



Danskernes kostvaner 2000 - 2002

Hovedresultater

Danmarks Fødevareforskning
Afdeling for Ernæring

Danskernes kostvaner 2000-2002

Hovedresultater

Udarbejdet af:

Niels Lyhne
Tue Christensen
Margit Velsing Groth
Sisse Fagt
Anja Bilotft-Jensen
Henrik Hartkopp
Hanne-Jette Hinsch
Jeppe Matthiessen
Anders Møller
Erling Saxholt
Ellen Trolle

Layout:

Anne Lise Christensen

Danmarks Fødevareforskning
Afdeling for Ernæring

Danskernes kostvaner 2000 - 2002

Hovedresultater

1. udgave, 1. oplag, april 2005

Copyright: Danmarks Fødevareforskning

Oplag: 1000 eksemplarer

Tryk: Silkeborg Bogtryk

DFVF Publikation nr. 11

ISBN: 87-91587-09-3

Foto's: Copyright: Isabelle Rozenbaum & Frédéric Cirou/PhotoAlto

Pris: Kr. 210,-

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

www.dfvf.dk

Danmarks Fødevareforskning

Mørkhøj Bygade 19, DK-2860 Søborg

Tlf. +45 72 34 60 00, fax +45 72 34 70 01

Publikationen kan købes i boghandelen eller hos:

Danmark.dk

Tlf. 1881 (Danmark)

Tel. +45 35 45 00 00 (International calls)

E-post: sp@itst.dk

www.netboghandel.dk

Indholdsfortegnelse

Forord	6
Resumé	7
Summary	8
Population, dataindsamling og –oparbejdning	9
Metode og dataoparbejdning	9
Intern kontrol	9
Stikprøven og årsager til bortfald	9
Kendetegn ved bortfaldet og undersøgelsesdeltagerne	11
Repræsentativitet	14
Næringsberegning	16
Energiindtag, energifordeling og næringsstoftæthed	16
Tab af mikronæringsstoffer ved tilberedning	16
Præsentation af resultater	18
Estimer for indtag	18
Fødevarergrupper	18
Næringsstoffer	18
Aldersgruppering	18
Indtag af levnedsmidler og relativ kostsammensætning	20
Mælk og mælkeprodukter	20
Ost og osteprodukter.....	22
Brød og andre kornprodukter	24
Grøntsager og grøntsagsprodukter.....	26
Frukt og frugtprodukter	28
Kød og kødprodukter	30
Fjerkræ og fjerkræprodukter	32
Fisk og fiskeprodukter	34
Æg.....	36
Fedtstoffer	38
Sukker og slik.....	40
Drikkevarer	42
Energi og makronæringsstoffer	45
Energi	45
Kostens energifordeling	47
Fedt	50

Mættede fedtsyrer	52
Monoumættede fedtsyrer	54
Polyumættede fedtsyrer	56
Transfedtsyrer	58
Kulhydrat	60
Tilsat sukker	62
Kostfiber	64
Protein	66
Alkohol.....	68
Vitaminer	70
Vitamin A	70
Vitamin D	72
Vitamin E	74
Thiamin.....	76
Riboflavin.....	78
Niacin	80
Vitamin B ₆	82
Folat	84
Vitamin B ₁₂	86
Vitamin C.....	88
Mineraler.....	90
Calcium	90
Fosfor	92
Magnesium.....	94
Jern	96
Zink.....	98
Jod.....	100
Selen	102
Natrium.....	104
Kalium	106
Fødevarergruppernes bidrag til næringsstof-indtaget	108
Energi og makronæringsstoffer.....	108
Vitaminer	108
Mineraler	109
Sammenfatning.....	109
Kostens sammensætning 1995 og 2000-2002.....	112
Diskussion og konklusion.....	114

Makronæringsstoffer	114
Vitaminer og mineraler	115
Konklusion.....	116
Referencer.....	117
Bilag.....	119

Forord

Denne rapport viser hovedresultater fra den landsdækkende kostundersøgelse med dataindsamling i 2000- 2002. Kostundersøgelsen er gennemført af Afdeling for Ernæring, som også har gennemført de tidligere landsdækkende kostundersøgelser i 1985 og 1995. Afdelingen har skiftet organisation adskillige gange siden, fra Levnedsmiddelstyrelsen over Fødevaredirektoratet til nu at være en del af sektorforskningsinstitutionen Danmarks Fødevareforskning, DFVF.

DFVF's formål er blandt andet at bidrage til fremme af sunde kostvaner og forebyggelse af kostrelaterede sygdomme. En central opgave er at følge udviklingen i danskernes kostvaner. DFVF foretager derfor løbende indsamling af data over, hvad folk spiser. Den løbende dataindsamling startede i år 2000. I perioden 2000-2002 er der indsamlet kostdata for 4120 deltagere i alderen 4-75 år.

I denne rapport præsenteres resultater over indtaget af fødevarer opdelt i de overordnede fødevarergrupper og indtaget af energigivende næringsstoffer samt vitaminer og mineraler. Indtaget er opdelt efter køn og alder ligesom i de tidligere rapporter over hovedresultater fra de landsdækkende kostundersøgelser.

Der er anvendt samme kostundersøgelsesmetode som i 1995. Den består af et personligt interview med oplysninger om bl.a. social baggrund samt 7 kostspørgeskemaer, ét for hver dag i en uge. Desuden registrerer deltagerne deres fysiske aktivitet i samme uge, som de registrerer kosten. I forhold til 1995 er der tilføjet nye fødevarer, opskrifter og portionsstørrelser, hvor det har været nødvendigt.

Forfatterne har hver bidraget med forskellige kompetencer til den komplekse opgave, det er at gennemføre en kostundersøgelse og nå frem til de fremlagte resultater. Socialforskningsinstituttet har gennemført interviews, udleveret kostspørgeskemaer og givet instruktion i, hvordan de skal udfyldes.

Anne Lise Christensen har stået for renskrivning og layout af rapporten.

En særlig stor tak til de mange der har medvirket i undersøgelsen og som har givet sig tid til at besvare interview og udfylde kostspørgeskemaer.

Danmarks Fødevareforskning, april 2005.

Ellen Trolle
Souschef

Resumé

I denne tredje landsdækkende kostundersøgelse blev der indsamlet kostoplysninger fra 4120 repræsentativt udvalgte danskere i aldersgruppen 4-75 år. Den samlede svarprocent var 53. Undersøgelsesdeltagerne registrerede løbende deres indtag af mad og drikke i syv dage. Registreringen skete i et kostspørgeskema med prækodede svarkategorier og mulighed for åbne svar. Der blev samtidig indsamlet oplysninger om deltagernes fysiske aktivitet og gennemført et interview om baggrundsforhold. Interview og udlevering af kostspørgeskemaer med tilhørende instruktion blev gennemført af Socialforskningsinstituttet, mens dataopbejldning foregik i Danmarks Fødevarerforskning. Denne rapport præsenterer resultater for indtag af næringsstoffer og hovedgrupper af fødevarer.

I den voksne befolknings gennemsnitskost kommer 35% af energien fra fedt, 50% fra kulhydrat og 15% fra protein, når energibidrag fra alkohol udelades af beregningerne. For børnene er de tilsvarende energiandele 33, 53 og 14%. Til sammenligning er den anbefalede energifordeling 30% fra fedt, 55% fra kulhydrat og 15% fra protein. Indholdet af mættede fedtsyrer plus transfedtsyrer er 16 E% for voksne og 15 E% for børn mod anbefalet 10 E%. En tredjedel af fedtet er mælkefedt, og halvdelen af de mættede fedtsyrer kommer fra mælkefedt. Knap halvdelen af de voksne og ¾ af børnene indtager mere end de anbefalede 10 E% fra tilsat sukker. I den voksne aldersgruppe udgør alkohol i gennemsnit 6% af det totale energiindtag, men indtaget er meget skævt fordelt. Indtaget af salt er 8 og 10,5 g/dag mod anbefalet 6 og 7 g/dag for henholdsvis kvinder og mænd.

Indholdet af mikronæringsstoffer i gennemsnitskosten er generelt tilfredsstillende vurderet ud fra Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004. For vitaminerne A, riboflavin, niacin og B₁₂ samt mineralerne calcium, fosfor og jod er indholdet rigeligt. Indholdet er på et acceptabelt niveau for vitaminerne E, thiamin, B₆, folat og C samt mineralerne magnesium, zink, selen og kalium. D-vitaminindholdet er generelt for lavt, og indholdet af jern er utilstrækkeligt for mange kvinder i den fødedygtige alder.

Det konkluderes, at indholdet af fedt i den danske kost er faldet sammenlignet med tidligere undersøgelser, men at kosten fortsat er for fed og for sød. Specielt bør indholdet af mælkefedt reduceres betragteligt.

Summary

Dietary habits in Denmark 2000-2002

Main results

In this nation-wide dietary survey information on intake of food and drink was collected from a representative sample of 4120 individuals aged 4-75 years. The rate of participation was 53%. The participants in the survey kept a food record for 7 consecutive days in a pre-coded (semi-closed) questionnaire with answering categories for the most commonly eaten foods and dishes in the Danish diet. The questionnaire was organized according to the typical daily meal pattern. For food items not found in the pre-coded categories it was possible for the participants to note type and eaten amount. The amounts of food eaten were given in household measures and estimated from photos of different portion sizes. Information of time and intensity spent on physical activity was collected. The participants were interviewed about social background, attitudes and general information about dietary habits. The Danish National Institute of Social Research carried out interview and instruction in registration of dietary intake, while data were processed and analysed by the Danish Institute for Food and Veterinary Research. In this report results on intake of nutrients and main food groups are presented.

The average diet of the adult population has 35% of its energy from fat, 50% from carbohydrate and 15% from protein, if contribution of energy from alcohol is excluded from calculations. The corresponding shares of energy are 33, 53 and 15% in the average diet of children. For comparison the recommended energy distribution is 30% from fat, 55% from carbohydrate and 15% from protein according to Nordic Nutrition Recommendations 2004. The content of saturated plus trans fatty acids is 16 E% for adults and 15 E% for children. The recommended level is 10 E%. One third of dietary fat is milk fat, and half of the saturated fatty acids come from milk fat. A little less than half of the adults and $\frac{3}{4}$ of the children consume more added sugars than the recommended 10 E%. Among the adults alcohol amount to a mean of 6% of the total energy intake, but the intake distribution is very skewed. Intake of salt is 8 and 10.5 g/day for females and males respectively. The corresponding recommended levels are 6 and 7 g/day.

The content of micronutrients in the average diet is generally sufficient assessed from Nordic Nutrition Recommendations 2004. For the vitamins A, riboflavin, niacin and B₁₂ and the minerals calcium, phosphorus and iodine the content is abundant. The content is on an acceptable level for the vitamins E, thiamine, B₆, folate and C and the minerals magnesium, zinc, selenium and potassium. The content of vitamin D is too low in all age groups, and the iron content is insufficient for many women in fertile age.

In conclusion: the content of fat in the Danish diet has decreased compared to former dietary surveys, but the diet is still too fat and too sweet. A considerable reduction in dietary milk fat is recommended.

Population, dataindsamling og –oparbejdning

Metode og dataoparbejdning

Kostundersøgelsen gennemføres som en løbende dataindsamling, der startede i juni 2000. Første store dataindsamlingsrunde afsluttedes i december 2002. I alt har 4120 personer i alderen 4-75 år deltaget i perioden juni 2000 til december 2002, og det er denne periode, der rapporteres fra i nærværende rapport.

Undersøgelsesmetoden i kostundersøgelsen 2000-2002 er den samme som i 1995, idet deltagerne først gennemgår et interview om baggrundsforhold, hvorefter de i 7 dage registrerer, hvad de spiser og drikker (1, 2). Som noget nyt i forhold til kostundersøgelsen fra 1995 registrerer deltagerne i 7 dage også varighed og intensitet af fysisk aktivitet under arbejde og i fritiden. Resultaterne herfra vil blive rapporteret ved en senere lejlighed. Interview og instruktion/udlevering af kostspørgeskemaer gennemføres af Socialforskningsinstituttet. De skemaer, der anvendes i kostundersøgelsen, er optisk læsbare. Efter udfyldelse returneres de til Danmarks Fødevareforskning, hvor skemaerne skannes ind og data oparbejdes.

Intern kontrol

Data er analyseret for ekstreme værdier af spiste mængder, og besvarelser, hvor deltagerne i åbne felter med egne ord har noteret, hvad de har spist, er gennemgået for mulige dobbeltregistreringer. Såfremt data har tydet på, at deltagerne har misforstået, hvordan de skulle udfylde kostdagbøgerne, er fejlene så vidt muligt korrigeret, til mere korrekte svar.

Ekstreme værdier af beregnet energiindtag er vurderet i forhold til deltagernes køn og alder og evt. erhvervsstatus. Denne analyse har medført at to deltagere på hhv. 6 og 8 år er udelukket grundet misforstået udfyldelse af kostregistreringen.

Stikprøven og årsager til bortfald

For at opnå repræsentative undersøgelsesresultater blev der udtrukket en simpel tilfældig stikprøve fra CPR-registeret. Stikprøven blev afgrænset til danske statsborgere, fordi det kræver beherskelse af dansk sprog at deltage i undersøgelsen. Endvidere blev personer, som boede på institution eller som modtog mad udefra, udeladt fra undersøgelsen, idet de ikke havde tilstrækkeligt kendskab til sammensætningen af den mad, de spiste. Disse kriterier var i overensstemmelse med kriterierne anvendt ved de tidligere kostundersøgelser. Aldersgruppen blev i denne undersøgelse afgrænset til 4-75 år. I kostundersøgelsen 1995 var aldersgruppen 1-80 år. Den ældste aldersgruppe blev fravalgt, idet der var en meget lav svarprocent i denne gruppe (43,3 for mænd og 27,5 for kvinder), og deltagerne derfor næppe var repræsentative for den tilsvarende aldersgruppe i befolkningen. Den yngste aldersgruppe blev fravalgt, fordi portionsstørrelser i denne aldersgruppe adskiller sig betydeligt fra de øvrige aldersgrupper, og resultaterne tydede på, at de små børns indtag blev overvurderet. Det er planlagt at gennemføre en særskilt undersøgelse af kostvaner i denne aldersgruppe.

I alt blev 8200 personer udtrukket til at indgå i stikprøven i perioden juni 2000 til 31/12-2002. Stikprøven blev for år 2000 og 2001 udtrukket halvårligt, mens den i 2002 blev udtrukket kvartalsvis.

Tabel 1: Deltagelse i undersøgelsen. *Participation in the survey.*

Bruttostikprøve	Antal i alt	I alt procent
Personer udtrukket fra CPR	8.200	100
Personer, der ikke skal indgå i stikprøven:		
* Udgået ved opdatering ¹	339	4,1
* Bor på institution	36	0,4
* Modtager mad udefra	22	0,3
* Døde/udvandret	39	0,5
*Andet	35	0,4
I alt	471	
Nettostikprøve		
Personer, der kan deltage i undersøgelsen:	7.729	100
Bortfald:		
*Ønsker ikke at deltage	2.288	29,6
*Sygdom/handicap	120	1,6
*Hospitalsophold	8	0,1
*Sprogproblemer	26	0,3
*Bortrejst	63	0,8
*Flyttet	27	0,3
*Ikke truffet	214	2,8
Antal gennemførte interviews	4.983	64,5
Heraf indsendt kostdagbøger	4.141	
Heraf anvendelige kostdagbøger (svarprocent)	4.124 ²	53,3

Det fremgår af tabel 1, at antallet af personer, som opfyldte kravene til at deltage i undersøgelsen i alt var 7729, idet 471 personer ikke opfyldte kriterierne eller ikke var tilgængelige. Den samlede svarprocent for deltagelse i interviewet var 64,5%, dvs. bortfaldet (personer, der ikke deltager i undersøgelsen) var 35,5%. Bortfaldet skyldes især, at en relativt stor gruppe ikke ønskede at medvirke i undersøgelsen, nemlig mere end en fjerdedel (29,7%). En mindre del deltog ikke, fordi de ikke kunne træffes, på grund af sygdom eller andet. Som det fremgår, returnerede 4141, dvs. 83% af de interviewede, kostdagbogen, men heraf kunne 17 dagbøger ikke anvendes, fordi de var ufuldstændigt udfyldte. Senere måtte yderligere 4 dagbøger frasorteres. Der blev stillet krav om, at der skulle være udfyldte dagbøger for mindst 4 dage for at kunne indgå i undersøgelsen. Den samlede svarprocent for gruppen med anvendelige kostoplysninger blev derefter 53,3.

Undersøgelsens svarprocent for interview er en smule lavere end i 1995, hvor den var 68%. Forskellen skyldes en stigning i andelen, der ikke ønsker at deltage i undersøgelsen på 3 procentpoint. Svarprocenten for kostdagbøgerne, dvs. andelen, der har returneret en anvendelig kostdagbog, er derimod betydeligt lavere i forhold til den tidligere undersøgelse, hvor den var 66% (3, 4). Færre har således returneret kostdagbogen, ligesom flere har indsendt ufuldstændige kostdagbøger, som ikke har kunnet benyttes.

¹ Personer, der ikke er tilgængelige for kontakt, idet de ikke har nogen adresse. Fx bor i udlandet, er i fængsel.

² Senere er i alt 4 personer frasorteret. Heraf 2 børn, hvor moderen havde misforstået instruktionen, samt 2 personer, hvor der ikke fandtes interviewskema.

Andre befolkningsundersøgelser har i denne periode også haft en faldende svarprocent, fx de landsdækkende sundheds- og sygelighedsundersøgelser samt de landsdækkende arbejdsmiljøundersøgelser (5, 6). Der synes således at være en generelt mindre interesse for at deltage i befolkningsundersøgelser end tidligere. Måske på grund af det stigende antal undersøgelser – både markedsundersøgelser og videnskabelige undersøgelser – som befolkningen anmodes om at deltage i. En yderligere forklaring på den faldende andel, der returnerer kostdagbogen, er sandsynligvis, at kostdagbogen er blevet udvidet, og kravene til deltagerne dermed er blevet større.

Afvigelsen mellem svarprocenten i interviewet og svarprocenten i kostdagbogen på 11 procentpoint er i imidlertid i overensstemmelse med, hvad der er set i andre undersøgelser, hvor interview og selvadministreret spørgeskema er blevet kombineret. Fx de landsdækkende sundheds- og sygelighedsundersøgelser gennemført i 2000 (5).

Kendetegn ved bortfaldet og undersøgelsesdeltagerne

Når undersøgelsens resultater skal generaliseres til hele befolkningen, er det væsentligt at vide, på hvilken måde bortfaldet afviger fra deltagerne.

Tabel 2: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på voksne og børn. *Response rate among adults and children.*

	Voksne 15-75 år	Svar- procent	Børn 4-14 år	Svar- procent	Antal i alt
Stikprøven	6.574		1.155		7.729
Gennemført interview	4.044	61,5	939	81,3	4.983
Deltagere med anvendelig kostdagbog	3.299	50,2	825	71,4	4.124

Det fremgår af tabel 2, at interessen for at deltage i undersøgelsen er betydeligt større blandt børn end voksne, idet andelen, der lader sig interviewe samt efterfølgende returnerer udfyldte kostdagbøger, er ca. 20 procentpoint højere i aldersgruppen 4-14 år.

I tabel 3 er svarprocenten opgjort på køn samt mere detaljerede aldersgrupper. Det ses, at forældre til mindre børn i alderen 4-10 år er mest interesserede i at deltage i undersøgelsen, idet knapt tre fjerdedele af disse har returneret en anvendelig kostdagbog. Kvinderne er generelt mere interesserede i at deltage end mændene, og især de unge kvinder i alderen 15-18 år adskiller sig fra de unge mænd ved en deltagelse, der er næsten 20 procentpoint højere. De yngre mænd i alderen 19-34 år har en lav svarprocent på under 45. I den ældre aldersgruppe over 55 år, er svarprocenten dog højere blandt mænd end kvinder.

Tabel 3: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på køn og alder. *Response rate among men and women in different age groups.*

Køn	Alder	Antal i stikprøven	Gennemført interview %	Anvendelig kostdagbog %	
Mænd	4-6 år	165	83,0	71,5	
	7-10 år	234	84,6	76,0	
	11-14 år	198	74,7	66,2	
	15-18 år	182	62,1	46,2	
	19-24 år	307	59,9	41,4	
	25-34 år	608	62,8	44,7	
	35-44 år	675	61,9	49,0	
	45-54 år	631	61,2	49,4	
	55-66 år	573	56,4	49,2	
	67-75 år	262	55,3	47,7	
	<i>i alt</i>	4-75 år	3.835	63,5	51,1
Kvinder	4-6 år	166	80,7	69,3	
	7-10 år	227	81,1	71,8	
	11-14 år	165	83,6	72,7	
	15-18 år	180	78,3	64,4	
	19-24 år	330	67,0	54,5	
	25-34 år	579	68,6	54,6	
	35-44 år	636	68,6	56,3	
	45-54 år	648	64,5	56,9	
	55-66 år	635	54,2	48,0	
	67-75 år	328	41,5	37,2	
	<i>i alt</i>	4-75 år	3.894	65,5	55,6

Gruppen med den mindste interesse i undersøgelsen består af de ældste kvinder på 67 til 75 år, hvor mindre end 40 % returnerer en brugbar kostdagbog. Dette meget høje bortfald blandt de ældste kvinder fandtes også i den forrige danske kostundersøgelse, de svenske kostundersøgelser samt sundheds- og sygelighedsundersøgelserne (3, 5, 7).

Tabel 4: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på uddannelse og urbanisering. *Response rate by education and urbanisation.*

		Antal i stikprøven	Gennemført interview %	Anvendelig kostdagbog %
Uddannelse ³	Grundskoleniveau	2.349	53,6	42,0
	Gymnasium niveau	534	69,1	53,2
	Erhvervsfaglig	2.269	63,1	52,1
	Kort videregående	241	69,3	58,5
	Mellemlang videregående	766	71,9	62,7
	Lang videregående	256	70,7	61,3
	Udenfor/uoplyst	1.314	77,9	68,0
Urbanisering	Hovedstaden	884	61,4	51,0
	Hovedstadens forstæder	1.023	69,1	55,7
	Resten af hovedstaden	599	63,3	48,2
	Bykommuner: 10.000-99.999	1.804	63,2	52,3
	Bykommuner: ≥ 100.000	935	63,0	52,9
	Resten af landet	2.484	65,4	55,4
	<i>I alt</i>	7.729	64,5	53,4

Der er betydelige forskelle mellem uddannelsesgrupperne på interessen for at deltage i undersøgelsen, jf. tabel 4. Med stigende uddannelsesniveau stiger interessen for at deltage, og gruppen med mellemlang videregående uddannelse har en deltagerprocent 20 procentpoint højere end gruppen med grundskole (dvs. mindre end 12 års samlet skole og erhvervsuddannelse). Tallene er baseret på oplysninger om uddannelse fra Danmarks Statistik, og må tages med et vist forbehold på grund af det forholdsvis store antal uoplyste.

Det fremgår endvidere, at de, der bor i landområder og hovedstadens forstæder, deltager i størst omfang i undersøgelsen, mens indbyggerne i selve hovedstaden samt yderområder af hovedstadsområdet har den laveste deltagelse. Der er dog ikke store forskelle mellem de forskellige områder af landet, når der opdeles efter graden af bymæssighed. Større forskelle ses ved opdeling i amter, hvor Bornholms amt har den højeste deltagelse med godt 70%, mens den laveste ses i Storstrøms amt med knapt 40%. Jylland er bedst repræsenteret blandt områder med høj svarprocent (Sønderjylland, Århus og Ringkøbing amt), mens Sjælland er bedst repræsenteret i områder med lav svarprocent (Roskilde, Københavns kommune og Storstrøms amt). Københavns kommune udmærker sig i næsten alle befolkningsundersøgelser ved en lav svarprocent (4, 5).

Opgøres svarprocenten på civilstand, er især de gifte og ugifte bedst repræsenteret i undersøgelsen, mens især enker/enkemænd er dårligt repræsenteret, og til dels også de fraskilte.

Svarprocenten er desuden opgjort på antallet af personer i husstanden. Her ses de højeste svarprocenter i husstande med 4 eller 5 personer, hvor henholdsvis 62% og 63% har returneret en anvendelig kostdagbog. Dernæst kommer husstande med 6 personer, hvor knapt 60% har returneret kostdagbogen. Disse høje svarprocenter hænger sammen med den store interesse for undersøgelsen blandt børnefamilierne. De laveste svarprocenter ses i meget store husstande med mindst 10 personer, hvor knapt 20% har deltaget i interviewet og knapt 16% returneret kostdagbogen. En del af disse husstande er formentlig kollegier, hvor det måske kan være

³ Uddannelse omfatter skoleuddannelse samt erhvervsuddannelse.

vanskeligt at få fat i de udtrukne personer. Husstande med én person har også en lav svarprocent, idet kun 40% har returneret en anvendelig kostdagbog.

Sammenfattende må siges, at undersøgelsens resultater giver det mest dækkende billede af kosten blandt børnene (4-14 år) og blandt de veluddannede, mens den giver et mindre fuldstændigt billede af kosten blandt yngre mænd (19-34 år), de ældste kvinder (67-75 år) samt af grupper med kort uddannelse og husstande med én person.

Repræsentativitet

I tabel 5 sammenlignes køns- og aldersfordelingen blandt undersøgelsesdeltagerne med befolkningen. Det ses, at fordelingen blandt undersøgelsesdeltagerne svarer godt til befolkningen. Mænd i aldersgruppen 25-34 år og kvinder i alderen 67-75 år er dog lidt underrepræsenteret i undersøgelsen, mens der er en lille overrepræsentation af piger i alderen 7-10 år og kvinder i alderen 45-54 år.

Tabel 5: Fordeling af køn og alder blandt undersøgelsesdeltagerne og hele landets befolkning (4-75 år). *Percentage of men and women in the study population and the total population.*

Køn	Alder	Undersøgelsesdeltagere	Befolkningen ^a
		%	%
Mænd	4-6 år	2,9	2,3
	7-10 år	4,3	3,0
	11-14 år	3,2	2,7
	15-18 år	2,0	2,4
	19-24 år	3,1	4,0
	25-34 år	6,6	8,3
	35-44 år	8,0	8,6
	45-54 år	7,6	8,0
	55-66 år	6,8	7,7
	67-75 år	3,0	3,4
Kvinder	4-6 år	2,8	2,2
	7-10 år	4,0	2,8
	11-14 år	2,9	2,5
	15-18 år	2,8	2,3
	19-24 år	4,4	3,9
	25-34 år	7,7	8,1
	35-44 år	8,7	8,2
	45-54 år	9,0	7,8
	55-66 år	7,4	7,8
	67-75 år	3,0	4,1
Total		100,0	100,1

^a Danmarks Statistik, 2001.

Tabel 6: Uddannelsesniveau blandt undersøgelsesdeltagerne og hele landets befolkning⁴.
(Aldersgruppen 15-69 år). *Level of education in the study population and the total population.*

Højeste uddannelse	Kostundersøgelsen %	Befolkningen ^a %
Grundskoleniveau	23,4	35,9
Gymnasium niveau	7,0	8,8
Erhvervsfaglig	40,6	34,8
Kort videregående	7,9	3,8
Mellemlang videregående	13,7	11,9
Lang videregående	7,3	4,8
Total	100,0	100,0
Antal i alt	4.120	3.782.845
Heraf uoplyst	7	110.962

^a Danmarks Statistik, 2001.

Det ses af tabel 6, at deltagerne i kostundersøgelsen har et højere uddannelsesniveau end befolkningen som helhed. Andelen med det korteste uddannelsesniveau, grundskole, er således 12 procentpoint mindre i kostundersøgelsen, mens andelen med en mellemlang eller lang videregående uddannelse er godt 4 procentpoint højere. Noget af forskellen må tilskrives, at oplysningerne fra Danmarks Statistik er baseret på registeroplysninger, mens oplysningerne i kostundersøgelsen baseres på deltagernes egne oplysninger ved interview. Ifølge Danmarks Statistik vil sidstnævnte metode medføre et højere uddannelsesniveau. Registeroplysningerne indeholder også relativt mange uoplyste. Sammenlignes med deltagerne i den landsdækkende sundheds- og sygelighedsundersøgelse fra 2000, som også er baseret på interviews, finder man bedre overensstemmelse i uddannelsesniveaet. Her er der knapt 25% med grundskoleniveau og godt 19% med mellemlang eller lang videregående uddannelse (5). Forskellen på andelen med kort og lang uddannelse i kostundersøgelsen og Danmarks Statistik er omtrent den samme som i undersøgelsen fra 1995, og det tyder dermed ikke på, at den lavere svarprocent har medført en større skævhed i deltagernes uddannelsesniveau.

⁴ Uddannelse er her målt som højeste uddannelse. (Skoleuddannelse og erhvervsuddannelse).

Næringsberegning

Resultaterne i nærværende rapport er beregnet ved hjælp af Danmarks Fødevareforsknings kostberegningsprogrammet GIES (Generelt IndtagsEstimeringsSystem) (1, 8). Data for fødevarernes indhold af næringsstoffer er hentet fra Danmarks Fødevareforsknings fødevaredatabank (9).

Energiindtag, energifordeling og næringsstoftæthed

Kostens energiindhold er beregnet efter anvisningerne i Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (10), som er ændret i forhold til den tidligere udgave fra 1996. Ændringerne skal ses som et bidrag til international harmonisering af energiberegninger (11). NNA 1996 og tidligere rapporter vedrørende danskernes kostvaner har anvendt de traditionelle Atwater-faktorer ved energiberegning: 38, 17, 17 og 30 kJ pr. g for henholdsvis fedt, kulhydrat inkl. kostfiber, protein og alkohol.

Princippet for den nye energiberegning er en smule anderledes, idet kulhydrater deles op i tilgængeligt kulhydrat og kostfiber, og der til beregning af energi anvendes følgende faktorer for omregning af masse til energi:

Fedt	37 kJ/g
Tilgængeligt kulhydrat	17 kJ/g
Kostfiber	8 kJ/g
Protein	17 kJ/g
Alkohol	29 kJ/g

Konsekvensen af at anvende de nye energifaktorer er lavere estimater for energiindtag. Med de nye energifaktorer beregnes det gennemsnitlige energiindtag ca. 3% mindre end ved at anvende Atwater-faktorerne.

Ved vurdering af kostens energifordeling beregnes procentuelle andele af indhold af energi fra fedt, protein og total-kulhydrat (tilgængeligt kulhydrat + kostfiber). Energi fra alkohol indgår således ikke i beregning af energiprocentfordelingen (10). Forskellen i gennemsnitlig energifordeling mellem gammel og ny beregningsmetode er mindre end 1 E% for hver af de tre energigivende komponenter.

Næringsstoftætheden, dvs. indholdet af mikronæringsstoffer pr. 10 MJ beregnes i forhold til det totale energiindhold. Den gennemsnitlige næringsstoftæthed er ca. 3% højere, end hvis den gamle energiberegning anvendes.

Tab af mikronæringsstoffer ved tilberedning

Ved beregning af indtaget af vitaminer og mineraler er der taget hensyn til, at der sker en reduktion i indholdet af en række indholdsstoffer ved tilberedning. Som i tidligere kostundersøgelserapporter (3, 12) er retentionen for hvert næringsstof estimeret. Retentionen er den andel af indholdet i råvaren, der er tilbage efter tilberedning i køkkenet. I tabel 7 er vist retentionsprocenter for udvalgte næringsstoffer opdelt efter kogning, stegning og bagning samt efter fødevaregruppe.

Retentionen kan variere fra 0% ved hårdhændet behandling af labile vitaminer til 100% ved skånsom tilberedning og mere robuste forbindelser. Beregningssystemet tillader anvendelse af

specifikke faktorer for de enkelte fødevarer og næringsstoffer og tilberedningsvarianter, men det forhåndenværende datagrundlag er utilstrækkeligt. Derfor anvendes en standardiseret model, hvor der regnes med tab ud fra fødevarens fødevarergruppe og kun for en del af næringsstofferne.

Tabel 7: Retentionsprocenter ved forskellige tilberedningsmetoder for udvalgte mikronæringsstoffer opdelt efter fødevarergruppe. *Retention after different methods of cooking (baking, boiling, frying) for selected micronutrients divided into food groups (%)*.

Næringsstof	Tilberedning	Fødevarergrupper									
		Mælk, ost	Cerealler	Frugt, grøntsager	Rod- og knoldgrøntsager	Blad- og stængelgrøntsager	Kød	Fisk	Fjerkræ	Æg	Fedtstoffer
Retinol og β -caroten	Kogning	100	90	90	95	95	80	80	55	95	85
	Stegning	90	90	90	90	90	80	80	75	80	50
	Bagning	90	90	90	90	90	95	90	70	80	85
Vitamin E	Kogning	80	100	100	100	100	80	100	55	100	75
	Stegning	80	100	100	100	100	80	100	75	100	20
	Bagning	80	100	100	100	100	80	100	80	100	75
Thiamin	Kogning	100	85	75	75	60	40	80	40	90	100
	Stegning	100	80	75	90	90	80	80	70	85	100
	Bagning	100	80	75	75	90	80	80	60	85	100
Riboflavin	Kogning	90	90	65	70	65	70	70	95	95	100
	Stegning	90	95	65	95	95	80	90	90	90	100
	Bagning	90	95	65	95	95	80	90	90	80	100
Niacin	Kogning	100	70	65	70	65	50	70	60	100	100
	Stegning	100	95	65	95	95	80	90	80	100	100
	Bagning	100	95	65	90	95	80	90	80	100	100
Vitamin B ₆	Kogning	90	60	60	80	65	50	70	60	90	100
	Stegning	90	60	60	90	90	60	80	60	80	100
	Bagning	90	90	60	90	90	60	80	65	80	100
Folat	Kogning	80	70	60	50	50	70	70	60	90	100
	Stegning	80	70	60	70	70	80	80	70	80	100
	Bagning	80	50	60	75	70	80	80	70	70	100
Vitamin B ₁₂	Kogning	95	100	100	100	70	70	80	50	100	100
	Stegning	95	100	100	85	80	80	90	70	100	100
	Bagning	95	100	100	80	70	80	90	70	100	100
Vitamin C	Kogning	50	70	50	60	50	80	80	80	100	100
	Stegning	50	85	50	80	80	80	80	80	100	100
	Bagning	50	70	50	85	70	80	80	80	100	100
Mineraler	Kogning	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
	Stegning	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Bagning	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Præsentation af resultater

På baggrund af de udfyldte kostregistreringer er der for hver deltager beregnet et gennemsnitligt dagligt indtag af fødevarer og næringsstoffer. Mængderne af fødevarer er alle udtrykt som spiselig del. Det betyder, at skræl, skind, ben o.l. er fratrukket. For fødevarer som optager eller afgiver fedt og/eller vand er mængderne ligeledes udtrykt som tilberedt, spiselig del. Indtaget af vitaminer og mineraler er korrigeret for tab ved tilberedning. Et eventuelt bidrag fra kosttilskud er ikke medregnet.

Estimater for indtag

Den individuelle registrering af mad og drikke i 7 dage tillader en beskrivelse af indtagsfordelingen i befolkningen. Centrale estimater for indtag vises i form af gennemsnit og median, mens variationen udtrykkes som spredningen (standardafvigelsen) og 10- og 90-percentilen. En mere detaljeret præsentation af fordelingen findes i bilagene.

Indtaget udtrykkes i absolutte mængder og af hensyn til sammenligninger med tidligere undersøgelser og mellem persongrupper med forskellige energibehov også relativt. Kostens relative sammensætning udtrykkes i energiprocent (E%) eller i mængder pr. 10 MJ. Fordelen ved at vælge 10 MJ som reference er, at mængderne derved vil optræde i en genkendelig størrelsesorden, som svarer rimeligt til de gennemsnitlige daglige indtag.

Histogrammerne giver et samlet billede af undersøgelsens resultater. De viser fordelingen i kostens relative sammensætning opgjort for alle undersøgelsens 4120 deltagere.

Fødevarergrupper

Indtaget af fødevarer præsenteres i 12 fødevarergrupper. Det er samme overordnede gruppeinddeling, som blev anvendt tidligere (3, 12). Ved gennemgangen er anført, hvilke fødevarer hver gruppe omfatter, ligesom indtaget sættes i forhold til anbefalede mængder, hvor dette er muligt.

Næringsstoffer

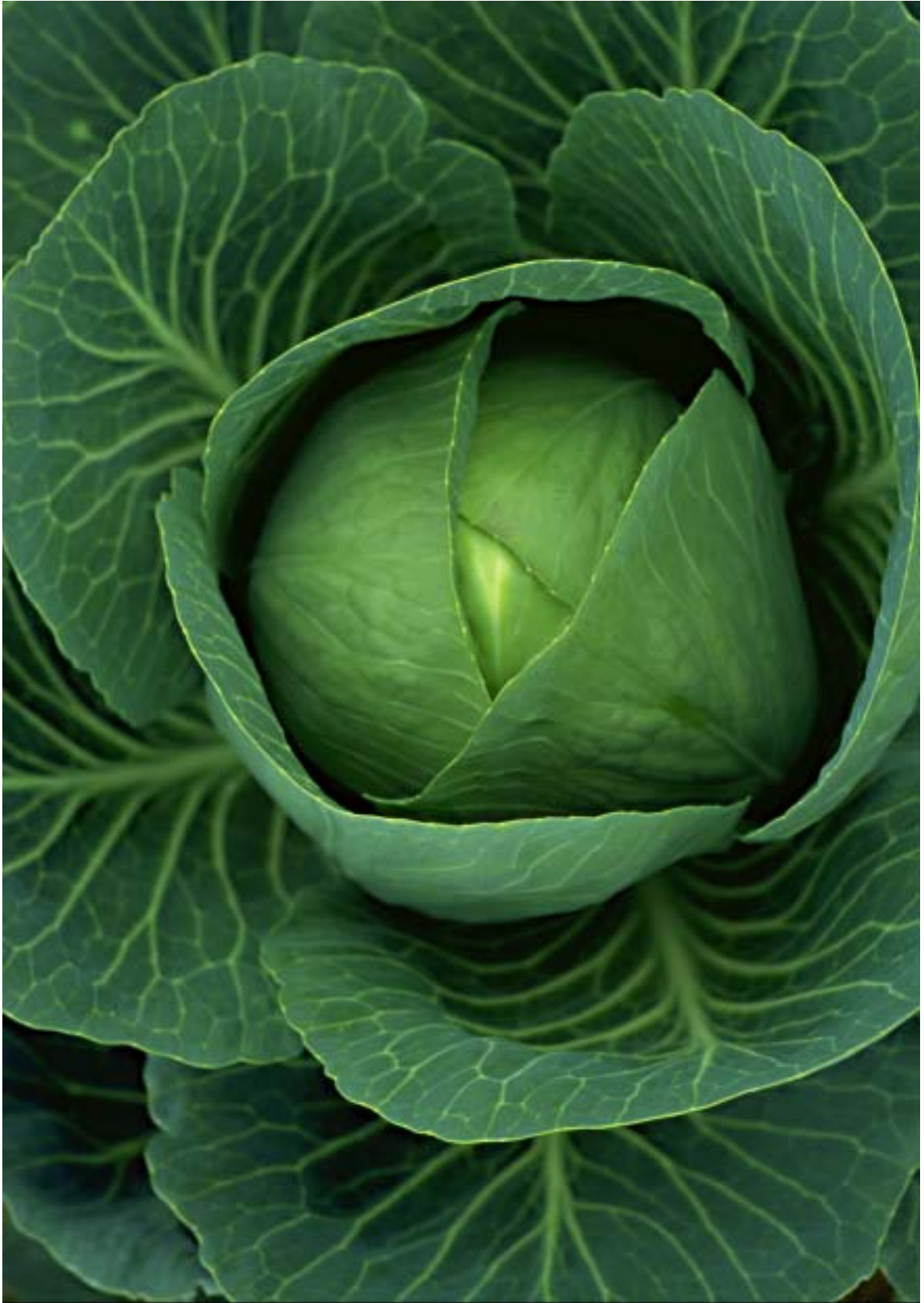
Ud over energiindtag er der beregnet indtag og kostsammensætning for de energigivende næringsstoffer fedt, tilgængeligt kulhydrat, kostfiber, protein og alkohol med tilhørende undergrupper: fedtsyrer, mælkefedt og tilsat sukker. Blandt mikronæringsstofferne præsenteres resultater for vitaminerne A, D, E, thiamin, riboflavin, niacin, B₆, folat, B₁₂ og C samt mineralerne calcium, fosfor, magnesium, jern, zink, jod, selen, natrium og kalium.

På grund af for usikre oplysninger om fødevarernes indhold af de øvrige mikronæringsstoffer er det valgt ikke at vise estimater for indtaget af disse.

Vurderingen af næringsstofindtaget og kostens ernæringsmæssige sammensætning er sket på baggrund af nordiske næringsstofanbefalinger, 4. udgave 2004 (10).

Aldersgruppering

Resultaterne vises for tre aldersgrupper, mindre børn (4-9 år), større børn (10-17 år) og voksne (18-75 år). I bilagene findes en mere detaljeret aldersopdeling, som for børnenes vedkommende følger den gruppering, som anvendes i de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (10).



Indtag af levnedsmidler og relativ kostsammensætning

Mælk og mælkeprodukter

Tabel 8a: Indtag af mælk og mælkeprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of milk and milk products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	538	246	483	271	865
Drenge 10-17 år	231	542	310	492	169	949
Mænd 18-75 år	1467	319	278	254	39	662
Piger 4-9 år	234	476	261	450	189	778
Piger 10-17 år	248	414	266	356	144	756
Kvinder 18-75 år	1684	297	243	241	45	611
Børn 4-9 år	490	508	255	464	231	838
Børn 10-17 år	479	475	295	425	158	870
Voksne 18-75 år	3151	307	260	248	42	635

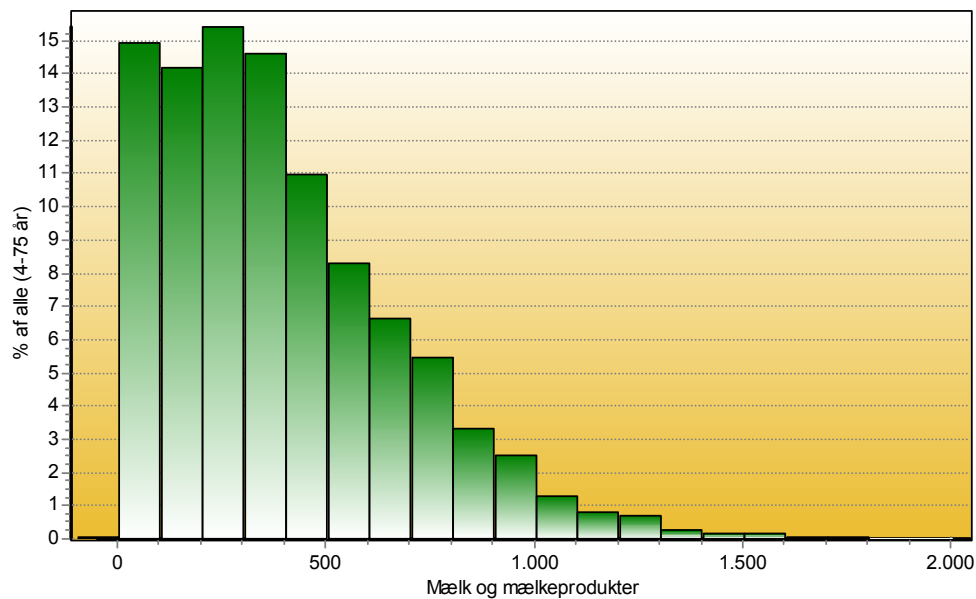
Mælk og mælkeprodukter omfatter alle slags mælk (let-, skummet-, sød-, kærne-, mini-, kakao-) og diverse surmælksprodukter samt fløde. Gruppen er en betydende kilde til mange vitaminer og mineraler i kosten, og bidrager samtidig til fedtindtaget – og på grund af mælkefedtets sammensætning specielt til indtaget af mættet fedt. Mælkefedt er den største kilde til transfedtsyrer. Det tilrådes, at den daglige kost for alle over 1 år indeholder ca. ½ liter mælk og/eller mælkeprodukt valgt fortrinsvis fra den magre (fedtreducerede) del af sortimentet (13).

Det typiske daglige indtag af mælk og mælkeprodukter svarer til det ønskelige for børn, mens de voksne kun får godt halvdelen. Kvinder drikker mindst, og teenagedrenge drikker mest. Hovedparten af alle børn drikker mindst et glas mælk (200 mL) om dagen, mens omkring en trediedel af de voksne drikker mindre end et glas om dagen.

Børnenes kost indeholder relativt set næsten dobbelt så meget mælk og mælkeprodukter som de voksnes, og kvindernes kost indeholder mere mælk end mændenes. Histogrammet viser, at indholdet er skævt fordelt. Op imod en tredjedel af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre end 200 mL pr. 10 MJ. I den høje ende indeholder omkring 30% mere end en ½ L pr. 10 MJ.

Tabel 8b: Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of milk and milk products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	626	256	592	320	948
Drenge 10-17 år	231	557	307	548	162	925
Mænd 18-75 år	1467	306	252	253	42	634
Piger 4-9 år	234	612	285	588	254	986
Piger 10-17 år	248	503	278	436	204	853
Kvinder 18-75 år	1684	364	288	308	62	729
Børn 4-9 år	490	619	270	590	297	953
Børn 10-17 år	479	529	293	490	189	885
Voksne 18-75 år	3151	337	273	280	52	696



Figur 1: Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of milk and milk products per 10 MJ in the diet (g).*

Ost og osteprodukter

Tabel 9a: Indtag af ost og osteprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of cheese and cheese products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	20	14	18	5	39
Drenge 10-17 år	231	25	18	22	6	47
Mænd 18-75 år	1467	32	21	29	8	59
Piger 4-9 år	234	17	11	16	5	30
Piger 10-17 år	248	22	15	20	5	42
Kvinder 18-75 år	1684	26	17	23	8	47
Børn 4-9 år	490	19	13	17	5	35
Børn 10-17 år	479	24	17	21	5	45
Voksne 18-75 år	3151	29	19	26	8	53

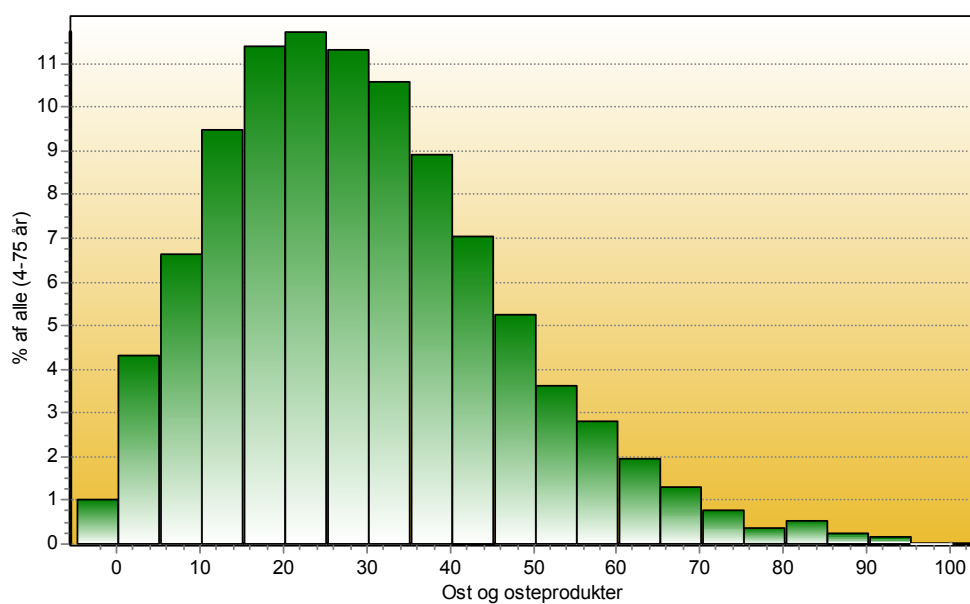
Gruppen omfatter alle typer ost, herunder kvark. Ost bidrager med en del mikronæringsstoffer specielt calcium, fosfor og retinol, men er ligesom mælkeprodukterne også en signifikant kilde til fedt, først og fremmest mættet fedt og transfedtsyrer.

Det typiske daglige indtag af ost og osteprodukter svarer omtrent til 1 skive ost for børn og 1½ skive for voksne. Mænd spiser mest, og de yngste piger spiser mindst. I alle aldersgrupper er indtaget af ost størst hos drenge/mænd.

Det relative indhold af ost i kosten stiger med stigende alder, mens der stort set ingen kønsforskelle er i de enkelte aldersgrupper. Histogrammet viser, at indholdet af ost i kosten er lidt skævt fordelt med godt 10% over 50 g pr. 10 MJ. Kun 1% af de registrerede kostsammensætninger indeholder ikke ost.

Tabel 9b: Kostens indhold af ost og osteprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of cheese and cheese products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	23	14	20	6	42
Drenge 10-17 år	231	25	16	23	7	44
Mænd 18-75 år	1467	30	18	28	9	54
Piger 4-9 år	234	22	14	20	6	41
Piger 10-17 år	248	27	17	24	7	52
Kvinder 18-75 år	1684	32	19	30	11	57
Børn 4-9 år	490	22	14	20	6	42
Børn 10-17 år	479	26	17	24	7	49
Voksne 18-75 år	3151	31	19	29	10	55



Figur 2: Kostens indhold af ost og osteprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of cheese and cheese products per 10 MJ in the diet (g).*

Brød og andre kornprodukter

Tabel 10a: Indtag af brød og andre kornprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.
Intake of cereals including bread (g/day); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	212	62	208	136	290
Drenge 10-17 år	231	237	80	225	143	347
Mænd 18-75 år	1467	245	92	238	136	357
Piger 4-9 år	234	189	52	181	127	258
Piger 10-17 år	248	193	61	184	121	273
Kvinder 18-75 år	1684	195	69	190	111	285
Børn 4-9 år	490	201	58	194	133	274
Børn 10-17 år	479	214	74	199	132	310
Voksne 18-75 år	3151	218	84	209	122	324

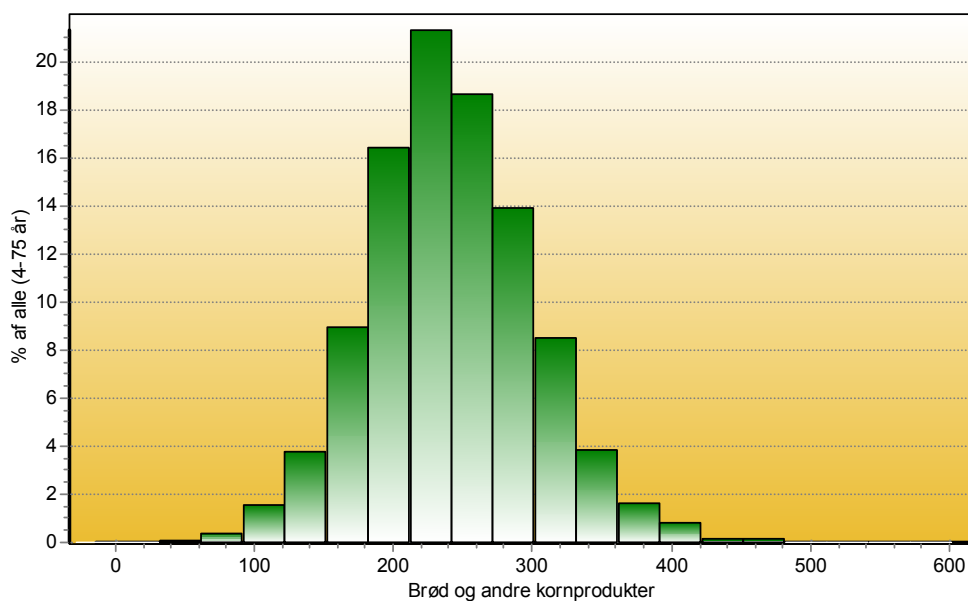
Brød og andre kornprodukter omfatter udover alle typer brød også ris og pasta samt morgenmadscerealier. Endvidere indgår mel anvendt i madlavningen. Rugbrød og hvedebrød udgør hovedparten. Gruppen er den vigtigste kilde til kulhydrater og kostfiber. Det anbefales, at brød og gryn sammen med ris, pasta og kartofler udgør en væsentlig del af den daglige kost. For større børn og voksne foreslås vejledende i alt ca. 500 g fordelt ligeligt på brød/gryn og kartofler/ris/pasta (13).

Alle spiser en eller anden form for brød hver dag. Konsumet af brød og andre kornprodukter øges med stigende alder og er størst blandt drenge/mænd inden for aldersgrupperne. Det typiske indtag er omkring 200 g/dag. Da indtaget af kartofler ligger omkring 100 g/dag, kan det konstateres at indtaget af disse stivelses- og kostfiberrige fødevarer er en del mindre end ønskeligt.

Imellem køn og aldersgrupperne er der kun små forskelle i kostens relative indhold af brød og andre kornprodukter. Histogrammet viser en symmetrisk fordeling i kostens indhold af brød mm.

Tabel 10b: Kostens indhold af brød og andre kornprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of cereals including bread per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	245	53	238	182	317
Drenge 10-17 år	231	241	58	234	171	314
Mænd 18-75 år	1467	236	62	234	160	312
Piger 4-9 år	234	245	46	247	185	303
Piger 10-17 år	248	237	55	230	173	314
Kvinder 18-75 år	1684	241	61	238	166	318
Børn 4-9 år	490	245	50	242	182	309
Børn 10-17 år	479	239	56	232	171	314
Voksne 18-75 år	3151	239	62	236	164	315



Figur 3: Kostens indhold af brød og andre kornprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of cereals including bread per 10 MJ in the diet (g).*

Grøntsager og grøntsagsprodukter

Tabel 11a: Indtag af grøntsager og grøntsagsprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of vegetables and vegetable products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	203	95	190	97	339
Drenge 10-17 år	231	248	119	230	109	411
Mænd 18-75 år	1467	304	139	284	146	483
Piger 4-9 år	234	187	88	172	94	314
Piger 10-17 år	248	209	100	194	100	338
Kvinder 18-75 år	1684	268	122	251	137	427
Børn 4-9 år	490	195	92	180	95	322
Børn 10-17 år	479	228	111	208	102	369
Voksne 18-75 år	3151	285	132	265	140	453

Grøntsagsgruppen omfatter friske og forarbejdede grøntsager *inklusive* kartofler, herunder f.eks. dybfrosne grøntsager, konserves, tørrede bælgfrugter, ketchup og kartoffelchips. Grøntsager og kartofler er fedtfattige og samtidig en god kilde til mange mikronæringsstoffer, kostfiber og stivelse. Hvis kartofler ikke medregnes, vil gennemsnittene være 60-140 g lavere. Det anbefales, at større børn og voksne dagligt spiser 600 g grøntsager (*eksklusive* kartofler) og frugt (13, 14, 15).

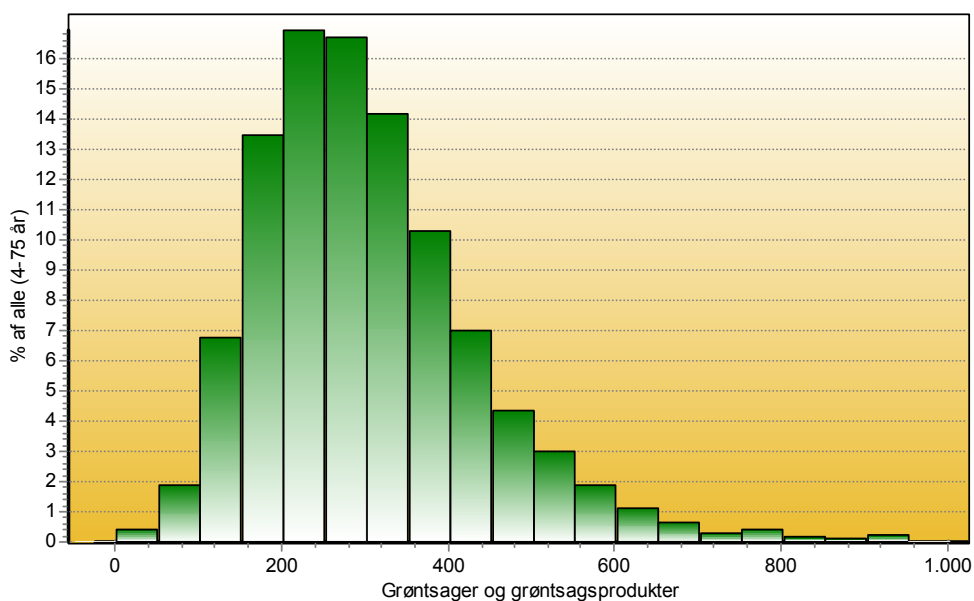
Voksne spiser større mængder grøntsager end børn, og mænd spiser mere end kvinder, men indtaget er lavere end ønskeligt for alle grupper. De fleste spiser grøntsager eller kartofler i en eller anden form hver dag. Der er få, som spiser meget lidt og få, som spiser store mængder.

Kvindens kost har et relativt større indhold af grøntsager og grøntsagsprodukter end mænds kost. Kartoflers andel udgør 80-140 g/10 MJ. Omkring 20% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mere end 400 g /10 MJ.

I bilag 5 og 6 vises indtaget af kartofler og øvrige grøntsager hver for sig.

Tabel 11b: Kostens indhold af grøntsager og grøntsagsprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of vegetables and vegetable products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	235	99	222	118	364
Dreng 10-17 år	231	253	121	237	133	402
Mænd 18-75 år	1467	298	128	277	157	460
Piger 4-9 år	234	246	110	226	128	396
Piger 10-17 år	248	258	111	238	127	414
Kvinder 18-75 år	1684	338	149	316	179	522
Børn 4-9 år	490	240	104	225	122	385
Børn 10-17 år	479	255	116	238	131	406
Voksne 18-75 år	3151	319	141	299	166	494



Figur 4: Kostens indhold af grøntsager og grøntsagsprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of vegetables and vegetable products per 10 MJ in the diet (g).*

Frugt og frugtprodukter

Tabel 12a: Indtag af frugt og frugtprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fruit and fruit products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	275	170	245	89	489
Drenge 10-17 år	231	262	212	217	51	541
Mænd 18-75 år	1467	232	200	188	28	483
Piger 4-9 år	234	262	141	239	105	464
Piger 10-17 år	248	282	202	238	59	579
Kvinder 18-75 år	1684	284	204	248	66	539
Børn 4-9 år	490	269	157	241	92	480
Børn 10-17 år	479	272	207	229	54	560
Voksne 18-75 år	3151	260	204	218	44	518

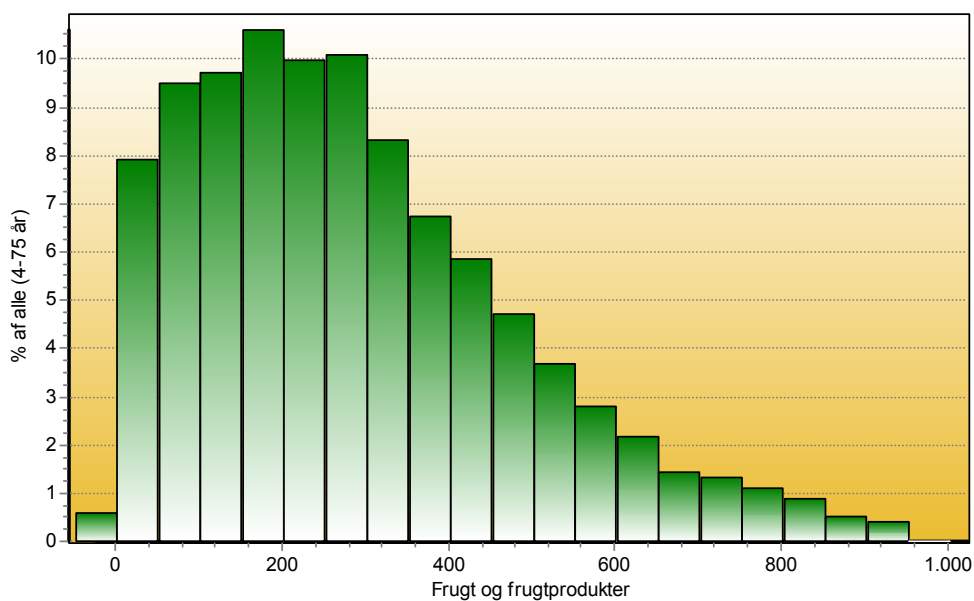
Gruppen omfatter frisk og forarbejdet frugt, herunder tørret frugt, marmelade, frugtkoncentrater og juice. Nødder og andre olieholdige frø medregnes. Frugtgruppen bidrager kun lidt til indtaget af fedt, men yder betydende bidrag til indtaget af kulhydrat, kostfiber og forskellige vitaminer. Det anbefales, at større børn og voksne dagligt spiser 600 g grøntsager (eksklusive kartofler) og frugt (13, 14, 15).

