

Den svære overvægt fortsætter med at stige

På bare to årtier er andelen af danskere, der er svært overvægtige, steget dramatisk. Dobbelt så mange mænd og fire gange så mange kvinder er nu svært overvægtige.

Det viser en undersøgelse af vægt og højde hos medlemmerne af 4.000 danske familier, som Rockwool Fondens Forskningsenhed har gennemført i 2009. Svarpersonernes såkaldte BMI (Body Mass Index) er udregnet og sammenlignet med tidligere undersøgelser. BMI er et udtryk for sammenhængen mellem menneskers vægt og højde.

I dag er 12-13 pct. af danske mænd og kvinder i alderen 25-44 år svært overvægtige. Det er en stigning i forhold til 2005, hvor 11 pct. var svært overvægtige. Og i forhold til 1987, hvor 5 pct. mænd og 3 pct. kvinder i alderen 25-44 år var overvægtige, er der altså tale om mere end en fordobling for mænd og en firedobling for kvinder. For danskere i alderen 45-64 år har stigningen i den svære overvægt været mindst lige så kraftig.

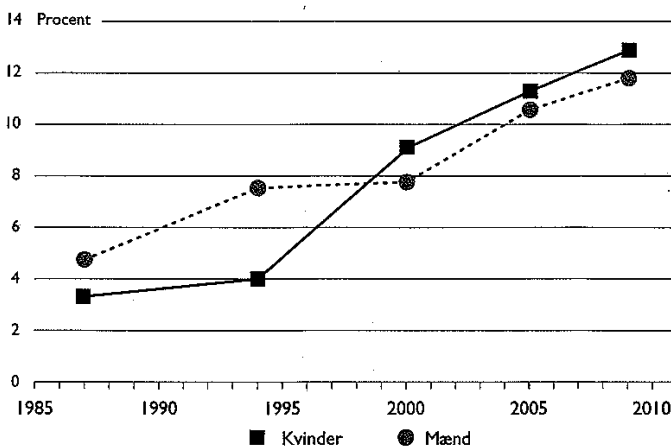
Ifølge seniorforsker Jens Bonke fra Rockwool Fondens Forskningsenhed bør resultatet give anledning til nogen bekymring: "Der er tale om en markant stigning i løbet af få år. Hver syvende af os er i dag svært overvægtig. Det betyder, at vi følger den almindelige udvikling i Europa med stadig flere svært overvægtige."

Et menneske er svært overvægtigt, når BMI er på 30 eller derover. Normalvægtiges BMI ligger på mellem 18,5 og 25, mens moderat overvægtige har et BMI på mellem 25 og 30.

Undersøgelsen viser, at det ikke kun er den svære overvægt, der er i stigning i Danmark. Det samme gælder også den moderate overvægt. For tyve år siden var hver tredje mand og hver syvende kvinde i alderen 25-44 år – svært eller moderat overvægtige. I dag er der tale om halvdelen af mændene og en tredjedel af kvinderne i denne aldersgruppe. I samme pe-

FIGUR 1

Andel svært overvægtige 25-44-årige i Danmark. Procent.



KILDE: 1987-2005: STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED, 2009: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Andelen af 25-44-årige svært overvægtige er steget fra 3-5 pct. i 1987 til 12-13 pct. i 2009.

riode har gruppen af overvægtige mænd i alderen 45-64 år udviklet sig fra halvdelen til to tredjedele og tilsvarende kvinder fra en tredjedel til knap halvdelen i 2009.

Farlig livvidde

Til trods for at der er flere overvægtige mænd end kvinder, så er det faktisk især kvinder, der har en meget høj helbredsrisiko som følge af overvægt.

Det viser undersøgelsen, der udover BMI også har et mål for de deltagende personers livvidde. Anden forskning viser nemlig, at sundhedsrisikoen ved overvægt hænger tæt sammen med, hvor de ekstra kilo sidder på kroppen.

"Det farlige fedt sidder i særlig grad på maven. Og når man både tager højde for svær overvægt og livvidde, så viser det sig, at især kvinders helbred er i fare. Kvinder med et højt BMI har nemlig meget ofte også en stor livvidde, hvilket i mindre grad er tilfældet for mænd."

Indhold

Overvægt i Danmark på typisk europæisk niveau

Danskere er hverken mere eller mindre overvægtige end andre i den kontinentale del af Europa. Side 3

Overvægtige kvinders helbred mest i fare

Til trods for at det især er mænd, der er moderat og svært overvægtige, er det især kvinder, der har udsigt til helbredsproblemer på grund af, at de vejer for meget. . . Side 4

Svær overvægt vender den tunge ende nedad

Jo kortere uddannelse man har, og jo mindre man tjener, jo større er sandsynligheden for, at man er svært overvægtig Side 5

Svært overvægtige mænd motionerer mindre, og svært overvægtige kvinder bruger mere tid på at spise

Normalvægtige mænd motionerer væsentligt mere end svært overvægtige mænd, medens overvægtige kvinder bruger mere tid end andre på at spise Side 7

Ni ud af ti: Jeg har det fint, tak

Langt de fleste danskere mener selv, at de har et godt helbred, og at de trives i dagligdagen Side 8

Børn og unge i Danmark trives godt

Danske børn og unge er sunde, raske, glade og tilfredse, de er sjældent triste, og føler sig stort set aldrig urolige eller bange. Side 10

Overvægtige forældre og overvægtige børn

Børn af overvægtige forældre har fire gange så stor risiko for selv at blive overvægtige i forhold til andre børn. Side 11

Overvægtige par

I danske børnefamilier lever syv ud af ti overvægtige kvinder sammen med en overvægtig mand. Og halvdelen af de overvægtige mænd lever sammen med en overvægtig kvinde. Side 12

Overvægtige kvinder trives dårligere

Kvinder med meget runde former trives dårligere end andre, og de har - når de selv skal sige det - også et mere skrantende helbred. Side 13



Helbred, trivsel og overvægt blandt danskere
Af Jens Bonke og Jane Greve

Gyldendal, december 2010, 118 sider, 149 kr.
ISBN 978-87-02-10810-1

Overvægt i Danmark på typisk europæisk niveau

Danskere er hverken mere eller mindre overvægtige end befolkningerne i andre lande i Europa. Eller det vil sige: Andre lande i den såkaldte kontinentale del af Europa, hvilket betyder, at England er undtaget.

I denne del af Europa var det typiske billede i 2005, at godt 40 pct. af mændene var moderat overvægtige, mens omkring 10 pct. af samtlige mænd var svært overvægtige. I alt var lidt over halvdelen af alle mænd overvægtige i større eller mindre grad.

Som det fremgår af figur 2, er det netop dette billede, man ser i Danmark og Frankrig. Tilsvarende for kvinderne er der typisk tale om, at 25-30 pct. af kvinderne var moderat overvægtige, mens ca. ti pct. af samtlige kvinder er svært overvægtige. Samlet var godt hver tredje kvinde overvægtig.

