

641.1 AND  
311

# DANSKERNES KOSTVANER 1995

Hovedresultater



**Danisco Ingredients**

Biblioteket  
Edwin Rahrs Vej 38  
DK-8220 Brabrand

3-3-97

ØKC

Levnetsmiddelstyrelsen

Danskernes kostvaner  
1995

Udarbejdet af  
Niels Lyhne Andersen  
Sisse Fagt  
Margit Velsing Groth  
Henrik Bach Hartkopp  
Anders Møller  
Lars Ovesen  
Dagny Løvoll Warming

ISBN: 87-601-6279-1  
ISSN: 0903-9783  
(Publ. Levnedsmiddelstyrelsen)  
Tryk: Quickly Tryk A/S

## Brød og andre kornprodukter

**Tabel 3.5** Indtaget af brød og andre kornprodukter (g/dag); gennemsnit og percentiler.

	antal	gns	percentiler		
			median	10	90
Drenge 1-6 år	265	175	172	110	239
Drenge 7-14 år	347	234	232	159	332
Mænd 15-80 år	904	239	234	149	371
Piger 1-6 år	286	155	146	95	210
Piger 7-14 år	363	193	202	143	287
Kvinder 15-80 år	933	186	184	114	273
Alle børn 1-6 år	551	166	157	99	226
Alle børn 7-14 år	710	214	212	150	312
Alle voksne 15-80 år	1837	211	209	129	325

KOST95-LST

Brød og andre kornprodukter omfatter udover brød og kager også ris og pasta samt morgenmadscerealier. Gruppen er en meget vigtig kilde til kulhydrater og kostfiber. Førskolebørns kost bør indeholde 150-175 g brød og gryn om dagen, mens skolebørn og voksne bør indtage mindst 250 g brød og gryn pr. dag (Forbrugerstyrelsen, 1995).

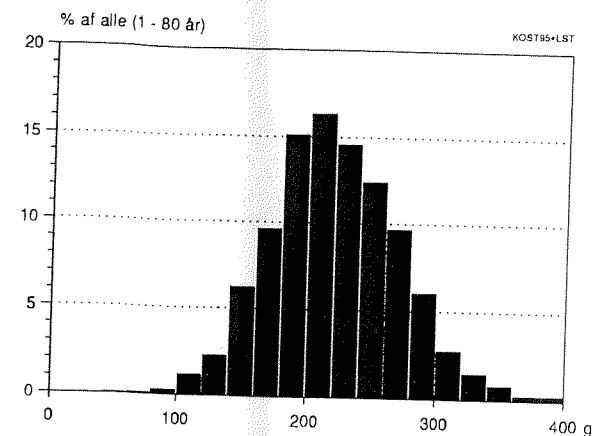
Alle spiser en eller anden form for brød eller andre kornprodukter hver dag. Skoledrenge og mænd spiser stort set samme mængde og spiser mest, mens førskolepiger spiser mindst. Indtaget blandt førskolebørn svarer til f.eks. en portion havregryn, en rundtenom rugbrød, 1 skive franskbrød samt 4 småkager dagligt, mens indtaget blandt skolebørn og voksne svarer til 2 rundtenommer rugbrød, 1 skive franskbrød samt et stykke sandkage. Omkring halvdelen af børnene spiser mindre brød end ønskeligt, mens op imod 3/4 af de voksne spiser for lidt brød og gryn.

Kostens relative indhold af brød og andre kornprodukter er stort set ens blandt de voksne, mens børns kost indeholder ca. 10% mere end de voksnes kost.

**Tabel 3.6** Kostens indhold af brød og andre kornprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit og percentiler.

	antal	gns	percentiler		
			median	10	90
Drenge 1-6 år	265	233	234	170	299
Drenge 7-14 år	347	228	231	176	297
Mænd 15-80 år	904	211	209	153	282
Piger 1-6 år	286	223	222	164	285
Piger 7-14 år	363	222	224	176	284
Kvinder 15-80 år	933	215	214	157	282
Alle børn 1-6 år	551	228	228	166	288
Alle børn 7-14 år	710	225	229	176	291
Alle voksne 15-80 år	1837	213	211	154	282

KOST95-LST



**Figur 3.3** Kostens indhold af brød og andre kornprodukter pr. 10 MJ (g)

## Kød og kødprodukter

**Tabel 3.11.** Indtaget af **kød og kødprodukter** (g/dag); gennemsnit og percentiler.

	antal	gns	percentiler		
			median	10	90
Dreng 1-6 år	265	54	49	28	89
Dreng 7-14 år	347	107	96	48	157
Mænd 15-80 år	904	142	142	76	228
Piger 1-6 år	286	45	46	24	80
Piger 7-14 år	363	89	83	49	135
Kvinder 15-80 år	933	88	91	42	151
Alle børn 1-6 år	551	50	48	25	85
Alle børn 7-14 år	710	98	88	49	148
Alle voksne 15-80 år	1837	114	113	53	199

KOST95-LST

Gruppen inkluderer indmad, men omfatter ikke fjerkræ, som har sin egen levnedsmiddelgruppe. Kød bidrager med vigtige næringsstoffer, herunder jern, til kosten, men er samtidig en kilde til fedt. Der findes ikke et specielt kostråd for kød, men for voksne anses et dagligt indtag på 100 g kød, fjerkræ, fisk eller indmad for passende i en afbalanceret kost. Børn bør spise lidt mindre.

