



DANSKERNES FORSTÅELSE AF “DE OTTE KOSTRÅD”

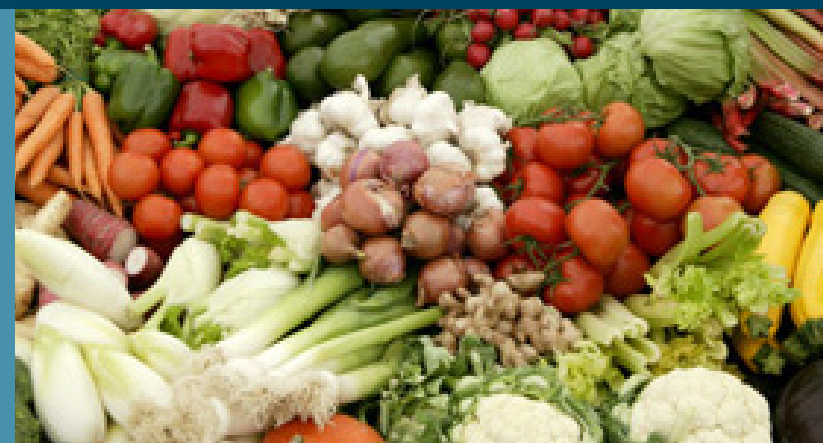
INGE HUMMELSHØJ HANSEN, KRISTINA AACHMANN, LIISA LÄTHEENMÄKI OG KLAUS G. GRUNERT

DCA RAPPORT NR. 022 · MAJ 2013



AARHUS
UNIVERSITET

DCA - NATIONALT CENTER FOR FØDEVARER OG JORDBRUG



Spis frugt og grønt - 6 om dagen

Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød - hver dag

Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager



Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret og bevar normalvægten

Sluk tørsten i vand

Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen



DANSKERNES FORSTÅELSE AF “DE OTTE KOSTRÅD”

DCA RAPPORT NR. 022 · MAJ 2013



AARHUS
UNIVERSITET

DCA - NATIONALT CENTER FOR FØDEVARER OG JORDBRUG

Inge Hummelshøj Hansen, Kristina Aachmann, Liisa Lätteenmäki og Klaus G. Grunert

Aarhus Universitet
School of Business and Social Sciences
MAPP - Centre for Research on Customer Relations
in the Food Sector
Department of Business Administration
Bartholins Allé 10
Bygning 1323 - 321
DK-8000 Aarhus C

DANSKERNES FORSTÅELSE AF “DE OTTE KOSTRÅD”

Serietitel	DCA rapport
Nr.:	022
Forfattere:	Inge Hummelshøj Hansen, Kristina Aachmann, Liisa Lätteenmäki og Klaus G. Grunert
Udgiver:	DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Blichers Allé 20, postboks 50, 8830 Tjele. Tlf. 8715 1248, e-mail: dca@au.dk, hjemmeside: www.dca.au.dk
Rekvirent:	Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Forsidefotos:	www.altomkost.dk
Tryk:	www.digisource.dk
Udgivelsesår:	2013
	Gengivelse er tilladt med kildeangivelse
ISBN:	978-87-92869-56-2
ISSN:	2245-1684

Rapporterne kan hentes gratis på www.dca.au.dk

Rapport

Rapporterne indeholder hovedsageligt afrapportering fra forskningsprojekter, oversigtsrapporter over faglige emner, vidensynteser, rapporter og redegørelser til myndigheder, tekniske afprøvninger, vejledninger osv.

Forord

Denne rapport om forbrugernes forståelse af ”De 8 kostråd” er lavet på baggrund af en anmodning fra Fødevarestyrelsen. Undersøgelsen er et led i ”Aftale mellem Aarhus Universitet og Fødevareministeriet om udførelse af forskningsbaseret myndighedsbetjening m.v. ved Aarhus Universitet, DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, 2012-2015.”

”De 8 kostråd” er retningslinjer til den brede danske befolkning om kvalitative og kvantitative indtag af fødevarer og/eller fødevaregrupper.

Ny forskning, viden og evidens indenfor ernæringsområdet har dannet baggrund for en revidering af de Nordiske Næringsstof Anbefalinger, hvorfor de danske kostråd også skal revideres. I den forbindelse ønsker Fødevarestyrelsen en belysning af danskernes forståelse af de nuværende kostråd, så disse erfaringer kan tænkes ind i formuleringen af de nye reviderede kostråd.

Rapporten er baseret på en række kvalitative interviews med danske forbrugere, hvor forbrugernes forståelse blev belyst.

Der rettes en tak til alle, der har bidraget til gennemførelsen af undersøgelsen.

Indholdsfortegnelse

1. BAGGRUND	6
1.1 FORMÅL	6
2. METODE	7
3. INTERVIEWPERSONERNE	9
4. RESULTATER	11
4.1 OVERORDNEDE RESULTATER.....	11
4.2 SPIS FRUGT OG GRØNT – 6 OM DAGEN	13
4.3 SPIS FISK OG FISKEPÅLÆG – FLERE GANGE OM UGEN.....	15
4.4 SPAR PÅ FEDTET – ISÆR FRA MEJERIPRODUKTER OG KØD	17
4.5 SPAR PÅ SUKKER – ISÆR FRA SODAVAND, SLIK OG KAGER.....	19
4.6 SPIS KARTOFLER, RIS ELLER PASTA OG FULDKORNSBRØD – HVER DAG	21
4.7 SLUK TØRSTEN I VAND.....	23
4.8 SPIS VARIERET OG BEVAR NORMALVÆGTEN	25
4.9 VÆR FYSISK AKTIV – MINDST 30 MINUTTER OM DAGEN	27
5. KONKLUSIONER OG PERSPEKTIVERING	29
5.1 OVERORDNEDE KONKLUSIONER	29
5.2 OVERVEJELSER I FORBINDELSE MED NYE KOSTRÅD	29
6. REFERENCER.....	32

1. Baggrund

De danske kostråd er retningslinjer til den brede danske befolkning om kvalitative og kvantitative indtag af fødevarer og/eller fødevaregrupper (Astrup *et al.*, 2005). Rådene er baseret på den videnskabelige evidens for sammenhæng mellem indtag af fødevarer/fødevaregrupper og risiko for sygdom, og efterlevelse af kostrådene sikrer således et næringsstofindtag, der mindsker risikoen for ernæringsrelaterede sygdomme (Nordic Council, 2004).

Ny forskning, viden og evidens indenfor ernæringsområdet har dannet baggrund for en revurdering af de nuværende danske kostråd. Samtidig er det tydeligt, at danskernes kost ikke lever op til kostrådene.

Til trods for den udbredte promovering af kostråd i de vestlige lande er det kun et meget begrænset antal studier, der har evalueret kendskabet, forståelsen og brugen af kostanbefalinger (Brown *et al.*, 2011). Der er derfor behov for ny viden, der kan understøtte arbejdet med de reviderede danske kostråd, så de formuleres og kommunikeres optimalt i forhold til at sikre udbredelsen og efterlevelsen af dem. Denne undersøgelse skal således bidrage til en større og mere opdateret viden om, hvordan kostråd forstås og hvordan de kommunikeres optimalt.

1.1 Formål

Undersøgelsen har til formål at afdække forståelsen af de nuværende danske kostråd samt identificere fremmende og hæmmende faktorer for efterlevelse – særligt de faktorer, der kan afhjælpes gennem en optimering af kommunikationen.

