

Stórir skammtar, ný viðmið?

Anna Elísabet Ólafsdóttir, forstjóri Lýðheilsustöðvar

Samstarf um aukið framboð á hollum matvörum

-Markaðssetning, vörupróun og skammtastærðir-

Hraði gærdagsins

- Morgunverður
 - Súrmjólk með morgunkorni
- Fundur
 - **Kleina** og kaffi m/mjólk
- Hádegisverður – „skyndibiti”
 - Hamborgartilboð* með osti, frönskum og gosi**
- Milli funda – komið við í sjoppu – engir ávextir í boði!
 - **Súkkulaðistykki**
- Kvöldverður - boðið út að borða
 - Lambahryggvöðvi með rjómasveppasósu, bökuð kartafla með smjöri, salat og glas af rauðvíni

Stærri skammtar

- Kleina
 - Minni kleina 115 kcal
 - Stærri kleina 375 kcal

Mismunur: 260 kcal



Stærri skammtar

- Súkkulaði
 - Minna 275 kcal
 - Stærra 385 kcal

Mismunur: 110 kcal



Stærri skammtar

- Hamborgari með osti, gos og franskar
 - Minnsti skammtur 865 kcal
 - Stærsti skammtur 1200 kcal

Mismunur: 335 kcal



Orka gærdagsins

Orka yfir daginn með **stórum** skömmtum skv. matseðli

- Heildarorka **2700 kcal**
- Heildarfita 125 g / 40%
 - Mettuð fita 54 g / 18%
 - Trans fitusýrur **10 g*** / 3,4%
- Viðbættur sykur 97 g / 14%

*Transfitusýrurnar eru aðallega að koma úr kleinunni og frönsku kartöflunum

Orka yfir daginn með **minni** skömmtum** en þó ekki í samræmi við ráðleggingar LHS

- Heildarorka **1930 kcal**
- Heildarfita 91 g / 40%
 - Mettuð fita 43 g / 20 %
 - Trans fitusýrur 4,6 g / 2,1%
 - Viðbættur sykur 57 g / 12%

**Minni kleina, minni hamborgari, gos og franskar, minna magn hamborgarasósu, minna súkkulaðistykki í kaffitímanum.

Auðvelt að þyngjast!

Þyngdaraukning á ári

	1 sinni í viku	3 sinnum í viku
Stærri kleina í stað minni	1,9 kg	5,8 kg
Stærra súkkulaði í stað minna	0,8 kg	2,5 kg
Stór hamborgaramáltíð í stað minni	2,5 kg	7,5 kg

Stærri skammtar!



Hlutfall yfir kjörþyngd

Landskönnun á mataræði 2002	Ofþyngd BMI 25-29.9 kg/m²	Offita BMI >30 kg/m²	Hlutfall alls yfir kjörþyngd BMI > 25
Konur 15-80 ára	28,0	12,3	40,3
Karlar 15-80 ára	44,6	12,4	57

Heilsugæslan í Reykjavík, 2004-2006	Ofþyngd*	Offita*	Hlutfall alls yfir kjörþyngd*
Börn 6-15 ára	16,1	4,7	20,8

*viðmið Cole 2000

Fita gærdagsins

Orka yfir daginn með **stórum** skömmtum skv. matseðli

- Heildarorka **2701 kcal**
- Heildarfita 125 g / 40%
 - Mettuð fita 54 g / 18%
 - Trans fitusýrur **10 g*** / 3,4%
- Viðbættur sykur 97 g / 14%

