

2003

UNG & KØN

Kønsperspektivet i unges
trivsel og sundhedsadfærd
i starten af det 21. århundrede



bitch!

Giv mig
junkfood
Kan du sige Beckham

**SUTTE
SLIKKE
GRAMSE**

Jeg løber fra dig
PS: vi var stive

**HAN
SLUG**

Stodder!
hvor er du pinlig!
Vil du se mit værelse?

Jeg brækker mig!
**KYS MIG
NU!!!**
Ebler, pærer, æbler, pærer,
æbler, pærer, pærer,.....

Nederen!

MINISTER FOR
Ligestilling

Kønsforskelle i unges trivsel og livsstil

Udgiver:
Ligestillingsministeriet
Skindergade 38, 2.
1159 Kbh. K
Tlf.: 33 92 33 11 / Fax: 33 91 31 15

Udgivelsesår: 2003

Oplag: 1. oplag, 5000 eks.
ISBN 87-91292-15-8
ISBN elektronisk udgave 87-91292-16-6

Udarbejdet af:
Karin Helweg-Larsen, Pia Haudrup Christensen
og Mette Madsen

Pjecen kan bestilles hos
Ligestillingsministeriet lige@lige.dk



Statens Institut for Folkesundhed
Svanemøllevej 25
2100 Kbh. Ø
Tlf.: 39 20 77 77 / Fax: 39 20 80 10

Pjecen samt rapporten bag denne kan ses på
Ligestillingsministeriets hjemmeside www.lige.dk
og på Statens Institut for Folkesundheds hjemme-
side www.si-folkesundhed.dk

MINISTER FOR

Ligestilling



Forord

Denne rapport handler om unges kost- og motionsvaner og om deres forhold til rygning, alkohol og stofmisbrug. Formålet med rapporten er at gøre opmærksom på de forskelle, der findes på drenges og pigers vaner og ikke mindst på den betydning, det har for drenges og pigers sundhed og trivsel, at deres holdninger og vaner er forskellige.

Det har været utroligt spændende at arbejde med denne rapport. Statens Institut for Folkesundhed har samlet en stor mængde viden om unges sundhed og trivsel samt sat det i et kønsperspektiv. Det er der kommet ny og spændende viden ud af. For eksempel er det værd at tænke over, at piger synes, at deres helbred bliver dårligere, når de får en kæreste. Drengene vurderer til gengæld deres helbred som bedre, når de har en kæreste.

En anden spændende konklusion i rapporten er, at drenge har et bedre forhold til kammeraterne, blandt andet fordi de dyrker holdsport, hvor de får et godt netværk. Piger holder derimod ofte op med at dyrke sport, når de bliver teenagere, og de har ikke et lige så godt netværk som drengene.

Der er mange ting i denne rapport, man kan undres, glædes eller ærges over. Der er også mange ting at tage fat på, hvad enten man er lærer, skoleelev, forsker eller frivillig håndboldtræner.

God fornøjelse med læsningen.

September 2003



Henriette Kjær

Minister for ligestilling

Om rapporten

Regeringen nedsatte på initiativ af Ministeren for Ligestilling i 2002 en tværministeriel arbejdsgruppe med det formål at vurdere, om der er særlige køns- og ligestillingsperspektiver i relation til folkesundheden. Arbejdsgruppen har bedt Statens Institut for Folkesundhed gennemføre nærværende undersøgelse. Undersøgelsen er gennemført i dialog med repræsentanter fra Sundhedsministeriet, Fødevareministeriet og Ligestillingsafdelingen.

Sundhedsvaner grundlægges tidligt i livet. Unges køns- og kropsidealer spiller ind på deres livsstil og sundhed på kort og langt sigt. Det er derfor vigtigt at have solid viden om de mulige kønsforskelle i baggrunden for unges valg af livsstil med henblik på at tilrettelægge en målrettet sundhedspædagogisk indsats.

Den aktuelle status og udviklingen i 15-19-åriges trivsel og sundhedsadfærd med fokus på kønsforskelle er mere udførligt beskrevet i rapporten "Kønspektivet i unges trivsel og sundhedsadfærd i starten af det 21. århundrede", som er udgivet samtidig med nærværende publikation, og som er baseret på en landsdækkende undersøgelse blandt 9. klasses elever gennemført af SIF i 2002. Der er derudover inddraget resultater fra en række andre danske undersøgelser, der er gennemført siden starten af 1990'erne.

Vi vil gerne takke lektor Pernille Due og professor Bjørn Holstein, Københavns Universitets Institut for Folkesundhedsvidenskab for adgangen til resultater fra forskningsprojektet: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) og forskningsleder Gert Allan Nielsen for adgangen til resultater fra Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsens igangværende undersøgelse: Monitorering af Unges Livsstil og Dagligdag (MULD). Oplysninger fra Fødevaredirektoratets undersøgelser af danskernes kostvalg indgår i beskrivelsen af unges kostvaner. Der er desuden anvendt resultater vedrørende 15-19-årige i Statens Institut for Folkesundheds øvrige befolkningsundersøgelser.

Publikationen udgår fra Statens Institut for Folkesundhed og er baseret på en rapport udarbejdet af speciallæge Karin Helweg-Larsen med assistance af studentermedarbejderne Susan Andersen, Ulrikke Bryde-Nielsen og Astrid Veloso samt seniorforsker Pia Haudrup Christensen og forskningsleder Mette Madsen. Cand.brom. Sisse Fagt og mag.scient.soc. Margit Groth, Fødevaredirektoratet, har ydet bidrag til en række afsnit, specielt om unges kostvaner, og takkes herfor.

Mette Madsen
Forskningsleder

Sund livsstil og god trivsel

Der er gennemført mange undersøgelser om børns og unges dagligdag, livsstil og trivsel. De giver os viden om, hvad der skaber gode vilkår for børns og unges udvikling, sundhed og trivsel. Undersøgelserne kan også belyse kønsforskelle i børns og unges livsstil og vurdere, hvorvidt drenge og pigers helbred, trivsel og sundhedsadfærd påvirkes forskelligt af omgivelserne. Viden om, hvad der er vigtigt for piger og for drenge i deres hverdagsliv, er nødvendig for at fremme valget af en sund livsstil - for begge køn.

Når resultaterne fra undersøgelser om børns og unges trivsel og sundhedsvaner bliver publiceret, fremhæver medierne ofte de negative aspekter, nemlig at alt for mange unge ryger, drikker for meget alkohol, spiser for meget junk-food, for lidt grønt og frugt, og er for lidt fysisk aktive. Sådan kan mange resultater også godt tolkes.

