

Kunnskapsgrunnlag ny handlingsplan kosthold – oppdrag 3 a

Status og utfordringer på kostholdsområdet, både generelt i befolkningen, i ulike grupper i befolkningen og relatert til sosiale ulikheter

12. februar 2016
Helsedirektoratet

Innhold

Forord	3
Sammendrag	4
1. Innledning	9
1.1 Mål for kostholdet i Regjeringens handlingsplan 2007-2011.....	9
2. Metode og datamateriale	10
3. Resultat.....	11
3.1 Generelle mål i handlingsplanen 2007-2011 og trender i kostholdet	11
3.1.1 Kostens innhold av energi, protein, karbohydrat og fett	11
3.1.2 Vitaminer og mineraler.....	14
3.1.3 Forbruk av matvarer	15
3.2 Kvantitative mål i handlingsplanen 2007-2011 og trender i kostholdet.....	18
3.2.1 Amming.....	18
3.2.2 Andelen som spiser grønnsaker daglig.....	18
3.2.3 Andelen som spiser frukt og bær daglig	19
3.2.4 Andelen som spiser fisk til middag	20
3.2.5 Andelen som spiser fiskepålegg.....	20
3.2.6 Andelen som spiser kjøtt til middag	21
3.2.7 Andelen som drikker brus og saft.....	21
3.2.8 Andelen som drikker vann	22
3.2.9 Andelen som spiser søtsaker	22
3.2.10 Andelen som spiser snacks	22
3.2.11 Konsum av sukker, saft, brus og søtsaker blant barn og unge	22
3.2.12 Frokostvaner	23
3.2.13 Frokostvaner blant unge.....	23
3.2.14 Trender i konsum av utvalgte matvarer	24
3.3 Kosthold i grupper av befolkningen og relatert til sosial ulikhet	24
3.4 Mat og måltider i barnehage	29
3.5 Mat og måltider i skole	29
3.6 Nøkkelhullet	30
3.7 Kunnskap og holdninger.....	31
Konklusjon	32
Litteraturkilder	33
Vedlegg 1. Datamateriale	36
Vedlegg 2. Tabeller og figurer	39

Forord

Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet (FHI) ble i tillegg til tildelingsbrev fra Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) den 23.11.15, bedt om å samarbeide om et kortfattet, oppdatert kunnskapsgrunnlag som en oppstart på arbeidet med ny handlingsplan for bedre kosthold.

Det ble ikke forventet nye systematiske kunnskapsoppsummeringer, men at eksisterende oversiktsartikler og evalueringer fra forrige ernæringsplan mv brukes. I alt omfatter oppdraget 5 punkter.

Dette kunnskapsgrunnlaget omfatter punkt 3a, som gjelder status og utfordringer på kostholdsområdet, både generelt i befolkningen, i ulike grupper i befolkningen og relatert til sosiale ulikheter.

Oppdraget har vært forankret i avdeling befolkningsrettet folkehelsearbeid. Det har vært jevnlig møter om oppdraget med faggruppe ernæring i Helsedirektoratet som har bidratt med innspill underveis. Oppdraget ble også drøftet i en rundebordsdiskusjon i møte i Nasjonalt råd for ernæring den 4. februar 2016, og rådet kom med nyttige innspill.

Hovedansvarlige for utarbeiding av dokumentet har vært Lars Johansson og Britt Lande i samarbeid med faggruppe ernæring, Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet januar 2017: Kunnskapsgrunnlaget punkt 3 a ble levert HOD i februar 2016. Noen mindre justeringer er gjort i denne endelige versjonen av kunnskapsgrunnlaget. Nye data for kostholdet publisert senere i 2016 er ikke inkludert, bl.a. gjelder dette resultater fra den landsomfattende kostholdsundersøkelsen Ungkost 3 publisert i juni 2016 (www.fhi.no) og rapporten Utvikling i norsk kosthold 2016 publisert i desember 2016 (www.helsedirektoratet.no). Det vises til rapporten Utvikling i norsk kosthold 2016 for å få oversikt over oppdaterte og nye kostdata <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold>

Sammendrag

Regjeringens Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007–2011) satte generelle mål og kvantitative mål for endringer i kostholdet. Målene ble definert ut fra statistikker som var tilgjengelige i 2005 og som man forventet ville bli innhentet igjen i løpet av handlingsplanperioden.

I dette notatet er trender i befolkningens kosthold, primært for tidsperioden 2000-2014, beskrevet med nyeste tilgjengelig statistikk (per februar 2016) og sammenlignet med de generelle målene (Tabell A) og de kvantitative målene (Tabell B) i handlingsplanen for bedre kosthold (2007-2011). Data er hentet fra Matforsyningsstatistikken for perioden 1975-2014, Statistisk sentralbyrås (SSBs) forbruksundersøkelser for perioden 1975-2012, nasjonale kostholdsundersøkelser i utvalg av befolkningen, og data fra intervju-undersøkelsen Norske spisefakta fra Ipsos MMI annet hvert år i perioden 2001-2013, SSBs leveårsundersøkelse om helse 2005, 2008 og 2012. Det er også brukt data fra helsevaneundersøkelsene blant skoleelever (HEVAS) 2001/02, 2005/06, 2009/10 og 2013/14, samt statistikk fra noen andre undersøkelser.

