

HVORDAN HAR DU DET? 2021

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | **BIND 2**
UDVIKLINGEN 2010-2013-2017-2021

Karina Friis, Martin Mejlby Jensen, Marie Hauge Pedersen, Mathias Lasgaard, Finn Breinholt Larsen,
Sarah Skov Jørgensen, Kristine Toftegaard Frandsen og Jes Bak Sørensen



HVORDAN HAR DU DET? 2021

SUNDHEDSPROFIL FOR REGION OG KOMMUNER | **BIND 2**
UDVIKLINGEN 2010 - 2013 - 2017 - 2021

UDARBEJDET AF

Karina Friis
Martin Mejlby Jensen
Marie Hauge Pedersen
Mathias Lasgaard
Finn Breinholt Larsen
Sarah Skov Jørgensen
Kristine Toftegaard Frandsen
Jes Bak Sørensen

DEFACTUM | Marts 2022

TITEL

Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2).
Udviklingen 2010-2013-2017-2021

FORFATTERE

Karina Friis (projektleder)
Martin Mejlby Jensen
Marie Hauge Pedersen
Mathias Lasgaard
Finn Breinholt Larsen
Sarah Skov Jørgensen
Kristine Toftegaard Frandsen
Jes Bak Sørensen

COPYRIGHT

© DEFACTUM, Region Midtjylland 2022
Gengivelse af uddrag, herunder figurer, tabeller og citater er tilladt mod tydelig kildeangivelse – det skal herunder fremhæves, at rapporten er udarbejdet af DEFACTUM, Region Midtjylland.

UDGIVER

Region Midtjylland
DEFACTUM
Olof Palmes Allé 15
8200 Aarhus N
E-mail: hvordanhardudet@rm.dk

DENNE RAPPORT CITERES SÅLEDES:

Friis K, Jensen MM, Pedersen MH, Lasgaard M, Larsen FB, Jørgensen SS, Frandsen KT, Sørensen JB. Hvordan har du det? 2021 – Sundhedsprofil for region og kommuner (Bind 2). Udviklingen 2010-2013-2017-2021. Aarhus: DEFACTUM, Region Midtjylland; 2022.

ISBN-nr: 978-87-93657-32-8

UDGIVELSE

Marts 2022

OPLAG

1.500

LAYOUT

2.1hartwork

FORSIDE

Malene Hald

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	4
1. SAMMENFATNING	6
2. RYGNING	10
3. ALKOHOL	22
4. FYSISK AKTIVITET	38
5. KOST	54
6. OVERVÆGT	64
7. SELVVURDERET HELBRED	78
8. MENTAL SUNDHED	86
9. KRONISK SYGDOM OG MULTISYGDOM	114
10. UNGES SUNDHED	194
11. SØVN	212

INDLEDNING

Denne sundhedsprofil er udarbejdet på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen *Hvordan har du det?* fra 2010, 2013, 2017 og 2021.

En sundhedsprofil er en helhedsbeskrivelse af sundhed og sygelighed i et område eller i en befolkning, og oplysningerne fra denne sundhedsprofil kan bruges til at monitorere sundhedstilstanden i Region Midtjylland og i de enkelte kommuner i regionen.

Sundhedsprofilen består af to rapporter: Hovedrapporten (bind 1), der beskriver sundhedstilstand og sundhedsvaner i Region Midtjyllands befolkning i 2021, samt udviklingsrapporten (bind 2), der beskriver udviklingen i perioden fra 2010 til 2021.

Formålet med denne rapport (bind 2) er, at man på baggrund af de fire *Hvordan har du det?*-undersøgelser kan danne sig et overblik over ændringer i sundhedstilstanden og sundhedsvanerne i perioden.

Bind 2 består af en række figurer – såkaldte sammenligningsgrafer – ledsaget af en kort tekst. For en uddybende beskrivelse af de behandlede emner henvises til bind 1, hvor man også finder mere omfattende litteraturhenvisninger.

