



Danskernes kostvaner 2003 - 2008

Hovedresultater

Pedersen, Agnes N.; Fagt, Sisse; Groth, Margit Velsing; Christensen, Tue; Biloft-Jensen, Anja Pia; Matthiessen, Jeppe; Andersen, Niels Lyhne; Kørup, Karsten; Hartkopp, Henrik Bach; Ygil, Karin Hess; Hinsch, Hanne-Jette; Saxholt, Erling; Trolle, Ellen

Publication date:
2010

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link back to DTU Orbit](#)

Citation (APA):
Pedersen, A. N., Fagt, S., Groth, M. V., Christensen, T., Biloft-Jensen, A. P., Matthiessen, J., ... Trolle, E. (2010). Danskernes kostvaner 2003 - 2008: Hovedresultater. (1 udg.) Danmarks Tekniske Universitet, Fødevareinstituttet.

DTU Library

Technical Information Center of Denmark

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Danskernes kostvaner 2003 - 2008



Danskernes kostvaner 2003-2008

Hovedresultater

Udarbejdet af:

Agnes N. Pedersen
Sisse Fagt
Margit Velsing Groth
Tue Christensen
Anja Bilot-Jensen
Jeppe Matthiessen
Niels Lyhne Andersen
Karsten Kørup
Henrik Hartkopp
Karin Hess Ygil
Hanne-Jette Hinsch
Erling Saxholt
Ellen Trolle

Layout:
Anne Lise Christensen

DTU Fødevareinstituttet
Afdeling for Ernæring

Danskernes kostvaner 2003 - 2008

Hovedresultater

Dietary habits in Denmark 2003-2008.

Main results

1. udgave, januar 2010

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Oplag: 500 eksemplarer

Tryk: Rosendahls – Schultz Grafisk A/S

Foto: Colourbox

ISBN: 978-87-92158-67-3

Pris: Kr. 200,00

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

www.food.dtu.dk

Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Mørkhøj Bygade 19,

DK-2860 Søborg

Tlf. +45 35 88 70 00

Fax +45 35 88 71 19

Publikationen kan købes på <http://www.schultzboghandel.dk/>

Indholdsfortegnelse

Forord	6
Resumé	7
Summary	8
Indledning	9
Baggrund.....	9
Kostundersøgelserne	9
Anvendelse af kostundersøgelserne.....	10
Brug og begrænsning	10
Metode og population	12
Stikprøven og årsager til bortfald	12
Kendetegn ved bortfaldet og undersøgelsesdeltagerne	13
Repræsentativitet	16
Næringsberegning	18
Energiindtag, energifordeling og næringsstoftæthed	18
Tab af mikronæringsstoffer ved tilberedning	18
Præsentation af resultater	20
Estimer for indtag	20
Fødevaregrupper	20
Næringsstoffer	20
Aldersgruppering	21
Indtag af fødevarer og relativ kostsammensætning	22
Mælk og mælkeprodukter	22
Ost og osteprodukter.....	24
Brød og andre kornprodukter	26
Kartofler og kartoffelprodukter	28
Grøntsager og grøntsagsprodukter.....	30
Frugt og frugtprodukter	32
Kød og kødprodukter	34
Fjerkræ og fjerkræprodukter	36
Fisk og fiskeprodukter	38
Æg.....	40
Fedtstoffer	42
Sukker og slik.....	44
Drikkevarer	46

Energi og makronæringsstoffer	49
Energi.....	49
Kostens energifordeling	51
Fedt	54
Mættede fedtsyrer	56
Monoumættede fedtsyrer	58
Polyumættede fedtsyrer	60
Transfedtsyrer	62
Kulhydrat	64
Tilsat sukker	66
Kostfiber	68
Protein	70
Alkohol.....	72
Vitaminer	74
Vitamin A	74
Vitamin D.....	76
Vitamin E	78
Thiamin.....	80
Riboflavin.....	82
Niacin	84
Vitamin B ₆	86
Folat	88
Vitamin B ₁₂	90
Vitamin C.....	92
Mineraler	94
Calcium	94
Fosfor	96
Magnesium.....	98
Jern	100
Zink.....	102
Jod.....	104
Selen	106
Natrium.....	108
Kalium	110
Fødevarergruppernes bidrag til indtaget af næringsstoffer	112
Energi og makronæringsstoffer.....	112
Vitaminer	112
Mineraler	113

Sammenfatning	113
Kostens sammensætning 2000-2002 og 2003-2008.....	116
Diskussion og konklusion.....	122
Energi	122
Makronæringsstoffer	122
Vitaminer og mineraler	124
Kostens sammensætning	125
Konklusion.....	125
Referencer.....	126
Bilag.....	129

Forord

Denne rapport viser hovedresultater fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet* med dataindsamling i 2003- 2008. Kostundersøgelsen er gennemført af Afdeling for Ernæring, som også har gennemført de tidligere landsdækkende kostundersøgelser i 1985, 1995 og 2000-2002. Afdelingen har i denne periode skiftet organisation adskillige gange undervejs, fra Levnedsmiddelstyrelsen over Fødevederedirektoratet og Danmarks Fødevearaforskning til det nuværende DTU Fødeveareinstitutet.

DTU Fødeveareinstitutets formål er blandt andet at skabe dokumentationsgrundlag for initiativer, der kan fremme befolkningens sundhed, herunder at forebygge overvægt og folkesygdomme i Danmark. En central opgave er at følge udviklingen i danskernes kostvaner. DTU Fødeveareinstitutet foretager derfor fortløbende indsamling af data over, hvad folk spiser. I perioden 2003-2008 er der indsamlet kostdata for 4431 deltagere i alderen 4-75 år.

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

Forfatterne har hver bidraget med forskellige kompetencer til den komplekse opgave, det er at gennemføre en kostundersøgelse og nå frem til de fremlagte resultater. Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (tidl. Socialforskningsinstitutet) 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.

DTU Fødeveareinstitutet,
Afdeling for ernæring
December 2009.

Inge Tetens
Forskningschef, Afdeling for Ernæring

Resumé

Denne rapport baseres på data indsamlet som del af *Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2003-2008*. Der blev indsamlet kostoplysninger fra 4431 repræsentativt udvalgte danskere i aldersgruppen 4-75 år. Den samlede svarprocent var 53. Undersøgelsesdeltagerne registrerede fortløbende deres indtag af mad og drikke i syv dage. Mængder blev registreret i husholdningsmål og estimeret ud fra billeder med portionsstørrelser. Registreringen skete i et kostspørgeskema med prækodede svarkategorier og mulighed for åbne svar. Der blev samtidig indsamlet oplysninger om deltagernes fysiske aktivitet og om baggrundsforhold. Interview og udlevering af kostspørgeskemaer med tilhørende instruktion blev gennemført af Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Denne rapport præsenterer resultater for indtag af næringsstoffer og hovedgrupper af fødevarer.

På fødevareriveau er der hos børn og voksne i forhold til den tidligere kostundersøgelse sket en *både* positiv udvikling i form af et øget indhold i kosten af frugt, grønt og postevand, mens kostens indhold af sukkersødede sodavand er faldet og en negativ udvikling i form af et stigende indhold af fuldfed ost, sukker og slik samt et faldende indhold af kartofler. For de voksnes vedkommende ses desuden et relativt højere indhold af fisk i kosten.

Kostens næringsstoffæthed er øget, hvilket er væsentligt set i lyset af en nedgang i energiindtaget over tid. Hvis energiindtaget skulle falde yderligere som følge af en reduktion i befolkningens fysiske aktivitetsniveau, bliver der mindre plads til "tomme kalorier" fra slik og sukker, alkohol og fedtstoffer, og dette vil stille endnu højere krav til kostens næringsstoffæthed. Kostens fedtindhold viser en stagnerende til stigende tendens siden 2000-2002, mens sukkerindholdet viser et fald og fiberindholdet en stigning.

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 henholdsvis 30 E%, 55 E% og 15 E%. Indholdet af mættede fedtsyrer plus transfedtsyrer er 16 E% for voksne og 15 E% for børn mod anbefalet 10 E%. Halvdelen af de mættede fedtsyrer kommer fra mælkefedt. Over halvdelen af de 4-14-årige og knapt 25% af de voksne indtager mere end de anbefalede 10 E% fra tilsat sukker. I den voksne aldersgruppe udgør alkohol i gennemsnit 6% af det totale energiindtag, og indtaget er meget skævt fordelt. Indtaget af salt er 7,3 og 9,8 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 de 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. Kostens indhold af disse mikronæringsstoffer vil øges, såfremt befolkningen følger de officielle kostråd om at spise mere af brød og brødprodukter, frugt, grønt og kartofler. D-vitaminindholdet er generelt for lavt, og indholdet af jern er utilstrækkeligt for mange kvinder i den fødedygtige alder.

Det konkluderes, at fedtindholdet i den danske kost er stagneret/stigende sammenlignet med undersøgelsen i 2000-2002, hvilket bør give anledning til et øget fokus på befolkningens fedtindtag. Specielt bør indholdet af mælkefedt reduceres betragteligt. Kosten er fortsat er for fed og for sød. Den fremtidige udfordring ligger i at få befolkningen til at følge de officielle 8 kostråd, hvorved kostens kvalitet ville bedres væsentligt.

Summary

Dietary habits in Denmark 2003-2008. Main results

This report is based on data collected as part of the *Danish National Survey of Dietary Habits and Physical Activity*. Intake of food and drink was collected from a representative sample of 4431 individuals aged 4-75 years with a participation rate of 53%. The participants kept a food record for 7 consecutive days in a pre-coded (semi-closed) questionnaire with answering categories for the most commonly consumed 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 to note type and amount eaten. 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 Centre for Social Research carried out an interview and the instruction in registration of the dietary intake. In this report results on intake of nutrients and main food groups are presented.

At food group level the dietary content of fruit, vegetables and tap water has increased while soft drinks have decreased compared to the former national dietary survey in 2000-2002. Contrary, the dietary content of fat cheese, sugar and candy has increased while the content of potatoes has decreased. The nutrient density of the diet has improved which is important in relation to the consistent reduction in energy intake since 1985. The content of fat in the diet shows a stagnation or even a small increase compared with 2000-2002, while the content of sugar has decreased and the content of dietary fibre has increased.

The average diet of the adult population provides 35% of energy from fat, 50% from carbohydrate and 15% from protein, when the contribution of energy from alcohol is excluded from the calculations. The corresponding figures for children are 33, 53 and 15%, respectively. For comparison, the recommended energy distribution according to the Nordic Nutrition Recommendations 2004 is 30% from fat, 55% from carbohydrate and 15% from protein. The content of saturated plus trans fatty acids is 16 E% for adults and 15 E% for children compared to the recommended level of 10 E%. Half of the saturated fatty acids comes from milk fat. More than 50% of the children (4-14 years) and about 25% of the adults consume more added sugars than the recommended 10 E%. Among the adults energy contribution from alcohol amounts to a mean of 6% of the total energy intake, and the intake distribution is highly skewed. Intake of salt is 7.3 and 9.8 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 compared with the Nordic Nutrition Recommendations 2004. For vitamin A, riboflavin, niacin and B₁₂, calcium, phosphorus and iodine the content is abundant. For vitamin E, thiamine, B₆, folate and C and magnesium, zinc, selenium and potassium the content is acceptable. The content of vitamin D is too low in all age groups, and the iron content is insufficient for many females in fertile age.

In conclusion the content of fat in the Danish diet has stagnated/increased compared with the previous dietary survey, and the diet is still too fat and too sweet. A considerable reduction in dietary milk fat is recommended. It is emphasized, that the Danish dietary guidelines should be followed.

Indledning

Baggrund

Kost, fysisk aktivitet og øvrig livsstil har stigende betydning for sygdomsmønstre og dermed livskvalitet i den vestlige verden. Til forskel fra tidligere tiders risiko for infektionssygdomme, nedslidning og mangel på næringsstoffer er udfordringerne i dag overflod, forkert sammensat kost og nedsat fysisk aktivitet. Stigende forekomst af overvægt og fedme i de fleste aldersgrupper med en øget risiko for følgesygdomme som bl.a. diabetes og hjerte-karsygdomme lægger - sammen med bl.a. knogleskørhed og kræftsygdomme - en fremtidig bombe under det danske sundhedsvæsen. Denne udvikling kan og skal bremses, og hertil er viden om befolkningens kostvaner og fysiske aktivitetsniveau et nødvendigt redskab.

Kostundersøgelserne

Formålet med de nationale undersøgelser af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet er at monitorere indtaget af fødevarer og næringsstoffer samt det fysiske aktivitetsniveau i et repræsentativt udsnit af den danske befolkning, suppleret med analyser af determinanter for kostvaner, fysisk aktivitet og overvægt. Denne viden kan danne baggrund for initiativer til fremme af sunde kostvaner og dermed forebyggelse af de kostrelaterede sygdomme.

De nationale undersøgelser af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet (herefter kaldet kostundersøgelserne) startede i 1985 under den daværende Levnedsmiddelstyrelse med en undersøgelse af danskernes kostvaner vha. et kosthistorisk interview (Haraldsdottir et al 1986).

10 år senere udførtes den næste monitorering af kostvanerne vha. en 7-dages kostregistrering (Andersen et al 1996). Denne metode har været anvendt siden da, såvel i den efterfølgende kostundersøgelse fra 2000-2002 (Lyhne et al 2005) som i nærværende undersøgelse.

Siden 2000 er kostundersøgelsen blevet suppleret med en undersøgelse af befolkningens fysiske aktivitetsniveau (Matthiessen et al 2009). Rapporter med delresultater er fortløbende publiceret med populationen inddelt i henholdsvis børn (4-14 år) og voksne (15-75 år) og med fokus på indtag af energi, makronæringsstoffer og fødevarer, eksempelvis i perioden 1995 til 2001 (Fagt et al 2002), eller med fokus på sukker, alkohol, motivation og barrierer for en sund livsstil (Fagt et al 2004). Desuden er resultater publiceret om sociale forskelle i kostvaner og sammenhængen imellem kostvaner og anden livsstil (Groth et al 2001, Groth & Fagt 2003).

På baggrund af kostundersøgelsens oplysninger om selvrapporteret højde og vægt i perioden 1995 til 2000-2002 har man kunnet påvise, at der i denne periode blev ca. 40.000 flere overvægtige børn og unge (Matthiessen et al 2008a).

I perioden op til nærværende rapport er der ligeledes udkommet rapporter på delpopulationer med fokus på børn og unges måltidsvaner (Fagt et al 2007), på frugt, grønt og sukker (Fagt et al 2008) samt en opfølgning på holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt (Groth et al 2009).

Kostundersøgelsesmetoden er fortløbende blevet valideret og revideret (Rasmussen et al 2007, Matthiessen et al 2008b, Biloft-Jensen et al 2009).

Anvendelse af kostundersøgelserne

Resultaterne fra kostundersøgelserne bruges af Fødevarestyrelsen, af andre videnskabelige institutioner, af det politiske system, erhvervslivet og af den generelle befolkning. Kostundersøgelserne danner således baggrund for ernæringsoplysning, undervisning, berigelsesprogrammer samt ernæringsmæssige og toksikologiske vurderinger af f.eks. nye fødevarer.

Eksempelvis kan nævnes, at man med udgangspunkt i kostundersøgelsen fra 1995 fandt, at danskerne indtog for lidt jod gennem kosten. Efterfølgende startede man i 1998 et jodberigelsesprojekt, der i 2000 førte til obligatorisk berigelse af salt med jod (Laurberg et al 2009). Effekten af denne berigelse følges bl.a. via monitorering af forekomsten af forstørret skjoldbruskkirtel (struma) i Danmark, og effekten har ligeledes kunnet aflæses i et højere indtag af jod i danskernes kost via kostundersøgelsen i 2000-2002 (Andersen et al 2002).

Data fra kostundersøgelserne danner grundlag for vurdering af indtag og status for andre mikronæringsstoffer som jern (Ovesen et al 2002a), vitamin D (Mejborn et al 2004) samt selen (Rasmussen et al 2006). På fødevareriveau har kostundersøgelserne dannet baggrund for vurderingen af kødindtaget (Ovesen 2002b), helhedssyn på fisk (Andersen et al 2003), anbefalingerne for frugt og grønt i henholdsvis 1998, 2002 og 2007 (Trolle et al 1998, Ovesen et al 2002c, Hallund et al 2007) samt anbefalinger for fuldkornsindtaget i 2008 (Mejborn et al 2008).

Brug og begrænsning

Denne hovedrapport fokuserer på indtaget fra de overordnede fødevarergrupper samt indtaget af energi, makronæringsstoffer (fedt, kulhydrat, kostfiber, protein og alkohol) og mikronæringsstoffer (vitaminer og mineraler). Detaillerede oplysninger på fødevareriveau samt determinanter for sund kost skal findes i de tidligere nævnte rapporter samt i kommende planlagte publikationer.

Underrapportering i kostundersøgelser er et generelt problem, som ligeledes forekommer i nærværende undersøgelse. Det, at skulle registrere sin kost i en periode, medfører bevidst eller ubevidst, at den sædvanlige kost i forskellig grad kan ændres i registreringsperioden. Undersøgelser af delpopulationer peger på en underrapportering på omkring 25% blandt voksne (Fagt et al 2008, Bilot-Jensen et al 2009).

Nogle undersøgelser vælger at fjerne åbenlyse underrapportører, hvor det rapporterede energiindtag er uforeneligt med det fysiologiske behov. Men da fejlrapportering (primært som underrapportering, men også i form af overrapportering) forekommer på alle energiniveauer, er det umuligt at eliminere helt. Endvidere er der en tendens til selektiv underrapportering, idet specielt det usunde, fedt og sukker, underrapporteres, mens det sunde som f.eks. grøntsager overrapporteres (Heitman et al 2000, Rasmussen et al 2007).

Beregninger på data fra kostundersøgelsen i 2000-2002 har imidlertid vist, at kostens ernæringsmæssige sammensætning – specielt hvad angår næringsstoffætheden – kun påvirkes marginalt af underrapportering (Lyhne, unpubl. data). De oplagte underrapportører er derfor ikke udeladt i nærværende rapport, da vurderingen af kostens sufficiens mht. vitaminer og mineraler ikke påvirkes nævneværdigt. Dog skal man i tolkningen af resultaterne tage hensyn til, at der tegnes et lidt for positivt billede af kostens energifordeling.

Resultaterne opgives både i absolutte tal, dvs. mængdeangivelse pr. dag, og i relative tal, dvs. i procenter eller pr 10 MJ.

De absolutte værdier af indtaget af næringsstofferne skal tages med et vist forbehold, særligt fordelingen i de nederste percentiler, der vil være påvirket af kostregistreringerne fra underrapportørerne. Herved kan vurderingen af, hvorvidt der er tale om et utilstrækkeligt indtag, blive overvurderet.

De relative værdier af indtaget, hvor man korrigerer for energiindtaget, dvs. skemaerne med næringsstoftætheden (indtaget pr. 10 MJ), er derfor et godt redskab til at vurdere kostens sufficiens. De efterfølgende histogrammer viser fordelingen i populationen med afmærkning af planlægningsnormen.

Metode og population

Den landsdækkende undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet gennemføres med en fortløbende dataindsamling, der blev påbegyndt i juni 2000. Denne rapport medtager data for perioden 2003-2008. Dataindsamlingen for denne periode er foregået fra maj 2003 til maj 2008. I alt har 4431 personer i alderen 4-75 år deltaget med kostoplysninger.

Undersøgelsesmetoden i kostundersøgelsen 2003-2008 er den samme som i 1995 og 2000-2002. Deltagerne gennemgår et interview om baggrundsforhold, hvorefter de i 7 på hinanden følgende dage registrerer, hvad de spiser og drikker i en kostdagbog/kostregistreringsskema med faste svarkategorier suppleret med åbne svarmuligheder (Andersen et al 1996, Groth & Fagt 1997, Lyhne et al 2005). Siden 2000 har deltagerne desuden registreret deres fysiske aktivitetsniveau (type, varighed og intensitet) i dagbogen. Resultaterne heraf er rapporteret i særskilt rapport (Matthiessen et al, 2009). Interview og udlevering af registreringskemaer samt instruktion i udfyldelse af disse er gennemført af Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (tidl. Socialforskningsinstituttet). De anvendte registreringskemaer er optisk læsbare og indskannet i Afdelingen for Ernæring, hvorefter data er oparbejdet her.

Ved dataopbejdningen er data 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.

Ekstreme værdier af beregnet energiindtag er vurderet i forhold til deltagernes køn og alder og evt. erhvervsstatus.

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 man antog, at de ikke havde tilstrækkeligt kendskab til sammensætningen af den mad, de spiste. Disse kriterier er i overensstemmelse med kriterierne anvendt ved de tidligere kostundersøgelser. I overensstemmelse med undersøgelsesperioden 2000-2002 blev aldersgruppen i denne undersøgelse afgrænset til 4-75 år.

I alt blev 8.324 personer udtrukket til at indgå i stikprøven i perioden maj 2003 til maj 2008. Stikprøven blev i 2003-05 udtrukket halvårligt, mens den i 2006-08 blev udtrukket kvartalsvis.

Det fremgår af tabel 1, at antallet af personer, som opfyldte kravene til at deltage i undersøgelsen i alt var 8.324. Den samlede svarprocent for deltagelse i interviewet var 60,8%, dvs. bortfaldet (personer, der ikke deltager i undersøgelsen) var 39,2%. Bortfaldet skyldes især, at en relativt stor gruppe (29,4%) ikke ønskede at medvirke i undersøgelsen. En mindre del deltog ikke, fordi de ikke kunne træffes på grund af flytning eller andet. Som det fremgår, returnerede i alt 53,2% af de udtrukne, der skulle deltage, en udfyldt kostdagbog. Der blev stillet krav om, at der skulle være udfyldte dagbøger for mindst 4 dage, for at deltageren kunne indgå i undersøgelsen.

Tabel 1: Deltagelse i undersøgelsen 2003-2008 (n = 8324). *Participation in the survey (n = 8324).*

Udtrukne fra CPR til stikprøve som skal indgå i undersøgelsen.	Procent
Bortfald:	
*Ønsker ikke at deltage	29,4
*Sygdom/hospital	2,6
*Flyttet, ikke truffet	6,3
*Sprogvanskeligheder	0,8
*Andet	0,1
Gennemførte interviews	60,8
Heraf anvendelige kostdagbøger (svarprocent)	53,2

Undersøgelsens svarprocent har været støt faldende siden 1995, som var den første undersøgelse med den nuværende metode. Dengang besvarede 68% interviewet, mens 66% returnerede en anvendelig kostdagbog. Der har i forhold til 1995 især været en stigning i andelen, der ikke returnerer kostdagbogen, hvilket kan hænge sammen med, at dagbogen er blevet udvidet og dermed stiller øgede krav til deltagerne. Fra 2005 gennemførtes en ændring i designet, således at interviewerne afhentede kostdagbøgerne personligt, og dette medførte en forbedret svarprocent for kostdagbogen. Den generelt faldende svarprocent er i overensstemmelse med resultater fra mange andre befolkningsundersøgelser (Ekholm et al 2006, Burr et al 2003), hvor svarprocenten også har været dalende. Der ses dog tendens til en beskedent stigning i svarprocenten i den sidste periode af nærværende undersøgelsen, hvor der blev gjort en særlig indsats i form af større chance for at vinde en præmie på 3.000 kr., forbedret invitationsbrev og ekstra indsats fra interviewerne.

Der synes således generelt at være en mindre interesse for at deltage i befolkningsundersøgelser end tidligere. Måske er det på grund af det stigende antal undersøgelser – både markedsundersøgelser og videnskabelige undersøgelser – som befolkningen anmodes om at deltage i.

Kendetegn ved bortfaldet og undersøgelsesdeltagerne

Et stigende bortfald i undersøgelsen udgør ikke nødvendigvis et problem i forhold til generaliserbarhed af resultaterne til hele befolkningen. Det afhænger af, hvorvidt de, der ikke deltager, har kostvaner, der afviger fra deltagerne i undersøgelsen. Da det ikke er muligt at beskrive kostvanerne blandt ikke-deltagerne, må man i stedet analysere forhold, der har betydning for kostvanerne. Dette gøres i det følgende.

Tabel 2: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på voksne og børn 2003-2008. *Response rate among adults and children.*

	Voksne 15-75 år	Svar- procent	Børn 4-14 år	Svar- procent	Antal i alt
Stikprøven	7.030		1.294		8.324
Gennemført interview	4.052	57,6	1006	77,7	5.058
Deltagere med anvendelig kostdagbog	3.528	50,2	903	69,8	4.431

Det fremgår af tabel 2, at interessen for at deltage i undersøgelsen er betydeligt større blandt børn (dvs. børns forældre) end blandt 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 i detaljerede aldersgrupper. Forældre til mindre børn i alderen 4-10 år er de mest interesserede i at deltage i undersøgelsen, idet omkring 70% af disse har returneret en anvendelig kostdagbog. For de 11-14-årige – hvor forældrene fortsat er hovedansvarlige for at sørge for, at dagbøgerne blive udfyldt og returneret - er interessen også stor, men herefter sker der et markant fald i svarprocenten. Kvinderne er endvidere generelt mere interesserede i at deltage end mændene, og især for aldersgruppen 19-24 år er der en stor kønsforskel, idet 16 procentpoint flere kvinder end mænd deltager. I aldersgrupperne over 55 år ses derimod en højere deltagerprocent blandt mænd end kvinder. De meget lave deltagerprocenter ses således blandt yngre mænd og de ældste kvinder. Det høje bortfald blandt de ældste kvinder er i overensstemmelse med de tidligere kostundersøgelser og er også set i andre befolkningsundersøgelser (Ekholm et al 2006, Becker & Pearson 2002).

Tabel 3: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på køn og alder 2003-2008.

Response rate among men and women in different age groups.

Køn	Alder	Antal i stikprøven	Gennemført interview %	Anvendelig kostdagbog %
Mænd	4-6 år	174	78,2	70,1
	7-10 år	269	77,0	68,4
	11-14 år	218	73,9	65,6
	15-18 år	203	55,7	42,4
	19-24 år	268	43,3	34,0
	25-34 år	560	54,1	42,0
	35-44år	675	56,0	47,3
	45-54 år	693	55,6	48,6
	55-64 år	650	56,8	51,7
	65-75 år	450	58,0	53,3
	<i>i alt</i> 4-75 år	4160	58,4	50,3
Kvinder	4-6 år	164	79,9	73,2
	7-10 år	246	78,5	68,7
	11-14 år	223	78,9	74,0
	15-18 år	216	66,2	56,5
	19-24 år	260	61,9	50,4
	25-34 år	584	64,0	58,2
	35-44 år	688	65,8	59,7
	45-54 år	659	61,0	54,3
	55-64 år	671	55,0	48,9
	65-75 år	453	49,2	43,9
	<i>i alt</i> 4-75 år	4164	63,0	56,3

Tabel 4 viser, hvorledes bortfaldet er i grupper med forskellig uddannelse og bopælsområde. Gruppen, som kun har gymnasium som højeste fuldførte uddannelse, har det største bortfald, idet kun 45% af disse har returneret en brugbar kostdagbog. En del af forklaringen herpå kan være, at gruppen indeholder relativt mange unge, som har en lav svarprocent. Dernæst følger gruppen med kort videregående uddannelse. Lidt overraskende er det gruppen med uoplyst/udenfor uddannelse, som har den højeste svarprocent, hvilket ligeledes var tilfældet i kostundersøgelsen 2000-2002. Vi har ikke nogen umiddelbar forklaring på dette. Dernæst er det gruppen uden erhvervsuddannelse (grundskole), der har den højeste svarprocent, hvilket er i modsætning til resultatet i 2000-2002. Den faldende svarprocent synes således ikke at have påvirket sammensætningen af deltagerne i retning af en mere skæv socialt sammensat gruppe. 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 hovedstaden og dernæst de større byer med mindst 10.000 indbyggere, har den laveste deltagelse i undersøgelsen, mens interessen er størst i områderne med mindre byer, hvor godt fire procentpoint flere end i hovedstaden deltager. Det store bortfald i hovedstaden er ligeledes et generelt fund fra befolkningsundersøgelser.

Tabel 4: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på uddannelse og urbanisering 2003-2008.
Response rate by education and urbanisation.

		Antal i stikprøven	Gennemført interview %	Anvendelig kostdagbog %
Uddannelse ¹	Grundskoleniveau	1380	58,8	55,3
	Gymnasium niveau	332	48,8	45,2
	Erhvervsfaglig	1360	56,0	52,3
	Kort videregående	221	53,4	48,9
	Mellemlang videregående	562	54,6	51,1
	Lang videregående	315	54,0	50,2
	Udenfor/uoplyst	844	66,6	62,3
Urbanisering	Hovedstadsområdet	1653	59,7	51,2
	Byer med \geq 100.000 indbyggere	692	57,4	52,0
	Byer med 10.000-99.999 indb.	2108	59,7	52,8
	Byer med: 500-9.999 indb.	2230	63,1	55,7
	Byer med under 500 indb.	1492	63,7	55,4
	Andet/uoplyst	149	35,6	30,9

¹ Uddannelse er her målt som højeste uddannelse. (Skoleuddannelse og erhvervsuddannelse. Omfatter perioden 2005-2008)

Repræsentativitet

I tabel 5 sammenlignes køns- og aldersfordelingen blandt undersøgelsesdeltagerne med befolkningen. Det ses, at fordelingen blandt undersøgelsesdeltagerne svarer godt til befolkningen med afvigelser gennemgående under et procentpoint. De største afvigelser ses for mænd i 25-34 års alderen, hvor undersøgelsesdeltagerne er underrepræsenteret med to procentpoint, og mænd i 19-24 års alderen ligeledes med 1,5 procentpoint. Kvinderne i 35-44-årsalderen er til gengæld overrepræsenteret med omkring to procentpoint. De nævnte afvigelser skønnes ikke at have betydning for resultaternes generaliserbarhed.

Tabel 5: Fordeling af køn og alder blandt undersøgelsesdeltagerne og hele landets befolkning (4-75 år). 2003-2008 *Percentage of men and women in the study population and the total population.*

Køn	Alder	Undersøgelsesdeltagere	Befolkningen ¹
		%	%
Mænd	4-6 år	2,8	2,3
	7-10 år	4,1	3,1
	11-14 år	3,2	3,1
	15-18 år	1,9	2,8
	19-24 år	2,1	3,6
	25-34 år	5,3	7,3
	35-44 år	7,2	8,4
	45-54 år	7,6	7,7
	55-64 år	7,6	7,8
65-75 år	5,4	4,9	
Kvinder	4-6 år	2,7	2,2
	7-10 år	3,8	2,9
	11-14 år	3,7	2,9
	15-18 år	2,8	2,6
	19-24 år	3,0	3,4
	25-34 år	7,7	7,0
	35-44 år	9,3	7,2
	45-54 år	8,1	7,6
	55-64 år	7,4	7,8
65-75 år	4,5	5,5	
Total		99,8	100,1

¹ Danmarks Statistik, 1. Januar 2006.

I tabel 6 er uddannelsesniveaut blandt undersøgelsesdeltagerne endvidere sammenlignet med uddannelsesniveaut i befolkningen baseret på data over befolkningens højeste afsluttede uddannelse i Danmarks Statistiks register. Aldersfordelingen i grupperne er ikke fuldstændig ens, idet Danmarks Statistik kun medtager 15-69-årige, hvor deltagerne i kostundersøgelsen er til og med 75 år. Dette trækker i retning af en større andel med kort uddannelse i kostundersøgelsen. Samtidig er børnegruppen (hvis uddannelsesniveau er målt ved forældrenes) dog med til at øge andelen af yngre deltagere i kostundersøgelsen, hvilket trækker i modsat retning. Endelig er der fortsat en relativt stor gruppe uoplyste. Med disse forbehold må det konstateres, at uddannelsesniveaut blandt deltagerne i kostundersøgelsen ikke afviger i større omfang fra uddannelsesniveaut i befolkningen. Der er lidt færre med kun gymnasialt niveau og erhvervsfaglig uddannelse og lidt flere uden erhvervsuddannelse og mellemlang videregående uddannelse, men forskellene er beskedne (højst ca. to procentpoint).

Tabel 6: Uddannelsesniveau blandt undersøgelsesdeltagerne og hele landets befolkning¹
Level of education in the study population and the total population.

Højeste uddannelse	Kostundersøgelsen %	Befolkningen ² %
Grundskoleniveau	35,0	32,9
Gymnasium niveau	6,9	8,6
Erhvervsfaglig	32,8	33,6
Kort videregående	5,0	4,9
Mellemlang videregående	13,2	12,4
Lang videregående	7,2	7,7
Total	100,1	100,1
Antal i alt	2700	3.852.950
Heraf uoplyst/ingen uddannelse.	526	122.210

¹ Uddannelse er her målt som højeste uddannelse. (Skoleuddannelse og erhvervsuddannelse. Omfatter perioden 2005-2008)

² Danmarks Statistik, 1. januar 2007 (Aldersgruppen 15-69 år).

Konkluderende må siges, at til trods for det relativt store bortfald i undersøgelsen, så tyder de gennemførte kontroller for repræsentativitet på køn, alder, urbanisering og uddannelse på, at undersøgelsesdeltagerne udgør et acceptabelt repræsentativt udsnit af befolkningen, og resultaterne derfor har god generaliserbarhed. Det er dog fortsat en mulighed, at de, der har valgt at deltage i undersøgelsen, udgør en gruppe med større interesse for sund livsstil, end de, der ikke deltager. Undersøgelsens resultater vil i så fald præsentere kostvaner, som er tættere på anbefalingerne for sund kost, end hvis alle de udtrukne havde deltaget i undersøgelsen.

Næringsberegning

Resultaterne i nærværende rapport er beregnet ved hjælp af DTU Fødevareinstituttets kostberegningsprogrammet GIES, Generelt Indtags Estimerings System (Andersen et al 2002). Data for fødevarernes indhold af næringsstoffer er hentet fra DTU Fødevareinstituttets fødevaredatabank, version 6.0 (Møller et al 2005) samt version 7.0 (Saxholt et al 2008).

Energiindtag, energifordeling og næringsstoftæthed

Kostens energiindhold er beregnet efter anvisningerne i de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (Nordisk Ministerråd 2004), der bygger på en international harmonisering af energiberegninger (FAO 2003). Beregningerne i nærværende rapport samt i den foregående rapport 2000-2002 (Lyhne et al 2005) bygger således på, at kulhydrater deles op i tilgængeligt kulhydrat og kostfiber, og 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

Nordiske Næringsstofanbefalinger fra 1996 og tidligere rapporter vedrørende danskernes kostvaner fra 1985 (Haraldsdottir et al 1986) og 1995 (Andersen et al 1996) 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.

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 (Nordisk Ministerråd 2004). 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 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% bevarelse af næringsstoffet ved skånsom tilberedning og ved 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 for voksne.

Histogrammerne giver et samlet billede af undersøgelsens resultater. De viser fordelingen i kostens relative sammensætning opgjort for alle undersøgelsens 4431 deltagere. Første søjle inkluderer registreringer fra og med 0 g. Planlægningsnormen pr. 10 MJ for grupper med en heterogen alders- og kønsfordeling er med udgangspunkt i den mest krævende person for at tilgodese alles behov. Denne generelle planlægningsnorm, der er indsat som ▼ i histogrammerne, kan således være lavere, når man bedømmer specifikke køns- og aldersgrupper.

Fødevarergrupper

Indtaget af fødevarer præsenteres i 12 fødevarergrupper. Det er samme overordnede gruppeinddeling, som blev anvendt tidligere (Haraldsdottir et al 1986, Andersen et al 1996, Lyhne et al 2005).

Kartofler er dog tilføjet som en selvstændig gruppe og dermed trukket ud af grøntsagsgruppen. Hensigten er at opfatte kartofler som et selvstændigt bidrag til kostsammensætningen.

Ved gennemgangen er anført, hvilke fødevarer hver gruppe omfatter, ligesom indtaget sættes i forhold til anbefalede mængder (Astrup et al 2005, Biloft-Jensen et al 2005, Pedersen & Ovesen 2009), hvor dette er muligt.

Næringsstoffer

Ud over energiindtag er der beregnet indtag og kostens indhold af de energigivende næringsstoffer: fedt, tilgængeligt kulhydrat, kostfiber, protein og alkohol med tilhørende undergrupper: fedtsyrer 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 de Nordiske næringsstofanbefalinger, 4. udgave 2004 (Nordisk Ministerråd 2004).

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.

Bilagene er i nærværende rapport udvidet med skemaer opdelt i henholdsvis børn (4-14 år) og voksne (15-75 år) af hensyn til sammenligneligheden med delrapporter fra kostundersøgelsen (Fagt et al 2008, Groth et al 2009).

Indtag af fødevarer 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	253	526	264	494	231	859
Drenge 10-17 år	265	491	330	438	137	937
Mænd 18-75 år	1569	341	295	273	41	698
Piger 4-9 år	229	470	223	455	206	759
Piger 10-17 år	330	378	260	327	75	750
Kvinder 18-75 år	1785	306	223	260	60	602
Børn 4-9 år	482	499	247	473	218	805
Børn 10-17 år	595	428	298	366	91	851
Voksne 18-75 år	3354	322	260	266	50	645

Mælk og mælkeprodukter omfatter alle slags mælk (sød-, let-, mini-, skummet-, kærne-, kakao-) og diverse surmælksprodukter samt fløde. Gruppen er en betydende kilde til mange vitaminer og mineraler i kosten, særligt riboflavin og calcium, samt til protein. Mælk og mælkeprodukter bidrager samtidig til fedtindtaget – og på grund af mælkefedtets sammensætning specielt til indtaget af mættet fedt. Mælkefedt er den største kilde til transfedtsyrer.

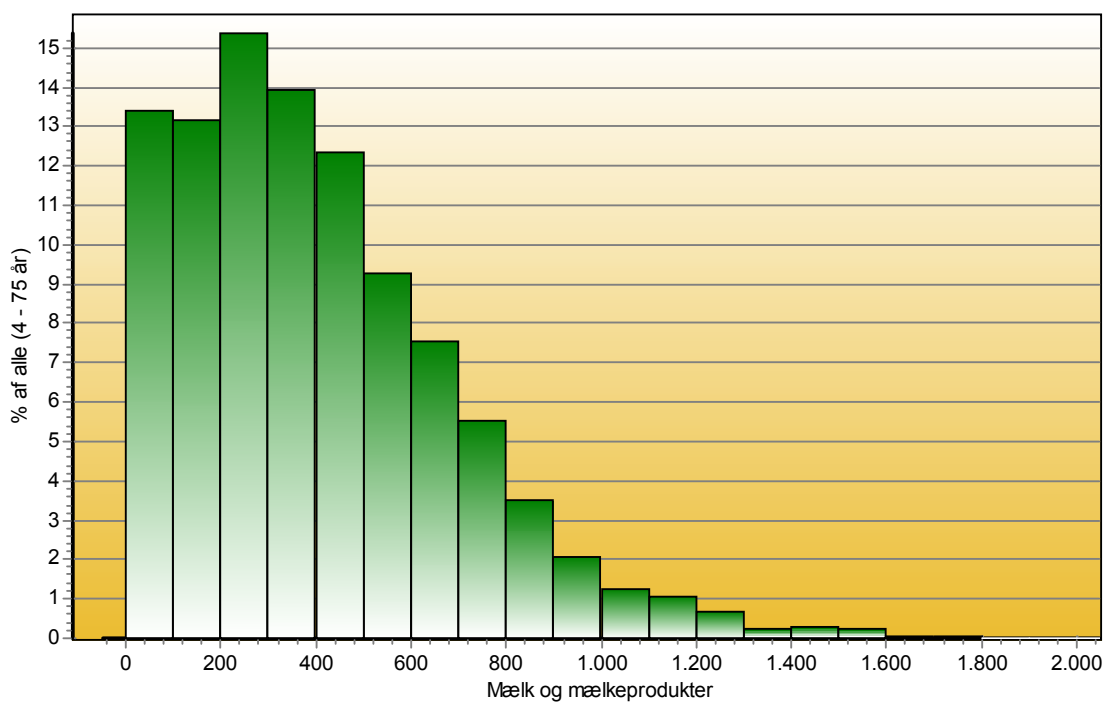
Det mediane daglige indtag af mælk og mælkeprodukter ligger omkring 400 ml for børn og knapt 300 ml for voksne. Kvinder drikker mindst, og de 4-9-årige drikker mest. Hovedparten af alle 4-9-årige børn drikker mindst et glas mælk (200 ml) om dagen, mens omkring 25% af de voksne drikker mindre end et glas om dagen, jf. bilag 46a.

Børnenes kost indeholder relativt set næsten dobbelt så meget mælk og mælkeprodukter som de voksnes, og kvindernes kost indeholder relativt mere mælk end mændenes.

Histogrammet viser, at indholdet er skævt fordelt. Cirka 25% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre end 200 ml pr. 10 MJ. I den høje ende indeholder omkring 30% mere end en 500 ml 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
Dreng 4-9 år	253	620	272	608	291	939
Dreng 10-17 år	265	509	299	457	167	869
Mænd 18-75 år	1569	327	257	268	45	668
Piger 4-9 år	229	634	283	605	267	1018
Piger 10-17 år	330	490	311	434	117	931
Kvinder 18-75 år	1785	390	275	340	79	737
Børn 4-9 år	482	627	277	607	286	982
Børn 10-17 år	595	499	306	449	133	904
Voksne 18-75 år	3354	360	268	309	63	705



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	253	20	16	16	2	41
Drenge 10-17 år	265	30	22	28	4	59
Mænd 18-75 år	1569	39	26	34	8	74
Piger 4-9 år	229	17	13	15	3	32
Piger 10-17 år	330	23	17	20	3	45
Kvinder 18-75 år	1785	30	20	27	9	56
Børn 4-9 år	482	19	15	15	3	37
Børn 10-17 år	595	26	20	22	4	52
Voksne 18-75 år	3354	34	23	30	8	65

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

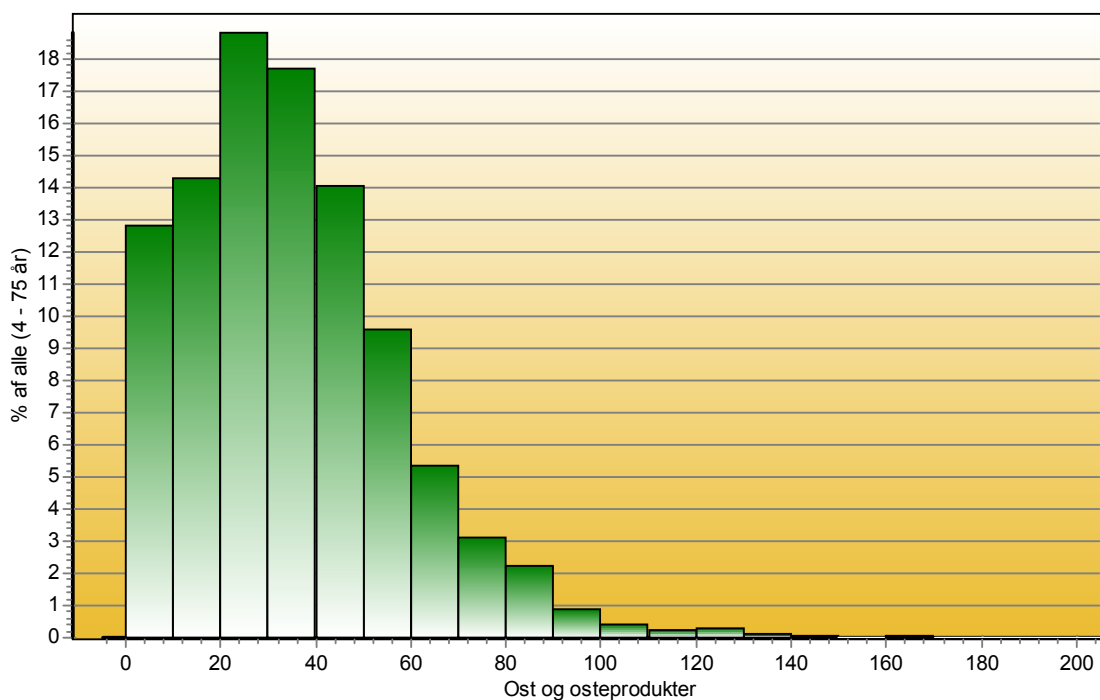
Det mediane daglige indtag af ost og osteprodukter svarer omtrent til 1 skive ost á ca. 20 g for børn og 1½ skive for voksne. Mænd spiser mest, og de yngste piger spiser mindst. I alle aldersgrupper er indtaget af ost størst hos drenge/mænd. Fuldfed ost (45+) udgør over halvdelen af indtaget af ost og osteprodukter.

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 ca. 10% over 60 g pr. 10 MJ. Ca. 13% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre end 10 g pr. 10 MJ.

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	253	24	18	22	3	46
Drenge 10-17 år	265	31	21	28	5	59
Mænd 18-75 år	1569	37	23	34	9	65
Piger 4-9 år	229	23	16	21	3	44
Piger 10-17 år	330	29	20	26	5	57
Kvinder 18-75 år	1785	38	23	35	12	68
Børn 4-9 år	482	23	17	21	3	45
Børn 10-17 år	595	30	21	27	5	59
Voksne 18-75 år	3354	38	23	35	10	67



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	253	211	59	203	142	290
Drenge 10-17 år	265	238	73	237	151	334
Mænd 18-75 år	1569	245	89	239	138	356
Piger 4-9 år	229	186	53	178	120	249
Piger 10-17 år	330	190	66	183	110	270
Kvinder 18-75 år	1785	187	65	181	108	273
Børn 4-9 år	482	199	57	194	135	276
Børn 10-17 år	595	212	73	205	123	298
Voksne 18-75 år	3354	214	82	204	119	320

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 af fødevarergruppen. 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 (Astrup et al 2005, Pedersen & Ovesen 2009).

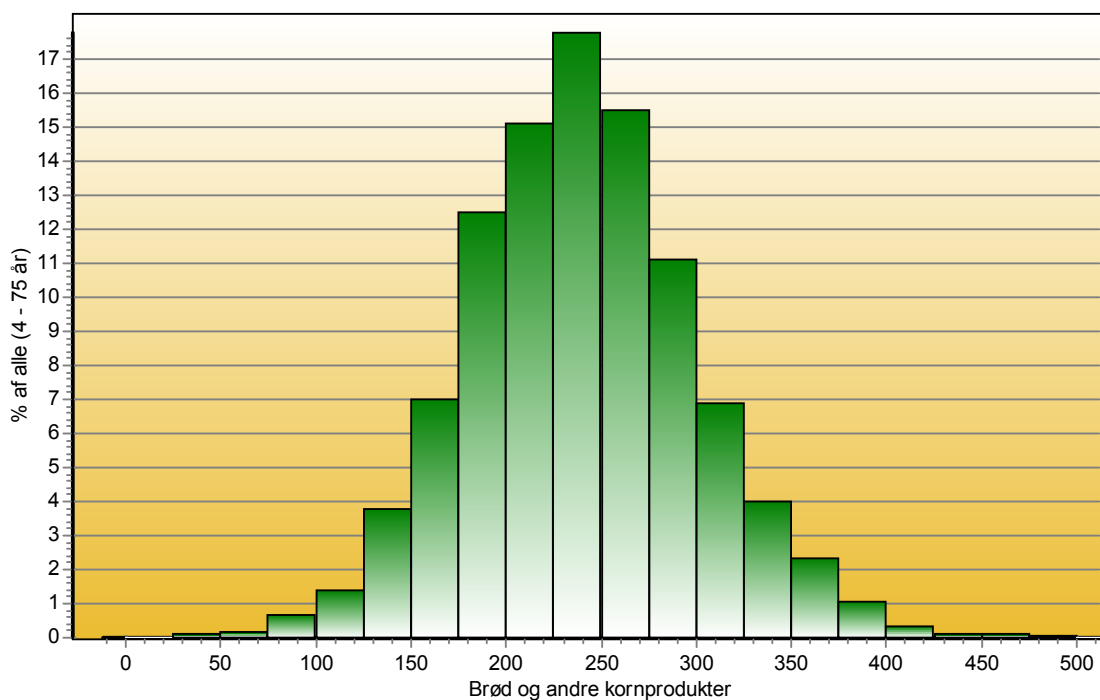
Alle spiser en eller anden form for brød og andre kornprodukter hver dag. Konsumet af brød og andre kornprodukter øges med stigende alder og er størst blandt drenge/mænd inden for aldersgrupperne. Det gennemsnitlige daglige indtag er omkring 200 g pr. dag. Da indtaget af kartofler ligger omkring 100 g pr. 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. Børn spiser relativt mere brød og andre kornprodukter end voksne.

Histogrammet viser en symmetrisk fordeling i kostens indhold af brød og andre kornprodukter.

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	253	253	52	251	188	327
Drenge 10-17 år	265	253	62	250	181	339
Mænd 18-75 år	1569	236	61	236	157	311
Piger 4-9 år	229	247	48	245	179	312
Piger 10-17 år	330	249	59	247	179	327
Kvinder 18-75 år	1785	236	61	233	162	314
Børn 4-9 år	482	250	50	248	185	317
Børn 10-17 år	595	251	60	249	181	330
Voksne 18-75 år	3354	236	61	235	160	312



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).*

Kartofler og kartoffelprodukter

Tabel 11a: Indtag af kartofler og kartoffelprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.
Intake of potatoes and potato products (g/day); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	253	62	49	50	11	133
Drenge 10-17 år	265	95	77	75	13	187
Mænd 18-75 år	1569	127	89	113	25	243
Piger 4-9 år	229	55	45	46	11	113
Piger 10-17 år	330	67	52	56	13	146
Kvinder 18-75 år	1785	78	56	69	13	149
Børn 4-9 år	482	58	47	47	11	120
Børn 10-17 år	595	80	66	63	13	166
Voksne 18-75 år	3354	101	77	87	17	203

Kartofler og kartoffelprodukter omfatter primært kartofler, mens kartoffelmel og friturestegte kartofler udgør ca. 5% af indtaget. Kartofler er fedtfattige og samtidig en god kilde til mange mikronæringsstoffer, særligt vitamin C og kalium, samt kostfiber og stivelse. Når kartofler erstattes af ris eller pasta, vil der være behov for at spise flere grøntsager og frugt.

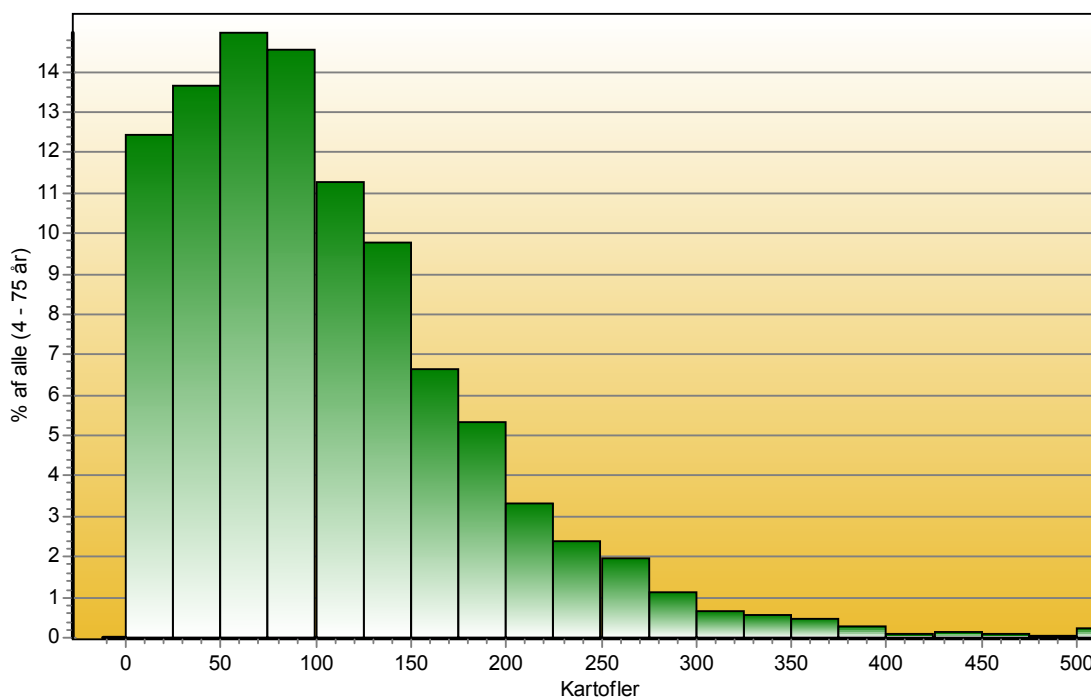
Voksne spiser større mængder kartofler end børn, og drenge og mænd spiser mere end piger og kvinder. Børn og unge spiser gennemsnitligt ca. 1 middelstor kartoffel (ca. 75 g), mens voksne gennemsnitligt spiser ca. 1½ kartoffel dagligt.

Også i relative mængder spiser voksne mere end børn, og drenge/mænd spiser mere end piger/kvinder.

Histogrammet viser, at indholdet af kartofler og kartoffelprodukter i kosten er lidt skævt fordelt med ca. 10% over 200 g pr. 10 MJ. Ca. 10% af de registrerede kostsammensætninger indeholder stort set ikke kartofler og kartoffelprodukter.

Tabel 11b: Kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of potatoes and potato 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	253	74	58	62	12	140
Drenge 10-17 år	265	101	82	81	17	215
Mænd 18-75 år	1569	126	91	109	26	242
Piger 4-9 år	229	73	61	61	15	137
Piger 10-17 år	330	91	74	72	18	184
Kvinder 18-75 år	1785	100	72	88	19	196
Børn 4-9 år	482	74	59	61	14	139
Børn 10-17 år	595	95	78	75	18	198
Voksne 18-75 år	3354	112	83	96	22	219



Figur 4: Kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of potatoes and potato products per 10 MJ in the diet (g).*

Grøntsager og grøntsagsprodukter

Tabel 12a: 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
Dreng 4-9 år	253	127	74	113	43	219
Dreng 10-17 år	265	137	81	123	48	251
Mænd 18-75 år	1569	150	91	133	58	253
Piger 4-9 år	229	116	65	103	45	205
Piger 10-17 år	330	126	70	114	47	217
Kvinder 18-75 år	1785	172	108	149	70	297
Børn 4-9 år	482	122	70	108	45	207
Børn 10-17 år	595	131	75	118	48	230
Voksne 18-75 år	3354	162	101	142	63	278

Grøntsagsgruppen omfatter friske og forarbejdede grøntsager *eksklusiv* kartofler, herunder f.eks. dybfrosne grøntsager, konserves, tørrede bælgfrugter og ketchup. Grøntsager er fedtfattige og samtidig en god kilde til mange mikronæringsstoffer, kostfiber og stivelse.

Det anbefales, at større børn og voksne dagligt spiser 600 g frugt og grøntsager, *eksklusiv* kartofler (Astrup et al 2005, Hallund et al 2007, Pedersen & Ovesen 2009).

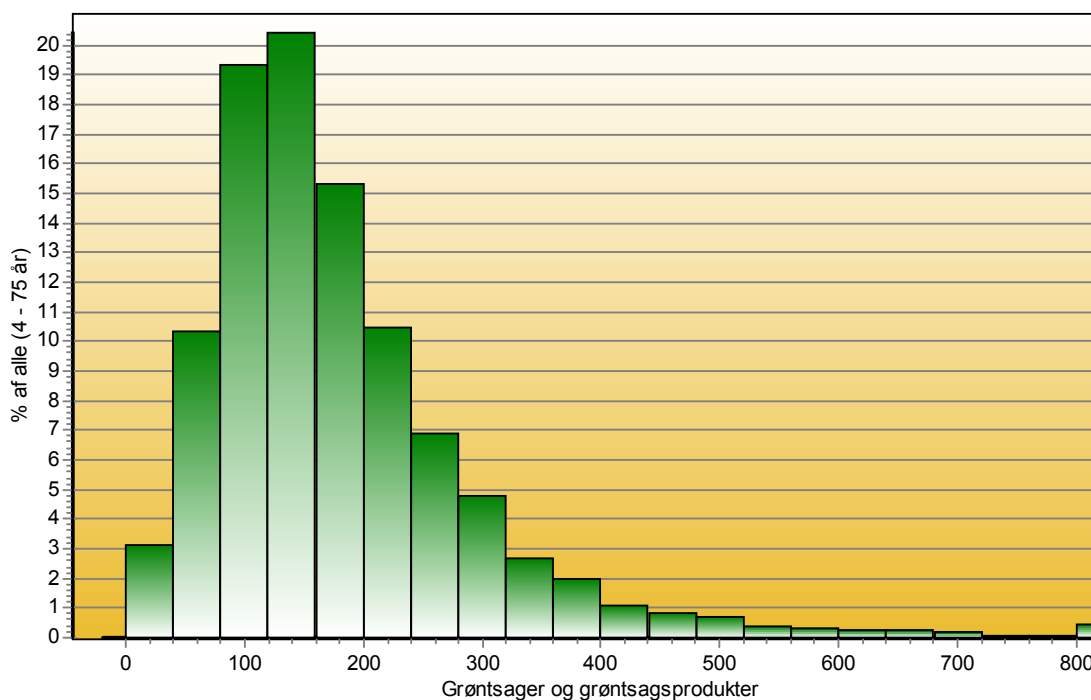
Voksne spiser større mængder grøntsager end børn, og kvinder spiser mere end mænd, men indtaget er lavere end ønskeligt for alle grupper. De fleste spiser grøntsager i en eller anden form hver dag.

Kvindens kost har også relativt et større indhold af grøntsager og grøntsagsprodukter end mænds kost.

Histogrammet viser, at kun ca. 3% har spist mindre end 40 g pr.10 MJ i registreringsperioden, mens ca. 5% har spist mere end 400 g pr.10 MJ.

Tabel 12b: 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	253	154	90	137	58	260
Dreng 10-17 år	265	146	90	128	54	248
Mænd 18-75 år	1569	147	92	129	60	250
Pige 4-9 år	229	156	81	146	63	264
Pige 10-17 år	330	169	95	151	71	274
Kvinder 18-75 år	1785	225	147	188	93	384
Børn 4-9 år	482	155	86	141	62	260
Børn 10-17 år	595	159	93	138	66	269
Voksne 18-75 år	3354	188	131	158	73	326



Figur 5: 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 13a: 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	253	274	191	236	76	553
Drenge 10-17 år	265	234	226	210	53	539
Mænd 18-75 år	1569	251	208	208	33	511
Piger 4-9 år	229	245	138	222	90	456
Piger 10-17 år	330	282	204	225	82	541
Kvinder 18-75 år	1785	311	202	282	80	575
Børn 4-9 år	482	260	168	231	80	469
Børn 10-17 år	595	274	214	220	67	541
Voksne 18-75 år	3354	283	207	248	54	548

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 frugt og grøntsager, *eksklusive* kartofler (Astrup et al 2005, Hallund et al 2007, Pedersen & Ovesen 2009).

Juice udgør gennemsnitligt ca. 75 g for de 4-9-årige, ca. 100 g for de 10-17-årige og ca. 70 g for de 18-75-årige.

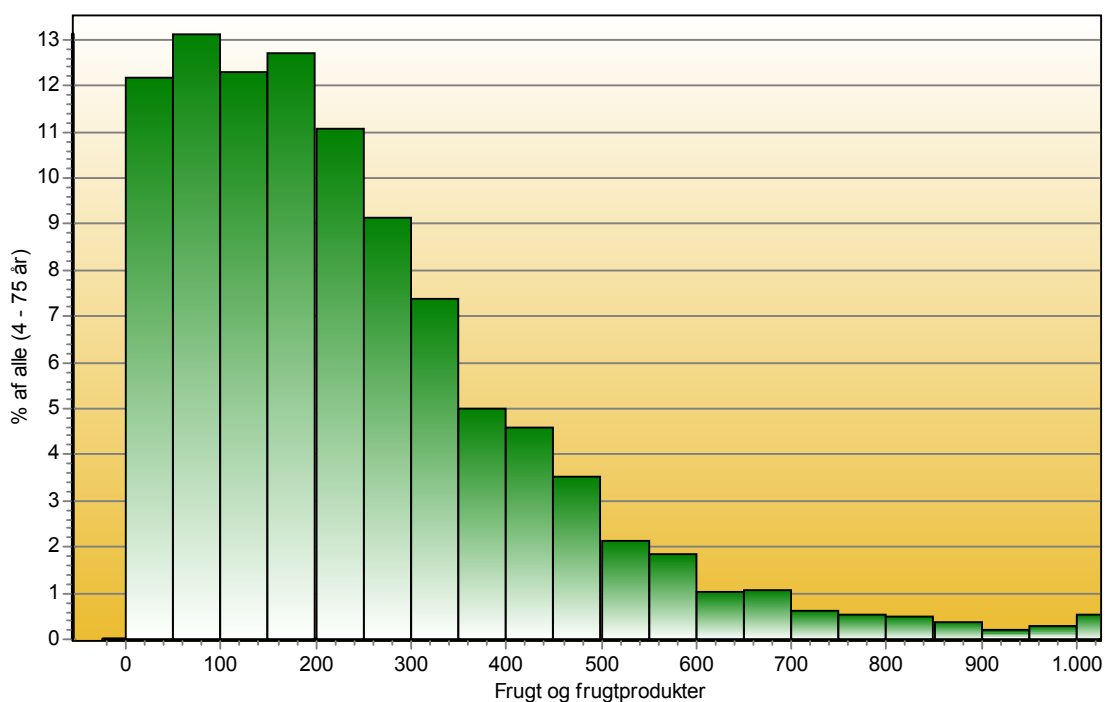
De 4-9-årige spiser mindre mængder frugt end større børn og voksne, og de større drenge har et markant lavere indtag end de andre grupper.

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.

Histogrammet viser, at kostens indhold af frugt og frugtprodukter er lidt skævt fordelt, idet ca. 12% angiver at have indtaget mindre end 50 g. pr. 10 MJ i registreringsperioden, mens ca. 5% angiver, at have indtaget over 600 g pr. 10 MJ.

Tabel 13b: 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	253	322	199	292	96	563
Drenge 10-17 år	265	280	224	220	57	626
Mænd 18-75 år	1569	250	219	203	34	514
Piger 4-9 år	229	329	178	304	117	579
Piger 10-17 år	330	374	251	323	111	679
Kvinder 18-75 år	1785	400	254	363	113	723
Børn 4-9 år	482	325	189	299	106	575
Børn 10-17 år	595	332	244	262	77	651
Voksne 18-75 år	3354	330	250	282	60	646



Figur 6: 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 14a: 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	253	90	34	87	51	134
Drenge 10-17 år	265	119	56	110	59	192
Mænd 18-75 år	1569	140	65	130	68	225
Piger 4-9 år	229	76	31	72	39	117
Piger 10-17 år	330	79	39	76	34	127
Kvinder 18-75 år	1785	82	40	78	35	133
Børn 4-9 år	482	83	33	80	46	126
Børn 10-17 år	595	97	51	88	41	162
Voksne 18-75 år	3354	109	60	98	44	188

Gruppen inkluderer charcuterivarer og indmad, men omfatter ikke fjerkræ, som har sin egen fødevarergruppe. Kødet i kosten bidrager med vigtige næringsstoffer, blandt andet protein, 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 (Ovesen 2002). Børn bør spise lidt mindre.

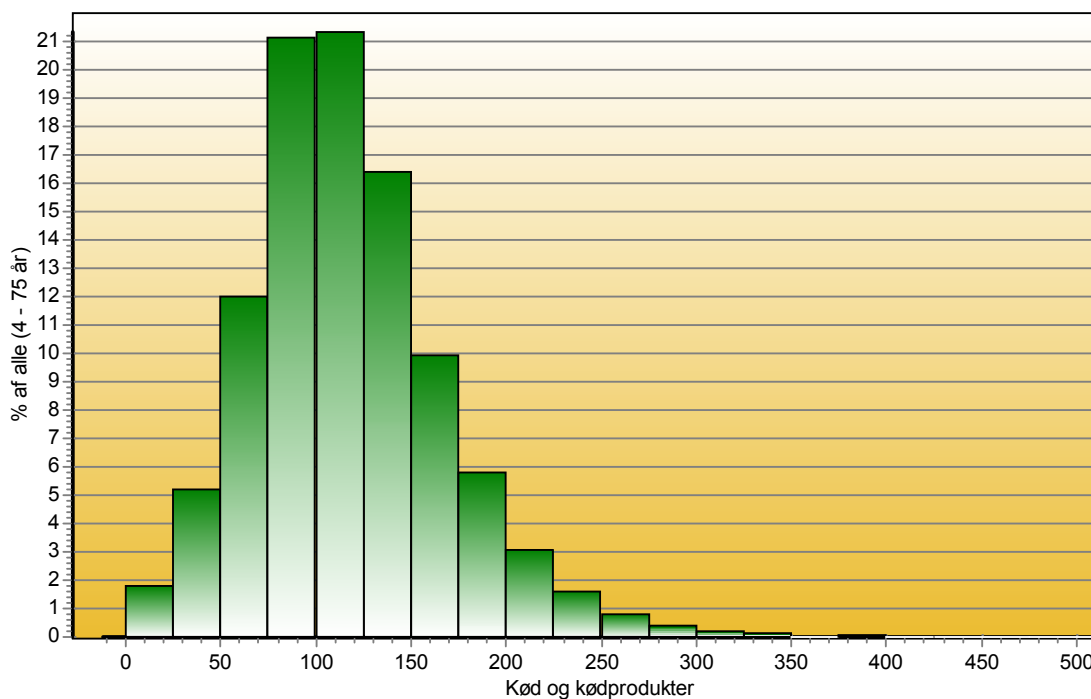
Stort set alle har spist en eller anden form for kød i registreringsperioden. Konsumet af kød og andre kødprodukter øges med stigende alder og er størst blandt drenge/mænd inden for aldersgrupperne. Specielt de voksne mænd spiser meget mere end de øvrige grupper. Over halvdelen af mændene spiser mere end den vejledende mængde, mens kun 25% af kvinderne i den fødedygtige alder angiver at have spist den vejledende mængde eller mere. Ca. 25% af kvinderne i den fødedygtige alder angiver at have spist mindre end halvdelen af den vejledende mængde, jf. bilag 7a og 52a.

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 30% mere kød end kvinders.

Histogrammet viser, at kun ca. 7% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre en 50 g pr. 10 MJ, mens omtrent lige så mange har et indhold over 200 g pr. 10MJ.

Tabel 14b: 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
Drenge 4-9 år	253	108	38	106	66	153
Drenge 10-17 år	265	126	50	120	67	194
Mænd 18-75 år	1569	135	54	129	75	204
Piger 4-9 år	229	102	37	96	56	153
Piger 10-17 år	330	103	43	101	51	162
Kvinder 18-75 år	1785	106	49	101	48	166
Børn 4-9 år	482	105	37	101	62	153
Børn 10-17 år	595	113	48	109	58	178
Voksne 18-75 år	3354	120	53	114	57	188



Figur 7: 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 15a: 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	253	16	16	14	0	39
Drenge 10-17 år	265	23	23	18	0	56
Mænd 18-75 år	1569	26	28	19	0	62
Piger 4-9 år	229	16	16	15	0	37
Piger 10-17 år	330	21	20	18	0	47
Kvinder 18-75 år	1785	21	21	19	0	49
Børn 4-9 år	482	16	16	15	0	37
Børn 10-17 år	595	22	21	18	0	51
Voksne 18-75 år	3354	23	25	19	0	55

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 (Ovesen 2002).