I perioden 2005-2014 økte kostens innhold av fett etter å ha vært relativt uforandret i over ti år ifølge matforsyningsstatistikken (Tabell A). Kostens innhold av mettet fett har i hele perioden 2000-2014 vært betydelig høyere enn anbefalt. Innholdet av tilsatt sukker har minsket siden 2000, men er fortsatt høyere enn anbefalt. Kostens innhold av protein, transfett og flerumettet fett har holdt seg på anbefalt nivå i denne perioden. Kostens innhold av kostfiber har økt, men er fortsatt lavere enn anbefalt.

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt over lang tid. I perioden 2005-2014 økte engrosforbruket av grønnsaker med over 20 prosent og forbruket av frukt og bær med over 10 prosent. Andelen som daglig spiste henholdsvis grønnsaker eller frukt og bær økte med over 20 % i perioden 2005-2013 (Tabell B). Drøyt 20 % av de voksne spiste den anbefalte mengden 500 gram grønnsaker, frukt og bær om dagen ifølge den nasjonale kostholdsundersøkelsen i 2010 (Norkost). Forbruket av friske matpoteter minsket og forbruket av bearbeidede poteter økte betydelig i perioden 1970-2000 og har siden forandret seg lite.

Kornforbruket økte i perioden 1970-2007 og har siden minsket. Det er usikkert om andelen grove kornprodukter har økt. Omtrent 25 % av de voksne spiste den anbefalte mengden fullkorn ifølge Norkost 2010.

Fiskeforbruket har forandret seg lite de siste ti årene. Andelen som svarte at de spiste fisk til middag tre ganger i uken økte noe fra 2005 til 2013, mens andelen som spiste fiskepålegget makrell i tomat minst en gang i uken økte med 20 % i denne perioden. Omtrent 30 % av kvinnene og 40 % av mennene spiste den anbefalte mengden fisk i Norkost 2010.

Forbruket av kjøtt økte i lang tid og var på sitt høyeste nivå i 2008, men har siden minsket noe. Fra 2005 til 2014 økte kjøttforbruket med 6 %. I denne perioden gikk forbruket av rødt kjøtt ned med 4 %, mens forbruket av hvitt kjøtt økte med 55 %. Det er foreløpig usikkert om trenden med økt kjøttforbruk over lang tid har stoppet opp. Andelen som fulgte anbefalingen om å begrense inntaket av rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram i uken, var 45 % blant menn og omtrent 70 % blant kvinner i Norkost 2010.

Tabell A. Generelle mål for utviklingen i kostholdet i handlingsplanen 2007-2011 og trender i kostholdet. Mål er oppdatert til Helsedirektoratets anbefalinger 2014. Matforsyningsstatistikk 2000, 2005 og 2014. Vurdering av trend på grunnlag av matforsyningsstatistikk.

Kostfaktor	Mål ²⁾	2000	2005	2014*	Vurdering av trend
Næringsstoffer:					
Fett, E% ¹⁾	25-40	34	35	37	Økning
Mettet fett, E%	< 10	15	15	15	Bør minske
Transfett, E%	< 1		< 1	< 1	Mål nådd før 2005
Flerumettet fett, E%	5-10	6	5	6	Innenfor mål
Protein, E%	10-20	13	14	15	Innenfor mål
Karbohydrat, E%	45-60	52	49	47	Innenfor mål
Sukker, E%	< 10	17	15	13	Gunstig, men mål ikke nådd
Kostfiber, gram/dag	30	24	25	26	Gunstig, men mål ikke nådd
Matvarer:					
Grønnsaker, kg/år	Øke	59	64	80	Betydelig økning over 20 år, og 24 % økning i 2005-14
Frukt og bær, kg/år	Øke	69	83	92	Betydelig økning i 10 år, og 12 % økning i 2005-14
Poteter, friske, kg/år	Øke	33	23	25	Reduksjon over lang tid, liten endring 2005-14
Poteter til potetprod., kg/år	Minske	27	31	28	Økning over 50 år, noe ned siste 10 år
Grove kornprodukter	Øke				Manglende data
Fisk og sjømat, kg/år ³⁾	Øke		49	49	Liten endring over 10 år
Kjøttforbruk, kg/år		64	71	75	Betydelig økning over tid, og 6 % økning i 2005-2014
Fete kjøttprodukter, % ⁴⁾	Minske		26	24	Bidro med noe mindre fett
Fete meieriprod., % ⁴⁾	Minske		29	27	Bidro med noe mindre fett
Helmelk, kg/år		30	25	17	Reduksjon over 50 år, og 30 % reduksjon 2005-14
Ost, kg/år		15	17	18	Økning, særlig fet ost
Fløte, kg/år		6,7	7,5	7,3	Liten endring
Smør, inkl smør i margarin, kg/år	Minske	3,3	3,3	3,3	Liten endring
Margarin, kg/år	Minske	11	10	9	Minsket mye over lang tid
Matolje, liter/år ⁵⁾	Øke	0,8	1,2	1,9	Betydelig økning over tid
Salt	Minske				Manglende data
Sukker, kg/år	Minske	43	35	28	Betydelig reduksjon over 10 år, og 21 % ned 2005-14
Brus med sukker, liter/år	Minske	90	60 ⁶⁾	55	Minsket betydelig over tid
Søtsaker, kg/år	Minske	13	13	14	Økt over 50 år, og 7 % økning i 2005-14
Gode måltidsvaner	Fremme				Uklart pga manglende data

* Foreløpige tall for 2014. Rapporten Utvikling i norsk kosthold gis ut årlig med endelige tall og med de nyeste tall for matforsyningsstatistikken og andre kostdata, se www.helsedirektoratet.no. 1) E% = andel av kostens totale energiinnhold (energi prosent). 2) Mål for næringsstoffer oppdatert til Helsedirektoratets anbefalinger 2014. 3) Hel urensset fisk. 4) Andel av kostens totale fettinnhold fra hhv. kjøtt- og meieriprodukter. 5) Omsetning, Nielsen. 6) 2007, har ikke tall for 2005-6.

