

Danskernes Sundhed

Den Nationale Sundhedsprofil 2021 – en undersøgelse gennemført af de fem regioner og Statens Institut for Folkesundhed

Hvad skal vi nå i dag?

→ Trivsel

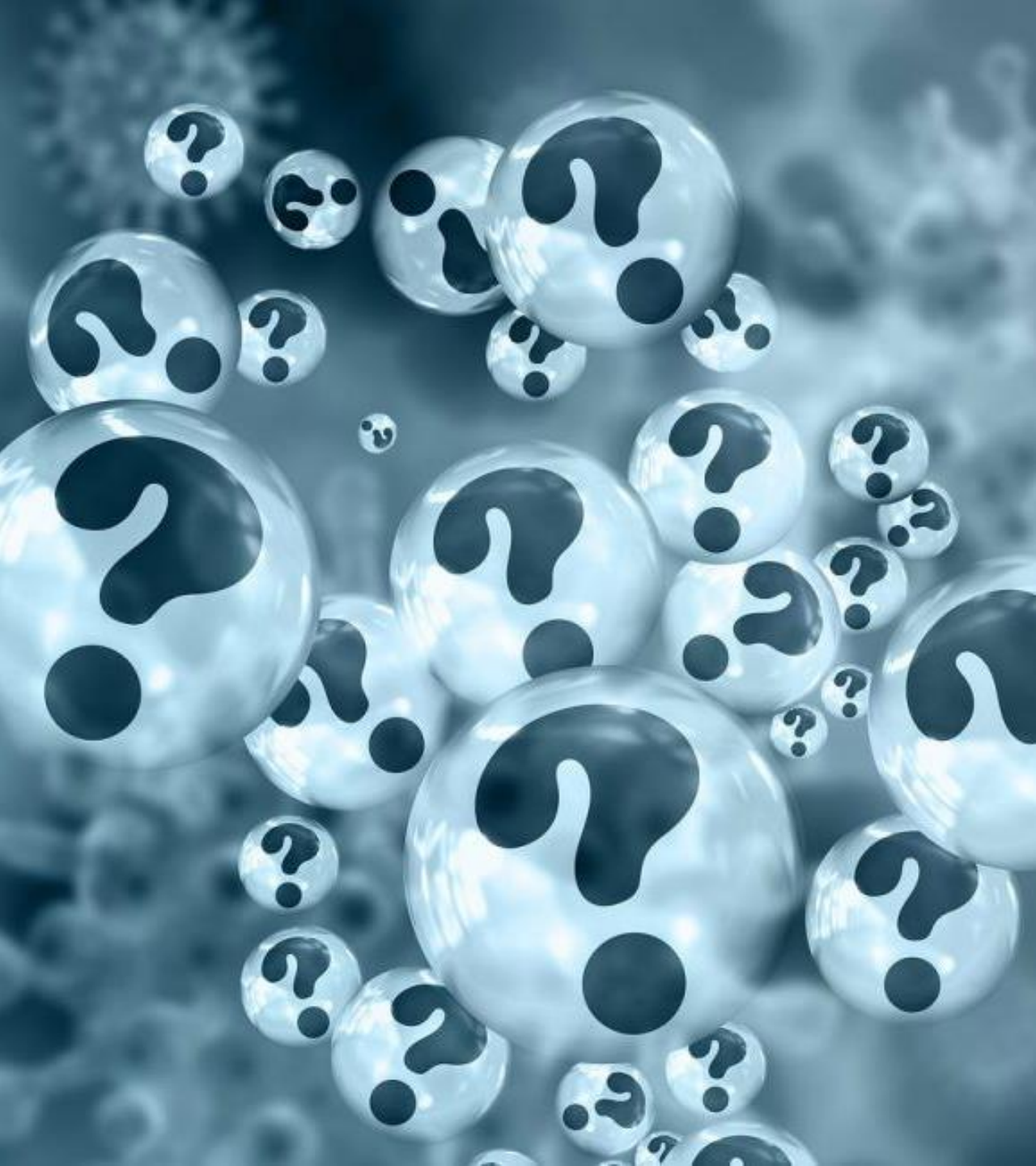
→ Sundhedsadfærd – herunder kost og overvægt

→ Sygdomme, smerter og ubehag

→ Hvad kan I tage med hjem

Deltagelse

- Undersøgelserne er gennemført i 2010, 2013, 2017 og 2021.
- Dataindsamlingen foregik ved brug af en kombination af digital post og fysisk post.
- I alt er der udsendt spørgeskemaer til omkring 300.000 personer på 16 år eller derover med bopæl i Danmark.
- I alt har omkring 180.000 personer helt eller delvist besvaret spørgeskemaet.



Covid-19 kan have påvirket resultaterne

- Rammerne for vores liv har været markant anderledes, end vi har været vant til.
- Nedlukning af natteliv og detailhandel, opfordring til hjemmearbejde, mundbindskrav, forsamlingsforbud
- Resultaterne skal ses i lyset heraf

