

BLADUNDERSØGELSE
KOSTVANER

BLADUNDERSØGELSE OM KOSTVANER

Formål og metode

Formålet med spørgeskemaundersøgelsen var at undersøge vaner og holdninger til sund kost og sunde vaner blandt mennesker med diabetes. Herunder blev det undersøgt hvordan respondenternes kendskab var til Fødevarestyrelsens Officielle Kostråd samt De 5 Diabetesvenlige Kostråd. Slutteligt skulle undersøgelsen give et indblik i andelen, der følger eller tidligere har fulgt en eller flere diæter eller specielle kostformer. Undersøgelsens resultater udgjorde grundlaget for bladtemaet i det tredje nummer af medlemsbladet Diabetes i 2021.

Spørgeskemaundersøgelsen blev sendt ud til Diabetespanelets 2.479 medlemmer og opnåede en svarprocent på 60%, idet 1.497 respondenter besvarede spørgeskemaet.

I nærværende rapport er resultaterne af undersøgelsen præsenteret opdelt efter diabetestype.

Resultater – Baggrundskarakteristika

		Type 1 (n=463)	Type 1½ (n=58)	Type 2 (n=959)
Køn	Mænd	50%	55%	58%
	Kvinder	50%	45%	42%
Alder	18-29 år	6%	0%	0%
	30-39 år	7%	3%	1%
	40-49 år	14%	5%	2%
	50-59 år	25%	17%	15%
	60-69 år	29%	47%	30%
	70-79 år	17%	28%	43%
	Over 80 år	2%	0%	8%
Diabetesdebut	2011-2020	16%	49%	37%
	2001-2010	19%	31%	40%
	1991-2000	20%	21%	20%
	1981-1990	15%	3%	2%
	1971-1980	15%	5%	1%
	1961-1970	11%	0%	<1%
	Før 1960	3%	0%	<1%
Længste gennemførte uddannelse	Grundskoleundersøgelse	6%	10%	12%
	Erhvervsuddannelse	15%	16%	19%
	Gymnasial uddannelse	8%	2%	4%
	Kort videregående	12%	12%	13%
	Mellemlang videregående	40%	33%	38%
	Lang videregående	18%	26%	13%
	Andet	2%	2%	2%
Geografisk placering	Region Hovedstaden	30%	31%	30%
	Region Sjælland	13%	12%	17%
	Region Syddanmark	24%	31%	22%
	Region Midtjylland	25%	12%	19%
	Region Nordjylland	8%	14%	12%

1. Holdninger og viden om sund kost

1.1. I hvor høj grad er du enig i følgende: Det er vigtigt for mig at spise en sund kost

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Meget enig	41,0% (188)	39,7% (23)	33,9% (321)	46,2% (6)	36,5%
Enig	50,4% (231)	51,7% (30)	55,0% (520)	46,2% (6)	53,4%
Hverken eller	7,9% (36)	8,6% (5)	10,3% (97)	7,7% (1)	9,4%
Uenig	0,7% (3)	0,0% (0)	0,6% (6)	0,0% (0)	0,6%
Meget uenig	0,0% (0)	0,0% (0)	0,2% (2)	0,0% (0)	0,1%
I alt	458	58	946	13	1.475

1.2. I hvor høj grad er du enig i følgende: Jeg vil vurdere mine kostvaner som sunde

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Meget enig	21,2% (97)	12,1% (7)	12,9% (122)	30,8% (4)	15,6%
Enig	52,4% (240)	63,8% (37)	55,1% (521)	61,5% (8)	54,6%
Hverken eller	22,9% (105)	22,4% (13)	26,7% (253)	7,7% (1)	25,2%
Uenig	3,1% (14)	1,7% (1)	4,7% (44)	0,0% (0)	4,0%
Meget uenig	0,4% (2)	0,0% (0)	0,6% (6)	0,0% (0)	0,5%
I alt	458	58	946	13	1.475

1.3. I hvor høj grad er du enig i følgende: Jeg synes, at det er svært at vurdere, hvad sunde kostvaner er

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Meget enig	4,1% (19)	3,4% (2)	3,9% (37)	0,0% (0)	3,9%
Enig	15,7% (72)	19,0% (11)	29,6% (280)	23,1% (3)	24,8%
Hverken eller	18,3% (84)	13,8% (8)	23,8% (225)	23,1% (3)	21,7%
Uenig	41,9% (192)	51,7% (30)	35,2% (333)	46,2% (6)	38,0%
Meget uenig	19,9% (91)	12,1% (7)	7,5% (71)	7,7% (1)	11,5%
I alt	458	58	946	13	1.475

1.4. I hvor høj grad er du enig i følgende: Jeg synes, der findes mange modstridende råd om sunde kostvaner

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Meget enig	8,3% (38)	8,6% (5)	12,6% (119)	7,7% (1)	11,1%
Enig	37,6% (172)	46,6% (27)	45,9% (434)	30,8% (4)	43,2%
Hverken eller	28,4% (130)	27,6% (16)	28,2% (267)	38,5% (5)	28,3%
Uenig	21,6% (99)	17,2% (10)	11,3% (107)	23,1% (3)	14,8%
Meget uenig	4,1% (19)	0,0% (0)	2,0% (19)	0,0% (0)	2,6%
I alt	458	58	946	13	1.475

1.5. I hvor høj grad er du enig i følgende: Det er nødvendigt for personer med diabetes at spise anderledes end personer uden diabetes

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Meget enig	11,6% (53)	15,5% (9)	19,3% (183)	23,1% (3)	16,8%
Enig	26,2% (120)	50,0% (29)	44,4% (420)	53,8% (7)	39,1%
Hverken eller	24,7% (113)	17,2% (10)	24,1% (228)	23,1% (3)	24,0%
Uenig	28,2% (129)	15,5% (9)	11,3% (107)	0,0% (0)	16,6%
Meget uenig	9,4% (43)	1,7% (1)	0,8% (8)	0,0% (0)	3,5%
I alt	458	58	946	13	1.475

