

# Protein er (stadig) helten i danskernes mad og drikke

Februar 2019

Markedsanalyse, Forbrugerøkonomi & Statistik



11. februar 2019

Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

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

## Protein er (stadig) helten i danskernes mad og drikke

*Protein har længe været i forbrugernes søgelys. Analysen her ser nærmere på danskernes holdninger til protein og spørger: Hvor skal proteinet komme fra i fremtiden?*

### Resumé:

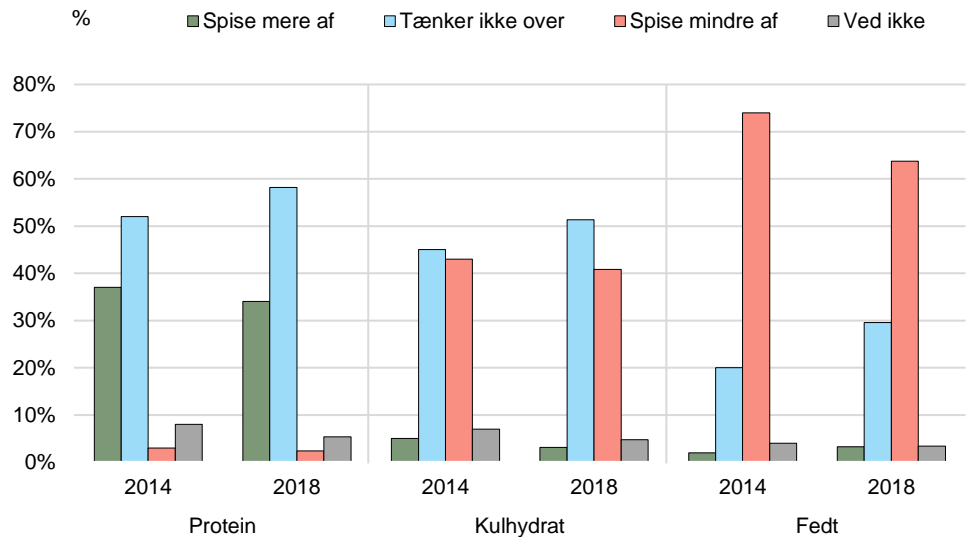
- Blandt danskerne er der stor interesse for protein. 34 pct. har fokus på at spise *mere* protein, mens blot 2 pct. gerne vil spise mindre. Til sammenligning vil kun 3 pct. gerne spise mere fedt, mens hele 64 pct. har fokus på at spise mindre.
- Spørger vi danskerne, hvilke kilder til protein, der er de bedste, topper fødevarer som æg, oksekød, kylling, bønner/linser og fisk listen. Æg er på 1. pladsen med en andel på 51 pct., der angiver det som én af de bedste kilder til protein.
- Protein forbindes især med at være godt for muskelopbygningen og i forbindelse med sport. Mange danskere er samtidig enige i, at det er særlig vigtigt for ældre og småtspisende, og hvis man gerne vil tabe sig eller bevare vægten.
- 28 pct. danskere er interesserede i at spise mere vegetabilsk protein. Det er oftere yngre danskere, der har smagt på fødevarer, der indeholder vegetabilsk protein fx tofu, kikærter og linser. Unge har også oftere end andre smagt proteinpulver, -shakes og -barer.
- Af mere alternative kilder til protein kunne hver femte godt tænke sig at smage plantefars, og 15 pct. er nysgerrige på at smage laboratoriedyrket kød – dog igen især unge, hvor det er 29 pct., der godt kunne tænke sig at smage dette. Insekter kunne også tænkes at komme på menuen i fremtiden hos 10 pct. af danskerne. Mænd virker her mere åbne end kvinder.

