

# HVORDAN HAR DU DET? 2021

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

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





# HVORDAN HAR DU DET? 2021

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

## UDARBEJDET AF

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

**DEFACTUM** | Marts 2022

## **TITEL**

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

## **FORFATTERE**

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

## **COPYRIGHT**

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

## **UDGIVER**

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

## **DENNE RAPPORT CITERES SÅLEDES:**

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

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

## **UDGIVELSE**

Marts 2022

## **OPLAG**

1.500

## **LAYOUT**

2.1hartwork

## **FORSIDE**

Malene Hald

# INDHOLDSFORTEGNELSE

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

## INDLEDNING

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

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

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

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

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

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

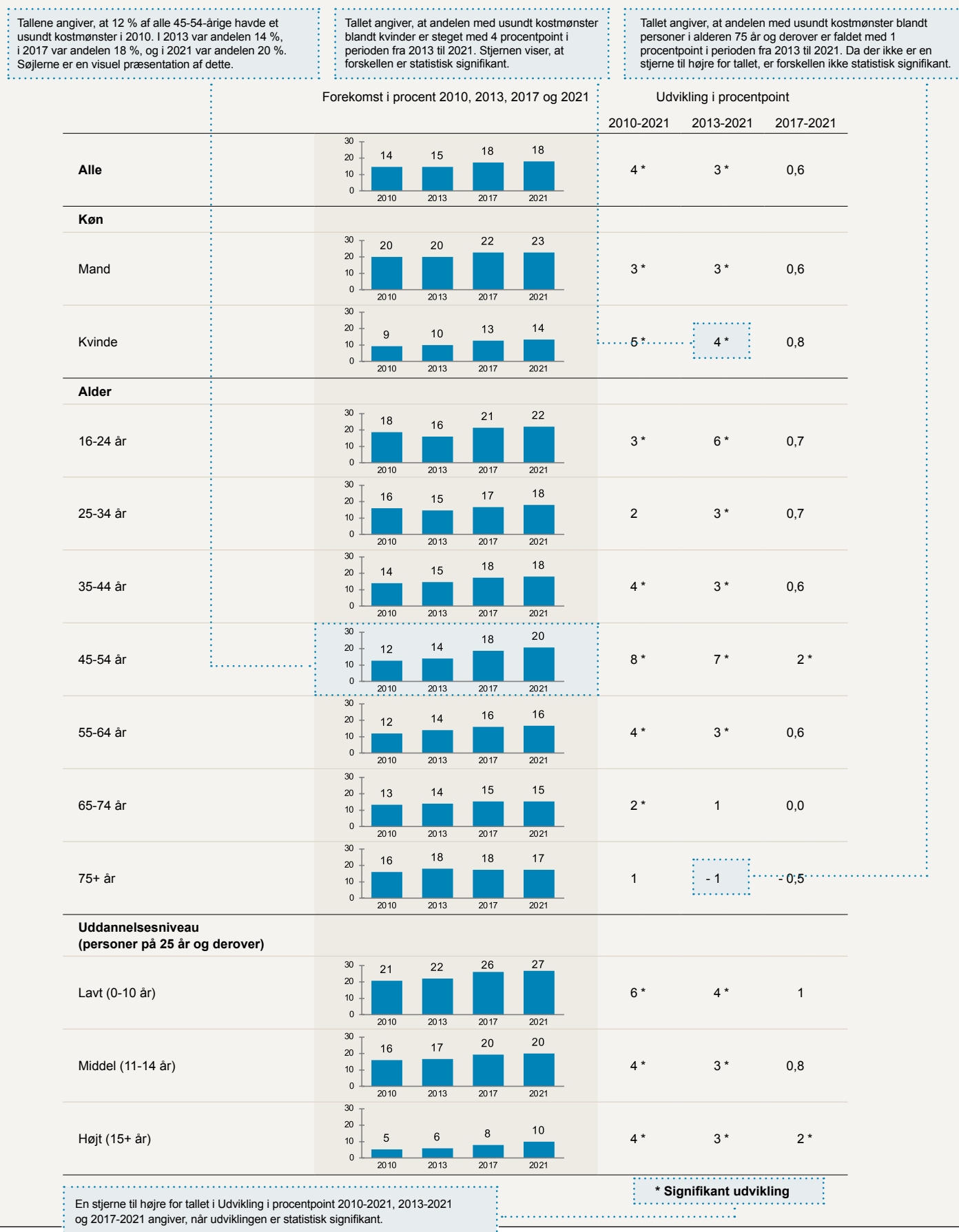
*Hvordan har du det? 2021* har i høj grad været præget af coronapandemien. Dataindsamlingen fandt sted mellem den 5. februar og den 12. maj 2021. I denne periode var der i Danmark en række restriktioner og tiltag i forbindelse med håndteringen af COVID-19-pandemien, og dette har med stor sandsynlighed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