Undersøgelsen vil således afdække:

- 1) Forståelsen af hvert enkelt kostråd
- 2) Opfattede konsekvenser ved efterlevelse af de enkelte kostråd
- 3) Barrierer for forståelse og efterlevelse af de enkelte kostråd

2. Metode

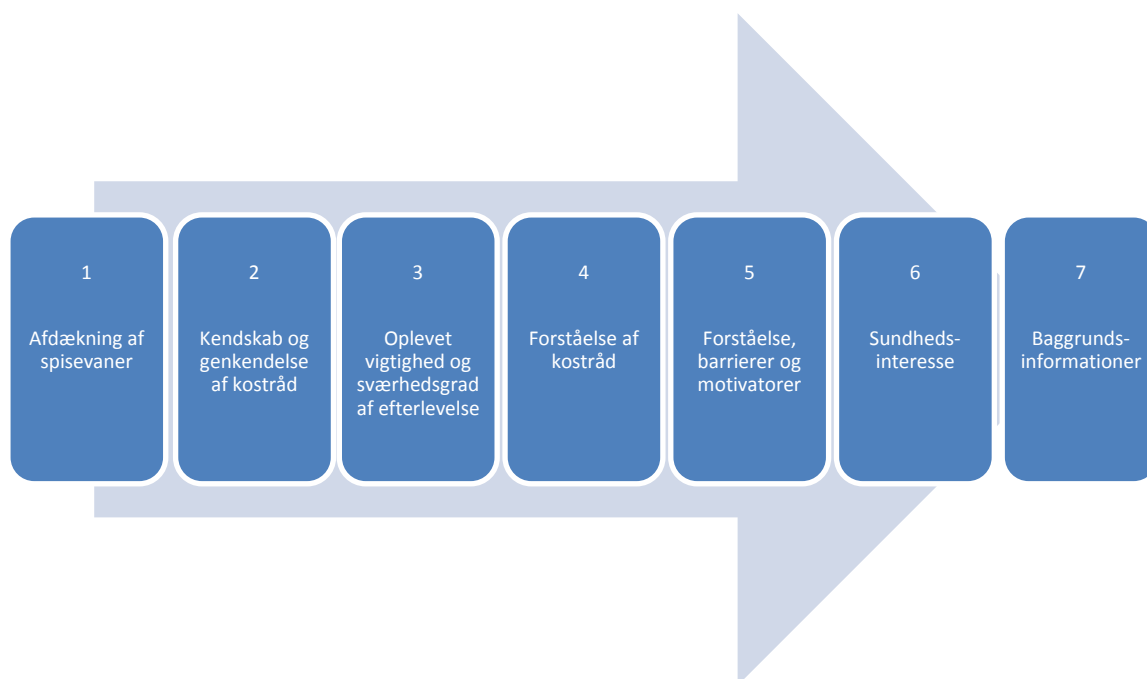
Forståelsen af de nuværende kostråd blev belyst ved hjælp af individuelle interviews. En metode der er valgt for at kunne opnå en dybere indsigt i danskernes opfattelse og tilgang til ”De otte kostråd”, herunder forståelsen samt fremmende og hæmmende faktorer for efterlevelse. Interviewpersonerne blev rekrutteret, så de matchede udvalgte socio-demografiske profiler. De fire grupper, der blev rekrutteret efter, var som følger:

- a) Mænd med kort uddannelse
- b) Mænd med lang uddannelse
- c) Kvinder med kort uddannelse
- d) Kvinder med lang uddannelse

Baggrunden for disse rekrutteringskriterier var et ønske om at inkludere personer, hvis kost varierede i forhold til sundhed, hvilket er associeret til uddannelse og køn (Sundhedsstyrelsen & SIF, 2011).

Indenfor hver socio-demografisk profil rekrutteredes ca. 10 interviewpersoner, der blev inviteret til at deltage i et individuelt (semi)struktureret interview i København eller Aarhus. Rekrutteringen foregik ved hjælp af tilfældig udtrækning.

Et interview tog ca. 1-1½ time, og bestod overordnet af syv elementer, som er illustreret i figur 1.



Figur 1: Interview forløb med de syv overordnede elementer.

Spisevaner, sundhedsinteresse og baggrundsinformationer blev undersøgt ved hjælp af spørgeskemaer, og de resterende elementer i figur 1 blev afdækket gennem samtale/interview.

Spørgeskemaet til *afdækning af spisevaner* var et instrument udviklet til monitorering af kostindtag i Norden. Skemaet afdækker, hvor sundt/usundt personer spiser, og på baggrund af besvarelserne beregnes et kostindeks (Fagt *et al.*, 2012). *Sundhedsinteresse* blev afdækket ved hjælp af en række udsagn, hvor interviewpersonerne på en skala angav, hvor enige eller uenige de var i udsagnene (Roininen *et al.*, 1999).

Både instrumentet til afdækning af spisevaner og instrumentet til afdækning af sundhedsinteresse er validerede instrumenter. Sidstnævnte er valideret i forhold til at kunne sammenligne sundhedsinteresse personer imellem, men ikke i forhold til at kunne sige hvorvidt den enkelte person er interesseret i sundhed eller ej (der er altså ikke en cut-off-værdi, der adskiller høj og lav sundhedsinteresse).

I det femte element med *forståelse, barrierer og motivatorer* blev der gjort brug af interviewteknikken *laddering*. Ladderingteknikken er velegnet til en kombineret afdækning af forståelsesmæssige og motivationsrelaterede faktorer, der fremmer eller hindrer en bestemt adfærd, og teknikken er tidligere blevet anvendt til afdækning af bevæggrunde for sundhedsrelateret adfærd i forbindelse med kost (Kirchhoff *et al.*, 2011; Roininen *et al.*, 2004; Roininen *et al.*, 2000).

Anvendelse af ladderingteknikken havde til formål at give en dybere indsigt i sammenhængen mellem, hvordan de enkelte kostråd forstås samt hvilke faktorer, der kan fremme og hæmme efterlevelsen af dem. Teknikken kan derfor afdække relevante informationer i forhold til, hvordan de nye kostråd bedst kommunikeres.

3. Interviewpersonerne

Der deltog i alt 43 interviewpersoner i undersøgelsen, hvoraf 20 var fra Københavnsområdet og 23 var fra Aarhusområdet. Der var en ligelig fordeling i forhold til køn og uddannelsesniveau samt en god spredning i forhold til alder (fra 18-64 år), spisevaner osv., Der var også god spredning i forhold til BMI og indkomst, ligesom der både var repræsenteret enlige og samlevende med og uden børn. Gruppen af interviewpersoner anses således for at favne bredt i forhold til forskellige grupper i den danske befolkning, og kunne give et indblik i forståelsen af kostrådene blandt forskellige befolkningsgrupper. I tabel 1 fremgår de socio-demografiske data for interviewpersonerne.

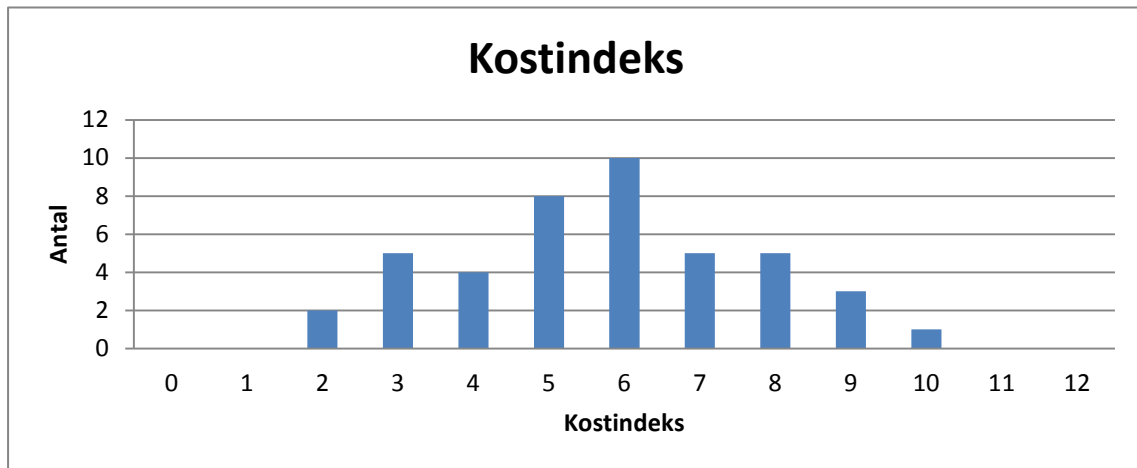
Tabel 1: Socio-demografiske data for interviewpersonerne.

	Antal	Procent
N	43	100
Køn		
- Kvinder	22	51,2 %
- Mænd	21	48,8 %
Uddannelse		
- Kort ¹	20	46,5 %
- Lang ²	23	53,5 %
¹ Ingen erhvervsuddannelse eller kort uddannelse		
² Lang- og mellemlang videregående uddannelse		
Gennemsnitlig BMI (kg/m ²)	23*	-
Gennemsnitsalder (år)	40,4**	-
Geografi		
- Aarhus	23	53,5 %
- København	20	46,5 %
Hjemmeboende børn		
- Ja	19	44,2 %
- Nej	24	55,8 %
Husstandsindkomst		
- 0-300.000	15	34,9 %
- 300-600.000	10	23,3 %
- 600-900.000	8	18,6 %
- 900-1.300.000	9	20,9 %
- Ingen oplysning	1	2,3 %

* Laveste BMI var 16 kg/m² og højeste BMI var 35 kg/m².

