



Faktaark om mænds sundhed: Kost og Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet og inaktivitet blandt mænd i Danmark

- 51 % af danske mænd mellem 15 og 75 år lever ikke op til anbefalingen om at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen med moderat intensitet ¹.
- Med stigende alder ses en stigning i andelen af mænd, der lever op til anbefalingen om at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen med moderat intensitet. Ca. 29 % af mændene mellem 15-24 år lever op til anbefalingerne mens ca. 59 % af de 65-75-årige lever op til anbefalingerne ¹.
- Ca. 30 % af mændene i alderen 15-75 år med stillesiddende arbejde i hverdagen lever op til anbefalingerne om fysisk aktivitet. For mænd i samme aldersinterval med tungt fysisk arbejde i hverdagen lever ca. 65 % op til anbefalingerne ¹.

Overvægt blandt mænd i Danmark

- 52,7 % af danske mænd mellem 16 og +80 år er overvægtige (selvrapporteret). Heraf er 9,8 % svært overvægtige ².
- Andelen af både moderat og svært overvægtige mænd stiger med stigende alder. Eksempelvis er 20 % af de 16-24-årige moderat overvægtige, mens andelen moderat overvægtige blandt de 65-69-årige er 47,1 % ².
- Siden 1987 er andelen af svært overvægtige mænd (25 år eller derover) med kort uddannelse fordoblet fra 10 % til 20 % i 2005 ².

¹ Matthiessen J et al. *Fysisk aktivitet i den voksne danske befolkning 2003-2006 – med fokus på anbefalingerne for fysisk aktivitet* DTU Fødevareinstituttet. 2010

² Ekholm O et al. *Sundhed og sygelighed i Danmark & udviklingen siden 1987*. Statens Institut for Folkesundhed. 2006

- Risikoen for udvikling af bl.a. type 2-diabetes, hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk adskillige kræftformer og belastningslidelser i bevægeapparatet øges ved svær overvægt.

Kostindtag blandt mænd i Danmark

- Danske mænd i alderen 18-75 år indtager i gennemsnit 36 E% fedt pr. dag. Det anbefalede indhold i den sunde kost er højst 30 % af energien fra fedt ³.
- Indtaget af fisk og fiskeprodukter blandt voksne danske mænd er på gennemsnitligt 23 gram pr. dag. Der anbefales et indtag på 200-300 gram fisk om ugen – svarende til 30-40 gram pr. dag ³.
- De danske mænd indtager i gennemsnit 150 gram grøntsager og grøntsagsprodukter dagligt eksklusiv kartofler. Indtaget af frugt og frugtprodukter er i gennemsnit 251 gram dagligt blandt mændene. Det anbefales at voksne indtager 600 gram frugt og grønt dagligt eksklusiv kartofler ³. Kun 14,9 % af de voksne mænd i Danmark spiser salat/råkost dagligt. For kvinder er tallet 24,3 % ⁴

Nøgletal for mænd og kræft ⁵ – betydningen af kost og fysisk aktivitet

- Antal nye kræfttilfælde blandt mænd pr. år (2004-2008): 16.041
- Antal mænd der lever med diagnosen ved udgangen af 2008: 86.292
- Kræftdødsfald pr. år for mænd (2004-2008): 7849
- Relativ overlevelse blandt mænd (diagnosticeret 2004-2006):
 - 1 år: 66 % (kvinder: 71 %)
 - 3 år: 53 % (kvinder: 60 %)
 - 5 år: 48 % (kvinder 55 %)

Den "relative overlevelse" er et skøn over, hvor mange der overlever en kræftsygdom i f.eks. et, tre eller 5 år efter diagnosen. Den relative overlevelse er dårligere for mænd end for kvinder.

³ Pedersen AN et al. *Danskernes kostvaner 2003-2008*. DTU Fødevareinstituttet, Afd. for Ernæring. 2010.

⁴ Ekholm O et al. *Sundhed og sygelighed i Danmark & udviklingen siden 1987*. Statens Institut for Folkesundhed. 2006

⁵ www.cancer.dk/tal, det danske Cancerregister i Sundhedsstyrelsen, Sundhedsstyrelsens opgørelse over dødelighed af kræftsygdomme, befolkningsundersøgelser fra Danmarks Statistik, NORDCAN (www.ancr.nu).