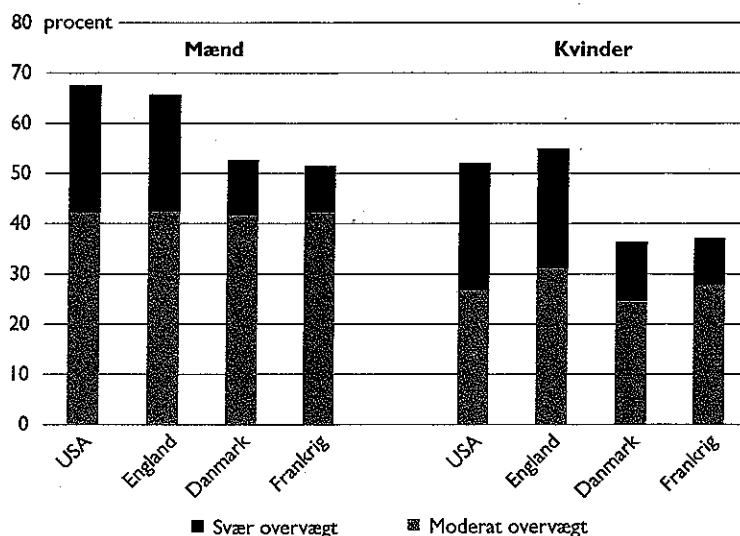
Stort set samme billede tegner sig i andre europæiske lande som Østrig, Italien og Spanien. Dog er der lidt flere moderat overvægtige mænd i Italien end i de øvrige lande.

På den anden side af Øresund, i Sverige, viser opgørelser, at udbredelsen af svær overvægt er på samme niveau som i Danmark.

Helt anderledes forholder det sig i England og USA – som også på dette punkt synes at have en ganske særlig transatlantisk relation. I hvert fald minder engelske mænd og kvinder om amerikanske ditto, når det kommer til overvægt.

Det drejer sig ikke så meget om den moderate overvægt, som er stort set lige så udbredt som i de kontinentaleuropæiske lande – 40 pct. af mændene og 25-30 pct. af kvinderne er moderat overvægtige.

FIGUR 2
Andel, der er moderat og svært overvægtige i fire lande, 2004/5.



Note: Moderat overvægt: $25 \leq \text{BMI} < 30$, Svær overvægt: $30 \leq \text{BMI}$. Aldersafgrænsning: 15-64 år.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

En opgørelse på tværs af OECD-lande viser, at Danmark med hensyn til overvægt minder om andre europæiske lande – fx Frankrig. England skiller sig ud fra den kontinentale del af Europa, og minder meget om USA, hvor hver fjerde er svært overvægtig. I andre europæiske lande er der typisk knap halvt så mange svært overvægtige.

Men hvor det er omkring ti pct. af såvel mænd som kvinder, der er svært overvægtige øst for den Engelske Kanal, så er det omkring 25 pct. i England og USA. Den svære overvægt er altså mere end dobbelt så udbredt i de to store angelsaksiske lande som i det kontinentale Europa.

Det viser sig også, at stigningen i svært overvægtige fra 1987 til 2005 har været større i USA og England end i de fleste kontinentaleuropæiske lande. Det gælder for både mænd og kvinder.

Overvægtige kvinders helbred mest i fare

Det kan forekomme uretfærdigt, men det er ikke desto mindre sandt: Til trods for, at det især er mænd, der er moderat eller svært overvægtige – dvs. har et Body Mass Index over 25 – så er det især kvinder, der har udsigt til helbredsproblemer på grund af, at de vejer for meget.

Forklaringen på dette tilsyneladende paradoks er, at helbredsrisikoen ikke kun afhænger af, hvor overvægtig man er, men også af, hvor på kroppen det overflødige fedt har sat sig.

To centrale mål er afgørende for, i hvilken grad en persons overvægt er truende for helbredet. Det ene er BMI, det andet livvidden (se boks). En kropsform som et æble vurderes som mere usund end en pære, idet fedtet på maven er mere sundhedsskadeligt end fedtet på hofterne.

Rockwool Fondens Forskningsenhed har i 4.000 familier spurgt om vægt, højde og livvidde (der kunne måles med et medsendt målebånd).

Som det fremgår af tabel 1, skal man bryde to grænser – meget høj BMI og stor livvidde – for at komme i kategorien meget høj helbredsrisiko. Undersøgelsen viser, at det især er kvinder, der på én gang har meget højt BMI og meget stor livvidde.

Flere overvægtige mænd

Hvis man alene fokuserer på andelen, der er overvægtige målt ved BMI – hvad enten der er tale om moderat eller svær overvægt – så er billedet, at det især er mænd, der er overvægtige. Hele 58 pct. af mændene vejer for meget, mens det samme gør sig gældende for 43 pct. af kvinderne.

Når det alligevel er blandt kvinder man især finder personer med meget høj helbredsrisiko, så hænger det sammen med, at særligt kvinder har problemer med livviddemålet.

Som det fremgår af tabel 2 er stort set lige mange mænd og kvinder svært overvægtige, nemlig 15-16 pct. Men når det kommer til spørgsmålet om at holde sig inden for en bestemt livvidde, så er der meget stor forskel mellem kønnene. Blandt mænd har 21 pct. en risikabel livvidde, mens det samme gør sig gældende for hele 36 pct. af kvinderne.

Konsekvensen er, at flere kvinder end mænd lever med en meget høj helbredsrisiko som følge af deres størrelse og form: Det gælder 11 pct. af mændene og 14 pct. af kvinderne.

TABEL 1

Sammenhæng mellem BMI, livvidde og helbredsrisiko.

BMI	Livvidde	
	Under 102 cm for mænd og 88 cm for kvinder	Over 102 cm for mænd og 88 cm for kvinder
Normal vægt – BMI på mellem 18,5 og 25		Øget helbredsrisiko
Moderat overvægt – BMI på mellem 25 og 30	Øget helbredsrisiko	Høj helbredsrisiko
Svær overvægt – BMI på 30 og derover	Høj helbredsrisiko	Meget høj helbredsrisiko

KILDE: WHO, 2000

TABEL 2

Andel mænd og kvinder med meget højt BMI og stor livvidde. Procent.

	Mænd	Kvinder
Andel med meget højt BMI*	15	16
Andel med stor livvidde**	21	36
Andel med meget højt BMI og stor livvidde	11	14

Note: * BMI på 30 eller derover. ** Livvidde på 102 cm eller derover (mænd), respektive 88 cm (kvinder) Aldersafgrænsning er 18+.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Fire forskellige mål for overvægt

Man kan måle overvægt på flere måder. En af de mest udbredte metoder er det såkaldte Body Mass Index – BMI. Indekset beregnes ved at tage en persons vægt målt i kg og dividere det med højden i anden – målt i meter.

