

Anne Illemann Christensen  
Ola Ekholm  
Michael Davidsen  
Knud Juel

Statens  
Institut  
for  
**Folkesundhed**

# Sodavand, kager og fastfood

Resultater fra Sundheds- og  
sygelighedsundersøgelsen 2013



**Sodavand, kager og fastfood. Resultater fra Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013**

Anne Illemann Christensen  
Ola Ekholm  
Michael Davidsen  
Knud Juel

Copyright © 2015  
Statens Institut for Folkesundhed,  
Syddansk Universitet

Grafisk design: Trefold

Gengivelse af uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig gengivelse. Skrifter, der omtaler, anmelder, citerer eller henviser til nærværende publikation, bedes sendt til Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-293-2

Statens Institut for Folkesundhed  
Øster Farimagsgade 5A, 2. sal  
1353 København K  
[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk)

Rapporten kan downloades fra  
[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk)

# Sodavand, kager og fastfood

Kosten har stor betydning for befolkningens sundhedstilstand. Sammen med fysisk aktivitet spiller sunde kostvaner en vigtig rolle i forhold til opretholdelse og fremme af et godt helbred og i forhold til forebyggelse af de store folkesygdomme, såsom hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes, kræft samt muskel- og skeletsygdomme. Kostvaner spiller ligeledes en central rolle i forhold til overvægt og tandsundhed (1).

En rapport fra 2006 konkluderer, at 2.200 dødsfald hvert år kan relateres til indtagelse af for meget mættet fedt. Det svarer til 4 % af alle dødsfald i Danmark. Et utilstrækkeligt indtag af frugt og grønt kan relateres til et tilsvarende antal dødsfald (2). Endvidere er det anslået, at 17 % færre danskere ville dø af hjerte-kar-sygdomme, hvis befolkningens indtag af frugt og grønt øges til 500 gram pr. dag, og 9 % færre, hvis befolkningen nedsatte indtaget af fedt i kosten til anbefalingen om højst 30 % af energiindtaget (1).

I Danmark anbefaler Fødevarestyrelsen følgende 10 kostråd (3):

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Kostundersøgelser gennemført af DTU Fødevarereinstitutet viser, at der overordnet er sket en positiv udvikling i danskernes gennemsnitskost. Generelt er indholdet af fedtstoffer i kosten faldet, og der er sket en stigning i indtaget af frugt, grønt, fisk samt postevand. Endvidere er indtaget af sukkersødede sodavand faldet. Der ses dog en negativ udvikling i form af en stigning i indtaget af fuldfed ost samt sukker og slik og et fald i kostens indhold af kartofler (4).

Mad og måltider er ligeledes et tema i en af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Forebyggelsespakken om mad og måltider skal hjælpe kommunerne i arbejdet med at gennemføre indsatser til fremme af sund mad og gode måltidsvaner for hele befolkningen (5).

Denne temarapport omhandler befolkningens indtag af sodavand, læskedrikke eller frugtsaft, kager, chokolade, is eller slik samt snacks og fastfood. Fastfood er defineret som kost med et højt indhold af energi og fedt. Det drejer sig om burgere, shawarma, toasts, pølser, pizza og lignende.

Tabel 1 viser svarfordelingen for spørgsmålene vedrørende sodavand, læskedrikke eller frugtsaft, kager, chokolade, is eller slik samt snacks og fastfood. Det fremgår, at én ud af otte danskere (12,3 %) drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst 5-7 gange om ugen. I alt 41,2 % drikker det sjældent eller aldrig. Det ses endvidere, at 12,8 % spiser kager, chokolade, is eller slik mindst 5-7 gange om ugen. I alt 11,1 % spiser det sjældent eller aldrig. Derudover angiver mere end hver fjerde (26,6 %), at de ugentligt spiser snacks (chips, popcorn m.m.). I alt angiver fire ud af 10, at de spiser det sjældent eller aldrig. Desuden angiver 13,3 %, at de ugentligt spiser fastfood (pizza, burger, pølser, shawarma m.m.), mens 39,9 % angiver, at de spiser det sjældent eller aldrig.