### Læsevejledning

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

**Figur 1.1.S**

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



## 6. OVERVÆGT

Overvægt har på få årtier udviklet sig til en verdensomspændende udfordring for folkesundheden. Ifølge WHO var det i 2016 39 % af verdens befolkning, der levede med overvægt, og heraf 13 % med svær overvægt, hvilket er en tredobling siden 1975 (1). I Danmark er andelen af voksne med svær overvægt steget fra 13,6 % i 2010 til 16,8 % i 2017 (2). Der er fortsat ingen lande, som er lykkedes med at stoppe stigningen i overvægt (3), og der er ikke tegn på, at den globale stigning i svær overvægt har toppet endnu (4). Forekomsten af svær overvægt i Danmark er fortsat relativ lav i sammenligning med de øvrige OECD-lande (5), men den stigende forekomst af svær overvægt udgør en stor udfordring for den enkelte og for folkesundheden. Der er en stor og voksende social ulighed i forekomsten af svær overvægt (6, 7).

Svær overvægt har konsekvenser for det fysiske helbred (8) og kan føre til alvorlige følgesygdomme som type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og forskellige former for kræft (1, 9, 10). Overvægt er desuden relateret til lidelser i bevægeapparatet som slidgigt og leddegigt (1, 9). Som følge heraf øger svær overvægt risikoen for færre sygdomsfrie år i alderen 40-75 år (11), og der er sammenhæng mellem overvægt og tidlig død (1, 9). Samtidig er oplevelsen af vægtstigmatisering forbundet med en yderligere øget risiko for at udvikle stress, spiseforstyrrelser, depression, angst og lavt selvværd (12-14).

Vægtstatus er i *Hvordan har du det?* målt ved hjælp af BMI på baggrund af svarpersonernes oplysninger om højde og vægt. Således er svarpersonerne blevet bedt om at svare på følgende spørgsmål angående højde og vægt:

- Hvor høj er du (uden sko)?
- Hvor meget vejer du i hele kg (uden tøj)?

Foruden de spørgsmål, der anvendes til at udregne BMI, anvendes følgende spørgsmål:

- Vil du gerne tabe dig?

Spørgsmålet har svarmulighederne: 1) Ja, i høj grad, 2) Ja, i nogen grad, 3) Nej og 4) Ved ikke.

- Har din læge i løbet af de seneste 12 måneder rådet dig til at tabe dig?

Spørgsmålet har svarmulighederne: 1) Ja, 2) Nej og 3) Husker ikke.

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

Afslutningsvis beskrives udviklingen fra 2010 til 2021 i forhold til befolkningens ønske om at tabe sig og udviklingen i andelen, der har modtaget råd fra egen læge om vægttab.

### Hvor mange personer er der med overvægt?

Figur 6.1.S viser udviklingen i befolkningens fordeling på vægtklasser fra 2010 til 2021.

I perioden fra 2010 til 2021 har der været en stigning i andelen med svær overvægt. Samtidig har der været et fald i andelen med normalvægt.

