

# Danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed 2019

## Tekst og redaktion

Kræftens Bekæmpelse: Sofia Lourenço, Sofie Lund og Iben Sommer  
Sundhedsstyrelsen: Tatjana Hejgaard

Undersøgelsen er finansieret af Kræftens Bekæmpelse

Rapporten er tilgængelig i elektronisk form via [www.cancer.dk/rapporter](http://www.cancer.dk/rapporter) og [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Uddrag, herunder figurer, tabeller og kortere citater, er tilladt med kildeangivelse:  
Danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed 2019, Kræftens  
Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen, 2019

ISBN 978-87-7064-419-8

Copyright©  
Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen  
September 2019

Alle rettigheder forbeholdes

# Indholdsfortegnelse

Hovedresultater .....	3
1. Indledning .....	4
2. Danskernes viden om sammenhængen mellem overvægt og sygdom.....	5
3. Danskernes holdninger til forskellige aspekter af overvægtsproblematikken.....	8
4. Danskernes mad- og måltidsvaner .....	12
5. Danskernes sundhedsadfærd .....	15
6. Danskernes vurdering af hvor let det er at ændre sundhedsadfærd.....	18
7. Danskernes opfattelse af egen vægt .....	22
8. Metode.....	26
Litteraturliste .....	28

## Hovedresultater

Dette afsnit fremhæver de vigtigste fund i undersøgelsen "Danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed 2019".

### **Sammenhængen mellem overvægt og kræft er ikke kendt**

86 % af respondenterne ved, at overvægt øger risikoen for type 2-diabetes, og 81 % ved, at overvægt øger risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Et flertal kender også til den øgede risiko for søvnapnø, rygsmerter og slidgigt, som overvægt medfører. Sammenhængen mellem overvægt og kræft er dog ukendt for de fleste respondenter (78 %), på trods af at overvægt øger risikoen for mindst 13 forskellige kræftformer – blandt andet brystkræft og tarmkræft<sup>1</sup>.

### **Fælles ansvar for overvægt**

Langt de fleste respondenter mener, at overvægt er et problem for det danske samfund (72 %), og at der er tale om både et sundhedsproblem (87 %), et problem for sundhedssystemet (81 %) og et problem for samfundsøkonomien (73 %). Hovedparten af respondenterne mener, at vi lever i et samfund, som gør det nemt at røre sig for lidt og spise for meget (84 %), mens der samtidig er 80 %, der mener, at overvægt er et personligt ansvar.

### **Sundhedspersonale skal tale med borgeren om overvægt**

87 % af respondenterne mener, at læger bør tale om overvægt med deres patienter.

### **Mindre fastfood og sodavand samt flere gåture er respondenternes bud på skridt mod et sundere liv**

Flertallet af respondenterne nævner det at spise mere frugt og grønt (67 %), mindre fastfood (62 %), mere fuldkorn (61 %), mindre sodavand (57 %) og flere gåture (61 %) som mulige skridt mod et sundere liv. Halvdelen (50 %) af respondenterne nævner også at spise mindre chips, slik og andre søde sager, som en mulig vej.

# 1. Indledning

Formålet med denne rapport er at give forskellige aktører, der arbejder med forebyggelse, medierne og befolkningen et indblik i voksne danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed. Undersøgelsen "Danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed 2019" omhandler temaer som viden om sammenhæng mellem overvægt og sygdom, holdninger til forskellige aspekter af overvægtsproblematikken, mad- og måltidsvaner, sundhedsadfærd og syn på egen vægt.

Rapporten er udarbejdet i samarbejde mellem Forebyggelse & Oplysning i Kræftens Bekæmpelse og Forebyggelse i Sundhedsstyrelsen. Forebyggelse & Oplysning i Kræftens Bekæmpelse har blandt andet til formål at forebygge kræft relateret til overvægt, uhensigtsmæssige kostvaner og mangel på fysisk aktivitet. Forebyggelse i Sundhedsstyrelsen varetager opgaver, der handler om folkesundhed, herunder generel forebyggelse og sundhedsfremme i forhold til overvægt.

Forebyggelse & Oplysning i Kræftens Bekæmpelse og Forebyggelse i Sundhedsstyrelsen vil anvende rapporten i arbejdet med at målrette fremtidige forebyggelsesindsatser omkring overvægt.

## Baggrund

Overvægt er en af tidens største samfunds- og sundhedsmæssige udfordringer<sup>2</sup>, og i 2017 havde 51 % af danskerne overvægt<sup>3</sup>. Overvægt øger risikoen for mindst 13 former for kræft<sup>1</sup>, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, søvnapnø, ledsmerter i vægtbærende led, psykiske problemer og reproduktionsproblemer<sup>4</sup>. De helbredsmæssige konsekvenser stiger i takt med stigende grad af overvægt<sup>4</sup>.

## Datagrundlag og analyse

Rapporten bygger på data fra en internetbaseret spørgeskemaundersøgelse foretaget af analysebureauet © Kantar Gallup for Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen i marts 2019. I undersøgelsen indgik svar fra 5.122 voksne danskere. Besvarelserne blev indsamlet, således at fordelingen af respondenter er repræsentativ i forhold til køn, alder, region og uddannelseslængde.

Det er planen at gennemføre undersøgelsen hvert andet år, og de fremtidige undersøgelser vil således kunne belyse udviklingen over tid for udvalgte nøglevariable.

## Statistiske analyser

I undersøgelsen afklares, om der er forskelle i danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed i forhold til køn, alder, region og uddannelseslængde. Når forskelle omtales i rapporten, er det altid statistisk signifikante forskelle ( $p < 0.05$ ), der er tale om. I teksten omkring figurerne omtales ofte summen af flere procenter eller svarkategorier. Fx er andelen, der er 'enig' eller 'overvejende enig' i et udsagn ofte slået sammen. For mere information om metode og statistiske analyser se rapportens afsluttende kapitel 8. Metode.

## 2. Danskernes viden om sammenhængen mellem overvægt og sygdom

### Sammenfatning

Undersøgelsen viser, at en stor andel af den voksne befolkning har god fornemmelse for, hvor mange der har overvægt i Danmark. 1 ud af 5 respondenter ved, at halvdelen af den voksne befolkning i Danmark har overvægt eller svær overvægt.

At overvægt øger risikoen for både hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes, er viden, som henholdsvis 81 % og 86 % af respondenterne har, når de hjulpet bliver bedt om at nævne, hvilke sygdomme overvægt øger risikoen for. Det er derimod kun 22 %, der rent faktisk er klar over, at overvægt øger risikoen for kræft.

Alder har betydning for, hvor alvorligt man vurderer overvægt som risikofaktor for at udvikle kræft, idet 12 % (vægtet gennemsnit) af de 18-39-årige mener, at overvægt har en større sammenhæng med kræft end de andre aldersgrupper (40-70+ år) (6 % vægtet gennemsnit).

### Hvor mange voksne danskere, tror du, har overvægt?

65 % af alle respondenterne svarer, at de tror, at 4-6 ud af 10 danskere har overvægt (Fig. 2.1). Blandt alle respondenterne svarer 1 ud af 5, at andelen er omkring 50 %, hvilket stemmer overens med de seneste data fra "Den Nationale Sundhedsprofil", der viser, at 51 % af danskerne har overvægt<sup>3</sup>.

22 % mener, at andelen af danskere, der har overvægt, er omkring 30 % eller mindre.

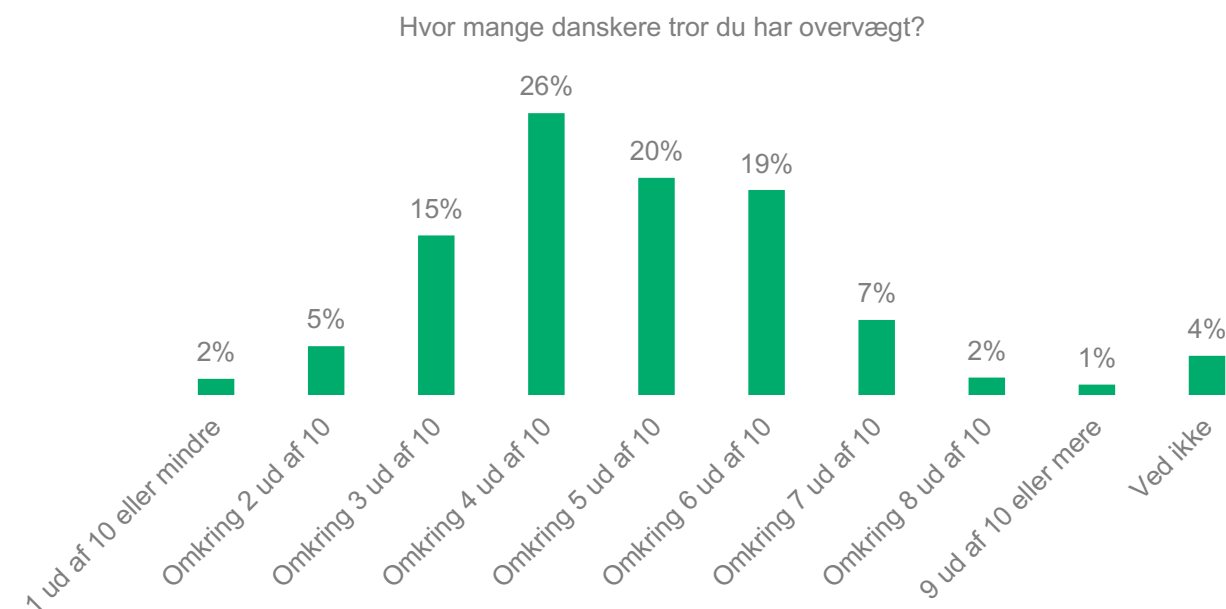


Fig. 2.1 Fordelingen af hvor mange danskere, respondenterne tror, har overvægt (n=5.122)

### Hvilke sygdomme mener du, overvægt kan medføre?

Når respondenterne uhjulpent svarer på, hvilke sygdomme, de mener, overvægt kan medføre, er de hyppigste svar type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme.

