

26. januar 2022

Sundhed handler om meget mere end helbred, mad og motion

- Sundhed er et meget omdiskuteret emne, der har fået nyt liv under Covid19-pandemien. Forbrugerne går ofte deres egne veje i søgningen efter, hvad der er sundt og usundt, hvilket skyldes, at sundhed for danskerne handler om mere end motion og sund mad. Flere end seks ud af ti forbinder sundhed med "at have det godt fysisk", "at være glad og tilfreds", "mental velvære", "holde sig rask" og "få nok søvn". Til sammenligning er det blot lidt flere end hver tredje, der nævner "holde sig slank/holde vægten" og hver fjerde, som nævner "være fysisk stærk".
- Noget tyder derfor på, at en mere holistisk sundhedsopfattelse med fokus på balance og livskvalitet er begyndt at få indpas. Dette ikke mindst som følge af Covid19-pandemien, hvor der udover et fokus på sygdomsforebyggelse også har været et fokus på mental trivsel.
- Flertallet beskriver den mad og drikke, de normalt spiser og drikker, som 'både sund og usund', mens knap fire ud af ti beskriver den som enten 'sund' eller 'meget sund'. Hver fjerde spiser efter eget udsagn sundere i dag, end de gjorde for et år siden.
- Otte ud af ti danskere vil gerne leve sundere, heraf vil mange især gerne motionere mere og spise sundere. Mere søvn og mindre travlhed står på ønskelisten hos hhv. hver fjerde og hver femte.
- Der kan dog være forskellige ting, som ifølge danskerne kan gøre det svært at leve så sundt, som man ønsker. Udover egne begrænsninger i mangel på penge, tid eller motivation, så nævner flere end hver fjerde, at det kan være svært at sige nej tak, når andre byder på usund mad og drikke, og hver fjerde nævner, at portionsstørrelser kan være større, end der er behov for.
- Danskerne vil gerne nyde den mad, de spiser, og opleve at få livskvalitet ud af de madvalg, de træffer. Skal man som fødevarereproducent udvikle og markedsføre produkter til de sundhedssøgende danskere, handler det om også at fokusere på oplevelsen af maden, den gode smag og mæthedsfornemmelse frem for et ensidigt fokus på, hvad maden gør for kroppens sundhed. Det kan samtidig anbefales at kigge på portionsstørrelser og i stedet skrue op for kvaliteten af råvarer og tilberedningsmetoder.

Mange holdninger til, hvad der er sundt og usundt

Sundhed har gennem mange år været et populært emne at diskutere, ikke mindst de seneste to år. Hvad er sundt? Hvad er usundt? Og hvad er egentlig rigtigt at gøre, hvis man gerne vil leve sundere? Fokus på sundhed påvirker forbrugernes holdning til fødevarer og de forventninger, der stilles til fødevarernes kvalitet. Men det kan være meget individuelt, hvordan 'sundhed' tolkes, særligt med henblik på, hvilke fødevarer og forbrugsmønstre, der bidrager til sundhed, og hvilke der ikke gør.

Flere analyser peger på, at vejen til sundhed, velvære og livskvalitet for den enkelte med tiden er blevet mere kompleks og individualiseret. Forbrugerne går egne veje i deres søgen efter det sunde liv, og benytter fx internettet til at finde frem til deres egen vej til sundhed. Netop internettets udbredelse kan dog også føre til en voksende forvirring blandt forbrugerne. Via søgemaskiner kan man finde viden og holdninger om sundhed på blogs og sociale medier, der ikke nødvendigvis er baseret på videnskabelig evidens og måske nogle gange er i direkte modstrid med officielle anbefalinger. Resultatet kan være, at nogle bliver mere usikre på, hvad der er rigtigt og forkert i forhold til sundhed, og går egne individuelle veje baseret på egen mavefornemmelse snarere end myndigheders anbefalinger.

I denne analyse tager vi et opdateret kig på danskernes holdninger til sundhed, hvad man gerne vil gøre for at leve sundere, hvilke forhindringer man evt. oplever for at kunne leve så sundt, som man ønsker. Analysen baseres primært på en befolkningsundersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i 2021, og inddrager samtidig forskellige internationale kilder som trendbureauet WGSN og Euromonitor International, der i deres årlige befolkningsundersøgelser holder øje med forbrugernes holdninger i mange forskellige markeder.