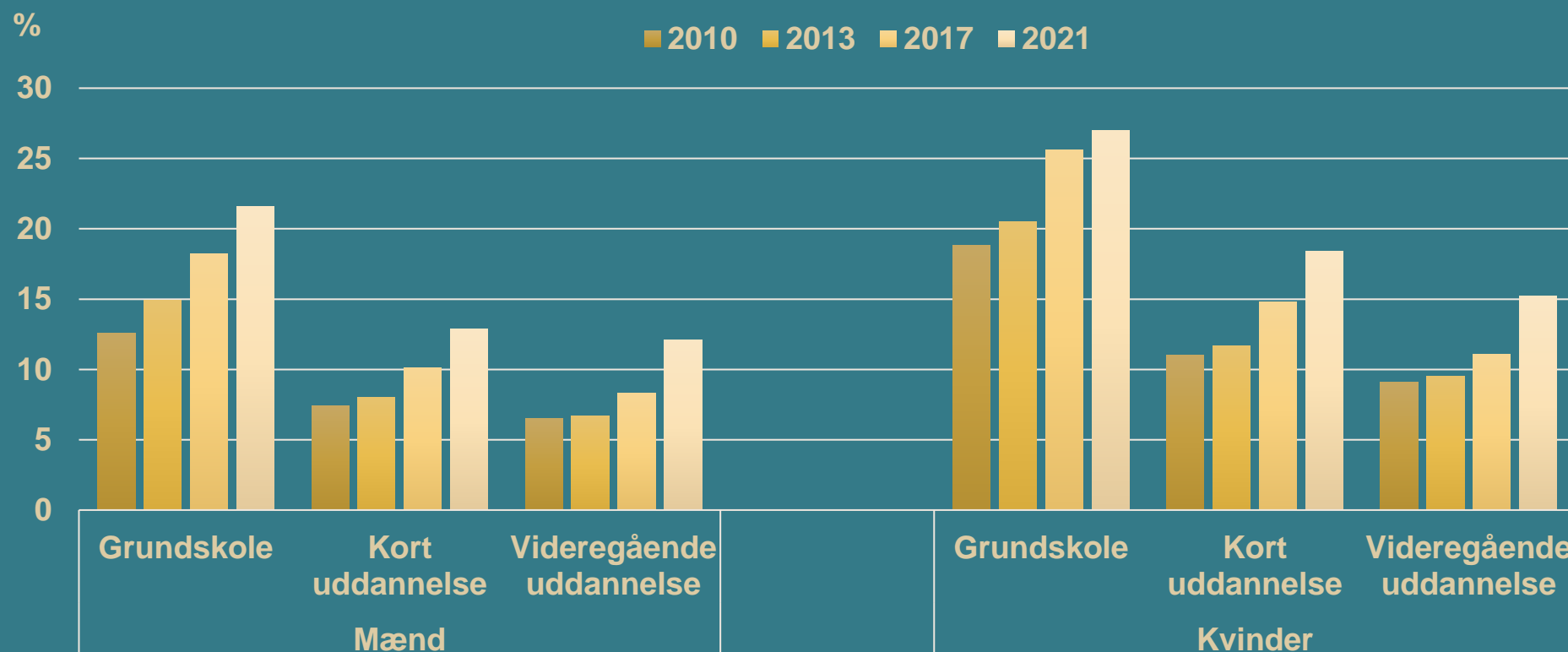
Trivsel



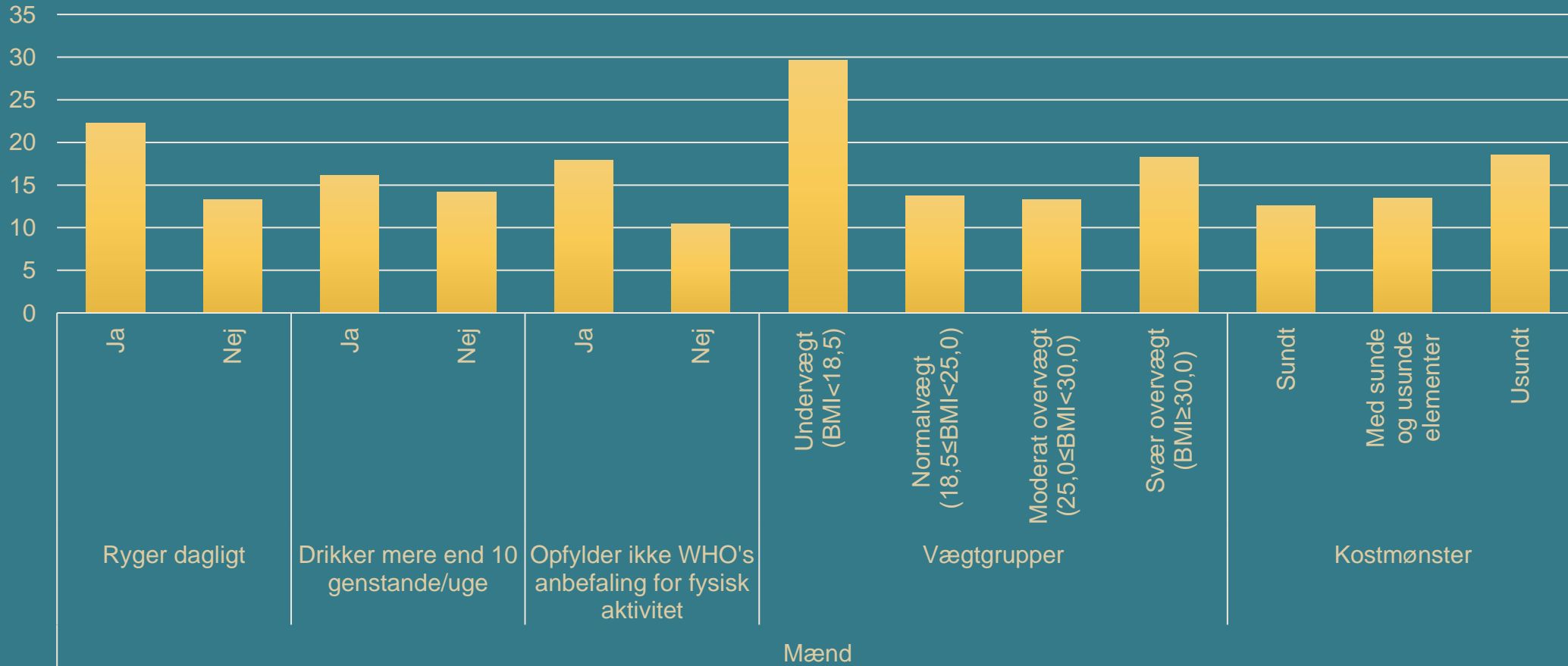
Udvikling - Trivsel

Mænd og kvinder	2010	2013	2017	2021
Høj score på stressskalaen	20,8	21,3	25,1	29,1
Lav score på den mentale helbredsskala	10,0	10,7	13,2	17,4
Søvnbesvær	10,2	11,0	13,6	15,0
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	5,6	5,9	7,0	8,3
Ængstelse, nervøsitet, uro, angst	4,7	4,9	6,6	7,8
Kvinder, 16-24 år				
Høj score på stressskalaen	31,2	33,0	40,5	52,3
Lav score på den mentale helbredsskala	15,8	17,5	23,8	34,4
Søvnbesvær	11,2	13,6	17,8	23,1
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	8,6	9,9	14,1	19,6
Ængstelse, nervøsitet, uro, angst	5,0	6,8	12,8	19,5

Lav score på den mentale helbredsskala (25 år eller derover). Udvikling i uddannelsesgrupper. Aldersjusteret procent.