Således svarer 59 %, at de tror, at overvægt kan medføre type 2-diabetes, og 52 % svarer, at overvægt kan medføre hjerte-kar-sygdomme inklusive forhøjet blodtryk.

20 % af respondenterne har undladt at svare på spørgsmålet eller har angivet ikke-læselige svar i svarfeltet. 5 % svarer, at overvægt kan medføre kræft.

### Hvilke af nedenstående sygdomme og tilstande mener du, overvægt øger risikoen for?

Når respondenterne hjulpent svarer på, hvilke sygdomme og tilstande, de mener overvægt kan øge risikoen for, ved de fleste, at overvægt øger risikoen for type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forhøjet blodtryk (Fig. 2.2).

Lidt mere end 3 ud af 5 mener, at overvægt har indflydelse på trivsel og livskvalitet, og 2 ud af 5 mener, at overvægt øger risikoen for depression og andre psykosociale udfordringer.

Kræft nævnes som nummer ti på listen, og mere end hver femte svarer, at overvægt øger risikoen for kræft.

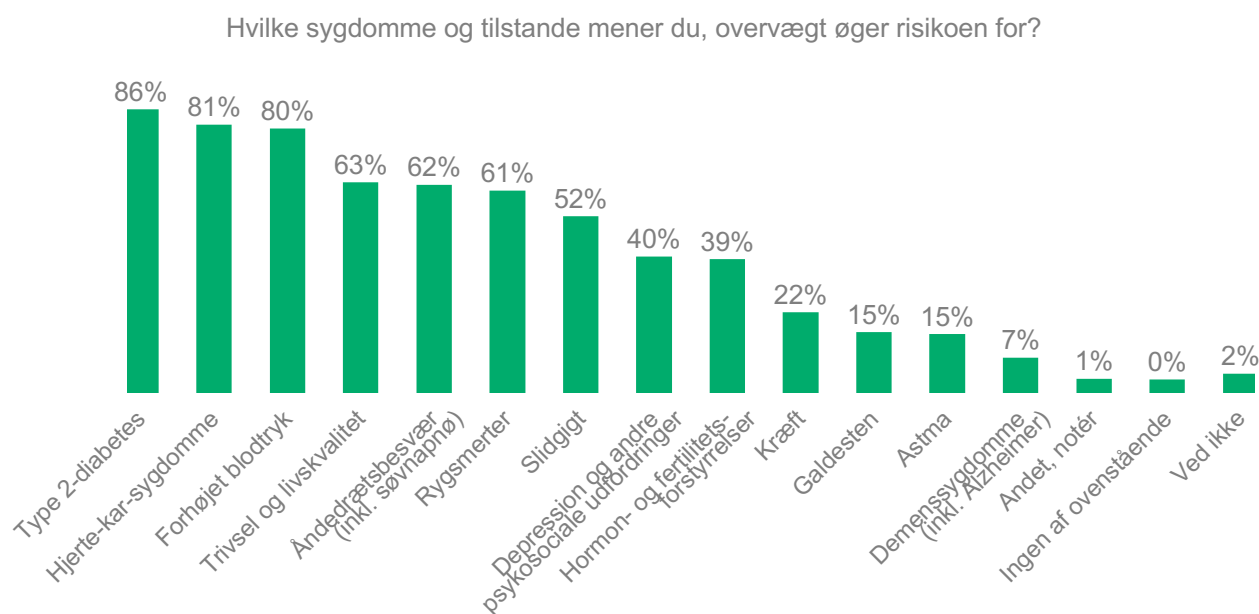


Fig. 2.2 Andel af respondenter der mener, at overvægt øger risikoen for en række sygdomme og tilstande (n=5.122)

### **I hvilken grad mener du, at følgende faktorer øger risikoen for at få kræft?**

Når respondenterne bliver spurgt, i hvor høj grad (på en skala fra 1-10) de mener, at syv forskellige livsstilsfaktorer (rygning, alkohol, usund mad og drikke, stress, fysisk inaktivitet, søvnunderskud samt moderat og svær overvægt) øger risikoen for at få kræft, bliver rygning oftest vurderet som en høj risikofaktor (65 %).

Blandt de syv livsstilsfaktorer er moderat og svær overvægt den faktor, som respondenterne mener, har den svageste sammenhæng med risiko for kræft. Kun 8 % af respondenterne mener, at overvægt i høj grad øger risikoen for at få kræft, hvilket er godt i tråd med, at det er en meget lidt kendt risikofaktor blandt respondenterne.

Næsten hver femte dansker (19 %) svarer 'ved ikke', når de bliver bedt om at vurdere, i hvilken grad overvægt øger risikoen for kræft.

### **Signifikante demografiske forskelle**

Blandt de yngre aldersgrupper (18-39-årige) er der flere (12 % vægtet gennemsnit), der vurderer sammenhængen mellem kræft og overvægt som høj, end blandt de øvrige aldersgrupper (respondenter over 40 år) (6 % vægtet gennemsnit).



### 3. Danskernes holdninger til forskellige aspekter af overvægtsproblematikken

#### Sammenfatning

Undersøgelsen viser, at 4 ud af 5 respondenter mener, at overvægt er et problem for det enkelte menneske med overvægt. Næsten trejerdedele (72 %) mener også, at overvægt er et problem for det danske samfund, og at der er tale om både et sundhedsproblem (87 %), et problem for sundhedssystemet (81 %) og et problem for samfundsøkonomien (73 %).

Hovedparten (84 %) synes, at vi lever i et samfund, som gør det nemt at røre sig for lidt og spise for meget, mens der samtidig er 8 ud af 10 respondenter, der mener, at overvægt er ens eget ansvar.

#### Hvor enig eller uenig er du i, at overvægt er et problem for...?

80 % er enige eller overvejende enige i, at overvægt er et problem for det enkelte menneske med overvægt (Fig. 3.1).

74 % er enige eller overvejende enige i, at overvægt er et problem, for nogen de kender med overvægt, og 72 % er enige eller overvejende enige i, at overvægt er et problem for det danske samfund.

37 % af respondenterne er uenige eller overvejende uenige i, at overvægt er et problem for dem selv, mens 41 % svarer, at de er enige eller overvejende enige i dette.

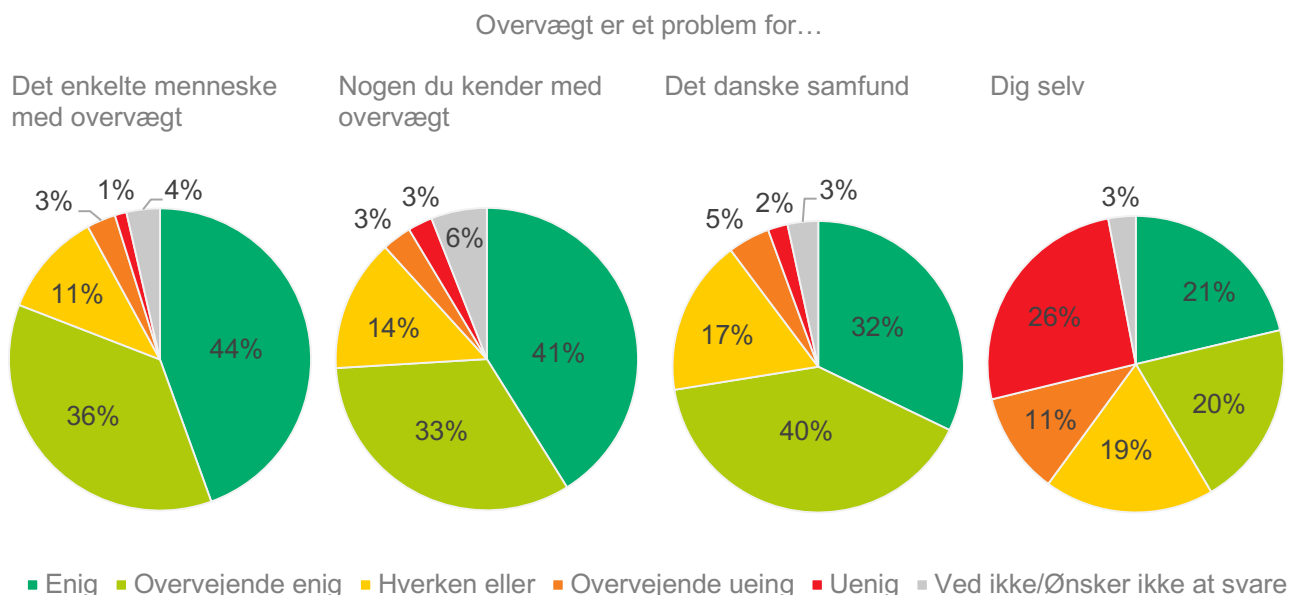


Fig. 3.1 Fordeling af respondenter der mener, at overvægt er et problem for den enkelte, en bekendt, samfundet eller dem selv (n=5.122)

### **Signifikante demografiske forskelle (data ikke vist)**

De unge (18-29 år) adskiller sig fra de øvrige aldersgrupper (30-70+ år), ved at færre (60 %) er enige eller overvejende enige i, at overvægt er et problem for det danske samfund (76 % vægtet gennemsnit blandt respondenter over 30 år) eller for dem selv (31 % mod 45 % vægtet gennemsnit blandt respondenter over 30 år).

