

# Kost og vægt

Det, vi spiser og drikker, har ofte stor betydning for vores oplevede livskvalitet. Samtidig kan vores kostvaner have konsekvenser for vores generelle sundhed og risiko for udvikling af forskellige sygdomme<sup>(1,4)</sup>.

Vores kostvaner kan også have betydning for risikoen for at udvikle svær overvægt. Svær overvægt kan udgøre en sundhedsrisiko for den enkelte, for eksempel i form af forhøjet risiko for følgesygdomme som type 2-diabetes og kræft<sup>(2,5)</sup>.

Kost og vægt præsenteres her i samme tema af praktiske hensyn og fordi der kan være en sammenhæng mellem kostvaner og vægt. Både kostvaner og vægt er dog meget komplekse områder, for eksempel hænger risikoen for svær overvægt også sammen med fysisk aktivitet og genetik.

## Definitioner og afgrænsning

### Kostvaner

Nordjydernes kostvaner er i undersøgelsen opgjort ved hjælp af en samlet kostscore. Respondenterne er blevet stillet spørgsmål omkring indtaget af hhv. frugt, grønt, fisk og fedt, og derudfra er der konstrueret et samlet mål for kostens kvalitet, hvor det samlede set er muligt at score fra 0 til 8 point<sup>(3)</sup>. Afhængigt af det samlede antal point, placeres borgeren i én af tre rangordnede kostmønstergrupper:

- **Sund kost (6-8 point):** Generelt sunde kostvaner, typisk med et moderat til højt indtag af frugt, grønt og fisk, samt et lavt til moderat indtag af fedt – især mættet fedt.
- **Kostmønster med sunde og usunde elementer (3-5 point):** Generelt både sunde og usunde kostvaner, typisk med et lavt til moderat indtag af frugt, grønt og fisk, samt et moderat til højt indtag af fedt – især mættet fedt. Der er en stor variation i gruppens kostvaner, hvor kosten består af både sunde og usunde elementer.
- **Usund kost (0-2 point):** Generelt meget usunde kostvaner, typisk med et lavt indtag af frugt, grønt og fisk, samt et højt indtag af fedt – især mættet fedt. Et usundt kostmønster indikerer, at der er behov for forbedringer af kostvanerne.

Den overordnede udvælgelse af de enkelte kostfaktorer og det tilhørende pointsystem er udviklet af forskere fra Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed (Nu Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse). Udvalget er foretaget ud fra ernærings- og sundhedsmæssige overvejelser i relation til udviklingen af hjertekarsygdomme<sup>(3)</sup>.

### BMI

BMI beregnes på deltagernes rapporterede højde og vægt, og bruges til at kategorisere deltagerne i fire vægtklasser.

BMI beregnes som vægten i kilo divideret med kvadratet på højden i meter (kg/m<sup>2</sup>). Eksempelvis 65 / (1,60 x 1,60) = BMI =25,39.

- **Undervægt:** BMI mindre end 18,5
- **Normal overvægt:** BMI mellem 18,5 og mindre end 25
- **Moderat overvægt:** BMI mellem 25 og mindre end 30
- **Svær overvægt:** BMI 30 eller derover

BMI skal altid anvendes med forsigtighed, blandt andet fordi BMI ikke tager højde for fordelingen af fedt og muskler. For eksempel er fedtfordelingen typisk forskellig hos yngre og ældre mennesker, ligesom højde kan have betydning for en persons BMI<sup>(5)</sup>.

## Opsummering af resultater – kost og vægt

### Svær overvægt og usundt kostmønster – køn, alder og sociale forhold

Af figur 7.1 fremgår det, at andelen af borgere med svær overvægt i Region Nordjylland er 21%. På landsplan er det 18%. Samme resultat er gældende for personer med usundt kostmønster, der ligeledes er 21% i Region Nordjylland og 18% på landsplan. Sammenlignet med hele befolkningen i Region Nordjylland, er der en signifikant større andel af borgere med svær overvægt i følgende grupper:

- Mænd i aldersgruppen 45-64 år
- Kvinder i aldersgrupperne 25-44 år og 45-64 år
- Borgere med grundskole eller erhvervsfaglig uddannelse som højest fuldførte uddannelsesniveauer
- Borgere som er arbejdsløse eller førtidspensionister samt øvrige ikke-erhvervsaktive

Figur 7.1. viser endvidere, at der sammenlignet med hele befolkningen i Region Nordjylland er en signifikant større andel af borgere med usundt kostmønster i følgende grupper:

- Mænd (under 65 år)
- Personer med grundskoleniveau som højest fuldførte uddannelsesniveauer.
- Førtidspensionister samt øvrige ikke-erhvervsaktive
- Borgere som bor alene (ikke-samlevende)

### Udvikling i svær overvægt fra 2010 til 2021

Figur 7.2 viser, at der blandt både mænd og kvinder er sket en signifikant stigning i andelen med overvægt i perioden

2010 til 2021. Andelen af kvinder med svær overvægt er steget fra 17% til 26% blandt de 25-44-årige og fra 17%-5% blandt de 45-64-årige. Blandt mænd ses den største stigning i aldersgruppen 45-64 år, hvor forekomsten af svær overvægt er steget fra 20% til 26%.

