

24. marts 2014

Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000 E info@lf.dk  
F +45 3339 4141 W www.lf.dk

## Danskerne vil gerne leve sundere – motivationen mangler

Danskerne vil gerne leve sundere, men en ny undersøgelse fra L&F viser en betydelig spredning indenfor forskellige aldersgrupper. Især blandt de unge findes en vilje til at føre en sundere livsstil. Men viljen til at leve sundt er ikke altid nok, især de adspurgte unge påpeger at flere faktorer begrænser dem i at leve sundere.

### Highlights:

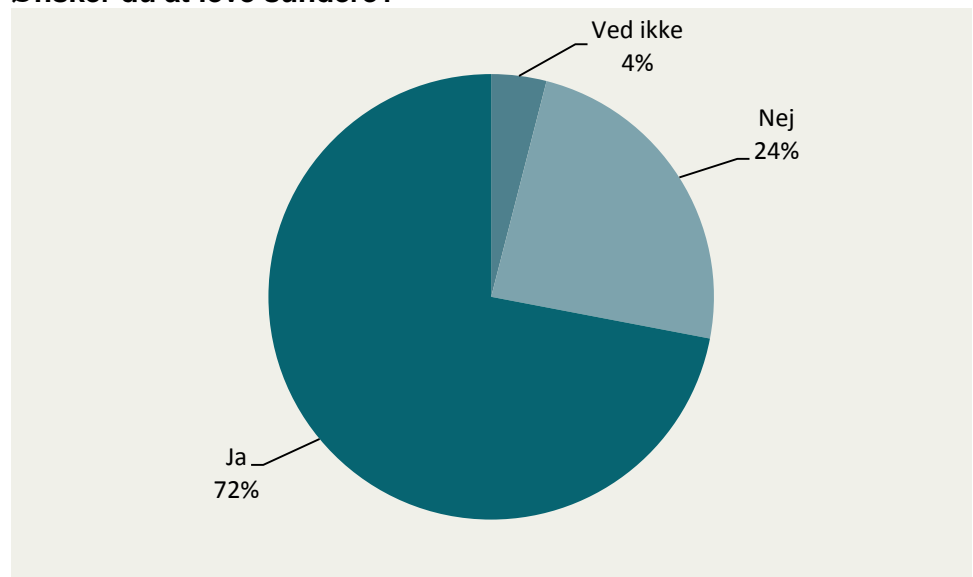
- 72 pct. af befolkningen ønsker at leve et sundere liv. Dette gælder især blandt de unge.
- Personer med kort videregående uddannelse vil forbedre deres sundhed gennem sundhedsforbedrende tiltag.
- Familie og venner kan især påvirke danskerne i en sundere retning.
- De yngre lader sig i højere grad påvirke af fødevarerproducenterne.
- Ældre er svære at påvirke – sundhed betyder mindre for dem.
- Især motivation, tid og penge gør det svært at leve et sundere liv.

### Langt de fleste vil leve sundt

Størstedelen af danskerne har et ønske om at leve sundere. Nærmere betegnet ønsker 72 pct. af befolkningen at leve sundere.

*Befolkningen enig om at ville leve et sundt liv*

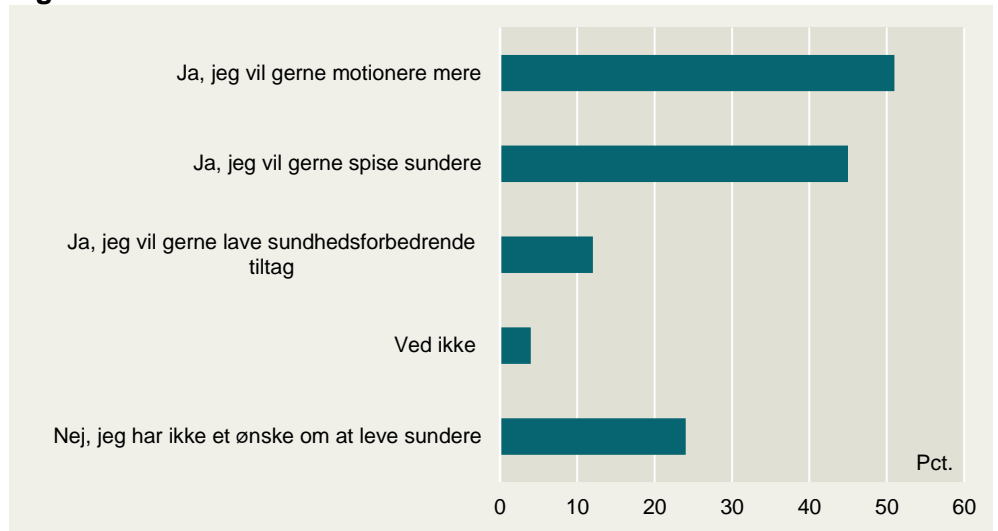
### Ønsker du at leve sundere?