Det har i lang tid vært en vridning fra fete til magre melketyper, og denne trenden har fortsatt de senere år. Forbruket av fløte har svingt noe de siste ti årene, men var i 2014 noe lavere enn i 2005. Osteforbruket som har økt betydelig over lang tid, var nokså stabilt i perioden 2006-2012, for siden å øke igjen til sitt høyeste nivå i 2014.

Margarinforbruket som har minsket over lang tid gikk ned med omtrent 10 % i 2005-2014. Smørforbruket har svingt en del de siste ti årene, men var i 2014 på samme nivå som i 2005. Omsetningen av matoljer har økt over lang tid og har økt med omtrent 60 % siden 2005.

Det totale sukkerforbruket har minsket betydelig de siste ti årene. Omsetningen av sjokolade og søtsaker som økte til sitt høyeste nivå i 2008, har siden minsket noe. Omsetningen av brus med sukker var på sitt høyeste nivå i 1997 og har siden minsket betydelig. Forbruket er imidlertid fortsatt for høyt.

Handlingsplanen satte også mål for endring i andelen som spiser av utvalgte varegrupper, samt definerte noen kostholdsmål for barn og unge, se Tabell B for vurdering av trender. Målet om en 20 % økning i andelen som daglig spiser henholdsvis grønnsaker og frukt og bær er oppfylt ifølge Norske spisefakta. Andelen som spiser fisk til middag 3 ganger i uken har økt med 18 % og dermed er målet om 20 % økning ikke nådd. Andelen som spiser makrell i tomat minst en gang i uken har økt med 20 %. Andelen som daglig drikker vann fra springen har holdt seg på et høyt nivå siden 2005.

Andelen unge som svarte at de daglig drikker brus og saft eller daglig spiser søtsaker har minsket betydelig siden 2005, både blant 15-åringene og i aldersgruppen 15-24 år.

Det var et eget mål i handlingsplanen å øke andelen ungdom som spiser frokost daglig. Blant femtenårige skoleelever forandret andelen som spiste frokost fem dager i uken seg lite for jenter og minsket noe blant gutter fra 2001/02 til 2013/4. I aldersgruppen 15-24 år var det fra 2001 til 2013 liten endring i andelen som svarte at de daglig spiste frokost hjemme eller hjemmefra. Andelen som kun tok drikke til frokost eller som hadde latt være å spise frokost minst to ganger de siste syv dagene, minsket fra 2003 til 2013.

Kostholdsundersøkelser fra 1998-99 til 2006-07 blant sped- og småbarn viser at andelen ettåringene som fikk søte drikker minsket fra 64 til 20 %. Inntaket av tilsatt sukker minsket fra 10 til 4 prosent av kostens energiinnhold blant ettåringene og fra 12 til 7 energiprosent blant toåringene. I den samme perioden minsket kostens innhold av mettet fett noe blant 2-åringene. Vi har ikke nyere undersøkelser om kostens totale innhold av sukker og mettet fett blant barn og unge, men nye data fra Ungkost-undersøkelsen vil komme i 2016.

Andelen spedbarn som fullammes ved 4 måneders alder har vært ganske lik i 1998, 2006 og 2013, men er langt fra målet som ble satt i handlingsplanen (Tabell C). Andelen spedbarn som ammes ved 12 måneder økte betydelig fra 1999 til 2007, fra 36 til 46 %, og var da nær målet i handlingsplanen om 50 % ammede, men data fra 2013 viser en nedgang til 35 % ammede ved 12 måneders alder.

Tabell B. Kvantitative mål for utviklingen i kostholdet i handlingsplanen 2007-2011 og trender i kostholdet. Vurdering på grunnlag av Norske spisefakta, Ipsos MMI, Helsevaneundersøkelser blant skoleelever (HEVAS) og SSB levekårsundersøkelser.

	Mål	2001	2005	2009	2011/12	2013/14	Vurdering av trend
20 % endring i andelen av befolkningen som spiser:							
Grønnsaker daglig ¹	Øke	39#	36	42	47	46	Økt 28 % 2005-13
Frukt og bær daglig ¹	Øke	43#	40	50	50	49	Økt 23 % 2005-13
Fisk til middag 3 ggr/uke ¹	Øke	23	22	22	24	26	Økt 18 % 2005-13
Makrell i tomat, minst 1 gang/uke ¹	Øke	17	20	26	28	24	Økt 20 % 2005-13
Vann som tørstedrikk, % ^{1,2}	Fremme	73	83	87	87	86	Stabilt høy andel
Andel barn og ungdom:							
Frokost daglig hjemme (15-24 år) ¹	Øke	56	55	58	53	58	Liten endring
Søtsaker daglig (15 år) ³	Minske	19	13	9		7	Minsket
Brus og saft daglig (15 år) ³	Minske	27	18	15		9	Minsket
Brus, saft med sukker daglig (16-24 år) ⁴	Minske		36	26	19		Minsket
Søtsaker daglig (16- 24 år) ⁴	Minske		13	8	5		Minsket
Sukker over 10 E% ⁵	Minske						2-åringers inntak av tilsatt sukker minsket fra 11,7 til 6,7 E% fra 1999-2007
Mettet fett over 10 E% ⁵	Minske						2-åringers inntak av mettet fett minsket fra 14,2 til 13 E% fra 1999-2007

1) Norske spisefakta, Ipsos MMI, 2001, 2005, 2011 og 2013, #2003, har ikke tall for 2001.