### Hver tredje forbruger vil (stadig) gerne spise mere protein

Protein er populært hos danskerne og har været det i mange år. Sammenligner vi med næringsstofferne kulhydrat og fedt, er protein klart det næringsstof, flest danskere ønsker at spise *mere* af, mens mange modsat har fokus på at spise *mindre* af hhv. kulhydrat og fedt. Hver tredje dansker (34 pct.) gør sig således umage med at spise mere protein, mens det blot er 3 pct., der vil spise mere fedt og 2 pct., der gerne vil spise mere kulhydrat. Omvendt er det

blot 2 pct., der gerne vil spise mindre protein, mens det er 41 pct., der gerne vil spise mindre kulhydrat og 64 pct., der gerne vil spise mindre fedt. Sammenligner vi med 2014, ser vi dog den interessante tendens, at flere forbrugere end tidligere svarer 'det tænker jeg ikke over' til spørgsmålet. Ligeledes gør færre forbrugere end tidligere sig umage med at spise mindre fedt.

**Figur 1:**  
*Prøv at tænke over, hvordan du spiser for det meste. For hvert af nedenstående næringsstoffer beder vi dig fortælle, om det er noget du gør dig umage for at spise mere eller mindre af?*



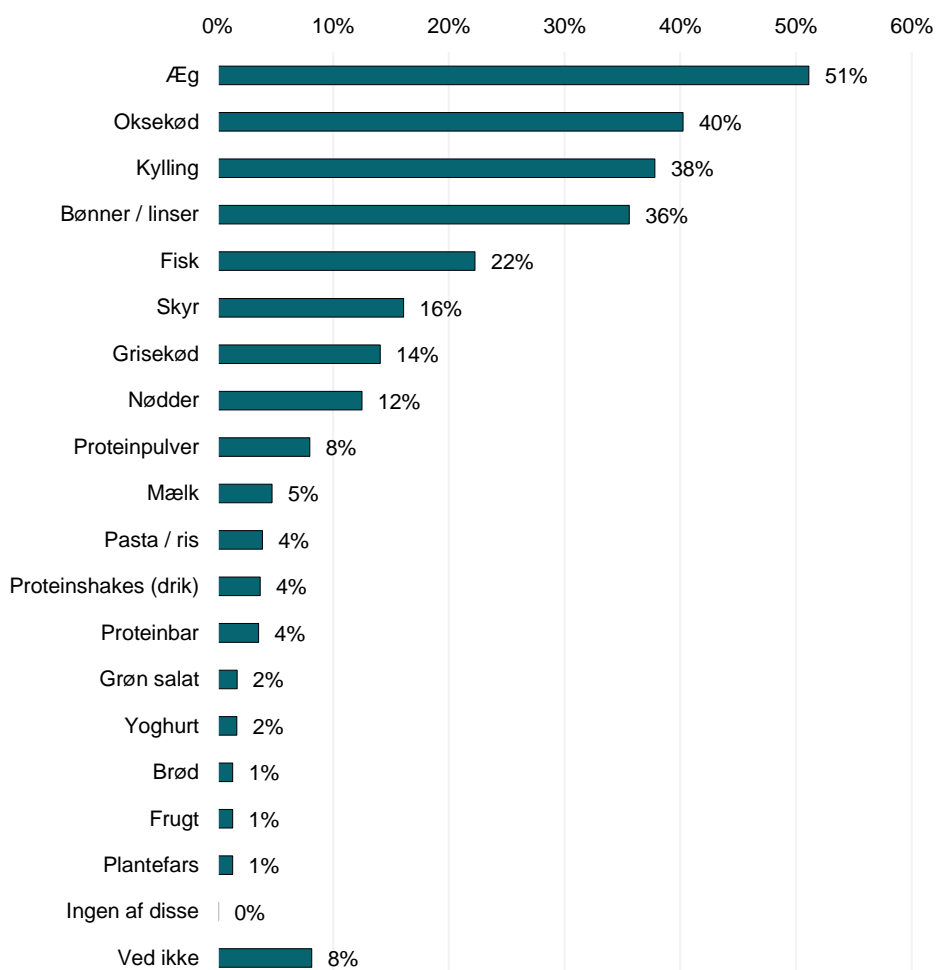
Kilde: KANTAR Gallup for Landbrug & Fødevarer 2014, base 1.125, og Norstat for Landbrug & Fødevarer, 2018, base 1.013.

