

11. juli 2018

Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000 E info@lf.dk
F +45 3339 4141 W www.lf.dk

Æg tilskrives stadig større sundhedsmæssig værdi

Landbrug & Fødevarer har igen undersøgt danskernes forbrug af, holdninger til og køb af æg. Her får du resultaterne fra den seneste undersøgelse og de vigtigste udviklingstendenser sammenlignet med tidligere år.

Highlights:

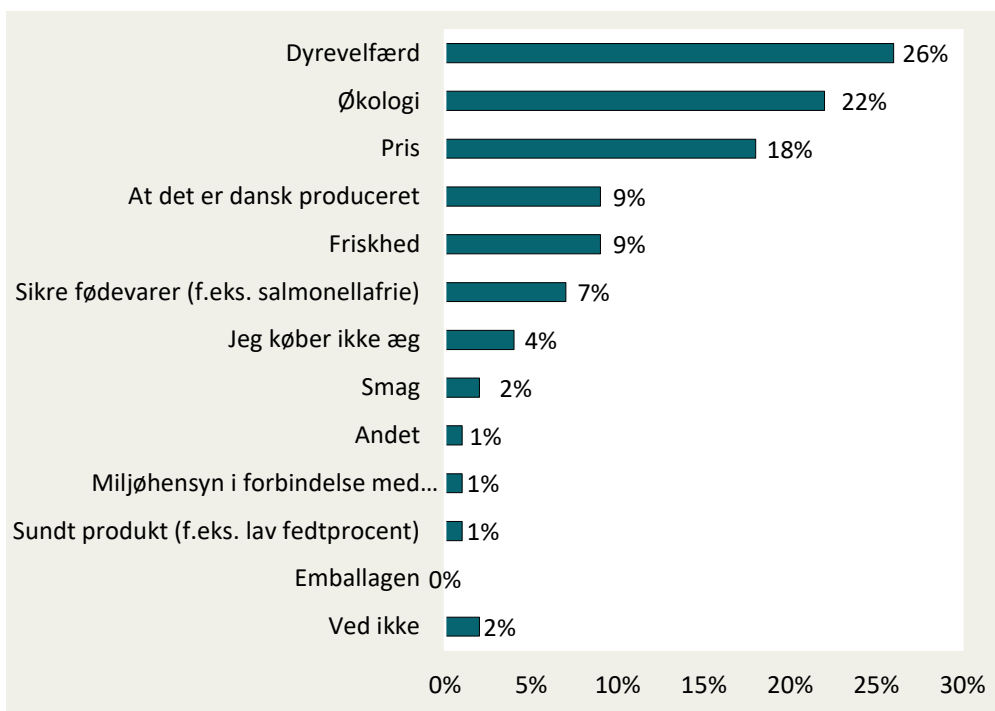
- Dyrevelfærd, økologi og pris har størst betydning, når danskerne køber æg.
- Hver dansker spiser i gennemsnit 3,7 æg om ugen. Danskere over 60 år spiser flest æg i gennemsnit, mens de 30-39-årige spiser færrest.
- En femtedel af danskerne spiser mindst seks æg om ugen, og er såkaldte heavy users.
- Andelen af danskere som mener, man bør spise 5-9 æg om ugen ud fra en sundhedsmæssig tilgang er stigende og 66 pct. mener nu, at æg er sundt.
- Æg tilskrives en høj sundhedsmæssig værdi bl.a. fordi forbrugerne opfatter æg som en god kilde til protein, giver en god mæthedsfornemmelse og er en god kilde til vigtige vitaminer, mineraler og fedtsyrer.
- Ægs største styrke er dets alsidighed. 9 ud af 10 af danskere er helt eller overvejende enige i, at æg er meget alsidige og kan bruges i mange retter.
- Danskerne spiser æg til alle tre hovedmåltider. Æg er dog mest populært til frokost – 7 ud af 10 danskere har for nyligt spist æg til dette måltid.

