

Kvinders og mænds sundhedsbevidsthed, kostvaner og fysiske aktivitet

Beskrevet ud fra den landsdækkende kostundersøgelse 1995 og 2000/01.

Margit Velsing Groth og Sisse Fagt
Afdeling for Ernæring

Institut for Fødevarerikkerhed og ernæring, Fødevaredirektoratet
December 2003

Indholdsfortegnelse

1. Sammenfatning og konklusion	3
2. Baggrund og datagrundlag.....	6
3. Interesse, motivation og barrierer for at spise sundt blandt kvinder og mænd	8
4. Kostvaner blandt kvinder og mænd	14
5. Sociale determinanter for kvinders og mænds kostvaner	23
6. Interesse, motivation og barrierer for fysisk aktivitet blandt kvinder og mænd	26
7. Referencer	32

1. Sammenfatning og konklusion

Ansvar for madlavningen var ifølge kostundersøgelsen 1995 fortsat i høj grad kvindernes, men nye undersøgelser fra Socialforskningsinstituttet peger på, at kønsforskellene er ved at udjævnes for den unge generation.

Kostundersøgelserne viser, at både mænd og kvinder er sundhedsbevidste. Dog giver flere kvinder end mænd udtryk for, at de bestræber sig på at spise sundt. Dette gælder både i 1995 og 2000, men en lidt større andel af mænd end kvinder er blevet mere sundhedsbevidste i løbet af perioden. Der er ikke store forskelle på kvinders og mænds motivation til at spise sundt. Dog lægger kvinder lidt mere vægt på hensynet til helbredet og kropsvægten samt børnene som begrundelse for at spise sundt.

Den gruppe, som *ikke* bestræber sig på at spise sundt til daglig, begrundet det først og fremmest med at de har det godt uden. Der er ikke større forskelle på kvinders og mænds begrundelser. Flere kvinder i denne gruppe giver udtryk for, at de ikke er interesseret i mad, mens flere mænd svarer, at de ikke har tid. Lidt flere mænd end kvinder nævner også, at de ikke synes, at sund mad smager godt.

Der er en lidt større andel af mænd end kvinder, som vurderer, at deres kostvaner er sunde nok. Dette står i modsætning til analyserne af kostregistreringerne, som viser, at kvinder gennemgående spiser sundere end mænd. Det er således 27% af kvinderne mod kun 15% af mændene, som i 2000/01 spiser i overensstemmelse med anbefalingerne om højst 30 energiprocent fedt i kosten, samtidig med at kvinder i 2000/01 spiser mere frugt og grøntsager end mændene. Der er således flere mænd, som har en fejlagtig opfattelse af deres kost, idet de har en mere optimistisk vurdering af dens sundhedsmæssige værdi end der er grundlag for. Mændene nævner især mangel på tid og gammel vane som barriere for sunde kostvaner. Lidt flere mænd end kvinder nævner også smagen, mens lidt flere kvinder nævner familien som en barriere.

Forskellene mellem piger og drenges kost er små, men mønsteret er det samme som for de voksne: pigerne spiser mere frugt og grønt end drengene.

Mænd drikker betydeligt mere alkohol end kvinder. Hver fjerde af mændene og 17% af kvinderne har i 2000/01 drukket mere end Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser i løbet af ugen. Mændene foretrækker øl, mens kvinder i 2000/01 foretrækker vin.

Uddannelsen har stor betydning for mænds kostvaner. For kvinderne har både uddannelse, alder og til dels indkomst og husstandens sammensætning betydning for, hvor sund kost, de spiser.

Mænd dyrker mere fysisk aktivitet i deres fritid end kvinder. Især dyrker mænd mere anstrengende fysisk aktivitet, hvor kvinderne foretrækker den lettere form. Mænd ser ud til i større udstrækning at forbinde motion med noget sjovt, men kvinderne i større udstrækning forbinder det med pligt, og oplever helbred, mangel på energi og sporty type som barrierer for at være aktiv

Konklusion

Undersøgelsen viser en større sundhedsbevidsthed og sundere kostvaner hos kvinder end mænd. Til gengæld har mænd en mere sund adfærd i forhold til fysisk aktivitet.

Der er en øget sundhedsbevidsthed blandt mænd nu i forhold til tidligere, men samtidig tyder undersøgelsen på at en del mænd har en fejlagtig opfattelse af, hvor sunde deres kostvaner reelt er. Der kan derfor være grund til i det forebyggende arbejde at skærpe opmærksomheden på mænds kostvaner. En styrket oplysning vedrørende kostens betydning for helbredet, herunder hjertesygdom og overvægt, der i særlig grad rammer mænd, kan være berettiget. Det er også nødvendigt at formidle mere faktuel viden til mænd om, hvad der kendetegner en sund kost.

Mangel på tid og gammel vane er barrierer for sunde kostvaner, som hyppigere nævnes af mænd. Derfor kan det være vigtigt at formidle budskaber om, at sunde kostvaner godt kan forenes med hurtigmat, lige som det ikke er nødvendigt at bryde radikalt med gamle vaner for at ændre kosten i en sundere retning. Øget tilgængelighed af sund mad, fx i kantiner kan være en af måderne at imødegå disse barrierer.

Mænds kost indeholder mere fedt og mindre frugt og grønt. Ved formidling af sundhedsbudskaber er det vigtigt at tage højde for, at mænds energibehov er større end kvinders. Sund mad til mænd skal derfor være mad, der mætter. Fx appellerer grønsager som en del af en sammenkogt ret mere til mænd end den grønne salatskål, der hovedsagelig består af vandholdige grønsager, som ikke mætter ret meget.

Kvinder er mindre fysisk aktive i fritiden end mænd. De har en opfattelse af, at fysisk aktivitet kræver godt helbred, energi og at man er sporty.

For at fremme kvinders fysiske aktivitet i fritiden kan det være væsentligt at fremhæve, at fysisk aktivitet kan opnås på mange andre måder end gennem sport. Endvidere kan man med fordel fremhæve, at man kan få mere energi ved at være fysisk aktiv, ligesom fx lidelser i bevægeapparatet – typiske kvindesygdomme – ikke er en hindring for at være fysisk aktiv, men tværtimod kan bedres gennem fysisk aktivitet.

2. Baggrund og datagrundlag

Baggrund

Der er store forskelle på kvinders og mænds helbredstilstand. Kvinder lever i gennemsnit godt 5 år længere end mænd. Til gengæld lever kvinder i længere tid med sygdomme og lidelser fx sygdomme i bevægeapparatet eller psykiske sygdomme og symptomer på nedsat trivsel (Knudsen, 2002).

Der er fremsat mange forskellige antagelser om årsagerne til, at kvinder lever længere end mænd. Mange undersøgelser har vist, at kvinder går hyppigere til læge, og i større udstrækning benytter sig af forebyggende undersøgelser. Det kunne være en af forklaringerne. Når kvinder oftere end mænd præsenterer en lang række helbredssymptomer kunne det skyldes en større kropsbevidsthed blandt kvinder, som igen kunne være en del af forklaringen på, at der bliver reageret tidligere på sygdomssymptomer (Knudsen, 2002).

Andre undersøgelser har vist, at kvinder har en større sundhedsbevidsthed og på flere områder har en sundere livsstil end mænd. Således drikker de mindre alkohol, ryger mindre og spiser en sundere kost end mænd. Der er også færre overvægtige kvinder end mænd. Mænd er til gengæld mere fysisk aktive og har på dette område en sundere livsstil (Kjøller & Rasmussen, 2002, Richelsen et al, 2002).

