

Hvað borðum við?

Um könnun á mataræði Íslendinga

Grein eftir Laufeyju Steingrimsdóttur

Á síðastliðnu ári var gerð víðamikil könnun á mataræði Íslendinga á vegum Heilbrigðisráðuneytis og Manneldisráðs. Niðurstöður könnunarinnar sýna fæðuvenjur nútíma Íslendinga í allri sinni margbreytni eftir aldri, búsetu og aðstæðum fólks. Auk þess varpa þær ljósi á helstu kosti og annmarka íslensks mataræðis.

Könnunin fór fram víðsvegar á landinu og voru þátttakendur 1240 talsins á aldrinum 15 til 80 ára. Sérþjálfadír spyrjar ræddu við þátttakendur á heimili þeirra, vinnustað eða á heilsugæslustöð og tók hvert víðtal rúma klukkustund. Könnunaraðferðin nefnist *næringsgæsla* og felst í því að spurt er um almennt mataræði, máltíðaskipan og aukabita og hvaða fæðutegundir séu algengastar á hverjum tíma dags.

Tilgangurinn með öflun slíkra upplýsinga er ekki síst sá að geta veitt betri og markvissari fræðslu um mataræði og hollustu. Væntanlega munu niðurstöðurnar koma víðar að gagni, bæði við stjórnun heilbrigðismála og rannsóknir á heilsufari í landinu.

Einstök blanda

Engin þjóð í víðri veröld borðar og drekkur eins og Íslendingar. Mataræði nútíma Íslendinga er einstök blanda rammíslenskra matarhelfða og erlendra áhrifa, sjöppumeningar og heilsuþylgju.

Öll meðalmennska virðist eiga lítið upp á pallborðið hjá Íslendingum, að minnsta kosti hvað varðar neysluvenjur. Það vekur athygli þegar borin er saman neysla Íslendinga og annarra Evrópuþjóða að við sláum hvert metið á fætur öðru, ýmist vegna mikillar eða óvenju lítillar neyslu á einstökum matvörum. Ekki eru þessi met öll jafn eftirsóknarverð þótt öðrum vildum við síst glata því í þeim felast helstu og bestu kostir íslenskrar matarmenningar. Við getum stært

okkur af því að borða meira af fiski en nokkur önnur Evrópuþjóð en hljótum líka þann vafasama heidur að eiga Evrópumet í gosdrykkjaneyslu. Nýmjólkurneysla er hér meiri en víðast hvar í álfunni og kindakjöt borðar engin Evrópuþjóð í sama mæli og Íslendingar, en þegar röðin kemur að grænmeti verum við næsta sætið og sömu sögu er að segja um fæðu úr jurta- ríkinu almennt.

Hvaða lærdóm getum við dregið af þessum staðreyndum? Borða Íslendingar nægilega hollan mat?

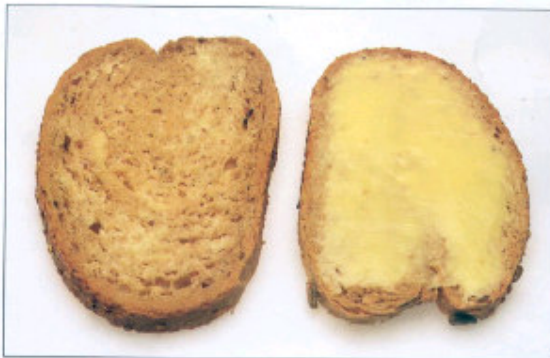
Úrbóta þörf

Því er ekki að neita að ýmslegt gæti betur farið í mataræði Íslendinga. Lítil notkun grænmetis og annarrar jurtafæðu auk mikillar fituneyslu eru án efa þeir ókostir sem þyngst vega, að minnsta kosti ef góð heilsa og hollusta er höfð að leiðarljósi við fæðuval. Fyrir fáeinum árum birtu heilbrigðisyfirvöld sérstök markmið í manneldismálum, þar sem lögð var áhersla á höfsemi í notkun fitu og sykurs en því ríflegri neyslu grænmetis og ávaxta, kornvöru, fiskmetis og fituminni mjólkur- og kjötvara. Þegar niðurstöður könnunarinnar

eru bornar saman við manneldis- markmiðin kemur skýrt í ljós að enn eignum við nokkuð langt í land með að ná settu marki. Fita í íslensku fæði er að jafnaði 41 af hundraði orkunnar, en markmiðið hljóðar upp á 35 af hundraði eða minna. Þarna ber töluvert á milli jafnvel svo að mörgum gæti þótt nánast ógjörningur að ná því marki án gjörbyltingar í íslenskum matarvenjum og matarmenningu. Sem betur fer kemur annað í ljós við nánari athugun.

