

# Danskernes kostvaner 2011-2013



# Danskernes kostvaner 2011-2013

## Hovedresultater

Udarbejdet af:

Agnes N. Pedersen  
Tue Christensen  
Jeppe Matthiessen  
Vibeke Kildegaard Knudsen  
Mette Rosenlund-Sørensen  
Anja Bilot-Jensen  
Hanne-Jette Hinsch  
Karin Hess Ygil  
Karsten Kørup  
Erling Saxholt  
Ellen Trolle  
Anders Budtz Søndergaard  
Sisse Fagt

Layout:

Anne Lise Christensen

DTU Fødevareinstituttet  
Afdeling for Ernæring

## Danskernes kostvaner 2011-2013

Hovedresultater

Dietary habits in Denmark 2011-2013.

Main results

1. udgave, februar 2015

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Oplag: 500 eksemplarer

Tryk: Rosendahls-Schultz Grafisk A/S

Foto: Colourbox

ISBN: 978-87-93109-39-1

Pris: Kr. 250,00

*Rapporten findes i elektronisk form på adressen:*

[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

DTU Fødevareinstituttet

Mørkhøj Bygade 19

DK-2860 Søborg

Tlf. +45 35 88 70 00

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

# Indholdsfortegnelse

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Indholdsfortegnelse</b> .....                             | <b>3</b>  |
| <b>Forord</b> .....  | <b>6</b>  |
| <b>Resumé</b> .....  | <b>7</b>  |
| <b>Summary</b> .....   | <b>8</b>  |
| <b>Indledning</b> .....                                      | <b>9</b>  |
| Baggrund .....   | 9         |
| Kostundersøgelserne .....                                    | 9         |
| Anvendelse af kostundersøgelserne .....                      | 10        |
| Brug og begrænsning af data .....                            | 10        |
| <b>Metode og population</b> .....                            | <b>12</b> |
| Stikprøven og bortfald .....                                 | 13        |
| Repræsentativitet .....                                      | 15        |
| <b>Næringsberegning</b> .....                                | <b>17</b> |
| Energiindtag, energifordeling og næringsstoftæthed .....     | 17        |
| Tab af mikronæringsstoffer ved tilberedning .....            | 17        |
| <b>Præsentation af resultater</b> .....                      | <b>19</b> |
| Estimer for indtag .....                                     | 19        |
| Fødevarergrupper .....                                       | 19        |
| Næringsstoffer .....   | 19        |
| Aldersgruppering .....                                       | 20        |
| <b>Indtag af fødevarer og relativ kotsammensætning</b> ..... | <b>22</b> |
| Mælk og mælkeprodukter .....                                 | 22        |
| Ost og osteprodukter .....                                   | 24        |
| Brød og andre kornprodukter .....                            | 26        |
| Kartofler og kartoffelprodukter .....                        | 28        |
| Grøntsager og grøntsagsprodukter .....                       | 30        |
| Frukt og frugtprodukter .....                                | 32        |
| Juice .....  | 34        |
| Kød og kødprodukter .....                                    | 36        |
| Fjerkræ og fjerkræprodukter .....                            | 38        |
| Fisk og fiskeprodukter .....                                 | 40        |
| Æg .....   | 42        |
| Fedtstoffer .....  | 44        |

|   |            |
|---|------------|
| Sukker og slik .....  | 46         |
| Drikkevarer .....   | 48         |
| <b>Energi og makronæringsstoffer.....</b>                             | <b>51</b>  |
| Energi .....  | 51         |
| Kostens energifordeling .....   | 53         |
| Fedt .....  | 58         |
| Mættede fedtsyrer .....   | 60         |
| Monoumættede fedtsyrer .....  | 62         |
| Polyumættede fedtsyrer .....  | 64         |
| Transfedtsyrer .....  | 66         |
| Kulhydrat .....   | 68         |
| Tilsat sukker .....   | 70         |
| Kostfiber .....   | 72         |
| Protein .....   | 74         |
| Alkohol.....  | 76         |
| <b>Vitaminer .....</b>  | <b>78</b>  |
| Vitamin A .....   | 78         |
| Vitamin D .....   | 80         |
| Vitamin E .....   | 82         |
| Thiamin.....  | 84         |
| Riboflavin.....   | 86         |
| Niacin .....  | 88         |
| Vitamin B <sub>6</sub> .....  | 90         |
| Folat .....   | 92         |
| Vitamin B <sub>12</sub> .....   | 94         |
| Vitamin C.....  | 96         |
| <b>Mineraler.....</b>   | <b>98</b>  |
| Calcium .....   | 98         |
| Fosfor .....  | 100        |
| Magnesium.....  | 102        |
| Jern .....  | 104        |
| Zink.....   | 106        |
| Jod.....  | 108        |
| Selen .....   | 110        |
| Natrium.....  | 112        |
| Kalium .....  | 114        |
| <b>Fødevarergruppernes bidrag til indtaget af næringsstoffer.....</b> | <b>116</b> |
| Energi og makronæringsstoffer.....                                    | 116        |

|   |            |
|---|------------|
| Vitaminer .....   | 116        |
| Mineraler .....   | 117        |
| Sammenfatning .....   | 117        |
| <b>Udvikling i kostens sammensætning 2003-2008 og 2011-2013.....</b>    | <b>120</b> |
| <b>Kostens kvalitet og relation til anbefalinger.....</b>               | <b>127</b> |
| <b>Diskussion og konklusion.....</b>                                    | <b>130</b> |
| Fejlrapportering .....  | 130        |
| Energi .....  | 130        |
| Makronæringsstoffer .....   | 131        |
| Vitaminer og mineraler .....  | 132        |
| Kostens sammensætning .....   | 133        |
| Konklusion.....   | 134        |
| <b>Referencer .....</b>   | <b>136</b> |
| <b>Bilag over totalkosten (inkl. alkohol) .....</b>                     | <b>139</b> |
| Bilag 1 – 14: Fødevaregrupper fordelt på køn og alder .....             | 139        |
| Bilag 15 – 46: Energi og næringsstoffer fordelt på køn og alder .....   | 139        |
| Bilag 47 – 59: Fødevaregrupper fordelt på børn og voksne .....          | 139        |
| Bilag 60 – 92: Energi og næringsstoffer fordelt på børn og voksne ..... | 139        |

## Forord

Denne rapport viser hovedresultater fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA) med dataindsamling i 2011- 2013. Kostundersøgelsen er gennemført af DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, som også har gennemført de tidligere landsdækkende kostundersøgelser i henholdsvis 1985, 1995, 2000-2002 og 2003-2008. Afdelingen har i denne periode skiftet organisation adskillige gange undervejs, fra Levnedsmiddelstyrelsen over Fødevaredirektoratet og Danmarks Fødevareforskning til det nuværende DTU Fødevareinstituttet.

DTU Fødevareinstituttets formål er blandt andet at skabe dokumentationsgrundlag for initiativer, der kan fremme befolkningens sundhed, herunder at forebygge overvægt og livsstilsygdomme i Danmark. En central opgave er at følge udviklingen i danskernes kostvaner. DTU Fødevareinstituttet foretager derfor fortløbende indsamling af data over, hvad folk spiser. I perioden 2011-2013 er der indsamlet kostdata for 3.946 deltagere i alderen 4-75 år.

I denne hovedrapport præsenteres resultater over indtaget af fødevarer opdelt i de overordnede fødevarergrupper 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. SFI Survey har gennemført interviews, udleveret kostregistreringskemaer og givet instruktion i, hvordan de skal udfyldes.

Agnes N. Pedersen har samlet og gennemskrevet hovedresultaterne, og 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 kostregistreringskemaer.

DTU Fødevareinstituttet,  
Afdeling for ernæring  
December 2014.

Gitte Gross  
Afdelingschef, Afdeling for Ernæring

## Resumé

Denne rapport baseres på data indsamlet som del af *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA) 2011-2013. Der blev indsamlet kostoplysninger fra 3.946 repræsentativt udvalgte danskere i aldersgruppen 4-75 år. Den samlede svarprocent var 54,4%. Undersøgelsesdeltagerne registrerede fortløbende deres indtag af mad og drikke i syv dage. Der blev samtidig indsamlet oplysninger om deltagernes fysiske aktivitet og om baggrundsforhold. Interview og udlevering af kostregistreringskemaer med tilhørende instruktion blev gennemført af SFI Survey. Denne rapport præsenterer resultater for indtag af hovedgrupper af fødevarer og næringsstoffer.

På fødevareriveau er der hos børn og voksne i forhold til den seneste kostundersøgelse sket en positiv udvikling i form af et øget indhold i kosten af grøntsager og fisk samt et fald i de sukkersødede sodavand. Der er sket en negativ udvikling i form af et fald i kostens indhold af kartofler og frugt. For børn og voksne ses en stigning i kostens indhold af kød og kødprodukter, der blandt andet bidrager til et øget indhold af salt i kosten. Særligt for voksenkosten skal fremdrages et øget indhold af fuldfed ost og fedtstoffer, der begge bidrager til et ugunstigt fedtsyremønster.

I den voksne befolknings gennemsnitskost kommer 38% af energien fra fedt, 46% fra kulhydrat og 16% fra protein, når energibidrag fra alkohol udelades af beregningerne. For børnene er de tilsvarende energiandele 34%, 51% og 15%. Indholdet af mættede fedtsyrer er 16 energiprocent (E%) for voksne og 15 E% for børn mod anbefalet 10 E%. Kun 3% af hele populationen overholder anbefalingen for mættet fedt. Halvdelen af de 4-14-årige og omkring en tredjedel af de voksne indtager mere end de anbefalede 10 E% fra tilsat sukker. Ca. 80% af de mindre børn overholder anbefalingen for kostfiber, mens det kun er 16% for de voksnes vedkommende. For den voksne aldersgruppe udgør alkohol i gennemsnit ca. 5% af det totale energiindtag, og omkring 25% har angivet et indtag af alkohol over maksimumgrænserne. Indtaget af salt er 11 g for mænd og 8 g for kvinder mod et anbefalet niveau hen imod 6 g/dag.

Indholdet af mikronæringsstoffer i gennemsnitskosten er generelt tilfredsstillende vurderet ud fra de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012. For vitaminerne niacin og B<sub>12</sub> samt mineralerne calcium, fosfor og jod er indholdet rigeligt. Indholdet er på et acceptabelt niveau for vitaminerne A, E, riboflavin, thiamin, B<sub>6</sub>, folat og C samt mineralerne magnesium, zink og kalium. Kostens gennemsnitlige indhold af selen ligger lige under anbefalingen. D-vitaminindholdet er generelt for lavt, og indholdet af jern og folat er utilstrækkeligt for mange kvinder i den fødedygtige alder.

Over tid ses en stigning i kostens samlede fedtindhold og for de voksnes vedkommende også i det mættede fedt, mens sukkerindholdet er faldet. Kostfiberindholdet er steget i børnekosten. Kostens indhold af protein er ligeledes steget for hele populationen.

Status er, at danskernes kost fortsat indeholder for meget mættet fedt, er for sukkerholdig for visse grupper og for de voksnes vedkommende er for kostfiberfattig.

Den stigende tendens i kostens samlede fedtindhold bør give anledning til et øget fokus på fedtsyresammensætningen, særligt kostens indhold af mættede fedtsyrer – specielt mælkefedtet – som bør nedbringes.

Den fremtidige udfordring ligger i at få befolkningen til at følge de officielle kostråd 2013, hvorved kostens kvalitet ville blive forbedret.



# Summary

## Dietary habits in Denmark 2011-2013. Main results

This report is based on data collected as part of the *Danish National Survey of Dietary Habits and Physical Activity (DANSDA)* in 2011-2013. Intake of food and drink was collected from a representative sample of 3.946 individuals aged 4-75 years with a participation rate of 54,4%. 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. 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 SFI Survey carried out an interview and the instruction in registration of the dietary intake. In this report results on intake of main food groups and nutrients are presented.

At food group level the dietary content of vegetables and fish has increased, while soft drinks have decreased compared to the former national dietary survey in 2003-2008. Contrary, the dietary content of potatoes and fruit has decreased, while red meat has increased. For the adults the intake of high-fat cheese and fats has increased. The increased intake of red meat and cheese contribute to an increase in the sodium content of the diet.

The average diet of the adult population provides 38% of energy from fat, 46% from carbohydrate and 16% from protein, when the contribution of energy from alcohol is excluded from the calculations. The corresponding figures for children are 34%, 51% and 15%, respectively. The content of saturated fatty acids is 16 energy percent (E%) for adults and 15 E% for children compared to the recommended level of 10 E%. Only 3% of the population have an intake below 10 E%. About 50% of the children (4-14 years) and about 30% of the adults consume more added sugars than the recommended 10 E%. The intake of dietary fiber is sufficient for 80% of the 4-9-year old children but only for 16% of the adults. The energy contribution from alcohol amounts to a mean of 5% of the total energy intake, and about 25% has reported a higher intake than the maximum limits. Intake of salt is 11 g for men and 8 g for women compared to recommended 6 g/day.

The content of micronutrients in the average diet is generally sufficient compared with to the Nordic Nutrition Recommendations 2012. For niacin and B<sub>12</sub>, calcium, phosphorus and iodine the content is abundant. For vitamin A, E, riboflavin thiamine, B<sub>6</sub>, folate and C, and for magnesium, zinc and potassium the content is acceptable. The average content of selenium just around the recommendation. The content of vitamin D is too low in all age groups, and the folate and iron content is insufficient for many females in fertile age.

Over time, the fat content of the diet has increased, and for adults also the content of saturated fatty acids. Added sugar has decreased, while the dietary fiber content has increased for children. The protein content of the diet has also increased.

In conclusion, the Danish diet is still too fat, too sweet, and - for adults - with a too low dietary fiber content.

It is emphasized, that the Danish dietary guidelines should be followed in order to improve the diet.

# Indledning

## Baggrund

Kosten spiller en betydelig rolle for udvikling af overvægt og kostrelaterede livsstilssygdomme som type-2-diabetes, hjertekarsygdomme og kræft (WHO 2003). Til forskel fra tidligere tiders risiko for infektionssygdomme, nedslidning og mangel på næringsstoffer er udfordringerne i dag forkert sammensat kost og nedsat fysisk aktivitet. Danskernes stigende forekomst af overvægt og fedme (Sundhedsstyrelsen 2013) og disses følgesygdomme lægger - sammen med bl.a. knogleskørhed og kræftsygdomme – stort pres på det danske sundhedsvæsen. Denne udvikling kan og skal bremses, og hertil er viden om befolkningens kostvaner og fysiske aktivitetsniveau et nødvendigt redskab.

## Kostundersøgelserne

Denne hovedrapport er den femte i rækken af rapporter, der fokuserer på indtag af fødevarergrupper, energi og næringsstoffer med data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA) blandt 4-75-årige.

Formålet med DANSDA er at monitorere indtaget af fødevarer og næringsstoffer samt det fysiske aktivitetsniveau i et repræsentativt udsnit af den danske befolkning, suppleret med analyser af faktorer, der er associeret med kostvaner, fysisk aktivitet og overvægt. Denne viden kan danne baggrund for initiativer til fremme af sunde kostvaner, der kan forebygge de kostrelaterede sygdomme.

De nationale undersøgelser af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 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 de efterfølgende kostundersøgelser fra henholdsvis 2000-2002 (Lyhne et al 2005) og 2003-2008 (Pedersen et al 2010) som i nærværende undersøgelse.

Siden 2000 er kostundersøgelsen blevet suppleret med en undersøgelse af befolkningens fysiske aktivitetsniveau (Matthiessen et al 2009). Rapporter med uddybende 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, eller med fokus på sukker, alkohol, motivation og barrierer for en sund livsstil samt om sociale forskelle i kostvaner og sammenhæng imellem kostvaner og anden livsstil (Biltoft Jensen et al 2014).

## Anvendelse af kostundersøgelserne

Resultaterne fra kostundersøgelserne bruges af Fødevarestyrelsen, af videnskabelige institutioner, af det politiske system, erhvervslivet og af den generelle befolkning. Kostundersøgelserne danner således baggrund for:

- forskning inden for folkesundheds- og ernæringsområdet, f.eks. om determinanter for sundhed og sygdom, om berigelse af fødevarer og vurdering af nye ingredienser til fødevarer
- rådgivning af myndigheder
- målretning af kostråd og sundheds- og ernæringsoplysninger til befolkningen
- vurderinger, som DTU Fødevareinstituttet foretager for at undersøge, om befolkningen er udsat for sygdomsrisici gennem den kost, de indtager.

(Biltoft-Jensen et al 2014)

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, senest via kostundersøgelsen i 2003-2008 (Pedersen et al 2010).

Data fra perioden 2003-2008 har dannet baggrund for rapporter med fokus på børns sukkervaner (Iversen et al 2011), børn og unges måltidsvaner (Christensen et al 2012), måltidsvaner for voksne med kort uddannelse (Christensen et al 2013), om status og udvikling af kostvaner fra 1995-2006 (Fagt et al 2008) samt danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner (Sørensen et al 2013).

Danskernes fysiske aktivitet er beskrevet (Matthiessen et al 2009), og endvidere er udviklingen i sociale forskelle i kostvaner og fysisk aktivitet analyseret (Groth et al 2013). I forlængelse af dette er der kommet mere politisk fokus på at fremme sundere vaner blandt de kortuddannede (Groth et al 2014).

Data fra kostundersøgelsen er desuden anvendt til at undersøge efterlevelsesgraden af kostrådene (Knudsen et al 2012), og der er lavet en analyse af danskernes overordnede kostmønstre i relation til køn, alder og uddannelsesniveau (Knudsen et al 2014).

### Brug og begrænsning af data

Denne hovedrapport fokuserer på indtaget fra de overordnede fødevaregrupper samt på indtaget af energi, makronæringsstoffer (fedt, kulhydrat, kostfiber, protein og alkohol) og mikronæringsstoffer (vitaminer og mineraler).

Resultaterne opgives både i absolutte tal, dvs. mængdeangivelse pr. dag, og i relative tal, dvs. i procenter af energiindtaget (E%) eller pr. 10 MJ.

Fejl-rapportering, især i form af underrapportering i kostundersøgelser er et generelt problem. 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 af det samlede energiindtag på omkring 25% blandt voksne (Fagt et al 2008, Biloft-Jensen et al 2009).

I nogle undersøgelser vælger man at fjerne åbenlyse underrapportører, hvor det rapporterede energiindtag er uforeneligt med det fysiologiske behov. Men fejlrapportering (primært som underrapportering, men også i form af overrapportering) forekommer på alle energiniveauer og er derfor ikke muligt at udelukke helt på denne måde. Endvidere er der en tendens til selektiv underrapportering, idet specielt det usunde som 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, upubl. data). Underrapportører er derfor ikke udeladt i nærværende rapport.

De absolutte værdier af indtaget af næringsstofferne skal tages med et vist forbehold, særligt fordelingen i de nederste percentiler i bilagstabellerne, der vil være påvirket af kostregistreringerne fra underrapportørerne. Herved kan vurderingen af, hvorvidt der er tale om et utilstrækkeligt indtag, blive overvurderet. Ligeledes skal man i tolkningen af resultaterne tage hensyn til, at der kan tegnes et lidt for positivt billede af kostens energifordeling.

De relative værdier af indtaget, hvor man korrigerer for energiindtaget, dvs. tabellerne med næringsstoffætheden (indtaget pr. 10 MJ), er derfor et godt redskab til at vurdere kostens sufficiens og til at vurdere køns- og aldersmæssige forskelle.

## Metode og population

Datagrundlaget for denne rapport er indsamlet i en landsdækkende undersøgelse med et repræsentativt udsnit af den danske befolkning mellem 4 og 75 år. Data er indsamlet mellem april 2011 og august 2013, og der er indsamlet kostdata for i alt 3.946 personer.

Undersøgelsens metode svarer til tidligere kostundersøgelser gennemført af DTU Fødevareinstituttet i perioden fra 1995 til 2008 (Andersen et al 1996, Lyhne et al 2005, Pedersen et al 2010). Der foretages indledningsvis et personligt interview med baggrundsspørgsmål og holdningsspørgsmål om mad med hver enkelt undersøgelsesdeltager. Efterfølgende registrerer deltagerne, hvad de spiser i syv på hinanden følgende dage i et kostregistreringsskema med prækodede svarkategorier og mulighed for åbne svar. Mængder registreres i husholdningsmål og estimeres ud fra billeder med portionsstørrelser.

I forhold til undersøgelsen i 2003-2008 har kostregistreringsskemaet i nærværende undersøgelse undergået visse ændringer med henblik på at optimere kostregistreringen. Mellemmåltiderne er indsat kronologisk mod tidligere samlet bagest i skemaet; der er tilføjet flere valgmuligheder ved brødtyper og pålæg, ved fedtstof på brød, grøntsagssalater, gryde/sammenkogte retter og ost som tilbehør (revet ost og i salater) som en konsekvens af et større udbud i detailhandelen. Endvidere er fotoserien blevet udvidet med billedserier af portionsstørrelser for flere fødevarer, og for pålæg samt slik og chokolade er der nu seks forskellige portionsstørrelser mod tidligere fire (Nielsen et al 2011).

Deltagerne har siden 2000 registreret deres fysiske aktivitet udførligt, og i nærværende undersøgelse har alle deltagere desuden båret en skridttæller (Yamax SW 200) i de syv kostregistreringsdage. Deltagerne har dagligt registreret antal skridt i en skridttællerdagbog (Rothausen et al 2010). Yderligere har deltagere i undersøgelsen fået målt deres vægt, højde og taljeomkreds i forbindelse med det afsluttende interview.

Interview, indsamling af kostregistreringsskemaer, herunder skridttællerdagbøger, og registrering af vægt, højde og taljeomkreds er foretaget af interviewere fra SFI Survey i et forskningssamarbejde med DTU Fødevareinstituttet. De anvendte registreringsskemaer er optisk læsbare og indskannet i Afdelingen for Ernæring.

Ved bearbejdningen er data fejlrettet for ekstreme værdier af spiste mængder og energiindtag i forhold til deltagerens køn og alder. Besvarelser, hvor deltagerne i åbne svarfelter med egne ord har noteret, hvad de har spist eller drukket, er gennemgået for mulige dobbeltregistreringer.

Kostundersøgelsesmetoden er fortløbende blevet valideret og revideret ( Bilot-Jensen et al 2009, Knudsen et al 2011).

Denne rapport beskriver resultaterne fra kostregistreringen.

### Stikprøven og bortfald

Undersøgelsen er foretaget på baggrund af en simpel tilfældig stikprøve udtrukket fra CPR-registeret (Pedersen 2011). I alt blev 7.253 personer udtrukket. For at sikre fornødne sprogkunderskaber er stikprøven begrænset til danske statsborgere, og for at sikre fornøden viden om den indtagne mad er personer, der bor på institution eller får mad leveret udefra, ekskluderet fra undersøgelsen.

Af de 7.253 mulige undersøgelsesdeltagere har i alt 3.946 (54,4 %) udfyldt og returneret et anvendeligt kostregistreringsskema med kosten registreret for minimum fire dage. 94,8% af de, der deltog i det første interview, gennemførte også kostregistreringen.

I tabel 1 er årsager til manglende deltagelse opgjort. Som det fremgår, er den største årsag til bortfald, at de inviterede personer ikke ønsker at deltage.

Tabel 1: Årsager til bortfald. *Reasons for not participating.*

|                            | Antal<br>i stikprøve | Andel af stikprøve (%) |
|----------------------------|----------------------|------------------------|
| Ønsker ikke at deltage     | 2.591                | 35,7                   |
| Flyttet eller ikke truffet | 308                  | 4,2                    |
| Ikke udfyldt kostdagbog    | 181                  | 2,5                    |
| Sygdom/hospital            | 170                  | 2,3                    |
| Andet                      | 57                   | 0,8                    |
| I alt                      | 3.307                | 45,6                   |

Der er i denne undersøgelse flere personer end tidligere, der ikke har ønsket at deltage (29,6% i 2000-2002, 29,4% i 2003-2008 og 35,7% i 2011-2013). Et lavere bortfald af andre årsager giver dog samlet en højere svarprocent end i de tidligere undersøgelser: 53,3% i 2000-2002 og 53,2 % i 2003-2008 (Lyhne et al 2005, Pedersen et al 2010). Den samlede svarprocent på 54,4 ligner svarprocenten for andre landsdækkende repræsentative befolkningsundersøgelser med eksempelvis en svarprocent på 54,0 i Den Nationale Sundhedsprofil 2013 (Sundhedsstyrelsen 2014).

Bortfaldets sammensætning har dog større betydning for generaliserbarheden af undersøgelsens resultater. Af tabellerne 2-4 fremgår bortfaldets sammensætning for udvalgte variable.

I tabel 2 er undersøgelsesdeltagelsen opgjort efter region og urbanisering. Som det fremgår af tabellen, er svarprocenten i hovedstadsområdet lavere end i resten af landet. Den største forskel i svarprocent findes imellem hovedstadsområdet og byer med under 500 indbyggere, hvor svarprocenten i de små byer er 8,5 procentpoint højere. Disse forskelle i svarprocent baseret på urbanisering svarer til forskelle i tidligere undersøgelser (Pedersen et al 2010). Der er ingen af forskellene i svarprocenter, der er betydelige nok til at have betydning for generaliserbarheden af undersøgelsens resultater.

Tabel 2: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på geografi. *Response rate by region and urbanisation.*

|              |                                | Antal<br>i stikprøve | Gennemført<br>interview (%) | Anvendelig<br>kostdagbog<br>(%) |
|--------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Region       | Region Hovedstaden             | 2095                 | 53,2                        | 50,4                            |
|              | Region Sjælland                | 1112                 | 57,0                        | 53,9                            |
|              | Region Syd                     | 1528                 | 58,1                        | 56,8                            |
|              | Region Midtjylland             | 1567                 | 58,5                        | 56,0                            |
|              | Region Nordjylland             | 951                  | 60,0                        | 57,4                            |
|              | I alt                          | 7253                 | -                           | -                               |
| Urbanisering | Hovedstadsområdet              | 1441                 | 52,6                        | 49,9                            |
|              | Byer med > 100.000 indb.       | 661                  | 57,8                        | 54,2                            |
|              | Byer med 10.000 - 99.999 indb. | 1897                 | 54,2                        | 51,6                            |
|              | Byer med: 500 - 9.999 indb.    | 1951                 | 59,7                        | 57,7                            |
|              | Byer med under 500 indb.       | 1277                 | 60,4                        | 58,4                            |
|              | Andet/uoplyst                  | 26                   | 80,8                        | 76,9                            |
|              | I alt                          | 7253                 | -                           | -                               |

For undersøgelsesdeltagere under 15 år er det en af deltagerens forældre, primært moderen, der er interviewet. Som det fremgår af tabel 3, er svarprocenten for gruppen under 15 år højere end for andre grupper. Ligeledes er svarprocenten for de 15-17-årige højere end for den voksne undersøgelsespopulation. Dette skyldes en højere svarprocent blandt de 15-17-årige kvinder, idet der er en tendens til, at 15-75-årige mænd i mindre omfang end kvinder deltager i undersøgelsen.

Tabel 3: Deltagelse i undersøgelsen fordelt på køn og aldersgrupper. *Response rate among adults and children.*

|            |         | Antal<br>i stikprøve | Gennemført<br>interview (%) | Anvendelig<br>kostdagbog (%) |
|------------|---------|----------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 4 - 14 år  | Piger   | 560                  | 68,8                        | 66,4                         |
|            | Drenge  | 578                  | 70,2                        | 66,8                         |
|            | Samlet  | 1138                 | 69,5                        | 66,6                         |
| 15 - 17 år | Piger   | 152                  | 63,8                        | 59,9                         |
|            | Drenge  | 161                  | 53,4                        | 50,3                         |
|            | Samlet  | 313                  | 58,5                        | 55,0                         |
| 18 - 75 år | Kvinder | 2857                 | 56,5                        | 54,3                         |
|            | Mænd    | 2945                 | 52,2                        | 49,7                         |
|            | Samlet  | 5802                 | 54,3                        | 52,0                         |

For at udelade eventuel sæsonvariation er undersøgelsen foretaget jævnt over året i indsamlingsperioden.

## Repræsentativitet

Fordelingen af undersøgelsesdeltagernes køn, alder og uddannelsesniveau er sammenlignet med befolkningens tilsvarende fordeling for at afgøre, i hvilket omfang undersøgelsens deltagere er repræsentative for den samlede befolkning.

I tabel 4 er fordelingen af køn og alder opgjort. Der er samlet set en underrepræsentation af mænd i undersøgelsen på 1,4 procentpoint. Ingen aldersgrupper er over- eller underrepræsenteret med mere end 2,5 procentpoint. Aldersgrupper fra 19 til 54 år er underrepræsenteret i undersøgelsen, mens grupperne af yngre og ældre er overrepræsenteret.

Tabel 4: Fordeling af køn og alder blandt undersøgelsens deltagere og for hele landets befolkning. *Percentage of men and women in different age groups in the study population and for the total Danish population.*

| Køn          | Alder    | Antal i undersøgelse | Procent i undersøgelse | Procent i Befolkning <sup>1</sup> |
|--------------|----------|----------------------|------------------------|-----------------------------------|
| Mænd         | 4-6 år   | 108                  | 5,6                    | 4,1                               |
|              | 7-10 år  | 143                  | 7,4                    | 5,5                               |
|              | 11-14 år | 135                  | 7,0                    | 5,7                               |
|              | 15-18 år | 111                  | 5,7                    | 6,0                               |
|              | 19-24 år | 140                  | 7,3                    | 8,2                               |
|              | 25-34 år | 190                  | 9,8                    | 12,1                              |
|              | 35-44år  | 253                  | 13,1                   | 15,3                              |
|              | 45-54 år | 297                  | 15,4                   | 16,2                              |
|              | 55-64 år | 292                  | 15,1                   | 14,5                              |
|              | 65-75 år | 262                  | 13,6                   | 12,3                              |
| <i>i alt</i> | 4-75 år  | 1.931                | 100,0                  | 100,0                             |
| Kvinder      | 4-6 år   | 95                   | 4,7                    | 4,0                               |
|              | 7-10 år  | 153                  | 7,6                    | 5,3                               |
|              | 11-14 år | 124                  | 6,2                    | 5,5                               |
|              | 15-18 år | 122                  | 6,1                    | 5,8                               |
|              | 19-24 år | 145                  | 7,2                    | 7,9                               |
|              | 25-34 år | 185                  | 9,2                    | 12,0                              |
|              | 35-44 år | 289                  | 14,3                   | 15,2                              |
|              | 45-54 år | 318                  | 15,8                   | 16,1                              |
|              | 55-64 år | 322                  | 16,0                   | 14,8                              |
|              | 65-75 år | 262                  | 13,0                   | 13,4                              |
| <i>i alt</i> | 4-75 år  | 2.015                | 100,0                  | 100,0                             |

<sup>1</sup> Opgørelse over befolkning fra Danmarks Statistik (FOLK2) opgjort 1. januar 2012

De nævnte afvigelser er af en størrelse, der ikke skønnes at have betydning for resultaternes generaliserbarhed.



Udover den køn- og aldersmæssige sammensætning er også deltagernes uddannelsesniveau sammenlignet med baggrundsbefolkningen. I tabel 5 er undersøgelsesdeltagernes længste gennemførte uddannelse opgjort og sammenlignet med uddannelsesniveau i resten af befolkningen.

Tabel 5: Uddannelsesniveau blandt undersøgelsens deltagere og hele landets befolkning.  
*Level of education in the study population and the total Danish population.*

|         |                         | Antal i undersøgelse | Procent i undersøgelse | Procent i befolkning |
|---------|-------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|
| Mænd    | Grundskoleniveau        | 292                  | 18,9                   | 31,3                 |
|         | Gymnasium niveau        | 109                  | 7,1                    | 7,9                  |
|         | Erhvervsfaglig          | 618                  | 40,0                   | 37,3                 |
|         | Kort videregående       | 112                  | 7,2                    | 4,9                  |
|         | Mellemlang videregående | 221                  | 14,3                   | 10,8                 |
|         | Lang videregående       | 193                  | 12,5                   | 7,9                  |
|         | I alt                   | 1.545                | 100,0                  | 100,0                |
| Kvinder | Grundskoleniveau        | 323                  | 19,7                   | 30,9                 |
|         | Gymnasium niveau        | 130                  | 7,9                    | 8,8                  |
|         | Erhvervsfaglig          | 536                  | 32,7                   | 30,4                 |
|         | Kort videregående       | 107                  | 6,5                    | 3,8                  |
|         | Mellemlang videregående | 381                  | 23,2                   | 19,6                 |
|         | Lang videregående       | 163                  | 9,9                    | 6,5                  |
|         | I alt                   | 1.640                | 100,0                  | 100,0                |

Kun personer over 15 år er medtaget i opgørelsen. Opgørelse over befolkning fra Danmarks Statistik, opgjort 1. januar 2012. Deltagere, der har angivet af have gennemført en uddannelse efter gymnasiet, men ikke angivet hvilken, er ikke medtaget her. I tidligere Kostundersøgelsesrapporter har disse personer været opgjort som at have en uddannelse på gymnasiet niveau.

Der er i undersøgelsen en betydelig underrepræsentation af personer med grundskoleniveau som den længste gennemførte uddannelse.

Overordnet må det konkluderes, at de gennemførte analyser af bortfald og repræsentativitet peger på, at undersøgelsens deltagere udgør et rimeligt repræsentativt udsnit af befolkningen baseret på alder og køn, og at resultaterne derfor har god generaliserbarhed. Der bør dog for resultaternes generaliserbarhed tages et forbehold for en underrepræsentation af personer med korte uddannelser.

Data i nærværende rapport er – ligesom i de foregående rapporter – ikke vægtede i forhold til baggrundsbefolkningen. Imidlertid er personer med korte uddannelser underrepræsenterede i højere grad i denne population end i populationen fra 2003-2008. Analyser af sociale forskelle har vist, at personer med kort uddannelse har mindre sunde kostvaner end personer med lang uddannelse (Groth et al 2013). Underrepræsentationen af de kortuddannede kan derfor resultere i en vis overvurdering af, hvor sundt danskerne spiser, og hvor gunstig udviklingen har været siden 2003-2008, især for indtaget af grønt og fisk.

# Næringsberegning

Resultaterne i nærværende rapport er beregnet ved hjælp af DTU Fødevareinstituttets kostberegningsprogrammet GIES, Generelt Indtags Estimerings System, version 1.000i6, (Andersen et al 2002). Data for fødevarernes indhold af næringsstoffer er hentet fra DTU Fødevareinstituttets fødevaredatabank, version 7.0 (Saxholt et al 2008).

## Energiindtag, energifordeling og næringsstoftæthed

Kostens energiindhold er beregnet efter anvisningerne i de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012 (Nordisk Ministerråd 2012), der bygger på en international harmonisering af energiberegninger (FAO 2003). Beregningerne i nærværende rapport samt i den foregående rapport 2003-2008 (Pedersen et al 2010) bygger således på, at kulhydrater deles op i tilgængeligt kulhydrat og kostfiber. Til beregning af energi anvendes følgende faktorer for omregning af gram til energi:

Tabel 6: Omregningsfaktorer for omregning fra gram til energi. *Standard factors for the calculation of gram to energy.*

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 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. gram 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 således ca. 3% mindre end ved at anvende Atwater-faktorerne.

Til vurdering af kostens energifordeling i forhold til anbefalingerne 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 2012). 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 kostundersøgelsesrapporter 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 der 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  | Fedtsoffer |
| Retinol og $\beta$ -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 <sub>6</sub>      | 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 <sub>12</sub>     | 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        |

Reference: Warming & Fagt 1997

# 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 rensesvind fra skræl, skind, ben o.l. er fratrukket. Fødevarer kan indgå som både ikke-tilberedt (f.eks. hakket oksekød) og som tilberedt (f.eks. dåsemakrel). Indtaget af vitaminer og mineraler er korrigeret for tab ved tilberedning.

Et eventuelt bidrag fra kosttilskud er ikke medregnet.

## Estimer 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 med fødevarergrupperne og makronæringsstofferne giver et samlet billede af undersøgelsens resultater. De viser fordelingen i kostens relative sammensætning opgjort for alle undersøgelsens 3.946 deltagere, undtagen for alkohol, hvor kun de voksne er medtaget. Første søjle inkluderer registreringer fra og med 0 g. Den officielle anbefaling er markeret med ▼ i histogrammerne for makronæringsstofferne.

## Fødevarergrupper

Indtaget af fødevarer præsenteres i overordnede fødevarergrupper. Det er samme overordnede gruppeinddeling, som blev anvendt tidligere (Haraldsdottir et al 1986, Andersen et al 1996, Lyhne et al 2005). Fra og med forrige undersøgelse fra 2003-2008 blev kartofler tilføjet som en selvstændig gruppe og ikke som en del af grøntsagsgruppen (Pedersen et al 2010). Hensigten er at opfatte kartofler som et selvstændigt bidrag til kostsammensætningen. I nærværende rapport er juice trukket ud af frugtgruppen og tilføjet som en selvstændig fødevarergruppe, da juice kun i begrænset omfang indgår i anbefalingen for det samlede frugtindtag.

Ved gennemgangen er anført, hvilke fødevarer hver gruppe omfatter, og hvilke næringsstoffer gruppen bidrager betydeligt med, ligesom indtaget sættes i forhold til *De officielle kostråd* (Fødevarestyrelsen 2013) og til *Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet* (Tetens et al 2013), hvor dette er muligt.

## Næringsstoffer

Ud over energiindtag er der beregnet indtag af 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, B<sub>6</sub>, folat, B<sub>12</sub> 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, 5. udgave 2012, NNR 2012 (Nordisk Ministerråd 2012)

I NNR 2012 er der fokus på makronæringsstoffernes *kvalitet* i højere grad end *kvantitet*, eksempelvis et øget fokus på fedtsyresammensætningen fremfor fokus på det totale fedtindhold i kosten. Dette fokus anvendes derfor i vurderingen af indtaget.

Da NNR ikke inkluderer alkohol i den anbefalede energiprocentfordeling, er indtaget indledningsvis beskrevet med energiprocentfordelingen *eksklusiv alkohol*, ligesom det *totale* kulhydratindtag, dvs. inklusiv kostfiber, er medtaget af hensyn til sammenligneligheden med NNR.

Øvrige tabeller og bilag beskriver danskernes faktiske indtag, dvs *inklusiv alkohol* i energiberegning og -fordeling.

For mikronæringsstoffernes vedkommende vurderes indtaget i forhold til *sandsynligheden* for et tilstrækkeligt indtag:

- Den andel af kostundersøgelsens deltagere, der har et indtag over anbefalingen (RI), vurderes til at have en *minimal sandsynlighed* for et utilstrækkeligt indtag.
- Den andel af kostundersøgelsens deltagere, der har et indtag under gennemsnitsbehovet (AR), vurderes til at have en *relativ høj sandsynlighed* for et utilstrækkeligt indtag.
- Den andel af kostundersøgelsens deltagere, der har et indtag under nedre grænse for indtag (LI), vurderes til at have en *meget høj sandsynlighed* for et utilstrækkeligt indtag.

Histogrammerne med mikronæringsstoffer pr. 10 MJ er udgået i nærværende rapport. I stedet er der tilføjet et nyt kapitel, hvor kostens kvalitet, dvs. næringsstofætheden, sammenlignes med planlægningsnormen pr. 10 MJ for grupper med en heterogen alders- og kønsfordeling. Denne generelle planlægningsnorm tager udgangspunkt i den mest krævende persons behov for at tilgodese alles behov. Planlægningsnormen kan således være lavere, når man bedømmer specifikke køns- og aldersgrupper.

I dette kapitel indgår desuden en tabel over, hvor mange der opfylder anbefalingerne for mættet fedt, tilsat sukker og kostfiber.

### **Aldersgruppering**

Resultaterne vises for tre aldersgrupper: mindre børn (4-9 år), større børn (10-17 år) og voksne (18-75 år).

I bilagene 1-46 findes en mere detaljeret aldersopdeling, og i bilagene 47-92 er populationen opdelt i henholdsvis børn (4-14 år) og voksne (15-75 år) af hensyn til sammenligneligheden med tidligere delrapporter fra kostundersøgelsen.



# 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    | 216   | 457        | 234       | 417         | 194 | 752 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 470        | 294       | 418         | 155 | 823 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 337        | 274       | 270         | 57  | 684 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 398        | 225       | 373         | 131 | 707 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 346        | 210       | 307         | 99  | 607 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 273        | 197       | 236         | 54  | 521 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 428        | 231       | 402         | 165 | 731 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 407        | 262       | 358         | 115 | 756 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 304        | 240       | 255         | 54  | 608 |

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, calcium og jod, 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 g for børn og omkring 250 g 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 47a.

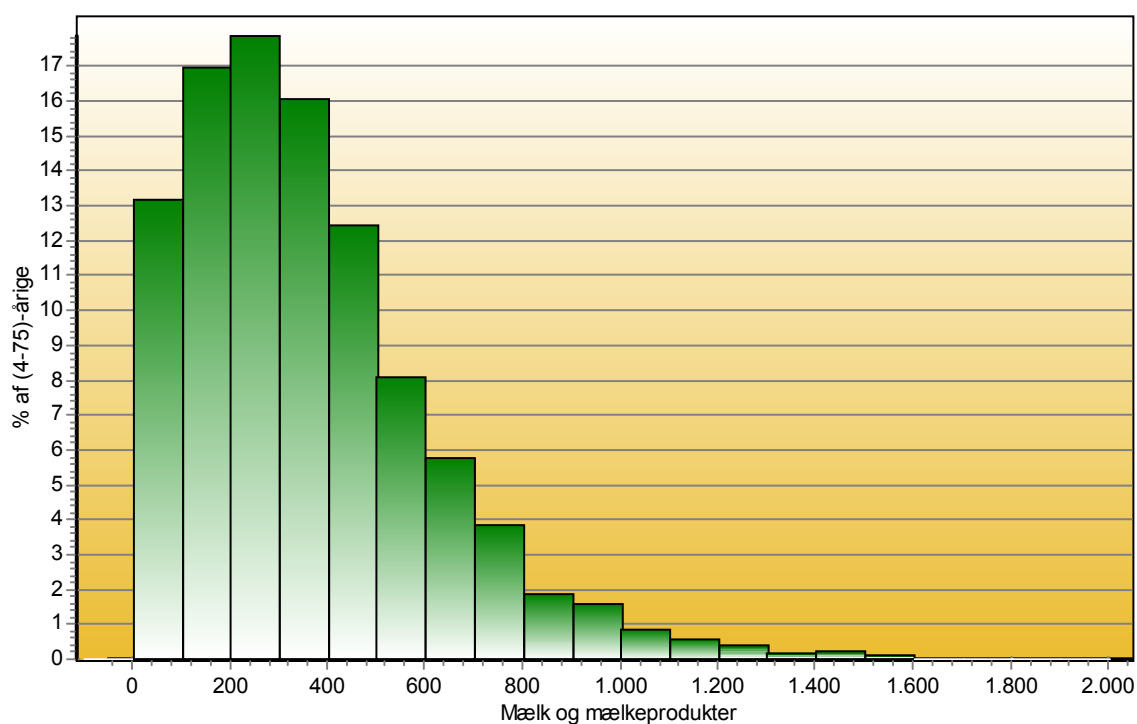
Et vidensgrundlag fra 2010 om mulige sundhedseffekter af mælk og mælkeprodukter konkluderede, at et dagligt indtag af størrelsesordenen  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  liter mælk var passende (Beck et al 2010). Samme mængde anbefales i *Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet*, fortrinsvis i form af de magre mælkeprodukter (Tetens et al 2013). Det officielle danske kostråd *Vælg magre mejeriprodukter* anviser ligeledes, at  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  liter mælkeprodukt er passende i forhold til danske madvaner (Fødevarestyrelsen 2013).

Børnenes kost indeholder relativt set næsten dobbelt så meget mælk og mælkeprodukter som de voksnes, og der er ikke påfaldende kønsforskelle i indtaget.

Histogrammet viser, at indholdet er skævt fordelt. Cirka 30% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre end 200-300 g pr. 10 MJ. I den høje ende indeholder omkring 25% mere end en 500 g 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  |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 542        | 250       | 523         | 230 | 875 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 483        | 290       | 432         | 159 | 836 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 306        | 238       | 252         | 62  | 602 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 530        | 292       | 486         | 186 | 940 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 459        | 288       | 423         | 142 | 801 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 327        | 229       | 295         | 70  | 606 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 536        | 271       | 510         | 214 | 903 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 471        | 289       | 429         | 150 | 810 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 317        | 234       | 274         | 66  | 604 |



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 |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 20         | 15        | 16          | 5  | 41 |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 28         | 24        | 22          | 6  | 56 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 47         | 35        | 39          | 12 | 90 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 21         | 16        | 18          | 6  | 41 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 21         | 14        | 18          | 7  | 42 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 41         | 31        | 35          | 11 | 77 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 21         | 16        | 17          | 5  | 41 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 25         | 20        | 20          | 6  | 49 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 44         | 33        | 37          | 12 | 82 |

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 knapt 2 skiver for voksne. Mænd spiser mest, og de 4-9-årige spiser mindst. Fra og med 10-årsalderen er indtaget af ost størst hos drenge/mænd.

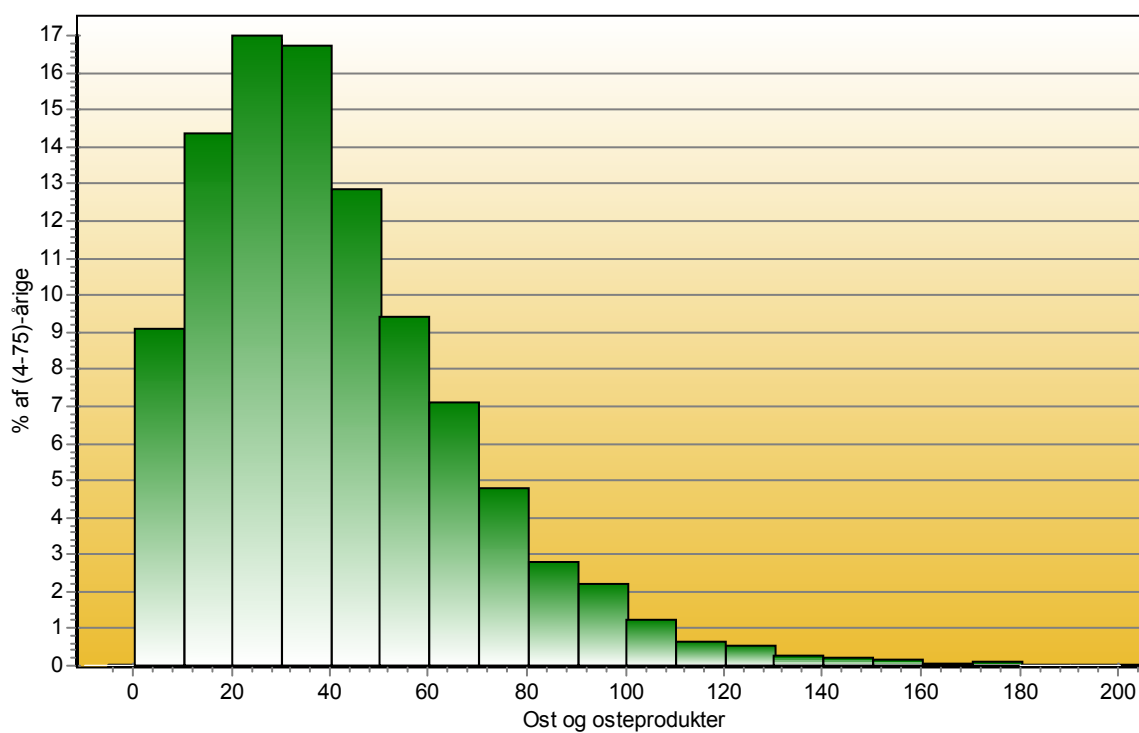
Fuldfed ost (45+) udgør over halvdelen af indtaget af ost og osteprodukter.

Det relative indhold af ost i kosten stiger med stigende alder, og relativt har kvinders kost et højere indhold af ost og osteprodukter.

Histogrammet viser, at indholdet af ost i kosten er lidt skævt fordelt med ca. 10% over 70 g pr. 10 MJ. Ca. 9% 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 |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 23         | 17        | 19          | 7  | 47 |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 29         | 23        | 24          | 7  | 53 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 42         | 28        | 38          | 11 | 76 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 27         | 18        | 24          | 7  | 50 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 28         | 17        | 25          | 9  | 51 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 49         | 35        | 42          | 15 | 86 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 25         | 18        | 22          | 7  | 47 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 28         | 20        | 25          | 8  | 52 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 46         | 32        | 40          | 14 | 81 |



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    | 216   | 228        | 58        | 219         | 163 | 297 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 248        | 90        | 234         | 154 | 357 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 249        | 90        | 240         | 142 | 365 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 204        | 54        | 200         | 138 | 272 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 192        | 66        | 182         | 118 | 280 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 189        | 65        | 185         | 109 | 274 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 216        | 57        | 210         | 150 | 286 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 219        | 83        | 205         | 126 | 324 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 218        | 84        | 208         | 124 | 325 |

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, kostfiber og fuldkorn samt en vigtig kilde til blandt andet protein, B-vitaminer og mineraler.

Det anbefales at vælge fuldkornsprodukter af brød og gryn samt af ris og pasta, således at indtaget af fuldkorn udgør mindst 75 g pr. 10 MJ (Tetens et al 2013, Fødevarerstyrelsen 2013).

Beregninger af danskernes fuldkornsindtag 2011-2013 viser, at kostens gennemsnitlige indhold af fuldkorn er 63 g pr. 10 MJ, hvoraf børns kost indeholder 72 g pr. 10 MJ og de voksnes kost 61 g pr. 10 MJ (Mejborn et al 2014). 30% af populationen har et fuldkornsindtag på mindst 75 g pr. 10 MJ, svarende til 43% af børnene og 27% af de voksne (Mejborn et al 2014).

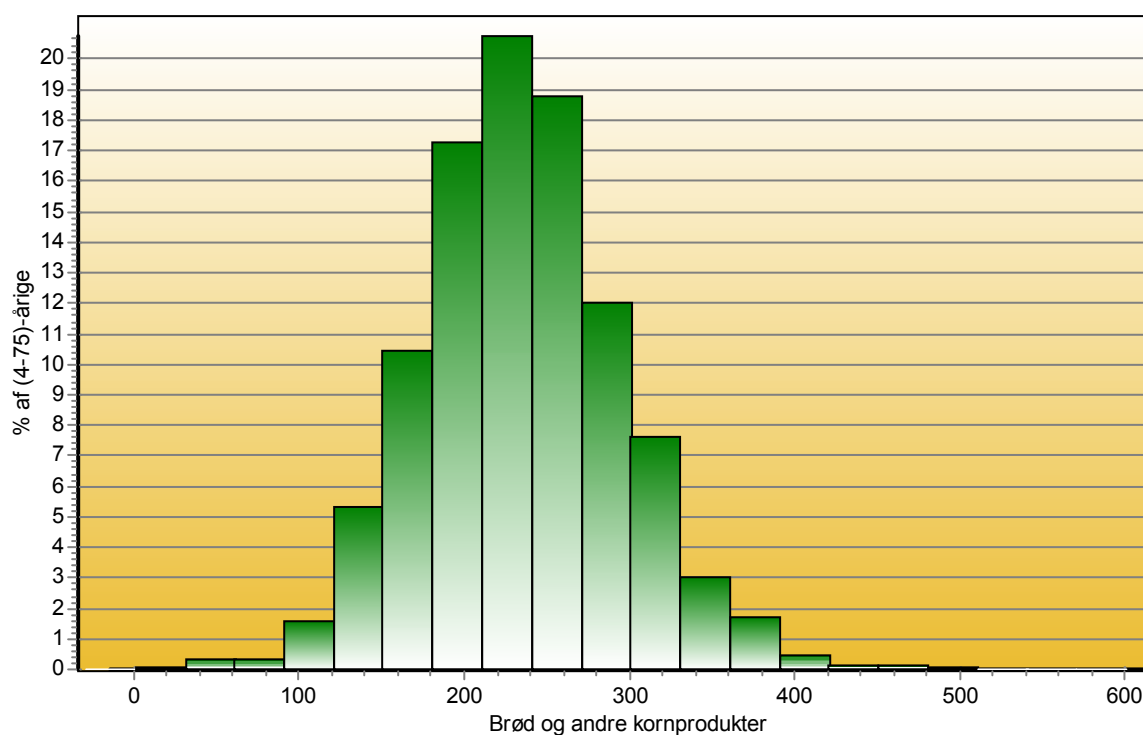
Alle spiser en eller anden form for brød eller andre kornprodukter hver dag.

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    | 216   | 271        | 50        | 268         | 208 | 339 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 250        | 55        | 247         | 182 | 320 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 226        | 60        | 224         | 149 | 302 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 268        | 51        | 265         | 203 | 331 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 250        | 61        | 241         | 178 | 329 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 225        | 58        | 223         | 156 | 298 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 270        | 51        | 266         | 207 | 334 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 250        | 58        | 246         | 179 | 322 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 225        | 59        | 223         | 153 | 300 |



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  |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 42         | 43        | 33          | 1  | 91  |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 82         | 73        | 64          | 12 | 176 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 118        | 99        | 95          | 18 | 247 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 38         | 36        | 30          | 0  | 90  |
| Piger 10-17 år   | 258   | 66         | 49        | 58          | 9  | 136 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 65         | 53        | 56          | 8  | 132 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 40         | 40        | 32          | 0  | 91  |
| Børn 10-17 år    | 509   | 74         | 62        | 62          | 9  | 156 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 91         | 83        | 71          | 12 | 196 |

Kartofler og kartoffelprodukter omfatter kartofler og kartoffelretter.

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.

Modelberegninger har vist, at en kost på 10 MJ pr. dag, der opfylder næringsstofanbefalingerne, eksempelvis kan indeholde ca. 140 g kartofler og 60 g ris eller pasta i gennemsnit om dagen (Tetens et al 2013). Langt de fleste spiser dog mindre end denne mængde kartofler.

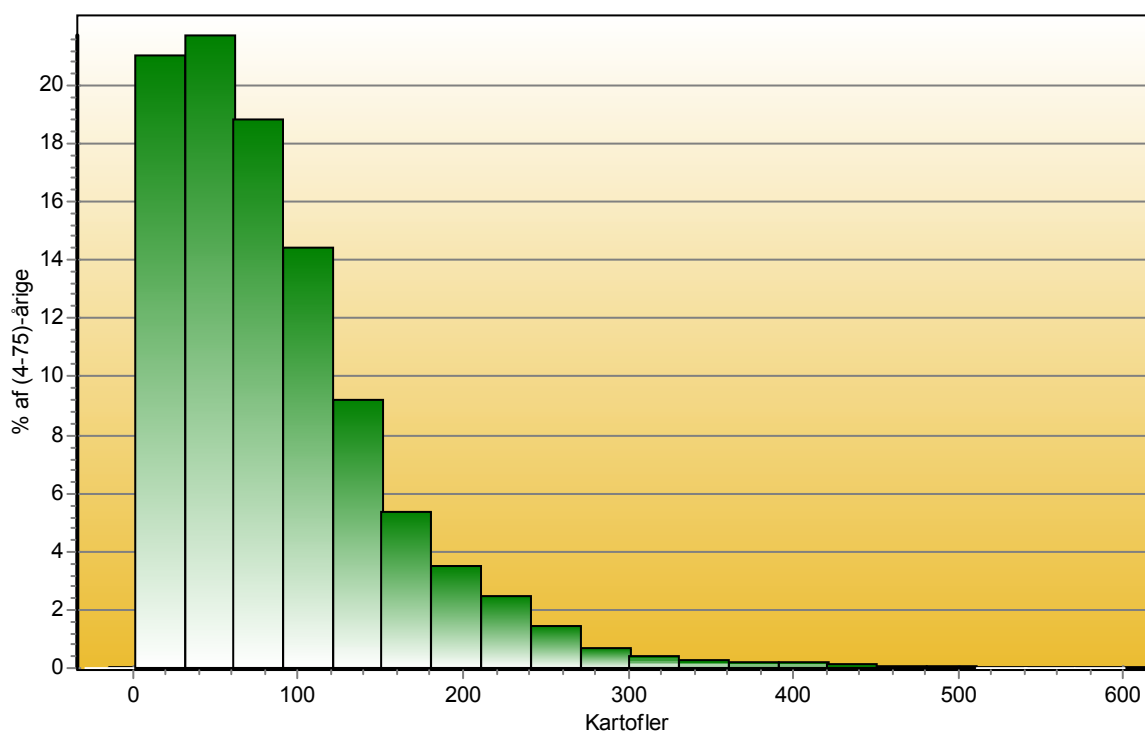
Voksne spiser større mængder kartofler end børn, og drenge og mænd spiser mere end piger og kvinder. Børn og unge spiser gennemsnitligt ca. ½ - 1 middelstor kartoffel (ca. 75 g), mens voksne gennemsnitligt spiser ca. 1½ kartoffel dagligt.

Også i relative mængder spiser voksne mere end børn, og mænd spiser mere end 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. 20% 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    | 216   | 49         | 49        | 41          | 1  | 101 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 82         | 71        | 64          | 12 | 181 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 105        | 83        | 88          | 18 | 214 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 50         | 46        | 40          | 0  | 111 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 85         | 58        | 78          | 12 | 162 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 77         | 60        | 67          | 11 | 153 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 49         | 48        | 40          | 0  | 105 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 83         | 65        | 71          | 12 | 170 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 91         | 73        | 77          | 15 | 185 |



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     | 216   | 158        | 112       | 137         | 55 | 263 |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 152        | 77        | 134         | 67 | 250 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 191        | 122       | 167         | 72 | 324 |
| Pige 4-9 år      | 205   | 157        | 93        | 136         | 67 | 258 |
| Pige 10-17 år    | 258   | 136        | 78        | 123         | 49 | 230 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 206        | 115       | 187         | 84 | 348 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 157        | 103       | 136         | 59 | 262 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 144        | 78        | 128         | 57 | 246 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 199        | 119       | 177         | 77 | 341 |

Grøntsagsgruppen omfatter friske og forarbejdede grøntsager *eksklusiv* kartofler, herunder f.eks. dybfrosne grøntsager, konserves, tørrede bælgrugter og ketchup. Grøntsager er fedtfattige og samtidig en god kilde til kostfiber og mange mikronæringsstoffer, særligt  $\beta$ -caroten.

Det anbefales, at større børn og voksne dagligt spiser 600 g frugt og grøntsager, *eksklusiv* kartofler. Heraf bør mindst halvdelen udgøres af grøntsager (Tetens et al 2013, Fødevarestyrelsen 2013).

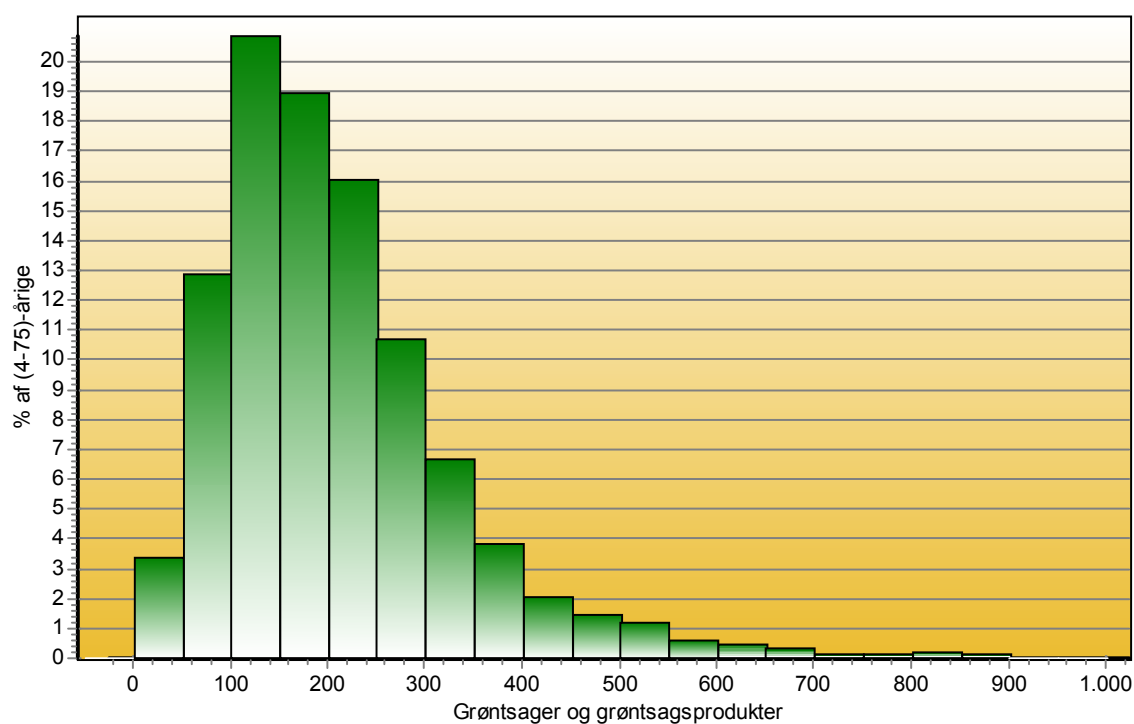
Voksne spiser større mængder grøntsager end børn, og kvinder spiser mere end mænd, men indtaget er lavere end ønskeligt for alle grupper. De fleste spiser grøntsager i en eller anden form hver dag.

Pigers/kvindes kost har også relativt et større indhold af grøntsager og grøntsagsprodukter end drenge/mænds kost.

Histogrammet viser, at kun ca. 3% har spist mindre end 50 g pr.10 MJ i registreringsperioden, mens ca. 85% har spist mindre end 300 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  |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 186        | 118       | 160         | 70  | 324 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 159        | 88        | 149         | 65  | 268 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 177        | 110       | 154         | 69  | 306 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 206        | 113       | 190         | 91  | 348 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 178        | 92        | 163         | 71  | 297 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 253        | 150       | 226         | 108 | 423 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 196        | 116       | 171         | 75  | 329 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 169        | 90        | 156         | 67  | 279 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 216        | 138       | 189         | 83  | 370 |



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    | 216   | 192        | 128       | 164         | 55 | 326 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 129        | 132       | 98          | 18 | 297 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 166        | 149       | 131         | 17 | 354 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 183        | 114       | 163         | 58 | 351 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 152        | 137       | 117         | 27 | 318 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 212        | 143       | 187         | 54 | 397 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 188        | 121       | 163         | 56 | 342 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 141        | 135       | 108         | 22 | 310 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 190        | 148       | 160         | 30 | 377 |

Gruppen omfatter frisk og forarbejdet frugt, herunder tørret frugt, marmelade og frugtsaft, men ikke juice, som beskrives særskilt. Nødder og andre olieholdige frø samt oliven medregnes.

Frugtgruppen bidrager kun lidt til indtaget af fedt, men yder betydeligt bidrag til indtaget af kulhydrat, kostfiber og forskellige vitaminer samt kalium.

Det anbefales, at større børn og voksne dagligt spiser 600 g frugt og grøntsager, *eksklusive* kartofler. Heraf kan halvdelen udgøres af frugt (Tetens et al 2013, Fødevarestyrelsen 2013).

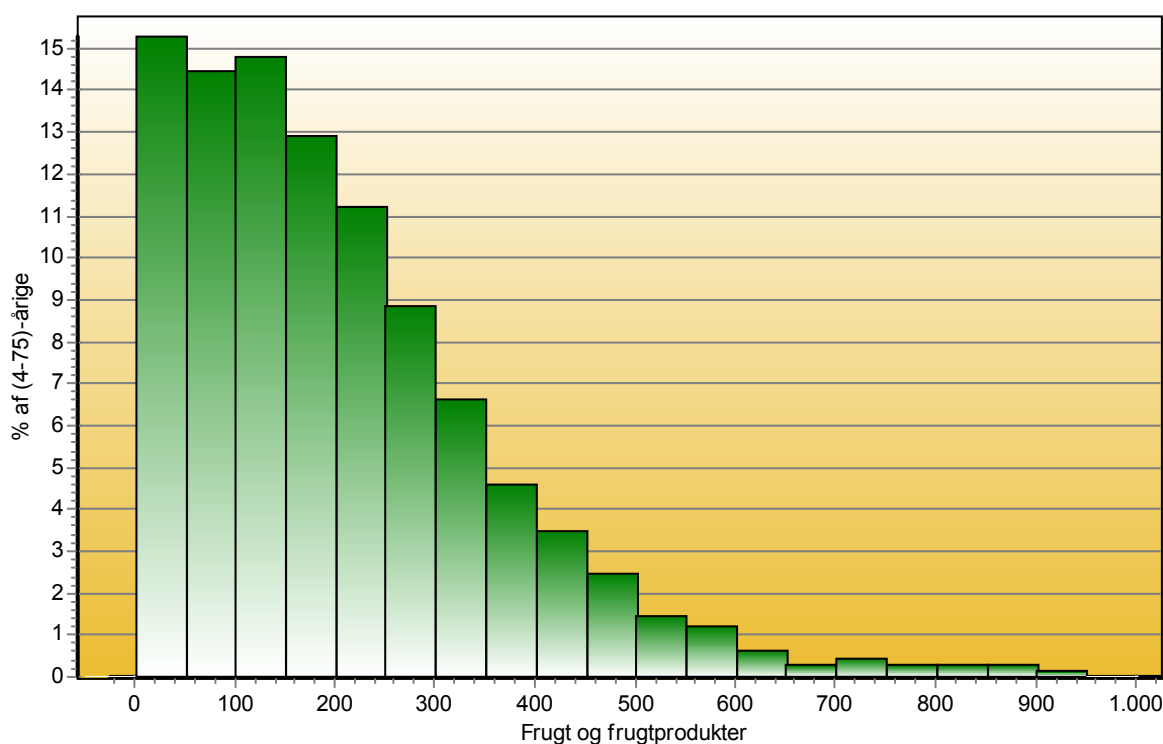
De 10-17-årige spiser mindre mængder frugt end de 4-9-årige børn og voksne, hvoraf de større drenge har et markant lavere indtag end de andre grupper.

Ses på det relative indhold af frugt og frugtprodukter træder kønsforskellene tydeligt frem, idet pigers/kvindes kost typisk indeholder en del mere frugt og frugtprodukter end drenges/mænds kost.

Histogrammet viser, at kostens indhold af frugt og frugtprodukter er skævt fordelt, idet ca. 15% angiver at have indtaget mindre end 50 g pr. 10 MJ i registreringsperioden. Knapt 25% angiver, at have indtaget over 300 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    | 216   | 228        | 143       | 208         | 73 | 397 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 132        | 130       | 94          | 18 | 287 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 154        | 144       | 117         | 17 | 332 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 243        | 146       | 204         | 84 | 445 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 197        | 163       | 161         | 37 | 392 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 260        | 192       | 228         | 69 | 472 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 235        | 145       | 204         | 81 | 425 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 165        | 151       | 125         | 25 | 361 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 209        | 178       | 173         | 32 | 425 |



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).*

## Juice

Tabel 14a: Indtag af juice (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler. *Intake of juice (g/day); mean, standard deviation and percentiles.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |    |     |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|----|-----|
|                  |       |            |           | median      | 10 | 90  |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 57         | 80        | 25          | 0  | 152 |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 76         | 108       | 46          | 0  | 228 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 59         | 101       | 0           | 0  | 202 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 60         | 94        | 25          | 0  | 140 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 74         | 80        | 51          | 0  | 177 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 54         | 83        | 25          | 0  | 162 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 59         | 87        | 25          | 0  | 152 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 75         | 95        | 51          | 0  | 203 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 56         | 92        | 13          | 0  | 177 |

Juice omfatter al slags frugt- og grøntsagsjuice, incl. æblemost.

Juice bidrager først og fremmest med C-vitamin.

Juice bør kun udgøre en mindre del af frugt- og grøntindtaget, primært for at sikre, at kosten kan leve op til anbefalingen for kostfiber. Af modelberegninger, der tager udgangspunkt i den danske gennemsnitskost, fremgår det, at en kost på 10 MJ pr. dag gennemsnitligt kan indeholde 100 ml juice (Tetens et al 2013).

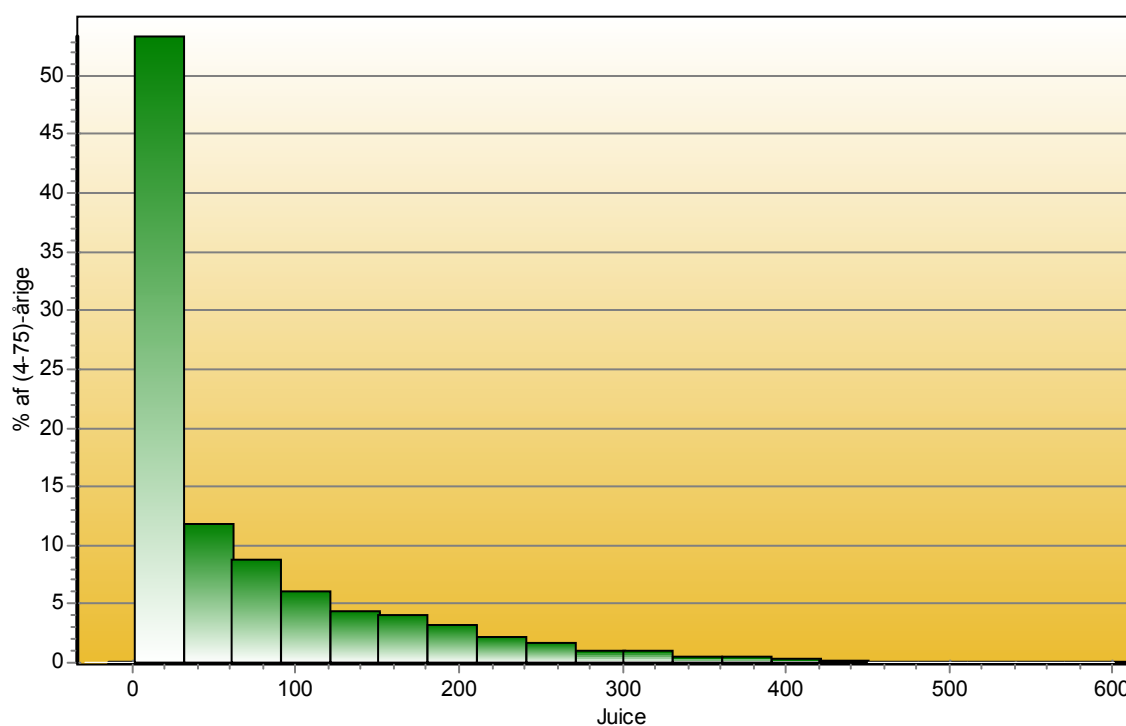
De 10-17-årige har det højeste indtag af juice, mens der ellers ikke ses køns- og aldersforskelle.

Den samme aldersforskel går igen i kostens relative indhold af juice, men pigernes/kvindernes kost har dog et relativt højere indhold af juice end drengenes/mændenes kost.

Kostens indhold af juice er meget skævt fordelt, idet over 50% har et indtag under 25 ml, mens ca. 25% har et indtag over 100 ml pr. 10 MJ.

Tabel 14b: Kostens indhold af juice pr. 10 MJ (g); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of juice per 10 MJ in the diet (g); mean, standard deviation and percentiles.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |    |     |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|----|-----|
|                  |       |            |           | median      | 10 | 90  |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 71         | 104       | 32          | 0  | 187 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 79         | 129       | 37          | 0  | 224 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 55         | 92        | 0           | 0  | 178 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 75         | 109       | 35          | 0  | 195 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 98         | 108       | 71          | 0  | 234 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 64         | 99        | 25          | 0  | 191 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 73         | 106       | 33          | 0  | 188 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 89         | 119       | 53          | 0  | 231 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 60         | 96        | 14          | 0  | 187 |



Figur 7: Kostens indhold af juice pr. 10 MJ (g). *Content of juice per 10 MJ in the diet (g).*

## Kød og kødprodukter

Tabel 15a: 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    | 216   | 91         | 42        | 86          | 40 | 148 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 147        | 74        | 131         | 71 | 251 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 172        | 88        | 160         | 75 | 286 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 82         | 40        | 76          | 36 | 148 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 93         | 47        | 87          | 43 | 161 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 99         | 53        | 92          | 39 | 165 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 87         | 41        | 81          | 39 | 148 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 120        | 68        | 106         | 49 | 206 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 134        | 81        | 118         | 48 | 239 |

Gruppen inkluderer "rødt" kød, (dvs. kød fra firbenede dyr som okse, kalv, svin og lam) og indmad samt charcuterivarer, men omfatter ikke fjerkræ. Kødet i kosten bidrager med vigtige næringsstoffer, blandt andet protein, B-vitaminer, særligt B<sub>12</sub>-vitamin, samt jern, zink og selen, men er samtidig en af de store kilder til fedt.

De officielle kostråd angiver, at man højst bør spise 500 g *tilberedt* kød om ugen svarende til 2-3 middage om ugen samt lidt kødpålæg. Det anbefales ligeledes at vælge kødprodukter med maks. 10% fedt (Fødevarestyrelsen 2013). Gennemsnitligt svarer det til ca. 70 g tilberedt kød dagligt.

Indtaget af kød og kødprodukter omfatter dels ikke-tilberedt kød og dels tilberedte charcuterivarer. Den officielle anbefaling på ca. 70 g *tilberedt* kød svarer derfor til et *samlet indtag* på ca. 90 g af kød og kødprodukter, da charcuterivarer i gennemsnitskosten udgør ca. 25% af indtaget og med udgangspunkt i et gennemsnitligt tilberedningssvind på ca. 30 % (Ygil 2013).

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.

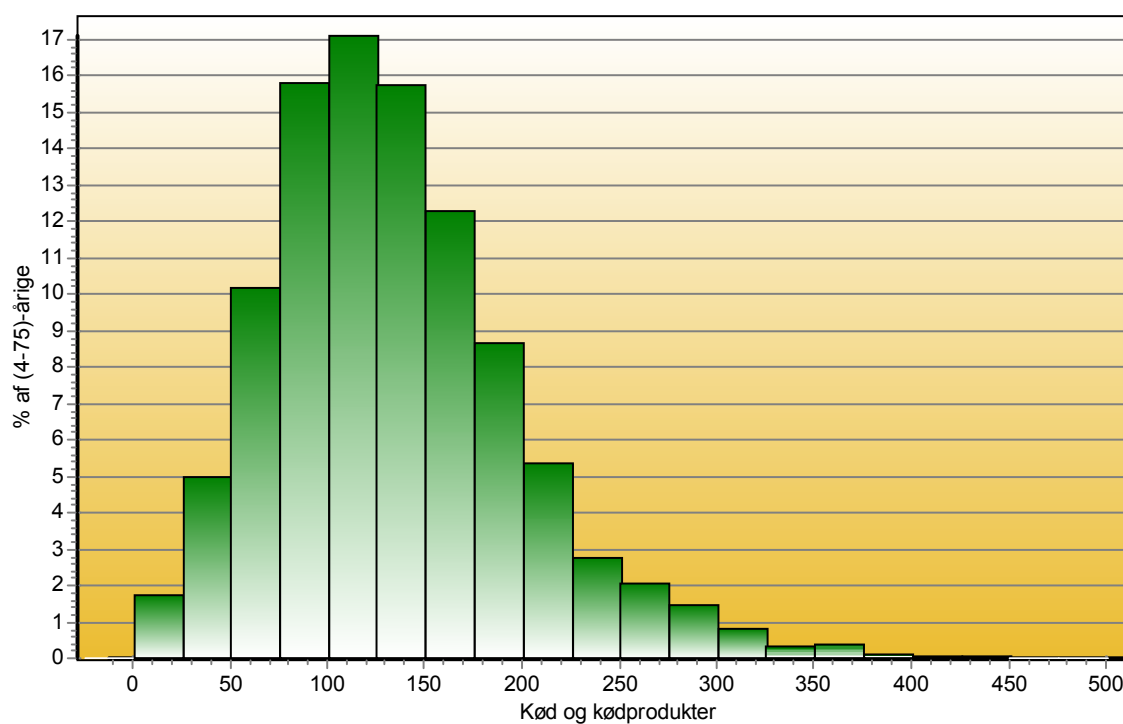
Det relative indhold af kød og kødprodukter i kosten viser samme mønster, som ses ved de absolutte indtag. Kødmængden er positivt associeret med stigende alder og hankøn fra og med 10-års alderen. Voksne mænds kost indeholder ca. 25% mere kød end kvinders.