De store forskelle på kvinders og mænds helbred, og deres livsstil har fået WHO til at opfordre til, at man i arbejdet med forebyggelse og sundhedsfremme overvejer at gennemføre kønsspecifikke indsatser ud fra ønsket om at målrette indsatserne mere præcist til de berørte grupper.

Formålet med denne rapport er at skabe indsigt i forskelle i kvinders og mænds sundhedsbevidsthed, motivation og barrierer for at have en sund livsstil samt deres faktiske adfærd. Rapporten beskriver kostbevidsthed, motivation og barrierer for at spise sundt og være fysisk aktiv samt faktisk adfærd i form af kostvaner og fysisk aktivitet.

Datagrundlag

Rapporten tager udgangspunkt i data fra de to landsdækkende kostundersøgelser gennemført af Fødevareredirektoratet i 1995 og 2000/01. Begge baserer sig på stikprøver af befolkningen udtrukket

fra CPR- registeret. I kostundersøgelsen 1995 indgik personer i alderen 1-80 år. I kostundersøgelsen 2000/01 indgik personer i alderen 4-75 år. I denne rapport indgår kun voksne, dvs. personer i alderen 15-75 år (af hensyn til sammenlignelighed mellem de to undersøgelser medtages aldersgruppen 76-80 år ikke). I alt indgår 897 kvinder og 849 mænd i undersøgelsen i 1995 og 991 kvinder og 827 mænd i undersøgelsen i 2000/01 (Andersen et al, 1996; Fagt et al, i trykken) I enkelte figurer indgår også data fra kostundersøgelsen i 1985. I denne indgik 1156 kvinder og 1086 mænd i alderen 15-80 år (Haraldsdottir et al, 1987).

Oplysningerne om motivation og barrierer for sund adfærd samt fysisk aktivitet er indsamlet ved hjælp af personlige interviews. Efter afslutning af interviewet blev deltagerne bedt om at udfylde et kostregistreringsskema (kostspørgeskema) i 7 på hinanden følgende dage. Disse oplysninger danner grundlaget for afsnittet om kvinders og mænds kostvaner.

Der var i 1995 58% af de voksne, der blev udtrukket, som deltog i interviewet og efterfølgende udfyldte kostspørgeskemaet. I 2000/01 var der i alt 64%, som deltog i interviewet, mens i alt 54% efterfølgende returnerede kostspørgeskemaet.

3. Interesse, motivation og barrierer for at spise sundt blandt kvinder og mænd

Ansvar for madlavning

I kostundersøgelsen er der spurgt om, hvem i husstanden, der for det meste sørger for madlavningen. Resultaterne fra undersøgelsen i 1995 viste, at det i to tredjedele af husstandene var kvinden, mens det kun i godt hver tiende var manden. I knapt en femtedel af husstandene var det et fælles ansvar for kvinden og manden, mens større børn var inddraget i madlavningen i kun 2% af husstandene. Ansvaret for madlavningen var lidt mere ligeligt fordelt mellem kønnene i den yngste aldersgruppe. Blandt de 15-24 årige havde kvinden hovedansvaret i 57% af husstandene, og mændene i 12%, mens det også her var et fælles ansvar i hver femte husstand. Resultaterne for kostundersøgelsen 2000/01 er endnu ikke analyseret.

En undersøgelse af danskernes tidsforbrug fra Socialforskningsinstituttet sammenlignede kvinders og mænds tidsforbrug til madlavning i 1987 og 2001. Den viste, at kvinder i gennemsnit brugte 49 minutter til den daglige madlavning, mens mænd brugte 18 minutter i 1987. I 2001 var kvindernes daglige tidsforbrug faldet med 5 minutter til 44 minutter, mens mændenes var steget med 6 minutter til 24 minutter. Altså fortsat betydelige kønsforskelle i 2001. Blandt de unge var der imidlertid mindre kønsforskelle. I 2001 brugte de unge kvinder 21 minutter, mens de unge mænd brugte 18 minutter i gennemsnit (Bonke, 2002). Altså mindre tid, men større lighed mellem kønnene. Det ser ud til, at de unge kvinder i større udstrækning overtager mændenes normer end omvendt.

Intention om sundhed

I modeller for sundhedsadfærd fremhæves bl.a., at intentioner om sund adfærd kan være et første skridt i retning af at ændre adfærd (se fx Meillier, 1994). De voksne deltagere i undersøgelsen er derfor blevet spurgt, hvorvidt de til daglig bestræber sig på at spise sundt. Formålet har været at afdække, hvor mange, der giver udtryk for sundhedsbevidsthed og formulerer en intention om at spise sundt. Tabel 3.1 viser resultatet opdelt på kvinder og mænd.

Tabel 3.1: Intention om sundhed: "Bestræber de Dem til daglig på at spise sundt?".

Køn	Mænd		Kvinder	
	1995	2000/01	1995	2000/01
Årstal	1995	2000/01	1995	2000/01
<i>Antal</i>	849	827	897	991
Ja, meget ofte	20	24	35	36
Ja, ofte	32	34	39	42
En gang imellem	25	25	18	16
Nej, aldrig	21	16	7	4
Ved ikke	2	1	1	0
Procent i alt	100	100	100	100
<i>Uoplyst, antal</i>	3	2	2	1

Det fremgår, at der er betydelige forskelle imellem kønnene, idet langt flere kvinder end mænd svarer, at de bestræber sig på at spise sundt til daglig enten ofte eller meget ofte. Det gælder både i 1995 og i 2000/01. I 2000/01 er det 78% af kvinderne og 58% af mændene. Samtidig er der tre til fire gange så mange mænd som kvinder, der svarer, at de aldrig bestræber sig på at spise sundt.

For begge køn ses en stigning i andelen, som bestræber sig på at spise sundt og et fald i andelen, som svarer, at de aldrig bestræber sig på at spise sundt fra 1995 til 2000/01. Der er en tendens til, at en lidt større andel af mændene end kvinder har ændret holdning i retning af større sundhedsbevidsthed. Statistiske analyser af data fra 1995 viste en stærk sammenhæng mellem intentionen om at spise sundt og sunde kostvaner (Groth & Fagt, 2003). Det tyder på, at en af forklaringerne på forskelle i kvinders og mænds kostvaner er en større sundhedsbevidsthed i forhold til kosten blandt kvinder end blandt mænd.

Motivation for at spise sundt

De deltagere, som har svaret, at de bestræbte sig på at spise sundt, er efterfølgende blevet spurgt om, *hvorfor*. Spørgsmålet er stillet som et åbent spørgsmål, hvor deltagerne selv havde mulighed for at formulere deres spontane svar. Formålet hermed var at undgå at styre svarene i en bestemt retning. Der var mulighed for at angive op til 3 forskellige begrundelser. De hyppigst anførte ses i tabel 3.2 opdelt på kvinder og mænd. Svarmuligheden "øget viden om sund mad" indgik ikke som selvstændig kategori i 1995, og er derfor ikke anført for dette år. Da den blev nævnt en del gange

af svarpersonerne, blev den trukket frem som selvstændig kategori i interviewskemaet benyttet i 2000.

Tabel 3.2: Motivationen for at spise sundt: "Hvorfor bestræber De Dem på at spise sundt?" (Højst 3 svar). De 6 hyppigst anførte begrundelser.