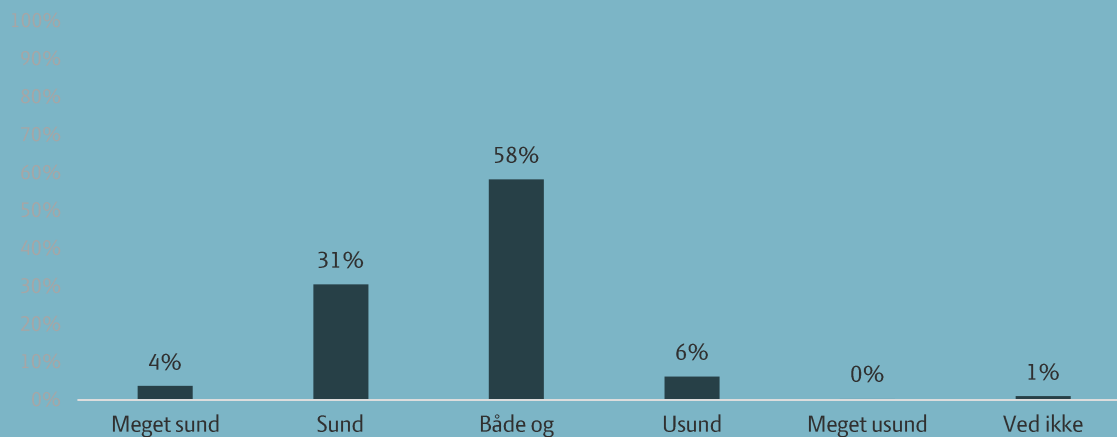
Covid19-pandemien har pustet nyt liv i diskussioner om sundhed

Under Covid19-pandemien er der blevet talt meget om forebyggelse af sygdom og dette har for nogle også haft indvirkning på holdningen til mad og drikke. Inden for mad og drikke forlyder det fra forskellige internationale kilder, at der er mange produktlanceringer inden for trenden 'medicine food', hvor der er fokus på at opbygge immunforsvar og forebygge sygdom. Det kan være mad med probiotiske bakterier, ekstra tilsat vitaminer og mineraler eller et indhold af "adoptogener"¹. Ingredienser, som i nogle tilfælde ikke nødvendigvis har en konkret, påviselig effekt på kroppens sundhed, men hvor producenter – især i verdensdele med en mindre striks lovgivning – forsøger at linke deres produkt til forebyggelse af sygdom og opbygning af kroppen.

I Danmark har der været en del snak om de madvalg, der er blevet truffet af danskerne under nedlukningen. Detailhandlen har kunnet melde om en stigning i salget af bl.a. slik, kage og alkohol, måske som følge af utryghed og et behov for at hygge sig derhjemme i en svær tid. Landbrug & Fødevarers egen analyse af covid19-pandemiens betydning for madkulturen viste, at forbrugerne enten har haft fokus på at spise sundere, end de plejer, eller omvendt har givet mere slip og ladet maden være et sted, hvor man kan give sig selv lov midt i en tid, hvor der er meget, man ikke kan eller må. I Landbrug & Fødevarers undersøgelse fra maj 2021, hvor landet lige så stille åbnede op igen efter en lang periode med nedlukninger og restriktioner, var det blot hver tredje dansker, der beskrev deres mad og drikke som "sund" eller "meget sund", mens over halvdelen beskrev den som "både sund og usund":

¹ Kilde: WGSN. "Adoptogener" findes i fx planter, der vokser under ekstreme betingelser og derfor har udviklet en særlig modstandskraft. Fødevarer virksomheder i udlandet bruger disse ingredienser og markedsfører deres produkter som nogle, der kan give kroppen et boost.

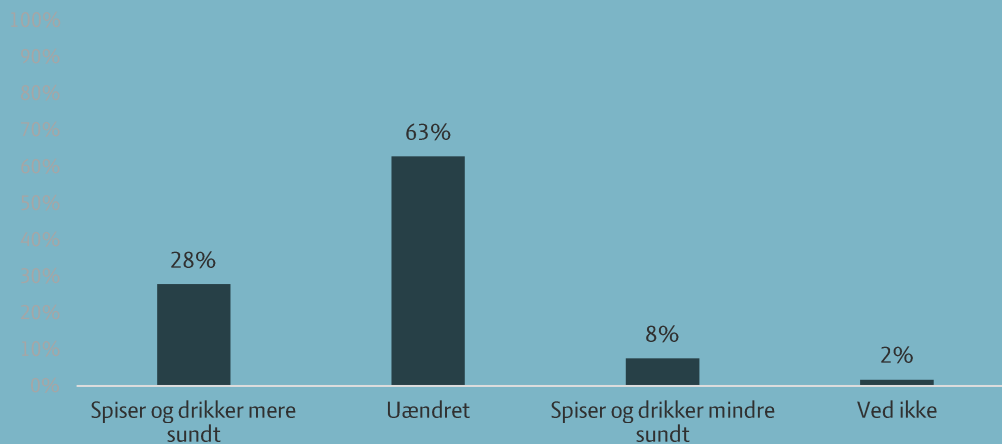
Figur 1: Hvordan vil du beskrive den mad og drikke, du normalt spiser og drikker?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Samtidig kunne vi dog også se, at mere end hver fjerde forbruger efter eget udsagn havde haft større fokus på at spise sundt det seneste år.