Fituríkur matur með litlu grænmeti er auðvitað engin ný bóla í mataræði Íslendinga. Þeir sem eru komnir yfir miðjan aldur muna þá tíð þegar grænmetisneysla takmarkaðist við soðnar rófur að ógleymdum grænum baunum með sunnudagssteikinni. Einnig hversu gaumgæfilega hver einasta hvít fituárða var nýtt til matar og hvílik sóun hefði þótt fyrir fáum áratugum að skera hverja ljósleita fitu- tægiu burtu af kjöti, eins og nú er gjarnan gert. Fitan var verðmeti,

Hvernig smyrðu brauðið? Þetta einfalda atriði hefur mikil áhrif á fituneysluna. . . .



Íslendingar borða meiri fisk en nokkur önnur Evrópuþjóð

Lýsisneysla er nokkuð almenn

Tíundi hver fullorðinn karl drekkur meira en einn lítra af nýmjólk á dag

hún var mikilvægur orkugjafi þjóðar sem bjó við kröpp kjör í harðbýlu landi.

Öðruvísi en áður

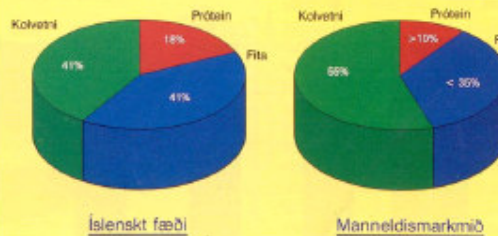
I ljósi þessarar fortíðar kemur ef til vill nokkuð á óvart að fæði okkar er greinilega feitara nú en á árunum fyrir stríð. Heimildir um fæði frá þessum tíma eru óvenju traustar því að árið 1939 var gerð ítarleg og vönduð könnun á matar-

... Ef brauðið er lítið smurt verður ársneyslan á smjöri og smjörlíki á við fituhláðann til vinstri en sá til hægri sýnir fitumagnið sem fer á jafnmargar sneiðar af þykkt smurðu brauði. Hér sannast hið fornkvæða: Safnast þegar saman kemur.



HEILBRIGÐSMÁL 2/1991 - HEILBRIGÐSMÁL 2/1991 - HEILBRIGÐSMÁL 2/1991 - HEILBRIGÐSMÁL 2/1991 - HEILBRIGÐSMÁL 2/1991

Hlutföll orkuefna



æði Íslendinga þar sem öll fæða til heimilisins var tíunduð, þar með talin hver fituögn. Það var prófessor Júlíus Sigurjónsson sem stjórnaði þeirri könnun en Manneldisráð Íslands var einmitt stofnað af þessu tilefni.

Þegar niðurstöður þessara tveggja kannana eru bornar saman kemur að sjálfsögðu í ljós að fæði Íslendinga hefur um margt gjörbreytt – nánast umturnast á hálfri öld. Neysla grænmetis og ávaxta hefur margfaldast og sömu sögu er að segja um ótal fæðutegundir, svo sem kökur, kex, sælgæti og sæta drykki. Hins vegar er mun minna borðað af kjöfitu en áður, meira að segja svo, að fita úr kjöti vegur tiltölulega lítið í heildarneyslu. Samt sem áður er fituneyslan í heild meiri nú en árið

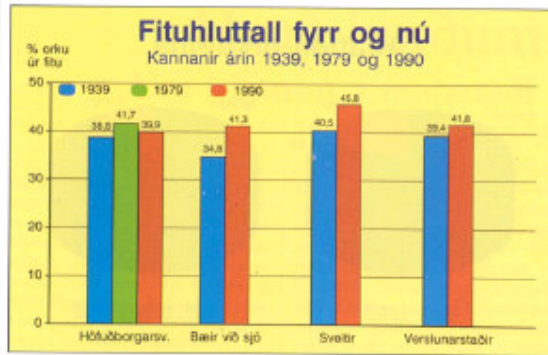
Við eigum enn langt í land með að ná þeim mannelismarkmiðum sem sett voru fyrir nokkrum árum.