Anm.: I alt 1004 respondenter deltog i undersøgelsen.  
Kilde: Landbrug & Fødevarer, marts 2014.

Et bredt udsnit af de adspurgte vil ændre deres livsstil ved, at omlægge deres kostvaner, samt dyrke mere motion.

**Figur 1: Ønsker du at leve sundere?**



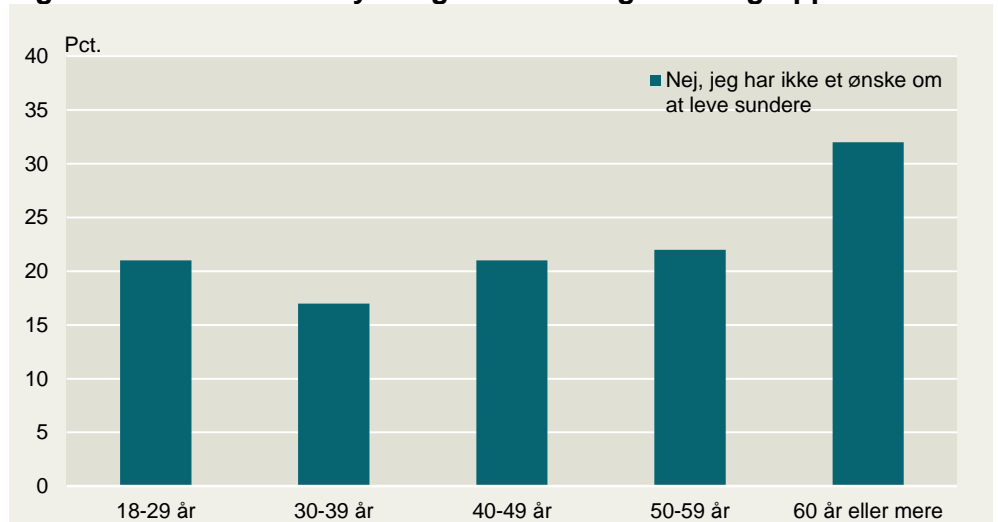
Anm.: I alt 1004 respondenter deltog i undersøgelsen.  
Kilde: Landbrug & Fødevarer, marts 2014.

*Unge vil gerne leve sundere*

### Flest unge vil gerne leve sundere

Størstedelen af danskerne vil leve sundere, men undersøgelse viser en variation mellem aldersgrupper. Signifikant færre ældre vil forbedre deres sundhed, sammenlignet med andre aldersgrupper. 79 pct. af de adspurgte 18-29 årige har et ønske om at leve sundere, mens 68 pct. af de ældste i undersøgelsen har et ønske om en sundere livsstil.

