



## Faktaark: Børn og unges kost fra 2000-2013

Matthiessen, Jeppe; Fagt, Sisse

*Publication date:*  
2017

*Document Version*  
Også kaldet Forlagets PDF

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Matthiessen, J., & Fagt, S. (2017). *Faktaark: Børn og unges kost fra 2000-2013*. Søborg: Danmarks Tekniske Universitet, Fødevareinstituttet.

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

## Faktaark: Børn og unges kost fra 2000-2013

Gode kostvaner er afgørende for at fremme børn og unges sundhed og forebygge overvægt. DTU Fødevareinstituttet har analyseret status og udvikling for perioden 2000 til 2013 i den kost, som 4-17-årige danske børn og unge faktisk spiser. Analyserne er baseret på data fra næsten 3,000 børn og unge i aldersgruppen, som har deltaget i Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet. Baggrund og analyseresultater er nærmere beskrevet i E-artiklen *Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000-2013*, mens hovedresultaterne er beskrevet i dette faktaark.

- Børn og unge i alderen fire til 17 år spiser sundere i dag end de gjorde for 10-15 år siden. Det skyldes især, at kostens fuldkornsindhold er fordoblet (fra 32 til 64 g pr. 10 megajoule) og at sukkerindholdet er faldet (fra 13,3 til 10,8 E%). Det faldende sukkerindtag skal ses i sammenhæng med et faldende indtag af sukkersødede drikke (særligt saft) i perioden 2005 til 2013 (fra 1,55 til 1,36 L/uge).
- Andelen, der efterlever fuldkornsanbefalingen, er mere end seksdoblet mellem 2000 og 2013 (fra 5% til 33%). Rugbrød og havregryn bidrager med 55% af børn og unges fuldkornsindtag.
- Sundere kostvaner kan være en medvirkende faktor til at forekomsten af overvægt tilsyneladende er stagneret blandt børn og unge i de seneste 10-15 år.
- Kostsammensætningen er dårligere blandt unge (11-17 år) end blandt børn (4-10 år), fordi indholdet af bl.a. frugt og grønt og fuldkorn er lavere i de unges kost. Næsten fire ud af 10 børn men kun én ud 20 unge efterlever anbefalingen for frugt og grønt. I forhold til fuldkorn er det mere end fire ud af 10 børn men kun to ud af 10 unge, der efterlever anbefalingen.
- I perioden 2005 til 2013 ses der en positiv udvikling for indtaget af frugt og grønt og sukkersødede drikke for børn, men ikke for unge.
- Børn og unges gennemsnitlige indtag af søde sager og sukkersødede drikke er op til 3-4 gange højere end det maksimalt anbefalede. Slik, chokolade, kage m.m. og sukkersødede drikke bidrager med 75% af sukkerindtaget.
- Energidrikke indeholder mere sukker, energi og koffein end almindelig sodavand. I dag udgør energidrikke en lille del af det samlede sodavandssalg, men salget af energidrikke er firedoblet i perioden 2010 til 2016 og forventes at stige yderligere frem til 2021. Mere end hver tredje af de 10-17-årige brugere af energidrikke har oplevet bivirkninger som søvnløshed, rastløshed og hjertebanken efter at have indtaget energidrikke.
- Børn og unges sundhedstilstand er dårligere i weekenden end i hverdagen som følge af mere usunde kostvaner og mindre bevægelse. I perioden 2005 til 2013 er indtaget af slik, chokolade og kager steget i weekenden, mens indtaget af slik og chokolade er faldet i hverdagen og indtaget af kager er uændret.
- Der er 81% flere overvægtige blandt børn og unge af forældre med kort uddannelse end blandt børn og unge af forældre med lang uddannelse (25% vs 14%).

Selvom børn og unge spiser sundere i dag end tidligere, er der fortsat et stort potentiale i at få flere til at efterleve kostrådene og i at forbedre især weekendens kostvaner. Dette gælder ikke mindst blandt unge og blandt børn og unge af kortuddannede forældre.