1939 og hefur aukningin orðið mest í sveitum og sjávarplássum en minni á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri.

Eru þetta ekki einfaldlega mistök í útreikningum, kann einhver að spyrja. Hvaðan kemur eiginlega þessi fita, sem á að hafa bæst við matinn? Niðurstöður nýju könnunarinnar veita einmitt svör við þessum spurningum. Þar kemur glögg í ljós að nánast helmingur þeirrar fitu sem nútíma Íslendingar borða kemur úr smjöri, smjörlíki og olíum, það er að segja alls konar feiti sem notuð er við matargerð og sælgætisgerð, í bakstur, sósur, á brauð, kex og með mat. Fita úr ostum og mjólkurvörum er einnig töluverð og meiri en fyrir stríð, en kjöfitan ein hefur minnkað.

Hversdagsfæðið skiptir mestu máli

Það vekur athygli, að fáein sára-einföld atriði ráða að miklu leyti fituneyslu Íslendinga samkvæmt könnuninni. Sú hversdagslega athöfn að smyrja brauðið sitt virðist afdrifarkust hvað þetta varðar. Þeir sem smyrja þykku lagi af smjöri eða smjörlíki á brauð og kex borða feitasta fæðið og fá hvorki meira né minna en 48% orkunnar



úr fitu að jafnaði. Hinir sem smyrja þunnt fá að jafnaði aðeins 35% orku úr fitu. Þetta einfalda atriði vegur svo þungt, einfaldlega vegna þess að flestir borða brauð oft á dag. Þegar allt kemur til alls er það grár hversdagsleikinn sem skiptir mestu máli fyrir hollustuna, jafnvel meira máli en fituríkar krásir, sem eru tiltölulega sjaldan á borðum.

Á sama hátt hafa feiti og sósur með hversdagsmat meiri áhrif á daglega fituneyslu en sælkerasósur á stórháttidum. Sérstaklega er áberandi að margir virðast nota feiti eða kokkteilsósu í þvítíku magni með algengum hversdagsmat að annars hollur matur nánast drukkna í fitu.

Yfirleitt nóg af bætiefnum

Niðurstöður könnunarinnar sýna að fæði flestra Íslendinga er tiltölulega bætiefnaríkt. Á þessu eru þó mikilvægar undantekningar, einkum hvað varðar gamalt fólk. Allur þorri fólks yfir sjötugt borðar svo lítið og fábreytt fæði að það nær ekki ráðlögðum dagskammti af flestum nauðsynlegum næringarefnum og um helmingur gamals fólks fær innan við tvo þriðju af ráðlögðum dagskammti af járn, B₁₂-vitamíni, C-vitamíni, D-vitamíni og E-vitamíni.

Í öðrum aldurshópum er bætiefnaríkt fæði fátíðara. Fæði kvenna er þó alla jafna bætiefnasnaudara en karla, einfaldlega vegna þess að konur borða minni mat en karl-

ar en þurfa í sumum tilvikum jafnvel meira af næringarefnum en þeir. Járn í fæðu kvenna er til dæmis undantekningalítið langt undir því sem ráðlagt er, jafnvel svo að helmingur kvenna fær aðeins um helming ráðlags dagskammts af járn. Kalk í fæði kvenna krefst einnig sérstakrar umfjöllunar. Meðalneysla kvenna á kalki er nokkuð há hér á landi borið saman við aðrar þjóðir. Samt sem áður fær um fjórðungur íslenskra kvenna minna en ráðlagðan skammt af kalki úr fæðunni.

