

# FORBRUG AF SVINEKØD, OKSEKØD OG FJERKRÆ – TIL RÅDIGHED, INDKØBT – ELLER SPIST?

Hvor meget kød og fjerkræ spiser danskerne? Det er nemt at finde tal hos Danmarks Statistik, og derfor er det deres tal, som ofte bruges af pressen mfl. Men Danmarks Statistiks tal er "til rådighed til forbrug", som opgøres populært sagt som produktion + import – eksport = mængden til rådighed til forbrug. Det er kød med ben, brusk mv., og der er ikke taget hensyn til, at eksporten hovedsageligt er delstykker uden ben, og der er heller ikke taget hensyn til fraskær, stegesvind og det, der ikke bliver spist, fordi det ligger tilbage på tallerkenen eller bliver smidt ud efter nogle dage i køleskab. Det er altså forkert at bruge tallene fra Danmarks Statistik som udtryk for den mængde, vi spiser.

Hvis vi skal vide, hvor meget kød og fjerkræ der spises, så får vi det bedste bud fra den landsdækkende kostundersøgelse "Danskernes Kostvaner". Det tager desværre DTU Fødevarerinstitutionen lang tid at opgøre tallene – de nyeste tal er for 2003-2008. Rapporten kan findes på følgende link

<http://www.food.dtu.dk/english/~media/institutter/foedevareinstituttet/publikationer/pub-2010/danskernes%20kostvaner%202003-2008.ashx>

Men et helt nøjagtigt svar på, hvor meget kød og fjerkræ danskerne spiser, har vi endnu ikke. Den teknologiske udvikling kan forhåbentlig forbedre registreringen af forbruget i fremtiden.

Kilde	Svinekød	Oksekød	Fjerkræ
	Kg pr. person		
Danmarks Statistik 2011 til rådighed til forbrug	33,0	28,9	24,2*
"Danskernes kostvaner 2003-2008", spist		39,8	8,4

\*Tal for 2010

Her vil vi forklare nærmere, hvad forskellige opgørelser for forbrug kan bruges til – og ikke mindst, hvad de ikke kan bruges til.



## Til rådighed til forbrug

Danmarks Statistik beregner kødforbruget som "til rådighed til forbrug". Det vil sige den samlede mængde kød – inklusiv ben, knogler mv. – pr. indbygger.

Tallet fremkommer ved først at beregne den samlede mængde kød, der er til rådighed. Det vil sige den samlede produktion af kød i Danmark (inklusive ben og knogler mv.), plus den importerede mængde og de lagre af kød, der er ved starten af perioden.

Dernæst beregnes den samlede anvendelse af kødet i form af den indenlandske anvendelse, eksporten og lagerbeholdningen ved udgangen af beregningsperioden. Den indenlandske anvendelse består dels af den mængde, der forbruges som fødevarer, dels den mængde, der bruges til fremstilling af dyrefoder og endelig af mængden, som går til industriel anvendelse. Mængden, der er til rådighed som fødevarer, er den indenlandske anvendelse, fratrukket forbruget til dyrefoder og industriel brug. Oplysningerne om produktionen og lagre fås fra slagterier, virksomheder og de kontrollerende myndigheder, mens importen og eksporten fås fra udenrigshandelsstatistikken. Tallene for import og eksport omregnes til hele slagtekroppe. I den samlede produktion og det samlede forbrug er også medtaget den mængde, som producenterne skønsmæssigt selv forbruger af egne produkter og deres salg direkte til forbrugerne.

Ved beregningen er der ikke korrigeret for svind i husholdningerne. Det kan både være fraskær, der bliver kasseret før tilberedning, tilberedningssvind, tallerkensvind og rester, der bliver smidt ud direkte – eller efter en tur i køleskab eller fryser.