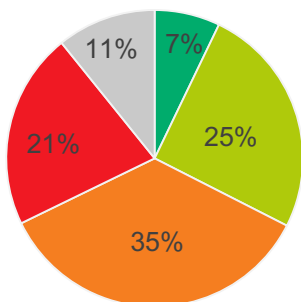
### **Hvem har ansvar for og indflydelse på overvægt**

De fleste er enige eller overvejende enige i, at overvægt både er et alvorligt sundhedsproblem (87 %) og et problem for sundhedssystemet (81 %) og for samfundsøkonomien (73 %), (Fig. 3.2).

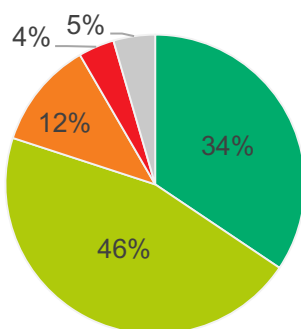
87 % af respondenterne er enige eller overvejende enige i, at læger bør tale om overvægt med deres patienter.

Hovedparten er enige eller overvejende enige i, at vi lever i et samfund, som gør det nemt at røre sig for lidt og spise for meget (84 %). Næsten lige så mange er enige eller overvejende enige i, at overvægt især er ens eget ansvar (80 %).

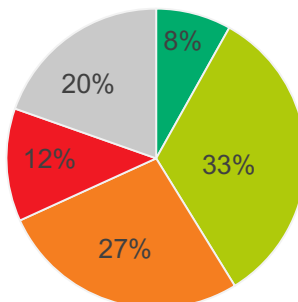
Overvægt er ikke skadeligt for helbredet, så længe man er fysisk aktiv



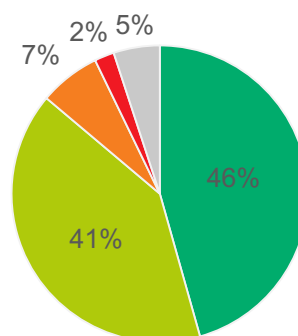
Overvægt er især ens eget ansvar



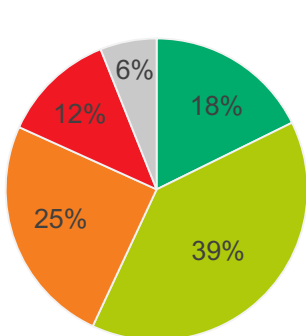
Overvægt er især genetisk bestemt



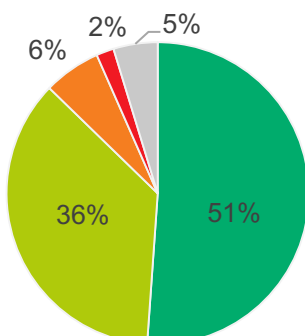
Overvægt er et alvorligt sundhedsproblem



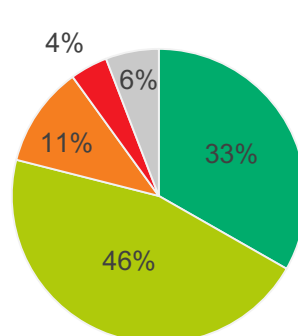
Overvægt er en privat sag



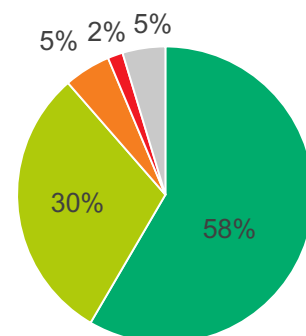
Læger bør tale med patienter om deres overvægt



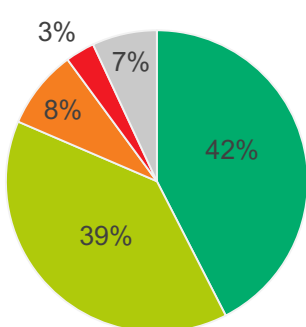
Overvægt er især forældrenes ansvar



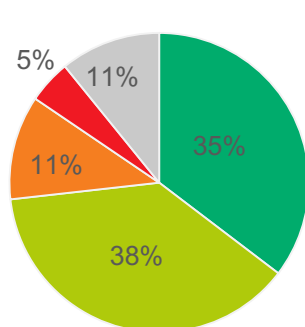
Overvægt hos børn er et problem



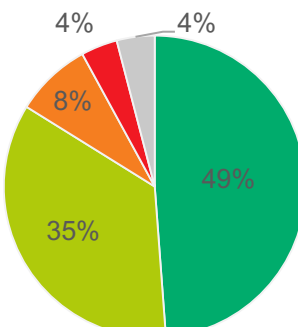
Overvægt er et problem for sundhedssystemet



Overvægt er et problem for samfundsøkonomien



Vi lever i et samfund, som gør det nemt at røre sig for lidt og spise for meget



■ Enig ■ Overvejende enig ■ Overvejende uenig ■ Uenig ■ Ved ikke

Fig. 3.2 Fordeling af respondenternes holdninger til forskellige aspekter af overvægtproblematikken (n=5.122)

### **Signifikante demografiske forskelle (data ikke vist)**

De yngre aldersgrupper (18-39 år) adskiller sig fra de øvrige aldersgrupper (40-70+ år), da 37 % (vægtet gennemsnit) er enige eller overvejende enige i, at overvægt ikke er skadeligt for helbredet, så længe man er fysisk aktiv, mens det vægtede gennemsnit for de øvrige aldersgrupper er 30 %.

Der er også færre (75 % vægtet gennemsnit) blandt de yngre aldersgrupper (18-39 år), der mener, at overvægt er især ens eget ansvar (mod 83 % vægtet gennemsnit blandt respondenter på 40-70+ år).

Des ældre respondenterne er, des flere er enige eller overvejende enige i, at læger bør tale med patienter om deres overvægt (jævnt stigende fra 79 % blandt 18-29-årige til 93 % vægtet gennemsnit for respondenter på 60-70+ år).

Des ældre respondenterne er, des flere er enige eller overvejende enige i, at overvægt hos børn er et problem (jævnt stigende fra 79 % blandt 18-29-årige til 95 % blandt respondenter på 70+ år), og at overvægt især er forældrenes ansvar (jævnt stigende fra 69 % blandt 18-29-årige til 84 % vægtet gennemsnit for respondenter på 60-70+ år).

## 4. Danskernes mad- og måltidsvaner

### **Sammenfatning**

Undersøgelsen viser, at næsten trefjerdedel af respondenterne synes, at det er ok at levne, og vurderer, at de er gode til at takke nej, hvis de ikke har lyst til at spise eller drikke mere.

Selvom mange vurderer, at de er gode til at styre, hvor meget de spiser, mener 56 %, at de kommer til at spise mere, når de bliver præsenteret for store portioner mad, og 45 % mener, at store pakker slik, chips, chokolade og andre snacks får dem til at spise mere. Her har uddannelseslængden en betydning. Jo længere uddannelse, jo større andel af respondenterne er bevidste om, at store portioner kan medføre, at man spiser mere.

### **Syv forskellige udsagn vedrørende mad- og måltidsvaner**

Mere end 7 ud af 10 er enige eller overvejende enige i, at det er ok at levne (76 %), og at de er gode til at takke nej, når de ikke har lyst til at spise eller drikke mere (78 %), (Fig. 4.1).

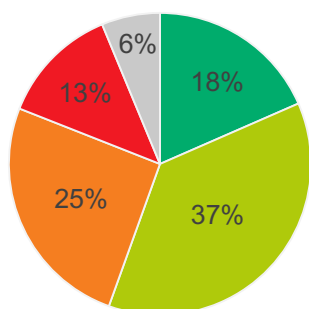
Over halvdelen er enige eller overvejende enige i, at store portioner mad får dem til at spise mere (56 %), mens 49 % er uenige eller overvejende uenige i, at store pakker slik, chips, chokolade og andre snacks får dem til at spise mere.

55 % af respondenterne er uenige eller overvejende uenige i, at de bliver opfordret til at tage mere at spise af andre.

