

Madpyramiden

”Mest fra bunden og mindst fra toppen”, sådan har madpyramiden siden 1976 vist os, hvordan vi sammensætter en sund og varieret kost. Madpyramiden er blevet historien om danskernes kost. Undervejs har den ændret sig seks gange – og altid været til debat.

Den gode gamle danske madpyramide har vi i virkeligheden kopieret fra svenskerne, men svenskerne har igen ladet sig inspirere af en næsten 70 år ældre dansk madpyramide.

Ændrede madvaner i 1970'erne

Da FDB introducerede madpyramiden i 1976, var der økonomisk krise i Danmark. Ideen var at vejlede befolkningen til at spise sundt på en billig måde ved at bruge de råvarer, vi i forvejen havde til rådighed i Danmark. Det skulle være sundt, mættende og billigt. Behovet for at oplyse om sund mad pressede sig på, fordi vi fik mere stillesiddende arbejde og fordi vi ændrede madvaner. Blandt andet forbrugte vi mere kød og smør end dengang velstanden var mindre.

Sundhedsbølge i 1980'erne

Madpyramiden fik et større fokus på ernæringsrigtig mad. Det hvide brød blev udskiftet med det grove. Den røde bøf blev skiftet ud med torske-rog. Ris og pasta var blevet mere almindeligt til aftensmaden, så det kom i bunden af madpyramiden.

Den store ændring i 2011

Vi blev med ’6 om dagen’-kampagnen bedre til at spise frugt, men vi fik ikke vores grøntsagsbehov dækket. De nye kostråd var på vej og derfor kom grøntsagerne ned i bunden af madpyramiden. Ris, pasta, hvedebrød og mælkeprodukter skulle vi have mindre af, så de røg op i det midterste lag. Alle elementer i madpyramiden blev beregnet, så de helt præcist afspejlede de officielle danske kostråd. Så arealet af en fødevarer i madpyramiden svarer præcist den andel af kosten, den bør have over en periode på ca. 14 dage.

Hvad gør Coop?

96 % af danskerne kender madpyramiden (Coop Analyse fra 2012), blandt andet fordi den i 42 år har smykket væggene i klasseværelser og venteværelser. Den bruges stadig i dag:

- Gyldendal har senest taget den med i deres grundbog.
- 1400 plakater bliver bestilt årligt fra skolekontakten.dk (uden nogen form for markedsføring).
- Madpyramiden.dk har 250.000 unikke besøgende hvert år.
- Vi svarer ugentligt på spørgsmål om sundhed fra forbrugere og skolebørn via madpyramidens site.
- Madpyramiden.dk får et nyt site i løbet af 2019.

1976



2011



Madpyramiden i grundbogen fra Gyldendal i 2017.

Det kan du selv gøre

- Du kan bestille madpyramiden som plakat og klippearbejde til aktiviteter i Coop Forums webshop: materiale.coopforum.dk.
- Skoler kan bestille madpyramiden som plakat, klippearbejde og undervisningsmateriale på skolekontakten.dk. Materialerne er gratis, men koster pakning og forsendelse.
- Brug madplan/spisekort på madpyramiden.dk og få inspiration til en sund og varieret kost.
- Print indkøbsguiden fra madpyramiden.dk og tjek varerne for fedt og sukker, når du handler ind. Gå helt generelt efter Nøglehulsmærket, hvor det er muligt.

Spørgsmål, vi ofte får stillet:

Er madpyramiden ikke forældet?

Madpyramidens sammensætning bygger på de officielle kostråd. Kostrådene er senest opdateret i 2013, hvor vi også gav madpyramiden et servicetjek. De officielle kostråd bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed. Det er i modsætning til de mange sundhedsmøder, vi hører om i medierne. Vi foretager først ændringer af madpyramiden, hvis der kommer nye kostråd. Madpyramiden tager ligesom kostrådene udgangspunkt i en dansk madkultur, hvor vi også spiser kød og mejeriprodukter.

Skal madpyramiden ikke være vegetarisk?

Hvis man vælger af spise vegetarisk skal man gå særligt op i sin kost og fortsat drikke mælk, spise æg og spise mange bælgfrugter. Madpyramiden bliver ikke helt vegetarisk, da de fleste danskere ikke lever vegetarisk, og kød og fisk også har en plads i en normal sund kost. De indgår også i kostrådene. Hvis vi fjernede kød og fisk fra pyramiden, ville der mangle en række vigtige næringsstoffer såsom jern, vitaminer og fedstoffer, som ikke er lette at få fra en ren vegetabilsk diæt. Ikke mindst hos børn, som madpyramiden også henvender sig til, er det vigtigt at kosten giver den rigtige næring.

I forhold til den gennemsnitlige danske kost, har vi dog brug for at skruer ned for mængderne af kød, hvilket madpyramiden også viser. I løbet af fjorten dage vil en typisk madpyramide-menu se således ud: 4 vegetardage, 2 fiskedage, 7 køddage og 1 pålægsdag.

Er kød ligeså farligt som tobak?

Myten om, at kød er ligeså farligt som tobaksrygning har netop været aktuel i kampagnen fra firmaet Feast. Det er dog stærkt vildledende. I de store danske studier er der ingen sammenhæng mellem indtag af rødt kød og fx tyktarmskræft. Risikoen ved at spise store mængder forarbejdet kød såsom pølser og pålæg er også mikroskopisk i forhold til kræft risikoen ved rygning. WHO mener, at kød kan være kræftfremkaldende, men det baserer sig på reagensglasforsøg og rotteforsøg. Det er langt, lang mere farligt at ryge eller drikke alkohol, end at spise kød.

Spiser man klimavenligt med madpyramiden?

Du kan reducere din klimabelastning med op til 30%, hvis du spiser efter madpyramidens anbefalinger. Når vi spiser flere grøntsager og mindre kød, så gør vi også noget godt for klimaet. Et kilo oksekød belaster klimaet 24 gange mere end et kilo gulerødder. Derfor er den røde bøf i toppen af madpyramiden og grøntsagerne i den brede bund.