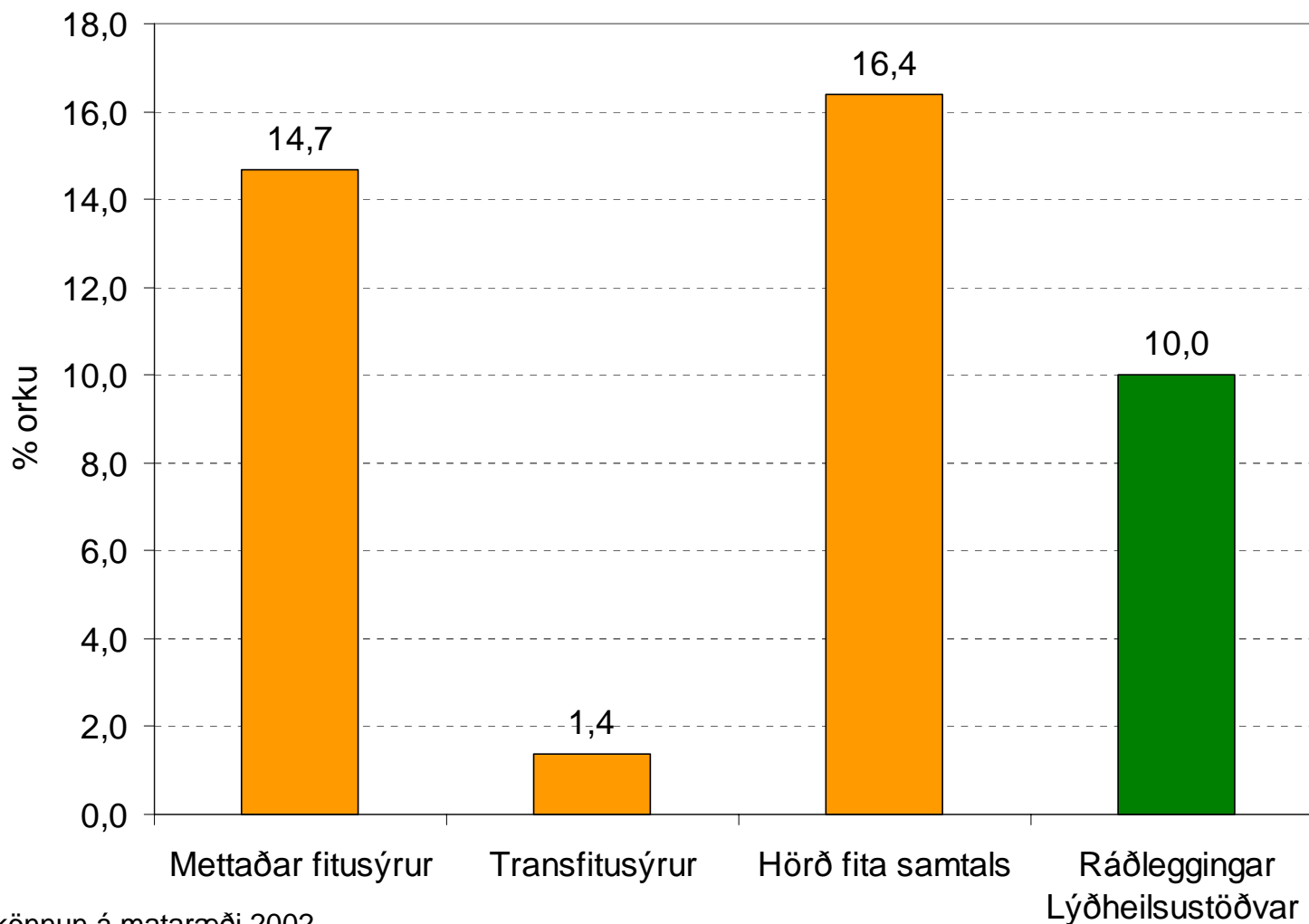
*Transfitusýrurnar eru aðallega að koma úr kleinunni og frönsku kartöflunum

Orka yfir daginn með **minni** skömmtum** en þó ekki í samræmi við ráðleggingar LHS

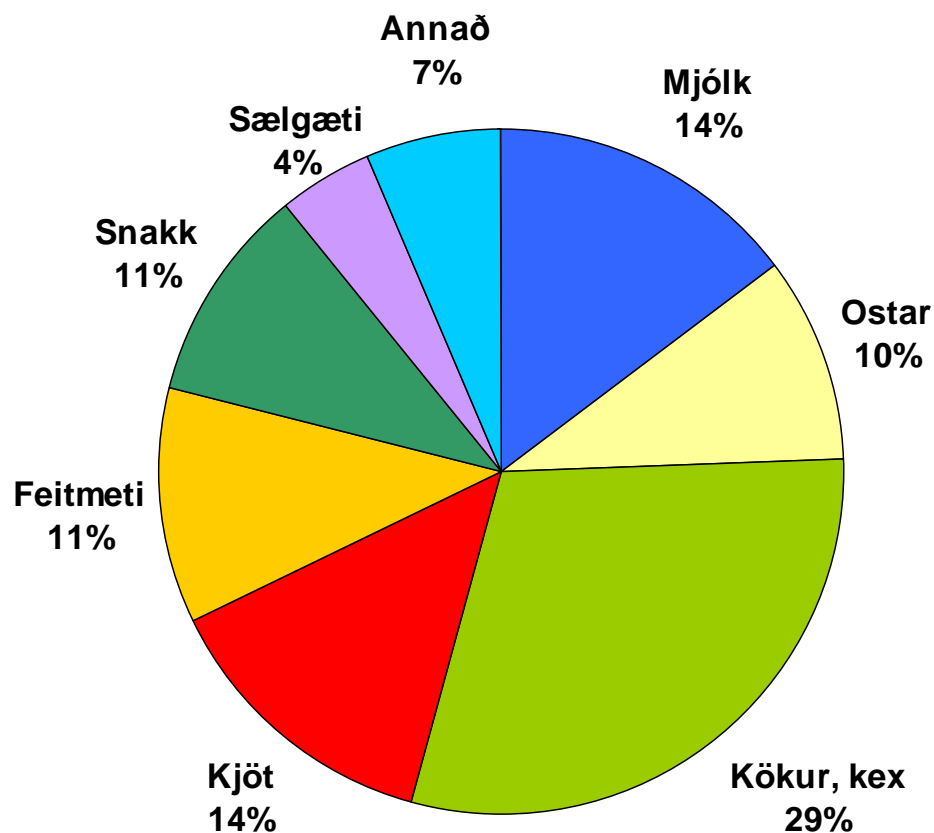
- Heildarorka **1932 kcal**
- Heildarfita 91 g / 40%
 - Mettuð fita 43 g / 20 %
 - Trans fitusýrur 4,6 g / 2,1%
 - Viðbættur sykur 57 g / 12%