**Figur 2: Sundhedens betydning for forskellige aldersgrupper**

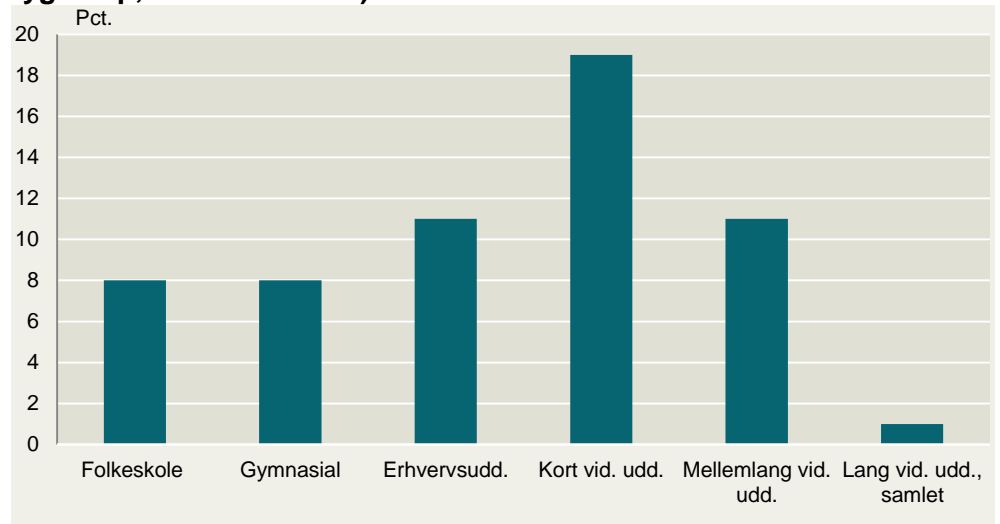


Anm.: Uddrag af besvarelse. Spørgsmålet lød: "Ønsker du at leve sundere?". Øvrige svarmuligheder: "Ja, jeg vil gerne motionere mere", "Ja, jeg vil gerne spise sundere", "Ja, jeg vil gerne lave sundhedsforbedrende tiltag, der ligger ud over kost og motion (f.eks. rygestop, mindre alkohol)" og "ved ikke". I alt 1004 respondenter deltog i undersøgelsen.  
Kilde: Landbrug & Fødevarer, marts 2014.

*Især folk med kort videregående uddannelse vil lave sundhedsforbedrende tiltag*

Inddeles befolkningen efter uddannelse fremgår det, at signifikant flere personer med en kort videregående uddannelse ønsker at leve sundere, ved at lave sundhedsforbedrende tiltag. I alt 19 pct. af de adspurgte med en kort videregående uddannelse ønsker at lave sundhedsforbedrende tiltag, som rygestop, mindre alkoholindtag mv.

**Figur 3: Personer, der ønsker at leve sundere ved at lave sundhedsforbedrende tiltag, der ligger ud over kost og motion (f.eks. rygestop, mindre alkohol)**



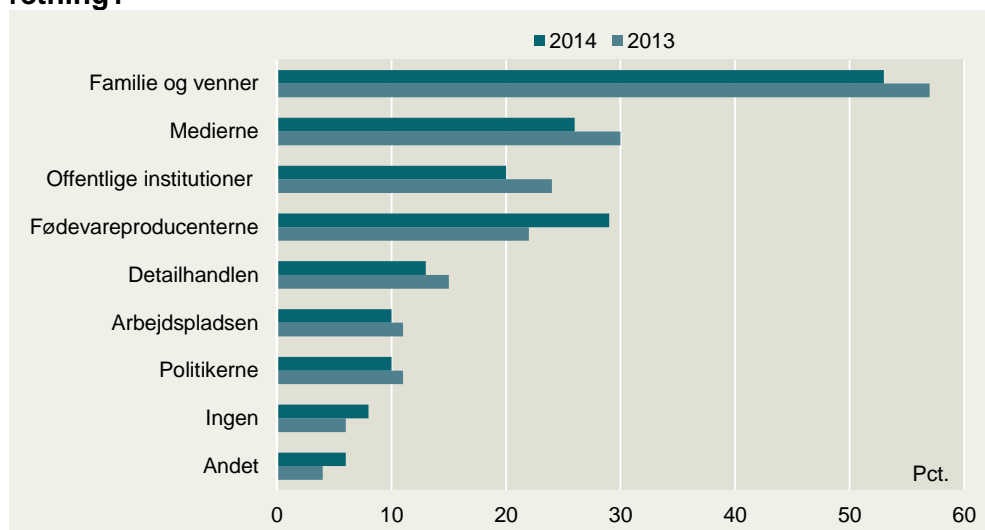
Anm.: Forklaring til kategorier: Folkeskole inkluderer også grundskole, gymnasial inkluderer (Student, HF, HH, HTX og lign.), mellemlang videregående uddannelse udgøres af bachelor, lang videregående uddannelse udgøres af kandidat, samt ph.d. I alt 1004 respondenter deltog i undersøgelsen.  
Kilde: Landbrug & Fødevarer, marts 2014.

### **Betydelig forskel på hvem der kan påvirke os til en sundere levevis**

Undersøgelsen afslører også, at især familie og venner har størst mulighed for at påvirke os i sundere retning. Dette gør sig gældende for både mænd og kvinder. Yderligere ses en signifikant stigning i antallet af respondenter der angiver, at fødevarerproducenterne har størst mulighed for at påvirke dem i en sundere retning. En tilsvarende undersøgelse lavet af Landbrug og Fødevarer i foråret 2013, viste at knap 22 pct. af de adspurgte påpegede, at fødevarerproducenterne havde størst mulighed for at påvirke dem i en sundere retning. Dette tal er i denne undersøgelse steget til 30 pct.