Karlar í hættu

Vandi karla í sambandi við mataræði tengist fyrst og fremst fituneyslunni. Karlar borða feitari mat en konur, þeir smyrja brauðið meira og velja oftar nýmjólk í stað

léttmjólkur eða undanrennu. Hjartasjúkdómar eru algengari meðal karla en kvenna en mikil fituneysla eykur enn frekar líkur á þessum alvarlegu sjúkdómum. Því er jafnvel brýnna fyrir karla en konur að huga að þessum þætti mataræðis.

Það veur sérstaka athygli að fólk sem stundar einhverja líkamsrækt borðar heilsusamlegri og fituminni fæðu en aðrir, en á hinn bóginn borða reykingamenn á miðjum aldri feitasta matinn. Holt mataræði er þannig hluti af heilbrigðum lífsstíl, lífsmáta sem æ fleiri tileinka sér, ekki aðeins til að forðast sjúkdóma heldur fremur til að hafa þrek og heilsu til að njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða.

Neysla helstu matvæla

Hér verður sagt frá nokkrum niðurstöðum könnunarinnar varðandi einstök matvæli og matvælaflokkka, en nánari tölulegar upplýsingar er að finna í skýrslu um könnunina.

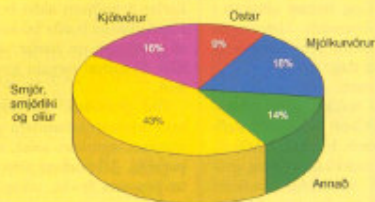
Mjólk og mjólkurvörur (aðrar en ostar og smjör). Meðalneysla mjólkurvara er rúmlega hálf kiló á dag og virðist allur þorri fólks hér á landi nota einhverjar mjólkurvörur, jafnvel þótt í litlum mæli sé í sumum tilvikum. Það er umhugsunarefni að tíu af hundraði kvenna

Þótt ávaxtaneyslan hafi aukist borðar margt eldra fólk lítið sem ekkert af ávæxtum.



Hvaðan kemur fitan?

Hlutfall heildarfitu úr fæðuflokkum



Smjör, smjörlíki og olíur veita nánast helming af þeirri fitu sem við borðum. Þetta er allt fita sem bætt er við matinn við matartilbúning, í sósur og á brauð. Ostur og annar mjólkurmatur eru líka drjúgir fitugjafar.

Á aldrinum 20-49 ára nota minna en 86 grömm af mjólk og mjólkurvörum á dag, en tíu af hundraði pílta á aldrinum 15 til 19 ára borða meira en tvö kíló mjólkurvara á dag. Mjólkurvörur eru greinilega undirstöðuæða á Íslandi. Ásamt ostum veita þær 20% heildarorku í fæðu landsmanna, 27% heildarfitu, 30% próteina, 16% A-vitamins og hvorki meira né minna en 73% kalksins.

Nýmjólk. Meðalneysla á nýmjólk er tiltölulega mikil, 3,2 dl á dag að jafnaði, sem samsvarar einu og hálfu mjólkurglassi. Til samanburðar er meðalneysla Dana samkvæmt nýlegri könnun 1,4 dl og neysla Norðmanna 2,2 dl. Notkun nýmjólkur er þó mjög mismikil eftir aldri, mest er neyslan hjá ungum piltum en minnst hjá elsta aldurshópi kvenna. Þar að auki er neyslunni mjög misskipt innan hvers aldurshóps, allt frá litilli sem engri notkun nýmjólkur upp í mjög mikla neyslu. Sérstaka athygli vekur að tíu af hundraði karla á aldrinum 20-49 ára drekka meira en 9,8 dl af nýmjólk á dag.

Léttmjólk. Notkun léttmjólkur er að jafnaði rúmur desilítri á dag og er nýmjólk því þrisvar sinnum

meira notuð en léttmjólk. Léttmjólk er stærri hluti mjólkurneyslu fólks undir fimmtugsaldri og eins velja konur fremur léttmjólk en karlar ef miðað er við mjólkurneyslu í heild. Samt sem áður notar innan við helmingur kvenna á öllum aldri léttmjólk.

