

Sodavand, slik, chokolade og fastfood

Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021

Heidi Amalie Rosendahl Jensen
Sofie Rossen Møller
Michael Davidsen
Ola Ekholm
Anne Illemann Christensen

Sodavand, slik, chokolade og fastfood

Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021

Heidi Amalie Rosendahl Jensen

Sofie Rossen Møller

Michael Davidsen

Ola Ekholm

Anne Illemann Christensen

Copyright © 2023

Statens Institut for Folkesundhed,

SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller,
er tilladt mod tydelig gengivelse.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-619-0

Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Stu­diestræde 6

1455 København K

www.sdu.dk/sif

Rapporten kan downloades fra

www.sdu.dk/sif

Sodavand, slik, chokolade og fastfood

Formålet med denne rapport er at belyse indtaget af sodavand, slik, chokolade og fastfood på baggrund af selvrapporterede oplysninger fra en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse i den voksne danske befolkning på 16 år eller derover (Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen, SUSY). Dette er én ud af en række temarapporter på baggrund af samme undersøgelse.

Baggrund

Kosten har stor betydning for befolkningens sundhedstilstand, og sunde kost- og måltidsvaner kan således være med til at fremme og bevare et godt helbred samt forebygge kostrelaterede sygdomme og tilstande (1). Usunde kostvaner kan derimod være en medvirkende årsag til udvikling af en række udbredte sygdomme, såsom hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og visse kræftsygdomme, knogleskørhed, muskelskeletsygdomme samt overvægt og svær overvægt (1, 2). Kosten spiller endvidere en vigtig rolle i forhold til tandsundheden (3).

Anbefalinger om indtag af mikro- og makronæringsstoffer fastlægges typisk på tværs af landegrænser på baggrund af individers behov i forhold til optimal vækst og funktion. Disse anbefalinger kan dermed danne grundlag for en videre udarbejdelse af nationale kostråd, som skal være med til at understøtte, at behovet for næringsstoffer dækkes i befolkningen (4). De officielle Kostråd i Danmark, som senest blev revideret i 2021, er udarbejdet af Fødevarestyrelsen på baggrund af de nordiske næringsstofanbefalinger, der i sin senest reviderede udgave udkom i 2023 (5, 6). Ved at følge disse råd vil kroppens behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer blive dækket, ligesom det vil gøre det nemmere at opretholde en sund vægt. De officielle Kostråd er (6):

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Det næstsidste kostråd – 'Spis mindre af det søde, salte og fede' – henviser i høj grad til den type af fødevarer, der også omtales som 'nydelsesmidler fra råderummet' (7)¹. Disse er defineret ved ikke at bidrage positivt til kostens næringsstofindhold med vitaminer, mineraler og kostfibre, men i

¹ Ifølge DTU Fødevarainstituttet henviser 'råderummet' til forskellen mellem energiindholdet i en anbefalet kost og en persons totale energibehov. Således kan råderummet betragtes som de ekstra kalorier, der er plads til i kosten, efter man har spist en kost, der dækker behovet for de anbefalede fødevarer og næringsstoffer (8).

stedet bidrage med blandt andet en stor mængde energi, sukker og mættet fedt (samt alkohol) (7). Det skønnes, at efterspørgslen i høj grad er forbundet med ønsket om blandt andet nydelse og positive følelser (9).

Sodavand, slik og chokolade hører til gruppen af fødevarer, der kan betegnes som nydelsesmidler fra råderummet, mens blandt andet fastfood har et højt indhold af både energi, salt (10) og mættet fedt (11) og dermed samlet set ofte er af lav ernæringsmæssig kvalitet. Dog skal det understreges, at det som udgangspunkt ikke er muligt at vurdere, om hverken disse eller andre fødevarer i sig selv er sunde eller usunde. Dette skyldes, at det er mængden, frekvensen og sammensætningen af indtaget af alle fødevarer i kosten, som samlet set påvirker en persons ernæringsmæssige sundhedstilstand. Således kan indtag af fødevarer, som traditionelt set betragtes som mindre sunde, indgå i kosten af og til, uden at dette har en større betydning for sundhedstilstanden på længere sigt, så længe kostmønstret generelt set er overvejende sundt.

I Danmark anbefales det, at højst 10 % af kostens energiindhold kommer fra tilsat sukker, hvilket 2 ud af 3 voksne i alderen 15-75 år opfylder (2). I samme aldersgruppe opfylder i alt 3 % anbefalingen om et energiindhold fra mættet fedt på højst 10 % (2). Indtag af salt bør ikke overstige 6 gram dagligt blandt børn (over 9 år) og voksne (2). Imidlertid indtager 9 ud af 10 voksne danskere mere salt end det anbefalede, idet indtaget er henholdsvis 11 og 8 gram dagligt blandt mænd og kvinder i alderen 18-75 år (2, 12).

Både globalt set og i vestlige lande er sukkersødede drikke den primære kilde til indtag af tilsat sukker (13). Studier viser, at et højt indtag af sukkersødet sodavand øger risikoen for flere tilstande og sygdomme, såsom svær overvægt (14), type 2-diabetes (15), hjertekarsygdomme (16), herunder forhøjet blodtryk (17), samt for dødsfald, både på grund af hjertekarsygdomme og af alle årsager (13). Slik og chokolade har et højt indhold af tilsat sukker, og kommer mere end 20-25 % af kostens energiindhold fra tilsat sukker, ses en forhøjet risiko for både dødsfald på grund af hjertekarsygdomme (18) og af alle årsager (19). Et øget sukkerindtag i kosten er ligeledes relateret til vægtøgning blandt både børn og voksne (20). Indtag af fastfood øger risikoen for udvikling af svær overvægt, type 2-diabetes og hjertekarsygdomme (21-24). Ses der separat på indtag af henholdsvis salt og mættet fedt, øger et højt indtag af salt risikoen for hjertekarsygdomme og -dødsfald (25-27). Desuden nedsætter et reduceret indtag af mættet fedt samt substitution af mættet fedt med u- eller polyumættet fedt eller kulhydrater af høj kvalitet risikoen for både hjertekarsygdom og -dødsfald samt dødsfald af alle årsager (28).

Opgørelser fra Euromonitor baseret på salgsdata fra 100 lande viser, at sammenlignet med andre vestlige lande overgås danskernes indkøb af sukkersødede drikkevarer, såsom sodavand, saft og energidrikke, kun af amerikanernes (7). Sodavand udgør langt den største andel af salget af sukkersødede drikkevarer i Danmark, og udviklingen i danskernes køb af sukkersødet sodavand hænger tæt sammen med ændringer i sodavandsafgiften. Således ses i perioden 2004 til 2012 et fald i salget efter flere afgiftsforhøjelser. I 2014 blev sodavandsafgiften fjernet helt (29), hvorefter der ses en tydelig stigning i salget, således at danske husstande nu i gennemsnit køber 86 liter sukkersødet sodavand om året (30).

Ses der på salg af slik og chokolade, er danskerne dem, der køber mest sammenlignet med andre vestlige lande (7). Således køber hver dansker i gennemsnit 12,3 kg slik og chokolade om året.

Lægges køb af kage, is, desserter og snackbarer oven i dette, svarer det til, at danskernes i gennemsnit køber 100 gram søde sager hver dag året rundt (7). Selvom samtlige nordiske lande hører til blandt de lande, der har det højeste forbrug af slik og chokolade, er danske børn, unge og voksne stadig dem med det hyppigste forbrug (7).