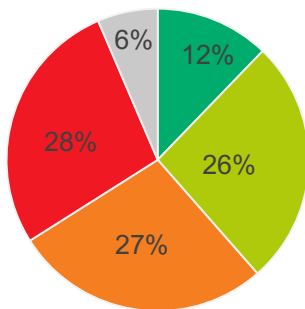
Mere end halvdelen af respondenterne (55 %) er enige eller overvejende enige i, at de ikke vil gå på kompromis med, hvad de har lyst til at spise og drikke.

Mere end 7 ud af 10 mener, at de ikke køber mere, når kiosker eller caféer tilbyder mere, end de beder om (73 %).

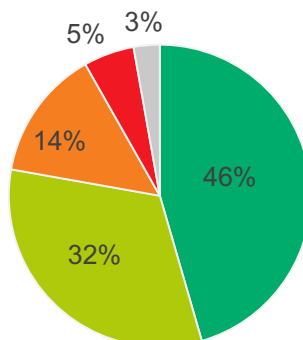
Jeg vil ikke gå på kompromis med det, jeg har lyst til at spise og drikke



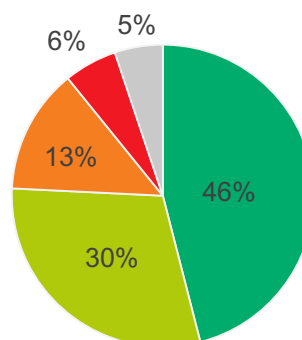
Andre opfordrer mig ofte til at tage lidt mere at spise



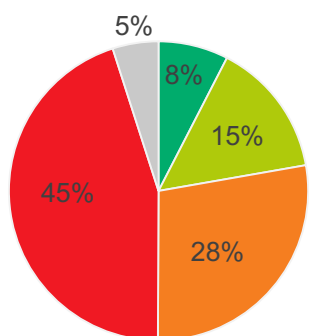
Jeg er god til at takke nej, hvis jeg ikke har lyst til at spise eller drikke mere



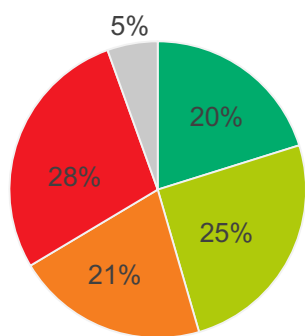
Jeg synes, det er ok at levne



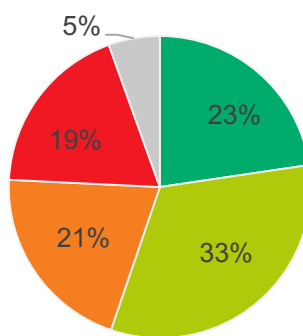
Jeg køber ofte mere, når kiosker eller caféer tilbyder mig mere, end jeg beder om



Store pakker slik, chips, chokolade og andre snacks får mig til at spise mere



Store portioner mad får mig til at spise mere



■ Enig ■ Overvejende enig ■ Overvejende uenig ■ Uenig ■ Ved ikke

Fig. 4.1 Hvor enig eller uenig er respondenterne i syv forskellige udsagn om mad- og måltidsvaner (n=5.122)

### Signifikante demografiske forskelle (data ikke vist)

Der er flere kvinder (81 %) end mænd (70 %), der er enige eller overvejende enige i, at det er ok at levne. Blandt de unge (18-29 år) er 60 % enige eller overvejende enige i, at det er i orden at levne. Andelen stiger jævnt med stigende alder til 89 % for aldersgruppen 70+ år.

Andelen, der er god til at takke nej til mad og drikke, når de ikke har lyst til at spise mere, stiger jævnt med stigende alder, fra 67 % for de unge (18-29 år) til 88 % for aldersgruppen 70+ år.

Blandt de yngre aldersgrupper (18-39 år) er der næsten halvdelen (46 % vægtet gennemsnit), der oplever, at andre opfordrer dem til at spise lidt mere, mens det kun gælder en tredjedel (35 % vægtet gennemsnit) blandt de øvrige aldersgrupper (40-70+ år).

70 % af de 30-39-årige er enige eller overvejende enige i, at store portioner mad kan medføre, at de spiser mere. Andelen falder jævnt med stigende alder til 38 % for aldersgruppen 70+ år.

Jo længere uddannelse, jo større andel er enige eller overvejende enige i, at store portioner får dem til at spise mere. Andelen stiger fra 45 % for respondenter med grundskole til 67 % (vægtet gennemsnit) for respondenter med kort-, mellemlang eller lang uddannelse.

Det ses også, at de yngste aldersgrupper (18-39 år) er enige eller overvejende enige i (58 % vægtet gennemsnit), at store pakker slik, chips, chokolade og andre snacks får dem til at spise mere, og andelen falder med stigende alder til 28 % for aldersgruppen 70+ år.

Blandt de yngste aldersgrupper (18-39 år) er der en større erkendelse af, at de ofte køber mere, når kiosker eller caféer tilbyder dem mere, end de beder om (38 % i vægtet gennemsnit) end blandt de øvrige aldersgrupper (andelen falder jævnt med stigende alder til 8 % for aldersgruppen 70+ år).

## 5. Danskernes sundhedsadfærd

### Sammenfatning

Undersøgelsen viser, at næsten hver femte af respondenterne ikke har gjort noget særligt for at spise og drikke sundt det seneste år, heraf flere mænd (20 %) end kvinder (17 %).

At spise mere frugt og grønt er det, som flest (godt en tredjedel) har gjort for at spise og drikke sundere i løbet af det seneste år, efterfulgt af at spise mindre chips, slik og andre søde sager (en fjerdedel) samt at spise mindre portioner (næsten en fjerdedel). En femtedel har drukket mindre sodavand og/eller spist mindre fastfood.

Der er flere kvinder (17 %) end mænd (12 %), som angiver, at de har levet sundt i mange år, og andelen stiger med alderen (fra 7 % vægtet gennemsnit for de 18-39-årige til 32 % for de 70+-årige).

I forhold til at være fysisk aktive det seneste år er det at gå mere, den aktivitet som flest danskere har praktiseret (lidt mere end 2 ud af 5). Herefter følger det at tage trapperne i stedet for elevatoren (en fjerdedel), dyrke fitness (næsten en fjerdedel) eller cykle mere (næsten en femtedel).

Kvinder (48 %) vælger i højere grad end mænd (38 %) at gå en tur, når de skal være fysisk aktive. Det samme gør sig gældende for næsten halvdelen (47 %) af respondenterne over 40 år.

### Har du gjort noget særligt for at spise og drikke sundt det seneste års tid?

Når danskerne bliver spurgt, hvad de særligt har gjort for at spise og drikke sundt det seneste år, svarer godt en tredjedel, at de har spist mere frugt og grønt (Fig. 5.1).

En fjerdedel har spist mindre chips, slik og andre søde sager, og næsten en fjerdedel har taget mindre portioner eller har spist mere fuldkorn.

En femtedel svarer, at de har spist mindre fastfood og/eller drukket mindre sodavand.

Næsten hver femte har ikke gjort noget særligt, og hver syvende svarer, at de har levet sundt i mange år.



Har du gjort noget særligt for at spise og drikke sundt det seneste års tid?

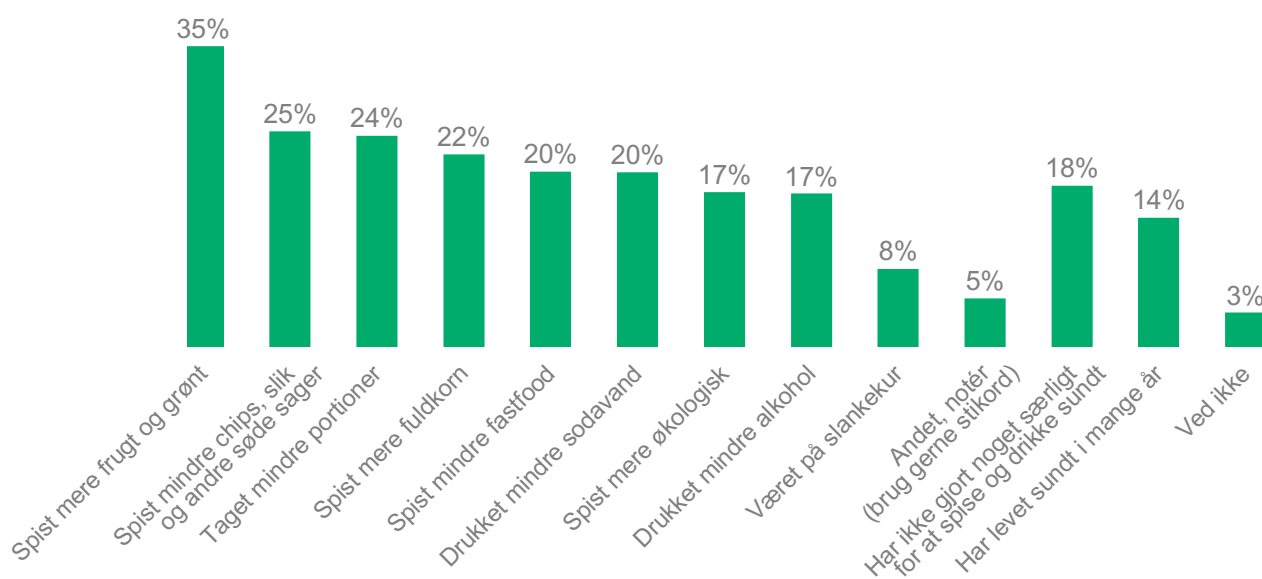


Fig. 5.1 Hvad danskerne særligt har gjort for at spise og drikke sundt det seneste års tid (n=5.122)

### Signifikante demografiske forskelle (data ikke vist)

Der er flere kvinder (38 %) end mænd (32 %), der det seneste år har spist mere frugt og grønt og svarer, at de har levet sundt i mange år (hhv. 17 % og 12 %).