Voksne mænd skiller sig ud ved at have et markant lavere indtag end de andre grupper, som spiser næsten lige meget.

Ses på det relative indhold af frugt og frugtprodukter træder kønsforskellene tydeligt frem, idet kvinders kost typisk indeholder en del mere frugt og frugtprodukter end mænds. Kønsforskellene er mindre blandt de større børn, og der er stort set ingen kønsforskel i den yngste aldersgruppe.

Tabel 12b: Kostens indhold af frugt og frugtprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of fruit and fruit products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	275	170	245	89	489
Drenge 10-17 år	231	262	212	217	51	541
Mænd 18-75 år	1467	232	200	188	28	483
Piger 4-9 år	234	262	141	239	105	464
Piger 10-17 år	248	282	202	238	59	579
Kvinder 18-75 år	1684	284	204	248	66	539
Børn 4-9 år	490	269	157	241	92	480
Børn 10-17 år	479	272	207	229	54	560
Voksne 18-75 år	3151	260	204	218	44	518



Figur 5: Kostens indhold af frugt og frugtprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of fruit and fruit products per 10 MJ in the diet (g).*

Kød og kødprodukter

Tabel 13a: Indtag af kød og kødprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of meat and meat products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	93	38	90	45	143
Drenge 10-17 år	231	115	49	107	61	180
Mænd 18-75 år	1467	141	67	131	65	227
Piger 4-9 år	234	78	37	70	36	126
Piger 10-17 år	248	85	46	78	37	139
Kvinder 18-75 år	1684	89	45	84	39	146
Børn 4-9 år	490	86	38	82	42	138
Børn 10-17 år	479	99	50	93	43	158
Voksne 18-75 år	3151	113	62	102	46	194

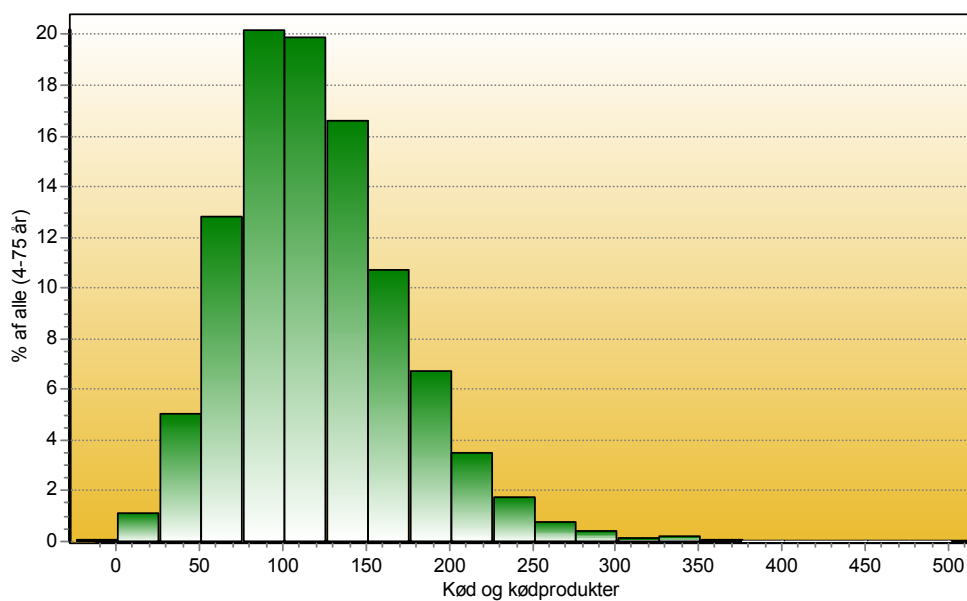
Gruppen inkluderer charcuterivarer og indmad, men omfatter ikke fjerkræ, som har sin egen levnedsmiddelgruppe. Kødet i kosten bidrager med vigtige næringsstoffer, blandt andet jern og zink, men er samtidig en af de store kilder til fedt. Der findes ikke et specielt kostråd for kød, men for voksne anses et dagligt indtag på 100 g kød, fjerkræ og indmad for passende i en afbalanceret kost. Børn bør spise lidt mindre (16).

Alle har spist en eller anden form for kød i registreringsperioden. Konsumet af kød og andre kødprodukter øges med stigende alder og er størst blandt drenge/mænd inden for aldersgrupperne. Specielt de voksne mænd spiser meget mere end de øvrige grupper. Omkring $\frac{3}{4}$ af mændene spiser mere end den vejledende mængde, mens $\frac{1}{4}$ af kvinderne i den fødedygtige alder spiser mindre end det halve.

Det relative indhold af kød og kødprodukter i kosten viser samme mønster som ses ved de absolutte indtag. Kødmængden er positivt associeret med stigende alder og hankøn. Voksne mænds kost indeholder knap 25% mere kød end kvinders. Kun 6% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre en 50 g/10 MJ, mens omtrent lige så mange har et indhold over 200 g/10MJ.

Tabel 13b: Kostens indhold af kød og kødprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of meat and meat products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	107	40	106	60	164
Dreng 10-17 år	231	119	47	112	68	177
Mænd 18-75 år	1467	136	54	132	71	203
Piger 4-9 år	234	100	40	93	55	154
Piger 10-17 år	248	104	46	98	47	164
Kvinder 18-75 år	1684	111	50	105	54	178
Børn 4-9 år	490	104	40	100	58	155
Børn 10-17 år	479	111	47	105	58	172
Voksne 18-75 år	3151	123	53	119	60	191



Figur 6: Kostens indhold af kød og kødprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of meat and meat products per 10 MJ in the diet (g).*

Fjerkræ og fjerkræprodukter

Tabel 14a: Indtag af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of poultry and poultry products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	Percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	17	20	11	0	46
Drenge 10-17 år	231	27	26	20	0	65
Mænd 18-75 år	1467	31	34	22	0	74
Piger 4-9 år	234	16	16	12	0	35
Piger 10-17 år	248	22	19	18	0	50
Kvinder 18-75 år	1684	23	23	19	0	53
Børn 4-9 år	490	17	18	12	0	41
Børn 10-17 år	479	25	23	19	0	54
Voksne 18-75 år	3151	27	29	20	0	64

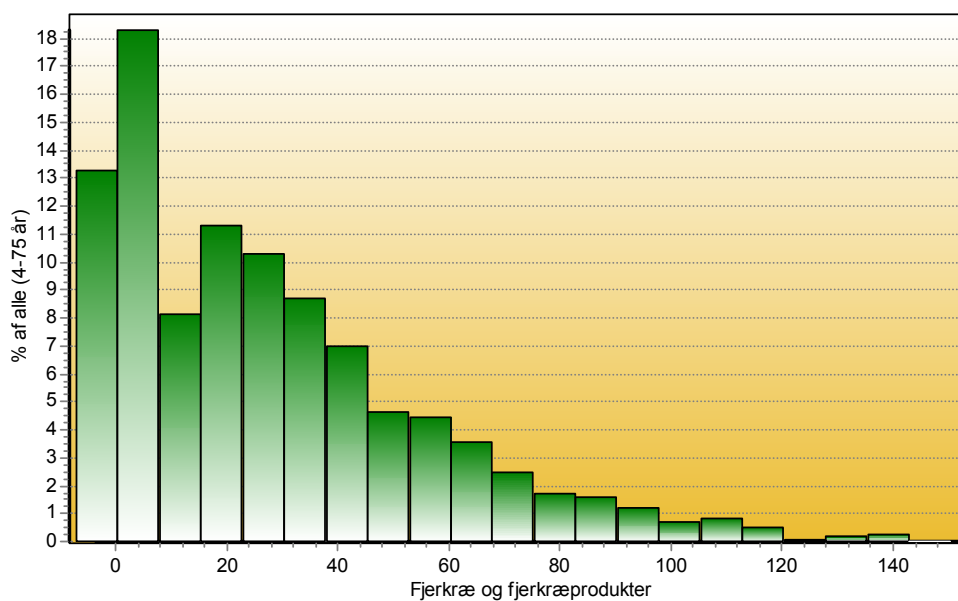
Gruppen omfatter alle typer fjerkræ, først og fremmest kylling og kalkun. Fjerkræ er en kilde til vigtige næringsstoffer, samtidig med at kødet generelt indeholder lidt fedt. Der findes ikke separate kostråd angående indtaget af fjerkræ, men fjerkræ medregnes i rådet om ca. 100 g kød i gennemsnit pr. dag til voksne og større børn.

De større børn og voksne spiser markant mere fjerkræ end de yngste børn. Mænd/drenge spiser mere end piger/kvinder.

Som det ses af histogrammet, spiser omkring 30% aldrig eller sjældent fjerkræ (mindre end 8 g pr. 10 MJ). Voksne og større børns kost indeholder relativt mere fjerkræ og fjerkræprodukter end de yngste børns kost. Kønsforskellene er små.

Tabel 14b: Kostens indhold af fjerkræ og fjerkræprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of poultry and poultry products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	20	22	14	0	45
Drenge 10-17 år	231	29	28	22	0	67
Mænd 18-75 år	1467	31	34	22	0	74
Piger 4-9 år	234	21	20	17	0	50
Piger 10-17 år	248	27	24	21	0	61
Kvinder 18-75 år	1684	30	31	23	0	70
Børn 4-9 år	490	20	21	16	0	48
Børn 10-17 år	479	28	26	22	0	65
Voksne 18-75 år	3151	30	32	23	0	72



Figur 7: Kostens indhold af fjerkræ og fjerkræprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of poultry and poultry products per 10 MJ in the diet (g).*

Fisk og fiskeprodukter

Tabel 15a: Indtag af fisk og fiskeprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fish and fish products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	13	14	9	0	29
Drenge 10-17 år	231	14	14	9	0	34
Mænd 18-75 år	1467	21	21	16	0	49
Piger 4-9 år	234	12	11	9	0	26
Piger 10-17 år	248	11	14	8	0	26
Kvinder 18-75 år	1684	17	17	13	0	39
Børn 4-9 år	490	12	13	9	0	28
Børn 10-17 år	479	12	14	9	0	28
Voksne 18-75 år	3151	19	19	14	0	43

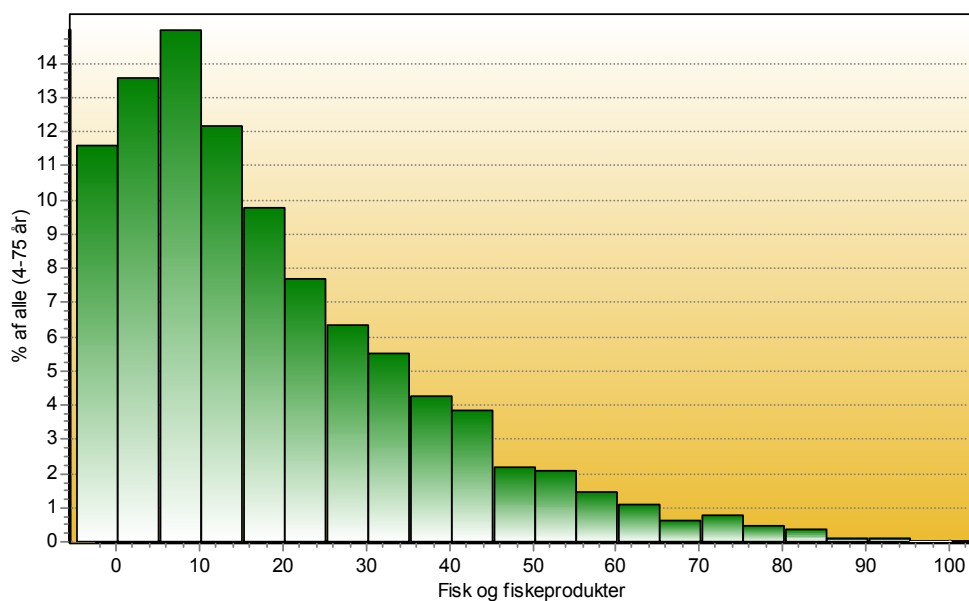
Gruppen inkluderer skaldyr. Fisk er generelt magre, men indeholder vigtige fedtsyrer og er en væsentlig kilde til vitamin D og selen. Der anbefales et indtag på 200-300 g fisk om ugen, hvilket svarer til, at man spiser fisk 1-2 gange om ugen og bruger fiskepålæg jævnlige. Eller omregnet i gennemsnit 30-40 g/dag (13, 17).

Mænd og drenge spiser lidt mere end kvinder og piger, mens børn spiser væsentligt mindre end de voksne. Medianindtaget på 14 gram om dagen for voksne svarer til en fiskefilet om ugen. Indtaget er således mindre end halvdelen af det anbefalede. Det lave indtag af fisk er en medvirkende årsag til befolkningens utilstrækkelige indtag af vitamin D.

Indholdet af fisk i kosten er meget skævt fordelt. Hver niende har slet ikke spist fisk i registreringsperioden. Knap en fjerdedel af de registrerede kostsammensætninger indeholder mere end 30 g pr. 10 MJ. Det relative indhold af fisk er større for voksne end for børn. Der er kun små forskelle kønnene imellem.

Tabel 15b: Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of fish and fish products per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	15	16	11	0	37
Drenge 10-17 år	231	13	13	9	0	34
Mænd 18-75 år	1467	21	22	15	0	49
Piger 4-9 år	234	15	13	11	0	35
Piger 10-17 år	248	14	15	10	0	31
Kvinder 18-75 år	1684	22	21	16	0	48
Børn 4-9 år	490	15	15	11	0	35
Børn 10-17 år	479	13	14	9	0	32
Voksne 18-75 år	3151	21	21	16	0	48



Figur 8: Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of fish and fish products per 10 MJ in the diet (g).*

Æg

Table 16a: Intake of eggs (g/day); mean, standard deviation and percentiles. *Intake of eggs (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	14	11	10	3	29
Drenge 10-17 år	231	14	12	11	3	30
Mænd 18-75 år	1467	17	16	13	2	37
Piger 4-9 år	234	12	8	10	3	23
Piger 10-17 år	248	13	11	10	2	27
Kvinder 18-75 år	1684	16	14	13	3	32
Børn 4-9 år	490	13	10	10	3	26
Børn 10-17 år	479	14	12	11	2	29
Voksne 18-75 år	3151	16	15	13	3	34

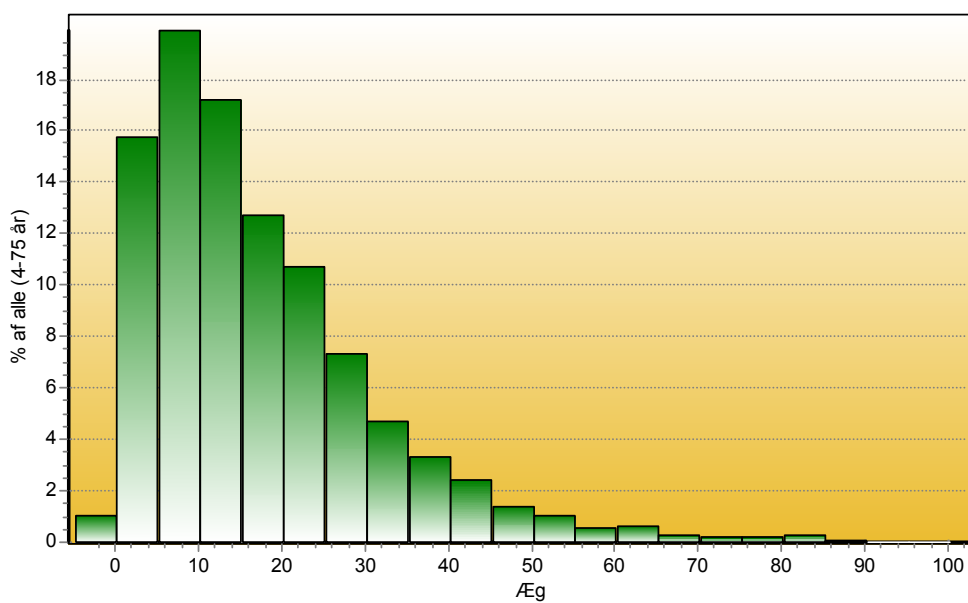
Gruppen inkluderer æg anvendt i madretter (omelet, gratin, kage m.m.). Æg er rige på en del næringsstoffer. Der er ikke specifikke kostråd om æg, men op til 3-4 æg om ugen anses for passende (18).

Der er stort set ingen kønsforskelle i de tre aldersgrupper. Medianen på 13 g for de voksne svarer til et kvart æg om dagen. Der er få, som spiser mange æg i løbet af registreringsperioden, idet mindre end 5% af de voksne mænd spiser mere end et æg om dagen.

Kvindes og pigers kost indeholder relativt mere æg end mænds og drenges kost. Indholdet er skævt fordelt. Hver sjette af de registrerede kostsammensætninger indeholder stort set ikke æg (mindre end 5 g pr. 10 MJ), mens 7% indeholder over 40 g pr. 10 MJ.

Tabel 16b: Kostens indhold af æg pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of eggs per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	16	13	12	4	35
Dreng 10-17 år	231	15	13	12	3	32
Mænd 18-75 år	1467	17	15	13	3	35
Piger 4-9 år	234	15	10	13	4	29
Piger 10-17 år	248	16	14	12	2	33
Kvinder 18-75 år	1684	19	16	16	4	39
Børn 4-9 år	490	15	12	12	4	32
Børn 10-17 år	479	15	13	12	3	32
Voksne 18-75 år	3151	18	16	14	3	37



Figur 9: Kostens indhold af æg pr. 10 MJ (g). *Content of eggs per 10 MJ in the diet (g).*

Fedtstoffer

Tabel 17a: Indtag af fedtstoffer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fats (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	35	15	32	19	54
Drenge 10-17 år	231	34	16	33	15	54
Mænd 18-75 år	1467	44	24	40	18	73
Piger 4-9 år	234	32	13	31	15	49
Piger 10-17 år	248	29	16	25	12	47
Kvinder 18-75 år	1684	30	16	28	12	50
Børn 4-9 år	490	33	14	31	17	51
Børn 10-17 år	479	31	16	29	13	51
Voksne 18-75 år	3151	36	21	33	14	65

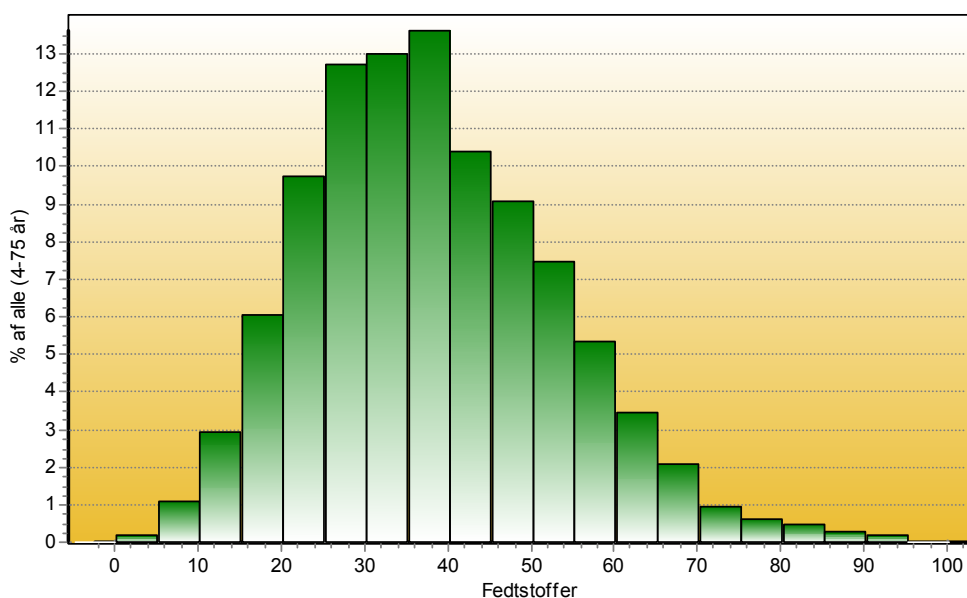
Gruppen omfatter smør, margarine, minarine og blandingsprodukter samt olier, svinefedt, mayonnaise og remoulade. Gruppen bidrager primært til indtaget af fedt og fedtopløselige vitaminer. Da fedtindtaget generelt er højt i den danske kost, er det ønskeligt at forbruget af disse produkter begrænses. Et passende dagligt forbrug er højst 20-25 g for børn og højst 25-30 g for voksne (18).

Alle indtager en eller anden form for fedtstof hver dag. Drenge indtager mindre fedtstof end mænd, mens indtaget hos piger og voksne kvinder er på samme niveau. Generelt er indtaget højere end ønskeligt i alle grupper. Medianindtaget på ca. 30 g om dagen for børnene ville, hvis al fedtstoffet blev smurt på brød, svare til 2-3 skiver franskbrød med et tykt lag smør. Medianen på 40 g for de voksne mænd svarer på samme måde til 3-4 skiver franskbrød med tandsmør.

Kostens relative indhold af fedtstoffer viser, at mænds kost indeholder mere fedt end kvinders, mens der ingen kønsforskelle er mellem børnene. Histogrammet viser, at fedtstofindholdet er stort set normalfordelt.

Tabel 17b: Kostens indhold af fedtstoffer pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of fats per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	40	13	38	25	59
Drenge 10-17 år	231	34	13	32	19	51
Mænd 18-75 år	1467	41	17	39	21	61
Piger 4-9 år	234	40	13	39	23	57
Piger 10-17 år	248	34	14	32	18	51
Kvinder 18-75 år	1684	36	15	35	19	56
Børn 4-9 år	490	40	13	39	24	58
Børn 10-17 år	479	34	13	32	18	51
Voksne 18-75 år	3151	38	16	37	19	59



Figur 10: Kostens indhold af fedtstoffer pr. 10 MJ (g). *Content of fats per 10 MJ in the diet (g).*

Sukker og slik

Tabel 18a: Indtag af sukker og slik (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of sugar and candy (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	37	20	34	17	65
Drenge 10-17 år	231	43	37	33	8	89
Mænd 18-75 år	1467	29	27	22	2	61
Piger 4-9 år	234	34	19	32	14	61
Piger 10-17 år	248	41	30	34	10	78
Kvinder 18-75 år	1684	32	29	26	6	64
Børn 4-9 år	490	36	19	32	15	61
Børn 10-17 år	479	42	34	34	9	85
Voksne 18-75 år	3151	31	28	25	4	63

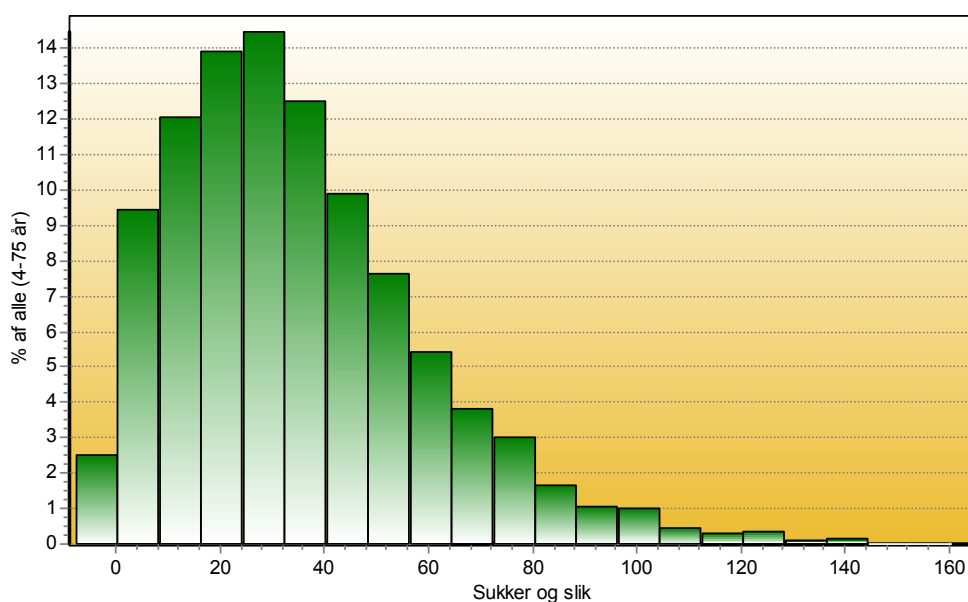
Gruppen omfatter slik, herunder chokolade og marcipan samt honning, sirup, strøsukker og sukker fra kager m.m. Gruppen inkluderer ikke sukker fra sodavand og læskedrikke. Gruppen bidrager med energi, primært i form af sukker og fedt, mens bidraget af vitaminer og mineraler er beskedent. Det er ønskeligt, at indtaget begrænses i alle aldre.

Børn – specielt de større børn – slikker mere end voksne, mens der kun er små forskelle kønnene imellem. Omkring en tiendedel af de voksne spiser næsten aldrig sukkervarer (mindre end 5 gram/dag), mens stort set alle børn spiser en eller anden form for slik eller sukker hver dag.

Relativt indeholder piger og kvinders kost større mængder sukkervarer end drenge og mænds. Børnenes kost indeholder omtrent 50% mere slik og sukker end voksnes. Indholdet af sukkervarer i kosten er skævt fordelt, som histogrammet viser.

Tabel 18b: Kostens indhold af sukker og slik pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of sugar and candy per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	43	21	40	21	68
Dreng 10-17 år	231	42	32	34	10	81
Mænd 18-75 år	1467	26	22	22	3	54
Piger 4-9 år	234	44	21	41	20	71
Piger 10-17 år	248	48	30	43	14	85
Kvinder 18-75 år	1684	38	27	33	9	72
Børn 4-9 år	490	43	21	40	21	69
Børn 10-17 år	479	45	31	38	10	84
Voksne 18-75 år	3151	32	25	28	5	65



Figur 11: Kostens indhold af sukker og slik pr. 10 MJ (g). *Content of sugar and candy per 10 MJ in the diet (g).*

Drikkevarer

Tabel 19a: Indtag af drikkevarer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of beverages (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	733	360	685	339	1157
Drenge 10-17 år	231	1093	608	987	486	1772
Mænd 18-75 år	1467	2281	941	2134	1191	3531
Piger 4-9 år	234	672	351	589	315	1153
Piger 10-17 år	248	1029	544	916	478	1628
Kvinder 18-75 år	1684	2196	923	2097	1121	3380
Børn 4-9 år	490	704	357	636	327	1155
Børn 10-17 år	479	1060	576	942	482	1735
Voksne 18-75 år	3151	2235	932	2117	1163	3461

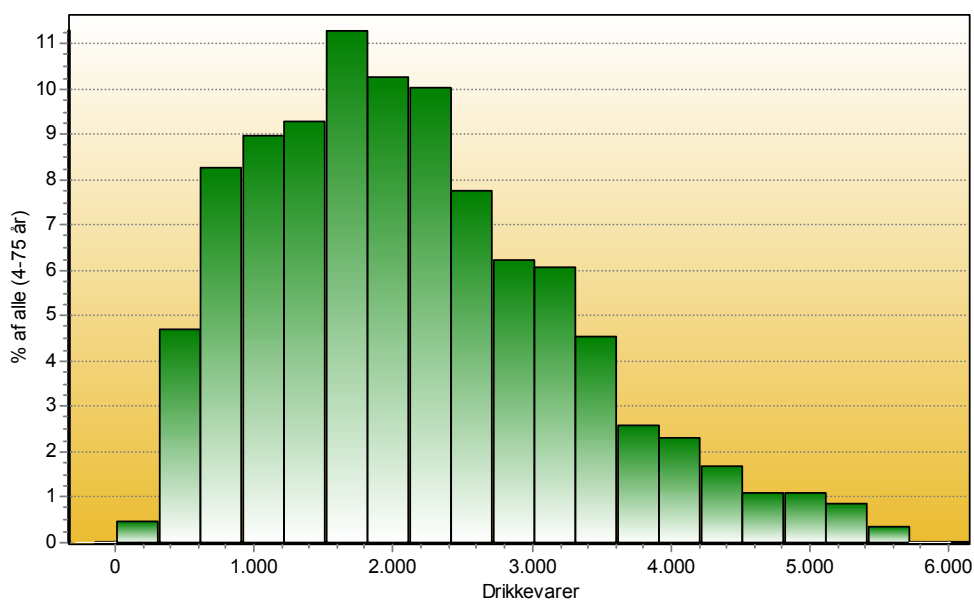
Gruppen drikkevarer er en meget forskelligartet gruppe, der spænder lige fra postevand til snaps. Gruppen omfatter kaffe, te, vand, sodavand, læskedrikke, vin, spiritus, men ikke mælk og juice. Gruppen kan således både bidrage med alkohol og sukker. Det er vigtigt at drikke væske i passende mængder, og primært bør dette ske i form af postevand (13).

Der er stor forskel på indtaget blandt børn og voksne, hvilket især skyldes de voksnes indtag af kaffe og te.

Relativt er der stort set ingen kønsforskelle blandt de yngste børn, mens de store piger og kvinders kost indeholder mere af drikkevarerne end mændenes kost.

Tabel 19b: Kostens indhold af drikkevarer pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of beverages per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	853	387	797	399	1307
Drenge 10-17 år	231	1126	630	1037	532	1699
Mænd 18-75 år	1467	2280	997	2129	1245	3418
Piger 4-9 år	234	875	426	810	397	1460
Piger 10-17 år	248	1331	1024	1127	596	2062
Kvinder 18-75 år	1684	2868	1510	2630	1373	4577
Børn 4-9 år	490	864	406	807	397	1371
Børn 10-17 år	479	1233	863	1080	570	1934
Voksne 18-75 år	3151	2594	1329	2329	1291	4138



Figur 12: Kostens indhold af drikkevarer pr. 10 MJ (g). *Content of beverages per 10 MJ in the diet (g).*



Energi og makronæringsstoffer

Energi

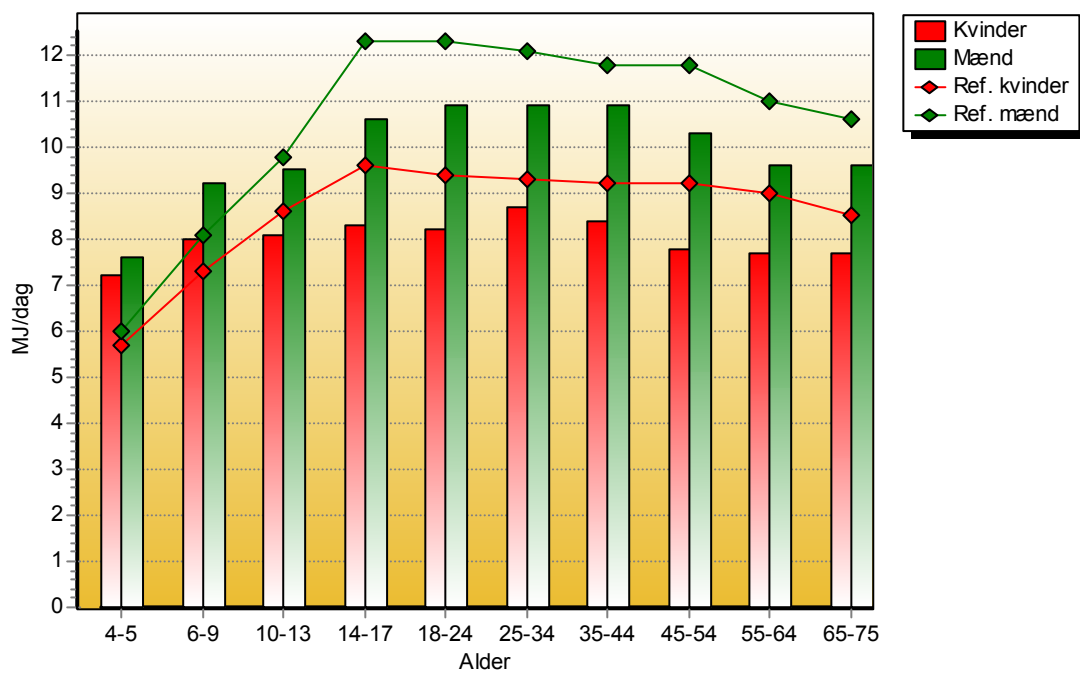
Tabel 20: Indtag af energi (MJ/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of energy (MJ/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	8,7	1,9	8,5	6,5	11,0
Dreng 10-17 år	231	9,9	2,5	9,9	6,7	13,1
Mænd 18-75 år	1467	10,4	2,9	10,3	6,9	14,3
Piger 4-9 år	234	7,8	1,7	7,7	5,9	10,0
Piger 10-17 år	248	8,2	2,2	8,2	5,4	10,8
Kvinder 18-75 år	1684	8,1	2,2	8,0	5,6	10,9
Børn 4-9 år	490	8,2	1,9	8,1	6,1	10,5
Børn 10-17 år	479	9,0	2,5	8,9	5,9	12,2
Voksne 18-75 år	3151	9,2	2,9	8,9	5,9	12,7

Det gennemsnitlige daglige energiindtag stiger fra 8,7 MJ hos de yngste drenge via 9,9 MJ for de større drenge til 10,4 MJ hos voksne mænd. Samme stigningstakt ses ikke hos kvinderne, hvor gennemsnitsindtaget er tæt ved 8 MJ/dag i alle tre grupper. Variationen er stor i alle grupper; 90-percentilen er typisk dobbelt så stor som 10-percentilen. I bilag 15 findes detaljerede oplysninger om fordelingen af de registrerede energiindtag opdelt efter køn og alder.

Det gennemsnitlige energiindtag for begge køn opdelt i mindre aldersgrupper er vist i figur 13, som også viser referenceværdier for energiindtag efter NNR 2004. Referenceværdierne er bestemt for planlægning af kost til grupper af personer. For voksne er forudsat et aktivitetsniveau svarende til stillesiddende arbejde og begrænset fysisk aktivitet i fritiden. Referenceværdierne for børn op til 6 år er baseret på målinger af raske børns energibehov, og for de større børn et aktivitetsniveau, der er lidt større end de voksnes (10).

For de større børn og voksne er de rapporterede gennemsnitsindtag af energi $\frac{1}{2}$ - $1\frac{1}{2}$ MJ lavere end de tilsvarende referenceværdier. Det vidner om en vis grad af underrapportering af hvor meget mad, der er spist. En tidligere analyse har vist, at omtrent hver fjerde har underrapporteret (2). Der er ingen grund til at tro, at dette har ændret sig. I de to yngste aldersgrupper indtager børnene mere energi, end hvad der svarer til deres estimerede gennemsnitsbehov. Det samme mønster gjorde sig gældende i 1995-undersøgelsen, hvor der blev peget på to forhold, som kunne forklare forskellen (3). Den ene mulighed knyttede sig til de portionsstørrelser, som blev brugt til at omregne de registrerede spiste mængder. I nærværende undersøgelse er portionsstørrelserne justeret. Den anden mulighed, som også må antages at gælde denne gang, drejer sig om mad, der er registreret af en voksen i kostdagbogen, men i realiteten ikke er blevet spist, f.eks. medbragte madpakker og levninger på tallerkenen.



Figur 13: Gennemsnitligt indtag af energi (MJ/dag) samt referenceværdier for energiindtag (NNR 2004). Kvinder og mænd opdelt efter alder. *Mean intake of energy (MJ/day) and reference values for energy intake (NNR 2004). Females and males divided into age groups.*

Kostens energifordeling

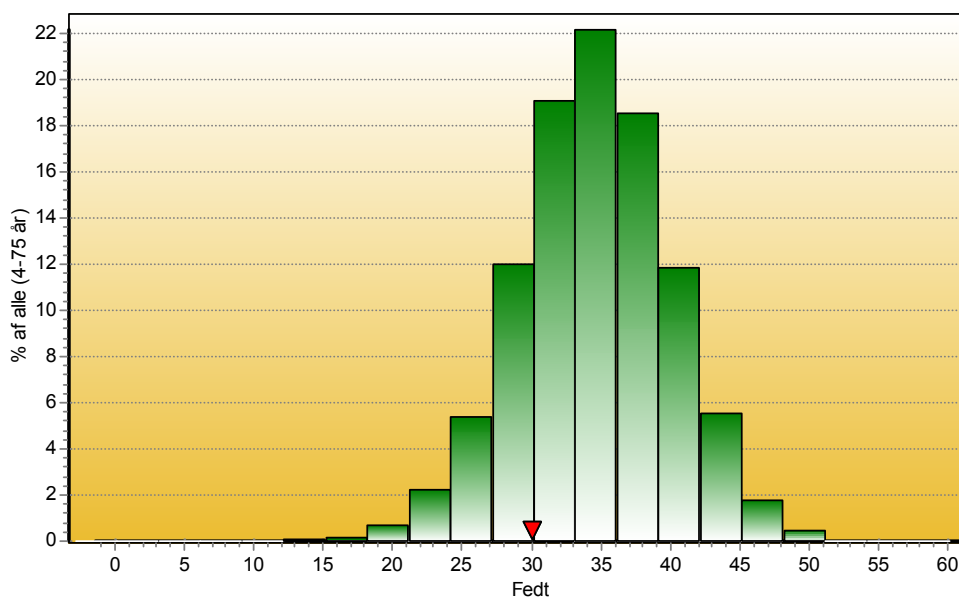
Tabel 21: Kostens energifordeling (n = 4120). Procent af energien (E%) fra fedt, total kulhydrat (tilgængeligt kulhydrat plus kostfiber), tilsat sukker og protein. Alkohol er *ikke* inkluderet i beregningerne. Gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet energifordeling (NNR 2004). *Dietary energy distribution (n = 4120). Percent of energy (E%) from fat, total carbohydrate (available carbohydrate plus dietary fibre), added sugars and protein. Energy from alcohol is not included. Mean, standard deviation and percentiles plus recommended energy distribution (NNR 2004).*

	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
			median	10	90	variations- bredde	populations- mål
Fedt	34	5,4	34	27	41	25-35	30
Kulhydrat, total	51	5,8	51	43	58	50-60	55
- tilsat sukker	10	5,8	9	4	18	0-10	≤ 10
Protein	15	2,4	15	12	18	10-20	15

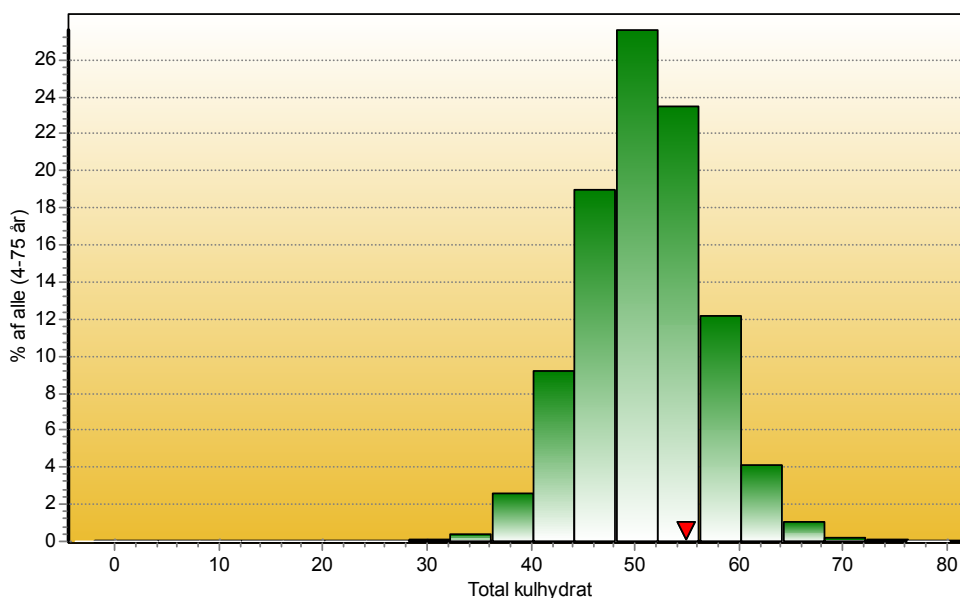
Kosten sammensætning med hensyn til energigivende næringsstoffer er vist i tabel 21 og på figurerne 14-17 på de følgende sider. Flere og mere detaljerede informationer om energiprocenter findes senere i rapporten sammen med gennemgangen af de enkelte næringsstoffer.

Energifordeling og energiprocenter er her beregnet uden energibidraget fra alkohol. Det sker af hensyn til den ernæringsmæssige vurdering i overensstemmelse med Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (10), som angiver den anbefalede fordeling af fedt, kulhydrat og protein som procent af det totale energiindtag eksklusive energi fra alkohol.

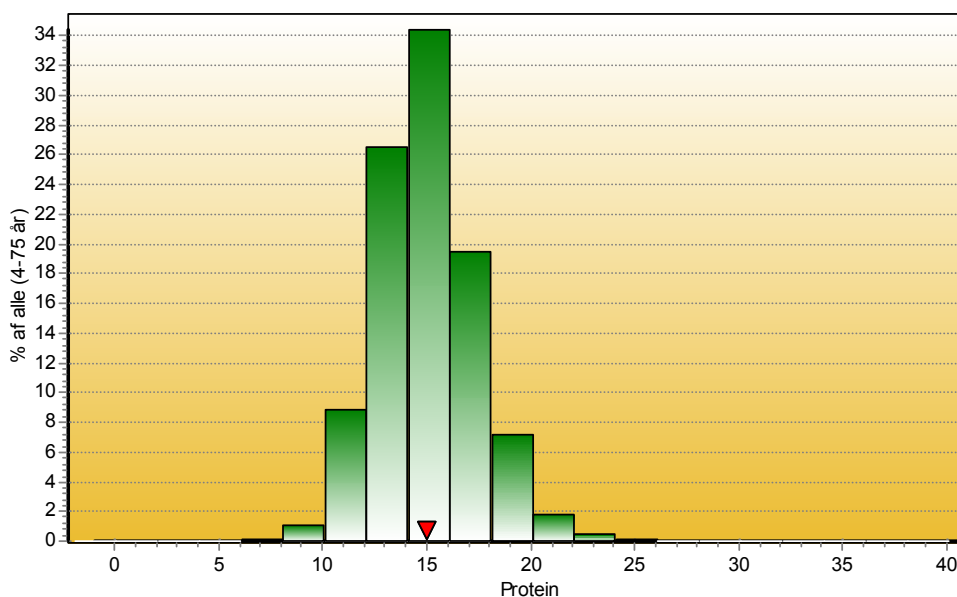
I gennemsnitskosten kommer 34% af energien fra fedt, 51% fra kulhydrat og 15% fra protein. En femtedel af kulhydrat er tilsat sukker, som bidrager med 10% af energien. Fedtenergiprocenten er 4 procentpoint højere end det anbefalede gennemsnit på populationsniveau. Energiprocenten for kulhydrat er 4 procentpoint mindre end populationsmålet, og omkring halvdelen af de registrerede kostsammensætninger indeholder mere tilsat sukker end anbefalet. Proteinenergiprocenten er tilfredsstillende. Det samlede billede er en gennemsnitskost som er federe og sødere end anbefalet.



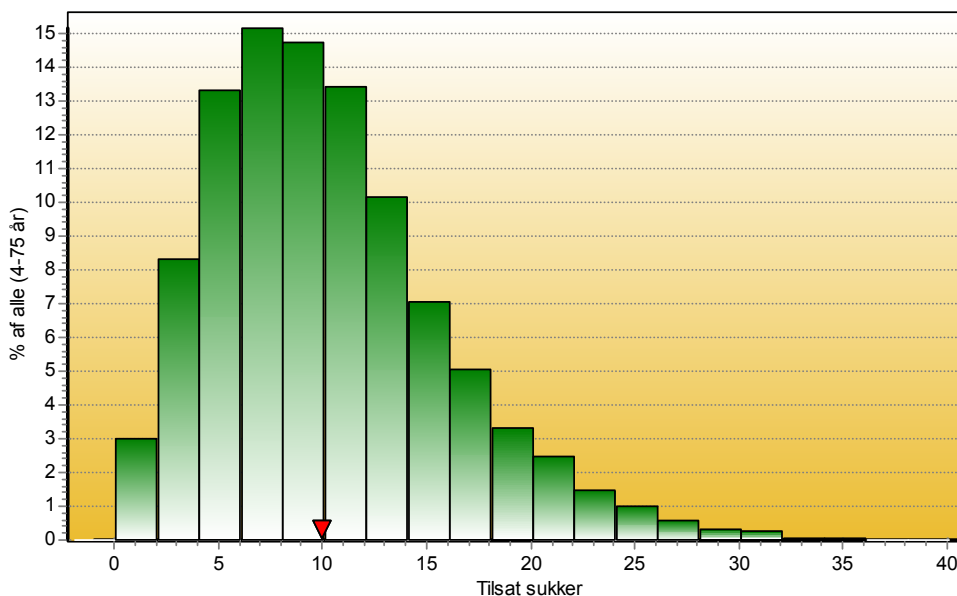
Figur 14: Kostens indhold af fedt (E%); frekvensfordeling og anbefalet populationsmål (▼) ifølge NNR 2004. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of fat in the diet (E%); frequency distribution and recommended population target (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004. Energy from alcohol is not included.*



Figur 15: Kostens indhold af total kulhydrat (tilgængeligt + kostfiber) (E%); frekvensfordeling og anbefalet populationsmål (▼) ifølge NNR 2004. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of total carbohydrates (available + dietary fibre) in the diet (E%); frequency distribution and recommended population target (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004. Energy from alcohol is not included.*



Figur 16: Kostens indhold af protein (E%); frekvensfordeling og anbefalet populationsmål (▼) ifølge NNR 2004. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of protein in the diet (E%); frequency distribution and recommended population target (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004. Energy from alcohol is not included.*



Figur 17: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); frekvensfordeling og anbefalet maksimum (▼) ifølge NNR 2004. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of added sugars in the diet (E%); frequency distribution and recommended maximum level (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004. Energy from alcohol is not included.*

Fedt

Tabel 22a: Indtag af fedt (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fat (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

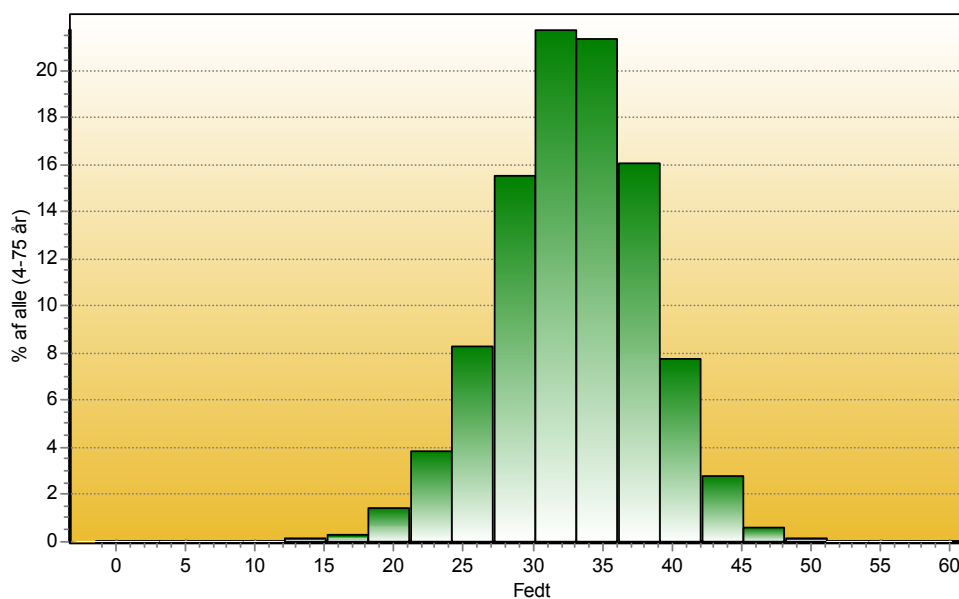
Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	80	20	78	57	105
Drenge 10-17 år	231	87	26	85	57	119
Mænd 18-75 år	1467	95	35	92	54	137
Piger 4-9 år	234	71	21	70	46	95
Piger 10-17 år	248	72	25	70	44	104
Kvinder 18-75 år	1684	71	25	68	41	103
Børn 4-9 år	490	76	21	74	52	104
Børn 10-17 år	479	79	27	77	47	112
Voksne 18-75 år	3151	82	32	78	46	123

Det typiske indtag af fedt er omkring 80 g/dag blandt voksne. Mænd indtager en tredjedel mere fedt end kvinder. Drengene ligger lavere end voksne mænd svarende til lavere energiindtag, mens denne tendens ikke ses hos pigerne. Spredningen er størst blandt de voksne.

Fedtets andel af energiindtaget viser et ensartet mønster centreret sig omkring 33 E% i alle grupper. De voksnes kost har dog en betydelig højere andel af fedt – 34-36 E%, hvis alkohol ikke inkluderes. Den gennemsnitlige fedtenergiprocenten er et stykke over det anbefalede niveau på 30 E% (10). Ikke mindst de voksnes kost er for fed, idet anbefalingen på 30 E% er baseret på, at energibidraget fra alkohol ikke medregnes. Godt hver tiende ligger under 30 E% og hver tiende over 40 E%. Et par procent af de registrerede kostsammensætninger er mindre 20 E%. Histogrammet viser, at fedtenergiprocenten er normalfordelt.

Tabel 22b: Kostens indhold af fedt (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of fat in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in parentheses are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit		spredning		percentiler		
						median	10	90
Drenge 4-9 år	256	34		3,9		34	29	39
Drenge 10-17 år	231	33		4,5		32	27	38
Mænd 18-75 år	1467	33	(36)	5,6	(5,6)	34	(36)	26 (29) 40 (43)
Piger 4-9 år	234	34		4,4		34	27	39
Piger 10-17 år	248	32		4,9		32	27	38
Kvinder 18-75 år	1684	32	(34)	5,4	(5,4)	32	(34)	25 (27) 38 (40)
Børn 4-9 år	490	34		4,1		34	28	39
Børn 10-17 år	479	32		4,7		32	27	38
Voksne 18-75 år	3151	33	(35)	5,6	(5,6)	33	(35)	25 (27) 40 (42)



Figur 18: Kostens indhold af fedt (E%); frekvensfordeling. *Content of fat in the diet (E%); frequency distribution.*

Mættede fedtsyrer

Tabel 23a: Indtag af mættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of saturated fatty acids g/day; mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	36	10	35	25	48
Drenge 10-17 år	231	39	12	38	24	55
Mænd 18-75 år	1467	41	16	39	23	60
Piger 4-9 år	234	32	10	31	21	44
Piger 10-17 år	248	32	12	31	19	46
Kvinder 18-75 år	1684	30	12	29	17	45
Børn 4-9 år	490	34	10	33	22	47
Børn 10-17 år	479	35	12	34	20	51
Voksne 18-75 år	3151	35	15	33	19	54

Indtaget af mættede fedtsyrer følger det samme mønster som ses for total fedt. Voksne mænd indtager mere end drenge og mænd/drenge mere end kvinder/piger. I sidstnævnte gruppe er der ingen forskel.

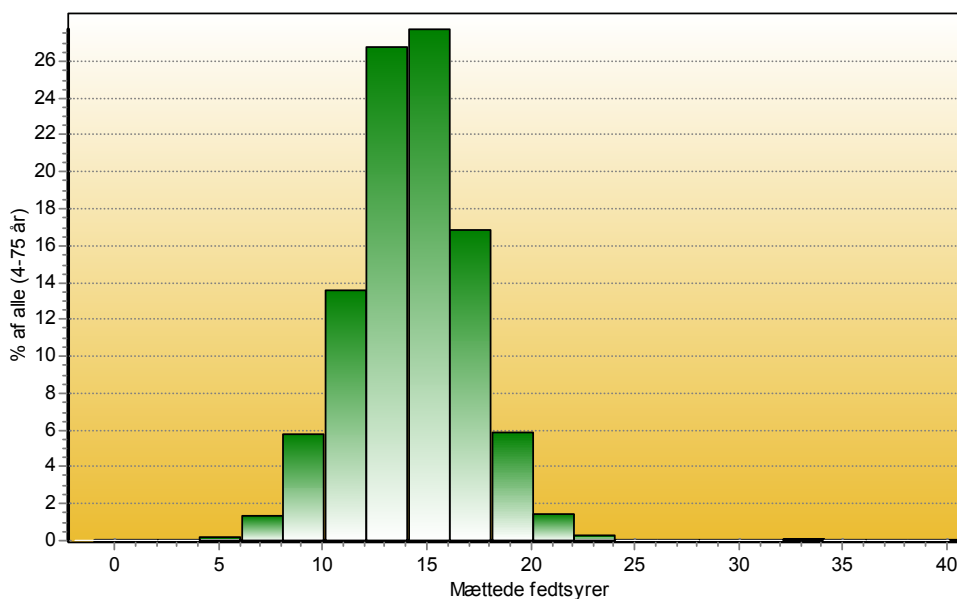
Det relative indhold af mættede fedtsyrer udtrykt ved energiprocenten er det samme i alle grupper. Indholdet af mættet fedt i gennemsnitskosten er 50% for høj vurderet over for et anbefalet niveau på 10 E% fra mættede fedtsyrer plus transfedtsyrer (10). I mælkefedt er $\frac{2}{3}$ af fedtsyrerne mættede, og indholdet af transfedtsyrer er omkring 4%. Mælkefedt er dermed den største kilde til mættede fedtsyrer og transfedtsyrer i kosten; 75% af de mættede fedtsyrer i gennemsnitskosten kommer fra mejeriprodukter.

I bilag 21 vises indtaget af mælkefedt.

Histogrammet viser, at energiprocenten for mættede fedtsyrer er normalfordelt.

Tabel 23b: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of saturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in parentheses are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	15	2,2	15	13	18
Drenge 10-17 år	231	14	2,4	14	11	17
Mænd 18-75 år	1467	14 (15)	2,9 (2,9)	14 (15)	11 (12)	18 (19)
Piger 4-9 år	234	15	2,6	15	12	18
Piger 10-17 år	248	14	2,7	14	11	17
Kvinder 18-75 år	1684	14 (14)	2,9 (2,8)	14 (14)	10 (11)	17 (18)
Børn 4-9 år	490	15	2,4	15	12	18
Børn 10-17 år	479	14	2,5	14	11	17
Voksne 18-75 år	3151	14 (15)	2,9 (2,9)	14 (15)	10 (11)	17 (18)



Figur 19: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling. *Content of saturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution.*

Monoumættede fedtsyrer

Tabel 24a: Indtag af monoumættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of monounsaturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	27	6,9	27	19	36
Dreng 10-17 år	231	30	9,2	30	19	41
Mænd 18-75 år	1467	33	12,4	32	19	49
Piger 4-9 år	234	24	7,2	24	16	33
Piger 10-17 år	248	25	8,7	25	15	36
Kvinder 18-75 år	1684	24	8,8	24	14	36
Børn 4-9 år	490	26	7,2	25	17	35
Børn 10-17 år	479	27	9,3	27	16	39
Voksne 18-75 år	3151	29	11,6	27	16	43

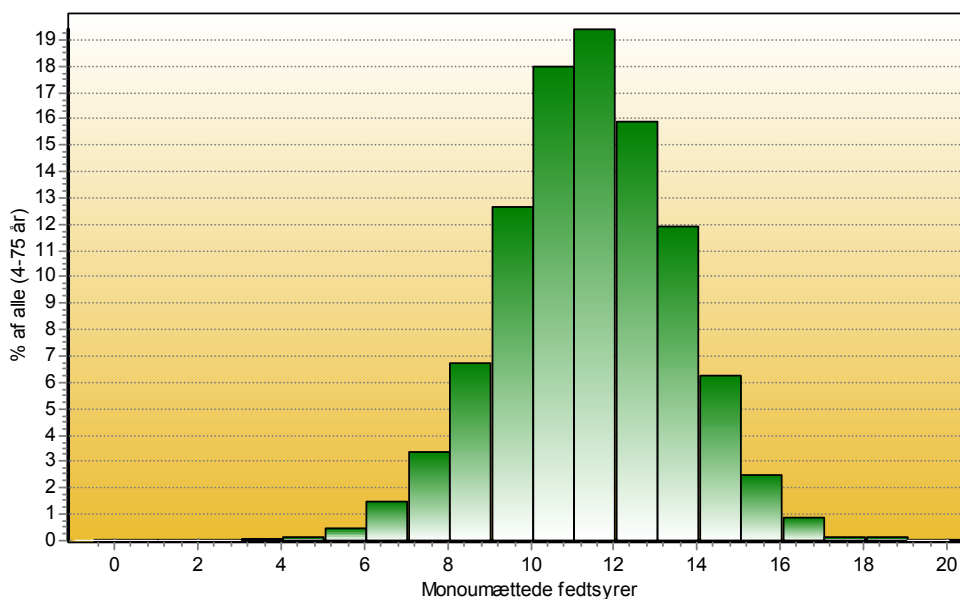
De viste tal er estimater for indtaget af cis-monoumættede fedtsyrer, dvs. i al væsentlig grad indtaget af oliesyre, som er den dominerende monoumættede cis-fedtsyre. Indtaget vokser med alderen i hankønsgruppen, og mænd får mere end kvinder – det samme mønster som for mættet fedt og total fedt.

De monoumættede fedtsyrers andel af energiindholdet ligger ret stabilt omkring 11-12 E%. Det anbefalede indhold i kosten er 10-15 E% (10). Bedømt herudfra er indholdet af monoumættede fedtsyrer tilfredsstillende, men en mindre øgning i forbindelse med reduktion af mættede fedtsyrer vil forbedre fedtsyresammensætningen.

Histogrammet viser, at energiprocenten for kostens monoumættede fedtsyrer er tilnærmelsesvist normalfordelt.

Tabel 24b: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in parentheses are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	12	1,5	12	10	13
Dreng 10-17 år	231	11	1,7	11	9	14
Mænd 18-75 år	1467	12 (13)	2,2 (2,2)	12 (13)	9 (10)	14 (15)
Piger 4-9 år	234	12	1,7	11	9	14
Piger 10-17 år	248	11	1,8	11	9	13
Kvinder 18-75 år	1684	11 (12)	2,1 (2,2)	11 (12)	8 (9)	14 (14)
Børn 4-9 år	490	12	1,6	11	10	13
Børn 10-17 år	479	11	1,8	11	9	13
Voksne 18-75 år	3151	11 (12)	2,2 (2,2)	11 (12)	8 (9)	14 (15)



Figur 20: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling. *Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution.*

Polyumættede fedtsyrer

Tabel 25a: Indtag af polyumættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of polyunsaturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				Median	10	90
Drenge 4-9 år	256	11	3,1	11	7	15
Drenge 10-17 år	231	12	3,8	12	7	17
Mænd 18-75 år	1467	13	4,9	13	8	20
Piger 4-9 år	234	10	2,8	10	7	13
Piger 10-17 år	248	10	3,3	10	6	14
Kvinder 18-75 år	1684	10	3,6	10	6	15
Børn 4-9 år	490	11	3,0	10	7	14
Børn 10-17 år	479	11	3,7	11	7	16
Voksne 18-75 år	3151	12	4,5	11	7	18

Hovedparten af fedtsyrerne i denne gruppe udgøres af de essentielle fedtsyrer linolsyre og α -linolensyre, men også langkædede stærkt umættede fedtsyrer af marin oprindelse indgår.

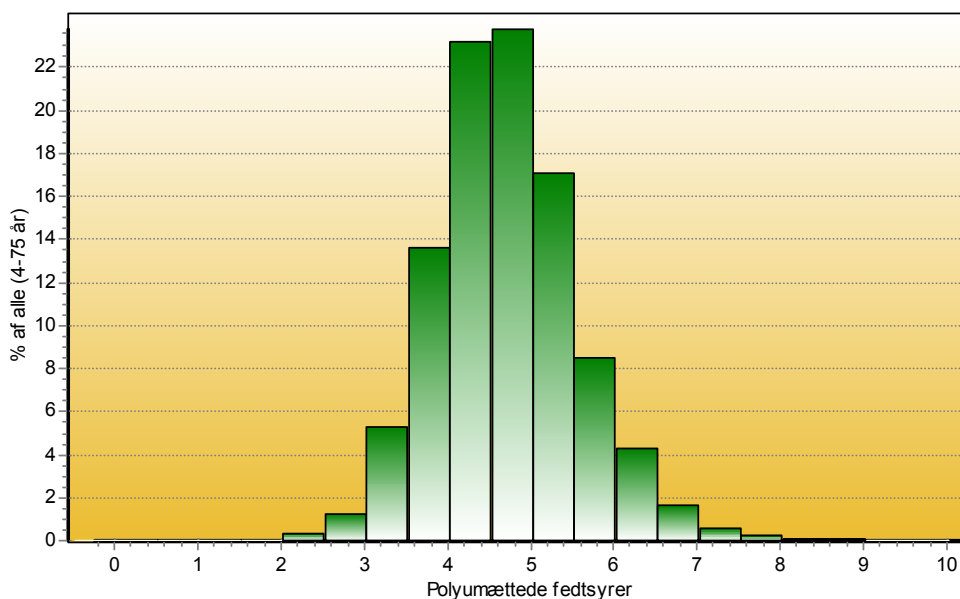
Det typiske indtag er 10-13 g/dag. Forskellene i indtaget følger samme mønster som total fedt og de andre fedtsyregrupper. Det vokser med alderen blandt drenge/mænd, mens denne aldersrelaterede stigning ikke ses hos det andet køn. Mænd indtager mere end kvinder.

