

# Danskernes kostvaner

## 2021-2024



Seniorrådgiver Sisse Fagt

Forskningsgruppen for ernæring, bæredygtighed og sundhedsfremme

DTU Fødevareinstituttet

# Metode

Deltagere udtrukket via CPR registret.

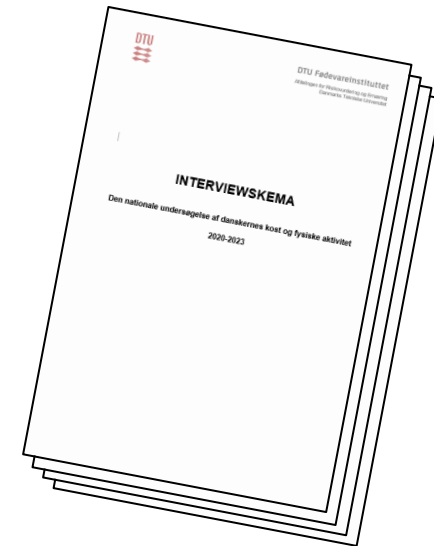
Kostdagbøger for 7 dage, web baseret kostregistreringsværktøj (PC, tablet, mobiltelefon). Der kan registreres på godt 1700 forskellige fødevarer.

Personligt interview på sociodemografi, måltidsvaner, udespisning, brug af færdigretter/halvfabrikata, holdninger, kendskab til kostråd, brug af fødevaremærker, kødreducerende praksisser, identitet: spiser ofte kød, spiser flexitarisk, pescetarisk, vegetarisk, vegansk.

Måling af fysisk aktivitet gennem 7 dages registrering af skridt.

Måling af højde, vægt, taljeomkreds, blodtryk (15-80 årige), blod prøver (40-70 år).

I den seneste kostundersøgelse har over 3.800 personer i alderen 4-80 år deltaget i perioden fra september 2021-medio 2024 – knap 27.000 dage, hvor kosten er registreret.



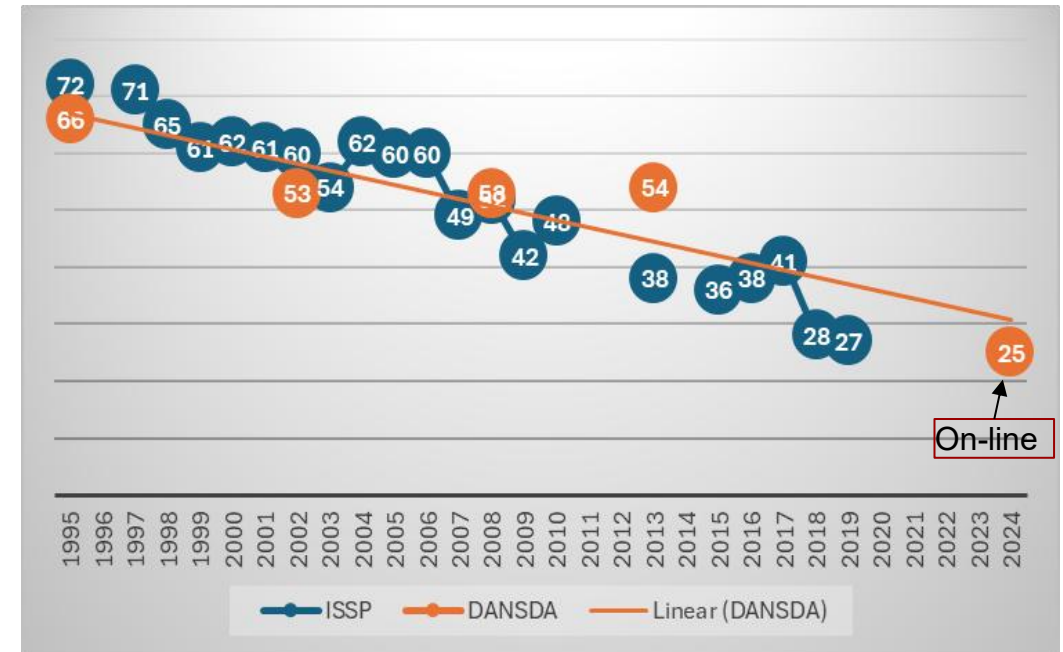
# Hvor mange har vi med?

4223 personer med interview oplysninger

3824 personer med interview og kostregistreringer

Svarprocent 26,3%

Data vægtes ift. køn, alder og uddannelse.  
Populationsvægte dannet af Danmarks Statistik



ISSP, International Social Survey Programme. 45 lande

# En masse nyt i forhold til tidligere (hovedresultat)rapporter

- Nye fødevaregrupper

Bælgfrugter adskilt fra grøntsagsgruppen: indtag af grøntsager → lavere end tidligere rapporteret

- Ny fødevaredatabase

Fødevarer grupperes i andre grupper end tidligere → mængder lavere end tidligere rapporteret

- Nye næringsstofanbefalinger

Nye flere snævre aldersgrupper, nye anbefalinger for visse næringsstoffer → større tabeller, flere data

- Nye kostråd

Kostråd for forarbejdet kød og tilberedte bælgfrugter beregninger ændres og er muligvis ikke sammenlignelige med tidligere rapporterede data

- Populationsvægte

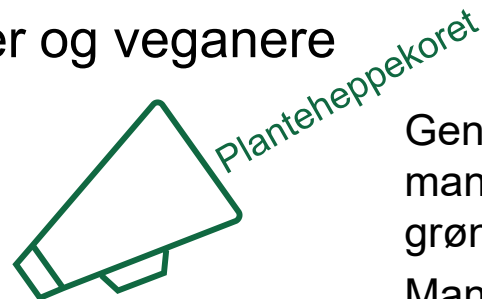
Data for DANSDA 2022-13 og 2021-24 er vægtede – dvs. nye tal i forhold til tidligere rapporteret

# Nye overordnede fødevaregrupper

| Gruppe                                 |
|----------------------------------------|
| Mejeriprodukter                        |
| Ost                                    |
| Ny Brød                                |
| Korn                                   |
| Kartofler                              |
| Grøntsager*                            |
| Ny Bælgfrugter (tilberedt vægt)        |
| Ny Svampe                              |
| Ny Nødder og frø                       |
| Frugt*                                 |
| Kød incl. fjerkræ (forarbejdet mængde) |
| Fisk                                   |
| Æg                                     |
| Fedtstoffer                            |
| Sukker og slik                         |
| Drikkevarer                            |
| Juice                                  |

