

# Danskernes forbrug af kosttilskud

Af Vibeke Kildegaard Knudsen  
Afdeling for Ernæring  
DTU Fødevareinstituttet

ISSN: 1904-5581

En opgørelse fra DTU Fødevareinstituttet viser, at kosttilskud er særdeles udbredt i den danske befolkning, og at især børnene er storforbrugere af multivitamin- og mineraltilskud.

Ifølge opgørelsen er det i højere grad kvinder end mænd, der tager kosttilskud. Blandt kvinder er multivitamin- og mineraltilskuddene udbredt, men der tages også andre tilskud såsom kalcium og D-vitamin. Cirka 5 % af befolkningen tager såkaldte plantebaserede tilskud.

Forbruget af kosttilskud stiger desuden med længde af uddannelse for mænd, men ikke for kvinder.

På trods af at langt de fleste danskere får opfyldt deres behov for vitaminer og mineraler gennem kosten<sup>1</sup>, er danskernes forbrug af kosttilskud et af de højeste i Europa<sup>2</sup>. Tidligere undersøgelser har vist, at ca. seks ud af 10 voksne danskere tager kosttilskud<sup>3</sup>, selvom der ikke findes nogen anbefalinger til den generelle befolkning om at tage kosttilskud\*.

\* Fødevarestyrelsen anbefaler kun, at visse befolkningsgrupper tager et tilskud, bl.a. spædbørn, kvinder der planlægger at blive eller er gravide, ældre over 70 år, personer med mørk hud eller tildækkede personer (Altomkost.dk).

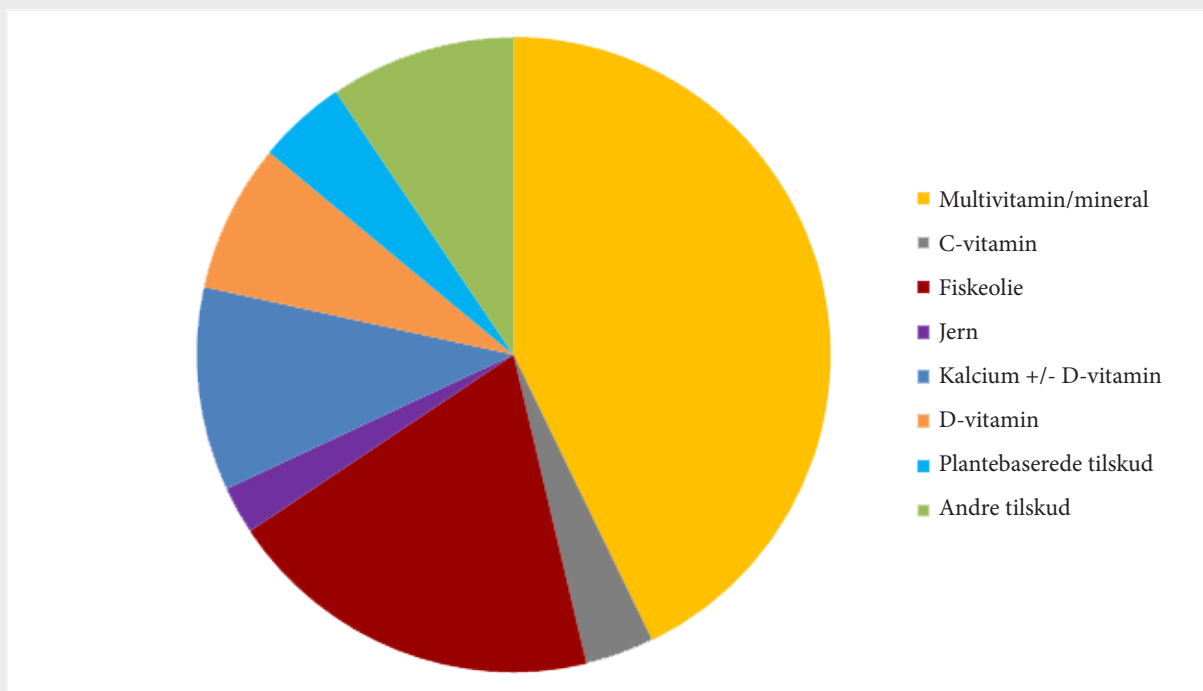
DTU Fødevareinstituttet har lavet en opgørelse over danskernes brug af kosttilskud i perioden 2011-2013. Data er indsamlet af DTU Fødevareinstituttet, og omfatter forbrug af kosttilskud blandt 3980 personer i alderen 4-75 år fra hele landet. Deltagernes køn, alder og længst opnåede uddannelse indgår også i datasættet.

