarehandlen, indeholder forskellige ingredienser, der fx forbedrer smag eller holdbarhed. På produkternes emballage kan der være forskellige mærkningsordninger, der fortæller om produktets sundhed, og forbrugerne kan måske endda læse om, at der er tilsat noget ekstra, fx fibre eller vitaminer. Eller der fortælles omvendt om, hvad produktet *ikke* indeholder, fx e-numre eller konserveringsnumre. Spørgsmålet er så, hvordan dette opfattes af danskerne? Og om det sættes i forbindelse med noget positivt for sundheden eller ej?

Spørger vi danskerne, er det halvdelen, som opfatter mad og drikke med Fuldkornsmærket som noget, der bidrager til en sundere kost, mens 36 pct. peger på mad og drikke med Nøglehulsmærket og 34 pct. mener, at mad og drikke uden e-numre bidrager til en sundere kost. Længere nede finder vi 29 pct., der mener at økologisk produceret mad og drikke bidrager til en sundere kost, mens 26 pct. peger på mad uden konserveringsmidler. Omvendt er det kun 12 pct., der mener at mad med ekstra tilsat vitamin bidrager til en sundere kost.

**Figur 10: Er der nogen af nedenstående typer mad og drikke, som efter din mening bidrager til en sundere kost? Mad og drikke...**



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2023. Base n=1001 danskere ml. 18-70 år. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne inden for de tre grupperinger (vist i grafen med forskellig farve). Rækkefølgen på de tre grupper er randomiseret. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

## Opsummering: Tid til god mad – og fokus på mental sundhed og livsglæde

Sundhed har i lang tid været et meget omdiskuteret emne, og forbrugerne går ofte deres egne veje i søgningen efter, hvad der er sundt og usundt. Flere analyser peger på, at sundhedstrenden i de seneste år begyndte at flytte sig fra at handle om en sund krop til en mere holistisk opfattelse af sundhed. Der er mere fokus på mental velvære, livskvalitet, nydelse, samvær, søvn og afslapning. Mange vil gerne skru ned for deres tidsforbrug på computer, tablet og mobil i det kommende år og i stedet have mere samvær med familie og venner. Syv ud af ti forbinder sundhed med "få nok søvn", tæt efterfulgt af at "have det godt med sig selv", "være glad og tilfreds" samt "have det godt fysisk". Til sammenligning er det blot 43 pct., der forbinder sundhed med at holde sig slank, og 29 pct. der nævner "være fysisk stærk".

Flertallet af danskere vil gerne leve sundere, end de gør allerede, og særligt mad og motion nævnes som noget, mange gerne vil forbedre. 45 pct. af danskerne vil gerne spise mere sundt det næste års tid, og det gælder især de unge. Her kan forskellige mærkningsordninger som Fuldkornsmærket og Nøglehulsmærket hjælpe nogle til at navigere efter, hvad der er sundt og usundt at spise, ligeledes er det hver tredje, der opfatter mad uden e-numre som noget, der bidrager til madens sundhed. Men sund mad betyder ikke nødvendigvis et fokus på mad, der slanker. Sundhed handler nemlig ikke kun om, hvad vi spiser, og hvor meget, vi motionerer, men i langt højere grad også om mental trivsel og livsglæde, hvor mad kan bidrage med oplevelser og nydelse.

Det kan for nogle være svært at leve så sundt, som man ønsker. Ikke blot kan individuelle begrænsninger i tid, penge eller motivation sætte en kæp i hjulet på de gode intentioner, men også omverdens krav, normer og forventninger kan gøre det svært for den enkelte at leve så sundt, som man gerne vil. Sammenlignet med 2021 nævner flere nu, at de oplever manglende energi og penge som en forhindring for at leve så sundt, som de ønsker. Især yngre danskere vil gerne leve sundere, men nævner også samtidig flere forhindringer end gennemsnittet, både når det gælder egne begrænsninger og krav fra omverdenen. Skal man kommunikere om sundhed, kan det anbefales at tale til de gode intentioner om fysisk og mental velvære, livskvalitet og ønsket om 'at have det godt', og samtidig styre udenom løftede pegefingre. Så undgår man at tale ned til dem, der oplever manglende tid, energi eller penge som en udfordring, eller som oplever at skulle balancere sociale spilleregler, krav og forventninger over for de sunde valg i dagligdagen.