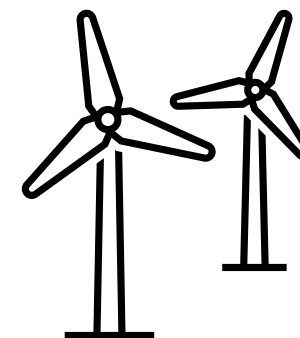
# Når man følger med i medierne i Danmark de sidste 5 år, kan man få indtryk af:

- at danskerne for alvor har taget den grønne omstilling til sig
- at der er mange kødfrie dage, fleksitarer, vegetarer og veganere
- at danskerne spiser mindre kød end tidligere



Generelt stor politisk fokus og mange partnerskaber i DK indenfor grøn omstilling.

Mange midler bevilges via bl.a. Plantefonden og Novo Nordisk fonden



# Fokus på plantemad i medierne og rapporter



## 1 ud af 5 skærer ned på kødforbruget for klimaets skyld

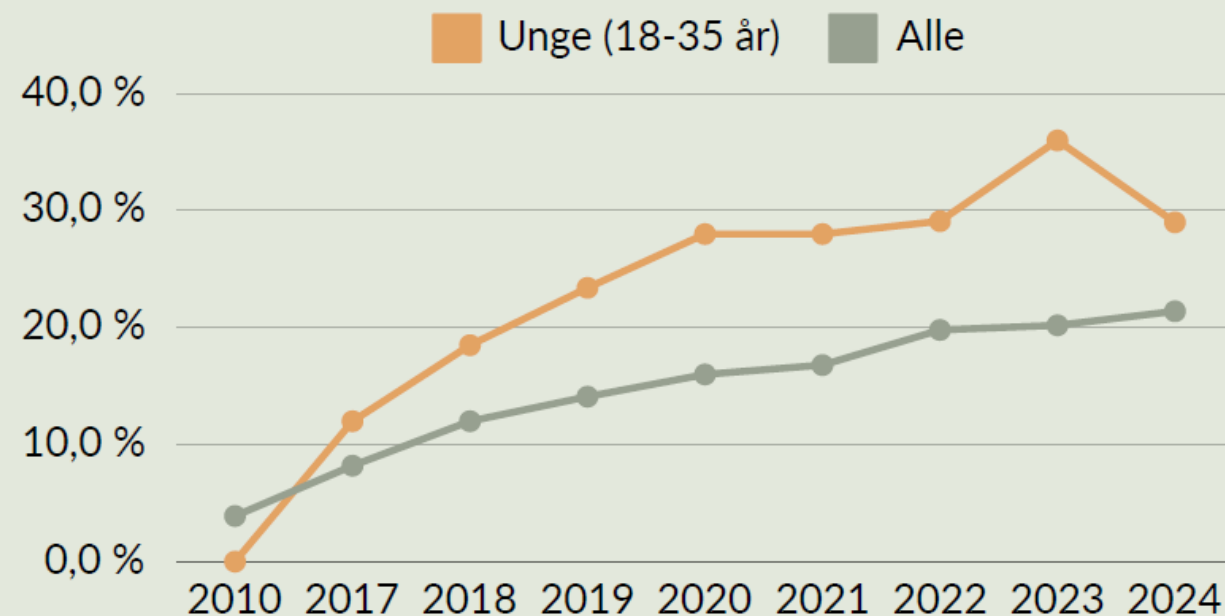
11.10.2020 13:48:24 CEST | [Ingeniørforeningen IDA](#)

Del [f](#) [in](#) [x](#) [e](#) [m](#)

Der bliver længere mellem hakkebøfferne i de danske hjem, hvor hver femte dansker planlægger at skære ned på kødforbruget, og de fleste gør det af hensyn til klimaet. Det viser en undersøgelse fra IDA.



## Andel der spiser fleksitarisk eller vegetarisk i DK



Kilde: Coop Analyse & DVF, 2024

Intention-Behaviour gap eller Say-Do gap, masser af undersøgelser baseres på intentioner, men omsættes intentionerne til handling?

# Hvad viser kostundersøgelsen?

## DTU har lavet kostundersøgelser i 1995, 2000-2002, 2003-2008, 2011-13, 2021-2024

Hver gang ser vi på, hvad folk har haft behov for at rapportere i den forrige undersøgelse og hvilke fødevarer der skal kunne vælges imellem i den næste kostundersøgelse

Nogle deltagere har behov for at nuancere deres fødevareindtag og behov for at vælge mellem mere **specifikke fødevarer**. Det er gået fra at rapportere...

