

22. oktober 2015

Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

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

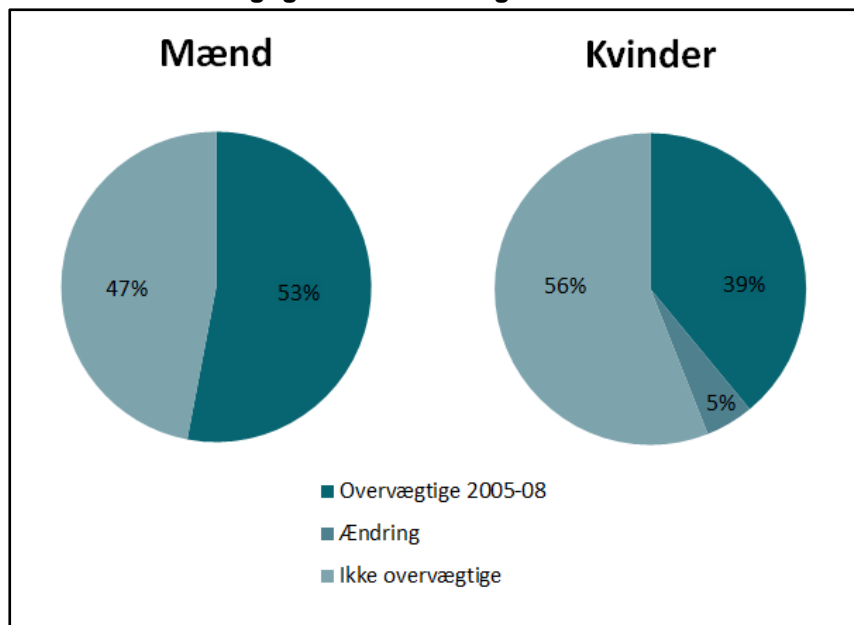
## Kvinder vejer tungere i statistikken

*De sidste ti år har det været mere almindeligt for mænd at være overvægtige end normalvægtige - nu er kvinderne på vej mod det samme. Mens andelen af overvægtige og svært overvægtige mænd ligger uændret på 53 pct., er andelen for kvinder de senere år steget fra 39 pct. til 44 pct.*

### Næsten halvdelen af befolkningen er overvægtige

For den voksne, danske befolkning under ét ligger andelen af overvægtige på 48 pct., og ses alene på andelen af svært overvægtige ligger andelen på 15 pct. Mens andelen af overvægtige mænd er stagneret de senere år, er andelen af overvægtige kvinder imidlertid forøget. Dette fremgår af en befolkningsundersøgelse, Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA), som DTU Fødevarerinstitutionen har set nærmere på.

### Andelen af overvægtige kvinder er steget. 2005-2008 til 2011-2013.



Kilde: DTU Fødevarerinstitutionen. E-artikel nr. 2, 2015

Andelen af overvægtige mænd ligger således uændret på 53 pct., mens andelen af overvægtige kvinder er steget fra 39 pct. til 44 pct.

Også andelen af svært overvægtige isoleret set (med BMI  $\geq$  30) er steget for kvinderne, nemlig fra 13 pct. til 15 pct., men er uændret 15 pct. for mændene. Kønnenes andele af svær overvægt er således på samme niveau nu.

Overvægt defineres ud fra BMI, der står for Body Mass Index og anvendes til at vurdere sammenhængen mellem højde og vægt. Overvægt for voksne klassificeres ifølge WHO som overvægtige, hvis BMI  $\geq 25$ , og svært overvægtige, hvis BMI  $\geq 30$ .<sup>1</sup> Gruppen af overvægtige og svært overvægtige er her sammenfattet under gruppen overvægtige.

### **For meget mad, stress og stillesiddende liv**

Ændringer i både kost- og aktivitetsvaner kan ifølge DTU Fødevareinstituttet have bidraget til, at danske kvinder er blevet tungere. For meget mad, for højt fedtindhold og for meget stillesiddende liv er en del af – men ikke hele – forklaringen.

Energitætheden fra mad bør således ifølge internationale anbefalinger ikke overstige 525 kilojoule pr. 100 gram, mens mad i en gennemsnitlig dansk kost ifølge undersøgelsen indeholder 744 kilojoule pr. 100 gram. Undersøgelsen peger på, at dette bl.a. skyldes et øget indtag af smør, blandingsprodukter, olie, kød, ost, kager og fastfood. Tallet kan dog overdrive den faktiske udvikling, da kødudskæringer i dag er mere fedtfattige end de udskæringer, der er registreret i fødevaredatabasen.

Desuden er voksne danskeres, og især kvinders, aktivitetsniveau faldet de senere år. Dette kan hænge sammen med blandt andet stigning i biltrafik på bekostning af cykling, og at danskere generelt tilbringer mere tid stillesiddende ved tv og computere. Dertil kommer andre faktorer, der spiller ind på udviklingen af overvægt, såsom stress og mangel på tilstrækkelig søvn.

### **Langvarigt problem – vi er en del af løsningen**

Overvægt medfører øget risiko for en række sygdomme som diabetes, hjertekarsygdomme, kræft mv. Det skønnes, at mere end 30 pct. af klodens indbyggere er overvægtige, en andel der forventes at stige til godt 40 pct. i 2030. Årsagerne til overvægt er mange og komplekse, og der er stigende opmærksomhed på, at der ikke (kun) er tale om en individuel problemstilling, mens en alvorlig samfundsmæssig problemstilling.

Der er derfor god grund til for fødevarevirksomheder fortsat at arbejde for at reducere fedt, sukker og saltindholdet i produkterne, ikke mindst i de mest bearbejdede produkter. Indsatsen skal gå hånd i hånd med en bred social indsats for at sikre, at befolkningen ikke alene har adgang til, men også rent faktisk indtager, sunde og nærende fødevarer til gavn for deres helbred. Her kan adfærdsforskning og formidling spille en stor rolle.

### **Kilder**

DTU Fødevareinstituttet: "Flere overvægtige danske kvinder" af Jeppe Matthiesen, Afdeling for Risikovurdering og Ernæring og Anders Stockmarr, DTU Compute. E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet nr. 2, 2015.

DTU Fødevareinstituttet: "Danske kvinders vægt går fortsat opad" af Jeppe Matthiesen, Fødevareinstituttet nr. 2, 2015.

<http://www.food.dtu.dk/Nyheder/2015/10/Danske-kvindes-vaegt-gaar-fortsat-opad>

<sup>1</sup> BMI beregnes konkret som vægten i kilo divideret med højden i meter x højden i meter.