Andel, der har en lav score på den mentale helbredsskala, opdelt på udvalgte indikatorer for sundhedsadfærd. Aldersjusteret procent.



Sundhedsadfærd



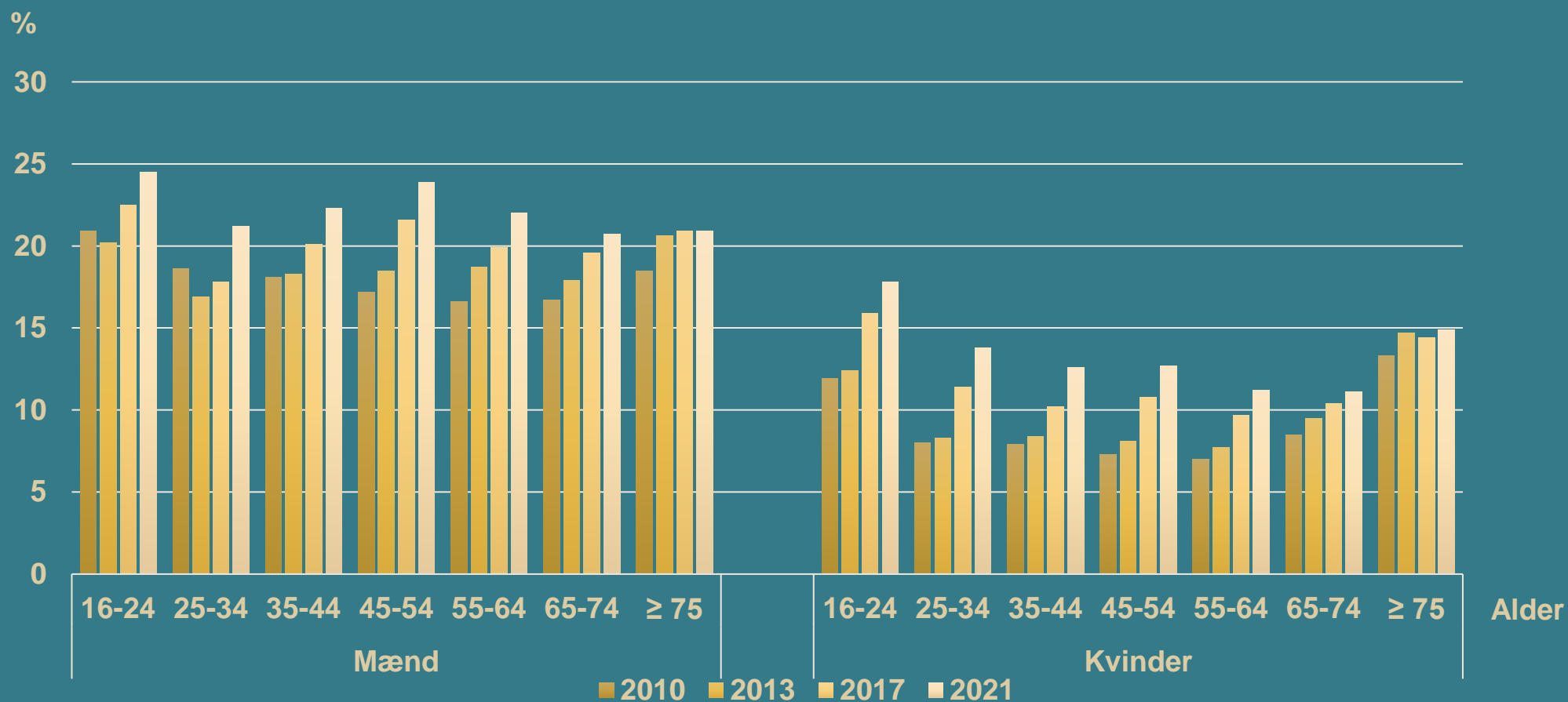
Kostmønstre

På baggrund af indtaget af fire kostfaktorer (frugt, grønt, fisk og fedt) er der konstrueret et samlet mål, hvor det i alt er muligt at score 0-8 point. På den baggrund er svarpersonerne inddelt i tre grupper:

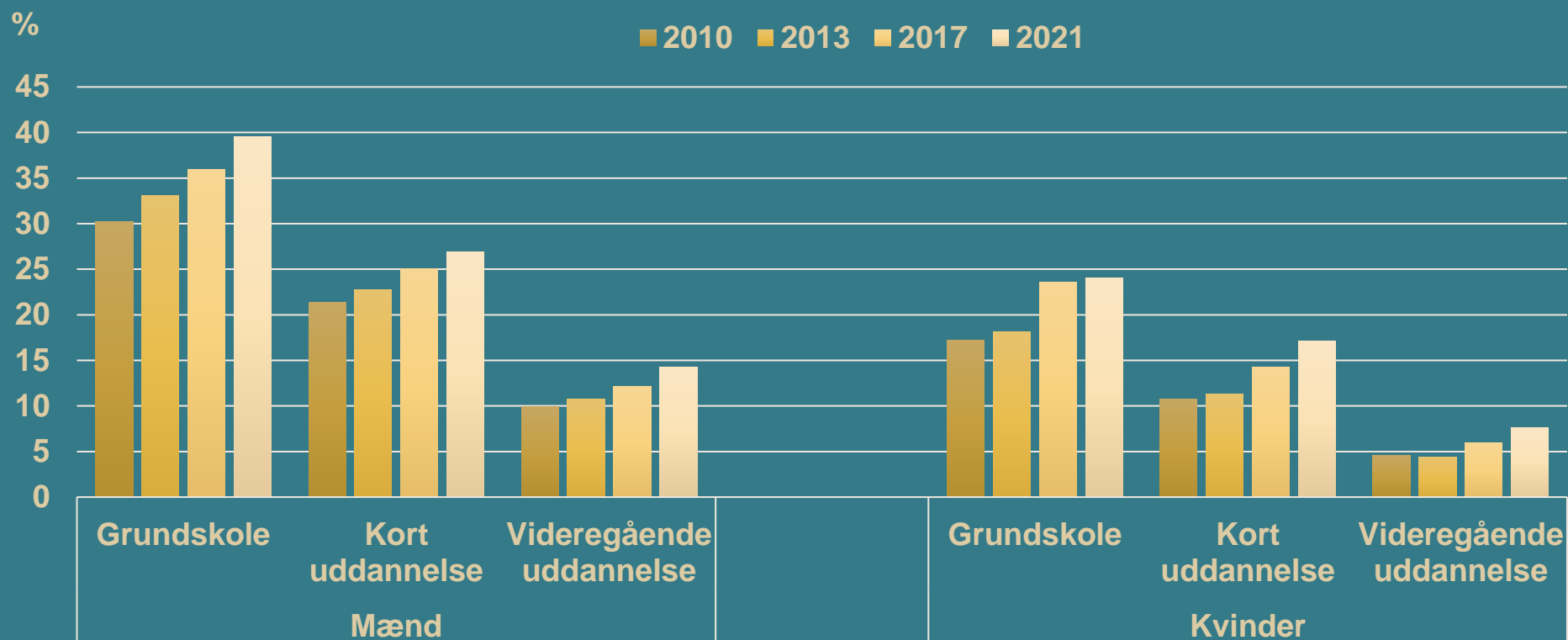
- **Sundt kostmønster (6-8 point):** Generelt sunde kostvaner, typisk med et moderat til højt indtag af frugt, grønt og fisk, samt et lavt til moderat indtag af fedt – især mættet fedt. Gruppen er kendetegnet ved, at den følger flere af Fødevarestyrelsens kostråd, og der er derfor ikke i et forebyggende perspektiv behov for forbedring af kostvanerne.
- **Kostmønster med sunde og usunde elementer (3-5 point):** Generelt både sunde og usunde kostvaner, typisk med et lavt til moderat indtag af frugt, grønt og fisk, samt et moderat til højt indtag af fedt – især mættet fedt. Der er stor variation i gruppens kostvaner, hvor kosten består af både sunde og usunde elementer. Gruppen er kendetegnet ved, at den følger nogle af Fødevarestyrelsens kostråd, og der er plads til forbedringer af kostvanerne.
- **Usundt kostmønster (0-2 point):** Generelt meget usunde kostvaner, typisk med et lavt indtag af frugt, grønt og fisk, samt et højt indtag af fedt, især mættet fedt. Gruppen er kendetegnet ved, at den følger få eller ingen af Fødevarestyrelsens kostråd, og der er et stort behov for forbedringer af kostvanerne.

Udvikling – Usund kost

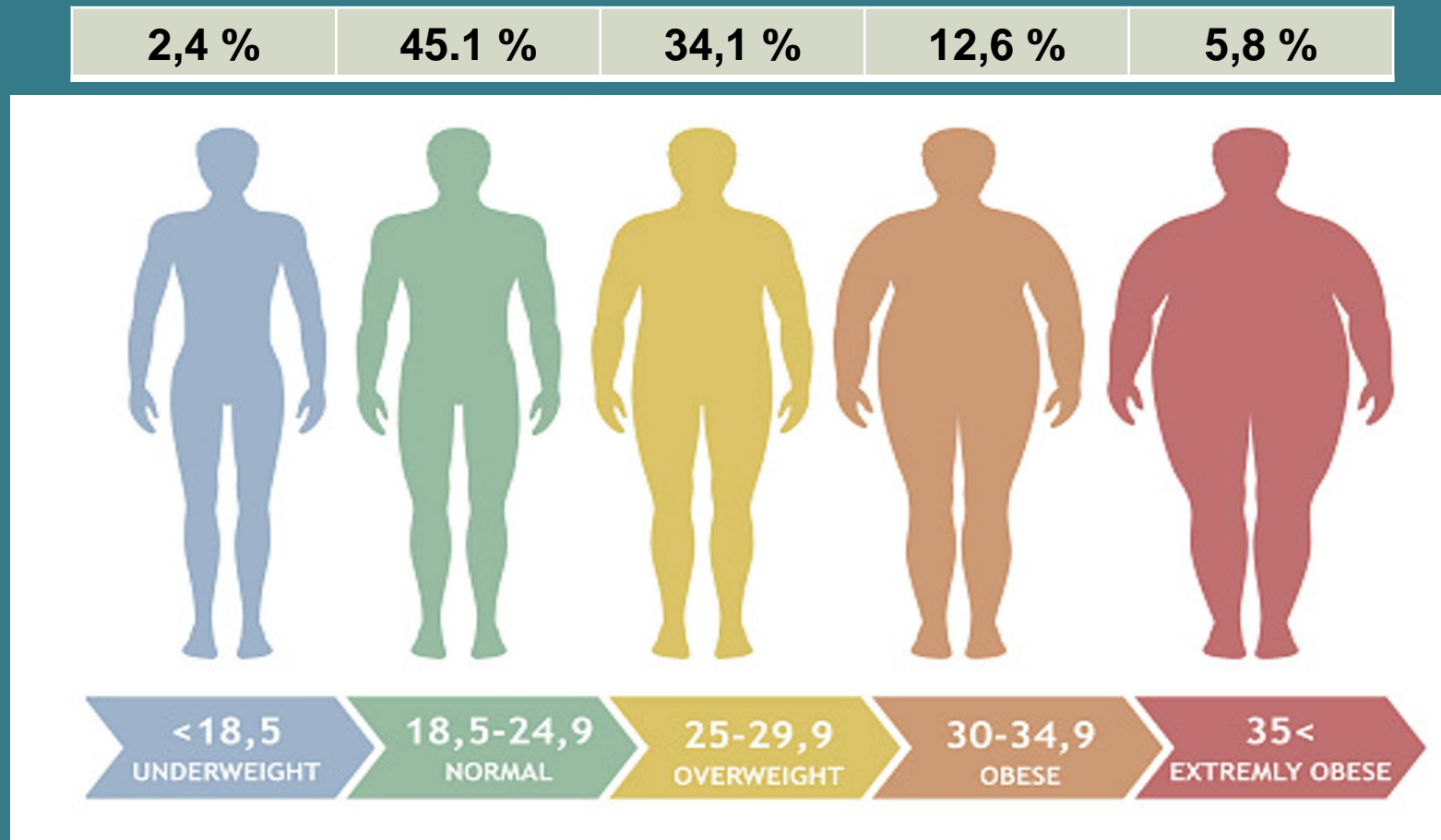
2010: 13,3 %	2013: 13,9 %	2017: 15,9 %	2021: 17,7 %
--------------	--------------	--------------	--------------