2) Andel som daglig drikker vann fra springen. 3) HEVAS 2001/02, 2005/06, 2009/10, 2013/14.

4) SSBs Levekårsundersøkelse 2005, 2008 og 2012.

5) Småbarnskost, landsomfattende kostholdsundersøkelse 1999 og 2007.

Tabell C. Andel fullammede og ammede og mål i handlingsplanen 2007-2011. Data fra Spedkost og nasjonal undersøkelse om amming og spedbarnsernæring i 2013.

Amming blant spedbarn, andel %	Mål	1998-99	2006-7	2013
Fullammes ved 4 måneders alder	70 %	44	46	44
Fullammes ved 5,5 måneders alder*	20 %	11	12	17
Ammes ved 12 måneders alder	50 %	36	46	35

*Bruker tall for andel som fullammes ved 5,5 måneders alder – nærmeste tall for fullamming i de første seks levemånedene. I handlingsplanen var målet satt for fullamming ved 6 måneders alder.

Sett i forhold til Helsedirektoratets anbefalinger om kostens innhold av næringsstoffer inneholder norsk kosthold for mye mettet fett, salt og sukker og for lite kostfiber. Norsk gjennomsnittskost inneholder stort sett tilfredsstillende mengder av de fleste vitaminer og mineralstoffer. Inntaket av vitamin D og jod er imidlertid lavt i grupper av befolkningen og inntaket av jern og folat er lavt blant kvinner i fertil alder. Nasjonalt råd for ernæring vurderer nå inntak, status og mulige tiltak for å sikre tilfredsstillende inntak av henholdsvis vitamin D og jod i befolkningen. Rapporter forventes i 2016.

Det er fortsatt forskjeller i kostholdsvaner mellom grupper av befolkningen som fører til sosiale helseforskjeller i befolkningen. Undersøkelser viser en sammenheng mellom utdanningslengde og kosthold. Lang utdanning er forbundet med sunnere kostvaner enn kort utdanning. Sosioøkonomiske forskjeller i kostholdet er vist blant spedbarn, barn, unge og voksne.

Vi har begrenset kunnskap om kostholdet til grupper i befolkningen hvor det trolig kan være større forekomst av ernæringsrelaterte problemer enn i befolkningen for øvrig, slik som eldre, grupper av innvandrere, flyktninger, personer med somatiske og psykiske sykdommer, rusmisbrukere og brukere av helse- og omsorgstjenester.

Konklusjon

Befolkningens kosthold har endret seg i tråd med en rekke av målene i handlingsplanen for bedre kosthold 2007-2011. Kostholdet er imidlertid fortsatt langt fra å nå anbefalt inntak hos en meget stor andel av befolkningen. Store utfordringer i tiden fremover er å:

- øke inntaket av grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk
- redusere inntaket av mettet fett, salt og sukker
- øke andelen spedbarn som fullammes og ammes

Det er videre en stor utfordring å utjevne forskjeller i kostholdsvaner som fører til sosiale helseforskjeller i befolkningen.

Inntaket av enkelte næringsstoffer (særlig vitamin D, jod, jern og folat) er lavt i noen grupper av befolkningen.

Det er begrenset kunnskap om kostholdet til grupper i befolkningen hvor forekomst av ernæringsrelaterte problemer trolig kan være større enn i befolkningen for øvrig.

For å forebygge overvekt og fedme vil det for store deler av befolkningen være viktig å få en bedre balanse mellom energiinntak og energiforbruk, gjennom et godt kosthold og regelmessig fysisk aktivitet.

Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger vil gi et godt grunnlag for god helse og redusere forekomsten av hjerte- og karsykdommer, flere former for kreft, type 2-diabetes og overvekt.

Sunne levevaner vil også kunne bidra i arbeidet for miljøet. Produksjon og forbruk av mat står for en relativt stor andel av Norges klimagassutslipp. Redusert matsvinn og et mer plantebasert kosthold i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger vil bidra til redusert miljøbelastning.

1. Innledning

Regjeringens Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007–2011) satte mål for endringer i kostholdet. Den ga også retningslinjer for arbeidet og pekte på en rekke tiltak innen ulike arenaer.

Politiske retningslinjer for arbeidet med mat- og ernæringssspørsmål i dag er gitt gjennom Stortingsmelding nr. 34 (2012 – 2013) Folkehelsemeldingen God helse – felles ansvar, Stortingsmelding nr. 20 (2006-2007) Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller og Stortingsmelding nr. 19 (2014 – 2015) Folkehelsemeldingen Mestring og muligheter.

Norge har sluttet seg til Verdens helseorganisasjons (WHO) globale strategi for kosthold, fysisk aktivitet og helse, og deltar aktivt i oppfølgingen av Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs. Målene i handlingsplanen er en 25 prosent reduksjon i for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes og kols innen 2025.

