

## Fakta – kost

### Forebyggelseskommissionens forslag

Kommissionens har 10 konkrete forslag for at sikre bedre kostvaner:

#### *Regulering:*

1. Afgiften på sukkerholdige fødevarer fordobles i forhold til niveauet for 2009 svarende til en pris for chokolade- og sukkervarer på 110 kr. pr. kilo og for sodavand på 8 kr. pr. liter. Afgiften pristalsreguleres løbende. Afgiften udvides til at omfatte andre produkter med højt sukkerindhold, der ikke indgår naturligt i kosten.
2. Den foreslåede afgift på mættet fedt udvides til at omfatte mælkeprodukter. Afgiften pristalsreguleres løbende. Der bør ses på muligheden for at overvinde de administrative vanskeligheder forbundet med at indføre en afgift på mættet fedt i kød.
3. Næringsdeklarationer gøres obligatoriske, og produkters indhold af bl.a. mættet fedt og salt angives tydeligt på produktet.
4. Den fælles nordiske symbolmærkning, nøglehulsmærket, indføres og understøttes aktivt.
5. Hvis de svenske erfaringer med brug af nøglehulsmærkning på restaurationsområdet viser sig positive, indføres en mærkningsordning på fast food og take away området.
6. Regeringen og detailhandlen opfordres til i samarbejde at gennemføre tiltag, der mindsker synligheden af usunde fødevarer i detailhandlen.

#### *Forebyggelsestilbud:*

7. Muligheden for at etablere en certificeringsordning for sund skolemad og for sund mad i skole- fritidsordninger og dag- og klubtilbud undersøges.
8. Der skal tilbydes gratis frugtordninger på landets skoler.
9. Kommunerne skal stille sundhedsmæssige krav i forpagtningsaftalerne til den mad, der serveres i idrætshallernes cafeteriaer.
10. Det generelle kendskab til kost anbefalingerne skal sikres gennem kampagner og målrettede grupper med særlige behov.

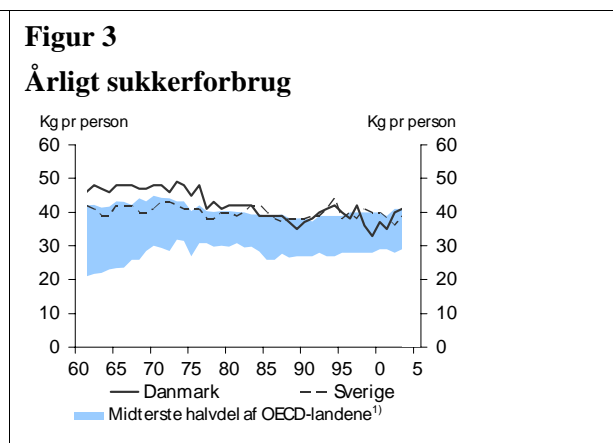
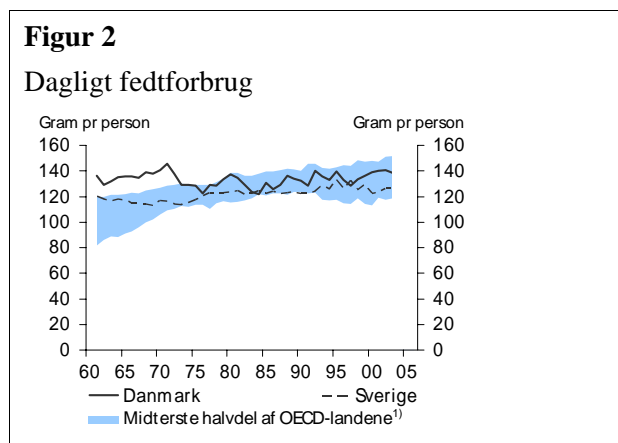
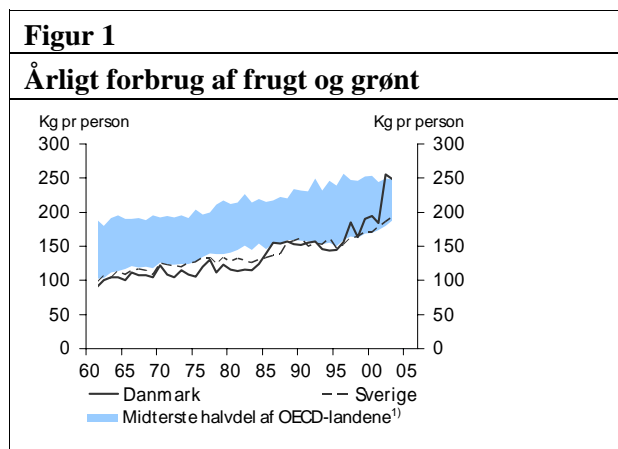
## Vi spiser stadig for usundt

I alt ca. 4.400 årlige dødsfald kan henføres direkte til indtaget af for meget mættet fedt og for lidt frugt og grønt. En svært overvægtig lever i gennemsnit næsten 3 år kortere og har ca. 4 år med nedsat livskvalitet sammenlignet med en normalvægtig.

For danskernes forbrug af fødevarer er der både positive og negative tendenser. Danskerne har ligesom svenskerne længe haft et relativt lavt forbrug af frugt og grønt i forhold til de øvrige OECD-lande, men inden for de seneste 20-25 år er forbruget steget mærkbart, *jf. figur 1*. Forbruget af fedt og sukker har været relativt

stabil fra 1961 til 2004, *jf. figur 2 og 3*. Danmark er dog stadig et af de lande i OECD, der har størst forbrug af sukker pr. indbygger, og mange af os spiser mere end de officielle anbefalinger – særligt børn og unge.

