

DTU



# Resultater fra projektet ”Kostkvalitet, kødindtag og sundhed”

Projektet er finansieret af  
”Promilleafgiftsfonden for landbrug”



Fotos: Colourbox hvor intet andet er anført  
Foto denne side: Promilleafgiftsfonden for Landbrug

# Resultater fra projektets del 1

## Karakterisering af 15-75-årige danskeres sunde eller usunde kost med forskelligt kødindhold



# Hvordan ser kostmønstre ud for 15-75-årige danskere - med fokus på kød?

**Seniorrådgiver Heddie Mejborn**  
**Afdeling for Risikovurdering og Ernæring**  
**[hmej@food.dtu.dk](mailto:hmej@food.dtu.dk)**

# Undersøgelsens formål

At sammenligne kostens sammensætning blandt deltagere med

- højt eller lavt kødindhold i en sund kost
- højt kødindhold i en sund eller usund kost



Kød: Rødt kød, Forarbejdet kød, Fjerkrækød, Totalkød

# Definitioner

**Rødt kød:** kød fra kalv, okse, lam og gris



**Fjerkrækød:** kød fra kylling, høne, kalkun, gås, due, and og fasan

**Forarbejdet kød:** er tilsat godkendte ingredienser og kan have undergået en konserverende proces, dvs. rygning, tørring, saltning eller stegning

Bacon, middagspølser, spegepølse/salami, andet forarbejdet kød

**Totalkød:** summen af rødt, fjerkræ og forarbejdet kød



# Datagrundlag



Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2000-2002, 2003-2005 og 2011-2013

10.013 deltagere, 15-75 år

Deltagerne har udfyldt en kostdagbog i syv dage

Kostens indhold af fødevarer og næringsstoffer er anført per 10 MJ

Morgenmad 1

1 Morgenmad  
 \*Jeg/niit blev spise Ælg morgenmad  (sæt kryds) og gå til side 4  
 Husk evt. mellemmåltider side 16-18

1.1 Angiv klokkelet og hvor du spiste

Fra klokken  :  til  :

<input type="checkbox"/> 1. Hjemme	<input type="checkbox"/> 5. Burgerbar, pizza, cafeteria, pølsevogn
<input type="checkbox"/> 2. Mad med hjemmelavet, opst udenfor hjemmet	<input type="checkbox"/> 6. Rugbrødudvalg, kiosk, tankstation
<input type="checkbox"/> 3. Mad købt på arbejdet eller i skolen	<input type="checkbox"/> 7. Købt færdigret, der serveres hjemme
<input type="checkbox"/> 4. Restorant/butik	<input type="checkbox"/> 8. Andet sted, fx hos venner

1.2 Drikkevarer

	Antal	
Kaffe	<input type="text"/>	kop
Te	<input type="text"/>	kop
Kakao-, chokolademælk	<input type="text"/>	glas
Juice (fx appelsin-, æble-)	<input type="text"/>	glas
Saftvand, limonade, læskedrik	<input type="text"/>	glas
Saftvand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="text"/>	glas
Løsmælk	<input type="text"/>	glas
Sødmælk	<input type="text"/>	glas
Skummet-, kømmemælk	<input type="text"/>	glas
Drikkeoghurt, drikkeoghurt	<input type="text"/>	glas
Postevand	<input type="text"/>	glas
Snaps og bitter (fx Gammel Dansk, Jægermeister o.l.)	<input type="text"/>	glas
Anden drik (notér)	<input type="text"/>	glas

