

Kapitel 12. Måltidsmønstre – hvad betyder det at springe morgenmaden over?

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser tre hovedmåltider samt to til tre mellemmåltider dagligt, da kroppen har bedst af en jævn tilførsel af energi (Fødevarestyrelsen 2006). Det er jo vigtigt, at mellemmåltiderne er sunde med et begrænset fedt- og sukkerindhold, så de ikke fører til energioverskud (Fødevarestyrelsen 2002). Resultaterne fra tidligere studier er ikke konsistente, og det vurderes, at der er brug for mere forskning på området. Nogle undersøgelser finder en positiv sundhedseffekt ved at spise hyppige måltider på for eksempel vægttab for overvægtige og kolesteroltal (Bellisle, McDevitt & Pentice 1997; Mattson 2005; Mikkelsen et al. 2002). En større nordisk undersøgelse fra 2001 finder, at der i Danmark gennemsnitligt spises 3,94 måltider på hverdage. Disse måltider følger de traditionelle måltidsmønstre med et hovedmåltid til morgen, middag og aften (Kjærnes et al. 2001). Det er i overensstemmelse med resultaterne i en ny rapport fra Fødevarerinstitutionen, der konkluderer, at der kun er sket beskedne ændringer i de traditionelle danske måltidsmønstre over en periode på næsten 10 år (Groth et al. 2009).

I kostspørgeskemaet i KRAM-undersøgelsen blev der spurgt til måltidsmønstre, herunder hvor ofte svarpersonerne spiser henholdsvis morgenmad, frokost, aftensmad samt mellemmåltider formiddag, eftermiddag og aften. Et mellemmåltid karakteriseres som et måltid, hvor der spises frugt, snacks eller lignende. Drikkevarer alene betragtes ikke som et mellemmåltid. I alt 81,6 % af svarpersonerne spiser dagligt morgenmad, 79,0 % spiser dagligt frokost og 90,8 % spiser dagligt aftensmad. Meget tyder derfor på, at svarpersonerne i KRAM-undersøgelsen også følger

de traditionelle danske måltidsmønstre, hvilket også ses ved, at hele 70,7 % har svaret, at de spiser alle tre hovedmåltider hver dag. Kvinderne er, sammenlignet med mændene, mere traditionelle i forhold til deres måltidsmønstre, og det er især de ældste (65+ år) mænd og kvinder, der spiser de tre hovedmåltider. Cirka halvdelen af de yngste (18-24 år) mænd spiser dagligt de tre måltider, mens det er ni ud af ti af de 65+-årige kvinder (data ikke vist).

Andelen, der spiser de tre mellemmåltider dagligt, er derimod noget mindre. I alt spiser 34,4 % dagligt et eller flere mellemmåltider om formiddagen, 39,0 % om eftermiddagen og 24,4 % om aftenen (data ikke vist).

I henhold til Fødevarestyrelsens anbefalinger har 29,3 % af svarpersonerne i KRAM-undersøgelsen

Tabel 12.1 Andel, der spiser tre hovedmåltider samt to eller flere mellemmåltider dagligt, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. Procent

		Forekomst (%)	Antal svarpersoner
Total		29,3	46.180
Mænd	18-24 år	15,3	901
	25-44 år	14,3	5.146
	45-64 år	21,4	8.405
	65+ år	28,7	3.275
	Mænd i alt	19,6	17.727
Kvinder	18-24 år	30,1	2.066
	25-44 år	31,3	9.959
	45-64 år	42,7	13.272
	65+ år	44,9	3.156
	Kvinder i alt	37,9	28.453

svaret, at de dagligt spiser tre hovedmåltider samt to eller flere mellemmåltider. Procentvis færre mænd (19,6 %) end kvinder (37,9 %) spiser efter anbefalingerne, hvilket gælder for alle aldersgrupper. Det er især de ældste kvinder (65+ år), der spiser alle hovedmåltider og to eller flere mellemmåltider dagligt (tabel 12.1).

