



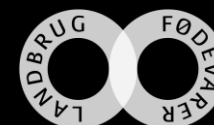
Temperaturen på danskernes holdninger til sundhed

Anne Pøhl Enevoldsen, Enhedschef
Fødevarestyrelsen

Nina Preus, Forbrugersociolog
Landbrug & Fødevarer



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

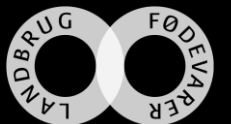




Landbrug & Fødevarers seneste undersøgelse om sundhed

Nina Preus, Forbrugersociolog, Landbrug & Fødevarer

Noget at leve af. Noget at leve for.



Corona har aktiveret næsten hele følelsesregisteret og accelereret trenden om 'forebyggende sundhed', 'det gode liv' og 'det hele menneske'.



Noget at leve af. Noget at leve for.



Corona har aktiveret næsten hele følelsesregisteret og accelereret trenden om 'forebyggende sundhed', 'det gode liv' og 'det hele menneske'.

Når den slipper sit tag, er der behov for 'healing' – en god krammer

Frygt

Bekymring

Usikkerhed

Pres

Udmattelse

Ensomhed

Næstekærlighed

Positivitet

Eftertæksomhed

Ro

Langsommere tempo

Fokus på samvær

Balance og healing:

- Fødevarer, der kan reducere stress and angst – Adaptogener*
- Hjælp til at skabe ro i en verden, hvor man altid er på
- Immun-boostere, "Wellness tonics" og eliksirer (drikkevarer, der kan booste immunforsvaret steg i søgning med 650% på Google i 2020)

WGSN *kan hjælpe ifm. stress i kroppen. Adaptogener er urter, rødder og svampe, der typisk kan findes ved ekstreme vækstbetingelser. Foto: WGSN

Kilde: PerspectiveLab, qualitative research & WGSN. Foto: Carl Newton

Noget at leve af. Noget at leve for.



Ønsket om en balanceret og forebyggende sundhed kommer til udtryk i forskellige trends, der kun er blevet forstærket under Covid19

1

MEDICIN MAD

Super foods er madens helte (adoptogener, probiotika mm.)

2

BIO HACKING

Teknologien hjælper med at styre og have overblik

3

LIVSKVALITET

Det skal gøre godt, glæde og gavne (kun motion, der føles godt)

4

MENTAL VELVÆRE

Stress håndtering, bedre søvn, silent retreats, mobil-frit, Joy Of Missing Out

5

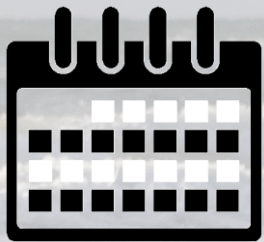
"LIDT MEN GODT"

Nydelsesalibiet, små mængder, max på kvalitet, naturlige råvarer, smag

Noget at leve af. Noget at leve for.



Ny repræsentativ undersøgelse sætter fokus på danskernes forhold til sundhed



Maj 2021

I alt

1.004

deltagere

Mellem

18-70

år

Nationalt

repræsentativ på
køn, alder, region
og uddannelse

Noget at leve af. Noget at leve for.



Sundhed er mere end helbred, mad og motion

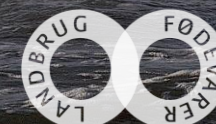
Spg:
Hvad er sundhed for dig?

Mulighed for flere svar.



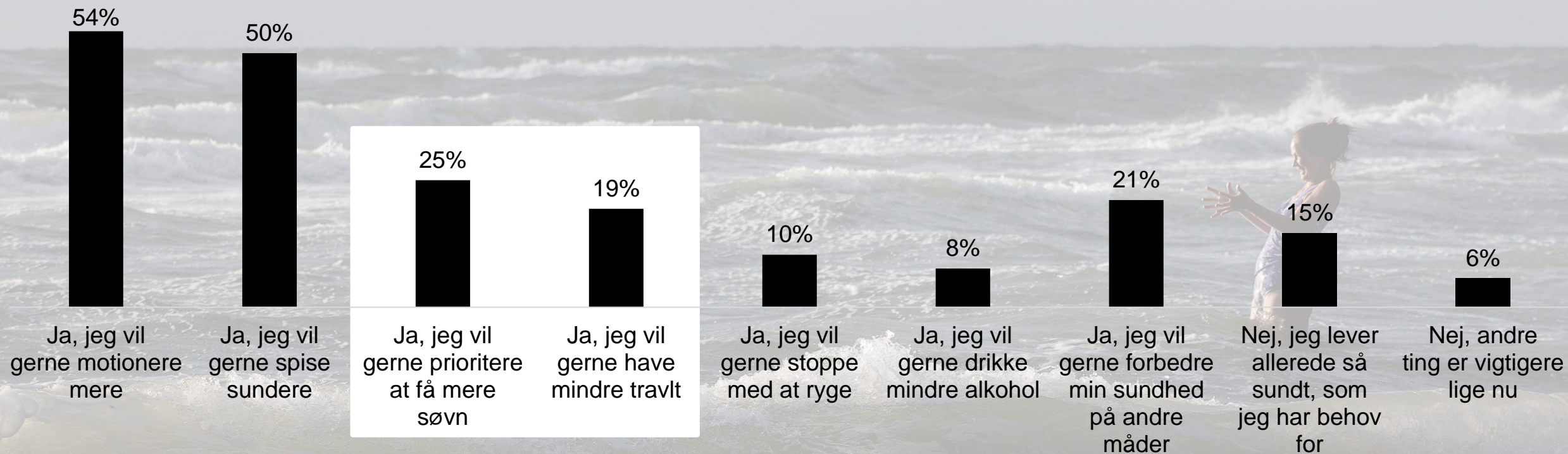
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år