Begrensning i befolkningenes saltinntak er et prioritert tiltak for å redusere sykdomsbyrden i verden. Helsedirektoratet lanserte i 2014 Tiltaksplan salt 2014-18. Som en sentral del av dette arbeidet er det i 2015 inngått et Saltpartnerskap. Saltpartnerskapet er et samarbeid om saltreduksjon mellom matvarebransje, serveringsbransje, FoU-miljøer, bransje- og interesseorganisasjoner og helsemyndigheter.

Helsedirektoratet har siden utformingen av Handlingsplanen i 2007 publisert nye anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet i 2014. Anbefalingene er basert på Nordic Nutrition Recommendations utgitt av Nordisk ministerråd i 2014, samt rapporten Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer utgitt av Nasjonalt råd for ernæring i 2011.

Anbefalingene legger grunnlag for planlegging av et kosthold som gir forutsetning for god helse og redusert risiko for sykdommer som kreft, type 2-diabetes og hjerte- og karsykdommer. Helsedirektoratets kostråd er oppsummert i figur 1.

Det internasjonale prosjektet Global Burden of Disease 2013 (GBD) har beregnet helsetap grunnet både sykdomsgrupper og risikofaktorer globalt og for 188 land, inkludert Norge. Svakheter ved befolkningens kosthold var, sammen med høyt blodtrykk, de risikofaktorene som forårsaket de største helsetapene i Norge i 2013. Usunt kosthold kunne tilskrives nesten 10 prosent av antall «helsetapsjusterte leveår» (disability adjusted life years, DALY) i Norge.

1.1 Mål for kostholdet i Regjeringens handlingsplan 2007-2011

Hovedmål for handlingsplanen:

1. Endre kostholdet i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger
2. Redusere sosiale forskjeller i kosthold.

Handlingsplanen definerte generelle og kvantitative mål for endringer i kostholdet.

Generelle mål for utviklingen i kostholdet:

- kostens innhold av næringsstoffer bør på lang sikt forandres slik at de blir i tråd med anbefalingene for ernæring.
- at spedbarna ammes i tråd med anbefalingene
- økt forbruk av grønnsaker og poteter, frukt og bær

- økt forbruk av grove korn- og brøddvarer
- økt forbruk av fisk og sjømat
- redusert forbruk av fete meieri- og kjøttprodukter
- redusert forbruk av spise fett, og vridning i forbruket til myk margarin og matolje
- redusert forbruk av salt
- redusert forbruk av sukker
- redusert forbruk av sukkerholdig brus og andre søte drikker, søtsaker, snacks og fete potetprodukter

Det er videre et generelt mål å fremme gode måltidsvaner og vann som tørstedrikk.

De generelle målene i handlingsplanen er i stor grad i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold og ernæring 2014.

Kvantitative mål for perioden 2007–2011

Mål for amming av spedbarn:

Andel spedbarn som fullammes ved 4 måneders alder skal øke fra 44 % til 70 %

Andel spedbarn som fullammes ved 6 måneders alder skal øke fra 7 % til 20 %

Andel spedbarn som ammes ved 12 måneders alder skal øke fra 36 % til 50 %

20 % endring i følgende mål for kostholdet i befolkningen:

Øke andelen som spiser grønnsaker daglig

Øke andelen som spiser frukt daglig

Øke andelen som spiser fisk til middag minst en gang i uken

Øke andelen som spiser fiskepållegg minst to ganger i uken

Øke andelen ungdom som spiser frokost daglig

Minske andelen barn og ungdom som spiser søtsaker daglig

Minske andelen som drikker brus og saft daglig

Minske andelen som får mer enn 10 % av energiinntaket fra sukker

Minske andelen som får mer enn 10 % av energiinntaket fra mettet fett

2. Metode og datamateriale

Hovedmålet for dette notatet er å beskrive trender i kostholdet de siste ti årene og sammenligne dem med i målene i handlingsplanen.

Datamateriale for å sammenligne med de generelle målene i handlingsplanen:

Beskrive trender i forbruk av matvarer og kostens innhold av makronæringsstoffer (protein, karbohydrat og fett) med:

- Matforsyningsstatistikk, Norsk institutt for landbruksøkonomisk forskning (NILF) årlig 1953-2014
- Forbruksundersøkelser i privathusholdninger, Statistisk sentralbyrå (SSB) årlig 1975-2009 og 2012, neste undersøkelse planlagt til 2017
- Kostholdsundersøkelser i landsrepresentative utvalg i ulike aldersgrupper; Sped- og Småbarnskost 1998-1999 og 2006-2007 (2000 (4, 9 og 13 år) og Norkost 2010-11 (18-70 år). Nye Ungkostdata publiseres i 2016.

Datamateriale for å sammenligne med de kvantitative målene i handlingsplanen: Intervjuundersøkelser i tilfeldige utvalg, som:

- Levekårsundersøkelsen, SSB (16-79 år) fra 2005, 2008 og 2012. Neste undersøkelse gjennomført 2015/16.
- Norske Spisefakta, Ipsos MMI (15-79 år) fra 2001, 2003, 2005, 2007, 2009, 2011 og 2013. Nye tall for 2015 vil presenteres i 2016.
- Helsevaneundersøkelsene blant skoleelever (HEVAS) fra 2001/01, 2005/06, 2009/10 og 2013/14.
- Kostholdsundersøkelsen Spedkost 1998-1999 og 2006-2007 og en landsomfattende undersøkelse om spedbarns kosthold og amming i 2013.