Over halvdelen af hele populationen angiver at spise mere end den ovennævnte omregnede vejledende mængde på ca. 90 g dagligt. Ca. 25% af kvinderne i den fødedygtige alder angiver at have spist mindre end den vejledende mængde, jf. bilag 8a.

Histogrammet viser, at kun ca. 5% af de registrerede kostsammensætninger indeholder mindre en 50 g pr. 10 MJ, mens omtrent lige så mange har et indhold over 250 g pr. 10 MJ.

Tabel 15b: 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    | 216   | 107        | 42        | 106         | 53 | 160 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 149        | 63        | 135         | 77 | 232 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 156        | 70        | 148         | 76 | 250 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 107        | 45        | 102         | 51 | 165 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 122        | 53        | 116         | 60 | 190 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 118        | 61        | 111         | 51 | 191 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 107        | 43        | 103         | 51 | 163 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 135        | 60        | 126         | 67 | 218 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 137        | 68        | 129         | 59 | 221 |



Figur 8: 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 16a: 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    | 216   | 18         | 22        | 11          | 0  | 47 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 29         | 33        | 19          | 0  | 69 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 29         | 37        | 19          | 0  | 73 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 14         | 17        | 8           | 0  | 39 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 24         | 23        | 17          | 1  | 57 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 24         | 27        | 16          | 0  | 57 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 16         | 20        | 9           | 0  | 43 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 27         | 28        | 18          | 0  | 62 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 26         | 33        | 17          | 0  | 64 |

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 nogen specifik anbefaling for indtag af fjerkræ. Dog angiver de officielle kostråd, at man kan vælge fjerkræ, fisk, æg eller grøntsager, inklusive bælgfrugter de dage, hvor man ikke spiser kød og kødprodukter (Fødevarestyrelsen 2013).

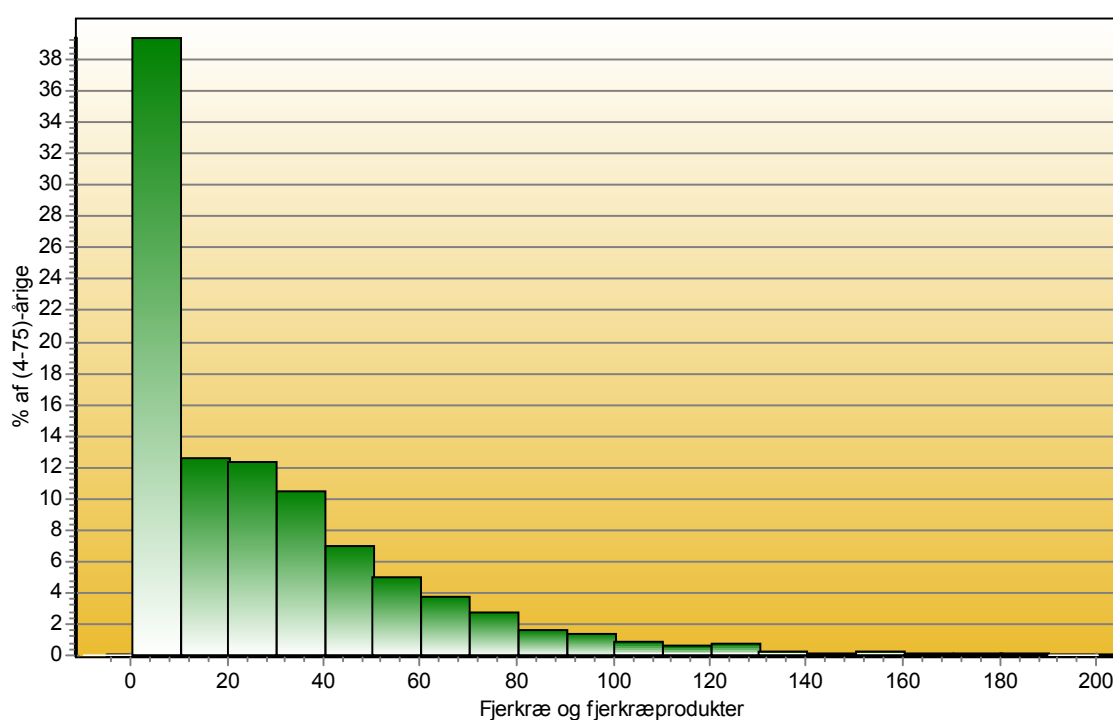
De større børn og voksne spiser markant mere fjerkræ end de yngste børn. Mænd/drenge spiser mere end piger/kvinder.

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

Som det ses af histogrammet, spiser ca. 40% mindre end 10 g pr. 10 MJ, hvoraf ca. en tredjedel ikke har spist fjerkræ i registreringsperioden, jf. bilag 9a.

Tabel 16b: 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    | 216   | 22         | 26        | 14          | 0  | 51 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 29         | 31        | 19          | 0  | 69 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 27         | 34        | 17          | 0  | 67 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 19         | 23        | 10          | 0  | 52 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 31         | 29        | 22          | 2  | 69 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 29         | 35        | 20          | 0  | 71 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 21         | 25        | 12          | 0  | 52 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 30         | 30        | 22          | 1  | 69 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 28         | 35        | 19          | 0  | 70 |



Figur 9: 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 17a: 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    | 216   | 17         | 21        | 10          | 0  | 44 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 17         | 22        | 9           | 0  | 42 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 40         | 40        | 30          | 0  | 94 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 15         | 18        | 10          | 0  | 36 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 13         | 15        | 8           | 0  | 32 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 34         | 31        | 27          | 1  | 72 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 16         | 19        | 10          | 0  | 41 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 15         | 19        | 8           | 0  | 37 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 37         | 36        | 28          | 1  | 84 |

Gruppen inkluderer fersk, frossen og røget fisk, fiskekonserves og skaldyr. Fisk indeholder vigtige fedtsyrer, herunder n-3 fedtsyrer, og er en væsentlig kilde til vitamin D og selen.

Der anbefales et indtag på ca. 350 g g fisk om ugen, hvilket svarer til, at man spiser fisk mindst 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg (Tetens et al 2013, Fødevarestyrelsen 2013). Dette svarer til et gennemsnit på ca. 50 g pr. dag.

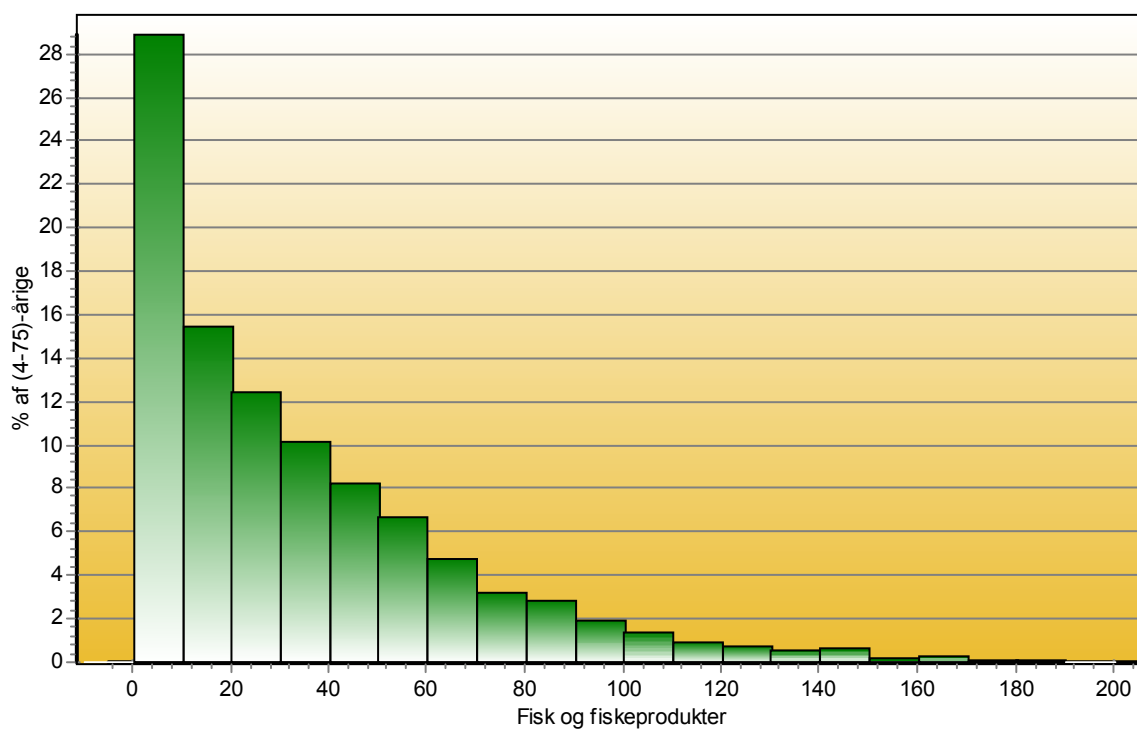
Mænd og drenge spiser lidt mere end kvinder og piger, mens børn spiser væsentligt mindre end de voksne. Medianindtaget på 28 gram om dagen for voksne svarer til en halv lille fiskefrikadelle om dagen.

Kostens relative indhold af fisk er større for voksne end for børn. Der er kun små forskelle kønnene imellem. Det mediane indtag svarer til ca. halvdelen af det anbefalede.

Indholdet af fisk i kosten er meget skævt fordelt. Knapt. 30% spiser mindre end 10 g fisk og fiskeprodukter pr. 10 MJ, og ca. 10% har ikke spist fisk i registreringsperioden, jf. bilag 10a. Ca. en fjerdedel af de registrerede kostsammensætninger indeholder mere end 50 g pr. 10 MJ.

Tabel 17b: 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    | 216   | 20         | 23        | 11          | 0  | 55 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 17         | 22        | 10          | 0  | 45 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 37         | 37        | 28          | 0  | 85 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 21         | 25        | 14          | 0  | 46 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 17         | 20        | 10          | 0  | 42 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 40         | 37        | 31          | 2  | 87 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 21         | 24        | 13          | 0  | 52 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 17         | 21        | 10          | 0  | 43 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 39         | 37        | 30          | 1  | 86 |



Figur 10: 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 18a: 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    | 216   | 19         | 14        | 15          | 4  | 40 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 20         | 18        | 14          | 3  | 40 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 26         | 22        | 21          | 4  | 55 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 17         | 12        | 13          | 4  | 34 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 15         | 13        | 11          | 3  | 31 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 23         | 17        | 20          | 5  | 42 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 18         | 13        | 15          | 4  | 37 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 17         | 16        | 13          | 3  | 36 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 24         | 19        | 20          | 5  | 49 |

Gruppen inkluderer også æg, der er anvendt i madretter (omelet, gratin, kage m.m.). Æg er rige på en del næringsstoffer og bidrager særligt med D-vitamin og selen.

Der er ikke en specifik anbefaling for indtag af æg, Dog angiver de officielle kostråd, at man kan vælge fjerkræ, fisk, æg eller grøntsager, inklusive bælgfrugter de dage, hvor man ikke spiser kød og kødprodukter (Fødevarestyrelsen 2013).

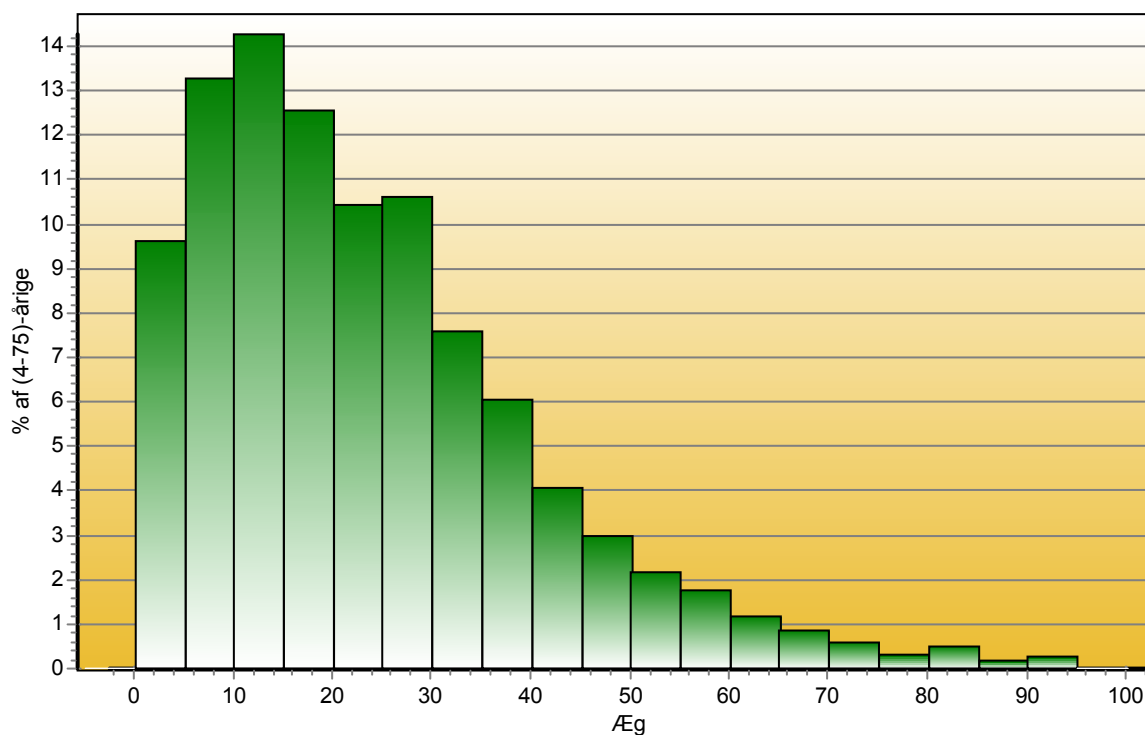
Der er kun små kønsforskelle i de tre aldersgrupper. Medianen på 19 g for de voksne svarer til lidt over et kvart æg om dagen. Der er få, som spiser mange æg i løbet af registreringsperioden, idet ca. 10% af de voksne mænd spiser mere end et æg (å ca. 55 g) om dagen, jf. bilag 11a.

Kostens relative indhold af æg er større for voksne end for børn, og der er stort set ingen forskelle kønnene imellem.

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

Tabel 18b: 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    | 216   | 22         | 16        | 19          | 5  | 45 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 19         | 16        | 16          | 4  | 38 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 24         | 21        | 19          | 5  | 48 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 22         | 16        | 18          | 6  | 44 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 19         | 17        | 14          | 4  | 36 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 27         | 20        | 24          | 7  | 50 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 22         | 16        | 18          | 5  | 45 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 19         | 16        | 15          | 4  | 37 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 25         | 20        | 21          | 6  | 49 |



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

## Fedtstoffer

Tabel 19a: 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 |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 39         | 15        | 37          | 22 | 59 |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 40         | 21        | 36          | 16 | 69 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 47         | 25        | 43          | 19 | 80 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 35         | 15        | 34          | 17 | 55 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 32         | 16        | 29          | 13 | 53 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 35         | 19        | 31          | 14 | 60 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 37         | 15        | 35          | 18 | 57 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 36         | 19        | 32          | 15 | 62 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 41         | 23        | 36          | 16 | 71 |

Gruppen omfatter smør, margarine, minarine og blandingsprodukter samt olier, svinefedt, mayonnaise og remoulade.

Gruppen bidrager primært til indtaget af fedt og fedtopløselige vitaminer.

Det er ønskelig, at forbruget begrænses af smør og andre fedtstoffer med et højt indhold af mættet fedt (Tetens et al 2013).

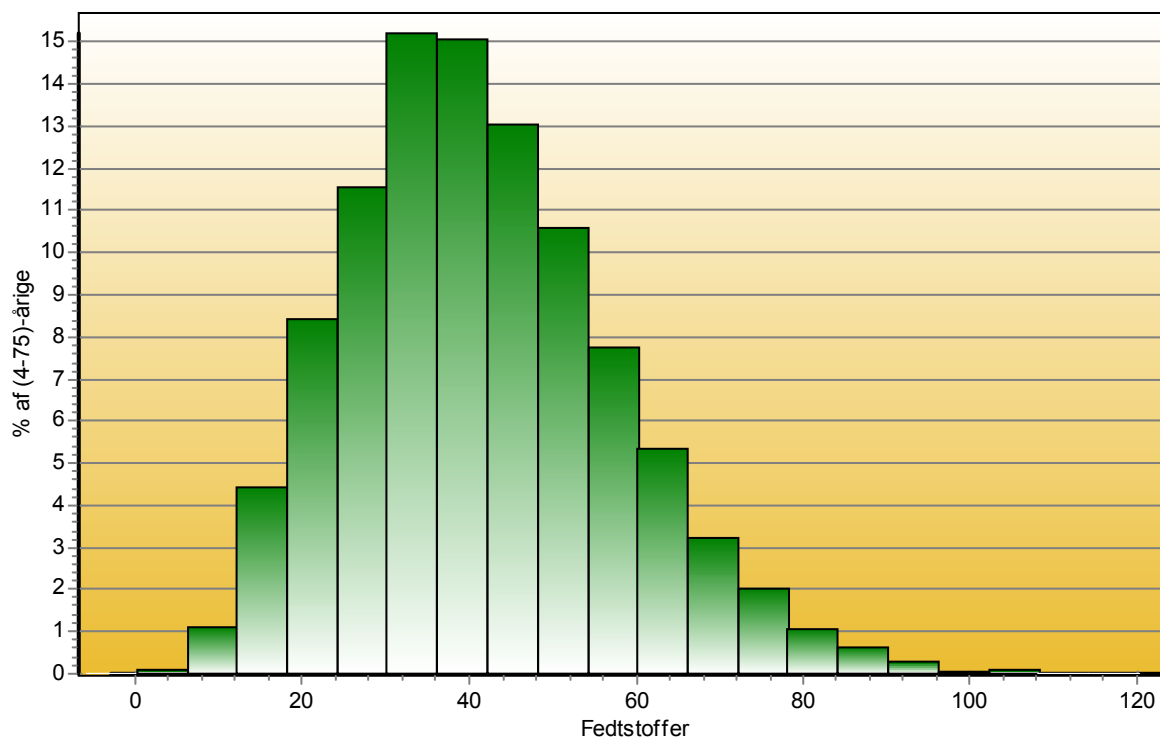
Alle indtager en eller anden form for fedtstof hver dag. Dreng/mænd spiser mere fedtstof end piger/kvinder. Der er ligeledes visse aldersforskelle, idet drenge indtager mindre fedtstof end mænd, mens indtaget hos piger og voksne kvinder er på samme niveau.

Kostens relative indhold af fedtstoffer viser, at der ikke er påfaldende kønsforskelle. De 4-9-åriges kost indeholder relativt mest fedtstof.

Histogrammet viser, at fedtstofindholdet stort set er symmetrisk fordelt.

Tabel 19b: 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    | 216   | 46         | 15        | 46          | 27 | 65 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 40         | 16        | 39          | 20 | 61 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 41         | 16        | 40          | 21 | 63 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 46         | 17        | 45          | 26 | 68 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 40         | 15        | 38          | 22 | 59 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 40         | 16        | 38          | 21 | 62 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 46         | 16        | 45          | 26 | 67 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 40         | 15        | 39          | 21 | 60 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 41         | 16        | 39          | 21 | 63 |



Figur 12: Kostens indhold af fedtstoffer pr. 10 MJ (g). *Content of fats per 10 MJ in the diet (g).*

## Sukker og slik

Tabel 20a: 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    | 216   | 36         | 20        | 33          | 14 | 63 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 39         | 26        | 35          | 8  | 75 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 38         | 35        | 29          | 5  | 82 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 33         | 20        | 30          | 12 | 55 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 38         | 40        | 32          | 10 | 64 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 35         | 28        | 29          | 8  | 71 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 35         | 20        | 31          | 13 | 59 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 38         | 34        | 33          | 10 | 70 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 37         | 31        | 29          | 6  | 76 |

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 aldersgrupperne.

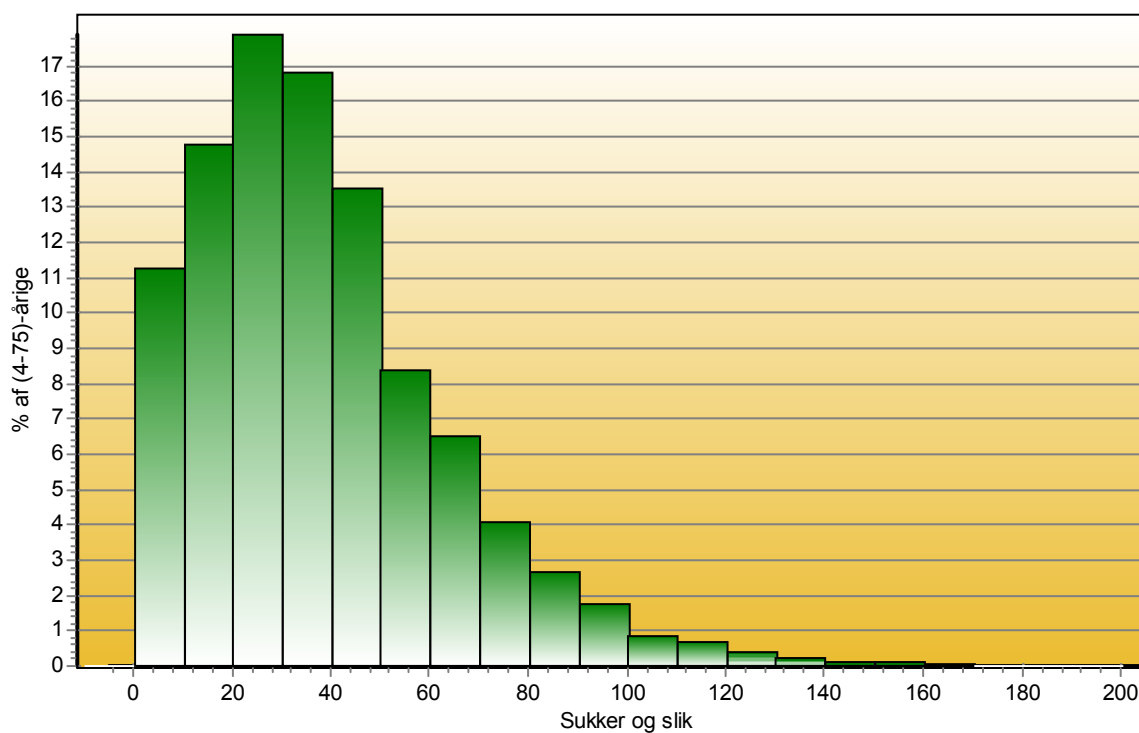
De 10-17-årige spiser lidt mere sukker og slik end de øvrige aldersgrupper, mens der kun er små forskelle kønnene imellem. Omkring 10% af de voksne spiser næsten aldrig sukkervarer (mindre end 6 gram/dag), mens stort set alle børn spiser en eller anden form for slik eller sukker hver dag.

Fra og med 10-års-alderen indeholder pigers/ kvinders kost relativt større mængder sukkervarer end drenge og mænds. Børnenes kost indeholder ca. 15% mere slik og sukker end voksnes kost, jf. bilag 59a.

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

Tabel 20b: 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    | 216   | 43         | 22        | 39          | 18 | 74 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 38         | 23        | 37          | 9  | 66 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 33         | 24        | 28          | 5  | 67 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 42         | 21        | 41          | 17 | 69 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 45         | 28        | 39          | 17 | 73 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 40         | 27        | 35          | 11 | 76 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 43         | 21        | 40          | 17 | 71 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 42         | 26        | 38          | 13 | 72 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 36         | 26        | 32          | 8  | 72 |



Figur 13: Kostens indhold af sukker og slik pr. 10 MJ (g). *Content of sugar and candy per 10 MJ in the diet (g).*



## Drikkevarer

Tabel 21a: 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    | 216   | 759        | 338       | 704         | 381  | 1155 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1244       | 614       | 1226        | 575  | 1940 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 2242       | 886       | 2118        | 1245 | 3387 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 757        | 362       | 711         | 358  | 1196 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1000       | 468       | 950         | 459  | 1570 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 2129       | 768       | 2072        | 1186 | 3158 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 758        | 350       | 708         | 366  | 1171 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1120       | 558       | 1045        | 525  | 1795 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 2184       | 830       | 2098        | 1210 | 3272 |

Gruppen drikkevarer er en meget forskelligartet gruppe, der spænder lige fra postevand til snaps. Gruppen omfatter kaffe, te, vand, sodavand, læskedrikke, vin og spiritus, men ikke mælk og juice. Gruppen kan således bidrage med både alkohol og sukker.

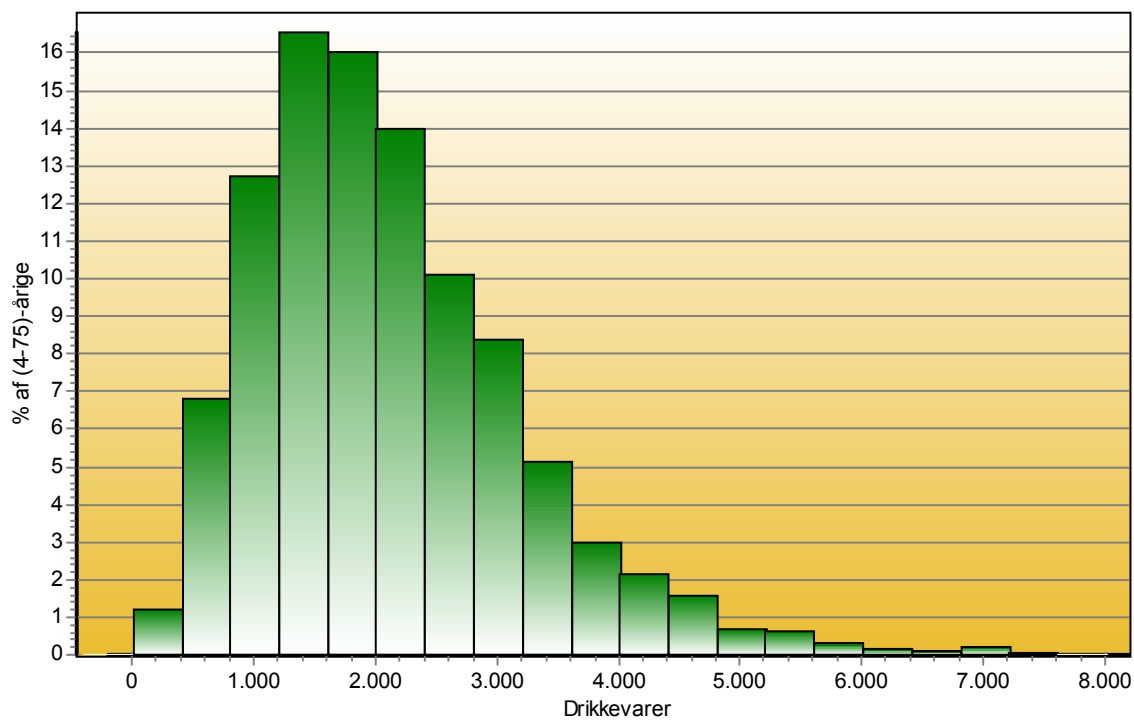
Det anbefales at drikke vand i stedet for eksempelvis sodavand, saftvand og alkohol. Det er som regel tilstrækkeligt at drikke 1 – 1½ liter væske i døgnet (Fødevarestyrelsen 2013).

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 21b: 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    | 216   | 910        | 381       | 877         | 438  | 1409 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1315       | 743       | 1189        | 622  | 2111 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 2110       | 910       | 1942        | 1158 | 3273 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1002       | 452       | 974         | 456  | 1581 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1350       | 691       | 1255        | 626  | 2227 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 2676       | 1222      | 2452        | 1418 | 4155 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 955        | 419       | 919         | 445  | 1542 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1333       | 717       | 1211        | 622  | 2173 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 2401       | 1118      | 2205        | 1253 | 3748 |



Figur 14: Kostens indhold af drikkevarer pr. 10 MJ (g). *Content of beverages per 10 MJ in the diet (g).*



# Energi og makronæringsstoffer

## Energi

Tabel 22: 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   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 8,5        | 1,78      | 8,3         | 6,5 | 10,6 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 9,9        | 2,77      | 9,8         | 6,7 | 13,6 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 11,2       | 3,21      | 10,9        | 7,4 | 15,1 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 7,7        | 1,64      | 7,5         | 5,6 | 9,9  |
| Piger 10-17 år   | 258   | 7,8        | 2,34      | 7,7         | 4,9 | 10,2 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 8,4        | 2,31      | 8,3         | 5,7 | 11,1 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 8,1        | 1,76      | 7,9         | 6,0 | 10,1 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 8,8        | 2,77      | 8,4         | 5,7 | 12,2 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 9,8        | 3,10      | 9,4         | 6,3 | 13,8 |

Det gennemsnitlige daglige energiindtag stiger fra 8,5 MJ hos de yngste drenge via 9,9 MJ for de større drenge til 11,2 MJ hos voksne mænd. Samme stigningstakt ses ikke hos kvinderne, hvor gennemsnitsindtaget ligger på ca. 7,7 MJ hos pigerne og 8,4 MJ pr. dag hos kvinderne. Variationen er stor i alle grupper; 90-percentilen er typisk dobbelt så stor som 10-percentilen. I bilag 51 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 15, som også viser referenceværdier for energiindtag fra de Nordiske Næringsstofanbefalinger, NNR 2012 (Nordisk Ministerråd 2012). 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 tager udgangspunkt i et gennemsnitligt (*average*) fysisk aktivitetsniveau (Nordisk Ministerråd 2012).

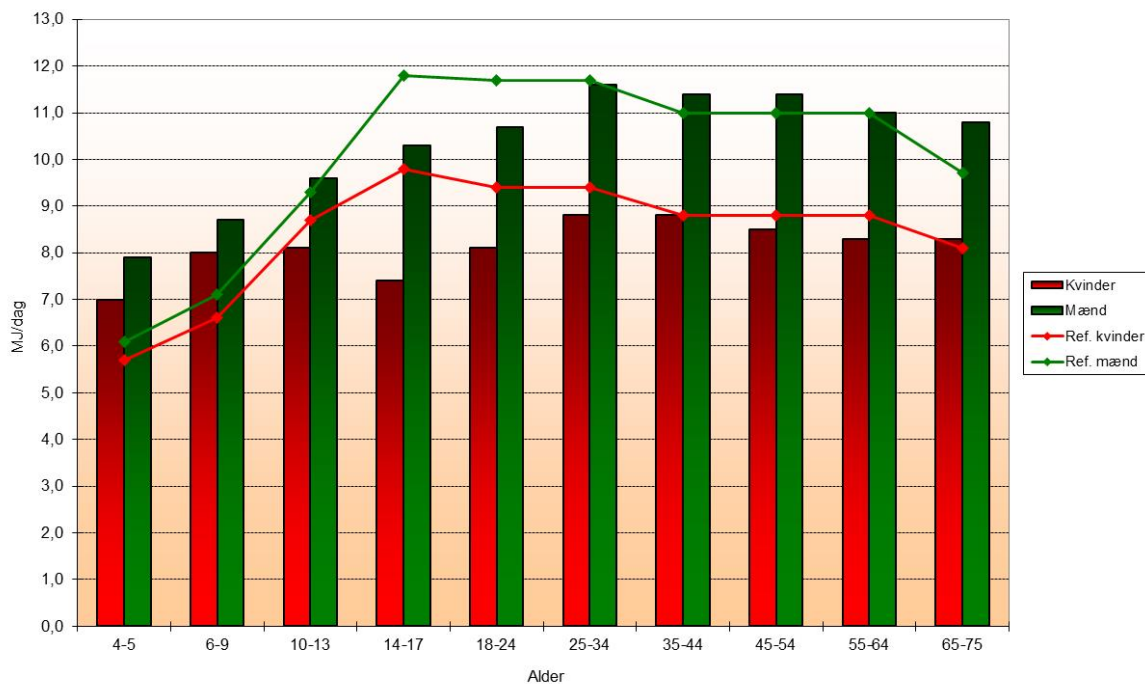
For de større børn og voksne er de rapporterede gennemsnitsindtag af energi omkring ½ MJ lavere end de tilsvarende referenceværdier, bortset fra de 14-24-årige, hvor differencen er 1½-2 MJ. Det vidner om en vis grad af underrapportering af hvor meget mad, der er rapporteret og spist. For de 65-75-årige er de rapporterede energiindtag højere end referenceværdierne, særligt for mændenes vedkommende, hvor de rapporterede energiindtag ligger ca. 1 MJ over referenceværdierne. En mulig forklaring kan være, at de ældre deltagere repræsenterer "raske" velfungerende ældre med et gennemsnitligt aktivitetsniveau, der er højere end referenceværdierne (Gaillard et al 2007).

Et skøn over underrapportering kan opnås ud fra en ratio mellem det rapporterede energiindtag og et estimat over den basale energiomsætning ( $EI/BMR_{est}$ ).

$EI/BMR_{est} < 1,1$  anses for underrapportering på individniveau, dvs. svar-personer hvis kostregistrering viser et samlet energiindtag, som er mindre end, hvad der er fysiologisk sandsynligt (Black 2000). Ud fra dette kriterium har 20% af de voksne (15-75-årige)

underrapporteret, hvilket er omkring 5 procentpoint lavere end i 2003-2008 (Pedersen et al 2010). Underrapporteringen er ligeligt udbredt blandt mænd og kvinder.

I de to yngste aldersgrupper op til 9-årsalderen er det registrerede energiindtag højere end det estimerede gennemsnitsbehov. Der er formodentlig tale om overrapportering. Dette gjorde sig også gældende i 2003-2008-undersøgelsen, hvor der blev peget på to forhold, som kunne forklare forskellen (Pedersen et al 2010). 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 forælder i kostdagbogen, men i realiteten ikke er blevet spist, f.eks. medbragte madpakker og levninger på tallerkenen.



Figur 15: Gennemsnitligt indtag af energi (MJ/dag) samt referenceværdier for energiindtag (NNR 2012). Kvinder og mænd opdelt efter alder. *Mean intake of energy (MJ/day) and reference values for energy intake (NNR 2012). Females and males divided into age groups.*

## Kostens energifordeling

Tabel 23: Kostens energifordeling (n = 3.946). 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 2012). *Dietary energy distribution (n = 3.946). 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 2012).*

|                    | gennemsnit | spredning | percentiler |    |    | NNR 2012        |
|--------------------|------------|-----------|-------------|----|----|-----------------|
|                    |            |           | median      | 10 | 90 | indtagsinterval |
| Fedt E%            | 37         | 5,4       | 37          | 31 | 44 | 25-40           |
| - mættet fedt      | 15         | 2,8       | 15          | 11 | 18 | < 10            |
| Kulhydrat E%       | 47         | 6,1       | 47          | 39 | 54 | 45-60           |
| - tilsat sukker E% | 9          | 5,3       | 8           | 3  | 16 | < 10            |
| Protein E%         | 16         | 2,8       | 16          | 13 | 19 | 10-20           |

Kosten sammensætning med hensyn til energigivende næringsstoffer er vist i tabel 23 og på figurerne 16-22 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 NNR 2012 (Nordisk Ministerråd 2012), som angiver den anbefalede fordeling af fedt, kulhydrat og protein som procent af det totale energiindtag, eksklusiv energi fra alkohol.

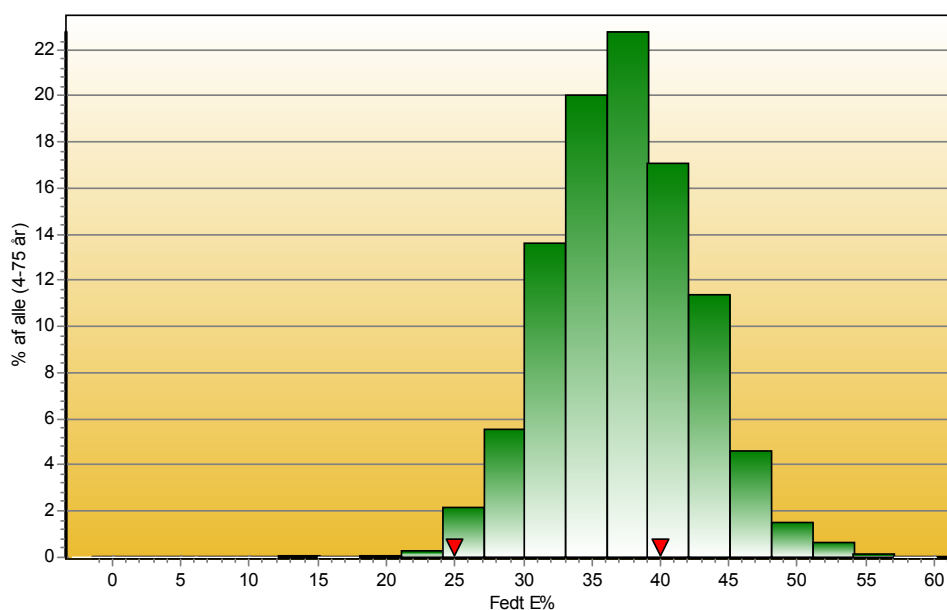
I gennemsnitskosten kommer 37% af energien fra fedt, 47% fra kulhydrat og 16% fra protein. Denne fordeling ligger inden for de anbefalede indtagsintervaller.

Mættet fedt udgør 15 E% af energien, hvilket er 50% højere end det anbefalede gennemsnitlige indtag. Af figurerne 18 og 19 fremgår, at langt de fleste har et indtag af henholdsvis monoumættede og polyumættede fedtsyrer, som ligger inden for de anbefalede indtagsintervaller, markeret med ▼.

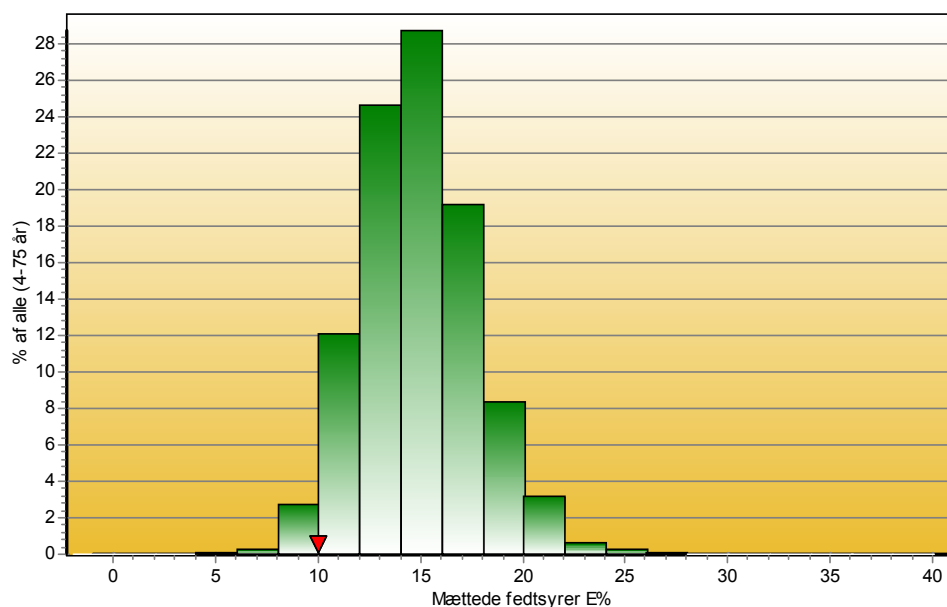
Tilsat sukker bidrager gennemsnitligt med 9% af energien, og omkring en tiendedel af befolkningen har et indtag på næsten dobbelt så meget. Omkring halvdelen af børnene har rapporteret en ugekost med mere end 10 E% tilsat sukker, jf. bilag 68b.

Proteinenergiprocenten er inden for det anbefalede interval.

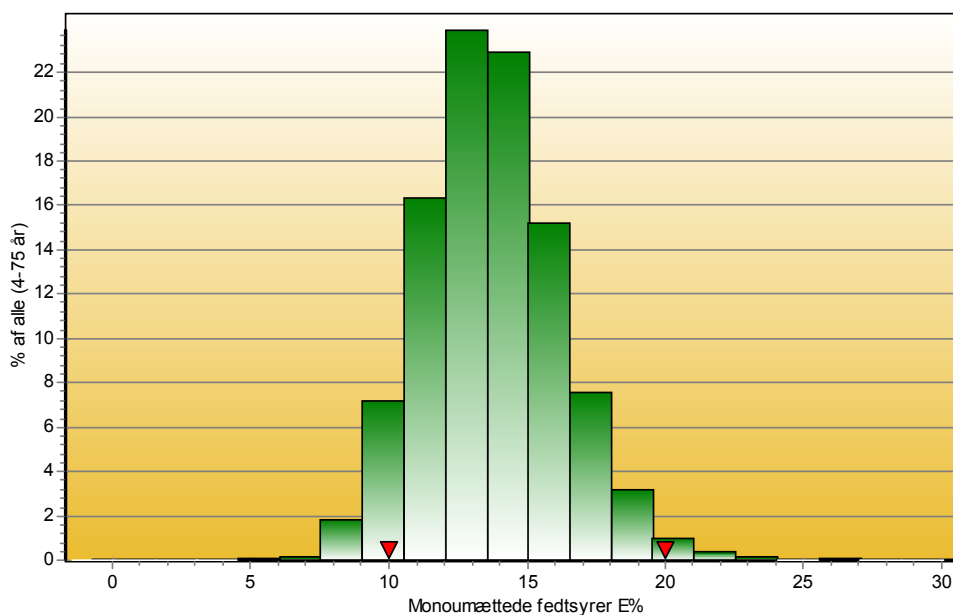
Det samlede billede er en gennemsnitskost, som har en tilfredsstillende sammensætning i forhold til anbefalingerne, bortset fra et væsentligt højere indhold af mættede fedtsyrer end anbefalet og et højt indhold af tilsat sukker hos en væsentlig del af især børnene.



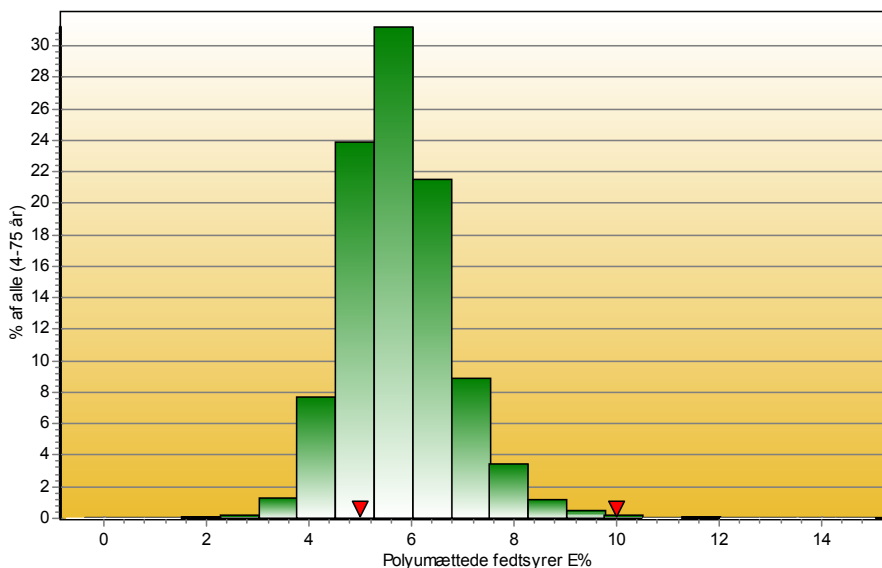
Figur 16: Kostens indhold af fedt (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtagsinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of fat in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*



Figur 17: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling og anbefalet maksimum (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of saturated fatty acid in the diet (E%); frequency distribution and recommended maximum level (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*

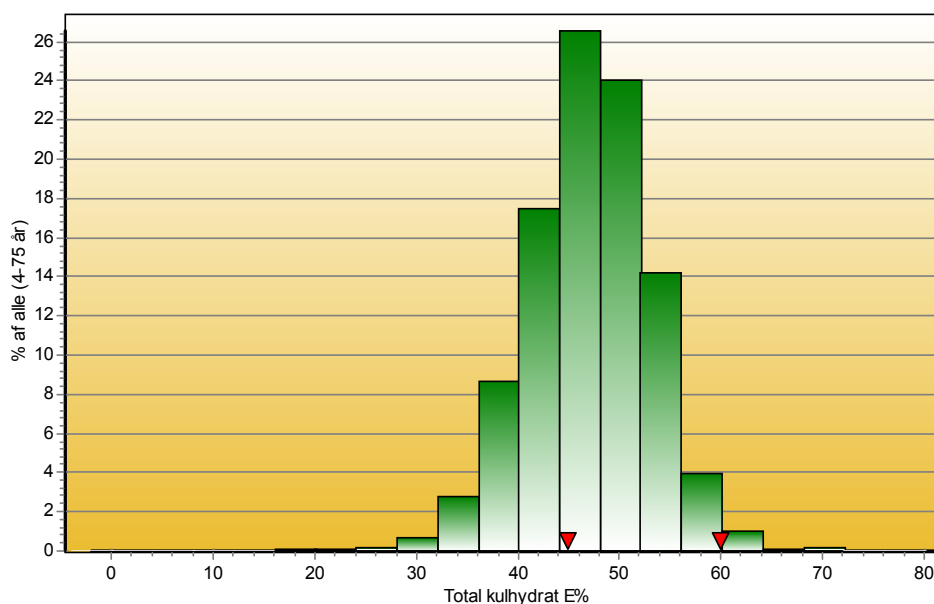


Figur 18: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtagsinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*

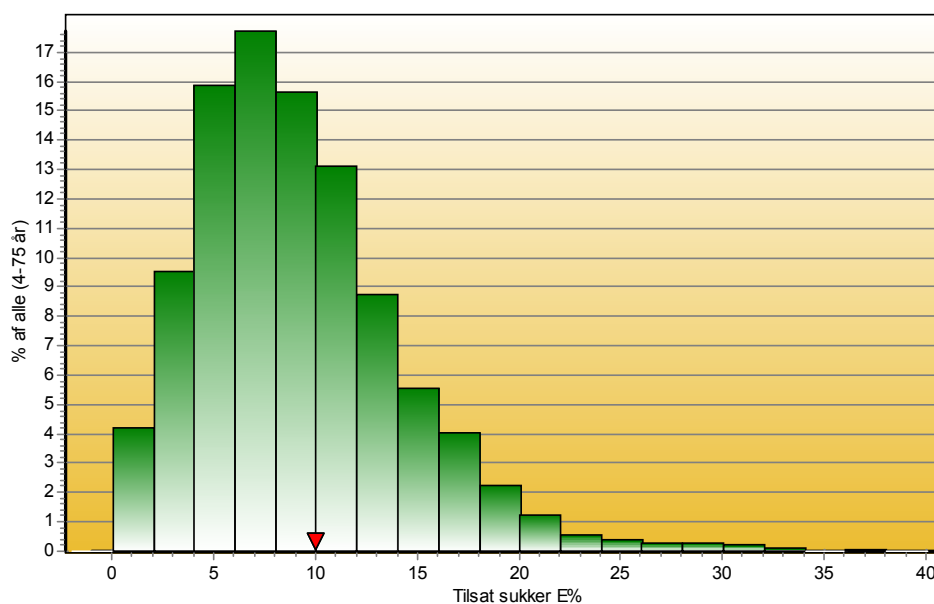


Figur 19: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtagsinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*

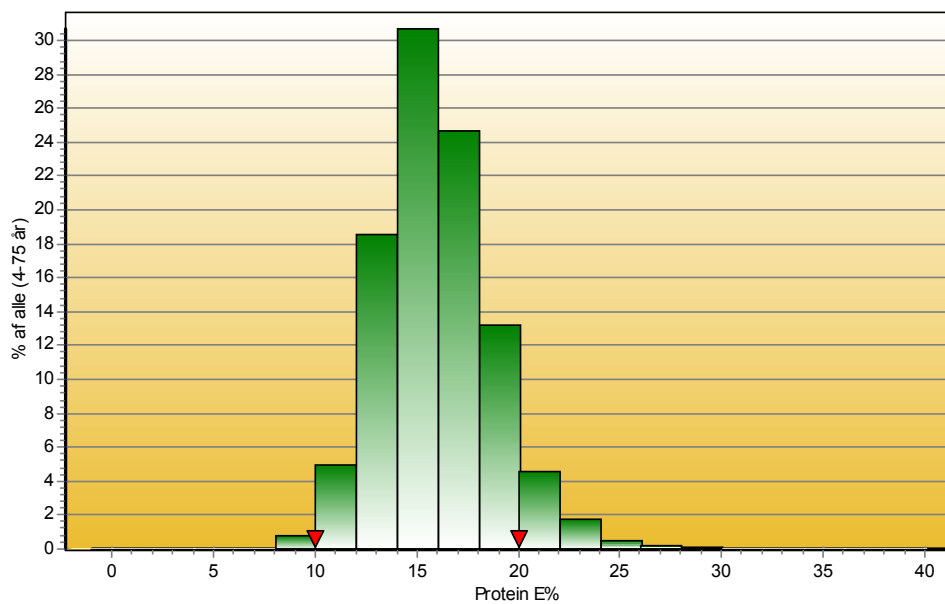




Figur 20: Kostens indhold af total kulhydrat (tilgængeligt + kostfiber) (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtagsinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of total carbohydrates (available + dietary fibre) in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*



Figur 21: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); frekvensfordeling og anbefalet maksimum (▼) ifølge NNR 2012. 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 2012. Energy from alcohol is not included.*



Figur 22: Kostens indhold af protein (E%); frekvensfordeling og anbefalet indtagsinterval med nedre og øvre grænse (▼) ifølge NNR 2012. Alkohol er ikke inkluderet i beregningen. *Content of protein in the diet (E%); frequency distribution and recommended intake range with lower and upper threshold levels (▼) according to Nordic Nutrition Recommendations 2012. Energy from alcohol is not included.*

## Fedt

Tabel 24a: 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    | 216   | 80         | 20,9      | 78          | 56 | 109 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 94         | 31,7      | 91          | 58 | 131 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 111        | 39,1      | 106         | 66 | 161 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 73         | 19,5      | 71          | 48 | 96  |
| Piger 10-17 år   | 258   | 73         | 25,2      | 70          | 43 | 104 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 83         | 28,8      | 81          | 51 | 116 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 76         | 20,5      | 75          | 52 | 104 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 83         | 30,5      | 81          | 49 | 119 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 96         | 36,9      | 92          | 56 | 144 |

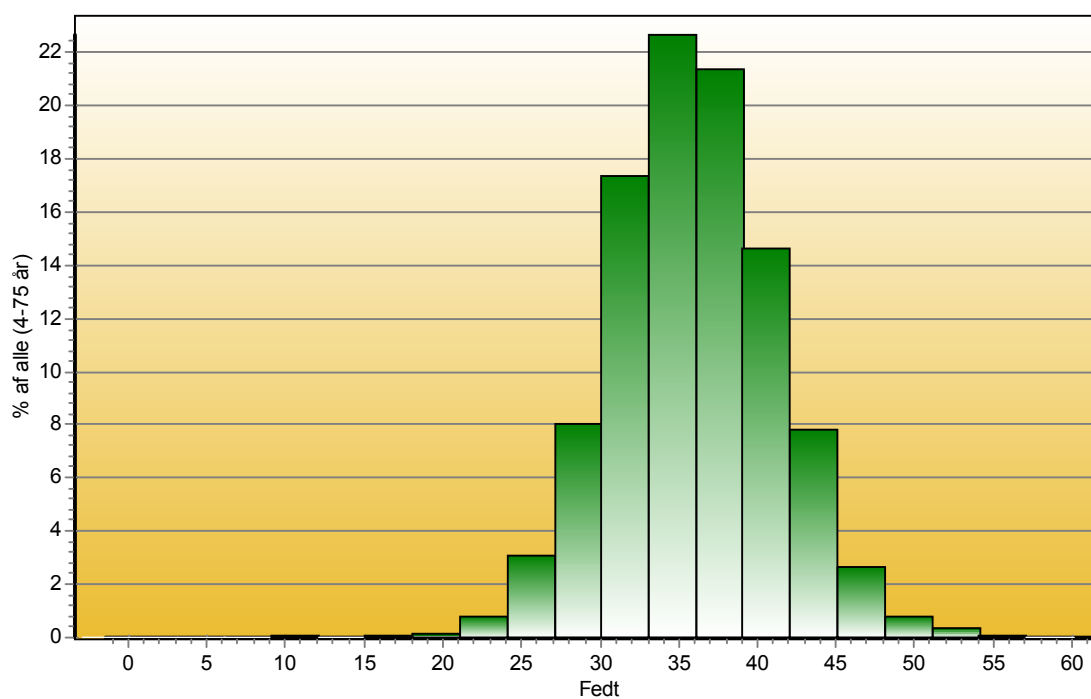
Det gennemsnitlige indtag af fedt er 96 g/dag blandt voksne. Mænd indtager en tredjedel mere fedt end kvinder. Børnene ligger lavere end voksne svarende til det lavere energiindtag.

Fedtets andel af energiindtaget viser et ensartet mønster centreret omkring 35 E% i alle grupper. De voksnes kost har dog en betydelig højere andel af fedt svarende til 37-38 E%, hvis alkohol ikke inkluderes, jf. tabel 24b. Denne gennemsnitlige fedtenergiprocent ligger dog inden for det anbefalede indtagsinterval på 25-40 E% (Nordisk Ministerråd 2012).

Histogrammet viser, at fedtenergiprocenten er normalfordelt. Mindre end 5% ligger under 25 E% og ca. en fjerdedel ligger over 40 E%.

Tabel 24b: 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 |      | spredning |       | percentiler |      |                 |
|------------------|-------|------------|------|-----------|-------|-------------|------|-----------------|
|                  |       |            |      |           |       | median      | 10   | 90              |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 35         |      | 4,2       |       | 34          | 30   | 40              |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 35         |      | 4,9       |       | 35          | 29   | 41              |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 36         | (38) | 5,4       | (5,4) | 36          | (38) | 30 (32) 43 (45) |
| Piger 4-9 år     | 205   | 35         |      | 4,7       |       | 35          | 29   | 40              |
| Piger 10-17 år   | 258   | 34         |      | 4,5       |       | 34          | 29   | 40              |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 36         | (37) | 5,3       | (5,4) | 36          | (37) | 30 (31) 43 (44) |
| Børn 4-9 år      | 421   | 35         |      | 4,5       |       | 35          | 29   | 40              |
| Børn 10-17 år    | 509   | 35         |      | 4,7       |       | 35          | 29   | 40              |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 36         | (38) | 5,4       | (5,4) | 36          | (38) | 30 (31) 43 (45) |



Figur 23: Kostens indhold af fedt (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of fat in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Mættede fedtsyrer

Tabel 25a: 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 |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 32         | 8,5       | 30          | 22 | 44 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 38         | 13,3      | 37          | 24 | 55 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 45         | 17,1      | 42          | 25 | 66 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 29         | 8,4       | 28          | 18 | 40 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 30         | 11,3      | 29          | 17 | 43 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 33         | 12,7      | 31          | 19 | 47 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 30         | 8,6       | 30          | 20 | 42 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 34         | 13,1      | 32          | 19 | 50 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 39         | 16,1      | 36          | 21 | 58 |

Indtaget af mættede fedtsyrer følger det samme mønster, som ses for total fedt. Mænd indtager mere end kvinder, og voksne indtager mere mættet fedt end børn.

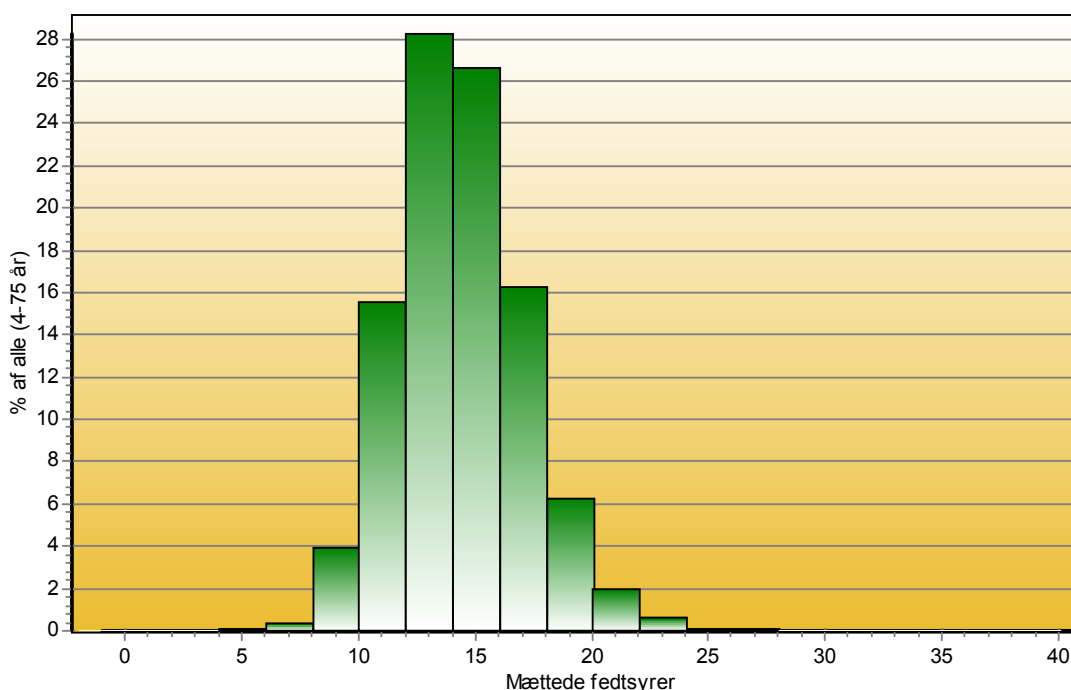
Det relative indhold af mættede fedtsyrer udtrykt ved energiprocenten er stort set det samme i alle grupper. Indholdet af mættet fedt i gennemsnitskosten er 50% for højt vurderet over for et anbefalet niveau på maksimalt 10 E% fra mættede fedtsyrer (Nordisk Ministerråd 2012).

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; 44% af de mættede fedtsyrer i gennemsnitskosten kommer fra mejeriprodukter, dvs. smørprodukter, mælkeprodukter og ost.

Histogrammet viser, at energiprocenten for mættede fedtsyrer er normalfordelt. Ca. 95% af populationen har et indhold i kosten på over 10 E%.

Tabel 25b: 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 |           | percentiler |         |         |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|---------|---------|
|                  |       |            |           | spredning   | median  | 10      |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 14         | 2,2       | 14          | 11      | 17      |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 14         | 2,4       | 14          | 11      | 17      |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 15 (15)    | 2,9 (2,9) | 14 (15)     | 11 (12) | 18 (19) |
| Piger 4-9 år     | 205   | 14         | 2,4       | 14          | 12      | 18      |
| Piger 10-17 år   | 258   | 14         | 2,3       | 14          | 10      | 16      |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 14 (15)    | 2,8 (2,8) | 14 (14)     | 10 (10) | 17 (18) |
| Børn 4-9 år      | 421   | 14         | 2,3       | 14          | 11      | 17      |
| Børn 10-17 år    | 509   | 14         | 2,4       | 14          | 11      | 17      |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 14 (15)    | 2,8 (2,9) | 14 (15)     | 11 (12) | 18 (19) |



Figur 24: Kostens indhold af mættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of saturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Monoumættede fedtsyrer

Tabel 26a: 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    | 216   | 28         | 8,1       | 27          | 19 | 39 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 34         | 11,9      | 33          | 20 | 48 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 41         | 14,9      | 39          | 24 | 60 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 26         | 7,4       | 26          | 16 | 35 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 26         | 9,1       | 25          | 15 | 37 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 31         | 11,1      | 30          | 18 | 44 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 27         | 7,9       | 26          | 18 | 38 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 30         | 11,3      | 29          | 17 | 43 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 36         | 14,1      | 34          | 20 | 54 |

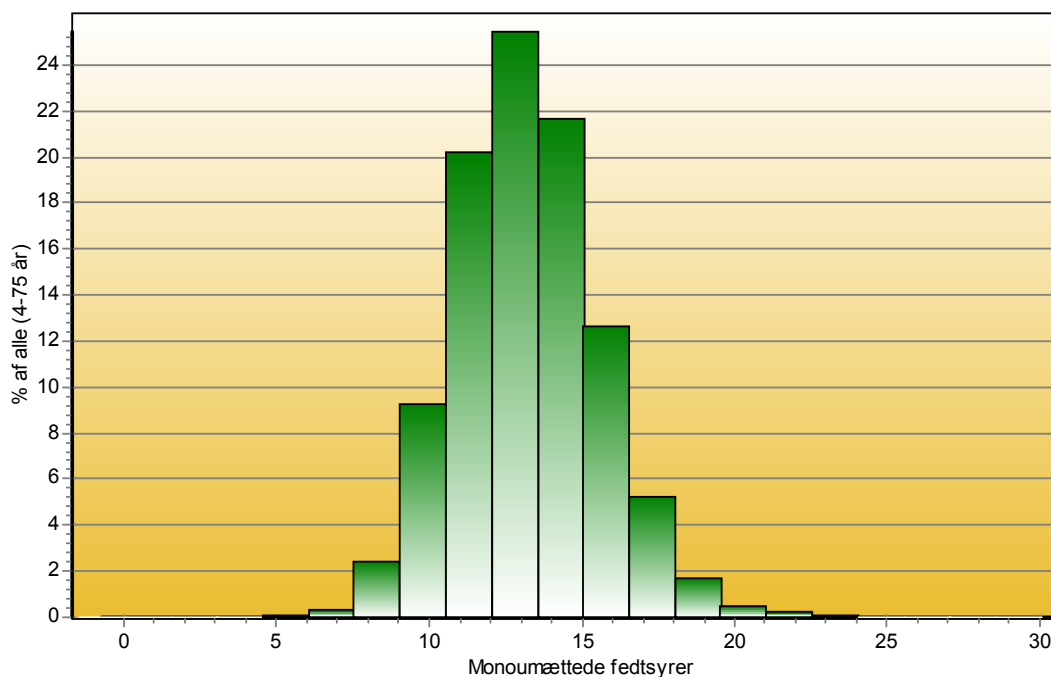
De viste tal er estimater for indtaget af cis-monoumættede fedtsyrer, dvs. i al væsentlig grad indtaget af oliesyre, som er den dominerende monoumættede cis-fedtsyre. Indtaget vokser med alderen, og mænd indtager mere end kvinder – det samme mønster som for mættet fedt og total fedt.

De monoumættede fedtsyrers andel af energiindholdet ligger ret stabilt omkring 12-13 E%, svarende til 14 E% uden alkohol. Kostens gennemsnitlige indhold af monoumættede fedtsyrer ligger således inden for det anbefalede indtagsinterval på 10-20 E% (Nordisk Ministerråd 2012). Bedømt herudfra er indholdet af monoumættede fedtsyrer tilfredsstillende, men en øgning i forbindelse med reduktion af mættede fedtsyrer vil forbedre fedtsyresammensætningen.

Histogrammet viser, at energiprocenten for kostens monoumættede fedtsyrer er tilnærmelsesvis normalfordelt.

Tabel 26b: 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    | 216   | 12         |      | 1,9       |       | 12          | 10   | 15 |      |    |      |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 13         |      | 2,2       |       | 13          | 10   | 15 |      |    |      |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 13         | (14) | 2,4       | (2,5) | 13          | (14) | 11 | (11) | 17 | (17) |
| Piger 4-9 år     | 205   | 12         |      | 2,0       |       | 12          | 10   | 15 |      |    |      |
| Piger 10-17 år   | 258   | 12         |      | 2,1       |       | 12          | 10   | 15 |      |    |      |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 13         | (14) | 2,4       | (2,5) | 13          | (14) | 10 | (11) | 16 | (17) |
| Børn 4-9 år      | 421   | 12         |      | 2,0       |       | 12          | 10   | 15 |      |    |      |
| Børn 10-17 år    | 509   | 12         |      | 2,2       |       | 12          | 10   | 15 |      |    |      |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 13         | (14) | 2,4       | (2,5) | 13          | (14) | 10 | (11) | 16 | (17) |



Figur 25: Kostens indhold af monoumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of monounsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*



## Polyumættede fedtsyrer

Tabel 27a: 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 |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 13         | 3,9       | 12          | 9  | 17 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 14         | 5,1       | 14          | 9  | 21 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 17         | 5,9       | 16          | 10 | 24 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 11         | 3,1       | 11          | 8  | 16 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 11         | 3,7       | 11          | 6  | 16 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 13         | 4,5       | 12          | 8  | 18 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 12         | 3,6       | 12          | 8  | 16 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 13         | 4,8       | 12          | 7  | 9  |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 15         | 5,7       | 14          | 9  | 22 |

Hovedparten af fedtsyrerne i denne gruppe udgøres af de essentielle fedtsyrer linolsyre og  $\alpha$ -linolensyre, men også de langkædede stærkt umættede fedtsyrer af marin oprindelse indgår.

Det typiske indtag er 11-17 g/dag. Forskellene i indtaget følger samme mønster som total fedt og de andre fedtsyregrupper, dvs. voksne indtager mere end børn, og mænd indtager mere end kvinder.

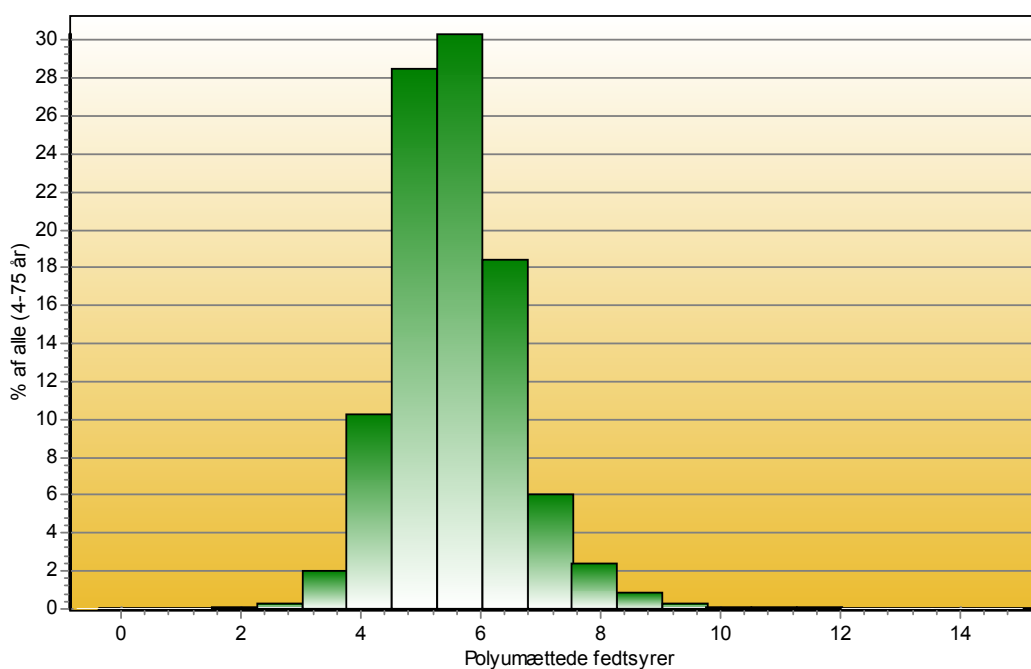
De polyumættede fedtsyrers andel af energien ligger omkring 6 E%, beregnet både med og uden alkohol. Kostens gennemsnitlige indhold af polyumættede fedtsyrer ligger således inden for det anbefalede indtaksinterval på 5-10 E% (Nordisk Ministerråd 2012).

Omkring 25% af de rapporterede kostsammensætninger ligger lavere end 5 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 kostens fedtsyresammensætning.

Histogrammet viser, at energiprocenten for kostens polyumættede fedtsyrer er tilnærmelsesvist normalfordelt.

Tabel 27b: 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    | 216   | 5,5        | 0,99        | 5,5         | 4,4       | 6,7       |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 5,3        | 1,00        | 5,2         | 4,1       | 6,5       |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 5,5 (5,8)  | 1,03 (1,03) | 5,4 (5,7)   | 4,4 (4,7) | 6,7 (7,0) |
| Piger 4-9 år     | 205   | 5,5        | 0,93        | 5,5         | 4,4       | 6,7       |
| Piger 10-17 år   | 258   | 5,2        | 0,88        | 5,1         | 4,2       | 6,2       |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 5,6 (5,9)  | 1,10 (1,12) | 5,5 (5,7)   | 4,5 (4,7) | 6,9 (7,2) |
| Børn 4-9 år      | 421   | 5,5        | 0,96        | 5,5         | 4,4       | 6,7       |
| Børn 10-17 år    | 509   | 5,2        | 0,94        | 5,2         | 4,1       | 6,3       |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 5,6 (5,9)  | 1,07 (1,08) | 5,5 (5,7)   | 4,4 (4,7) | 6,8 (7,1) |



Figur 26: Kostens indhold af polyumættede fedtsyrer (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of polyunsaturated fatty acids in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Transfedtsyrer

Tabel 28a: 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    | 216   | 1,3        | 0,47      | 1,2         | 0,7 | 2,0 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1,4        | 0,59      | 1,3         | 0,7 | 2,1 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1,7        | 0,84      | 1,5         | 0,8 | 2,8 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1,2        | 0,46      | 1,2         | 0,6 | 1,7 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1,1        | 0,49      | 1,0         | 0,6 | 1,7 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1,3        | 0,64      | 1,2         | 0,6 | 2,1 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1,2        | 0,47      | 1,2         | 0,6 | 1,9 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1,2        | 0,56      | 1,1         | 0,6 | 1,9 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1,5        | 0,77      | 1,3         | 0,7 | 2,5 |

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

Det gennemsnitlige indtag er ligget omkring 1,1- 1,5 g/dag. Det lave indtag skyldes, at transfedtsyreindholdet i danske margariner er blevet nedsat.

Hovedkilden til transfedtsyrer er mælkefedt, som bidrager med 80% af transfedtsyrerne.

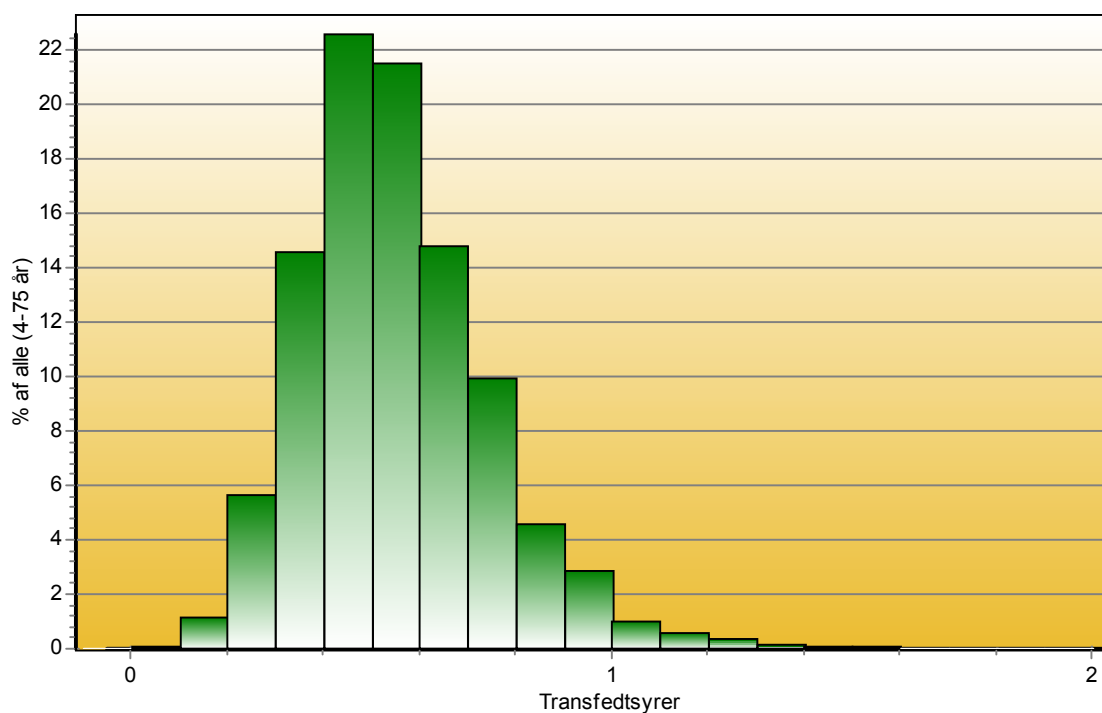
Udtrykt i energiandele indeholder kosten 0,6 E% transfedtsyrer i stort set alle grupper.

Kostens indhold af transfedtsyrer, både fra partielt hydrogenet fedt (industrielt delvis hærde fedt) såvel som ruminant transfedt (fra drøvtyggere), skal begrænses mest muligt ifølge anbefalingen (Nordisk Ministerråd 2012).

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

Tabel 28b: 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    | 216   | 0,6        | 0,16      | 0,5         | 0,3 | 0,8 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 0,5        | 0,17      | 0,5         | 0,3 | 0,7 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 0,6        | 0,20      | 0,5         | 0,3 | 0,8 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 0,6        | 0,18      | 0,5         | 0,3 | 0,8 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 0,5        | 0,16      | 0,5         | 0,3 | 0,7 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 0,6        | 0,19      | 0,5         | 0,3 | 0,8 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 0,6        | 0,17      | 0,5         | 0,3 | 0,8 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 0,5        | 0,16      | 0,5         | 0,3 | 0,7 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 0,6        | 0,20      | 0,5         | 0,3 | 0,8 |



Figur 27: Kostens indhold af transfedtsyrer (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of trans fatty acids in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Kulhydrat

Tabel 29a: 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  |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 243        | 53        | 237         | 179 | 310 |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 277        | 80        | 268         | 187 | 385 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 269        | 88        | 261         | 167 | 377 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 220        | 51        | 216         | 160 | 285 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 222        | 72        | 215         | 143 | 298 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 211        | 64        | 208         | 136 | 289 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 231        | 53        | 226         | 168 | 300 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 249        | 81        | 237         | 159 | 347 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 239        | 82        | 230         | 147 | 341 |

Kulhydrat er beregnet som tilgængeligt kulhydrat, dvs. 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, at drenge/mænd spiser mere end piger/kvinder.

Kulhydraters andel af kostens energiindhold er omkring 49 E% for børn og noget mindre for voksne, hvor kvinderne ligger 2 procentpoint højere end mændene. Men hvis man fraregner sukkerandelen, udjævnes forskellen mellem børn og voksne næsten. Dvs. at kostens relative indhold af tilgængeligt kulhydrat excl. tilsat sukker er omtrent det samme i alle aldersgrupper. Heri er medregnet stivelse, mono- og disaccharider fra cerealier, grøntsager, frugt og mælk.