## Svinekød

Vi ved nøjagtigt, hvor mange grise, der slagtes på slagterierne i Danmark, og vi ved også, hvor mange tons svinekroppe slagterierne forarbejder. Ca. 90 % af den danske svinekødsproduktion eksporteres, hovedsageligt i deludskæringer og ofte uden svær og ben. Det er derfor svært at vide, hvor meget svinekød, der ender i danskernes maver via tallerkener, pølsevogne mv. Fra 2005 er der i opgørelsen fratrukket den mængde af hoveder og tæer, der går til destruktion. Der er også andre dele af grisen, som ikke kommer til salg, men de er mindre væsentlige i opgørelsen.

## Fra slagteri til forbruger

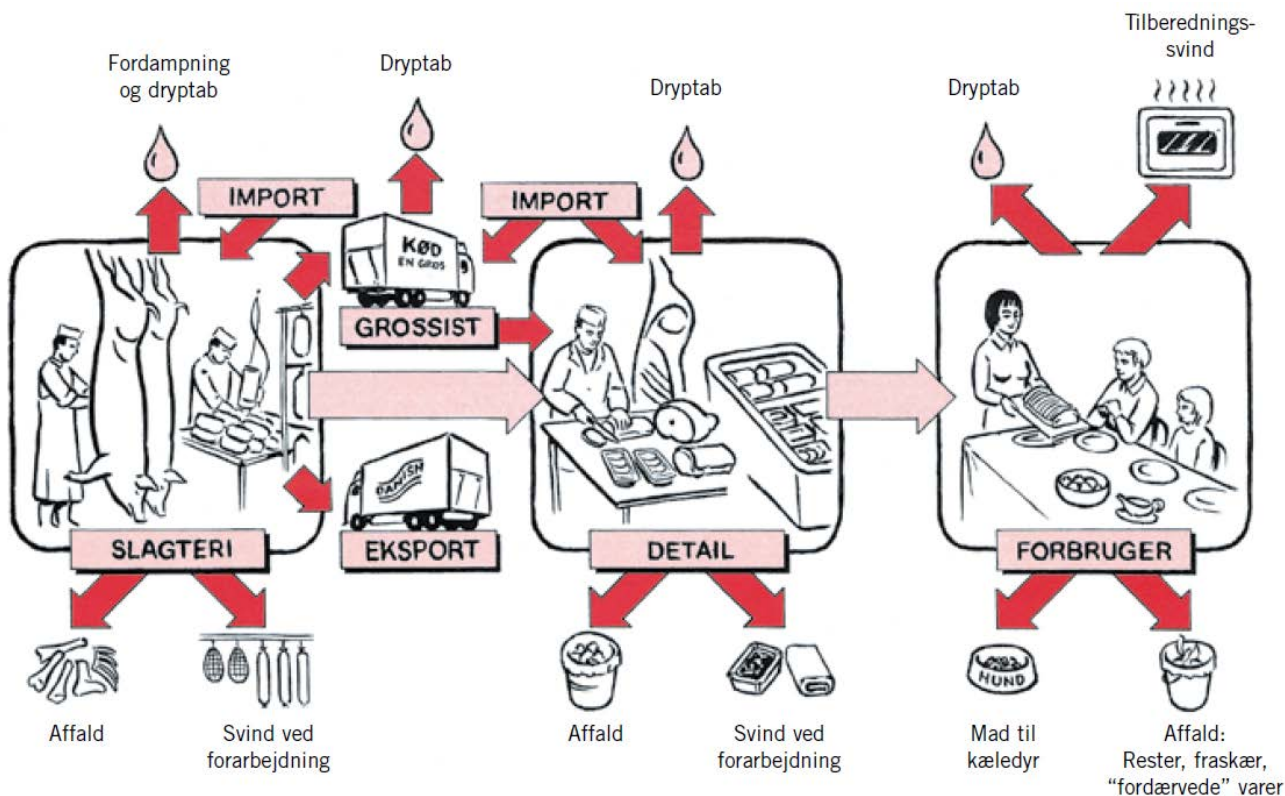
Svinekød er en vare, der ændrer sig fra produktion til indtag – der sker et svind. Vi kender ikke svindet fra slagteri til forbruger, men på tegningen nedenfor kan man få et overblik over, hvor der kan forekomme svind.