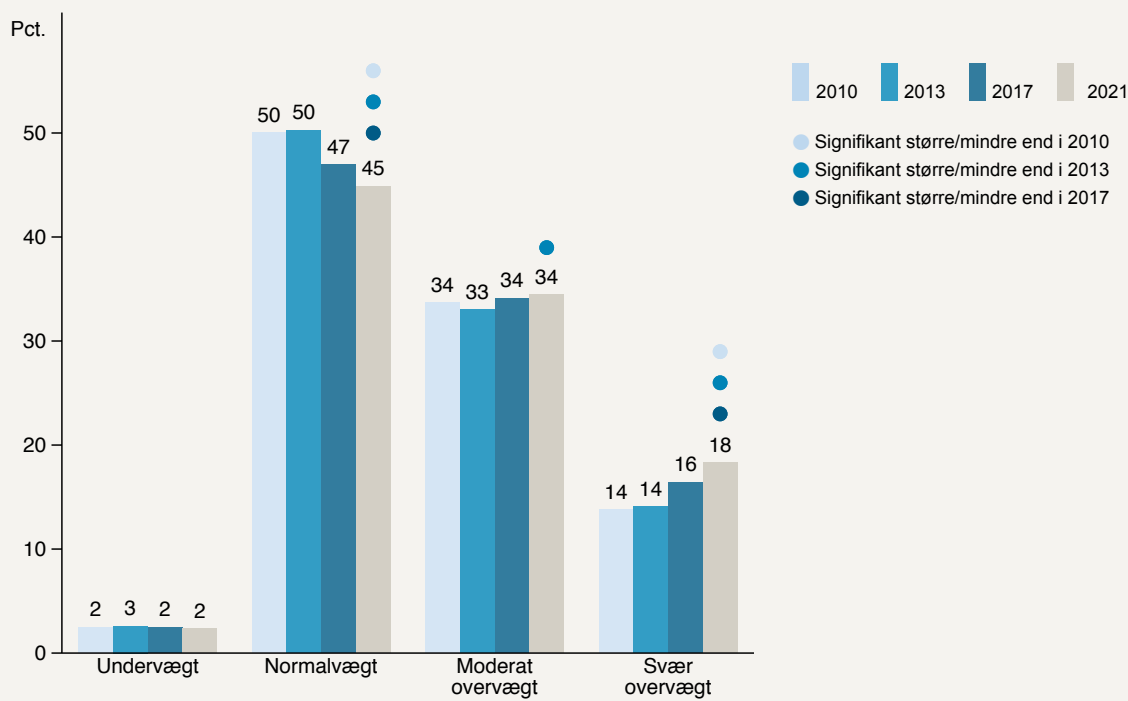
I perioden fra 2013 til 2021 har der været en stigning både i andelen med moderat og med svær overvægt. Tilsvarende har der været et fald i andelen med normalvægt.

I perioden fra 2017 til 2021 har der været en stigning i andelen med svær overvægt. Tilsvarende har der været et fald i andelen med normalvægt.



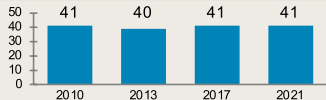
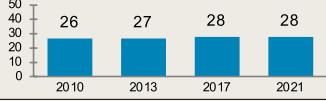
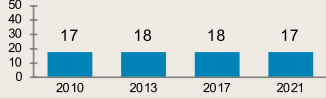
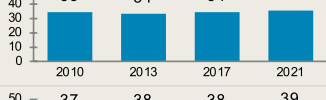
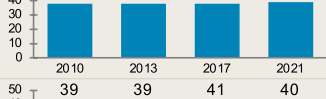
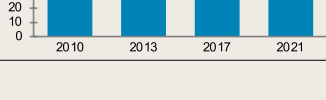
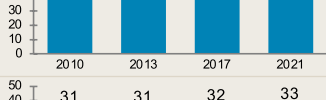
**Figur 6.1.S**

Befolkningen fordelt på vægtklasser. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



**Figur 6.2.S**

Moderat overvægt – køn, alder og uddannelse. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

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

\* Signifikant udvikling

## Moderat overvægt – køn, alder og uddannelse

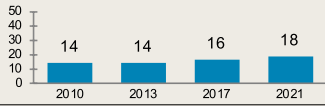
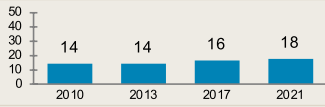
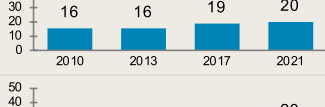
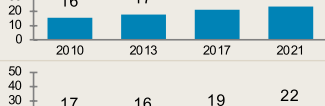
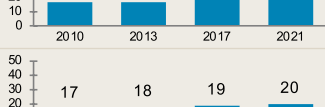


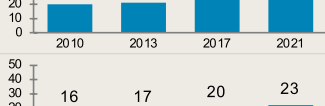

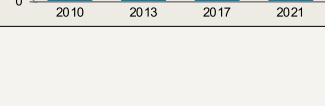
Figur 6.2.S viser, at der i perioden fra 2010 til 2021 har været en stigning i andelen med moderat overvægt blandt kvinder og personer med et højt uddannelsesniveau, hvorimod der har været et fald i andelen med moderat overvægt blandt personer i alderen 65-74 år.