I indledningen i bind 1 finder man desuden en beskrivelse af dataindsamlingen, undersøgelsens metode, fremgangsmåden ved vægtning af data samt en oversigt over de personer, der har medvirket ved undersøgelsens gennemførelse.

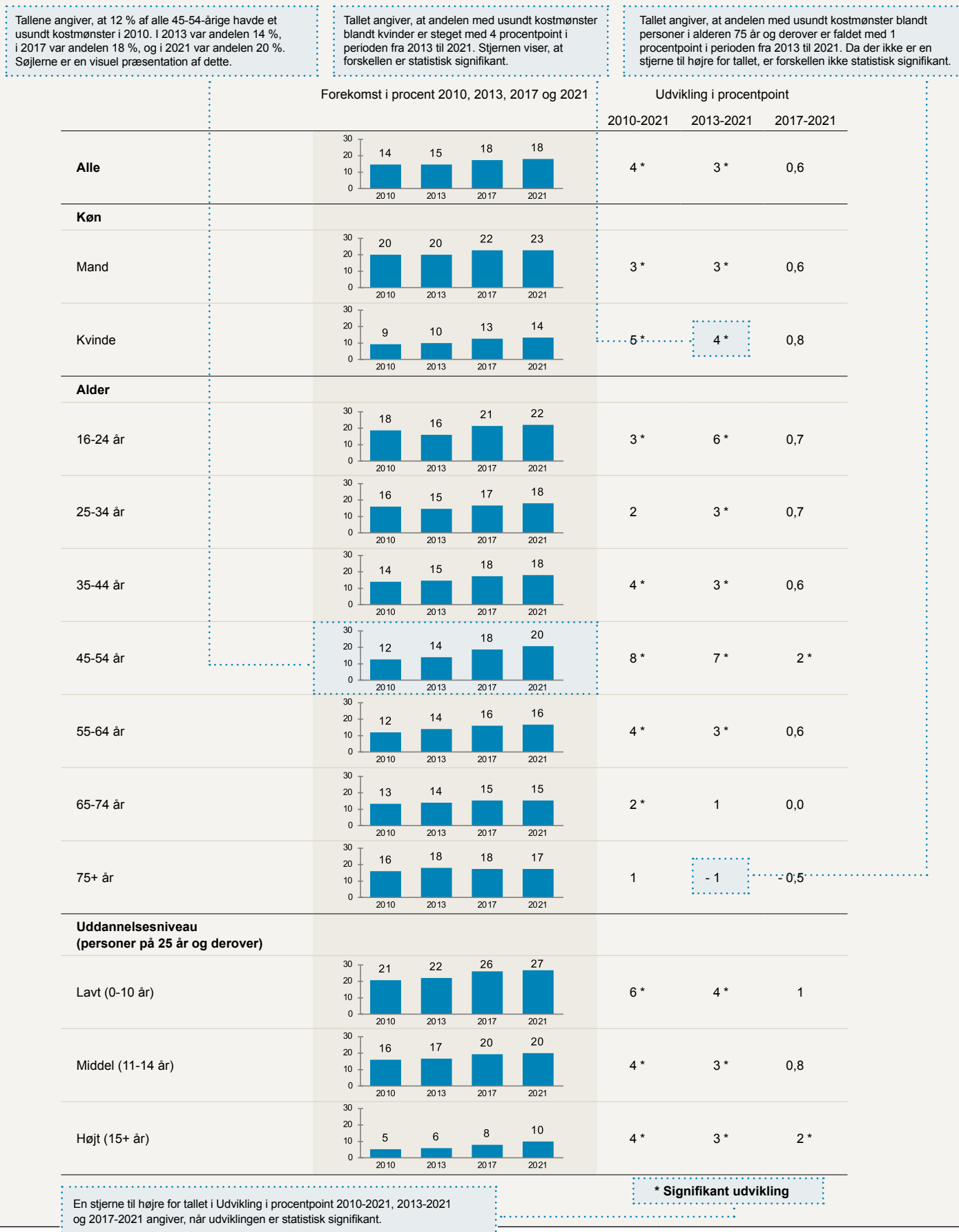
Hvordan har du det? 2021 har i høj grad været præget af coronapandemien. Dataindsamlingen fandt sted mellem den 5. februar og den 12. maj 2021. I denne periode var der i Danmark en række restriktioner og tiltag i forbindelse med håndteringen af COVID-19-pandemien, og dette har med stor sandsynlighed påvirket nogle af resultaterne i undersøgelsen, idet rammerne for befolkningens liv har været anderledes end normalt. Som læser af rapporten er dette væsentligt at have for øje.