Noget at leve af. Noget at leve for.



Otte ud af ti vil gerne leve sundere, end de gør i dag

Spg: Ønsker du at leve sundere? Mulighed for flere svar:



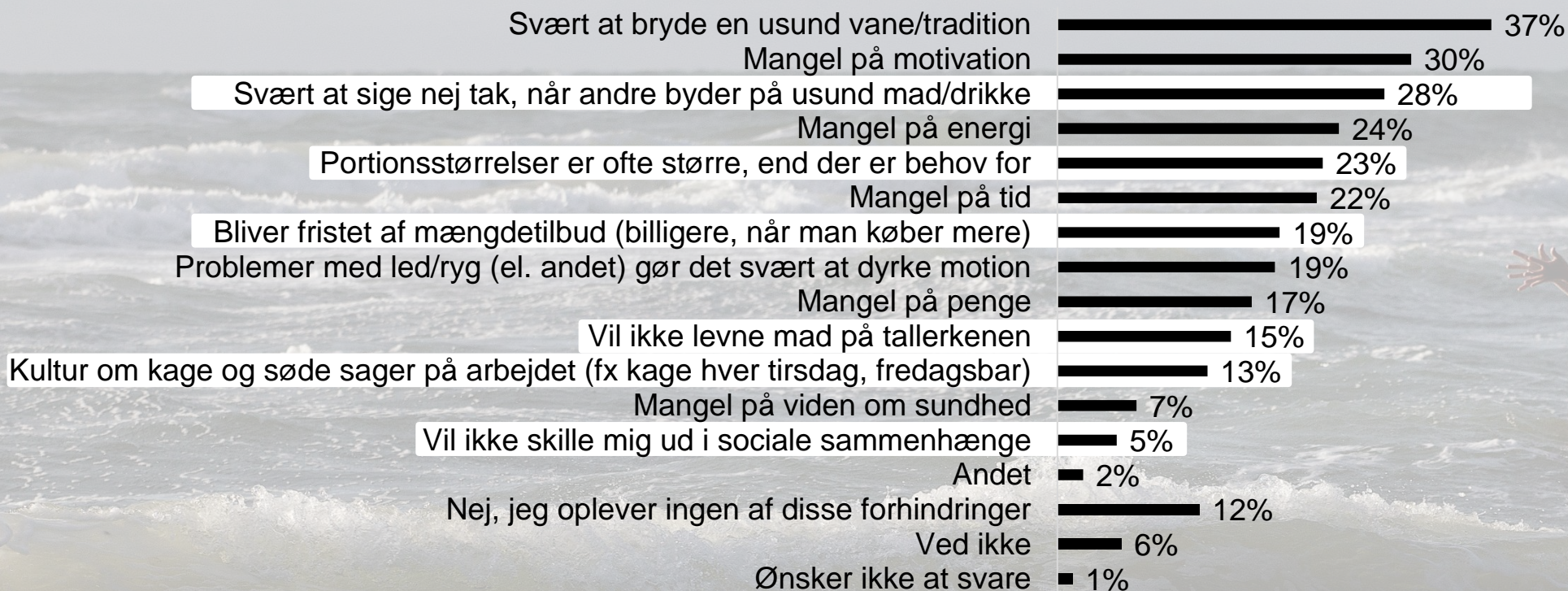
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år

Noget at leve af. Noget at leve for.



