



**Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri**

Styrelsen for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri

# Danskernes madvaner og kendskab til kostrådene - om kost, sundhed og klima

Resultater fra  
befolkningsundersøgelse  
2025



Epinion



# Indledning

Befolkningsundersøgelsen om danskernes madvaner og kendskab til kostrådene er en nationalt repræsentativ undersøgelse af danskernes viden om og adfærd i relation til kost og madvaner. Formålet er at skabe indsigt i danskernes forhold og kendskab til sundhed, herunder De officielle Kostråd, kostændringer og forskellige mærkningsordninger.

I år er der tilføjet nye spørgsmål om danskernes viden og kostvaner i relation til ultraforarbejdede fødevarer samt frugt og grønt.

Befolkningsundersøgelsen gennemføres årligt, hvilket gør det muligt at følge udviklingen i svarene over tid fra 2020 til

2025. For alle år gælder det, at undersøgelsen er nationalt repræsentativ for den voksne danske befolkning målt på køn, alder, region og uddannelsesniveau. Der er indsamlet mindst 2.000 besvarelser hvert år.

Gennemgående for rapporten gælder det, at der i brødteksten kun kommenteres på forskelle mellem år eller baggrundsvariable, hvor der er en statistisk signifikant forskel.

Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet Epinion på vegne af Fødevarestyrelsen.

Epinion har gennemført dataindsamlingen i perioden den 14. november til 27. november 2025.

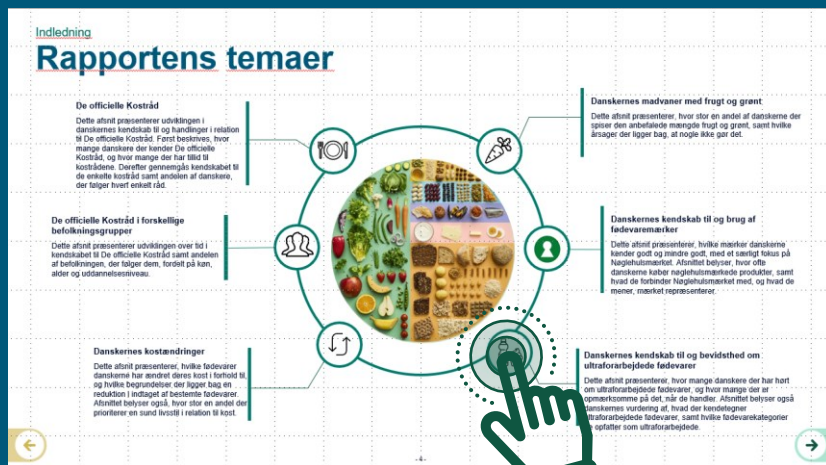


# Læsevejledning

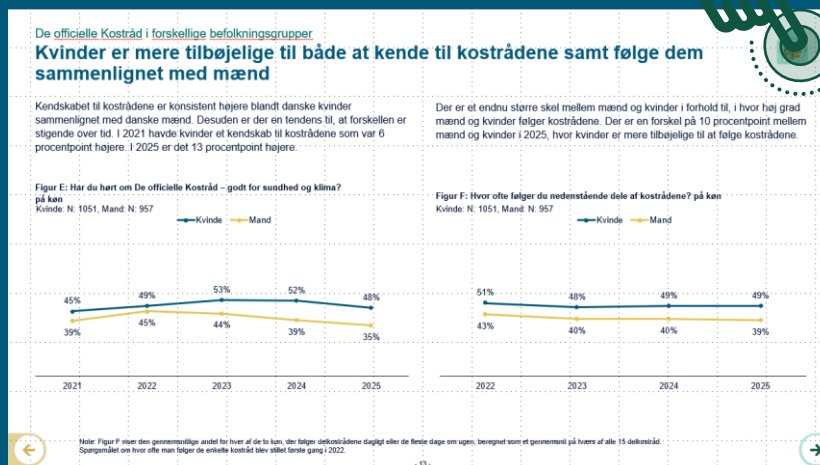


Årets rapport om danskernes madvaner og kendskab til kostrådene udgives i et interaktivt rapportformat. Du kan bruge ikonerne til at klikke dig rundt i rapporten – eller læse den som en normal pdf.

Klik på øverste, højre hjørne for at **komme tilbage til ...**



Klik på et ikon for at **lære mere om emnet**



... rapportens **temaer**

... Rapportens **hovedkonklusioner**

... De officielle Kostråd

Gå til **forrige side**

Gå til **næste side**

# Rapportens temaer

## De officielle Kostråd

Dette afsnit præsenterer udviklingen i danskernes kendskab til og handlinger i relation til De officielle Kostråd. Først beskrives, hvor mange danskere der kender De officielle Kostråd, og hvor mange der har tillid til kostrådene. Derefter gennemgås kendskabet til de enkelte kostråd samt andelen af danskere, der følger hvert enkelt råd.

## De officielle Kostråd i forskellige befolkningsgrupper

Dette afsnit præsenterer udviklingen over tid i kendskabet til De officielle Kostråd samt andelen af befolkningen, der følger dem, fordelt på køn, alder og uddannelsesniveau.

## Danskernes kostændringer

Dette afsnit præsenterer, hvilke fødevarer danskerne har ændret deres kost i forhold til, og hvilke begrundelser der ligger bag en reduktion i indtaget af bestemte fødevarer. Afsnittet belyser også, hvor stor en andel der prioriterer en sund livsstil i relation til kost.

## Danskernes madvaner med frugt og grønt

Dette afsnit præsenterer, hvor stor en andel af danskerne der spiser den anbefalede mængde frugt og grønt, samt hvilke årsager der ligger bag, at nogle ikke gør det.

## Danskernes kendskab til og brug af fødevaremærker

Dette afsnit præsenterer, hvilke mærker danskerne kender godt og mindre godt, med et særligt fokus på Nøglehulsmærket. Afsnittet belyser, hvor ofte danskerne køber nøglehulsmærkede produkter, samt hvad de forbinder Nøglehulsmærket med, og hvad de mener, mærket repræsenterer.

## Danskernes kendskab til og bevidsthed om ultraforarbejdede fødevarer

Dette afsnit præsenterer, hvor mange danskere der har hørt om ultraforarbejdede fødevarer, og hvor mange der er opmærksomme på det, når de handler. Afsnittet belyser også danskernes vurdering af, hvad der kendetegner ultraforarbejdede fødevarer, samt hvilke fødevarekategorier de opfatter som ultraforarbejdede.





# Hovedkonklusioner



## Danskernes kostvaner i 2025 er præget af fokus på ultraforarbejdede fødevarer og pris, og der er stor forskel på danskernes viden om og adfærd i forhold til kost



### Få danskere følger anbefaling om at spise 600 gram frugt og grønt hver dag

Kun 5% danskere vurderer, at de følger anbefaling om at spise 600 gram frugt og grønt hver dag. Samtidig svarer 39%, at de spiser frugt og grønt sjældent eller aldrig. Over tid ses der generelt et fald i andelen af danskere, der angiver, at de spiser frugt, grønt og bælgrugter. Fire ud af ti angiver, at det skyldes, at de glemmer det. Desuden nævner næsten én ud af tre, at prisen er en årsag, hvilket viser, at økonomi påvirker danskernes frugt- og grøntvaner. Resultaterne peger på et betydeligt potentiale for at få flere danskere til at leve op til anbefalingen.



### Størstedelen af danskerne er bevidste om ultraforarbejdede fødevarer, når de handler ind

Otte ud af ti danskere har hørt om ultraforarbejdede fødevarer. Blandt disse danskere er det to ud af tre, der tænker over, om de fødevarer, de køber, er ultraforarbejdede. Ultraforarbejdede fødevarer er desuden den fødevarekategori, som næstflest angiver at have reduceret deres forbrug af i 2025 – kun overgået af slik og kage.



### Kvinder og personer med længere uddannelser følger i højere grad De officielle Kostråd

Både når det gælder kendskabet til De officielle Kostråd og andelen, der følger kostrådene i hverdagen, er kvinder overrepræsenteret sammenlignet med mænd. Tilsvarende ses en højere andel blandt personer med en længere uddannelse, der følger De officielle Kostråd. Samlet set indikerer dette, at der fortsat er væsentlige forskelle i danskernes viden om og adfærd i relation til kost.



### Siden 2023 er der sket en markant stigning i andelen af danskere, som ved, hvad Nøglehulsmærket står for

Siden 2023 er der sket en stigning på 32% i andelen af danskere, der ved, at Nøglehulsmærket hjælper dem med at vælge sundere fødevarer. Samtidig er det kun 6%, der angiver, at Nøglehulsmærket ikke hjælper dem, når de handler. Dog er der siden 2022 sket et fald i andelen af danskere, der angiver, at de køber produkter med Nøglehulsmærket hver gang eller de fleste gange, de handler ind. Samlet set peger resultaterne på, at danskerne har fået større viden om Nøglehulsmærket, men at denne viden ikke umiddelbart afspejler sig i danskernes indkøbsvaner.



# De officielle Kostråd

Dette afsnit præsenterer udviklingen i danskernes kendskab til og handlinger i relation til De officielle Kostråd. Først beskrives, hvor mange danskere der kender De officielle Kostråd, og hvor mange der har tillid til kostrådene. Derefter gennemgås kendskabet til de enkelte kostråd samt andelen af danskere, der følger hvert enkelt råd.



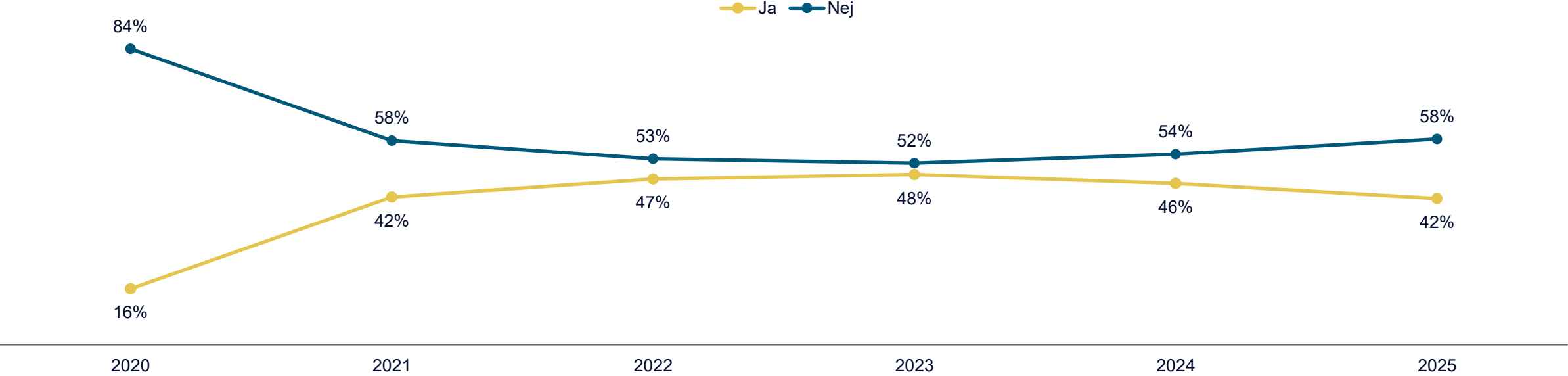
# Kendskabet til De officielle Kostråd er på niveau med tidligere år



Danskernes kendskab til De officielle Kostråd ligger på 42% i 2025. Efter en stor stigning fra 16% til 42% mellem 2020 og 2021 har udviklingen ligget relativt stabil frem til i dag. I 2021 blev der lanceret nye kostråd, hvilket sandsynligvis er årsagen til, at kendskabet steg markant og efterfølgende har ligget stabilt.

Figur A: Har du hørt om De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima? 2020-2025

N: 2026



Note: i 2020 lød spørgsmålsformuleringen: "Har du hørt om de nye officielle Kostråd – godt for sundhed og klima?"  
- 8 -

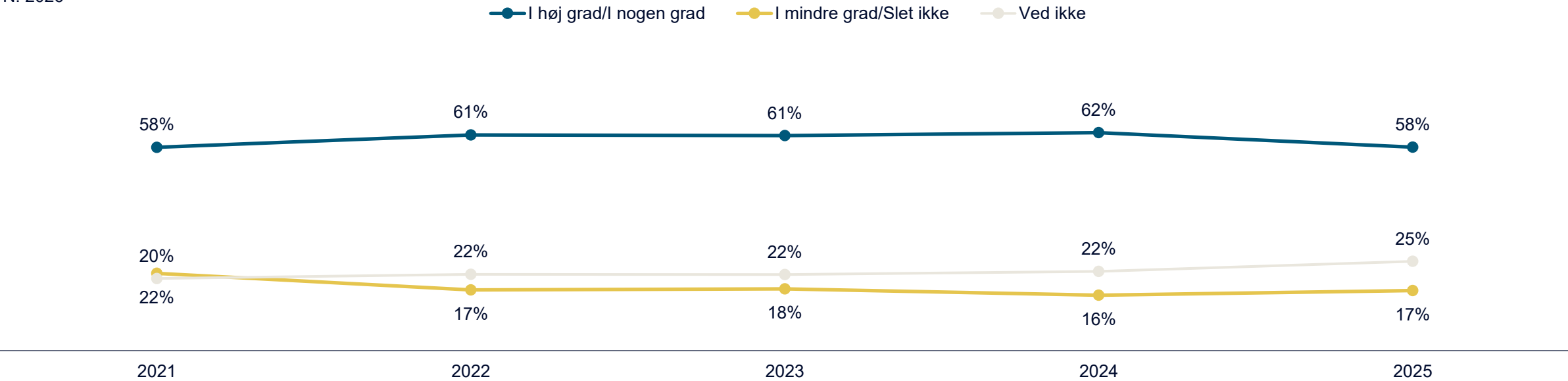


# Danskernes tillid til De officielle Kostråd har ligget stabilt siden 2021, og knap seks ud af ti danskere har tillid til kostrådene

Siden 2021 har danskerne stort set haft samme tillid til De officielle Kostråd. Dog er der én ud af fire danskere, der ikke ved, om de har tillid til kostrådene. Det er især personer med en længere videregående uddannelse samt danskere på 56 år og derover, der har tillid til kostrådene. Samtidig er danskere, der angiver, at de prioriterer en sund livsstil, betydeligt mere tilbøjelige til at have tillid til kostrådene, mens det modsatte gælder for de danskere, der ikke prioriterer en sund livsstil ift. kostvaner.

