

1. oktober 2015

Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V

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

Danskerne ønsker at spise mindre fedt og salt

Landbrug & Fødevarer har i en befolkningsundersøgelse spurgt danskere, om der er nogle næringsstoffer, de gør sig umage for at spise mere eller mindre af. Fedt, kulhydrat og salt er de næringsstoffer, danskerne bevidst spiser mindre af, mens protein og calcium får lov til at fylde mere på tallerkenen.

Mindre fedt – mere protein

Kostråd, kampagnefilm om Nøglehulsmærket og diverse kure er alle med til at sætte fokus på danskernes indtag af næringsstoffer. "Spar på saltet" lyder således en kampagnefilm fra Fødevarestyrelsen, "Spis mindre mættet fedt" lyder ét af Fødevarestyrelsens 10 officielle kostråd, og det ser ud til, at især rådet om mindre fedt og salt har sat sig fast hos forbrugerne.

Landbrug & Fødevarers tal bekræfter en tendens, hvor danskere har fokus på, hvilke næringsstoffer, de putter i munden.

Mindre salt og fedt

Ifølge undersøgelsen svarer mere end 50 pct., at de gør sig umage for at spise mindre salt i dagligdagen. 72 pct. svarer, at de gør sig umage for, at spise mindre fedt og 48 pct. svarer, at de gør sig umage for, at spise færre kulhydrater.

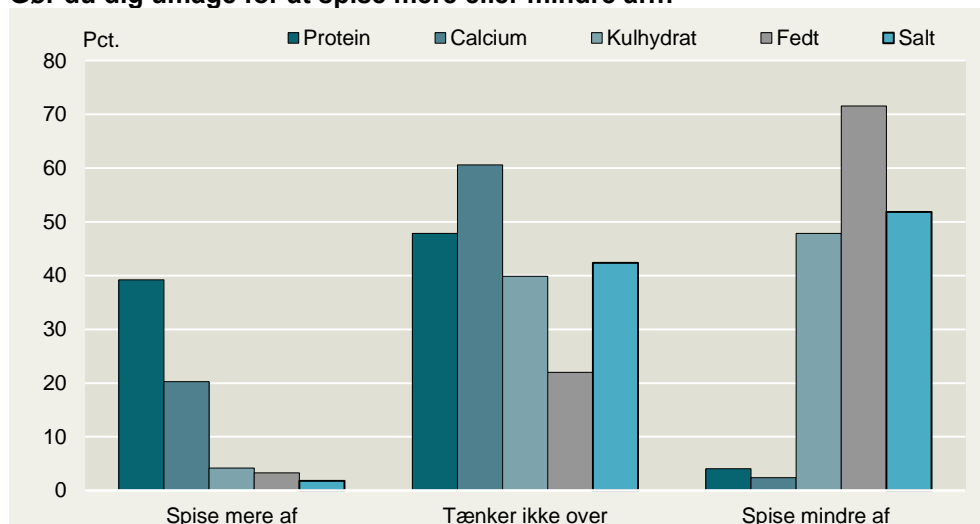
En ting er dog at gøre sig umage, noget andet er rent faktisk at reducere indtaget af f.eks. fedt. DTU Fødevarerinstitutionen har lavet en kostundersøgelse, der viser, at det gennemsnitlige indhold af mættet fedt i danskernes kost ligger 50 pct. højere end anbefalingerne. Samme undersøgelse viser også, at saltindtaget er for højt. Det skyldes dog især, at danskerne får meget salt via forarbejdede fødevarer¹. Noget tyder altså på, at mange danskere gør sig umage, men det er ikke nødvendigvis ensbetydende med, at det ligger på niveau med de anbefalede mængder.

Mere protein

Andre næringsstoffer forsøger en del af danskerne sig dog med at indtage mere af. Knap 40 pct. af den danske befolkning svarer, at de gør sig umage for at spise mere protein. Diverse kure som f.eks. Palæo eller stenalderkost, har netop fokuseret på protein som vigtigt næringsstof, og det tyder på, at det har givet genklang hos danskerne.

¹ DTU – Fødevarerinstitutionen, 2015: 'Danskernes kostvaner 2011-2013'

Gør du dig umage for at spise mere eller mindre af...



Anm.: Respondenterne er blevet bedt om at svare på, hvilke af de fem nævnte næringsstoffer de gør sig umage for at spise mere eller mindre af. De resterende respondenter svarede "ved ikke".

Antal respondenter: 1.005.

Kilde: Landbrug & Fødevarer på baggrund af Norstat

En stor procentdel af befolkningen gør sig til gengæld ikke særligt umage i forhold til hvilke næringsstoffer, de indtager. Således svarer knap halvdelen af den danske befolkning, at de *ikke* gør sig umage, i forhold til hvor meget eller lidt protein de får. 61 pct. gør sig ikke umage for at spise hverken mere eller mindre calciumholdig mad og 42 pct. tænker ikke over indholdet af salt i deres mad.

Metode

Undersøgelsen er foretaget af Norstat blandt 1.005 repræsentativt udvalgte danskere i perioden 24. februar til 2. marts 2014.



Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000
F +45 3339 4141

E info@lf.dk
W www.lf.dk

Yderligere kontakt

Malika Buhr Pedersen
Louise Nyborg

3339 4030 mpe@lf.dk
3339 4365 lou@lf.dk