



2026

# KERNETAL

Danskernes brødvaner i et samfundsperspektiv  
– unges forståelse af sundhed og kost



# INDHOLD

03 **Forord**

---

04 **Introduktion / Fremhævede resultater**

---

05 **Introduktion / Om Kernetal**

---

07 **Tema 1 / Danskerne ser kost, motion og søvn  
som de vigtigste sundhedsmarkører**

---

13 **Tema 2 / Sundhedsidealer i en digital jungle**

---

21 **Tema 3 / De unges sundhed bor stadig hjemme**

---

29 **Tema 4 / Fuldkorn – den oversete sundhedsdriver**

---

# At forstå unges sundhed er første skridt til at styrke den

I Schulstad ser vi det som en del af vores kerne-sag at engagere os i børn og unges sundhed og madvaner. Ikke kun gennem de produkter, vi udvikler, men også ved at blive klogere på de valg, vaner og rammer, der former sundheden i hverdagen.

I sidste års Kernetal så vi et bekymrende lavt indtag af rugbrød og fuldkorn blandt de unge. Undersøgelsen pegede samtidig på et tydeligt paradoks: Mange unge vil gerne spise sundt, men deres valg formes ofte af impulser, fristelser og sociale spilleregler, som gør det svært at omsætte intentionerne til handling i hverdagen.

Det efterlod os med et nyt spørgsmål:  
**Hvordan forstår unge egentlig sundhed i dag?**

Det er udgangspunktet for Kernetal 2026.

I årets undersøgelse dykker vi ned i unges syn på sundhed og sund kost og ser nærmere på, hvad der former deres valg i praksis. Ved at sammenholde de 15-18-årige med den øvrige voksne befolkning bliver det tydeligt, hvor generationerne ligner hinanden, og hvor forskellene opstår.

Undersøgelsen viser blandt andet, hvordan sundhed for mange unge hænger tæt sammen med performance, energi og de mange sundhedsidealer og input, de møder digitalt hver dag.

Samtidig peger resultaterne på, at hjemmet, fællesskabet omkring måltidet og de voksne omkring de unge fortsat spiller en langt større rolle, end mange måske tror.

Kernetal 2026 er dermed også et indblik i nogle af de spændinger, der præger vores samtid: mellem viden og handling, mellem digitale sundhedsidealer og hverdagsliv og mellem ønsket om at leve sundt og de rammer, der gør det svært.

Med Kernetal er ambitionen ikke at levere færdige svar, men at bidrage med viden, der kan nuancere debatten og styrke samtalen og indsatsen om børn og unges kost og sundhed.

God læselyst.

**Mariann Hansen**  
Insights Manager, Schulstad



# FREMHÆVEDE RESULTATER

## Kost, motion og søvn er primære sundhedsmarkører

Flest af de unge 15-18-årige peger på motion som noget af det vigtigste for at føle sig sund, mens kosten kommer på en andenplads og søvn på en tredjeplads.

Læs mere på side 09.

## Sociale medier og forældre er unges vigtigste kostråd giver

71 % af de 15-18-årige søger inspiration til kost og mad online, men på en andenplads kommer de unges forældre. Men mange er i tvivl, om deres kost er sund nok.

Læs mere på side 15.

## Manglende indflydelse på mad står i vejen for sunde kostvaner

22 % af de 15-18-årige angiver, at manglende indflydelse på deres mad står i vejen for at spise så sundt, som de ellers gerne vil.

Læs mere på side 27.

## Vi ved, at fuldkorn er sundt, men prioriterer det ikke

Kun 2 % af danskerne kender de officielle fuldkornsanbefalinger, og kun 15 % af de 15-18-årige ønsker at have mere fokus på fuldkorn i deres kost.

Læs mere på side 31.



De fleste føler sig sikre på sund kost, men en betydelig andel unge oplever det som svært.

Kernetal er Schulstads årlige publikation, der undersøger danskernes brødvaner i et samfundsperspektiv. 2026-udgaven er tredje udgivelse af Kernetal, og i år er fokus igen på teenagerens kost. Hvor Kernetal i 2025 undersøgte, hvad unge spiser, og hvad de forbinder med mad, stiller vi i år skarpt på deres syn på sundhed og sund kost.

Gennem publikationen sammenholdes de 15-18-åriges opfattelse og perspektiver på sund kost, inspiration og gode vaner med den øvrige voksne befolkning. Dermed bliver det muligt at forstå forskelle og udviklinger på tværs af generationer. Publikationen afsluttes med en kortlægning af danskeres egen rapporterede rugbrødsforbrug fra 2023-2025.

Kvantitative undersøgelser er afsat for kernedata: en samlet betegnelse for det datagrundlag, Kernetal-publikation bygger på og udfolder.

#### Om undersøgelserne

Publikationen bygger på to repræsentative spørgeskemaundersøgelser blandt henholdsvis unge i alderen 15-18 år og danskere på 18 år og derover. Data er indsamlet via online paneler og efterfølgende vægtet, så de afspejler befolkningen på køn, alder og region. For de 15-18-årige er spørgeskemaet udsendt i perioden 2.-23. februar 2026, hvor der er gennemført 751 online interviews i målgruppen. For danskere på 18 år og derover er data indsamlet i perioden 5.-16. februar 2026 med i alt 1.548 gennemførte online interviews.

Publikationen suppleres af dataindsamling om danskernes brødvaner indsamlet i perioden 1.-18. november 2025 blandt 1.568 repræsentativt udvalgte danskere +18 år.

Data er indsamlet og behandlet af AIM Create. Rapporten er udarbejdet i samarbejde med Forte Advice.

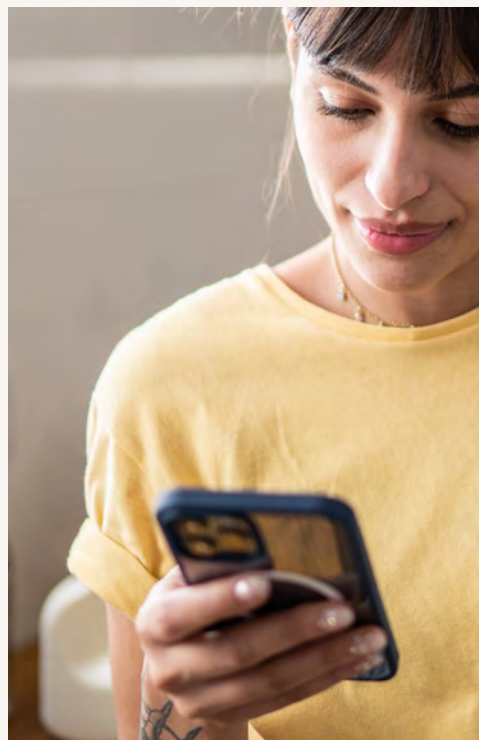
## OM KERNETAL



## Tema 1

### Danskerne ser kost, motion og søvn som de vigtigste sundhedsmarkører

Danskernes opfattelse af sundhed på tværs af generationer og kostens rolle i hverdagen.



## Tema 2

### Sundhedsidealiser i en digital jungle

Unge møde med sundhedsidealiser, digitale inspirationskilder og hverdagsbarrierer i en hverdag med konstante input.



## Tema 3

### De unges sundhed bor stadig hjemme

Måltidets rolle i hjemmet, betydningen af rollemodeller og fællesskaber omkring mad og sundhed.



## Tema 4

### Fuldkorn – den oversete sundhedsdriver

Fuldkorn, ernæringsviden og forholdet mellem sundhedsanbefalinger og danskernes madvalg i hverdagen.

A young boy and a man are jumping in a park to catch a basketball. The boy is in the foreground, wearing a grey hoodie and a blue shirt, with his mouth open in excitement. The man is behind him, also jumping. A basketball is suspended in the air above them. The background shows trees with autumn foliage and a bright sky.

# Tema 1 / Danskerne ser kost, motion og søvn som de vigtigste sundhedsmarkører

## Intro/

# Opfattelsen af sundhed udvides på tværs af generationer

Sundhed betyder meget for mange danskere, men opfattelsen af, hvad det vil sige at være sund, varierer på tværs af generationer.

De to respondentgrupper (15-18-årige og 18+) peger på de samme faktorer som kost, motion og søvn som afgørende for at føle sig sund, men de ser alligevel ikke helt ens på sundhed, når de skal prioritere, hvad der er vigtigst.

De unge prioriterer de ydre faktorer som kost og motion som vigtigst for deres sundhed, mens de ældre i højere grad også fremhæver de mentale aspekter som stress og tid for sig selv.

Tilsvarende viser undersøgelsen en generationsforskel i opfattelsen af, hvad der er sund kost.

På tværs af generationer spiller maden forskellige roller som noget, der primært skal mætte og give energi, eller som noget der giver os nydelse og er et samlingspunkt.

En tydelig tendens er, at protein fylder markant mere som en væsentlig del af en sund kost for de unge.



## 57 % af unge vægter kost som noget af det vigtigste for at føle sig sund

### Klassiske faktorer står stærkt

Motion, kost og søvn er de vigtigste tre faktorer for at føle sig sund på tværs af generationer.