1.6. Hvor får du primært din viden og inspiration om sunde kostvaner fra?

(Mulighed for at vælge flere svar)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Familie og venner	28,9% (131)	20,7% (12)	25,3% (239)	46,2% (6)	26,4%
Sociale medier (eks. Instagram, Facebook, Snapchat m.fl.)	30,2% (137)	22,4% (13)	18,5% (175)	0,0% (0)	22,1%
Bøger eller pjecer	46,3% (210)	60,3% (35)	50,8% (480)	23,1% (3)	49,5%
Almen praktiserende læge	4,0% (18)	8,6% (5)	22,4% (212)	15,4% (2)	16,1%
Sygeplejerske	16,3% (74)	12,1% (7)	19,9% (188)	15,4% (2)	18,4%
Hospital	18,7% (85)	15,5% (9)	8,5% (80)	7,7% (1)	11,9%
Diabetesforeningen (eks. Diabetesrådgiverne, opskrifter eller kogebøger)	44,7% (203)	46,6% (27)	58,4% (552)	38,5% (5)	53,5%
Diabetesforeningens motivationsgrupper	0,0% (0)	1,7% (1)	7,2% (68)	0,0% (0)	4,7%
Sundhedscenter/kommune	2,0% (9)	10,3% (6)	11,3% (107)	7,7% (1)	8,4%
Sundhedsmyndighederne (eks. Fødevarestyrelsen eller Sundhedsstyrelsen)	24,4% (111)	13,8% (8)	13,7% (129)	23,1% (3)	17,1%
Andet	24,0% (109)	13,8% (8)	12,2% (115)	15,4% (2)	15,9%
I alt	454	58	945	13	1.470

2. Ændring af kostvaner som konsekvens af diabetesdiagnose

2.1. Har du forsøgt at ændre dine kostvaner, siden du fik diabetes?

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Ja	77,3% (350)	81,0% (47)	94,0% (886)	91,7% (11)	88,3%
Nej	22,7% (103)	19,0% (11)	6,0% (57)	8,3% (1)	11,7%
I alt	453	58	943	12	1.466

2.2. Hvordan har du forsøgt at ændre dine kostvaner, siden du fik diabetes?

"Jeg har forsøgt at spise..." (Mulighed for at vælge flere svar)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
... mere frugt	15,6% (54)	32,6% (15)	30,6% (271)	18,2% (2)	26,5%
... flere grøntsager	83,3% (289)	84,8% (39)	86,7% (767)	81,8% (9)	85,6%
... flere fuldkornsprodukter	70,9% (246)	69,6% (32)	68,0% (602)	54,5% (6)	68,7%
... mere fisk	45,5% (158)	47,8% (22)	52,7% (466)	45,5% (5)	50,5%
... mere kød	6,1% (21)	6,5% (3)	5,8% (51)	9,1% (1)	5,9%
... mindre kød	23,6% (82)	32,6% (15)	32,4% (287)	0,0% (0)	29,8%
... fedtreducerede produkter (eks. mejeriprodukter, ost, kød m.fl.)	54,2% (188)	43,5% (20)	51,6% (457)	18,2% (2)	51,7%
... mindre sukker (eks. slik, kager, sodavand m.fl.)	79,3% (275)	89,1% (41)	84,9% (751)	90,9% (10)	83,6%
... mindre fastfood (eks. pizza, burger m.fl.)	47,3% (164)	63,0% (29)	46,9% (415)	54,5% (6)	47,6%
... mindre måltider/færre kalorier	34,0% (118)	30,4% (14)	42,8% (379)	36,4% (4)	40,0%
... større måltider/flere kalorier	1,2% (4)	0,0% (0)	0,5% (4)	0,0% (0)	0,6%
... færre portioner	15,9% (55)	15,2% (7)	22,4% (198)	9,1% (1)	20,2%
... flere portioner	8,1% (28)	4,3% (2)	5,6% (50)	9,1% (1)	6,3%
... (drikke) mindre alkohol	20,2% (70)	19,6% (9)	29,9% (265)	54,5% (6)	27,2%
Andet	10,1% (35)	6,5% (3)	7,0% (62)	36,4% (4)	8,1%
I alt	347	46	885	11	1.289

2.3. Hvorfor forsøgte du at ændre dine kostvaner?

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
For at tabe mig i vægt	40,8% (141)	41,3% (19)	74,0% (655)	27,3% (3)	63,5%
For at tage på i vægt	2,9% (10)	0,0% (0)	0,5% (4)	0,0% (0)	1,1%
For at få et bedre fysisk helbred	53,2% (184)	50,0% (23)	52,2% (462)	18,2% (2)	52,1%
For at reducere min risiko for andre livsstilssygdomme end diabetes (eks. hjertekarsygdomme)	71,7% (248)	82,6% (38)	69,3% (613)	72,7% (8)	70,4%
For at få et bedre mentalt helbred	23,1% (80)	8,7% (4)	16,2% (143)	27,3% (3)	17,9%
For at sænke mit langtidsblodsukker	74,3% (257)	84,8% (39)	80,9% (716)	90,9% (10)	79,3%
For at forbedre mit kolesteroltal	35,5% (123)	39,1% (18)	42,5% (376)	45,5% (5)	40,5%
For at sænke brugen af insulin	30,1% (104)	45,7% (21)	13,7% (121)	27,3% (3)	19,3%
For at slippe for brugen af insulin	0,0% (0)	2,2% (1)	14,9% (132)	9,1% (1)	10,4%
For at sænke brugen af medicin	8,1% (28)	30,4% (14)	32,0% (283)	27,3% (3)	25,5%
For at slippe for brugen af medicin	2,3% (8)	2,2% (1)	17,1% (151)	27,3% (3)	12,7%
I alt	346	46	885	11	1.288

2.3.1. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?

"Jeg har opnået mit mål om... at tabe mig i vægt"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	15,8% (22)	10,5% (2)	24,0% (157)	66,7% (2)	22,5%
I nogen grad	28,1% (39)	31,6% (6)	38,4% (251)	0,0% (0)	36,3%
I mindre grad	28,1% (39)	52,6% (10)	23,9% (156)	33,3% (1)	25,3%
Slet ikke	28,1% (39)	5,3% (1)	13,6% (89)	0,0% (0)	15,8%
Ved ikke	0,0% (0)	0,0% (0)	0,2% (1)	0,0% (0)	0,1%
I alt	139	19	654	3	815

2.3.2. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?