Noget kunne derfor tyde på, at nogle danskere er blevet mere afslappede i forhold til at kigge på madens indhold af forskellige næringsstoffer, særligt med henblik på ikke længere at have fokus på at undgå enten fedt eller kulhydrat. Stadig bevarer protein dog sin position i søgelyset hos hver tredje dansker som noget, man har fokus på at spise mere af. Det er her især kvinder og yngre danskere, der trækker gennemsnittet op. 39 pct. blandt kvinder har fokus på at spise mere protein, mens det samme gælder blandt 30 pct. af mændene. For danskere mellem 18-34 år er det ligeledes fire ud af ti, der gør dette, mod tre ud af ti blandt de 51-70-årige.

### **Æg, oksekød og kylling opleves som de bedste kilder til protein**

Når man spørger danskerne, hvilke fødevarer, de mener, er de *bedste* kilder til protein, er æg, oksekød og kylling på top 3. 51 pct. peger på æg, hvilket gør denne fødevarer til topscorer på listen. På 2. pladsen finder vi oksekød, som 40 pct. peger på, forfulgt af kylling på 3. pladsen, som 38 pct. peger på. Interessant nok nævnes grisekød af blot 14 pct. på trods af, at proteinindholdet her ligger på linje med kylling og oksekød. Blandt de vegetabilsk baserede kilder til protein er bønner/linser dét, som flest forbinder med at være en god kilde til protein. Den valgmulighed kommer ind på en 4. plads med 36 pct., der peger på det som bedste kilde til protein. Til sammenligning nævnes nødder af 12 pct., mens fødevarer som brød, frugt og plantefars nævnes af 1 pct.

**Figur 2:**  
Hvilke af  
nedenstående  
fødevarer mener  
du er de bedste  
kilder til protein?  
Du kan vælge op  
til 3.



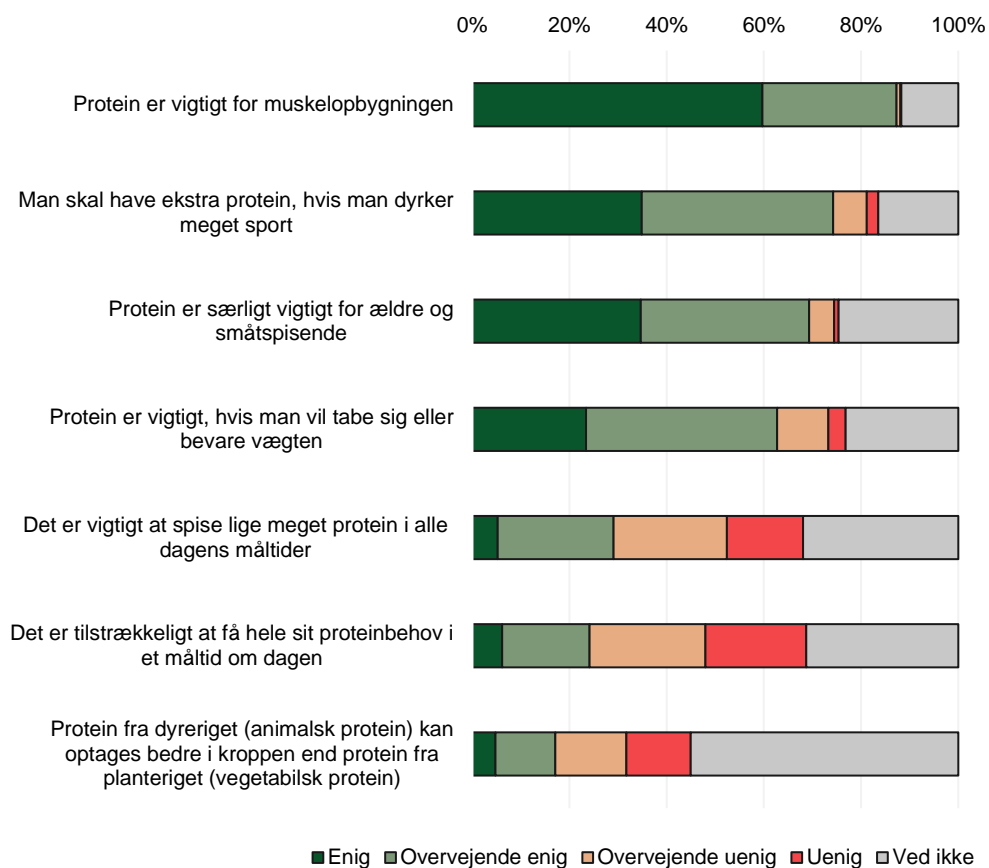
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2018. Base: 1.013. NB: Mulighed for op til 3 svar.

