

## 5. KOST

En uhensigtsmæssig kost med et højt fedt-, salt- og sukkerindhold samt et lavt indhold af frugt, grønt og fisk øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes, overvægt samt visse kræftformer (1,2). Fødevarestyrelsen har udarbejdet ti officielle kostråd for at fremme sunde kostvaner.

Kostrådene 2013 (1)

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Efterlevelse af kostrådene medvirker til, at det daglige behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer bliver dækket samtidig med, at man undgår overvægt (1).

Befolkningens kostmønster opgøres i *Hvordan har du det?* efter en kostscore udviklet ved Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Region Hovedstaden (4). Kostscoren består af en række kostspørgsmål omhandlende indtag af frugt, grønt, fisk og fedt, der summeres i fire variable; en for hver af de ovennævnte kostkomponenter. De fire variable lægges sammen til en samlet score for kostens kvalitet, der herefter opdeles i tre kategorier: 1) sund kost, 2) middelsund kost og 3) usund kost.

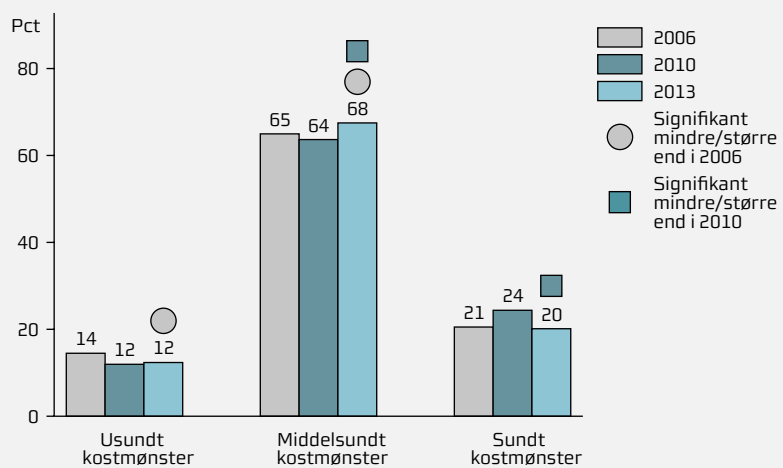
Med hensyn til udbredelse af sunde kostvaner er der mange ting, som spiller ind. Sund kost skal give mening i hverdagen. For eksempel skal den opleves som overkommelig at tilberede, og den skal smage godt (5). Desuden er viden om, hvad der er sund og usund kost, vigtig for at kunne sammensætte en sund kost (1,5).

### Hvor mange har et usundt kostmønster?

Figur 5.1.5 viser udviklingen i kostmønstre i perioden 2006 til 2013.

Mens 14 % havde et usundt kostmønster i 2006, er dette tal faldet til 12 % i 2013. Der er ikke sket nogen signifikant ændring i andelen med et usundt kostmønster fra 2010 til 2013. Flere har et middelsundt frem for et usundt kostmønster i 2013 sammenlignet med 2006 og 2010. Til gengæld er andelen med et sundt kostmønster uændret fra 2006 til 2013 og mindre i 2013 end i 2010.

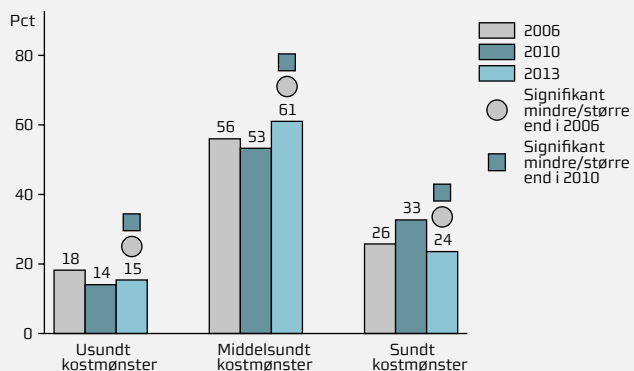
**FIGUR 5.1.5**  
Kostmønstre. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