De polyumættede fedtsyrers andel af energien ligger omkring 4-5 E%. Ved planlægning af kost anbefales en kostsammensætning med 5-10 E% fra polyumættede fedtsyrer, mens de essentielle fedtsyrer mindst bør udgøre 3 E% (10). Et par procent af de rapporterede kostsammensætninger ligger lavere. På denne baggrund er indholdet af polyumættede fedtsyrer i underkanten af det ønskelige. En mindre øgning i forbindelse med at indholdet af mættede fedtsyrer nedsættes vil forbedre fedtsyresammensætningen.

Histogrammet viser, at energiprocenten for kostens polyumættede fedtsyrer er tilnærmelsesvist normalfordelt.

Tabel 25b: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in parentheses are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit		percentiler		
				spredning	median	10
Drenge 4-9 år	256	4,7	0,76	4,6	3,8	5,7
Drenge 10-17 år	231	4,5	0,76	4,5	3,6	5,5
Mænd 18-75 år	1467	4,7 (5,1)	0,92 (0,92)	4,7 (5,1)	3,7 (4,0)	5,9 (6,3)
Piger 4-9 år	234	4,7	0,76	4,6	3,8	5,6
Piger 10-17 år	248	4,4	0,75	4,4	3,5	5,3
Kvinder 18-75 år	1684	4,7 (4,9)	0,90 (0,92)	4,7 (4,9)	3,7 (3,9)	5,7 (6,0)
Børn 4-9 år	490	4,7	0,76	4,6	3,8	5,6
Børn 10-17 år	479	4,5	0,75	4,4	3,5	5,4
Voksne 18-75 år	3151	4,7 (5,0)	0,91 (0,92)	4,7 (5,0)	3,7 (3,9)	5,8 (6,2)



Figur 21: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling. *Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution.*

Transfedtsyrer

Tabel 26a: Indtag af transfedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of trans fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	1,5	0,50	1,5	0,9	2,1
Drenge 10-17 år	231	1,6	0,66	1,5	0,8	2,6
Mænd 18-75 år	1467	1,7	0,84	1,6	0,8	2,8
Piger 4-9 år	234	1,4	0,49	1,3	0,8	1,9
Piger 10-17 år	248	1,3	0,55	1,2	0,7	2,0
Kvinder 18-75 år	1684	1,3	0,57	1,2	0,6	2,0
Børn 4-9 år	490	1,4	0,50	1,4	0,8	2,1
Børn 10-17 år	479	1,4	0,62	1,3	0,7	2,2
Voksne 18-75 år	3151	1,5	0,74	1,4	0,7	2,4

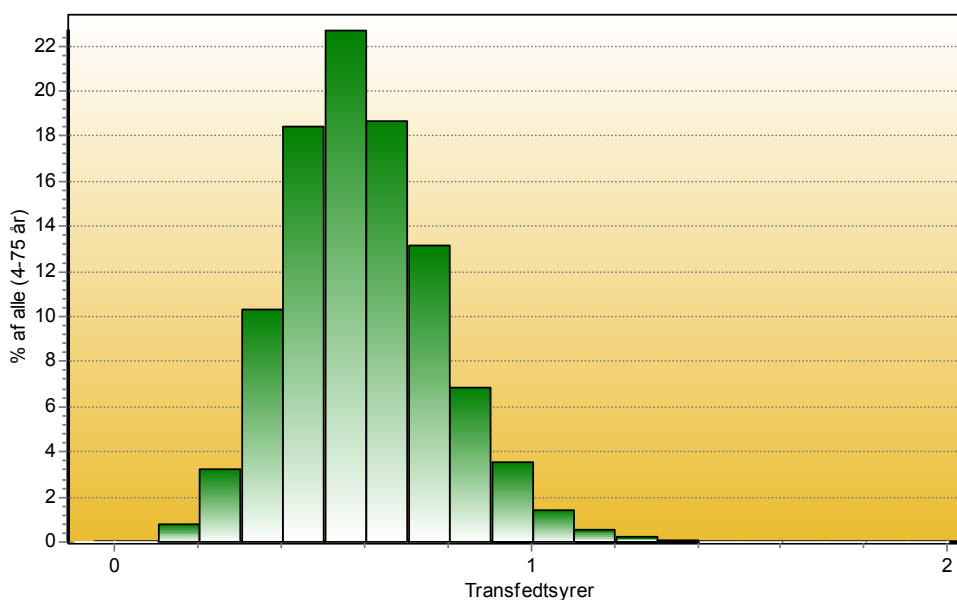
Med transfedtsyrer menes i denne sammenhæng summen af isomere fedtsyrer, som indholder én dobbeltbinding i trans-stilling. Ved beregningerne er anvendt nye data for margariners fedtsyremønstre.

Det typiske indtag er omkring 1½ g/dag – en halvering i forhold til kostundersøgelsen i 1995 (3). Årsagen til det lavere indtag er nedsættelsen af transfedtsyreindholdet i danske margariner og et fald i forbruget af fede mejeriprodukter. Hovedkilden til transfedtsyrer er mælkefedt, som bidrager med 80% af transfedtsyrerne. Indtaget af mælkefedt vises i bilag 21.

Udtrykt i energiandele indeholder kosten 0,6 E% transfedtsyrer i alle grupper. Kostens ønskelige fedtsyresammensætning for summen af transfedtsyrer og mættede fedtsyrer skal være højst 10 E%, og indholdet af transfedtsyrer fra partielt hydrogenet fedt (industrielt delvis hærde fedt) skal begrænses så meget som muligt (10). Den sidste del af anbefalingen er opfyldt, mens indholdet i kosten af mættede fedtsyrer plus transfedtsyrer er mere end 50% højere end anbefalet.

Tabel 26b: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of trans fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	0,6	0,16	0,6	0,4	0,9
Drenge 10-17 år	231	0,6	0,17	0,6	0,4	0,8
Mænd 18-75 år	1467	0,6	0,20	0,6	0,4	0,9
Piger 4-9 år	234	0,6	0,15	0,6	0,4	0,8
Piger 10-17 år	248	0,6	0,17	0,6	0,4	0,8
Kvinder 18-75 år	1684	0,6	0,18	0,6	0,4	0,8
Børn 4-9 år	490	0,6	0,15	0,6	0,4	0,8
Børn 10-17 år	479	0,6	0,17	0,6	0,4	0,8
Voksne 18-75 år	3151	0,6	0,19	0,6	0,4	0,8



Figur 22: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%); frekvensfordeling. *Content of trans fatty acids in the diet (E%); frequency distribution.*

Kulhydrat

Tabel 27a: Indtag af tilgængeligt kulhydrat (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of available carbohydrates (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	258	61	252	185	332
Drenge 10-17 år	231	297	82	298	192	398
Mænd 18-75 år	1467	266	85	260	165	369
Piger 4-9 år	234	231	49	230	171	296
Piger 10-17 år	248	250	66	249	161	337
Kvinder 18-75 år	1684	226	68	221	144	316
Børn 4-9 år	490	245	57	242	178	316
Børn 10-17 år	479	272	78	265	178	376
Voksne 18-75 år	3151	245	79	237	152	344

Tilgængeligt kulhydrat er beregnet som total kulhydrat minus kostfiber. Indtaget af tilgængeligt kulhydrat er for begge køn højere hos de store børn end hos både den yngre børnegruppe og gruppen af voksne. Dette lidt usædvanlige mønster hænger sammen med de store børns større indtag af tilsat sukker (se de følgende sider). Ellers ses det normale billede - drenge og mænd spiser mere end piger og kvinder.

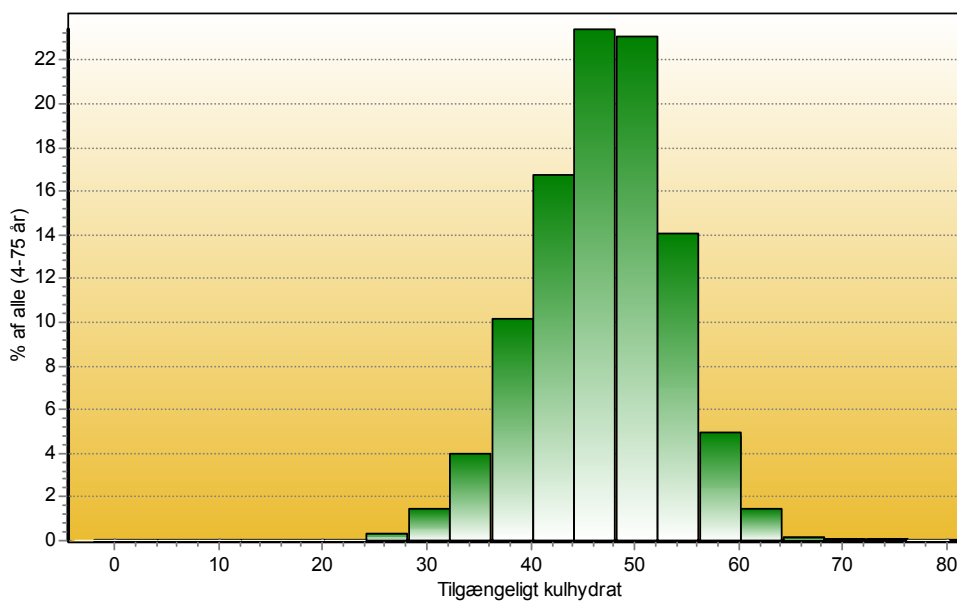
Kulhydraters andel af kostens energiindhold er godt 50 E% for børn og noget mindre for voksne, hvor kvinderne ligger et par procentpoint højere end mændene. Men hvis man fraregner sukkerandelen, forsvinder forskellen mellem børn og voksne stort set. Dvs. at kostens relative indhold af ikke-raffinerede kulhydrater er omtrent det samme i alle grupper. Heri er medregnet stivelse, mono- og disaccharider fra cerealier, grøntsager, frugt og mælk.

Hvis man medregner energibidraget fra kostfiber er kulhydrats energiandel et par procentpoint højere.

Samlet set er energiandelen fra kulhydrat lavere end det anbefalede populationsmål på 55 E% (10).

Tabel 27b: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of available carbohydrates in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in parentheses are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	50	4,0	51	45	56
Drenge 10-17 år	231	51	5,3	51	44	58
Mænd 18-75 år	1467	43 (47)	6,4 (5,6)	43 (47)	35 (40)	52 (54)
Piger 4-9 år	234	51	4,3	51	46	56
Piger 10-17 år	248	52	5,2	52	47	58
Kvinder 18-75 år	1684	47 (49)	6,2 (5,6)	47 (49)	39 (43)	55 (56)
Børn 4-9 år	490	51	4,1	51	46	56
Børn 10-17 år	479	52	5,3	51	45	58
Voksne 18-75 år	3151	45 (48)	6,5 (5,7)	45 (48)	37 (41)	54 (56)



Figur 23: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%); frekvensfordeling. *Content of available carbohydrates in the diet (E%); frequency distribution.*

Tilsat sukker

Tabel 28a: Indtag af tilsat sukker (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of added sugars (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	66	31	60	32	112
Drenge 10-17 år	231	80	44	74	35	136
Mænd 18-75 år	1467	52	39	42	13	101
Piger 4-9 år	234	60	25	56	30	91
Piger 10-17 år	248	68	33	63	31	110
Kvinder 18-75 år	1684	47	34	39	14	87
Børn 4-9 år	490	63	28	58	31	103
Børn 10-17 år	479	74	39	68	32	121
Voksne 18-75 år	3151	49	37	40	14	94

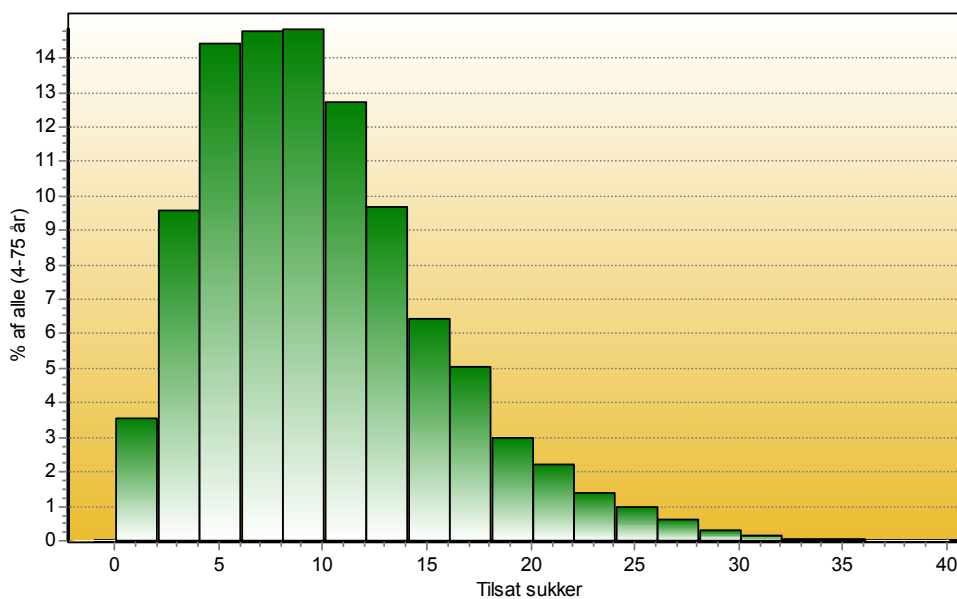
Ved tilsat sukker menes alt sukker (overvejende sucrose), som er tilsat fødevarerne industrielt eller i køkkenet og ved middagsbordet. Dvs. tilsat sukker omfatter det raffinerede sukker i eksempelvis slik, kager og andet bagværk, saft og sodavand, marmelade, desserter, morgenmadscerealier m.v. samt sukker i kaffe og te og på f.eks. grød og havregryn. Naturligt forekommende sukkerarter i frugt og andre fødevarer er ikke medregnet.

Indtaget af tilsat sukker er i gennemsnit omkring 50 g/dag for voksne, mens det er 50% højere for de større børn. For de yngste børn ligger indtaget midt herimellem. Drenge og mænd spiser mere end piger og kvinder. Variationen er stor, hvert tiende barn i teenagegruppen får mere end 120 g sukker om dagen.

Kostens relative indhold skal vurderes overfor et anbefalet maksimum på 10 E% (10). Det typiske sukkerindhold i voksenkosten er 8-9 E%, mens børnene ligger godt og vel 50% højere. Tre ud af hver fire børn har rapporteret en ugekost med mere end 10 E% tilsat sukker. For voksne ældre end 35 år er billedet modsat, tre ud af hver fire ligger under 10 E%. Sukkerforbruget hos de 18-34 årige ligger næsten på samme niveau som børnene. Godt 40% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mere sukker end anbefalet.

Tabel 28b: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of added sugars in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in parentheses are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit		spredning		percentiler					
						median	10	90			
Drenge 4-9 år	256	13		4,9		12	7	20			
Drenge 10-17 år	231	14		6,3		13	7	22			
Mænd 18-75 år	1467	8	(9)	5,2	(5,4)	7	(8)	3	(3)	15	(16)
Piger 4-9 år	234	13		4,5		13	8	19			
Piger 10-17 år	248	14		5,5		14	7	21			
Kvinder 18-75 år	1684	9	(10)	5,6	(5,7)	9	(9)	3	(4)	17	(17)
Børn 4-9 år	490	13		4,7		12	7	20			
Børn 10-17 år	479	14		5,9		13	7	21			
Voksne 18-75 år	3151	9	(9)	5,5	(5,5)	8	(8)	3	(3)	16	(17)



Figur 24: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); frekvensfordeling. *Content of added sugars in the diet (E%); frequency distribution.*

Kostfiber

Tabel 29a: Indtag af kostfiber (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of dietary fibre (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

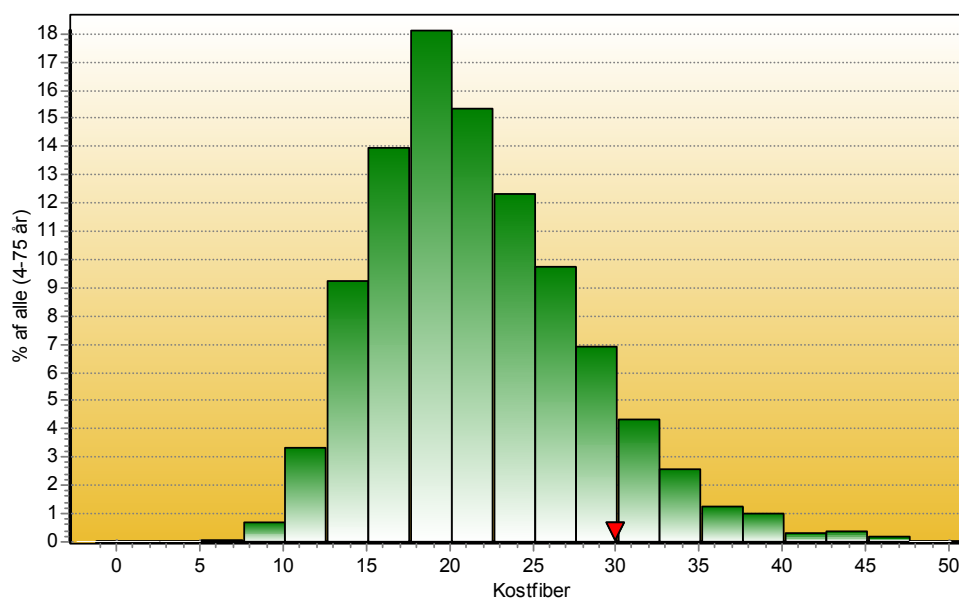
Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	18	5,6	18	11	24
Drenge 10-17 år	231	18	6,2	18	10	26
Mænd 18-75 år	1467	21	8,0	20	12	31
Piger 4-9 år	234	16	4,5	16	11	22
Piger 10-17 år	248	15	5,1	15	10	22
Kvinder 18-75 år	1684	19	6,7	18	11	28
Børn 4-9 år	490	17	5,1	17	11	23
Børn 10-17 år	479	17	5,8	16	10	25
Voksne 18-75 år	3151	20	7,4	19	11	29

Indtaget er typisk omkring 20 g/dag for voksne, mænd lidt over og kvinder lidt under. Børnene har et indtag, som er 15-20% mindre. Langt de fleste indtager for lidt kostfiber bedømt ud fra et anbefalet indtag for voksne på 25-35 g/dag (10).

Det relative indhold af kostfiber i kvinders kost er højere end i mænds, fordi kvinder spiser relativt mest af frugt og grøntsager, mens det relative indtag af cerealier er det samme. Det springer endvidere i øjnene, at de ældste børn ligger ca. 10% lavere end de to andre grupper. Denne forskel hænger formodentlig sammen med disse børns høje indtag af tilsat sukker. Det fremgår af histogrammet, at kostfiberindholdet er skævt fordelt omkring en middelværdi på ca. 20 g pr. 10 MJ. Indholdet i 9 ud af 10 af de registrerede kostsammensætninger er for lavt i forhold til, at der ved planlægning af kost anbefales ca. 30 g pr. 10 MJ til alle over 2 år (10).

Tabel 29b: Kostens indhold af kostfiber pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of dietary fibre per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	21	4,9	20	15	27
Dreng 10-17 år	231	18	4,6	18	13	24
Mænd 18-75 år	1467	21	6,1	20	14	28
Piger 4-9 år	234	21	4,7	21	15	28
Piger 10-17 år	248	19	4,9	18	14	25
Kvinder 18-75 år	1684	24	7,0	23	16	33
Børn 4-9 år	490	21	4,8	20	15	28
Børn 10-17 år	479	19	4,7	18	13	25
Voksne 18-75 år	3151	22	6,8	21	14	31



Figur 25: Kostens indhold af kostfiber pr. 10 MJ (g); frekvensfordeling og anbefalet indhold. *Content of dietary fibre per 10 MJ in the diet (g); frequency distribution.*

Protein

Tabel 30a: Indtag af protein (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of protein (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

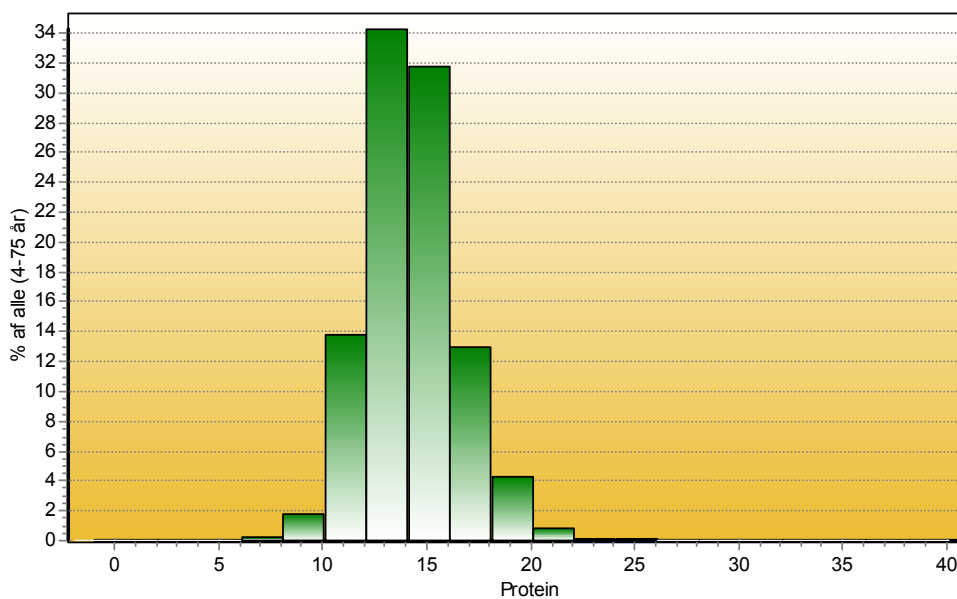
Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	71	17	70	50	92
Drenge 10-17 år	231	83	22	80	59	113
Mænd 18-75 år	1467	86	25	83	55	118
Piger 4-9 år	234	63	16	62	43	82
Piger 10-17 år	248	66	20	63	43	92
Kvinder 18-75 år	1684	67	19	66	46	90
Børn 4-9 år	490	67	17	66	47	88
Børn 10-17 år	479	74	23	71	48	104
Voksne 18-75 år	3151	76	24	74	49	107

Indtaget af protein stiger med alderen i de tre grupper, og mænd og drenge får mere end kvinder og piger. Variationen er relativ stor, og indtaget er generelt højt.

Det relative indhold af protein er helt ensartet fordelt i alle grupper. Kosten indeholder typisk 14 E% fra protein, og hovedparten falder i intervallet 11-17 E%. Der er hverken forskel mellem de to køn eller aldersgrupperne. Kostens proteinindhold er således tilfredsstillende i forhold til det opstillede populationsmål på 15 E% (10). Histogrammet viser, at kun 2% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre end de anbefalede 10-20 E% ved kostplanlægning (10).

Tabel 30b: Kostens indhold af protein (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. Værdier i parentes er beregnet uden alkohols energibidrag. *Content of protein in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles. Figures in parentheses are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	14	1,9	14	12	16
Dreng 10-17 år	231	14	2,3	14	12	17
Mænd 18-75 år	1467	14 (15)	2,2 (2,3)	14 (15)	11 (12)	17 (18)
Piger 4-9 år	234	14	1,9	14	11	16
Piger 10-17 år	248	14	2,3	14	11	17
Kvinder 18-75 år	1684	14 (15)	2,3 (2,4)	14 (15)	12 (12)	17 (18)
Børn 4-9 år	490	14	1,9	14	11	16
Børn 10-17 år	479	14	2,3	14	11	17
Voksne 18-75 år	3151	14 (15)	2,3 (2,4)	14 (15)	11 (12)	17 (18)



Figur 26: Kostens indhold af protein (E%); frekvensfordeling. *Content of protein in the diet (E%); frequency distribution.*

Alkohol

Tabel 31a: Indtag af alkohol (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of alcohol (g/day; mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	0,0	0,2	0	0	0
Drenge 10-17 år	231	2,3	6,9	0	0	7
Mænd 18-75 år	1467	26	24	20	2	55
Piger 4-9 år	234	0,0	0,1	0	0	0
Piger 10-17 år	248	2,0	6,0	0	0	7
Kvinder 18-75 år	1684	13	14	10	0	31
Børn 4-9 år	490	0,0	0,2	0	0	0
Børn 10-17 år	479	2,2	6,4	0	0	7
Voksne 18-75 år	3151	19	20	14	0	44

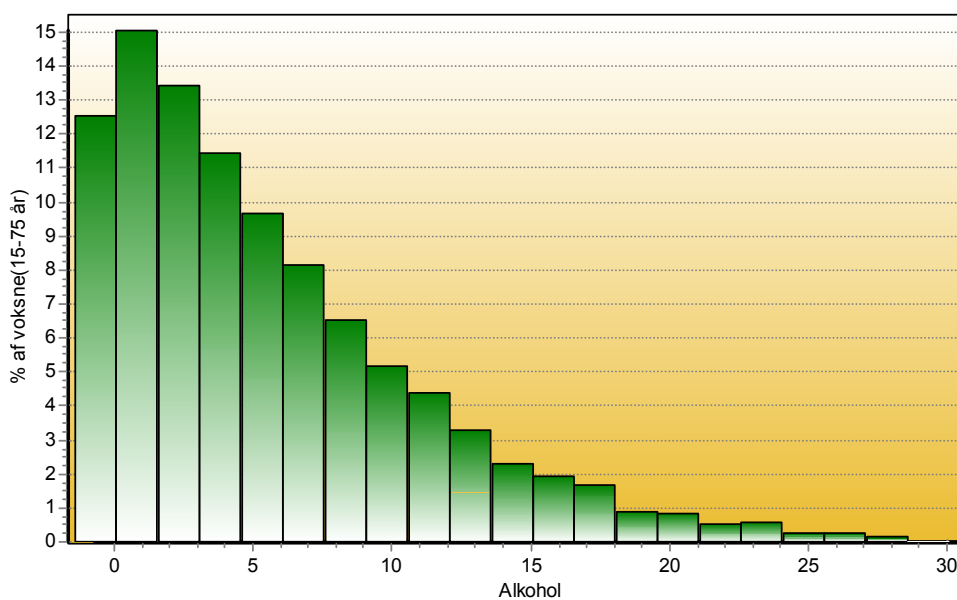
Generelt drikker børn ikke alkohol. Der er registreret beskedne mængder hos ca. 1% af alle mindre børn, og et reelt forbrug begynder at vise sig omkring 14-15 års alderen i cirka en fjerdedel af gruppen. Blandt de voksne er indtaget meget skævt fordelt. Omkring en fjerdedel har ikke drukket eller kun drukket lidt alkohol i dagbogsperioden, og halvdelen af både kvinder og mænd har fået mere end de anbefalede maksima på henholdsvis 10 og 20 g/dag for kvinder og mænd (10).

Alkoholenergi procenten viser den samme skæve fordeling som det absolutte indtag. Det anbefales at energibidraget fra alkohol ikke overstiger 5 E%. Bedømt herudfra indeholder godt halvdelen af mændenes og godt en tredjedel af kvindernes kost for meget alkohol.

Bemærk at histogrammet viser frekvensfordelingen for aldersgruppen 15-75 år.

Tabel 31b: Kostens indhold af alkohol (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of alcohol in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	0,0	0,08	0	0	0
Drenge 10-17 år	231	0,6	2,0	0	0	1,9
Mænd 18-75 år	1467	7,4	6,8	5,8	0,4	16
Piger 4-9 år	234	0,0	0,04	0	0	0
Piger 10-17 år	248	0,7	2,0	0	0	2,4
Kvinder 18-75 år	1684	4,8	5,3	3,5	0	12
Børn 4-9 år	490	0,0	0,07	0	0	0
Børn 10-17 år	479	0,7	2,0	0	0	2,2
Voksne 18-75 år	3151	6,0	6,2	4,4	0	14



Figur 27: Kostens indhold af alkohol (E%); frekvensfordeling. *Content of alcohol in the diet (E%); frequency distribution.*

Vitaminer

Vitamin A

Tabel 32a: Indtag af vitamin A (RE¹/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of vitamin A (RE/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	1040	532	965	505	1589	350-400	-
Drenge 10-17 år	231	914	421	871	449	1561	600-900	-
Mænd 18-75 år	1467	1203	849	1018	506	2091	900	600/500
Piger 4-9 år	234	950	480	847	480	1531	350-400	-
Piger 10-17 år	248	735	343	664	391	1159	600-700	-
Kvinder 18-75 år	1684	970	689	817	427	1594	700	500/400
Børn 4-9 år	490	997	509	908	500	1559		
Børn 10-17 år	479	821	393	741	409	1308		
Voksne 18-75 år	3151	1078	776	895	454	1800		

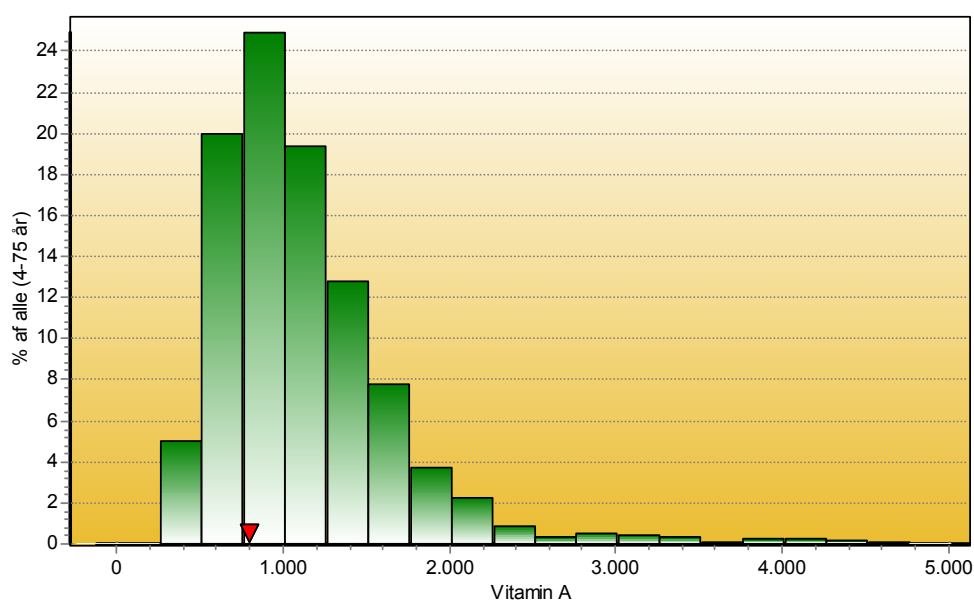
¹ Retinolækvivalenter; 1 RE = 1 µg retinol = 12 µg β-caroten.

I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer. Voksne indtager mere A-vitamin end børn. Det laveste indtag ses i gruppen af større børn. Forklaringen på dette lidt unormale mønster er, at både drengene og pigerne spiser mindre af gulerødder, lever og leverpostej end de voksne og de yngste børn. Gulerødder, lever og leverpostej er særlig gode kilder til henholdsvis β-caroten og retinol. Det er mindre end 10% af de voksne, som har fået A-vitamin under den nedre grænse i de 7 dage, hvor kosten er registreret. Variationen er som ventet stor, i overensstemmelse med at indholdet af A-vitamin er ujævnt fordelt i levnedsmidlerne.

Det relative indhold er også højt i forhold til de mængder, som anbefales ved kostplanlægning. Det fremgår af histogrammet, at ca. 25% af de registrerede kostsammensætninger har indeholdt A-vitamin under planlægningsnormerne. Indholdet er skævt fordelt med nogle få procent over 3000 RE. Både retinol og β-caroten bidrager til A-vitaminaktiviteten. I gennemsnitskosten stammer 2/3 fra retinol og 1/3 fra β-caroten. Data for indtag af disse to næringsstoffer kan ses i bilag 28 og 29.

Tabel 32b: Kostens indhold af vitamin A pr. 10 MJ (RE); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of vitamin A per 10 MJ in the diet (RE); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	1191	516	1160	642	1764
Dreng 10-17 år	231	925	372	877	495	1411
Mænd 18-75 år	1467	1153	706	989	595	1743
Piger 4-9 år	234	1223	538	1083	665	1870
Piger 10-17 år	248	896	321	838	528	1339
Kvinder 18-75 år	1684	1203	816	1015	606	1846
Børn 4-9 år	490	1206	526	1121	653	1841
Børn 10-17 år	479	910	346	848	507	1377
Voksne 18-75 år	3151	1180	767	1007	601	1788



Figur 28: Kostens indhold af vitamin A pr. 10 MJ (RE); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år.
Content of vitamin A per 10 MJ in the diet (RE); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.

Vitamin D

Tabel 33a: Indtag af vitamin D ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of vitamin D ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

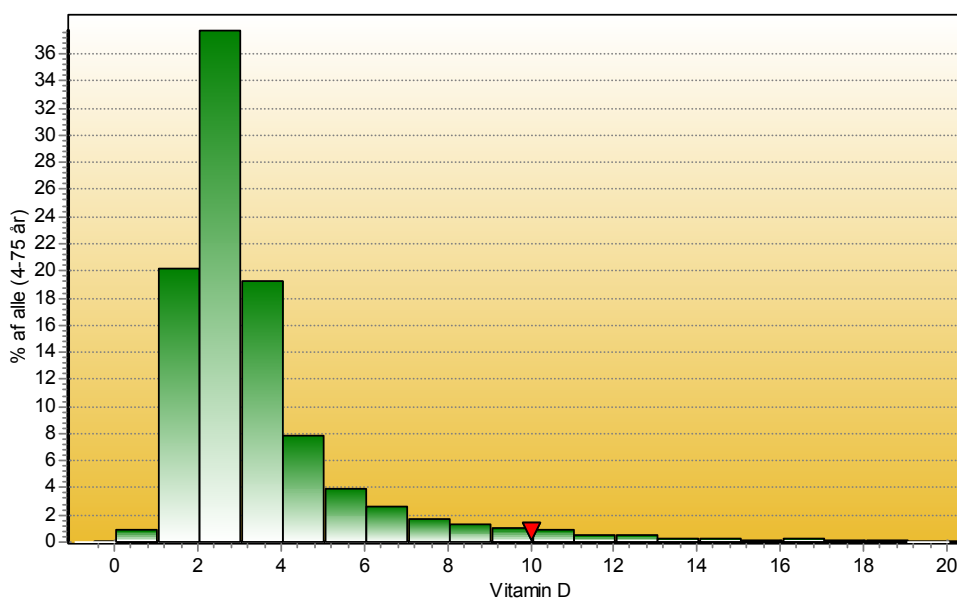
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	2,5	1,6	2,1	1,3	3,8	7,5	-
Drenge 10-17 år	231	2,8	1,7	2,4	1,5	4,3	7,5	-
Mænd 18-75 år	1467	3,7	2,9	3,0	1,6	6,6	7,5	-/2,5
Piger 4-9 år	234	2,1	1,1	1,9	1,1	3,4	7,5	-
Piger 10-17 år	248	2,3	1,8	1,8	1,0	3,8	7,5	-
Kvinder 18-75 år	1684	3,0	2,3	2,3	1,2	5,7	7,5	-/2,5
Børn 4-9 år	490	2,3	1,4	2,0	1,2	3,6		
Børn 10-17 år	479	2,6	1,7	2,1	1,2	4,1		
Voksne 18-75 år	3151	3,3	2,6	2,6	1,3	6,2		

I alle grupper er indtaget lavt i forhold til de anbefalede niveauer. Det typiske indtag er omkring 2 μg for børn og 2,5-3 μg for voksne mod anbefalet 7,5 μg i alle aldersgrupper. I voksengruppen indtager godt halvdelen mere end nedre grænse for indtag. Resultaterne er helt på linie med tidligere estimater af D-vitaminindtaget. Vurderingen besværliggøres af, at andre forhold end kosten bestemmer befolkningens D-vitaminstatus. Vitaminet syntetiseres i huden, når denne udsættes for sollysets ultraviolette bestråling. Hovedparten af befolkningen får dækket en væsentlig del af behovet ad denne vej.

Kostens indhold af D-vitamin er generelt lavt, og som det tydeligt fremgår af histogrammet er den aktuelle kostsammensætnings evne til at opfylde planlægningsnormerne beskedene. En forøgelse af konsumet af fed fisk kan forbedre kostens kvalitet, hvad angår dette vitamin, men kun en systematisk berigelse af en eller flere fødevarer kan bringe kostens D-vitaminindhold op på det anbefalede niveau.

Tabel 33b: Kostens indhold af vitamin D pr. 10 MJ (μg); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of vitamin D per 10 MJ in the diet (μg); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	2,9	1,8	2,5	1,7	4,2
Dreng 10-17 år	231	2,9	1,5	2,5	1,7	4,2
Mænd 18-75 år	1467	3,7	2,8	2,9	1,8	6,4
Piger 4-9 år	234	2,8	1,4	2,5	1,6	3,8
Piger 10-17 år	248	2,8	1,9	2,3	1,5	4,1
Kvinder 18-75 år	1684	3,8	3,0	2,8	1,7	7,0
Børn 4-9 år	490	2,8	1,6	2,5	1,7	4,1
Børn 10-17 år	479	2,8	1,7	2,4	1,6	4,2
Voksne 18-75 år	3151	3,7	2,9	2,9	1,7	6,7



Figur 29: Kostens indhold af vitamin D pr. 10 MJ (μg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (\blacktriangledown) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of vitamin D per 10 MJ in the diet (μg); frequency distribution and recommended nutrient density (\blacktriangledown) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Vitamin E

Tabel 34a: Indtag af vitamin E (α -TE¹/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of vitamin E (α -TE/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	6,9	2,2	6,6	4,5	9,6	5-6	AR/LI
Drenge 10-17 år	231	7,0	2,6	6,6	4,1	10,3	8-10	-
Mænd 18-75 år	1467	7,6	3,1	7,1	4,2	11,2	10	-
Piger 4-9 år	234	6,4	2,0	6,1	4,2	8,7	5-6	6/4
Piger 10-17 år	248	6,2	2,3	5,9	3,6	9,2	7-8	-
Kvinder 18-75 år	1684	6,7	3,0	6,3	3,9	9,6	8	-
Børn 4-9 år	490	6,6	2,1	6,4	4,2	9,3		5/3
Børn 10-17 år	479	6,6	2,5	6,3	3,8	9,7		
Voksne 18-75 år	3151	7,1	3,1	6,7	4,0	10,3		

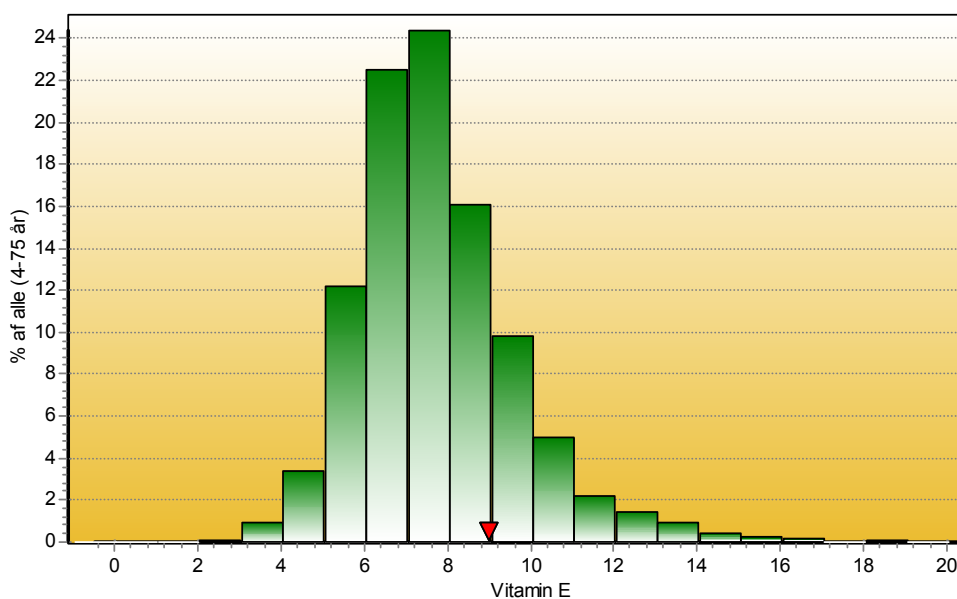
¹ α -tocopherolækvivalenter; 1 α -TE = 1 mg RRR- α -tocopherol

Det gennemsnitlige indtag er mindre end planlægningsnormen for større børn og voksne. Piger og kvinder indtager mindre end drenge og mænd, og indtaget viser stigende tendens med alderen. Nedre grænse for indtag er 3-4 α -TE for henholdsvis kvinder og mænd. Mindre end 10 % har et indtag under dette niveau.

Kostens typiske indhold er knap 8 α -TE pr. 10 MJ, hvilket er i underkanten af det anbefalede. Som det fremgår af figuren, er det ca. 20% af de registrerede kostsammensætninger, som kan opfylde planlægningsnormen. Symptomer på E-vitaminmangel alene som følge af utilstrækkeligt indtag kendes ikke.

Tabel 34b: Kostens indhold af vitamin E pr. 10 MJ (α -TE); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of vitamin E per 10 MJ in the diet (α -TE); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	7,9	1,6	7,7	6,0	9,9
Dreng 10-17 år	231	7,0	1,7	6,9	5,2	9,0
Mænd 18-75 år	1467	7,2	1,9	7,0	5,2	9,5
Piger 4-9 år	234	8,2	1,8	8,0	6,4	10,5
Piger 10-17 år	248	7,5	1,9	7,2	5,5	9,4
Kvinder 18-75 år	1684	8,2	2,5	7,8	5,9	10,7
Børn 4-9 år	490	8,0	1,7	7,8	6,2	10,1
Børn 10-17 år	479	7,2	1,8	7,0	5,3	9,2
Voksne 18-75 år	3151	7,7	2,3	7,5	5,5	10,2



Figur 30: Kostens indhold af vitamin E pr. 10 MJ (α -TE); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år.
Content of vitamin E per 10 MJ in the diet (α -TE); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.

Thiamin

Tabel 35a: Indtag af thiamin (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of thiamin (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

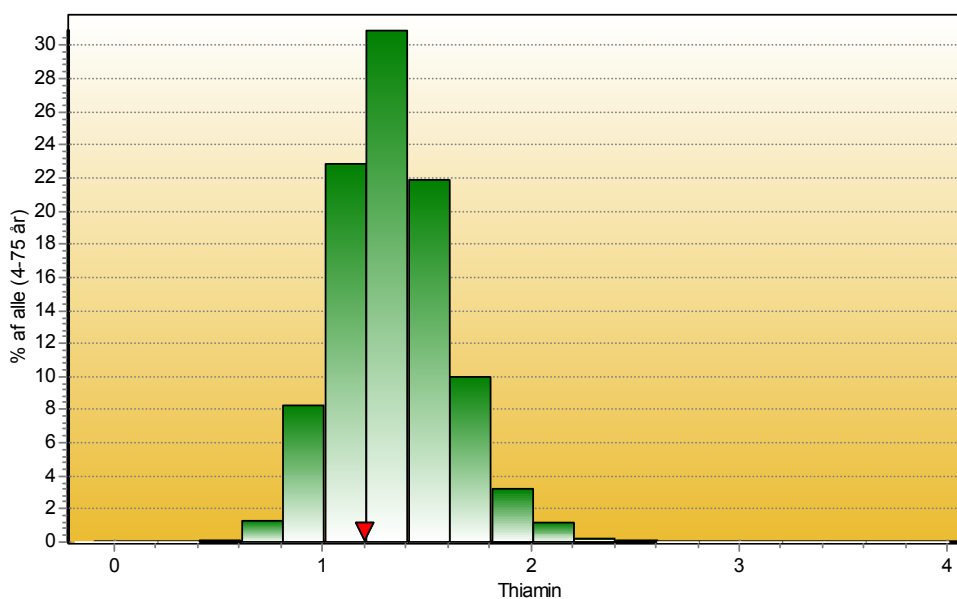
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	1,2	0,31	1,2	0,8	1,6	0,6-0,9	-
Drenge 10-17 år	231	1,4	0,35	1,3	1,0	1,8	1,2-1,5	-
Mænd 18-75 år	1467	1,4	0,47	1,3	0,8	1,9	1,3-1,5	1,2/0,6
Piger 4-9 år	234	1,1	0,27	1,0	0,7	1,4	0,6-0,9	-
Piger 10-17 år	248	1,1	0,34	1,0	0,7	1,5	1,0-1,2	-
Kvinder 18-75 år	1684	1,1	0,33	1,0	0,7	1,5	1,0-1,1	0,9/0,5
Børn 4-9 år	490	1,1	0,31	1,1	0,8	1,6		
Børn 10-17 år	479	1,2	0,38	1,2	0,7	1,7		
Voksne 18-75 år	3151	1,2	0,43	1,1	0,7	1,7		

Det typiske indtag svarer i alle grupper til de anbefalede niveauer. Nogle få procent af de registrerede indtag falder under den nedre grænse. Indtaget vokser lidt med alderen, og mænd og drenge får mere end deres jævnaldrende af hunkøn.

Thiaminindtaget er nøje korreleret til energiindtaget, hvilket fremgår af det ensartede billede, som tegnes af kostens relative indhold i tabel 35b. Den tætte kobling skyldes, at alle levnedsmiddelgrupper undtagen fedtstoffer og sukker indeholder betydende mængder thiamin. Histogrammet viser, at thiaminindholdet i gennemsnitskosten er normalfordelt med en middelværdi lidt over det anbefalede.

Tabel 35b: Kostens indhold af thiamin pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of thiamin per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	1,4	0,23	1,4	1,1	1,7
Dreng 10-17 år	231	1,4	0,24	1,4	1,1	1,7
Mænd 18-75 år	1467	1,3	0,29	1,3	1,0	1,7
Piger 4-9 år	234	1,4	0,23	1,4	1,1	1,7
Piger 10-17 år	248	1,3	0,25	1,3	1,0	1,6
Kvinder 18-75 år	1684	1,3	0,26	1,3	1,0	1,7
Børn 4-9 år	490	1,4	0,23	1,4	1,1	1,7
Børn 10-17 år	479	1,3	0,25	1,3	1,0	1,6
Voksne 18-75 år	3151	1,3	0,27	1,3	1,0	1,7



Figur 31: Kostens indhold af thiamin pr. 10 MJ (mg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of thiamin per 10 MJ in the diet (mg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Riboflavin

Tabel 36a: Indtag af riboflavin (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of riboflavin (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	1,7	0,52	1,7	1,1	2,4	0,7-1,1	-
Drenge 10-17 år	231	1,8	0,62	1,8	1,1	2,8	1,4-1,7	-
Mænd 18-75 år	1467	1,7	0,64	1,7	1,0	2,5	1,5-1,7	1,4/0,8
Piger 4-9 år	234	1,5	0,52	1,5	1,0	2,1	0,7-1,1	-
Piger 10-17 år	248	1,4	0,56	1,4	0,9	2,1	1,2-1,3	-
Kvinder 18-75 år	1684	1,4	0,52	1,3	0,8	2,1	1,2-1,3	1,1/0,8
Børn 4-9 år	490	1,6	0,53	1,5	1,0	2,3		
Børn 10-17 år	479	1,6	0,62	1,5	1,0	2,6		
Voksne 18-75 år	3151	1,6	0,60	1,5	0,9	2,3		

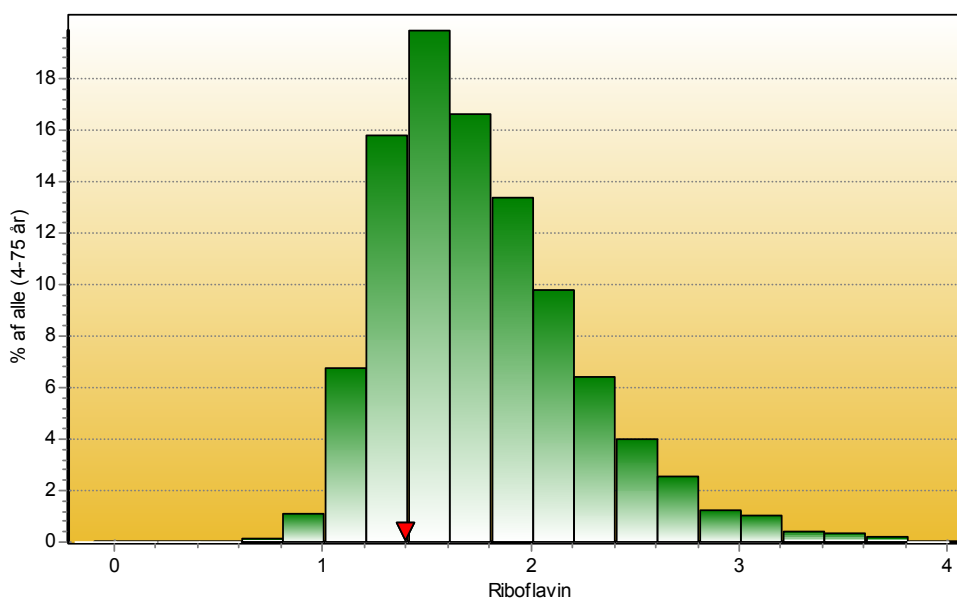
I alle grupper er det gennemsnitlige indtag højere end de anbefalede niveauer. Børn indtager lidt mere eller det samme som voksne, og drenge og mænd får mere end jævnaldrende af det andet køn. Færre end 5% har indtaget riboflavin under den nedre grænse.

Kostens relative indhold af riboflavin er ligeledes højt bedømt ud fra planlægningsnormen, som er 1,4 mg pr. 10 MJ for alle. Af figuren ses, at 75% af de registrerede riboflavinindhold kan opfylde kravene ved kostplanlægning.

Indholdet pr. 10 MJ i børnenes kost er 10-20% større end i de voksnes. Det er børnenes større konsum af mælk, som slår så tydeligt igennem. Mælk tilhører den levnedsmiddelgruppe, der yder det største bidrag til kostens indhold af riboflavin (jf. tabel 51b, side 110).

Tabel 36b: Kostens indhold af riboflavin pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of riboflavin per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	2,0	0,45	2,0	1,5	2,6
Dreng 10-17 år	231	1,9	0,53	1,9	1,2	2,5
Mænd 18-75 år	1467	1,7	0,44	1,6	1,2	2,2
Piger 4-9 år	234	2,0	0,49	1,9	1,4	2,7
Piger 10-17 år	248	1,8	0,49	1,7	1,2	2,3
Kvinder 18-75 år	1684	1,7	0,51	1,6	1,2	2,4
Børn 4-9 år	490	2,0	0,47	1,9	1,4	2,6
Børn 10-17 år	479	1,8	0,51	1,8	1,2	2,4
Voksne 18-75 år	3151	1,7	0,48	1,6	1,2	2,3



Figur 32: Kostens indhold af riboflavin pr. 10 MJ (mg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of riboflavin per 10 MJ in the diet (mg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Niacin

Tabel 37a: Indtag af niacin (NE¹/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of niacin (NE/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	21	5,8	21	14	29	9-12	-
Drenge 10-17 år	231	25	7,2	25	17	35	16-20	-
Mænd 18-75 år	1467	33	9,4	33	22	45	17-20	15/12
Piger 4-9 år	234	19	4,9	18	12	25	9-12	-
Piger 10-17 år	248	20	6,3	19	13	29	14-15	-
Kvinder 18-75 år	1684	26	7,3	25	17	35	14-15	12/9
Børn 4-9 år	490	20	5,5	20	13	27		
Børn 10-17 år	479	23	7,2	22	14	32		
Voksne 18-75 år	3151	29	9,1	28	19	41		

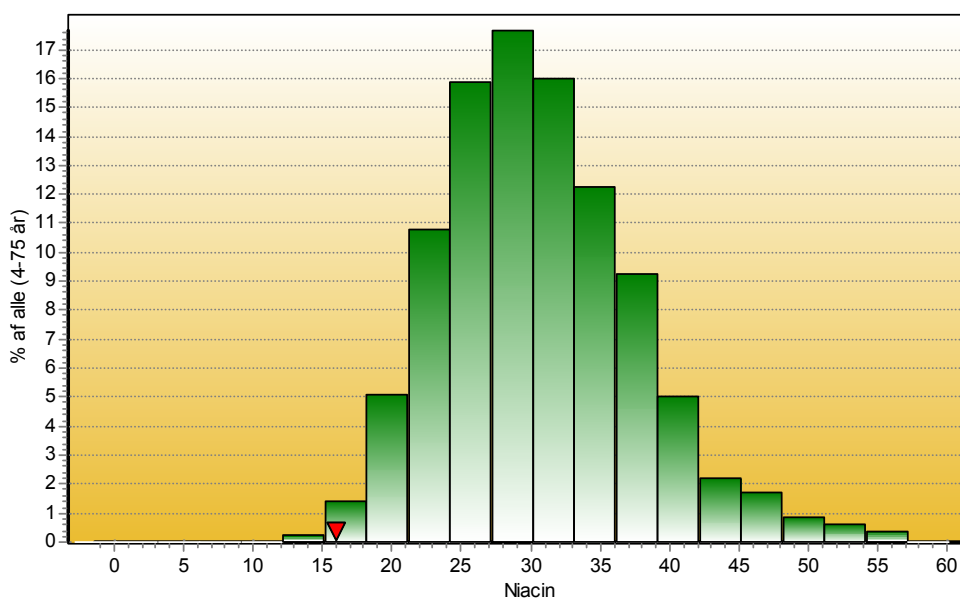
¹ Niacinækvivalenter (NE); 1 NE = 1 mg niacin = 60 mg tryptophan.

I alle grupper er indtaget højt; den 10. percentil svarer omtrent til det anbefalede ved kostplanlægning, og alle har et indtag, som ligger over den nedre grænse. Indtaget stiger med alderen i de tre grupper, og drenge og mænd får mere end piger og kvinder.

Det relative indhold af niacin i kosten er naturligvis også højt i forhold til det anbefalede niveau ved planlægning. Specielt i voksenkosten er indholdet bemærkelsesværdigt stort og markant større end i børnenes kost. Forklaringen skal søges i de voksne danskeres konsum af kaffe, som bidrager med betydende mængder af niacin uden at give energi.

Tabel 37b: Kostens indhold af niacin pr. 10 MJ (NE); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of niacin per 10 MJ in the diet (NE); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	24	3,9	24	19	29
Dreng 10-17 år	231	26	4,7	26	20	31
Mænd 18-75 år	1467	33	7,0	32	25	41
Piger 4-9 år	234	24	4,1	24	19	29
Piger 10-17 år	248	25	4,5	25	19	31
Kvinder 18-75 år	1684	32	8,2	31	24	41
Børn 4-9 år	490	24	4,0	24	19	29
Børn 10-17 år	479	25	4,6	25	20	31
Voksne 18-75 år	3151	32	7,7	32	24	41



Figur 33: Kostens indhold af niacin pr. 10 MJ (NE); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of niacin per 10 MJ in the diet (NE); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Vitamin B₆

Tabel 38a: Indtag af vitamin B₆ (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of vitamin B₆ (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	1,2	0,36	1,2	0,9	1,6	0,7-1,0	-
Drenge 10-17 år	231	1,4	0,39	1,4	1,0	2,0	1,3-1,6	-
Mænd 18-75 år	1467	1,6	0,48	1,6	1,1	2,2	1,6	1,3/1,0
Piger 4-9 år	234	1,1	0,29	1,1	0,8	1,5	0,7-1,0	-
Piger 10-17 år	248	1,2	0,34	1,1	0,7	1,6	1,1-1,3	-
Kvinder 18-75 år	1684	1,3	0,39	1,2	0,8	1,8	1,2-1,3	1,0/0,8
Børn 4-9 år	490	1,2	0,33	1,1	0,8	1,6		
Børn 10-17 år	479	1,3	0,39	1,2	0,8	1,8		
Voksne 18-75 år	3151	1,4	0,46	1,4	0,9	2,0		

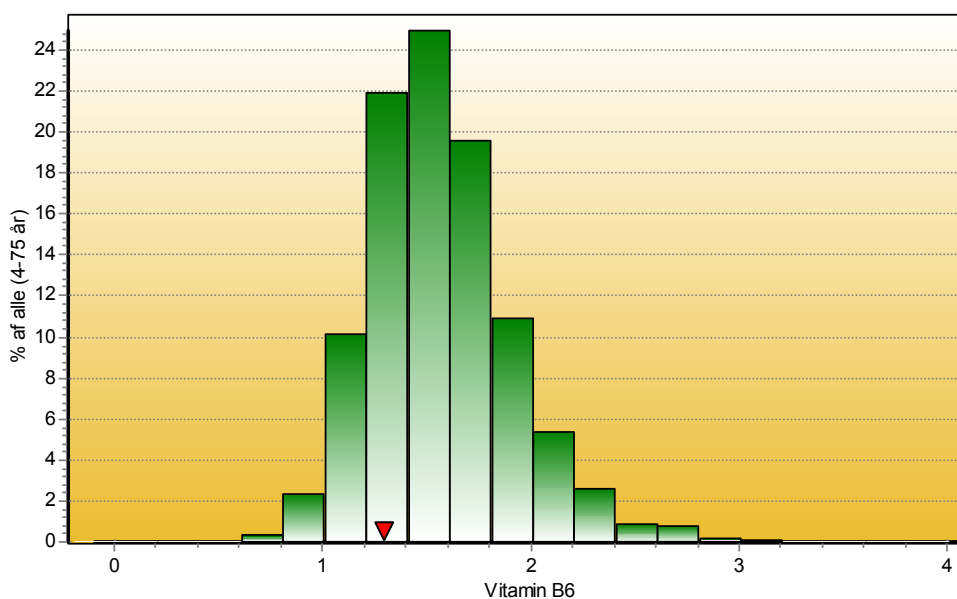
Det typiske indtag er tæt det anbefalede i alle grupper, og omkring 10% af de rapporterede indtag falder under den nedre grænse. Indtaget er stigende med alderen for begge køn.

Det relative indhold af vitamin B₆ er det samme i alle gruppers kost. Billedet er det samme som for thiamin, og det skyldes også her, at vitaminet findes vidt udbredt i de fleste levnedsmiddelgrupper. Indtaget bliver således proportionalt med energiindtaget. Af figuren fremgår, at omkring 75% af de registrerede kostsammensætninger opfylder planlægningsnormen.

Symptomer på B₆-mangel alene betinget af utilstrækkelig kost er meget sjælden.

Tabel 38b: Kostens indhold af vitamin B₆ pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of vitamin B₆ per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	1,4	0,27	1,4	1,1	1,8
Dreng 10-17 år	231	1,5	0,29	1,4	1,1	1,8
Mænd 18-75 år	1467	1,6	0,31	1,5	1,2	2,0
Piger 4-9 år	234	1,4	0,30	1,4	1,1	1,8
Piger 10-17 år	248	1,4	0,30	1,4	1,1	1,8
Kvinder 18-75 år	1684	1,6	0,38	1,6	1,2	2,1
Børn 4-9 år	490	1,4	0,28	1,4	1,1	1,8
Børn 10-17 år	479	1,4	0,29	1,4	1,1	1,8
Voksne 18-75 år	3151	1,6	0,35	1,6	1,2	2,0



Figur 34: Kostens indhold af vitamin B₆ pr. 10 MJ (mg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år.
Content of vitamin B₆ per 10 MJ in the diet (mg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.