*Fødevarerproducenterne har fået mere indflydelse*

**Figur 4: Hvem har størst mulighed for at påvirke dig i en sundere retning?**



Anm.: "Offentlige institutioner" indeholder f.eks. ministerier, skole og sundhedsvæsen. Det var muligt at angive op til tre svar, hvorfor værdierne summerer til mere end 100 pct. I alt 1004 respondenter deltog i undersøgelsen.

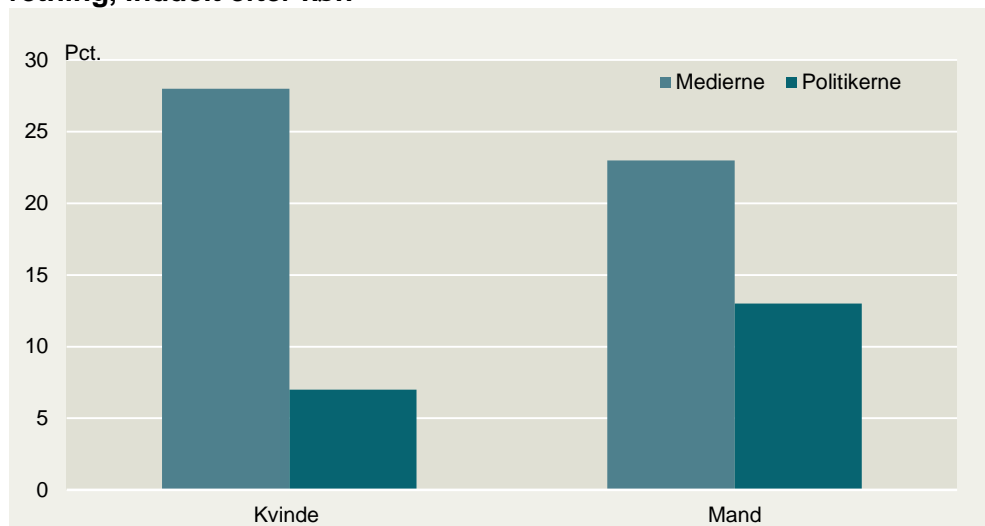
Kilde: Landbrug & Fødevarer, marts 2014

### **Kvinder og mænd påvirkes forskelligt**

Skal folkesundheden øges, bør indsatsen differentieres. Nærværende undersøgelse viser, at mænd og kvinder påvirkes forskelligt af især politikerne og medierne. Der ses en tendens til, at kvinderne i højere grad end mændene bliver påvirket af medierne. Op mod 30 pct. af de adspurgte kvinder mener, at medierne har størst mulighed for at påvirke dem i en sundere retning. For mændenes vedkommende er det tilsvarende tal 23 pct. Yderligere gælder, at politikerne har signifikant større indflydelse på mændene – op mod 13 pct. af mændene angiver, at politikerne har størst mulighed for at påvirke dem i en sundere retning. Det tilsvarende tal for kvinderne er 7 pct.

*Mænd og kvinder påvirkes vidt forskelligt*

**Figur 5: Hvem har størst mulighed for at påvirke dig i en sundere retning, inddelt efter køn**



Anm.: Yderligere kunne svares: "Fødevarereproducenterne", "familie og venner", "detailhandlen", "arbejdspladsen", "offentlige institutioner (f.eks. ministerier, skoler, sundhedsvæsen)", "andet", "ingen", samt "ved ikke". I alt 1004 respondenter deltog i undersøgelsen.

