

19. november 2015

Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

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

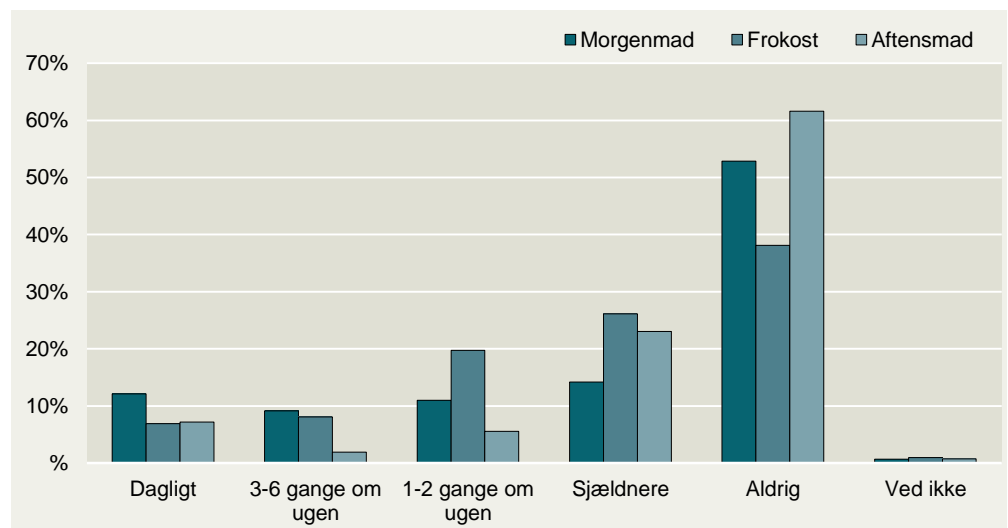
## Frokosten er det måltid, som flest springer over

Selvom de unge generelt oftere springer nogle af hovedmåltiderne over på ugentligt basis, er det personer i alderen 60+ det er særligt problematisk for. Denne gruppe skal nemlig være særligt opmærksom på at få nok protein.

## Unge springer oftere hovedmåltiderne over mindst 1 gang om ugen

Selvom det er de færreste danskere, der springer hovedmåltiderne over på jævnlig basis, sker det alligevel ofte for en forholdsvis stor gruppe. Faktisk er det 32 pct. af befolkningen, der springer morgenmaden over mindst 1 gang om ugen. Det sker oftere for de 18-35 årige end for resten af befolkningen. Det er nemlig 45 pct. af de 18-35 årige, der springer morgenmaden over ugentligt. Det er desuden oftere mænd end kvinder, der springer morgenmaden over. Sammenlignet med morgenmad og aftensmad er der flest, der skipper frokosten. Overordnet set er det 35 pct., der springer frokosten over mindst 1 gang om ugen. Det betyder dermed, at frokosten er det hovedmåltid, som oftest springes over. Igen er det især personer på 18-35 år, der springer frokosten over. Konkret er det 46 pct. af de 18-35 årige, der springer frokosten over mindst 1 gang om ugen. De færreste danskere vil imidlertid gå glip af aftensmaden, som i det perspektiv måske kan betegnes som dagens vigtigste måltid? Konkret er det 15 pct., der skipper aftensmaden ugentligt og dermed er det en væsentlig lavere andel end der skipper morgenmad og frokost.

*Figur 1  
Hvor mange gange om ugen sker det, at du springer et måltid over? For hver af nedenstående måltider bedes du svare på, hvor ofte du IKKE spiser det pågældende måltid.*



Kilde: TNS Gallup for Landbrug & Fødevarer (august 2015)  
Base: 1008 interviews

## Vigtigt, at ældre ikke springer måltider over

Selvom de unge generelt oftere springer nogle af hovedmåltiderne over på ugentligt basis, er det mest alarmerende blandt aldersgruppen 60+. Her viser det sig, at relativt mange *dagligt* springer nogle af hovedmåltiderne over. Konkret er det 14 pct., der *dagligt* springer morgenmaden over mens henholdsvis 10 pct. og 11 pct. *dagligt* springer frokost og/eller aftensmaden over. Sammenlignet med yngre personer er disse tal høje. Blandt de 60+ årige er der således signifikant flere, der *dagligt* skipper frokost og aftensmad end personer, der er yngre.

## Ældre bør være opmærksomme på at få protein nok

At springe et til flere hovedmåltider over dagligt er særligt u hensigtsmæssigt hos seniorerne. De skal nemlig være særligt opmærksomme på at få protein løbende hen over dagen. Hvis man i en længere periode ikke får proteiner nok, vil man miste muskelmasse – og det kan for ældre betyde, at de kan klare færre ting og måske bliver plejkrævende, falder nemmere og får nedsat livskvalitet.

## Om undersøgelsen

Landbrug & Fødevarer har bedt TNS Gallup om at gennemføre en repræsentativ befolkningsundersøgelse blandt danskere i alderen 18+ år. Der er indsamlet 1.008 interview i målgruppen og den er gennemført i perioden 26. august - 31. august 2015.

## Appendix

Det faktiske indhold af protein i en række fødevarer.

Animalske produkter	Protein pr. 100 g
Ost 30+	30 g
Ost 45+	25 g
Kyllingebryst	22 g
Skinkeschnitzel af inderlår	22 g
Svinemørbrad	21 g
Oksemørbrad	20 g
Svinekam med svær	19 g
Okseculotte	19 g
Æggeblomme	17 g
Lammebryst	15 g
Hele æg	13 g
Hytteost	12-13 g
And med skind	12 g
Skyr	11 g
Æggehvide	11 g
Fromage frais	8 g
Mælk	3,5 g
Frugtyoghurt	3,3 g

Vegetabiliske produkter	Protein pr 100 g i rå (kogt)*
Sojabønner	36 (18) g
Jordnød	25 g
Mandler, rå	21 g
Kogte kikærter	20 (10) g
Røde kidneybønner	20 (10) g
Hassel nødder	15 g
Havregryn	13 g
Broccoli	5 g
Champignon	3 g
Spinat	3 g
Grønne bønner	2 g
Blomkål	2 g
Gulerod	<1 g

\*Vægtændringsfaktor 2 ved udblødning og kogning, dvs. halvering af proteinindhold/100g fra tørret til spiseklart produkt

Kilde: "Typiske vægte for madvarer". Scandinavian Journal of Nutrition 1996;40(4) suppl. No. 32, S 129 - S 152.



Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3 T +45 3339 4000 E info@lf.dk  
1609 København V F +45 3339 4141 W www.lf.dk

Yderligere kontakt

Marianne Gregersen 3339 4677 mgr@lf.dk  
Ninna Aarfelt Andersen 3339 4310 naa@lf.dk