**Tabel 1.** Indtag af sodavand, kager, snacks og fastfood. Procent

	Mere end 1 gang om dagen	5-7 gange om ugen	3-4 gange om ugen	1-2 gange om ugen	1-3 gange om måned	Sjældnere/ aldrig	I alt	Antal svar- personer
Sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker	5,8	6,5	8,4	18,4	19,7	41,2	100,0	13.890
Sodavand, læskedrik eller frugtsaft uden sukker	6,3	6,4	7,3	13,3	14,8	52,0	100,0	13.887
Kager, chokolade, is, slik	3,0	9,8	19,6	36,4	20,2	11,1	100,0	13.884
Snacks (chips, popcorn m.m.)	0,6	1,1	3,9	21,0	32,6	40,7	100,0	13.890
Fastfood (pizza, burger, pølser, shawarma m.m.)	0,3	0,4	1,2	11,4	46,8	39,9	100,0	13.890

*Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013*

I de følgende opslagstabeller gives en mere detaljeret beskrivelse af andelen, der mindst;

- fem gange om ugen drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker
- én gang om ugen spiser fastfood (pizza, burger, pølser, shawarma m.m.)
- fem gange om ugen spiser kager, chokolade, is eller slik.

## Referencer

1. Groth M, Fagt S. Kost. I: Kjølner M, Juel K, Kamper-Jørgensen F. Folkesundhedsrapporten Danmark 2007. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2007.
2. Juel K, Sørensen J, Brønnum-Hansen H. Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2006.
3. Tetens I, Andersen LB, Astrup A, Gondolf UH, Hermansen K, Jakobsen MU et al. Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet. Søborg: DTU Fødevareinstituttet, 2013.
4. Pedersen AN, Fagt S, Groth MV, Christensen T, Biloft-Jensen A, Matthiessen J et al. Danskernes kostvaner 2003 - 2008. Søborg: DTU Fødevarestyrelsen, 2010.
5. Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke - Mad og måltider. København: Sundhedsstyrelsen, 2012.

**Tabel 2.** Drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst fem gange om ugen

	Procent	OR	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
<b>År</b>				
2013	12,3			13.890
<b>Mænd</b>				
16-24 år	24,9	2,30	(1,78;2,98)	739
25-34 år	21,2	1,87	(1,42;2,46)	638
35-44 år	16,5	1,37	(1,05;1,80)	840
45-54 år	12,6	1		1.103
55-64 år	10,7	0,83	(0,63;1,09)	1.278
65-74 år	11,4	0,89	(0,67;1,18)	1.133
≥75 år	16,3	1,35	(1,00;1,82)	567
Alle mænd	16,1			6.298
<b>Kvinder</b>				
16-24 år	10,8	2,09	(1,49;2,93)	927
25-34 år	12,7	2,51	(1,78;3,54)	791
35-44 år	8,8	1,65	(1,18;2,31)	1.130
45-54 år	5,5	1		1.432
55-64 år	5,2	0,94	(0,64;1,37)	1.382
65-74 år	4,8	0,86	(0,59;1,26)	1.245
≥75 år	15,4	3,14	(2,26;4,38)	685
Alle kvinder	8,6			7.592
<b>Uddannelse</b>				
Under uddannelse	15,9			1.203
Grundskole	18,3	3,51	(2,70;4,55)	1.175
Kort uddannelse	14,4	2,23	(1,82;2,73)	5.011
Kort videregående uddannelse	9,2	1,15	(0,83;1,60)	989
Mellemlang videregående uddannelse	7,2	1		2.788
Lang videregående uddannelse	5,8	0,67	(0,49;0,92)	1.476
Anden uddannelse	14,1	2,12	(1,48;3,02)	584
<b>Erhvervsmæssig stilling</b>				
Beskæftiget	11,3	1		6.880
Arbejdsløs	18,3	1,69	(1,21;2,36)	519
Førtidspensionist	15,4	2,12	(1,54;2,91)	450
Andre uden for arbejdsmarkedet	19,8	2,00	(1,43;2,81)	361
Efterlønsmodtager	5,7			518
Alderspensionist	11,1			3.630
<b>Samlivsstatus</b>				
Gift	9,6	1		7.907
Samlevende	15,4	1,32	(1,09;1,60)	1.714
Enlig (separeret, skilt)	10,0	1,21	(0,93;1,58)	842
Enlig (enkestand)	13,9	1,50	(1,14;1,98)	834
Enlig (ugift)	16,5	1,28	(1,05;1,57)	2.593
<b>Etnisk baggrund</b>				
Dansk	12,2	1		13.052
Anden vestlig	9,5	0,73	(0,50;1,07)	400
Ikke-vestlig	17,0	1,36	(1,02;1,80)	438
<b>Region</b>				
Hovedstaden	10,8	0,80	(0,71;0,89)	4.038
Sjælland	14,1	1,17	(1,02;1,33)	1.930
Syddanmark	12,4	0,97	(0,87;1,09)	3.137
Midtjylland	11,6	0,87	(0,78;0,98)	3.333
Nordjylland	15,7	1,27	(1,10;1,46)	1.452

Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013

## Sodavand, læskedrik eller frugtsaft

**Køn og alder:** I alt 12,3 % af den voksne befolkning angiver, at de drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst fem gange om ugen. Andelen er markant større blandt mænd (16,1 %) end blandt kvinder (8,6 %). I alle aldersgrupper er andelen større blandt mænd end blandt kvinder. Andelen er størst i de yngste aldersgrupper og i den ældste aldersgruppe for både mænd og kvinder.

**Uddannelse:** Der ses en klar sammenhæng mellem højeste fuldførte uddannelsesniveau og forekomsten af personer, der drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst fem gange om ugen. Jo højere uddannelsesniveau desto lavere forekomst.

**Erhvervs mæssig stilling:** Andelen, der drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst fem gange om ugen, er mindre blandt beskæftigede (11,3 %) end blandt arbejdsløse (18,3 %), førtidspensionister (15,4 %) og andre uden for arbejdsmarkedet (19,8 %).

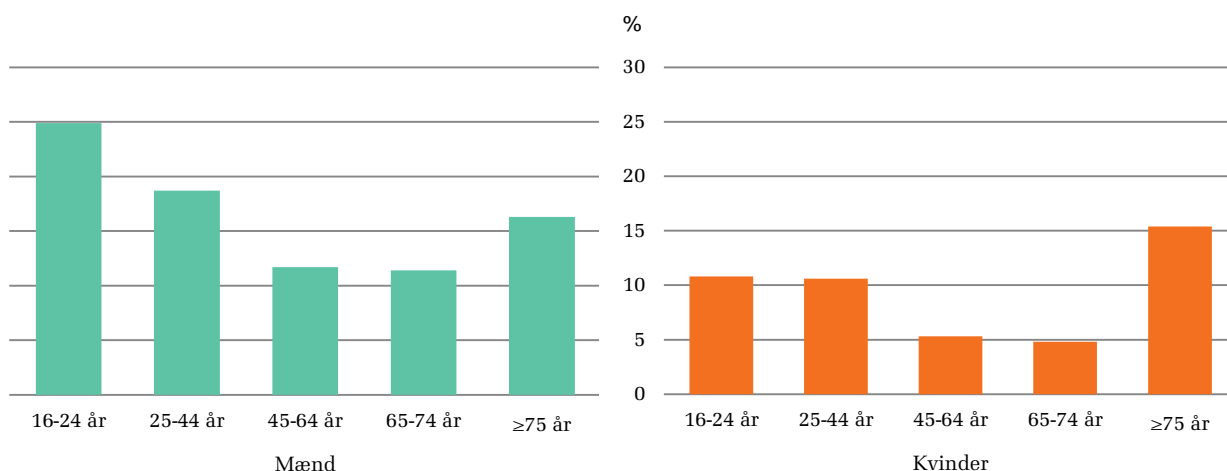
**Samlivsstatus:** Forekomsten af personer, der drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst fem gange om ugen, er lavere blandt gifte (9,6 %) end blandt samlevende (15,4 %), enlige (enkestand) (13,9 %) og enlige (ugifte) (16,5 %).

**Etnisk baggrund:** Andelen, der drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst fem gange om ugen, er større blandt personer med ikke-vestlig baggrund (17,0 %) end blandt personer med anden vestlig (9,5 %) og dansk (12,2 %) baggrund.

**Region:** I forhold til landsgennemsnittet er der en større andel, der drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst fem gange om ugen, i Region Sjælland og Region Nordjylland, mens der er en mindre andel i Region Hovedstaden og i Region Midtjylland.