**Figur B: I hvilken grad har du generelt tillid til De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima? 2021-2025**

N: 2026



# ‘Sluk tørsten i vand’ samt ‘Spis flere grøntsager og frugter’ er de kostråd, som flest danskere kender til – kendskabet til kostrådene er stabilt over tid

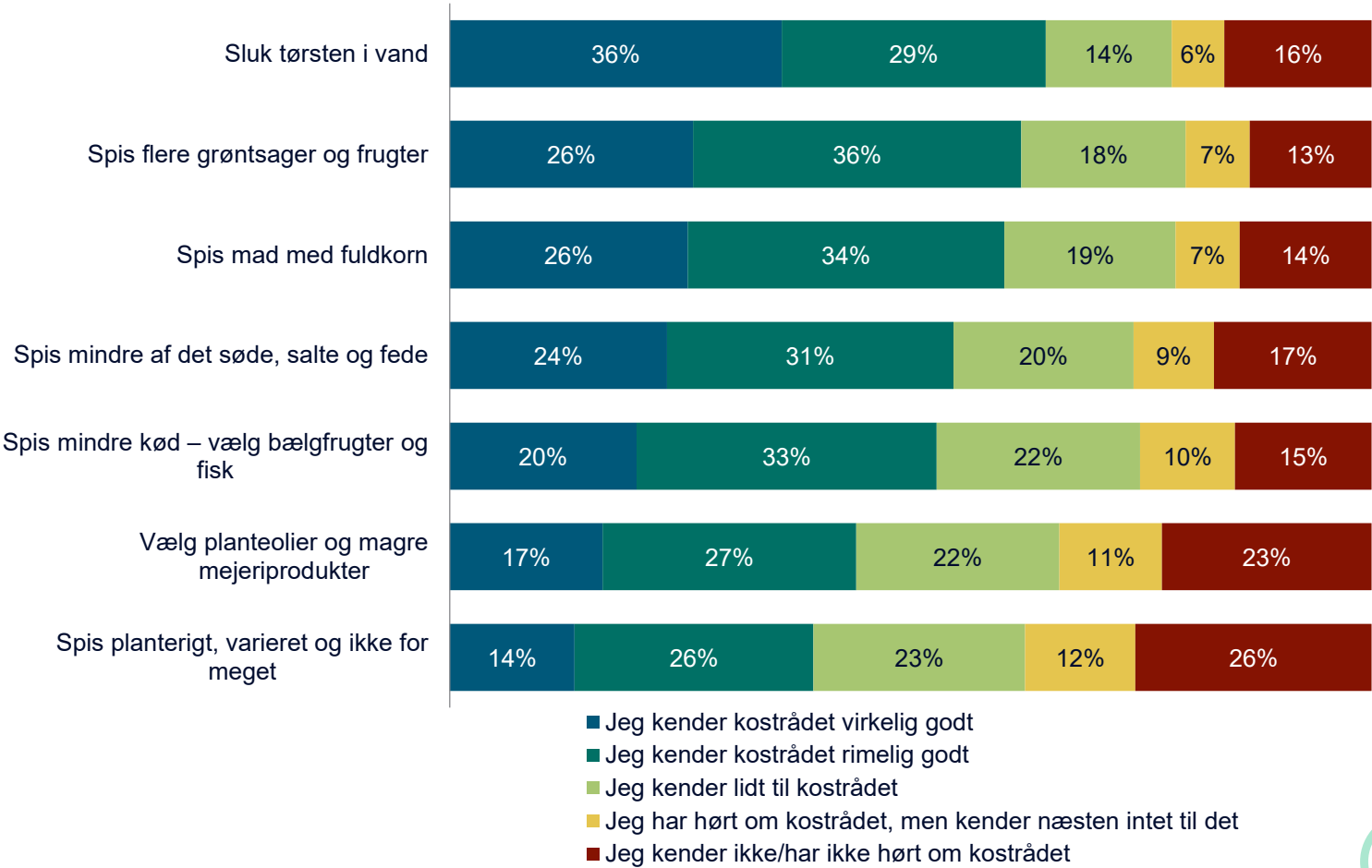


Det mest kendte kostråd er ‘Sluk tørsten i vand’. Her angiver 65% af den danske befolkning, at de kender kostrådet virkelig eller rimelig godt. ‘Spis flere grøntsager og frugter’ er det kostråd, som næstflest danskere angiver at kende, hvor 62% svarer, at de kender kostrådet virkelig eller rimelig godt.

Omvendt er det kostrådet ‘Spis planterigt, varieret og ikke for meget’, som færrest danskere kender: 26% angiver, at de ikke kender rådet eller ikke har hørt om det.

Der observeres en generel tendens på tværs af alle kostråd til, at kvinder er mere tilbøjelige til at kende kostrådene virkelig eller rimelig godt sammenlignet med mænd. Mænd er mere tilbøjelige til at svare, at de næsten intet kender til kostrådet eller slet ikke har hørt om det. På samme måde er der en forskel på tværs af uddannelsesniveau, hvor danskere med højere uddannelsesniveau ligeledes i højere grad kender kostrådene sammenlignet med danskere med kortere uddannelser.

Figur C: Hvilke af følgende kostråd kender du fra De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima?  
N: 2026



# Mange danskere følger kostrådene ugentligt - kostrådet ‘Sluk tørsten i vand’ er fortsat det kostråd, der følges af flest hver dag



Ligesom med kendskabet er det også kostrådet ‘Sluk tørsten i vand’, som flest danskere følger. 73% angiver, at de slukker tørsten i vand enten hver dag eller de fleste dage om ugen. Derudover er der også mange, der ofte følger kostrådene ‘Spis varieret’ (68%), ‘Spis ikke for meget’ (63%) og ‘Spis mad med fuldkorn’ (54%).

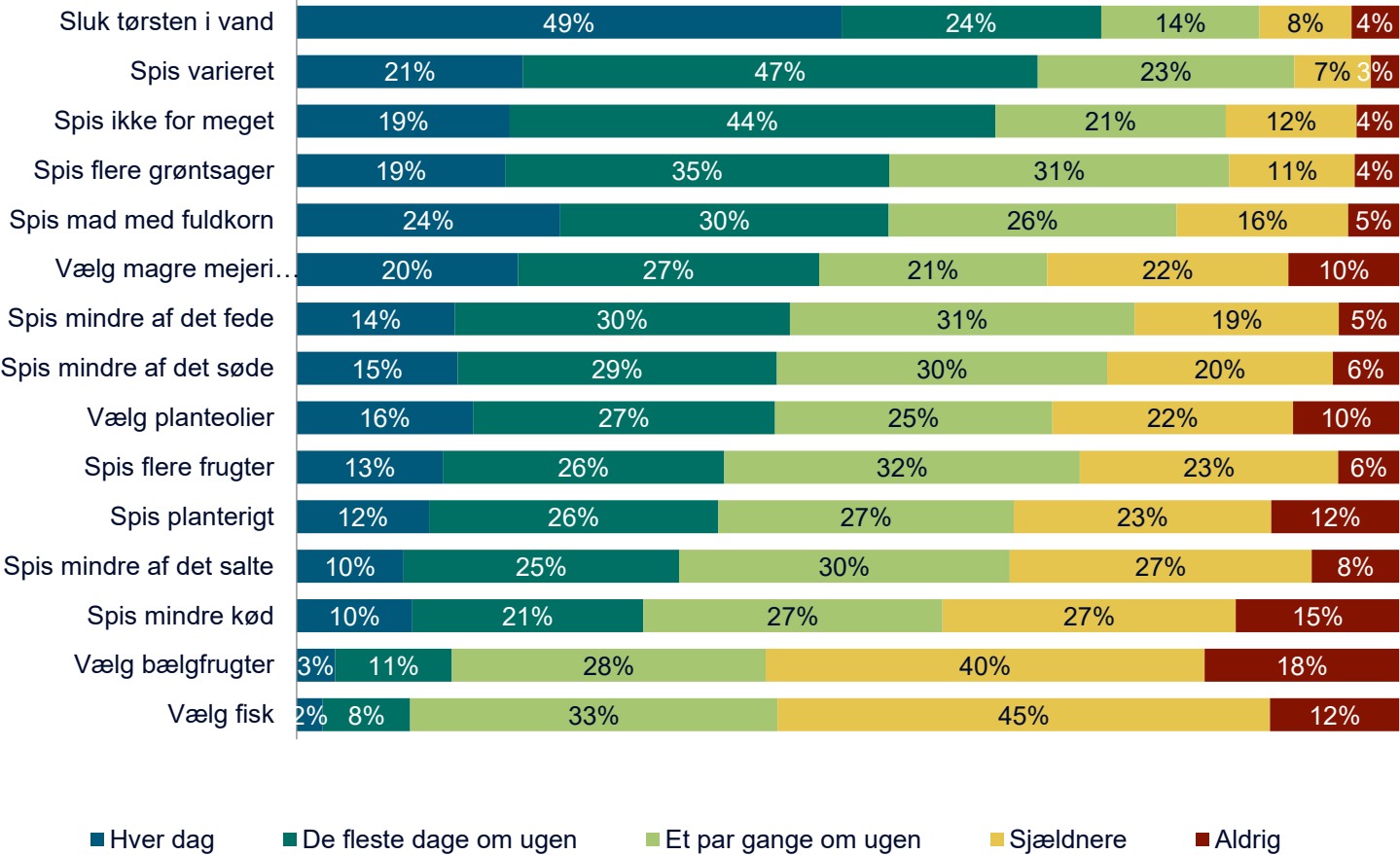
Ser man på udviklingen over tid, ses der især et fald i andelen af danskere, der angiver, at de spiser frugt, grønt og bælgfrugter. I 2025 er det 58%, der sjældent eller aldrig spiser bælgfrugter, mens andelen i 2022 var 50%. Sammenlignet med 2024 observeres der en stigning i andelen, der svarer, at de aldrig vælger bælgfrugter.

Der kan ligeledes observeres en lille stigning i andelen, der svarer, at de aldrig følger kostrådet ‘Spis flere grøntsager’ – fra 2% i både 2023 og 2024 til 4% i 2025.

Til sidst er der sket et fald i andelen af danskerne, der svarer, at de følger kostrådet ‘Spis fisk’, mellem 2022 og 2025. I 2022 svarede 5%, at de fulgte rådet hver dag, mens andelen i 2025 er faldet til 3%. Et lignende fald ses i andelen, der følger rådet de fleste dage om ugen, fra 13% til 8% i samme periode.

Figur D: Hvor ofte følger du nedenstående dele af kostrådene?

N: 2026





# De officielle Kostråd i forskellige befolkningsgrupper

Dette afsnit præsenterer udviklingen over tid i kendskabet til De officielle Kostråd samt andelen af befolkningen, der følger dem, fordelt på køn, alder og uddannelsesniveau.