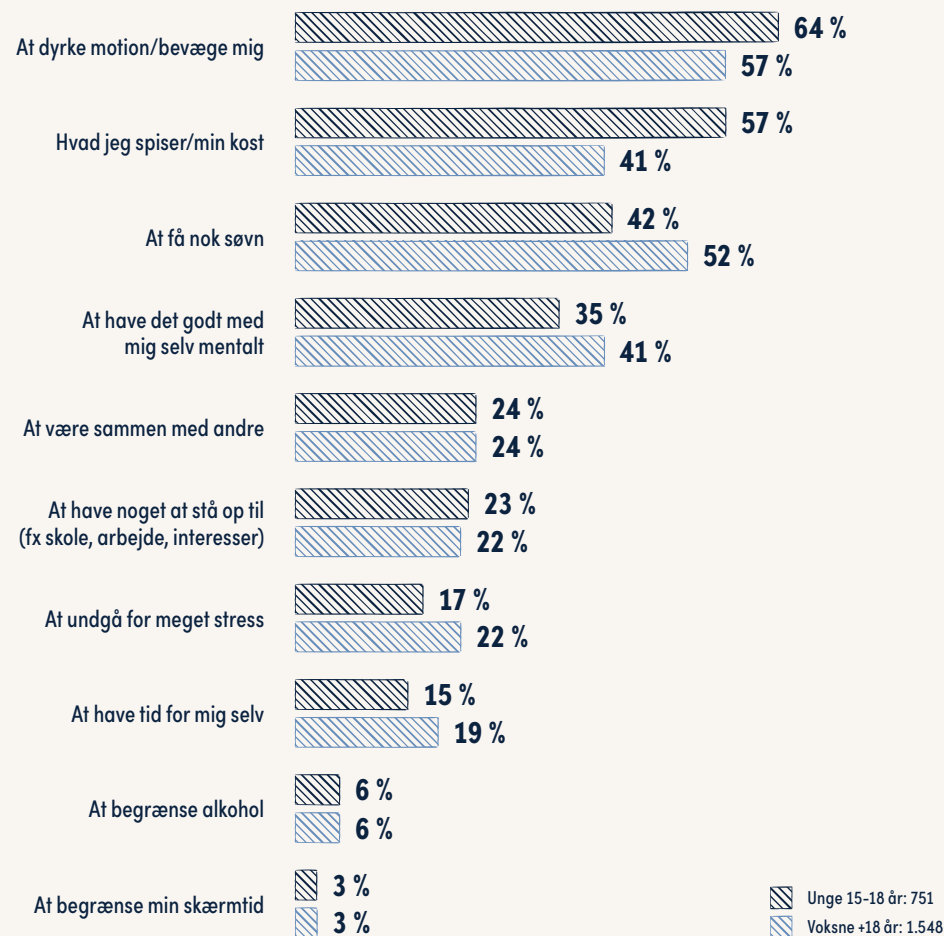
Flest af de unge 15-18-årige peger på motion som noget af det vigtigste for at føle sig sund, mens kosten kommer på en andenplads. Både motion og kost vælges af over 50 % af de unge med tydelig afstand til de resterende faktorer.

### Sundhed som noget man er vs. noget man gør

Mens de 15-18-årige lægger tydeligt størst vægt på motion og kost, balancerer de ældre generationer flere faktorer, når det kommer til sundhed. Søvn og mental trivsel anses af disse generationer som tilsvarende vigtige som motion og kost. Hver femte dansker +18 år vægter desuden "tid for sig selv" og "at undgå for meget stress" som en af de tre vigtigste faktorer for at føle sig sund.

Kernedataene antyder, at de unge ser sundhed som noget, man gør, mens voksne i højere grad opfatter sundhed som noget, man er – selvom motion og kost er vigtige sundhedsmarkører for både unge og voksne.

Vælg de tre ting, du synes er vigtigst for at føle dig sund – også selvom det ikke altid er noget, du prioriterer.



## Madens rolle deler danskerne

### Mad er både nydelse og performance

Kost spiller en central rolle i de 15-18-åriges forståelse af sundhed, og der er en sammenhæng mellem forståelsen af sundhed og kostens rolle.

Når respondenterne skal vælge én beskrivelse af, hvad mad er for dem, svarer hver femte af de 15-18-årige, at mad primært er noget, de spiser for at blive mætte, og hver fjerde fremhæver, at mad for dem er et middel til at performe og trives i hverdagen.

Samtidig ser hele 38 % af de unge mad som en nydelse og 8 % som noget socialt, man er sammen med andre om.

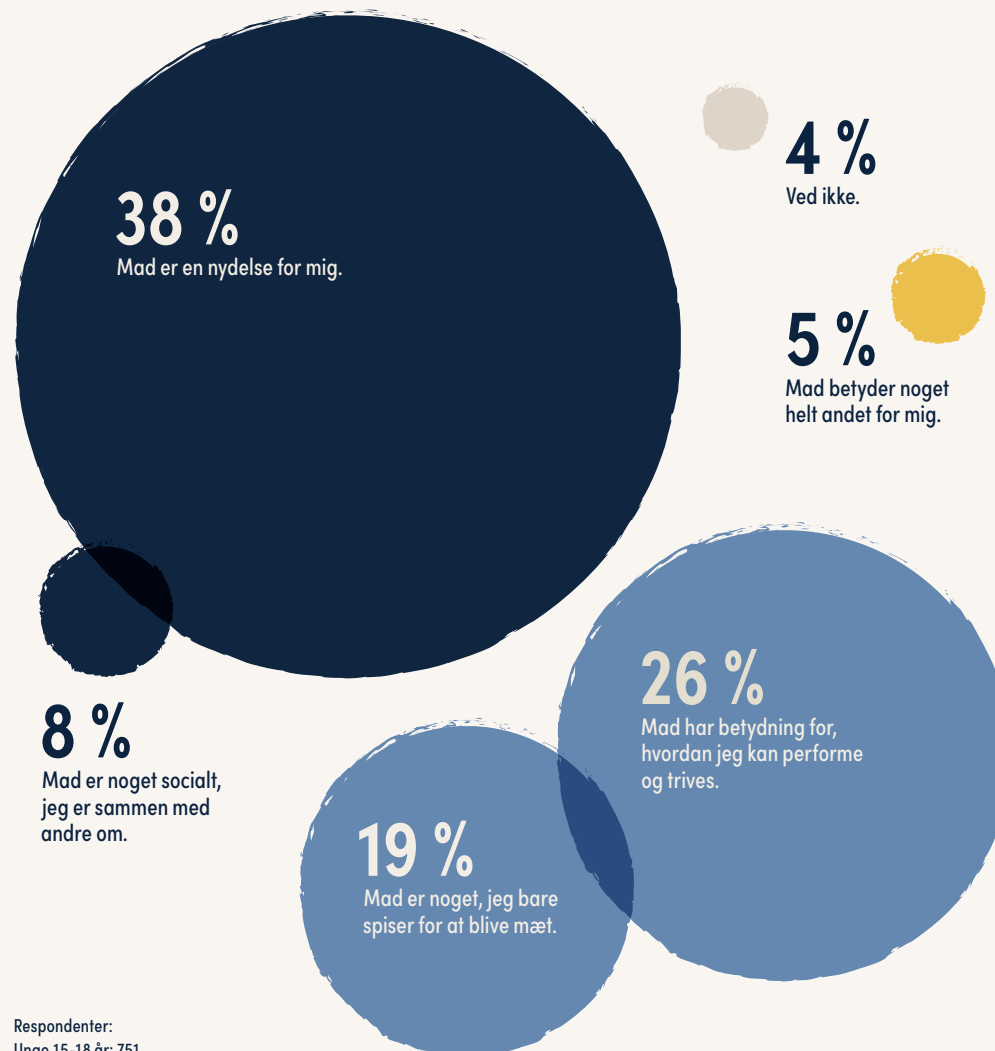
Madens primære rolle deler således de unge i to næsten lige store grupper, hvor den ene gruppe primært ser mad som noget funktionelt og den anden som noget primært emotionelt. Samme tendens ses hos danskerne +18 år.

### Madens rolle og følelsen af sundhed stemmer overens

I data ser vi en sammenhæng mellem, hvordan de 15-18-årige opfatter sundhed, og hvilken rolle maden spiller.

Tallene viser, at mad især spiller en nydelsesrolle for de 15-18-årige, der i højere grad peger på mental sundhed som en væsentlig sundhedsfaktor, mens mad spiller en mere funktionel rolle for de unge, der peger på motion, kost og søvn som de væsentligste sundhedsfaktorer.

Hvilken af følgende beskriver bedst, hvad mad typisk er for dig?  
Vælg kun ét svar, selvom maden kan have mange roller.



Respondenter:  
Unge 15-18 år: 751

## Er protein blevet en "genvej" til sundhed blandt unge?

### Protein som sundhedsmarkør supplerer de klassiske kostråd for de unge

Når danskerne vurderer, hvad der gør mad sundt, går klassiske faktorer som en varieret kost, frugt og grønt og væskeindtag igen på tværs af generationer. Men blandt de 15-18-årige træder særligt en ny sundhedsmarkør frem: protein.

Næsten halvdelen af de unge fremhæver protein som en af de vigtigste faktorer for en sund kost – på niveau med klassiske anbefalinger som frugt og grønt, variation og væskeindtag. Til sammenligning gælder det 32 % af de voksne.

Det er en bemærkelsesværdig tendens, da undersøgelser som DANSDA viser, at protein i forvejen er noget, de fleste danskere får rigeligt af holdt op imod de officielle kostråd – også de unge. Omvendt viser undersøgelsen også, at vi generelt får for lidt af de fleste andre ting.

### Unge drenge kobler kost til performance

Protein er vigtigt for størstedelen af de 15-18-årige, men det er særligt blandt de unge drenge. 60 % af drengene fremhæver protein som vigtigt for sund kost mod 37 % af pigerne i samme aldersgruppe.