Det er for eksempel bekymrende, at hver femte pige allerede ryger i 9. klasse, at over halvdelen af drengene i samme alder drikker øl mindst en gang om ugen, og at kun en lille del af de unge får den anbefalede mængde frugt og grønt dagligt.

En række resultater tyder på, at det er en relativt lille gruppe af unge, der udsætter sig for flere forskellige sundhedsrisici samtidigt. Det vil for eksempel sige, at man ryger og samtidig drikker for meget alkohol. At man ikke alene har prøvet hash og andre stimulerende midler, men at man har et jævnligt forbrug. At man ikke får tilstrækkelig motion, og at ens kostvaner er præget af uregelmæssige måltider og for lidt frugt og grønt.

Hovedparten af de unge er faktisk bevidste om betydningen af en sund livsstil, dvs. at undlade at ryge, ikke at drikke for meget alkohol, spise sundt og være fysisk aktiv. Unge har i dag meget større viden om kostpyramider og motion, tobaksrøgs skadelige virkninger og om følgerne af at misbruge alkohol og andre stoffer, end unge tidligere havde.

De fleste unge rapporterer også, at de trives godt, og de synes selv, at deres helbred er godt. Det synes knap 90% af drengene og godt og vel 80% af pigerne i 15-16-års alderen. Selvom de fleste finder, at deres helbred er godt, er der forskel på, hvordan piger og drenge selv synes de trives, bedømt ud fra hvor mange symptomer de har på ængstelse og tristhed. Der er flere piger end drenge, der fortæller, at de dagligt eller næsten dagligt har symptomer på dårlig trivsel. Det er søvnbesvær, nervøsitet, dårlig appetit, tristhed og oplevelsen af, at alt er uoverkommeligt.

Der er kønsforskelle i sammenhænge mellem, hvordan de unge selv oplever deres helbred og trivsel og deres forhold til de nære omgivelser. Der er også kønsforskelle i drenges og pigers livsstil og deres relationer til omgivelserne.

Vi har gennemgået resultaterne i en række danske undersøgelser, hvor der er aktuelle oplysninger om 15-19-åriges trivsel, sundhedsvaner og levevilkår. Formålet med vores undersøgelse har været at beskrive kønsforskelle i unges trivsel og sundhedsadfærd og at vurdere, om der er sammenhænge, der kan bidrage til en forståelse af de relativt store forskelle i unge drenges og pigers oplevelse af egen trivsel og i deres sundhedsadfærd.

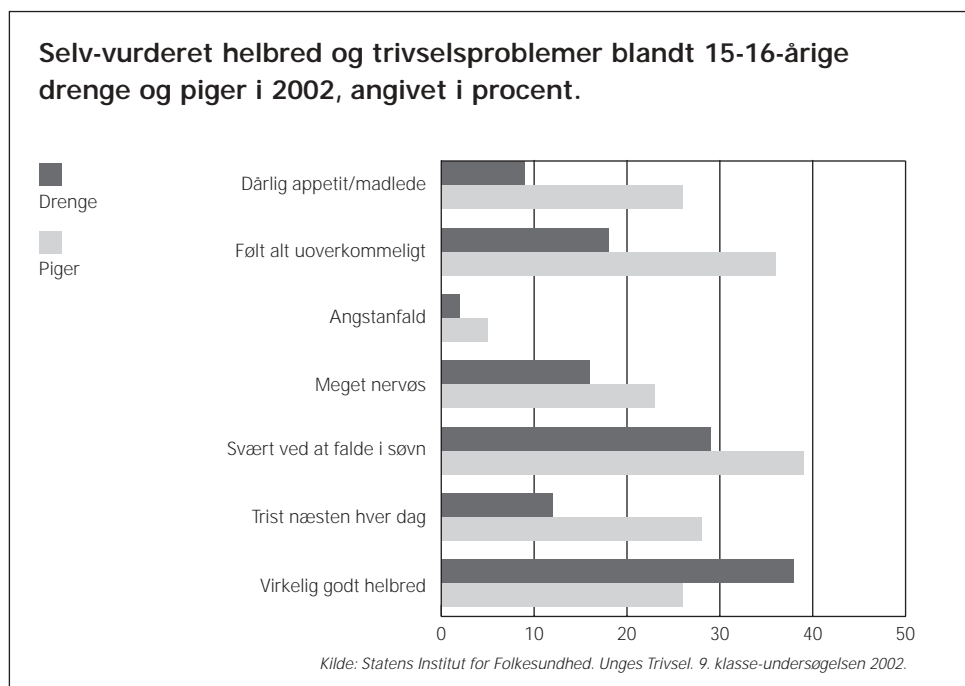
Resultaterne af vores analyser har vi sammenskrevet i en rapport. I rapporten findes henvisninger til andre undersøgelser, der bidrager til forståelse af kønsforskelle i unges trivsel og sundhedsadfærd. Vi præsenterer her en kort oversigt, som vi håber kan bidrage til en diskussion af, hvordan man bedst kan sikre gode vilkår for pigers og drenges sundhed og trivsel og fremme valget af en sund livsstil blandt unge.

Det er blandt andet vigtigt at diskutere, i hvilken grad kønsforskelle i kropsbevidsthed og kønsidealiser influerer på unges sundhedsadfærd og får betydning for udvikling af helbred og trivsel. Denne diskussion kan være med til at sikre sunde vaner, god trivsel og et fortsat godt helbred for drenge og piger.

Kønsforskelle i helbred og trivsel

Trivsel er et sammensat begreb. Det er at have et godt helbred uden sygdom, alvorlige handicap, skader eller psykiske symptomer. Det er at føle sig veltilpas i sin hverdag, trives i skolen, på arbejdet og i de nære omgivelser og at opleve, at man fungerer godt i forhold til skolekammerater, venner, familie og kæreste. Det er af stor betydning for ens trivsel, at man har sunde daglige vaner.

I 15-16-års alderen oplever drenge færre trivselsproblemer og vurderer oftere deres eget helbred som virkelig godt, end piger gør. Figuren viser, hvor stor en andel af drenge og piger, der vurderer deres helbred som virkelig godt, og andelen af henholdsvis drenge og piger, der har angivet, at de har et eller flere trivselsproblemer. Resultaterne er fra en undersøgelse i 2002, hvori der deltog ca. 6.200 elever i 9. klasse i skoler spredt over hele Danmark.