Fastfood dækker typisk over en række produkter eller måltider, der købes udefra og enten spises hjemme eller på farten, gerne med fingrene eller med en ske eller gaffel (31, 32). Undersøgelser viser, at danskerne især vælger fastfood, fordi det er tidsbesparende, nemt og bekvemt (33), og at de foretrukne typer fastfood er pizza, burgere og kebab/shawarma. Valget af fastfood bestemmes primært af vaner, efterfulgt af fristelse og pris (31). De hyppigst rapporterede årsager til ikke at spise fastfood er, at det opfattes som usundt og for dyrt. Knap 8 ud af 10 danskere ønsker et større udvalg af sundere alternativer, når de spiser fastfood (31).

Metode

I denne rapport belyses befolkningens indtag af sodavand, cola, saft og lignende henholdsvis med og uden sukker, slik/chokolade samt mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. ved at spørge et repræsentativt udsnit af den danske befolkning på 16 år eller derover om deres typiske indtag af disse fødevarer. Spørgsmålsformuleringen lød: 'Hvor ofte spiser eller drikker du følgende?' med følgende svarmuligheder: 'Mere end 1 gang om dagen', '5-7 gange om ugen', '3-4 gange om ugen', '1-2 gange om ugen' og 'Sjældnere/aldrig'. Spørgsmålet var også med i SUSY-undersøgelserne i 2013 og 2017, men spørgsmålsformuleringen i 2013 er ikke fuldstændigt identisk med den i 2017 og 2021, hvorfor udviklingen i denne periode skal fortolkes med en vis forsigtighed. Særligt for spørgsmålet om indtag af slik/chokolade vurderes ændringen i spørgsmålsformuleringen at have betydning for fortolkning af udviklingen i perioden. I 2013 blev der således, ud over slik og chokolade, også spurgt til indtag af kager og is. Der skal endvidere gøres opmærksom på, at det for spørgsmålet om indtag af mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. ikke kan opgøres, hvilken type af mad der er spist fra de pågældende steder. For en uddybende beskrivelse af materiale og metode for SUSY-2021, se (34).

Resultaterne i denne rapport skal ses i lyset af, at data er indsamlet i en periode, hvor der i forbindelse med håndteringen af COVID-19-pandemien var indført en række midlertidige tiltag og restriktioner i Danmark. Dette kan have haft en indflydelse på resultaterne.

Indtag af sodavand, slik, chokolade og fastfood

Svarfordelingen blandt mænd og kvinder for spørgsmålet om indtag af henholdsvis sodavand med eller uden sukker, slik/chokolade og fastfood i 2021 fremgår af tabel 1. Det ses, at en lidt større andel blandt mænd (9,3 %) end blandt kvinder (6,5 %) drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker mindst 5 gange om ugen. Til sammenligning drikker en større andel blandt både mænd (13,5 %) og kvinder (15,1 %) sodavand, cola, saft og lignende uden sukker mindst 5 gange om ugen. En lidt større andel blandt kvinder (14,4 %) end blandt mænd (9,6 %) angiver, at de spiser slik eller chokolade mindst 5 gange om ugen. I alt 3 ud af 4 mænd (74,7 %) og godt 8 ud af 10 kvinder (84,3 %) spiser sjældent eller aldrig (det vil sige mindre end 1 gang om ugen) mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m.

Tabel 1. Indtag af sodavand, slik/chokolade og fastfood blandt mænd og kvinder. 2021. Procent og antal svarpersoner

	Mere end 1 gang om dagen	5-7 gange om ugen	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	Sjældnere/ aldrig	I alt	Antal svarpersoner
Mænd							
Sodavand, cola, saft og lignende med sukker	3,7	5,6	9,4	24,5	56,7	100,0	4.617
Sodavand, cola, saft og lignende uden sukker	6,3	7,2	9,8	18,1	58,7	100,0	4.621
Slik/chokolade	1,9	7,7	18,5	48,2	23,8	100,0	4.621
Mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m.	0,1	0,4	1,6	23,2	74,7	100,0	4.626
Kvinder							
Sodavand, cola, saft og lignende med sukker	3,0	3,5	6,0	19,3	68,2	100,0	5.993
Sodavand, cola, saft og lignende uden sukker	7,3	7,8	8,0	16,5	60,4	100,0	5.994
Slik/chokolade	3,8	10,6	21,9	45,7	17,9	100,0	5.989
Mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m.	0,0	0,1	0,6	15,0	84,3	100,0	5.994

Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021

Kostmønster og indtag af sodavand, slik, chokolade og fastfood

Studier har vist, at personer med et overvejende sundt kostmønster ved hovedmåltider ofte supplerer disse med energitætte snacks, desserter og drikkevarer (35). Det er således muligt, at mens det generelle kostmønster er sundt, indtages der samtidig andre typer af fødevarer uden for hovedmåltiderne med en lavere ernæringsmæssig kvalitet.

I tabel 2 vises sammenhængen mellem svarpersonernes indtag af sodavand henholdsvis med og uden sukker, slik/chokolade og fastfood og deres generelle kostmønster. Kostmønstret skal her ses som et samlet mål for kostens ernæringsmæssige kvalitet og er beregnet på baggrund af en kostscore med udgangspunkt i svarpersonernes selvrapporterede indtag af frugt, grønt, fisk og fedt. For en mere detaljeret beskrivelse af konstruktionen af indikatoren for kostmønster, se (36, 37). Det ses af tabellen, at der blandt begge køn er en tydelig sammenhæng, hvor andelen, der henholdsvis drikker sodavand og lignende både med og uden sukker mindst 5 gange om ugen, spiser slik eller chokolade mindst 5 gange om ugen samt fastfood mindst 1 gang om ugen, er markant større blandt personer, der har et usundt kostmønster, end blandt personer, der ikke har et usundt kostmønster. Eneste undtagelse fra dette mønster ses for indtag af slik eller chokolade blandt mænd, hvor andelen, der indtager dette mindst 5 gange om ugen, er stort set ens blandt dem, der har et usundt kostmønster (9,7 %), og dem, der ikke har et usundt kostmønster (9,5 %).

Tabel 2. Andelen med hyppigt indtag af henholdsvis sodavand med/uden sukker, slik/chokolade og fastfood blandt mænd og kvinder, opdelt på usundt kostmønster. 2021. Procent

	Usundt kostmønster	
	Ja	Nej
Mænd		
Sodavand, cola, saft og lignende med sukker mindst 5 gange om ugen	20,5	6,1
Sodavand, cola, saft og lignende uden sukker mindst 5 gange om ugen	16,8	12,6
Slik/chokolade mindst 5 gange om ugen	9,7	9,5
Mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen	31,7	23,3
Kvinder		
Sodavand, cola, saft og lignende med sukker mindst 5 gange om ugen	15,4	5,1
Sodavand, cola, saft og lignende uden sukker mindst 5 gange om ugen	20,1	14,4
Slik/chokolade mindst 5 gange om ugen	18,1	13,8
Mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen	18,9	15,3