**Udvikling:** Spørgsmålet er ikke medtaget i de tidligere Sundheds- og sygelighedsundersøgelser.

**Figur 1.** Andel, der drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst fem gange om ugen, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. Procent



Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013

**Tabel 3.** Spiser fastfood (pizza, burger, pølser, shawarma m.m.) mindst én gang om ugen

	Procent	OR	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
<b>År</b>				
2013	13,3			13.890
<b>Mænd</b>				
16-24 år	36,3	3,18	(2,51;4,02)	739
25-34 år	30,3	2,43	(1,89;3,11)	638
35-44 år	24,4	1,79	(1,41;2,29)	840
45-54 år	15,2	1		1.103
55-64 år	8,4	0,51	(0,38;0,68)	1.278
65-74 år	5,0	0,29	(0,21;0,41)	1.132
≥75 år	5,9	0,35	(0,24;0,53)	569
Alle mænd	19,0			6.299
<b>Kvinder</b>				
16-24 år	19,0	3,88	(2,85;5,27)	927
25-34 år	12,3	2,33	(1,64;3,29)	791
35-44 år	9,5	1,73	(1,23;2,43)	1.130
45-54 år	5,7	1		1.432
55-64 år	2,4	0,41	(0,26;0,64)	1.382
65-74 år	1,4	0,24	(0,13;0,44)	1.245
≥75 år	2,0	0,33	(0,17;0,63)	684
Alle kvinder	7,7			7.591
<b>Uddannelse</b>				
Under uddannelse	25,0			1.203
Grundskole	8,7	1,32	(0,95;1,85)	1.174
Kort uddannelse	12,9	1,36	(1,11;1,65)	5.010
Kort videregående uddannelse	11,7	1,06	(0,78;1,43)	989
Mellemlang videregående uddannelse	9,3	1		2.789
Lang videregående uddannelse	14,3	1,19	(0,93;1,52)	1.476
Anden uddannelse	14,3	1,89	(1,30;2,76)	585
<b>Erhvervsmæssig stilling</b>				
Beskæftiget	14,5	1		6.880
Arbejdsløs	15,4	0,91	(0,62;1,36)	519
Førtidspensionist	13,6	1,74	(1,22;2,47)	449
Andre uden for arbejdsmarkedet	16,7	1,18	(0,80;1,74)	361
Efterlønsmodtager	2,9			519
Alderspensionist	3,3			3.630
<b>Samlivsstatus</b>				
Gift	8,8	1		7.909
Samlevende	15,3	1,04	(0,85;1,27)	1.713
Enlig (separeret, skilt)	9,7	1,53	(1,14;2,05)	841
Enlig (enkestand)	4,1	1,79	(1,08;2,97)	835
Enlig (ugift)	25,2	1,66	(1,38;2,01)	2.592
<b>Etnisk baggrund</b>				
Dansk	12,4	1		13.052
Anden vestlig	15,0	1,19	(0,85;1,66)	400
Ikke-vestlig	25,1	1,87	(1,43;2,44)	438
<b>Region</b>				
Hovedstaden	14,6	1,09	(0,97;1,21)	4.039
Sjælland	11,3	0,93	(0,80;1,08)	1.931
Syddanmark	12,5	0,95	(0,84;1,07)	3.136
Midtjylland	12,7	0,92	(0,81;1,03)	3.330
Nordjylland	14,7	1,14	(0,97;1,33)	1.454

Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013

Fastfood (pizza, burger, pølser, shawarma m.m.)

**Køn og alder:** I alt 13,3 % af befolkningen spiser fastfood (pizza, burger, pølser, shawarma m.m.) mindst én gang om ugen. Blandt mænd er andelen 19,0 % mens den er 7,7 % blandt kvinder. I alle aldersgrupper er andelen større blandt mænd. Andelen falder overordnet med stigende alder.

**Uddannelse:** Når der tages højde for køns- og aldersforskelle mellem grupperne er forekomsten af personer, der spiser fastfood mindst én gang om ugen, højest i grupperne med en kort uddannelse og anden uddannelse.

**Erhvervsmæssig stilling:** Procentvist er der færrest, der spiser fastfood mindst én gang om ugen, blandt førtidspensionister, men tages der højde for køns- og aldersforskelle mellem grupperne, er forekomsten højest i denne gruppe.