Køn	Mænd		Kvinder	
	1995	2000/01	1995	2000/01
Årstal	1995	2000/01	1995	2000/01
<i>Antal i alt</i>	<i>849</i>	<i>827</i>	<i>897</i>	<i>991</i>
På grund af helbredet	51	69	54	72
Ønsker at tabe sig eller holde vægten	25	39	29	41
På grund af velværet	23	27	27	28
På grund af øget viden om sund mad	-	19	-	19
Det smager bedst	16	14	17	15
Af hensyn til børnene	6	8	10	14
Ved ikke	-	2	-	1
<i>Irrelevant/uoplyst, antal¹</i>	<i>203</i>	<i>156</i>	<i>90</i>	<i>66</i>

¹ Primært personer, der har svaret, at de aldrig bestræber sig på at spise sundt.

Der er ikke store forskelle på kvinders og mænds motivation for at spise sundt. Helbredet og ønsket om at tabe sig eller holde vægten er de hyppigst nævnte begrundelser for både kvinder og mænd. Dog ses en tendens til, at kvinder lidt oftere nævner helbred og ønsket om at tabe sig eller bevare vægten som begrundelse. Lidt flere kvinder end mænd lægger vægt på hensynet til børnene som motivation for at spise sundt.

Begrundelser for ikke at spise sundt

4% af kvinderne og 16% af mændene har i 2000/01 svaret, at de aldrig bestræber sig på at spise sundt, mens det i 1995 er en større andel (tabel 3.1). Denne gruppe er tilsvarende blevet spurgt *hvorfor*. De to svarkategorier "ikke interesseret i mad" og "lige glad med sundhed" indgik ikke som selvstændige kategorier i 1995 interviewskemaet, men blev tilføjet i 2000/01 skemaet, idet de blev nævnt hyppigt af svarpersonerne i 1995.

Tabel 3.3: Begrundelser for ikke at spise sundt: "Hvorfor bestræber De Dem ikke på at spise sundt?" (Højst 3 svar). De 6 hyppigst anførte begrundelser.

Køn	Mænd		Kvinder	
	1995	2000/01	1995	2000/01
Årstal	1995	2000/01	1995	2000/01
<i>Antal i alt</i>	<i>849</i>	<i>827</i>	<i>897</i>	<i>991</i>
Har det godt uden	29	40	23	44
Ikke interesseret i mad	-	16	-	27
Ikke tid	8	19	10	12
Sund mad smager ikke godt	10	9	4	6
Er ligeglad med sundhed	-	7	-	9
Andet	48	32	46	34
Ved ikke	8	27	18	18
<i>Irrelevant/uoplyst, antal¹</i>	<i>671</i>	<i>731</i>	<i>825</i>	<i>957</i>

¹ Primært personer, der har svaret, at de bestræber sig på at spise sundt.

Som det fremgår af tabel 3.3 er den største forskel på svarene er, at flere kvinder end mænd siger, de ikke er interesseret i mad. Umiddelbart en overraskende forskel, som antyder, at denne lille gruppe kvinder, som aldrig bestræber sig på at spise sundt, er en selekteret gruppe, som måske kan være vanskeligere at få til at ændre adfærd end gruppen af mænd, der ikke bestræber sig på at spise sundt. Det er vigtigt at understrege, at langt færre kvinder end mænd svarer, de aldrig bestræber sig på at spise sundt.

For de øvrige svar er der ikke store forskelle mellem kvinder og mænd. Lidt flere kvinder svarer, at de har det godt uden at spise sundt, mens flere mænd svarer, at de ikke har tid. Der er også lidt flere mænd, som svarer, at sund mad ikke smager godt.

Egen vurdering af kostvaner

Deltagerne i kostundersøgelsen er blevet spurgt om deres egen vurdering af deres kostvaner: "Synes De, Deres kostvaner er sunde nok?" Hvis man selv oplever, at kostvanerne er tilstrækkeligt sunde, er man måske ikke motiveret til at ændre dem i en sundere retning. Tabel 3.4 viser resultaterne opdelt på kvinder og mænd.

Tabel 3.4: Oplevelse af egne kostvaner: "Mener De Deres kostvaner er sunde nok?"

Køn	Mænd		Kvinder	
	1995	2000/01	1995	2000/01
Årstal	1995	2000/01	1995	2000/01
<i>Antal i alt</i>	849	827	897	991
Ja, i høj grad	28	27	26	24
Ja, i nogen grad	42	54	40	53
Nej	29	19	33	22
Ved ikke	1	0,2	1	0,4
Procent i alt	100	100	100	100
<i>Uoplyst, antal</i>	3	2	3	4

Det ses, at der ikke er større forskelle på hvor mange kvinder og mænd, som oplever deres kostvaner som sunde. Tendensen er, at lidt flere mænd end kvinder svarer, at de mener, at deres kostvaner er sunde nok. Som vist i det følgende må kvinders kost som helhed vurderes som sundere end mænds, idet det gennemsnitlige indhold af fedt og alkohol er lavere for kvinder end mænd, og samtidig er indholdet af kostfiber højere. Desuden spiser kvinder mere frugt og grønt end mænd, både i absolutte mængder og relativt. Der er således 27% af kvinderne og 15% af mændene, som lever op til anbefalingerne om højst 30 energiprocent fedt i kosten (Fagt et al., i trykken).

Når lidt flere mænd end kvinder vurderer deres kost som tilstrækkelig sund, indebærer det, at flere mænd end kvinder har en fejlagtig opfattelse af deres kost, idet de har en mere optimistisk vurdering af dens sundhedsmæssige værdi end der er grundlag for. Det svækker deres motivation for at ændre kostvaner i sundere retning. ("Jeg spiser jo sundt nok – hvorfor skal jeg så spise sundere?"). Kvinderne er således ikke blot mere sundhedsbevidste – de har også en mere korrekt vurdering af om deres egen kost er sund.

Barrierer for sunde kostvaner

Knapt en femtedel af undersøgelsesdeltagerne har svaret, at de bestræber sig på at spise sundt, men samtidig ikke synes, deres kostvaner er sunde nok. De er efterfølgende blevet spurgt, hvorfor de ikke spiser så sundt som de gerne vil (tabel 3.5). De to svarkategorier "gammel vane" og "ikke interesseret/engageret" indgik ikke som selvstændige kategorier i 1995 interviewske maet, men

blev tilføjet i 2000 skemaet, idet de blev nævnt hyppigt af svarpersonerne i 1995. Til forskel fra gruppen, der besvarede spørgsmålet om, hvorfor de ikke bestræbte sig på at spise sundt, udgør denne gruppe personer, som har givet udtryk for, at de bestræber sig på at spise sundt.

Tabel 3.5: Barrierer for sunde kostvaner: "Hvorfor spiser De ikke så sundt, som De gerne vil?" (Højst 3 svar). De 6 hyppigst anførte begrundelser.

Køn	Mænd		Kvinder	
	1995	2000/01	1995	2000/01
Årstal	1995	2000/01	1995	2000/01
<i>Antal i alt</i>	849	827	897	991
Fordi jeg ikke har tid	43	48	37	41
Gammel vane	-	45	-	36
Usund mad smager bedre	25	18	21	15
Fordi det er for dyrt	7	12	14	13
Er ikke interesseret/engageret	-	8	-	8
Andet	53	25	42	23
Ved ikke	-	2	-	3
<i>Irrelevant/uoplyst, antal¹</i>	693	700	646	793

¹ Primært personer, som *enten* bestræber sig på at spise sundt og mener, deres kostvaner er sunde nok *eller* ikke bestræber sig på at spise sundt.

Gruppen er derfor interessant ud fra et forebyggelsesperspektiv, fordi den må anses for at være motiveret til at ændre vaner i sundere retning. Det ses, at flere mænd end kvinder nævner mangel på tid og gammel vane som barriere for at spise sundt, og lidt flere mænd nævner også smagen. Kvinder oplever lidt hyppigere familien som en barriere (9% af kvinderne og 2% af mændene. Data ikke vist), og i 1995 nævnte lidt flere kvinder også prisen.