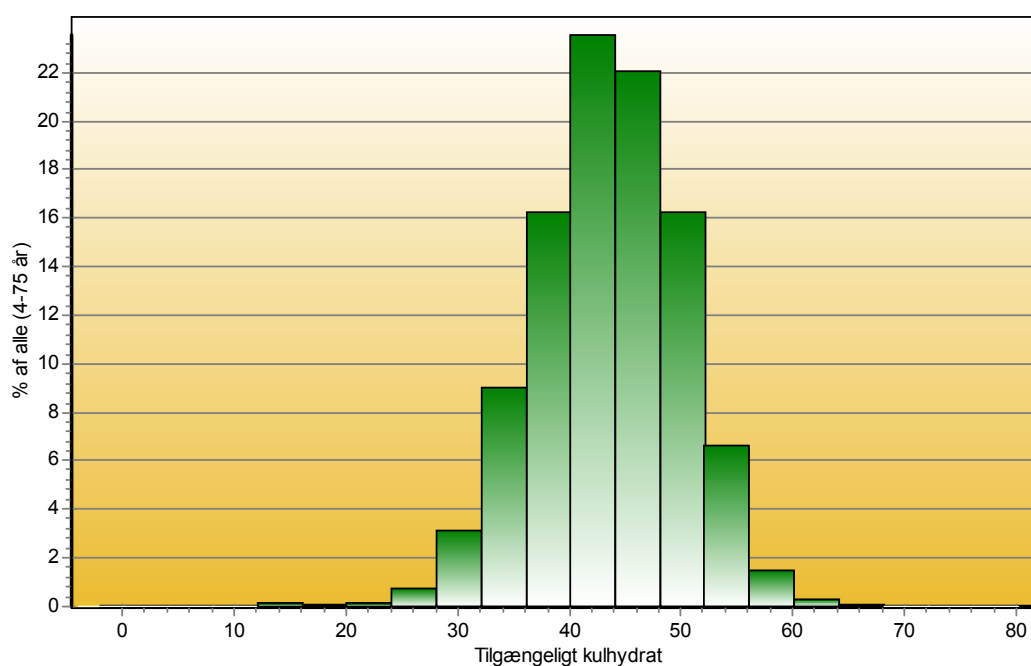
Hvis man medregner energibidraget fra kostfiber, jf. tabel 23, dvs. det totale kulhydrat indtag uden alkohol svarende til 47 E%, er kulhydrats energiandel således 3 procentpoint højere.

Kostens gennemsnitlige indhold af total kulhydrat ligger således lavt i det anbefalede indtagsinterval på 45-60 E% (Nordisk Ministerråd 2012).

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

Tabel 29b: 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 |      |    |      |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 49         |      | 4,4       |       | 49          | 43   | 54 |      |    |      |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 48         |      | 5,4       |       | 47          | 41   | 54 |      |    |      |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 41         | (43) | 6,2       | (5,8) | 41          | (43) | 33 | (36) | 49 | (51) |
| Piger 4-9 år     | 205   | 49         |      | 4,5       |       | 49          | 43   | 54 |      |    |      |
| Piger 10-17 år   | 258   | 48         |      | 4,6       |       | 49          | 43   | 54 |      |    |      |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 43         | (44) | 6,2       | (5,9) | 43          | (44) | 35 | (37) | 50 | (51) |
| Børn 4-9 år      | 421   | 49         |      | 4,4       |       | 49          | 43   | 54 |      |    |      |
| Børn 10-17 år    | 509   | 48         |      | 5,0       |       | 48          | 42   | 54 |      |    |      |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 42         | (44) | 6,3       | (5,9) | 42          | (44) | 34 | (36) | 50 | (51) |



Figur 28: Kostens indhold af tilgængeligt kulhydrat (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of available carbohydrates in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Tilsat sukker

Tabel 30a: 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    | 216   | 50         | 25,6      | 48          | 22 | 83  |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 67         | 34,3      | 64          | 27 | 110 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 56         | 44,5      | 46          | 14 | 110 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 46         | 24,4      | 42          | 22 | 76  |
| Piger 10-17 år   | 258   | 53         | 34,4      | 47          | 19 | 90  |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 43         | 30,2      | 37          | 13 | 79  |
| Børn 4-9 år      | 421   | 48         | 25,1      | 45          | 22 | 81  |
| Børn 10-17 år    | 509   | 60         | 35,1      | 55          | 22 | 101 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 49         | 38,4      | 41          | 13 | 91  |

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 mindre børn og voksne, mens det er ca. 20% højere for de større børn. Drenge og mænd spiser mere end piger og kvinder. Variationen er stor, hvert tiende af de større børn får mere end 100 g sukker om dagen.

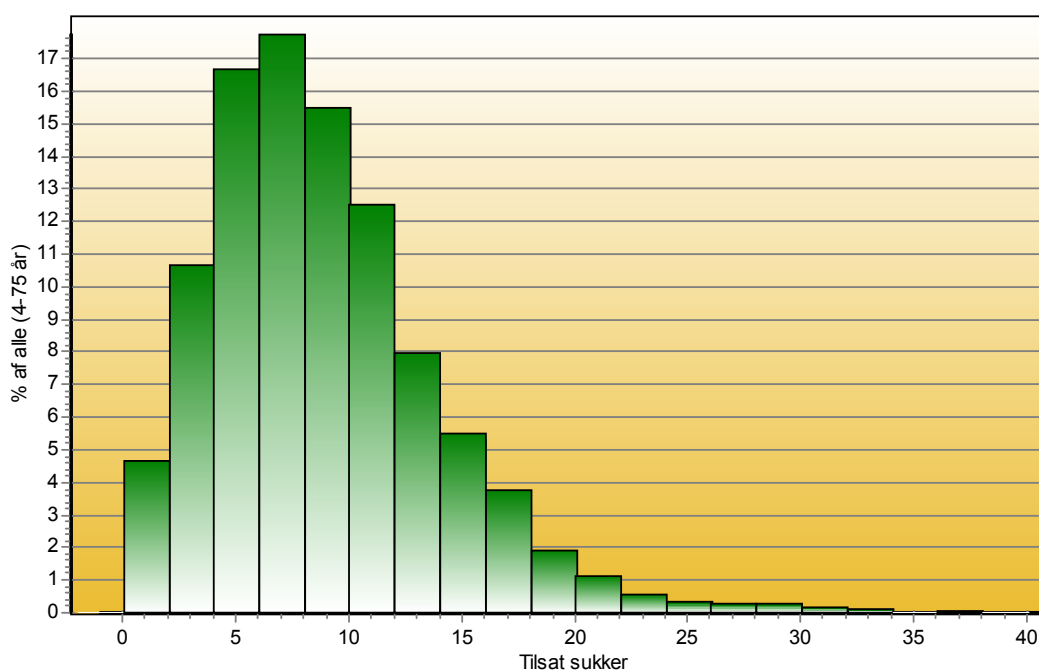
Kostens relative indhold skal vurderes overfor et anbefalet maksimum på 10 E% (Nordisk Ministerråd 2012). Det gennemsnitlige sukkerindhold i voksenkosten er 9 E% (uden alkohol), mens de større børn gennemsnitligt indtager 11 E%. Halvdelen af børnene og  $\frac{2}{3}$  af de voksne har rapporteret en ugekost med mindre end 10 E% tilsat sukker, jf. tabel 60.

Anbefalingen på maksimalt 10 E% tilsat sukker er tidligere vurderet som svarerende 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 ca. 35% af de registrerede kostsammensætninger har et højere sukkerindhold end 10 E%.

Tabel 30b: 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 |     |    |      |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 10         |     | 4,5       |       | 9           | 5   | 16 |     |    |      |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 11         |     | 5,0       |       | 11          | 6   | 17 |     |    |      |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 8          | (9) | 5,4       | (5,5) | 7           | (8) | 3  | (3) | 15 | (16) |
| Piger 4-9 år     | 205   | 10         |     | 4,3       |       | 9           | 6   | 16 |     |    |      |
| Piger 10-17 år   | 258   | 11         |     | 5,0       |       | 11          | 5   | 17 |     |    |      |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 8          | (9) | 5,0       | (5,1) | 8           | (8) | 3  | (3) | 15 | (15) |
| Børn 4-9 år      | 421   | 10         |     | 4,4       |       | 9           | 5   | 16 |     |    |      |
| Børn 10-17 år    | 509   | 11         |     | 5,0       |       | 11          | 5   | 17 |     |    |      |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 8          | (9) | 5,2       | (5,3) | 7           | (8) | 3  | (3) | 15 | (15) |



Figur 29: Kostens indhold af tilsat sukker (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of added sugars in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*



## Kostfiber

Tabel 31a: 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    | 216   | 21         | 6,4       | 21          | 14 | 27 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 20         | 6,9       | 20          | 12 | 29 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 24         | 8,7       | 23          | 14 | 35 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 19         | 5,2       | 18          | 13 | 26 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 17         | 6,0       | 16          | 10 | 25 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 21         | 6,8       | 21          | 13 | 29 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 20         | 6,0       | 19          | 13 | 27 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 18         | 6,7       | 17          | 10 | 27 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 22         | 7,9       | 22          | 13 | 32 |

Indtaget er gennemsnitligt 22 g/dag for voksne, mænd lidt over og kvinder lidt under. Børnene har et lavere indtag. Langt de fleste voksne indtager for lidt kostfiber bedømt ud fra et anbefalet indtag for voksne på 25-35 g/dag (Nordisk Ministerråd 2012).

Det relative indhold af kostfiber i kvinders kost er højere end i mænds kost, fordi kvinder spiser relativt mest af frugt og grøntsager, mens det relative indtag af cerealier er det samme.

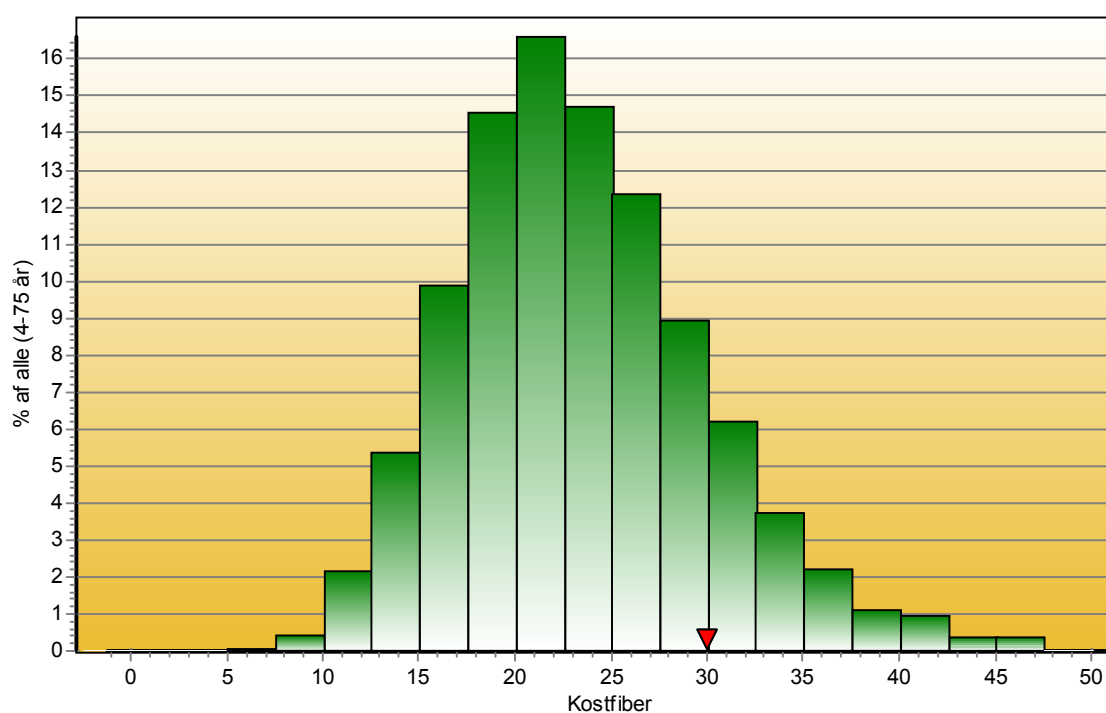
For børnenes vedkommende er anbefalingen på mindst 20 g kostfiber pr. 10 MJ, der gradvist skal stige, indtil de ved 18-års-alderen har samme anbefaling som andre voksne svarende til 30 g kostfiber pr. 10 MJ (Nordisk Ministerråd 2012). Omkring 75% af de 4-9-årige lever derfor op til anbefalingen for kostens indhold af kostfiber, jf. bilag 32b, mens den anbefalede stigning til de 30 g pr. 10 MJ ikke er udbredt blandt de 10-17-årige.

Det fremgår af histogrammet, at kostfiberindholdet er fordelt omkring en middelværdi på ca. 22 g pr. 10 MJ.

Data om fødevarernes kostfiberindhold er imidlertid ikke opdaterede i overensstemmelse med de nyeste oplysninger om fødevarernes fuldkornsindhold, da opdaterede kostfiberdata ikke foreligger. Det faktiske indtag af kostfiber vil derfor ligge noget højere end de anførte indtag. Det er dog ikke af en størrelsesorden, der ændrer på, at kostfiberindtaget er lavere end anbefalingen for de nævnte aldersgrupper.

Tabel 31b: 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    | 216   | 25         | 5,8       | 24          | 18 | 32 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 20         | 5,0       | 20          | 14 | 27 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 22         | 6,4       | 21          | 15 | 30 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 25         | 5,8       | 25          | 18 | 33 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 22         | 5,4       | 21          | 14 | 29 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 25         | 6,8       | 25          | 18 | 34 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 25         | 5,8       | 24          | 18 | 32 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 21         | 5,2       | 21          | 14 | 28 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 24         | 6,8       | 23          | 16 | 32 |



Figur 30: 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 32a: 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    | 216   | 71         | 18,1      | 69          | 51 | 93  |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 90         | 27,4      | 84          | 61 | 129 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 101        | 30,0      | 98          | 66 | 138 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 64         | 15,9      | 61          | 45 | 86  |
| Piger 10-17 år   | 258   | 67         | 18,6      | 66          | 44 | 94  |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 76         | 21,4      | 75          | 51 | 101 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 68         | 17,4      | 66          | 47 | 90  |
| Børn 10-17 år    | 509   | 78         | 26,0      | 75          | 48 | 108 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 88         | 28,8      | 85          | 56 | 125 |

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 svarende til 14-16 E% fra protein. Hovedparten falder i intervallet 11-19 E%. Der er ikke forskel mellem de to køn, men der ses en aldersmæssig stigning i kostens proteinindhold.

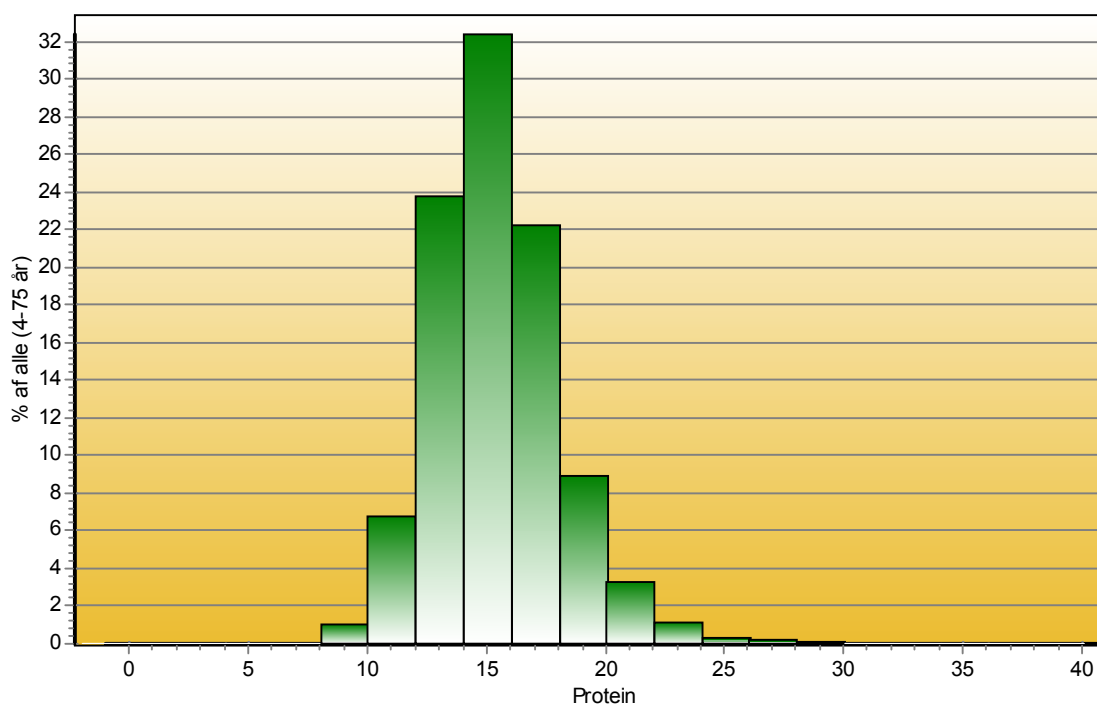
Kostens gennemsnitlige indhold af protein ligger inden for det anbefalede indtagsinterval på 10-20 E% (Nordisk Ministerråd 2012).

For de 65-75-årige er kostens mediane indhold af protein 16 E%, eksklusiv alkohol (fremgår ikke af tabellen). For denne aldersgruppe er det anbefalede indtagsinterval snævret ind til 15-20 E%, primært begrundet i et lavere energindtag hos de ældre (Nordisk Ministerråd 2012).

Histogrammet viser, at ca. 6% af de registrerede kostsammensætninger ligger uden for indtagsintervallet på 10-20 E%.

Tabel 32b: 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    | 216   | 14         |      | 2,0       |       | 14          | 12   | 17 |      |    |      |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 15         |      | 2,5       |       | 15          | 13   | 18 |      |    |      |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 16         | (16) | 2,7       | (2,7) | 15          | (16) | 12 | (13) | 19 | (20) |
| Piger 4-9 år     | 205   | 14         |      | 2,4       |       | 14          | 11   | 17 |      |    |      |
| Piger 10-17 år   | 258   | 15         |      | 2,2       |       | 15          | 12   | 17 |      |    |      |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 15         | (16) | 2,8       | (2,9) | 15          | (16) | 12 | (13) | 19 | (20) |
| Børn 4-9 år      | 421   | 14         |      | 2,2       |       | 14          | 12   | 17 |      |    |      |
| Børn 10-17 år    | 509   | 15         |      | 2,4       |       | 15          | 12   | 18 |      |    |      |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 16         | (16) | 2,7       | (2,8) | 15          | (16) | 12 | (13) | 19 | (20) |



Figur 31: Kostens indhold af protein (E%); frekvensfordeling. Alkohol er inkluderet i beregningen. *Content of protein in the diet (E%); frequency distribution. Energy from alcohol is included.*

## Alkohol

Tabel 33a: 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    | 216   | 0,0        | 0,03      | 0,0         | 0,0 | 0,0  |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1,3        | 5,25      | 0,0         | 0,0 | 1,9  |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 20,1       | 21,40     | 14,7        | 0,0 | 47,0 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 0,0        | 0,16      | 0,0         | 0,0 | 0,0  |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1,5        | 4,79      | 0,0         | 0,0 | 2,9  |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 11,2       | 13,06     | 7,0         | 0,0 | 28,5 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 0,0        | 0,12      | 0,0         | 0,0 | 0,0  |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1,4        | 5,02      | 0,0         | 0,0 | 2,5  |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 15,5       | 18,16     | 10,1        | 0,0 | 37,2 |

Generelt drikker børn ikke alkohol. Et reelt forbrug begynder at vise sig omkring 14-17-årsalderen hos ca. 10% af gruppen, jf. bilag 25a.

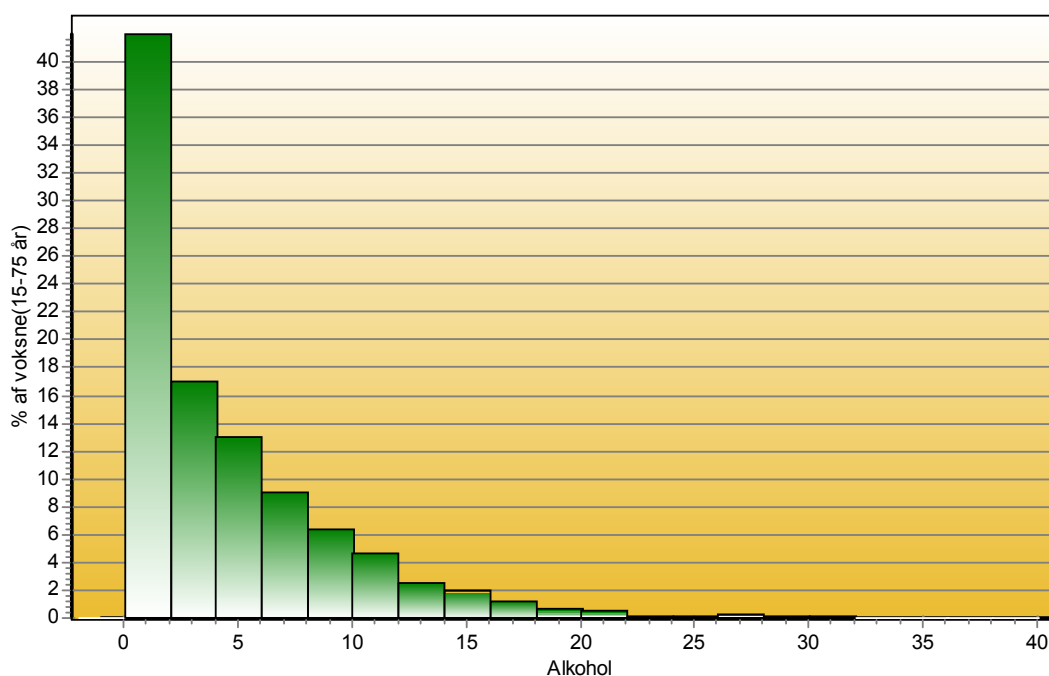
Blandt de voksne på 15-75 år er indtaget meget skævt fordelt, jf. bilag 71a. Omkring en fjerdedel har ikke drukket eller har kun drukket lidt alkohol i registreringsperioden, og halvdelen af både kvinder og mænd har drukket omkring maksimumgrænserne på henholdsvis 10 og 20 g/dag for kvinder og mænd, svarende til ca. henholdsvis 1 og 2 genstande dagligt (Nordisk Ministerråd 2012), jf. bilag 71a.

Alkohol E% viser den samme skæve fordeling som det absolutte indtag. Det anbefales, at energibidraget fra alkohol ikke overstiger 5 E% (Nordisk Ministerråd 2012). Bedømt herudfra indeholder omkring 25% af de 15-75-åriges kost for meget alkohol, jf. bilag 71b.

Bemærk at histogrammet viser frekvensfordelingen for aldersgruppen 15-75 år. Indtaget er meget skævt fordelt. Omkring 45% af de 15-75-årige har angivet 0-2 E% for alkohol i registreringsperioden, mens mere end en fjerdedel ligger over 5 E%.

Tabel 33b: 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    | 216   | 0,0        | 0,01      | 0,0         | 0,0 | 0,0  |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 0,3        | 1,29      | 0,0         | 0,0 | 0,7  |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 5,3        | 5,52      | 3,9         | 0,0 | 12,4 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 0,0        | 0,07      | 0,0         | 0,0 | 0,0  |
| Piger 10-17 år   | 258   | 0,6        | 2,06      | 0,0         | 0,0 | 1,3  |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 3,9        | 4,46      | 2,5         | 0,0 | 9,9  |
| Børn 4-9 år      | 421   | 0,0        | 0,05      | 0,0         | 0,0 | 0,0  |
| Børn 10-17 år    | 509   | 0,5        | 1,73      | 0,0         | 0,0 | 0,9  |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 4,6        | 5,05      | 3,1         | 0,0 | 11,1 |



Figur 32: Kostens indhold af alkohol (E%); frekvensfordeling hos 15-75-årige. *Content of alcohol in the diet (E%); frequency distribution for 15-75 year of age.*

# Vitaminer

## Vitamin A

Tabel 34a: Indtag af vitamin A (RE<sup>1</sup>/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      | NNA 2012    |         |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|-------------|---------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   | planlægning | AR/LI   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 1247       | 638       | 1137        | 518 | 2019 | 350-400     | -       |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1162       | 768       | 925         | 406 | 2242 | 600-900     | -       |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1556       | 1150      | 1260        | 566 | 2861 | 900         | 600/500 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1174       | 663       | 1041        | 498 | 2010 | 350-400     | -       |
| Piger 10-17 år   | 258   | 877        | 628       | 721         | 353 | 1515 | 600-700     | -       |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1110       | 758       | 932         | 481 | 1893 | 700         | 500/400 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1212       | 651       | 1084        | 502 | 2013 |             |         |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1018       | 715       | 792         | 368 | 1955 |             |         |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1326       | 994       | 1064        | 512 | 2387 |             |         |

<sup>1</sup> 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 usædvanlige 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.

Godt og vel 10% af de voksne har angivet et indtag af A-vitamin under det estimerede gennemsnitsbehov (AR) i de 7 dage, hvor kosten er registreret. Omkring 8 % har en høj sandsynlighed for et utilstrækkeligt indtag, idet de angiver et indtag omkring eller under den nedre grænse (LI).

Mindre end 5% har gennem de 7 dage registreret et indtag af A-vitamin, der ligger over den øvre grænse for indtag (UL) svarende til 3.000 RE, jf. bilag 26a. Ved længere tids indtag over UL-værdien, er der risiko for bivirkninger.

Det skal bemærkes, at variationen som ventet er stor, i overensstemmelse med at indholdet af A-vitamin er ujævnt fordelt i levnedsmidlerne.

Både retinol og β-caroten bidrager til A-vitaminaktiviteten. I gennemsnitskosten stammer ca. 2/3 fra retinol (animalske kilder) og 1/3 fra β-caroten (vegetabiliske kilder). Data for indtag af disse to næringsstoffer kan ses i bilagene 27a og 28a.

Tabel 34b: 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    | 216   | 1478       | 700       | 1390        | 687 | 2416 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1172       | 727       | 948         | 497 | 2243 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1400       | 991       | 1149        | 603 | 2394 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1518       | 748       | 1390        | 642 | 2554 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1115       | 667       | 928         | 543 | 1911 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1317       | 793       | 1095        | 644 | 2155 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1498       | 723       | 1390        | 672 | 2518 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1143       | 697       | 938         | 516 | 2036 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1357       | 895       | 1117        | 627 | 2270 |

Udtrykt pr. 10 MJ har de mindste børns kost det relativt højeste indhold af A-vitamin, mens de 10-17-åriges kost også relativt har det laveste indhold af A-vitamin sammenlignet med de øvrige aldersgrupper.



## Vitamin D

Tabel 35a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      | NNA 2012    |         |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|-------------|---------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   | planlægning | AR/LI   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 2,8        | 2,62      | 2,0         | 1,1 | 4,8  | 10          | -       |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 3,1        | 2,73      | 2,4         | 1,2 | 5,6  | 10          | -       |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 5,3        | 4,70      | 3,7         | 1,8 | 11,0 | 10          | 7,5/2,5 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 2,5        | 1,78      | 1,9         | 1,1 | 4,7  | 10          | -       |
| Piger 10-17 år   | 258   | 2,4        | 1,89      | 1,8         | 1,0 | 4,4  | 10          | -       |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 4,3        | 3,95      | 3,0         | 1,3 | 9,0  | 10          | 7,5/2,5 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 2,7        | 2,26      | 2,0         | 1,1 | 4,8  |             |         |
| Børn 10-17 år    | 509   | 2,8        | 2,37      | 2,1         | 1,1 | 5,1  |             |         |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 4,8        | 4,36      | 3,3         | 1,5 | 10,0 |             |         |

I alle grupper er indtaget lavt i forhold til de anbefalede niveauer, og spredningen er stor. Det gennemsnitlige indtag er knapt 3  $\mu\text{g}$  for børn og knapt 5  $\mu\text{g}$  for voksne mod anbefalet 10  $\mu\text{g}$  i alle aldersgrupper (Nordisk Ministerråd 2012). Indtaget stiger med alderen, og voksne mænd angiver det højeste indtag.

Omkring 10% af de voksne over 45 år angiver et indtag svarende til anbefalingen.

I voksegruppen indtager omkring en  $\frac{1}{3}$  mindre end nedre grænse for indtag (LI), jf bilag 75a, og de har dermed en høj sandsynlighed for et utilstrækkeligt indtag. 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 størstedelen af behovet ad denne vej.

Den høje andel med lave indtag skal vurderes i lyset af, at den seneste anbefaling for vitamin D er hævet med 25% (Nordisk Ministerråd 2012).

Tabel 35b: Kostens indhold af vitamin D pr. 10 MJ ( $\mu\text{g}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin D per 10 MJ in the diet ( $\mu\text{g}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 3,3        | 2,53      | 2,4         | 1,5 | 6,1  |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 3,2        | 2,99      | 2,5         | 1,5 | 5,0  |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 4,9        | 4,38      | 3,3         | 1,9 | 9,8  |
| Piger 4-9 år     | 205   | 3,4        | 2,59      | 2,6         | 1,5 | 6,2  |
| Piger 10-17 år   | 258   | 3,1        | 2,34      | 2,2         | 1,4 | 6,0  |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 5,2        | 4,58      | 3,6         | 1,7 | 10,5 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 3,3        | 2,56      | 2,5         | 1,5 | 6,2  |
| Børn 10-17 år    | 509   | 3,1        | 2,68      | 2,4         | 1,5 | 5,6  |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 5,0        | 4,49      | 3,4         | 1,8 | 10,2 |

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

## Vitamin E

Tabel 36a: Indtag af vitamin E ( $\alpha$ -TE<sup>1</sup>/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *Intake of vitamin E ( $\alpha$ -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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      | NNA 2012    |       |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|-------------|-------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   | planlægning | AR/LI |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 7,6        | 3,11      | 7,0         | 4,8 | 10,5 | 5-6         | -     |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 7,8        | 3,19      | 7,3         | 4,5 | 12,4 | 8-10        | -     |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 9,5        | 4,26      | 8,6         | 5,2 | 14,4 | 10          | 6/4   |
| Piger 4-9 år     | 205   | 7,2        | 2,46      | 6,7         | 4,6 | 10,3 | 5-6         | -     |
| Piger 10-17 år   | 258   | 6,5        | 2,73      | 6,1         | 3,6 | 9,7  | 7-8         | -     |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 8,8        | 3,86      | 8,1         | 4,8 | 13,3 | 8           | 5/3   |
| Børn 4-9 år      | 421   | 7,4        | 2,81      | 6,9         | 4,7 | 10,5 |             |       |
| Børn 10-17 år    | 509   | 7,2        | 3,03      | 6,7         | 4,0 | 10,9 |             |       |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 9,1        | 4,07      | 8,4         | 5,0 | 13,9 |             |       |

<sup>1</sup>  $\alpha$ -tocopherolækvivalenter; 1  $\alpha$ -TE = 1 mg RRR- $\alpha$ -tocopherol

Det mediane indtag er mindre end anbefalingen for større børn og voksne. Dermed har halvdelen af populationen en minimal risiko for et utilstrækkeligt indtag. Piger og kvinder indtager mindre end drenge og mænd, og indtaget viser stigende tendens med alderen.

Omkring 15% af mænd og kvinder angiver et indtag under det estimerede behov (AR) og har dermed en relativ høj risiko for et utilstrækkeligt indtag, mens kun omkring 3 % har et indtag under den nedre grænse (LI).

Tabel 36b: Kostens indhold af vitamin E pr. 10 MJ ( $\alpha$ -TE); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin E per 10 MJ in the diet ( $\alpha$ -TE); mean, standard deviation and percentiles.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 8,9        | 2,63      | 8,4         | 6,4 | 11,8 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 7,8        | 2,12      | 7,7         | 5,5 | 10,3 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 8,5        | 2,91      | 7,9         | 5,7 | 11,5 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 9,4        | 2,51      | 9,0         | 6,7 | 12,6 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 8,3        | 2,22      | 8,0         | 5,8 | 11,0 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 10,4       | 3,62      | 9,5         | 7,0 | 14,6 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 9,2        | 2,58      | 8,7         | 6,6 | 12,4 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 8,1        | 2,19      | 7,9         | 5,7 | 10,7 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 9,5        | 3,43      | 8,7         | 6,2 | 13,5 |

Kostens relative indhold af E-vitamin er lavest hos de 10-17-årige, hvilket delvist kan tilskrives kostens relativt lave indhold af grøntsager og frugt, jf tabellerne 12b og 13b, hos netop denne aldersgruppe.

## Thiamin

Tabel 37a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     | NNA 2012         |          |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|------------------|----------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  | planlægning<br>g | AR/LI    |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 1,2        | 0,33      | 1,2         | 0,8 | 1,7 | 0,6-0,9          | -        |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1,5        | 0,52      | 1,4         | 0,9 | 2,1 | 1,1-1,4          | -        |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1,6        | 0,55      | 1,5         | 1,0 | 2,3 | 1,2-1,4          | 1,2/0,6* |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1,1        | 0,29      | 1,1         | 0,7 | 1,5 | 0,6-0,9          | -        |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1,1        | 0,34      | 1,0         | 0,7 | 1,5 | 1,0-1,2          | -        |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1,2        | 0,38      | 1,2         | 0,8 | 1,7 | 1,0-1,1          | 0,9/0,5* |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1,2        | 0,32      | 1,1         | 0,8 | 1,6 |                  |          |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1,3        | 0,49      | 1,2         | 0,8 | 1,9 |                  |          |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1,4        | 0,51      | 1,3         | 0,8 | 2,0 |                  |          |

\* 0,8 mg ved energiindtag < 8 MJ

Det typiske indtag svarer i alle grupper til de anbefalede niveauer. Kun omkring 1% af de registrerede indtag falder under den nedre grænse.

Indtaget vokser lidt med alderen, og mænd og drenge får mere end piger og kvinder.

Tabel 37b: 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    | 216   | 1,5        | 0,25      | 1,4         | 1,2 | 1,8 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1,5        | 0,34      | 1,5         | 1,2 | 2,0 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1,4        | 0,36      | 1,4         | 1,0 | 1,9 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1,5        | 0,28      | 1,4         | 1,1 | 1,8 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1,4        | 0,29      | 1,4         | 1,1 | 1,8 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1,4        | 0,33      | 1,4         | 1,1 | 1,9 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1,5        | 0,26      | 1,4         | 1,1 | 1,8 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1,5        | 0,32      | 1,4         | 1,1 | 1,9 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1,4        | 0,35      | 1,4         | 1,0 | 1,9 |

Thiaminindtaget er nøje korreleret til energiindtaget, hvilket fremgår af det ensartede billede, som tegnes af kostens relative indhold pr. 10 MJ. Den tætte kobling skyldes, at alle fødevarergrupper undtagen fedtstoffer og sukker indeholder betydende mængder thiamin.

## Riboflavin

Tabel 38a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     | NNA 2012    |         |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|-------------|---------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  | planlægning | AR/LI   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 1,7        | 0,51      | 1,6         | 1,1 | 2,4 | 0,7-1,1     | -       |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1,9        | 0,66      | 1,8         | 1,1 | 2,7 | 1,3-1,7     | -       |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 2,0        | 0,70      | 1,9         | 1,2 | 2,9 | 1,4-1,6     | 1,4/0,8 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1,5        | 0,49      | 1,5         | 0,9 | 2,1 | 0,7-1,1     | -       |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1,4        | 0,49      | 1,3         | 0,8 | 2,1 | 1,2-1,4     | -       |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1,6        | 0,52      | 1,5         | 1,0 | 2,2 | 1,2-1,3     | 1,1/0,8 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1,6        | 0,51      | 1,5         | 1,0 | 2,3 |             |         |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1,6        | 0,63      | 1,5         | 0,9 | 2,4 |             |         |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1,8        | 0,65      | 1,7         | 1,1 | 2,6 |             |         |

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 3% af populationen har indtaget riboflavin under den nedre grænse (LI).

Tabel 38b: 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    | 216   | 2,0        | 0,45      | 1,9         | 1,5 | 2,5 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1,9        | 0,51      | 1,8         | 1,3 | 2,5 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1,8        | 0,46      | 1,8         | 1,3 | 2,4 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 2,0        | 0,54      | 2,0         | 1,3 | 2,7 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1,8        | 0,53      | 1,8         | 1,2 | 2,4 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1,9        | 0,46      | 1,8         | 1,4 | 2,4 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 2,0        | 0,50      | 2,0         | 1,4 | 2,6 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1,9        | 0,52      | 1,8         | 1,3 | 2,5 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1,8        | 0,46      | 1,8         | 1,3 | 2,4 |

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.



## Niacin

Tabel 39a: Indtag af niacin (NE<sup>1</sup>/dag); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indtag ved planlægning af kost (RI), estimeret gennemsnitsbehov (AR) og nedre grænse for indtag (LI) ifølge NNR 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |    |    | NNA 2012    |        |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|----|----|-------------|--------|
|                  |       |            |           | median      | 10 | 90 | planlægning | AR/LI  |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 23         | 6,4       | 22          | 16 | 30 | 9-12        | -      |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 30         | 9,6       | 28          | 20 | 43 | 15-19       | -      |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 40         | 11,8      | 39          | 26 | 54 | 16-19       | 15/12* |
| Piger 4-9 år     | 205   | 21         | 5,7       | 20          | 14 | 28 | 9-12        | -      |
| Piger 10-17 år   | 258   | 22         | 6,7       | 22          | 14 | 31 | 14-16       | -      |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 30         | 8,5       | 29          | 20 | 40 | 13-15       | 12/9*  |
| Børn 4-9 år      | 421   | 22         | 6,1       | 21          | 15 | 29 |             |        |
| Børn 10-17 år    | 509   | 26         | 9,0       | 25          | 16 | 36 |             |        |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 35         | 11,4      | 33          | 22 | 50 |             |        |

\* 8 NE ved energiindtag < 8 MJ

<sup>1</sup> Niacinækvivalenter (NE); 1 NE = 1 mg niacin = 60 mg tryptophan.

I alle grupper er indtaget højt; den 10. percentil svarer omtrent til det anbefalede indtag, og næsten alle har et indtag, som ligger over den nedre grænse (LI).

Indtaget stiger med alderen i de tre grupper, og drenge og mænd får mere end piger og kvinder.

Tabel 39b: 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    | 216   | 27         | 4,5       | 27          | 21 | 33 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 30         | 6,1       | 30          | 23 | 37 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 36         | 7,3       | 36          | 28 | 46 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 27         | 5,5       | 26          | 21 | 34 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 29         | 5,0       | 29          | 23 | 35 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 36         | 8,3       | 35          | 27 | 46 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 27         | 5,0       | 27          | 21 | 34 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 30         | 5,6       | 29          | 23 | 36 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 36         | 7,8       | 35          | 27 | 46 |

Det relative indhold af niacin i kosten er også højt i forhold til det anbefalede niveau. 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

## Vitamin B<sub>6</sub>

Tabel 40a: Indtag af vitamin B<sub>6</sub> (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 2012. *Intake of vitamin B<sub>6</sub> (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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     | NNA 2012    |         |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|-------------|---------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  | planlægning | AR/LI   |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 1,3        | 0,38      | 1,2         | 0,9 | 1,7 | 0,7-1,0     | -       |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 1,5        | 0,46      | 1,4         | 1,0 | 2,1 | 1,3-1,6     | -       |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1,8        | 0,58      | 1,8         | 1,2 | 2,6 | 1,2-1,3     | 1,3/1,0 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1,2        | 0,33      | 1,1         | 0,8 | 1,5 | 0,7-1,0     | -       |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1,2        | 0,36      | 1,1         | 0,7 | 1,6 | 1,0-1,3     | -       |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1,4        | 0,42      | 1,4         | 0,9 | 2,0 | 1,2-1,3     | 1,0/0,8 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1,2        | 0,36      | 1,2         | 0,8 | 1,7 |             |         |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1,3        | 0,45      | 1,3         | 0,8 | 1,9 |             |         |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1,6        | 0,54      | 1,6         | 1,0 | 2,3 |             |         |

Indtaget er tæt ved det anbefalede i alle grupper, og 5% af de rapporterede indtag falder under den nedre grænse (LI). Indtaget er stigende med alderen for begge køn.

Tabel 40b: Kostens indhold af vitamin B<sub>6</sub> pr. 10 MJ (mg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin B<sub>6</sub> per 10 MJ in the diet (mg); mean, standard deviation and percentiles.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 1,5        | 0,29      | 1,5         | 1,2 | 1,9 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1,5        | 0,33      | 1,5         | 1,2 | 1,9 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1,7        | 0,36      | 1,6         | 1,3 | 2,1 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1,5        | 0,35      | 1,5         | 1,1 | 1,9 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1,5        | 0,31      | 1,5         | 1,1 | 1,9 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1,7        | 0,41      | 1,7         | 1,3 | 2,2 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1,5        | 0,32      | 1,5         | 1,1 | 1,9 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1,5        | 0,32      | 1,5         | 1,2 | 1,9 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1,7        | 0,39      | 1,7         | 1,3 | 2,2 |

Det relative indhold af vitamin B<sub>6</sub> 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

## Folat

Tabel 41a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     | NNA 2012    |         |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|-------------|---------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  | planlægning | AR/LI   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 289        | 89        | 274         | 195 | 397 | 80-130      | -       |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 307        | 93        | 300         | 196 | 431 | 200-300     | -       |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 370        | 137       | 353         | 224 | 529 | 300         | 200/100 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 270        | 82        | 257         | 179 | 378 | 80-130      | -       |
| Piger 10-17 år   | 258   | 254        | 88        | 244         | 155 | 374 | 200-300     | -       |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 329        | 120       | 318         | 199 | 460 | 300*        | 200/100 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 280        | 86        | 263         | 183 | 388 |             |         |
| Børn 10-17 år    | 509   | 280        | 94        | 272         | 166 | 403 |             |         |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 349        | 130       | 333         | 208 | 499 |             |         |

\* 400  $\mu\text{g}$  for kvinder i den fertile alder

Indtaget er højt i alle aldersgrupper. Omkring 5% af mændene angiver et indtag under det estimerede behov (AR), mens stort set ingen har anivet et indtag under den nedre grænse (LI).

En særlig udsat gruppe er imidlertid kvinder i den fertile alder, hvor mindre end 25 % opfylder anbefalingen for folat via kosten alene. Den højere anbefaling for denne population er begrundet i forebyggelsen af eventuelle fosterskader på befrugtningstidspunktet og i første del af graviditeten. Da ikke alle graviditeter er planlagte, anbefales alle kvinder i den fødedygtige alder derfor et indtag af folat på 400  $\mu\text{g}/\text{dag}$  (Nordisk Ministerråd 2012).

Tabel 41b: Kostens indhold af folat pr. 10 MJ ( $\mu\text{g}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indhold for mest krævende person. *Content of folate per 10 MJ in the diet ( $\mu\text{g}$ ); mean, standard deviation and percentiles plus recommended nutrient density according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 343        | 79        | 334         | 248 | 457 |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 315        | 69        | 311         | 230 | 399 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 338        | 105       | 320         | 241 | 443 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 354        | 83        | 346         | 267 | 453 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 332        | 85        | 327         | 232 | 442 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 398        | 126       | 376         | 267 | 542 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 349        | 81        | 340         | 252 | 457 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 323        | 78        | 319         | 231 | 424 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 368        | 120       | 348         | 250 | 502 |

Kvindernes kostsammensætning er markant bedre end mændenes. Det skyldes primært, at kvinderne spiser relativt flere grøntsager og mere frugt.

De 10-17-åriges kost har det laveste indhold af folat, hvilket afspejler aldersgruppens relativt lave indtag af frugt og grønt.

## Vitamin B<sub>12</sub>

Tabel 42a; Indtag af vitamin B<sub>12</sub> (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 2012. *Intake of vitamin B<sub>12</sub> (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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      | NNA 2012    |         |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|-------------|---------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   | planlægning | AR/LI   |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 5,6        | 2,20      | 5,3         | 3,0 | 8,4  | 0,8-1,3     | -       |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 6,0        | 2,73      | 5,7         | 2,8 | 9,6  | 2,0         | -       |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 8,0        | 4,12      | 7,1         | 3,9 | 12,6 | 2,0         | 1,4/1,0 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 5,1        | 2,31      | 4,6         | 2,7 | 8,1  | 0,8-1,3     | -       |
| Piger 10-17 år   | 258   | 4,3        | 2,12      | 3,9         | 2,1 | 7,1  | 2,0         | -       |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 5,6        | 3,07      | 5,1         | 2,7 | 8,8  | 2,0         | 1,4/1,0 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 5,3        | 2,26      | 5,0         | 2,8 | 8,4  |             |         |
| Børn 10-17 år    | 509   | 5,1        | 2,59      | 4,5         | 2,4 | 8,5  |             |         |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 6,8        | 3,80      | 6,0         | 3,1 | 11,2 |             |         |

Bedømt ud fra de anbefalede mængder er indtaget højt i alle grupper. Færre end 1% har indtaget mindre end det skønnede behov (AR), og stort set ingen har et indtag, som er lavere end nedre grænse.

Tabel 42b: Kostens indhold af vitamin B<sub>12</sub> pr. 10 MJ (µg); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin B<sub>12</sub> per 10 MJ in the diet (µg); mean, standard deviation and percentiles.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 6,6        | 2,16      | 6,6         | 3,8 | 9,5  |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 6,1        | 2,44      | 5,6         | 3,3 | 9,1  |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 7,2        | 3,43      | 6,6         | 4,0 | 10,8 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 6,7        | 2,79      | 6,2         | 3,7 | 10,1 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 5,6        | 2,35      | 5,1         | 3,1 | 8,5  |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 6,7        | 3,07      | 6,1         | 3,6 | 10,1 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 6,7        | 2,48      | 6,5         | 3,7 | 9,7  |
| Børn 10-17 år    | 509   | 5,8        | 2,41      | 5,3         | 3,1 | 8,7  |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 7,0        | 3,26      | 6,4         | 3,8 | 10,5 |

Det relative indhold af vitamin B<sub>12</sub> i kosten er ligeledes højt. Der er ikke den store forskel køns- og aldersgrupperne imellem.

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.



## Vitamin C

Tabel 43a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |    |     | NNA 2012    |       |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|----|-----|-------------|-------|
|                  |       |            |           | median      | 10 | 90  | planlægning | AR/LI |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 101        | 50        | 90          | 53 | 161 | 30-40       | -     |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 95         | 45        | 85          | 47 | 161 | 50-75       | -     |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 113        | 59        | 100         | 52 | 186 | 75          | 60/10 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 108        | 57        | 92          | 52 | 183 | 30-40       | -     |
| Piger 10-17 år   | 258   | 92         | 46        | 86          | 41 | 154 | 50-75       | -     |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 115        | 55        | 106         | 55 | 184 | 75          | 50/10 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 104        | 54        | 92          | 52 | 167 |             |       |
| Børn 10-17 år    | 509   | 94         | 45        | 86          | 43 | 158 |             |       |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 114        | 57        | 103         | 54 | 185 |             |       |

Medianindtaget er i alle grupper højere end det anbefalede. Der er kun ubetydelige forskelle mellem kønnene. Voksne angiver et højere indtag end børn, og de større børn angiver det laveste indtag.

Omkring 10% angiver et lavere indtag end det vurderede behov (AR), mens ingen har fået mindre end nedre grænse for indtag (LI).

Medianindholdet er 25-100% højere end anbefalingerne.

Tabel 43b: 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    | 216   | 120        | 53        | 109         | 67 | 188 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 98         | 48        | 88          | 53 | 143 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 104        | 53        | 93          | 53 | 168 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 140        | 65        | 125         | 76 | 229 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 120        | 51        | 114         | 65 | 187 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 141        | 70        | 128         | 71 | 223 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 130        | 60        | 118         | 71 | 205 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 109        | 51        | 98          | 57 | 178 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 123        | 65        | 111         | 58 | 198 |

Kvindernes kost har et højere indhold af C-vitamin end mændenes. Forskellen hænger sammen med kvindernes større indtag af frugt og grøntsager - et forbrugsmønster, som også slår igennem på f.eks. kostens folatindhold. Ligeledes afspejler de større børns relativt lave indtag, at kostens indhold af frugt og grønt er relativt lavt hos netop denne aldersgruppe.

# Mineraler

## Calcium

Tabel 44a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      | NNA 2012    |         |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|-------------|---------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   | planlægning | AR/LI   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 1052       | 328       | 1012        | 685 | 1500 | 600-700     | -       |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1183       | 420       | 1114        | 758 | 1708 | 900         | -       |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1188       | 456       | 1125        | 683 | 1763 | 800         | 500/400 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 966        | 305       | 920         | 615 | 1392 | 600-700     | -       |
| Piger 10-17 år   | 258   | 910        | 321       | 890         | 524 | 1354 | 900         | -       |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1038       | 355       | 1013        | 617 | 1508 | 800         | 500/400 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1010       | 320       | 963         | 632 | 1435 |             |         |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1044       | 397       | 965         | 588 | 1557 |             |         |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1111       | 414       | 1061        | 642 | 1622 |             |         |

I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer, og der ses ikke de store forskelle mellem børn og voksne. Drenge og mænd får mere end deres jævnaldrende af det andet køn, og de 10-17-årige piger har det laveste indtag.

Omkring 1% har indtaget calcium under den nedre grænse (LI).

Tabel 44b: 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    | 216   | 1248       | 304       | 1216        | 864 | 1620 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1214       | 368       | 1154        | 825 | 1705 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1079       | 327       | 1040        | 714 | 1478 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1276       | 346       | 1238        | 895 | 1748 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1197       | 365       | 1159        | 782 | 1666 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1247       | 357       | 1210        | 826 | 1696 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1261       | 325       | 1226        | 875 | 1687 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1205       | 366       | 1157        | 807 | 1670 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1166       | 353       | 1123        | 764 | 1610 |

For kostens relative indhold af calcium ses ikke de store aldersmæssige forskelle, men til forskel fra de absolutte indtag er det de voksne mænd, hvis kost har det relativt laveste indhold af calcium.

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 kvinder og hos børn.

Mælk og ost er de største bidragydere til kostens indhold af calcium.

## Fosfor

Tabel 45a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |      |      | NNA 2012    |         |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|------|------|-------------|---------|
|                  |       |            |           | median      | 10   | 90   | planlægning | AR/LI   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 1401       | 376       | 1356        | 1014 | 1895 | 470-540     | -       |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1624       | 495       | 1546        | 1133 | 2237 | 700         | -       |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1782       | 544       | 1739        | 1150 | 2460 | 600         | 450/300 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1262       | 323       | 1211        | 869  | 1717 | 470-540     | -       |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1212       | 350       | 1188        | 797  | 1646 | 700         | -       |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1384       | 400       | 1361        | 906  | 1865 | 600         | 450/300 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1333       | 357       | 1289        | 919  | 1807 |             |         |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1415       | 475       | 1343        | 870  | 2007 |             |         |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1577       | 515       | 1518        | 989  | 2228 |             |         |

I alle grupper er indtaget højt i forhold til de anbefalede niveauer. Omkring 1% har angivet et indtag under anbefalingerne, og alle indtager mere end niveauet for nedre grænse (LI).

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

Tabel 45b: 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 plus.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |      |      |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|------|------|
|                  |       |            |           | median      | 10   | 90   |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 1657       | 273       | 1640        | 1317 | 1985 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 1651       | 305       | 1624        | 1286 | 1993 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 1614       | 282       | 1588        | 1281 | 1957 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 1662       | 318       | 1641        | 1299 | 2082 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 1583       | 285       | 1551        | 1248 | 1920 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 1654       | 299       | 1629        | 1313 | 2018 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 1659       | 296       | 1641        | 1306 | 2044 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 1616       | 297       | 1590        | 1254 | 1968 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 1634       | 291       | 1610        | 1299 | 1992 |

Der er ikke de store kønsmæssige forskelle i kostens relative indhold af fosfor, men indholdet aftager lidt med stigende alder.

## Magnesium

Tabel 46a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     | NNA 2012    |       |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|-------------|-------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  | planlægning | AR/LI |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 302        | 85        | 287         | 216 | 408 | 120-200     | -     |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 341        | 107       | 321         | 231 | 477 | 280-350     | -     |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 424        | 126       | 414         | 276 | 580 | 350         | -/-   |
| Pige 4-9 år      | 205   | 272        | 67        | 263         | 191 | 352 | 120-200     | -     |
| Pige 10-17 år    | 258   | 265        | 81        | 258         | 165 | 358 | 280         | -     |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 342        | 92        | 336         | 233 | 458 | 280         | -/-   |
| Børn 4-9 år      | 421   | 287        | 78        | 275         | 201 | 386 |             |       |
| Børn 10-17 år    | 509   | 302        | 102       | 287         | 193 | 432 |             |       |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 382        | 117       | 368         | 244 | 529 |             |       |

Det mediane indtag ligger over den anbefalede planlægningsnorm i alle grupper. Indtaget vokser med alderen i de tre grupper, og drenge/mænd får mere end piger/kvinder.

Ingen nedre grænse for indtag er fastsat, fordi der mangler egnede indikatorer for magnesiumstatus (Nordisk Ministerråd 2012).

Tabel 46b: 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    | 216   | 358        | 66        | 352         | 278 | 443 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 347        | 71        | 337         | 269 | 431 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 386        | 77        | 377         | 298 | 489 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 359        | 68        | 351         | 281 | 450 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 344        | 61        | 335         | 277 | 422 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 413        | 82        | 407         | 318 | 513 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 359        | 67        | 352         | 280 | 447 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 345        | 66        | 335         | 274 | 429 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 400        | 81        | 393         | 307 | 502 |

Kostens gennemsnitlige indhold af magnesium er omkring 345-400 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.



## Jern

Tabel 47a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      | NNA 2012    |             |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|-------------|-------------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   | planlægning | AR/LI       |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 9,4        | 2,32      | 9,2         | 6,7 | 12,2 | 8-9         | -           |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 10,8       | 3,13      | 10,3        | 7,2 | 14,8 | 11          | -           |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 13,0       | 3,91      | 12,7        | 8,3 | 18,0 | 9           | 7/7         |
| Piger 4-9 år     | 205   | 8,4        | 2,07      | 8,2         | 5,9 | 11,2 | 8-9         | -           |
| Piger 10-17 år   | 258   | 8,3        | 2,57      | 8,1         | 5,5 | 11,6 | 11-15       | -           |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 10,0       | 2,85      | 9,8         | 6,7 | 13,4 | 15-9*       | 10(6*)/(5*) |
| Børn 4-9 år      | 421   | 8,9        | 2,25      | 8,7         | 6,2 | 12,0 |             |             |
| Børn 10-17 år    | 509   | 9,6        | 3,12      | 9,1         | 6,0 | 13,5 |             |             |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 11,5       | 3,71      | 11,0        | 7,3 | 16,1 |             |             |

\*Postmenopausale 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 de større piger. Her er det mediane indtag mindre end selv den nedre planlægningsnorm på 11 mg.

For de 18-35-årige (fertile) kvinder angiver omkring 75% et indtag under gennemsnitsbehovet på 10 mg, jf. bilag 41a. Det skal bemærkes, at jernstatus hos menstruerende kvinder kun kan bedømmes ud fra klinisk-kemiske data.

Omkring 10% af de 18-75-årige har et indtag under den nedre grænse på 5 mg, som dog kun gælder for kvinder uden for den fertile alder.

Tabel 47b: 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    | 216   | 11,1       | 1,53      | 11,0        | 9,0 | 13,0 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 11,0       | 1,71      | 11,0        | 8,9 | 12,9 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 11,8       | 2,19      | 11,6        | 9,2 | 14,5 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 11,0       | 1,64      | 11,0        | 8,9 | 13,0 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 10,8       | 1,57      | 10,7        | 8,8 | 12,9 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 12,0       | 2,07      | 11,9        | 9,6 | 14,6 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 11,1       | 1,58      | 11,0        | 9,0 | 13,0 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 10,9       | 1,64      | 10,9        | 8,8 | 12,9 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 11,9       | 2,13      | 11,8        | 9,4 | 14,5 |

Det relative indhold af jern i kosten ligger omkring 11 mg pr. 10 MJ, og de voksnes kost har et relativt højere indhold end børnenes.

## Zink

Tabel 48a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |      | NNA 2012    |       |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|------|-------------|-------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90   | planlægning | AR/LI |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 9,8        | 2,51      | 9,4         | 7,0 | 12,9 | 6-7         | -     |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 12,4       | 3,89      | 11,6        | 8,3 | 17,4 | 11-12       | -     |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 14,1       | 4,36      | 13,8        | 9,0 | 19,8 | 9           | 6/5   |
| Piger 4-9 år     | 205   | 8,9        | 2,22      | 8,4         | 6,2 | 11,8 | 6-7         | -     |
| Piger 10-17 år   | 258   | 9,1        | 2,67      | 9,0         | 5,8 | 12,5 | 8-9         | -     |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 10,5       | 3,04      | 10,3        | 7,0 | 14,1 | 7           | 5/4   |
| Børn 4-9 år      | 421   | 9,3        | 2,41      | 9,0         | 6,5 | 12,6 |             |       |
| Børn 10-17 år    | 509   | 10,7       | 3,71      | 10,1        | 6,6 | 15,2 |             |       |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 12,3       | 4,16      | 11,7        | 7,6 | 17,6 |             |       |

Det typiske indtag er højere eller på niveau med anbefalingen i alle grupper. Indtaget stiger med alderen, og drenge/mænd indtager mere end piger/kvinder.

Næsten alle voksne har et indtag over den nedre grænse (LI).

Tabel 48b: 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    | 216   | 11,6       | 1,78      | 11,3        | 9,6  | 14,2 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 12,6       | 2,45      | 12,3        | 9,8  | 15,4 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 12,8       | 2,36      | 12,6        | 10,0 | 15,8 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 11,7       | 2,00      | 11,7        | 9,3  | 14,0 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 11,9       | 1,99      | 11,8        | 9,5  | 14,3 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 12,5       | 2,29      | 12,3        | 10,0 | 15,4 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 11,6       | 1,89      | 11,5        | 9,4  | 14,1 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 12,2       | 2,25      | 12,0        | 9,7  | 15,0 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 12,7       | 2,33      | 12,5        | 10,0 | 15,6 |

Det relative indhold af zink i kosten er normalfordelt omkring en middelværdi på 12 mg pr. 10 MJ. Det højeste indhold af zink ses i voksenkosten.

## Jod

Tabel 49a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     | NNA 2012    |        |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|-------------|--------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  | planlægning | AR/LI  |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 233        | 109       | 207         | 126 | 381 | 90-120      | -      |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 249        | 110       | 228         | 144 | 363 | 150         | -      |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 268        | 152       | 229         | 139 | 443 | 150         | 100/70 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 210        | 121       | 176         | 112 | 347 | 90-120      | -      |
| Piger 10-17 år   | 258   | 213        | 120       | 182         | 106 | 366 | 150         | -      |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 227        | 128       | 193         | 113 | 405 | 150         | 100/70 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 222        | 116       | 192         | 119 | 372 |             |        |
| Børn 10-17 år    | 509   | 231        | 117       | 201         | 117 | 365 |             |        |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 247        | 142       | 210         | 122 | 422 |             |        |

Alle gennemsnitsindtag er højere end anbefalet indtag. Dreng og mænd indtager i gennemsnit ca. 250  $\mu\text{g}$  pr. dag. For piger og kvinder er indtaget ca. 15% lavere.

Stort set ingen har angivet et indtag under nedre grænse for indtag (LI).

Tabel 49b: Kostens indhold af jod pr. 10 MJ ( $\mu\text{g}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler samt anbefalet indhold for mest krævende person. *Content of iodine per 10 MJ in the diet ( $\mu\text{g}$ ); mean, standard deviation and percentiles plus recommended nutrient density according to Nordic Nutrition Recommendations 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 280        | 128       | 243         | 164 | 464 |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 257        | 108       | 224         | 161 | 388 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 249        | 152       | 204         | 143 | 408 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 280        | 165       | 232         | 155 | 428 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 281        | 149       | 231         | 155 | 514 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 276        | 156       | 225         | 151 | 478 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 280        | 147       | 238         | 159 | 450 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 269        | 131       | 230         | 158 | 447 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 263        | 155       | 214         | 146 | 440 |

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

## Selen

Tabel 50a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |    |    | NNA 2012    |       |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|----|----|-------------|-------|
|                  |       |            |           | median      | 10 | 90 | planlægning | AR/LI |
| Dreng 4-9 år     | 216   | 41         | 12,0      | 39          | 28 | 57 | 25-30       | -     |
| Dreng 10-17 år   | 251   | 50         | 17,4      | 47          | 31 | 72 | 40-60       | -     |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 61         | 20,9      | 58          | 37 | 87 | 60          | 35/20 |
| Pige 4-9 år      | 205   | 37         | 11,2      | 35          | 25 | 52 | 25-30       | -     |
| Pige 10-17 år    | 258   | 37         | 11,8      | 35          | 23 | 53 | 40-50       | -     |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 46         | 16,0      | 44          | 28 | 66 | 50          | 30/20 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 39         | 11,7      | 37          | 26 | 54 |             |       |
| Børn 10-17 år    | 509   | 43         | 16,2      | 40          | 25 | 62 |             |       |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 53         | 19,9      | 50          | 31 | 78 |             |       |

Det mediane indtag ligger over de anbefalede niveauer for de mindre børn og mændene, mens det ligger lidt under for de øvrige grupper.

Omkring 10 % angiver et indtag under det estimerede behov (AR), mens omkring 1% angiver et indtag under den nedre grænse (LI).

Indtaget stiger med alderen i de tre aldersgrupper – tydeligst blandt drenge/mænd, og mænd indtager mere end kvinder.

Tabel 50b: Kostens indhold af selen pr. 10 MJ ( $\mu\text{g}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler. *Content of selenium per 10 MJ in the diet ( $\mu\text{g}$ ); mean, standard deviation and percentiles.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |    |    |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|----|----|
|                  |       |            |           | median      | 10 | 90 |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 48         | 9,4       | 48          | 37 | 60 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 50         | 11,4      | 49          | 37 | 65 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 55         | 14,2      | 53          | 40 | 72 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 49         | 12,6      | 47          | 36 | 64 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 48         | 9,5       | 47          | 36 | 61 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 55         | 15,0      | 53          | 39 | 74 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 49         | 11,1      | 47          | 36 | 61 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 49         | 10,6      | 48          | 37 | 63 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 55         | 14,6      | 53          | 40 | 73 |

Det relative indhold af selen i kosten viser ikke kønsforskelle, men der ses en stigende tendens med alderen. Forklaringen skal søges i tilsvarende forskelle i konsumet af kød og fisk, som er vigtige kilder til selen.



## Natrium

Tabel 51a: 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    | 216   | 3,1        | 0,77      | 3,1         | 2,2 | 4,0 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 3,9        | 1,17      | 3,8         | 2,6 | 5,4 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 4,4        | 1,33      | 4,3         | 2,8 | 6,1 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 2,8        | 0,72      | 2,7         | 2,0 | 3,7 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 3,0        | 0,80      | 2,8         | 2,1 | 3,9 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 3,2        | 0,94      | 3,2         | 2,1 | 4,4 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 3,0        | 0,76      | 2,9         | 2,0 | 3,9 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 3,4        | 1,10      | 3,2         | 2,2 | 4,9 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 3,8        | 1,28      | 3,6         | 2,3 | 5,5 |

Hovedparten af kostens indhold af natrium stammer fra salt (natriumchlorid, NaCl), som primært tilsættes industrielt, men også i husholdningen. Natriumdelen udgør 40% af vægten af natriumchlorid. Det gennemsnitlige saltindtag svarer derfor til 11 g for mænd og 8 g for kvinder.

I det beregnede natriumindtag indgår salt i levnedsmidler, som de købes, dvs. salt i f.eks. 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 faktiske saltindtag må derfor antages at være højere.

En gradvis reduktion af saltindtaget til et niveau på 6 g/dag for voksne er ønskelig (Nordisk Ministerråd 2012). Det svarer til 2,3 g natrium pr. dag. Der er tiltag i gang i industrien for at nedsætte fødevarernes saltindhold.

Tabel 51b: 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    | 216   | 3,7        | 0,50      | 3,7         | 3,0 | 4,3 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 4,0        | 0,68      | 3,9         | 3,2 | 4,9 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 4,0        | 0,79      | 3,9         | 3,1 | 5,0 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 3,7        | 0,58      | 3,6         | 3,0 | 4,4 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 3,9        | 0,72      | 3,8         | 3,1 | 4,8 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 3,9        | 0,77      | 3,8         | 3,0 | 4,8 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 3,7        | 0,54      | 3,7         | 3,0 | 4,4 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 3,9        | 0,70      | 3,9         | 3,1 | 4,9 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 3,9        | 0,79      | 3,9         | 3,0 | 4,9 |

Det relative indhold af natrium i kosten er svagt stigende med alderen i de tre grupper. Fra 10-årsalderen er drenge/mænds kost er mere salt end piger/kvindes.

## Kalium

Tabel 52a: 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 2012. *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 2012.*

| Gruppe           | antal | gennemsnit | spredning | percentiler |     |     | NNA 2012    |       |
|------------------|-------|------------|-----------|-------------|-----|-----|-------------|-------|
|                  |       |            |           | median      | 10  | 90  | planlægning | AR/LI |
| Drenge 4-9 år    | 216   | 2,7        | 0,77      | 2,7         | 1,8 | 3,7 | 1,8-2,0     | -     |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 3,1        | 0,95      | 2,9         | 2,1 | 4,3 | 3,3-3,5     | -     |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 3,9        | 1,16      | 3,8         | 2,6 | 5,3 | 3,5         | -/1,6 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 2,5        | 0,68      | 2,4         | 1,7 | 3,4 | 1,8-2,0     | -     |
| Piger 10-17 år   | 258   | 2,5        | 0,76      | 2,4         | 1,5 | 3,4 | 2,9-3,1     | -     |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 3,2        | 0,87      | 3,2         | 2,2 | 4,3 | 3,1         | -/1,6 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 2,6        | 0,74      | 2,5         | 1,8 | 3,5 |             |       |
| Børn 10-17 år    | 509   | 2,8        | 0,91      | 2,7         | 1,8 | 3,9 |             |       |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 3,6        | 1,08      | 3,4         | 2,3 | 4,9 |             |       |

Indtaget ligger lidt højere end det anbefalede for de voksne og de yngste børns vedkommende, mens det ligger i underkanten for den ældre børnegruppe svarende til aldersgruppens lavere indtag af frugt og grønt. Indtaget stiger med alderen og drenge/mænd får mere end piger/kvinder.

Mindre end 5% angiver et indtag under den nedre grænse for indtag (LI).

Tabel 52b: 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    | 216   | 3,2        | 0,60      | 3,2         | 2,5 | 4,0 |
| Drenge 10-17 år  | 251   | 3,2        | 0,66      | 3,1         | 2,4 | 3,9 |
| Mænd 18-75 år    | 1464  | 3,6        | 0,76      | 3,5         | 2,7 | 4,5 |
| Piger 4-9 år     | 205   | 3,3        | 0,68      | 3,2         | 2,4 | 4,1 |
| Piger 10-17 år   | 258   | 3,3        | 0,60      | 3,2         | 2,6 | 4,0 |
| Kvinder 18-75 år | 1552  | 3,9        | 0,89      | 3,8         | 2,9 | 5,0 |
| Børn 4-9 år      | 421   | 3,3        | 0,64      | 3,2         | 2,5 | 4,0 |
| Børn 10-17 år    | 509   | 3,2        | 0,63      | 3,2         | 2,5 | 4,0 |
| Voksne 18-75 år  | 3016  | 3,7        | 0,84      | 3,7         | 2,8 | 4,8 |

Det relative indhold ligger på 3,3 g pr. 10 MJ i børns kost og omkring 15% 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.

# Fødevaregruppernes bidrag til indtaget af næringsstoffer

I tabellerne 53a-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 = 3.946). Beregningerne inkluderer tab af vitaminer og mineraler ved tilberedning. Gruppebetegnelserne i tabellerne svarer til de overordnede fødevaregrupper, der er gennemgået tidligere. Der er tilføjet en ny gruppe, *Snacks*, der primært inkluderer saltede peanuts og popcorn. Gruppen *Diverse* inkluderer is og krydderier, herunder salt og bouillon. Sammentællingen af procenterne giver ikke altid 100%, hvilket skyldes afrundingerne.

## Energi og makronæringsstoffer

Basis i kosten er brød og kornprodukter samt kartofler, som samlet bidrager med en tredjedel af energien. Ca. en tredjedel af energien kommer fra de animalske kilder (mælk, ost, kød, fjerkræ, fisk og æg), mens fedtstoffer bidrager med godt og vel 10% af energien. De animalske kilder og fedtstofferne 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, snacks og drikkevarer – fødevarer, som overvejende består af "tomme kalorier", dvs med et ringe indhold af vitaminer og mineraler.

En tredjedel af kostens fedt kommer fra fedtstofgruppen, og kød og mælk/ost bidrager hver med ca. en femtedel. En tredjedel af de mættede fedtsyrer kommer fra fedtstofferne, heraf 16% som mælkefedt fra smør og blandingsprodukter (ikke vist i tabellen). Lægger man hertil andelen af de mættede fedtsyrer fra mælk og ost (28%) fremkommer, at knapt halvdelen (44%) af de mættede fedtsyrer kommer fra mælkefedt. Andre store bidragydere til mættede fedtsyrer er kød (20%) og fedtstoffer ekskl. smør og blandingsprodukter (16%). Omkring 50% af kostens indhold af transfedtsyrer kommer fra mælk/ost, mens fedtstofferne bidrager med en tredjedel.

Hovedparten af tilsat sukker kommer fra sukker, slik og drikkevarer. Frugtgruppen bidrager med 13%, som er sukker fra sukkersødet saft og marmelade.

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

Knapt to tredjedele af kostens protein stammer fra de animalske kilder (mælk, ost, kød, fjerkræ, fisk og æg), heraf 24% fra mælk/ost, mens brød og kornprodukter bidrager med en ca. 20%.

## Vitaminer

De to store bidragydere til A-vitaminindtaget er kød og grøntsager, henholdsvis 40% og 24%. Grøntsagernes bidrag er i form af  $\beta$ -caroten, som stort set ikke findes i de øvrige grupper.

Knapt 75% af D-vitaminet kommer fra fisk og kød. Fisk er eneste rigtig gode kilde. Det illustreres ved, at 2% af energien men hele 57% 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 bidrager hver med en tredjedel af thiaminindtaget, og ca. 40% af riboflavin kommer fra mælk og ost. Ca. en fjerdedel af niacin kommer fra kød, mens 11% stammer fra drikkevarer (kaffe).

Grøntsager/frugt/kartofler bidrager med en tredjedel af B<sub>6</sub>-vitaminindtaget, de animalske kilder (mælk, ost, kød, fjerkræ, fisk og æg) bidrager med knapt halvdelen af indtaget, mens brød også er en væsentlig kilde.

To tredjedele af folatindtaget kommer fra brød, grøntsager/kartofler og frugt, mens B<sub>12</sub>-vitamin udelukkende kommer fra animalske produkter.

Frugt/juice og grøntsager/kartofler bidrager med ca. 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 ca. 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 stammer fra brød og korn, mens grøntsager/frugt/kartofler og kød bidrager hver med omkring 20%. Mælks bidrag er yderst beskedent.

Kød og fjerkræ svarer for ca.  $\frac{1}{3}$  af zinkindholdet, mens henholdsvis mælk og ost samt brød og 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 11%.

De største bidragsydere til selenindholdet er kød/fjerkræ/æg, fisk, kornprodukter, samt mælk/ost.

Kartofler, grøntsager og frugt bidrager med over en tredjedel af kaliumindholdet, mens mælk og brød ligeledes er betydende kilder. Det store bidrag fra drikkevarer (13%) stammer især fra kaffe.

De væsentlige kilder til natrium er kød og brød, men diversegruppen, der inkluderer salt og bouillon er den største bidrager med ca. en tredjedel.