...men der kan være benspænd for de gode intentioner, som ikke kun handler om ens egne begrænsninger, men også om verdenens normer og forventninger

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 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år

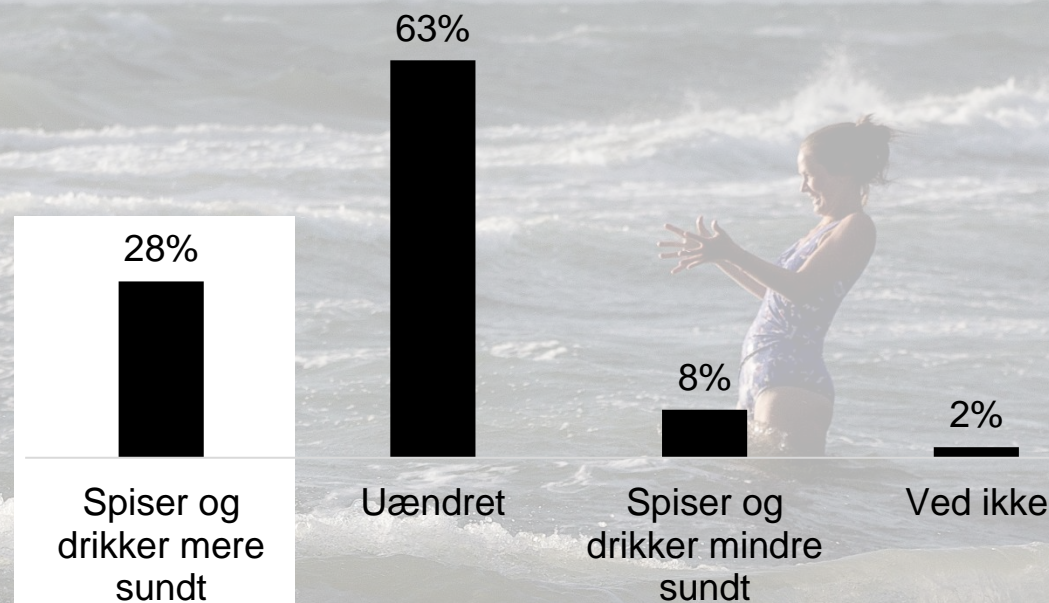
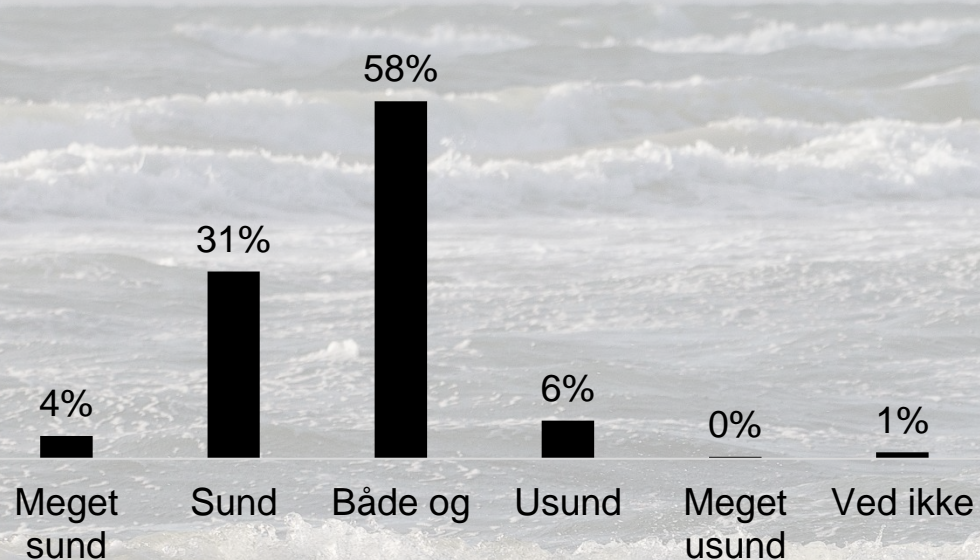
Noget at leve af. Noget at leve for.



Hver tredje dansker beskriver deres mad og drikke som sund – og at der er kommet ekstra fokus på at spise sundt under Covid19

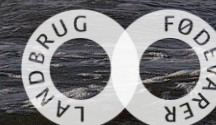
Spg: Hvordan vil du beskrive den mad og drikke, du normalt spiser og drikker?

Spg: Vil du mene, at du selv spiser og drikker mere eller mindre sundt i dag i forhold til for et år siden, eller er det uændret?



