

## FAKTAARK

### Hvordan spiser danskerne i forhold til kostrådene?

Danskerne er blevet bedre til at efterleve kostrådene. På nogle områder, hvor der har været gjort en væsentlig indsats i form af kampagner, lever vi danskere i højere grad op til anbefalingerne. Dette gælder f.eks. kostrådet om at spise mere frugt og grønt og kostrådet om at spise mindre fedt.

Efterlevelse af de officielle kostråd kan være med til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme, kræft, type 2-diabetes og at flere og flere bliver overvægtige eller svært overvægtige.

#### ***Kostrådet: Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv***

Udvalget af fødevarer er blevet bredere – men samtidig med disse mange valgmuligheder er det stadig nødvendigt, at huske de basale principper om kostens sammensætning. Ved at spise varieret er det lettere at få dækket kroppens behov for de nødvendige essentielle næringsstoffer.

Under halvdelen af den voksne befolkning lever op til anbefalingen for fysisk aktivitet. Øget fysisk aktivitet vil bidrage til at forebygge livsstilssygdomme, for den store andel af befolkningen, der ikke er tilstrækkeligt aktive.

#### ***Kostrådet: Spis frugt og mange grøntsager***

Vi er blevet bedre til at spise meget frugt, men kan blive bedre til at spise mere grønt. Det gennemsnitlige indtag af frugt var i 2008 for de 18-75 årige på 220 g/d, mens indtaget af grøntsager var på 160 g/dag. Indtaget af frugt og grønt er dog steget væsentligt både for børn og voksne i perioden 1995 til 2002, hvorefter det er stagneret. Vi spiser fortsat det meste af dagens grøntsager til aftensmaden, mens vi primært spiser frugt som mellemmåltider.

#### ***Kostrådet: Spis mere fisk***

Det anbefalede indtag er på 350 g/ugen, heraf bør de 200 g være fed fisk. Det gennemsnitlige indtag i 2008 blandt voksne var på 140 g/uge, heraf udgør mager fisk lidt over halvdelen. Omkring 10 % af den voksne del af befolkningen og omkring 5 % af børnene efterlever kostrådet om fisk.

#### ***Kostrådet: Vælg fuldkorn***

Danskernes gennemsnitlige indtag af fuldkorn er på ca. 55 g/dag (2011-12), hvilket er en stigning i forhold til tidligere. Dog er det kun 1/4 af alle voksne samt 1/3 af børnene, der efterlever den anbefalede mængde fuldkorn på 75 g/10 MJ.

#### ***Kostrådet: Vælg magert kød og kødprodukter***

Det anbefales højest at spise 500 g kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin og at vælge de magre typer. Det gennemsnitlige indtag af okse-, kalv-, lam- eller svinekød er for mænd 75 g/dag (dvs. 525 gram om ugen), mens kvinder spiser godt 45 g/dag (dvs. 315 gram om ugen). Mændene kan med fordel erstatte lidt af kødet med fisk. Indtaget af forarbejdet kød (fx kødpålæg og pølser) er på hhv. 50 og 25 g/dag for mænd og kvinder. Mænd spiser i gennemsnit 20 g fjerkræ om dagen (dvs. 140 gram om ugen), mens kvinder spiser 15 g/dag (dvs. 105 gram om ugen).

#### ***Kostrådet: Vælg magre mejeriprodukter***

Danskerne har ændret mælkevaner over de sidste 30 år – sødmælken er til dels udskiftet med letmælk og minimælk/skummetmælk. Hvad angår surmælksprodukter er udbuddet af magre varianter stort.

Det totale gennemsnitlige indtag af mælk og mælkeprodukter er på knap 500 g/dag for de 4-9 årige, ca. 420 g/dag for de 10-17-årige, og 325 g/dag for voksne. Tilsvarende er det gennemsnitlige indtag af ost på hhv. 19, 27 og 35 g/dag.

***Kostrådet: Spis mindre mættet fedt***

Danskernes indtag af mættet fedt udgør i gennemsnit 15 % af energien, hvor det anbefalede bidrag er maks. 10 %. Mindre end 10 % af den danske befolkning har et indtag, der lever op til anbefalingen. Fedtindtaget er dog reduceret væsentligt igennem de sidste år, og reduktionen er hovedsagelig sket ved indtaget af smør, margarine og olie.

***Kostrådet: Spis mad med mindre salt***

De vigtigste kilder til salt i den danske kost er brød, kødprodukter, ost og færdigretter. Op mod 70 % af det salt, vi indtager, kommer fra forarbejdede varer. For at nedsætte indtaget af salt, anbefales det at vælge produkter med et lavt saltindhold.

***Kostrådet: Spis mindre sukker***

Anbefalingen er, at højst 10 % af energien kommer fra tilsat sukker. Omkring 2/3 af de voksne og 1/3 af børnene har et indtag, der lever op til denne anbefaling. Tilsat sukker indtages hovedsageligt i form af slik, kager og is og sukkersødede drikke. Mellemmåltiderne bidrager med det meste af dagens forbrug af tilsat sukker.

***Kostrådet: Drik vand***

Danskerne drikker mere vand end tidligere, men har samtidig stadig et højt indtag af søde drikkevarer. Gennemsnitsdanskeren får 22 g sukker om dagen fra sukkersødede sodavand, og sodavand bidrager således væsentligt til sukkerindtaget. For at spare på sukkeret anbefales det i stedet at drikke vand til måltider, samt at slukke tørsten i vand.

Informationer om danskernes kostvaner er beskrevet i rapporter fra DTU Fødevareinstituttet. Informationerne stammer fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet, som er en landsdækkende, repræsentativ undersøgelse.

For yderligere informationer eller spørgsmål kontakt Trine Grønlund Nielsen, Ernæringsfaglig, tlf.: 33 95 64 76, e-mail: trgn@fvst.dk.