Fra tomat → stilktoamat, aromatomat, cocktailtomat

Fra salat → rucola, romainesalat, radicchio

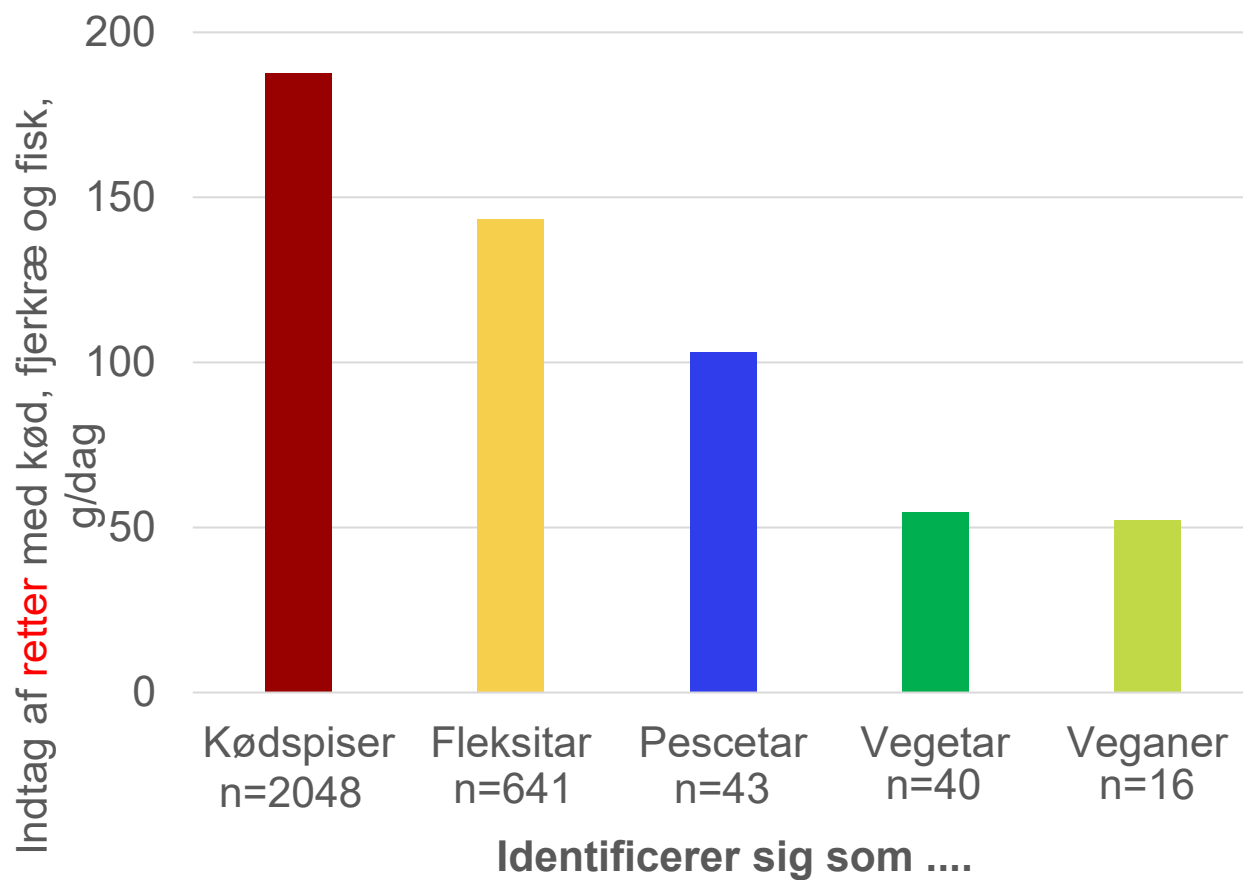
Tidligere registrerede vi ca. 400 fødevarer – nu har deltagerne **1700 fødevarer** at vælge imellem – men de har stadig behov for åbne svar. Eksempler fra den seneste kostundersøgelses åbne svar:

- Bananpandekager
- Surdejsboller
- Hjemmebagte boller
- Teriyakisovs
- Vand lavet med sodastream

# Selvopfattede kostvaner

|                         | Antal | %    |
|-------------------------|-------|------|
| Jeg spiser ofte kød     | 2957  | 70,0 |
| Jeg spiser fleksitarisk | 926   | 21,9 |
| Jeg spiser pescetarisk  | 59    | 1,4  |
| Jeg spiser vegetarisk   | 59    | 1,4  |
| Jeg spiser vegansk      | 22    | 0,5  |
| Ingen af delene         | 102   | 2,4  |
| Andet                   | 97    | 2,3  |

# Hvor meget kød, fisk og fjerkræ spiser forskellige segmenter?



*Int. J. of Soc. of Agr. & Food, 2025, Vol. 31, No. 2, pp. 29-42*

## Eating Outside of The Box: Vegetarian Meat Consumption as Ordinary Consumer Practice

Paper first received: 18 January 2024; Accepted: 22 June 2025; Published in final form: 08 August 2025  
<https://doi.org/10.48416/ijfaf.v31i2.583>

Morten WENDLER<sup>1</sup>

### Abstract

This study investigates the phenomenon of meat consumption among meat-avoiding consumer groups, such as vegetarians and vegans. While previous research has found the phenomenon to be relatively common, knowledge about why it occurs remains limited. Drawing on interviews with 15 young Danish meat avoiders, the study addresses this gap and challenges conceptualisations of vegetarian meat consumption as dietary lapses or violations. It explores how participants use dietary labels and how meat consumption is organised in their everyday lives. The findings show that labels such as “vegetarian” or “vegan” are often used to communicate usual dietary practices, either due to the lack of an appropriate alternative label or as a rejection of strict adherence as a prerequisite for using dietary labels. Additionally, the study finds that instances of meat consumption often result from meat avoiders navigating competing end-goals and social procedures of proper conduct across different meal situations. The study concludes that vegetarian meat consumption is ordinary and expectable behaviour among socially sensitive meat-avoiding consumers, who balance multiple priorities in daily life. By showing vegetarian meat consumption to be a socially situated practice rather than a deviation, the article contributes a more nuanced understanding of consumers’ use of dietary labels. The study concludes with implications for research and policy and discusses implications for the public understanding of meat-avoiding consumers’ use of dietary labels.

<sup>1</sup> University of Copenhagen, Denmark

Corresponding author: Morten Wendler, [mwj@fro.ku.dk](mailto:mwj@fro.ku.dk)

### Biographical notes

**Morten Wendler** is a Postdoctoral Researcher at the Department of Food and Resource Economics at the University of Copenhagen. The research presented in this article was conducted as part of the research project ‘Social drivers and barriers for climate-friendly diets’, led by Bente Halkier at the Department of Sociology, University of Copenhagen.

### Acknowledgements

The author would like to thank Bente Halkier for valuable inputs and comments throughout different stages of the writing process.

### Ethics statement

The research project, from which the data used in this article originates, was approved by the Institutional Review Board at Department of Sociology, University of Copenhagen, approval number UCPH-SAMF-SOC-2023-01.

### Funding

The Velux Foundation supported this work under grant [27826, 2019].

