



Dansk Cøliaki Forening

Vejledende merudgiftsberegning 2016

Gældende pr. 01.07.2016

1. Indledning

Merudgiftsberegningen er udarbejdet af kliniske diætister på baggrund af anbefalede energiindtag i forhold til alder og køn (*Nordic Nutrition Recommendations 2012, Integrating nutrition and physical activity, part 2*: Nordisk Ministerråd 2014 (herefter: NNR 2012)). Desuden er data om danskernes selvrapporterede fødevarerindtag (*Danskernes kostvaner 2011-2013*: DTU, Fødevarerinstitutionen 2015) og Fødevarerstyrelsens officielle kostråd (*De officielle kostråd*: Miljø- og Fødevarerministeriet, Fødevarerstyrelsen 2015, 3. udgave) indarbejdet i beregningerne. Kostberegningerne er foretaget i kostberegningsprogrammet VITAKOST.¹

Dataindsamlingen vedr. priser til normal kost og glutenfri kost blev foretaget i uge 14 og 20 i 2016. Der blev indhentet priser fra i alt 18 dagligvarebutikker og netbutikker over hele landet.² Dataindsamlingen er foretaget af frivillige samt af ansatte i Dansk Cøliaki Forenings sekretariat. Alt brød er færdigbagt og er enten friskt eller frossent. Pastaen er angivet i tørret, rå vægt.

2. Vejledende merudgiftsberegning til glutenfri kost

2.1 Børn og unge under 18 år

Køn	Piger/drenge		Piger		Drenge	
Alder	2-5 år	6-9 år	10-13 år	14-17 år	10-13 år	14-17 år
Energibehov	5300 kJ	6900 kJ	8600 kJ	9800 kJ	9300 kJ	11800 kJ
Merudgift/md	438 kr.	577 kr.	699 kr.	842 kr.	740 kr.	915 kr.
Merudgift/år	5.259 kr.	6.929 kr.	8.391 kr.	10.102 kr.	8.883 kr.	10.985 kr.

Tabel 1. Vejledende merudgifter for piger/drenge i aldersgrupperne 2-5 år og 6-9 år samt for piger henholdsvis drenge i aldersgrupperne 10-13 år og 14-17 år. Beløbene er afrundet efter alm. afrundingsregler.

2.2 Voksne

Køn	Kvinder				Mænd			
Alder	18-30 år	31-60 år	61-74 år	≥ 75 år	18-30 år	31-60 år	61-74 år	≥ 75 år
Energibehov	10500 kJ	9900 kJ	9100 kJ	8000 kJ	13200 kJ	12400 kJ	10900 kJ	9600 kJ
Merudgift/md	851 kr.	848 kr.	642 kr.	617 kr.	1.054 kr.	919 kr.	826 kr.	764 kr.
Merudgift/år	10.218 kr.	10.173 kr.	7.704 kr.	7.404 kr.	12.648 kr.	11.031 kr.	9.915 kr.	9.165 kr.

Tabel 2. Vejledende merudgifter for kvinder og mænd i aldersgrupperne 18-30 år, 31-60 år, 61-74 år samt 75 år og ældre. Beløbene er afrundet efter alm. afrundingsregler.

2.3 Fastsættelse af energibehov

De vejledende merudgifter er beregnet ud fra faste definerede alderstrin og energibehov for børn og voksne (NNR 2012, s. 34f, for voksne, se tabel 1.5; for børn, se tabel 1.7). Er man sengeliggende, meget

¹ Kostberegninger for samtlige grupper kan ses på www.coeliaki.dk.

² Udregningen af merudgiften fremgår af bilag 1, Prisberegning merudgifter (MU) 2016. Prisoversigter fra samtlige butikker samt en oversigt og den dertil hørende udregning af gennemsnitspriser kan ses på www.coeliaki.dk.

stillesiddende eller dyrker man meget sport eller sport på eliteplan, skal energibehovet fortsat beregnes individuelt af en klinisk diætist og merudgiften må tilsvarende justeres. Det samme gælder børn under 1 år. Der er ligeledes ikke taget højde for øget energibehov ved graviditet og amning.