Fra 2013 til 2021 har der været en stigning i andelen med moderat overvægt blandt både mænd og kvinder samt blandt personer med et middelhøjt og højt uddannelsesniveau.

Fra 2017 til 2021 har der ikke været nogen signifikante ændringer i andelen med moderat overvægt hverken i forhold til køn, alder eller uddannelsesniveau.

**Figur 6.3.S**

Svær overvægt – køn, alder og uddannelse. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

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

\* Signifikant udvikling

## Svær overvægt – køn, alder og uddannelse

Af figur 6.3.S fremgår det, at der i perioden fra 2010 til 2021 og fra 2013 til 2021 har været en stigning i andelen med svær overvægt i alle grupper på tværs af køn, alder og uddannelsesniveau.

Fra 2017 til 2021 har der også været en stigning i andelen med svær overvægt. Stigningen ses for både mænd og kvinder, blandt aldersgrupperne 16-24 år, 45-64 år og blandt personer på 75 år og derover samt blandt personer med et middelhøjt uddannelsesniveau.

**Figur 6.4.S**

Moderat overvægt – kommuner. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



\* Signifikant udvikling

## Moderat overvægt – kommuner

Figur 6.4.S viser, at der i perioden fra 2010 til 2021 ikke er sket nogen signifikante ændringer i andelen med moderat overvægt på kommuneniveau i Region Midtjylland.

Fra 2013 til 2021 ses der en stigning i andelen med moderat overvægt i Aarhus Kommune. I de resterende kommuner i Region Midtjylland har der ikke været nogen signifikante ændringer.

Fra 2017 til 2021 har der ikke været nogen signifikante ændringer i andelen med moderat overvægt på kommuneniveau i Region Midtjylland.

**Figur 6.5.S**

Svær overvægt – kommuner. Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



\* Signifikant udvikling



## Svær overvægt – kommuner

Figur 6.5.S viser udviklingen fra 2010 til 2021 i andelen med svær overvægt i kommunerne i Region Midtjylland. I perioden fra 2010 til 2021 har der været en signifikant stigning i andelen med svær overvægt i samtlige kommuner i Region Midtjylland.

I perioden fra 2013 til 2021 har der været en signifikant stigning i andelen med svær overvægt i alle kommuner undtagen Horsens Kommune.

Stigningen varierer fra 3 procentpoint i Aarhus til 8 procentpoint på Samsø og i Skive.

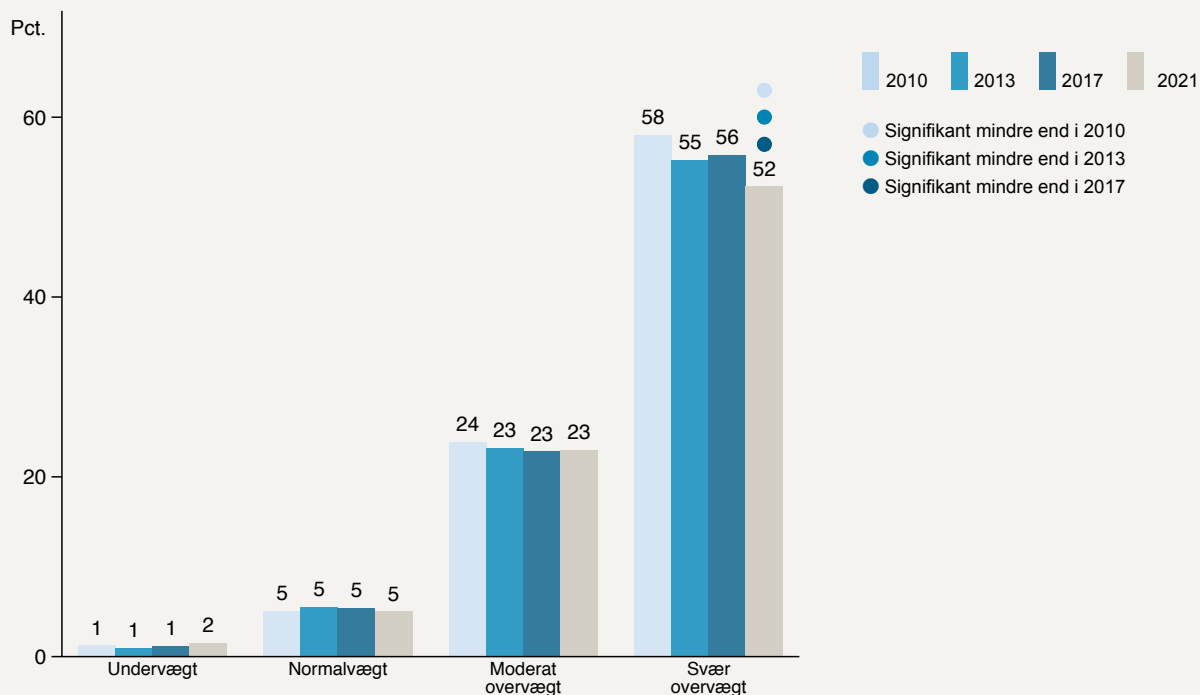
I perioden fra 2017 til 2021 har der været en signifikant stigning i andelen med svær overvægt i følgende kommuner:

- Favrskov
- Hedensted
- Herning
- Holstebro
- Norddjurs
- Samsø
- Struer
- Syddjurs
- Viborg

Stigningen varierer fra 3 procentpoint i Favrskov og Viborg til 6 procentpoint på Samsø.

**Figur 6.6.S**

Vil du gerne tabe dig?

**Figur 6.6.S**Andel, der i høj grad ønsker at tabe sig – i forhold til vægtklasse  
Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021**Hvor mange vil gerne tabe sig?**

Figur 6.6.S viser udviklingen i andelen, der i høj grad ønsker at tabe sig, i forhold til vægtklasse. Der er i perioden fra 2010 til 2021, fra 2013 til 2021 og fra 2017 til 2021 sket et fald i andelen, der i høj grad ønsker at tabe sig, blandt personer med svær overvægt. Der ses ingen signifikante ændringer i andelen, der i høj grad ønsker at tabe sig, blandt personer med undervægt, normalvægt eller moderat overvægt.

**Råd fra egen læge om vægttab**

Figur 6.7.S viser udviklingen i andelen af befolkningen, der er blevet rådet til at tabe sig af egen læge indenfor de seneste 12 måneder.

I perioden fra 2010 til 2021 er der et fald i andelen, der har fået råd fra egen læge om vægttab.

Fra 2013 til 2021 er der også et fald i andelen, der har fået råd fra egen læge om vægttab.

I perioden fra 2017 til 2021 er der ikke sket signifikante ændringer i andelen, der har fået råd om vægttab.

Figur 6.8.S viser udviklingen i andelen af hele befolkningen, der af egen læge er blevet rådet til at tabe sig, fordelt på vægtklasser.

Der er i perioden fra 2010 til 2021 sket et fald i andelen med moderat og svær overvægt, der er blevet rådet til at tabe sig af egen læge.

I perioden fra 2013 til 2021 ses ligeledes et fald i andelen med moderat og svær overvægt, der er blevet rådet til at tabe sig af egen læge.