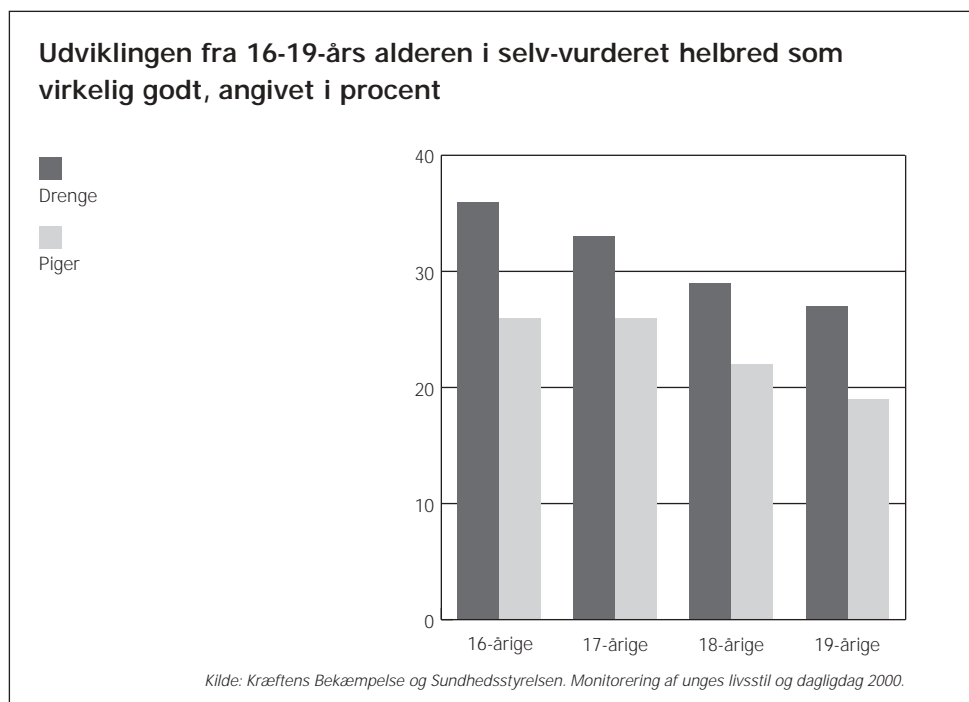


Lidt over 1/3 af drengene og 1/4 af pigerne vurderer deres helbred som virkelig godt. Samlet synes næsten ni ud af ti drenge og godt og vel otte ud af ti piger, at deres helbred enten er virkelig godt eller godt. Resten vurderer deres helbred som nogenlunde eller dårligt.

Der er en tydelig kønsforskel i hyppigheden af forskellige symptomer på dårlig trivsel, især symptomer som ængstelse, uoverkommelighed og tristhed. For eksempel oplever mere end hver tredje pige ofte, at alting er uoverkommeligt, mens hver femte dreng har sådanne symptomer. Søvnbesvær og appetitproblemer forekommer også langt hyppigere blandt piger end blandt drenge.

Udviklingen i selv-vurderet helbred fra 16-19-års alderen

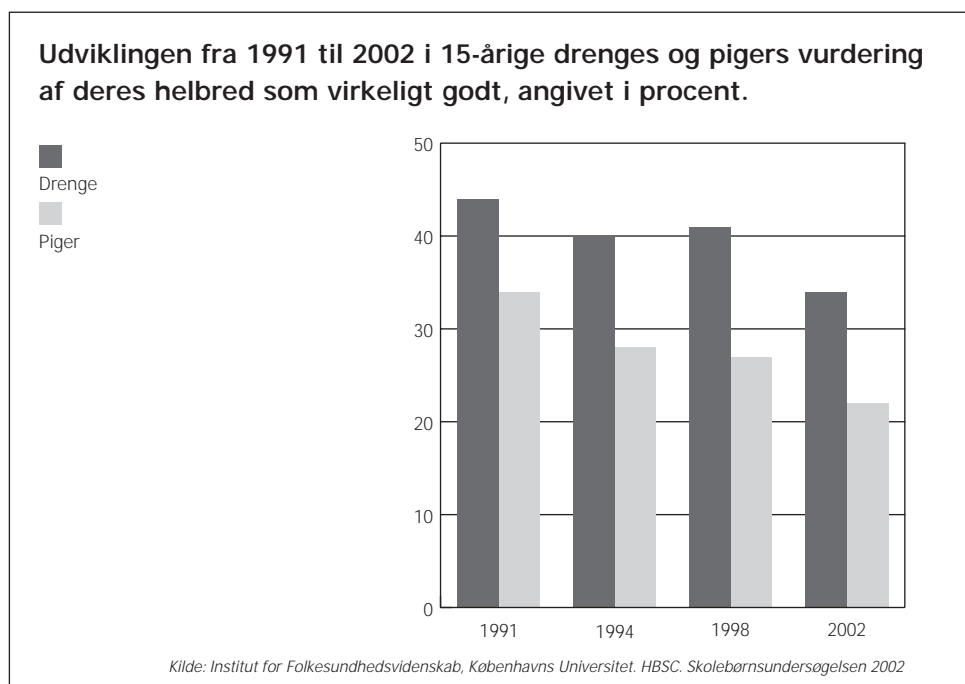
Fra 16-19-års alderen er der færre og færre, der vurderer deres helbred som virkelig godt, både blandt drenge og piger - og forskellene mellem piger og drenge bliver lidt mindre, desto ældre de er, som det ses i nedenstående figur.



I den tidlige barnealder er der færre kønsforskelle i helbredet, bedømt ud fra, hvad forældre rapporterer om deres børn, og det er drenge, der har relativt dårligst helbred, fx forekomst af infektionssygdomme. Fra pubertetens begyndelse ændres kønsforskellene i helbred, og det er nu piger, der vurderer deres helbred som dårligere, end drenge gør. Men kønsforskellene bliver mindre i løbet af ungdommen, og i 25-44-års alderen er der meget lidt forskel i andelen af mænd og kvinder, der vurderer deres helbred som virkelig godt.