**Minni kleina, minni hamborgari, gos og franskar, minna magn hamborgarasósu, minna súkkulaðistykki í kaffitímanum.

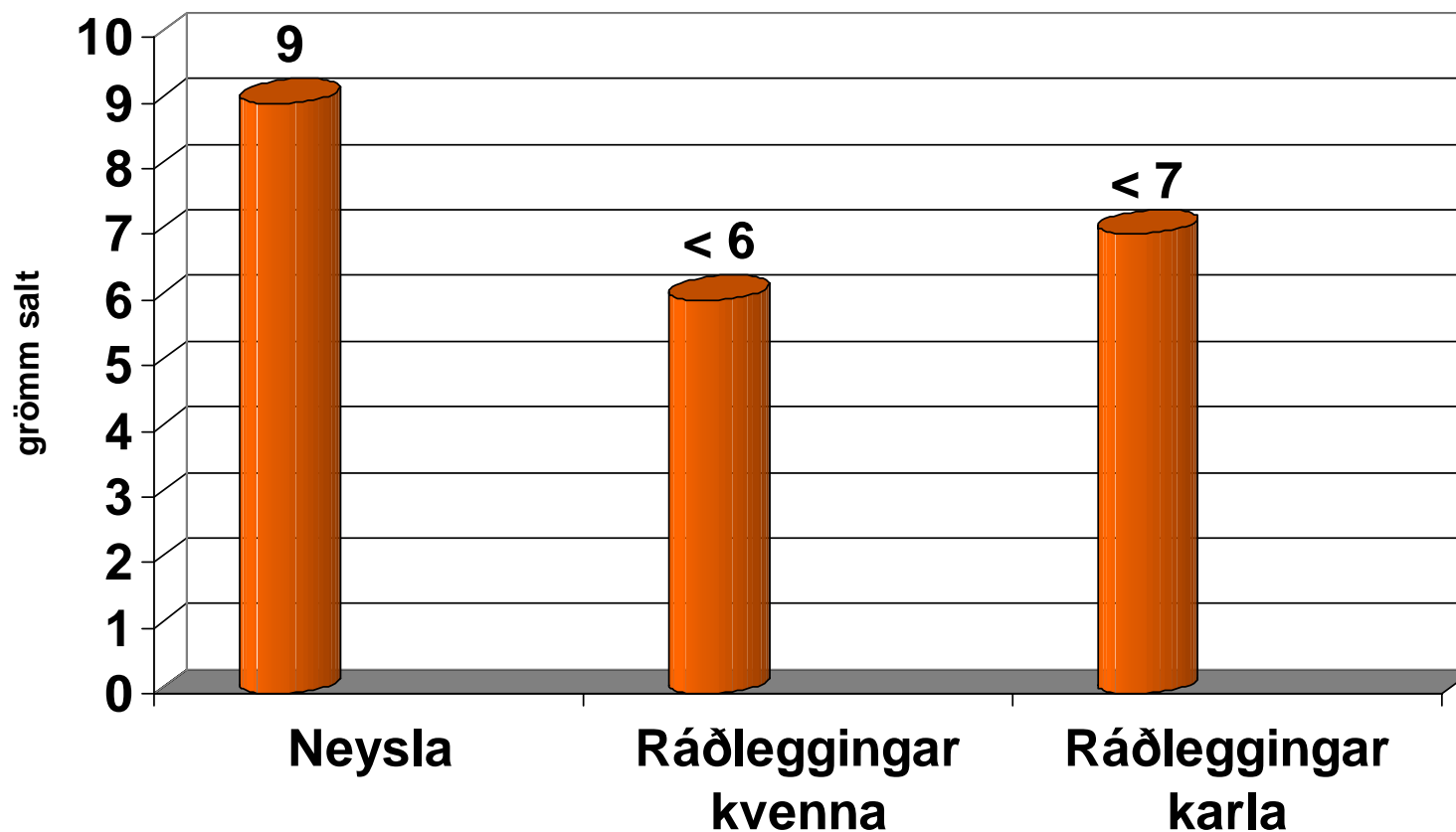
Hlutfall orku úr harðri fitu borið saman við ráðleggingar