Figur 12.1 viser, hvordan andelen, der spiser de tre hovedmåltider samt to eller flere mellemmåltider, fordeler sig i forhold til uddannelseslængde. For kvinder ses der ingen ikke forskel, men for mænd tyder det på, at jo længere uddannelse, desto mindre er andelen, der spiser alle måltiderne. Dette er modsat af, hvad man ville forvente, da svarpersoner, der har 15 eller flere års uddannelse, ofte har sundere vaner end svarpersoner, der har mindre end 10 års uddannelse. En forklaring kan være, at der ikke er spurgt til, hvad disse måltider består af.

Svarpersoner, der spiser alle måltider, mener oftere, at de har et godt helbred i forhold til svarpersoner, der ikke spiser alle måltider. I alt 76,4 % af de personer, der spiser tre hovedmåltider

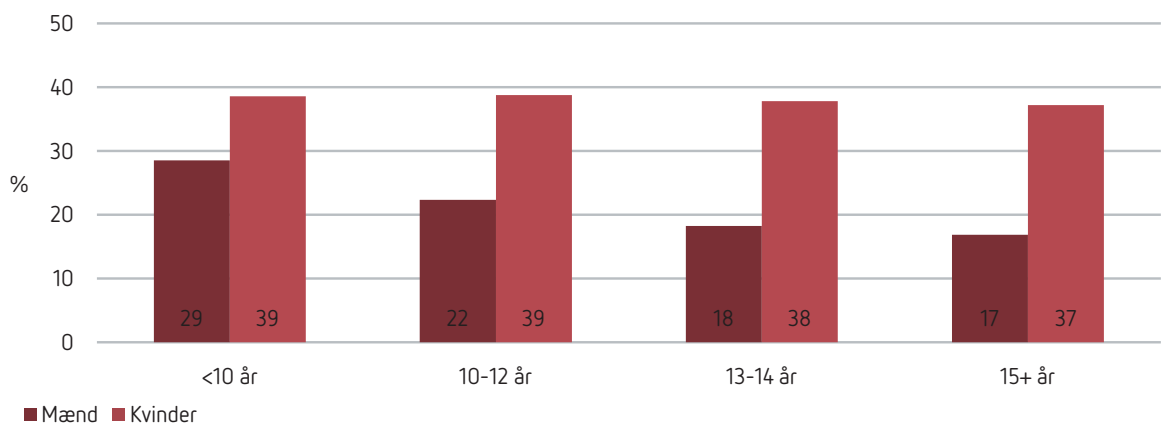
samt to eller flere mellemmåltider dagligt, vurderer deres helbred som godt eller virkelig godt. Til sammenligning er det 73,5 % af dem, som spiser færre måltider dagligt. Denne sammenhæng er mest udpræget blandt de 18-24-årige samt de 25-44-årige og ses ikke blandt de 65+-årige (data ikke vist).

I det følgende vil fokus ligge på morgenmadsindtag og problematikken omkring at springe morgenmadsindtaget over.

Morgenmad

Over de seneste årtier er der blevet færre og færre, der spiser morgenmad dagligt (Groth et al. 1999). Et sundt og mættende morgenmåltid menes at nedsætte risikoen for at spise usundt i løbet af dagen (Fødevarestyrelsen 2007). Der er desuden fundet en sammenhæng mellem at springe morgenmåltidet over og risiko for overvægt (Groth et al. 2009).

Figur 12.1 Andel, der spiser tre hovedmåltider samt to eller flere mellemmåltider dagligt, blandt mænd og kvinder i forskellige uddannelsesgrupper. Aldersjusteret procent



I KRAM-undersøgelsen er der procentvis flere mænd (22,2 %) end kvinder (15,0 %), der ikke spiser morgenmad hver dag. For både mænd og kvinder gælder det, at det er de yngste (18-24 år), der oftest dropper morgenmaden, da andelen falder med alderen (tabel 12.2). Det er kun 5,5 % af de 65+-årige kvinder, der ikke spiser morgenmad hver dag, hvorimod det er 37,8 % af 18-24-årige mænd.

I figur 12.2 ses sammenhængen mellem uddannelseslængde og morgenmadsindtag. For både mænd og kvinder gælder det, at jo længere uddannelse, desto mindre er andelen, der ikke spiser morgenmad hver dag.