"Jeg har opnået mit mål om... at tage på i vægt"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	10,0% (1)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	7,1%
I nogen grad	50,0% (5)	- (0)	75,0% (3)	- (0)	57,1%
I mindre grad	30,0% (3)	- (0)	25,0% (1)	- (0)	28,6%
Slet ikke	10,0% (1)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	7,1%
Ved ikke	0,0% (0)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	0,0%
I alt	10	0	4	0	14

2.3.3. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?

"Jeg har opnået mit mål om... at få et bedre fysisk helbred"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	17,0% (31)	17,4% (4)	18,4% (85)	50,0% (1)	18,1%
I nogen grad	59,9% (109)	56,5% (13)	49,1% (227)	50,0% (1)	52,3%
I mindre grad	14,8% (27)	17,4% (4)	23,2% (107)	0,0% (0)	20,6%
Slet ikke	6,0% (11)	4,3% (1)	8,7% (40)	0,0% (0)	7,8%
Ved ikke	2,2% (4)	4,3% (1)	0,6% (3)	0,0% (0)	1,2%
I alt	182	23	462	2	669

2.3.4. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?

"Jeg har opnået mit mål om... at reducere min risiko for andre livsstilssygdomme end diabetes (eks. hjertekarsygdomme)"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	21,1% (52)	18,4% (7)	15,0% (92)	50,0% (4)	17,1%
I nogen grad	48,0% (118)	55,3% (21)	54,6% (334)	37,5% (3)	52,7%
I mindre grad	13,4% (33)	15,8% (6)	19,4% (119)	0,0% (0)	17,5%
Slet ikke	2,0% (5)	0,0% (0)	3,8% (23)	0,0% (0)	3,1%
Ved ikke	15,4% (38)	10,5% (4)	7,2% (44)	12,5% (1)	9,6%
I alt	246	38	612	8	904

2.3.5. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?

"Jeg har opnået mit mål om... at få et bedre mentalt helbred"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	25,6% (20)	0,0% (0)	18,9% (27)	100,0% (3)	21,9%
I nogen grad	44,9% (35)	75,0% (3)	53,8% (77)	0,0% (0)	50,4%
I mindre grad	19,2% (15)	25,0% (1)	19,6% (28)	0,0% (0)	19,3%
Slet ikke	5,1% (4)	0,0% (0)	5,6% (8)	0,0% (0)	5,3%
Ved ikke	5,1% (4)	0,0% (0)	2,1% (3)	0,0% (0)	3,1%
I alt	78	4	143	3	228

2.3.6. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?

"Jeg har opnået mit mål om... at sænke mit langtidsblodsukker"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	28,5% (73)	28,2% (11)	27,1% (194)	50,0% (5)	27,7%
I nogen grad	52,0% (133)	59,0% (23)	48,4% (346)	50,0% (5)	49,7%
I mindre grad	12,5% (32)	12,8% (5)	19,4% (139)	0,0% (0)	17,3%
Slet ikke	6,2% (16)	0,0% (0)	4,1% (29)	0,0% (0)	4,4%
Ved ikke	0,8% (2)	0,0% (0)	1,0% (7)	0,0% (0)	0,9%
I alt	256	39	715	10	1.020

2.3.7. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?
"Jeg har opnået mit mål om... at forbedre mit kolesteroltal"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	25,2% (31)	27,8% (5)	26,7% (100)	60,0% (3)	26,7%
I nogen grad	40,7% (50)	50,0% (9)	49,6% (186)	20,0% (1)	47,2%
I mindre grad	25,2% (31)	16,7% (3)	17,6% (66)	20,0% (1)	19,4%
Slet ikke	4,9% (6)	0,0% (0)	3,5% (13)	0,0% (0)	3,6%
Ved ikke	4,1% (5)	5,6% (1)	2,7% (10)	0,0% (0)	3,1%
I alt	123	18	375	5	521

2.3.8. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?
"Jeg har opnået mit mål om... at sænke brugen af medicin"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	14,3% (4)	7,1% (1)	12,1% (34)	66,7% (2)	12,5%
I nogen grad	46,4% (13)	57,1% (8)	29,4% (83)	33,3% (1)	32,1%
I mindre grad	17,9% (5)	35,7% (5)	33,3% (94)	0,0% (0)	31,8%
Slet ikke	17,9% (5)	0,0% (0)	23,0% (65)	0,0% (0)	21,4%
Ved ikke	3,6% (1)	0,0% (0)	2,1% (6)	0,0% (0)	2,1%
I alt	28	14	282	3	327

2.3.9. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?
"Jeg har opnået mit mål om... at slippe for brugen af medicin"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	37,5% (3)	0,0% (0)	27,2% (41)	66,7% (2)	28,2%
I nogen grad	12,5% (1)	0,0% (0)	21,9% (33)	0,0% (0)	20,9%
I mindre grad	25,0% (2)	0,0% (0)	22,5% (34)	33,3% (1)	22,7%
Slet ikke	25,0% (2)	100,0% (1)	27,2% (41)	0,0% (0)	27,0%
Ved ikke	0,0% (0)	0,0% (0)	1,3% (2)	0,0% (0)	1,2%
I alt	8	1	151	3	163

2.3.10. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?

"Jeg har opnået mit mål om... at sænke brugen af insulin"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	25,2% (26)	28,6% (6)	13,2% (16)	33,3% (1)	19,8%
I nogen grad	51,5% (53)	38,1% (8)	30,6% (37)	33,3% (1)	39,9%
I mindre grad	15,5% (16)	23,8% (5)	30,6% (37)	33,3% (1)	23,8%
Slet ikke	6,8% (7)	9,5% (2)	24,0% (29)	0,0% (0)	15,3%
Ved ikke	1,0% (1)	0,0% (0)	1,7% (2)	0,0% (0)	1,2%
I alt	103	21	121	3	248

2.3.11. I hvor høj grad vil du vurdere, at du har opnået dit/dine mål?

"Jeg har opnået mit mål om... at slippe for brugen af insulin"