Der er modsat flere mænd end kvinder, der svarer, at de det seneste år har spist mindre fastfood (hhv. 21 % og 18 %) og ikke har gjort noget for at spise og drikke sundt det seneste år (hhv. 20 % og 17 %).

Der er flere blandt de unge, der det seneste år har spist mindre fastfood og drukket mindre sodavand end blandt de ældre aldersgrupper (for fastfood falder andelen fra 29 % blandt de 18-29-årige til 8 % blandt de 70+-årige; og for sodavand falder det hhv. fra 28 % til 10 %).

Der er flere ældre (70+ år) sammenlignet med de øvrige aldersgrupper, der svarer, at de har levet sundt i mange år (faldende fra 32 % til 7 % blandt de 18-29-årige).

### Hvad har du gjort for at være fysisk aktiv det seneste års tid?

Når respondenterne bliver spurgt, hvad de har gjort for at være fysisk aktive det seneste år, svarer mere end 4 ud af 10, at de har gået mere (Fig. 5.2).

Omkring en fjerdedel har taget trappen i stedet for elevatoren og/eller har gået til fitness i en forening eller et fitnesscenter, mens næsten en femtedel har cyklet mere.

Mellem 6 % og 8 % svarer, at de det seneste år har været mere aktive ved at gå til/fra arbejde/studie, stå mere op og/eller siddet stille i kortere tid fx foran en skærm (computer, tv, tablet mv.).

Hver syvende svarer, at de ikke har gjort noget for at være fysisk aktive det seneste års tid.

Har du gjort noget særligt for at være fysisk aktiv det seneste års tid?

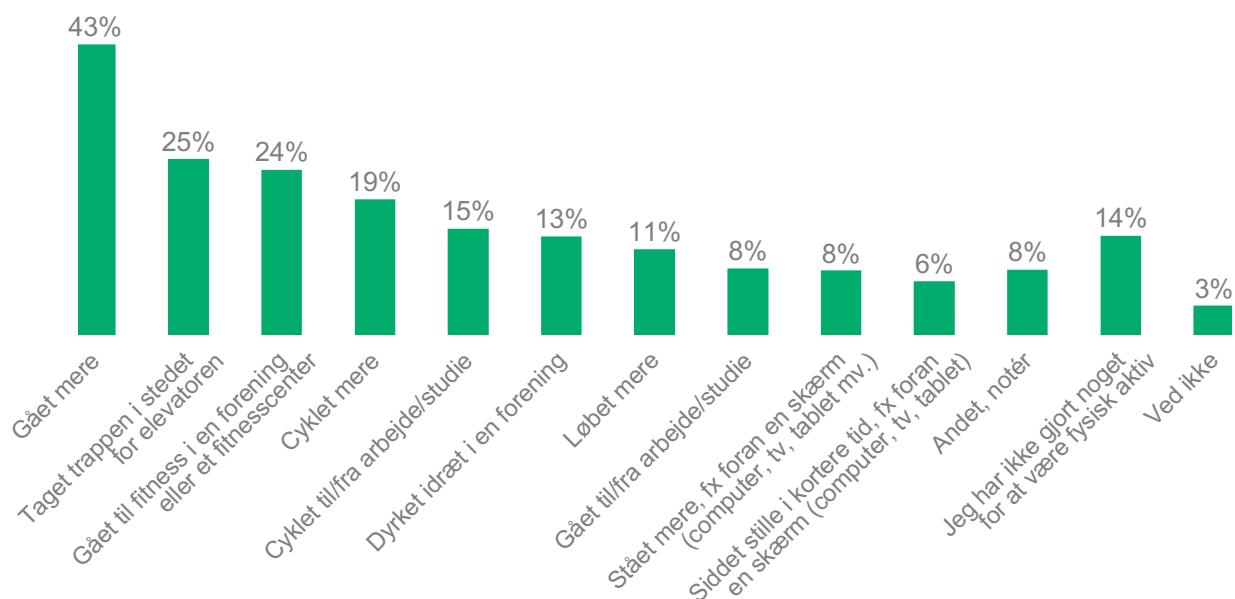


Fig. 5.2 Hvad danskerne har gjort for at være fysisk aktive det seneste års tid (n=5.122)

### Signifikante demografiske forskelle (data ikke vist)

Andelen af kvinder, der har gået mere for at være fysisk aktive, er højere (48 %) end blandt mænd (38 %). Der er ligeledes flere kvinder (27 %) end mænd (23 %), der har taget trappen i stedet for elevatoren, og flere kvinder (25 %) end mænd (22 %), der vælger at gå til fitness i en forening eller fitnesscenter.

Flere mænd (23 %) end kvinder (16 %) svarer, at de har cyklet mere. Der er ligeledes flere mænd (15 %) end kvinder (12 %), der har dyrket idræt i en forening, og flere mænd (14 %) end kvinder (9 %) der har løbet for at være fysisk aktive det seneste år.

Knap en tredjedel af de unge (18-29 år) svarer, at de har gået til fitness (32 %) mod godt hver femte blandt de øvrige aldersgrupper (30-70+ år) (22 % vægtet gennemsnit). Ligeledes er der flere unge, der svarer, at de har løbet mere (22 %) end de øvrige aldersgrupper (andelen falder jævnt til 3 % vægtet gennemsnit blandt de 60-70+ årige).

Omvendt har næsten halvdelen af dem over 40 år (47 % vægtet gennemsnit), der har gået mere, mens det gælder for godt en tredjedel (35 % vægtet gennemsnit) blandt de yngste aldersgrupper (18-39 år).

Alderen har også en indflydelse på andelen, der vælger aktiv transport: der er en faldende andel, der cykler til/fra arbejde/studie med 25 % blandt de unge (18-29 år) og ned til 5 % (vægtet gennemsnit) blandt de ældste aldersgrupper (60-70+ år). Det samme ses for andelen, der går til/fra arbejde/studie, med 18 % blandt de unge (18-29 år) og ned til 2 % blandt de ældre (70+ år).

## 6. Danskernes vurdering af hvor let det er at ændre sundhedsadfærd

### Sammenfatning

Undersøgelsen viser, at respondenterne forventer, at det er meget let eller let at spise mere frugt og grønt (omkring 2 ud af 3), spise mindre fastfood (lidt mere end 3 ud af 5) og gå mere (omkring 3 ud af 5).

I den anden ende af skalaen synes omkring halvdelen af respondenterne, at det er enten svært eller meget svært at løbe mere. Lidt mere end 1 ud af 3 synes, at det er enten svært eller meget svært at begrænse skærmtid og spise mindre kød.

### Hvor let vil det være for dig at gøre følgende?

I forhold til at ændre mad- og måltidsvaner synes flertallet, at det vil være meget let eller let at spise mere frugt og grønt (67 %) og mere fuldkorn (61 %), (Fig. 6.1). Flertallet mener det samme om at spise mindre fastfood (62 %) eller om at drikke mindre/undgå sodavand (57 %).

Halvdelen af respondenterne synes, at det vil være let eller meget let at spise mindre chips, slik og andre søde sager.

45 % af respondenterne synes, at det vil være let eller meget let at spise lidt mindre mad, mens 18 % synes, at det vil være svært eller meget svært at gøre.

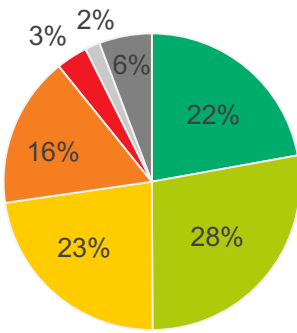
I forhold til at ændre vanerne for fysisk aktivitet synes 61 %, at det vil være let eller meget let at gå mere.

46 % synes, at det vil være let eller meget let at dyrke motion fast hver uge, 39 % mener det samme om at cykle mere og 18 % om at løbe mere.

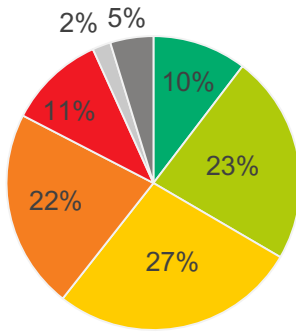
35 % synes, at det vil være svært eller meget svært at begrænse deres skærmtid foran computer, mobil, tablet eller tv, og 49 % af respondenterne finder det svært eller meget svært at løbe mere.