## Hvad er kosttilskud?

Kosttilskud er defineret som tilskud, der 'har til formål at supplere en normal kost', og som er 'koncentrerede kilder til næringsstoffer eller andre stoffer med ernæringsmæssig eller fysiologisk virkning'. Definitionen stammer fra EU's direktiv om kosttilskud.

Kosttilskud markedsføres på dosisform, enten som kapsler, pastiller, tabletter, piller, pulverbreve, eller de kan være i væskeform.

Udbuddet af kosttilskud på det danske marked er stort og spænder lige fra almindelige multivitamin- og mineraltilskud, til præparater med enkelte vitaminer eller mineraler, f.eks. D-vitamin eller kalcium, fiskeolietilskud, samt tilskud med forskellige olier og planteudtræk (Altomkost.dk). Kosttilskud kan købes på apoteket, i Matas, samt i de fleste dagligvare- og helsekostbutikker. Desuden findes mange hjemmesider, hvorfra man også kan købe kosttilskud.



Figur 1. Fordeling af typer kosttilskud, der er rapporteret blandt børn og voksne 2011-13

### Opgørelsens datagrundlag

Data stammer fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet, som dækker et repræsentativt udsnit af den danske befolkning. Deltagerne blev interviewet personligt og udfyldte en syv-dages kostdagbog.

Sammenlignet med tidligere runder af dataindsamlingen, har der i undersøgelsen fra perioden 2011-2013 været større fokus på at indsamle grundige oplysninger om deltagernes brug af kosttilskud. Deltagerne blev således spurgt om deres forbrug af forskellige typer kosttilskud indenfor det seneste år, samt hvor ofte og i hvilken dosering de havde taget kosttilskuddet. Der blev desuden indsamlet oplysninger om deltagernes køn, alder og længst opnåede uddannelse.

### Multivitamin- og mineraltilskud mest populære

Deltagerne blev spurgt, om de havde taget følgende typer af kosttilskud: multivitamin- og mineraltilskud, C-vitamintilskud, fiskeolie/levertran, jerntilskud, kalciumtilskud +/- D-vitamin, rene D-vitamintilskud samt 'andre tilskud'. Gruppen 'andre tilskud' er en bred gruppe af tilskud, som efterfølgende er inddelt

i plantebaserede tilskud (f.eks. hvidløg eller ingefær) samt andre tilskud, som består af andre enkeltvitamin- eller mineraltilskud (f.eks. B-vitamintilskud eller selentilskud) og proteintilskud.

Multivitamin- og mineraltilskud udgør langt den største del af de kosttilskud, der tages (figur 1), da 43 % af alle tilskud er af denne type. Herefter kommer fiskeolietilskud (19 %), kalciumtilskud (10 %) og rene D-vitamintilskud. Kun få af deltagerne (mindre end 5 %) har oplyst, at de har taget C-vitamintilskud og jerntilskud. Omkring 5 % har taget plantebaseret tilskud, mens knap hver tiende deltager har oplyst, at de tager andre former for tilskud.