2.4 Fastsættelse af mængder på indtaget af brød og andre kornprodukter

I merudgiftsberegningen er medtaget et bredt udsnit af alle fødevarer, hvor det er nødvendigt for cøliakere at vælge et glutenfrit alternativ. Gennemsnitsforbrug af fødevarer er fastsat med udgangspunkt i tal fra rapporten *Danskernes kostvaner* (DTU, Fødevareinstituttet 2015). Disse tal er efterfølgende korrigeret i forhold til Fødevarestyrelsens anbefalinger for indtaget af brød og pasta. Det betyder, at nogle brødmængder er blevet opjusteret, mens andre er blevet nedjusteret. Den endelige mængde afspejler således danskernes forbrug, men tager også højde for en sund og afbalanceret kost. I beregningerne er der ligeledes taget højde for, at aldersgrupper har forskellige præferencer og vaner i fht. forskellige fødevarer. Ældre spiser f.eks. mindre pasta end yngre personer.

Følgende eksempel viser, hvordan de angivne mængder kan omsættes til dagligdags måltider. Eksemplet tager udgangspunkt i kategorien: Kvinder 18-30 år med et dagligt energibehov på 10.500 kJ.

Kvinder 18-30 år med et dagligt energibehov på 10.500 kJ

Morgenmad (pr. dag)

- 1 skive franskbrød
- 1 lille dl. havregryn
- 2 tsk. müsli
- 2 spsk. cornflakes

Mellemmål – formiddag (pr. dag)

- 1 stk. knækbrød

Frokost (portion pr. dag)

- 2 ½ skive groft brød

Mellemmåltid – eftermiddag (hvor der ikke angives andet gælder angivelser daglig konsumtion)

- ½ grovbolle
- 2 stk. kage (pr. uge)
- 1 müslibar (pr. uge)

Aftensmad (pr. måned)

Beregningerne vedr. aftensmad baserer sig på 4 portioner pasta, 2 portioner burgerboller, 1 portion lasagne, 1 ½ portion pizza, 1 portion pitabrød, 1 portion wrap samt 4 portioner flutes.

Sen aften (pr. dag)

- 1 ½ grovkiks
- 1 lille småkage

Diverse

Rasp, tarteletter, lagkagebund, ristede løg, vafler til is.

Der er indregnet et spild på 5% i alle aldersgrupper. De fastsatte mængder af glutenfri produkter for de enkelte aldersgrupper kan ses af bilag 2.

3. Merudgifter som IKKE indgår i DCF's vejledende merudgiftsberegning

3.1 Ekstra spild de første seks måneder efter påbegyndt diæt

Der anbefales et tillæg på 100 kr. pr. måned på merudgiften de første 6 måneder efter, at diagnosen er stillet og diæten påbegyndt. Mange glutenfri produkter har en anden smag og konsistens end traditionelle glutenholdige produkter, og derfor vil der være et øget spild, når diæten påbegyndes.

3.2 Merudgifter ved overholdelse af laktosefri diæt i forbindelse med cøliaki

Der er ikke medregnet merudgifter til laktosefri kost i forbindelse med cøliaki. Mange nydiagnosticerede skal spise laktosefrit de første seks måneder efter diagnosen grundet en erhvervet eller sekundær laktoseintolerance. Der kan søges om kompensation af merudgifter til overholdelse af laktosefri diæt i forbindelse med cøliaki – det gælder både kapsler med laktaseenzymer (bruges ved udespisning) og til laktosefri mælkeprodukter. Det er en forudsætning at den laktosefri diæt er lægeordineret.