Det er særligt kvinderne, som mener, at æg og kylling er de bedste kilder til protein. Ligeledes peger kvinder oftere end mænd på bønner/linser. 46 pct. af kvinderne vælger bønner/linser, mens det er 25 pct. af mændene. Omvendt er der markant flere mænd (12%), end kvinder (4%), som vælger proteinpulver som én af de bedste kilder til protein. Ser vi på danskernes alder, er der flere unge mellem 18-34 år, som peger på kategorier som æg, kylling og bønner/linser som de bedste kilder til protein, mens de 35-50-årige oftere end andre nævner grisekød og oksekød på deres top 3 over bedste kilder til protein.

### Protein er vigtigt for kroppens opbygning og vedligeholdelse

I undersøgelsen er danskerne blevet stillet over for en række udsagn om protein og har svaret, om de er enige eller uenige i hvert udsagn. Udsagnene handler her bl.a. om, hvad protein er godt for, og hvornår det er særligt vigtigt at få nok protein. Flest er her enige i proteins vigtige rolle ift. muskelopbygning og sport. Samtidig er der også mange, der er enige eller overvejende enige i, at protein er vigtigt for ældre og småtspisende, samt hvis man gerne vil tabe sig eller bevare vægten. Der er færrest, der er enige eller overvejende enige i udsagnet 'animalsk protein optages bedre i kroppen end vegetabilsk protein', mens over halvdelen her svarer 'ved ikke'.

**Figur 3:**  
Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn om protein og sundhed?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2018. Base: 1.013

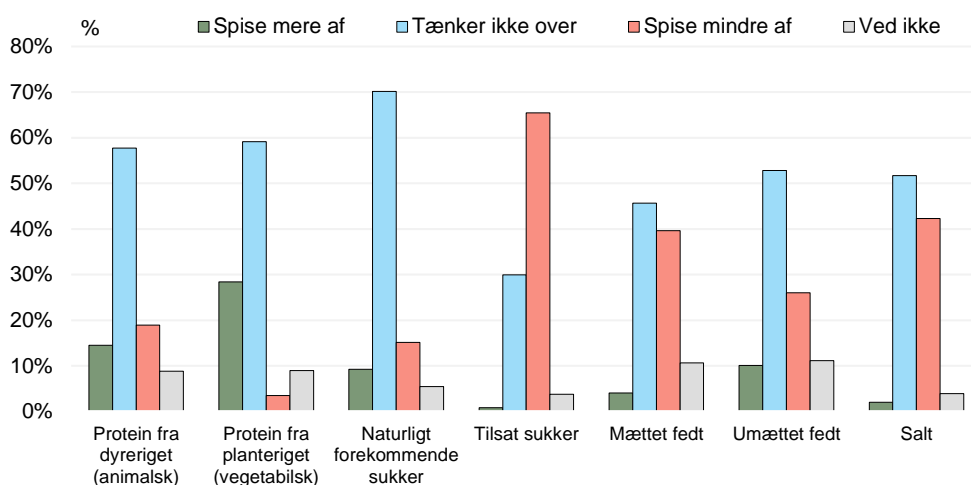
Bemærk samtidig det interessante, at de to modsatrettede udsagn "Det er vigtigt at spise lige meget protein i alle dagens måltider" og "Det er tilstrækkeligt at få hele sit proteinbehov i ét måltid om dagen" synes at dele vandene. Således er 29 pct. enige eller overvejende enige i, at man skal fordele sit proteinindtag ud over dagen, mens 24 pct. er enige eller overvejende enige i, at det er tilstrækkeligt at få dækket hele sit behov i ét måltid. Svarene synes at afspejle den polariserede debat der er blandt ernærings- og sundhedsprofessionelle i medierne om den bedste måde at udnytte dagens indtag af protein i måltiderne.