# Kvinder er mere tilbøjelige til både at kende til kostrådene samt følge dem sammenlignet med mænd

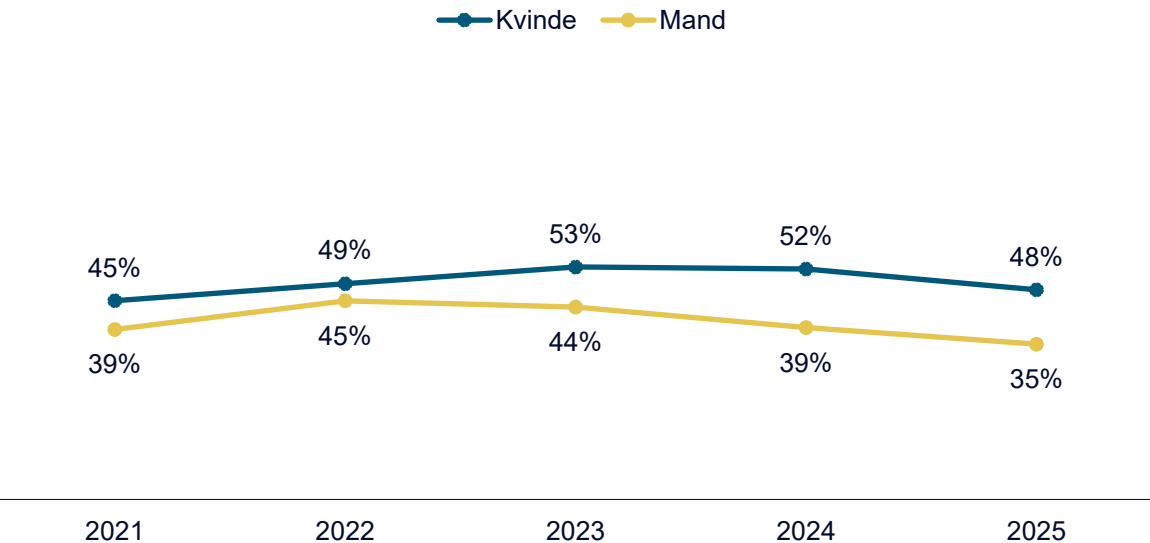


Kendskabet til kostrådene er konsistent højere blandt danske kvinder sammenlignet med danske mænd. Desuden er der en tendens til, at forskellen er stigende over tid. I 2021 havde kvinder et kendskab til kostrådene som var 6 procentpoint højere end mændene. I 2025 er det 13 procentpoint højere.

Når det kommer til at følge kostrådene, observeres der igen en kønsforskkel, som har været relativt stabil siden 2022. Der er en forskel på 10 procentpoint mellem mænd og kvinder i 2025, hvor kvinder er mere tilbøjelige til at følge kostrådene.

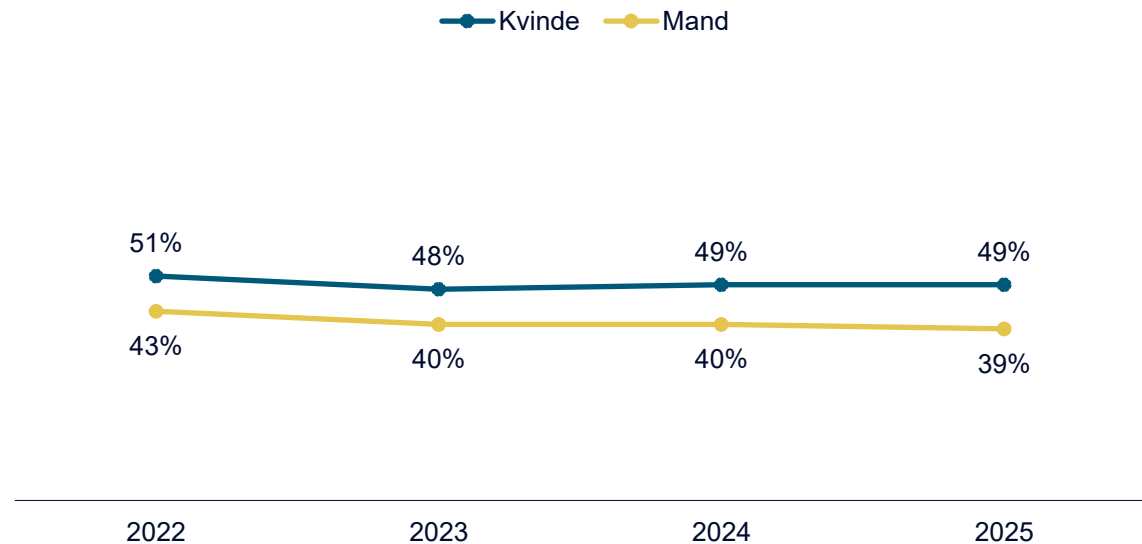
**Figur E: Har du hørt om De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima? på køn**

Kvinde: N: 1051, Mand: N: 957



**Figur F: Hvor ofte følger du nedenstående dele af kostrådene? på køn**

Kvinde: N: 1051, Mand: N: 957



Note: Figur F viser den gennemsnitlige andel for hver af de to køn, der følger delkostrådene dagligt eller de fleste dage om ugen, beregnet som et gennemsnit på tværs af alle 15 delkostråd (listet i Figur D). Spørgsmålet om hvor ofte man følger de enkelte kostråd blev stillet første gang i 2022.



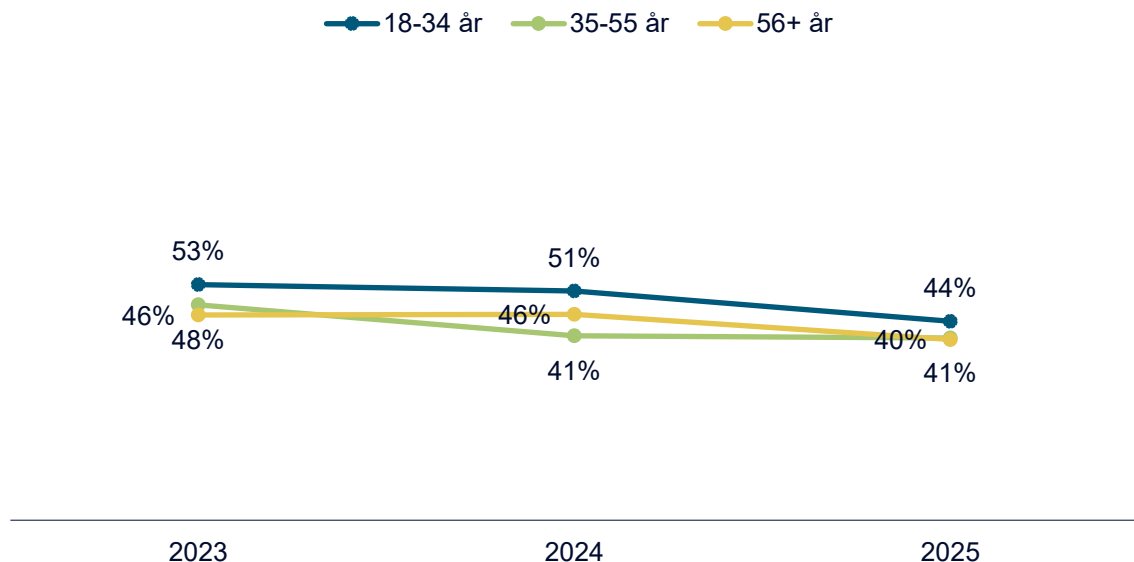
# Yngre danskere kender i højere grad kostrådene sammenlignet med andre aldersgrupper, mens borgere på 56+ år er mere tilbøjelige til at følge dem

Forskellene i kendskabet til kostrådene er relativt små på tværs af de tre aldersgrupper. Dog er der flere unge danskere i alderen 18-34 år på tværs af alle tre år, der angiver, at de har hørt om De officielle Kostråd.

Med hensyn til andelen, som følger kostrådene, er der en klar tendens til, at de ældre danskere på 56 år eller derover følger kostrådene væsentligt mere end de to andre målgrupper (18-34 år og 35-55 år). Dette er konsistent på tværs af årene.

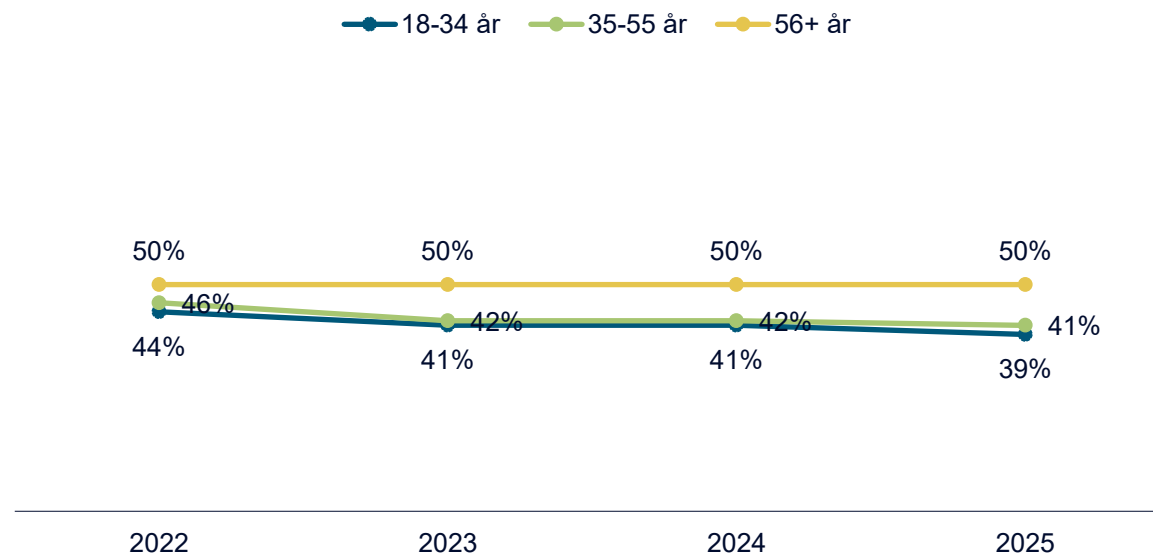
**Figur G: Har du hørt om De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima? på alder**

18-34 år: N: 539, 35-55 år: N: 634, 56+ år: N: 853



**Figur H: Hvor ofte følger du nedenstående dele af kostrådene? på alder**

18-34 år: N: 539, 35-55 år: N: 634, 56+ år: N: 853



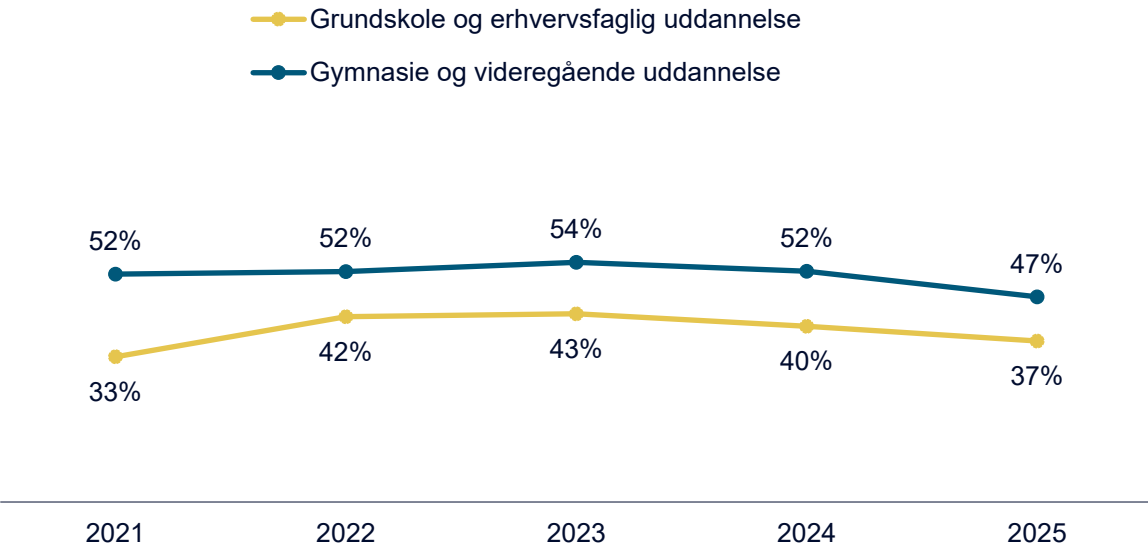
Note: Figur H viser den gennemsnitlige andel i hver af de tre aldersgrupper, der følger delkostrådene dagligt eller de fleste dage om ugen, beregnet som et gennemsnit på tværs af alle 15 delkostråd (listet i Figur D). Spørgsmålet om hvor ofte man følger de enkelte kostråd blev stillet første gang i 2022.

# Danskere med en længere uddannelse har konsekvent et større kendskab til kostrådene, og de er samtidig mere tilbøjelige til at følge dem



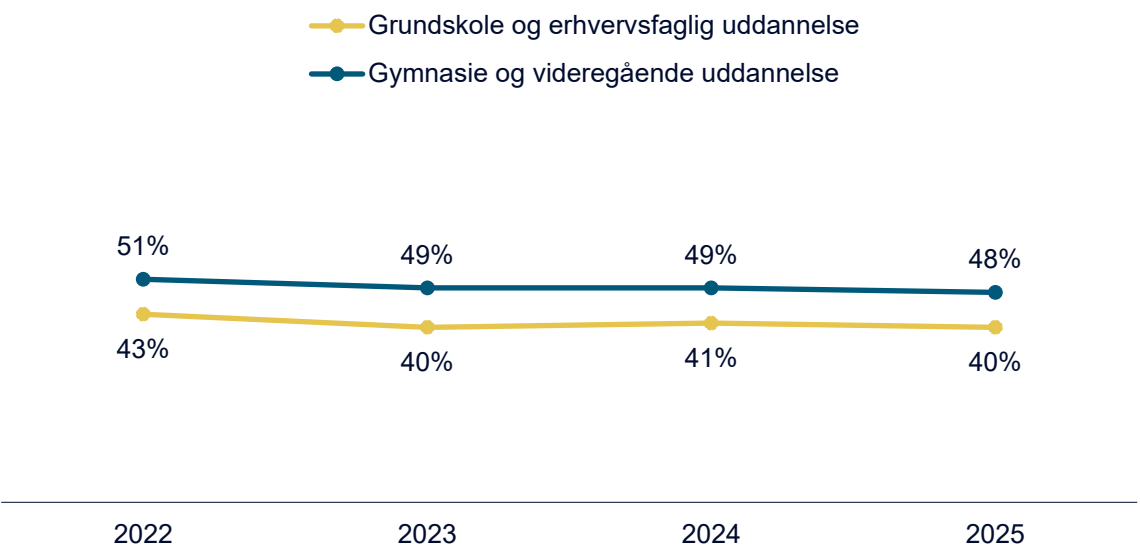
Andelen af den danske befolkning, der kender til kostrådene, er i 2025 10 procentpoint højere blandt personer med en gymnasial eller videregående uddannelse sammenlignet med dem, hvis højeste uddannelse er grundskole eller erhvervsfaglig. Forskellene mellem danskere med forskellig uddannelseslængde er konsistent over alle år, der indgår i målingen.

