

Pressemeddelelse
København den 29. januar 2009.

Ny undersøgelse:

Danskerne spiser for lidt morgenmad

Knapt halvdelen af danskerne får ikke nok indenbords om morgenen i forhold til de officielle ernæringsanbefalinger. Og mange danskere springer helt morgenmaden over. Dét påvirker ikke alene vores energiniveau og præstationsevne, men kan også have en negativ effekt på vores sundhedstilstand, mener ernæringseksperter.

Travlhed og manglende sult betyder, at mange danskere har svært ved at få prioriteret morgenmad i hverdagen. Det fremgår af en ny undersøgelse foretaget af Zapera for Nordisk Kellogg's. Ifølge undersøgelsen spiser hele 30 procent af danskerne ikke morgenmad alle ugens hverdage, mens 46 procent spiser for lidt i forhold til de officielle ernæringsanbefalinger om, at 20-25 procent af det daglige energiindtag bør komme fra morgenmaden.

Manglende morgenmad kan påvirke sundhedstilstanden

Ernæringseksperter Preben Vestergaard Hansen fra SUHR's Seminarium, som i 25 år har arbejdet med sundhed og ernæring, er bekymret over tallene:

”Når vi vågner, er vores blodsukker helt i bund, da kroppen har befundet sig i en dvaletilstand i mange timer. Det er derfor vigtigt, at vi via et solidt morgenmåltid får blodsukkeret og dermed kroppens energiniveau op igen, så vi har det fornødne brændstof til at møde dagen med. Vi ved i dag, at morgenmaden eksempelvis har betydning for vores kreativitet og koncentrationsevne. Fra morgenmaden skal vi også have 20-25 procent af vores daglige indtag af næringsstoffer, herunder mineraler, som blandt andet medvirker til at give os en stærk knoglestruktur, og kulhydrater, der giver energi til musklerne. Spiser man for lidt – eller hopper morgenmaden helt over - kan det derfor få en decideret negativ effekt på sundhedstilstanden, siger Preben Vestergaard Hansen og tilføjer:

”Manglende morgenmad medfører også en risiko for dårlige madvaner resten af dagen. Uden ordentligt brændstof vil kroppen hele tiden hige efter hurtige energiboosts, som fast food-mad ofte bliver den kortvarige løsning på, men som ikke gør noget godt for kroppen.”

Bryd din rytme og start med det lette

Ifølge Zapera-undersøgelsen er de væsentligste årsager til, at danskerne hopper morgenmaden over i hverdagene, at de ikke er sultne og/eller ikke har tid til at spise. Preben Vestergaard opfordrer dog til, at man bryder sin rytme, prioriterer morgenmaden og optrapper sit energiindtag om morgenen:

”Vi er alle sammen forskellige, og på trods af, at alle har brug for solid føde om morgenen, er det ikke alle, der har lyst til eller føler et behov for at spise. Og eftersom morgenmåltidet ikke længere er det store samlingspunkt for familien, er der mange, der i en travl hverdag ikke prioriterer morgenmaden, men gemmer den til weekenden, hvor vi har bedre tid til at sidde og hygge over maden. Men der er all mulig god grund til at bryde rytmen. Kroppen kan sagtens vænnes til at indtage 20-25 procent af det daglige energiindtag om morgenen – hver dag. Start med det lette og friske, som ikke ligger så tungt i maven, og trap så op med de grovere og mere mættende fødevarer. På den måde kan man stille og roligt opnå et sundt, varieret og solidt morgenmåltid.”

Gode råd til den gode morgenmad

Smag og behov er forskellige, så der er formentlig lige så mange bud på den 'rigtige' morgenmad, som der er mennesker. Men det anbefales, at morgenmaden dækker 20-25 % af det daglige energibehov.