Dyrevelfærd, økologi og pris er de vigtigste valgkriterier for de danske forbrugere

Dyrevelfærd og økologi har størst betydning for danskerne

Når danskerne handler æg, er det særligt dyrevelfærd der ligger dem på sinde. 26 pct. af danskerne angiver netop det som værende af størst betydning for valg af æg. Foruden dyrevelfærd, er også økologi og pris af stor vigtighed, når de danske forbrugere køber æg.

Figur 1:
Spørgsmål: Hvad har størst betydning for dit valg, når du køber æg?



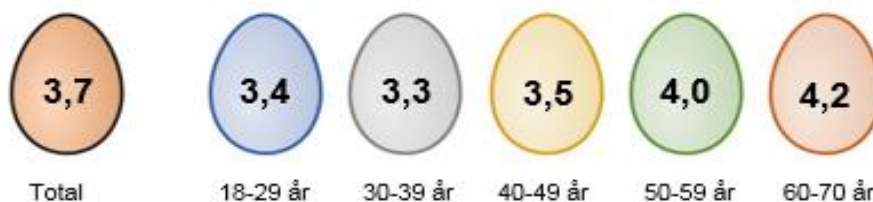
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2017, base (1035).

Prisen er især vigtig for danskere mellem 18-29 år, og for dem i alderen 40-49 år. Dyrevelfærd fylder også mest blandt den yngre del af befolkningen, mens flere blandt de 60-70-årige synes, at det er vigtigere, at de er dansk producerede.

Danskerne spiser i gennemsnit 3,7 æg om ugen

Konkret spiser danskerne 3,7 æg om ugen. Den aldersgruppe der spiser flest æg, er de 60-70-årige. Hver uge spiser de i gennemsnit 4,2 æg. I den anden ende af spektret finder vi de 30-39-årige der, med 3,3 æg i gennemsnit, spiser færrest æg.

Figur 2:
Antal spiste æg om ugen pr. person



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2017, base (1007), 18-29 år (242), 30-39 år (179), 40-49 år (208), 50-59 år (208), 60-70 år (198).

Anm: De 2 pct., der svarer "ved ikke" er ikke inkluderet.

En femtedel af danskerne spiser mindst seks æg om ugen

Danskerne er forholdsvis diversificerede i antallet af æg de spiser. 39 pct. af danskerne kan beskrives som light users, hvilket vil sige, at de spiser 0-2 æg om ugen. 41 pct. er medium users, dvs. de spiser 3-5 æg om ugen. Endelig er 20 pct. af danskerne heavy users - de spiser mindst 6 æg om ugen.

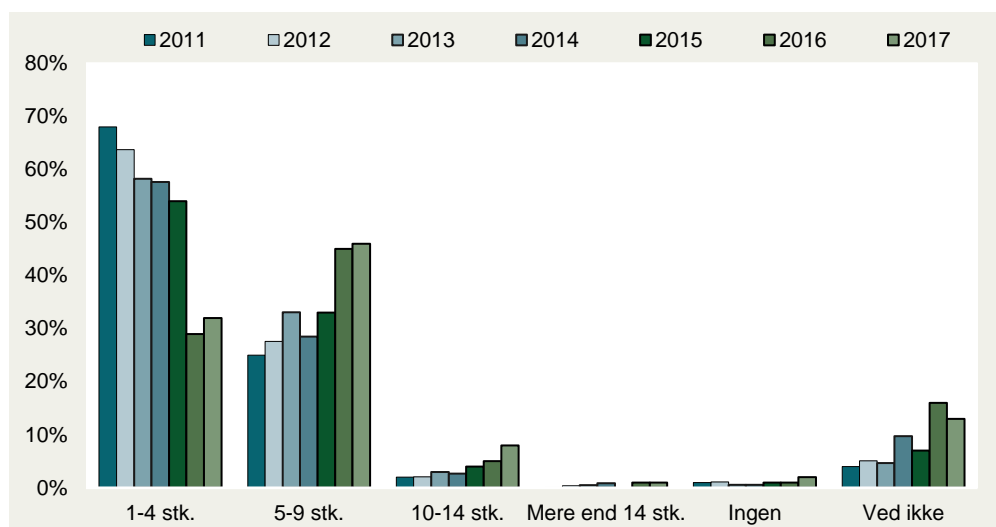
Det er især danskere, der bor alene, som kan betegnes light users. Hver femte blandt singlehusstandene svarer nemlig, at de ingen eller næsten ingen æg spiser på en uge. Samtidig er husstande på 5 eller derover også overrepræsenteret i light users-kategorien. Ydermere er der forskel i alderen på de forskellige kategorier. Det er især forbrugere under 50 år, der er light users, mens en større andel af de i alderen 60-70 år er heavy users. Ser vi på regioner, er der 42 pct. af de som bor Region Hovedstaden, der er light users, mens den største andel af heavy users findes blandt de, som bor i Region Sjælland.