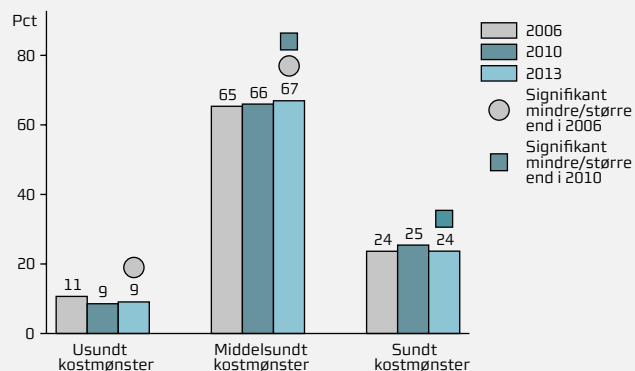
**FIGUR 5.2.S, 5.3.S, 5.4.S OG 5.5.S**

Kostmønstre i forhold til frugt, grønt, fisk og fedt. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013

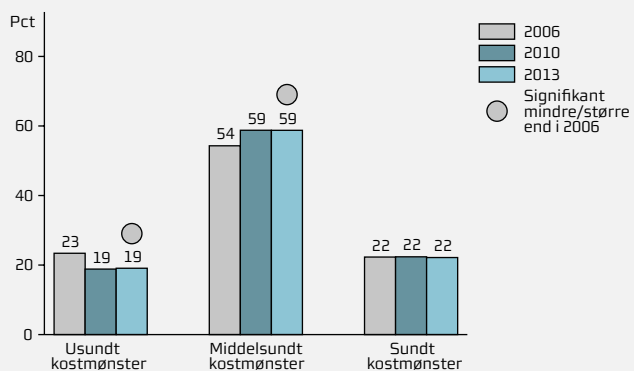
Figur 5.2.S  
Kostmønstre i forhold til frugt. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



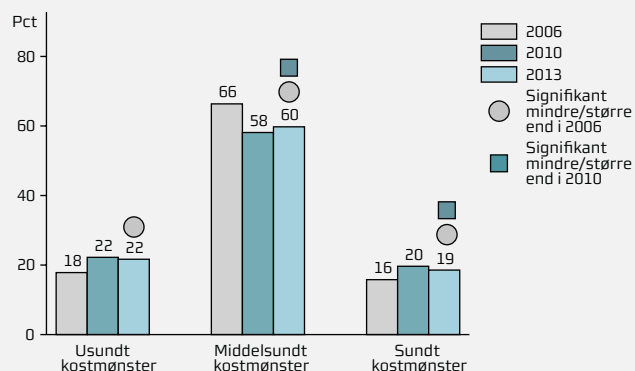
Figur 5.3.S  
Kostmønstre i forhold til grønt. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



Figur 5.4.S  
Kostmønstre i forhold til fisk. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



Figur 5.5.S  
Kostmønstre i forhold til fedt. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



## Kostmønster - frugt, grønt, fisk og fedt

Figur 5.2.S-5.5.S viser udviklingen i andelen, der har henholdsvis et usundt, middelsundt eller sundt kostmønster i forhold til kostkomponenterne frugt, grønt, fisk og fedt.

**Frugt.** Fra 2006 til 2013 er andelen med et usundt kostmønster i forhold til frugt faldet, mens andelen er steget lidt fra 2010 til 2013, jævnfør figur 5.2.S.