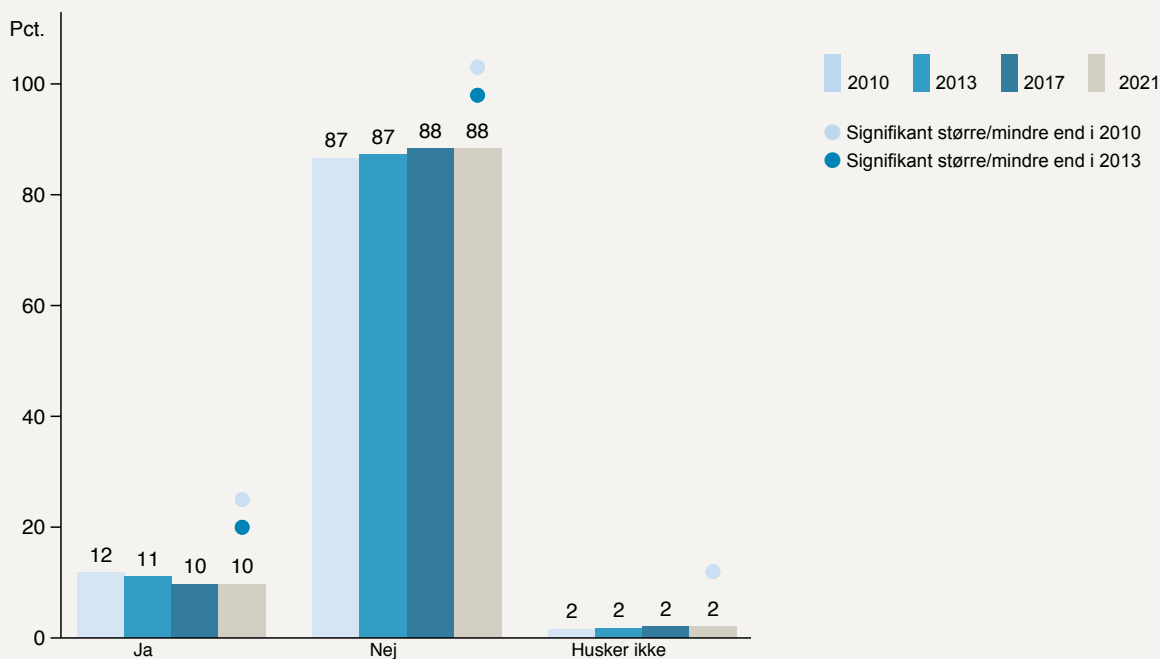
I perioden fra 2017 til 2021 er der sket et signifikant fald i andelen med svær overvægt, der er blevet rådet til at tabe sig af egen læge.

**Figur 6.7.S og 6.8.S**

Har du fået råd fra egen læge om vægttab? Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021

**Figur 6.7.S**

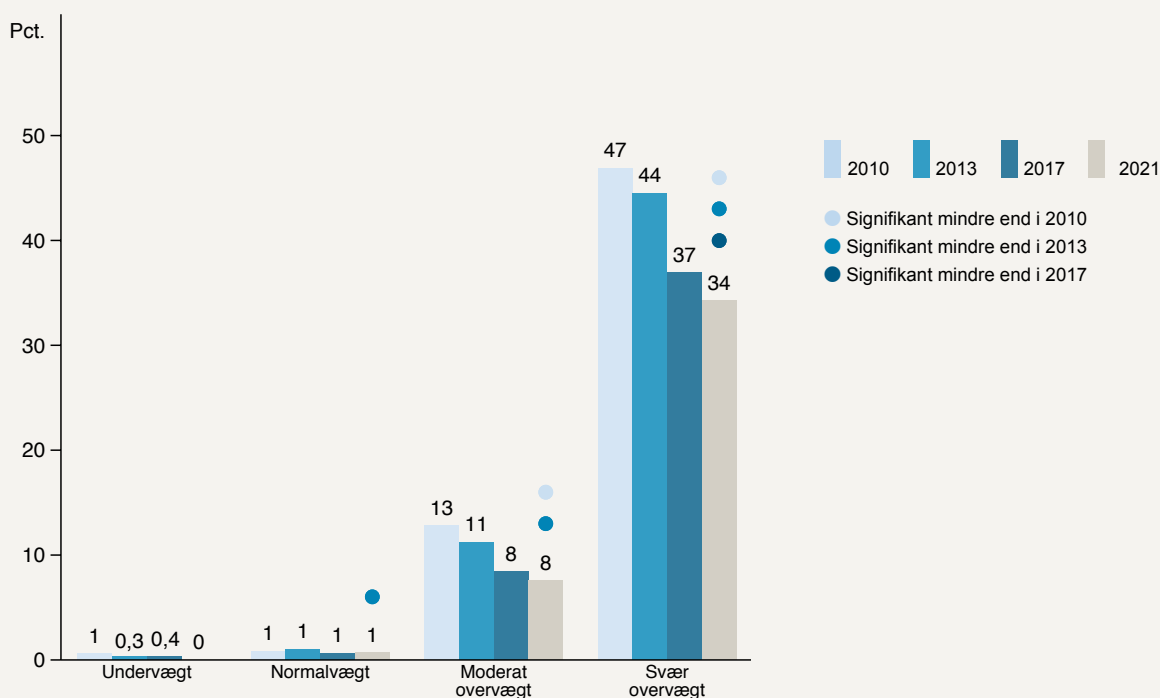
Har du fået råd fra egen læge om vægttab?  
Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Note: Opgjort blandt alle, der har været ved egen læge i løbet af de seneste 12 måneder

