



Landskönnun á mataræði 2010–2011

Embætti landlæknis (áður Lýðheilsustöð), Matvælastofnun og Rannsóknastofa í næringarfræði kynna hér helstu niðurstöður úr landskönnun á mataræði Íslendinga, en hliðstæð rannsókn fór síðast fram árið 2002. Alls tóku 1312 manns á aldrinum 18–80 ára þátt í könnuninni, svarhlutfall var 68,6%. Undirbúningur könnunarinnar var í höndum Lýðheilsustöðvar þar sem einnig fékkst húsnæði og aðstaða en Rannsóknastofa í næringarfræði og Lýðheilsustöð sáu sameiginlega um framkvæmd og úrvinnslu könnunarinnar.

Helstu niðurstöður

- Mataræði Íslendinga hefur þokast nær ráðleggingum um heilsusamlegt mataræði frá árinu 2002: Neysla á harðri fitu (þ.e. mettaðri fitu og trans-fitusýrum) og viðbættum sykri hefur heldur minnkað, meira er borðað af grænmeti, ávöxtum og grófu brauði og fleiri taka lýsi. Enn er þó langt í land með að þorri þjóðarinnar fylgi ráðleggingum um a.m.k. 400 grömm af ávöxtum og grænmetidaglega eða daglegri neyslu grófra brauða og D-vítamíns/lýsis.
- Meðalneysla flestra næringarefna er almennt um eða yfir ráðlögðum dagskammti með fáeinum undantekningum: Neysla á D-vítamíni er langt undir ráðleggingum hjá þorra þjóðarinnar og öllum þeim sem ekki taka lýsi eða annan D-vítamínjafa að staðaldri. Eins er neysla ungra kvenna á fólati og járni undir ráðleggingum.
- Saltneysla hefur heldur minnkað en er þó enn of mikil miðað við ráðleggingar.
- Próteinneysla Íslendinga er rífleg og meiri en meðal nágrannaþjóða. Mest er hún meðal þeirra sem drekka próteindrykki, en neysla þeirra hefur aukist mjög.
- Mjólkurneysla hefur hrapað frá árinu 2002 og samsvarar neysla mjólkur og mjólkurvara nú ríflega einum skammti á dag að meðaltali ef ostur er ekki meðtalinn.
- Fiskneysla er svipuð að magni og hún var árið 2002. Helmingur fólks borðar fiskmáltíð að minnsta kosti tvisvar í viku.
- Neysla á grófu brauði og hafragraut hefur tvöfaldast frá síðustu könnun. Minna er borðað af kexi og kökum en samkvæmt síðustu könnun, þó er neyslan um tvöfalt meiri en á grófu brauði.
- Neysla á sykrudum gosdrykkjum hefur minnkað umtalsvert en meira er drukkið af sykurlausum gosdrykkjum en áður. Ungt fólk sem drekkur sykrað gos oftast en tvisvar í viku fær mun meira af

viðbættum sykri en ráðleggingar segja til um. Hinir, sem drekka gos sjaldnar, neyta viðbætts sykurs í samræmi við ráðleggingar að meðaltali.

- Minni munur er nú á fæði yngri og eldri aldurshópa en í síðustu könnun, meðal annars hvað varðar neyslu gosdrykkja, sælgætis, ávaxta og grænmetis.
- Markmiðum um takmörkun á neyslu trans-fitusýra hefur verið náð. Trans-fitusýrur hafa nánast horfið úr flestum íslenskum fæðutegundum öðrum en smjöri, mjólkurvörum og kjöti þar sem þær eru frá náttúrunnar hendi. Magn mettaðra fitusýra hefur lítillega minnkað í fæðinu frá fyrri könnun en sem hlutfall af orku er það nánast óbreytt. Það er meira en ráðleggingar segja til um og einnig meira en á öðrum Norðurlöndum.
- Þriðjungur þátttakenda taldi efnahagsbreytingar í kjölfar bankahruns hafa haft áhrif á fæðuval sitt. Algengustu breytingarnar voru minni neysla á skyndibitum, sælgæti og gosdrykkjum.
- Minna er nú borðað af snakki, poppi og farsvörum en árið 2002.
- Flestir, eða um 84% þátttakenda, segjast oftast nota olíu við matargerð. Neysla smjörlíkis hefur minnkað mikið en smjörneysla stendur í stað frá síðustu könnun.