## Selvopfattet kostmønster (aftensmad) på en typisk uge

|                                                          |  | Antal | %    |
|----------------------------------------------------------|--|-------|------|
| Spiser kød, fisk, fjerkræ 5-7 dage om ugen               |  | 3133  | 74,2 |
| Spiser kød, fisk, fjerkræ 3-4 dage om ugen               |  | 713   | 16,9 |
| Spiser kød, fisk, fjerkræ 1-2 dage om ugen               |  | 278   | 6,6  |
| Spiser ikke kød, fisk, fjerkræ, men æg og mejeri         |  | 36    | 0,9  |
| Spiser ikke kød, fisk, fjerkræ, og sjældent æg og mejeri |  | 15    | 0,4  |
| Spiser ikke kød, fisk, fjerkræ, æg eller mejeri          |  | 15    | 0,4  |
| Andet                                                    |  | 33    | 0,8  |

E-artikel fra DTU Fødevarerinstitutionen, nr. 1, 2019

## På vej mod en sundere og mere bæredygtig kost

Af Ellen Trolle, Anne Dahl Lassen, Sisse Fagt og Lene Møller Christensen, DTU Fødevarerinstitutionen, i samarbejde med Lisbeth Mogensen, Aarhus Universitet, Institut for Agroøkologi



ISSN: 1904-5981

Mange danskere kan reducere klimaafttrykket fra deres kost og spise mere bæredygtigt ved at følge de officielle kostråd og undgå madspild. Ved at følge kostrådene vil danskerne spise varieret og ikke for meget. Konkret vil danskere bl. a. spise mere plantebaseret og få en mindre mængde (især rødt) kød, samt få mindre mængder af de søde sager og alkohol. Danskere, der vil spise sundt og bæredygtigt, har dog brug for mere specifikke råd. Det konkluderer DTU Fødevarerinstitutionen i denne e-artikel, som også sammenligner danskernes kost og de danske kostråd med den referencekost, en international forskergruppe (The EAT-Lancet Commission on Food, Planet and Health, i det følgende omtalt som EAT-Lancet-kommissionen) opfordrer hvert enkelt land at tilpasse for at nå en bæredygtig og sund kost. Dette er første del af en større opgave, som instituttet skal arbejde med for Fødevarestyrelsen med henblik på at få danskerne til at spise mere bæredygtigt og sundt.

### Klima- og miljøbelastninger i fødevarerproduktionen og for enkelte fødevarer

At ændre vores nuværende kost mod en mere bæredygtig og sund kost ligger højt på den globale dagsorden, som afspejlet i FN's 17 verdensmål for bæredygtig udvikling (FN, 2016).

Fødevarerproduktionen udgør en betragtelig del af klodens klima- og miljøbelastning. Studier peger på, at fødevarerproduktionen står for omkring 25 % af den samlede klimabelastning per person i de vestlige lande (EAT-Lancet Commission, 2019a, Ritchie *et al.*, 2018).

Studierne angiver samtidig, at den samlede klimabelastning fra alt forbrug per person bør reduceres til et niveau, som ligger under det niveau, der i dag stammer fra fødevarerforbruget alene (Ritchie *et al.*, 2018).

Det betyder, at der ud over en reduktion i klimabelastningen fra fødevarerforbruget også skal ske store ændringer i det øvrige forbrug. Det drejer sig f.eks. om andre forbrugsgoder (tøj, bolig m.m.), det fælles offentlige forbrug samt transport (både arbejds- og fritidsrelateret), hvor flyrejser udgør en stor del af klimabelastningen (CONCITO, 2016).

I forhold til fødevarerforbruget er der flere måder at nedsætte klima- og miljøbelastningen på. Disse omfatter forbedringer og nye teknologiske, innovative løsninger i hele fødevarer kæden fra primærproduktion til forbrugers bord for at reducere klimaafttrykket pr kg fødevarer, ændringer i købs- og sætning mod mindre belastende fødevarer, samt en reduktion af det madspild, der opstår i produktionen af fødevarerne og i forbrugernes køleskabe. En kombination af disse tiltag er nødvendig for at opnå de nødvendige reduktioner i klimabelastningen (Lancet Commission, 2019a, Ritchie *et al.*, 2018).

Klimaafttrykket fra de enkelte fødevarer varierer i de forskellige fødevarergrupper. Hyppigt bliver klimaafttrykket angivet i forhold til fødevarernes vægt, men det kan også være relevant at se på klimaafttrykket i relation til fødevarernes næringsmæssige bidrag, som der er brug for at tage hensyn til ved beregning af energindtaget.

Det er derfor under alle omstændigheder sådan, at klimaafttrykket er væsentligt større ved produktion af animalske produkter end ved produktion af grøntsager, kornprodukter og kartofler, som generelt har et klimaafttryk, der ligger mellem 10-40 gange lavere per kg end for de animalske produkter (Mogensen *et al.*, 2016).

Indenfor gruppen af frugt og grønt ligger især frilandsgrontsager og dansk frugt som æbler og pærer lavt i klimaafttryk, mens ris, nødder og visse impor-

2 g tilberedte  
bælgfrugter pr.  
10,4 MJ

DTU Fødevarerinstitutionen

Forskning Innovation Rådgivning Uddannelse Temaer Publikationer Nyheder



## En sund og bæredygtig kost er mere plantebaseret

FORSKNING LÆRNING OG KONTAKT

f x in

TIRSDAG 25 FEB 20 af [Marianne Møller](#)

Bælgfrugter, mørkegrønne grøntsager, nødder og ris skal fylde mere i de officielle kostråd, hvis de skal sikre, at kosten både er sund og bæredygtig. Det konkluderer DTU Fødevarerinstitutionen i en rapport til Fødevarestyrelsen.

At spise mere plantebaseret er blevet kædet sammen med mindre klimabelastning, fordi animalske produkter generelt har et større klimaafttryk end plantebaserede produkter. Den sundhedsnæssige effekt af en plantebaseret kost afhænger dog af kostens sammensætning.

"Man får ikke nedvendigtvis en sundere kost forærende ved at skære ned på kødet, hvis ikke kosten indeholder de rette fødevarer og næringsstoffer," forklarer seniorforsker Ellen Trolle fra DTU Fødevarerinstitutionen.

Fødevarestyrelsen arbejder på at udvide de officielle danske kostråd, så de udstikker principper for en både sund og bæredygtig kost. Som hjælp til det arbejde har DTU Fødevarerinstitutionen – med afsæt i den tilgængelige videnskabelige dokumentation samt beregninger baseret på den globale EAT-Lancet referencekost – opstillet en dansk modelkost, der i høj grad er plantebaseret og samtidig lever op til de nordiske næringsstofanbefalinger.