Beskrivelse av kostholdet i grupper av befolkningen og etter bakgrunnsfaktorer som kjønn, alder og utdanning, vil også inngå.

Datamaterialet er brukt slik det foreligger i rapporter fra nevnte undersøkelser. Det er ikke gjort ytterligere databehandlinger eller justeringer. For eksempel er sammenligning av matvarevalg og brukshyppigheter mellom grupper ikke justert for kjønn og alder, dersom dette ikke er gjort i rapportene. Datagrunnlaget er beskrevet i vedlegg 1 og tabeller og figurer i vedlegg 2.

I tillegg vil notatet også presentere data om måltider i barnehage og skole, om kunnskap og holdninger knyttet til kosthold og helse og om Nøkkelhullet.

3. Resultat

3.1 Generelle mål i handlingsplanen 2007-2011 og trender i kostholdet

3.1.1 Kostens innhold av energi, protein, karbohydrat og fett

Opplysninger fra matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelsene er benyttet for å beskrive kostens innhold av energi, protein, karbohydrat og fett over tid (Tabell 1 og 2 og Figur 2-5). For oppsummering, se tabell A i sammendraget. Tall fra de nasjonale kostholdsundersøkelsene Norkost 2010 (Tabell 3), Ungkost og Sped- og Småbarnskost er også inkludert. For kilder til næringsstoffer fra matforsyningsstatistikk, forbruksundersøkelsene og Norkost, se tabell 4-8. For mer detaljer, se Utvikling i norsk kosthold 2015 (kort og lang versjon) og rapportene fra de nasjonale kostholdsundersøkelsene (se www.helsedirektoratet.no). Rapport om utvikling i norsk kosthold gis ut årlig med de nyeste tall for matforsyningsstatistikken og andre kostdata.

Energi og energitetthet

Kostholdets samlede energiinnhold gikk ned fra 1980 til midten av 1990-årene, og har siden minsket ytterligere ifølge matforsyningsstatistikken, men ikke ifølge forbruksundersøkelsene (Tabell 1 og 2 og Figur 2).

Det er sannsynlig at inntak av mat med høy energitetthet (over 950-1150 kJ/100 g eller 230-270 kcal/100 g) øker risikoen for vektøkning og overvekt. World Cancer Research Fund anbefaler at gjennomsnittlig energitetthet i det samlede kostholdet bør begrenses til omkring 525 kJ (125 kcal) per 100 gram. Til sammenligning var gjennomsnittlig energitetthet i den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant voksne Norkost 1997 omkring 800 kJ (ca. 200 kcal) per 100 gram.

Generelt er matvarer med lav energitetthet rike på fiber og vann, og de er ofte også rike på mikronæringsstoffer, for eksempel gjelder dette for grønnsaker. Mens matvarer som inneholder mye fett og tilsatt sukker ofte har høy energitetthet. Anbefalingen om å begrense inntaket av matvarer med høy energitetthet betyr ikke at alle matvarer med høy energitetthet bør unngås. Noen slike matvarer (for eksempel nøtter og matolje) kan ha et høyt innhold av viktige næringsstoffer og vil kunne inngå i et balansert kosthold så lenge det samlede energiinntaket ikke blir høyere enn energiforbruket.

Protein

Fordeelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer har forandret seg betydelig over tid (Figur 3). Proteininnholdet har siden 1970-årene økt fra 12 til 14 prosent av kostens samlede energiinnhold (energiprosent) ifølge forbruksundersøkelsene, og til 15 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken. Protein bidro med 18 energiprosent blant voksne i den nasjonale kostholdsundersøkelsen 2010 (Tabell 3). Det anbefales at kostens proteininnhold ligger mellom 10-20 energiprosent.

Karbohydrat og sukker

Karbohydratinnholdet i kosten økte noe fra 1975 til begynnelsen av 1990-årene og har siden minsket til under 50 energiprosent (Figur 3). Karbohydrat bidro med 44 energiprosent blant voksne i den nasjonale kostholdsundersøkelsen 2010. Det anbefales at kostens totale innhold av karbohydrater ligger mellom 45-60 energiprosent.

Kostens innhold av tilsatt sukker økte i perioden 1980-2000, men har siden minsket fra 17 til 13 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken og fra 15 til 13 energiprosent ifølge forbruksundersøkelsene (Figur 4). Tilsatt sukker bidro med 7 energiprosent blant voksne i den nasjonale kostholdsundersøkelsen 2010. Det anbefales at tilsatt sukker utgjør høyst 10 prosent av energiinnholdet i kosten.

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene i 1990-årene og i mindre tidligere undersøkelser, bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med i underkant av 10 energiprosent blant voksne og over 10 energiprosent blant barn og ungdom. Kostholdsundersøkelsene blant barn og ungdom fra 1993 til 2000 (Ungkost) viste en økning i sukkerinntaket blant 13-åringene fra 12-13 til 18 energiprosent. Nye Ungkostdata publiseres i 2016. Fra 1999 til 2007 minsket inntaket av tilsatt sukker fra 10 til 4 energiprosent blant ettåringer (Spedkost) og fra 12 til 7 energiprosent blant toåringene (Småbarnskost).