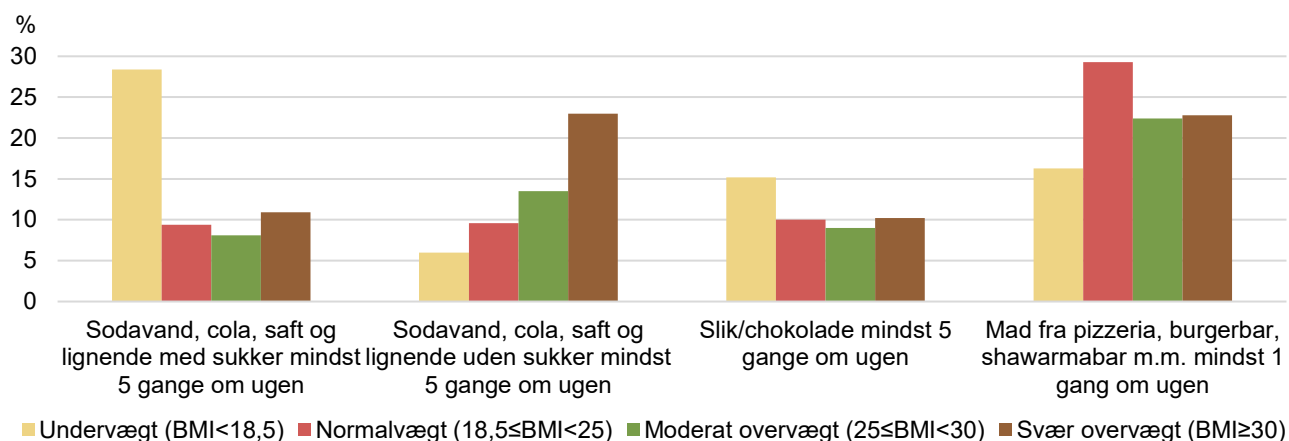
Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021

BMI-grupper og indtag af sodavand, slik, chokolade og fastfood

Som tidligere nævnt har studier dokumenteret en sammenhæng mellem indtag af henholdsvis sukkersødede drikkevarer (14), sukker i kosten (20) og fastfood (21-23) og udvikling af svær overvægt eller vægtøgning.

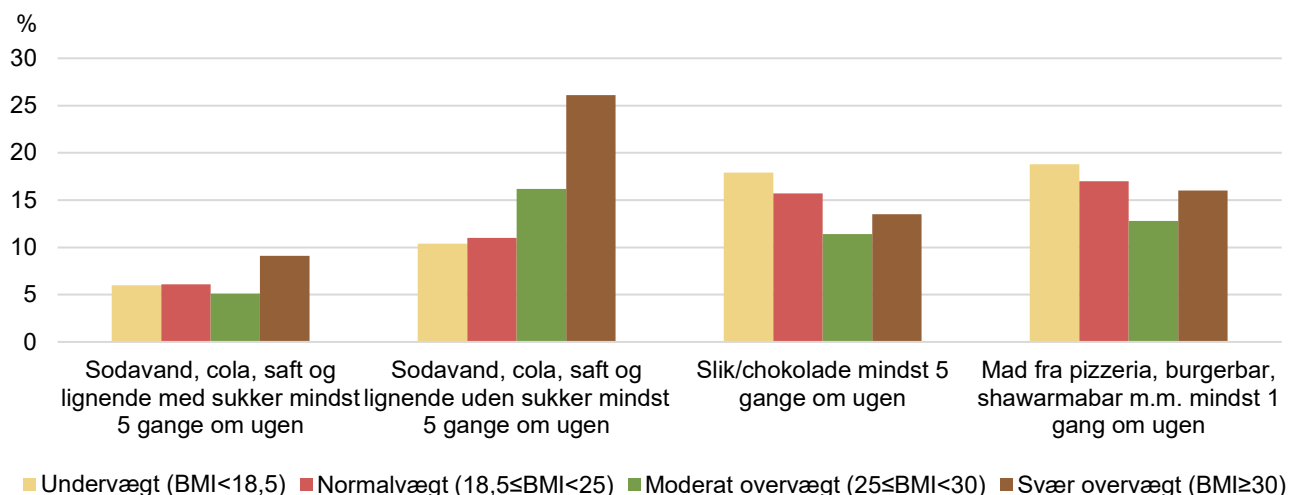
I figur 1 (mænd) og 2 (kvinder) vises andelen med et hyppigt indtag af sodavand henholdsvis med og uden sukker, slik/chokolade og fastfood, opdelt på BMI-grupper. Det fremgår, at indtaget varierer på tværs af BMI-grupperne. Således ses blandt mænd den markant største andel, der drikker sodavand og lignende med sukker mindst 5 gange om ugen, i gruppen med undervægt (28,4 %), mens der ikke ses den store forskel på tværs af de øvrige BMI-grupper. Blandt kvinder er andelen derimod lidt større i gruppen med svær overvægt (9,1 %) end i de øvrige BMI-grupper. Blandt både mænd og kvinder stiger andelen, der drikker sodavand og lignende uden sukker mindst 5 gange om ugen, med stigende BMI. Derimod falder andelen, der spiser slik eller chokolade mindst 5 gange om ugen, med stigende BMI indtil grupperne med moderat eller svær overvægt, hvor der ikke ses de store forskelle i andelene. Dette gælder både for mænd og kvinder. For indtag af fastfood ses blandt kvinder et mønster svarende til det for indtag af slik eller chokolade, mens der blandt mænd ses et usystematisk mønster på tværs af BMI-grupper. Det skal bemærkes, at antallet af mænd i gruppen med undervægt er lavt (n=47), hvorfor disse resultater skal fortolkes med forsigtighed.

Figur 1. Hyppigt indtag af henholdsvis sodavand med/uden sukker, slik/chokolade og fastfood blandt mænd, opdelt på BMI-grupper. 2021. Procent



Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021

Figur 2. Hyppigt indtag af henholdsvis sodavand med/uden sukker, slik/chokolade og fastfood blandt kvinder, opdelt på BMI-grupper. 2021. Procent



Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021

I de følgende opslagstabeller og -figurer gives en mere detaljeret beskrivelse af andelen, der:

- Mindst 5 gange om ugen drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker
- Mindst 5 gange om ugen spiser slik/chokolade
- Mindst 1 gang om ugen spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m.

Tabel 3. Drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker mindst 5 gange om ugen

		Procent	OR ¹	95 % sikkerheds- grænser	Antal svar- personer
År	2013	12,3	1,60	(1,45;1,78)	13.890
	2017	9,3	1,18	(1,06;1,32)	12.904
	2021	7,9	1		10.610
Mænd	16-24 år	15,2	1,55	(1,06;2,27)	400
	25-34 år	9,8	0,94	(0,60;1,47)	349
	35-44 år	10,8	1,05	(0,69;1,61)	433
	45-54 år	10,3	1		746
	55-64 år	7,1	0,66	(0,46;0,97)	920
	65-74 år	7,2	0,67	(0,47;0,97)	1.020
	≥75 år	6,4	0,59	(0,40;0,88)	749
	Alle mænd	9,3			4.617
Kvinder	16-24 år	9,1	1,83	(1,17;2,85)	586
	25-34 år	10,4	2,11	(1,35;3,31)	634
	35-44 år	6,1	1,18	(0,72;1,91)	648
	45-54 år	5,2	1		976
	55-64 år	4,6	0,88	(0,55;1,41)	1.140
	65-74 år	3,7	0,71	(0,43;1,17)	1.139
	≥75 år	7,3	1,43	(0,92;2,21)	870
	Alle kvinder	6,5			5.993
Uddannelse	Under uddannelse	10,0			689
	Grundskole	11,1	2,74	(1,85;4,06)	716
	Kort uddannelse	10,0	2,12	(1,62;2,79)	3.597
	Kort videregående uddannelse	5,0	0,99	(0,64;1,53)	865
	Mellemlang videregående uddannelse	5,4	1		2.489
	Lang videregående uddannelse	2,8	0,41	(0,27;0,63)	1.461
	Anden uddannelse	9,2	2,21	(1,41;3,48)	447
Erhvervs- mæssig stilling	Beskæftigede	7,3	1		4.875
	Arbejdsløse	10,3	1,34	(0,72;2,50)	197
	Førtidspensionister	12,7	2,66	(1,78;4,00)	336
	Andre uden for arbejdsmarkedet	14,9	2,16	(1,46;3,18)	504
	Alderspensionister	6,1			3.778
Samlivs- status	Gift	6,0	1		5.733
	Samlevende	9,2	1,24	(0,94;1,63)	1.516
	Enlig (separeret, skilt)	8,5	1,68	(1,25;2,26)	893
	Enlig (enkestand)	8,6	1,95	(1,37;2,79)	702
	Enlig (ugift)	10,4	1,27	(0,95;1,69)	1.766
Etnisk baggrund	Dansk	8,0	1		9.860
	Anden vestlig	6,5	0,74	(0,46;1,20)	367
	Ikke-vestlig	7,3	0,84	(0,55;1,29)	383
Region	Hovedstaden	7,2	0,85	(0,73;0,99)	3.160
	Sjælland	10,3	1,33	(1,11;1,58)	1.556
	Syddanmark	7,5	0,92	(0,78;1,08)	2.400
	Midtjylland	6,9	0,83	(0,70;0,98)	2.457
	Nordjylland	9,4	1,17	(0,94;1,44)	1.037