Den plantebaserede kost indeholder kød, men i noget mindre mængder end den typiske danske kost.

"Mange danskere kost lever ikke op til kostrådene. Lanceringen af nye kostråd, der inkluderer bæredygtighedsaspektet, byder således på en god mulighed for at hjælpe danskere til ikke bare at gøre noget godt for klimaet og miljøet, men i høj grad også for deres egen sundhed," supplerer seniorforsker Anne Dahl Lassen fra DTU Fødevarerinstitutionen.

### Bælgfrugter og nødder er en god proteinkilde

Modelkosten indeholder bl.a. 100 gram bælgfrugter dagligt, hvilket skal være med til at sikre kostens indhold af protein og andre næringsstoffer. Forskerne foreslår derfor, at de reviderede kostråd bør fremhæve bælgfrugter særskilt i kostrådene som en del af de proteinerige fødevarer.

"Bælgfrugter er ikke en stor del af dansk madkultur. Faktisk viser de nyeste tal, at danskere i gennemsnit kun spiser 5 gram bælgfrugter dagligt, så der vil ligge et stykke arbejde i at udbydere kendskab til, hvad bælgfrugter er, og hvordan man tilbereder dem bedst," forklarer seniorrådgiver Sisse Fagt fra DTU Fødevarerinstitutionen.

Nødder fylder også en del i modelkosten som kilde til protein, en række vitaminer og mineraler og sunde fedtstoffer. Mængden

"Man får ikke nedvendigtvis en sundere kost forærende ved at skære ned på kødet, hvis ikke kosten indeholder de rette fødevarer og næringsstoffer."



**KONTAKT**  
**Ellen Trolle**  
Seniorforsker  
DTU Fødevarerinstitutionen  
35 08 74 21  
[etrolle@food.dtu.dk](mailto:etrolle@food.dtu.dk)



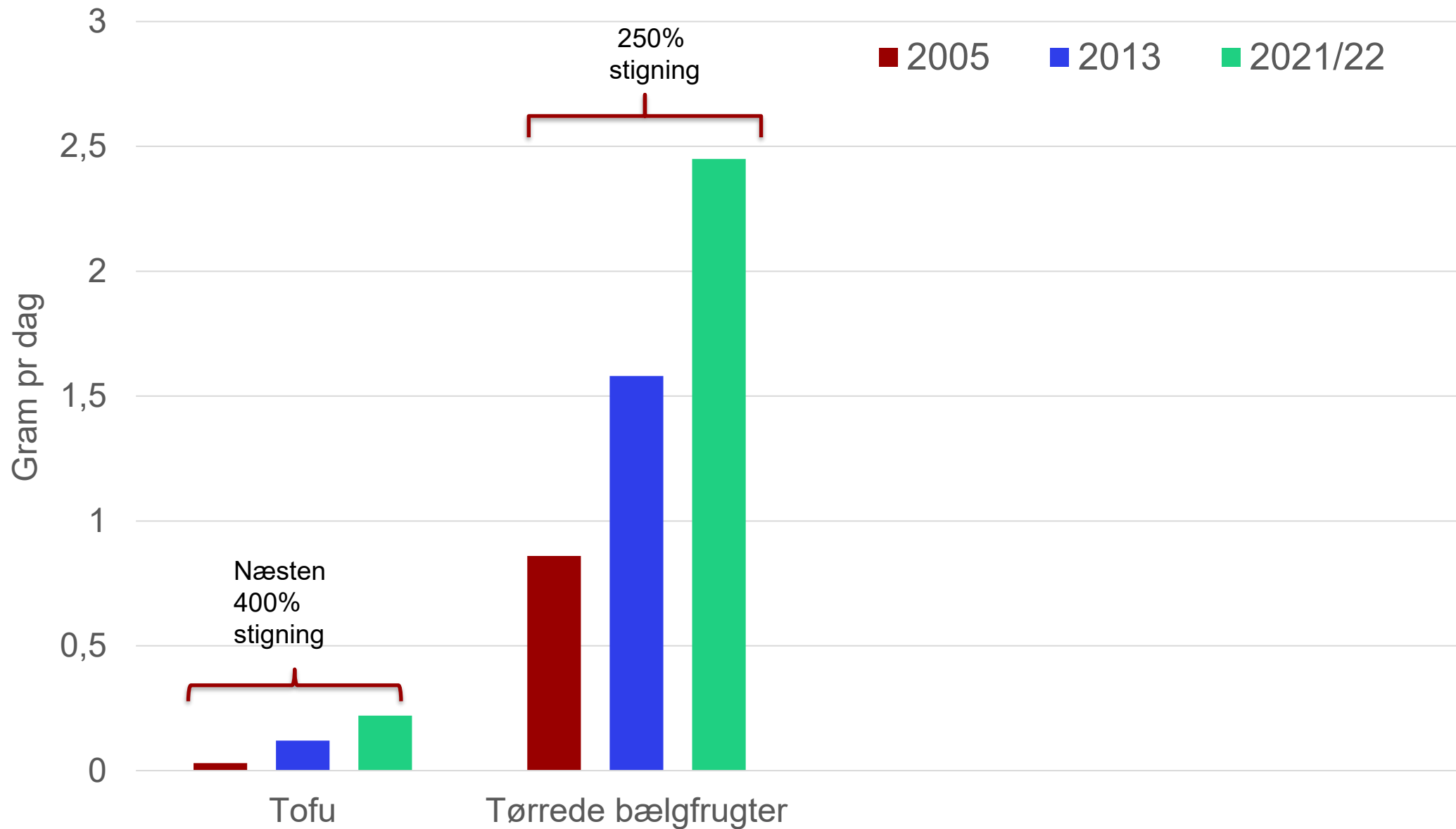
**KONTAKT**  
**Anne Dahl Lassen**  
Seniorforsker  
DTU Fødevarerinstitutionen  
93 51 89 43  
[adallas@food.dtu.dk](mailto:adallas@food.dtu.dk)