Forbruget af multivitamin- og mineraltilskud er højt blandt børn: I alt ca. 60 % af de 4-10 årige har taget multivitamin- og mineraltilskud indenfor det seneste år. Antallet falder blandt de 11-17 årige og blandt voksne. For andre typer kosttilskud er forbrugsmønstret anderledes, idet de voksne i højere grad tager tilskud end børnene. Det gælder for C-vitamin, fiskeolie og levertran, jerntilskud, kalciumtilskud med og uden D-vitamin, rene D-vitamintilskud, plantebaserede tilskud samt gruppen 'andre tilskud' (tabel 1).

Tabel 1. Brug af forskellige typer kosttilskud fordelt på alder og køn

	Alle kosttilskud		Multi- vitamin- og mine- raltilskud	C-vitamin	Fiskeolie/ levertran	Jern- tilskud	Kalcium +/- D	D-vitamin	Plante base- rede•	Andre tilskud••
	Antal	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Dreng, 4-10 år	254	65	63	0,8	9,8	-	3,1	2,4	1,6	2,0
Piger, 4-10 år	250	62	58	1,6	7,2	-	2,4	1,6	2,4	3,6
Børn, 4-10 år	504	64	61	1,2	8,5	-	2,8	2,0	2,0	2,8
Dreng, 11-17 år	221	55	46	0,5	14,5	0,9	3,6	3,2	0,5	7,2
Piger, 11-17 år	218	50	43	1,8	11,0	1,4	5,5	6,0	1,8	2,3
Børn, 11-17 år	439	52	44	1,1	12,8	1,1	4,6	4,6	1,1	4,8
Mænd, 18-75 år	1481	57	43	2,9	18	0,4	5,2	6,4	3,7	8,2
Kvinder, 18-75 år	1556	71*	53*	4,9*	25*	4,9*	17,9*	10,5*	6,4*	13,0*
Voksne, 18-75 år	3037	64	48	4,0	22	2,7	11,7	8,5	5,1	10,7

• Plantebaserede tilskud: Hvidløg, ingefær, andre urtetilskud

•• Andre tilskud: Enkelvitamin- og mineraltilskud (f.eks. B-vitamin, selen) og proteintilskud

\* Forskellen mellem kvinder og mænd er statistisk signifikant ( $p < 0,001$ )

Tabel 2. Andel af personer der tager kosttilskud blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper

	Mænd	Kvinder
18-25 år	50,8	60,6
26-35 år	54,9	68,4
36-45 år	60,2	63,5
46-55 år	51,2	70,8
56-65 år	60,3	77,9
66 år og derover	63,1	80,5

Blandt personer over 18 år tager flere kvinder (71 %) end mænd (57 %) multivitamin- og mineraltilskud.

I alle aldersgrupper er andelen af personer, der tager kosttilskud, højere blandt kvinder end mænd. Desuden stiger andelen af personer blandt begge køn, der tager kosttilskud, med alderen. Denne stigning er væsentlig større for kvinder end for mænd (tabel 2).

De fleste har svaret, at de tager kosttilskud hver dag eller næsten hver dag dog med undtagelse af jern, hvor forbrugsmønstret ser ud til at være lidt mere uregelmæssigt (tabel 3). Det ser altså ud til, at der er et regelmæssigt forbrugsmønster for de fleste kosttilskud, der tages.

Tabel 3. Hvor ofte bliver kosttilskuddet taget?

