

Er sundhedsopfattelsen under udvikling?

Nina Preus, forbrugersociolog

Noget at leve af. Noget at leve for.



Et kig på forskellige undersøgelser om danskernes forhold til sundheden – hvor er vi på vej hen?



Noget at leve af. Noget at leve for.



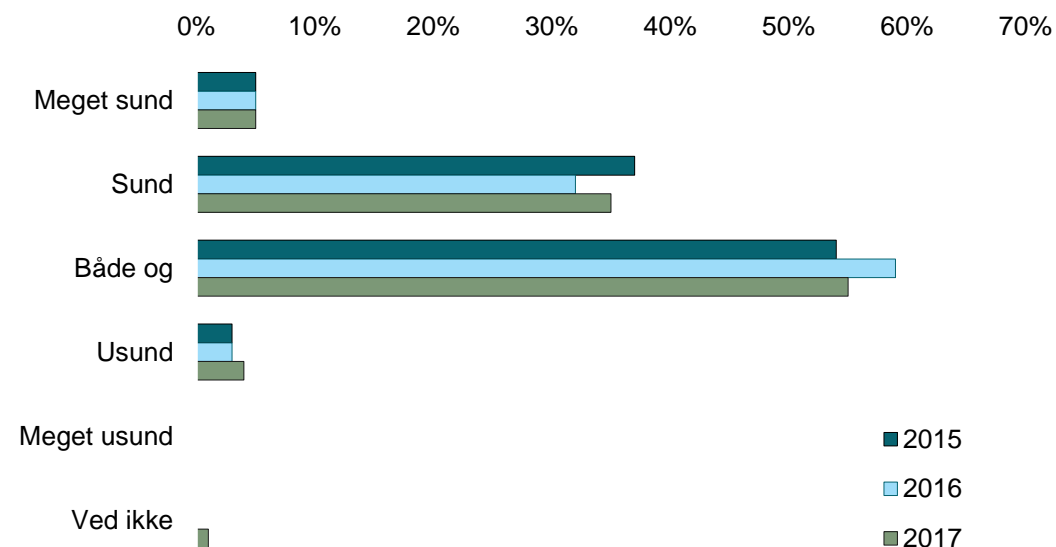
Hvordan går det med sundheden?

Noget at leve af. Noget at leve for.



Danskerne beskriver (stadig) deres mad og drikke som både sund og usund

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



55%

beskriver deres mad som "både sund og usund" i dag.

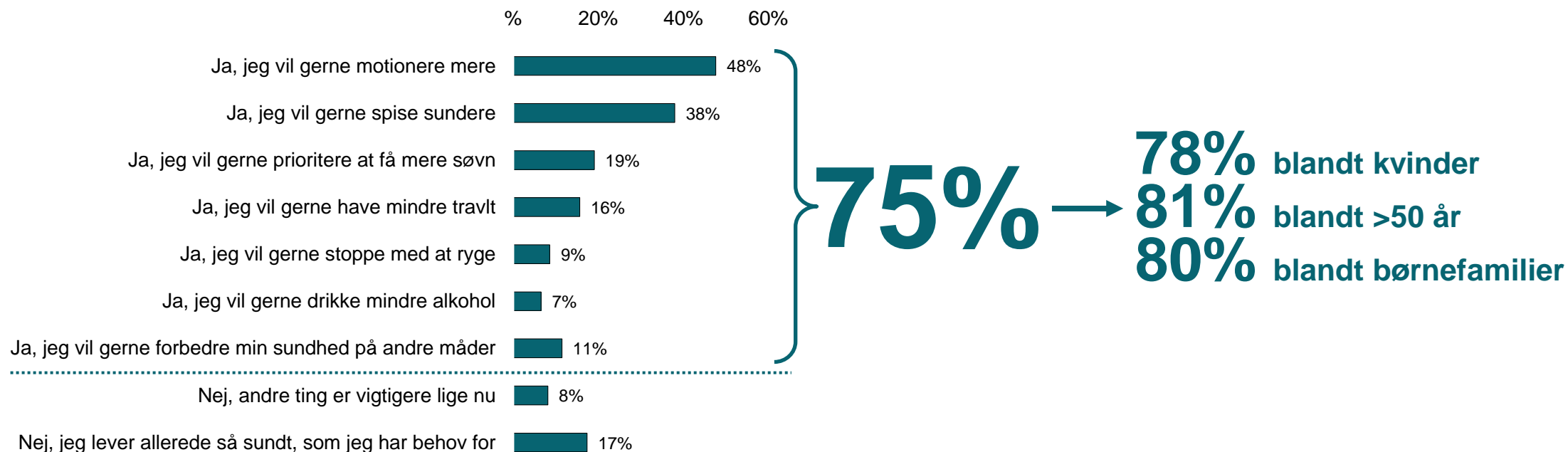
Kilde: Norsat for Landbrug & Fødevarer 2015 (base 1004) og 2016 (base 1022) og KANTAR Gallup for Landbrug & Fødevarer, nov. 2017 (base 1028).
Spørgsmål: Ønsker du at leve sundere?