Udviklingen i 15-åriges selv-vurderede helbred siden starten af 1990'erne

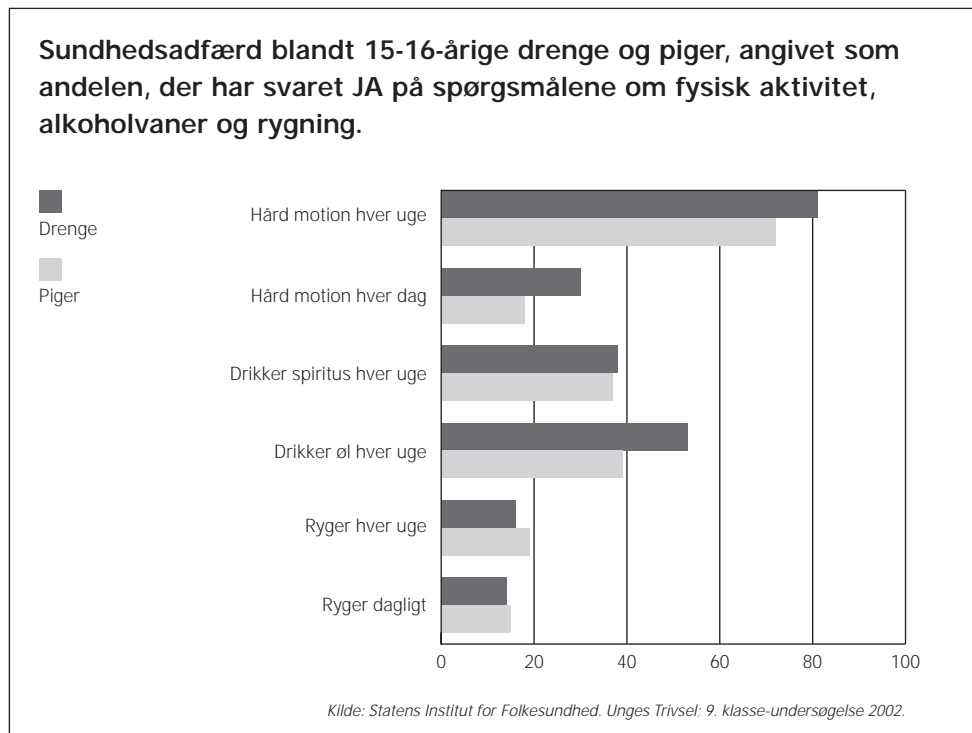
Skolebørn i de ældste klasser i folkeskolen spørges jævnligt om deres helbred og sundhedsadfærd. Takket være de undersøgelser, der blandt andet er gennemført af forskere på Københavns Universitets Institut for Folkesundhedsvidenskab, er det muligt at vurdere udviklingen i unges helbred og trivsel. Forskerne har stillet de samme spørgsmål til elever i 5., 7. og 9. klasse i 1991, 1994, 1998 og 2002. Der rapporteres et fald over tid i andelen af unge, der synes, at deres helbred er virkelig godt, og faldet er lidt større blandt 15-årige piger end blandt drengene i samme aldersgruppe.



Kønsforskelle i fysisk aktivitet, rygning og alkoholforbrug

Sund livsstil er at spise regelmæssigt og sundt, at være fysisk aktiv, at lade være med at ryge og at undlade at drikke meget alkohol og ikke misbruge hash og andre stoffer. Det gælder både for tobaksrygning og alkohol, at der allerede i ungdommen kan skabes en vane, som kan være meget vanskelig at slippe af med i voksenalderen. Ved regelmæssig rygning udvikler der sig hurtigt en afhængighed af nikotin. Alkoholpåvirkning er en alvorlig risikofaktor for trafikulykker, for selv at blive udsat for vold og at udsætte andre for vold og overgreb, og for usikker sex.

Piger har generelt bedre kostvaner end drenge, men på andre områder lever de mere usundt end drenge. De ryger oftere dagligt, er mindre fysisk aktive, er oftere utilfredse med deres krop, springer måltider over og er langt hyppigere på slankekure end drenge er.

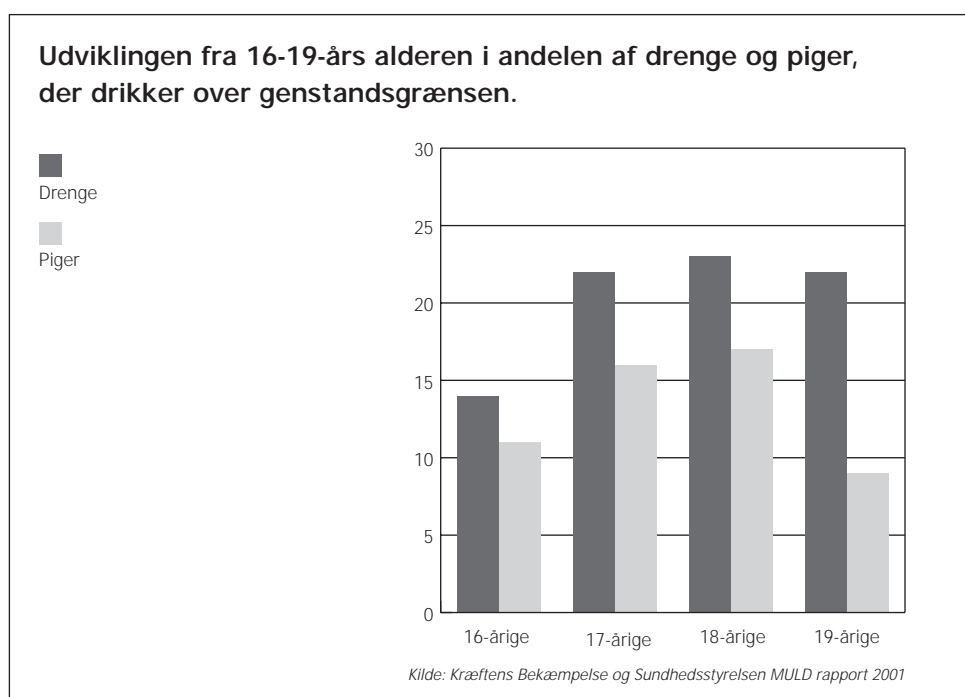


I figuren på foregående side ses kønsforskelle i, hvor stor en andel af de 6.000 elever i 9. klasse-undersøgelsen, der røg dagligt eller mindst en gang om ugen, drak øl og spiritus hver uge og dyrkede hård motion hver dag eller mindst en gang om ugen. Hård motion er fx at løbe, spille fodbold, svømme eller at gå til anden fysisk træning i fritiden.

De fleste unge mener, at man selv kan og skal gøre noget for at bevare et godt helbred, men det er ikke alle, der gør det. Godt og vel hver syvende 15-16-årige pige ryger dagligt og hver femte mindst en gang om ugen – mere end hver fjerde pige får ikke nogen form for hård motion i løbet af ugen, det kunne være sport eller løb – mens det kun er hver tiende dreng, der ikke mindst en gang om ugen er motionsaktiv. Blandt piger falder andelen af fysisk aktive allerede i 13-14-års alderen, blandt drenge senere, det største fald sker i 16-17-års alderen.