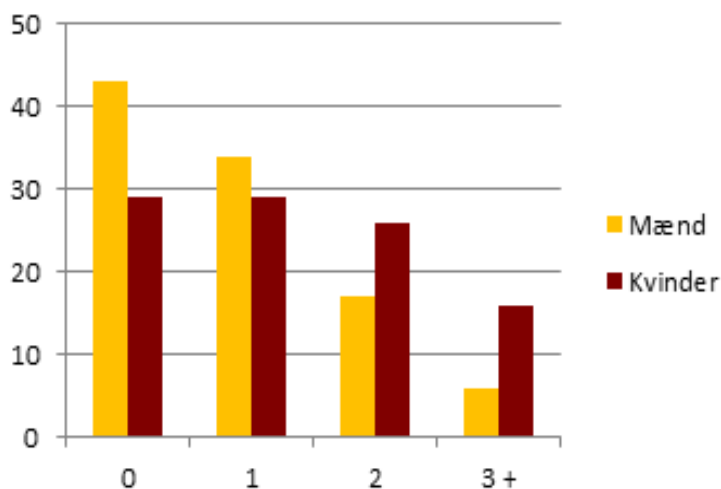
	Multi- vitamin- og mineral tilskud	C-vitamin	Fiskeolie	Jern	Kalcium +/- D-vitamin	D-vitamin	Andre tilskud
Hver dag	68,3	70,0	77,2	-	82,8	80,4	76,4
Næsten hver dag (4-6 gange om ugen)	13,2	8,5	10,8	25,0	8,5	9,8	11,1
2-3 gange om ugen	8,3	4,6	7,3	22,2	5,4	4,6	6,9
En gang om ugen	3,8	0,8	2,7	22,2	1,5	1,4	1,4
Sjældnere end en gang om ugen	6,3	16,2	2,0	30,6	1,8	3,9	4,2

### Kvinder tager mere end et tilskud

Blandt de 4-17 årige har ca. 12 % rapporteret, at de har taget to kosttilskud indenfor det sidste år, mens stort set ingen har taget tre eller flere kosttilskud. Blandt de voksne ser det lidt anderledes ud, idet flere kvinder end mænd har taget mere end et tilskud. Således har 25 % af kvinderne taget to tilskud mod 16 % blandt mændene, mens 16 % af kvinderne og 6 % af mændene har taget tre eller flere kosttilskud indenfor det seneste år (figur 2).

### Forbrug af kosttilskud i forhold til uddannelse

Resultater fra andre lande har vist, at forbruget af kosttilskud hænger sammen med personernes uddannelse, og at personer med længere uddannelse i højere grad tager kosttilskud end dem med kort uddannelse<sup>5</sup>. I den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet er oplysninger indsamlet om deltagernes højeste opnåede uddannelse, og denne er efterfølgende inddelt i fire grupper: Grundskoleniveau (folkeskole, basisår EFG eller HG), erhvervsfaglig uddannelse (lærlinge-, EFG-, HG-uddannelse), kort videregående uddannelse (under tre år) samt mellemlang (3-4 år) og lang uddannelse (mere end fire år).



Figur 2. Antal kosttilskud der er taget indenfor det seneste år blandt mænd og kvinder (18 år og derover)

Forbruget af kosttilskud i de forskellige grupper af uddannelsesniveau er opgjort for alle deltagere over 25 år (se tabel 4) - for mænd og kvinder adskilt. I analysen er der desuden taget højde for deltagernes alder. I alle uddannelsesgrupper har kvinderne et højere forbrug af kosttilskud end mænd. For mændene ses et stigende forbrug af kosttilskud med stigende uddannelsesniveau, mens denne tendens ikke ses blandt kvinderne. Forbrug af kosttilskud hænger altså kun for mændenes vedkommende sammen med uddannelse.

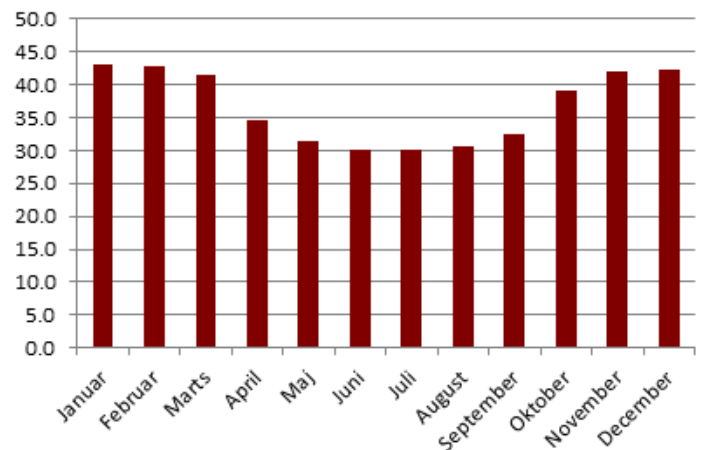
Tabel 4. Forbrug af kosttilskud i forhold til uddannelse