Læsevejledning

I figur 1.1.S ses et eksempel på en figur, hvor andelen af personer med usunde kostvaner i 2010, 2013, 2017 og 2021 belyses i forhold til køn, alder og uddannelsesniveau. Her ses således ændringer over tid i andelen med usunde kostvaner i forskellige undergrupper.

Figur 1.1.S

Usundt kostmønster – køn, alder og uddannelse. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021 (eksempel på figur i rapporten)



5. KOST

Kosten spiller en stor rolle i befolkningens overordnede sundhedstilstand (1-3). Usund kost er blandt andet forbundet med en øget forekomst af type 2-diabetes (4-6), hjerte-kar-sygdomme (4, 5, 7) og kræft (8). Modsat er en sund kost, der er karakteriseret ved et lavt indtag af fedt, sukker og salt samt et højt indtag af frugt og grønt, forbundet med en længere levealder og sund aldring (1, 9).

Fødevarestyrelsen har 7 officielle kostråd, som blev meldt ud i 2021 (10). Efterlevelse af kostrådene kan betragtes som en rettesnor til at få en sund og klimavenlig balance i det, man spiser og drikker. Hvis man spiser og drikker efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, og det vil være lettere at holde en sund vægt. Samtidig nedsættes risikoen for livsstile relaterede sygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse typer af kræft.

I dette kapitel opgøres befolkningens kostvaner ud fra en kostscore, der er udviklet ved Forebyggelse og Sundhed og Afdeling for Klinisk Epidemiologi, Region Hovedstaden (11). Kostscoren giver et samlet mål for kostens kvalitet. På baggrund af indtag af fire kostkomponenter (frugt, grønt, fisk og fedt) er der konstrueret et samlet mål for kostens kvalitet, hvor det er muligt at score mellem 0 og 8 point. På baggrund af dette inddeles befolkningen i personer, der har 1) et sundt kostmønster, 2) et kostmønster med sunde og usunde elementer og 3) et usundt kostmønster.

Foruden de spørgsmål, der er relateret til kostscoren, anvendes følgende spørgsmål til at belyse befolkningens motivation for at spise mere sundt:

- Vil du gerne spise mere sundt?

Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021 beskrives generelt. Derudover sammenlignes udviklingen i andelen med usundt kostmønster i forhold til køn, alder og uddannelse og på tværs af kommuner.

Afslutningsvis beskrives udviklingen fra 2010 til 2021 i forhold til befolkningens ønske om at spise mere sundt.