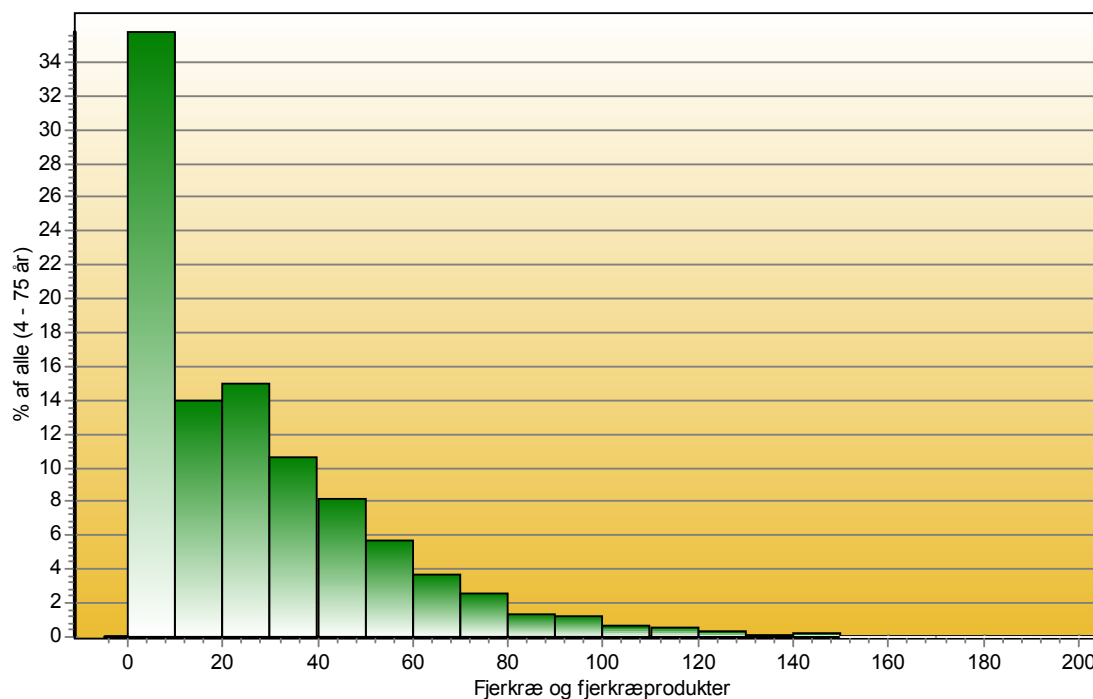
De større børn og voksne spiser markant mere fjerkræ end de yngste børn. Mænd/drenge spiser mere end piger/kvinder.

Voksne og større børns kost indeholder relativt mere fjerkræ og fjerkræprodukter end de yngste børns kost. Kønsforskellene er små, og piger/kvindes kost indeholder mere fjerkræ og fjerkræprodukter end drenge/mænds kost.

Som det ses af histogrammet, spiser ca. 35% mindre end 10 g pr. 10 M, hvoraf ca. en tredjedel ikke har spist fjerkræ i registreringsperioden.

Tabel 15b: 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	253	20	20	16	0	51
Drenge 10-17 år	265	25	25	20	0	59
Mænd 18-75 år	1569	25	26	18	0	61
Piger 4-9 år	229	21	21	17	0	51
Piger 10-17 år	330	29	27	22	0	68
Kvinder 18-75 år	1785	28	29	23	0	64
Børn 4-9 år	482	21	21	17	0	51
Børn 10-17 år	595	27	26	21	0	64
Voksne 18-75 år	3354	27	28	21	0	63



Figur 8: 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 16a: 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	253	13	13	9	0	32
Drenge 10-17 år	265	13	17	8	0	32
Mænd 18-75 år	1569	23	25	17	0	51
Piger 4-9 år	229	11	12	8	0	30
Piger 10-17 år	330	10	13	5	0	23
Kvinder 18-75 år	1785	20	19	16	1	46
Børn 4-9 år	482	12	13	8	0	31
Børn 10-17 år	595	11	15	7	0	28
Voksne 18-75 år	3354	22	22	16	0	47

Gruppen inkluderer fersk, frossen og røget fisk, fiskekonserves og skaldyr. Fisk 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. Dette svarer til et gennemsnit på 30-40 g pr. dag (Andersen et al 2003, Astrup et al 2005).

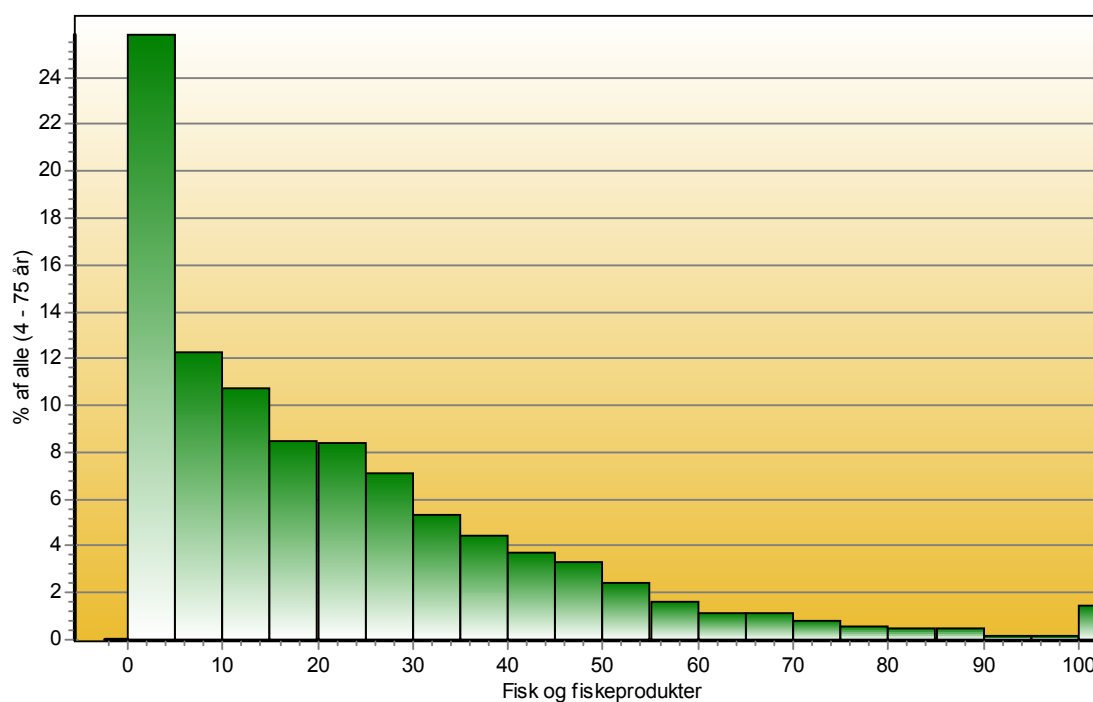
Mænd og drenge spiser lidt mere end kvinder og piger, mens børn spiser væsentligt mindre end de voksne. Medianindtaget på 16 gram om dagen for voksne svarer til en fiskefilet om ugen. Indtaget er således mindre end halvdelen af det anbefalede. Det lave indtag af fisk er en medvirkende årsag til befolkningens utilstrækkelige indtag af vitamin D.

Kostens relative indhold af fisk er større for voksne end for børn. Der er kun små forskelle kønnene imellem.

Indholdet af fisk i kosten er meget skævt fordelt. Ca. 25% spiser mindre end end 5 g fisk og fiskeprodukter pr. 10 MJ, hvoraf ca. halvdelen slet ikke har spist fisk i registreringsperioden. Ca. en fjerdedel af de registrerede kostsammensætninger indeholder mere end 30 g pr. 10 MJ.

Tabel 16b: 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	253	15	16	11	0	39
Drenge 10-17 år	265	14	18	8	0	34
Mænd 18-75 år	1569	23	25	17	0	52
Piger 4-9 år	229	15	16	11	0	40
Piger 10-17 år	330	13	16	7	0	32
Kvinder 18-75 år	1785	26	25	20	1	56
Børn 4-9 år	482	15	16	11	0	39
Børn 10-17 år	595	13	17	7	0	32
Voksne 18-75 år	3354	25	25	19	0	54



Figur 9: Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter pr. 10 MJ (g). *Content of fish and fish products per 10 MJ in the diet (g).*

Æg

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

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	253	13	11	10	3	26
Drenge 10-17 år	265	14	14	9	2	30
Mænd 18-75 år	1569	19	17	15	3	40
Piger 4-9 år	229	12	10	10	2	26
Piger 10-17 år	330	11	13	9	2	24
Kvinder 18-75 år	1785	16	13	13	3	32
Børn 4-9 år	482	13	10	10	3	26
Børn 10-17 år	595	12	13	9	2	28
Voksne 18-75 år	3354	17	15	13	3	35

Gruppen inkluderer også æg, der er 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 (Biltoft-Jensen et al 2005).

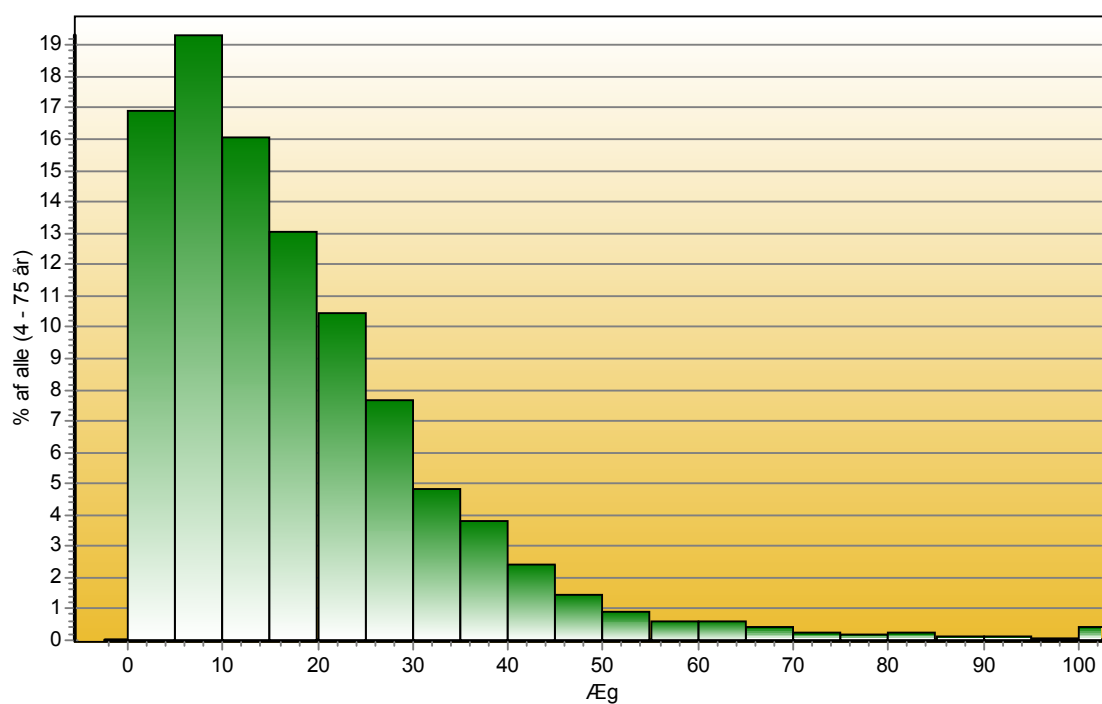
Der er stort set ingen kønsforskelle i de tre aldersgrupper. Medianen på 13 g for de voksne svarer til et kvart æg om dagen. Der er få, som spiser mange æg i løbet af registreringsperioden, idet mindre end 5% af de voksne mænd spiser mere end et æg (å ca. 55 g) om dagen, jf. bilag 55a.

Det relative indhold af æg er større for voksne end for børn. Der er kun små forskelle kønnene imellem.

Indholdet er skævt fordelt. Ca. 17% af de registrerede kostsammensætninger indeholder stort set ikke æg (mindre end 5 g pr. 10 MJ).

Tabel 17b: 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
Drenge 4-9 år	253	15	11	12	3	29
Drenge 10-17 år	265	16	33	10	2	30
Mænd 18-75 år	1569	18	17	14	3	38
Piger 4-9 år	229	16	12	13	3	33
Piger 10-17 år	330	15	21	11	3	30
Kvinder 18-75 år	1785	20	17	17	4	39
Børn 4-9 år	482	15	12	13	3	31
Børn 10-17 år	595	15	27	10	2	30
Voksne 18-75 år	3354	19	17	15	3	38



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

Fedtstoffer

Tabel 18a: 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	253	35	16	32	18	55
Drenge 10-17 år	265	34	19	31	14	57
Mænd 18-75 år	1569	43	25	38	16	76
Piger 4-9 år	229	32	14	28	15	53
Piger 10-17 år	330	27	14	25	10	46
Kvinder 18-75 år	1785	29	16	26	11	50
Børn 4-9 år	482	33	15	31	17	55
Børn 10-17 år	595	30	17	27	11	52
Voksne 18-75 år	3354	35	22	31	13	63

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 (Biltoft-Jensen et al 2005).

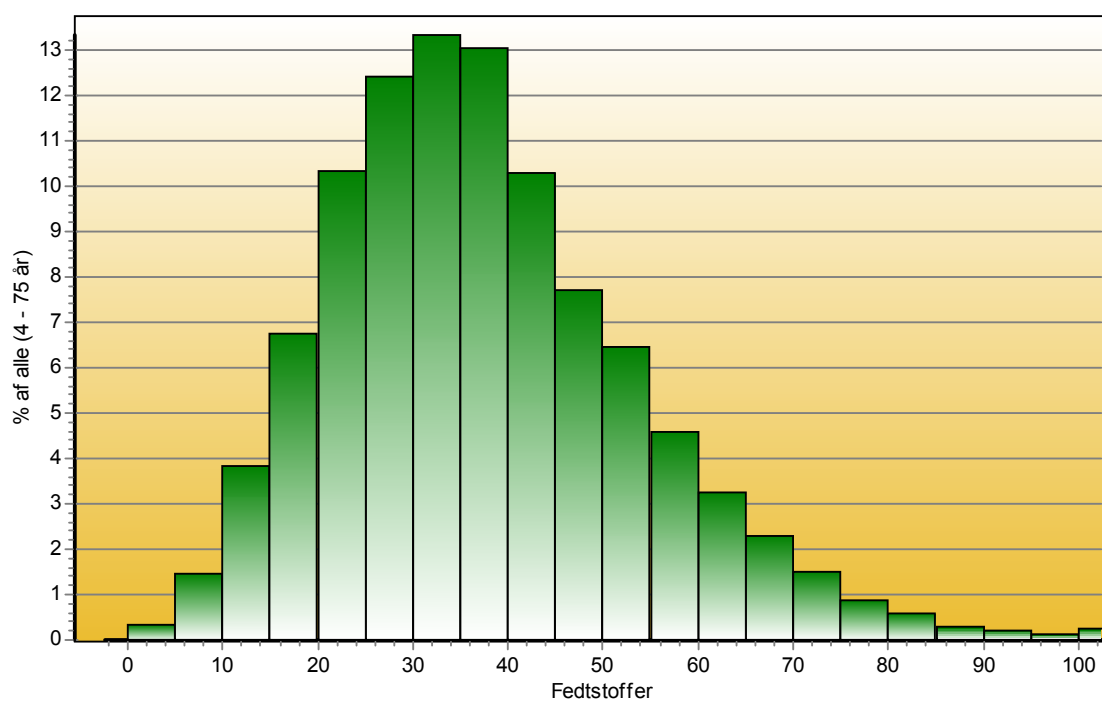
Alle indtager en eller anden form for fedtstof hver dag. Drenge indtager mindre fedtstof end mænd, mens indtaget hos piger og voksne kvinder er på samme niveau. Generelt er indtaget højere end ønskeligt i alle grupper. Gennemsnittet på ca. 30 g om dagen for børn/unge ville, hvis al fedtstoffet blev smurt på brød, svare til 2-3 skiver franskbrød med et tykt lag smør. Gennemsnittet på 43 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. De 4-9-åriges kost indeholder relativt mest fedtstof.

Histogrammet viser, at fedtstofindholdet stort set er normalfordelt.

Tabel 18b: 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	253	41	15	39	25	61
Drenge 10-17 år	265	35	15	33	17	53
Mænd 18-75 år	1569	40	18	37	19	64
Piger 4-9 år	229	42	15	40	24	65
Piger 10-17 år	330	34	13	33	17	52
Kvinder 18-75 år	1785	36	15	34	17	56
Børn 4-9 år	482	41	15	39	24	62
Børn 10-17 år	595	34	14	33	17	53
Voksne 18-75 år	3354	38	17	36	18	60



Figur 11: Kostens indhold af fedtstoffer pr. 10 MJ (g). *Content of fats per 10 MJ in the diet (g).*

Sukker og slik

Tabel 19a: 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	253	38	21	34	15	69
Drenge 10-17 år	265	42	35	33	8	85
Mænd 18-75 år	1569	35	30	27	4	74
Piger 4-9 år	229	39	20	37	17	64
Piger 10-17 år	330	42	30	37	12	74
Kvinder 18-75 år	1785	33	26	27	6	64
Børn 4-9 år	482	39	20	35	16	67
Børn 10-17 år	595	42	32	35	10	78
Voksne 18-75 år	3354	34	28	27	5	69

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.

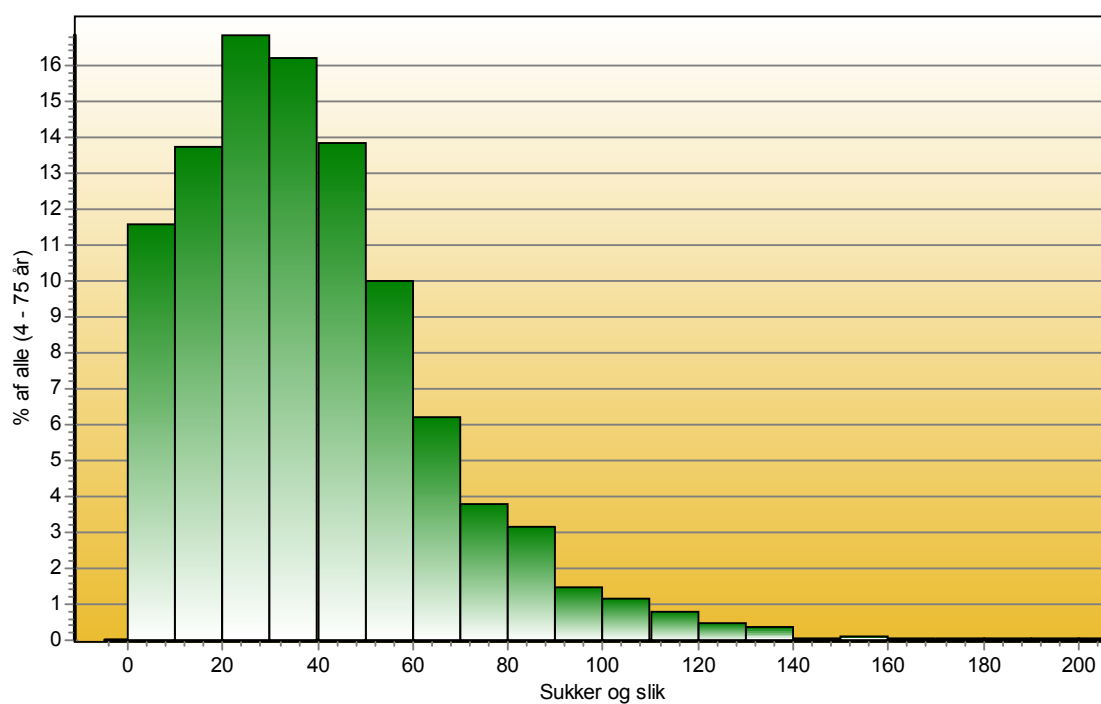
Børn – specielt de større børn – spiser mere sukker og slik end voksne, mens der kun er små forskelle kønnene imellem. Omkring 10% af de voksne spiser næsten aldrig sukkervarer (mindre end 5 gram/dag), mens stort set alle børn spiser en eller anden form for slik eller sukker hver dag.

Relativt indeholder piger og kvinders kost større mængder sukkervarer end drenge og mænds. Børnenes kost indeholder 33% mere slik og sukker end voksnes

Indholdet af sukkervarer i kosten er skævt fordelt, som histogrammet viser.

Tabel 19b: 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
Drenge 4-9 år	253	45	21	42	20	74
Drenge 10-17 år	265	42	29	37	9	84
Mænd 18-75 år	1569	32	25	27	5	64
Piger 4-9 år	229	51	23	49	24	83
Piger 10-17 år	330	52	29	48	22	88
Kvinder 18-75 år	1785	40	28	35	10	73
Børn 4-9 år	482	48	22	46	22	80
Børn 10-17 år	595	48	29	44	13	86
Voksne 18-75 år	3354	36	27	31	7	69



Figur 12: Kostens indhold af sukker og slik pr. 10 MJ (g). *Content of sugar and candy per 10 MJ in the diet (g).*

Drikkevarer

Tabel 20a: 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	253	813	408	773	345	1293
Drenge 10-17 år	265	1149	602	1046	529	1895
Mænd 18-75 år	1569	2317	915	2219	1259	3447
Piger 4-9 år	229	649	347	586	254	1123
Piger 10-17 år	330	1044	549	963	469	1815
Kvinder 18-75 år	1785	2186	846	2089	1182	3287
Børn 4-9 år	482	735	389	691	301	1210
Børn 10-17 år	595	1091	575	1000	496	1862
Voksne 18-75 år	3354	2247	882	2150	1209	3335

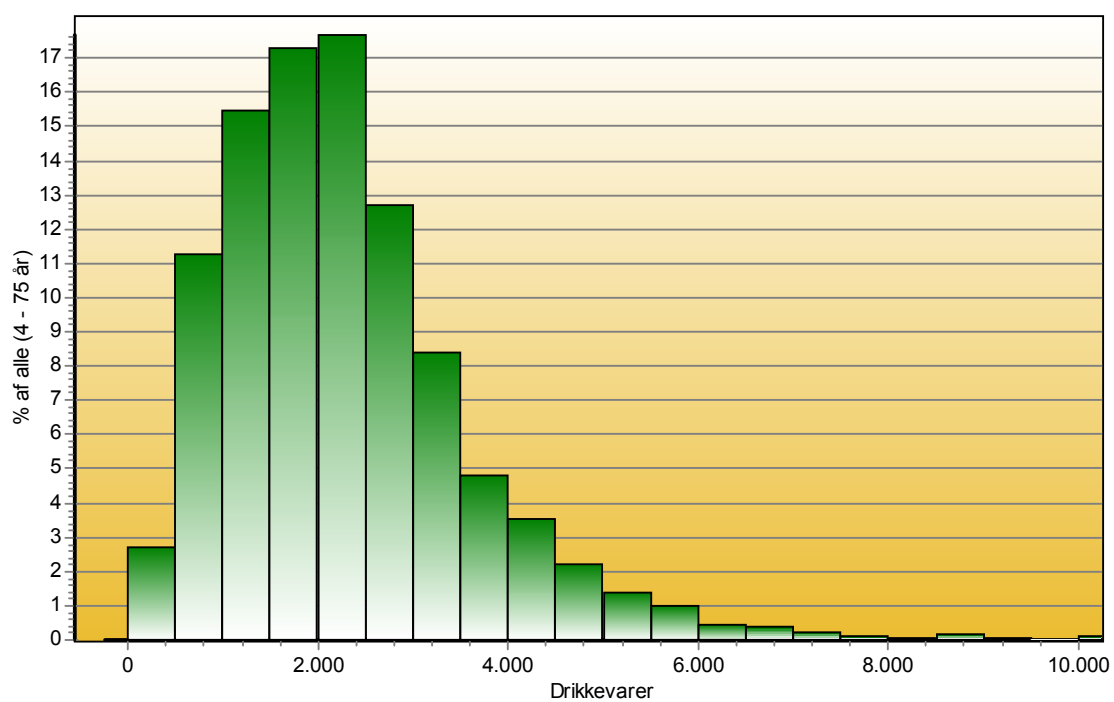
Gruppen drikkevarer er en meget forskelligartet gruppe, der spænder lige fra postevand til snaps. Gruppen omfatter kaffe, te, vand, sodavand, læskedrikke, vin, spiritus, men ikke mælk og juice. Gruppen kan således både bidrage med alkohol og sukker. Det er vigtigt at drikke væske i passende mængder, og primært bør dette ske i form af postevand (Astrup et al 2005).

Der er stor forskel på indtaget blandt børn og voksne, hvilket især skyldes de voksnes indtag af kaffe og te. Drenge og mænd drikker lidt mere end piger og kvinder.

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 20b: 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	253	967	438	929	459	1550
Drenge 10-17 år	265	1229	635	1131	585	2013
Mænd 18-75 år	1569	2316	976	2154	1262	3496
Piger 4-9 år	229	866	465	784	394	1429
Piger 10-17 år	330	1440	872	1246	581	2406
Kvinder 18-75 år	1785	2939	1417	2652	1492	4731
Børn 4-9 år	482	919	453	850	408	1515
Børn 10-17 år	595	1346	782	1189	584	2254
Voksne 18-75 år	3354	2648	1270	2382	1370	4243



Figur 13: Kostens indhold af drikkevarer pr. 10 MJ (g). *Content of beverages per 10 MJ in the diet (g).*



Energi og makronæringsstoffer

Energi

Tabel 21: 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
Drengene 4-9 år	253	8,5	2,1	8,2	6,3	11,0
Drengene 10-17 år	265	9,6	2,8	9,8	6,3	12,5
Mænd 18-75 år	1569	10,4	2,9	10,3	7,0	14,3
Piger 4-9 år	229	7,5	1,6	7,4	5,7	9,7
Piger 10-17 år	330	7,7	2,3	7,6	5,0	10,5
Kvinder 18-75 år	1785	7,9	2,1	7,9	5,4	10,5
Børn 4-9 år	482	8,0	1,9	7,8	5,9	10,6
Børn 10-17 år	595	8,6	2,7	8,4	5,4	11,6
Voksne 18-75 år	3354	9,1	2,8	8,8	5,8	12,9

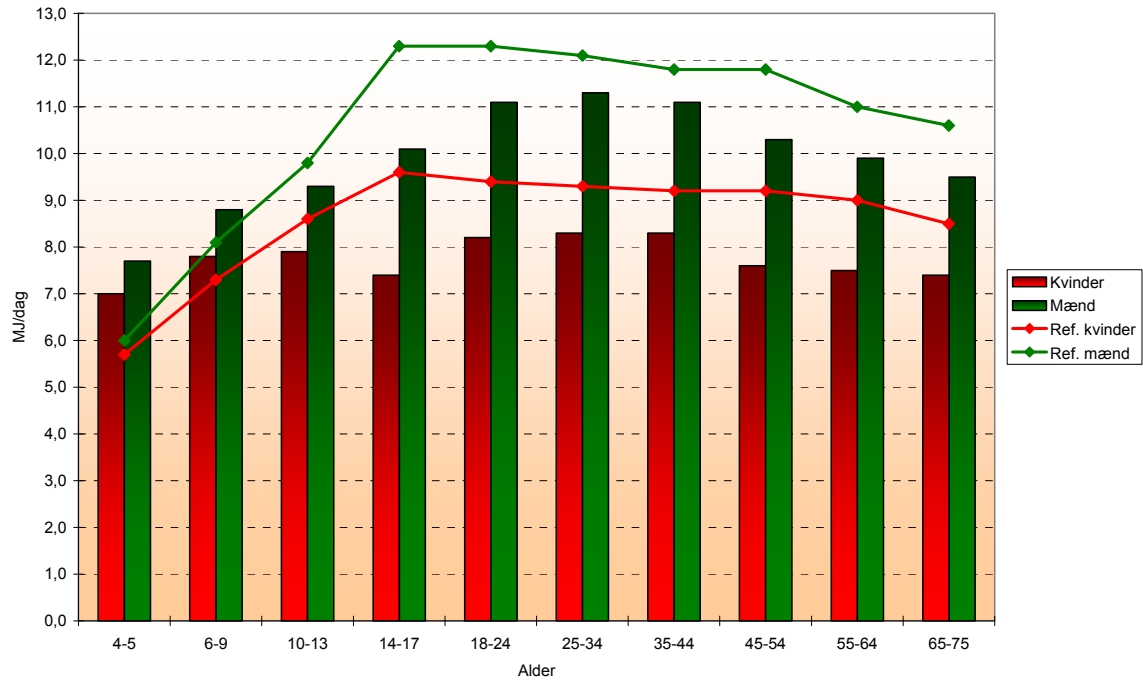
Det gennemsnitlige daglige energiindtag stiger fra 8,5 MJ hos de yngste drenge via 9,6 MJ for de større drenge til 10,4 MJ hos voksne mænd. Samme stigningstakt ses ikke hos kvinderne, hvor gennemsnitsindtaget ligger på ca. 7,6 MJ hos pigerne og 7,9 MJ pr. dag hos kvinderne. Variationen er stor i alle grupper; 90-percentilen er typisk dobbelt så stor som 10-percentilen. I bilag 14 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 14, som også viser referenceværdier for energiindtag efter de Nordiske Næringsstofanbefalinger, NNR 2004 (Nordisk Ministerråd 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 (Nordisk Ministerråd 2004).

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, bortset fra de 14-17-årige, hvor differencen er ca. 2 MJ. Det vidner om en vis grad af underrapportering af hvor meget mad, der er spist.

Et skøn over underrapportering kan opnås ud fra en ratio mellem det rapporterede energiindtag og et estimat over den basale energiomsætning (EI/BMR), og hvor EI/BMR < 1,1 anses for underrapportering (Black 2000). Ud fra dette kriterium har omtrent hver fjerde underrapporteret, hvilket svarer til 2000-2002 (Lyhne et al 2005), men med en stigende tendens (Fagt et al 2008).

I de to yngste aldersgrupper indtager børnene mere energi end deres estimerede gennemsnitsbehov. Det samme mønster gjorde sig gældende i 2000-2002-undersøgelsen, hvor der blev peget på to forhold, som kunne forklare forskellen (Lyhne et al 2005). Den ene mulighed knyttede sig til de portionsstørrelser, som blev brugt til at omregne de registrerede spiste mængder. Den anden mulighed, som ligeledes 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 14: 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

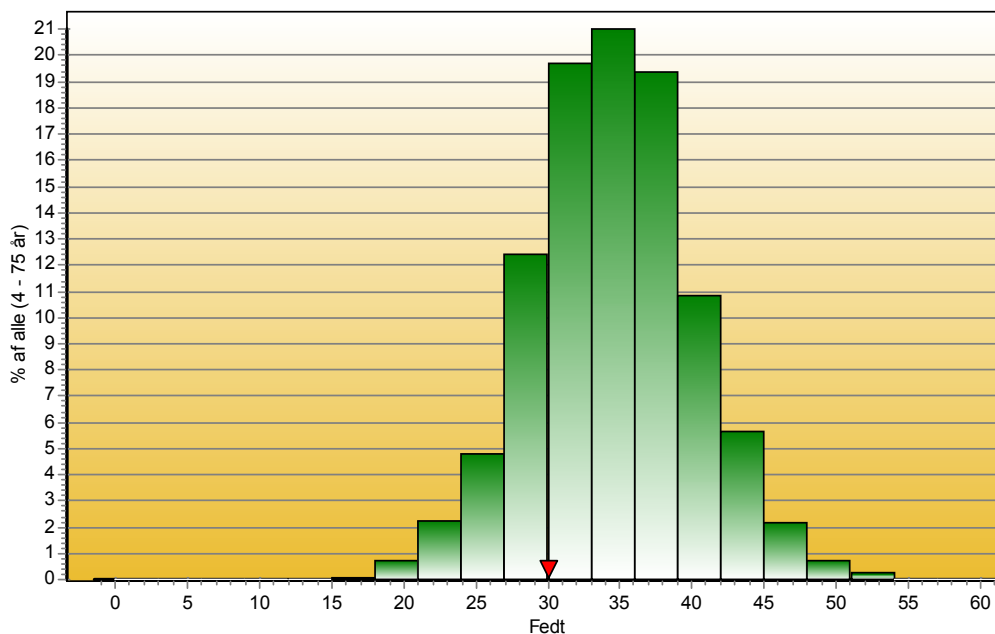
Tabel 22: Kostens energifordeling (n = 4431). Procent af energien (E%) fra fedt, total kulhydrat (tilgængeligt kulhydrat plus kostfiber), tilsat sukker og protein. Alkohol er *ikke* inkluderet i beregningerne. Gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet energifordeling (NNR 2004). *Dietary energy 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	35	5,6	34	28	42	25-35	30
Kulhydrat, total	50	5,9	51	43	58	50-60	55
- tilsat sukker	10	5,5	9	4	17	0-10	≤ 10
Protein	15	2,4	15	12	18	10-20	15

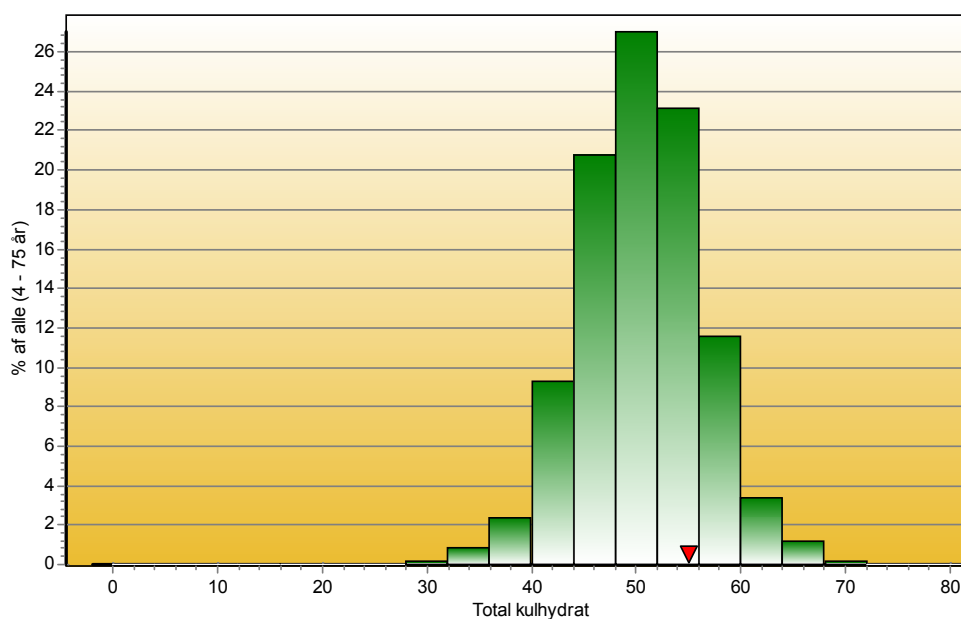
Kosten sammensætning med hensyn til energigivende næringsstoffer er vist i tabel 22 og på figurerne 15-18 på de følgende sider. Flere og mere detaljerede informationer om energiprocenter findes senere i rapporten sammen med gennemgangen af de enkelte næringsstoffer.

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

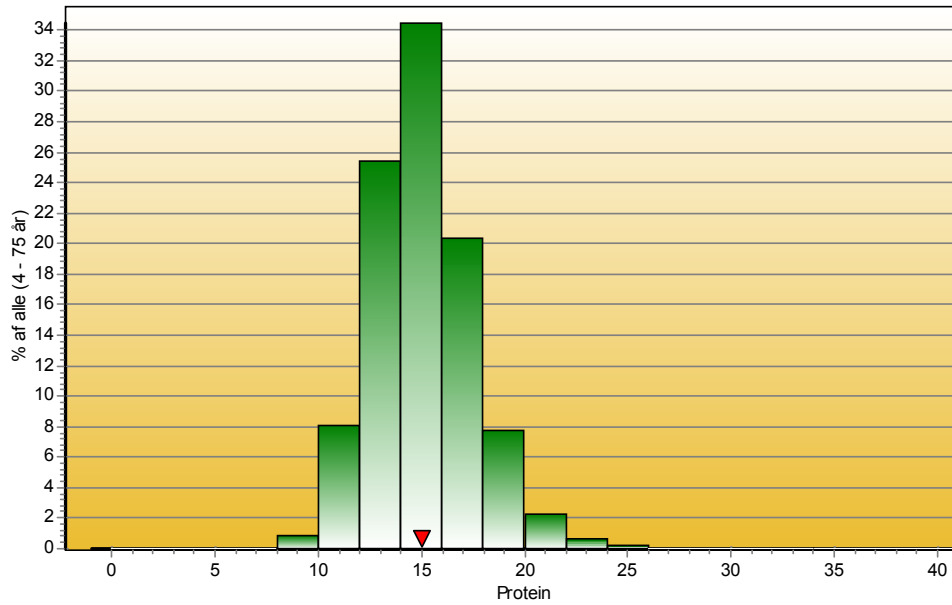
I gennemsnitskosten kommer 35% af energien fra fedt, 50% fra kulhydrat og 15% fra protein. En femtedel af kulhydrat er tilsat sukker, som bidrager med 10% af energien. Fedtenergiprocenten er 5 procentpoint højere end det anbefalede gennemsnit på populationsniveau. Energiprocenten for kulhydrat er 5 procentpoint 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.



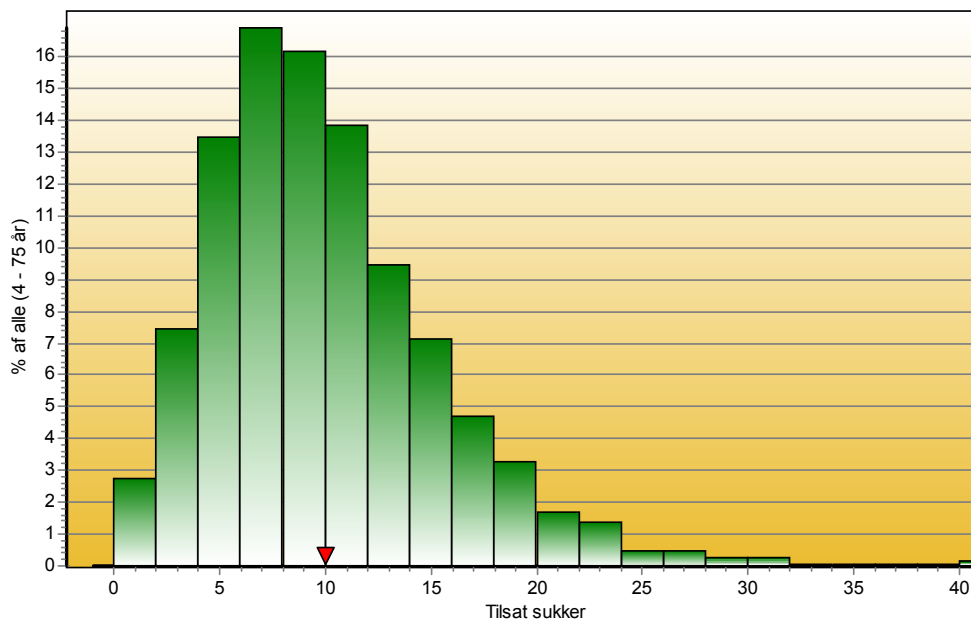
Figur 15: Kostens indhold af fedt (E%); frekvensfordeling og anbefalet populationsmål (▼) ifølge NNR 2004. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of fat in the diet (E%); frequency distribution and recommended population target (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2004. Energy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



Figur 16: 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 17: 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 18: 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 23a: 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	253	78	23	73	54	106
Drenge 10-17 år	265	86	31	84	50	121
Mænd 18-75 år	1569	96	35	92	55	143
Piger 4-9 år	229	69	19	68	47	94
Piger 10-17 år	330	66	24	64	36	96
Kvinder 18-75 år	1785	70	24	67	42	103
Børn 4-9 år	482	74	21	71	50	102
Børn 10-17 år	595	75	29	73	40	112
Voksne 18-75 år	3354	82	33	77	46	125

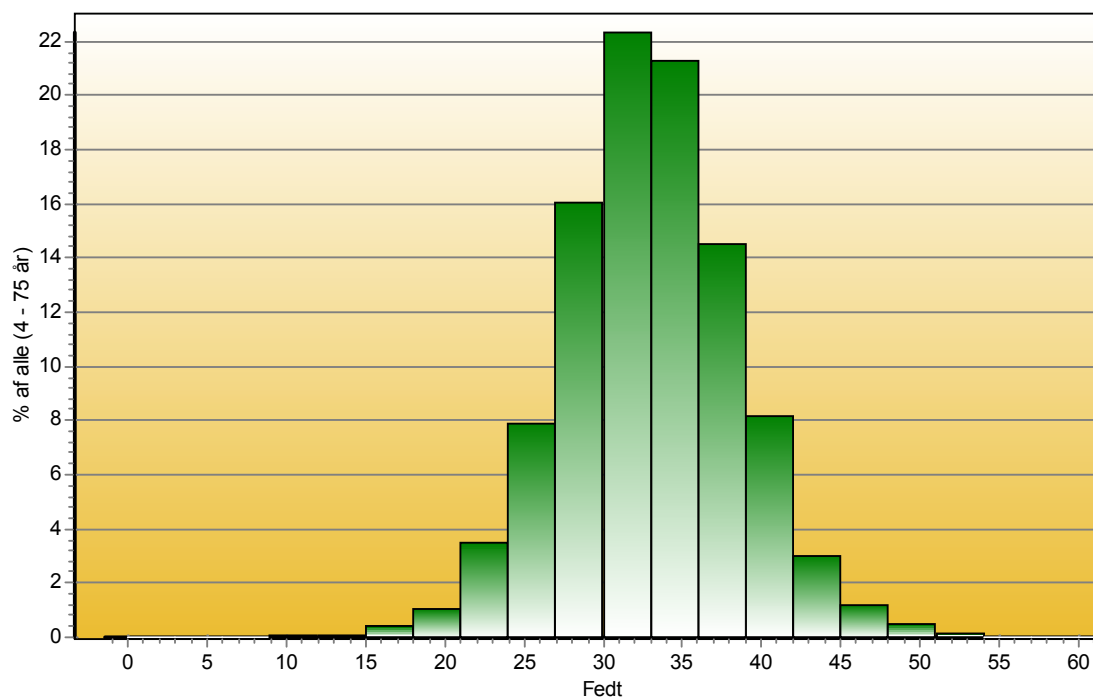
Det gennemsnitlige indtag af fedt er 82 g/dag blandt voksne. Mænd indtager en tredjedel mere fedt end kvinder. Drengene ligger lavere end voksne mænd svarende til lavere energiindtag, mens denne tendens ikke ses hos pigerne. Spredningen er størst blandt de voksne.

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, jf. tabel 23b. Den gennemsnitlige fedtenergiprocenten er et stykke over det anbefalede niveau på 30 E% (Nordisk Ministerråd 2004). Ikke mindst de voksnes kost er for fed, idet anbefalingen på 30 E% er baseret på, at energibidraget fra alkohol ikke medregnes.

Histogrammet viser, at fedtenergiprocenten er normalfordelt. Godt en fjerdedel ligger under 30 E% og hver tiende over 40 E%. Et par procent af de registrerede kostsammensætninger er mindre 20 E%.

Tabel 23b: 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 brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit		percentiler		
				spredning	median	10
Drenge 4-9 år	253	34	4,3	34	29	39
Drenge 10-17 år	265	33	5,4	33	25	39
Mænd 18-75 år	1569	34 (36)	5,9 5,8	34 (36)	26 (29)	41 (43)
Piger 4-9 år	229	34	4,5	34	28	40
Piger 10-17 år	330	31	4,9	32	25	37
Kvinder 18-75 år	1785	32 (34)	5,4 (5,4)	32 (34)	26 (27)	39 (41)
Børn 4-9 år	482	34	4,4	34	28	40
Børn 10-17 år	595	32	5,1	32	25	38
Voksne 18-75 år	3354	33 (35)	5,7 (5,6)	33 (35)	26 (28)	40 (42)



Figur 19: Kostens indhold af fedt (E%); frekvensfordeling. *Content of fat in the diet (E%); frequency distribution.*

Mættede fedtsyrer

Tabel 24a: 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
Dreng 4-9 år	253	33	11	31	21	48
Dreng 10-17 år	265	37	14	35	20	53
Mænd 18-75 år	1569	41	16	38	23	62
Piger 4-9 år	229	30	9	29	19	40
Piger 10-17 år	330	28	11	27	15	42
Kvinder 18-75 år	1785	29	11	28	16	44
Børn 4-9 år	482	32	10	30	20	44
Børn 10-17 år	595	32	13	31	16	48
Voksne 18-75 år	3354	35	15	32	18	55

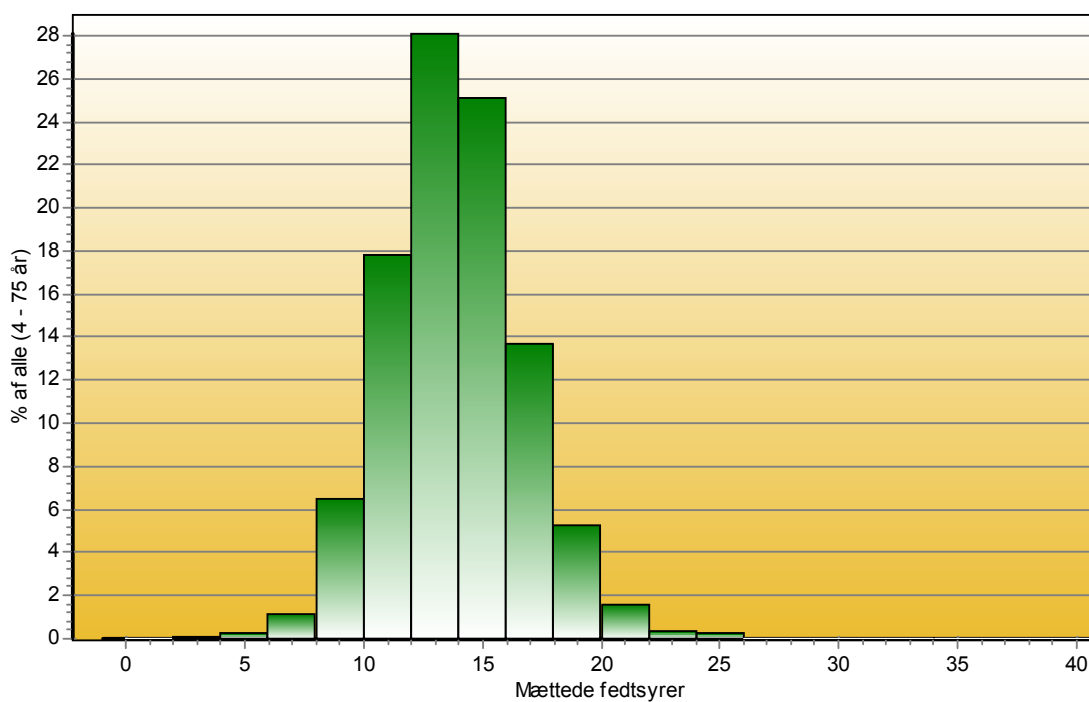
Indtaget af mættede fedtsyrer følger det samme mønster, som ses for total fedt. Voksne mænd indtager mere end drenge og mænd/drenge mere end kvinder/piger. I sidstnævnte gruppe er der ingen forskel.

Det relative indhold af mættede fedtsyrer udtrykt ved energiprocenten er stort set det samme i alle grupper. Indholdet af mættet fedt i gennemsnitskosten er ca. 50% for højt vurderet over for et anbefalet niveau på 10 E% fra mættede fedtsyrer plus transfedtsyrer (Nordisk Ministerråd 2004). 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; ca. 50% af de mættede fedtsyrer i gennemsnitskosten kommer fra mejeriprodukter.

Histogrammet viser, at energiprocenten for mættede fedtsyrer er normalfordelt. Omkring en tiendedel af populationen har et indhold i kosten på 10 E% og derunder.

Tabel 24b: 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 brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit		spredning		percentiler					
						median	10	90			
Drenge 4-9 år	253	14		2,5		14	12	18			
Drenge 10-17 år	265	14		2,7		14	10	17			
Mænd 18-75 år	1569	14	(15)	3,0	(3,0)	14	(15)	11	(12)	18	(19)
Piger 4-9 år	229	15		2,4		14	12	18			
Piger 10-17 år	330	13		2,5		13	10	16			
Kvinder 18-75 år	1785	13	(14)	2,8	(2,8)	13	(14)	10	(10)	17	(18)
Børn 4-9 år	482	14		2,4		14	12	18			
Børn 10-17 år	595	14		2,6		14	10	17			
Voksne 18-75 år	3354	14	(15)	2,9	3,0	14	(16)	10	(11)	18	(19)



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

Monoumættede fedtsyrer

Tabel 25a: 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
Drenge 4-9 år	253	26	8,0	25	18	37
Drenge 10-17 år	265	30	11,1	29	17	44
Mænd 18-75 år	1569	34	12,9	33	19	51
Piger 4-9 år	229	24	6,6	23	16	32
Piger 10-17 år	330	23	8,5	22	12	34
Kvinder 18-75 år	1785	25	8,9	23	14	36
Børn 4-9 år	482	25	7,5	24	17	34
Børn 10-17 år	595	26	10,4	25	14	38
Voksne 18-75 år	3354	29	11,9	27	16	45

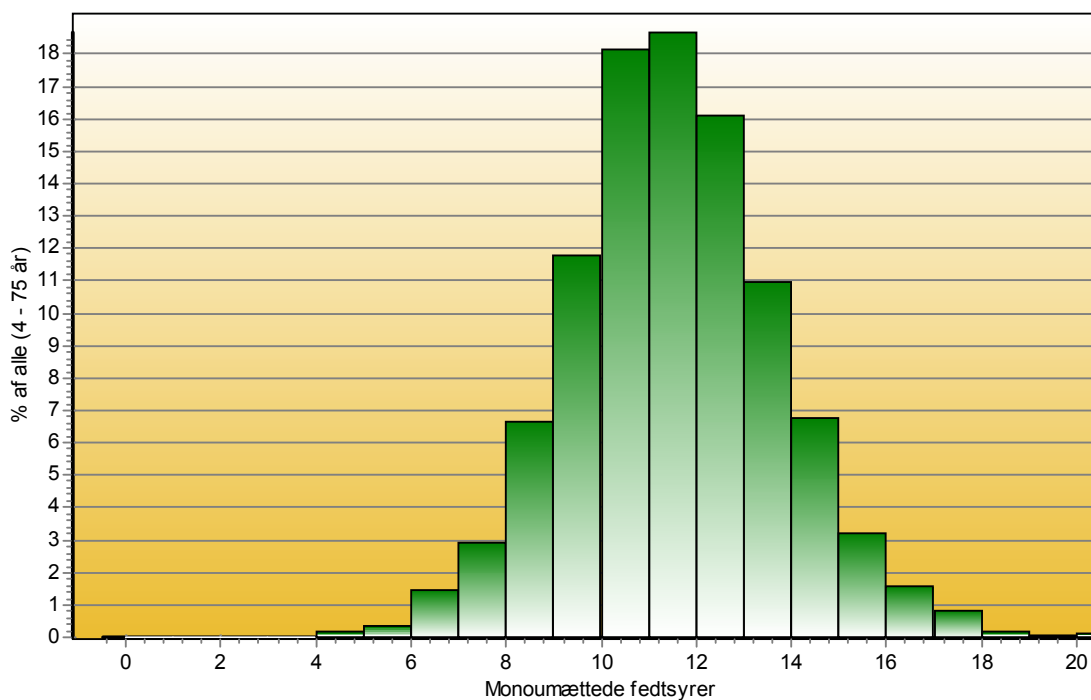
De viste tal er estimater for indtaget af cis-monoumættede fedtsyrer, dvs. i al væsentlig grad indtaget af oliesyre, som er den dominerende monoumættede cis-fedtsyre. Indtaget vokser med alderen i hankønsgruppen, og mænd får mere end kvinder – det samme mønster som for mættet fedt og total fedt.

De monoumættede fedtsyrers andel af energiindholdet ligger ret stabilt omkring 11-12 E%. Det anbefalede indhold i kosten er 10-15 E% (Nordisk Ministerråd 2004). 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 25b: 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 brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit		spredning		percentiler					
						median	10	90			
Drenge 4-9 år	253	12		1,7		11	9	14			
Drenge 10-17 år	265	11		2,3		11	8	14			
Mænd 18-75 år	1569	12	(13)	2,3	(2,4)	12	(13)	9	(10)	15	(16)
Piger 4-9 år	229	12		1,7		11	9	14			
Piger 10-17 år	330	11		2,0		11	8	13			
Kvinder 18-75 år	1785	11	(12)	2,3	(2,4)	11	(12)	9	(9)	14	(15)
Børn 4-9 år	482	12		1,7		11	9	14			
Børn 10-17 år	595	11		2,1		11	8	14			
Voksne 18-75 år	3354	12	(12)	2,3	(2,4)	12	(12)	9	(9)	15	(15)



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

Polyumættede fedtsyrer

Tabel 26a: 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
Dreng 4-9 år	253	11	3,2	11	8	15
Dreng 10-17 år	265	12	4,1	12	7	17
Mænd 18-75 år	1569	14	5,1	13	8	21
Piger 4-9 år	229	10	2,8	9	6	13
Piger 10-17 år	330	10	3,5	9	6	14
Kvinder 18-75 år	1785	10	3,6	10	6	15
Børn 4-9 år	482	10	3,1	10	7	14
Børn 10-17 år	595	11	4,0	10	6	16
Voksne 18-75 år	3354	12	4,7	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.

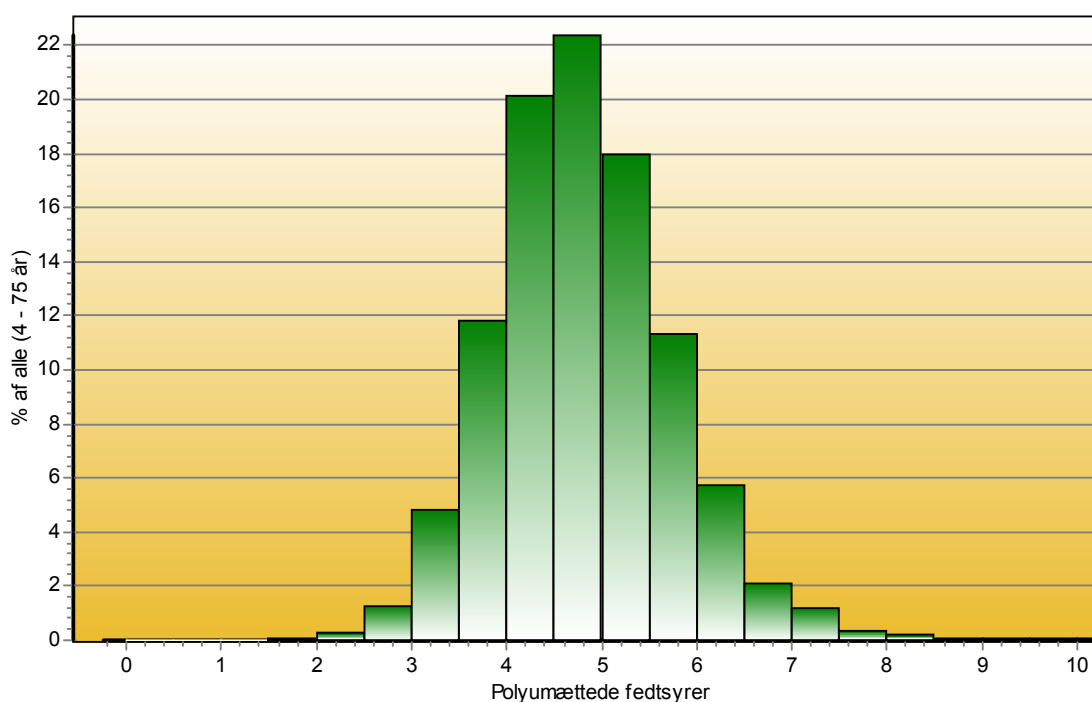
Det typiske indtag er 10-12 g/dag. Forskellene i indtaget følger samme mønster som total fedt og de andre fedtsyregrupper. Det vokser med alderen blandt drenge/mænd, mens denne aldersrelaterede stigning ikke ses hos det andet køn. Mænd indtager mere end kvinder.

De polyumættede fedtsyrers andel af energien ligger omkring 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% (Nordisk Ministerråd 2004). Et par procent af de rapporterede kostsammensætninger ligger lavere end 3 E%. 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 26b: 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 brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	253	4,9	0,88	4,7	3,9	6,0
Drenge 10-17 år	265	4,7	0,93	4,6	3,7	5,8
Mænd 18-75 år	1569	4,9 (5,2)	1,01 (1,02)	4,8 (5,2)	3,7 (4,0)	6,1 (6,5)
Piger 4-9 år	229	4,7	0,86	4,7	3,8	5,9
Piger 10-17 år	330	4,5	0,84	4,5	3,5	5,6
Kvinder 18-75 år	1785	4,9 (5,1)	0,99 (1,02)	4,8 (5,1)	3,8 (3,9)	6,0 (6,3)
Børn 4-9 år	482	4,8	0,87	4,7	3,8	6,0
Børn 10-17 år	595	4,6	0,89	4,6	3,6	5,7
Voksne 18-75 år	3354	4,9 (5,2)	1,00 (1,02)	4,8 (5,1)	3,7 (4,0)	6,0 (6,4)



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

Transfedtsyrer

Tabel 27a: 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	253	1,4	0,64	1,2	0,7	2,1
Drenge 10-17 år	265	1,4	0,70	1,4	0,7	2,4
Mænd 18-75 år	1569	1,6	0,84	1,5	0,8	2,8
Piger 4-9 år	229	1,2	0,47	1,1	0,7	1,9
Piger 10-17 år	330	1,1	0,50	1,0	0,5	1,7
Kvinder 18-75 år	1785	1,2	0,55	1,1	0,6	1,9
Børn 4-9 år	482	1,3	0,57	1,2	0,7	1,9
Børn 10-17 år	595	1,3	0,62	1,2	0,5	2,0
Voksne 18-75 år	3354	1,4	0,74	1,2	0,6	2,3

Med transfedtsyrer menes i denne sammenhæng summen af isomere fedtsyrer, som indholder én dobbeltbinding i trans-stilling.

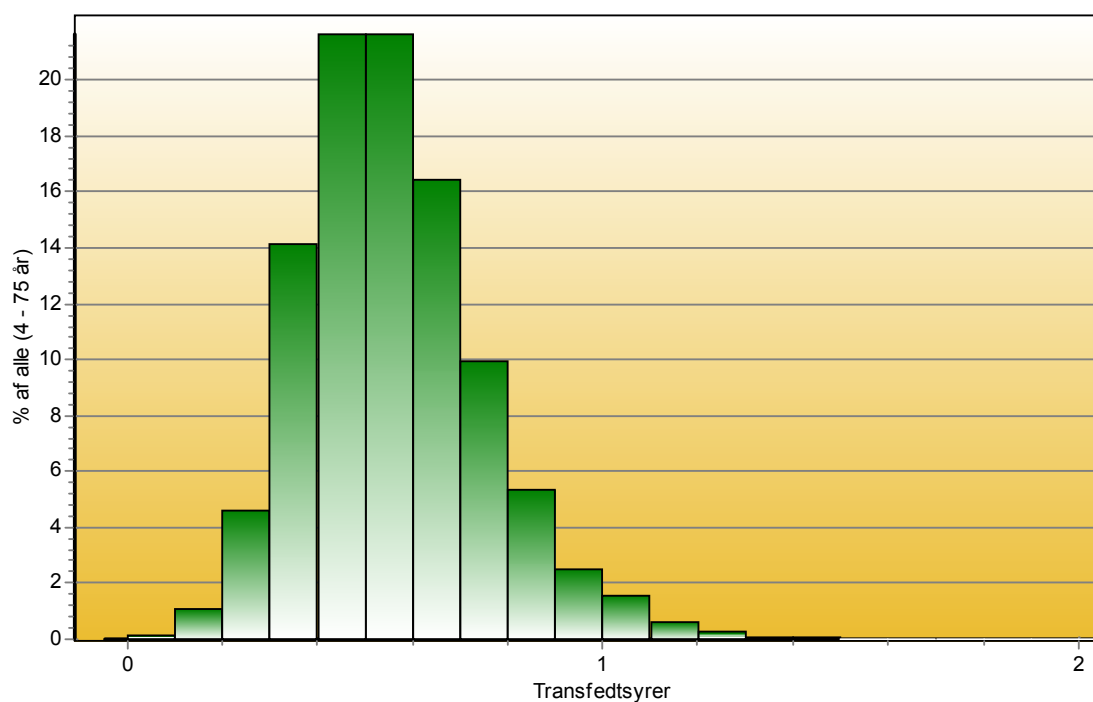
Det gennemsnitlige indtag er ligger under 1,5 g/dag. Det lave indtag skyldes, at transfedtsyreindholdet i danske margariner er blevet nedsat samt et fald i forbruget af fede mejeriprodukter (Fagt et al 2008). Hovedkilden til transfedtsyrer er mælkefedt, som bidrager med 80% af transfedtsyrerne.

Udtrykt i energiandele indeholder kosten 0,6 E% transfedtsyrer i stort set 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 (Nordisk Ministerråd 2004). Den sidste del af anbefalingen er opfyldt, mens indholdet i kosten af mættede fedtsyrer plus transfedtsyrer er mere end 50% højere end anbefalet.

Histogrammet viser, at ca. 99% ligger under 1 E% for transfedtsyrer.

Tabel 27b: 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	253	0,6	0,19	0,6	0,4	0,8
Drenge 10-17 år	265	0,5	0,18	0,5	0,3	0,8
Mænd 18-75 år	1569	0,6	0,21	0,6	0,3	0,8
Piger 4-9 år	229	0,6	0,17	0,6	0,4	0,8
Piger 10-17 år	330	0,5	0,15	0,5	0,4	0,7
Kvinder 18-75 år	1785	0,5	0,18	0,5	0,3	0,8
Børn 4-9 år	482	0,6	0,18	0,6	0,4	0,8
Børn 10-17 år	595	0,5	0,17	0,5	0,3	0,7
Voksne 18-75 år	3354	0,6	0,19	0,5	0,3	0,8



Figur 23: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%); frekvensfordeling. *Content of trans fatty acids in the diet (E%); frequency distribution.*

Kulhydrat

Tabel 28a: 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	253	250	66	239	186	331
Drenge 10-17 år	265	283	85	282	184	389
Mænd 18-75 år	1569	266	83	260	170	370
Piger 4-9 år	229	223	51	216	168	292
Piger 10-17 år	330	236	73	232	155	322
Kvinder 18-75 år	1785	216	64	213	139	297
Børn 4-9 år	482	237	61	228	173	317
Børn 10-17 år	595	257	81	252	163	344
Voksne 18-75 år	3354	240	77	231	150	340

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 3 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.

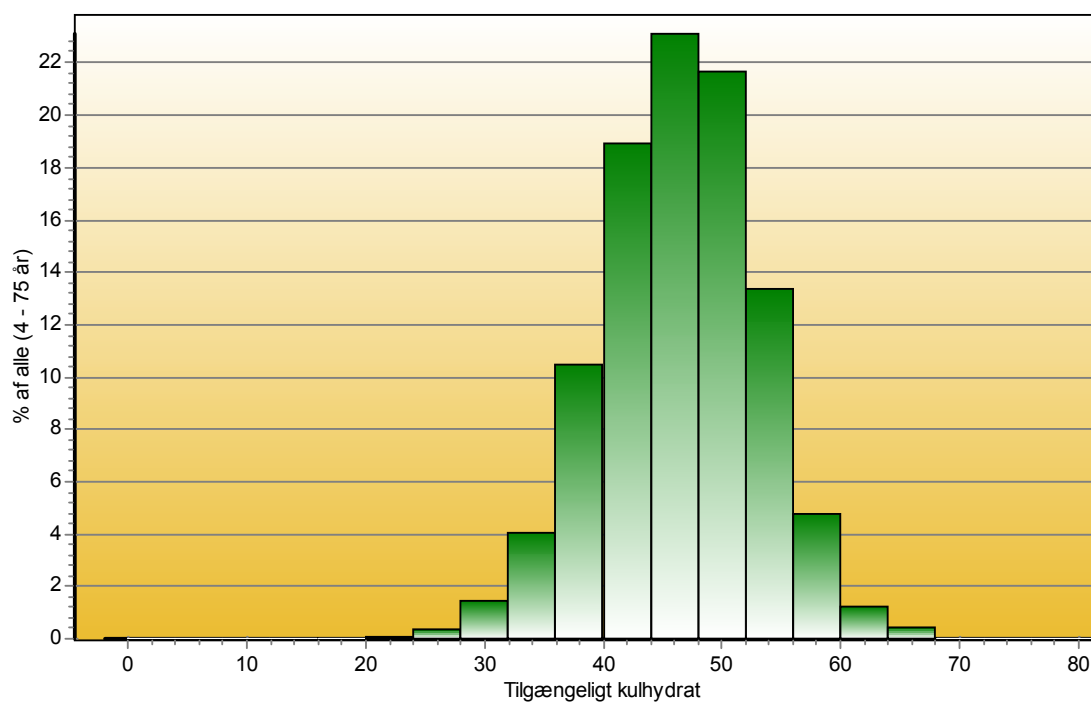
Hvis man medregner energibidraget fra kostfiber er kulhydrats energiandel et par procentpoint højere.

Samlet set er energiandelen fra kulhydrat lavere end det anbefalede populationsmål på 55 E% (Nordisk Ministerråd 2004).

Histogrammet viser, at energiprocenten for kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat er tilnærmelsesvist normalfordelt.

Tabel 28b: 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 brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit		spredning		percentiler					
						median	10	90			
Drenge 4-9 år	253	50		4,3		50	45	56			
Drenge 10-17 år	265	50		5,5		50	43	57			
Mænd 18-75 år	1569	43	(47)	6,4	(5,8)	43	(46)	35	(40)	52	(54)
Piger 4-9 år	229	50		4,4		50	45	56			
Piger 10-17 år	330	52		5,0		52	46	58			
Kvinder 18-75 år	1785	46	(48)	6,2	(5,5)	46	(48)	39	(42)	54	(55)
Børn 4-9 år	482	50		4,3		50	45	56			
Børn 10-17 år	595	51		5,3		51	44	58			
Voksne 18-75 år	3354	45	(48)	6,5	(5,7)	45	(48)	37	(41)	53	(55)



Figur 24: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%); frekvensfordeling. *Content of available carbohydrates in the diet (E%); frequency distribution.*

Tilsat sukker

Tabel 29a: 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	253	61	32	54	30	101
Drenge 10-17 år	265	70	41	60	24	126
Mænd 18-75 år	1569	55	41	46	14	107
Piger 4-9 år	229	55	24	52	29	88
Piger 10-17 år	330	59	30	55	23	97
Kvinder 18-75 år	1785	43	29	37	14	81
Børn 4-9 år	482	58	28	53	29	93
Børn 10-17 år	595	64	36	57	23	108
Voksne 18-75 år	3354	49	36	41	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 honning og 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 ca. 30% 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 100 g sukker om dagen.