Ifølge befolkningen er 5-9 æg om ugen passende

Ud fra et sundhedshensyn vurderer flertallet af danskere, at 5-9 æg om ugen er passende. Siden 2011 har danskerne i stigende grad vurderet, at 5-9 æg er passende, mens stadig færre mener, at 1-4 æg er optimalt. I 2011 mente hele 68 pct., at man max burde spise 4 æg om ugen – det tal var i 2017 faldet til 32 pct. Stadigt flere danskere mener ligeledes, at 10-14 æg om ugen er passende ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt.

Stadigt flere danskere mener, at 5-9 æg er passende ud fra en sundhedsmæssig vurdering

Figur 3:
Spørgsmål: Ud fra en sundhedsmæssig/ernæringsmæssig tilgang, hvor mange æg mener du så, det vil være passende at spise om ugen?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2017, base 2011 (1027), 2012 (1001), 2013 (1010), 2014 (1000), 2015 (403), 2016 (1012), 2017 (1035).

Anm: Det skal nævnes, at der i undersøgelse før 2016 er spurgt ind til inddelingene "1-4 æg", "5-9 æg", "10-14 æg", mens respondenterne i både 2016 og 2017 undersøgelsen er blevet bedt om at vælge på en numerisk skala. Efterfølgende er besvarelserne blevet kategoriseret i henhold til tidligere år, for at kunne foretage sammenligning.

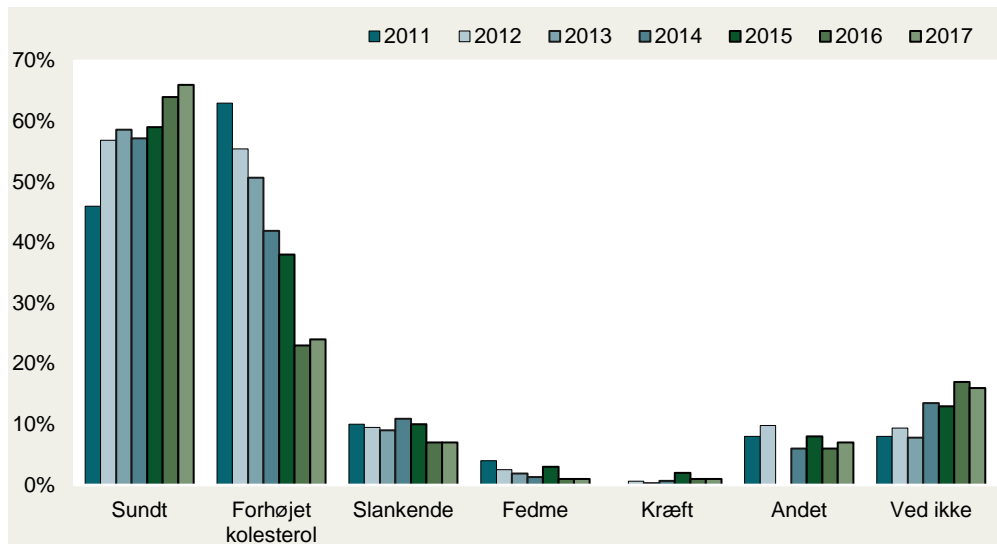
Stadigt flere opfatter æg som sunde

De ernæringsmæssige kvaliteter ved æg har igennem årene været et omdiskuteret emne. Alligevel stiger andelen af danskere, som mener, at æg er sunde.