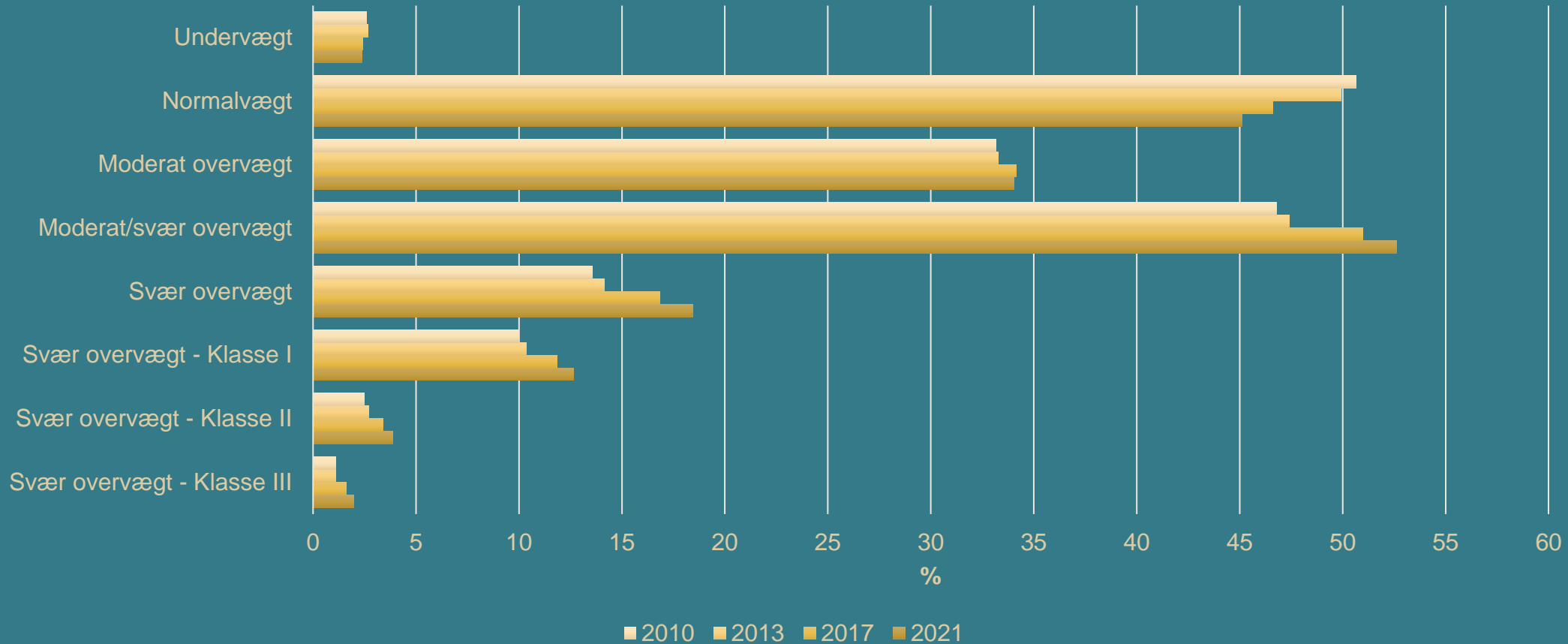
Usundt kostmønster (25 år eller derover). Udvikling i uddannelsesgrupper. Aldersjusteret procent.