### **Sammenfatning**

Alle fødevarerbidrager til vigtige næringsstoffer, hvilket kan aflæses i tabellerne 53a-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 53a: Bidrag af energi og makronæringsstoffer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 3.946). *Contribution of energy and macronutrients from food groups (% of total intake).*

|               | energi | fedt | fedtsyrer |          |                   |       | trans- | kulhydrat,<br>tilgængeligt | tilsat<br>sukker | kostfiber | protein |
|---------------|--------|------|-----------|----------|-------------------|-------|--------|----------------------------|------------------|-----------|---------|
|               |        |      | mættede   | umættede | poly-<br>umættede | mono- |        |                            |                  |           |         |
| Mælk          | 8      | 8    | 13        | 5        | 1                 | 22    | 7      | 3                          | 1                | 14        |         |
| Ost           | 5      | 9    | 15        | 7        | 2                 | 27    | -      | 0                          | 0                | 10        |         |
| Brød & korn   | 27     | 9    | 5         | 7        | 21                | 2     | 47     | 2                          | 54               | 21        |         |
| Kartofler     | 4      | 1    | 1         | 1        | 2                 | 0     | 6      | 0                          | 6                | 2         |         |
| Grøntsager    | 3      | 2    | 2         | 1        | 3                 | 0     | 5      | 1                          | 18               | 4         |         |
| Frugt         | 7      | 4    | 2         | 5        | 6                 | 0     | 12     | 13                         | 18               | 2         |         |
| Kød           | 12     | 21   | 20        | 26       | 11                | 13    | 1      | -                          | -                | 27        |         |
| Fjerkræ       | 2      | 2    | 1         | 2        | 3                 | 0     | 0      | 0                          | 0                | 6         |         |
| Fisk          | 2      | 3    | 2         | 3        | 5                 | 0     | 0      | 1                          | 0                | 7         |         |
| Æg            | 1      | 3    | 2         | 3        | 3                 | 0     | 0      | 0                          | 0                | 3         |         |
| Fedtstoffer   | 12     | 34   | 32        | 35       | 41                | 32    | -      | -                          | -                | -         |         |
| Sukker & slik | 7      | 3    | 5         | 3        | 1                 | 1     | 12     | 52                         | -                | 1         |         |
| Drikkevarer   | 7      | -    | -         | -        | 0                 | 0     | 6      | 24                         | 1                | 1         |         |
| Juice         | 1      | -    | -         | -        | 0                 | 0     | 2      | 0                          | -                | -         |         |
| Snacks        | 1      | 1    | 1         | 1        | 2                 | 1     | -      | 0                          | 1                | 1         |         |
| Diverse       | 1      | 1    | -         | -        | 0                 | 2     | 1      | 3                          | -                | -         |         |
|               | 100    | 101  | 101       | 99       | 100               | 100   | 99     | 99                         | 99               | 99        |         |

"-" bidraget er mindre end 0,5% ; "0" bidraget er mindre end 0,1%

Tabel 53b: Bidrag af vitaminer fra fødevarergrupper (% af det samlede indtag, n = 3.946). *Contribution of vitamins from food groups (% of total intake, n = 3.946).*

|               | fedtopløselige vitaminer |         |           |        |        | vandopløselige vitaminer |            |        |                     |       |                      |        |
|---------------|--------------------------|---------|-----------|--------|--------|--------------------------|------------|--------|---------------------|-------|----------------------|--------|
|               | vit. A                   | retinol | β-caroten | vit. D | vit. E | thiamin                  | riboflavin | niacin | vit. B <sub>6</sub> | folat | vit. B <sub>12</sub> | vit. C |
| Mælk          | 5                        | 7       | 1         | 7      | 2      | 10                       | 33         | 10     | 10                  | 8     | 22                   | 3      |
| Ost           | 6                        | 8       | 1         | 2      | 3      | 2                        | 8          | 7      | 2                   | 6     | 8                    | -      |
| Brød & korn   | 1                        | 1       | -         | 2      | 12     | 31                       | 11         | 11     | 16                  | 22    | 0                    | -      |
| Kartofler     | -                        | 0       | -         | 0      | 1      | 3                        | 2          | 4      | 7                   | 5     | 0                    | 10     |
| Grøntsager    | 24                       | 0       | 88        | 0      | 15     | 8                        | 5          | 6      | 12                  | 26    | 0                    | 37     |
| Frugt         | 2                        | 0       | 8         | 0      | 23     | 5                        | 4          | 3      | 11                  | 13    | 0                    | 25     |
| Kød           | 40                       | 55      | 0         | 16     | 3      | 33                       | 17         | 27     | 21                  | 8     | 35                   | 6      |
| Fjerkræ       | -                        | -       | 0         | 1      | 1      | 2                        | 2          | 7      | 5                   | 1     | 2                    | 1      |
| Fisk          | 2                        | 3       | 0         | 57     | 7      | 2                        | 3          | 8      | 7                   | 1     | 24                   | -      |
| Æg            | 3                        | 5       | -         | 10     | 5      | 1                        | 5          | 2      | 2                   | 1     | 7                    | 0      |
| Fedtstoffer   | 14                       | 19      | 2         | 4      | 25     | -                        | 1          | -      | -                   | -     | 1                    | 0      |
| Sukker & slik | -                        | 1       | -         | 0      | 1      | 1                        | 2          | 1      | -                   | -     | 0                    | 0      |
| Drikkevarer   | 0                        | 0       | 0         | 0      | 0      | 0                        | 6          | 11     | 4                   | 3     | -                    | 3      |
| Juice         | -                        | 0       | -         | 0      | -      | 2                        | 1          | 1      | 2                   | 2     | 0                    | 12     |
| Snacks        | 0                        | 0       | 0         | 0      | 1      | 0                        | -          | 1      | 1                   | 1     | 0                    | -      |
| Diverse       | 1                        | 1       | -         | -      | -      | -                        | 3          | -      | 1                   | 2     | -                    | -      |
|               | 98                       | 100     | 100       | 99     | 99     | 100                      | 102        | 99     | 101                 | 99    | 99                   | 97     |

"-" bidraget er mindre end 0,5% ; "0" bidraget er mindre end 0,1%

Tabel 53c: Bidrag af mineraler fra fødevaregrupper (% af det samlede indtag, n = 3.946).  
*Contribution of minerals from food groups (% of total intake, n = 3.946).*

|               | Mineraler |        |           |      |      |     |       |         |        |
|---------------|-----------|--------|-----------|------|------|-----|-------|---------|--------|
|               | calcium   | fosfor | magnesium | jern | zink | Jod | selen | natrium | kalium |
| Mælk          | 37        | 21     | 11        | 2    | 12   | 28  | 10    | 4       | 16     |
| Ost           | 22        | 12     | 3         | 1    | 10   | 2   | 6     | 8       | 1      |
| Brød & korn   | 9         | 22     | 29        | 32   | 22   | 12  | 14    | 22      | 13     |
| Kartofler     | 1         | 3      | 5         | 8    | 2    | -   | 1     | 1       | 10     |
| Grøntsager    | 4         | 5      | 7         | 8    | 4    | 1   | 2     | 3       | 14     |
| Frugt         | 3         | 4      | 8         | 6    | 3    | -   | 2     | 2       | 11     |
| Kød           | 1         | 15     | 7         | 20   | 33   | 1   | 25    | 14      | 11     |
| Fjerkræ       | -         | 3      | 2         | 2    | 3    | 0   | 6     | 1       | 2      |
| Fisk          | 1         | 4      | 2         | 2    | 3    | 7   | 20    | 4       | 2      |
| Æg            | 1         | 3      | 1         | 4    | 3    | 2   | 10    | 1       | 1      |
| Fedtstoffer   | -         | 1      | -         | 1    | -    | -   | -     | 5       | 1      |
| Sukker & slik | 2         | 1      | 3         | 4    | 2    | -   | 1     | -       | 2      |
| Drikkevarer   | 16        | 4      | 18        | 8    | 2    | 11  | 2     | 3       | 13     |
| Juice         | 1         | 1      | 1         | 1    | -    | -   | -     | -       | 2      |
| Snacks        | -         | -      | 1         | -    | 1    | -   | -     | -       | -      |
| Diverse       | 2         | -      | 1         | 1    | -    | 33  | -     | 31      | -      |
|               | 100       | 99     | 99        | 100  | 100  | 97  | 99    | 99      | 99     |

"-" bidraget er mindre end 0,5%; "0" bidraget er mindre end 0,1%



## Udvikling i kostens sammensætning 2003-2008 og 2011-2013

Sammensætningen af kostens indhold af fødevarer har ændret sig siden 2003-2008 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's test medmindre anden test er angivet, og signifikans ( $p < 0,05$ ) er markeret med \*. Skønt flere 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.

I de observerede ændringer over tid skal der tages forbehold for, at deltagere med kort uddannelse udgør en mindre del af populationen end i 2003-2008, hvorved positive ændringer kan overfortolkes, mens en negativ udvikling kan underfortolkes.

Af tabel 54a fremgår ændringer i kostens indhold af fødevarer for de 4-14-årige.

Tabel 54a: Relativt indhold fra fødevaregrupper hos børn (4-14 år) i kosten 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758). *Relative content of children's (4-14 years) food from different food groups in the diet in 2003-2008 (n = 903) and 2011-2013 (n = 758).*

| Fødevaregruppe     |   | pr.10 MJ  |      |           |      | Ændring<br>(median)<br>% |
|--------------------|---|-----------|------|-----------|------|--------------------------|
|                    |   | 2003-2008 |      | 2011-2013 |      |                          |
|                    |   | median    | gns  | median    | gns  |                          |
| Mælk               | g | 552       | 569  | 476       | 509  | -14*                     |
| Ost                | g | 23        | 26   | 22        | 26   | -4                       |
| Brød & korn        | g | 250       | 252  | 258       | 262  | +3*                      |
| Kartofler          | g | 68        | 83   | 51        | 64   | -25*                     |
| Grøntsager         | g | 140       | 157  | 162       | 184  | +16*                     |
| Frugt ekskl. Juice | g | 189       | 220  | 175       | 207  | -7*                      |
| Kød                | g | 105       | 109  | 113       | 119  | +8*                      |
| Fjerkræ            | g | 18        | 24   | 16        | 24   | -11                      |
| Fisk               | g | 9         | 14   | 11        | 18   | +22*                     |
| Æg                 | g | 12        | 17   | 17        | 21   | +42*                     |
| Fedtstoffer        | g | 36        | 38   | 42        | 43   | +17*                     |
| Sukker & slik      | g | 45        | 48   | 40        | 43   | -11*                     |
| Drikkevarer        | g | 961       | 1059 | 1003      | 1080 | +4                       |
| Juice              | g | 61        | 108  | 39        | 77   | -36*                     |

Siden 2003-2008 har der for børnenes vedkommende været et fald i kostens indhold af mælk, primært som fald i letmælk/sødmælk, der delvist modsvares af en stigning i minimælk.

Surmælksprodukter viser ligeledes et skift til de fedtbegrænsede varianter. Som en konsekvens af det samlede faldende mælkeindtag ses et mindre fald i børnekostens indhold af calcium på 6%, jf. tabel 56a, men børnekostens indhold af calcium er fortsat tilfredsstillende. For brød og korn er der sket en svag stigning, primært fra groft hvedebrød og havregryn og et lille fald i rugbrød. Indtaget af kartofler er faldet. Grøntsagsindtaget er steget, primært i form af de mindre kostfiberholdige grøntsager som eksempelvis agurk og salat, mens kostens indhold af frugt og særligt juice er faldet. Der er sket en mindre stigning i indtaget af rødt kød, primært i form af svinekød, mens æg

viser en kraftig procentvis stigning, der på grund af det relativt lille indtag dog ikke har den store ernæringsmæssige betydning. For fisk er der ligeledes sket en stor stigning, der på trods af det relativt lille indtag har en vis ernæringsmæssig betydning på grund af fiskens rolle som særlig bidragsyder af eksempelvis D-vitamin og selen. Fedtstofferne er ligeledes steget, men vurderet i forhold til kostens fedtsyresammensætning, jf. tabel 55a, er det fedtkilder med et højt indhold af umættede fedtsyrer, der er steget. Børnekostens indhold af sukker og slik er faldet. Indtaget af drikkevarer viser en mindre stigning, der er nettoresultatet af et fald i de sukkersødede sodavand og en stigning i drikkevand.

Overordnet er der sket en positiv udvikling i børnenes gennemsnitskost, idet sukker, slik og sukkersødede sodavand er faldet, mens indholdet af drikkevand, fisk, groft hvedebrød, og mindre kostfiberholdige grøntsager er steget. Mælkeindtaget går i retning af de fedtbegrænsede varianter. Imidlertid udviser den samlede gennemsnitlige mængde af frugt og grønt, inkl. juice, en faldende tendens fra henholdsvis 485 g i 2003-2008 til 468 g i 2011-2013, men ændringen kan primært tilskrives et fald i kostens indhold af juice. En negativ udvikling ses i form af et fald i kostens indhold af kartofler og rugbrød samt et lille fald i frugt. Det ville ligeledes være ønskeligt at øge kostens indhold af de grove, dvs. mere kostfiberholdige, grøntsager som eksempelvis rodfrugter, kål og løg.

Tabel 54b viser ændringer i kostens indhold af fødevarer for de 15-75-årige

Tabel 54b: Relativt indhold fra fødevarergrupper hos voksne (15-75 år) i kosten 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). *Relative content of adult's (15-75 years) food from different food groups in the diet in 2003-2008 (n = 3.528) and 2011-2013 (n = 3.188).*

| Fødevarergruppe    |   | pr.10 MJ  |      |           |      | Ændring<br>(median)<br>% |
|--------------------|---|-----------|------|-----------|------|--------------------------|
|                    |   | 2003-2008 |      | 2011-2013 |      |                          |
|                    |   | median    | gns  | median    | gns  |                          |
| Mælk               | g | 314       | 366  | 278       | 324  | -11*                     |
| Ost                | g | 34        | 37   | 39        | 45   | +15*                     |
| Brød & korn        | g | 235       | 236  | 224       | 226  | -5*                      |
| Kartofler          | g | 96        | 112  | 77        | 91   | -20*                     |
| Grøntsager         | g | 156       | 187  | 185       | 213  | +19*                     |
| Frugt ekskl. juice | g | 203       | 246  | 170       | 206  | -16*                     |
| Kød                | g | 114       | 119  | 129       | 137  | +13*                     |
| Fjerkræ            | g | 21        | 27   | 19        | 28   | -9                       |
| Fisk               | g | 18        | 24   | 28        | 38   | +56*                     |
| Æg                 | g | 15        | 19   | 21        | 25   | +40*                     |
| Fedtstoffer        | g | 35        | 37   | 39        | 41   | +11*                     |
| Sukker & slik      | g | 32        | 37   | 32        | 37   | 0                        |
| Drikkevarer        | g | 2333      | 2599 | 2170      | 2354 | -7*                      |
| Juice              | g | 27        | 84   | 18        | 62   | -33*                     |

Siden 2003-2008 viser de voksnes kost en stigning i indholdet af ost, primært fuldfed ost. Det faldende mælkeindtag skyldes primært et fald i letmælk/sødmælk, mens indtaget af minimælk er steget. For surmælksprodukter er der ligesom i børnekosten sket et skift til de fedtbegrænsede varianter. Kostens indhold af brød og kornprodukter er svagt faldende, men ligesom i børnekosten ses et øget indhold af havregryn og groft hvedebrød og et fald i rugbrødet i kosten. Kostens indhold af kartofler viser et stort fald. Svarende til udviklingen i børnekosten har de voksnes kost et øget indhold af grøntsager, primært de mindre kostfiberholdige grøntsager, mens indholdet af frugt og

juice er faldet. Kostens indhold af rødt kød og æg er steget, men ligesom hos børnene har sidstnævnte ikke en stor ernæringsmæssig betydning. Derimod er stigningen i kostens indhold af fisk af en vis ernæringsmæssig betydning. Kostens indhold af fedtstoffer viser en stigning. Drikkevarer er faldet, primært i form af et fald i de sukkersødede sodavand.

Overordnet er der sket en positiv udvikling i de 15-75-åriges gennemsnitskost i form af et øget indhold af de mindre kostfiberholdige grøntsager og fisk og et skift i mælkeprodukterne til de fedtbegrænsede varianter samt et fald i de sukkersødede sodavand, mens en negativ udvikling ses i form af en stigning i indtaget af fuldfed ost, rødt kød og fedtstoffer, samt et fald i kostens indhold af kartofler, rugbrød, grove grøntsager og frugt. Den gennemsnitlige mængde af grøntsager og frugt, inkl. juice pr. 10 MJ på i alt 481 g ligger ligesom tidligere under anbefalingen på de 600 g dagligt. Et styk frugt og en grov grøntsag mere dagligt ville i den henseende være ønskværdigt.

Ændringerne i den procentvise andel af energi fra fedt, kulhydrat og protein samt kostfiber pr 10 MJ er vist i tabellerne 55a og 55b for henholdsvis børn og voksne.

Tabel 55a : Relativt indhold fra de energigivende næringsstoffer hos børn (4-14 år) i gennemsnitkosten 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758). Energi procent (E%) er eksklusiv alkohol. *Relative content of children's (4-14 years) food from energy yielding nutrients in the average diet in 2003-2008 (n = 903) and 2011-2013 (n = 758). Energy percent (E%) is excl. alcohol*

| Næringsstof         |                   | 2003-2008 | 2011-2013         |
|---------------------|-------------------|-----------|-------------------|
| Fedt (E%)           | Total             | 33        | 34 <sup>*1</sup>  |
|                     | Mættede fedtsyrer | 14        | 14                |
|                     | Monoumættede      | 11        | 12 <sup>*1</sup>  |
|                     | Polyumættede      | 4,8       | 5,4 <sup>*1</sup> |
| Kulhydrat (E%)      | Total             | 53        | 51 <sup>*1</sup>  |
|                     | Tilsat sukker     | 12        | 11 <sup>*1</sup>  |
| Kostfiber (g/10 MJ) |                   | 22        | 23 <sup>*1</sup>  |
| Protein (E%)        |                   | 14        | 15 <sup>*1</sup>  |

<sup>1</sup>T-test

For børnekostens vedkommende ses en stigning i kostens samlede fedtindhold i form af et øget indhold af umættede fedtsyrer, primært de monoumættede fedtsyrer. Dette kan sandsynligvis primært tilskrives kostens højere indhold af svinekød.

Der ses et fald i kostens indhold af tilsat sukker, fra et nedsat indhold af sukker, slik og sukkersødede sodavand i børnenes kost.

Kostens fiberindhold er steget, sandsynligvis på grund af en stigning i havregryn, groft hvedebrød og grøntsager.

Der ses ligeledes et øget proteinindhold i kosten, primært med baggrund i et øget indhold af animalske fødevarer som rødt kød, æg og fisk.

For de voksnes vedkommende ses en stigning i kostens fedtenergiprocent, der skyldes en stigning i såvel de mættede som de umættede fedtsyrer, jf. tabel 55b. Ligesom hos børnene ses et fald i kostens indhold af tilsat sukker, og en stigning i kostens proteinindhold, mens kostfiberindhold er uændret. Voksenkostens øgede indhold af animalske fødevarer som fuldfed ost, rødt kød og fedtstoffer er medvirkende til det øgede indhold af mættede fedtsyrer.

Voksenkostens relative indhold af alkohol viser en nedadgående tendens, idet den gennemsnitlige alkohol E% er faldet fra 6,8 til 5,1 for mænd og fra 4,5 til 3,7 for kvinder (fremgår ikke af tabellen).

Tabel 55b : Relativt indhold fra de energigivende næringsstoffer hos voksne (15-75 år) i gennemsnitkosten 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). Energiprocent (E%) er eksklusiv alkohol.

*Relative content of adult's (15-75 years) food from energy yielding nutrients in the average diet in 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). Energy percent (E%) is excl. alcohol.*

| Næringsstof         |                   | 2003-2008 | 2011-2013          |
|---------------------|-------------------|-----------|--------------------|
| Fedt (E%)           | Total             | 35        | 38 <sup>*1</sup>   |
|                     | Mættede fedtsyrer | 14,6      | 15,0 <sup>*1</sup> |
|                     | Monoumættede      | 12        | 14 <sup>*1</sup>   |
|                     | Polyumættede      | 5,1       | 5,8 <sup>*1</sup>  |
| Kulhydrat (E%)      | Total             | 50        | 46 <sup>*1</sup>   |
|                     | Tilsat sukker     | 9,4       | 8,8 <sup>*1</sup>  |
| Kostfiber (g/10 MJ) |                   | 24        | 24                 |
| Protein (E%)        |                   | 15        | 16 <sup>*1</sup>   |

<sup>1</sup>T-test

Sammenfattende om såvel børne- som voksenkosten kan det konstateres, at kostens fedtindhold er steget, mens sukker- og fiberindholdet viser en positiv udvikling. For sukkerindholdets vedkommende er det sandsynligvis primært det faldende indtag af sukkersødede sodavand, der slår igennem. Kostens indhold af protein er ligeledes steget for hele populationen.

Ændringerne i næringsstoffæthed er vist i tabellerne 56a og 56b for henholdsvis børn og voksne.

Tabel 56a: Næringsstoffæthed i kosten hos børn (4-14 år) 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758). *Nutrient density in children's (4-14 years) diet* 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758).

| Næringsstof             |      | pr. 10 MJ |      |           |      | Ændring<br>(median)<br>% |
|-------------------------|------|-----------|------|-----------|------|--------------------------|
|                         |      | 2003-2008 |      | 2011-2013 |      |                          |
|                         |      | median    | gns  | median    | gns  |                          |
| Vitamin A               | RE   | 1054      | 1177 | 1203      | 1346 | +14*                     |
| Vitamin D               | µg   | 2,2       | 2,7  | 2,4       | 3,2  | +9*                      |
| Vitamin E               | α-TE | 7,1       | 7,3  | 8,4       | 8,7  | +18*                     |
| Thiamin                 | mg   | 1,4       | 1,4  | 1,5       | 1,5  | +7*                      |
| Riboflavin              | mg   | 1,9       | 1,9  | 1,9       | 1,9  | 0                        |
| Niacin                  | NE   | 27        | 27   | 27        | 28   | 0*                       |
| Vitamin B <sub>6</sub>  | mg   | 1,4       | 1,5  | 1,5       | 1,5  | +7*                      |
| Folat                   | µg   | 316       | 322  | 331       | 337  | +5*                      |
| Vitamin B <sub>12</sub> | µg   | 5,5       | 5,7  | 6,0       | 6,3  | +9*                      |
| Vitamin C               | mg   | 107       | 118  | 110       | 121  | +3                       |
| Calcium                 | Mg   | 1278      | 1304 | 1203      | 1233 | -6*                      |
| Fosfor                  | Mg   | 1584      | 1602 | 1619      | 1636 | +2*                      |
| Magnesium               | mg   | 326       | 331  | 344       | 351  | +6*                      |
| Jern                    | mg   | 9,9       | 10,1 | 11,0      | 11,0 | +11*                     |
| Zink                    | mg   | 11,2      | 11,4 | 11,7      | 11,8 | +5*                      |
| Jod                     | µg   | 215       | 220  | 232       | 273  | +8*                      |
| Selen                   | µg   | 44        | 44   | 48        | 48   | +9*                      |
| Natrium                 | g    | 3,5       | 3,6  | 3,7       | 3,8  | +6*                      |
| Kalium                  | g    | 3,2       | 3,3  | 3,2       | 3,2  | 0                        |

Generelt er børnekostens næringsstoftæthed øget eller uændret for alle næringsstofferne vedkommende, idet alene kostens indhold af calcium er faldet en smule.

A-vitaminindholdet viser en stigning, der primært skyldes en stigning i  $\beta$ -caroten (fremgår ikke af tabellen). Stigningen kan forklares af børnenes relative højere indtag af grøntsager i forhold til tidligere.

D-vitaminindholdet er steget som en konsekvens af kostens højere indhold af fisk, men D-vitaminindholdet er fortsat for lavt i forhold til anbefalingen. Også stigningen i selenindholdet kan primært tilskrives det højere indhold af fisk.

E-vitamin er steget med 18%, primært fra stigningen i fedtstoffer, grønstager og brød. Da E-vitamin-behovet er delvis relateret til indtaget af polyumættet fedt (Nordisk Ministerråd 2012), anses en ratio for E-vitamin ( $\alpha$ -TE)/polyumættet fedt (g) på omkring 0,4 for passende. For børnenes vedkommende er denne ratio på 0,6, hvilket er tilfredsstillende og uændret i forhold til ratioen i 2003-2008.

Børnekostens lidt højere indtag af brød afspejles til dels i de små stigninger for de fleste vitaminer og mineraler, primært E-vitamin og thiamin samt jern, magnesium, zink og selen.

Børnekostens højere indtag af kød afspejles primært i stigningen i thiamin og B<sub>12</sub>-vitamin samt jern, zink og selen

Trods faldende indhold af mælkeprodukter i børnekosten ses en lille stigning i kostens jodindhold, der primært er begrundet i et højere indtag af drikkevand, mens kostens calciumindhold fortsat er rigeligt trods et mindre fald.

Børnekostens saltindhold viser en lille stigning, der primært kan tilskrives kostens højere kødindhold.

Tabel 56b: Næringsstoffæthed i kosten hos voksne 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188).

*Nutrient density in adult's (15-75 years ) diet 2003-2008 (n = 3.528) and 2011-2013 (n = 3.188).*

| Næringsstof             |      | pr.10 MJ  |      |           |      | Ændring<br>(median)<br>% |
|-------------------------|------|-----------|------|-----------|------|--------------------------|
|                         |      | 2003-2008 |      | 2011-2013 |      |                          |
|                         |      | median    | gns  | median    | gns  |                          |
| Vitamin A               | RE   | 1062      | 1258 | 1107      | 1344 | +4*                      |
| Vitamin D               | µg   | 2,6       | 3,8  | 3,4       | 4,9  | +31*                     |
| Vitamin E               | α-TE | 7,5       | 8,0  | 8,6       | 9,4  | +15*                     |
| Thiamin                 | mg   | 1,4       | 1,4  | 1,4       | 1,4  | 0*                       |
| Riboflavin              | mg   | 1,7       | 1,8  | 1,8       | 1,8  | +6*                      |
| Niacin                  | NE   | 33        | 34   | 35        | 36   | +6*                      |
| Vitamin B <sub>6</sub>  | mg   | 1,6       | 1,6  | 1,7       | 1,7  | +6*                      |
| Folat                   | µg   | 331       | 358  | 345       | 366  | +4*                      |
| Vitamin B <sub>12</sub> | µg   | 5,2       | 5,8  | 6,4       | 6,9  | +23*                     |
| Vitamin C               | mg   | 108       | 125  | 109       | 122  | +1                       |
| Calcium                 | mg   | 1130      | 1182 | 1124      | 1169 | -1                       |
| Fosfor                  | mg   | 1526      | 1553 | 1609      | 1634 | +5*                      |
| Magnesium               | mg   | 385       | 394  | 390       | 397  | +1                       |
| Jern                    | mg   | 11,1      | 11,2 | 11,7      | 11,8 | +5*                      |
| Zink                    | mg   | 11,6      | 11,8 | 12,5      | 12,7 | +8*                      |
| Jod                     | µg   | 204       | 216  | 215       | 263  | +5*                      |
| Selen                   | µg   | 46        | 47   | 53        | 55   | +15*                     |
| Natrium                 | g    | 3,6       | 3,5  | 3,7       | 3,8  | +3*                      |
| Kalium                  | g    | 3,7       | 3,8  | 3,7       | 3,7  | 0*                       |

Generelt er der tale om mindre forskydninger i voksenkostens næringsstoffæthed.

Stigningen i kostens indhold af vitamin D er primært begrundet i en stigning i kostens indhold af fisk, hvilket også bidrager til øgningen i selen.

Ligesom i børnekosten ses en lille stigning i E-vitamin samt en uændret ratio for E-vitamin/polyumættet fedt svarende til 0,6 α-TE/g.

De øvrige ændringer i kostens indhold af vitaminer og mineraler kan forklares af voksenkostens lavere indhold af frugt og øgede indhold af kød.

Den lille stigning i kostens saltindhold kan primært tilskrives kød og ost.

Af tabel 57 fremgår, at det samlede energiindtag fra 2003-2008 til 2011-2013 for børnenes vedkommende er uændret (difference på ca. 1%), mens der ses en lille stigning for de voksnes vedkommende på 7%.

Tabel 57. Energiindtaget i gennemsnitkosten 2003-2008 hos 4-14-årige (n = 903) og 15-75-årige (n = 3.528) sammenlignet med energiindtaget i gennemsnitkosten 2011-2013 hos 4-14-årige (n = 758) og 15-75-årige (n = 3.188).

*Energy intake in the average diet in 2003-2008 of 4-14-year old children (n = 903) and 15-75-year old adults (n = 3.528) compared to the energy intake in the average diet in 2011-2013 of 4-14-year old children (n = 758) and 15-75-year old adults (n = 3.188).*

| Gruppe           | Energiindtag (kJ) |           | Ændring | Ændring (%)     |
|------------------|-------------------|-----------|---------|-----------------|
|                  | 2003-2008         | 2011-2013 |         |                 |
| Drenge 4-14 år   | 8.869             | 8.997     | 128     | 1               |
| Piger 4-14 år    | 7.714             | 7.768     | 54      | 1               |
| Alle 4-14 år     | 8.287             | 8.393     | 106     | 1               |
| Mænd 15-75 år    | 10.437            | 11.122    | 685*    | 7* <sup>1</sup> |
| Kvinder 15-75 år | 7.896             | 8.398     | 502*    | 6* <sup>1</sup> |
| Alle 15-75 år    | 9.076             | 9.718     | 642*    | 7* <sup>1</sup> |

<sup>1</sup> T-test

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 kostundersøgelser- 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 = 1.086) og på 8,7 MJ for kvinder (n = 1.156), 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).

Siden 2003-2008 ses der for børnenes vedkommende et uændret energiindtag, mens der for de voksnes vedkommende ses et let stigende energiindtag. Dette afspejler sandsynligvis en forbedret kostregistreringsmetode, som fanger en større del af energiindtaget, idet kostregistreringsskemaet er gjort mere brugervenligt, jf. metodeafsnittet, ligesom den medfølgende fotoserie er udvidet og forbedret (Nielsen et al 2011).

## Kostens kvalitet og relation til anbefalinger

Kostens kvalitet, dvs. næringsstoftætheden, beskrives som næringsstofindholdet pr. energienhed. Såfremt næringsstoftætheden er opfyldt, bliver kostens indhold af næringsstoffer tilstrækkelig, når energibehovet tilgodeses. Krav til næringsstoftætheden afhænger således af populationens næringsstofbehov og energibehov og er dermed køns- og aldersspecifik.

Til brug for planlægning og vurdering angiver NNR 2012 næringsstoftætheden for heterogene grupper, dvs. med forskellig alder og næringsstofbehov (Nordisk Ministerråd 2012). For at tilgodeses alle i populationen fastlægges næringsstoftætheden med udgangspunkt i behovet hos den mest krævende referenceperson. For nogle næringsstoffers vedkommende bliver anbefalingen derfor meget høj, eksempelvis for folat og jern, der tager udgangspunkt i fertile kvinders øgede behov.

Af tabel 58 fremgår den anbefalede næringsstoftæthed for en gruppe af 6-65-årige med heterogen køn og alder (Nordisk Ministerråd 2012), sammenlignet med næringsstoftætheden i kosten hos undersøgelsen population.

Tabel 58: Næringsstoftæthed i kosten hos børn og voksne, 4- 75 år (n = 3.946).

*Nutrient density in the diet of children and adults, aged 4-75 years (n = 3.946).*

| Næringsstof      | Indtag/MJ | Anbefalet/MJ |
|------------------|-----------|--------------|
| Vitamin A (RE)   | 135       | 80           |
| Vitamin D (µg)   | 0,5       | 1,4          |
| Vitamin E (α-TE) | 0,9       | 0,9          |
| Thiamin (mg)     | 0,14      | 0,12         |
| Riboflavin (mg)  | 0,19      | 0,14         |
| Niacin (NE)      | 3,4       | 1,6          |
| Vitamin B6 (mg)  | 0,17      | 0,13         |
| Folat (µg)       | 36        | 45           |
| Vitamin B12 (µg) | 0,7       | 0,2          |
| Vitamin C (mg)   | 12        | 8            |
| Calcium (mg)     | 118       | 100          |
| Fosfor (mg)      | 164       | 80           |
| Magnesium (mg)   | 39        | 32           |
| Jern (mg)        | 1,1       | 1,6          |
| Zink (mg)        | 1,3       | 1,2          |
| Jod (mg)         | 27        | 17           |
| Selen (µg)       | 5,4       | 5,7          |
| Kalium (g)       | 0,36      | 0,35         |



Tabel 59 viser den procentvise andel af voksne mænd og kvinder, der angiver et indtag under den nedre grænse (LI), hvorved de har en meget høj sandsynlighed for et utilstrækkeligt indtag, samt andelen med et indtag under det estimerede gennemsnitsbehov (AR), hvorved de har en relativ høj sandsynlighed for et utilstrækkeligt indtag.

Tabel 59: Procentvis andel med indtag under nedre indtag (LI) og gennemsnitsbehovet (AR) for mænd (M), (n = 1.545) og kvinder (K), (n = 1.643) . *Percent of intake below lower intake limit (LI) and average requirement (AR) for men (n= 1.545 ) and women (n = 1.643 )* .

| Næringsstof      | Andel under LI (%) |    | Andel under AR (%) |    |
|------------------|--------------------|----|--------------------|----|
|                  | M                  | K  | M                  | K  |
| Vitamin A (RE)   | 8                  | 7  | 13                 | 12 |
| Vitamin D (µg)   | 27                 | 42 | 81                 | 86 |
| Vitamin E (α-TE) | 4                  | 1  | 18                 | 13 |
| Thiamin (mg)     | 1                  | 2  | 26                 | 22 |
| Riboflavin (mg)  | 2                  | 5  | 18                 | 19 |
| Niacin (NE)      | <1                 | <1 | <1                 | 1  |
| Vitamin B6 (mg)  | 5                  | 5  | 16                 | 22 |
| Folat (µg)       | <1                 | -  | 7                  | -  |
| Vitamin B12 (µg) | <1                 | <1 | <1                 | 1  |
| Vitamin C (mg)   | 0                  | 0  | 15                 | 8  |
| Calcium (mg)     | 1                  | 2  | 3                  | 5  |
| Fosfor (mg)      | 0                  | 0  | 0                  | <1 |
| Magnesium (mg)   | -                  | -  | -                  | -  |
| Jern (mg)        | -                  | -  | 5                  | -  |
| Zink (mg)        | <1                 | <1 | 2                  | 2  |
| Jod (mg)         | <1                 | 1  | 2                  | 6  |
| Selen (µg)       | <1                 | 3  | 9                  | 14 |
| Kalium (g)       | 1                  | 3  | -                  | -  |

Den følgende vurdering af kostens kvalitet tager udgangspunkt i både næringsstoffætheden og i andelen af populationen under LI og AR. Med i vurderingen indgår, at underrapportering særligt giver udslag i den nedre ende af indtaget og dermed påvirker andelen af deltagere under AR og LI.

Indholdet i kosten er *rigeligt* for følgende mikronæringsstoffer: niacin, vitamin B<sub>12</sub>, calcium, fosfor og jod. Såfremt energibehovet opfyldes, vil indtaget af næringsstofferne være tilstrækkeligt.

Kosten har et *acceptabelt* indhold af: vitamin A, vitamin E, riboflavin, thiamin, folat, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin C, magnesium, zink og kalium. Såfremt energibehovet opfyldes, vil indtaget af næringsstofferne også være tilstrækkeligt. Kostens indhold af selen ligger lige under anbefalingen for halvdelen af piger/kvinder fra 10-års-alderen, men kun omkring 3% af hele populationen angiver et indtag under nedre grænse.

For folats vedkommende er kostens anbefalede indhold fastsat med baggrund i den høje anbefaling til kvinder i den fertile alder. Det ses, at mindre end 25 % af disse kvinder opfylder anbefalingen for folat via kosten alene. Derimod er det kun omkring 1% af populationen, der rapporterer et indtag lavere end den nedre grænse. Kostens indhold af folat kan derfor anses for acceptabelt for populationen, bortset fra kvinder i den fødedygtige alder.

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.

I forhold til makronæringsstofferne fokuserer anbefalingerne på *kvalitet* fremfor *kvantitet* (Nordisk Ministerråd 2012).

Tabel 60 viser andelen af børn og voksne, der opfylder anbefalingerne for udvalgte makronæringsstoffer.

For fedtindtagets vedkommende bør kostens indhold af mættet fedt ikke overstige 10 E%. Kun 3% af såvel børn som voksne opfylder anbefalingen for mættet fedt.

For kulhydraternes vedkommende anbefales et sukkerindhold i kosten på under 10 E%. Ca. halvdelen af børnene og  $\frac{2}{3}$  af de voksne overholder denne anbefaling. Kostens fiberindhold anbefales for børnenes vedkommende til at være 20-30 g/10 MJ. Børn fra 2-års alderen bør have et indtag på mindst 20 g/MJ, der i løbet af skolealderen trinvis stiger til de voksnes anbefaling på 30 g/10 MJ. Blandt de 4-9-årige børn er det 80%, der overholder kostfiberanbefalingen, mens det er 16% af de 15-75-årige.

For proteins vedkommende er det anbefalede intagsinterval 10-20 E%. Stort set ingen har et indtag under 10 E%, mens omkring 5 % har et proteinindhold i kosten over 20 E%. For ældre over 65 år er det anbefalede indtagsinterval indsnævret til 15-20 E%. Blandt undersøgelsens 456 ældre over 65 år har kosten et gennemsnitligt proteinindhold *exclusiv alkohol* på 16 E%, og ca.  $\frac{1}{3}$  ligger under 15 E%.

Tabel 60: Procent af 4-14-årige børn (n = 758) og 15-75-årige voksne (n = 3.188), der opfylder næringsstofanbefalingen.

*Percent of 4-14 year-old children (n = 758) and 15-75 year-old adults (n = 3.188) fulfilling the recommendation.*

| Næringsstof   | Indtag    | Anbefaling | % overholder anbefaling |        |
|---------------|-----------|------------|-------------------------|--------|
|               |           |            | Børn                    | Voksne |
| Mættet fedt   | 15 E%     | < 10 E%    | 3%                      | 3%     |
| Tilsat sukker | 9 E%      | < 10 E%    | 49%                     | 66%    |
| Kostfiber     | 23 g/10MJ | 30 g/10 MJ | 80%*                    | 16%    |

\* anbefaling på mindst 20 g kostfiber pr. 10 MJ for 4-9-årige børn.

## Diskussion og konklusion

Denne hovedrapport er den femte i rækken af rapporter, der fokuserer på indtag af fødevarergrupper, energi og næringsstoffer med data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA). Data er indsamlet fra maj 2011 til september 2013, hvor 3.946 (54,4%) repræsentativt udvalgte personer har registreret deres kost i en uge. Stikprøven omfatter et repræsentativt udsnit af personer af begge køn i alderen 4-75 år. Deltagere med kort uddannelse udgør imidlertid en mindre del af populationen i nærværende undersøgelse end i 2002-2008. I de observerede ændringer over tid skal der derfor tages forbehold for, at positive ændringer kan overfortolkes, mens en negativ udvikling kan underfortolkes.

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 2012). Et delresultat fra populationen er tidligere publiceret (Mejborn et al 2014) vedrørende danskernes fuldkornsindtag.

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.

### Fejlrapportering

Fejlrapportering i forbindelse med registrering og vurdering af kostvaner kan være i form af både over- og underrapportering og/eller et resultat af et ændret kostindtag i registreringsperioden. Særligt underrapportering er et uomtvisteligt problem. I nærværende undersøgelse har 20% af de voksne (15-75-årige) rapporteret et energiindtag, der er lavere end forventet, hvilket er omkring 5 procentpoint færre end i 2003-2008 (Pedersen et al 2010). Underrapporteringen er ligeligt udbredt blandt mænd og kvinder.

Over tid har andelen af underrapportører i DANSDA ændret sig fra 14% i 1995, 22% i 2000-2002 og 26% 2003-06 data (Fagt et al 2008).

### Energi

Siden de landsdækkende kostundersøgelser startede, 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). I nærværende undersøgelse fandtes en lille stigning i det rapporterede energiindtag hos de voksne på 7%. Da kostregistreringsskemaet har undergået en metodeudvikling, jf metodeafsnittet, er det ikke muligt at afgøre, om den lille stigning i energiindtaget kan tilskrives mere korrekt udfyldte kostdagbøger eller et faktisk øget energiindtag. Den stigende forekomst af overvægt i den danske befolkning (Sundhedsstyrelsen 2013) kan være medvirkende til et højere energiindtag kombineret med et fysisk aktivitetsniveau, der ikke modsvarer energibehovet.

Det faldende energiindtag over tid skal sættes i relation til, at anbefalingen for næringsstoffer med ganske få undtagelser har været uændret i perioden. Herved øges fokus på gennemsnitskostens næringsstoffæthed, da næringsstofanbefalingerne ikke har ændret sig nævneværdigt.

### **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 fødevaregrupperne sammenholdt med, at energibehovet dækkes, vil kosten være sufficient for praktisk taget alle næringsstoffer med ganske få undtagelser.

I de nye næringsstofanbefalinger (Nordisk Ministerråd 2012) er fokus i højere grad end tidligere på *kvaliteten* af makronæringsstoffernes sammensætning snarere end *kvantiteten*. Derfor er anbefalingerne udtrykt som et interval med fokus på en optimal sammensætning af næringsstoffet.

Det anbefalede indtagsinterval for kostens indhold af totalt fedt er 25-40 E%, *forudsat* at det mættede fedt udgør maksimalt 10 E%, at det monoumættede fedt udgør 10-20 E%, og at det polyumættede udgør 5-10 E%. Energioprocenterne skal beregnes uden energibidrag fra alkohol. For den voksne befolkning er energiandelen fra fedt faldet fra 39% i 1995 (Andersen et al 1996) over 34% i 2000-2002 (Lyhne et al 2005) med en svag stigning til 35% i 2003-2008 (Pedersen et al 2010) til nærværende undersøgelses stigning til 38 E%. Børns indtag af fedt er ligeledes faldet fra 35 E% i 1995 til 33 E% i 2000-2002 og 2003-2008 til en lettere stigning til 34 E% i nærværende undersøgelse.

Voksenkostens fedtsyresammensætning har udviklet sig i både positiv og negativ retning siden 2003-2008, idet indholdet af de umættede fedtsyrer er steget, mens de mættede fedtsyrer også er steget og nu ligger 50% højere end anbefalingen. For børnekostens vedkommende er indholdet af de umættede fedtsyrer ligeledes steget, mens de mættede fedtsyrer har holdt sig uændret på det høje niveau.

Kun 3% af hele populationen overholder anbefalingen for mættet fedt.

Udviklingen af tidligere tiders registrerede fald i kostens indhold af fedt, særligt mættet fedt, til et stigende indhold i kosten bør give anledning til et øget fokus på befolkningens indtag af mættet fedt.

Hovedkilden til mættede fedtsyrer er mælkefedt. Hvis kostens fedtsyresammensætning skal bringes i overensstemmelse med det anbefalede, skal indtaget af mælkefedt nedsættes betydeligt. Denne 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, at stigningen i indtaget af fuldfed ost modsvarer den positive udvikling i retning af et højere indtag af de fedtbegrænsede varianter af mælkeprodukterne. Det er vigtigt at understrege, at mælk er en betydningsfuld kilde til 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 fedtbegrænsede varianter. Der er plads til omkring 25 g mager ost dagligt i en sund kost (Tetens et al 2013).

Et øget indtag af rødt kød har ligeledes bidraget til stigningen i mættet fedt svarende til 2 procentpoint sammenlignet med bidragsprocenten i 2003-2008.

Indtaget af de umættede fedtsyrer er fortsat en smule i underkanten af de anbefalede niveauer. Ved den anbefalede reduktion i indtaget af mælkefedt, vil det eventuelt være nødvendigt at bytte ud med planteolier, og bløde margariner, ligesom indtaget af andre fødevarer med umættet fedtsyresammensætning, eksempelvis brød, frugt, nødder og grønt kan øges. Indtaget af rødt kød kan med fordel delvist erstattes af fisk. På denne måde vil energiandelene for mono- og polyumættede fedtsyrer blive øget.

Den observerede stigning i populationens indtag af fedt siden 2003-2008 bliver modsvaret af et fald i kostens indhold af kulhydrat svarende til 51 E% i børnekosten og 46 E% i voksenkosten. Kulhydratindholdet ligger således i den nedre del af det anbefalede indtagsinterval på 45-60 E%.

Andelen fra tilsat sukker viser et fald i såvel børns som voksnes kost. Faldet skyldes primært et fald i indtaget af sukkersødede læskedrikke samt slik og sukkervarer for børnenes vedkommende.

Kostfiberindholdet er steget hos børn, og ca. 80% af de mindre børn (4-9-årige) overholder anbefalingerne for kostens indhold af kostfiber.

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 for de voksnes vedkommende indeholder for lidt kostfiber. Halvdelen af børnene og omkring en tredjedel 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 kostens gennemsnitlige fiberindhold skal løftes til det anbefalede og sukkerandelen holdes under 10 E% for alle, vil det kræve kostomlægninger i retning af øget indtag af kostfiberrige kornprodukter, frugt og grønt samt et lavere sukkerindtag.

Proteinindholdet i kosten er steget et procentpoint for hele populationen, primært begrundet i et øget indhold af animalske fødevarer som rødt kød, æg og fisk.

Praktisk taget hele forbruget af alkohol ligger hos voksenbefolkningen. Den gennemsnitlige andel udviser et svagt fald på omkring 1 procentpoint siden 2003-2008 og ligger nu på ca. 5 E% for mænd og 4 E% for kvinder, men indtaget er 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 maksimumgrænserne på henholdsvis 1 og 2 genstande dagligt (Nordisk Ministerråd 2012). Omkring 25% af de 15-75-åriges kost indeholder mere end 5 E% alkohol.

### **Vitaminer og mineraler**

Som det fremgår af afsnittet om kostens ændring over tid, er næringsstoffætheden steget eller uændret for mange af mikronæringsstofferne.

Indholdet i kosten er *rigeligt* for følgende mikronæringsstoffer: niacin, vitamin B<sub>12</sub>, calcium, fosfor og jod. Når det relative indhold (næringsstoffætheden) er højt, 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 A, vitamin E, riboflavin, thiamin, folat, vitamin B<sub>6</sub>, vitamin C, magnesium, zink 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. Kostens gennemsnitlige indhold af selen ligger i underkanten af anbefalingen, men kun omkring 3% af populationen angiver et indtag under nedre grænse.

For folats vedkommende er kostens anbefalede indhold fastsat med baggrund i den høje anbefaling til kvinder i den fertile alder. Herved fremkommer, at mindre end 25 % af disse kvinder opfylder anbefalingen for folat via kosten alene. Derimod er det kun 1% af populationen, der rapporterer et indtag under den nedre grænse. Kostens indhold af folat kan derfor anses for acceptabelt for populationen med undtagelse af kvinder i den fødedygtige alder.

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 2003-2008, men er fortsat utilstrækkeligt i forhold til anbefalingen (Nordisk Ministerråd 2012). Kostens indhold af vitamin D kan øges ved at øge konsumet af fisk, som er eneste D-vitaminkilde af betydning. I perioden siden 2003-2008 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 2012). Konstateret jernmangel afhjælpes med jerntilskud.

Kostens indhold af natrium - og dermed salt - for hele populationen er steget en smule siden 2003-2008. Stigningen kan primært tilskrives et øget indhold af kød og kødprodukter, samt for de voksnes vedkommende, også et øget indhold af ost. Kvinders kost indeholder i gennemsnit 8 g salt og mænds 11 g pr. dag. En gradvis reduktion af saltindtaget til et niveau på 6 g/dag for voksne er anbefalet (Nordisk Ministerråd 2012). Det svarer til 2,3 g natrium pr. 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, men ost er også en vigtig kilde. Der er tiltag i gang i industrien for at nedsætte fødevarernes saltindhold.

### **Kostens sammensætning**

Ændringerne i kostens indhold af næringsstoffer er grundet i en ændring af gennemsnitskostens indhold af fødevarer. Siden 2003-2008 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 drikkevand, fisk, groft hvedebrød, og grøntsager, mens indholdet af sukker, slik og sukkersødede sodavand er

faldet. Mælkeindtaget går i retning af de fedtbegrænsede varianter. En negativ udvikling er et fald i kostens indhold af kartofler og rugbrød samt et mindre fald i frugt. Den samlede gennemsnitlige mængde af frugt og grønt, inkl. juice er faldet fra henholdsvis 485 g i 2003-2008 til 468 g i nærværende undersøgelse, men ændringen kan primært tilskrives et fald i kostens indhold af juice. Da øgningen i kostens indhold af grøntsager primært er i form af de kostfiberfattige (agurk, hovedsalat mv.), vil det ligeledes være ønskeligt at øge kostens indhold af de grove, fiberrige grøntager (rodfrugter, kål, løg mv.).

For de voksnes vedkommende ses en positiv udvikling i form af et øget indhold af grøntsager og fisk og et skift i mælkeprodukterne til de fedtbegrænsede varianter, samt et fald i de sukkersødede sodavand. En negativ udvikling ses i form af en stigning i indtaget af fuldfed ost, rødt kød og fedtstoffer, samt et fald i kostens indhold af kartofler, rugbrød og frugt. Den gennemsnitlige mængde af grøntsager og frugt inkl. juice pr. 10 MJ på i alt 481 g ligger ligesom i 2003-2008 under anbefalingen på de 600 g dagligt. Ligesom hos børnene vil et styk frugt og en grov grøntsag mere dagligt i den henseende være ønskværdigt.

Der er imidlertid et forbehold for niveauet af de observerede ændringer over tid, idet populationen i nærværende undersøgelse består af færre deltagere med en kort uddannelse end populationen fra 2003-2008. Analyser af sociale forskelle har vist, at personer med kort uddannelse har mindre sunde kostvaner end personer med lang uddannelse (Groth et al 2013). Underrepræsentationen af de kortuddannede resulterer derfor i en vis overvurdering af, hvor sundt danskerne spiser, og hvor gunstig udviklingen har været siden 2003-2008. Stigningen i kostens indhold af fisk og grønt er således overvurderet, mens faldet i frugtindholdet er undervurderet.

## Konklusion

På fødevareriveau er der hos børn og voksne sket en *både* positiv udvikling i form af et øget indhold i kosten af (fiberfattige) grøntsager og fisk og et skift i mælkeprodukterne til de fedtbegrænsede varianter samt et fald i de sukkersødede sodavand og en negativ udvikling i form af et fald i kostens indhold af kartofler og rugbrød samt et mindre fald i frugt og grove, fiberrige grøntsager.

For hele populationen ses en stigning i kostens indhold af kød og kødprodukter, der blandt andet bidrager til en lille øgning i kostens indhold af salt.

Særligt for voksenkosten skal fremdrages et øget indhold af fuldfed ost og fedtstoffer, der bidrager til et ugunstigt fedtsyremønster.

Sammenfattende om såvel børne- som voksenkosten kan det konstateres, at kostens fedtindhold er stigende, mens sukkerindholdet er faldet, sandsynligvis primært begrundet i det faldende indtag af sukkersødede sodavand. Kostens fiberindhold er steget for de mindre børn vedkommende, mens kostfiberindholdet fortsat er for lavt for resten af populationen. Kostens indhold af protein er ligeledes steget for hele populationen.

Forøgelsen af kostens mikronæringsstoftæthed er et vigtigt skridt i retning af at opfylde næringsstofanbefalingerne. Såfremt energiindtaget skulle falde 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, fedtstoffer og alkohol.

Det skal pointeres, at danskernes kost fortsat indeholder for meget mættet fedt, er for sukkerholdig og for fiberfattig. Stigningen i kostens samlede fedtindhold bør give anledning til et øget fokus på fedtsyresammensætningen, særligt kostens indhold af mættede fedtsyrer – specielt mælkefedtet – som bør 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 fuldkornsprodukter, frugt, grønt, kartofler og fisk.

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

Selvom der er observeret 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 kornprodukter 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 2012, 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 kostråd 2012.



## 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. FødevareRapport 2002:2. Søborg: Fødevaredirektoratet, 2002.
- Beck AM, Hoppe C, Ygil KH, Andersen NL, Pedersen AN. Vidensgrundlag for rådgivning om indtag af mælk, mælkeprodukter og ost i Danmark. DTU Fødevareinstituttet. 2010.
- Biloft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T. Forslag til 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; 102: 1838-1846.
- Biloft-Jensen A, Ejlerskov KT, Fagt S, Knudsen VK, Matthiessen J, Søndergaard AB, Sørensen MR, Trolle E. Danskernes kost- og aktivitetsvaner under lup. E-artikel, DTU Fødevareinstituttet, nr. 3, 2014.
- 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.
- Christensen LM, Kørup K, Trolle E, Matthiessen J, Fagt S. Børn og unges måltidsvaner 2005-2008, DTU Fødevareinstituttet 2012
- Christensen LM, Kørup K, Trolle E, Fagt S (2013). Måltidsvaner for voksne med kort uddannelse 2005-2008. DTU Fødevareinstituttet 2013.
- 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.
- Fødevarestyrelsen. De officielle danske kostråd. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. 2013.
- Gaillard C, Alix E, Sallé A, Berrut G, Ritz P. Energy requirements in frail elderly people: a review of the literature. Clin Nutr 2007; 26: 16-24.
- 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.

Groth MV, Christensen LM, Knudsen VK, Sørensen MR, Fagt S, Ege M, Matthiessen J. Sociale forskelle. Børns kostvaner, fysiske aktivitet og overvægt & Voksnes kostvaner. DTU Fødevareinstituttet 2013.

Groth MV, Sørensen MR, Matthiessen J, Fagt S, Landvad N, Knudsen VK. Disparities in dietary habits and physical activity in Denmark and trends from 1995 to 2008. *Scand J Public Health* 2014; 42: 611-620.

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.

Iversen JD, Matthiessen J, Fagt S, Sørensen MR, Trolle E. Børns sukkervaner. Undersøgelse af sukkerkulturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn. DTU Fødevareinstituttet 2012.

Knudsen VK, Gille MB, Nielsen TH, Christensen T, Fagt S, Biloft-Jensen A. Relative validity of the pre-coded food diary used in the Danish National Survey of Diet and Physical Activity. *Public Health Nutr* 2011; 14: 2110-2116.

Knudsen VK, Fagt S, Trolle E, Matthiessen J, Groth MV, Biloft-Jensen A, Sørensen MR, Pedersen AN. Evaluation of dietary intake in Danish adults by means of an index based on food-based dietary guidelines. *Food Nutr Res* 2012; doi.org/10.3402/fnr.v56i0.17129.

Knudsen VK, Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Sørensen MR, Groth MV, Trolle E, Christensen T, Fagt S. Identifying dietary patterns and associated health related lifestyle factors in the adult Danish population. *Eur J Clin Nutr* 2014; doi: 10.1038/ejcn.2014.38.

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

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.

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

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: Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet, 2009.

Mejborn H, Brot C, Hansen HB, Koch B, Hylstrup L, Mortensen L, Mosekilde L, Mølgaard C, Petersen T, Rasmussen SE, Rasmussen LB. D-vitaminstatus i den danske befolkning bør forbedres. Søborg: Danmarks Fødevare- og Veterinærforskning, 2004.

Mejborn H, Ygil KH, Fagt S, Trolle E, Kørup K, Christensen T. Danskernes fuldkornsindtag 2011-2013. DTU Fødevareinstituttet. E-artikel nr. 4, 2014.

Nielsen TH, Biloft-Jensen A, Ygil KH. Udvikling af billedserier til den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2011. DTU Fødevareinstituttet. 2011.

Nordisk Ministerråd. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. Nordisk Ministerråd. 2014. Nord 2014:002.

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

Pedersen AN, Fagt S, Groth MV, Christensen T, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Andersen NL, Kørup K, Hartkopp H, Ygill KH, Hinsch H, Saxholt E, Trolle E. Danskernes kostvaner 2003-2008. Hovedresultater. Søborg, DTU Fødevareinstituttet 2010.

Pedersen CB. The Danish Civil Registration System. Scand J Public Health 2011;39:22–25.

Rasmussen LB, Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Tetens I. Characteristics of misreporters of dietary intake and physical activity. Public Health Nutr 2007; 10: 230-237.

Rothausen BW, Gille M-B, Biloft-Jensen A, Raustorp A, Matthiessen J. Afprøvning af simple objektive målinger til vurdering af deltagernes fysiske aktivitet og antropometri i Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2007-2008. DTU Fødevareinstituttet 2010.

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

Sundhedsstyrelsen. Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013. København 2014.

Sørensen MR, Iversen JD Groth MV, Fagt S. Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner. DTU Fødevareinstituttet 2013.

Tetens I, Andersen LB, Astrup A, Gondolf UH, Hermansen K, Jakobsen MU, Knudsen VK, Mejbom H, Schwarz P, Tjønneland A, Trolle E. Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet. DTU Fødevareinstituttet. 2013.

Warming DL & Fagt S: Danskernes kostvaner 1995. Teknisk rapport 2. beregningsgrundlag for kostdagbogen. Levnedsmiddelstyrelsen 1997. Institut for Levnedsmiddelkemi og Ernæring.

WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Report Series 916. Geneva 2013.

Ygil KH. Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer. DTU Fødevareinstituttet. 2013.

## Bilag over totalkosten (inkl. alkohol)

**Bilag 1 – 14:** Fødevaregrupper fordelt på køn og alder

**Bilag 15 – 46:** Energi og næringsstoffer fordelt på køn og alder

**Bilag 47 – 59:** Fødevaregrupper fordelt på børn og voksne

**Bilag 60 – 92:** Energi og næringsstoffer fordelt på børn og voksne

Bilag 1a: Indtag af mælk og mælkeprodukter (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of milk and milkproducts (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     | 66    | 418 | 197  | 388 | 110 | 134 | 203 | 291 | 519 | 667 | 721  | 996  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 474 | 247  | 447 | 70  | 153 | 195 | 292 | 604 | 805 | 949  | 1165 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 456 | 231  | 433 | 54  | 126 | 207 | 274 | 601 | 795 | 854  | 1042 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 485 | 352  | 412 | 23  | 55  | 125 | 223 | 641 | 922 | 1067 | 1676 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 382 | 343  | 277 | 19  | 34  | 78  | 158 | 515 | 766 | 1047 | 1556 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 384 | 275  | 318 | 17  | 55  | 86  | 186 | 518 | 739 | 927  | 1223 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 357 | 277  | 294 | 17  | 39  | 84  | 176 | 461 | 746 | 897  | 1082 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 322 | 274  | 251 | 14  | 35  | 48  | 137 | 437 | 684 | 823  | 1421 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 305 | 248  | 244 | 10  | 31  | 50  | 133 | 414 | 605 | 714  | 1338 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 308 | 239  | 261 | 6   | 22  | 45  | 129 | 418 | 621 | 717  | 1154 |
| Alle mænd         | 1931  | 368 | 278  | 304 | 14  | 39  | 75  | 175 | 504 | 719 | 884  | 1327 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 408 | 211  | 416 | 67  | 108 | 164 | 250 | 536 | 694 | 793  | 945  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 394 | 232  | 353 | 50  | 89  | 129 | 228 | 507 | 711 | 840  | 1081 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 377 | 210  | 355 | 27  | 77  | 120 | 223 | 512 | 708 | 799  | 842  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 311 | 205  | 276 | 33  | 68  | 84  | 177 | 422 | 558 | 643  | 1016 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 257 | 182  | 221 | 6   | 34  | 58  | 116 | 354 | 475 | 648  | 809  |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 314 | 205  | 261 | 38  | 58  | 84  | 168 | 416 | 584 | 732  | 894  |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 308 | 219  | 282 | 13  | 30  | 69  | 157 | 410 | 572 | 678  | 845  |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 263 | 178  | 245 | 12  | 34  | 58  | 133 | 344 | 503 | 581  | 788  |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 256 | 200  | 218 | 13  | 28  | 42  | 108 | 352 | 510 | 638  | 966  |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 249 | 187  | 215 | 7   | 23  | 52  | 106 | 348 | 507 | 637  | 819  |
| Alle kvinder      | 2015  | 295 | 206  | 258 | 13  | 36  | 65  | 142 | 404 | 563 | 702  | 882  |
| Alle              | 3946  | 331 | 247  | 278 | 13  | 38  | 68  | 157 | 448 | 657 | 792  | 1142 |

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   |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 544 | 249  | 521 | 117 | 170 | 251 | 385 | 706 | 877 | 993  | 1163 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 541 | 251  | 523 | 100 | 197 | 227 | 349 | 692 | 868 | 1050 | 1165 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 483 | 243  | 439 | 59  | 150 | 227 | 298 | 621 | 759 | 933  | 1117 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 484 | 337  | 429 | 38  | 75  | 106 | 244 | 634 | 885 | 1158 | 1462 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 349 | 270  | 285 | 21  | 39  | 80  | 163 | 472 | 653 | 844  | 1344 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 340 | 243  | 291 | 20  | 52  | 86  | 172 | 469 | 615 | 773  | 1153 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 315 | 226  | 276 | 20  | 40  | 81  | 159 | 401 | 599 | 711  | 953  |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 288 | 236  | 235 | 13  | 30  | 57  | 118 | 408 | 606 | 720  | 1092 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 280 | 231  | 231 | 13  | 32  | 55  | 126 | 384 | 520 | 719  | 1284 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 294 | 230  | 247 | 7   | 29  | 44  | 128 | 416 | 571 | 701  | 1103 |
| Alle mænd         | 1931  | 355 | 262  | 297 | 16  | 41  | 77  | 162 | 483 | 698 | 836  | 1249 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 598 | 318  | 583 | 112 | 144 | 247 | 323 | 773 | 959 | 1197 | 1439 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 499 | 275  | 467 | 63  | 87  | 164 | 307 | 659 | 903 | 990  | 1124 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 472 | 258  | 445 | 40  | 110 | 164 | 272 | 634 | 807 | 923  | 1166 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 446 | 319  | 400 | 70  | 97  | 135 | 214 | 579 | 749 | 949  | 1505 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 321 | 212  | 301 | 10  | 53  | 66  | 153 | 442 | 587 | 671  | 946  |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 364 | 230  | 313 | 39  | 73  | 120 | 203 | 487 | 695 | 801  | 1070 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 359 | 249  | 323 | 19  | 41  | 93  | 184 | 473 | 648 | 815  | 1038 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 316 | 225  | 282 | 16  | 42  | 78  | 165 | 415 | 577 | 709  | 1081 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 310 | 231  | 270 | 24  | 36  | 56  | 144 | 411 | 593 | 780  | 1103 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 301 | 215  | 269 | 13  | 37  | 60  | 137 | 410 | 562 | 697  | 1023 |
| Alle kvinder      | 2015  | 364 | 254  | 320 | 21  | 49  | 83  | 182 | 491 | 694 | 840  | 1174 |
| Alle              | 3946  | 360 | 258  | 310 | 16  | 44  | 79  | 171 | 486 | 695 | 839  | 1205 |

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  |
|-------------------|-------|-----|------|----|---|---|----|----|----|-----|-----|-----|
| Drenge, 4-5 år    | 66    | 17  | 12   | 14 | 1 | 3 | 5  | 8  | 24 | 29  | 38  | 51  |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 21  | 16   | 17 | 1 | 3 | 5  | 9  | 30 | 44  | 53  | 71  |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 26  | 24   | 21 | 0 | 2 | 6  | 11 | 32 | 52  | 66  | 123 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 31  | 24   | 26 | 2 | 5 | 8  | 15 | 39 | 60  | 71  | 108 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 41  | 36   | 31 | 2 | 8 | 10 | 19 | 54 | 77  | 102 | 189 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 44  | 38   | 35 | 0 | 3 | 11 | 22 | 54 | 86  | 121 | 204 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 42  | 27   | 37 | 1 | 7 | 12 | 22 | 56 | 81  | 98  | 122 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 51  | 35   | 42 | 1 | 7 | 13 | 26 | 69 | 95  | 114 | 155 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 53  | 37   | 46 | 0 | 4 | 12 | 28 | 69 | 103 | 123 | 172 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 48  | 33   | 42 | 1 | 6 | 12 | 24 | 63 | 91  | 108 | 146 |
| Alle mænd         | 1931  | 42  | 33   | 34 | 0 | 5 | 8  | 19 | 56 | 83  | 107 | 158 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 21  | 17   | 17 | 1 | 3 | 5  | 12 | 27 | 37  | 47  | 90  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 22  | 16   | 19 | 0 | 3 | 6  | 10 | 28 | 41  | 49  | 76  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 21  | 14   | 17 | 1 | 4 | 6  | 11 | 27 | 41  | 50  | 65  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 22  | 14   | 20 | 2 | 4 | 7  | 12 | 29 | 42  | 50  | 72  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 34  | 24   | 28 | 3 | 7 | 11 | 16 | 44 | 63  | 79  | 124 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 38  | 24   | 33 | 3 | 7 | 12 | 22 | 47 | 73  | 78  | 108 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 41  | 29   | 38 | 2 | 7 | 12 | 23 | 53 | 75  | 83  | 133 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 45  | 40   | 38 | 1 | 6 | 10 | 20 | 55 | 80  | 103 | 236 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 43  | 29   | 37 | 1 | 6 | 13 | 24 | 57 | 78  | 89  | 150 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 43  | 31   | 34 | 1 | 7 | 11 | 22 | 56 | 86  | 103 | 148 |
| Alle kvinder      | 2015  | 37  | 29   | 30 | 1 | 6 | 9  | 17 | 48 | 72  | 86  | 147 |
| Alle              | 3946  | 39  | 31   | 32 | 1 | 5 | 9  | 17 | 52 | 77  | 96  | 152 |

Bilag 2b: Kostens indhold af ost og osteprodukter (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentile.  
*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  |
|-------------------|-------|-----|------|----|---|----|----|----|----|----|-----|-----|
| Drenge, 4-5 år    | 66    | 22  | 15   | 18 | 1 | 4  | 7  | 10 | 29 | 39 | 47  | 61  |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 24  | 18   | 20 | 1 | 5  | 7  | 11 | 34 | 48 | 55  | 83  |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 28  | 26   | 21 | 0 | 3  | 6  | 12 | 37 | 50 | 75  | 137 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 30  | 18   | 26 | 2 | 5  | 10 | 17 | 41 | 53 | 59  | 78  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 37  | 26   | 31 | 3 | 7  | 10 | 19 | 49 | 73 | 84  | 129 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 38  | 31   | 30 | 0 | 3  | 9  | 20 | 48 | 76 | 85  | 159 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 38  | 23   | 34 | 1 | 6  | 11 | 20 | 49 | 71 | 83  | 115 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 45  | 28   | 42 | 2 | 8  | 13 | 25 | 61 | 76 | 91  | 132 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 47  | 29   | 44 | 0 | 5  | 12 | 27 | 61 | 85 | 99  | 137 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 44  | 28   | 39 | 1 | 7  | 13 | 25 | 58 | 76 | 104 | 137 |
| Alle mænd         | 1931  | 38  | 27   | 33 | 0 | 5  | 9  | 19 | 51 | 72 | 85  | 130 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 29  | 20   | 25 | 2 | 6  | 8  | 18 | 37 | 52 | 55  | 103 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 27  | 18   | 24 | 0 | 4  | 7  | 14 | 36 | 47 | 55  | 82  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 26  | 16   | 22 | 2 | 6  | 9  | 14 | 33 | 45 | 61  | 70  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 31  | 18   | 30 | 4 | 7  | 9  | 18 | 38 | 52 | 61  | 86  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 42  | 30   | 35 | 6 | 10 | 14 | 23 | 52 | 73 | 99  | 136 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 43  | 23   | 40 | 4 | 9  | 14 | 27 | 57 | 75 | 86  | 102 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 47  | 31   | 43 | 3 | 9  | 15 | 26 | 62 | 80 | 91  | 140 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 52  | 46   | 45 | 1 | 9  | 15 | 27 | 66 | 88 | 108 | 194 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 52  | 34   | 45 | 1 | 9  | 18 | 31 | 68 | 93 | 106 | 152 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 51  | 33   | 43 | 2 | 11 | 16 | 28 | 68 | 96 | 109 | 162 |
| Alle kvinder      | 2015  | 44  | 33   | 37 | 1 | 8  | 13 | 23 | 58 | 81 | 97  | 158 |
| Alle              | 3946  | 41  | 30   | 35 | 1 | 6  | 11 | 21 | 55 | 76 | 94  | 137 |

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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 219 | 55   | 214 | 113 | 143 | 153 | 179 | 253 | 284 | 309 | 350 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 232 | 59   | 221 | 137 | 159 | 169 | 193 | 266 | 300 | 341 | 394 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 242 | 86   | 227 | 106 | 140 | 156 | 190 | 289 | 335 | 367 | 453 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 255 | 95   | 241 | 78  | 111 | 152 | 188 | 313 | 388 | 413 | 466 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 241 | 94   | 232 | 72  | 116 | 136 | 167 | 300 | 361 | 404 | 543 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 251 | 103  | 237 | 72  | 102 | 133 | 186 | 308 | 383 | 423 | 554 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 261 | 83   | 254 | 89  | 132 | 164 | 208 | 307 | 358 | 408 | 515 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 259 | 93   | 249 | 63  | 128 | 153 | 193 | 314 | 370 | 420 | 531 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 243 | 85   | 241 | 65  | 118 | 140 | 191 | 290 | 342 | 393 | 513 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 239 | 87   | 229 | 74  | 121 | 136 | 175 | 296 | 356 | 396 | 477 |
| Alle mænd         | 1931  | 247 | 88   | 237 | 75  | 124 | 148 | 188 | 296 | 357 | 402 | 518 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 181 | 48   | 171 | 98  | 123 | 129 | 146 | 211 | 246 | 276 | 290 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 214 | 54   | 209 | 102 | 133 | 152 | 179 | 252 | 273 | 311 | 356 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 203 | 61   | 195 | 107 | 130 | 138 | 157 | 240 | 283 | 319 | 377 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 179 | 68   | 168 | 73  | 85  | 100 | 127 | 210 | 272 | 307 | 356 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 182 | 68   | 176 | 55  | 92  | 107 | 133 | 217 | 268 | 313 | 365 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 203 | 67   | 199 | 75  | 101 | 123 | 152 | 251 | 298 | 307 | 345 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 202 | 69   | 202 | 71  | 99  | 116 | 155 | 246 | 291 | 325 | 368 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 186 | 61   | 184 | 62  | 90  | 110 | 142 | 224 | 259 | 289 | 342 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 183 | 60   | 181 | 68  | 88  | 111 | 145 | 215 | 264 | 288 | 327 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 179 | 62   | 179 | 40  | 85  | 100 | 138 | 213 | 260 | 275 | 341 |
| Alle kvinder      | 2015  | 191 | 64   | 186 | 61  | 94  | 113 | 145 | 229 | 274 | 302 | 364 |
| Alle              | 3946  | 218 | 81   | 208 | 68  | 102 | 126 | 163 | 264 | 321 | 364 | 459 |

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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 280 | 54   | 282 | 185 | 198 | 207 | 247 | 312 | 343 | 379 | 399 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 268 | 48   | 261 | 177 | 198 | 210 | 231 | 300 | 329 | 356 | 381 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 251 | 50   | 247 | 144 | 174 | 183 | 224 | 283 | 317 | 322 | 365 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 248 | 60   | 244 | 106 | 169 | 181 | 206 | 291 | 323 | 349 | 377 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 228 | 62   | 216 | 121 | 141 | 160 | 186 | 265 | 304 | 341 | 376 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 219 | 63   | 217 | 74  | 122 | 142 | 175 | 259 | 304 | 319 | 380 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 232 | 60   | 231 | 96  | 144 | 162 | 193 | 266 | 316 | 333 | 368 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 229 | 61   | 230 | 75  | 138 | 148 | 191 | 265 | 303 | 323 | 379 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 222 | 57   | 220 | 91  | 134 | 151 | 185 | 260 | 297 | 322 | 355 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 223 | 61   | 221 | 101 | 133 | 147 | 185 | 257 | 290 | 307 | 408 |
| Alle mænd         | 1931  | 234 | 61   | 233 | 97  | 140 | 158 | 194 | 271 | 311 | 335 | 388 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 261 | 55   | 254 | 162 | 189 | 200 | 222 | 298 | 331 | 367 | 391 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 271 | 50   | 270 | 141 | 193 | 211 | 243 | 303 | 331 | 352 | 383 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 253 | 56   | 241 | 134 | 174 | 192 | 218 | 288 | 320 | 348 | 405 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 246 | 66   | 244 | 118 | 150 | 164 | 199 | 293 | 337 | 355 | 387 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 226 | 63   | 221 | 100 | 132 | 153 | 185 | 259 | 304 | 341 | 413 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 232 | 52   | 229 | 109 | 151 | 169 | 194 | 271 | 301 | 318 | 346 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 233 | 61   | 235 | 112 | 133 | 162 | 192 | 269 | 311 | 331 | 371 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 221 | 56   | 220 | 102 | 141 | 154 | 186 | 257 | 291 | 318 | 354 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 225 | 60   | 219 | 87  | 129 | 156 | 188 | 262 | 297 | 329 | 381 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 218 | 57   | 217 | 71  | 127 | 153 | 182 | 254 | 288 | 304 | 382 |
| Alle kvinder      | 2015  | 233 | 60   | 230 | 101 | 140 | 162 | 194 | 270 | 310 | 333 | 385 |
| Alle              | 3946  | 233 | 60   | 231 | 99  | 140 | 159 | 194 | 270 | 310 | 334 | 386 |

Bilag 4a: 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    | 66    | 33  | 26   | 31  | 0 | 0  | 3  | 11 | 45  | 64  | 77  | 114 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 46  | 48   | 35  | 0 | 0  | 0  | 14 | 65  | 113 | 132 | 218 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 78  | 68   | 60  | 0 | 6  | 15 | 28 | 99  | 174 | 229 | 295 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 86  | 78   | 75  | 0 | 0  | 8  | 30 | 121 | 175 | 210 | 391 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 85  | 78   | 66  | 0 | 0  | 0  | 30 | 121 | 189 | 233 | 338 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 93  | 78   | 82  | 0 | 2  | 10 | 39 | 121 | 184 | 243 | 374 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 100 | 96   | 80  | 0 | 1  | 20 | 44 | 131 | 199 | 246 | 430 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 118 | 96   | 98  | 0 | 0  | 14 | 52 | 159 | 242 | 312 | 403 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 142 | 102  | 123 | 0 | 15 | 30 | 63 | 203 | 274 | 325 | 420 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 147 | 114  | 121 | 0 | 8  | 24 | 59 | 215 | 305 | 361 | 497 |
| Alle mænd         | 1931  | 105 | 95   | 80  | 0 | 0  | 11 | 37 | 146 | 230 | 288 | 410 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 38  | 35   | 31  | 0 | 0  | 1  | 13 | 50  | 88  | 111 | 144 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 38  | 36   | 30  | 0 | 0  | 0  | 12 | 57  | 90  | 112 | 147 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 68  | 52   | 58  | 0 | 1  | 9  | 31 | 91  | 141 | 167 | 214 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 64  | 46   | 61  | 0 | 0  | 2  | 27 | 95  | 128 | 150 | 183 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 52  | 47   | 36  | 0 | 0  | 1  | 15 | 80  | 123 | 144 | 177 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 51  | 41   | 42  | 0 | 0  | 4  | 23 | 71  | 108 | 134 | 171 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 61  | 47   | 55  | 0 | 1  | 6  | 27 | 84  | 120 | 143 | 202 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 63  | 52   | 51  | 0 | 0  | 8  | 26 | 87  | 122 | 158 | 256 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 77  | 55   | 69  | 0 | 5  | 14 | 35 | 103 | 145 | 188 | 256 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 79  | 64   | 65  | 0 | 2  | 15 | 39 | 105 | 154 | 194 | 292 |
| Alle kvinder      | 2015  | 63  | 52   | 53  | 0 | 0  | 6  | 25 | 89  | 127 | 158 | 236 |
| Alle              | 3946  | 83  | 79   | 63  | 0 | 0  | 8  | 30 | 112 | 178 | 237 | 361 |

Bilag 4b: 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    | 66    | 42  | 30   | 39  | 0 | 0  | 5  | 15 | 58  | 82  | 89  | 123 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 53  | 55   | 41  | 0 | 0  | 0  | 16 | 70  | 110 | 144 | 244 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 81  | 69   | 64  | 0 | 8  | 14 | 31 | 106 | 175 | 232 | 259 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 83  | 74   | 66  | 0 | 0  | 12 | 30 | 120 | 181 | 203 | 368 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 81  | 72   | 64  | 0 | 0  | 0  | 29 | 111 | 171 | 228 | 301 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 80  | 59   | 69  | 0 | 3  | 12 | 38 | 115 | 150 | 178 | 232 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 86  | 71   | 74  | 0 | 1  | 18 | 38 | 115 | 154 | 198 | 314 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 105 | 81   | 88  | 0 | 0  | 16 | 47 | 146 | 219 | 255 | 351 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 126 | 83   | 111 | 0 | 16 | 29 | 65 | 173 | 230 | 283 | 378 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 134 | 101  | 112 | 0 | 12 | 29 | 67 | 187 | 254 | 306 | 470 |
| Alle mænd         | 1931  | 96  | 81   | 78  | 0 | 0  | 12 | 38 | 131 | 203 | 247 | 377 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 55  | 51   | 42  | 0 | 0  | 2  | 19 | 74  | 124 | 146 | 211 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 47  | 44   | 39  | 0 | 0  | 0  | 16 | 65  | 107 | 142 | 192 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 81  | 56   | 72  | 0 | 2  | 13 | 40 | 114 | 161 | 188 | 216 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 88  | 61   | 86  | 0 | 0  | 3  | 39 | 127 | 162 | 193 | 243 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 64  | 57   | 50  | 0 | 0  | 2  | 23 | 93  | 139 | 172 | 218 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 58  | 46   | 48  | 0 | 0  | 5  | 27 | 84  | 121 | 139 | 194 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 69  | 50   | 63  | 0 | 1  | 9  | 33 | 97  | 131 | 151 | 220 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 73  | 55   | 62  | 0 | 1  | 10 | 34 | 97  | 149 | 178 | 236 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 93  | 64   | 85  | 0 | 9  | 19 | 47 | 122 | 176 | 213 | 289 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 95  | 70   | 83  | 0 | 3  | 17 | 51 | 124 | 176 | 216 | 379 |
| Alle kvinder      | 2015  | 76  | 59   | 65  | 0 | 1  | 8  | 33 | 106 | 152 | 188 | 250 |
| Alle              | 3946  | 85  | 71   | 71  | 0 | 0  | 10 | 35 | 118 | 176 | 218 | 329 |