De seneste beregnede mængder svinekød til rådighed til forbrug har ligget på 36,9 kg i 2008, 35,8 kg i 2009, 34,8 kg i 2010 og 31,9 kg i 2011 pr. indbygger uanset alder. Hertil kommer godt 1,0 kg indmad, (lever, hjerte, nyre, tunge og mellemgulv). De små udsving i forbruget afhænger bl.a. af prisen på svinekød i forhold til andre kødtyper. Overordnet er der tale om en faldende tendens i forbruget af svinekød. Den samlede mængde i 2011 er 33,0 kg svinekød, inklusiv indmad pr. person, svarende til 90 g svinekød om dagen.

res, mens der også er en betydelig import af fjerkrækød.

De seneste beregnede mængder fjerkrækød til rådighed til forbrug har ligget på 22,7 kg i 2008, 20,9 kg i 2009 og ca. 24 kg i 2010 pr. indbygger uanset alder. De små udsving i forbruget afhænger bl.a. af prisen på fjerkrækød i forhold til andre kødtyper. Den samlede mængde i 2010 er på ca. 24 kg fjerkrækød pr. person, svarende til knap 66 g om dagen.

#### Andre kødtyper



#### Okse- og kalvekød

Okse- og kalvekød opgøres som beskrevet ovenfor af Danmarks Statistik. Knap halvdelen af den danske okse- og kalvekødsproduktion eksporteres. Imidlertid importeres der mere okse- og kalvekød, end der eksporteres, så Danmark er nettoimportør af oksekød.

De seneste beregnede mængder okse- og kalvekød til rådighed til forbrug har ligget på 26,4 kg i 2008, 24,8 kg i 2009, 27,8 kg i 2010 og 28,1 kg i 2011 pr. indbygger uanset alder. Hertil kommer knap 1 kg indmad mv. (lever, hjerte, nyre, tunge, mellemgulv, hovedkød, hale og brisler). De små udsving i forbruget afhænger bl.a. af prisen på okse- og kalvekød i forhold til andre kødtyper. Den samlede mængde i 2011 er 28,9 kg okse- og kalvekød, inklusiv indmad pr. person, svarende til 79 g om dagen.

#### Fjerkræ

Fjerkræ opgøres som beskrevet ovenfor af Danmarks Statistik. Produktionen er opgjort i grydeklar vægt. Omkring 65 % af den danske fjerkræproduktion eksporte-

Mængderne for fåre- og lammekød, vildt og hestekød til rådighed til forbrug ligger ret konstant på følgende pr. indbygger pr. år uanset alder:

Fåre- og lammekød	1,2 kg
Vildt	0,7 kg
Hestekød	- kg
<b>I alt</b>	<b>1,9 kg</b>

#### Samlet kødmængde til rådighed til forbrug

Ifølge Danmarks Statistik er den samlede mængde kød og indmad til rådighed til forbrug i 2011 på 87,8 kg pr. person – svarende til ca. 240 g om dagen. Så meget kød er det helt umuligt for børn, kvinder og ældre at spise hver dag. Desværre er det ofte dette høje tal, der bliver brugt, når pressen eller ernæringseksperterne udtaler sig om danskernes kødforbrug. Det er også dette tal, som indrapporteres til Eurostat og bruges til sammenligning med andre lande. Men tallet er meget afhængigt af, om landet er importør eller eksportør af kød og fjerkræ. Danmark har som bekendt en meget stor eksport af svinekød – kødet eksporteres som af-

pudsede deludskæringer uden ben mv., benene bliver i Danmark og tæller med i statistikken – men vi spiser dem ikke – dvs. at tallene er for høje.