Folat

Tabel 39a: Indtag af folat ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of folate ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

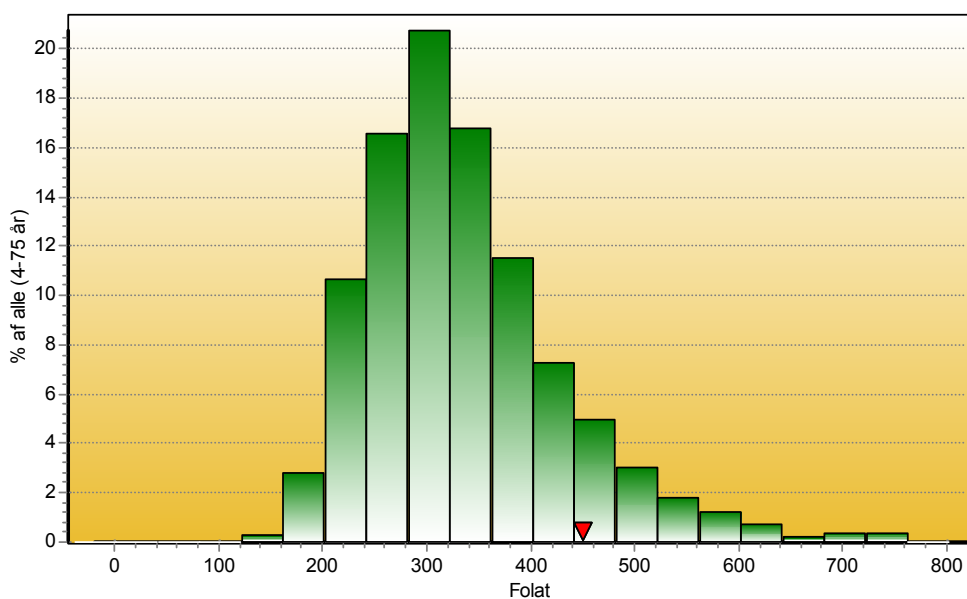
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	277	91	263	177	388	80-130	-
Drenge 10-17 år	231	303	98	297	186	437	200-300	-
Mænd 18-75 år	1467	322	119	307	193	459	300	200/100
Piger 4-9 år	234	252	77	242	167	354	80-130	-
Piger 10-17 år	248	251	78	244	158	359	200-300	-
Kvinder 18-75 år	1684	297	127	278	174	429	300	200/100
Børn 4-9 år	490	265	85	253	170	369		
Børn 10-17 år	479	276	92	265	166	401		
Voksne 18-75 år	3151	308	124	293	182	446		

Indtaget hos piger og drenge – specielt i de yngre aldersgrupper – er højt, og næsten alle har indtag, som er større end det anbefalede. Det typiske indtag for voksne er tæt ved det anbefalede, kvinder lidt under og mænd lidt over. Ingen indtager mindre end niveauet for nedre grænse.

Kostens relative indhold er meget højt vurderet ud fra planlægningsnormerne for børns kost. Voksenkostens typiske folatindhold (medianen) svarer til det anbefalede for mænd og ikke-fertile kvinder, mens det kun er 5-10% af de fertile kvinders registrerede kostsammensætninger, der opfylder en planlægningsnorm, som er ganske krævende. Figuren viser da også, at for den danske kost som helhed ligger hovedparten under normen for mest krævende person. Kvindernes kostsammensætning er markant bedre end mændenes. Det skyldes primært, at kvinderne spiser relativt flere grøntsager og mere frugt.

Tabel 39b: Kostens indhold af folat pr. 10 MJ (μg); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indhold for mest krævende person. *Content of folate per 10 MJ in the diet (μg); mean, standard deviation and percentiles plus recommended nutrient density according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			anbefalet
				median	10	90	
Dreng 4-9 år	256	318	74	308	234	408	160
Dreng 10-17 år	231	308	74	304	226	401	240
Mænd 18-75 år	1467	313	88	299	219	421	280
Piger 4-9 år	234	329	82	319	232	445	160
Piger 10-17 år	248	309	71	308	223	401	300
Kvinder 18-75 år	1684	371	132	346	246	513	450
Børn 4-9 år	490	323	78	312	232	421	
Børn 10-17 år	479	309	72	306	223	401	
Voksne 18-75 år	3151	344	117	321	230	480	



Figur 35: Kostens indhold af folat pr. 10 MJ (μg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (\blacktriangledown) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of folate per 10 MJ in the diet (μg); frequency distribution and recommended nutrient density (\blacktriangledown) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Vitamin B₁₂

Tabel 40a; Indtag af vitamin B₁₂ (µg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of vitamin B₁₂ (µg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

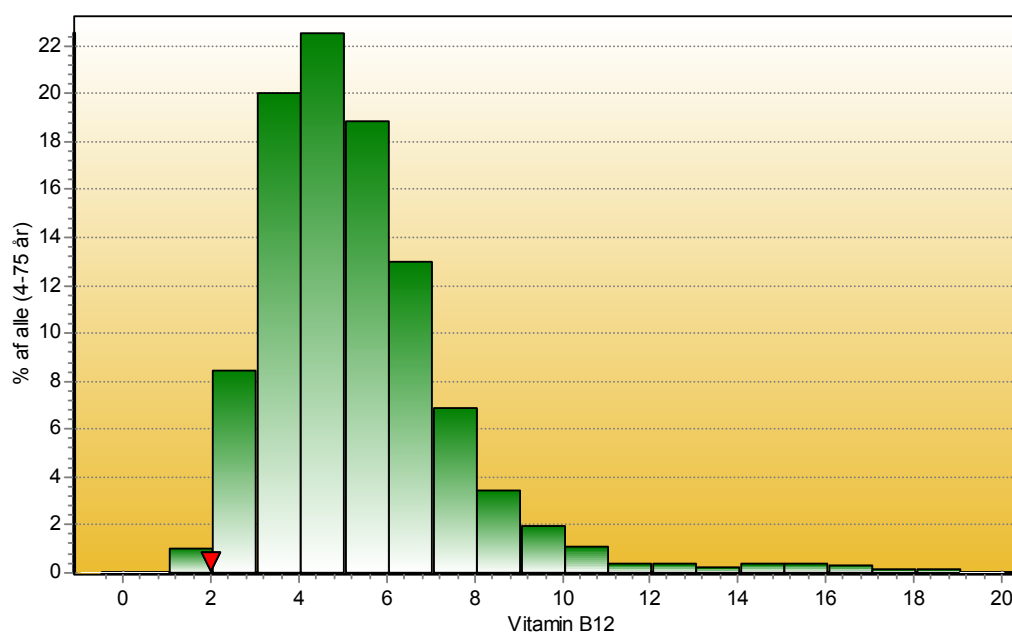
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	5,1	2,0	4,9	2,9	7,1	0,8-1,2	-
Drenge 10-17 år	231	5,1	2,0	4,8	2,7	7,7	2,0	-
Mænd 18-75 år	1467	5,7	3,2	5,0	2,8	9,0	2,0	1,4/1
Piger 4-9 år	234	4,5	1,8	4,3	2,5	6,7	0,8-1,2	-
Piger 10-17 år	248	3,9	2,0	3,4	2,0	6,3	2,0	-
Kvinder 18-75 år	1684	4,2	2,5	3,7	2,0	6,6	2,0	1,4/1
Børn 4-9 år	490	4,8	1,9	4,6	2,7	7,0		
Børn 10-17 år	479	4,5	2,1	4,1	2,3	7,2		
Voksne 18-75 år	3151	4,9	3,0	4,3	2,3	7,9		

Bedømt ud fra de anbefalede mængder er indtaget højt i alle grupper. Færre end 10% har indtaget mindre end anbefalet, og ingen indtager mindre end niveauet for nedre grænse.

Det relative indhold af vitamin B₁₂ i kosten er ligeledes højt. Det fremgår af histogrammet, at kun nogle få procent af de registrerede kostsammensætninger falder under de anbefalede niveauer ved kostplanlægning, og at 4-5% indeholder fra 10 og helt op til 20 µg pr. 10 MJ. De høje indhold kan i de fleste tilfælde henføres til kost med store mængder mælk eller kød, specielt indmad, og de lave indhold til kost helt domineret af vegetabiliske levnedsmidler, idet vitaminet kun findes i animalske produkter (jf. tabel 51b, side 110). Der er ikke den store forskel køns- og aldersgrupperne imellem.

Tabel 40b: Kostens indhold af vitamin B₁₂ pr. 10 MJ (µg); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of vitamin B₁₂ per 10 MJ in the diet (µg); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	5,9	1,9	5,8	3,6	8,0
Dreng 10-17 år	231	5,2	1,7	5,1	3,1	7,5
Mænd 18-75 år	1467	5,5	2,7	5,0	3,1	8,2
Piger 4-9 år	234	5,8	2,0	5,6	3,6	8,2
Piger 10-17 år	248	4,7	1,9	4,5	2,8	7,0
Kvinder 18-75 år	1684	5,2	2,9	4,6	2,9	7,7
Børn 4-9 år	490	5,9	1,9	5,7	3,6	8,1
Børn 10-17 år	479	5,0	1,8	4,7	2,9	7,2
Voksne 18-75 år	3151	5,3	2,8	4,8	3,0	7,9



Figur 36: Kostens indhold af vitamin B₁₂ pr. 10 MJ (µg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of vitamin B₁₂ per 10 MJ in the diet (µg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Vitamin C

Tabel 41a: Indtag af vitamin C (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of vitamin C (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	94	54	80	39	166	30-40	-
Drenge 10-17 år	231	102	61	89	42	183	50-75	-
Mænd 18-75 år	1467	101	56	90	44	172	75	60/10
Piger 4-9 år	234	90	44	82	44	143	30-40	-
Piger 10-17 år	248	99	55	86	43	175	50-75	-
Kvinder 18-75 år	1684	108	62	94	46	186	75	50/10
Børn 4-9 år	490	92	49	81	41	159		
Børn 10-17 år	479	101	58	87	43	178		
Voksne 18-75 år	3151	105	59	92	45	179		

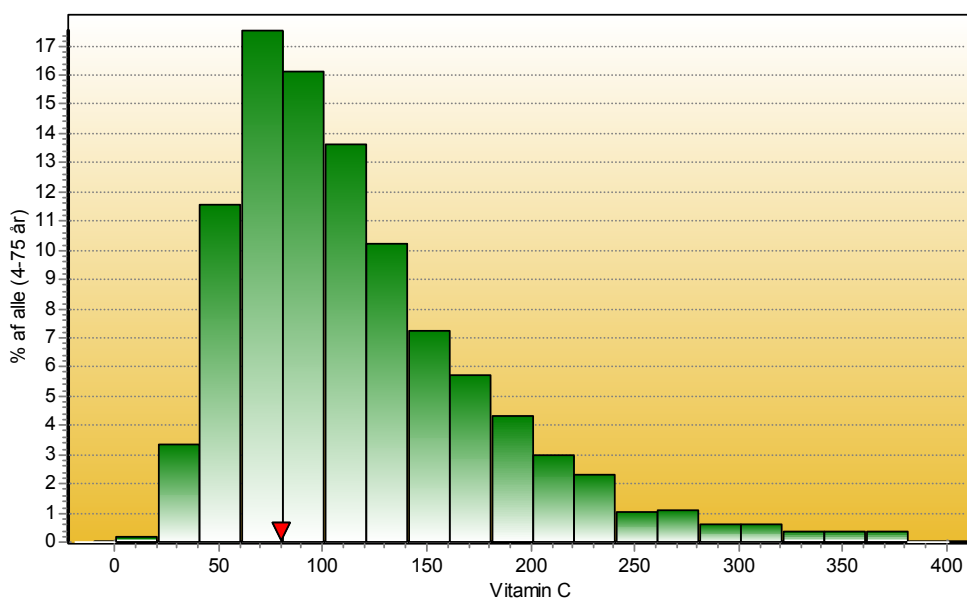
Medianindtaget er i alle grupper højere end det anbefalede. Der er kun ubetydelige forskelle mellem kønnene. Indtaget vokser med alderen i de tre grupper. Ingen har fået mindre end nedre grænse for indtag.

Kostens indhold af vitamin C er skævt fordelt. Medianindholdet er 25-100% højere end planlægningsnormerne, lavest for de voksne mænd og højest for de yngste piger. Kvindernes kost har et højere indhold end mændenes. Forskellen hænger sammen med kvindernes større konsum af frugt og grøntsager - et forbrugsmønster, som også slår igennem på f.eks. kostens folatindhold.

Histogrammet viser, at omkring to tredjedele af de registrerede kostsammensætninger kan opfylde den generelle planlægningsnorm.

Tabel 41b: Kostens indhold af vitamin C pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of vitamin C per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	108	52	101	50	181
Dreng 10-17 år	231	103	55	91	48	177
Mænd 18-75 år	1467	99	53	87	48	164
Piger 4-9 år	234	119	59	106	60	200
Piger 10-17 år	248	123	67	109	54	206
Kvinder 18-75 år	1684	135	72	119	61	230
Børn 4-9 år	490	113	56	103	52	192
Børn 10-17 år	479	113	63	98	50	197
Voksne 18-75 år	3151	118	66	102	53	204



Figur 37: Kostens indhold af vitamin C pr. 10 MJ (mg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år.
Content of vitamin C per 10 MJ in the diet (mg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.

Mineraler

Calcium

Tabel 42a: Indtag af calcium (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of calcium (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

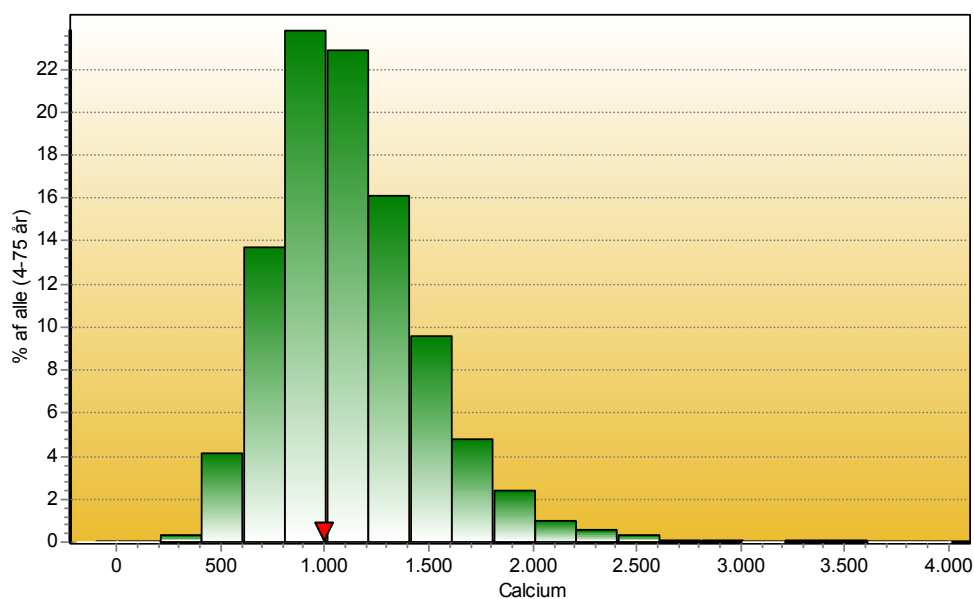
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	1117	353	1074	727	1552	600-700	-
Drenge 10-17 år	231	1211	424	1115	710	1808	900	-
Mænd 18-75 år	1467	999	422	944	532	1539	800	-/400
Piger 4-9 år	234	995	352	955	615	1429	600-700	-
Piger 10-17 år	248	1026	383	954	632	1477	900	-
Kvinder 18-75 år	1684	939	367	895	520	1406	800	-/400
Børn 4-9 år	490	1059	357	1011	662	1488		
Børn 10-17 år	479	1115	413	1037	650	1678		
Voksne 18-75 år	3151	967	394	918	522	1465		

I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer. Børn indtager mere end voksne, og drenge og mænd får mere end deres jævnaldrende af det andet køn. Det er kun ganske få procent, som har indtaget calcium under den nedre grænse.

Det relative indhold af calcium i kosten er højt i forhold til de mængder, som anbefales ved kostplanlægning. Der er tydelige forskelle mellem kvinder og mænd og mellem børn og voksne. Det er forskelle, som hovedsageligt kan henføres til, at det relative forbrug af mælk er størst hos børn og hos kvinder sammenlignet med mænd. Mælk og ost er klart de største bidragydere til kostens indhold af calcium. Histogrammet viser, at ca. 60% af de rapporterede kostsammensætninger kan opfylde planlægningsnormen.

Tabel 42b: Kostens indhold af calcium pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of calcium per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	1292	295	1266	939	1680
Drenge 10-17 år	231	1235	343	1208	826	1631
Mænd 18-75 år	1467	962	318	914	607	1354
Piger 4-9 år	234	1284	337	1244	888	1723
Piger 10-17 år	248	1261	358	1187	898	1691
Kvinder 18-75 år	1684	1165	378	1112	754	1637
Børn 4-9 år	490	1288	315	1253	916	1710
Børn 10-17 år	479	1249	351	1192	855	1665
Voksne 18-75 år	3151	1071	366	1021	672	1531



Figur 38: Kostens indhold af calcium pr. 10 MJ (mg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of calcium per 10 MJ in the diet (mg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Fosfor

Tabel 43a: Indtag af fosfor (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of phosphorus (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

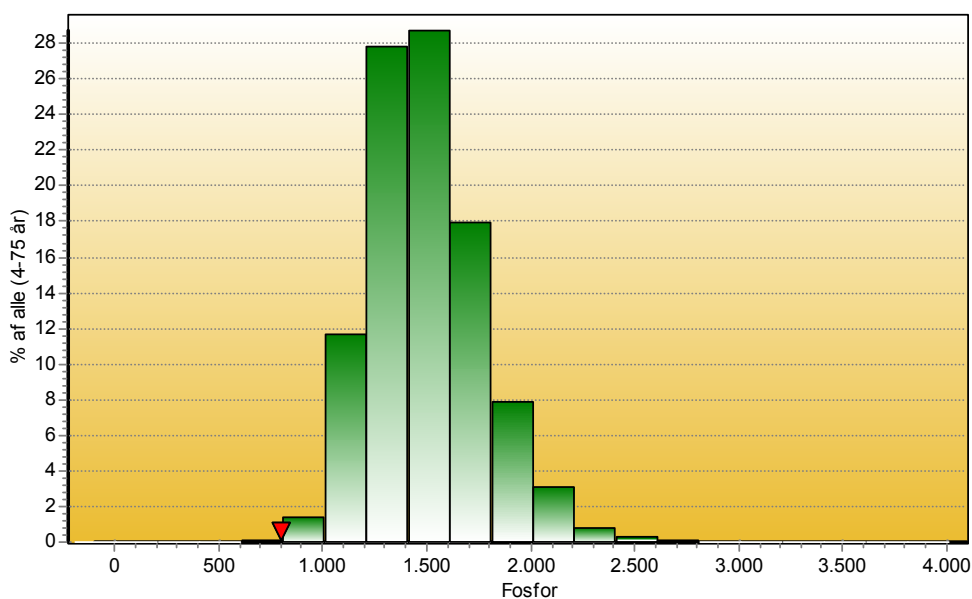
Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	1373	364	1342	975	1797	470-540	-
Drenge 10-17 år	231	1506	439	1431	994	2083	700	-
Mænd 18-75 år	1467	1487	470	1442	941	2078	600	450/300
Piger 4-9 år	234	1213	334	1183	812	1626	470-540	-
Piger 10-17 år	248	1209	384	1160	787	1672	700	-
Kvinder 18-75 år	1684	1209	363	1169	788	1670	600	450/300
Børn 4-9 år	490	1297	359	1261	890	1716		
Børn 10-17 år	479	1351	437	1285	858	1955		
Voksne 18-75 år	3151	1339	438	1288	843	1893		

I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer. Mindre end 5% har fået under planlægningsnormerne, og alle indtager mere end niveauet for nedre grænse.

Kostens indhold af fosfor pr. 10 MJ er også højt bedømt ud fra planlægningsnormen. Der er ikke markante forskelle kønnene imellem, men indholdet aftager lidt med stigende alder. Figuren viser, at alle de registrerede kostsammensætninger kan tilfredsstillere planlægningsnormen.

Tabel 43b: Kostens indhold af fosfor pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of phosphorus per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles plus.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	1587	253	1573	1270	1914
Dreng 10-17 år	231	1535	295	1538	1200	1896
Mænd 18-75 år	1467	1438	255	1407	1144	1754
Piger 4-9 år	234	1568	276	1536	1218	1904
Piger 10-17 år	248	1478	275	1450	1160	1836
Kvinder 18-75 år	1684	1498	282	1470	1174	1861
Børn 4-9 år	490	1578	264	1558	1244	1910
Børn 10-17 år	479	1505	286	1499	1172	1878
Voksne 18-75 år	3151	1470	271	1445	1158	1810



Figur 39: Kostens indhold af fosfor pr. 10 MJ (mg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of phosphorus per 10 MJ in the diet (mg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Magnesium

Tabel 44a: Indtag af magnesium (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of magnesium (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

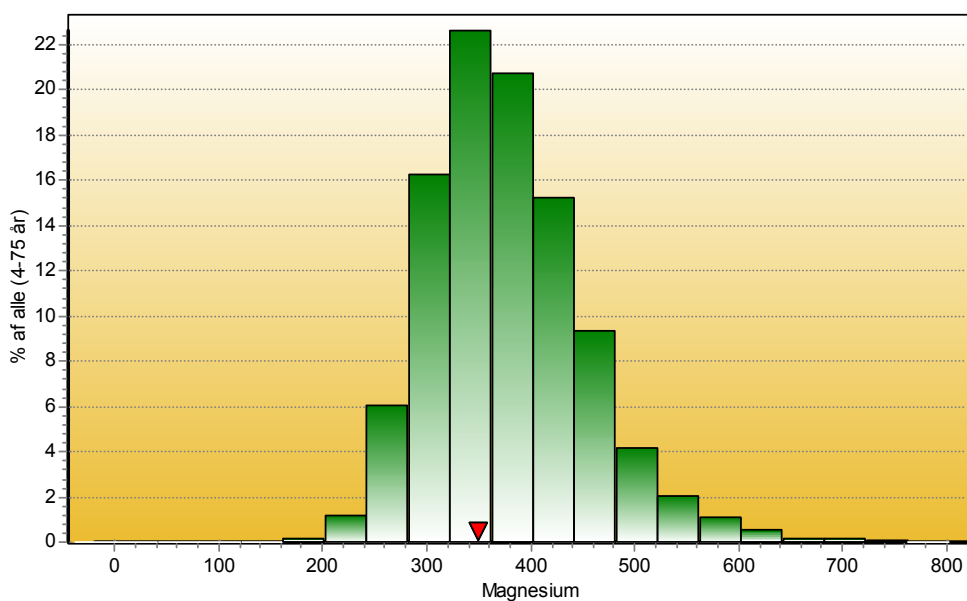
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	286	77	277	202	373	120-200	-
Drenge 10-17 år	231	316	91	313	203	425	280-350	-
Mænd 18-75 år	1467	388	114	377	258	524	350	-/-
Piger 4-9 år	234	253	62	245	177	328	120-200	-
Piger 10-17 år	248	262	77	259	167	361	280	-
Kvinder 18-75 år	1684	321	87	313	218	434	280	-/-
Børn 4-9 år	490	270	72	263	190	359		
Børn 10-17 år	479	288	88	280	180	399		
Voksne 18-75 år	3151	353	106	340	232	483		

Det typiske indtag er tæt ved planlægningsnormen i alle grupper. Indtaget vokser med alderen i de tre grupper, og mænd og drenge får mere end kvinder og piger. Ingen nedre grænse for indtag er fastsat, fordi der mangler egnede indikatorer for magnesiumstatus (10). Symptomer på magnesiummangel, som udelukkende er fremkaldt af for lidt magnesium i kosten, kendes ikke (10).

Kostens typiske indhold af magnesium er 320-400 mg pr. 10 MJ. De voksnes kost har et større indhold end børnenes. Årsagen skal søges i forskellen i kaffekonsum, idet kaffe yder signifikante bidrag til magnesiumindtaget. Figuren viser, at over halvdelen af de registrerede kostsammensætninger kan opfylde planlægningsnormerne.

Tabel 44b: Kostens indhold af magnesium pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of magnesium per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	331	53	324	274	397
Dreng 10-17 år	231	321	53	318	261	380
Mænd 18-75 år	1467	378	71	370	299	468
Piger 4-9 år	234	328	48	325	274	392
Piger 10-17 år	248	321	51	316	264	371
Kvinder 18-75 år	1684	402	83	397	308	498
Børn 4-9 år	490	329	51	324	274	394
Børn 10-17 år	479	321	52	317	264	380
Voksne 18-75 år	3151	391	79	383	303	484



Figur 40: Kostens indhold af magnesium pr. 10 MJ (mg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år.
Content of magnesium per 10 MJ in the diet (mg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.

Jern

Tabel 45a: Indtag af jern (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of iron (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	8,4	2,1	8,3	6,0	11,1	8-9	-
Drenge 10-17 år	231	9,7	2,6	9,7	6,2	13,2	11	-
Mænd 18-75 år	1467	11,2	3,4	10,9	7,2	15,3	9	7/7
Piger 4-9 år	234	7,4	1,8	7,3	5,2	9,7	8-9	-
Piger 10-17 år	248	8,0	2,2	7,9	5,3	10,9	11-15	-
Kvinder 18-75 år	1684	8,9	2,5	8,7	6,0	12,1	15-9 ¹	10(6 ¹)-(5 ¹)
Børn 4-9 år	490	7,9	2,0	7,7	5,6	10,7		
Børn 10-17 år	479	8,8	2,6	8,5	5,7	12,2		
Voksne 18-75 år	3151	10,0	3,2	9,6	6,4	13,9		

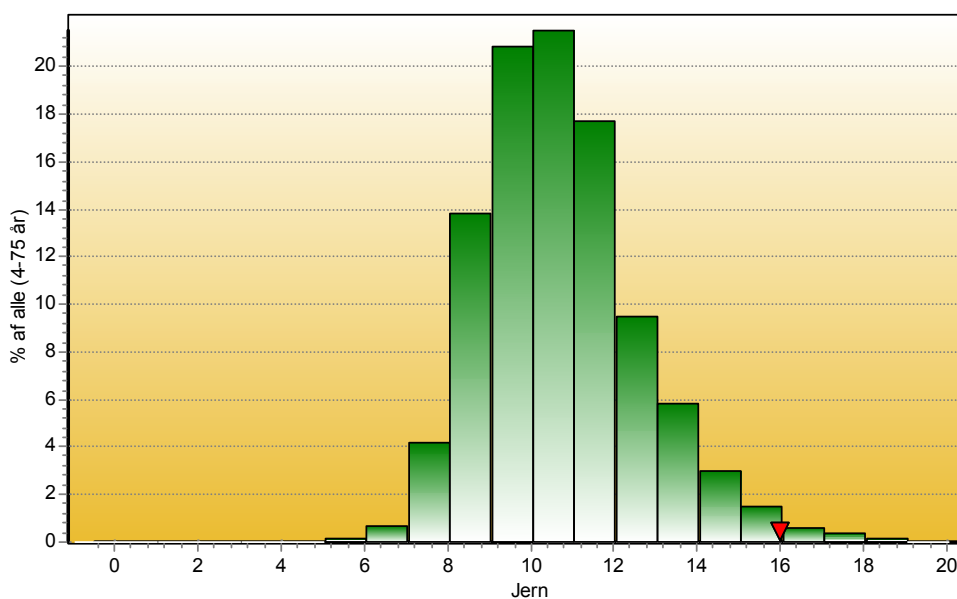
¹Postmenopausale kvinder

Jernindtaget er i gennemsnit tæt ved det anbefalede for de yngste drenge, mens det er i underkanten for de større drenge. De voksne mænd ligger pænt over anbefalingen, og i denne gruppe falder færre end 10% under den nedre grænse. Anderledes ser det ud for det andet køn. Her er indtaget typisk mindre end selv den lave ende af intervallet for planlægningsnormen. Omkring 10% har indtag under den nedre grænse, som dog kun gælder for kvinder uden for den fertile alder, idet jernstatus hos menstruerende kvinder kun kan bedømmes ud fra klinisk-kemiske data. Jernindtaget er klart utilstrækkeligt for mange kvinder i fertil alder i overensstemmelse med, at jernmangel er udbredt i denne gruppe (10).

Det relative indhold af jern i kosten er tilnærmet normalfordelt omkring en middelværdi på 10,7 mg pr. 10 MJ. Næringsstoffætheden er godt 10% højere i de voksnes kost end i børnenes. Histogrammet viser, at kun nogle få procent af kostsammensætningerne er jernrige nok til at opfylde planlægningsnormen for mest krævende person. Kostens kvalitet kan specielt af hensyn til kvinder i fertil alder forbedres ved omhyggeligt valg af levnedsmidler og måltidsammensætning, som øger biotilgængeligheden af jern.

Tabel 45b: Kostens indhold af jern pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of iron per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	9,7	1,3	9,7	8,2	11,3
Drenge 10-17 år	231	9,9	1,3	9,8	8,3	11,5
Mænd 18-75 år	1467	10,9	2,0	10,7	8,5	13,4
Piger 4-9 år	234	9,6	1,4	9,5	7,8	11,4
Piger 10-17 år	248	9,7	1,4	9,6	8,2	11,5
Kvinder 18-75 år	1684	11,1	2,1	10,9	8,8	13,7
Børn 4-9 år	490	9,7	1,3	9,6	8,0	11,4
Børn 10-17 år	479	9,8	1,4	9,7	8,2	11,5
Voksne 18-75 år	3151	11,0	2,0	10,8	8,7	13,5



Figur 41: Kostens indhold af jern pr. 10 MJ (mg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of iron per 10 MJ in the diet (mg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Zink

Tabel 46a: Indtag af zink (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of zinc (mg/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

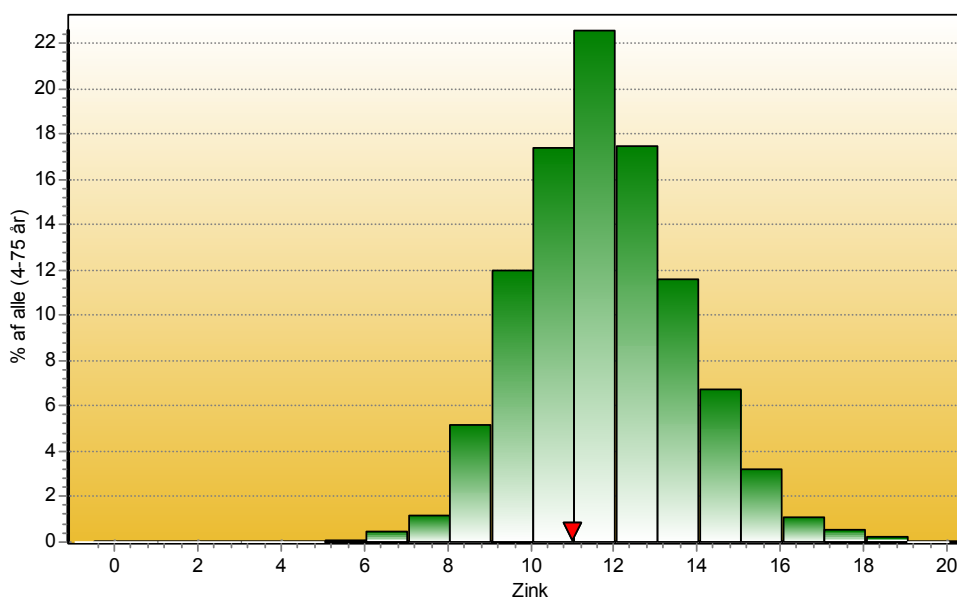
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	9,7	2,4	9,6	6,7	12,4	6-7	-
Drenge 10-17 år	231	11,2	3,1	10,9	7,8	15,0	11-12	-
Mænd 18-75 år	1467	12,2	3,7	11,9	7,8	17,0	9	6/5
Piger 4-9 år	234	8,4	2,1	8,3	5,7	10,9	6-7	-
Piger 10-17 år	248	8,9	2,9	8,5	5,7	12,4	8-9	-
Kvinder 18-75 år	1684	9,6	2,7	9,4	6,5	13,0	7	5/4
Børn 4-9 år	490	9,1	2,4	9,0	6,4	12,1		
Børn 10-17 år	479	10,0	3,2	9,6	6,3	13,9		
Voksne 18-75 år	3151	10,8	3,4	10,4	7,0	15,1		

Det typiske indtag er højere eller på niveau med planlægningsnormen i alle grupper. Indtaget stiger med alderen, og drenge/mænd indtager mere end piger/kvinder. Alle voksne har et indtag over den nedre grænse.

Det relative indhold af zink i kosten er normalfordelt omkring en middelværdi på 11,7 mg pr. 10 MJ. Der er et højere indhold i voksenkosten. Histogrammet viser, at lidt over halvdelen af de registrerede kostsammensætninger kan opfylde planlægningsnormen.

Tabel 46b: Kostens indhold af zink pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of zinc per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	11,2	1,6	11,2	9,1	13,4
Drenge 10-17 år	231	11,4	1,9	11,2	9,2	13,7
Mænd 18-75 år	1467	11,9	2,0	11,8	9,5	14,5
Piger 4-9 år	234	10,9	1,6	10,8	9,0	12,9
Piger 10-17 år	248	10,9	1,9	10,8	8,5	13,1
Kvinder 18-75 år	1684	11,9	2,0	11,8	9,5	14,5
Børn 4-9 år	490	11,1	1,6	11,1	9,0	13,2
Børn 10-17 år	479	11,2	1,9	11,1	8,8	13,6
Voksne 18-75 år	3151	11,9	2,0	11,8	9,5	14,5



Figur 42: Kostens indhold af zink pr. 10 MJ (mg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of zinc per 10 MJ in the diet (mg); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Jod

Tabel 47a: Indtag af jod ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of iodine ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

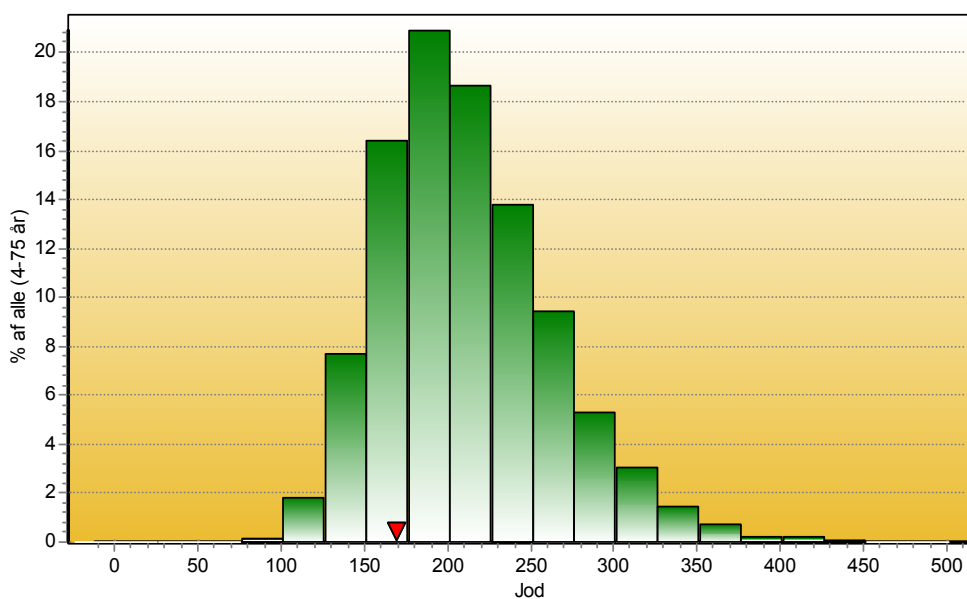
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	191	56	181	131	264	90-120	-
Drenge 10-17 år	231	216	68	203	141	310	150	-
Mænd 18-75 år	1467	209	72	201	126	299	150	100/70
Piger 4-9 år	234	167	53	156	108	236	90-120	-
Piger 10-17 år	248	176	63	169	111	250	150	-
Kvinder 18-75 år	1684	171	57	164	104	242	150	100/70
Børn 4-9 år	490	180	56	171	122	247		
Børn 10-17 år	479	195	68	183	123	291		
Voksne 18-75 år	3151	189	67	180	113	273		

Drenge og mænd indtager i gennemsnit ca. 200 μg pr. dag. For piger og kvinder er indtaget ca. 15% lavere. Alle gennemsnitsindtag er højere end anbefalet indtag. Omkring 5% af de voksne indtager mindre end det estimerede gennemsnitsbehov, og 1% er under nedre grænse for indtag.

Kostens relative jodindhold er tilnærmet normalfordelt omkring en middelværdi på 210 μg pr. 10 MJ. Omkring $\frac{3}{4}$ af de registrerede kostsammensætninger opfylder planlægningsnormen. Sammenlignet med indholdsestimaterne fra den seneste kostundersøgelse i 1995 er jodindholdet mere end fordoblet. Der er to grunde til denne ændring. I den mellemliggende periode er det på grund af udbredt jodmangel blevet lovpligtigt at sætte jod til salt, der anvendes til brødproduktion, og til salt, der sælges til husholdningsbrug. Samtidig er der konstateret et højere jodindhold i mælk formodentlig på grund af ændret sammensætning af foder til malkekøer. De vigtigste kilder til jod i kosten er nu mælk, husholdningssalt og brød, som tilsammen svarer for $\frac{3}{4}$ af jodindholdet i gennemsnitskosten.

Tabel 47b: Kostens indhold af jod pr. 10 MJ (μg); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indhold for mest krævende person. *Content of iodine per 10 MJ in the diet (μg); mean, standard deviation and percentiles plus recommended nutrient density according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	220	44	217	167	283
Dreng 10-17 år	231	221	50	217	159	282
Mænd 18-75 år	1467	203	51	198	144	267
Piger 4-9 år	234	216	48	212	161	276
Piger 10-17 år	248	216	51	207	160	284
Kvinder 18-75 år	1684	213	59	205	151	285
Børn 4-9 år	490	218	46	215	165	281
Børn 10-17 år	479	218	50	213	160	283
Voksne 18-75 år	3151	208	56	201	147	277



Figur 43: Kostens indhold af jod pr. 10 MJ (μg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (\blacktriangledown) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of per 10 MJ in the diet (μg); frequency distribution and recommended nutrient density (\blacktriangledown) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Selen

Tabel 48a: Indtag af selen ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of selenium ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

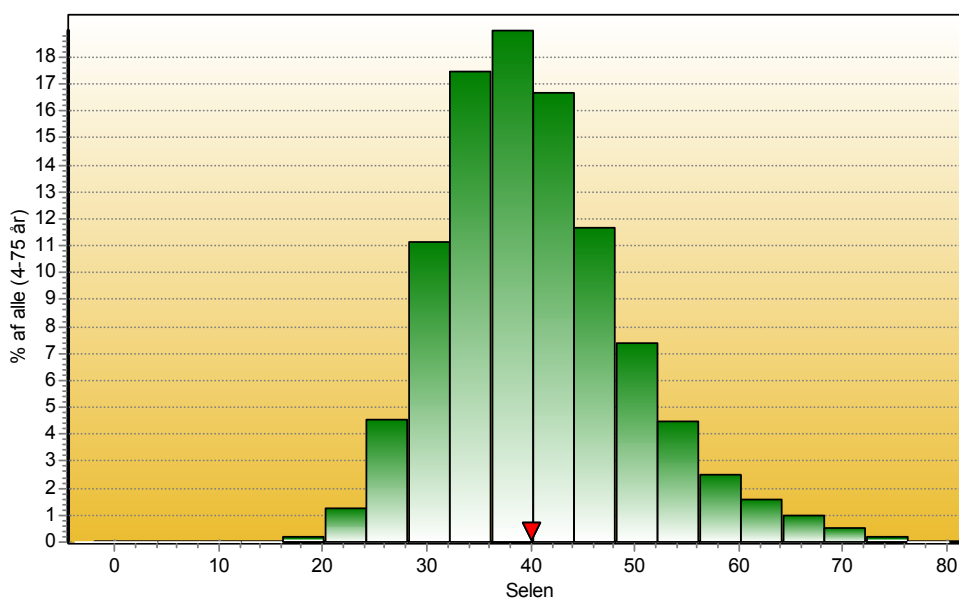
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Dreng 4-9 år	256	34	11	32	23	47	25-30	-
Dreng 10-17 år	231	38	12	37	25	52	40-50	-
Mænd 18-75 år	1467	42	14	40	26	58	50	35/20
Pige 4-9 år	234	30	9	29	19	41	25-30	-
Pige 10-17 år	248	31	12	28	19	46	35-40	-
Kvinder 18-75 år	1684	33	11	32	21	47	40	30/20
Børn 4-9 år	490	32	10	31	21	45		
Børn 10-17 år	479	34	12	32	21	49		
Voksne 18-75 år	3151	37	13	35	23	53		

Det typiske indtag er tæt ved de anbefalede niveauer for de yngste børn, mens det ligger lavere for større børn og voksne. Praktisk taget alle voksne (95%) har indtag over den nedre grænse. Indtaget stiger med alderen i de tre grupper – tydeligst blandt drenge/mænd, og mænd får mere end kvinder.

Det relative indhold af selen i kosten er skævt fordelt. Næringsstofætheden er næsten den samme grupperne imellem, men der er en tendens til at de voksnes kost indeholder mere end børnenes. Forklaringen skal søges i tilsvarende forskelle i konsumet af kød og fisk, som er vigtige kilder til selen. Histogrammet viser, at halvdelen af de registrerede kostsammensætninger ikke kan opfylde planlægningsnormen.

Tabel 48b: Kostens indhold af selen pr. 10 MJ (μg); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of selenium per 10 MJ in the diet (μg); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	39	8	39	29	51
Drenge 10-17 år	231	39	8	38	30	49
Mænd 18-75 år	1467	41	10	40	30	53
Piger 4-9 år	234	39	8	38	29	50
Piger 10-17 år	248	38	10	37	27	49
Kvinder 18-75 år	1684	42	10	40	30	54
Børn 4-9 år	490	39	8	39	29	51
Børn 10-17 år	479	38	9	37	28	49
Voksne 18-75 år	3151	41	10	40	30	53



Figur 44: Kostens indhold af selen pr. 10 MJ (μg); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (\blacktriangledown) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of selenium per 10 MJ in the diet (μg); frequency distribution and recommended nutrient density (\blacktriangledown) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Natrium

Tabel 49a: Indtag af natrium (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of sodium (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

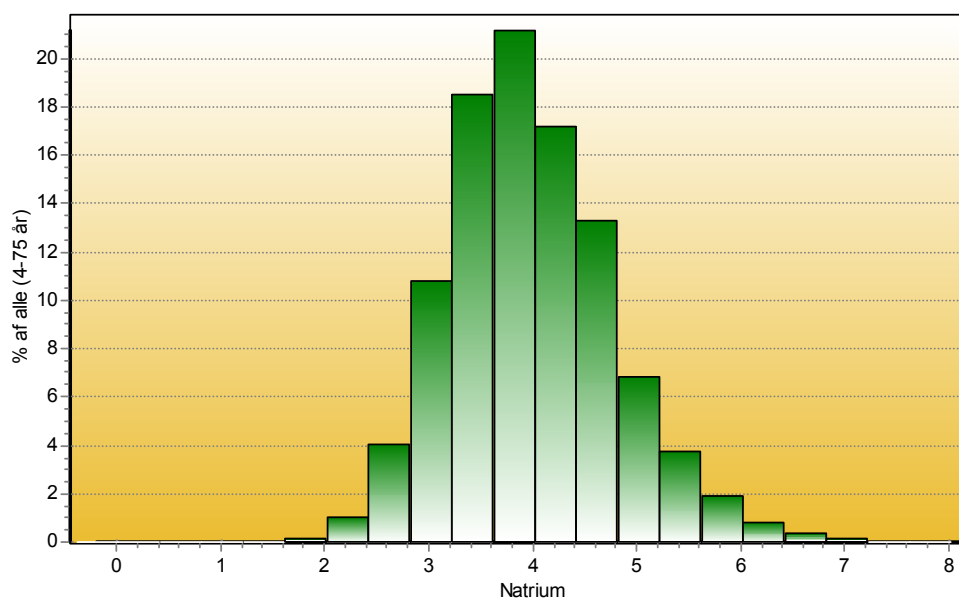
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	3,3	0,95	3,2	2,2	4,4
Drenge 10-17 år	231	3,9	1,12	3,9	2,5	5,1
Mænd 18-75 år	1467	4,2	1,38	4,1	2,5	6,0
Piger 4-9 år	234	2,9	0,78	2,8	2,0	3,9
Piger 10-17 år	248	3,2	1,03	3,1	2,1	4,4
Kvinder 18-75 år	1684	3,2	0,97	3,1	2,1	4,4
Børn 4-9 år	490	3,1	0,89	3,0	2,1	4,3
Børn 10-17 år	479	3,5	1,12	3,3	2,3	4,9
Voksne 18-75 år	3151	3,7	1,29	3,5	2,2	5,4

Hovedparten af kostens indhold af natrium stammer fra salt (natriumchlorid, NaCl), som tilsættes industrielt eller i husholdningen. Natriumdelen udgør 40% af vægten af natriumchlorid. I det beregnede natriumindtag indgår salt i levnedsmidler, som de købes, dvs. salt i fx brød, kødprodukter og ost. Desuden medregnes salt, der indgår i opskrifter – altså salt tilsat i køkkenet, mens den mængde salt, som tilsættes ved middagsbordet ikke kendes og derfor heller ikke er medregnet. Det virkelige saltindtag må derfor antages at være højere. En gradvis reduktion af saltindtaget til et niveau på 6 g/dag for kvinder og 7 g/dag for mænd er ønskelig (10). Det svarer til 2,4 og 2,8 g natrium pr. dag for henholdsvis kvinder og mænd.

Det relative indhold af natrium i kosten er svagt stigende med alderen i de tre grupper, mens der ikke er forskel kønnene imellem blandt børnene. Mænds kost er mere salt end kvinders. Histogrammet viser, at natriumindholdet er tilnærmet normalfordelt med en middelværdi på 4 g pr. 10 MJ – et niveau som skal reduceres ca. 1,5 g, hvis anbefalingen skal opfyldes.

Tabel 49b: Kostens indhold af natrium pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of sodium per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	256	3,8	0,68	3,7	3,0	4,7
Drenge 10-17 år	231	3,9	0,73	3,8	3,1	4,8
Mænd 18-75 år	1467	4,1	0,83	4,0	3,1	5,2
Piger 4-9 år	234	3,8	0,64	3,7	3,0	4,6
Piger 10-17 år	248	3,9	0,78	3,8	3,0	5,1
Kvinder 18-75 år	1684	3,9	0,80	3,8	3,0	4,9
Børn 4-9 år	490	3,8	0,66	3,7	3,0	4,6
Børn 10-17 år	479	3,9	0,75	3,8	3,0	4,9
Voksne 18-75 år	3151	4,0	0,82	3,9	3,0	5,0



Figur 45: Kostens indhold af natrium pr. 10 MJ (g); frekvensfordeling. *Content of sodium per 10 MJ in the diet (g); frequency distribution.*

Kalium

Tabel 50a: Indtag af kalium (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2004. *Intake of potassium (g/day); mean, standard deviation and percentiles plus recommended intake (RI) for use in planning diet for groups, estimated average requirement (AR) and lower level of intake (LI) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004.*

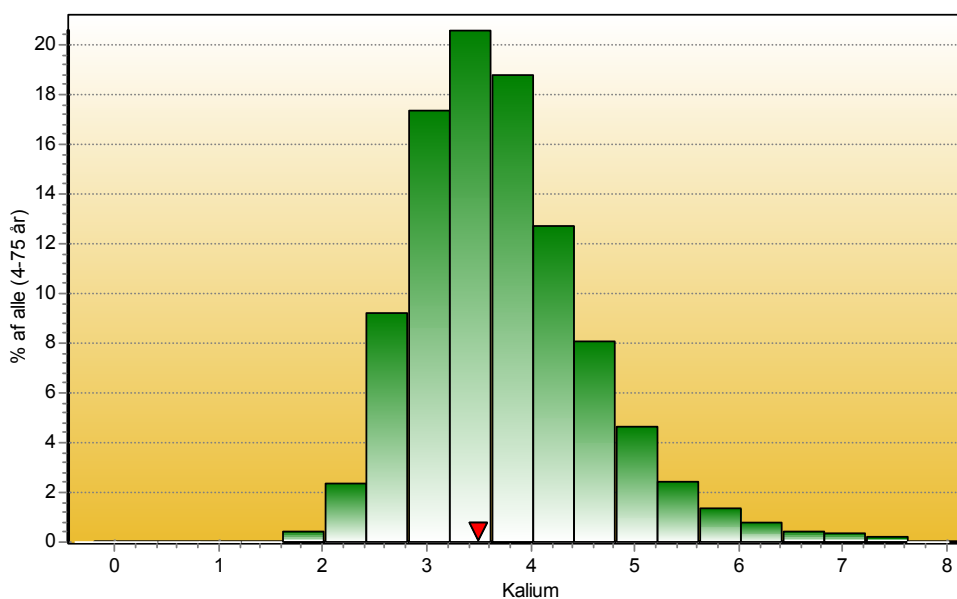
gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler			NNR 2004	
				median	10	90	planlægning	AR/LI
Drenge 4-9 år	256	2,8	0,77	2,7	2,0	3,8	1,8-2,0	-
Drenge 10-17 år	231	3,1	0,89	3,1	2,1	4,3	3,3-3,5	-
Mænd 18-75 år	1467	3,8	1,07	3,7	2,5	5,2	3,5	-1,6
Piger 4-9 år	234	2,5	0,64	2,4	1,8	3,4	1,8-2,0	-
Piger 10-17 år	248	2,6	0,78	2,6	1,7	3,6	2,9-3,1	-
Kvinder 18-75 år	1684	3,2	0,92	3,1	2,1	4,4	3,1	-1,6
Børn 4-9 år	490	2,7	0,73	2,6	1,8	3,6		
Børn 10-17 år	479	2,9	0,87	2,8	1,8	4,0		
Voksne 18-75 år	3151	3,5	1,03	3,3	2,3	4,8		

Det typiske indtag er tæt ved det anbefalede for de voksne, mens det ligger højere for de yngste børn og lavere for den ældre børnegruppe. Indtaget stiger med alderen og mænd får mere end kvinder. Stort set alle voksne har fået mere end den nedre grænse for indtag.

Det relative indhold ligger på 3,2 g pr. 10 MJ i børns kost og omkring 20% højere i de voksnes. Her er det igen de voksnes kaffeforbrug, som slår igennem, idet kaffe bidrager med en betydelig mængde kalium. Der er ingen nævneværdige forskelle kønnene imellem blandt børn, mens kvinders kost indeholder relativt mere kalium end mænds. Af figuren fremgår, at halvdelen af de rapporterede kostsammensætninger kan opfylde den eksisterende planlægningsnorm.

Tabel 50b: Kostens indhold af kalium pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of potassium per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Dreng 4-9 år	256	3,2	0,55	3,2	2,5	4,0
Dreng 10-17 år	231	3,2	0,58	3,2	2,5	3,8
Mænd 18-75 år	1467	3,7	0,79	3,6	2,8	4,7
Piger 4-9 år	234	3,3	0,59	3,2	2,6	4,1
Piger 10-17 år	248	3,2	0,58	3,2	2,5	4,0
Kvinder 18-75 år	1684	4,0	0,97	3,9	2,9	5,2
Børn 4-9 år	490	3,3	0,57	3,2	2,6	4,1
Børn 10-17 år	479	3,2	0,58	3,2	2,5	3,9
Voksne 18-75 år	3151	3,9	0,91	3,8	2,8	5,0



Figur 46: Kostens indhold af kalium pr. 10 MJ (g); frekvensfordeling samt anbefalet indhold (▼) ved planlægning af kost til grupper af personer af begge køn i alderen 6-60 år. *Content of potassium per 10 MJ in the diet (g); frequency distribution and recommended nutrient density (▼) for planning diets for groups of individuals of both sexes aged 6-60 years.*

Fødevaregruppernes bidrag til næringsstofindtaget

I tabellerne 51a-c er opgjort, hvorledes de forskellige fødevaregrupper bidrager til det samlede indtag af energi og næringsstoffer. De procentvise andele gælder gennemsnitskosten beregnet for hele populationen (n = 4120). Beregningerne inkluderer tab af vitaminer og mineraler ved tilberedning. Gruppebetegnelserne i tabellerne er forkortede udgaver af de grupper, der er gennemgået på siderne 20-43.

Energi og makronæringsstoffer

Basis i kosten er brød og kornprodukter, som bidrager med 28% af energien. Godt en tredjedel af energien kommer fra mælk, ost, kød og fedtstoffer, som er de fødevaregrupper, der bidrager med hovedparten af kostens fedt. En sjettedel af energien kommer fra sukker, slik og drikkevarer – fødevarer, som overvejende består af tomme kalorier.

En tredjedel af kostens fedt kommer fra fedtstofgruppen, og kød og mælk/ost bidrager med hver en femtedel. En tredjedel af fedtet er mælkefedt, dvs. fedt fra mejeriprodukterne mælk, ost, smør og blandingsprodukter af smør og olie (kan ikke aflæses i tabellen). Halvdelen af de mættede fedtsyrer kommer fra mælkefedt, som også bidrager med hovedparten af transfedtsyrerne (ca. 80%). Andre store bidragsydere til mættede fedtsyrer er kød (18%) og fedtstoffer ekskl. smør og blandingsprodukter (13%).

Hovedparten af tilsat sukker kommer fra sukker, slik og drikkevarer. Frugtgruppen bidrager med en femtedel, som er sukker fra sukkersødet saft og marmelade. Over halvdelen af kostfiberindholdet stammer fra cerealiegruppen og resten fra grøntsager og frugt.

Vitaminer

De to store bidragsydere til A-vitaminindtaget er kød og grøntsager, som hver svarer for ca.30%. Grøntsagernes bidrag er i form af β -caroten, som stort set ikke findes i de øvrige grupper.

To tredjedele af D-vitaminet kommer fra fisk og kød. Fisk er eneste rigtig gode kilde. Det illustreres ved at 2% af energien, men hele 41% af D-vitaminet stammer fra fisk.

Fedtstoffer, frugt, grøntsager og brød bidrager tilsammen med 4/5 af E-vitaminindtaget.

De fleste B-vitaminer er vidt udbredt i vores fødevarer. Kornprodukter, kød, mælk og grøntsager er vigtige kilder til mange af B-vitaminerne. Brød og kød/fjerkræ bidrager hver med en tredjedel af thiaminindtaget, og op mod halvdelen af riboflavin kommer fra mælk og ost. En fjerdedel af niacin kommer fra kød, og en sjettedel fra drikkevarer (kaffe). Grøntsager og kød bidrager mest til B₆-vitaminindtaget, men også brød og frugt er vigtige kilder. To tredjedele af folat kommer fra grøntsager, cerealier og frugt, mens B₁₂-vitamin udelukkende kommer fra animalske produkter.

Frugt og grøntsager bidrager med 90% af C-vitaminindtaget.

Mineraler

Navnlig kornprodukter, mælk og ost, grøntsager og kød er vigtige bidragydere til mange mineraler.

Den vigtigste kilde til calcium er mælk og ost, der bidrager med 60% af det samlede indhold i gennemsnitskosten.

Mælk og ost, brød og kød leverer $\frac{3}{4}$ af fosforindholdet.

Magnesium kommer især fra kornprodukter, grøntsager og mælk. Det store bidrag fra drikkevarer stammer fra kaffe og vand.

En tredjedel af jernindholdet skyldes brød og korn, mens grøntsager og kød bidrager hver med knap $\frac{1}{5}$. Mælks bidrag er yderst beskedent.

Kød og fjerkræ svarer for $\frac{1}{3}$ af zinkindholdet, og henholdsvis mælk & ost og brød & korn bidrager med næsten $\frac{1}{4}$ hver.

De største kilder til jod er nu mælk og ost, husholdningssalt og brød, som bidrager med henholdsvis $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{4}$ og knap $\frac{1}{5}$.

De største bidragydere til selenindholdet er kød, kornprodukter, mælk & ost samt fisk.

Grøntsager og frugt bidrager med næsten 40% af kaliumindholdet. Det store bidrag fra drikkevarer stammer især fra kaffe.

Sammenfatning

Alle fødevaregrupper har både styrker og svagheder som bidragydere til vigtige næringsstoffer, som det kan aflæses i tabellerne 51a-c. En iøjnefaldende undtagelse er gruppen med søde sager, som bortset fra tilsat sukker og fedt kun bidrager meget beskedent til indtaget af næringsstoffer og derfor lever op til betegnelsen tomme kalorier. Det billede, der tegner sig, udgør et godt argument for at spise en varieret kost med en passende balance mellem de forskellige fødevaregrupper.

Tabel 51a: Bidrag af energi og makronæringsstoffer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 4120). *Contribution of energy and macronutrients from food groups (% of total intake, n = 4120).*

	energi	fedtsyrer					trans-	kulhydrat, tilgængeligt	tilsat sukker	kostfiber	protein
		fedt	mættede	mono- umættede	poly- umættede						
Mælk	10	11	17	8	2	27	8	5	1	16	
Ost	4	8	12	7	1	19	-	0	0	9	
Brød og korn	28	11	6	9	25	1	44	2	54	23	
Grøntsager	8	4	3	3	6	0	12	2	25	6	
Frugt	8	2	1	2	4	0	15	21	18	3	
Kød	10	20	18	26	11	10	-	-	-	26	
Fjerkræ	2	1	1	2	4	0	-	0	0	7	
Fisk	1	2	1	2	3	0	0	1	0	4	
Æg	1	2	1	2	3	0	-	0	0	3	
Fedtstoffer	11	34	33	34	40	39	-	-	-	-	
Sukker og slik	8	5	7	5	1	3	12	45	-	2	
Drikkevarer	9	-	-	-	-	0	9	24	-	2	
	100	100	100	100	100	99	100	100	98	101	

"-" bidraget er mindre end 0,5%

Tabel 51b: Bidrag af vitaminer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 4120). *Contribution of vitamins from food groups (% of total intake, n = 4120).*

	fedtopløselige vitaminer					vandopløselige vitaminer						
	vit. A	retinol	β-caroten	vit. D	vit. E	thiamin	riboflavin	niacin	vit. B ₆	folat	vit. B ₁₂	vit. C
Mælk	8	11	1	10	3	12	38	11	11	11	29	3
Ost	5	8	1	2	2	1	6	6	2	5	7	-
Brød og korn	2	2	-	4	15	32	11	11	16	22	0	-
Grøntsager	29	0	89	0	16	11	7	11	20	31	0	42
Frugt	2	0	7	0	20	8	4	4	13	15	0	48
Kød	30	46	0	26	3	30	14	24	20	6	35	5
Fjerkræ	-	0	0	2	1	2	2	8	6	1	4	-
Fisk	2	2	0	41	5	1	1	5	4	1	16	-
Æg	3	4	0	9	5	1	4	2	1	1	7	0
Fedtstoffer	17	24	2	5	28	-	1	-	-	-	1	0
Sukker og slik	2	2	0	-	2	1	3	1	1	-	1	0
Drikkevarer	0	0	0	0	0	1	9	17	6	4	1	-
	100	99	100	99	100	100	100	100	100	97	101	98

"-" bidraget er mindre end 0,5%

Tabel 51c: Bidrag af mineraler fra fødevaregrupper (% af det samlede indtag, n = 4120).
Contribution of minerals from food groups (% of total intake, n = 4120).

	Mineraler							
	calcium	fosfor	magnesium	jern	zink	Jod	selen	kalium
Mælk	42	25	13	2	14	30	12	16
Ost	18	11	2	1	9	2	6	1
Brød og korn	8	22	26	32	22	18	18	12
Grøntsager	5	9	13	18	7	2	4	26
Frugt	3	4	9	6	2	1	2	13
Kød	1	15	7	18	31	1	21	10
Fjerkræ	-	3	2	2	3	0	6	2
Fisk	1	2	1	2	2	5	16	1
Æg	1	3	1	3	2	2	9	1
Fedtstoffer	-	1	-	1	1	0	1	-
Sukker og slik	4	2	4	5	2	1	1	2
Drikkevarer	16	3	21	10	5	14	3	17
	99	100	99	100	100	76 ¹	99	101

"-" bidraget er mindre end 0,5% – ¹24% kommer fra salt, der indgår som ingrediens i opskrifter

Kostens sammensætning 1995 og 2000-2002

Sammensætningen af gennemsnitskosten med hensyn til indholdet af vitaminer og mineraler har ændret sig siden 1995. Ændringerne i næringsstofæthed er vist i tabel 52. Alle ændringer undtagen niacin er statistisk signifikante, men en del af ændringerne er så små, at de er uden ernæringsmæssig betydning. Ved vurderingen af tallene skal man være opmærksom på, at energiindholdet i kosten er beregnet med andre energifaktorer end i 1995-undersøgelsen (se side 16). Forskellen i energiindhold i en gennemsnitskost udgør ca. 3%. Det betyder, at ændringerne i tabel 52 ville være 2-3 procentpoint lavere, såfremt der var brugt den samme energiberegning i begge undersøgelser.