Kostens fiberinnhold har de siste 15 årene økt fra 24 til 26 gram per person per dag ifølge matforsyningsstatistikken. I forbruksundersøkelsene har innholdet av kostfiber holdt seg mellom 17-20 g per person per dag. Fiberinntaket var 24 g/d blant voksne i den nasjonale kostholdsundersøkelsen i 2010. Kostens fiberinnhold er fortsatt vesentlig lavere enn anbefalt inntak på 25-35 gram per dag. Kornvarer er den største kilden til kostfiber.

Fett

Kostens fettinnhold minsket fra midten av 1970-årene til begynnelsen av 1990 fra omlag 40 til 35 energiprosent (Figur 3). Det holdt seg siden på dette nivået i mange år, men har siden økt til 37 energiprosent ifølge både matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene. Fett bidro med 34 energiprosent blant voksne i den nasjonale kostholdsundersøkelsen 2010. Det anbefales at kostens fettinnhold ligger mellom 25-40 energiprosent.

De tre største fettkildene i kosten er meieriprodukter, kjøttprodukter og margarin og annet spisefett, både ifølge matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene (Tabell 4 og 5). Andelen fett som kommer fra kjøtt har økt betydelig og andelen fett fra margarin har minsket betydelig de siste 40 årene ifølge matforsyningsstatistikken. Andelen fett fra meieriprodukter minsket i begynnelsen av denne tidsperioden og har variert noe de siste femten årene. Over lang tid har det vært en sterk vridning i tilførselen av fett fra melk og smør til ost og fløte.

Fettsyrer

Det anbefales at kostens innhold av mettede fettsyrer begrenses til under 10 energiprosent, og at innholdet av transfettsyrer begrenses til mindre enn 1 energiprosent. Det anbefales at flerumettede fettsyrer bidrar med mellom 5-10 energiprosent og enumettede fettsyrer med mellom 10-20 energiprosent. Kilder til de ulike fettsyregruppene er vist i tabell 6.

Kostens innhold av mettede fettsyrer minsket fra 17 til 14 energiprosent fra midten av 1970-tallet til 1990 og holdt seg på dette nivået i mange år (Figur 5). De siste 10-15 årene har andelen mettet fett økt noe igjen ifølge både forbruksundersøkelsene og matforsyningsstatistikken. Mettede fettsyrer bidro med henholdsvis 14 og 13 energiprosent blant toåringer i 1999 og 2007 og med 13 energiprosent blant voksne i den nasjonale kostholdsundersøkelsen 2010.

Over halvparten av de mettede fettsyrene kommer fra meieri- og kjøttprodukter ifølge matforsyningsstatistikken, Norkost 2010 og forbruksundersøkelsene 2012 (Tabell 6 og 7).

Kostens innhold av umettede transfettsyrer har minsket betydelig over tid. Ifølge anslag basert på forbruksundersøkelsene i 1958, 1977-79, 1989-91, 1999-2001 og 2007-09 bidro transfettsyrer med henholdsvis ca. 5, 4, 3, 1 og mindre enn 1 energiprosent. Margarin var før midten av 1990-årene den største kilden for transfettsyrer. I løpet av 1990-årene ble bruken av delvis herdet fett redusert, og margarin inneholder nå ubetydelige mengder transfettsyrer. I dag kommer mesteparten av transfettsyrene fra fete meieri- og kjøttprodukter.

Kostens innhold av enumettede fettsyrer minsket i perioden 1980 til 2000 og har siden økt noe. Kostens innhold av flerumettede fettsyrer har siden 1980-årene holdt seg på 5 til 6 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken og på 6 til 7 energiprosent ifølge forbruksundersøkelsene. Margarin og matoljer er de største kildene til flerumettede fettsyrer (Tabell 7).

Salt

Saltinntaket i den norske befolkningen er høyt og på nivå med sammenlignbare land. Det gjennomsnittlige saltinntaket i Norge er anslått til omtrent 10 gram per dag. Mesteparten av saltet er tilsatt ved produksjon av matvarer.

Det er vanskelig å få et presist mål på saltinntaket siden svært mange matvarer inneholder salt og saltinnholdet kan variere mye mellom ulike varemerker. Det er i tillegg vanskelig å måle hva forbrukerne selv tilsetter maten.

Beregninger på grunnlag av forbruksundersøkelsene tyder på at råvarer og industriprodukter i den form de vanligvis blir kjøpt i butikken, bidrar med omtrent 6 gram salt per person per dag. Dette anslaget inkluderer ikke salt tilsatt ved matlaging i hjemmet og bordsalt. Det inkluderer heller ikke salt fra mat kjøpt og spist utenfor husholdningen, som i kiosker, kantiner og lignende serveringssteder. Den registrerte mengden salt var 5,6 g per person per dag i 2007-9 og 6,2 g i 2012.

Økningen fra 2007-9 til 2012 skyldes trolig at man har fått flere matvarer med analyseverdier for salt i matvaredatabasen.

I den landsomfattende kostholdsundersøkelsen blant voksne (Norkost) var gjennomsnittlig saltinntak fra maten beregnet til 7,6 gram i 2010. Inntaket var 6,3 gram per dag blant kvinner og 9 gram per dag blant menn. Dette er samme nivå som nasjonale kostholdsundersøkelser fra våre naboland viser. Verken i Norkost eller de andre nordiske undersøkelsene er bordsalt medregnet i saltinntaket.

Undersøkelser fra Danmark, England og USA tyder på at husholdningssaltet bidrar med 10-15 prosent av det totale saltinntaket. Det er store forskjeller på hvor mye husholdningssalt den enkelte tilsetter når han tillager og spiser maten.