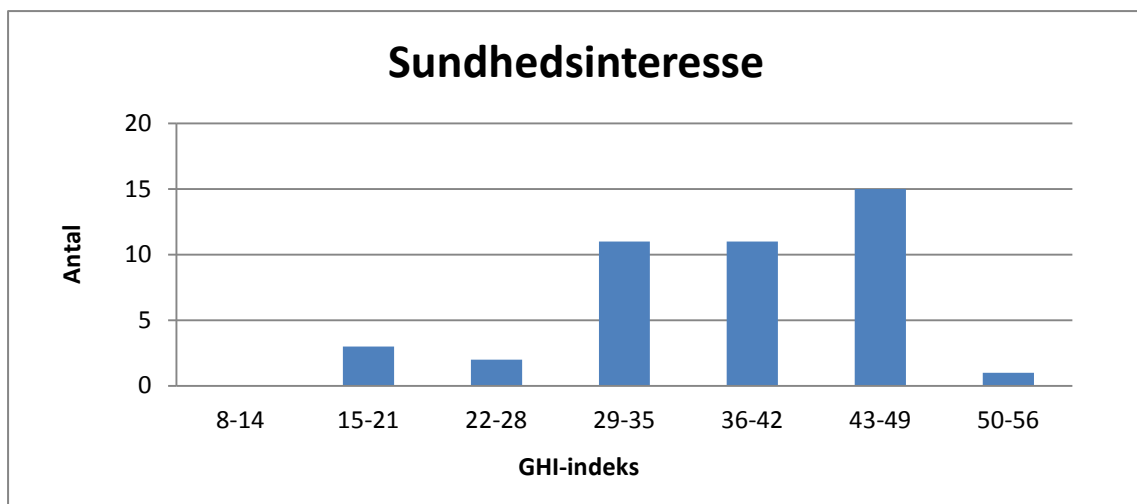
** Aldersfordelingen gik fra 18-64 år.

Interviewpersonerne blev, som beskrevet i metodeafsnittet, rekrutteret ud fra socio-demografiske profiler i et forsøg på at inkludere personer, hvis kost varierede i forhold til sundhed. Ved hjælp af monitoreringsværktøjet (Fagt *et. al.*, 2012) blev der beregnet et kostindeks for hver deltager. Et kostindeks på 0-3 indikerer en usund kost, 4-8 indikerer en medium kost, og 9-12 indikerer en sund kost. I figur 2 ses, at fordelingen af deltagernes kostindeks følger normalfordelingen, og at interviewpersonerne, som ønsket, omfattede personer fra alle tre indeksgrupper.



Figur 2: Fordeling af kostindeks for interviewpersonerne.

Der var ingen korrelation (0,27) mellem spisevaner og sundhedsinteresse, men oplysningerne indikerede, at interviewpersonerne generelt havde en middel til høj interesse for sundhed. I figur 3 ses fordelingen af sundhedsinteresse blandt interviewpersonerne.



Figur 3: Fordeling af GHI-indeks (sundhedsinteresse) for interviewpersonerne. GHI står for General Health Interest og består af otte udsagn, hvortil interviewpersonerne på en skala fra 1-7 angiver, hvor enige eller uenige de er i det enkelte udsagn. De otte scores lægges sammen til et GHI-indeks. Jo højere GHI des større sundhedsinteresse.

4. Resultater

I de følgende afsnit præsenteres resultaterne fra undersøgelsen. Der vil først være et overordnet afsnit om forståelse, hvorefter resultaterne for kostrådene vil blive gennemgået med et kostråd ad gangen. Rækkefølgen af kostrådene følger her interviewpersonernes kendskab til kostrådene, således at første kostråd er det kostråd, som flest interviewpersoner angav at kende, og sidste kostråd er det, som færrest interviewpersoner angav at kende.

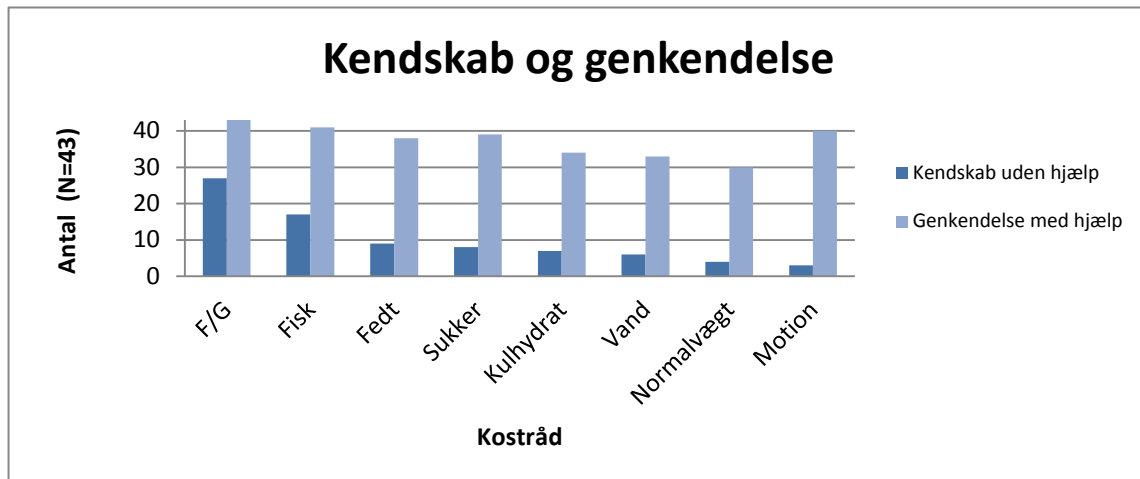
4.1 Overordnede resultater

Overordnet blev der fundet en fin forståelse af de 8 kostråd, men kendskabet var tydeligt størst til de af kostrådene, der har været kørt kampagner på.

De 8 kostråd var:

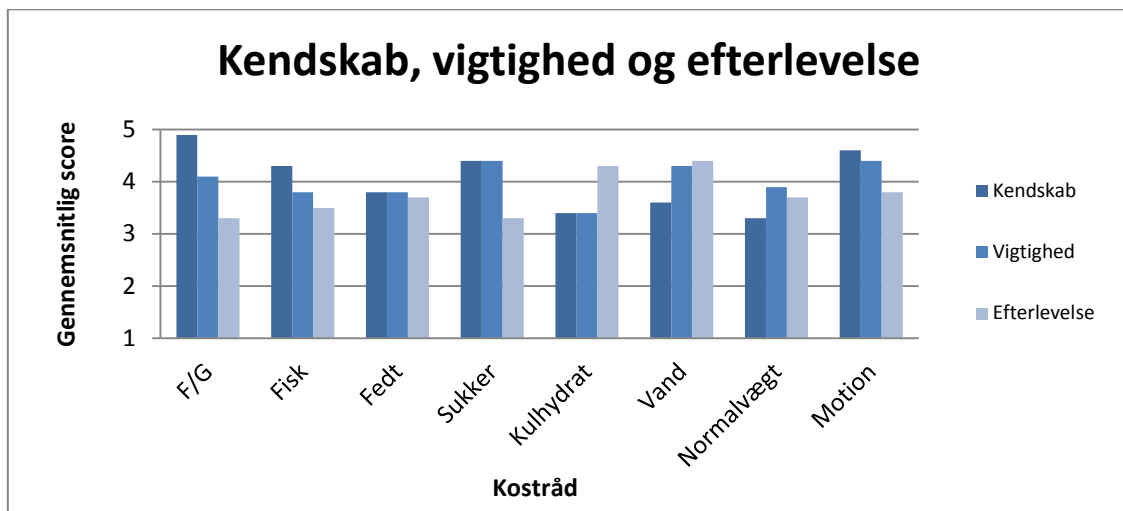
- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Sluk tørsten i vand
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Ni af de 43 interviewpersoner kunne uden videre nævne mindst halvdelen af rådene, mens 13 af interviewpersonerne ikke kunne nævne nogen af kostrådene. Når deltagerne fik vist kostrådene, kunne alle deltagere genkende minimum ét af kostrådene, og 41 ud af 43 interviewpersoner angav at genkende mindst halvdelen af rådene. I figur 4 er interviewpersonernes kendskab til og genkendelse af de enkelte kostråd illustreret.



Figur 4: Interviewpersonernes kendskab til og genkendelse af de enkelte kostråd.