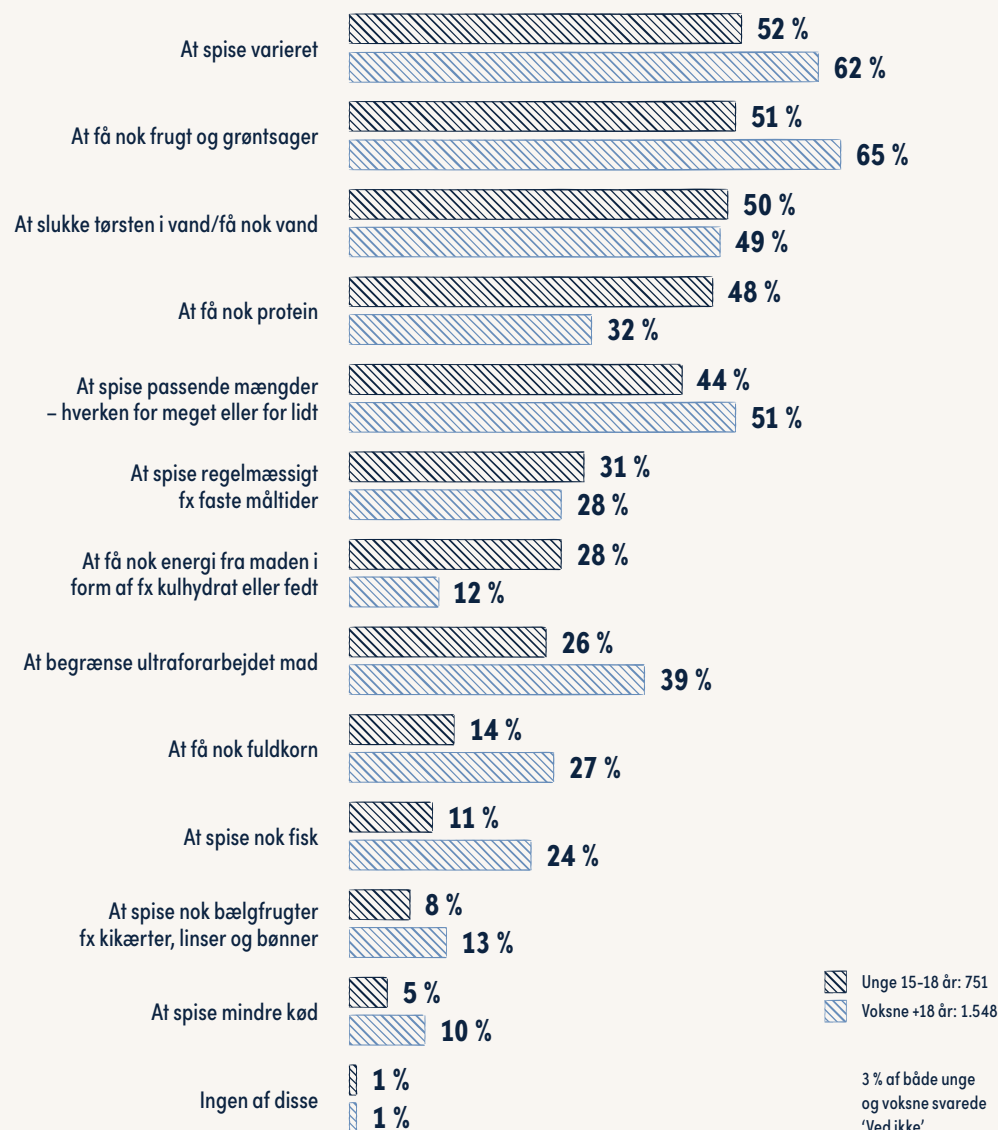
Samtidig peger 36 % af de 15-18-årige drenge på at "få nok energi fra maden" som en af de vigtigste faktorer for en sund kost sammenlignet med 21 % af pigerne.

For drenge er mad altså særligt et middel til performance og fysisk præstation.

\*Svarmulighederne er baseret på de officielle kostråd suppleret med udvalgte aktuelle sundhedstemaer som protein og ultraforarbejdet mad.

Hvilke op til fem af følgende synes du, er de vigtigste, for at din mad er sund?\*

Vælg dem, du selv synes er de vigtigste, også selvom det ikke altid er noget, du følger





# Tema 2 / Sundhedsidealer i en digital jungle

## Intro/

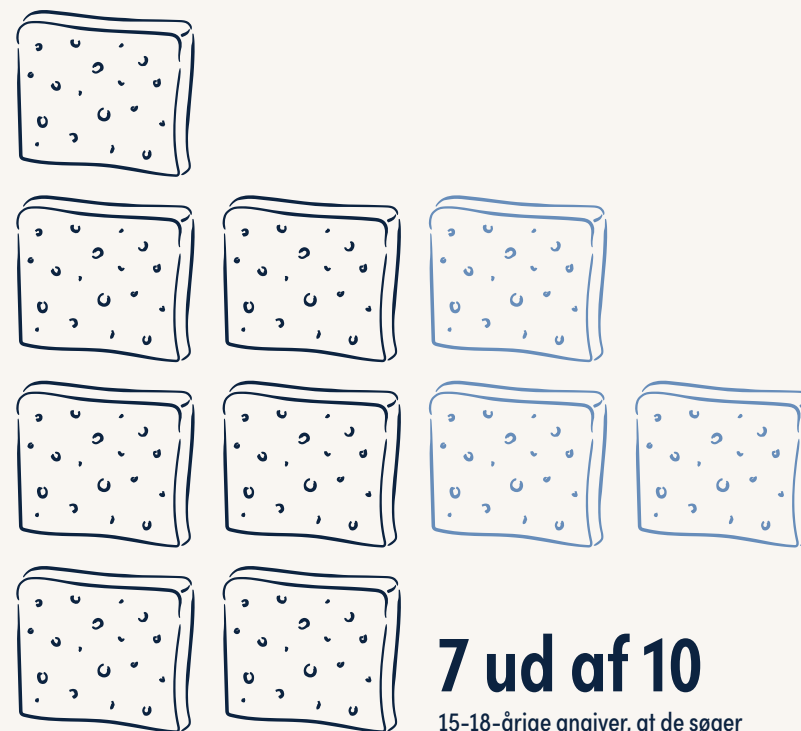
# Unge søger inspiration online, men ender ofte med tvivl frem for handling

De fleste opsøger i dag mange forskellige kilder til inspiration om sundhed og kost. Digitale platforme som sociale medier, influencere og andet indhold online spiller en central rolle for særligt respondentgruppen de 15-18-årige, der dog også henter sundhedsinspiration fra nære relationer som familie og venner.

Kernedata viser, at unge navigerer i et komplekst miks af input fra eksperter til influencers og andre personlige forbilleder. De unge møder

mange bud på sund kost og sundhed generelt – og det er alt fra klassiske kostråd til trends som det store proteinfokus.

Men mere inspiration gør det ikke nødvendigvis lettere at handle. Både de unge og de voksne oplever, at der kan være flere barrierer for at spise så sundt, som de ellers gerne vil. Det er særligt barrierer som tid, pris og overskud.



## 7 ud af 10

15-18-årige angiver, at de søger inspiration og viden om kost online.

## Sociale medier er unges vigtigste kostråd giver

7 ud af 10 af de 15-18-årige angiver, at de søger inspiration og viden om kost online, mens det til sammenligning gælder 4 ud af 10 af de +18-årige. Det dækker over influencere, apps, AI-værktøjer og sociale medier, hvor særligt Instagram, TikTok og YouTube er vigtige kilder til inspiration for de unge.

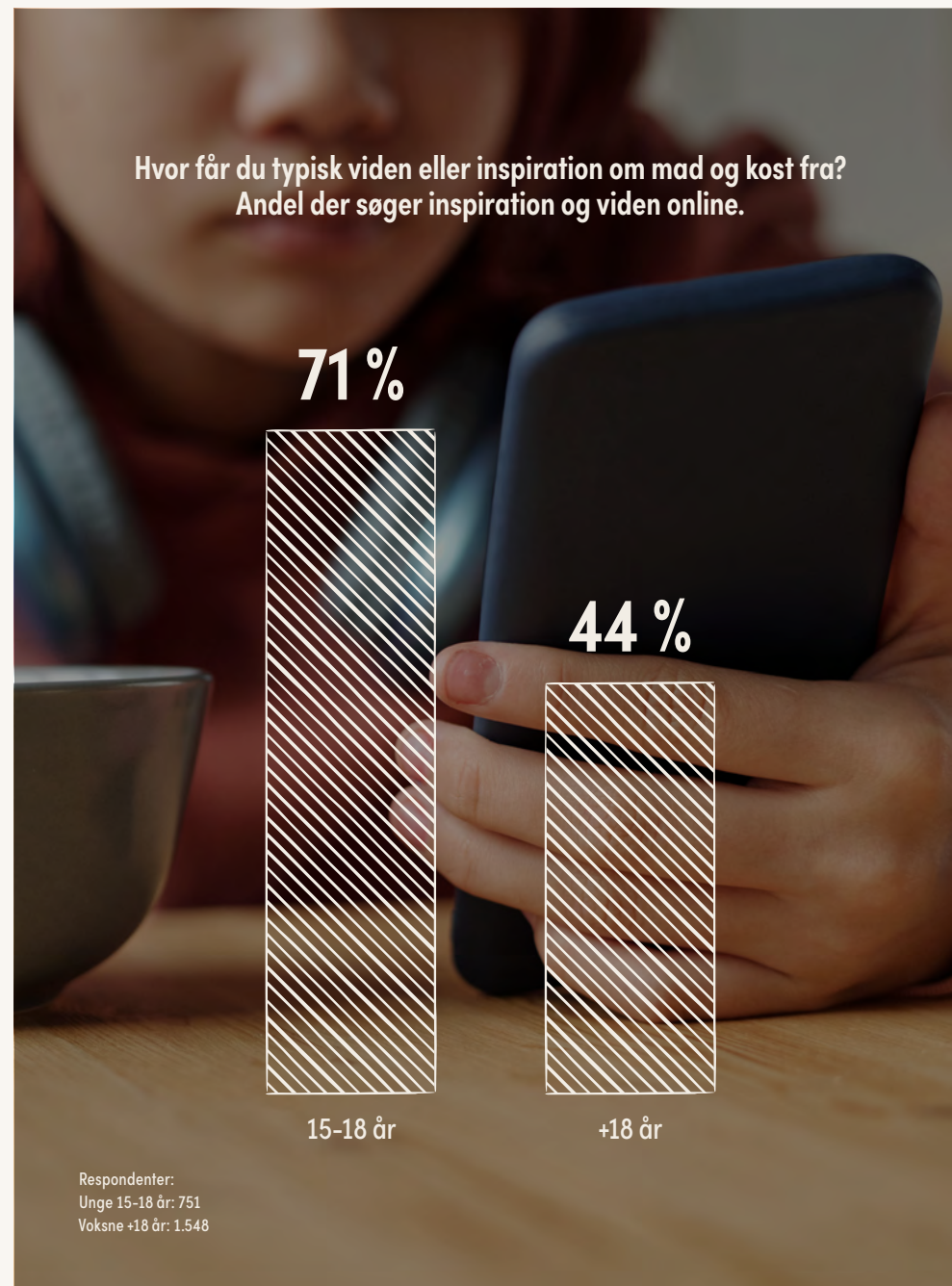
På en andenplads kommer de unges forældre, der for næsten halvdelen af de 15-18-årige er ét af de steder, de får viden eller inspiration om mad og kost. Næsten hver fjerde fremhæver også deres venner som inspirationskilde.