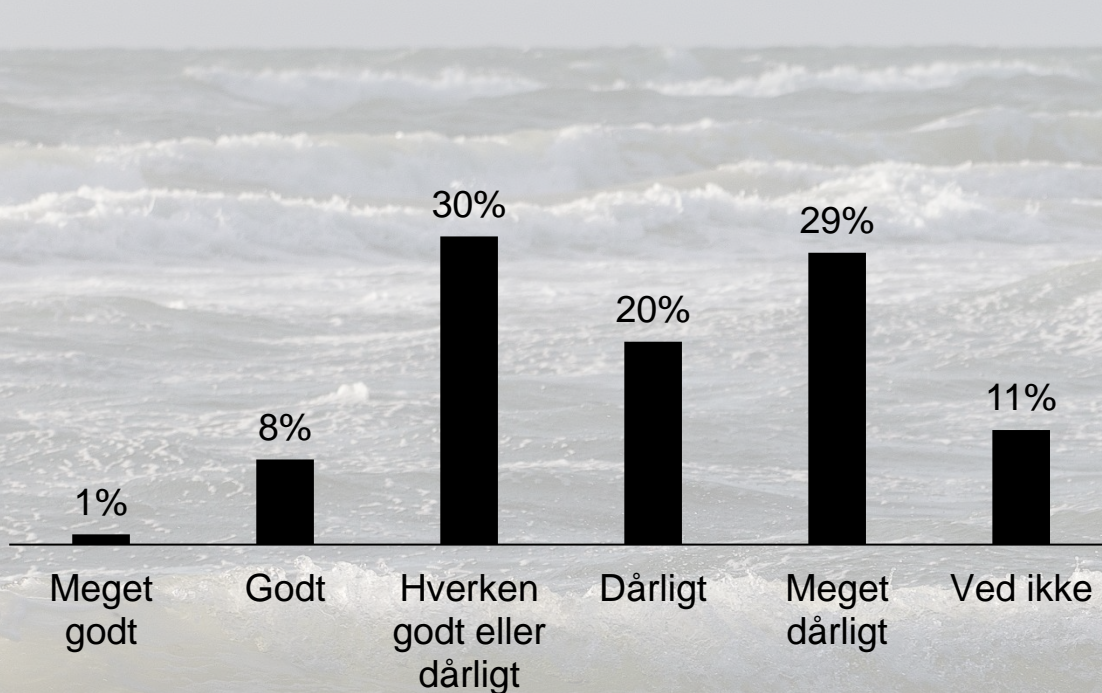
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år

Noget at leve af. Noget at leve for.

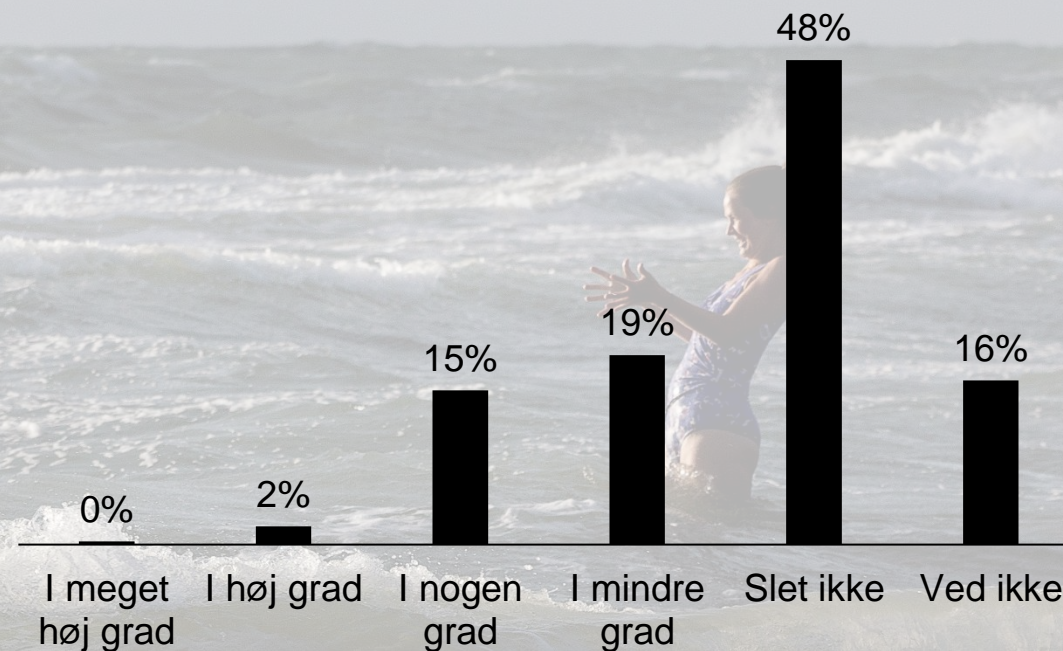


Kendskabet til De Officielle Kostråd kunne i vores undersøgelse godt være bedre...

Spg: Fødevarestyrelsen har i januar 2021 lanceret 7 nye kostråd. Hvor godt kender du de nye officielle kostråd?



Spg: I hvilken grad bruger du de nye kostråd som rettesnor i hverdagen?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år

Noget at leve af. Noget at leve for.

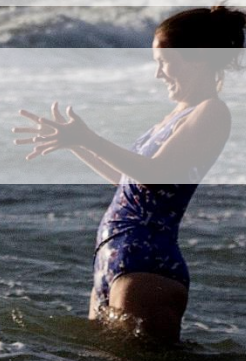


Opsummering: Et ønske om sundhed – men andre ting fylder også og der kan være (mange) benspænd for de gode intentioner

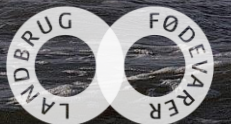
Sundhed er vigtigt for danskerne... men andre ting fylder også i ønsket om det gode liv. Disciplin har rykket sig mere i retning mod samfundet.