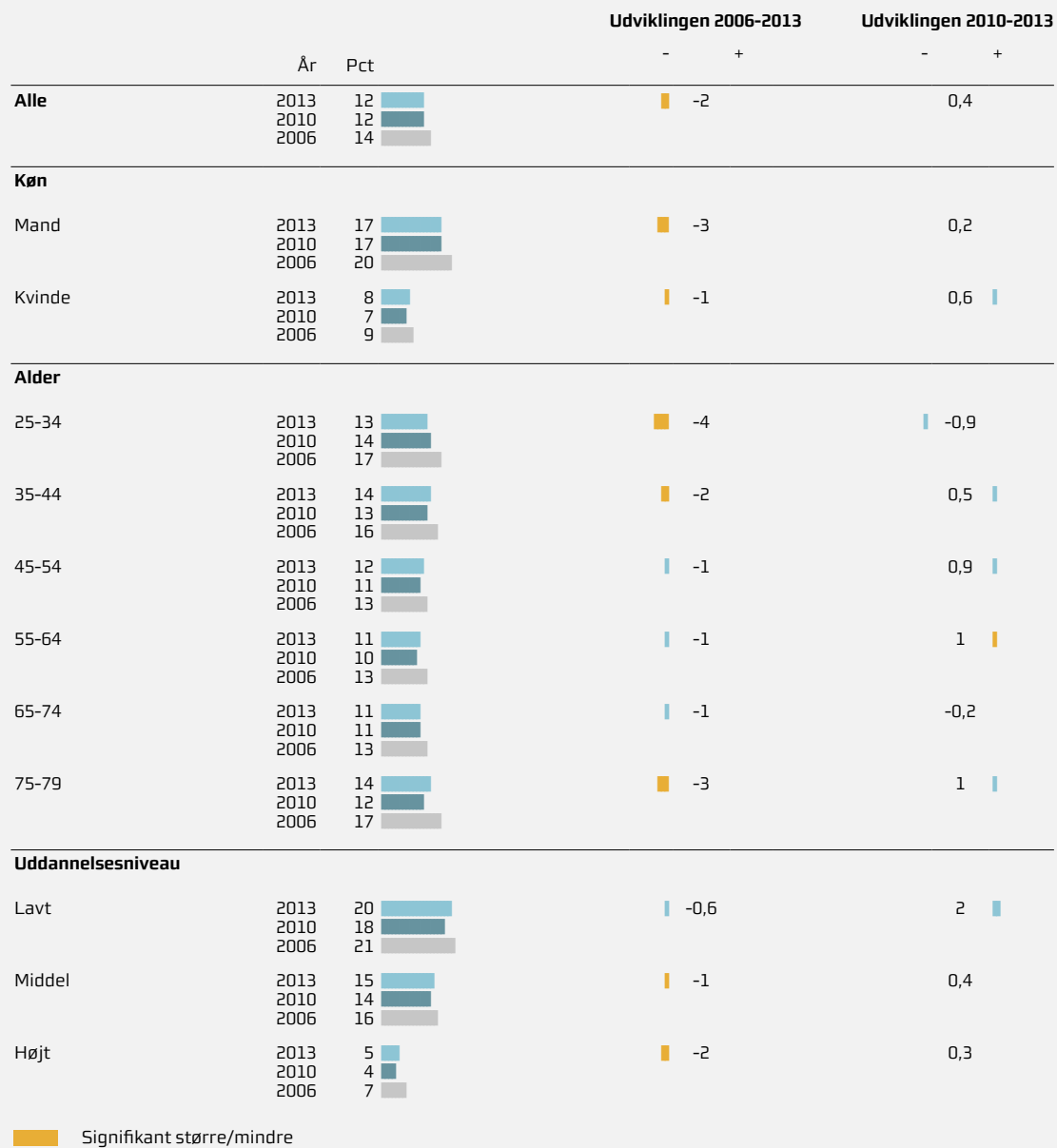
**Grønt.** Det ses af figur 5.3.S, at andelen med et usundt kostmønster i forhold til grøntsager er faldet fra 2006 til 2013. Der er ikke sket nogen ændring fra 2010 til 2013.

**Fisk.** I perioden 2006 til 2013 er andelen med et usundt kostmønster i forhold til fisk faldet, mens der ingen forskel er fra 2010 til 2013, jævnfør figur 5.4.S.

**Fedt.** Figur 5.5.S viser udviklingen i fedtindtaget. Det ses, at andelen med et usundt kostmønster i forhold til fedt er steget fra 2006 til 2013, mens der ingen signifikant forskel er fra 2010 og 2013.

**FIGUR 5.6.5**

Usundt kostmønster - køn, alder og uddannelse. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013.



## Usundt kostmønster - køn, alder og uddannelse

Af figur 5.6.S fremgår udviklingen i andelen, der har et usundt kostmønster.

Det fremgår, at der i perioden 2006 til 2013 overordnet set er sket et fald i andelen, der har et usundt kostmønster. Faldet gælder begge køn, aldersgrupperne 25-34 år, 35-44 år samt 75-79 år og blandt personer med middelhøjt og højt uddannelsesniveau.

I perioden 2010 til 2013 er der overordnet set ikke sket en ændring i andelen, der har et usundt kostmønster. Der ses dog en lille stigning blandt personer i alderen 55-64 år.

**FIGUR 5.7.5**

Usundt kostmønster - kommuner. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



### Usundt kostmønster - kommuner

Figur 5.7.5 viser udviklingen fra 2006 til 2013 samt fra 2010 til 2013 i andelen med usundt kostmønster i kommunerne.