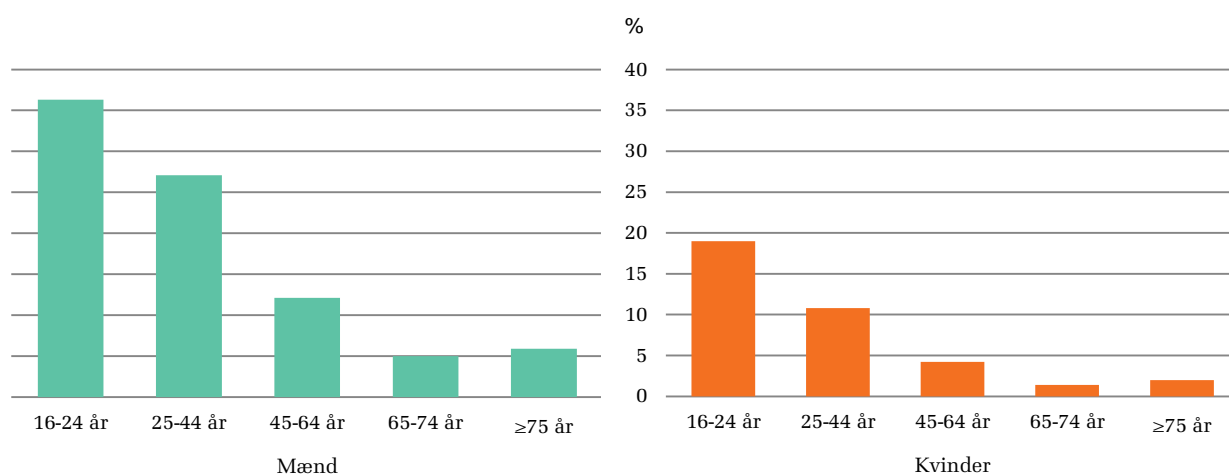
**Samlivsstatus:** Når der tages højde for køns- og aldersforskelle mellem grupperne, er forekomsten af personer, der spiser fastfood mindst én gang om ugen, højest blandt enlige.

**Etnisk baggrund:** Andelen, der spiser fastfood mindst én gang om ugen, er størst blandt personer med ikke-vestlig baggrund (25,1 %). Blandt personer med dansk baggrund er andelen 12,4 %, og blandt personer med anden vestlig baggrund er andelen 15,0 %.

**Region:** Der ses ikke forskel i andelen, der spiser fastfood mindst én gang om ugen, mellem regionerne.

**Udvikling:** Spørgsmålet er ikke medtaget i de tidligere Sundheds- og sygelighedsundersøgelser.

**Figur 2.** Andel, der spiser fastfood (pizza, burger, pølser, shawarma m.m.) mindst én gang om ugen, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. Procent



Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013



**Table 4.** Spiser kager, chokolade, is eller slik mindst fem gange om ugen

	Procent	OR	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
<b>År</b>				
2013	12,8			13.884
<b>Mænd</b>				
16-24 år	10,2	0,81	(0,60;1,10)	739
25-34 år	12,6	1,03	(0,76;1,40)	638
35-44 år	14,0	1,17	(0,88;1,54)	840
45-54 år	12,3	1		1.103
55-64 år	9,7	0,77	(0,58;1,02)	1.278
65-74 år	11,2	0,90	(0,68;1,19)	1.132
≥75 år	14,7	1,23	(0,91;1,68)	568
Alle mænd	12,0			6.298
<b>Kvinder</b>				
16-24 år	13,1	0,96	(0,74;1,25)	927
25-34 år	17,8	1,38	(1,07;1,78)	791
35-44 år	16,4	1,25	(0,99;1,57)	1.130
45-54 år	13,6	1		1.432
55-64 år	9,6	0,68	(0,53;0,87)	1.381
65-74 år	10,0	0,71	(0,55;0,91)	1.244
≥75 år	14,0	1,04	(0,78;1,37)	681
Alle kvinder	13,5			7.586
<b>Uddannelse</b>				
Under uddannelse	11,3			1.203
Grundskole	11,8	0,89	(0,70;1,14)	1.172
Kort uddannelse	11,8	0,87	(0,75;1,02)	5.008
Kort videregående uddannelse	10,5	0,77	(0,59;1,00)	989
Mellemlang videregående uddannelse	13,8	1		2.787
Lang videregående uddannelse	17,4	1,30	(1,07;1,57)	1.476
Anden uddannelse	14,0	0,99	(0,73;1,35)	585
<b>Erhvervsmæssig stilling</b>				
Beskæftiget	13,9	1		6.880
Arbejdsløs	10,7	0,73	(0,51;1,06)	519
Førtidspensionist	12,6	1,04	(0,76;1,42)	449
Andre uden for arbejdsmarkedet	15,4	1,12	(0,80;1,58)	361
Efterlønsmodtager	7,0			518
Alderspensionist	12,1			3.625
<b>Samlivsstatus</b>				
Gift	12,4	1		7.905
Samlevende	14,0	1,08	(0,90;1,29)	1.713
Enlig (separeret, skilt)	10,5	0,86	(0,66;1,11)	842
Enlig (enkestand)	14,0	1,20	(0,95;1,52)	832
Enlig (ugift)	13,0	1,09	(0,90;1,32)	2.592
<b>Etnisk baggrund</b>				
Dansk	12,8	1		13.046
Anden vestlig	13,6	1,03	(0,75;1,42)	400
Ikke-vestlig	12,2	0,90	(0,66;1,23)	438
<b>Region</b>				
Hovedstaden	14,7	1,21	(1,10;1,33)	4.042
Sjælland	13,5	1,14	(1,00;1,29)	1.930
Syddanmark	12,2	1,00	(0,89;1,11)	3.133
Midtjylland	11,3	0,91	(0,81;1,01)	3.327
Nordjylland	10,1	0,81	(0,69;0,94)	1.452

Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013

## Kager, chokolade, is eller slik

**Køn og alder:** I alt 12,8 % af den voksne befolkning angiver, at de spiser kager, chokolade, is eller slik mindst fem gange om ugen. Overordnet ses der ingen nævneværdig forskel i andelen blandt mænd (12,0 %) og blandt kvinder (13,5 %). Andelen er relativ stor blandt kvinder i aldersgrupperne 25-34 år (17,8 %) og 35-44 år (16,4 %).

**Uddannelse:** Forekomsten af personer, der spiser kager, chokolade, is eller slik mindst fem gange om ugen, er relativt høj i gruppen med en lang videregående uddannelse.

**Erhvervsmæssig stilling:** Der ses ingen nævneværdig forskel i andelen, der spiser kager, chokolade, is eller slik mindst fem gange om ugen, mellem de forskellige grupper af erhvervsmæssig stilling.

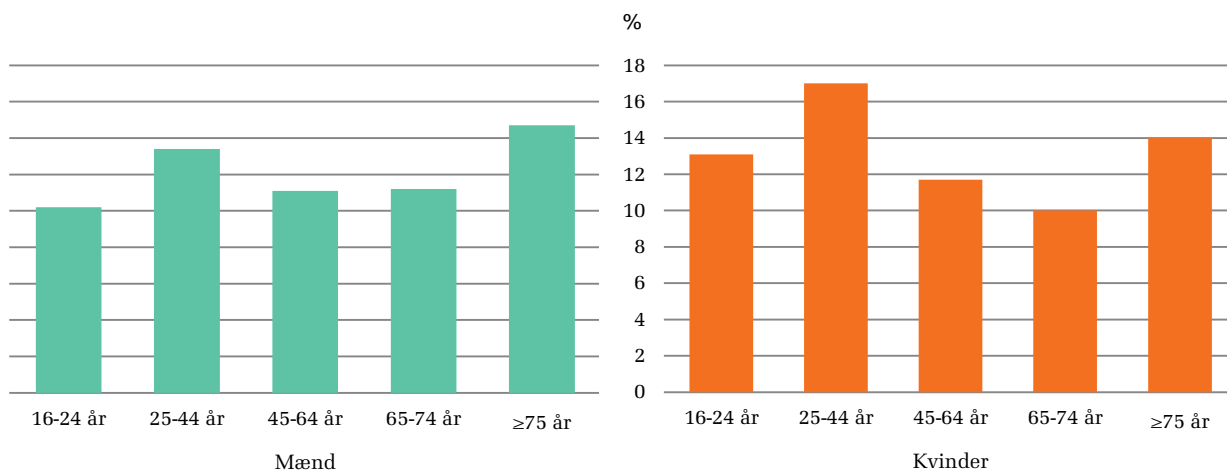
**Samlivsstatus:** Der ses ingen nævneværdig forskel i andelen, der spiser kager, chokolade, is eller slik mindst fem gange om ugen, mellem de forskellige grupper af samlivsstatus.

**Etnisk baggrund:** Der ses ingen nævneværdig forskel i andelen, der spiser kager, chokolade, is eller slik mindst fem gange om ugen, mellem de forskellige grupper af etnisk baggrund.

**Region:** I forhold til landsgennemsnittet er der en større andel, der spiser kager, chokolade, is eller slik mindst fem gange om ugen, i Region Hovedstaden og en mindre andel i Region Nordjylland.

**Udvikling:** Spørgsmålet er ikke medtaget i de tidligere Sundheds- og sygelighedsundersøgelser.

**Figur 3.** Andel, der spiser kager, chokolade, is eller slik mindst fem gange om ugen, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper.



Sundheds- og sygelighedsundersøgelsen 2013