Hvor let vil det være for dig at...

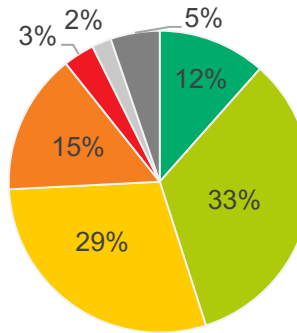
Spise mindre chips, slik og andre søde sager



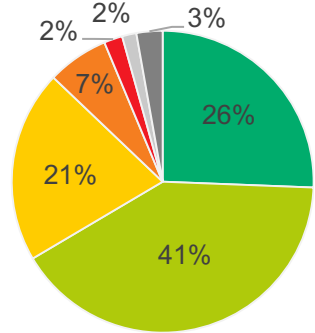
Spise mindre kød



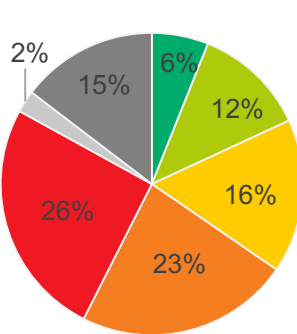
Spise lidt mindre mad



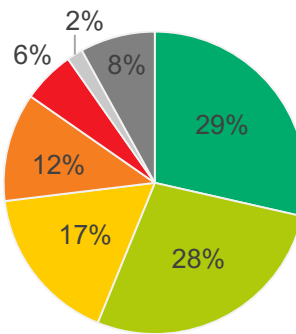
Spise mere frugt og grønt



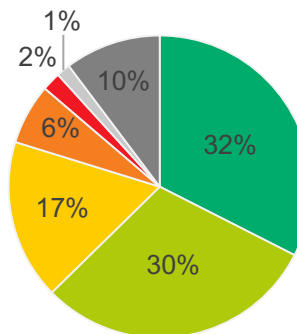
Løbe mere



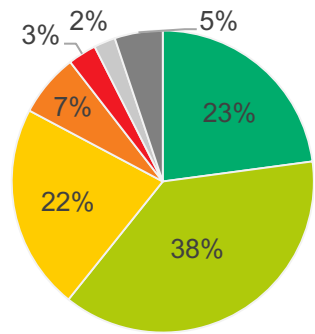
Drikke mindre / undgå sodavand



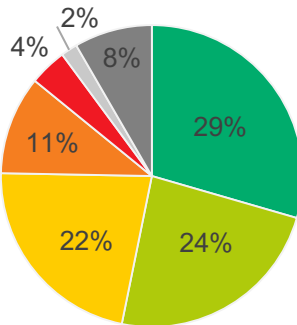
Spise mindre fastfood



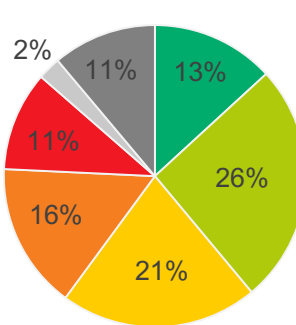
Spise mere fuldkorn



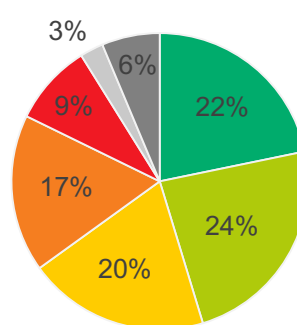
Drikke mindre / undgå alkohol



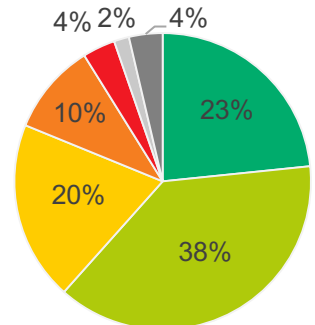
Cykle mere



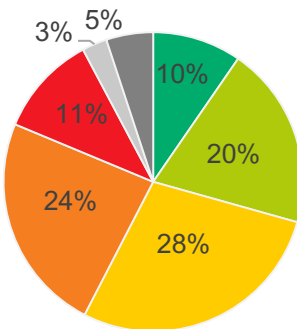
Dyrke motion fast hver uge



Gå mere



Begrænse min skærmtid (computer, mobil, tablet, tv)



- Meget let
- Let
- Hverken svært eller let
- Svært
- Meget svært
- Ved ikke
- Ikke relevant

Fig. 6.1 Hvor stor en andel af respondenterne der mener, at det er let eller svært at ændre fysisk aktivitets- samt mad- og måltidsvaner (n=5.122)

### **Signifikante demografiske forskelle (data ikke vist)**

Flere kvinder (64 %) end mænd (58 %) synes, at det vil være let eller meget let at spise mere fuldkorn.

Der er ligeledes flere kvinder (59 %) end mænd (53 %), der synes, at det vil være let eller meget let at drikke mindre/undgå sodavand.

Flere mænd (53 %) end kvinder (47 %) synes, at det vil være let eller meget let at spise mindre chips, slik og andre søde sager.

Jo ældre man er, des flere finder det let eller meget let:

- At spise mere frugt og grønt (jævnt stigende fra 60 % vægtet gennemsnit blandt 18-39-årige til 73 % vægtet gennemsnit for respondenter på 60-70+ år).
- At spise mere fuldkorn (jævnt stigende fra 56 % vægtet gennemsnit blandt 18-39-årige til 67 % vægtet gennemsnit for respondenter på 60-70+ år).
- At spise mindre fastfood (jævnt stigende fra 52 % blandt 18-29-årige til 69 % vægtet gennemsnit for respondenter på 50-70+ år).
- At drikke mindre/undgå sodavand (jævnt stigende fra 48 % vægtet gennemsnit blandt 18-39-årige til 67 % vægtet gennemsnit for respondenter på 60-70+ år).
- At spise mindre chips, slik og andre søde sager (jævnt stigende fra 41 % vægtet gennemsnit blandt 18-49-årige til 64 % vægtet gennemsnit for respondenter på 60-70+ år).

Jo yngre man er, des flere synes, at det vil være svært eller meget svært at spise lidt mindre mad (jævnt faldende fra 26 % vægtet gennemsnit blandt 18-39-årige til 8 % for respondenter på 70+ år).

Flere med enten en grundskoleuddannelse eller en erhvervsuddannelse (66 % vægtet gennemsnit) end med de øvrige uddannelsestyper (58 % vægtet gennemsnit) synes, at det vil være let eller meget let at spise mindre fastfood.

Færre med en gymnasial uddannelse (48 %) end med de øvrige uddannelseslængder (57 % vægtet gennemsnit) synes, at det vil være let eller meget let at drikke mindre/undgå sodavand.

Det vil desuden være let eller meget let at spise mindre chips, slik og andre søde sager for et flertal med grundskoleuddannelse (58 %), men blot for omkring halvdelen af respondenterne med erhvervsuddannelser (51 %) og lidt færre med gymnasial-, kort/mellemlang- eller lang uddannelse (44 %, vægtet gennemsnit).

Flere mænd (44 %) end kvinder (35 %) mener, at det vil være let eller meget let at cykle mere.

Flere kvinder (53 %) end mænd (44 %) finder det svært eller meget svært at løbe mere.

Næsten halvdelen af de unge (49 %) (18-29 år) samt de ældste aldersgrupper (60-70+ år) (48 % vægtet gennemsnit) synes, at det vil være let eller meget let at dyrke motion fast hver uge i modsætning til cirka 2 ud af 5 blandt de øvrige aldersgrupper (42 %, vægtet gennemsnit for 30-59-årige).

Jo yngre man er, des flere synes, at det vil være let eller meget let at løbe mere (jævnt faldende fra 33 % blandt de 18-29-årige til 9 % blandt de 60-70+-årige).

Jo yngre man er, des flere synes, at det vil være svært eller meget svært at begrænse sin skærmtid (jævnt faldende fra 51 % blandt 18-29-årige til 18 % vægtet gennemsnit for respondenter på 60-70+ år).

Des længere uddannelse, des flere synes, at det vil være svært eller meget svært at begrænse sin skærmtid (jævnt stigende fra 23 % blandt respondenterne med en grundskoleuddannelse til 51 % for respondenter med en lang uddannelse. Dog med undtagelse af respondenterne med en gymnasial uddannelse hvor 48 % synes, at det vil være svært eller meget svært at begrænse sin skærmtid).

## 7. Danskernes opfattelse af egen vægt

### Sammenfatning

Respondenterne har en realistisk opfattelse af egen vægt, idet 3 ud af 5 af respondenterne med en normalvægt (BMI 18,5-24,9) vurderer, at deres vægt er helt tilpas. På samme måde vurderer hovedparten af respondenterne med moderat (lidt mere end 4 ud af 5) eller svær overvægt (mere end 9 ud af 10), at deres vægt er lidt eller alt for høj.

Knap 2 ud af 5 svarer, at de er enten tilfredse eller meget tilfredse med deres vægt, mens lidt flere er enten utilfredse eller meget utilfredse. Omkring 1 ud af 6 tænker ikke over deres vægt.

Der er dog noget der tyder på, at vægt er et større tabu blandt kvinder end mænd.