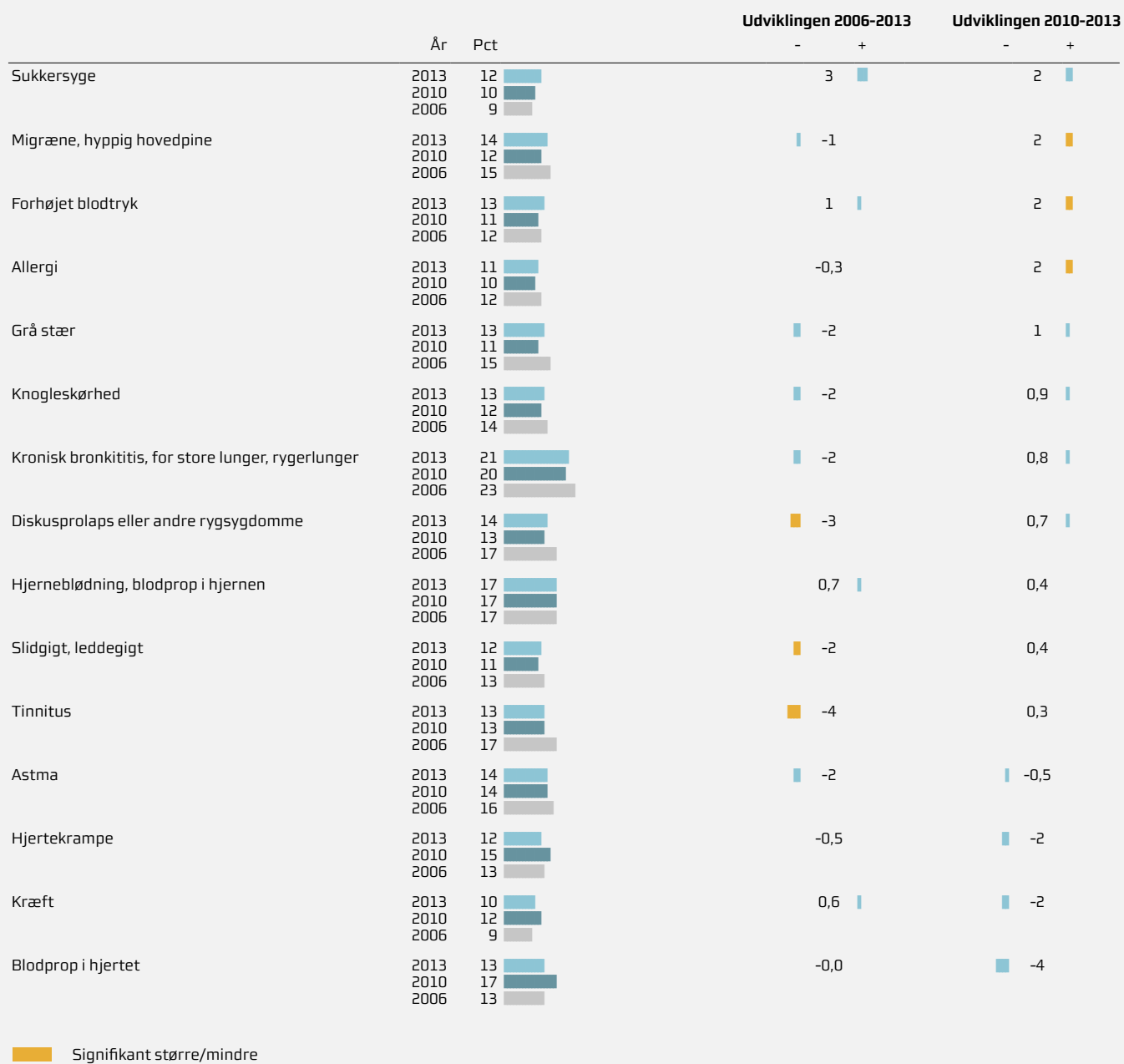
Der er i perioden 2006 til 2013 sket et fald i andelen med et usundt kostmønster i Aarhus, Randers, Viborg og Odder.

I perioden 2010 til 2013 er der sket en stigning i andelen, der har et usundt kostmønster i Horsens og Holstebro, mens der er sket et fald i andelen i Odder.



**FIGUR 5.8.5**

Usundt kostmønster - kroniske sygdomme. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



## Usundt kostmønster - kroniske sygdomme

Som et led i behandling af mange kroniske sygdomme er hensigtsmæssige sundhedsvaner afgørende for prognosen. Udviklingen i andelen med usundt kostmønster blandt kronisk syge fremgår af figur 5.8.5.