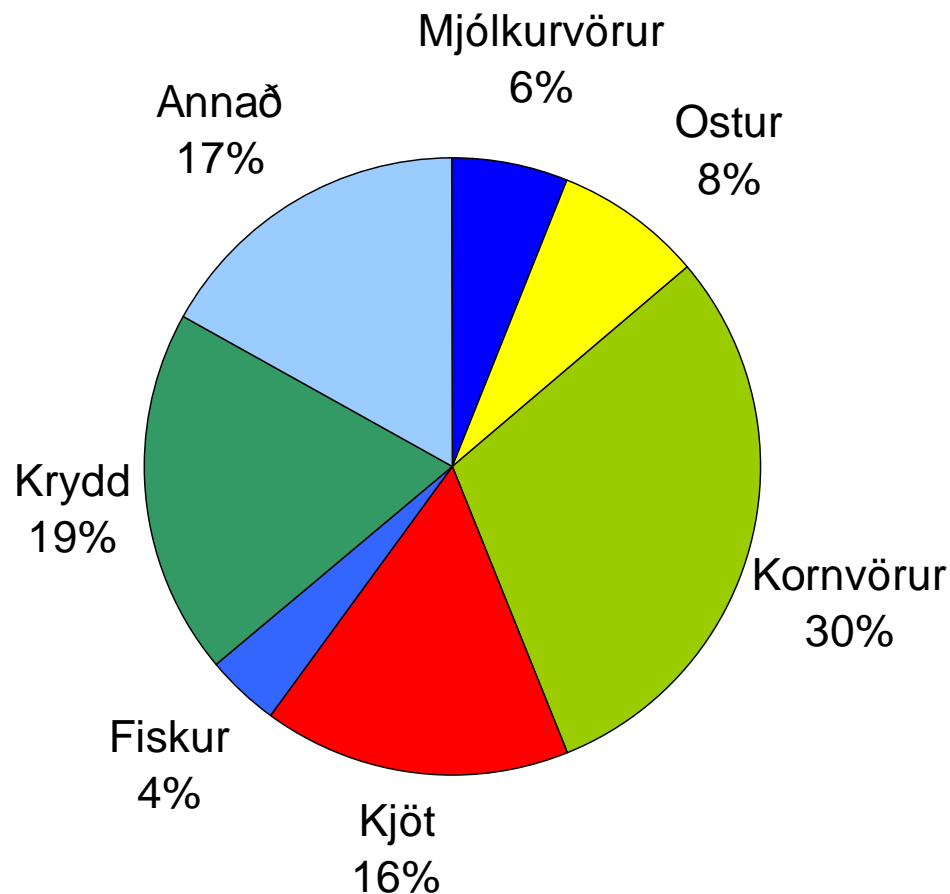
Hvaðan koma transfitusýrurnar?



Saltneysla borin saman við ráðleggingar



Hvaðan kemur saltið?



Landskönnun á mataræði 2002

Áhættuþættir fyrir glötuð góð æviár (DALY) – vægi áhættuþátta

1. Tóbaksnotkun
2. **Of hátt kólesteról**
3. **Hár líkamsþyngdarstuðull**
4. **Of hár blóðþrýstingur**
5. Áfengisneysla
6. **Hreyfingarleysi**
7. Ólögleg vímuefni
8. **Lítill ávaxta- og grænmetisneysla**

Áherslur næstu ára

- Borða hæfilega mikið
- Mjúk fita í stað harðrar
- Minnka saltneyslu
- Minnka sykurneyslu
- Auka ávaxta og grænmetisneyslu
- Auka fiskneyslu