4. Kostvaner blandt kvinder og mænd

I det følgende belyses kostvaner for kvinder og mænd. Grundlaget er analyserne af kostregistreringerne gennemført i de to kostundersøgelser 1995 og 2000/01. En enkelt tabel medtager også resultater fra kostundersøgelsen gennemført i 1985. Resultaterne beskriver dels forskelle i hvilke fødevarer kvinder og mænd spiser. Dels forskelle i indtaget af energi og næringsstoffer beregnet ud fra oplysningerne i kostspørgeskemaet om hvilke fødevarer, man spiser. Vi har valgt at sætte specielt fokus på om kosten er i overensstemmelse med anbefalingerne for en sund kost.

Kostens ernæringsmæssige kvalitet. Voksne

Tabel 4.1 viser udviklingen i kostens indhold af energi og de energigivende næringsstoffer (makronæringsstoffer) for kvinder og mænd fra 1985 til 2000/01. Energien er opgjort i megajoule (MJ). Det totale energiindhold i kosten er faldet. Lidt mere for mænd end for kvinder. Det fremgår samtidig, at det gennemsnitlige energiindtag i alle årene er større for mænd end for kvinder. Mænd har brug for mere energi end kvinder.

Ifølge de Nordiske Næringsstofanbefalinger for en sund kost, bør andelen af energi fra fedt i kosten højst udgøre 30% af kostens samlede energi uden alkohol. Desuden anbefales det, at kostens indhold af kulhydrater udgør 55-60% af energien, at sukker udgør højst 10% og alkohol højst 5% af den samlede energi. Kostens indhold af kostfiber anbefales til mindst 30 gram pr. 10 MJ (svarende omtrent til en dagskost for mænd).

Det fremgår af tabel 4.1, at der siden 1985 er sket et betydeligt fald i fedtenergiprocenten fra i gennemsnit 44 til i gennemsnit 34 energiprocent (E%). Det fremgår også, at kvinderne igennem hele perioden har ligget en smule lavere end mændene, og således tættere på anbefalingerne. E% fedt i kosten er i 2000/01 36 for mænd og 33 for kvinder.

Tabel 4.1: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling, gennemsnit for voksne (15-75 år).

Køn	Mænd			Kvinder		
	1985	1995	2000/01	1985	1995	2000/01
Årstal	1985	1995	2000/01	1985	1995	2000/01
<i>Antal</i>	<i>1063</i>	<i>849</i>	<i>827</i>	<i>1115</i>	<i>897</i>	<i>991</i>
Energi (MJ)	13,9	11,7	10,4	9,2	8,8	8,2
Fedt energi % ¹	45	39	36	43	38	33
Fedt energi % ²	43	37	33	42	37	32
Fedt, g pr. dag	159	114	92	102	85	68
Kulhydrat, total E (%)	40	43	46	42	45	50
- tilsat sukker E (%)	8,1	8,4	8,7	8,5	9,1	9,9
Tilsat sukker, g/dag	70	59	55	49	48	49
Kostfiber, g/10 MJ	22	20	20	24	21	23
Protein energi (%)	13	14	13	14	15	13
Alkohol energi (%)	4,0	6,1	7,6	2,7	3,9	4,8
Alkohol (g pr. dag)	17	24	26	8	11	13

¹ % eksklusive alkohol

² % inklusive alkohol

Kostens indhold af kulhydrat er ligeledes steget i perioden. Fra i gennemsnit godt 40% til nu 48%. Igen ligger kvinderne i hele perioden nærmere ved anbefalingerne med nu gennemsnitligt 50 E% mod 46 E% for mændene. Både kvinder og mænd ligger langt fra anbefalingerne for fiber i kosten, men igen ligger kvinderne nærmest ved anbefalingerne. Udviklingen i perioden viser en svagt faldende tendens, dvs. en negativ udvikling ud fra et sundhedsperspektiv. Kun for sukker finder vi, at kvinders kost er mindre sund end mænds, idet kvinder har en større andel af kostens samlede energi fra sukker, men dog ikke over de anbefalede max 10% af energien.

Både kvinder og mænd har øget deres alkoholforbrug i løbet af perioden. Kostens indhold af alkohol ligger nu i gennemsnit på 7,6 E% for mænd og 4,8 E% for kvinder. Igen ligger kvinderne tættere på anbefalingerne for en sund kost.

Den samlede konklusion er altså at kvinders kost er sundere end mænds. Begge grupper har ændret kostvaner i sundere retning i perioden. Der er en svag tendens til, at kvinders kost har ændret sig mere end mændenes, og forskellene dermed er øget.

Hvilke fødevarer spiser kvinder og mænd ?

Hvorledes sammensætter kvinder og mænd deres kost ? Hvad er det, der danner grundlag for de resultater vi ser, når vi omregner fødevarer til næringsstoffer ? I tabel 4.2 er kvinders og mænds forbrug af forskellige fødevarer opgjort i nogle overordnede fødevaregrupper. Udviklingen i perioden 1995 til 2000/01 ses i tabellen.

Tabel 4.2: Indtaget i de 13 overordnede fødevaregrupper, g pr. dag, voksne 15-75 år.

Køn	Mænd		Kvinder	
	1995	2000/01	1995	2000/01
Årstal				
<i>Antal</i>	<i>849</i>	<i>827</i>	<i>897</i>	<i>991</i>
Mælk og mælkeprodukter	375	335	314	301
Ost og osteprodukter	34	31	32	26
Korn og brød	249	205	190	167
Grøntsager (ekskl. kartofler)	113	146	120	155
Kartofler	148	135	95	88
Frugt (inkl. juice/saftkoncentrat)	147	207	176	266
Kød og kødprodukter	149	126	93	78
Fisk og fiskeprodukter	23	20	21	16
Fjerkræ og fjerkræprodukter	18	27	17	21
Fedtstoffer og fede produkter	56	47	39	33
Sukker og slik *	31	30	28	34
Drikkevarer ekskl. Mælk, juice og saftkoncentrat	2144	2251	1988	2171

* ikke sukker fra sodavand, saft, iste m.m.

Det fremgår af tabel 4.2, at både blandt kvinder og mænd er indtaget af mælk, ost, brød, kød, fjerkræ, fisk og fedtstoffer gået ned fra 1995 til 2000/01. Derimod er indtaget af frugt og grønt øget. Kvindernes forbrug af sukker og slik er også øget. Som nævnt tidligere har mænd et større energibehov end kvinder og derfor spiser de nødvendigvis mere af stort set alt. Dog ses det af tabel 4.2 at kvinder spiser mere frugt, grøntsager og i 2000/01 mere sukker/slik end mænd.

I tabel 4.3 er indtaget udtrykt i både gram pr. dag og i gram pr. 10 Megajoule (MJ). Ved at se på forskelle i fødevareindtaget pr. 10 MJ, justeres der for det forskellige energiindtag blandt mænd og kvinder og kostens kvalitet træder dermed tydeligere frem.

Tabel 4.3: Indtaget i de 13 overordnede fødevarergrupper, g pr. dag og pr. 10 MJ, voksne 15-75 år.