**Figur I: Har du hørt om De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima? på uddannelse**  
Grundskole og erhvervsfaglig uddannelse: N: 1025, Gymnasie og videregående uddannelse: N: 1001



Samme mønster gør sig gældende blandt dem, der følger kostrådene. Der er 9 procentpoint flere danskere med en gymnasial eller videregående uddannelse, som følger De officielle Kostråd, når man sammenligner med danskere, der har en grundskole- eller erhvervsfaglig uddannelse. Det synes at indikere, at uddannelsesbaggrund har stor betydning for både kendskab til kostrådene samt, hvorvidt de følges.

**Figur J: Hvor ofte følger du nedenstående dele af kostrådene? på uddannelse**  
Grundskole og erhvervsfaglig uddannelse: N: 1025, Gymnasie og videregående uddannelse: N: 1001



Note: Figur J viser den gennemsnitlige andel i hver af de to uddannelsesgrupper, der følger delkostrådene dagligt eller de fleste dage om ugen, beregnet som et gennemsnit på tværs af alle 15 delkostråd (listet i Figur D). Spørgsmålet om hvor ofte man følger de enkelte kostråd blev stillet første gang i 2022.

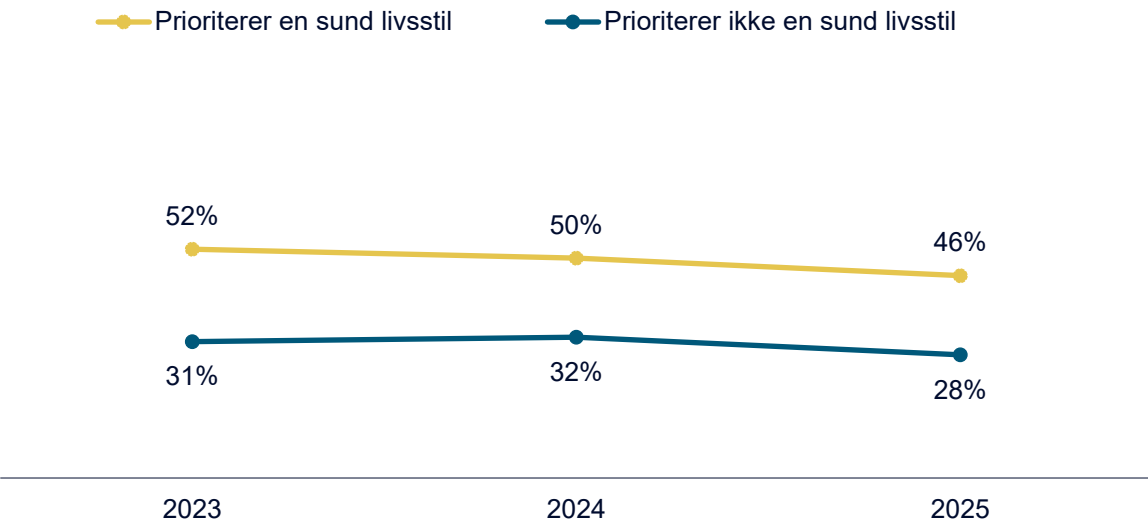
# Hvorvidt danskere prioriterer en sund livsstil, har en stor betydning for, om de kender til og følger De officielle Kostråd



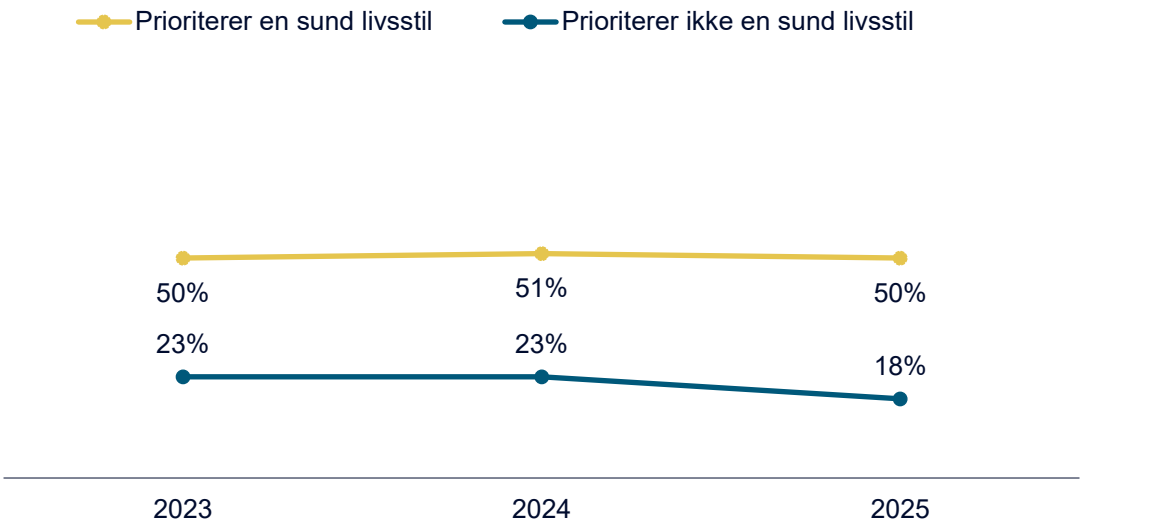
Danskere, der prioriterer en sund livsstil, angiver betydeligt oftere, at de kender De officielle Kostråd sammenlignet med danskere, der ikke prioriterer en sund livsstil. Forskellen mellem de to grupper er betragtelig, og i 2025 angiver 18 procentpoint flere danskere, der prioriterer en sund livsstil, at de kender til kostrådene sammenlignet med gruppen, der ikke prioriterer det samme.

På samme måde ses store forskelle i, hvem der følger kostrådene. I 2025 angiver i gennemsnit 50% af dem med en selvangivet sund livsstil i forhold til kost, at de følger kostrådene dagligt eller de fleste dage om ugen, mens det kun gælder 18% af danskerne, der ikke prioriterer en sund livsstil.

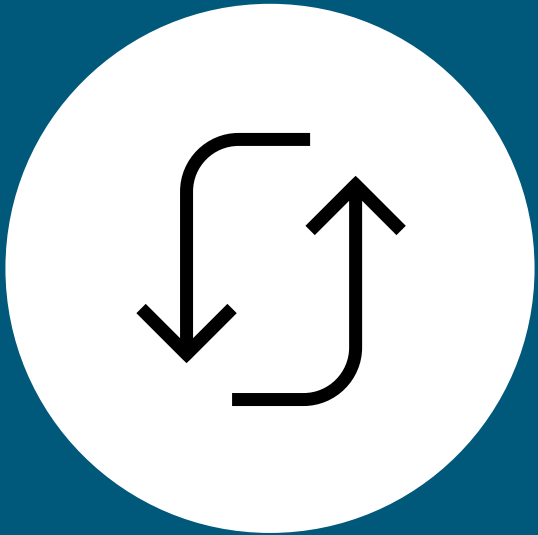
**Figur K: Har du hørt om De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima? på sund livsstil**  
Prioriterer en sund livsstil: N: 1588, Prioriterer *ikke* en sund livsstil: N: 424



**Figur L: Hvor ofte følger du nedenstående dele af kostrådene? på sund livsstil**  
Prioriterer en sund livsstil: N: 1588, Prioriterer *ikke* en sund livsstil: N: 424



Note: Figur L viser den gennemsnitlige andel i hver af de to grupper med selvangiven livsstil, der følger delkostrådene dagligt eller de fleste dage om ugen, beregnet som et gennemsnit på tværs af alle 15 delkostråd (listet i Figur D).



# Danskernes kostændringer

Dette afsnit præsenterer, hvilke fødevarer danskerne har ændret deres kost i forhold til, og hvilke begrundelser der ligger bag en reduktion i indtaget af bestemte fødevarer. Afsnittet belyser også, hvor stor en andel der prioriterer en sund livsstil i relation til kost.



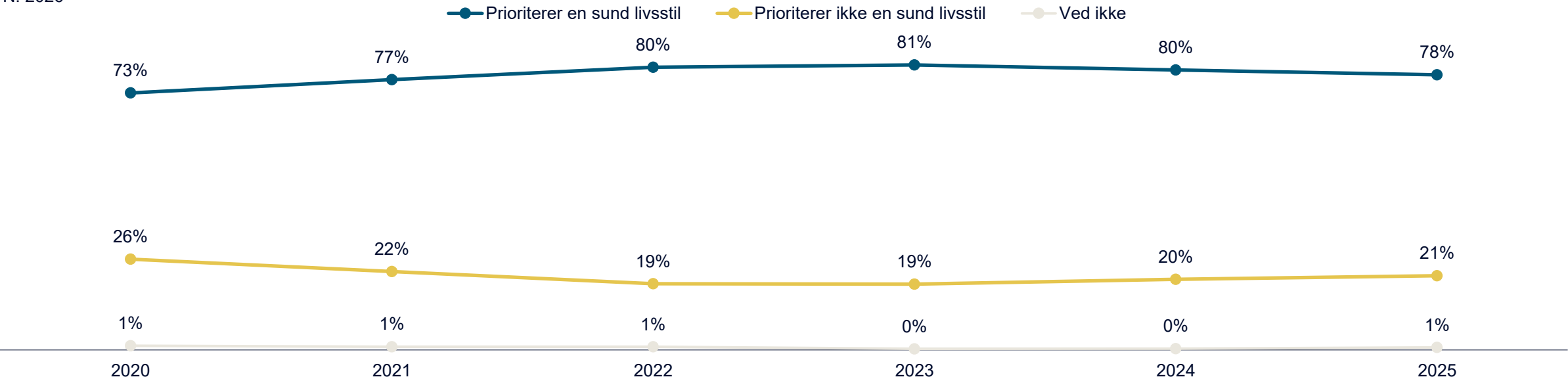


# De fleste danskere prioriterer en sund livsstil i forhold til kost, men andelen varierer betydeligt når man ser på ansvar for indkøb, region, køn og alder

Størstedelen af danskerne prioriterer en sund livsstil i relation til deres kost. 78 % af befolkningen angiver, at det er noget, de prioriterer, mens 21 % angiver, at de ikke prioriterer det. Andelen, der prioriterer en sund livsstil i forhold til kostvaner, er højere blandt de danskere, der har det primære ansvar for indkøb. Ser man på tværs af landet, er andelen, der prioriterer en sund livsstil, højere blandt danskere bosat i Region Hovedstaden end i de øvrige regioner. Kvinder prioriterer en sund livsstil i forhold til kost i højere grad end mænd. Danskere i alderen 18-34 år og 35-55 år er mindre tilbøjelige til at prioritere en sund livsstil sammenlignet med borgere på 56 år og derover.

Figur M: I hvilken grad prioriterer du en sund livsstil i forhold til kostvaner? 2020-2025

N: 2026



Note: Figur M viser andelen af respondenter som har svaret "I høj grad" eller "i nogen grad" over for de respondenter som har svaret "I mindre grad" eller "slet ikke".