Der er mange gode intentioner men også en del udfordringer, der fører til kognitiv dissonans: Det kan være svært at leve så sundt, som man ønsker!

Spørgsmål om sundhed taler direkte ind i denne kognitive dissonans: De ved det godt selv, og de vil jo så gerne! (risiko for en smule grønfarvning af hoser).



Noget at leve af. Noget at leve for.





Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Danskernes kendskab til De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima



Anne Pøhl Enevoldsen

Spis flere grøntsager og frugter



Sluk tørsten i vand



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima

- ❖ De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima er anbefalinger til mad og drikke, der er sund og samtidig klimavenlig.
- ❖ Al vores arbejde bygger på De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima.
- ❖ Evidensgrundlaget for kostrådene er udarbejdet af DTU Fødevareinstituttet.
- ❖ Ingen kan gøre alt – men vi kan alle gøre noget.

**Spis planterigt,
varieret og ikke
for meget**

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

Bagom undersøgelsen

- Gennemført marts 2021
- Mænd (49%), Kvinder (51%)
- Aldersfordeling:
 - 18-34 år: 26%
 - 35-55 år: 27%
 - 56 eller derover: 47%



Lidt mere baggrund



Region	Procentandel
Region Hovedstaden	31 % (650)
Region Sjælland	15 % (309)
Region Syddanmark	21 % (438)
Region Midtjylland	23 % (476)
Region Nordjylland	10 % (202)
Total	100 % (2076)

Uddannelse	Procentandel
Grundskole (folkeskole, privatskole, efterskole)	15 % (314)
Gymnasie (STX, HHX, HTX), HF, studenterkursus	6 % (115)
Erhvervsfaglig (f.eks. tømrer, frisør, kontorassistent)	35 % (733)
Kort videregående (f.eks. datamatiker, laborant)	7 % (141)
Mellemlang videregående (f.eks. teknikumingeniør, lærer)	22 % (454)
Lang videregående (f.eks. gymnasielærer, økonom, jurist)	15 % (319)
Total	100 % (2076)



Mange har HØRT om De officielle Kostråd

Tabel 14: Har du hørt om De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima? / Er du?

	Mand	Kvinde	Total
Ja	61 % (623)	70 % (743)	66 % (1366)
Nej	39 % (399)	30 % (311)	34 % (710)
Total	100 % (1021)	100 % (1055)	100 % (2076)

Kendskabet til de fleste af kostrådene ligger i den pæne ende

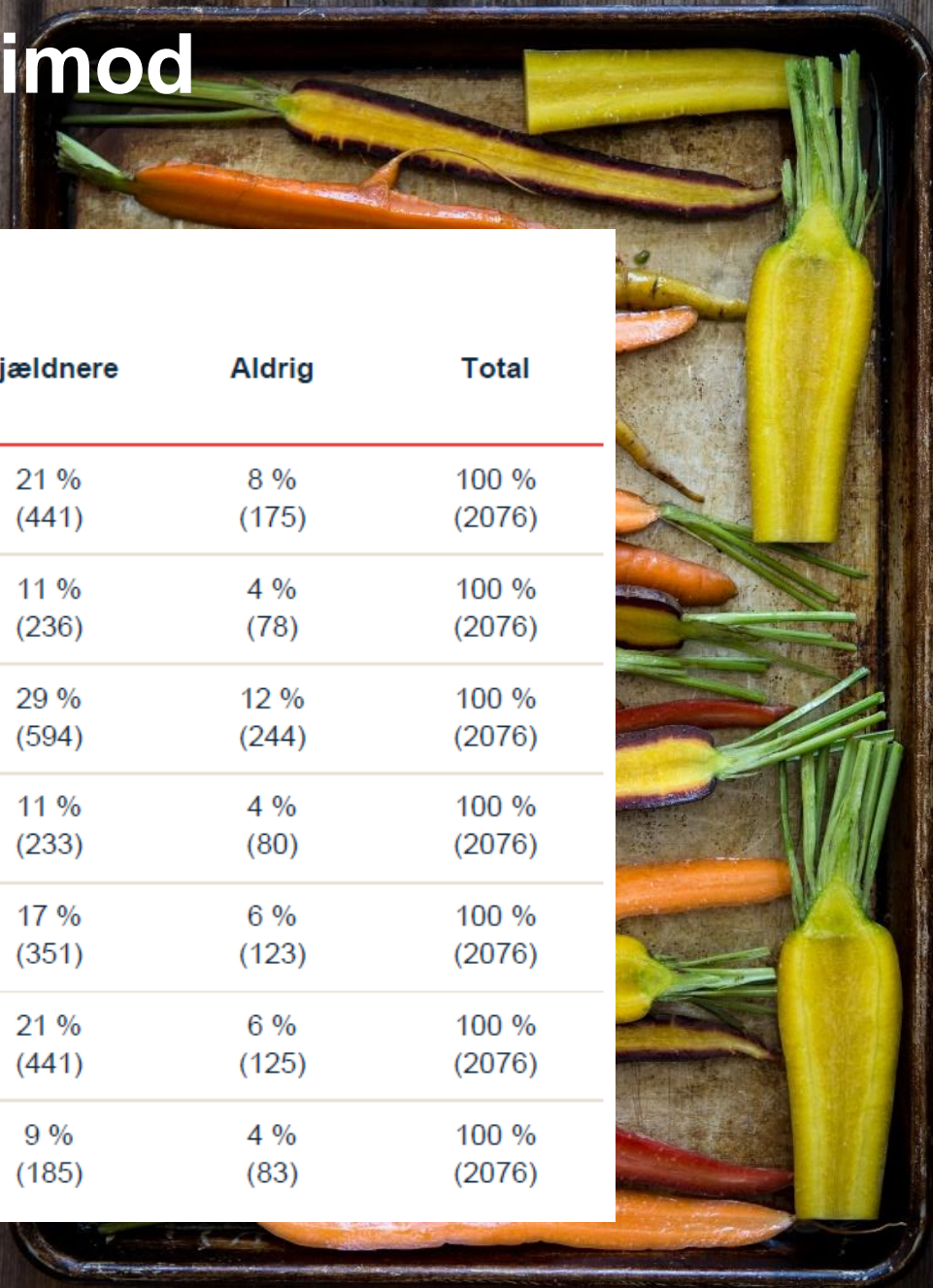
Tabel 2: Hvilke af følgende kostråd kender du/har du hørt om i forbindelse med De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima?