Boks 5.1

Fødevarestyrelsens kostråd

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

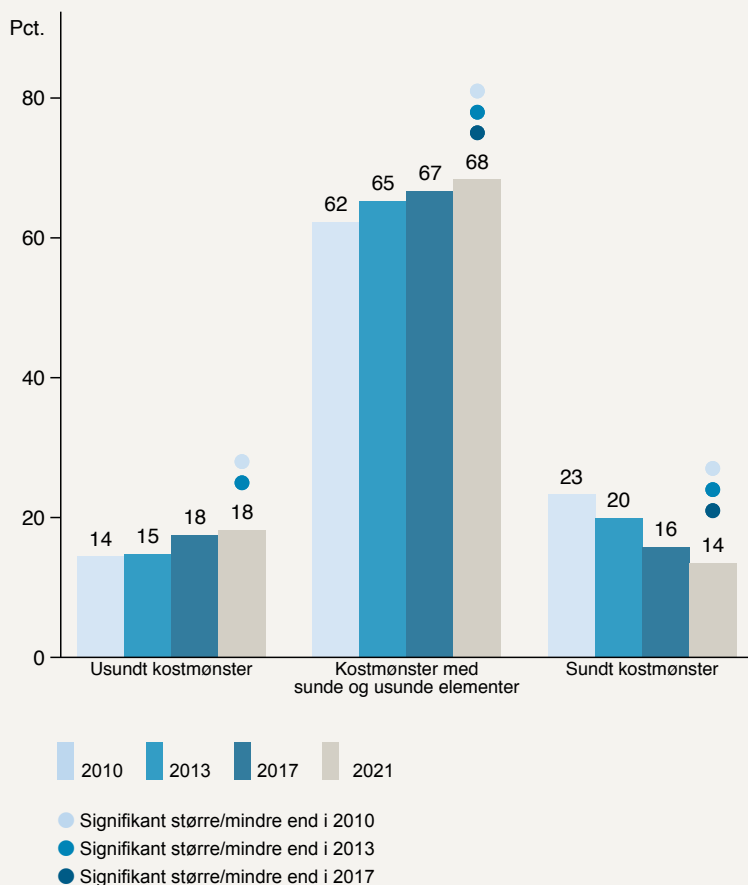
Boks 5.2

Fejl i tidligere opgørelser af kostscore

Der har desværre været en fejl i opgørelserne af kostscoren i de tidligere *Hvordan har du det?*-rapporter for Region Midtjylland (år 2010, 2013 og 2017). På grund af en fejl i algoritmen bag kostscoren i Region Midtjylland er andelen med et usundt kostmønster således blevet opgjort som værende lidt lavere, end det faktisk var tilfældet.

Figur 5.1.S

Det samlede kostmønster vurderet ved kostscoren. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Figur 5.1.S viser udviklingen i kostmønsteret i perioden fra 2010 til 2021.

Det fremgår af figuren, at andelen med et usundt kostmønster er steget fra 14 % til 18 % i perioden fra 2010 til 2021, ligesom andelen med et kostmønster med sunde og usunde elementer er steget fra 62 % til 68 % i samme periode. Samtidig er andelen med et sundt kostmønster faldet fra 23 % til 14 %.

I perioden fra 2013 til 2021 har der ligeledes været en stigning i andelen med et usundt kostmønster (15 % til 18 %) og i andelen med et kostmønster, der indeholder sunde og usunde elementer (65 % til 68 %), mens andelen med et sundt kostmønster er faldet (20 % til 14 %).

Fra 2017 til 2021 er andelen med et usundt kostmønster uændret, mens andelen med et kostmønster med sunde og usunde elementer er steget fra 67 % til 68 %. Andelen med et sundt kostmønster er i denne periode faldet fra 16 % til 14 %.

Figur 5.2.S

Usundt kostmønster – køn, alder og uddannelse. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

	Forekomst i procent 2010, 2013, 2017 og 2021	Udvikling i procentpoint		
		2010-2021	2013-2021	2017-2021
Alle		4 *	3 *	0,6
Køn				
Mand		3 *	3 *	0,6
Kvinde		5 *	4 *	0,8
Alder				
16-24 år		3 *	6 *	0,7
25-34 år		2	3 *	0,7
35-44 år		4 *	3 *	0,6
45-54 år		8 *	7 *	2 *
55-64 år		4 *	3 *	0,6
65-74 år		2 *	1	0,0
75+ år		1	- 1	- 0,5
Uddannelsesniveau (personer på 25 år og derover)				
Lavt (0-10 år)		6 *	4 *	1
Middel (11-14 år)		4 *	3 *	0,8
Højt (15+ år)		4 *	3 *	2 *