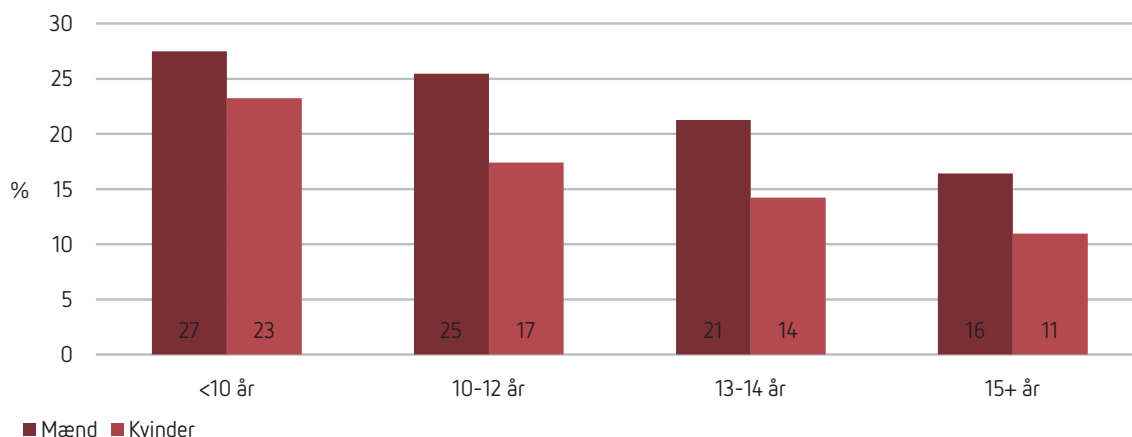
I KRAM-undersøgelsen er der en større andel blandt svarpersoner, der dagligt spiser morgenmad (76,3 %), som har et godt eller virkelig godt selv vurderet helbred i forhold til dem, der ikke spiser morgenmad dagligt (65,2 %). Forskellen findes i alle aldersgrupper, men er størst for

de yngste mænd og kvinder. I alt 82,3 % af de 18-24-årige, der spiser morgenmad dagligt, vurderer deres helbred som godt eller virkelig godt, mens det er 67,4 % af dem, der ikke spiser morgenmad dagligt (data ikke vist).

Tabel 12.2 Andel, der ikke spiser morgenmad dagligt, blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. Procent

		Forekomst (%)	Antal svarpersoner
Total		18,4	47.790
Mænd	18-24 år	37,8	935
	25-44 år	30,2	5.297
	45-64 år	17,6	8.714
	65+ år	8,0	3.458
Mænd i alt		22,2	18.404
Kvinder	18-24 år	25,9	2.141
	25-44 år	20,5	10.153
	45-64 år	11,4	13.777
	65+ år	5,5	3.315
Kvinder i alt		15,0	29.386

Figur 12.2 Andel, der ikke spiser morgenmad dagligt, blandt mænd og kvinder (25 år eller derover) i forskellige uddannelsesgrupper. Aldersjusteret procent



Morgenmad og overvægt

Både tværsnitstudier og opfølgingsundersøgelser finder en sammenhæng mellem at springe morgenmaden over og overvægt (Van der Heijden et al. 2007; Márin-Guerrero et al. 2008, Ma et al. 2003), hvilket også ses i KRAM-undersøgelsen. En markant større andel af de svært overvægtige spiser ikke morgenmad hver dag sammenlignet med normalvægtige og moderat overvægtige (figur 12.3). Det gælder dog ikke for de ældste (65+ år) mænd og kvinder (data ikke vist).

