

# 1. Samantekt

Norræna ráðherranefndin hefur ákveðið að framkvæma reglulega samnorræna vöktun á mataræði, hreyfingu og holdafari. Þetta er talinn mikilvægur liður í Norrænu aðgerðaáætluninni um betri heilsu og aukin lífsgæði með bættu mataræði og aukinni hreyfingu. Niðurstöður úr fyrstu gagnaöflun á Norðurlöndunum fimm hefur verið birt í skýrslu. Markmið þessarar fyrstu könnunar var að afla viðmiðunargagna um tíðni neyslu valinna matvæla, umfang hreyfingar og tíðni offitu á Norðurlöndum. Jafnframt er markmiðið að bera saman niðurstöður milli landa og við ráðleggingar á mataræði þar sem slíkt er mögulegt. Frekara markmið er að rannsaka félagslegan ójöfnuð m.t.t. mataræðis og hreyfingar.

Þátttakendur voru valdir af handahófi og fóru viðtölin fram í síma. Notaður var sami spurningalisti í öllum löndunum. Viðtölin voru tekin á tímabilinu október til desember 2011. Heildarfjöldi þátttakenda var 9.153 á aldrinum 18 - 65 ára (40% þátttaka) og 2.479 á aldrinum 7 - 12 ára (45% þátttaka).

## Niðurstöður – mataræði

Algengasta tegund viðbits í öllum löndunum var smjör-olíublanda, notað af 28 - 48% þátttakenda, hins vegar var sýnilegur munur á tegundum viðbits á milli landa. Fituminna viðbit var almennt notað í Svíþjóð, Noregi og á Íslandi (u.þ.b. 1 af hverjum 5). Í Noregi og Danmörku var þó nokkuð hátt hlutfall, eða 29 og 40% þátttakenda, sem notaði ekkert viðbit. Þessi munur endurspeglar líklega mismunandi áherslur í ráðleggingum í löndunum fimm. Olía var mest notaða fitan við matseld, eða 31 - 81%, mismunandi eftir löndum. Notkun viðbits og fitu meðal barna sýndi sama mynstur og hjá fullorðnum einstaklingum, með sama mun á milli landa.

Framtíðarsýn Norrænu aðgerðaáætlunarinnar varðandi fitu fyrir árið 2021 er að meðalneysla íbúa verði í sem mestu samræmi við Norrænar ráðleggingar um mettaða fitu og transfitusýrur, og að minnsta kosti 70% íbúa nái markmiðunum. Vegna þess hversu hátt hlutfall þátttakenda notaði olíu við matseld og annað hvort fituminna viðbit eða ekkert, virðumst við á réttri leið en unnt verður að fylgjast með þróuninni í næstu könnun.

Magn og tegundir brauðs sem neytt er, er mismunandi milli landa. Á Íslandi var neysla á hverskonar brauði lítil, helmingur þátttakenda borðaði minna en eina brauðsneið á dag. Danir og Finnar borðuðu aðallega rúgbrauð. Neysla á heilkorna-/heilhveitibrauði var mikil í Noregi þar sem helmingur þátttakenda borðaði meira en tvær brauðsneiðar á dag. Það kom í

Ljós að fáir borðuðu hvítt brauð, frá 43% í Danmörku til 80% á Íslandi, en það gefur til kynna að fólk borði aldrei eða mjög sjaldan hvítt brauð. Neysla á brauði hjá börnum sýndi sama mismun milli landa og hjá fullorðnum. Samkvæmt Norrænu aðgerðaáætluninni er framtíðarsýnin sú að árið 2021 skuli a.m.k. 70% íbúa neyta heilkorna brauðs/kornmetis daglega sem samsvarar a.m.k. helmingi daglegrar neyslu þeirra á brauði/kornmeti. Könnunin tók ekki til annars kornmetis en brauðs. Þegar tekin er saman neysla á rúgbrauði og heilkorna-/heilhveitibrauði samsvarar hún meira en helmingi af neyslu brauðs hjá 96% þátttakenda. Hins vegar inniheldur brauð sem selt er sem heilhveitibrauð ekki endilega mikið magn af grófu korni, margar tegundir innihalda aðeins nokkur fræ og korn svo brauðið lítur út fyrir að vera trefjaríkara en það er í raun. Þess vegna leikur nokkur vafi á hvort markmiðinu hafi verið náð en það virðist vera góð þekking á mikilvægi þess að taka heilkorna brauð fram yfir hvítt. Næsta könnun mun sýna fram á hvort þróunin sé í rétta átt.

