

# Matur og máltíðir

Grein eftir Laufeyju Steingrímsdóttur

Reglubundin máltíðaskipan með daglegum morgunverði, hádegisverði og kvöldverði er oft talin undirstaða hollra fæðuvenja. Í könnun á mataræði Íslendinga (sjá Heilbrigðismál 2/1991) var meðal annars lögð nokkur áhersla á upplýsingaöflun varðandi þennan þátt. Öll neysla var skráð í spurningahefni sem var skipt í kafla eftir máltíðum og millibitum. Spurt var um morgunverð, millibita fyrir hádegi, hádegisverð, millibita eftir hádegi, síðdegishressingu, millibita fyrir kvöldverð, kvöldverð og kvöldhressingu. Hér verður gerð grein fyrir helstu niðurstöðum.

## Morgunverður

Meira en helmingur fólks í öllum aldurshópum karla og kvenna borðar morgunverð daglega. Ungt fólk, og þá sérstaklega ungar stúlkur á aldrinum 15-19 ára, sleppir morgunverði oftar en aðrir. Tíunda hver stúlka borðar morgunverð aðeins einu sinni í viku eða sjaldnar og tíundi hver piltur borðar morgunverð þrisvar í viku eða sjaldnar. Bæði karlar og konur á aldrinum 20-49 ára borða morgunverð að jafnaði sex daga vikunnar og aldurshópurinn 50-69 ára borðar nánast undantekningarlaust einhvern morgunverð daglega.

Kaffi og heilvæitbrauð með osti hafa greinilega vinninginn hvað varðar vinsældir í morgunsárið.



HEILBRIGÐISMÁL 1/1992

Súrmjólk fylgir fast á eftir og einnig margs konar morgunverðarkorn með mjólk. Fjórði hver maður tekur lýsi og tólf af hundraði borða hafragraut. Níu af hundraði nefna sætabrauð sem morgunverð en athygli vekur hversu sjaldséð egg eru á morgunverðarborði Íslendinga, aðeins einn af hundraði nefnir steikt egg í morgunverð og enn færri nefna soðin egg.

Þótt morgunverður sé oft talinn mikilvægasta máltíð dagsins virðist hann vera fremur lítilfjórleg máltíð hér á landi með tilliti til orku og næringarefna. Morgunverður veitir að jafnaði aðeins 14 af hundraði heildarorku dagsins en til samanburðar veita síðdegishressing og millibitar samanlagt 29 af hundraði eða tvisvar sinnum meira en morgunverður.

Það skýtur óneitanlega skökku við að þótt morgunverðurinn sé yfirleitt lítil og létt máltíð er hann hlutfallslega mjög fiturikur. Fita veitir hvorki meira né minna en 46 af hundraði orku í morgunverði karla og 43 af hundraði hjá konum. Engin máltíð önnur er hlutfallslega jafn fiturik. Ástæða þessa er fyrst og fremst sú að algengustu fæðutegundir morgunverðar, smurt brauð með osti og súrmjólk, eru mjög feitur matur ef brauðið er ríkið smurt og ef súrmjólkinn er borðuð ein og sér. Öðru máli gegnir ef brauðið er lítið smurt eða kornmatur hafður með súrmjólk eða mjólk, hvort heldur er hafragraut eða morgunverðarkorn úr þakka. Sá munur sem er á morgunverði karla og kvenna með tilliti til fituhlutfalls skýrist fyrst og fremst af því að konur smyrja brauð minna og nota léttmjólk í ríkari mæli en karlar.

## Heitar máltíðir

Það kemur sjálfsgagt einhverjum á óvart að heitar máltíðir eru tilfölulega fyrirferðamiklar í mataræði Íslendinga bæði hvað varðar

næringargildi og fjölda máltíða. Flestir borða eina heita máltíð á dag og þó nokkrir borða heitan mat tvisvar á dag. Það vekur athygli að karlar borða fleiri heitar máltíðir en konur í öllum aldurs-  
hópum.

Fjöldi heitra máltíða er mismunandi eftir atvinnu. Sjómenn borða fleiri heitar máltíðir í mánuði en nokkur önnur starfsstétt, en bændur, ófaglærðir verkamenn og eftirlaunamenn fylgja fast á eftir. Konur í bændastétt borða heitan mat jafnoft kórlum í bændastétt en konur í öllum öðrum starfsstéttum borða sjaldnar heitan mat en karlar.

Heitu máltíðirnar eru tvímæla-  
laust næringarríkustu og veigamestu máltíðir dagsins. Þær veita ríman þriðjung heildarorku dagsins, hvorki meira né minna en helming próteina (hvítu) og járns og tæpan helming trefjaefna fæðunnar dag hvorn. Langmestur hluti grænmetisneyslu er með heitum máltíðum og þegar þar við bætist að fituhlutfall heitu máltíðanna er glarnar minna en brauðmáltíða er greinilegt að heitar máltíðir skipta miklu máli um hollustu fæðisins.

Fjöldi fólks borðar aðalmáltíð dagsins í mótuneyti vinnustaða eða stofnana. Könnunin tók ekki til vistmanna stofnana, en samt sem áður sagðist um fimmtí hver karl í þéttbýli á aldrinum frá tvi-



### Hvað er í matinn?

Hlutfall þeirra sem nefna réttina.