#### Danmarks Statistik 2011 til rådighed til forbrug

	Pr. år – ca.	Pr. dag – ca.
Svinekød	33,0 kg	90 g
Okse- og kalvekød	28,9 kg	79 g
Fjerkræ*	24 kg	66 g
Andet kød	1,9 kg	5 g
<b>I alt</b>	<b>87,8 kg</b>	<b>240 g</b>

\* Tal for 2010

### Indkøbt fersk kød

#### Dansk Husstands-Panel og GfK

Når forbrugstallene fra Danmarks Statistik ikke er gode nok til at illustrere det reelle kødforbrug, kan vi undersøge tallene fra en metode, der måler senere i afsætningskæden. Analysebureauet GfK lader 2300 private husstande – et "mini-Danmark" – indsende en ugentlig rapport. Det er en dagbog, hvor den faktiske indkøbsadfærd registreres. Institutioner, kantiner, restauranter, pølsevogne og lignende er ikke medregnet. Husstandenes indberettede tal er anslået til at indeholde ca. 80 % af det reelle indkøb. Tal for indkøb af fersk kød er inklusive vægten af ben, brusk, fedt og svær eller skind på en række udskæringer. Slagterpakker mv. indeholder forskellige kødtyper. Yderligere kan nævnes produkter som medisterpølse, røgvare og andet pålæg, hvor der ikke er taget højde for tilberedningssvind eller tilsætning af andre varer som mel, vand mv. Kød på dåse og kød i færdigretter registreres ikke.

Med tallene fra GfK Husstands-Panel ved vi noget om, hvor meget den enkelte husstand indkøber af de forskellige kødtyper og til dels også hvilke udskæringer, det drejer sig om.

GfK måler derfor ikke det samlede forbrug, og tallene kan ikke sammenlignes med tallene fra Danmarks Statistik.

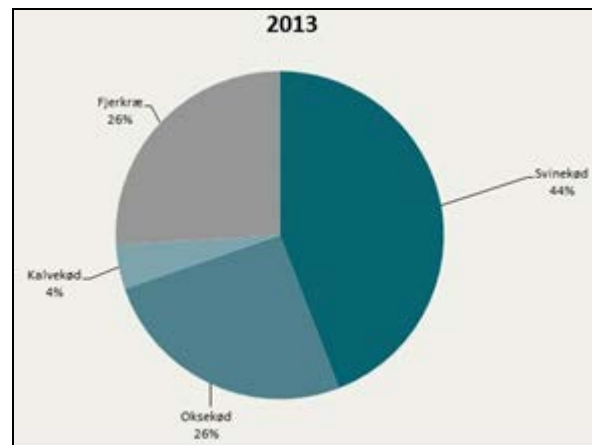
Yderligere har GfK registreret en række grunddata om husstandene – fx familietype, alder, erhverv og indkomst.

Det giver mulighed for at sammenstille indkøbsdata med informationer om selve husstanden.

Vi er i besiddelse af tallene fra GfK Husstands-Panel, der viser, hvor meget den enkelte husstand indkøber af **ferske udskæringer** af de forskellige kødtyper. Vi har til gengæld **ikke** tilstrækkelige tal for det, der købes af pålægsvarer til private husholdninger – og som tidligere nævnt dækker GfK ikke udespisning.

Fra Dansk Husstands-Panel 2013 ved vi:

Når forbrugerne køber **fersk kød**, fordeler det sig således på mængder:



Den samlede mængde **fersk kød** pr. person var på ca. 23 kg, og det fordeler sig således:

Svinekød	10,0 kg
Oksekød	5,8 kg
Kalvekød	1,0 kg
Fjerkræ	5,9 kg
Slagterpakker	0,3 kg
Indmad	0,2 kg

#### Hvis du vil vide mere fra undersøgelsen...

- Der købes mest kød i 4. kvartal og mindst i 3. kvartal
- Der købes mest svinekød i 4. kvartal. Svinekam til flæskesteg topper
- Der købes mest oksekød i 1. kvartal
- Der købes mest fjerkræ i 4. kvartal
- Kalkunforbruget er faldet og udgør nu ca. 160 g pr. person pr. år
- 23 % af svinekødet er hakket kød, og det mest købte er hakket kød med ca. 10 % fedt
- 63 % af oksekødet er hakket kød og 39 % af kalvekødet er hakket kød – hovedparten er som hakket svine- og kalvekød.