For hvert af de 8 kostråd skulle interviewpersonerne på en skala fra 1-5 angive: 1) hvor godt de mente at kende de enkelte kostråd; 2) hvor vigtige de vurderede de enkelte kostråd; og 3) hvor let/svært de selv ville have ved at efterleve de enkelte kostråd. I figur 5 ses interviewpersonernes gennemsnitsnitlige score for de enkelte kostråd. Det fremgår bl.a., at kostrådet om frugt og grønt er det kostråd, hvor det selv vurderede kendskab er størst, men samtidig at det er det kostråd (sammen med kostrådet om sukker), som opleves som det sværeste at efterleve.



Figur 5: Gennemsnitlig score for kendskab, vigtighed og efterlevelse, fordelt på de enkelte kostråd. En høj score indikerer henholdsvis et stort selv vurderet kendskab, en stor vigtighed samt at kostrådet er let at efterleve. På skalaen kan der gives en score fra 1-5.

4.2 Spis frugt og grønt – 6 om dagen

Kostrådet om frugt og grønt var det kostråd, flest interviewpersoner (27) kunne nævne uden hjælp, og samtidig var det det eneste kostråd, som alle kunne genkende, når de blev præsenteret for det.

4.2.1 Forståelse af kostrådets ordlyd

Generelt havde interviewpersonerne en fin forståelse af dette kostråd, men der var alligevel anledning til tvivl. Flere interviewpersoner var f.eks. i tvivl om, hvorvidt det er 6 stk. eller 600 gram frugt og grønt, for en gulrod vejer jo ikke nødvendigvis 100 gram. Og tæller en blomme det samme som et æble? Der blev også udtrykt tvivl om, hvordan man definerer et stykke grønt?

Endvidere var der spørgsmålet om, hvorvidt juice tæller med som frugt eller ej. De fleste, der vidste, at juice tæller med, vidste dog også, at juice maksimalt kan gøre det ud for ét stykke frugt. Overordnet var der dog ikke mange interviewpersoner, der nævnte juice.

Mange interviewpersoner mente derimod at have hørt, at man skal spise både frugt og grøntsager, men at kostrådet lægger op til, at det er lige meget med fordelingen mellem frugt og grønt. Der var dog også interviewpersoner, der mente, at formuleringen antydede, at frugt var vigtigst, fordi frugt står angivet før grønt i kostrådet. Flere pegede dog på, at kampagner har været med til at fjerne noget af tvivlen. En opsplitning af rådet, så frugt og grønt bliver delt i to råd, blev af flere interviewpersoner anset som en mulig hjælp til at øge forståelsen.

4.2.2 Subjektiv forståelse

Kostrådet om frugt og grønt blev anset for at være nemt både at forstå og huske. Interviewpersonerne mente selv, at forklaringen på dette var de massive kampagner, der har været kørt med ”6 om dagen”. Flere af de yngre personer nævnte også, at de kunne huske det fra deres skoletid, hvor de bl.a. fik klistermærker med ”6 om dagen”.

4.2.3 Opfattede positive konsekvenser

Interviewpersonerne nævnte undervejs i interviewene flere positive konsekvenser ved at efterleve kostrådene samt nogle faktorer, der kunne virke motiverende for at efterleve kostrådene i højere grad. Af opfattede positive konsekvenser blev specielt nævnt:

- Giver vitaminer, mineraler og fibre
- Forebygger sygdom (specielt kræft)
- Kosten bliver mindre energitæt
- Mere varieret kost
- Øget mæthed
- Lavere indtag af andre (usunde) ting
- Giver god samvittighed, velvære og følelsen af at være sund

Af faktorer, der kan motivere til en øget efterlevelse, blev bl.a. nævnt:

- Hvis der er mere grønt til måltidet
- Mere frugt og grønt til mellemmåltider
- Frugten skal stå fremme, så man kan se den og nemt kan nå den
- Mulighed for variation (frugt skal kunne købes blandet)
- Større tilgængelighed

I forhold til efterlevelse blev dette kostråd opfattet som et af de sværeste kostråd at efterleve.

4.2.4 Opfattede negative konsekvenser

Ud over de positive konsekvenser blev der også nævnt forskellige negative konsekvenser, der kan virke som barrierer for at efterleve kostrådet. Af opfattede negative konsekvenser blev specielt nævnt:

- Det kræver tid og overskud (søge ny inspiration, handle, tilberede mad osv.)
- Opfattes som en meget stor mængde at komme igennem
- Flere interviewpersoner nævnte, at man heller ikke skal spise for meget frugt, da der er meget frugtsukker i

4.2.5 Formuleringsforslag fra interviewpersonerne

Interviewpersonerne var ikke blevet informeret om, at resultaterne skulle bruges i forbindelse med formuleringen af nye kostråd. Alligevel kom der bemærkninger om, hvordan man måske kunne gøre kostrådene mere klare i formuleringen. Her følger de forslag, der kom til rådet om frugt og grønt:

- Del gerne frugt og grønt op i to råd, eller skriv evt. antal frugt og antal grønt
- Det kan også blive så detaljeret, at man kører træt i det

4.3 Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

17 interviewpersoner ud af 43 kunne nævne, at der eksisterer et kostråd om fisk. Når de blev præsenteret for kostrådet, angav hele 41 personer, at de kunne genkende kostrådet.

4.3.1 Forståelse af kostrådets ordlyd

For kostrådet om fisk var det formuleringen ”flere gange om ugen” og den anbefalede mængde generelt, der skabte størst tvivl blandt interviewpersonerne. For hvad er ”flere gange om ugen”? Er 1-2 gange om ugen f.eks. nok? Langt hovedparten af interviewpersonerne kom dog frem til den konklusion, at når det hedder ”flere gange”, så er det i hvert fald mere end én gang om ugen. Nogle få interviewpersoner overvejede imidlertid også, om det både er fisk og fiskepålæg flere gange om ugen, så det minimum er fisk fire gange om ugen? Og hvor meget fisk skal der spises pr. gang – er det jo mere, jo bedre?

Til gengæld var der ikke tvivl om, hvad fiskepålæg dækker over.

4.3.2 Subjektiv forståelse

Til trods for lidt usikkerheder om mængden af fisk mente ca. halvdelen af interviewpersonerne, at dette kostråd var let at forstå, og at der ikke var meget at misforstå. Samtidig var det let at forholde sig til, og det giver lidt rum for fortolkning (ift. ”flere gange om ugen”). Andre interviewpersoner opfattede dog denne fortolkningsmulighed som negativ.

Flere interviewpersoner var overraskede over, at fiskepålæg tæller med som fisk. En del syntes, det er en god idé, da det kan gøre det nemmere at få mere fisk. Andre var modstandere af det, fordi fiskepålæg opfattes som mere forarbejdet og fyldt med andre ting som f.eks. mayonnaise.

Som begrundelse for hvorfor vi bliver anbefalet at spise fisk, nævnte de fleste interviewpersoner, at vi skal spise fisk pga. sunde fedtsyrer, som er godt for hjernen/kroppen og kolesteroltallet. Et par interviewpersoner nævnte andre faktorer som f.eks. vitaminer. Endvidere nævnte flere interviewpersoner, at vi skal udskifte noget af kødet i måltiderne med fisk, da fisk ofte er mere magert, og at fedtstofferne i fisk er sundere.

4.3.3 Opfattede positive konsekvenser

Der blev ikke nævnt mange positive konsekvenser ved at efterleve kostrådet med fisk, men der blev dog nævnt, at det giver en oplevelse af at føle sig sund, når man spiser fisk. Til gengæld var der flere bud på, hvad der kan være med til at motivere til et øget indtag af fisk, f.eks.:

- Lavere pris
- Større tilgængelighed af frisk fisk
- Erfaring med at fisk smager godt

4.3.4 Opfattede negative konsekvenser

Fisk blev af flere af interviewpersonerne anset for at være en luksusvare, der primært spises ved særlige lejligheder. Dette hænger formentlig sammen med det faktum, at fisk blev opfattet som meget dyrt samtidig med, at fisk opfattes som noget, der kræver overskud og tid. Flere interviewpersoner påpegede, at det dels tager lang tid for selve tilberedningen af fisken, men også at der skal bruges tid på at hente inspiration.

Hvis fisken skal være en hverdagsspise for disse interviewpersoner, mente de, at de vil miste opfattelsen af fisk som en luksusvare, og det syntes flere af interviewpersonerne ville være en skam.