### Fokus på protein hænger tæt sammen med digitale kilder

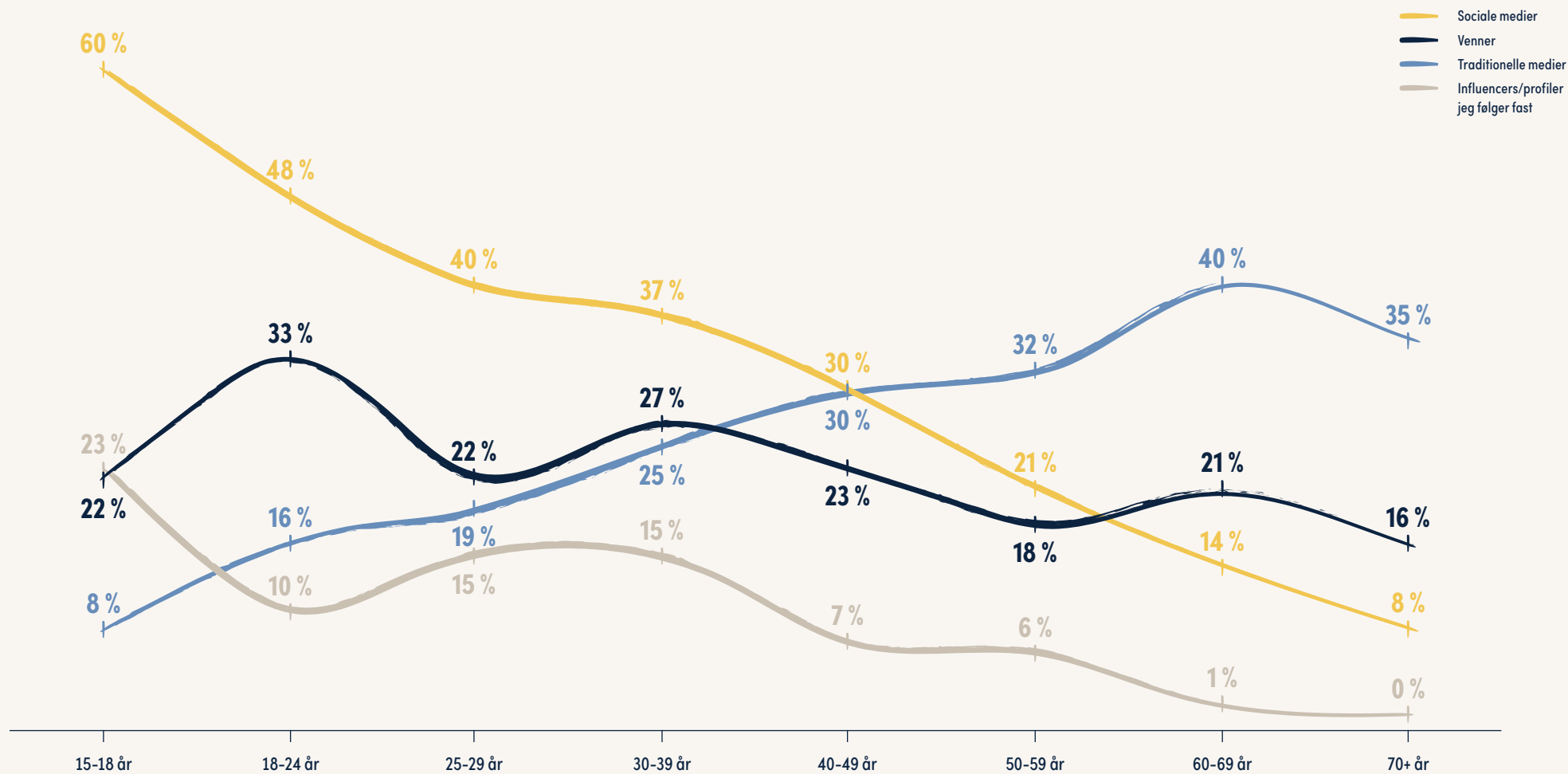
De unges fokus på protein som en vigtig faktor i en sund kost hænger sammen med, hvor de får deres inspiration fra.

Sammenligner man besvarelser fra 15-18-årige, der prioriterer protein højt i en sund kost, ser vi, at en større andel af denne gruppe får deres viden om mad og kost digitalt (særligt på sociale medier) sammenlignet med de unge, der ikke prioriterer protein lige så højt.

Ikke overraskende fylder indholdet i den digitale sfære meget for de unge. Også når det kommer til deres kost.



Hvor får du typisk viden eller inspiration om mad og kost fra?  
Vælg alle de steder du jævnligt får information fra.



Respondenter:  
2.299

## Både “mor” og “Ronaldo” er billedet på sundhed

Når unge i alderen 15-18 år bliver spurgt åbent, hvem de opfatter som sunde mennesker, peger de på en bred og varieret gruppe af personer.

For udover sportsprofiler som fodboldspillere og danske eliteatleter, bliver også fitness-influencere, personlige trænere, onlinecoaches, skuespillere, musikere, reality-deltagere og andre kendte personer nævnt som personer, de unge forbinder med sundhed. Særligt fodboldspilleren Ronaldo skiller sig markant ud og er nævnt tre gange så mange gange som Messi, der kommer på en andenplads.

Men de unge peger også på nære relationer fra deres egne liv som menneskelige inspirationskilder, blandt andet mor, forældre, søskende og venner.

I kernedata bliver flere hundrede forskellige personer nævnt, og det peger på, at de unges forestillinger om sundhedsidealer ikke bliver formet af de samme få idoler, men af mange forskellige personer på tværs af både digitale platforme og i det nære liv.



Når du tænker på "sunde mennesker", er der så en eller flere kendt personer, du ser som særligt sunde?  
 Det kan være kendte fra sport, sociale medier, politik, TV eller andre steder.



Fremhævede navne er de hyppigste  
 gengangere blandt respondenterne.

Respondenter:  
 Unge 15-18 år: 751

# Mange unge er i tvivl: Hvad er egentlig sundt nok?

## Unge er markant mere usikre på deres kost end voksne

Mange danskere oplever, at det kan være svært at vurdere, om deres kost er sund. Særligt de unge mellem 15 og 18 år er usikre. Kun 38 % af de unge angiver, at det er let at vurdere, om deres kost er sund, mens det for de voksne gælder mere end halvdelen (55 %).

## Tid, pris og overskud spænder ben for sunde valg

Særligt tre faktorer står i vejen for, at danskerne spiser så sundt, som de ellers gerne ville, og det gælder både for de unge 15-18-årige og de voksne over 18 år:

### Hvad forhindrer dig i at spise så sund mad, som du gerne ville?

Det tager for lang tid/kræver for meget planlægning (30 %)



Respondenter:  
Unge 15-18 år: 641

Det føles uoverskueligt i hverdagen (29 %)

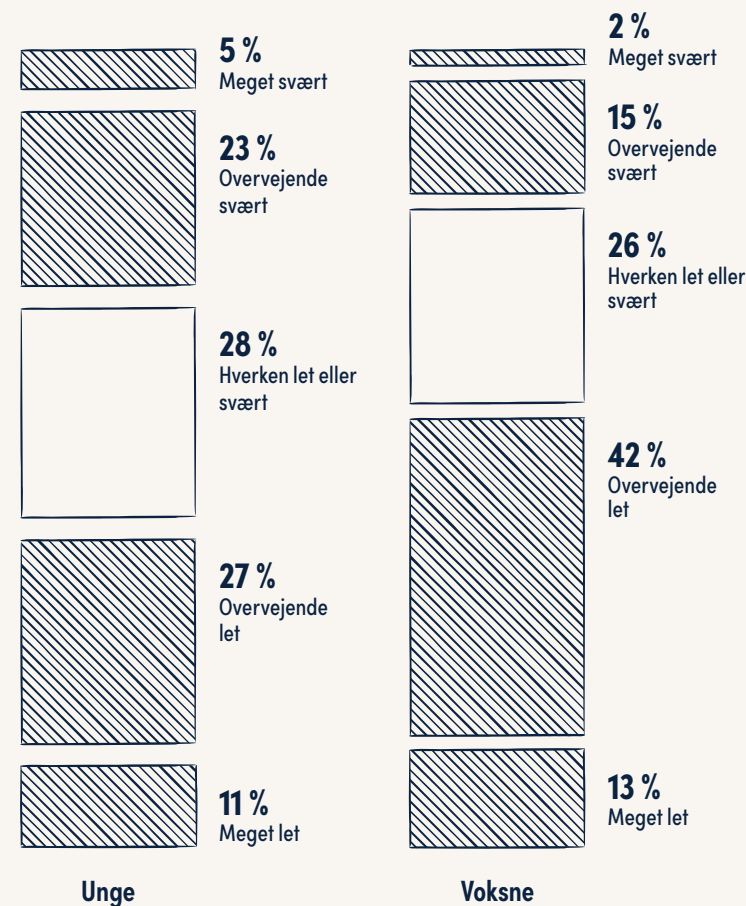


Det er for dyrt (27 %)



Samlet set peger resultaterne på en udbredt usikkerhed om, hvad der egentlig er sundt, hvad det kræver at spise sundt, og hvordan man omsætter det i praksis. Tallene tegner et billede af et behov for mere konkret, tilgængelig og handlingsorienteret oplysning, der kan gøre det lettere at spise sundt i hverdagen.

### Hvor let eller svært synes du, det er at vide, om din mad er "sund nok"?



5 % svarede 'Ved ikke'.

3 % svarede 'Ved ikke'.