Det vil sige, at en person, der vejer 70 kg og er 1,75 m høj, har et BMI på 23:

$$\text{BMI} = \frac{70 \text{ kg}}{(1,75 \text{ m})^2} \approx 23$$

BMI-værdier mellem 18,5 og 25 betegnes som normal vægt. Har man lavere BMI, er man undervægtig, og har man højere, er man overvægtig. Overvægten kan inddeles i tre kategorier:

Moderat overvægt: Når BMI er mellem 25 og 30, bliver det betragtet som moderat overvægt. For en person på 1,75 m vil det sige en vægt mellem 77 og 92 kg.

Svær overvægt: Betegnelsen benyttes, når BMI er over 30. Det vil sige, at vægten overstiger 92 kg i eksemplet med en person på 1,75 m.

Sundhedsfarlig overvægt: Det er ikke ligegyldigt, hvor på kroppen fedtet sidder. Det er mest sundhedsfarligt, hvis fedtet er koncentreret om maven, hvorimod fedt om hofterne er mindre farlig for helbredet. Derfor supplerer man i nogle tilfælde BMI-målet med et livviddemål. Har man på samme tid et BMI over 30 og en livvidde over 102 cm – dog 88 cm for kvinder – er vægt og kropsform decideret sundhedsfarlig.

Repræsentativitet

For at belyse udbredelsen og fordelingen af overvægt – og helbred og trivsel – i befolkningen, er stikprøven blevet korrigeret for at sikre, at mænd og kvinder, forskellige aldersindkomst- og uddannelsesgrupper er repræsenteret i overensstemmelse med deres faktiske andele i befolkningen. I forsideartiklen er dette ikke gjort, fordi formålet her har været at sikre sammenlignelighed med tidligere undersøgelser.

Svær overvægt vender den tunge ende nedad

Svær overvægt hænger sammen med uddannelse og indkomst. Med omvendt fortegn. Hvilket betyder: Jo mindre uddannelse og indkomst, jo større sandsynlighed for svær overvægt.

Det viser en undersøgelse af sammenhængen mellem vægt og sociale og økonomiske faktorer.

Vægtfordelingen i dag er altså lige modsat af, hvad man kender i visse traditionelle kulturer, hvor de mest indflydelsesrige udstiller deres position og status – og rigelige adgang til madvarer – ved at have mange overflødige kilo på sidebenene.

I Danmark vender svær overvægt – ligesom i andre vestlige lande – rent socialt den tunge ende nedad. Det er selvsagt

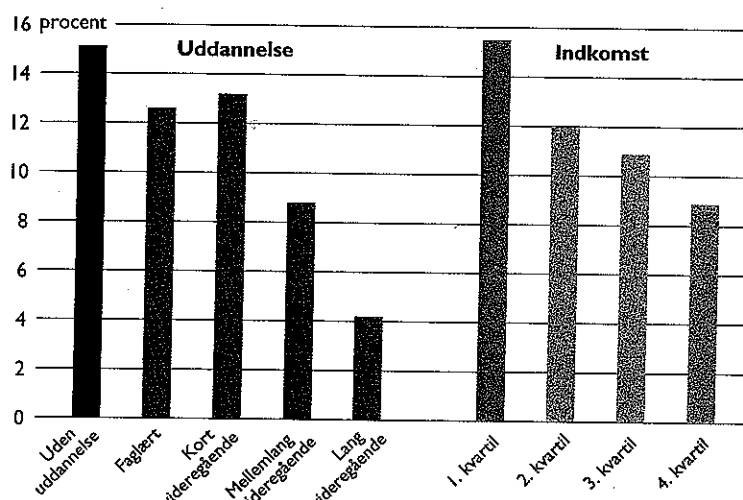
lig ingen naturlov, at svær overvægt er en følge af, at man aldrig fik en uddannelse eller ikke kom til at tjene mange penge. Men undersøgelsen viser, at et BMI over 30 og en stor livvidde er noget man oftere ser, når indkomsten hører til i den laveste fjerdedel og hos dem, der ikke har en uddannelse.

Som det fremgår af figur 3, er 15 pct. af voksne danskere uden uddannelse svært overvægtige. Til sammenligning gælder det samme kun 4 pct. af de mest belæste med en lang videregående uddannelse.

På samme måde fremgår det, at der er sammenhæng mellem indkomst og svær overvægt. Jo højere indkomst, desto færre er svært overvægtige.

Selv om lang uddannelse og høj ind-

Andel svært overvægtige, fordelt på uddannelse og indkomst.



Note: BMI over 30 og livvidde over 102 cm for mænd og 88 cm for kvinder. Forskellen i forhold til referencegruppen uden uddannelse er signifikant for alle øvrige uddannelsesniveauer undtagen kort videregående. Tilsvarende er forskellen i forhold til personer med lav indkomst i 1. kvartil signifikant for øvrige indkomstgrupper. Det gælder både, når der kontrolleres og ikke kontrolleres for øvrige sociale og økonomiske faktorer. Aldersafgrænsning er 18+.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Det er næsten entydigt sådan, at desto højere uddannelsesniveau, desto mindre udbredt er svær overvægt. Det samme gælder indkomst. Desto højere indkomst – desto mere sjældent er svær overvægt.

TABEL 3

Andel svært overvægtige i forskellige aldersgrupper.

Aldersgruppe	Andel
18-24 år	5 pct.
25-44 år	10 pct.
45-64 år	15 pct.
65-74 år	14 pct.

Note: Forskellen i forhold til referencegruppen af 18-24-årige er signifikant for alle øvrige aldersgrupper.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Fem pct. af de 18-24-årige er svært overvægtige. For de 25-44-årige er andelen dobbelt så stor, mens personer over 45 år tre gange så ofte er svært overvægtige.

komst som regel følges ad, så er det ikke alene det, der forklarer, at overvægt aftager med både uddannelse og indkomst.

Tager man højde for en række forhold som eksempelvis indkomsten – altså sammenligner personer med samme indkomst – så betyder uddannelse i sig selv, at færre er svært overvægtige. På samme måde betyder høj indkomst i sig selv, at færre er svært overvægtige – også når man korregerer for uddannelse, alder og en række andre faktorer.

Alder også en faktor

Alder har også stor betydning for tendensen til svær overvægt, angivet med både et højt BMI og stor livvidde. Hvor det er fem pct. af befolkningen i alderen 18-24 år, der er svært overvægtige, er det omkring 10 pct. i alderen 25-44 år. Blandt personer på 45 år og derover, er det omkring 15 pct., der er svært overvægtige.

Sammenhængen mellem alder og overvægt kan bl.a. forklares af, at det tager tid at opbygge en større kropsvægt, samtidig med at kroppens muskelmasse reduceres over tid. Derudover falder aktivitetsniveauet generelt med alderen.

Mens alder, uddannelse og indkomst altså har betydning for, hvor udbredt overvægt er, så er det uden betydning, om man lever alene eller i parforhold, og om man har børn eller ej. Bor man på landet er 3 pct. flere overvægtige sammenlignet med dem, der bor i byen. Men når der tages højde for en række forhold som eksempelvis uddannelse og indkomst, betyder det ikke noget, om man bor på landet eller i byen.