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	- (0)	0,0% (0)	44,7% (59)	0,0% (0)	44,0%
I nogen grad	- (0)	0,0% (0)	19,7% (26)	0,0% (0)	19,4%
I mindre grad	- (0)	100,0% (1)	8,3% (11)	0,0% (0)	9,0%
Slet ikke	- (0)	0,0% (0)	20,5% (27)	100,0% (1)	20,9%
Ved ikke	- (0)	0,0% (0)	6,8% (9)	0,0% (0)	6,7%
I alt	0	1	132	1	134

3. Fødevarestyrelsen Officielle Kostråd – motivation og vaner

3.1. Kender du Fødevarestyrelsens Officielle Kostråd?

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Ja	78,0% (348)	78,9% (45)	70,2% (661)	66,7% (8)	72,9%
Nej	22,0% (98)	21,1% (12)	29,8% (280)	33,3% (4)	27,1%
I alt	446	57	941	12	1.456

3.2. Hvor enig er du i følgende: Det er vigtigt for mig at følge De Officielle Kostråd?

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Meget enig	8,6% (30)	4,5% (2)	10,0% (66)	12,5% (1)	9,3%
Enig	52,3% (182)	54,5% (24)	53,9% (356)	62,5% (5)	53,5%
Hverken eller	33,0% (115)	31,8% (14)	30,8% (203)	12,5% (1)	31,4%
Uenig	3,4% (12)	9,1% (4)	3,6% (24)	0,0% (0)	3,8%
Meget uenig	2,6% (9)	0,0% (0)	1,7% (11)	12,5% (1)	2,0%
I alt	348	44	660	8	1.060

3.3. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De Officielle Kostråd, som er angivet nedenfor? - Spis planterigt, varieret og ikke for meget

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	29,0% (129)	23,2% (13)	18,9% (177)	16,7% (2)	22,2%
I nogen grad	46,1% (205)	55,4% (31)	54,9% (513)	66,7% (8)	52,3%
I mindre grad	17,1% (76)	17,9% (10)	19,6% (183)	8,3% (1)	18,6%
Slet ikke	5,2% (23)	3,6% (2)	4,7% (44)	0,0% (0)	4,8%
Ved ikke	2,7% (12)	0,0% (0)	1,9% (18)	8,3% (1)	2,1%
I alt	445	56	935	12	1.448

3.4. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De Officielle Kostråd, som er angivet nedenfor? - Spis flere grøntsager og frugter

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	41,1% (183)	28,6% (16)	33,3% (311)	33,3% (4)	35,5%
I nogen grad	45,4% (202)	55,4% (31)	53,7% (502)	50,0% (6)	51,2%
I mindre grad	10,3% (46)	14,3% (8)	10,4% (97)	16,7% (2)	10,6%
Slet ikke	2,2% (10)	1,8% (1)	1,7% (16)	0,0% (0)	1,9%
Ved ikke	0,9% (4)	0,0% (0)	1,0% (9)	0,0% (0)	0,9%
I alt	445	56	935	12	1.448

3.5. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De Officielle Kostråd, som er angivet nedenfor? - Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	20,0% (89)	12,5% (7)	15,6% (146)	16,7% (2)	16,9%
I nogen grad	34,4% (153)	44,6% (25)	43,4% (405)	33,3% (4)	40,6%
I mindre grad	29,0% (129)	26,8% (15)	28,7% (268)	33,3% (4)	28,8%
Slet ikke	15,5% (69)	16,1% (9)	11,0% (103)	16,7% (2)	12,7%
Ved ikke	1,1% (5)	0,0% (0)	1,2% (11)	0,0% (0)	1,1%
I alt	445	56	933	12	1.446

3.6. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De Officielle Kostråd, som er angivet nedenfor? - Spis mad med fuldkorn

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	55,5% (247)	42,9% (24)	44,1% (412)	66,7% (8)	47,7%
I nogen grad	31,5% (140)	41,1% (23)	41,5% (388)	25,0% (3)	38,3%
I mindre grad	7,0% (31)	12,5% (7)	11,1% (104)	0,0% (0)	9,8%
Slet ikke	4,3% (19)	3,6% (2)	2,7% (25)	8,3% (1)	3,2%
Ved ikke	1,8% (8)	0,0% (0)	0,6% (6)	0,0% (0)	1,0%
I alt	445	56	935	12	1.448

3.7. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De Officielle Kostråd, som er angivet nedenfor? - Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	37,3% (166)	28,6% (16)	36,6% (342)	33,3% (4)	36,5%
I nogen grad	39,8% (177)	46,4% (26)	42,5% (397)	33,3% (4)	41,7%
I mindre grad	15,5% (69)	17,9% (10)	14,8% (138)	8,3% (1)	15,1%
Slet ikke	6,3% (28)	3,6% (2)	4,9% (46)	25,0% (3)	5,5%
Ved ikke	1,1% (5)	3,6% (2)	1,3% (12)	0,0% (0)	1,3%
I alt	445	56	935	12	1.448

3.8. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De Officielle Kostråd, som er angivet nedenfor? - Spis mindre af det søde, salte og fede

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	34,6% (154)	42,9% (24)	39,4% (368)	33,3% (4)	38,0%
I nogen grad	44,0% (196)	41,1% (23)	42,8% (400)	25,0% (3)	43,0%
I mindre grad	15,3% (68)	12,5% (7)	14,3% (134)	33,3% (4)	14,7%
Slet ikke	4,0% (18)	3,6% (2)	2,4% (22)	8,3% (1)	3,0%
Ved ikke	2,0% (9)	0,0% (0)	1,2% (11)	0,0% (0)	1,4%
I alt	445	56	935	12	1.448

3.9. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De Officielle Kostråd, som er angivet nedenfor? - Sluk tørsten i vand

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	47,2% (210)	44,6% (25)	55,8% (522)	66,7% (8)	52,8%
I nogen grad	36,0% (160)	42,9% (24)	31,2% (292)	33,3% (4)	33,1%
I mindre grad	11,2% (50)	8,9% (5)	10,3% (96)	0,0% (0)	10,4%
Slet ikke	4,9% (22)	3,6% (2)	2,0% (19)	0,0% (0)	3,0%
Ved ikke	0,7% (3)	0,0% (0)	0,6% (6)	0,0% (0)	0,6%
I alt	445	56	935	12	1.448