Betydeligt flere kvinder (1 ud af 5) end mænd (ca. 1 ud af 10) har valgt ikke at svare på spørgsmål om vægt og højde. Der er desuden flere kvinder (49 %) end mænd (36 %), der er enten utilfredse eller meget utilfredse med deres vægt.

### Synes du, at din vægt er...?

60 % af respondenterne finder, at deres vægt er enten lidt for høj eller alt for høj (Fig. 7.1). 30 % mener, at deres vægt er helt tilpas, mens 7 % synes, at deres vægt er enten lidt eller alt for lav.

Andelen af respondenter, der mener, at deres vægt er alt for høj, er godt i tråd med de seneste data fra "Den Nationale Sundhedsprofil"<sup>3</sup>.

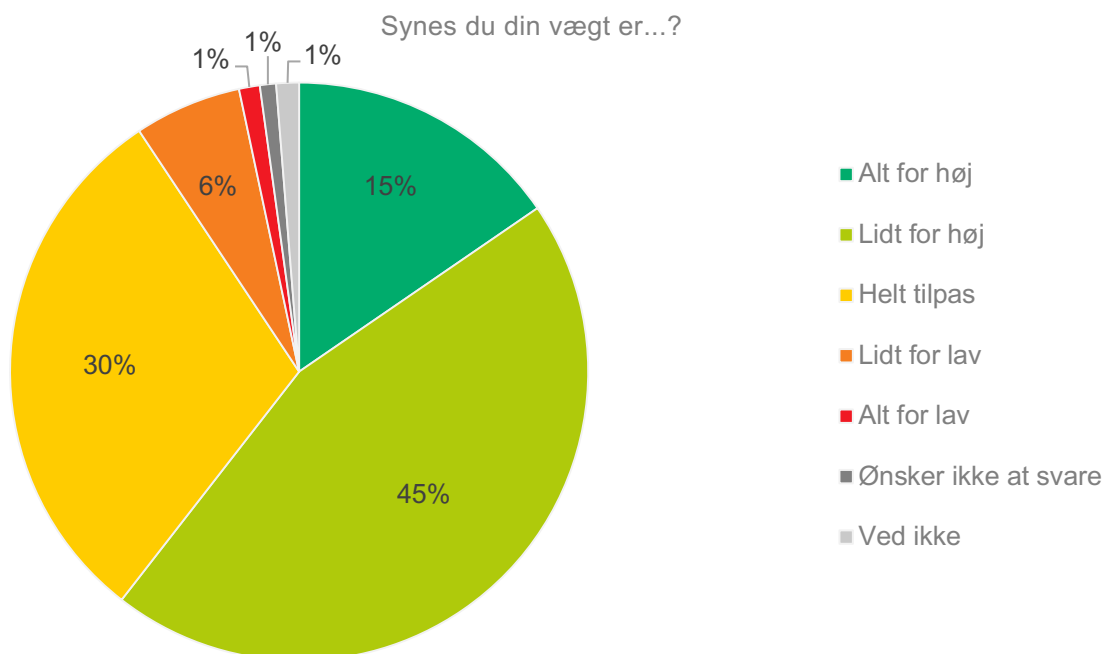


Fig. 7.1 Fordeling af respondenter der mener, at deres vægt er enten tilpas, for lav, eller for høj (n=5.122)

Det fremgår af tabel 7.1, at der er en relativt god overensstemmelse mellem vægtgruppe og respondenternes opfattelse af egen vægt. Således vurderer hovedparten af respondenterne med moderat (82 %) eller svær overvægt (96 %), at deres vægt er lidt eller alt for høj. Disse resultater er godt i tråd med de seneste data fra "Den Nationale Sundhedsprofil"<sup>3</sup>.

	Ved ikke/ønsker ikke at svare	Alt for lav	Lidt for lav	Helt tilpas	Lidt for høj	Alt for høj	I alt (n)
Undervægt	0 %	19 %	41 %	31 %	7 %	2 %	121
Normalvægt	1 %	1 %	11 %	60 %	26 %	1 %	1762
Moderat overvægt	0 %	0 %	1 %	17 %	74 %	8 %	1513
Svær overvægt	1 %	0 %	0 %	2 %	42 %	54 %	880
Ikke oplyst	10 %	1 %	5 %	18 %	43 %	22 %	846

Tabel 7.1 Fordeling af respondenter i de forskellige BMI-kategorier der mener, at deres vægt er enten tilpas, for lav, eller for høj (n = antal svar per BMI-kategori) (n=5.122)

### Signifikante demografiske forskelle (data ikke vist)

Flere kvinder (63 %) end mænd (58 %) mener, at deres vægt er enten lidt for høj eller alt for høj.

Blandt de unge (18-29 år) er der flere (14 %), der synes, at deres vægt er lidt for lav end blandt de andre aldersgrupper (30-70+ år) (4 % vægtet gennemsnit).

### Hvor tilfreds er du med din vægt?

39 % af respondenterne er enten tilfredse eller meget tilfredse med deres vægt, mens 43 % er enten utilfredse eller meget utilfredse (Fig. 7.2). 16 % tænker ikke over deres vægt.

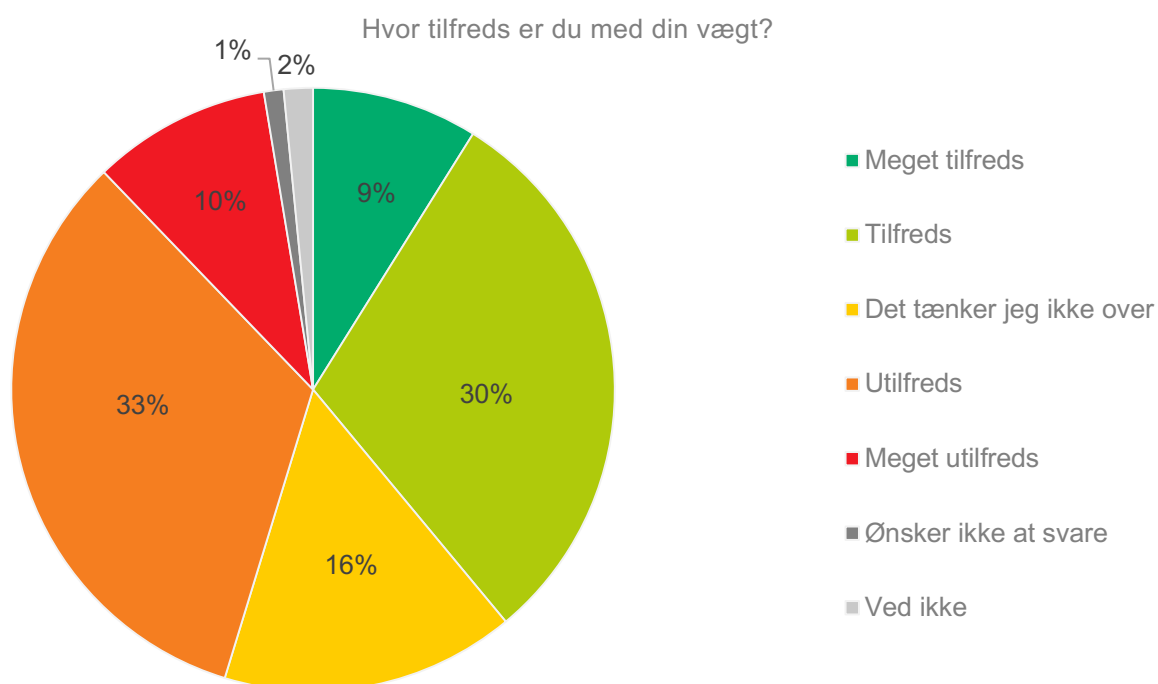


Fig. 7.2 Fordeling af respondenter der er tilfredse eller utilfredse med deres vægt (n=5.122)



### Signifikante demografiske forskelle (data ikke vist)

Flere kvinder (49 %) end mænd (36 %) er enten utilfredse eller meget utilfredse med deres vægt.

### Fordeling af respondenternes BMI

17 % af respondenterne ønskede ikke at oplyse deres højde og vægt (Fig. 7.3). Det er flere, end dem der ikke ønskede at svare på, om de synes, at deres vægt er for høj, tilpas eller for lav (2 %), og på, hvor tilfredse de selv er med deres vægt (3 %).

Blandt de 83 % af respondenterne, der har oplyst højde og vægt (n=4.274), har 41 % en normalvægt (BMI 18,5-24,9), 35 % har moderat overvægt (BMI 25-29,9) og 21 % har svær overvægt (BMI  $\geq$  30), mens 3 % har undervægt (BMI < 18,5).

I den seneste "Den Nationale Sundhedsprofil" er andelen af respondenter med moderat overvægt 34 %, og andelen med svær overvægt er lidt lavere (17 %)³.