3.2 Udearrangementer

Merudgifter som opstår i forbindelse med udearrangementer er ikke medregnet i merudgiftsberegningen. En merudgift i forbindelse med udearrangementer kan f.eks. være, hvis man er ude at spise og skal betale ekstra for at få et glutenfrit måltid, deltagelse i et arrangement eller en fødselsdagsfejring, hvor der ikke er glutenfri forplejning, og man derfor selv skal sørge for egen forplejning. Det er også meget almindeligt at børnefamilier har merudgifter i forbindelse med børnenes aktiviteter – det gælder både i forhold til skole, institutioner og SFO, hvor barnet har en kasse med glutenfri alternativer stående til når andre børn uddeler godter i forbindelse med f.eks. fødselsdage. Dette er også en merudgift som man kan søge om kompensation til.

3.3 Ekstra tidsforbrug og ekstra kørsel

Der er ikke indregnet ekstra tidsforbrug og ekstra kørsel i forbindelse med indkøb af glutenfri fødevarer i merudgiftsberegningen.

3.4 Forsendelse

Til trods for at dagligvarebutikkerne har et stigende udvalg af glutenfri varer, handles der fortsat meget via internettet med levering til hjemadressen. Der kan være store regionale forskelle i udbuddet af glutenfri varer i dagligvarebutikker og nogle specialprodukter, som fx tarteletter er kun udbudt i få butikker landet over. Beløbet er et gennemsnit af fem forskellige priser på forsendelse og ender på en månedlig udgift på 40 kr. (forudsat at man bestiller mad over nettet 1 gang pr. md). Forsendelse er ikke medregnet i merudgiftsberegningen. Såfremt man har brug for at benytte sig af netbutikker, og der opkræves et forsendelsesgebyr (eller porto) i forbindelse med bestilling af varer, bør denne udgift indregnes i merudgiften.

Bilag 1, Prisberegning merudgifter (MU) 2016

Vare	Gns. pr. kg. GF	Gns. pr. kg. ALM	MU pr. kg.
Boller/rundstykker	131,17	34,07	97,11
Burgerboller	126,94	41,20	85,74
Butterdej	99,95	47,88	52,07
Cornflakes	76,69	44,34	32,35
Fint brød	116,16	24,98	91,18
Flutes	160,26	33,04	127,22
Groft brød (franskbrød)	98,80	23,85	74,95
Havregryn	41,79	14,54	27,25
Kage	121,59	59,20	62,38
Kiks	163,39	45,20	118,19
Knækbrød	147,91	62,20	85,71
Lagkagebunde	105,71	37,05	68,66
Lasagneplader	123,67	33,44	90,23
Müsli	94,68	33,61	61,07
Müslibar	349,92	136,56	213,36
Pandekagemix	89,91	73,21	16,70
Pasta	65,23	19,61	45,62
Pitabrød	168,42	20,27	148,15
Pizzabund	128,84	44,58	84,26
Pølsebrød	147,70	33,61	114,10
Rasp	101,25	22,21	79,04
Ristede løg	284,63	41,95	242,68
Småkager	181,23	79,84	101,40
Tarteletter	480,00	80,84	399,16
Tortilla wraps	224,375	46,05	178,33
Tærtebunde	174,75	80,69	94,06
Vafler til softice	291,00	112,08	178,92

Bilag 2, Vejledende merudgiftsberegning 2016 (gældende fra 01.07.2016)