66 pct. af danskerne opfatter æg som sunde

Konkret angiver 66 pct. af danskerne, at de forbinder æg med udsagnet "sundt", mens det tal i 2011 var 46 pct. Samtidig er der også siden 2011 sket et fald i den procentvise andel af danskere, der forbinder æg med forhøjet kolesterol. I 2017 sagde knap en fjerdedel (24 pct.), at de forbinder æg med forhøjet kolesterol – i 2011 var dette tal hele 63 pct.

Figur 4:
Spørgsmål: Hvilke af følgende udsagn knytter du sammen med æg?

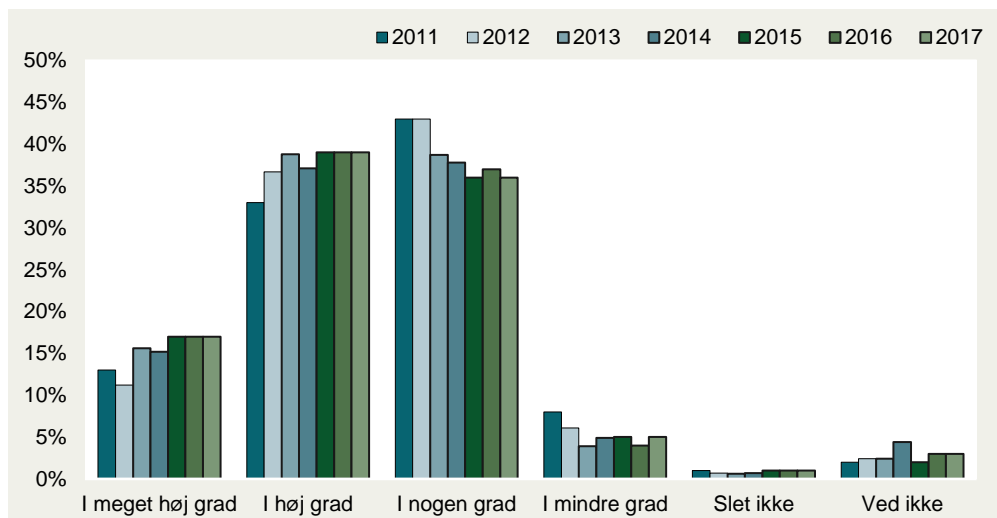


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2017, base 2011 (1027), 2012 (1001), 2013 (1010), 2014(1000), 2015 (403), 2016 (1012), 2017(1035).

Sundhedsvurderingen af æg er siden 2011 steget

Opfattelsen af at æg er sunde, er således blevet mere udbredt siden 2011. Konkret er andelen af forbrugere, som mener, at æg er sunde i enten høj eller meget høj grad steget, mens andelen af forbrugere, der mener, at æg kun er sunde i nogen eller mindre grad, er faldet. 69 pct. af danskerne, der opfatter æg som sunde i mindre grad, begrundet det primært med, at æg giver forhøjet kolesterol i blodet.

Figur 5:
Spørgsmål: I hvor høj grad opfatter du æg som sunde?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2017, base 2011 (1027), 2012 (1001), 2013 (1010), 2014 (1000), 2015 (403), 2016 (1012), 2017 (1035).

Æg anses som en god kilde til proteiner, vitaminer og mineraler

Danskere der opfatter æg som sunde i høj eller meget høj grad begrundet opfattelsen med, at æg bidrager til at få proteiner nok, giver god mæthed og er en god kilde til vigtige vitaminer, mineraler og fedtsyrer.