Svært overvægtige mænd motionerer mindre, og svært overvægtige kvinder bruger mere tid på at spise

Normalvægtige mænd bruger dagligt mere tid på motion end svært overvægtige mænd, medens svært overvægtige kvinder bruger mere tid på at spise end normalvægtige kvinder.

Det viser en kombination af to undersøgelser, som Rockwool Fondens Forskningsenhed har gennemført. Forskningsenheden har dels undersøgt danskernes overvægt, dels undersøgt tidsanvendelse og forbrug. I begge undersøgelser er det de samme familier, der er blevet spurgt.

I udgangspunktet giver sammenfletningen af de to undersøgelser en enestående mulighed for at kombinere viden om overvægt med viden om forbrug og tidsanvendelse.

Blandt overvægtige mænd viser der sig tre afvigelser i forhold til normalvægtige.

Den ene er, at der ryger mindre frugt i indkøbskurven hos de overvægtige, hvilket kunne tyde på, at kostvanerne er anderledes. Den anden forskel er, som nævnt, at de motionerer mindre. Det gælder dog kun de svært overvægtige mænd. Derudover lader det til, at moderat overvægtige mænd bruger mere tid på at spise end normalvægtige mænd.

Overvægtige kvinder spiser i længere tid

Hos kvinderne finder man også forskelle mellem de overvægtige og de, der har en normal vægt.

For både moderat og svært overvægtige kvinder gælder det, at de bruger længere tid end andre på at spise. Og så bruger de svært overvægtige kvinder – måske modsat af, hvad man skulle forvente – færre kroner på slik end andre.

TABEL 4

Overvægt, madindkøb og tidsforbrug, mænd og kvinder.

	Afvigelser fra normalvægtiges indkøb og tidsforbrug			
	Mænd		Kvinder	
	Moderat overvægt	Svært overvægt	Moderat overvægt	Svært overvægt
Udgifter til frugt	Færre udgifter	Færre udgifter	–	–
Udgifter til slik	–	–	–	Færre udgifter
Tid brugt på spisning	Mere tid	–	Mere tid	Mere tid
Tid brugt på motion	–	Mindre tid	–	–

Note: For at et forbrug bliver kategoriseret som afvigende fra normalvægtiges forbrug, skal det afvige signifikant, både når der er, og når der ikke er taget højde for sociale og økonomiske forhold. Ingen afvigelse angives med –. Aldersafgrænsning 18+.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Svært overvægtige mænd bruger færre penge på frugt og mindre tid på motion end normalvægtige. Moderat overvægtige mænd bruger færre penge på frugt, men ikke mindre tid på motion end normalvægtige mænd. Derimod bruger moderat overvægtige mænd mere tid på at spise. De overvægtige kvinder bruger mere tid end andre på at spise, og de svært overvægtige har færre udgifter til slik.

Ni ud af ti: Jeg har det fint, tak

Langt de fleste danskere synes, at de har et godt helbred, og at de trives i dagligdagen.

Det viser en undersøgelse, hvor medlemmerne af 4.000 husstande har svaret på en række spørgsmål om sundhed og trivsel.

Ni ud af ti synes, at deres helbred er godt, vældig godt eller decideret fremragende. Billedet er, helt generelt, det samme for mænd og kvinder, nemlig at 86 pct. udtrykker sig positivt om deres helbred.

Den meget positive vurdering af eget helbred gælder alle aldersgrupper – også de ældste. De er knap så begejstrede for deres helbred, som de yngre, men selv blandt de over 65-årige har det store flertal noget positivt at sige om deres helbred.

Som det fremgår af figur 4, bliver vurderingen af eget helbred modereret noget med alderen – kategorierne fremragende og vældig godt skrumper, mens flere og flere nøjes med at have det godt. Men vur-

deringen er altså fortsat, for tre ud af fire, at deres helbred er i orden.

Her går det godt

Det er ikke bare helbredet, langt de fleste føler sig tilfredse med. Vi mener også, at vi trives glimrende.

Medlemmerne af de 4.000 husstande har svaret på en række spørgsmål, ni i alt, om, hvorvidt de – de seneste fire uger – har følt sig veloplagte, rolige og fulde af energi, eller om de modsat har følt sig nervøse, trætte og udslidte.

For både mænd og kvinder gælder det, at omkring 90 pct. mener, at de i løbet af den seneste tid i større eller mindre grad har følt sig veloplagte, rolige og afslappede, fulde af energi, og at de har været glade og tilfredse.

Svarene på disse trivselsspørgsmål er omregnet til en skala fra 0 til 100, hvor 0 udgør den dårligst mulige trivsel, mens 100 er et udtryk for, at man på alle punkter føler, at man har det fremragende.

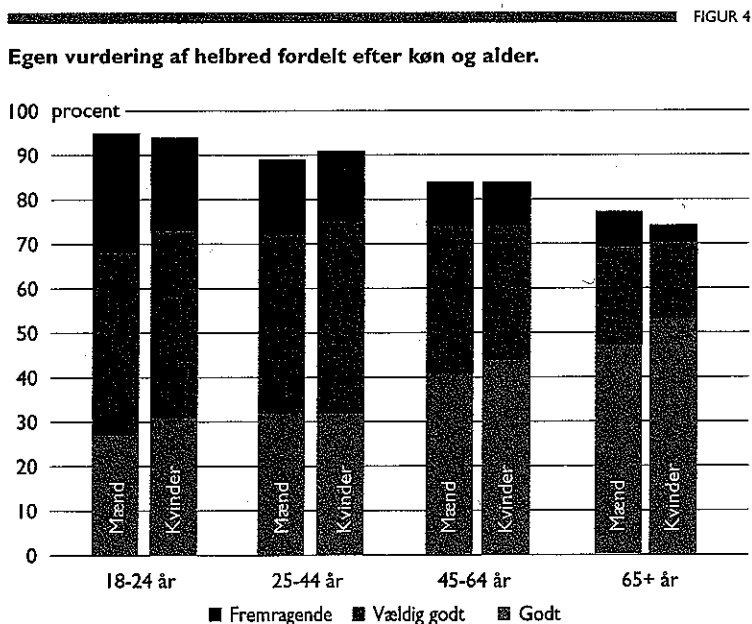
På skalaen fra 0 til 100 er den gennemsnitlige score for mænd 74, mens den for kvinder er 71. Hvor lille denne forskel end måtte synes, så er den faktisk statistisk signifikant, altså ikke tilfældig, men et udtryk for, at der rent faktisk er forskel: Kvinder giver udtryk for en lidt dårligere trivsel, end mænd gør.

For kvinder spiller alder tilsyneladende ingen rolle i forhold til trivsel. Der er intet, der tyder på, at yngre kvinder har det specielt meget dårligere eller bedre end ældre kvinder.