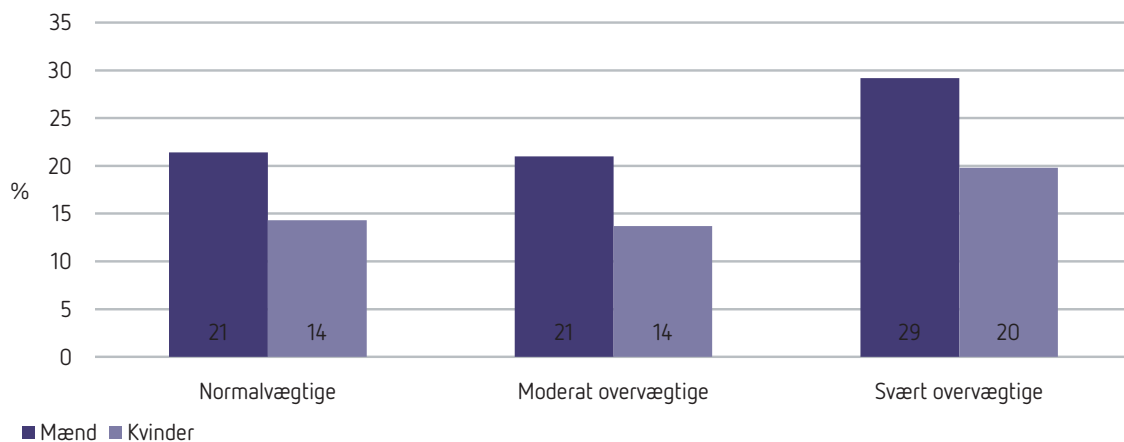
Det er ikke muligt at sige, om det at droppe morgenmaden fører til overvægt, eller om de overvægtige springer morgenmaden over – måske i håb om at tabe sig.

Morgenmad og kost

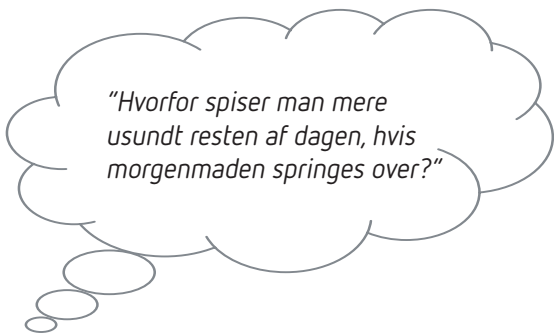
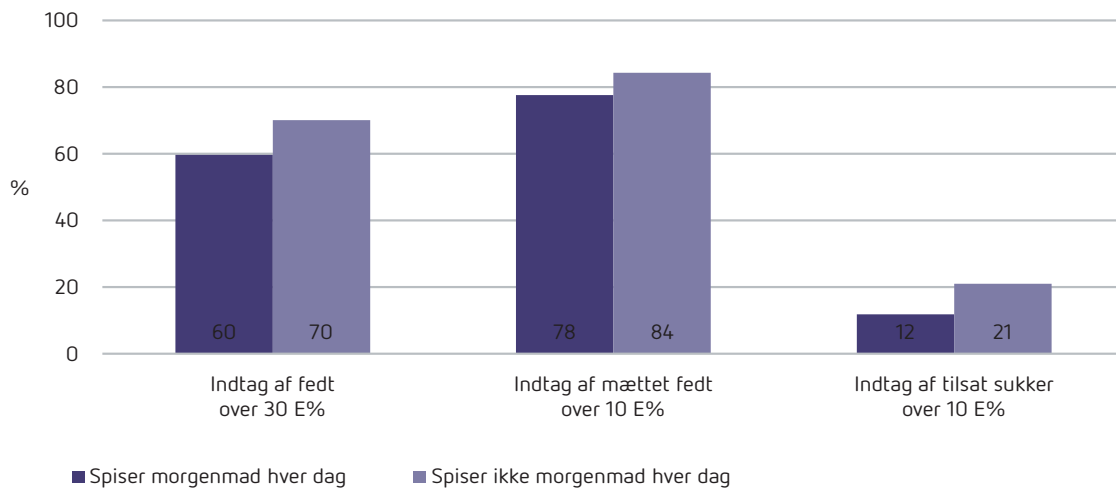
Som skrevet tidligere, menes et sundt og mættende morgenmåltid at nedsætte risikoen for at spise usundt i løbet af resten af dagen. I KRAM-

undersøgelsen er der ligeledes en sammenhæng mellem at spise morgenmad og spise efter den anbefalede kostsammensætning. Det fremgår af figur 12.4, at de, der ikke spiser morgenmad dagligt, spiser mere fedt og mere sukker end de, der husker morgenmåltidet. Andelen, der har et fedtindtag på over 30 E%, er større blandt svarpersoner, der ikke spiser morgenmad hver dag (70,1 %) sammenlignet med dem, der spiser morgenmad hver dag (59,7 %). Der er også en større andel, der har et indtag af mættet fedt på mere end 10 E%, blandt dem, der ikke spiser morgenmad hver dag (84,3 %) end blandt svarpersoner, der spiser morgenmad hver dag (77,6 %). Yderligere er der en større andel, der har et indtag af tilsat sukker på over 10 E%, blandt dem, der ikke spiser morgenmad hver dag (21,0 %) sammenlignet med dem, der spiser morgenmad hver dag (11,8 %).