Bilag 5a: 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     | 66    | 157 | 93   | 137 | 43 | 53 | 62 | 87  | 204 | 265 | 291 | 434 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 158 | 119  | 137 | 15 | 31 | 52 | 84  | 190 | 258 | 379 | 674 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 156 | 81   | 134 | 33 | 53 | 66 | 91  | 217 | 257 | 285 | 387 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 147 | 72   | 134 | 18 | 37 | 71 | 97  | 195 | 237 | 252 | 351 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 171 | 98   | 158 | 10 | 42 | 66 | 94  | 218 | 310 | 378 | 436 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 210 | 116  | 188 | 40 | 63 | 97 | 131 | 264 | 374 | 442 | 515 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 204 | 151  | 168 | 46 | 72 | 95 | 129 | 251 | 318 | 381 | 803 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 191 | 101  | 177 | 35 | 58 | 76 | 123 | 245 | 317 | 378 | 513 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 186 | 109  | 162 | 13 | 48 | 68 | 109 | 247 | 336 | 396 | 528 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 180 | 142  | 151 | 20 | 46 | 53 | 93  | 221 | 333 | 400 | 682 |
| Alle mænd         | 1931  | 182 | 117  | 161 | 19 | 49 | 68 | 107 | 229 | 312 | 383 | 559 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 129 | 65   | 124 | 27 | 44 | 54 | 77  | 169 | 202 | 234 | 314 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 169 | 101  | 148 | 37 | 57 | 71 | 100 | 206 | 306 | 383 | 488 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 146 | 81   | 129 | 19 | 45 | 55 | 96  | 183 | 255 | 315 | 387 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 124 | 74   | 115 | 11 | 32 | 48 | 78  | 156 | 214 | 247 | 321 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 179 | 94   | 162 | 20 | 54 | 75 | 113 | 229 | 308 | 349 | 477 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 211 | 105  | 196 | 43 | 69 | 95 | 140 | 262 | 343 | 390 | 473 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 217 | 123  | 192 | 51 | 71 | 90 | 130 | 268 | 367 | 440 | 624 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 216 | 119  | 194 | 20 | 69 | 92 | 133 | 273 | 353 | 470 | 619 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 210 | 116  | 191 | 40 | 68 | 90 | 128 | 262 | 364 | 415 | 529 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 194 | 116  | 184 | 24 | 52 | 70 | 117 | 248 | 339 | 390 | 536 |
| Alle kvinder      | 2015  | 192 | 112  | 172 | 24 | 55 | 75 | 117 | 247 | 338 | 400 | 555 |
| Alle              | 3946  | 187 | 115  | 166 | 23 | 51 | 72 | 112 | 238 | 324 | 391 | 557 |

Bilag 5b: 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     | 66    | 200 | 99   | 188 | 47 | 74 | 82  | 128 | 264 | 332 | 368 | 455 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 180 | 125  | 151 | 18 | 39 | 66  | 101 | 223 | 297 | 425 | 649 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 166 | 88   | 152 | 39 | 59 | 66  | 104 | 229 | 274 | 306 | 404 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 151 | 87   | 140 | 24 | 43 | 64  | 95  | 191 | 248 | 270 | 381 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 166 | 96   | 145 | 19 | 49 | 62  | 100 | 209 | 315 | 340 | 434 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 197 | 134  | 173 | 38 | 54 | 79  | 109 | 248 | 333 | 383 | 644 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 184 | 113  | 160 | 47 | 68 | 79  | 110 | 218 | 312 | 402 | 563 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 174 | 95   | 152 | 29 | 58 | 75  | 110 | 219 | 306 | 354 | 458 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 174 | 102  | 160 | 18 | 45 | 68  | 102 | 226 | 297 | 348 | 496 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 168 | 120  | 144 | 25 | 50 | 61  | 87  | 209 | 293 | 376 | 602 |
| Alle mænd         | 1931  | 175 | 108  | 154 | 26 | 52 | 68  | 105 | 221 | 302 | 360 | 560 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 187 | 94   | 166 | 56 | 67 | 93  | 118 | 237 | 290 | 388 | 458 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 214 | 120  | 201 | 51 | 68 | 91  | 126 | 263 | 362 | 405 | 598 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 183 | 97   | 162 | 24 | 55 | 74  | 125 | 231 | 301 | 372 | 484 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 173 | 86   | 165 | 14 | 51 | 72  | 108 | 231 | 295 | 331 | 362 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 232 | 130  | 211 | 33 | 75 | 100 | 142 | 280 | 389 | 507 | 673 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 250 | 125  | 223 | 45 | 94 | 117 | 163 | 308 | 418 | 517 | 625 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 259 | 160  | 221 | 60 | 95 | 106 | 158 | 322 | 471 | 547 | 827 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 260 | 144  | 230 | 32 | 86 | 115 | 167 | 322 | 453 | 562 | 765 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 260 | 142  | 239 | 56 | 86 | 118 | 168 | 324 | 424 | 484 | 674 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 245 | 181  | 222 | 35 | 68 | 103 | 148 | 291 | 388 | 458 | 782 |
| Alle kvinder      | 2015  | 239 | 143  | 213 | 34 | 76 | 100 | 146 | 295 | 399 | 489 | 704 |
| Alle              | 3946  | 208 | 131  | 181 | 29 | 61 | 80  | 121 | 260 | 356 | 435 | 656 |

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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Drenge, 4-5 år    | 66    | 195 | 101  | 192 | 29 | 52 | 59 | 116 | 271 | 312 | 327 | 464 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 191 | 139  | 154 | 11 | 32 | 51 | 96  | 266 | 373 | 443 | 577 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 138 | 114  | 115 | 6  | 18 | 30 | 63  | 173 | 300 | 351 | 414 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 119 | 149  | 62  | 0  | 3  | 8  | 31  | 161 | 271 | 379 | 598 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 131 | 126  | 83  | 0  | 1  | 7  | 31  | 201 | 331 | 396 | 479 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 147 | 135  | 105 | 0  | 2  | 11 | 45  | 219 | 337 | 435 | 556 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 139 | 127  | 105 | 0  | 8  | 21 | 52  | 199 | 290 | 378 | 518 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 176 | 163  | 136 | 3  | 7  | 19 | 65  | 248 | 348 | 455 | 676 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 184 | 154  | 151 | 0  | 8  | 21 | 74  | 244 | 373 | 499 | 668 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 197 | 162  | 159 | 0  | 13 | 26 | 75  | 275 | 399 | 544 | 646 |
| Alle mænd         | 1931  | 164 | 146  | 129 | 0  | 7  | 20 | 59  | 232 | 343 | 438 | 641 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 184 | 100  | 163 | 24 | 60 | 77 | 108 | 235 | 347 | 371 | 415 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 183 | 120  | 163 | 13 | 33 | 51 | 95  | 246 | 346 | 402 | 585 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 159 | 142  | 122 | 5  | 20 | 29 | 64  | 200 | 338 | 405 | 638 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 144 | 132  | 110 | 7  | 12 | 21 | 56  | 191 | 286 | 367 | 497 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 188 | 135  | 153 | 6  | 22 | 39 | 92  | 278 | 377 | 435 | 607 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 183 | 135  | 158 | 11 | 28 | 50 | 97  | 233 | 355 | 432 | 588 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 197 | 143  | 171 | 5  | 21 | 43 | 103 | 262 | 395 | 443 | 706 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 214 | 138  | 191 | 7  | 33 | 59 | 121 | 287 | 379 | 448 | 647 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 220 | 133  | 204 | 7  | 39 | 54 | 120 | 286 | 401 | 477 | 557 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 252 | 162  | 222 | 21 | 53 | 94 | 133 | 317 | 460 | 579 | 804 |
| Alle kvinder      | 2015  | 201 | 141  | 175 | 6  | 27 | 49 | 103 | 272 | 382 | 460 | 649 |
| Alle              | 3946  | 183 | 145  | 153 | 1  | 14 | 30 | 77  | 254 | 367 | 450 | 646 |

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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Drenge, 4-5 år    | 66    | 252 | 130  | 241 | 38 | 63 | 94  | 165 | 331 | 394 | 433 | 606 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 217 | 148  | 182 | 12 | 44 | 71  | 119 | 302 | 394 | 508 | 606 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 148 | 113  | 124 | 6  | 20 | 28  | 62  | 195 | 311 | 371 | 482 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 114 | 146  | 72  | 0  | 4  | 8   | 31  | 134 | 252 | 352 | 650 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 122 | 116  | 82  | 0  | 1  | 8   | 35  | 177 | 298 | 353 | 464 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 137 | 141  | 97  | 0  | 2  | 11  | 41  | 197 | 308 | 390 | 682 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 124 | 105  | 96  | 0  | 8  | 17  | 47  | 172 | 270 | 335 | 467 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 161 | 156  | 119 | 2  | 7  | 17  | 60  | 223 | 329 | 441 | 798 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 175 | 151  | 140 | 0  | 6  | 20  | 61  | 238 | 372 | 488 | 675 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 186 | 160  | 147 | 0  | 17 | 29  | 72  | 256 | 389 | 483 | 700 |
| Alle mænd         | 1931  | 160 | 144  | 123 | 0  | 7  | 19  | 56  | 224 | 340 | 436 | 672 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 269 | 147  | 240 | 40 | 86 | 97  | 163 | 385 | 473 | 530 | 609 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 232 | 145  | 198 | 19 | 44 | 73  | 126 | 311 | 413 | 512 | 699 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 201 | 181  | 164 | 8  | 26 | 36  | 82  | 257 | 400 | 583 | 883 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 192 | 141  | 159 | 10 | 17 | 40  | 77  | 278 | 392 | 451 | 565 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 240 | 174  | 215 | 6  | 37 | 48  | 115 | 326 | 462 | 507 | 838 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 215 | 155  | 182 | 12 | 39 | 61  | 112 | 279 | 403 | 533 | 676 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 231 | 169  | 197 | 8  | 32 | 48  | 112 | 306 | 438 | 516 | 837 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 261 | 171  | 223 | 9  | 43 | 74  | 141 | 349 | 472 | 581 | 812 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 276 | 192  | 258 | 14 | 48 | 77  | 154 | 340 | 475 | 609 | 858 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 316 | 252  | 270 | 30 | 78 | 116 | 181 | 393 | 547 | 700 | 888 |
| Alle kvinder      | 2015  | 250 | 186  | 219 | 9  | 37 | 62  | 126 | 332 | 460 | 565 | 860 |
| Alle              | 3946  | 206 | 173  | 171 | 1  | 16 | 33  | 84  | 283 | 418 | 509 | 800 |

Bilag 7a: Indtag af juice (g/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of juice (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     | 66    | 37  | 51   | 21 | 0 | 0 | 0  | 0  | 60  | 106 | 148 | 198 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 66  | 89   | 38 | 0 | 0 | 0  | 0  | 80  | 169 | 231 | 418 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 72  | 100  | 51 | 0 | 0 | 0  | 0  | 101 | 203 | 240 | 355 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 82  | 116  | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 127 | 234 | 294 | 482 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 63  | 104  | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 203 | 228 | 470 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 66  | 107  | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 203 | 324 | 415 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 70  | 117  | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 86  | 228 | 281 | 450 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 52  | 81   | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 177 | 228 | 330 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 53  | 104  | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 177 | 228 | 349 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 57  | 94   | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 89  | 203 | 252 | 390 |
| Alle mænd         | 1931  | 61  | 100  | 21 | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 199 | 254 | 416 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 35  | 49   | 21 | 0 | 0 | 0  | 0  | 53  | 106 | 112 | 192 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 71  | 106  | 42 | 0 | 0 | 0  | 0  | 101 | 177 | 284 | 529 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 66  | 71   | 38 | 0 | 0 | 0  | 0  | 115 | 160 | 212 | 272 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 83  | 89   | 66 | 0 | 0 | 0  | 3  | 127 | 207 | 254 | 353 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 63  | 84   | 33 | 0 | 0 | 0  | 0  | 89  | 152 | 202 | 419 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 62  | 78   | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 95  | 177 | 226 | 279 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 52  | 75   | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 152 | 200 | 308 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 49  | 73   | 17 | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 152 | 200 | 323 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 42  | 73   | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 51  | 152 | 177 | 252 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 64  | 110  | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 99  | 183 | 254 | 486 |
| Alle kvinder      | 2015  | 57  | 84   | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 79  | 162 | 210 | 366 |
| Alle              | 3946  | 59  | 92   | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 77  | 177 | 228 | 406 |

Bilag 7b: Indtag af juice (g/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of juice (g/MJ); mean, standard deviation and percentiles.*

| gruppe            | antal | gns | s.d. | md | 1 | 5 | 10 | 25 | 75  | 90  | 95  | 99  |
|-------------------|-------|-----|------|----|---|---|----|----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 47  | 65   | 29 | 0 | 0 | 0  | 0  | 74  | 139 | 182 | 246 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 81  | 116  | 43 | 0 | 0 | 0  | 0  | 96  | 210 | 307 | 621 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 81  | 144  | 46 | 0 | 0 | 0  | 0  | 94  | 235 | 285 | 358 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 77  | 108  | 31 | 0 | 0 | 0  | 0  | 120 | 215 | 284 | 405 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 61  | 99   | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 81  | 176 | 243 | 396 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 55  | 87   | 19 | 0 | 0 | 0  | 0  | 69  | 180 | 266 | 384 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 63  | 106  | 20 | 0 | 0 | 0  | 0  | 84  | 185 | 259 | 444 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 48  | 75   | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 161 | 213 | 314 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 50  | 86   | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 63  | 162 | 242 | 322 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 56  | 100  | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 93  | 195 | 250 | 443 |
| Alle mænd         | 1931  | 60  | 99   | 18 | 0 | 0 | 0  | 0  | 84  | 186 | 251 | 404 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 49  | 64   | 23 | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 137 | 178 | 236 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 87  | 122  | 52 | 0 | 0 | 0  | 0  | 117 | 228 | 321 | 586 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 84  | 90   | 51 | 0 | 0 | 0  | 0  | 139 | 208 | 271 | 323 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 113 | 122  | 87 | 0 | 0 | 0  | 2  | 164 | 269 | 335 | 581 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 80  | 102  | 41 | 0 | 0 | 0  | 0  | 130 | 201 | 239 | 530 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 69  | 94   | 36 | 0 | 0 | 0  | 0  | 107 | 190 | 248 | 306 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 60  | 87   | 27 | 0 | 0 | 0  | 0  | 82  | 185 | 241 | 383 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 58  | 87   | 21 | 0 | 0 | 0  | 0  | 86  | 178 | 230 | 369 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 51  | 91   | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 71  | 168 | 221 | 339 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 78  | 129  | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 115 | 249 | 335 | 567 |
| Alle kvinder      | 2015  | 70  | 102  | 29 | 0 | 0 | 0  | 0  | 104 | 199 | 259 | 429 |
| Alle              | 3946  | 65  | 101  | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 93  | 191 | 256 | 417 |

Bilag 8a: 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    | 66    | 84  | 35   | 82  | 21 | 29 | 43 | 59  | 102 | 126 | 149 | 165 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 95  | 44   | 90  | 22 | 34 | 40 | 63  | 122 | 151 | 175 | 215 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 131 | 64   | 121 | 32 | 50 | 62 | 94  | 154 | 203 | 266 | 329 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 166 | 81   | 147 | 47 | 71 | 83 | 103 | 208 | 285 | 308 | 388 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 175 | 92   | 162 | 39 | 66 | 79 | 106 | 225 | 286 | 326 | 451 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 186 | 98   | 172 | 31 | 60 | 79 | 115 | 225 | 311 | 385 | 485 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 179 | 88   | 167 | 40 | 64 | 86 | 119 | 218 | 292 | 358 | 457 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 180 | 84   | 168 | 35 | 63 | 86 | 123 | 227 | 292 | 339 | 413 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 169 | 84   | 159 | 16 | 51 | 68 | 109 | 214 | 270 | 323 | 456 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 149 | 81   | 135 | 23 | 35 | 60 | 91  | 190 | 251 | 303 | 403 |
| Alle mænd         | 1931  | 160 | 86   | 147 | 25 | 47 | 65 | 100 | 202 | 271 | 325 | 447 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 72  | 36   | 61  | 22 | 27 | 33 | 45  | 91  | 127 | 138 | 161 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 87  | 41   | 81  | 23 | 31 | 40 | 57  | 107 | 153 | 165 | 174 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 99  | 48   | 91  | 24 | 43 | 48 | 68  | 117 | 167 | 196 | 239 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 87  | 45   | 78  | 17 | 28 | 39 | 52  | 115 | 147 | 164 | 216 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 85  | 47   | 82  | 1  | 20 | 34 | 50  | 113 | 149 | 165 | 222 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 94  | 51   | 85  | 11 | 23 | 40 | 58  | 122 | 162 | 185 | 232 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 104 | 60   | 98  | 7  | 21 | 43 | 70  | 127 | 165 | 189 | 350 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 99  | 53   | 90  | 8  | 30 | 41 | 65  | 127 | 165 | 195 | 255 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 105 | 53   | 99  | 13 | 35 | 43 | 66  | 131 | 175 | 205 | 257 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 95  | 52   | 90  | 7  | 22 | 31 | 60  | 125 | 165 | 182 | 234 |
| Alle kvinder      | 2015  | 96  | 52   | 90  | 8  | 25 | 39 | 60  | 123 | 163 | 187 | 244 |
| Alle              | 3946  | 127 | 78   | 112 | 13 | 34 | 46 | 74  | 164 | 226 | 276 | 389 |

Bilag 8b: 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    | 66    | 105 | 36   | 106 | 32 | 50 | 56 | 80  | 132 | 156 | 159 | 179 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 108 | 44   | 105 | 26 | 44 | 53 | 77  | 137 | 168 | 186 | 208 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 136 | 56   | 129 | 35 | 57 | 70 | 104 | 163 | 201 | 236 | 312 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 165 | 69   | 151 | 56 | 72 | 87 | 117 | 204 | 258 | 296 | 353 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 166 | 76   | 156 | 46 | 69 | 87 | 118 | 192 | 267 | 304 | 391 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 163 | 74   | 152 | 41 | 64 | 76 | 115 | 206 | 263 | 303 | 359 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 158 | 65   | 147 | 43 | 66 | 85 | 112 | 196 | 258 | 286 | 310 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 162 | 70   | 155 | 41 | 59 | 85 | 117 | 197 | 255 | 284 | 356 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 155 | 69   | 152 | 18 | 54 | 72 | 108 | 192 | 235 | 275 | 350 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 139 | 68   | 135 | 31 | 46 | 59 | 87  | 175 | 218 | 256 | 332 |
| Alle mænd         | 1931  | 150 | 68   | 141 | 30 | 53 | 72 | 103 | 186 | 235 | 279 | 357 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 102 | 45   | 91  | 34 | 48 | 50 | 70  | 125 | 165 | 194 | 208 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 109 | 45   | 108 | 35 | 45 | 51 | 73  | 136 | 164 | 176 | 239 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 123 | 52   | 116 | 34 | 52 | 65 | 86  | 154 | 191 | 225 | 247 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 120 | 54   | 116 | 22 | 40 | 55 | 85  | 143 | 184 | 222 | 289 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 107 | 57   | 101 | 1  | 28 | 41 | 70  | 136 | 176 | 200 | 301 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 109 | 55   | 103 | 13 | 27 | 48 | 70  | 139 | 169 | 187 | 295 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 122 | 71   | 112 | 8  | 29 | 54 | 81  | 151 | 193 | 235 | 311 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 117 | 55   | 110 | 12 | 34 | 54 | 77  | 151 | 195 | 220 | 260 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 129 | 61   | 126 | 21 | 47 | 59 | 87  | 165 | 200 | 222 | 287 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 116 | 57   | 108 | 10 | 28 | 46 | 80  | 148 | 188 | 215 | 275 |
| Alle kvinder      | 2015  | 117 | 58   | 111 | 12 | 35 | 51 | 79  | 150 | 189 | 218 | 292 |
| Alle              | 3946  | 133 | 66   | 125 | 19 | 45 | 59 | 88  | 168 | 215 | 253 | 326 |

Bilag 9a: 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     | 66    | 19  | 21   | 13 | 0 | 0 | 0  | 5  | 29 | 47 | 52  | 79  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 18  | 23   | 10 | 0 | 0 | 0  | 2  | 25 | 46 | 60  | 84  |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 26  | 29   | 19 | 0 | 0 | 0  | 4  | 37 | 65 | 83  | 121 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 32  | 36   | 19 | 0 | 0 | 0  | 4  | 50 | 84 | 98  | 118 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 36  | 48   | 19 | 0 | 0 | 0  | 4  | 48 | 95 | 145 | 211 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 34  | 38   | 25 | 0 | 0 | 0  | 3  | 53 | 81 | 113 | 173 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 33  | 44   | 25 | 0 | 0 | 1  | 4  | 48 | 74 | 87  | 204 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 30  | 36   | 19 | 0 | 0 | 0  | 2  | 49 | 78 | 98  | 158 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 23  | 29   | 13 | 0 | 0 | 0  | 1  | 38 | 59 | 76  | 103 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 23  | 27   | 15 | 0 | 0 | 0  | 1  | 35 | 64 | 78  | 115 |
| Alle mænd         | 1931  | 28  | 35   | 17 | 0 | 0 | 0  | 3  | 41 | 70 | 91  | 164 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 12  | 14   | 7  | 0 | 0 | 0  | 1  | 18 | 29 | 41  | 55  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 16  | 19   | 9  | 0 | 0 | 0  | 2  | 24 | 42 | 53  | 77  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 23  | 21   | 16 | 0 | 0 | 2  | 7  | 33 | 49 | 69  | 90  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 25  | 26   | 18 | 0 | 0 | 1  | 4  | 40 | 61 | 74  | 92  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 23  | 24   | 16 | 0 | 0 | 0  | 3  | 36 | 57 | 67  | 100 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 24  | 28   | 16 | 0 | 0 | 0  | 4  | 38 | 56 | 77  | 122 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 25  | 34   | 16 | 0 | 0 | 0  | 3  | 32 | 57 | 90  | 136 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 25  | 25   | 21 | 0 | 0 | 0  | 5  | 37 | 57 | 71  | 105 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 23  | 26   | 16 | 0 | 0 | 0  | 2  | 33 | 59 | 78  | 107 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 21  | 26   | 12 | 0 | 0 | 0  | 0  | 30 | 55 | 68  | 101 |
| Alle kvinder      | 2015  | 23  | 26   | 16 | 0 | 0 | 0  | 3  | 33 | 55 | 71  | 110 |
| Alle              | 3946  | 25  | 31   | 16 | 0 | 0 | 0  | 3  | 36 | 61 | 81  | 136 |

Bilag 9b: 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     | 66    | 25  | 25   | 17 | 0 | 0 | 0  | 6  | 40 | 50 | 57  | 111 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 21  | 27   | 12 | 0 | 0 | 0  | 3  | 28 | 52 | 67  | 100 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 28  | 30   | 20 | 0 | 0 | 0  | 4  | 42 | 64 | 83  | 140 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 31  | 32   | 17 | 0 | 0 | 0  | 5  | 50 | 75 | 96  | 124 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 33  | 40   | 17 | 0 | 0 | 0  | 4  | 48 | 91 | 122 | 159 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 30  | 35   | 21 | 0 | 0 | 0  | 3  | 44 | 72 | 106 | 143 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 31  | 45   | 23 | 0 | 0 | 1  | 4  | 39 | 64 | 81  | 172 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 27  | 31   | 17 | 0 | 0 | 0  | 2  | 43 | 67 | 91  | 128 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 22  | 27   | 12 | 0 | 0 | 0  | 1  | 34 | 56 | 73  | 102 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 22  | 26   | 13 | 0 | 0 | 0  | 1  | 35 | 61 | 73  | 96  |
| Alle mænd         | 1931  | 27  | 33   | 17 | 0 | 0 | 0  | 3  | 39 | 66 | 87  | 133 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 17  | 19   | 10 | 0 | 0 | 0  | 1  | 25 | 45 | 50  | 73  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 20  | 24   | 10 | 0 | 0 | 0  | 2  | 32 | 55 | 66  | 108 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 28  | 26   | 22 | 0 | 0 | 2  | 8  | 41 | 62 | 72  | 120 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 33  | 32   | 25 | 0 | 0 | 2  | 6  | 56 | 78 | 90  | 124 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 31  | 34   | 20 | 0 | 0 | 0  | 4  | 42 | 76 | 106 | 133 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 30  | 38   | 20 | 0 | 0 | 0  | 4  | 42 | 70 | 91  | 187 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 30  | 42   | 21 | 0 | 0 | 0  | 3  | 37 | 73 | 104 | 160 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 31  | 33   | 25 | 0 | 0 | 0  | 6  | 44 | 71 | 87  | 152 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 28  | 33   | 20 | 0 | 0 | 0  | 2  | 39 | 70 | 94  | 156 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 26  | 31   | 15 | 0 | 0 | 0  | 0  | 38 | 69 | 91  | 127 |
| Alle kvinder      | 2015  | 28  | 34   | 20 | 0 | 0 | 0  | 4  | 40 | 69 | 91  | 153 |
| Alle              | 3946  | 28  | 33   | 18 | 0 | 0 | 0  | 3  | 40 | 68 | 89  | 145 |

Bilag 10a: 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    | 66    | 19  | 17   | 14 | 0 | 0 | 0  | 4  | 32 | 40  | 46  | 59  |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 17  | 22   | 8  | 0 | 0 | 0  | 0  | 21 | 50  | 65  | 94  |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 17  | 23   | 10 | 0 | 0 | 0  | 1  | 26 | 43  | 60  | 101 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 16  | 22   | 8  | 0 | 0 | 0  | 0  | 24 | 41  | 63  | 99  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 26  | 34   | 17 | 0 | 0 | 0  | 3  | 34 | 59  | 96  | 175 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 31  | 32   | 22 | 0 | 0 | 0  | 7  | 43 | 72  | 95  | 136 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 36  | 36   | 26 | 0 | 0 | 0  | 8  | 54 | 87  | 106 | 144 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 38  | 40   | 28 | 0 | 0 | 0  | 9  | 56 | 89  | 109 | 181 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 49  | 45   | 39 | 0 | 0 | 2  | 15 | 72 | 108 | 131 | 197 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 53  | 42   | 44 | 0 | 0 | 4  | 20 | 78 | 109 | 140 | 172 |
| Alle mænd         | 1931  | 35  | 38   | 24 | 0 | 0 | 0  | 6  | 50 | 87  | 108 | 169 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 12  | 12   | 9  | 0 | 0 | 0  | 2  | 17 | 26  | 30  | 52  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 17  | 19   | 11 | 0 | 0 | 0  | 3  | 26 | 38  | 52  | 84  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 12  | 14   | 6  | 0 | 0 | 0  | 1  | 18 | 31  | 42  | 60  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 14  | 16   | 9  | 0 | 0 | 0  | 1  | 22 | 36  | 45  | 58  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 24  | 27   | 16 | 0 | 0 | 1  | 5  | 34 | 52  | 67  | 138 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 29  | 29   | 24 | 0 | 0 | 1  | 7  | 41 | 63  | 86  | 126 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 28  | 30   | 19 | 0 | 0 | 0  | 7  | 39 | 65  | 87  | 122 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 33  | 31   | 26 | 0 | 0 | 0  | 10 | 49 | 73  | 85  | 136 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 39  | 31   | 34 | 0 | 0 | 2  | 16 | 54 | 78  | 100 | 128 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 43  | 35   | 39 | 0 | 1 | 6  | 18 | 57 | 83  | 106 | 165 |
| Alle kvinder      | 2015  | 29  | 30   | 21 | 0 | 0 | 0  | 7  | 43 | 66  | 85  | 134 |
| Alle              | 3946  | 32  | 34   | 22 | 0 | 0 | 0  | 6  | 46 | 76  | 100 | 157 |

Bilag 10b: 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    | 66    | 24  | 22   | 18 | 0 | 0 | 0  | 7  | 36 | 56  | 63  | 79  |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 19  | 24   | 9  | 0 | 0 | 0  | 0  | 27 | 54  | 66  | 93  |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 18  | 22   | 10 | 0 | 0 | 0  | 1  | 26 | 46  | 58  | 106 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 16  | 23   | 8  | 0 | 0 | 0  | 0  | 23 | 38  | 62  | 105 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 24  | 28   | 16 | 0 | 0 | 0  | 3  | 32 | 55  | 85  | 128 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 28  | 30   | 20 | 0 | 0 | 0  | 6  | 37 | 66  | 84  | 165 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 32  | 32   | 24 | 0 | 0 | 0  | 7  | 49 | 72  | 87  | 146 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 34  | 36   | 26 | 0 | 0 | 0  | 9  | 49 | 78  | 90  | 159 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 46  | 41   | 36 | 0 | 0 | 2  | 15 | 64 | 103 | 124 | 149 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 50  | 39   | 43 | 0 | 0 | 3  | 20 | 70 | 100 | 116 | 163 |
| Alle mænd         | 1931  | 32  | 35   | 23 | 0 | 0 | 0  | 6  | 48 | 79  | 100 | 146 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 18  | 20   | 12 | 0 | 0 | 0  | 3  | 28 | 37  | 50  | 86  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 23  | 27   | 14 | 0 | 0 | 0  | 3  | 35 | 51  | 58  | 125 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 15  | 17   | 9  | 0 | 0 | 0  | 1  | 25 | 36  | 48  | 68  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 19  | 23   | 11 | 0 | 0 | 0  | 2  | 28 | 47  | 65  | 98  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 29  | 30   | 20 | 0 | 0 | 2  | 7  | 41 | 71  | 87  | 145 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 33  | 31   | 24 | 0 | 0 | 1  | 9  | 52 | 73  | 88  | 117 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 33  | 35   | 23 | 0 | 0 | 0  | 8  | 44 | 76  | 108 | 143 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 38  | 35   | 30 | 0 | 0 | 0  | 12 | 55 | 82  | 103 | 159 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 48  | 37   | 42 | 0 | 0 | 4  | 21 | 70 | 94  | 111 | 155 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 53  | 43   | 46 | 0 | 1 | 9  | 22 | 70 | 108 | 133 | 199 |
| Alle kvinder      | 2015  | 35  | 35   | 26 | 0 | 0 | 0  | 9  | 51 | 81  | 104 | 161 |
| Alle              | 3946  | 34  | 35   | 25 | 0 | 0 | 0  | 7  | 50 | 80  | 102 | 154 |

Bilag 11a: 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     | 66    | 17  | 12   | 14 | 1 | 3 | 4  | 7  | 25 | 33 | 42 | 49  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 20  | 15   | 16 | 1 | 2 | 4  | 9  | 26 | 42 | 46 | 70  |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 19  | 15   | 15 | 0 | 3 | 4  | 8  | 27 | 38 | 43 | 74  |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 20  | 20   | 13 | 0 | 1 | 2  | 6  | 31 | 46 | 59 | 93  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 24  | 24   | 16 | 0 | 1 | 2  | 6  | 36 | 58 | 66 | 95  |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 25  | 22   | 19 | 1 | 2 | 4  | 9  | 34 | 54 | 68 | 89  |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 24  | 21   | 19 | 0 | 2 | 4  | 10 | 32 | 48 | 61 | 89  |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 25  | 20   | 21 | 0 | 3 | 4  | 10 | 33 | 51 | 61 | 100 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 29  | 22   | 24 | 1 | 4 | 6  | 12 | 38 | 59 | 75 | 96  |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 28  | 21   | 23 | 0 | 4 | 6  | 13 | 38 | 56 | 68 | 101 |
| Alle mænd         | 1931  | 24  | 21   | 19 | 0 | 2 | 4  | 10 | 34 | 52 | 64 | 95  |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 15  | 13   | 11 | 0 | 2 | 3  | 7  | 19 | 27 | 44 | 56  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 17  | 11   | 15 | 1 | 3 | 5  | 8  | 25 | 34 | 38 | 46  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 17  | 14   | 14 | 1 | 2 | 4  | 7  | 23 | 32 | 41 | 59  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 13  | 12   | 9  | 0 | 1 | 2  | 5  | 17 | 28 | 38 | 52  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 20  | 18   | 16 | 0 | 2 | 3  | 7  | 29 | 40 | 55 | 72  |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 21  | 18   | 15 | 1 | 3 | 5  | 8  | 27 | 41 | 55 | 98  |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 23  | 16   | 19 | 1 | 3 | 6  | 12 | 29 | 43 | 55 | 68  |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 24  | 17   | 21 | 0 | 3 | 5  | 11 | 31 | 46 | 59 | 75  |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 23  | 16   | 20 | 1 | 3 | 5  | 11 | 32 | 42 | 54 | 72  |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 25  | 14   | 23 | 2 | 5 | 8  | 15 | 33 | 41 | 50 | 66  |
| Alle kvinder      | 2015  | 21  | 16   | 18 | 1 | 2 | 4  | 9  | 29 | 41 | 52 | 72  |
| Alle              | 3946  | 23  | 18   | 19 | 0 | 2 | 4  | 10 | 31 | 46 | 58 | 89  |

Bilag 11b: 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     | 66    | 21  | 14   | 17 | 2 | 3 | 6  | 9  | 31 | 40 | 48 | 56  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 23  | 16   | 20 | 1 | 3 | 5  | 10 | 31 | 45 | 53 | 70  |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 19  | 14   | 16 | 0 | 4 | 5  | 9  | 26 | 34 | 48 | 72  |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 19  | 18   | 14 | 0 | 1 | 2  | 6  | 28 | 39 | 49 | 81  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 23  | 29   | 15 | 0 | 1 | 2  | 6  | 31 | 53 | 69 | 96  |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 23  | 24   | 15 | 1 | 3 | 4  | 8  | 30 | 46 | 69 | 115 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 21  | 19   | 18 | 0 | 2 | 4  | 10 | 28 | 39 | 53 | 80  |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 22  | 18   | 18 | 0 | 3 | 5  | 11 | 30 | 42 | 52 | 97  |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 26  | 19   | 21 | 2 | 5 | 7  | 12 | 36 | 53 | 65 | 84  |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 25  | 18   | 22 | 0 | 4 | 6  | 13 | 34 | 49 | 61 | 83  |
| Alle mænd         | 1931  | 23  | 20   | 18 | 0 | 2 | 4  | 10 | 30 | 46 | 58 | 90  |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 22  | 19   | 15 | 1 | 3 | 5  | 10 | 28 | 44 | 67 | 81  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 22  | 15   | 19 | 1 | 4 | 7  | 11 | 30 | 44 | 50 | 64  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 21  | 17   | 16 | 1 | 4 | 5  | 9  | 29 | 37 | 53 | 78  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 17  | 16   | 13 | 0 | 2 | 4  | 7  | 23 | 35 | 47 | 72  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 26  | 24   | 20 | 0 | 2 | 4  | 9  | 34 | 51 | 73 | 113 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 23  | 20   | 18 | 2 | 4 | 6  | 10 | 31 | 42 | 61 | 99  |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 26  | 20   | 22 | 1 | 4 | 8  | 14 | 35 | 49 | 59 | 118 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 28  | 19   | 25 | 1 | 4 | 7  | 14 | 37 | 53 | 62 | 82  |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 28  | 18   | 25 | 1 | 5 | 7  | 14 | 38 | 50 | 58 | 85  |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 31  | 16   | 30 | 2 | 6 | 11 | 18 | 40 | 51 | 59 | 73  |
| Alle kvinder      | 2015  | 26  | 19   | 22 | 1 | 4 | 6  | 12 | 35 | 48 | 60 | 93  |
| Alle              | 3946  | 24  | 19   | 20 | 1 | 3 | 5  | 11 | 33 | 47 | 59 | 92  |

Bilag 12a: 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    | 66    | 38  | 17   | 36 | 8  | 15 | 18 | 26 | 48 | 61 | 74  | 80  |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 39  | 14   | 37 | 14 | 19 | 23 | 29 | 50 | 59 | 64  | 75  |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 40  | 19   | 36 | 7  | 13 | 16 | 28 | 50 | 65 | 73  | 90  |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 41  | 23   | 35 | 7  | 11 | 16 | 25 | 54 | 71 | 83  | 113 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 41  | 24   | 35 | 5  | 13 | 17 | 25 | 50 | 70 | 89  | 112 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 48  | 24   | 44 | 7  | 14 | 20 | 34 | 60 | 78 | 94  | 119 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 47  | 22   | 45 | 11 | 16 | 21 | 32 | 58 | 76 | 85  | 117 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 49  | 26   | 44 | 11 | 17 | 21 | 31 | 60 | 81 | 104 | 134 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 48  | 27   | 43 | 10 | 14 | 18 | 27 | 62 | 85 | 97  | 134 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 49  | 27   | 45 | 10 | 14 | 19 | 30 | 61 | 83 | 100 | 139 |
| Alle mænd         | 1931  | 45  | 24   | 41 | 8  | 15 | 19 | 29 | 57 | 77 | 91  | 130 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 36  | 14   | 35 | 11 | 15 | 19 | 29 | 43 | 55 | 60  | 71  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 35  | 16   | 34 | 7  | 13 | 17 | 23 | 43 | 55 | 60  | 84  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 34  | 14   | 30 | 11 | 15 | 18 | 23 | 41 | 53 | 60  | 72  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 29  | 18   | 25 | 7  | 9  | 11 | 17 | 39 | 53 | 66  | 77  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 31  | 19   | 26 | 5  | 11 | 13 | 19 | 38 | 58 | 66  | 89  |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 38  | 23   | 33 | 8  | 14 | 17 | 26 | 46 | 64 | 76  | 93  |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 37  | 20   | 33 | 7  | 12 | 15 | 22 | 47 | 63 | 75  | 105 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 35  | 17   | 31 | 8  | 13 | 16 | 23 | 44 | 60 | 64  | 91  |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 33  | 18   | 30 | 7  | 10 | 13 | 19 | 43 | 59 | 68  | 84  |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 34  | 18   | 31 | 5  | 11 | 14 | 21 | 43 | 61 | 69  | 89  |
| Alle kvinder      | 2015  | 34  | 18   | 31 | 6  | 11 | 14 | 22 | 44 | 59 | 68  | 91  |
| Alle              | 3946  | 40  | 22   | 35 | 7  | 13 | 16 | 24 | 51 | 68 | 80  | 112 |

Bilag 12b: 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    | 66    | 48  | 18   | 48 | 12 | 20 | 27 | 38 | 57 | 74 | 80 | 83 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 45  | 13   | 45 | 16 | 24 | 28 | 36 | 55 | 62 | 66 | 72 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 41  | 16   | 40 | 11 | 18 | 22 | 29 | 51 | 60 | 68 | 78 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 39  | 16   | 36 | 7  | 17 | 20 | 26 | 52 | 62 | 65 | 79 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 38  | 17   | 36 | 10 | 14 | 17 | 27 | 46 | 60 | 67 | 87 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 40  | 14   | 40 | 14 | 20 | 23 | 31 | 48 | 57 | 63 | 78 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 41  | 14   | 40 | 14 | 18 | 22 | 31 | 51 | 59 | 65 | 74 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 42  | 16   | 39 | 13 | 18 | 23 | 31 | 51 | 61 | 70 | 87 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 42  | 18   | 41 | 12 | 15 | 20 | 29 | 53 | 67 | 73 | 86 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 44  | 18   | 44 | 13 | 19 | 22 | 29 | 56 | 67 | 73 | 84 |
| Alle mænd         | 1931  | 42  | 16   | 41 | 12 | 17 | 22 | 30 | 52 | 63 | 70 | 84 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 52  | 17   | 51 | 20 | 25 | 27 | 41 | 63 | 75 | 78 | 89 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 43  | 16   | 42 | 11 | 21 | 25 | 32 | 53 | 65 | 71 | 86 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 41  | 14   | 41 | 17 | 22 | 27 | 30 | 48 | 58 | 62 | 80 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 38  | 16   | 36 | 13 | 18 | 20 | 27 | 49 | 61 | 66 | 78 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 37  | 16   | 35 | 8  | 16 | 21 | 26 | 46 | 61 | 67 | 86 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 42  | 15   | 42 | 13 | 19 | 23 | 33 | 51 | 61 | 66 | 80 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 40  | 16   | 39 | 12 | 18 | 22 | 29 | 50 | 61 | 68 | 77 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 41  | 15   | 39 | 11 | 17 | 22 | 31 | 50 | 61 | 68 | 82 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 39  | 18   | 36 | 10 | 16 | 19 | 27 | 50 | 65 | 71 | 93 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 41  | 17   | 39 | 12 | 17 | 20 | 29 | 52 | 63 | 68 | 85 |
| Alle kvinder      | 2015  | 41  | 16   | 39 | 11 | 17 | 21 | 29 | 51 | 62 | 69 | 85 |
| Alle              | 3946  | 41  | 16   | 40 | 11 | 17 | 21 | 30 | 51 | 63 | 70 | 84 |



Bilag 13a: 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     | 66    | 31  | 20   | 28 | 4 | 8  | 11 | 19 | 37 | 53 | 76  | 92  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 39  | 20   | 36 | 6 | 10 | 16 | 25 | 49 | 64 | 78  | 89  |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 40  | 22   | 35 | 2 | 9  | 14 | 25 | 56 | 74 | 81  | 95  |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 37  | 29   | 32 | 0 | 0  | 3  | 16 | 48 | 74 | 91  | 131 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 30  | 27   | 22 | 0 | 1  | 2  | 10 | 44 | 68 | 86  | 126 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 43  | 37   | 36 | 0 | 4  | 6  | 13 | 63 | 89 | 106 | 155 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 43  | 36   | 35 | 0 | 2  | 7  | 17 | 59 | 93 | 116 | 153 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 41  | 41   | 30 | 0 | 2  | 6  | 16 | 56 | 79 | 106 | 179 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 33  | 28   | 26 | 0 | 1  | 5  | 13 | 46 | 72 | 89  | 121 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 38  | 34   | 30 | 0 | 2  | 5  | 15 | 54 | 82 | 94  | 137 |
| Alle mænd         | 1931  | 38  | 32   | 31 | 0 | 2  | 6  | 16 | 52 | 79 | 95  | 145 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 30  | 18   | 29 | 1 | 5  | 12 | 19 | 37 | 43 | 61  | 91  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 34  | 20   | 31 | 1 | 9  | 12 | 20 | 45 | 57 | 69  | 91  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 38  | 39   | 34 | 3 | 8  | 13 | 22 | 46 | 62 | 74  | 103 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 37  | 42   | 30 | 1 | 4  | 8  | 15 | 45 | 66 | 87  | 124 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 36  | 31   | 28 | 0 | 3  | 6  | 15 | 50 | 71 | 94  | 135 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 43  | 32   | 37 | 0 | 6  | 10 | 19 | 60 | 81 | 92  | 125 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 41  | 30   | 35 | 0 | 5  | 10 | 18 | 54 | 80 | 93  | 146 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 37  | 27   | 31 | 1 | 6  | 9  | 17 | 50 | 72 | 87  | 124 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 29  | 23   | 24 | 0 | 3  | 5  | 13 | 38 | 59 | 78  | 110 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 30  | 24   | 25 | 0 | 4  | 8  | 14 | 38 | 54 | 73  | 102 |
| Alle kvinder      | 2015  | 35  | 29   | 29 | 0 | 4  | 8  | 16 | 47 | 68 | 84  | 126 |
| Alle              | 3946  | 37  | 31   | 30 | 0 | 3  | 7  | 16 | 49 | 74 | 90  | 135 |

Bilag 13b: 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     | 66    | 39  | 21   | 37 | 7 | 14 | 18 | 23 | 46 | 67 | 83  | 100 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 44  | 22   | 41 | 8 | 13 | 19 | 29 | 59 | 75 | 84  | 106 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 42  | 21   | 40 | 3 | 8  | 14 | 28 | 54 | 71 | 83  | 95  |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 34  | 24   | 30 | 0 | 0  | 4  | 19 | 50 | 61 | 81  | 99  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 27  | 23   | 22 | 0 | 1  | 3  | 11 | 38 | 55 | 69  | 98  |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 36  | 27   | 32 | 0 | 3  | 7  | 13 | 51 | 75 | 82  | 115 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 36  | 26   | 33 | 0 | 3  | 8  | 17 | 49 | 73 | 89  | 114 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 34  | 25   | 29 | 0 | 3  | 5  | 17 | 46 | 66 | 78  | 116 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 29  | 22   | 25 | 0 | 2  | 5  | 13 | 38 | 65 | 71  | 92  |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 33  | 23   | 30 | 0 | 2  | 7  | 16 | 45 | 64 | 76  | 93  |
| Alle mænd         | 1931  | 34  | 24   | 31 | 0 | 3  | 7  | 16 | 47 | 68 | 82  | 109 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 42  | 21   | 42 | 1 | 10 | 18 | 30 | 52 | 68 | 75  | 104 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 42  | 21   | 41 | 3 | 14 | 17 | 27 | 57 | 70 | 78  | 105 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 45  | 30   | 39 | 5 | 12 | 18 | 29 | 60 | 73 | 89  | 126 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 44  | 27   | 39 | 2 | 11 | 16 | 23 | 61 | 74 | 97  | 109 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 42  | 31   | 37 | 0 | 5  | 8  | 21 | 55 | 77 | 107 | 130 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 47  | 30   | 43 | 0 | 8  | 13 | 24 | 64 | 88 | 106 | 129 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 44  | 28   | 40 | 0 | 8  | 14 | 24 | 59 | 81 | 92  | 134 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 42  | 27   | 38 | 2 | 8  | 14 | 22 | 57 | 77 | 93  | 115 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 34  | 24   | 29 | 0 | 4  | 9  | 18 | 43 | 63 | 84  | 115 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 34  | 22   | 31 | 0 | 6  | 12 | 20 | 44 | 61 | 71  | 113 |
| Alle kvinder      | 2015  | 41  | 27   | 36 | 0 | 7  | 12 | 22 | 54 | 75 | 91  | 128 |
| Alle              | 3946  | 38  | 26   | 33 | 0 | 4  | 9  | 19 | 51 | 72 | 85  | 117 |

Bilag 14a: 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   |
|-------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 655  | 253  | 642  | 141  | 274  | 356  | 468  | 835  | 984  | 1042 | 1231 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 805  | 361  | 761  | 214  | 308  | 394  | 538  | 1014 | 1245 | 1483 | 1844 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1096 | 431  | 1078 | 188  | 524  | 578  | 772  | 1348 | 1625 | 1905 | 2195 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1413 | 739  | 1341 | 343  | 511  | 578  | 920  | 1793 | 2321 | 2607 | 2931 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1896 | 925  | 1824 | 299  | 557  | 852  | 1295 | 2423 | 2969 | 3592 | 4523 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 2168 | 951  | 2037 | 596  | 945  | 1138 | 1549 | 2630 | 3288 | 3816 | 5892 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 2395 | 944  | 2266 | 904  | 1151 | 1302 | 1763 | 2904 | 3521 | 3955 | 5494 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 2418 | 913  | 2241 | 837  | 1212 | 1451 | 1793 | 2905 | 3660 | 3973 | 5303 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 2328 | 794  | 2226 | 891  | 1254 | 1381 | 1775 | 2805 | 3307 | 3628 | 4410 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 2078 | 713  | 2012 | 768  | 1052 | 1209 | 1606 | 2448 | 2931 | 3354 | 4328 |
| Alle mænd         | 1931  | 1947 | 972  | 1873 | 300  | 548  | 744  | 1249 | 2510 | 3194 | 3644 | 4848 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 621  | 272  | 564  | 244  | 315  | 359  | 451  | 727  | 890  | 1091 | 1589 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 818  | 382  | 797  | 138  | 278  | 358  | 524  | 1063 | 1246 | 1373 | 1756 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 927  | 375  | 851  | 319  | 391  | 468  | 635  | 1199 | 1452 | 1581 | 1787 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1082 | 542  | 1030 | 142  | 299  | 452  | 711  | 1325 | 1776 | 2234 | 2442 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1782 | 790  | 1677 | 485  | 756  | 884  | 1185 | 2263 | 2774 | 3250 | 3965 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1984 | 826  | 1858 | 619  | 837  | 1019 | 1433 | 2440 | 3015 | 3420 | 4819 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 2143 | 755  | 2094 | 738  | 1050 | 1204 | 1577 | 2633 | 3181 | 3476 | 4018 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 2360 | 789  | 2304 | 789  | 1103 | 1333 | 1824 | 2879 | 3441 | 3663 | 4285 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 2234 | 720  | 2163 | 1082 | 1248 | 1438 | 1714 | 2614 | 3052 | 3543 | 4569 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 2038 | 636  | 2001 | 868  | 1127 | 1267 | 1596 | 2412 | 2850 | 3202 | 3742 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1845 | 877  | 1779 | 304  | 512  | 723  | 1171 | 2404 | 3008 | 3393 | 4092 |
| Alle              | 3946  | 1894 | 926  | 1831 | 302  | 533  | 732  | 1207 | 2448 | 3074 | 3526 | 4502 |

Bilag 14b: 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   |
|-------------------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 856  | 359  | 817  | 150  | 340  | 451  | 639  | 1036 | 1306 | 1571 | 1759 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 934  | 390  | 903  | 265  | 380  | 439  | 652  | 1187 | 1439 | 1714 | 1887 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1171 | 472  | 1106 | 280  | 549  | 628  | 822  | 1403 | 1934 | 2074 | 2329 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1481 | 940  | 1282 | 297  | 536  | 615  | 883  | 1742 | 2617 | 3271 | 4436 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1811 | 830  | 1664 | 346  | 815  | 962  | 1282 | 2237 | 2845 | 3220 | 4522 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1999 | 963  | 1795 | 583  | 850  | 985  | 1331 | 2401 | 3296 | 3702 | 4723 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 2196 | 925  | 2039 | 749  | 1072 | 1215 | 1571 | 2615 | 3326 | 4125 | 4775 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 2239 | 968  | 2055 | 758  | 1082 | 1257 | 1566 | 2666 | 3451 | 4052 | 5087 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 2231 | 904  | 2051 | 852  | 1061 | 1299 | 1636 | 2747 | 3363 | 3750 | 4858 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 2024 | 779  | 1848 | 891  | 1069 | 1202 | 1465 | 2467 | 3073 | 3407 | 4376 |
| Alle mænd         | 1931  | 1873 | 950  | 1718 | 353  | 644  | 834  | 1217 | 2351 | 3115 | 3593 | 4726 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 921  | 447  | 794  | 320  | 459  | 551  | 638  | 1052 | 1520 | 1649 | 2482 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1039 | 451  | 1025 | 181  | 400  | 435  | 715  | 1274 | 1632 | 1790 | 2252 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1177 | 500  | 1098 | 375  | 506  | 590  | 819  | 1416 | 1875 | 2091 | 2556 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1541 | 814  | 1422 | 299  | 465  | 685  | 886  | 1960 | 2685 | 3111 | 3792 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 2322 | 1166 | 2123 | 642  | 947  | 1151 | 1561 | 2825 | 3662 | 4370 | 6828 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 2373 | 1111 | 2221 | 802  | 985  | 1219 | 1616 | 2881 | 3663 | 4337 | 6116 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 2595 | 1135 | 2405 | 875  | 1085 | 1347 | 1858 | 3135 | 4009 | 4436 | 6369 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 2921 | 1206 | 2814 | 986  | 1307 | 1577 | 2176 | 3484 | 4245 | 4949 | 7512 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 2891 | 1304 | 2612 | 1167 | 1460 | 1644 | 2034 | 3340 | 4609 | 5226 | 6935 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 2655 | 1234 | 2446 | 991  | 1315 | 1478 | 1861 | 3169 | 4030 | 4582 | 7173 |
| Alle kvinder      | 2015  | 2336 | 1275 | 2177 | 414  | 698  | 927  | 1434 | 2987 | 3908 | 4559 | 6633 |
| Alle              | 3946  | 2109 | 1151 | 1909 | 382  | 666  | 875  | 1303 | 2668 | 3508 | 4198 | 5852 |

Bilag 15: 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     | 66    | 7,9  | 1,62 | 7,9  | 4,6 | 5,3 | 6,0 | 6,7 | 9,2  | 9,5  | 10,5 | 11,9 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 8,7  | 1,79 | 8,6  | 5,5 | 6,4 | 6,7 | 7,5 | 9,8  | 11,0 | 12,0 | 14,1 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 9,6  | 2,18 | 9,4  | 5,3 | 6,3 | 6,8 | 8,1 | 10,8 | 12,2 | 13,0 | 15,6 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 10,3 | 3,27 | 9,8  | 4,2 | 6,0 | 6,7 | 8,0 | 12,5 | 14,9 | 15,6 | 18,5 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 10,7 | 3,41 | 10,4 | 3,8 | 6,1 | 6,5 | 8,2 | 13,0 | 15,1 | 16,2 | 19,1 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 11,6 | 3,69 | 11,3 | 3,9 | 6,4 | 7,8 | 9,3 | 13,7 | 15,3 | 16,5 | 24,7 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 11,4 | 2,87 | 11,3 | 5,5 | 7,2 | 8,0 | 9,4 | 13,0 | 14,9 | 16,4 | 19,9 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 11,4 | 3,32 | 10,9 | 5,2 | 6,8 | 7,7 | 9,3 | 13,5 | 15,7 | 16,7 | 22,3 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 11,0 | 3,01 | 10,7 | 4,5 | 6,6 | 7,6 | 9,0 | 12,9 | 15,0 | 15,7 | 19,0 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 10,8 | 3,08 | 10,6 | 4,8 | 6,2 | 7,0 | 8,8 | 12,8 | 14,5 | 16,2 | 19,1 |
| Alle mænd         | 1931  | 10,7 | 3,16 | 10,4 | 4,8 | 6,3 | 7,0 | 8,5 | 12,6 | 14,7 | 16,1 | 19,9 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 7,0  | 1,30 | 6,8  | 4,6 | 5,1 | 5,4 | 6,2 | 7,8  | 8,9  | 9,2  | 10,1 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 8,0  | 1,68 | 7,8  | 4,7 | 5,2 | 5,9 | 6,8 | 9,1  | 10,0 | 10,6 | 12,3 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 8,1  | 1,82 | 7,9  | 4,4 | 5,3 | 6,1 | 6,9 | 9,2  | 10,2 | 11,2 | 12,2 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 7,4  | 2,76 | 7,2  | 3,4 | 4,0 | 4,5 | 5,7 | 8,6  | 10,2 | 11,4 | 13,0 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 8,1  | 2,51 | 8,0  | 3,8 | 4,7 | 5,5 | 6,3 | 9,4  | 10,7 | 12,1 | 13,9 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 8,8  | 2,89 | 8,7  | 4,2 | 5,2 | 6,3 | 7,4 | 10,0 | 11,4 | 12,4 | 13,7 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 8,8  | 2,21 | 8,7  | 4,2 | 5,2 | 6,0 | 7,3 | 10,2 | 11,4 | 12,3 | 15,2 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 8,5  | 2,10 | 8,4  | 3,9 | 5,3 | 6,1 | 7,2 | 9,8  | 10,8 | 11,6 | 15,8 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 8,3  | 2,10 | 8,1  | 4,3 | 5,0 | 5,7 | 6,8 | 9,5  | 10,8 | 12,2 | 13,9 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 8,3  | 2,24 | 8,2  | 3,3 | 5,0 | 5,5 | 6,9 | 9,6  | 11,0 | 12,3 | 14,6 |
| Alle kvinder      | 2015  | 8,3  | 2,27 | 8,2  | 3,9 | 5,0 | 5,6 | 6,8 | 9,6  | 10,9 | 11,9 | 14,4 |
| Alle              | 3946  | 9,5  | 3,00 | 9,0  | 4,1 | 5,3 | 6,2 | 7,5 | 11,0 | 13,4 | 14,9 | 17,8 |

Bilag 16a: 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    | 66    | 76  | 21,7 | 73  | 37 | 50 | 53 | 61 | 90  | 106 | 115 | 129 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 81  | 20,5 | 80  | 48 | 55 | 59 | 66 | 92  | 109 | 116 | 144 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 90  | 24,9 | 90  | 40 | 50 | 58 | 71 | 106 | 121 | 129 | 149 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 99  | 37,4 | 93  | 40 | 49 | 61 | 74 | 116 | 145 | 162 | 211 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 104 | 38,7 | 99  | 40 | 48 | 59 | 77 | 126 | 157 | 167 | 200 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 115 | 45,1 | 111 | 35 | 55 | 70 | 87 | 137 | 158 | 181 | 288 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 112 | 33,6 | 108 | 47 | 62 | 72 | 91 | 132 | 155 | 166 | 205 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 115 | 41,1 | 108 | 49 | 60 | 70 | 86 | 137 | 169 | 194 | 229 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 110 | 38,0 | 105 | 39 | 54 | 66 | 84 | 133 | 161 | 174 | 208 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 107 | 37,8 | 104 | 41 | 51 | 60 | 81 | 125 | 151 | 176 | 222 |
| Alle mænd         | 1931  | 105 | 38,0 | 100 | 40 | 53 | 62 | 78 | 126 | 153 | 171 | 221 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 67  | 16,9 | 68  | 39 | 43 | 49 | 54 | 80  | 89  | 93  | 110 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 75  | 20,2 | 75  | 35 | 43 | 47 | 61 | 87  | 101 | 109 | 129 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 76  | 20,8 | 75  | 37 | 47 | 54 | 60 | 86  | 102 | 109 | 128 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 69  | 28,9 | 64  | 28 | 32 | 40 | 47 | 83  | 105 | 118 | 132 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 76  | 26,5 | 76  | 27 | 40 | 49 | 56 | 89  | 109 | 122 | 163 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 88  | 38,0 | 83  | 38 | 50 | 58 | 68 | 100 | 117 | 130 | 182 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 87  | 27,5 | 86  | 34 | 45 | 53 | 69 | 101 | 120 | 138 | 163 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 84  | 27,7 | 81  | 32 | 46 | 54 | 66 | 98  | 116 | 132 | 170 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 81  | 26,4 | 80  | 38 | 41 | 48 | 62 | 99  | 114 | 130 | 155 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 81  | 27,6 | 78  | 26 | 41 | 48 | 63 | 98  | 114 | 126 | 163 |
| Alle kvinder      | 2015  | 81  | 27,9 | 78  | 32 | 42 | 49 | 62 | 95  | 112 | 127 | 161 |
| Alle              | 3946  | 93  | 35,4 | 87  | 34 | 46 | 54 | 69 | 110 | 138 | 157 | 202 |

Bilag 16b: 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    | 66    | 36  | 4,7  | 34 | 27 | 29 | 30 | 32 | 39 | 42 | 43 | 46 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 34  | 4,0  | 34 | 26 | 28 | 29 | 32 | 37 | 40 | 40 | 43 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 35  | 4,8  | 35 | 23 | 27 | 29 | 31 | 38 | 40 | 42 | 45 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 35  | 5,0  | 36 | 25 | 27 | 29 | 33 | 38 | 41 | 44 | 47 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 36  | 6,1  | 36 | 19 | 26 | 28 | 32 | 39 | 43 | 45 | 49 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 36  | 4,9  | 36 | 25 | 28 | 30 | 33 | 39 | 43 | 44 | 48 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 36  | 4,9  | 36 | 25 | 29 | 30 | 33 | 40 | 42 | 44 | 46 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 37  | 5,5  | 37 | 25 | 28 | 30 | 33 | 40 | 44 | 46 | 51 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 37  | 5,6  | 37 | 24 | 27 | 29 | 33 | 40 | 44 | 45 | 49 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 36  | 5,5  | 36 | 25 | 26 | 29 | 32 | 40 | 43 | 46 | 49 |
| Alle mænd         | 1931  | 36  | 5,3  | 36 | 24 | 27 | 29 | 32 | 39 | 43 | 45 | 49 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 36  | 5,0  | 37 | 25 | 28 | 30 | 32 | 39 | 43 | 44 | 45 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 34  | 4,5  | 34 | 25 | 27 | 29 | 31 | 37 | 40 | 42 | 44 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 35  | 4,3  | 34 | 26 | 28 | 30 | 32 | 38 | 40 | 42 | 45 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 34  | 4,8  | 34 | 22 | 26 | 28 | 31 | 37 | 40 | 42 | 45 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 35  | 5,3  | 35 | 22 | 27 | 28 | 32 | 38 | 41 | 43 | 45 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 36  | 4,6  | 36 | 27 | 29 | 31 | 33 | 39 | 42 | 43 | 48 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 36  | 4,9  | 37 | 26 | 29 | 30 | 33 | 40 | 43 | 44 | 46 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 36  | 5,4  | 36 | 24 | 28 | 30 | 33 | 39 | 43 | 46 | 51 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 36  | 5,6  | 36 | 25 | 28 | 29 | 32 | 40 | 43 | 45 | 52 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 36  | 5,5  | 36 | 25 | 28 | 30 | 32 | 39 | 43 | 45 | 50 |
| Alle kvinder      | 2015  | 36  | 5,2  | 35 | 23 | 28 | 30 | 32 | 39 | 42 | 44 | 48 |
| Alle              | 3946  | 36  | 5,2  | 36 | 24 | 28 | 29 | 32 | 39 | 42 | 44 | 49 |

Bilag 17a: 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     | 66    | 30  | 7,9  | 29 | 15 | 19 | 22 | 24 | 35 | 41 | 44 | 47  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 32  | 8,7  | 31 | 17 | 21 | 23 | 26 | 37 | 45 | 48 | 56  |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 37  | 11,0 | 36 | 15 | 19 | 23 | 29 | 45 | 50 | 55 | 63  |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 40  | 15,4 | 38 | 16 | 21 | 24 | 30 | 47 | 61 | 66 | 91  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 41  | 16,1 | 40 | 16 | 19 | 23 | 29 | 49 | 62 | 67 | 81  |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 46  | 19,7 | 43 | 14 | 21 | 25 | 34 | 53 | 68 | 74 | 114 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 44  | 14,4 | 43 | 17 | 24 | 28 | 33 | 53 | 65 | 70 | 81  |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 46  | 17,2 | 43 | 19 | 23 | 27 | 34 | 56 | 70 | 78 | 97  |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 45  | 17,4 | 42 | 14 | 20 | 24 | 33 | 55 | 68 | 76 | 92  |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 44  | 17,1 | 43 | 16 | 19 | 23 | 33 | 52 | 65 | 72 | 99  |
| Alle mænd         | 1931  | 42  | 16,4 | 40 | 16 | 20 | 24 | 30 | 51 | 63 | 72 | 94  |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 27  | 7,4  | 26 | 14 | 15 | 17 | 22 | 32 | 37 | 39 | 42  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 30  | 8,7  | 30 | 13 | 16 | 18 | 24 | 35 | 41 | 44 | 51  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 31  | 9,8  | 30 | 14 | 19 | 21 | 24 | 36 | 43 | 47 | 55  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 28  | 12,5 | 26 | 10 | 13 | 14 | 19 | 33 | 43 | 50 | 60  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 29  | 10,9 | 28 | 10 | 15 | 17 | 22 | 36 | 43 | 46 | 61  |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 34  | 16,7 | 32 | 14 | 19 | 22 | 26 | 40 | 48 | 52 | 76  |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 34  | 11,9 | 33 | 13 | 17 | 20 | 27 | 41 | 50 | 55 | 70  |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 33  | 12,1 | 31 | 11 | 17 | 20 | 25 | 40 | 46 | 53 | 75  |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 32  | 11,6 | 31 | 13 | 16 | 18 | 23 | 39 | 47 | 52 | 68  |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 33  | 13,1 | 31 | 9  | 15 | 19 | 24 | 40 | 49 | 54 | 69  |
| Alle kvinder      | 2015  | 32  | 12,3 | 31 | 12 | 16 | 19 | 24 | 38 | 46 | 52 | 70  |
| Alle              | 3946  | 37  | 15,3 | 35 | 13 | 17 | 21 | 27 | 45 | 56 | 65 | 85  |

Bilag 17b: 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     | 66    | 14  | 2,2  | 14 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 14  | 2,2  | 14 | 9  | 10 | 11 | 12 | 15 | 17 | 17 | 19 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 14  | 2,4  | 14 | 9  | 10 | 11 | 12 | 16 | 17 | 19 | 20 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 14  | 2,4  | 15 | 9  | 10 | 11 | 13 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 14  | 3,0  | 14 | 8  | 9  | 10 | 12 | 16 | 18 | 19 | 21 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 14  | 2,6  | 14 | 9  | 11 | 11 | 13 | 16 | 18 | 19 | 21 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 14  | 2,5  | 14 | 9  | 10 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 15  | 2,7  | 15 | 10 | 11 | 12 | 13 | 17 | 18 | 20 | 21 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 15  | 3,1  | 14 | 8  | 10 | 11 | 13 | 17 | 19 | 20 | 23 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 15  | 3,1  | 15 | 9  | 10 | 11 | 13 | 17 | 18 | 21 | 23 |
| Alle mænd         | 1931  | 14  | 2,8  | 14 | 9  | 10 | 11 | 13 | 16 | 18 | 19 | 22 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 14  | 2,7  | 14 | 9  | 10 | 11 | 13 | 16 | 18 | 18 | 21 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 14  | 2,2  | 14 | 9  | 10 | 11 | 12 | 15 | 16 | 18 | 19 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 14  | 2,3  | 14 | 10 | 11 | 11 | 13 | 16 | 18 | 18 | 19 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 14  | 2,3  | 14 | 8  | 10 | 11 | 12 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 13  | 2,6  | 13 | 8  | 9  | 10 | 12 | 15 | 17 | 17 | 20 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 14  | 2,4  | 14 | 9  | 10 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 21 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 14  | 2,5  | 14 | 9  | 10 | 11 | 12 | 16 | 18 | 18 | 20 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 14  | 2,8  | 14 | 8  | 10 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 21 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 14  | 2,9  | 14 | 8  | 10 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 23 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 14  | 3,1  | 14 | 8  | 10 | 11 | 12 | 16 | 19 | 20 | 22 |
| Alle kvinder      | 2015  | 14  | 2,7  | 14 | 8  | 10 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 21 |
| Alle              | 3946  | 14  | 2,7  | 14 | 9  | 10 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 22 |

Bilag 18a: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 27  | 9,0  | 25 | 12 | 16 | 18 | 21 | 32 | 39 | 42 | 51  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 29  | 7,7  | 28 | 16 | 19 | 20 | 23 | 33 | 39 | 43 | 52  |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 32  | 9,4  | 32 | 13 | 17 | 19 | 25 | 39 | 43 | 47 | 53  |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 36  | 14,0 | 34 | 15 | 17 | 20 | 27 | 42 | 54 | 60 | 77  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 39  | 15,3 | 38 | 15 | 18 | 21 | 29 | 48 | 61 | 67 | 75  |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 43  | 17,2 | 40 | 12 | 20 | 25 | 33 | 52 | 59 | 69 | 109 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 42  | 13,5 | 40 | 16 | 22 | 26 | 33 | 50 | 58 | 65 | 83  |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 42  | 15,8 | 40 | 19 | 22 | 25 | 31 | 51 | 65 | 73 | 86  |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 40  | 14,1 | 38 | 15 | 19 | 24 | 31 | 49 | 58 | 64 | 78  |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 39  | 13,8 | 37 | 14 | 18 | 22 | 29 | 47 | 58 | 65 | 76  |
| Alle mænd         | 1931  | 39  | 14,6 | 37 | 14 | 19 | 22 | 28 | 47 | 57 | 65 | 83  |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 24  | 6,6  | 23 | 14 | 15 | 16 | 19 | 28 | 32 | 35 | 40  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 26  | 7,6  | 27 | 12 | 14 | 17 | 21 | 31 | 37 | 39 | 45  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 27  | 7,6  | 26 | 13 | 17 | 19 | 22 | 31 | 37 | 40 | 48  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 25  | 10,4 | 23 | 10 | 11 | 13 | 17 | 30 | 36 | 44 | 50  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 28  | 10,2 | 28 | 10 | 14 | 17 | 21 | 33 | 42 | 46 | 61  |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 33  | 14,7 | 31 | 13 | 17 | 20 | 25 | 37 | 45 | 50 | 69  |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 32  | 10,6 | 31 | 12 | 16 | 19 | 25 | 38 | 44 | 52 | 60  |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 31  | 10,9 | 30 | 13 | 16 | 19 | 24 | 38 | 44 | 49 | 62  |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 30  | 10,3 | 29 | 12 | 14 | 17 | 23 | 37 | 43 | 48 | 60  |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 29  | 10,0 | 28 | 9  | 14 | 17 | 23 | 35 | 42 | 45 | 59  |
| Alle kvinder      | 2015  | 30  | 10,7 | 28 | 11 | 15 | 17 | 22 | 36 | 42 | 47 | 61  |
| Alle              | 3946  | 34  | 13,6 | 32 | 12 | 16 | 19 | 25 | 41 | 52 | 59 | 75  |

Bilag 18b: 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 |
|-------------------|-------|-----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 13  | 2,1  | 12 | 9  | 10 | 10 | 11 | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 12  | 1,8  | 12 | 9  | 9  | 10 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 12  | 2,2  | 12 | 8  | 9  | 10 | 11 | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 13  | 2,2  | 13 | 8  | 9  | 10 | 12 | 14 | 16 | 17 | 19 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 14  | 2,9  | 13 | 7  | 9  | 10 | 12 | 15 | 17 | 18 | 20 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 14  | 2,2  | 14 | 9  | 10 | 11 | 12 | 15 | 17 | 17 | 18 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 14  | 2,3  | 13 | 8  | 10 | 11 | 12 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 14  | 2,5  | 13 | 9  | 10 | 11 | 12 | 15 | 17 | 18 | 20 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 13  | 2,4  | 13 | 8  | 10 | 10 | 12 | 15 | 17 | 17 | 19 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 13  | 2,3  | 13 | 8  | 10 | 11 | 12 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| Alle mænd         | 1931  | 13  | 2,4  | 13 | 8  | 10 | 10 | 12 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 13  | 2,1  | 13 | 9  | 9  | 10 | 11 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 12  | 2,0  | 12 | 8  | 9  | 10 | 11 | 13 | 15 | 15 | 17 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 12  | 1,9  | 12 | 8  | 10 | 10 | 11 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 12  | 2,2  | 12 | 7  | 9  | 9  | 11 | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 13  | 2,5  | 13 | 8  | 9  | 10 | 11 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 14  | 2,1  | 14 | 10 | 10 | 11 | 12 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 13  | 2,3  | 13 | 9  | 10 | 11 | 12 | 15 | 16 | 18 | 19 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 13  | 2,6  | 13 | 8  | 10 | 11 | 12 | 15 | 17 | 18 | 21 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 13  | 2,5  | 13 | 8  | 10 | 10 | 12 | 15 | 16 | 17 | 20 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 13  | 2,3  | 13 | 8  | 10 | 10 | 11 | 14 | 16 | 17 | 18 |
| Alle kvinder      | 2015  | 13  | 2,4  | 13 | 8  | 10 | 10 | 11 | 15 | 16 | 17 | 19 |
| Alle              | 3946  | 13  | 2,4  | 13 | 8  | 10 | 10 | 12 | 15 | 16 | 17 | 19 |

Bilag 19a: 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     | 66    | 12   | 4,6  | 12 | 6 | 7  | 8  | 10   | 15   | 16 | 18 | 27 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 14   | 3,5  | 13 | 7 | 8  | 9  | 10   | 15   | 17 | 18 | 24 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 14   | 4,2  | 14 | 5 | 8  | 9  | 11   | 16   | 19 | 21 | 26 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 15   | 5,9  | 14 | 5 | 7  | 9  | 11   | 19   | 22 | 25 | 31 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 16   | 6,5  | 15 | 5 | 8  | 9  | 12   | 20   | 24 | 27 | 35 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 17   | 6,5  | 17 | 5 | 9  | 11 | 13   | 21   | 24 | 26 | 38 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 17   | 5,1  | 17 | 6 | 10 | 11 | 14   | 20   | 23 | 26 | 29 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 17   | 6,2  | 16 | 7 | 9  | 11 | 13   | 20   | 26 | 30 | 35 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 17   | 5,7  | 16 | 7 | 9  | 10 | 13   | 19   | 23 | 27 | 35 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 16,1 | 5,8  | 15 | 6 | 8  | 9  | 12   | 19   | 24 | 26 | 33 |
| Alle mænd         | 1931  | 16   | 5,8  | 15 | 6 | 8  | 10 | 12   | 19,0 | 23 | 27 | 35 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 11   | 2,6  | 11 | 6 | 7  | 7  | 9    | 13   | 13 | 14 | 17 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 12   | 3,3  | 11 | 5 | 7  | 8  | 10   | 14   | 16 | 17 | 20 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 112  | 3,1  | 11 | 5 | 7  | 8  | 9    | 13   | 16 | 17 | 18 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 10   | 4,2  | 10 | 4 | 5  | 6  | 7    | 12   | 16 | 17 | 21 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 12   | 4,7  | 11 | 4 | 6  | 7  | 9    | 14   | 18 | 21 | 26 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 14   | 5,5  | 13 | 5 | 7  | 9  | 11   | 16   | 20 | 22 | 26 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 14   | 4,33 | 13 | 6 | 7  | 8  | 10,4 | 16   | 19 | 22 | 25 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 13   | 4,5  | 13 | 5 | 7  | 8  | 10   | 16   | 19 | 22 | 27 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 13   | 4,1  | 12 | 5 | 7  | 8  | 10   | 15   | 18 | 20 | 25 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 12   | 4,0  | 12 | 4 | 7  | 7  | 10   | 15   | 17 | 19 | 24 |
| Alle kvinder      | 2015  | 13   | 4,3  | 12 | 5 | 7  | 8  | 10   | 15   | 18 | 20 | 25 |
| Alle              | 3946  | 14   | 5,4  | 13 | 5 | 7  | 8  | 11   | 17   | 21 | 24 | 31 |

Bilag 19b: 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     | 66    | 5,7 | 1,18 | 5,6 | 4,2 | 4,3 | 4,4 | 4,9 | 6,2 | 7,0 | 7,4 | 9,2 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 5,5 | 0,88 | 5,4 | 3,7 | 4,3 | 4,5 | 4,8 | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 7,7 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 5,3 | 0,93 | 5,2 | 3,2 | 3,8 | 4,2 | 4,8 | 5,8 | 6,4 | 6,7 | 7,6 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 5,3 | 1,08 | 5,3 | 3,2 | 3,8 | 4,1 | 4,6 | 6,1 | 6,9 | 7,2 | 8,0 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 5,6 | 1,28 | 5,3 | 3,4 | 3,9 | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 7,1 | 7,9 | 9,4 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 5,5 | 0,92 | 5,5 | 3,2 | 4,2 | 4,5 | 4,9 | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 8,0 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 5,5 | 0,90 | 5,5 | 3,6 | 4,2 | 4,4 | 5,0 | 6,1 | 6,6 | 6,9 | 7,5 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 5,5 | 0,98 | 5,5 | 3,7 | 4,1 | 4,4 | 4,8 | 6,1 | 6,6 | 7,1 | 8,5 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 5,5 | 1,06 | 5,4 | 3,5 | 4,0 | 4,3 | 4,9 | 6,1 | 6,7 | 7,2 | 8,7 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 5,5 | 1,05 | 5,4 | 3,4 | 4,1 | 4,4 | 4,9 | 6,0 | 6,5 | 6,9 | 8,4 |
| Alle mænd         | 1931  | 5,5 | 1,02 | 5,4 | 3,5 | 4,0 | 4,3 | 4,8 | 6,1 | 6,7 | 7,2 | 8,6 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 5,6 | 0,91 | 5,6 | 4,0 | 4,3 | 4,5 | 4,9 | 6,0 | 6,8 | 7,0 | 8,0 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 5,5 | 0,95 | 5,4 | 3,5 | 4,2 | 4,4 | 4,8 | 6,2 | 6,6 | 7,1 | 7,6 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 5,3 | 0,81 | 5,2 | 3,7 | 4,1 | 4,4 | 4,8 | 5,7 | 6,1 | 6,5 | 7,9 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 5,1 | 0,95 | 5,1 | 3,0 | 3,6 | 4,0 | 4,5 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 7,3 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 5,5 | 1,13 | 5,4 | 3,2 | 3,6 | 4,1 | 4,8 | 6,1 | 6,8 | 7,4 | 8,4 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 5,7 | 1,01 | 5,6 | 3,6 | 4,1 | 4,6 | 5,0 | 6,3 | 6,9 | 7,6 | 8,3 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 5,7 | 1,02 | 5,6 | 3,6 | 4,2 | 4,5 | 5,0 | 6,3 | 6,9 | 7,5 | 8,8 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 5,7 | 1,20 | 5,6 | 3,4 | 4,2 | 4,5 | 4,9 | 6,3 | 7,1 | 8,1 | 9,2 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 5,7 | 1,18 | 5,5 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 5,0 | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 9,2 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 5,6 | 0,96 | 5,5 | 3,5 | 4,0 | 4,4 | 4,9 | 6,1 | 6,8 | 7,2 | 8,1 |
| Alle kvinder      | 2015  | 5,6 | 1,07 | 5,5 | 3,5 | 4,1 | 4,4 | 4,9 | 6,1 | 6,8 | 7,4 | 8,7 |
| Alle              | 3946  | 5,5 | 1,05 | 5,4 | 3,5 | 4,1 | 4,4 | 4,9 | 6,1 | 6,7 | 7,3 | 8,7 |