# Knap fire ud af ti danskere har reduceret deres indtag af sukkerholdige produkter samt ultraforarbejdede fødevarer de seneste 12 måneder



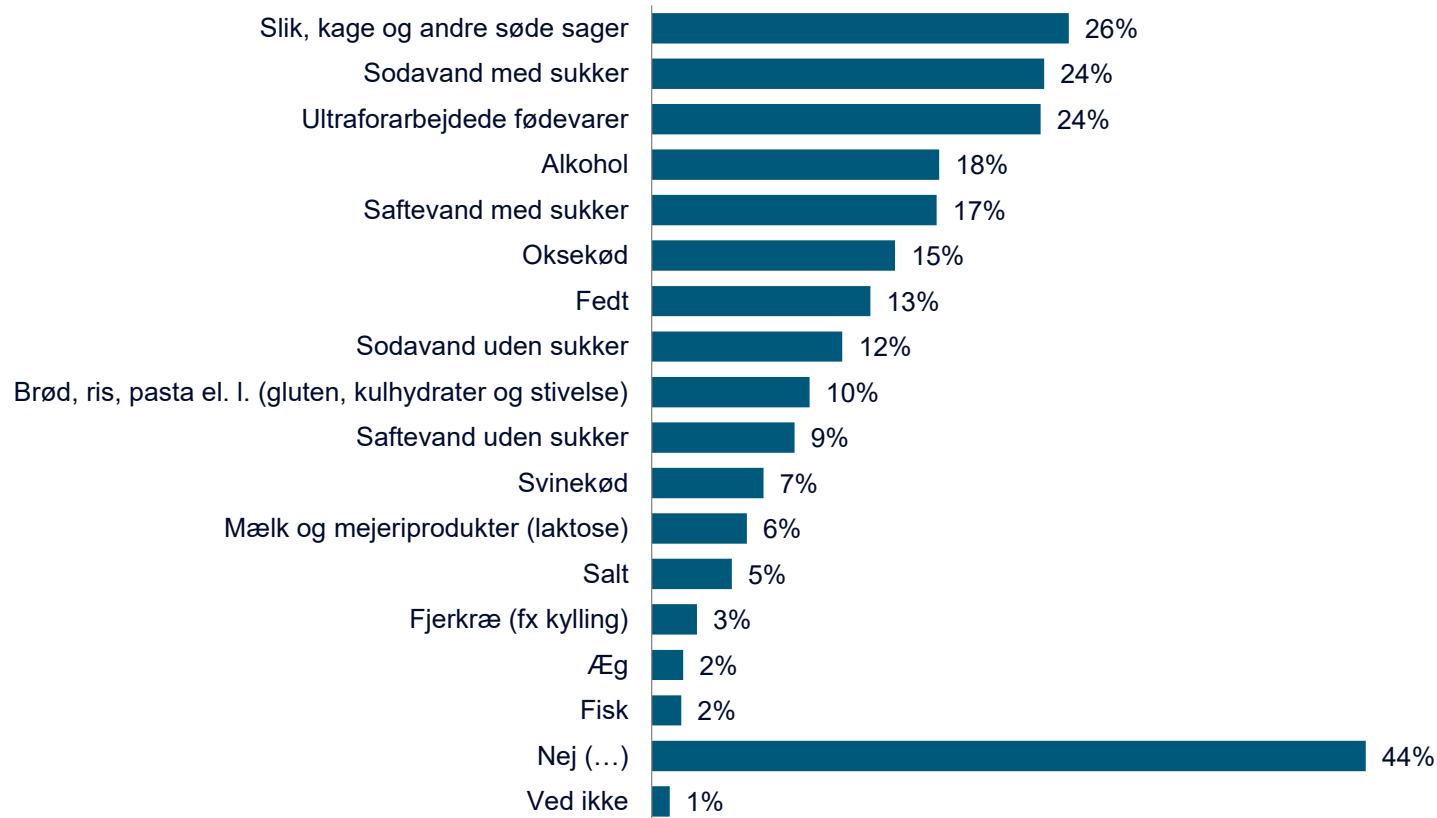
Når danskerne bliver spurgt, om de inden for de seneste 12 måneder aktivt har ændret deres spisevaner – enten permanent eller i en periode – ved at reducere indtaget eller undgå bestemte fødevarer, er det især slik og kage, sodavand med sukker samt ultraforarbejdede fødevarer, som flest angiver at have reduceret.

Det peger på, at danskerne særligt har skåret ned på sukkerholdige føde- og drikkevarer. Samtidig er det første gang, der spørges ind til ultraforarbejdede fødevarer som en kategori. Kategorien er den næstmest valgte, hvilket indikerer, at en større opmærksomhed på ultraforarbejdede fødevarer har fået mange danskere til aktivt at skære ned på denne gruppe af fødevarer.

44% af den danske befolkning angiver, at de ikke har ændret deres spisevaner. Det viser, at det fortsat er udbredt ikke at ændre sine spisevaner. Det er særligt ældre borgere på 56 år og derover samt borgere med kortere uddannelse (grundskole eller erhvervsfaglig), der typisk ikke ændrer spisevaner.

**Figur N: Har du inden for de seneste 12 måneder aktivt ændret dine spisevaner, enten permanent eller for en periode, ved at reducere eller undgå nogen af følgende fødevarer? (Flere svar muligt)**

N: 2026



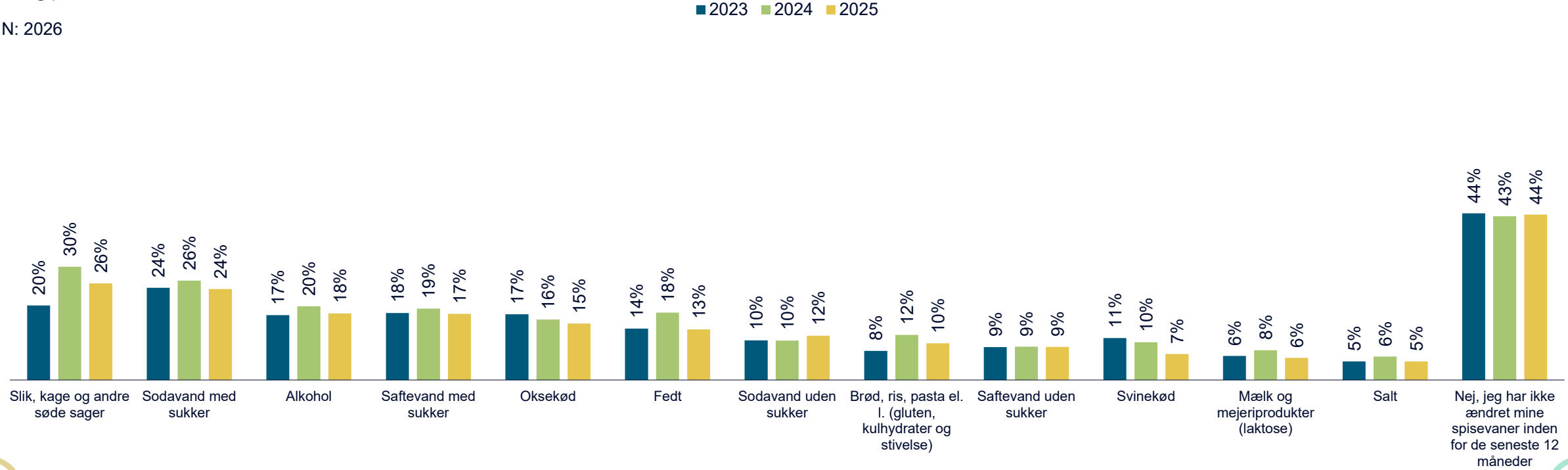
# Det er de samme typer af fødevarer som danskerne over tid har reduceret deres indtag af, og ligeledes er andelen, der ikke ændrer deres spisevaner, stabil



Ser man på danskernes valg af kostændringer, viser det sig, at de fødevarer og drikkevarer, som danskerne vælger at spise og drikke mindre af, er stabile over flere år. Det er slik, kage og andre søde sager, som de sidste tre år har været den kategori, som flest reducerer deres indtag af. Samtidig er andelen af danskere, som ikke ændrer sine spisevaner, år for år næsten samme niveau: 43-44% på tværs af årene 2023-2025.

I 2024-målingen svarede en betydelig større andel, at de havde reduceret deres indtag af både svinekød og fedt sammenlignet med i 2025. Generelt ligger niveauet for de fleste kategorier relativt stabilt over årene.

**Figur O: Har du inden for de seneste 12 måneder aktivt ændret dine spisevaner, enten permanent eller for en periode, ved et reducere eller undgå nogen af følgende fødevarer? (Flere svar muligt) 2023-2025**



Note: svarkategorier med 5% eller mindre er blevet sorteret fra i illustrationen. Derudover vises kategorien 'Ultraforarbejdede fødevarer' ikke, fordi svarkategorien udelukkende er inkluderet i 2025-målingen

# Sundhed er den primære årsag til, at danskerne reducerer deres indtag af bestemte fødevarer. For kød og fisk er klima og økonomi ofte også årsager

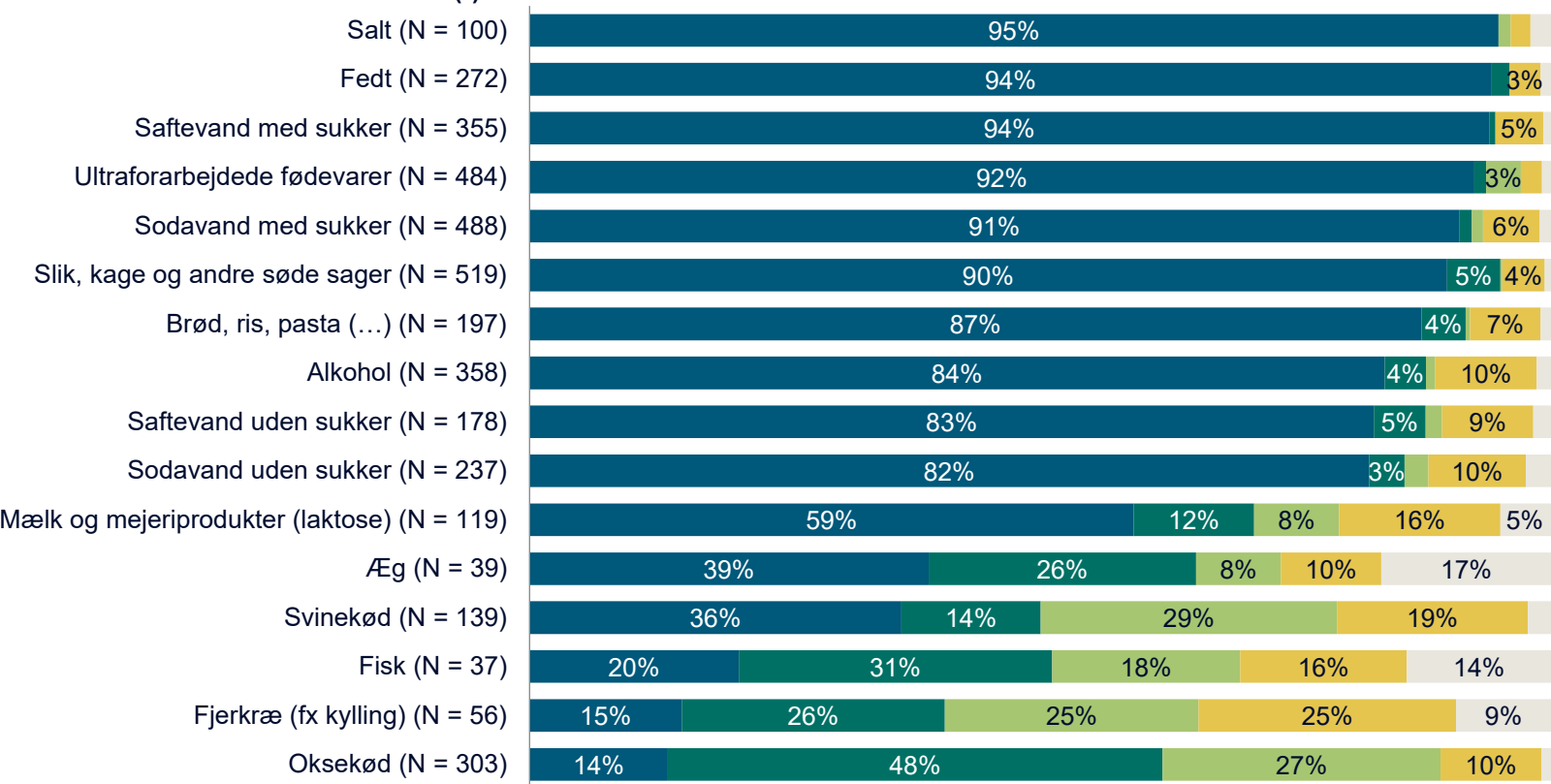


For de fleste fødevarekategorier er det primært sundhedsmæssige hensyn, der ligger bag, når danskerne reducerer deres forbrug. Der er dog undtagelser – hvor særligt økonomiske forhold spiller en væsentlig rolle – det gælder for oksekød (48%), fisk (31%), æg (26%) og fjerkræ (26%). Dertil er miljø- og klimahensyn udbredte årsager til reduktion af kødprodukter.

For oksekød er der en markant stigning fra 2024 til 2025 i andelen, der angiver økonomi som årsag til at have reduceret deres forbrug. I 2024 var det 15%, mens det i 2025 er 48%. Stigningen er betydelig og peger på, at fødevarerpriser har stor betydning for, hvilke fødevarer danskerne vælger at skære ned på.

For både indtag af okse- samt svinekød var der i 2024 flere, der svarede, at de reducerede deres indtag på grund af hensyn til klima og miljø. For disse kategorier er miljø- og klimahensyn derfor mindre vigtigt end tidligere.

Figur P: Hvad er den primære årsag til, at du har reduceret eller undgået følgende fødevare(r) i din kost?