### Svær overvægt – kommuner

Andelen af borgere med svær overvægt i de nordjyske kommuner kan ses i figur 7.3. Andelen med svær overvægt varierer fra 17% i Aalborg til 26% i Vesthimmerland og i Læsø Kommune. Sammenlignet med hele Region Nordjylland, er der en signifikant højere andel med svær overvægt i følgende kommuner:

- Frederikshavn
- Jammerbugt
- Mariagerfjord
- Vesthimmerland

Andelen med svær overvægt er signifikant lavere i Aalborg Kommune sammenholdt med gennemsnittet for hele regionen. I Frederikshavn og Mariagerfjord er der i perioden 2017 til 2021 sket en signifikant stigning i andelen af borgere med svær overvægt.

### Fordeling af vægtklasser 2010 til 2021

Figur 7.4 viser, at andelen af borgere med normalvægt er faldet fra 47% i 2010 til 41% i 2021. I samme periode er andelen med svær overvægt steget fra 16% til 21%. Der er ikke sket signifikante ændringer i andelen af personer med undervægt eller moderat overvægt.

### Bonusinfo (data er ikke vist)

- Blandt borgere med svær overvægt ønsker 92% tabe sig. Blandt borgere med moderat overvægt er andelen 75%, mens den for normal- og undervægtige er henholdsvis 37% og 7%.
- Den største andel af borgere med usundt kostmønster ses hos personer med undervægt og hos personer med svær overvægt. Der er således 26% med undervægt og 25% med overvægt, som har et usundt kostmønster. Tilsvarende er der 19% med normalvægt og 20% med moderat overvægt, der har et usundt kostmønster.
- Blandt borgere med undervægt og normalvægt ønsker henholdsvis 50% og 52% at spise mere sundt. Blandt borgere med moderat overvægt er andelen 56%, mens den blandt personer med svær overvægt er 66%.

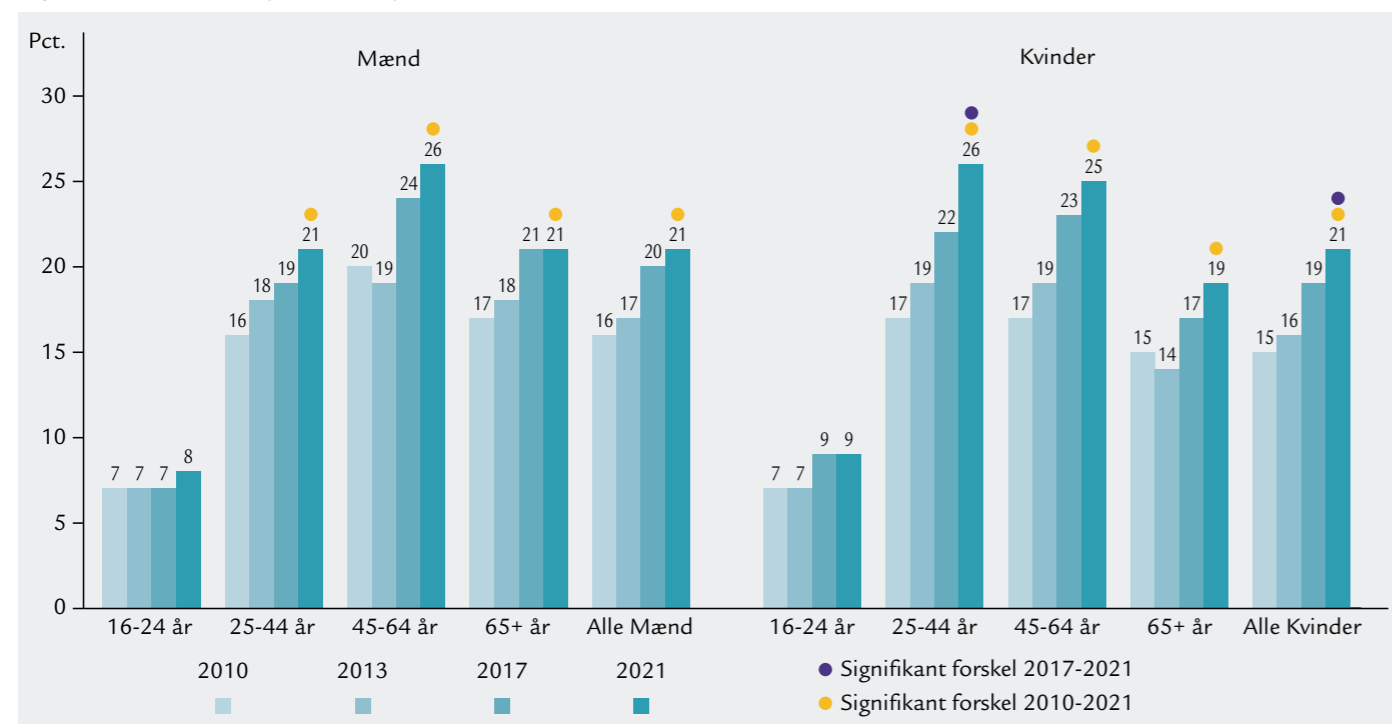
### Litteratur:

1. Fødevarestyrelsen, ”De officielle kostråd – godt for sundhed og klimaet”, 1. udgave 2020
2. World Health Organization, ”Obesity and overweight. Fact sheet”. Hentet 24.november 2021 på: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
3. Toft U, Kristoffersen L, Lau C, Borch – Johnsen K, Jørgensen T, ”The Dietary Quality Score: Validation and association with cardiovascular risk factors: The Inter99 study”. European Journal of Clinical Nutrition, 2007; 61: 270-278
4. [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) (besøgt 24.11.2021)
5. Sundhedsstyrelsen, ”Forebyggelsesplan – Overvægt”. Sundhedsstyrelsen 2018

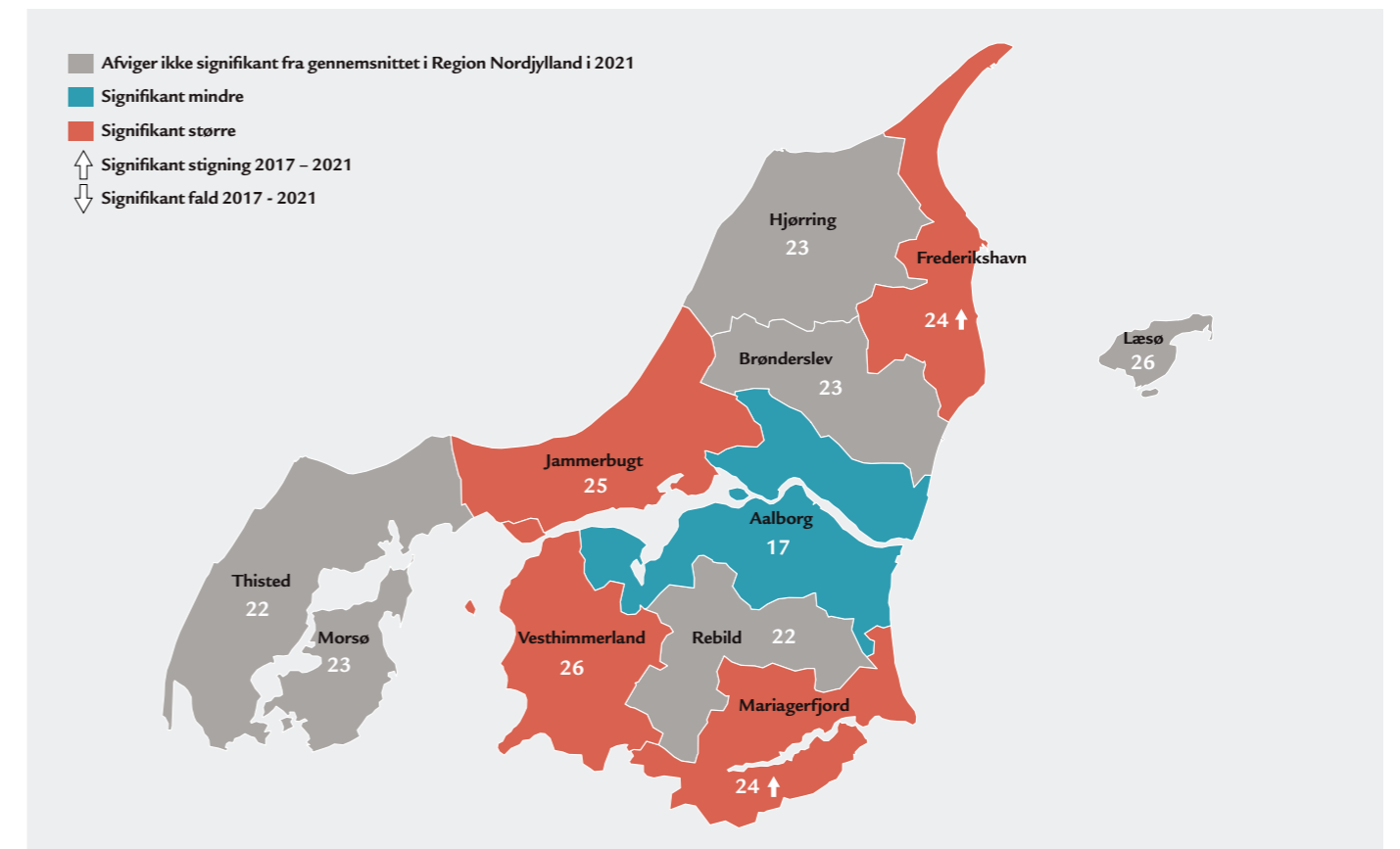
Figur 7.1: Svær overvægt og usundt kostmønster – køn, alder og sociale forhold.