Lugt blev også nævnt som en barriere. Det var særligt i forbindelse med at spise fiskepålæg til frokost, hvor nogle interviewpersoner oplevede det som problematisk, at ens fingre ofte kom til at lugte af fisk. ”Fiskeånde” blev også oplevet som problematisk, så fisk skulle helst undgås, hvis man havde et møde umiddelbart efter frokost.

Mod forventning blev smag ikke umiddelbart nævnt som barriere for indtag af fisk.

4.3.5 Formuleringsforslag fra interviewpersonerne

Også til kostrådet om fisk blev der nævnt flere ændringsforslag til formuleringen:

- Mere konkret mængdeangivelse
- Angiv hvilke typer fisk, man skal spise – kom gerne med eksempler
- Nogle mente, at det var rart med plads til fortolkning ved dette råd
- Angiv evt., om det er ”jo mere jo bedre”

4.4 Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød

Ni interviewpersoner ud af 43 kunne nævne, at der eksisterer et kostråd om fedt. Når de blev præsenteret for kostrådet, angav 38 personer, at de kunne genkende kostrådet.

4.4.1 Forståelse af kostrådets ordlyd

Flere interviewpersoner mente ikke, at der var noget at misforstå ved dette kostråd, men andre mente dog, at der var lidt, der godt kunne fremgå lidt tydeligere. Eksempelvis var der usikkerhed omkring følgende:

- Hvad betyder det at "spare på"?
- Hvornår sparer man på fedtet?
- Skal man helst gå helt udenom fedt?
- Hvor meget skal fedtprocenten ned, for at man sparer på fedtet?
- Hvordan sparer man på fedtet fra kød?
 - Skal man f.eks. vælge det fedtfattige, spise mindre kød, eller kan man godt vælge stegen og så bare skære fedtkanten af?

4.4.2 Subjektiv forståelse

Til trods for de få, der umiddelbart kunne nævne kostrådet, fremgik det forholdsvis tydeligt, at mange af interviewpersonerne ofte havde hørt om, at der skal spares på fedtet.

Således kom der mange bud på, hvordan man kan spare på fedtet, og hvorfor det er godt at spare på fedtet i maden. Der blev f.eks. nævnt, at man skal gå efter magert kød og mejeriprodukter med lavt fedtindhold, finde erstatninger for smør som f.eks. olie (hvor det er muligt), bruge mindre fedtstof på brødet, vælge kylling fremfor okse- og svinekød osv. Flere interviewpersoner nævnte, at fedtet fra kød- og mejeriprodukter feder og sætter sig i blodkarrene og rundt om hjertet, og at der desuden ikke er noget næring i fedt (udover energi).

Et par af interviewpersonerne påpegede, at kostrådet om fedt er et gammeldags råd, som passede til dengang, vi i Danmark levede mere af kartofler og sovs.

4.4.3 Opfattede positive konsekvenser

Lavere forekomst af livsstilssygdomme, lavere kolesterol tal og bedre helbred blev angivet som nogle af de positive konsekvenser ved at efterleve rådet om at spare på fedtet. Andre opfattede positive konsekvenser var vægttab samt øget velvære og velbefindende.

Generelt gav flere interviewpersoner udtryk for, at det ikke kræver så meget ekstra at skulle følge dette kostråd, da der allerede findes mange fedtfattige alternativer på markedet, og at det er relativt nemt at spare på fedtet ved tilberedning. Samtidig var flere interviewpersoner af den opfattelse, at et reduceret

fedtindtag ikke mærkes på samme måde som et reduceret sukkerindtag og derfor er nemmere at implementere i hverdagen.

4.4.4 Opfattede negative konsekvenser

Nogle interviewpersoner forbandt et reduceret fedtindtag med en forringet madoplevelse. Dette var ofte relateret til kødet. Opfattelsen var, at kødindtaget skal sænkes, at kødet bliver mere tørt samt at kødet har mindre smag. Alt sammen noget, der kan medføre afsavn, både fordi maden nydes mindre og fordi der opnås en mindre mæthed ved et lavere kødindtag.

At reducere fedtindtaget kræver også, at man skal være bevidst, når man køber ind. Man skal kigge mere på fedtprocenter og vælge de fedtfattige produkter, hvor det er muligt. En anden oplevet barriere er, at flere har en opfattelse af, at fedtfattige produkter er dyrere, og at det derfor er dyrere at spise fedtfattigt.

4.4.5 Formuleringsforslag fra interviewpersonerne

Til kostrådet om at spare på fedtet kom der følgende ændringsforslag til formuleringen:

- Rådene skal formuleres, så de er mere opmuntrende i stedet for at være løftede pegefingre.
- Oplysning om hvilke fedtprocenter man skal gå efter – f.eks. gå efter kød, der har en fedtprocent under X %.
- Oplysning om hvilke fedttyper, der kan bruges til at stege i og dermed erstatte smør/margarine.

4.5 Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager

Otte interviewpersoner ud af 43 kunne nævne, at der eksisterer et kostråd om sukker. Når de blev præsenteret for kostrådet, angav 39 personer, at de kunne genkende kostrådet.

4.5.1 Forståelse af kostrådets ordlyd

Flere af interviewpersonerne angav, at dette kostråd var nemt at forstå, fordi man godt ved, at sukker ikke er godt. Der var alligevel lidt tvivl i forhold til kostrådets formulering. Der blev f.eks. spurgt til, hvorfor det specielt er sukker fra sodavand, slik og kager, der skal spares på – hvad med sukker fra f.eks. Coco pops og syltetøj – skal der ikke spares på det?

Interviewpersonerne forstod imidlertid, at der i kostrådet ikke står ”undgå” men ”spar på sukker”. Formuleringen ”spar på” blev dog opfattet som en lidt vag formulering blandt nogle personer, da det kunne være svært at gennemskue, hvilke mængder der så må indtages.

4.5.2 Subjektiv forståelse

Kostrådet om sukker blev af nogle interviewpersoner opfattet som rimelig simpelt at følge, da de blot mente, at de skulle vælge lightprodukter og spise hjemmebagt kage i stedet for de købte og mere forarbejdede fødevarer. Et par stykker nævnte endvidere, at man så evt. kunne bage kagen med ”Minus sukker”, altså et kunstigt sødestof. Nogle tog det som en naturlig ting, at ”light” var en god og nem måde at skære ned på sukkerindtaget, mens andre mente, at det var som at vælge mellem pest og kole-
ra.

I forhold til efterlevelse blev dette kostråd opfattet som et af de sværeste kostråd at efterleve.

Som begrundelser for, at det er godt at efterleve kostrådet, var:

- Det handler om at holde et stabilt blodsukker
- Sukker er skidt i forhold til at holde vægten
- Der skal skæres ned på sukkerindtaget, fordi sukker feder mere, end vi tror
- Sukker giver kun en kortvarig mæthedsfornemmelse - derfor skal vi ikke have så meget

4.5.3 Opfattede positive konsekvenser

Bedre vægtkontrol blev oplevet som en af fordelene ved at spare på sukker, og det kunne både være i form af vægttab og ved at undgå vægtøgning. Der var også en opfattelse af, at det ville have en positiv indvirkning på privatøkonomien, da der ville blive købt færre søde ting og dermed sparet penge.

Af faktorer, der kan motivere til en øget efterlevelse, blev bl.a. nævnt:

- Flere sunde alternativer til de sukkerholdige ting
- Hjælp til at sige nej til de sukkerholdige varer i butikken

4.5.4 Opfattede negative konsekvenser

Der blev nævnt mange grunde til, hvorfor det er svært at følge kostrådet, og hvad det kan have af negative konsekvenser at skulle spare på sukkeret. I forhold til efterlevelse havde flere interviewpersoner en opfattelse af, at sukker er vanedannende, og at der i forarbejdede fødevarer ofte er sukker, hvilket bevirker, at man ubevidst indtager en del sukker. Af opfattede negative konsekvenser blev specielt nævnt:

- Man skal lære at sige ”nej” til f.eks. kage, hvilket er svært
- Man skal undvære smagen/fødevarerne
- Sukker giver hurtig energi, som kan være svær at få andre steder fra

4.5.5 Formuleringsforslag fra interviewpersonerne

Til kostrådet om at spare på sukkeret kom der følgende ændringsforslag til formuleringen:

- Angiv, hvor meget man må spise for stadig at følge rådet
- Man kunne godt skrive, hvad det er for nogle produkter, der så skal vælges
- Man kan evt. skrive, at der kan vælges drikke med kunstige sødestoffer, og at man kan bage med ”Minus sukker”
- Der kunne godt være flere detaljer – evt. tilføje andre kategorier

4.6 Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag

Syv interviewpersoner ud af 43 kunne nævne, at der eksisterer et kostråd om kulhydratrige fødevarer. Når de blev præsenteret for kostrådet, angav 34 personer, at de kunne genkende det.