	Jeg kender kostrådet virkelig godt	Jeg kender kostrådet rimelig godt	Jeg kender lidt til kostrådet	Jeg har hørt om kostrådet, men kender næsten intet til det	Jeg kender ikke/har ikke hørt om kostrådet	Total
Spis planterigt, varieret og ikke for meget	21 % (293)	36 % (486)	29 % (400)	10 % (143)	3 % (44)	100 % (1366)
Spis flere grøntsager og frugter	34 % (466)	44 % (598)	18 % (240)	4 % (58)	0 % (4)	100 % (1366)
Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk	27 % (373)	41 % (566)	23 % (321)	7 % (90)	1 % (17)	100 % (1366)
Spis mad med fuldkorn	38 % (523)	38 % (518)	15 % (211)	6 % (84)	2 % (30)	100 % (1366)
Vælg planteolier og magre mejeriprodukter	28 % (388)	39 % (528)	22 % (305)	7 % (98)	3 % (47)	100 % (1366)
Spis mindre af det søde, salte og fede	35 % (479)	38 % (522)	18 % (242)	6 % (85)	3 % (38)	100 % (1366)
Sluk tørsten i vand	47 % (649)	31 % (429)	14 % (196)	5 % (65)	2 % (27)	100 % (1366)

Mange slukker tørsten i vand, hvorimod at skære ned på kødet er sværere

Tabel 3: Hvor ofte følger du De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima?

	Hver dag	De fleste dage om ugen	Et par gange om ugen	Sjældnere	Aldrig	Total
Spis planterigt, varieret og ikke for meget	11 % (233)	31 % (639)	28 % (587)	21 % (441)	8 % (175)	100 % (2076)
Spis flere grøntsager og frugter	20 % (416)	35 % (727)	30 % (619)	11 % (236)	4 % (78)	100 % (2076)
Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk	8 % (173)	20 % (418)	31 % (647)	29 % (594)	12 % (244)	100 % (2076)
Spis mad med fuldkorn	32 % (663)	33 % (684)	20 % (416)	11 % (233)	4 % (80)	100 % (2076)
Vælg planteolier og magre mejeriprodukter	23 % (478)	32 % (656)	23 % (467)	17 % (351)	6 % (123)	100 % (2076)
Spis mindre af det søde, salte og fede	12 % (244)	30 % (616)	31 % (650)	21 % (441)	6 % (125)	100 % (2076)
Sluk tørsten i vand	48 % (998)	26 % (532)	13 % (278)	9 % (185)	4 % (83)	100 % (2076)



At skære ned på kød og det søde, salte og fede er de sværeste kostråd for danskerne at følge

Tabel 4: Hvor nemt eller svært er det for dig/vil det være for dig at følge nedenstående kostråd?