■ Sundhedsmæssige årsager ■ Økonomiske årsager ■ Miljø- og klimahensyn ■ Andet, angiv venligst ■ Ved ikke

Note: Respondenterne er udelukkende spurgt ind til de kategorier af fødevarer, de har angivet at reducere indtaget af i det forudgående spørgsmål: "Har du inden for de seneste 12 måneder aktivt ændret dine spisevaner, enten permanent eller for en periode, ved et reducere eller undgå nogen af følgende fødevarer?"



# Danskernes madvaner med frugt og grønt

Dette afsnit præsenterer, hvor stor en andel af danskerne der spiser den anbefalede mængde frugt og grønt, samt hvilke årsager der ligger bag, at nogle ikke gør det.

Disse spørgsmål er stillet for første gang i 2025.



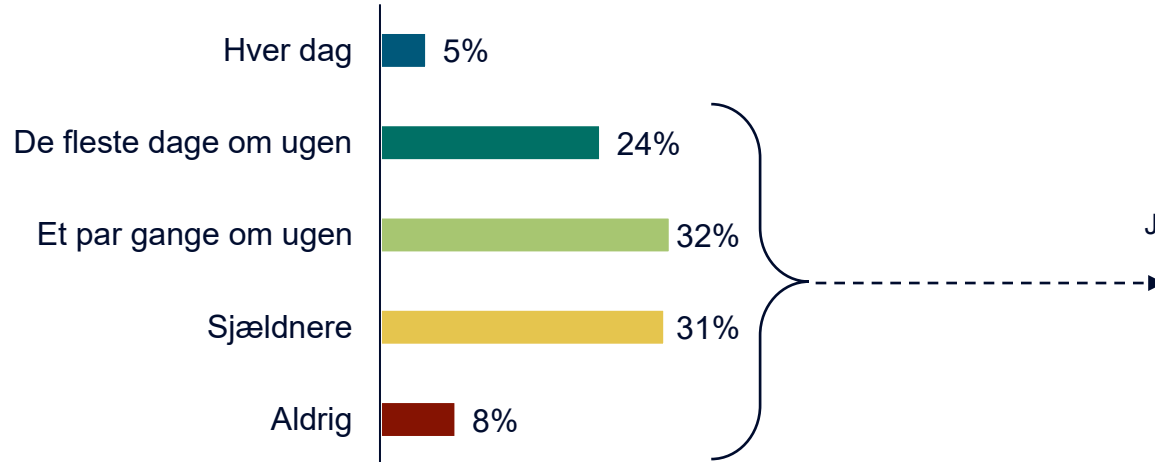


# Kun 5% af danskerne følger anbefalingen om at spise 600 gram frugt og grønt hver dag. Mange glemmer det, men prisen er også en stor årsag

Der er relativt få danskere, der vurderer at spise 600 gram frugt og grønt hver dag, som er den anbefalede mængde i kostrådene. Kun 5% angiver, at de gør det. Samtidig svarer 39% af danskerne, at de spiser 600 gram frugt og grønt sjældnere end et par gange om ugen eller aldrig. Det peger på et betydeligt potentiale for at få flere danskere til i højere grad at leve op til anbefalingen.

Her ser vi igen, at kvinder er mere tilbøjelige til at spise de anbefalede mængder frugt og grønt hver dag eller flere dage om ugen. Ligeledes spiller uddannelse ind. Danskere med en grundskole- eller erhvervsfaglig uddannelse svarer oftere 'sjældnere' eller 'aldrig'.

**Figur Q: Hvor ofte spiser du 600 gram frugt og grønt om dagen?**  
N: 2026

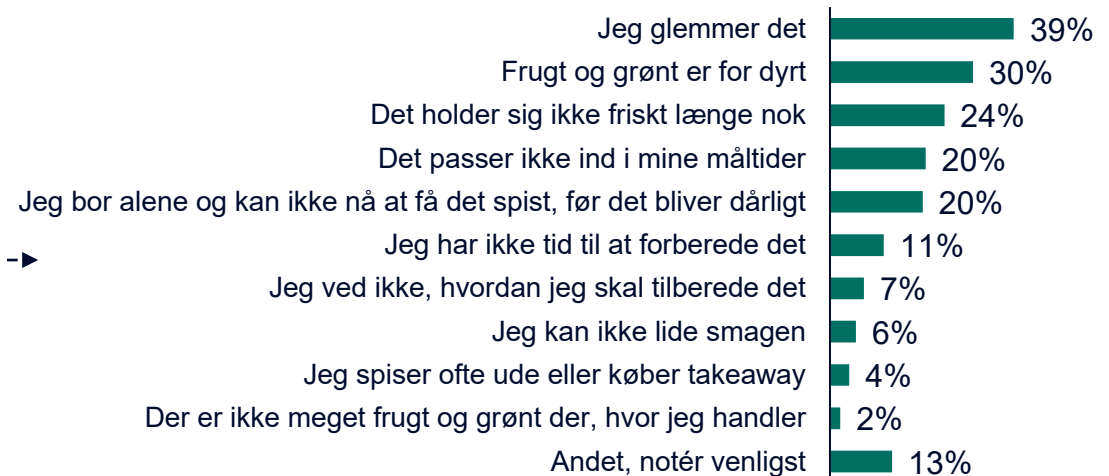


Blandt de danskere, der ikke spiser 600 gram frugt og grønt hver dag, svarer størstedelen, at det skyldes, at de enten glemmer det (39%), at frugt og grønt er for dyrt (30%) eller at det ikke holder sig friskt længe nok (24%). At knap én ud af tre angiver prisen som en barriere, peger på, at økonomi har betydning for danskernes frugt- og grøntvaner.

Her er der igen forskel på svar mellem kønnene. Hvor kvinder oftere synes, at frugt og grønt er for dyrt, svarer mænd i højere grad, at de ikke har tid til at forberede det, glemmer det eller ikke kan lide smagen.

**Figur R: Hvilke af følgende forhold kan gøre det svært for dig at spise den anbefalede mængde frugt og grønt (600 gram om dagen) i din hverdag? (Flere svar muligt)**

N: 1922



Note: Spørgsmålet om forhold, der kan gøre det svært at spise frugt og grønt, er kun stillet til de respondenter, som har svaret, at de ikke spiser 600 gram hver dag.



# Danskernes kendskab til og brug af fødevaremærker

Dette afsnit præsenterer, hvilke mærker danskerne kender godt og mindre godt, med et særligt fokus på Nøglehulsmærket. Afsnittet belyser, hvor ofte danskerne køber nøglehulsmærkede produkter, samt hvad de forbinder Nøglehulsmærket med, og hvad de mener, mærket repræsenterer.





## Økologimærket er i 2025 igen det mærke, som flest danskere har kendskab til. Mange danskere kender også til Svanemærket og Nøglehulsmærket

Danskerne er blevet spurgt om deres kendskab til en række forskellige mærkningsordninger på bl.a. dagligvarer og fødevarer.

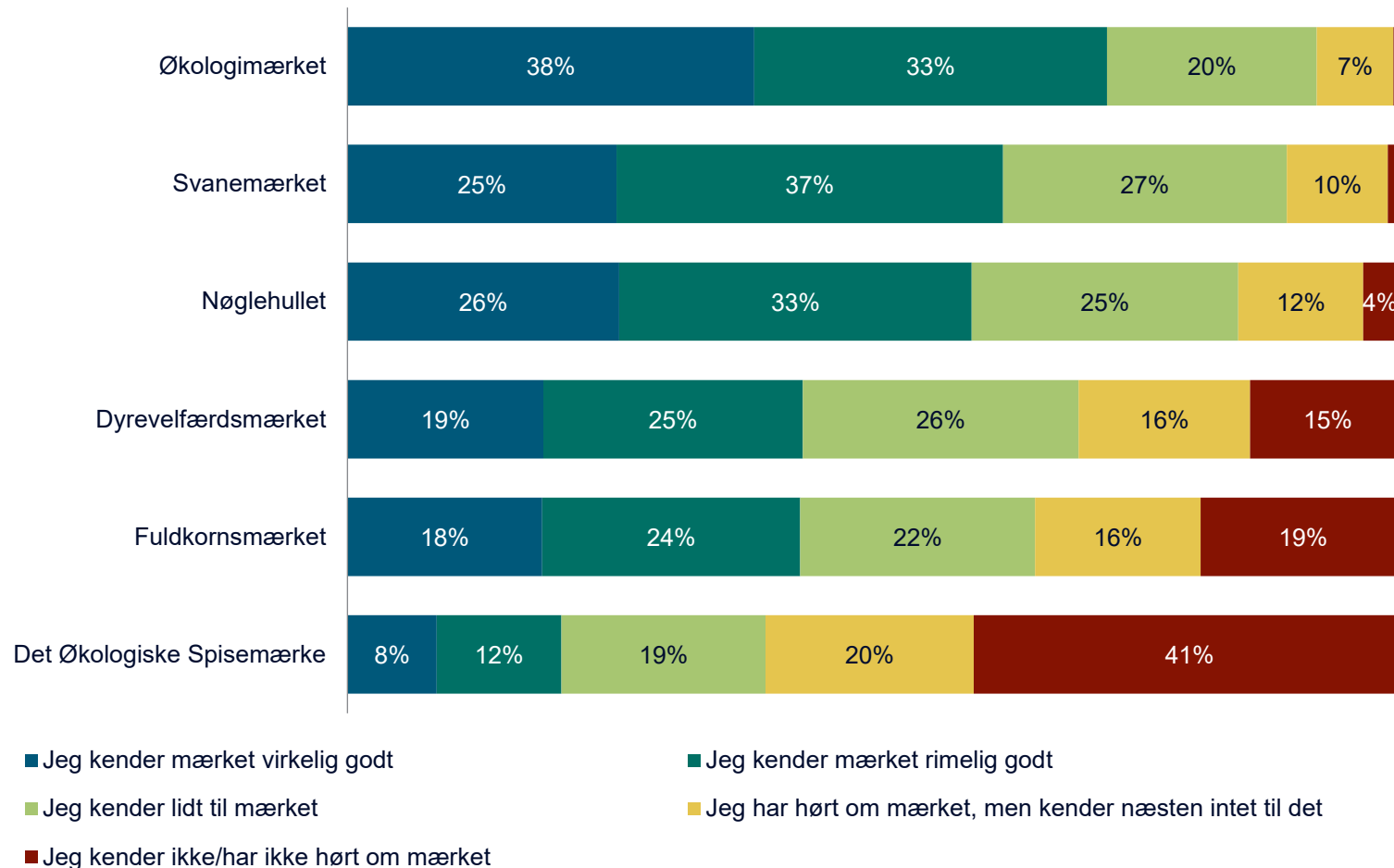
Danskerne har størst kendskab til Økologimærket. 71% angiver, at de kender mærket enten rigtig godt eller rimelig godt. Derudover angiver henholdsvis 62% og 59%, at de kender Svanemærket og Nøglehulsmærket rigtig godt eller rimelig godt.

Blandt mærkerne er der færrest danskere, der kender til Det Økologiske Spisemærke. Her angiver 41%, at de ikke kender mærket eller ikke har hørt om det.

På tværs af alle mærkningsordninger gælder det, at kvinder har et større kendskab til mærkerne end mænd. For Nøglehulsmærket og Dyrevelfærdsmærket ses et højere kendskab blandt danskere i alderen 18–34 år sammenlignet med personer på 35 år eller derover. For Fuldkornsmærket og Det Økologiske Spisemærke ses der desuden et højere kendskab blandt danskere i alderen 18–34 år og 35–55 år sammenlignet med danskere over 55 år.

Figur S: Hvilke af følgende mærker kender du eller har hørt om?

N: 2026





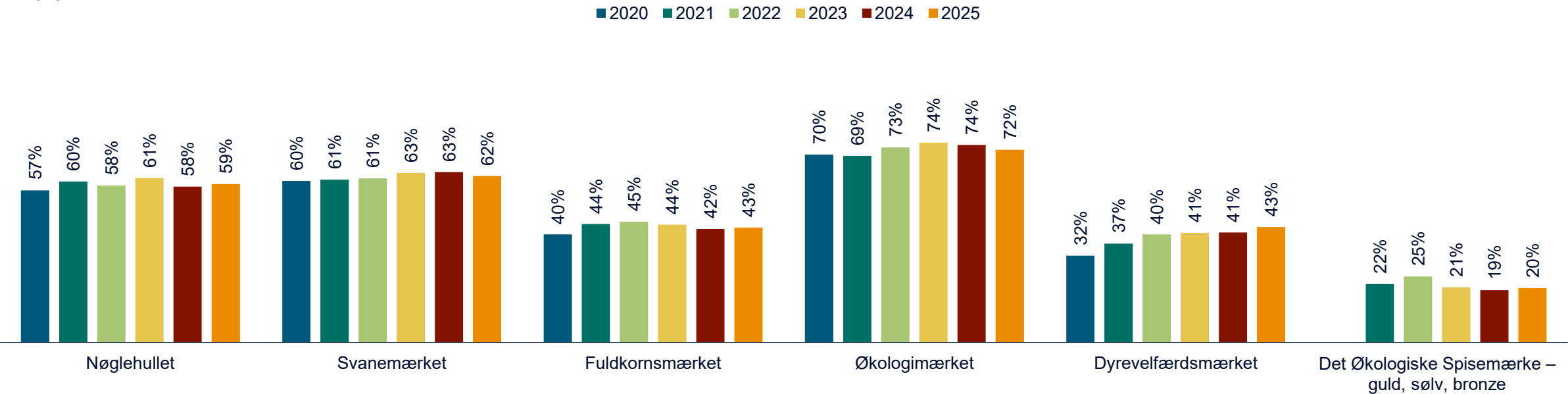
# Danskernes kendskab til fødevaremærkerne har været stabilt siden sidste år. Over tid har Dyrevelfærdsmærket haft den mest markante stigning i kendskab

Siden 2020 er der sket en stigning i kendskabet til Dyrevelfærdsmærket. Hvor 32% af danskerne i 2020 kendte mærket godt, er det i 2025 43%. Det svarer til en procentvis stigning på 34%. Den mest markante stigning skete dog fra 2020 til 2022.