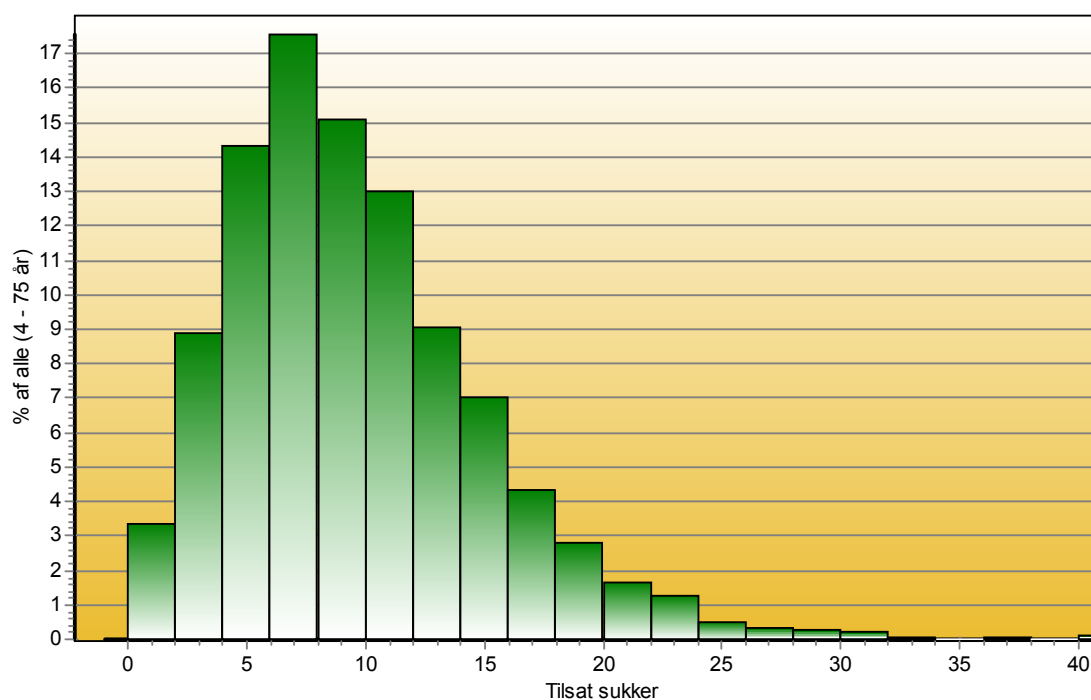
Kostens relative indhold skal vurderes overfor et anbefalet maksimum på 10 E% (Nordisk Ministerråd 2004). Det gennemsnitlige sukkerindhold i voksenkosten er 9 E%, mens børnene ligger ca. 30% højere. Over halvdelen af børnene og knapt en fjerdedel af de voksne har rapporteret en ugekost med mere end 10 E% tilsat sukker, jf. bilag 66b.

Anbefalingen på maksimalt 10 E% tilsat sukker svarer til 30-40 g sukker om dagen for et børnehavebarn og 45-55 g for et skolebarn (Biltoft-Jensen et al 2005).

Af histogrammet fremgår, at godt 40% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mere sukker end anbefalet.

Tabel 29b: 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 brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit		spredning		percentiler					
						median	10	90			
Dreng 4-9 år	253	12		4,8		11	6	19			
Dreng 10-17 år	265	12		5,6		11	5	19			
Mænd 18-75 år	1569	9	(9)	5,5	(5,6)	7	(8)	3	(3)	16	(16)
Piger 4-9 år	229	12		4,3		12	7	18			
Piger 10-17 år	330	13		5,1		12	6	20			
Kvinder 18-75 år	1785	9	(9)	5,3	(5,3)	8	(8)	4	(4)	15	(16)
Børn 4-9 år	482	12		4,6		12	7	19			
Børn 10-17 år	595	12		5,3		12	6	19			
Voksne 18-75 år	3354	9	(9)	5,4	(5,5)	8	(8)	3	(4)	15	(16)



Figur 25: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); frekvensfordeling. *Content of added sugars in the diet (E%); frequency distribution.*

Kostfiber

Tabel 30a: 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	253	18	5,3	17	12	25
Drenge 10-17 år	265	19	6,7	19	12	28
Mænd 18-75 år	1569	22	8,0	21	13	33
Piger 4-9 år	229	16	4,2	16	11	22
Piger 10-17 år	330	16	5,9	16	10	23
Kvinder 18-75 år	1785	20	6,9	19	12	29
Børn 4-9 år	482	17	4,9	17	12	24
Børn 10-17 år	595	18	6,4	17	10	25
Voksne 18-75 år	3354	21	7,5	20	12	31

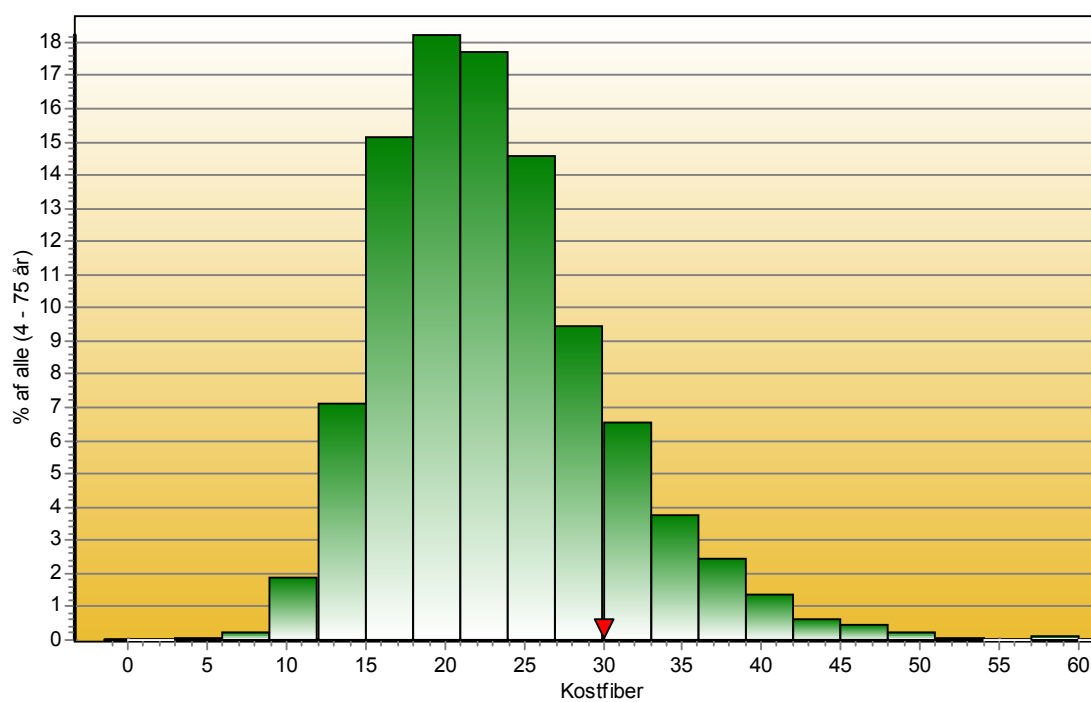
Indtaget er gennemsnitligt 21 g/dag for voksne, mænd lidt over og kvinder lidt under. Børnene har et indtag, som er 15-20% mindre. Langt de fleste indtager for lidt kostfiber bedømt ud fra et anbefalet indtag for voksne på 25-35 g/dag (Nordisk Ministerråd 2004).

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 cerealer er det samme. Det springer endvidere i øjnene, at de ældste børn ligger 5- 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. 22 g pr. 10 MJ. Indholdet i 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 (Nordisk Ministerråd 2004).

Tabel 30b: 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
Drenge 4-9 år	253	22	5,0	21	16	29
Drenge 10-17 år	265	20	6,2	19	13	28
Mænd 18-75 år	1569	22	6,6	21	14	30
Piger 4-9 år	229	22	4,5	22	16	28
Piger 10-17 år	330	21	5,9	20	15	29
Kvinder 18-75 år	1785	26	7,5	25	17	36
Børn 4-9 år	482	22	4,8	21	16	28
Børn 10-17 år	595	21	6,0	20	14	29
Voksne 18-75 år	3354	24	7,4	23	15	34



Figur 26: 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 31a: 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	253	70	18	67	50	91
Drenge 10-17 år	265	83	24	83	54	111
Mænd 18-75 år	1569	87	25	85	57	118
Piger 4-9 år	229	62	14	60	46	80
Piger 10-17 år	330	64	19	63	40	87
Kvinder 18-75 år	1785	67	18	66	46	91
Børn 4-9 år	482	66	17	63	48	87
Børn 10-17 år	595	72	23	70	45	100
Voksne 18-75 år	3354	76	24	73	50	107

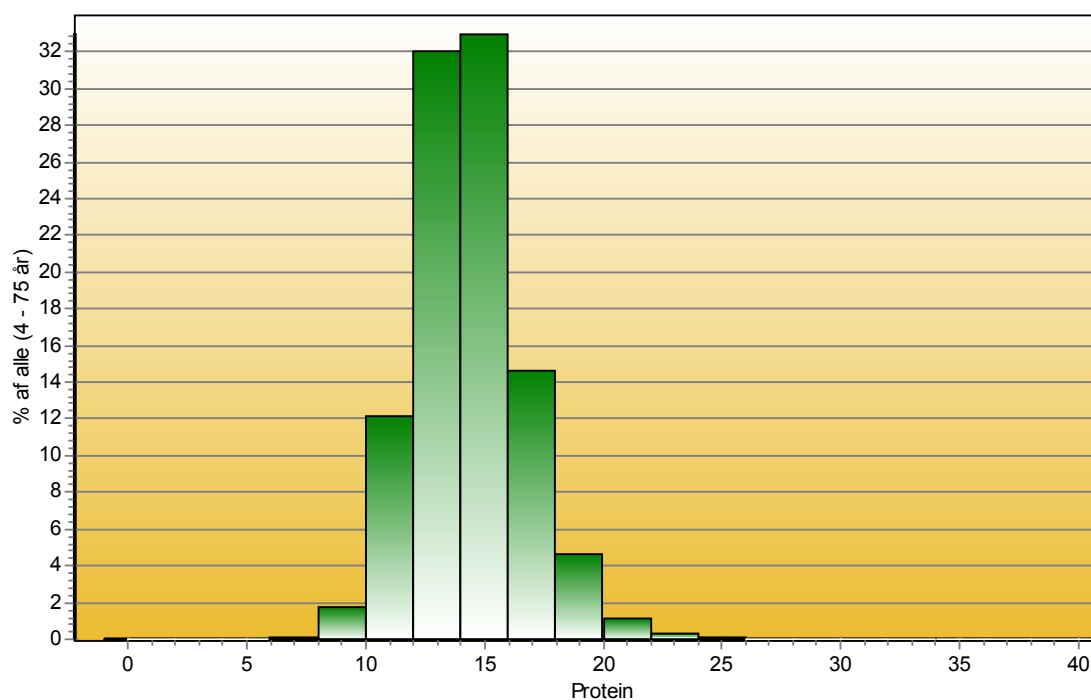
Indtaget af protein stiger med alderen i de tre grupper, og mænd og drenge får mere end kvinder og piger. Variationen er relativ stor, og indtaget er generelt højt.

Det relative indhold af protein er helt ensartet fordelt i alle grupper. Kosten indeholder typisk 14 E% fra protein, og hovedparten falder i intervallet 12-17 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% uden alkohols energibidrag (Nordisk Ministerråd 2004).

Histogrammet viser, at kun 2% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre end de anbefalede 10-20 E% ved kostplanlægning (Nordisk Ministerråd 2004).

Tabel 31b: 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 brackets are calculated without energy from alcohol.*

Gruppe	antal	gennemsnit		spredning		percentiler					
						median	10	90			
Drenge 4-9 år	253	14		2,0		14	11	17			
Drenge 10-17 år	265	15		2,3		15	12	18			
Mænd 18-75 år	1569	14	(15)	2,3	(2,4)	14	(15)	11	(13)	17	(18)
Piger 4-9 år	229	14		2,0		14	12	17			
Piger 10-17 år	330	14		2,2		14	11	17			
Kvinder 18-75 år	1785	15	(15)	2,4	(2,5)	14	(15)	12	(12)	18	(18)
Børn 4-9 år	482	14		2,0		14	12	17			
Børn 10-17 år	595	14		2,3		14	12	17			
Voksne 18-75 år	3354	14	(15)	2,4	(2,5)	14	(15)	12	(12)	17	(18)



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

Alkohol

Tabel 32a: 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	253	0,1	0,4	0	0	0
Drenge 10-17 år	265	2,9	9,5	0	0	7
Mænd 18-75 år	1569	24	23,3	19	0	55
Piger 4-9 år	229	0,0	0,2	0	0	0
Piger 10-17 år	330	1,9	6,4	0	0	7
Kvinder 18-75 år	1785	12	13,7	8	0	31
Børn 4-9 år	482	0,0	0,3	0	0	0
Børn 10-17 år	595	2,3	8,0	0	0	7
Voksne 18-75 år	3354	18	19,7	12	0	44

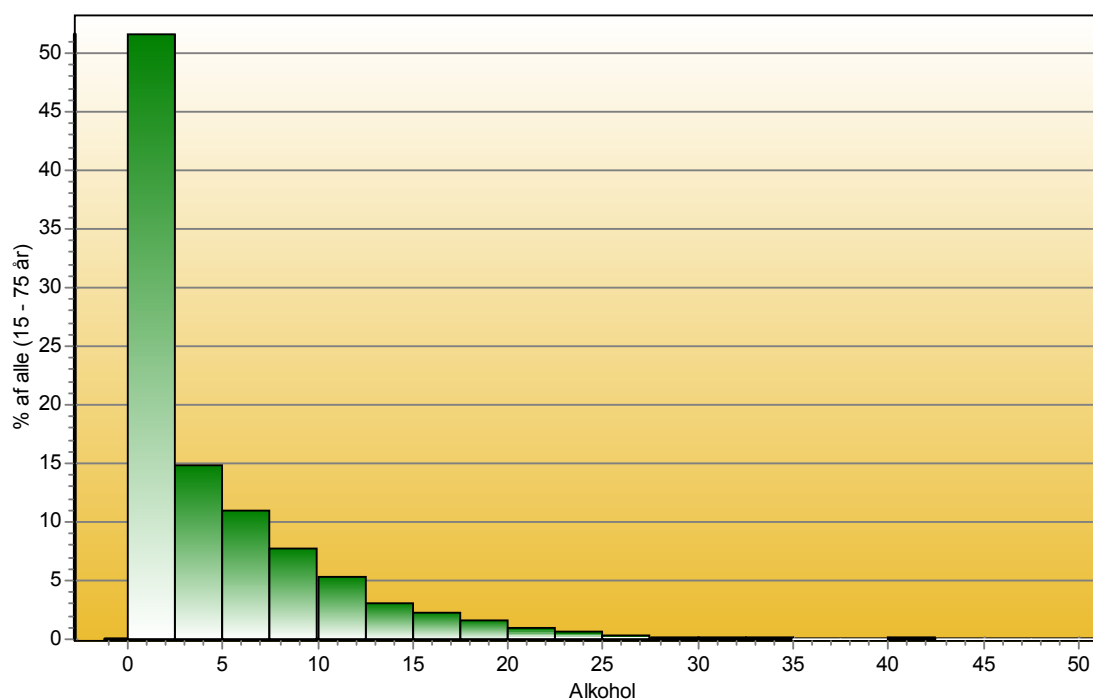
Generelt drikker børn ikke alkohol. Der er registreret beskedne mængder hos ca. 1% af alle mindre børn, og et reelt forbrug begynder at vise sig omkring 14-17 års alderen i cirka en fjerdedel af gruppen. Blandt de voksne er indtaget meget skævt fordelt. Omkring en fjerdedel har ikke drukket eller kun drukket lidt alkohol i registreringsperioden, og halvdelen af både kvinder og mænd har fået omkring de anbefalede maksima på henholdsvis 10 og 20 g/dag for kvinder og mænd, svarende til ca. henholdsvis 1 og 2 genstande dagligt (Nordisk Ministerråd 2004), jf. bilag 24a.

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 fjerdedel af kvindernes kost for meget alkohol, jf. bilag 24b.

Bemærk at histogrammet viser frekvensfordelingen for aldersgruppen 15-75 år. Indtaget er meget skævt fordelt. Omkring halvdelen af de 15-75-årige har angivet 0-2 E% for alkohol i registreringsperioden, mens mere end en fjerdedel ligger over 5 E%.

Tabel 32b: 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	253	0,0	0,11	0	0	0
Drenge 10-17 år	265	0,8	2,62	0	0	2,1
Mænd 18-75 år	1569	7,0	6,72	5,3	0	15,8
Piger 4-9 år	229	0,0	0,06	0	0	0
Piger 10-17 år	330	0,8	3,23	0	0	2,6
Kvinder 18-75 år	1785	4,6	5,28	3,1	0	11,3
Børn 4-9 år	482	0,0	0,09	0	0	0
Børn 10-17 år	595	0,8	2,97	0	0	2,3
Voksne 18-75 år	3354	5,7	6,11	4,0	0	13,7



Figur 28: Kostens indhold af alkohol (E%); frekvensfordeling. *Content of alcohol in the diet (E%); frequency distribution.*

Vitaminer

Vitamin A

Tabel 33a: 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	253	1061	507	989	486	1630	350-400	-
Drenge 10-17 år	265	1004	747	856	394	1685	600-900	-
Mænd 18-75 år	1569	1292	871	1093	540	2206	900	600/500
Piger 4-9 år	229	971	478	889	443	1516	350-400	-
Piger 10-17 år	330	760	482	650	301	1363	600-700	-
Kvinder 18-75 år	1785	1013	659	849	439	1752	700	500/400
Børn 4-9 år	482	1018	495	930	472	1595		
Børn 10-17 år	595	869	626	741	343	1493		
Voksne 18-75 år	3354	1144	778	950	472	2012		

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.

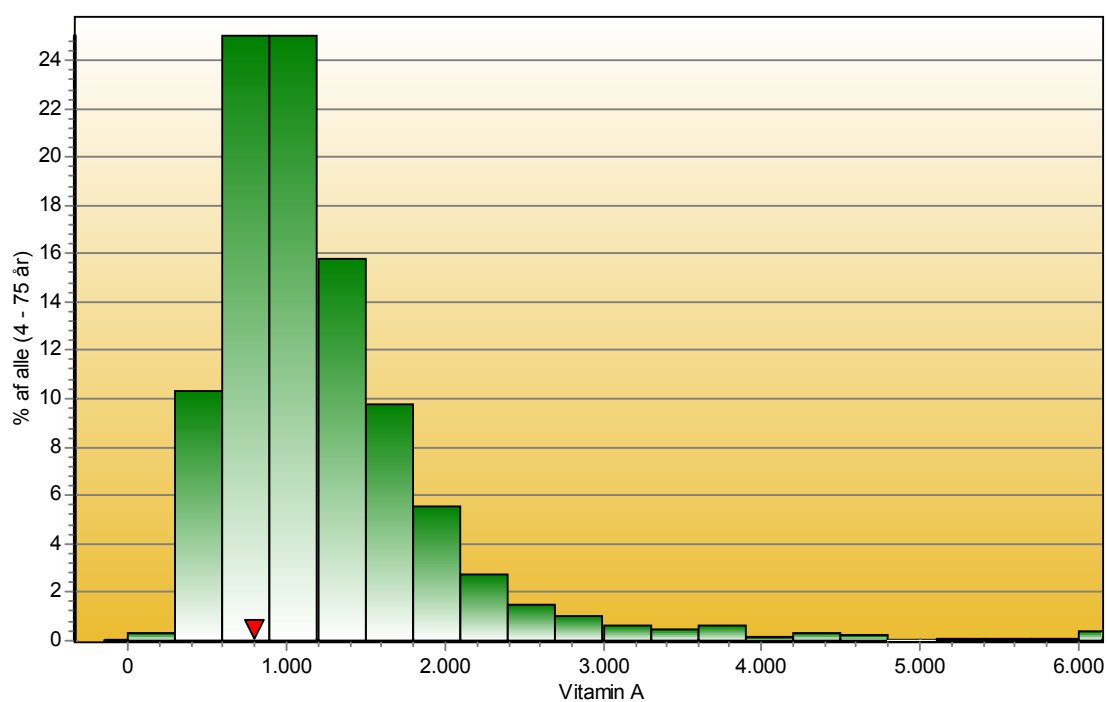
Det relative indhold er også højt i forhold til de mængder, som anbefales ved kostplanlægning.

Det fremgår af histogrammet, at ca. 25% af de registrerede kostsammensætninger har et indhold af A-vitamin under planlægningsnormen på 800 RE pr 10 MJ. Indholdet er skævt fordelt med nogle få procent over 3000 RE pr. 10 MJ.

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 bilagene 26a og 27a.

Tabel 33b: 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
Drenge 4-9 år	253	1270	556	1178	649	1991
Drenge 10-17 år	265	1049	637	889	495	1662
Mænd 18-75 år	1569	1240	797	1072	595	1935
Piger 4-9 år	229	1304	623	1156	689	2079
Piger 10-17 år	330	1004	636	845	471	1739
Kvinder 18-75 år	1785	1303	869	1075	624	2113
Børn 4-9 år	482	1286	588	1167	653	2036
Børn 10-17 år	595	1024	636	866	484	1697
Voksne 18-75 år	3354	1273	837	1075	610	2013



Figur 29: 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 34a: 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	253	2,3	1,5	1,9	1,1	3,9	7,5	-
Drenge 10-17 år	265	2,8	2,5	2,1	1,2	4,7	7,5	-
Mænd 18-75 år	1569	3,8	3,5	2,8	1,5	7,2	7,5	-/2,5
Piger 4-9 år	229	2,2	1,6	1,7	1,1	3,8	7,5	-
Piger 10-17 år	330	1,9	1,7	1,5	0,8	3,3	7,5	-
Kvinder 18-75 år	1785	3,1	2,6	2,2	1,1	6,5	7,5	-/2,5
Børn 4-9 år	482	2,3	1,6	1,8	1,1	3,9		
Børn 10-17 år	595	2,3	2,1	1,7	0,9	4,1		
Voksne 18-75 år	3354	3,4	3,1	2,5	1,2	6,9		

I alle grupper er indtaget lavt i forhold til de anbefalede niveauer. Det mediane indtag er knapt 2 μg for børn og 2,5 μg for voksne mod anbefalet 7,5 μg i alle aldersgrupper. I voksengruppen indtager ca. 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.

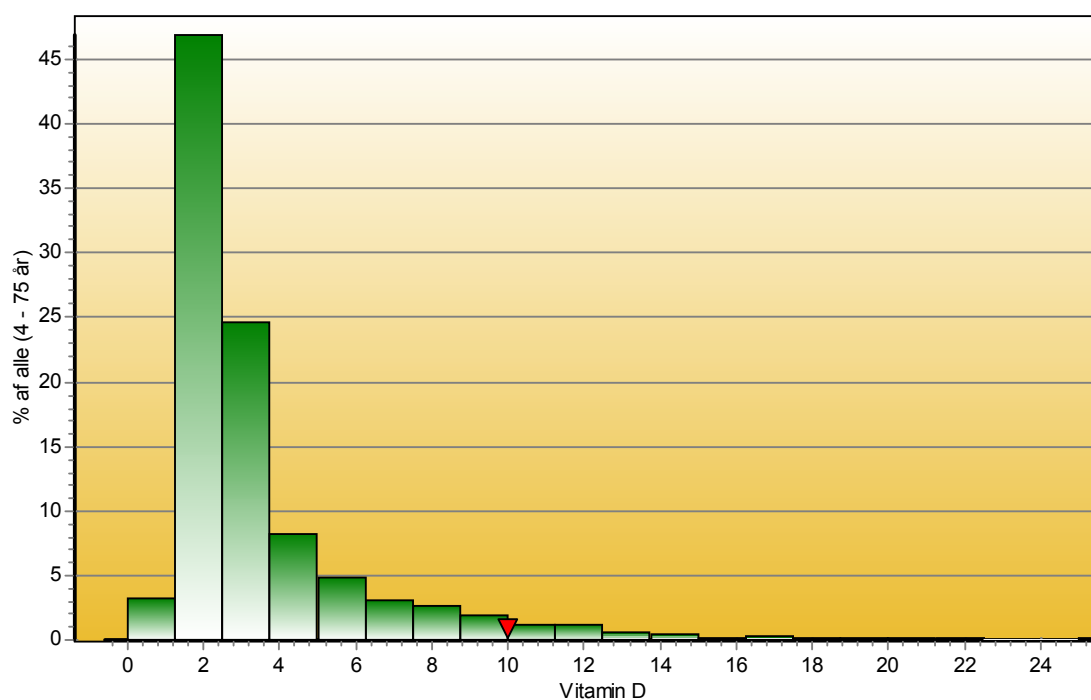
Kostens indhold af D-vitamin er generelt lavt og væsentligt lavere hos børnene sammenlignet med indholdet i de voksnes kost.

Som det tydeligt fremgår af histogrammet, er den aktuelle kostsammensætnings evne til at opfylde planlægningsnormerne beskedent, idet kun ca. 5% har et indhold af D-vitamin i kosten på over 10 μg pr 10 MJ.

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 34b: 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
Drenge 4-9 år	253	2,7	1,7	2,3	1,5	4,2
Drenge 10-17 år	265	2,9	2,5	2,2	1,5	4,9
Mænd 18-75 år	1569	3,7	3,2	2,6	1,6	6,8
Piger 4-9 år	229	3,0	2,2	2,3	1,6	4,9
Piger 10-17 år	330	2,5	1,9	1,9	1,2	4,1
Kvinder 18-75 år	1785	3,9	3,3	2,7	1,6	8,2
Børn 4-9 år	482	2,8	1,9	2,3	1,6	4,8
Børn 10-17 år	595	2,7	2,2	2,1	1,3	4,7
Voksne 18-75 år	3354	3,8	3,3	2,7	1,6	7,7



Figur 30: 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 35a: 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
Dreng 4-9 år	253	6,3	2,3	5,9	4,0	8,8	5-6	AR/LI
Dreng 10-17 år	265	6,6	2,7	6,4	3,6	9,4	8-10	-
Mænd 18-75 år	1569	7,6	3,2	7,1	4,2	11,2	10	-
Piger 4-9 år	229	5,7	1,9	5,4	3,4	8,1	5-6	6/4
Piger 10-17 år	330	5,6	2,2	5,3	3,2	8,1	7-8	-
Kvinder 18-75 år	1785	6,9	3,0	6,5	4,0	10,4	8	-
Børn 4-9 år	482	6,0	2,1	5,7	3,8	8,5		5/3
Børn 10-17 år	595	6,0	2,5	5,6	3,4	9,0		
Voksne 18-75 år	3354	7,2	3,1	6,8	4,1	10,9		

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.

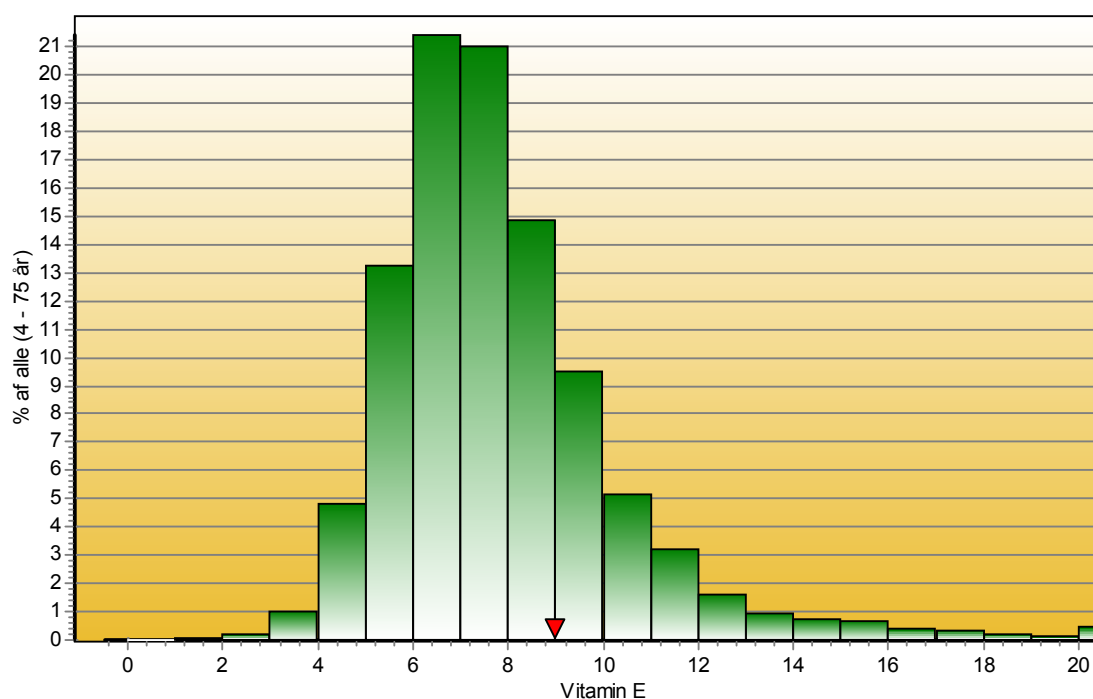
Kostens gennemsnitlige indhold er 7-8 α -TE pr. 10 MJ, hvilket er i underkanten af det anbefalede.

Som det fremgår af histogrammet, er det ca. 20% af de registrerede kostsammensætninger, som kan opfylde planlægningsnormen på 9 α -TE pr. 10 MJ.

En forøgelse af konsumet af brød, frugt og grønt kan på en hensigtsmæssig måde øge kostens indhold af vitamin E.

Tabel 35b: 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
Drenge 4-9 år	253	7,5	1,8	7,2	5,3	9,7
Drenge 10-17 år	265	6,9	2,1	6,6	4,9	9,0
Mænd 18-75 år	1569	7,3	2,3	6,9	5,0	9,7
Piger 4-9 år	229	7,5	1,8	7,3	5,5	10,1
Piger 10-17 år	330	7,2	1,8	6,9	5,2	9,5
Kvinder 18-75 år	1785	8,8	3,4	8,2	6,1	11,8
Børn 4-9 år	482	7,5	1,8	7,2	5,4	9,8
Børn 10-17 år	595	7,1	1,9	6,8	5,0	9,2
Voksne 18-75 år	3354	8,1	3,0	7,5	5,4	11,0



Figur 31: 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 36a: 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
Dreng 4-9 år	253	1,2	0,32	1,2	0,8	1,7	0,6-0,9	-
Dreng 10-17 år	265	1,4	0,44	1,3	0,9	2,0	1,2-1,5	-
Mænd 18-75 år	1569	1,4	0,48	1,4	0,9	2,0	1,3-1,5	1,2/0,6
Piger 4-9 år	229	1,1	0,27	1,0	0,8	1,5	0,6-0,9	-
Piger 10-17 år	330	1,1	0,35	1,0	0,6	1,5	1,0-1,2	-
Kvinder 18-75 år	1785	1,1	0,33	1,1	0,7	1,5	1,0-1,1	0,9/0,5
Børn 4-9 år	482	1,1	0,31	1,1	0,8	1,5		
Børn 10-17 år	595	1,2	0,43	1,2	0,7	1,8		
Voksne 18-75 år	3354	1,2	0,44	1,2	0,8	1,8		

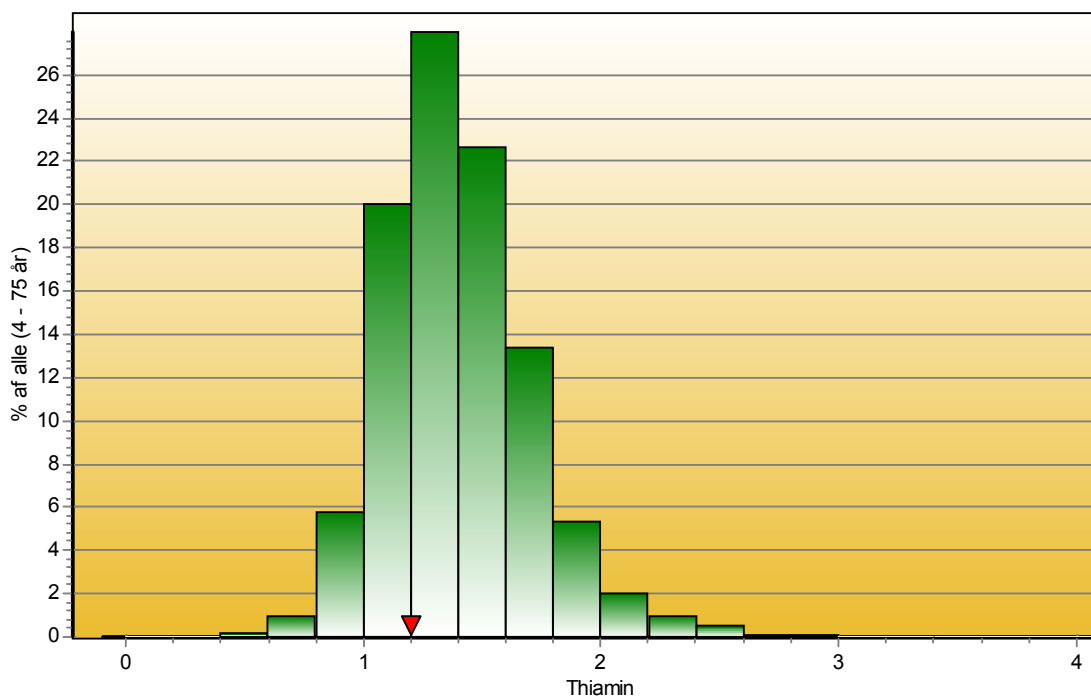
Det typiske indtag svarer i alle grupper til de anbefalede niveauer. Nogle få procent af de registrerede indtag falder under den nedre grænse. Indtaget vokser lidt med alderen, og mænd og drenge får mere end piger og kvinder.

Thiaminindtaget er nøje korreleret til energiindtaget, hvilket fremgår af det ensartede billede, som tegnes af kostens relative indhold i. Den tætte kobling skyldes, at alle fødevarergrupper undtagen fedtstoffer og sukker indeholder betydelige mængder thiamin.

Histogrammet viser, at thiaminindholdet i gennemsnitskosten er normalfordelt med godt og vel 25% under planlægningsnormen på 1,2 mg pr 10 MJ.

Tabel 36b: 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
Drenge 4-9 år	253	1,4	0,27	1,5	1,1	1,8
Drenge 10-17 år	265	1,5	0,31	1,4	1,1	1,9
Mænd 18-75 år	1569	1,4	0,32	1,3	1,0	1,8
Piger 4-9 år	229	1,4	0,25	1,4	1,1	1,8
Piger 10-17 år	330	1,4	0,27	1,4	1,1	1,7
Kvinder 18-75 år	1785	1,4	0,30	1,4	1,1	1,8
Børn 4-9 år	482	1,4	0,26	1,4	1,1	1,8
Børn 10-17 år	595	1,4	0,29	1,4	1,1	1,8
Voksne 18-75 år	3354	1,4	0,31	1,4	1,0	1,8



Figur 32: 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 37a: 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	253	1,7	0,56	1,7	1,1	2,4	0,7-1,1	-
Drenge 10-17 år	265	1,8	0,71	1,7	1,1	2,7	1,4-1,7	-
Mænd 18-75 år	1569	1,8	0,67	1,7	1,1	2,7	1,5-1,7	1,4/0,8
Piger 4-9 år	229	1,5	0,45	1,5	1,0	2,1	0,7-1,1	-
Piger 10-17 år	330	1,4	0,55	1,3	0,7	2,2	1,2-1,3	-
Kvinder 18-75 år	1785	1,4	0,48	1,4	0,9	2,1	1,2-1,3	1,1/0,8
Børn 4-9 år	482	1,6	0,52	1,6	1,0	2,3		
Børn 10-17 år	595	1,6	0,66	1,5	0,8	2,3		
Voksne 18-75 år	3354	1,6	0,61	1,5	1,0	2,4		

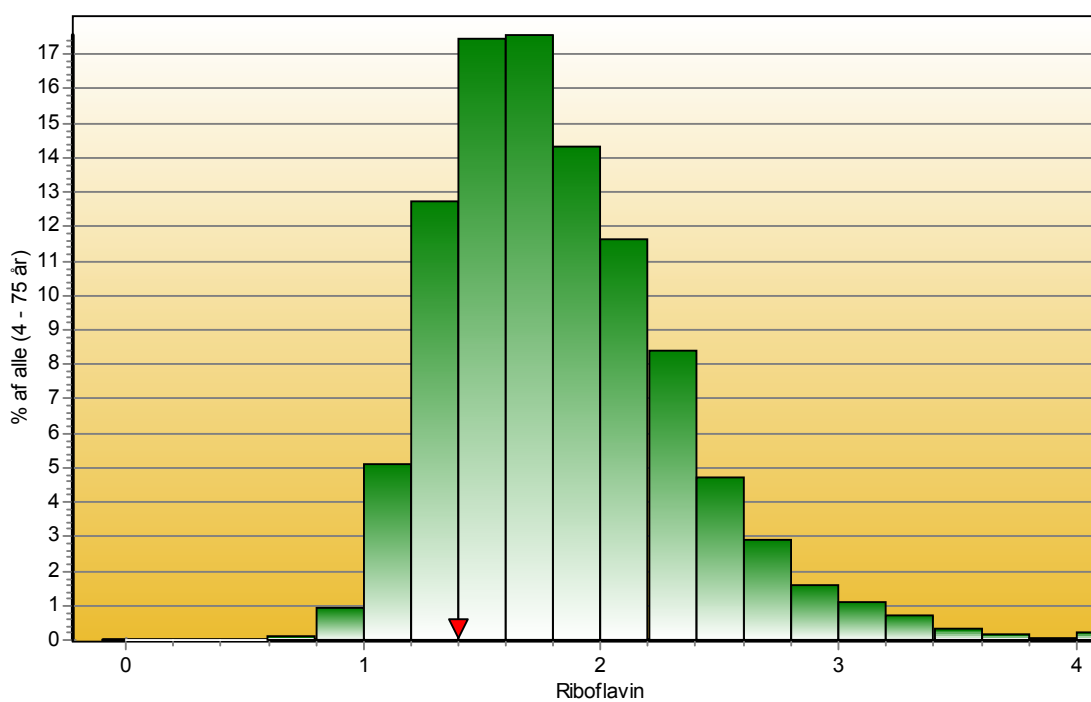
I alle grupper er det gennemsnitlige indtag højere end de anbefalede niveauer. Børn indtager stort set det samme som voksne, og drenge og mænd får mere end jævnaldrende piger og kvinder. Omkring 5% har indtaget riboflavin under den nedre grænse.

Kostens relative indhold af riboflavin er ligeledes højt bedømt ud fra planlægningsnormen, som er 1,4 mg pr. 10 MJ for alle. Indholdet pr. 10 MJ i børnenes kost er ca. 10% større end i de voksnes. Det er børnenes større konsum af mælk, som slår så tydeligt igennem. Mælk tilhører den fødevarergruppe, der yder det største bidrag til kostens indhold af riboflavin, jf. tabel 52b.

Af histogrammet ses, at 75% af de registrerede riboflavinindhold kan opfylde kravene ved kostplanlægning, der svarer til 1,4 mg pr 10 MJ.

Tabel 37b: 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
Drenge 4-9 år	253	2,0	0,47	2,0	1,4	2,6
Drenge 10-17 år	265	1,9	0,50	1,8	1,3	2,5
Mænd 18-75 år	1569	1,8	0,46	1,7	1,3	2,4
Piger 4-9 år	229	2,0	0,50	2,1	1,4	2,7
Piger 10-17 år	330	1,8	0,54	1,7	1,1	2,5
Kvinder 18-75 år	1785	1,8	0,50	1,8	1,3	2,5
Børn 4-9 år	482	2,0	0,48	2,0	1,4	2,7
Børn 10-17 år	595	1,8	0,52	1,8	1,2	2,5
Voksne 18-75 år	3354	1,8	0,48	1,7	1,3	2,4



Figur 33: 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 38a: 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	253	22	6,0	22	15	29	9-12	-
Drenge 10-17 år	265	27	8,3	26	18	37	16-20	-
Mænd 18-75 år	1569	35	9,8	35	24	47	17-20	15/12
Piger 4-9 år	229	20	4,8	19	14	26	9-12	-
Piger 10-17 år	330	21	6,3	21	14	28	14-15	-
Kvinder 18-75 år	1785	26	6,8	26	18	35	14-15	12/9
Børn 4-9 år	482	21	5,6	20	14	28		
Børn 10-17 år	595	24	7,9	23	15	34		
Voksne 18-75 år	3354	31	9,5	29	20	43		

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

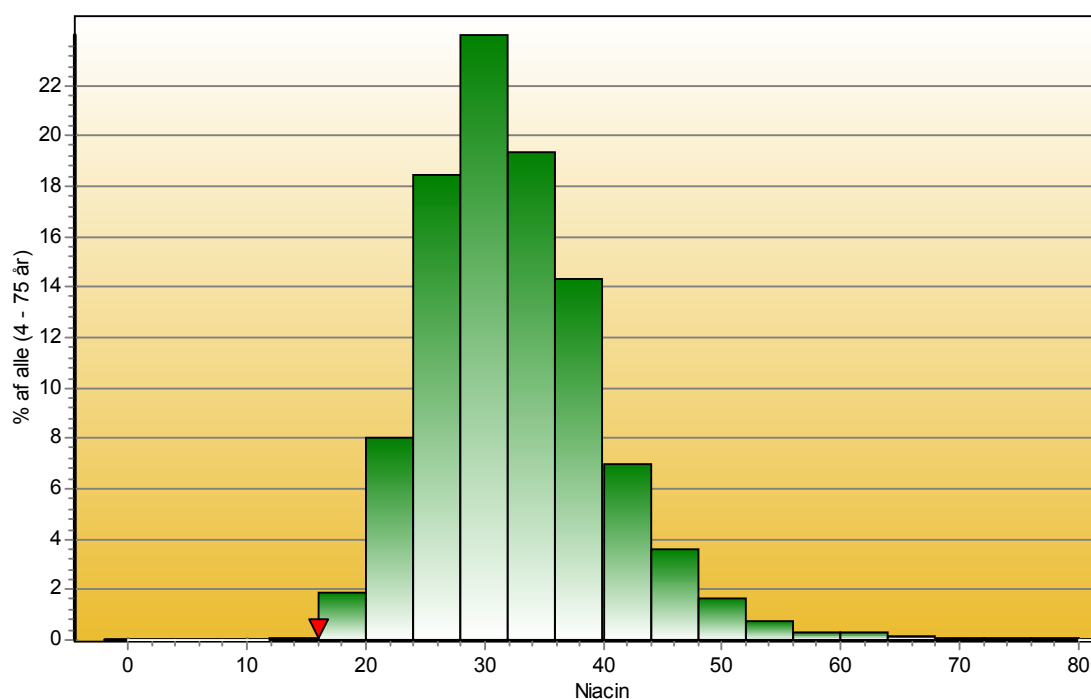
I alle grupper er indtaget højt; den 10. percentil svarer omtrent til det anbefalede ved kostplanlægning, og alle har et indtag, som ligger over den nedre grænse. Indtaget stiger med alderen i de tre grupper, og drenge og mænd får mere end piger og kvinder.

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 betydelige mængder af niacin uden at give energi.

Histogrammet bekræfter, at stort set alle registreringer ligger over planlægningsnormen på 16 mg pr 10 MJ.

Tabel 38b: 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
Drenge 4-9 år	253	26	4,3	26	21	32
Drenge 10-17 år	265	29	5,3	28	21	35
Mænd 18-75 år	1569	34	7,0	34	27	43
Piger 4-9 år	229	26	4,4	26	21	32
Piger 10-17 år	330	27	4,9	27	22	34
Kvinder 18-75 år	1785	34	7,8	33	26	44
Børn 4-9 år	482	26	4,4	26	21	32
Børn 10-17 år	595	28	5,1	28	22	34
Voksne 18-75 år	3354	34	7,4	33	26	43



Figur 34: 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 39a: 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	253	1,2	0,35	1,2	0,8	1,7	0,7-1,0	-
Drenge 10-17 år	265	1,4	0,46	1,4	0,9	1,9	1,3-1,6	-
Mænd 18-75 år	1569	1,6	0,46	1,6	1,1	2,2	1,6	1,3/1,0
Piger 4-9 år	229	1,1	0,27	1,1	0,8	1,5	0,7-1,0	-
Piger 10-17 år	330	1,1	0,37	1,1	0,7	1,6	1,1-1,3	-
Kvinder 18-75 år	1785	1,3	0,38	1,3	0,8	1,8	1,2-1,3	1,0/0,8
Børn 4-9 år	482	1,2	0,32	1,1	0,8	1,6		
Børn 10-17 år	595	1,3	0,44	1,2	0,8	1,7		
Voksne 18-75 år	3354	1,5	0,45	1,4	0,9	2,0		

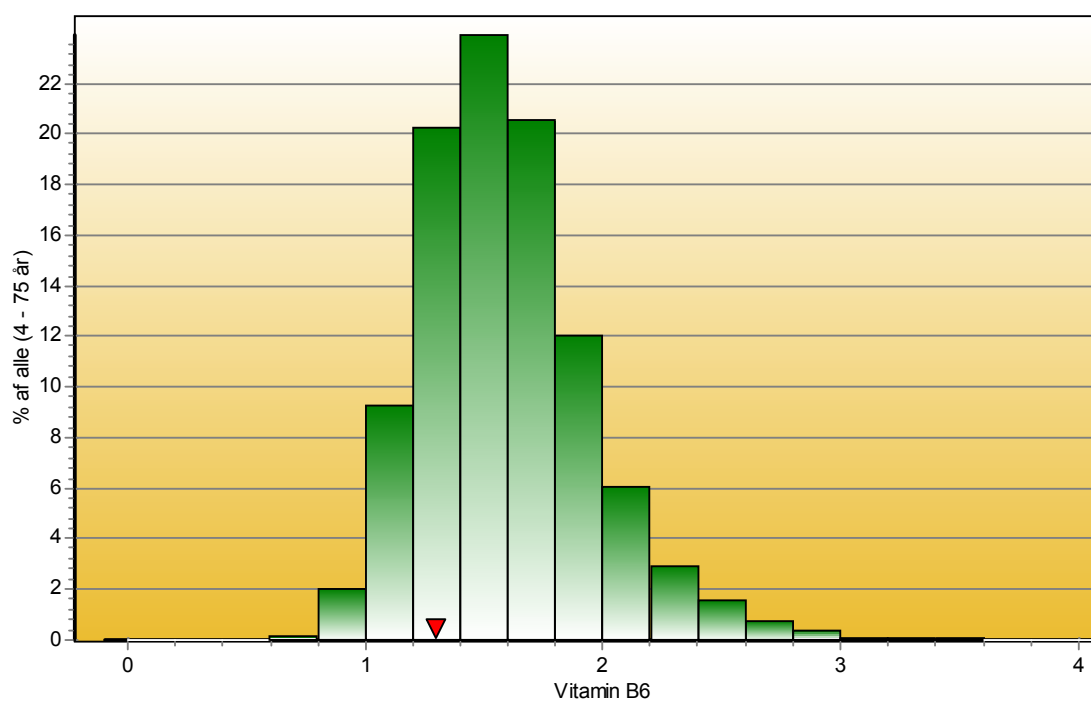
Indtaget er tæt ved det anbefalede i alle grupper, og knapt 10% af de rapporterede indtag falder under den nedre grænse. Indtaget er stigende med alderen for begge køn.

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 fødevaregrupper. Indtaget bliver således proportionalt med energiindtaget.

Af histogrammet fremgår, at omkring 75% af de registrerede kostsammensætninger opfylder planlægningsnormen på 1,3 mg pr. 10 MJ.

Tabel 39b: 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
Drenge 4-9 år	253	1,5	0,29	1,4	1,1	1,9
Drenge 10-17 år	265	1,5	0,34	1,5	1,1	2,0
Mænd 18-75 år	1569	1,6	0,32	1,6	1,2	2,0
Piger 4-9 år	229	1,5	0,29	1,4	1,1	1,8
Piger 10-17 år	330	1,5	0,33	1,4	1,1	1,9
Kvinder 18-75 år	1785	1,7	0,39	1,6	1,2	2,2
Børn 4-9 år	482	1,5	0,29	1,4	1,1	1,9
Børn 10-17 år	595	1,5	0,33	1,4	1,1	1,9
Voksne 18-75 år	3354	1,6	0,36	1,6	1,2	2,1



Figur 35: 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 40a: 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	253	272	87	266	178	368	80-130	-
Drenge 10-17 år	265	298	114	293	177	407	200-300	-
Mænd 18-75 år	1569	326	117	312	196	469	300	200/100
Piger 4-9 år	229	241	66	232	162	336	80-130	-
Piger 10-17 år	330	249	90	242	144	362	200-300	-
Kvinder 18-75 år	1785	307	126	288	184	449	300	200/100
Børn 4-9 år	482	257	80	248	169	354		
Børn 10-17 år	595	271	104	259	159	259		
Voksne 18-75 år	3354	316	122	299	187	460		

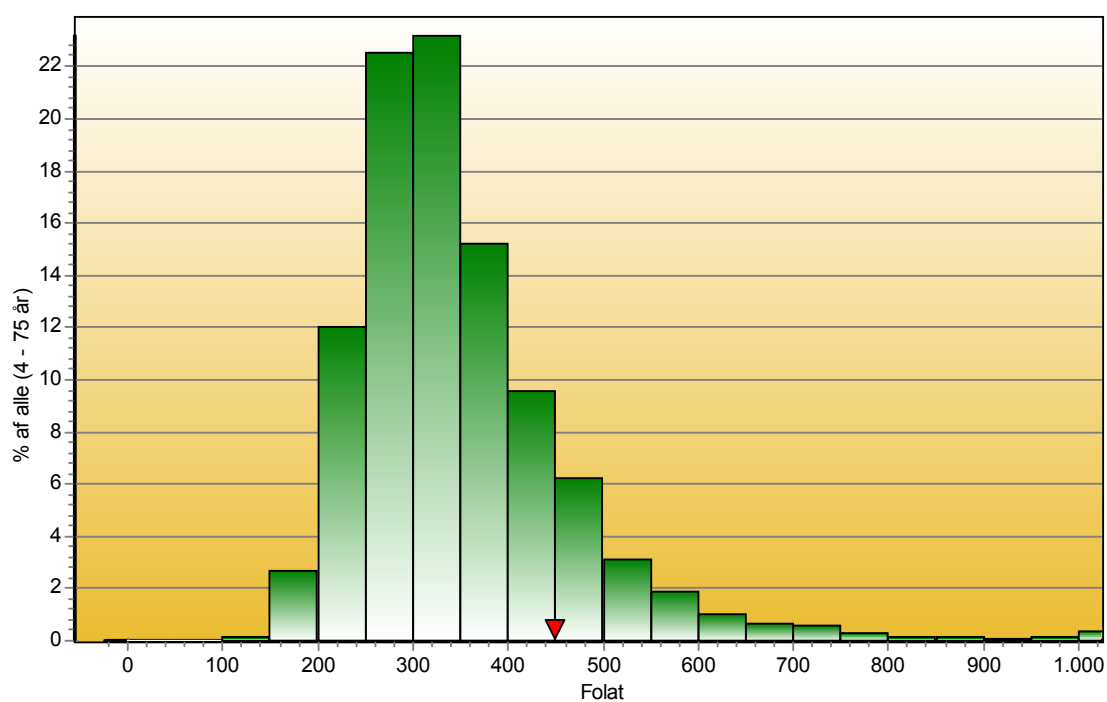
Indtaget hos piger og drenge – specielt i de yngre aldersgrupper – er højt, og næsten alle har indtag, som er større end det anbefalede. Indtaget for voksne er tæt ved det anbefalede, kvinder lidt under og mænd lidt over. Ingen indtager mindre end niveauet for nedre grænse.

Kvindernes kostsammensætning er markant bedre end mændenes. Det skyldes primært, at kvinderne spiser relativt flere grøntsager og mere frugt. Kostens relative indhold er meget højt vurderet ud fra planlægningsnormerne for børns kost. Voksenkostens mediane relative folatindhold 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.

Histogrammet viser da også, at for den danske kost som helhed ligger hovedparten under normen for mest krævende person svarende til 450 μg pr. 10 MJ.

Tabel 40b: 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.*

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	253	324	75	320	229	431
Drenge 10-17 år	265	315	90	307	219	415
Mænd 18-75 år	1569	318	97	300	222	423
Piger 4-9 år	229	323	71	318	237	407
Piger 10-17 år	330	328	88	321	233	430
Kvinder 18-75 år	1785	396	158	370	256	550
Børn 4-9 år	482	323	73	319	234	415
Børn 10-17 år	595	322	89	313	227	424
Voksne 18-75 år	3354	359	139	332	236	501



Figur 36: 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 41a; 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	253	5,1	2,0	4,9	2,8	7,6	0,8-1,2	-
Drenge 10-17 år	265	5,3	2,9	4,9	2,5	7,9	2,0	-
Mænd 18-75 år	1569	6,2	3,3	5,6	3,1	9,7	2,0	1,4/1
Piger 4-9 år	229	4,6	1,7	4,4	2,6	6,8	0,8-1,2	-
Piger 10-17 år	330	3,6	1,8	3,4	1,7	6,0	2,0	-
Kvinder 18-75 år	1785	4,4	2,3	4,0	2,2	6,8	2,0	1,4/1
Børn 4-9 år	482	4,9	1,9	4,7	2,8	7,2		
Børn 10-17 år	595	4,4	2,5	4,0	1,9	6,8		
Voksne 18-75 år	3354	5,2	2,9	4,7	2,5	8,4		

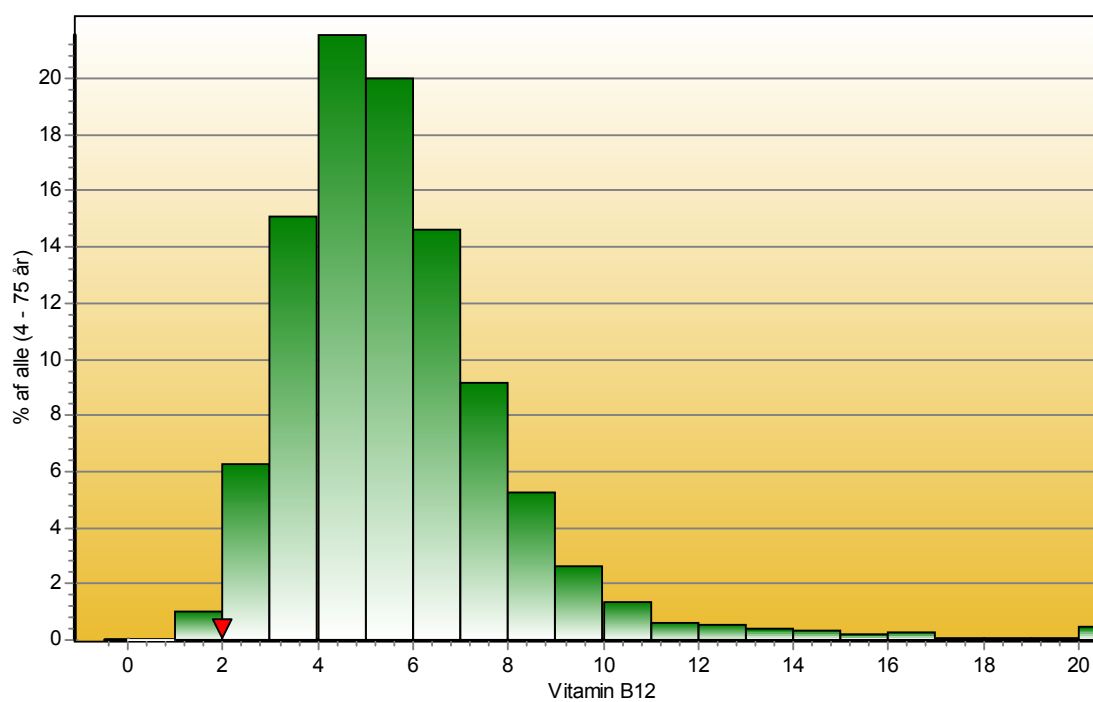
Bedømt ud fra de anbefalede mængder er indtaget højt i alle grupper. Færre end 10% har indtaget mindre end anbefalet, og ingen indtager mindre end niveauet for nedre grænse.

Det relative indhold af vitamin B₁₂ i kosten er ligeledes højt. Der er ikke den store forskel køns- og aldersgrupperne imellem.

Det fremgår af histogrammet, at kun nogle få procent af de registrerede kostsammensætninger falder under planlægningsnormen svarende til 2 µg pr 10 MJ. 4-5% af registreringerne indeholder over 10 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 52b.

Tabel 41b: 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
Drenge 4-9 år	253	6,1	1,9	6,0	3,7	8,4
Drenge 10-17 år	265	5,5	2,3	5,3	3,0	7,7
Mænd 18-75 år	1569	6,0	2,9	5,4	3,4	8,7
Piger 4-9 år	229	6,2	2,1	5,9	3,7	8,9
Piger 10-17 år	330	4,8	2,1	4,5	2,5	7,3
Kvinder 18-75 år	1785	5,7	2,8	5,1	3,2	8,1
Børn 4-9 år	482	6,1	2,0	6,0	3,7	8,6
Børn 10-17 år	595	5,1	2,2	4,9	2,7	7,5
Voksne 18-75 år	3354	5,8	2,9	5,2	3,3	8,4



Figur 37: 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 42a: 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
Dreng 4-9 år	253	97	49	85	47	159	30-40	-
Dreng 10-17 år	265	102	58	90	43	171	50-75	-
Mænd 18-75 år	1569	102	54	93	47	163	75	60/10
Piger 4-9 år	229	87	37	84	44	135	30-40	-
Piger 10-17 år	330	99	56	89	44	169	50-75	-
Kvinder 18-75 år	1785	114	63	100	50	190	75	50/10
Børn 4-9 år	482	92	44	85	46	146		
Børn 10-17 år	595	100	57	89	43	169		
Voksne 18-75 år	3354	108	59	96	48	181		

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.

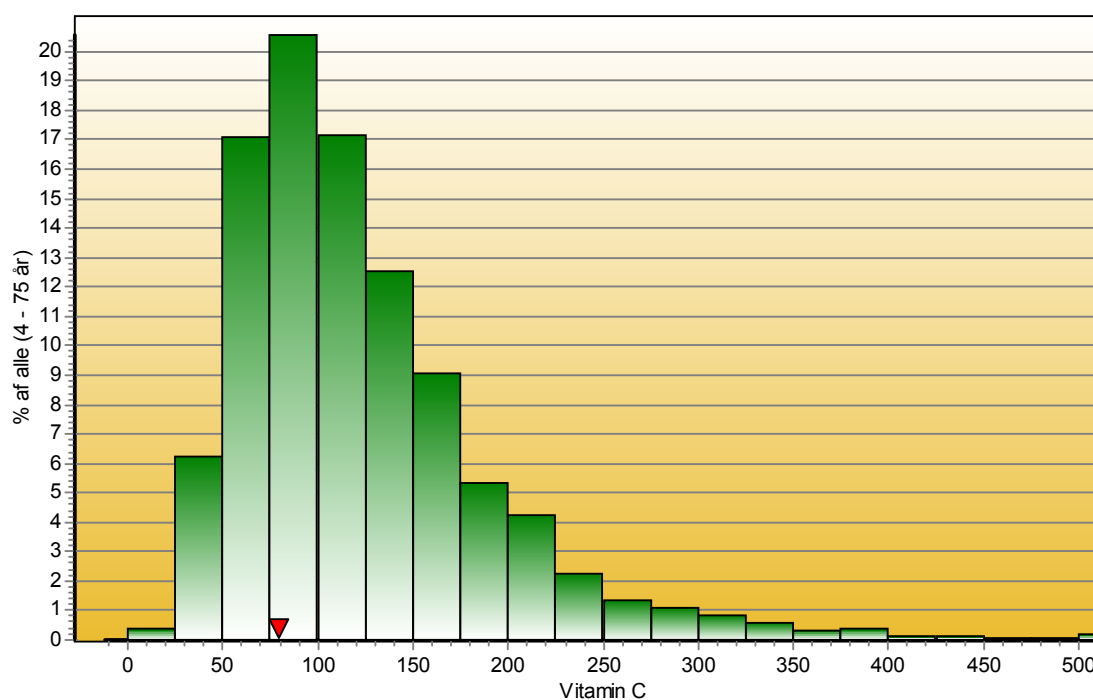
Indtaget af vitamin C er skævt fordelt. Medianindholdet er 25-100% højere end planlægningsnormerne, lavest for de voksne mænd og højest for de yngste piger.

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 75% af de registrerede kostsammensætninger kan opfylde den generelle planlægningsnorm på 80 mg per 10 MJ.

Tabel 42b: 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
Drenge 4-9 år	253	115	50	105	61	184
Drenge 10-17 år	265	108	58	96	49	185
Mænd 18-75 år	1569	101	53	90	50	161
Piger 4-9 år	229	117	48	113	62	171
Piger 10-17 år	330	131	69	116	61	214
Kvinder 18-75 år	1785	147	80	131	69	245
Børn 4-9 år	482	116	49	108	61	180
Børn 10-17 år	595	121	65	107	55	204
Voksne 18-75 år	3354	125	72	108	56	211



Figur 38: 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 43a: 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	253	1128	382	1082	684	1612	600-700	-
Drenge 10-17 år	265	1207	488	1122	666	1834	900	-
Mænd 18-75 år	1569	1095	469	1024	587	1726	800	-/400
Piger 4-9 år	229	990	300	961	642	1365	600-700	-
Piger 10-17 år	330	986	384	906	548	1516	900	-
Kvinder 18-75 år	1785	1002	362	955	586	1467	800	-/400
Børn 4-9 år	482	1062	352	1006	663	1495		
Børn 10-17 år	595	1084	447	1014	589	1646		
Voksne 18-75 år	3354	1046	418	983	587	1585		

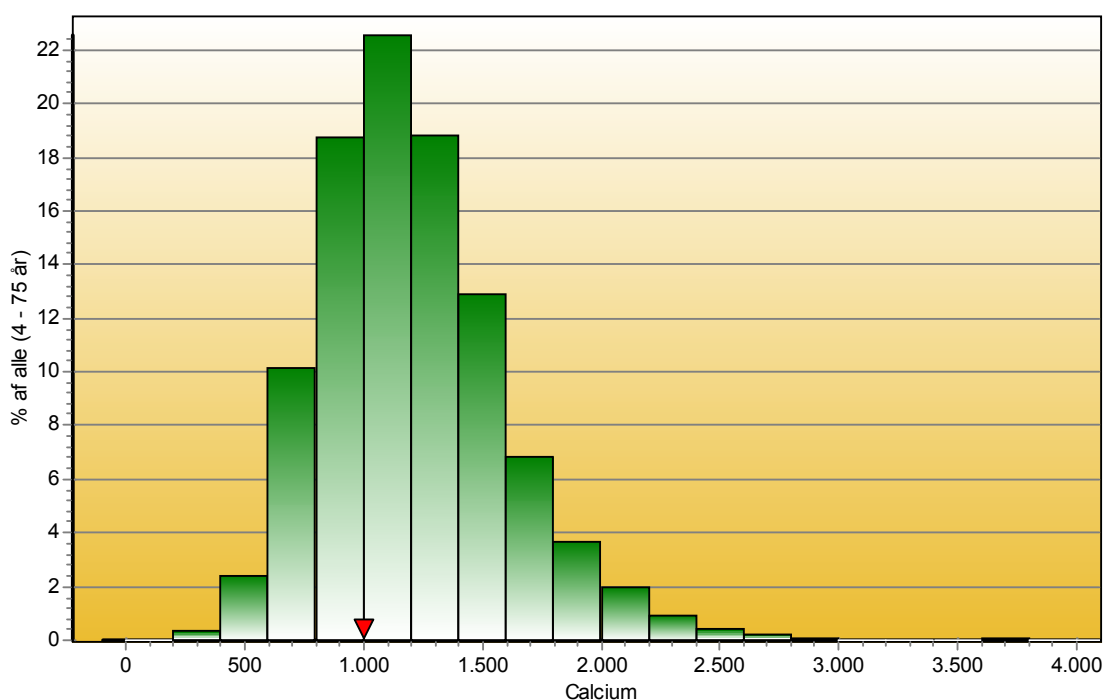
I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer. Børn indtager mere end voksne, og drenge og mænd får mere end deres jævnaldrende af det andet køn. Det er kun ganske få procent, som har indtaget calcium under den nedre grænse.

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. 70% af de rapporterede kostsammensætninger kan opfylde planlægningsnormen på 1000 mg pr 10 MJ.

Tabel 43b: 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	253	1333	310	1324	945	1725
Drenge 10-17 år	265	1259	366	1208	839	1725
Mænd 18-75 år	1569	1056	351	1009	660	1510
Piger 4-9 år	229	1333	374	1302	908	1775
Piger 10-17 år	330	1287	381	1270	825	1806
Kvinder 18-75 år	1785	1282	393	1229	835	1806
Børn 4-9 år	482	1333	342	1316	945	1739
Børn 10-17 år	595	1275	375	1238	829	1780
Voksne 18-75 år	3354	1177	391	1126	730	1683



Figur 39: 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 44a: 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
Dreng 4-9 år	253	1374	379	1322	943	1816	470-540	-
Dreng 10-17 år	265	1524	483	1489	961	2125	700	-
Mænd 18-75 år	1569	1567	486	1522	1023	2168	600	450/300
Pige 4-9 år	229	1217	295	1177	883	1608	470-540	-
Pige 10-17 år	330	1181	388	1133	719	1679	700	-
Kvinder 18-75 år	1785	1244	352	1217	832	1719	600	450/300
Børn 4-9 år	482	1299	350	1249	911	1713		
Børn 10-17 år	595	1334	465	1282	819	1899		
Voksne 18-75 år	3354	1395	450	1337	888	1965		

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.

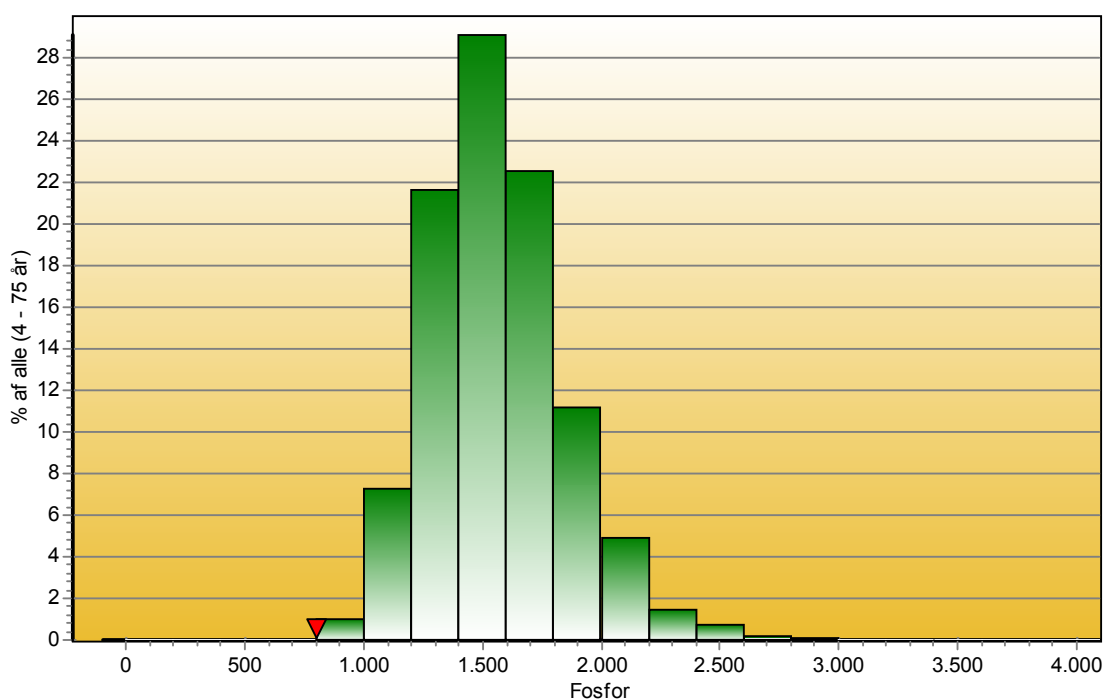
Voksne indtager mere end børn, og drenge/mænd indtager mere end piger/kvinder.

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.

Histogrammet viser, at alle de registrerede kostsammensætninger kan tilfredsstille planlægningsnormen på 800 mg pr 10 MJ.

Tabel 44b: 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.

Gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	253	1632	264	1618	1310	1943
Drenge 10-17 år	265	1597	282	1583	1232	1966
Mænd 18-75 år	1569	1514	276	1493	1192	1872
Piger 4-9 år	229	1631	284	1599	1295	2035
Piger 10-17 år	330	1539	295	1513	1171	1911
Kvinder 18-75 år	1785	1587	290	1565	1244	1964
Børn 4-9 år	482	1631	273	1614	1306	1985
Børn 10-17 år	595	1565	291	1543	1194	1939
Voksne 18-75 år	3354	1553	286	1526	1220	1918



Figur 40: 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 45a: 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	253	280	75	273	200	369	120-200	-
Drenge 10-17 år	265	316	100	306	200	431	280-350	-
Mænd 18-75 år	1569	392	109	383	262	528	350	-/-
Piger 4-9 år	229	249	57	239	184	326	120-200	-
Piger 10-17 år	330	255	80	249	163	352	280	-
Kvinder 18-75 år	1785	319	84	314	222	424	280	-/-
Børn 4-9 år	482	265	69	257	192	351		
Børn 10-17 år	595	282	95	273	174	400		
Voksne 18-75 år	3354	353	103	341	237	485		

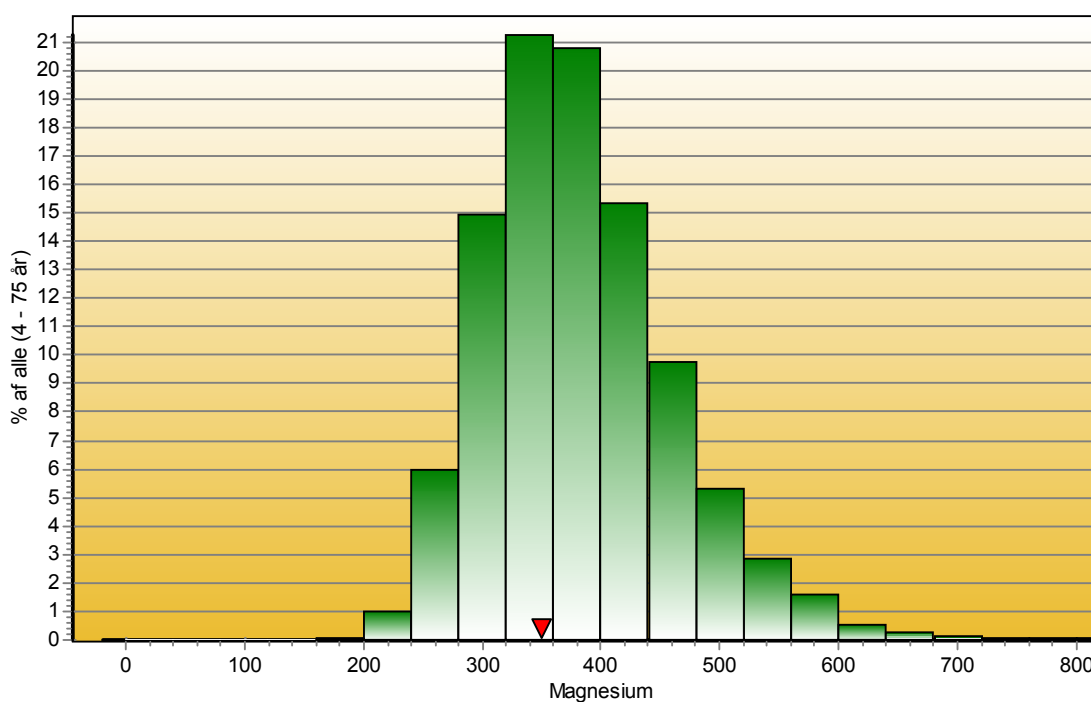
Indtaget er tæt ved planlægningsnormen i alle grupper. Indtaget vokser med alderen i de tre grupper, og mænd og drenge får mere end kvinder og piger. Ingen nedre grænse for indtag er fastsat, fordi der mangler egnede indikatorer for magnesiumstatus (Nordisk Ministerråd 2004).

Kostens indhold af magnesium er omkring 330-400 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.

Histogrammet viser, at over halvdelen af de registrerede kostsammensætninger kan opfylde planlægningsnormen på 350 mg pr. 10 MJ.

Tabel 45b: 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
Drenge 4-9 år	253	333	51	329	271	401
Drenge 10-17 år	265	331	54	329	262	402
Mænd 18-75 år	1569	382	73	372	298	476
Piger 4-9 år	229	333	51	329	267	408
Piger 10-17 år	330	334	60	323	268	404
Kvinder 18-75 år	1785	411	82	401	315	515
Børn 4-9 år	482	333	51	329	270	405
Børn 10-17 år	595	333	57	326	267	403
Voksne 18-75 år	3354	397	80	388	307	498



Figur 41: 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 46a: 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	253	8,3	2,1	8,0	6,3	10,8	8-9	-
Drenge 10-17 år	265	9,8	2,9	9,6	6,5	12,9	11	-
Mænd 18-75 år	1569	11,4	3,3	11,1	7,4	15,6	9	7/7
Piger 4-9 år	229	7,5	1,7	7,3	5,5	9,8	8-9	-
Piger 10-17 år	330	7,7	2,4	7,6	5,0	10,4	11-15	-
Kvinder 18-75 år	1785	9,0	2,5	8,8	6,1	12,0	15-9 ¹	10(6 ¹)-(5 ¹)
Børn 4-9 år	482	7,9	2,0	7,7	5,8	10,2		
Børn 10-17 år	595	8,6	2,8	8,4	5,4	11,9		
Voksne 18-75 år	3354	10,1	3,1	9,8	6,6	14,2		

¹Postmenopausale kvinder

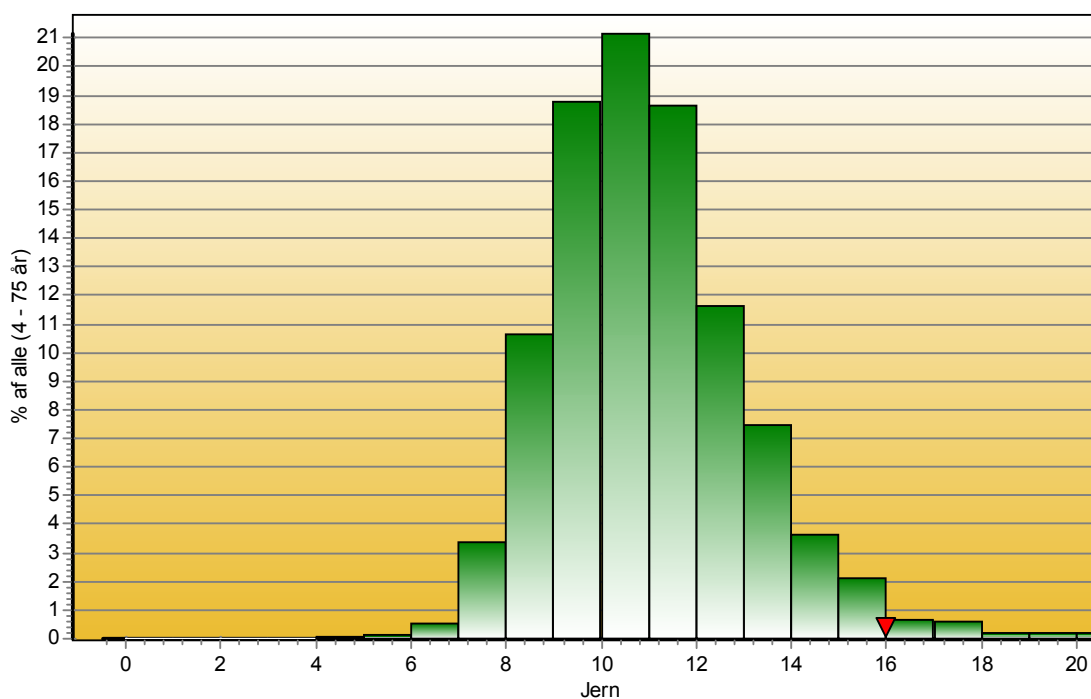
Jernindtaget er i gennemsnit tæt ved det anbefalede for de yngste drenge, mens det er i underkanten for de større drenge. De voksne mænd ligger pænt over anbefalingen. Anderledes ser det ud for kvinderne. Her er indtaget typisk mindre end selv den lave ende af intervallet for planlægningsnormen. Omkring 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 (Nordisk Ministerråd 2004).

Det relative indhold af jern i kosten er tilnærmet normalfordelt omkring en middelværdi på 10-11 mg pr. 10 MJ. Næringsstofætheden 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 måltids sammensætning, som øger biotilgængeligheden af jern (Nordisk Ministerråd 2004).

Tabel 46b: 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	253	10,0	1,5	9,9	8,1	11,7
Drenge 10-17 år	265	10,3	1,7	10,2	8,3	12,3
Mænd 18-75 år	1569	11,1	2,2	10,8	8,6	13,7
Piger 4-9 år	229	10,0	1,3	9,9	8,4	11,6
Piger 10-17 år	330	10,1	1,5	9,9	8,3	12,0
Kvinder 18-75 år	1785	11,5	2,1	11,3	9,2	14,0
Børn 4-9 år	482	10,0	1,4	9,9	8,2	11,7
Børn 10-17 år	595	10,2	1,6	10,0	8,3	12,1
Voksne 18-75 år	3354	11,3	2,1	11,1	8,9	13,9



Figur 42: 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 47a: 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	253	9,5	2,4	9,3	6,8	12,2	6-7	-
Drenge 10-17 år	265	11,4	3,5	11,3	7,2	15,5	11-12	-
Mænd 18-75 år	1569	12,1	3,6	11,8	7,9	16,7	9	6/5
Piger 4-9 år	229	8,3	1,9	8,0	6,1	10,8	6-7	-
Piger 10-17 år	330	8,6	2,6	8,4	5,3	11,6	8-9	-
Kvinder 18-75 år	1785	9,2	2,5	9,0	6,2	12,6	7	5/4
Børn 4-9 år	482	8,9	2,3	8,6	6,3	11,8		
Børn 10-17 år	595	9,8	3,3	9,6	6,0	13,8		
Voksne 18-75 år	3354	10,6	3,4	10,1	6,8	15,0		

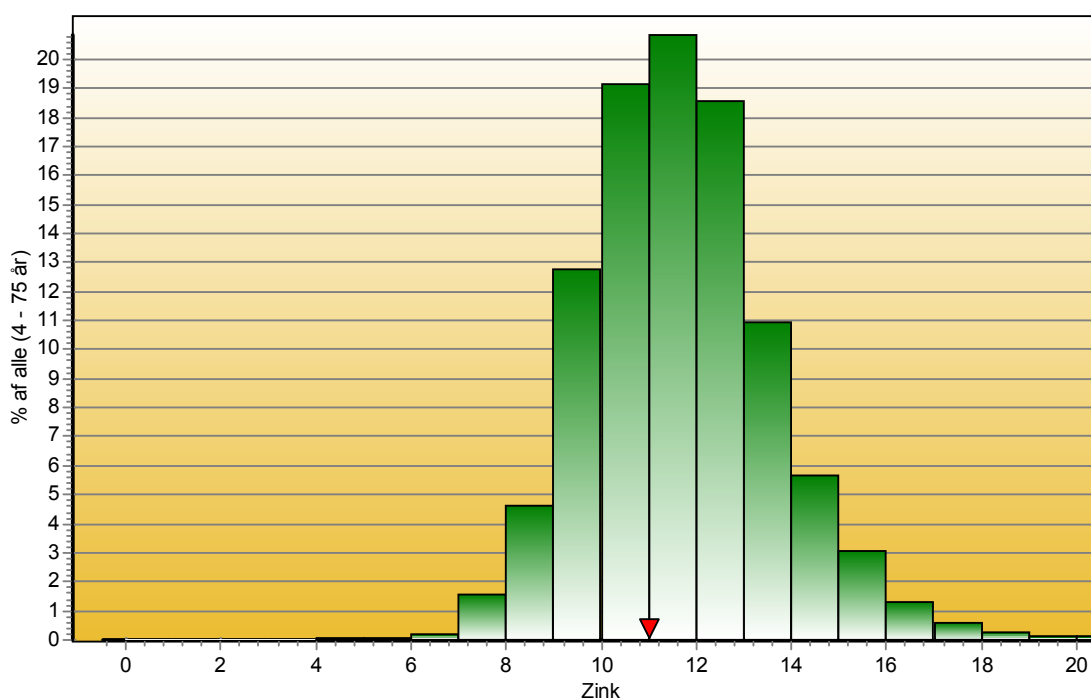
Det typiske indtag er højere eller på niveau med planlægningsnormen i alle grupper. Indtaget stiger med alderen, og drenge/mænd indtager mere end piger/kvinder. Alle voksne har et indtag over den nedre grænse.

Det relative indhold af zink i kosten er normalfordelt omkring en middelværdi på 11,5 mg pr. 10 MJ. Der er et højere indhold i voksenkosten.

Histogrammet viser, at lidt over halvdelen af de registrerede kostsammensætninger kan opfylde planlægningsnormen på 11 mg pr 10 MJ.

Tabel 47b: 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	253	11,2	1,6	11,3	9,1	13,2
Drenge 10-17 år	265	12,0	1,9	12,1	9,6	14,4
Mænd 18-75 år	1569	11,7	2,0	11,6	9,4	14,3
Piger 4-9 år	229	11,1	1,6	11,0	9,2	13,4
Piger 10-17 år	330	11,2	1,9	11,0	9,0	13,7
Kvinder 18-75 år	1785	11,8	2,0	11,6	9,4	14,3
Børn 4-9 år	482	11,2	1,6	11,2	9,2	13,2
Børn 10-17 år	595	11,5	1,9	11,4	9,1	14,1
Voksne 18-75 år	3354	11,8	2,0	11,6	9,4	14,3



Figur 43: 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 48a: 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
Dreng 4-9 år	253	191	62	185	121	274	90-120	-
Dreng 10-17 år	265	206	77	198	115	303	150	-
Mænd 18-75 år	1569	210	79	199	125	308	150	100/70
Pige 4-9 år	229	168	50	158	114	238	90-120	-
Pige 10-17 år	330	164	63	153	91	248	150	-
Kvinder 18-75 år	1785	176	67	167	107	255	150	100/70
Børn 4-9 år	482	180	58	172	116	256		
Børn 10-17 år	595	183	73	174	100	270		
Voksne 18-75 år	3354	192	75	181	113	282		

Dreng 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.

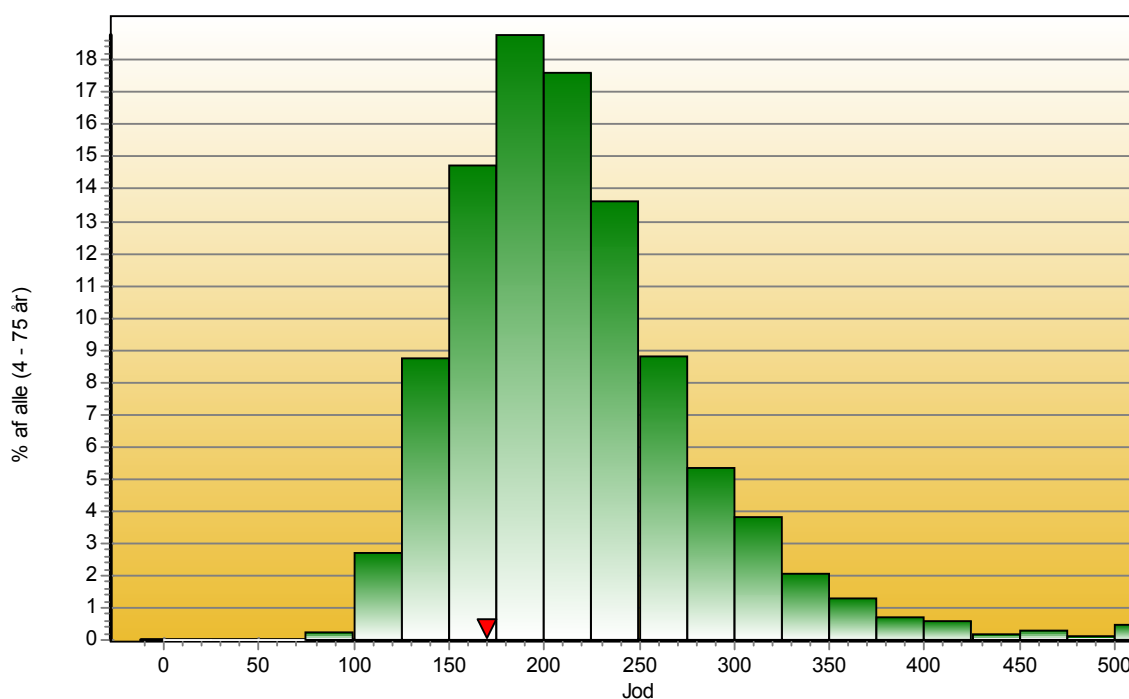
Kostens relative indhold af jod er lidt højere hos de mindre børn betinget af børnenes relativt højere indtag af mælkeprodukter.

Histogrammet viser, at omkring 75% af de registrerede kostsammensætninger opfylder planlægningsnormen på 170 μg pr 10 MJ.

Tabel 48b: 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*

Á
Á

gruppe	antal	gennemsnit	spredning	percentiler		
				median	10	90
Drenge 4-9 år	253	226	53	222	163	296
Drenge 10-17 år	265	216	56	211	149	288
Mænd 18-75 år	1569	204	61	194	139	277
Piger 4-9 år	229	226	58	218	161	296
Piger 10-17 år	330	216	64	208	143	301
Kvinder 18-75 år	1785	226	79	213	151	311
Børn 4-9 år	482	226	55	221	162	296
Børn 10-17 år	595	216	61	209	145	297
Voksne 18-75 år	3354	216	72	204	145	298



Figur 44: Kostens indhold af jod 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 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.

Selen

Tabel 49a: 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
Drenge 4-9 år	253	37	11	36	25	50	25-30	-
Drenge 10-17 år	265	43	14	42	28	60	40-50	-
Mænd 18-75 år	1569	48	16	47	31	68	50	35/20
Piger 4-9 år	229	33	8	32	23	43	25-30	-
Piger 10-17 år	330	33	11	32	19	46	35-40	-
Kvinder 18-75 år	1785	37	11	37	24	52	40	30/20
Børn 4-9 år	482	35	10	34	25	48		
Børn 10-17 år	595	37	13	36	22	53		
Voksne 18-75 år	3354	43	15	40	26	61		

Det typiske indtag er tæt ved de anbefalede niveauer for mænd og større piger, mens det ligger over for de øvrige grupper. Praktisk taget ingen har indtag under den nedre grænse. Indtaget stiger med alderen i de tre grupper – tydeligst blandt drenge/mænd, og mænd indtager mere end kvinder.

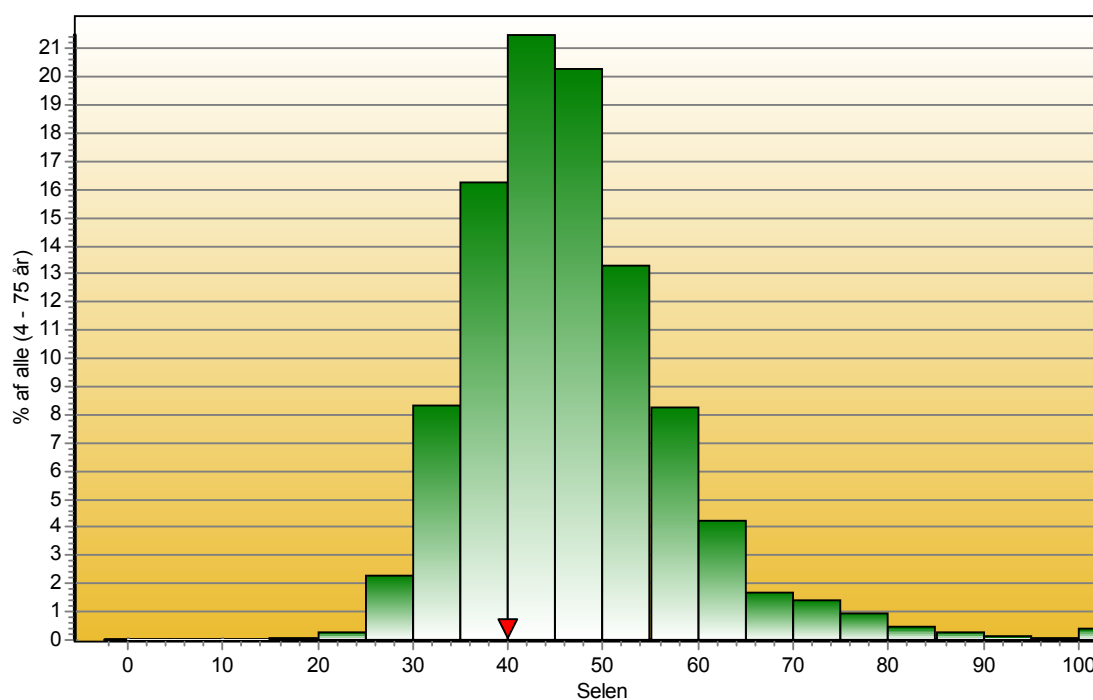
Indtaget af selen ligger 10-15% højere end i kostundersøgelsen fra 2000-2002, hvilket primært skyldes, at beregningerne er baseret på en opdateret version af Fødevaredatabanken.

Det relative indhold af selen i kosten er skævt fordelt. Næringsstoffætheden 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 75% af de registrerede kostsammensætninger opfylder planlægningsnormen på 40 μg pr. 10 MJ .

Tabel 49b: 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	253	45	9	44	35	56
Drenge 10-17 år	265	45	11	44	34	57
Mænd 18-75 år	1569	47	11	45	35	59
Piger 4-9 år	229	44	8	43	35	56
Piger 10-17 år	330	43	10	42	33	54
Kvinder 18-75 år	1785	48	12	46	35	62
Børn 4-9 år	482	44	8	44	35	56
Børn 10-17 år	595	44	10	43	33	56
Voksne 18-75 år	3354	48	12	46	35	61



Figur 45: 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 50a: 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	253	3,0	0,75	3,0	2,2	4,0
Drenge 10-17 år	265	3,5	1,03	3,6	2,2	4,8
Mænd 18-75 år	1569	3,9	1,23	3,8	2,4	5,6
Piger 4-9 år	229	2,6	0,65	2,5	1,9	3,5
Piger 10-17 år	330	2,7	0,88	2,6	1,7	3,7
Kvinder 18-75 år	1785	2,9	0,84	2,8	1,9	4,0
Børn 4-9 år	482	2,8	0,73	2,7	2,0	3,9
Børn 10-17 år	595	3,1	1,03	3,0	1,8	4,4
Voksne 18-75 år	3354	3,4	1,15	3,2	2,1	4,9

Hovedparten af kostens indhold af natrium stammer fra salt (natriumchlorid, NaCl), som tilsættes industrielt eller i husholdningen. Natriumdelen udgør 40% af vægten af natriumchlorid. Det gennemsnitlige saltindtag svarer derfor til 9,8 g for mænd og 7,3 g for kvinder.

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 (Nordisk Ministerråd 2004). Det svarer til 2,4 og 2,8 g natrium pr. dag for henholdsvis kvinder og mænd.

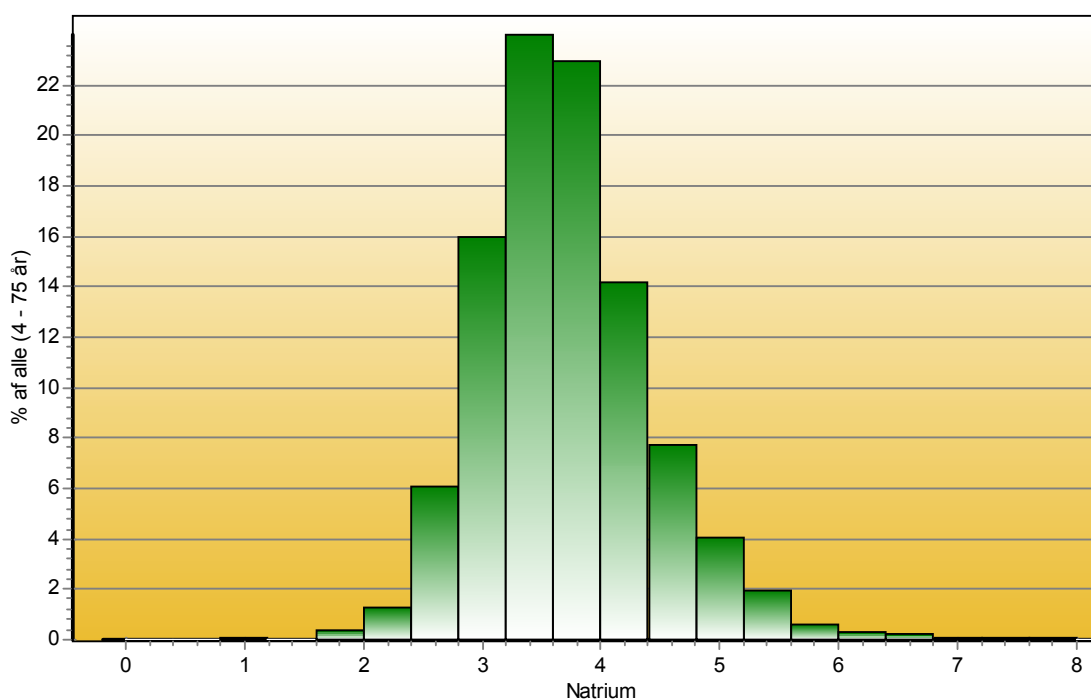
Det relative indhold af natrium i kosten er svagt stigende med alderen i de tre grupper. Dreng/mænds kost er mere salt end piger/kvindes.

I forhold til kostundersøgelsen i 2000-2002 er saltindtaget faldet med 10-15 %, hvilket primært kan tilskrives nye data på brød og brødprodukter.

Histogrammet viser, at natriumindholdet er tilnærmet normalfordelt med en middelværdi på 3,6 g pr. 10 MJ.

Tabel 50b: 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	253	3,6	0,61	3,6	2,9	4,4
Drenge 10-17 år	265	3,7	0,67	3,7	2,9	4,6
Mænd 18-75 år	1569	3,8	0,75	3,7	2,9	4,7
Piger 4-9 år	229	3,5	0,54	3,5	2,8	4,2
Piger 10-17 år	330	3,6	0,70	3,5	2,8	4,5
Kvinder 18-75 år	1785	3,7	0,75	3,7	2,8	4,7
Børn 4-9 år	482	3,6	0,58	3,5	2,9	4,3
Børn 10-17 år	595	3,6	0,69	3,6	2,8	4,6
Voksne 18-75 år	3354	3,7	0,75	3,7	2,9	4,7



Figur 46: Kostens indhold af natrium pr. 10 MJ (g); frekvensfordeling. *Content of sodium per 10 MJ in the diet (g); frequency distribution.*

Kalium

Tabel 51a: 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
Dreng 4-9 år	253	2,8	0,79	2,7	1,9	3,8	1,8-2,0	-
Dreng 10-17 år	265	3,1	1,02	3,0	2,0	4,4	3,3-3,5	-
Mænd 18-75 år	1569	3,8	1,03	3,7	2,6	5,1	3,5	-1,6
Piger 4-9 år	229	2,5	0,59	2,4	1,8	3,3	1,8-2,0	-
Piger 10-17 år	330	2,5	0,82	2,5	1,6	3,5	2,9-3,1	-
Kvinder 18-75 år	1785	3,1	0,85	3,0	2,1	4,2	3,1	-1,6
Børn 4-9 år	482	2,6	0,72	2,5	1,8	3,5		
Børn 10-17 år	595	2,8	0,96	2,7	1,7	3,9		
Voksne 18-75 år	3354	3,4	0,99	3,3	2,3	4,7		

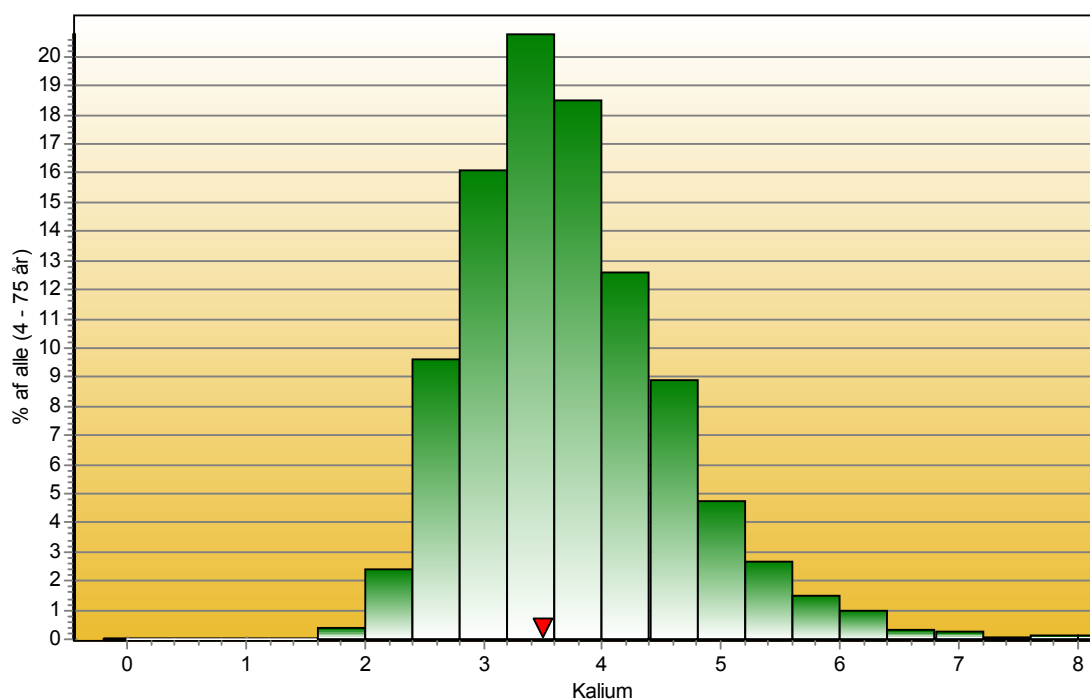
Indtaget er tæt ved det anbefalede for de voksne, mens det ligger højere for de yngste børn og lavere for den ældre børnegruppe. Indtaget stiger med alderen og drenge/mænd får mere end piger/kvinder. Stort set alle voksne har fået mere end den nedre grænse for indtag.

Det relative indhold ligger på 3,3 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 histogrammet fremgår, at halvdelen af de rapporterede kostsammensætninger kan opfylde den eksisterende planlægningsnorm på 3,5 g pr. 10 MJ.

Tabel 51b: 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
Drenge 4-9 år	253	3,3	0,58	3,2	2,6	4,1
Drenge 10-17 år	265	3,2	0,68	3,2	2,4	4,1
Mænd 18-75 år	1569	3,7	0,81	3,6	2,8	4,7
Piger 4-9 år	229	3,3	0,60	3,2	2,6	4,1
Piger 10-17 år	330	3,3	0,71	3,3	2,5	4,3
Kvinder 18-75 år	1785	4,0	0,93	3,9	3,0	5,2
Børn 4-9 år	482	3,3	0,59	3,2	2,6	4,1
Børn 10-17 år	595	3,3	0,70	3,2	2,5	4,2
Voksne 18-75 år	3354	3,9	0,89	3,8	2,8	5,0



Figur 47 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 indtaget af næringsstoffer

I tabellerne 52a-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 = 4431). Beregningerne inkluderer tab af vitaminer og mineraler ved tilberedning. Gruppebetegnelserne i tabellerne er forkortede udgaver af de grupper, der er gennemgået på siderne 22-46. Dog er frugt og frugtprodukter behandlet eksklusiv juice, der er medtaget som en selvstændig gruppe. Gruppen Diverse inkluderer is og krydderier, herunder salt. Sammentællingen af procenterne giver ikke altid 100%, hvilket skyldes afrundingerne.

Energi og makronæringsstoffer

Basis i kosten er brød og kornprodukter samt kartofler, som bidrager med en tredjedel 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. Frugt, juice og grønt bidrager med ca. en tiendedel af energien, mens 15% 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 de mættede fedtsyrer kommer fra fedtstofferne, heraf 18% som mælkefedt fra smør og blandingsprodukter (kan ikke aflæses i tabellen). Lægger man hertil andelen af de mættede fedtsyrer fra mælk og ost fremkommer, at halvdelen af de mættede fedtsyrer kommer fra mælkefedt. Andre store bidragydere til mættede fedtsyrer er kød (18%) og fedtstoffer ekskl. smør og blandingsprodukter (14%).

Hovedparten af tilsat sukker kommer fra sukker, slik og drikkevarer. Frugtgruppen bidrager med 16%, som er sukker fra sukkersødet saft og marmelade.

Over halvdelen af kostfiberindholdet stammer fra brød og kornprodukter og resten fra kartofler, grøntsager og frugt.

Vitaminer

De to store bidragydere til A-vitaminindtaget er kød og grøntsager, som hver svarer for ca. en tredjedel. 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 1% af energien, men hele 49% af indtaget af D-vitamin stammer fra fisk.

Halvdelen af E-vitaminindtaget stammer fra brød, frugt, grøntsager, mens fedtstoffer bidrager med en fjerdedel.

De fleste B-vitaminer er vidt udbredt i vores fødevarer. Brød, 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 15% stammer fra drikkevarer (kaffe).

Grøntsager/kartofler og kød bidrager mest til B₆-vitaminindtaget, men også brød og frugt er vigtige kilder.

To tredjedele af folatindtaget kommer fra brød, grøntsager/kartofler og frugt, mens B₁₂-vitamin udelukkende kommer fra animalske produkter.

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

Mineraler

Navnlig kornprodukter, mælk og ost, grøntsager og kød er vigtige bidragsydere 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/kartofler 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 knapt 20%. 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 mælk og jodberiget salt (fremgår af gruppen diverse) samt brød bagt med jodberiget salt. Drikkevarer, primært fra drikkevand, bidrager med 14%.

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

Kartofler, grøntsager og frugt bidrager med over en tredjedel af kaliumindholdet, mens mælk og brød ligeledes er betydende kilder. Det store bidrag fra drikkevarer stammer især fra kaffe.

Sammenfatning

Alle fødevarergrupper har både styrker og svagheder som bidragsydere til vigtige næringsstoffer, hvilket kan aflæses i tabellerne 52a-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 fødevarergrupper.

Tabel 52a: Bidrag af energi og makronæringsstoffer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 4431). *Contribution of energy and macronutrients from food groups (% of total intake).*

	energi	fedt	fedtsyrer				trans-	kulhydrat, tilgængeligt	tilsat sukker	kostfiber	protein
			mættede	umættede	poly- umættede	mono- umættede					
Mælk	10	10	16	7	2	26	8	5	1	17	
Ost	5	9	14	7	2	24	-	0	0	10	
Brød & korn	28	10	6	9	24	2	44	2	53	22	
Kartofler	4	1	1	1	2	0	7	0	7	3	
Grøntsager	3	2	2	2	4	0	4	1	16	3	
Frugt	7	3	1	4	5	0	12	16	20	2	
Kød	10	20	18	25	11	11	-	-	-	25	
Fjerkræ	2	2	1	2	3	0	0	0	0	6	
Fisk	1	2	1	2	3	0	0	1	0	5	
Æg	1	2	1	2	3	0	0	0	0	3	
Fedtstoffer	11	33	32	34	40	34	-	-	-	-	
Sukker & slik	7	5	6	4	1	1	12	48	1	2	
Drikkevarer	8	-	-	-	0	0	7	24	1	2	
Juice	2	-	-	-	0	0	3	0	0	-	
Diverse	1	1	-	-	0	4	1	3	1	-	
	100	100	99	99	100	102	98	100	100	100	

"-" bidraget er mindre end 0,5%

Tabel 52b: Bidrag af vitaminer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 4431). *Contribution of vitamins from food groups (% of total intake, n = 4431).*

	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	7	9	1	10	3	12	38	12	12	11	29	3
Ost	6	8	1	2	3	1	7	7	2	5	8	-
Brød & korn	2	2	-	4	14	31	11	11	16	21	0	-
Kartofler	-	0	-	0	1	3	2	5	8	7	0	12
Grøntsager	29	0	91	0	15	7	4	6	11	23	0	30
Frugt	2	0	5	0	22	6	3	4	13	14	0	30
Kød	34	50	0	19	3	31	15	25	19	7	35	6
Fjerkræ	-	-	0	1	1	2	2	7	5	1	3	1
Fisk	1	2	0	49	5	2	2	5	4	1	17	0
Æg	3	4	-	9	4	1	4	2	1	1	1	0
Fedtstoffer	15	21	2	5	26	-	1	-	-	-	6	0
Sukker & slik	1	1	-	0	2	1	2	1	-	-	1	0
Drikkevarer	0	0	0	0	0	0	8	15	5	4	0	3
Juice	-	0	-	0	1	3	1	1	2	2	0	17
Diverse	1	2	-	-	1	-	2	-	1	3	1	-
	101	99	100	99	101	100	102	101	99	100	101	102

"-" bidraget er mindre end 0,5%

Tabel 52c: Bidrag af mineraler fra fødevaregrupper (% af det samlede indtag, n = 4431).
Contribution of minerals from food groups (% of total intake, n = 4431).

	Mineraler							
	calcium	fosfor	magnesium	jern	zink	Jod	selen	kalium
Mælk	41	25	13	2	15	35	13	17
Ost	19	12	3	1	10	2	6	1
Brød & korn	8	21	27	32	22	18	16	12
Kartofler	1	4	6	10	3	1	1	12
Grøntsager	4	5	6	8	4	1	2	12
Frugt	3	4	8	6	3	1	2	11
Kød	1	14	6	18	30	1	25	10
Fjerkræ	-	3	2	2	3	0	7	2
Fisk	1	3	1	2	2	6	15	2
Æg	1	3	1	4	2	2	9	1
Fedtstoffer	-	1	-	1	1	0	-	-
Sukker & slik	4	2	4	5	2	1	1	2
Drikkevarer	16	4	20	10	3	14	2	15
Juice	1	1	2	2	0	-	-	3
Diverse	2	1	1	1	1	19	-	-
	102	103	100	104	101	101	99	100

"-" bidraget er mindre end 0,5%

Kostens sammensætning 2000-2002 og 2003-2008

Sammensætningen af gennemsnitskostens indhold af fødevarer har ændret sig siden 2002 i såvel positiv som negativ retning. Disse ændringer afspejles i kostens indhold af de energigivende næringsstoffer samt vitaminer og mineraler. Ændringerne er vist for henholdsvis børn (4-14 år) og voksne (15-75 år). Forskellene er testet med Mann-Whitney' test, og signifikans ($p < 0,005$) er markeret med *. Skønt mange af ændringerne er statistisk signifikante, er en del af dem så små, at de er uden ernæringsmæssig betydning. I gennemgangen er der fremdraget ændringer af specifikke fødevarer inden for fødevaregruppen, når det skønnes relevant.

Af tabel 53a fremgår ændringer i gennemsnitskostens indhold af fødevarer for de 4-14-årige.

Tabel 53a: Relativt indhold fra fødevaregrupper hos børn (4-14 år) i gennemsnitkosten 2000-2002 ($n = 823$) og 2003-2008 ($n = 903$). Median i parentes. *Relative content of children's (4-14 years) food from different food groups in the average diet in 2000-2002 ($n = 823$) and 2003-2008 ($n = 903$). Median in brackets.*

Fødevaregruppe		Gennemsnit pr.10 MJ				Ændring %
		2000-2002		2003-2008		
Mælk	g	597	(571)	569	(552)	-5
Ost	g	23	(22)	26	(23)	+13
Brød & korn	g	244	(241)	252	(250)	+3*
Kartofler	g	90	(76)	83	(68)	-8*
Grøntsager	g	152	(137)	157	(140)	+3
Frugt ekskl. juice	g	214	(192)	220	(189)	+3
Kød	g	104	(99)	109	(105)	+5*
Fjerkræ	g	22	(18)	24	(18)	+9
Fisk	g	14	(10)	14	(9)	0
Æg	g	16	(12)	17	(12)	+6
Fedtstoffer	g	38	(36)	38	(36)	0
Sukker & slik	g	45	(41)	48	(45)	+7*
Drikkevarer	g	956	(857)	1059	(961)	+11*
Juice	g	106	(57)	108	(61)	+2

Over tid har børnene en mindre stigning i kostens indhold af ost, der primært er betinget af en stigning i den fuldfede ost. Brød viser en svag stigning og kartofler et mindre fald. Frugt og grønt viser ligeledes en svag stigning, ligesom kød og fjerkræ. Børnekostens indhold af sukker og slik viser en stigning. Imidlertid er børnekostens indhold af drikkevarer generelt steget, hvoraf blandt andet indholdet af postevand er steget ca. 30%, mens kostens indhold af sukkersødede sodavand er faldet med 32%. Børnekostens indhold af fedtstoffer har ikke ændret sig over tid.

Overordnet er der sket en positiv udvikling i børnenes gennemsnitskost, idet indholdet af brød, frugt og grønt samt postevand viser en stigning, mens indholdet af sukkersødede sodavand er faldet. En negativ udvikling ses i form af en stigning i indtaget af fuldfed ost samt sukker og slik og et fald i kostens indhold af kartofler.

Tabel 53b viser ændringer i gennemsnitskostens indhold af fødevarer for de 15-75-årige

Tabel 53b: Relativt indhold fra fødevarergrupper hos voksne (15-75 år) i gennemsnitskosten 2000-2002 (n = 3297) og 2003-2008 (n = 3528). Median i parentes *Relative content of adult's (15-75 years) food from different food groups in the average diet in 2000-2002 (n = 3297) and 2003-2008 (n = 3528). Median in brackets.*

Fødevarergruppe		Gennemsnit pr.10 MJ				Ændring %
		2000-2002		2003-2008		
Mælk	g	381	(326)	366	(314)	-4
Ost	g	31	(29)	37	(34)	+19*
Brød & korn	g	237	(234)	236	(235)	-<1
Kartofler	g	124	(106)	112	(96)	-10*
Grøntsager	g	182	(161)	187	(156)	+3
Frukt ekskl. juice	g	217	(173)	246	(203)	+13*
Kød	g	117	(113)	119	(114)	+2
Fjerkræ	g	28	(22)	27	(21)	-4
Fisk	g	21	(15)	24	(18)	+14*
Æg	g	18	(14)	19	(15)	+5*
Fedtstoffer	g	39	(37)	37	(35)	-5*
Sukker & slik	g	36	(31)	37	(32)	+3
Drikkevarer	g	2503	(2263)	2599	(2333)	+4*
Juice	g	78	(18)	84	(27)	+6*

Over tid viser de voksnes kost en stigning i indholdet af ost, primært fuldfed ost. Kostens indhold af brød og brødprodukter er uændret, mens indholdet af kartofler er faldet. Frugt og grønt viser en stigning. Kostens indhold af kød og fjerkræ er nærmest uændret, mens det relative indtag af fisk er steget. Kostens indhold af fedtstoffer viser et mindre fald. Også hos de voksne ses en stigende tendens i kostens indhold af sukker og slik, men ligesom hos børnene er kostens indhold af drikkevarer generelt steget, hvoraf indholdet af postevand er steget ca. 15%, mens kostens indhold af sukkersødede sodavand er faldet med 25%. Kostens indhold af juice er steget.

Overordnet er der sket en positiv udvikling i de 15-75-åriges gennemsnitskost, idet indholdet af fedtstoffer viser et fald og frugt, grønt, fisk samt postevand viser en stigning, mens indholdet af sukkersødede sodavand er faldet. En negativ udvikling ses i form af en stigning i indtaget af fuldfed ost samt sukker og slik og et fald i kostens indhold af kartofler.

Ændringerne i den procentvise andel af energi fra fedt, kulhydrat og protein samt kostfiber pr 10 MJ er vist i tabellerne 54a og 54b for henholdsvis børn og voksne.

For børnekostens vedkommende ses et fald i indholdet af mættede fedtsyrer, et fald i kostens indhold af tilsat sukker samt en stigning i kostens fiberindhold.

Tabel 54a : Relativt indhold fra de energigivende næringsstoffer hos børn (4-14 år) i gennemsnitkosten 2000-2002 (n = 823) og 2003-2008 (n = 903). Energi procent (E%) er eksklusiv alkohol. *Relative content of children's (4-14 years) food from energy yielding nutrients in the average diet in 2000-2002 (n = 823) and 2003-2008 (n = 903). Energy percent (E%) is excl. alcohol*

Næringsstof		2000-2002	2003-2008
Fedt (E%)	Total	33	33
	Mættede fedtsyrer	15	14*
	Monoumættede	11	11
	Polyumættede	5	5
Kulhydrat (E%)	Total	53	53
	Tilsat sukker	14	12*
Kostfiber (g/10 MJ)		20	22*
Protein (E%)		14	14

For de voksnes vedkommende ses en stigning i kostens fedtenergiprocent med en uændret fedtsyresammensætning. Ligesom hos børnene ses et fald i kostens indhold af tilsat sukker samt en stigning i kostens fiberindhold.

Voksenkostens relative indhold af alkohol viser en nedadgående tendens, idet alkohol E % er faldet fra 7,4 til 7,0 for mænd og fra 4,8 til 4,6 for kvinder (fremgår ikke af tabellen).

Tabel 54b : Relativt indhold fra de energigivende næringsstoffer hos voksne (15-75 år) i gennemsnitkosten 2000-2002 (n = 3297) og 2003-2008 (n = 3528). Energi procent (E%) er eksklusiv alkohol. *Relative content of adult's (15-75 years) food from energy yielding nutrients in the average diet in 2000-2002 (n = 3297) and 2003-2008 (n = 3528). Energy percent (E%) is excl. alcohol*

Næringsstof		2000-2002	2003-2008
Fedt (E%)	Total	34	35*
	Mættede fedtsyrer	15	15
	Monoumættede	12	12
	Polyumættede	5	5
Kulhydrat (E%)	Total	51	50*
	Tilsat sukker	10	9*
Kostfiber (g/10 MJ)		22	24*
Protein (E%)		15	15

Sammenfattende om såvel børne- som voksenkosten kan det konstateres, at kostens fedtindhold er stagneret/svagt stigende, mens sukker- og fiberindholdet viser en positiv udvikling. For sukkerindholdets vedkommende er det sandsynligvis primært det faldende indtag af sukkersødede sodavand, der slår igennem.

Ændringerne i næringsstofæthed er vist i tabellerne 55a og 55b for henholdsvis børn og voksne.

Tabel 55a: Næringsstofæthed i gennemsnitskosten hos børn (4-14 år) 2000-2002 (n = 823) og 2003-2008 (n = 903). Median i parentes. *Nutrient density in children's (4-14 years)average diet 2000-2002 (n = 823) and 2003-2008 (n = 903). Median in brackets.*

Næringsstof		Gennemsnit pr. 10 MJ				Ændring %
		2000-2002		2003-2008		
Vitamin A	RE	1085	(1012)	1177	(1054)	+8*
Vitamin D	µg	2,7	(2,3)	2,7	(2,2)	0*
Vitamin E	α-TE	7,7	(7,5)	7,3	(7,1)	-5*
Thiamin	mg	1,4	(1,4)	1,4	(1,4)	0*
Riboflavin	mg	1,9	(1,9)	1,9	(1,9)	0
Niacin	NE	24	(24)	27	(27)	+13*
Vitamin B ₆	mg	1,4	(1,4)	1,5	(1,4)	+7*
Folat	µg	316	(308)	322	(316)	+2
Vitamin B ₁₂	µg	5,7	(5,5)	5,7	(5,5)	0
Vitamin C	mg	113	(102)	118	(107)	+4*
Calcium	Mg	1278	(1236)	1304	(1278)	+5
Fosfor	Mg	1550	(1535)	1602	(1584)	+3*
Magnesium	mg	326	(321)	331	(326)	+2*
Jern	mg	9,7	(9,6)	10,1	(9,9)	+4*
Zink	mg	11,0	(11,0)	11,4	(11,2)	+4*
Jod	µg	217	(214)	220	(215)	+1
Selen	µg	38	(37)	44	(44)	+16*
Kalium	g	3,2	(3,2)	3,3	(3,2)	+3

A-vitaminindholdet viser en mindre stigning, der er ligeligt fordelt på retinol og β-caroten. Stigningen kan forklares af børnenes relative højere indtag af henholdsvis ost og kød, samt frugt og grønt.

E-vitamin er faldet 5%, men faldet er så lille, at ratio vitamin E (α-TE)/polyumættede fedtsyrer (g) er uændret 0,6, selvom kostens indholdet af polyumættede fedtsyrer har ligget nogenlunde konstant i perioden. Da E-vitamin-behovet er delvis relateret til indtaget af polyumættet fedt (Nordisk Ministerråd 2004), er det rimeligt at opfatte ændringen som neutral.

Stigningen i kostens indhold af niacin er sandsynligvis grundet børnekostens øgede indhold af brød, grøntsager og kød/fjerkræ, hvilket også påvirker kostens indhold af vitamin B₆.

Den lille øgning i børnekostens indhold af frugt og grønt er også forklaringen på den mindre stigning i vitamin C- og kaliumindholdet.

Stigningen i kostens indhold af selen skyldes primært, at beregningerne er baseret på en opdateret version af Fødeveder databanken.

Tabel 55b: Næringsstoftæthed i gennemsnitskosten hos voksne (15-75 år) 2000-2002 (n = 3297) og 2003-2008 (n = 3528). Median i parentes. *Nutrient density in adult's (15-75 years)average diet 2000-2002 (n = 3297) and 2003-2008 (n = 3528). Median in brackets.*

Næringsstof		Gennemsnit pr. 10 MJ				Ændring %
		2000-02		2003-08		
Vitamin A	RE	1142	(972)	1258	(1062)	+10*
Vitamin D	µg	3,5	(2,6)	3,8	(2,6)	+9
Vitamin E	α-TE	7,6	(7,3)	8,0	(7,5)	+5*
Thiamin	mg	1,3	(1,3)	1,4	(1,4)	+8*
Riboflavin	mg	1,8	(1,7)	1,8	(1,7)	0*
Niacin	NE	32	(31)	34	(33)	+6*
Vitamin B ₆	mg	1,6	(1,5)	1,6	(1,6)	0*
Folat	µg	340	(318)	358	(331)	+5*
Vitamin B ₁₂	µg	5,5	(4,9)	5,8	(5,2)	+5*
Vitamin C	mg	117	(101)	125	(108)	+7*
Calcium	mg	1115	(1063)	1182	(1130)	+6*
Fosfor	mg	1484	(1457)	1553	(1526)	+5*
Magnesium	mg	388	(380)	394	(385)	+2*
Jern	mg	10,8	(10,6)	11,2	(11,1)	+4*
Zink	mg	11,8	(11,7)	11,8	(11,6)	0
Jod	µg	210	(203)	216	(204)	+3
Selen	µg	41	(40)	47	(46)	+15*
Kalium	g	3,8	(3,7)	3,8	(3,7)	0

A-vitaminindholdet viser en mindre stigning, der er lidt mere udtalt for β-caroten sammenlignet med retinol. Stigningen kan forklares af de voksnes relative højere indtag af henholdsvis frugt og ost.

Stigningen i kostens indhold af vitamin D er begrundet i en stigning i kostens indhold af fisk.

De øvrige små stigninger i kostens indhold af vitaminer og mineraler kan forklares af voksenkostens øgede indhold af frugt og grønt samt for calciums vedkommende af ost.

Stigningen i kostens indhold af selen skyldes primært, at beregningerne er baseret på en opdateret version af Fødevaredatabanken.

Af tabel 56 fremgår, at det samlede energiindtag for såvel børn som voksne fra 2000-2002 til 2003-2008 er uændret (difference på ca. 2%), bortset fra for kvindernes vedkommende, hvor faldet på 3% er signifikant

Tabel 56. Energiindtaget i gennemsnitkosten 2000-2002 hos 4-14-årige (n = 823) og 15-75-årige (n = 3297) sammenlignet med energiindtaget i gennemsnitkosten 2003-2008 hos 4-14-årige (n = 903) og 15-75-årige (n= 3528).

Energy intake in the average diet in 2000-2002 of 4-14-year old children (n = 823) and 15-75-year old adults (n = 3297) compared to the energy intake in the average diet in 2003-2008 of 4-14-year old children (n = 903) and 15-75-year old adults (n = 3528).

Gruppe	Energiindtag (kJ)		Ændring	Ændring i % (%)
	2000-2002	2003-2008		
Drenge 4-14 år	9043	8869	-174	- 2%
Piger 4-14 år	7839	7714	-125	-2%
Alle 4-14 år	8465	8287	-178	-2%
Mænd 15-75 år	10466	10437	-29	-< 1%
Kvinder 15-75 år	8179	7896	-283*	-3%*
Alle 15-75 år	9237	9076	-161	-2%

Siden 1985 og 1995, hvor de to første landsdækkende kostundersøgelser blev foretaget er det samlede energiindtag gået ned, men de faktiske tal kan ikke vurderes, da der er tale om forskellige kostundersøgelses- og beregningsmetoder og på forskellige aldersgrupper. Tendensen over tid er dog klar nok.

I kostundersøgelsen fra 1985 blandt 15-80-årige fandt man et gennemsnitligt energiindtag på 12,9 MJ for mænd (n =1086) og på 8,7 MJ for kvinder (n = 1156), mens man i 1995 blandt 15-80-årige fandt gennemsnitlige energiindtag på henholdsvis 11,4 MJ for mænd (n =904) og 8,7 MJ for kvinder (n = 999).

Diskussion og konklusion

Denne hovedrapport er den fjerde i rækken af rapporter, der fokuserer på indtag af fødevarergrupper, energi og næringsstoffer med data fra de landsdækkende kostundersøgelser. Data er denne gang indsamlet i årene 2003-2008, hvor 4431 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 (Fagt et al 2008, Groth et al 2009). I denne rapport er hovedvægten lagt på at præsentere resultater og tilhørende vurdering af indtaget af energi, de energigivende næringsstoffer samt vitaminer og mineraler. Den ernæringsmæssige vurdering er baseret på den seneste udgave af de nordiske næringsstofanbefalinger (Nordisk Ministerråd 2004).

De nordiske næringsstofanbefalinger bygger på et estimat for gennemsnitsbehovet tillagt en sikkerhedsmargin, der tager højde for, at selve anbefalingen dækker behovet hos praktisk taget alle.

En kostundersøgelse vil aldrig kunne afgøre, om enkeltpersoner får tilstrækkeligt af et næringsstof i forhold til den enkeltes behov. Sammenligning med næringsstofanbefalingerne kan angive sandsynligheden for, at indtaget er tilstrækkeligt for populationen.

Energi

Siden de landsdækkende kostundersøgelser startede i 1985, er der observeret et fald i det registrerede energiindtag, der dog synes at stagnere efter 2000. Det faktiske fald kan imidlertid ikke vurderes pga. forskellig metodik og aldersfordeling i de undersøgte populationer. Baggrunden for dette fald er sandsynligvis en kombination af et faldende energiforbrug og en stigende grad af underrapportering (Fagt et al 2008).

Et lavere energiindtag skal sættes i relation til, at anbefalingen for næringsstoffer med ganske få undtagelser har været uændret i perioden. Herved øges fokus på gennemsnitskostens næringsstofæthed.

Makronæringsstoffer

Næringsstofanbefalingerne lægger stor vægt på kostens fordeling af energigivende næringsstoffer. Såfremt kostens sammensætning lever op til næringsstofanbefalingerne for de energigivende næringsstoffer og indtaget dækkes gennem en varieret kost med det anbefalede bidrag fra alle fødevarergrupperne sammenholdt med, at energibehovet dækkes, vil kosten være sufficient for praktisk taget alle næringsstoffer med ganske få undtagelser.

Målet er et gennemsnit for befolkningen på 30% af energien fra fedt og maksimalt 10 E% fra mættede plus transfedtsyrer. Det betones i næringsstofanbefalingerne, at fedtindholdet i kosten skal reduceres, og at det skal ske ved først og fremmest at nedsætte indtaget af mættede fedtsyrer og transfedtsyrer. Energiindholdet skal beregnes uden energiindhold fra alkohol.

For den voksne befolkning er energiandelen fra fedt faldet fra 39% i 1995 (Andersen et al 1996) over 34% i 2000-2002 til en svag stigning svarende til 35% denne undersøgelse. Børns indtag af fedt er også faldet fra 35 E% i 1995 til 33 E% i 2000-2002 svarende til de 33 E%, som ligeledes er fundet i denne undersøgelse. Udviklingen er hidtil gået i den rigtige retning, men en tendens til et stagneret/stigende fedtindhold i kosten bør give anledning til et øget fokus på befolkningens fedtindtag.

Kostens fedtsyresammensætning er stort set uændret med en tendens til, at indholdet af mættede fedtsyrer er faldet i børnenes kost siden 2002. Transfedtsyrernes andel af kosten har ligget konstant på 0,6 E% siden 2002. Kostens samlede indhold af mættede fedtsyrer og transfedtsyrer er fortsat for højt i forhold til anbefalingen på maksimalt 10 E%.

Hovedkilden til mættede fedtsyrer og transfedtsyrer er mælkefedt. Hvis kostens fedtsyresammensætning skal bringes i overensstemmelse med det anbefalede, skal indtaget af mælkefedt nedsættes betydeligt. Beregninger har vist, at indtaget i 2002 skulle reduceres til mindre end det halve for at nå det anbefalede niveau på 10 E% fra mættede fedtsyrer plus transfedtsyrer. (Lyhne et al 2005). Dette har ikke ændret sig i nærværende undersøgelse.

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, hvor nærværende undersøgelse peger på en stigning i indtaget af fuldfed ost. Det er vigtigt at understrege, at mælk er en betydningsfuld kilde til en hel del vigtige vitaminer og mineraler. Det er derfor ikke en god 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 planteolier, 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.

Den observerede stigning i voksenkostens indhold af fedt siden 2002 bliver modsvaret af et mindre fald i kostens indhold af kulhydrat, der således fortsat ligger under populationsmålet på 55 E%.

Andelen fra tilsat sukker viser et fald i såvel børns som voksnes kost. Faldet skyldes primært et fald i indtaget af sukkersødede læskedrikke, mens indtaget af slik og sukkervarer er steget lidt.

Kostfiberindholdet er steget hos både børn og voksne. 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. Over halvdelen af børnene og knapt 25 % af de voksne spiser mere sukker end anbefalet. Det høje sukkerkonsum indebærer en risiko for, at mange børn ikke indtager tilstrækkeligt af visse vitaminer og mineraler (Lyhne & Ovesen 1999). Hvis den gennemsnitlige kulhydratenergiprocent skal løftes til det anbefalede niveau på 55 E% og sukkerandelen holdes under 10 E% for alle, vil det kræve kostomlægninger i retning af øget indtag af kornprodukter og mere frugt og grønt.

Proteinindholdet i kosten er 15 E% i overensstemmelse med det anbefalede niveau (Nordisk Ministerråd 2004).

Praktisk taget hele forbruget af alkohol ligger hos voksenbefolkningen. Den gennemsnitlige andel ligger på knapt 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 ligger omkring de øvre grænser på henholdsvis 10 og 20 g/dag (Nordisk Ministerråd 2004). I forhold til Sundhedsstyrelsens genstandsgrænser på 14 og 21 for henholdsvis kvinder og mænd (1 genstand = 12 g ren alkohol) er det omkring 25% af kvinderne og mændene, som indtager for meget. Voksenkostens indhold af alkohol viser et svagt fald siden 2000-2002.

Kvindens kost indeholder i gennemsnit 7,3 g salt og mænds 9,8 g pr. dag. Det er noget i overkanten i forhold til anbefalede niveauer på henholdsvis 6 og 7 g/dag. 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, er næringsstoffætheden steget eller uændret for mange af mikronæringsstofferne. Faldet i børnekostens indhold af vitamin E er som nævnt i realiteten neutralt, da relationen til de polyumættede fedtsyrer er uændret.

Indholdet i kosten er *rigeligt* for følgende mikronæringsstoffer: Vitamin A, riboflavin, niacin, vitamin B₁₂, calcium, fosfor samt jod. 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. 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.

Voksenkostens indhold af vitamin D er steget siden 2002, men er fortsat utilstrækkeligt i forhold til anbefalingen (Nordisk Ministerråd 2004). Kostens indhold af vitamin D kan sættes op ved at øge konsumet af fed fisk, som er eneste D-vitaminkilde af betydning. I perioden siden 2002 kan de voksnes højere D-vitaminindtag da også tilskrives et øget indtag af fisk, men dette er fortsat ikke tilstrækkeligt. Andre muligheder for at løfte indtaget til det anbefalede niveau er at tage levertran eller andre kosttilskud. Hvis man skal hæve niveauet for hele befolkningen, er en berigelse med vitamin D af en eller flere fødevarer eneste mulighed.

Utilstrækkelig D-vitaminstatus er udbredt i Danmark - ikke mindst i ældrebefolkningen og blandt indvandrere (Mejborn et al 2004).

Kostens indhold af jern er i gennemsnit 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 (Ovesen et al 2002). 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 (Nordisk Ministerråd 2004). Konstateret jernmangel afhjælpes med jerntilskud.

Kostens sammensætning

Ændringerne i kostens indhold af næringsstoffer er grundet i en ændring af gennemsnitskostens indhold af fødevarer.

Siden 2002 har kostens indhold af de forskellige fødevarergrupper ændret sig i både positiv og negativ retning. For børnekostens vedkommende ses en positiv udvikling i form af et øget indhold af brød, frugt og grønt samt postevand, mens indholdet af sukkersødede sodavand er faldet. En negativ udvikling er en stigning i indtaget af fuldfed ost samt sukker og slik og et fald i kostens indhold af kartofler.

For de voksnes vedkommende ses en positiv udvikling i form af et øget indhold af frugt, grønt, fisk og postevand i kosten samt et nedsat indhold af fedtstoffer og sukkersødede sodavand. En negativ udvikling ses i form af en stigning i indtaget af fuldfed ost samt sukker og slik og et fald i kostens indhold af kartofler.

Konklusion

På fødevareriveau er der hos børn og voksne sket en *både* positiv udvikling i form af et øget indhold i kosten af frugt, grønt og postevand, mens kostens indhold af sukkersødede sodavand er faldet *og* en negativ udvikling i form af et stigende indhold af fuldfed ost, sukker og slik samt et faldende indhold af kartofler.

For de voksnes vedkommende ses desuden et relativt højere indhold af fisk i kosten.

Forøgelsen af kostens mikronæringsstoftæthed er et vigtigt skridt i den retning af at opfylde næringsstofanbefalingerne. Såfremt energiindtaget skulle falde yderligere med baggrund i befolkningens fysiske aktivitetsniveau, stilles der højere krav til kostens næringsstoftæthed, hvorved der bliver mindre plads til "tomme kalorier" fra slik og sukker, alkohol og fedtstoffer.

Det skal pointeres, at danskernes kost fortsat er for fedtrig og for sukkerholdig. Den stigende tendens i kostens fedtindhold bør give anledning til et øget fokus, og særligt kostens indhold af mættede fedtsyrer – specielt mælkefedtet – skal nedbringes.

Kostens indhold af mikronæringsstoffer som bl.a. E-vitamin flere af B-vitaminerne samt mineralerne magnesium, zink, selen og kalium ville øges, såfremt befolkningen fulgte de officielle kostråd om at spise mere af brød og brødprodukter, frugt, grønt og kartofler.

Vitamin D og jern er de næringsstoffer, hvor risikoen er høj for et utilstrækkeligt indtag i den danske befolkning.

Selvom der er en stigning i kostens indhold af fisk, er der fortsat en stor andel af befolkningen, der sjældent eller aldrig spiser fisk, og kostens D-vitaminindhold er fortsat utilstrækkeligt i forhold til anbefalingen. Kun en berigelse af en eller flere fødevarer med vitamin D vil kunne hæve niveauet for hele befolkningen.

For mange kvinder i den fertile alder er kostens indhold af jern utilstrækkeligt til at dække anbefalingen. Et øget indtag af jernrige fødevarer som magert kød og cerealier suppleret med C-vitaminholdige fødevarer som frugt, grønt og kartofler vil være nødvendigt. Kun en udredning af blodets jernstatus kan dog afgøre, om der er tale om jernmangel hos den enkelte.

Kostundersøgelsens indtagsdata er vurderet i forhold til De Nordiske næringsstofanbefalinger, der leverer den videnskabelige evidens bag en optimal kost. Den fremtidige udfordring ligger i at få befolkningen til at efterleve disse i form af de officielle 8 kostråd.

Referencer

- Andersen NL, Fagt S, Groth MV, Hartkopp HB, Møller A, Ovesen L, Warming DL. Danskernes kostvaner 1995. Hovedresultater. Søborg: Levnedsmiddelstyrelsen, 1996.
- Andersen NL, Biloft-Jensen A, Christensen T, Fagt S, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E. Om kostundersøgelsen. FødevarerRapport 2002:2. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002.
- Andersen JK, Büchert A, Koch B, Ladefoged O, Leth T, Licht D, Ovesen L. Helhedssyn på fisk og fiskevarer. FødevarerRapport 2003:17. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2003.
- Astrup A, Andersen NL, Stender S, Trolle E. Kostrådene 2005. Søborg: Ernæringsrådet og Danmarks Fødevareforskning, 2005.
- Becker W & Pearson M. Riksmaten 1997-98. Kostvaner och näringsindtag i Sverige. Uppsala: Livsmedelsverket, 2002.
- Biloft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T. Retningslinier for sund kost i skoler og daginstitutioner. Søborg: Danmarks Fødevareforskning, 2005.
- Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Rasmussen LB, Fagt S, Groth MV, Hels O. Validation of the Danish 7-day pre-coded food diary among adults: energy intake v. energy expenditure and recording length. Br J Nutr 2009 Aug 4:1-9. [Epub ahead of print].
- Black AE. Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake: basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations. Int J Obes 2000; 24: 1119-1130.
- 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.
- Ekholm O, Kjølner M, Davidsen M, Hesse U, Eriksen L, Christensen AL, Grønbæk M. Sundhed og sygelighed i Danmark 2005. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2006.
- 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.
- 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.
- Fagt S, Christensen T, Groth.MV, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Trolle E. Børn og unges måltidsvaner 2000-2004. Fødevareindtuttet DTU, 2007.

Fagt S, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Groth MV, Christensen T, Trolle E. Danskernes kostvaner 1995-2006. Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker. DTU Fødevareinstituttet, 2008.

FAO. Food energy – methods of analysis and conversion factors. FAO Food and Nutrition Paper 77. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2003.

Groth M & Fagt S. Danskernes kostvaner 1995, Teknisk rapport 1. Søborg: Levnedsmiddelstyrelsen, 1997.

Groth MV, Fagt S, Brøndsted L. Social determinants of dietary habits in Denmark. Eur J Clin Nutr 2001; 55: 959-966.

Groth MV & Fagt S. Danskernes kostvaner. Måltidsvaner, holdninger, sociale forskelle og sammenhæng med anden livsstil. København: Fødevaredirektoratet, 2003.

Groth MV, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Kørup K, Fagt S. Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. DTU Fødevareinstituttet, 2009.

Hallund J, Dragsted LO, Halkjær J, Madsen C, Ovesen L, Rasmussen HH, Tetens I, Tjønneland, Trolle E. Frugt, grøntsager og sundhed. Opdatering af vidensgrundlaget for mængdeanbefalingen 2002-2006. Fødevareinstituttet DTU, 2007.

Haraldsdóttir J, Holm L, Jensen JH, Møller A. Danskernes kostvaner 1985. Hovedresultater. Søborg: Levnedsmiddelstyrelsen, 1986.

Heitmann BL, Lissner L, Osler M. Do we eat less fat, or just report so? Int J Obes 2000; 24: 435-442.

Laurberg P, Perrild H, Jørgensen T, Ovesen L, Rasmussen LB. Fødevareberigelse med jod. Den danske monitorering (DanThyr). Rapport 2009. DTU Fødevareinstituttet, 2009.