3.10. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De Officielle Kostråd? - Spis planterigt, varieret og ikke for meget

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	24,7% (110)	21,8% (12)	14,6% (135)	25,0% (3)	18,1%
I nogen grad	51,7% (230)	56,4% (31)	57,7% (534)	50,0% (6)	55,7%
I mindre grad	16,4% (73)	16,4% (9)	21,4% (198)	25,0% (3)	19,7%
Slet ikke	5,6% (25)	5,5% (3)	4,9% (45)	0,0% (0)	5,1%
Ved ikke	1,6% (7)	0,0% (0)	1,5% (14)	0,0% (0)	1,5%
I alt	445	55	926	12	1.438

3.11. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De Officielle Kostråd? - Spis flere grøntsager og frugter

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	36,0% (160)	30,9% (17)	28,7% (266)	41,7% (5)	31,2%
I nogen grad	47,9% (213)	54,5% (30)	55,1% (510)	41,7% (5)	52,7%
I mindre grad	12,1% (54)	7,3% (4)	13,5% (125)	8,3% (1)	12,8%
Slet ikke	3,1% (14)	5,5% (3)	1,6% (15)	8,3% (1)	2,3%
Ved ikke	0,9% (4)	1,8% (1)	1,1% (10)	0,0% (0)	1,0%
I alt	445	55	926	12	1.438

3.12. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De Officielle Kostråd?

- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	18,4% (82)	12,7% (7)	15,4% (143)	8,3% (1)	16,2%
I nogen grad	38,9% (173)	54,5% (30)	43,3% (401)	50,0% (6)	42,4%
I mindre grad	27,0% (120)	21,8% (12)	30,1% (279)	16,7% (2)	28,7%
Slet ikke	14,2% (63)	10,9% (6)	9,9% (92)	25,0% (3)	11,4%
Ved ikke	1,6% (7)	0,0% (0)	1,2% (11)	0,0% (0)	1,3%
I alt	445	55	926	12	1.438

3.13. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De Officielle Kostråd?

- Spis mad med fuldkorn

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	52,6% (234)	41,8% (23)	39,7% (368)	33,3% (4)	43,7%
I nogen grad	34,6% (154)	38,2% (21)	42,4% (393)	58,3% (7)	40,0%
I mindre grad	7,4% (33)	14,5% (8)	13,1% (121)	0,0% (0)	11,3%
Slet ikke	4,0% (18)	5,5% (3)	3,9% (36)	8,3% (1)	4,0%
Ved ikke	1,3% (6)	0,0% (0)	0,9% (8)	0,0% (0)	1,0%
I alt	445	55	926	12	1.438

3.14. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De Officielle Kostråd?

- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	35,7% (159)	27,3% (15)	33,9% (314)	16,7% (2)	34,1%
I nogen grad	41,1% (183)	45,5% (25)	44,6% (413)	41,7% (5)	43,5%
I mindre grad	15,7% (70)	21,8% (12)	15,3% (142)	25,0% (3)	15,8%
Slet ikke	5,6% (25)	3,6% (2)	4,6% (43)	16,7% (2)	5,0%
Ved ikke	1,8% (8)	1,8% (1)	1,5% (14)	0,0% (0)	1,6%
I alt	445	55	926	12	1.438

3.15. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De Officielle Kostråd?

- Spis mindre af det søde, salte og fede

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	30,6% (136)	38,2% (21)	35,7% (331)	41,7% (5)	34,3%
I nogen grad	42,9% (191)	47,3% (26)	43,6% (404)	16,7% (2)	43,3%
I mindre grad	20,0% (89)	10,9% (6)	15,8% (146)	41,7% (5)	17,1%
Slet ikke	4,7% (21)	3,6% (2)	3,6% (33)	0,0% (0)	3,9%
Ved ikke	1,8% (8)	0,0% (0)	1,3% (12)	0,0% (0)	1,4%
I alt	445	55	926	12	1.438

3.16. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De Officielle Kostråd?

- Sluk tørsten i vand

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	45,2% (201)	49,1% (27)	53,9% (499)	66,7% (8)	51,1%
I nogen grad	34,2% (152)	38,2% (21)	30,3% (281)	33,3% (4)	31,8%
I mindre grad	14,8% (66)	7,3% (4)	11,8% (109)	0,0% (0)	12,4%
Slet ikke	4,9% (22)	5,5% (3)	3,0% (28)	0,0% (0)	3,7%
Ved ikke	0,9% (4)	0,0% (0)	1,0% (9)	0,0% (0)	0,9%
I alt	445	55	926	12	1.438

4. De 5 Diabetesvenlige Kostråd – motivation og vaner

4.1. Kender du De 5 Diabetesvenlige Kostråd?

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Ja	48,5% (216)	56,4% (31)	46,1% (427)	58,3% (7)	47,4%
Nej	51,5% (229)	43,6% (24)	53,9% (499)	41,7% (5)	52,6%
I alt	445	55	926	12	1.438

4.2. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd, som er angivet nedenfor? - Spis færre kulhydrater

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	34,5% (153)	40,0% (22)	31,2% (287)	50,0% (6)	32,7%
I nogen grad	46,6% (207)	49,1% (27)	50,3% (463)	50,0% (6)	49,1%
I mindre grad	13,5% (60)	9,1% (5)	11,2% (103)	0,0% (0)	11,7%
Slet ikke	4,5% (20)	1,8% (1)	2,3% (21)	0,0% (0)	2,9%
Ved ikke	0,9% (4)	0,0% (0)	5,1% (47)	0,0% (0)	3,6%
I alt	444	55	921	12	1.432

4.3. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd, som er angivet nedenfor? - Vælg kulhydrater af høj kvalitet (med højt indhold af kostfibre)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	45,9% (204)	41,8% (23)	35,3% (325)	58,3% (7)	39,0%
I nogen grad	42,3% (188)	45,5% (25)	47,4% (437)	33,3% (4)	45,7%
I mindre grad	7,0% (31)	9,1% (5)	9,4% (87)	0,0% (0)	8,6%
Slet ikke	2,7% (12)	3,6% (2)	2,3% (21)	8,3% (1)	2,5%
Ved ikke	2,0% (9)	0,0% (0)	5,5% (51)	0,0% (0)	4,2%
I alt	444	55	921	12	1.432