Miðgildi í neyslu á ávöxtum og grænmeti var sambærilegt í öllum löndunum. Ávaxta og grænmetis var neytt oftar en 2,5 sinnum á dag og sjaldnar en 3,5 sinnum á dag. Framtíðarsýn Norrænu aðgerðaáætlunarinnar fyrir árið 2021 er sú að að minnsta kosti 70% íbúa eldri en 10 ára neyti minnst 500 gramma grænmetis og ávaxta daglega sem samsvarar fimm skömmtum á dag. Samkvæmt könnuninni neyta 8 - 22% fólks í löndunum ávaxta og grænmetis fimm sinnum á dag. Við eigum því langt í land með að ná þessu markmiði.

Kökur, sykraðir drykkir og súkkulaði og sælgæti er borðað reglulega í öllum löndunum. Aðeins 3-4% þátttakenda neyta aldrei eða sjaldnar en einu sinni í mánuði sætinda og miðgildið er fjórum sinnum í viku. Neysla á sykrudum drykkjum var regluleg hjá 50% fullorðinna á Norðurlöndum. Mesta neysla á sætindum var á Íslandi en minnst í Svíþjóð. Í öllum löndunum var neysla barna á sætindum regluleg og minna en 4% borðuðu aldrei súkkulaði og sælgæti eða sjaldnar en einu sinni í mánuði. Dæmigerð neysla barna á sykrudum drykkjum var einu sinni í viku í löndunum fimm og dæmigerð neysla sætinda jafngildir gróflega 200-250 gr á viku. Þetta er um það bil það magn sem barn gæti borðað á viku ef uppfylla á Norrænu ráðleggingarnar varðandi viðbættan sykur (10E%). Samkvæmt Norrænu aðgerðaáætluninni er markmiðið að 80% eða fleiri fari að ráðleggingunum. Samkvæmt könnuninni ná um það bil 50% barna þessu markmiði.

Nokkur munur var á neyslu fisks milli landa, bæði hjá börnum og fullorðnum. Á Íslandi og í Noregi borðar helmingur fólks fisk a.m.k. tvisvar í viku, það er meira en tvöföld tíðni neyslu í Danmörku. Við samanburð er neysla í Finnlandi og Svíþjóð þarna á milli. Næstum allir þátttakendur á Íslandi, Noregi og Svíþjóð neyttu fisks reglulega, ólíkt Dönnum þar sem 12% borða aldrei fisk eða sjaldnar en einu sinni í mánuði. Hins vegar var einungis

spurt um fisk sem aðalrétt. Í sumum löndum er algengt að borða fisk sem álegg á brauð, sem hluta af smærri máltíð, neyslan í þeim löndum er því líklega vanmetin. Framtíðarsýn Norrænu aðgerðaáætlunarinnar fyrir árið 2021 er sú, að a.m.k. 70% neyti fisks eða fiskafurða sem samsvarar tveimur máltíðum á viku. Samkvæmt könnuninni fylgja 43% fullorðinna þessum ráðum en það er mismunandi milli landa, allt frá 26% Dana til 66% Íslendinga hjá fullorðnum og frá 10% danskra barna til 83% íslenskra barna.

Reiknaður var hollustustuðull til að meta gæði mataræðisins í heildina. Inn í hann var tekin neysla á ofan nefndum fæðutegundum ásamt fituríkum fæðutegundum. Í ljós kom að hollusta mataræðisins var mismunandi á milli landanna samkvæmt þessum stuðli. Ísland og sérstaklega Svíþjóð voru með lægsta stuðulinn, Noregur með hæsta en Danmörk og Finnland þar á milli. Hundraðshlutfall þeirra sem flokkuðust með heilsusamlegt mataræði, var allt frá 9% í Svíþjóð til 18% í Finnlandi og 24% í Noregi. Hjá bæði fullorðnum og börnum voru um það bil 70% með mataræði sem samsvarar miðlungsgæðum miðað við þessar skilgreiningar. Þegar litið er til matarvenja eftir kyni höfðu konur í heildina hollari neysluvenjur en karlmenn. Út frá hollustustuðlinum neyttu þær meira af ávöxtum og grænmeti, innbyrðu minna af sykrudum drykkjum og neyttu frekar hollari fitu.