Tabel 52: Næringsstofæthed i gennemsnitskosten 1995 (n = 3098) og 2000-2002 (n = 4120).
Nutrient density in average diet 1995 (n = 3098) and 2000-2002 (n = 4120).

Næringsstof		gennemsnit pr. 10 MJ		ændring %
		1995	2000-02	
Vitamin A	RE	1490	1150	-23
Vitamin D	µg	3,2	3,5	+10
Vitamin E	α-TE	8,1	7,7	-5
Thiamin	mg	1,3	1,3	+2
Riboflavin	mg	1,9	1,8	-3
Niacin	NE	30	31	+1
Vitamin B ₆	mg	1,5	1,6	+6
Folat	µg	280	340	+20
Vitamin B ₁₂	µg	6,2	5,4	-12
Vitamin C	mg	79	117	+48
Calcium	mg	1060	1120	+5
Fosfor	mg	1540	1490	-4
Magnesium	mg	340	375	+10
Jern	mg	10,4	10,7	+3
Zink	mg	12,3	11,7	-5
Jod	µg	83	210	+154
Selen	µg	39	40	+2
Kalium	g	3,4	3,7	+10

Faldet i A-vitaminindholdet skyldes, at vitaminaktiviteten af β-caroten nu beregnes som 1/12 mod tidligere 1/6 (10). Ellers ville indholdet være steget 3%. En mindre stigning i D-vitamin-indholdet kan henføres til opdateringer af fødevaredatabanken. E-vitamin er faldet 5%, men det samme er indholdet af polyumættede fedtsyrer, således at ratio er uændret 0,6. Da E-vitamin-behovet er delvis relateret til indtaget af polyumættet fedt (10), er det rimeligt at opfatte ændringen som neutral. Folatindholdet er steget, fordi vi spiser relativt mere brød, grøntsager og frugt, jf. tabel 53. Den øgede mængde af frugt og grønt er også forklaringen på, at C-vitamin-indholdet er steget med 50%, og at der ses en mindre forøgelse i indholdet af kalium. Faldet i vitamin B₁₂ lader sig ikke umiddelbart forklare. Vitaminet findes kun i animalske produkter, men det samlede indhold af grupperne mælk, ost, kød, fjerkræ, fisk og æg er uændret. Faldet er uden ernæringsmæssig betydning. Den mest iøjnefaldende ændring er, at jodindholdet i gennemsnitskosten er steget ca. 2½ gang. Som tidligere omtalt skyldes stigningen to forhold. Dels at det er blevet lovpligtigt, at salt

til brødproduktion og husholdningsbrug skal tilsættes 13 mg jod pr. kg, og dels at mælks indhold af jod er steget væsentligt på grund af en forøgelse af jod i mineraltilskud til malkekøer.

Tabel 53: Relativt indhold fra fødevaregrupper i gennemsnitkosten 1995 (n = 3098) og 2000-2002 (n = 4120). *Relative content of food from different food groups in the average diet in 1995 (n = 3098) and 2000-2002 (n = 4120).*

Fødevaregruppe		gennemsnit pr.10 MJ		ændring %
		1995	2000-02	
Mælk	g	412	393	-5
Ost	g	31	30	-3
Brød & korn	g	216	240	+11
Grøntsager	g	227	302	+33
Frugt	g	183	301	+64
Kød	g	109	119	+9
Fjerkræ	g	19	29	+53
Fisk	g	23	20	-13
Æg	g	20	17	-15
Fedtstoffer	g	45	38	-15
Sukker & slik	g	31	35	+13
Drikkevarer	g	1848	2230	+21

På fødevaresiden er ændringerne i kostsammensætningen vist i tabel 53. Der har været væsentlige stigninger for frugt, grøntsager og fjerkræ samt drikkevarer, mens der ses en mindre udtalt forøgelse for brød og kornprodukter, kød og søde sager. Disse stigninger modsvarer af fald i indholdet af mejeriprodukter, fisk, æg og fedtstoffer.

Ændringerne kan bedømmes som værende både positive og negative. På plussiden tæller stigningerne for frugt, grønt og brød samt faldet i indholdet af fedtstoffer. Men det trækker fra, at vi nu spiser relativt mindre fisk og mere sukker og slik. Drikkevarer er en meget blandet gruppe, som ikke skal kommenteres her. Se i stedet (2).

Diskussion og konklusion

Denne undersøgelse af den danske befolknings indtag af mad og drikke er den tredje i rækken af landsdækkende kostundersøgelser. De to foregående blev gennemført i 1985 og 1995. Data er denne gang indsamlet i årene 2000-2002, hvor godt 4000 repræsentativt udvalgte personer har registreret deres kost i en uge. Stikprøven omfatter personer af begge køn i alderen 4-75 år. Delresultater fra undersøgelsen er tidligere publiceret (1, 2). I denne rapport er hovedvægten lagt på at præsentere resultater og tilhørende vurdering af indtaget af energi og næringsstoffer. Den ernæringsmæssige vurdering er baseret på den seneste udgave af de nordiske næringsstofanbefalinger, som netop er udkommet (10).

Makronæringsstoffer

Næringsstofanbefalingerne lægger fortsat stor vægt på kostens fordeling af energigivende næringsstoffer. Det betones, at fedtindholdet i kosten skal reduceres, og at det skal ske ved først og fremmest at nedsætte indtaget af mættede fedtsyrer og transfedtsyrer. Målet er et gennemsnit for befolkningen på 30% af energien fra fedt og ca. 10% fra mættede plus transfedtsyrer. Energiprocenterne skal beregnes uden energibidrag fra alkohol. For den voksne befolkning er energiandelen fra fedt faldet fra 44% i 1985 over 39% (1995) til 35% i denne undersøgelse. Børns indtag af fedt er også faldet fra 35 E% i 1995 til nu 33 E%. Det går altså i den rigtige retning, omend der er et stykke vej endnu før målsætningen er opfyldt.

Det ser mindre positivt ud for mættet fedt og transfedtsyrer. Her er tallene ca. 19, 17 og 16 E% for henholdsvis 1985, 1995 og 2000-02, og for børnene 17 E% i 1995 mod nu 15 E%. Ser vi separat på transfedtsyrerne, så er deres andel er faldet fra 1,2 E% i 1995 til det halve i 2000-02. Indholdet af transfedtsyrer blev ikke opgjort i 1985.

Hovedkilden til mættede fedtsyrer og transfedtsyrer er mælkefedt, som har en unik fedtsyresammensætning med omkring 70% af fedtsyrerne i denne kategori. Der er ingen vej udenom, at indtaget af mælkefedt må nedsættes betydeligt, hvis kostens fedtsyresammensætning skal bringes i overensstemmelse med det anbefalede. Gennemsnitsindtaget af mælkefedt er 27 g pr. dag. Beregninger viser, at indtaget skal reduceres til mindre end det halve før det er muligt at nå det anbefalede niveau på 10 E% fra mættede fedtsyrer plus transfedtsyrer.

Denne store reduktion kan kun ske ved at forbruget af mælkeprodukter omlægges til de magreste typer og ved at smør og blandingsprodukter begrænses til et minimum. Der er også god grund til at være tilbageholdende med ost. Det er vigtigt at understrege, at mælk er en betydningsfuld kilde til en hel del vigtige vitaminer og mineraler. Det er derfor ingen løsning på problemerne med fedtsyresammensætningen at undlade at drikke mælk. Forbruget kan holdes på det nuværende niveau, blot man skifter til de magre varianter.

Indtaget af mono- og polyumættede fedtsyrer er en smule i underkanten af de anbefalede niveauer. Men ved den drastiske reduktion i indtaget af mælkefedt, som er beskrevet ovenfor, vil det være nødvendigt med en mindre øgning i forbruget af umættede olier, bløde margariner eller andre fødevarer med umættet fedtsyresammensætning, hvis fedtenergiprocenten ikke skal falde til et urealistisk lavt niveau. På denne måde vil energiandelene for mono- og polyumættede fedtsyrer blive løftet.

Faldet i fedtets andel af energiindtaget gennem årene modsvares af en stigning i kulhydrat. Energiprocenten for voksne er øget fra 42% via 46% til 50% viser de tre undersøgelser. Andelen

fra tilsat sukker har ligget stabilt på 9 E% i alle undersøgelserne. Tilsat sukker i børns kost har heller ændret sig siden 1995. Dengang som nu spiser børn en kost med 14% af energien fra tilsat sukker, mens det totale kulhydratbidrag er steget fra 51 E% til 53 E%. Kostfiberindholdet er steget fra 2,0 (1995) til 2,2 g/MJ i denne undersøgelse. Det anbefales, at kosten indeholder højst 10 E% tilsat sukker og ca. 3 g kostfiber pr. MJ, så selv om udviklingen går i den rigtige retning, er kosten fortsat for sød og indeholder for lidt kostfiber. Det er stadig knap halvdelen af de voksne og ¾ af alle børn, som spiser mere sukker end anbefalet. Det høje sukkerkonsum indebærer en risiko for, at mange børn ikke indtager tilstrækkeligt af visse vitaminer og mineraler (19). Hvis den gennemsnitlige kulhydratenergi procent skal løftes til det anbefalede niveau på 55 E% (10) og sukkerandelen holdes under 10 E% for alle, vil det kræve betydelige kostomlægninger i retning af øget konsum af kornprodukter og mere frugt og grønt.

Proteinindholdet i kosten er 15 E% i overensstemmelse med det anbefalede niveau (10).

Praktisk taget hele forbruget af alkohol ligger hos voksenbefolkningen. Den gennemsnitlige andel ligger på 6% af energien for aldersgruppen 18-75 år, men indtaget er meget skævt fordelt. Halvdelen af både kvinder og mænd har rapporteret et indtag, der er større end de anbefalede øvre grænser på henholdsvis 10 og 20 g/dag (10). I forhold til Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser på 14 og 21 for henholdsvis kvinder og mænd (1 genstand = 12 g ren alkohol) er det kun 15% af kvinderne og 25% af mændene, som indtager for meget.

Kvindes kost indeholder i gennemsnit 8 g salt og mænds 10,5 g pr. dag. Det er noget i overkanten i forhold til anbefalede niveauer på henholdsvis 6 og 7 g/dag (10). Det virkelige indtag af salt er antagelig højere, fordi det salt som tilsættes ved middagsbordet ikke indgår i opgørelsen. I praksis vil en saltreduktion ikke kunne gennemføres uden en betydelig nedsættelse af saltindholdet i en lang række hel- og halvfabrikata. Det er især brød og kødprodukter, som bidrager meget til saltindtaget.

Vitaminer og mineraler

Som det fremgår af afsnittet om kostens kvalitet (side 112) er næringsstoffætheden steget eller uændret for mange af mikronæringsstofferne. Faldet i indhold af vitamin A og E er som nævnt i realiteten neutralt, og det samme gælder den lille nedgang i zinkindhold. For riboflavin, vitamin B₁₂ og fosfor er indtagene så høje i forhold til det anbefalede indtag, at nedgangen er uden ernæringsmæssig betydning. Vurderingen af vitamin- og mineralindholdet i den danske kost vil derfor ikke adskille sig særlig meget fra den seneste vurdering (3).

Indholdet i kosten er rigeligt for følgende mikronæringsstoffer: Vitamin A, riboflavin, niacin, vitamin B₁₂, calcium og fosfor samt jod, som er ny i denne kategori. En stigning i mælks indhold af jod og jodberigelse af salt forklarer, at jodindholdet i kosten nu er rigeligt. Når det relative indhold (næringsstoffætheden) er højt, så betyder det, at alle som spiser tilstrækkeligt af maden til at deres energibehov dækkes, også får rigeligt af mikronæringsstofferne.

Kosten har et acceptabelt indhold af vitamin E, thiamin, vitamin B₆, folat, vitamin C, magnesium, zink, selen og kalium. Indholdet af C-vitamin er steget 50%, men da anbefalingen også er hævet, er det rimeligt at bibeholde vitaminet i denne kategori. Her gælder samme princip som nævnt ovenfor, nemlig at hvis energibehovet opfyldes, så vil indtaget af næringsstofferne også være tilstrækkeligt. Hvis der yderligere spares på tomme kalorier fra blandt andet slik, søde drikkevarer og alkohol, vil indtaget af vitaminer og mineraler blive større. Dermed nedsættes risikoen for, at behovet ikke dækkes. Det gælder især for de personer, som ikke spiser særlig meget mad.

Kun for vitamin D og jern er der en reel risiko for, at betydelige dele af befolkningen ikke får opfyldt deres behov, selv om de spiser sundt og får dækket deres energibehov.

Indtaget af vitamin D ligger på et uændret lavt niveau sammenlignet med tidligere resultater. Men sammenholdt med at det anbefalede indtag er hævet med en ekstra sikkerhedsmargin på 50% fra 5 til 7,5 µg/dag (10), kan kosten opfattes som værende mere tilstrækkelig end tidligere – dog uden at befolkningen D-vitaminstatus behøver at være ændret. Kostens indhold af vitamin D kan sættes op ved at øge konsumet af fed fisk, som er eneste D-vitaminskilde af betydning. Dette er imidlertid ikke tilstrækkeligt. Andre muligheder for at løfte indtaget til det anbefalede niveau er at tage levertran eller andre kosttilskud. Men hvis man skal hæve niveauet for hele befolkningen, kan en berigelse med vitamin D af en eller flere fødevarer komme på tale. Utilstrækkelig D-vitaminstatus er udbredt i Danmark ikke mindst i ældrebefolkningen og blandt indvandrere (20).

Kostens indhold af jern er i gennemsnit knap 11 mg pr. 10 MJ – et niveau, der er tilstrækkeligt til at dække behovet hos voksne mænd og hos kvinder uden for den fødedygtige alder. For mange kvinder i den fertile alder er jernindtaget imidlertid ikke tilstrækkeligt til at dække de øgede behov, der følger med menstruation og graviditet, og jernmangel i denne gruppe af befolkningen er udbredt. Omkring 40% har små eller udtømte jerndepoter og mindst 3-4% har jernmangelanæmi (21). For denne gruppe kan risikoen for at udvikle mangel nedsættes ved at følge de retningslinier, som er givet for at øge indhold og biotilgængelighed af jern i kosten generelt og i det enkelte måltid (3, 10, 21). Konstateret jernmangel afhjælpes med jerntilskud.

Konklusion

”Den danske kost er fortsat sammensat med for meget smør og margarine, fede mejeriprodukter og fedt kød. En forbedring kræver, at der skiftes til mere magre varianter, og at indtaget af fedtstoffer – især smør, blandingsprodukter og hårde margariner – begrænses yderligere. Kvinder i den fødedygtige alder bør øge deres indtag af magert kød. Mange børn og unge spiser for meget slik og drikker for mange sodavand. Indtaget af brød – specielt rugbrød – og andre kornprodukter samt grøntsager og kartofler bør øges, og mændene bør spise mere frugt. Den del af befolkningen, som ikke spiser fisk, bør motiveres til at tage fisk på menuen 1-2 gange om ugen.”

Ovenstående er et omtrent ordret citat (med enkelte rettelser af mere redaktionel karakter) fra konklusionen på analysen af den forrige kostundersøgelses resultater (3). Når citatet bringes her, er det fordi det også sammenfatter denne undersøgelses resultater. Men er der da slet ikke sket nogen udvikling i den mellemliggende periode? Jo, kostsammensætningen har på nogle områder flyttet sig i den rigtige retning. Vi spiser en mere mager kost end i 1995, men der er stadig grund til at fremhæve nødvendigheden af at reducere indtaget af fedt. Specielt skal der fokuseres på fede mejeriprodukter, hårde margariner og fedt kød. På den positive side tæller også, at forbruget af frugt og grøntsager er steget, og at der ses en mindre stigning for brød og kornprodukter. Ikke alle forskydninger går i positiv retning. Vi spiser relativt mindre fisk end tidligere, og det er stadig omkring en fjerdedel af befolkningen, der sjældent eller aldrig spiser fisk. Andelen af tilsat sukker er ikke ændret, men ligger fortsat på et meget højt niveau. Tilsat sukker og alkohol medvirker til at nedsætte kostens indhold af mikronæringsstoffer. Eller sagt på anden måde tilsat sukker og alkohol – og de produkter, som er rige på disse kostkomponenter – er ”tomme kalorier”.

Sammenfattende må det konstateres, at den danske kost fortsat er for fedt og for sød, og at den indeholder for mange fødevarer, der har karakter af ”tomme kalorier”.

Referencer

1. Fagt S, Matthiessen J, Trolle E, Lyhne N, Christensen T, Hinsch H-J, Hartkopp H, Biloft-Jensen A, Møller A, Saae A-S. Danskernes kostvaner 2000-2001. Udviklingen i danskernes kost – forbrug, indkøb og vaner. FødevarerRapport 2002:10. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002.
2. Fagt S, Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Groth MV, Christensen T, Hinsch H-J, Hartkopp H, Trolle E, Lyhne N, Møller A. Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Med fokus på sukker og alkohol samt motivation og barrierer for sund livsstil. Søborg: Danmarks Fødevare- og Veterinærforskning, 2004.
3. Andersen NL, Fagt S, Groth MV, Hartkopp HB, Møller A, Ovesen L, Warming DL. Danskernes kostvaner 1995. Hovedresultater. Søborg: Levnedsmiddelstyrelsen, 1996.
4. Groth M, Fagt S. Danskernes kostvaner 1995, Teknisk rapport 1. Søborg: Levnedsmiddelstyrelsen, 1997.
5. Kjølner M, Rasmussen NK. Sundhed og sygelighed i Danmark 2000. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2002.
6. Burr H, Bjørner JB, Kristensen TS, Tüchsen F, Bach E. Trends in the Danish work environment and their associations with labor-force changes. Scan J Work Environ Health 2003; 29:270-279.
7. Becker W, Pearson M. Riksmaten 1997-98. Kostvaner och näringsindtag i Sverige. Uppsala: Livsmedelsverket, 2002.
8. Andersen NL, Biloft-Jensen A, Christensen T, Fagt S, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E. Om kostundersøgelsen. FødevarerRapport 2002:2. Søborg: Fødevaredirektoratet 2002.
9. Møller A, Saxholt E, Christensen AT, Hartkopp H. Fødevaredatabanken, version 6.0. Fødevareinformatik, Afdeling for Ernæring, Danmarks Fødevareforskning. Februar 2005. Fødevaredatabankens netsted: <http://www.foodcomp.dk/>.
10. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. Nord 2004:13. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2004.
11. Food energy – methods of analysis and conversion factors. FAO Food and Nutrition Paper 77. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2003.
12. Haraldsdóttir J, Holm L, Jensen JH, Møller A. Danskernes kostvaner 1985. Hovedresultater. Søborg: Levnedsmiddelstyrelsen, 1986.
13. Astrup A, Andersen NL, Stender S, Trolle E. Kostrådene 2005. Søborg: Ernæringsrådet og Danmarks Fødevareforskning, 2005.
14. Trolle E, Fagt S, Ovesen L. Frugt og grøntsager. Anbefalinger for indtagelse. Publikation nr. 244. Søborg: Veterinær- og Fødevaredirektoratet, 1998.

15. Ovesen L, Andersen NL, Dragsted LO, Godtfredsen J, Haraldsdóttir J, Stender S, Sølling K, Tjønneland A, Trolle E. Frugt, grønt og helbred. Opdatering af vidensgrundlaget. FødevarerRapport 2002:22. Søborg: Fødevarerdirektoratet, 2002.
16. Ovesen L. Kødindtaget i Danmark og dets betydning for ernæring og sundhed. FødevarerRapport 2002:20. Søborg: Fødevarerdirektoratet, 2002.
17. Andersen JK, Büchert A, Koch B, Ladefoged O, Leth T, Licht D, Ovesen L. Helhedssyn på fisk og fiskevarer. FødevarerRapport 2003:17. Søborg: Fødevarerdirektoratet, 2003.
18. Biloft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T. Retningslinier for sund kost i skoler og daginstitutioner. Søborg: Danmarks Fødevarerforskning, 2005.
19. Lyhne N, Ovesen L. Added sugars and nutrient density in the diet of Danish children. Scand J Nutr 1999; 43:4-7.
20. Mejborn H, Brot C, Hansen HB, Koch B, Hylstrup L, Mortensen L, Mosekilde L, Mølgaard C, Petersen T, Rasmussen SE, Rasmussen LB. D-vitaminstatus i den danske befolkning bør forbedres. Søborg: Danmarks Fødevarer- og Veterinærforskning, 2004.
21. Fødevarerdirektoratet. Jern – bør forsyningen i den danske befolkning forbedres? FødevarerRapport 2002:18. Søborg: Fødevarerdirektoratet, 2002.

Bilag

Bilag 1a: Indtag af mælk og mælkeprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of milk and milk products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	476	180	431	233	258	300	339	570	772	816	894
Dreng, 6-9 år	174	567	267	538	30	209	270	357	768	907	975	1323
Dreng, 10-13 år	145	538	279	500	81	147	183	313	704	937	1057	1179
Dreng, 14-17 år	86	544	359	440	12	109	140	277	791	977	1170	1527
Mænd, 18-24 år	146	411	301	352	16	37	93	214	540	807	1009	1416
Mænd, 25-34 år	272	382	311	324	24	42	71	157	524	725	884	1352
Mænd, 35-44 år	330	339	300	261	20	33	51	130	458	704	916	1374
Mænd, 45-54 år	312	272	257	216	7	15	28	86	373	563	729	1293
Mænd, 55-64 år	242	248	229	198	2	13	19	60	352	589	724	896
Mænd, 65-75 år	165	285	207	239	11	30	40	137	433	546	643	872
Alle mænd	1954	374	294	313	9	29	51	154	518	773	907	1307
Piger, 4-5 år	77	419	223	381	47	124	189	264	554	676	775	1000
Piger, 6-9 år	157	504	274	466	79	148	190	318	646	798	1031	1350
Piger, 10-13 år	131	429	234	400	62	131	171	259	545	731	886	1143
Piger, 14-17 år	117	399	300	318	32	84	133	214	519	758	986	1553
Kvinder, 18-24 år	213	344	233	302	30	43	85	190	459	625	754	1121
Kvinder, 25-34 år	315	324	244	275	10	32	61	143	443	666	846	994
Kvinder, 35-44 år	359	284	238	221	13	32	48	108	394	601	732	1059
Kvinder, 45-54 år	370	274	234	223	9	21	39	89	389	565	719	1022
Kvinder, 55-64 år	263	270	262	207	8	18	28	95	374	555	659	1368
Kvinder, 65-75 år	164	304	238	253	10	18	34	137	425	604	688	1062
Alle kvinder	2166	330	255	278	10	30	54	144	455	656	803	1158
Alle	4120	351	275	291	10	29	53	148	481	718	866	1254

Bilag 1b: Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of milk and milk products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	640	233	598	259	354	368	466	802	942	1019	1244
Dreng, 6-9 år	174	619	267	591	35	250	298	434	808	951	1124	1264
Dreng, 10-13 år	145	575	287	571	86	147	232	359	741	925	1034	1398
Dreng, 14-17 år	86	524	338	470	19	115	148	251	739	891	1163	1503
Mænd, 18-24 år	146	384	263	324	24	41	78	221	519	734	915	1154
Mænd, 25-34 år	272	347	252	298	22	46	83	163	455	704	842	1025
Mænd, 35-44 år	330	317	273	258	17	35	54	127	431	644	799	1305
Mænd, 45-54 år	312	261	231	224	7	20	29	90	355	533	686	1201
Mænd, 55-64 år	242	262	246	191	3	13	27	65	367	603	759	1042
Mænd, 65-75 år	165	298	215	251	17	36	51	150	385	582	683	993
Alle mænd	1954	377	288	318	10	32	55	156	534	771	926	1242
Piger, 4-5 år	77	577	251	553	68	150	319	408	743	908	1016	1130
Piger, 6-9 år	157	630	299	606	115	185	252	411	791	1010	1153	1472
Piger, 10-13 år	131	535	274	493	97	197	242	328	674	881	1016	1363
Piger, 14-17 år	117	470	281	397	63	132	169	263	633	848	909	1283
Kvinder, 18-24 år	213	428	296	356	36	72	122	226	570	795	937	1430
Kvinder, 25-34 år	315	373	255	329	15	47	68	186	497	736	874	1062
Kvinder, 35-44 år	359	335	264	274	20	42	65	126	482	688	795	1212
Kvinder, 45-54 år	370	349	295	265	16	33	48	123	494	753	903	1177
Kvinder, 55-64 år	263	350	336	288	14	30	42	124	468	705	823	1674
Kvinder, 65-75 år	164	385	277	341	14	29	68	184	489	714	917	1226
Alle kvinder	2166	407	298	347	15	42	76	186	576	795	949	1325
Alle	4120	393	294	333	14	37	65	171	554	789	936	1282

Bilag 2a: Indtag af ost og osteprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of cheese and cheese products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	17	11	15	0	4	5	8	24	33	36	52
Drenge, 6-9 år	174	22	15	19	0	3	5	11	29	42	48	66
Drenge, 10-13 år	145	23	18	19	0	2	4	12	31	45	53	82
Drenge, 14-17 år	86	29	18	26	0	4	11	16	36	53	67	79
Mænd, 18-24 år	146	33	19	29	0	7	12	18	44	59	67	86
Mænd, 25-34 år	272	32	20	31	1	4	8	17	42	59	67	90
Mænd, 35-44 år	330	35	22	31	0	6	10	19	46	62	78	103
Mænd, 45-54 år	312	34	23	30	0	5	9	17	46	64	75	111
Mænd, 55-64 år	242	27	18	24	0	2	6	15	37	48	61	79
Mænd, 65-75 år	165	26	18	23	0	2	4	11	36	47	59	80
Alle mænd	1954	29	20	26	0	3	7	15	40	55	69	93
Piger, 4-5 år	77	16	12	12	0	2	4	7	22	30	40	50
Piger, 6-9 år	157	18	11	18	0	3	5	10	24	31	39	53
Piger, 10-13 år	131	20	13	18	1	3	4	10	26	35	42	59
Piger, 14-17 år	117	25	17	22	2	4	7	12	36	48	57	81
Kvinder, 18-24 år	213	28	17	25	1	6	8	15	38	51	62	79
Kvinder, 25-34 år	315	27	20	23	2	4	7	14	35	49	61	101
Kvinder, 35-44 år	359	26	15	25	2	5	8	15	34	44	56	73
Kvinder, 45-54 år	370	27	18	25	2	5	7	15	36	52	62	86
Kvinder, 55-64 år	263	25	17	23	2	6	8	14	32	43	54	80
Kvinder, 65-75 år	164	23	15	21	0	2	5	13	31	43	50	71
Alle kvinder	2166	25	17	22	1	4	7	13	33	45	56	79
Alle	4120	27	19	24	0	4	7	14	36	51	62	87

Bilag 2b: Kostens indhold af ost og osteprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of cheese and cheese products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	22	15	20	0	5	7	11	30	39	49	70
Drenge, 6-9 år	174	23	14	21	0	4	6	13	31	42	49	59
Drenge, 10-13 år	145	24	17	21	0	2	5	12	35	43	52	75
Drenge, 14-17 år	86	27	15	26	0	6	10	17	32	45	54	70
Mænd, 18-24 år	146	30	16	27	0	8	10	19	42	51	56	70
Mænd, 25-34 år	272	30	17	28	1	4	8	16	39	54	59	74
Mænd, 35-44 år	330	32	18	31	0	6	10	19	41	54	63	83
Mænd, 45-54 år	312	33	19	30	0	6	11	19	44	57	66	86
Mænd, 55-64 år	242	28	18	25	0	4	8	16	38	52	62	80
Mænd, 65-75 år	165	27	17	25	0	2	6	13	40	47	55	71
Alle mænd	1954	29	17	26	0	4	8	16	39	52	59	80
Piger, 4-5 år	77	22	15	18	0	3	7	10	31	44	56	61
Piger, 6-9 år	157	22	13	22	0	4	6	13	30	40	46	57
Piger, 10-13 år	131	24	14	23	2	3	7	13	34	41	50	60
Piger, 14-17 år	117	31	20	28	3	4	9	15	44	58	67	90
Kvinder, 18-24 år	213	34	20	32	1	7	11	19	45	60	70	91
Kvinder, 25-34 år	315	31	20	27	2	6	10	18	40	54	65	92
Kvinder, 35-44 år	359	31	17	29	2	6	11	20	40	56	63	80
Kvinder, 45-54 år	370	35	21	33	3	8	11	20	45	59	71	102
Kvinder, 55-64 år	263	32	19	31	3	9	11	19	41	54	63	95
Kvinder, 65-75 år	164	30	19	27	0	3	8	18	41	52	61	92
Alle kvinder	2166	31	19	28	1	6	9	17	41	55	64	92
Alle	4120	30	18	27	0	5	9	17	40	53	62	85

Bilag 3a: Indtag af brød og andre kornprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.
Intake of cereals including bread (g/day); mean, standard deviation and percentiles.

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	192	61	182	87	110	126	148	232	267	288	364
Drenge, 6-9 år	174	221	60	217	93	126	150	180	256	304	326	366
Drenge, 10-13 år	145	228	76	222	98	130	137	172	275	319	362	399
Drenge, 14-17 år	86	253	85	239	115	136	160	189	303	358	418	463
Mænd, 18-24 år	146	250	90	248	82	124	134	187	305	362	398	469
Mænd, 25-34 år	272	259	85	252	88	131	158	197	318	377	411	456
Mænd, 35-44 år	330	262	93	253	106	136	157	201	303	374	408	580
Mænd, 45-54 år	312	242	99	237	59	111	134	176	282	348	408	561
Mænd, 55-64 år	242	221	83	209	69	111	124	164	270	326	361	432
Mænd, 65-75 år	165	224	93	212	77	96	116	161	280	347	386	472
Alle mænd	1954	240	88	231	81	117	138	179	290	348	395	483
Piger, 4-5 år	77	177	49	174	81	111	120	151	204	228	249	330
Piger, 6-9 år	157	195	53	188	88	116	134	153	236	265	281	310
Piger, 10-13 år	131	192	61	187	87	104	120	152	227	272	302	349
Piger, 14-17 år	117	193	61	179	80	105	127	152	238	271	298	349
Kvinder, 18-24 år	213	194	71	187	53	83	111	148	238	292	313	372
Kvinder, 25-34 år	315	209	71	208	61	102	119	157	248	297	323	418
Kvinder, 35-44 år	359	209	71	202	73	104	122	160	254	307	335	408
Kvinder, 45-54 år	370	189	67	181	64	90	108	145	230	276	307	361
Kvinder, 55-64 år	263	182	67	178	68	83	97	136	220	272	294	344
Kvinder, 65-75 år	164	174	52	169	70	96	109	140	209	241	253	309
Alle kvinder	2166	194	66	187	65	94	113	149	236	280	312	370
Alle	4120	216	81	206	69	102	124	159	261	317	355	444

Bilag 3b: Kostens indhold af brød og andre kornprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of cereals including bread in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	251	49	243	157	175	198	221	277	328	333	352
Drenge, 6-9 år	174	242	54	237	131	152	181	207	283	306	332	386
Drenge, 10-13 år	145	241	54	235	145	161	179	210	269	307	328	355
Drenge, 14-17 år	86	242	63	232	132	157	169	197	277	320	339	420
Mænd, 18-24 år	146	231	71	226	78	136	144	186	265	314	379	428
Mænd, 25-34 år	272	239	61	237	114	147	166	193	285	317	333	390
Mænd, 35-44 år	330	243	57	237	113	151	178	207	277	311	349	389
Mænd, 45-54 år	312	235	62	233	93	144	158	196	275	312	342	384
Mænd, 55-64 år	242	231	65	230	87	127	157	190	275	309	343	390
Mænd, 65-75 år	165	232	61	231	111	132	157	188	273	307	338	383
Alle mænd	1954	238	61	235	102	144	165	198	275	314	341	402
Piger, 4-5 år	77	246	42	248	140	174	198	216	279	298	311	324
Piger, 6-9 år	157	244	48	245	150	165	181	206	277	308	327	339
Piger, 10-13 år	131	238	52	229	146	167	179	196	278	307	318	374
Piger, 14-17 år	117	236	59	232	124	152	160	193	278	320	333	370
Kvinder, 18-24 år	213	236	70	230	66	137	159	191	278	322	351	392
Kvinder, 25-34 år	315	243	58	243	107	147	170	205	279	318	336	381
Kvinder, 35-44 år	359	250	61	247	121	150	174	210	290	326	360	399
Kvinder, 45-54 år	370	242	61	243	99	147	169	200	280	318	344	398
Kvinder, 55-64 år	263	236	60	233	102	135	157	199	274	312	336	387
Kvinder, 65-75 år	164	228	53	224	119	151	171	192	252	300	323	371
Alle kvinder	2166	241	59	238	106	148	169	201	279	315	337	390
Alle	4120	240	60	236	105	146	167	199	278	315	340	395

Bilag 4a: Indtag af grøntsager og grøntsagsprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of vegetables and vegetable products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	182	73	170	55	72	91	132	238	265	297	355
Dreng, 6-9 år	174	213	102	201	36	71	100	137	261	353	407	487
Dreng, 10-13 år	145	235	108	228	31	91	108	156	299	356	457	523
Dreng, 14-17 år	86	269	134	240	59	98	122	174	340	455	547	634
Mænd, 18-24 år	146	286	126	278	63	85	142	205	351	441	513	699
Mænd, 25-34 år	272	283	128	262	93	118	146	190	352	437	492	613
Mænd, 35-44 år	330	295	129	271	73	120	145	211	371	454	542	670
Mænd, 45-54 år	312	327	148	302	62	124	161	219	414	512	589	720
Mænd, 55-64 år	242	314	150	293	74	114	142	213	389	513	582	749
Mænd, 65-75 år	165	316	148	311	32	112	135	212	394	510	563	729
Alle mænd	1954	284	137	265	59	103	128	187	359	461	533	709
Piger, 4-5 år	77	171	86	155	44	74	89	109	204	270	337	442
Piger, 6-9 år	157	195	88	178	45	84	106	134	236	322	372	454
Piger, 10-13 år	131	206	93	188	61	89	102	139	259	330	380	428
Piger, 14-17 år	117	214	109	200	63	80	93	138	285	339	379	531
Kvinder, 18-24 år	213	229	103	219	54	89	107	165	275	350	401	574
Kvinder, 25-34 år	315	247	105	233	70	108	136	179	295	394	441	557
Kvinder, 35-44 år	359	274	119	258	70	111	136	191	337	427	496	631
Kvinder, 45-54 år	370	281	128	265	65	122	140	200	340	437	495	679
Kvinder, 55-64 år	263	288	140	264	59	118	143	194	362	455	545	690
Kvinder, 65-75 år	164	284	127	271	86	136	149	194	341	434	463	788
Alle kvinder	2166	252	120	236	57	99	122	168	312	405	464	629
Alle	4120	268	129	249	57	99	125	176	333	436	504	684

Bilag 4b: Kostens indhold af grøntsager og grøntsagsprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of vegetables and vegetable products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	243	100	222	80	110	138	181	295	364	419	524
Dreng, 6-9 år	174	231	98	222	44	83	107	166	294	360	409	514
Dreng, 10-13 år	145	249	105	235	40	112	132	171	311	403	425	543
Dreng, 14-17 år	86	258	145	238	71	119	134	175	295	388	459	680
Mænd, 18-24 år	146	270	130	248	65	101	145	196	326	413	447	784
Mænd, 25-34 år	272	264	108	247	92	131	145	188	310	411	460	568
Mænd, 35-44 år	330	276	107	267	94	115	147	198	335	425	465	550
Mænd, 45-54 år	312	323	132	305	93	142	176	234	396	496	584	659
Mænd, 55-64 år	242	329	145	304	100	150	174	230	397	490	589	859
Mænd, 65-75 år	165	330	132	310	60	150	181	250	399	496	548	729
Alle mænd	1954	284	126	267	70	120	148	198	345	441	510	668
Piger, 4-5 år	77	245	123	227	58	97	114	152	305	392	455	585
Piger, 6-9 år	157	247	104	226	64	107	136	172	298	399	436	589
Piger, 10-13 år	131	258	108	238	88	109	138	192	296	417	475	559
Piger, 14-17 år	117	258	114	240	67	116	123	178	314	402	466	581
Kvinder, 18-24 år	213	287	133	265	79	118	154	198	336	468	554	712
Kvinder, 25-34 år	315	296	143	272	99	137	157	211	367	446	521	605
Kvinder, 35-44 år	359	332	136	320	112	141	180	239	391	512	578	795
Kvinder, 45-54 år	370	366	157	342	123	177	203	260	431	559	647	890
Kvinder, 55-64 år	263	373	150	354	101	162	219	264	458	562	648	847
Kvinder, 65-75 år	164	374	151	346	127	180	216	265	460	576	653	820
Alle kvinder	2166	319	146	296	87	128	163	220	388	503	579	788
Alle	4120	302	138	281	80	124	155	209	372	473	549	754

Bilag 5a: Indtag af grøntsager eksklusive kartofler (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.
Intake of vegetables exclusive potatoes (g/day); mean, standard deviation and percentiles.

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	124	61	118	23	36	45	82	160	211	227	259
Drenge, 6-9 år	174	140	80	123	10	37	49	88	186	251	297	352
Drenge, 10-13 år	145	139	84	127	9	28	45	76	189	249	273	397
Drenge, 14-17 år	86	141	99	132	30	41	50	78	169	223	305	491
Mænd, 18-24 år	146	167	90	151	32	43	65	102	215	279	349	438
Mænd, 25-34 år	272	165	89	152	24	50	73	107	210	261	299	446
Mænd, 35-44 år	330	174	84	165	27	56	74	113	222	282	331	413
Mænd, 45-54 år	312	172	103	160	22	53	66	106	209	285	353	531
Mænd, 55-64 år	242	157	96	141	14	41	50	90	204	284	326	475
Mænd, 65-75 år	165	146	96	126	12	27	43	77	199	256	303	514
Alle mænd	1954	158	92	145	15	41	57	96	205	266	317	464
Piger, 4-5 år	77	116	71	102	18	34	47	75	140	189	208	358
Piger, 6-9 år	157	133	69	118	21	46	60	88	165	234	271	323
Piger, 10-13 år	131	127	72	113	16	40	55	76	166	216	244	353
Piger, 14-17 år	117	136	83	116	8	41	49	78	179	234	279	381
Kvinder, 18-24 år	213	159	87	140	35	49	66	99	199	258	313	447
Kvinder, 25-34 år	315	168	88	153	33	57	74	113	212	279	325	394
Kvinder, 35-44 år	359	184	100	168	34	56	76	112	240	316	386	469
Kvinder, 45-54 år	370	189	109	177	29	53	76	118	237	310	374	611
Kvinder, 55-64 år	263	185	115	165	28	55	69	107	221	335	409	620
Kvinder, 65-75 år	164	163	100	142	18	46	63	95	206	274	340	564
Alle kvinder	2166	166	98	148	23	49	64	98	211	283	343	512
Alle	4120	163	95	146	19	45	61	97	207	276	332	478

Bilag 5b: Kostens indhold af grøntsager eksklusive kartofler (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of vegetables exclusive potatoes in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	163	78	157	39	55	60	114	208	266	315	353
Drenge, 6-9 år	174	151	79	141	13	41	55	93	202	241	288	368
Drenge, 10-13 år	145	145	82	126	17	38	53	86	188	269	300	360
Drenge, 14-17 år	86	138	136	120	31	47	64	83	156	195	243	606
Mænd, 18-24 år	146	158	93	142	26	48	60	98	199	268	308	452
Mænd, 25-34 år	272	154	81	148	30	48	67	99	190	233	282	432
Mænd, 35-44 år	330	166	80	156	25	57	78	107	212	261	307	402
Mænd, 45-54 år	312	170	89	154	24	57	73	108	211	283	329	432
Mænd, 55-64 år	242	167	107	140	27	48	66	96	210	286	348	598
Mænd, 65-75 år	165	152	93	130	21	32	55	92	187	272	341	424
Alle mænd	1954	159	91	145	22	47	64	98	201	266	318	440
Piger, 4-5 år	77	168	108	147	19	49	65	91	215	292	351	516
Piger, 6-9 år	157	168	81	156	26	62	76	111	211	283	321	409
Piger, 10-13 år	131	157	78	146	23	54	75	102	201	256	298	414
Piger, 14-17 år	117	164	90	145	12	36	61	110	226	278	320	387
Kvinder, 18-24 år	213	199	111	180	50	72	87	117	250	331	422	624
Kvinder, 25-34 år	315	202	130	180	45	73	92	131	250	326	372	460
Kvinder, 35-44 år	359	224	120	209	40	74	96	139	279	358	440	583
Kvinder, 45-54 år	370	245	139	218	47	77	106	159	304	388	460	746
Kvinder, 55-64 år	263	238	128	224	36	86	104	146	291	392	465	646
Kvinder, 65-75 år	164	213	121	187	31	68	86	127	279	346	423	581
Alle kvinder	2166	209	122	187	35	67	88	127	264	347	418	630
Alle	4120	185	111	166	26	57	75	112	234	316	374	563

Bilag 6a: Indtag af kartofler (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of potatoes (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	58	45	52	1	7	11	31	77	108	124	194
Dreng, 6-9 år	174	73	50	64	0	9	20	38	100	134	159	205
Dreng, 10-13 år	145	96	69	85	0	7	23	40	140	191	215	299
Dreng, 14-17 år	86	127	96	112	0	1	18	54	187	252	292	440
Mænd, 18-24 år	146	120	98	108	0	3	21	50	157	230	307	470
Mænd, 25-34 år	272	119	89	100	0	5	23	50	161	230	282	413
Mænd, 35-44 år	330	121	90	101	0	11	23	56	167	236	308	388
Mænd, 45-54 år	312	155	104	135	0	17	34	79	220	293	348	454
Mænd, 55-64 år	242	157	108	139	0	14	44	79	215	297	360	439
Mænd, 65-75 år	165	171	108	156	0	27	58	95	224	322	384	428
Alle mænd	1954	126	97	103	0	9	23	56	173	254	318	419
Piger, 4-5 år	77	55	43	45	1	10	15	27	67	117	150	184
Piger, 6-9 år	157	62	44	50	0	11	13	32	83	119	137	199
Piger, 10-13 år	131	79	56	68	0	4	16	38	105	157	185	239
Piger, 14-17 år	117	78	64	69	0	0	14	34	112	145	190	342
Kvinder, 18-24 år	213	71	57	60	0	1	7	27	95	145	174	255
Kvinder, 25-34 år	315	79	52	72	0	4	13	44	111	151	170	232
Kvinder, 35-44 år	359	89	59	82	0	11	23	46	119	164	203	263
Kvinder, 45-54 år	370	93	59	84	0	11	24	47	130	173	197	261
Kvinder, 55-64 år	263	103	69	92	1	13	28	57	138	187	225	295
Kvinder, 65-75 år	164	121	68	114	11	28	37	69	170	215	242	286
Alle kvinder	2166	86	60	76	0	6	20	43	120	168	197	264
Alle	4120	105	82	87	0	7	21	46	143	213	261	383

Bilag 6b: Kostens indhold af kartofler (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of potatoes in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	79	66	70	1	7	15	39	103	142	200	306
Dreng, 6-9 år	174	80	52	74	1	10	20	42	109	142	170	214
Dreng, 10-13 år	145	104	74	95	0	8	23	40	150	197	251	300
Dreng, 14-17 år	86	120	86	110	0	1	19	50	185	227	254	342
Mænd, 18-24 år	146	112	93	95	0	3	20	43	150	236	294	422
Mænd, 25-34 år	272	110	85	92	0	7	26	52	143	219	272	398
Mænd, 35-44 år	330	110	74	93	0	12	25	59	155	206	241	322
Mænd, 45-54 år	312	153	101	142	0	15	34	82	209	282	324	488
Mænd, 55-64 år	242	163	103	153	0	19	50	89	203	300	351	464
Mænd, 65-75 år	165	178	105	167	0	31	64	111	227	307	359	473
Alle mænd	1954	125	92	105	0	11	26	61	172	248	300	413
Piger, 4-5 år	77	77	55	65	2	12	22	41	99	164	191	232
Piger, 6-9 år	157	79	54	63	0	12	20	40	106	157	182	238
Piger, 10-13 år	131	101	74	87	0	5	21	50	135	204	242	269
Piger, 14-17 år	117	94	73	80	0	0	15	44	133	172	233	322
Kvinder, 18-24 år	213	89	76	73	0	1	13	40	119	169	218	390
Kvinder, 25-34 år	315	94	61	84	0	5	17	53	130	176	206	271
Kvinder, 35-44 år	359	108	70	95	0	19	31	58	145	202	249	319
Kvinder, 45-54 år	370	122	80	110	0	16	33	64	166	231	262	361
Kvinder, 55-64 år	263	136	87	119	1	15	40	78	186	241	308	409
Kvinder, 65-75 år	164	162	95	143	14	39	56	96	214	298	322	432
Alle kvinder	2166	110	78	95	0	9	25	55	149	208	251	365
Alle	4120	117	85	99	0	10	25	57	160	227	281	399

Bilag 7a: Indtag af frugt og frugtprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fruit and fruit products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	232	123	208	47	73	92	147	307	394	463	568
Drenge, 6-9 år	174	295	185	264	26	62	88	165	395	537	648	799
Drenge, 10-13 år	145	261	196	221	1	35	55	125	343	530	654	753
Drenge, 14-17 år	86	270	246	204	0	23	34	109	325	619	820	1010
Mænd, 18-24 år	146	224	203	164	0	11	27	77	322	484	625	841
Mænd, 25-34 år	272	225	178	179	0	12	31	97	318	462	567	809
Mænd, 35-44 år	330	234	216	188	2	18	29	80	344	481	596	809
Mænd, 45-54 år	312	219	200	187	0	3	11	71	311	450	577	867
Mænd, 55-64 år	242	256	202	205	2	17	40	114	362	523	633	943
Mænd, 65-75 år	165	238	193	202	1	7	26	82	357	461	652	810
Alle mænd	1954	242	199	199	0	12	34	95	338	491	622	870
Piger, 4-5 år	77	232	120	212	74	90	105	142	283	389	519	583
Piger, 6-9 år	157	277	148	267	45	62	106	166	366	482	537	653
Piger, 10-13 år	131	258	181	234	18	38	58	127	333	448	576	918
Piger, 14-17 år	117	303	216	253	13	44	70	127	469	610	730	809
Kvinder, 18-24 år	213	243	162	215	5	33	55	118	332	470	554	691
Kvinder, 25-34 år	315	264	192	217	5	30	58	113	375	519	625	828
Kvinder, 35-44 år	359	270	190	225	16	41	65	133	353	532	648	858
Kvinder, 45-54 år	370	295	207	266	10	41	68	153	378	535	668	1122
Kvinder, 55-64 år	263	319	239	267	27	57	91	166	417	604	745	1214
Kvinder, 65-75 år	164	325	218	275	13	66	111	176	423	634	721	1029
Alle kvinder	2166	281	197	246	11	43	69	140	374	533	651	913
Alle	4120	262	199	224	2	25	51	116	355	518	633	903

Bilag 7b: Kostens indhold af frugt og frugtprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of fruit and fruit products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	304	148	265	63	116	128	218	376	487	543	724
Drenge, 6-9 år	174	318	179	300	38	68	106	172	421	561	638	792
Drenge, 10-13 år	145	268	177	242	2	40	71	139	341	520	609	850
Drenge, 14-17 år	86	261	234	191	0	23	41	95	335	638	752	888
Mænd, 18-24 år	146	206	176	151	0	13	25	74	299	445	504	723
Mænd, 25-34 år	272	205	154	173	0	12	34	87	283	431	487	661
Mænd, 35-44 år	330	223	191	178	2	15	30	69	321	475	564	823
Mænd, 45-54 år	312	218	204	180	0	4	14	70	311	465	532	840
Mænd, 55-64 år	242	275	225	227	1	21	45	109	372	552	714	1033
Mænd, 65-75 år	165	251	218	189	1	10	31	92	348	535	702	918
Alle mænd	1954	244	196	206	0	13	36	97	340	491	605	866
Piger, 4-5 år	77	333	182	280	91	140	153	200	417	547	677	905
Piger, 6-9 år	157	352	192	323	59	87	126	217	454	618	739	898
Piger, 10-13 år	131	326	229	298	32	48	78	170	439	559	675	1168
Piger, 14-17 år	117	376	271	300	13	36	95	165	579	723	795	1234
Kvinder, 18-24 år	213	301	200	269	6	46	77	149	427	566	675	883
Kvinder, 25-34 år	315	309	225	262	7	41	75	141	421	604	718	994
Kvinder, 35-44 år	359	330	230	286	20	55	86	159	450	659	791	1001
Kvinder, 45-54 år	370	383	261	339	17	58	96	201	517	695	901	1232
Kvinder, 55-64 år	263	408	264	362	39	86	130	224	519	753	883	1345
Kvinder, 65-75 år	164	419	255	365	23	97	148	249	533	727	850	1270
Alle kvinder	2166	353	240	305	14	57	93	183	472	669	801	1137
Alle	4120	301	227	260	2	29	58	136	414	591	730	1045

Bilag 8a: Indtag af kød og kødprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of meat and meat products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	81	37	76	26	34	39	52	102	123	152	182
Dreng, 6-9 år	174	98	37	96	25	45	55	74	118	146	164	203
Dreng, 10-13 år	145	110	43	103	32	49	57	85	132	162	190	231
Dreng, 14-17 år	86	125	56	117	23	55	69	89	149	220	244	276
Mænd, 18-24 år	146	145	67	134	25	60	71	100	181	229	249	365
Mænd, 25-34 år	272	142	63	141	18	46	60	99	181	221	247	312
Mænd, 35-44 år	330	149	69	135	34	58	75	101	184	243	283	345
Mænd, 45-54 år	312	146	73	137	14	53	63	95	190	244	280	337
Mænd, 55-64 år	242	130	65	124	26	42	55	84	163	207	247	320
Mænd, 65-75 år	165	125	55	115	28	48	66	83	159	202	225	275
Alle mænd	1954	132	64	121	22	45	60	86	166	218	252	330
Piger, 4-5 år	77	70	33	62	21	31	36	48	85	113	124	176
Piger, 6-9 år	157	82	38	77	15	25	35	59	105	141	158	180
Piger, 10-13 år	131	83	38	76	21	32	38	54	104	141	156	184
Piger, 14-17 år	117	86	53	81	14	32	36	54	109	137	158	238
Kvinder, 18-24 år	213	83	42	79	17	26	36	53	106	139	157	214
Kvinder, 25-34 år	315	95	51	88	15	30	43	63	115	153	177	261
Kvinder, 35-44 år	359	97	47	90	18	32	41	67	121	159	178	253
Kvinder, 45-54 år	370	88	44	83	13	29	37	57	112	146	158	232
Kvinder, 55-64 år	263	86	42	79	16	28	35	56	108	140	162	199
Kvinder, 65-75 år	164	80	40	76	14	22	39	50	102	130	156	205
Alle kvinder	2166	88	45	82	15	29	38	57	111	145	165	227
Alle	4120	108	59	98	17	34	45	68	138	184	222	291

Bilag 8b: Kostens indhold af kød og kødprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of meat and meat products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	107	47	99	37	48	58	67	129	167	184	237
Dreng, 6-9 år	174	108	37	109	33	53	65	83	126	154	174	207
Dreng, 10-13 år	145	118	46	110	36	60	69	86	141	173	202	265
Dreng, 14-17 år	86	120	48	119	41	55	66	82	150	188	205	236
Mænd, 18-24 år	146	134	48	137	22	56	73	99	169	193	201	234
Mænd, 25-34 år	272	130	51	131	27	46	65	95	159	193	218	271
Mænd, 35-44 år	330	139	53	134	36	57	74	105	171	207	227	284
Mænd, 45-54 år	312	142	60	135	12	59	71	106	174	219	247	339
Mænd, 55-64 år	242	135	59	127	30	53	70	95	169	207	242	326
Mænd, 65-75 år	165	132	48	127	37	62	75	98	164	194	223	266
Alle mænd	1954	130	53	125	25	54	67	93	162	195	224	286
Piger, 4-5 år	77	97	39	88	28	48	60	74	117	153	166	195
Piger, 6-9 år	157	102	41	98	18	40	54	77	128	155	176	211
Piger, 10-13 år	131	104	46	98	33	41	52	74	126	166	183	231
Piger, 14-17 år	117	103	47	98	25	36	47	71	128	154	188	241
Kvinder, 18-24 år	213	101	45	93	22	35	51	73	128	157	190	230
Kvinder, 25-34 år	315	110	48	103	17	43	59	77	134	169	196	230
Kvinder, 35-44 år	359	116	48	116	29	42	56	81	144	174	190	249
Kvinder, 45-54 år	370	115	54	107	17	41	53	77	144	189	215	266
Kvinder, 55-64 år	263	113	51	108	28	38	51	73	144	185	201	235
Kvinder, 65-75 år	164	104	47	95	18	43	56	74	128	171	198	233
Alle kvinder	2166	109	49	103	20	39	54	76	137	175	197	245
Alle	4120	119	52	115	22	45	60	83	149	186	212	270

Bilag 9a: Indtag af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.
Intake of poultry and poultry products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	14	16	9	0	0	0	1	23	30	47	60
Drenge, 6-9 år	174	19	22	12	0	0	0	2	25	48	66	89
Drenge, 10-13 år	145	25	26	19	0	0	0	3	37	58	85	102
Drenge, 14-17 år	86	32	26	23	0	0	1	14	43	75	85	91
Mænd, 18-24 år	146	33	36	22	0	0	1	4	51	73	111	154
Mænd, 25-34 år	272	35	38	24	0	0	0	5	48	83	98	184
Mænd, 35-44 år	330	32	34	23	0	0	0	4	44	75	94	147
Mænd, 45-54 år	312	31	33	23	0	0	0	2	43	77	95	134
Mænd, 55-64 år	242	28	31	19	0	0	0	1	43	67	83	134
Mænd, 65-75 år	165	22	29	11	0	0	0	0	37	61	70	138
Alle mænd	1954	28	32	20	0	0	0	3	41	71	88	144
Piger, 4-5 år	77	13	12	11	0	0	0	2	20	29	34	41
Piger, 6-9 år	157	18	17	14	0	0	0	3	27	42	49	64
Piger, 10-13 år	131	23	21	19	0	0	0	4	35	51	61	86
Piger, 14-17 år	117	21	17	18	0	0	1	6	31	48	53	66
Kvinder, 18-24 år	213	24	23	20	0	0	0	5	33	51	64	99
Kvinder, 25-34 år	315	27	27	19	0	0	0	3	40	67	81	110
Kvinder, 35-44 år	359	24	22	21	0	0	0	6	37	50	64	99
Kvinder, 45-54 år	370	22	21	18	0	0	0	2	34	51	62	87
Kvinder, 55-64 år	263	22	23	19	0	0	0	2	35	52	65	99
Kvinder, 65-75 år	164	21	21	18	0	0	0	1	32	47	62	84
Alle kvinder	2166	22	22	19	0	0	0	3	34	51	65	97
Alle	4120	25	27	19	0	0	0	3	37	60	79	120

Bilag 9b: Kostens indhold af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.
Content of poultry and poultry products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	18	18	16	0	0	0	1	30	42	50	66
Drenge, 6-9 år	174	20	24	13	0	0	0	2	29	48	72	103
Drenge, 10-13 år	145	28	29	22	0	0	0	3	42	66	89	128
Drenge, 14-17 år	86	31	27	25	0	0	1	12	44	68	79	98
Mænd, 18-24 år	146	31	33	19	0	0	1	4	47	77	97	151
Mænd, 25-34 år	272	33	34	24	0	0	0	6	48	78	96	147
Mænd, 35-44 år	330	31	33	24	0	0	0	4	43	76	96	137
Mænd, 45-54 år	312	32	37	24	0	0	0	2	47	74	97	159
Mænd, 55-64 år	242	30	33	21	0	0	0	1	46	71	96	142
Mænd, 65-75 år	165	24	31	12	0	0	0	0	40	64	84	131
Alle mænd	1954	29	32	21	0	0	0	2	43	71	91	143
Piger, 4-5 år	77	18	16	17	0	0	0	3	24	36	48	64
Piger, 6-9 år	157	23	22	19	0	0	0	4	37	56	68	82
Piger, 10-13 år	131	28	26	21	0	0	0	5	43	63	73	105
Piger, 14-17 år	117	26	22	22	0	0	1	9	38	60	72	82
Kvinder, 18-24 år	213	30	31	23	0	0	0	7	44	68	78	114
Kvinder, 25-34 år	315	33	36	24	0	0	0	4	49	78	96	128
Kvinder, 35-44 år	359	30	28	25	0	0	0	7	44	65	84	115
Kvinder, 45-54 år	370	28	27	22	0	0	0	3	44	65	80	104
Kvinder, 55-64 år	263	30	31	23	0	0	0	2	47	74	91	128
Kvinder, 65-75 år	164	28	28	22	0	0	0	2	43	65	85	110
Alle kvinder	2166	29	29	23	0	0	0	4	43	67	84	113
Alle	4120	29	30	22	0	0	0	3	43	68	87	132

Bilag 10a: Indtag af fisk og fiskeprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fish and fish products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	12	13	10	0	0	0	2	17	25	39	66
Dreng, 6-9 år	174	13	15	9	0	0	0	2	19	30	44	65
Dreng, 10-13 år	145	13	14	8	0	0	0	2	19	33	41	54
Dreng, 14-17 år	86	15	15	12	0	0	0	4	19	41	48	55
Mænd, 18-24 år	146	16	17	11	0	0	0	2	22	40	52	71
Mænd, 25-34 år	272	18	22	11	0	0	0	4	26	44	61	93
Mænd, 35-44 år	330	20	21	15	0	0	0	4	29	47	64	95
Mænd, 45-54 år	312	22	23	17	0	0	0	5	31	49	64	109
Mænd, 55-64 år	242	24	21	19	0	0	1	8	33	55	64	104
Mænd, 65-75 år	165	26	20	23	0	0	2	9	37	52	58	80
Alle mænd	1954	19	20	13	0	0	0	4	27	45	58	94
Piger, 4-5 år	77	11	9	9	0	0	1	4	18	24	28	38
Piger, 6-9 år	157	12	11	9	0	0	0	4	17	28	36	46
Piger, 10-13 år	131	10	12	7	0	0	0	2	14	23	42	51
Piger, 14-17 år	117	12	15	9	0	0	1	3	17	27	31	67
Kvinder, 18-24 år	213	12	13	9	0	0	0	3	18	27	36	59
Kvinder, 25-34 år	315	16	17	11	0	0	0	4	25	41	48	74
Kvinder, 35-44 år	359	18	17	14	0	0	0	5	26	39	47	77
Kvinder, 45-54 år	370	17	17	12	0	0	0	4	24	40	48	69
Kvinder, 55-64 år	263	19	15	15	0	0	2	6	27	39	52	65
Kvinder, 65-75 år	164	23	18	19	0	0	1	10	32	43	56	91
Alle kvinder	2166	16	16	12	0	0	0	4	23	37	46	70
Alle	4120	17	18	13	0	0	0	4	25	41	53	80

Bilag 10b: Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of fish and fish products in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	16	17	13	0	0	0	3	22	35	47	66
Dreng, 6-9 år	174	14	15	11	0	0	0	2	22	36	44	58
Dreng, 10-13 år	145	13	13	8	0	0	0	2	20	33	38	54
Dreng, 14-17 år	86	14	13	11	0	0	0	5	19	34	43	49
Mænd, 18-24 år	146	16	17	10	0	0	0	3	22	35	57	72
Mænd, 25-34 år	272	17	20	11	0	0	0	4	24	39	56	83
Mænd, 35-44 år	330	19	21	14	0	0	0	4	27	45	58	88
Mænd, 45-54 år	312	22	23	15	0	0	0	5	32	47	61	99
Mænd, 55-64 år	242	26	24	21	0	0	1	9	38	55	70	106
Mænd, 65-75 år	165	28	22	25	0	0	2	10	39	55	69	82
Alle mænd	1954	19	20	14	0	0	0	4	28	45	57	91
Piger, 4-5 år	77	16	13	13	0	0	1	5	24	32	37	57
Piger, 6-9 år	157	15	14	10	0	0	0	5	23	37	42	53
Piger, 10-13 år	131	13	14	9	0	0	0	3	16	28	42	69
Piger, 14-17 år	117	15	16	11	0	0	1	4	20	32	40	59
Kvinder, 18-24 år	213	16	18	11	0	0	0	4	21	39	48	77
Kvinder, 25-34 år	315	19	20	12	0	0	0	5	28	48	61	84
Kvinder, 35-44 år	359	21	21	16	0	0	0	6	33	46	55	108
Kvinder, 45-54 år	370	22	21	16	0	0	0	6	33	47	61	99
Kvinder, 55-64 år	263	25	21	20	0	0	3	8	35	50	66	102
Kvinder, 65-75 år	164	30	23	26	0	0	2	13	43	60	71	105
Alle kvinder	2166	20	20	14	0	0	0	6	30	46	59	91
Alle	4120	20	20	14	0	0	0	5	29	45	58	92