¹Justeret for køn og alder

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne

Køn og alder: Der er i alt 7,9 % af den voksne befolkning i Danmark, som angiver, at de mindst 5 gange om ugen drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker. Andelen er lidt større blandt mænd (9,3 %) end blandt kvinder (6,5 %), og et tilsvarende mønster ses i alle aldersgrupper med undtagelse af aldersgruppen 25-34 år og 75 år eller derover, hvor andelen enten er lidt større blandt kvinder eller stort set ens blandt mænd og kvinder. Blandt mænd ses den største andel i aldersgruppen 16-24 år og den mindste andel i aldersgruppen 75 år eller derover. Blandt kvinder ses et noget usystematisk mønster på tværs af aldersgrupper.

Uddannelse: Der ses en klar sammenhæng mellem højest fuldførte uddannelsesniveau og andelen, der mindst 5 gange om ugen drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker. Således falder andelen fra 11,1 % blandt personer med grundskole som højest fuldførte uddannelsesniveau til 2,8 % blandt personer med en lang videregående uddannelse.

Erhvervsmæssig stilling: Forekomsten af personer, der mindst 5 gange om ugen drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker, er markant højere blandt førtidspensionister (12,7 %) og andre uden for arbejdsmarkedet (14,9 %) end blandt beskæftigede (7,3 %).

Samlivsstatus: Sammenlignet med gifte er der en større andel, som mindst 5 gange om ugen drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker, blandt enlige (separerede/skilte/enkestand/ugifte). Når der tages højde for køns- og aldersforskelle mellem grupperne, er forekomsten alene højere blandt visse grupper af enlige (separerede/skilte/enkestand).

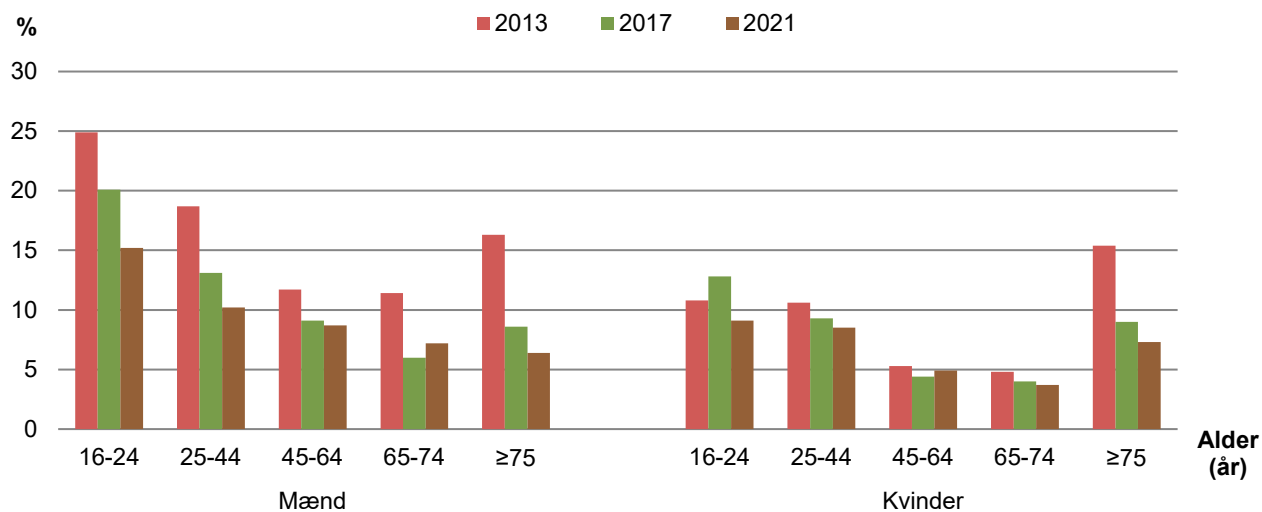
Etnisk baggrund: Når der tages højde for køns- og aldersforskelle mellem etniske grupper, ses ingen forskel i forekomsten af personer, der mindst 5 gange om ugen drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker.

Region: I forhold til landsgennemsnittet (7,9 %) er andelen, der drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker mindst 5 gange om ugen, større i Region Sjælland og mindre i Region Midtjylland og Region Hovedstaden.

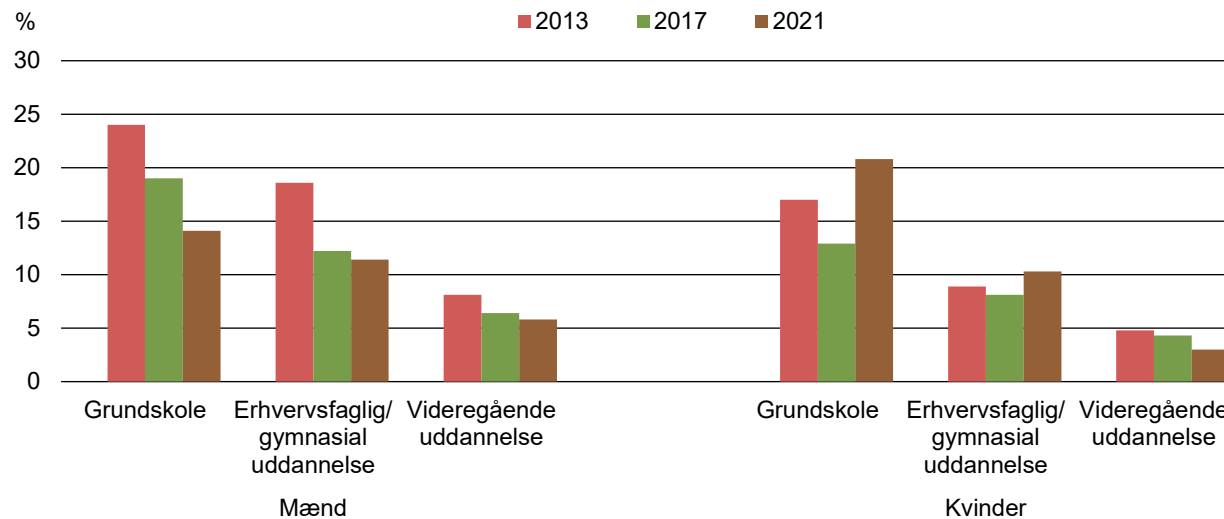
Udvikling: Andelen, der mindst 5 gange om ugen drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker, er overordnet set faldet støt i perioden 2013 (12,3 %) til 2021 (7,9 %).

Blandt både mænd og kvinder er der i alle aldersgrupper overordnet set sket et fald i perioden, men inden for aldersgrupperne ses et noget usystematisk mønster (figur 3). Faldet mellem 2013 og 2021 er særligt tydeligt blandt mænd i aldersgrupperne 16-24 år (-9,7 procentpoint) og 25-34 år (-8,5 procentpoint) samt blandt både mænd (-9,9 procentpoint) og kvinder (-8,1 procentpoint) på 75 år eller derover. De mest markante fald ses overvejende blandt mænd mellem 2013 og 2017.