Bilag 20a: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 1,2 | 0,44 | 1,2 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,4 | 2,0 | 2,1 | 2,4 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1,3 | 0,48 | 1,2 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,6 | 2,0 | 2,1 | 2,5 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1,3 | 0,52 | 1,2 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 1,0 | 1,6 | 2,1 | 2,2 | 2,6 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1,4 | 0,67 | 1,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 1,0 | 1,7 | 2,3 | 2,7 | 3,4 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1,5 | 0,77 | 1,4 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,8 | 2,4 | 2,8 | 3,5 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1,7 | 0,88 | 1,5 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,2 | 2,0 | 2,6 | 3,0 | 5,2 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1,6 | 0,68 | 1,5 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 2,0 | 2,6 | 2,9 | 3,4 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1,8 | 0,82 | 1,6 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,2 | 2,2 | 3,0 | 3,3 | 4,2 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1,8 | 0,90 | 1,6 | 0,3 | 0,6 | 0,8 | 1,1 | 2,3 | 2,9 | 3,4 | 4,5 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1,7 | 0,89 | 1,6 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,1 | 2,2 | 2,7 | 3,3 | 4,8 |
| Alle mænd         | 1931  | 1,6 | 0,79 | 1,5 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,1 | 2,0 | 2,6 | 3,1 | 4,3 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1,1 | 0,43 | 1,2 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,5 | 1,6 | 1,8 | 2,1 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1,2 | 0,48 | 1,2 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,9 | 1,4 | 1,8 | 2,0 | 2,4 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1,1 | 0,44 | 1,1 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,5 | 1,7 | 1,9 | 2,2 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1,1 | 0,54 | 1,0 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 1,3 | 1,6 | 1,9 | 2,9 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1,1 | 0,50 | 1,0 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,7 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1,3 | 0,75 | 1,2 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 1,0 | 1,6 | 2,0 | 2,3 | 3,1 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1,3 | 0,58 | 1,2 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,6 | 2,1 | 2,4 | 3,0 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1,3 | 0,62 | 1,2 | 0,3 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,6 | 2,0 | 2,5 | 3,2 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1,3 | 0,62 | 1,1 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,6 | 2,2 | 2,4 | 3,1 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1,3 | 0,74 | 1,2 | 0,2 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,7 | 2,3 | 2,6 | 3,3 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1,2 | 0,61 | 1,1 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,5 | 2,0 | 2,3 | 3,1 |
| Alle              | 3946  | 1,4 | 0,73 | 1,3 | 0,3 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,8 | 2,3 | 2,8 | 3,8 |

Bilag 20b: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 0,6 | 0,17 | 0,6 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,0 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 0,5 | 0,16 | 0,5 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 0,9 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 0,5 | 0,17 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,0 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 0,5 | 0,17 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 0,9 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 0,5 | 0,20 | 0,5 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,0 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 0,5 | 0,17 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,0 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 0,5 | 0,17 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 0,9 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 0,6 | 0,19 | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,1 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 0,6 | 0,21 | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,2 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 0,6 | 0,22 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,2 |
| Alle mænd         | 1931  | 0,5 | 0,19 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,1 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 0,6 | 0,20 | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,1 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 0,5 | 0,17 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1,0 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 0,5 | 0,16 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 0,5 | 0,15 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,0 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 0,5 | 0,16 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 0,6 | 0,16 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,1 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 0,5 | 0,18 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,0 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 0,5 | 0,19 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,2 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 0,6 | 0,20 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,1 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 0,6 | 0,23 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,3 |
| Alle kvinder      | 2015  | 0,5 | 0,19 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,1 |
| Alle              | 3946  | 0,5 | 0,19 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,1 |



Bilag 21a: 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     | 66    | 221 | 45   | 218 | 125 | 148 | 167 | 196 | 249 | 260 | 287 | 350 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 252 | 53   | 245 | 166 | 173 | 190 | 218 | 281 | 328 | 352 | 399 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 273 | 67   | 269 | 129 | 183 | 196 | 229 | 317 | 345 | 382 | 439 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 282 | 93   | 267 | 111 | 157 | 173 | 209 | 350 | 408 | 435 | 503 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 271 | 91   | 267 | 79  | 147 | 161 | 199 | 333 | 390 | 416 | 471 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 286 | 97   | 278 | 99  | 139 | 185 | 226 | 340 | 404 | 425 | 566 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 283 | 86   | 276 | 123 | 168 | 181 | 227 | 330 | 390 | 425 | 537 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 271 | 91   | 259 | 105 | 153 | 175 | 213 | 316 | 373 | 428 | 504 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 254 | 78   | 248 | 95  | 138 | 159 | 201 | 299 | 350 | 372 | 466 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 258 | 86   | 246 | 104 | 136 | 157 | 205 | 307 | 359 | 415 | 470 |
| Alle mænd         | 1931  | 267 | 85   | 257 | 100 | 150 | 171 | 212 | 316 | 371 | 414 | 502 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 196 | 39   | 190 | 121 | 144 | 149 | 169 | 219 | 241 | 264 | 292 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 230 | 52   | 228 | 137 | 154 | 166 | 195 | 262 | 300 | 308 | 373 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 232 | 56   | 228 | 125 | 150 | 166 | 197 | 257 | 307 | 323 | 359 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 210 | 86   | 206 | 93  | 105 | 122 | 159 | 241 | 290 | 318 | 379 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 218 | 73   | 211 | 107 | 122 | 137 | 170 | 257 | 306 | 326 | 384 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 229 | 74   | 224 | 102 | 124 | 140 | 192 | 263 | 300 | 330 | 370 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 225 | 65   | 226 | 85  | 125 | 142 | 180 | 266 | 307 | 330 | 378 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 209 | 55   | 207 | 91  | 120 | 141 | 174 | 244 | 274 | 299 | 352 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 197 | 55   | 192 | 88  | 113 | 130 | 163 | 230 | 264 | 289 | 349 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 201 | 63   | 197 | 77  | 119 | 131 | 157 | 238 | 276 | 311 | 370 |
| Alle kvinder      | 2015  | 214 | 64   | 210 | 91  | 121 | 139 | 172 | 249 | 290 | 318 | 375 |
| Alle              | 3946  | 240 | 79   | 230 | 95  | 129 | 151 | 187 | 282 | 339 | 378 | 466 |

Bilag 21b: 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     | 66    | 48  | 4,4  | 48 | 38 | 41 | 42 | 44 | 51 | 53 | 54 | 56 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 49  | 4,3  | 49 | 39 | 42 | 44 | 47 | 52 | 54 | 57 | 58 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 49  | 5,3  | 48 | 38 | 40 | 43 | 45 | 52 | 55 | 58 | 62 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 46  | 5,4  | 47 | 33 | 36 | 40 | 43 | 50 | 53 | 54 | 58 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 43  | 6,6  | 43 | 32 | 33 | 35 | 38 | 47 | 51 | 55 | 59 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 42  | 5,6  | 42 | 28 | 34 | 35 | 38 | 45 | 50 | 51 | 53 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 42  | 6,1  | 43 | 30 | 32 | 34 | 38 | 46 | 50 | 52 | 55 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 40  | 6,2  | 40 | 26 | 31 | 32 | 36 | 44 | 49 | 51 | 56 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 39  | 6,0  | 39 | 26 | 31 | 32 | 35 | 43 | 47 | 50 | 54 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 40  | 6,0  | 40 | 28 | 31 | 33 | 36 | 44 | 48 | 50 | 54 |
| Alle mænd         | 1931  | 43  | 6,7  | 43 | 28 | 32 | 34 | 38 | 48 | 51 | 53 | 58 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 48  | 4,6  | 48 | 38 | 42 | 42 | 44 | 51 | 54 | 55 | 57 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 49  | 4,3  | 49 | 40 | 43 | 44 | 46 | 52 | 55 | 55 | 60 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 49  | 4,6  | 50 | 38 | 41 | 42 | 45 | 52 | 54 | 55 | 59 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 48  | 4,6  | 48 | 36 | 42 | 43 | 45 | 51 | 54 | 55 | 58 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 46  | 5,6  | 46 | 33 | 37 | 39 | 42 | 50 | 52 | 54 | 58 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 44  | 5,6  | 45 | 30 | 34 | 37 | 41 | 48 | 51 | 52 | 56 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 44  | 6,1  | 44 | 27 | 35 | 37 | 40 | 47 | 51 | 52 | 56 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 42  | 6,2  | 42 | 25 | 32 | 34 | 39 | 46 | 49 | 51 | 55 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 41  | 6,2  | 41 | 26 | 30 | 33 | 38 | 44 | 48 | 50 | 55 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 41  | 6,0  | 41 | 27 | 32 | 34 | 38 | 45 | 49 | 51 | 56 |
| Alle kvinder      | 2015  | 44  | 6,4  | 44 | 27 | 33 | 36 | 40 | 48 | 52 | 54 | 57 |
| Alle              | 3946  | 43  | 6,6  | 43 | 27 | 33 | 35 | 39 | 48 | 52 | 53 | 58 |

Bilag 22a: 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    | 66    | 40  | 19,2 | 37 | 8  | 12 | 16 | 28 | 51 | 67  | 74  | 93  |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 55  | 26,8 | 51 | 11 | 20 | 25 | 35 | 66 | 94  | 105 | 137 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 66  | 29,7 | 64 | 10 | 23 | 28 | 49 | 81 | 102 | 115 | 149 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 69  | 39,0 | 62 | 7  | 19 | 24 | 41 | 90 | 128 | 147 | 172 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 61  | 47,4 | 53 | 2  | 11 | 15 | 30 | 78 | 115 | 158 | 239 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 68  | 46,8 | 56 | 1  | 12 | 17 | 36 | 91 | 128 | 160 | 213 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 63  | 49,2 | 53 | 1  | 9  | 17 | 28 | 82 | 126 | 141 | 249 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 53  | 45,9 | 41 | 2  | 7  | 14 | 24 | 69 | 104 | 141 | 229 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 46  | 34,6 | 39 | 1  | 7  | 11 | 23 | 61 | 90  | 112 | 147 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 53  | 41,3 | 44 | 4  | 8  | 15 | 26 | 70 | 100 | 129 | 186 |
| Alle mænd         | 1931  | 57  | 41,8 | 49 | 3  | 9  | 16 | 28 | 74 | 106 | 135 | 195 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 39  | 19,1 | 33 | 8  | 14 | 23 | 28 | 46 | 60  | 74  | 100 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 50  | 25,7 | 47 | 12 | 19 | 22 | 32 | 61 | 81  | 98  | 134 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 55  | 29,8 | 50 | 13 | 17 | 24 | 36 | 69 | 88  | 101 | 133 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 51  | 38,8 | 39 | 4  | 12 | 16 | 26 | 70 | 92  | 114 | 183 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 52  | 40,0 | 45 | 3  | 11 | 15 | 26 | 71 | 91  | 118 | 174 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 50  | 34,2 | 47 | 4  | 11 | 17 | 27 | 65 | 92  | 108 | 155 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 47  | 32,0 | 42 | 1  | 8  | 15 | 24 | 64 | 84  | 99  | 141 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 42  | 27,6 | 36 | 5  | 10 | 14 | 22 | 56 | 79  | 89  | 111 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 33  | 21,4 | 30 | 1  | 6  | 10 | 18 | 45 | 60  | 73  | 108 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 38  | 25,9 | 34 | 0  | 8  | 13 | 20 | 52 | 67  | 78  | 120 |
| Alle kvinder      | 2015  | 44  | 30,4 | 39 | 3  | 9  | 14 | 24 | 58 | 80  | 96  | 139 |
| Alle              | 3946  | 51  | 37,0 | 43 | 3  | 9  | 15 | 26 | 66 | 92  | 116 | 185 |

Bilag 22b: 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    | 66    | 9   | 3,7  | 8  | 2 | 4 | 5  | 5  | 12 | 14 | 15 | 16 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 11  | 4,6  | 10 | 2 | 4 | 5  | 8  | 14 | 17 | 19 | 22 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 12  | 4,6  | 12 | 3 | 4 | 6  | 9  | 14 | 17 | 19 | 25 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 11  | 5,4  | 10 | 2 | 4 | 5  | 8  | 14 | 18 | 20 | 26 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 10  | 6,5  | 8  | 1 | 2 | 3  | 5  | 13 | 16 | 22 | 32 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 10  | 5,7  | 9  | 0 | 3 | 3  | 6  | 12 | 17 | 21 | 27 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 9   | 5,7  | 8  | 0 | 2 | 3  | 5  | 12 | 17 | 19 | 27 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 7   | 4,9  | 7  | 0 | 2 | 2  | 4  | 10 | 13 | 15 | 27 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 7   | 4,7  | 6  | 0 | 1 | 2  | 4  | 9  | 13 | 15 | 21 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 8   | 4,9  | 7  | 1 | 2 | 3  | 4  | 10 | 13 | 17 | 25 |
| Alle mænd         | 1931  | 9   | 5,4  | 8  | 1 | 2 | 3  | 5  | 12 | 16 | 18 | 28 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 9   | 4,0  | 8  | 2 | 5 | 5  | 7  | 11 | 14 | 16 | 22 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 10  | 4,4  | 10 | 3 | 5 | 6  | 7  | 13 | 16 | 18 | 22 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 11  | 4,8  | 11 | 4 | 5 | 5  | 8  | 13 | 17 | 20 | 26 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 11  | 5,2  | 10 | 2 | 4 | 5  | 7  | 15 | 17 | 19 | 23 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 11  | 6,9  | 10 | 1 | 2 | 4  | 6  | 14 | 20 | 22 | 32 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 9   | 4,8  | 9  | 1 | 3 | 4  | 6  | 12 | 16 | 17 | 24 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 9   | 5,3  | 8  | 0 | 2 | 4  | 5  | 12 | 15 | 18 | 21 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 8   | 5,0  | 8  | 2 | 3 | 3  | 5  | 10 | 14 | 17 | 21 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 7   | 3,6  | 6  | 0 | 2 | 2  | 4  | 9  | 12 | 14 | 17 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 8   | 4,1  | 7  | 0 | 2 | 3  | 5  | 10 | 12 | 14 | 19 |
| Alle kvinder      | 2015  | 9   | 5,1  | 8  | 1 | 2 | 4  | 5  | 11 | 15 | 18 | 24 |
| Alle              | 3946  | 9   | 5,2  | 8  | 1 | 2 | 3  | 5  | 12 | 16 | 18 | 26 |

Bilag 23a: 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     | 66    | 21  | 6,0  | 20 | 10 | 13 | 15 | 16 | 23 | 27 | 30 | 39 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 21  | 6,7  | 21 | 9  | 11 | 14 | 17 | 24 | 27 | 33 | 42 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 20  | 6,0  | 20 | 8  | 11 | 14 | 16 | 23 | 27 | 32 | 34 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 20  | 7,9  | 19 | 7  | 10 | 11 | 15 | 25 | 30 | 35 | 41 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 22  | 9,4  | 20 | 8  | 9  | 11 | 15 | 27 | 33 | 40 | 48 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 23  | 8,5  | 22 | 8  | 11 | 14 | 18 | 28 | 35 | 39 | 44 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 24  | 8,8  | 23 | 9  | 13 | 14 | 18 | 28 | 34 | 38 | 53 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 25  | 8,2  | 23 | 9  | 13 | 16 | 18 | 29 | 34 | 40 | 49 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 25  | 8,4  | 24 | 9  | 12 | 15 | 19 | 29 | 35 | 41 | 49 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 24  | 9,1  | 24 | 8  | 12 | 14 | 18 | 29 | 37 | 40 | 46 |
| Alle mænd         | 1931  | 23  | 8,4  | 22 | 8  | 11 | 14 | 17 | 27 | 34 | 39 | 47 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 18  | 4,2  | 17 | 9  | 12 | 13 | 15 | 20 | 23 | 24 | 29 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 20  | 5,6  | 19 | 10 | 12 | 13 | 16 | 23 | 27 | 28 | 34 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 18  | 5,4  | 17 | 7  | 10 | 11 | 14 | 21 | 25 | 27 | 30 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 16  | 6,4  | 15 | 6  | 7  | 9  | 11 | 19 | 23 | 27 | 32 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 19  | 7,2  | 18 | 8  | 10 | 11 | 14 | 23 | 26 | 30 | 41 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 21  | 7,0  | 21 | 7  | 10 | 13 | 16 | 24 | 28 | 30 | 41 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 21  | 6,6  | 21 | 9  | 12 | 13 | 17 | 25 | 30 | 32 | 42 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 21  | 6,6  | 21 | 8  | 11 | 13 | 16 | 25 | 30 | 34 | 38 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 22  | 6,3  | 21 | 9  | 12 | 14 | 17 | 25 | 29 | 33 | 37 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 21  | 7,0  | 21 | 8  | 11 | 13 | 17 | 25 | 29 | 36 | 44 |
| Alle kvinder      | 2015  | 20  | 6,7  | 20 | 8  | 11 | 12 | 16 | 24 | 29 | 32 | 40 |
| Alle              | 3946  | 22  | 7,7  | 21 | 8  | 11 | 13 | 16 | 26 | 31 | 36 | 44 |

Bilag 23b: 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     | 66    | 26  | 5,2  | 26 | 15 | 19 | 20 | 22 | 31 | 32 | 33 | 36 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 24  | 5,9  | 23 | 13 | 16 | 17 | 20 | 27 | 31 | 35 | 42 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 21  | 4,6  | 21 | 12 | 13 | 16 | 18 | 24 | 27 | 29 | 33 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 20  | 5,4  | 19 | 10 | 12 | 13 | 16 | 23 | 27 | 28 | 33 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 20  | 6,2  | 19 | 11 | 12 | 13 | 16 | 24 | 29 | 32 | 37 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 21  | 6,5  | 21 | 9  | 12 | 13 | 16 | 24 | 29 | 33 | 41 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 21  | 6,1  | 20 | 11 | 13 | 14 | 17 | 25 | 30 | 33 | 38 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 22  | 6,0  | 21 | 11 | 13 | 15 | 18 | 26 | 30 | 32 | 39 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 23  | 6,5  | 22 | 10 | 14 | 16 | 18 | 27 | 31 | 35 | 42 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 23  | 6,7  | 22 | 11 | 14 | 15 | 18 | 26 | 31 | 35 | 44 |
| Alle mænd         | 1931  | 22  | 6,3  | 21 | 10 | 13 | 15 | 18 | 26 | 30 | 33 | 41 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 26  | 5,3  | 25 | 15 | 16 | 19 | 23 | 28 | 33 | 34 | 36 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 25  | 6,1  | 25 | 15 | 16 | 17 | 20 | 28 | 32 | 35 | 42 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 22  | 5,3  | 21 | 13 | 14 | 15 | 18 | 25 | 28 | 31 | 36 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 21  | 5,4  | 21 | 11 | 13 | 14 | 18 | 25 | 29 | 30 | 34 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 24  | 7,0  | 23 | 11 | 14 | 15 | 19 | 28 | 33 | 37 | 41 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 24  | 6,0  | 23 | 12 | 15 | 17 | 20 | 27 | 32 | 34 | 40 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 25  | 6,8  | 24 | 12 | 16 | 18 | 20 | 29 | 34 | 38 | 45 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 25  | 6,7  | 25 | 12 | 16 | 17 | 21 | 30 | 35 | 37 | 43 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 27  | 6,7  | 26 | 14 | 17 | 19 | 22 | 30 | 35 | 37 | 45 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 26  | 7,1  | 25 | 13 | 17 | 19 | 22 | 30 | 34 | 37 | 45 |
| Alle kvinder      | 2015  | 25  | 6,7  | 24 | 12 | 15 | 17 | 20 | 29 | 33 | 36 | 44 |
| Alle              | 3946  | 23  | 6,6  | 23 | 11 | 14 | 16 | 19 | 27 | 32 | 35 | 42 |

Bilag 24a: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 67  | 14,3 | 65  | 40 | 47 | 50 | 57 | 75  | 86  | 89  | 101 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 74  | 19,2 | 71  | 38 | 46 | 54 | 62 | 84  | 96  | 105 | 129 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 85  | 22,0 | 82  | 35 | 53 | 59 | 70 | 98  | 113 | 131 | 137 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 96  | 31,5 | 90  | 42 | 57 | 66 | 75 | 109 | 136 | 156 | 202 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 99  | 38,7 | 93  | 41 | 50 | 59 | 75 | 117 | 145 | 167 | 237 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 105 | 32,9 | 98  | 43 | 64 | 70 | 85 | 123 | 142 | 158 | 210 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 103 | 26,5 | 104 | 47 | 62 | 71 | 86 | 120 | 135 | 151 | 170 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 104 | 28,3 | 103 | 52 | 62 | 69 | 86 | 120 | 140 | 155 | 173 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 100 | 28,4 | 97  | 37 | 59 | 67 | 82 | 116 | 137 | 150 | 183 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 95  | 27,0 | 94  | 39 | 52 | 61 | 76 | 112 | 131 | 143 | 165 |
| Alle mænd         | 1931  | 96  | 30,1 | 93  | 39 | 54 | 61 | 75 | 113 | 135 | 148 | 184 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 58  | 14,2 | 56  | 35 | 39 | 42 | 47 | 67  | 76  | 85  | 93  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 67  | 15,9 | 63  | 39 | 45 | 50 | 55 | 78  | 88  | 95  | 103 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 70  | 17,3 | 68  | 35 | 45 | 48 | 58 | 78  | 95  | 99  | 106 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 63  | 19,5 | 61  | 28 | 36 | 42 | 49 | 76  | 85  | 91  | 104 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 68  | 20,8 | 65  | 29 | 39 | 44 | 54 | 83  | 96  | 105 | 126 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 77  | 22,7 | 76  | 33 | 46 | 54 | 63 | 88  | 98  | 107 | 122 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 79  | 20,1 | 78  | 36 | 47 | 56 | 66 | 91  | 101 | 111 | 134 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 77  | 21,3 | 75  | 35 | 46 | 53 | 64 | 88  | 101 | 111 | 152 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 77  | 21,3 | 77  | 39 | 45 | 51 | 61 | 90  | 104 | 115 | 135 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 74  | 21,3 | 73  | 29 | 45 | 49 | 58 | 88  | 102 | 111 | 128 |
| Alle kvinder      | 2015  | 74  | 21,0 | 73  | 33 | 43 | 48 | 59 | 86  | 99  | 109 | 130 |
| Alle              | 3946  | 85  | 28,2 | 81  | 35 | 46 | 53 | 65 | 100 | 122 | 136 | 169 |

Bilag 24b: 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 |
|-------------------|-------|-----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 14  | 1,8  | 14 | 11 | 12 | 12 | 13 | 15 | 17 | 18 | 20 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 14  | 2,0  | 14 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 15  | 2,2  | 15 | 11 | 12 | 12 | 13 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 16  | 2,8  | 16 | 11 | 12 | 13 | 14 | 17 | 20 | 21 | 24 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 16  | 3,4  | 15 | 9  | 11 | 12 | 14 | 17 | 21 | 22 | 26 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 16  | 2,9  | 15 | 10 | 12 | 12 | 14 | 17 | 20 | 21 | 22 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 16  | 2,4  | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 17 | 18 | 20 | 22 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 16  | 2,5  | 16 | 11 | 12 | 13 | 14 | 17 | 19 | 20 | 23 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 16  | 2,5  | 16 | 10 | 12 | 13 | 14 | 17 | 19 | 20 | 22 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 15  | 2,5  | 15 | 11 | 11 | 12 | 13 | 17 | 18 | 19 | 22 |
| Alle mænd         | 1931  | 15  | 2,6  | 15 | 10 | 12 | 12 | 14 | 17 | 19 | 20 | 23 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 14  | 2,4  | 14 | 10 | 11 | 11 | 12 | 16 | 17 | 18 | 21 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 14  | 2,4  | 14 | 9  | 11 | 12 | 13 | 16 | 18 | 19 | 20 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 15  | 2,2  | 15 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 15  | 2,2  | 15 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 19 | 21 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 15  | 3,0  | 14 | 9  | 10 | 11 | 13 | 16 | 19 | 20 | 22 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 15  | 2,5  | 15 | 10 | 11 | 12 | 13 | 17 | 18 | 19 | 22 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 16  | 3,1  | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 17 | 19 | 20 | 27 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 16  | 2,5  | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 17 | 19 | 20 | 23 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 16  | 2,9  | 16 | 10 | 12 | 13 | 14 | 17 | 20 | 21 | 25 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 15  | 2,5  | 15 | 10 | 12 | 13 | 13 | 17 | 19 | 20 | 22 |
| Alle kvinder      | 2015  | 15  | 2,7  | 15 | 10 | 11 | 12 | 13 | 17 | 19 | 20 | 23 |
| Alle              | 3946  | 15  | 2,7  | 15 | 10 | 11 | 12 | 14 | 17 | 19 | 20 | 23 |

Bilag 25a: 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     | 66    | 0,0  | 0,00  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 0,0  | 0,04  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,0   |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 0,1  | 0,31  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 1,7   |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 2,6  | 7,46  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,3  | 6,1  | 15,4 | 38,6  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 15,0 | 21,38 | 7,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 21,9 | 40,4 | 52,8 | 84,4  |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 17,0 | 22,61 | 9,4  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 24,2 | 42,2 | 52,6 | 124,4 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 16,8 | 17,51 | 12,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,9 | 26,2 | 39,7 | 46,4 | 78,2  |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 19,8 | 20,86 | 14,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 27,9 | 47,5 | 54,2 | 90,9  |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 25,4 | 23,51 | 21,2 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 9,0 | 34,9 | 54,2 | 66,2 | 110,3 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 23,0 | 20,49 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 7,0 | 32,2 | 50,1 | 63,2 | 87,5  |
| Alle mænd         | 1931  | 15,4 | 20,49 | 7,3  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 24,4 | 41,3 | 54,0 | 89,2  |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 0,0  | 0,03  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,1   |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 0,0  | 0,20  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 1,1   |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 0,0  | 0,30  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,2   |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 3,0  | 6,60  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7  | 13,3 | 17,5 | 27,6  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 10,0 | 16,50 | 3,5  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,5 | 28,4 | 45,4 | 73,6  |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 7,6  | 10,24 | 2,8  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,3 | 24,0 | 31,5 | 37,2  |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 7,1  | 8,60  | 3,8  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 11,4 | 19,9 | 24,2 | 31,9  |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 11,6 | 13,63 | 7,5  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 17,3 | 28,4 | 37,1 | 55,4  |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 14,6 | 14,71 | 10,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 21,6 | 33,3 | 44,0 | 67,9  |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 14,3 | 11,52 | 12,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,5 | 23,7 | 31,4 | 34,4 | 43,1  |
| Alle kvinder      | 2015  | 8,8  | 12,39 | 3,5  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,7 | 25,4 | 33,1 | 54,4  |
| Alle              | 3946  | 12,0 | 17,16 | 5,2  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 18,5 | 33,1 | 44,5 | 76,2  |

Bilag 25b: 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     | 66    | 0,0 | 0,00 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 0,0 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 0,0 | 0,10 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,6  |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 0,7 | 1,82 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 1,9  | 4,6  | 7,8  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 3,9 | 5,14 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,0 | 10,8 | 12,9 | 21,7 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 4,3 | 5,22 | 2,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 6,1 | 11,2 | 14,4 | 26,5 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 4,4 | 4,80 | 3,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 6,4 | 10,0 | 15,0 | 20,9 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 5,1 | 5,13 | 3,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,2 | 7,6 | 11,5 | 15,5 | 20,1 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 6,8 | 6,07 | 5,6 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 2,3 | 9,9 | 14,8 | 17,8 | 28,7 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 6,5 | 5,82 | 4,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,2 | 9,3 | 14,1 | 17,2 | 26,7 |
| Alle mænd         | 1931  | 4,1 | 5,31 | 2,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,4 | 11,1 | 14,8 | 22,2 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 0,0 | 0,01 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 0,0 | 0,08 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,5  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 0,0 | 0,11 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,1  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1,2 | 2,85 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 4,5  | 8,2  | 11,0 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 3,4 | 5,15 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,7 | 9,3  | 14,0 | 22,2 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 2,5 | 3,44 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 8,0  | 10,3 | 13,2 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 2,4 | 2,89 | 1,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 6,4  | 8,7  | 10,7 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 4,0 | 4,52 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 5,7 | 9,7  | 12,4 | 18,7 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 5,1 | 4,96 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,4 | 7,1 | 12,0 | 15,0 | 21,6 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 5,2 | 4,54 | 4,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,3 | 7,9 | 11,1 | 13,7 | 16,9 |
| Alle kvinder      | 2015  | 3,1 | 4,26 | 1,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,9 | 8,9  | 11,6 | 17,8 |
| Alle              | 3946  | 3,6 | 4,83 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,6 | 10,1 | 13,3 | 21,1 |

Bilag 26a: 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   |
|-------------------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 1271 | 544  | 1230 | 408 | 531 | 621 | 921 | 1610 | 1787 | 2425 | 2748 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1236 | 677  | 1085 | 318 | 401 | 499 | 732 | 1596 | 2144 | 2554 | 3279 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1192 | 715  | 1029 | 197 | 353 | 407 | 622 | 1624 | 2167 | 2536 | 3373 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1128 | 827  | 816  | 222 | 341 | 405 | 540 | 1536 | 2346 | 2857 | 3505 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1448 | 1203 | 1065 | 163 | 310 | 410 | 635 | 1853 | 3336 | 3890 | 5507 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1571 | 1140 | 1178 | 326 | 488 | 578 | 783 | 2007 | 3154 | 4126 | 5472 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1482 | 1189 | 1260 | 321 | 470 | 580 | 888 | 1760 | 2591 | 2958 | 3870 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1595 | 1048 | 1330 | 336 | 477 | 591 | 885 | 1912 | 2923 | 3599 | 5626 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1640 | 1271 | 1337 | 394 | 567 | 654 | 895 | 2002 | 2841 | 3641 | 5879 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1548 | 1052 | 1259 | 327 | 470 | 562 | 874 | 1972 | 2782 | 3764 | 4878 |
| Alle mænd         | 1931  | 1470 | 1072 | 1211 | 293 | 428 | 536 | 791 | 1818 | 2674 | 3379 | 5224 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1096 | 555  | 1033 | 250 | 352 | 506 | 713 | 1324 | 1881 | 2033 | 2783 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1210 | 706  | 1052 | 251 | 399 | 490 | 669 | 1573 | 2034 | 2652 | 3507 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 943  | 635  | 793  | 239 | 327 | 356 | 530 | 1192 | 1573 | 2204 | 3119 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 805  | 616  | 664  | 213 | 272 | 352 | 457 | 894  | 1476 | 1926 | 3469 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1018 | 677  | 833  | 203 | 299 | 422 | 550 | 1243 | 1863 | 2606 | 3315 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1098 | 717  | 948  | 333 | 398 | 457 | 643 | 1406 | 1836 | 2123 | 2801 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1119 | 738  | 981  | 288 | 429 | 517 | 673 | 1414 | 1836 | 2123 | 3521 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1086 | 651  | 934  | 258 | 396 | 488 | 666 | 1354 | 1889 | 2161 | 3057 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1103 | 675  | 908  | 295 | 385 | 489 | 669 | 1371 | 1908 | 2344 | 3282 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1209 | 1027 | 957  | 250 | 406 | 498 | 700 | 1381 | 2049 | 2825 | 5451 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1087 | 738  | 914  | 242 | 359 | 454 | 631 | 1333 | 1891 | 2307 | 3548 |
| Alle              | 3946  | 1274 | 936  | 1032 | 256 | 381 | 487 | 694 | 1579 | 2313 | 2915 | 4630 |

Bilag 26b: 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   |
|-------------------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 1621 | 626  | 1591 | 559 | 714 | 810 | 1152 | 1941 | 2326 | 2709 | 3307 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1416 | 723  | 1299 | 446 | 555 | 666 | 862  | 1765 | 2485 | 2868 | 3474 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1239 | 677  | 1126 | 318 | 442 | 507 | 690  | 1636 | 2252 | 2572 | 3015 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1095 | 775  | 811  | 317 | 391 | 451 | 615  | 1277 | 2114 | 2686 | 3257 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1366 | 1291 | 991  | 276 | 357 | 495 | 643  | 1648 | 2465 | 3377 | 6042 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1436 | 1265 | 1051 | 341 | 461 | 560 | 717  | 1720 | 2487 | 3586 | 6700 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1292 | 780  | 1122 | 330 | 485 | 584 | 803  | 1545 | 2269 | 2488 | 3450 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1392 | 810  | 1199 | 402 | 538 | 655 | 830  | 1687 | 2396 | 2935 | 4897 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1480 | 1013 | 1209 | 431 | 594 | 679 | 920  | 1777 | 2440 | 2845 | 5340 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1422 | 878  | 1233 | 415 | 576 | 655 | 821  | 1735 | 2331 | 3096 | 5552 |
| Alle mænd         | 1931  | 1379 | 935  | 1149 | 332 | 492 | 587 | 787  | 1715 | 2376 | 2889 | 5016 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1556 | 698  | 1441 | 479 | 610 | 769 | 1133 | 1873 | 2335 | 2638 | 3669 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1501 | 771  | 1363 | 437 | 540 | 635 | 887  | 1892 | 2565 | 2989 | 3637 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1134 | 639  | 976  | 363 | 442 | 549 | 674  | 1382 | 1912 | 2096 | 3734 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1094 | 699  | 887  | 420 | 491 | 542 | 688  | 1276 | 1876 | 2226 | 3731 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1282 | 817  | 1021 | 300 | 469 | 566 | 744  | 1539 | 2294 | 2844 | 4225 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1240 | 600  | 1101 | 390 | 554 | 633 | 816  | 1594 | 2033 | 2262 | 2802 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1284 | 728  | 1101 | 479 | 589 | 677 | 826  | 1489 | 2028 | 2625 | 4265 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1278 | 705  | 1057 | 463 | 542 | 641 | 840  | 1528 | 2089 | 2746 | 3684 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1347 | 820  | 1103 | 487 | 569 | 660 | 837  | 1611 | 2188 | 3049 | 4547 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1440 | 999  | 1146 | 542 | 627 | 700 | 896  | 1562 | 2311 | 3334 | 5691 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1311 | 779  | 1100 | 415 | 545 | 624 | 815  | 1564 | 2184 | 2776 | 4346 |
| Alle              | 3946  | 1345 | 860  | 1121 | 366 | 521 | 608 | 800  | 1634 | 2278 | 2845 | 4488 |

Bilag 27a: 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     | 66    | 916  | 500  | 853  | 226 | 277 | 315 | 535 | 1210 | 1449 | 1779 | 2350 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 841  | 573  | 630  | 179 | 235 | 275 | 420 | 1094 | 1600 | 1916 | 2575 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 850  | 657  | 651  | 122 | 198 | 270 | 369 | 1070 | 1698 | 2134 | 3009 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 864  | 718  | 589  | 118 | 202 | 248 | 346 | 1226 | 1783 | 2470 | 3159 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1195 | 1168 | 745  | 139 | 203 | 244 | 420 | 1714 | 2668 | 3614 | 5162 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1230 | 1087 | 803  | 168 | 264 | 348 | 476 | 1597 | 2799 | 3652 | 4944 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1095 | 884  | 856  | 186 | 263 | 334 | 508 | 1435 | 2167 | 2619 | 3278 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1261 | 985  | 1019 | 211 | 279 | 347 | 588 | 1616 | 2497 | 3086 | 5232 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1317 | 1247 | 993  | 194 | 314 | 434 | 633 | 1642 | 2419 | 3359 | 5323 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1247 | 955  | 989  | 202 | 280 | 390 | 618 | 1618 | 2352 | 2784 | 4649 |
| Alle mænd         | 1931  | 1140 | 984  | 853  | 169 | 249 | 312 | 494 | 1481 | 2247 | 2905 | 4778 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 780  | 513  | 688  | 165 | 222 | 253 | 421 | 1034 | 1370 | 1772 | 2484 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 824  | 586  | 628  | 158 | 219 | 252 | 363 | 1137 | 1590 | 1917 | 2576 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 637  | 558  | 441  | 119 | 173 | 221 | 292 | 797  | 1321 | 1617 | 2567 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 580  | 584  | 414  | 128 | 174 | 194 | 281 | 606  | 1192 | 1605 | 3296 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 663  | 577  | 465  | 124 | 179 | 214 | 298 | 781  | 1526 | 2019 | 2646 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 670  | 589  | 497  | 141 | 234 | 272 | 328 | 886  | 1253 | 1459 | 1969 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 699  | 596  | 532  | 136 | 203 | 251 | 371 | 863  | 1306 | 1510 | 2348 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 657  | 512  | 515  | 116 | 210 | 256 | 344 | 795  | 1299 | 1529 | 2086 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 691  | 533  | 504  | 149 | 200 | 248 | 349 | 832  | 1350 | 1784 | 2751 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 883  | 958  | 610  | 140 | 192 | 262 | 387 | 985  | 1707 | 2269 | 5229 |
| Alle kvinder      | 2015  | 709  | 631  | 521  | 134 | 195 | 241 | 344 | 854  | 1391 | 1723 | 2883 |
| Alle              | 3946  | 920  | 850  | 656  | 139 | 213 | 269 | 396 | 1174 | 1842 | 2456 | 4053 |

Bilag 27b: 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     | 66    | 1161 | 574  | 1175 | 358 | 401 | 422 | 639 | 1510 | 1781 | 2155 | 2608 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 965  | 635  | 780  | 255 | 315 | 374 | 476 | 1276 | 1803 | 2210 | 3129 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 874  | 616  | 637  | 213 | 259 | 299 | 432 | 1177 | 1874 | 2110 | 2663 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 837  | 732  | 580  | 209 | 241 | 318 | 393 | 1030 | 1697 | 2218 | 3076 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1120 | 1282 | 704  | 198 | 254 | 312 | 403 | 1423 | 2246 | 3071 | 5753 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1106 | 1161 | 709  | 230 | 279 | 317 | 442 | 1449 | 2234 | 3053 | 4438 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 959  | 680  | 768  | 220 | 285 | 338 | 467 | 1259 | 1905 | 2210 | 3080 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1091 | 783  | 918  | 236 | 330 | 386 | 530 | 1368 | 1984 | 2519 | 4144 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1181 | 1003 | 887  | 246 | 347 | 421 | 611 | 1446 | 2231 | 2636 | 4675 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1145 | 828  | 939  | 282 | 356 | 427 | 585 | 1486 | 1952 | 2256 | 5332 |
| Alle mænd         | 1931  | 1061 | 887  | 819  | 226 | 298 | 358 | 494 | 1364 | 1978 | 2430 | 4168 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1092 | 641  | 1008 | 311 | 361 | 393 | 677 | 1390 | 1889 | 2132 | 3058 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1012 | 645  | 824  | 261 | 328 | 345 | 493 | 1362 | 1944 | 2376 | 2931 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 757  | 559  | 566  | 215 | 260 | 313 | 385 | 948  | 1475 | 1811 | 2869 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 787  | 685  | 522  | 253 | 290 | 328 | 419 | 967  | 1523 | 1991 | 3643 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 828  | 740  | 538  | 195 | 289 | 319 | 397 | 953  | 1631 | 2430 | 3666 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 734  | 421  | 570  | 269 | 328 | 353 | 417 | 964  | 1391 | 1612 | 1870 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 781  | 544  | 607  | 235 | 323 | 356 | 452 | 913  | 1352 | 1657 | 2881 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 760  | 531  | 617  | 240 | 311 | 354 | 441 | 905  | 1365 | 1643 | 2592 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 836  | 636  | 614  | 242 | 305 | 368 | 452 | 966  | 1640 | 2045 | 3614 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1034 | 961  | 735  | 264 | 350 | 410 | 513 | 1181 | 1806 | 2847 | 5121 |
| Alle kvinder      | 2015  | 844  | 661  | 628  | 239 | 311 | 347 | 445 | 1027 | 1576 | 1970 | 3685 |
| Alle              | 3946  | 950  | 787  | 703  | 233 | 304 | 353 | 462 | 1199 | 1789 | 2264 | 3857 |

Bilag 28a: Indtag af  $\beta$ -caroten ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of  $\beta$ -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    | 66    | 4237 | 2861  | 3713 | 676 | 822  | 1085 | 1940 | 5302 | 8259  | 9812  | 11670 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 4709 | 4520  | 3664 | 256 | 679  | 1125 | 1843 | 5942 | 9806  | 11299 | 23698 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 4056 | 3666  | 3145 | 486 | 666  | 879  | 1523 | 5017 | 8714  | 10742 | 18336 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 3119 | 3262  | 2333 | 343 | 411  | 610  | 1166 | 4001 | 5484  | 8999  | 17007 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 2993 | 2653  | 2542 | 215 | 384  | 683  | 1283 | 3823 | 5651  | 7628  | 14440 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 4036 | 4961  | 3358 | 195 | 723  | 1015 | 1728 | 4993 | 6783  | 8865  | 12228 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 4573 | 10369 | 2751 | 436 | 918  | 1120 | 1762 | 4641 | 9207  | 12436 | 19065 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 3917 | 3741  | 2819 | 396 | 706  | 959  | 1564 | 4761 | 7727  | 10760 | 20217 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 3817 | 3597  | 2794 | 225 | 583  | 859  | 1591 | 4878 | 7183  | 9464  | 17920 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 3584 | 4143  | 2345 | 302 | 553  | 808  | 1528 | 3766 | 6839  | 10685 | 22973 |
| Alle mænd         | 1931  | 3907 | 5210  | 2817 | 263 | 614  | 895  | 1581 | 4695 | 7641  | 10479 | 20096 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 3770 | 2937  | 3178 | 395 | 559  | 732  | 1877 | 5268 | 6931  | 8776  | 13407 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 4586 | 4040  | 3216 | 543 | 885  | 1114 | 1847 | 5981 | 9436  | 12409 | 17082 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 3597 | 2825  | 3021 | 323 | 574  | 745  | 1527 | 5125 | 6846  | 9050  | 13055 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 2658 | 2242  | 1948 | 255 | 513  | 746  | 1061 | 3380 | 5534  | 6772  | 9915  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 4220 | 3939  | 3110 | 361 | 688  | 952  | 1682 | 5379 | 8329  | 11517 | 21244 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 5062 | 4133  | 4014 | 602 | 1121 | 1420 | 2402 | 6685 | 9805  | 12382 | 20197 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 4983 | 4744  | 3440 | 582 | 851  | 1155 | 1996 | 6374 | 10835 | 13720 | 20396 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 5095 | 4518  | 3602 | 356 | 864  | 1167 | 2189 | 6569 | 10358 | 14386 | 21920 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 4896 | 4825  | 3618 | 786 | 959  | 1250 | 2144 | 6112 | 9520  | 13264 | 18807 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 3887 | 3031  | 3107 | 339 | 780  | 1162 | 1802 | 5040 | 7565  | 10247 | 14239 |
| Alle kvinder      | 2015  | 4484 | 4118  | 3233 | 387 | 776  | 1038 | 1866 | 5642 | 9253  | 12140 | 19752 |
| Alle              | 3946  | 4202 | 4693  | 3056 | 340 | 703  | 979  | 1725 | 5177 | 8614  | 11365 | 19949 |

Bilag 28b: Kostens indhold af  $\beta$ -caroten ( $\mu\text{g}/10\text{ MJ}$ ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of  $\beta$ -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    | 66    | 5480 | 3619 | 4561 | 1001 | 1250 | 1443 | 2638 | 7571 | 10894 | 12786 | 13648 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 5362 | 4663 | 4027 | 307  | 778  | 1189 | 2367 | 6919 | 11032 | 14481 | 20253 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 4338 | 4104 | 3181 | 481  | 722  | 1018 | 1649 | 5572 | 8292  | 12050 | 17515 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 3053 | 2775 | 2229 | 405  | 480  | 623  | 1225 | 3851 | 6120  | 7909  | 13724 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 2912 | 2653 | 2268 | 284  | 453  | 672  | 1128 | 3817 | 5862  | 7075  | 14541 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 3914 | 7034 | 3033 | 264  | 589  | 827  | 1605 | 4663 | 6647  | 8383  | 14000 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 3936 | 5869 | 2572 | 459  | 832  | 1009 | 1582 | 4210 | 7580  | 10974 | 20542 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 3537 | 3248 | 2631 | 416  | 720  | 967  | 1517 | 4464 | 7425  | 8811  | 16900 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 3529 | 3159 | 2740 | 274  | 580  | 803  | 1449 | 4386 | 6514  | 9631  | 15021 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 3281 | 3471 | 2329 | 348  | 562  | 881  | 1543 | 3459 | 6130  | 10733 | 20075 |
| Alle mænd         | 1931  | 3770 | 4350 | 2678 | 320  | 614  | 913  | 1515 | 4573 | 7567  | 10725 | 18467 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 5523 | 4325 | 4297 | 631  | 879  | 1154 | 2545 | 7671 | 10784 | 14868 | 18637 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 5817 | 4936 | 4188 | 641  | 1189 | 1403 | 2235 | 7671 | 12586 | 14437 | 20808 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 4428 | 3322 | 3677 | 427  | 764  | 1057 | 1836 | 6116 | 8571  | 10687 | 14391 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 3635 | 2837 | 2641 | 581  | 857  | 1014 | 1682 | 4726 | 7321  | 8453  | 13690 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 5397 | 4917 | 3972 | 540  | 827  | 1269 | 2323 | 6636 | 11837 | 15998 | 22710 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 5999 | 5200 | 4471 | 659  | 1481 | 1749 | 2719 | 7513 | 11559 | 14623 | 24825 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 5970 | 6118 | 4007 | 785  | 1016 | 1389 | 2245 | 7434 | 12706 | 15955 | 33003 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 6156 | 5674 | 4553 | 497  | 1065 | 1633 | 2628 | 7399 | 13068 | 17086 | 30295 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 6080 | 6101 | 4523 | 887  | 1367 | 1653 | 2625 | 7267 | 12657 | 15616 | 25474 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 4841 | 4113 | 3868 | 577  | 1108 | 1469 | 2402 | 5972 | 8637  | 11071 | 16515 |
| Alle kvinder      | 2015  | 5552 | 5210 | 4119 | 558  | 1025 | 1413 | 2378 | 6911 | 11238 | 14835 | 25619 |
| Alle              | 3946  | 4680 | 4890 | 3289 | 406  | 774  | 1093 | 1879 | 5833 | 9547  | 13265 | 21491 |



Bilag 29a: 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     | 66    | 2,7 | 2,00 | 2,1 | 0,9 | 1,0 | 1,0 | 1,4 | 3,2 | 4,6  | 6,9  | 9,8  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 2,9 | 2,86 | 2,0 | 0,6 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 2,9 | 4,9  | 7,1  | 16,4 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 3,0 | 2,15 | 2,4 | 0,7 | 1,0 | 1,2 | 1,7 | 3,3 | 5,3  | 6,7  | 11,6 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 3,4 | 3,27 | 2,4 | 0,8 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 3,5 | 6,5  | 8,7  | 16,7 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 3,8 | 3,14 | 2,8 | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 2,0 | 4,4 | 7,2  | 10,3 | 15,8 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 4,6 | 3,67 | 3,3 | 1,1 | 1,4 | 1,8 | 2,4 | 5,3 | 8,7  | 11,4 | 21,1 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 4,7 | 3,88 | 3,3 | 1,2 | 1,4 | 1,8 | 2,3 | 6,0 | 9,2  | 12,4 | 19,3 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 5,2 | 4,55 | 3,7 | 1,1 | 1,5 | 1,8 | 2,5 | 6,2 | 10,4 | 13,7 | 23,2 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 6,5 | 6,27 | 4,4 | 1,3 | 1,8 | 2,1 | 2,9 | 8,0 | 12,8 | 18,6 | 32,2 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 6,3 | 4,61 | 4,7 | 1,1 | 1,7 | 2,1 | 3,0 | 7,9 | 13,0 | 17,5 | 20,9 |
| Alle mænd         | 1931  | 4,8 | 4,42 | 3,3 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 2,2 | 5,6 | 10,1 | 13,2 | 21,2 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 2,4 | 2,16 | 1,8 | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 1,4 | 2,9 | 4,3  | 5,2  | 9,8  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 2,6 | 1,59 | 2,1 | 0,7 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 3,2 | 4,9  | 5,9  | 8,1  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 2,4 | 1,82 | 1,9 | 0,6 | 1,0 | 1,1 | 1,4 | 2,7 | 4,4  | 6,2  | 9,5  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 2,3 | 1,98 | 1,7 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 2,8 | 4,3  | 6,7  | 9,9  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 3,2 | 2,94 | 2,1 | 0,6 | 1,0 | 1,1 | 1,4 | 3,7 | 6,7  | 9,5  | 13,1 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 4,0 | 3,57 | 2,6 | 0,7 | 1,1 | 1,2 | 1,7 | 5,0 | 9,3  | 11,3 | 17,4 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 3,6 | 3,04 | 2,7 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 1,9 | 4,0 | 6,8  | 9,3  | 16,7 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 4,5 | 4,12 | 3,0 | 0,6 | 1,2 | 1,4 | 1,9 | 5,8 | 9,3  | 13,0 | 20,6 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 4,7 | 3,99 | 3,5 | 0,9 | 1,1 | 1,5 | 2,2 | 5,8 | 9,4  | 12,5 | 18,4 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 5,4 | 4,97 | 3,8 | 0,8 | 1,3 | 1,6 | 2,5 | 6,7 | 10,1 | 13,1 | 23,7 |
| Alle kvinder      | 2015  | 3,9 | 3,66 | 2,7 | 0,6 | 1,0 | 1,2 | 1,7 | 4,6 | 8,4  | 10,9 | 17,8 |
| Alle              | 3946  | 4,3 | 4,07 | 3,0 | 0,7 | 1,1 | 1,3 | 1,9 | 5,2 | 9,1  | 12,1 | 20,1 |

Bilag 29b: 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     | 66    | 3,4 | 2,08 | 2,7 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 2,0 | 3,9 | 6,0  | 7,7  | 10,0 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 3,2 | 2,72 | 2,3 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 1,8 | 3,3 | 6,2  | 9,0  | 14,3 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 3,1 | 2,28 | 2,5 | 1,1 | 1,4 | 1,5 | 1,8 | 3,3 | 5,1  | 7,1  | 12,0 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 3,3 | 3,65 | 2,5 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 2,0 | 3,2 | 4,5  | 8,1  | 24,5 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 3,6 | 2,87 | 2,5 | 0,9 | 1,4 | 1,6 | 2,0 | 3,8 | 7,2  | 9,3  | 14,9 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 4,2 | 3,75 | 3,0 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,2 | 4,6 | 8,5  | 11,7 | 16,7 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 4,2 | 3,54 | 2,9 | 1,2 | 1,6 | 1,8 | 2,2 | 4,9 | 7,6  | 10,8 | 16,4 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 4,6 | 3,80 | 3,2 | 1,2 | 1,6 | 1,8 | 2,3 | 5,5 | 9,4  | 11,5 | 20,4 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 6,1 | 6,20 | 4,0 | 1,8 | 2,0 | 2,1 | 2,7 | 6,9 | 11,8 | 15,9 | 34,4 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 5,8 | 4,06 | 4,6 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 3,0 | 7,4 | 11,5 | 15,1 | 19,9 |
| Alle mænd         | 1931  | 4,5 | 4,12 | 3,0 | 1,2 | 1,5 | 1,7 | 2,2 | 5,1 | 9,0  | 11,9 | 20,9 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 3,7 | 3,36 | 2,6 | 1,1 | 1,3 | 1,5 | 1,8 | 4,4 | 6,7  | 8,7  | 15,7 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 3,3 | 2,16 | 2,6 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 4,0 | 6,1  | 7,4  | 11,0 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 3,0 | 1,98 | 2,3 | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 1,8 | 3,4 | 5,4  | 7,4  | 10,1 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 3,2 | 2,68 | 2,2 | 1,0 | 1,3 | 1,5 | 1,8 | 3,3 | 6,8  | 9,7  | 13,8 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 4,0 | 3,61 | 2,8 | 0,9 | 1,3 | 1,4 | 1,9 | 4,8 | 8,0  | 10,7 | 15,9 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 4,7 | 4,51 | 3,0 | 1,3 | 1,5 | 1,6 | 2,1 | 5,1 | 10,7 | 13,9 | 20,3 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 4,2 | 3,53 | 3,1 | 1,1 | 1,5 | 1,7 | 2,2 | 4,7 | 8,2  | 10,8 | 20,7 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 5,3 | 4,64 | 3,5 | 1,1 | 1,5 | 1,7 | 2,3 | 6,5 | 10,9 | 14,8 | 22,7 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 5,7 | 4,57 | 4,4 | 1,3 | 1,7 | 2,0 | 2,7 | 6,9 | 10,9 | 13,7 | 22,8 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 6,5 | 5,62 | 4,6 | 1,5 | 1,9 | 2,3 | 3,0 | 8,0 | 12,6 | 17,1 | 27,0 |
| Alle kvinder      | 2015  | 4,7 | 4,26 | 3,2 | 1,1 | 1,4 | 1,6 | 2,2 | 5,6 | 9,8  | 12,7 | 22,2 |
| Alle              | 3946  | 4,6 | 4,19 | 3,1 | 1,1 | 1,5 | 1,7 | 2,2 | 5,3 | 9,5  | 12,5 | 21,4 |

Bilag 30a: Indtag af vitamin E ( $\alpha$ -TE/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vitamin E ( $\alpha$ -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    | 66    | 7,5 | 4,25 | 6,4 | 3,9 | 4,0 | 4,5 | 5,3 | 8,5  | 10,8 | 12,0 | 22,5 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 7,6 | 2,46 | 7,1 | 3,8 | 4,5 | 5,1 | 6,0 | 8,8  | 10,4 | 11,3 | 16,2 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 7,8 | 2,94 | 7,4 | 2,5 | 4,1 | 4,8 | 5,8 | 8,9  | 11,8 | 13,2 | 15,8 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 7,9 | 3,47 | 7,1 | 2,5 | 3,3 | 4,2 | 5,3 | 10,0 | 12,9 | 13,4 | 18,3 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 9,1 | 4,70 | 8,0 | 2,4 | 3,7 | 4,3 | 5,9 | 11,2 | 14,9 | 18,0 | 23,8 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 9,7 | 4,26 | 9,0 | 3,1 | 4,5 | 5,7 | 7,3 | 11,0 | 14,9 | 19,6 | 23,9 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 9,3 | 3,94 | 8,6 | 3,8 | 4,8 | 5,7 | 7,0 | 10,8 | 13,1 | 14,9 | 22,2 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 9,7 | 4,30 | 8,9 | 3,3 | 4,4 | 5,3 | 7,0 | 11,3 | 15,2 | 17,5 | 24,5 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 9,4 | 4,19 | 8,6 | 3,0 | 4,4 | 5,3 | 6,8 | 11,2 | 13,9 | 17,5 | 22,8 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 9,4 | 4,33 | 8,4 | 2,8 | 4,2 | 4,9 | 6,6 | 11,5 | 14,3 | 17,2 | 25,0 |
| Alle mænd         | 1931  | 9,0 | 4,09 | 8,2 | 2,8 | 4,2 | 5,0 | 6,4 | 10,7 | 13,8 | 16,6 | 22,5 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 6,4 | 2,06 | 6,0 | 3,6 | 3,9 | 4,3 | 5,1 | 7,5  | 8,6  | 9,0  | 14,2 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 7,5 | 2,55 | 7,0 | 3,3 | 4,1 | 4,7 | 5,9 | 8,7  | 10,7 | 12,3 | 15,4 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 6,9 | 2,48 | 6,5 | 2,7 | 3,6 | 4,1 | 5,3 | 8,1  | 10,1 | 10,9 | 14,8 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 6,1 | 2,93 | 5,6 | 1,7 | 2,4 | 3,0 | 4,2 | 7,7  | 8,9  | 10,4 | 16,4 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 8,0 | 3,90 | 7,3 | 2,4 | 3,6 | 4,2 | 5,3 | 9,3  | 12,3 | 14,8 | 24,4 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 9,0 | 4,64 | 8,3 | 3,0 | 4,4 | 5,1 | 6,3 | 10,6 | 13,9 | 15,1 | 17,4 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 8,9 | 3,56 | 8,3 | 3,2 | 4,1 | 5,1 | 6,5 | 10,8 | 13,8 | 15,6 | 20,1 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 9,1 | 3,96 | 8,5 | 2,9 | 4,0 | 5,1 | 6,4 | 11,0 | 13,7 | 16,5 | 22,8 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 8,7 | 3,64 | 7,8 | 3,3 | 4,2 | 5,0 | 6,2 | 10,5 | 13,1 | 15,6 | 21,1 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 8,7 | 3,62 | 8,0 | 2,7 | 4,1 | 4,7 | 6,1 | 10,5 | 13,0 | 15,4 | 20,3 |
| Alle kvinder      | 2015  | 8,3 | 3,70 | 7,6 | 2,7 | 3,9 | 4,5 | 5,9 | 10,1 | 12,7 | 15,1 | 20,9 |
| Alle              | 3946  | 8,7 | 3,91 | 7,9 | 2,7 | 4,0 | 4,7 | 6,1 | 10,4 | 13,3 | 15,6 | 22,0 |

Bilag 30b: Kostens indhold af vitamin E ( $\alpha$ -TE/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin E in the diet ( $\alpha$ -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    | 66    | 9,2  | 3,44 | 8,5 | 5,3 | 6,4 | 6,8 | 7,5 | 9,7  | 12,6 | 13,8 | 21,3 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 8,8  | 2,18 | 8,4 | 5,5 | 5,9 | 6,3 | 7,2 | 9,8  | 11,5 | 12,7 | 15,4 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 8,1  | 2,12 | 8,1 | 4,3 | 5,1 | 5,9 | 6,4 | 9,2  | 10,4 | 11,8 | 13,8 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 7,6  | 2,10 | 7,3 | 4,6 | 4,8 | 5,3 | 6,0 | 8,6  | 9,8  | 11,8 | 14,4 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 8,4  | 3,29 | 7,8 | 4,1 | 4,8 | 5,3 | 6,4 | 9,6  | 12,3 | 14,2 | 20,6 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 8,5  | 2,97 | 8,0 | 4,5 | 5,2 | 5,9 | 6,7 | 9,9  | 11,5 | 13,2 | 19,4 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 8,2  | 2,49 | 7,7 | 4,6 | 5,3 | 5,8 | 6,6 | 9,1  | 11,1 | 11,9 | 18,1 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 8,5  | 3,04 | 8,1 | 4,6 | 5,0 | 5,8 | 6,7 | 9,6  | 11,1 | 13,2 | 19,9 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 8,6  | 2,83 | 7,9 | 4,6 | 5,4 | 5,8 | 6,9 | 9,5  | 11,8 | 13,4 | 19,8 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 8,6  | 2,94 | 8,1 | 4,2 | 5,2 | 5,7 | 6,8 | 9,8  | 11,9 | 13,9 | 18,3 |
| Alle mænd         | 1931  | 8,4  | 2,80 | 8,0 | 4,4 | 5,2 | 5,7 | 6,7 | 9,5  | 11,5 | 13,3 | 19,3 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 9,3  | 2,20 | 9,1 | 5,4 | 6,5 | 7,0 | 7,6 | 10,8 | 11,7 | 13,0 | 15,1 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 9,5  | 2,64 | 9,0 | 5,2 | 6,4 | 6,7 | 7,7 | 10,7 | 12,6 | 13,4 | 19,4 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 8,5  | 2,33 | 8,1 | 4,6 | 5,4 | 5,8 | 6,7 | 9,9  | 11,1 | 13,2 | 14,8 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 8,2  | 2,10 | 8,0 | 3,9 | 5,4 | 5,9 | 7,0 | 9,0  | 10,8 | 11,8 | 14,8 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 9,9  | 3,67 | 9,2 | 4,2 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 10,9 | 14,1 | 17,4 | 23,3 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 10,1 | 2,98 | 9,6 | 4,9 | 6,3 | 6,9 | 8,0 | 11,5 | 14,3 | 15,7 | 18,9 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 10,3 | 3,48 | 9,4 | 5,7 | 6,5 | 7,0 | 8,0 | 11,9 | 14,3 | 16,1 | 23,3 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 10,7 | 3,81 | 9,7 | 4,5 | 6,5 | 7,2 | 8,3 | 12,5 | 15,5 | 17,5 | 25,1 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 10,6 | 3,74 | 9,6 | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 8,1 | 12,1 | 14,8 | 17,7 | 21,4 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 10,5 | 3,73 | 9,5 | 5,5 | 6,7 | 7,1 | 8,2 | 12,0 | 14,2 | 17,9 | 23,1 |
| Alle kvinder      | 2015  | 10,0 | 3,45 | 9,3 | 4,9 | 6,2 | 6,7 | 7,9 | 11,4 | 14,2 | 16,3 | 22,7 |
| Alle              | 3946  | 9,3  | 3,25 | 8,6 | 4,5 | 5,5 | 6,1 | 7,2 | 10,5 | 13,0 | 15,0 | 21,4 |

Bilag 31a: 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     | 66    | 1,2 | 0,29 | 1,1 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 1,0 | 1,4 | 1,5 | 1,6 | 1,9 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1,3 | 0,34 | 1,2 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 1,5 | 1,7 | 1,8 | 2,1 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1,5 | 0,44 | 1,4 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,7 | 1,9 | 2,1 | 2,8 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1,6 | 0,60 | 1,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,9 | 2,3 | 2,7 | 3,4 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1,5 | 0,70 | 1,4 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,1 | 1,8 | 2,4 | 2,7 | 3,8 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1,6 | 0,60 | 1,5 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,1 | 2,0 | 2,5 | 2,7 | 3,3 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1,7 | 0,50 | 1,6 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 2,0 | 2,3 | 2,6 | 3,0 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1,6 | 0,52 | 1,6 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 1,9 | 2,3 | 2,6 | 3,3 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1,6 | 0,51 | 1,6 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,9 | 2,2 | 2,5 | 3,0 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1,5 | 0,53 | 1,5 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,7 | 2,2 | 2,5 | 3,0 |
| Alle mænd         | 1931  | 1,5 | 0,54 | 1,5 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,8 | 2,2 | 2,6 | 3,2 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1,0 | 0,25 | 1,0 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 1,2 | 1,4 | 1,4 | 1,5 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1,2 | 0,30 | 1,1 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,5 | 1,7 | 2,0 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1,2 | 0,34 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 2,2 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1,0 | 0,33 | 0,9 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,8 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1,1 | 0,35 | 1,0 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 1,3 | 1,5 | 1,7 | 2,0 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1,2 | 0,42 | 1,2 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,4 | 1,6 | 1,7 | 2,2 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1,3 | 0,35 | 1,2 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,5 | 1,7 | 1,8 | 1,9 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1,2 | 0,36 | 1,2 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,4 | 1,6 | 1,9 | 2,1 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1,2 | 0,38 | 1,2 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,4 | 1,7 | 1,9 | 2,3 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1,2 | 0,39 | 1,1 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,4 | 1,7 | 1,9 | 2,3 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1,2 | 0,37 | 1,1 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,2 |
| Alle              | 3946  | 1,4 | 0,50 | 1,3 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,6 | 2,0 | 2,3 | 2,9 |

Bilag 31b: 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     | 66    | 1,5 | 0,22 | 1,5 | 1,1 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 1,7 | 1,8 | 1,9 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1,5 | 0,27 | 1,4 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 2,0 | 2,1 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1,5 | 0,33 | 1,5 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,1 | 2,6 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1,5 | 0,36 | 1,5 | 0,9 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,7 | 2,0 | 2,2 | 2,4 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1,4 | 0,38 | 1,4 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,4 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1,4 | 0,36 | 1,4 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,6 | 1,9 | 2,1 | 2,4 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1,5 | 0,32 | 1,4 | 0,9 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,2 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1,5 | 0,36 | 1,5 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,6 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1,5 | 0,37 | 1,4 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,7 | 1,9 | 2,1 | 2,5 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1,4 | 0,36 | 1,3 | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,6 | 1,8 | 2,1 | 2,6 |
| Alle mænd         | 1931  | 1,5 | 0,35 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,7 | 1,9 | 2,1 | 2,5 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1,4 | 0,26 | 1,4 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 1,9 | 2,0 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1,5 | 0,29 | 1,4 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 2,1 | 2,1 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1,4 | 0,28 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 1,8 | 1,9 | 2,1 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1,4 | 0,29 | 1,3 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,5 | 1,8 | 1,8 | 2,0 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1,3 | 0,32 | 1,3 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,1 | 1,5 | 1,7 | 1,9 | 2,3 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1,4 | 0,30 | 1,3 | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,7 | 1,9 | 2,2 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1,5 | 0,33 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,4 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1,4 | 0,30 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 1,8 | 2,0 | 2,4 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1,5 | 0,37 | 1,5 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,1 | 2,6 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1,5 | 0,34 | 1,4 | 0,9 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,7 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1,4 | 0,32 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 1,8 | 2,0 | 2,4 |
| Alle              | 3946  | 1,4 | 0,34 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,5 |

Bilag 32a: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 1,6 | 0,41 | 1,5 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 1,3 | 1,8 | 2,2 | 2,3 | 2,7 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1,7 | 0,55 | 1,7 | 0,7 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 2,0 | 2,4 | 2,7 | 3,3 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1,8 | 0,51 | 1,8 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 2,2 | 2,5 | 2,7 | 2,8 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1,9 | 0,80 | 1,8 | 0,6 | 1,0 | 1,1 | 1,4 | 2,4 | 2,9 | 3,3 | 4,6 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 2,0 | 0,90 | 1,8 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,4 | 2,3 | 3,1 | 3,9 | 4,9 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 2,1 | 0,74 | 1,9 | 0,9 | 1,2 | 1,3 | 1,6 | 2,5 | 3,1 | 3,4 | 4,5 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 2,0 | 0,66 | 1,9 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 2,4 | 2,8 | 3,2 | 3,9 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 2,0 | 0,68 | 1,9 | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 2,5 | 2,9 | 3,3 | 4,0 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 2,0 | 0,65 | 1,9 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 2,4 | 2,9 | 3,2 | 4,0 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1,9 | 0,60 | 1,9 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 2,3 | 2,8 | 3,0 | 3,5 |
| Alle mænd         | 1931  | 2,0 | 0,68 | 1,8 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 2,3 | 2,8 | 3,2 | 4,2 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1,4 | 0,46 | 1,4 | 0,8 | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 1,7 | 2,0 | 2,1 | 2,7 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1,5 | 0,50 | 1,5 | 0,8 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 1,8 | 2,2 | 2,4 | 3,0 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1,5 | 0,48 | 1,4 | 0,5 | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,8 | 2,1 | 2,4 | 2,6 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1,3 | 0,49 | 1,3 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 1,0 | 1,5 | 1,8 | 2,1 | 2,8 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1,4 | 0,49 | 1,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,7 | 2,1 | 2,3 | 2,5 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1,6 | 0,60 | 1,5 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,8 | 2,2 | 2,4 | 2,7 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1,6 | 0,48 | 1,6 | 0,5 | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 1,9 | 2,2 | 2,3 | 2,7 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1,6 | 0,49 | 1,5 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,8 | 2,2 | 2,4 | 2,9 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1,6 | 0,51 | 1,5 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,8 | 2,2 | 2,5 | 2,8 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1,6 | 0,53 | 1,5 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,8 | 2,2 | 2,4 | 3,3 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1,5 | 0,51 | 1,5 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,8 | 2,2 | 2,4 | 2,9 |
| Alle              | 3946  | 1,7 | 0,64 | 1,7 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 2,1 | 2,6 | 2,9 | 3,8 |

Bilag 32b: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 2,0 | 0,42 | 2,0 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,3 | 2,5 | 2,8 | 3,1 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 2,0 | 0,47 | 1,9 | 1,2 | 1,3 | 1,4 | 1,6 | 2,3 | 2,5 | 2,8 | 3,2 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1,9 | 0,44 | 1,9 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 3,2 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1,9 | 0,58 | 1,8 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 1,5 | 2,2 | 2,7 | 3,0 | 3,6 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1,8 | 0,57 | 1,7 | 1,1 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 2,1 | 2,5 | 2,9 | 3,5 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1,8 | 0,52 | 1,7 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 2,4 | 2,8 | 3,7 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1,8 | 0,41 | 1,7 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,5 | 2,0 | 2,3 | 2,5 | 3,0 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1,8 | 0,44 | 1,7 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 2,4 | 2,6 | 3,2 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1,8 | 0,43 | 1,8 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,6 | 2,0 | 2,4 | 2,6 | 3,4 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1,8 | 0,43 | 1,8 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 2,4 | 2,6 | 3,1 |
| Alle mænd         | 1931  | 1,9 | 0,47 | 1,8 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 2,4 | 2,7 | 3,4 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 2,1 | 0,59 | 2,0 | 1,2 | 1,4 | 1,4 | 1,6 | 2,3 | 2,9 | 3,0 | 3,8 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1,9 | 0,52 | 1,9 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,5 | 2,3 | 2,6 | 2,7 | 3,0 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1,8 | 0,48 | 1,8 | 0,8 | 1,1 | 1,2 | 1,5 | 2,2 | 2,4 | 2,6 | 3,0 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1,8 | 0,59 | 1,7 | 1,2 | 1,2 | 1,3 | 1,4 | 2,1 | 2,4 | 2,9 | 4,1 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1,7 | 0,47 | 1,7 | 0,7 | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 2,0 | 2,3 | 2,5 | 3,1 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1,8 | 0,44 | 1,7 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,0 | 2,4 | 2,6 | 3,1 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1,9 | 0,48 | 1,8 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,6 | 2,1 | 2,4 | 2,7 | 3,4 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1,9 | 0,45 | 1,8 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,5 | 2,1 | 2,4 | 2,6 | 3,2 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1,9 | 0,46 | 1,8 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,6 | 2,2 | 2,5 | 2,8 | 3,2 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1,9 | 0,45 | 1,8 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,6 | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 3,3 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1,9 | 0,48 | 1,8 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 3,4 |
| Alle              | 3946  | 1,9 | 0,47 | 1,8 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 3,4 |

Bilag 33a: 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     | 66    | 21  | 5,3  | 20 | 12 | 15 | 16 | 18 | 24 | 29 | 31 | 35 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 23  | 6,7  | 23 | 12 | 13 | 16 | 20 | 27 | 31 | 34 | 42 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 28  | 7,6  | 27 | 12 | 17 | 19 | 23 | 31 | 38 | 43 | 46 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 32  | 11,0 | 30 | 13 | 20 | 21 | 24 | 37 | 46 | 52 | 72 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 37  | 14,9 | 35 | 13 | 18 | 21 | 26 | 42 | 52 | 64 | 94 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 40  | 12,3 | 38 | 19 | 24 | 27 | 31 | 45 | 53 | 61 | 77 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 40  | 10,9 | 39 | 20 | 25 | 28 | 33 | 46 | 53 | 57 | 68 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 42  | 11,3 | 41 | 20 | 25 | 28 | 34 | 49 | 56 | 61 | 72 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 41  | 11,0 | 40 | 18 | 24 | 29 | 34 | 48 | 55 | 61 | 70 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 38  | 10,6 | 38 | 17 | 22 | 26 | 31 | 45 | 52 | 57 | 64 |
| Alle mænd         | 1931  | 37  | 12,5 | 36 | 13 | 19 | 21 | 28 | 44 | 52 | 58 | 72 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 18  | 4,8  | 17 | 11 | 12 | 13 | 15 | 21 | 24 | 27 | 31 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 22  | 5,8  | 21 | 12 | 13 | 16 | 18 | 25 | 29 | 33 | 38 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 23  | 6,1  | 22 | 9  | 14 | 16 | 19 | 26 | 31 | 34 | 36 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 22  | 7,2  | 21 | 10 | 13 | 13 | 16 | 26 | 31 | 33 | 36 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 25  | 7,6  | 24 | 10 | 14 | 16 | 20 | 29 | 34 | 37 | 47 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 28  | 8,8  | 27 | 13 | 17 | 19 | 23 | 33 | 36 | 39 | 47 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 30  | 8,2  | 30 | 12 | 19 | 21 | 25 | 35 | 40 | 44 | 58 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 31  | 8,6  | 30 | 15 | 18 | 22 | 26 | 35 | 41 | 46 | 60 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 31  | 8,2  | 31 | 16 | 18 | 21 | 26 | 36 | 42 | 46 | 54 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 30  | 8,0  | 29 | 14 | 18 | 21 | 24 | 35 | 40 | 44 | 52 |
| Alle kvinder      | 2015  | 28  | 8,7  | 27 | 11 | 15 | 17 | 22 | 33 | 38 | 43 | 54 |
| Alle              | 3946  | 32  | 11,6 | 31 | 12 | 16 | 19 | 24 | 38 | 47 | 53 | 67 |

Bilag 33b: 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     | 66    | 27  | 4,0  | 27 | 19 | 21 | 22 | 25 | 29 | 32 | 34 | 37 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 27  | 4,7  | 27 | 18 | 20 | 21 | 24 | 29 | 33 | 34 | 38 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 29  | 5,2  | 29 | 19 | 21 | 23 | 26 | 32 | 36 | 38 | 42 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 32  | 6,7  | 30 | 21 | 23 | 25 | 27 | 34 | 41 | 44 | 47 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 34  | 8,5  | 33 | 19 | 23 | 26 | 29 | 39 | 44 | 50 | 62 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 35  | 7,8  | 34 | 21 | 25 | 27 | 30 | 40 | 47 | 49 | 56 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 36  | 7,0  | 35 | 23 | 26 | 28 | 31 | 40 | 45 | 47 | 55 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 38  | 7,3  | 38 | 24 | 28 | 29 | 33 | 41 | 47 | 49 | 59 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 38  | 6,9  | 37 | 24 | 28 | 30 | 33 | 43 | 46 | 49 | 55 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 36  | 6,6  | 36 | 23 | 27 | 28 | 32 | 40 | 44 | 47 | 52 |
| Alle mænd         | 1931  | 35  | 7,7  | 34 | 20 | 23 | 25 | 29 | 39 | 45 | 48 | 56 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 26  | 4,7  | 25 | 19 | 20 | 22 | 23 | 29 | 33 | 34 | 38 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 28  | 5,8  | 27 | 16 | 18 | 21 | 24 | 31 | 35 | 37 | 43 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 28  | 4,9  | 29 | 16 | 20 | 22 | 26 | 32 | 35 | 36 | 40 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 30  | 5,0  | 29 | 21 | 23 | 23 | 27 | 33 | 36 | 38 | 43 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 31  | 7,3  | 30 | 18 | 22 | 24 | 26 | 35 | 40 | 44 | 54 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 33  | 7,5  | 32 | 20 | 23 | 25 | 28 | 36 | 39 | 46 | 60 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 35  | 8,8  | 34 | 22 | 25 | 27 | 29 | 40 | 45 | 50 | 67 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 37  | 7,8  | 36 | 22 | 26 | 29 | 32 | 41 | 47 | 52 | 64 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 38  | 8,0  | 38 | 22 | 28 | 29 | 33 | 43 | 47 | 53 | 64 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 37  | 7,6  | 36 | 24 | 27 | 29 | 32 | 41 | 45 | 48 | 64 |
| Alle kvinder      | 2015  | 34  | 8,3  | 33 | 18 | 23 | 25 | 28 | 38 | 44 | 48 | 63 |
| Alle              | 3946  | 34  | 8,1  | 34 | 19 | 23 | 25 | 29 | 39 | 44 | 48 | 59 |