Noget at leve af. Noget at leve for.



Tre ud af fire vil gerne leve sundere

Motion, sundere mad og mere søvn står højest på ønskelisten over det, man gerne vil gøre mere af.



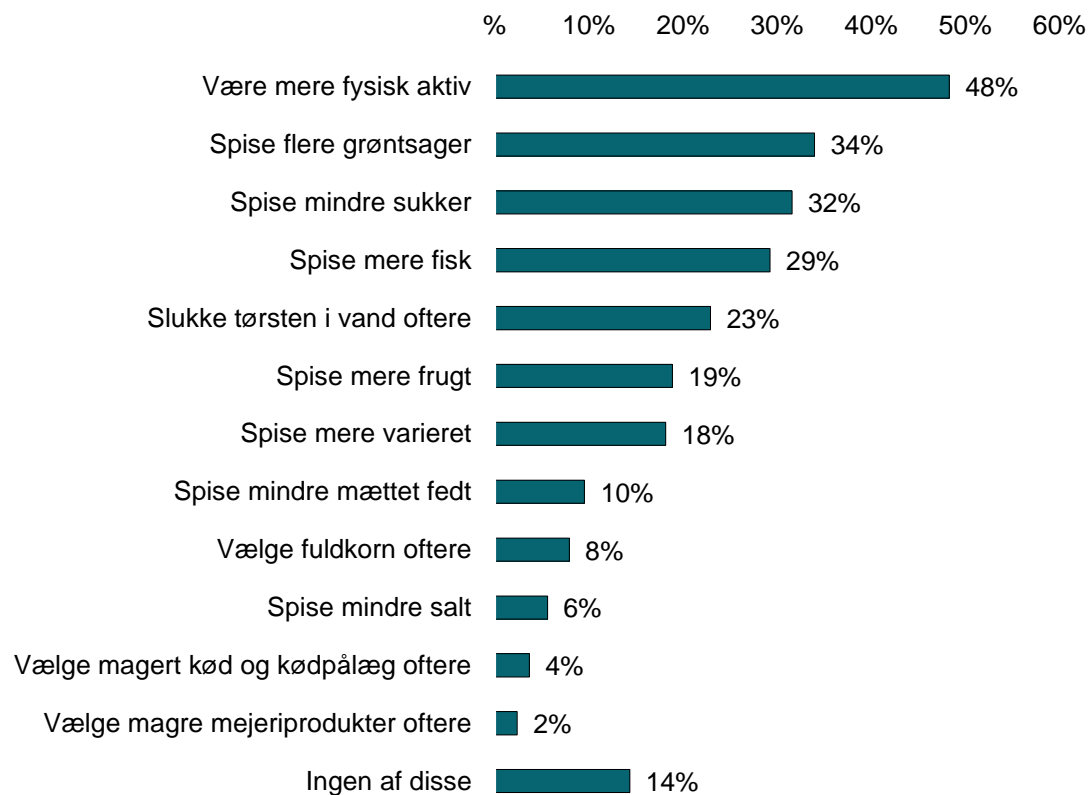
Kilde: KANTAR Gallup for Landbrug & Fødevarer, nov. 2017, base (1028).
Spørgsmål: Ønsker du at leve sundere?

Noget at leve af. Noget at leve for.



Danskerne vil gerne spise flere grøntsager og mindre sukker

Er der noget af dette, du gerne vil gøre mere af?



Kilde: KANTAR Gallup for Landbrug & Fødevarer, nov. 2017, base (1028). Mænd (517) og kvinder (511), 18-35 år (323), 36-49 år (326) og 50+ (379)
Spørgsmål: Er der nogle af disse, som du gerne ville begynde at gøre eller gøre mere af? NB: Mulighed for flere svar

Noget at leve af. Noget at leve for.