Danskernes holdning til sundhed kan have stor betydning for de forbrugsvalg, de foretager. Som producent kan det anbefales at have fokus på madens bidrag til oplevelser og livsglæde, fysisk og mental balance og velbefindende, frem for at være et krav i en kur eller noget, der bare skal overstås. Det er vigtigt at anerkende madens sammenhæng med både fysisk og mental sundhed og behandle begge typer med samme seriøsitet. Det kan samtidig anbefales at tage et kig på portionsstørrelser og ingredienser. Det er ikke mange forbrugere uden særlige fødevarerbehov, der forbinder ekstra tilsat protein eller vitamin som noget, der bidrager til en sundere kost. I stedet kan man skru op for kvaliteten af råvarer, og sætte fokus på, hvordan forskellige råvarer og tilberedningsmetoder kan skabe nye madoplevelser. Forbrugerne vil nyde den mad, de spiser, og vil gerne opleve at få livskvalitet ud af de madvalg, de træffer. Derfor er fokus i højere grad på at opnå en balance, der sikrer både mental og fysisk velvære.

## Om analysen

Analysen om danskernes holdninger til sundhed er primært baseret på en befolkningsundersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj 2023 blandt 1001 danskere mellem 18-70 år. I analysen inddrages desuden fund fra en tidligere undersøgelse, ligeledes gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj 2021 blandt 1004 danskere mellem 18-70 år. Begge undersøgelser er repræsentative for den danske befolkning på parametrene køn, alder, region og uddannelse.

Undervejs i analysen inddrages andre danske og internationale kilder:

- Euromonitor International
  - Euromonitor Internationals Health & Nutitions undersøgelse gennemført i landene Australien, Brasilien, Canada, Columbia, Frankrig, Forenede Arabiske Emirater, Indien, Indonesien, Italien, Japan, Kina, Mexico, Polen, Rusland, Storbritannien, Sydafrika, Sydkorea, Thailand, Tyrkiet, Tyskland og USA. I hvert land deltager 1000+ repræsentativt udvalgte forbrugere. Online dataindsamling.
  - Euromonitor International (2022): Consumers Voice Lifestyles Study 2022, n= 39.000 respondenter i alt, heraf omkring 1000 respondenter pr. land, online dataindsamling. Top-20 lande og globalt gennemsnit vist i grafen.
- WGSN trendanalyser
  - WGSN, TrendCurve: Low, No & Greater Control – WGSN Food & Drink, Juni 2023
  - WGSN, Health & Wellness Forecast 2025, Marts 2023
- Sundhedsstyrelsen
  - Den Nationale Sundhedsprofil 2021. Analysen er baseret på undersøgelsen "Hvordan har du det?" gennemført af de fem regioner og Statens Institut for Folkesundhed, SDU. 180.000 danskere har svaret på spørgsmål om deres sundhed, sygdom og trivsel. Undersøgelsen er gennemført under Covid-19 pandemien.
  - Sundhedsstyrelsens Udmeldinger Om Alkohol (2022): [Udmeldinger om alkohol - Sundhedsstyrelsen](#)
- Danmarks Statistik
  - Danmarks Statistik (Juni 2023): Der sælges mindre alkohol og færre cigaretter. Salg af alkohol og tobak 2022. [NYT: Der sælges mindre alkohol og færre cigaretter - Danmarks Statistik \(dst.dk\)](#)
  - Danmarks Statistik (Juni 2022): Der sælges mere alkohol og færre cigaretter. Salg af alkohol og tobak 2021. [NYT: Der sælges mere alkohol og flere cigaretter - Danmarks Statistik \(dst.dk\)](#)

Billedet på forsiden er fra pexels.com, fotograf Yunus Tug.