Breytingar á mataræði frá árinu 2002

Mataræði hér á landi hefur að mörgu leyti breyst frá árinu 2002. Ef litið er á einstök matvæli eða matvælaflokka felast mestu breytingarnar í aukinni neyslu á grænmeti og ávöxtum, grófu brauði, hafragraut, kjöti og lýsi en minni neyslu á mjólk, snakki, poppi, kexi, kökum og farsvörum úr kjöti. Neysla á sykrudum gosdrykkjum hefur minnkað en meira er drukkið af sykurlausum gosdrykkjum.

Ávextir og grænmeti

Ávaxtaneyslan hefur aukist um 54% frá árinu 2002 og er nú 119 grömm á dag að meðaltali. Neysla á grænmeti hefur aukist minna, eða um 19% og er nú að meðaltali 120 grömm á dag. Þrátt fyrir aukna neyslu grænmetis og ávaxta er hún enn langt undir markmiðum, sem eru a.m.k. 400 grömm af grænmeti og ávöxtum á dag. Samtals er neysla þessara vara 239 grömm á dag að meðaltali, eða rúmur helmingur af því sem ráðlagt er.

Fiskneysla nánast óbreytt

Neysla á fiski hefur lítið breyst frá síðustu könnun. Meðalneysla samsvarar nú 46 grömmum á dag eða 322 grömmum á viku, en það samsvarar rúmmum tveimur fiskmáltíðum á viku. Í ráðleggingum um mataræði er mælt með því að fiskur sé á borðum tvisvar í viku eða oftar. Helmingur þátttakenda náði því. Konur á aldrinum 18–30 ára borða aðeins 26 grömm af fiski á dag að meðaltali, sem samsvarar einni fiskmáltíð á sex daga fresti.

Neysla drykkja

Vatnsdrykkja Íslendinga nú er svipuð og hún var árið 2002 og er vatn áfram algengasti drykkurinn á Íslandi. Vatnsdrykkjan samsvarar rúmlega þremur glösum að meðaltali á dag. Neysla á drykkjarmjólk hefur minnkað um þriðjung frá síðustu könnun og er tæpt glas að meðaltali á dag. Það er aðallega um minni neyslu á nýmjólk og undanrennu að ræða. Aukið framboð á mjólkurvörum og drykkjum með gervisætuenum eða agave-safa hefur leitt til meiri neyslu þessara vara frá síðustu könnun.

Heildarneysla gos- og svaldrykkja hefur lítið breyst frá síðustu könnun og er að meðaltali rúmt glas á dag. Neysla á sykrudum gosdrykkjum hefur aftur á móti minnkað um þriðjung á meðan neysla á sykurlausum gosdrykkjum hefur aukist um þriðjung.

Mikil aukning hefur orðið á neyslu prótein- og megrunardrykkja, sem hefur næstum því tvöfaldast, einnig hefur aukist neysla á hreinum ávaxtasafa.

Minni munur á fæði yngri og eldri aldurshópa

Þrátt fyrir að kynslóðatengdur munur í neyslu fæðutegunda hafi minnkað frá því í könnuninni 2002 er mataræðiungs fólks og þeirra sem eldri eru ólíkt að mörgu leyti. Á þetta sérstaklega við um fæðutegundir eins og fisk, pasta, franskar kartöflur, gos, sykraðar mjólkurvörur og pítsu. Ungt fólk á aldrinum 18–30 ára borðar þrisvar sinnum meira af pasta, frönskum kartöflum og sykrðuðum mjólkurvörum heldur en þeir elstu (61–80 ára), sjö sinnum meira af pítsu, drekka fimm sinnum meira af sykrðu gosi og tíu sinnum meira af prótein- og megrunardrykkjum. Eldra fólkið borðar tvisvar sinnum meira af fiski og nýjum kartöflum en unga fólkið, fjórum sinnum meira af innmat og drekkur fjórum sinnum meira te. Fólk á aldrinum 31–60 ára drekkur rúmlega þrisvar sinnum meira af kaffi en þeir sem eru 18–30 ára og tæplega þrisvar sinnum meira af borðvíni.