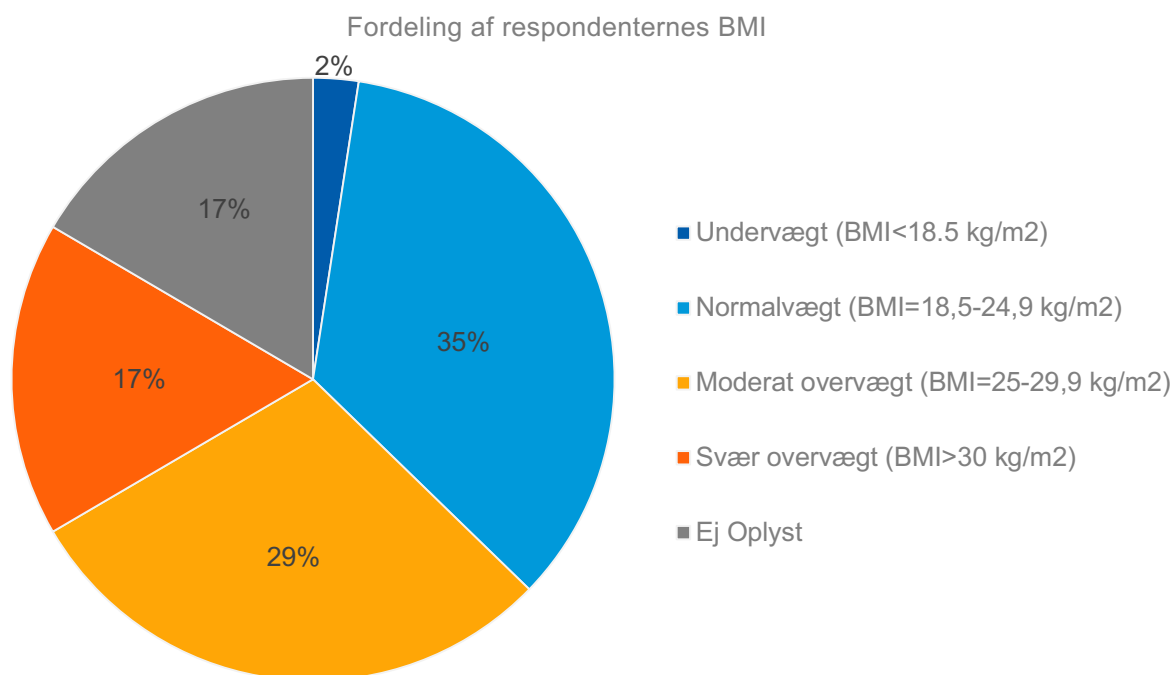


Fig. 7.3 Andel respondenter i BMI-kategorierne (n=5.122)

### Signifikante demografiske forskelle (data ikke vist)

Flere kvinder (21 %) end mænd (12 %) har ikke ønsket at oplyse vægt og højde.

Blandt de respondenter, der har oplyst vægt og højde, er der flere mænd (42 %) end kvinder (27 %) med moderat overvægt, hvilket også ses i de seneste data fra "Den Nationale Sundhedsprofil"³.

Omvendt er der flere kvinder (22 %) end mænd (19 %), der har svær overvægt, hvilket ikke stemmer overens med de seneste data fra "Den Nationale Sundhedsprofil", hvor

andelen af respondenter med svær overvægt ikke er signifikant forskellig mellem kønnene<sup>3</sup>.

Andelen af respondenter med moderat eller svær overvægt er mindst i aldersgruppen 18-29 år (25 %) og stigende med stigende alder indtil 59-årsalderen (57 %), hvorefter den begynder at falde lidt igen (54 % for 60-69-årige og 47 % for de 70+-årige).

Der er flere respondenter med undervægt blandt den yngste aldersgruppe (7 %) (18-29 år) end blandt de øvrige aldersgrupper (1 % vægtet gennemsnit).

Andelen af respondenter med moderat eller svær overvægt er lavere blandt respondenter med enten en gymnasial (31 %) eller en lang videregående uddannelse (35 %) end blandt respondenter med kort eller mellemlang uddannelse (43 %), grundskoleuddannelse (47 %) eller en erhvervsuddannelse (55 %).

## 8. Metode

Resultaterne i denne rapport er baseret på data fra undersøgelsen "Danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed". Analyseinstituttet Kantar Gallup har foretaget dataindsamlingen via et internetbaseret spørgeskema blandt medlemmer i deres online borgerpanel.

Dataindsamlingen foregik i perioden 1. marts-2. april 2019. Spørgeskemaet blev sendt til 7.053 panelister, og der er indsamlet svar fra i alt 5.122 respondenter på 18 år eller derover. Stikprøven er repræsentativ for Danmarks befolkning i forhold til køn, alder, region og uddannelseslængde.

### **Spørgeskemaet**

Spørgeskemaet er udarbejdet i et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen. Spørgeskemaet indeholder i alt 20 spørgsmål, der skal bidrage til at belyse danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed – herunder spørgsmål om kendskab til sammenhængen mellem overvægt og risiko for sygdomme, holdninger til forskellige aspekter af overvægtsproblematikken, mad- og måltidsvaner, sundhedsadfærd, ændringer i sundhedsadfærd og opfattelse af egen vægt.

Det er planen, at monitoreringen skal gennemføres hvert andet år, og det vil således på sigt være muligt at belyse udviklingen i danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed over tid.

### **Repræsentativitet**

For at sikre repræsentativitet og tilfældig udvælgelse af respondenterne i forhold til køn, alder, region og uddannelseslængde blev der anvendt kvoter i indsamlingen af data. Det betyder, at der er et begrænset antal svarrespondenter for hver strata af data; fx for antal af respondenter der er kvinder, i aldersgruppen 30-39 år, fra Region Syddanmark og med en gymnasial uddannelse. Når kvoten er nået, lukkes der for nye besvarelser fra samme kvote. Dataene for undersøgelsen stammer derfor 100 % fra faktiske personer. Dette står i modsætning til metoden, hvor man vægter data. Ved vægtning af data kan respondenternes svar i datasættet komme til at tælle mere end 1 gang, fordi de er i en gruppe, der er for få af, sammenlignet med befolkningens sammensætning.

Alle minimumskvoter var opfyldt, og vejeeffektiviteten var på 99, hvilket er meget tilfredsstillende. I tabel 8.1 præsenteres det samlede antal respondenter fordelt på køn, alder og region (n=5.122).

		Region Hovedstaden	Region Sjælland	Region Syddanmark	Region Midtjylland	Region Nordjylland
Mænd	18-29 år (n=523)	159	72	99	130	63
(n=2.526)	30-39 år (n=379)	119	60	74	77	49
	40-49 år (n=419)	105	81	86	98	49
	50-59 år (n=441)	140	46	97	125	33
	60-69 år (n=359)	109	64	63	92	31
	70+ (n=405)	112	57	98	97	41
	Total	744	380	517	619	266
Kvinder	18-29 år (n=497)	129	69	118	132	49
(n=2.596)	30-39 år (n=368)	121	45	67	95	40
	40-49 år (n=421)	126	76	107	70	42
	50-59 år (n=437)	174	55	93	71	44
	60-69 år (n=375)	144	44	76	75	36
	70+ (n=498)	181	74	103	95	45
	Total	875	363	564	538	256

Tabel 8.1 Det samlede antal respondenter fordelt på køn, alder og region (n= 5.122)

### Statistiske analyser

I denne rapport præsenteres frekvenser for, hvordan andelen af respondenter fordeler sig inden for hvert spørgsmåls svarmuligheder. Derudover er der gennemført tests for signifikante forskelle indenfor køn, alder, region og uddannelseslængde.

Analyserne er foretaget i SPSS. Signifikante forskelle mellem fx køn inden for det samme spørgsmål er testet ved en  $\chi^2$ -test i Excel. Signifikansniveauet er sat til  $p < 0,05$ . I nærværende rapport er udelukkende statistisk signifikante forskelle rapporteret.

### Spørgsmål til undersøgelsen

Eventuelle spørgsmål til undersøgelsen, data, resultater og metode mv. rettes til Sofia Lourenço, specialkonsulent i Forebyggelse & Oplysning, Kræftens Bekæmpelse, på [soflou@cancer.dk](mailto:soflou@cancer.dk)

## Litteraturliste

1. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Available at [dietandcancerreport.org](http://dietandcancerreport.org)
2. Sundheds- og Forebyggelsesudvalget (2011-12). Målrettet forebyggelse af fedme – Mere effekt for pengene. København; Teknologirådet.  
[www.ft.dk/samling/20111/almindel/suu/bilag/76/1041202.pdf](http://www.ft.dk/samling/20111/almindel/suu/bilag/76/1041202.pdf)
3. Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for folkesundhed (2018). Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. København; Sundhedsstyrelsen.
4. Sundhedsstyrelsen (2018). Forebyggelsespakke – Overvægt. 2. udgave. København; Sundhedsstyrelsen.

I denne rapport beskrives danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed i 2019. Rapporten er baseret på data fra en spørgeskemaundersøgelse fra marts 2019 blandt 5.122 voksne danskere. Undersøgelsen er repræsentativ for Danmarks befolkning omkring køn, alder, region og uddannelseslængde.

Rapporten belyser danskernes viden om sammenhængen mellem overvægt og sygdom, holdninger til forskellige aspekter af overvægtsproblematikken, mad- og måltidsvaner, sundhedsadfærd og syn på egen vægt.

Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.