

FAKTAARK

Hovedresultater af 76.000 voksnes sundhed i forhold til kost, rygning, alkohol og motion fra "KRAM-undersøgelsen i tal og billeder" / Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet

KOST

Kvinderne har overordnet sundere kostvaner end mænd.
Flere unge end ældre indtager for meget sukker i forhold til anbefalingerne.
Flere ældre end yngre spiser mere fedt end anbefalet.
Procentvis springer flere unge end ældre morgenmaden over.
Overordnet har flere personer med lang uddannelse end kort sunde kostvaner.
Omkring hver tredje der spiser usundt, ønsker at spise sundere.

RYGNING

Knap 6 ud af 10 begyndte at ryge, før de fyldte 18 år. Procentvis er der lige mange mænd og kvinder, der ryger dagligt eller er storrygere.
De fleste storrygere er 25-64 år.
Omkring hver tredje der ryger dagligt, ønsker at holde op med at ryge.

ALKOHOL

I alle aldersgrupper er der procentvis flere mænd end kvinder, som drikker over genstandsgrænserne.
Procentvis flere mænd end kvinder drikker mere end fem genstande ved en enkelt lejlighed.
Unge overskrider oftere end ældre genstandsgrænserne.
Kvinder har oftere end mænd tømmermænd efter at have drukket over fem genstande.
En ud af seks personer med et problematisk alkoholforbrug ønsker at nedsætte sit forbrug.

MOTION

I alle aldersgrupper er der procentvis flere mænd end kvinder, der dyrker hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden.
Andelen der dyrker hård eller moderat fysisk aktivitet i fritiden, er størst blandt dem med længst uddannelse.
Kvinder dyrker især motion for at være eller komme i form, for at tabe sig eller for udseendets skyld.
Mænd dyrker især motion for at have det sjovt, koble af og være sammen med andre.
Flere end hver anden som er stillesiddende i fritiden, har et ønske om at være mere fysisk aktiv.
Overvægtige med god kondition har et bedre blodsukkerniveau end normalvægtige med dårlig kondition.