* Signifikant udvikling

Usundt kostmønster – køn, alder og uddannelse

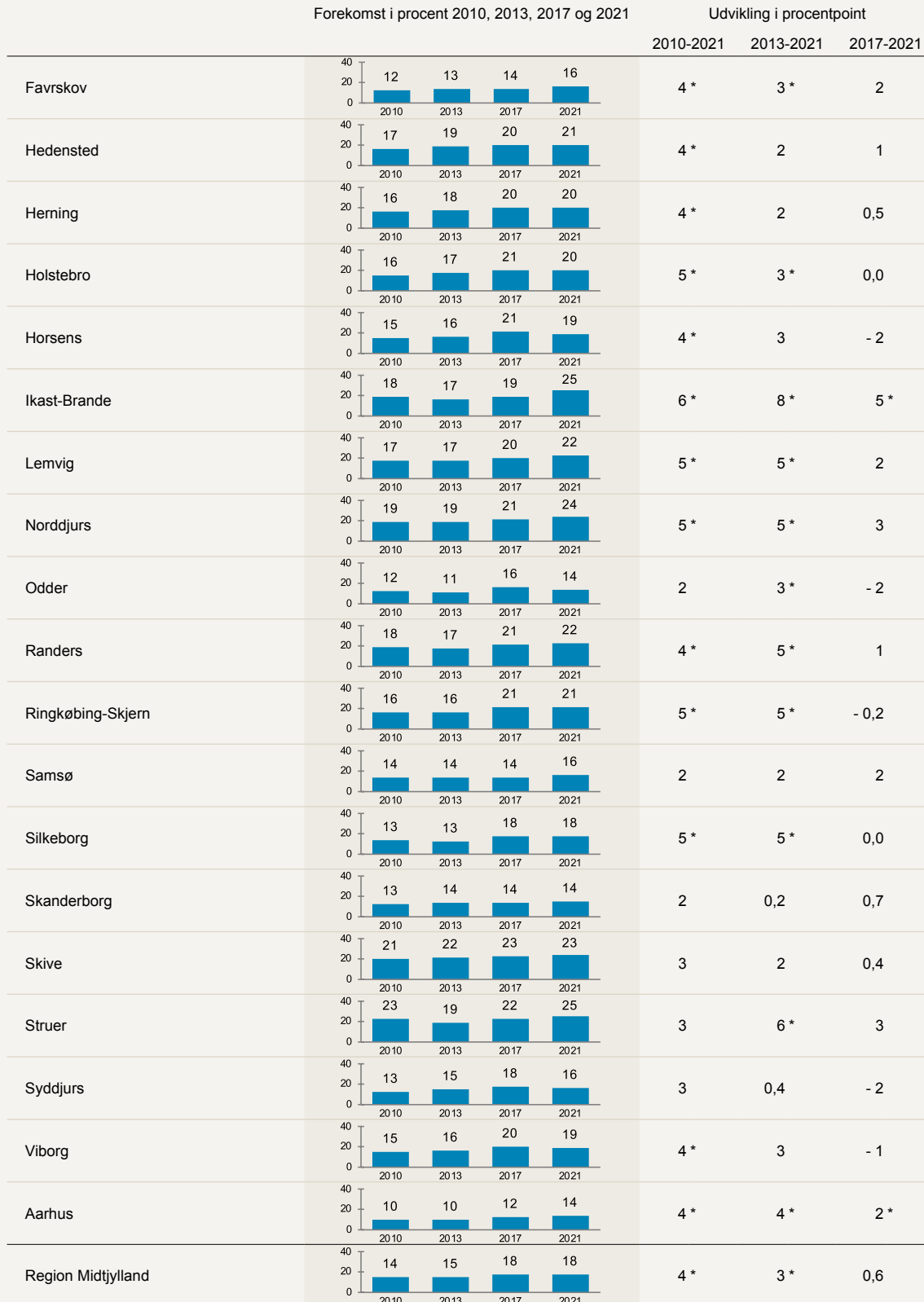
Figur 5.2.S viser, at der i perioden fra 2010 til 2021 har været en stigning i andelen med et usundt kostmønster blandt både mænd og kvinder og blandt personer i alderen 16-24 år og blandt de 35-74-årige. Den største stigning ses hos personer i alderen 45-54 år. I samme periode ses der også en stigning i andelen med et usundt kostmønster på tværs af uddannelsesniveau.