Andelen, der drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker mindst 5 gange om ugen, er faldet blandt mænd i alle uddannelsesgrupper mellem 2013 og 2021 (figur 4). Faldet er særligt udtalt i gruppen med grundskole som højest fuldførte uddannelsesniveau (-9,9 procentpoint). Blandt kvinder ses en stigning i gruppen med grundskole eller erhvervsfaglig/gymnasial uddannelse, hvilket primært skyldes udviklingen mellem 2017 og 2021. I gruppen med en lang videregående uddannelse ses et mindre fald i perioden 2013 til 2021.

Figur 3. Andel, der drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker mindst 5 gange om ugen. 2013-2021. Procent

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne

Figur 4. Andel, der drikker sodavand, cola, saft og lignende med sukker mindst 5 gange om ugen, blandt mænd og kvinder i forskellige uddannelsesgrupper. 2013-2021. Procent

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne

Tabel 4. Spiser slik/chokolade mindst 5 gange om ugen

		Procent	OR ¹	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
År	2013	12,8	1,04	(0,96;1,14)	13.884
	2017	10,8	0,87	(0,80;0,95)	12.889
	2021	12,1	1		10.610
Mænd	16-24 år	5,6	0,46	(0,28;0,76)	401
	25-34 år	8,4	0,72	(0,46;1,14)	349
	35-44 år	13,8	1,26	(0,87;1,83)	433
	45-54 år	11,3	1		747
	55-64 år	10,3	0,90	(0,65;1,24)	921
	65-74 år	8,8	0,76	(0,55;1,05)	1.020
	≥75 år	10,2	0,90	(0,63;1,27)	750
	Alle mænd	9,6			4.621
Kvinder	16-24 år	14,0	0,87	(0,64;1,19)	586
	25-34 år	18,9	1,25	(0,95;1,65)	634
	35-44 år	14,4	0,91	(0,68;1,21)	648
	45-54 år	15,7	1		975
	55-64 år	14,6	0,92	(0,71;1,19)	1.140
	65-74 år	11,7	0,71	(0,55;0,93)	1.138
	≥75 år	10,9	0,66	(0,49;0,88)	868
	Alle kvinder	14,4			5.989
Uddannelse	Under uddannelse	10,0			689
	Grundskole	9,4	0,68	(0,50;0,93)	717
	Kort uddannelse	11,0	0,80	(0,67;0,95)	3.600
	Kort videregående uddannelse	12,8	0,91	(0,71;1,16)	865
	Mellemlang videregående uddannelse	14,3	1		2.487
	Lang videregående uddannelse	15,3	1,09	(0,89;1,35)	1.461
	Anden uddannelse	8,0	0,60	(0,39;0,91)	445
Erhvervs-mæssig stilling	Beskæftigede	13,0	1		4.877
	Arbejdsløse	18,4	1,58	(1,03;2,43)	197
	Førtidspensionister	13,1	1,01	(0,72;1,43)	336
	Andre uden for arbejdsmarkedet	13,6	1,08	(0,78;1,50)	504
	Efterlønsmodtagere				.
	Alderspensionister	10,4			3.776
Samlivs-status	Gift	11,4	1		5.729
	Samlevende	13,5	1,21	(0,99;1,47)	1.518
	Enlig (separeret, skilt)	12,9	1,14	(0,91;1,43)	893
	Enlig (enkestand)	12,1	1,22	(0,94;1,59)	703
	Enlig (ugift)	12,1	1,26	(1,02;1,55)	1.767
Etnisk baggrund	Dansk	12,3	1		9.862
	Anden vestlig	14,5	1,11	(0,81;1,54)	365
	Ikke-vestlig	6,4	0,44	(0,29;0,68)	383
Region	Hovedstaden	14,3	1,24	(1,11;1,38)	3.159
	Sjælland	12,7	1,11	(0,96;1,28)	1.557
	Syddanmark	10,5	0,90	(0,79;1,02)	2.402
	Midtjylland	10,5	0,88	(0,78;1,00)	2.455
	Nordjylland	10,6	0,92	(0,77;1,09)	1.037

¹Justeret for køn og alder

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne

Køn og alder: I alt 12,1 % af den voksne befolkning svarer, at de spiser slik/chokolade mindst 5 gange ugentligt. Andelen er større blandt kvinder (14,4 %) end blandt mænd (9,6 %), og et tilsvarende mønster ses i alle aldersgrupper med undtagelse af aldersgruppen 75 år eller derover, hvor andelen er stort set ens blandt mænd og kvinder. Den mindste andel blandt mænd ses i aldersgruppen 16-24 år (5,6 %), mens det blandt kvinder gælder aldersgruppen 75 år eller derover (10,9 %). Derudover ses ikke noget systematisk mønster på tværs af aldersgrupper.

Uddannelse: Andelen, der spiser slik/chokolade mindst 5 gange ugentligt, falder med stigende uddannelsesniveau og er således størst blandt personer med grundskole som højest fuldførte uddannelsesniveau (15,3%) og mindst blandt personer med en lang uddannelse (9,4 %).

Erhvervsmæssig stilling: Forekomsten af personer, der spiser slik/chokolade mindst 5 gange ugentligt, er højere blandt arbejdsløse (18,4 %) end blandt beskæftigede (13,0 %).

Samlivsstatus: Når der tages højde for køns- og aldersforskelle mellem samlivsgrupperne, er der en højere forekomst af personer, der spiser slik/chokolade mindst 5 gange ugentligt, blandt enlige (ugifte) end blandt gifte.

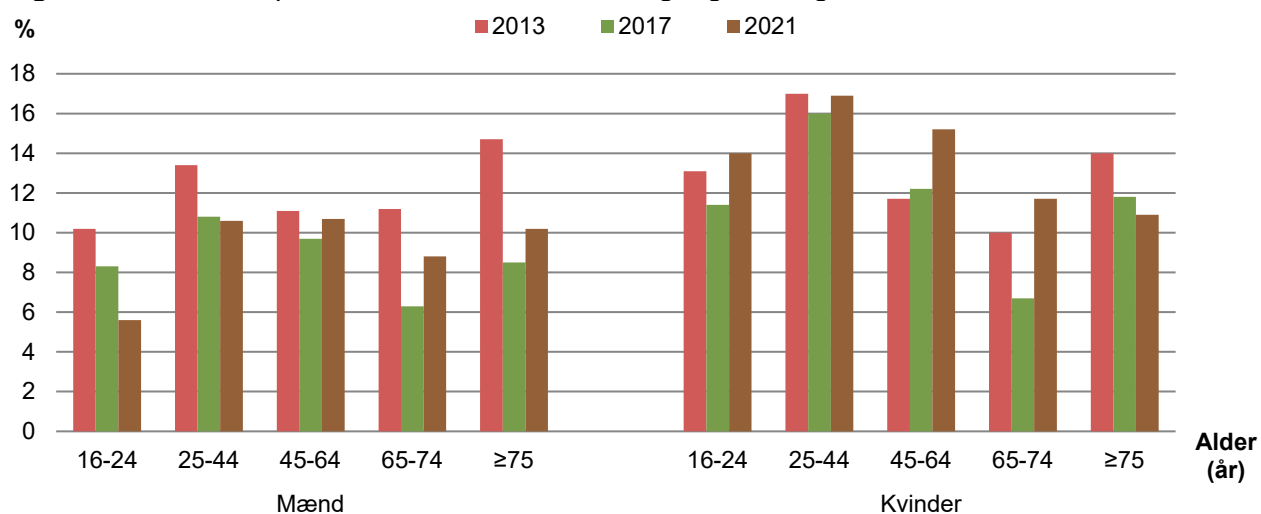
Etnisk baggrund: Der ses en lavere forekomst af personer, der spiser slik/chokolade mindst 5 gange ugentligt, i gruppen med ikke-vestlig baggrund (6,4 %) sammenlignet med gruppen med dansk baggrund (12,3 %) eller anden vestlig baggrund (14,5 %).