For de øvrige mærker har kendskabet været stabilt siden 2020 og svinger kun omkring plus eller minus 2–3 procentpoint om året.

Figur T: Hvilke af følgende mærker kender du eller har hørt om? 2020-2025

N: 2026



Note: Figur T viser andelen af respondenter som enten svarer "Jeg kender mærket virkelig godt" eller "Jeg kender mærket rimelig godt".



## Mere end hver femte dansker køber produkter med Nøglehulsmærket hver gang eller de fleste gange, de handler ind – dette gælder især kvinder

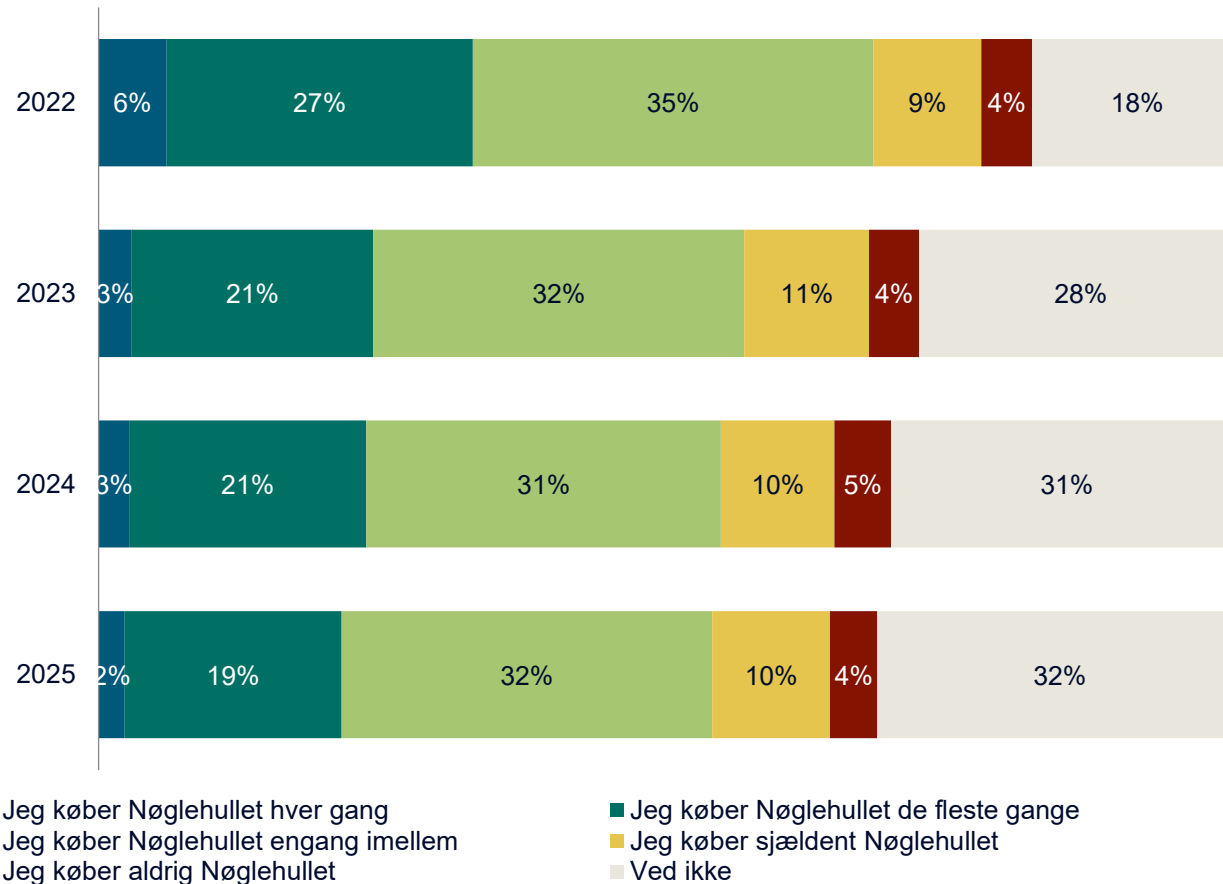
I 2025 køber hver femte dansker (21%) produkter med Nøglehulsmærket hver gang eller de fleste gange, de handler ind.

2022 var det første år, hvor der blev spurgt til danskernes brug af Nøglehulsmærket. I 2022 angav 33% af danskerne, at de købte produkter med Nøglehulsmærket hver gang eller de fleste gange, de handlede ind. Siden 2022 er der altså sket et fald i andelen af danskere, der køber nøglehulsmærkede produkter hver gang eller de fleste gange, de køber fødevarer.

Ser man på tværs af uddannelsesniveau, er andelen, der sjældent eller aldrig køber nøglehulsmærkede produkter højere blandt personer med en grundskole eller erhvervsfaglig uddannelse (17%) sammenlignet med personer med en gymnasial eller videregående uddannelse (12%). Der er desuden flere kvinder (26%) sammenlignet med mænd (16%), der køber produkter med Nøglehulsmærket hver gang eller de fleste gange, de handler.

Figur U: Hvor ofte køber du generelt produkter med Nøglehulsmærket? 2022-2025

N: 1946



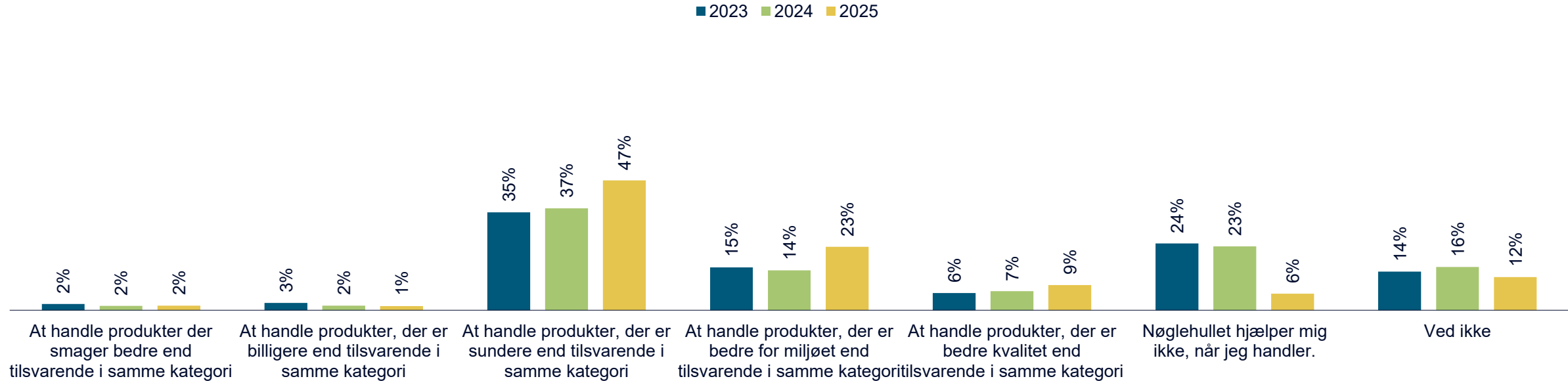


# Der er sket en stigning i andelen af danskere, der angiver at Nøglehulsmærket hjælper dem til at handle produkter, der er sundere i samme kategori

Der er sket en markant stigning i danskernes viden om Nøglehulsmærket sidste år, og siden 2023 er andelen af danskere, der angiver, at formålet med Nøglehulsmærket er at hjælpe dem med at vælge produkter, der er sundere end tilsvarende produkter i samme kategori, steget fra 35% til 47% i 2025. Det svarer til en stigning på 34% over to år.

Samtidig er andelen af danskere, der ikke mener, at Nøglehulsmærket hjælper dem, faldet markant fra 24% i 2023 til 6% i 2025. Det peger på, at danskerne i langt højere grad har fået et klart billede af, hvad formålet med Nøglehulsmærket er.

**Figur V: Hvad mener/tror du formålet med Nøglehulsmærket er? Formålet med Nøglehulsmærket er at hjælpe dig til... (Du kan vælge et svar) 2023-2025**  
N: 1946





# Danskernes kendskab til og bevidsthed om ultraforarbejdede fødevarer

Dette afsnit præsenterer, hvor mange danskere der har hørt om ultraforarbejdede fødevarer, og hvor mange der er opmærksomme på det, når de handler. Afsnittet belyser også danskernes vurdering af, hvad der kendetegner ultraforarbejdede fødevarer, samt hvilke fødevarekategorier de opfatter som ultraforarbejdede.

Disse spørgsmål er stillet for første gang i 2025.

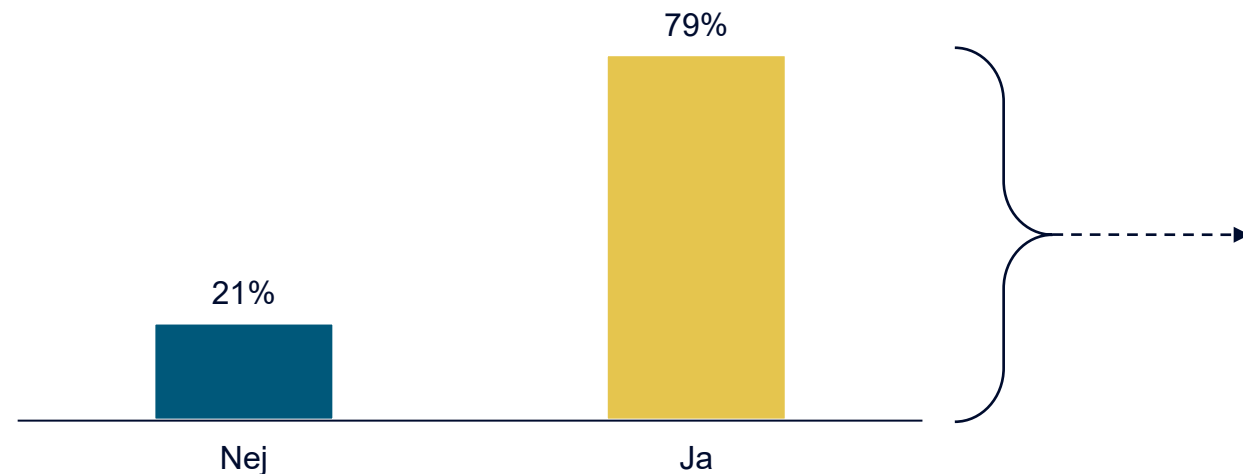




## Knap otte ud af ti danskere har hørt om ultraforarbejdede fødevarer, og mange tænker over, om de køber ultraforarbejdede fødevarer, når de handler

Begrebet ultraforarbejdede fødevarer er blevet udbredt i den danske befolkning. 79% af danskerne angiver, at de har hørt om begrebet. Det peger på, at den seneste tids debat og medieomtale om ultraforarbejdede fødevarer i betydelig grad har sat sig hos danskerne. Flere kvinder (82%) end mænd (75%) og flere personer med en gymnasial eller videregående uddannelse (86%) har hørt om begrebet sammenlignet med personer med en grundskole- eller erhvervsfaglig uddannelse (72%). Flere personer, der prioriterer en sund livsstil i forhold til kostvaner (83%), har hørt begrebet sammenlignet med personer, der ikke prioriterer en sund livsstil i forhold til kost (66%).

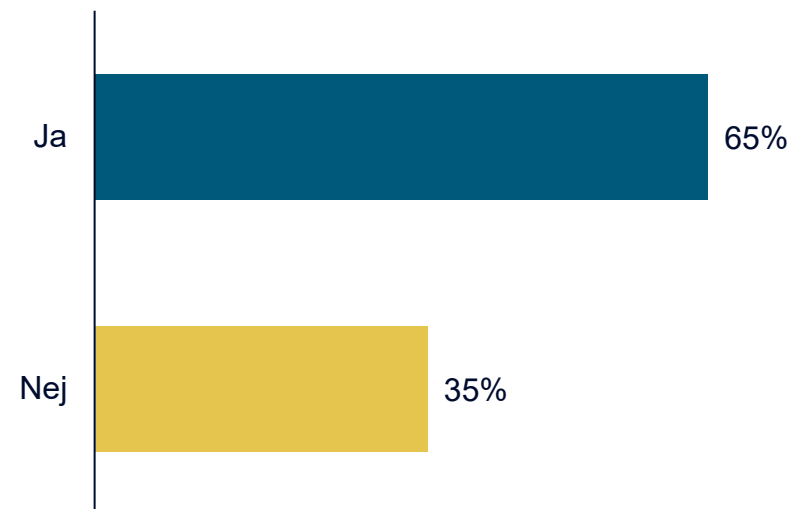
**Figur W: Har du hørt om, begrebet "ultraforarbejdede fødevarer"?**  
N: 2026



Blandt de danskere, der har hørt om begrebet, er det 65%, der tænker over, om de fødevarer, de køber, er ultraforarbejdede. Det peger på, at et flertal af danskere er opmærksomme på ultraforarbejdning, når de handler ind.