Næringargildi fæðunnar

Heildarfita er yfir æskilegum mörkum

Heildarfita er að magni til svipuð og hún var 2002 og samsvarar 36% af heildarorku, sem er hærra en ráðleggingar segja til um. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði eru æskileg mörk fituneyslu 25–35%. Karlar borða feitara fæði en konur og yngra fólkið velur fituminnsta fæðið. Þegar samsetning fitunnar er annars vegar hefur heildarorka úr harðri fitu, þ.e. úr mettuðum- og trans-fitusýrum, minnkað úr 16,1% í 15,2%. Ennþá er hörð fita of stór hluti fitunnar. Hörð fita kemur aðallega úr kjöti og kötvörum, mjólk og mjólkurvörum, smjörlíki, smjöri, kökum og kexi.

Próteinneysla rífleg

Prótein í fæði Íslendinga er almennt mjög ríflegt, eða um 18% orkunnar að meðaltali, en æskilegt er að prótein gefi 10–20% af heildarorku. Próteinneyslan sem hlutfall af heildarorku hefur staðið í stað frá árinu 2002, þrátt fyrir að minna sé borðað af mjólkurmat. Skýrist það að mestu af aukinni neyslu á kjöti auk prótein- og megrunardrykkja. Ungar konur, á aldrinum 18–30 ára, eru sá hópur sem borðar minnst af próteinum. Þær fá þó að jafnaði 16,5% af heildarorku úr próteinum. Karlar á aldrinum 61–80 ára borða próteinríkasta fæðið (19,3% af orkunni).

Trefjaefni og grófmæti

Trefjaneysla er sambærileg og hún var í síðustu könnun, tæplega 17 grömm á dag að meðaltali. Æskileg neysla samsvarar að minnsta kosti 25 grömmum á dag þegar miðað er við 2400 kkal fæði. Miðað við orku úr fæði Íslendinga þá ætti neysla á trefjaefnum að vera að minnsta kosti 21 gramm á dag. Trefjaefnin koma aðallega úr brauði, morgunkorni, ávöxtum og grænmeti.

Neysla á viðbættum sykri heldur minni en 2002

Samkvæmt könnuninni gefur viðbættur sykur 8,9% af heildarorku og hefur minnkað úr 10,2% frá árinu 2002. Æskilegt er að hlutfall viðbætts sykurs í fæði sé ekki meira en 10%. Hins vegar er neysla á viðbættum sykri mismunandi eftir aldurshópum og þrátt fyrir að hún hafi dregist saman í yngsta aldurshópnum samhliða minni neyslu á sykrðuðum gosdrykkjum er hún að jafnaði ennþá yfir ráðleggingum í þessum aldurshópi. Ungir karlar (18–30 ára) fá 12% orkunnar úr viðbættum sykri en konur á sama aldri 11,3%. Viðbætti sykurinn kemur aðallega úr sykrðuðum gos- og svaladrykkjum, sælgæti, kökum og kexi, og mjólkurvörum.

Saltneysla heldur minni en 2002

Neysla á salti hefur minnkað um 5% frá 2002, sem að hluta til skýrist af því að salt í brauðum hefur minnkað og sömuleiðis brauðneyslan. Saltneyslan er þó enn of há miðað við ráðleggingar. Um ¾ hlutar af saltinu koma úr tilbúnum matvælum, aðallega úr kjötvörum, brauði og ostum.