Anderledes forholder det sig for mænd. Den aldersgruppe, der rapporterer at have det dårligst, er de 25-44-årige. De har fx flere trivselsproblemer end mænd på 65 år og derover. En forklaring kan være, at kravene til jobbet – og travlhed i småbørnsfamilien – for mænd er mere indgribende i forhold til trivsel end skavanker og sygdomme i alderdommen.

De, der har det dårligt

I forhold til helbred er der en mindre gruppe, som angiver, at de har det dårligt. Og for trivsel gælder også, at nogle trives væsentlig dårligere end andre. I forhold til helbred drejer det sig om hver syvende,



I alle aldersklasser oplever det store flertal at have et godt helbred. Andelen aftager dog med alderen, ligesom vurderingen med alderen bevæger sig fra fremragende helbred til det mere moderate godt helbred.

eller ca. 15 pct, og ligeså mange vurderes at trives dårligt.

Disse 15 pct. er på ingen måde jævnt fordelt, hvis man tager højde for svarpersonernes køn, alder og baggrund.

Ikke overraskende er der en sammenhæng mellem menneskers sociale og økonomiske forhold på den ene side og så helbred og trivsel på den anden.

Fx angiver ledige langt oftere end andre, at de trives dårligt, og at helbredet skranner. Blandt lønmodtagere og selvstændige mener henholdsvis 8 og 9 pct., at de har et *dårligt* eller *mindre godt* helbred. Det samme mener 35 pct. af de ledige. Samme billede ses i forhold til trivsel: Mens kun 11 pct. af lønmodtagerne og 12 pct. af de selvstændige rapporterer dårlig trivsel, så gør det samme sig gældende for 39 pct. af de ledige.

På samme måde spiller økonomi tydeligt en rolle for, hvordan man har det. Som det fremgår af tabel 5, er der en klar sammenhæng mellem indkomst, helbred og trivsel: Jo lavere indkomst, jo flere beskriver deres helbred og trivsel som dårlig.

Undersøgelsen siger ikke noget om, hvad der er årsag, og hvad der er virk-

Sammenhæng mellem indkomst og dårlig trivsel og dårligt helbred.

	Andel, der har dårlig trivsel	Andel, der har dårligt eller mindre godt helbred
Den fjerdedel af befolkningen som har lavest indkomst (1. kvartil)	22 pct.	22 pct.
Den fjerdedel af befolkningen som har næstlavest indkomst (2. kvartil)	15 pct.	14 pct.
Den fjerdedel af befolkningen som har næsthøjest indkomst (3. kvartil)	10 pct.	8 pct.
Den fjerdedel af befolkningen som har højest indkomst (4. kvartil)	8 pct.	6 pct.

Note: Aldersafgrænsning er 18+.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Jo højere indkomst mennesker har, jo færre melder om dårligt helbred og dårlig trivsel. Om høj indkomst skyldes godt helbred, eller om godt helbred skyldes høj indkomst, kan der ikke siges noget om ud fra denne undersøgelse.

ning. Er nogen blevet ledige, fordi de har et dårligt helbred og trives dårligt? Eller er det omvendt: At de trives dårligt og føler sig syge, fordi de er ledige? Det kan undersøgelsen ikke afklare. Den kan alene bidrage til at påpege, at der er en sammenhæng.

Ni spørgsmål om trivsel

For at belyse danskernes trivsel er der stillet ni spørgsmål om, hvor stor en del af tiden i løbet af de sidste fire uger, man har følt/oplevet følgende:

- Har du følt dig veloplagt og fuld af liv?
- Har du været meget nervøs?
- Har du været så langt nede, at intet kunne opmuntre dig?
- Har du følt dig rolig og afslappet?
- Har du været fuld af energi?
- Har du følt dig trist til møde?
- Har du følt dig udslidt?
- Har du været glad og tilfreds?
- Har du følt dig træt?

På hvert af spørgsmålene har man kunnet svare enten 1) hele tiden, 2) det meste af tiden, 3) noget af tiden, 4) lidt af tiden og 5) på intet tidspunkt.

Svarene er omregnet til en skala fra 0 til 100, hvor scoren bliver højere, jo mindre nervøs, deprimeret, udslidt og træt man er, og jo mere glad, tilfreds, energifyldt og veloplagt man er.

Børn og unge i Danmark trives godt

Danske børn og unge er sunde, raske, glade og tilfredse, de er sjældent triste, og føler sig stort set aldrig urolige eller bange.

Hvor meget disse ord end måtte minde om en rosenrød og saftig reklametekst, så er det rent faktisk blot en relativt tør beskrivelse af, hvad børn og unge selv siger, når de bliver spurgt om, hvordan de går rundt og har det.

Godt 1.000 børn og unge i alderen 7-17 år er i 2009 blevet spurgt til deres helbred og trivsel. De, der er 12 år og derover, har selv svaret, mens de yngre har fået hjælp af mor eller far, hvis det var nødvendigt.

I forhold til sundhed generelt har 95 pct. af børnene og de unge svaret, at deres helbred er godt, vældig godt eller ligefrem fremragende.

Rent helbredsmæssigt er billedet det samme for både drenge og piger: Kun ca. 5 pct. mener selv, at de har et mindre godt eller decideret dårligt helbred.

Med andre ord: I en normal dansk skoleklasse med 25 elever vil de 24 mene, at deres helbred er fint, mens én mener, at han eller hun i større eller mindre grad har problemer med helbredet.

Billedet er stort set det samme, når de bliver spurgt om, hvordan de trives. Kon-

kret er børnene blevet stillet ti spørgsmål om, hvordan de har haft det den seneste måned – fx spørgsmål om, hvorvidt de har været friske, energifyldte, glade og tilfredse eller måske modsat vrede, triste, trætte, kede af det eller måske ligefrem utrøstelige.

Deres svar er blevet omregnet til en skala fra 0 til 100, hvor 0 er et udtryk for ekstremt ringe trivsel, mens 100 modsat er et udtryk for en tip top tilstand.

Børnenes svar viser, at de – generelt set – trives. Omkring otte ud af ti drenge og piger har den seneste måned hele tiden eller det meste af tiden følt sig friske og har været glade og tilfredse. De har sjældent eller aldrig været nervøse, kede af det, utrøstelige eller følt sig bange eller urolige.

Dog har 12 pct. af de 7-17-årige angivet, at de har været trætte det meste af tiden eller hele tiden den seneste måned.