Figur 12.3 Andel, der ikke spiser morgenmad dagligt, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent

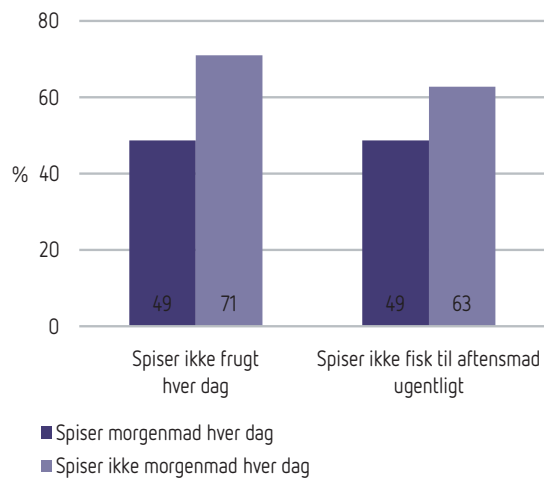


Figur 12.4 Andelen, der har et indtag på over 30 E% fedt, 10 E% mættet fedt og 10 E% tilsat sukker, blandt dem, der spiser og ikke spiser morgenmad hver dag. Procent



Når der ses på indtag af frugt og fisk, ses det ligeledes, at svarpersoner, der spiser morgenmad dagligt, generelt har sundere kostvaner i forhold til dem, der ikke spiser morgenmad. Figur 12.5 viser, at størstedelen af de, der ikke spiser morgenmad dagligt, heller ikke spiser frugt hver dag (71,0 %). Til sammenligning er det kun halvdelen af de, der spiser morgenmad hver dag, der ikke spiser frugt dagligt. De svarpersoner, der husker morgenmaden, er også bedre til at spise fisk til aftensmad. I alt 62,8 % af de, der ikke spiser morgenmad hver dag, spiser ikke fisk til aftensmad mindst en gang om ugen, hvorimod det er 48,7 % af dem, der husker det daglige morgenmåltid.

Figur 12.5 Andelen, der ikke spiser frugt hver dag og ikke spiser fisk til aftensmad ugentligt, blandt dem, der spiser og ikke spiser morgenmad hver dag. Procent



Morgenmad og rygning

En række undersøgelser finder en sammenhæng mellem at springe morgenmaden over og en mere usund levestil i form af rygning og stort alkoholforbrug med mere (Keski-Rahkonen et al. 2003; Nishiyama et al. 2009).

I KRAM-undersøgelsen ses også en sammenhæng mellem rygning og morgenmadsindtag. Procentvis flere af daglig-rygerne spiser ikke morgenmad hver dag sammenlignet med både de svarpersoner, der ryger lejlighedsvist, eks-rygere og aldrig-rygere. Det gælder både for mænd og kvinder (figur 12.6).