Undanrenna. Neysla undanrennu er mest meðal kvenna yfir títugt. Konur velja fremur undanrennu en karlar, sérstaklega er mikill munur á kynjunum hvað þetta varðar á milli títugs og sjötugs. Þótt tiltölulega fámennur hópur noti undanrennu í einhverjum mæli getur hún samt sem áður verið verulegur hluti mjólkurneyslunnar í heild og samanlagt eru undanrenna og léttmjólk um helmingur mjólkurneyslu kvenna yfir títugt.

Ostur er algengasta brauðálegg

samkvæmt könnuninni og auk þess er hann töluvert notaður við matreiðslu. Mikill munur er á ostneyslu karla eftir aldri. Yngstu karlamir borða þrisvar sinnum meiri ost en þeir elstu, en meðal kvenna er neyslan tiltölulega jöfn í öllum aldurshópum. Ostur vegur drjúgt í heildarneyslu landsmanna á mettadri fitu og kalki. Tólf af hundraði mettuðu fitunnar kemur úr ostum, en til samanburðar veita allar kjötverur samanlagt 16 af hundraði mettuðu fitunnar. Ostur veita um fjórðung kalks í fæðu landsmanna en saman veita allar mjólkurvörur og ostur 73 af hundraði kalksins.

Kornvörur (brauð, kúkur, kex, korn og mjöl). Neysla kornvara er mjög almenn og tiltölulega jöfn í öllum aldurshópum miðað við aðra fæðu. Svo að segja allir borða eitt-hvað úr þessum fæðuflokki en samt sem áður er meðalneyslan tiltölulega lítil borið saman við ýmsar nágrannahjóðir. Meðalneysla Dana er til dæmis 50 af hundraði meiri en neyslan hér á landi. Kornvörur veita tæpan helming allra fæðutrefja og álíka mikið af járn og kjötverur og innmatar samanlagt, eða rúmlega 30 af hundraði heildarjárnins.

Brauð er uppistaðan í kornvörur

Notkun léttmjólkur og annarra fituskertra mjólkurvara skiptir máli fyrir fituneyslu. Í einum lítra af nýmjólk er fita til jafns við 48 grömm af smjöri en í sama magni af léttmjólk 18 grömm af smjöri.



neyslu landsmanna. Meðalneyslan samsvarar um það bil fjórum brauðsneiðum á mann. Nánast allir landsmenn borða að minnsta kosti eina brauðsneið á dag. Helmingur þilta borðar meira en 5 sneiðar á dag, en helmingur kvenna á aldrinum 50-69 ára borðar tvær sneiðar eða minna. Brauðneysla Íslendinga er mun minni en annarra Norðurlandabúa.

Kex og kökur eru þriðjungur af kornvöruneyslu landsmanna samkvæmt könnuninni. Mest er neyslan hjá þiltum eða sem samsvarar um 8 litlum kexköikum. Hlutfallslega er neyslan mest í elsta aldurs hópi kvenna og yngsta hópi karla

eða 40 af hundraði kornvara í heild.

Morgunverðarkorn. Til þessarar fæðu telst kaldur spónamatur úr korni. Neysla á morgunverðarkorni er fyrst og fremst almenn í yngsta aldurshópnum. Helmingur þilta borðar meira sem samsvarar tæpum diskum á dag.

Gróft grænmeti. Grænmeti er flokkað í tvo flokka, gróft grænmeti og fint. Gróft grænmeti kallast allt kál, bæði hvítkál, rauðkál, blómkál, og brokkkál, svo og gulrætur, rófur, rauðrófur, laukur, sellerí, ertur og baunir. Meðalneysla á þessari fæðu er samanlagt 50 grömm, sem samsvarar um það

bil einum desilítra af soðnu grænmeti á dag eða hálfri gulrót. Ungt fólk af báðum kynjum borðar minnst úr þessum flokki grænmetis, jafnvel minna en aldraðir, en karlar á miðjum aldri borða mest. Hlutfallslega borða þó konur meira af grænmeti en karlar, ef tekið er tillit til minni neyslu kvenna yfirleitt.

Fint grænmeti. Til þessa flokks telst trefjaefnasnaudara grænmeti: tómatar, agúrkur, salat, sveppir og paprika. Tiltölulega lítið er borðað úr þessum flokki, miðgildið er 12 grömm sem samsvarar einni sneið af tómata á dag. Konur borða meira af finu grænmeti en karlar en gamalt fólk borðar það sjaldan, helmingur kvenna á aldrinum 70 til 80 ára borðar minna en 2 grömm á dag og meira en helmingur karla á sama aldri borðar ekkert úr þessum flokki.