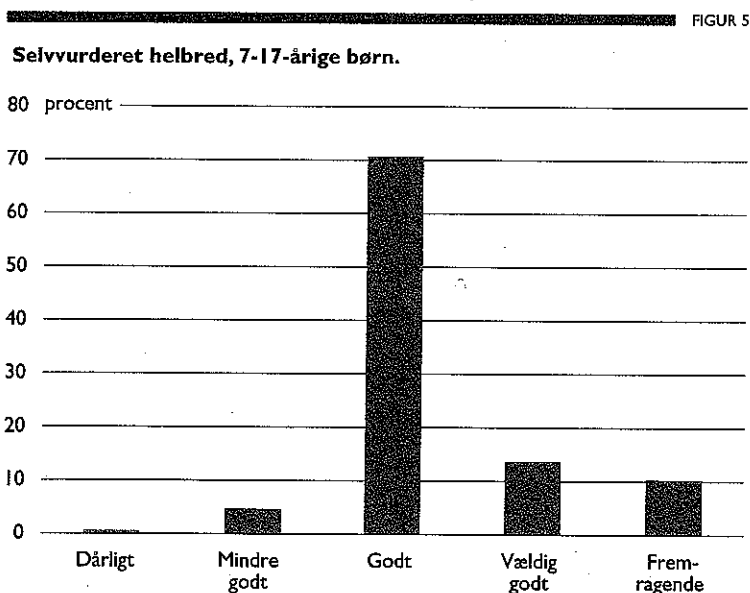
Piger har flere problemer end drenge

Drengene scorer i gennemsnit 79 point ud af de 100, mens pigerne scorer 76 point. Forskellen kønnene imellem er lille, men den er stor nok til, at den ikke er tilfældig. Den er et udtryk for, at pigerne rent faktisk trives lidt dårligere end drengene.

Man kan også se på, hvem der har den laveste score i forhold til trivselsspørgsmålene – altså dem, der ligger væsentligt under gennemsnittet. Det viser sig, at langt flere piger end drenge hører til i denne gruppe. Mens 10 pct. af drengene har dårlig trivsel, så gør det samme sig gældende for 17 pct. af pigerne.

På samme måde fremgår det af tabel 6, at det koster på trivslen at komme i puberteten. Mens hver tiende 7-12-årige trives dårligt, så stiger andelen, når børnene kommer i den alder, hvor de ikke helt kan kaldes børn længere. Unge på mellem 15 og 17 år har langt større problemer med trivslen end deres yngre søskende. De oplever altså oftere at være fx sløve, nervøse, kede af det, tømte for energi, triste, vrede, hidsige og bange og urolige.

Hele 20 pct. af de 15-17-årige har en score i forhold til disse spørgsmål, som placerer dem i gruppen af børn og unge, der har den dårligste trivsel.



KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Blandt børn og unge mener godt 70 pct., at de har et godt helbred. Andre 14 pct. mener, at de har et vældig godt helbred, og yderligere 10 pct. mener, at de har det fremragende. Kun 5 pct. giver udtryk for, at de har problemer med helbredet.

Standpunkt ingen betydning

En umiddelbar forventning er, at der er en sammenhæng mellem børns helbred og trivsel på den ene side, og hvordan det på den anden side går med deres resultater i skolen. Fx at de, der får dårlige skole-resultater, også trives dårligt. Eller omvendt: At de, der trives dårligt, også får dårlige skoleresultater.

Rent faktisk er det undersøgt, da alle børn er blevet spurgt om, hvordan de selv synes, de klarer sig i dansk og matematik. Resultatet er, at forventningen ikke kan bekræftes. Der kan ikke påvises nogen selvstændig sammenhæng mellem skole-resultater, helbred og trivsel.

Forældre og børns trivsel hænger sammen

Umiddelbart hænger børns trivsel sammen med deres forældres trivsel: Hvis moderen eller faderen trives godt, er der stor sandsynlighed for, at deres børn også trives godt.

Overvægtige forældre og overvægtige børn

Børn af overvægtige forældre har fire gange så stor risiko for selv at blive overvægtige i forhold til andre børn. Mens det blandt børn af normalvægtige forældre er 8 pct. af en skoleårgang der vejer for meget, så vil der – i de familier, hvor både mor og far er overvægtige – være tale om hele 36 pct.

Tallene betyder, at der i en normal dansk skoleklasse med 25 elever vil være to overvægtige børn, hvis alle forældre er normalvægtige. Og modsat, at der i samme klasse vil være hele ni overvægtige børn, hvis alle forældre er overvægtige.

Denne undersøgelse viser, at der er en sammenhæng mellem forældres og børns vægt, men resultaterne indeholder ingen informationer om årsagen til denne sammenhæng. Nogle forældre – og dermed også deres børn – kan være genetisk disponeret for let at kunne tage på. Mor og fars spisevaner – med meget fedt og sukker – kan også være noget, som børnene overtager. Eller også er sammenhængen en helt tredje.

Undersøgelsen giver til gengæld et fingerpeg om, at mors vægt er mere afgørende end fars vægt. Er det kun mode-

TABEL 6

Andel af børn og unge, der trives dårligt, fordelt på alder.

	Andel, der trives dårligt
7-9 år	10 pct.
10-12 år	10 pct.
13-14 år	14 pct.
15-17 år	20 pct.

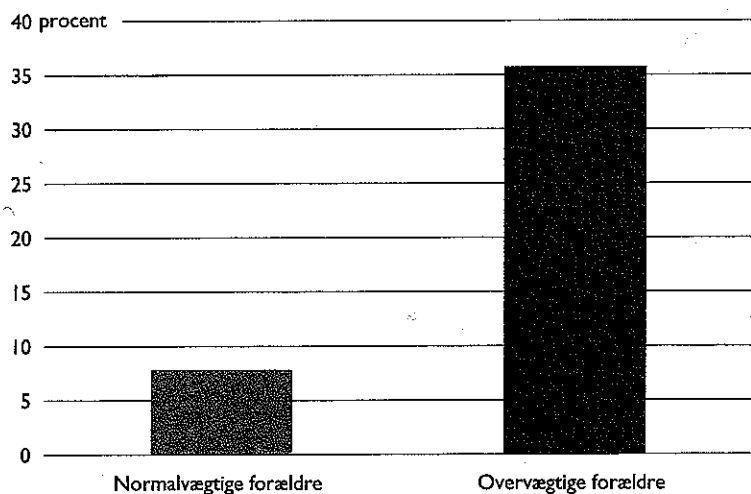
KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Der er derimod ikke nogen sammenhæng mellem børns trivsel og forældrenes socioøkonomiske status. En undtagelse er dog, hvis moderen er ledig. I så fald trives børnene væsentlig dårligere, sammenlignet med hvis moderen er beskæftiget lønmodtager. Dette kan dog hænge sammen med andre forhold, som ofte knytter sig til ledighed. Tages der således højde for forskelle i indkomst, så betyder moderens ledighed ikke i sig selv noget for barnets trivsel.

rens vægt, der er for høj, mens faderens er normal, så har barnet 26 pct. risiko for fedme. Er det omvendt faderen, der er for tung, mens moderen er normalvægtig, så er risikoen 18 pct.

FIGUR 6

Andel 7-17-årige, der er overvægtige.



KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Børn har langt større risiko for overvægt, hvis deres forældre også bærer rundt på for mange kilo. Risikoen er mere end fire gange så stor i forhold til børn med normalvægtige forældre.

Overvægtige par

I børnefamilier, hvor kvinden er overvægtig, er manden det med meget stor sandsynlighed også. Er mor overvægtig, så er far det med 70 procents sandsynlighed også.