Vejledende merudgifter, børn 2-9 år

Vejledende merudgifter 2016	Børn 2-5 år			Børn 6-9 år	
	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift
Vare	kr. pr. kg.	5300 kJ	5300 kJ	6900 kJ	6900 kJ
Boller/rundstykker	97,11	0,0133	1,29	0,0200	1,94
Burgerboller	85,74	0,0050	0,43	0,0050	0,43
Cornflakes	32,35	0,0015	0,05	0,0030	0,10
Fint brød	91,18	0,0250	2,28	0,0350	3,19
Flutes	127,22	0,0035	0,45	0,0040	0,51
Groft brød	74,95	0,0670	5,02	0,0850	6,37
Havregryn	27,25	0,0150	0,41	0,0200	0,55
Kage	62,38	0,0050	0,31	0,0080	0,50
Kiks	118,19	0,0033	0,39	0,0040	0,47
Knækbrød	85,71	0,0050	0,43	0,0060	0,51
Lagkagebunde	68,66	0,0005	0,03	0,0010	0,07
Lasagneplader	90,23	0,0020	0,18	0,0020	0,18
Müsli	61,07	0,0015	0,09	0,0030	0,18
Müslibar	213,36	0,0020	0,43	0,0030	0,64
Pasta	45,62	0,0040	0,18	0,0060	0,27
Pitabrød	148,15	0,0026	0,39	0,0030	0,44
Pizzabund	84,26	0,0042	0,35	0,0060	0,51
Rasp	79,04	0,0010	0,08	0,0010	0,08
Ristede løg	242,68	0,0005	0,12	0,0005	0,12
Småkager	101,40	0,0020	0,20	0,0020	0,20
Tarteletter	399,16	0,0005	0,20	0,0010	0,40
Tortilla wraps	178,33	0,0013	0,23	0,0013	0,23
Vafler til is	178,92	0,0010	0,18	0,0010	0,18
I alt pr. dag			13,72		18,08
Svind 5 %			0,69		0,90
I alt pr. måned			438,25		577,39
I alt pr. år			5.259,06		6.928,66

Vejledende merudgifter, børn og unge 10-17 år

Vejledende merudgifter 2016		Piger				Drenge			
		10-13 år		14-17 år		10-13 år		14-17 år	
	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift
Vare	kr. pr. kg.	8600 kJ	8600 kJ	9800 kJ	9800 kJ	9300 kJ	9300 kJ	11800 kJ	11800 kJ
Boller/rundstykker	97,11	0,0300	2,91	0,0300	2,91	0,0300	2,91	0,0320	3,11
Burgerboller	85,74	0,0060	0,51	0,0080	0,69	0,0060	0,51	0,0080	0,69
Cornflakes	32,35	0,0030	0,10	0,0030	0,10	0,0030	0,10	0,0035	0,11
Fint brød	91,18	0,0400	3,65	0,0500	4,56	0,0400	3,65	0,0560	5,11
Flutes	127,22	0,0050	0,64	0,0060	0,76	0,0050	0,64	0,0062	0,79
Groft brød	74,95	0,0900	6,75	0,1150	8,62	0,0950	7,12	0,1250	9,37
Havregryn	27,25	0,0230	0,63	0,0230	0,63	0,0230	0,63	0,0300	0,82
Kage	62,38	0,0150	0,94	0,0200	1,25	0,0200	1,25	0,0250	1,56
Kiks	118,19	0,0040	0,47	0,0045	0,53	0,0040	0,47	0,0055	0,65
Knækbrød	85,71	0,0100	0,86	0,0100	0,86	0,0100	0,86	0,0010	0,09
Lagkagebunde	68,66	0,0010	0,07	0,0010	0,07	0,0015	0,10	0,0015	0,10
Lasagneplader	90,23	0,0030	0,27	0,0030	0,27	0,0030	0,27	0,0040	0,36
Müsli	61,07	0,0030	0,18	0,0030	0,18	0,0030	0,18	0,0035	0,21
Müslibar	213,36	0,0040	0,85	0,0070	1,49	0,0050	1,07	0,0075	1,60
Pasta	45,62	0,0070	0,32	0,0090	0,41	0,0100	0,46	0,0140	0,64
Pitabrød	148,15	0,0050	0,74	0,0060	0,89	0,0055	0,81	0,0065	0,96
Pizzabund	84,26	0,0080	0,67	0,0085	0,72	0,0080	0,67	0,0100	0,84
Rasp	79,04	0,0010	0,08	0,0010	0,08	0,0010	0,08	0,0015	0,12
Ristede løg	242,68	0,0005	0,12	0,0005	0,12	0,0005	0,12	0,0005	0,12
Småkager	101,40	0,0020	0,20	0,0020	0,20	0,0025	0,25	0,0030	0,30
Tarteletter	399,16	0,0010	0,40	0,0010	0,40	0,0010	0,40	0,0010	0,40
Tortilla wraps	178,33	0,0020	0,36	0,0025	0,45	0,0025	0,45	0,0030	0,53
Vafler til is	178,92	0,0010	0,18	0,0010	0,18	0,0010	0,18	0,0010	0,18
I alt pr. dag			22		26		23		29
Svind 5 %			1,09		1,32		1,16		1,43
I alt pr. måned			699,22		841,85		740,27		915,38
I alt pr. år			8.390,67		10.102,22		8.883,20		10.984,56