**Figur 6.8.S**

Andel, der har fået råd fra egen læge om vægttab – i forhold til vægtklasse  
Udviklingen i perioden fra 2010 til 2021



Note: Opgjort blandt alle, der har været ved egen læge i løbet af de seneste 12 måneder

## Sammenfatning

I perioden fra 2010 til 2021 er der sket en stigning i andelen med svær overvægt, mens der er sket et fald i andelen med normalvægt. Derudover er der i perioden fra 2013 til 2021 ligeledes sket en stigning i andelen med moderat overvægt. Generelt set er der dermed en større andel med overvægt i Region Midtjylland end tidligere. Stigningen i forekomsten af svær overvægt ses på tværs af både køn, alder og uddannelsesniveau.

Der er ikke sket nogen generel ændring i andelen af moderat overvægtige, der i høj grad ønsker at tabe sig i perioden fra 2010 til 2021. I forhold til svær overvægt er der sket et fald i andelen, der i høj grad ønsker at tabe sig, fra 58 % til 52 %.

I perioden fra 2010 til 2021 er der ikke sket ændringer i andelen, der af egen læge er blevet rådet til at tabe sig. Fordelt i forhold til vægtklasser er der sket et signifikant fald både i andelen med moderat og med svær overvægt, der af egen læge er blevet rådet til at tabe sig.

## Referencer

1. WHO. Fact sheets - Obesity and overweight 2021 [opdateret 9 Juni 2021. Hentet fra: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>].
2. Jensen HAR, Davidsen M, Ekholm O, Christensen AI. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. København; 2018.
3. WHO. Obesity [Hentet fra: [https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1)].
4. OECD. The Heavy Burden of Obesity - The Economics of Prevention. 2019.
5. OECD. Obesity Update 2017. 2017.
6. Hoebel J, Kuntz B, Kroll LE, Schienkiewitz A, Finger JD, Lange C, m.fl. Socioeconomic Inequalities in the Rise of Adult Obesity: A Time-Trend Analysis of National Examination Data from Germany, 1990-2011. *Obes Facts*. 2019;12(3):344-56.
7. Den Nationale Sundhedsprofil: Statens Institut for Folkesundhed, SDU & Sundhedsstyrelsen; 2018 [Hentet fra: <https://www.danskernessundhed.dk/>].
8. Om overvægt og følgesygdomme: Nationalt Center for Overvægt; 2021 [opdateret 12. marts 2021. Hentet fra: <https://www.ncfo.dk/om-forskning/overordnede-forskningstemaer/sygdom-og-behandling/om-overvaegt-og-foelgesygdomme/>].
9. Sarma S, Sockalingam S, Dash S. Obesity as a multisystem disease: Trends in obesity rates and obesity-related complications. *Diabetes Obes Metab*. 2021;23 Suppl 1:3-16.
10. Eriksen L, Davidsen M, Jensen HAR, Ryd JT, Strøbæk L, White ED, m.fl. Sygdomsbyrden i Danmark - Risikofaktorer. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet for Sundhedsstyrelsen; 2016.
11. Nyberg ST, Batty GD, Pentti J, Virtanen M, Alfredsson L, Fransson EI, m.fl. Obesity and loss of disease-free years owing to major non-communicable diseases: a multicohort study. *Lancet Public Health*. 2018;3(10):e490-e7.
12. Wu Y-K, Berry DC. Impact of weight stigma on physiological and psychological health outcomes for overweight and obese adults: A systematic review. *Journal of Advanced Nursing*. 2018;74(5):1030-42.
13. Alimoradi Z, Golboni F, Griffiths MD, Broström A, Lin CY, Pakpour AH. Weight-related stigma and psychological distress: A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr*. 2020;39(7):2001-13.
14. Om stigmatisering: Nationalt Center for Overvægt; 2021 [opdateret 22. februar 2021. Hentet fra: <https://www.ncfo.dk/om-stigmatisering/>].