Det viser undersøgelsen af helbred, trivsel og overvægt i danske familier, som er gennemført af Rockwool Fondens Forskningsenhed som opfølgning på undersøgelsen af danskernes tidsforbrug. Undersøgelsen er foretaget for alle medlemmer af 4.000 husstande, så den giver mulighed for at analysere sammenhænge inden for husstanden - om medlemmerne ligner hinanden.

Det viser sig, at manden og kvinden i mange tilfælde ligner hinanden med hensyn til vægt.

For kvinder er billedet som følger: Er hun selv normalvægtig ($18,5 < \text{BMI} < 25$), vil hun med 55 procents sandsynlighed have en overvægtig mand ($\text{BMI} \geq 25$). Er hun derimod selv overvægtig, vil hun med 68 pct. sandsynlighed have en overvægtig mand.

Situationen er den samme for mænd, om end tallene er anderledes: Når han er normalvægtig, er der kun 32 procents sandsynlighed for, at hans partner er overvægtig. Hvis han derimod er overvægtig, stiger sandsynligheden for hendes overvægt til 48 pct.

At der er sammenhæng mellem partneres BMI, dvs. at kvinder og mænd har en tendens til at leve sammen med en, der ligner dem selv i kropsvægt, betyder dog ikke, at kropsvægten er helt ens blandt danske par. Gennemsnitsparret i Danmark består af en kvinde med et BMI på 25,1 - dvs. med en højde på 166 cm og en vægt på 69 kg - og en mand med et BMI på 26,3 - en højde på 179 cm og en vægt på 84 kg. En mand der er én BMI enhed større end gennemsnitsmanden, dvs. har et BMI på 27,3 - med samme højde giver dette en vægt på 87 kg - vil i gennemsnit have en samlever, der er 0,2 BMI enhed større, dvs. har et BMI på 25,3, end kvinden i gennemsnitsparret. Manden, der vejer 87 kg dvs. 3 kg mere, vil altså leve sammen med en kvinde, der i gennemsnit vejer 70 kg, dvs. 1 kg mere.

I USA, hvor der er betydelig flere overvægtige mennesker, er der også en positiv sammenhæng mellem partneres BMI, men her er kvindens BMI 0,33 enheder større, hvis mandens BMI er én enhed større end hos gennemsnitsparret.

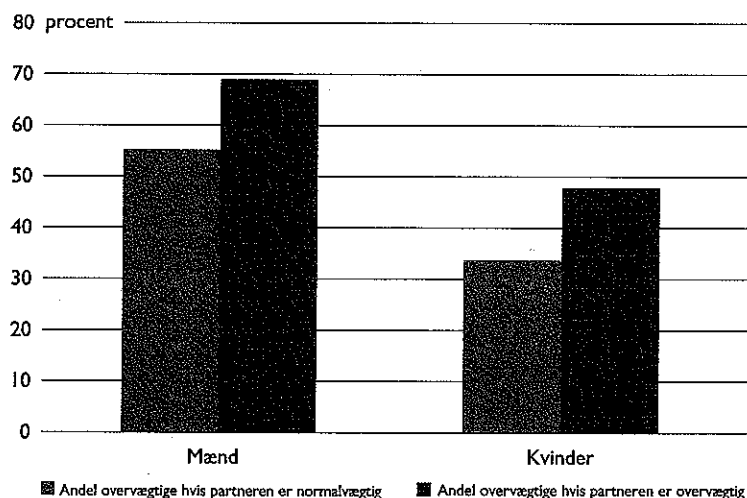
Der tegner sig samme sammenhæng mellem partneres trivsel som mellem partneres overvægt. Hvis man lever sammen med én, der trives dårligt, så har man selv dobbelt så stor sandsynlighed for dårlig trivsel i forhold til andre.

Generelt trives 9 pct. af alle mænd i parforhold med børn dårligt. Men bor han sammen med en kvinde, der trives dårligt, stiger andelen til 16 pct.

Andelen af kvinder i parforhold, hvor hun trives dårligt, er 14 pct. Bor hun sammen med en mand, der ikke trives, er det 27 pct. af kvinderne, der også trives dårligt.

Det at trives dårligt er altså ofte et fælles problem i parforhold.

FIGUR 7
Sandsynlighed for overvægt afhængig af partnerens vægt.



Note: Aldersafgrænsning er 18+.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Når partneren er overvægtig, er der større sandsynlighed for, at man også selv er det. Sandsynligheden stiger med knap 15 pct.

Overvægtige kvinder trives dårligere

Kvinder med meget runde former trives dårligere end andre, og de har – når de selv skal sige det – også et mere skrantende helbred.

Det viser en analyse af sammenhængen mellem vægt, højde, livvidde, trivsel og helbred.

Ifølge analysen behøver kvinder ikke at veje mange kilo for meget, før det går ud over deres trivsel. Selv moderat overvægtige kvinder – som har et BMI på over 25, men under 30 – giver i langt højere grad end andre udtryk for at være mindre veloplagte og mere nervøse, trætte og udslidte end andre.

Blandt normalvægtige kvinder giver knap hver tiende udtryk for, at de trives dårligt. Er kvinderne i stedet overvægtige, så giver dobbelt så mange – to ud af ti – udtryk for, at det kniber med trivlsen.

Mens analysen altså viser, at sammenhængen mellem overvægt og dårlig trivsel eksisterer, så kan den ikke give nogen forklaring på, hvad der er årsag, og hvad der er virkning. Det er muligt, at den dårlige trivsel kommer først – at man trives dårligt, og derfor spiser for meget, bevæger sig for lidt og bliver for rund. Men det modsatte er også sandsynligt: At kvinderne på grund af deres overvægt oplever mindre glæde og tilfredshed, og har en sværere hverdag end andre.

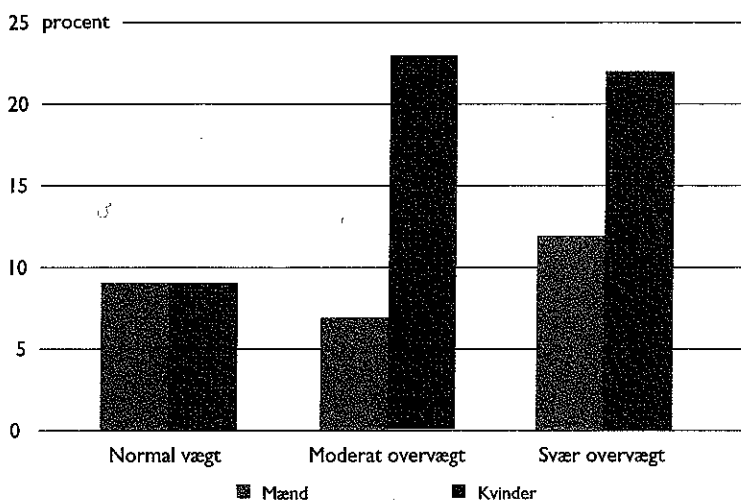
Mens der er en klar sammenhæng for kvinder, så står det anderledes til med mænd. Måske bekymrer overvægt mænd mindre – i hvert fald er der ikke lige så mange overvægtige mænd som kvinder, der har dårlig trivsel. Moderat overvægtige mænd trives i lige så høj grad som normalvægtige, mens svært overvægtige mænd kun har en lidt større tendens til dårlig trivsel i forhold til andre.