Bilag 34a: Indtag af vitamin B<sub>6</sub> (mg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vitamin B<sub>6</sub> (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     | 66    | 1,2 | 0,34 | 1,2 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 1,4 | 1,7 | 1,9 | 2,1 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1,3 | 0,39 | 1,3 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,5 | 1,7 | 1,9 | 2,3 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1,4 | 0,36 | 1,4 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,3 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1,6 | 0,55 | 1,5 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,8 | 2,3 | 2,6 | 3,1 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1,8 | 0,71 | 1,7 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,3 | 2,2 | 2,5 | 3,1 | 3,9 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1,9 | 0,61 | 1,8 | 0,8 | 1,1 | 1,2 | 1,5 | 2,2 | 2,7 | 3,0 | 3,8 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1,9 | 0,55 | 1,8 | 0,8 | 1,1 | 1,3 | 1,5 | 2,2 | 2,4 | 2,7 | 3,3 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1,9 | 0,56 | 1,8 | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 1,5 | 2,2 | 2,6 | 2,9 | 3,3 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1,9 | 0,53 | 1,8 | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 1,5 | 2,2 | 2,6 | 2,8 | 3,3 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1,8 | 0,54 | 1,7 | 0,7 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 2,1 | 2,4 | 2,6 | 3,2 |
| Alle mænd         | 1931  | 1,7 | 0,58 | 1,7 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 2,1 | 2,4 | 2,8 | 3,5 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1,1 | 0,24 | 1,0 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,4 | 1,5 | 1,7 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1,2 | 0,35 | 1,2 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,4 | 1,6 | 1,7 | 2,4 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1,2 | 0,32 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,4 | 1,6 | 1,7 | 1,8 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1,1 | 0,39 | 1,1 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,1 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1,3 | 0,42 | 1,3 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,6 | 1,8 | 2,1 | 2,6 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1,4 | 0,43 | 1,4 | 0,6 | 0,9 | 0,9 | 1,2 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,3 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1,5 | 0,40 | 1,4 | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,6 | 1,9 | 2,1 | 2,6 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1,5 | 0,41 | 1,4 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,7 | 1,9 | 2,2 | 2,6 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1,5 | 0,43 | 1,4 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,7 | 2,1 | 2,3 | 2,8 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1,4 | 0,43 | 1,4 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,7 | 2,0 | 2,1 | 2,6 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1,4 | 0,42 | 1,3 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,6 | 1,9 | 2,1 | 2,6 |
| Alle              | 3946  | 1,6 | 0,54 | 1,5 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,8 | 2,2 | 2,5 | 3,1 |

Bilag 34b: Kostens indhold af vitamin B<sub>6</sub> (mg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin B<sub>6</sub> 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     | 66    | 1,6 | 0,28 | 1,6 | 0,9 | 1,2 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 1,8 | 2,0 | 2,2 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1,5 | 0,30 | 1,5 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,2 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1,5 | 0,30 | 1,5 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,3 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1,6 | 0,36 | 1,5 | 1,1 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 2,0 | 2,2 | 2,8 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1,7 | 0,40 | 1,6 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 2,0 | 2,2 | 2,4 | 2,7 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1,7 | 0,41 | 1,6 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 2,4 | 2,9 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1,6 | 0,33 | 1,6 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,8 | 2,0 | 2,3 | 2,7 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1,7 | 0,35 | 1,7 | 0,9 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 1,9 | 2,1 | 2,3 | 2,5 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1,7 | 0,35 | 1,7 | 1,0 | 1,3 | 1,4 | 1,5 | 1,9 | 2,1 | 2,3 | 3,0 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1,6 | 0,34 | 1,6 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,9 | 2,1 | 2,2 | 2,4 |
| Alle mænd         | 1931  | 1,6 | 0,36 | 1,6 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,8 | 2,1 | 2,3 | 2,7 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1,5 | 0,28 | 1,5 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,4 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1,5 | 0,38 | 1,5 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,2 | 2,5 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1,5 | 0,30 | 1,5 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,2 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1,6 | 0,32 | 1,5 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,8 | 2,0 | 2,1 | 2,5 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1,7 | 0,41 | 1,6 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 2,3 | 2,9 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1,7 | 0,38 | 1,7 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,8 | 2,0 | 2,3 | 2,7 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1,7 | 0,42 | 1,6 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,4 | 1,9 | 2,3 | 2,5 | 2,9 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1,8 | 0,38 | 1,7 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,0 | 2,2 | 2,4 | 2,9 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1,8 | 0,41 | 1,8 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,6 | 2,0 | 2,3 | 2,5 | 2,9 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1,8 | 0,41 | 1,7 | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 1,5 | 2,0 | 2,2 | 2,5 | 2,8 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1,7 | 0,40 | 1,7 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 2,4 | 2,8 |
| Alle              | 3946  | 1,7 | 0,38 | 1,6 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,4 | 1,9 | 2,1 | 2,3 | 2,8 |

Bilag 35a: 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     | 66    | 283 | 76   | 264 | 158 | 183 | 207 | 228 | 324 | 382 | 413 | 486 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 292 | 94   | 279 | 134 | 166 | 194 | 230 | 342 | 412 | 452 | 544 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 304 | 78   | 304 | 156 | 178 | 212 | 248 | 350 | 407 | 456 | 480 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 311 | 107  | 294 | 142 | 165 | 188 | 226 | 369 | 470 | 537 | 557 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 350 | 145  | 322 | 127 | 157 | 179 | 255 | 435 | 525 | 624 | 773 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 381 | 135  | 363 | 145 | 204 | 239 | 287 | 453 | 539 | 631 | 829 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 368 | 148  | 353 | 145 | 217 | 240 | 288 | 413 | 491 | 540 | 841 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 377 | 121  | 363 | 160 | 197 | 237 | 298 | 435 | 529 | 600 | 706 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 375 | 137  | 353 | 171 | 209 | 232 | 285 | 442 | 542 | 607 | 784 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 362 | 140  | 337 | 136 | 183 | 216 | 269 | 430 | 530 | 608 | 838 |
| Alle mænd         | 1931  | 353 | 131  | 334 | 140 | 182 | 215 | 265 | 414 | 511 | 566 | 784 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 242 | 64   | 240 | 129 | 145 | 161 | 197 | 273 | 326 | 347 | 413 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 282 | 86   | 265 | 147 | 177 | 189 | 218 | 340 | 387 | 414 | 539 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 264 | 82   | 255 | 122 | 149 | 161 | 206 | 311 | 389 | 413 | 470 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 242 | 93   | 229 | 96  | 126 | 146 | 181 | 284 | 356 | 403 | 443 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 305 | 115  | 281 | 128 | 171 | 187 | 221 | 369 | 439 | 516 | 661 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 321 | 128  | 318 | 140 | 173 | 195 | 248 | 380 | 425 | 464 | 581 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 340 | 126  | 326 | 142 | 181 | 210 | 257 | 399 | 482 | 548 | 834 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 331 | 109  | 325 | 132 | 175 | 199 | 261 | 391 | 453 | 508 | 724 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 331 | 110  | 320 | 134 | 173 | 203 | 259 | 390 | 465 | 520 | 650 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 334 | 135  | 321 | 128 | 175 | 193 | 245 | 395 | 473 | 549 | 890 |
| Alle kvinder      | 2015  | 313 | 117  | 300 | 126 | 162 | 187 | 234 | 374 | 446 | 503 | 702 |
| Alle              | 3946  | 333 | 126  | 317 | 130 | 171 | 198 | 249 | 392 | 478 | 542 | 748 |

Bilag 35b: 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     | 66    | 362 | 74   | 365 | 219 | 236 | 273 | 303 | 409 | 454 | 482 | 536 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 335 | 80   | 323 | 181 | 231 | 246 | 285 | 372 | 459 | 490 | 565 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 322 | 68   | 321 | 183 | 223 | 244 | 271 | 363 | 409 | 437 | 504 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 306 | 70   | 301 | 178 | 213 | 223 | 254 | 347 | 388 | 425 | 546 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 333 | 128  | 310 | 177 | 204 | 227 | 257 | 375 | 434 | 494 | 971 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 343 | 121  | 328 | 164 | 202 | 221 | 266 | 396 | 450 | 513 | 842 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 327 | 90   | 314 | 177 | 214 | 234 | 269 | 366 | 421 | 468 | 684 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 338 | 94   | 325 | 190 | 233 | 248 | 282 | 376 | 441 | 494 | 710 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 345 | 105  | 327 | 188 | 236 | 250 | 282 | 389 | 452 | 511 | 729 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 339 | 104  | 317 | 189 | 226 | 245 | 274 | 368 | 448 | 547 | 731 |
| Alle mænd         | 1931  | 335 | 99   | 320 | 178 | 216 | 241 | 274 | 377 | 437 | 493 | 726 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 348 | 65   | 342 | 210 | 236 | 271 | 307 | 384 | 427 | 467 | 501 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 357 | 90   | 347 | 199 | 236 | 267 | 292 | 401 | 474 | 503 | 657 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 329 | 85   | 325 | 187 | 210 | 231 | 275 | 368 | 429 | 470 | 604 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 335 | 86   | 330 | 166 | 210 | 235 | 268 | 388 | 454 | 486 | 555 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 387 | 127  | 366 | 181 | 225 | 250 | 302 | 429 | 561 | 648 | 771 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 371 | 97   | 364 | 186 | 237 | 256 | 307 | 423 | 494 | 523 | 688 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 398 | 139  | 365 | 218 | 243 | 267 | 310 | 451 | 552 | 652 | 904 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 397 | 118  | 381 | 193 | 232 | 272 | 322 | 456 | 532 | 614 | 776 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 408 | 122  | 388 | 210 | 256 | 291 | 328 | 457 | 551 | 648 | 850 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 411 | 140  | 391 | 196 | 261 | 275 | 321 | 456 | 560 | 633 | 910 |
| Alle kvinder      | 2015  | 385 | 120  | 364 | 191 | 235 | 261 | 309 | 435 | 521 | 606 | 793 |
| Alle              | 3946  | 361 | 113  | 341 | 184 | 225 | 247 | 289 | 408 | 486 | 559 | 764 |

Bilag 36a: Indtag af vitamin B<sub>12</sub> (µg/dag); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg/day); mean, standard deviation and percentiles.*

| gruppe            | antal | gns | s.d. | md  | 1   | 5   | 10  | 25  | 75   | 90   | 95   | 99   |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 5,4 | 1,89 | 5,0 | 1,9 | 3,1 | 3,3 | 4,1 | 6,8  | 8,3  | 8,4  | 9,7  |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 5,6 | 2,33 | 5,3 | 1,4 | 2,1 | 2,8 | 4,2 | 7,0  | 8,6  | 9,9  | 11,8 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 5,7 | 2,46 | 5,7 | 1,4 | 2,2 | 2,7 | 4,0 | 7,3  | 8,8  | 10,2 | 12,6 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 6,3 | 3,00 | 5,8 | 2,0 | 2,7 | 3,1 | 3,9 | 8,0  | 10,4 | 12,8 | 14,0 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 7,2 | 3,95 | 6,6 | 1,6 | 2,4 | 2,8 | 4,4 | 9,0  | 12,5 | 15,3 | 19,7 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 7,7 | 3,87 | 6,6 | 2,5 | 3,5 | 3,9 | 5,3 | 9,2  | 13,1 | 15,3 | 20,4 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 7,5 | 3,36 | 7,0 | 2,5 | 3,1 | 3,9 | 5,1 | 9,5  | 11,7 | 13,3 | 16,0 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 7,9 | 3,90 | 7,2 | 2,6 | 3,4 | 3,8 | 5,2 | 9,7  | 13,0 | 15,7 | 19,9 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 8,6 | 4,80 | 7,7 | 2,8 | 3,7 | 4,2 | 5,7 | 10,2 | 12,9 | 16,5 | 24,7 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 8,4 | 4,36 | 7,4 | 2,2 | 3,4 | 4,2 | 5,5 | 10,2 | 13,0 | 16,3 | 24,6 |
| Alle mænd         | 1931  | 7,4 | 3,90 | 6,7 | 1,8 | 2,8 | 3,6 | 4,9 | 9,2  | 12,1 | 14,2 | 20,7 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 4,8 | 1,83 | 4,5 | 2,3 | 2,5 | 2,7 | 3,3 | 5,9  | 7,1  | 8,5  | 9,5  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 5,3 | 2,48 | 4,7 | 2,0 | 2,3 | 2,7 | 3,3 | 6,6  | 8,5  | 10,6 | 12,9 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 4,5 | 2,00 | 4,0 | 1,4 | 1,8 | 2,1 | 3,1 | 5,5  | 7,1  | 8,2  | 10,2 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 4,0 | 2,23 | 3,5 | 1,3 | 1,8 | 2,2 | 2,7 | 4,5  | 6,7  | 7,5  | 12,3 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 4,7 | 2,57 | 4,3 | 1,2 | 1,8 | 2,1 | 3,0 | 5,8  | 7,7  | 8,8  | 13,2 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 5,3 | 3,49 | 5,0 | 1,3 | 2,0 | 2,6 | 3,5 | 6,5  | 7,8  | 9,7  | 11,9 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 5,5 | 2,56 | 5,3 | 1,2 | 2,3 | 2,9 | 3,8 | 6,9  | 8,2  | 8,8  | 13,2 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 5,5 | 2,73 | 4,9 | 1,3 | 2,3 | 2,8 | 3,7 | 6,7  | 8,7  | 10,3 | 13,8 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 5,9 | 2,87 | 5,3 | 1,7 | 2,2 | 2,6 | 3,9 | 7,3  | 9,6  | 11,2 | 15,6 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 6,5 | 3,88 | 5,8 | 1,4 | 2,6 | 3,1 | 4,2 | 7,9  | 10,3 | 12,6 | 20,1 |
| Alle kvinder      | 2015  | 5,4 | 2,93 | 4,9 | 1,3 | 2,1 | 2,6 | 3,5 | 6,7  | 8,5  | 10,4 | 14,6 |
| Alle              | 3946  | 6,4 | 3,59 | 5,7 | 1,5 | 2,4 | 2,9 | 4,0 | 7,9  | 10,6 | 12,6 | 18,3 |

Bilag 36b: Kostens indhold af vitamin B<sub>12</sub> (µg/10 MJ); gennemsnit, spredning og percentiler.  
*Content of vitamin B<sub>12</sub> 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   |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 6,9 | 1,94 | 6,7 | 2,7 | 4,2 | 4,6 | 5,8 | 8,0 | 9,2  | 10,6 | 11,9 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 6,4 | 2,24 | 6,3 | 2,0 | 3,1 | 3,6 | 4,8 | 7,8 | 9,6  | 10,2 | 11,6 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 6,0 | 2,37 | 5,6 | 2,2 | 2,7 | 3,2 | 4,4 | 7,3 | 8,5  | 10,2 | 13,1 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 6,2 | 2,53 | 5,9 | 2,2 | 2,9 | 3,5 | 4,4 | 7,7 | 9,2  | 10,2 | 14,6 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 6,8 | 3,83 | 6,1 | 2,0 | 3,2 | 3,5 | 4,7 | 8,5 | 9,8  | 11,5 | 17,7 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 6,9 | 3,42 | 6,2 | 2,6 | 3,2 | 3,8 | 4,9 | 8,1 | 10,7 | 11,9 | 21,4 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 6,6 | 2,59 | 6,3 | 2,4 | 3,5 | 3,8 | 4,8 | 7,9 | 9,7  | 11,7 | 15,3 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 7,0 | 3,09 | 6,4 | 2,3 | 3,7 | 4,2 | 5,1 | 8,1 | 10,7 | 12,1 | 18,4 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 7,8 | 3,86 | 7,2 | 3,5 | 4,2 | 4,6 | 5,6 | 9,0 | 11,0 | 12,7 | 25,2 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 7,8 | 3,55 | 7,4 | 3,0 | 3,7 | 4,4 | 5,7 | 9,2 | 11,6 | 13,3 | 23,1 |
| Alle mænd         | 1931  | 7,0 | 3,22 | 6,5 | 2,3 | 3,4 | 3,9 | 5,0 | 8,3 | 10,4 | 12,0 | 17,8 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 6,9 | 2,55 | 6,5 | 3,1 | 3,4 | 4,0 | 5,1 | 8,2 | 10,1 | 11,0 | 14,2 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 6,7 | 2,89 | 6,1 | 2,4 | 3,3 | 3,4 | 4,5 | 8,5 | 10,1 | 11,6 | 15,3 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 5,6 | 2,03 | 5,3 | 2,0 | 2,5 | 3,0 | 4,1 | 7,1 | 8,3  | 8,9  | 10,3 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 5,6 | 2,66 | 5,0 | 2,6 | 2,9 | 3,2 | 4,0 | 6,4 | 8,7  | 10,6 | 14,8 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 5,9 | 2,79 | 5,6 | 1,7 | 2,4 | 3,1 | 4,1 | 7,0 | 9,2  | 10,6 | 16,9 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 6,0 | 2,43 | 5,7 | 2,1 | 2,9 | 3,4 | 4,3 | 7,3 | 9,3  | 10,1 | 14,4 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 6,4 | 2,58 | 5,9 | 2,3 | 3,1 | 3,7 | 4,6 | 7,7 | 9,4  | 11,3 | 14,6 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 6,4 | 2,65 | 5,9 | 2,2 | 3,1 | 3,7 | 4,6 | 7,7 | 9,6  | 11,2 | 14,2 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 7,2 | 3,27 | 6,7 | 2,7 | 3,3 | 3,8 | 4,9 | 8,6 | 11,1 | 13,5 | 18,3 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 7,9 | 3,89 | 7,1 | 2,8 | 3,6 | 4,2 | 5,4 | 9,0 | 12,2 | 15,0 | 22,0 |
| Alle kvinder      | 2015  | 6,6 | 2,99 | 6,0 | 2,2 | 3,1 | 3,5 | 4,5 | 7,9 | 9,9  | 12,0 | 17,7 |
| Alle              | 3946  | 6,8 | 3,11 | 6,3 | 2,2 | 3,2 | 3,7 | 4,8 | 8,1 | 10,1 | 12,0 | 17,8 |



Bilag 37a: 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     | 66    | 102 | 54   | 90  | 33 | 46 | 50 | 62 | 123 | 171 | 199 | 266 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 100 | 49   | 90  | 36 | 47 | 54 | 70 | 118 | 152 | 179 | 266 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 97  | 42   | 86  | 39 | 44 | 51 | 68 | 115 | 158 | 179 | 206 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 93  | 47   | 85  | 20 | 36 | 41 | 61 | 114 | 162 | 182 | 228 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 102 | 59   | 87  | 21 | 35 | 47 | 61 | 121 | 177 | 211 | 297 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 116 | 60   | 104 | 28 | 39 | 49 | 75 | 145 | 196 | 227 | 289 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 112 | 66   | 99  | 30 | 43 | 52 | 75 | 130 | 180 | 205 | 323 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 113 | 53   | 102 | 28 | 46 | 59 | 77 | 135 | 186 | 212 | 292 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 116 | 59   | 103 | 31 | 45 | 55 | 81 | 140 | 181 | 222 | 295 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 116 | 60   | 103 | 23 | 40 | 52 | 75 | 146 | 187 | 219 | 291 |
| Alle mænd         | 1931  | 109 | 60   | 97  | 26 | 41 | 51 | 72 | 133 | 180 | 210 | 291 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 92  | 34   | 86  | 39 | 43 | 51 | 67 | 111 | 137 | 148 | 180 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 115 | 63   | 96  | 35 | 47 | 52 | 71 | 145 | 198 | 241 | 338 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 95  | 44   | 89  | 24 | 35 | 42 | 65 | 120 | 169 | 178 | 194 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 88  | 48   | 83  | 23 | 33 | 39 | 60 | 106 | 137 | 159 | 228 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 105 | 50   | 95  | 32 | 44 | 55 | 69 | 135 | 168 | 190 | 226 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 113 | 55   | 105 | 32 | 46 | 54 | 77 | 137 | 168 | 211 | 282 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 115 | 54   | 108 | 35 | 47 | 59 | 78 | 145 | 182 | 204 | 266 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 117 | 55   | 109 | 33 | 45 | 54 | 79 | 147 | 191 | 211 | 264 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 115 | 52   | 106 | 31 | 45 | 58 | 79 | 144 | 184 | 204 | 281 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 121 | 64,3 | 111 | 36 | 48 | 54 | 79 | 148 | 193 | 246 | 317 |
| Alle kvinder      | 2015  | 111 | 55   | 102 | 29 | 43 | 52 | 73 | 140 | 180 | 206 | 283 |
| Alle              | 3946  | 110 | 56   | 100 | 27 | 42 | 52 | 73 | 137 | 180 | 208 | 289 |

Bilag 37b: 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     | 66    | 130 | 61   | 114 | 40 | 68 | 71 | 88  | 157 | 200 | 236 | 327 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 116 | 49   | 107 | 47 | 55 | 65 | 78  | 144 | 178 | 207 | 275 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 104 | 52   | 92  | 30 | 49 | 56 | 71  | 129 | 167 | 197 | 274 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 91  | 43   | 86  | 37 | 45 | 51 | 61  | 108 | 136 | 153 | 263 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 97  | 51   | 82  | 33 | 44 | 50 | 62  | 117 | 161 | 180 | 262 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 105 | 56   | 93  | 27 | 42 | 46 | 66  | 130 | 172 | 201 | 257 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 100 | 50   | 91  | 29 | 41 | 52 | 66  | 119 | 159 | 191 | 282 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 103 | 53   | 92  | 33 | 46 | 55 | 71  | 122 | 159 | 197 | 329 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 109 | 56   | 96  | 35 | 47 | 56 | 72  | 132 | 173 | 217 | 331 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 109 | 53   | 100 | 33 | 49 | 56 | 72  | 130 | 176 | 201 | 305 |
| Alle mænd         | 1931  | 105 | 53   | 94  | 30 | 45 | 54 | 70  | 127 | 169 | 198 | 313 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 132 | 44   | 123 | 75 | 77 | 80 | 100 | 156 | 190 | 207 | 259 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 144 | 72   | 125 | 46 | 61 | 72 | 92  | 175 | 244 | 286 | 360 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 120 | 54   | 115 | 32 | 47 | 61 | 78  | 150 | 188 | 201 | 285 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 120 | 47   | 111 | 40 | 62 | 70 | 86  | 145 | 186 | 206 | 243 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 134 | 61   | 126 | 39 | 54 | 67 | 92  | 161 | 208 | 253 | 345 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 133 | 63   | 121 | 35 | 55 | 70 | 93  | 161 | 214 | 254 | 359 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 136 | 64   | 125 | 45 | 57 | 70 | 92  | 168 | 209 | 247 | 356 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 142 | 68   | 129 | 38 | 58 | 70 | 94  | 179 | 228 | 277 | 364 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 144 | 68   | 130 | 42 | 62 | 74 | 99  | 170 | 228 | 279 | 388 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 151 | 85   | 133 | 49 | 65 | 77 | 103 | 171 | 243 | 297 | 402 |
| Alle kvinder      | 2015  | 138 | 67   | 126 | 38 | 58 | 70 | 93  | 167 | 218 | 263 | 360 |
| Alle              | 3946  | 122 | 63   | 110 | 34 | 50 | 59 | 79  | 149 | 197 | 237 | 348 |

Bilag 38a: 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   |
|-------------------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 952  | 254  | 909  | 575 | 615 | 676 | 777 | 1081 | 1287 | 1373 | 1654 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1095 | 348  | 1063 | 451 | 618 | 685 | 862 | 1280 | 1606 | 1698 | 1965 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1136 | 342  | 1097 | 511 | 679 | 760 | 881 | 1366 | 1593 | 1742 | 1989 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1236 | 491  | 1146 | 360 | 673 | 724 | 881 | 1499 | 1910 | 2070 | 2829 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1180 | 559  | 1074 | 420 | 501 | 590 | 831 | 1412 | 1810 | 2211 | 3356 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1255 | 480  | 1173 | 487 | 632 | 748 | 950 | 1506 | 1882 | 2184 | 2567 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1227 | 413  | 1176 | 537 | 655 | 759 | 934 | 1452 | 1718 | 1983 | 2249 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1207 | 433  | 1135 | 358 | 591 | 729 | 918 | 1468 | 1768 | 1987 | 2478 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1169 | 461  | 1089 | 374 | 547 | 686 | 866 | 1400 | 1714 | 2055 | 2627 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1106 | 409  | 1061 | 365 | 522 | 609 | 791 | 1357 | 1663 | 1864 | 2109 |
| Alle mænd         | 1931  | 1172 | 441  | 1103 | 397 | 585 | 691 | 873 | 1408 | 1719 | 1957 | 2559 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 929  | 268  | 917  | 472 | 504 | 609 | 740 | 1086 | 1271 | 1367 | 1599 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 983  | 320  | 920  | 437 | 529 | 624 | 769 | 1159 | 1446 | 1526 | 1900 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 950  | 313  | 898  | 409 | 515 | 547 | 764 | 1104 | 1421 | 1489 | 1751 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 866  | 325  | 867  | 325 | 391 | 476 | 630 | 1015 | 1205 | 1374 | 1970 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 964  | 346  | 924  | 359 | 475 | 558 | 694 | 1148 | 1459 | 1597 | 1826 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1096 | 361  | 1066 | 512 | 565 | 694 | 844 | 1305 | 1525 | 1700 | 2072 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1099 | 336  | 1094 | 372 | 590 | 706 | 882 | 1285 | 1535 | 1634 | 1820 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1059 | 361  | 1036 | 391 | 531 | 632 | 817 | 1231 | 1486 | 1674 | 2076 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1013 | 352  | 982  | 379 | 499 | 610 | 767 | 1235 | 1445 | 1642 | 1949 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 983  | 355  | 938  | 347 | 501 | 555 | 740 | 1160 | 1472 | 1680 | 1940 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1014 | 349  | 985  | 367 | 506 | 597 | 775 | 1216 | 1466 | 1628 | 1950 |
| Alle              | 3946  | 1091 | 404  | 1036 | 375 | 530 | 634 | 815 | 1309 | 1598 | 1810 | 2361 |

Bilag 38b: 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   |
|-------------------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 1232 | 308  | 1203 | 661 | 820 | 856 | 1034 | 1456 | 1617 | 1657 | 2070 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1255 | 303  | 1222 | 752 | 824 | 874 | 1028 | 1444 | 1615 | 1793 | 2040 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1199 | 317  | 1151 | 651 | 794 | 872 | 981  | 1347 | 1628 | 1785 | 2218 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1230 | 420  | 1157 | 617 | 722 | 764 | 954  | 1394 | 1770 | 2174 | 2490 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1097 | 348  | 1082 | 568 | 708 | 737 | 860  | 1254 | 1454 | 1673 | 2566 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1113 | 354  | 1056 | 528 | 607 | 699 | 891  | 1314 | 1550 | 1703 | 2313 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1095 | 298  | 1074 | 521 | 643 | 765 | 893  | 1261 | 1466 | 1586 | 1869 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1080 | 322  | 1038 | 448 | 598 | 706 | 868  | 1278 | 1495 | 1664 | 1902 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1070 | 332  | 1037 | 474 | 636 | 702 | 855  | 1224 | 1443 | 1697 | 2200 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1039 | 320  | 982  | 476 | 601 | 677 | 837  | 1208 | 1436 | 1564 | 2057 |
| Alle mænd         | 1931  | 1116 | 337  | 1074 | 500 | 649 | 739 | 886  | 1288 | 1528 | 1715 | 2233 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1352 | 365  | 1353 | 682 | 838 | 913 | 1095 | 1547 | 1762 | 1983 | 2360 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1242 | 332  | 1202 | 576 | 797 | 877 | 992  | 1442 | 1739 | 1836 | 2063 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1185 | 328  | 1138 | 621 | 701 | 768 | 948  | 1372 | 1642 | 1774 | 2027 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1211 | 404  | 1160 | 653 | 701 | 790 | 907  | 1419 | 1669 | 1879 | 2333 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1213 | 362  | 1177 | 576 | 663 | 771 | 981  | 1410 | 1675 | 1865 | 2205 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1270 | 337  | 1224 | 646 | 805 | 901 | 1055 | 1461 | 1708 | 1916 | 2196 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1281 | 348  | 1253 | 652 | 764 | 876 | 1053 | 1500 | 1709 | 1839 | 2459 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1261 | 365  | 1233 | 618 | 773 | 858 | 1036 | 1454 | 1657 | 1910 | 2382 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1245 | 375  | 1200 | 597 | 721 | 802 | 995  | 1440 | 1690 | 1970 | 2417 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1203 | 341  | 1156 | 606 | 756 | 812 | 974  | 1372 | 1679 | 1821 | 2243 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1244 | 358  | 1207 | 591 | 738 | 826 | 1001 | 1446 | 1702 | 1877 | 2325 |
| Alle              | 3946  | 1181 | 353  | 1140 | 533 | 683 | 779 | 941  | 1370 | 1627 | 1807 | 2293 |

Bilag 39a: 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     | 66    | 1302 | 298  | 1255 | 800 | 933  | 994  | 1082 | 1464 | 1718 | 1791 | 2152 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1445 | 398  | 1412 | 664 | 867  | 1015 | 1150 | 1679 | 1926 | 2097 | 2445 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1552 | 396  | 1508 | 679 | 981  | 1098 | 1252 | 1825 | 2122 | 2204 | 2402 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1707 | 580  | 1561 | 689 | 1059 | 1154 | 1303 | 1984 | 2475 | 2837 | 3497 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1754 | 704  | 1639 | 630 | 900  | 1006 | 1300 | 2053 | 2603 | 2940 | 4187 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1842 | 584  | 1738 | 833 | 1119 | 1226 | 1447 | 2137 | 2604 | 2685 | 3909 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1809 | 482  | 1813 | 880 | 1093 | 1243 | 1474 | 2037 | 2422 | 2640 | 3233 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1820 | 513  | 1764 | 869 | 1054 | 1218 | 1477 | 2131 | 2446 | 2768 | 3243 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1784 | 527  | 1720 | 637 | 1064 | 1185 | 1421 | 2055 | 2510 | 2742 | 3210 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1687 | 492  | 1652 | 670 | 950  | 1062 | 1344 | 2013 | 2352 | 2513 | 2880 |
| Alle mænd         | 1931  | 1719 | 536  | 1662 | 679 | 975  | 1114 | 1346 | 2009 | 2407 | 2672 | 3314 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1188 | 290  | 1149 | 707 | 774  | 845  | 962  | 1399 | 1583 | 1626 | 1834 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1295 | 332  | 1258 | 717 | 834  | 906  | 1043 | 1508 | 1770 | 1884 | 2105 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1270 | 333  | 1220 | 567 | 816  | 858  | 1034 | 1491 | 1733 | 1858 | 2008 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1147 | 357  | 1149 | 558 | 630  | 731  | 890  | 1368 | 1546 | 1721 | 1858 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1257 | 397  | 1191 | 601 | 691  | 779  | 974  | 1474 | 1805 | 2024 | 2243 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1416 | 439  | 1405 | 564 | 854  | 964  | 1152 | 1617 | 1825 | 1989 | 2333 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1439 | 360  | 1447 | 648 | 864  | 1017 | 1203 | 1675 | 1866 | 2011 | 2313 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1405 | 399  | 1372 | 604 | 815  | 965  | 1161 | 1601 | 1859 | 2059 | 2681 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1391 | 397  | 1364 | 701 | 816  | 910  | 1101 | 1611 | 1933 | 2128 | 2377 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1348 | 405  | 1311 | 539 | 787  | 880  | 1065 | 1583 | 1842 | 2083 | 2390 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1349 | 392  | 1321 | 595 | 782  | 881  | 1079 | 1575 | 1833 | 2004 | 2379 |
| Alle              | 3946  | 1530 | 503  | 1472 | 629 | 837  | 964  | 1181 | 1800 | 2158 | 2428 | 3079 |

Bilag 39b: 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     | 66    | 1668 | 267  | 1671 | 1197 | 1251 | 1317 | 1505 | 1831 | 1937 | 2043 | 2508 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 1652 | 277  | 1630 | 1133 | 1287 | 1322 | 1453 | 1809 | 1993 | 2136 | 2403 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 1629 | 273  | 1638 | 1120 | 1202 | 1293 | 1438 | 1808 | 1933 | 2043 | 2487 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 1676 | 337  | 1622 | 1203 | 1229 | 1286 | 1464 | 1820 | 2043 | 2454 | 2701 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 1635 | 338  | 1582 | 1093 | 1167 | 1268 | 1404 | 1811 | 2057 | 2221 | 2769 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 1620 | 292  | 1570 | 1110 | 1241 | 1280 | 1417 | 1812 | 2029 | 2099 | 2465 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 1603 | 244  | 1598 | 1159 | 1234 | 1298 | 1425 | 1755 | 1925 | 2004 | 2208 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 1622 | 275  | 1604 | 1111 | 1242 | 1279 | 1414 | 1789 | 1979 | 2144 | 2291 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 1630 | 277  | 1621 | 1020 | 1205 | 1312 | 1464 | 1781 | 1939 | 2080 | 2491 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 1577 | 278  | 1530 | 1015 | 1179 | 1252 | 1392 | 1753 | 1940 | 2014 | 2286 |
| Alle mænd         | 1931  | 1623 | 284  | 1601 | 1085 | 1216 | 1287 | 1429 | 1789 | 1974 | 2104 | 2496 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 1721 | 345  | 1689 | 1121 | 1251 | 1305 | 1479 | 1941 | 2110 | 2211 | 2685 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 1635 | 303  | 1622 | 1052 | 1141 | 1292 | 1454 | 1790 | 2080 | 2219 | 2446 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 1579 | 277  | 1554 | 973  | 1146 | 1237 | 1394 | 1769 | 1927 | 2065 | 2171 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 1587 | 296  | 1549 | 1090 | 1192 | 1260 | 1386 | 1764 | 1902 | 2065 | 2551 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 1571 | 310  | 1541 | 941  | 1095 | 1220 | 1363 | 1751 | 1967 | 2124 | 2444 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 1627 | 274  | 1610 | 1158 | 1255 | 1328 | 1411 | 1789 | 1942 | 2127 | 2377 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 1672 | 304  | 1643 | 1121 | 1248 | 1341 | 1452 | 1847 | 2041 | 2223 | 2594 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 1664 | 282  | 1644 | 1053 | 1272 | 1354 | 1481 | 1823 | 1983 | 2102 | 2632 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 1701 | 320  | 1683 | 1030 | 1281 | 1338 | 1467 | 1888 | 2113 | 2266 | 2622 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 1640 | 283  | 1611 | 1114 | 1193 | 1308 | 1456 | 1803 | 2031 | 2105 | 2396 |
| Alle kvinder      | 2015  | 1646 | 300  | 1619 | 1046 | 1215 | 1305 | 1438 | 1819 | 2018 | 2175 | 2524 |
| Alle              | 3946  | 1635 | 293  | 1610 | 1058 | 1215 | 1295 | 1434 | 1803 | 1993 | 2133 | 2517 |

Bilag 40a: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 288 | 80   | 275 | 172 | 193 | 217 | 240 | 318 | 385 | 409 | 591 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 308 | 86   | 296 | 159 | 190 | 216 | 255 | 347 | 418 | 444 | 581 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 328 | 88   | 314 | 156 | 209 | 243 | 265 | 371 | 460 | 496 | 556 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 356 | 124  | 340 | 154 | 205 | 221 | 263 | 432 | 507 | 610 | 709 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 396 | 166  | 363 | 132 | 176 | 210 | 282 | 488 | 598 | 730 | 888 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 427 | 130  | 421 | 193 | 248 | 277 | 343 | 496 | 571 | 639 | 822 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 432 | 121  | 418 | 199 | 266 | 305 | 349 | 490 | 578 | 634 | 763 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 441 | 119  | 426 | 214 | 258 | 307 | 357 | 515 | 608 | 643 | 752 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 430 | 116  | 421 | 179 | 260 | 289 | 348 | 498 | 584 | 642 | 752 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 404 | 111  | 402 | 180 | 235 | 260 | 329 | 475 | 548 | 604 | 664 |
| Alle mænd         | 1931  | 399 | 128  | 387 | 164 | 218 | 251 | 308 | 474 | 562 | 626 | 762 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 254 | 50   | 253 | 148 | 181 | 187 | 223 | 283 | 312 | 337 | 374 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 280 | 72   | 267 | 164 | 179 | 195 | 228 | 319 | 371 | 419 | 457 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 273 | 72   | 261 | 130 | 172 | 194 | 227 | 315 | 363 | 394 | 479 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 256 | 89   | 248 | 115 | 128 | 140 | 198 | 305 | 354 | 399 | 496 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 302 | 99   | 293 | 132 | 158 | 192 | 228 | 356 | 428 | 497 | 571 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 342 | 100  | 328 | 135 | 211 | 232 | 280 | 401 | 456 | 485 | 556 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 351 | 88   | 338 | 158 | 221 | 244 | 287 | 414 | 464 | 508 | 553 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 360 | 93   | 352 | 160 | 220 | 246 | 305 | 412 | 478 | 532 | 601 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 349 | 85   | 343 | 185 | 223 | 241 | 285 | 405 | 450 | 495 | 568 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 332 | 85   | 327 | 170 | 212 | 232 | 270 | 383 | 437 | 501 | 561 |
| Alle kvinder      | 2015  | 325 | 94   | 320 | 136 | 188 | 214 | 258 | 384 | 445 | 490 | 567 |
| Alle              | 3946  | 361 | 118  | 347 | 145 | 198 | 228 | 278 | 428 | 513 | 572 | 709 |

Bilag 40b: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 368 | 69   | 358 | 251 | 264 | 278 | 319 | 412 | 472 | 482 | 521 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 354 | 64   | 346 | 249 | 261 | 286 | 312 | 389 | 435 | 470 | 533 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 344 | 61   | 337 | 225 | 258 | 276 | 304 | 376 | 422 | 447 | 534 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 350 | 81   | 339 | 228 | 246 | 266 | 299 | 381 | 435 | 481 | 641 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 367 | 87   | 359 | 219 | 252 | 269 | 304 | 404 | 476 | 528 | 638 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 378 | 83   | 367 | 232 | 262 | 291 | 324 | 420 | 486 | 520 | 653 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 385 | 74   | 375 | 226 | 278 | 305 | 338 | 427 | 480 | 512 | 590 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 396 | 73   | 390 | 246 | 292 | 308 | 341 | 444 | 490 | 521 | 580 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 397 | 75   | 388 | 258 | 294 | 314 | 341 | 440 | 503 | 531 | 598 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 381 | 70   | 375 | 248 | 275 | 299 | 332 | 424 | 479 | 505 | 561 |
| Alle mænd         | 1931  | 378 | 76   | 367 | 231 | 266 | 290 | 325 | 420 | 479 | 513 | 595 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 369 | 64   | 363 | 254 | 263 | 300 | 331 | 401 | 448 | 470 | 554 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 355 | 69   | 347 | 219 | 254 | 280 | 307 | 391 | 450 | 478 | 539 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 339 | 56   | 333 | 241 | 260 | 273 | 300 | 365 | 413 | 454 | 478 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 350 | 65   | 335 | 241 | 268 | 279 | 302 | 387 | 435 | 477 | 522 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 378 | 87   | 358 | 217 | 248 | 274 | 320 | 427 | 482 | 520 | 656 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 393 | 74   | 392 | 232 | 279 | 309 | 340 | 438 | 487 | 516 | 577 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 410 | 83   | 398 | 253 | 297 | 312 | 352 | 463 | 519 | 565 | 618 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 430 | 82   | 424 | 254 | 324 | 342 | 377 | 467 | 531 | 566 | 627 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 431 | 77   | 427 | 279 | 323 | 342 | 373 | 477 | 528 | 559 | 643 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 410 | 80   | 404 | 274 | 304 | 322 | 362 | 447 | 488 | 514 | 633 |
| Alle kvinder      | 2015  | 399 | 83   | 393 | 237 | 279 | 302 | 343 | 448 | 501 | 543 | 615 |
| Alle              | 3946  | 388 | 80   | 379 | 235 | 272 | 296 | 333 | 436 | 492 | 528 | 615 |

Bilag 41a: 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     | 66    | 9,0  | 2,18 | 8,8  | 4,8 | 5,9 | 6,4 | 7,6  | 9,8  | 11,8 | 12,4 | 14,7 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 9,6  | 2,37 | 9,3  | 5,4 | 6,1 | 6,8 | 7,8  | 10,9 | 12,4 | 13,7 | 16,6 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 10,5 | 2,58 | 10,0 | 5,1 | 6,8 | 7,7 | 8,9  | 12,0 | 14,1 | 15,0 | 17,9 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 11,2 | 3,64 | 10,8 | 4,6 | 6,0 | 7,0 | 8,8  | 13,4 | 15,9 | 17,7 | 20,8 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 12,2 | 4,41 | 12,1 | 5,0 | 6,1 | 6,6 | 9,0  | 14,6 | 17,7 | 19,2 | 24,2 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 13,2 | 4,03 | 12,8 | 5,3 | 7,4 | 8,6 | 10,7 | 15,2 | 18,2 | 19,5 | 25,1 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 13,2 | 3,64 | 13,1 | 5,4 | 8,1 | 9,2 | 10,5 | 15,1 | 17,2 | 19,7 | 24,5 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 13,3 | 3,79 | 13,0 | 5,7 | 7,8 | 8,9 | 10,8 | 15,5 | 17,9 | 19,6 | 23,7 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 13,2 | 3,88 | 12,7 | 4,9 | 7,9 | 8,8 | 10,8 | 15,0 | 18,4 | 20,3 | 24,4 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 12,6 | 3,82 | 12,4 | 4,9 | 6,7 | 7,9 | 9,7  | 15,0 | 17,8 | 19,0 | 22,2 |
| Alle mænd         | 1931  | 12,3 | 3,88 | 11,9 | 5,0 | 6,7 | 7,8 | 9,5  | 14,5 | 17,2 | 19,2 | 23,2 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 7,5  | 1,71 | 7,4  | 4,1 | 5,3 | 5,5 | 6,2  | 8,6  | 9,5  | 10,4 | 11,1 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 8,9  | 2,08 | 8,6  | 4,8 | 5,9 | 6,4 | 7,4  | 10,0 | 11,8 | 12,6 | 13,9 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 8,7  | 2,32 | 8,5  | 4,4 | 5,7 | 6,2 | 7,1  | 9,9  | 11,6 | 12,5 | 15,4 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 7,9  | 2,78 | 7,5  | 3,6 | 4,2 | 4,8 | 6,0  | 9,5  | 11,3 | 12,0 | 13,0 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 9,2  | 2,76 | 8,9  | 4,1 | 5,3 | 6,0 | 7,4  | 10,5 | 12,6 | 14,6 | 16,6 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 10,0 | 3,22 | 9,9  | 4,5 | 5,5 | 7,0 | 8,2  | 12,0 | 13,1 | 13,6 | 16,1 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 10,3 | 2,70 | 10,2 | 4,8 | 6,2 | 7,0 | 8,5  | 11,9 | 13,6 | 14,7 | 17,0 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 10,2 | 2,83 | 10,0 | 4,2 | 5,9 | 7,1 | 8,2  | 11,7 | 13,7 | 15,2 | 17,7 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 10,2 | 2,72 | 10,1 | 4,7 | 5,9 | 7,0 | 8,3  | 11,8 | 13,5 | 15,0 | 17,5 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 9,9  | 2,89 | 9,7  | 4,8 | 5,8 | 6,6 | 8,2  | 11,3 | 13,5 | 14,7 | 18,2 |
| Alle kvinder      | 2015  | 9,6  | 2,83 | 9,4  | 4,2 | 5,5 | 6,3 | 7,7  | 11,3 | 13,1 | 14,4 | 17,3 |
| Alle              | 3946  | 10,9 | 3,64 | 10,5 | 4,5 | 5,9 | 6,8 | 8,5  | 12,9 | 15,5 | 17,4 | 21,7 |

Bilag 41b: 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     | 66    | 11,4 | 1,36 | 11,3 | 8,3 | 9,1 | 9,8  | 10,4 | 12,4 | 13,0 | 13,4 | 13,9 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 11,0 | 1,59 | 10,9 | 7,8 | 8,5 | 8,9  | 9,9  | 12,1 | 13,1 | 13,9 | 14,4 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 11,0 | 1,42 | 11,0 | 8,2 | 8,7 | 9,3  | 10,0 | 11,9 | 12,7 | 13,4 | 14,4 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 11,0 | 2,00 | 10,9 | 7,7 | 8,1 | 8,6  | 9,9  | 12,0 | 13,1 | 13,7 | 17,6 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 11,5 | 2,52 | 11,2 | 7,5 | 8,1 | 8,4  | 9,8  | 12,8 | 14,2 | 15,5 | 19,3 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 11,7 | 2,49 | 11,5 | 7,5 | 8,2 | 9,0  | 9,9  | 13,3 | 14,6 | 16,2 | 18,7 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 11,6 | 1,86 | 11,6 | 7,9 | 8,7 | 9,4  | 10,3 | 12,7 | 13,9 | 14,9 | 16,4 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 11,8 | 1,99 | 11,6 | 8,1 | 8,9 | 9,6  | 10,4 | 13,1 | 14,4 | 15,1 | 17,1 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 12,1 | 2,13 | 11,9 | 8,5 | 9,0 | 9,5  | 10,7 | 13,2 | 14,5 | 15,4 | 18,8 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 11,8 | 2,28 | 11,7 | 7,6 | 8,2 | 9,0  | 10,4 | 13,0 | 14,7 | 15,6 | 18,1 |
| Alle mænd         | 1931  | 11,6 | 2,09 | 11,5 | 7,6 | 8,5 | 9,1  | 10,2 | 12,8 | 14,2 | 15,1 | 17,6 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 10,7 | 1,59 | 10,7 | 7,2 | 8,2 | 8,7  | 9,7  | 11,8 | 12,7 | 13,2 | 14,1 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 11,2 | 1,65 | 11,2 | 7,6 | 8,4 | 9,1  | 10,2 | 12,0 | 13,2 | 13,7 | 15,7 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 10,8 | 1,54 | 10,8 | 7,6 | 8,5 | 8,8  | 9,6  | 11,7 | 12,7 | 13,4 | 14,6 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 10,8 | 1,62 | 10,7 | 8,1 | 8,5 | 8,8  | 9,5  | 11,8 | 13,0 | 13,9 | 14,6 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 11,5 | 2,11 | 11,5 | 6,7 | 8,4 | 9,2  | 10,1 | 12,7 | 14,4 | 15,3 | 16,6 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 11,5 | 1,73 | 11,6 | 7,6 | 8,9 | 9,4  | 10,2 | 12,5 | 13,6 | 14,5 | 15,6 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 11,9 | 1,96 | 11,6 | 7,6 | 9,1 | 9,6  | 10,7 | 13,1 | 14,5 | 14,8 | 17,2 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 12,0 | 1,95 | 12,1 | 7,8 | 8,8 | 9,5  | 10,6 | 13,3 | 14,2 | 15,1 | 16,8 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 12,5 | 2,08 | 12,4 | 7,5 | 9,4 | 10,0 | 11,2 | 13,7 | 15,1 | 16,0 | 18,7 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 12,2 | 2,32 | 11,9 | 7,2 | 9,1 | 9,7  | 10,7 | 13,4 | 15,0 | 16,1 | 18,5 |
| Alle kvinder      | 2015  | 11,7 | 2,02 | 11,6 | 7,4 | 8,7 | 9,4  | 10,4 | 13,0 | 14,3 | 15,1 | 17,1 |
| Alle              | 3946  | 11,7 | 2,06 | 11,5 | 7,5 | 8,6 | 9,2  | 10,3 | 12,9 | 14,2 | 15,1 | 17,3 |

Bilag 42a: 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    | 66    | 9,1  | 1,93 | 8,7  | 5,2 | 6,5 | 7,0 | 7,6  | 10,3 | 11,7 | 12,1 | 13,8 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 10,1 | 2,68 | 9,6  | 4,7 | 6,1 | 7,0 | 8,6  | 11,6 | 13,5 | 14,7 | 16,4 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 11,6 | 3,27 | 11,1 | 4,8 | 7,1 | 7,9 | 9,5  | 13,1 | 15,9 | 17,3 | 20,9 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 13,3 | 4,32 | 12,1 | 6,6 | 8,0 | 8,8 | 10,2 | 15,5 | 19,3 | 21,2 | 26,2 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 13,9 | 5,15 | 12,9 | 5,8 | 6,7 | 8,3 | 10,0 | 16,7 | 20,4 | 21,4 | 30,9 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 14,8 | 4,89 | 14,0 | 6,3 | 8,7 | 9,7 | 11,7 | 17,4 | 20,2 | 22,6 | 31,8 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 14,4 | 3,98 | 14,2 | 6,7 | 8,6 | 9,9 | 11,6 | 16,5 | 19,8 | 21,6 | 25,7 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 14,5 | 4,11 | 14,2 | 7,4 | 8,7 | 9,7 | 11,6 | 16,8 | 19,8 | 21,7 | 25,7 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 14,1 | 4,20 | 13,6 | 5,5 | 7,8 | 9,3 | 11,4 | 16,8 | 19,8 | 21,9 | 24,8 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 13,3 | 4,05 | 13,2 | 4,8 | 7,2 | 8,1 | 10,6 | 15,6 | 18,2 | 20,4 | 24,1 |
| Alle mænd         | 1931  | 13,4 | 4,37 | 12,9 | 5,4 | 7,4 | 8,4 | 10,3 | 15,9 | 19,1 | 21,2 | 26,4 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 8,1  | 1,88 | 7,9  | 4,8 | 5,7 | 6,0 | 6,6  | 9,4  | 10,5 | 11,4 | 12,8 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 9,3  | 2,27 | 9,1  | 5,3 | 6,0 | 6,4 | 7,7  | 10,8 | 12,4 | 13,1 | 15,1 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 9,5  | 2,51 | 9,3  | 4,4 | 5,9 | 6,5 | 7,9  | 10,6 | 13,1 | 14,0 | 15,1 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 8,7  | 2,78 | 8,5  | 3,9 | 4,7 | 5,4 | 6,6  | 10,5 | 12,2 | 12,9 | 14,1 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 9,4  | 2,90 | 9,3  | 3,9 | 5,3 | 5,9 | 7,3  | 11,3 | 13,1 | 15,3 | 16,5 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 10,6 | 3,33 | 10,4 | 4,0 | 6,2 | 7,3 | 8,7  | 12,2 | 13,5 | 14,8 | 17,2 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 10,9 | 2,83 | 10,9 | 4,8 | 6,3 | 7,7 | 9,1  | 12,4 | 14,0 | 15,1 | 20,3 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 10,7 | 3,05 | 10,5 | 4,4 | 6,4 | 7,5 | 8,8  | 12,3 | 14,1 | 15,4 | 21,6 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 10,7 | 2,97 | 10,5 | 5,4 | 6,4 | 7,2 | 8,5  | 12,6 | 14,4 | 16,3 | 18,6 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 10,2 | 3,07 | 9,9  | 3,6 | 5,7 | 6,6 | 8,1  | 12,2 | 14,3 | 15,7 | 17,8 |
| Alle kvinder      | 2015  | 10,2 | 2,99 | 9,9  | 4,1 | 5,8 | 6,6 | 8,1  | 11,9 | 13,7 | 14,9 | 18,6 |
| Alle              | 3946  | 11,8 | 4,07 | 11,2 | 4,7 | 6,3 | 7,3 | 8,9  | 13,9 | 17,0 | 19,4 | 24,3 |

Bilag 42b: 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    | 66    | 11,6 | 1,60 | 11,4 | 8,3 | 9,1  | 9,8  | 10,7 | 12,4 | 14,0 | 14,3 | 15,5 |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 11,6 | 1,86 | 11,3 | 7,6 | 8,6  | 9,5  | 10,3 | 12,6 | 14,2 | 14,7 | 15,7 |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 12,1 | 2,10 | 11,9 | 8,3 | 9,0  | 9,4  | 10,7 | 13,3 | 14,7 | 15,6 | 17,6 |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 13,2 | 2,69 | 12,7 | 9,1 | 9,7  | 10,2 | 11,2 | 14,4 | 16,9 | 18,4 | 20,9 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 13,1 | 2,91 | 12,7 | 7,7 | 8,8  | 9,8  | 11,3 | 14,5 | 16,8 | 18,1 | 20,3 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 13,0 | 2,55 | 12,8 | 8,3 | 9,2  | 10,0 | 11,3 | 14,7 | 16,5 | 17,9 | 19,4 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 12,8 | 2,06 | 12,7 | 8,2 | 9,6  | 10,2 | 11,4 | 14,1 | 15,3 | 16,1 | 17,5 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 12,9 | 2,17 | 12,7 | 8,8 | 9,7  | 10,5 | 11,4 | 14,2 | 15,7 | 16,7 | 18,5 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 12,9 | 2,20 | 12,6 | 8,4 | 9,5  | 10,4 | 11,5 | 14,2 | 15,8 | 16,6 | 18,8 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 12,4 | 2,44 | 12,2 | 8,1 | 8,9  | 9,5  | 10,6 | 13,9 | 15,3 | 16,0 | 19,1 |
| Alle mænd         | 1931  | 12,6 | 2,35 | 12,4 | 8,0 | 9,2  | 9,9  | 11,1 | 14,0 | 15,6 | 16,8 | 19,4 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 11,7 | 1,96 | 11,6 | 8,5 | 9,1  | 9,3  | 10,1 | 12,5 | 14,0 | 14,5 | 17,4 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 11,7 | 2,03 | 11,7 | 7,7 | 8,9  | 9,4  | 10,4 | 12,7 | 13,9 | 15,7 | 16,9 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 11,8 | 1,96 | 11,8 | 7,1 | 8,9  | 9,4  | 10,4 | 12,9 | 14,1 | 15,0 | 16,4 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 12,0 | 2,02 | 11,6 | 7,9 | 8,9  | 10,0 | 10,6 | 12,9 | 14,7 | 15,2 | 18,4 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 11,8 | 2,44 | 11,8 | 5,6 | 8,3  | 9,2  | 10,2 | 13,2 | 15,0 | 16,0 | 17,9 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 12,2 | 2,24 | 12,0 | 7,7 | 8,9  | 9,6  | 10,7 | 13,5 | 15,2 | 15,8 | 17,9 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 12,7 | 2,49 | 12,4 | 8,4 | 9,6  | 10,2 | 11,2 | 13,7 | 15,6 | 16,6 | 20,3 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 12,6 | 1,97 | 12,5 | 7,5 | 9,6  | 10,1 | 11,4 | 13,7 | 15,1 | 15,8 | 17,6 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 13,1 | 2,37 | 12,8 | 8,6 | 10,1 | 10,5 | 11,5 | 14,3 | 15,8 | 17,4 | 19,9 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 12,4 | 2,12 | 12,2 | 8,2 | 9,2  | 9,9  | 11,1 | 13,7 | 15,6 | 16,2 | 17,8 |
| Alle kvinder      | 2015  | 12,4 | 2,25 | 12,2 | 7,6 | 9,2  | 9,8  | 10,9 | 13,6 | 15,2 | 16,2 | 18,6 |
| Alle              | 3946  | 12,5 | 2,30 | 12,3 | 7,8 | 9,2  | 9,9  | 11,0 | 13,8 | 15,4 | 16,5 | 19,0 |

Bilag 43a: 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     | 66    | 221 | 100  | 197 | 108 | 119 | 128 | 144 | 249 | 391 | 421 | 519 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 239 | 113  | 214 | 81  | 113 | 126 | 161 | 293 | 375 | 478 | 619 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 239 | 100  | 229 | 99  | 124 | 143 | 171 | 280 | 350 | 427 | 620 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 260 | 121  | 224 | 106 | 123 | 150 | 175 | 312 | 399 | 544 | 579 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 256 | 142  | 225 | 82  | 107 | 125 | 164 | 297 | 390 | 566 | 707 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 288 | 167  | 235 | 96  | 132 | 152 | 183 | 326 | 527 | 677 | 801 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 290 | 173  | 239 | 92  | 131 | 153 | 188 | 332 | 485 | 607 | 933 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 263 | 144  | 226 | 88  | 118 | 137 | 169 | 310 | 446 | 561 | 860 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 268 | 160  | 226 | 81  | 127 | 147 | 173 | 312 | 430 | 558 | 873 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 247 | 119  | 226 | 76  | 114 | 133 | 169 | 285 | 402 | 494 | 686 |
| Alle mænd         | 1931  | 262 | 144  | 227 | 86  | 120 | 137 | 172 | 304 | 427 | 548 | 797 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 180 | 69   | 172 | 83  | 95  | 110 | 129 | 215 | 260 | 306 | 388 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 224 | 136  | 184 | 82  | 96  | 116 | 136 | 260 | 382 | 444 | 758 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 227 | 118  | 196 | 83  | 102 | 117 | 143 | 264 | 394 | 470 | 640 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 197 | 120  | 171 | 66  | 77  | 92  | 123 | 216 | 327 | 427 | 677 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 230 | 130  | 194 | 65  | 93  | 105 | 134 | 290 | 416 | 471 | 640 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 250 | 154  | 200 | 79  | 106 | 123 | 160 | 275 | 464 | 536 | 856 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 232 | 134  | 195 | 80  | 98  | 117 | 151 | 268 | 404 | 492 | 715 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 231 | 131  | 193 | 62  | 104 | 120 | 144 | 275 | 419 | 493 | 714 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 222 | 117  | 191 | 66  | 97  | 110 | 141 | 273 | 399 | 443 | 643 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 207 | 105  | 178 | 71  | 99  | 110 | 140 | 244 | 341 | 432 | 557 |
| Alle kvinder      | 2015  | 224 | 126  | 190 | 68  | 97  | 112 | 142 | 263 | 395 | 474 | 698 |
| Alle              | 3946  | 242 | 136  | 207 | 74  | 104 | 121 | 155 | 286 | 413 | 506 | 732 |

Bilag 43b: 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     | 66    | 289 | 136  | 248 | 128 | 156 | 169 | 192 | 323 | 504 | 617 | 644 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 276 | 125  | 236 | 127 | 143 | 161 | 188 | 332 | 461 | 516 | 707 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 255 | 111  | 225 | 126 | 153 | 163 | 185 | 292 | 383 | 419 | 563 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 259 | 105  | 224 | 127 | 142 | 157 | 192 | 310 | 392 | 460 | 608 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 246 | 142  | 206 | 125 | 135 | 147 | 169 | 254 | 377 | 501 | 899 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 259 | 156  | 210 | 110 | 133 | 142 | 171 | 274 | 476 | 531 | 826 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 259 | 148  | 211 | 127 | 138 | 149 | 175 | 277 | 408 | 545 | 889 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 242 | 150  | 194 | 98  | 120 | 137 | 157 | 269 | 408 | 473 | 956 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 254 | 180  | 203 | 108 | 131 | 145 | 167 | 275 | 404 | 547 | 962 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 238 | 125  | 205 | 107 | 122 | 139 | 164 | 258 | 400 | 521 | 698 |
| Alle mænd         | 1931  | 253 | 145  | 211 | 109 | 133 | 145 | 171 | 280 | 411 | 521 | 815 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 264 | 100  | 231 | 113 | 151 | 172 | 194 | 308 | 421 | 443 | 543 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 287 | 186  | 238 | 109 | 122 | 147 | 184 | 323 | 502 | 651 | 958 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 289 | 156  | 237 | 128 | 137 | 154 | 179 | 328 | 523 | 643 | 746 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 271 | 140  | 223 | 133 | 151 | 156 | 181 | 303 | 484 | 548 | 717 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 294 | 176  | 234 | 107 | 130 | 151 | 181 | 368 | 515 | 722 | 873 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 288 | 169  | 235 | 130 | 148 | 159 | 187 | 324 | 477 | 591 | 976 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 271 | 162  | 221 | 103 | 133 | 149 | 184 | 299 | 445 | 556 | 998 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 277 | 154  | 224 | 110 | 134 | 155 | 179 | 318 | 507 | 623 | 866 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 276 | 153  | 230 | 103 | 132 | 148 | 181 | 319 | 447 | 596 | 812 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 257 | 129  | 216 | 116 | 140 | 149 | 176 | 278 | 414 | 529 | 775 |
| Alle kvinder      | 2015  | 277 | 156  | 227 | 109 | 135 | 151 | 181 | 314 | 482 | 595 | 867 |
| Alle              | 3946  | 265 | 151  | 218 | 109 | 134 | 148 | 175 | 297 | 443 | 563 | 848 |

Bilag 44a: 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    | 66    | 39  | 9,8  | 38 | 19 | 25 | 28 | 31 | 45 | 52 | 54  | 61  |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 42  | 12,7 | 41 | 20 | 23 | 27 | 33 | 47 | 58 | 63  | 76  |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 47  | 16,2 | 46 | 17 | 25 | 30 | 38 | 55 | 65 | 74  | 98  |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 52  | 18,4 | 51 | 20 | 28 | 33 | 40 | 61 | 77 | 85  | 105 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 59  | 27,0 | 53 | 19 | 25 | 31 | 42 | 69 | 85 | 105 | 151 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 61  | 20,1 | 57 | 24 | 35 | 41 | 46 | 72 | 87 | 98  | 116 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 61  | 19,2 | 60 | 26 | 34 | 39 | 48 | 71 | 83 | 91  | 112 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 61  | 20,0 | 58 | 26 | 32 | 38 | 48 | 71 | 87 | 96  | 118 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 62  | 20,5 | 59 | 23 | 33 | 40 | 48 | 71 | 87 | 99  | 125 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 60  | 19,9 | 58 | 21 | 31 | 36 | 46 | 71 | 86 | 92  | 111 |
| Alle mænd         | 1931  | 57  | 20,8 | 54 | 21 | 29 | 33 | 43 | 68 | 83 | 93  | 124 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 33  | 8,7  | 30 | 19 | 22 | 23 | 27 | 37 | 45 | 50  | 53  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 39  | 11,7 | 37 | 20 | 24 | 27 | 31 | 45 | 54 | 60  | 76  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 38  | 11,1 | 37 | 18 | 22 | 26 | 31 | 44 | 53 | 58  | 69  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 35  | 12,4 | 35 | 14 | 19 | 21 | 26 | 41 | 52 | 56  | 64  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 41  | 15,0 | 37 | 16 | 21 | 26 | 31 | 49 | 59 | 67  | 93  |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 46  | 19,1 | 44 | 16 | 26 | 29 | 35 | 52 | 64 | 69  | 93  |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 47  | 14,7 | 46 | 19 | 26 | 30 | 37 | 55 | 66 | 73  | 90  |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 46  | 16,1 | 45 | 17 | 24 | 29 | 36 | 54 | 66 | 74  | 96  |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 47  | 15,3 | 45 | 20 | 24 | 29 | 37 | 57 | 68 | 75  | 93  |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 47  | 15,8 | 45 | 15 | 25 | 29 | 37 | 56 | 68 | 74  | 96  |
| Alle kvinder      | 2015  | 44  | 15,6 | 42 | 17 | 23 | 27 | 33 | 52 | 64 | 71  | 90  |
| Alle              | 3946  | 50  | 19,4 | 47 | 18 | 25 | 29 | 37 | 60 | 75 | 85  | 109 |

Bilag 44b: 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    | 66    | 50  | 8,9  | 49 | 38 | 39 | 40 | 42 | 55 | 59 | 62 | 78  |
| Drenge, 6-9 år    | 150   | 48  | 9,6  | 46 | 31 | 34 | 36 | 40 | 55 | 61 | 64 | 71  |
| Drenge, 10-13 år  | 134   | 49  | 11,4 | 48 | 27 | 34 | 37 | 42 | 55 | 61 | 70 | 82  |
| Drenge, 14-17 år  | 117   | 51  | 11,4 | 50 | 34 | 36 | 40 | 43 | 58 | 67 | 69 | 87  |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 55  | 18,0 | 51 | 26 | 35 | 37 | 43 | 61 | 75 | 92 | 125 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 54  | 14,6 | 51 | 32 | 37 | 40 | 44 | 63 | 73 | 79 | 99  |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 54  | 12,9 | 52 | 33 | 38 | 41 | 46 | 60 | 68 | 77 | 97  |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 54  | 13,3 | 52 | 34 | 38 | 40 | 46 | 60 | 71 | 79 | 94  |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 57  | 14,1 | 54 | 37 | 40 | 41 | 48 | 63 | 73 | 83 | 100 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 56  | 13,1 | 54 | 32 | 38 | 41 | 46 | 64 | 72 | 78 | 94  |
| Alle mænd         | 1931  | 54  | 13,6 | 52 | 32 | 36 | 40 | 44 | 60 | 70 | 78 | 98  |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 48  | 10,8 | 46 | 32 | 33 | 34 | 39 | 55 | 61 | 66 | 74  |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 50  | 13,3 | 47 | 28 | 34 | 37 | 41 | 55 | 65 | 71 | 98  |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 47  | 9,1  | 48 | 28 | 32 | 35 | 41 | 53 | 59 | 63 | 67  |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 48  | 10,0 | 47 | 32 | 34 | 37 | 41 | 53 | 63 | 65 | 72  |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 51  | 15,8 | 47 | 24 | 32 | 36 | 42 | 59 | 69 | 77 | 94  |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 52  | 13,6 | 51 | 31 | 33 | 37 | 43 | 58 | 70 | 79 | 94  |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 54  | 15,7 | 51 | 30 | 37 | 39 | 43 | 61 | 74 | 81 | 112 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 55  | 14,0 | 53 | 30 | 37 | 40 | 45 | 62 | 72 | 79 | 99  |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 58  | 15,3 | 57 | 30 | 38 | 41 | 47 | 66 | 78 | 86 | 100 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 58  | 14,6 | 56 | 33 | 37 | 41 | 48 | 65 | 77 | 86 | 100 |
| Alle kvinder      | 2015  | 54  | 14,5 | 51 | 29 | 35 | 38 | 44 | 61 | 72 | 80 | 98  |
| Alle              | 3946  | 54  | 14,1 | 51 | 30 | 36 | 39 | 44 | 60 | 71 | 79 | 98  |



Bilag 45a: 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     | 66    | 2,9 | 0,71 | 2,9 | 1,5 | 2,0 | 2,1 | 2,2 | 3,4 | 3,8 | 4,0 | 4,3 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 3,2 | 0,78 | 3,1 | 1,7 | 2,0 | 2,4 | 2,7 | 3,6 | 4,2 | 4,7 | 5,5 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 3,7 | 0,94 | 3,6 | 1,8 | 2,3 | 2,6 | 3,0 | 4,2 | 4,8 | 5,2 | 6,5 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 4,2 | 1,34 | 4,0 | 1,8 | 2,3 | 2,6 | 3,3 | 5,0 | 5,9 | 6,4 | 7,2 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 4,4 | 1,48 | 4,2 | 2,1 | 2,4 | 2,6 | 3,3 | 5,3 | 6,0 | 6,4 | 8,7 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 4,6 | 1,55 | 4,5 | 1,7 | 2,4 | 2,9 | 3,6 | 5,5 | 6,3 | 7,1 | 9,6 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 4,5 | 1,19 | 4,5 | 1,9 | 2,8 | 3,1 | 3,7 | 5,3 | 6,0 | 6,6 | 7,5 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 4,5 | 1,31 | 4,3 | 2,1 | 2,7 | 3,0 | 3,5 | 5,3 | 6,3 | 6,8 | 8,0 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 4,3 | 1,27 | 4,2 | 1,7 | 2,5 | 2,7 | 3,5 | 5,0 | 6,0 | 6,8 | 7,7 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 4,0 | 1,20 | 4,0 | 1,6 | 2,2 | 2,6 | 3,2 | 4,7 | 5,5 | 6,1 | 7,3 |
| Alle mænd         | 1931  | 4,2 | 1,33 | 4,0 | 1,7 | 2,3 | 2,6 | 3,2 | 5,0 | 5,9 | 6,5 | 7,8 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 2,5 | 0,65 | 2,4 | 1,5 | 1,6 | 1,7 | 2,0 | 2,8 | 3,5 | 3,7 | 4,0 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 3,0 | 0,72 | 2,9 | 1,6 | 2,0 | 2,2 | 2,5 | 3,4 | 4,0 | 4,1 | 5,1 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 3,1 | 0,72 | 3,0 | 1,9 | 2,1 | 2,2 | 2,6 | 3,6 | 4,0 | 4,4 | 5,1 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 2,8 | 0,84 | 2,7 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,2 | 3,2 | 3,8 | 4,3 | 5,1 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 3,1 | 0,99 | 3,1 | 1,0 | 1,7 | 1,9 | 2,4 | 3,7 | 4,3 | 4,9 | 5,7 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 3,4 | 1,08 | 3,2 | 1,7 | 2,2 | 2,4 | 2,8 | 3,8 | 4,6 | 5,1 | 5,7 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 3,4 | 0,88 | 3,3 | 1,7 | 2,0 | 2,3 | 2,8 | 3,9 | 4,5 | 4,9 | 5,7 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 3,2 | 0,93 | 3,1 | 1,4 | 1,8 | 2,2 | 2,6 | 3,7 | 4,4 | 4,7 | 5,8 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 3,2 | 0,88 | 3,1 | 1,6 | 1,9 | 2,1 | 2,6 | 3,6 | 4,4 | 4,8 | 5,7 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 3,0 | 0,86 | 3,0 | 1,4 | 1,9 | 2,0 | 2,5 | 3,6 | 4,2 | 4,4 | 5,4 |
| Alle kvinder      | 2015  | 3,2 | 0,91 | 3,1 | 1,4 | 1,9 | 2,1 | 2,5 | 3,7 | 4,3 | 4,7 | 5,7 |
| Alle              | 3946  | 3,7 | 1,24 | 3,5 | 1,6 | 2,0 | 2,3 | 2,8 | 4,3 | 5,3 | 5,9 | 7,4 |

Bilag 45b: 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     | 66    | 3,7 | 0,49 | 3,7 | 2,8 | 2,9 | 3,0 | 3,3 | 4,0 | 4,3 | 4,5 | 4,7 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 3,7 | 0,51 | 3,7 | 2,8 | 3,0 | 3,0 | 3,3 | 4,0 | 4,3 | 4,6 | 5,0 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 3,8 | 0,62 | 3,8 | 2,7 | 3,0 | 3,1 | 3,4 | 4,2 | 4,6 | 5,0 | 5,6 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 4,1 | 0,72 | 4,0 | 2,7 | 3,1 | 3,2 | 3,6 | 4,6 | 5,1 | 5,3 | 5,7 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 4,2 | 0,99 | 4,0 | 2,4 | 3,0 | 3,2 | 3,5 | 4,6 | 5,4 | 5,7 | 7,3 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 4,1 | 0,83 | 3,9 | 2,4 | 2,7 | 3,1 | 3,5 | 4,6 | 5,0 | 5,8 | 6,0 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 4,0 | 0,71 | 4,0 | 2,6 | 3,0 | 3,1 | 3,6 | 4,5 | 4,9 | 5,4 | 5,9 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 4,0 | 0,73 | 3,9 | 2,7 | 2,9 | 3,1 | 3,5 | 4,5 | 5,0 | 5,4 | 5,8 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 4,0 | 0,75 | 3,9 | 2,4 | 2,9 | 3,1 | 3,5 | 4,4 | 4,9 | 5,2 | 6,1 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 3,8 | 0,78 | 3,6 | 2,4 | 2,8 | 2,9 | 3,3 | 4,1 | 4,7 | 5,2 | 6,4 |
| Alle mænd         | 1931  | 4,0 | 0,76 | 3,9 | 2,5 | 2,9 | 3,1 | 3,4 | 4,4 | 4,9 | 5,3 | 6,1 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 3,6 | 0,57 | 3,6 | 2,5 | 2,8 | 2,9 | 3,2 | 3,9 | 4,4 | 4,7 | 4,8 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 3,7 | 0,58 | 3,7 | 2,5 | 2,9 | 3,0 | 3,4 | 4,0 | 4,5 | 4,7 | 5,3 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 3,9 | 0,70 | 3,8 | 2,9 | 3,0 | 3,1 | 3,4 | 4,3 | 4,7 | 5,1 | 5,8 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 3,9 | 0,76 | 3,8 | 2,5 | 2,8 | 3,1 | 3,4 | 4,5 | 4,9 | 5,1 | 5,7 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 3,9 | 0,95 | 3,8 | 1,9 | 2,5 | 2,8 | 3,3 | 4,4 | 5,2 | 5,5 | 6,4 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 3,9 | 0,72 | 3,9 | 2,6 | 2,9 | 3,2 | 3,5 | 4,3 | 4,8 | 5,5 | 6,1 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 4,0 | 0,75 | 3,9 | 2,6 | 2,8 | 3,1 | 3,4 | 4,4 | 5,0 | 5,3 | 6,2 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 3,8 | 0,71 | 3,8 | 2,5 | 2,7 | 3,0 | 3,3 | 4,3 | 4,7 | 5,0 | 5,9 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 3,9 | 0,76 | 3,8 | 2,6 | 2,8 | 3,0 | 3,4 | 4,3 | 4,7 | 5,2 | 6,5 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 3,7 | 0,78 | 3,7 | 2,3 | 2,7 | 2,9 | 3,3 | 4,1 | 4,6 | 4,8 | 5,8 |
| Alle kvinder      | 2015  | 3,9 | 0,75 | 3,8 | 2,4 | 2,8 | 3,0 | 3,4 | 4,3 | 4,8 | 5,2 | 6,1 |
| Alle              | 3946  | 3,9 | 0,76 | 3,8 | 2,5 | 2,8 | 3,0 | 3,4 | 4,3 | 4,9 | 5,2 | 6,1 |

Bilag 46a: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 2,6 | 0,63 | 2,4 | 1,6 | 1,7 | 1,8 | 2,1 | 2,9 | 3,4 | 3,7 | 4,2 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 2,8 | 0,82 | 2,7 | 1,4 | 1,6 | 1,9 | 2,2 | 3,1 | 3,7 | 4,1 | 5,2 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 3,0 | 0,76 | 2,9 | 1,6 | 1,9 | 2,1 | 2,5 | 3,4 | 3,9 | 4,5 | 4,8 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 3,2 | 1,11 | 2,9 | 1,5 | 1,9 | 2,0 | 2,5 | 3,8 | 4,9 | 5,4 | 6,2 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 3,4 | 1,28 | 3,2 | 1,3 | 1,6 | 1,9 | 2,6 | 4,2 | 5,0 | 5,9 | 7,2 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 3,8 | 1,15 | 3,7 | 1,7 | 2,3 | 2,6 | 3,0 | 4,5 | 5,3 | 5,8 | 7,3 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 3,9 | 1,19 | 3,8 | 1,9 | 2,5 | 2,8 | 3,3 | 4,4 | 5,1 | 5,8 | 7,9 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 4,1 | 1,07 | 4,0 | 2,1 | 2,4 | 2,9 | 3,4 | 4,7 | 5,4 | 5,9 | 7,3 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 4,1 | 1,10 | 4,0 | 1,8 | 2,5 | 2,7 | 3,3 | 4,8 | 5,5 | 6,0 | 6,9 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 3,9 | 1,12 | 3,9 | 1,6 | 2,2 | 2,5 | 3,1 | 4,7 | 5,2 | 5,9 | 6,8 |
| Alle mænd         | 1931  | 3,7 | 1,18 | 3,6 | 1,5 | 2,0 | 2,3 | 2,8 | 4,4 | 5,2 | 5,7 | 7,0 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 2,3 | 0,50 | 2,3 | 1,3 | 1,6 | 1,7 | 2,0 | 2,7 | 2,9 | 3,1 | 3,3 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 2,6 | 0,74 | 2,5 | 1,4 | 1,5 | 1,7 | 2,1 | 3,0 | 3,5 | 3,9 | 4,7 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 2,6 | 0,68 | 2,5 | 1,1 | 1,5 | 1,9 | 2,1 | 3,0 | 3,5 | 3,8 | 4,1 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 2,4 | 0,83 | 2,4 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,8 | 2,9 | 3,3 | 3,4 | 4,3 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 2,7 | 0,83 | 2,6 | 1,3 | 1,5 | 1,7 | 2,1 | 3,1 | 3,8 | 4,3 | 5,0 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 3,1 | 0,87 | 3,0 | 1,4 | 1,9 | 2,1 | 2,5 | 3,5 | 3,9 | 4,2 | 5,1 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 3,3 | 0,80 | 3,3 | 1,4 | 2,1 | 2,3 | 2,7 | 3,7 | 4,3 | 4,6 | 5,2 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 3,3 | 0,84 | 3,2 | 1,4 | 2,1 | 2,4 | 2,8 | 3,8 | 4,4 | 4,7 | 5,5 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 3,4 | 0,85 | 3,3 | 1,7 | 2,0 | 2,2 | 2,8 | 3,8 | 4,4 | 4,8 | 5,8 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 3,3 | 0,91 | 3,2 | 1,5 | 2,1 | 2,3 | 2,6 | 3,8 | 4,3 | 4,9 | 5,8 |
| Alle kvinder      | 2015  | 3,0 | 0,89 | 3,0 | 1,3 | 1,7 | 2,0 | 2,4 | 3,6 | 4,2 | 4,5 | 5,5 |
| Alle              | 3946  | 3,4 | 1,09 | 3,3 | 1,4 | 1,8 | 2,1 | 2,6 | 4,0 | 4,8 | 5,3 | 6,6 |