Kostrådene er dog ikke nødvendigvis 'vejen til sundhed' for alle



61%

er enige eller meget enige:
"Det er vigtigt, at myndighederne har anbefalinger og kostråd"

Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer juni 2017, base 1053

52%

er enige eller meget enige:
"Man kan regne med rigtigheden af De Officielle Kostråd"

Noget at leve af. Noget at leve for.



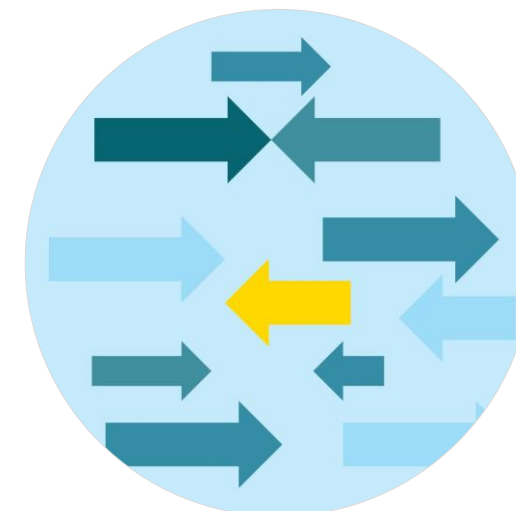
Sandheden om sundheden – hvor skal den komme fra?

Noget at leve af. Noget at leve for.



Mange vil gerne leve sundere – men *hvordan* er op til forhandling

Forskellige udviklinger i samfund og demografi påvirker megatrenden om sundhed:



....Hvad er sandt og hvad er 'fake news'?

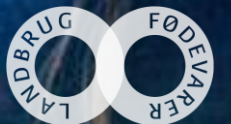
Sundheden er blevet individualiseret og alle sammensætter deres adfærd ud fra egne overbevisninger og mavefornemmelser

Noget at leve af. Noget at leve for.



Hvor er vi på vej hen? Vigtige trends inden for sundhed

Noget at leve af. Noget at leve for.



Flere trends med afsæt i ønsket om mere sundhed



Mad som medicin

Tarmbakterier
Anti-inflammatorisk
Blodsukker-venligt (LOW GI)
Superfoods



Autentisk

Ren og naturlig mad
Hjemmelavet
Fri for (alt muligt)
Uforarbejdet



Holistisk sundhed

Alt med måde
Afstresning, søvn og ro
Smag og nydelse i fokus
Mindre fedtforskrækkelse



Brud med vanetænkning

MEGET MERE GRØNT
(og mindre kød og stivelse)
Y-tallerkenen 'gone wild'
Nysgerrighed

Noget at leve af. Noget at leve for.





‘Flexitar’adfærd: Nysgerrighed og opbrud med vanetænkning

Noget at leve af. Noget at leve for.



Nysgerrighed og opbrud med vanetænkning: Tallerkenen 'gone wild'

Global trend: **Kødet mister position** som 'hovedrollen' i maden
Norstat 2016: **51%** har ugentlig dag med aftensmad uden kød



Begrænsningens kunst... 'Lidt men godt' af det gode kød
= **mindre mængder**

+

Ikke nødvendigvis et bevidst fravalg af kød.
I stedet en **stor åbenhed mod andre madkulturer**, hvor kød spiller en mindre rolle

Kilde: Euromonitor og Mintel samt Norstat for Landbrug & Fødevarer 2016

Noget at leve af. Noget at leve for.



En rundere måde at være sund

Noget at leve af. Noget at leve for.



Holistisk sundhed: Alt med måde – plads til det hele

Afmatning og **afstandtagen til ‘tælle tyranni’**

Nu kommer et større fokus på naturlig **mental velvære, næring og livskvalitet**



Permissible indulgence

Økologi, ‘fri for’ og ‘ren mad’ uden kemi er med til at give ‘alibi til nydelse’



Det usunde ‘sundes op’