### Interesse for at spise mere vegetabilsk protein

Undersøgelsen sætter samtidig fokus på, hvilke typer protein, kulhydrat og fedt, man kunne have fokus på at spise mere eller mindre af. Kigger vi først nærmere på næringsstoffet kulhydrat, er der her skelnet mellem 'naturligt forekommende sukker' og 'tilsat sukker'. Her bliver det tydeligt, at hvor mange danskere er orienterede mod at undgå kulhydrat, er det især det *tilsatte* sukker, man er imod. Der er således tilsyneladende ikke samme opmærksomhed på at undgå det sukker, der forekommer naturligt i fødevarer – fx i frugt og bær. For næringsstoffet fedt er der i spørgsmålet skelnet mellem 'mættet' og 'umættet' fedt. Her ser vi, at langt færre har fokus på at spise mindre umættet fedt – og hele 10 pct. faktisk har fokus på at spise *mere* af denne type næringsstof. Protein er dog også i dette spørgsmål dét, som flest har fokus på at

spise mere af. Her ser vi, at der især er interesse blandt nogle danskere for at spise mere vegetabilsk protein på trods af, at det primært er animalske kilder til protein, der opleves som at være de bedste kilder til protein.

**Figur 4:**  
*Prøv igen at tænke over, hvordan du spiser for det meste. Er der nogle af nedenstående, du gør dig umage for at spise mere eller mindre af?*



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2018. Base: 1.013.

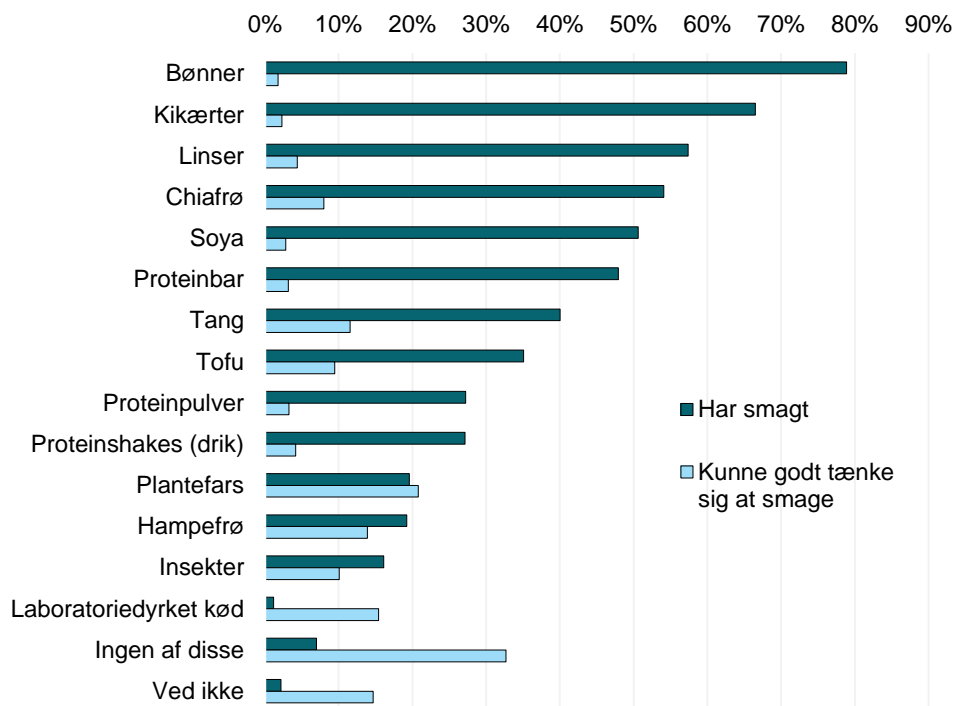
Præferencen for vegetabilsk protein ses særligt hos unge ml. 18-34 år, hvor hver tredje (33 pct.) gerne vil spise mere. Det er ligeledes noget, som især kvinder har fokus på. Hver tredje kvinde (33 pct.) ønsker at spise mere vegetabilsk protein, mens det blandt mænd er hver fjerde (25 pct.). Ser vi nærmere på, hvor danskerne er bosat, kan vi se, at det især er danskere bosat i Region Hovedstaden og Midtjylland, der gerne vil spise mere vegetabilsk protein.