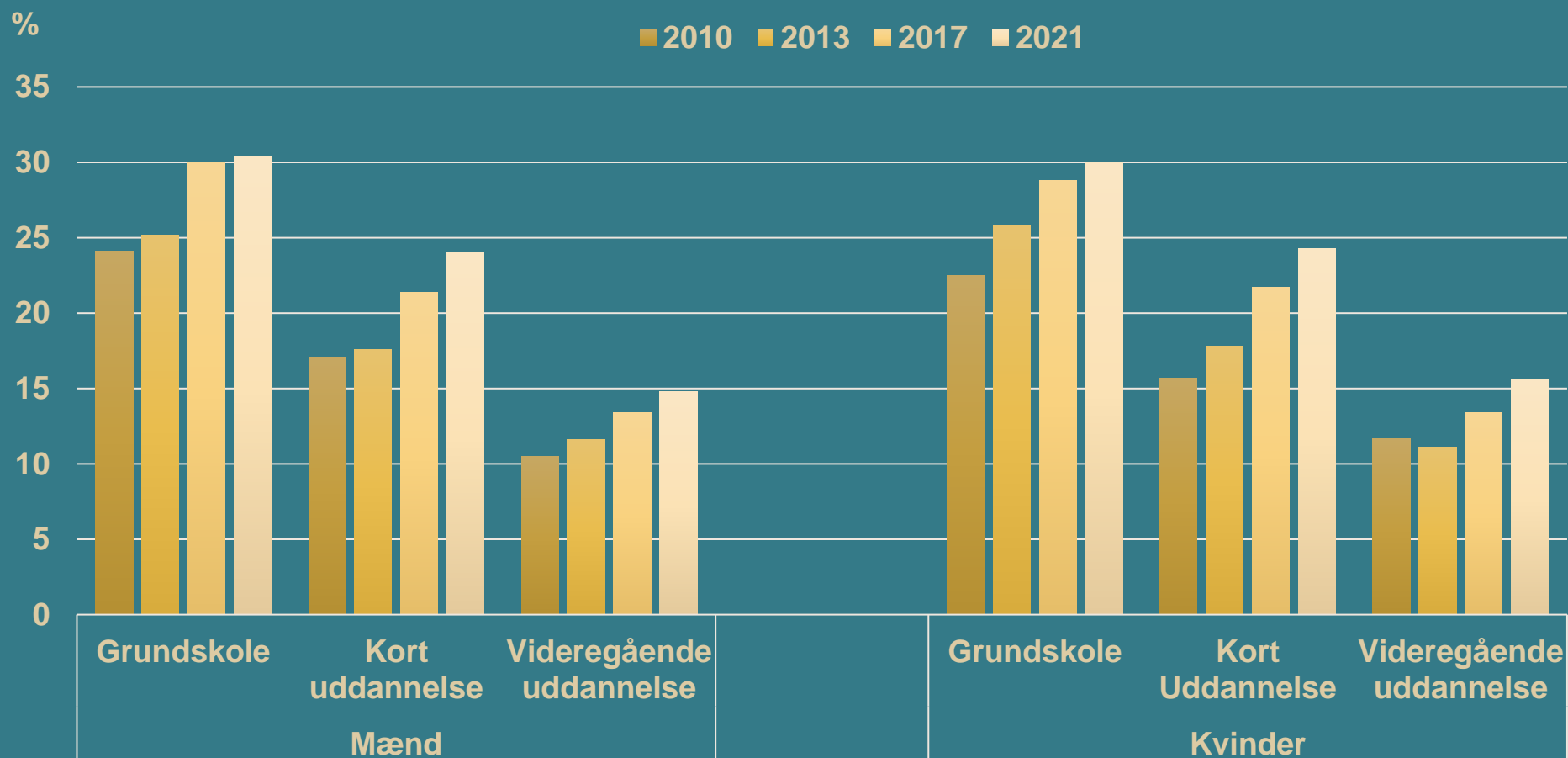
Andel (%) i forskellige vægtkategorier, 2021



Udvikling i vægtgrupper. 2010, 2013, 2017 og 2021. Procent



Svær overvægt (25 år eller derover). Udvikling i uddannelsesgrupper. Aldersjusteret procent.





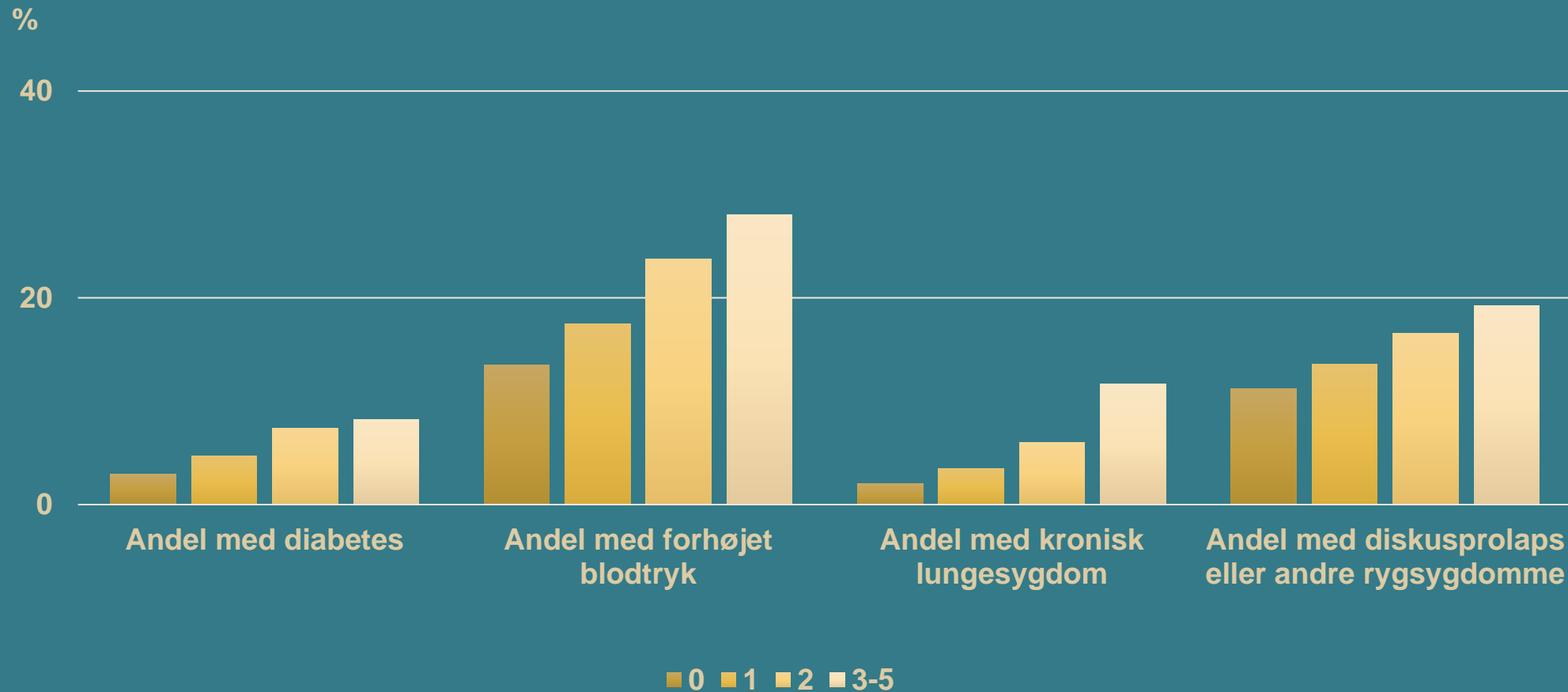
Svær overvægt og forandringsparathed

	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd								
Vil gerne spise mere sundt blandt personer med svær overvægt	74,0	77,3	76,5	69,1	60,4	47,2	33,1	62,9
Vil gerne være mere fysisk aktive blandt personer med svær overvægt	75,7	81,1	81,9	76,4	67,4	59,1	47,6	70,6
Vil i høj grad gerne tabe sig blandt personer med svær overvægt	52,7	54,5	52,8	50,9	43,9	35,9	21,4	45,2
Kvinder								
Vil gerne spise mere sundt blandt personer med svær overvægt	88,7	87,2	83,9	79,6	71,2	54,8	40,3	72,6
Vil gerne være mere fysisk aktive blandt personer med svær overvægt	85,1	88,3	87,1	80,2	75,2	62,4	51,7	76,3
Vil i høj grad gerne tabe sig blandt personer med svær overvægt	74,5	76,5	74,2	70,0	63,0	48,5	28,9	63,1