Vejledende merudgifter, kvinder

Vejledende merudgifter 2016		Kvinder							
		18-30 år		31-60 år		61-74 år		≥ 75 år	
Vare	Merudgift pr. kg.	Forbrug 10500 kJ	Merudgift 10500 kJ	Forbrug 9900 kJ	Merudgift 9900 kJ	Forbrug 9100 kJ	Merudgift 9100 kJ	Forbrug 8000 kJ	Merudgift 8000 kJ
Boller/rundstykker	97,11	0,0300	2,91	0,0300	2,91	0,0250	2,43	0,0250	2,43
Burgerboller	85,74	0,0080	0,69	0,0060	0,51	0,0020	0,17	0,0020	0,17
Cornflakes	32,35	0,0037	0,12	0,0037	0,12	0,0037	0,12	0,0020	0,06
Fint brød	91,18	0,0500	4,56	0,0430	3,92	0,0400	3,65	0,0400	3,65
Flutes	127,22	0,0066	0,84	0,0110	1,40	0,0050	0,64	0,0050	0,64
Groft brød	74,95	0,1250	9,37	0,1250	9,37	0,1000	7,49	0,1000	7,49
Havregryn	27,25	0,0230	0,63	0,0230	0,63	0,0230	0,63	0,0200	0,55
Kage	62,38	0,0200	1,25	0,0200	1,25	0,0170	1,06	0,0170	1,06
Kiks	118,19	0,0055	0,65	0,0055	0,65	0,0055	0,65	0,0040	0,47
Knækbrød	85,71	0,0100	0,86	0,0100	0,86	0,0100	0,86	0,0100	0,86
Lagkagebunde	68,66	0,0010	0,07	0,0010	0,07	0,0010	0,07	0,0010	0,07
Lasagneplader	90,23	0,0030	0,27	0,0035	0,32	0,0010	0,09	0,0010	0,09
Müsli	61,07	0,0037	0,23	0,0037	0,23	0,0037	0,23	0,0020	0,12
Müslibar	213,36	0,0040	0,85	0,0050	1,07	0,0010	0,21	0,0000	0,00
Pasta	45,62	0,0100	0,46	0,0080	0,36	0,0025	0,11	0,0025	0,11
Pitabrød	148,15	0,0050	0,74	0,0050	0,74	0,0010	0,15	0,0010	0,15
Pizzabund	84,26	0,0095	0,80	0,0085	0,72	0,0025	0,21	0,0025	0,21
Rasp	79,04	0,0015	0,12	0,0015	0,12	0,0015	0,12	0,0015	0,12
Ristede løg	242,68	0,0005	0,12	0,0005	0,12	0,0005	0,12	0,0005	0,12
Småkager	101,40	0,0020	0,20	0,0025	0,25	0,0030	0,30	0,0015	0,15
Tarteletter	399,16	0,0010	0,40	0,0010	0,40	0,0011	0,44	0,0011	0,44
Tortilla wraps	178,33	0,0020	0,36	0,0020	0,36	0,0010	0,18	0,0010	0,18
Vafler til is	178,92	0,0010	0,18	0,0010	0,18	0,0010	0,18	0,0010	0,18
I alt pr. dag			26,66		26,54		20,10		19,32
Svind 5 %			1,33		1,33		1,01		0,97
I alt pr. måned			851,48		847,76		642,02		617,01
I alt pr. år			10.217,73		10.173,17		7.704,29		7.404,09