### De mest købte udskæringer af svinekød er:

Hakket svinekød	23 %
Mørbrad	11 %
Svinekoteletter	9 %
Medister	8 %
Hel svinekam m/u svær	8 %
Nakkefilet/Pulled Pork	5 %
Hamburgeryg	5 %
Ribbensteg	5 %
Revelsben/spareribs	4 %
Svinebryst	4 %
Schnitzler	3 %
Nakkekoteletter	3 %

### De mest købte udskæringer af oksekød er:

Hakket oksekød	63 %
Culotte	4 %
Oksefilet	4 %
Cuvette	3 %
Entrecote	3 %
Tern/strimler	3 %

Men hvor stor en del af kødet, der reelt bliver spist, afslører denne metode stadig ikke.

## Spist

### DTU Fødevarerinstitutionens kostundersøgelse

DTU Fødevarerinstitutionen foretager løbende kostundersøgelser. Resultaterne er fra 2000-2002, hvor 4120 personer i alderen 4-74 år deltog og 2003-2008 med 4431 personer. Undersøgelserne er repræsentative for den danske befolkning.

Oplysninger indsamles på et 7 dages kostregistreringsskema omhandlende alt, hvad personen har spist og drukket.

Kostundersøgelsen registrerer befolkningens forbrug af kød med fokus på blandt andet fedtindhold – men ikke specielt om det er oksekød eller svinekød.

Kødforbruget er registreret på svinekød og oksekød, når det gælder hele stykker kød, hvorimod hakket kød og kød i tern er opgivet uden opsplnitning på kødtyper. Fx er frikadeller og hakkebøf i samme kategori. Charcuterivarer, forarbejdede kødprodukter og indmad indgår også i denne gruppe. Fjerkræ er registreret for sig.

Mængden af kød er desuden opgjørt som stykker eller skiver, hvilket giver stor risiko for usikkerhed. Der er dog et billedmateriale til at sikre mængdeangivelsen. Der er ingen registrering af, om forbrugeren skærer fedtkanter og skindet fra kød og fjerkræ.

### Kød og kødprodukter

Ifølge "Danskernes Kostvaner 2003-2008" er indtaget af kød og kødprodukter pr. dag:

#### Kød og kødprodukter pr. dag

Piger 4-9 år	76 g
Piger 10-17 år	79 g
Kvinder 18-75 år	82 g
Drenge 4-9 år	90 g
Drenge 10-17 år	119 g
Mænd 18-75 år	140 g

Stort set alle havde spist en eller anden form for kød i registreringsperioden. Kødforbruget øges med stigende alder indtil 35-44 år, og er størst blandt drenge/mænd inden for aldersgruppen.

Hvis du vil vide mere fra undersøgelsen...

- Så svarer det til 30 kg kød til kvinder og 51 kg til mænd om året
- I gennemsnit får voksne 109 g kød og kødprodukter pr. dag
- Mændene spiser 30 % mere kød end kvinderne
- Drengene i alle aldersgrupper fra 4-17 år spiser mere kød end pigerne
- Af kvinderne spiser aldersgruppen 35-44 år mest kød – 87 g pr. dag
- Af mændene spiser aldersgruppen 35-44 år mest kød – 152 g pr. dag
- Det laveste indtag var på 5 g eller derunder pr. dag hos 1 % i gruppen af 18-24-årige kvinder
- Det højeste indtag var på 379 g eller derover pr. dag hos 1 % i gruppen af 25-34-årige mænd

Ifølge "Danskernes Kostvaner 2003-2008" giver kød og kødprodukter kun 10 % af energien i danskernes kost, men bidrager med næringsstoffer, fx med 30 % og derover af B<sub>12</sub>, A-vitamin, B<sub>1</sub> og zink og med omkring 20 % af protein, selen, niacin og D-vitamin. Kød er desuden en god kilde til jern. Jernindtaget i kostundersøgelsen er baseret på tabelværdier, som ikke tager hensyn til optagelighed og hæmjern – ikke hæmjern. Ifølge "Danskernes Kostvaner 2003-2008" citat: "For mange kvinder i den fertile alder er kostens indhold af jern utilstrækkeligt til at dække anbefalingen. Et øget indtag af jernrige fødevarer som magert kød og cerealier suppleret med C-vitaminholdige fødevarer som frugt, grønt og kartofler vil være nødvendigt" – ca. 40 % af kvinder i den fødedygtige alder har lave eller manglende lagre af jern.