Hvor mange tager kosttilskud?		Antal	%
Mænd	Grundskole	78	53,8
	Erhvervsfaglig uddannelse	325	56,2
	Kort videregående uddannelse	63	59,4
	Lang/mellem videregående uddannelse	250	62,2
Kvinder	Grundskole	134	72,0
	Erhvervsfaglig uddannelse	365	72,9
	Kort videregående uddannelse	65	63,1
	Lang/mellem videregående uddannelse	390	73,0



### Årstidsvariation i forbrug af kosttilskud

For multivitamin- og mineraltilskud er der desuden set på, om forbruget ændrer sig i løbet af året. Af figur 3 fremgår det, at forbruget af multivitamin- og mineraltilskud er lidt lavere i sommermånederne, mens det er højest i perioden november til februar. Det kan hænge sammen med, at flere ikke synes, at de spiser nok frugt og grønt i vinterhalvåret, og derfor tager et multivitamin- og mineraltilskud for at være ”på den sikre side”. For de andre typer af kosttilskud er der også et fald i forbruget i sommermåned - disse er dog ikke vist i figuren.



Figur 3. Årstidsvariationen i forbruget af multivitamin- og mineraltilskud



### Danskernes forbrug af kosttilskud stort set uændret

I den forrige undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet, hvor data blev indsamlet fra 2003-2008, fremgik det, at ca. halvdelen af alle voksne danskere og halvdelen af de 10-17-årige tog multivitamin- og mineraltilskud, mens ca. 75 % af børnene mellem 4 og 9 år tog multivitamin- og mineraltilskud. Det ser altså ud til, at der er sket et lille fald i antallet af børn, der tager multivitamin- og mineraltilskud, mens forbruget stort set er uændret for voksne. Det samme mønster ses for fiskeolietilskud. Der er dog sket et lille fald i forbruget af C-vitamintilskud i alle tre aldersgrupper.

- **Kosttilskud er særdeles udbredt i den danske befolkning, og især børnene er storforbrugere af multivitamin- og mineraltilskud**
- **Kvinder tager i højere grad kosttilskud end mænd. Blandt kvinder er multivitamin- og mineraltilskuddene udbredt, men der tages også andre tilskud såsom kalcium og D-vitamin**
- **Ca. 10 % af befolkningen tager såkaldte plantebaserede tilskud**
- **Forbruget af kosttilskud stiger med længde af uddannelse for mænd, men ikke for kvinder.**

## Referencer

1. Pedersen AN, Fagt S, Groth MV, Christensen T, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, et al. . Danskernes Kostvaner 2003-2008. Hovedresultater. 2010.
2. Flynn A, Hirvonen T, Mensink GB, Ocke MC, Serra-Majem L, Stos K, et al. Intake of selected nutrients from foods, from fortification and from supplements in various European countries. Food Nutr Res 2009 Nov 12;53:10.3402/fnr.v53i0.2038.
3. Tetens I, Biloft-Jensen A, Spagner C, Christensen T, Gille MB, Bugel S, et al. Intake of micronutrients among Danish adult users and non-users of dietary supplements. Food Nutr Res 2011;55:10.3402/fnr.v55i0.7153. Epub 2011 Sep 7.
4. Når du er gravid. Råd om mad og motion. Fødevarestyrelsen 2006;1.
5. Reinert A, Rohrmann S, Becker N, Linseisen J. Lifestyle and diet in people using dietary supplements: a German cohort study. Eur J Nutr 2007 Apr;46(3):165-173.

*Redigeret af Miriam Meister og Heidi Kornholt*