Fra 2013 til 2021 har der været en stigning i andelen med et usundt kostmønster blandt både mænd og kvinder. Dertil ses en stigning på tværs af aldersgrupper på nær personer i alderen 65 år eller derover. Endvidere ses der en stigning i andelen med et usundt kostmønster på tværs af uddannelsesniveau.

I perioden fra 2017 til 2021 ses der kun en stigning i andelen med et usundt kostmønster blandt personer i alderen 45-54 år. Dertil ses der en stigning i andelen med et usundt kostmønster blandt personer med et højt uddannelsesniveau.

Figur 5.3.S

Usundt kostmønster – kommuner. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



* Signifikant udvikling

Usundt kostmønster – kommuner

Figur 5.3.S viser udviklingen fra 2010 til 2021 i andelen med et usundt kostmønster i kommunerne i Region Midtjylland.

I perioden fra 2010 til 2021 har der været en signifikant stigning i andelen med et usundt kostmønster i følgende kommuner:

- Favrskov
- Hedensted
- Herning
- Holstebro
- Horsens
- Ikast-Brande
- Lemvig
- Norddjurs
- Randers
- Ringkøbing-Skjern
- Silkeborg
- Viborg
- Aarhus

Stigningen varierer fra 4 procentpoint i kommunerne Favrskov, Hedensted, Herning, Horsens, Randers, Viborg og Aarhus til 6 procentpoint i Ikast-Brande.

I perioden fra 2013 til 2021 har der været en signifikant stigning i andelen med et usundt kostmønster i følgende kommuner:

- Favrskov
- Holstebro
- Ikast-Brande
- Lemvig
- Norddjurs
- Odder
- Randers
- Ringkøbing-Skjern
- Silkeborg
- Struer
- Aarhus

Stigningen varierer fra 3 procentpoint i Favrskov, Holstebro og Odder til 8 procentpoint i Ikast-Brande.

I perioden fra 2017 til 2021 har der været en signifikant stigning i andelen med et usundt kostmønster i to kommuner:

- Ikast-Brande
- Aarhus

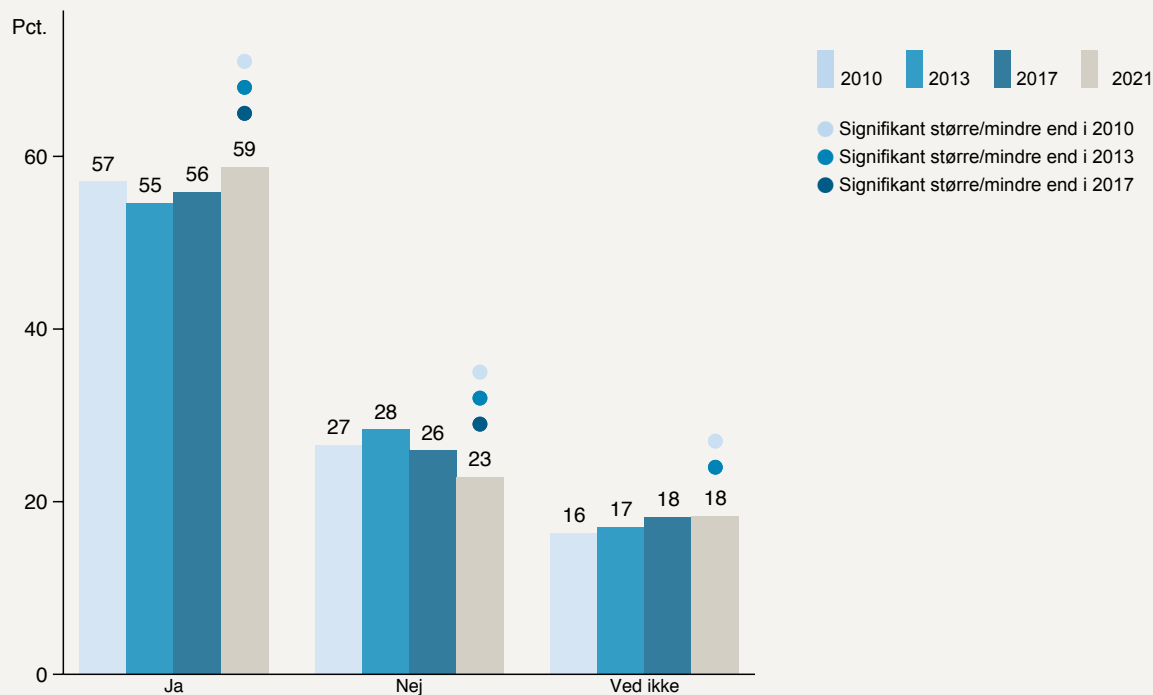
Den største stigning på 5 procentpoint ses i Ikast-Brande, mens der i Aarhus ses en stigning på 2 procentpoint i andelen med et usundt kostmønster.