	Meget nemt	Nemt	Hverken/eller	Svært	Meget svært	Ved ikke/ikke relevant	Total
Spis planterigt, varieret og ikke for meget	15 % (303)	29 % (608)	29 % (611)	15 % (315)	5 % (114)	6 % (124)	100 % (2076)
Spis flere grøntsager og frugter	22 % (457)	41 % (856)	22 % (461)	9 % (180)	3 % (53)	3 % (69)	100 % (2076)
Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk	12 % (250)	24 % (506)	27 % (558)	21 % (435)	12 % (244)	4 % (83)	100 % (2076)
Spis mad med fuldkorn	33 % (687)	36 % (744)	20 % (409)	6 % (125)	2 % (49)	3 % (63)	100 % (2076)
Vælg planteolier og magre mejeriprodukter	26 % (534)	34 % (696)	26 % (537)	7 % (143)	3 % (72)	4 % (93)	100 % (2076)
Spis mindre af det søde, salte og fede	12 % (247)	26 % (529)	29 % (602)	22 % (453)	8 % (171)	4 % (74)	100 % (2076)
Sluk tørsten i vand	46 % (957)	25 % (510)	15 % (319)	8 % (162)	4 % (74)	3 % (53)	100 % (2076)

Kvinder følger oftere rådet om at spise mindre kød og vælge bælgfrugter og fisk end mænd

Tabel 24: Hvor ofte følger du De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima? - Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk / Er du?

	Mand	Kvinde	Total
Hver dag	6 % (58)	11 % (116)	8 % (173)
De fleste dage om ugen	16 % (165)	24 % (253)	20 % (418)
Et par gange om ugen	31 % (317)	31 % (329)	31 % (647)
Sjældnere	31 % (319)	26 % (275)	29 % (594)
Aldrig	16 % (162)	8 % (81)	12 % (244)
Total	100 % (1021)	100 % (1055)	100 % (2076)

Der er ikke den store forskel på regionerne når det handler om kød, fisk og bælgfrugter

Hvor ofte følger du kostrådet om at Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk?	Region Hovedstaden	Region Sjælland	Region Syddanmark	Region Midtjylland	Region Nordjylland	Total
Hver dag	9 % (62)	7 % (23)	5 % (23)	8 % (38)	14 % (28)	8 % (173)
De fleste dage om ugen	23 % (147)	19 % (59)	17 % (76)	21 % (98)	19 % (38)	20 % (418)
Et par gange om ugen	33 % (212)	31 % (95)	28 % (121)	33 % (158)	30 % (61)	31 % (647)
Sjældnere	28 % (181)	31 % (97)	32 % (141)	26 % (125)	25 % (50)	29 % (594)
Aldrig	8 % (49)	11 % (35)	18 % (77)	12 % (57)	13 % (26)	12 % (244)
Total	100 % (650)	100 % (309)	100 % (438)	100 % (476)	100 % (202)	100 % (2076)