Det kan ses i sammenhæng med, at 24% af danskerne angiver, at de har reduceret deres forbrug af ultraforarbejdede fødevarer inden for de seneste 12 måneder (se figur L i afsnittet "Danskernes kostændringer").

**Figur X: Tænker du over, om de fødevarer, du handler, er ultraforarbejdede?**  
N: 1598



Note: Det er kun de respondenter som har svaret "Ja" til at de har hørt om begrebet ultraforarbejdede fødevarer som har fået alle de efterfølgende spørgsmål om ultraforarbejdede fødevarer.



# Mange ingredienser og tilsætningsstoffer, er de karakteristika, som flest danskere forbinder med ultraforarbejdede fødevarer

Blandt de danskere, der har hørt om begrebet ultraforarbejdede fødevarer, mener 78%, at det er fødevarer, der er tilsat mange ingredienser og tilsætningsstoffer, som typisk ikke anvendes i et hjemmekøkken. Et beslægtet svar er, at fødevaren indeholder E-numre og/eller tilsætningsstoffer.

De to svar peger samlet set på, at danskerne i højere grad lægger vægt på indholdet af tilsætningsstoffer end på, hvordan fødevaren er bearbejdet eller emballeret, når de vurderer, hvad der kendetegner en ultraforarbejdet fødevare.

Derudover er der flere blandt de ældre danskere i alderen 56 år eller derover, der mener, at et højt indhold af sukker, fedt og/eller salt er et afgørende kendetegn for, om en varer er ultraforarbejdet.

Figur Y: Herunder ser du en række karakteristika, der kan gælde for fødevarer. Hvilke af disse ville du bruge til at vurdere, om en fødevare er ultraforarbejdet? (Du kan vælge flere svar)

N: 1598



Note: Det er kun de respondenter som har svaret "Ja" til at de har hørt om begrebet ultraforarbejdede fødevarer som har fået dette spørgsmål omhandlende karakteristika ved ultraforarbejdede fødevarer.

# Danskerne forbinder især færdigretter og fastfood med ultraforarbejdede fødevarer



Danskerne opfatter mange forskellige typer fødevarer som ultraforarbejdede. Det gælder især sammensatte, færdige måltider som færdigretter (fx frysepizza og lasagne) og fastfood (fx burger og pizza), som langt de fleste danskere betegner som ultraforarbejdede (henholdsvis 81% og 70%).

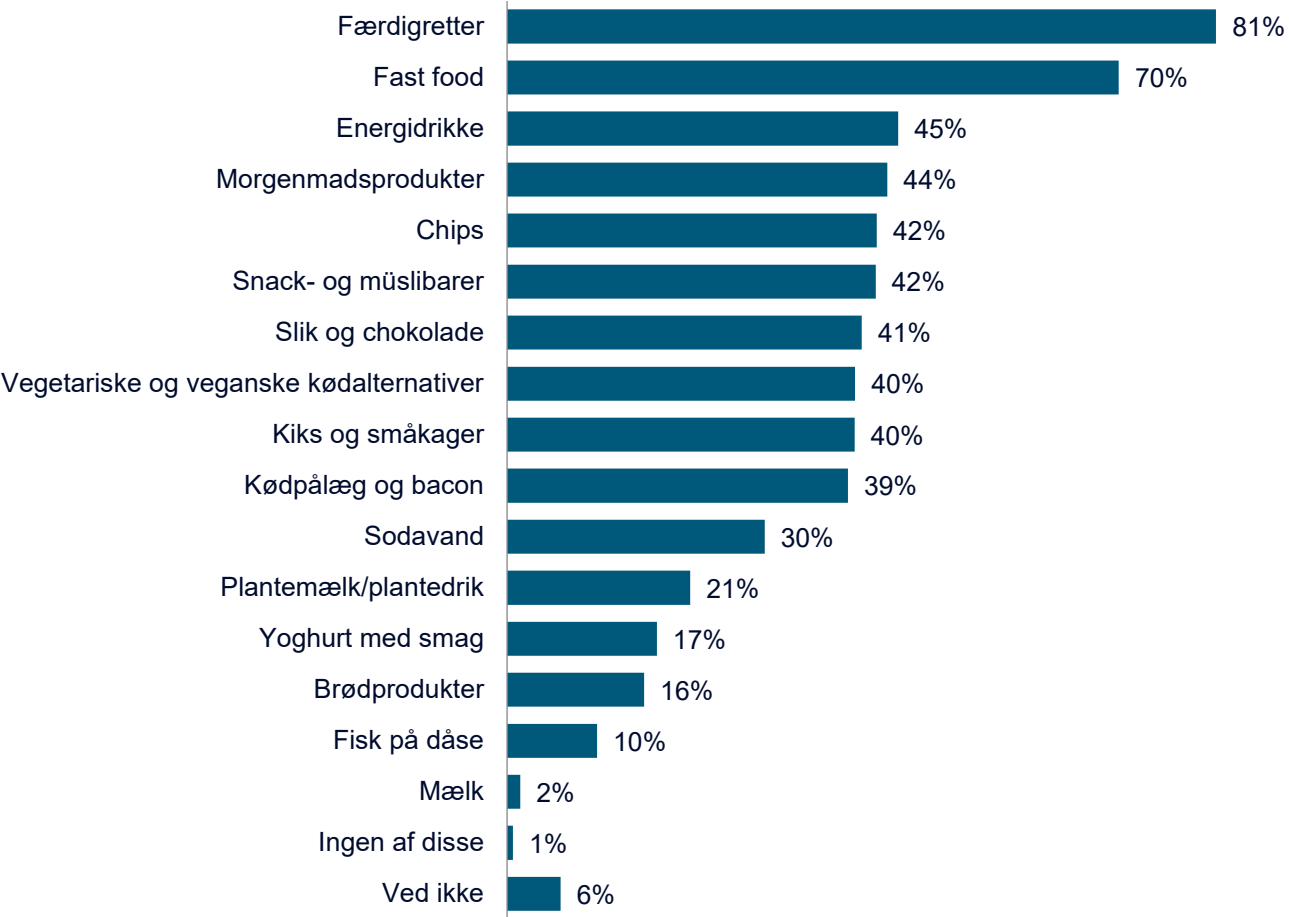
Omvendt bliver snacks som chips, müslibarer, slik, chokolade og kiks i mindre grad opfattet som ultraforarbejdede; her ligger andelen mellem 40% og 42%.

Danskerne er også mindre tilbøjelige til at opfatte drikkevarer som ultraforarbejdede. Energidrikke og sodavand udpeges som ultraforarbejdede af henholdsvis 45% og 30%. Yngre danskere i alderen 18–34 år er mere tilbøjelige til at betragte energidrikke som ultraforarbejdede sammenlignet med danskere over 35 år. Personer i alderen 18–34 år og 35–55 år opfatter også i højere grad sodavand som ultraforarbejdede sammenlignet med danskere over på 56 år eller derover.

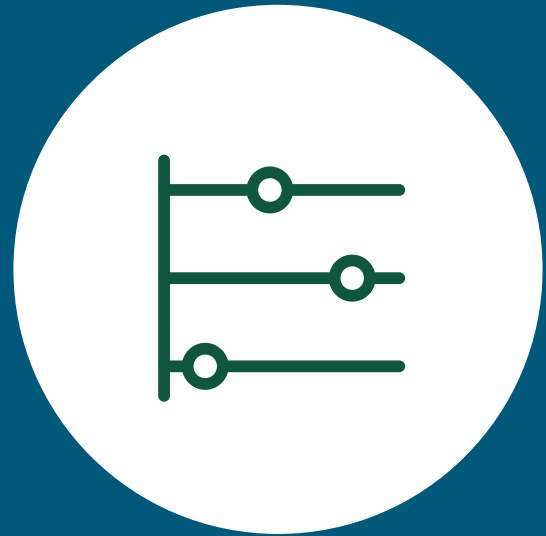
Sammenlignet med mænd er kvinder desuden mere tilbøjelige til at udpege næsten alle de viste fødevarekategorier som ultraforarbejdede. Det gælder også kategorier, som generelt udpeges af færre, herunder "Fisk på dåse", "yoghurt med smag" og "brødprodukter".

Figur Z: Når du tænker på begrebet ultraforarbejdede fødevarer, hvilke fødevarer, tænker du så på? (Du kan vælge flere svar)

N: 1598



Note: Det er kun de respondenter som har svaret "Ja" til at de har hørt om begrebet ultraforarbejdede fødevarer som har fået alle de efterfølgende spørgsmål om ultraforarbejdede fødevarer.



# Metode



# Metode



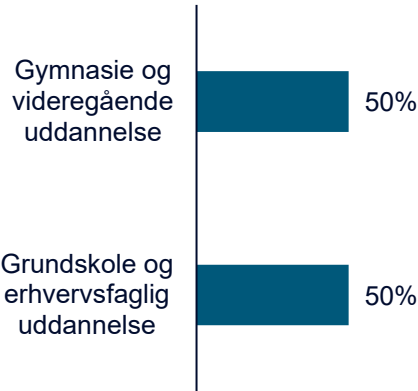
Epinion har indsamlet 2.026 spørgeskemabesvarelser blandt den voksne danske befolkning i perioden den 14. november til 27. november 2025. Besvarelserne er efterfølgende vægtet på køn, alder, region og uddannelsesniveau. Det samlede datasæt kan derfor betragtes som repræsentativt for den voksne danske befolkning på disse fire parametre.

Der er desuden indsamlet mindst 2.000 besvarelser årligt i perioden 2020–2025, hvilket muliggør sammenligninger over tid. Det er dog ikke alle spørgsmål, der er stillet i alle år. Hvor det er muligt, sammenlignes resultaterne derfor så langt tilbage i tid som datagrundlaget tillader.

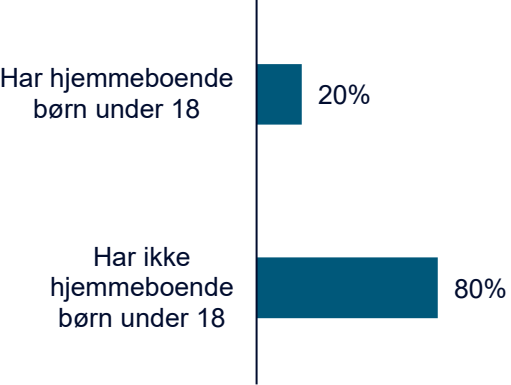
For spørgsmål, hvor svarkategorierne ikke har et naturligt hierarki, er rækkefølgen af svarkategorierne randomiseret i spørgeskemaet. Det betyder eksempelvis, at rækkefølgen af fødevarekategorier i spørgsmål om ultraforarbejdede fødevarer samlet set ikke påvirker svarfordelingen.

## Baggrundsinformationer på respondenterne

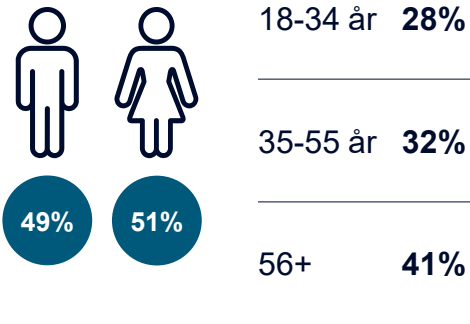
### Højeste gennemførte uddannelse



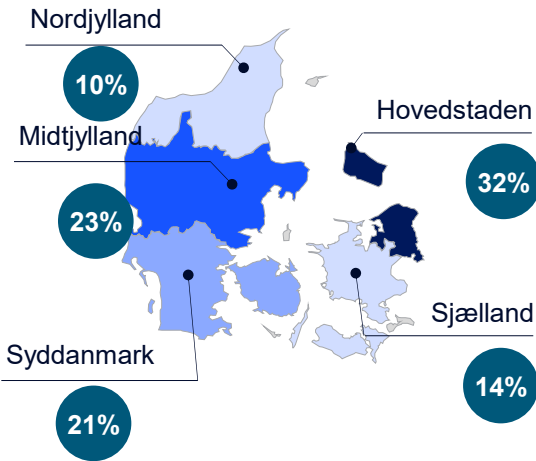
### Børnefamilie



### Køn og alder



### Region





**Ministeriet for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri**

Styrelsen for Fødevarer,  
Landbrug og Fiskeri

**Epinion Copenhagen**

Ryesgade 3F  
2200 Copenhagen N  
Denmark  
T: +45 87 30 95 00  
E: [copenhagen@epinionglobal.com](mailto:copenhagen@epinionglobal.com)  
[www.epinionglobal.com](http://www.epinionglobal.com)