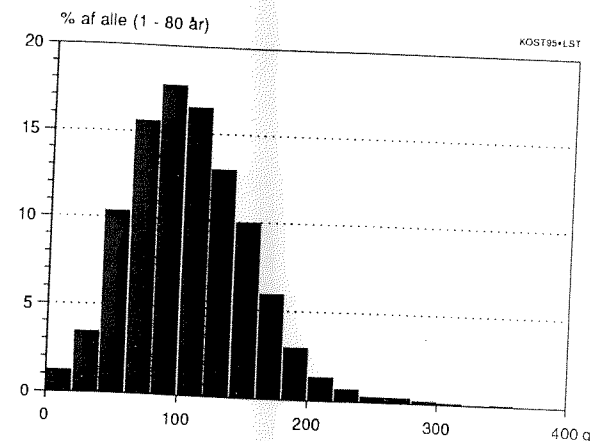
Stort set alle har spist en eller anden form for kød dagligt i registreringsperioden. Dreng og piger i førskolealderen spiser stort set samme mængde kød og kødprodukter. Mænd spiser meget mere end resten af grupperne. Omkring 3/4 af mændene spiser mere end den vejledende mængde, mens førskolebørns indtag er noget lavt, idet de heller ikke spiser meget fjerkræ eller fisk.

Det relative indhold af kød og kødprodukter afslører, at der ikke er kønsforskelle blandt børnene, men mænds kost indeholder ca. 25% mere kød end kvinders.

**Tabel 3.12** Kostens indhold af **kød og kødprodukter** pr. 10 MJ (g); gennemsnit og percentiler.

	antal	gns	percentiler		
			median	10	90
Dreng 1-6 år	265	71	72	40	116
Dreng 7-14 år	347	103	95	50	157
Mænd 15-80 år	904	127	127	71	187
Piger 1-6 år	286	65	71	38	112
Piger 7-14 år	363	103	95	56	146
Kvinder 15-80 år	933	101	107	53	164
Alle børn 1-6 år	551	68	71	40	115
Alle børn 7-14 år	710	103	95	53	153
Alle voksne 15-80 år	1837	114	116	61	178

KOST95-LST



**Figur 3.6** Kostens indhold af **kød og kødprodukter** pr. 10 MJ (g)

## Æg

Tabel 3.17 Indtaget af æg (g/dag); gennemsnit og percentiler.

	antal	gns	percentiler		
			median	10	90
Dreng 1-6 år	265	10	9	3	21
Dreng 7-14 år	347	16	12	3	32
Mænd 15-80 år	904	21	18	4	46
Piger 1-6 år	286	11	9	2	22
Piger 7-14 år	363	15	14	3	30
Kvinder 15-80 år	933	19	17	4	36
Alle børn 1-6 år	551	10	9	3	22
Alle børn 7-14 år	710	16	13	3	30
Alle voksne 15-80 år	1837	20	17	4	41

KOST95-LST

Gruppen inkluderer æg anvendt i madretter (omelet, gratin, kage m.m.). Æg er rige på en del næringsstoffer og et passende indtag er 3-4 æg om ugen (Forbrugerstyrelsen, 1995).

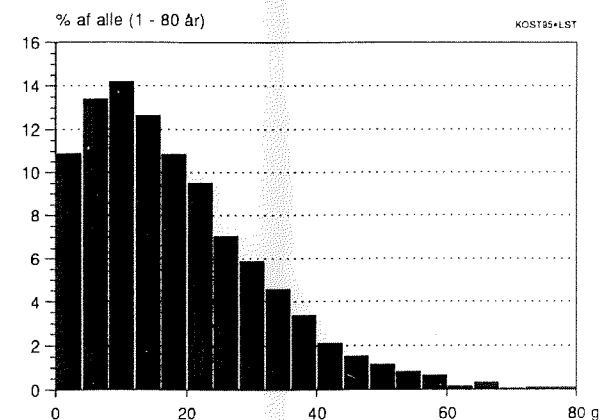
Der er stort set ingen kønsforskelle i de tre aldersgrupper. Medianen på 17 g for de voksne svarer til knapt ½ æg om dagen. Der er få, som spiser mange æg i løbet af registreringsperioden, idet kun 5% af de voksne spiser mere end 50 gram eller et æg om dagen.