Region: Sammenlignet med landsgennemsnittet (12,1 %) er andelen, der spiser slik/chokolade mindst 5 gange ugentligt, større i Region Hovedstaden.

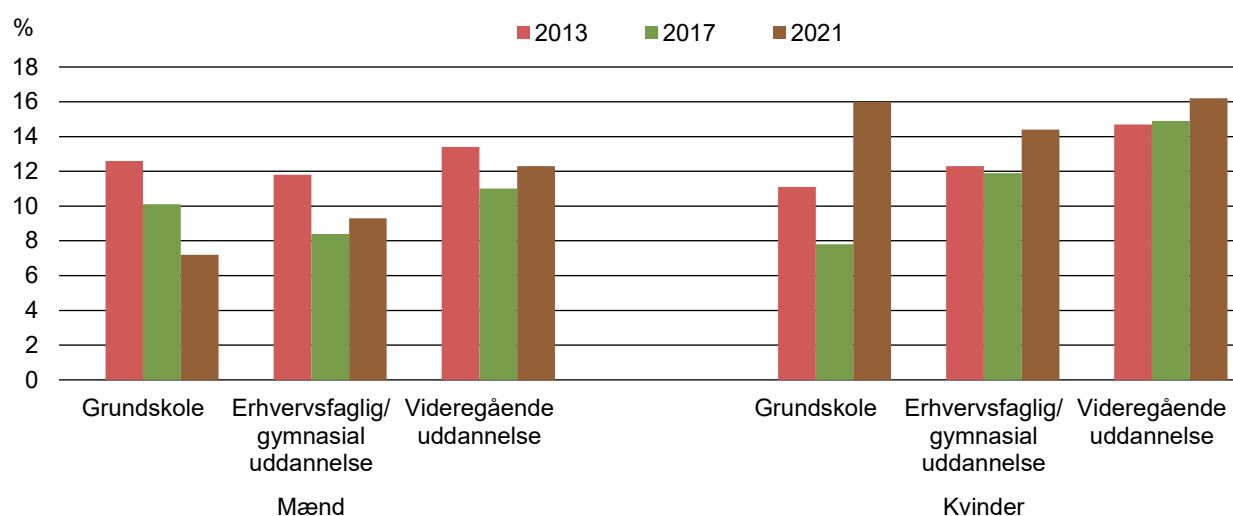
Udvikling: Der ses en stort set uændret andel, som spiser slik/chokolade mindst 5 gange ugentligt, i perioden 2013 (12,8 %) til 2021 (12,1 %), dog med et mindre fald i 2017 (10,8 %).

Blandt mænd er der i alle aldersgrupper sket et fald i perioden 2013 til 2021, dog med mindre stigninger mellem 2017 og 2021 i aldersgrupperne 45-64 år, 65-74 år og 75 år eller derover (figur 5). Derimod ses blandt kvinder et noget usystematisk mønster i perioden på tværs af aldersgrupper.

På tværs af alle uddannelsesgrupper ses blandt mænd et fald i andelen, der spiser slik/chokolade mindst 5 gange ugentligt, i perioden 2013 til 2021, dog med en mindre stigning mellem 2017 og 2021 i grupperne med henholdsvis erhvervsfaglig/gymnasial uddannelse og videregående uddannelse (figur 6). Blandt kvinder ses i perioden en stigning i andelen i alle uddannelsesgrupper, dog mest udtalt i gruppen med grundskole. Stigningen i denne gruppe ses alene mellem 2017 og 2021 (+ 8,2 procentpoint) efter et fald mellem 2013 og 2017.

Figur 5. Andel, der spiser slik/chokolade mindst 5 gange om ugen. 2013-2021. Procent

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne

Figur 6. Andel, der spiser slik/chokolade mindst 5 gange om ugen, blandt mænd og kvinder i forskellige uddannelsesgrupper. 2013-2021. Procent

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne

Tabel 5. Spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen

		Procent	OR ¹	95 % sikkerheds- grænser	Antal svar- personer
År	2013	13,3	0,48	(0,44;0,52)	13.890
	2017	19,5	0,85	(0,79;0,93)	12.921
	2021	20,4	1		10.620
Mænd	16-24 år	44,7	1,98	(1,52;2,58)	401
	25-34 år	46,7	2,15	(1,63;2,83)	349
	35-44 år	36,1	1,38	(1,06;1,81)	433
	45-54 år	29,0	1		747
	55-64 år	16,4	0,48	(0,37;0,62)	921
	65-74 år	6,2	0,16	(0,12;0,22)	1.021
	≥75 år	4,7	0,12	(0,08;0,19)	754
	Alle mænd	25,3			4.626
Kvinder	16-24 år	30,1	2,18	(1,68;2,84)	586
	25-34 år	33,9	2,59	(2,00;3,36)	634
	35-44 år	21,6	1,40	(1,06;1,83)	648
	45-54 år	16,5	1		976
	55-64 år	7,1	0,39	(0,28;0,53)	1.140
	65-74 år	2,9	0,15	(0,10;0,23)	1.141
	≥75 år	2,0	0,10	(0,06;0,17)	869
	Alle kvinder	15,7			5.994
Uddannelse	Under uddannelse	35,1			689
	Grundskole	11,8	1,11	(0,78;1,57)	716
	Kort uddannelse	16,7	0,94	(0,78;1,13)	3.602
	Kort videregående uddannelse	19,0	1,06	(0,82;1,38)	865
	Mellemlang videregående uddannelse	19,1	1		2.491
	Lang videregående uddannelse	26,7	1,06	(0,87;1,31)	1.461
	Anden uddannelse	19,0	1,24	(0,85;1,81)	446
Erhvervs- mæssig stilling	Beskæftigede	26,2	1		4.878
	Arbejdsløse	20,6	0,61	(0,39;0,96)	197
	Førtidspensionister	18,0	1,01	(0,71;1,44)	336
	Andre uden for arbejdsmarkedet	23,5	0,92	(0,67;1,26)	504
	Alderspensionister	4,0			3.785
Samlivs- status	Gift	15,2	1		5.736
	Samlevende	29,7	1,13	(0,94;1,35)	1.519
	Enlig (separeret, skilt)	13,4	1,21	(0,94;1,55)	893
	Enlig (enkestand)	3,8	1,05	(0,67;1,66)	703
	Enlig (ugift)	32,5	1,15	(0,95;1,39)	1.769
Etnisk baggrund	Dansk	18,5	1		9.870
	Anden vestlig	27,2	1,44	(1,10;1,90)	367
	Ikke-vestlig	38,6	2,14	(1,69;2,72)	383
Region	Hovedstaden	25,5	1,33	(1,19;1,47)	3.162
	Sjælland	17,2	0,92	(0,79;1,06)	1.560
	Syddanmark	17,4	0,92	(0,81;1,04)	2.402
	Midtjylland	19,1	0,93	(0,83;1,05)	2.459
	Nordjylland	18,6	0,96	(0,81;1,14)	1.037

¹Justeret for køn og alder

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne

Køn og alder: I alt angiver 20,4 % af den voksne befolkning, at de mindst 1 gang om ugen spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. Andelen er større blandt mænd (25,3 %) end blandt kvinder (15,7 %), og et tilsvarende mønster ses i alle aldersgrupper. For begge køn ses det, at andelen er størst i de to yngste aldersgrupper, hvorefter andelen falder kraftigt med stigende alder.