Þátttakendur með hærra menntunarstig, af báðum kynjum, höfðu almennt hollara mataræði en þátttakendur með grunnmenntun. Fólki með hærra menntunarstig notaði frekar olíu við matargerð og hollara eða ekkert viðbit á brauð. Ennfremur borðaði það oftast ávexti og grænmeti og neytti sjaldnar sykraðra drykkja.

Eitt af markmiðum í Norrænu aðgerðaáætluninni fyrir árið 2021 er að munurinn á milli ólíkra samfélagshópa verði í mesta lagi 20% hvað mataræði varðar. Það er erfitt að reikna þennan mun en sé notast við muninn í hollustustuðlinum á milli menntunarstiga er hann nú minni en 10%. Vinnuhópurinn hefur áður bent á metnaðarfull markmið um minnkun félagslegs ójöfnuðar og verða þessi markmið metin í næstu könnun. Ástæðan fyrir því að munurinn er nú þegar lítil getur verið sú, að minni líkur eru á að fólk sem borðar óholla fæðu taki þátt í könnun af þessari gerð.

Niðurstöður þessarar könnunar eru gagnlegar til að sýna stöðu mála hvað mataræði varðar á Norðurlöndunum og fylgja þróuninni eftir með samanburði við sambærilegar rannsóknir síðar meir. Hátt hlutfall þátttakenda í Noregi sem borðar hollan mat má að öllum líkindum rekja til hlutfallslega fleiri vel menntaðra þátttakenda og þátttakenda með meiri heilsuvitund en hinn almenni Norðmaður hefur.

## Niðurstöður – hreyfing

Samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar uppfylla um 67% fullorðinna Norðurlandabúa ráðleggingar um lágmarkshreyfingu á viku en þar af uppfylla aðeins um 13% ráðleggingar um ákjósanlega hreyfingu. Ráðlögð lágmarkshreyfing fullorðinna er skilgreind sem minnst 3,5 klst. af miðlungserfiðri hreyfingu samtals á viku (30 mínútur/dag) eða ígildi slíkrar hreyfingar. Ákjósanleg hreyfing felur í sér að uppfylla bæði viðmiðin um miðlungserfiða hreyfingu og erfiða hreyfingu (minnst 1,25 klst. samtals á viku).

Fullorðnir þátttakendur í Finnlandi og Svíþjóð hreyfa sig mest og þar er hæst hlutfall þeirra sem uppfyllir ráðleggingar um lágmarkshreyfingu, um 70% í báðum löndum. Þar af ná 17% Finna og 13% Svía viðmiðum um ákjósanlega hreyfingu. Niðurstöðurnar benda til að um 65% Íslendinga uppfylli ráðleggingar um lágmarkshreyfingu og þar af stundi um 11% ákjósanlega hreyfingu. Hlutfall þeirra sem stunda enga hreyfingu er hæst á Íslandi eða rúm 14% en lægst í Finnlandi, 8% og í Svíþjóð, 9%.

Almennt er ekki marktækur munur á hreyfingu fullorðinna eftir kyni en karlar eru þó líklegri til að stunda enga hreyfingu en konur. Yngsti hópurinn (18-24 ára) hreyfir sig mest og líkurnar á að uppfylla ráðleggingar um hreyfingu minnka með hækkandi aldri. Fólki með hærra menntunarstig er almennt líklegra til að hreyfa sig í samræmi við ráðleggingar og er síður líklegt til að hreyfa sig ekkert.

Kyrrseta við skjá í frítíma, s.s. við tölvu eða sjónvarp, er minnst á meðal fullorðinna í Svíþjóð og á Íslandi en þar var miðgildið 2,5 klukkustundir á dag miðað við 3,0 klukkustundir á dag í hinum þeimur löndunum. Almennt verja konur minni tíma við skjáinn en karlar. Yngsti hópurinn er mun líklegri en eldri hóparnir til að verja 4 klst. eða meira á dag í kyrrsetu við skjá.

Hvað börnin varðar miða ráðleggingar við að þau stundi minnst 60 mínútna miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu samtals á dag. Heilt yfir benda niðurstöðurnar til að aðeins um 44% norrænna barna á aldrinum 7-12 ára uppfylli þau viðmið.

Finnsk og íslensk börn eru líklegust til hreyfa sig í samræmi við ráðleggingar eða rúm 56% finnskra barna og rúm 52% íslenskra barna. Norsk og sænsk börn eru síður líkleg til að uppfylla ráðleggingar um hreyfingu eða aðeins tæp 33% þeirra norsku og rúm 28% þeirra sænsku. Strákar eru heilt yfir líklegri til að ná ráðlagðri hreyfingu en stelpur.