4.6.1 Forståelse af kostrådets ordlyd

Kostrådet om kulhydrat blev vurderet til generelt at være let at forstå. Der var heller ikke umiddelbart ord eller vendinger, som skabte tvivl hos interviewpersonerne. Det var derimod mangel på oplysninger og uddybninger, der skabte tvivl hos interviewpersonerne. Der var således usikkerhed om hvilke mængder, der skal spises, og om det skal være grove varianter af det hele, eller om det f.eks. er i orden at spise almindelig hvid pasta. Samtidig fortalte flere interviewpersoner, at rådet krævede, at man kiggede på det en ekstra gang, idet de i første omgang ikke havde set, at der stod et "OG" inde i rådet.

Blandt interviewpersonerne var der flere modstandere af dette kostråd, som ganske enkelt ikke ville forholde sig til rådet. De havde nemlig hørt/læst, at det ikke var godt med alle disse kulhydrater.

4.6.2 Subjektiv forståelse

Modstanderne af kostrådet kunne, for størstedelens vedkommende, godt forholde sig til, at vi skal spise fuldkornsbrød og i nogen grad kartofler; men ris og pasta var der mange, der ikke havde forståelse for. I flere tilfælde blev specielt ris og pasta sammenlignet lidt med sukker. Rådet blev også opfattet som et gammeldags og forældet kostråd, og det virkede til at kunne skabe en generel mistillid over for alle kostrådene blandt de "hårde modstandere".

Interviewpersonerne, inklusiv dem, der var åbne overfor dette kostråd, havde generelt svært ved at forklare, hvorfor det anbefales at spise disse kulhydrater. Det eneste, der umiddelbart blev nævnt, var en øget mæthed og dermed lavere energiindtag. Endvidere blev en gavnlig effekt på fordøjelsen i ganske få tilfælde nævnt. Herudover blev der ikke nævnt nogen sundhedsfremmende begrundelser for anbefalingen.

4.6.3 Opfattede positive konsekvenser

Til trods for at interviewpersonerne ikke kunne nævne mange begrundelser for anbefalingen, kunne de nævne nogle positive konsekvenser, som de angav selv at opleve, eller som de kunne forestille sig kunne være konsekvenser af at efterleve kostrådet. Ud over en øget mæthed blev der bl.a. nævnt, at det giver mere energi i hverdagen og forbedrer koncentrationen.

Interviewpersonerne havde svært ved at nævne, hvad der kunne motivere til efterlevelse af kostrådet, da hovedparten af interviewpersonerne opfattede de nævnte kulhydratkilder som værende en naturlig del af kosten. Nogle få personer nævnte imidlertid, at det var lidt nemmere at følge kostrådet, hvis man spiste kold mad til frokost, da det ellers kunne være svært at få spist f.eks. brød hver dag.

Økonomien blev for dette kostråd ikke anset som en barriere for efterlevelse, da de nævnte kulhydratkilder blev betragtet som billige.

I forhold til efterlevelse blev dette kostråd, sammen med kostrådet om vand, opfattet som et af de kostråd, der er lettest at efterleve.

4.6.4 Opfattede negative konsekvenser

De personer, der så dette kostråd som værende helt naturligt, så ikke de store negative konsekvenser ved at følge rådet. Den eneste negative konsekvens, der blev nævnt, var risikoen for et for højt kalorieindtag og dermed vægtøgning. Dette hang sammen med, at flere havde hørt i medierne, at kulhydrater feder.

Modstanderne af kostrådet holdt på, at kulhydraterne ikke er gode for kroppen, og prøvede derfor bevidst at holde sig fra disse fødevarer.

4.6.5 Formuleringsforslag fra interviewpersonerne

Til kostrådet om at spise kulhydratrige fødevarer kom der følgende ændringsforslag til formuleringen:

- Der bør stå, at det skal være grove varianter
- Det bør angives, hvilken mængde man skal/må spise

4.7 Sluk tørsten i vand

Seks interviewpersoner ud af 43 kunne nævne, at der eksisterer et kostråd om vand. Når de blev præsenteret for kostrådet, angav 37 personer, at de kunne genkende kostrådet.

4.7.1 Forståelse af kostrådets ordlyd

Over halvdelen af interviewpersonerne mente, at dette råd var lige til at forstå, og flere nævnte, at det var det letteste råd. Men lige som for de øvrige kostråd, var der også usikkerhed omkring betydningen af dette kostråd. Eksempelvis var der usikkerhed omkring følgende:

- Om man godt kan drikke noget andet bagefter, hvis man først slukker tørsten i vand
- Hvad vand dækker over. Er f.eks. kaffe, te og sukkervand inkluderet?
- Hvor meget vand man skal drikke (kun få interviewpersoner)

4.7.2 Subjektiv forståelse

Da interviewpersonerne skulle forklare dette kostråd, blev der givet udtryk for, at det mere handlede om at undgå negative effekter af andre drikkevarer, end det handlede om at drikke vand. Logikken var, at man ved at drikke mere vand automatisk vil drikke mindre af de sukkerholdige drikkevarer og dermed indtage færre kalorier og mindre sukker. Få interviewpersoner nævnte også, at vand er godt for huden, og at kroppen har brug for at få vand.

4.7.3 Opfattede positive konsekvenser

For mange interviewpersoner var det svært at svare på, hvad der kunne være af positive konsekvenser ved at slukke tørsten i vand, så her måtte der i mange tilfælde benyttes en omvendt spørgeteknik. Interviewpersonerne blev derfor i flere tilfælde spurgt om, hvad de oplevede, hvis de ikke fik drukket vand nok. Herved nåede mange frem til, at vand kunne være med til at øge ens velbefindende og livskvalitet, give et bedre helbred, mindske forekomst af hovedpine samt bidrage til lavere indtag af sukker og kalorier.

Af faktorer, der kan motivere til en øget efterlevelse, blev bl.a. nævnt:

- Adgang til koldt vand
- At vand generelt er tilgængeligt – enten på stedet eller medbragt i flaske
- At man kan spare penge ved at drikke postevand i stedet for andre drikkevarer

I forhold til efterlevelse var kostrådet, som tidligere nævnt, et af de kostråd, der blev opfattet som lettest at efterleve.

4.7.4 Opfattede negative konsekvenser

De største barrierer forbundet med at skulle drikke vand var, at man skulle huske at medbringe det, hvilket kunne være irriterende, tungt og besværligt, og at det medbragte vand ofte ville nå at blive lun-kent.

Herudover ville man oftere skulle på toilet, og man ville derfor i visse situationer skulle tænke over, hvor meget man drikker.

4.7.5 Formuleringsforslag fra interviewpersonerne

Til kostrådet om at slukke tørsten i vand kom der følgende ændringsforslag til formuleringen:

- Mængdeangivelse – hvor meget vand skal man drikke?
- Gør det tydeligt, at det ikke kun er, når man er tørstig, at man skal drikke vand

4.8 Spis varieret og bevar normalvægten

Fire interviewpersoner ud af 43 kunne nævne, at der eksisterer et kostråd om at spise varieret. Når de blev præsenteret for kostrådet, angav 30 personer, at de kunne genkende kostrådet. I flere tilfælde kunne interviewpersonen genkende delen med at spise varieret, men ikke delen med at bevare normalvægten.

4.8.1 Forståelse af kostrådets ordlyd

Dette kostråd om at spise varieret og bevare normalvægten var det kostråd, der gav grobund for den største tvivl og usikkerhed.

For det første var der usikkerhed om, hvorvidt rådet skulle læses, som om der var en sammenhæng mellem det at spise varieret og bevare normalvægten, således at normalvægt ville være en konsekvens af at spise varieret. De, der læste kostrådet, som om normalvægten er en konsekvens af at spise varieret, mente imidlertid ofte, at dette ikke er tilfældet, og at kostrådene derfor generelt kunne virke utroværdige.