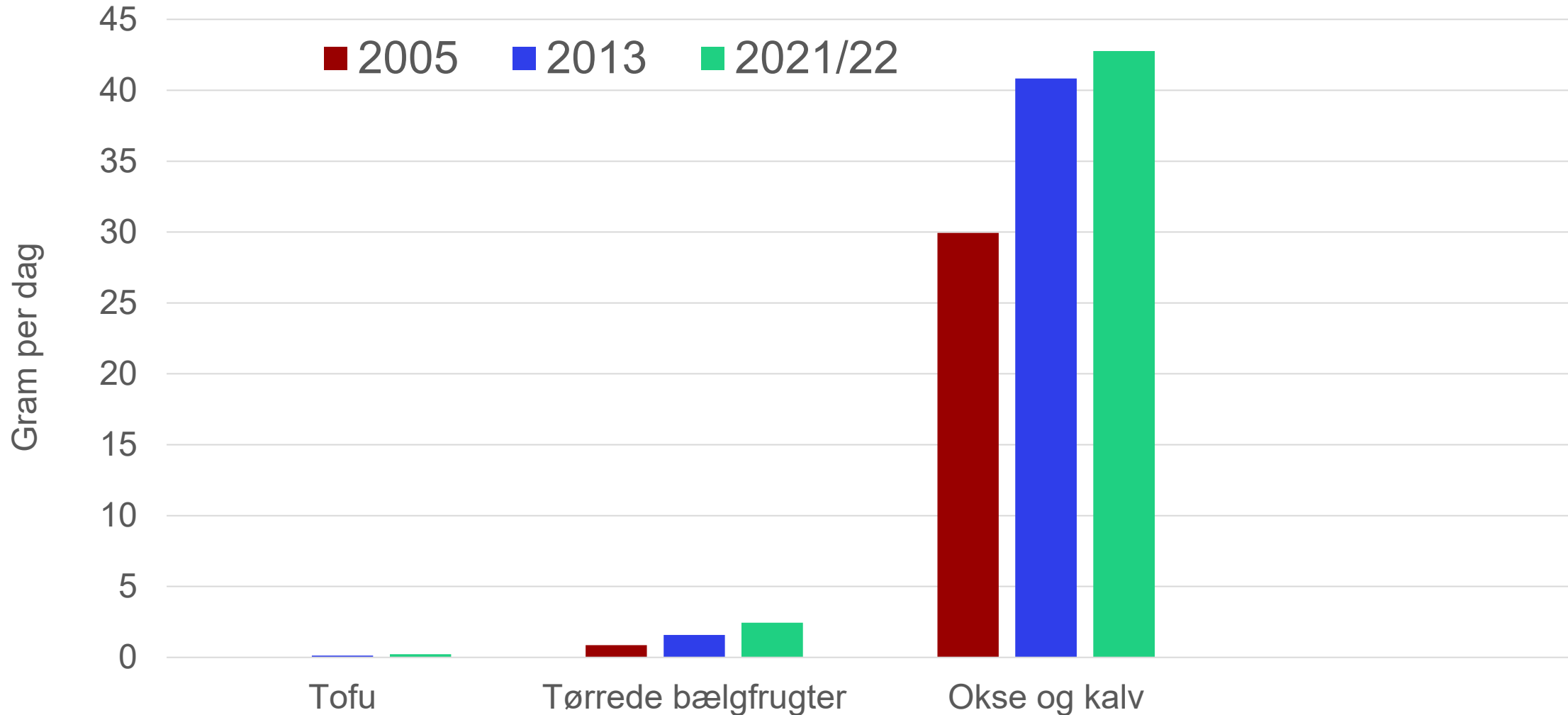
**KONTAKT**  
**Sisse Fagt**  
Seniorrådgiver  
DTU Fødevarerinstitutionen  
35 08 74 22  
[sfagt@food.dtu.dk](mailto:sfagt@food.dtu.dk)

5 g bælgfrugter  
(incl tofu og sojamel/drik)

## Udvikling i indtag af tofu og tørrede bælgrugter, 2005-2022, DANSDA



# Udvikling i indtag af tofu, tørrede bælgfrugter og oksekalvekød, 2005-2022, DANSDA



# Indtag af plantebaserede alternativer blandt voksne 18-80 år DANSDA 2021-2022 (n=1391)

Indtag i g/10 MJ af plantebaserede alternativer opdelt i tre brugergrupper: Helt måltid (fx chili sin carne), Proteinkilde (fx falafel), Mejerialternativer



**Tabel 4: Anvendelse af produkter indenfor brugergrupper**

| Brugergruppe       | Frekvens af indtag | Antal n |
|--------------------|--------------------|---------|
| Helt måltid        | 84                 | 68      |
| Proteinkilde       | 306                | 150     |
| Mejerialternativer | 1002               | 181     |

| Bælgfrugter      | Helt måltid         | Proteinkilde         | Mejerialternativer    | Bruger ikke        |
|------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|
| Indtag g/10 MJ ± | 9 <sup>a</sup> ± 10 | 12 <sup>a</sup> ± 16 | 12 <sup>a</sup> ± 226 | 2 <sup>b</sup> ± 7 |
| Morgenmad        | 1% (0,1)            | 2% (0,2)             | 8% (1)                | 2% (0)             |
| Frokost          | 30% (3)             | 29% (3)              | 31% (4)               | 31% (0,7)          |
| Aftensmad        | 65% (6)             | 66% (8)              | 55% (6)               | 61% (1)            |
| Mellemmåltider   | 3% (0,3)            | 4% (0,4)             | 6% (0,7)              | 6% (0,1)           |