Køn	Mænd		Kvinder	
	g pr. dag	g pr. 10 MJ	g pr. dag	g pr. 10 MJ
<i>Antal</i>	827		991	
Mælk og mælkeprodukter	335	321	301	371
Ost og osteprodukter	31	30	26	32
Korn og brød	205	198	167	204
Grøntsager	281	275	243	305
Frugt (inkl. juice/saftkoncentrat)	207	203	266	332
Kød og kødprodukter	126	122	78	98
Fisk og fiskeprodukter	20	20	16	20
Fjerkræ og fjerkræprodukter	27	28	21	27
Fedtstoffer og fede produkter	47	44	33	39
Sukker og slik *	30	27	34	40
Drikkevarer ekskl. mælk, juice og saftkoncentrat	2251	2246	2171	2801

* ikke sukker fra sodavand, saft, iste m.m.

Tabel 4.3 viser interessante undtagelser fra formodningen om at mænd spiser mere end kvinder. Kvinders kost (udtrykt i gram pr. 10 MJ) indeholder i forhold til mændenes kost mere mælk og ost, og selvfølgelig mere af de fødevarer de i forvejen i absolutte mængder spiser mere af (frugt, grønt og slik).

Kostens ernæringsmæssige kvalitet. Børn

Tabel 4.4 viser kostens indhold af energi og energigivende næringsstoffer (makronæringsstoffer) for børn i alderen 4-14 år. Det fremgår, at forskellene i energiindtaget mellem piger og drenge er mindre end for kvinder og mænd. Der er ikke forskelle på kostens ernæringsmæssige kvalitet for piger og drenge. Andelen af energi fra fedt, kulhydrat, sukker, protein og alkohol er den samme. Det er også tilfældet for kostens indhold af kostfiber.

Tabel 4.4: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling, gennemsnit for børn (4-14 år).

Køn	Drenge		Piger	
	1995	2000/01	1995	2000/01
Årstal				
<i>Antal</i>	483	229	500	218
Energi (MJ)	9,6	9,1	8,6	7,8
Fedt energi (%)	35	34	35	34
Fedt, g pr. dag	88	80	78	70
Kulhydrat, total energi (%)	52	53	52	53
Tilsat sukker energi (%)	13,6	14,1	13,8	13,9
Tilsat sukker, g pr. dag	77	77	70	65
Kostfiber, g pr. 10 MJ	20	19	20	20
Protein energi (%)	14	13	14	13
Alkohol energi (%)	0	0	0 ¹	0 ¹

¹ Mindre end 0,5%.

Hvilke fødevarer spiser piger og drenge ?

Det ses af tabel 4.4, at drengene spiser mere af de fleste fødevarer, hvilket er en naturlig konsekvens af deres højere energiindtag. Vi genfinder imidlertid det samme mønster som for de voksne. Undtagelserne er frugt og grøntsager, hvor pigerne spiser lidt mere (frugt) i absolutte mængder eller spiser omtrent samme mængde (grøntsager). Derimod spiser pigerne ikke mere sukker og slik end drengene. Der ses en tendens til, at drengene har øget deres indtag af grøntsager lidt mere end pigerne, mens pigerne har reduceret deres slikforbrug – i modsætning til de voksne kvinder.

Tabel 4.5: Indtaget i de 13 overordnede fødevarergrupper, g pr. dag, børn 4-14 år.

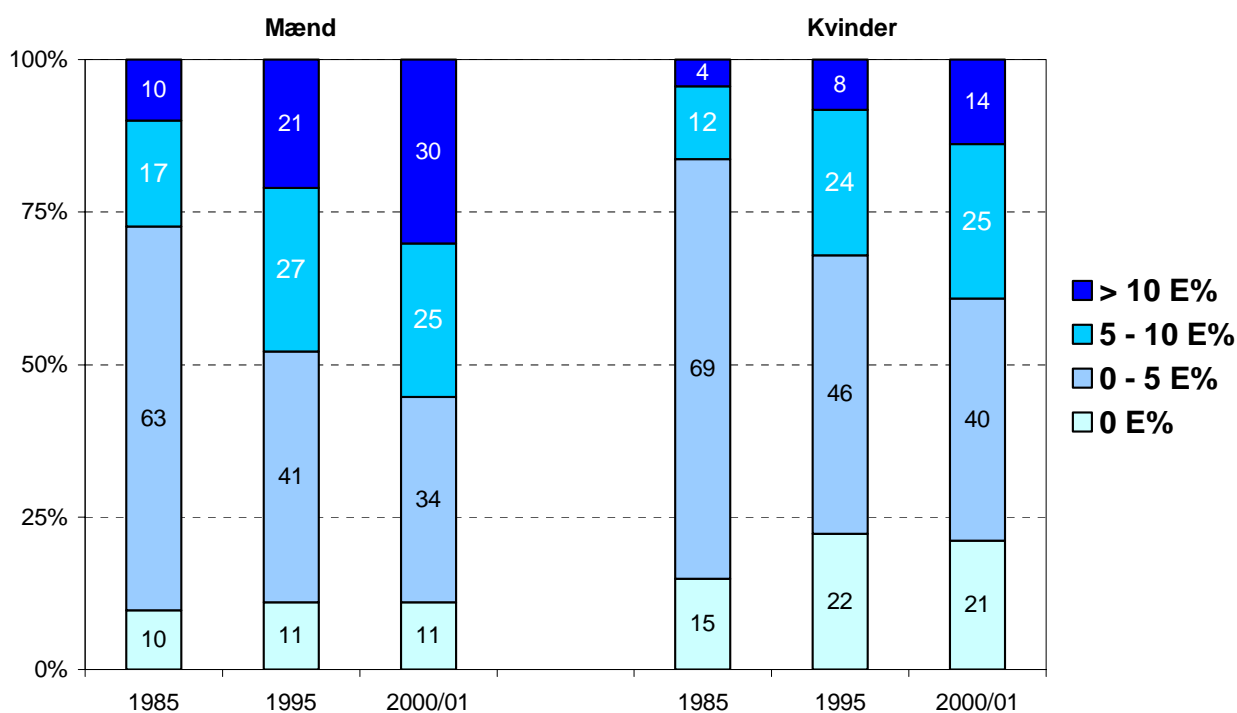
Køn	Drenge		Piger	
	1995	2000/01	1995	2000/01
Årstal				
<i>Antal</i>	<i>483</i>	<i>228</i>	<i>500</i>	<i>219</i>
Mælk og mælkeprodukter	570	560	499	455
Ost og osteprodukter	21	22	19	18
Korn og brød	226	194	196	166
Grøntsager (ekskl. kartofler)	93	119	97	116
Kartofler	84	80	70	75
Frugt (inkl. Juice/saftkoncentrat)	189	214	188	218
Kød og kødprodukter	90	88	79	74
Fisk og fiskeprodukter	15	13	12	11
Fjerkræ og fjerkræprodukter	14	18	14	16
Fedtstoffer og fede produkter	39	37	34	33
Sukker og slik *	41	41	38	36
Drikkevarer ekskl. mælk, juice og saftkoncentrat	752	899	693	794

* ikke sukker fra sodavand, cider m.m.