Soðin eða bökud ýsa	89%
Steikt ýsa	77%
Steikt dílkakjöt	75%
Kjötkássa úr hakki	69%
Kjötbollur	59%
Soðið dílkakjöt	56%
Kjúklingur	46%

tugu til sjötugs borða heita máltíð í mótuneyti að staðaldri. Hins vegar kom í ljós að heitar máltíðir í mótuneytum eru oft töluvert frábrugðnar þeim heitu máltíðum sem fólk borðar almennt í heimahúsum. Þar munar mestu að mótuneytismatur virðist mun feitari en annar sambærilegur heitur matur. Á því leikur ekki vafi að máltíðir í mótuneytum vinnustæða hafa veruleg áhrif á mataræði fjölda fólks og geta skipt sköpum varðandi hollustu fæðisins fyrir mikinn hluta þjóðarinnar.

Konur borða síður heitan mat í mótuneytum en karlar, og sérstaka athygli vekur að sú matur sem þær borða í mótuneytum er ekki eins fituríkur og matur karla. Eðli vinnustæðarinnar kann að hafa einhver áhrif; þær konur sem borða að staðaldri heita máltíð í mótuneyti starfa gjarnan á sjúkrahúsum eða sjúkrastofnunum en karlarnir eru við fjölbreytilegri störf.

Ungt fólk á aldrinum 15-24 ára segist borða heita fiskmáltíð tíu til ellefu sinnum í mánuði að jafnaði (tvisvar til þrisvar í viku) en eldra fólk tólf til þrettán sinnum í mánuði að jafnaði (þrisvar í viku). Kjöt- og farsréttir eru oftast á borðum, eða sautján til tuttugu sinnum í mánuði hjá þeim yngri og sextán til níttján sinnum hjá þeim eldri. Egga- eða grænmetisréttir eru sjaldgæfir aðalréttir. Að jafnaði er aðeins ein heit aðalmáltíð í mánuði án kjöts eða fisks í báðum aldursþópum en einn af hverjum tíu borðar slíka máltíð einu sinni í viku eða oftast.

Þótt fiskréttir séu sjaldnar á borðum en kjötréttir er soðin eða ófnbökud ýsa tvímaðlaust enn al-

gengasti réttur Íslendinga. Niu af hverjum tíu svarendum nefna þennan rétt og segjast borða soðningu fimm sinnum í mánuði að meðaltali. Fiskréttur hafnar einnig í öðru sæti útbreiðslulistans því 77 af hundradri þátttakenda nefna steikta ýsu og þeir hinir sömu segjast borða þennan rétt nánast vikulega að meðaltali. Algengustu kjötréttir eru steikt dílkakjöt og kjöt-kássa úr hakki en kjötbollur og soðið dílkakjöt eru einnig algengir réttir.

### Skyndibitar

Rétt er að taka það fram að matur frá söluskálum eða skyndibitastöðum reiknast ekki með í þessari samantekt. Í könnuninni var spurt alveg sérstaklega um hamburgara, pítsur, pylsur og aðra rétti af skyndibitastöðum. Það kemur sjálfsgat fáum á óvart að ungt fólk neytir þessarar fæðu oftast en þeir sem eldri eru. Þriðji hver piltur á aldrinum 15-24 ára fær sér hamburgara á skyndibitastað að jafnaði einu sinni í viku og einn af hverjum fimm fær sér pylsu. Færri konur en karlar fara á skyndibitastaði til að fá sér hamburgara eða pylsu, en pítsa er jafnvinsæl hjá báðum kynjum. Að vísu eru tölur um pítsuneyslu ekki algjörlega sambærilegar við aðra skyndibita því pítsuneysla í heimahúsum og veitingastöðum er meðtalin. Um helmingur ungs fólks nefnir pítsu. Piltar segjast borða þrjár og hálfa sneið á viku að jafnaði og stúlkur tvær. Fáar fæðutegundir verða þannig til að skáka pítsunni að vinsældum í þessum aldurshópi.



Soðin eða ófnbökud ýsa er enn algengasti réttur Íslendinga.

Heitu máltíðirnar skipta miklu máli um hollustu fæðisins.

Pítsa er vinsælasti skyndibitinn.

### Kaldur hlúdegisverður eða kvöldverður

Kaldar aðalmáltíðir eru að jafnaði færri en heitar og veita minna af flestum næringarefnum að kalki undanskildu. Köldu máltíðir eru kalkríkustu máltíðir dagsins en munur er á fituhlutfalli þeirra meðal karla og kvenna. Ástæðan er fyrst og fremst sú að karlar smyrja brauð sitt að jafnaði meira en konur auk þess sem þeir nota meira af fullfeitum mjólkurvörum en konur.

### Millibitar, síðdegishressing og kvöldhressing

Aukabitar og smámáltíðir eru drjúgur hluti heildarneyslunnar og veita samanlagt 29% orkunnar. Meðal ungs fólks á aldrinum 15-29 ára er hlutdeild aukabita og smámáltíða jafnvel meiri eða 39% en minnst er hlutdeildin meðal eldri. Það sem öðru fremur einkennir aukabita og hressingar af þessu tagi er tiltölulega mikill viðbættur sykur, lítil fita en töluvert kalk. Meira en helmingur alls viðbættis sykurs kemur í fæðið á þennan hátt og eru millibitar karla greinilega sykraðri en millibitar kvenna. Síðdegis- og kvöldhressing beggja kynja er hins vegar svipuð að samsetningu.

### Heimild:

Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Stefánía Agúsdóttir. Könnun á mataræði Íslendinga. 2. Mataræði og næmbil. Manneldisráð Íslands. Reykjavík 1992.

Dr. Laufey Steingrimsdóttir næringarfræðingur er skrifstofustjóri Manneldisráðs.