Lyhne N, Ovesen L. Added sugars and nutrient density in the diet of Danish children. Scand J Nutr 1999; 43: 4-7.

Lyhne N, Christensen T, Groth MV, Fagt S, Biloft-Jensen A, Hartkopp H, Hinsch H-J, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E, Trolle E. Danskernes kostvaner 2000-2002. Hovedresultater. Danmarks Fødevareforskning, 2005.

Matthiessen J, Velsing Groth M, Fagt S, Biloft-Jensen A, Stockmarr A, Andersen JS, Trolle E. Prevalence and trends in overweight and obesity among children and adolescents in Denmark. Scand J Public Health 2008a; 36: 153-60.

Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Rasmussen LB, Hels O, Fagt S, Groth MV. Comparison of the Danish Physical Activity Questionnaire with a validated position and motion instrument. Eur J Epidemiol. 2008b; 23: 311-322.

Matthiessen J, Rothausen BW, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Fagt S, Trolle E, Kørup K, Bay H, Groth MV. Fysisk aktivitet i den voksne danske befolkning 2003-2006 - med fokus på anbefalingerne for fysisk aktivitet. København: Fødevarerinstitutionen, Danmarks Tekniske Universitet, 2009.

Mejborn H, Brot C, Hansen HB, Koch B, Hyldstrup 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.

Mejborn, H, Biloft-Jensen A, Trolle E, Tetens I. Fuldkorn. Definition og vidensgrundlag for anbefaling af fuldkornsindtag i Danmark. DTU Fødevarerinstitutionen, 2008.

Møller A, Saxholt E, Christensen AT, Hartkopp H. Fødevaredatabanken, version 6.0. Fødevareinformatik, Afdeling for Ernæring, Danmarks Fødevareforskning, 2005.

Nordisk Ministerråd. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. Nord 2004:13. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2004.

Ovesen L, Astrup A, Hansen M, Koch B, Mejborn H, Michaelsen KF, Milman N, Petersen T, Rasmussen LB. Jern – bør forsyningen i den danske befolkning forbedres? FødevareRapport 2002:18. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002a.

Ovesen L. Kødindtaget i Danmark og dets betydning for ernæring og sundhed. FødevareRapport 2002:20. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002b.

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. FødevareRapport 2002:22. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002c.

Pedersen AN & Ovesen L (red). Anbefalinger for den danske institutionskost. Fødevarestyrelsen, 2009.

Saxholt, E., Christensen, A.T., Møller, A., Hartkopp, H.B., Hess Ygil, K., Hels, O.H.: Fødevaredatabanken, version 7. Afdeling for Ernæring, Fødevareinstitutionen, Danmarks Tekniske Universitet. December 2008. Fødevaredatabankens netsted: <http://www.foodcomp.dk/>

Trolle E, Fagt S, Ovesen L. Frugt og grøntsager. Anbefalinger for indtag. Publikation nr. 244. Søborg: Veterinær- og Fødevaredirektoratet, 1998.

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
Drenge, 4-5 år	81	509	245	488	23	187	244	351	599	783	874	1330
Drenge, 6-9 år	172	534	273	496	35	146	224	334	709	886	1001	1315
Drenge, 10-13 år	164	464	292	414	12	74	139	260	609	851	1004	1354
Drenge, 14-17 år	101	535	380	477	42	89	133	241	725	1030	1270	1660
Mænd, 18-24 år	105	483	302	440	12	32	114	244	643	908	1069	1296
Mænd, 25-34 år	234	379	278	336	17	49	90	172	506	703	953	1339
Mænd, 35-44 år	318	390	375	302	16	40	74	152	512	797	1088	1487
Mænd, 45-54 år	336	314	279	241	6	21	33	98	438	755	891	1259
Mænd, 55-64 år	336	270	230	219	8	19	29	80	393	574	760	945
Mænd, 65-75 år	240	311	254	246	11	20	28	139	447	630	697	968
Alle mænd	2087	382	305	321	12	28	52	167	534	770	941	1323
Piger, 4-5 år	78	488	219	486	29	192	227	320	608	765	903	1249
Piger, 6-9 år	151	460	225	443	94	116	184	303	574	741	926	1068
Piger, 10-13 år	196	399	258	350	9	54	77	204	556	799	914	1005
Piger, 14-17 år	134	347	260	270	10	44	72	147	505	709	919	1060
Kvinder, 18-24 år	150	336	239	298	41	69	91	180	430	631	784	1298
Kvinder, 25-34 år	340	365	246	313	10	41	101	186	496	719	779	1082
Kvinder, 35-44 år	412	310	207	273	16	39	69	155	422	587	713	905
Kvinder, 45-54 år	359	272	192	246	10	22	49	115	386	523	629	883
Kvinder, 55-64 år	326	277	228	224	10	25	42	115	381	583	737	985
Kvinder, 65-75 år	198	286	224	229	9	35	53	119	416	551	756	975
Alle kvinder	2344	332	234	286	11	37	69	158	463	647	771	1039
Alle	4431	356	271	300	11	32	62	161	495	704	858	1222

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
Drenge, 4-5 år	81	659	280	651	45	282	347	455	818	960	1187	1480
Drenge, 6-9 år	172	602	267	590	46	208	271	406	773	925	1109	1366
Drenge, 10-13 år	164	496	271	454	13	104	167	303	680	845	984	1392
Drenge, 14-17 år	101	531	341	466	29	102	168	267	664	1023	1216	1566
Mænd, 18-24 år	105	448	296	409	16	38	112	237	623	750	889	1506
Mænd, 25-34 år	234	339	234	278	20	51	81	161	474	668	753	1081
Mænd, 35-44 år	318	350	273	285	14	37	78	154	479	679	881	1400
Mænd, 45-54 år	336	311	275	233	9	25	32	102	430	695	883	1211
Mænd, 55-64 år	336	277	225	246	10	22	34	75	402	600	687	928
Mænd, 65-75 år	240	322	236	287	14	25	37	145	464	625	730	968
Alle mænd	2087	385	285	334	12	30	56	168	546	762	902	1366
Piger, 4-5 år	78	695	280	636	51	306	343	499	852	1096	1196	1489
Piger, 6-9 år	151	603	281	579	98	167	251	401	780	975	1103	1444
Piger, 10-13 år	196	509	311	473	11	64	116	278	699	955	1121	1324
Piger, 14-17 år	134	462	310	393	22	73	118	226	665	929	1015	1314
Kvinder, 18-24 år	150	423	315	356	65	104	128	228	533	762	964	1854
Kvinder, 25-34 år	340	441	276	381	17	53	126	237	638	797	986	1255
Kvinder, 35-44 år	412	373	237	336	25	51	89	193	499	705	848	1076
Kvinder, 45-54 år	359	363	265	331	20	37	65	162	499	678	835	1290
Kvinder, 55-64 år	326	370	289	320	18	34	61	153	504	745	991	1271
Kvinder, 65-75 år	198	389	293	334	12	62	74	175	532	795	954	1466
Alle kvinder	2344	428	291	376	20	52	89	212	586	821	982	1283
Alle	4431	408	289	356	16	39	75	189	572	789	949	1284

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
Dreng, 4-5 år	81	16	12	14	0	0	1	6	24	31	34	52
Dreng, 6-9 år	172	22	17	18	0	1	4	9	31	47	53	74
Dreng, 10-13 år	164	27	21	23	0	1	4	9	40	54	69	91
Dreng, 14-17 år	101	34	23	31	0	3	6	16	48	66	84	88
Mænd, 18-24 år	105	48	35	41	3	6	10	20	67	95	110	153
Mænd, 25-34 år	234	40	26	37	0	4	9	20	56	73	88	120
Mænd, 35-44 år	318	39	25	35	1	5	9	22	53	72	86	111
Mænd, 45-54 år	336	41	27	35	0	4	8	20	57	78	92	107
Mænd, 55-64 år	336	37	27	32	0	2	7	18	51	71	93	128
Mænd, 65-75 år	240	32	21	28	0	3	7	17	44	62	70	92
Alle mænd	2087	35	26	31	0	3	6	16	49	70	83	111
Piger, 4-5 år	78	16	10	16	0	1	3	9	22	31	35	39
Piger, 6-9 år	151	17	15	14	0	1	2	6	25	34	43	75
Piger, 10-13 år	196	23	17	20	0	1	3	9	32	45	52	72
Piger, 14-17 år	134	22	17	20	0	1	4	8	33	47	55	73
Kvinder, 18-24 år	150	29	19	26	0	5	8	16	39	51	74	79
Kvinder, 25-34 år	340	30	18	25	1	5	9	17	40	56	65	78
Kvinder, 35-44 år	412	34	23	31	1	4	9	17	45	62	78	104
Kvinder, 45-54 år	359	32	18	30	1	5	10	19	44	57	65	77
Kvinder, 55-64 år	326	29	18	26	0	5	8	16	38	55	62	79
Kvinder, 65-75 år	198	25	20	21	0	2	4	13	34	47	58	117
Alle kvinder	2344	28	19	25	0	3	6	14	38	54	64	87
Alle	4431	31	23	28	0	3	6	15	43	62	74	104

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
Dreng, 4-5 år	81	21	15	20	0	1	2	8	32	42	44	63
Dreng, 6-9 år	172	25	19	22	0	2	4	11	37	48	61	87
Dreng, 10-13 år	164	29	21	27	0	1	4	10	44	57	72	88
Dreng, 14-17 år	101	33	21	31	1	3	7	17	47	62	72	85
Mænd, 18-24 år	105	43	27	40	3	7	11	20	60	77	88	122
Mænd, 25-34 år	234	36	23	33	0	4	9	19	47	62	83	103
Mænd, 35-44 år	318	36	21	35	1	5	9	22	49	61	73	94
Mænd, 45-54 år	336	39	23	37	0	5	9	22	53	69	78	103
Mænd, 55-64 år	336	36	24	33	0	3	8	20	49	65	86	113
Mænd, 65-75 år	240	34	22	30	0	3	8	20	45	61	79	103
Alle mænd	2087	34	23	32	0	3	7	18	47	63	78	102
Piger, 4-5 år	78	24	14	24	0	1	4	15	30	44	50	67
Piger, 6-9 år	151	22	17	18	0	1	3	9	33	44	54	73
Piger, 10-13 år	196	29	20	26	0	2	5	12	42	54	65	93
Piger, 14-17 år	134	29	20	27	0	2	6	13	42	59	68	78
Kvinder, 18-24 år	150	35	19	32	0	8	10	22	46	57	70	84
Kvinder, 25-34 år	340	36	21	34	2	6	12	22	48	64	74	98
Kvinder, 35-44 år	412	41	25	37	1	7	12	22	53	72	86	119
Kvinder, 45-54 år	359	42	23	40	1	6	15	27	56	71	79	104
Kvinder, 55-64 år	326	38	23	36	1	7	12	22	50	68	85	107
Kvinder, 65-75 år	198	34	24	30	0	2	8	19	44	63	78	132
Alle kvinder	2344	36	23	33	0	4	9	19	49	65	76	107
Alle	4431	35	23	32	0	4	8	19	48	64	77	103

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	81	193	41	192	115	135	142	166	218	248	265	308
Drenge, 6-9 år	172	220	64	210	111	127	143	172	258	310	341	415
Drenge, 10-13 år	164	236	68	232	92	134	158	191	272	334	352	433
Drenge, 14-17 år	101	242	80	253	85	97	137	186	284	350	385	416
Mænd, 18-24 år	105	252	90	250	53	130	154	187	299	373	408	504
Mænd, 25-34 år	234	259	85	254	103	124	159	199	316	362	385	492
Mænd, 35-44 år	318	264	92	252	90	134	158	207	320	377	408	537
Mænd, 45-54 år	336	245	95	236	76	114	129	177	298	368	411	518
Mænd, 55-64 år	336	229	79	227	58	101	131	179	277	332	361	411
Mænd, 65-75 år	240	223	85	219	74	99	120	159	277	328	375	462
Alle mænd	2087	240	85	232	74	117	141	182	289	349	384	484
Piger, 4-5 år	78	170	47	167	56	90	115	140	200	227	232	350
Piger, 6-9 år	151	193	54	183	90	114	131	157	224	262	305	333
Piger, 10-13 år	196	194	58	193	73	100	122	157	230	266	287	361
Piger, 14-17 år	134	185	76	176	46	66	95	140	222	282	317	360
Kvinder, 18-24 år	150	187	69	179	27	93	113	140	212	289	311	383
Kvinder, 25-34 år	340	196	65	194	60	88	117	153	234	274	310	358
Kvinder, 35-44 år	412	204	69	200	64	91	122	155	248	295	318	379
Kvinder, 45-54 år	359	180	61	173	62	87	106	134	220	267	290	331
Kvinder, 55-64 år	326	173	61	168	55	80	96	129	214	254	281	328
Kvinder, 65-75 år	198	171	57	167	28	80	105	133	204	250	281	326
Alle kvinder	2344	187	64	181	57	89	111	143	225	272	299	356
Alle	4431	212	79	202	63	98	120	158	257	314	351	436

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	81	254	42	254	157	188	204	227	282	315	327	354
Drenge, 6-9 år	172	252	57	249	145	168	181	211	283	338	356	395
Drenge, 10-13 år	164	258	57	261	123	175	186	218	300	330	358	393
Drenge, 14-17 år	101	246	68	232	127	157	176	201	273	364	373	415
Mænd, 18-24 år	105	228	62	223	94	135	150	187	275	311	329	366
Mænd, 25-34 år	234	232	58	233	96	139	152	192	269	310	339	367
Mænd, 35-44 år	318	241	58	241	119	146	165	199	282	314	339	381
Mænd, 45-54 år	336	237	60	238	97	131	163	199	270	305	338	373
Mænd, 55-64 år	336	235	67	235	87	132	150	193	272	317	348	427
Mænd, 65-75 år	240	234	60	232	91	139	159	193	276	312	333	376
Alle mænd	2087	240	61	239	99	144	164	199	277	316	342	395
Piger, 4-5 år	78	243	48	240	146	170	173	213	273	309	331	365
Piger, 6-9 år	151	249	48	247	130	173	181	216	287	312	321	347
Piger, 10-13 år	196	250	56	247	125	171	182	213	280	332	349	405
Piger, 14-17 år	134	246	62	248	91	139	173	206	288	318	333	385
Kvinder, 18-24 år	150	228	64	220	50	145	163	187	263	311	332	405
Kvinder, 25-34 år	340	237	58	235	91	151	171	198	271	310	335	385
Kvinder, 35-44 år	412	244	58	247	106	150	177	205	281	315	342	376
Kvinder, 45-54 år	359	236	60	235	114	144	159	191	275	312	351	384
Kvinder, 55-64 år	326	231	65	227	95	134	151	190	267	315	347	399
Kvinder, 65-75 år	198	233	64	228	78	135	155	195	267	321	347	393
Alle kvinder	2344	239	60	236	101	145	167	199	276	315	342	385
Alle	4431	240	60	238	99	145	165	199	277	315	342	391

Bilag 4a: 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
Dreng, 4-5 år	81	113	61	102	9	32	40	61	151	201	229	268
Dreng, 6-9 år	172	134	79	116	15	27	50	83	170	230	282	434
Dreng, 10-13 år	164	137	83	122	8	42	49	71	172	257	303	387
Dreng, 14-17 år	101	137	77	126	10	34	48	89	183	238	259	369
Mænd, 18-24 år	105	158	72	148	22	59	66	102	206	251	283	306
Mænd, 25-34 år	234	170	81	156	24	56	77	118	215	285	323	398
Mænd, 35-44 år	318	152	86	136	28	47	63	91	196	254	306	411
Mænd, 45-54 år	336	153	98	134	13	46	60	92	193	251	313	516
Mænd, 55-64 år	336	145	101	121	13	34	49	82	190	249	320	565
Mænd, 65-75 år	240	125	87	110	4	24	46	72	150	223	261	404
Alle mænd	2087	145	88	129	11	38	54	87	187	249	302	434
Piger, 4-5 år	78	117	61	108	14	28	47	71	155	205	232	299
Piger, 6-9 år	151	115	67	102	19	34	45	65	151	201	224	353
Piger, 10-13 år	196	126	69	109	21	37	53	78	162	220	263	357
Piger, 14-17 år	134	127	72	120	6	25	40	70	165	215	259	336
Kvinder, 18-24 år	150	172	123	144	25	48	69	104	208	292	340	765
Kvinder, 25-34 år	340	182	103	159	31	69	83	115	226	307	380	526
Kvinder, 35-44 år	412	190	128	167	33	50	72	107	228	343	411	569
Kvinder, 45-54 år	359	168	98	150	27	53	68	104	213	277	327	538
Kvinder, 55-64 år	326	166	94	148	14	55	70	101	213	293	353	455
Kvinder, 65-75 år	198	136	84	117	15	39	52	77	167	252	310	466
Alle kvinder	2344	160	102	141	21	45	62	93	202	280	347	526
Alle	4431	153	96	135	15	42	58	90	196	265	326	484

Bilag 4b: 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
Dreng, 4-5 år	81	151	86	128	14	40	55	85	197	260	317	378
Dreng, 6-9 år	172	155	91	137	13	41	68	99	196	252	329	443
Dreng, 10-13 år	164	151	94	130	7	38	61	87	182	262	331	480
Dreng, 14-17 år	101	139	83	124	22	39	53	91	164	231	287	361
Mænd, 18-24 år	105	145	70	140	36	53	74	97	177	236	272	382
Mænd, 25-34 år	234	158	90	141	24	56	74	103	189	267	297	459
Mænd, 35-44 år	318	144	91	128	27	40	60	85	182	239	276	368
Mænd, 45-54 år	336	155	106	129	14	45	63	96	186	264	354	655
Mænd, 55-64 år	336	148	97	127	20	41	53	85	185	261	314	520
Mænd, 65-75 år	240	130	73	119	6	36	51	82	167	222	265	317
Alle mænd	2087	148	92	130	14	41	59	90	183	253	303	468
Piger, 4-5 år	78	169	86	159	24	43	75	96	217	276	317	447
Piger, 6-9 år	151	149	78	137	25	40	62	91	200	244	285	396
Piger, 10-13 år	196	165	93	146	29	51	69	107	206	269	340	584
Piger, 14-17 år	134	173	98	165	12	39	72	100	217	292	346	477
Kvinder, 18-24 år	150	223	178	178	44	76	91	123	263	393	512	1150
Kvinder, 25-34 år	340	230	154	189	49	80	100	142	279	374	484	868
Kvinder, 35-44 år	412	235	162	199	51	70	88	134	287	409	542	853
Kvinder, 45-54 år	359	228	137	190	49	78	100	140	285	384	499	719
Kvinder, 55-64 år	326	227	133	199	30	75	96	138	286	400	484	706
Kvinder, 65-75 år	198	186	110	156	25	64	71	110	230	324	383	638
Alle kvinder	2344	210	138	181	31	66	84	125	258	362	458	719
Alle	4431	123	23	153	23	52	71	105	222	313	391	649

Bilag 5a: 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
Drenge, 4-5 år	81	57	43	48	0	0	8	26	78	109	156	180
Drenge, 6-9 år	172	64	52	51	0	3	11	25	92	133	151	260
Drenge, 10-13 år	164	84	66	66	0	2	12	35	137	176	190	281
Drenge, 14-17 år	101	111	90	95	0	7	16	46	152	222	267	351
Mænd, 18-24 år	105	113	97	94	0	0	1	38	164	240	265	398
Mænd, 25-34 år	234	111	84	90	0	1	15	49	154	225	276	375
Mænd, 35-44 år	318	114	78	106	0	12	24	52	163	218	252	370
Mænd, 45-54 år	336	123	89	105	0	12	25	57	164	241	294	408
Mænd, 55-64 år	336	144	96	125	0	11	34	74	201	270	328	452
Mænd, 65-75 år	240	149	86	138	0	32	45	88	196	263	331	372
Alle mænd	2087	115	87	99	0	6	20	49	162	231	274	389
Piger, 4-5 år	78	45	41	35	0	1	6	18	53	104	135	206
Piger, 6-9 år	151	59	46	51	0	6	12	29	79	114	137	184
Piger, 10-13 år	196	65	51	52	0	1	12	28	90	147	165	219
Piger, 14-17 år	134	70	54	58	0	0	15	29	99	141	187	267
Kvinder, 18-24 år	150	67	52	60	0	0	5	26	95	126	161	212
Kvinder, 25-34 år	340	63	44	58	0	1	8	29	91	125	140	183
Kvinder, 35-44 år	412	68	49	61	0	3	11	31	93	126	150	228
Kvinder, 45-54 år	359	81	58	69	0	3	16	38	113	158	191	292
Kvinder, 55-64 år	326	91	63	82	0	6	19	45	127	172	212	260
Kvinder, 65-75 år	198	107	62	105	0	21	28	67	136	182	212	328
Alle kvinder	2344	74	55	65	0	2	12	34	104	146	177	242
Alle	4431	94	75	78	0	3	15	39	128	189	235	350

Bilag 5b: 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
Drenge, 4-5 år	81	75	59	68	0	0	12	32	105	131	170	327
Drenge, 6-9 år	172	73	58	57	0	5	15	27	104	158	180	289
Drenge, 10-13 år	164	93	76	72	0	2	16	37	132	200	226	346
Drenge, 14-17 år	101	114	90	92	0	9	19	48	166	246	268	396
Mænd, 18-24 år	105	103	93	87	0	0	2	38	153	199	270	388
Mænd, 25-34 år	234	99	72	83	0	1	15	44	142	199	247	288
Mænd, 35-44 år	318	104	70	94	0	12	24	51	141	193	242	331
Mænd, 45-54 år	336	123	91	105	0	11	27	59	165	231	295	464
Mænd, 55-64 år	336	148	97	132	0	13	38	80	194	264	323	452
Mænd, 65-75 år	240	164	101	152	0	38	53	93	210	276	339	508
Alle mænd	2087	116	88	99	0	7	21	52	161	230	275	411
Piger, 4-5 år	78	64	53	51	0	1	9	27	92	154	165	251
Piger, 6-9 år	151	78	64	70	0	8	16	39	109	134	162	332
Piger, 10-13 år	196	85	68	67	0	2	18	36	118	184	217	308
Piger, 14-17 år	134	99	83	81	0	1	20	43	147	185	205	493
Kvinder, 18-24 år	150	82	62	75	0	1	7	40	114	166	189	290
Kvinder, 25-34 år	340	77	55	72	0	2	9	34	110	145	177	258
Kvinder, 35-44 år	412	83	62	70	0	4	13	40	114	152	195	277
Kvinder, 45-54 år	359	106	71	97	0	3	27	58	140	209	252	322
Kvinder, 55-64 år	326	121	80	109	0	11	26	61	163	221	279	369
Kvinder, 65-75 år	198	147	83	138	1	28	40	92	192	256	311	384
Alle kvinder	2344	96	72	82	0	3	18	44	133	189	235	327
Alle	4431	106	81	90	0	4	19	48	145	209	256	370

Bilag 6a: 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
Dreng, 4-5 år	81	197	119	186	21	55	64	113	270	312	387	607
Dreng, 6-9 år	172	189	134	159	2	21	49	89	243	382	452	643
Dreng, 10-13 år	164	176	176	126	0	7	27	60	215	410	512	838
Dreng, 14-17 år	101	136	136	94	0	4	13	45	191	301	432	575
Mænd, 18-24 år	105	104	97	81	0	0	2	23	159	242	290	382
Mænd, 25-34 år	234	186	164	148	1	3	18	66	258	405	487	788
Mænd, 35-44 år	318	160	133	121	0	7	25	64	231	333	424	578
Mænd, 45-54 år	336	196	181	161	0	2	10	59	288	393	484	882
Mænd, 55-64 år	336	195	166	159	0	5	24	79	254	422	516	755
Mænd, 65-75 år	240	201	155	176	0	11	21	80	285	389	488	769
Alle mænd	2087	180	157	143	0	5	21	68	250	379	476	788
Piger, 4-5 år	78	173	95	167	5	43	55	101	234	296	343	430
Piger, 6-9 år	151	175	103	157	2	47	66	100	229	302	416	454
Piger, 10-13 år	196	177	137	144	0	19	37	86	223	343	432	789
Piger, 14-17 år	134	168	125	143	0	16	22	60	227	358	416	505
Kvinder, 18-24 år	150	187	152	161	1	18	28	84	258	354	462	762
Kvinder, 25-34 år	340	228	157	197	8	31	55	118	302	437	563	700
Kvinder, 35-44 år	412	227	159	197	2	31	54	110	299	436	547	763
Kvinder, 45-54 år	359	241	155	214	14	37	60	123	335	447	527	726
Kvinder, 55-64 år	326	280	181	261	6	51	76	148	380	510	572	841
Kvinder, 65-75 år	198	241	172	210	0	21	57	135	310	431	567	865
Alle kvinder	2344	222	157	192	5	29	53	110	298	431	520	762
Alle	4431	280	205	241	1	28	58	133	377	541	669	942

Bilag 6b: 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
Dreng, 4-5 år	81	255	145	238	22	88	97	150	332	421	517	792
Dreng, 6-9 år	172	215	147	195	2	31	54	99	287	392	486	733
Dreng, 10-13 år	164	189	176	148	0	11	30	65	244	430	552	967
Dreng, 14-17 år	101	143	158	98	0	4	19	41	192	306	456	843
Mænd, 18-24 år	105	97	98	79	0	0	3	20	137	223	267	357
Mænd, 25-34 år	234	170	153	132	2	4	18	57	248	362	459	671
Mænd, 35-44 år	318	151	133	109	0	10	24	56	209	327	417	659
Mænd, 45-54 år	336	196	196	154	0	2	14	56	276	385	528	1043
Mænd, 55-64 år	336	203	184	159	0	5	31	78	267	434	519	806
Mænd, 65-75 år	240	217	172	188	0	14	26	92	288	440	510	853
Alle mænd	2087	186	168	148	0	5	23	69	257	385	475	817
Piger, 4-5 år	78	252	138	232	8	57	90	140	337	444	520	654
Piger, 6-9 år	151	227	128	198	4	74	87	134	287	401	468	618
Piger, 10-13 år	196	226	165	187	0	28	57	116	291	406	598	801
Piger, 14-17 år	134	235	182	198	1	24	41	90	337	469	578	825
Kvinder, 18-24 år	150	236	187	204	1	22	34	102	327	418	593	810
Kvinder, 25-34 år	340	288	220	244	10	42	71	143	388	545	676	884
Kvinder, 35-44 år	412	280	195	236	4	39	67	143	391	543	620	926
Kvinder, 45-54 år	359	322	209	281	29	53	89	169	443	612	769	954
Kvinder, 55-64 år	326	374	225	337	10	72	114	210	492	680	822	983
Kvinder, 65-75 år	198	324	217	282	0	33	91	181	425	581	704	1244
Alle kvinder	2344	290	204	247	7	41	72	146	393	555	682	946
Alle	4431	330	243	283	1	32	67	152	452	641	787	1120

Bilag 7a: 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
Drenge, 4-5 år	81	81	27	79	37	44	53	60	95	117	137	149
Drenge, 6-9 år	172	94	36	92	26	39	51	69	114	139	147	228
Drenge, 10-13 år	164	112	46	108	34	46	60	77	136	173	200	242
Drenge, 14-17 år	101	132	69	119	29	45	59	86	166	212	260	351
Mænd, 18-24 år	105	147	61	144	55	69	74	98	181	224	267	318
Mænd, 25-34 år	234	151	73	139	13	46	65	109	189	234	271	379
Mænd, 35-44 år	318	152	72	139	38	55	69	100	188	261	292	364
Mænd, 45-54 år	336	140	60	134	24	57	67	96	177	223	256	282
Mænd, 55-64 år	336	135	64	124	28	60	70	91	164	223	259	348
Mænd, 65-75 år	240	115	48	112	16	41	58	81	145	178	193	239
Alle mænd	2087	131	63	122	25	49	62	86	164	213	249	330
Piger, 4-5 år	78	67	28	64	11	25	32	47	88	102	122	146
Piger, 6-9 år	151	81	32	76	24	38	48	58	98	121	144	182
Piger, 10-13 år	196	83	38	79	8	30	40	59	101	128	155	215
Piger, 14-17 år	134	73	40	67	9	19	25	47	93	126	142	197
Kvinder, 18-24 år	150	78	41	75	5	19	25	53	99	127	143	216
Kvinder, 25-34 år	340	82	38	80	7	22	35	56	106	128	151	183
Kvinder, 35-44 år	412	87	40	83	13	27	39	59	111	136	158	198
Kvinder, 45-54 år	359	84	42	79	7	25	36	53	106	140	156	197
Kvinder, 55-64 år	326	80	37	76	6	24	37	54	103	125	144	183
Kvinder, 65-75 år	198	75	41	70	11	18	29	48	92	123	147	243
Alle kvinder	2344	81	39	77	8	24	36	55	103	130	152	198
Alle	4431	105	58	94	12	32	44	65	132	179	213	293

Bilag 7b: 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
Drenge, 4-5 år	81	107	35	101	39	66	70	85	118	150	191	229
Drenge, 6-9 år	172	108	39	108	33	45	59	81	130	153	169	244
Drenge, 10-13 år	164	122	46	118	16	56	65	91	149	180	198	244
Drenge, 14-17 år	101	132	57	123	31	64	71	89	157	220	228	289
Mænd, 18-24 år	105	136	52	126	61	71	78	99	165	203	238	279
Mænd, 25-34 år	234	134	56	128	16	48	66	97	167	199	230	302
Mænd, 35-44 år	318	138	52	133	38	65	79	96	170	206	233	274
Mænd, 45-54 år	336	139	56	132	27	63	75	100	170	212	248	310
Mænd, 55-64 år	336	138	52	132	37	59	79	101	170	206	231	293
Mænd, 65-75 år	240	125	54	118	23	50	65	90	150	197	231	286
Alle mænd	2087	131	52	124	31	58	72	94	160	199	226	289
Piger, 4-5 år	78	96	38	91	13	33	54	75	114	146	182	199
Piger, 6-9 år	151	105	36	101	36	52	65	82	128	154	167	216
Piger, 10-13 år	196	107	43	105	20	38	55	78	125	163	197	249
Piger, 14-17 år	134	99	43	93	17	28	45	70	123	159	180	191
Kvinder, 18-24 år	150	96	41	96	6	25	40	69	119	149	162	208
Kvinder, 25-34 år	340	101	45	100	9	31	44	72	132	159	176	210
Kvinder, 35-44 år	412	106	47	102	20	35	51	74	134	164	187	231
Kvinder, 45-54 år	359	111	51	105	9	38	53	78	139	174	208	252
Kvinder, 55-64 år	326	109	50	103	10	38	48	73	144	172	205	238
Kvinder, 65-75 år	198	104	55	100	16	30	40	67	130	164	190	375
Alle kvinder	2344	105	47	100	12	34	50	74	132	164	186	237
Alle	4431	117	51	112	18	43	58	82	146	183	209	267

Bilag 8a: 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
Dreng, 4-5 år	81	14	15	9	0	0	0	2	22	35	46	57
Dreng, 6-9 år	172	17	16	15	0	0	0	3	26	40	48	60
Dreng, 10-13 år	164	23	23	18	0	0	0	3	36	56	63	111
Dreng, 14-17 år	101	23	23	18	0	0	0	2	38	58	68	81
Mænd, 18-24 år	105	33	33	22	0	0	0	6	53	77	90	128
Mænd, 25-34 år	234	32	29	27	0	0	0	6	48	74	89	123
Mænd, 35-44 år	318	28	30	20	0	0	0	4	42	66	88	129
Mænd, 45-54 år	336	25	28	19	0	0	0	2	39	59	74	117
Mænd, 55-64 år	336	20	23	15	0	0	0	1	33	50	66	97
Mænd, 65-75 år	240	20	24	11	0	0	0	0	30	56	70	107
Alle mænd	2087	24	26	18	0	0	0	2	38	58	74	113
Piger, 4-5 år	78	13	13	10	0	0	0	2	20	30	37	75
Piger, 6-9 år	151	17	18	15	0	0	0	2	24	39	51	92
Piger, 10-13 år	196	21	19	17	0	0	0	5	30	46	60	85
Piger, 14-17 år	134	22	21	18	0	0	0	5	33	51	62	86
Kvinder, 18-24 år	150	23	20	19	0	0	0	6	35	52	59	83
Kvinder, 25-34 år	340	24	23	19	0	0	0	4	37	53	73	117
Kvinder, 35-44 år	412	23	20	20	0	0	0	5	32	48	59	91
Kvinder, 45-54 år	359	21	22	19	0	0	0	4	33	47	59	83
Kvinder, 55-64 år	326	18	20	12	0	0	0	1	26	46	57	84
Kvinder, 65-75 år	198	20	20	19	0	0	0	2	30	42	55	89
Alle kvinder	2344	21	21	18	0	0	0	3	31	47	59	88
Alle	4431	22	23	18	0	0	0	3	35	53	67	107

Bilag 8b: 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
Dreng, 4-5 år	81	20	21	13	0	0	0	2	31	45	61	82
Dreng, 6-9 år	172	21	20	16	0	0	0	3	29	51	63	83
Dreng, 10-13 år	164	25	25	20	0	0	0	3	40	59	73	107
Dreng, 14-17 år	101	24	25	17	0	0	0	2	35	56	71	112
Mænd, 18-24 år	105	29	28	22	0	0	0	5	44	70	90	102
Mænd, 25-34 år	234	29	26	24	0	0	0	5	46	61	83	105
Mænd, 35-44 år	318	26	26	21	0	0	0	3	40	59	79	108
Mænd, 45-54 år	336	26	28	17	0	0	0	2	39	64	89	115
Mænd, 55-64 år	336	21	23	15	0	0	0	1	34	55	70	91
Mænd, 65-75 år	240	22	27	13	0	0	0	0	31	61	81	111
Alle mænd	2087	24	26	18	0	0	0	2	38	59	76	107
Piger, 4-5 år	78	18	18	16	0	0	0	4	27	46	56	86
Piger, 6-9 år	151	23	23	19	0	0	0	3	33	51	69	115
Piger, 10-13 år	196	28	27	22	0	0	0	7	42	65	78	118
Piger, 14-17 år	134	31	28	22	0	0	1	9	47	73	90	115
Kvinder, 18-24 år	150	30	30	21	0	0	0	7	42	69	94	141
Kvinder, 25-34 år	340	31	30	23	0	0	1	6	46	72	88	140
Kvinder, 35-44 år	412	28	26	24	0	0	1	7	41	62	75	113
Kvinder, 45-54 år	359	30	32	23	0	0	0	4	45	68	84	132
Kvinder, 55-64 år	326	24	27	18	0	0	0	1	35	60	77	126
Kvinder, 65-75 år	198	27	27	25	0	0	0	2	42	59	67	147
Alle kvinder	2344	28	28	22	0	0	0	5	41	64	79	124
Alle	4431	26	27	20	0	0	0	3	39	62	78	115

Bilag 9a: 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
Drenge, 4-5 år	81	13	12	9	0	0	0	4	24	30	35	46
Drenge, 6-9 år	172	13	14	8	0	0	0	2	19	32	42	56
Drenge, 10-13 år	164	13	16	7	0	0	0	2	18	33	42	68
Drenge, 14-17 år	101	14	18	8	0	0	0	2	20	31	49	74
Mænd, 18-24 år	105	14	20	8	0	0	0	1	21	35	44	79
Mænd, 25-34 år	234	18	21	11	0	0	0	2	26	42	60	87
Mænd, 35-44 år	318	21	22	16	0	0	0	4	32	49	60	85
Mænd, 45-54 år	336	23	24	18	0	0	0	4	33	49	67	120
Mænd, 55-64 år	336	30	32	23	0	0	1	11	39	63	82	152
Mænd, 65-75 år	240	26	26	21	0	0	0	8	37	54	66	122
Alle mænd	2087	21	24	14	0	0	0	4	30	46	61	109
Piger, 4-5 år	78	12	13	9	0	0	0	1	19	32	41	50
Piger, 6-9 år	151	11	12	7	0	0	0	1	15	28	37	52
Piger, 10-13 år	196	10	14	5	0	0	0	1	13	23	36	68
Piger, 14-17 år	134	10	12	7	0	0	0	0	15	24	30	56
Kvinder, 18-24 år	150	16	16	9	0	0	0	3	27	38	50	66
Kvinder, 25-34 år	340	18	17	13	0	0	0	5	27	39	49	73
Kvinder, 35-44 år	412	19	20	13	0	0	0	5	28	45	56	90
Kvinder, 45-54 år	359	20	18	17	0	0	1	6	30	43	51	83
Kvinder, 55-64 år	326	23	19	20	0	0	2	8	33	50	62	85
Kvinder, 65-75 år	198	25	21	20	0	0	2	10	33	52	63	108
Alle kvinder	2344	18	18	13	0	0	0	4	27	42	52	81
Alle	4431	19	21	13	0	0	0	4	28	44	57	90

Bilag 9b: 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
Drenge, 4-5 år	81	17	15	15	0	0	0	4	29	39	44	64
Drenge, 6-9 år	172	15	16	10	0	0	0	2	22	37	46	64
Drenge, 10-13 år	164	14	19	7	0	0	0	2	19	36	49	86
Drenge, 14-17 år	101	14	17	9	0	0	0	2	19	32	46	80
Mænd, 18-24 år	105	13	17	8	0	0	0	1	18	30	37	94
Mænd, 25-34 år	234	16	21	10	0	0	0	2	23	40	51	103
Mænd, 35-44 år	318	20	20	15	0	0	0	3	29	45	59	83
Mænd, 45-54 år	336	22	23	17	0	0	0	5	33	49	65	121
Mænd, 55-64 år	336	31	30	25	0	0	1	12	44	66	81	140
Mænd, 65-75 år	240	28	29	22	0	0	1	9	41	59	73	137
Alle mænd	2087	21	24	15	0	0	0	4	30	49	64	116
Piger, 4-5 år	78	17	17	12	0	0	0	1	26	44	48	64
Piger, 6-9 år	151	14	16	9	0	0	0	1	19	37	45	71
Piger, 10-13 år	196	12	16	6	0	0	0	1	17	32	44	80
Piger, 14-17 år	134	13	16	9	0	0	0	1	22	32	44	79
Kvinder, 18-24 år	150	20	21	11	0	0	0	4	34	47	57	103
Kvinder, 25-34 år	340	22	22	16	0	0	0	6	29	50	63	105
Kvinder, 35-44 år	412	24	26	17	0	0	1	6	31	54	75	108
Kvinder, 45-54 år	359	27	24	22	0	0	1	8	39	53	72	123
Kvinder, 55-64 år	326	32	26	28	0	0	3	12	46	68	80	109
Kvinder, 65-75 år	198	33	26	30	0	0	3	14	46	66	87	141
Alle kvinder	2344	23	24	17	0	0	0	5	34	53	68	106
Alle	4431	22	24	16	0	0	0	5	32	51	66	107

Bilag 10a: 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
Dreng, 4-5 år	81	13	8	12	1	3	4	6	17	22	26	45
Dreng, 6-9 år	172	13	11	9	1	2	3	5	19	26	39	51
Dreng, 10-13 år	164	14	16	11	0	1	2	5	19	31	36	56
Dreng, 14-17 år	101	12	12	8	1	2	3	4	17	27	33	67
Mænd, 18-24 år	105	13	15	8	0	0	1	3	18	31	41	76
Mænd, 25-34 år	234	16	14	12	0	1	2	5	21	37	41	57
Mænd, 35-44 år	318	18	16	14	1	2	3	6	25	37	53	76
Mænd, 45-54 år	336	18	15	15	0	1	2	6	26	36	43	76
Mænd, 55-64 år	336	22	20	18	0	2	3	8	29	45	58	112
Mænd, 65-75 år	240	22	17	18	1	3	4	9	29	48	57	71
Alle mænd	2087	17	16	13	0	1	3	6	24	36	47	76
Piger, 4-5 år	78	12	8	10	0	1	3	5	16	23	29	37
Piger, 6-9 år	151	12	10	9	1	1	2	5	17	27	33	47
Piger, 10-13 år	196	12	10	9	0	1	2	5	16	24	31	40
Piger, 14-17 år	134	11	16	7	0	0	1	3	14	23	33	55
Kvinder, 18-24 år	150	14	12	11	0	1	2	5	20	32	42	49
Kvinder, 25-34 år	340	16	14	12	0	2	2	6	22	34	38	74
Kvinder, 35-44 år	412	15	13	13	1	2	3	6	20	30	36	65
Kvinder, 45-54 år	359	15	12	13	0	2	3	7	21	32	39	56
Kvinder, 55-64 år	326	17	13	14	1	2	3	7	23	32	42	62
Kvinder, 65-75 år	198	17	13	14	0	2	4	8	24	34	44	59
Alle kvinder	2344	15	13	12	0	2	3	6	20	31	37	59
Alle	4431	16	14	12	0	1	3	6	22	33	42	67

Bilag 10b: 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
Dreng, 4-5 år	81	16	10	16	1	3	5	8	21	28	37	44
Dreng, 6-9 år	172	15	12	11	1	2	3	6	20	29	38	55
Dreng, 10-13 år	164	18	41	11	0	2	3	6	22	31	36	58
Dreng, 14-17 år	101	12	13	8	1	2	2	5	15	26	35	68
Mænd, 18-24 år	105	11	15	7	0	0	1	2	16	23	29	90
Mænd, 25-34 år	234	14	13	11	0	1	1	5	20	30	39	54
Mænd, 35-44 år	318	17	16	13	1	2	3	6	21	34	46	74
Mænd, 45-54 år	336	17	14	14	0	2	3	6	24	36	44	64
Mænd, 55-64 år	336	22	21	17	0	2	4	9	29	44	56	109
Mænd, 65-75 år	240	23	19	18	1	3	5	10	31	51	60	84
Alle mænd	2087	18	20	13	0	2	3	6	23	36	47	82
Piger, 4-5 år	78	16	11	15	1	3	4	8	25	31	38	47
Piger, 6-9 år	151	16	13	13	1	2	3	6	20	33	42	46
Piger, 10-13 år	196	15	15	11	0	2	3	7	18	28	36	71
Piger, 14-17 år	134	16	27	10	0	0	2	5	20	34	42	53
Kvinder, 18-24 år	150	18	16	13	0	2	3	6	25	38	57	79
Kvinder, 25-34 år	340	19	16	15	0	2	4	8	26	37	44	67
Kvinder, 35-44 år	412	19	17	15	1	2	4	8	25	36	42	96
Kvinder, 45-54 år	359	20	15	17	1	3	4	9	27	39	46	84
Kvinder, 55-64 år	326	22	16	20	1	3	5	11	30	42	52	75
Kvinder, 65-75 år	198	24	22	19	0	3	6	11	32	46	61	141
Alle kvinder	2344	19	17	15	0	2	4	8	26	37	46	79
Alle	4431	18	18	14	0	2	3	7	25	37	46	82

Bilag 11a: 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
Drenge, 4-5 år	81	34	14	32	9	16	20	26	41	53	62	72
Drenge, 6-9 år	172	35	18	32	7	16	18	23	43	57	67	109
Drenge, 10-13 år	164	33	17	31	5	10	14	22	43	56	64	82
Drenge, 14-17 år	101	35	22	31	4	8	14	20	47	59	80	102
Mænd, 18-24 år	105	39	20	36	3	13	17	28	48	60	72	105
Mænd, 25-34 år	234	43	22	40	7	15	18	28	55	71	85	117
Mænd, 35-44 år	318	50	27	44	10	14	19	30	63	87	102	136
Mænd, 45-54 år	336	42	24	38	7	11	16	26	54	77	91	122
Mænd, 55-64 år	336	40	26	35	4	8	13	23	51	73	89	140
Mænd, 65-75 år	240	41	24	35	6	10	15	23	52	75	87	122
Alle mænd	2087	41	23	36	5	11	16	25	52	71	87	121
Piger, 4-5 år	78	30	13	27	9	11	15	21	41	53	58	66
Piger, 6-9 år	151	32	14	30	8	12	15	22	42	53	57	69
Piger, 10-13 år	196	28	14	25	5	8	11	17	38	48	55	61
Piger, 14-17 år	134	25	14	23	2	7	9	15	31	41	47	72
Kvinder, 18-24 år	150	29	15	25	5	8	12	18	38	49	59	75
Kvinder, 25-34 år	340	31	16	29	5	8	11	19	40	54	63	77
Kvinder, 35-44 år	412	32	16	28	6	10	14	20	40	52	63	76
Kvinder, 45-54 år	359	27	15	25	4	8	11	17	34	45	57	75
Kvinder, 55-64 år	326	26	16	22	4	6	9	15	32	45	53	71
Kvinder, 65-75 år	198	28	15	26	4	8	11	17	37	48	59	77
Alle kvinder	2344	29	16	26	5	8	12	18	37	49	58	74
Alle	4431	34	21	30	5	9	13	20	44	60	73	105

Bilag 11b: 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
Drenge, 4-5 år	81	44	14	44	15	23	28	35	53	60	70	78
Drenge, 6-9 år	172	39	15	36	10	18	24	29	49	61	70	83
Drenge, 10-13 år	164	36	16	34	7	15	17	24	45	54	66	90
Drenge, 14-17 år	101	33	14	32	11	14	17	22	42	50	57	70
Mænd, 18-24 år	105	34	14	33	7	13	17	26	42	49	56	79
Mænd, 25-34 år	234	37	15	35	9	17	19	27	46	58	64	79
Mænd, 35-44 år	318	44	17	40	14	18	23	32	53	67	73	96
Mænd, 45-54 år	336	40	18	37	7	15	19	26	51	66	74	83
Mænd, 55-64 år	336	39	19	35	7	13	18	26	51	64	73	100
Mænd, 65-75 år	240	41	19	40	9	14	19	29	51	65	76	94
Alle mænd	2087	39	17	37	9	15	19	27	49	62	71	90
Piger, 4-5 år	78	43	16	40	15	22	26	30	53	66	71	84
Piger, 6-9 år	151	41	15	39	12	17	21	31	51	62	68	76
Piger, 10-13 år	196	35	13	34	9	13	17	25	43	55	58	70
Piger, 14-17 år	134	33	13	33	3	13	16	25	42	51	58	67
Kvinder, 18-24 år	150	34	13	32	8	14	17	25	44	52	57	70
Kvinder, 25-34 år	340	36	15	35	7	15	18	26	47	55	61	70
Kvinder, 35-44 år	412	37	15	36	11	15	19	26	45	57	65	80
Kvinder, 45-54 år	359	35	16	33	7	15	17	24	44	57	65	84
Kvinder, 55-64 år	326	33	16	31	6	11	15	22	42	55	61	89
Kvinder, 65-75 år	198	38	18	36	8	14	17	25	48	61	71	104
Alle kvinder	2344	36	15	34	8	14	18	25	45	56	63	79
Alle	4431	38	16	36	8	15	18	26	47	59	67	85

Bilag 12a: 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
Dreng, 4-5 år	81	35	19	32	5	11	14	24	42	62	72	96
Dreng, 6-9 år	172	40	21	36	6	11	15	24	50	72	84	93
Dreng, 10-13 år	164	43	32	34	0	5	10	20	56	82	99	151
Dreng, 14-17 år	101	41	39	28	0	3	5	13	53	93	110	182
Mænd, 18-24 år	105	32	31	23	0	0	2	9	50	73	81	137
Mænd, 25-34 år	234	42	32	35	0	3	9	20	55	85	105	157
Mænd, 35-44 år	318	42	35	34	0	4	9	20	53	84	106	177
Mænd, 45-54 år	336	33	27	25	0	0	3	12	48	73	84	124
Mænd, 55-64 år	336	29	27	22	0	0	3	9	39	64	85	124
Mænd, 65-75 år	240	30	27	24	0	1	4	11	41	61	88	115
Alle mænd	2087	36	30	29	0	2	5	15	50	75	92	141
Piger, 4-5 år	78	35	20	30	1	8	14	23	48	63	76	118
Piger, 6-9 år	151	41	20	40	2	13	19	25	52	64	76	103
Piger, 10-13 år	196	45	33	41	3	8	12	23	58	80	96	193
Piger, 14-17 år	134	38	25	32	2	6	10	21	50	63	84	124
Kvinder, 18-24 år	150	39	30	33	0	4	9	22	51	68	102	146
Kvinder, 25-34 år	340	39	25	36	1	5	10	21	54	74	92	110
Kvinder, 35-44 år	412	38	29	33	2	5	8	19	49	68	92	142
Kvinder, 45-54 år	359	29	23	24	0	1	5	12	41	60	77	111
Kvinder, 55-64 år	326	25	22	20	0	1	4	10	33	51	56	100
Kvinder, 65-75 år	198	28	28	22	0	2	5	13	32	59	74	171
Alle kvinder	2344	35	27	29	0	4	8	17	47	66	81	128
Alle	4431	36	28	29	0	3	6	16	48	70	87	135

Bilag 12b: 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
Dreng, 4-5 år	81	46	22	43	6	16	20	32	56	74	86	113
Dreng, 6-9 år	172	44	21	41	10	16	20	30	56	74	87	106
Dreng, 10-13 år	164	44	29	39	0	6	12	25	58	84	97	144
Dreng, 14-17 år	101	38	29	31	0	3	8	14	56	83	89	109
Mænd, 18-24 år	105	27	26	21	0	0	2	9	41	51	66	105
Mænd, 25-34 år	234	37	26	30	0	5	10	18	47	71	86	118
Mænd, 35-44 år	318	37	25	31	0	5	8	19	50	68	88	117
Mænd, 45-54 år	336	31	24	27	0	0	4	13	44	63	80	107
Mænd, 55-64 år	336	27	23	23	0	0	3	10	39	57	70	115
Mænd, 65-75 år	240	30	24	27	0	2	5	13	39	59	79	129
Alle mænd	2087	35	25	30	0	2	6	16	48	68	85	116
Piger, 4-5 år	78	49	22	47	3	13	22	33	62	80	90	114
Piger, 6-9 år	151	52	23	50	4	19	25	35	66	83	91	121
Piger, 10-13 år	196	54	29	49	6	16	22	35	70	87	108	189
Piger, 14-17 år	134	50	29	45	4	12	19	30	64	88	111	152
Kvinder, 18-24 år	150	46	30	41	0	5	12	28	59	86	108	155
Kvinder, 25-34 år	340	45	25	42	1	10	14	28	59	82	93	117
Kvinder, 35-44 år	412	44	29	39	3	8	12	24	57	76	96	135
Kvinder, 45-54 år	359	37	26	32	0	2	8	19	50	68	89	125
Kvinder, 55-64 år	326	32	23	28	0	3	7	16	43	57	75	116
Kvinder, 65-75 år	198	37	33	31	0	3	8	19	44	64	90	200
Alle kvinder	2344	43	28	39	0	6	12	24	56	77	94	130
Alle	4431	39	27	35	0	4	9	20	53	73	89	127

Bilag 13a: 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
Drenge, 4-5 år	81	631	325	552	79	202	277	398	787	984	1180	1713
Drenge, 6-9 år	172	899	416	856	144	341	401	626	1118	1354	1631	2031
Drenge, 10-13 år	164	1079	543	939	173	440	544	704	1325	1890	2074	2809
Drenge, 14-17 år	101	1263	675	1231	221	416	525	813	1571	2017	2488	3019
Mænd, 18-24 år	105	1981	790	1872	573	805	1036	1378	2518	3019	3371	4023
Mænd, 25-34 år	234	2383	1004	2232	648	1031	1332	1671	2938	3483	4326	5363
Mænd, 35-44 år	318	2434	976	2288	625	1099	1346	1826	2946	3735	4283	5366
Mænd, 45-54 år	336	2459	929	2413	795	1098	1358	1851	2959	3586	4131	5373
Mænd, 55-64 år	336	2300	838	2219	625	1017	1275	1801	2789	3354	3671	4638
Mænd, 65-75 år	240	2072	792	1937	640	946	1177	1530	2568	2981	3555	4486
Alle mænd	2087	1986	1017	1929	284	541	734	1209	2592	3257	3671	5003
Piger, 4-5 år	78	524	282	471	28	119	205	315	709	837	1082	1515
Piger, 6-9 år	151	713	360	651	152	247	317	448	899	1229	1370	1840
Piger, 10-13 år	196	927	446	865	258	333	462	588	1131	1477	1865	2251
Piger, 14-17 år	134	1215	637	1116	226	436	514	777	1490	2007	2205	3794
Kvinder, 18-24 år	150	1656	756	1523	494	705	833	1073	2138	2641	3251	4111
Kvinder, 25-34 år	340	2066	898	1992	570	859	1009	1439	2556	3188	3662	4822
Kvinder, 35-44 år	412	2226	801	2119	746	1037	1315	1676	2687	3276	3681	4671
Kvinder, 45-54 år	359	2387	839	2303	830	1200	1422	1752	2836	3371	3730	5133
Kvinder, 55-64 år	326	2328	814	2255	742	1106	1351	1769	2812	3393	3757	4738
Kvinder, 65-75 år	198	2106	773	1967	494	945	1223	1606	2486	3212	3638	4292
Alle kvinder	2344	1875	958	1834	248	479	646	1131	2461	3138	3514	4484
Alle	4431	1927	988	1877	259	499	691	1172	2541	3200	3616	4744

Bilag 13b: 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
Drenge, 4-5 år	81	837	465	742	126	289	398	534	1027	1322	1658	2702
Drenge, 6-9 år	172	1028	412	990	186	403	533	746	1255	1569	1756	2110
Drenge, 10-13 år	164	1192	616	1105	253	427	589	777	1437	1892	2304	3925
Drenge, 14-17 år	101	1289	663	1177	287	478	585	823	1566	2148	2449	3426
Mænd, 18-24 år	105	1855	762	1736	734	943	1015	1241	2332	3022	3269	3467
Mænd, 25-34 år	234	2172	919	2043	697	1026	1184	1627	2535	3214	3768	5475
Mænd, 35-44 år	318	2294	999	2089	704	1104	1272	1640	2699	3614	4180	6330
Mænd, 45-54 år	336	2493	1032	2294	786	1237	1450	1801	2954	3807	4459	5813
Mænd, 55-64 år	336	2432	948	2299	657	1102	1319	1854	2900	3700	4044	5237
Mænd, 65-75 år	240	2276	962	2150	848	1028	1276	1586	2774	3278	3942	6004
Alle mænd	2087	2014	1035	1894	375	627	818	1263	2540	3313	3925	5475
Piger, 4-5 år	78	748	394	668	83	209	290	474	955	1268	1679	1857
Piger, 6-9 år	151	928	487	809	222	394	418	610	1171	1496	1749	2559
Piger, 10-13 år	196	1233	630	1125	324	450	515	790	1516	2103	2387	3323
Piger, 14-17 år	134	1743	1069	1545	374	525	766	1027	2156	2783	3849	5508
Kvinder, 18-24 år	150	2188	1252	1940	576	832	989	1292	2743	3763	4334	5257
Kvinder, 25-34 år	340	2677	1479	2354	689	982	1212	1659	3341	4476	5204	7862
Kvinder, 35-44 år	412	2819	1221	2536	914	1395	1568	1992	3347	4452	5179	7004
Kvinder, 45-54 år	359	3318	1483	2950	1287	1590	1860	2285	4031	5240	5919	9033
Kvinder, 55-64 år	326	3252	1355	2978	1161	1611	1856	2298	3913	5105	5849	7510
Kvinder, 65-75 år	198	3010	1449	2701	899	1417	1538	2128	3546	4532	5818	8954
Alle kvinder	2344	2526	1491	2284	352	625	871	1475	3264	4423	5257	7350
Alle	4431	2285	1321	2081	356	626	850	1360	2903	3956	4723	6663

Bilag 14: 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
Dreng, 4-5 år	81	7,7	1,5	7,6	5,1	5,7	5,9	6,6	8,5	9,4	10,5	12,3
Dreng, 6-9 år	172	8,8	2,2	8,4	3,9	6,2	6,6	7,2	10,0	11,3	12,7	16,4
Dreng, 10-13 år	164	9,3	2,5	9,3	3,2	5,9	6,5	7,8	10,6	11,8	12,7	16,6
Dreng, 14-17 år	101	10,1	3,2	10,5	3,2	5,0	5,9	8,2	11,9	13,4	14,9	19,1
Mænd, 18-24 år	105	11,1	3,1	10,8	3,6	6,4	7,2	9,4	13,1	15,4	15,8	17,8
Mænd, 25-34 år	234	11,3	2,9	11,0	5,4	7,0	7,9	9,5	13,3	14,8	16,1	18,2
Mænd, 35-44 år	318	11,1	3,1	10,9	5,2	6,2	7,5	9,0	12,9	15,0	16,6	18,6
Mænd, 45-54 år	336	10,3	2,7	10,3	4,7	6,4	7,0	8,4	12,2	13,8	14,8	16,2
Mænd, 55-64 år	336	9,9	2,7	9,6	4,3	5,7	6,7	8,1	11,5	13,4	14,8	17,5
Mænd, 65-75 år	240	9,5	2,5	9,2	4,8	5,8	6,4	7,6	11,2	13,0	13,7	15,8
Alle mænd	2087	10,1	2,9	9,9	4,3	5,9	6,7	8,1	11,8	13,8	15,2	18,0
Piger, 4-5 år	78	7,0	1,6	6,8	3,3	5,2	5,4	5,9	7,9	8,8	9,7	12,5
Piger, 6-9 år	151	7,8	1,6	7,7	4,3	5,5	5,9	6,7	8,7	9,8	10,8	12,2
Piger, 10-13 år	196	7,9	2,3	7,8	2,7	4,5	5,2	6,5	9,3	10,5	11,3	17,7
Piger, 14-17 år	134	7,4	2,3	7,1	3,0	4,3	4,7	5,9	8,9	10,5	11,2	13,8
Kvinder, 18-24 år	150	8,2	2,3	8,1	4,2	4,9	5,3	6,6	9,6	11,0	12,2	13,8
Kvinder, 25-34 år	340	8,3	2,2	8,3	3,5	4,9	5,7	6,8	9,6	11,1	11,8	15,2
Kvinder, 35-44 år	412	8,3	2,2	8,2	4,0	4,9	5,7	6,9	9,5	11,1	12,1	13,7
Kvinder, 45-54 år	359	7,6	1,9	7,8	3,2	4,6	5,1	6,2	9,0	9,8	10,5	12,4
Kvinder, 55-64 år	326	7,5	1,9	7,3	4,0	4,9	5,4	6,1	8,6	9,9	10,6	12,6
Kvinder, 65-75 år	198	7,4	1,9	7,3	3,8	4,5	5,2	6,1	8,6	9,7	10,7	13,3
Alle kvinder	2344	7,9	2,1	7,8	3,5	4,7	5,4	6,5	9,1	10,4	11,4	13,5
Alle	4431	8,9	2,7	8,6	3,8	5,1	5,8	7,0	10,4	12,5	13,9	16,6

Bilag 15a: 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
Drenge, 4-5 år	81	71	17	69	40	47	50	61	76	97	107	112
Drenge, 6-9 år	172	81	25	77	42	48	55	65	95	108	126	178
Drenge, 10-13 år	164	83	26	83	25	47	53	68	100	115	125	139
Drenge, 14-17 år	101	90	36	88	22	35	48	64	111	135	151	194
Mænd, 18-24 år	105	98	34	97	32	48	56	74	119	142	157	190
Mænd, 25-34 år	234	103	33	100	40	58	62	78	124	148	155	199
Mænd, 35-44 år	318	107	38	101	39	50	63	81	128	161	178	195
Mænd, 45-54 år	336	95	33	92	32	44	56	72	117	141	152	182
Mænd, 55-64 år	336	90	36	84	31	39	53	65	110	137	153	202
Mænd, 65-75 år	240	86	30	80	28	47	50	64	106	129	143	155
Alle mænd	2087	93	34	88	31	46	54	69	112	138	154	196
Piger, 4-5 år	78	66	19	62	30	39	46	53	78	89	94	138
Piger, 6-9 år	151	71	19	70	31	43	47	58	82	97	107	119
Piger, 10-13 år	196	69	24	68	24	32	40	53	84	99	110	130
Piger, 14-17 år	134	62	23	60	18	29	34	47	76	92	111	123
Kvinder, 18-24 år	150	71	27	67	21	36	43	53	88	103	120	134
Kvinder, 25-34 år	340	74	25	72	23	37	45	56	90	106	118	142
Kvinder, 35-44 år	412	76	25	74	27	39	44	58	91	108	121	136
Kvinder, 45-54 år	359	68	22	67	25	32	41	54	81	97	105	122
Kvinder, 55-64 år	326	64	23	62	23	33	38	49	76	91	102	133
Kvinder, 65-75 år	198	65	21	63	24	35	40	49	78	96	104	124
Alle kvinder	2344	70	24	67	24	35	41	54	84	100	111	134
Alle	4431	80	31	76	26	38	46	59	97	121	138	179

Bilag 15b: 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
Drenge, 4-5 år	81	34	4	34	25	28	29	31	37	38	41	46
Drenge, 6-9 år	172	34	4	34	24	27	29	31	36	39	41	46
Drenge, 10-13 år	164	33	5	33	20	23	27	30	37	40	41	44
Drenge, 14-17 år	101	32	6	32	21	24	25	28	36	39	41	48
Mænd, 18-24 år	105	32	6	32	22	24	26	29	35	40	42	47
Mænd, 25-34 år	234	33	5	34	23	26	27	30	37	40	42	46
Mænd, 35-44 år	318	35	5	35	24	27	28	32	39	42	45	48
Mænd, 45-54 år	336	34	6	34	19	24	26	30	38	41	43	48
Mænd, 55-64 år	336	33	6	33	20	23	25	29	36	41	44	51
Mænd, 65-75 år	240	33	6	34	18	23	25	29	37	41	43	47
Alle mænd	2087	34	6	33	20	24	26	30	37	41	43	48
Piger, 4-5 år	78	34	4	34	27	28	29	31	38	40	42	44
Piger, 6-9 år	151	34	5	34	24	27	28	30	38	40	41	42
Piger, 10-13 år	196	32	4	32	22	24	26	29	34	37	40	43
Piger, 14-17 år	134	30	5	31	11	20	23	28	33	36	38	42
Kvinder, 18-24 år	150	31	5	31	18	24	26	28	35	38	40	42
Kvinder, 25-34 år	340	33	5	33	21	24	26	29	36	39	41	43
Kvinder, 35-44 år	412	33	5	33	21	24	27	30	37	40	42	46
Kvinder, 45-54 år	359	33	5	32	19	24	26	29	36	39	41	46
Kvinder, 55-64 år	326	31	6	31	18	22	24	28	35	39	41	46
Kvinder, 65-75 år	198	32	6	32	17	23	25	28	36	40	43	50
Alle kvinder	2344	32	5	32	19	24	26	29	36	39	41	45
Alle	4431	33	5	33	20	24	26	29	36	40	42	47

Bilag 16a: 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
Dreng, 4-5 år	81	30	8	29	16	20	22	25	34	43	47	55
Dreng, 6-9 år	172	34	12	33	15	20	21	26	41	49	53	72
Dreng, 10-13 år	164	36	12	35	9	17	22	27	42	50	56	65
Dreng, 14-17 år	101	39	17	36	9	14	19	27	48	59	65	85
Mænd, 18-24 år	105	42	15	40	17	20	23	31	52	60	70	91
Mænd, 25-34 år	234	43	15	41	16	22	27	32	53	62	68	90
Mænd, 35-44 år	318	45	17	43	15	21	26	33	55	70	77	84
Mænd, 45-54 år	336	40	15	38	12	19	23	30	49	61	66	81
Mænd, 55-64 år	336	38	17	35	11	16	20	27	47	59	68	95
Mænd, 65-75 år	240	37	14	34	12	18	20	27	44	56	63	73
Alle mænd	2087	39	16	36	12	19	22	29	48	60	67	88
Piger, 4-5 år	78	29	9	26	15	18	19	23	34	41	44	62
Piger, 6-9 år	151	30	9	30	12	18	19	25	36	40	48	52
Piger, 10-13 år	196	30	11	29	10	13	16	22	36	43	47	58
Piger, 14-17 år	134	26	10	25	7	11	13	19	32	39	46	54
Kvinder, 18-24 år	150	29	12	27	7	14	17	21	37	43	50	61
Kvinder, 25-34 år	340	31	11	29	10	15	18	23	37	45	50	61
Kvinder, 35-44 år	412	32	12	30	11	15	18	23	39	47	53	61
Kvinder, 45-54 år	359	29	10	28	10	13	16	22	35	42	47	54
Kvinder, 55-64 år	326	27	11	25	9	13	16	20	32	40	44	59
Kvinder, 65-75 år	198	27	9	26	8	14	16	20	33	39	45	55
Alle kvinder	2344	29	11	28	9	14	17	22	35	43	48	59
Alle	4431	34	14	32	10	15	18	24	41	52	60	78

Bilag 16b: 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
Dreng, 4-5 år	81	15	2,2	15	10	12	12	13	16	17	18	21
Dreng, 6-9 år	172	14	2,6	14	8	10	11	13	16	18	19	22
Dreng, 10-13 år	164	14	2,6	14	8	9	10	12	16	17	18	21
Dreng, 14-17 år	101	14	2,9	14	8	10	10	12	16	17	18	22
Mænd, 18-24 år	105	14	2,8	13	9	10	11	12	15	17	19	22
Mænd, 25-34 år	234	14	2,6	14	8	10	11	12	16	17	18	20
Mænd, 35-44 år	318	15	2,8	15	9	11	12	13	17	19	20	22
Mænd, 45-54 år	336	14	3,1	14	7	10	10	12	16	18	19	22
Mænd, 55-64 år	336	14	3,3	13	7	9	10	12	16	18	20	23
Mænd, 65-75 år	240	14	3,2	14	7	9	10	12	16	18	20	22
Alle mænd	2087	14	2,9	14	8	10	11	12	16	18	19	22
Piger, 4-5 år	78	15	2,3	15	11	11	12	13	17	18	19	21
Piger, 6-9 år	151	14	2,4	14	8	11	12	13	16	18	18	21
Piger, 10-13 år	196	14	2,3	14	8	10	11	12	15	16	17	20
Piger, 14-17 år	134	13	2,7	13	4	8	9	11	14	16	17	18
Kvinder, 18-24 år	150	13	2,6	13	6	9	10	11	15	16	18	20
Kvinder, 25-34 år	340	14	2,5	14	8	9	10	12	15	17	18	20
Kvinder, 35-44 år	412	14	2,8	14	8	9	10	12	16	17	18	21
Kvinder, 45-54 år	359	14	2,8	14	7	9	10	12	15	17	19	21
Kvinder, 55-64 år	326	13	3,1	13	6	8	9	11	15	17	19	21
Kvinder, 65-75 år	198	13	3,0	13	6	8	10	11	15	17	18	22
Alle kvinder	2344	14	2,8	14	7	9	10	12	15	17	18	20
Alle	4431	14	2,9	14	8	9	10	12	16	17	19	21