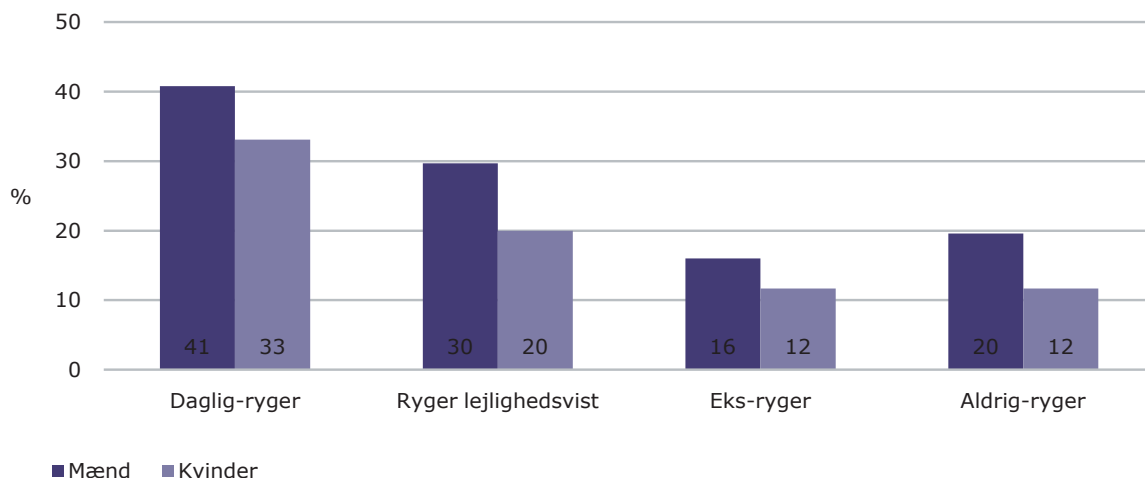
Ses der på de fire aldersgrupper, er det typisk de unge rygere, der springer morgenmaden over. Over halvdelen af de 18-24-årige, der ryger dagligt, spiser ikke morgenmad hver dag, mens det kun er 12,4 % blandt dagligrygerne i aldersgruppen 65+ år. Værst ser det ud for de yngre mænd, da hele 65,6 % af de 18-24-årige og 57,0 % af de 25-44-årige daglig-rygere ikke spiser morgenmad hver dag (data ikke vist).



Morgenmad og alkohol

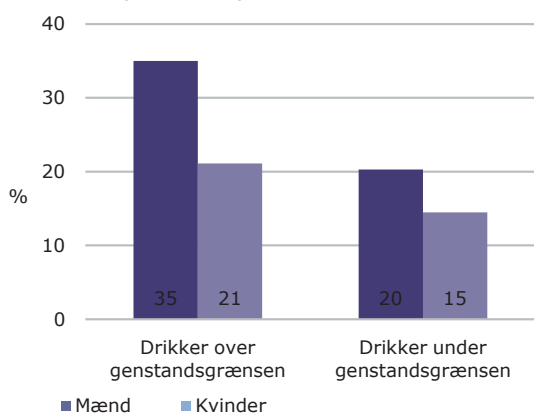
Der tegner sig det samme mønster, når man ser på indtag af morgenmad og storforbrug af alkohol, som det gjorde for morgenmad og rygning. Af figur 12.7 ses, at en større andel blandt de, der drikker over Sundhedsstyrelsens genstandsgrænse, ikke spiser morgenmad dagligt sammenlignet med de, der ikke drikker for meget. Her er det også særligt de yngre storforbrugere af alkohol, der dropper morgenmaden – flere end 50 % af de mandlige og flere end 35 % af de kvindelige 18-24-årige og 25-44-årige storforbrugere af alkohol spiser ikke morgenmad dagligt. Til sammenligning er det henholdsvis 12,3 % af de 65+-årige mandlige og

Figur 12.6 Andel, der ikke spiser morgenmad dagligt, blandt mænd og kvinder, der er daglig-rygere, der ryger lejlighedsvist, eks-rygere og aldrig-rygere. Procent



6,0 % af de kvindelige storforbrugere af alkohol, der ikke spiser morgenmad dagligt (data ikke vist).

Figur 12.7 Andel, der ikke spiser morgenmad dagligt, blandt mænd og kvinder, der drikker over eller under genstandsgrænsen. Procent