Flere samtidige risikofaktorer, uddannelse

	Grundskole	Kort uddannelse	Kort videregående uddannelse	Mellemlang videregående uddannelse	Lang videregående uddannelse
Mænd					
0	11,6	18,6	24,3	28,0	33,0
1	26,6	34,2	37,6	38,6	40,8
2	32,2	29,3	25,7	23,3	19,7
3-5	29,6	17,9	12,4	10,1	6,6
Kvinder					
0	10,7	21,6	27,8	31,5	38,5
1	37,7	39,8	41,0	42,9	43,8
2	33,8	27,0	23,9	20,2	14,8
3-5	17,9	11,5	7,2	5,4	2,9

Andel med udvalgte indikatorer for sygelighed, opdelt på antal risikofaktorer. Aldersjusteret procent.



Sygdelighed



Udvikling - Meget generet af smerter eller ubehag inden for de seneste 14 dage

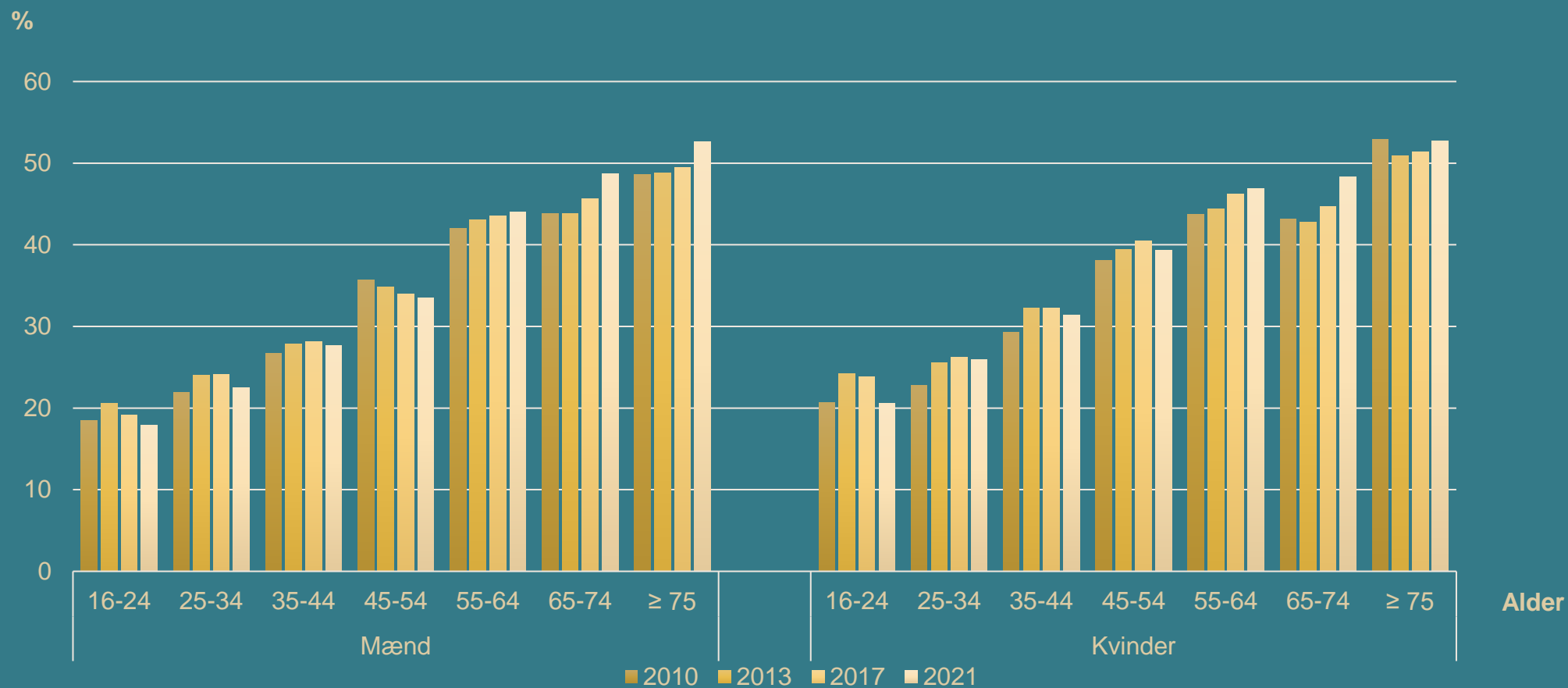
Mænd og kvinder	2010	2013	2017	2021
Træthed	15,1	15,8	18,8	19,7
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	14,9	15,3	16,9	17,6
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	14,0	13,9	15,7	16,6
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	13,3	13,4	14,8	16,0
Hovedpine	6,6	6,9	7,5	8,4
Kvinder, 16-24 år				
Træthed	24,8	25,5	31,8	36,1
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	7,7	9,1	9,0	9,0
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	12,8	12,7	13,2	15,6
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	14,9	13,3	15,5	17,2
Hovedpine	12,2	12,8	15,1	18,8