Alkoholvaner blandt kvinder og mænd

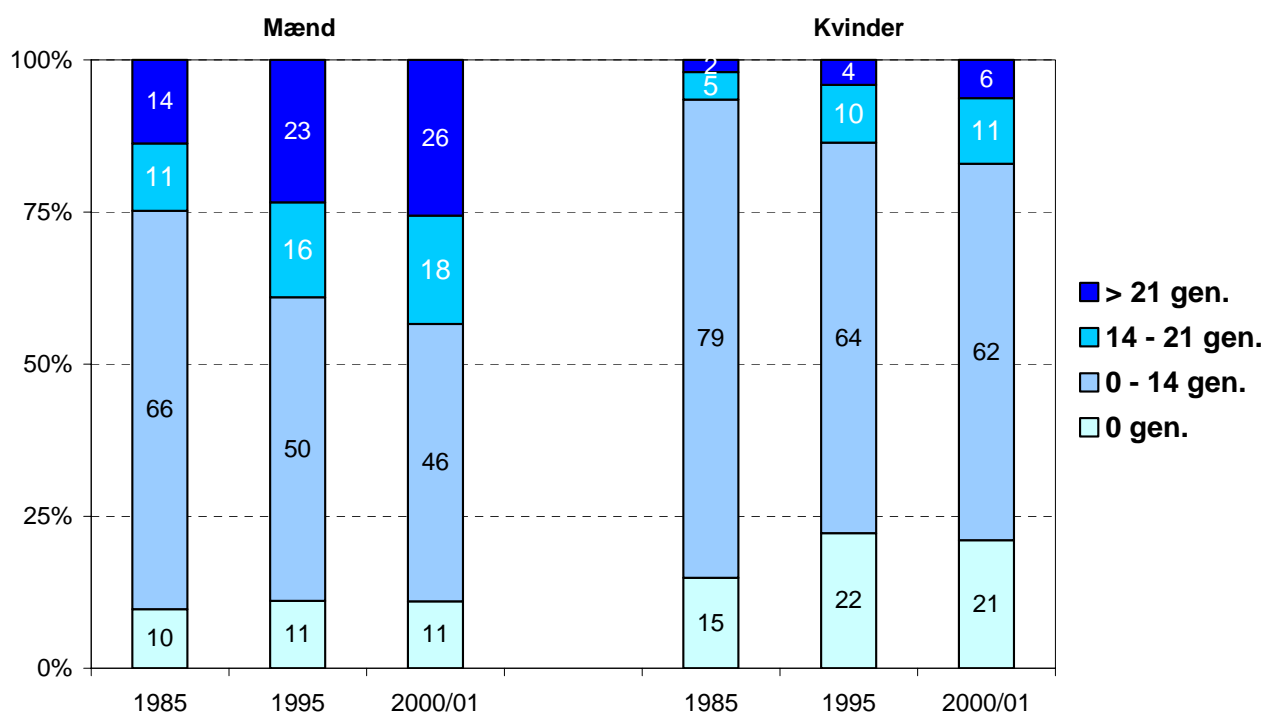
Der er forskel på kvinders og mænds alkoholvaner. Ifølge kostundersøgelsen 2000/01 drikker kvinder i gennemsnit 1,1 genstande dagligt, mens mænd drikker det dobbelte, nemlig 2,2 genstande dagligt (Fagt et al, i trykken).

Figur 4.1 og 4.2 viser udviklingen i andelen af kvinder og mænd, som har drukket mere end anbefalingerne for kostens indhold ifølge de Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNA) og ifølge genstandsgrænserne, som Sundhedsstyrelsen (SST) har opstillet. Ifølge de Nordiske Næringsstofanbefalinger bør alkohol højst udgøre fem procent af kostens samlede energi. Begrundelsen er de helbredsmæssige skadevirkninger af alkohol og hensynet til kostens kvalitet og optagelsen af næringsstoffer. SST's genstandsgrænser er fastsat for at forebygge overdødelighed på grund af alkohol.

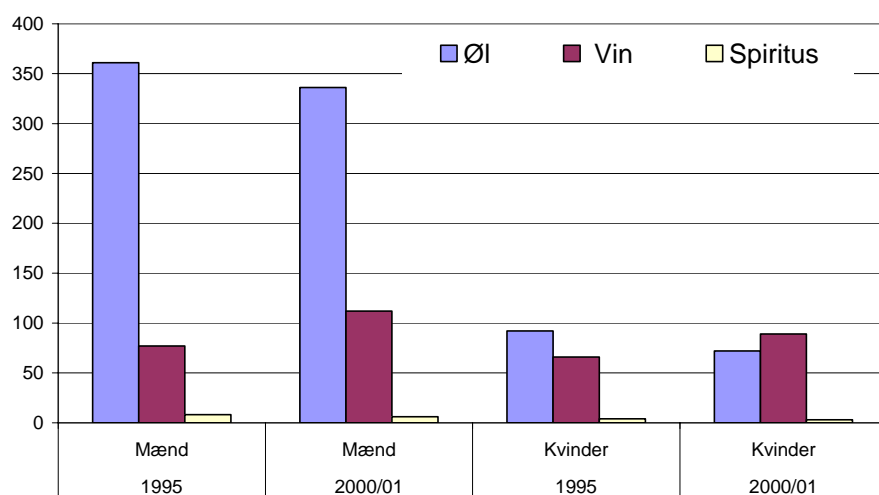


Figur 4.1: Energiprocent alkohol i kosten blandt mænd og kvinder (15-75 år) 1985-2000/01.

Det fremgår, at kvinder drikker mindre end mænd. Dobbelt så mange kvinder som mænd rapporterer, at de ikke har drukket alkohol i ugens løb. Flere mænd har overskredet genstandsgrænserne for både SST og NNA. Godt hver fjerde af mændene og 17% af kvinderne har i 2000/01 drukket mere end SST's genstandsgrænser i løbet af ugen. Langt flere har overskredet det niveau, som NNA anbefaler, nemlig godt halvdelen af mændene og knapt 40% af kvinderne.



Figur 4.2: Antal genstande alkohol, der drikkes ugentligt blandt mænd og kvinder (15-75 år) 1985–2000/01.



Figur 4.3: Indtag af øl, vin og spiritus blandt mænd og kvinder 1995 og 2000/01. Gram pr. dag.

Kvinder og mænd drikker forskellige former for alkohol, hvilket fremgår af figur 4.3. Mændenes foretrukne form for alkohol er øl. De drikker langt mere øl end kvinderne, og deres ølforbrug er betydeligt højere end deres forbrug af vin og spiritus – selv om forbruget af øl viser en faldende tendens i perioden. For kvinderne er vinen i 2000/01 den foretrukne form for alkohol. De drikker dog stadig mindre vin end mændene.

5. Sociale determinanter for kvinders og mænds kostvaner

Hvilke sociale baggrundsfaktorer spiller en rolle for kvinders og mænds kostvaner ? I

kostundersøgelsen 1995 blev der gennemført multivariate statistiske analyser med det formål at analysere, hvilke sociale baggrundsfaktorer, der havde betydning for kostvanerne. Der blev opstillet en statistisk model, hvori indgik socioøkonomisk gruppe, uddannelse, indkomst, alder og husstandstype. Formålet var at analysere betydningen af hver enkelt af disse variable, når der var taget højde for de øvrige. Analyserne blev gennemført for kvinder og mænd hver for sig. To forskellige indikatorer for sund kost blev analyseret. Dels indtaget af frugt og grønt pr. 10 MJ, og dels energiprocent fedt i kosten.

Resultaterne viste, at for mænd kunne forskelle i forbruget af frugt og grøntsager samt energiprocent fedt i kosten forklares alene ved deres uddannelsesniveau. Hverken socioøkonomisk gruppe, alder, indtægt eller husstandens sammensætning havde betydning for deres kostvaner (frugt og grøntindtag samt fedt), når der var taget hensyn til deres uddannelsesniveau (Groth et al, 2001, Groth & Fagt, 2003).

Tabel 5.7 Estimering af parametre fra regressionsmodellen for mænd (20-67 år). Indtag af frugt og grøntsager g/10 MJ.