Respondenter:  
Unge 15-18 år: 751  
Voksne +18 år: 1.548



A young girl with brown hair, wearing a grey t-shirt, stands in a kitchen, smiling and looking towards the right. In the background, another person is visible, and the kitchen counter is cluttered with various items like jars, bottles, and a mortar and pestle. In the foreground, a man in a white t-shirt is leaning over a wooden table, preparing food. The table has several plates of food, including what looks like bread and a salad. The overall atmosphere is warm and domestic.

# Tema 3 / De unges sundhed bor stadig hjemme

## Intro/

# Teenageforældrene spiller en stor rolle i unges kostvaner

Generelt er der stor variation i, hvordan de 15-18-årige oplever sundheden i deres måltider i løbet af dagen.

Aftensmåltidet skiller sig ud som dagens sundeste måltid – både blandt unge og voksne – og står frem som det tydelige sunde fællesmåltid.

Til gengæld halter de øvrige måltider for de unge. Særligt morgenmad, formiddagsmåltider og frokost vurderes markant mindre sunde

blandt de 15-18-årige sammenlignet med de voksne +18 år. Det peger på, at det netop er uden for de faste fællesmåltider, at de unges madvaner udfordres.

Med sidste års Kernetal 2025 in mente understøtter det billedet af, at unges måltider i højere grad bliver påvirket af sociale dynamikker, tilgængelighed og hurtige valg i løbet af dagen frem for faste strukturer og planlagte måltider.



## Forældre er en stor inspirationskilde

Selvom unge mellem 15 og 18 år i høj grad henter inspiration til kost på digitale platforme, spiller forældrene fortsat en væsentlig rolle. 45 % af de 15-18-årige angiver, at de får inspiration fra deres forældre, og det gør forældrene til deres næststørste inspirationskilde.

De 15-18-årige, der peger på deres forældre som inspirationskilde, er desuden mere tilbøjelige til at vurdere deres kost som sund.

Tallene viser, at relationer og undervisning fortsat spiller en rolle, hvor også venner og skolen fremhæves af en stor andel af de 15-18-årige.

### Traditionelle medier står stadig stærkt for de ældre generationer

Traditionelle medier som fx tv, bøger og aviser er en stor inspirationskilde for de voksne +18 år. Næsten hver tredje svarer, at de opsøger traditionelle medier som inspirationskilde til kost og mad.

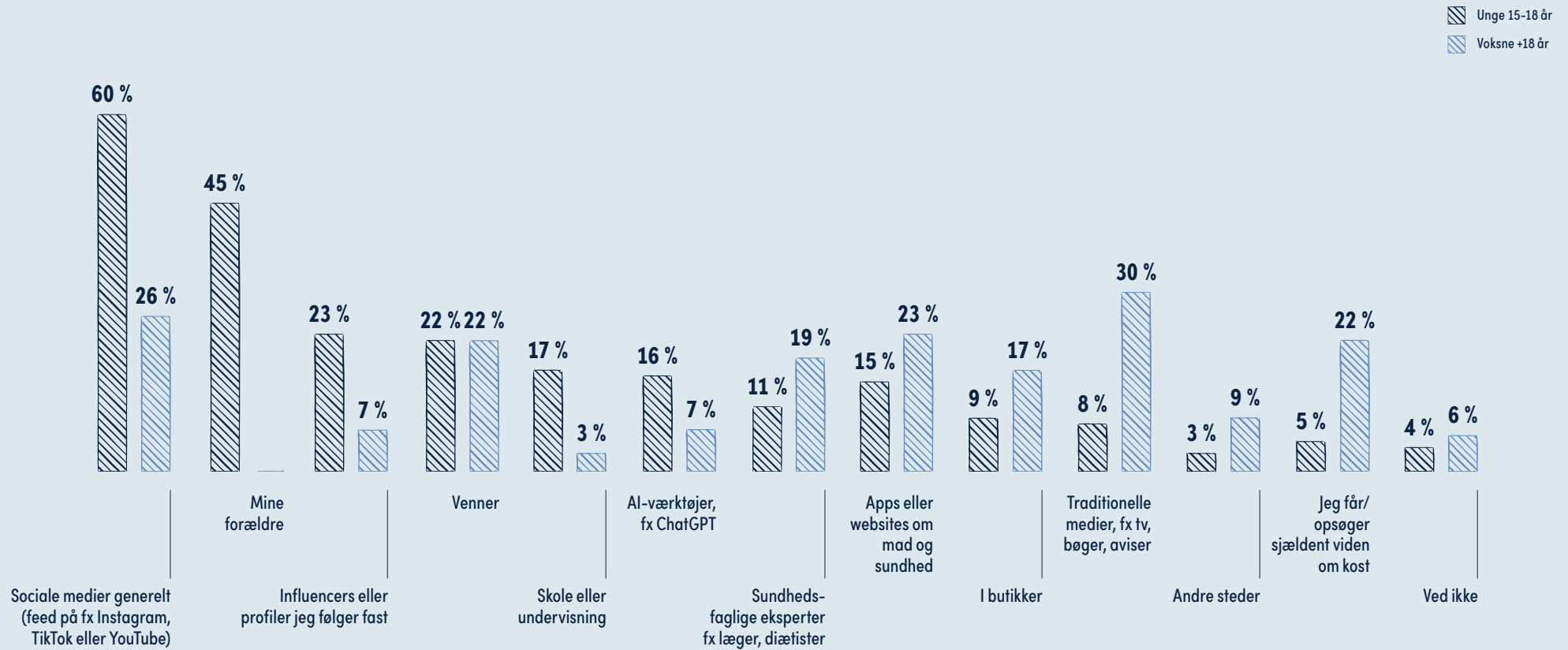
# 45 %

af de 15-18-årige angiver, at de får inspiration til kosten fra deres forældre.



Respondenter:  
Unge 15-18 år: 751

Hvor får du typisk viden eller inspiration om mad og kost fra?  
Vælg alle de steder du jævnligt får information fra.



Respondenter:  
2.299

## Dagens første måltider skiller generationerne, men det sunde aftensmåltid er de enige om

Kun 59 % af de 15-18-årige vurderer, at deres morgenmåltid er sundt, mens det gælder for hele 73 % af de voksne. Allerede fra dagens første måltid ser vi en forskel mellem generationerne. Fra morgenmaden til og med eftermiddagen vurderer 15-18-årige i lavere grad deres kost som sund.

Både de unge og de voksne vurderer, at dagens sundeste måltid er aftensmaden. Undersøgelsen viser også, at der blandt de 15-18-årige er stor tiltro til, at der i hjemmet bliver serveret sunde måltider til aftensmaden.

### Frokostsundheden udfordres af sociale koder og fristelser

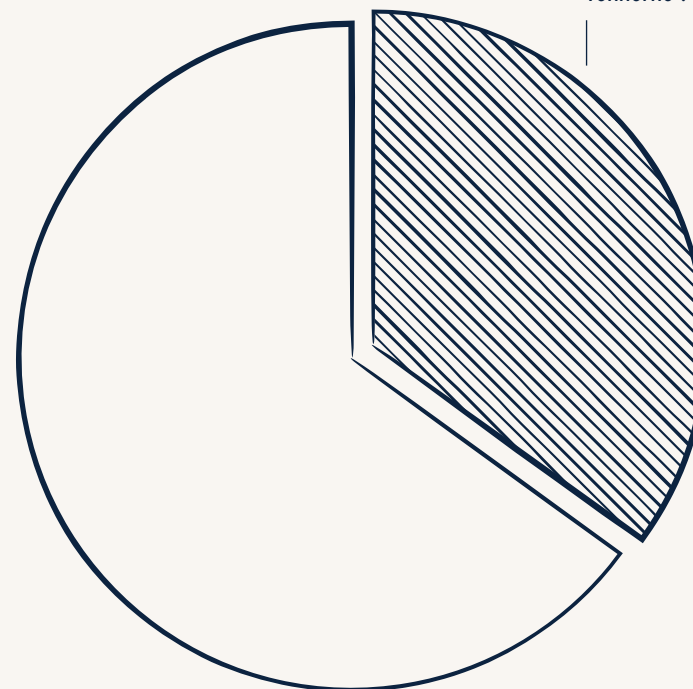
60 % af de unge vurderer, at deres frokost er sund mod hele 73 % af de voksne.

Denne forskel overrasker ikke, da Kernetal 2025 viste, hvordan sociale koder og fristelser spænder ben for de unges sunde madvalg i frokostpausen i skolen. Tre ud af fire har adgang til mad og drikke uden for skolens område, og halvdelen tager en spontan beslutning om, hvad de køber. Derudover svarede 35 % af de 15-18-årige, at de synes, at det er svært at finde en hverdagsfrokost, der både er sund og mættende, og som de har lyst til at spise med vennerne.

Det peger på, at det ikke kun er manglende viden om sund mad, men også rammerne kan gøre det svært at vælge sundt.