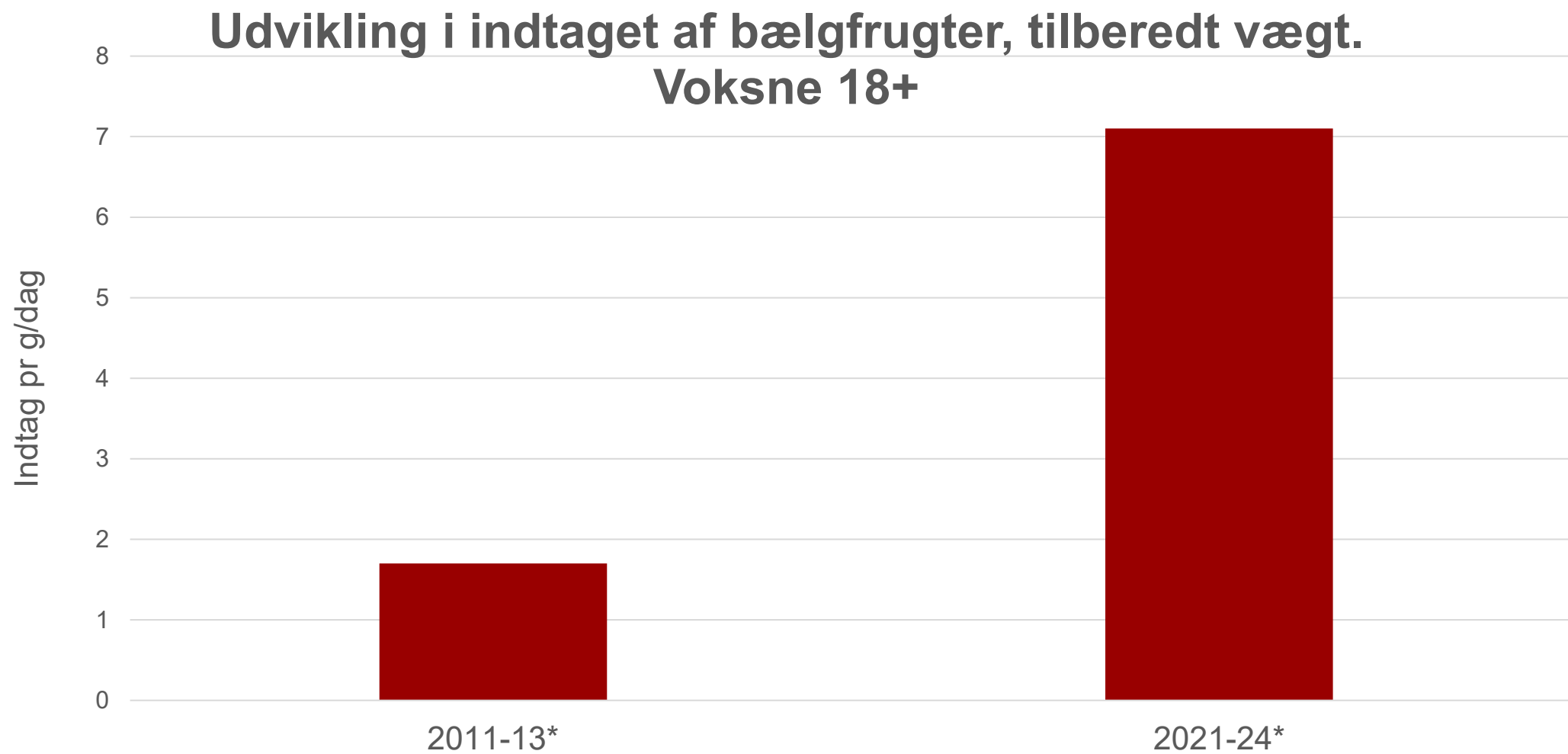
*Danskerne har næsten femdoblet deres indtag af bælgrugter på otte år. Det viser en ny undersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet, der dokumenterer en stigning fra 2-5 gram om dagen til omkring 10 gram hos de mest engagerede forbrugere. Det er dog stadig langt under Fødevarestyrelsens anbefaling på 100 gram dagligt.*

## Danskerne haler ind på bælgrugtsanbefalingerne

Nye tal viser, at danskernes forbrug af linser, bønner og ærter er steget. Der er dog stadig langt op til Fødevarestyrelsens anbefalinger, om end det brede Bælgrugtspartnerskab vil hjælpe udviklingen på vej.