Forklarende variabel	Estimeret relativ effekt	95% CI for estimeret relativ effekt
Basisniveau	182.36	[171.26; 194.18]
Uddannelse (p <0.0001)		
(skole og erhvervsuddannelse)		
Grundskole	0.79	[0.70; 0.88]
Student/HF	1.18	[0.94; 1.48]
Erhvervsfaglig uddannelse	1	-
Kort videregående uddannelse	1.13	[0.96; 1.32]
Mellemlang videregående uddannelse	1.34	[1.16; 1.56]
Lang videregående uddannelse	1.48	[1.24; 1.78]

Tabel 5.7 viser forskelle i mænds indtag af frugt og grøntsager i grupper med forskelligt uddannelsesniveau. Grupperne er opstillet efter stigende uddannelsesniveau. Det fælles basisniveau var 182 gram pr. dag, og niveauet i de øvrige grupper findes ved at gange med tallet i kolonnen under relativ effekt. Det ses, at indtaget af frugt og grønt stiger med stigende uddannelsesniveau. Mænd med en lang videregående uddannelse har et indtag af frugt og grøntsager, som er 48% højere end mænd med erhvervsfaglig uddannelse. Mænd uden erhvervsuddannelse (grundskole) har et indtag af frugt og grønt, som kun udgør 79% af indtaget blandt mænd med erhvervsuddannelse.

Kvindernes forbrug af frugt og grøntsager kunne derimod ikke forklares med deres uddannelsesniveau alene. Kvindernes alder, husstandens indkomst samt husstandens sammensætning spillede også en rolle. For kvindernes indtag af fedt i kosten spillede både uddannelse og alder en rolle. Det er således nødvendigt at inddrage flere sociale baggrundsvariable til at forklare kvindernes adfærd end det er til at forklare mændenes adfærd. En nærliggende forklaring herpå er, at kvinderne har flere sociale roller, som påvirker deres adfærd.

Det fremgår af tabel 5.8 hvilken betydning de forskellige sociale baggrundsfaktorer har for kvinders indtag af frugt og grønt. Det fælles basisniveau for kvinder er 308 g frugt og grøntsager pr. dag, dvs. betydeligt højere end mændenes. Indtaget stiger med alderen. Det laveste indtag ses i aldersgruppen 20-24 år, hvor indtaget kun udgør 82% af indtaget blandt de 55-67 årige- for kvinder med samme uddannelse, indkomst og husstandssammensætning. Indtaget stiger med stigende uddannelse og er godt 27% højere blandt kvinder med en lang videregående uddannelse end blandt kvinder uden erhvervsuddannelse (grundskole). Sammenhængen med indkomst er ikke særlig tydelig. Indkomsten har betydning, men det mindste indtag af frugt og grønt ses i grupperne med de laveste indtægter – og den højeste indtægtsgruppe. Kvinder i familier med børn spiser mindre frugt og grønt end andre kvinder – for kvinder i samme alder, uddannelse og indkomst.

Tabel 5.8: Estimering af parametre fra regressionsmodellen for kvinder (20-67 år). Indtag af frugt og grøntsager g/10 MJ.

Forklarende variabel	Estimeret relativ effekt	95% CI for estimeret relativ effekt
Basisniveau	308.36	[271.63; 350.05]
Alder (p=0.0121)		
20 – 24 år	0.82	[0.69; 0.97]
25 – 34 år	0.86	[0.75; 0.97]
35 – 44 år	0.95	[0.83; 1.09]
45 – 54 år	1.02	[0.90; 1.14]
55 – 67 år	1	-
Uddannelse (p <0.0001)		
Grundskole	0.97	[0.88; 1.08]
Student/HF	1.16	[0.98; 1.36]
Erhvervsfaglig uddannelse	1	-
Kort videregående uddannelse	1.01	[0.87; 1.18]
Mellemlang videregående uddannelse	1.26	[1.15; 1.39]
Lang videregående uddannelse	1.27	[1.04; 1.53]
Indkomst (p <0.0064)		
Mindre end 100,000 DKR	1.08	[0.93; 1.25]
100,001 – 150,000 DKR	1.00	[0.88; 1.14]
150,001 – 200,000 DKR	1.19	[1.05; 1.34]
200,001 – 250,000 DKR	1.17	[1.03; 1.32]
Mere end 250,000 DKR	1	-
Husstandssammensætning (p <0.0065)		
Enlig	0.98	[0.88; 1.09]
Familie med børn	0.85	[0.77; 0.94]
Andre	1	-

6. Interesse, motivation og barrierer for fysisk aktivitet blandt kvinder og mænd

I kostundersøgelsen er der medtaget spørgsmål om deltagernes fysiske aktivitet på arbejdet og i fritiden. Fra 2000 har vi yderligere medtaget en række spørgsmål om deltagernes intentioner om at være aktive samt deres motivation og barrierer herfor. Resultaterne vises i det følgende opdelt på kvinder og mænd.

Intention om fysisk aktivitet

I tabel 6.1 vises svarene på spørgsmålet: "Hvis De tænker på deres nuværende aktivitetsniveau i fritiden, hvilke af følgende udsagn dækker så bedst?" spørgsmålet er et standard spørgsmål, som har været anvendt i mange undersøgelser. Det har ikke tidligere været medtaget i kostundersøgelsen, hvorfor der ikke er data fra 1995.

Tabel 6.1: Fysisk aktivitetsniveau i fritiden og intentioner om at være fysisk aktiv blandt voksne (15-75 år).

Køn	Mænd	Kvinder
Årstal	2000/01	2000/01
<i>Antal i alt</i>	<i>827</i>	<i>991</i>
Ikke aktiv – og ikke intentioner herom	9	9
Ikke aktiv – men intention herom	15	21
Aktiv inden for sidste ½ år	5	6
Aktiv i mere end ½ år	59	55
Kun aktiv om sommeren	11	8
Ved ikke	0	1
Procent i alt	100	100
<i>Uoplyst, antal</i>	<i>2</i>	<i>1</i>

Det ses, at mændene er mere aktive end kvinderne. Hvis man lægger de tre aktive kategorier sammen, bliver det i alt 75% af mændene mod 69% af kvinderne, som oplyser, at de er fysisk aktive i deres fritid. En større andel af mændene har været aktive i mere end et halvt år, og oplyser også, at de er mere aktive om sommeren. Til gengæld er flere kvinder, som oplyser, at de har intentioner om at blive aktive. Det tyder på, at der er grundlag for at øge kvindernes

aktivitetsniveau. Udviklingen i kvinders og mænds fysiske aktivitetsniveau i fritiden i de sidste 25 år har vist, at især kvinderne har øget deres aktivitetsniveau, således at kønsforskellene er blevet mindre med årene (Larsen, 2000). Men er det de samme forhold, der motiverer kvinder og mænd til at være fysisk aktive ?

Motivation for at være fysisk aktiv

I de foregående afsnit er motivation og barrierer for sunde kostvaner beskrevet. Men hvilke forhold har betydning for, om man er fysisk aktiv i sin fritid ? Deltagerne i undersøgelsen er blevet spurgt: "Der kan være mange grunde til at være fysisk aktiv i fritiden. Hvilke af følgende grunde er efter Deres mening den vigtigste?" Deltagerne fik herefter fremvist et kort med 10 forskellige valgmuligheder samt mulighed for at svare "andet". Deltagerne måtte højst angive 3 forskellige svar. Spørgsmålet og de samme svarkategorier var tidligere blevet benyttet i en større undersøgelse af fysisk aktivitet i 15 EU lande. I modsætning til spørgsmålene om motivation for sunde kostvaner, var svarene på spørgsmålene om fysisk aktivitet således styret mere, idet deltagerne fik fremvist forskellige svarmuligheder. Herved bliver svarene mindre spontane – men til gengæld bliver det lettere at sammenligne svarene i forskellige undersøgelser hvor samme spørgsmål og svarkategorier er benyttet. Alle deltagere fik stillet spørgsmålet – uanset om de var fysisk aktive eller ej. Tabel 6.2 viser de 6 hyppigst anførte begrundelser opdelt på kvinder og mænd.