Figur 2: Vil du mene, at du selv spiser og drikker mere eller mindre sundt i dag i forhold til for et år siden, eller er det uændret?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

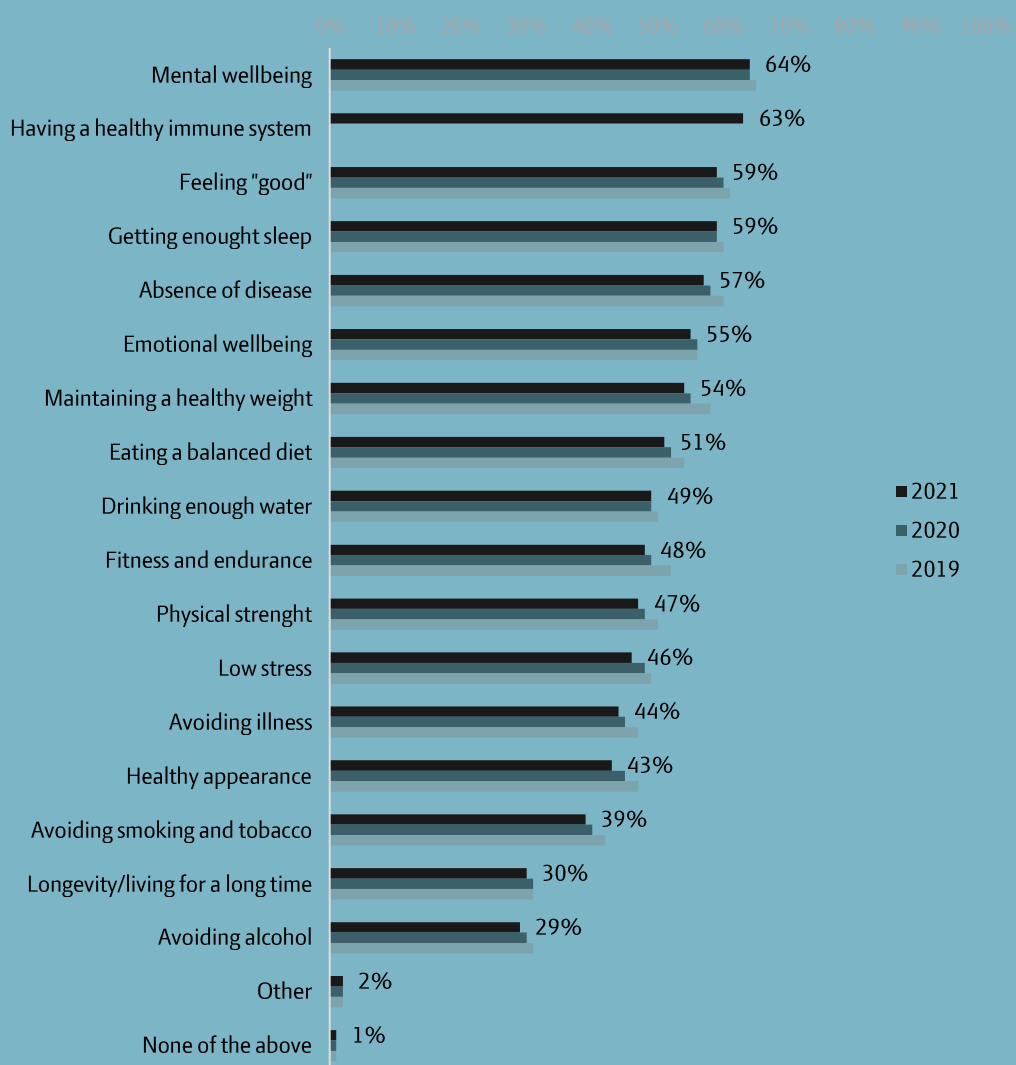
Mental trivsel i fokus

Der har siden covid19-pandemiens udbrud samtidig været diskussioner om, hvad pandemien har haft af betydning for den mentale sundhed og trivsel. WGSN peger bl.a. på, at forbrugerne på den ene side har været tvunget til at være meget mere derhjemme uden mulighed for at kunne ses med venner og familie. Og når man endelig bevægede sig ud i det offentlige rum, var det med mundbind og afstand til andre, så man ikke kunne give hverken smil, håndtryk eller kram. Noget, som blandt nogle kan føre til en følelse af isolation og ensomhed. Omvendt har nedlukningen også betydet et lavere tempo, hvor man har færre sociale aftaler i kalenderen, og der derfor er blevet mere tid til ro, nærvær og gåture i naturen med den

nærmeste familie. Nedlukningen har for andre derfor betydet en *større* trivsel og mental velvære, hvor man tager sig bedre tid og er blevet mere bevidst om, hvad der er vigtigt for én i livet.