# 35 %

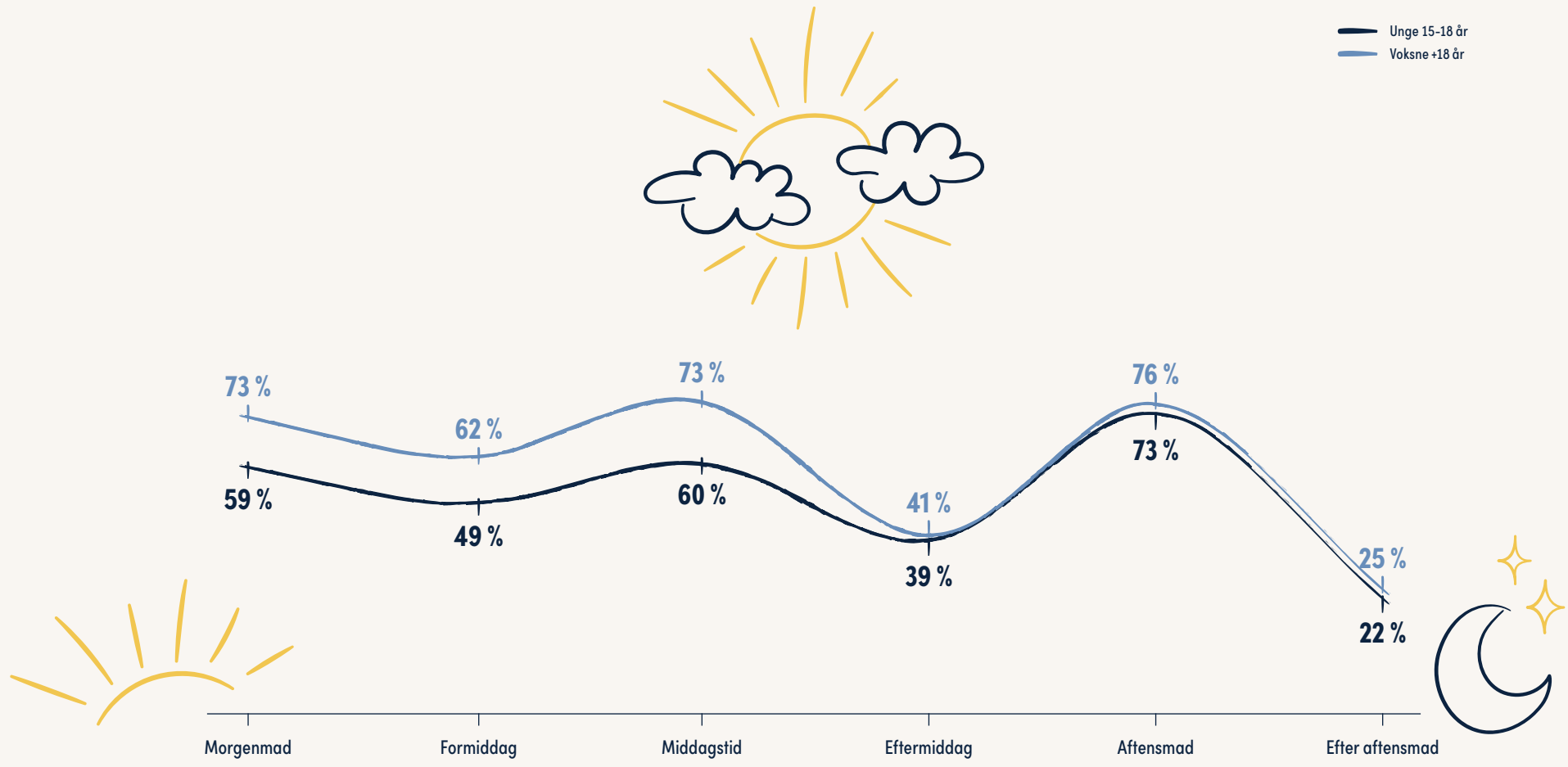
af de 15-18-årige synes, at det er svært at finde en hverdagsfrokost, der både er sund, mættende – og som de har lyst til at spise med vennerne\*.



\*Kernetal 2025.

Respondenter:  
Unge 15-18 år: 730

Hvor sund synes du generelt, at din mad er på hverdage?  
Har svaret "Meget sund" eller "Lidt sund"



Respondenter:  
Unge 15-18 år: 651-751  
Voksne +18 år: 989-1.526

## Unge mangler indflydelse, men vil gerne tage ansvar

De unges mulighed for at spise sundt handler ikke kun om viden, men også om indflydelse på deres egne måltider.

22 % af de unge angiver, at manglende indflydelse på deres mad forhindrer dem i at spise så sundt, som de ellers gerne ville.

Tal fra Kernetal 2025 viser, at de 15-18-årige generelt gerne vil inddrages mere i madvanerne derhjemme. Næsten hver tredje svarede, at de sjældent laver mad derhjemme, men gerne vil deltage mere i madlavningen.

Samlet peger det på et uudnyttet potentiale: De unge vil gerne tage mere ansvar for deres kost, men mangler i mange tilfælde mandat og mulighed for at gøre det i praksis.

Dette peger samlet set på en mulighed for, at unges madvaner kan løftes – særligt i løbet af dagen uden for aftensmåltidet – ikke kun gennem viden om sundhed, men også ved, at de unge i højere grad bliver inddraget og får medansvar for, hvad de spiser.



# 31 %

af de 15-18-årige angiver, at de sjældent laver mad, men gerne vil deltage mere.\*

\*Kernetal 2025.

Respondenter: 750

# 22 %

af de 15-18-årige angiver, at manglende indflydelse på deres mad står i vejen for at spise så sundt, som de ellers gerne vil.\*

\*Kernetal 2026.

Respondenter: 641



## Inspiration fra Julemærkehjemmene

# Madro, madmod og voksne rollemodeller

Som en del af Kernetal 2026 har Schulstad søgt inspiration hos Julemærkehjemmene, der arbejder med børn, hvor trivsel, selvværd og sundhed er allermest under pres, og hvor små greb i hverdagen kan gøre en mærkbar og dokumenteret forskel.

På Julemærkehjemmene møder vi børn i alderen 7-14 år, som hver især kommer med deres egen historie. Her arbejder de – i trygge rammer og med hjælp fra de voksne – med at genfinde troen på sig selv, få styrket deres trivsel og opleve at høre til i et fællesskab. Sundhed ses bredt, og måltidet handler fx ikke kun om mad, men om fællesskab, ro og relationer.

Et centralt fokus er at styrke børns madmod og madro. Madmod handler ikke om at spise perfekt, men om at turde smage, deltage og være en del af måltidet. Madro handler om rammerne: at sidde sammen, have tid og undgå forstyrrelser. Det er ifølge Julemærkehjemmene her, at fundamentet for gode vaner og trivsel bliver lagt.

### Madkompetencer under pres

Erfaringen fra Julemærkehjemmene er, at helt grundlæggende madkompetencer er under pres. Det gælder både evnen til at

lave mad og til at indgå i selve måltidet. Derfor arbejder de aktivt med fælles måltider og madværksteder, hvor børnene er med i køkkenet og oplever, at mad både kan være enkelt, socialt og noget, de selv mestrer.

Julemærkehjemmenes indsats peger på en klar rolle for de voksne: Sundhed formes i høj grad derhjemme og ikke kun gennem det, der serveres, men også gennem den måde, man er sammen om måltidet på.

Hos Julemærkehjemmene mener man, at tilgangen omkring madmod og madro også kan flyttes ud i landet og ind i familierne – og det behøver ikke være omstændigt. Selv små greb kan gøre en stor forskel: at invitere børn med i køkkenet, skabe ro omkring måltidet og generelt sænke ambitionsniveauet. Når børn oplever succes med mad og måltider, styrker det ikke kun deres vaner, men også deres selvværd og giver mod på mere. En vigtig huskeregel for forældre som vigtige rollemodeller. Både i forhold til selv at være nærværende og prioritere fællesskabet omkring mad.

*“Fællesskab og tid er det vigtigste. Det behøver ikke være kompliceret – et måltid kan måske klares på 20 minutter. Men det kræver, at vi som voksne tør prioritere det og ikke stræber efter at gøre alting perfekt”.*

*Søren Ravn Jensen,  
direktør i Julemærkehjemmene.*



Giver børn en ny start

# Tema 4 / Fuldkorn – den oversete sundhedsdriver

## Intro/

# Vi ved, at fuldkorn er sundt, men vi prioriterer det ikke

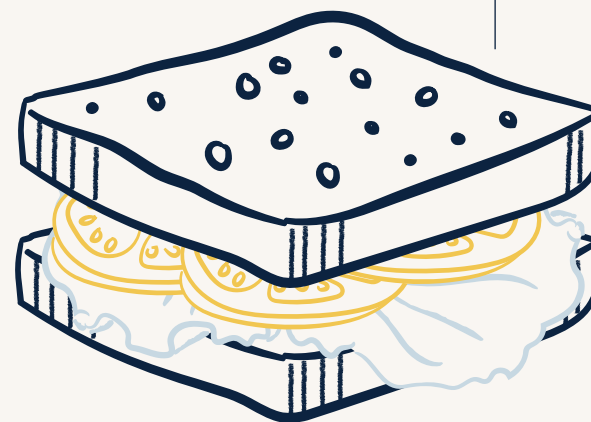
Fuldkorn spiller en central rolle i de officielle kostråd, men kernedata peger på, at fuldkorn i mindre grad fylder i danskernes bevidsthed og prioriteringer i hverdagen.

Kun få har fokus på fuldkorn i deres kost, og endnu færre kender de officielle anbefalinger til fuldkornsindtaget.

Kernedata indikerer, at viden om fødevarers indhold har betydning for vores kostvalg: Når vi har konkret viden om en fødevars næringsindhold, stiger lysten til at vælge konkrete produkter, fx med rug.

# 14 %

af de 15-18-årige nævner fuldkorn, som en af de fem vigtigste drivere for at maden er sund.



Respondenter:  
Unge 15-18-årige: 751

## Kun 2 % af danskerne kender den præcise officielle fuldkornsanbefaling

Fødevarestyrelsen anbefaler i de officielle kostråd et dagligt indtag på 90g fuldkorn for danskere over 10 år og 40-70g for 2-10-årige. Men kendskabet til anbefalingen er meget lavt – på tværs af generationer.

53 % af de 15-18-årige svarer, at de ikke ved, hvor mange gram fuldkorn Fødevarestyrelsen præcist anbefaler mod 67 % af danskere +18 år.

12 % af de 15-18-årige gætter på et spænd mellem 80-100g, mens kun 2 % kender den præcise anbefaling på 90g. Viden om fuldkorn som sundhedsdagsorden mangler altså fortsat gennemslagskraft i befolkningen.

### Positive sundhedseffekter af fuldkorn

I 2024-udgaven af Kernetal fremgår det, hvordan et lavt indtag af fuldkorn er den største risikofaktor for danskernes sundhed i kosten. Ifølge Fødevarestyrelsen mindsker fuldkorn risikoen for hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse typer kræft. I de officielle kostråd angiver Fødevarestyrelsen, at 90g svarer eksempelvis til en portion havregryn, en skive fuldkornsrugbrød samt en lille portion fuldkornspasta.