I perioden 2006 til 2013 er der sket et signifikant fald i andelen med et usundt kostmønster blandt personer med:

- Diskusprolaps eller andre rygsygdomme
- Slidgigt, leddegigt
- Tinnitus

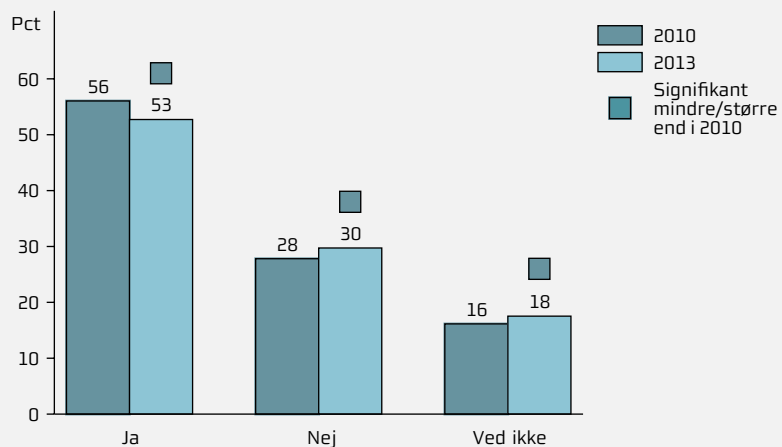
I perioden 2010 til 2013 er der sket en signifikant stigning i andelen med et usundt kostmønster blandt personer med:

- Migræne, hyppig hovedpine
- Forhøjet blodtryk
- Allergi

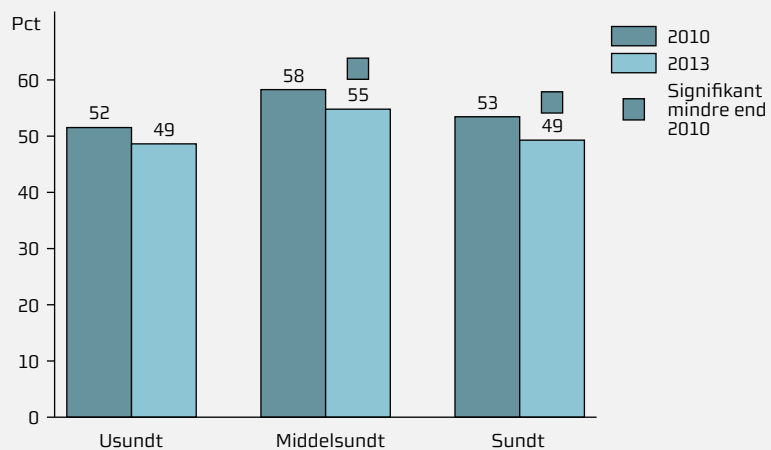
**FIGUR 5.9.S OG 5.10.S**

Ønske om at spise mere sundt. Udviklingen 2010-2013

Figur 5.9.S  
Ønske om at spise mere sundt. Udviklingen 2010-2013



Figur 5.10.S  
Ønske om at spise mere sundt i forhold til kostmønster. Udviklingen 2010-2013



## Motivation og rådgivning

I dette afsnit beskrives udviklingen i borgernes motivation for at spise mere sundt samt udviklingen i andelen, der er blevet rådet af egen læge til at ændre kostvaner i perioden fra 2010 til 2013.

Det har ikke været muligt at beskrive udviklingen i befolkningens motivation for at spise mere sundt fra 2006 til 2013, idet der i 2006 hverken blev spurgt til ønsket om at spise mere sundt eller selvvurderede kostvaner.

### Hvor mange ønsker at spise mere sundt?

Figur 5.9.S viser andelen af borgere, der ønsker at spise mere sundt i årene 2010 og 2013.

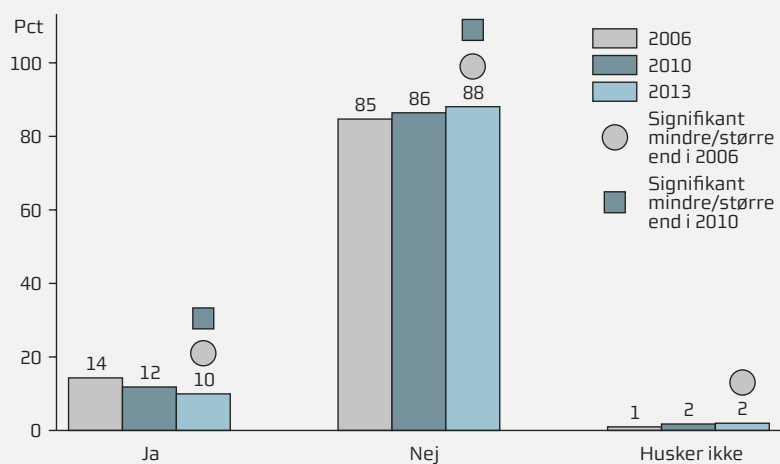
I perioden 2010 til 2013 er der sket et fald i andelen, der ønsker at spise mere sundt, samt en lille stigning i andelen, der ikke ønsker at spise mere sundt.