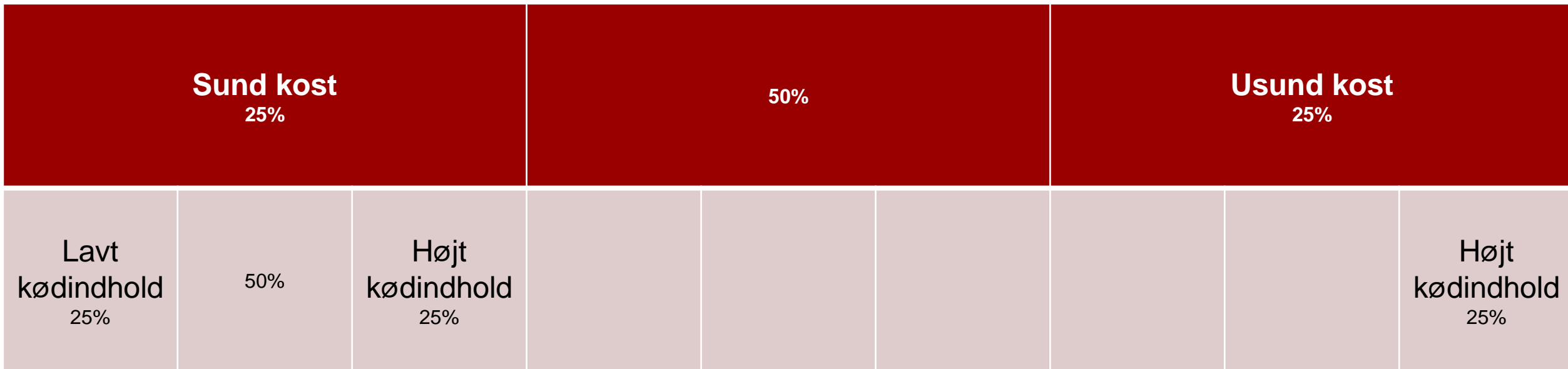
1.3 Brød

	Antal	
Fransk-, toast- og sigtebrød, horn, rundstykke, bolle o.l. <sup>1</sup>	<input type="text"/>	stk
Grov-, grahmsbrød, Fiberbrød, grovbolle o.l. <sup>2</sup>	<input type="text"/>	stk
Rugbrød <sup>3</sup> (fx mørkt rugbrød og såkaldt rugbrød uden frø og solsikkekerner)	<input type="text"/>	stk
Rugbrød med solsikkekerner, hørfrø (fx sulbær rugbrød) <sup>3</sup>	<input type="text"/>	stk
Knækbrød, skorppe	<input type="text"/>	stk
Kiks o.l.	<input type="text"/>	stk
Walterbrød	<input type="text"/>	stk
Tærter, croissant o.l.	<input type="text"/>	stk
Andet brød(notér)	<input type="text"/>	stk

1. stk = 1 bolle  
2. 1 stk = 1 bolle + 1/2 bolle  
3. 1 stk = 1 bolle

# Opdeling i grupper

- Hver deltager er tildelt en kostscore for efterlevelse af kostrådene om 1) frugt & grønt, 2) fuldkorn, 3) fisk, 4) mættede fedtsyrer og 5) tilsat sukker
- Kostscore kan være fra 0 til 5
- Laveste kvartil = usund kost; højeste kvartil = sund kost
- Kødindhold g/10 MJ/dag; laveste kvartil = lavt indhold; højeste kvartil = højt indhold





# Rødt kød

	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
<b>% mænd</b>	30	43	70
<b>Gennemsnitsalder</b>	47,2	50,4	40,8
Kostscore, median	4,1	4,0	2,0
Kostscore, variation	3,7-5,0	3,7-5,0	0,5-2,4

# Fjerkrækød

	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
<b>% mænd</b>	37	32	60
<b>Gennemsnitsalder</b>	52,0	48,0	37,6
Kostscore, median	4,1	4,1	2,0
Kostscore, variation	3,7-5,0	3,7-5,0	0,6-2,4

# Rødt kød

Indhold, g/10 MJ/dag	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
<b>Rødt kød</b>	26	121	144
Kalve- og oksekød	10	59	65
Grisekød	8,4	62	81
Fjerkrækød	28	13	3,8
Forarbejdet kød	28	36	45
Bacon	0	0	0
Salami	0	0	0,4
Middagspølser	0	0	0,7
Andet forarbejdet kød	22	29	34
<b>Totalkød</b>	90	187	217

# Forarbejdet kød

Indhold, g/10 MJ/dag	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
Rødt kød	61	77	80
Kalve- og oksekød	28	30	33
Grisekød	23	36	38
Fjerkrækød	25	17	12
<b>Forarbejdet kød</b>	11	66	87
Bacon	0	0	0
Salami	0	2,0	3,4
Middagspølser	0	3,4	24
Andet forarbejdet kød	9,0	52	55
<b>Totalkød</b>	<b>102</b>	<b>170</b>	<b>193</b>

# Fjerkrækød

Indhold, g/10 MJ/dag	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
Rødt kød	81	58	72
Kalve- og oksekød	32	25	33
Grisekød	37	22	30
<b>Fjerkrækød</b>	0	62	50
Forarbejdet kød	33	28	43
Bacon	0	0	0
Salami	0	0	0
Middagspølser	0	0	1,8
Andet forarbejdet kød	25	23	31
<b>Totalkød</b>	<b>120</b>	<b>159</b>	<b>177</b>

# Rødt kød

Indhold, g/10 MJ/dag	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
<b>Fisk</b>	47	47	4,0
<b>Grøntsager</b>	238	254	120
<b>Frugt</b>	351	289	64
<b>Fuldkorn</b>	62	62	23
Brød	167	153	112
Kartofler, kogte og bagte	37	72	85
Kartofler, stegte	0	0	24
Fed sovs	0	3,9	19
Fastfood	0	0	39
Slik og kager	63	50	67

# Forarbejdet kød

Indhold, g/10 MJ/dag	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
<b>Fisk</b>	49	43	5,1
<b>Grøntsager</b>	279	217	108
<b>Frugt</b>	353	273	65
<b>Fuldkorn</b>	59	69	27
Brød	152	173	130
Kartofler, kogte og bagte	48	57	73
Kartofler, stegte	0	0	17
Fed sovs	0	1,7	14
Fastfood	0	24	67
Slik og kager	66	51	71