Kartöflur. Meðalneyslan samsvarar um það bil tveim til þrem kartöflum á dag. Ungt fólk borðar minnst af kartöflum, jafnvel mun minna en aldraðir, og konur borða minna af kartöflum en karlar.

Ávextir, ber og safi. Konur borða meira úr þessum fæðuflokki en karlar og ungt fólk borðar um þrisvar sinnum meira en elsti aldurshópurinn. Það er athyglisvert að margir fullorðnir karlmenn virðast borða lítið sem ekkert úr þessum flokki matvæla.

Ferskir ávextir og ber. Konur á öllum aldri borða mun meira af nýjum ávöxtum en karlar. Meðalneyslan er um 50 grömm í öllum aldurshópum karla en milli 75 og 100 grömm hjá konum. Hins vegar er mjög mikil dreifing í neyslunni, meira en 10 af hundraði borða alls enga ávexti og helmingur karla borðar 20 grömm á dag eða minna, sem samsvarar einu rífi úr appelsínu á dag eða tæpu epli á viku. Aðeins 10 af hundraði karla borða sem samsvarar einum ávexti á dag eða meira.

Safi. Ungar stúlkur drekka mest af hreinum ávaxtasafa, eða sem samsvarar lítilli fernu á dag að meðaltali. Konur drekka meira af safi en karlar í öllum aldursflokkum en neyslan minnkar mikið eftir aldri hjá báðum kynjum. Karlar yf-

Meðalneysla Íslendinga

Dagleg neysla að meðaltali, samkvæmt könnun Manneldisráðs 1990.

	Karlar	Konur
Mjólk og flestar mjólkurvörur	716 g	469 g
- Nýmjólk	429 g	218 g
- Léttmjólk	138 g	96 g
- Undanrenna	22 g	57 g
Ostar	41 g	34 g
Kornvörur	178 g	133 g
- Brauð	113 g	86 g
- Kex og kökur	65 g	42 g
Morgunverðarkorn	11 g	9 g
Gróft grænmeti	54 g	46 g
Fint grænmeti	18 g	25 g
Kartöflur	174 g	102 g
Ávextir, ber og safi	135 g	177 g
- Ferskir ávextir og ber	50 g	82 g
- Safi	76 g	95 g
Kjöt og kjötvörur	140 g	74 g
Fiskur og fiskafurðir	91 g	56 g
Fuglakjöt	12 g	7 g
Egg og eggjavörur	22 g	15 g
Fita og feitmeti	75 g	46 g
- Lýsi	4 g	3 g
Sykur, hunang og sælgæti	70 g	45 g
Gosdrykkir og svaladrykkir	254 g	204 g
Kaffi (lagað)	679 g	557 g
Te (lagað)	78 g	97 g
Vatn til drykkjar	161 g	262 g

Margir fullorðnir karlmenn virðast borða lítið sem ekkert af ávöxtum

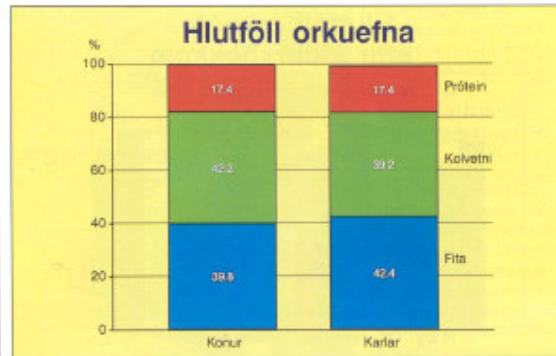
Peir sem stunda líkamsrækt borða hollari fæðu en aðrir

Unglingar borða lítið grænmeti, jafnvel minna en aldraðir

Ir sjötugt neyta mjög lítils af þessari vöru.