Udviklingen i rygning og alkoholvaner fra 16-19-års alderen

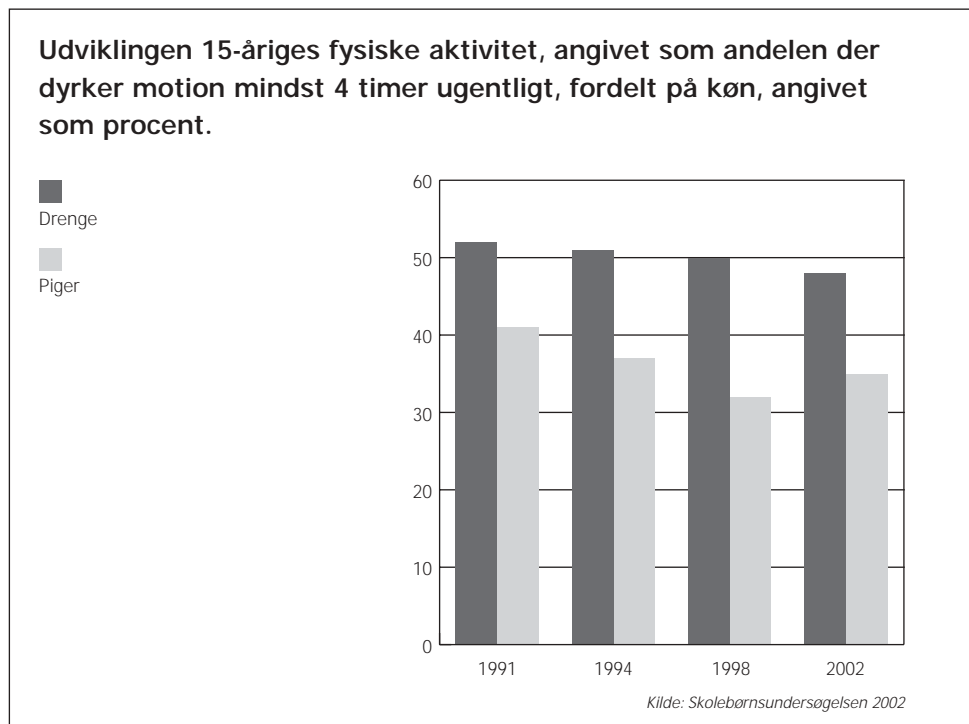
Med alderen øges andelen af dagligrygere blandt de unge. I 19-års alderen ryger ca. hver femte dreng og hver fjerde pige dagligt. Alkoholforbruget øges også med alderen. Figuren viser andelen, der overskrider de anbefalede genstandsgrænser for voksne ugentlige alkoholforbrug, der er på højst 14 genstande for piger/kvinder og 21 genstande for drenge/mænd.



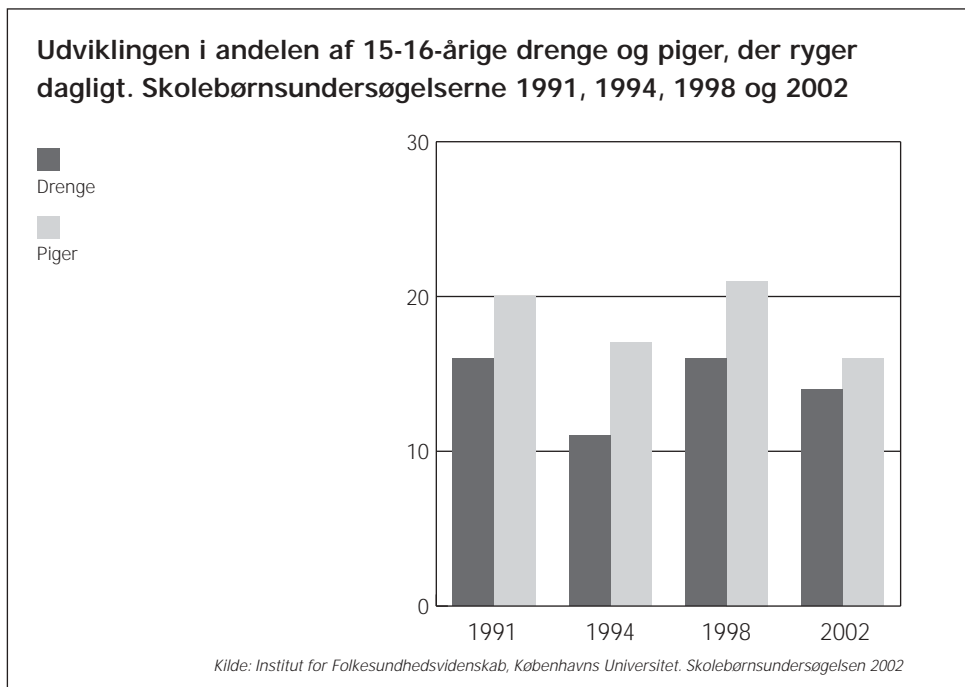
Som det ses, er der kønsforskel i aldersudviklingen i alkoholvaner. Mens det er omtrent samme andel af 17- og 18-årige som 19-årige drenge, der overskrider genstandsgrænsen, er der et fald blandt piger fra 18- til 19-års alderen.

Udviklingen i fysisk aktivitet, rygning og alkoholvaner siden starten af 1990'erne