Udvikling – Specifikke sygdomme eller helbredsproblemer

	2010	2013	2017	2021
Allergi	21,9	22,7	21,9	23,6
Slidgigt	19,7	19,7	20,9	22,5
Forhøjet blodtryk	18,0	18,4	18,9	20,5
Migræne eller hyppig hovedpine	15,7	14,5	16,3	17,9
Tinnitus	10,1	12,1	12,7	16,1
Diskusprolaps eller andre rygsygdomme	13,6	13,3	13,7	14,8
Astma	7,6	7,5	7,6	8,5
Leddegigt	6,0	6,0	6,8	7,9

Udvikling – Langvarig sygdom

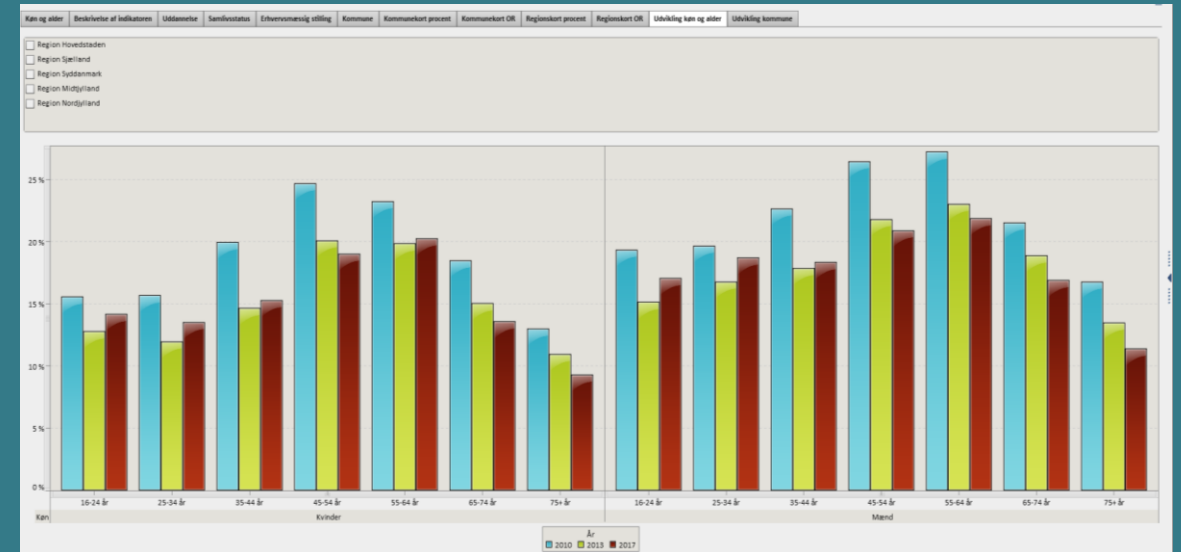
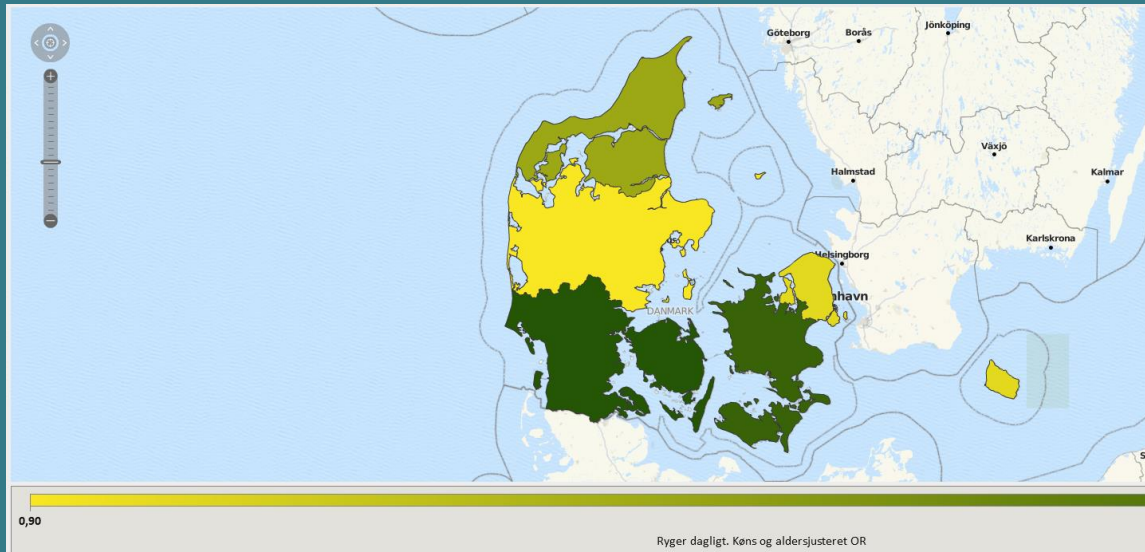
2010: 33,4 %	2013: 34,9 %	2017: 35,6 %	2021: 36,2%
--------------	--------------	--------------	-------------



Antal sygdomme og helbredsproblemer i forskellige uddannelsesgrupper (25 år eller derover). Aldersjusteret procent

	Grundskole	Kort uddannelse	Kort videregående uddannelse	Mellemlang videregående uddannelse	Lang videregående uddannelse
Ingen sygdom	28,5	38,4	42,4	40,6	46,6
Én sygdom	27,5	29,1	30,0	31,0	30,9
To sygdomme	20,1	17,2	15,4	16,2	14,1
Tre sygdomme	11,8	8,7	7,4	7,3	5,4
Fire eller flere sygdomme	12,1	6,6	4,8	4,9	3,0

Resultaterne er samlet i en database www.danskernessundhed.dk



Hvad kan I tage med hjem?

- Danskernes trivsel og sundhed er (igen) blevet dårligere på flere parametre – herunder trivsel, kost og overvægt
- Personer med usunde kostvaner og/eller svær overvægt oplever ofte udfordringer med;
 - trivsel
 - anden sundhedsadfærd
 - sygdomme, smerter og ubehag.
- Der ses høj grad af forandringsparathed – i sær blandt unge – og hvis der ikke tales om vægt
- Der ses social ulighed i en lang række helbredsindikatorer



Anne Illemann Christensen, Forskningschef
Statens Institut for Folkesundhed
E-mail: anch@sdu.dk