Bilag 46b: 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  |
|-------------------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Dreng, 4-5 år     | 66    | 3,3 | 0,54 | 3,3 | 2,1 | 2,3 | 2,6 | 2,9 | 3,7 | 4,0 | 4,0 | 4,2 |
| Dreng, 6-9 år     | 150   | 3,2 | 0,62 | 3,1 | 2,0 | 2,4 | 2,5 | 2,8 | 3,5 | 4,0 | 4,4 | 4,7 |
| Dreng, 10-13 år   | 134   | 3,2 | 0,63 | 3,0 | 1,9 | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 3,5 | 3,9 | 4,3 | 4,7 |
| Dreng, 14-17 år   | 117   | 3,2 | 0,70 | 3,2 | 2,1 | 2,3 | 2,4 | 2,7 | 3,5 | 3,9 | 4,3 | 5,0 |
| Mænd, 18-24 år    | 170   | 3,2 | 0,73 | 3,2 | 1,9 | 2,2 | 2,4 | 2,7 | 3,6 | 4,2 | 4,3 | 5,1 |
| Mænd, 25-34 år    | 190   | 3,4 | 0,82 | 3,3 | 1,9 | 2,3 | 2,6 | 2,9 | 3,8 | 4,3 | 4,7 | 6,0 |
| Mænd, 35-44 år    | 253   | 3,5 | 0,67 | 3,4 | 2,2 | 2,5 | 2,7 | 3,1 | 3,8 | 4,4 | 4,7 | 5,6 |
| Mænd, 45-54 år    | 297   | 3,7 | 0,75 | 3,6 | 2,3 | 2,6 | 2,8 | 3,2 | 4,2 | 4,6 | 5,0 | 5,7 |
| Mænd, 55-64 år    | 292   | 3,8 | 0,74 | 3,7 | 2,4 | 2,8 | 2,9 | 3,3 | 4,2 | 4,7 | 5,1 | 5,9 |
| Mænd, 65-75 år    | 262   | 3,7 | 0,75 | 3,6 | 2,1 | 2,6 | 2,9 | 3,3 | 4,1 | 4,7 | 5,2 | 5,7 |
| Alle mænd         | 1931  | 3,5 | 0,75 | 3,4 | 2,0 | 2,4 | 2,6 | 3,0 | 3,9 | 4,4 | 4,8 | 5,7 |
| Piger, 4-5 år     | 64    | 3,4 | 0,61 | 3,3 | 2,2 | 2,4 | 2,6 | 3,0 | 3,7 | 4,0 | 4,5 | 5,2 |
| Piger, 6-9 år     | 141   | 3,2 | 0,71 | 3,2 | 1,9 | 2,2 | 2,4 | 2,8 | 3,6 | 4,2 | 4,5 | 5,4 |
| Piger, 10-13 år   | 135   | 3,2 | 0,59 | 3,2 | 1,8 | 2,2 | 2,6 | 2,9 | 3,5 | 3,9 | 4,3 | 4,7 |
| Piger, 14-17 år   | 123   | 3,3 | 0,61 | 3,3 | 2,2 | 2,4 | 2,6 | 2,9 | 3,6 | 4,1 | 4,5 | 5,0 |
| Kvinder, 18-24 år | 176   | 3,4 | 0,79 | 3,3 | 2,1 | 2,4 | 2,6 | 2,8 | 3,8 | 4,4 | 4,9 | 5,6 |
| Kvinder, 25-34 år | 185   | 3,6 | 0,76 | 3,5 | 2,2 | 2,6 | 2,7 | 3,0 | 4,0 | 4,3 | 4,6 | 5,9 |
| Kvinder, 35-44 år | 289   | 3,8 | 0,83 | 3,7 | 2,3 | 2,6 | 2,9 | 3,2 | 4,3 | 5,0 | 5,2 | 6,2 |
| Kvinder, 45-54 år | 318   | 4,0 | 0,83 | 4,0 | 2,2 | 2,8 | 3,1 | 3,5 | 4,5 | 5,1 | 5,4 | 6,2 |
| Kvinder, 55-64 år | 322   | 4,1 | 0,83 | 4,0 | 2,4 | 3,0 | 3,2 | 3,6 | 4,6 | 5,2 | 5,5 | 6,5 |
| Kvinder, 65-75 år | 262   | 4,1 | 1,02 | 4,0 | 2,6 | 2,9 | 3,1 | 3,6 | 4,4 | 5,0 | 5,6 | 6,6 |
| Alle kvinder      | 2015  | 3,7 | 0,88 | 3,7 | 2,1 | 2,5 | 2,8 | 3,2 | 4,2 | 4,8 | 5,3 | 6,2 |
| Alle              | 3946  | 3,6 | 0,83 | 3,5 | 2,1 | 2,4 | 2,7 | 3,1 | 4,1 | 4,6 | 5,1 | 6,0 |

Bilag 47a: 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   |
|---------|----------|-------|-----|------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 462 | 245  | 419 | 74 | 134 | 193 | 278 | 599 | 783 | 895 | 1178 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 380 | 215  | 352 | 46 | 83  | 124 | 222 | 499 | 688 | 805 | 1004 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 422 | 235  | 390 | 45 | 106 | 157 | 244 | 549 | 735 | 840 | 1107 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 344 | 281  | 273 | 11 | 34  | 57  | 151 | 465 | 693 | 876 | 1357 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 276 | 199  | 237 | 12 | 32  | 55  | 130 | 369 | 529 | 665 | 871  |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 309 | 245  | 256 | 11 | 32  | 56  | 139 | 414 | 622 | 758 | 1153 |

Bilag 47b: 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   |
|---------|----------|-------|-----|------|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 519 | 254  | 489 | 83 | 171 | 227 | 332 | 674 | 824 | 1023 | 1219 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 499 | 275  | 467 | 54 | 114 | 166 | 302 | 664 | 872 | 988  | 1284 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 509 | 265  | 476 | 53 | 130 | 195 | 316 | 669 | 862 | 998  | 1250 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 315 | 248  | 257 | 13 | 36  | 63  | 140 | 432 | 616 | 764  | 1265 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 334 | 239  | 297 | 16 | 43  | 71  | 164 | 440 | 619 | 767  | 1150 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 324 | 244  | 279 | 13 | 39  | 68  | 152 | 435 | 617 | 767  | 1179 |

Bilag 48a: 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  |
|---------|----------|-------|-----|------|----|---|---|----|----|----|----|-----|-----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 23  | 19   | 18 | 0 | 3 | 6  | 10 | 30 | 48 | 55  | 87  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 21  | 15   | 18 | 0 | 3 | 6  | 11 | 28 | 41 | 49  | 75  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 22  | 17   | 18 | 0 | 3 | 6  | 10 | 29 | 43 | 54  | 84  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 46  | 34   | 38 | 0 | 6 | 12 | 23 | 62 | 90 | 113 | 168 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 40  | 31   | 33 | 1 | 6 | 11 | 20 | 53 | 76 | 90  | 159 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 43  | 33   | 36 | 1 | 6 | 11 | 22 | 57 | 81 | 103 | 164 |

Bilag 48b: 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  |
|---------|----------|-------|-----|------|----|---|---|----|----|----|----|-----|-----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 25  | 21   | 20 | 0 | 4 | 7  | 11 | 35 | 48 | 60  | 85  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 27  | 17   | 24 | 0 | 4 | 9  | 14 | 36 | 49 | 59  | 88  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 26  | 19   | 22 | 0 | 4 | 7  | 13 | 36 | 48 | 60  | 87  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 41  | 28   | 37 | 0 | 6 | 11 | 23 | 56 | 76 | 93  | 132 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 48  | 35   | 42 | 1 | 9 | 15 | 26 | 62 | 85 | 101 | 169 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 45  | 32   | 39 | 1 | 7 | 13 | 24 | 59 | 81 | 97  | 147 |

Bilag 49a: 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  | 386   | 236 | 72   | 222 | 120 | 148 | 160 | 189 | 275 | 322 | 356 | 450 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 202 | 59   | 197 | 87  | 119 | 134 | 160 | 237 | 275 | 312 | 367 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 219 | 68   | 209 | 95  | 127 | 145 | 173 | 257 | 302 | 335 | 416 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 249 | 91   | 241 | 69  | 117 | 141 | 188 | 303 | 366 | 410 | 525 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 188 | 65   | 184 | 57  | 90  | 109 | 142 | 227 | 274 | 302 | 355 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 218 | 84   | 208 | 63  | 98  | 122 | 159 | 265 | 325 | 368 | 475 |

Bilag 49b: 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  | 386   | 263 | 51   | 259 | 165 | 185 | 201 | 230 | 297 | 326 | 352 | 390 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 261 | 54   | 257 | 144 | 176 | 196 | 224 | 300 | 331 | 352 | 390 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 262 | 52   | 258 | 151 | 179 | 197 | 226 | 298 | 329 | 352 | 391 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 227 | 61   | 224 | 92  | 134 | 150 | 186 | 263 | 304 | 330 | 383 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 226 | 59   | 223 | 98  | 134 | 156 | 188 | 262 | 301 | 325 | 383 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 226 | 60   | 224 | 95  | 134 | 153 | 187 | 262 | 302 | 327 | 383 |

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  | 386   | 58  | 57   | 42 | 0 | 0 | 2  | 19 | 76  | 134 | 170 | 252 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 51  | 45   | 39 | 0 | 0 | 1  | 18 | 74  | 112 | 142 | 197 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 54  | 51   | 40 | 0 | 0 | 1  | 19 | 75  | 122 | 156 | 233 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 116 | 99   | 93 | 0 | 1 | 17 | 46 | 158 | 246 | 311 | 435 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 65  | 53   | 56 | 0 | 1 | 8  | 27 | 91  | 132 | 162 | 252 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 90  | 82   | 70 | 0 | 1 | 11 | 33 | 120 | 194 | 250 | 381 |

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  | 386   | 63  | 59   | 51 | 0 | 0 | 2  | 22 | 83  | 140 | 175 | 258 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 65  | 54   | 52 | 0 | 0 | 1  | 24 | 93  | 142 | 180 | 217 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 64  | 56   | 51 | 0 | 0 | 1  | 22 | 89  | 142 | 178 | 241 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 104 | 83   | 86 | 0 | 1 | 18 | 45 | 142 | 213 | 253 | 387 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 78  | 60   | 67 | 0 | 1 | 11 | 34 | 109 | 156 | 190 | 258 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 91  | 73   | 77 | 0 | 1 | 14 | 38 | 123 | 185 | 226 | 346 |

Bilag 51a: 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  | 386   | 155 | 98   | 137 | 18 | 44 | 60 | 87  | 198 | 257 | 305 | 472 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 149 | 87   | 130 | 23 | 47 | 59 | 91  | 184 | 253 | 340 | 443 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 152 | 92   | 132 | 19 | 46 | 59 | 89  | 192 | 257 | 319 | 454 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 188 | 121  | 166 | 24 | 50 | 72 | 113 | 238 | 322 | 391 | 556 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 202 | 114  | 183 | 26 | 62 | 81 | 124 | 256 | 344 | 409 | 576 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 196 | 118  | 174 | 24 | 54 | 76 | 119 | 249 | 337 | 404 | 567 |

Bilag 51b: 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  | 386   | 175 | 105  | 155 | 29 | 52 | 68  | 107 | 228 | 290 | 345 | 563 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 194 | 106  | 174 | 29 | 63 | 83  | 120 | 241 | 316 | 399 | 494 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 184 | 106  | 162 | 29 | 57 | 72  | 112 | 236 | 306 | 384 | 547 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 175 | 109  | 154 | 26 | 52 | 68  | 104 | 220 | 304 | 360 | 555 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 249 | 148  | 222 | 36 | 81 | 105 | 155 | 307 | 415 | 522 | 751 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 213 | 136  | 185 | 29 | 62 | 81  | 124 | 267 | 365 | 457 | 672 |

Bilag 52a: 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  | 386   | 167 | 132  | 135 | 2  | 23 | 35 | 78  | 226 | 318 | 390 | 563 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 170 | 125  | 141 | 10 | 28 | 42 | 84  | 224 | 342 | 396 | 609 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 169 | 129  | 138 | 3  | 27 | 37 | 82  | 225 | 329 | 395 | 594 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 163 | 149  | 126 | 0  | 6  | 16 | 53  | 232 | 354 | 453 | 642 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 208 | 144  | 183 | 6  | 27 | 51 | 107 | 280 | 395 | 470 | 659 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 186 | 148  | 157 | 1  | 11 | 28 | 76  | 261 | 375 | 464 | 649 |

Bilag 52b: 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  | 386   | 190 | 144  | 158 | 2  | 23 | 44 | 88  | 266 | 371 | 436 | 591 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 224 | 160  | 187 | 14 | 38 | 52 | 106 | 299 | 430 | 541 | 771 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 207 | 153  | 175 | 5  | 29 | 48 | 97  | 278 | 396 | 495 | 750 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 152 | 143  | 114 | 0  | 6  | 17 | 49  | 214 | 330 | 435 | 677 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 256 | 190  | 226 | 9  | 37 | 64 | 130 | 336 | 467 | 570 | 869 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 206 | 177  | 170 | 1  | 14 | 30 | 81  | 284 | 421 | 515 | 808 |

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

*Intake of juice (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  | 386   | 64  | 89   | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 85  | 173 | 228 | 359 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 63  | 84   | 38 | 0 | 0 | 0  | 0  | 101 | 152 | 222 | 355 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 63  | 87   | 32 | 0 | 0 | 0  | 0  | 95  | 165 | 228 | 355 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 61  | 102  | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 203 | 254 | 425 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 56  | 84   | 25 | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 165 | 207 | 375 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 58  | 93   | 19 | 0 | 0 | 0  | 0  | 76  | 177 | 228 | 406 |

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

*Content of juice 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  | 386   | 74  | 118  | 33 | 0 | 0 | 0  | 0  | 94  | 192 | 279 | 412 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 81  | 101  | 50 | 0 | 0 | 0  | 0  | 120 | 205 | 275 | 434 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 77  | 110  | 39 | 0 | 0 | 0  | 0  | 108 | 201 | 278 | 436 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 56  | 94   | 0  | 0 | 0 | 0  | 0  | 79  | 181 | 246 | 403 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 67  | 102  | 27 | 0 | 0 | 0  | 0  | 100 | 194 | 255 | 413 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 62  | 98   | 18 | 0 | 0 | 0  | 0  | 90  | 189 | 251 | 408 |

Bilag 54a: 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  | 386   | 111 | 59   | 104 | 23 | 39 | 48 | 72  | 136 | 177 | 217 | 326 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 89  | 44   | 83  | 22 | 32 | 40 | 57  | 114 | 152 | 172 | 214 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 101 | 53   | 93  | 22 | 33 | 43 | 63  | 127 | 166 | 191 | 302 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 172 | 88   | 160 | 26 | 56 | 76 | 111 | 214 | 286 | 334 | 460 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 98  | 53   | 92  | 7  | 24 | 39 | 61  | 125 | 164 | 191 | 251 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 134 | 81   | 118 | 11 | 34 | 48 | 78  | 174 | 239 | 286 | 402 |

Bilag 54b: 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  | 386   | 123 | 53   | 119 | 28 | 50 | 57 | 88  | 150 | 187 | 210 | 282 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 115 | 50   | 109 | 34 | 46 | 53 | 80  | 146 | 178 | 206 | 249 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 119 | 52   | 113 | 31 | 48 | 56 | 84  | 148 | 185 | 208 | 280 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 157 | 70   | 148 | 33 | 56 | 76 | 109 | 194 | 250 | 285 | 364 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 118 | 60   | 111 | 10 | 33 | 51 | 79  | 151 | 190 | 221 | 293 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 137 | 68   | 129 | 17 | 43 | 60 | 90  | 174 | 222 | 263 | 334 |

Bilag 55a: 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  | 386   | 22  | 26   | 15 | 0 | 0 | 0  | 3  | 31 | 53 | 68 | 113 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 18  | 21   | 11 | 0 | 0 | 0  | 4  | 28 | 45 | 58 | 88  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 20  | 24   | 13 | 0 | 0 | 0  | 3  | 29 | 50 | 65 | 108 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 30  | 37   | 19 | 0 | 0 | 0  | 2  | 44 | 73 | 94 | 172 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 24  | 27   | 16 | 0 | 0 | 0  | 3  | 35 | 58 | 76 | 115 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 27  | 33   | 18 | 0 | 0 | 0  | 3  | 38 | 64 | 84 | 141 |

Bilag 55b: 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  | 386   | 25  | 28   | 16 | 0 | 0 | 0  | 3  | 37 | 61 | 76 | 129 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 24  | 26   | 15 | 0 | 0 | 0  | 4  | 35 | 59 | 74 | 120 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 24  | 27   | 16 | 0 | 0 | 0  | 4  | 36 | 60 | 75 | 122 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 27  | 34   | 17 | 0 | 0 | 0  | 2  | 40 | 68 | 91 | 133 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 30  | 35   | 21 | 0 | 0 | 0  | 3  | 42 | 72 | 95 | 159 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 28  | 35   | 19 | 0 | 0 | 0  | 3  | 41 | 71 | 92 | 152 |

Bilag 56a: 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  | 386   | 17  | 21   | 9  | 0 | 0 | 0  | 1  | 25 | 43 | 57  | 93  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 14  | 17   | 9  | 0 | 0 | 0  | 1  | 22 | 34 | 45  | 69  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 15  | 19   | 9  | 0 | 0 | 0  | 1  | 23 | 39 | 52  | 90  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 39  | 40   | 29 | 0 | 0 | 0  | 9  | 57 | 93 | 113 | 172 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 33  | 31   | 26 | 0 | 0 | 1  | 10 | 47 | 71 | 89  | 142 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 36  | 36   | 27 | 0 | 0 | 0  | 9  | 51 | 83 | 106 | 162 |

Bilag 56b: 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  | 386   | 19  | 22   | 11 | 0 | 0 | 0  | 1  | 28 | 51 | 65  | 91  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 18  | 22   | 11 | 0 | 0 | 0  | 2  | 30 | 42 | 56  | 105 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 18  | 22   | 11 | 0 | 0 | 0  | 1  | 29 | 48 | 59  | 99  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 36  | 36   | 26 | 0 | 0 | 0  | 9  | 52 | 84 | 106 | 153 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 39  | 36   | 30 | 0 | 0 | 1  | 12 | 57 | 86 | 107 | 164 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 38  | 36   | 28 | 0 | 0 | 0  | 10 | 54 | 85 | 107 | 161 |

Bilag 57a: 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  | 386   | 19  | 15   | 15 | 0 | 2 | 4  | 8  | 26 | 39 | 45 | 70 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 16  | 12   | 13 | 1 | 2 | 4  | 7  | 22 | 32 | 39 | 53 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 17  | 14   | 14 | 0 | 2 | 4  | 7  | 24 | 36 | 43 | 64 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 26  | 22   | 21 | 0 | 2 | 4  | 10 | 36 | 55 | 68 | 98 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 22  | 16   | 19 | 1 | 3 | 5  | 10 | 30 | 42 | 54 | 74 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 24  | 19   | 20 | 0 | 2 | 4  | 10 | 33 | 48 | 60 | 91 |

Bilag 57b: 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  | 386   | 21  | 15   | 17 | 0 | 3 | 5  | 10 | 29 | 42 | 49 | 68 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 21  | 16   | 16 | 1 | 3 | 5  | 9  | 29 | 40 | 53 | 77 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 21  | 16   | 17 | 1 | 3 | 5  | 9  | 29 | 41 | 52 | 74 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 23  | 21   | 19 | 0 | 2 | 4  | 10 | 31 | 48 | 60 | 93 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 27  | 20   | 23 | 1 | 4 | 6  | 13 | 36 | 50 | 62 | 95 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 25  | 20   | 21 | 1 | 3 | 5  | 11 | 34 | 49 | 61 | 95 |

Bilag 58a: 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  |
|---------|----------|-------|-----|------|----|---|----|----|----|----|----|----|-----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 39  | 18   | 36 | 8 | 15 | 20 | 27 | 50 | 62 | 72 | 85  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 34  | 15   | 32 | 7 | 13 | 17 | 23 | 42 | 54 | 60 | 76  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 37  | 17   | 34 | 7 | 14 | 17 | 25 | 46 | 59 | 66 | 84  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 47  | 25   | 43 | 8 | 15 | 19 | 29 | 59 | 79 | 95 | 133 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 35  | 19   | 31 | 6 | 11 | 14 | 21 | 44 | 60 | 70 | 92  |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 41  | 23   | 36 | 7 | 12 | 16 | 24 | 52 | 71 | 83 | 118 |

Bilag 58b: 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 |
|---------|----------|-------|-----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 43  | 15   | 43 | 12 | 19 | 24 | 33 | 53 | 63 | 70 | 83 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 43  | 16   | 42 | 11 | 21 | 25 | 31 | 53 | 64 | 72 | 86 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 43  | 16   | 42 | 11 | 20 | 25 | 32 | 53 | 64 | 71 | 83 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 41  | 16   | 40 | 12 | 17 | 21 | 30 | 51 | 63 | 70 | 84 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 40  | 16   | 38 | 11 | 17 | 21 | 29 | 50 | 62 | 68 | 85 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 41  | 16   | 39 | 11 | 17 | 21 | 29 | 51 | 63 | 69 | 84 |



Bilag 59a: 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  |
|---------|----------|-------|-----|------|----|---|---|----|----|----|----|-----|-----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 38  | 21   | 34 | 1 | 9 | 14 | 23 | 49 | 71 | 81  | 94  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 35  | 29   | 31 | 1 | 7 | 12 | 20 | 43 | 60 | 72  | 103 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 36  | 25   | 33 | 1 | 8 | 13 | 22 | 46 | 65 | 79  | 97  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 38  | 35   | 29 | 0 | 2 | 5  | 14 | 54 | 82 | 101 | 152 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 35  | 29   | 29 | 0 | 4 | 8  | 16 | 48 | 71 | 86  | 128 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 37  | 32   | 29 | 0 | 3 | 6  | 15 | 50 | 76 | 94  | 142 |

Bilag 59b: 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  |
|---------|----------|-------|-----|------|----|---|----|----|----|----|----|----|-----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 42  | 22   | 39 | 1 | 11 | 17 | 27 | 55 | 71 | 85 | 101 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 44  | 25   | 41 | 2 | 12 | 17 | 28 | 57 | 72 | 85 | 113 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 43  | 23   | 40 | 2 | 12 | 17 | 28 | 56 | 72 | 85 | 107 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 33  | 24   | 28 | 0 | 2  | 5  | 14 | 45 | 67 | 81 | 110 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 40  | 27   | 35 | 0 | 6  | 11 | 21 | 54 | 76 | 92 | 129 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 37  | 26   | 32 | 0 | 3  | 8  | 18 | 50 | 71 | 85 | 121 |

Bilag 60a: 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  | 386   | 931  | 452  | 865  | 174 | 347 | 421  | 609  | 1191 | 1500 | 1762 | 2399 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 845  | 401  | 793  | 206 | 327 | 397  | 533  | 1078 | 1375 | 1557 | 2037 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 889  | 430  | 816  | 168 | 334 | 406  | 577  | 1123 | 1445 | 1652 | 2204 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 2200 | 899  | 2089 | 496 | 972 | 1185 | 1597 | 2680 | 3356 | 3766 | 5019 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 2071 | 794  | 2030 | 522 | 891 | 1109 | 1513 | 2533 | 3141 | 3485 | 4281 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 2134 | 849  | 2063 | 504 | 924 | 1142 | 1554 | 2608 | 3238 | 3622 | 4658 |

Bilag 60b: 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  | 386   | 1050 | 498  | 979  | 250 | 396  | 534  | 724  | 1303 | 1708 | 1967 | 2565 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1110 | 527  | 1019 | 289 | 433  | 534  | 737  | 1387 | 1808 | 2077 | 2646 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1080 | 513  | 1003 | 265 | 414  | 533  | 725  | 1335 | 1768 | 2015 | 2663 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 2078 | 925  | 1898 | 560 | 941  | 1106 | 1453 | 2510 | 3261 | 3770 | 4903 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 2613 | 1231 | 2410 | 685 | 1065 | 1337 | 1805 | 3146 | 4087 | 4753 | 6898 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 2354 | 1125 | 2170 | 618 | 985  | 1202 | 1583 | 2908 | 3699 | 4374 | 6040 |

Bilag 61 : 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  | 386   | 9,0  | 2,12 | 8,7  | 5,2 | 6,1 | 6,6 | 7,6 | 10,2 | 11,8 | 13,0 | 15,4 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 7,8  | 1,77 | 7,7  | 4,1 | 5,0 | 5,6 | 6,5 | 8,9  | 10,0 | 10,7 | 12,2 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 8,4  | 2,05 | 8,2  | 4,4 | 5,4 | 6,1 | 6,9 | 9,6  | 11,0 | 12,1 | 14,5 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 11,1 | 3,23 | 10,8 | 4,8 | 6,3 | 7,3 | 9,0 | 13,1 | 15,1 | 16,5 | 20,6 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 8,4  | 2,36 | 8,3  | 3,9 | 4,9 | 5,6 | 6,9 | 9,7  | 11,1 | 12,2 | 14,7 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 9,7  | 3,13 | 9,3  | 4,1 | 5,3 | 6,2 | 7,6 | 11,4 | 13,8 | 15,2 | 18,5 |

Bilag 62a: 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  | 386   | 85  | 24,4 | 82  | 40 | 51 | 58 | 67 | 100 | 116 | 128 | 152 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 73  | 20,4 | 72  | 35 | 42 | 49 | 59 | 86  | 100 | 109 | 128 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 79  | 23,2 | 77  | 36 | 46 | 52 | 63 | 92  | 109 | 119 | 147 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 110 | 39,2 | 105 | 40 | 54 | 66 | 84 | 132 | 160 | 176 | 226 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 82  | 29,1 | 80  | 31 | 42 | 49 | 63 | 98  | 116 | 130 | 164 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 96  | 37,0 | 91  | 33 | 46 | 55 | 71 | 114 | 143 | 163 | 207 |

Bilag 62b: 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  | 386   | 35  | 4,6  | 35 | 24 | 27 | 29 | 32 | 38 | 40 | 42 | 46 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 35  | 4,4  | 35 | 25 | 28 | 30 | 32 | 38 | 40 | 42 | 45 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 35  | 4,5  | 35 | 24 | 27 | 29 | 32 | 38 | 40 | 42 | 45 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 36  | 5,4  | 36 | 24 | 27 | 30 | 33 | 40 | 43 | 45 | 49 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 36  | 5,3  | 36 | 23 | 28 | 30 | 32 | 39 | 43 | 44 | 50 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 36  | 5,3  | 36 | 24 | 28 | 30 | 33 | 40 | 43 | 45 | 49 |

Bilag 63a: 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  | 386   | 34  | 10,4 | 33 | 16 | 20 | 22 | 27 | 40 | 48 | 53 | 63 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 30  | 9,2  | 29 | 13 | 16 | 19 | 23 | 35 | 41 | 45 | 55 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 32  | 10,1 | 31 | 14 | 18 | 20 | 25 | 38 | 45 | 50 | 62 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 44  | 17,0 | 42 | 16 | 21 | 25 | 33 | 54 | 66 | 74 | 97 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 33  | 12,8 | 31 | 11 | 16 | 19 | 24 | 39 | 47 | 53 | 71 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 38  | 16,1 | 36 | 12 | 17 | 21 | 27 | 46 | 58 | 68 | 88 |

Bilag 63b: 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  | 386   | 14  | 2,3  | 14 | 9 | 10 | 11 | 12 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 14  | 2,3  | 14 | 9 | 11 | 11 | 12 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 14  | 2,3  | 14 | 9 | 10 | 11 | 12 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 15  | 2,8  | 14 | 9 | 10 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 14  | 2,8  | 14 | 8 | 10 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 21 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 14  | 2,8  | 14 | 8 | 10 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 22 |

Bilag 64a: 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  | 386   | 30  | 9,3  | 29 | 13 | 18 | 19 | 24 | 36 | 42 | 45 | 58 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 26  | 7,5  | 26 | 12 | 15 | 17 | 21 | 31 | 36 | 39 | 45 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 28  | 8,7  | 27 | 12 | 16 | 18 | 22 | 33 | 40 | 43 | 53 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 41  | 14,9 | 39 | 14 | 20 | 24 | 30 | 49 | 59 | 68 | 84 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 30  | 11,2 | 29 | 11 | 15 | 17 | 23 | 37 | 43 | 48 | 61 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 35  | 14,1 | 33 | 12 | 16 | 20 | 25 | 43 | 53 | 61 | 77 |

Bilag 64b: 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  | 386   | 12  | 2,1  | 12 | 8 | 9  | 10 | 11 | 14 | 15 | 16 | 18 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 12  | 2,0  | 12 | 8 | 9  | 10 | 11 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 12  | 2,0  | 12 | 8 | 9  | 10 | 11 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 13  | 2,4  | 13 | 8 | 10 | 10 | 12 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 13  | 2,4  | 13 | 8 | 10 | 10 | 12 | 15 | 16 | 17 | 20 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 13  | 2,4  | 13 | 8 | 10 | 10 | 12 | 15 | 16 | 17 | 20 |

Bilag 65a: 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  | 386   | 13  | 4,2  | 13 | 6 | 8 | 9  | 10 | 16 | 18 | 21 | 26 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 11  | 3,1  | 11 | 5 | 6 | 8  | 9  | 13 | 16 | 17 | 18 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 12  | 3,8  | 12 | 5 | 7 | 8  | 10 | 15 | 17 | 18 | 25 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 17  | 6,0  | 16 | 6 | 8 | 10 | 13 | 20 | 24 | 27 | 36 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 13  | 4,5  | 12 | 5 | 7 | 8  | 10 | 15 | 18 | 21 | 26 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 15  | 5,6  | 14 | 5 | 7 | 8  | 11 | 18 | 22 | 25 | 32 |

Bilag 65b: 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  | 386   | 5,4 | 0,98 | 5,3 | 3,4 | 4,1 | 4,3 | 4,8 | 6,0 | 6,6 | 7,0 | 8,0 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 5,4 | 0,88 | 5,3 | 3,6 | 4,1 | 4,4 | 4,8 | 5,9 | 6,5 | 6,9 | 7,9 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 5,4 | 0,93 | 5,3 | 3,5 | 4,1 | 4,3 | 4,8 | 5,9 | 6,5 | 7,0 | 7,9 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 5,5 | 1,03 | 5,4 | 3,5 | 4,0 | 4,4 | 4,8 | 6,1 | 6,7 | 7,2 | 8,7 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 5,6 | 1,10 | 5,5 | 3,5 | 4,1 | 4,4 | 4,9 | 6,2 | 6,9 | 7,5 | 8,9 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 5,6 | 1,07 | 5,5 | 3,5 | 4,0 | 4,4 | 4,9 | 6,1 | 6,8 | 7,3 | 8,8 |

Bilag 66a: 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  | 386   | 1,3 | 0,50 | 1,2 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,6 | 2,0 | 2,2 | 2,7 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1,2 | 0,45 | 1,1 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,5 | 1,7 | 1,9 | 2,4 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1,2 | 0,48 | 1,2 | 0,4 | 0,6 | 0,6 | 0,9 | 1,5 | 1,9 | 2,1 | 2,5 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1,7 | 0,83 | 1,5 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,1 | 2,1 | 2,8 | 3,2 | 4,4 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1,3 | 0,64 | 1,1 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,6 | 2,1 | 2,4 | 3,2 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1,5 | 0,77 | 1,3 | 0,3 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,8 | 2,4 | 2,9 | 4,0 |

Bilag 66b: 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  | 386   | 0,5 | 0,17 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1,0 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 0,5 | 0,17 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 1,0 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 0,5 | 0,17 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1,0 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 0,6 | 0,20 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,1 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 0,5 | 0,19 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,1 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 0,6 | 0,19 | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,1 |

Bilag 67a: 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  | 386   | 257 | 63   | 248 | 130 | 170 | 188 | 216 | 290 | 342 | 372 | 432 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 223 | 54   | 220 | 105 | 145 | 160 | 184 | 251 | 292 | 319 | 360 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 240 | 61   | 233 | 121 | 154 | 169 | 201 | 274 | 323 | 348 | 408 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 270 | 89   | 262 | 97  | 147 | 168 | 211 | 321 | 382 | 421 | 509 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 211 | 66   | 207 | 88  | 118 | 135 | 169 | 248 | 290 | 318 | 378 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 240 | 83   | 230 | 91  | 124 | 147 | 184 | 284 | 342 | 385 | 476 |

Bilag 67b: 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  | 386   | 49  | 4,8  | 48 | 38 | 41 | 43 | 46 | 52 | 54 | 57 | 61 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 49  | 4,5  | 49 | 39 | 42 | 43 | 46 | 52 | 54 | 55 | 59 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 49  | 4,6  | 49 | 38 | 41 | 43 | 46 | 52 | 54 | 56 | 60 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 41  | 6,3  | 41 | 27 | 32 | 33 | 37 | 45 | 50 | 52 | 56 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 43  | 6,3  | 43 | 26 | 33 | 35 | 39 | 47 | 51 | 52 | 56 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 42  | 6,3  | 42 | 26 | 32 | 34 | 38 | 46 | 50 | 52 | 56 |

Bilag 68a: 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  | 386   | 57  | 28,4 | 55 | 9  | 17 | 25 | 35 | 70 | 95  | 109 | 143 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 50  | 27,0 | 46 | 11 | 17 | 22 | 32 | 62 | 82  | 98  | 128 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 53  | 27,9 | 49 | 10 | 17 | 24 | 33 | 68 | 91  | 105 | 143 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 57  | 44,5 | 47 | 2  | 8  | 15 | 27 | 76 | 112 | 140 | 218 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 43  | 31,1 | 37 | 2  | 8  | 13 | 22 | 57 | 80  | 95  | 139 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 50  | 38,8 | 41 | 2  | 8  | 14 | 24 | 65 | 93  | 119 | 188 |

Bilag 68b: 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  | 386   | 11  | 4,5  | 10 | 2 | 4 | 5  | 7  | 14 | 16 | 18 | 22 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 11  | 4,6  | 10 | 3 | 5 | 6  | 8  | 13 | 16 | 19 | 24 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 11  | 4,5  | 10 | 2 | 4 | 5  | 8  | 13 | 16 | 19 | 24 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 8   | 5,5  | 7  | 0 | 2 | 3  | 5  | 11 | 15 | 18 | 28 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 8   | 5,1  | 8  | 1 | 2 | 3  | 5  | 11 | 15 | 17 | 23 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 8   | 5,3  | 8  | 0 | 2 | 3  | 5  | 11 | 15 | 18 | 26 |

Bilag 69a: 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  | 386   | 21  | 6,4  | 20 | 9 | 11 | 14 | 16 | 24 | 28 | 33 | 41 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 18  | 5,5  | 17 | 7 | 10 | 12 | 14 | 22 | 26 | 28 | 32 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 19  | 6,1  | 18 | 8 | 11 | 12 | 15 | 23 | 27 | 30 | 39 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 24  | 8,7  | 23 | 8 | 11 | 14 | 18 | 29 | 35 | 40 | 49 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 21  | 6,9  | 20 | 8 | 11 | 12 | 16 | 25 | 29 | 33 | 41 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 22  | 8,0  | 21 | 8 | 11 | 13 | 17 | 26 | 32 | 37 | 45 |

Bilag 69b: 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  | 386   | 23  | 5,6  | 22 | 12 | 15 | 16 | 19 | 26 | 30 | 33 | 40 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 24  | 5,8  | 23 | 13 | 15 | 16 | 19 | 27 | 31 | 34 | 40 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 23  | 5,7  | 23 | 12 | 15 | 16 | 19 | 27 | 31 | 33 | 40 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 22  | 6,4  | 21 | 10 | 13 | 14 | 17 | 25 | 30 | 33 | 41 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 25  | 6,8  | 24 | 12 | 15 | 17 | 20 | 29 | 34 | 37 | 44 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 23  | 6,8  | 23 | 11 | 14 | 15 | 19 | 27 | 32 | 36 | 43 |

Bilag 70a: 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  | 386   | 78  | 21,4 | 75 | 37 | 49 | 54 | 64 | 89  | 105 | 118 | 137 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 66  | 16,7 | 64 | 33 | 42 | 46 | 53 | 76  | 89  | 97  | 105 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 72  | 20,2 | 70 | 33 | 44 | 49 | 58 | 83  | 98  | 107 | 134 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 101 | 30,2 | 98 | 41 | 58 | 66 | 81 | 117 | 138 | 153 | 188 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 75  | 21,5 | 74 | 33 | 43 | 49 | 61 | 88  | 101 | 111 | 133 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 88  | 29,0 | 84 | 35 | 47 | 55 | 68 | 103 | 125 | 139 | 171 |

Bilag 70b: 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  | 386   | 15  | 2,2  | 15 | 11 | 12 | 12 | 13 | 16 | 18 | 19 | 21 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 14  | 2,3  | 14 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 17 | 18 | 21 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 15  | 2,2  | 14 | 10 | 11 | 12 | 13 | 16 | 18 | 18 | 21 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 16  | 2,7  | 15 | 10 | 12 | 12 | 14 | 17 | 19 | 20 | 23 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 15  | 2,8  | 15 | 10 | 12 | 12 | 14 | 17 | 19 | 20 | 24 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 16  | 2,7  | 15 | 10 | 12 | 12 | 14 | 17 | 19 | 20 | 23 |

Bilag 71a: 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   |
|---------|----------|-------|------|-------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| Dreng   | 4-14 år  | 386   | 0,1  | 0,50  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 2,0  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 0,0  | 0,48  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 1,4  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 0,1  | 0,49  | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 1,5  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 19,2 | 21,24 | 13,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 28,8 | 45,8 | 59,7 | 92,8 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 10,8 | 12,92 | 6,1  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 16,6 | 27,8 | 35,5 | 55,6 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 14,9 | 17,95 | 9,2  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 22,4 | 36,5 | 48,5 | 79,8 |

Bilag 71b: 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   |
|---------|----------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| Dreng   | 4-14 år  | 386   | 0,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,6  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 0,0 | 0,17 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,4  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 0,0 | 0,18 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  | 0,0  | 0,6  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 5,1 | 5,48 | 3,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 7,7 | 12,1 | 15,8 | 25,8 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 3,7 | 4,43 | 2,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 9,8  | 12,4 | 18,7 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 4,4 | 5,01 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 6,7 | 11,0 | 14,3 | 21,7 |

Bilag 72a: 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  | 386   | 1219 | 696  | 1085 | 279 | 392 | 485 | 695 | 1611 | 2090 | 2575 | 3353 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1052 | 654  | 911  | 215 | 326 | 389 | 577 | 1324 | 1926 | 2303 | 3313 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1137 | 681  | 990  | 218 | 343 | 435 | 637 | 1476 | 1999 | 2466 | 3368 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1533 | 1138 | 1241 | 301 | 438 | 547 | 808 | 1899 | 2839 | 3535 | 5593 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1094 | 756  | 914  | 256 | 370 | 470 | 646 | 1336 | 1878 | 2306 | 3553 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1307 | 985  | 1040 | 263 | 393 | 498 | 706 | 1596 | 2381 | 3044 | 4843 |

Bilag 72b: 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  | 386   | 1356 | 699  | 1237 | 390 | 499 | 568 | 801 | 1737 | 2306 | 2650 | 3269 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1336 | 726  | 1186 | 403 | 497 | 588 | 797 | 1689 | 2298 | 2800 | 3754 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1346 | 712  | 1203 | 386 | 498 | 577 | 800 | 1723 | 2301 | 2733 | 3581 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1385 | 985  | 1133 | 325 | 490 | 591 | 786 | 1699 | 2387 | 2963 | 5431 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1306 | 791  | 1084 | 427 | 562 | 639 | 818 | 1544 | 2143 | 2775 | 4539 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1344 | 891  | 1107 | 359 | 531 | 615 | 801 | 1611 | 2264 | 2861 | 4896 |

Bilag 73a: 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   |
|---------|----------|-------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 860  | 614  | 675 | 167 | 235 | 271 | 401 | 1171 | 1625 | 2110 | 3144 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 724  | 559  | 567 | 129 | 190 | 231 | 324 | 956  | 1465 | 1757 | 2594 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 793  | 591  | 612 | 144 | 209 | 246 | 355 | 1049 | 1575 | 1925 | 2806 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1210 | 1044 | 908 | 170 | 261 | 336 | 522 | 1573 | 2415 | 3090 | 4923 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 706  | 646  | 515 | 134 | 195 | 243 | 346 | 839  | 1365 | 1715 | 2922 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 950  | 898  | 668 | 140 | 215 | 275 | 404 | 1198 | 1944 | 2579 | 4351 |

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

*Content of retinol in the diet ( $\mu\text{g}/10$  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  | 386   | 950  | 620  | 766 | 234 | 297 | 347 | 454 | 1302 | 1815 | 2158 | 2847 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 911  | 621  | 726 | 239 | 292 | 338 | 427 | 1177 | 1804 | 2119 | 3019 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 931  | 621  | 747 | 234 | 296 | 339 | 443 | 1242 | 1813 | 2157 | 2946 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1089 | 940  | 830 | 220 | 299 | 361 | 506 | 1376 | 2065 | 2568 | 4797 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 829  | 669  | 614 | 240 | 315 | 356 | 447 | 974  | 1503 | 1889 | 3786 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 955  | 822  | 691 | 230 | 310 | 357 | 467 | 1184 | 1781 | 2295 | 4061 |

Bilag 74a: Indtag af  $\beta$ -caroten ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of  $\beta$ -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  | 386   | 4272 | 3868 | 3386 | 327 | 701 | 941  | 1745 | 5445 | 8897 | 10727 | 17725 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 3895 | 3346 | 2972 | 374 | 631 | 827  | 1606 | 5309 | 8142 | 10002 | 14972 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 4087 | 3624 | 3148 | 339 | 655 | 855  | 1648 | 5361 | 8665 | 10307 | 16648 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 3816 | 5492 | 2723 | 252 | 599 | 894  | 1563 | 4427 | 7184 | 10389 | 20354 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 4617 | 4263 | 3341 | 395 | 842 | 1115 | 1948 | 5812 | 9504 | 12440 | 20079 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 4229 | 4913 | 3031 | 341 | 717 | 1009 | 1732 | 5097 | 8597 | 11477 | 20223 |

Bilag 74b: Kostens indhold af  $\beta$ -caroten ( $\mu\text{g}/10$  MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of  $\beta$ -carotene in the diet ( $\mu\text{g}/10$  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  | 386   | 4831 | 4178 | 3628 | 368 | 801  | 1097 | 1906 | 6514 | 9541  | 12786 | 18200 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 5040 | 4173 | 3727 | 527 | 872  | 1205 | 2109 | 6616 | 10548 | 13199 | 19504 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 4934 | 4174 | 3698 | 422 | 838  | 1139 | 2000 | 6539 | 10410 | 13156 | 19341 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 3505 | 4353 | 2508 | 315 | 574  | 863  | 1460 | 4081 | 6762  | 9371  | 18392 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 5668 | 5412 | 4184 | 576 | 1068 | 1487 | 2421 | 6948 | 11356 | 15099 | 26237 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 4619 | 5044 | 3196 | 390 | 762  | 1085 | 1859 | 5618 | 9324  | 13313 | 22112 |



Bilag 75a: 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   |
|---------|----------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| Dreng   | 4-14 år  | 386   | 2,9 | 2,40 | 2,2 | 0,7 | 1,0 | 1,2 | 1,6 | 3,2 | 5,0  | 6,9  | 13,2 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 2,4 | 1,79 | 1,9 | 0,6 | 0,9 | 1,1 | 1,4 | 2,9 | 4,5  | 5,9  | 9,2  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 2,7 | 2,13 | 2,0 | 0,6 | 0,9 | 1,1 | 1,4 | 3,0 | 4,8  | 6,6  | 11,9 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 5,2 | 4,67 | 3,6 | 1,0 | 1,4 | 1,8 | 2,4 | 6,3 | 10,8 | 14,2 | 22,2 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 4,2 | 3,89 | 2,9 | 0,6 | 1,0 | 1,3 | 1,8 | 5,3 | 9,0  | 11,7 | 18,5 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 4,7 | 4,32 | 3,3 | 0,8 | 1,1 | 1,4 | 2,1 | 5,8 | 9,9  | 13,0 | 20,8 |

Bilag 75b: 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   |
|---------|----------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| Dreng   | 4-14 år  | 386   | 3,2 | 2,40 | 2,5 | 1,0 | 1,3 | 1,5 | 1,8 | 3,4 | 5,9  | 7,9  | 12,5 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 3,2 | 2,33 | 2,4 | 1,1 | 1,3 | 1,5 | 1,8 | 3,7 | 6,1  | 7,7  | 11,1 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 3,2 | 2,36 | 2,4 | 1,1 | 1,3 | 1,5 | 1,8 | 3,6 | 6,0  | 7,9  | 12,0 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 4,8 | 4,38 | 3,3 | 1,2 | 1,6 | 1,8 | 2,3 | 5,6 | 9,7  | 13,3 | 21,3 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 5,1 | 4,52 | 3,5 | 1,2 | 1,5 | 1,7 | 2,3 | 6,0 | 10,3 | 13,5 | 22,7 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 4,9 | 4,45 | 3,4 | 1,2 | 1,5 | 1,8 | 2,3 | 5,9 | 10,0 | 13,5 | 22,1 |

Bilag 76a: Indtag af vitamin E ( $\alpha\text{-TE}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vitamin E ( $\alpha\text{-TE}/\text{day}$ ) 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  | 386   | 7,7 | 3,05 | 7,1 | 2,7 | 4,2 | 4,7 | 5,8 | 8,9  | 10,9 | 12,7 | 16,8 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 7,0 | 2,52 | 6,5 | 2,7 | 3,7 | 4,3 | 5,4 | 8,1  | 10,1 | 11,9 | 15,4 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 7,3 | 2,82 | 6,9 | 2,7 | 3,9 | 4,5 | 5,6 | 8,6  | 10,5 | 12,3 | 16,6 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 9,4 | 4,24 | 8,6 | 2,9 | 4,2 | 5,2 | 6,6 | 11,2 | 14,2 | 17,5 | 24,0 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 8,6 | 3,86 | 8,0 | 2,7 | 4,0 | 4,6 | 6,0 | 10,5 | 13,1 | 15,5 | 21,1 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 9,0 | 4,07 | 8,3 | 2,8 | 4,1 | 4,8 | 6,4 | 10,8 | 13,8 | 16,1 | 22,4 |

Bilag 76b: Kostens indhold af vitamin E ( $\alpha\text{-TE}/10 \text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vitamin E in the diet ( $\alpha\text{-TE}/10 \text{ MJ}$ ) 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  | 386   | 8,5  | 2,48 | 8,3 | 4,4 | 5,5 | 6,0 | 6,9 | 9,5  | 11,4 | 12,7 | 16,1 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 9,0  | 2,45 | 8,6 | 4,8 | 5,7 | 6,3 | 7,4 | 10,4 | 12,3 | 13,3 | 16,3 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 8,7  | 2,47 | 8,4 | 4,5 | 5,5 | 6,1 | 7,1 | 9,9  | 11,8 | 13,2 | 16,3 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 8,4  | 2,88 | 7,9 | 4,4 | 5,1 | 5,7 | 6,7 | 9,5  | 11,5 | 13,4 | 19,7 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 10,3 | 3,59 | 9,4 | 4,9 | 6,4 | 6,9 | 8,0 | 11,8 | 14,5 | 17,0 | 23,2 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 9,4  | 3,39 | 8,6 | 4,5 | 5,5 | 6,1 | 7,2 | 10,7 | 13,4 | 15,6 | 21,7 |

Bilag 77a: 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  |
|---------|----------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 1,3 | 0,42 | 1,3 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,6 | 1,8 | 2,0 | 2,7 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1,1 | 0,31 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 1,3 | 1,5 | 1,7 | 2,0 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1,2 | 0,39 | 1,2 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,4 | 1,8 | 1,9 | 2,3 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1,6 | 0,56 | 1,5 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,9 | 2,3 | 2,6 | 3,2 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1,2 | 0,38 | 1,2 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,4 | 1,7 | 1,8 | 2,2 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1,4 | 0,51 | 1,3 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,7 | 2,0 | 2,3 | 3,0 |

Bilag 77b: 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  |
|---------|----------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 1,5 | 0,29 | 1,5 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,3 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1,4 | 0,28 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 1,9 | 2,1 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1,5 | 0,29 | 1,4 | 0,9 | 1,1 | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 2,0 | 2,2 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1,5 | 0,36 | 1,4 | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,7 | 1,9 | 2,1 | 2,6 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1,4 | 0,33 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,2 | 1,6 | 1,8 | 2,0 | 2,5 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1,4 | 0,35 | 1,4 | 0,8 | 1,0 | 1,0 | 1,2 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,5 |

Bilag 78a: 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  | 386   | 1,7 | 0,55 | 1,7 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,4 | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 3,2 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1,5 | 0,48 | 1,4 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,7 | 2,1 | 2,4 | 2,7 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1,6 | 0,54 | 1,5 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,2 | 1,9 | 2,3 | 2,6 | 3,0 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 2,0 | 0,70 | 1,9 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 2,4 | 2,9 | 3,3 | 4,2 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1,5 | 0,52 | 1,5 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,8 | 2,2 | 2,4 | 2,9 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1,8 | 0,66 | 1,7 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 2,1 | 2,6 | 2,9 | 3,9 |

Bilag 78b: 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  | 386   | 1,9 | 0,46 | 1,9 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,6 | 2,3 | 2,5 | 2,7 | 3,3 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1,9 | 0,51 | 1,9 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,2 | 2,6 | 2,7 | 3,3 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1,9 | 0,49 | 1,9 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,6 | 2,2 | 2,5 | 2,7 | 3,3 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1,8 | 0,47 | 1,8 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 2,4 | 2,7 | 3,4 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1,9 | 0,47 | 1,8 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 2,4 | 2,7 | 3,3 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1,8 | 0,47 | 1,8 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 2,1 | 2,4 | 2,7 | 3,4 |

Bilag 79a: 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  | 386   | 25  | 7,4  | 24  | 12 | 15 | 17 | 20  | 29  | 34  | 39  | 46   |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 21  | 6,0  | 21  | 9  | 13 | 14 | 17  | 25  | 30  | 32  | 36   |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 23  | 7,0  | 22  | 10 | 13 | 15 | 19  | 27  | 32  | 36  | 44   |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 40  | 11,9 | 38  | 16 | 22 | 26 | 32  | 46  | 54  | 60  | 75   |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 29  | 8,6  | 29  | 12 | 17 | 19 | 24  | 34  | 39  | 44  | 54   |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 309 | 245  | 256 | 11 | 32 | 56 | 139 | 414 | 622 | 758 | 1153 |

Bilag 79b: 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  | 386   | 28  | 5,0  | 28 | 19 | 21 | 22 | 25 | 31 | 34 | 37 | 43 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 28  | 5,3  | 27 | 16 | 19 | 22 | 24 | 31 | 34 | 36 | 42 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 28  | 5,1  | 27 | 17 | 20 | 22 | 25 | 31 | 34 | 37 | 43 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 36  | 7,4  | 36 | 21 | 26 | 28 | 31 | 41 | 46 | 49 | 57 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 36  | 8,2  | 35 | 20 | 25 | 27 | 30 | 40 | 45 | 50 | 64 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 36  | 7,9  | 35 | 21 | 25 | 27 | 31 | 40 | 45 | 49 | 61 |

Bilag 80a: Indtag af vitamin B<sub>6</sub> (mg/dag) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vitamin B<sub>6</sub> (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  | 386   | 1,4 | 0,39 | 1,3 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,6 | 1,9 | 2,0 | 2,4 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1,2 | 0,32 | 1,1 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,4 | 1,6 | 1,7 | 1,9 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1,3 | 0,37 | 1,2 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,5 | 1,7 | 1,9 | 2,3 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1,8 | 0,58 | 1,8 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 2,2 | 2,6 | 2,9 | 3,6 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1,4 | 0,43 | 1,4 | 0,6 | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,7 | 1,9 | 2,2 | 2,7 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1,6 | 0,55 | 1,6 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 1,9 | 2,3 | 2,6 | 3,2 |

Bilag 80b: Kostens indhold af vitamin B<sub>6</sub> (mg/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vitamin B<sub>6</sub> 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  | 386   | 1,5 | 0,29 | 1,5 | 0,9 | 1,1 | 1,2 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,3 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1,5 | 0,32 | 1,5 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,4 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1,5 | 0,31 | 1,5 | 0,9 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,7 | 1,9 | 2,0 | 2,3 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1,7 | 0,36 | 1,6 | 1,0 | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,9 | 2,1 | 2,3 | 2,7 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1,7 | 0,40 | 1,7 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 1,9 | 2,2 | 2,5 | 2,9 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1,7 | 0,38 | 1,7 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 2,4 | 2,8 |

Bilag 81a: Indtag af folat ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of folate ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ) 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  | 386   | 296 | 87   | 286 | 147 | 170 | 203 | 234 | 344 | 410 | 459 | 540 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 264 | 82   | 254 | 123 | 150 | 169 | 209 | 307 | 378 | 409 | 486 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 280 | 86   | 268 | 128 | 157 | 180 | 221 | 328 | 393 | 430 | 519 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 367 | 136  | 349 | 140 | 186 | 221 | 279 | 434 | 528 | 593 | 796 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 325 | 121  | 314 | 127 | 169 | 192 | 246 | 386 | 456 | 518 | 740 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 345 | 130  | 330 | 131 | 175 | 204 | 260 | 406 | 495 | 558 | 770 |

Bilag 81b: Kostens indhold folat ( $\mu\text{g}/10\text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of folate 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  | 386   | 333 | 74   | 326 | 188 | 230 | 245 | 281 | 376 | 432 | 469 | 532 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 343 | 84   | 335 | 193 | 229 | 240 | 287 | 383 | 443 | 482 | 627 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 337 | 79   | 331 | 191 | 229 | 244 | 282 | 379 | 439 | 479 | 585 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 336 | 104  | 319 | 178 | 214 | 238 | 272 | 377 | 438 | 500 | 734 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 394 | 125  | 374 | 192 | 239 | 265 | 315 | 445 | 537 | 619 | 822 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 366 | 119  | 345 | 183 | 222 | 248 | 291 | 414 | 499 | 576 | 791 |

Bilag 82a: Indtag af vitamin B<sub>12</sub> ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of vitamin B<sub>12</sub> ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ) 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  | 386   | 5,7 | 2,37 | 5,4 | 1,5 | 2,3 | 2,8 | 4,1 | 7,2 | 8,6  | 10,1 | 12,8 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 4,8 | 2,22 | 4,3 | 1,5 | 2,0 | 2,5 | 3,2 | 5,9 | 7,8  | 8,8  | 11,5 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 5,2 | 2,34 | 4,9 | 1,5 | 2,1 | 2,6 | 3,5 | 6,6 | 8,4  | 9,7  | 12,5 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 7,9 | 4,09 | 7,1 | 2,2 | 3,1 | 3,7 | 5,2 | 9,7 | 12,6 | 15,0 | 22,1 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 5,6 | 3,05 | 5,0 | 1,3 | 2,1 | 2,6 | 3,6 | 6,9 | 8,7  | 10,5 | 15,9 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 6,7 | 3,77 | 5,9 | 1,6 | 2,4 | 3,0 | 4,2 | 8,2 | 11,1 | 13,3 | 19,3 |

Bilag 82b: Kostens indhold vitamin B<sub>12</sub> ( $\mu\text{g}/10\text{ MJ}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of vitamin B<sub>12</sub> 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  | 386   | 6,3 | 2,23 | 6,3 | 2,1 | 3,0 | 3,6 | 4,7 | 7,6 | 9,3  | 10,2 | 12,2 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 6,2 | 2,56 | 5,8 | 2,0 | 2,9 | 3,4 | 4,3 | 7,7 | 9,2  | 10,6 | 13,8 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 6,3 | 2,40 | 6,0 | 2,0 | 3,0 | 3,4 | 4,5 | 7,6 | 9,2  | 10,3 | 13,1 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 7,2 | 3,40 | 6,6 | 2,5 | 3,4 | 4,0 | 5,1 | 8,5 | 10,7 | 12,4 | 18,8 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 6,7 | 3,07 | 6,1 | 2,2 | 3,1 | 3,5 | 4,6 | 7,9 | 10,0 | 12,3 | 18,2 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 6,9 | 3,24 | 6,4 | 2,3 | 3,2 | 3,8 | 4,8 | 8,2 | 10,5 | 12,3 | 18,4 |

Bilag 83a: 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  | 386   | 98  | 48   | 88  | 28 | 45 | 49 | 66 | 119 | 159 | 181 | 247 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 101 | 52   | 90  | 26 | 41 | 47 | 67 | 125 | 168 | 190 | 252 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 100 | 50   | 89  | 25 | 41 | 48 | 67 | 122 | 164 | 187 | 252 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 112 | 59   | 99  | 26 | 41 | 51 | 74 | 137 | 185 | 215 | 292 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 114 | 55   | 105 | 31 | 45 | 54 | 75 | 142 | 182 | 208 | 284 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 113 | 57   | 102 | 28 | 43 | 53 | 74 | 140 | 184 | 213 | 291 |

Bilag 83b: Kostens indhold 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 | S   | s.d. | md  | 1  | 5  | 10 | 25 | 75  | 90  | 95  | 99  |
|---------|----------|-------|-----|------|-----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 112 | 53   | 99  | 35 | 52 | 59 | 74 | 138 | 178 | 209 | 291 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 131 | 60   | 119 | 37 | 58 | 69 | 87 | 161 | 205 | 246 | 321 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 121 | 57   | 110 | 35 | 54 | 63 | 79 | 147 | 194 | 232 | 307 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 104 | 53   | 93  | 30 | 44 | 53 | 68 | 125 | 168 | 196 | 317 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 140 | 69   | 127 | 38 | 59 | 71 | 94 | 168 | 221 | 271 | 365 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 122 | 64   | 109 | 34 | 49 | 58 | 79 | 149 | 197 | 239 | 351 |

Bilag 84a: 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   |
|---------|----------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 1100 | 351  | 1040 | 498 | 631 | 715 | 841 | 1312 | 1601 | 1734 | 2049 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 947  | 307  | 909  | 396 | 496 | 575 | 752 | 1113 | 1381 | 1489 | 1752 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1025 | 338  | 967  | 414 | 533 | 627 | 795 | 1224 | 1483 | 1635 | 2006 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1190 | 459  | 1126 | 381 | 576 | 681 | 883 | 1433 | 1766 | 2011 | 2652 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1029 | 356  | 1006 | 362 | 508 | 609 | 780 | 1236 | 1496 | 1654 | 1979 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1107 | 417  | 1055 | 371 | 530 | 635 | 822 | 1325 | 1621 | 1839 | 2466 |

Bilag 84b: Kostens indhold 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   |
|---------|----------|-------|------|------|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 1234 | 321  | 1197 | 654 | 788 | 861 | 1002 | 1440 | 1639 | 1804 | 2228 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1232 | 337  | 1214 | 578 | 724 | 835 | 989  | 1433 | 1704 | 1836 | 2067 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1233 | 329  | 1203 | 595 | 760 | 845 | 993  | 1438 | 1663 | 1833 | 2173 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1086 | 334  | 1043 | 483 | 624 | 718 | 862  | 1258 | 1489 | 1690 | 2225 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1246 | 362  | 1205 | 597 | 747 | 824 | 1005 | 1448 | 1699 | 1889 | 2368 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1169 | 358  | 1124 | 528 | 672 | 765 | 926  | 1356 | 1616 | 1804 | 2337 |

Bilag 85a: 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   |
|---------|----------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 1479 | 405  | 1402 | 674 | 921  | 1040 | 1191 | 1726 | 2048 | 2186 | 2495 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1250 | 329  | 1204 | 607 | 792  | 855  | 1014 | 1472 | 1711 | 1858 | 2030 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1366 | 387  | 1313 | 632 | 825  | 923  | 1092 | 1595 | 1878 | 2085 | 2399 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1779 | 548  | 1730 | 692 | 1000 | 1148 | 1408 | 2069 | 2472 | 2744 | 3494 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1372 | 402  | 1348 | 596 | 777  | 892  | 1106 | 1596 | 1854 | 2034 | 2434 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1569 | 520  | 1509 | 619 | 842  | 978  | 1208 | 1836 | 2225 | 2497 | 3145 |

Bilag 85b: Kostens indhold 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   |
|---------|----------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 1650 | 281  | 1638 | 1140 | 1234 | 1305 | 1453 | 1819 | 1985 | 2111 | 2524 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 1621 | 299  | 1593 | 1023 | 1169 | 1254 | 1410 | 1796 | 2023 | 2118 | 2424 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 1636 | 290  | 1619 | 1071 | 1205 | 1285 | 1442 | 1810 | 1995 | 2117 | 2504 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 1617 | 284  | 1592 | 1065 | 1212 | 1283 | 1421 | 1779 | 1967 | 2099 | 2476 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 1651 | 300  | 1623 | 1051 | 1229 | 1311 | 1441 | 1822 | 2018 | 2183 | 2542 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 1634 | 293  | 1609 | 1056 | 1218 | 1298 | 1432 | 1802 | 1992 | 2141 | 2524 |

Bilag 86a: 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  | 386   | 315 | 89   | 299 | 158 | 194 | 221 | 257 | 354 | 436 | 480 | 588 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 270 | 72   | 261 | 126 | 171 | 190 | 221 | 311 | 357 | 396 | 476 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 293 | 84   | 279 | 135 | 180 | 198 | 238 | 338 | 400 | 446 | 563 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 420 | 127  | 411 | 167 | 229 | 269 | 337 | 493 | 579 | 641 | 767 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 338 | 94   | 331 | 140 | 198 | 224 | 273 | 397 | 456 | 502 | 571 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 378 | 119  | 363 | 148 | 210 | 240 | 299 | 443 | 527 | 587 | 720 |

Bilag 86b: 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  | 386   | 353 | 66   | 345 | 235 | 261 | 275 | 307 | 391 | 436 | 475 | 550 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 350 | 64   | 344 | 227 | 256 | 278 | 307 | 385 | 439 | 473 | 528 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 351 | 65   | 344 | 231 | 260 | 276 | 307 | 388 | 437 | 475 | 542 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 384 | 78   | 374 | 231 | 269 | 296 | 331 | 427 | 486 | 521 | 619 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 410 | 83   | 405 | 240 | 290 | 313 | 353 | 458 | 512 | 554 | 635 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 397 | 81   | 390 | 237 | 279 | 303 | 341 | 445 | 500 | 538 | 621 |

Bilag 87a: 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  | 386   | 9,9  | 2,59 | 9,4  | 5,1 | 6,3 | 6,9 | 8,2  | 11,4 | 13,5 | 14,4 | 17,4 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 8,5  | 2,21 | 8,3  | 3,8 | 5,3 | 5,9 | 6,8  | 9,8  | 11,5 | 12,2 | 14,1 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 9,2  | 2,52 | 8,9  | 4,4 | 5,7 | 6,3 | 7,5  | 10,6 | 12,4 | 13,8 | 16,5 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 12,9 | 3,92 | 12,6 | 5,0 | 7,1 | 8,1 | 10,3 | 15,1 | 17,9 | 19,8 | 24,1 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 9,9  | 2,89 | 9,7  | 4,2 | 5,6 | 6,5 | 8,0  | 11,5 | 13,3 | 14,7 | 17,5 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 11,4 | 3,74 | 10,9 | 4,5 | 6,1 | 7,1 | 8,8  | 13,5 | 16,0 | 18,0 | 22,2 |

Bilag 87b: 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  | 386   | 11,0 | 1,50 | 11,0 | 8,0 | 8,6 | 9,1 | 10,0 | 12,1 | 13,0 | 13,5 | 14,5 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 10,9 | 1,60 | 10,9 | 7,5 | 8,4 | 8,8 | 9,8  | 11,8 | 12,9 | 13,5 | 15,4 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 11,0 | 1,55 | 11,0 | 7,8 | 8,5 | 8,9 | 9,9  | 12,0 | 13,0 | 13,5 | 15,2 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 11,7 | 2,19 | 11,6 | 7,5 | 8,5 | 9,2 | 10,3 | 13,1 | 14,4 | 15,4 | 18,0 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 11,9 | 2,06 | 11,8 | 7,5 | 8,9 | 9,5 | 10,5 | 13,1 | 14,5 | 15,3 | 17,4 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 11,8 | 2,13 | 11,7 | 7,5 | 8,7 | 9,3 | 10,4 | 13,1 | 14,5 | 15,4 | 17,8 |

Bilag 88a: 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  | 386   | 10,7 | 3,07 | 10,2 | 4,7 | 6,7 | 7,5 | 8,6  | 12,3 | 14,7 | 16,4 | 20,5 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 9,1  | 2,39 | 8,9  | 4,4 | 5,7 | 6,2 | 7,4  | 10,4 | 12,4 | 13,2 | 15,0 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 9,9  | 2,88 | 9,6  | 4,6 | 5,9 | 6,6 | 8,0  | 11,5 | 13,5 | 15,1 | 19,6 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 14,1 | 4,38 | 13,7 | 5,6 | 7,8 | 9,0 | 11,2 | 16,5 | 19,8 | 21,6 | 27,1 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 10,4 | 3,05 | 10,2 | 4,1 | 5,8 | 6,9 | 8,4  | 12,2 | 14,0 | 15,3 | 19,0 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 12,2 | 4,19 | 11,7 | 4,8 | 6,5 | 7,5 | 9,3  | 14,4 | 17,6 | 19,9 | 24,8 |

Bilag 88b: 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  | 386   | 11,9 | 2,01 | 11,6 | 7,9 | 8,9 | 9,6  | 10,5 | 13,2 | 14,5 | 15,4 | 17,7 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 11,7 | 2,01 | 11,7 | 7,8 | 8,9 | 9,4  | 10,4 | 12,8 | 14,1 | 15,3 | 17,6 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 11,8 | 2,02 | 11,6 | 7,8 | 8,9 | 9,5  | 10,5 | 13,0 | 14,4 | 15,4 | 17,7 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 12,8 | 2,39 | 12,6 | 8,2 | 9,3 | 10,0 | 11,3 | 14,2 | 15,8 | 16,9 | 19,5 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 12,5 | 2,28 | 12,3 | 7,6 | 9,3 | 10,0 | 11,1 | 13,8 | 15,3 | 16,3 | 18,7 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 12,7 | 2,34 | 12,5 | 7,9 | 9,3 | 10,0 | 11,2 | 14,0 | 15,6 | 16,7 | 19,2 |

Bilag 89a: Indtag af jod ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Intake of iodine ( $\mu\text{g}/\text{day}$ ) 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  | 386   | 236 | 105  | 212 | 92 | 119 | 132 | 167 | 281 | 360 | 439 | 615 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 213 | 117  | 181 | 78 | 95  | 111 | 136 | 250 | 362 | 441 | 618 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 224 | 112  | 195 | 79 | 103 | 121 | 148 | 266 | 361 | 441 | 618 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 268 | 151  | 229 | 86 | 120 | 139 | 175 | 310 | 444 | 570 | 852 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 226 | 128  | 192 | 65 | 97  | 112 | 143 | 266 | 404 | 481 | 702 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 247 | 141  | 209 | 72 | 104 | 121 | 157 | 291 | 421 | 522 | 756 |

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

*Content of iodine 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  | 386   | 267 | 119  | 231 | 124 | 145 | 163 | 188 | 307 | 421 | 506 | 661 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 279 | 156  | 232 | 110 | 135 | 155 | 183 | 316 | 463 | 584 | 789 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 273 | 139  | 232 | 119 | 142 | 159 | 186 | 314 | 441 | 547 | 748 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 250 | 150  | 206 | 108 | 131 | 143 | 168 | 272 | 409 | 528 | 860 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 276 | 156  | 225 | 109 | 136 | 151 | 181 | 313 | 484 | 597 | 875 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 263 | 154  | 215 | 108 | 133 | 146 | 173 | 293 | 442 | 570 | 874 |

Bilag 90a: 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  | 386   | 44  | 14,2 | 42 | 19 | 25 | 29 | 35 | 51 | 61 | 66 | 83  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 37  | 11,2 | 35 | 16 | 22 | 24 | 29 | 43 | 53 | 58 | 70  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 41  | 13,2 | 39 | 17 | 23 | 26 | 32 | 47 | 58 | 64 | 80  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 60  | 20,9 | 58 | 22 | 32 | 37 | 46 | 71 | 86 | 96 | 127 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 45  | 16,0 | 44 | 17 | 24 | 28 | 34 | 54 | 65 | 73 | 94  |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 53  | 20,0 | 50 | 19 | 26 | 31 | 39 | 63 | 78 | 88 | 113 |

Bilag 90b: 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  | 386   | 44  | 14,2 | 42 | 19 | 25 | 29 | 35 | 51 | 61 | 66 | 83  |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 37  | 11,2 | 35 | 16 | 22 | 24 | 29 | 43 | 53 | 58 | 70  |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 41  | 13,2 | 39 | 17 | 23 | 26 | 32 | 47 | 58 | 64 | 80  |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 60  | 20,9 | 58 | 22 | 32 | 37 | 46 | 71 | 86 | 96 | 127 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 45  | 16,0 | 44 | 17 | 24 | 28 | 34 | 54 | 65 | 73 | 94  |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 53  | 20,0 | 50 | 19 | 26 | 31 | 39 | 63 | 78 | 88 | 113 |



Bilag 91a: 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  | 386   | 3,4 | 0,92 | 3,3 | 1,7 | 2,1 | 2,3 | 2,8 | 3,9 | 4,6 | 5,1 | 6,3 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 2,9 | 0,73 | 2,8 | 1,6 | 1,9 | 2,1 | 2,4 | 3,4 | 3,9 | 4,1 | 5,0 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 3,2 | 0,87 | 3,0 | 1,6 | 1,9 | 2,2 | 2,6 | 3,6 | 4,2 | 4,8 | 5,8 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 4,4 | 1,34 | 4,2 | 1,8 | 2,4 | 2,8 | 3,4 | 5,2 | 6,1 | 6,7 | 8,0 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 3,2 | 0,94 | 3,1 | 1,4 | 1,9 | 2,1 | 2,6 | 3,7 | 4,4 | 4,8 | 5,7 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 3,8 | 1,29 | 3,6 | 1,6 | 2,0 | 2,3 | 2,9 | 4,5 | 5,5 | 6,1 | 7,5 |

Bilag 91b: Kostens indhold natrium (g/10 MJ) for børn (4-14 år) og voksne (15-75 år); gennemsnit, spredning og percentiler.

*Content of sodium 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  | 386   | 3,8 | 0,59 | 3,7 | 2,6 | 3,0 | 3,1 | 3,4 | 4,1 | 4,6 | 4,9 | 5,5 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 3,8 | 0,64 | 3,7 | 2,5 | 2,9 | 3,0 | 3,3 | 4,1 | 4,6 | 4,8 | 5,6 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 3,8 | 0,62 | 3,7 | 2,6 | 2,9 | 3,0 | 3,4 | 4,1 | 4,6 | 4,9 | 5,6 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 4,0 | 0,79 | 3,9 | 2,5 | 2,9 | 3,1 | 3,4 | 4,4 | 5,0 | 5,4 | 6,3 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 3,9 | 0,77 | 3,8 | 2,4 | 2,8 | 3,0 | 3,4 | 4,3 | 4,8 | 5,2 | 6,1 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 3,9 | 0,78 | 3,9 | 2,4 | 2,8 | 3,0 | 3,4 | 4,4 | 4,9 | 5,3 | 6,2 |

Bilag 92a: 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     |
|---------|----------|-------|------|-------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 2,9  | 0,81  | 2,8  | 1,4  | 1,7  | 1,9  | 2,3   | 3,3   | 3,9   | 4,5   | 5,2    |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 2,5  | 0,68  | 2,4  | 1,2  | 1,5  | 1,7  | 2,1   | 2,9   | 3,4   | 3,7   | 4,4    |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 2,7  | 0,77  | 2,6  | 1,3  | 1,6  | 1,8  | 2,1   | 3,1   | 3,6   | 4,0   | 4,9    |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 3,9  | 1,17  | 3,8  | 1,5  | 2,2  | 2,5  | 3,1   | 4,6   | 5,3   | 5,9   | 7,3    |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 3,2  | 0,89  | 3,1  | 1,3  | 1,8  | 2,1  | 2,6   | 3,7   | 4,3   | 4,6   | 5,6    |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 3,09 | 1,245 | 2,56 | 1,11 | 1,32 | 1,56 | 1,139 | 1,414 | 1,622 | 1,758 | 1,1153 |

Bilag 92b: 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  |
|---------|----------|-------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Drenge  | 4-14 år  | 386   | 3,2 | 0,61 | 3,1 | 2,0 | 2,3 | 2,5 | 2,8 | 3,6 | 4,0 | 4,3 | 4,7 |
| Piger   | 4-14 år  | 372   | 3,3 | 0,64 | 3,2 | 1,9 | 2,2 | 2,5 | 2,9 | 3,6 | 4,0 | 4,4 | 5,3 |
| Alle    | 4-14 år  | 758   | 3,2 | 0,62 | 3,2 | 1,9 | 2,3 | 2,5 | 2,8 | 3,6 | 4,0 | 4,3 | 5,0 |
| Mænd    | 15-75 år | 1545  | 3,6 | 0,76 | 3,5 | 2,1 | 2,4 | 2,7 | 3,1 | 4,0 | 4,5 | 4,9 | 5,8 |
| Kvinder | 15-75 år | 1643  | 3,9 | 0,88 | 3,8 | 2,2 | 2,6 | 2,8 | 3,3 | 4,3 | 4,9 | 5,3 | 6,4 |
| Alle    | 15-75 år | 3188  | 3,7 | 0,84 | 3,6 | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 3,2 | 4,2 | 4,7 | 5,2 | 6,1 |

Fødevareinstituttet  
Danmarks Tekniske Universitet  
Mørkhøj Bygade 19  
DK - 2860 Søborg

T: 35 88 70 00  
F: 35 88 70 01  
[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

ISBN: 978-87-93109-39-1