Allerede inden Covid19-pandemien så vi, at sundhedstrenden begyndte at flytte sig fra at handle om en sund krop til en mere holistisk opfattelse af sundhed. Mad, helbred og motion har stadig betydning for sundhed, men indgår på lige fod med mere emotionelle faktorer som mental trivsel, ro, velvære, afslapning, samvær, afstresning og søvn. Disciplinering af kroppen, hvor man tæller kilo, kalorier og kilometer på løbebåndet, må nemlig ikke ske på bekostning af livskvalitet. I Euromonitor Internationals befolkningsundersøgelse gennemført hver år blandt forbrugere i 20 lande ser vi, at "mental wellbeing" har ligget på førstepladsen, når forbrugerne skal svare på, hvad "at være sund" betyder i deres optik. At "den sunde krop" ikke må være på bekostning af mental trivsel har således også været et fokus inden Covid19:

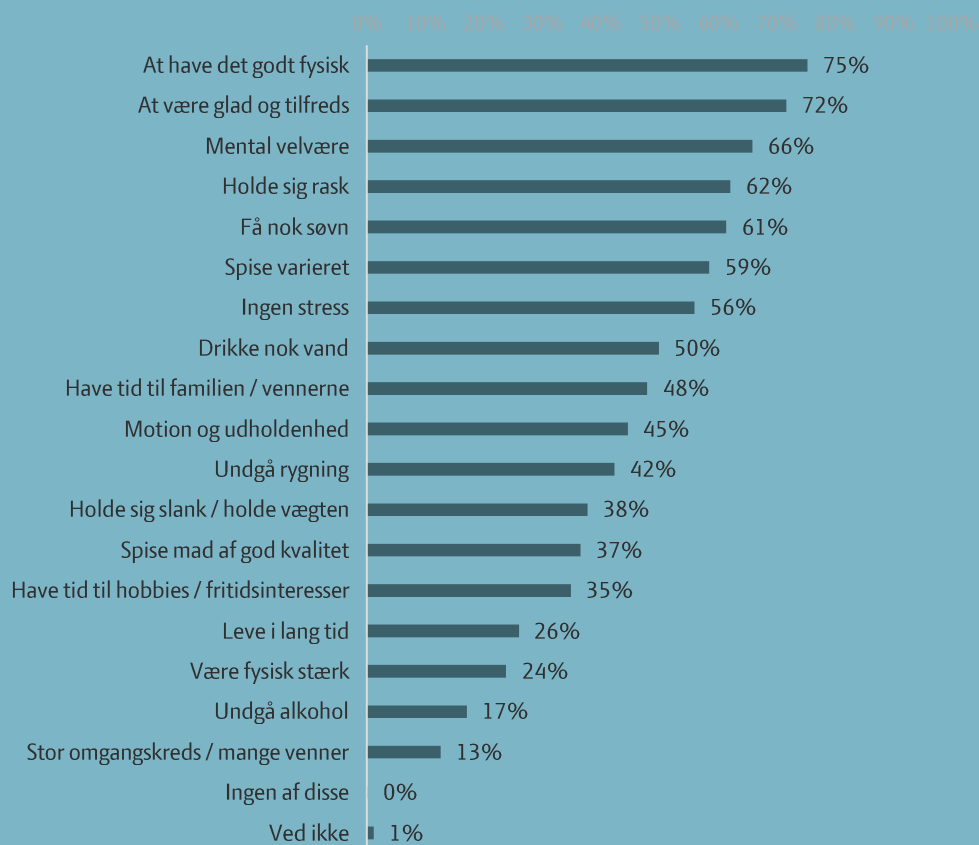
Figur 3: Euromonitor International undersøgelse på tværs af 20 lande: "What does "being healthy" mean to you?"
Globalt gennemsnit, n=20.000+:



Kilde: Euromonitor International Health & Nutrition Survey februar 2019 n=20.166, 2020 n=21.741 og 2021 n=21.460. Undersøgelsen gennemføres i 20 lande med n=1000+ i hvert land. Grafen viser gennemsnittet for alle 20 lande. NB: Mulighed for flere svar. Svarmuligheden "Having a healthy immune system" er blevet tilføjet i 2021. For spørgsmål til undersøgelsen henvises til Euromonitor International.

Euromonitors årlige undersøgelse om sundhed inkluderer desværre ikke danske forbrugere, derfor har Landbrug & Fødevarer spurgt danskerne lignende spørgsmål i maj 2021, hvor svarlisten er meget inspireret af Euromonitors svarliste. Her er "At have det godt fysisk" på førstepladsen med en tilslutning på 75 pct., mens "At være glad og tilfreds" ligger på andenpladsen med 72 pct. og "Mental velvære" ligger på tredjepladsen med 66 pct. Først på en 10. plads finder vi "Motion og udholdenhed", mens "At holde sig slank / holde vægten" ligger på en 12. plads med blot 38 pct., der inkluderer dette i deres opfattelse af sundhed.

Figur 4: Hvad er sundhed for dig?