Figur 6:
Spørgsmål: Kan du uddybe hvad der i dine øjne gør, at æg er sunde?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2017, base (575).

Anm: Kun stillet til de respondenter som har svaret: "I meget høj grad" eller "I høj grad" til hvor sunde de opfatter æg.

Det er især kvinder, der mener, at æg er en god kilde til proteiner

Det er særligt kvinder, der er af den opfattelse, at æg er en god kilde til proteiner. Kvinder mener også i højere grad end mænd, at æg giver en god mæthed, hjælper til at holde vægten samt hjælper til at holde blodsukkeret stabilt. Blandt de 40-49-årige er der i højere grad end hos de øvrige aldersgrupper en opfattelse af, at æg gør hjertet sundere. Hos de unge i alderen 18-29 år mener hver tredje (29 pct.), at æg er gode at spise før/efter sport, mens det kun er 1 pct. blandt de 60-70 årige.

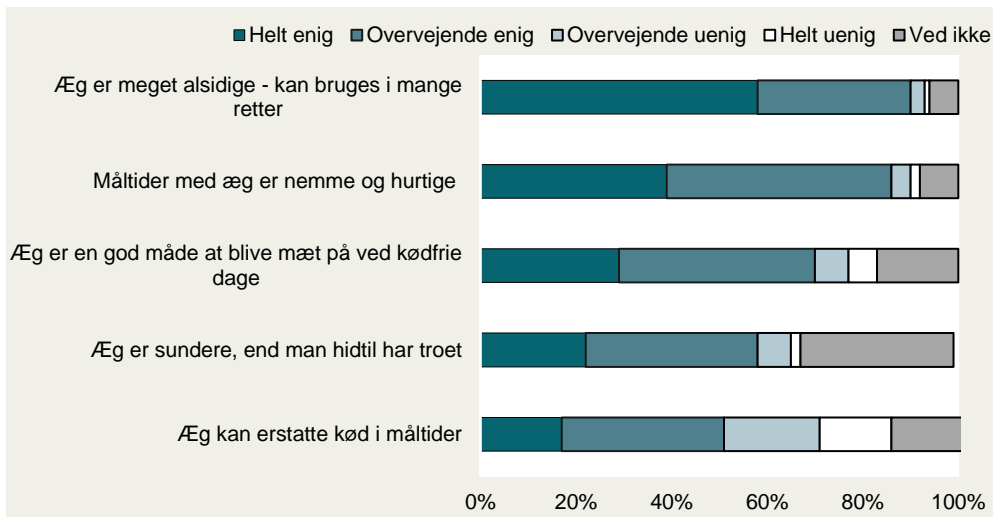
9 ud af 10 danskere mener, at æg er meget alsidige

Æggets største styrke er dets alsidighed

Undersøgelsen viser, at æggets styrke for alvor ligger i dets alsidighed. 9 ud af 10 danskere er helt eller overvejende enige i, at æg er alsidige og kan bruges i mange retter. Særligt kvinder er enige i det udsagn.

Danskerne er også overvejende enige i, at måltider med æg er nemme og hurtige – 86 pct. angiver, at de er helt eller overvejende enige i netop det. Igen er kvinderne overrepræsenteret i forhold til at være helt enige i udsagnet.

Figur 7:
Spørgsmål: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om æg?