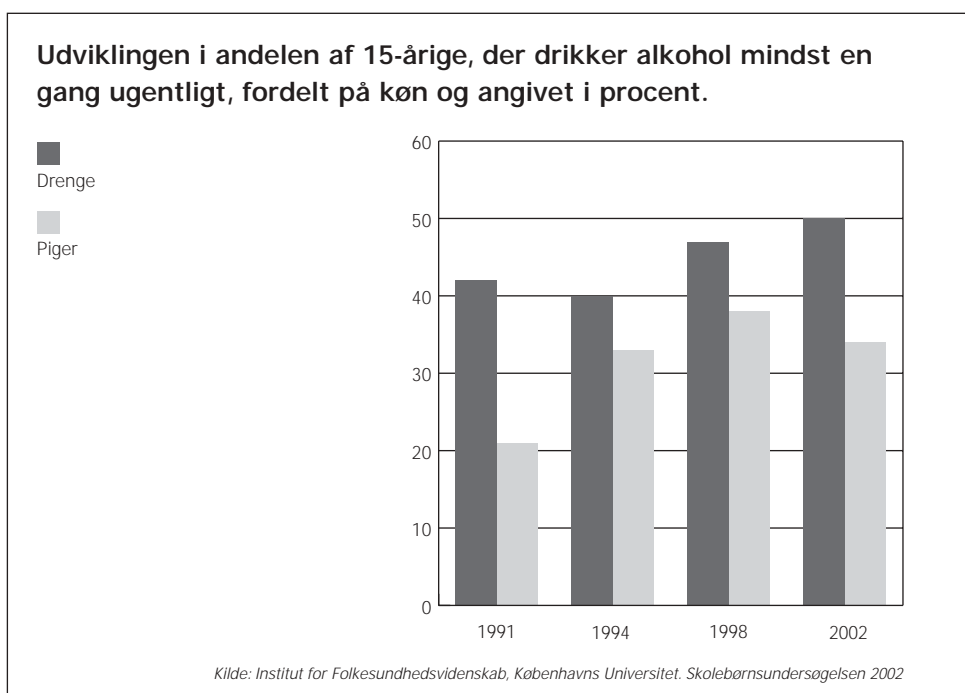
De 15-årige skolebørn er blevet stillet de samme spørgsmål om fysisk aktivitet i 1991, 1994, 1998 og 2002. Figuren viser, at der i denne periode blandt drenge er et mindre fald i andelen, der mindst dyrker motion fire timer om ugen - og et større fald blandt piger indtil 1998. Derefter er der en lille stigning i andelen af piger, der dyrker motion mindst fire timer om ugen.



Der er hverken set et konstant fald eller en konstant stigning i andelen af dagligrygere blandt de 15-årige. I 1998 var andelen af dagligrygere blandt drenge og piger større end i 1994. Men over hele den 12-årige periode ses et fald i andelen af dagligrygere - størst blandt piger, fra 20% i 1991 til 16% i 2002 - og et mindre fald blandt drenge fra 16% til 14%.



De 15-årige drikker oftere alkohol i 2002 end 15-årige gjorde i starten af 1990'erne. De tilbagevendende skolebørnsundersøgelser rapporterer, at hver femte 15-årige pige drak alkohol mindst en gang om ugen i 1991. I 2002 er andelen næsten steget til det dobbelte. Kønsforskellene i de unges alkoholvaner er formindsket, men det er stadig en lavere andel af piger, der jævnligt drikker alkohol sammenlignet med drengene.

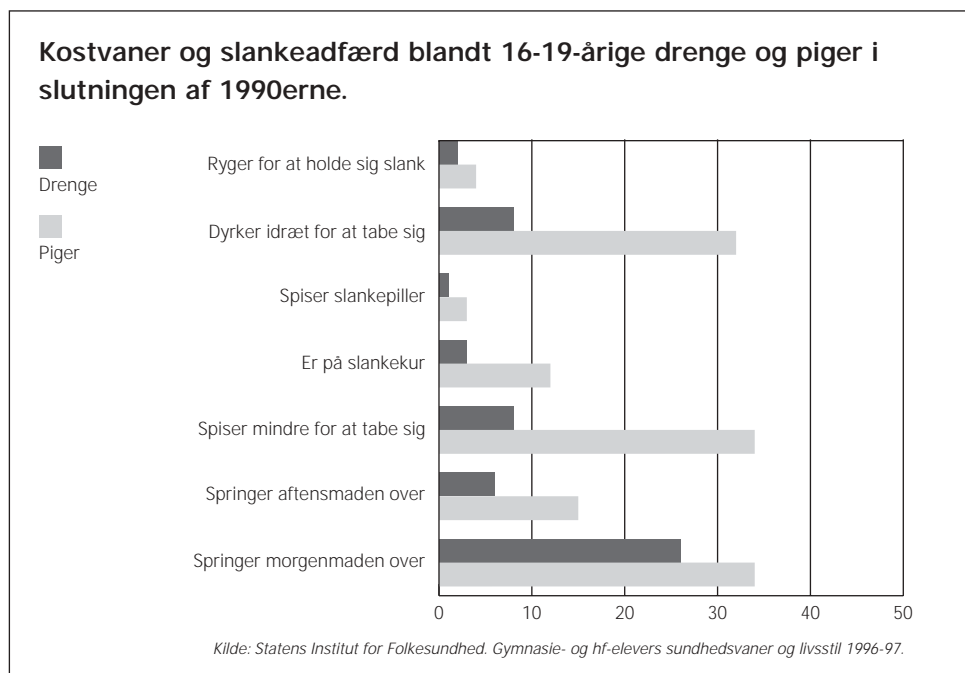


Kønsforskelle i kost og holdning til egen krop

Meget grønt og frugt i kosten fremmer sundheden. Det anbefales derfor, at store skolebørn og unge mindst skal spise 600 gram frugt og grønt samlet om dagen. Det er der kun få, der gør. Blandt 11-14-årige er det kun 4%, der spiser mere end 600 gram, knap 2/3 spiser mellem 200 gram og 300 gram, og resten, ca. 1/3 af de unge, spiser mindre end 200 gram frugt og grønt om dagen. Fra 11-års alderen spiser pigerne mere frugt og grønt end drengene. Det er, hvad der er oplyst om drenges og pigers kost i 1995 ud fra Fødevaredirektoratets Kostundersøgelse. Der er dog tegn til en positiv udvikling i de unges kostvaner vedrørende grønt og frugt ud fra de seneste resultater i en tilsvarende kostundersøgelse i 2001.

Piger følger således lidt oftere end drenge anbefalingerne om at spise rigelig grønt og frugt. Men piger springer hyppigere et måltid over, end drenge gør. Hver tredje 14-årige pige spiser ikke morgenmad hver dag, og knap hver fjerde pige spiser ikke frokost hver dag. Men det er dog sjældent, at det er hver dag i ugen, at disse piger springer måltidet over. Et studie om børn og unges mad har vist, at unges valg af kost, spisevaner og måltider må ses i sammenhæng med deres daglige rutiner. Mobilitet, skolegang og sociale relationer har her stor betydning, f.eks. om man afsætter tid til at sidde og spise frokost, eller om man foretrækker at spise noget, som man let kan spise undervejs til eller i forbindelse med en aktivitet. Derfor får et lettilgængeligt udbud af sund mad i de nære omgivelser stor betydning for de unges kostvalg.