Bilag 17a: 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
Drenge, 4-5 år	81	24	5,8	23	13	16	17	21	26	33	36	39
Drenge, 6-9 år	172	28	8,6	26	14	17	18	22	32	39	42	63
Drenge, 10-13 år	164	29	9,6	28	8	15	18	23	35	42	45	52
Drenge, 14-17 år	101	31	13,2	31	7	13	16	22	37	45	55	66
Mænd, 18-24 år	105	35	12,4	33	12	17	20	25	42	51	55	73
Mænd, 25-34 år	234	37	12,0	36	15	20	22	28	44	52	59	70
Mænd, 35-44 år	318	38	14,2	36	13	17	22	28	46	57	64	71
Mænd, 45-54 år	336	34	12,0	33	11	16	19	26	41	49	55	64
Mænd, 55-64 år	336	32	13,0	30	11	14	17	22	38	49	56	72
Mænd, 65-75 år	240	30	10,8	28	10	16	18	23	37	46	50	60
Alle mænd	2087	33	12,4	31	10	16	18	24	40	49	56	71
Piger, 4-5 år	78	22	6,6	21	9	13	15	18	26	31	33	46
Piger, 6-9 år	151	24	6,5	24	11	14	16	19	28	33	36	42
Piger, 10-13 år	196	24	8,4	23	8	11	13	18	29	35	38	46
Piger, 14-17 år	134	21	8,3	20	5	7	12	16	25	32	37	44
Kvinder, 18-24 år	150	25	9,9	23	7	12	14	19	31	38	42	53
Kvinder, 25-34 år	340	26	9,0	25	8	13	16	20	32	38	42	51
Kvinder, 35-44 år	412	27	9,4	26	9	13	15	20	33	40	44	50
Kvinder, 45-54 år	359	24	8,1	23	8	11	14	18	30	34	38	46
Kvinder, 55-64 år	326	22	8,0	21	7	11	13	17	26	32	36	48
Kvinder, 65-75 år	198	23	8,0	22	8	11	13	17	27	34	36	49
Alle kvinder	2344	24	8,7	23	8	12	14	18	29	36	40	48
Alle	4431	28	11,4	26	9	13	16	20	34	43	49	63

Bilag 17b: 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
Drenge, 4-5 år	81	12	1,6	11	8	9	10	11	13	13	14	16
Drenge, 6-9 år	172	11	1,7	11	8	9	9	10	12	14	14	16
Drenge, 10-13 år	164	11	2,2	11	7	8	9	10	13	14	15	18
Drenge, 14-17 år	101	11	2,3	11	7	8	8	9	13	14	15	18
Mænd, 18-24 år	105	11	2,2	11	7	8	9	10	13	14	15	17
Mænd, 25-34 år	234	12	2,0	12	8	8	9	11	13	14	15	17
Mænd, 35-44 år	318	12	2,1	12	8	9	10	11	14	16	16	17
Mænd, 45-54 år	336	12	2,4	12	6	8	9	11	13	15	16	18
Mænd, 55-64 år	336	12	2,4	11	6	8	9	10	13	15	16	18
Mænd, 65-75 år	240	12	2,5	12	6	8	9	10	13	14	15	18
Alle mænd	2087	12	2,2	12	7	8	9	10	13	15	16	18
Piger, 4-5 år	78	12	1,7	12	8	9	9	10	13	14	14	16
Piger, 6-9 år	151	11	1,7	11	8	9	9	10	13	14	14	15
Piger, 10-13 år	196	11	1,8	11	7	8	9	10	12	13	14	15
Piger, 14-17 år	134	10	2,2	11	3	6	8	9	12	13	14	15
Kvinder, 18-24 år	150	11	2,1	11	5	8	9	10	12	14	15	16
Kvinder, 25-34 år	340	11	2,0	11	7	8	9	10	13	14	15	16
Kvinder, 35-44 år	412	12	2,3	12	7	8	9	10	13	15	16	17
Kvinder, 45-54 år	359	11	2,3	11	6	8	9	10	13	14	15	18
Kvinder, 55-64 år	326	11	2,2	11	6	7	8	9	12	14	15	16
Kvinder, 65-75 år	198	11	2,6	11	5	7	8	9	13	14	15	21
Alle kvinder	2344	11	2,2	11	6	8	9	10	13	14	15	17
Alle	4431	12	2,2	11	6	8	9	10	13	14	15	17

Bilag 18a: 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
Dreng, 4-5 år	81	10	2,4	10	5	6	7	8	12	14	14	16
Dreng, 6-9 år	172	11	3,4	11	5	7	8	9	13	16	19	22
Dreng, 10-13 år	164	12	3,7	12	4	7	8	9	14	16	18	23
Dreng, 14-17 år	101	13	4,6	13	4	5	7	9	15	18	20	24
Mænd, 18-24 år	105	14	5,0	14	2	6	8	11	17	21	23	26
Mænd, 25-34 år	234	15	4,8	15	5	8	9	11	18	22	24	26
Mænd, 35-44 år	318	15	5,4	14	5	7	8	12	18	22	25	30
Mænd, 45-54 år	336	14	5,1	13	5	7	8	10	17	21	23	27
Mænd, 55-64 år	336	13	4,8	12	4	5	7	9	16	19	21	25
Mænd, 65-75 år	240	12	4,6	12	4	6	7	9	15	18	20	27
Alle mænd	2087	13	4,9	13	4	7	8	10	16	20	22	26
Piger, 4-5 år	78	9	2,5	8	3	5	6	7	10	12	13	16
Piger, 6-9 år	151	10	2,9	10	5	6	6	8	12	14	16	20
Piger, 10-13 år	196	10	3,4	9	4	5	6	8	12	14	16	19
Piger, 14-17 år	134	9	3,6	9	2	4	5	7	11	13	15	20
Kvinder, 18-24 år	150	11	3,6	10	4	6	7	8	13	16	17	20
Kvinder, 25-34 år	340	11	3,7	11	4	6	7	9	14	16	18	20
Kvinder, 35-44 år	412	11	3,9	11	4	6	7	9	14	16	18	23
Kvinder, 45-54 år	359	10	3,1	10	4	5	6	8	12	14	15	19
Kvinder, 55-64 år	326	10	3,1	9	4	5	6	8	11	14	16	18
Kvinder, 65-75 år	198	10	3,4	10	4	5	6	8	12	14	16	22
Alle kvinder	2344	10	3,5	10	4	5	6	8	12	15	16	20
Alle	4431	12	4,5	11	4	6	7	9	14	17	20	25

Bilag 18b: 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
Dreng, 4-5 år	81	4,9	0,83	4,9	3	3,8	3,9	4,3	5,5	6,1	6,2	6,7
Dreng, 6-9 år	172	4,8	0,90	4,6	3,2	3,6	3,8	4,2	5,3	6	6,6	7,5
Dreng, 10-13 år	164	4,8	1,00	4,7	2,8	3,5	3,8	4,2	5,3	5,9	6,3	7,8
Dreng, 14-17 år	101	4,6	0,78	4,6	3	3,4	3,5	4	5,2	5,6	5,9	6,1
Mænd, 18-24 år	105	4,6	0,94	4,7	2,2	3	3,3	4,1	5,3	5,9	6,1	6,5
Mænd, 25-34 år	234	4,9	0,91	4,9	3	3,4	3,7	4,3	5,5	6,1	6,5	6,9
Mænd, 35-44 år	318	5	0,97	4,9	2,8	3,5	3,8	4,4	5,6	6,2	6,7	7,6
Mænd, 45-54 år	336	4,9	1,04	4,9	2,6	3,2	3,7	4,2	5,5	6,1	6,6	8,1
Mænd, 55-64 år	336	4,8	0,94	4,7	2,7	3,3	3,6	4,1	5,3	6	6,5	6,9
Mænd, 65-75 år	240	4,8	1,20	4,7	2,5	3,3	3,5	4,1	5,3	6,4	6,9	8,2
Alle mænd	2087	4,8	0,99	4,8	2,7	3,4	3,7	4,2	5,4	6	6,5	7,6
Piger, 4-5 år	78	4,7	0,85	4,6	3,2	3,6	3,7	4	5,2	5,7	6,3	8
Piger, 6-9 år	151	4,8	0,86	4,8	3	3,5	3,8	4,1	5,3	5,9	6,2	7,4
Piger, 10-13 år	196	4,6	0,80	4,6	2,9	3,3	3,5	4	5	5,7	6	7,1
Piger, 14-17 år	134	4,5	0,90	4,5	2,1	3	3,5	4	5	5,5	6,1	6,7
Kvinder, 18-24 år	150	4,8	1,03	4,6	2,8	3,5	3,8	4,1	5,2	6	6,4	9,4
Kvinder, 25-34 år	340	4,9	0,92	4,9	2,7	3,5	3,8	4,3	5,5	6,1	6,4	7,4
Kvinder, 35-44 år	412	5	1,18	4,9	3,2	3,5	3,8	4,3	5,5	6,1	6,5	7,9
Kvinder, 45-54 år	359	4,8	0,82	4,7	3,2	3,6	3,8	4,2	5,4	5,8	6,2	7
Kvinder, 55-64 år	326	4,7	0,89	4,7	2,9	3,2	3,6	4,1	5,2	5,9	6,2	7
Kvinder, 65-75 år	198	4,9	1,09	4,8	2,8	3,3	3,6	4,2	5,5	6,2	6,8	9,4
Alle kvinder	2344	4,8	0,97	4,8	2,9	3,4	3,7	4,2	5,4	5,9	6,3	7,3
Alle	4431	4,8	0,98	4,8	2,8	3,4	3,7	4,2	5,4	6	6,4	7,4

Bilag 19a: 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
Drenge, 4-5 år	81	1,3	0,5	1,2	0,4	0,6	0,7	1,0	1,5	1,9	2,2	3,0
Drenge, 6-9 år	172	1,4	0,7	1,3	0,4	0,6	0,7	0,9	1,7	2,2	2,7	3,7
Drenge, 10-13 år	164	1,4	0,7	1,3	0,2	0,5	0,7	1,0	1,6	2,2	2,6	3,7
Drenge, 14-17 år	101	1,6	0,7	1,5	0,3	0,4	0,7	1,0	2,0	2,5	2,8	3,7
Mænd, 18-24 år	105	1,7	0,7	1,7	0,6	0,7	0,8	1,2	2,1	2,5	3,0	4,5
Mænd, 25-34 år	234	1,7	0,8	1,5	0,5	0,7	0,8	1,1	2,1	2,6	3,1	3,7
Mænd, 35-44 år	318	1,8	0,9	1,7	0,4	0,8	0,9	1,2	2,2	3,0	3,7	4,3
Mænd, 45-54 år	336	1,6	0,8	1,5	0,4	0,6	0,8	1,1	2,0	2,8	3,1	4,2
Mænd, 55-64 år	336	1,6	0,9	1,3	0,3	0,5	0,7	0,9	2,0	2,6	3,3	4,5
Mænd, 65-75 år	240	1,5	0,8	1,3	0,4	0,5	0,7	0,9	1,9	2,6	3,1	4,1
Alle mænd	2087	1,6	0,8	1,4	0,4	0,6	0,7	1,0	2,0	2,6	3,1	4,3
Piger, 4-5 år	78	1,2	0,5	1,1	0,3	0,7	0,8	0,9	1,5	1,8	2,3	3,3
Piger, 6-9 år	151	1,2	0,5	1,1	0,4	0,6	0,7	0,9	1,5	1,9	2,2	2,6
Piger, 10-13 år	196	1,2	0,5	1,1	0,3	0,5	0,6	0,8	1,5	1,8	2,0	2,7
Piger, 14-17 år	134	1,0	0,5	1,0	0,2	0,3	0,5	0,7	1,3	1,6	2,0	2,4
Kvinder, 18-24 år	150	1,1	0,5	1,0	0,2	0,4	0,5	0,8	1,4	1,8	2,1	2,8
Kvinder, 25-34 år	340	1,2	0,6	1,1	0,3	0,5	0,6	0,9	1,5	1,9	2,2	2,7
Kvinder, 35-44 år	412	1,3	0,6	1,2	0,3	0,5	0,7	0,9	1,6	2,1	2,4	3,0
Kvinder, 45-54 år	359	1,2	0,5	1,1	0,3	0,5	0,6	0,8	1,5	1,8	2,1	2,7
Kvinder, 55-64 år	326	1,1	0,6	1,0	0,3	0,4	0,5	0,7	1,4	1,7	2,0	3,1
Kvinder, 65-75 år	198	1,1	0,5	1,0	0,2	0,4	0,5	0,7	1,3	1,8	1,9	2,8
Alle kvinder	2344	1,2	0,5	1,1	0,3	0,5	0,6	0,8	1,5	1,9	2,2	2,8
Alle	4431	1,4	0,7	1,2	0,3	0,5	0,6	0,9	1,7	2,3	2,7	3,8

Bilag 19b: 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
Drenge, 4-5 år	81	0,6	0,19	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,9	0,9	1,3
Drenge, 6-9 år	172	0,6	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1
Drenge, 10-13 år	164	0,5	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,8	0,9	1,2
Drenge, 14-17 år	101	0,6	0,16	0,5	0,2	0,3	0,4	0,4	0,6	0,8	0,9	0,9
Mænd, 18-24 år	105	0,6	0,17	0,5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,8	0,9	1,0
Mænd, 25-34 år	234	0,5	0,18	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,8	0,9	1,1
Mænd, 35-44 år	318	0,6	0,19	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,9	1,0	1,2
Mænd, 45-54 år	336	0,6	0,21	0,6	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,9	1,0	1,2
Mænd, 55-64 år	336	0,6	0,23	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	1,0	1,2
Mænd, 65-75 år	240	0,6	0,22	0,6	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,9	1,0	1,1
Alle mænd	2087	0,6	0,20	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,2
Piger, 4-5 år	78	0,7	0,18	0,6	0,1	0,4	0,5	0,6	0,7	1,0	1,0	1,1
Piger, 6-9 år	151	0,6	0,17	0,6	0,2	0,3	0,4	0,5	0,7	0,8	0,9	1,0
Piger, 10-13 år	196	0,5	0,15	0,5	0,2	0,3	0,4	0,4	0,6	0,7	0,8	1,0
Piger, 14-17 år	134	0,5	0,16	0,5	0,2	0,2	0,3	0,4	0,6	0,7	0,7	0,9
Kvinder, 18-24 år	150	0,5	0,15	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,8	0,9
Kvinder, 25-34 år	340	0,5	0,16	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	0,8	1,0
Kvinder, 35-44 år	412	0,6	0,18	0,6	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,0
Kvinder, 45-54 år	359	0,6	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1
Kvinder, 55-64 år	326	0,5	0,20	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,8	0,9	1,2
Kvinder, 65-75 år	198	0,5	0,19	0,5	0,1	0,3	0,3	0,4	0,6	0,8	0,9	1,1
Alle kvinder	2344	0,5	0,18	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1
Alle	4431	0,6	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1

Bilag 20a: 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	81	225	47	216	135	160	171	195	252	282	304	404
Dreng, 6-9 år	172	262	70	247	113	176	191	215	306	351	373	516
Dreng, 10-13 år	164	278	81	269	99	180	193	228	313	366	406	556
Dreng, 14-17 år	101	291	89	295	95	137	173	238	338	406	425	518
Mænd, 18-24 år	105	303	91	302	90	179	193	242	362	408	443	559
Mænd, 25-34 år	234	303	84	295	144	177	205	250	353	425	457	531
Mænd, 35-44 år	318	286	83	284	130	161	185	230	332	385	432	524
Mænd, 45-54 år	336	256	76	251	104	146	166	203	302	356	397	447
Mænd, 55-64 år	336	242	73	236	97	136	154	193	284	332	370	487
Mænd, 65-75 år	240	238	75	229	99	131	148	184	292	334	367	443
Alle mænd	2087	267	81	260	104	149	173	208	313	369	412	504
Piger, 4-5 år	78	205	46	204	83	143	150	176	232	262	289	341
Piger, 6-9 år	151	232	51	228	136	167	177	192	264	305	326	361
Piger, 10-13 år	196	242	75	236	67	146	161	199	277	328	345	651
Piger, 14-17 år	134	227	69	217	89	110	143	182	274	313	339	411
Kvinder, 18-24 år	150	239	69	236	95	142	164	192	277	326	364	431
Kvinder, 25-34 år	340	236	64	233	91	138	160	194	274	312	340	439
Kvinder, 35-44 år	412	228	65	224	108	124	147	185	262	310	352	405
Kvinder, 45-54 år	359	201	57	201	82	111	126	161	237	275	298	347
Kvinder, 55-64 år	326	199	59	194	77	112	131	161	233	281	298	358
Kvinder, 65-75 år	198	198	58	193	77	115	136	157	235	263	292	395
Alle kvinder	2344	220	64	216	90	121	144	176	257	300	332	403
Alle	4431	242	77	233	95	133	154	191	286	338	376	467

Bilag 20b: 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	81	50	3,8	49	41	44	45	47	52	55	57	59
Dreng, 6-9 år	172	51	4,5	50	39	43	46	48	54	56	57	62
Dreng, 10-13 år	164	51	5,3	51	40	42	44	47	54	58	60	65
Dreng, 14-17 år	101	49	5,6	49	36	40	43	45	53	56	58	61
Mænd, 18-24 år	105	46	5,9	47	34	38	39	42	50	54	56	59
Mænd, 25-34 år	234	46	5,8	45	34	36	39	42	50	53	56	59
Mænd, 35-44 år	318	44	5,9	44	30	35	37	40	48	52	54	58
Mænd, 45-54 år	336	42	6,4	42	28	32	34	38	46	51	53	59
Mænd, 55-64 år	336	42	6,5	42	29	32	34	37	47	50	52	59
Mænd, 65-75 år	240	43	6,6	43	27	32	35	38	47	51	53	57
Alle mænd	2087	45	6,8	45	29	34	36	40	50	54	56	61
Piger, 4-5 år	78	50	3,8	50	41	43	44	47	52	54	55	58
Piger, 6-9 år	151	51	4,6	51	40	44	45	47	54	57	58	61
Piger, 10-13 år	196	52	4,7	52	41	44	46	49	55	58	60	65
Piger, 14-17 år	134	52	5,5	52	39	43	46	49	55	59	63	65
Kvinder, 18-24 år	150	50	5,7	49	36	41	43	46	54	57	59	64
Kvinder, 25-34 år	340	48	5,2	48	37	40	42	45	52	55	57	63
Kvinder, 35-44 år	412	47	5,9	47	33	37	39	43	50	54	56	61
Kvinder, 45-54 år	359	45	5,7	45	32	35	38	41	48	51	54	59
Kvinder, 55-64 år	326	45	6,3	45	28	35	37	41	49	53	55	58
Kvinder, 65-75 år	198	46	7,1	45	27	32	37	42	50	53	57	68
Alle kvinder	2344	48	6,2	48	32	37	40	44	52	55	57	63
Alle	4431	46	6,6	47	30	35	38	42	51	55	57	61

Bilag 21a: 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	81	51	25	45	13	18	25	36	63	92	100	138
Drenge, 6-9 år	172	66	33	60	8	27	32	41	81	113	129	177
Drenge, 10-13 år	164	69	41	59	3	23	26	42	91	122	150	203
Drenge, 14-17 år	101	70	42	61	8	15	19	40	94	128	139	169
Mænd, 18-24 år	105	75	49	65	1	9	16	44	103	138	160	226
Mænd, 25-34 år	234	73	51	61	5	15	24	41	99	131	176	242
Mænd, 35-44 år	318	64	44	53	5	16	20	33	87	117	138	186
Mænd, 45-54 år	336	45	30	39	3	8	12	22	65	87	100	127
Mænd, 55-64 år	336	44	35	36	1	6	10	20	57	84	105	169
Mænd, 65-75 år	240	43	29	40	3	8	11	22	58	75	98	152
Alle mænd	2087	57	40	49	3	10	16	29	75	110	130	190
Piger, 4-5 år	78	48	20	46	8	19	26	35	60	77	88	114
Piger, 6-9 år	151	58	25	54	16	23	30	40	76	89	102	128
Piger, 10-13 år	196	62	32	59	6	17	23	39	81	102	113	185
Piger, 14-17 år	134	54	27	53	5	13	22	36	72	89	104	111
Kvinder, 18-24 år	150	60	39	51	8	15	20	36	74	105	144	190
Kvinder, 25-34 år	340	53	30	45	4	14	19	30	72	98	114	143
Kvinder, 35-44 år	412	46	29	40	5	10	15	25	60	79	96	155
Kvinder, 45-54 år	359	36	24	31	3	8	11	19	46	65	81	118
Kvinder, 55-64 år	326	34	23	28	2	6	10	18	44	64	82	104
Kvinder, 65-75 år	198	38	24	32	3	7	13	22	48	64	84	132
Alle kvinder	2344	47	29	41	3	10	15	25	61	85	102	143
Alle	4431	52	35	44	3	10	16	27	67	97	118	176

Bilag 21b: 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	81	11	4,5	11	3	6	6	8	13	18	19	27
Drenge, 6-9 år	172	12	4,9	12	3	6	7	9	15	20	21	27
Drenge, 10-13 år	164	12	5,7	12	1	5	6	8	15	20	23	30
Drenge, 14-17 år	101	11	5,3	11	2	3	5	7	16	18	20	22
Mænd, 18-24 år	105	11	7,4	11	0	2	3	6	14	19	23	29
Mænd, 25-34 år	234	11	6,4	9	1	3	4	7	14	19	23	30
Mænd, 35-44 år	318	10	5,5	9	1	3	4	6	12	16	19	26
Mænd, 45-54 år	336	7	4,4	7	0	2	2	4	10	13	16	20
Mænd, 55-64 år	336	7	4,6	6	0	1	2	4	9	13	16	22
Mænd, 65-75 år	240	8	4,5	7	1	2	3	4	10	13	17	24
Alle mænd	2087	9	5,6	8	1	2	3	5	12	17	20	27
Piger, 4-5 år	78	12	3,7	11	3	5	7	9	14	16	18	23
Piger, 6-9 år	151	13	4,5	12	4	6	7	9	16	18	20	27
Piger, 10-13 år	196	13	4,7	12	4	6	7	10	16	19	21	25
Piger, 14-17 år	134	12	5,7	12	2	4	6	9	16	20	23	31
Kvinder, 18-24 år	150	12	6,4	11	2	4	6	8	15	20	24	36
Kvinder, 25-34 år	340	11	5,7	10	2	3	5	7	13	17	21	31
Kvinder, 35-44 år	412	9	5,1	8	1	3	4	6	11	15	18	28
Kvinder, 45-54 år	359	8	4,3	7	1	2	3	5	10	13	16	23
Kvinder, 55-64 år	326	7	4,3	7	0	2	3	4	9	13	16	23
Kvinder, 65-75 år	198	9	4,9	8	1	2	4	6	11	14	17	23
Alle kvinder	2344	10	5,4	9	1	3	4	6	13	17	19	27
Alle	4431	10	5,5	9	1	2	4	6	13	17	20	27

Bilag 22a: 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	81	18	4,1	17	7	11	13	15	20	24	25	27
Dreng, 6-9 år	172	18	5,7	17	8	11	12	15	21	25	29	39
Dreng, 10-13 år	164	19	6,6	19	7	11	12	15	22	27	31	41
Dreng, 14-17 år	101	19	6,8	19	7	7	11	14	23	28	32	36
Mænd, 18-24 år	105	19	6,9	18	6	10	11	15	23	28	32	36
Mænd, 25-34 år	234	22	7,7	21	9	12	13	17	27	33	35	42
Mænd, 35-44 år	318	22	7,4	21	8	11	13	17	26	31	35	42
Mænd, 45-54 år	336	23	8,8	22	9	11	13	16	28	35	40	48
Mænd, 55-64 år	336	23	7,9	21	8	11	14	18	27	33	37	47
Mænd, 65-75 år	240	22	8,1	21	7	10	12	17	27	32	37	44
Alle mænd	2087	21	7,7	20	7	11	12	16	25	31	35	44
Piger, 4-5 år	78	16	4,1	16	8	9	11	12	18	21	23	27
Piger, 6-9 år	151	17	4,2	16	9	10	12	14	19	22	24	30
Piger, 10-13 år	196	16	5,4	16	7	9	10	13	19	22	24	38
Piger, 14-17 år	134	16	6,6	15	4	8	9	11	19	25	27	33
Kvinder, 18-24 år	150	18	6,8	17	5	8	10	13	21	27	29	40
Kvinder, 25-34 år	340	19	6,4	19	8	10	12	15	23	28	31	37
Kvinder, 35-44 år	412	21	7,5	20	7	11	13	15	25	31	35	39
Kvinder, 45-54 år	359	20	6,7	19	7	10	12	15	24	29	32	39
Kvinder, 55-64 år	326	21	7,1	20	7	11	13	16	25	29	33	42
Kvinder, 65-75 år	198	20	6,5	19	5	10	12	15	23	28	31	42
Alle kvinder	2344	19	6,8	18	7	10	11	14	23	28	31	39
Alle	4431	20	7,3	19	7	10	12	15	24	30	34	42

Bilag 22b: 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	81	23	4,8	23	12	15	17	20	26	30	31	34
Dreng, 6-9 år	172	21	5,0	20	13	15	15	17	24	28	30	37
Dreng, 10-13 år	164	21	6,1	20	12	13	14	17	24	28	33	43
Dreng, 14-17 år	101	20	6,2	19	11	12	12	15	22	28	32	35
Mænd, 18-24 år	105	17	4,9	17	10	11	12	15	20	23	26	30
Mænd, 25-34 år	234	20	6,4	19	10	12	13	15	24	29	32	39
Mænd, 35-44 år	318	20	5,6	20	11	12	14	16	23	28	30	34
Mænd, 45-54 år	336	22	7,0	22	10	13	15	18	26	31	35	43
Mænd, 55-64 år	336	23	6,8	23	12	14	15	19	27	32	35	44
Mænd, 65-75 år	240	23	6,2	23	9	15	16	20	27	32	35	39
Alle mænd	2087	22	6,4	21	10	13	14	17	25	30	33	40
Piger, 4-5 år	78	23	4,5	22	13	15	17	20	26	28	30	37
Piger, 6-9 år	151	22	4,5	21	14	15	16	18	25	28	29	33
Piger, 10-13 år	196	21	5,2	20	12	14	15	18	23	28	32	37
Piger, 14-17 år	134	22	6,7	21	12	14	16	17	24	29	33	43
Kvinder, 18-24 år	150	22	7,8	21	10	11	14	17	27	32	36	49
Kvinder, 25-34 år	340	24	7,2	23	12	15	16	19	27	33	39	45
Kvinder, 35-44 år	412	25	7,5	25	12	15	16	19	30	35	39	46
Kvinder, 45-54 år	359	26	7,5	26	13	15	18	21	31	36	39	46
Kvinder, 55-64 år	326	28	7,3	27	12	17	18	23	33	38	40	45
Kvinder, 65-75 år	198	27	7,0	26	15	16	18	22	31	36	40	46
Alle kvinder	2344	25	7,3	24	12	15	16	19	29	34	38	46
Alle	4431	23	7,0	22	11	14	15	18	27	33	36	44

Bilag 23a: 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	81	63	13	63	41	44	47	54	72	83	85	98
Drenge, 6-9 år	172	73	19	71	32	48	52	59	82	95	102	141
Drenge, 10-13 år	164	79	20	79	30	49	54	66	92	102	109	131
Drenge, 14-17 år	101	88	28	88	35	46	55	67	104	127	135	155
Mænd, 18-24 år	105	96	28	92	43	50	63	78	113	130	147	162
Mænd, 25-34 år	234	93	25	90	50	58	65	75	108	126	137	161
Mænd, 35-44 år	318	93	27	92	42	55	61	75	108	120	134	165
Mænd, 45-54 år	336	86	23	85	37	50	60	70	100	117	125	142
Mænd, 55-64 år	336	82	24	80	32	49	54	66	95	110	129	162
Mænd, 65-75 år	240	76	22	74	30	44	50	62	90	103	113	135
Alle mænd	2087	84	25	82	34	49	55	67	98	116	128	153
Piger, 4-5 år	78	58	14	57	26	35	41	51	67	77	80	111
Piger, 6-9 år	151	63	14	61	38	43	48	54	69	82	90	110
Piger, 10-13 år	196	65	18	64	27	36	45	53	76	87	91	119
Piger, 14-17 år	134	61	21	59	22	28	35	46	75	86	98	131
Kvinder, 18-24 år	150	66	18	64	34	41	46	53	77	92	98	108
Kvinder, 25-34 år	340	70	18	69	30	42	50	58	80	93	99	115
Kvinder, 35-44 år	412	71	18	69	32	44	49	59	81	95	104	119
Kvinder, 45-54 år	359	65	16	66	27	39	45	53	76	86	92	108
Kvinder, 55-64 år	326	63	16	62	30	40	44	52	73	86	94	103
Kvinder, 65-75 år	198	62	17	60	29	36	41	51	71	85	95	113
Alle kvinder	2344	66	18	65	29	39	45	54	76	90	97	113
Alle	4431	74	23	71	31	42	49	58	88	104	117	145

Bilag 23b: 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	81	14	2,0	14	9	11	11	13	16	17	18	19
Drenge, 6-9 år	172	14	2,1	14	9	10	11	13	15	17	18	19
Drenge, 10-13 år	164	15	2,3	15	9	11	12	13	16	18	18	21
Drenge, 14-17 år	101	15	2,3	15	11	11	12	13	17	18	19	20
Mænd, 18-24 år	105	15	2,4	15	11	11	12	13	16	18	19	21
Mænd, 25-34 år	234	14	2,3	14	9	11	11	13	16	17	19	20
Mænd, 35-44 år	318	14	2,0	14	10	11	12	13	15	17	18	20
Mænd, 45-54 år	336	14	2,2	14	10	11	12	13	16	17	18	19
Mænd, 55-64 år	336	14	2,4	14	9	11	11	13	16	17	19	20
Mænd, 65-75 år	240	14	2,6	14	8	10	11	12	15	17	18	21
Alle mænd	2087	14	2,3	14	9	11	12	13	16	17	18	20
Piger, 4-5 år	78	14	2,0	14	10	12	12	12	15	17	18	20
Piger, 6-9 år	151	14	2,0	14	10	11	11	13	15	17	17	20
Piger, 10-13 år	196	14	2,2	14	9	11	11	13	16	17	18	20
Piger, 14-17 år	134	14	2,2	14	10	11	11	12	16	17	18	20
Kvinder, 18-24 år	150	14	2,2	14	10	11	11	12	15	17	18	21
Kvinder, 25-34 år	340	15	2,4	14	10	11	12	13	16	18	18	22
Kvinder, 35-44 år	412	15	2,4	14	10	11	12	13	16	17	19	21
Kvinder, 45-54 år	359	15	2,4	14	10	11	12	13	16	18	19	22
Kvinder, 55-64 år	326	15	2,5	14	9	11	11	13	16	18	19	21
Kvinder, 65-75 år	198	14	2,6	14	9	11	11	13	16	17	19	23
Alle kvinder	2344	14	2,4	14	10	11	12	13	16	17	18	21
Alle	4431	14	2,3	14	9	11	12	13	16	17	18	21

Bilag 24a: 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
Dreng, 4-5 år	81	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
Dreng, 6-9 år	172	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	3,5
Dreng, 10-13 år	164	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	1,7
Dreng, 14-17 år	101	7,5	14,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	24,2	46,4	59,3
Mænd, 18-24 år	105	20,7	20,4	15,7	0,0	0,0	0,0	3,0	35,0	48,8	55,5	80,4
Mænd, 25-34 år	234	19,7	19,5	14,0	0,0	0,0	0,0	4,6	30,4	46,0	55,2	86,3
Mænd, 35-44 år	318	17,9	18,2	13,3	0,0	0,0	0,0	3,5	26,2	42,2	54,0	82,1
Mænd, 45-54 år	336	26,9	25,3	21,8	0,0	0,0	0,0	9,0	36,2	59,3	75,3	119,0
Mænd, 55-64 år	336	30,3	25,6	24,9	0,0	0,0	2,3	11,0	44,3	63,5	76,8	112,3
Mænd, 65-75 år	240	27,2	24,5	21,1	0,0	0,0	1,6	8,4	41,1	57,3	68,0	125,0
Alle mænd	2087	18,7	22,7	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,7	50,0	62,4	99,9
Piger, 4-5 år	78	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5
Piger, 6-9 år	151	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,3
Piger, 10-13 år	196	0,1	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,5
Piger, 14-17 år	134	4,4	9,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	15,3	22,5	26,9
Kvinder, 18-24 år	150	8,5	11,6	2,8	0,0	0,0	0,0	0,0	14,1	25,2	32,1	42,8
Kvinder, 25-34 år	340	7,4	10,1	3,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,2	21,5	28,5	45,5
Kvinder, 35-44 år	412	9,9	10,9	6,6	0,0	0,0	0,0	1,4	15,0	23,8	32,0	45,1
Kvinder, 45-54 år	359	15,0	13,2	11,7	0,0	0,0	0,0	3,9	22,1	32,7	40,3	56,6
Kvinder, 55-64 år	326	17,5	16,3	13,3	0,0	0,0	0,0	5,3	25,6	41,1	49,4	65,3
Kvinder, 65-75 år	198	15,6	17,2	11,2	0,0	0,0	0,0	3,2	22,2	37,4	46,1	86,0
Alle kvinder	2344	9,7	13,1	4,1	0,0	0,0	0,0	0,0	15,1	27,1	36,3	55,5
Alle	4431	13,9	18,8	7,0	0,0	0,0	0,0	0,0	21,0	38,9	52,2	80,4

Bilag 24b: 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
Dreng, 4-5 år	81	0,0	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Dreng, 6-9 år	172	0,0	0,13	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0
Dreng, 10-13 år	164	0,0	0,11	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,7
Dreng, 14-17 år	101	2,0	3,95	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,3	6,2	12,1	17,2
Mænd, 18-24 år	105	5,2	5,19	4,0	0,0	0,0	0,0	0,7	8,5	13,2	14,3	22,9
Mænd, 25-34 år	234	5,0	4,72	3,8	0,0	0,0	0,0	1,3	7,8	11,6	13,6	18,7
Mænd, 35-44 år	318	4,8	4,71	3,5	0,0	0,0	0,0	1,0	7,2	10,7	15,3	19,0
Mænd, 45-54 år	336	7,6	6,90	6,4	0,0	0,0	0,0	2,6	10,7	15,6	21,8	32,8
Mænd, 55-64 år	336	9,1	7,56	7,7	0,0	0,0	0,7	3,3	12,9	20,4	23,2	32,8
Mænd, 65-75 år	240	8,6	8,06	6,9	0,0	0,0	0,5	2,5	11,6	19,4	25,8	36,5
Alle mænd	2087	5,3	6,55	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	14,1	18,5	28,8
Piger, 4-5 år	78	0,0	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
Piger, 6-9 år	151	0,0	0,07	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,4
Piger, 10-13 år	196	0,0	0,32	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	1,9
Piger, 14-17 år	134	1,8	4,87	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,8	6,4	7,8	12,8
Kvinder, 18-24 år	150	3,1	4,15	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	9,2	11,9	17,4
Kvinder, 25-34 år	340	2,6	3,42	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	7,5	8,8	16,5
Kvinder, 35-44 år	412	3,5	3,92	2,3	0,0	0,0	0,0	0,4	5,4	8,6	11,7	15,8
Kvinder, 45-54 år	359	5,8	5,05	4,6	0,0	0,0	0,0	1,7	8,3	13,4	16,2	21,2
Kvinder, 55-64 år	326	7,0	6,87	5,4	0,0	0,0	0,0	2,0	10,0	16,6	19,1	29,9
Kvinder, 65-75 år	198	5,9	6,21	4,2	0,0	0,0	0,0	1,4	8,5	13,7	18,0	31,5
Alle kvinder	2344	3,7	5,09	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,6	10,2	13,9	21,2
Alle	4431	4,4	5,88	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	12,0	16,3	25,1

Bilag 25a: 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	81	1086	455	1017	381	451	530	737	1371	1543	1917	2937
Drenge, 6-9 år	172	1048	530	939	278	382	465	661	1347	1671	2034	2810
Drenge, 10-13 år	164	1012	762	897	221	368	420	624	1216	1596	1741	2701
Drenge, 14-17 år	101	991	726	804	148	271	369	569	1333	1727	1959	3391
Mænd, 18-24 år	105	1128	669	878	238	352	442	616	1511	2085	2445	3209
Mænd, 25-34 år	234	1265	673	1106	376	482	556	792	1621	2245	2524	3520
Mænd, 35-44 år	318	1330	842	1181	308	450	546	793	1629	2298	2697	4412
Mænd, 45-54 år	336	1335	817	1136	304	426	598	789	1693	2214	2668	4164
Mænd, 55-64 år	336	1284	1017	1058	229	409	502	714	1564	2132	2854	6195
Mænd, 65-75 år	240	1293	998	1017	208	336	483	748	1497	2310	2900	5672
Alle mænd	2087	1228	827	1040	241	402	502	721	1504	2098	2532	4386
Piger, 4-5 år	78	981	496	849	220	312	487	661	1268	1595	1946	3253
Piger, 6-9 år	151	967	470	921	228	326	432	663	1195	1475	1837	2680
Piger, 10-13 år	196	791	407	686	176	250	358	506	961	1376	1703	1954
Piger, 14-17 år	134	716	573	559	118	228	257	378	903	1281	1616	2824
Kvinder, 18-24 år	150	912	571	796	174	269	357	521	1153	1594	1971	2435
Kvinder, 25-34 år	340	1003	572	860	296	411	486	627	1236	1734	2032	2840
Kvinder, 35-44 år	412	1068	710	900	207	348	436	635	1300	1865	2169	3287
Kvinder, 45-54 år	359	1010	657	832	306	371	443	584	1253	1716	2202	3397
Kvinder, 55-64 år	326	1037	736	866	246	381	443	605	1197	1777	2441	3703
Kvinder, 65-75 år	198	961	609	779	184	343	411	582	1153	1757	2238	3136
Alle kvinder	2344	974	627	829	207	335	422	580	1192	1681	2034	3272
Alle	4431	1093	739	915	227	363	448	637	1353	1901	2300	3695

Bilag 25b: 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	81	1435	602	1274	565	701	747	1021	1722	2205	2552	3151
Drenge, 6-9 år	172	1192	516	1087	325	508	595	777	1533	1943	2152	2701
Drenge, 10-13 år	164	1086	620	992	351	439	518	696	1329	1641	1959	3447
Drenge, 14-17 år	101	989	662	787	267	423	465	574	1177	1694	2118	3617
Mænd, 18-24 år	105	1026	573	854	365	391	449	622	1310	1729	2086	2622
Mænd, 25-34 år	234	1135	578	967	439	500	566	706	1432	1870	2294	3372
Mænd, 35-44 år	318	1197	647	1071	432	533	600	765	1467	1804	2428	3546
Mænd, 45-54 år	336	1308	791	1126	405	532	629	844	1557	2073	2432	3928
Mænd, 55-64 år	336	1278	894	1081	380	547	639	824	1417	1841	2630	6295
Mænd, 65-75 år	240	1342	1047	1133	319	537	632	844	1465	2084	2874	4494
Alle mænd	2087	1219	755	1066	363	496	585	765	1465	1929	2384	3829
Piger, 4-5 år	78	1422	733	1169	458	637	755	920	1676	2402	3095	4253
Piger, 6-9 år	151	1243	551	1144	340	476	597	879	1526	1892	2295	3036
Piger, 10-13 år	196	1029	545	906	304	422	518	643	1240	1762	2262	2975
Piger, 14-17 år	134	968	750	745	256	365	428	575	1102	1673	1954	3830
Kvinder, 18-24 år	150	1148	795	973	357	453	495	645	1413	1989	2432	3406
Kvinder, 25-34 år	340	1234	717	1041	478	568	634	799	1515	1987	2322	3768
Kvinder, 35-44 år	412	1294	892	1091	392	557	608	796	1483	2046	2582	4808
Kvinder, 45-54 år	359	1337	834	1116	435	587	659	842	1550	2207	2790	4699
Kvinder, 55-64 år	326	1412	1053	1083	429	595	680	877	1549	2296	3500	5498
Kvinder, 65-75 år	198	1313	826	1109	334	582	648	826	1450	2285	3322	4623
Alle kvinder	2344	1261	825	1052	367	517	597	780	1478	2042	2607	4568
Alle	4431	1241	793	1060	365	502	592	772	1472	1978	2506	4342

Bilag 26a: 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	81	770	421	679	227	263	301	490	970	1217	1412	2679
Dreng, 6-9 år	172	723	448	617	179	248	289	393	960	1275	1528	2153
Dreng, 10-13 år	164	710	679	593	90	237	275	429	809	1224	1435	2162
Dreng, 14-17 år	101	742	659	578	93	178	223	382	805	1388	1802	3290
Mænd, 18-24 år	105	903	601	712	152	206	320	487	1199	1730	2038	2968
Mænd, 25-34 år	234	935	621	757	162	245	315	523	1184	1786	2198	3355
Mænd, 35-44 år	318	1023	788	850	167	254	347	530	1310	1908	2402	3899
Mænd, 45-54 år	336	1013	787	846	142	244	323	497	1301	1836	2371	3765
Mænd, 55-64 år	336	983	952	737	124	224	310	452	1188	1802	2382	5475
Mænd, 65-75 år	240	1030	956	789	113	244	288	489	1202	1933	2611	5540
Alle mænd	2087	927	774	740	142	238	299	467	1139	1719	2162	4029
Piger, 4-5 år	78	655	434	541	167	211	263	391	819	1121	1269	3162
Piger, 6-9 år	151	671	415	569	78	213	273	359	907	1236	1382	2256
Piger, 10-13 år	196	490	326	404	98	146	171	290	551	882	1283	1636
Piger, 14-17 år	134	422	462	329	72	119	156	201	468	789	1020	1762
Kvinder, 18-24 år	150	519	351	424	83	162	200	270	633	925	1305	1850
Kvinder, 25-34 år	340	555	331	464	107	190	238	329	694	1001	1213	1749
Kvinder, 35-44 år	412	612	557	483	108	163	213	321	720	1072	1381	2843
Kvinder, 45-54 år	359	568	488	451	128	167	212	294	679	999	1257	2815
Kvinder, 55-64 år	326	602	601	446	102	178	210	302	676	993	1562	2791
Kvinder, 65-75 år	198	641	535	486	99	187	230	339	747	1161	1671	2944
Alle kvinder	2344	576	480	457	105	167	211	308	693	1040	1336	2527
Alle	4431	741	659	563	117	187	243	353	904	1395	1850	3140

Bilag 26b: 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	81	1015	551	865	330	382	449	624	1246	1710	1965	3012
Dreng, 6-9 år	172	815	427	711	236	312	367	475	1049	1481	1684	1998
Dreng, 10-13 år	164	753	516	634	189	268	344	460	948	1262	1516	2062
Dreng, 14-17 år	101	720	569	540	168	223	299	416	870	1315	1544	3109
Mænd, 18-24 år	105	816	520	633	252	306	322	423	1122	1452	1819	2242
Mænd, 25-34 år	234	820	508	682	211	278	355	475	1036	1479	1792	2723
Mænd, 35-44 år	318	903	593	753	258	335	383	511	1129	1543	1870	3009
Mænd, 45-54 år	336	983	764	815	212	293	342	512	1229	1656	2159	3608
Mænd, 55-64 år	336	969	840	794	195	287	352	521	1136	1511	2037	5399
Mænd, 65-75 år	240	1064	1026	850	204	314	396	572	1144	1834	2591	4150
Alle mænd	2087	908	705	750	211	299	359	498	1114	1530	1929	3608
Piger, 4-5 år	78	948	611	751	316	322	412	541	1223	1654	2003	4133
Piger, 6-9 år	151	856	496	737	136	310	370	503	1058	1540	1746	2628
Piger, 10-13 år	196	626	416	492	228	269	303	368	703	1091	1561	2600
Piger, 14-17 år	134	558	582	418	144	227	263	342	565	875	1155	2411
Kvinder, 18-24 år	150	623	367	474	186	267	317	377	766	1102	1411	2012
Kvinder, 25-34 år	340	661	346	552	250	313	339	426	805	1126	1372	1828
Kvinder, 35-44 år	412	727	654	574	198	263	324	415	809	1193	1472	3736
Kvinder, 45-54 år	359	737	603	588	209	291	336	428	846	1118	1485	3394
Kvinder, 55-64 år	326	819	846	599	187	288	328	429	833	1331	2066	4523
Kvinder, 65-75 år	198	878	746	625	171	317	369	482	973	1446	2210	4137
Alle kvinder	2344	735	611	573	195	282	327	417	842	1245	1611	3600
Alle	4431	817	662	641	206	289	339	445	974	1408	1792	3600

Bilag 27a: 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	81	3729	2634	3230	264	608	837	1683	4834	7565	8539	12018
Drenge, 6-9 år	172	3834	3177	3206	269	462	675	1218	5320	8453	9762	12983
Drenge, 10-13 år	164	3545	4016	2114	291	435	531	1144	4704	7788	10541	24171
Drenge, 14-17 år	101	2909	3012	1830	123	436	710	1067	3237	6369	9034	13896
Mænd, 18-24 år	105	2587	2191	2093	286	528	702	1176	3367	5073	7254	9387
Mænd, 25-34 år	234	3861	3269	2744	390	668	1013	1719	4843	7865	10651	15762
Mænd, 35-44 år	318	3581	3755	2460	439	555	785	1519	4160	6833	10046	21409
Mænd, 45-54 år	336	3765	3496	2800	246	637	916	1494	4591	7784	11768	16762
Mænd, 55-64 år	336	3520	3477	2435	212	428	670	1342	4439	7627	10473	18984
Mænd, 65-75 år	240	3081	2833	2330	170	380	604	1208	3987	6390	7928	12202
Alle mænd	2087	3516	3363	2496	233	508	732	1347	4464	7447	9853	16788
Piger, 4-5 år	78	3861	3213	3263	174	468	757	1449	4674	7540	9774	18675
Piger, 6-9 år	151	3476	2647	2882	240	415	637	1386	4828	6902	7838	11949
Piger, 10-13 år	196	3566	3159	2643	219	496	682	1308	4707	8013	10213	17024
Piger, 14-17 år	134	3484	3640	2188	130	404	596	1187	4683	7779	10174	17749
Kvinder, 18-24 år	150	4637	5885	2789	394	528	744	1448	5569	10608	14801	24254
Kvinder, 25-34 år	340	5305	5673	3508	508	850	1074	1767	6736	11288	16247	22832
Kvinder, 35-44 år	412	5374	4827	3867	325	753	1006	1875	7243	12325	15472	21667
Kvinder, 45-54 år	359	5236	4954	3611	441	851	1171	1947	7260	11483	13468	27656
Kvinder, 55-64 år	326	5143	4808	3658	441	877	1144	2005	6297	11432	15471	24233
Kvinder, 65-75 år	198	3723	3843	2492	323	583	912	1495	4556	8347	11989	25266
Alle kvinder	2344	4692	4702	3196	292	637	922	1661	6033	10224	13529	22334
Alle	4431	4138	4167	2855	277	556	829	1501	5223	8925	12244	20928

Bilag 27b: 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	81	4957	3623	4183	420	1014	1385	2333	6711	9937	10903	17078
Drenge, 6-9 år	172	4450	3649	3737	392	525	725	1573	6283	9426	12100	17379
Drenge, 10-13 år	164	3907	4654	2313	268	501	607	1225	4774	7783	11953	24061
Drenge, 14-17 år	101	3147	4333	1836	318	421	753	1168	3187	6045	7999	24512
Mænd, 18-24 år	105	2428	2151	1647	373	506	753	1094	2858	5823	6977	10762
Mænd, 25-34 år	234	3695	3801	2510	358	679	898	1464	4511	7478	11437	23012
Mænd, 35-44 år	318	3440	4007	2328	363	529	739	1331	3878	6641	9475	18713
Mænd, 45-54 år	336	3815	3638	2766	282	652	859	1571	4529	7982	11000	19310
Mænd, 55-64 år	336	3607	3526	2461	262	521	772	1373	4809	7836	9890	16632
Mænd, 65-75 år	240	3265	2953	2601	253	464	800	1349	4409	6312	8506	11207
Alle mænd	2087	3650	3719	2530	306	535	780	1381	4667	7661	10444	19308
Piger, 4-5 år	78	5629	4935	5016	307	561	1225	2125	6679	11137	18400	27881
Piger, 6-9 år	151	4570	3452	3830	349	528	782	1919	6621	9590	11081	12704
Piger, 10-13 år	196	4779	4662	3157	335	679	906	1673	6670	9841	13358	23892
Piger, 14-17 år	134	4852	5331	3020	212	696	873	1457	6663	10417	16507	22036
Kvinder, 18-24 år	150	6203	8965	3416	502	757	912	1734	7315	13776	19620	36785
Kvinder, 25-34 år	340	6790	8168	4179	595	1036	1422	2231	8199	15519	19655	37073
Kvinder, 35-44 år	412	6675	6575	4815	588	958	1315	2402	8894	14498	19859	29699
Kvinder, 45-54 år	359	7123	7089	4915	519	1116	1654	2667	8989	14361	19890	35436
Kvinder, 55-64 år	326	7015	6651	5154	710	1253	1688	2632	8532	15167	20132	34296
Kvinder, 65-75 år	198	5078	5219	3599	392	977	1401	1961	5999	10595	14183	28603
Alle kvinder	2344	6209	6657	4211	460	873	1280	2145	7805	13276	18136	31400
Alle	4431	5004	5620	3211	357	676	972	1728	6261	10674	14811	26321

Bilag 28a: 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	81	2,2	1,2	1,9	0,8	1,0	1,1	1,4	2,5	3,9	4,8	6,4
Dreng, 6-9 år	172	2,4	1,6	1,9	0,8	1,0	1,2	1,5	2,7	4,0	5,7	10,4
Dreng, 10-13 år	164	2,6	1,8	2,0	0,7	1,0	1,3	1,6	2,9	4,5	7,1	9,5
Dreng, 14-17 år	101	3,0	3,3	2,2	0,7	1,0	1,2	1,6	3,0	5,9	6,8	20,6
Mænd, 18-24 år	105	2,6	1,5	2,3	0,9	1,0	1,2	1,6	3,1	4,2	5,9	8,3
Mænd, 25-34 år	234	3,5	3,1	2,5	1,0	1,2	1,5	1,9	4,1	6,2	8,6	20,8
Mænd, 35-44 år	318	3,8	3,5	2,8	0,8	1,3	1,5	2,0	4,0	7,0	10,4	18,4
Mænd, 45-54 år	336	3,7	3,4	2,7	0,7	1,2	1,5	1,9	4,4	7,3	9,9	16,3
Mænd, 55-64 år	336	4,4	3,8	3,2	0,7	1,3	1,6	2,2	5,2	8,3	11,5	20,2
Mænd, 65-75 år	240	3,9	4,0	2,9	0,8	1,2	1,4	1,9	4,5	7,0	9,9	20,3
Alle mænd	2087	3,5	3,3	2,5	0,7	1,1	1,3	1,8	3,9	6,8	8,9	16,8
Piger, 4-5 år	78	2,2	1,7	1,5	0,5	0,9	1,0	1,2	2,4	4,8	6,1	9,6
Piger, 6-9 år	151	2,2	1,6	1,7	0,7	1,0	1,1	1,3	2,5	3,3	6,9	9,4
Piger, 10-13 år	196	1,9	1,7	1,5	0,4	0,7	0,8	1,2	2,0	2,6	5,4	8,8
Piger, 14-17 år	134	1,9	1,6	1,4	0,4	0,5	0,7	1,0	2,2	3,7	5,0	7,2
Kvinder, 18-24 år	150	2,6	2,4	1,8	0,5	0,8	1,0	1,3	3,0	4,8	7,0	14,1
Kvinder, 25-34 år	340	2,8	2,4	2,1	0,5	0,9	1,1	1,5	3,2	5,6	7,6	11,6
Kvinder, 35-44 år	412	2,9	2,6	2,2	0,6	0,9	1,1	1,5	3,1	6,2	8,6	13,1
Kvinder, 45-54 år	359	3,1	2,7	2,2	0,5	0,8	1,0	1,6	3,5	7,2	9,1	11,3
Kvinder, 55-64 år	326	3,4	2,8	2,3	0,6	1,0	1,2	1,6	4,2	7,0	8,4	14,3
Kvinder, 65-75 år	198	3,4	2,8	2,6	0,7	1,0	1,2	1,7	4,0	6,8	8,5	18,0
Alle kvinder	2344	2,8	2,5	2,0	0,5	0,8	1,0	1,4	3,1	6,1	7,8	12,0
Alle	4431	3,1	2,9	2,3	0,6	0,9	1,2	1,6	3,5	6,4	8,2	14,1

Bilag 28b: 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	81	2,8	1,5	2,4	1,1	1,4	1,7	1,9	3,4	4,1	5,7	10,4
Dreng, 6-9 år	172	2,7	1,8	2,2	1,1	1,3	1,5	1,8	2,8	4,2	5,6	11,8
Dreng, 10-13 år	164	2,9	2,2	2,2	1,0	1,3	1,5	1,8	2,9	4,8	8,1	12,5
Dreng, 14-17 år	101	3,0	2,9	2,1	1,1	1,3	1,4	1,7	2,8	5,2	7,9	18,0
Mænd, 18-24 år	105	2,4	1,3	2,0	1,0	1,2	1,4	1,7	2,5	3,6	5,5	7,1
Mænd, 25-34 år	234	3,1	2,8	2,4	1,1	1,4	1,5	1,8	3,1	5,5	8,2	18,8
Mænd, 35-44 år	318	3,4	3,0	2,5	1,2	1,5	1,6	1,9	3,4	6,1	9,6	18,4
Mænd, 45-54 år	336	3,7	3,3	2,5	1,3	1,5	1,7	2,0	3,9	6,9	9,5	18,4
Mænd, 55-64 år	336	4,4	3,4	3,2	1,1	1,7	1,9	2,4	5,1	8,8	11,6	17,4
Mænd, 65-75 år	240	4,1	3,6	3,0	1,1	1,5	1,7	2,2	4,6	7,7	11,3	19,4
Alle mænd	2087	3,5	3,0	2,5	1,1	1,4	1,6	1,9	3,7	6,5	9,4	17,3
Piger, 4-5 år	78	3,1	2,1	2,3	1,3	1,5	1,6	1,8	3,4	6,1	7,9	11,7
Piger, 6-9 år	151	2,9	2,2	2,2	1,2	1,5	1,6	1,8	2,9	4,2	7,3	13,8
Piger, 10-13 år	196	2,4	1,6	2,0	0,8	1,1	1,3	1,6	2,4	3,8	6,8	9,7
Piger, 14-17 år	134	2,6	2,2	1,8	0,8	1,0	1,1	1,5	2,5	5,4	7,5	12,6
Kvinder, 18-24 år	150	3,2	3,0	2,2	1,0	1,3	1,5	1,7	3,4	5,9	8,0	16,4
Kvinder, 25-34 år	340	3,5	2,9	2,5	1,0	1,3	1,4	1,9	3,7	7,0	10,0	14,1
Kvinder, 35-44 år	412	3,6	3,4	2,4	1,0	1,3	1,5	1,9	3,6	8,0	10,1	19,7
Kvinder, 45-54 år	359	4,1	3,4	2,8	0,9	1,4	1,6	2,0	4,9	9,0	10,9	16,0
Kvinder, 55-64 år	326	4,5	3,7	3,1	1,2	1,5	1,8	2,3	5,4	9,1	11,9	17,1
Kvinder, 65-75 år	198	4,5	3,2	3,4	1,3	1,7	1,9	2,4	5,0	9,6	11,5	18,5
Alle kvinder	2344	3,6	3,1	2,5	1,0	1,3	1,5	1,9	3,9	7,6	10,0	16,2
Alle	4431	3,5	3,0	2,5	1,0	1,4	1,5	1,9	3,8	7,1	9,7	16,4

Bilag 29a: 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	81	5,8	1,7	5,6	2,6	3,2	3,9	4,5	7,1	7,9	8,4	11,4
Drenge, 6-9 år	172	6,6	2,5	6,0	3,2	3,7	4,0	4,9	7,7	10,1	11,3	13,6
Drenge, 10-13 år	164	6,6	2,7	6,3	1,9	3,3	3,8	5,2	7,6	9,3	11,1	15,7
Drenge, 14-17 år	101	6,6	2,7	6,4	1,7	2,5	3,1	4,8	8,2	9,6	11,2	12,6
Mænd, 18-24 år	105	7,2	2,9	6,8	1,4	2,4	4,1	5,5	8,8	10,7	12,1	13,9
Mænd, 25-34 år	234	7,8	2,7	7,5	2,3	4,0	4,5	6,0	9,4	11,0	12,6	16,1
Mænd, 35-44 år	318	8,2	3,2	7,5	2,6	3,6	4,7	6,1	10,0	11,7	13,5	17,7
Mænd, 45-54 år	336	7,6	3,2	7,1	2,4	3,5	4,2	5,5	9,1	11,1	13,2	17,8
Mænd, 55-64 år	336	7,5	3,4	6,9	1,7	3,1	4,1	5,4	8,8	11,4	13,8	18,5
Mænd, 65-75 år	240	7,2	3,2	6,6	1,7	3,0	3,6	5,2	8,5	10,7	13,3	18,0
Alle mænd	2087	7,3	3,1	6,9	1,9	3,3	4,1	5,4	8,8	10,9	12,7	17,8
Piger, 4-5 år	78	5,6	2,0	5,1	2,0	3,2	3,4	4,1	6,7	8,1	10,0	11,9
Piger, 6-9 år	151	5,7	1,9	5,6	2,6	3,1	3,5	4,3	6,8	8,0	9,0	11,2
Piger, 10-13 år	196	5,7	2,3	5,3	2,1	2,9	3,6	4,4	6,5	8,6	9,6	15,4
Piger, 14-17 år	134	5,4	2,1	5,2	1,2	2,1	3,0	3,9	6,9	8,1	8,6	10,8
Kvinder, 18-24 år	150	6,8	3,0	6,3	2,4	3,1	3,6	4,8	8,1	10,2	12,0	21,3
Kvinder, 25-34 år	340	7,1	2,6	6,9	2,4	3,7	4,3	5,3	8,5	10,2	11,8	16,2
Kvinder, 35-44 år	412	7,4	3,8	6,7	2,2	3,8	4,4	5,3	8,6	11,3	13,4	17,1
Kvinder, 45-54 år	359	6,6	2,5	6,2	2,1	3,2	3,9	5,1	7,7	9,8	10,9	15,4
Kvinder, 55-64 år	326	6,7	2,7	6,2	2,4	3,3	3,9	5,0	7,9	10,1	11,4	14,9
Kvinder, 65-75 år	198	6,6	3,0	6,0	2,1	2,9	3,6	4,7	7,8	10,8	13,3	17,1
Alle kvinder	2344	6,6	2,9	6,1	2,1	3,2	3,8	4,9	7,8	9,9	11,5	16,0
Alle	4431	7,0	3,0	6,5	2,1	3,2	3,9	5,1	8,2	10,5	12,1	17,1

Bilag 29b: 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	81	7,6	1,8	7,3	4,1	5,1	5,6	6,5	8,5	9,6	10,8	13,6
Drenge, 6-9 år	172	7,4	1,9	7,1	4,1	4,9	5,2	6,1	8,4	9,7	10,8	14,4
Drenge, 10-13 år	164	7,1	2,3	6,8	4,0	4,7	5,1	5,9	7,7	9,0	10,6	20,1
Drenge, 14-17 år	101	6,4	1,7	6,3	3,4	4,3	4,7	5,2	7,2	8,9	9,4	10,4
Mænd, 18-24 år	105	6,4	1,7	6,3	3,4	4,1	4,6	5,5	7,3	8,2	8,7	10,7
Mænd, 25-34 år	234	7,0	2,3	6,8	3,7	4,4	4,7	5,7	7,9	9,0	9,9	16,1
Mænd, 35-44 år	318	7,4	2,2	7,0	3,7	4,8	5,3	6,0	8,4	9,8	10,9	15,2
Mænd, 45-54 år	336	7,4	2,4	7,0	3,3	4,5	5,1	6,0	8,1	9,6	11,2	14,6
Mænd, 55-64 år	336	7,5	2,4	7,2	3,2	4,6	5,1	5,9	8,5	10,2	11,4	17,6
Mænd, 65-75 år	240	7,5	2,6	7,0	3,3	4,6	5,1	6,0	8,4	10,0	11,9	15,8
Alle mænd	2087	7,3	2,3	6,9	3,4	4,6	5,1	5,9	8,1	9,6	10,8	15,4
Piger, 4-5 år	78	7,9	2,1	7,6	4,5	5,3	5,7	6,1	9,3	10,4	12,4	13,6
Piger, 6-9 år	151	7,3	1,7	7,2	4,0	5,0	5,4	6,1	8,1	9,4	10,5	12,2
Piger, 10-13 år	196	7,2	1,8	6,9	4,0	4,8	5,2	6,1	8,3	9,4	10,3	14,9
Piger, 14-17 år	134	7,2	1,8	7,1	3,4	4,7	5,0	6,0	8,1	9,6	11,3	12,6
Kvinder, 18-24 år	150	8,4	3,7	7,8	4,0	4,8	5,4	6,4	9,8	11,4	14,8	17,4
Kvinder, 25-34 år	340	8,7	2,7	8,1	5,0	5,8	6,1	6,9	9,7	11,5	14,1	20,2
Kvinder, 35-44 år	412	8,9	4,7	8,1	4,7	5,7	6,2	6,9	9,8	11,8	14,4	18,8
Kvinder, 45-54 år	359	8,7	2,8	8,2	5,2	5,5	6,1	7,0	9,7	11,7	13,5	18,2
Kvinder, 55-64 år	326	8,9	2,7	8,5	3,9	5,6	6,3	7,2	10,2	12,1	14,0	18,1
Kvinder, 65-75 år	198	8,8	3,0	8,2	4,6	5,3	6,0	6,7	10,2	13,3	14,6	20,0
Alle kvinder	2344	8,4	3,2	7,9	4,3	5,3	5,8	6,7	9,5	11,5	13,2	18,1
Alle	4431	7,9	2,8	7,4	3,9	4,8	5,4	6,3	8,9	10,7	12,2	17,4

Bilag 30a: 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
Dreng, 4-5 år	81	1,1	0,26	1,1	0,7	0,8	0,8	0,9	1,3	1,4	1,5	1,9
Dreng, 6-9 år	172	1,3	0,34	1,2	0,5	0,7	0,9	1,0	1,4	1,7	1,9	2,4
Dreng, 10-13 år	164	1,4	0,37	1,3	0,5	0,9	1,0	1,1	1,6	1,8	1,9	2,5
Dreng, 14-17 år	101	1,5	0,54	1,4	0,4	0,8	0,9	1,2	1,7	2,1	2,7	3,0
Mænd, 18-24 år	105	1,5	0,48	1,4	0,5	0,8	0,9	1,2	1,7	2,2	2,3	2,7
Mænd, 25-34 år	234	1,5	0,49	1,4	0,7	0,9	1,0	1,2	1,8	2,1	2,5	2,9
Mænd, 35-44 år	318	1,5	0,51	1,4	0,6	0,8	0,9	1,1	1,8	2,1	2,4	3,0
Mænd, 45-54 år	336	1,4	0,45	1,4	0,5	0,7	0,9	1,1	1,7	2,0	2,2	2,7
Mænd, 55-64 år	336	1,4	0,47	1,3	0,5	0,7	0,8	1,0	1,6	2,0	2,3	2,9
Mænd, 65-75 år	240	1,3	0,41	1,2	0,4	0,7	0,8	1,0	1,5	1,8	2,0	2,3
Alle mænd	2087	1,4	0,46	1,3	0,5	0,8	0,9	1,1	1,6	2,0	2,3	2,8
Piger, 4-5 år	78	1,0	0,27	1,0	0,4	0,6	0,7	0,8	1,2	1,3	1,5	1,7
Piger, 6-9 år	151	1,1	0,27	1,1	0,6	0,7	0,8	0,9	1,2	1,5	1,6	1,9
Piger, 10-13 år	196	1,1	0,33	1,1	0,4	0,5	0,7	0,9	1,3	1,5	1,7	2,2
Piger, 14-17 år	134	1,0	0,38	1,0	0,4	0,5	0,6	0,7	1,3	1,5	1,7	2,2
Kvinder, 18-24 år	150	1,1	0,33	1,0	0,4	0,6	0,7	0,9	1,2	1,5	1,7	2,0
Kvinder, 25-34 år	340	1,1	0,33	1,1	0,5	0,7	0,7	0,9	1,3	1,6	1,7	2,0
Kvinder, 35-44 år	412	1,1	0,35	1,1	0,5	0,7	0,8	0,9	1,4	1,6	1,7	2,2
Kvinder, 45-54 år	359	1,1	0,33	1,0	0,4	0,6	0,7	0,8	1,2	1,5	1,7	2,0
Kvinder, 55-64 år	326	1,1	0,30	1,0	0,5	0,6	0,7	0,9	1,2	1,5	1,7	1,9
Kvinder, 65-75 år	198	1,0	0,31	1,0	0,4	0,6	0,7	0,8	1,2	1,4	1,6	2,1
Alle kvinder	2344	1,1	0,33	1,1	0,4	0,6	0,7	0,9	1,3	1,5	1,7	1,9
Alle	4431	1,2	0,42	1,2	0,5	0,7	0,8	0,9	1,5	1,8	2,0	2,6

Bilag 30b: 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
Dreng, 4-5 år	81	1,5	0,27	1,5	1,0	1,1	1,2	1,3	1,6	1,8	1,9	2,5
Dreng, 6-9 år	172	1,4	0,27	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,3
Dreng, 10-13 år	164	1,5	0,29	1,4	0,9	1,1	1,1	1,3	1,6	1,8	2,0	2,4
Dreng, 14-17 år	101	1,5	0,34	1,5	0,8	1,1	1,1	1,3	1,7	1,9	2,1	2,5
Mænd, 18-24 år	105	1,3	0,31	1,3	0,9	0,9	1,0	1,1	1,5	1,7	2,0	2,3
Mænd, 25-34 år	234	1,4	0,31	1,3	0,8	0,9	1,0	1,1	1,5	1,7	1,9	2,3
Mænd, 35-44 år	318	1,4	0,29	1,3	0,8	0,9	1,0	1,2	1,5	1,7	1,9	2,2
Mænd, 45-54 år	336	1,4	0,32	1,4	0,7	0,9	1,0	1,1	1,6	1,8	1,9	2,4
Mænd, 55-64 år	336	1,4	0,33	1,4	0,8	0,9	1,0	1,1	1,6	1,8	2,0	2,3
Mænd, 65-75 år	240	1,3	0,33	1,3	0,6	0,8	0,9	1,1	1,5	1,7	1,9	2,5
Alle mænd	2087	1,4	0,32	1,4	0,8	0,9	1,0	1,2	1,6	1,8	1,9	2,4
Piger, 4-5 år	78	1,4	0,25	1,4	1,0	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,3
Piger, 6-9 år	151	1,4	0,25	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,6	1,8	1,9	2,0
Piger, 10-13 år	196	1,4	0,25	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,7	1,8	2,0
Piger, 14-17 år	134	1,4	0,30	1,3	0,9	0,9	1,0	1,2	1,5	1,7	1,9	2,3
Kvinder, 18-24 år	150	1,3	0,28	1,3	0,8	0,9	1,0	1,1	1,5	1,7	1,9	2,1
Kvinder, 25-34 år	340	1,4	0,29	1,3	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	2,0	2,2
Kvinder, 35-44 år	412	1,4	0,31	1,4	0,8	1,0	1,0	1,2	1,6	1,8	1,9	2,3
Kvinder, 45-54 år	359	1,4	0,29	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,4
Kvinder, 55-64 år	326	1,4	0,31	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	2,0	2,4
Kvinder, 65-75 år	198	1,4	0,32	1,4	0,7	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,8
Alle kvinder	2344	1,4	0,29	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,3
Alle	4431	1,4	0,3	1,4	0,8	1,0	1,0	1,2	1,6	1,8	1,9	2,3