Bilag 11a: Indtag af æg (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of eggs (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	11	9	9	1	2	2	5	15	26	30	36
Drenge, 6-9 år	174	15	12	11	0	2	4	6	19	32	38	54
Drenge, 10-13 år	145	14	12	10	0	1	3	5	19	29	35	52
Drenge, 14-17 år	86	15	13	12	0	2	3	6	21	31	35	48
Mænd, 18-24 år	146	12	12	9	0	1	1	3	16	27	35	56
Mænd, 25-34 år	272	17	15	12	0	1	3	5	25	38	47	63
Mænd, 35-44 år	330	18	20	13	0	1	3	7	24	35	45	80
Mænd, 45-54 år	312	18	16	13	0	1	2	7	25	41	47	70
Mænd, 55-64 år	242	19	15	16	0	2	3	7	26	40	48	64
Mænd, 65-75 år	165	19	15	14	0	2	3	7	26	42	46	65
Alle mænd	1954	17	15	12	0	1	2	6	23	35	45	66
Piger, 4-5 år	77	12	9	9	1	2	3	6	17	25	28	35
Piger, 6-9 år	157	11	8	10	0	2	3	6	16	22	28	35
Piger, 10-13 år	131	13	11	11	0	1	2	5	18	29	37	43
Piger, 14-17 år	117	12	11	8	0	1	2	5	18	25	32	54
Kvinder, 18-24 år	213	12	11	10	0	1	2	4	16	25	33	50
Kvinder, 25-34 år	315	14	12	11	0	2	3	6	19	32	39	54
Kvinder, 35-44 år	359	16	12	13	1	2	3	7	23	31	38	54
Kvinder, 45-54 år	370	17	15	13	1	2	3	7	23	33	45	72
Kvinder, 55-64 år	263	16	14	13	0	2	3	7	21	31	43	79
Kvinder, 65-75 år	164	19	18	16	1	3	4	10	22	31	40	76
Alle kvinder	2166	15	13	12	0	1	3	6	20	30	37	61
Alle	4120	16	14	12	0	1	3	6	21	33	42	65

Bilag 11b: Kostens indhold af æg (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of eggs in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	15	13	11	2	3	4	6	21	35	40	58
Drenge, 6-9 år	174	16	13	12	1	2	4	7	21	34	42	59
Drenge, 10-13 år	145	14	12	12	0	1	3	6	18	30	38	59
Drenge, 14-17 år	86	15	15	11	0	2	2	6	18	32	37	64
Mænd, 18-24 år	146	10	9	8	0	1	1	3	16	23	28	38
Mænd, 25-34 år	272	16	14	11	0	1	2	5	23	33	40	51
Mænd, 35-44 år	330	17	15	13	0	1	3	7	23	33	42	62
Mænd, 45-54 år	312	17	15	13	0	1	2	7	24	36	46	70
Mænd, 55-64 år	242	20	16	16	0	2	4	9	26	40	49	77
Mænd, 65-75 år	165	20	17	15	0	2	4	8	27	40	57	79
Alle mænd	1954	16	14	12	0	1	3	6	23	35	43	69
Piger, 4-5 år	77	17	11	14	2	3	4	9	24	33	38	48
Piger, 6-9 år	157	14	10	13	1	3	4	7	19	26	35	47
Piger, 10-13 år	131	17	14	13	0	1	2	6	22	35	44	60
Piger, 14-17 år	117	15	13	11	0	1	2	6	22	28	35	71
Kvinder, 18-24 år	213	15	13	12	0	1	3	6	21	31	37	62
Kvinder, 25-34 år	315	17	15	13	0	2	4	7	22	34	43	67
Kvinder, 35-44 år	359	19	14	15	1	3	5	9	24	39	45	64
Kvinder, 45-54 år	370	22	17	17	1	3	4	10	30	42	51	82
Kvinder, 55-64 år	263	21	17	17	0	3	5	9	27	42	52	93
Kvinder, 65-75 år	164	24	18	22	1	4	6	13	30	42	53	94
Alle kvinder	2166	18	15	15	0	2	4	8	25	37	45	74
Alle	4120	17	15	14	0	2	3	7	24	36	45	71

Bilag 12a: Indtag af fedtstoffer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fats (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	31	13	28	10	15	18	22	40	47	54	71
Dreng, 6-9 år	174	36	15	33	9	17	21	25	47	57	61	77
Dreng, 10-13 år	145	32	14	31	8	13	15	21	40	52	56	75
Dreng, 14-17 år	86	37	18	36	6	12	16	21	49	63	70	79
Mænd, 18-24 år	146	38	20	34	7	12	17	23	49	63	78	97
Mænd, 25-34 år	272	45	25	40	9	15	21	28	58	73	82	100
Mænd, 35-44 år	330	47	26	41	8	15	19	28	62	77	92	113
Mænd, 45-54 år	312	44	25	42	6	11	15	25	58	78	91	116
Mænd, 55-64 år	242	41	22	37	5	11	15	25	52	66	80	106
Mænd, 65-75 år	165	44	26	40	8	11	17	27	57	70	83	133
Alle mænd	1954	41	23	37	7	13	17	25	53	70	81	112
Piger, 4-5 år	77	32	13	31	6	12	16	22	38	46	53	69
Piger, 6-9 år	157	32	13	30	8	13	15	22	40	49	54	69
Piger, 10-13 år	131	30	16	27	6	10	12	18	39	47	57	80
Piger, 14-17 år	117	27	15	25	6	11	13	16	33	46	55	80
Kvinder, 18-24 år	213	27	14	25	4	8	11	17	33	42	52	73
Kvinder, 25-34 år	315	33	17	31	6	12	15	21	41	57	65	85
Kvinder, 35-44 år	359	33	17	30	7	11	14	21	42	56	67	86
Kvinder, 45-54 år	370	28	15	25	5	9	11	17	37	48	55	71
Kvinder, 55-64 år	263	28	15	26	5	8	11	16	35	47	55	72
Kvinder, 65-75 år	164	31	16	29	5	10	13	19	38	50	64	78
Alle kvinder	2166	30	16	28	5	10	13	19	38	50	59	80
Alle	4120	35	20	32	6	11	14	21	45	61	73	99

Bilag 12b: Kostens indhold af fedtstoffer (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of fats in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	41	13	39	16	22	25	31	50	61	64	65
Dreng, 6-9 år	174	39	13	38	12	21	25	29	49	57	65	70
Dreng, 10-13 år	145	33	12	32	11	16	20	25	42	49	53	66
Dreng, 14-17 år	86	35	14	32	10	14	17	25	44	53	56	68
Mænd, 18-24 år	146	34	15	31	9	14	18	24	40	51	59	78
Mænd, 25-34 år	272	40	16	40	12	18	22	28	51	59	63	73
Mænd, 35-44 år	330	42	16	41	12	17	22	30	52	61	69	84
Mænd, 45-54 år	312	42	18	41	7	15	20	29	54	64	71	87
Mænd, 55-64 år	242	41	17	40	7	16	20	29	52	62	71	87
Mænd, 65-75 år	165	44	17	42	12	17	23	33	55	63	74	87
Alle mænd	1954	40	16	38	10	16	21	28	50	60	67	82
Piger, 4-5 år	77	43	13	43	13	21	24	37	51	59	63	68
Piger, 6-9 år	157	39	13	37	11	20	22	31	46	55	63	75
Piger, 10-13 år	131	35	15	33	10	17	20	26	44	52	59	78
Piger, 14-17 år	117	32	13	31	11	16	17	22	38	48	55	67
Kvinder, 18-24 år	213	32	14	30	7	13	17	22	38	50	56	74
Kvinder, 25-34 år	315	38	15	36	11	19	22	27	46	57	64	91
Kvinder, 35-44 år	359	38	14	37	13	17	22	28	48	56	62	74
Kvinder, 45-54 år	370	35	14	34	9	14	17	25	43	55	60	69
Kvinder, 55-64 år	263	35	15	35	8	14	18	25	43	53	59	74
Kvinder, 65-75 år	164	40	17	38	7	15	19	27	50	65	68	84
Alle kvinder	2166	37	15	35	9	16	19	26	45	56	63	79
Alle	4120	38	15	37	9	16	20	27	48	58	65	82

Bilag 13a: Indtag af sukker og slik (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of sugar and candy (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	31	17	29	5	9	15	22	37	50	57	87
Drenge, 6-9 år	174	40	20	37	4	15	18	22	52	68	76	93
Drenge, 10-13 år	145	44	32	34	3	8	10	22	55	88	107	124
Drenge, 14-17 år	86	41	46	30	0	1	5	12	56	89	113	184
Mænd, 18-24 år	146	32	29	24	0	4	5	12	46	68	82	129
Mænd, 25-34 år	272	33	26	28	0	2	5	12	48	71	83	100
Mænd, 35-44 år	330	33	32	24	0	0	3	11	46	68	89	138
Mænd, 45-54 år	312	27	25	21	0	0	1	8	39	56	69	107
Mænd, 55-64 år	242	21	20	16	0	0	1	7	30	45	60	85
Mænd, 65-75 år	165	26	25	20	0	0	2	8	39	55	70	95
Alle mænd	1954	32	28	26	0	1	4	11	44	65	83	125
Piger, 4-5 år	77	33	21	29	1	11	14	20	43	53	62	105
Piger, 6-9 år	157	35	18	33	5	12	15	22	43	61	65	85
Piger, 10-13 år	131	37	24	34	2	5	10	20	50	68	75	122
Piger, 14-17 år	117	44	35	34	1	6	10	21	58	89	101	134
Kvinder, 18-24 år	213	39	31	33	0	4	10	17	50	78	99	163
Kvinder, 25-34 år	315	41	35	34	0	3	10	21	55	74	87	148
Kvinder, 35-44 år	359	34	27	28	1	5	8	16	44	63	78	137
Kvinder, 45-54 år	370	27	26	22	0	2	4	11	37	56	71	107
Kvinder, 55-64 år	263	25	24	21	0	2	4	10	34	51	60	90
Kvinder, 65-75 år	164	26	20	22	0	2	4	11	36	53	66	93
Alle kvinder	2166	33	28	27	0	3	7	15	45	65	79	126
Alle	4120	33	28	27	0	2	5	14	44	65	81	126

Bilag 13b: Kostens indhold af sukker og slik (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of sugar and candy in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	41	18	40	7	11	22	30	52	64	67	93
Drenge, 6-9 år	174	44	22	41	5	16	21	28	60	71	79	113
Drenge, 10-13 år	145	45	28	39	4	9	13	26	61	86	93	126
Drenge, 14-17 år	86	37	37	28	0	2	5	13	53	73	84	168
Mænd, 18-24 år	146	29	23	21	0	3	5	11	39	64	79	92
Mænd, 25-34 år	272	30	22	25	0	2	5	13	43	61	69	95
Mænd, 35-44 år	330	29	26	24	0	0	3	11	40	59	76	124
Mænd, 45-54 år	312	24	20	22	0	0	2	8	35	52	62	95
Mænd, 55-64 år	242	21	16	18	0	0	2	8	30	44	52	68
Mænd, 65-75 år	165	25	19	22	0	0	3	9	38	51	56	67
Alle mænd	1954	30	24	26	0	1	4	12	43	61	75	106
Piger, 4-5 år	77	45	24	42	2	19	24	29	52	69	79	125
Piger, 6-9 år	157	43	20	40	9	18	20	28	58	72	78	97
Piger, 10-13 år	131	45	26	41	3	9	16	27	62	76	87	122
Piger, 14-17 år	117	50	35	44	1	7	13	29	66	98	120	141
Kvinder, 18-24 år	213	46	32	39	0	7	14	23	62	88	104	132
Kvinder, 25-34 år	315	45	29	42	0	6	13	25	60	79	89	136
Kvinder, 35-44 år	359	38	25	35	1	8	12	21	50	71	83	112
Kvinder, 45-54 år	370	33	27	27	0	4	7	16	43	64	77	122
Kvinder, 55-64 år	263	31	23	29	0	2	5	14	42	61	70	97
Kvinder, 65-75 år	164	32	23	30	0	3	7	17	43	61	77	106
Alle kvinder	2166	40	27	35	0	5	10	21	53	74	87	125
Alle	4120	35	26	31	0	3	7	17	48	68	82	117

Bilag 14a: Indtag af drikkevarer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of beverages (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	568	215	575	227	281	334	396	700	842	977	1125
Dreng, 6-9 år	174	811	388	759	207	301	353	551	1005	1275	1550	1925
Dreng, 10-13 år	145	972	404	902	243	433	487	671	1208	1550	1765	1873
Dreng, 14-17 år	86	1300	808	1233	167	285	453	709	1687	2105	2534	3971
Mænd, 18-24 år	146	1957	905	1822	433	737	942	1274	2538	3270	3490	4174
Mænd, 25-34 år	272	2159	948	2010	641	977	1163	1482	2674	3474	4107	4610
Mænd, 35-44 år	330	2426	926	2364	664	1111	1353	1725	3029	3592	3998	4695
Mænd, 45-54 år	312	2506	1025	2354	896	1182	1365	1762	3060	3790	4390	5473
Mænd, 55-64 år	242	2289	869	2241	726	1072	1249	1711	2759	3370	3788	4558
Mænd, 65-75 år	165	2039	751	1946	715	1002	1142	1544	2434	2930	3662	3964
Alle mænd	1954	1938	1043	1816	283	469	664	1136	2559	3328	3786	4691
Piger, 4-5 år	77	515	240	476	139	228	246	366	607	876	919	1082
Piger, 6-9 år	157	749	372	664	264	315	371	483	915	1287	1445	1716
Piger, 10-13 år	131	951	494	860	356	424	488	638	1120	1506	1668	2857
Piger, 14-17 år	117	1114	588	1082	284	358	432	664	1409	1760	2220	2986
Kvinder, 18-24 år	213	1592	817	1470	358	569	680	979	1996	2488	3123	4466
Kvinder, 25-34 år	315	2115	989	1997	637	842	1018	1386	2601	3314	4048	5130
Kvinder, 35-44 år	359	2286	860	2208	791	1039	1205	1662	2814	3436	3820	4559
Kvinder, 45-54 år	370	2501	930	2381	999	1253	1437	1827	2979	3740	4171	5010
Kvinder, 55-64 år	263	2267	860	2223	857	1174	1389	1656	2669	3244	3716	4676
Kvinder, 65-75 år	164	2137	742	2020	777	1136	1302	1542	2573	3183	3550	4016
Alle kvinder	2166	1898	1014	1811	281	470	636	1133	2514	3230	3710	4614
Alle	4120	1917	1028	1814	281	468	649	1136	2532	3277	3751	4649

Bilag 14b: Kostens indhold af drikkevarer (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of beverages in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	772	319	733	290	351	426	518	919	1241	1303	1738
Dreng, 6-9 år	174	891	411	854	250	330	389	605	1110	1422	1714	2076
Dreng, 10-13 år	145	1051	439	992	275	439	564	703	1325	1601	1968	2249
Dreng, 14-17 år	86	1253	847	1150	209	333	470	703	1501	1875	2602	4703
Mænd, 18-24 år	146	1814	763	1704	517	715	977	1258	2260	2914	3195	3734
Mænd, 25-34 år	272	2032	872	1828	569	988	1122	1492	2449	3178	3522	4818
Mænd, 35-44 år	330	2316	941	2185	795	1147	1268	1618	2856	3405	3940	5614
Mænd, 45-54 år	312	2567	1196	2342	894	1137	1413	1795	3057	3871	4714	6966
Mænd, 55-64 år	242	2454	966	2302	924	1276	1462	1850	2853	3482	3881	5713
Mænd, 65-75 år	165	2230	865	2045	857	1134	1302	1673	2652	3413	3867	4802
Alle mænd	1954	1956	1064	1812	331	565	738	1208	2526	3248	3776	5300
Piger, 4-5 år	77	740	367	636	237	321	353	487	1015	1186	1299	1710
Piger, 6-9 år	157	942	437	826	346	397	479	629	1138	1560	1826	2263
Piger, 10-13 år	131	1286	1229	1028	448	573	634	786	1495	1914	2132	4771
Piger, 14-17 år	117	1384	737	1254	301	442	565	862	1762	2382	3084	3495
Kvinder, 18-24 år	213	2005	1047	1780	461	762	922	1230	2541	3620	4043	4922
Kvinder, 25-34 år	315	2645	1715	2292	663	1001	1167	1657	3119	4232	5456	8536
Kvinder, 35-44 år	359	2868	1376	2614	920	1274	1493	1986	3482	4393	5119	6680
Kvinder, 45-54 år	370	3406	1712	3083	1167	1590	1765	2340	4094	5266	5928	7734
Kvinder, 55-64 år	263	3063	1253	2817	1134	1544	1783	2210	3667	4703	5523	7040
Kvinder, 65-75 år	164	2896	1161	2714	1048	1493	1656	2043	3422	4297	5033	6918
Alle kvinder	2166	2477	1568	2228	366	615	820	1400	3222	4279	5122	7302
Alle	4120	2230	1377	2014	350	595	791	1277	2897	3856	4678	6692

Bilag 15: Indtag af energi (MJ/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of energy (MJ/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	7,6	1,7	7,3	4,3	5,4	5,8	6,5	8,5	9,3	10,6	12,9
Drenge, 6-9 år	174	9,2	1,8	9,2	5,6	6,6	7,0	8,0	10,2	11,1	12,6	14,9
Drenge, 10-13 år	145	9,5	2,3	9,5	4,9	6,1	6,8	7,9	10,7	12,4	13,3	15,8
Drenge, 14-17 år	86	10,6	2,8	10,7	4,8	5,7	6,9	9,0	12,0	13,5	15,0	17,2
Mænd, 18-24 år	146	10,9	2,7	10,8	5,6	6,5	7,1	8,9	12,7	14,4	15,6	17,2
Mænd, 25-34 år	272	10,9	2,7	10,6	4,9	6,7	7,6	9,1	12,6	14,6	15,7	17,4
Mænd, 35-44 år	330	10,9	3,0	10,5	5,4	6,9	7,5	9,0	12,4	14,5	16,2	19,4
Mænd, 45-54 år	312	10,3	3,1	10,2	4,4	5,4	6,3	8,3	12,1	14,2	15,6	18,5
Mænd, 55-64 år	242	9,6	2,7	9,6	4,2	5,9	6,7	7,7	11,1	12,5	14,1	17,7
Mænd, 65-75 år	165	9,6	2,9	9,4	3,5	5,4	6,2	7,7	11,3	13,0	14,4	17,7
Alle mænd	1954	10,1	2,8	10,0	4,5	6,0	6,8	8,2	11,7	13,7	15,2	18,0
Piger, 4-5 år	77	7,2	1,7	7,3	3,5	4,5	5,2	6,1	8,3	9,6	10,7	10,9
Piger, 6-9 år	157	8,0	1,7	8,0	4,0	5,7	6,1	6,8	8,9	10,1	10,7	12,1
Piger, 10-13 år	131	8,1	2,0	8,1	3,9	4,9	5,5	6,7	9,4	10,4	11,7	13,1
Piger, 14-17 år	117	8,3	2,3	8,3	4,1	4,9	5,4	7,0	9,5	11,1	12,1	14,6
Kvinder, 18-24 år	213	8,2	2,1	8,2	3,4	5,0	5,8	6,7	9,5	10,8	11,8	13,0
Kvinder, 25-34 år	315	8,7	2,3	8,7	3,6	5,1	5,8	7,2	10,0	11,3	12,1	14,9
Kvinder, 35-44 år	359	8,4	2,3	8,4	4,1	5,0	5,6	6,7	10,0	11,0	12,0	14,2
Kvinder, 45-54 år	370	7,8	2,0	7,6	3,7	4,6	5,5	6,5	9,2	10,6	11,2	12,4
Kvinder, 55-64 år	263	7,7	2,1	7,6	3,8	4,9	5,3	6,4	8,9	10,4	11,1	13,9
Kvinder, 65-75 år	164	7,7	1,9	7,4	4,0	5,3	5,6	6,5	8,8	9,8	11,5	13,5
Alle kvinder	2166	8,1	2,1	8,0	3,8	4,9	5,6	6,7	9,4	10,8	11,7	13,7
Alle	4120	9,1	2,7	8,8	4,0	5,3	5,9	7,2	10,6	12,4	13,9	17,0

Bilag 16a: Indtag af fedt (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of fat (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	71	19	69	38	47	49	58	80	94	108	127
Dreng, 6-9 år	174	84	20	83	49	58	61	69	95	107	113	148
Dreng, 10-13 år	145	84	24	82	39	48	55	66	96	114	126	137
Dreng, 14-17 år	86	93	29	94	35	46	59	76	110	124	138	173
Mænd, 18-24 år	146	95	30	94	37	48	52	75	111	131	148	175
Mænd, 25-34 år	272	100	33	97	39	54	62	77	117	142	155	182
Mænd, 35-44 år	330	101	36	97	44	53	60	76	119	148	169	214
Mænd, 45-54 år	312	96	37	93	30	42	52	69	115	145	169	195
Mænd, 55-64 år	242	86	31	83	26	41	48	66	105	125	136	182
Mænd, 65-75 år	165	88	34	85	31	41	45	66	108	125	151	208
Alle mænd	1954	92	33	88	34	47	54	70	110	132	152	191
Piger, 4-5 år	77	69	22	67	27	39	44	55	82	93	108	131
Piger, 6-9 år	157	72	20	71	30	44	49	58	84	98	108	123
Piger, 10-13 år	131	73	24	72	29	38	45	52	88	107	114	136
Piger, 14-17 år	117	70	25	69	28	39	44	55	81	99	109	132
Kvinder, 18-24 år	213	69	22	68	24	37	45	53	81	95	113	127
Kvinder, 25-34 år	315	77	26	75	28	38	47	61	92	107	122	151
Kvinder, 35-44 år	359	76	28	73	31	37	43	56	93	110	123	158
Kvinder, 45-54 år	370	67	23	65	25	32	38	50	81	97	107	129
Kvinder, 55-64 år	263	66	22	64	27	34	39	51	79	97	107	124
Kvinder, 65-75 år	164	68	22	65	31	37	42	54	80	94	111	133
Alle kvinder	2166	71	24	69	27	36	42	54	84	102	115	138
Alle	4120	81	30	77	28	39	47	60	98	119	134	177

Bilag 16b: Kostens indhold af fedt (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of fat in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	34	3,9	34	27	28	29	31	37	40	40	43
Dreng, 6-9 år	174	34	3,9	34	27	27	29	31	36	39	40	43
Dreng, 10-13 år	145	33	4,4	32	23	26	27	30	36	39	40	42
Dreng, 14-17 år	86	32	4,6	33	23	25	26	29	36	38	39	41
Mænd, 18-24 år	146	32	5,0	32	20	24	25	28	35	38	39	42
Mænd, 25-34 år	272	34	5,1	33	22	26	28	30	37	40	41	45
Mænd, 35-44 år	330	34	5,2	34	22	25	27	30	38	40	42	45
Mænd, 45-54 år	312	34	6,3	34	21	23	26	30	38	42	44	46
Mænd, 55-64 år	242	33	6,0	33	18	22	25	28	37	40	42	45
Mænd, 65-75 år	165	34	5,6	34	21	23	27	30	37	41	43	46
Alle mænd	1954	33	5,3	33	21	24	27	30	37	40	42	45
Piger, 4-5 år	77	35	4,5	35	24	29	29	32	38	41	42	44
Piger, 6-9 år	157	33	4,3	33	24	26	27	31	36	39	40	41
Piger, 10-13 år	131	33	4,8	33	23	26	27	30	36	39	40	47
Piger, 14-17 år	117	31	4,7	31	19	23	26	28	34	36	38	41
Kvinder, 18-24 år	213	31	5,0	31	19	22	24	28	34	37	39	41
Kvinder, 25-34 år	315	33	5,1	33	20	25	27	29	36	38	41	45
Kvinder, 35-44 år	359	33	5,3	33	20	24	26	29	36	39	41	44
Kvinder, 45-54 år	370	31	5,5	31	19	22	23	27	35	38	41	43
Kvinder, 55-64 år	263	32	5,6	32	19	22	23	28	36	38	40	44
Kvinder, 65-75 år	164	32	5,8	32	19	23	25	29	36	40	42	45
Alle kvinder	2166	32	5,3	32	19	23	25	29	36	38	41	44
Alle	4120	33	5,3	33	20	24	26	29	36	39	41	45

Bilag 17a: Indtag af mættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of saturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	32	9	31	18	20	22	26	37	43	47	58
Drenge, 6-9 år	174	38	10	36	22	24	27	31	43	49	54	71
Drenge, 10-13 år	145	37	11	36	18	20	24	31	43	52	57	62
Drenge, 14-17 år	86	41	14	40	14	20	24	33	49	56	62	79
Mænd, 18-24 år	146	41	14	41	14	20	23	31	49	57	65	79
Mænd, 25-34 år	272	43	15	41	15	23	26	33	52	62	67	81
Mænd, 35-44 år	330	43	16	41	18	23	25	32	52	63	73	92
Mænd, 45-54 år	312	41	17	39	12	18	22	29	49	65	71	91
Mænd, 55-64 år	242	37	14	35	9	16	19	28	44	55	60	82
Mænd, 65-75 år	165	38	16	36	11	16	19	28	47	53	62	95
Alle mænd	1954	40	15	38	13	19	23	30	48	58	67	87
Piger, 4-5 år	77	31	12	30	11	17	19	23	38	44	47	70
Piger, 6-9 år	157	32	9	32	13	19	21	25	38	44	49	56
Piger, 10-13 år	131	33	12	33	12	17	20	24	40	47	53	65
Piger, 14-17 år	117	31	12	30	13	16	18	24	37	46	50	65
Kvinder, 18-24 år	213	30	10	29	11	15	19	23	36	44	50	54
Kvinder, 25-34 år	315	33	12	32	11	15	20	26	40	47	54	71
Kvinder, 35-44 år	359	32	13	31	11	15	18	23	40	48	55	69
Kvinder, 45-54 år	370	28	11	28	10	13	16	21	35	41	46	57
Kvinder, 55-64 år	263	28	10	27	10	14	16	21	34	42	46	54
Kvinder, 65-75 år	164	30	10	28	13	15	17	22	35	44	49	58
Alle kvinder	2166	31	11	30	11	15	18	23	37	45	51	66
Alle	4120	35	14	33	11	16	20	25	43	52	59	81

Bilag 17b: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of saturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	15	2,2	15	11	12	13	14	17	18	19	20
Drenge, 6-9 år	174	15	2,2	15	11	12	12	14	16	18	19	20
Drenge, 10-13 år	145	14	2,3	14	10	11	12	13	16	17	19	20
Drenge, 14-17 år	86	14	2,5	14	10	10	11	13	16	17	18	19
Mænd, 18-24 år	146	14	2,7	14	7	9	10	12	16	17	18	20
Mænd, 25-34 år	272	14	2,7	14	8	10	11	13	16	18	18	20
Mænd, 35-44 år	330	14	2,7	14	9	10	11	13	16	18	19	21
Mænd, 45-54 år	312	14	3,1	15	7	9	10	12	16	18	20	21
Mænd, 55-64 år	242	14	3,1	14	7	8	10	12	16	18	18	20
Mænd, 65-75 år	165	14	3,0	14	8	9	11	12	16	18	19	23
Alle mænd	1954	14	2,8	14	8	10	11	13	16	18	19	21
Piger, 4-5 år	77	16	3,1	16	9	12	13	14	17	18	19	24
Piger, 6-9 år	157	15	2,3	15	10	11	12	13	17	18	18	20
Piger, 10-13 år	131	15	2,7	15	10	11	12	13	16	18	19	24
Piger, 14-17 år	117	14	2,5	14	8	10	10	12	15	17	18	20
Kvinder, 18-24 år	213	13	2,6	13	7	9	10	12	15	17	17	19
Kvinder, 25-34 år	315	14	2,8	14	8	10	11	12	16	18	19	20
Kvinder, 35-44 år	359	14	2,9	14	8	9	10	12	16	17	18	21
Kvinder, 45-54 år	370	13	2,8	13	8	9	9	11	15	17	18	20
Kvinder, 55-64 år	263	13	2,9	13	6	9	10	12	15	17	18	21
Kvinder, 65-75 år	164	14	3,0	14	8	9	11	12	16	18	19	21
Alle kvinder	2166	14	2,8	14	8	9	10	12	16	17	18	21
Alle	4120	14	2,8	14	8	9	11	12	16	18	19	21

Bilag 18a: Indtag af monoumættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of monounsaturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	24	6,5	24	13	16	17	20	28	32	35	44
Dreng, 6-9 år	174	29	6,7	28	17	19	21	24	32	37	40	49
Dreng, 10-13 år	145	29	8,3	28	13	17	19	23	33	40	43	50
Dreng, 14-17 år	86	32	10,2	32	13	16	21	26	37	42	49	61
Mænd, 18-24 år	146	33	11,0	33	13	16	18	27	40	48	53	61
Mænd, 25-34 år	272	35	11,5	34	14	19	22	27	42	51	55	69
Mænd, 35-44 år	330	36	13,2	34	14	18	21	26	42	52	60	81
Mænd, 45-54 år	312	34	13,3	32	10	14	18	24	41	51	60	68
Mænd, 55-64 år	242	30	11,1	29	9	14	16	23	37	44	49	61
Mænd, 65-75 år	165	30	11,9	29	11	15	16	23	37	44	52	71
Alle mænd	1954	32	11,7	31	11	16	19	24	39	46	54	68
Piger, 4-5 år	77	24	7,2	23	9	13	15	19	28	32	35	42
Piger, 6-9 år	157	25	7,1	25	10	14	16	20	29	34	37	44
Piger, 10-13 år	131	25	8,6	25	10	13	16	18	31	37	39	49
Piger, 14-17 år	117	24	8,8	23	9	13	15	19	28	34	38	45
Kvinder, 18-24 år	213	24	8,1	23	8	12	15	18	28	34	38	47
Kvinder, 25-34 år	315	27	9,1	26	9	12	16	21	32	38	42	51
Kvinder, 35-44 år	359	26	9,8	25	10	12	15	19	32	38	45	53
Kvinder, 45-54 år	370	23	8,2	22	8	11	13	17	27	33	38	45
Kvinder, 55-64 år	263	23	7,9	22	8	11	13	17	28	34	37	43
Kvinder, 65-75 år	164	23	7,8	22	10	12	14	18	27	33	38	44
Alle kvinder	2166	24	8,6	24	9	12	14	19	29	36	40	49
Alle	4120	28	10,9	27	9	13	16	21	34	42	47	63

Bilag 18b: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	12	1,5	12	9	10	10	11	13	13	14	15
Dreng, 6-9 år	174	12	1,5	12	9	9	10	11	13	13	14	16
Dreng, 10-13 år	145	11	1,7	11	8	9	9	10	13	14	14	15
Dreng, 14-17 år	86	11	1,8	11	7	8	9	10	13	13	14	14
Mænd, 18-24 år	146	11	1,9	11	7	8	9	10	13	14	14	15
Mænd, 25-34 år	272	12	2,0	12	7	9	10	11	13	14	15	16
Mænd, 35-44 år	330	12	2,0	12	8	8	9	11	13	14	15	17
Mænd, 45-54 år	312	12	2,5	12	7	8	9	10	14	15	16	17
Mænd, 55-64 år	242	11	2,3	11	6	8	8	10	13	14	15	16
Mænd, 65-75 år	165	12	2,1	12	7	8	9	10	13	14	15	16
Alle mænd	1954	12	2,1	12	7	8	9	10	13	14	15	16
Piger, 4-5 år	77	12	1,7	12	8	10	10	11	13	14	14	16
Piger, 6-9 år	157	11	1,7	11	8	8	9	10	12	13	14	15
Piger, 10-13 år	131	11	1,8	11	8	9	9	10	13	14	14	16
Piger, 14-17 år	117	11	1,8	11	6	8	9	10	12	13	13	15
Kvinder, 18-24 år	213	11	2,0	11	6	7	8	9	12	13	14	15
Kvinder, 25-34 år	315	11	2,0	11	6	8	9	10	13	14	14	16
Kvinder, 35-44 år	359	11	2,0	11	7	8	9	10	13	14	15	16
Kvinder, 45-54 år	370	11	2,1	11	6	7	8	9	12	14	14	15
Kvinder, 55-64 år	263	11	2,2	11	6	7	8	9	12	14	14	16
Kvinder, 65-75 år	164	11	2,2	11	6	7	8	9	12	14	14	16
Alle kvinder	2166	11	2,0	11	6	8	8	10	12	14	14	16
Alle	4120	11	2,1	11	6	8	9	10	13	14	15	16

Bilag 19a: Indtag af polyumættede fedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of polyunsaturated fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	10	2,9	9	5	5	6	8	12	14	15	17
Drenge, 6-9 år	174	12	3,0	11	6	7	8	9	14	15	16	20
Drenge, 10-13 år	145	12	3,5	11	5	6	7	9	14	16	18	20
Drenge, 14-17 år	86	13	4,2	12	6	6	8	10	16	18	19	26
Mænd, 18-24 år	146	13	4,1	13	6	7	8	10	16	19	20	24
Mænd, 25-34 år	272	14	4,4	14	6	8	9	11	17	20	22	26
Mænd, 35-44 år	330	15	5,4	14	5	7	9	11	17	21	24	31
Mænd, 45-54 år	312	13	5,1	13	5	6	7	10	16	20	22	30
Mænd, 55-64 år	242	12	4,4	12	4	6	7	9	15	18	20	25
Mænd, 65-75 år	165	12	4,9	12	4	6	7	9	15	19	22	26
Alle mænd	1954	13	4,6	12	5	7	8	10	15	19	21	26
Piger, 4-5 år	77	9	2,9	9	4	5	6	8	11	12	15	17
Piger, 6-9 år	157	10	2,6	10	5	6	7	8	12	14	15	16
Piger, 10-13 år	131	10	3,4	10	4	5	6	8	12	14	16	19
Piger, 14-17 år	117	10	3,2	10	4	5	6	8	11	14	15	20
Kvinder, 18-24 år	213	10	3,3	10	4	5	7	8	11	14	16	20
Kvinder, 25-34 år	315	11	3,5	11	4	6	7	9	13	16	18	20
Kvinder, 35-44 år	359	11	3,6	11	4	6	7	9	13	16	17	21
Kvinder, 45-54 år	370	10	3,3	9	4	5	6	7	12	14	16	19
Kvinder, 55-64 år	263	10	4,2	9	4	5	6	7	12	15	16	19
Kvinder, 65-75 år	164	10	3,3	9	5	6	6	7	11	14	16	19
Alle kvinder	2166	10	3,5	10	4	5	6	8	12	15	16	20
Alle	4120	12	4,3	11	4	6	7	9	14	17	19	25

Bilag 19b: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	4,7	0,79	4,6	3,2	3,5	3,8	4,2	5,2	5,8	6,1	6,9
Drenge, 6-9 år	174	4,7	0,74	4,6	3,3	3,4	3,8	4,2	5,1	5,6	6,0	6,2
Drenge, 10-13 år	145	4,5	0,75	4,4	2,9	3,3	3,7	4,0	4,9	5,4	6,0	6,5
Drenge, 14-17 år	86	4,5	0,78	4,6	3,2	3,4	3,5	3,9	5,0	5,5	5,8	6,6
Mænd, 18-24 år	146	4,5	0,76	4,5	2,8	3,3	3,4	4,0	5,0	5,6	5,8	6,2
Mænd, 25-34 år	272	4,7	0,78	4,7	3,0	3,6	3,9	4,3	5,2	5,8	6,1	6,9
Mænd, 35-44 år	330	4,9	0,95	4,9	2,8	3,5	3,7	4,2	5,5	6,1	6,5	7,4
Mænd, 45-54 år	312	4,8	0,98	4,8	2,6	3,4	3,6	4,1	5,4	6,0	6,4	7,4
Mænd, 55-64 år	242	4,7	0,96	4,7	2,8	3,2	3,5	4,0	5,2	5,8	6,3	7,2
Mænd, 65-75 år	165	4,7	0,96	4,5	2,3	3,3	3,5	4,1	5,4	6,0	6,3	7,0
Alle mænd	1954	4,7	0,88	4,7	2,8	3,4	3,7	4,1	5,2	5,8	6,2	7,1
Piger, 4-5 år	77	4,8	0,81	4,8	3,4	3,6	3,8	4,3	5,1	5,7	6,3	7,3
Piger, 6-9 år	157	4,6	0,73	4,6	3,3	3,7	3,8	4,1	5,0	5,5	5,7	6,6
Piger, 10-13 år	131	4,5	0,76	4,5	2,7	3,4	3,6	4,0	5,0	5,4	5,9	6,5
Piger, 14-17 år	117	4,4	0,74	4,4	2,7	3,3	3,5	3,8	4,8	5,2	5,6	6,3
Kvinder, 18-24 år	213	4,4	0,79	4,4	2,8	3,2	3,6	3,9	5,0	5,4	5,9	6,2
Kvinder, 25-34 år	315	4,8	0,82	4,8	3,1	3,5	3,8	4,2	5,2	5,7	6,1	6,9
Kvinder, 35-44 år	359	4,8	0,81	4,7	3,0	3,6	3,9	4,3	5,2	5,9	6,4	7,0
Kvinder, 45-54 år	370	4,7	0,83	4,6	2,9	3,4	3,6	4,2	5,1	5,7	6,2	6,7
Kvinder, 55-64 år	263	4,7	1,15	4,6	2,6	3,2	3,6	4,1	5,2	5,7	6,2	7,5
Kvinder, 65-75 år	164	4,7	0,96	4,6	2,8	3,4	3,7	4,2	5,2	6,0	6,3	7,4
Alle kvinder	2166	4,7	0,87	4,6	2,9	3,4	3,7	4,1	5,1	5,7	6,2	7,0
Alle	4120	4,7	0,88	4,6	2,8	3,4	3,7	4,1	5,2	5,8	6,2	7,1

Bilag 20a: Indtag af transfedtsyrer (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of trans fatty acids (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	1,3	0,4	1,3	0,6	0,8	0,8	1,1	1,6	1,9	2,2	2,5
Dreng, 6-9 år	174	1,6	0,5	1,6	0,7	0,9	1,0	1,2	1,9	2,2	2,5	3,0
Dreng, 10-13 år	145	1,5	0,6	1,4	0,6	0,7	0,8	1,1	1,8	2,2	2,6	3,2
Dreng, 14-17 år	86	1,7	0,7	1,6	0,5	0,7	0,9	1,2	2,2	2,7	3,0	3,4
Mænd, 18-24 år	146	1,6	0,7	1,5	0,5	0,6	0,8	1,1	2,0	2,6	2,8	3,6
Mænd, 25-34 år	272	1,8	0,9	1,6	0,5	0,8	0,9	1,2	2,2	2,8	3,1	3,9
Mænd, 35-44 år	330	1,8	0,9	1,7	0,5	0,8	0,9	1,2	2,2	2,9	3,6	4,5
Mænd, 45-54 år	312	1,7	0,9	1,6	0,5	0,6	0,8	1,1	2,2	3,0	3,4	4,4
Mænd, 55-64 år	242	1,6	0,7	1,5	0,3	0,5	0,7	1,1	2,0	2,5	3,0	4,0
Mænd, 65-75 år	165	1,7	0,9	1,7	0,4	0,6	0,7	1,1	2,0	2,7	3,2	4,9
Alle mænd	1954	1,7	0,8	1,6	0,4	0,7	0,8	1,2	2,0	2,7	3,1	4,2
Piger, 4-5 år	77	1,3	0,5	1,3	0,3	0,6	0,7	0,9	1,6	1,9	2,1	2,6
Piger, 6-9 år	157	1,4	0,5	1,4	0,5	0,7	0,8	1,1	1,7	1,9	2,1	2,7
Piger, 10-13 år	131	1,3	0,6	1,2	0,4	0,6	0,7	0,9	1,6	2,1	2,1	3,2
Piger, 14-17 år	117	1,3	0,5	1,2	0,2	0,6	0,7	0,9	1,6	1,9	2,1	3,1
Kvinder, 18-24 år	213	1,2	0,5	1,1	0,4	0,5	0,7	0,8	1,5	1,8	2,0	2,6
Kvinder, 25-34 år	315	1,4	0,6	1,3	0,3	0,5	0,7	0,9	1,7	2,2	2,5	3,3
Kvinder, 35-44 år	359	1,3	0,6	1,2	0,4	0,6	0,7	0,9	1,7	2,1	2,5	3,2
Kvinder, 45-54 år	370	1,2	0,6	1,2	0,3	0,5	0,6	0,8	1,5	1,9	2,2	3,0
Kvinder, 55-64 år	263	1,2	0,5	1,1	0,3	0,5	0,6	0,8	1,5	1,9	2,1	2,6
Kvinder, 65-75 år	164	1,3	0,6	1,2	0,4	0,6	0,7	0,9	1,6	2,0	2,3	2,9
Alle kvinder	2166	1,3	0,6	1,2	0,3	0,5	0,7	0,9	1,6	2,0	2,3	3,1
Alle	4120	1,5	0,7	1,4	0,4	0,6	0,7	1,0	1,8	2,3	2,8	3,8

Bilag 20b: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of trans fatty acids in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	0,7	0,16	0,7	0,3	0,4	0,5	0,6	0,8	0,9	0,9	1,0
Dreng, 6-9 år	174	0,6	0,15	0,6	0,3	0,4	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Dreng, 10-13 år	145	0,6	0,17	0,6	0,3	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Dreng, 14-17 år	86	0,6	0,18	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,1
Mænd, 18-24 år	146	0,6	0,18	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Mænd, 25-34 år	272	0,6	0,20	0,6	0,3	0,4	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,1
Mænd, 35-44 år	330	0,7	0,19	0,6	0,3	0,4	0,4	0,5	0,8	0,9	1,0	1,1
Mænd, 45-54 år	312	0,7	0,22	0,6	0,3	0,4	0,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,3
Mænd, 55-64 år	242	0,7	0,22	0,7	0,2	0,3	0,4	0,5	0,8	1,0	1,0	1,2
Mænd, 65-75 år	165	0,7	0,22	0,7	0,3	0,4	0,4	0,5	0,8	1,0	1,1	1,2
Alle mænd	1954	0,6	0,20	0,6	0,3	0,4	0,4	0,5	0,8	0,9	1,0	1,2
Piger, 4-5 år	77	0,6	0,17	0,7	0,2	0,4	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Piger, 6-9 år	157	0,6	0,15	0,6	0,4	0,4	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Piger, 10-13 år	131	0,6	0,17	0,6	0,3	0,4	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Piger, 14-17 år	117	0,6	0,16	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,8	0,9
Kvinder, 18-24 år	213	0,6	0,17	0,5	0,2	0,3	0,4	0,4	0,6	0,8	0,9	1,0
Kvinder, 25-34 år	315	0,6	0,19	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,1
Kvinder, 35-44 år	359	0,6	0,17	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Kvinder, 45-54 år	370	0,6	0,18	0,6	0,3	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,1
Kvinder, 55-64 år	263	0,6	0,19	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Kvinder, 65-75 år	164	0,6	0,20	0,6	0,3	0,4	0,4	0,5	0,8	0,9	1,0	1,1
Alle kvinder	2166	0,6	0,18	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,1
Alle	4120	0,6	0,19	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,9	1,0	1,1

Bilag 21a: Indtag af mælkefedt (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of milk fat(g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	26	9,4	24	10	13	16	19	30	38	45	52
Drenge, 6-9 år	174	29	10,2	30	13	16	17	22	36	42	46	56
Drenge, 10-13 år	145	28	12,0	27	8	12	14	20	33	41	50	55
Drenge, 14-17 år	86	31	14,6	30	9	12	15	18	40	53	58	65
Mænd, 18-24 år	146	29	13,3	27	6	10	14	19	37	47	50	64
Mænd, 25-34 år	272	33	17,3	29	8	13	16	22	41	53	58	70
Mænd, 35-44 år	330	33	17,0	30	7	13	15	21	40	53	69	87
Mænd, 45-54 år	312	32	17,0	29	7	11	14	20	41	57	64	81
Mænd, 55-64 år	242	29	15,5	28	4	9	12	18	36	46	59	79
Mænd, 65-75 år	165	31	17,1	30	6	9	12	19	38	51	55	103
Alle mænd	1954	31	15,5	28	6	11	14	20	38	49	59	80
Piger, 4-5 år	77	24	10,8	24	4	11	12	16	31	35	42	52
Piger, 6-9 år	157	26	9,5	25	9	12	14	19	31	37	40	55
Piger, 10-13 år	131	24	10,8	22	8	10	13	17	29	38	42	55
Piger, 14-17 år	117	23	10,2	22	5	10	11	17	29	36	39	49
Kvinder, 18-24 år	213	22	9,1	20	5	10	12	15	27	35	38	48
Kvinder, 25-34 år	315	25	12,2	23	5	9	12	16	31	41	49	63
Kvinder, 35-44 år	359	24	12,1	23	6	10	11	15	31	39	48	63
Kvinder, 45-54 år	370	23	11,3	22	5	8	10	14	28	37	43	58
Kvinder, 55-64 år	263	22	10,7	20	5	9	11	15	29	36	41	55
Kvinder, 65-75 år	164	24	11,1	23	8	11	12	16	31	38	44	58
Alle kvinder	2166	24	11,1	22	5	9	11	16	30	38	44	60
Alle	4120	27	13,8	25	6	10	12	17	34	44	51	72

Bilag 21b: Kostens indhold af mælkefedt (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of milk fat in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	34	9,9	34	14	20	23	26	40	47	48	59
Drenge, 6-9 år	174	32	8,2	32	17	19	21	26	37	42	46	50
Drenge, 10-13 år	145	29	9,5	28	10	16	18	23	35	41	45	55
Drenge, 14-17 år	86	29	10,5	28	12	14	17	22	34	43	48	58
Mænd, 18-24 år	146	26	9,4	25	8	12	15	19	33	38	44	49
Mænd, 25-34 år	272	29	10,7	28	11	14	18	22	35	42	46	55
Mænd, 35-44 år	330	29	10,5	29	10	14	17	23	36	43	47	58
Mænd, 45-54 år	312	30	11,5	29	10	14	17	22	36	44	52	61
Mænd, 55-64 år	242	30	11,6	29	6	11	15	21	38	46	50	57
Mænd, 65-75 år	165	32	11,7	31	10	13	18	23	39	45	49	65
Alle mænd	1954	30	10,7	29	9	14	17	22	36	44	48	60
Piger, 4-5 år	77	33	10,0	34	10	15	20	26	40	44	47	54
Piger, 6-9 år	157	32	8,5	32	17	18	21	25	38	44	46	50
Piger, 10-13 år	131	29	9,5	27	11	17	19	23	35	41	43	47
Piger, 14-17 år	117	27	8,4	28	9	13	16	21	34	38	40	44
Kvinder, 18-24 år	213	27	9,2	26	9	14	16	20	31	38	44	53
Kvinder, 25-34 år	315	28	10,2	28	10	15	17	21	34	42	48	56
Kvinder, 35-44 år	359	28	9,6	28	10	14	17	21	34	41	46	52
Kvinder, 45-54 år	370	28	10,3	27	10	13	16	21	34	42	48	55
Kvinder, 55-64 år	263	29	10,4	27	10	15	16	22	34	43	47	57
Kvinder, 65-75 år	164	31	10,7	30	11	17	19	24	37	45	52	61
Alle kvinder	2166	29	9,9	28	10	15	17	22	35	42	47	55
Alle	4120	29	10,3	28	10	14	17	22	36	43	47	57

Bilag 22a: Indtag af tilgængeligt kulhydrat (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of available carbohydrates (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	224	53	217	123	165	171	186	251	279	317	378
Dreng, 6-9 år	174	273	58	266	169	193	209	235	300	338	368	441
Dreng, 10-13 år	145	288	75	290	145	177	191	228	334	392	414	469
Dreng, 14-17 år	86	313	90	314	117	169	196	255	354	451	462	492
Mænd, 18-24 år	146	303	80	298	145	188	212	245	349	401	432	523
Mænd, 25-34 år	272	292	79	292	125	175	200	237	340	397	418	489
Mænd, 35-44 år	330	276	83	271	133	166	184	219	316	367	415	557
Mænd, 45-54 år	312	253	86	247	93	131	153	196	299	360	410	517
Mænd, 55-64 år	242	236	76	232	98	128	152	180	281	321	358	472
Mænd, 65-75 år	165	238	83	235	71	126	139	182	288	338	376	476
Alle mænd	1954	269	83	262	105	150	172	212	315	370	413	511
Piger, 4-5 år	77	211	45	211	113	146	163	182	241	263	283	320
Piger, 6-9 år	157	241	48	240	135	163	184	207	275	307	319	345
Piger, 10-13 år	131	244	61	246	111	150	159	205	281	320	348	391
Piger, 14-17 år	117	255	70	251	128	152	168	205	300	357	385	408
Kvinder, 18-24 år	213	245	68	238	100	141	158	200	282	330	373	399
Kvinder, 25-34 år	315	248	74	244	98	145	165	200	284	335	368	445
Kvinder, 35-44 år	359	232	66	232	107	129	146	185	276	318	338	400
Kvinder, 45-54 år	370	211	61	209	87	114	139	165	247	294	315	361
Kvinder, 55-64 år	263	208	67	200	90	116	129	168	241	290	329	416
Kvinder, 65-75 år	164	208	60	201	95	127	142	169	245	281	321	379
Alle kvinder	2166	229	67	224	93	130	149	183	270	316	343	401
Alle	4120	248	77	241	97	135	157	194	293	344	384	469

Bilag 22b: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of available carbohydrates in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	50	4,1	51	41	43	44	47	53	55	56	57
Dreng, 6-9 år	174	51	3,9	51	41	44	46	48	53	56	57	59
Dreng, 10-13 år	145	52	4,7	52	42	44	45	48	55	57	60	62
Dreng, 14-17 år	86	50	6,1	50	35	41	42	46	55	57	59	64
Mænd, 18-24 år	146	47	5,8	47	35	39	41	44	50	55	58	63
Mænd, 25-34 år	272	46	5,4	46	35	37	38	42	49	52	55	57
Mænd, 35-44 år	330	43	5,6	43	30	34	36	39	47	50	53	57
Mænd, 45-54 år	312	42	6,6	41	28	31	34	37	46	50	53	58
Mænd, 55-64 år	242	42	6,9	42	27	31	33	37	46	51	53	57
Mænd, 65-75 år	165	42	5,9	41	26	33	35	38	46	50	52	55
Alle mænd	1954	45	6,8	45	30	34	36	41	50	54	56	60
Piger, 4-5 år	77	50	4,2	50	39	43	45	47	53	55	56	58
Piger, 6-9 år	157	51	4,3	51	42	45	46	48	54	57	59	60
Piger, 10-13 år	131	52	4,7	52	40	45	47	49	55	58	59	62
Piger, 14-17 år	117	52	5,6	52	41	45	47	49	55	59	63	69
Kvinder, 18-24 år	213	50	5,5	50	38	42	44	47	54	58	61	65
Kvinder, 25-34 år	315	49	5,4	49	37	40	42	45	52	55	57	62
Kvinder, 35-44 år	359	47	5,9	47	32	38	40	43	51	54	57	60
Kvinder, 45-54 år	370	46	6,1	46	32	36	38	42	50	53	56	60
Kvinder, 55-64 år	263	46	6,5	45	32	35	37	41	50	53	56	61
Kvinder, 65-75 år	164	46	6,2	46	30	36	39	42	49	53	55	59
Alle kvinder	2166	48	6,1	48	33	38	40	44	52	56	58	63
Alle	4120	47	6,6	47	31	35	38	42	51	55	57	62

Bilag 23a: Indtag af tilsat sukker (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of added sugars (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	54	24	52	19	25	29	39	66	84	100	122
Drenge, 6-9 år	174	72	32	67	16	28	38	51	87	117	136	162
Drenge, 10-13 år	145	79	38	74	16	30	37	50	102	122	136	207
Drenge, 14-17 år	86	83	52	77	4	10	25	46	113	158	185	219
Mænd, 18-24 år	146	77	47	68	10	16	25	42	102	127	172	228
Mænd, 25-34 år	272	69	43	62	10	17	22	36	92	122	139	220
Mænd, 35-44 år	330	52	38	41	5	11	16	27	68	94	129	174
Mænd, 45-54 år	312	42	32	36	2	6	10	20	55	76	104	156
Mænd, 55-64 år	242	38	30	31	2	5	10	17	52	71	95	153
Mænd, 65-75 år	165	40	29	36	2	5	8	19	57	70	79	134
Alle mænd	1954	57	40	49	3	10	15	28	75	109	132	200
Piger, 4-5 år	77	51	21	46	20	26	28	38	65	81	86	106
Piger, 6-9 år	157	64	26	62	11	28	34	45	81	96	108	131
Piger, 10-13 år	131	68	31	63	14	28	35	43	89	110	121	156
Piger, 14-17 år	117	67	36	60	15	21	25	42	91	111	126	189
Kvinder, 18-24 år	213	65	39	59	6	13	21	38	88	113	137	178
Kvinder, 25-34 år	315	61	41	55	3	15	23	36	76	99	135	167
Kvinder, 35-44 år	359	47	32	39	5	9	15	25	62	85	108	150
Kvinder, 45-54 år	370	35	24	30	3	7	11	18	46	68	79	115
Kvinder, 55-64 år	263	35	23	31	3	9	11	19	46	65	80	107
Kvinder, 65-75 år	164	40	28	34	3	8	13	24	53	69	87	99
Alle kvinder	2166	51	34	44	4	10	15	27	68	93	110	154
Alle	4120	54	37	46	3	10	15	28	71	100	122	176

Bilag 23b: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of added sugars in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	12	4,1	12	5	6	7	9	15	18	20	21
Drenge, 6-9 år	174	13	5,2	12	3	6	7	10	17	21	22	27
Drenge, 10-13 år	145	14	5,7	13	4	7	8	10	18	22	25	28
Drenge, 14-17 år	86	13	7,2	12	1	2	5	8	17	22	27	31
Mænd, 18-24 år	146	12	6,5	11	2	3	5	7	15	20	25	30
Mænd, 25-34 år	272	11	5,7	10	2	3	4	6	14	17	20	29
Mænd, 35-44 år	330	8	4,8	7	1	2	3	4	10	14	18	23
Mænd, 45-54 år	312	7	4,4	6	1	1	2	4	9	12	15	22
Mænd, 55-64 år	242	6	4,1	6	1	1	2	3	8	11	14	21
Mænd, 65-75 år	165	7	3,7	6	0	1	2	4	9	11	13	16
Alle mænd	1954	9	5,8	8	1	2	3	5	12	17	21	28
Piger, 4-5 år	77	12	3,9	12	5	7	8	9	15	17	20	22
Piger, 6-9 år	157	13	4,7	13	3	7	7	10	16	19	21	25
Piger, 10-13 år	131	14	5,0	14	5	7	8	10	18	21	23	25
Piger, 14-17 år	117	14	6,1	13	3	5	7	10	17	20	23	37
Kvinder, 18-24 år	213	13	6,9	12	2	4	5	9	17	22	26	34
Kvinder, 25-34 år	315	12	5,8	11	1	4	5	8	14	20	23	28
Kvinder, 35-44 år	359	9	5,4	8	1	3	4	5	12	15	18	25
Kvinder, 45-54 år	370	7	4,1	7	1	2	3	5	9	12	15	21
Kvinder, 55-64 år	263	8	4,1	7	1	2	3	5	10	13	14	21
Kvinder, 65-75 år	164	8	5,0	8	1	2	3	5	11	14	15	20
Alle kvinder	2166	10	5,7	9	1	3	4	6	13	18	21	27
Alle	4120	10	5,8	9	1	2	3	6	13	18	21	27

Bilag 24a: Indtag af kostfiber (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of dietary fibre (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	17	4,6	17	8	10	10	13	20	22	24	27
Dreng, 6-9 år	174	18	5,9	18	9	11	12	14	21	25	28	36
Dreng, 10-13 år	145	18	6,3	17	7	9	10	13	22	26	28	33
Dreng, 14-17 år	86	19	6,0	18	8	9	11	14	23	27	28	31
Mænd, 18-24 år	146	19	7,3	19	7	10	12	14	24	29	32	43
Mænd, 25-34 år	272	20	6,9	20	9	11	12	15	24	29	32	41
Mænd, 35-44 år	330	22	7,6	21	9	11	13	17	25	30	34	51
Mænd, 45-54 år	312	22	9,0	21	8	10	12	15	26	32	39	50
Mænd, 55-64 år	242	21	8,3	20	7	10	12	15	26	33	37	45
Mænd, 65-75 år	165	21	8,9	21	6	8	12	16	27	32	34	38
Alle mænd	1954	20	7,7	19	7	10	12	15	24	30	34	45
Piger, 4-5 år	77	16	4,5	16	7	9	11	13	18	21	22	30
Piger, 6-9 år	157	17	4,5	16	8	10	12	14	19	22	25	29
Piger, 10-13 år	131	15	5,0	15	7	8	10	12	18	22	26	29
Piger, 14-17 år	117	15	5,2	15	7	8	9	12	19	22	24	32
Kvinder, 18-24 år	213	16	5,6	15	7	9	10	13	20	24	27	31
Kvinder, 25-34 år	315	18	6,2	18	7	9	10	14	21	26	29	35
Kvinder, 35-44 år	359	19	6,9	19	7	10	11	14	24	29	32	37
Kvinder, 45-54 år	370	20	6,3	19	7	10	12	15	24	28	31	34
Kvinder, 55-64 år	263	20	7,6	19	7	10	11	16	25	29	36	41
Kvinder, 65-75 år	164	20	6,7	19	8	10	12	15	24	28	31	40
Alle kvinder	2166	18	6,5	18	7	9	11	14	22	27	30	38
Alle	4120	19	7,1	18	7	10	11	14	23	28	32	41

Bilag 24b: Kostens indhold af kostfiber (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of dietary fibre in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	Gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	22	4,7	21	14	15	17	18	25	29	31	34
Dreng, 6-9 år	174	20	4,8	19	12	13	14	16	22	27	29	33
Dreng, 10-13 år	145	19	4,2	19	12	13	13	15	21	25	26	29
Dreng, 14-17 år	86	18	5,1	17	10	11	12	15	20	24	26	31
Mænd, 18-24 år	146	18	5,7	17	9	11	12	14	21	26	29	35
Mænd, 25-34 år	272	19	5,2	18	11	12	13	15	22	25	28	34
Mænd, 35-44 år	330	20	5,2	20	10	13	14	16	23	27	29	33
Mænd, 45-54 år	312	22	6,3	21	11	13	14	17	25	30	34	40
Mænd, 55-64 år	242	22	6,8	22	9	13	14	18	26	30	34	43
Mænd, 65-75 år	165	22	6,2	22	11	14	15	18	26	30	33	39
Alle mænd	1954	20	5,8	19	10	12	14	16	24	28	31	38
Piger, 4-5 år	77	22	4,9	22	14	15	16	19	26	29	30	33
Piger, 6-9 år	157	21	4,6	21	13	14	15	18	24	27	29	33
Piger, 10-13 år	131	19	5,0	19	11	13	14	16	21	26	27	36
Piger, 14-17 år	117	19	4,7	18	10	12	13	15	22	25	26	33
Kvinder, 18-24 år	213	20	6,0	19	11	12	13	16	23	27	32	39
Kvinder, 25-34 år	315	21	6,7	20	11	13	15	17	24	29	33	42
Kvinder, 35-44 år	359	23	6,9	22	11	14	15	18	28	33	35	45
Kvinder, 45-54 år	370	25	6,3	25	14	16	18	21	29	33	36	43
Kvinder, 55-64 år	263	26	7,1	26	11	16	18	22	30	36	39	45
Kvinder, 65-75 år	164	26	7,0	26	13	16	18	21	31	34	38	45
Alle kvinder	2166	23	6,8	22	11	14	15	18	27	32	35	43
Alle	4120	22	6,5	21	10	13	14	17	25	30	33	41