#### De færreste har smagt plantefars og insekter – men interessen er der

Deltagerne er i undersøgelsen også blevet præsenteret for en række mere eller mindre alternative kilder til protein. På listen figurerer fødevarer som bønner og linser, tang, tofu, insekter og laboratoriedyrket kød. Deltagerne kan så angive, hvorvidt de enten allerede har smagt dem eller – alternativt – godt kunne tænke sig at smage dem. Her angiver 79 pct. ikke overraskende, at de har smagt bønner, mens 67 pct. har smagt kikærter og 57 pct. har smagt linser. I den modsatte ende finder vi laboratoriedyrket kød, som kun 1 pct. har smagt, mens det er hver fjerde dansker, der har prøvet proteinpulver- og shakes, og hver femte der har prøvet plantefars. Insekter er noget, som 16% af danskerne har smagt.

Blandt de fødevarer, som danskerne endnu ikke har smagt, er plantefars, laboratoriedyrket kød og hampefrø til gengæld det, som flest, der ikke har smagt det før, godt kunne tænke sig at smage. Topscoreren er plantefars, som 21 pct. godt kunne tænke sig at smage, mens 15 pct. gerne vil smage laboratoriedyrket kød og 10 pct. gerne vil smage insekter.

**Figur 5:**  
Hvilke af disse har du selv smagt? Og: Hvilke af disse kunne du godt tænke dig at smage?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2018. Base: 1.013.

NB: Deltagerne er først blevet spurgt til, hvilke fødevarer, de har smagt – og herefter er deltagerne blevet vist en liste med de resterende fødevarer (man endnu ikke har smagt). De forholdsvis små andele, der godt kunne tænke sig at smage fødevarer som bønner, kikærter, linser, chiafrø og soya dækker således sandsynligvis over, at mange deltagere allerede har smagt disse kilder til protein. De figurerer derfor ikke på deres liste over valgmuligheder til spørgsmålet om, hvad man godt kunne tænke sig at smage.

### Især mænd og unge vil gerne smage laboratoriedyrket kød

Ser vi nærmere på, hvem der især har smagt forskellige typer fødevarer eller er interesserede i at smage dem, ser vi, at kvinder oftere end mænd har smagt bønner, kikærter, chiafrø og linser, mens mænd oftere end kvinder har smagt proteinpulver og insekter. De 18-34-årige skiller sig ud ved oftere at have smagt stort set alle proteinkilder på listen sammenlignet med danskere over 35 år. Det kommer særlig til udtryk ved proteinbarer, proteinpulver og proteinshakes. Omvendt er danskere over 50 år klart den gruppe, der har smagt færrest proteinkilder på listen, og 12 pct. i den gruppe svarer "ingen af disse" til spørgsmålet.