## Fjerkræ og fjerkræprodukter

Ifølge "Danskernes Kostvaner 2003-2008" er indtaget af fjerkræ og fjerkræprodukter pr. dag:

### Fjerkræ og fjerkræprodukter pr. dag

Piger 4-9 år	16 g
Piger 10-17 år	21 g
Kvinder 18-75 år	21 g
Drenge 4-9 år	16 g
Drenge 10-17 år	23 g
Mænd 18-75 år	26 g

Hvis du vil vide mere fra undersøgelsen...

- Så svarer det til ca. 8 kg fjerkræ til kvinder og ca. 9,5 kg til mænd om året
- I gennemsnit får voksne 23 g fjerkræ og fjerkræprodukter pr. dag
- Omkring 25 % spiser aldrig eller meget sjældent fjerkræ
- Drenge og mænd i alle aldersgrupper spiser mere fjerkræ end piger og kvinder
- Af kvinderne spiser aldersgruppen 25-34 år mest fjerkræ – 24 g pr. dag
- Af mændene spiser aldersgruppen 18-24 år mest fjerkræ – 33 g pr. dag
- Det højeste indtag var på 117 g eller derover pr. dag hos 1 % i gruppen af 25-34-årige kvinder
- Det højeste indtag var på 129 g eller derover pr. dag hos 1 % i gruppen af 35-44-årige mænd

Ifølge "Danskernes Kostvaner 2003-2008" giver fjerkræ og fjerkræprodukter kun 2 % af energien i danskernes kost, men bidrager med næringsstoffer fx med 5 % og derover af niacin, selen, protein og B<sub>6</sub>-vitamin.

## Spist kød og fjerkræ i alt

Oplysningerne er baseret på DTU Fødevareinstituttets kostundersøgelser:

Pr. person 2003-2008	Svine- og oksekød	Fjerkræ	I alt
Pr. år – ca.	40 kg	8 kg	48 kg
Pr. dag – ca.	109 g	23 g	132 g

Tabellen nedenfor viser hvilke fødevarergrupper, der er de to bedste bidragydere (grønne felter) med angivelse af det procentuelle bidrag. Røde felter repræsenterer bidrag, som er nul eller så tæt på nul, at bidraget er uden ernæringsmæssig betydning. Et "nulbidrag" kan skyldes, at gruppen ikke indeholder det pågældende næringsstof, som det er tilfældet med fx vegetabiliske fødevarer, der ikke har noget naturligt indhold af vitamin B<sub>12</sub>. Et "nulbidrag" kan også skyldes, at der spises meget lidt af den pågældende gruppe. Gule felter angiver et mellem bidrag.

Kød- og fjerkrægruppen leverer signifikante bidrag til vitamin A og D, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, niacin, vitamin B<sub>6</sub> og B<sub>12</sub> samt jern, zink og selen.

## Vælg magert kød og kødpålæg

De fleste kvinder spiser den anbefalede mængde kød. Det samme gælder kun halvdelen af mændene. Begge køn spiser generelt for meget kødpålæg.