Bilag 31a: 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	81	1,6	0,45	1,6	0,7	1,0	1,1	1,4	1,9	2,1	2,3	3,1
Drenge, 6-9 år	172	1,8	0,60	1,7	0,6	1,0	1,1	1,4	2,1	2,5	2,7	3,8
Drenge, 10-13 år	164	1,7	0,61	1,7	0,6	0,9	1,0	1,3	2,0	2,5	2,7	4,3
Drenge, 14-17 år	101	1,9	0,84	1,8	0,6	0,9	1,1	1,4	2,2	3,2	3,3	4,5
Mænd, 18-24 år	105	2,0	0,67	1,9	0,7	1,1	1,2	1,6	2,4	3,1	3,2	3,3
Mænd, 25-34 år	234	1,9	0,63	1,8	0,8	1,0	1,2	1,4	2,2	2,6	3,2	3,8
Mænd, 35-44 år	318	1,9	0,79	1,8	0,7	1,0	1,1	1,4	2,2	2,7	3,2	4,0
Mænd, 45-54 år	336	1,8	0,61	1,8	0,7	1,0	1,1	1,4	2,2	2,7	2,9	3,5
Mænd, 55-64 år	336	1,7	0,60	1,6	0,6	0,9	1,1	1,3	2,0	2,5	2,9	3,5
Mænd, 65-75 år	240	1,7	0,62	1,6	0,6	0,8	1,0	1,2	2,0	2,5	2,8	3,4
Alle mænd	2087	1,8	0,66	1,7	0,6	0,9	1,1	1,4	2,1	2,6	3,0	3,8
Piger, 4-5 år	78	1,5	0,47	1,6	0,6	0,8	1,0	1,1	1,8	2,1	2,3	3,2
Piger, 6-9 år	151	1,5	0,44	1,5	0,7	0,9	1,0	1,2	1,8	2,0	2,3	2,9
Piger, 10-13 år	196	1,4	0,53	1,4	0,4	0,7	0,8	1,0	1,8	2,2	2,3	2,7
Piger, 14-17 år	134	1,3	0,57	1,1	0,5	0,5	0,7	0,9	1,7	2,2	2,4	2,9
Kvinder, 18-24 år	150	1,4	0,51	1,3	0,6	0,7	0,8	1,1	1,6	2,0	2,4	3,3
Kvinder, 25-34 år	340	1,5	0,52	1,4	0,5	0,8	1,0	1,2	1,8	2,2	2,4	3,0
Kvinder, 35-44 år	412	1,5	0,49	1,4	0,5	0,8	1,0	1,1	1,8	2,2	2,4	2,7
Kvinder, 45-54 år	359	1,4	0,43	1,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,6	2,0	2,2	2,7
Kvinder, 55-64 år	326	1,4	0,49	1,3	0,6	0,8	0,9	1,0	1,6	2,0	2,4	2,9
Kvinder, 65-75 år	198	1,4	0,45	1,3	0,6	0,7	0,8	1,1	1,6	2,0	2,2	2,7
Alle kvinder	2344	1,4	0,49	1,4	0,5	0,7	0,9	1,1	1,7	2,1	2,3	2,8
Alle	4431	1,6	0,61	1,5	0,6	0,8	1,0	1,2	1,9	2,4	2,7	3,5

Bilag 31b: 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	81	2,1	0,46	2,1	1,1	1,4	1,6	1,8	2,4	2,6	2,9	3,7
Drenge, 6-9 år	172	2,0	0,47	2,0	0,9	1,2	1,4	1,6	2,3	2,6	2,8	3,2
Drenge, 10-13 år	164	1,9	0,45	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,7	3,2
Drenge, 14-17 år	101	1,9	0,57	1,8	1,1	1,2	1,4	1,6	2,2	2,6	3,0	3,6
Mænd, 18-24 år	105	1,8	0,46	1,8	1,1	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,6	3,4
Mænd, 25-34 år	234	1,7	0,43	1,6	1,0	1,1	1,2	1,4	1,9	2,2	2,5	3,1
Mænd, 35-44 år	318	1,7	0,45	1,6	1,0	1,2	1,3	1,4	2,0	2,3	2,6	3,2
Mænd, 45-54 år	336	1,8	0,50	1,7	1,1	1,2	1,3	1,4	2,1	2,4	2,7	3,4
Mænd, 55-64 år	336	1,7	0,44	1,6	1,0	1,2	1,3	1,4	2,0	2,4	2,6	3,1
Mænd, 65-75 år	240	1,8	0,49	1,7	0,9	1,1	1,2	1,4	2,0	2,3	2,4	3,3
Alle mænd	2087	1,8	0,48	1,7	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,7	3,3
Piger, 4-5 år	78	2,2	0,50	2,1	1,0	1,4	1,5	1,8	2,6	2,9	3,0	3,5
Piger, 6-9 år	151	2,0	0,49	2,0	1,0	1,2	1,3	1,6	2,3	2,5	2,9	3,4
Piger, 10-13 år	196	1,8	0,54	1,8	0,9	1,0	1,1	1,4	2,2	2,5	2,8	3,2
Piger, 14-17 år	134	1,8	0,54	1,6	0,9	1,0	1,1	1,4	2,1	2,5	2,8	3,4
Kvinder, 18-24 år	150	1,8	0,55	1,7	1,0	1,2	1,2	1,4	2,0	2,3	2,6	4,1
Kvinder, 25-34 år	340	1,8	0,48	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,2	2,5	2,7	3,3
Kvinder, 35-44 år	412	1,8	0,44	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,0	2,4	2,6	3,1
Kvinder, 45-54 år	359	1,9	0,49	1,8	1,1	1,2	1,3	1,5	2,1	2,5	2,8	3,4
Kvinder, 55-64 år	326	1,9	0,57	1,8	1,1	1,2	1,3	1,5	2,2	2,6	2,9	4,0
Kvinder, 65-75 år	198	1,9	0,49	1,8	1,1	1,2	1,4	1,5	2,1	2,5	2,8	3,7
Alle kvinder	2344	1,9	0,51	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,5	2,8	3,4
Alle	4431	1,8	0,50	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,5	2,7	3,3

Bilag 32a: 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	81	20	4,5	20	12	14	14	17	23	26	28	32
Dreng, 6-9 år	172	23	6,4	22	9	14	16	19	26	31	33	47
Dreng, 10-13 år	164	26	7,2	26	9	16	17	21	30	35	37	47
Dreng, 14-17 år	101	29	9,5	30	10	15	18	23	36	40	48	52
Mænd, 18-24 år	105	34	10,0	34	12	17	22	28	42	49	53	55
Mænd, 25-34 år	234	36	9,9	34	18	22	24	29	41	48	55	62
Mænd, 35-44 år	318	37	11,0	36	16	21	25	30	43	50	56	65
Mænd, 45-54 år	336	36	9,0	36	19	22	25	30	42	49	51	58
Mænd, 55-64 år	336	35	9,5	34	14	22	24	29	41	47	51	67
Mænd, 65-75 år	240	32	8,5	32	15	18	22	25	38	44	46	54
Alle mænd	2087	33	10,0	32	13	17	20	25	39	46	50	59
Piger, 4-5 år	78	18	4,7	18	8	12	13	15	21	25	26	35
Piger, 6-9 år	151	20	4,7	19	11	13	15	17	22	27	29	35
Piger, 10-13 år	196	21	6,0	21	8	11	15	18	24	28	30	40
Piger, 14-17 år	134	20	6,7	20	7	10	12	15	25	28	31	42
Kvinder, 18-24 år	150	23	6,2	23	10	15	16	19	28	31	33	39
Kvinder, 25-34 år	340	26	6,5	25	12	16	19	21	29	33	37	45
Kvinder, 35-44 år	412	28	7,3	27	12	17	19	23	32	37	42	46
Kvinder, 45-54 år	359	27	6,9	27	12	15	19	23	32	37	39	42
Kvinder, 55-64 år	326	26	6,5	26	12	16	18	22	30	35	38	44
Kvinder, 65-75 år	198	26	6,5	25	13	16	18	20	30	34	37	45
Alle kvinder	2344	25	7,1	24	10	14	16	20	29	34	37	44
Alle	4431	29	9,6	27	11	15	18	22	34	41	46	57

Bilag 32b: 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	81	27	4,3	26	17	19	20	24	30	32	33	37
Dreng, 6-9 år	172	26	4,3	26	17	19	21	23	29	32	33	38
Dreng, 10-13 år	164	28	5,3	28	17	20	21	25	31	34	36	44
Dreng, 14-17 år	101	29	5,1	30	20	21	23	26	33	36	38	43
Mænd, 18-24 år	105	31	5,4	31	19	23	24	28	34	40	41	44
Mænd, 25-34 år	234	32	6,6	31	19	23	25	27	36	40	43	53
Mænd, 35-44 år	318	34	6,6	34	20	24	26	30	38	41	47	55
Mænd, 45-54 år	336	36	7,2	35	24	26	28	32	40	45	48	60
Mænd, 55-64 år	336	36	6,6	36	25	27	29	31	39	45	49	56
Mænd, 65-75 år	240	34	7,3	33	21	25	26	30	38	43	48	63
Alle mænd	2087	33	7,2	32	19	22	25	28	37	42	45	54
Piger, 4-5 år	78	26	4,2	27	17	20	21	23	29	32	33	39
Piger, 6-9 år	151	26	4,6	26	17	19	21	23	29	33	35	38
Piger, 10-13 år	196	27	4,8	27	15	20	22	24	30	34	36	39
Piger, 14-17 år	134	27	4,9	27	19	21	22	24	30	34	38	40
Kvinder, 18-24 år	150	29	6,0	28	20	21	22	25	32	36	39	43
Kvinder, 25-34 år	340	32	7,2	30	19	23	24	27	35	41	46	54
Kvinder, 35-44 år	412	34	7,6	33	20	23	26	29	38	43	47	59
Kvinder, 45-54 år	359	36	7,8	35	23	26	28	31	40	47	51	62
Kvinder, 55-64 år	326	36	7,8	35	22	25	27	31	40	46	49	64
Kvinder, 65-75 år	198	35	7,8	34	21	25	27	30	39	45	48	68
Alle kvinder	2344	32	7,8	31	19	22	24	27	37	42	46	58
Alle	4431	33	7,5	32	19	22	24	27	37	42	46	55

Bilag 33a: 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	81	1,2	0,29	1,2	0,7	0,8	0,8	1,0	1,3	1,6	1,7	1,9
Drenge, 6-9 år	172	1,3	0,37	1,2	0,4	0,7	0,9	1,0	1,5	1,7	1,9	2,5
Drenge, 10-13 år	164	1,4	0,42	1,3	0,6	0,8	0,9	1,1	1,6	1,8	2,0	3,1
Drenge, 14-17 år	101	1,5	0,51	1,5	0,5	0,8	0,9	1,2	1,8	2,2	2,3	2,9
Mænd, 18-24 år	105	1,7	0,52	1,7	0,5	0,8	1,0	1,4	2,0	2,4	2,6	2,8
Mænd, 25-34 år	234	1,7	0,47	1,7	0,9	1,1	1,1	1,3	1,9	2,2	2,6	3,1
Mænd, 35-44 år	318	1,6	0,47	1,6	0,7	0,9	1,0	1,3	1,9	2,2	2,5	2,7
Mænd, 45-54 år	336	1,6	0,46	1,6	0,7	1,0	1,1	1,3	1,9	2,2	2,4	3,0
Mænd, 55-64 år	336	1,6	0,46	1,6	0,7	0,9	1,1	1,3	1,9	2,2	2,4	3,1
Mænd, 65-75 år	240	1,5	0,41	1,5	0,7	0,9	1,0	1,2	1,8	2,0	2,1	2,6
Alle mænd	2087	1,5	0,47	1,5	0,6	0,9	1,0	1,2	1,8	2,1	2,4	2,9
Piger, 4-5 år	78	1,1	0,28	1,0	0,5	0,6	0,7	0,9	1,2	1,5	1,6	1,9
Piger, 6-9 år	151	1,1	0,27	1,1	0,7	0,7	0,8	0,9	1,3	1,5	1,6	2,0
Piger, 10-13 år	196	1,1	0,35	1,1	0,4	0,7	0,7	0,9	1,3	1,6	1,7	2,3
Piger, 14-17 år	134	1,1	0,39	1,1	0,4	0,6	0,6	0,8	1,3	1,6	1,8	2,1
Kvinder, 18-24 år	150	1,3	0,38	1,2	0,5	0,7	0,8	1,0	1,5	1,7	1,9	2,4
Kvinder, 25-34 år	340	1,3	0,38	1,3	0,5	0,8	0,9	1,1	1,6	1,8	2,0	2,4
Kvinder, 35-44 år	412	1,3	0,39	1,3	0,6	0,8	0,9	1,1	1,6	1,8	2,1	2,4
Kvinder, 45-54 år	359	1,3	0,37	1,3	0,5	0,7	0,8	1,0	1,6	1,8	1,9	2,1
Kvinder, 55-64 år	326	1,3	0,36	1,2	0,6	0,8	0,9	1,0	1,5	1,8	2,0	2,3
Kvinder, 65-75 år	198	1,2	0,36	1,2	0,4	0,7	0,8	1,0	1,4	1,7	1,9	2,3
Alle kvinder	2344	1,3	0,37	1,2	0,5	0,7	0,8	1,0	1,5	1,7	1,9	2,3
Alle	4431	1,4	0,45	1,3	0,5	0,8	0,9	1,1	1,7	2,0	2,2	2,7

Bilag 33b: 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	81	1,6	0,31	1,5	0,9	1,1	1,1	1,3	1,8	2,0	2,1	2,3
Drenge, 6-9 år	172	1,4	0,28	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,6	1,9	1,9	2,0
Drenge, 10-13 år	164	1,5	0,32	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,6	1,9	2,1	2,5
Drenge, 14-17 år	101	1,5	0,36	1,5	0,9	1,0	1,2	1,3	1,7	2,1	2,2	2,6
Mænd, 18-24 år	105	1,5	0,32	1,6	0,9	1,0	1,1	1,3	1,7	1,9	2,0	2,3
Mænd, 25-34 år	234	1,5	0,30	1,5	0,9	1,1	1,2	1,3	1,7	1,9	2,0	2,4
Mænd, 35-44 år	318	1,5	0,30	1,5	1,0	1,1	1,1	1,3	1,7	1,9	2,0	2,4
Mænd, 45-54 år	336	1,6	0,33	1,6	1,0	1,1	1,2	1,4	1,8	2,0	2,3	2,6
Mænd, 55-64 år	336	1,7	0,32	1,6	1,1	1,2	1,3	1,4	1,8	2,1	2,2	2,5
Mænd, 65-75 år	240	1,6	0,33	1,5	1,0	1,1	1,2	1,4	1,8	2,1	2,3	2,5
Alle mænd	2087	1,6	0,32	1,5	0,9	1,1	1,2	1,3	1,7	2,0	2,2	2,5
Piger, 4-5 år	78	1,5	0,28	1,5	0,8	1,1	1,1	1,3	1,7	1,9	2,0	2,3
Piger, 6-9 år	151	1,5	0,29	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,6	1,8	2,0	2,4
Piger, 10-13 år	196	1,5	0,31	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,9	2,0	2,6
Piger, 14-17 år	134	1,5	0,35	1,5	0,9	1,0	1,1	1,3	1,7	2,0	2,1	2,6
Kvinder, 18-24 år	150	1,6	0,40	1,5	0,9	1,1	1,2	1,3	1,8	2,1	2,4	2,9
Kvinder, 25-34 år	340	1,6	0,42	1,6	1,0	1,1	1,2	1,3	1,9	2,2	2,4	3,0
Kvinder, 35-44 år	412	1,6	0,39	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,8	2,1	2,3	3,0
Kvinder, 45-54 år	359	1,7	0,37	1,7	1,0	1,1	1,3	1,5	1,9	2,2	2,4	2,8
Kvinder, 55-64 år	326	1,8	0,38	1,7	1,1	1,2	1,3	1,5	2,0	2,3	2,4	2,7
Kvinder, 65-75 år	198	1,7	0,35	1,6	0,8	1,2	1,3	1,4	1,9	2,1	2,2	2,8
Alle kvinder	2344	1,6	0,38	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,8	2,1	2,3	2,8
Alle	4431	1,6	0,36	1,6	0,9	1,1	1,2	1,3	1,8	2,0	2,2	2,7

Bilag 34a: 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
Dreng, 4-5 år	81	257	65	258	121	147	164	216	304	336	354	415
Dreng, 6-9 år	172	280	95	268	75	162	184	220	313	385	472	626
Dreng, 10-13 år	164	291	118	279	114	153	178	220	333	392	454	669
Dreng, 14-17 år	101	311	108	309	102	152	175	233	352	429	506	644
Mænd, 18-24 år	105	338	117	337	115	148	188	268	410	463	544	594
Mænd, 25-34 år	234	340	106	330	144	183	216	274	390	480	550	657
Mænd, 35-44 år	318	328	111	316	135	172	198	256	382	456	521	688
Mænd, 45-54 år	336	334	119	323	123	172	202	249	393	494	552	728
Mænd, 55-64 år	336	321	126	293	107	160	190	239	379	471	549	721
Mænd, 65-75 år	240	303	119	277	116	143	179	226	359	456	547	653
Alle mænd	2087	316	115	301	116	163	190	238	370	455	525	689
Piger, 4-5 år	78	236	64	224	121	149	162	193	272	332	354	419
Piger, 6-9 år	151	243	68	234	106	151	165	199	278	336	375	451
Piger, 10-13 år	196	250	87	242	94	137	159	197	289	356	390	584
Piger, 14-17 år	134	247	95	242	93	110	128	178	303	371	397	514
Kvinder, 18-24 år	150	289	114	269	128	149	170	209	344	433	504	624
Kvinder, 25-34 år	340	309	111	297	115	166	192	231	360	440	500	703
Kvinder, 35-44 år	412	325	163	301	105	164	190	236	387	469	516	740
Kvinder, 45-54 år	359	305	111	285	117	167	185	230	360	445	493	729
Kvinder, 55-64 år	326	309	119	290	129	160	181	228	364	465	542	684
Kvinder, 65-75 år	198	279	98	266	100	153	169	208	337	413	451	579
Alle kvinder	2344	292	120	272	107	151	176	215	345	430	487	648
Alle	4431	304	118	287	110	156	182	226	358	440	507	677

Bilag 34b: 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
Dreng, 4-5 år	81	338	76	337	176	217	232	290	386	451	471	515
Dreng, 6-9 år	172	317	73	307	174	211	228	267	352	413	463	498
Dreng, 10-13 år	164	315	89	306	165	205	217	256	356	414	496	581
Dreng, 14-17 år	101	316	92	307	182	204	223	259	349	415	449	695
Mænd, 18-24 år	105	307	78	290	192	208	232	257	343	395	438	574
Mænd, 25-34 år	234	308	94	297	168	194	217	249	342	402	456	741
Mænd, 35-44 år	318	302	84	289	167	189	213	248	336	406	448	601
Mænd, 45-54 år	336	330	102	312	170	205	225	267	368	464	514	694
Mænd, 55-64 år	336	328	104	315	186	212	229	262	363	437	510	743
Mænd, 65-75 år	240	321	106	297	153	206	226	263	362	425	498	572
Alle mænd	2087	318	94	303	168	205	223	259	356	423	481	678
Piger, 4-5 år	78	339	71	337	202	237	251	293	380	421	499	548
Piger, 6-9 år	151	315	70	312	179	201	231	269	355	396	439	529
Piger, 10-13 år	196	323	84	316	167	209	228	260	368	425	477	602
Piger, 14-17 år	134	335	94	324	177	213	243	278	377	436	472	717
Kvinder, 18-24 år	150	366	160	325	175	219	239	279	414	503	642	987
Kvinder, 25-34 år	340	381	133	358	204	230	253	289	433	514	632	842
Kvinder, 35-44 år	412	398	212	360	198	231	258	302	449	538	610	1038
Kvinder, 45-54 år	359	407	129	382	204	241	267	325	467	556	645	910
Kvinder, 55-64 år	326	417	147	392	192	246	273	319	474	574	684	897
Kvinder, 65-75 år	198	382	116	359	177	232	260	307	425	533	625	759
Alle kvinder	2344	379	146	351	185	226	251	294	430	522	598	885
Alle	4431	350	128	327	176	212	234	275	395	484	556	767

Bilag 35a: 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	81	5,0	1,7	5,0	1,8	2,3	2,8	3,9	6,2	6,8	7,6	10,9
Drenge, 6-9 år	172	5,2	2,1	4,8	1,4	2,2	3,0	3,9	6,4	7,6	8,4	12,3
Drenge, 10-13 år	164	5,0	2,7	4,8	1,5	2,3	2,7	3,7	6,0	6,9	7,4	10,4
Drenge, 14-17 år	101	5,6	3,1	4,9	1,5	1,9	2,4	3,4	7,0	9,5	12,0	15,6
Mænd, 18-24 år	105	6,1	2,3	5,8	1,8	2,7	3,2	4,6	7,5	9,1	10,2	13,0
Mænd, 25-34 år	234	5,9	2,5	5,4	1,6	2,7	3,3	4,2	7,1	9,3	11,0	12,9
Mænd, 35-44 år	318	6,3	3,2	5,8	1,8	2,4	3,1	4,5	7,4	9,8	11,6	16,0
Mænd, 45-54 år	336	6,2	3,1	5,6	1,6	2,5	3,2	4,2	7,5	9,6	11,7	15,3
Mænd, 55-64 år	336	6,2	3,9	5,4	1,5	2,2	3,0	4,1	7,2	10,0	12,2	23,5
Mænd, 65-75 år	240	6,1	3,7	5,4	1,2	2,2	2,7	3,9	7,4	10,0	12,6	21,2
Alle mænd	2087	5,9	3,1	5,4	1,5	2,3	3,0	4,0	7,1	9,2	11,1	16,8
Piger, 4-5 år	78	4,6	1,9	4,3	1,3	2,0	2,6	3,4	5,7	7,1	7,4	13,0
Piger, 6-9 år	151	4,5	1,5	4,4	1,4	2,2	2,7	3,4	5,5	6,6	7,3	8,6
Piger, 10-13 år	196	3,8	1,7	3,6	0,9	1,3	1,9	2,5	4,8	6,0	6,8	9,0
Piger, 14-17 år	134	3,4	2,0	3,1	0,9	1,2	1,5	2,0	4,6	5,6	6,3	9,1
Kvinder, 18-24 år	150	4,0	1,8	3,8	1,1	1,5	1,9	2,8	4,9	6,3	7,1	9,5
Kvinder, 25-34 år	340	4,4	1,8	4,2	1,1	1,9	2,4	3,2	5,4	6,9	8,0	9,8
Kvinder, 35-44 år	412	4,5	2,5	4,1	1,0	1,8	2,2	3,0	5,3	6,7	8,1	12,7
Kvinder, 45-54 år	359	4,3	2,2	3,9	1,2	1,8	2,1	3,0	5,0	6,6	7,6	12,6
Kvinder, 55-64 år	326	4,5	2,6	3,9	1,2	1,9	2,3	3,0	5,2	7,0	9,3	13,4
Kvinder, 65-75 år	198	4,6	2,3	4,1	1,2	1,9	2,2	3,0	5,6	7,4	8,8	12,9
Alle kvinder	2344	4,3	2,2	4,0	1,1	1,7	2,1	3,0	5,2	6,7	7,8	11,5
Alle	4431	5,1	2,8	4,6	1,2	1,9	2,4	3,4	6,1	8,0	9,8	14,1

Bilag 35b: 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	81	6,6	2,0	6,6	2,6	3,6	4,2	5,3	7,7	8,8	9,3	14,3
Drenge, 6-9 år	172	5,8	1,8	5,7	1,5	2,8	3,5	4,7	7,1	8,1	8,7	9,8
Drenge, 10-13 år	164	5,4	2,1	5,3	2,4	2,9	3,1	4,2	6,3	7,5	8,6	10,9
Drenge, 14-17 år	101	5,6	2,6	5,3	2,0	2,5	3,0	3,7	6,4	8,1	10,3	13,3
Mænd, 18-24 år	105	5,6	1,9	5,3	2,5	3,0	3,5	4,4	6,7	8,2	8,5	11,0
Mænd, 25-34 år	234	5,3	2,0	5,0	2,2	2,8	3,3	3,9	6,4	7,7	9,1	12,2
Mænd, 35-44 år	318	5,6	2,2	5,2	2,6	3,1	3,4	4,2	6,7	8,3	9,2	12,1
Mænd, 45-54 år	336	6,1	3,0	5,5	2,6	3,1	3,5	4,3	7,1	8,9	11,0	15,3
Mænd, 55-64 år	336	6,3	3,3	5,7	1,9	3,0	3,7	4,6	7,1	9,2	12,4	23,0
Mænd, 65-75 år	240	6,5	4,0	5,6	2,1	2,6	3,1	4,4	7,6	9,7	11,7	19,0
Alle mænd	2087	5,9	2,8	5,5	2,1	2,9	3,4	4,3	6,9	8,5	9,8	15,3
Piger, 4-5 år	78	6,6	2,4	6,4	2,7	3,6	4,1	4,7	8,1	9,3	10,9	17,0
Piger, 6-9 år	151	5,9	1,9	5,8	2,0	3,0	3,6	4,5	7,1	8,5	9,1	10,7
Piger, 10-13 år	196	4,9	2,0	4,7	1,7	2,0	2,3	3,3	6,1	7,5	8,5	10,6
Piger, 14-17 år	134	4,6	2,3	4,2	1,8	2,2	2,7	3,2	5,6	6,9	7,9	12,4
Kvinder, 18-24 år	150	5,0	1,8	4,7	2,0	2,8	3,0	3,6	6,1	7,5	8,4	9,5
Kvinder, 25-34 år	340	5,4	1,9	5,1	2,0	2,6	3,3	4,1	6,4	7,7	8,8	12,0
Kvinder, 35-44 år	412	5,4	2,9	5,0	2,0	2,7	3,1	3,8	6,3	7,6	9,1	16,0
Kvinder, 45-54 år	359	5,7	2,7	5,1	2,1	2,7	3,2	4,1	6,5	8,4	10,5	15,8
Kvinder, 55-64 år	326	6,1	3,7	5,3	2,1	2,9	3,3	4,1	6,9	9,1	13,1	25,7
Kvinder, 65-75 år	198	6,2	3,0	5,6	2,4	3,0	3,6	4,5	7,2	9,0	11,9	17,8
Alle kvinder	2344	5,6	2,7	5,1	2,0	2,6	3,1	4,0	6,5	8,2	9,5	15,9
Alle	4431	5,7	2,7	5,3	2,0	2,8	3,2	4,1	6,7	8,4	9,7	15,8

Bilag 36a: 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	81	88	41	77	26	37	44	63	107	144	151	270
Dreng, 6-9 år	172	101	53	88	25	37	47	67	124	166	210	290
Dreng, 10-13 år	164	103	61	88	22	37	44	63	126	165	230	321
Dreng, 14-17 år	101	100	54	93	19	26	41	61	123	171	195	278
Mænd, 18-24 år	105	96	47	89	21	31	36	63	123	166	194	213
Mænd, 25-34 år	234	111	63	97	31	48	52	70	141	173	212	364
Mænd, 35-44 år	318	98	50	93	29	37	45	63	120	156	188	283
Mænd, 45-54 år	336	105	57	92	25	37	46	65	132	174	216	287
Mænd, 55-64 år	336	104	51	94	22	36	49	70	131	167	202	296
Mænd, 65-75 år	240	96	51	87	18	38	48	65	112	155	198	277
Alle mænd	2087	102	54	91	23	37	47	65	126	163	201	290
Piger, 4-5 år	78	78	32	77	23	31	40	55	95	124	138	164
Piger, 6-9 år	151	91	38	88	31	41	47	62	111	138	161	206
Piger, 10-13 år	196	101	59	89	21	35	47	63	117	177	204	337
Piger, 14-17 år	134	95	50	89	17	26	42	63	117	152	183	283
Kvinder, 18-24 år	150	109	56	96	17	41	53	67	140	188	235	272
Kvinder, 25-34 år	340	118	67	103	31	42	52	70	151	206	248	370
Kvinder, 35-44 år	412	114	67	100	26	40	50	69	144	190	222	317
Kvinder, 45-54 år	359	112	62	99	25	38	48	67	141	186	222	355
Kvinder, 55-64 år	326	117	62	105	33	41	51	73	147	203	228	315
Kvinder, 65-75 år	198	104	55	93	17	30	44	65	136	181	208	254
Alle kvinder	2344	109	61	96	24	38	47	67	136	184	222	307
Alle	4431	105	58	94	23	37	47	66	131	177	212	296

Bilag 36b: 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	81	115	51	107	37	47	61	84	138	187	210	307
Dreng, 6-9 år	172	114	50	104	37	49	61	80	139	184	214	274
Dreng, 10-13 år	164	112	60	99	27	45	52	72	131	190	227	329
Dreng, 14-17 år	101	101	55	94	23	40	49	66	112	160	204	265
Mænd, 18-24 år	105	90	48	79	25	30	38	58	103	155	188	214
Mænd, 25-34 år	234	100	54	88	35	44	50	68	118	154	194	377
Mænd, 35-44 år	318	92	50	79	29	38	46	60	114	151	186	273
Mænd, 45-54 år	336	106	63	92	33	43	50	66	130	172	203	359
Mænd, 55-64 år	336	107	48	99	31	45	52	72	131	168	198	259
Mænd, 65-75 år	240	103	48	92	30	48	53	69	128	169	195	276
Alle mænd	2087	103	54	92	29	43	50	68	126	167	201	304
Piger, 4-5 år	78	112	43	109	37	52	65	82	131	163	199	257
Piger, 6-9 år	151	119	50	116	37	53	61	85	146	171	206	295
Piger, 10-13 år	196	130	67	113	29	53	61	83	164	219	249	391
Piger, 14-17 år	134	133	71	120	33	49	59	85	166	210	280	378
Kvinder, 18-24 år	150	138	72	125	42	57	66	79	169	224	266	397
Kvinder, 25-34 år	340	147	92	126	45	57	70	88	177	248	310	541
Kvinder, 35-44 år	412	141	77	120	37	54	65	87	175	230	302	383
Kvinder, 45-54 år	359	150	80	136	43	51	65	96	196	239	307	442
Kvinder, 55-64 år	326	158	78	143	46	63	76	101	198	266	303	407
Kvinder, 65-75 år	198	141	71	130	24	47	69	90	172	235	279	366
Alle kvinder	2344	142	77	125	38	54	66	89	173	231	292	404
Alle	4431	124	69	108	33	47	56	77	152	206	254	377

Bilag 37a: 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	81	1030	318	982	468	604	637	834	1176	1470	1541	2058
Drenge, 6-9 år	172	1174	401	1122	419	622	716	907	1394	1687	1895	2484
Drenge, 10-13 år	164	1157	434	1096	305	566	666	892	1423	1705	1834	2338
Drenge, 14-17 år	101	1288	557	1221	303	591	666	826	1591	2027	2245	2800
Mænd, 18-24 år	105	1374	467	1313	439	727	833	1056	1679	2095	2182	2400
Mænd, 25-34 år	234	1235	442	1173	452	639	766	922	1445	1801	2071	2609
Mænd, 35-44 år	318	1182	522	1090	475	546	629	880	1408	1792	1967	2658
Mænd, 45-54 år	336	1073	449	979	308	443	578	762	1324	1740	1898	2351
Mænd, 55-64 år	336	955	403	876	232	461	546	699	1140	1428	1742	2121
Mænd, 65-75 år	240	952	420	898	272	388	473	659	1199	1434	1669	2246
Alle mænd	2087	1113	463	1044	305	504	607	802	1354	1726	1953	2476
Piger, 4-5 år	78	983	315	971	415	544	597	764	1154	1397	1554	2066
Piger, 6-9 år	151	994	293	958	405	631	680	804	1141	1363	1579	1892
Piger, 10-13 år	196	999	365	935	266	487	585	758	1220	1472	1620	2017
Piger, 14-17 år	134	966	409	873	285	370	471	673	1256	1602	1699	1863
Kvinder, 18-24 år	150	1040	377	991	354	524	618	809	1229	1467	1619	2325
Kvinder, 25-34 år	340	1106	376	1084	351	579	676	849	1290	1624	1843	2125
Kvinder, 35-44 år	412	1058	378	1002	343	538	622	803	1273	1569	1787	2062
Kvinder, 45-54 år	359	961	316	938	311	488	567	729	1148	1405	1585	1750
Kvinder, 55-64 år	326	926	336	881	390	462	511	702	1097	1386	1559	1972
Kvinder, 65-75 år	198	880	337	807	377	416	513	636	1075	1369	1582	1904
Alle kvinder	2344	999	359	949	344	491	586	750	1201	1467	1659	2017
Alle	4431	1053	415	992	333	495	597	775	1268	1590	1818	2272

Bilag 37b: 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	81	1345	330	1335	618	872	950	1129	1533	1659	1929	2562
Drenge, 6-9 år	172	1328	301	1317	557	838	945	1113	1530	1725	1791	2096
Drenge, 10-13 år	164	1247	338	1214	472	790	860	1015	1461	1684	1815	2125
Drenge, 14-17 år	101	1279	409	1203	669	732	780	1014	1514	1816	1995	2444
Mænd, 18-24 år	105	1261	351	1262	613	731	828	1041	1446	1697	1862	2326
Mænd, 25-34 år	234	1109	325	1072	513	660	734	887	1277	1549	1677	2015
Mænd, 35-44 år	318	1075	325	1034	476	644	705	844	1245	1507	1657	2127
Mænd, 45-54 år	336	1053	386	963	422	579	654	805	1219	1538	1745	2458
Mænd, 55-64 år	336	975	324	922	376	525	623	751	1161	1378	1558	1914
Mænd, 65-75 år	240	1005	349	1005	361	490	586	751	1188	1406	1592	2096
Alle mænd	2087	1115	364	1078	433	607	685	853	1328	1588	1761	2157
Piger, 4-5 år	78	1404	357	1343	720	882	1059	1181	1573	1927	2062	2589
Piger, 6-9 år	151	1297	379	1277	636	811	903	1018	1504	1714	1944	2418
Piger, 10-13 år	196	1280	371	1266	605	691	779	1026	1509	1771	1951	2267
Piger, 14-17 år	134	1298	397	1289	541	768	829	982	1556	1872	2039	2229
Kvinder, 18-24 år	150	1297	405	1228	713	802	881	1033	1470	1708	1856	2786
Kvinder, 25-34 år	340	1358	409	1319	650	778	899	1080	1576	1874	2129	2564
Kvinder, 35-44 år	412	1281	367	1229	549	766	846	1027	1487	1796	1974	2327
Kvinder, 45-54 år	359	1283	379	1242	543	751	841	1023	1504	1806	1965	2424
Kvinder, 55-64 år	326	1253	408	1204	603	709	781	954	1475	1784	2013	2466
Kvinder, 65-75 år	198	1203	392	1136	525	639	805	934	1362	1798	2066	2503
Alle kvinder	2344	1289	390	1241	601	747	840	1019	1504	1799	1998	2404
Alle	4431	1207	387	1162	487	661	754	938	1420	1701	1911	2333

Bilag 38a: 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	81	1274	298	1256	732	839	911	1050	1459	1637	1794	2138
Dreng, 6-9 år	172	1421	403	1361	645	890	968	1172	1648	1896	2128	2948
Dreng, 10-13 år	164	1455	408	1430	555	859	986	1186	1725	1956	2053	2453
Dreng, 14-17 år	101	1636	568	1598	520	826	930	1229	1971	2326	2432	3255
Mænd, 18-24 år	105	1748	522	1688	765	892	1132	1409	1987	2580	2732	2901
Mænd, 25-34 år	234	1670	456	1625	794	1026	1130	1363	1946	2259	2487	2949
Mænd, 35-44 år	318	1652	530	1651	785	878	1079	1349	1923	2182	2426	3101
Mænd, 45-54 år	336	1558	453	1523	712	870	1017	1232	1833	2168	2348	2684
Mænd, 55-64 år	336	1480	461	1437	554	842	969	1176	1710	2002	2356	2945
Mænd, 65-75 år	240	1412	448	1355	564	754	870	1105	1691	1963	2238	2705
Alle mænd	2087	1538	478	1496	645	857	999	1210	1796	2138	2356	2928
Piger, 4-5 år	78	1183	310	1163	585	721	803	948	1394	1572	1671	2272
Piger, 6-9 år	151	1234	287	1177	752	863	924	1015	1385	1630	1804	2196
Piger, 10-13 år	196	1212	368	1183	432	645	820	970	1460	1651	1777	2149
Piger, 14-17 år	134	1137	413	1071	437	525	618	839	1469	1732	1837	2031
Kvinder, 18-24 år	150	1241	373	1189	559	676	808	1020	1475	1717	1916	2313
Kvinder, 25-34 år	340	1311	362	1270	521	806	905	1090	1479	1819	1982	2345
Kvinder, 35-44 år	412	1302	363	1266	549	783	884	1046	1505	1793	1931	2339
Kvinder, 45-54 år	359	1210	324	1205	464	709	802	973	1411	1641	1777	2032
Kvinder, 55-64 år	326	1192	335	1146	541	758	813	943	1367	1631	1828	2128
Kvinder, 65-75 år	198	1164	334	1142	509	647	790	940	1336	1624	1788	2219
Alle kvinder	2344	1233	353	1205	515	709	823	995	1432	1696	1858	2242
Alle	4431	1377	443	1319	537	776	879	1074	1625	1935	2162	2718

Bilag 38b: 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	81	1669	273	1665	1107	1271	1321	1471	1863	2047	2107	2341
Dreng, 6-9 år	172	1615	258	1612	967	1198	1308	1422	1781	1920	2078	2247
Dreng, 10-13 år	164	1577	266	1581	923	1150	1224	1407	1708	1938	2035	2273
Dreng, 14-17 år	101	1630	305	1594	1098	1194	1279	1439	1820	2031	2309	2381
Mænd, 18-24 år	105	1589	287	1563	1088	1171	1225	1399	1740	1969	2101	2478
Mænd, 25-34 år	234	1497	267	1477	929	1095	1192	1311	1643	1845	1981	2192
Mænd, 35-44 år	318	1504	244	1477	1039	1169	1224	1336	1631	1833	1969	2185
Mænd, 45-54 år	336	1528	277	1504	963	1120	1216	1344	1670	1886	2064	2270
Mænd, 55-64 år	336	1513	288	1493	995	1105	1189	1305	1676	1852	2060	2410
Mænd, 65-75 år	240	1496	300	1490	864	1061	1165	1276	1676	1849	1965	2394
Alle mænd	2087	1539	279	1519	965	1133	1208	1345	1702	1904	2035	2312
Piger, 4-5 år	78	1688	275	1631	1061	1336	1386	1482	1853	2085	2170	2481
Piger, 6-9 år	151	1601	285	1581	1109	1177	1251	1414	1766	1945	2080	2512
Piger, 10-13 år	196	1549	292	1521	870	1114	1176	1332	1743	1917	2077	2331
Piger, 14-17 år	134	1524	301	1496	996	1096	1162	1297	1726	1909	2091	2299
Kvinder, 18-24 år	150	1537	304	1500	1076	1192	1227	1325	1678	1874	1987	2740
Kvinder, 25-34 år	340	1597	285	1565	1057	1190	1264	1400	1763	2012	2129	2424
Kvinder, 35-44 år	412	1575	271	1561	1066	1155	1236	1388	1725	1931	2067	2317
Kvinder, 45-54 år	359	1601	286	1585	1021	1196	1274	1401	1762	1984	2122	2408
Kvinder, 55-64 år	326	1602	309	1589	1017	1173	1242	1364	1800	1996	2119	2452
Kvinder, 65-75 år	198	1584	299	1551	888	1144	1229	1398	1755	2008	2073	2494
Alle kvinder	2344	1585	291	1561	1035	1163	1234	1382	1752	1962	2099	2435
Alle	4431	1563	286	1537	998	1149	1223	1364	1731	1929	2076	2408

Bilag 39a: 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	81	260	55	259	151	165	193	222	298	337	356	382
Drenge, 6-9 år	172	289	81	278	133	181	203	246	324	380	444	656
Drenge, 10-13 år	164	304	87	294	140	187	206	248	360	412	438	560
Drenge, 14-17 år	101	336	117	332	108	165	197	253	403	448	507	669
Mænd, 18-24 år	105	374	116	361	120	179	243	305	461	529	580	638
Mænd, 25-34 år	234	400	108	392	203	249	272	326	463	528	596	721
Mænd, 35-44 år	318	403	117	398	178	242	270	327	467	541	565	735
Mænd, 45-54 år	336	405	113	398	181	235	268	324	470	558	619	706
Mænd, 55-64 år	336	386	98	379	156	242	269	323	445	509	559	679
Mænd, 65-75 år	240	364	102	358	186	219	243	290	426	491	537	661
Alle mænd	2087	368	113	359	151	204	240	288	436	506	562	688
Piger, 4-5 år	78	241	64	232	119	146	161	198	283	325	368	398
Piger, 6-9 år	151	253	53	243	157	184	196	217	280	327	367	398
Piger, 10-13 år	196	256	75	249	94	144	171	213	296	341	369	534
Piger, 14-17 år	134	255	88	253	86	132	150	187	310	369	400	483
Kvinder, 18-24 år	150	290	87	292	119	158	183	231	342	386	441	546
Kvinder, 25-34 år	340	319	83	310	148	191	225	270	363	418	461	590
Kvinder, 35-44 år	412	332	92	325	133	202	232	268	379	445	493	587
Kvinder, 45-54 år	359	324	81	321	123	195	228	269	380	428	461	518
Kvinder, 55-64 år	326	319	78	313	167	213	228	263	366	417	460	549
Kvinder, 65-75 år	198	308	76	303	160	192	214	257	352	404	437	530
Alle kvinder	2344	303	86	297	125	179	203	245	353	412	450	546
Alle	4431	334	105	323	133	188	214	261	394	468	518	655

Bilag 39b: 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	81	341	50	342	248	267	270	305	374	412	423	466
Drenge, 6-9 år	172	329	51	320	221	252	272	294	359	400	421	464
Drenge, 10-13 år	164	329	51	326	227	243	264	296	358	396	406	468
Drenge, 14-17 år	101	335	58	332	228	248	255	297	372	407	418	462
Mænd, 18-24 år	105	338	65	328	222	240	260	297	366	434	454	515
Mænd, 25-34 år	234	360	69	352	217	264	283	317	405	455	502	539
Mænd, 35-44 år	318	370	67	361	248	277	294	321	410	459	486	560
Mænd, 45-54 år	336	399	76	395	253	292	309	350	442	497	529	626
Mænd, 55-64 år	336	399	73	387	268	304	319	350	437	494	535	618
Mænd, 65-75 år	240	389	70	377	255	288	316	343	424	475	521	637
Alle mænd	2087	369	72	360	233	268	287	320	410	460	502	582
Piger, 4-5 år	78	343	54	338	244	263	278	299	381	415	432	494
Piger, 6-9 år	151	328	49	324	238	260	266	293	362	394	415	427
Piger, 10-13 år	196	327	52	321	231	252	265	291	352	396	432	482
Piger, 14-17 år	134	345	69	332	230	254	270	290	385	419	468	590
Kvinder, 18-24 år	150	362	90	351	213	255	277	305	395	478	532	594
Kvinder, 25-34 år	340	391	76	385	253	285	305	337	436	488	539	601
Kvinder, 35-44 år	412	404	83	397	259	287	317	350	453	497	542	602
Kvinder, 45-54 år	359	431	80	427	281	311	341	373	477	533	571	665
Kvinder, 55-64 år	326	431	74	422	289	329	345	379	479	529	563	652
Kvinder, 65-75 år	198	423	78	414	293	312	336	371	467	517	564	702
Alle kvinder	2344	392	84	384	244	275	294	332	442	497	541	619
Alle	4431	382	79	371	238	271	290	326	426	484	525	602

Bilag 40a: 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
Dreng, 4-5 år	81	7,7	1,5	7,5	4,8	5,6	6,0	6,8	8,6	9,5	10,3	12,4
Dreng, 6-9 år	172	8,6	2,2	8,3	3,8	5,9	6,5	7,3	9,5	11,4	12,9	16,8
Dreng, 10-13 år	164	9,5	2,5	9,4	5,1	5,9	6,7	7,7	10,9	12,1	13,1	17,1
Dreng, 14-17 år	101	10,2	3,3	10,0	3,4	5,4	6,2	8,3	11,9	13,8	16,5	20,6
Mænd, 18-24 år	105	11,0	3,3	11,2	2,9	5,7	6,9	9,2	13,5	15,4	16,3	18,4
Mænd, 25-34 år	234	11,6	3,1	11,2	5,7	7,1	8,1	9,6	13,2	15,6	17,3	22,5
Mænd, 35-44 år	318	11,5	3,4	11,1	5,2	6,5	7,5	9,1	13,3	15,8	17,4	22,4
Mænd, 45-54 år	336	11,6	3,3	11,2	5,1	6,6	7,7	9,0	14,0	15,9	17,3	19,5
Mænd, 55-64 år	336	11,4	3,4	11,2	4,5	6,3	7,4	9,2	13,3	15,6	17,3	21,8
Mænd, 65-75 år	240	10,9	3,1	10,4	5,4	6,2	7,1	8,7	13,0	15,2	16,3	20,7
Alle mænd	2087	10,8	3,3	10,4	4,7	6,2	7,0	8,5	12,8	15,2	16,5	20,4
Piger, 4-5 år	78	6,9	1,6	6,8	2,9	4,4	5,1	5,8	8,0	9,3	9,7	11,0
Piger, 6-9 år	151	7,7	1,7	7,6	4,4	5,5	5,9	6,4	8,9	10,0	10,5	12,6
Piger, 10-13 år	196	7,8	2,2	7,6	3,3	4,7	5,3	6,5	8,9	10,2	10,8	15,2
Piger, 14-17 år	134	7,6	2,6	7,5	2,6	4,1	4,8	5,6	9,1	10,8	12,2	15,4
Kvinder, 18-24 år	150	8,5	2,2	8,5	4,1	5,1	5,7	6,9	9,9	11,4	12,1	14,3
Kvinder, 25-34 år	340	8,9	2,3	8,8	3,8	5,2	6,3	7,5	10,4	11,9	12,9	14,0
Kvinder, 35-44 år	412	9,3	2,7	8,9	4,3	5,5	6,4	7,6	10,9	12,5	13,7	17,9
Kvinder, 45-54 år	359	8,9	2,4	8,8	3,2	5,1	6,0	7,2	10,4	12,1	13,0	14,4
Kvinder, 55-64 år	326	9,1	2,4	9,0	4,5	5,6	6,3	7,5	10,3	12,0	13,5	15,2
Kvinder, 65-75 år	198	8,8	2,6	8,5	3,5	5,1	5,7	6,9	10,3	11,9	13,4	16,6
Alle kvinder	2344	8,7	2,5	8,5	3,6	5,1	5,8	7,0	10,1	11,7	13,0	15,2
Alle	4431	9,7	3,1	9,3	4,0	5,4	6,2	7,6	11,4	13,7	15,3	18,6

Bilag 40b: 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
Dreng, 4-5 år	81	10,2	1,5	10,3	7,5	7,8	8,1	9,0	11,2	11,7	12,2	14,8
Dreng, 6-9 år	172	9,9	1,4	9,7	6,9	7,6	8,2	8,8	10,8	11,7	12,7	13,0
Dreng, 10-13 år	164	10,3	1,6	10,3	7,1	8,0	8,4	9,3	11,2	12,3	12,6	16,6
Dreng, 14-17 år	101	10,3	1,9	10,0	7,2	7,7	8,1	9,0	11,4	12,3	14,1	15,6
Mænd, 18-24 år	105	10,0	2,0	10,1	5,7	7,3	7,9	8,7	10,8	12,4	12,9	15,3
Mænd, 25-34 år	234	10,4	1,8	10,2	6,8	7,7	8,3	9,1	11,6	12,7	13,4	15,6
Mænd, 35-44 år	318	10,5	1,8	10,2	6,6	7,8	8,4	9,3	11,6	13,0	14,0	15,3
Mænd, 45-54 år	336	11,4	2,1	11,3	7,1	8,2	8,7	9,8	12,9	14,2	15,3	16,9
Mænd, 55-64 år	336	11,7	2,3	11,6	7,0	8,4	9,2	10,1	12,9	14,6	15,7	18,2
Mænd, 65-75 år	240	11,6	2,4	11,5	7,8	8,6	9,2	10,0	12,9	14,1	15,0	22,7
Alle mænd	2087	10,8	2,1	10,6	7,0	7,9	8,4	9,4	12,0	13,4	14,5	17,1
Piger, 4-5 år	78	9,9	1,3	9,8	6,6	8,1	8,4	9,0	10,8	11,8	12,0	13,8
Piger, 6-9 år	151	10,0	1,4	10,0	6,8	8,1	8,4	9,1	10,7	11,6	12,1	13,6
Piger, 10-13 år	196	10,0	1,3	9,8	7,5	8,1	8,4	9,1	10,8	11,7	12,4	14,2
Piger, 14-17 år	134	10,2	1,8	10,0	6,8	7,8	8,1	9,0	11,3	12,4	13,4	14,2
Kvinder, 18-24 år	150	10,6	1,8	10,3	7,2	8,0	8,3	9,3	11,7	13,4	13,9	15,4
Kvinder, 25-34 år	340	10,9	1,7	10,8	7,7	8,4	9,0	9,8	11,9	12,9	13,8	16,3
Kvinder, 35-44 år	412	11,2	2,0	11,0	7,6	8,5	9,1	10,0	12,2	13,6	15,0	17,0
Kvinder, 45-54 år	359	11,8	1,9	11,7	7,6	8,8	9,5	10,3	13,1	14,2	15,0	17,3
Kvinder, 55-64 år	326	12,2	2,3	11,9	8,0	9,3	9,7	10,7	13,4	15,1	17,1	19,9
Kvinder, 65-75 år	198	11,9	2,1	11,7	5,9	8,7	9,6	10,3	13,2	14,5	15,7	18,2
Alle kvinder	2344	11,1	2,0	10,9	7,4	8,3	8,8	9,8	12,2	13,7	14,7	17,5
Alle	4431	11,0	2,1	10,7	7,2	8,1	8,6	9,6	12,1	13,6	14,6	17,3

Bilag 41a: 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	81	8,7	1,8	8,5	4,9	5,8	6,5	7,5	9,7	11,0	11,7	12,8
Drenge, 6-9 år	172	9,8	2,6	9,8	5,0	6,0	6,9	8,0	11,3	12,7	13,6	19,3
Drenge, 10-13 år	164	10,9	2,9	10,7	4,0	6,5	7,2	9,1	12,6	14,2	15,3	18,7
Drenge, 14-17 år	101	12,3	4,1	12,5	4,8	6,5	7,2	9,1	14,7	16,7	20,5	23,3
Mænd, 18-24 år	105	13,2	3,9	12,7	5,3	7,4	8,4	10,5	15,7	18,6	20,7	22,1
Mænd, 25-34 år	234	12,9	3,6	12,5	6,4	8,0	8,9	10,3	15,0	17,2	19,6	24,1
Mænd, 35-44 år	318	12,8	3,9	12,6	5,7	7,3	8,1	10,3	15,0	17,0	19,3	23,7
Mænd, 45-54 år	336	12,1	3,3	11,9	5,2	7,0	8,0	9,9	14,1	16,8	17,8	20,4
Mænd, 55-64 år	336	11,6	3,6	11,3	4,5	6,7	7,7	9,2	13,3	15,9	18,3	23,2
Mænd, 65-75 år	240	10,8	3,1	10,7	4,4	6,1	7,1	8,8	12,6	14,9	16,4	19,2
Alle mænd	2087	11,7	3,6	11,4	4,8	6,7	7,5	9,2	13,7	16,3	18,1	22,4
Piger, 4-5 år	78	7,8	1,9	7,6	3,8	5,0	5,6	6,5	9,1	10,6	10,9	14,7
Piger, 6-9 år	151	8,6	1,9	8,2	5,0	5,9	6,5	7,3	9,5	10,9	12,0	15,1
Piger, 10-13 år	196	8,8	2,5	8,7	3,3	4,8	6,0	7,2	10,3	11,6	12,7	15,3
Piger, 14-17 år	134	8,2	2,8	7,9	2,7	3,8	4,9	6,1	10,1	11,7	13,0	16,6
Kvinder, 18-24 år	150	9,0	2,5	8,6	4,3	5,0	6,1	7,5	10,3	12,6	13,7	15,3
Kvinder, 25-34 år	340	9,6	2,4	9,4	4,1	5,7	6,8	8,1	10,9	12,7	13,8	16,1
Kvinder, 35-44 år	412	9,8	2,6	9,6	4,0	5,9	6,8	8,1	11,4	13,4	14,8	16,9
Kvinder, 45-54 år	359	9,1	2,3	9,0	3,8	5,4	6,3	7,5	10,6	12,1	13,2	14,6
Kvinder, 55-64 år	326	8,8	2,3	8,6	4,5	5,4	6,1	7,2	10,1	12,0	13,1	14,3
Kvinder, 65-75 år	198	8,5	2,3	8,4	4,3	5,2	5,5	7,0	9,9	11,4	13,4	15,0
Alle kvinder	2344	9,1	2,5	8,8	3,9	5,3	6,1	7,4	10,5	12,3	13,5	15,6
Alle	4431	10,3	3,3	9,9	4,2	5,7	6,6	8,0	12,2	14,6	16,3	20,6

Bilag 41b: 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	81	11,4	1,6	11,3	7,6	8,8	9,3	10,4	12,5	13,2	13,5	16,6
Drenge, 6-9 år	172	11,2	1,6	11,3	7,7	8,4	9,0	10,1	12,3	13,1	14,0	14,6
Drenge, 10-13 år	164	11,8	1,8	11,9	7,4	8,9	9,6	10,5	12,9	14,2	14,8	15,6
Drenge, 14-17 år	101	12,3	2,0	12,5	8,0	8,8	10,0	10,9	13,5	14,6	15,3	17,7
Mænd, 18-24 år	105	12,0	2,3	11,6	8,1	8,5	9,4	10,5	13,4	15,2	16,1	18,1
Mænd, 25-34 år	234	11,6	2,0	11,5	7,5	8,5	9,3	10,2	12,7	14,4	15,2	16,8
Mænd, 35-44 år	318	11,7	1,7	11,6	7,7	9,1	9,6	10,6	12,6	13,9	14,6	15,7
Mænd, 45-54 år	336	11,9	2,0	11,8	7,5	9,0	9,5	10,5	13,0	14,5	15,4	17,0
Mænd, 55-64 år	336	11,9	2,1	11,7	7,4	8,6	9,4	10,4	13,0	14,6	15,4	17,6
Mænd, 65-75 år	240	11,5	2,2	11,4	5,0	8,4	9,2	10,1	12,5	14,2	15,3	20,5
Alle mænd	2087	11,7	2,0	11,6	7,5	8,7	9,4	10,4	12,8	14,2	15,1	17,0
Piger, 4-5 år	78	11,2	1,6	11,2	8,2	9,0	9,4	9,9	12,0	13,6	14,2	15,9
Piger, 6-9 år	151	11,1	1,7	10,9	7,4	8,4	9,2	9,9	12,2	13,0	14,0	15,4
Piger, 10-13 år	196	11,3	1,9	11,0	6,7	8,3	9,0	10,0	12,4	13,8	14,6	16,5
Piger, 14-17 år	134	11,0	1,8	10,8	7,7	8,6	8,9	9,7	12,4	13,6	14,2	14,7
Kvinder, 18-24 år	150	11,1	1,9	10,9	8,3	8,8	9,1	9,7	12,2	13,6	14,6	17,0
Kvinder, 25-34 år	340	11,7	1,9	11,5	8,1	8,8	9,5	10,4	12,8	14,1	15,3	16,9
Kvinder, 35-44 år	412	11,9	2,0	11,7	7,7	9,1	9,7	10,6	13,0	14,2	15,1	18,1
Kvinder, 45-54 år	359	12,1	1,9	12,0	7,8	9,2	9,7	10,8	13,2	14,5	15,5	17,5
Kvinder, 55-64 år	326	11,9	2,1	11,8	7,8	8,9	9,4	10,4	13,1	14,6	15,6	17,6
Kvinder, 65-75 år	198	11,6	2,2	11,4	6,7	8,7	9,2	10,3	12,7	14,4	15,0	17,8
Alle kvinder	2344	11,6	2,0	11,5	7,7	8,8	9,3	10,3	12,8	14,2	15,0	17,1
Alle	4431	11,7	2,0	11,5	7,6	8,8	9,4	10,3	12,8	14,2	15,1	17,1

Bilag 42a: 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	81	177	54	174	83	103	114	143	203	237	274	341
Dreng, 6-9 år	172	197	64	189	80	115	125	150	229	286	304	407
Dreng, 10-13 år	164	196	68	192	69	104	113	152	229	270	294	411
Dreng, 14-17 år	101	223	88	212	65	91	117	166	264	339	383	431
Mænd, 18-24 år	105	236	72	223	83	134	152	187	278	338	359	388
Mænd, 25-34 år	234	222	74	208	78	126	152	175	260	326	380	437
Mænd, 35-44 år	318	219	85	211	91	107	131	166	259	318	340	486
Mænd, 45-54 år	336	204	76	192	66	103	120	151	243	300	350	440
Mænd, 55-64 år	336	200	82	185	66	103	123	152	234	293	326	483
Mænd, 65-75 år	240	197	75	189	71	102	114	147	238	276	325	459
Alle mænd	2087	207	77	197	73	106	124	157	244	303	339	443
Piger, 4-5 år	78	163	53	157	64	87	102	124	193	228	270	326
Piger, 6-9 år	151	170	49	159	77	107	118	139	192	243	267	303
Piger, 10-13 år	196	166	60	156	49	83	97	126	193	245	279	416
Piger, 14-17 år	134	162	67	149	58	72	78	113	209	251	286	313
Kvinder, 18-24 år	150	175	64	164	59	88	104	136	204	262	287	412
Kvinder, 25-34 år	340	186	66	179	63	99	120	145	215	269	293	379
Kvinder, 35-44 år	412	178	65	168	69	97	109	136	209	254	296	363
Kvinder, 45-54 år	359	168	63	162	64	83	102	128	199	236	263	332
Kvinder, 55-64 år	326	173	69	159	64	92	104	130	195	257	317	375
Kvinder, 65-75 år	198	174	78	164	65	85	97	123	205	255	300	391
Alle kvinder	2344	174	65	165	65	87	105	132	203	251	287	374
Alle	4431	189	73	179	67	95	112	141	225	278	318	417

Bilag 42b: 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	81	231	56	225	130	154	163	194	259	311	336	389
Dreng, 6-9 år	172	224	51	221	114	149	164	187	254	288	311	381
Dreng, 10-13 år	164	212	52	210	98	140	146	173	241	274	301	364
Dreng, 14-17 år	101	222	62	212	119	142	157	177	254	311	335	393
Mænd, 18-24 år	105	217	57	210	132	146	162	183	244	276	309	462
Mænd, 25-34 år	234	199	52	191	119	133	146	166	220	261	297	336
Mænd, 35-44 år	318	200	52	192	115	131	140	160	228	268	294	364
Mænd, 45-54 år	336	201	62	185	103	121	137	158	231	285	325	405
Mænd, 55-64 år	336	206	71	192	110	126	137	157	232	289	334	466
Mænd, 65-75 år	240	210	66	201	103	122	141	169	242	282	316	423
Alle mænd	2087	208	60	199	110	131	142	167	238	281	311	418
Piger, 4-5 år	78	233	56	227	111	165	175	192	262	315	352	374
Piger, 6-9 år	151	222	58	215	126	142	157	183	257	287	331	408
Piger, 10-13 år	196	214	62	207	104	120	144	167	242	304	344	390
Piger, 14-17 år	134	219	68	208	110	129	143	173	256	299	329	378
Kvinder, 18-24 år	150	219	78	206	119	135	145	178	244	292	310	504
Kvinder, 25-34 år	340	227	63	218	119	142	154	181	262	312	339	393
Kvinder, 35-44 år	412	217	70	209	119	138	151	178	244	291	323	381
Kvinder, 45-54 år	359	225	89	213	118	134	150	177	254	306	359	464
Kvinder, 55-64 år	326	234	85	213	111	139	152	184	272	329	395	482
Kvinder, 65-75 år	198	236	89	222	105	141	151	180	272	336	353	572
Alle kvinder	2344	225	75	213	113	138	150	179	255	310	346	457
Alle	4431	217	69	207	111	134	146	173	247	297	332	433

Bilag 43a: 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	81	35	8	35	20	22	25	29	39	48	49	53
Drenge, 6-9 år	172	38	11	37	18	24	26	31	44	52	64	76
Drenge, 10-13 år	164	41	12	41	15	25	28	33	48	55	63	77
Drenge, 14-17 år	101	45	16	44	19	21	24	35	53	67	76	82
Mænd, 18-24 år	105	50	17	49	16	26	31	39	60	73	83	96
Mænd, 25-34 år	234	50	15	48	25	30	34	39	57	70	82	92
Mænd, 35-44 år	318	51	16	49	23	27	33	40	58	71	79	100
Mænd, 45-54 år	336	48	14	46	18	27	31	38	55	69	75	81
Mænd, 55-64 år	336	48	17	46	15	26	29	37	56	66	77	106
Mænd, 65-75 år	240	44	15	42	14	23	28	34	52	62	72	91
Alle mænd	2087	46	15	44	16	25	29	36	54	66	75	90
Piger, 4-5 år	78	32	9	31	11	18	22	27	36	43	50	62
Piger, 6-9 år	151	34	8	32	17	20	25	28	39	43	47	59
Piger, 10-13 år	196	34	11	33	13	18	22	28	39	45	48	71
Piger, 14-17 år	134	32	12	30	11	15	18	23	39	48	53	66
Kvinder, 18-24 år	150	36	10	36	17	21	24	29	43	51	54	61
Kvinder, 25-34 år	340	39	11	37	15	23	26	31	45	54	61	71
Kvinder, 35-44 år	412	39	12	37	16	22	25	31	45	53	60	76
Kvinder, 45-54 år	359	37	11	37	13	20	23	29	43	51	55	62
Kvinder, 55-64 år	326	37	11	36	15	21	24	29	43	49	57	73
Kvinder, 65-75 år	198	36	12	35	17	19	21	29	42	52	57	75
Alle kvinder	2344	36	11	35	14	20	23	29	43	51	56	71
Alle	4431	41	14	39	15	22	26	31	48	59	67	83

Bilag 43b: 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	81	46	9	46	25	34	37	40	50	59	62	71
Drenge, 6-9 år	172	44	9	43	27	32	34	38	48	55	60	72
Drenge, 10-13 år	164	45	12	44	25	31	34	39	51	56	61	86
Drenge, 14-17 år	101	45	10	44	29	32	34	39	50	58	60	75
Mænd, 18-24 år	105	46	11	45	30	33	34	38	51	56	60	78
Mænd, 25-34 år	234	45	10	43	28	32	34	38	49	57	66	81
Mænd, 35-44 år	318	46	9	45	31	33	36	40	50	58	63	76
Mænd, 45-54 år	336	47	10	47	29	32	35	40	53	59	64	78
Mænd, 55-64 år	336	49	12	48	24	32	35	42	55	63	71	92
Mænd, 65-75 år	240	47	14	45	27	30	33	39	52	61	66	102
Alle mænd	2087	46	11	45	27	32	35	39	51	59	64	82
Piger, 4-5 år	78	45	9	45	30	33	34	39	49	59	61	70
Piger, 6-9 år	151	43	8	42	29	32	35	38	49	55	57	62
Piger, 10-13 år	196	43	9	43	25	31	33	37	49	54	61	73
Piger, 14-17 år	134	43	10	42	26	29	32	36	48	55	59	68
Kvinder, 18-24 år	150	45	11	43	28	31	32	38	51	58	66	87
Kvinder, 25-34 år	340	47	12	46	29	33	35	40	53	61	69	81
Kvinder, 35-44 år	412	47	13	45	29	32	35	40	52	60	70	98
Kvinder, 45-54 år	359	49	12	47	29	33	35	41	54	63	70	85
Kvinder, 55-64 år	326	50	12	48	27	32	35	42	56	64	74	82
Kvinder, 65-75 år	198	49	12	48	29	33	35	42	55	64	71	92
Alle kvinder	2344	47	12	45	28	32	34	39	53	61	68	84
Alle	4431	47	11	45	27	32	35	39	52	60	66	83

Bilag 44a: 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
Dreng, 4-5 år	81	2,7	0,55	2,7	1,6	1,8	2,0	2,4	3,2	3,4	3,6	4,0
Dreng, 6-9 år	172	3,2	0,79	3,1	1,5	2,1	2,2	2,5	3,7	4,2	4,6	4,9
Dreng, 10-13 år	164	3,4	0,91	3,5	1,2	2,0	2,3	2,8	4,0	4,6	4,7	5,8
Dreng, 14-17 år	101	3,7	1,19	3,8	1,2	1,8	2,1	2,9	4,5	5,4	5,7	6,0
Mænd, 18-24 år	105	4,2	1,18	4,1	1,7	2,5	2,8	3,5	5,0	5,9	6,2	7,3
Mænd, 25-34 år	234	4,3	1,21	4,1	2,0	2,5	2,9	3,6	5,0	5,9	6,5	7,7
Mænd, 35-44 år	318	4,2	1,23	4,2	2,0	2,5	2,7	3,3	5,0	5,9	6,4	7,9
Mænd, 45-54 år	336	3,9	1,20	3,8	1,4	2,1	2,5	2,9	4,7	5,4	6,1	6,9
Mænd, 55-64 år	336	3,6	1,17	3,5	1,5	2,0	2,2	2,9	4,2	5,1	5,8	7,2
Mænd, 65-75 år	240	3,3	1,07	3,3	1,2	1,9	2,2	2,5	3,9	4,6	5,1	6,6
Alle mænd	2087	3,8	1,19	3,7	1,4	2,1	2,3	2,9	4,4	5,3	5,9	7,1
Piger, 4-5 år	78	2,4	0,55	2,4	0,9	1,4	1,8	2,0	2,7	3,1	3,3	3,9
Piger, 6-9 år	151	2,7	0,67	2,6	1,4	1,8	2,0	2,3	3,1	3,6	3,9	4,6
Piger, 10-13 år	196	2,8	0,79	2,7	1,1	1,6	1,8	2,2	3,2	3,7	4,1	4,4
Piger, 14-17 år	134	2,7	0,99	2,6	0,8	1,3	1,5	2,0	3,2	3,9	4,5	6,0
Kvinder, 18-24 år	150	3,0	0,88	3,0	0,7	1,8	2,0	2,4	3,5	4,1	4,5	5,7
Kvinder, 25-34 år	340	3,1	0,83	3,1	1,3	1,7	2,1	2,5	3,6	4,2	4,5	5,2
Kvinder, 35-44 år	412	3,1	0,92	3,1	1,3	1,8	2,1	2,5	3,6	4,2	4,7	5,8
Kvinder, 45-54 år	359	2,8	0,74	2,8	1,3	1,7	1,9	2,3	3,3	3,8	4,1	4,6
Kvinder, 55-64 år	326	2,7	0,76	2,6	1,1	1,6	1,8	2,2	3,1	3,7	4,0	4,6
Kvinder, 65-75 år	198	2,6	0,75	2,5	0,8	1,4	1,7	2,0	3,0	3,6	3,9	4,8
Alle kvinder	2344	2,9	0,84	2,8	1,1	1,6	1,9	2,3	3,4	3,9	4,2	5,2
Alle	4431	3,3	1,11	3,1	1,2	1,8	2,0	2,5	3,9	4,7	5,4	6,6