Bilag 25a: Indtag af protein (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of protein (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	62	14	62	34	44	46	51	71	79	85	93
Drenge, 6-9 år	174	76	18	74	44	52	55	64	86	97	108	124
Drenge, 10-13 år	145	80	20	76	41	52	58	67	90	108	115	133
Drenge, 14-17 år	86	89	25	87	41	48	60	75	100	124	136	149
Mænd, 18-24 år	146	89	24	86	42	53	61	72	106	119	128	149
Mænd, 25-34 år	272	89	24	88	42	53	58	73	107	121	131	141
Mænd, 35-44 år	330	91	24	88	47	54	63	75	104	124	134	154
Mænd, 45-54 år	312	86	27	83	37	47	55	67	100	118	139	166
Mænd, 55-64 år	242	78	22	76	36	44	53	65	91	104	118	141
Mænd, 65-75 år	165	76	24	74	29	45	49	59	93	106	115	130
Alle mænd	1954	83	24	81	38	48	55	67	97	115	127	153
Piger, 4-5 år	77	57	15	57	29	33	37	49	64	80	85	89
Piger, 6-9 år	157	66	15	66	34	43	47	55	75	82	91	109
Piger, 10-13 år	131	65	18	63	29	41	44	53	75	90	98	115
Piger, 14-17 år	117	68	23	64	30	37	43	54	77	94	110	124
Kvinder, 18-24 år	213	67	17	66	29	42	44	56	77	87	95	110
Kvinder, 25-34 år	315	71	20	70	30	43	49	58	82	93	104	120
Kvinder, 35-44 år	359	70	19	69	32	43	48	57	81	92	106	117
Kvinder, 45-54 år	370	66	18	64	31	39	45	55	77	89	96	115
Kvinder, 55-64 år	263	65	19	63	32	38	43	52	77	87	95	123
Kvinder, 65-75 år	164	63	18	60	34	41	44	51	74	83	93	114
Alle kvinder	2166	67	19	65	31	39	45	54	78	90	99	119
Alle	4120	75	23	72	32	43	49	59	87	105	116	141

Bilag 25b: Kostens indhold af protein (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of protein in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	14	1,9	14	10	11	12	13	15	16	18	20
Drenge, 6-9 år	174	14	1,8	14	10	11	11	13	15	17	17	18
Drenge, 10-13 år	145	14	2,0	14	10	11	12	13	16	17	17	18
Drenge, 14-17 år	86	14	2,8	14	9	11	11	13	16	18	19	22
Mænd, 18-24 år	146	14	2,4	14	9	11	11	12	16	18	18	19
Mænd, 25-34 år	272	14	2,1	14	10	11	11	13	15	17	18	19
Mænd, 35-44 år	330	14	2,2	14	10	11	12	13	16	17	18	20
Mænd, 45-54 år	312	14	2,3	14	9	11	12	13	16	17	18	20
Mænd, 55-64 år	242	14	2,3	14	9	10	11	12	15	17	18	20
Mænd, 65-75 år	165	14	2,1	14	9	11	11	12	15	16	17	19
Alle mænd	1954	14	2,2	14	9	11	11	13	16	17	18	20
Piger, 4-5 år	77	13	1,8	14	9	11	11	12	15	16	16	17
Piger, 6-9 år	157	14	2,0	14	10	11	12	13	15	17	17	19
Piger, 10-13 år	131	14	2,2	14	10	10	11	12	15	16	18	20
Piger, 14-17 år	117	14	2,4	14	9	10	11	12	15	17	18	19
Kvinder, 18-24 år	213	14	2,6	14	9	10	11	12	16	17	18	22
Kvinder, 25-34 år	315	14	2,2	14	10	11	12	13	16	17	18	20
Kvinder, 35-44 år	359	14	2,2	14	9	11	12	13	15	17	18	20
Kvinder, 45-54 år	370	15	2,2	14	10	11	12	13	16	17	18	20
Kvinder, 55-64 år	263	14	2,4	14	10	11	11	13	16	17	18	21
Kvinder, 65-75 år	164	14	2,1	14	10	11	12	13	15	16	17	20
Alle kvinder	2166	14	2,2	14	9	11	11	13	15	17	18	20
Alle	4120	14	2,2	14	9	11	11	13	15	17	18	20

Bilag 26a: Indtag af alkohol (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of alcohol (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6
Drenge, 6-9 år	174	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,5
Drenge, 10-13 år	145	0,2	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	5,2
Drenge, 14-17 år	86	5,8	10,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,4	20,4	27,1	47,9
Mænd, 18-24 år	146	20,6	25,2	14,4	0,0	0,0	0,0	1,7	30,3	44,1	55,2	126,7
Mænd, 25-34 år	272	19,1	19,0	13,2	0,0	0,0	0,0	5,2	27,9	45,3	53,9	86,1
Mænd, 35-44 år	330	24,5	21,8	19,4	0,0	0,0	1,7	9,3	34,5	51,4	62,9	95,6
Mænd, 45-54 år	312	28,6	27,0	22,8	0,0	0,0	3,5	10,9	37,2	62,8	78,6	114,9
Mænd, 55-64 år	242	32,5	27,0	27,4	0,0	1,9	5,5	12,8	43,4	62,6	93,6	120,0
Mænd, 65-75 år	165	28,6	23,2	23,7	0,0	0,4	3,8	10,8	42,1	57,2	69,0	98,4
Alle mænd	1954	19,6	23,8	12,6	0,0	0,0	0,0	0,0	30,0	49,7	62,9	107,7
Piger, 4-5 år	77	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Piger, 6-9 år	157	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7
Piger, 10-13 år	131	0,2	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9
Piger, 14-17 år	117	4,1	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	10,8	20,3	37,3
Kvinder, 18-24 år	213	9,3	11,2	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	15,3	24,7	29,8	42,1
Kvinder, 25-34 år	315	8,2	9,4	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	20,6	25,3	42,6
Kvinder, 35-44 år	359	11,8	13,2	9,0	0,0	0,0	0,0	1,9	16,7	27,5	34,1	64,0
Kvinder, 45-54 år	370	16,9	14,7	13,8	0,0	0,0	0,0	5,2	24,8	37,1	44,3	61,5
Kvinder, 55-64 år	263	16,6	16,9	13,4	0,0	0,0	0,0	3,8	24,8	37,1	46,4	64,7
Kvinder, 65-75 år	164	14,0	12,8	12,3	0,0	0,0	0,0	4,0	19,1	32,4	38,7	50,3
Alle kvinder	2166	10,3	13,2	5,5	0,0	0,0	0,0	0,0	16,0	27,8	36,8	52,7
Alle	4120	14,7	19,5	7,9	0,0	0,0	0,0	0,0	22,5	39,0	51,0	88,5

Bilag 26b: Kostens indhold af alkohol (E%); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of alcohol in the diet (E%); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	0,0	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Drenge, 6-9 år	174	0,0	0,09	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
Drenge, 10-13 år	145	0,1	0,31	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4	1,6
Drenge, 14-17 år	86	1,6	2,98	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	5,1	6,5	13,5
Mænd, 18-24 år	146	5,3	5,67	3,9	0,0	0,0	0,0	0,6	8,1	11,8	13,9	28,4
Mænd, 25-34 år	272	5,2	5,05	3,7	0,0	0,0	0,0	1,4	7,6	11,8	15,8	21,5
Mænd, 35-44 år	330	6,7	5,73	5,6	0,0	0,0	0,5	2,5	9,7	13,8	15,9	25,4
Mænd, 45-54 år	312	8,2	7,15	6,6	0,0	0,0	0,9	3,1	12,0	17,5	22,3	29,5
Mænd, 55-64 år	242	9,9	8,01	7,9	0,0	0,9	1,9	4,0	14,2	19,9	23,8	35,3
Mænd, 65-75 år	165	9,2	7,77	7,6	0,0	0,1	1,2	3,5	14,2	18,1	22,8	37,7
Alle mænd	1954	5,6	6,69	3,5	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	14,5	18,3	29,2
Piger, 4-5 år	77	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Piger, 6-9 år	157	0,0	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3
Piger, 10-13 år	131	0,1	0,93	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,8
Piger, 14-17 år	117	1,4	2,64	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	3,6	6,7	11,4
Kvinder, 18-24 år	213	3,2	3,84	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	9,1	10,9	13,2
Kvinder, 25-34 år	315	2,8	3,26	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,3	7,0	9,7	13,9
Kvinder, 35-44 år	359	4,2	4,72	3,0	0,0	0,0	0,0	0,7	5,6	9,4	13,1	22,7
Kvinder, 45-54 år	370	6,5	6,10	5,4	0,0	0,0	0,0	2,0	9,8	13,7	17,3	27,3
Kvinder, 55-64 år	263	6,4	6,52	4,8	0,0	0,0	0,0	1,4	9,5	15,4	18,6	25,7
Kvinder, 65-75 år	164	5,5	5,29	4,6	0,0	0,0	0,0	1,4	8,0	12,3	16,7	21,3
Alle kvinder	2166	3,8	5,09	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	10,5	13,4	22,5
Alle	4120	4,7	5,98	2,6	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	12,5	16,4	25,7

Bilag 27a: Indtag af vitamin A (RE/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of vitamin A (RE/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	976	479	897	356	414	507	613	1224	1529	1579	2469
Drenge, 6-9 år	174	1070	553	992	247	415	506	723	1256	1697	1956	2915
Drenge, 10-13 år	145	915	404	892	206	345	447	597	1174	1478	1723	1852
Drenge, 14-17 år	86	912	449	821	222	374	457	588	1168	1563	1813	2021
Mænd, 18-24 år	146	1131	810	889	211	338	442	611	1413	2046	2721	4448
Mænd, 25-34 år	272	1158	1038	1001	329	442	488	691	1331	1824	2259	3663
Mænd, 35-44 år	330	1191	613	1084	358	445	615	780	1417	1921	2243	3415
Mænd, 45-54 år	312	1236	856	1024	292	429	520	726	1478	2162	2684	4592
Mænd, 55-64 år	242	1241	875	1023	254	374	481	693	1484	2251	2860	5256
Mænd, 65-75 år	165	1246	891	974	365	451	540	705	1383	2403	2902	4519
Alle mænd	1954	1147	780	984	255	413	491	692	1368	1909	2434	3990
Piger, 4-5 år	77	964	526	856	333	380	491	653	1144	1392	1651	3061
Piger, 6-9 år	157	943	457	815	302	366	476	609	1154	1551	1745	2486
Piger, 10-13 år	131	749	306	683	285	369	409	533	938	1152	1223	1696
Piger, 14-17 år	117	719	383	598	226	299	339	479	878	1185	1339	1767
Kvinder, 18-24 år	213	764	411	687	217	355	383	496	901	1209	1478	2137
Kvinder, 25-34 år	315	898	509	798	237	331	427	566	1088	1506	1757	2030
Kvinder, 35-44 år	359	987	744	869	247	338	429	634	1179	1627	1903	2644
Kvinder, 45-54 år	370	1001	701	839	260	360	436	611	1193	1628	2121	4151
Kvinder, 55-64 år	263	1103	878	881	232	369	440	626	1221	1925	2834	4647
Kvinder, 65-75 år	164	1053	712	836	364	420	475	595	1217	1708	2506	3515
Alle kvinder	2166	941	642	798	237	350	423	577	1128	1530	1890	3368
Alle	4120	1039	718	878	240	373	450	624	1235	1724	2204	3780

Bilag 27b: Kostens indhold af vitamin A (RE/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of vitamin A in the diet (RE/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	1266	470,0	1272	532	637	667	895	1559	1771	2035	2576
Drenge, 6-9 år	174	1156	533,8	1105	353	529	618	758	1409	1753	1962	2821
Drenge, 10-13 år	145	959	362,9	909	369	446	525	656	1172	1421	1601	1877
Drenge, 14-17 år	86	866	381,0	734	440	460	489	594	1046	1384	1545	1973
Mænd, 18-24 år	146	1016	632,8	888	289	401	451	620	1221	1646	2116	3704
Mænd, 25-34 år	272	1036	668,6	923	388	459	558	716	1188	1571	1765	2987
Mænd, 35-44 år	330	1093	462,3	992	420	574	632	770	1322	1696	1850	2345
Mænd, 45-54 år	312	1190	730,1	1037	372	511	630	803	1360	1711	2171	4286
Mænd, 55-64 år	242	1297	890,0	1071	353	476	602	798	1466	2188	3049	5090
Mænd, 65-75 år	165	1301	812,4	1053	427	578	668	818	1480	2167	2996	4415
Alle mænd	1954	1131	656,7	991	364	475	578	745	1332	1714	2109	3936
Piger, 4-5 år	77	1330	577,3	1241	504	658	683	886	1639	1891	2343	3250
Piger, 6-9 år	157	1170	510,9	1058	505	594	652	799	1429	1860	2060	2281
Piger, 10-13 år	131	930	295,5	894	420	520	570	709	1115	1331	1494	1651
Piger, 14-17 år	117	860	345,6	786	335	455	494	604	1057	1356	1495	1737
Kvinder, 18-24 år	213	964	561,6	826	335	436	513	621	1133	1530	1965	3201
Kvinder, 25-34 år	315	1044	619,5	923	431	481	562	713	1234	1653	1829	2354
Kvinder, 35-44 år	359	1168	747,4	1037	416	517	618	797	1397	1739	2048	3415
Kvinder, 45-54 år	370	1272	820,4	1079	486	565	654	824	1440	1892	2398	4862
Kvinder, 55-64 år	263	1433	1086,6	1147	430	598	662	852	1488	2409	3879	6345
Kvinder, 65-75 år	164	1371	904,9	1085	549	642	699	904	1508	1994	3510	4999
Alle kvinder	2166	1170	754,7	1006	409	518	598	756	1350	1793	2156	4505
Alle	4120	1151	710,1	1001	384	499	593	749	1338	1751	2144	4188

Bilag 28a: Indtag af retinol ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of retinol ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	648	386	587	198	242	285	403	813	978	1154	2124
Dreng, 6-9 år	174	708	421	604	208	293	321	441	857	1098	1366	2282
Dreng, 10-13 år	145	633	327	574	171	258	292	396	769	1088	1326	1542
Dreng, 14-17 år	86	663	367	597	172	276	324	403	778	1106	1334	1670
Mænd, 18-24 år	146	843	715	647	161	200	254	412	1012	1558	2160	3758
Mænd, 25-34 år	272	862	981	702	211	282	314	459	990	1450	1782	2816
Mænd, 35-44 år	330	856	577	715	205	250	310	484	1035	1556	1950	2794
Mænd, 45-54 år	312	888	787	709	134	227	311	468	1031	1450	1937	4443
Mænd, 55-64 år	242	916	801	708	146	210	285	458	1102	1830	2362	4884
Mænd, 65-75 år	165	979	836	748	212	245	361	529	1005	2071	2612	4105
Alle mænd	1954	832	714	668	164	244	306	450	983	1435	1946	3587
Piger, 4-5 år	77	651	417	564	163	198	271	410	749	1072	1293	2400
Piger, 6-9 år	157	609	327	558	210	249	278	382	734	989	1218	1824
Piger, 10-13 år	131	492	237	437	144	198	241	319	645	874	987	1060
Piger, 14-17 år	117	443	235	382	156	160	223	282	550	783	949	1157
Kvinder, 18-24 år	213	440	242	377	145	184	215	283	536	743	882	1243
Kvinder, 25-34 år	315	541	353	460	101	184	227	324	636	968	1225	1542
Kvinder, 35-44 år	359	555	652	475	135	180	217	310	647	886	1139	1669
Kvinder, 45-54 år	370	540	541	408	113	164	189	282	630	888	1179	2709
Kvinder, 55-64 år	263	692	785	465	100	176	214	310	709	1190	2310	4021
Kvinder, 65-75 år	164	694	608	494	157	213	271	335	772	1300	2218	3236
Alle kvinder	2166	564	523	451	118	178	221	311	655	936	1219	2618
Alle	4120	691	635	539	137	202	250	355	823	1211	1649	3139

Bilag 28b: Kostens indhold af retinol ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of retinol in the diet ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	833	378	781	296	356	423	578	998	1203	1487	2086
Dreng, 6-9 år	174	765	408	670	292	354	416	505	919	1223	1402	1865
Dreng, 10-13 år	145	664	294	568	270	313	344	431	857	1067	1183	1517
Dreng, 14-17 år	86	631	328	546	296	323	352	403	699	1035	1331	1798
Mænd, 18-24 år	146	755	580	624	206	259	279	383	937	1312	1756	3362
Mænd, 25-34 år	272	757	612	640	258	305	349	471	922	1233	1400	2041
Mænd, 35-44 år	330	771	445	678	251	304	373	476	944	1308	1578	2130
Mænd, 45-54 år	312	847	698	711	243	317	379	520	965	1257	1546	4190
Mænd, 55-64 år	242	956	839	719	219	280	330	491	1066	1612	2726	4540
Mænd, 65-75 år	165	1016	777	784	288	339	417	584	1099	1912	2704	4191
Alle mænd	1954	812	606	681	239	305	354	477	958	1307	1637	3411
Piger, 4-5 år	77	884	457	810	367	389	410	561	1133	1390	1555	2717
Piger, 6-9 år	157	754	378	679	326	370	411	511	889	1144	1406	1909
Piger, 10-13 år	131	605	242	521	268	320	351	423	763	975	1068	1238
Piger, 14-17 år	117	525	212	475	211	265	322	396	583	818	956	1239
Kvinder, 18-24 år	213	540	262	481	200	247	287	372	655	875	1038	1438
Kvinder, 25-34 år	315	609	313	535	199	268	324	405	722	973	1168	1604
Kvinder, 35-44 år	359	647	636	557	228	293	321	410	738	990	1156	1616
Kvinder, 45-54 år	370	673	577	528	223	272	311	389	745	1017	1364	3173
Kvinder, 55-64 år	263	903	1011	601	193	281	331	431	853	1485	3006	5419
Kvinder, 65-75 år	164	905	819	661	261	332	390	478	933	1536	2754	4266
Alle kvinder	2166	693	599	553	216	281	331	414	784	1061	1361	3482
Alle	4120	749	605	607	231	294	341	436	866	1191	1513	3475

Bilag 29a: Indtag af β -caroten ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of β -carotene ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	3834	2694	3423	453	605	801	1601	4969	7514	8712	10385
Drenge, 6-9 år	174	4262	3603	3215	299	509	868	1532	6182	8849	12063	16627
Drenge, 10-13 år	145	3298	2689	2287	356	390	502	1190	5016	7361	9295	10275
Drenge, 14-17 år	86	2902	2584	2134	534	624	827	1225	3603	5517	8470	12620
Mænd, 18-24 år	146	3365	3514	2290	348	580	701	1231	4182	7009	10477	15413
Mænd, 25-34 år	272	3434	3509	2480	246	619	776	1474	4317	6406	9306	14445
Mænd, 35-44 år	330	3906	2880	3124	428	762	1181	1791	5223	7702	9721	11688
Mænd, 45-54 år	312	4062	3982	2818	278	519	901	1635	5087	8366	11558	17519
Mænd, 55-64 år	242	3761	3882	2665	213	511	800	1418	4419	8172	10888	17251
Mænd, 65-75 år	165	3108	2541	2578	161	442	648	1226	4133	6686	7764	11342
Alle mænd	1954	3679	3372	2683	275	528	804	1493	4830	7506	9873	16085
Piger, 4-5 år	77	3661	3065	2522	331	611	851	1634	4661	7629	9160	14242
Piger, 6-9 år	157	3942	3138	3212	470	770	1007	1574	5378	7816	10078	13709
Piger, 10-13 år	131	2969	2200	2281	415	657	918	1338	3902	6004	7258	8892
Piger, 14-17 år	117	3243	3250	2185	355	594	757	1158	4042	7334	8618	15642
Kvinder, 18-24 år	213	3821	4152	2647	259	673	909	1503	4605	7273	10045	21415
Kvinder, 25-34 år	315	4177	4207	3156	360	705	987	1786	5161	8670	11020	16432
Kvinder, 35-44 år	359	5062	4528	3794	448	721	1099	1912	6391	11208	14500	20512
Kvinder, 45-54 år	370	5443	4857	4284	502	1052	1371	2290	6653	10974	13890	24943
Kvinder, 55-64 år	263	4828	4282	3646	557	818	1125	1933	6169	9571	12764	20507
Kvinder, 65-75 år	164	4204	3456	3159	327	597	799	1826	5537	8947	10838	13994
Alle kvinder	2166	4427	4151	3253	361	700	991	1742	5628	9259	12322	19161
Alle	4120	4072	3819	2959	321	624	917	1628	5252	8507	11022	17702

Bilag 29b: Kostens indhold af β -caroten ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of β -carotene in the diet ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	5078	3532	4241	552	821	1194	2688	6787	9367	11407	16093
Drenge, 6-9 år	174	4597	3761	3594	452	606	1031	1688	6395	10091	12010	16783
Drenge, 10-13 år	145	3447	2798	2378	472	591	731	1331	4681	7987	9686	10933
Drenge, 14-17 år	86	2725	2207	1985	586	748	874	1281	3422	6258	7589	9740
Mænd, 18-24 år	146	3057	2861	2218	471	565	661	1250	3862	6453	7553	11270
Mænd, 25-34 år	272	3238	3670	2503	340	578	767	1381	4046	6304	7711	13714
Mænd, 35-44 år	330	3762	2926	2988	401	751	1079	1697	4789	7228	9732	13062
Mænd, 45-54 år	312	4007	3744	2915	329	664	919	1639	5119	8162	10517	20230
Mænd, 55-64 år	242	3940	4235	2670	263	606	918	1622	4886	7882	10544	19912
Mænd, 65-75 år	165	3325	2958	2716	348	567	780	1409	4182	6597	8005	14322
Alle mænd	1954	3721	3457	2737	352	614	836	1516	4825	7580	10076	16166
Piger, 4-5 år	77	5224	4361	4200	542	768	1064	2130	6590	11062	13822	20171
Piger, 6-9 år	157	4911	3704	3928	639	1079	1326	1991	6699	10186	12252	16285
Piger, 10-13 år	131	3778	2763	2921	704	930	1027	1726	5190	7721	9487	11082
Piger, 14-17 år	117	3949	3568	2681	546	734	925	1485	5506	9200	11794	14904
Kvinder, 18-24 år	213	5006	6071	3257	481	831	1044	1879	5376	10386	13021	33218
Kvinder, 25-34 år	315	5104	6937	3762	644	818	1187	2078	6006	9798	13649	21558
Kvinder, 35-44 år	359	6123	5642	4371	521	1095	1553	2440	7843	13145	16634	26854
Kvinder, 45-54 år	370	7086	6662	5409	827	1542	1978	3223	8483	13433	17444	34036
Kvinder, 55-64 år	263	6223	5151	5159	776	1244	1636	2691	7645	12269	14917	25545
Kvinder, 65-75 år	164	5447	4242	4382	558	848	1152	2325	7042	11578	13846	19258
Alle kvinder	2166	5611	5631	4085	578	941	1329	2256	7009	11668	14917	24532
Alle	4120	4715	4819	3359	443	746	1041	1848	5959	9805	12935	21473

Bilag 30a: Indtag af vitamin D ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of vitamin D ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	Md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	2,3	1,8	1,7	0,7	1,0	1,2	1,4	2,6	3,4	4,3	9,1
Dreng, 6-9 år	174	2,6	1,4	2,2	1,0	1,2	1,4	1,7	3,1	3,9	5,2	7,8
Dreng, 10-13 år	145	2,6	1,3	2,3	0,8	1,2	1,4	1,8	3,1	4,1	4,6	7,3
Dreng, 14-17 år	86	3,2	2,1	2,8	1,1	1,4	1,5	2,1	3,4	5,3	6,9	11,7
Mænd, 18-24 år	146	3,0	2,0	2,6	0,8	1,2	1,5	1,9	3,5	4,8	7,2	11,1
Mænd, 25-34 år	272	3,5	2,7	2,8	0,9	1,2	1,4	2,0	4,0	5,7	7,2	15,0
Mænd, 35-44 år	330	3,8	3,1	2,9	0,7	1,4	1,6	2,2	4,1	6,5	8,1	16,6
Mænd, 45-54 år	312	4,0	3,3	3,1	0,6	1,3	1,6	2,2	4,6	7,3	9,1	16,4
Mænd, 55-64 år	242	3,8	2,3	3,0	1,0	1,4	1,7	2,4	4,6	6,3	8,0	12,5
Mænd, 65-75 år	165	4,1	3,1	3,2	0,7	1,6	1,9	2,3	4,6	7,0	9,4	17,7
Alle mænd	1954	3,5	2,6	2,8	0,8	1,2	1,5	2,0	3,9	6,2	7,8	15,0
Piger, 4-5 år	77	2,0	1,0	1,8	0,8	1,0	1,1	1,4	2,3	3,2	3,6	5,1
Piger, 6-9 år	157	2,2	1,1	1,9	0,7	1,0	1,2	1,5	2,6	3,5	3,9	6,3
Piger, 10-13 år	131	2,3	1,8	1,8	0,7	1,0	1,1	1,4	2,6	3,7	5,0	9,0
Piger, 14-17 år	117	2,3	1,7	1,9	0,6	0,9	1,0	1,4	2,6	3,8	5,1	7,4
Kvinder, 18-24 år	213	2,3	1,9	1,8	0,5	0,8	1,0	1,3	2,4	4,3	6,3	9,1
Kvinder, 25-34 år	315	2,9	2,2	2,4	0,6	0,9	1,2	1,7	3,3	5,6	7,2	12,5
Kvinder, 35-44 år	359	3,1	2,3	2,4	0,6	1,0	1,2	1,7	3,5	6,0	7,9	12,6
Kvinder, 45-54 år	370	3,1	2,6	2,4	0,7	1,0	1,2	1,6	3,6	5,7	7,5	14,4
Kvinder, 55-64 år	263	3,2	2,2	2,5	0,8	1,1	1,4	1,8	3,8	6,0	7,5	11,4
Kvinder, 65-75 år	164	3,3	2,1	2,7	1,0	1,2	1,4	2,0	3,7	6,4	7,3	11,4
Alle kvinder	2166	2,8	2,2	2,2	0,6	1,0	1,2	1,6	3,2	5,2	7,1	12,6
Alle	4120	3,1	2,4	2,5	0,7	1,1	1,3	1,8	3,6	5,7	7,4	13,3

Bilag 30b: Kostens indhold af vitamin D ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of vitamin D in the diet ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	Md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	3,1	2,5	2,5	1,1	1,4	1,7	2,0	3,3	4,3	5,4	12,9
Dreng, 6-9 år	174	2,8	1,4	2,5	1,1	1,5	1,7	2,0	3,1	4,2	5,1	8,2
Dreng, 10-13 år	145	2,8	1,3	2,5	1,3	1,5	1,6	2,0	3,0	4,2	4,8	7,8
Dreng, 14-17 år	86	3,0	1,8	2,7	1,2	1,6	1,7	2,1	3,1	4,4	6,0	10,8
Mænd, 18-24 år	146	2,9	2,0	2,4	0,7	1,4	1,6	1,8	3,0	4,3	6,4	12,0
Mænd, 25-34 år	272	3,2	2,4	2,6	1,2	1,5	1,7	2,0	3,4	4,7	6,8	12,5
Mænd, 35-44 år	330	3,5	2,5	2,7	1,0	1,5	1,7	2,2	3,7	5,8	7,8	15,6
Mænd, 45-54 år	312	4,0	3,4	3,1	1,0	1,7	1,9	2,3	4,4	6,8	9,9	20,4
Mænd, 55-64 år	242	4,0	2,7	3,3	1,4	1,7	2,0	2,5	4,5	6,9	9,1	12,5
Mænd, 65-75 år	165	4,4	3,2	3,3	1,0	1,9	2,2	2,5	5,0	7,7	10,5	17,2
Alle mænd	1954	3,5	2,6	2,7	1,0	1,6	1,7	2,1	3,8	5,7	8,0	14,7
Piger, 4-5 år	77	2,8	1,5	2,5	1,4	1,5	1,7	2,0	3,2	3,8	5,2	7,2
Piger, 6-9 år	157	2,7	1,3	2,5	1,1	1,5	1,6	2,0	3,1	3,8	5,0	8,7
Piger, 10-13 år	131	2,8	2,0	2,3	1,2	1,4	1,5	1,9	3,0	4,3	5,8	12,5
Piger, 14-17 år	117	2,7	1,7	2,4	1,0	1,1	1,4	1,8	3,0	3,9	5,7	9,6
Kvinder, 18-24 år	213	2,8	2,3	2,2	0,8	1,2	1,4	1,7	2,9	4,4	7,3	12,5
Kvinder, 25-34 år	315	3,4	2,6	2,7	1,0	1,4	1,7	2,1	3,6	6,7	8,7	13,7
Kvinder, 35-44 år	359	3,7	2,9	2,8	1,1	1,5	1,7	2,2	3,9	8,0	9,9	14,5
Kvinder, 45-54 år	370	4,0	3,5	2,9	0,9	1,5	1,7	2,2	4,5	7,3	10,1	20,6
Kvinder, 55-64 år	263	4,2	3,1	3,3	1,4	1,7	1,9	2,5	4,6	7,4	10,9	16,7
Kvinder, 65-75 år	164	4,3	2,7	3,6	1,5	1,9	2,2	2,7	4,6	7,6	10,3	15,5
Alle kvinder	2166	3,5	2,8	2,7	1,0	1,4	1,7	2,1	3,8	6,4	9,1	15,0
Alle	4120	3,5	2,7	2,7	1,0	1,5	1,7	2,1	3,8	6,1	8,7	14,9

Bilag 31a: Indtag af vitamin E (α -TE/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of vitamin E (α -TE/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	6,1	2,0	5,7	3,1	3,5	3,9	4,9	7,2	8,7	9,7	11,1
Drenge, 6-9 år	174	7,2	2,3	7,1	3,6	4,2	4,8	5,7	8,1	9,8	10,8	15,1
Drenge, 10-13 år	145	6,9	2,7	6,5	2,8	3,6	3,9	5,1	8,4	10,4	11,5	16,0
Drenge, 14-17 år	86	7,1	2,5	6,9	2,2	3,7	4,3	5,7	8,7	10,0	10,7	14,1
Mænd, 18-24 år	146	7,2	2,6	6,9	3,1	3,6	4,1	5,3	8,6	10,1	11,9	15,3
Mænd, 25-34 år	272	7,7	2,6	7,4	2,1	4,1	4,7	5,8	9,3	11,4	12,4	14,3
Mænd, 35-44 år	330	8,2	3,6	7,5	3,3	4,0	4,7	6,0	9,4	12,0	14,3	19,3
Mænd, 45-54 år	312	7,5	3,1	7,0	2,5	3,5	4,0	5,3	8,8	11,5	13,5	17,2
Mænd, 55-64 år	242	7,2	3,0	6,7	2,4	3,6	4,0	5,4	8,6	10,2	12,6	18,0
Mænd, 65-75 år	165	7,2	3,1	6,8	2,3	3,1	3,8	5,2	8,7	11,0	12,2	17,3
Alle mænd	1954	7,4	3,0	7,0	2,5	3,7	4,2	5,5	8,8	10,9	12,6	17,3
Piger, 4-5 år	77	6,2	2,0	6,0	2,7	3,7	4,1	5,0	6,9	8,6	9,4	11,9
Piger, 6-9 år	157	6,4	1,9	6,2	2,5	3,7	4,2	5,1	7,5	8,9	9,7	12,2
Piger, 10-13 år	131	6,2	2,5	6,0	2,2	2,7	3,4	4,7	7,4	9,5	10,6	12,8
Piger, 14-17 år	117	6,1	2,2	5,8	2,4	3,1	3,8	4,5	7,3	9,0	9,8	11,4
Kvinder, 18-24 år	213	6,2	2,2	6,0	2,4	3,2	3,6	4,7	7,2	8,5	9,7	13,3
Kvinder, 25-34 år	315	6,7	2,2	6,5	2,6	3,7	4,2	5,3	7,9	9,4	10,4	12,5
Kvinder, 35-44 år	359	7,0	2,8	6,6	2,7	3,4	4,2	5,1	8,7	10,0	11,4	14,7
Kvinder, 45-54 år	370	6,4	2,3	6,2	2,1	3,2	3,8	4,9	7,8	9,4	10,4	13,3
Kvinder, 55-64 år	263	6,9	5,1	6,2	2,5	3,2	3,7	4,7	8,1	10,1	11,9	16,5
Kvinder, 65-75 år	164	6,6	2,6	6,0	3,0	3,8	4,1	5,0	7,5	10,1	12,2	15,4
Alle kvinder	2166	6,6	2,8	6,2	2,4	3,3	3,9	4,9	7,8	9,5	10,9	14,5
Alle	4120	7,0	2,9	6,6	2,4	3,5	4,0	5,1	8,3	10,2	11,8	16,2

Bilag 31b: Kostens indhold af vitamin E (α -TE/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of vitamin E in the diet (α -TE/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	8,0	1,6	7,7	5,5	5,9	6,2	6,8	9,1	10,1	10,7	12,3
Drenge, 6-9 år	174	7,8	1,6	7,7	4,9	5,7	6,0	6,7	8,6	9,7	10,5	12,4
Drenge, 10-13 år	145	7,2	1,7	7,0	4,3	5,1	5,2	6,0	8,0	9,1	10,1	12,7
Drenge, 14-17 år	86	6,7	1,5	6,6	4,0	4,4	4,9	5,8	7,4	8,2	9,3	12,2
Mænd, 18-24 år	146	6,5	1,5	6,5	3,9	4,3	4,7	5,6	7,4	8,3	9,3	10,2
Mænd, 25-34 år	272	7,0	1,6	6,9	3,9	4,8	5,3	6,1	7,7	8,7	9,8	12,4
Mænd, 35-44 år	330	7,5	2,0	7,3	3,6	5,0	5,5	6,2	8,4	9,7	10,8	13,2
Mænd, 45-54 år	312	7,2	1,8	7,0	3,5	4,6	5,2	6,1	8,2	9,2	10,5	12,3
Mænd, 55-64 år	242	7,5	2,1	7,1	3,7	4,7	5,4	6,1	8,4	10,3	11,0	13,7
Mænd, 65-75 år	165	7,4	2,1	7,2	3,7	4,4	5,3	6,2	8,5	9,8	10,4	14,6
Alle mænd	1954	7,3	1,8	7,1	3,8	4,8	5,3	6,1	8,2	9,5	10,5	12,9
Piger, 4-5 år	77	8,6	1,8	8,2	6,1	6,6	6,9	7,4	9,3	10,6	11,6	15,0
Piger, 6-9 år	157	8,0	1,8	7,8	4,9	5,7	6,2	6,7	8,9	10,3	11,2	13,5
Piger, 10-13 år	131	7,6	1,9	7,2	4,2	5,2	5,8	6,4	8,3	9,7	10,8	13,3
Piger, 14-17 år	117	7,3	1,8	7,1	4,3	5,2	5,5	6,1	8,3	9,0	9,5	13,7
Kvinder, 18-24 år	213	7,5	1,9	7,2	4,7	5,1	5,5	6,3	8,2	9,8	11,3	14,2
Kvinder, 25-34 år	315	7,8	2,0	7,5	4,6	5,1	5,8	6,6	8,5	9,9	11,0	16,0
Kvinder, 35-44 år	359	8,3	2,2	8,0	5,0	5,6	5,9	6,9	9,4	10,9	11,8	16,4
Kvinder, 45-54 år	370	8,2	2,0	7,9	4,5	5,6	6,0	7,0	9,2	10,9	12,3	14,0
Kvinder, 55-64 år	263	8,7	4,1	8,2	4,6	5,7	6,1	7,0	9,9	11,2	12,4	15,3
Kvinder, 65-75 år	164	8,6	2,3	8,2	5,2	5,8	6,1	7,0	9,7	11,4	13,4	15,4
Alle kvinder	2166	8,1	2,4	7,7	4,6	5,4	5,9	6,7	9,1	10,6	11,9	15,0
Alle	4120	7,7	2,2	7,4	4,1	5,1	5,6	6,4	8,6	10,1	11,3	14,1

Bilag 32a: Indtag af thiamin (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of thiamin (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	1,1	0,26	1,1	0,5	0,7	0,7	0,9	1,2	1,4	1,5	1,7
Drenge, 6-9 år	174	1,3	0,32	1,3	0,7	0,8	0,9	1,1	1,5	1,7	1,8	2,2
Drenge, 10-13 år	145	1,3	0,34	1,3	0,7	0,9	0,9	1,1	1,6	1,8	1,9	2,2
Drenge, 14-17 år	86	1,4	0,38	1,4	0,6	0,7	1,0	1,2	1,6	1,9	2,0	2,3
Mænd, 18-24 år	146	1,4	0,42	1,4	0,7	0,8	0,9	1,1	1,7	1,9	2,2	2,4
Mænd, 25-34 år	272	1,4	0,46	1,4	0,5	0,7	0,8	1,1	1,7	2,0	2,2	2,6
Mænd, 35-44 år	330	1,4	0,47	1,4	0,6	0,8	0,9	1,1	1,7	2,0	2,2	2,6
Mænd, 45-54 år	312	1,4	0,49	1,3	0,5	0,7	0,8	1,0	1,6	2,0	2,3	2,6
Mænd, 55-64 år	242	1,2	0,44	1,2	0,4	0,6	0,7	0,9	1,4	1,8	2,0	2,6
Mænd, 65-75 år	165	1,2	0,46	1,1	0,4	0,7	0,8	0,9	1,5	1,8	2,1	2,5
Alle mænd	1954	1,3	0,44	1,3	0,5	0,7	0,8	1,0	1,6	1,9	2,1	2,6
Piger, 4-5 år	77	1,0	0,26	1,0	0,5	0,5	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,7
Piger, 6-9 år	157	1,1	0,27	1,1	0,5	0,7	0,8	0,9	1,3	1,5	1,6	1,8
Piger, 10-13 år	131	1,1	0,30	1,0	0,4	0,6	0,7	0,9	1,2	1,5	1,6	1,7
Piger, 14-17 år	117	1,1	0,38	1,0	0,5	0,5	0,6	0,8	1,2	1,5	1,7	2,2
Kvinder, 18-24 år	213	1,0	0,31	1,0	0,4	0,5	0,6	0,8	1,2	1,5	1,6	1,8
Kvinder, 25-34 år	315	1,1	0,35	1,1	0,4	0,6	0,7	0,9	1,3	1,5	1,7	2,0
Kvinder, 35-44 år	359	1,1	0,34	1,1	0,5	0,6	0,7	0,9	1,3	1,6	1,7	2,0
Kvinder, 45-54 år	370	1,1	0,31	1,0	0,4	0,6	0,7	0,8	1,2	1,5	1,6	1,9
Kvinder, 55-64 år	263	1,1	0,36	1,0	0,4	0,6	0,7	0,8	1,3	1,5	1,6	2,2
Kvinder, 65-75 år	164	1,0	0,31	1,0	0,5	0,6	0,7	0,8	1,2	1,4	1,6	2,0
Alle kvinder	2166	1,1	0,33	1,0	0,4	0,6	0,7	0,8	1,3	1,5	1,6	2,0
Alle	4120	1,2	0,41	1,1	0,5	0,6	0,7	0,9	1,4	1,7	1,9	2,4

Bilag 32b: Kostens indhold af thiamin (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of thiamin in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	1,4	0,25	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,6	1,7	1,7	2,0
Drenge, 6-9 år	174	1,4	0,22	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,6	1,7	1,7	1,9
Drenge, 10-13 år	145	1,4	0,24	1,4	0,9	1,0	1,2	1,3	1,5	1,7	1,8	2,1
Drenge, 14-17 år	86	1,4	0,25	1,3	0,9	1,0	1,1	1,2	1,5	1,7	1,8	2,0
Mænd, 18-24 år	146	1,3	0,28	1,3	0,8	0,9	0,9	1,1	1,4	1,6	1,8	2,0
Mænd, 25-34 år	272	1,3	0,28	1,2	0,8	0,9	1,0	1,1	1,5	1,7	1,8	2,1
Mænd, 35-44 år	330	1,3	0,27	1,3	0,8	0,9	1,0	1,1	1,5	1,7	1,8	2,0
Mænd, 45-54 år	312	1,3	0,30	1,3	0,7	0,9	1,0	1,1	1,5	1,7	1,9	2,2
Mænd, 55-64 år	242	1,3	0,30	1,2	0,6	0,9	0,9	1,1	1,5	1,7	1,8	2,1
Mænd, 65-75 år	165	1,3	0,28	1,3	0,7	0,9	1,0	1,1	1,4	1,6	1,8	2,1
Alle mænd	1954	1,3	0,28	1,3	0,8	0,9	1,0	1,1	1,5	1,7	1,8	2,1
Piger, 4-5 år	77	1,3	0,25	1,3	0,9	0,9	0,9	1,2	1,5	1,6	1,8	1,9
Piger, 6-9 år	157	1,4	0,22	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,5	1,7	1,7	1,9
Piger, 10-13 år	131	1,3	0,25	1,3	0,8	0,9	1,0	1,1	1,5	1,6	1,7	1,9
Piger, 14-17 år	117	1,3	0,26	1,3	0,8	0,9	1,0	1,1	1,4	1,6	1,8	1,9
Kvinder, 18-24 år	213	1,3	0,26	1,3	0,7	0,8	1,0	1,1	1,4	1,6	1,7	1,9
Kvinder, 25-34 år	315	1,3	0,25	1,3	0,9	0,9	1,0	1,1	1,4	1,6	1,8	2,0
Kvinder, 35-44 år	359	1,3	0,26	1,3	0,8	0,9	1,0	1,2	1,5	1,7	1,8	1,9
Kvinder, 45-54 år	370	1,4	0,25	1,3	0,9	1,0	1,1	1,2	1,5	1,7	1,8	2,0
Kvinder, 55-64 år	263	1,4	0,29	1,4	0,8	0,9	1,0	1,2	1,5	1,7	1,9	2,2
Kvinder, 65-75 år	164	1,3	0,26	1,3	0,8	0,9	1,0	1,1	1,5	1,6	1,7	2,0
Alle kvinder	2166	1,3	0,26	1,3	0,8	0,9	1,0	1,2	1,5	1,7	1,8	2,0
Alle	4120	1,3	0,27	1,3	0,8	0,9	1,0	1,1	1,5	1,7	1,8	2,1

Bilag 33a: Indtag af riboflavin (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of riboflavin (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	1,5	0,38	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,8	2,1	2,2	2,2
Drenge, 6-9 år	174	1,8	0,56	1,8	0,9	1,0	1,1	1,4	2,2	2,6	2,8	3,3
Drenge, 10-13 år	145	1,8	0,57	1,7	0,8	1,0	1,1	1,4	2,2	2,7	2,8	3,1
Drenge, 14-17 år	86	1,9	0,70	1,9	0,7	1,1	1,1	1,3	2,3	2,8	3,1	3,7
Mænd, 18-24 år	146	1,8	0,66	1,7	0,7	1,0	1,1	1,4	2,2	2,7	3,2	3,7
Mænd, 25-34 år	272	1,8	0,69	1,8	0,8	0,9	1,0	1,4	2,1	2,6	2,9	3,6
Mænd, 35-44 år	330	1,8	0,66	1,7	0,8	1,0	1,2	1,4	2,1	2,6	3,0	3,7
Mænd, 45-54 år	312	1,7	0,65	1,6	0,6	0,9	1,0	1,3	2,0	2,5	2,9	3,9
Mænd, 55-64 år	242	1,6	0,56	1,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,9	2,3	2,6	3,3
Mænd, 65-75 år	165	1,6	0,55	1,5	0,6	0,8	1,0	1,2	1,9	2,4	2,6	2,9
Alle mænd	1954	1,7	0,63	1,7	0,7	0,9	1,1	1,3	2,1	2,5	2,9	3,6
Piger, 4-5 år	77	1,4	0,48	1,3	0,7	0,7	0,8	1,0	1,6	2,0	2,2	2,8
Piger, 6-9 år	157	1,6	0,52	1,5	0,7	0,9	1,0	1,2	1,9	2,3	2,5	3,2
Piger, 10-13 år	131	1,5	0,49	1,4	0,6	0,7	0,9	1,2	1,7	2,1	2,4	2,9
Piger, 14-17 år	117	1,4	0,63	1,3	0,5	0,7	0,8	1,0	1,6	2,1	2,8	3,7
Kvinder, 18-24 år	213	1,4	0,46	1,3	0,5	0,7	0,9	1,1	1,6	1,9	2,2	2,5
Kvinder, 25-34 år	315	1,4	0,52	1,4	0,6	0,7	0,9	1,1	1,7	2,1	2,5	2,9
Kvinder, 35-44 år	359	1,4	0,53	1,3	0,6	0,8	0,9	1,0	1,7	2,1	2,4	3,0
Kvinder, 45-54 år	370	1,4	0,51	1,3	0,5	0,7	0,8	1,1	1,6	2,1	2,2	2,8
Kvinder, 55-64 år	263	1,4	0,54	1,3	0,6	0,7	0,8	1,0	1,7	2,0	2,3	3,0
Kvinder, 65-75 år	164	1,4	0,55	1,3	0,6	0,8	0,8	1,0	1,7	2,1	2,4	2,9
Alle kvinder	2166	1,4	0,52	1,3	0,6	0,7	0,8	1,1	1,7	2,1	2,4	3,0
Alle	4120	1,6	0,60	1,5	0,6	0,8	0,9	1,2	1,9	2,3	2,7	3,5

Bilag 33b: Kostens indhold af riboflavin (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of riboflavin in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	2,0	0,41	2,0	1,3	1,5	1,5	1,7	2,3	2,6	2,7	3,0
Drenge, 6-9 år	174	2,0	0,46	2,0	1,1	1,3	1,4	1,7	2,3	2,6	2,9	3,0
Drenge, 10-13 år	145	1,9	0,49	1,9	1,0	1,1	1,4	1,6	2,2	2,5	2,7	3,2
Drenge, 14-17 år	86	1,8	0,58	1,8	0,9	1,1	1,2	1,4	2,2	2,4	3,0	3,5
Mænd, 18-24 år	146	1,7	0,47	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	2,0	2,3	2,4	3,1
Mænd, 25-34 år	272	1,7	0,43	1,6	1,0	1,1	1,2	1,4	1,9	2,2	2,5	2,9
Mænd, 35-44 år	330	1,7	0,46	1,6	1,0	1,2	1,2	1,4	1,9	2,2	2,5	3,3
Mænd, 45-54 år	312	1,7	0,42	1,6	1,0	1,2	1,2	1,4	1,9	2,2	2,4	3,2
Mænd, 55-64 år	242	1,7	0,45	1,6	1,0	1,1	1,2	1,4	1,9	2,2	2,6	3,1
Mænd, 65-75 år	165	1,7	0,42	1,6	1,0	1,2	1,2	1,5	1,9	2,2	2,5	3,1
Alle mænd	1954	1,7	0,47	1,7	1,0	1,1	1,2	1,4	2,0	2,4	2,6	3,2
Piger, 4-5 år	77	1,9	0,44	1,9	1,1	1,2	1,4	1,6	2,2	2,5	2,7	2,9
Piger, 6-9 år	157	2,0	0,51	1,9	1,1	1,3	1,4	1,6	2,3	2,7	2,8	3,3
Piger, 10-13 år	131	1,8	0,48	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,6	3,4
Piger, 14-17 år	117	1,7	0,49	1,7	0,8	1,1	1,2	1,3	2,0	2,3	2,4	3,1
Kvinder, 18-24 år	213	1,7	0,51	1,6	0,8	1,1	1,2	1,4	1,9	2,3	2,7	3,4
Kvinder, 25-34 år	315	1,7	0,44	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,9	2,3	2,6	2,9
Kvinder, 35-44 år	359	1,7	0,47	1,6	1,0	1,1	1,2	1,3	2,0	2,3	2,6	3,2
Kvinder, 45-54 år	370	1,8	0,52	1,7	1,0	1,2	1,3	1,4	2,0	2,6	2,7	3,4
Kvinder, 55-64 år	263	1,8	0,60	1,7	1,0	1,2	1,2	1,4	2,0	2,4	3,0	4,1
Kvinder, 65-75 år	164	1,8	0,50	1,7	1,1	1,2	1,3	1,5	2,1	2,5	2,9	3,3
Alle kvinder	2166	1,8	0,51	1,7	1,0	1,1	1,2	1,4	2,0	2,4	2,7	3,4
Alle	4120	1,8	0,49	1,7	1,0	1,1	1,2	1,4	2,0	2,4	2,7	3,3

Bilag 34a: Indtag af niacin (NE/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of niacin (NE/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	18	4,3	18	10	12	13	15	21	22	25	29
Dreng, 6-9 år	174	22	5,9	22	13	14	16	19	25	30	33	38
Dreng, 10-13 år	145	24	6,3	23	12	15	17	20	28	32	35	41
Dreng, 14-17 år	86	28	8,0	28	11	14	19	22	32	39	41	50
Mænd, 18-24 år	146	31	8,7	30	14	18	21	25	37	42	46	52
Mænd, 25-34 år	272	33	9,1	32	15	19	21	26	38	45	48	55
Mænd, 35-44 år	330	35	9,4	34	19	22	24	28	41	47	53	61
Mænd, 45-54 år	312	35	10,0	34	16	21	24	29	42	48	52	62
Mænd, 55-64 år	242	32	8,8	31	16	19	22	26	37	44	49	55
Mænd, 65-75 år	165	31	8,4	31	14	18	20	24	36	41	44	51
Alle mænd	1954	31	9,8	30	13	16	19	24	37	44	48	57
Piger, 4-5 år	77	17	4,4	16	9	10	11	14	20	23	25	26
Piger, 6-9 år	157	20	4,8	20	10	12	13	16	22	26	28	32
Piger, 10-13 år	131	20	5,6	19	9	12	13	16	23	27	30	33
Piger, 14-17 år	117	21	6,9	20	9	11	13	17	24	30	33	37
Kvinder, 18-24 år	213	22	5,8	22	10	13	14	18	25	29	31	37
Kvinder, 25-34 år	315	25	7,3	25	11	15	17	20	29	33	36	46
Kvinder, 35-44 år	359	27	7,4	26	13	16	18	21	31	37	39	49
Kvinder, 45-54 år	370	27	7,4	26	14	16	18	22	31	37	40	46
Kvinder, 55-64 år	263	26	7,1	26	13	15	18	22	31	35	38	49
Kvinder, 65-75 år	164	26	7,1	25	14	16	18	20	30	34	38	44
Alle kvinder	2166	24	7,4	23	10	14	16	19	29	34	37	47
Alle	4120	27	9,2	26	11	15	17	21	33	40	44	54

Bilag 34b: Kostens indhold af niacin (NE/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of niacin in the diet (NE/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	24	3,7	24	16	19	19	22	26	29	31	33
Dreng, 6-9 år	174	24	4,0	24	17	18	19	22	27	29	31	34
Dreng, 10-13 år	145	26	4,1	26	18	19	21	23	29	31	32	34
Dreng, 14-17 år	86	26	5,6	26	15	20	20	23	29	32	35	43
Mænd, 18-24 år	146	29	5,6	29	17	20	22	25	32	37	38	43
Mænd, 25-34 år	272	30	5,5	30	20	22	24	26	34	37	40	45
Mænd, 35-44 år	330	33	6,7	32	20	23	25	29	37	41	45	53
Mænd, 45-54 år	312	35	8,2	34	21	25	27	30	38	44	49	66
Mænd, 55-64 år	242	34	6,8	34	22	25	26	29	37	41	45	54
Mænd, 65-75 år	165	33	5,8	32	22	25	26	28	36	40	43	48
Alle mænd	1954	31	7,2	30	18	21	23	26	35	40	43	52
Piger, 4-5 år	77	23	3,9	23	15	16	18	21	26	29	30	31
Piger, 6-9 år	157	25	4,2	25	16	19	20	22	27	30	32	36
Piger, 10-13 år	131	25	4,3	25	17	18	19	22	27	29	32	36
Piger, 14-17 år	117	25	4,7	25	15	18	20	22	28	32	33	35
Kvinder, 18-24 år	213	27	6,2	26	16	18	20	23	30	35	37	45
Kvinder, 25-34 år	315	30	7,4	28	18	20	21	25	33	38	41	60
Kvinder, 35-44 år	359	33	7,4	32	19	23	25	28	36	41	46	56
Kvinder, 45-54 år	370	35	9,5	34	22	25	27	30	38	45	50	62
Kvinder, 55-64 år	263	35	7,4	34	22	26	27	30	39	45	49	55
Kvinder, 65-75 år	164	34	6,7	33	18	24	26	29	37	42	46	51
Alle kvinder	2166	31	8,2	30	17	20	22	25	35	40	45	56
Alle	4120	31	7,7	30	17	20	22	26	35	40	44	54

Bilag 35a: Indtag af vitamin B₆ (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of vitamin B₆ (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	1,1	0,25	1,1	0,5	0,7	0,8	0,9	1,3	1,4	1,5	1,6
Drenge, 6-9 år	174	1,3	0,38	1,3	0,7	0,8	0,9	1,0	1,5	1,8	2,0	2,4
Drenge, 10-13 år	145	1,4	0,36	1,3	0,7	0,9	0,9	1,1	1,6	1,8	2,0	2,4
Drenge, 14-17 år	86	1,5	0,43	1,5	0,5	0,8	1,1	1,2	1,8	2,0	2,2	2,6
Mænd, 18-24 år	146	1,6	0,47	1,6	0,8	0,9	1,1	1,3	1,9	2,2	2,5	3,1
Mænd, 25-34 år	272	1,6	0,46	1,6	0,7	0,9	1,0	1,3	1,8	2,3	2,4	3,0
Mænd, 35-44 år	330	1,7	0,47	1,6	0,8	1,0	1,1	1,4	1,9	2,2	2,4	3,1
Mænd, 45-54 år	312	1,7	0,51	1,6	0,7	0,9	1,1	1,3	1,9	2,3	2,5	2,9
Mænd, 55-64 år	242	1,6	0,48	1,5	0,7	0,9	1,0	1,2	1,8	2,2	2,4	3,0
Mænd, 65-75 år	165	1,5	0,47	1,5	0,5	0,8	1,0	1,2	1,8	2,1	2,3	2,8
Alle mænd	1954	1,5	0,47	1,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,8	2,2	2,4	2,9
Piger, 4-5 år	77	1,0	0,29	1,0	0,6	0,6	0,7	0,8	1,2	1,4	1,6	1,7
Piger, 6-9 år	157	1,1	0,28	1,1	0,6	0,7	0,8	0,9	1,3	1,5	1,6	1,8
Piger, 10-13 år	131	1,1	0,30	1,1	0,6	0,7	0,7	0,9	1,3	1,6	1,7	1,8
Piger, 14-17 år	117	1,2	0,38	1,2	0,5	0,6	0,7	0,9	1,4	1,6	1,8	2,2
Kvinder, 18-24 år	213	1,2	0,34	1,2	0,5	0,6	0,8	1,0	1,4	1,6	1,8	2,1
Kvinder, 25-34 år	315	1,3	0,38	1,2	0,5	0,7	0,9	1,0	1,5	1,7	1,9	2,1
Kvinder, 35-44 år	359	1,3	0,37	1,3	0,6	0,8	0,9	1,0	1,5	1,8	2,0	2,2
Kvinder, 45-54 år	370	1,3	0,40	1,3	0,6	0,7	0,9	1,0	1,5	1,8	2,0	2,4
Kvinder, 55-64 år	263	1,3	0,43	1,2	0,6	0,8	0,9	1,0	1,5	1,9	2,2	2,7
Kvinder, 65-75 år	164	1,3	0,41	1,2	0,6	0,7	0,8	1,0	1,5	1,7	2,0	2,6
Alle kvinder	2166	1,3	0,38	1,2	0,5	0,7	0,8	1,0	1,5	1,7	1,9	2,4
Alle	4120	1,4	0,45	1,3	0,6	0,8	0,9	1,1	1,6	2,0	2,2	2,7

Bilag 35b: Kostens indhold af vitamin B₆ (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of vitamin B₆ in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	1,4	0,24	1,4	0,9	1,1	1,2	1,3	1,6	1,8	1,8	1,9
Drenge, 6-9 år	174	1,4	0,28	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,1
Drenge, 10-13 år	145	1,5	0,25	1,4	0,9	1,1	1,2	1,3	1,6	1,7	1,9	2,1
Drenge, 14-17 år	86	1,5	0,34	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,7
Mænd, 18-24 år	146	1,5	0,31	1,5	1,0	1,1	1,1	1,3	1,7	1,9	2,0	2,3
Mænd, 25-34 år	272	1,5	0,26	1,5	0,9	1,1	1,2	1,3	1,6	1,8	1,9	2,2
Mænd, 35-44 år	330	1,6	0,30	1,5	1,0	1,1	1,2	1,3	1,8	1,9	2,0	2,2
Mænd, 45-54 år	312	1,6	0,31	1,6	1,1	1,2	1,3	1,4	1,8	2,0	2,2	2,7
Mænd, 55-64 år	242	1,6	0,35	1,6	0,9	1,2	1,3	1,4	1,8	2,1	2,2	2,6
Mænd, 65-75 år	165	1,6	0,34	1,6	1,0	1,2	1,3	1,4	1,8	2,0	2,2	2,6
Alle mænd	1954	1,5	0,31	1,5	0,9	1,1	1,2	1,3	1,7	1,9	2,1	2,4
Piger, 4-5 år	77	1,4	0,33	1,4	0,8	1,0	1,0	1,2	1,7	1,9	2,0	2,2
Piger, 6-9 år	157	1,4	0,28	1,4	0,9	1,0	1,2	1,3	1,6	1,8	1,9	2,1
Piger, 10-13 år	131	1,4	0,30	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,6	1,7	1,9	2,4
Piger, 14-17 år	117	1,4	0,29	1,4	0,9	1,1	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,3
Kvinder, 18-24 år	213	1,5	0,35	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,7	2,0	2,1	2,5
Kvinder, 25-34 år	315	1,5	0,35	1,5	0,9	1,0	1,1	1,3	1,7	1,9	2,0	2,6
Kvinder, 35-44 år	359	1,6	0,35	1,6	0,9	1,1	1,2	1,3	1,8	2,0	2,2	2,7
Kvinder, 45-54 år	370	1,7	0,39	1,6	1,0	1,1	1,2	1,4	1,9	2,2	2,4	2,8
Kvinder, 55-64 år	263	1,7	0,38	1,7	1,0	1,2	1,3	1,4	2,0	2,2	2,3	2,8
Kvinder, 65-75 år	164	1,7	0,38	1,6	1,0	1,1	1,2	1,4	1,8	2,2	2,4	2,6
Alle kvinder	2166	1,6	0,37	1,5	0,9	1,1	1,1	1,3	1,8	2,0	2,2	2,7
Alle	4120	1,6	0,34	1,5	0,9	1,1	1,2	1,3	1,7	2,0	2,2	2,6

Bilag 36a: Indtag af folat ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of folate ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	245	64	245	120	140	164	197	288	321	347	397
Drenge, 6-9 år	174	292	98	272	132	161	187	226	348	425	466	614
Drenge, 10-13 år	145	298	98	292	127	157	184	226	359	417	482	576
Drenge, 14-17 år	86	312	98	307	118	145	202	247	369	449	464	556
Mænd, 18-24 år	146	320	108	298	136	168	206	240	378	461	524	585
Mænd, 25-34 år	272	320	130	307	139	168	196	246	365	431	499	672
Mænd, 35-44 år	330	328	103	318	148	181	213	259	385	454	514	583
Mænd, 45-54 år	312	328	128	309	127	165	187	237	391	481	548	782
Mænd, 55-64 år	242	317	121	301	120	156	187	237	378	471	556	679
Mænd, 65-75 år	165	309	122	293	90	138	171	228	373	482	532	665
Alle mænd	1954	314	115	299	123	163	189	238	372	450	518	672
Piger, 4-5 år	77	238	75	233	106	137	161	196	272	309	348	487
Piger, 6-9 år	157	259	77	251	128	154	171	203	306	360	399	458
Piger, 10-13 år	131	245	72	240	102	146	161	195	287	359	375	408
Piger, 14-17 år	117	256	83	261	116	129	152	192	305	358	418	451
Kvinder, 18-24 år	213	264	86	260	106	125	165	206	312	372	418	501
Kvinder, 25-34 år	315	285	98	276	96	155	174	220	336	390	455	539
Kvinder, 35-44 år	359	298	108	280	126	157	175	221	357	437	468	545
Kvinder, 45-54 år	370	306	113	287	114	148	179	230	369	436	499	653
Kvinder, 55-64 år	263	322	206	289	106	151	173	232	372	482	610	777
Kvinder, 65-75 år	164	297	112	281	128	149	171	220	351	441	494	632
Alle kvinder	2166	287	119	270	109	148	170	215	339	418	467	621
Alle	4120	299	118	284	112	155	178	225	354	433	492	656