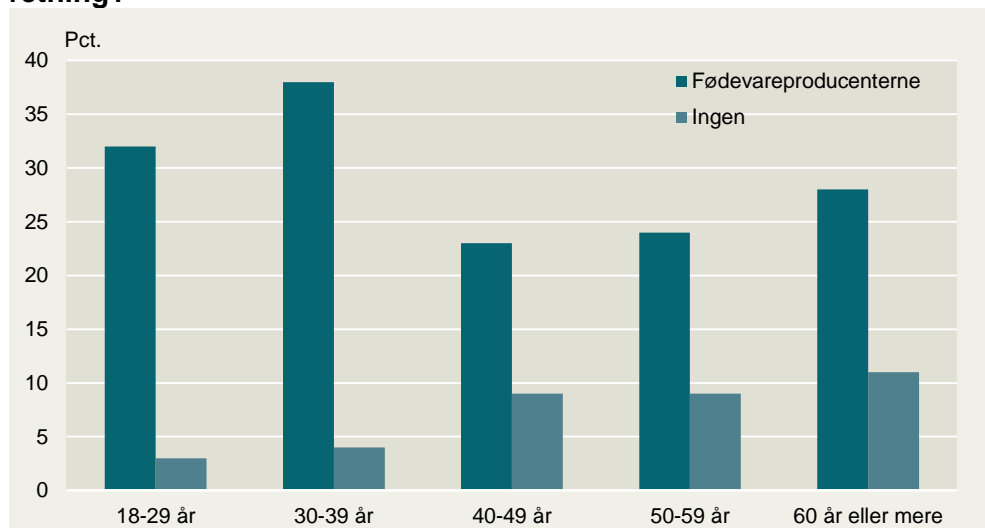
Kilde: Landbrug & Fødevarer, marts 2014

*Fødevarereproducenterne har godt fat i de yngre*

**Fødevarereproducenterne har godt fat i den yngre del af samfundet**

Ser man bort fra køn og undersøger hvorledes aldersgrupper i befolkningen påvirkes af forskellige faktorer, fremgår det, at især fødevarereproducenterne har fat i de yngre. Blandt de adspurgte i segmentet 30-39 år, har knap 40 pct. angivet at fødevarereproducenterne kan påvirke dem til at leve et sundere liv. Dette er signifikant flere end for de adspurgte ældre aldersgrupper

**Figur 6: Hvem har størst mulighed for at påvirke dig i en sundere retning?**



Anm.: Yderligere kunne svares: "Politikerne", "familie og venner", "detailhandlen", "offentlige institutioner (f.eks. ministerier, skoler, sundhedsvæsen)", "arbejdspladsen", "medierne", "andet", "ingen", samt "ved ikke". I alt 1004 respondenter deltog i undersøgelsen.

Kilde: Landbrug & Fødevarer, marts 2014

*Ældre svære at påvirke*

Mere end 10 pct. af de ældste påpeger, at ingen kan påvirke deres livsstil i en sundere retning. Dette er signifikant flere end blandt de 18-29 årige og 30-39 årige.



## Forskellig holdning til hvor ansvaret for at sikre sundheden i samfundet ligger

*Individet står til ansvar for egen sundhed*

Generelt mener de adspurgte, at individet selv har ansvaret for sin egen sundhed. 78 pct. af de adspurgte deler denne holdning.

*Politikerne bærer også en del af ansvaret for at sikre folkesundheden*

I mere udpræget grad end tidligere, påpeger signifikant flere personer med en husstandsindkomst på op til 199.999 kr. før skat, at politikerne bør tage ansvar for folkesundheden. 10 pct. af personerne med en husstandsindkomst på op til 199.999 kr. før skat, mener dette.

Samme holdning deler personer med folkeskole- eller gymnasial uddannelse, samt studerende. Dette kan skyldes omfanget af studerende og personer med korte uddannelser, repræsenteret i den ovennævnte indkomstgruppe. Yderligere angiver op mod 15 pct. af de studerende, at de offentlige institutioner har det primære ansvar for folkesundheden.

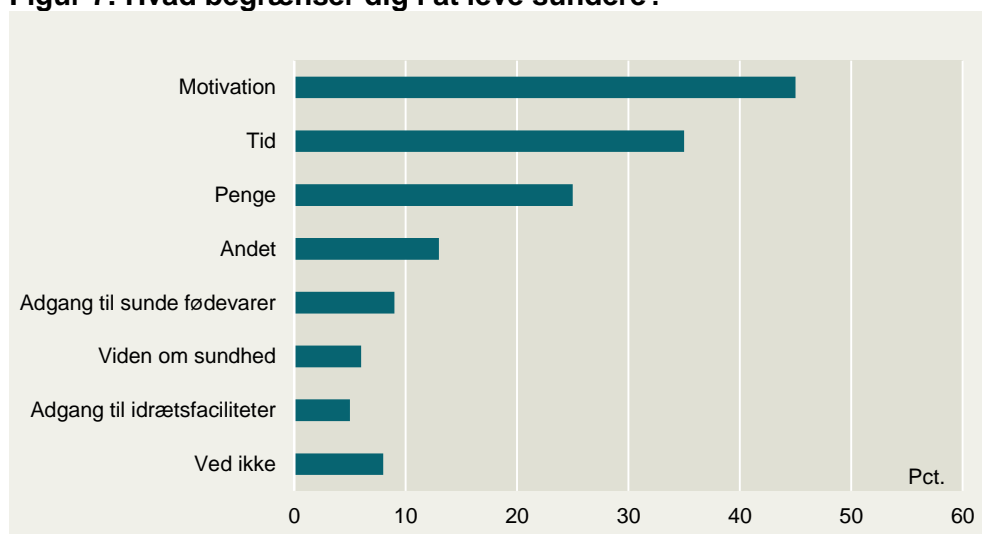
Holdningen er anderledes i den højtlønnede del af befolkningen. Her gælder, at størstedelen mener, at individet bærer ansvaret for befolkningens sundhed.