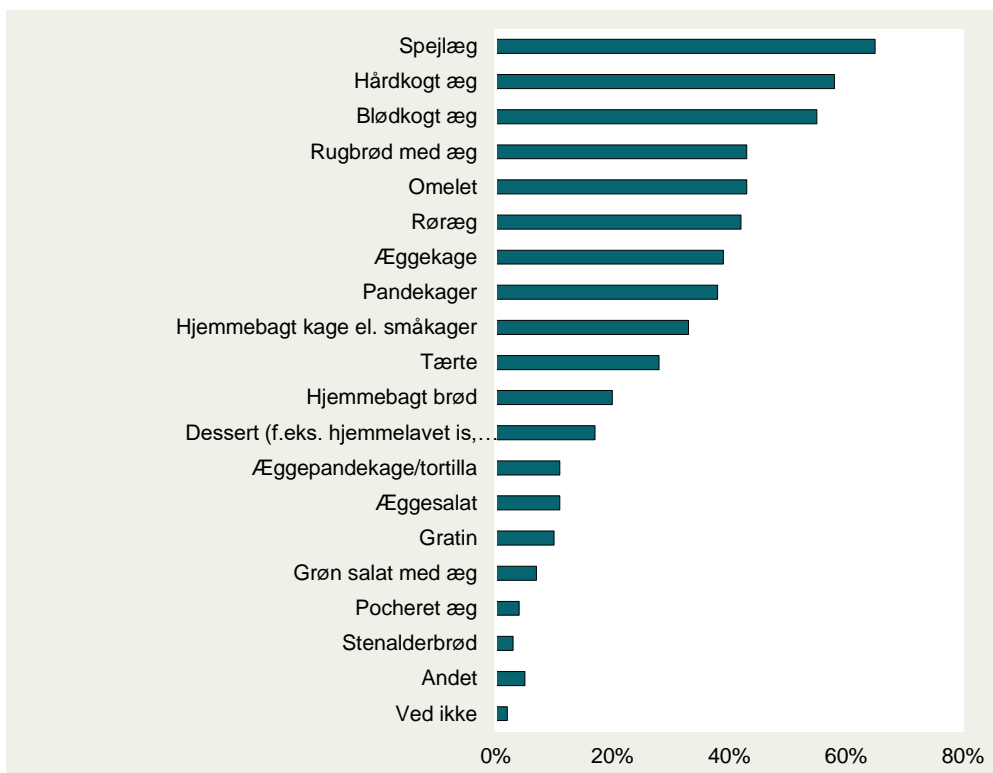


Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2017, base (1035).

Æg anvendes ofte på traditionel vis

Der er uendeligt mange måder at anvende æg på. De kan spejles, pocheres, puttes i kager, i salater og meget, meget mere. Danskerne foretrækker at anvende dem på klassisk vis: Spejlæg, hårdkogt og blødkogt æg, rugbrød med æg og ikke mindst omelet og æggekage.

Figur 8:
Spørgsmål: På hvilken måde bruges æg typisk hjemme hos dig/jer?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2017, base (1035).

Især unge forbrugere under 30 år laver røræg

Der er dog forskelle i, hvordan forskellige aldersgrupper foretrækker at bruge æg i madlavningen. De yngre forbrugere under 30 år har en forkærlighed for 'Røræg' – hele 56 pct. svarer, at de typisk bruger æg til denne ret. Forbrugere over 30 år bruger til gengæld oftere æg til at lave æggekage. For danskere

under 60 år er "Pandekager" en populær ret at bruge æg til, hvorimod æg til "Gratin" hovedsageligt anvendes af danskere over 50 år.

Kigger man på forskelle mellem kønnene ses det, at kvinder i højere grad end mænd anvender æg til 'Tærte' og 'Gratin'. De bruger ydermere oftere æg til at lave 'Rugbrød med æg', 'Pandekager', 'Hjemmebagt Kage el. småkager' samt 'Dessert (fx hjemmelavet is, chokolademousse, citronfromage mm.)'.

I husstande med tre eller flere børn er retterne 'Blødkogt æg' og 'Æggekage' særligt populære sammenlignet med husstande med 2 eller færre børn. Derudover er retterne 'Pandekager' og 'Hjemmebagt kage el. småkager' mere populære blandt familier med 1+ børn end blandt familier uden børn. I husstande uden børn, laver man oftere retten 'Grøn salat med æg'.