Et balanceret morgenmåltid kan indeholde:

1. Kornprodukter, gerne af fuldkorn. F.eks. brød, morgenmadsprodukter, gryn eller grød
2. Mejeri produkter, vælg de magre varianter
3. Magert pålæg af forskellig slags
4. Frugt eller grønt
5. Væske, gerne vand

For yderligere information om morgenmadens betydning for sundheden:

Preben Vestergaard Hansen

Kandidat i ernærings- og husholdningsvidenskab,
underviser på SUHR's Videnscenter

Tlf.: Arbejde: Direkte: 33 45 03 42. Hovednummer: 33 32 11 70

Mobil: 40 51 72 54

E-mail: pvh@suhhs.dk

For yderligere information om Zaperas undersøgelsen:

Vibeke Haislund

Kommunikationschef, Nordisk Kellogg's

Tlf.: 2172 7178

E-mail: vibeke.haislund@kellogg.com

Faktaark 1: Undersøgelse om danskernes morgenmadsindtag

Undersøgelsen er foretaget af analyseinstituttet Zapera på vegne af Nordisk Kellogg's og er baseret på interviews med 1000 danskere i alderen 15-54 år.

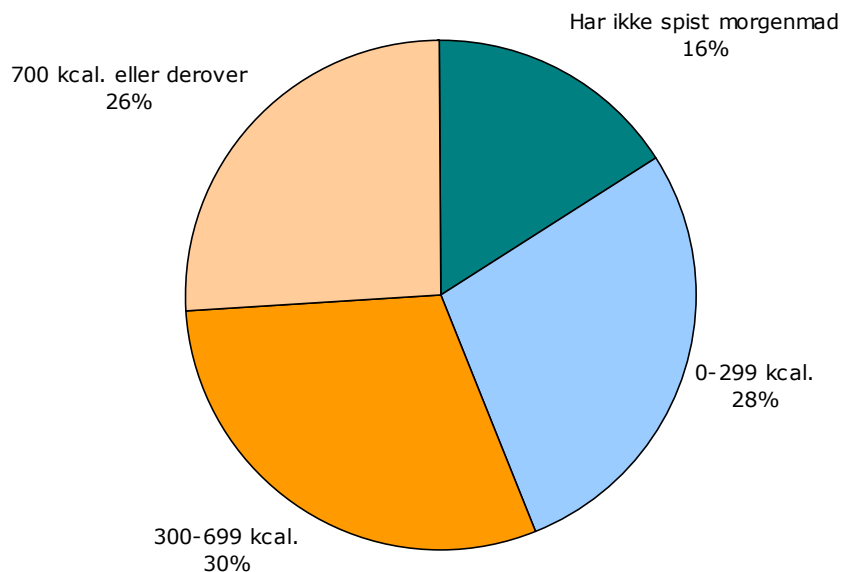
Kalorieindtag:

46 procent af danskerne spiser ikke tilstrækkelig morgenmad: 16 procent har på en vilkårlig hverdag slet ikke spist morgenmad, mens 28 procent har indtaget fra 0-299 kalorier.

De officielle ernæringsanbefalinger lyder, at man bør indtage 20-25 procent af det anbefalede daglige energiindtag via morgenmaden. For kvinder vil det sige 400-500 kalorier. For mænd vil det sige 500-625 kalorier. Nedenstående figur omfatter både mænd og kvinder.

Sp.1A Indtastning af kalorieindtag

Base (n=967)



■ Har ikke spist morgenmad ■ 0-299 kcal. ■ 300-699 kcal. ■ 700 kcal. eller derover

Faktaark 2: Undersøgelse om danskernes morgenmadsindtag

Undersøgelsen er foretaget af analyseinstituttet Zapera på vegne af Nordisk Kellogg's og er baseret på 1000 interviews med danskere i alderen 15-54 år.

30 procent af danskerne spiser ikke morgenmad hver dag i hverdagene

Spørgsmål A: Hvor mange af ugens fem hverdage spiser du normalt morgenmad?	
Svarmulighed	Antal svar i procent
0	6 %
1	3 %
2	9 %
3	6 %
4	6 %
5	70 %
Ved ikke	0 %

De væsentligste årsager til, at mange danskere ikke spiser morgenmad hver dag, er manglende sult og manglende tid

Spørgsmål B: Hvad er grunden til, at du ikke spiser morgenmad hver dag i hverdagene? (flere svar mulige)	
Svarmulighed	Antal svar i procent
Er ikke sulten	71 %
Har ikke tid	29 %
Har som regel ikke noget mad i huset	10 %
Vil ikke spise alene	3 %
Anden årsag	16 %
Ved ikke	1 %