Figur 5.4.S og 5.5.S

Ønske om at spise mere sundt. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

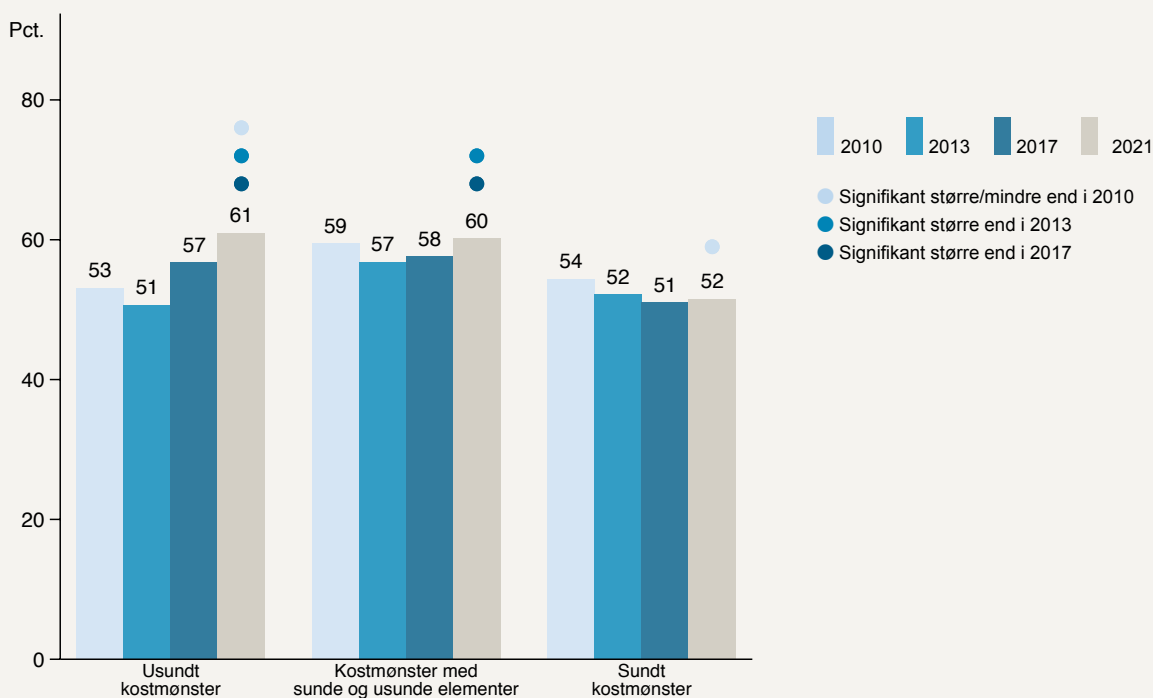
Figur 5.4.S

Vil du gerne spise mere sundt? Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Figur 5.5.S

Andel, der gerne vil spise mere sundt – i forhold til kostmønstre. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Hvor mange vil gerne spise mere sundt?