Kvindens og pigers kost indeholder relativt mere æg end mænds og drenges kost. Indholdet er skævt fordelt. Hver tiende af de registrerede kostsammensætninger indeholder stort set ikke æg (mindre end 4 g pr. 10 MJ), mens 10% indeholder over 40 g pr. 10 MJ.

Tabel 3.18 Kostens indhold af æg pr. 10 MJ (g); gennemsnit og percentiler.

	antal	gns	percentiler		
			median	10	90
Dreng 1-6 år	265	13	12	4	29
Dreng 7-14 år	347	16	12	3	32
Mænd 15-80 år	904	19	16	3	38
Piger 1-6 år	286	16	14	4	33
Piger 7-14 år	363	17	15	4	32
Kvinder 15-80 år	933	22	20	5	41
Alle børn 1-6 år	551	14	12	4	32
Alle børn 7-14 år	710	16	14	4	32
Alle voksne 15-80 år	1837	21	18	4	40

KOST95-LST



Figur 3.9 Kostens indhold af æg pr. 10 MJ (g)

## Fedtstoffer

Tabel 3.19 Indtaget af fedtstoffer (g/dag); gennemsnit og percentiler.

	antal	gns	percentiler		
			median	10	90
Drenge 1-6 år	265	32	30	17	49
Drenge 7-14 år	347	41	39	21	64
Mænd 15-80 år	904	55	54	26	92
Piger 1-6 år	286	29	27	16	43
Piger 7-14 år	363	31	33	18	53
Kvinder 15-80 år	933	40	37	18	65
Alle børn 1-6 år	551	31	28	17	46
Alle børn 7-14 år	710	36	36	20	59
Alle voksne 15-80 år	1837	47	45	20	79

KOST95-LST

Gruppen omfatter smør, margarine, minarine og blandingsprodukter samt svinefedt, mayonnaise, remoulade og olie. Gruppen bidrager primært til indtaget af fedt og fedtopløselige vitaminer. Da fedtindtaget generelt er højt i den danske kost, er det ønskeligt at forbruget af disse produkter begrænses. Et passende dagligt forbrug er højst 20-25 g for børn og højst 25-30 g for voksne (Forbrugerstyrelsen, 1995).

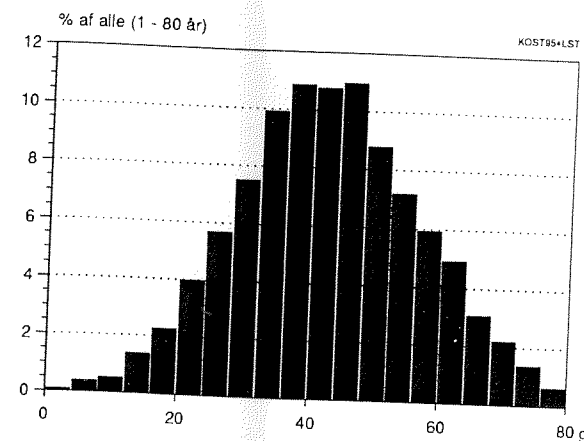
Alle indtager en eller anden form for fedtstof hver dag. Førskolebørn indtager mindre fedtstoffer end skolebørn, som igen indtager mindre end voksne. Mænd spiser mere end de andre grupper. Generelt er indtaget højere end ønskeligt i alle grupper. Medianen på henholdsvis 28 g og 36 g om dagen for børnene ville, hvis al fedtstoffet blev smurt på brød, svare til 2-3 skiver franskbrød med et tykt lag smør. Medianen for de voksne svarer på samme måde til 4-5 skiver franskbrød med tandsmør. Tre fjerdedel af børn og voksne spiser mere end ønskeligt. Næsten halvdelen af de voksne er storforbrugere og indtager over 50 g fedtstof om dagen.

Kostens relative indhold af fedtstoffer viser, at mænds kost indeholder mere fedt end kvinders, mens der er små kønsforskelle mellem børnene.