Men det at springe måltider over kan også være et led i ønsket om at tabe sig eller holde sig slank. Det kan i sig selv bidrage til at forklare de store kønsforskelle i at overholde regelmæssige måltider. I figuren ses forskelle i 16-19-årige drenges og pigers svar på spørgsmål om kostvaner og adfærd, der tager sigte mod at holde en lav vægt eller opnå et vægttab.



Det er en stor andel af de unge, der er utilfredse med deres vægt, fire ud af fem piger, og to ud af tre drenge. Men mens pigerne ønsker at tabe i vægt, gennemsnitligt knap 4 kilo, ønsker drengene at tage på i vægt, gennemsnitligt godt 1 kg. Det er pigerne, der er på slankekur, ca. hver tiende pige, og de spiser slankepiller og dyrker idræt for at tabe sig - ligesom der er en del af de piger, der ryger, som siger, at de ryger for at holde sig slanke. Det er også fortrinsvis piger, der springer aftensmåltidet over - omtrent dobbelt så hyppigt, som drenge gør.

Der er ingen tvivl om, at slankeure er blevet en måde at udtrykke kropsbillede, kontrol og selvopfattelse for piger. Men der er brug for større indsigt i omfanget og indholdet af slankeure og sammenhængen mellem bestræbelser på at holde sig slank og udvikle en sund livsstil for piger. Der er en bekymrende andel af unge i Danmark, der er overvægtige - og udviklingen har i de seneste år været negativ, dvs. andelen af overvægtige er øget. Men der er også mange unge, der er bekymrede for vægtøgning, og som har en adfærd, der kan føre til alvorlige spiseforstyrrelser, dvs. enten spisevægring (anorexi) eller overdreven indtag af føde med efterfølgende opkastning (bulimi).

Det er oftest unge piger, der får dårlig samvittighed ved at spise slik, som ikke er tilfredse med deres spisevaner, som jævnligt faster, og som kaster op for at komme af med føden. Med alderen falder denne risikoadfærd. I en nylig undersøgelse var det 26% af 16-19-årige piger mod 16% af 30-39-årige kvinder, der udviste en risikoadfærd for spiseforstyrrelser.

Langt flere piger end drenge siger, at de undgår fed mad, men piger er mere slikne end drenge. I en undersøgelse, som Fødevaredirektoratet har gennemført om befolkningens kostvaner, oplyser 40% af 15-18-årige piger mod 19% af drengene, at de har spist slik og chokolade fem eller flere dage om ugen.

Er der sammenhæng mellem drenages og pigers sociale relationer, deres trivsel og sundhedsadfærd?

Kan kønsforskellene i unges trivsel forklares ud fra forskelle i drenages og pigers livsstil - og hvilken betydning har forholdet til de nære omgivelser på henholdsvis pigers og drenages livsstil?

Svarene fra de ca. 6.000 elever i 9. klasse om deres skoletrivsel, deres relationer til skolekammerater og forældre, deres helbred og sundhedsadfærd kan bidrage til svar på disse spørgsmål.

Selv-vurderet helbred

De unge, der rapporterer god skoletrivsel, som kan lide at gå i skole og har et godt fagligt standpunkt, svarer oftere JA til, at deres helbred er virkeligt godt end andre unge. Det ser ud til, at det betyder langt mere for piger at trives godt i skolen, dvs. være tilfredse med deres forhold til lærere, kammerater og skolearbejde, end det gør for drenge.

For drenge er det positivt at have en kæreste i forhold til, hvordan de vurderer deres eget helbred - det omvendte gælder for piger. Piger, der har en kæreste, vurderer sjældnere, at deres helbred er virkelig godt end andre piger, dvs. end de piger, der ikke har en kæreste.

Der er også kønsforskelle i sammenhængen mellem helbred og at have oplevet vold, enten selv at have været udsat for vold eller vold mod moder. Blandt de 15-16-årige havde 11% af drengene og 8% af pigerne været udsat for fysisk vold inden for det seneste år. Drenge oplever således hyppigere vold mod sig selv, end piger gør - men for piger har volden relativt oftere en negativ betydning for helbredet end for drenge.

Der er negativ sammenhæng mellem helbred og at have svært ved at tale med forældre eller kammerater, både for drenge og piger. For piger betyder et dårligt forhold

til forældre lidt mere end for drenge. Omvendt har et dårligt forhold til kammerater større negativ betydning for drenges vurdering af deres helbred, end det har for piger.

Unge, der dyrker motion og i øvrigt har en sund livsstil, vurderer oftere deres helbred som virkelig godt end unge, der ikke er fysisk aktive, ryger og drikker alkohol - og fysisk aktivitet har en større positiv sammenhæng med drenges helbred end pigers.

Livsstil

Både for drenge og piger gælder det, at der er sammenhæng mellem deres livsstil eller sundhedsadfærd og en række ydre faktorer, som fx deres forhold til kammerater, skoletrivsel og forholdet til forældre. Unge, der selv vurderer, at deres helbred er virkelig godt, er mere fysisk aktive end andre unge. De unge, der trives godt i skolen, har et godt forhold til deres kammerater og deres forældre er også mere fysisk aktive end de, der ikke har gode sociale kontakter .

Sundhedsvaner hænger ofte sammen med sociale aktiviteter og samvær. Men med forskellig vægt for piger og for drenge. Når drenge i 15-16-års alderen har en kæreste, er de i gennemsnit mere fysisk aktive end drenge, der ikke har en kæreste. Men for piger er det omvendt, idet de sjældnere dyrker motion end piger, der ikke har en kæreste.

For både drenge og piger er der udtalt sammenhæng mellem hyppigt at være sammen med kammerater og udvise risikoadfærd, målt som jævnligt at ryge og drikke alkohol, men sammenhængen er mest markant for piger. Der er tilsvarende sammenhæng mellem at have en kæreste og drikke spiritus mindst en gang om ugen, og der er tendens til større sammenhæng for piger. Det kan her have betydning, at piger ofte har en kæreste, der er ældre end dem selv og derfor får en anden livsstil end deres jævnaldrende kammerater. For begge køn medfører et kæresteforhold ofte et større

socialt netværk, og der er en sikker sammenhæng mellem social aktivitet og at drikke alkohol hyppigt.

Hvis man regner ud, hvor stor risikoen er for som 15-16-årig at ryge og drikke alkohol mindst hver uge, dvs. at have en sundhedsmæssig risikoadfærd, så er risikoen 2,5 gange større for drenge og piger, der har en kæreste, end for andre unge. Der er ca. dobbelt så stor risiko for, at drenge mindst drikker øl hver uge, hvis de ofte er sammen med kammerater - for piger er der tre gange større risiko.