# Fjerkrækød

	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
Indhold, g/10 MJ/dag			
<b>Fisk</b>	46	45	5,5
<b>Grøntsager</b>	232	271	125
<b>Frugt</b>	300	341	83
<b>Fuldkorn</b>	64	59	20
Brød	165	157	112
Kartofler, kogte og bagte	61	57	58
Kartofler, stegte	0	0	24
Fed sovs	2,4	0,8	14
Fastfood	0	0	40
Slik og kager	59	55	84



# Rødt kød

Indhold, g/10 MJ/dag	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
Vand	1326	1155	335
Søde læskedrikke	0	0	141
Øl	24	47	94
Vin	66	78	17

# Forarbejdet kød

Indhold, g/10 MJ/dag	Sund kost		Usund kost
	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
Vand	1365	1082	308
Søde læskedrikke	0	0	184
Øl	0	47	141
Vin	87	66	0

# Fjerkrækød

	Sund kost		Usund kost
Indhold, g/10 MJ/dag	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
Vand	1074	1424	400
Søde læskedrikke	0	0	218
Øl	47	0	47
Vin	78	71	0

# Rødt kød

	Sund kost		Usund kost
% af energi uden alkohol	Lavt kødindhold	Højt kødindhold	Højt kødindhold
Energi, <b>kJ/dag</b>	8221	7941	9599
Fedt, E%	31	34	40
Mættede fedtsyrer, E%	12	13	17
Tilsat sukker, E%	6,9	5,7	10
Fibre, g/10 MJ	30	28	16
Alkohol, E%	3,5	3,6	3,4
Mikronæringsstofscore	93	93	87



# Konklusion

- Man kan godt have et højt kødindhold i en sund kost
- Et højt kødindhold i en sund kost påvirker ikke kostens indhold af fisk sammenlignet med et lavt kødindhold i en sund kost
- Når man har et lavt kødindhold i en sund kost, har man et relativt højt indhold af tilsat sukker fra slik og kager, men ikke fra sodavand
- Når man har et lavt indhold af fjerkrækød i en sund kost, har man til gengæld et relativt højt indhold af rødt kød
- Når man spiser meget kød, spiser man også mange kogte/bagte kartofler

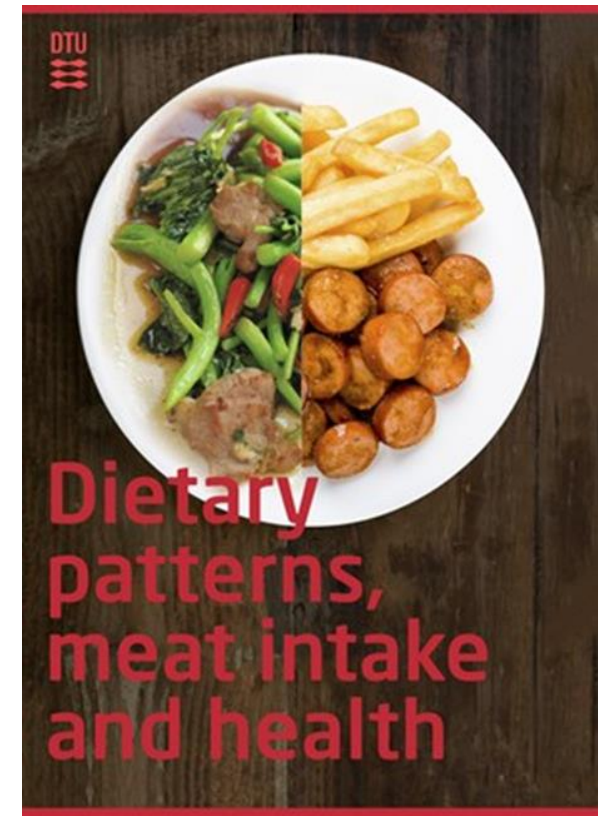


# Konklusion

- Gruppen med højt indhold af kød i en usund kost består især af yngre personer, og der er flere mænd i gruppen sammenlignet med de to andre grupper
- Et højt kødindhold i en usund kost er 19-32% højere end i en sund kost, undtagen for fjerkræ hvor det er 19% lavere
- Når man spiser meget kød i en usund kost, så spiser man også mange stegte kartofler, fed sovs og fastfood
- Når man spiser meget kød i en usund kost, har man et højt energiindtag og energien kommer i højere grad fra fedt
- Fiberindholdet er halvdelen af det anbefalede i en usund kost med højt kødindhold
- De tre grupper drikker forskellige alkoholiske drikke, men energiindtaget fra alkohol er ikke forskelligt i de tre grupper

# Resultaterne er publiceret i rapporten ”Dietary patterns, meat intake and health”

Rapporten kan hentes på  
DTU Fødevareinstituttets  
hjemmeside [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)





Tak for jeres opmærksomhed

Tak til mine medforfattere

Karsten Kørup og Anja Bilstoft-Jensen

Foto: Samvirke.dk