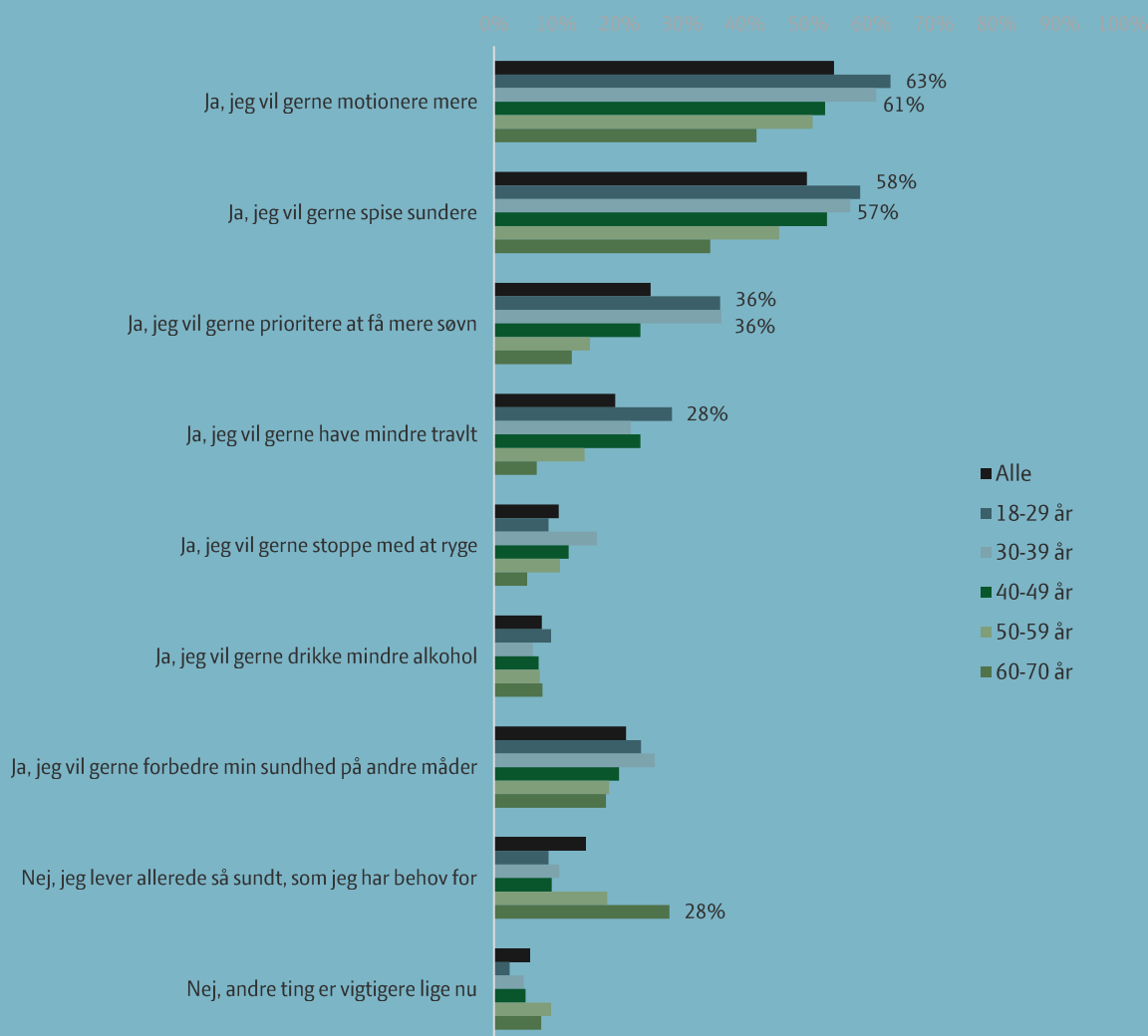
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år. Mulighed for flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Otte ud af ti danskere ønsker at leve sundere

Spørger vi danskerne, om de gerne vil leve sundere, svarer hver femte, at de ikke ønsker at leve sundere, end de gør i dag – enten fordi de allerede føler, at de lever 'sundt nok' eller fordi, at der er andre prioriteter, som er vigtigere for dem. Resten af forbrugerne – otte ud af ti – ønsker at leve sundere. I maj 2021 vil 54 pct. gerne motionere mere, end de gør i dag, mens 50 pct. gerne vil spise sundere. På tredjepladsen vil hver fjerde dansker gerne prioritere at få mere søvn, mens hver femte gerne vil have mindre travlt, end de har i dag. Ser vi lidt nærmere på, hvem der oftere end gennemsnittet nævner bestemte ting, som de gerne vil gøre mere af for at leve sundere, ser vi her nogle interessante forskelle mellem yngre og ældre forbrugere. Yngre forbrugere vil nemlig markant oftere end gennemsnittet gerne motionere mere, spise sundere,

prioritere deres søvn og have mindre travlt. De ældste forbrugere svarer omvendt markant oftere nej til spørgsmålet, da de oplever, at de allerede lever så sundt, som de har behov for.