Risikoen for at ryge mindst en gang om ugen er 1,9 gange større blandt drenge, der ofte er sammen med kammerater efter skoletid - mens risikoen øges 2,5 gange blandt piger, der ofte er sammen med kammerater.

Forholdet til forældre synes også at have større betydning for pigers sundhedsadfærd end for drenges. Blandt piger, der har svært ved at tale med forældrene, øges risikoen for at drikke spiritus og ryge.

Hvad er sund livsstil?

Der kan ske ændringer i myndighedernes anbefalinger om, hvad der er sundt at spise, hvor meget motion, der præcis er nødvendig, og hvor meget hvile og søvn, der skal til. Men der er klare anbefalinger om at undlade at ryge, ikke at overskride de anbefalede genstandsgrænser for ugentligt alkoholforbrug (14 genstande for kvinder og 21 for mænd), at spise grønt og frugt og ikke for meget fedt og sukker og dagligt at være fysisk aktiv.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at unge er fysisk aktive i mindst en time om dagen. Det kan være i form af at dyrke idræt, løbe, danse, cykle eller gå ture. Motion fremmer opbygningen af stærke knogler og forebygger på lang sigt en række sygdomme, fx hjerte- og karsygdomme, sukkersyge og muskel- og skeletsygdomme.

Det ser også ud til, at motion har en umiddelbart positiv virkning på det psykiske velbefindende, dvs. man bliver gladere, når man er fysisk aktiv. Blandt de 15-16-årige er der således en tydelig sammenhæng mellem det at trives godt, have et virkeligt godt helbred og være fysisk aktiv, både for drenge og piger. Men en del af sammenhængen kan også skyldes, at har man det godt, har man også mere overskud til at være fysisk aktiv - og i det hele taget vælge en sund livsstil.

Regelmæssige måltider er godt for ens sundhed og velbefindende. Det sørger for, at energiniveauet er på toppen, og det forebygger overvægt. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at ca. 25% af energien kommer fra morgenmaden, ca. 30% fra frokosten ca. 35% fra aftensmaden og resten (ca. 20%) fra mellemmåltider.

Maden skal indeholde både frugt og grøntsager, samlet mindst 600 g. dagligt. Det er også vigtigt ikke at spise for meget sukker og den usunde form for fedt, dvs. mættede fedtsyrer, og at spise rigelig protein.

Der er god oplysning på en hjemmeside om kost, vægt og motion, som netop er lagt ud på Internettet af Dansk Skoleidræt: <http://www.bevaegdignu.com>. - oplysning fra Fødevareministeriet om kost kan også fås på Internettet: <http://www.altomkost.dk>.

Der er meget, der tyder på, at der i overdreven grad fokuseres på risikoadfærd blandt unge. Der er behov for mere konkret viden om unges sundhedsfremmende adfærd, som kan ytre sig på andre måder end de, der traditionelt måles i spørgeskemaundersøgelser.

Anvendt litteratur

Christensen Pia Haudrup. Børn, mad og daglige rutiner. Tema: Barn og mat. Smakebiter fra Aktuell Forskning. nr.2-3:119-135. Norsk Senter for Barneforskning, 2003.

Due EP, Holstein B.E. red. Skolebørnsundersøgelsen 2002. Københavns Universitet Institut for Folkesundhedsvidenskab, 2003.

Fagt S, Matthiesen J, Trolle E, Lyhne N, et.al. Danskernes Kostvaner 2000-2001. Udviklingen i danskernes kost - forbrug, indkøb og vaner. 2002. Fødevarerdirektoratet. Afdelingen for Ernæring.

Groth MV, Ringgaard L, Nielsen GA. Unges livsstil og dagligdag 2001. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen, 2003.

Helweg-Larsen K, Larsen HB. Unges trivsel år 2002: en undersøgelse blandt 9. klasses elever med fokus på seksuelle overgreb i barndommen. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2002.

Nielsen GA, Ringgård L, Broholm K, Sindballe A_M, Olsen SF. Unges livsstil og dagligdag 2000 - forbrug af tobak, alkohol og stoffer. København, Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen, 2002.

Nielsen GA. Gymnasie- og HF-studenters sundhedsvaner og livsstil 1996-97. Statens Institut for Folkesundhed, 1998.

Petersen T, Nielsen A, Paludan M, Rasmussen S, Madsen M. Børns sundhed ved slutningen af skolealderen. En undersøgelse blandt elever i 8. og 9. klasse i 1996 / 97. København: Statens Institut for Folkesundhed, 2000.

Waadegaard M. Risikoadfærd for udvikling af spiseforstyrrelser blandt danske kvinder. Statens Institut for Folkesundhed. og Sundhedsstyrelsen, 2002.

Denne rapport giver et aktuelt overblik over de 15-19 årige pigers og drenges trivsel og sundhedsadfærd. Rapporten beskriver kønsforskelle inden for områderne motion, kost, alkohol- og rygevaner samt kønsbilleder. Det slås fast, at der er stor forskel på pigernes og drengenes livsstil og dagligdag. De mest markante af disse forskelle er:

Drenge



- Drenge angiver oftere end piger at have stor indflydelse på deres tilværelse
- Drenge har et bedre selv-vurderet helbred end piger
- Drenge angiver oftere end piger, at de har det godt med klassekammerater
- Drenge rapporterer mindre hyppigt end piger, at de har været udsat for mobning
- Drenge angiver oftere end piger, at de ikke bryder sig om at gå i skole
- Drenge dyrker hyppigere sport og motion end piger
- Drenge har oftere kontakt til venner, sports- og skolekammerater end piger
- Drenges alkoholforbrug er højere end pigers
- Drenge har oftere end piger prøvet hash og pot
- Drenge har hyppigere end piger været udsat for vold

Piger



- Piger vurderer betydningen af egen indsats for at bevare et godt helbred højere end drenge
- Piger har bedre kostvaner end drenge
- Piger er mere utilfredse med deres vægt end drenge
- Flere piger end drenge angiver at dyrke idræt for at tabe sig
- Flere piger end drenge lider af spiseforstyrrelser
- Piger rapporterer oftere end drenge tristhed, nervøsitet, ængstelse, søvnbesvær, appetitløshed og uoverkommelighed
- Piger har hyppigere end drenge forsøgt selvmord
- Piger har oftere end drenge en kæreste
- Piger angiver oftere end drenge at have et distanceret forhold til deres forældre
- Piger oplever oftere end drenge vold mod deres moder og oftere seksuelle overgreb