Í heildina verja norræn börn á umræddum aldri um 2-3 klukkustundum af frítíma sínum á dag í kyrrsetu við skjá, s.s. tölvu eða sjónvarp. Um 21% barnanna verja fjórum tímum

eða meira af frítíma sínum á degi hverjum við skjáinn og líkt og hjá fullorðnum eru drengir líklegri til að verja lengri tíma við skjáinn en stúlkur.

Framtíðarsýn Norrænu aðgerðaáætlunarinnar er að 75% fullorðinna uppfylli lágmarksráðlegginar um hreyfingu og að öll börn á aldrinum 1-12 ára og að minnsta kosti 85% af börnum og unglingum á aldrinum 12-16 ára hreyfi sig í samræmi við ráðleggingar. Miðað við niðurstöður könnunarinnar er töluvert í að umrædd markmið náist, ekki síst hvað börnin varðar.

### **Niðurstöður - holdafar**

Á Íslandi voru fleiri of feitir ( $BMI \geq 30$ ) en á hinum Norðurlöndunum eða um það bil 18% þátttakenda. Hlutfall offitu í Danmörku, Svíþjóð og Noregi var sambærilegt eða 9-12%. Líkamsþyngdarstuðull (BMI) var hærri hjá körlum en konum, fór hækkandi með aldri og var gjarnan hærri hjá þátttakendum sem höfðu eingöngu grunnmenntun. Ennfremur voru fleiri þátttakendur sem búa á landsbyggðinni í offitu en þeir sem búa í höfuðborginni. Þetta var þó ekki raunin á Íslandi.

Fjöldi barna sem flokkast í offitu var svipaður í öllum fimm löndunum eða 2-4%.

### **Takmarkanir og styrkur**

Spurningarnar sem notaðar voru í Norrænu vöktuninni er frekar gróf leið til að meta matarvenjur og hreyfingu og þó að sami spurningalistinn hafi verið notaður í öllum löndunum eru niðurstöður ekki að fullu samanburðarhæfar. Til dæmis getur sama tíðni á neyslu leynt mismunandi skammtastærðum í mismunandi löndum. Ennfremur þarf sérstaklega að taka niðurstöðum frá Noregi með fyrirvara vegna lélegrar þátttöku. Niðurstöðurnar ætti að nota sem vísbendingu um matar- og hreyfivenjur fremur en afdráttarlausar niðurstöður.

Hins vegar gefur samanburður við aðrar kannanir á Norðurlöndum til kynna sömu tilhneigingu í neyslu matar en hreyfing virðist almennt vera ofmetin. Könnunin gefur sambærilegar niðurstöður hjá meira en 11.500 þátttakendum á Norðurlöndum er varðar mataræði, hreyfingu og holdafar. Þar sem spurningalistinn hefur verið réttmætisprófaður og söfnun gagna framkvæmd á sama tíma í löndunum fimm þá gefa niðurstöðurnar góða vísbendingu um stöðu mikilvægra heilsutengdra þátta á Norðurlöndum.

## **Staðreyndir um könnunina**

Könnunin á mataræði, hreyfingu og holdafari á Norðurlöndunum var viðtalskönnun sem fór fram í síma en það er aðferð sem er einföld og fljótleg í framkvæmd. Yfir 9000 fullorðnir á aldrinum 18-65 ára og tæplega 2500 börn á aldrinum 7-12 ára tóku þátt í könnuninni.

Þátttakendur voru spurðir hve oft þeir neyta valinna fæðutegunda og hve miklum tíma þeir verja í hin mismunandi form hreyfingar á viku. Í spurningalistanum eru 15 spurningar um mataræði, 6 um hreyfingu auk spurninga um menntun þátttakenda, búsetu ásamt hæð og þyngd þeirra.

Mat á spurningunum um mataræði og hreyfingu fór fram árið 2009 í nokkrum landanna. Niðurstöðurnar sýna að spurningalistinn virkar og getur endurspeglað neyslu þátttakendanna á mikilvægum fæðutegundum, orkuefnum og hreyfingu þeirra.

Sami spurningalisti var notaður í öllum löndunum fimm og það er því mögulegt að bera saman niðurstöður á milli landanna. Tilgangurinn með könnuninni var að hluta til að bera saman mataræði og hreyfivenjur milli landanna og að fylgjast með þróuninni yfir tíma því til stendur að endurtaka könnunina.