Ydermere er der enkelte forskelle mellem de danske regioner. Der er tilsyneladende flere vest for Storebælt, der anvender æg til retterne 'Æggekage' og 'Rugbrød med æg' end der er blandt danskere i Region Hovedstaden. I Region Hovedstaden og Region Sjælland laver man til gengæld oftere 'Røræg' end i Region Midtjylland. Ydermere er det at anvende æg til 'Hjemmebagt kage el. småkager' mindre populært i Region Hovedstaden end i de øvrige regioner. Endeligt synes retten 'Hårdkogt æg' at være særligt populær i Region Sjælland sammenlignet med de øvrige regioner.

Æggekage er især populær vest for Storebælt

Flest danskere foretrækker æg til frokost

Som følge af at æg er alsidigt og anvendes til mange forskellige retter er det en populær spise til de tre hovedmåltider: Morgenmad, frokost og aftensmad. Knap 6 ud af 10 danskere har for nyligt spist æg til morgen – 8 pct. i hverdagen, 34 pct. i weekenden og 16 pct. både til hverdag og i weekend. Brunch er også en populær lejlighed til at spise æg – knap en femtedel har spist æg til en weekendbrunch for nyligt.

7 ud af 10 danskere har for nyligt spist æg til frokost

Frokost indtager dog førstepladsen som det tidspunkt på dagen, hvor flest spiser æg. 7 ud af 10 af danskerne har spist æg til frokost - 24 pct. i hverdagen, 17 pct. i weekenden og 29 pct. til både hverdag og weekend.

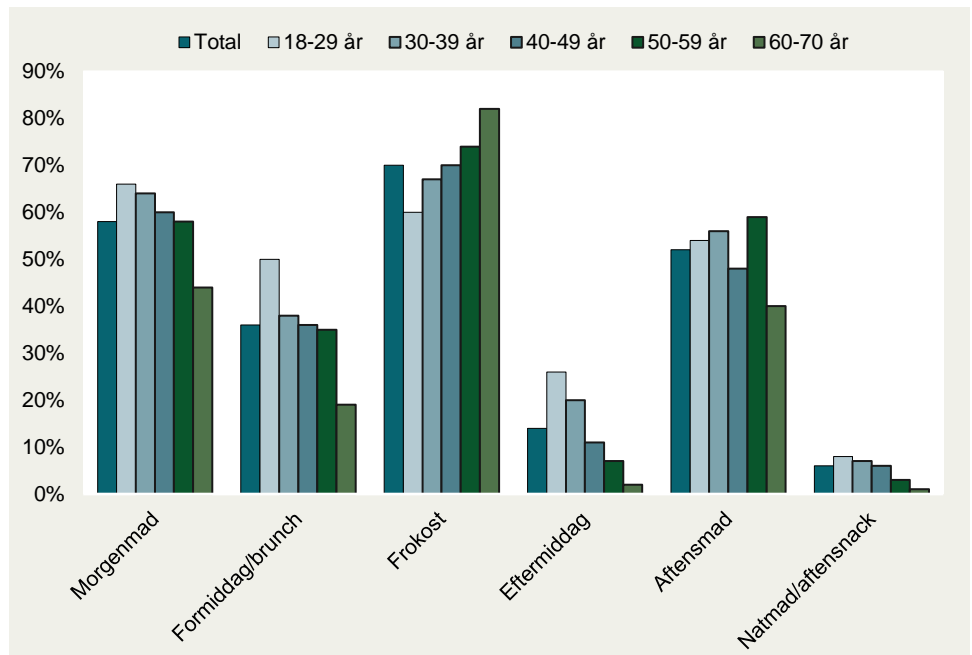
Æg som en del af aftensmåltidet er også populært – mere end halvdelen af danskerne svarer, at de har spist æg til aften for nyligt. En femtedel af danskerne angiver, at de har spist æg til aften både i hverdagen og i weekenden. Til sammenligning angiver 22 pct. at de for nyligt har spist æg til aften på en hverdag, og kun 5 pct. angiver, at de har spist det i weekenden.