Hvor mange gram fuldkorn tror du, at Fødevarestyrelsen anbefaler, at en voksen spiser om dagen?

2 %

af de 15-18-årige svarer 90 gram fuldkorn.

2 %

af de +18-årige svarer 90 gram fuldkorn.



53 %

af de 15-18-årige angiver, at de ikke ved, hvad anbefalingen er.

67 %

af de +18-årige angiver, at de ikke ved, hvad anbefalingen er.

De resterende respondenter angiver et andet svar end 90 gram og 'Ved ikke'.

Respondenter:  
Unge 15-18 år: 751  
Voksne +18 år: 1.548

## Testforsøg med fiktive produkter

# Viden om næringsindhold driver købelyst

I årets undersøgelse har vi testet en række fiktive produkter med rug for at identificere, hvilken påvirkning forskellige faktorer som udseende, indhold, format og kommunikation har på købelysten for de 15-18-årige og voksne +18.

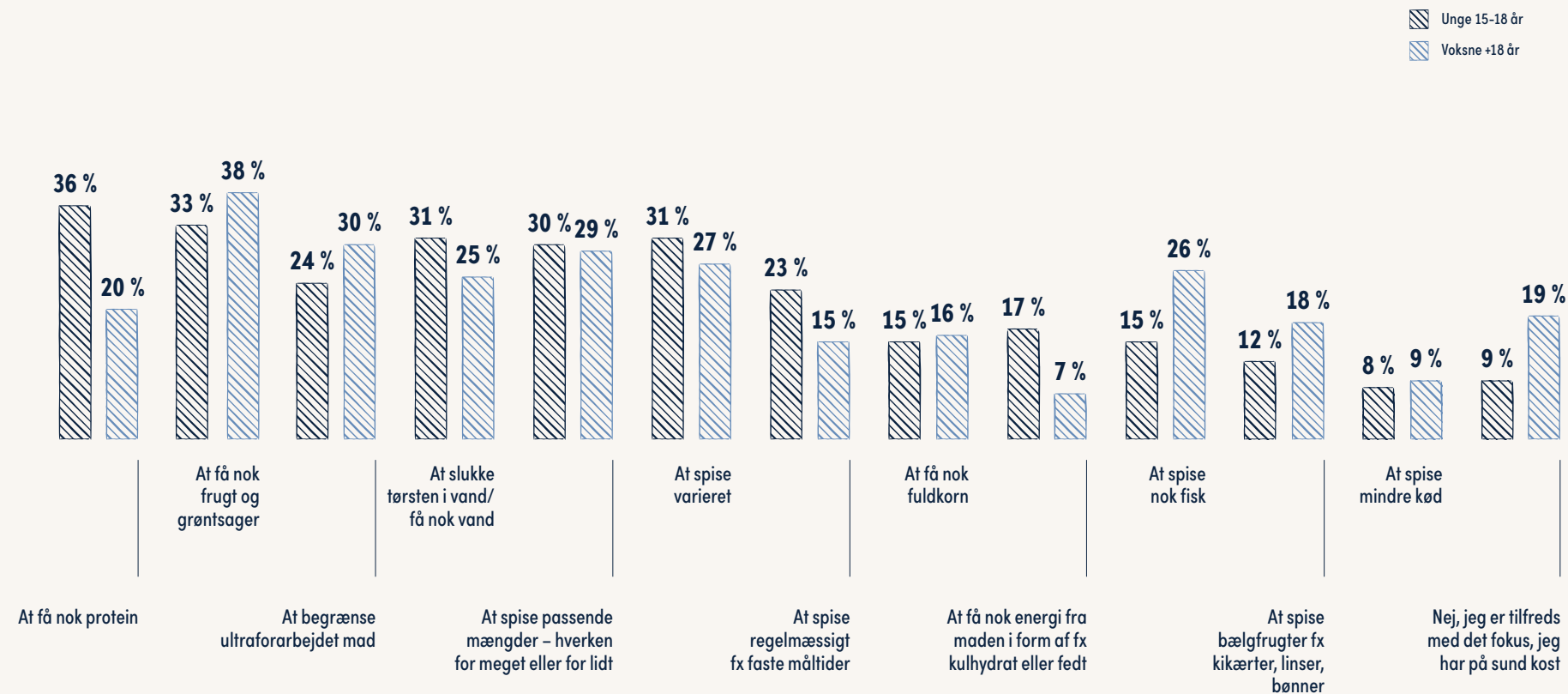
Respondenterne er bl.a. blevet vist produkter, hvor de efterfølgende er blevet spurgt, om det påvirkede deres lyst til at købe produkterne, at de indeholdte rug – og derefter samme spørgsmål med en forklaring af rugs ernæringsmæssige indhold.

Den ekstra information om rug sikrede en signifikant øget lyst til at købe et produkt hos de 15-18-årige (fra 38 % til 57 %). Det peger på, at kendskab til fødevarer og deres ernæringsmæssige egenskaber hænger sammen med de unges valg af produkter, og derfor er der en formidlingsopgave i at få kommunikeret egenskaberne tydeligere til de 15-18-årige.

Selvom kun 15 % af de 15-18-årige angiver, at de ønsker mere fokus på at få nok fuldkorn i deres kost, er der grund til optimisme: Når unge får konkret viden om råvarer som rug, tager de godt imod det og bliver mere tilbøjelige til at vælge det.



Er der nogle af disse ting, du gerne ville have mere fokus på i forhold til din mad?  
Vælg alle de der passer.



1% af både unge og voksne svarede 'Andet'.  
5% unge og 4% voksne svarede 'Ved ikke'.

Respondenter: 2.299

# Rugbrød rammer ikke de unges sundhedsfokus

De unge 15-18-årige forbinder i høj grad rugbrød med klassiske sundhedsegenskaber. Adspurgt, hvad der gør rugbrød sundt, peger 66 % på, at det indeholder fuldkorn og fibre, og lige så mange fremhæver, at det mætter godt og længe. Derudover nævner 41 %, at det er godt for maven og fordøjelsen, mens 35 % forbinder det med stabil energi.

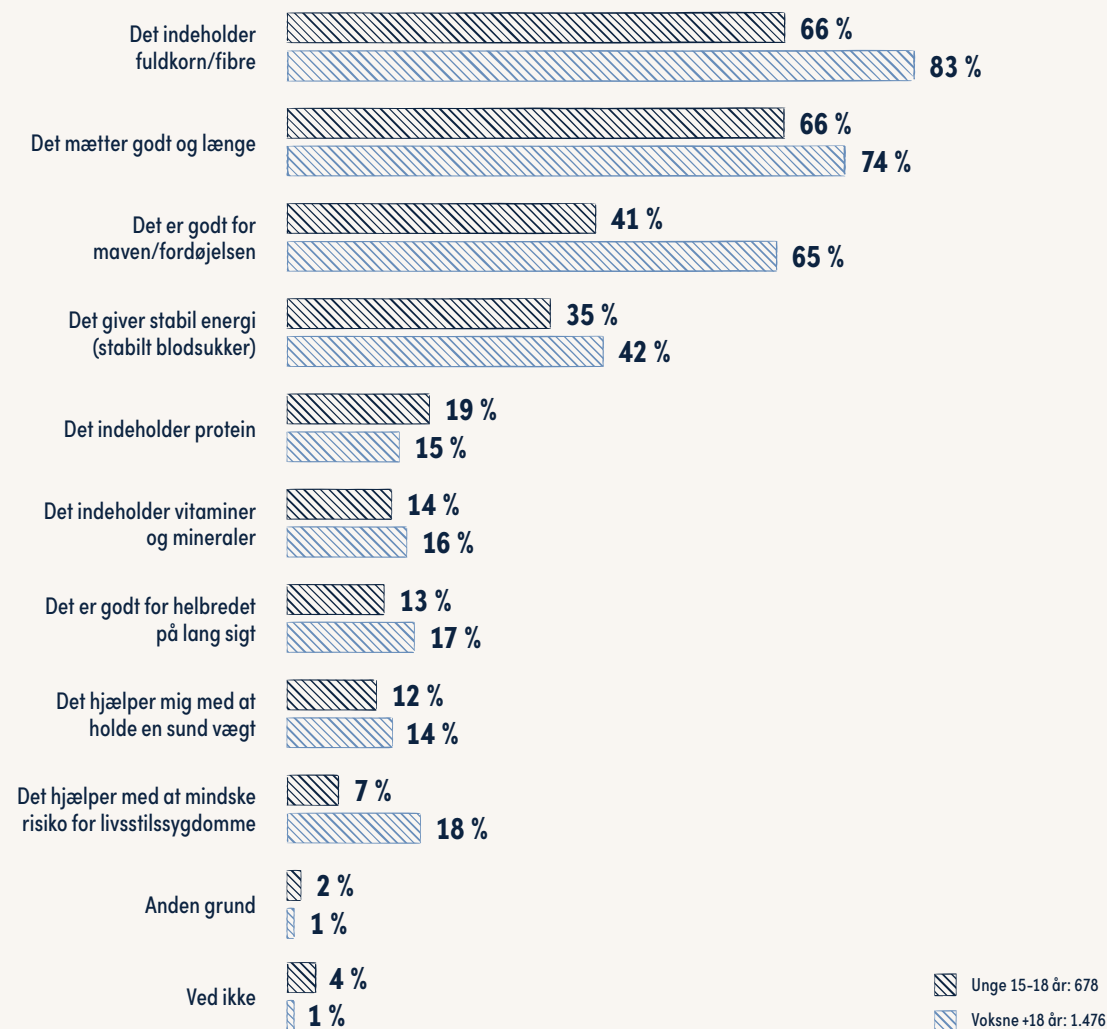
Men de egenskaber fylder samtidig relativt lidt i de unges overordnede forståelse af, hvad der er sund mad. Her prioriterer de i højere grad faktorer som protein og performance.

Det peger på et tydeligt misforhold: De kvaliteter, som rugbrød og fuldkorn generelt bidrager med, er ikke dem, der fylder mest i de 15-18-åriges sundhedsopfattelse.

