

København d. 19. maj 2010

Faktaark til MHW 2010 – Mænds sundhed: kost og fysisk aktivitet

Udarbejdet af:

Projektleder Peter G. Aagard, cand. scient. Idræt og Human fysiologi, Sundhedsstyrelsen
Projektleder Christine Paludan-Müller, cand. brom., ph.d., Kræftens Bekæmpelse

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.

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

- 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 2005².
- 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 fedt³.
- 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. dag³.
- 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 kartofler³. Kun 14,9 % af de voksne mænd i Danmark spiser salat/råkost dagligt. For kvinder er tallet 24,3 %⁴

Nøgletal for mænd og kræft⁵ – 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 %)

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).

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.

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 endtarmskræft 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.