|                    |                            | Svær overvægt |  | Usundt kostmønster |  | Svær overvægt |  | Usundt kostmønster |  |
|--------------------|----------------------------|---------------|--|--------------------|--|---------------|--|--------------------|--|
|                    |                            | Pct.          |  | Pct.               |  | Personer      |  | Personer           |  |
| Alle               | 2010                       | 16            |  | 18                 |  | 71.000        |  | 82.000             |  |
|                    | 2013                       | 16            |  | 18                 |  | 75.000        |  | 81.000             |  |
|                    | 2017                       | 19            |  | 19                 |  | 86.000        |  | 85.000             |  |
|                    | 2021                       | 21            |  | 21                 |  | 91.000        |  | 90.000             |  |
| Mænd               | 16-24 år                   | 8             |  | 32                 |  | 2.000         |  | 8.100              |  |
|                    | 25-44 år                   | 21            |  | 28                 |  | 12.000        |  | 16.000             |  |
|                    | 45-64 år                   | 26            |  | 26                 |  | 19.000        |  | 19.000             |  |
|                    | 65+ år                     | 21            |  | 22                 |  | 12.000        |  | 13.000             |  |
|                    | Alle mænd                  | 21            |  | 26                 |  | 45.000        |  | 56.000             |  |
| Kvinder            | 16-24 år                   | 9             |  | 19                 |  | 2.300         |  | 5.200              |  |
|                    | 25-44 år                   | 26            |  | 17                 |  | 15.000        |  | 10.000             |  |
|                    | 45-64 år                   | 25            |  | 14                 |  | 17.000        |  | 10.000             |  |
|                    | 65+ år                     | 19            |  | 14                 |  | 11.000        |  | 8.200              |  |
|                    | Alle kvinder               | 21            |  | 16                 |  | 46.000        |  | 34.000             |  |
| Uddannelses-niveau | Under uddannelse           | 13            |  | 23                 |  | 7.100         |  | 13.000             |  |
|                    | Grundskole                 | 26            |  | 29                 |  | 18.000        |  | 19.000             |  |
|                    | Gymnasial                  | 18            |  | 22                 |  | 2.700         |  | 3.200              |  |
|                    | Erhvervsfaglig             | 25            |  | 23                 |  | 32.000        |  | 29.000             |  |
|                    | Kort videregående          | 24            |  | 18                 |  | 6.700         |  | 5.100              |  |
|                    | Mellemlang videregående    | 19            |  | 14                 |  | 14.000        |  | 10.000             |  |
| Erhvervsstatus     | Lang videregående          | 15            |  | 12                 |  | 5.200         |  | 4.100              |  |
|                    | Beskæftigede               | 22            |  | 20                 |  | 45.000        |  | 42.000             |  |
|                    | Arbejdsløse                | 30            |  | 25                 |  | 3.600         |  | 3.100              |  |
|                    | Førtidspensionister        | 35            |  | 31                 |  | 6.100         |  | 5.300              |  |
|                    | Efterlønsmodtagere         | 23            |  | 17                 |  | 900           |  | 700                |  |
|                    | Alderspensionister         | 20            |  | 18                 |  | 23.000        |  | 21.000             |  |
| Samlivsstatus      | Øvrige ikke-erhvervsaktive | 29            |  | 27                 |  | 6.100         |  | 5.900              |  |
|                    | Samlevende                 | 22            |  | 18                 |  | 60.000        |  | 51.000             |  |
|                    | Ikke-samlevende            | 21            |  | 25                 |  | 31.000        |  | 38.000             |  |

Figur 7.2: Svær overvægt. Udvikling fra 2010-2021. Procent.



Figur 7.3: Svær overvægt i de nordjyske kommuner. Procent.



Figur 7.4: Befolkningen fordelt på vægtklasser. Udviklingen fra 2010-2021. Procent.