Bilag 36b: Kostens indhold af folat ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of folate in the diet ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	322	60	315	205	239	256	281	356	397	416	483
Drenge, 6-9 år	174	316	80	305	184	207	225	263	370	409	465	541
Drenge, 10-13 år	145	314	71	311	185	222	232	258	354	403	424	531
Drenge, 14-17 år	86	298	77	292	180	197	206	244	329	399	429	527
Mænd, 18-24 år	146	298	83	277	164	190	209	246	343	400	449	537
Mænd, 25-34 år	272	294	83	279	175	199	212	244	326	377	424	560
Mænd, 35-44 år	330	307	71	299	171	207	220	262	345	408	439	498
Mænd, 45-54 år	312	321	91	305	187	209	226	262	360	428	505	610
Mænd, 55-64 år	242	334	106	316	170	202	217	269	372	486	548	722
Mænd, 65-75 år	165	324	91	306	193	212	228	256	365	448	488	615
Alle mænd	1954	313	85	301	175	204	222	257	353	415	471	591
Piger, 4-5 år	77	333	81	339	193	213	232	282	372	440	456	554
Piger, 6-9 år	157	326	83	313	174	209	232	278	368	444	463	585
Piger, 10-13 år	131	308	70	310	157	204	222	256	349	396	421	494
Piger, 14-17 år	117	311	73	303	164	208	227	262	363	402	419	496
Kvinder, 18-24 år	213	328	99	309	146	201	217	259	382	466	513	600
Kvinder, 25-34 år	315	337	113	314	181	213	231	267	382	457	497	772
Kvinder, 35-44 år	359	361	111	340	180	221	239	284	419	497	552	698
Kvinder, 45-54 år	370	395	116	372	203	254	274	313	457	530	603	765
Kvinder, 55-64 år	263	415	191	379	206	247	262	315	458	584	699	915
Kvinder, 65-75 år	164	390	124	367	197	239	266	304	444	562	615	736
Alle kvinder	2166	359	124	337	176	215	238	284	410	497	564	757
Alle	4120	337	109	317	175	209	229	269	382	465	526	709

Bilag 37a: Indtag af vitamin B₁₂ (µg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of vitamin B₁₂ (µg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	4,6	1,5	4,5	2,2	2,6	2,8	3,5	5,7	6,5	6,8	8,2
Drenge, 6-9 år	174	5,4	2,1	5,2	2,1	2,7	3,0	3,9	6,5	7,6	8,9	11,5
Drenge, 10-13 år	145	5,0	1,8	4,8	1,8	2,4	2,8	3,7	6,6	7,5	8,3	8,9
Drenge, 14-17 år	86	5,2	2,2	4,7	2,2	2,3	2,6	3,5	6,5	7,7	9,8	11,1
Mænd, 18-24 år	146	5,6	2,9	4,9	1,8	2,4	2,7	3,6	6,9	9,4	11,4	15,5
Mænd, 25-34 år	272	5,7	4,0	5,1	1,9	2,2	2,6	3,7	6,9	8,8	9,7	15,9
Mænd, 35-44 år	330	5,7	2,5	5,2	2,0	2,4	3,1	3,9	6,8	8,9	10,7	13,5
Mænd, 45-54 år	312	5,6	3,3	4,9	1,6	2,2	2,8	3,8	6,7	8,7	12,0	16,9
Mænd, 55-64 år	242	5,6	3,1	4,8	1,5	2,4	2,7	3,8	6,7	8,6	11,3	19,8
Mænd, 65-75 år	165	5,9	3,2	5,2	1,9	2,3	2,8	3,6	6,8	10,2	11,6	17,1
Alle mænd	1954	5,5	2,9	5,0	1,7	2,4	2,8	3,7	6,7	8,6	10,2	16,3
Piger, 4-5 år	77	4,3	2,0	4,1	1,5	2,1	2,4	2,9	5,1	6,7	8,0	9,9
Piger, 6-9 år	157	4,6	1,8	4,4	1,6	2,2	2,6	3,5	5,7	6,7	7,6	9,7
Piger, 10-13 år	131	4,0	1,8	3,6	1,4	1,9	2,2	2,7	4,9	6,4	7,4	8,7
Piger, 14-17 år	117	3,8	2,2	3,3	1,3	1,6	1,8	2,5	4,3	6,1	7,7	12,5
Kvinder, 18-24 år	213	3,6	1,6	3,3	1,2	1,7	2,0	2,5	4,5	5,5	6,8	8,7
Kvinder, 25-34 år	315	4,1	2,0	3,8	1,0	1,6	2,1	2,7	5,2	6,5	7,5	9,3
Kvinder, 35-44 år	359	4,1	2,9	3,7	1,3	1,8	2,1	2,7	4,9	6,4	7,6	10,5
Kvinder, 45-54 år	370	4,1	2,4	3,6	1,3	1,7	2,0	2,6	5,0	6,2	7,8	13,2
Kvinder, 55-64 år	263	4,6	3,1	3,8	1,2	1,6	2,0	2,7	5,3	7,9	10,4	17,3
Kvinder, 65-75 år	164	4,6	2,7	4,1	1,4	1,8	2,1	2,7	5,6	7,8	9,5	14,2
Alle kvinder	2166	4,2	2,4	3,7	1,2	1,7	2,1	2,7	5,1	6,6	7,9	12,9
Alle	4120	4,8	2,8	4,3	1,4	1,9	2,3	3,1	5,8	7,7	9,4	14,2

Bilag 37b: Kostens indhold af vitamin B₁₂ (µg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of vitamin B₁₂ in the diet (µg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	6,2	1,7	6,1	3,1	3,7	4,1	4,9	7,5	8,2	8,6	9,9
Drenge, 6-9 år	174	5,8	1,9	5,7	2,8	3,1	3,5	4,6	6,8	7,9	8,8	10,2
Drenge, 10-13 år	145	5,3	1,5	5,1	2,5	3,0	3,3	4,3	6,5	7,5	8,1	8,8
Drenge, 14-17 år	86	5,1	1,9	4,9	2,0	2,4	2,7	3,5	6,4	7,4	8,5	9,5
Mænd, 18-24 år	146	5,2	2,5	4,9	1,9	2,4	2,9	3,6	6,4	7,9	9,4	14,6
Mænd, 25-34 år	272	5,1	2,5	4,8	2,1	2,6	2,9	3,6	6,0	7,3	8,6	10,3
Mænd, 35-44 år	330	5,3	2,0	4,9	2,4	2,9	3,2	3,9	6,2	7,8	8,8	11,3
Mænd, 45-54 år	312	5,5	2,7	5,0	2,3	2,9	3,2	4,1	6,1	7,8	9,1	16,9
Mænd, 55-64 år	242	6,0	3,2	5,2	2,1	2,7	3,2	4,2	6,7	8,9	12,3	18,3
Mænd, 65-75 år	165	6,3	3,2	5,5	2,2	3,0	3,3	4,3	7,1	9,6	13,9	17,5
Alle mænd	1954	5,5	2,5	5,1	2,1	2,8	3,2	4,0	6,5	8,0	9,2	15,5
Piger, 4-5 år	77	6,0	2,1	5,9	2,0	3,0	3,5	4,4	7,3	8,1	9,6	11,1
Piger, 6-9 år	157	5,8	1,9	5,5	2,3	3,3	3,6	4,5	7,0	8,3	9,1	10,5
Piger, 10-13 år	131	5,0	1,8	4,7	2,3	2,8	3,1	3,7	6,0	7,2	7,6	10,4
Piger, 14-17 år	117	4,5	1,9	4,1	1,9	2,2	2,6	3,2	5,3	6,4	7,6	10,1
Kvinder, 18-24 år	213	4,5	1,9	4,0	1,5	2,3	2,6	3,2	5,7	7,1	7,8	10,5
Kvinder, 25-34 år	315	4,7	1,8	4,4	1,9	2,4	2,7	3,5	5,7	6,8	8,1	9,7
Kvinder, 35-44 år	359	4,9	2,9	4,4	2,0	2,5	2,9	3,6	5,7	7,2	8,3	15,0
Kvinder, 45-54 år	370	5,2	2,6	4,7	2,0	2,6	3,0	3,7	5,9	7,5	9,6	15,0
Kvinder, 55-64 år	263	6,0	4,1	4,9	2,0	2,6	3,0	3,7	6,4	10,3	15,6	23,1
Kvinder, 65-75 år	164	6,0	3,3	5,3	2,2	2,9	3,3	4,2	6,4	9,3	12,6	19,0
Alle kvinder	2166	5,2	2,7	4,7	1,9	2,6	2,9	3,6	6,1	7,7	9,3	16,2
Alle	4120	5,4	2,6	4,9	2,0	2,6	3,0	3,8	6,3	7,8	9,3	16,0

Bilag 38a: Indtag af vitamin C (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of vitamin C (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	79	34	76	25	30	41	54	99	119	149	165
Dreng, 6-9 år	174	101	60	88	23	32	39	61	128	186	208	283
Dreng, 10-13 år	145	101	60	89	25	30	41	58	127	183	216	288
Dreng, 14-17 år	86	104	63	89	31	41	48	58	131	184	232	307
Mænd, 18-24 år	146	103	59	94	25	33	44	59	129	184	213	282
Mænd, 25-34 år	272	99	52	85	25	40	48	63	124	161	201	279
Mænd, 35-44 år	330	103	58	94	21	37	46	68	130	156	193	241
Mænd, 45-54 år	312	100	55	90	22	35	44	65	124	168	195	260
Mænd, 55-64 år	242	105	57	93	21	37	44	64	133	177	209	302
Mænd, 65-75 år	165	96	52	85	13	29	36	58	125	177	188	226
Alle mænd	1954	100	56	89	22	33	43	62	127	172	203	279
Piger, 4-5 år	77	82	36	73	30	36	46	53	105	131	143	186
Piger, 6-9 år	157	93	47	85	26	37	43	62	115	155	192	231
Piger, 10-13 år	131	92	45	85	19	29	49	59	112	157	180	226
Piger, 14-17 år	117	107	62	88	23	33	38	59	142	184	228	269
Kvinder, 18-24 år	213	96	53	85	16	30	40	61	120	169	206	260
Kvinder, 25-34 år	315	101	55	90	20	34	44	61	130	181	213	265
Kvinder, 35-44 år	359	105	56	91	29	38	47	64	136	182	212	276
Kvinder, 45-54 år	370	111	60	98	24	38	47	67	140	185	227	308
Kvinder, 55-64 år	263	119	79	98	30	39	47	69	145	208	264	425
Kvinder, 65-75 år	164	115	68	102	27	40	47	67	141	207	257	329
Alle kvinder	2166	105	60	91	22	35	45	63	133	182	220	298
Alle	4120	103	58	90	22	35	44	62	130	178	212	293

Bilag 38b: Kostens indhold af vitamin C (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of vitamin C in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	105	44	102	40	50	55	76	124	166	193	234
Dreng, 6-9 år	174	109	56	101	31	37	47	69	143	184	205	263
Dreng, 10-13 år	145	105	51	94	35	43	51	70	131	183	206	243
Dreng, 14-17 år	86	101	62	86	35	40	46	59	113	183	240	292
Mænd, 18-24 år	146	96	52	81	24	37	45	58	122	175	208	239
Mænd, 25-34 år	272	92	47	81	29	41	47	62	112	150	182	226
Mænd, 35-44 år	330	97	49	87	25	37	46	61	120	161	193	237
Mænd, 45-54 år	312	99	50	87	31	43	52	66	120	159	189	242
Mænd, 55-64 år	242	112	64	97	31	45	53	70	135	192	223	345
Mænd, 65-75 år	165	101	54	88	29	39	47	64	124	169	191	301
Alle mænd	1954	101	53	89	28	40	48	64	123	169	202	278
Piger, 4-5 år	77	120	57	110	34	48	57	77	162	205	224	252
Piger, 6-9 år	157	118	60	106	37	45	60	75	143	198	225	310
Piger, 10-13 år	131	116	56	109	28	47	53	77	137	185	213	287
Piger, 14-17 år	117	131	78	108	41	47	55	71	172	217	284	367
Kvinder, 18-24 år	213	119	62	104	29	43	54	75	150	205	236	299
Kvinder, 25-34 år	315	119	66	105	29	42	51	74	152	193	227	324
Kvinder, 35-44 år	359	129	68	111	34	53	62	79	160	230	269	340
Kvinder, 45-54 år	370	144	74	124	39	58	67	90	181	254	300	368
Kvinder, 55-64 år	263	152	81	132	50	61	72	94	184	253	317	397
Kvinder, 65-75 år	164	149	75	135	51	59	69	93	187	228	313	367
Alle kvinder	2166	132	71	116	33	49	60	81	166	224	270	363
Alle	4120	117	65	102	30	43	53	72	146	201	239	344

Bilag 39a: Indtag af calcium (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of calcium (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	979	245	921	584	648	693	818	1144	1334	1398	1549
Drenge, 6-9 år	174	1182	377	1146	531	672	761	933	1369	1673	1865	2341
Drenge, 10-13 år	145	1180	397	1103	479	603	693	908	1378	1745	1914	2184
Drenge, 14-17 år	86	1261	462	1165	400	656	760	928	1583	1893	2009	2402
Mænd, 18-24 år	146	1172	410	1080	479	625	728	901	1365	1647	1794	2487
Mænd, 25-34 år	272	1121	417	1087	418	527	614	872	1343	1640	1804	2174
Mænd, 35-44 år	330	1070	437	979	353	538	615	803	1231	1624	1872	2368
Mænd, 45-54 år	312	947	429	898	257	394	487	646	1130	1516	1727	2270
Mænd, 55-64 år	242	829	344	766	233	361	444	593	1011	1314	1512	1704
Mænd, 65-75 år	165	847	341	828	249	344	447	596	1006	1345	1452	1790
Alle mænd	1954	1039	420	981	291	462	568	759	1260	1588	1792	2329
Piger, 4-5 år	77	874	297	837	371	505	549	648	1025	1259	1386	1646
Piger, 6-9 år	157	1054	362	1002	501	613	668	790	1234	1463	1631	2162
Piger, 10-13 år	131	1007	326	961	410	579	635	780	1176	1435	1592	1984
Piger, 14-17 år	117	1046	441	949	455	521	620	776	1216	1493	2016	2548
Kvinder, 18-24 år	213	1017	344	969	379	547	651	781	1214	1406	1524	1875
Kvinder, 25-34 år	315	1015	372	977	392	504	586	748	1217	1504	1772	2049
Kvinder, 35-44 år	359	939	363	883	364	461	530	681	1120	1402	1601	2128
Kvinder, 45-54 år	370	917	356	866	248	433	499	676	1107	1395	1511	1801
Kvinder, 55-64 år	263	865	379	822	315	373	458	623	1016	1325	1485	2268
Kvinder, 65-75 år	164	865	353	815	254	391	428	643	1044	1304	1524	1882
Alle kvinder	2166	955	368	908	324	450	542	700	1152	1417	1601	2153
Alle	4120	995	396	943	314	454	552	722	1204	1500	1704	2233

Bilag 39b: Kostens indhold af calcium (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of calcium in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	Gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	1305	289	1248	770	911	985	1109	1493	1630	1789	2117
Drenge, 6-9 år	174	1285	298	1276	773	863	925	1058	1485	1706	1812	1987
Drenge, 10-13 år	145	1251	327	1239	636	795	865	1028	1456	1661	1845	2123
Drenge, 14-17 år	86	1204	369	1165	696	744	790	894	1441	1596	1826	2482
Mænd, 18-24 år	146	1089	307	1039	515	665	762	876	1251	1509	1717	1981
Mænd, 25-34 år	272	1031	286	993	533	606	704	831	1184	1398	1572	1809
Mænd, 35-44 år	330	994	339	922	475	606	658	776	1147	1368	1574	2346
Mænd, 45-54 år	312	918	310	890	396	501	548	708	1085	1319	1451	2028
Mænd, 55-64 år	242	872	320	819	366	476	544	644	1031	1271	1427	1993
Mænd, 65-75 år	165	889	279	847	432	505	574	689	1066	1265	1425	1650
Alle mænd	1954	1037	344	986	436	560	631	799	1231	1496	1651	2045
Piger, 4-5 år	77	1211	290	1182	599	808	852	1013	1405	1604	1710	1867
Piger, 6-9 år	157	1320	353	1276	716	802	897	1070	1522	1775	1937	2256
Piger, 10-13 år	131	1267	343	1201	669	847	904	1041	1466	1711	1833	2351
Piger, 14-17 år	117	1258	375	1171	734	838	897	995	1487	1647	1838	2359
Kvinder, 18-24 år	213	1257	365	1206	649	784	862	1014	1391	1681	1923	2505
Kvinder, 25-34 år	315	1186	351	1119	561	722	795	942	1415	1656	1843	2186
Kvinder, 35-44 år	359	1130	369	1069	527	656	755	886	1310	1579	1795	2404
Kvinder, 45-54 år	370	1182	391	1128	557	679	741	905	1372	1721	1905	2221
Kvinder, 55-64 år	263	1121	409	1077	548	673	713	844	1288	1531	1722	2798
Kvinder, 65-75 år	164	1119	359	1064	474	611	717	874	1317	1569	1792	2292
Alle kvinder	2166	1189	374	1136	550	695	777	936	1375	1656	1854	2368
Alle	4120	1117	368	1072	470	611	700	863	1317	1586	1782	2256

Bilag 40a: Indtag af fosfor (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of phosphorus (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	1226	267	1191	662	846	912	1015	1421	1597	1615	1765
Dreng, 6-9 år	174	1443	383	1411	799	936	1010	1193	1630	1897	2075	2603
Dreng, 10-13 år	145	1461	415	1374	672	863	956	1187	1710	2062	2179	2571
Dreng, 14-17 år	86	1581	469	1567	639	822	1024	1263	1816	2183	2275	2718
Mænd, 18-24 år	146	1552	428	1499	758	919	1029	1267	1852	2082	2256	2673
Mænd, 25-34 år	272	1553	468	1519	698	854	994	1243	1830	2134	2359	2622
Mænd, 35-44 år	330	1567	472	1489	746	906	1082	1259	1762	2226	2481	2733
Mænd, 45-54 år	312	1486	501	1415	587	817	914	1133	1750	2121	2441	3124
Mænd, 55-64 år	242	1354	410	1302	580	749	863	1102	1544	1868	2073	2501
Mænd, 65-75 år	165	1361	459	1321	509	698	846	1079	1606	1949	2070	2385
Alle mænd	1954	1475	455	1425	613	835	951	1170	1717	2055	2272	2701
Piger, 4-5 år	77	1106	314	1105	561	620	697	870	1280	1562	1686	1843
Piger, 6-9 år	157	1266	332	1234	596	806	907	1038	1447	1629	1756	2227
Piger, 10-13 år	131	1204	348	1160	530	718	812	993	1403	1670	1780	2087
Piger, 14-17 år	117	1213	422	1152	553	639	743	923	1440	1671	1925	2427
Kvinder, 18-24 år	213	1194	326	1172	490	695	799	977	1398	1580	1699	2079
Kvinder, 25-34 år	315	1258	380	1215	495	702	825	1025	1466	1746	1936	2216
Kvinder, 35-44 år	359	1230	360	1198	550	723	818	959	1462	1719	1867	2214
Kvinder, 45-54 år	370	1194	349	1150	481	654	782	953	1419	1627	1825	1996
Kvinder, 55-64 år	263	1179	379	1111	543	653	768	914	1394	1619	1827	2476
Kvinder, 65-75 år	164	1171	375	1122	608	683	763	945	1346	1650	1856	2183
Alle kvinder	2166	1209	362	1169	516	690	794	959	1424	1663	1846	2225
Alle	4120	1335	430	1285	554	734	848	1043	1567	1881	2094	2599

Bilag 40b: Kostens indhold af fosfor (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of phosphorus in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	1625	252	1588	1132	1270	1312	1463	1805	1966	1984	2197
Dreng, 6-9 år	174	1570	253	1556	1116	1189	1256	1391	1731	1902	2019	2164
Dreng, 10-13 år	145	1545	265	1563	1007	1104	1214	1376	1694	1880	1996	2159
Dreng, 14-17 år	86	1512	341	1488	927	1081	1185	1290	1688	1905	2065	2643
Mænd, 18-24 år	146	1438	265	1398	1015	1087	1132	1210	1617	1820	1874	2147
Mænd, 25-34 år	272	1426	244	1398	965	1039	1151	1259	1593	1732	1820	2103
Mænd, 35-44 år	330	1456	265	1434	949	1125	1193	1268	1590	1755	1896	2437
Mænd, 45-54 år	312	1449	249	1416	989	1092	1152	1286	1612	1780	1856	2151
Mænd, 55-64 år	242	1419	261	1404	892	1019	1109	1243	1571	1737	1848	2190
Mænd, 65-75 år	165	1425	247	1401	967	1055	1128	1270	1550	1708	1897	2153
Alle mænd	1954	1468	266	1445	962	1079	1160	1280	1631	1809	1938	2212
Piger, 4-5 år	77	1531	256	1511	966	1144	1220	1349	1768	1865	1907	1988
Piger, 6-9 år	157	1586	284	1556	1077	1170	1221	1394	1762	1935	2046	2308
Piger, 10-13 år	131	1500	273	1459	993	1132	1193	1310	1637	1835	1985	2311
Piger, 14-17 år	117	1456	275	1430	898	1053	1136	1269	1601	1817	1935	2179
Kvinder, 18-24 år	213	1471	307	1448	867	1076	1129	1258	1624	1879	2024	2473
Kvinder, 25-34 år	315	1464	262	1451	994	1090	1146	1262	1629	1832	1925	2151
Kvinder, 35-44 år	359	1474	263	1450	930	1118	1171	1280	1627	1822	1963	2165
Kvinder, 45-54 år	370	1535	281	1512	1060	1129	1195	1335	1700	1885	2046	2286
Kvinder, 55-64 år	263	1528	304	1485	1073	1126	1198	1339	1663	1870	2038	2515
Kvinder, 65-75 år	164	1518	274	1478	1045	1130	1219	1334	1663	1868	2038	2333
Alle kvinder	2166	1503	281	1477	983	1113	1176	1304	1665	1866	2016	2295
Alle	4120	1487	274	1462	965	1098	1170	1292	1646	1841	1974	2253

Bilag 41a: Indtag af magnesium (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of magnesium (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	258	61	266	137	163	184	211	300	339	361	378
Drenge, 6-9 år	174	299	80	285	169	200	211	247	333	400	443	525
Drenge, 10-13 år	145	304	87	294	140	174	201	238	365	409	438	528
Drenge, 14-17 år	86	337	94	332	137	185	229	273	382	467	491	599
Mænd, 18-24 år	146	365	100	362	152	218	243	299	424	496	531	623
Mænd, 25-34 år	272	383	109	369	189	223	253	310	446	522	567	723
Mænd, 35-44 år	330	410	114	395	210	248	286	338	464	537	610	715
Mænd, 45-54 år	312	406	121	398	178	228	280	323	476	538	613	771
Mænd, 55-64 år	242	373	105	363	151	225	253	301	439	501	550	683
Mænd, 65-75 år	165	362	117	359	127	205	229	298	419	488	526	599
Alle mænd	1954	366	114	356	152	205	233	289	430	504	558	703
Piger, 4-5 år	77	232	56	229	120	143	166	192	267	297	330	358
Piger, 6-9 år	157	263	62	257	140	176	194	222	296	339	368	436
Piger, 10-13 år	131	257	70	255	140	158	172	206	295	342	362	470
Piger, 14-17 år	117	267	83	268	120	151	162	210	313	375	412	516
Kvinder, 18-24 år	213	283	80	277	117	162	182	237	326	387	425	473
Kvinder, 25-34 år	315	317	87	311	144	194	216	257	375	428	466	506
Kvinder, 35-44 år	359	334	86	329	158	201	227	270	393	448	478	544
Kvinder, 45-54 år	370	335	83	324	152	209	233	278	391	444	478	525
Kvinder, 55-64 år	263	325	98	310	163	205	226	261	367	432	501	616
Kvinder, 65-75 år	164	316	78	314	167	201	228	266	354	411	457	541
Alle kvinder	2166	307	88	298	138	176	202	247	359	420	464	540
Alle	4120	335	105	323	143	187	215	262	396	469	513	639

Bilag 41b: Kostens indhold af magnesium (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of magnesium in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	341	55	333	238	274	279	303	380	403	446	507
Drenge, 6-9 år	174	326	51	321	228	257	270	291	348	393	421	476
Drenge, 10-13 år	145	320	47	320	221	244	264	287	349	380	397	417
Drenge, 14-17 år	86	322	63	310	198	235	259	287	347	389	441	480
Mænd, 18-24 år	146	337	59	334	213	254	273	295	372	403	439	501
Mænd, 25-34 år	272	353	62	348	222	262	284	311	388	427	477	516
Mænd, 35-44 år	330	382	67	373	259	294	310	337	420	457	504	574
Mænd, 45-54 år	312	402	78	387	277	304	320	348	446	489	540	616
Mænd, 55-64 år	242	392	68	387	264	294	320	347	422	474	509	600
Mænd, 65-75 år	165	382	67	377	240	290	309	339	415	452	498	591
Alle mænd	1954	365	71	357	230	269	285	318	403	452	489	567
Piger, 4-5 år	77	324	45	322	245	265	273	286	355	381	403	426
Piger, 6-9 år	157	330	50	329	237	247	276	292	367	393	413	465
Piger, 10-13 år	131	321	53	314	220	252	265	289	344	370	403	471
Piger, 14-17 år	117	321	49	321	184	254	262	288	350	371	412	437
Kvinder, 18-24 år	213	347	63	342	225	253	269	299	390	433	459	488
Kvinder, 25-34 år	315	374	79	359	235	273	287	317	416	470	507	625
Kvinder, 35-44 år	359	404	76	396	250	293	322	355	444	495	538	628
Kvinder, 45-54 år	370	436	88	425	291	336	347	386	470	528	588	668
Kvinder, 55-64 år	263	425	78	414	294	328	346	373	461	515	558	705
Kvinder, 65-75 år	164	415	66	420	290	318	331	366	459	497	529	573
Alle kvinder	2166	385	83	376	236	272	289	327	431	483	528	622
Alle	4120	376	78	367	233	271	287	323	418	472	509	606

Bilag 42a: Indtag af jern (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of iron (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	7,5	1,8	7,4	4,1	4,6	5,4	6,1	8,7	9,6	10,1	12,3
Drenge, 6-9 år	174	8,9	2,1	8,7	5,2	6,0	6,5	7,5	10,0	11,5	12,5	14,7
Drenge, 10-13 år	145	9,3	2,3	9,3	4,6	5,7	6,2	7,8	10,9	12,3	13,4	14,8
Drenge, 14-17 år	86	10,4	2,8	10,2	4,9	5,7	6,7	8,5	12,2	14,1	15,3	16,3
Mænd, 18-24 år	146	10,8	3,1	10,6	5,0	6,8	7,3	8,5	12,5	14,5	17,2	18,2
Mænd, 25-34 år	272	11,1	3,3	10,7	5,4	7,0	7,4	8,8	12,8	15,2	16,7	18,4
Mænd, 35-44 år	330	11,6	3,3	11,1	5,1	6,8	7,7	9,5	13,2	15,6	17,1	20,1
Mænd, 45-54 år	312	11,4	3,6	11,1	4,4	6,2	7,1	9,0	13,4	16,3	17,3	21,1
Mænd, 55-64 år	242	11,0	3,3	10,7	4,3	6,1	6,9	8,8	12,9	14,7	16,8	19,8
Mænd, 65-75 år	165	10,7	3,8	10,6	3,6	5,6	6,4	8,5	12,4	14,7	16,2	19,7
Alle mænd	1954	10,6	3,3	10,4	4,5	6,0	6,8	8,4	12,4	14,7	16,5	19,7
Piger, 4-5 år	77	6,9	1,8	6,7	3,7	4,5	4,8	5,7	7,7	8,6	9,9	12,1
Piger, 6-9 år	157	7,6	1,7	7,5	4,3	5,0	5,6	6,4	8,7	10,0	10,8	11,5
Piger, 10-13 år	131	7,8	2,0	7,7	4,2	4,9	5,3	6,5	8,9	10,0	11,1	13,3
Piger, 14-17 år	117	8,1	2,4	8,2	3,5	4,3	5,2	6,4	9,3	11,4	12,2	14,8
Kvinder, 18-24 år	213	8,2	2,3	7,9	3,7	5,2	5,6	6,5	9,6	11,4	12,3	14,8
Kvinder, 25-34 år	315	9,1	2,6	8,7	3,6	5,4	6,1	7,3	10,6	12,1	13,0	15,2
Kvinder, 35-44 år	359	9,2	2,6	9,1	4,2	5,4	6,1	7,5	10,9	12,3	13,3	15,1
Kvinder, 45-54 år	370	9,1	2,5	8,9	4,2	5,3	6,0	7,5	10,5	12,4	13,4	15,3
Kvinder, 55-64 år	263	9,0	2,6	8,8	3,9	5,0	6,2	7,3	10,3	12,2	14,0	16,0
Kvinder, 65-75 år	164	8,5	2,2	8,5	4,7	5,3	5,7	7,0	9,8	11,0	11,6	15,9
Alle kvinder	2166	8,6	2,5	8,4	3,8	5,0	5,7	6,9	10,1	11,8	12,9	15,5
Alle	4120	9,6	3,1	9,2	4,0	5,4	6,1	7,5	11,3	13,4	15,0	18,5

Bilag 42b: Kostens indhold af jern (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of iron in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	9,8	1,4	9,7	7,3	7,7	8,1	8,9	10,4	11,7	12,4	13,5
Drenge, 6-9 år	174	9,7	1,2	9,6	7,4	8,0	8,3	8,8	10,5	11,2	11,7	13,1
Drenge, 10-13 år	145	9,9	1,2	9,8	7,6	7,9	8,4	8,9	10,7	11,4	11,9	13,2
Drenge, 14-17 år	86	9,9	1,4	9,8	6,2	7,7	8,2	9,0	10,7	11,8	12,3	13,1
Mænd, 18-24 år	146	10,0	1,8	9,7	6,8	7,4	7,9	8,6	11,1	12,5	13,2	15,4
Mænd, 25-34 år	272	10,2	1,8	10,1	6,7	7,8	8,2	9,2	11,2	12,2	13,1	15,1
Mænd, 35-44 år	330	10,7	1,7	10,7	6,9	8,1	8,7	9,7	11,8	13,0	13,7	15,4
Mænd, 45-54 år	312	11,2	2,0	11,0	7,4	8,3	8,7	9,8	12,6	13,8	14,6	16,3
Mænd, 55-64 år	242	11,5	2,1	11,4	6,9	8,2	9,1	10,1	12,9	14,3	15,1	17,0
Mænd, 65-75 år	165	11,3	2,3	11,1	7,4	8,1	8,7	9,6	12,4	14,1	15,4	17,3
Alle mænd	1954	10,6	1,9	10,4	7,0	7,9	8,4	9,3	11,7	13,1	14,1	15,9
Piger, 4-5 år	77	9,5	1,3	9,4	7,1	7,6	8,0	8,7	10,3	11,0	11,9	12,9
Piger, 6-9 år	157	9,6	1,4	9,5	7,2	7,6	7,8	8,6	10,5	11,5	12,2	13,2
Piger, 10-13 år	131	9,7	1,3	9,6	7,3	7,8	8,1	8,8	10,4	11,4	12,1	13,3
Piger, 14-17 år	117	9,8	1,5	9,8	6,8	7,8	8,3	8,9	10,6	11,5	12,0	13,8
Kvinder, 18-24 år	213	10,0	1,5	10,0	7,0	7,9	8,3	9,0	11,0	11,9	12,3	14,4
Kvinder, 25-34 år	315	10,5	1,7	10,5	7,1	8,2	8,5	9,4	11,5	12,6	13,3	15,0
Kvinder, 35-44 år	359	11,0	2,0	10,8	7,6	8,6	8,9	9,7	12,3	13,4	14,1	16,2
Kvinder, 45-54 år	370	11,8	2,1	11,5	8,0	8,6	9,2	10,4	13,0	14,5	15,5	18,0
Kvinder, 55-64 år	263	11,8	2,3	11,4	7,5	8,6	9,2	10,3	13,0	14,7	16,3	17,9
Kvinder, 65-75 år	164	11,2	2,0	10,9	8,0	8,3	8,9	9,9	12,2	13,9	15,1	17,3
Alle kvinder	2166	10,8	2,0	10,6	7,3	8,1	8,5	9,4	11,8	13,3	14,4	17,0
Alle	4120	10,7	2,0	10,5	7,1	8,0	8,5	9,3	11,7	13,2	14,2	16,6

Bilag 43a: Indtag af zink (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of zinc (mg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	8,5	1,9	8,7	4,7	5,4	6,2	7,2	9,8	10,9	11,4	13,0
Drenge, 6-9 år	174	10,2	2,5	10,2	6,0	6,6	7,4	8,4	11,7	13,0	14,2	16,9
Drenge, 10-13 år	145	10,7	2,7	10,5	5,2	7,1	7,7	8,7	12,7	14,1	15,6	17,2
Drenge, 14-17 år	86	12,0	3,5	11,6	5,0	7,0	8,0	9,7	13,8	16,7	18,7	20,6
Mænd, 18-24 år	146	12,5	3,4	12,2	6,3	7,5	8,4	10,2	14,6	17,3	18,0	22,2
Mænd, 25-34 år	272	12,5	3,5	12,4	6,3	7,3	7,8	10,1	14,6	17,2	18,0	20,5
Mænd, 35-44 år	330	12,9	3,6	12,4	6,1	7,8	8,6	10,7	14,6	17,6	19,9	23,3
Mænd, 45-54 år	312	12,5	4,0	12,0	5,3	6,9	7,9	9,7	14,6	17,6	19,4	24,5
Mænd, 55-64 år	242	11,2	3,3	10,9	5,5	6,6	7,2	9,1	13,1	15,3	17,0	22,0
Mænd, 65-75 år	165	11,1	3,6	10,8	4,9	6,3	6,8	8,6	13,1	15,3	17,0	19,4
Alle mænd	1954	11,8	3,6	11,4	5,2	6,7	7,6	9,3	13,7	16,5	18,0	22,6
Piger, 4-5 år	77	7,7	2,0	7,5	4,1	4,6	5,0	6,6	8,8	10,5	11,0	12,3
Piger, 6-9 år	157	8,8	2,1	8,8	4,6	5,7	6,3	7,4	10,2	11,5	12,3	14,5
Piger, 10-13 år	131	8,7	2,5	8,4	3,8	5,2	5,9	7,2	10,1	12,3	13,0	15,9
Piger, 14-17 år	117	9,1	3,2	8,6	4,0	5,2	5,5	7,1	10,5	12,7	14,8	16,6
Kvinder, 18-24 år	213	9,1	2,4	9,1	3,6	5,5	6,3	7,3	10,6	12,2	13,2	15,3
Kvinder, 25-34 år	315	9,9	2,9	9,7	4,4	5,7	6,8	8,1	11,4	13,4	14,3	18,0
Kvinder, 35-44 år	359	10,0	2,7	9,7	4,7	6,0	7,0	8,0	11,8	13,5	14,6	16,9
Kvinder, 45-54 år	370	9,6	2,5	9,4	4,6	5,5	6,4	8,1	11,1	12,7	13,9	16,2
Kvinder, 55-64 år	263	9,4	2,7	9,2	4,8	5,5	6,5	7,5	11,1	12,8	13,9	15,9
Kvinder, 65-75 år	164	9,1	2,6	8,7	4,9	5,7	6,4	7,4	10,4	12,1	14,1	16,9
Alle kvinder	2166	9,4	2,7	9,2	4,3	5,4	6,4	7,6	10,9	12,8	14,0	16,5
Alle	4120	10,5	3,3	10,1	4,6	5,9	6,8	8,2	12,4	14,7	16,7	20,5

Bilag 43b: Kostens indhold af zink (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of zinc in the diet (mg/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	11,3	1,8	11,4	8,2	8,6	8,9	10,0	12,5	13,4	14,3	15,6
Drenge, 6-9 år	174	11,1	1,5	11,1	8,4	8,7	9,1	10,0	12,1	13,4	13,8	14,6
Drenge, 10-13 år	145	11,4	1,6	11,2	8,2	9,1	9,4	10,3	12,5	13,4	14,0	14,5
Drenge, 14-17 år	86	11,4	2,3	11,2	6,1	8,4	8,9	10,1	12,4	14,4	15,5	17,5
Mænd, 18-24 år	146	11,6	1,9	11,3	8,0	8,6	8,9	10,1	13,1	14,3	14,8	15,3
Mænd, 25-34 år	272	11,5	1,8	11,5	7,2	8,9	9,5	10,3	12,6	13,7	14,8	15,7
Mænd, 35-44 år	330	12,0	2,0	11,9	8,0	9,1	9,6	10,6	13,4	14,5	15,4	17,4
Mænd, 45-54 år	312	12,3	2,1	12,1	7,4	9,1	9,7	10,9	13,6	14,8	15,5	17,6
Mænd, 55-64 år	242	11,8	2,2	11,8	7,3	8,5	9,3	10,3	13,2	14,4	15,6	17,3
Mænd, 65-75 år	165	11,6	1,8	11,4	7,9	9,1	9,3	10,7	12,6	14,0	14,7	15,9
Alle mænd	1954	11,7	2,0	11,6	7,4	8,8	9,4	10,4	13,0	14,3	15,0	16,9
Piger, 4-5 år	77	10,6	1,5	10,7	7,7	8,3	8,7	9,4	11,7	12,6	13,0	13,5
Piger, 6-9 år	157	11,0	1,6	10,8	7,8	8,8	9,1	10,1	11,9	13,1	14,0	14,8
Piger, 10-13 år	131	10,9	1,9	10,5	7,1	8,3	8,6	9,5	12,2	13,2	14,4	16,4
Piger, 14-17 år	117	10,9	2,0	11,0	6,7	7,8	8,5	9,8	12,0	13,0	14,5	16,5
Kvinder, 18-24 år	213	11,2	2,1	11,1	7,0	8,1	8,7	9,6	12,5	13,9	14,5	16,4
Kvinder, 25-34 år	315	11,6	1,9	11,5	7,8	8,6	9,2	10,4	12,6	14,0	14,8	16,0
Kvinder, 35-44 år	359	12,0	1,9	11,9	7,5	9,2	9,7	10,8	12,9	14,1	15,5	17,5
Kvinder, 45-54 år	370	12,4	2,0	12,2	8,9	9,4	10,1	11,1	13,5	14,9	15,6	18,3
Kvinder, 55-64 år	263	12,3	2,1	12,3	8,5	9,3	9,7	10,9	13,5	14,9	15,6	17,8
Kvinder, 65-75 år	164	11,8	1,8	11,6	8,1	9,0	9,6	10,7	13,1	14,3	14,8	15,7
Alle kvinder	2166	11,7	2,0	11,6	7,7	8,7	9,3	10,4	12,8	14,2	15,1	17,1
Alle	4120	11,7	2,0	11,6	7,4	8,7	9,3	10,4	12,9	14,2	15,1	17,0

Bilag 44a: Indtag af jod ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of iodine ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	166	43	163	93	107	116	137	187	213	251	284
Dreng, 6-9 år	174	202	58	193	112	131	140	162	230	273	309	408
Dreng, 10-13 år	145	207	61	194	95	125	139	166	240	305	321	356
Dreng, 14-17 år	86	231	76	217	107	132	145	171	282	340	369	425
Mænd, 18-24 år	146	231	69	220	104	137	155	182	270	317	347	423
Mænd, 25-34 år	272	223	72	219	90	120	136	178	261	305	342	410
Mænd, 35-44 år	330	218	70	206	98	119	141	170	258	311	347	438
Mænd, 45-54 år	312	201	75	189	61	99	122	150	238	306	339	431
Mænd, 55-64 år	242	189	69	181	65	94	112	140	223	275	312	416
Mænd, 65-75 år	165	193	65	187	69	99	116	148	234	269	288	373
Alle mænd	1954	207	70	198	77	112	130	160	244	297	336	423
Piger, 4-5 år	77	150	48	141	73	84	96	122	173	213	245	291
Piger, 6-9 år	157	176	53	166	88	105	121	139	207	238	264	326
Piger, 10-13 år	131	174	55	167	73	94	115	139	199	244	280	335
Piger, 14-17 år	117	179	71	171	72	97	106	132	206	256	314	402
Kvinder, 18-24 år	213	175	49	172	82	101	113	142	203	238	260	309
Kvinder, 25-34 år	315	180	59	177	65	96	114	141	211	261	283	345
Kvinder, 35-44 år	359	173	57	169	74	92	105	134	205	252	278	319
Kvinder, 45-54 år	370	167	58	159	67	88	101	126	204	236	262	335
Kvinder, 55-64 år	263	162	58	158	53	80	93	125	194	237	259	329
Kvinder, 65-75 år	164	165	55	153	73	90	100	127	198	230	241	342
Alle kvinder	2166	171	57	164	68	91	105	132	203	243	274	342
Alle	4120	188	66	179	72	97	115	142	223	273	309	404

Bilag 44b: Kostens indhold af jod ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of iodine in the diet ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng, 4-5 år	82	219	39	217	147	157	171	195	237	265	284	326
Dreng, 6-9 år	174	221	46	217	142	157	166	184	253	289	295	315
Dreng, 10-13 år	145	220	46	216	140	155	166	185	251	278	293	347
Dreng, 14-17 år	86	221	56	218	117	145	154	181	252	284	318	368
Mænd, 18-24 år	146	215	51	210	131	141	156	180	240	272	294	361
Mænd, 25-34 år	272	205	45	201	122	140	150	175	229	263	280	335
Mænd, 35-44 år	330	204	49	199	125	135	152	171	223	265	291	360
Mænd, 45-54 år	312	196	51	189	115	128	140	161	222	259	293	342
Mænd, 55-64 år	242	198	55	191	106	119	133	159	228	279	305	337
Mænd, 65-75 år	165	205	57	199	121	136	144	165	234	276	296	365
Alle mænd	1954	207	51	202	116	135	149	172	235	274	296	348
Piger, 4-5 år	77	208	44	203	118	142	155	176	241	262	282	296
Piger, 6-9 år	157	220	49	215	134	153	163	183	249	281	310	352
Piger, 10-13 år	131	217	50	215	131	148	160	180	252	288	311	350
Piger, 14-17 år	117	214	51	206	113	149	163	178	245	281	305	351
Kvinder, 18-24 år	213	216	51	207	134	147	159	181	243	279	302	396
Kvinder, 25-34 år	315	211	50	206	121	143	152	172	244	276	301	350
Kvinder, 35-44 år	359	209	64	199	123	136	150	169	236	278	306	334
Kvinder, 45-54 år	370	216	62	209	116	131	148	175	250	297	310	363
Kvinder, 55-64 år	263	212	66	199	106	129	143	169	239	290	345	422
Kvinder, 65-75 år	164	216	56	209	120	135	149	178	251	290	313	365
Alle kvinder	2166	214	57	206	118	138	152	175	246	283	310	367
Alle	4120	211	54	204	116	136	151	174	241	279	305	361

Bilag 45a: Indtag af selen ($\mu\text{g}/\text{dag}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of selenium ($\mu\text{g}/\text{day}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	30	8	29	15	18	21	24	34	40	45	54
Drenge, 6-9 år	174	36	11	34	20	22	24	29	40	50	60	69
Drenge, 10-13 år	145	36	11	35	15	21	24	28	42	49	53	68
Drenge, 14-17 år	86	41	13	40	18	22	28	33	46	57	61	79
Mænd, 18-24 år	146	42	13	40	18	23	28	33	49	58	64	77
Mænd, 25-34 år	272	43	16	41	17	24	27	34	51	61	68	92
Mænd, 35-44 år	330	44	13	42	18	25	29	35	51	59	66	79
Mænd, 45-54 år	312	42	14	40	16	22	25	32	49	58	68	86
Mænd, 55-64 år	242	39	13	38	17	20	25	31	45	54	62	77
Mænd, 65-75 år	165	39	12	39	14	20	24	29	48	56	58	67
Alle mænd	1954	40	13	39	16	22	25	31	47	57	63	81
Piger, 4-5 år	77	28	9	26	13	16	18	22	32	39	46	48
Piger, 6-9 år	157	31	9	30	15	18	21	24	37	42	47	55
Piger, 10-13 år	131	30	10	27	13	16	20	24	35	45	48	59
Piger, 14-17 år	117	32	13	31	14	16	19	23	37	48	55	70
Kvinder, 18-24 år	213	31	9	30	14	19	21	25	37	44	47	53
Kvinder, 25-34 år	315	35	12	33	12	19	22	28	40	48	53	71
Kvinder, 35-44 år	359	34	11	33	13	18	22	27	40	48	54	66
Kvinder, 45-54 år	370	33	10	31	14	18	21	25	38	44	50	64
Kvinder, 55-64 år	263	33	10	31	15	17	21	26	39	48	52	59
Kvinder, 65-75 år	164	33	11	32	17	19	21	26	39	46	54	67
Alle kvinder	2166	33	11	31	14	18	21	25	38	46	51	64
Alle	4120	36	13	35	14	19	22	27	43	52	58	76

Bilag 45b: Kostens indhold af selen ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of selenium in the diet ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	Md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	39	7	38	25	28	30	35	43	49	54	56
Drenge, 6-9 år	174	39	8	39	24	28	29	34	44	51	53	61
Drenge, 10-13 år	145	38	7	36	26	29	30	32	43	47	51	57
Drenge, 14-17 år	86	40	10	39	24	25	28	33	44	51	59	66
Mænd, 18-24 år	146	39	10	37	22	24	27	32	44	51	54	73
Mænd, 25-34 år	272	40	10	38	25	28	29	33	44	51	58	75
Mænd, 35-44 år	330	41	9	40	24	28	31	34	45	53	59	69
Mænd, 45-54 år	312	41	9	40	23	28	30	35	46	52	55	65
Mænd, 55-64 år	242	41	10	40	23	27	30	34	47	53	56	69
Mænd, 65-75 år	165	41	10	40	20	28	30	34	46	55	59	64
Alle mænd	1954	40	9	39	23	28	30	34	45	52	57	69
Piger, 4-5 år	77	38	8	38	25	27	29	34	43	47	51	58
Piger, 6-9 år	157	39	8	38	25	28	29	32	44	51	54	61
Piger, 10-13 år	131	37	9	37	23	26	27	31	42	48	53	64
Piger, 14-17 år	117	39	11	37	22	24	27	32	43	52	55	65
Kvinder, 18-24 år	213	39	11	37	22	26	28	32	45	52	56	68
Kvinder, 25-34 år	315	41	11	39	23	27	30	34	45	53	58	70
Kvinder, 35-44 år	359	41	10	39	24	28	30	34	46	53	57	77
Kvinder, 45-54 år	370	42	9	40	25	31	32	36	47	53	58	68
Kvinder, 55-64 år	263	43	11	41	26	29	31	36	48	56	63	80
Kvinder, 65-75 år	164	43	10	42	22	31	32	37	47	57	63	71
Alle kvinder	2166	41	10	39	23	27	30	34	46	53	59	71
Alle	4120	40	10	39	23	27	30	34	45	52	58	70

Bilag 46a: Indtag af natrium (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of sodium (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	2,9	0,84	2,8	1,4	1,7	1,9	2,3	3,3	4,0	4,5	5,3
Drenge, 6-9 år	174	3,5	0,92	3,5	1,9	2,2	2,5	2,9	4,0	4,6	5,0	6,1
Drenge, 10-13 år	145	3,7	1,03	3,7	1,7	2,3	2,4	3,0	4,4	4,9	5,3	6,5
Drenge, 14-17 år	86	4,1	1,21	4,2	1,8	2,3	2,6	3,3	4,8	5,5	6,3	7,3
Mænd, 18-24 år	146	4,5	1,24	4,4	1,8	2,5	3,1	3,6	5,4	6,0	6,5	7,6
Mænd, 25-34 år	272	4,5	1,26	4,4	2,3	2,5	3,0	3,6	5,3	6,3	6,7	7,8
Mænd, 35-44 år	330	4,6	1,41	4,4	2,2	2,5	3,0	3,6	5,4	6,4	6,9	8,2
Mænd, 45-54 år	312	4,2	1,48	4,1	1,6	2,0	2,5	3,2	5,0	6,1	7,0	8,5
Mænd, 55-64 år	242	3,7	1,26	3,6	1,4	2,0	2,2	2,8	4,3	5,2	6,2	7,6
Mænd, 65-75 år	165	3,7	1,24	3,5	1,2	2,1	2,3	2,8	4,4	5,4	5,9	6,9
Alle mænd	1954	4,1	1,34	3,9	1,6	2,2	2,5	3,1	4,8	5,8	6,5	7,9
Piger, 4-5 år	77	2,7	0,71	2,6	1,3	1,4	1,8	2,2	3,0	3,4	4,0	4,6
Piger, 6-9 år	157	3,0	0,78	2,9	1,7	1,9	2,1	2,5	3,6	4,0	4,4	5,2
Piger, 10-13 år	131	3,1	0,94	3,1	1,4	1,7	2,1	2,6	3,6	4,3	4,8	5,7
Piger, 14-17 år	117	3,3	1,12	3,2	1,3	1,8	2,1	2,6	3,9	4,4	5,1	6,3
Kvinder, 18-24 år	213	3,2	0,91	3,1	1,4	1,9	2,1	2,6	3,7	4,5	4,8	5,7
Kvinder, 25-34 år	315	3,5	1,08	3,4	1,4	2,0	2,2	2,8	4,0	4,6	5,3	6,3
Kvinder, 35-44 år	359	3,4	1,00	3,2	1,2	1,8	2,2	2,7	4,0	4,8	5,1	5,7
Kvinder, 45-54 år	370	3,1	0,89	3,0	1,4	1,7	2,0	2,4	3,7	4,2	4,6	5,2
Kvinder, 55-64 år	263	2,9	0,83	2,8	1,2	1,6	1,9	2,3	3,4	3,9	4,2	4,9
Kvinder, 65-75 år	164	2,8	0,82	2,6	1,4	1,6	1,8	2,2	3,2	3,9	4,2	5,2
Alle kvinder	2166	3,1	0,96	3,1	1,3	1,7	2,0	2,5	3,7	4,4	4,9	5,7
Alle	4120	3,6	1,24	3,4	1,4	1,9	2,2	2,7	4,2	5,2	5,9	7,3

Bilag 46b: Kostens indhold af natrium (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of sodium in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	3,8	0,63	3,7	2,7	2,8	3,0	3,4	4,1	4,6	5,0	5,2
Drenge, 6-9 år	174	3,9	0,71	3,8	2,2	2,9	3,0	3,4	4,2	4,8	5,2	5,6
Drenge, 10-13 år	145	3,9	0,72	3,8	2,7	2,9	3,2	3,5	4,4	4,9	5,2	6,0
Drenge, 14-17 år	86	4,0	0,73	3,9	2,6	2,9	3,0	3,5	4,5	4,8	5,0	5,9
Mænd, 18-24 år	146	4,1	0,79	4,0	2,5	2,9	3,2	3,6	4,7	5,2	5,4	6,1
Mænd, 25-34 år	272	4,1	0,73	4,1	2,5	3,0	3,2	3,6	4,6	5,1	5,4	5,8
Mænd, 35-44 år	330	4,2	0,78	4,2	2,7	3,1	3,3	3,7	4,7	5,2	5,6	6,3
Mænd, 45-54 år	312	4,1	0,88	4,1	2,5	2,8	3,1	3,5	4,7	5,3	5,6	6,6
Mænd, 55-64 år	242	3,9	0,91	3,7	2,3	2,6	2,8	3,2	4,5	5,1	5,4	6,0
Mænd, 65-75 år	165	3,9	0,84	3,8	2,5	2,7	2,9	3,3	4,3	4,9	5,3	6,0
Alle mænd	1954	4,0	0,81	4,0	2,4	2,8	3,1	3,5	4,5	5,1	5,4	6,1
Piger, 4-5 år	77	3,7	0,59	3,6	2,4	2,7	3,0	3,4	4,0	4,5	4,6	5,1
Piger, 6-9 år	157	3,8	0,66	3,8	2,5	2,7	3,0	3,3	4,3	4,6	4,8	5,6
Piger, 10-13 år	131	3,9	0,72	3,8	2,6	2,8	3,1	3,4	4,3	5,0	5,2	5,8
Piger, 14-17 år	117	4,0	0,83	4,0	2,6	2,7	3,0	3,4	4,5	5,2	5,4	5,8
Kvinder, 18-24 år	213	3,9	0,82	3,9	2,4	2,8	3,0	3,3	4,5	5,0	5,3	6,0
Kvinder, 25-34 år	315	4,0	0,80	4,0	2,6	2,9	3,1	3,5	4,5	5,1	5,5	6,0
Kvinder, 35-44 år	359	4,0	0,79	4,0	2,4	2,8	3,1	3,5	4,5	5,0	5,3	6,4
Kvinder, 45-54 år	370	4,0	0,81	3,9	2,4	2,8	3,0	3,4	4,4	4,9	5,5	6,3
Kvinder, 55-64 år	263	3,8	0,77	3,7	2,3	2,7	2,9	3,2	4,2	4,8	5,1	6,0
Kvinder, 65-75 år	164	3,6	0,77	3,6	2,4	2,6	2,8	3,1	4,0	4,5	4,9	6,2
Alle kvinder	2166	3,9	0,79	3,8	2,4	2,8	3,0	3,4	4,4	4,9	5,3	6,1
Alle	4120	4,0	0,80	3,9	2,4	2,8	3,0	3,4	4,5	5,0	5,4	6,1

Bilag 47a: Indtag af kalium (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of potassium (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	2,5	0,51	2,5	1,4	1,7	1,8	2,1	2,8	3,0	3,2	3,8
Drenge, 6-9 år	174	3,0	0,82	2,8	1,6	1,9	2,1	2,4	3,4	3,9	4,3	5,5
Drenge, 10-13 år	145	3,0	0,83	3,0	1,3	1,8	2,0	2,4	3,6	4,1	4,5	5,1
Drenge, 14-17 år	86	3,3	0,95	3,3	1,3	1,8	2,4	2,7	3,8	4,6	4,9	5,7
Mænd, 18-24 år	146	3,5	0,98	3,4	1,6	1,9	2,3	2,8	4,1	4,9	5,2	6,0
Mænd, 25-34 år	272	3,6	1,03	3,6	1,6	2,1	2,4	2,9	4,2	4,9	5,2	6,8
Mænd, 35-44 år	330	3,9	1,08	3,8	2,1	2,4	2,7	3,2	4,4	5,3	5,8	6,7
Mænd, 45-54 år	312	4,0	1,12	3,8	1,9	2,4	2,6	3,1	4,7	5,5	6,0	7,0
Mænd, 55-64 år	242	3,7	1,07	3,7	1,6	2,2	2,5	2,9	4,4	5,2	5,7	6,8
Mænd, 65-75 år	165	3,6	1,05	3,7	1,3	1,9	2,4	2,9	4,2	4,9	5,2	6,0
Alle mænd	1954	3,6	1,08	3,5	1,5	2,0	2,3	2,8	4,2	4,9	5,5	6,7
Piger, 4-5 år	77	2,3	0,60	2,2	1,2	1,4	1,5	1,8	2,6	3,2	3,4	3,7
Piger, 6-9 år	157	2,6	0,64	2,6	1,5	1,7	1,9	2,2	3,0	3,5	3,8	4,2
Piger, 10-13 år	131	2,6	0,67	2,5	1,3	1,6	1,7	2,1	3,0	3,5	3,8	4,3
Piger, 14-17 år	117	2,7	0,88	2,6	1,1	1,5	1,6	2,1	3,2	3,7	4,3	5,2
Kvinder, 18-24 år	213	2,7	0,76	2,6	1,1	1,5	1,8	2,3	3,2	3,7	4,0	4,7
Kvinder, 25-34 år	315	3,0	0,86	2,9	1,3	1,9	2,1	2,5	3,6	4,1	4,5	5,3
Kvinder, 35-44 år	359	3,3	0,88	3,2	1,7	2,0	2,2	2,6	3,9	4,5	4,8	5,6
Kvinder, 45-54 år	370	3,4	0,89	3,3	1,6	2,0	2,3	2,8	3,9	4,5	4,9	5,6
Kvinder, 55-64 år	263	3,4	1,04	3,2	1,6	2,0	2,2	2,7	3,8	4,5	5,1	6,7
Kvinder, 65-75 år	164	3,3	0,95	3,2	1,7	2,0	2,3	2,7	3,9	4,5	5,1	5,9
Alle kvinder	2166	3,1	0,92	3,0	1,3	1,8	2,0	2,4	3,6	4,2	4,7	5,7
Alle	4120	3,3	1,03	3,2	1,4	1,9	2,1	2,6	3,9	4,7	5,2	6,3

Bilag 47b: Kostens indhold af kalium (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of potassium in the diet (g/10 MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

*gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge, 4-5 år	82	3,3	0,50	3,2	2,3	2,5	2,6	3,0	3,6	3,9	4,1	4,3
Drenge, 6-9 år	174	3,2	0,57	3,2	2,1	2,3	2,5	2,8	3,6	4,0	4,2	4,4
Drenge, 10-13 år	145	3,2	0,50	3,2	2,1	2,4	2,6	2,9	3,6	3,8	4,0	4,3
Drenge, 14-17 år	86	3,2	0,69	3,2	2,1	2,3	2,4	2,8	3,5	3,8	4,3	5,1
Mænd, 18-24 år	146	3,2	0,66	3,2	1,9	2,3	2,4	2,8	3,6	4,1	4,4	4,8
Mænd, 25-34 år	272	3,4	0,63	3,3	2,2	2,5	2,7	2,9	3,8	4,1	4,3	5,2
Mænd, 35-44 år	330	3,7	0,73	3,6	2,3	2,6	2,9	3,2	4,0	4,7	4,9	6,0
Mænd, 45-54 år	312	3,9	0,86	3,8	2,6	2,9	3,0	3,4	4,3	4,9	5,5	6,5
Mænd, 55-64 år	242	4,0	0,83	3,9	2,4	2,8	3,0	3,4	4,4	5,0	5,3	6,6
Mænd, 65-75 år	165	3,9	0,70	3,9	2,5	2,7	2,9	3,4	4,2	4,7	5,0	5,6
Alle mænd	1954	3,6	0,77	3,5	2,2	2,5	2,7	3,0	4,0	4,5	4,9	5,8
Piger, 4-5 år	77	3,2	0,61	3,2	2,0	2,2	2,5	2,8	3,6	4,0	4,2	4,7
Piger, 6-9 år	157	3,3	0,58	3,3	2,2	2,5	2,6	2,9	3,6	4,1	4,3	4,7
Piger, 10-13 år	131	3,2	0,57	3,2	2,2	2,4	2,5	2,8	3,5	3,9	4,2	4,7
Piger, 14-17 år	117	3,2	0,60	3,2	1,9	2,5	2,6	2,9	3,5	4,0	4,4	4,9
Kvinder, 18-24 år	213	3,3	0,75	3,2	2,0	2,3	2,5	2,8	3,8	4,4	4,8	5,1
Kvinder, 25-34 år	315	3,6	0,85	3,5	2,1	2,4	2,7	3,0	4,0	4,5	5,0	6,8
Kvinder, 35-44 år	359	4,0	0,84	3,9	2,3	2,8	3,1	3,4	4,4	5,0	5,5	6,7
Kvinder, 45-54 år	370	4,4	1,03	4,2	2,8	3,2	3,4	3,8	4,9	5,6	6,2	7,2
Kvinder, 55-64 år	263	4,4	0,90	4,2	2,8	3,1	3,4	3,8	4,9	5,5	6,0	7,1
Kvinder, 65-75 år	164	4,3	0,88	4,2	2,7	3,1	3,3	3,8	4,8	5,5	6,0	6,8
Alle kvinder	2166	3,8	0,96	3,7	2,2	2,6	2,8	3,2	4,3	5,0	5,6	6,8
Alle	4120	3,7	0,88	3,6	2,2	2,5	2,7	3,1	4,2	4,8	5,3	6,5

Danskernes kostvaner 2000 – 2002

Hovedresultater

Danmarks Fødevareforskning gennemfører kostundersøgelser for at kunne følge udviklingen i befolkningens indtag af fødevarer og næringsstoffer. Der er tidligere gennemført store undersøgelser i 1985 og 1995 og i 2000 startede dataindsamlingen til den tredje landsdækkende kostundersøgelse. Der er siden blevet indsamlet data hvert år, idet det er besluttet at overgå til en løbende dataindsamling. I denne rapport præsenteres data fra kostregistreringer i årene 2000-2002 omfattende godt 4000 repræsentativt udvalgte personer i alderen 4-75 år.

Rapporten fremlægger undersøgelsens hovedresultater i form af indtag af næringsstoffer og hovedgrupper af fødevarer. Endvidere vises kostens relative sammensætning med hensyn til næringsstoffer og fødevarergrupper. Det store talmateriale præsenteres opdelt i grupper efter køn og alder. Indtag og kotsammensætning vurderes over for Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004.