Vejledende merudgifter, mænd

Vejledende merudgifter 2016		Mænd							
		18-30 år		31-60 år		61-74 år		≥ 75 år	
	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift	Forbrug	Merudgift
Vare	pr. kg.	13200 kJ	13200 kJ	12400 kJ	12400 kJ	10900 kJ	10900 kJ	9600 kJ	9600 kJ
Boller/rundstykker	97,11	0,0350	3,40	0,0320	3,11	0,0320	3,11	0,0320	3,11
Burgerboller	85,74	0,0080	0,69	0,0060	0,51	0,0020	0,17	0,0010	0,09
Cornflakes	32,35	0,0037	0,12	0,0037	0,12	0,0037	0,12	0,0020	0,06
Fint brød	91,18	0,0600	5,47	0,0560	5,11	0,0560	5,11	0,0560	5,11
Flutes	127,22	0,0066	0,84	0,0066	0,84	0,0070	0,89	0,0060	0,76
Groft brød	74,95	0,1500	11,24	0,1300	9,74	0,1300	9,74	0,1200	8,99
Havregryn	27,25	0,0300	0,82	0,0240	0,65	0,0240	0,65	0,0200	0,55
Kage	62,38	0,0300	1,87	0,0300	1,87	0,0300	1,87	0,0350	2,18
Kiks	118,19	0,0055	0,65	0,0055	0,65	0,0055	0,65	0,0055	0,65
Knækbrød	85,71	0,0130	1,11	0,0100	0,86	0,0100	0,86	0,0100	0,86
Lagkagebunde	68,66	0,0020	0,14	0,0020	0,14	0,0020	0,14	0,0020	0,14
Lasagneplader	90,23	0,0040	0,36	0,0030	0,27	0,0010	0,09	0,0010	0,09
Müsli	61,07	0,0037	0,23	0,0037	0,23	0,0037	0,23	0,0020	0,12
Müslibar	213,36	0,0060	1,28	0,0040	0,85	0,0016	0,34	0,0000	0,00
Pasta	45,62	0,0200	0,91	0,0160	0,73	0,0025	0,11	0,0025	0,11
Pitabrød	148,15	0,0060	0,89	0,0050	0,74	0,0010	0,15	0,0000	0,00
Pizzabund	84,26	0,0120	1,01	0,0100	0,84	0,0025	0,21	0,0010	0,08
Rasp	79,04	0,0010	0,08	0,0020	0,16	0,0020	0,16	0,0020	0,16
Ristede løg	242,68	0,0005	0,12	0,0005	0,12	0,0005	0,12	0,0005	0,12
Småkage	101,40	0,0030	0,30	0,0030	0,30	0,0030	0,30	0,0015	0,15
Tarteletter	399,16	0,0010	0,40	0,0010	0,40	0,0011	0,44	0,0010	0,40
Tortilla wraps	178,33	0,0050	0,89	0,0020	0,36	0,0013	0,23	0,0000	0,00
Vafler til is	178,92	0,0010	0,18	0,0010	0,18	0,0010	0,18	0,0010	0,18
I alt pr. dag			33,00		28,78		25,87		23,91
Svind 5 %			1,65		1,44		1,29		1,20
I alt pr. måned			1.053,97		919,22		826,28		763,75
I alt pr. år			12.647,59		11.030,62		9.915,38		9.164,94