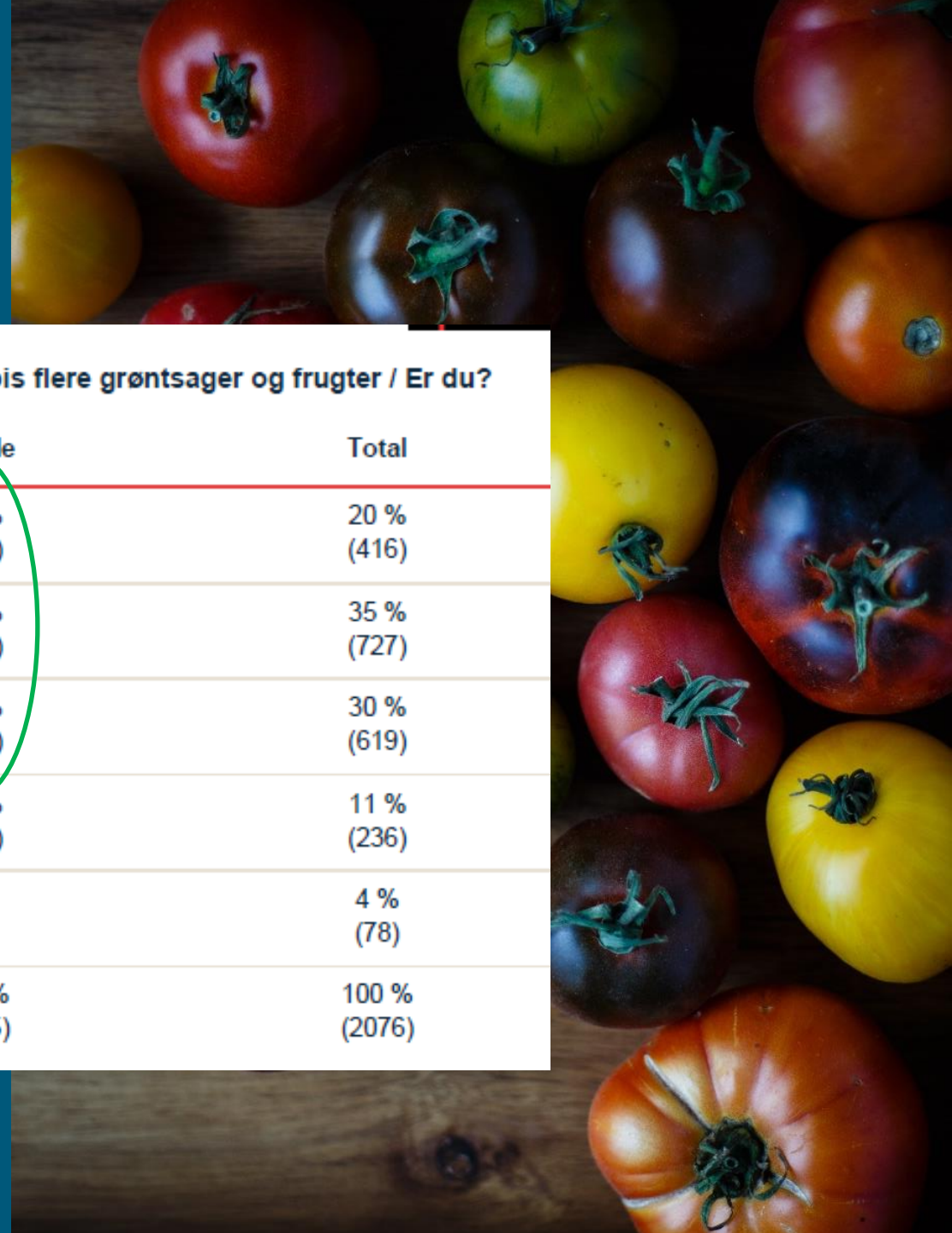


Måske mindre forskel på lavt og højtuddannet end vi havde forventet ift. uddannelsesnivea

Hvor ofte følger du kostrådet om at Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk	Grundskole (folkeskole, privatskole, efterskole)	Gymnasie (STX, HHX, HTX), HF, studenterskoler	Erhvervsfaglig (f.eks. tømrer, frisør, kontorassistent)	Kort videregående (f.eks. datamatiker, laborant)	Mellemlang videregående (f.eks. teknikumingeniør, lærer)	Lang videregående (f.eks. gymnasielærer, økonom, jurist)	Total
Hver dag	9 % (28)	12 % (13)	4 % (31)	7 % (9)	12 % (53)	12 % (39)	8 % (173)
De fleste dage om ugen	16 % (50)	24 % (28)	17 % (128)	17 % (24)	23 % (105)	26 % (83)	20 % (418)
Et par gange om ugen	32 % (100)	27 % (31)	31 % (228)	28 % (40)	33 % (152)	30 % (96)	31 % (647)
Sjældnere	27 % (85)	29 % (34)	32 % (235)	32 % (46)	24 % (110)	26 % (84)	29 % (594)
Aldrig	16 % (51)	8 % (9)	15 % (111)	15 % (22)	7 % (34)	5 % (17)	12 % (244)
Total	100 % (314)	100 % (115)	100 % (733)	100 % (141)	100 % (454)	100 % (319)	100 % (2076)



Og den sidste i dag: Både mænd og kvinder er ret gode til at spise frugt og grønt



Tabel 23: Hvor ofte følger du De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima? - Spis flere grøntsager og frugter / Er du?

	Mand	Kvinde	Total
Hver dag	17 % (171)	23 % (244)	20 % (416)
De fleste dage om ugen	31 % (316)	39 % (411)	35 % (727)
Et par gange om ugen	34 % (346)	26 % (273)	30 % (619)
Sjældnere	12 % (126)	10 % (111)	11 % (236)
Aldrig	6 % (61)	2 % (16)	4 % (78)
Total	100 % (1021)	100 % (1055)	100 % (2076)

Mange flere data kan krydses...

..og give os en pejling på hvad vi skal være særligt opmærksomme på når vi ønsker at udbrede og implementere De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima.

Her var en smagsprøve 😊



Hvad kan vi lære?

Anne Pøhl Enevoldsen, Enhedschef,
Fødevarestyrelsen

Nina Preus, Forbrugersociolog
Landbrug & Fødevarer



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



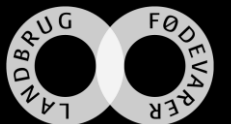
Sandheden om danskernes sundhed kan være svær at fange

1

Som man spørger, får man svar...
Forskel på at spørge direkte og indirekte,
om at spørge til konkrete handlinger her-og-
nu, holdninger og intentioner.

2

Vær bevidst om at sundhed er meget svært
at måle på.
Overvej derfor altid metoder,
spørgeteknikker og vær åben og
dialogsøgende.



Tak

Anne Pøhl-Enevoldsen, anpen@fvst.dk
Fødevarestyrelsen, Bæredygtig Mad og Sundhed

Nina Preus, npre@lf.dk
Landbrug & Fødevarer, Analyse & Statistik



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