Knap 80 pct. af både børn og voksne indtager mere fedt end officielt anbefalet. I forhold til sukker, indtager ca. 65 pct. af børnene og 35 pct. af de voksne, mere end anbefalet. For frugt og grønt spiser godt 30 pct. af børnene den anbefalede daglige mængde, mens det for voksne er knap 20 pct.



Anm: 1) Det skraverede område viser de midterste to kvartiler, dvs. halvdelen af OECD-landene ligger i dette interval. 2) Tal for fødevarerforbruget (sukker, fedt, frugt og grønt) er i OECD Health Data opgjort som forsyningstal, dvs. produktion minus eksport plus import. Det betyder, at der ikke er tale om, hvad der spises, men hvad der produceres. Der vil være et betydeligt svind fra produktion til spist mængde. Data for forsyning kan benyttes til at vurdere udviklingstendenser, men ikke til at vurdere den mængde, der spises. Tallene bør derfor tolkes med varsomhed.  
Kilde: OECD Health Data 2008 samt egne beregninger.

## Dobbelt så mange svært overvægtige

Andelen af svært overvægtige i Danmark er fordoblet fra ca. 5,5 pct. af befolkningen i 1987 til ca. 11,4 pct. af befolkningen i 2005, *jf. tabel 1*. Omkring en tredjedel var overvægtige i 2005 svarende omtrent til niveauet i 2000.

<b>Tabel 1</b>				
<b>Udviklingen i overvægt</b>				
	<b>1987</b>	<b>1994</b>	<b>2000</b>	<b>2005</b>
Svært overvægtige i pct., mænd og kvinder (i alt)	5,5	7,6	9,5	11,4
Svært overvægtige i pct., mænd	-	8,2	9,8	11,0
Svært overvægtige i pct., kvinder	-	7,0	9,1	11,8
Overvægtige i pct., mænd og kvinder (i alt)	-	-	32,3	33,2
Overvægtige i pct., mænd	-	-	39,8	40,9
Overvægtige i pct., kvinder	-	-	24,9	26,4

Anm.: Svær overvægt defineret som et BMI på over 30. Overvægt defineret som et BMI på mellem 25 og 30.  
 Kilde: Sundhed og Sygelighed i Danmark; Statens Institut for Folkesundhed; 2006.

## Analysér af kost

Forebyggelseskommissionen har i forhold til kost analyseret en række forebyggelsesindsatser. De mest centrale er:

Forbrugerne skal nemt kunne gennemskue hvilke fødevarer, der er sunde, og hvilke, der er mindre sunde. Både når de køber ind, og når de spiser på cafeer og restauranter. Forebyggelseskommissionens analyser viser, at overskuelige og almen kendte mærkningsordninger på fødevarer kan være med til at øge forbrugernes informationsniveau.

Analyserne viser samtidig, at en forhøjelse af afgiften på chokolade og sukkervarer reducerer forbruget. Også en afgiftsforøgelse på sodavand forventes at reducere det samlede sodavandsforbrug.

Kommissionen har analyseret en momsnedsettelse på frugt og grønt. En halvering af momsen vil medføre et øget forbrug af frugt og grønt på ca. 15 gram om dagen pr. indbygger. Det skal ses i sammenhæng med, at danskerne i dag spiser ca. 400 gram frugt og grønt om dagen, hvilket er 200 gram mindre end den anbefalede mængde. En halvering af momsen på frugt og grønt vil have en marginal effekt på sundheden og samtidig medføre et provenutab på ca. 1,6 mia. kr. årligt samt engangsomkostning på ca. 500 mio. kr. til omstilling og løbende årlige omkostninger på ca. 300 mio. kr. for erhvervslivet. På den baggrund har kommissionen valgt ikke at foreslå differentieret moms.

Det er vigtigt, at folk har mulighed for at træffe det sunde valg de steder, de færdes i dagligdagen. Det gælder både i forhold til den daglige indkøbssituation, på arbejdspladsen, i skolen, daginstitutionen og i idrætshallerne. Det er derfor nødvendigt at fremme tilgængeligheden af den sunde mad, så det sunde valg bliver til det lette valg i hverdagen.

Madordninger på folkeskoler er i dag meget udbredte. Undersøgelser af madordninger viser, at den mad, der tilbydes på skolerne, er af varierende kvalitet, og at maden ofte ikke lever op til de ernæringsmæssige anbefalinger. De sundhedsmæssige effekter af skolemadsordninger er vanskelige at vurdere og afhænger bl.a. af indholdet af den medbragte mad, som disse ordninger vil fortrænge. En forudsætning for, at madordninger har en sundhedsmæssig effekt er, at maden er både sund og spændende, og erfaringer viser, at specielt ordninger, hvor eleverne selv tilbereder maden, er de mest vellykkede. Indførelse af obligatoriske skolemadsordninger er beregnet til at koste 5.000 kr. årligt pr. elev svarende til i størrelsesordenen 3 mia. kr. på landsplan.

Erfaringer med frugtordninger peger på, at elevernes indtag af frugt i skoleregi kan øges. Indførelse af obligatoriske frugtordninger er beregnet til at koste ca. 400 kr. årligt pr. elev eller i størrelsesordenen 270 mio. kr. årligt på landsplan.