Af figur 5.10.S ses andelen, der ønsker at spise mere sundt, i forhold til usundt, middelsundt og sundt kostmønster. Der er sket mindre fald i andelen, der ønsker at spise mere sundt blandt personer med et middelsundt eller sundt kostmønster. Der er ikke sket signifikante ændringer blandt personer med et usundt kostmønster.

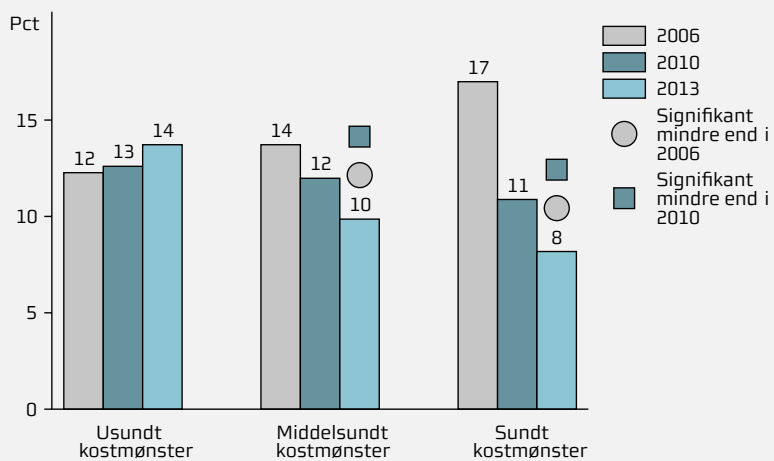
**FIGUR 5.11.S OG 5.12.S**

Råd fra lægen om at ændre kostvaner. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013

Figur 5.11.S  
Råd fra lægen om at ændre kostvaner. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



Figur 5.12.S  
Råd fra lægen om at ændre kostvaner i forhold til kostmønster. Udviklingen 2006-2013 og 2010-2013



## Rådgivning fra egen læge om at ændre kostvaner

Figur 5.11.S viser andelen af borgere i 2006, 2010 og 2013, der af egen læge er blevet rådet til at ændre kostvaner.

Det skal i denne forbindelse nævnes, at i 2006 blev svarpersonerne spurgt om, hvorvidt de havde fået råd til at ændre kostvaner inden for de seneste tre år, og i 2010 og 2013 om de havde fået råd om dette inden for de seneste 12 måneder. Derfor er spørgsmålene ikke helt identiske.

Af figuren fremgår det, at der både fra 2006 til 2013 og fra 2010 til 2013 er sket et fald i andelen, der har modtaget råd fra lægen om at ændre kostvaner.

Figur 5.12.S viser, at der ikke er sket signifikante ændringer i andelen med et usundt kostmønster, der har modtaget råd fra lægen om at ændre kostvaner. Det generelle fald kan skyldes, at grupperne med middelsundt og sundt kostmønster i mindre grad er blevet rådet til at ændre kostvaner. Andelen med middelsundt og sundt kostmønster, der er blevet rådet til at ændre kostvaner, er således faldet både fra 2006 til 2013 og 2010 til 2013.

## Referencer

1. Fødevarestyrelsen. De officielle kostråd. 1st ed. Glostrup: Fødevarestyrelsen; 2013.
2. Becker W, Konde ÅB, Ohlander E-M, Lyhne N, Pedersen AN, Aro A, et al. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. Copenhagen (Denmark); 2004.
3. Haraldsdóttir J. Næringstofanbefalinger - principper og anvendelse. In: Astrup A, Dyerberg J, Stender S, editors. Menneskets ernæring2. 2nd ed. København: Munksgaard; 2008. p. 77–82.
4. Toft U, Kristoffersen LH, Lau C, Borch-Johnsen K, Jørgensen T. The Dietary Quality Score: validation and association with cardiovascular risk factors: the Inter99 study. Eur J Clin Nutr. 2007 Feb;61(2):270–8.
5. Forebyggelseskommissionen. Vi kan leve længere og sundere. Forebyggelseskommissionens anbefalinger til en styrket forebyggende indsats. København: Forebyggelseskommissionen; 2009.