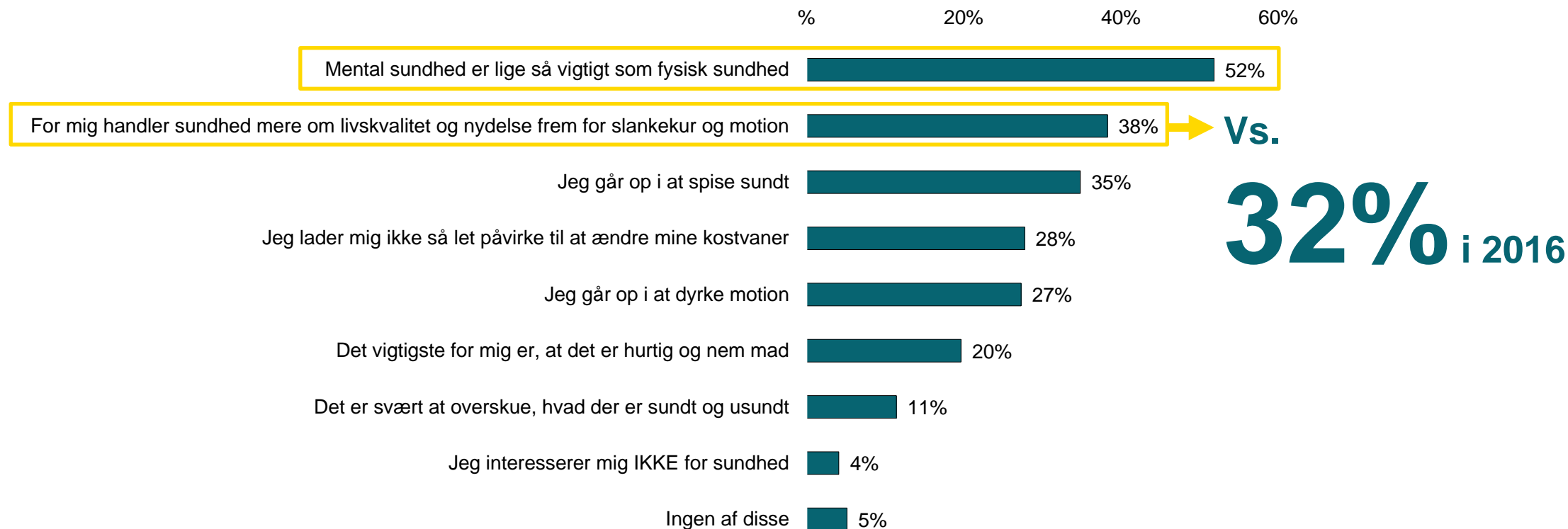
‘Sunde’ ingredienser som kakao, kokosolie, yoghurt, nødder gør ”det syndige” acceptabelt

Noget at leve af. Noget at leve for.



Holistisk sundhed: Større fokus på mental sundhed, afstresning og hvile

Mental sundhed og livskvalitet er vigtigt for oplevelsen af sundhed



Kilde: KANTAR Gallup for Landbrug & Fødevarer, nov. 2017, base (1028)
Spørgsmål: Hvilke udsagn beskriver bedst din holdning til mad og sundhed? NB: Mulighed for flere svar.

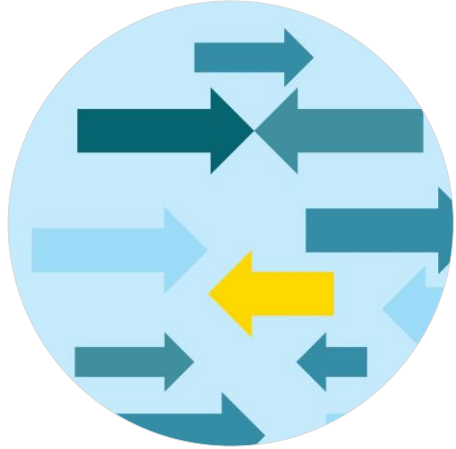
Noget at leve af. Noget at leve for.



Dagens 'take-away'



Sundhedsopfattelsen individualiseret, i opbrud og til forhandling



Mange vil gerne leve sundt
...men vejen til sundhed er
individuel og fyldt med
mavefølelser
→ **52%** tror på rigtigheden af
De Officielle Kostråd



**Mange bud på, hvem der er
mest troværdig**



Plantebaseret mad hitter
Nysgerrighed og brud med
vanetænkning
Opleves sundere
Man går ikke på kompromis
med smag og tekstur



Rundere sundhed
Balance - alt med måde
Mental velvære, søvn
→ **38%** mener, at sundhed
handler mere om livskvalitet
frem for slankekur og motion

Noget at leve af. Noget at leve for.



Tak

npre@lf.dk

www.lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends

Noget at leve af. Noget at leve for.