Kjöt og kjötvörur. Til þessa flokks telst allt kjöt, slátur og innmatar. Fuglakjöt er þó undanskilið. Meðalneyslan er 106 grömm, sem er svipað og neysla flestra nágrannaþjóða. Nánast allir virðast borða kjöt, þótt í mismiklum mæli sé. Mest er neyslan hjá körlum milli tvítugs og fimmtugs, þeir borða nánast tvöfaldan skammt á við konur á sama aldri. Kjöt og kjötvörur eru mikilvægir járngjafar, um 30 af hundraði alls járns í fæðu Íslendinga kemur úr þessum vörum. Það er athyglisvert að kjöt og

Hálfur diskur af grænmeti gerir máltíðina léttari og auðugri af bætiefnum og trefjaefnum.



kjötvörur veða ekki eins þungt í fituneyslu Íslendinga og áður, en 16 af hundraði heildarfitunnar kemur úr kjötvörum.

Fiskur og fiskafurðir. Meðalneyslan er 73 grömm og því virðast Íslendingar borða meiri fisk en nokkur önnur Evrópuþjóð. Ungt fólk borðar minnstan fisk og mest er neyslan hjá fólki sem komið er yfir fimmtugt. Flestir virðast þó borða einhvern fisk, aðeins 10 af hundraði borða minna en 22 grömm á dag, sem samsvarar lítilli fiskmáltilið vikulega.

Fuglakjöt (alifuglar, sjávarfuglar o.fl.). Neysla fuglakjöts er tiltölulega lítil samkvæmt könnuninni og um helmingur fólks borðar fuglakjöt sjaldan eða aldrei.

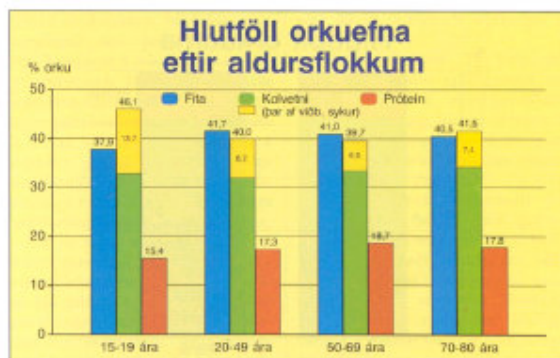
Eggjaneysla er ekki sérlega mikil samkvæmt könnuninni, helmingur

Konur á öllum aldri borða fitu-minna fæði en karlar. Þær smyrja brauðið minna og nota frekar fituskertar mjólkurvörur en karlar.

svarenda borðar minna en 13 grömm, sem samsvarar tæpri sneið af soðnu eggj á dag. Ungir piltar borða mest af eggjum að jafnaði og tíu af hundraði pilla borða rúmt egg á dag eða þaðan af meira.

Fita og feitmeti. Til þessa flokks telst smjör, smjörliki, olíur, majones, lýsi og öll önnur feiti sem notuð er við matargerð eða með mat. Þessi fæðuflokkur vegur langþyngst í fituneyslu Íslendinga og veitir 43 af hundraði heildarfitunnar, sem er álíka mikið og öll fita úr kjöti og kjötvörum, mjólk, mjólkurvörum og ostum samanlagt.

Lýsi. Meðalneysla lýsis er 3,4 grömm á dag, sem samsvarar fjórðungi úr matskeið. Lýsisneysla er nokkuð almenn, meira en fjórði hver svarandi tekur matskeið af lýsi annan hvern dag eða oftar. Lýsisnotendur eru þó í nokkrum minnihluta, meira en 60 af hundraði taka aldrei lýsi. Mikill munur er á lýsisneyslu aldurshópa, unglingar taka síst lýsi en mest er neyslan í elstu aldurshópunum. Einnig er nokkur kynjamunur á lýsisöku, karlar taka fremur lýsi en konur. Flestir sem taka lýsi á annað borð taka matskeið eða barnaskeið af lýsi í hvert sinn og því er sjaldgæft að neyslan sé meiri en 13 grömm á dag. Fáeinir einstaklingar taka þó



meira lýsi, en þá er það yfirleitt vegna notkunar lýsis sem feiti með mat.