Vantar D-vítamín, fólát og járn í fæðið

Enda þótt neysla flestra vítamína og steinefna sé að meðaltali yfir ráðlögðum dagskammti eru nokkrar mikilvægar undantekningar, þá sérstaklega D-vítamín, fólát og járn. Þótt D-vítamín í fæði hafi aukist frá 2002 nær enginn aldurshópur fyrir utan karla 45–60 ára ráðlögðum dagskammti að meðaltali. D-vítamínið er ófullnægjandi hjá öllum sem ekki taka bætiefni eða lýsi reglulega. Konur fá minna D-vítamín en karlar enda taka þær síður lýsi og borða minna af fiski en þetta eru helstu D-vítamingjafar fæðunnar. Um 17% kvenna og þriðjungur karla fá sem svarar ráðlögðum dagskammti eða meira af D-vítamíni. Minnihluti þátttakenda, eða 21%, tekur lýsi daglega.

Meðalneysla á B-vítamíninu fólati er undir ráðleggingum, sérstaklega meðal ungra kvenna semná aðeins 68% af ráðlögðum dagskammti að meðaltali úr fæðunni einni saman. Ráðlagður dagskammturfyrir fólát hefur hækkað fyrir konur á barneignaldri síðan síðasta könnun var gerð og er hærri fyrir þann hóp en karla. Mest af fólatinu kemur úr morgunkorni, grænmeti, ávöxtum og brauði.

Járn er af skornum skammti í fæði barna og kvenna á barneignaldri. Neysla járnshafur minnkað frá 2002 og er mesti munurinn hjá konum á barneignaldri, en þær ná að meðaltali tæplega 70% af ráðlögðum dagskammti fyrir járn. Járníð kemur aðallega úr kjöti, grænmeti, brauði og morgunkorni.

Önnur vítamín og steinefni

Nokkrar breytingar hafa orðið á neyslu vítamína og steinefna frá árinu 2002. A-vítamín hefur minnkað um þriðjung, einkum vegna minni neyslu nýmjólkur en einnig vegna minna magns af A-vítamíni í ufsalýsi. Enn er A-vítamín þó riflegt í fæði flestra. Neysla á E-vítamíni hefur aukist vegna lýsisins og eins hefur C-vítamín í fæði aukist vegna aukinnar neyslu á ávöxtum, grænmeti og hreinum safa.

Kalk í fæði hefur minnkað vegna minni mjólkurneyslu en flestir aldurshópar ná þó ráðlögðum dagskammti fyrir kalk að meðaltali nema elsti aldurshópur kvenna. Önnur steinefni standa nokkurn veginn í stað. Þó er heldur minna af járn og sinki í fæðinu en 2002.

Staða þeirra fjölmörgu sem taka fjölvítamín, lýsispillur eða önnur bætiefni er að sjálfsögðu önnur en sú sem hér hefur verið lýst. Meirihluti fólks eða 69%, tekur einhver bætiefni af og til. Þeir sem taka bætiefni nokkurn veginn daglega eru þó í minnihluta, um 21% taka lýsi daglega, 10% taka fjölvítamín, 8% taka omega-3 og enn færri taka önnur bætiefni.

Hvernig nýtast niðurstöður Landskönnunarinnar

Niðurstöður landskönnunar nýtast á margan hátt, m.a. varðandi áherslur í heilsuefningu og forvörnum á sviði næringar og matvælaöryggis. Þá byggir fræðsla og ráðgjöf á þessu sviði til stjórnvalda, fyrirtækja og almennings á þeim. Eins nýtast niðurstöðurnar við að meta hvort ástæða sé til að grípa til aðgerða vegna of lítillar eða of mikillar neyslu einstakra næringarefna eða annarra efna. Niðurstöður rannsóknarinnar benda t.d. til þess að neysla sætuefna hafi aukist og því þarf að skoða hvort hún sé of mikil. Einnig vaknar sú spurning hvort stýra þurfi íblöndun D-vítamíns í matvæli í ljósi þess að neysla þess er ófullnægjandi

Nánari upplýsingar veita:

Hólmfríður Þorgeirsdóttir
Næringarfræðingur
Embætti landlæknis
holmfridur@landlaeknir.is
Sími: 8400910

Laufey Steingrimsdóttir
Prófessor í næringarfræði
Rannsóknastofa í næringarfræði
laufey@hi.is
Sími: 6963564

Jónína Stefánsdóttir
Matvælafræðingur
Matvælastofnun
jonina.stefansdottir@mast.is
Sími: 5304800