Hyppigste kræftformer blandt mænd (2008):

- Prostatakræft: 3705 (22 %)
- Lungekræft: 2203 (13 %)
- Tyk- og endetarmskræft: 2201 (13 %)
- Blærekræft: 1275 (8 %)
- Anden kræftform: 7285 (44 %)

Flere og flere undersøgelser har de seneste år vist, at sund kost og fysisk aktivitet kan forebygge en række kræftsygdomme- også blandt nogle af de kræftsygdomme, der er hyppige blandt mænd ⁶.

Prostatakræft – betydningen af kost og fysisk aktivitet

- Risikoen for udvikling af prostatakræft er let øget hos overvægtige og fede mænd. Sammenhængen er tydeligst hos de mænd, hvor kræften først er blevet diagnosticeret i et fremskredent stadie. Ligeledes er der en tydelig sammenhæng mellem overvægt/fedme og dødelighed ved prostatakræft.
- Kost med et højt indhold af rødt kød, mange mælkeprodukter og animalsk fedt er mulige risikofaktorer i forhold til prostatakræft.
- Et højt indtag af kalk (calcium) øger risikoen for prostatakræft. Risikoen er størst, hvis man indtager kalk som kosttilskud og i en dosis, der er over det anbefalede daglige niveau.
- Der er ikke fundet entydige sammenhænge mellem fysisk aktivitet og forebyggelse af prostatakræft.

Tyk- og endetarmskræft – betydningen af kost og fysisk aktivitet

- Overvægt øger risikoen for at udvikle kræft i tyk- og endetarm.
- Type-2 diabetes øger risikoen for at udvikle tyk- og endetarmskræft med omkring 50 % sammenlignet med personer uden sukkersyge. Det kan skyldes, at det er de samme risikofaktorer, der har betydning for udviklingen af type-2 diabetes og tarmkræft. Det drejer sig blandt andet om mangel på motion, fedt på maven og en meget kalorierig kost.
- Alkohol øger risikoen for tyk- og endetarmskræft ved få genstande dagligt. Jo flere genstande jo større risiko. Det anbefales at holde sit alkoholforbrug på højst en genstand dagligt for kvinder og to genstande dagligt for mænd.

En genstand svarer til fire cl. spiritus, et glas vin eller en øl. Det har ingen betydning, om genstandene indtages i form af rødvin, øl eller spiritus. Forskning viser, at det altid kan betale sig at skære ned, hvis forbruget er for stort.

- Det ser ud til, at en kost med et højt indhold af især kød fra ko, svin og lam øger risikoen for tyk- og endetarmskræft. Desuden er der mistanke om, at forarbejdede og konserverede kødprodukter, som f.eks. spegepølse, rullepølse, hamburgerryg, leverpostej, røgede og saltede varer også øger risikoen.
- Undersøgelser tyder på, at indtagelse af fisk nedsætter risikoen for at udvikle kræft i tyk- og endetarm.
- Fysisk aktivitet forebygger kræft i tyk- og endetarm. Det vides ikke, hvor meget motion der skal til, men i undersøgelser er det vist, at de personer, der rørte sig mest, havde en fjerdedel lavere risiko for at udvikle tyktarmskræft sammenlignet med dem, der rørte sig mindst. Det ser også ud til, at enhver type fysisk aktivitet har en effekt.

Nøgletal om mænd og diabetes - betydningen af kost og fysisk aktivitet

- I Danmark var omkring 240.000 personer diagnosticeret med diabetes ved udgangen af 2007. Det svarer til godt 4 % af befolkningen. Af disse udgør mænd 51 % af det totale antal med diabetes (ca. 122.000).
- Antallet af personer registreret i det nationale diabetes register er steget kraftigt de seneste år (relativ årlig stigning på 6,9 % pr. år 1997-2007).
- Ved udgangen af 2007 var 4,7 % af alle mænd i Danmark registret i Det nationale diabetesregister.
- 10 % af alle mænd har diabetes, når de bliver 60 år.
- Der opdages hvert år mellem 22.000 og 24.000 nye tilfælde af diabetes hvert år i Danmark. I 2007 blev diagnosticeret 24.300 nye diabetestilfælde i Danmark – heraf lidt flere mænd end kvinder (11.685 kvinder og 12.615 mænd i 2007).
- Der er en større risiko for at dø, indenfor det kommende år, hvis man er diabetiker, end for resten af befolkningen. Overdødeligheden for diabetikere var på 64 % i 2007. Overdødeligheden er lidt højere for mænd (73 %) end for kvinder (56 %).
- I 2007 blev registreret 10.630 dødsfald blandt diabetikere i Danmark (heraf 5540 mænd)⁵.