4.4. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd, som er angivet nedenfor? - Spis færre ultraforarbejdede fødevarer (eks. slik, chips, færdigindpakkede kager, energidrikke m.fl.)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	51,8% (230)	63,6% (35)	49,6% (457)	75,0% (9)	51,0%
I nogen grad	32,4% (144)	25,5% (14)	34,7% (320)	16,7% (2)	33,5%
I mindre grad	11,5% (51)	9,1% (5)	11,0% (101)	0,0% (0)	11,0%
Slet ikke	2,5% (11)	1,8% (1)	2,5% (23)	0,0% (0)	2,4%
Ved ikke	1,8% (8)	0,0% (0)	2,2% (20)	8,3% (1)	2,0%
I alt	444	55	921	12	1.432

4.5. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd, som er angivet nedenfor? - Spis flere basisfødevarer (eks. frugt og grønt, nødder, kerner, fersk kød og fisk)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	45,9% (204)	49,1% (27)	42,7% (393)	66,7% (8)	44,1%
I nogen grad	40,5% (180)	45,5% (25)	46,4% (427)	25,0% (3)	44,3%
I mindre grad	11,3% (50)	1,8% (1)	7,8% (72)	8,3% (1)	8,7%
Slet ikke	1,4% (6)	3,6% (2)	0,9% (8)	0,0% (0)	1,1%
Ved ikke	0,9% (4)	0,0% (0)	2,3% (21)	0,0% (0)	1,7%
I alt	444	55	921	12	1.432

4.6. I hvor høj grad føler du dig motiveret for at spise efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd, som er angivet nedenfor? - Vælg det sunde fedt (umættede planteolier som f.eks. rapsolie)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	45,3% (201)	47,3% (26)	46,5% (428)	41,7% (5)	46,1%
I nogen grad	39,4% (175)	36,4% (20)	39,2% (361)	25,0% (3)	39,0%
I mindre grad	10,4% (46)	12,7% (7)	9,1% (84)	33,3% (4)	9,8%
Slet ikke	3,2% (14)	1,8% (1)	2,1% (19)	0,0% (0)	2,4%
Ved ikke	1,8% (8)	1,8% (1)	3,1% (29)	0,0% (0)	2,7%
I alt	444	55	921	12	1.432

4.7. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd?
- Spis færre kulhydrater

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	26,9% (119)	30,9% (17)	26,6% (243)	58,3% (7)	27,1%
I nogen grad	47,7% (211)	58,2% (32)	52,4% (479)	41,7% (5)	51,1%
I mindre grad	19,7% (87)	9,1% (5)	13,9% (127)	0,0% (0)	15,4%
Slet ikke	4,5% (20)	1,8% (1)	3,0% (27)	0,0% (0)	3,4%
Ved ikke	1,1% (5)	0,0% (0)	4,2% (38)	0,0% (0)	3,0%
I alt	442	55	914	12	1.423

4.8. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd?
- Vælg kulhydrater af høj kvalitet (med højt indhold af kostfibre)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	43,2% (191)	32,7% (18)	30,7% (281)	50,0% (6)	34,9%
I nogen grad	41,9% (185)	50,9% (28)	49,8% (455)	50,0% (6)	47,4%
I mindre grad	10,4% (46)	10,9% (6)	12,1% (111)	0,0% (0)	11,5%
Slet ikke	2,3% (10)	3,6% (2)	2,6% (24)	0,0% (0)	2,5%
Ved ikke	2,3% (10)	1,8% (1)	4,7% (43)	0,0% (0)	3,8%
I alt	442	55	914	12	1.423

4.9. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd? - Spis færre ultraforarbejdede fødevarer (eks. slik, chips, færdigindpakkede kager, energidrikke m.fl.)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	44,8% (198)	54,5% (30)	45,6% (417)	75,0% (9)	46,0%
I nogen grad	34,2% (151)	34,5% (19)	35,6% (325)	16,7% (2)	34,9%
I mindre grad	16,5% (73)	10,9% (6)	13,6% (124)	0,0% (0)	14,3%
Slet ikke	2,7% (12)	0,0% (0)	3,1% (28)	0,0% (0)	2,8%
Ved ikke	1,8% (8)	0,0% (0)	2,2% (20)	8,3% (1)	2,0%
I alt	442	55	914	12	1.423

4.10. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd?
- Spis flere basisfødevarer (eks. frugt og grønt, nødder, kerner, fersk kød og fisk)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	41,0% (181)	45,5% (25)	37,5% (343)	33,3% (4)	38,9%
I nogen grad	45,0% (199)	47,3% (26)	49,3% (451)	66,7% (8)	48,1%
I mindre grad	11,3% (50)	3,6% (2)	9,5% (87)	0,0% (0)	9,8%
Slet ikke	1,6% (7)	3,6% (2)	1,8% (16)	0,0% (0)	1,8%
Ved ikke	1,1% (5)	0,0% (0)	1,9% (17)	0,0% (0)	1,5%
I alt	442	55	914	12	1.423

4.11. I hvor høj grad vurderer du, at du i øjeblikket spiser efter De 5 Diabetesvenlige Kostråd?
- Vælg det sunde fedt (umættede planteolier som f.eks. rapsolie)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
I høj grad	42,8% (189)	45,5% (25)	43,3% (396)	41,7% (5)	43,2%
I nogen grad	38,2% (169)	38,2% (21)	39,6% (362)	33,3% (4)	39,1%
I mindre grad	13,3% (59)	12,7% (7)	11,4% (104)	25,0% (3)	12,2%
Slet ikke	3,4% (15)	1,8% (1)	3,0% (27)	0,0% (0)	3,0%
Ved ikke	2,3% (10)	1,8% (1)	2,7% (25)	0,0% (0)	2,5%
I alt	442	55	914	12	1.423

5. Diæter eller andre specielle kostformer

”Med kostform eller diæt menes, om du følger bestemte retningslinjer for din kost. Eksempelvis hvis du følger en slankekur, spiser vegetarisk eller spiser en form for allergikost.”