For det andet var der tvivl om, hvad ordene ”varieret” og ”normalvægten” dækker over. For nogle interviewpersoner var ”spise varieret” meget tvetydigt, for som en af personerne udtrykte det:

”Man kan jo også spise varieret, selvom man spiser burger, pizza osv.”

Rådet var med andre ord lidt u håndgribeligt og svært at forholde sig til for nogle af interviewpersonerne, mens det for andre var det råd, der var essensen af alle kostrådene, og som fik det hele bundet sammen.

Langt de fleste interviewpersoner var imidlertid enige om, at rådet burde splittes op i to råd.

4.8.2 Subjektiv forståelse

Overordnet blev formuleringen ”spis varieret” forklaret med, at man:

- Ikke skal spise det samme hver dag
- Skal have både proteiner, kulhydrater og fedt
- Skal spise både frugt & grønt, magert kød samt groft
- Skal sørge for at spise forskellige fødevarer for at dække behovet for vitaminer.
- Skal sørge for hverken at spise for meget eller for lidt.

For at bevare normalvægten skal man så kombinere den varierede kost med motion. ”Bevar normalvægten” tolkedes af nogle interviewpersoner som, at man skal undgå vægtudsving (holde en stabil vægt), og af andre opfattes det som, at man skal undgå overvægt (og undervægt) defineret ud fra Body Mass Index (BMI).

4.8.3 Opfattede positive konsekvenser

Ifølge interviewpersonerne var de opfattede positive konsekvenser af at efterleve dette kostråd, at man opnår bedre humør, større velvære og en større tilfredshed med sig selv.

Der blev ikke i særlig stor grad nævnt nogen faktorer, der kunne være med til at øge motivationen til at følge kostrådet.

4.8.4 Opfattede negative konsekvenser

Akkurat som for flere af de øvrige kostråd gjaldt det også for dette kostråd, at der kræves tid og overskud i dagligdagen for at efterleve kostrådet. Det kræver tid, idet måltiderne skal planlægges mere, og denne tid vil så gå fra tid til f.eks. motion og venner.

I forhold til det økonomiske var der ved dette kostråd en konflikt, idet nogle mente, det ville være dyrere at spise varieret, fordi man skal købe mere forskelligt, og derved får et større spild. Andre mente derimod, at det ville blive billigere, fordi man f.eks. planlægger mere og derved har mindre spild.

4.8.5 Formuleringsforslag fra interviewpersonerne

Til kostrådet om at spise varieret og bevare normalvægten kom der følgende ændringsforslag til formuleringen:

- Tydeliggørelse af hvad en varieret kost er. F.eks. at det kunne være noget groft og magert. Dette kunne gøres i form af en vejledning med 3-4 ord, som f.eks. "Spis groft, spis magert og spis usødet".
- Gør rådet mere konkret. F.eks. kunne man lave en, der hedder "Spis varieret og find en balance mellem fisk og kød". Den skal gøres mere lukket, end den er nu.
- Tydeliggør hvilke mængder, man skal spise.
- Tydeliggør, at der er tale om to råd, og at normalvægt ikke er en automatisk følgevirkning af en varieret kost. Der kunne f.eks. stå "...og sørg for at holde normalvægten" eller "Undgå vægtudsving".

4.9 Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Tre interviewpersoner ud af 43 kunne nævne, at der eksisterer et kostråd om fysisk aktivitet. Når de blev præsenteret for kostrådet, angav 40 personer, at de kunne genkende kostrådet.

4.9.1 Forståelse af kostrådets ordlyd

Begrebet ”fysisk aktiv” gav ved dette kostråd anledning til lidt tvivl. Usikkerheden gik på, hvad fysisk aktiv dækker over. Tæller det med, hvis man er fysisk aktiv på jobbet, hvis man gør rent eller man går en tur? Og skal man have sved på panden, for at det tæller med som fysisk aktivitet?

4.9.2 Subjektiv forståelse

Mange interviewpersoner havde til at starte med en klar fornemmelse af, at de selv forstod, hvad der menes med fysisk aktivitet, men flere var, når det kom til stykket, meget uklare og ikke konsekvente i deres definition. Der var generelt stor forskel på, hvordan ”fysisk aktivitet” blev defineret blandt interviewpersonerne.

Flere interviewpersoner mente, at graden og mængden af fysisk aktivitet afhænger af den enkelte persons aktuelle form. En, der er i god form, skal således være mere fysisk aktiv end en, der ikke er i god form, for at opfylde rådet om 30 minutters fysisk aktivitet. For personer i mindre god form kunne fysisk aktivitet f.eks. være gå-og cykelture (f.eks. til arbejde og på indkøb), hvor det for personer i god fysisk form krævede fysisk aktivitet med høj intensitet (f.eks. løb). Få interviewpersoner nævnte, at pulsen skal højt op et par gange om ugen.

Generelt var der ingen entydig opfattelse af, om de 30 minutter skal være sammenhængende, eller om de kan opdeles i kortere perioder.

4.9.3 Opfattede positive konsekvenser

Af opfattede positive konsekvenser blev specielt nævnt:

- Mere energi og overskud
- Øget velvære og velbefindende
- Godt for vægten
- Mindre risiko for hjerte-kar-sygdomme

Motiverende faktorer, der kunne være med til at øge efterlevelsesgraden blandt interviewpersonerne, kunne bl.a. være, at fysisk aktivitet blev indbygget i hverdagen f.eks. ved at cykle/gå til og fra arbejde eller ved at gå en tur i frokostpausen, og så handler det om at få den fysiske aktivitet og de 30 min til at virke mere overskuelige.

4.9.4 Opfattede negative konsekvenser

At mængden af fysisk aktivitet virker overkommelig vurderedes af flere af interviewpersonerne som værende essentielt. Tredive minutter kan for mange virke uoverskueligt og dermed "tage pusten" fra mange.

Af opfattede negative konsekvenser blev specielt nævnt:

- Manglende overskud, når man kom hjem fra arbejde
- At motion kræver tid og overskud, som går fra aktiviteter med f.eks. venner og familie

Der var således god overensstemmelse mellem de oplevede barrierer og de faktorer, der blev oplevet som motiverende.

4.9.5 Formuleringsforslag fra interviewpersonerne

Til kostrådet om at være fysisk aktiv kom der følgende ændringsforslag til formuleringen:

- Tydeliggør, at de 30 min. refererer til moderat fysisk aktivitet og ikke fysisk aktivitet med høj intensitet
- Fortæl, at det er tilstrækkeligt med fysisk aktivitet med høj intensitet et par gange om ugen

5. Konklusioner og perspektivering

Nedenfor følger de overordnede konklusioner samt ideer til overvejelser i forbindelse med udformning af nye kostråd.

5.1 Overordnede konklusioner

Generelt havde interviewpersonerne en fin forståelse af de nugældende 8 kostråd.

Rådet om frugt og grønt samt rådet om fisk var tydeligst i interviewpersonernes bevidsthed. Dette indikerer, at kampagner er med til at skabe opmærksomhed om kostrådene, idet det primært er disse to kostråd, der er blevet kørt kampagner på.

Rådet om indtag af kulhydratrige fødevarer var interviewpersonerne ikke enige om. Flere personer var af den opfattelse, at et højt indtag af kulhydrater ikke er godt for kroppen, og at rådet derfor virker utroværdigt. Sammen med rådet om fedt blev rådet om kulhydrat anset for at være gammeldags og høre til den tid, hvor man i Danmark primært spiste kartofler og sovs – det blev altså ikke oplevet som noget, man stadig bør være opmærksom på.

Generelt resulterede det i større usikkerhed, når flere råd var blandet sammen, eller flere fødevarer blev nævnt i samme råd. En del interviewpersoner kommenterede dette og mente, at det var bedre at splitte råd som ”spis frugt og grønt” samt ”spis varieret og bevar normalvægten” op i flere råd.

Økonomi, tid og overskud i dagligdagen var de hyppigste barrierer, der blev nævnt som grund til en lavere grad af efterlevelse.

5.2 Overvejelser i forbindelse med nye kostråd

I de følgende afsnit fremgår nogle forslag, der kan tages i betragtning, når der skal formuleres nye kostråd.

5.2.1 Input til formulering

De første forslag er dannet på baggrund af interviewpersonernes forståelse sammenholdt med de forslag, de kom med til nye formuleringer:

- Brug gerne korte og præcise råd som ”sluk tørsten i vand”, når det er muligt, uden der går informationer tabt.
- Saml ikke flere råd i et, da det kan skabe større forvirring (f.eks. som ”spis varieret og bevar normalvægten” og ”spis frugt og grønt”).
- Angiv evt. mængder og specifikke fødevarer i flere af rådene, så forbrugerne har noget konkret at forholde sig til.