Helbred også dårligere

Mens det altså er svært at fastslå, hvad der kommer først, når det gælder trivsel og overvægt, så er det lettere, når det kommer til sammenhængen mellem helbred og overvægt.

Mange medicinske forskningsresultater underbygger, at overvægt og især svært overvægt er forbundet med en række helbredsproblemer.

FIGUR 8
Andel mænd og kvinder med dårlig trivsel.



Note: Aldersafgrænsning er 18+.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Ved både moderat og svær overvægt har flere kvinder ringere trivsel end blandt deres normalvægtige medsøstre. Hos mænd er kun svær overvægt forbundet med, at en større andel har ringe trivsel.

Undersøgelsen fra Rockwool Fondens Forskningsenhed viser da også, at overvægt og oplevelsen af at have et dårligt helbred følges ad. Det fremgår af tabel 7.

Hvor 12 pct. af de normalvægtige finder deres helbred mindre godt eller dårligt, gælder det samme for 14 pct. af de moderat overvægtige. Blandt svært overvægtige er andelen omtrent dobbelt så stor – nemlig 25 pct.

TABEL 7
Andel med selvoplevet dårligt eller mindre godt helbred

Normalvægtige	12 pct.
Moderat overvægtige	14 pct.
Svært overvægtige	25 pct.

Note: Aldersafgrænsning er 18+.

KILDE: ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

Svært overvægtige oplever oftere end andre, at deres helbred ikke er særlig godt.

LITTERATUR FRA ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

2009

Det danske arbejdsmarked og EU-udvidelsen mod øst.

Af Nikolaj Malchow-Møller, Jakob Roland Munch og Jan Rose Skaksen med bidrag af Vibeke Borchsenius, Camilla Hvidtfeldt, Claus Aastrup Jensen, Jonas Helth Lønborg, Lynn Roseberry og Sanne Schroll (Gyldendal, København).

De juridiske aspekter vedrørende EU-udvidelsen og det danske arbejdsmarked.

Af Lynn Roseberry (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag, Odense).

Has Globalization Changed the Phillips Curve? Industry-Level Evidence on the Effect of the Unemployment Gap on Wages.

Af Claus Aastrup Jensen (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag, Odense).

Emigration of Immigrants – A Duration Analysis.

Af Sanne Schroll (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag, Odense).

Starthjælpens betydning for flytninges levevilkår og beskæftigelse.

Af Lars Højsgaard Andersen, Hans Hansen, Marie Louise Schultz-Nielsen og Torben Tranæs (Rockwool Fondens Forskningsenhed, København).

Immigration of Qualified Labor and the Effect of Changes in Danish Migration Policy in 2002.

Af Martin Junge (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag, Odense).

Ægteskabsmønsteret for unge med indvandrerbaggrund: Konsekvenser af ændringer i udlændingeloven i 2000 og 2002.

Af Marie Louise Schultz-Nielsen og Torben Tranæs (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag, Odense).

Immigration to Denmark. An Overview of the Research Carried Out from 1999 to 2006 by the Rockwool Foundation Research Unit.

Af Poul Chr. Matthiessen (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag, Odense).

Mere tid til børnene Mere ambitiøse forældre

Bogen dokumenterer, at forældre aldrig har brugt så megen tid sammen med deres børn som nu, men at forældres følelse af stress bunder i større krav til egen forælderrolle.

Læs mere om virkeligheden for danske forældre lige nu.



Forældres brug af tid og penge på deres børn.

Jens Bonke

147 sider, indbundet, illustreret
145,00 kr.

Udkommet oktober 2009

Rockwool Fondens
Forskningsenhed

Syddansk
Universitetsforlag



Forældres brug af tid og penge på deres børn.

Af Jens Bonke (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag. Odense).

Family Investments in Children: What Drives the Social Gap in Parenting?

Af Jens Bonke og Gøsta Esping-Andersen (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag. Odense).

How much does good data matter? The case of resources available to children.

Af Jens Bonke, Thomas Crossley og Lori Curtis (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag. Odense).

The impact of incentives and interview methods on response quantity and quality in diary- and booklet based surveys.

Af Jens Bonke og Peter Fallesen (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag. Odense).

Disentangling the heterogeneous relationship between background characteristics and a child's placement risk.

Af Signe Hald Andersen and Peter Fallesen (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag. Odense).

A good place to live. On how municipality level characteristics explain municipality level variation in children's placement risk.

Af Signe Hald Andersen (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag. Odense)

Helbred, trivsel og overvægt blandt danskere

Af Jens Bonke og Jane Greve (Gyldendal. København).

2010

Når man anbringer et barn: Årsager, stabilitet i anbringelsen og det videre liv.

Af Signe Hald Andersen (red.), Frank Ebsen, Mette Ejrnæs, Morten Ejrnæs, Peter Fallesen og Signe Frederiksen (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag. Odense).

Danskerne og det sorte arbejde.

Af Camilla Hvidtfeldt, Bent Jensen og Claus Larsen (Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag. Odense).

Rockwool Fondens Forskningsenhed. Nyhedsbrev (ISSN 1396-1217) udgives for at informere offentligheden om resultaterne af den løbende forskning i Enheden. Nyhedsbrevet er ikke ophavsretligt beskyttet og må frit citeres eller kopieres med fornøden kildeangivelse.

Ansvarshavende redaktører: Forskningschef Torben Tranæs og formidlingschef Bent Jensen. Forskningsenhedens øvrige medarbejdere er: Forsker Lars Højsgaard Andersen, seniorforsker Signe Hald Andersen, seniorforsker Jens Bonke, forskningsassistent Johannes K. Clausen, forskningsassistent Maria Elgaard, forsker Peter Fallesen, forskningsassistent Kristoffer Glavind, forsker Jane Greve, forskningsassistent Cathrine Søgaard Hansen, forsker Camilla Hvidtfeldt, forsker Rasmus Landersø, forsker Claus Larsen, forsker Helene Bie Lilleør, forskningsassistent Louise Herrup Nielsen, forskningsassistent Helle Sophie Houlberg Petersen, seniorforsker Marie Louise Schultz-Nielsen, sekretær Mai-britt Sejberg, forsker Peer Skov, forskningsassistent Jesper Sørensen og forskningsassistent Helene Regitze Lund Wandsøe.

Evt. praktiske spørgsmål vedrørende nyhedsbrevet besvares af Mai-britt Sejberg på tlf. 33 34 48 00. Fax: 33 34 48 99.

Adresse: Sølvgade 10, 2.sal tv., 1307 København K. E-post: forskningsenheden@rff.dk. Hjemmeside: www.rff.dk