Figur 5.4.S viser udviklingen fra 2010 til 2021 i andelen, der gerne vil spise mere sundt. Figur 5.5.S viser udviklingen i andelen, der gerne vil spise mere sundt, opdelt på baggrund af kostmønster.

Figur 5.4.S viser, at der i perioden fra 2010 til 2021 har været en lille stigning i andelen, der ønsker at spise mere sundt, fra 57 % til 59 %. Figur 5.5.S viser, at i samme periode er andelen med et usundt kostmønster, der ønsker at spise mere sundt, steget fra 53 % til 61 %, mens der er sket et lille fald i andelen, der ønsker at spise mere sundt, blandt personer med et sundt kostmønster.

Figur 5.4.S viser, at fra 2013 til 2021 har der været en stigning i andelen, der gerne vil spise mere sundt. Figur 5.5.S viser, at det både gælder for personer med et usundt kostmønster og blandt personer med et kostmønster, der både indeholder sunde og usunde elementer

Figur 5.4.S viser samme tendens i perioden fra 2017 til 2021, da andelen, der gerne vil spise mere sundt, er steget. Figur 5.5.S viser, at det både gælder blandt personer med et usundt kostmønster og blandt personer med et kostmønster med sunde og usunde elementer.

Sammenfatning

Der har været en stigning i andelen med usundt kostmønster i perioden fra 2010 til 2021. I 2010 var der 14 % med et usundt kostmønster, og i 2021 er andelen oppe på 18 %.

Fra 2010 til 2021 har der været en stigning i andelen med et usundt kostmønster blandt både mænd og kvinder og blandt personer i alderen 16-24 år og blandt de 35-74-årige. Den største stigning ses hos personer i alderen 45-54 år. I samme periode ses der også en stigning i andelen med et usundt kostmønster på tværs af uddannelsesniveau

Der har i perioden fra 2010 til 2021 været en lille stigning i andelen, der gerne vil spise mere sundt. Stigningen ses især blandt dem, der har et usundt kostmønster.

Referencer

1. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019 May 11;393(10184):1958-1972.
3. Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G, Shibuya K, Adair-Rohani H, m.fl. A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet* 2012;380(9859):2224-2260.
3. Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, Lampousi A, Knüppel S, Iqbal K, m.fl. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *The American Journal of Clinical Nutrition* 2017.
4. Micha R, Shulkin ML, Peñalvo JL, Khatibzadeh S, Singh GM, Rao M, Fahimi S, Powles J, Mozaffarian D. Etiologic effects and optimal intakes of foods and nutrients for risk of cardiovascular diseases and diabetes: Systematic reviews and meta-analyses from the Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCo-DE). *PLoS One*. 2017 Apr 27;12(4):e0175149
5. Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity – A Comprehensive Review. *Circulation* 2016;133(2):187-225.
6. Imamura F, O'Connor L, Ye Z, Mursu J, Hayashino Y, Bhupathiraju SN, m.fl. Consumption of sugar-sweetened beverages, artificially sweetened beverages, and fruit juice and incidence of type 2 diabetes: a systematic review, meta-analysis, and estimation of population attributable fraction. *The BMJ* 2015;351(h3576).
7. Kontogianni MD, Panagiotakos DB. Dietary patterns and stroke: A systematic review and re-meta-analysis. *Maturitas* 2014. September 2014;79(1):41-47.
8. World Cancer Research Fund. "Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective-Continuous Update Project Expert Report." (2018).
9. Chrysohoou C, Stefanadis C. Longevity and Diet. Myth or pragmatism? *Maturitas* 2013. December 2013;76(4):303-307.
10. Fødevarestyrelsen. De Officielle Kostråd. Fødevarestyrelsen; 2021.
11. Toft U, Kristoffersen LH, Lau C, Borch-Johnsen K, Jørgensen T. The Dietary Quality Score: validation and association with cardiovascular risk factors: the Inter99 study. *European Journal of Clinical Nutrition* 2007;61(2):270-278.