Bilag 44b: 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
Dreng, 4-5 år	81	3,6	0,55	3,5	2,6	2,7	3,0	3,3	4,0	4,4	4,6	5,2
Dreng, 6-9 år	172	3,6	0,64	3,6	2,4	2,6	2,9	3,2	4,0	4,4	4,8	5,5
Dreng, 10-13 år	164	3,7	0,65	3,7	2,3	2,6	2,9	3,3	4,2	4,6	4,9	5,3
Dreng, 14-17 år	101	3,7	0,71	3,8	2,3	2,5	2,8	3,3	4,1	4,7	4,8	5,6
Mænd, 18-24 år	105	3,9	0,84	3,7	2,6	2,9	3,0	3,4	4,3	5,1	5,3	6,9
Mænd, 25-34 år	234	3,8	0,71	3,8	2,5	2,9	3,0	3,3	4,2	4,7	5,1	6,0
Mænd, 35-44 år	318	3,9	0,70	3,8	2,6	2,8	3,1	3,4	4,2	4,7	5,2	5,8
Mænd, 45-54 år	336	3,8	0,79	3,7	2,4	2,7	2,9	3,3	4,2	4,8	5,3	6,1
Mænd, 55-64 år	336	3,7	0,72	3,6	2,2	2,6	2,9	3,3	4,1	4,5	5,0	5,9
Mænd, 65-75 år	240	3,5	0,73	3,5	1,9	2,5	2,7	3,1	4,0	4,4	4,9	5,8
Alle mænd	2087	3,7	0,73	3,7	2,3	2,7	2,9	3,3	4,1	4,6	5,0	5,9
Piger, 4-5 år	78	3,4	0,46	3,4	2,5	2,7	2,8	3,1	3,6	4,1	4,2	4,8
Piger, 6-9 år	151	3,5	0,57	3,5	2,4	2,7	2,8	3,1	3,9	4,2	4,6	5,1
Piger, 10-13 år	196	3,6	0,67	3,4	2,1	2,6	2,9	3,1	3,9	4,5	4,9	5,3
Piger, 14-17 år	134	3,6	0,76	3,5	1,8	2,6	2,8	3,2	3,9	4,5	5,1	5,4
Kvinder, 18-24 år	150	3,7	0,80	3,7	2,3	2,7	2,8	3,1	4,1	4,7	4,9	7,3
Kvinder, 25-34 år	340	3,8	0,71	3,7	2,5	2,8	3,0	3,3	4,2	4,7	5,1	6,2
Kvinder, 35-44 år	412	3,8	0,79	3,7	2,3	2,8	3,0	3,3	4,3	4,8	5,2	6,0
Kvinder, 45-54 år	359	3,7	0,72	3,6	2,3	2,8	2,9	3,3	4,1	4,7	5,2	5,6
Kvinder, 55-64 år	326	3,6	0,75	3,6	2,3	2,5	2,7	3,1	4,0	4,6	5,0	5,4
Kvinder, 65-75 år	198	3,5	0,70	3,5	1,7	2,5	2,7	3,0	3,9	4,3	4,6	5,2
Alle kvinder	2344	3,7	0,73	3,6	2,2	2,7	2,8	3,2	4,1	4,6	5,0	5,6
Alle	4431	3,7	0,73	3,6	2,3	2,7	2,9	3,2	4,1	4,6	5,0	5,8

Bilag 45a: 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	81	2,6	0,64	2,5	1,5	1,6	1,9	2,1	3,0	3,4	3,7	4,2
Drenge, 6-9 år	172	2,9	0,84	2,8	1,1	1,7	1,9	2,3	3,2	3,8	4,4	5,9
Drenge, 10-13 år	164	3,0	0,94	2,9	1,2	1,7	2,0	2,3	3,4	4,0	4,4	5,7
Drenge, 14-17 år	101	3,3	1,13	3,3	1,1	1,4	2,0	2,6	3,8	4,8	5,2	6,1
Mænd, 18-24 år	105	3,5	1,11	3,4	1,2	2,0	2,1	2,7	4,2	4,8	5,8	6,0
Mænd, 25-34 år	234	3,8	1,00	3,6	1,9	2,2	2,7	3,1	4,3	4,9	5,6	6,6
Mænd, 35-44 år	318	3,9	1,12	3,8	1,7	2,3	2,6	3,2	4,5	5,1	5,7	6,6
Mænd, 45-54 år	336	3,8	0,99	3,7	1,9	2,4	2,6	3,1	4,5	5,1	5,6	6,3
Mænd, 55-64 år	336	3,8	1,02	3,7	1,5	2,3	2,7	3,1	4,4	5,1	5,5	7,2
Mænd, 65-75 år	240	3,6	0,96	3,5	1,8	2,2	2,4	3,0	4,1	4,7	5,3	6,8
Alle mænd	2087	3,5	1,07	3,4	1,4	2,0	2,3	2,8	4,2	4,9	5,4	6,4
Piger, 4-5 år	78	2,4	0,61	2,4	1,1	1,5	1,6	1,9	2,7	3,2	3,7	4,4
Piger, 6-9 år	151	2,5	0,58	2,4	1,5	1,7	1,9	2,1	2,8	3,3	3,7	4,3
Piger, 10-13 år	196	2,6	0,80	2,5	0,8	1,4	1,7	2,0	3,0	3,5	3,9	5,5
Piger, 14-17 år	134	2,5	0,83	2,4	0,9	1,2	1,5	1,8	3,0	3,6	4,0	4,3
Kvinder, 18-24 år	150	2,8	0,82	2,7	1,1	1,6	1,9	2,2	3,3	3,8	4,4	4,9
Kvinder, 25-34 år	340	3,1	0,86	3,0	1,4	1,8	2,1	2,5	3,5	4,1	4,6	5,8
Kvinder, 35-44 år	412	3,2	0,87	3,1	1,4	1,9	2,2	2,6	3,7	4,3	4,6	5,5
Kvinder, 45-54 år	359	3,2	0,82	3,2	1,3	2,0	2,2	2,7	3,8	4,2	4,5	5,4
Kvinder, 55-64 år	326	3,2	0,85	3,1	1,5	2,0	2,3	2,6	3,7	4,4	4,8	5,5
Kvinder, 65-75 år	198	3,1	0,79	3,1	1,4	1,9	2,0	2,6	3,6	4,1	4,5	5,3
Alle kvinder	2344	3,0	0,87	2,9	1,2	1,7	2,0	2,4	3,5	4,1	4,5	5,4
Alle	4431	3,2	1,01	3,2	1,3	1,8	2,1	2,6	3,9	4,6	5,1	6,1

Bilag 45b: 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	81	3,4	0,61	3,4	2,1	2,7	2,7	2,9	3,7	4,1	4,6	5,1
Drenge, 6-9 år	172	3,2	0,56	3,2	1,9	2,4	2,6	2,8	3,6	4,1	4,3	4,6
Drenge, 10-13 år	164	3,2	0,64	3,2	1,8	2,3	2,4	2,8	3,6	3,9	4,4	5,3
Drenge, 14-17 år	101	3,3	0,72	3,2	2,2	2,3	2,4	2,8	3,6	4,4	4,6	5,3
Mænd, 18-24 år	105	3,2	0,74	3,0	1,9	2,1	2,4	2,6	3,6	4,1	4,4	5,1
Mænd, 25-34 år	234	3,4	0,70	3,3	1,9	2,4	2,6	2,9	3,8	4,3	4,7	5,7
Mænd, 35-44 år	318	3,6	0,75	3,5	2,2	2,5	2,7	3,0	4,0	4,5	4,9	5,9
Mænd, 45-54 år	336	3,8	0,89	3,7	2,3	2,7	2,8	3,3	4,2	4,9	5,4	6,8
Mænd, 55-64 år	336	3,9	0,77	3,8	2,5	2,8	3,1	3,4	4,3	5,0	5,5	6,1
Mænd, 65-75 år	240	3,8	0,72	3,8	2,5	2,8	3,0	3,4	4,2	4,8	5,1	5,9
Alle mænd	2087	3,6	0,79	3,5	2,1	2,5	2,7	3,0	4,0	4,6	5,0	5,9
Piger, 4-5 år	78	3,4	0,55	3,4	2,2	2,5	2,7	3,0	3,8	4,1	4,4	4,7
Piger, 6-9 år	151	3,3	0,63	3,2	2,3	2,4	2,6	2,8	3,6	4,0	4,4	5,3
Piger, 10-13 år	196	3,3	0,68	3,2	1,9	2,3	2,5	2,8	3,6	4,2	4,4	5,8
Piger, 14-17 år	134	3,3	0,76	3,3	2,0	2,2	2,4	2,8	3,8	4,4	4,6	5,7
Kvinder, 18-24 år	150	3,5	0,91	3,4	2,2	2,5	2,6	2,9	3,9	4,6	5,3	7,0
Kvinder, 25-34 år	340	3,8	0,90	3,6	2,4	2,6	2,8	3,2	4,2	5,0	5,5	6,8
Kvinder, 35-44 år	412	3,9	0,89	3,8	2,4	2,7	2,9	3,3	4,4	5,0	5,4	6,5
Kvinder, 45-54 år	359	4,3	0,91	4,2	2,5	3,0	3,2	3,7	4,8	5,5	6,0	7,0
Kvinder, 55-64 år	326	4,4	0,88	4,3	2,7	3,2	3,4	3,7	4,9	5,5	5,9	7,0
Kvinder, 65-75 år	198	4,2	0,82	4,2	2,6	2,9	3,2	3,7	4,7	5,2	5,8	6,6
Alle kvinder	2344	3,9	0,93	3,7	2,2	2,6	2,8	3,2	4,4	5,0	5,6	6,6
Alle	4431	3,7	0,88	3,6	2,2	2,5	2,7	3,1	4,2	4,8	5,3	6,3

Bilag 46a: Indtag af mælk og mælkeprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of milk and milk products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	503	278	466	23	117	188	305	658	862	1001	1315
Piger 4-14 år	455	434	245	416	11	77	117	253	579	771	914	1066
Alle 4-14 år	903	468	264	441	23	87	150	277	608	825	956	1229
Mænd 15-75 år	1639	349	304	279	11	24	42	136	494	718	908	1323
Kvinder 15-75 år	1889	308	225	260	10	34	59	145	422	612	738	1011
Alle 15-75 år	3528	327	265	268	11	27	51	140	451	654	815	1180

Bilag 46b: Kostens indhold af mælk og mælkeprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of milk and milk products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	568	275	545	33	133	239	364	752	910	1042	1403
Piger 4-14 år	455	570	304	559	23	111	176	344	773	978	1108	1324
Alle 4-14 år	903	569	290	552	27	119	208	352	760	952	1096	1392
Mænd 15-75 år	1639	335	267	273	12	28	45	139	471	676	829	1243
Kvinder 15-75 år	1889	393	277	342	19	49	80	191	532	752	898	1267
Alle 15-75 år	3528	366	274	314	14	34	64	164	507	714	872	1257

Bilag 47a: Indtag af ost og osteprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of cheese and cheese products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	23	19	19	0	1	3	9	34	47	58	84
Piger 4-14 år	455	20	16	17	0	1	3	8	28	38	48	70
Alle 4-14 år	903	22	17	18	0	1	3	9	31	44	54	75
Mænd 15-75 år	1639	38	26	33	0	4	8	19	52	74	88	122
Kvinder 15-75 år	1889	30	20	27	0	4	8	16	40	56	67	90
Alle 15-75 år	3528	34	23	30	0	4	8	17	46	64	77	105

Bilag 47b: Kostens indhold af ost og osteprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of cheese and cheese products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	26	19	23	0	2	3	11	39	52	63	83
Piger 4-14 år	455	26	18	23	0	1	4	11	37	50	62	78
Alle 4-14 år	903	26	19	23	0	1	4	11	38	51	62	82
Mænd 15-75 år	1639	37	23	34	0	5	9	21	50	65	82	104
Kvinder 15-75 år	1889	38	23	35	0	6	11	22	51	68	79	111
Alle 15-75 år	3528	37	23	34	0	5	10	21	50	67	81	107

Bilag 48a: Indtag af brød og andre kornprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of cereals including bread (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	222	64	214	110	131	146	175	260	311	341	415
Piger 4-14 år	455	190	59	183	75	104	120	153	224	263	291	344
Alle 4-14 år	903	206	63	200	90	115	134	163	241	286	327	392
Mænd 15-75 år	1639	245	89	239	67	112	137	184	298	356	393	508
Kvinder 15-75 år	1889	186	65	181	55	85	108	141	226	274	299	358
Alle 15-75 år	3528	213	82	204	58	94	118	156	263	320	358	447

Bilag 48b: Kostens indhold af brød og andre kornprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of cereals including bread in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	255	55	254	143	175	186	216	287	330	356	394
Piger 4-14 år	455	249	53	247	130	170	181	214	283	318	342	385
Alle 4-14 år	903	252	54	250	139	171	183	214	285	323	345	388
Mænd 15-75 år	1639	236	61	236	95	137	158	195	274	311	339	397
Kvinder 15-75 år	1889	237	61	234	94	143	162	196	275	314	342	388
Alle 15-75 år	3528	236	61	235	95	141	161	196	274	313	339	392

Bilag 49a: Indtag af grøntsager eksklusive kartofler (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of vegetables exclusive potatoes (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	132	78	118	9	32	46	79	168	231	273	392
Piger 4-14 år	455	122	68	108	15	34	48	73	157	209	252	354
Alle 4-14 år	903	127	74	113	11	34	47	76	162	220	262	371
Mænd 15-75 år	1639	149	91	133	12	39	56	89	192	253	304	445
Kvinder 15-75 år	1889	170	106	148	24	48	67	100	213	294	362	548
Alle 15-75 år	3528	160	100	141	18	45	62	95	203	277	333	520

Bilag 49b: Kostens indhold af grøntsager eksklusive kartofler (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of vegetables exclusive potatoes in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	152	90	134	14	39	61	91	193	258	329	464
Piger 4-14 år	455	161	90	146	24	45	66	98	205	269	317	463
Alle 4-14 år	903	157	90	140	16	42	65	97	200	267	327	463
Mænd 15-75 år	1639	147	92	129	16	42	59	89	181	249	294	468
Kvinder 15-75 år	1889	222	145	188	39	72	90	133	275	377	485	785
Alle 15-75 år	3528	187	129	157	25	54	72	108	230	324	411	690

Bilag 50a: Indtag af kartofler og kartoffelprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of potatoes and potato products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	74	60	60	0	2	11	28	105	157	186	260
Piger 4-14 år	455	62	50	49	0	2	12	26	83	135	163	209
Alle 4-14 år	903	68	56	53	0	2	11	27	93	145	177	248
Mænd 15-75 år	1639	126	89	111	0	8	24	61	176	243	298	404
Kvinder 15-75 år	1889	77	56	68	0	2	13	35	107	148	182	256
Alle 15-75 år	3528	100	77	85	0	3	17	45	136	203	245	358

Bilag 50b: Kostens indhold af kartofler og kartoffelprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of potatoes and potato products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	84	67	69	0	2	15	34	119	177	215	290
Piger 4-14 år	455	82	68	66	0	4	16	36	112	164	202	327
Alle 4-14 år	903	83	68	68	0	3	15	35	116	171	212	293
Mænd 15-75 år	1639	125	91	108	0	9	25	62	170	243	292	426
Kvinder 15-75 år	1889	100	73	88	0	3	19	47	136	194	238	334
Alle 15-75 år	3528	112	83	96	0	4	21	53	152	218	263	377

Bilag 51a: Indtag af frugt og frugtprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of fruit and fruit products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	273	213	225	4	42	68	126	353	553	712	977
Piger 4-14 år	455	264	178	222	11	57	83	143	337	496	574	879
Alle 4-14 år	903	268	196	223	6	48	73	136	346	519	650	932
Mænd 15-75 år	1639	251	207	208	0	7	33	99	346	511	653	920
Kvinder 15-75 år	1889	309	202	281	9	49	80	157	414	574	690	960
Alle 15-75 år	3528	282	207	247	0	23	55	131	384	548	676	942

Bilag 51b: Kostens indhold af frugt og frugtprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of fruit and fruit products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	308	214	263	3	47	79	154	409	613	743	1005
Piger 4-14 år	455	347	214	304	17	74	113	203	454	630	777	1086
Alle 4-14 år	903	328	215	288	11	60	93	174	440	617	771	1013
Mænd 15-75 år	1639	250	219	203	0	8	33	97	345	514	644	1065
Kvinder 15-75 år	1889	400	254	363	11	65	112	211	532	721	881	1193
Alle 15-75 år	3528	330	250	282	0	29	60	146	460	647	788	1153

Bilag 52a: Indtag af kød og kødprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of meat and meat products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	100	42	94	28	43	53	70	123	147	181	228
Piger 4-14 år	455	79	35	75	11	30	39	56	97	122	145	186
Alle 4-14 år	903	89	40	84	19	34	46	62	110	139	162	221
Mænd 15-75 år	1639	140	65	130	22	54	67	93	175	224	267	347
Kvinder 15-75 år	1889	82	40	78	7	23	35	54	105	133	153	198
Alle 15-75 år	3528	109	61	97	11	31	43	66	139	188	223	305

Bilag 52b: Kostens indhold af kød og kødprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of meat and meat products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	114	42	111	33	55	67	86	135	171	194	244
Piger 4-14 år	455	104	40	100	22	38	55	78	124	156	181	216
Alle 4-14 år	903	109	42	105	29	46	62	82	130	163	188	238
Mænd 15-75 år	1639	135	54	129	28	58	75	97	166	205	235	298
Kvinder 15-75 år	1889	105	48	101	9	33	48	73	134	165	188	238
Alle 15-75 år	3528	119	53	114	17	42	57	83	149	187	213	279

Bilag 53a: Indtag af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of poultry and poultry products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	19	20	15	0	0	0	3	30	47	56	87
Piger 4-14 år	455	19	19	15	0	0	0	3	27	43	52	86
Alle 4-14 år	903	19	19	15	0	0	0	3	28	45	56	86
Mænd 15-75 år	1639	25	28	19	0	0	0	2	40	61	79	116
Kvinder 15-75 år	1889	21	21	19	0	0	0	3	32	49	60	89
Alle 15-75 år	3528	23	24	19	0	0	0	3	37	55	70	108

Bilag 53b: Kostens indhold af fjerkræ og fjerkræprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of poultry and poultry products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	22	23	17	0	0	0	3	32	55	67	104
Piger 4-14 år	455	25	25	19	0	0	0	4	36	57	74	107
Alle 4-14 år	903	24	24	18	0	0	0	3	35	56	71	106
Mænd 15-75 år	1639	25	26	18	0	0	0	2	39	61	79	108
Kvinder 15-75 år	1889	28	29	23	0	0	0	5	42	65	81	127
Alle 15-75 år	3528	27	28	21	0	0	0	3	41	63	79	118

Bilag 54a: Indtag af fisk og fiskeprodukter (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of fish and fish products (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	13	15	8	0	0	0	2	19	32	41	63
Piger 4-14 år	455	11	13	7	0	0	0	1	15	29	39	55
Alle 4-14 år	903	12	14	7	0	0	0	1	17	30	41	57
Mænd 15-75 år	1639	23	25	17	0	0	0	5	33	50	65	120
Kvinder 15-75 år	1889	20	19	15	0	0	0	5	29	45	55	83
Alle 15-75 år	3528	21	22	16	0	0	0	5	30	47	60	96

Bilag 54b: Kostens indhold af fisk og fiskeprodukter (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of fish and fish products in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	15	17	9	0	0	0	2	22	37	46	64
Piger 4-14 år	455	14	17	8	0	0	0	1	21	37	45	76
Alle 4-14 år	903	14	17	9	0	0	0	2	22	37	46	71
Mænd 15-75 år	1639	23	25	16	0	0	0	5	32	52	67	120
Kvinder 15-75 år	1889	25	24	20	0	0	0	7	36	56	74	107
Alle 15-75 år	3528	24	25	18	0	0	0	6	35	54	70	113

Bilag 55a: Indtag af æg (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of eggs (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	13	12	10	0	2	3	5	18	28	35	47
Piger 4-14 år	455	12	10	9	0	1	2	5	16	26	32	41
Alle 4-14 år	903	13	11	9	0	1	2	5	17	26	33	46
Mænd 15-75 år	1639	18	17	14	0	1	3	6	25	39	51	79
Kvinder 15-75 år	1889	15	13	13	0	2	3	6	21	32	39	62
Alle 15-75 år	3528	17	15	13	0	1	3	6	23	35	44	69

Bilag 55b: Kostens indhold af æg (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of eggs in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	16	26	11	0	2	3	6	21	30	37	53
Piger 4-14 år	455	16	13	12	0	2	3	7	20	31	40	52
Alle 4-14 år	903	16	21	12	0	2	3	6	21	30	38	52
Mænd 15-75 år	1639	18	17	14	0	1	3	6	24	38	50	84
Kvinder 15-75 år	1889	20	18	16	0	2	4	8	27	38	48	82
Alle 15-75 år	3528	19	18	15	0	2	3	7	25	38	49	83

Bilag 56a: Indtag af fedtstoffer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of fats (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	34	17	32	7	11	16	22	43	56	65	94
Piger 4-14 år	455	30	14	27	6	10	13	20	39	50	56	63
Alle 4-14 år	903	32	16	29	6	10	14	21	41	53	60	78
Mænd 15-75 år	1639	43	25	38	5	11	16	25	54	76	89	124
Kvinder 15-75 år	1889	29	16	26	4	8	11	17	37	49	58	76
Alle 15-75 år	3528	35	22	31	5	9	13	20	45	63	76	109

Bilag 56b: Kostens indhold af fedtstoffer (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of fats in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	38	15	36	10	16	21	28	47	60	68	83
Piger 4-14 år	455	38	15	37	11	15	20	28	48	59	66	76
Alle 4-14 år	903	38	15	36	10	15	20	28	47	59	66	78
Mænd 15-75 år	1639	40	18	37	8	15	19	27	50	63	71	93
Kvinder 15-75 år	1889	35	15	34	7	14	17	25	44	56	63	80
Alle 15-75 år	3528	37	17	35	8	14	18	26	47	59	67	85

Bilag 57a: Indtag af sukker og slik (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of sugar and candy (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	40	27	34	3	8	13	23	52	76	89	145
Piger 4-14 år	455	42	27	38	3	9	15	23	53	69	82	151
Alle 4-14 år	903	41	27	36	3	9	14	23	52	73	86	145
Mænd 15-75 år	1639	35	31	27	0	1	4	13	48	75	94	139
Kvinder 15-75 år	1889	33	26	27	0	3	6	15	45	64	81	128
Alle 15-75 år	3528	34	28	27	0	2	5	14	47	69	88	132

Bilag 57b: Kostens indhold af sukker og slik (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of sugar and candy in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	45	25	41	4	12	17	27	56	80	90	114
Piger 4-14 år	455	52	26	49	6	16	24	34	66	84	96	128
Alle 4-14 år	903	48	26	45	4	13	19	30	62	82	93	121
Mænd 15-75 år	1639	32	25	27	0	2	5	13	45	65	83	116
Kvinder 15-75 år	1889	40	28	36	0	5	10	22	54	75	93	131
Alle 15-75 år	3528	37	27	32	0	3	7	17	50	70	88	128

Bilag 58a: Indtag af drikkevarer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of beverages (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	923	482	826	144	301	396	592	1139	1576	1888	2617
Piger 4-14 år	455	794	440	699	119	248	315	490	1020	1368	1655	2201
Alle 4-14 år	903	858	466	775	144	268	343	537	1086	1442	1819	2370
Mænd 15-75 år	1639	2277	927	2188	569	965	1204	1631	2790	3422	3912	5160
Kvinder 15-75 år	1889	2135	862	2040	529	907	1103	1542	2648	3266	3655	4678
Alle 15-75 år	3528	2201	895	2106	569	922	1135	1580	2715	3314	3745	4871

Bilag 58b: Kostens indhold af drikkevarer (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of beverages in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	1057	529	984	225	388	500	703	1303	1663	2035	2703
Piger 4-14 år	455	1060	610	927	209	345	436	634	1335	1803	2202	3323
Alle 4-14 år	903	1059	571	961	222	375	466	673	1322	1739	2104	3230
Mænd 15-75 år	1639	2276	984	2130	591	1011	1218	1615	2728	3465	4094	5617
Kvinder 15-75 år	1889	2879	1424	2587	702	1131	1416	1929	3531	4690	5480	7814
Alle 15-75 år	3528	2599	1275	2333	688	1055	1287	1760	3148	4207	4990	6842

Bilag 59 : Indtag af energi (MJ/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of energy (MJ/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	8,9	2,4	8,6	3,9	5,8	6,3	7,2	10,2	11,6	12,7	16,0
Piger 4-14 år	455	7,7	2,0	7,6	3,8	4,9	5,4	6,4	8,8	10,2	10,9	12,5
Alle 4-14 år	903	8,3	2,3	8,0	3,9	5,3	5,8	6,7	9,6	11,1	11,9	15,5
Mænd 15-75 år	1639	10,4	2,9	10,3	4,4	6,1	6,9	8,5	12,2	14,3	15,4	18,2
Kvinder 15-75 år	1889	7,9	2,1	7,8	3,5	4,7	5,3	6,5	9,1	10,5	11,5	13,7
Alle 15-75 år	3528	9,1	2,8	8,8	3,8	5,1	5,8	7,1	10,7	12,9	14,2	16,9

Bilag 60a: Indtag af fedt (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of fat (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	81	26	77	30	47	53	64	95	112	123	172
Piger 4-14 år	455	69	21	68	29	36	43	55	82	95	107	121
Alle 4-14 år	903	75	24	72	29	40	48	58	88	106	116	139
Mænd 15-75 år	1639	96	35	92	31	45	55	72	117	143	157	200
Kvinder 15-75 år	1889	70	24	67	23	34	41	53	84	101	112	136
Alle 15-75 år	3528	82	33	77	26	38	45	59	100	124	143	184

Bilag 60b: Kostens indhold af fedt (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of fat in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	33	5	33	21	25	28	31	36	39	41	46
Piger 4-14 år	455	33	5	33	22	26	27	30	36	39	40	43
Alle 4-14 år	903	33	5	33	22	25	28	30	36	39	41	44
Mænd 15-75 år	1639	34	6	33	20	24	26	30	37	41	43	48
Kvinder 15-75 år	1889	32	5	32	19	23	26	29	36	39	41	46
Alle 15-75 år	3528	33	6	33	19	24	26	29	36	40	42	47

Bilag 61a: Indtag af mættede fedtsyrer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of saturated fatty acids (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	34	12	33	11	19	21	26	41	49	55	72
Piger 4-14 år	455	30	10	29	11	15	18	23	36	41	46	55
Alle 4-14 år	903	32	11	31	11	16	19	25	38	47	52	64
Mænd 15-75 år	1639	41	16	38	12	18	23	29	50	62	70	90
Kvinder 15-75 år	1889	29	11	28	9	14	16	21	35	43	48	59
Alle 15-75 år	3528	34	15	32	10	15	18	24	42	54	62	79

Bilag 61b: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of saturated fatty acids in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	14	2,6	14	8	10	11	13	16	18	18	21
Piger 4-14 år	455	14	2,4	14	8	10	11	12	16	17	18	20
Alle 4-14 år	903	14	2,5	14	8	10	11	12	16	17	18	21
Mænd 15-75 år	1639	14	3,0	14	8	10	11	12	16	18	19	22
Kvinder 15-75 år	1889	13	2,8	13	7	9	10	12	15	17	18	21
Alle 15-75 år	3528	14	2,9	14	7	9	10	12	16	18	19	22

Bilag 62a: Indtag af monoumættede fedtsyrer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of monounsaturated fatty acids (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	28	9,1	26	10	15	18	22	33	39	44	60
Piger 4-14 år	455	23	7,5	23	9	12	14	18	28	34	37	42
Alle 4-14 år	903	26	8,6	25	9	13	16	20	30	36	41	49
Mænd 15-75 år	1639	34	12,9	32	11	16	19	25	42	51	57	71
Kvinder 15-75 år	1889	24	8,9	23	7	11	14	18	30	36	40	49
Alle 15-75 år	3528	29	11,9	27	9	13	16	20	35	45	51	65

Bilag 62b: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	11	1,9	11	7	8	9	10	13	14	15	17
Piger 4-14 år	455	11	1,8	11	7	8	9	10	12	13	14	15
Alle 4-14 år	903	11	1,9	11	7	8	9	10	12	14	14	16
Mænd 15-75 år	1639	12	2,3	12	7	8	9	10	13	15	16	18
Kvinder 15-75 år	1889	11	2,3	11	6	8	9	10	13	14	15	17
Alle 15-75 år	3528	12	2,3	12	6	8	9	10	13	14	15	18

Bilag 63a: Indtag af polyumættede fedtsyrer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of polyunsaturated fatty acids (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	11	3,5	11	5	7	8	9	13	16	18	22
Piger 4-14 år	455	10	3,2	9	4	5	6	8	12	14	15	19
Alle 4-14 år	903	11	3,4	10	4	6	7	8	12	15	17	21
Mænd 15-75 år	1639	14	5,1	13	4	7	8	10	17	21	23	27
Kvinder 15-75 år	1889	10	3,6	10	4	5	6	8	12	15	17	20
Alle 15-75 år	3528	12	4,7	11	4	6	7	9	15	18	21	26

Bilag 63b: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	4,8	0,9	4,6	3,0	3,5	3,8	4,2	5,3	6,0	6,3	7,5
Piger 4-14 år	455	4,7	0,8	4,6	3,0	3,4	3,7	4,1	5,2	5,8	6,1	7,1
Alle 4-14 år	903	4,7	0,9	4,6	3,0	3,5	3,7	4,2	5,2	5,9	6,2	7,3
Mænd 15-75 år	1639	4,9	1,0	4,8	2,7	3,3	3,6	4,2	5,4	6,1	6,5	7,6
Kvinder 15-75 år	1889	4,8	1,0	4,8	2,8	3,4	3,7	4,2	5,4	6,0	6,4	7,3
Alle 15-75 år	3528	4,8	1,0	4,8	2,8	3,4	3,7	4,2	5,4	6,0	6,5	7,4

Bilag 64a: Indtag af transfedtsyrer (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of trans fatty acids (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	1,4	0,7	1,3	0,4	0,5	0,7	0,9	1,7	2,2	2,6	3,7
Piger 4-14 år	455	1,2	0,5	1,1	0,3	0,5	0,6	0,9	1,5	1,8	2,1	2,7
Alle 4-14 år	903	1,3	0,6	1,2	0,3	0,5	0,7	0,9	1,6	2,0	2,3	3,1
Mænd 15-75 år	1639	1,6	0,8	1,5	0,4	0,6	0,8	1,1	2,0	2,8	3,3	4,3
Kvinder 15-75 år	1889	1,2	0,6	1,1	0,3	0,5	0,6	0,8	1,5	1,9	2,2	2,9
Alle 15-75 år	3528	1,4	0,7	1,2	0,3	0,5	0,6	0,9	1,7	2,3	2,8	3,9

Bilag 64b: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of trans fatty acids in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	0,6	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1
Piger 4-14 år	455	0,6	0,17	0,5	0,2	0,3	0,4	0,4	0,7	0,8	0,9	1,0
Alle 4-14 år	903	0,6	0,18	0,5	0,2	0,3	0,4	0,4	0,7	0,8	0,9	1,0
Mænd 15-75 år	1639	0,6	0,20	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,2
Kvinder 15-75 år	1889	0,5	0,18	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,6	0,8	0,9	1,1
Alle 15-75 år	3528	0,6	0,19	0,5	0,2	0,3	0,3	0,4	0,7	0,8	0,9	1,1

Bilag 65a: Indtag af tilgængeligt kulhydrat (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of available carbohydrates (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	263	75	252	120	165	186	214	303	353	403	505
Piger 4-14 år	455	232	64	226	101	148	162	192	267	312	338	378
Alle 4-14 år	903	247	71	238	110	157	172	200	284	331	363	460
Mænd 15-75 år	1639	267	83	262	102	144	170	206	316	371	415	503
Kvinder 15-75 år	1889	217	64	213	85	118	139	173	253	298	330	404
Alle 15-75 år	3528	240	78	232	92	127	150	187	286	340	380	467

Bilag 65b: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of available carbohydrates in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	50	4,8	50	40	43	44	47	53	57	59	63
Piger 4-14 år	455	51	4,6	51	41	44	45	48	54	57	59	62
Alle 4-14 år	903	51	4,7	51	40	43	45	48	54	57	59	63
Mænd 15-75 år	1639	44	6,5	43	29	33	36	39	48	52	54	59
Kvinder 15-75 år	1889	47	6,3	47	31	37	39	43	51	55	57	63
Alle 15-75 år	3528	45	6,6	45	29	35	37	41	50	53	56	61

Bilag 66a: Indtag af tilsat sukker (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of added sugars (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	65	36	57	8	22	28	41	82	114	133	179
Piger 4-14 år	455	58	28	54	11	19	26	38	75	92	104	137
Alle 4-14 år	903	61	32	55	11	20	27	39	78	102	122	176
Mænd 15-75 år	1639	55	41	46	3	9	14	27	72	108	129	194
Kvinder 15-75 år	1889	44	29	38	3	9	14	23	57	81	101	144
Alle 15-75 år	3528	49	36	41	3	9	14	25	64	95	115	171

Bilag 66b: Kostens indhold af tilsat sukker (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of added sugars in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	12	5,2	12	3	5	6	8	15	19	21	27
Piger 4-14 år	455	12	4,5	12	4	6	7	9	16	18	20	24
Alle 4-14 år	903	12	4,9	12	3	5	6	9	15	19	21	27
Mænd 15-75 år	1639	9	5,5	8	0	2	3	5	11	16	19	25
Kvinder 15-75 år	1889	9	5,4	8	1	3	4	6	12	16	19	28
Alle 15-75 år	3528	9	5,4	8	1	2	3	5	11	16	19	26

Bilag 67a: Indtag af kostfiber (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of dietary fibre (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	19	5,9	18	7	11	12	15	22	25	29	40
Piger 4-14 år	455	16	5,1	16	7	9	11	13	19	22	24	31
Alle 4-14 år	903	18	5,6	17	7	10	11	14	20	24	27	38
Mænd 15-75 år	1639	22	8,0	21	7	11	13	17	27	33	36	46
Kvinder 15-75 år	1889	20	7,0	19	7	10	12	15	24	29	32	39
Alle 15-75 år	3528	21	7,5	20	7	10	12	16	25	31	34	42

Bilag 67b: Kostens indhold af kostfiber (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of dietary fibre in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	21	5,6	21	12	13	15	17	24	29	32	38
Piger 4-14 år	455	22	5,2	21	13	15	16	18	25	28	31	36
Alle 4-14 år	903	22	5,4	21	12	14	15	18	24	28	31	37
Mænd 15-75 år	1639	22	6,6	21	10	12	14	17	25	30	34	41
Kvinder 15-75 år	1889	25	7,5	25	12	15	16	20	30	36	39	46
Alle 15-75 år	3528	24	7,3	23	11	14	15	18	28	33	37	45

Bilag 68a: Indtag af protein (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of protein (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	74	20	72	33	45	51	60	86	99	109	131
Piger 4-14 år	455	63	17	61	29	38	45	53	74	84	92	111
Alle 4-14 år	903	69	19	66	31	42	48	55	80	94	100	131
Mænd 15-75 år	1639	87	25	85	34	50	57	70	101	118	131	157
Kvinder 15-75 år	1889	66	18	65	28	39	45	54	77	90	98	113
Alle 15-75 år	3528	76	24	73	30	43	49	59	90	107	118	147

Bilag 68b: Kostens indhold af protein (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of protein in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	14	2,1	14	9	11	12	13	16	17	18	20
Piger 4-14 år	455	14	2,1	14	9	11	11	13	15	17	18	20
Alle 4-14 år	903	14	2,1	14	9	11	12	13	16	17	18	20
Mænd 15-75 år	1639	14	2,3	14	9	11	11	13	16	17	18	20
Kvinder 15-75 år	1889	14	2,4	14	10	11	12	13	16	17	19	22
Alle 15-75 år	3528	14	2,4	14	9	11	12	13	16	17	18	21

Bilag 69a: Indtag af alkohol (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of alcohol (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	0,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	2,6
Piger 4-14 år	455	0,2	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	3,5
Alle 4-14 år	903	0,2	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,6
Mænd 15-75 år	1639	23,7	23,2	17,9	0,0	0,0	0,0	5,9	35,6	54,9	65,3	106,6
Kvinder 15-75 år	1889	12	13,7	7,7	0,0	0,0	0,0	1	18,0	30,1	39,4	59,1
Alle 15-75 år	3528	17,4	19,6	11,5	0,0	0,0	0,0	2,3	25,2	43,1	56,0	85,7

Bilag 69b: Kostens indhold af alkohol (E%) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of alcohol in the diet (E%) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	0,0	0,47	0,0	0,0	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0,1	0,8
Piger 4-14 år	455	0,1	0,47	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,9
Alle 4-14 år	903	0,1	0,47	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,8
Mænd 15-75 år	1639	6,8	6,69	5,1	0,0	0,0	0,0	1,7	9,9	15,5	20,2	30,9
Kvinder 15-75 år	1889	4,5	5,32	2,9	0,0	0,0	0,0	0,4	6,7	11,2	15,3	22,4
Alle 15-75 år	3528	5,6	6,10	3,9	0,0	0,0	0,0	0,9	8,2	13,5	17,7	26,6

Bilag 70a: Indtag af vitamin A (RE/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of vitamin A (RE/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	1037	642	922	234	379	451	650	1322	1630	1917	2810
Piger 4-14 år	455	885	463	790	189	309	385	561	1130	1461	1808	2439
Alle 4-14 år	903	961	564	865	221	341	425	603	1228	1559	1833	2701
Mænd 15-75 år	1639	1280	864	1079	244	420	528	741	1584	2200	2675	4823
Kvinder 15-75 år	1889	995	658	834	207	343	424	584	1212	1740	2144	3538
Alle 15-75 år	3528	1127	774	931	228	368	453	645	1386	1984	2429	3995

Bilag 70b: Kostens indhold af vitamin A (RE/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of vitamin A in the diet (RE/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	1180	593	1073	331	474	568	748	1461	1927	2205	3122
Piger 4-14 år	455	1173	617	1027	347	467	549	750	1462	1927	2374	3467
Alle 4-14 år	903	1177	605	1054	347	474	561	749	1462	1927	2268	3151
Mænd 15-75 år	1639	1230	794	1064	369	500	588	770	1465	1935	2440	4231
Kvinder 15-75 år	1889	1282	867	1058	367	527	605	793	1479	2079	2686	4688
Alle 15-75 år	3528	1258	834	1062	369	517	599	780	1473	2002	2573	4568

Bilag 71a: Indtag af retinol ($\mu\text{g}/\text{dag}$) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of retinol ($\mu\text{g}/\text{day}$) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	727	565	613	147	243	282	412	898	1279	1458	2162
Piger 4-14 år	455	576	387	462	121	167	218	325	715	1123	1333	1920
Alle 4-14 år	903	651	489	538	122	198	250	350	816	1177	1407	2142
Mænd 15-75 år	1639	982	814	782	142	237	308	487	1217	1833	2360	4086
Kvinder 15-75 år	1889	576	500	454	102	167	209	305	685	1017	1347	2745
Alle 15-75 år	3528	765	694	573	115	186	242	355	931	1477	1955	3290

Bilag 71b: Kostens indhold af retinol ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of retinol in the diet ($\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	820	502	689	216	298	368	478	1044	1466	1699	2324
Piger 4-14 år	455	755	497	600	228	281	318	423	937	1421	1726	2628
Alle 4-14 år	903	787	500	646	226	291	339	446	985	1443	1702	2601
Mænd 15-75 år	1639	932	749	766	211	299	356	502	1131	1567	2040	3676
Kvinder 15-75 år	1889	731	636	567	192	282	329	414	825	1198	1553	3821
Alle 15-75 år	3528	824	698	640	204	289	338	445	973	1399	1819	3736

Bilag 72a: Indtag af β -caroten ($\mu\text{g}/\text{dag}$) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of β -carotene ($\mu\text{g}/\text{day}$) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	3656	3390	2796	269	457	595	1254	4857	8027	9790	16654
Piger 4-14 år	455	3660	3197	2855	220	459	666	1337	4745	7573	10145	15198
Alle 4-14 år	903	3658	3292	2833	240	458	649	1295	4808	7829	9800	15933
Mænd 15-75 år	1639	3478	3355	2471	232	528	769	1361	4284	7215	9872	16788
Kvinder 15-75 år	1889	4941	4966	3312	328	736	1006	1748	6326	11091	14368	23865
Alle 15-75 år	3528	4261	4355	2862	285	608	888	1558	5340	9278	12955	21409

Bilag 72b: Kostens indhold af β -caroten ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of β -carotene in the diet ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	4243	3991	3112	390	525	744	1446	5695	9112	11620	21144
Piger 4-14 år	455	4959	4681	3570	335	593	873	1816	6679	10272	12704	21746
Alle 4-14 år	903	4604	4365	3341	347	559	809	1620	6153	9600	12006	21144
Mænd 15-75 år	1639	3487	3626	2413	290	545	792	1355	4367	7189	9890	18909
Kvinder 15-75 år	1889	6511	7018	4347	519	1004	1364	2253	8062	14183	19350	31910
Alle 15-75 år	3528	5106	5895	3190	358	715	1011	1751	6278	11207	15708	28150

Bilag 73a: Indtag af vitamin D ($\mu\text{g}/\text{dag}$) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of vitamin D ($\mu\text{g}/\text{day}$) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	2,4	1,7	1,9	0,7	1,0	1,2	1,5	2,7	4,3	6,1	9,5
Piger 4-14 år	455	2,1	1,7	1,6	0,5	0,8	1,0	1,2	2,3	3,4	5,9	8,9
Alle 4-14 år	903	2,3	1,7	1,8	0,6	0,9	1,1	1,3	2,5	4,0	5,9	9,5
Mænd 15-75 år	1639	3,8	3,5	2,7	0,8	1,2	1,4	2,0	4,2	7,1	9,8	20,3
Kvinder 15-75 år	1889	3,0	2,6	2,1	0,5	0,8	1,0	1,5	3,4	6,5	8,1	13,1
Alle 15-75 år	3528	3,4	3,1	2,4	0,6	0,9	1,2	1,7	3,8	6,8	8,7	15,4

Bilag 73b: Kostens indhold af vitamin D ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of vitamin D in the diet ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	2,8	1,9	2,2	1,1	1,3	1,5	1,8	2,9	4,4	7,4	11,8
Piger 4-14 år	455	2,7	1,9	2,1	1,1	1,2	1,4	1,7	2,8	4,7	7,2	11,1
Alle 4-14 år	903	2,7	1,9	2,2	1,1	1,3	1,5	1,7	2,8	4,6	7,2	11,1
Mænd 15-75 år	1639	3,7	3,2	2,6	1,1	1,4	1,6	2	3,9	6,8	9,8	18,4
Kvinder 15-75 år	1889	3,8	3,3	2,6	1,0	1,3	1,5	1,9	4,3	8,1	10,5	17,1
Alle 15-75 år	3528	3,8	3,2	2,6	1,0	1,4	1,6	2,0	4,1	7,6	10,2	17,8

Bilag 74a: Indtag af vitamin E (α -TE/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of vitamin E (α -TE/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	6,4	2,5	6,0	2,6	3,3	3,8	4,9	7,5	9,2	10,8	14,8
Piger 4-14 år	455	5,7	2,1	5,4	2,2	3,0	3,5	4,3	6,6	8,4	9,4	13,2
Alle 4-14 år	903	6,1	2,3	5,7	2,2	3,2	3,7	4,5	7,2	8,8	10,2	13,6
Mænd 15-75 år	1639	7,6	3,2	7,1	1,9	3,3	4,2	5,6	9,2	11,1	13,1	17,9
Kvinder 15-75 år	1889	6,8	3,0	6,4	2,1	3,2	3,9	5,0	8,0	10,3	11,7	16,5
Alle 15-75 år	3528	7,2	3,1	6,7	2,1	3,3	4,0	5,2	8,5	10,8	12,5	17,3

Bilag 74b: Kostens indhold af vitamin E (α -TE /10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of vitamin E in the diet (α -TE/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	7,3	2,0	7,0	4,1	4,8	5,1	5,9	8,1	9,5	10,8	14,4
Piger 4-14 år	455	7,4	1,8	7,1	4,3	4,9	5,3	6,1	8,3	9,7	10,7	13,6
Alle 4-14 år	903	7,3	1,9	7,0	4,1	4,9	5,2	6,0	8,3	9,5	10,7	13,7
Mænd 15-75 år	1639	7,3	2,3	6,9	3,4	4,5	5,0	5,9	8,1	9,7	10,9	15,6
Kvinder 15-75 år	1889	8,7	3,4	8,1	4,4	5,4	6,0	6,9	9,8	11,8	13,9	18,6
Alle 15-75 år	3528	8,0	3,0	7,5	3,8	4,8	5,4	6,4	9,0	11,0	12,7	17,7

Bilag 75a: Indtag af thiamin (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of thiamin (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	1,3	0,36	1,2	0,6	0,8	0,9	1,1	1,5	1,8	1,9	2,4
Piger 4-14 år	455	1,1	0,31	1,0	0,5	0,6	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,9
Alle 4-14 år	903	1,2	0,35	1,1	0,5	0,7	0,8	0,9	1,4	1,7	1,8	2,2
Mænd 15-75 år	1639	1,4	0,48	1,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,7	2,1	2,3	2,9
Kvinder 15-75 år	1889	1,1	0,33	1,1	0,4	0,6	0,7	0,9	1,3	1,5	1,7	2,0
Alle 15-75 år	3528	1,2	0,44	1,2	0,4	0,7	0,8	0,9	1,5	1,8	2,1	2,6

Bilag 75b: Kostens indhold af thiamin (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of thiamin in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	1,5	0,29	1,4	1,0	1,1	1,1	1,3	1,6	1,8	2,0	2,4
Piger 4-14 år	455	1,4	0,26	1,4	0,9	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,1
Alle 4-14 år	903	1,4	0,28	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,6	1,8	1,9	2,3
Mænd 15-75 år	1639	1,4	0,32	1,3	0,7	0,9	1,0	1,2	1,5	1,8	1,9	2,4
Kvinder 15-75 år	1889	1,4	0,30	1,4	0,8	1,0	1,1	1,2	1,6	1,8	1,9	2,3
Alle 15-75 år	3528	1,4	0,31	1,4	0,8	0,9	1,0	1,2	1,6	1,8	1,9	2,3

Bilag 76a: Indtag af riboflavin (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of riboflavin (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	1,7	0,59	1,7	0,7	0,9	1,0	1,3	2,0	2,5	2,8	3,7
Piger 4-14 år	455	1,5	0,50	1,4	0,5	0,7	0,9	1,1	1,8	2,1	2,3	2,9
Alle 4-14 år	903	1,6	0,56	1,6	0,5	0,8	1,0	1,2	1,9	2,3	2,6	3,3
Mænd 15-75 år	1639	1,8	0,68	1,7	0,6	0,9	1,1	1,4	2,1	2,7	3,1	3,8
Kvinder 15-75 år	1889	1,4	0,49	1,4	0,5	0,8	0,9	1,1	1,7	2,1	2,3	2,8
Alle 15-75 år	3528	1,6	0,62	1,5	0,6	0,8	1,0	1,2	1,9	2,4	2,7	3,5

Bilag 76b: Kostens indhold af riboflavin (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of riboflavin in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	2,0	0,47	1,9	1,0	1,2	1,4	1,6	2,3	2,6	2,8	3,2
Piger 4-14 år	455	1,9	0,53	1,9	0,9	1,1	1,2	1,5	2,3	2,6	2,9	3,2
Alle 4-14 år	903	1,9	0,50	1,9	0,9	1,2	1,3	1,6	2,3	2,6	2,8	3,2
Mænd 15-75 år	1639	1,8	0,47	1,7	1,0	1,2	1,3	1,4	2,0	2,4	2,6	3,3
Kvinder 15-75 år	1889	1,8	0,50	1,8	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,5	2,7	3,4
Alle 15-75 år	3528	1,8	0,49	1,7	1,0	1,2	1,3	1,5	2,1	2,4	2,7	3,4

Bilag 77a: Indtag af niacin (NE/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of niacin (NE/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	24	7,0	23	10	14	16	19	28	33	36	46
Piger 4-14 år	455	20	5,7	20	9	12	14	17	23	28	30	39
Alle 4-14 år	903	22	6,6	21	9	13	15	18	26	30	34	43
Mænd 15-75 år	1639	35	9,8	34	15	20	24	28	41	47	52	61
Kvinder 15-75 år	1889	26	7,0	26	11	15	18	21	30	35	38	45
Alle 15-75 år	3528	30	9,5	29	12	17	19	24	36	43	47	57

Bilag 77b: Kostens indhold af niacin (NE/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of niacin in the diet (NE/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	27	4,8	27	17	20	21	24	30	33	34	42
Piger 4-14 år	455	27	4,7	27	17	20	21	23	30	33	36	39
Alle 4-14 år	903	27	4,8	27	17	20	21	24	30	33	35	39
Mænd 15-75 år	1639	34	7,0	34	21	25	26	30	38	43	47	55
Kvinder 15-75 år	1889	34	7,8	33	20	23	25	28	38	44	48	60
Alle 15-75 år	3528	34	7,5	33	20	24	26	29	38	43	47	58

Bilag 78a: Indtag af vitamin B₆ (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of vitamin B₆ (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	1,3	0,39	1,3	0,6	0,8	0,8	1,0	1,5	1,8	1,9	2,6
Piger 4-14 år	455	1,1	0,32	1,1	0,5	0,7	0,7	0,9	1,3	1,6	1,7	2,1
Alle 4-14 år	903	1,2	0,37	1,2	0,5	0,7	0,8	1,0	1,4	1,7	1,8	2,4
Mænd 15-75 år	1639	1,6	0,47	1,6	0,6	0,9	1,1	1,3	1,9	2,2	2,4	3,0
Kvinder 15-75 år	1889	1,3	0,38	1,2	0,5	0,7	0,8	1,0	1,5	1,8	2,0	2,3
Alle 15-75 år	3528	1,4	0,45	1,4	0,6	0,8	0,9	1,1	1,7	2,0	2,2	2,8

Bilag 78 b: Kostens indhold af vitamin B₆ (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of vitamin B₆ in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	1,5	0,31	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,6	1,9	2,0	2,3
Piger 4-14 år	455	1,5	0,31	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,6	1,9	2,0	2,5
Alle 4-14 år	903	1,5	0,31	1,4	0,9	1,0	1,1	1,3	1,6	1,9	2,0	2,3
Mænd 15-75 år	1639	1,6	0,33	1,5	1,0	1,1	1,2	1,4	1,8	2	2,2	2,5
Kvinder 15-75 år	1889	1,7	0,39	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,9	2,2	2,4	2,8
Alle 15-75 år	3528	1,6	0,36	1,6	0,9	1,1	1,2	1,4	1,8	2,1	2,3	2,7

Bilag 79a: Indtag af folat (µg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of folate (µg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	281	101	273	114	152	177	219	325	385	437	615
Piger 4-14 år	455	246	80	234	106	142	161	196	284	349	384	456
Alle 4-14 år	903	264	93	251	106	146	168	205	306	368	402	586
Mænd 15-75 år	1639	326	117	312	118	167	195	247	382	469	536	705
Kvinder 15-75 år	1889	303	125	285	108	155	181	223	359	445	505	683
Alle 15-75 år	3528	314	122	298	113	160	185	233	370	457	521	688

Bilag 79b: Kostens indhold af folat (µg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of folate in the diet (µg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	320	81	315	168	208	227	263	359	423	468	519
Piger 4-14 år	455	324	79	319	183	208	233	270	364	416	472	551
Alle 4-14 år	903	322	80	316	176	208	229	267	361	420	468	538
Mænd 15-75 år	1639	318	97	300	168	204	222	257	354	423	491	684
Kvinder 15-75 år	1889	392	156	365	192	232	255	302	449	545	632	958
Alle 15-75 år	3528	358	137	331	176	214	235	277	405	499	573	808

Bilag 80 a: Indtag af vitamin B₁₂ (µg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of vitamin B₁₂ (µg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	5,1	2,3	4,8	1,5	2,3	2,7	3,8	6,1	7,3	8,3	11,7
Piger 4-14 år	455	4,2	1,7	4,0	1,0	1,7	2,1	2,9	5,3	6,4	7,2	9,1
Alle 4-14 år	903	4,6	2,1	4,4	1,2	1,9	2,3	3,3	5,7	7,0	7,7	10,4
Mænd 15-75 år	1639	6,1	3,3	5,6	1,5	2,4	3,0	4,2	7,3	9,7	11,6	18,1
Kvinder 15-75 år	1889	4,3	2,7	4,0	1,1	1,7	2,1	3,0	5,2	6,8	8,1	11,9
Alle 15-75 år	3528	5,2	2,9	4,6	1,2	1,9	2,4	3,4	6,3	8,3	10,3	15,2

Bilag 80b: Kostens indhold af vitamin B₁₂ (µg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of vitamin B₁₂ in the diet (µg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	5,8	2,0	5,6	2,4	2,9	3,4	4,5	6,9	8,2	8,8	10,9
Piger 4-14 år	455	5,5	2,1	5,4	1,9	2,3	2,9	4,0	6,7	8,4	9,1	10,9
Alle 4-14 år	903	5,7	2,1	5,5	1,9	2,6	3,1	4,3	6,9	8,3	9,0	10,9
Mænd 15-75 år	1639	5,9	2,9	5,4	2,1	2,9	3,4	4,3	6,9	8,7	10,3	16,8
Kvinder 15-75 år	1889	5,6	2,8	5,1	2,0	2,7	3,1	4,0	6,5	8,1	9,8	16,6
Alle 15-75 år	3528	5,8	2,9	5,2	2,0	2,8	3,3	4,1	6,7	8,4	9,9	16,6

Bilag 81a: Indtag af vitamin C (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of vitamin C (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	99	55	85	22	37	46	63	121	163	210	290
Piger 4-14 år	455	93	48	85	24	36	44	62	111	151	185	257
Alle 4-14 år	903	96	52	85	24	36	45	62	116	156	193	289
Mænd 15-75 år	1639	102	54	93	23	37	47	66	128	163	200	296
Kvinder 15-75 år	1889	113	63	100	23	39	49	68	142	190	226	317
Alle 15-75 år	3528	108	59	96	23	38	48	67	134	181	218	303

Bilag 81b: Kostens indhold af vitamin C (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of vitamin C in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles..

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	113	54	102	32	45	55	78	135	188	217	307
Piger 4-14 år	455	123	59	112	37	53	61	83	150	195	234	370
Alle 4-14 år	903	118	57	107	33	49	58	80	143	190	224	314
Mænd 15-75 år	1639	101	53	90	29	42	49	66	123	161	196	297
Kvinder 15-75 år	1889	146	80	131	39	54	68	91	182	244	300	430
Alle 15-75 år	3528	125	72	108	33	47	55	76	154	210	259	380

Bilag 82a: Indtag af calcium (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of calcium (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	1148	409	1099	419	589	667	885	1385	1687	1895	2314
Piger 4-14 år	455	997	342	958	319	505	614	773	1185	1438	1620	2017
Alle 4-14 år	903	1072	384	1019	366	558	640	822	1266	1577	1776	2122
Mænd 15-75 år	1639	1104	477	1028	302	487	591	787	1352	1736	1977	2478
Kvinder 15-75 år	1889	999	363	948	347	488	578	745	1205	1482	1669	2039
Alle 15-75 år	3528	1048	423	982	333	488	586	764	1269	1595	1829	2288

Bilag 82b: Kostens indhold af calcium (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of calcium in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	1298	321	1274	557	832	919	1075	1510	1711	1815	2119
Piger 4-14 år	455	1309	378	1281	636	745	856	1057	1527	1780	1951	2373
Alle 4-14 år	903	1304	350	1278	618	788	888	1062	1520	1736	1927	2233
Mænd 15-75 år	1639	1065	359	1021	419	583	663	816	1252	1530	1706	2161
Kvinder 15-75 år	1889	1284	393	1229	597	749	833	1015	1498	1810	2017	2422
Alle 15-75 år	3528	1182	393	1130	476	650	733	906	1397	1691	1901	2339

Bilag 83a: Indtag af fosfor (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of phosphorus (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	1417	402	1368	645	843	956	1147	1664	1909	2128	2527
Piger 4-14 år	455	1217	343	1178	515	721	834	994	1420	1643	1803	2196
Alle 4-14 år	903	1316	386	1267	555	792	883	1046	1546	1784	1966	2407
Mænd 15-75 år	1639	1572	491	1526	647	857	1017	1230	1836	2182	2426	2935
Kvinder 15-75 år	1889	1237	355	1209	513	706	821	995	1436	1719	1876	2258
Alle 15-75 år	3528	1392	456	1336	530	776	877	1084	1650	1971	2206	2747

Bilag 83b: Kostens indhold af fosfor (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of phosphorus in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	1610	263	1598	1028	1194	1279	1431	1774	1939	2078	2273
Piger 4-14 år	455	1593	292	1574	1035	1146	1213	1397	1767	1970	2103	2448
Alle 4-14 år	903	1602	278	1584	1035	1160	1242	1414	1770	1946	2082	2341
Mænd 15-75 år	1639	1520	280	1495	964	1120	1193	1323	1676	1880	2031	2356
Kvinder 15-75 år	1889	1583	291	1559	1017	1170	1239	1378	1750	1962	2099	2435
Alle 15-75 år	3528	1553	287	1526	995	1142	1217	1351	1715	1921	2070	2412

Bilag 84 a: Indtag af magnesium (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of magnesium (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	291	83	280	141	177	200	239	333	393	433	547
Piger 4-14 år	455	253	69	245	117	157	175	211	291	340	369	415
Alle 4-14 år	903	272	79	262	127	162	188	220	313	369	403	497
Mænd 15-75 år	1639	390	110	381	159	228	260	317	455	526	580	702
Kvinder 15-75 år	1889	315	85	310	128	185	214	259	366	423	463	549
Alle 15-75 år	3528	350	105	339	136	200	231	278	410	483	534	661

Bilag 84b: Kostens indhold magnesium (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of magnesium in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	331	51	327	227	251	268	296	364	401	420	464
Piger 4-14 år	455	331	53	324	238	257	267	293	363	405	421	483
Alle 4-14 år	903	331	52	326	231	253	268	295	364	401	420	468
Mænd 15-75 år	1639	380	73	370	237	276	296	331	422	475	516	588
Kvinder 15-75 år	1889	407	83	399	249	287	311	350	455	513	555	635
Alle 15-75 år	3528	394	80	385	243	281	304	340	441	496	537	618

Bilag 85a: Indtag af jern (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of iron (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	8,9	2,4	8,6	4,5	5,7	6,4	7,2	10,0	11,9	13,1	16,8
Piger 4-14 år	455	7,6	2,0	7,5	3,4	4,9	5,3	6,3	8,8	10,0	10,6	13,8
Alle 4-14 år	903	8,3	2,3	8,0	4,0	5,1	5,8	6,8	9,5	11,0	12,1	15,2
Mænd 15-75 år	1639	11,3	3,3	11,0	4,8	6,4	7,4	9,1	13,3	15,6	16,9	21,2
Kvinder 15-75 år	1889	8,9	2,5	8,7	3,6	5,1	6,0	7,3	10,4	11,9	13,2	15,4
Alle 15-75 år	3528	10,0	3,1	9,7	4,0	5,5	6,4	7,9	11,8	14,2	15,6	19,4

Bilag 85 b: Kostens indhold jern (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of iron in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	10,1	1,6	10,1	7,0	7,8	8,2	9,0	11,2	12,0	12,8	14,8
Piger 4-14 år	455	10,0	0,1	9,9	7,1	8,1	8,4	9,1	10,8	11,7	12,2	13,9
Alle 4-14 år	903	10,1	1,5	9,9	7,1	7,9	8,3	9,0	10,9	11,9	12,6	14,2
Mænd 15-75 år	1639	11,0	2,2	10,8	7,0	8,0	8,6	9,5	12,2	13,7	14,8	17,3
Kvinder 15-75 år	1889	11,4	2,1	11,2	7,5	8,4	9,1	10,0	12,5	14,0	15,1	17,9
Alle 15-75 år	3528	11,2	2,1	11,0	7,2	8,2	8,8	9,8	12,4	13,9	14,9	17,7

Bilag 86a: Indtag af zink (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of zinc (mg/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	10,1	2,8	9,9	4,8	6,1	7,0	8,1	11,7	13,7	15,3	18,7
Piger 4-14 år	455	8,5	2,3	8,2	3,8	5,1	6,0	7,1	9,9	11,4	12,4	15,1
Alle 4-14 år	903	9,3	2,7	9,1	4,0	5,6	6,3	7,5	10,9	12,7	14,0	17,2
Mænd 15-75 år	1639	12,1	3,7	11,9	4,8	6,9	7,8	9,6	14,2	16,7	18,7	22,9
Kvinder 15-75 år	1889	9,2	2,5	9,0	3,9	5,3	6,2	7,5	10,6	12,5	13,6	15,9
Alle 15-75 år	3528	10,6	3,4	10,1	4,2	5,8	6,7	8,2	12,5	15,0	16,7	20,8

Bilag 86b: Kostens indhold zink (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of zinc in the diet (mg/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	11,5	1,7	11,5	7,6	8,7	9,4	10,4	12,7	13,6	14,3	15,6
Piger 4-14 år	455	11,2	1,8	11,0	7,5	8,4	9,1	9,9	12,3	13,5	14,4	16,1
Alle 4-14 år	903	11,4	1,8	11,3	7,5	8,5	9,2	10,1	12,5	13,6	14,3	15,9
Mænd 15-75 år	1639	11,8	2,0	11,6	7,4	8,7	9,4	10,4	12,8	14,4	15,3	17,6
Kvinder 15-75 år	1889	11,8	2,0	11,6	7,8	8,8	9,4	10,4	12,9	14,2	15,2	17,6
Alle 15-75 år	3528	11,8	2,0	11,6	7,6	8,8	9,4	10,4	12,9	14,3	15,2	17,6

Bilag 87a: Indtag af jod (μ g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of iodine (μ g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	194	65	188	76	104	118	150	228	274	305	385
Piger 4-14 år	455	168	57	158	65	87	106	131	195	243	271	326
Alle 4-14 år	903	181	63	173	69	95	112	138	215	262	292	370
Mænd 15-75 år	1639	211	80	200	73	106	125	159	247	310	350	453
Kvinder 15-75 år	1889	175	67	166	64	88	105	132	205	253	290	377
Alle 15-75 år	3528	192	76	180	66	95	112	141	227	282	325	426

Bilag 87b: Kostens indhold jod (μ g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of iodine in the diet (μ g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	220	52	217	117	144	156	185	250	288	312	377
Piger 4-14 år	455	221	62	212	109	138	150	177	253	303	342	394
Alle 4-14 år	903	220	58	215	113	141	153	182	251	295	329	387
Mænd 15-75 år	1639	205	62	195	109	129	140	164	233	279	311	428
Kvinder 15-75 år	1889	225	78	213	115	138	151	179	256	311	350	466
Alle 15-75 år	3528	216	72	204	111	133	145	172	245	298	332	452

Bilag 88a: Indtag af selen ($\mu\text{g}/\text{dag}$) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of selenium ($\mu\text{g}/\text{day}$) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	39	12	37	18	23	26	31	45	53	62	76
Piger 4-14 år	455	33	10	32	13	18	23	28	39	45	49	66
Alle 4-14 år	903	36	11	35	15	21	24	29	42	50	56	71
Mænd 15-75 år	1639	48	16	47	16	26	30	38	56	68	77	93
Kvinder 15-75 år	1889	37	11	36	15	20	24	30	43	52	57	73
Alle 15-75 år	3528	42	15	40	15	22	26	32	50	61	69	84

Bilag 88b: Kostens indhold selen ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of selenium in the diet ($\mu\text{g}/10\text{ MJ}$) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	45	10	44	26	31	34	39	49	56	61	75
Piger 4-14 år	455	44	9	43	26	31	33	38	49	55	60	70
Alle 4-14 år	903	44	9	44	26	31	34	38	49	56	60	71
Mænd 15-75 år	1639	47	11	45	27	32	35	39	52	59	65	83
Kvinder 15-75 år	1889	48	12	46	28	32	35	40	54	62	70	87
Alle 15-75 år	3528	47	12	46	28	32	35	40	53	61	67	85

Bilag 89a: Indtag af natrium (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of sodium (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	3,2	0,86	3,2	1,3	1,9	2,2	2,6	3,8	4,3	4,6	5,5
Piger 4-14 år	455	2,7	0,74	2,6	1,1	1,6	1,9	2,2	3,1	3,6	3,9	4,5
Alle 4-14 år	903	2,9	0,84	2,9	1,3	1,7	2,0	2,3	3,5	4,1	4,4	5,3
Mænd 15-75 år	1639	3,9	1,23	3,8	1,4	2,1	2,4	3,0	4,6	5,6	6,1	7,3
Kvinder 15-75 år	1889	2,9	0,85	2,8	1,1	1,6	1,9	2,3	3,4	4,0	4,3	5,4
Alle 15-75 år	3528	3,4	1,16	3,2	1,2	1,8	2,1	2,5	4,0	4,9	5,6	6,7

Bilag 89 b: Kostens indhold natrium ($\text{g}/10\text{ MJ}$) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of sodium in the diet ($\text{g}/10\text{ MJ}$) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Drenge 4-14 år	448	3,7	0,63	3,6	2,4	2,6	2,9	3,2	4,0	4,5	4,8	5,3
Piger 4-14 år	455	3,5	0,61	3,5	2,2	2,7	2,9	3,1	3,9	4,3	4,9	5,2
Alle 4-14 år	903	3,6	0,63	3,5	2,3	2,7	2,9	3,2	4,0	4,4	4,8	5,2
Mænd 15-75 år	1639	3,8	0,75	3,7	2,2	2,7	2,9	3,3	4,2	4,7	5,1	6,0
Kvinder 15-75 år	1889	3,7	0,75	3,6	2,2	2,7	2,8	3,2	4,1	4,7	5,0	5,8
Alle 15-75 år	3528	3,7	0,75	3,7	2,2	2,7	2,9	3,2	4,1	4,7	5,1	5,9

Bilag 90a: Indtag af kalium (g/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Intake of potassium (g/day) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	2,9	0,88	2,8	1,3	1,7	1,9	2,3	3,3	4,0	4,4	5,7
Piger 4-14 år	455	2,5	0,72	2,4	1,1	1,6	1,7	2,1	2,9	3,4	3,9	4,4
Alle 4-14 år	903	2,7	0,82	2,6	1,2	1,6	1,8	2,1	3,0	3,7	4,1	5,3
Mænd 15-75 år	1639	3,7	1,00	3,7	1,5	2,2	2,5	3,1	4,4	5,1	5,6	6,6
Kvinder 15-75 år	1889	3,1	0,86	3,0	1,3	1,8	2,1	2,5	3,6	4,2	4,6	5,4
Alle 15-75 år	3528	3,4	1,00	3,3	1,4	1,9	2,2	2,7	3,7	4,7	5,2	6,2

Bilag 90b: Kostens indhold kalium (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

Content of potassium in the diet (g/10 MJ) for children (4-14 years) and adults (15-75 years); mean, standard deviation and percentiles.

Gruppe	antal	gns	s.d.	md	1	5	10	25	75	90	95	99
Dreng 4-14 år	448	3,3	0,61	3,2	2,0	2,4	2,6	2,8	3,6	4,0	4,4	4,9
Piger 4-14 år	455	3,3	0,66	3,2	2,0	2,4	2,6	2,8	3,7	4,1	4,4	5,3
Alle 4-14 år	903	3,3	0,63	3,2	2,0	2,4	2,6	2,8	3,6	4,1	4,4	5,0
Mænd 15-75 år	1639	3,7	0,81	3,6	2,2	2,5	2,7	3,1	4,1	4,7	5,1	6,0
Kvinder 15-75 år	1889	4,0	0,93	3,9	2,3	2,7	2,9	3,4	4,5	5,2	5,7	6,9
Alle 15-75 år	3528	3,8	0,89	3,7	2,2	2,6	2,8	3,2	4,3	5,0	5,4	6,5

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg

Tlf. 35 88 70 00
Fax 35 88 70 01

www.food.dtu.dk

ISBN: 978-87-92158-67-3