Tabel 3.20 Kostens indhold af fedtstoffer pr. 10 MJ (g/dag); gennemsnit og percentiler.

	antal	gns	percentiler		
			median	10	90
Drenge 1-6 år	265	42	41	28	58
Drenge 7-14 år	347	39	39	24	55
Mænd 15-80 år	904	48	47	28	68
Piger 1-6 år	286	42	43	28	56
Piger 7-14 år	363	35	38	24	53
Kvinder 15-80 år	933	45	43	24	63
Alle børn 1-6 år	551	42	42	28	57
Alle børn 7-14 år	710	37	38	24	55
Alle voksne 15-80 år	1837	47	45	25	66

KOST95-LST



Figur 3.10 Kostens indhold af fedtstoffer pr. 10 MJ (g)

## 8 Referencer

- Becker W, 1994. Befolkningens kostvaner och näringsintag i Sverige 1989. Livsmedelsverket, Uppsala.
- Bingham SA, Nelson M, 1991. Assessment of food consumption and nutrient intake. In: Margetts B, Nelson M (eds.). Design Concepts in Nutritional Epidemiology. Oxford University Press, Oxford.
- Black AE, Goldberg GR, Jepp SA, Cole TJ, Murgatroyd PR, Coward WA, Prentice AM, 1991. Critical evaluation of energy intake using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off limits to identify under-recording. Eur J Clin Nutr, 45. pp. 569-81.
- Cameron M, Van Staveren WA, 1988. Manual on Methodology for Food Consumption Studies. Oxford University Press, Oxford.
- Department of Health, 1991. Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom, Report of the Panel on Dietary Reference Values of the Committee on Medical Aspects of Food Policy, London.
- Ernæringsrådet, 1994a. Ernærings betydning for forebyggelse af knogleskørhed, København.
- Ernæringsrådet, 1994b. Transfedtsyrers betydning for sundheden. København.
- FAO (Food and Agriculture Organization), 1980. Dietary Fats and Oils in Human Nutrition, Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation, Rom.
- Forbrugerstyrelsen, 1995. Mad og sunde tal - en lille levnedsmiddelstabel.
- Jørgensen LM, 1992. Who completes seven-day food records? Eur J Clin Nutr, 46. pp. 735-41.

Kjøller M, Rasmussen NK, Keiding L, Petersen HC, Nielsen GA, 1995. Sundhed og sygelighed i Danmark 1994, København.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen), 1986. Danskernes kostvaner 1985. Hovedresultater. Publikation nr. 136.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen), 1990. Overvågningssystem for levnedsmidler. Næringsstoffer og forureninger 1983-1987. Publikation nr. 187.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen), 1992a. Udviklingen i danskernes fødevarerforbrug 1955-1990. Publikation nr. 214.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen), 1992b. Næringsstofanbefalinger - begrundelser, baggrund, brug og begrænsninger. Publikation nr. 211.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen), 1994. Mælk og andre mejeriprodukter vurderet ud fra et helhedssyn. Publikation nr. 223.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen), 1995a. Jod - er der behov for berigelse af kosten?. Publikation nr. 230.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen) 1995b. Overvågningssystem 1988-1992. Publikation nr. 232.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen), 1996a. Rapport om kostundersøgelsens pilotprojekt. Intern rapport.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen), 1996b. Levnedsstyrelsens ernæringsoplysning 1991-1995.

LST (Levnedsmiddelstyrelsen), 1996c. Levnedsmiddeltabeller, 4. udgave.

Mahalko JR, Johnson LK, Gallagher SK, Milne DB, 1985. Comparison of diet histories and seven-day food records in a nutritional assesment of older adults. Am J Clin Nutr, 42, pp. 542-53.

Milman N, Kirchhoff M, 1992. Iron stores in 1359, 30- to 60-year-old Danish females. Evaluation by serum ferritin and haemoglobin. Ann Hematol, 64, pp. 22-7.

Morgan RW, Jain M, Miller AB, Chol NW, Matthews V, Munan L, Burch JD, Feather J, Howe GR, Kelly A, 1978. A comparison of dietary methods in epidemiologic studies. Am J Epidemiol, 107, pp. 488-98.

Nordisk Ministerråd, 1991. Overvågning av ernæringssituasjonen i Norden. Forprosjekt. Rapport til Nordisk arbeidsgruppe for kost og ernæringsspørsmål.

Nordisk Ministerråd, 1994. Evaluering av den svenske kostundersøkelsen hulken. TemaNord 1994:610.

NRC (National Research Council), 1989. Recommended Dietary Allowances, 10th Edition, Food and Nutrition Board, National Academy Press, Washington, D.C.

Ovesen L, Leth T, Hansen K, 1996. Fatty acids composition of Danish margarines and shortenings, with special emphasis on trans fatty acids. Lipids (i trykken).

Petersen MA, Haraldsdottir J, Hansen HB, Jensen H, Sandström B, 1992. A new simplified dietary history method for measuring intake of energy and macronutrients. Eur J Clin Nutr, 46, pp. 551-59.

Sundhedsministeriet, 1989. Regeringens forebyggelsesprogram, København.

Shils ME, 1988. Magnesium in health and disease. Ann Rev Nutr, 8, pp. 429-60.

Willett W, 1990. Nutritional Epidemiology. Oxford University Press, Oxford.

Willett W, 1994. Diet and Health: What should we eat? Science, 265, pp. 532-37.