Samtidig viser kernedata, at fuldkorn ligger langt nede på listen over, hvad de unge ønsker at fokusere mere på i deres kost. Det indikerer, at mange unge undervurderer betydningen af fuldkorn – og i mindre grad end de voksne kobler egenskaber som mæthed, stabil energi og fordøjelse til netop fuldkornsrige fødevarer som rugbrød.

På trods af indsatsen i Danmark for at fremme fuldkorn, er der fortsat en opgave i at gøre fuldkornets rolle i en sund kost mere tydelig og relevant for de unge.

## Hvad er det, der gør rugbrød sundt?



## Tracking af og holdning til rugbrødsforbrug

Hvordan ser danskernes brødforbrug ud, og hvilken opfattelse har vi af brød i dag? Det har vi i Schulstad tracket over en årrække og bringer her indsigterne frem i lyset, der er baseret på en repræsentativ undersøgelse blandt danskere over 18 år. Dataene for børn og unges forbrug er indhentet via svar fra forældre, der har taget stilling på vegne af deres børn.

### Rugbrød står stærkt, men der slår sprækker i kernerne

Rugbrød anses bredt blandt danskerne som sundt, selvom vi oplever et mindre fald i sundhedsopfattelsen. På den anden side opfattes hvedebrød uden fuldkorn i lav grad som sundt, mens hvedebrød med fuldkorn løfter sundhedsopfattelsen. Dog stadig med stor afstand til rugbrød.

### Danskernes opfattelse af rugbrød og hvedebrød

77%

af danskerne ser rugbrød som sundt

29%

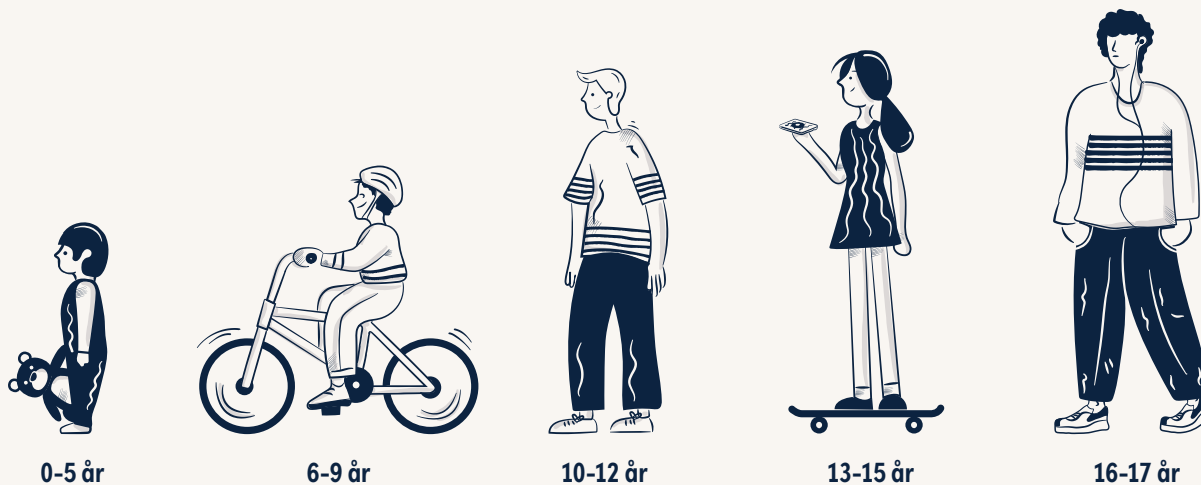
af danskerne ser hvedebrød med fuldkorn som sundt

6%

af danskerne ser hvedebrød uden fuldkorn som sundt

Respondenter: 1.568

### 3 års kortlægning: Rugbrødsforbrug falder hos teenagere



#### Spiser rugbrød én eller flere gange dagligt\*

	0-5 år	6-9 år	10-12 år	13-15 år	16-17 år
Kernetal 2026	49 %	62 %	46 %	33 %	26 %
Kernetal 2025	59 %	68 %	51 %	35 %	25 %
Kernetal 2024	56 %	55 %	60 %	32 %	31 %

#### Spiser kun rugbrød én gang om måneden eller sjældnere\*

	0-5 år	6-9 år	10-12 år	13-15 år	16-17 år
Kernetal 2026	16 %	5 %	14 %	17 %	22 %
Kernetal 2025	15 %	8 %	7 %	17 %	17 %
Kernetal 2024	13 %	11 %	7 %	17 %	16 %

\*Kvantitative undersøgelser  
Respondenter: 422

## De unge voksne vender ikke i fuldt omfang retur til rugbrødet

	18-24 år	25-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	+70 år
<b>Spiser rugbrød én eller flere gange dagligt*</b>							
Kernetal 2026	<b>42 %</b>	<b>40 %</b>	<b>46 %</b>	<b>42 %</b>	<b>57 %</b>	<b>70 %</b>	<b>83 %</b>
Kernetal 2025	<b>55 %</b>	<b>40 %</b>	<b>47 %</b>	<b>53 %</b>	<b>58 %</b>	<b>75 %</b>	<b>85 %</b>
Kernetal 2024	<b>55 %</b>	<b>51 %</b>	<b>60 %</b>	<b>52 %</b>	<b>56 %</b>	<b>76 %</b>	<b>87 %</b>
<b>Spiser kun rugbrød én gang om måneden eller sjældnere*</b>							
Kernetal 2026	<b>10 %</b>	<b>13 %</b>	<b>9 %</b>	<b>4 %</b>	<b>6 %</b>	<b>3 %</b>	<b>1 %</b>
Kernetal 2025	<b>12 %</b>	<b>9 %</b>	<b>10 %</b>	<b>9 %</b>	<b>5 %</b>	<b>2 %</b>	<b>2 %</b>
Kernetal 2024	<b>6 %</b>	<b>6 %</b>	<b>5 %</b>	<b>6 %</b>	<b>5 %</b>	<b>3 %</b>	<b>2 %</b>

\*Kvantitative undersøgelser  
 Respondenter: 1.568

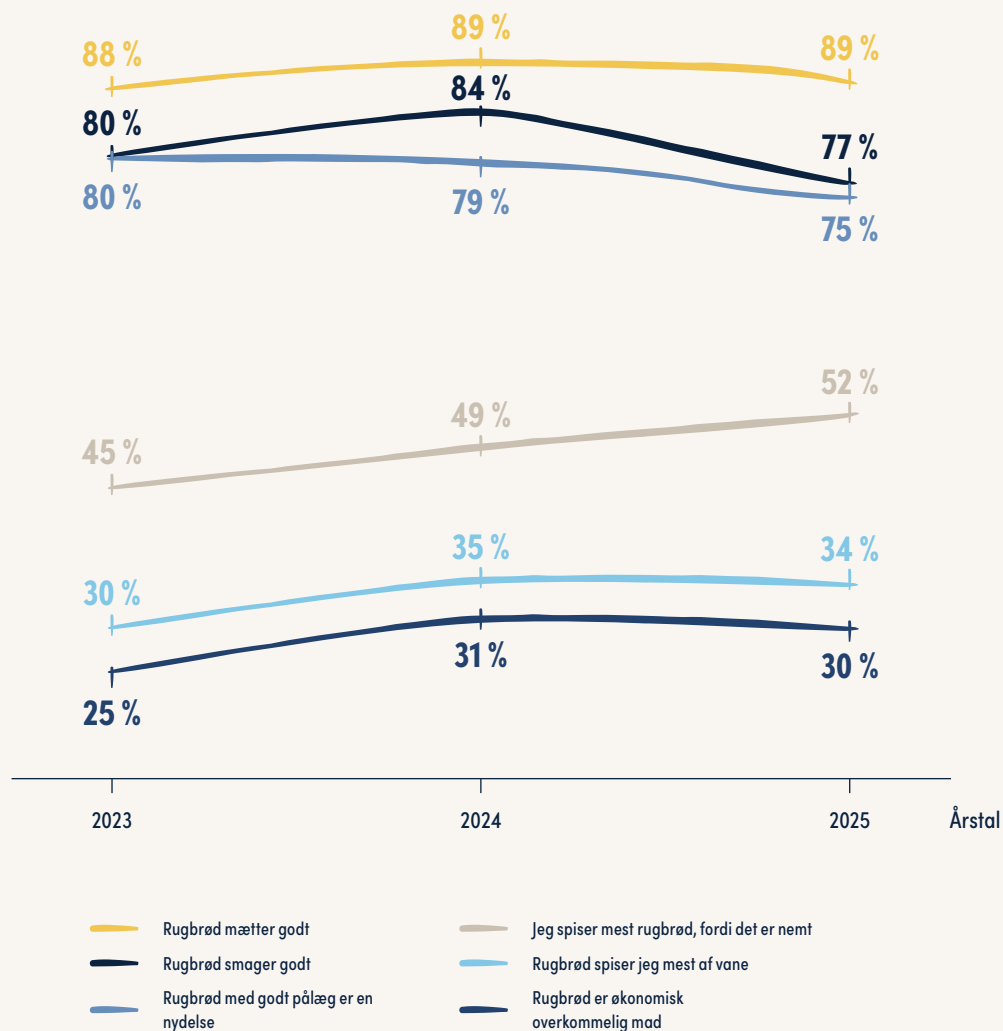
# Rugbrød både smager og mætter godt

## Rugbrødets fortsatte fordele

Når danskerne svarer på, hvorfor de spiser rugbrød, ser vi en stigende tendens til, at de peger på mæthed, nemhed og vane som årsag. På den anden side ser vi et lille fald fra 2023 til 2025 i de mere emotionelle årsager som smag og nydelse. Det er dog stadig på et højt niveau, hvor 77 % af danskere +18 år har svaret, at rugbrød smager godt.

Udviklingen giver samlet set indikationer på et lille skifte i relationen til rugbrød: fra et bevidst tilvalg til i højere grad et praktisk valg.

Overvejende enig eller helt enig i nedenstående udsagn



Respondenter: 1.568



DIT BRØD • DIN SMAG • SIDEN 1880