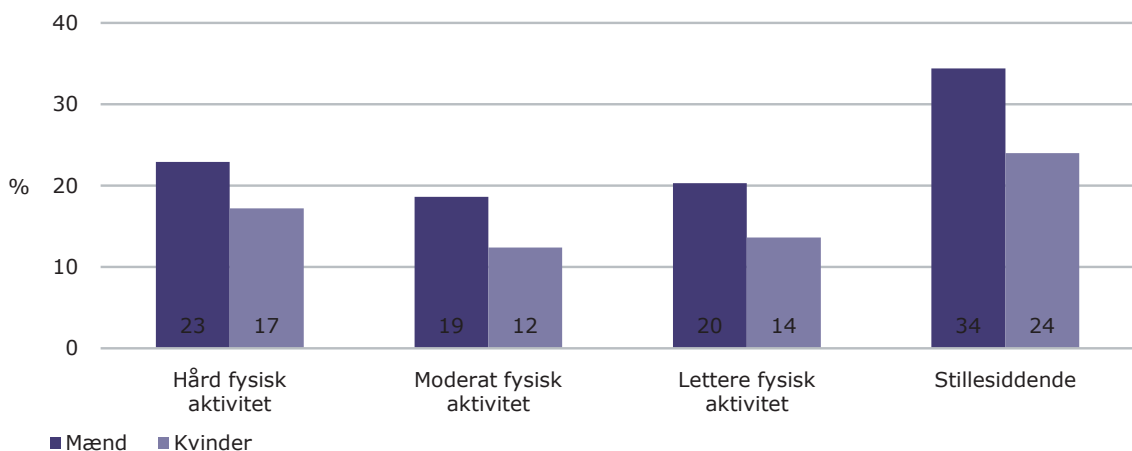


Morgenmad og fysisk aktivitet

For både mænd og kvinder er der en sammenhæng mellem fysisk aktivitetsniveau i fritiden og morgenmadsindtag. Procentvis flere af svarpersonerne med en stillesiddende fritid, spiser ikke morgenmad dagligt sammenlignet med dem, der har en mere aktiv livsstil i fritiden (figur 12.8). Igen er forskellen størst blandt de yngste. I alt 50,7 % af de 18-24-årige og 41,6 % af de 25-44-årige med en stillesiddende fritid spiser ikke morgenmad dagligt. Til sammenligning er det cirka 25 % af de 18-24-årige og cirka 20 % af de 25-44-årige med en mere aktiv fritid, der ikke spiser morgenmad hver dag (data ikke vist).

Ses der på figur 12.8, er det ligeledes interessant, at en større andel af de, der dyrker hård fysisk aktivitet i fritiden, springer morgenmaden over, i forhold til de, der dyrker moderat eller let fysisk aktivitet i fritiden. Det gælder både for mænd og kvinder.

Figur 12.8 Andel, der ikke spiser morgenmad dagligt, blandt mænd og kvinder, der dyrker hård, moderat, let fysisk aktivitet eller er stillesiddende i fritiden. Procent



Opsummering

Svarpersonerne i KRAM-undersøgelsen spiser efter det traditionelle danske måltidsmønster, der består af et hovedmåltid morgen, middag og aften. Det ser ud til, at kvinder har et sundere måltidsmønster end mænd, idet der er procentvis flere kvinder end mænd, der følger anbefalingerne om at spise tre hovedmåltider og to eller flere mellemmåltider. Der er desuden en mindre andel blandt kvinder end mænd, som ikke spiser morgenmad hver dag.

Det ser endvidere ud til, at måltidsmønsteret ændrer sig med alderen. Der er en større andel blandt de ældre end unge, som dagligt spiser tre hovedmåltider og to eller flere mellemmåltider, mens der procentvis er flere unge end ældre, som springer morgenmaden over.

For både mænd og kvinder gælder, at jo længere uddannelse, desto mindre er andelen, der ikke spiser morgenmad hver dag.

Resultaterne fra KRAM-undersøgelsen bekræfter tidligere studiers forevisning af, at der er en sammenhæng mellem at spise morgenmad og overvægt. Sammenhængen kan skyldes, at morgenmaden har betydning for, hvad man spiser resten af dagen. I KRAM-undersøgelsen ses en sammenhæng mellem ikke at spise morgenmad og ikke at følge anbefalingerne i forhold til indtag af fedt, mættet fedt og tilsat sukker. Yderligere ses, at procentvis flere af de, der dropper morgenmaden, ikke spiser frugt dagligt og ikke spiser fisk til aftensmad mindst en gang om ugen.

Ud fra resultaterne i KRAM-undersøgelsen synes det at spise morgenmad dagligt generelt at være en del af en sund livsstil. Indtag af morgenmad er forbundet med at spise sundere resten af dagen, men der er også en sammenhæng med rygning, alkohol og fysisk aktivitet i fritiden. Således er der en større andel blandt svarpersoner, der ryger dagligt, som overskrider genstandsgrænsen og er stillesiddende i fritiden, som ikke spiser morgenmad hver dag, sammenlignet med svarpersoner, der henholdsvis ikke ryger dagligt, ikke overskrider genstandsgrænsen og er fysisk aktive i fritiden.