5.1. Spiser du i øjeblikket efter en speciel kostform eller diæt?

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Ja	11,3% (50)	9,1% (5)	10,1% (92)	33,3% (4)	10,6%
Nej	88,7% (392)	90,9% (50)	89,9% (822)	66,7% (8)	89,4%
I alt	442	55	914	12	1.423

5.2. Hvilken kostform eller diæt spiser du efter i øjeblikket?

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Keto	10,0% (5)	0,0% (0)	7,7% (7)	0,0% (0)	8,0%
Sense-modellen	8,0% (4)	0,0% (0)	8,8% (8)	0,0% (0)	8,0%
LCHF (low-carb-high-fat)	6,0% (3)	0,0% (0)	19,8% (18)	25,0% (1)	14,7%
5:2 kuren	0,0% (0)	0,0% (0)	6,6% (6)	0,0% (0)	4,0%
Raw Food	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0%
Palæo	0,0% (0)	0,0% (0)	1,1% (1)	0,0% (0)	0,7%
Atkins	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0%
Glutenfri	12,0% (6)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	4,0%
Laktosefri	2,0% (1)	0,0% (0)	4,4% (4)	50,0% (2)	4,7%
Vegetarisk	6,0% (3)	20,0% (1)	3,3% (3)	0,0% (0)	4,7%
Vegansk	8,0% (4)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	2,7%
Andet	48,0% (24)	80,0% (4)	48,4% (44)	25,0% (1)	48,7%
I alt	50	5	91	4	150

5.3. Hvor længe har du spist efter den kostform eller diæt, som du i øjeblikket spiser efter?

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1 måned	4,0% (2)	20,0% (1)	8,8% (8)	25,0% (1)	8,0%
Cirka 1-3 måneder	4,0% (2)	0,0% (0)	14,3% (13)	0,0% (0)	10,0%
Cirka 4-6 måneder	16,0% (8)	0,0% (0)	7,7% (7)	25,0% (1)	10,7%
Cirka 7-9 måneder	6,0% (3)	0,0% (0)	5,5% (5)	0,0% (0)	5,3%
Cirka 10-12 måneder	8,0% (4)	20,0% (1)	6,6% (6)	0,0% (0)	7,3%
Over 1 år	62,0% (31)	60,0% (3)	57,1% (52)	50,0% (2)	58,7%
I alt	50	5	91	4	150

5.4. Har du tidligere spist efter en speciel kostform eller diæt?

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Ja	20,2% (89)	27,3% (15)	20,4% (186)	41,7% (5)	20,8%
Nej	79,8% (352)	72,7% (40)	79,6% (727)	58,3% (7)	79,2%
I alt	441	55	913	12	1.421

5.5. Hvilke kostformer eller diæter har du tidligere spist efter?

(Mulighed for at vælge flere svar)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Keto	10,1% (9)	26,7% (4)	11,3% (21)	0,0% (0)	11,5%
Sense-modellen	14,6% (13)	26,7% (4)	16,1% (30)	0,0% (0)	15,9%
LCHF (low-carb-high-fat)	21,3% (19)	20,0% (3)	17,7% (33)	40,0% (2)	19,3%
5:2 kuren	2,2% (2)	20,0% (3)	12,4% (23)	0,0% (0)	9,5%
Raw Food	2,2% (2)	0,0% (0)	1,1% (2)	0,0% (0)	1,4%
Palæo	4,5% (4)	0,0% (0)	3,2% (6)	0,0% (0)	3,4%
Atkins	2,2% (2)	6,7% (1)	5,9% (11)	0,0% (0)	4,7%
Glutenfri	9,0% (8)	6,7% (1)	5,4% (10)	0,0% (0)	6,4%
Laktosefri	4,5% (4)	13,3% (2)	3,8% (7)	40,0% (2)	5,1%
Vegetarisk	12,4% (11)	13,3% (2)	5,4% (10)	20,0% (1)	8,1%
Vegansk	3,4% (3)	0,0% (0)	2,2% (4)	0,0% (0)	2,4%
Andet	49,4% (44)	26,7% (4)	45,7% (85)	20,0% (1)	45,4%
I alt	89	15	186	5	295

5.5.1. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Keto

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	22,2% (2)	0,0% (0)	14,3% (3)	- (0)	14,7%
1 - 3	44,4% (4)	50,0% (2)	19,0% (4)	- (0)	29,4%
4 - 6	33,3% (3)	25,0% (1)	38,1% (8)	- (0)	35,3%
7 - 9	0,0% (0)	0,0% (0)	4,8% (1)	- (0)	2,9%
10 - 12	0,0% (0)	0,0% (0)	19,0% (4)	- (0)	11,8%
Over 1	0,0% (0)	25,0% (1)	4,8% (1)	- (0)	5,9%
I alt	9	4	21	0	34

5.5.2. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Sense-modellen

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	15,4% (2)	50,0% (2)	6,7% (2)	- (0)	12,8%
1 - 3	38,5% (5)	50,0% (2)	46,7% (14)	- (0)	44,7%
4 - 6	15,4% (2)	0,0% (0)	20,0% (6)	- (0)	17,0%
7 - 9	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	- (0)	0,0%
10 - 12	15,4% (2)	0,0% (0)	16,7% (5)	- (0)	14,9%
Over 1	15,4% (2)	0,0% (0)	10,0% (3)	- (0)	10,6%
I alt	13	4	30	0	47

5.5.3. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - LCHF (low-carb-high-fat)

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	10,5% (2)	0,0% (0)	12,1% (4)	0,0% (0)	10,5%
1 - 3	36,8% (7)	0,0% (0)	30,3% (10)	0,0% (0)	29,8%
4 - 6	10,5% (2)	33,3% (1)	18,2% (6)	50,0% (1)	17,5%
7 - 9	5,3% (1)	0,0% (0)	6,1% (2)	0,0% (0)	5,3%
10 - 12	21,1% (4)	0,0% (0)	15,2% (5)	0,0% (0)	15,8%
Over 1	15,8% (3)	66,7% (2)	18,2% (6)	50,0% (1)	21,1%
I alt	19	3	33	2	57