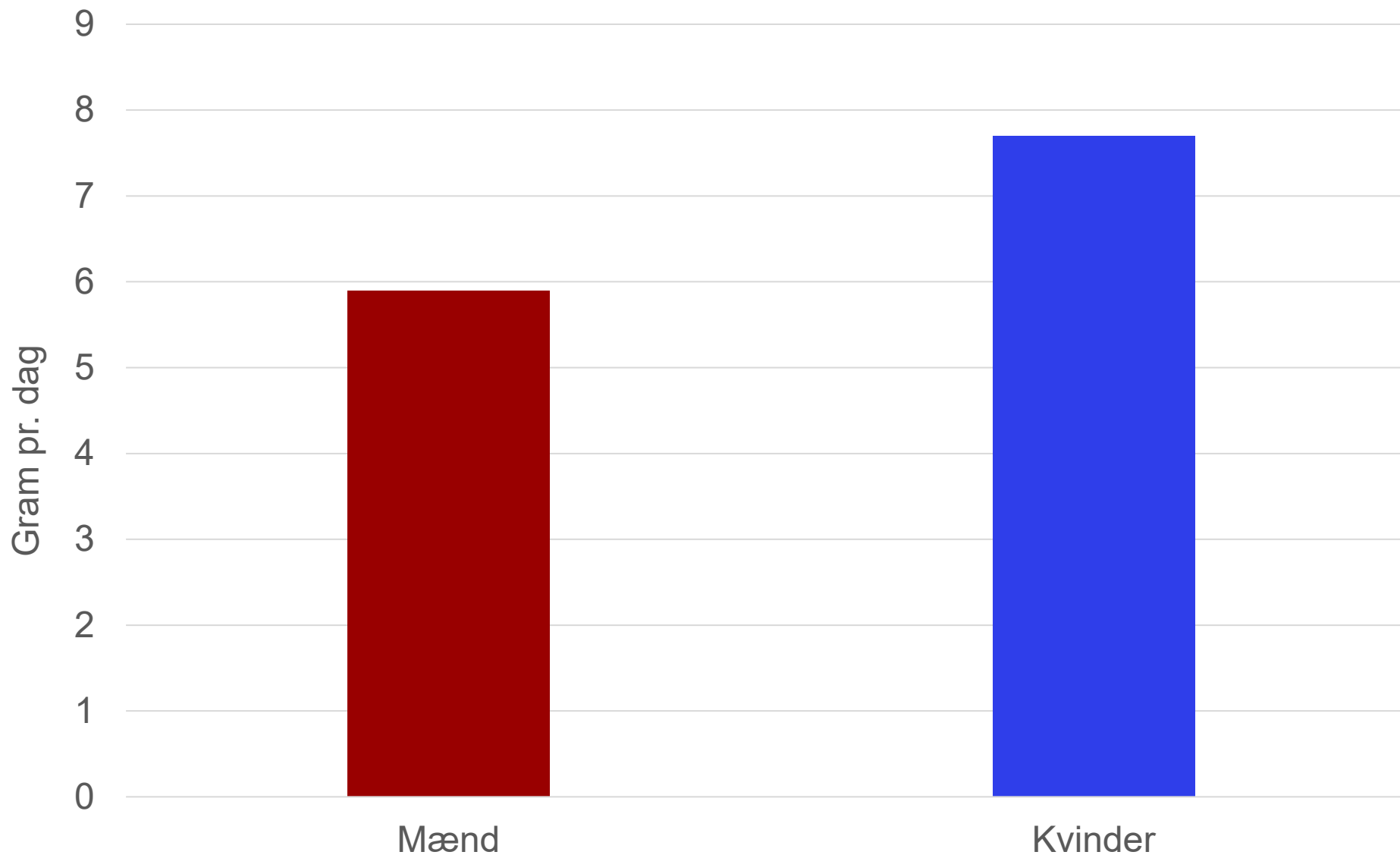


Foto: 123rf.com

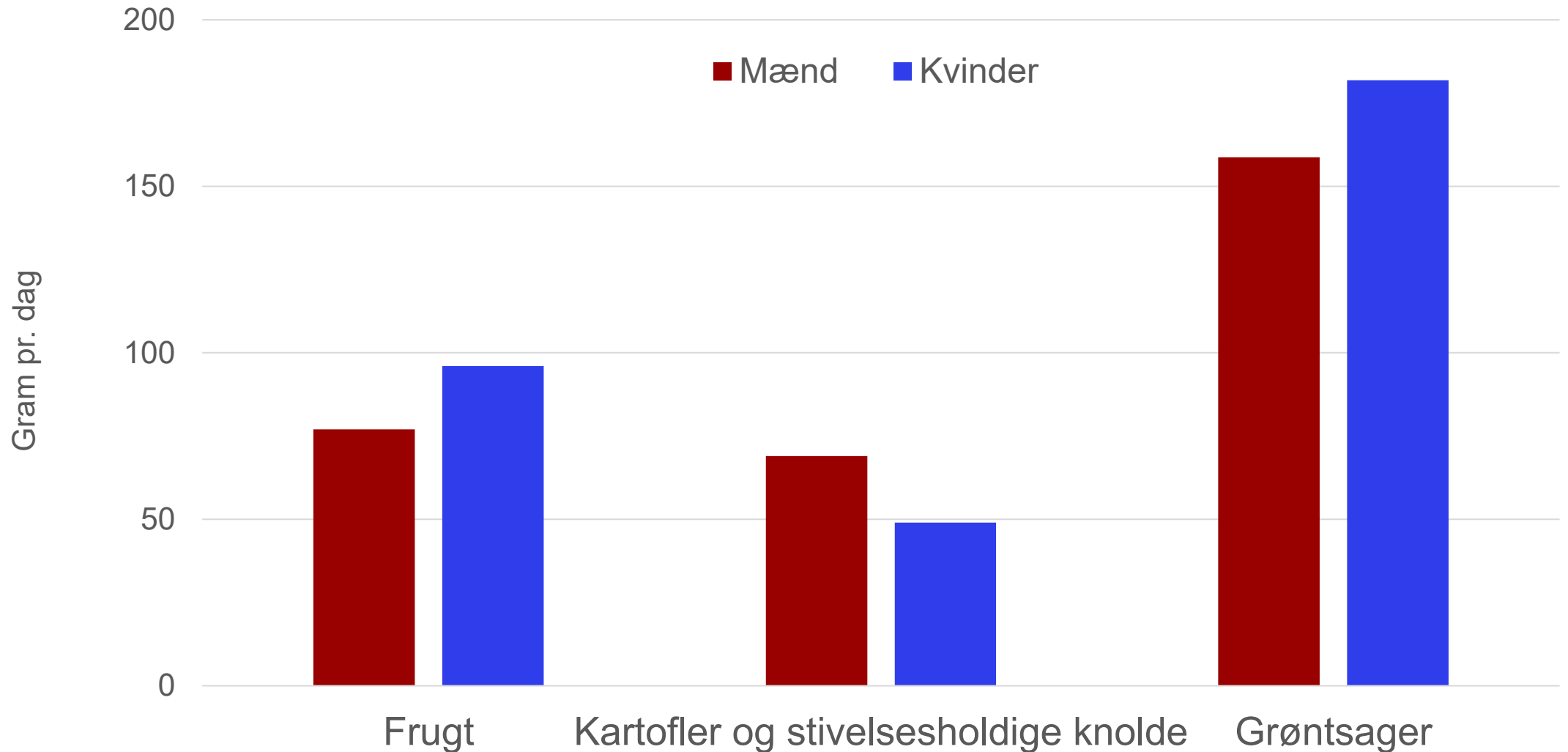


\* 2011-13 18-75 år, 2021-24 18-80 år

## Bælgfrugter, tilberedt vægt blandt voksne (18-80 år) i 2021-24



# Indtag af frugt, kartofler og grøntsager excl. bælgrugter blandt voksne (18-80 år) i 2021-24



# Konklusion

- Den kommende rapport om DANSDA 2021-24 indeholder nye fødevaregrupper.
- Tidligere publicerede resultater fra DANSDA 2011-13 kan ikke sammenlignes med resultater vedr. DANSDA 2011-13 i den kommende rapport, da beregninger er ændret på en række punkter.
- Indtaget af tilberedte bælgfrugter er firdoblet blandt voksne.
- Indtaget af bælgfrugter er langt fra det anbefalede og indtaget af frugt og grønt er også lavere end anbefalingerne.

**Og hvornår kommer så den der rapport?????**

22. januar kl. 13-16 præsenteres resultaterne på DTU.  
Reserver eftermiddagen!

# Tak for opmærksomheden