## Forhindringer på vejen til det sunde liv

*Flere faktorer gør det svært at leve sundere*

Danskerne vil gerne leve sundere, men flere ting gør det svært for os. Tid, motivation, penge og viden om sundhed er de fire væsentligste begrænsninger for, at leve sundere.

**Figur 7: Hvad begrænser dig i at leve sundere?**



Anm.: I alt 1004 respondenter deltog i undersøgelsen.  
Kilde: Landbrug & Fødevarer, marts 2014

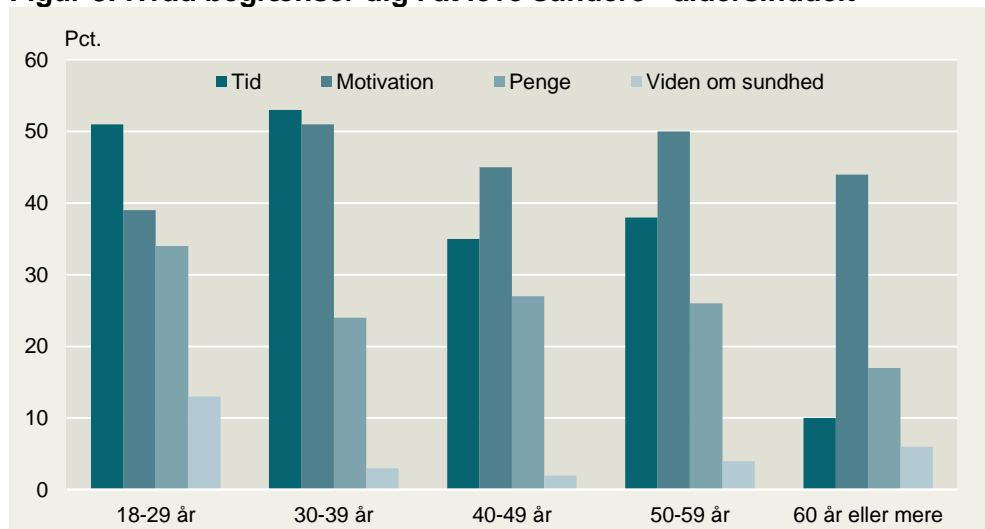
*Penge et større problem for de unge end de ældre*

*Væsentlig spredning i begrænsninger for at leve et sundere liv indenfor aldersgrupper*

I alt 13 pct. af de adspurgte 18-29 årige angav viden om sundhed, som værende en restriktion.

Yderligere påpeger de unge i ovennævnte aldersgruppe, at de i højere grad end personer i aldersgruppen over 60 år, føler at penge begrænser dem i at leve sundere. For de adspurgte 30-39 årige gælder, at signifikant flere angiver motivationen som en begrænsende faktor, sammenlignet med de 18-29 årige.

**Figur 8: Hvad begrænser dig i at leve sundere - aldersinddelt**



Anm.: Yderligere kunne svares: "Adgang til idrætsfaciliteter", "adgang til sunde fødevarer", "viden om sundhed", "andet" og "ved ikke". I alt 1004 respondenter deltog i undersøgelsen.

### Metode

Undersøgelsen er foretaget af Norstat blandt 1004 repræsentativt udvalgte danskere i perioden 19.-24. februar 2014.



Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3 T +45 3339 4000 E info@lf.dk  
1609 København V F +45 3339 4141 W www.lf.dk

Yderligere kontakt

Malika Pedersen 3339 4030 mpe@lf.dk