Uddannelse: Andelen, der spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen, stiger med stigende uddannelsesniveau og er således mindst blandt personer med grundskole som højest fuldførte uddannelsesniveau (11,8 %) og størst blandt personer med en lang videregående uddannelse (26,7 %). Når der tages højde for køns- og aldersforskelle mellem uddannelsesgrupperne, ses der imidlertid ingen tydelig sammenhæng med højest fuldførte uddannelsesniveau.

Erhvervsmæssig stilling: Forekomsten af personer, der spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen, er lavere blandt arbejdsløse (20,6 %) end blandt beskæftigede (26,2 %).

Samlivsstatus: Sammenlignet med gifte er der en større andel, som spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen, blandt samlevende og enlige (ugifte). Når der tages højde for køns- og aldersforskelle mellem grupperne, ses der imidlertid ingen tydelig sammenhæng med samlivsstatus.

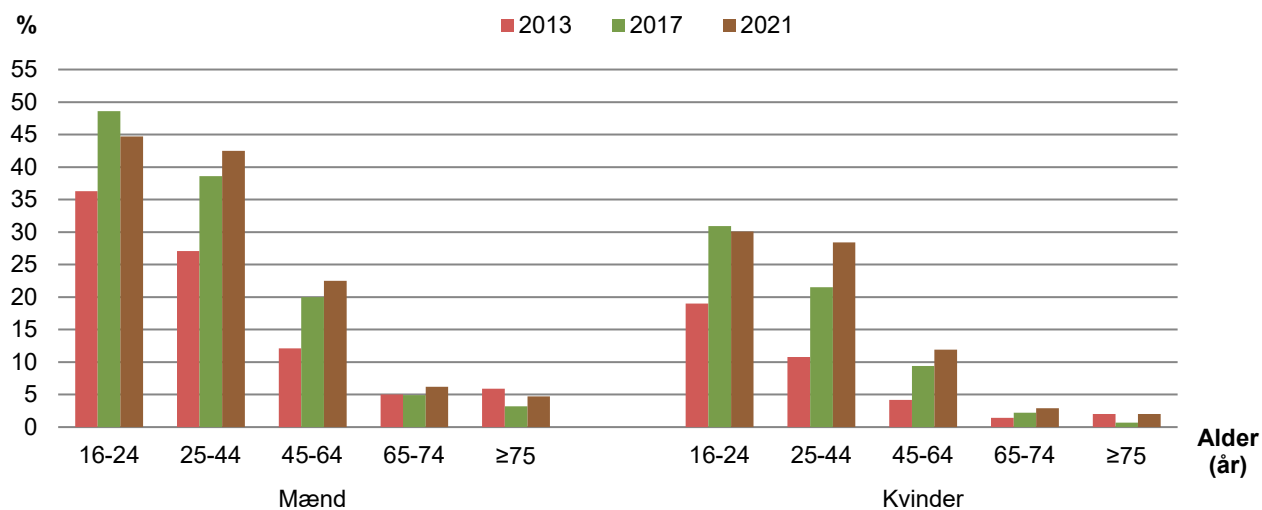
Etnisk baggrund: Der ses en højere forekomst af personer, som spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen, i grupperne med henholdsvis anden vestlig baggrund (27,2 %) og ikke-vestlig baggrund (38,6 %) sammenlignet med gruppen med dansk baggrund (18,5 %).

Region: Sammenlignet med landsgennemsnittet (20,4 %) er andelen, der spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen, større i Region Hovedstaden.

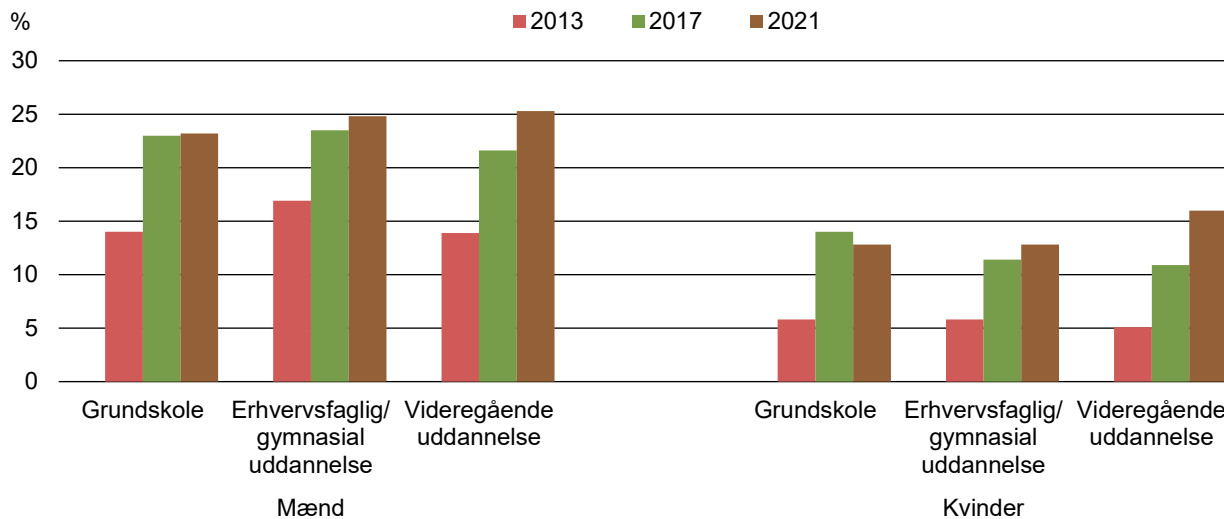
Udvikling: Andelen, der mindst 1 gang om ugen spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m., er overordnet set steget i perioden 2013 (13,3 %) til 2021 (20,4%).

Blandt både mænd og kvinder er der i alle aldersgrupper, på nær den ældste, overordnet set sket en stigning i perioden, men inden for aldersgrupperne ses et usystematisk mønster (figur 7). De tydeligste stigninger ses mellem 2013 og 2017 i aldersgrupperne 16-24 år og 25-34 år blandt både mænd og kvinder, hvorefter der i den yngste aldersgruppe ses et fald (mænd) eller en stagnation (kvinder) frem mod 2021.

På tværs af alle uddannelsesgrupper ses blandt både mænd og kvinder en støt stigning i andelen, der mindst 1 gang om ugen spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m., i perioden 2013 til 2021 (figur 8). Stigningerne er størst mellem 2013 og 2017. Eneste undtagelse fra dette mønster ses blandt kvinder med grundskole som højest fuldførte uddannelsesniveau, hvor der ses et mindre fald i andelen mellem 2017 og 2021.