Sykur, hvanng og sælgæti. Til þessa flokks telst allt sælgæti, svo og sykur í matvörum, gosdrykkjum og sykrudum svaladrykkjum. Mest er neyslan í yngstu aldurshópnum. Neysla piltá á sykri og sætindum er að jafnaði 133 grömm á dag, sem samsvarar um það bil tveim algengum súkkulaðistykki um og hálfum lítra af gosi á dag. Til samanburðar er brauðneysla í sama aldurshópi 140 grömm á dag að jafnaði.

Gosdrykkir og svaladrykkir. Til þessara drykkja teljast bæði sykradír og sykurlausir gos- og svaladrykkir, en hreinir aldinsafar eru undanskýldir. Samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar er meðalneyslan 228 grömm, sem samsvarar rúmu glasi á dag. Þessar niðurstöður samræmast illa upplýsingum um framleiðslu og innflutning gosdrykkja, þær tölur eru mun hærri eða 318 grömm á dag fyrir árið 1989. Áreiðanleiki framleiðslutalna hefur ekki verið metinn, en hins vegar er ekki ólíklegt að gosdrykkir séu eitthvað vanmetnir í könnuninni því flestar neyslukannanir hafa einmitt þá annmarka að sælgætis- og gosdrykkjaneysla kemur ekki fyllilega fram. Í könnuninni kemur hins vegar skýrt í ljós hvernig gosdrykkjaneyslan dreifist milli einstakra hópa. Það kemur varla á óvart að ungt fólk drekkur mest af

gosdrykkjum, eða rúmlega hálfan lítra á dag að jafnaði. Ef til vill má jafnvel margfalda þessa tölu með 1.39, ef tekið er mið af framleiðslutölum. Fólk á miðjum aldri drekkur einnig töluvert af gosdrykkjum eða rúmt glas á dag að jafnaði, en flest eldra fólk notar þessar vörur lítið sem ekkert.

Kaffi. Kaffidrykkja er mikil samkvæmt könnuninni, rétt eins og á Norðurlöndum yfirleitt. Meðalneyslan er 616 grömm, sem samsvarar rúmlega fjórum böllum á dag. Karlar milli tvitugs og fimmtugs drekka mest kaffi eða 780 grömm á dag að jafnaði en ungt fólk drekkur lítið sem ekkert kaffi og sömu sögu er að segja um meira en tíu af hundraði fólks á öllum aldri.

Tedrykkja er tiltölulega lítil og

mun minni en til dæmis í Danmörku. Meira en helmingur fólks drekkur ekki te. Meðalneyslan er 88 grömm sem samsvarar hálfum bolli á dag. Konur virðast drekka ívið meira te en karlar.

Vatn til drykkjar. Vatn er fjórði algengasti drykkur Íslendinga, á eftir kaffi, rýmjólk og gosdrykkjum. Meðalneyslan er rúmt glas á dag en helmingur fólks drekkur hálfvatsglas á dag eða meira. Það er athyglisvert að konur á öllum aldri drekka mun meira af vatni en karlar.

Ástæfa:

Könnun á mataræði Íslendinga 1990. I. Helstu niðurstöður. Rannsóknir Manneldisráðs Íslands III. Laufey Steingrimsdóttir, Hlínfríður Þorgeirsdóttir, Stefánía Ágúsdóttir. Manneldisráð Íslands, Reykjavík 1991.

Laufey Steingrimsdóttir, Ph. D., er næringarfræðingur. Hún hefur að undanförunni unnið að neyslukönnun þeirri sem hér er sagt frá.

Meðal þess sem birst hefur áður eftir Laufeyju í Heilbrigðismálum eru greinar um brauð (4/1981), mataræði ungra barna (1/1982), salt (2/1982), jóna (2/1985), mjólk (3/1985), mat, hollustu og megrun (4/1988), hofpagnat (1/1989), næringu og heilsu (4/1989) og skyndibita (1/1991). Sérstök ástæða er til að benda á greinina: Verði þér að góðu! Ábendingar um mataræði (3/1988).

Könnunin sýnir að ungt fólk drekkur mikið af gosdrykkjum en kaffidrykkja er mikil í eldri hópnum.



HEILBRIGGISMÁL / Mæðingarnir - HEILBRIGGISMÁL / TARBÍGGINGARNA