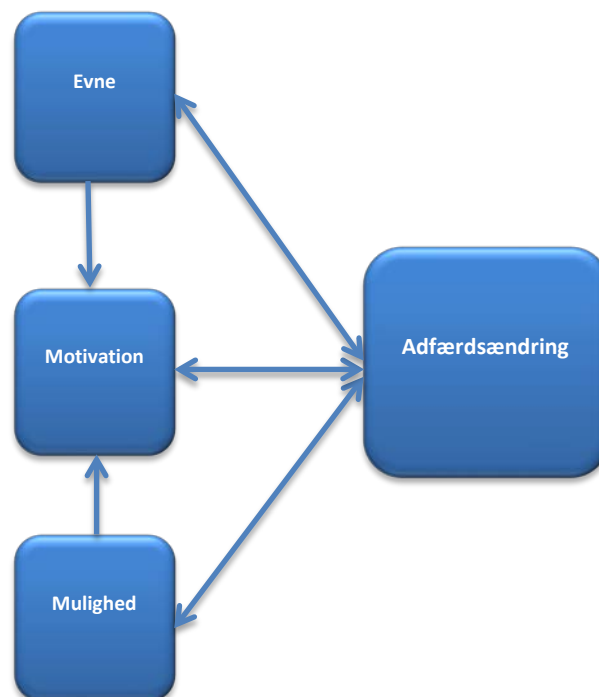
5.2.2 Kommunikationsform

For at undgå forvirring om hvordan de enkelte kostråd forholder sig til hinanden, og hvordan de skal prioriteres, kunne det være en idé at lave en hierarkisk opbygning af rådene, der kan give en forståelsesramme for forbrugerne. F.eks. noget i retning af:

- Vi skal sørge for at spise varieret og indtage en passende mængde energi, som bl.a. kommer fra kartofler, ris, pasta og fuldkornsbrød samt mejeriprodukter, kød og fisk. Fisk bør indgå minimum to gange om ugen, og kød og mejeriprodukter bør være fedtfattige produkter.....osv.

5.2.3 Kommunikation og efterlevelse

Hvis man med de nye kostråd gerne vil opnå en større efterlevelseshedsgrad, kan det være relevant at tænke i adfærdsændring. En simpel model at have med i overvejelserne, når nye råd skal formuleres og kommunikerer, kan være modellen vist i figur 6. Her ses at de tre faktorer: Motivation, evne og mulighed spiller ind, når der skal foretages adfærdsændringer.



Figur 6: Simplificeret model lavet med inspiration fra Michie *et al.* (2011) over faktorer, der spiller ind på adfærdsændring.

Motivation handler om lysten til at følge kostrådene og kan til dels skabes ved at fjerne barrierer og fremhæve motivatorer. Hvis ønsket er at øge forbrugernes motivation for efterlevelse af kostrådene, kan man således med fordel se på, hvad forbrugerne opfatter som barrierer og motivatorer for efterlevelse af de enkelte kostråd. Ved at (hjælpe forbrugerne til at) fjerne nogle af de barrierer, de oplever, samt sørge for, at motivatorerne for efterlevelse ofte er til stede, kan motivationen øges.

For rådet om frugt og grønt kunne det f.eks. være at oplyse om mulighederne for at anvende frosne grøntsager eller færdigsnittede salater, så barriererne ”kræver tid og overskud” mindskes. Motivatorerne ”tilgængelighed” og ”frugten står fremme” kan fremmes med praktiske råd til, hvordan man f.eks. kan sørge for altid at have skrællede gulerødder i en boks eller have et fad udskåret frugt til aftenhyggen.

Evne handler f.eks. om at have evnen til at træffe valg på et oplyst grundlag og kunne oversætte kostrådene til praksis. Dette kan f.eks. afhjælpes med tillægsmateriale til kostrådene, eller ved at der i kampagner indgår konkrete eksempler på, hvordan man kan integrere kostrådene i dagligdagen.

Mulighed handler om, at muligheden for at følge kostrådet faktisk er til stede. Dette kan f.eks. være tilgængelighed – at sørge for, at frugt og grønt er tilgængeligt i hjemmet og på arbejdspladsen/skolen, at det er muligt at skaffe frisk fisk, og at slik og andre søde sager er mindre tilgængeligt.

6. Referencer

- Astrup, A., Andersen, N. L., Stender, S., & Trolle, E. (2005). *Kostrådene 2005*: Ernæringsrådet og Danmarks Fødevareforskning, 2005.
- Brown, K., Timotijevic, L., Barnett, J., Shepherd, R., Lähteenmäki, L., & Raats, M. M. (2011). A review of consumer awareness, understanding and use of food based dietary guidelines. *British Journal of Nutrition*, 106(1), 15-26.
- Fagt, S., Andersen, L.F., Andersen, S.A., Becker, W., Borodulin, K., Fogelholm, M., Groth, M.V., Gunnarsdottir, I., Helakorpi, S., Kolle, E., Matthiessen, J., Rosenlund-Sørensen, M., Simonen, R., Sveinsson, T., Tammelin, T., Thorgeirsdottir, H., Valsta, L., & Trolle, E. (2012). Nordic monitoring of diet, physical activity and overweight – Validation of indicators. København: Nordic Council of Ministers.
- Kirchhoff, S., Smyth, H., Sanderson, J., Sultanbawa, Y., & Gething, K. (2011). Increasing vegetable consumption: a means-end chain approach. *British Food Journal*, 113(8), 1031-1044.
- Michie, S., van Stralen, M.M., West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science* 42(6).
- Nordic Council. (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004*. København: Nordic Council of Ministers.
- Roininen, K., Fillion, L., Kilcast, D., & Lähteenmäki, L. (2004). Exploring difficult textural properties of fruit and vegetables for the elderly in Finland and the United Kingdom. *Food Quality and Preference*, 15(6), 517-530.
- Roininen, K., Lähteenmäki, L., & Tuorila, H. (2000). An application of means - end chain approach to consumers ' orientation to health and hedonic characteristics of foods *Ecology of Food and Nutrition*, 39(1), 61-81.
- Roininen, K., Lähteenmäki, L., & Tuorila, H. (1999). Quantification of Consumer Attitudes to Health and Hedonic Characteristics of Foods. *Appetite*, 33, 71-88.
- Sundhedsstyrelsen & SIF (2011). Sundhedsprofil 2010. Hentet fra: www.sundhedsprofil2010.dk/Pages/Home.aspx 20.08.2012.

DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug er den faglige indgang til jordbrugs- og fødevareforskningen ved Aarhus Universitet (AU). Centrets hovedopgaver er videnuudveksling, rådgivning og interaktion med myndigheder, organisationer og erhvervsvirksomheder.

Centret koordinerer videnuudveksling og rådgivning ved de institutter, som har fødevarer og jordbrug, som hovedområde eller et meget betydende delområde:

Institut for Husdyrvidenskab
Institut for Fødevarer
Institut for Agroøkologi
Institut for Ingeniørvidenskab
Institut for Molekylærbiologi og Genetik

Herudover har DCA mulighed for at inddrage andre enheder ved AU, som har forskning af relevans for fagområdet.

RESUME

Rapporten omhandler en række danske forbrugeres forståelse af "De otte kostråd". Rapporten belyser følgende emner:

- Danske forbrugeres kendskab til og genkendelse af "De otte kostråd"
- Danske forbrugeres vurdering af hvor vigtige de enkelte kostråd er
- Danske forbrugeres vurdering af hvad der er henholdsvis svært og let at forstå ved kostrådene
- Danske forbrugeres vurdering af hvor svære/lette kostrådene er at efterleve, og i hvilken grad de mener at efterleve dem
- Danske forbrugeres vurdering af hvilke positive og negative konsekvenser det kan have at efterleve kostrådene
- Hvad danske forbrugere oplever som barrierer for at efterleve kostrådene, og hvad der kan være med til at fremme efterlevelsen
- Overvejelser der bør tages i betragtning ved udformning af de reviderede kostråd

Resultaterne er baseret på en række interviews med voksne danske forbrugere. Notatet er et led i aftalen mellem Aarhus Universitet og Fødevareministeriet om udførelse af forskningsbaseret myndighedsbetjening m.v. ved Aarhus Universitet.