Figur 5: Ønsker du at leve sundere?



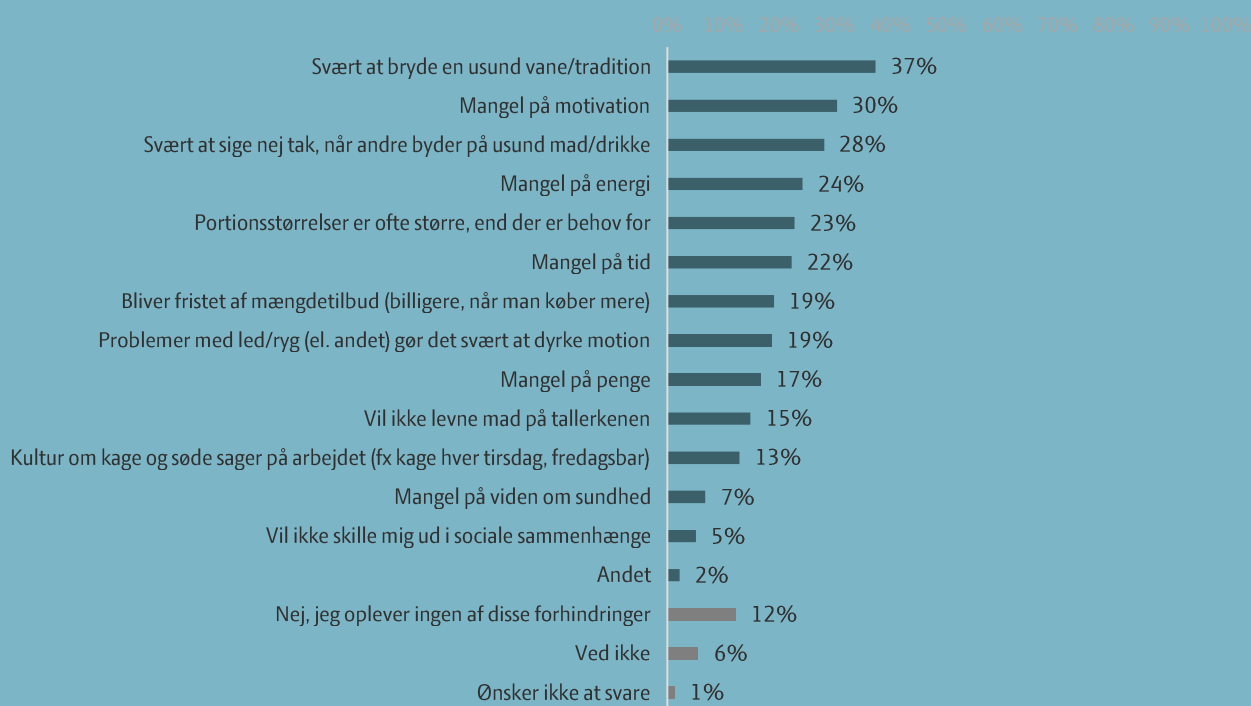
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år, heraf 18-29 år n=241, 30-39 år n=171, 40-49 år n=201, 50-59 år n=201, 60-70 år n=191. For 'Ja'-svarene var der mulighed for flere svar. For 'Nej' var det single-choice. Deltagerne har således ikke kunnet svare både 'Ja' og 'Nej'.

Noget kunne derfor tyde derfor på, at ønsket om at leve sundere for nogle enten kan være svært at indfri i praksis – eller at der altid synes at være plads til forbedring i forhold til, hvor sundt man gerne vil leve.

Undersøgelsen har også inkluderet et spørgsmål om, hvad danskerne mener kan forhindre dem i at leve så sundt, som de ønsker. Vi har tidligere spurgt danskerne om det samme og her fokuseret på egne individuelle forhindringer for at leve sundt i form af fx 'mangel på motivation', 'mangel på penge' eller 'mangel på tid'. Som noget nyt denne gang har vi desuden inkluderet en række andre forhindringer, som er af en mere social karakter eller relateret til udefrakommende strukturer. Med på svarlisten er fx for store portionsstørrelser, fristende mængdetilbud, en uvilje mod at levne mad på tallerkenen, og oplevelsen af at det kan være svært

at sige 'nej tak', når der bydes på usund mad eller drikke. Disse mere sociale og strukturelle svarmuligheder er inkluderet i erkendelsen af, at det ikke behøver handle blot om individets egne begrænsninger og evt. mangel på selvdisciplin, men også kan handle om, at ens eget ønske om at leve så sundt som muligt nogle gange træder i baggrunden over for normer, ønsker og krav fra den omgivende verden.

Figur 6: Nedenfor ser du nogle forhindringer for at kunne leve sundt / forbedre sin sundhed, som andre har nævnt. Oplever du nogle af nedenstående forhindringer for at kunne leve sundt / forbedre din sundhed?