5.5.4. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - 5:2 kuren

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	0,0% (0)	33,3% (1)	13,0% (3)	- (0)	14,3%
1 - 3	100,0% (2)	33,3% (1)	34,8% (8)	- (0)	39,3%
4 - 6	0,0% (0)	0,0% (0)	21,7% (5)	- (0)	17,9%
7 - 9	0,0% (0)	33,3% (1)	4,3% (1)	- (0)	7,1%
10 - 12	0,0% (0)	0,0% (0)	13,0% (3)	- (0)	10,7%
Over 1	0,0% (0)	0,0% (0)	13,0% (3)	- (0)	10,7%
I alt	2	3	23	0	28

5.5.5. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Raw Food

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	0,0% (0)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	0,0%
1 - 3	0,0% (0)	- (0)	50,0% (1)	- (0)	25,0%
4 - 6	50,0% (1)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	25,0%
7 - 9	0,0% (0)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	0,0%
10 - 12	0,0% (0)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	0,0%
Over 1	50,0% (1)	- (0)	50,0% (1)	- (0)	50,0%
I alt	2	0	2	0	4

5.5.6. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Palæo

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	0,0% (0)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	0,0%
1 - 3	50,0% (2)	- (0)	33,3% (2)	- (0)	40,0%
4 - 6	25,0% (1)	- (0)	16,7% (1)	- (0)	20,0%
7 - 9	25,0% (1)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	10,0%
10 - 12	0,0% (0)	- (0)	16,7% (1)	- (0)	10,0%
Over 1	0,0% (0)	- (0)	33,3% (2)	- (0)	20,0%
I alt	4	0	6	0	10

5.5.7. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Atkins

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	0,0% (0)	100,0% (1)	18,2% (2)	- (0)	21,4%
1 - 3	50,0% (1)	0,0% (0)	27,3% (3)	- (0)	28,6%
4 - 6	50,0% (1)	0,0% (0)	18,2% (2)	- (0)	21,4%
7 - 9	0,0% (0)	0,0% (0)	18,2% (2)	- (0)	14,3%
10 - 12	0,0% (0)	0,0% (0)	18,2% (2)	- (0)	14,3%
Over 1	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	- (0)	0,0%
I alt	2	1	11	0	14

5.5.8. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Glutenfri

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	0,0% (0)	0,0% (0)	10,0% (1)	- (0)	5,3%
1 - 3	12,5% (1)	100,0% (1)	30,0% (3)	- (0)	26,3%
4 - 6	12,5% (1)	0,0% (0)	10,0% (1)	- (0)	10,5%
7 - 9	0,0% (0)	0,0% (0)	20,0% (2)	- (0)	10,5%
10 - 12	12,5% (1)	0,0% (0)	10,0% (1)	- (0)	10,5%
Over 1	62,5% (5)	0,0% (0)	20,0% (2)	- (0)	36,8%
I alt	8	1	10	0	19

5.5.9. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Laktosefri

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0%
1 - 3	25,0% (1)	50,0% (1)	14,3% (1)	0,0% (0)	20,0%
4 - 6	0,0% (0)	0,0% (0)	14,3% (1)	50,0% (1)	13,3%
7 - 9	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0%
10 - 12	25,0% (1)	50,0% (1)	14,3% (1)	0,0% (0)	20,0%
Over 1	50,0% (2)	0,0% (0)	57,1% (4)	50,0% (1)	46,7%
I alt	4	2	7	2	15

5.5.10. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Vegetarisk

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0%
1 - 3	18,2% (2)	50,0% (1)	30,0% (3)	0,0% (0)	25,0%
4 - 6	0,0% (0)	50,0% (1)	30,0% (3)	0,0% (0)	16,7%
7 - 9	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0% (0)	0,0%
10 - 12	27,3% (3)	0,0% (0)	30,0% (3)	0,0% (0)	25,0%
Over 1	54,5% (6)	0,0% (0)	10,0% (1)	100,0% (1)	33,3%
I alt	11	2	10	1	24

5.5.11. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Vegansk

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	0,0% (0)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	0,0%
1 - 3	0,0% (0)	- (0)	75,0% (3)	- (0)	42,9%
4 - 6	33,3% (1)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	14,3%
7 - 9	0,0% (0)	- (0)	25,0% (1)	- (0)	14,3%
10 - 12	66,7% (2)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	28,6%
Over 1	0,0% (0)	- (0)	0,0% (0)	- (0)	0,0%
I alt	3	0	4	0	7

5.5.12. Hvor længe spiste du efter den eller de kostformer eller diæter? - Andet

Måneder	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Under 1	9,1% (4)	0,0% (0)	3,5% (3)	0,0% (0)	5,2%
1 - 3	11,4% (5)	25,0% (1)	16,5% (14)	0,0% (0)	14,9%
4 - 6	25,0% (11)	25,0% (1)	17,6% (15)	100,0% (1)	20,9%
7 - 9	0,0% (0)	0,0% (0)	4,7% (4)	0,0% (0)	3,0%
10 - 12	13,6% (6)	25,0% (1)	23,5% (20)	0,0% (0)	20,1%
Over 1	40,9% (18)	25,0% (1)	34,1% (29)	0,0% (0)	35,8%
I alt	44	4	85	1	134

5.6. Hvorfor valgte du at stoppe med at spise efter denne eller disse kostformer eller diæter?

(Mulighed for at vælge flere svar)

	Type 1	Type 1½	Type 2	Anden type	I alt
Fordi det blev for dyrt	6,7% (6)	6,7% (1)	9,1% (17)	0,0% (0)	8,1%
Fordi jeg ikke opnåede mit mål	15,7% (14)	26,7% (4)	22,6% (42)	0,0% (0)	20,3%
Fordi det blev for besværligt	28,1% (25)	46,7% (7)	30,6% (57)	20,0% (1)	30,5%
Fordi jeg mistede interessen	23,6% (21)	40,0% (6)	29,0% (54)	20,0% (1)	27,8%
Fordi min familie og venner ikke støttede mig	12,4% (11)	6,7% (1)	9,7% (18)	40,0% (2)	10,8%
Fordi jeg valgte at følge en anden kostform/diæt	11,2% (10)	20,0% (3)	12,4% (23)	0,0% (0)	12,2%
Andet	44,9% (40)	20,0% (3)	30,6% (57)	60,0% (3)	34,9%
I alt	89	15	186	5	295