Unge spiser æg til morgenmad, de ældre til frokost

Danskerne indtag af æg ved bestemte måltider varierer med alderen. Unge under 30 år spiser oftere end øvrige aldersgrupper æg til morgenmad i hverdagen og til formiddag/brunch i weekenden. Samtidig spiser de i højere grad end øvrige æg om eftermiddagen i hverdagen såvel som weekenden. I hverdagen er de også mere tilbøjelige til at spise æg til aften end resten af befolkningen. I weekenden er der dog ingen forskelle.

De ældste forbrugere over 60 år spiser derimod i højere grad end øvrige aldersgrupper æg til frokost – både til hverdag og i weekenden.

Figur 9:
Spørgsmål: Prøv at tænke på de seneste 10 æg, du har spist. Hvornår spiste du dem? (Hverdag og weekend)



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer 2017, base (1035), 18-29 år (242), 30-39 år (179), 40-49 år (208), 50-59 år (208), 60-70 år (198).

Hvordan kan fremtiden for æg komme til at se ud?

De ernæringsmæssige kvaliteter ved æg har i mange år været et omdiskuteret emne. Mange danskere har tidligere været af den opfattelse, at indtag af æg giver forhøjet kolesterol i blodet. Den opfattelse har dog ændret sig kraftigt i de senere år, og æg opfattes nu af 66 pct. af danskerne som "sunde".

Æg tilskrives en høj sundhedsmæssig værdi bl.a. fordi de er en god kilde til proteiner, de giver en god mæthedsfølelse og er en god kilde til vitaminer, mineraler og fedtsyrer. Det kan også være en medforklarende faktor i relation til det faktum, at antallet af æg, som danskerne mener man bør spise ud fra en sundhedsmæssig tilgang, er stigende. Flertallet af danskere mener, at man bør spise 5-9 æg. Alligevel spiser danskerne i gennemsnit kun 3,7 æg om ugen.

En god indikator på, hvordan danskerne i fremtiden kommer til at agere i relation til æg, kan findes i den adfærd og de holdninger, som de danske trendsættere udviser. Trendsættere er danskere, som er med til at forme scenen for danskernes fremtidige adfærd i relation til fødevarer. Gruppen er kendetegnet ved bl.a. at være meget udforskende i relation til nye mad- og drikkevaretendenser. De er meget aktive, når det kommer til at fortælle andre om nye og spændende produkter, som de selv er blevet glade for. Derfor kan trendsætteres adfærd være med til at give et fingerpeg på, i hvilken retning udviklingen styrer. I 2017 var 30 pct. af trendsætterne såkaldte heavy users af æg, som spiser over 6 æg om ugen. Samtidig er 45 pct. af trendsætterne medium users, hvilket vil sige, at de spiser 3-5 æg om ugen.

At trendsætterne har et forholdsvis højt indtag af æg, kan bl.a. forklares ved at 35 pct. af trendsætterne mener, at æg er meget sunde. Samtidig mener 19 pct. at æg er med til at forbedre kroppens ydeevne. Blandt den resterende befolkning er det 8 pct., som mener det.

Æggets store alsidighed og mange gode sundhedsmæssige egenskaber kan få en endnu større rolle i fremtiden. Anvendelsesmulighederne er uendelige.

Metode:

Analysen er baseret på data indsamlet af Norstat for Landbrug & Fødevarer blandt 1035 repræsentativt udvalgte danskere i alderen 18-70 år. Data er indsamlet i november måned 2017. Tidligere gennemførte analyser er foretaget af b.a. Userneeds (2011) og Norstat.



Landbrug & Fødevarer

Axeltorv 3 T +45 3339 4000 E info@lf.dk
1609 København V F +45 3339 4141 W www.lf.dk

Yderligere kontakt

Marianne Gregersen 3339 4677 mgr@lf.dk