For de 15 pct. af danskerne, der godt kunne tænke sig at smage laboratoriedyrket kød, ser vi markante forskelle. Det gennemsnit dækker nemlig over, at det er hele 23 pct. blandt mænd – dvs. hver fjerde – der godt kunne tænke sig at smage laboratoriedyrket kød, mod kun 8 pct. blandt kvinderne. Vi ser samme tendens, når vi kigger nærmere på de, der godt kunne tænke sig at smage insekter. Her er det også især mænd (13 pct.), der gerne vil give denne kilde til protein en chance, mod kun 7 pct. blandt kvinderne. Omvendt er der markant flere kvinder end mænd, der ønsker at smage hampefrø.

Unge mellem 18-34 år virker mere nysgerrige end andre på at smage de forskellige anderledes kilder til protein. Det er i højere grad denne gruppe, der allerede har de forskellige typer fødevarer, og det er samtidig markant flere unge, der ønsker at smage de forskellige fødevarer, hvis de endnu ikke har smagt dem. Det er fx 29 pct. i den aldersgruppe, der godt kunne tænke sig at smage laboratoriedyrket kød og 30 pct., der godt kunne tænke sig at smage plantefars. Samtidig er det kun to ud af ti unge, der svarer "ingen af disse", mod fire ud af ti blandt de 35-70-årige.

### **Hvor skal proteinerne komme fra i fremtiden?**

Danskerne har været vilde med proteiner i flere år, og mange ønsker fortsat at spise flere af dem, i modsætning til næringsstofferne kulhydrat og fedt, som mange fortsat har fokus på at spise mindre af. Protein forbindes af danskerne især med at være vigtigt for muskelopbygning, hvis man dyrker meget sport, er ældre og/eller småtspisende, samt hvis man ønsker at tabe sig eller bevare vægten. De fem typer fødevarer, der topper listen hos danskerne over bedste kilder til protein er æg, oksekød, kylling, bønner/linser og fisk, hvilket peger på stort potentiale for disse typer fødevarer også i fremtiden.

Proteiner er dog ikke bare proteiner. Der kan også være store, globale potentialer forbundet med at forske og udvikle i effektive kilder til protein. Det globale behov for proteiner vil nemlig stige markant i takt med befolkningstilvækst, økonomisk vækst og stigende købekraft, samt øget fokus på sundhed og livsstil. Meget tyder på, at der vil være behov for udvikling af nye proteintyper (f.eks. græsser eller insekter), nye forarbejdnings teknologier og nye produkter inden for bl.a. foder og fødevarer. For de danske fødevarer virksomheder betyder dette et behov for at udnytte de biologiske ressourcer på en ny måde, så det passer til de produktionsvilkår, som fremtiden kræver. I undersøgelsen er hver tiende dansker fx åben for at smage insekter, og 15 pct. er nysgerrige efter at smage laboratoriedyrket kød – her især mænd, mens især kvinder gerne vil smage hampefrø. Gøres disse typer fødevarer tilgængelige på en nem og smagfuld måde, fx som ingrediens i snack- og take-away kategorien, har det potentiale til at blive en del af madkulturen i fremtiden.

### **Om analysen:**

Analysen er baseret på data indsamlet af Norstat på vegne af Landbrug & Fødevarer i 2018. I undersøgelsen deltog 1.013 danskere mellem 18-70 år. Undersøgelsen er nationalt repræsentativ på køn, alder og region.



#### **Landbrug & Fødevarer**

Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000  
F +45 3339 4141

E [info@lf.dk](mailto:info@lf.dk)  
W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)

#### **Yderligere kontakt**

Nina Preus  
Louise Juul Toft

3339 4674 [npre@lf.dk](mailto:npre@lf.dk)  
3339 4376 [lojt@lf.dk](mailto:lojt@lf.dk)