### Fødevarergruppernes bidrag af energi og næringsstoffer – "Danskernes Kostvaner 2003-2008"

Grupper	Energi	Kostfibre	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Vitamin B <sub>1</sub>	Vitamin B <sub>2</sub>	Niacin	Vitamin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>	Folat	Vitamin C	Calcium	Fosfor	Magnesium	Jern	Zink	Jod	Selen
Mælk	10	●	●	●	●	●	38	●	●	29	●	●	41	25	●	●	●	35	●
Ost	5	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	19	●	●	●	●	●	●
Cerealier	28	53	●	●	●	31	●	●	16	●	21	●	21	27	32	22	18	16	
Grønt	3	●	29	●	●	●	●	●	●	●	23	30	●	●	●	●	●	●	●
Frugt	7	20	●	●	22	●	●	●	●	●	●	30	●	●	●	●	●	●	●
Kød + fjerkræ	12	●	34	19	●	31	15	25	19	39	●	●	●	●	●	18	30	●	25
Fisk	1	●	●	49	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Æg	1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fedtstoffer	11	●	●	●	26	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Slik og is	7	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Drikkevarer	8	●	●	●	●	●	●	15	●	●	●	●	●	●	20	●	●	●	●

Kød indeholder proteiner, mineraler og jern, som kroppen har brug for.

Når du vælger det magre kød frem for kød med højt fedtindhold, får du de gode næringsstoffer fra kødet, men ikke så meget mættet fedt. Mættet fedt kan være med til at øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme.

Der er en sammenhæng mellem udvikling af nogle typer af kræft og det at spise meget rødt kød og især forarbejdet kød. Undgå derfor at spise for meget rødt kød og forarbejdet kød.

Rødt kød er kød fra firbenede dyr, fx okse-, kalve-, lamme- eller svinekød – uanset om det er gennemstegt eller ej.

Forarbejdet kød er røget, saltet og nitritkonserveret kød, fx kødpålæg, hamburgerryg, skinke, pølser og bacon.

### Sådan gør du

Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Spis højst 500 g tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Det svarer til 2-3 middage om ugen og lidt kødpålæg. Vælg fjerkræ, fisk, æg, grøntsager eller bælgfrugter de øvrige dage og som pålæg.

### Værd at vide...

- Stegesvind er meget afhængig af centrumtemperaturen. Jo højere centrumtemperatur jo højere stegesvind. Det magreste oksekød, som steges rødt, har et stegesvind på ca. 15 %. Magert svinekød fx mørbrad som steges rosa har et stegesvind på ca. 20 %. Gennemstegt nakkefilet og kyllingeunderlår er på ca. 35 %. Stegesvindet er mindre – helt ned til 5 %, når kød er paneret – og højere, når kødet er fedt, fx har stegt flæsk og bacon et stegesvind på ca. 70 %
- Ben og bruske udgør ca. 9 % i en ribbenssteg, 30-40 % i en svineskank og ca. 35 % på et kyllingeunderlår
- Frikadeller, kødboller, farsbrød, forløren hare består af fars – dvs. kød rørt med løg, æg, mel og mælk. Ofte er godt halvdelen – ca. 60 % kød – afhængig af opskriften



### Y-tallerkenen og Gi' madpakken en hånd

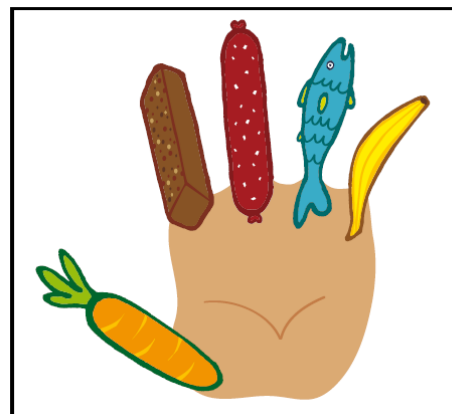
To enkle modeller fra Fødevestyrelsen, som viser, hvordan sund kost kan sammensættes.



**Y-tallerkenen** model for den varme mad.

- 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg eller ost
- 2/5 kartofler, fuldkornsbrød, fuldkornsrís eller fuldkornspasta
- 2/5 grøntsager eller frugt

Drikkevarer – vand eller mager mælk.



**Gi' madpakken en hånd** model for den kolde mad/madpakken. Et frokostmåltid skal indeholde fem ting, ligesom fem fingre på en hånd:

- Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- Pålæg – kød, ost eller æg
- Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- Frugt – det friske og søde

Drikkevarer – vand eller mager mælk.