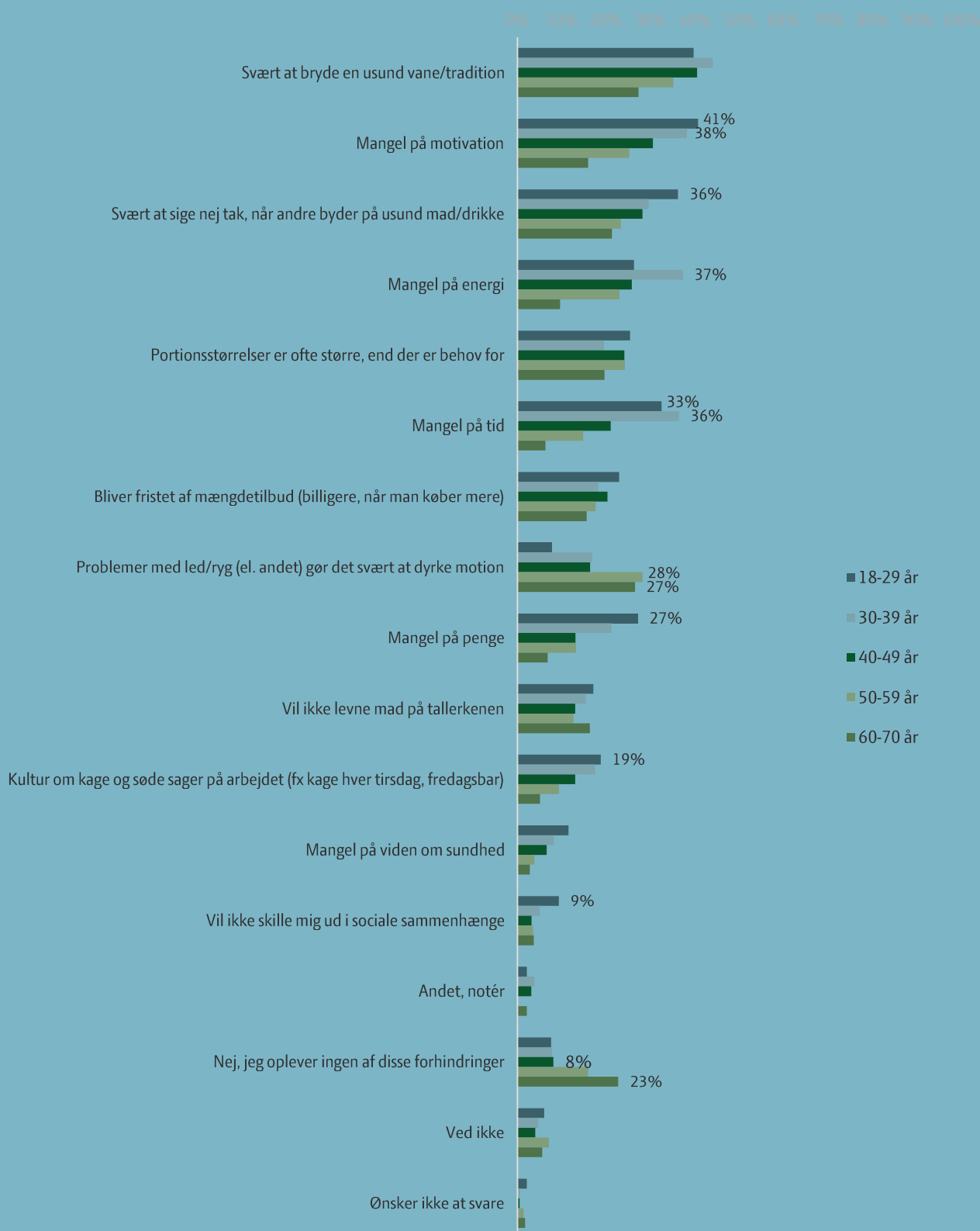


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

På førstepladsen finder vi, at 37 pct. nævner, at det kan være svært at bryde en usund vane eller tradition, mens 30 pct. angiver 'mangel på motivation' og 28 pct. nævner 'svært at sige nej tak, når andre byder på usundt mad/drikke'. Hver femte lader sig friste af mængdetilbud, hvilket kan bevirke, at man køber en større mængde mad, end man har brug for. Længere nede finder vi 15 pct., der nævner en uvilje mod at levne mad på tallerkenen og således måske indirekte kan ende med at bruge deres egen krop som skraldespand for at undgå at skulle smide mad ud, der kunne have været spist.