Figur 7. Andel, der spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen. 2013-2021. Procent

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne

Figur 8. Andel, der spiser mad fra pizzeria, burgerbar, shawarmabar m.m. mindst 1 gang om ugen, blandt mænd og kvinder i forskellige uddannelsesgrupper. 2013-2021. Procent

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne

Referencer

1. World Health Organization. Healthy Diet. Cairo: World Health Organization, Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2019.
2. Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen. Forebyggelsespakke Mad & måltider. København: Sundhedsstyrelsen, 2018.
3. Touger-Decker R, Mobley C, Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: oral health and nutrition. *J Acad Nutr Diet.* 2013; 113: 693-701.
4. Roehrs T, Roth T, Tetens I, Andersen LB, Astrup A, Gondolf UH, Hermansen K, Jakobsen MU, Knudsen VK, Mejbom H, Schwarz P, Tjønneland A, Trolle E. Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet. Søborg: DTU Fødevareinstituttet, 2013.
5. Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, Christensen JJ, Eneroth H, Gudaviciene I, Halldorsson TI, Høyer-Lund A, Lemming EW, Meltzer HM, Pitsi T, Schwab U, Siksna I, Thorsdottir I, Trolle E. Nordic Nutrition Recommendations 2023. København: Nordisk Ministerråd, 2023.
6. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima. Glostrup: Fødevarestyrelsen, 2021.
7. Bilstoft-Jensen AP, Gibbons SJ, Kørup K, Bestle SMS, Christensen BJ, Trolle E, Lassen AD, Matthiessen J. Danskerne er verdensmestre i slikindkøb. E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet, nr. 1, 2021.
8. DTU Fødevareinstituttet. Nye beregninger af råderummet til 'tomme kalorier'. 2021. Tilgængeligt 7/8-2023: <https://www.food.dtu.dk/nyheder/nyhed?id=a0917355-dd86-4bcb-9371-94640f425c4f>
9. Raghunathan R, Naylor RW, Hoyer WD. The unhealthy = Tasty intuition and its effects on taste inferences, enjoyment, and choice of food products. *J Mark.* 2006; 70: 170-84.
10. Rasmussen LB, Lassen AD, Hansen K, Knuthsen P, Saxholt E, Fagt S. Salt content in canteen and fast food meals in Denmark. *Food Nutr Res.* 2010;54: 2010.
11. Ziauddeen N, Fitt E, Edney L, Dunford E, Neal B, Jebb SA. Variability in the reported energy, total fat and saturated fat contents in fast-food products across ten countries. *Public Health Nutr.* 2015; 18: 2962-9.
12. Miljø- og Fødevarerministeriet. En guide til gode saltvaner. Glostrup: Fødevarestyrelsen.
13. Pan B, Ge L, Lai H, Wang Q, Wang Q, Zhang Q, Yin M, Li S, Tian J, Yang K, Wang J. Association of soft drink and 100% fruit juice consumption with all-cause mortality, cardiovascular diseases mortality, and cancer mortality: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2022; 62: 8908-19.
14. Santos LP, Gigante DP, Delpino FM, Maciel AP, Bielemann RM. Sugar sweetened beverages intake and risk of obesity and cardiometabolic diseases in longitudinal studies: A systematic review and meta-analysis with 1.5 million individuals. *Clin Nutr ESPEN.* 2022; 51: 128-42.
15. Drouin-Chartier JP, Zheng Y, Li Y, Malik V, Pan A, Bhupathiraju SN, Tobias DK, Manson JE, Willett WC, Hu FB. 2019. Changes in consumption of sugary beverages and artificially sweetened beverages and subsequent risk of type 2 diabetes: Results from three large prospective U.S. cohorts of women and men. *Diabetes Care.* 2019; 42: 2181-9.
16. Yin J, Zhu Y, Malik V, Li X, Peng X, Zhang FF, Shan Z, Liu L. Intake of sugar-sweetened and low-calorie sweetened beverages and risk of cardiovascular disease: A meta-analysis and systematic review. *Advances in Nutrition.* 2020; 12: 89-101.
17. Salgado MV, Penko J, Fernandez JA, J Konfino, Coxson PG, Bibbins-Domingo K, Mejjia R. Projected impact of a reduction in sugar-sweetened beverage consumption on diabetes and cardiovascular disease in Argentina: A modeling study. *PLoS Medicine.* 2020; 17: e1003224.
18. Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, Flanders WD, Merritt R, Hu FB. Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults. *JAMA Intern Med.* 2014; 174: 516-24.

19. Ramne S, Dias JA, González-Padilla E, Olsson K, Lindahl B, Engström G, Ericson U, Johansson I, Sonestedt E. Association between added sugar intake and mortality is nonlinear and dependent on sugar source in 2 Swedish population-based prospective cohorts. *Am J Clin Nutr.* 2019; 109: 411-23.
20. Morenga LT, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. *BMJ.* 2012; 345: e7492.
21. Anderson B, Rafferty AP, Lyon-Callo S, Fussman C, Imes G, Rafferty AP. Fastfood consumption and obesity among Michigan adults. *Prev Chronic Dis.* 2011; 8, A71.
22. Schroder H, Fito M, Covas MI. Association of fast food consumption with energy intake, diet quality, body mass index and the risk of obesity in a representative Mediterranean population. *Br J Nutr.* 2007; 98, 1274-80
23. Alkerwi A, Crichton GE & Hebert JR. Consumption of ready-made meals and increased risk of obesity: findings from the Observation of Cardiovascular Risk Factors in Luxembourg (ORISCAV-LUX) study. *Br J Nutr.* 2014; 113: 270-7.
24. Cahill LE, Pan A, Chiuve SE, Sun Q, Willett WC, Hu, FB, Rimm EB. Fried-food consumption and risk of type 2 diabetes and coronary artery disease: a prospective study in 2 cohorts of US women and men. *Am J Clin Nutr.* 2014. 100, 667–75.
25. Strazzullo P, D'Elia L, Ngianga-Bakwin K, Cappuccio FP. Salt intake, stroke, and cardiovascular disease: Meta-analysis of prospective studies. *BMJ.* 2009; 339: b4567.
26. Wang Y-J, Yeh T-L, Shih M-C, Tu Y-K, Chien K-L. Dietary sodium intake and risk of cardiovascular disease: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Nutrients.* 2020; 12: 2934.
27. Milajerdi A, Djafarian K, Shab-Bidar S. Dose-response association of dietary sodium intake with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Public Health Nutr.* 2019; 22: 295-306.
28. Clifton PM, Keogh JB. A systematic review of the effect of dietary saturated and polyunsaturated fat on heart disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2017; 27: 1060-80.
29. Folketinget. L 2017 Forslag om lov til ophævelse af lov om afgift af mineralvand m.v. og om ændring af øl- og vinforskriften og forskellige andre love. Tilgået 19/5-2023: <https://www.ft.dk/samling/20121/lov-forslag/L217/index.htm>
30. Kræftens Bekæmpelse. Danskerne slæber sodavand hjem i stor stil – samtidig stiger vægten. Tilgået 17/5-2023: <https://www.cancer.dk/nyheder/danskerne-slaeber-sodavand-hjem-i-stor-stil-samtidig-stiger-vaegten/>
31. Lassen AD, Volhøj KT, Fagt S, Gross G. Mad på farten – hvad ønsker kunderne. E-artikel fra DTU Fødevarerinstitutionen, nr. 4, 2013.
32. Fødevarerstyrelsen. Fastfood. Tilgået 13/6-2023: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/de-officielle-kostraad/spis-mindre-af-det-soede-salte-og-fede/fastfood>
33. Futtrup R, Bech-Larsen T. Danskernes forbrugsvaner for fastfood og færdigretter, søde og salte snacks og sodavand. Aarhus: DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet, for Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2021.
34. Jensen HAR, Møller SR, Davidsen M, Christensen AI, Ekholm O. Materiale og metode. Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2021. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2022.
35. Chandon P, Wansink B. The biasing health halos of fast-food restaurant health claims: Lower calorie estimates and higher side-dish consumption intentions. *J Consum Res.* 2007; 34: 301-14.
36. Toff U, Kristoffersen L, Lau C, Borch-Johnsen K, Jørgensen T. The Dietary Quality Score: validation and association with cardiovascular risk factors: the Inter99 study. *Eur Journal Clin Nutr.* 2007; 61: 270-78.
37. Jensen HAR, Davidsen M, Møller SR, Román JEI, Kragelund K, Christensen AI, Ekholm O. Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU, for Sundhedsstyrelsen, 2022.