Tabel 6.2: Motivation for at være fysisk aktiv: "Hvilke af følgende grunde er efter Deres mening de vigtigste?" (Højst 3 svar). De 6 hyppigst anførte begrundelser blandt voksne (15-75 år).

Køn	Mænd	Kvinder
Årstal	2000/01	2000/01
<i>Antal i alt</i>	827	991
På grund af helbredet	59	69
For at komme i form	36	39
For at være udendørs	35	35
For at tabe mig eller holde vægten	26	40
For at være sammen med andre	27	29
For at have det sjovt	29	23
<i>Uoplyst, antal</i>	12	17

Det fremgår, at der er større kønsforskelle i begrundelser for at være fysisk aktiv end i motivationen for sunde kostvaner. Især er der en større andel af kvinderne end mændene, som lægger vægt på at holde vægten. Helbredet spiller også en større rolle for kvinder end mænd som begrundelse for at være fysisk aktiv. Til gengæld er der lidt flere mænd, som dyrker motion for at have det sjovt. Resultaterne tyder på, at motion for kvinder måske i højere grad har karakter af en pligt, mens flere mænd forbinder det med noget lystbetonet. Det kan hænge sammen med, at der for drenge/mænd er en mere udbredt tradition for socialt samvær omkring fysisk aktivitet fx med at spille fodbold.

Barrierer for at være fysisk aktiv

27% af deltagerne i kostundersøgelsen har svaret, at de ikke er særligt fysisk aktive. De er efterfølgende blevet spurgt om årsagerne hertil. Der blev fremvist et kort med 10 forskellige svarmuligheder.

Det fremgår af tabel 6.3, at den hyppigste barriere, som blev nævnt af både kvinder og mænd, var mangel på tid på grund af arbejde, husarbejde m.m. Dette nævnes lidt hyppigere af kvinder end af mænd. Ellers nævner kvinder lidt hyppigere, at de ikke er den sporty type, at de ikke har energi, og at helbredet ikke er godt nok. Lidt flere mænd svarer, at de bruger tiden til noget andet.

Tabel 6.3: Barrierer for at være fysisk aktiv. De 6 hyppigst anførte begrundelser for ikke at være fysisk aktiv. Voksne (15-75 år).

Køn	Mænd	Kvinder
Årstal	2000/01	2000/01
<i>Antal i alt</i>	827	991
Har ikke tid på grund af arbejde, husarbejde m.m.	45	49
Ikke den sporty type	27	34
Har ikke energi til det	20	24
Helbredet er ikke godt nok	19	24
Bruger tiden på noget andet	27	16
Har ikke lyst	16	13
<i>Irrelevant/Uoplyst, antal¹</i>	632	687

¹ Primært personer, der er fysisk aktive.

Kvinderne har således i større udstrækning end mændene en oplevelse af, at det er nødvendigt at være sporty, ved godt helbred og have energi for at være fysisk aktive, og det kan medvirke til at begrænse deres fysiske aktivitetsniveau.

7. Fysisk aktivitet i fritiden blandt kvinder og mænd

Tabel 6.4 viser kvinders og mænds aktivitetsniveau i fritiden. Det ses, at der er betydelige kønsforskelle i aktivitetsniveauet. Samme andel kvinder og mænd beskriver sig selv som stillesiddende, men betydeligt flere kvinder dyrker kun let aktivitet, mens flere mænd dyrker moderat aktivitet og hård aktivitet. I alt dobbelt så mange mænd som kvinder dyrker hård aktivitet. Sundhedsstyrelsens anbefalinger for et sundt aktivitetsniveau er ca. en halv time om dagen med moderat fysisk aktivitet, dvs. aktivitet, hvor man bliver mere forpustet end normalt. Fysisk aktivitet omfatter alle former for aktivitet fra husarbejde til organiseret idræt (Sundhedsstyrelsen, 2001).

Det ses, at i 2000/01 dyrkede 40% af kvinderne mod 54% af mændene fysisk aktivitet svarende til Sundhedsstyrelsens anbefaling. Her bør forebyggelses indsatsen derfor koncentrere sig om at få ændret kvindernes adfærd i sundere retning.

Table 6.4: Physical activity level in leisure time among adults (15-75 years) 1985-2000/01.

Køn	Mænd			Kvinder		
	1985	1995	2000/01	1985	1995	2000/01
Årstal	1985	1995	2000/01	1985	1995	2000/01
<i>Antal i alt</i>	1063	849	827	1115	897	991
Stillesiddende ¹	11	12	10	12	13	11
Let aktivitet ²	41	33	36	56	49	49
Moderat aktivitet ³	37	36	41	29	32	34
Hård aktivitet ⁴	11	19	13	3	6	6
Procent i alt	100	100	100	100	100	100
<i>Uoplyst, antal</i>	2	0	2	5	2	1

¹ Hovedsageligt *stillesiddende* eller let fysisk aktivitet mindre end 2 timer pr. uge.

² *Let fysisk aktivitet* fra 2-4 timer pr. uge.

³ *Moderat fysisk aktivitet*: let fysisk aktivitet i mere end 4 timer pr. uge eller anstrengende fysisk aktivitet i 2-4 timer pr. uge.

⁴ *Hård fysisk aktivitet*: anstrengende fysisk aktivitet i mere end 4 timer pr. uge eller regelmæssig hård træning/konkurrenceidræt.

8. Referencer

Andersen NL, Fagt S, Groth MV, Hartkopp HB, Møller A, Ovesen L, Warming DL (1996).

Danskernes kostvaner 1995. Hovedresultater. Publ. Nr. 235. København: Levnedsmiddelstyrelsen.

Bonke J (2002). Tid og velfærd. København: Socialforskningsinstituttet.

Fagt S, Groth MV, Andersen NL (1999). Danskernes kostvaner 1995. Mad og måltider. København: Fødevederedirektoratet.

Fagt S, Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Groth MV et al (i trykken). Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Med fokus på sukker og alkohol samt motivation og barrierer for en sund livsstil. København: Dansk Fødevarer og Veterinærforskning, Afdelingen for Ernæring.

Groth M, Fagt S (2003). Danskernes kostvaner. Måltidsvaner, sociale forskelle og sammenhæng med anden livsstil. København: Fødevederedirektoratet, Afdelingen for Ernæring.

Haraldsdóttir J, Holm L, Jensen JH, Møller A (1987). Danskernes kostvaner. Hvem spiser hvad ? København: Levnedsmiddelstyrelsen.

Kjøller M, Rasmussen NK (2002). Sundhed og sygelighed i Danmark 2000 – og udviklingen siden 1987. København: Statens Institut for Folkesundhed.

Knudsen L (2002). Køn - om forskelle i sygelighed og dødelighed. I: Medicinsk Sociologi, red.: Iversen L, Kristensen TS, Holstein BE, Due P. København: Munksgaard.

Larsen K (2000). Befolkningens idrætsdeltagelse. Idrætsforsk Skrifter nr. 7

Meillier L (1994). Sundhedsoplysning og forandring. PhD afhandling. Århus: Institut for Epidemiologi og Socialmedicin. Århus Universitet.

Richelsen B, Astrup A, Hansen GL, Hansen HS et al (2002). Den danske fedmeepidemi. Oplæg til en forebyggelsesindsats. København: Ernæringsrådet.