Igen ser vi forskelle mellem yngre og ældre danskere i forhold til, hvor mange og hvilke forhindringer, man nævner. Det er blot 8 pct. blandt danskere under 50 år, der svarer "Nej, jeg oplever ingen af disse forhindringer", mens det samme gælder 23 pct. blandt de 60-70-årige. De yngre danskere nævner oftere end gennemsnittet forhindringer som "Mangel på motivation", "Mangel på tid", "Mangel på energi", "Mangel på penge", "Kultur om kage og søde sager på arbejdet" og "Svært at sige nej tak, når andre byder på usundt mad/drikke". Fx er det hele 36 pct. blandt 18-29-årige, der oplever, at det er svært at sige nej tak, mens det til sammenligning gælder 21 pct. blandt de 60-70-årige. Den eneste forhindring, der nævnes oftere af ældre danskere, er "Problemer med led/ryg (el. andet) gør det svært at dyrke motion".

Figur 7: Nedenfor ser du nogle forhindringer for at kunne leve sundt / forbedre sin sundhed, som andre har nævnt. Oplever du nogle af nedenstående forhindringer for at kunne leve sundt / forbedre din sundhed? Fordelt på alder:



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2021. Base n=1004 danskere ml. 18-70 år, heraf 18-29 år n=241, 30-39 år n=171, 40-49 år n=201, 50-59 år n=201, 60-70 år n=191. For 'Ja'-svarene var der mulighed for flere svar. For 'Nej' var det single-choice. Deltagerne har således ikke kunnet svare både 'Ja' og 'Nej'.

Opsummering: Tid til god mad – og fokus på mental sundhed og afslapning

Sundhed har i lang tid været et meget omdiskuteret emne, og emnet har fået nyt liv under Covid19-pandemien. Forbrugerne går ofte deres egne veje i søgningen efter, hvad der er sundt og usundt, hvilket skyldes, at sundhed for danskerne handler om mere end motion og sund mad. Dette ikke mindst som følge af Covid19-pandemien, hvor der udover et fokus på sygdomsforebyggelse også har været et fokus på mental trivsel. Flere end seks ud af ti danskere forbinder sundhed med "at have det godt fysisk", "at være glad og tilfreds", "mental velvære", "holde sig rask" og "få nok søvn". Til sammenligning er det blot lidt flere end hver tredje, der nævner "holde sig slank/holde vægten" og hver fjerde, som nævner "være fysisk stærk". Flertallet af danskere vil gerne leve sundere, end de gør allerede, og her nævnes mad og motion som noget, de gerne vil forbedre. Hver fjerde ønsker sig mere søvn og hver femte vil gerne have mindre travlt. Det kan dog være svært at leve så sundt, som man ønsker. Ikke blot kan individuelle begrænsninger i tid, penge eller motivation sætte en kæp i hjulet på de gode intentioner, men også ydre krav, normer og forventninger kan gøre det svært for den enkelte at leve så sundt, som man ønsker. Især yngre danskere ønsker at leve sundere, men nævner også samtidig flere forhindringer end gennemsnittet, både egne begrænsninger i tid, penge eller motivation, og oplevelsen af ydre krav eller normer fra omverdenen.

Danskernes holdning til sundhed kan have stor betydning i relation til de forbrugsvalg, de foretager. Selv om halvdelen af danskerne her gerne vil spise sundere mad og dyrke mere motion, betyder det ikke nødvendigvis et fokus på mad, der slanker. Det er blot 38 pct., der forbinder sundhed med at være slank og holde vægten. Der er kommet mere fokus på mental velvære, livskvalitet, samvær, søvn og nydelse, og dette gælder også danskernes tilgang til mad og drikke. De vil også nyde den mad, de spiser, og opleve at få livskvalitet ud af de madvalg, de træffer. Derfor vil fokus i højere grad blive på at opnå en balance, der sikrer både mental og fysisk velvære. Som producent kan det anbefales at have fokus på god smag og mæthedsfornemmelse. Mad og drikke skal bidrage til både den fysiske og psykiske balance og velbefindende frem for at være et krav i en kur eller noget, der bare skal overstås. Samtidig kan det anbefales at tage et kig på portionsstørrelser og i stedet skrue op for kvaliteten af råvarer og tilberedningsmetoder.

Om analysen

Analysen om danskernes holdninger til sundhed er baseret på flere kilder:

- En befolkningsundersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj 2021 blandt 1004 danskere mellem 18-70 år. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.
- Landbrug & Fødevarers analyse "Globale Megatrends frem mod 2030", 2020
- Euromonitor Internationals rapport: "Megatrends in action - Healthy Living", 2020
- Euromonitor Internationals Health & Nutitions undersøgelse gennemført i landene Australien, Brasilien, Canada, Columbia, Frankrig, Forenede Arabiske Emirater, Indien, Indonesien, Italien, Japan, Kina, Mexico, Polen, Rusland, Storbritannien, Sydafrika, Sydkorea, Thailand, Tyrkiet, Tyskland og USA. I hvert land deltager 1000+ repræsentativt udvalgte forbrugere. Online dataindsamling.
- WGSN trendanalyser af sundhed, bl.a. deres trendwatch om "Adoptogens", 2020