⁶ www.cancer.dk; WCRF/AICR, Food, nutrition, physical activity, and the prevention of cancer: a global perspective. Washington DC: AICR: 2007

En livsstil med for meget fedt og sukker i maden, samt mangel på fysisk aktivitet øger risikoen for at få type 2-diabetes. Overvægt er en central risikofaktor – 80 % af type-2 diabetikere er overvægtige. Kostomlægning og fysisk træning kan behandle type-2 diabetes. Ved at spise sundere og være fysisk aktiv opnår 30-40 % af alle type 2-diabetikere et stabilt blodsukker, så de ikke har brug for medicinsk behandling⁸.

Den positive effekt af at træne patienter med type 2-diabetes er særdeles veldokumenteret, og der er international konsensus om, at fysisk træning sammen med diæt og medicin er én af de tre hjørnesteine i behandlingen af type 2-diabetes. Patienter med type 1-diabetes kan med fysisk træning opnå en forbedring af insulinfølsomheden⁶.

Nøgletal om mænd hjertekarsygdom - betydningen af kost og fysisk aktivitet

- I 2005 blev der indlagt 47.812 mænd i Danmark for hjertekarsygdom. Flere mænd end kvinder indlægges for hjertekarsygdom. Iskæmisk hjertesygdom er den mest udbredte enkeltstående hjertesygdom.
- I Danmark blev der i 2005 indlagt 6333 mænd for blodprop i hjertet, hvilket er næsten dobbelt så mange som tilfældet for kvinder.
- I 2005 blev 6766 mænd i Danmark indlagt for slagtilfælde (2005).
- I 2005 døde 8483 mænd i Danmark af hjertekarsygdom¹⁰.

Overvægt og forhøjet kolesterol i blodet er blandt de risikofaktorer for hjertekarsygdomme, der kan påvirkes i en positiv retning gennem en kostomlægning til mere fuldkorn, frugt, grønt, fisk og mindre mættet fedt. Det er dokumenteret, at frugt og grønt nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme, således at for hver 100 g frugt og grønt (eksklusiv kartofler), man spiser, så falder risikoen for hjertekarsygdom med 5-10 %¹¹.

Der er særdeles god evidens for effekten af fysisk træning af patienter med iskæmisk hjertesygdom og hjertesvigt. Den positive effekt af fysisk træning på blodtrykket er ligeledes veldokumenteret. Fysisk træning alene reducerer dødeligheden af alle årsager med 20 % og antages at have direkte effekt på sygdomsudviklingen. Fysisk træning reducerer total-kolesterol og triglycerid i blodet⁹.

⁷Sundhedsstyrelsen. *Det nationale diabetesregister 2007*. Nye tal fra Sundhedsstyrelsen 2009:1

⁸Sundhedsstyrelsen. Center for forebyggelse. Type 2-diabetes - fakta og forebyggelse, 2005.

⁹Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse. *Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling*. 2003.

¹⁰Hjerteforeningen, Statens Institut for Folkesundhed & Syddansk Universitet. *Hjertestatistik 2008 – fokus på køn og sociale forskelle*. 2008.

¹¹Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse. *Hjertesygdom – fakta og forebyggelse 2005*, Hjerteforeningen

Faktaarket er udarbejdet af

Projektleder Peter G. Aagard, cand. scient. Idræt og Human fysiologi, Sundhedsstyrelsen

Projektleder Christine Paludan-Müller, cand. brom., ph.d., Kræftens Bekæmpelse

Læs mere om Mænds sundhedsuge på www.sundmand.dk