Det gjennomsnittlige saltinntaket i Norge er anslått til omtrent 10 gram per dag hos menn, og noe lavere hos kvinner når man både regner med salt fra mat og drikke og det saltet den enkelte tilsetter. Dette er omtrent dobbelt så høyt som anbefalt.

Det er store forskjeller i saltinntak mellom ulike individer. Saltinntaket står som regel i forhold til det samlede energiinntaket. Derfor har menn vanligvis et høyere saltinntak enn kvinner.

Kjøttprodukter, brød, varegruppen sauser, pulver og krydder, fiskeprodukter, ost og spisefett er de varegruppene som er de største kildene til salt i kostholdet både ifølge Norkost 2010 og forbruksundersøkelser i privathusholdninger 2012 (Tabell 8). Blant kjøttproduktene er det pølser og andre farsevarer og spekede produkter som bidrar med mest salt ifølge begge undersøkelsene. At varegruppen poteter, grønnsaker og frukt bidrar med en del salt, skyldes at denne gruppen inkluderer potetprodukter, konserverte grønnsaker, nøtter og oliven.

3.1.2 Vitaminer og mineraler

Norsk gjennomsnittskost inneholder tilfredsstillende mengder av de fleste næringsstoffer sett i forhold til anbefalt inntak. I forbruksundersøkelsene er kostens innhold av kostfiber, vitamin D og folat lavere enn anbefalingene for inntak blant voksne. Innholdet av jern er også lavere enn anbefalt inntak for kvinner i fertil alder.

Utilfredsstillende vitamin D-status er påvist blant eldre og blant enkelte innvandregrupper, og mange i befolkningen har lave blodnivåer av vitamin D i vinterhalvåret. Etter Helsedirektoratets anbefaling blir margarin, smør og ekstra lett lettmelk tilsatt vitamin D. Kostens innhold av vitamin D har økt noe siden 1980-årene, men samtidig har anbefalingene for voksne økt fra 5 til 10 mikrogram per dag. For å sikre tilfredsstillende vitamin D-status i befolkningen anbefalte Ernæringsrådet i 2006 at tilsetningen av vitamin D til spisefett og melk utvides. Nasjonalt råd for ernæring er nå på nytt bedt å vurdere og foreslå tiltak for å sikre en god vitamin D-status i befolkningen.

Inntaket av B-vitaminet folat er lavere enn ønskelig, særlig blant kvinner. For å redusere risikoen for å få barn med nevrالرrdsdefekter, anbefales kvinner som planlegger graviditet eller kan regne med å bli gravide, et ekstra folattilskudd på 400 mikrogram daglig fra siste måned før forventet befruktning og i svangerskapets første 2-3 måneder. Tall fra Medisinsk fødselsregister i 2012 viser at vel én av fire av de gravide fulgte anbefalingene og brukte folat før svangerskapet. Andelen økte fra knapt 5 prosent i 1999 til 26 prosent i 2007, og har siden vært stabil på 27 prosent. I virkeligheten kan andelen være noe større, fordi det kan mangle registrering av folatbruk. 16 prosent brukte multivitamintilskudd. Siden midten av 1990-tallet er det født færre barn med nevrالرrdsdefekter, men samtidig har det

skjedd en økning i antall aborter etter 12. uke, som følge av at nevrالرørdefekter er påvist ved ultralydundersøkelse. Totalt sett er derfor forekomsten av nevrالرørdefekter på samme nivå i 2010 som den var i 1967-68. <http://www.fhi.no/tema/svangerskap-fodsel-og-spedbarns-helse/folat>

Beregninger på grunnlag av forbruksundersøkelsene viser at kostens innhold av kalsium minsket i perioden 1986-2001 for siden å øke de følgende årene. Kostens kalsiuminnhold var i 2012 på anbefalt nivå for voksne. Mesteparten av nedgangen var en følge av minsket konsum av melk, men skyldes også at tallene for kalsiuminnhold i melk er justert ned. Kostholdsundersøkelser viser at inntaket av kalsium er på anbefalt nivå blant barn, ungdom og voksne, med unntak for jenter i 13-års alder. Blant disse var det gjennomsnittlige inntaket av kalsium lavere enn anbefalt (Ungkost 2000). Jenter i 13-års alder drakk mindre melk enn jenter i 9-års alder. Videre drakk de mer saft og brus enn melk. Nye Ungkostdata publiseres i 2016.

Det foreligger beskjeden kunnskap om innholdet av sporelementer i norsk kosthold. Det er imidlertid ikke grunnlag for å tro at innholdet av sporelementer i norsk kosthold generelt er så lavt at det har uheldig virkning på folkehelsen. Men både Norkost 2010 og Ungkost 2000 viste at inntaket av jern var lavere enn anbefalt blant kvinner i fertil alder. Videre var inntaket av jod lavere enn anbefalt blant gravide i den norske mor- og barnundersøkelsen. Nasjonalt råd for ernæring vurderer nå data som belyser jodstatus i befolkningen og behovet for tiltak. Rapport fra Rådet forventes i løpet av 2016.

3.1.3 Forbruk av matvarer

Opplysninger fra matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelsene er brukt til å beskrive utviklingen i matvareforbruket over tid (Tabell 9 og 10 og Figur 6-14). Se tabell 11 for data om forbruk av fisk og fiskevarer, tabell 12 for mineralvannomsetning og tabell 13 for sjokolade og sukkervarer. For oppsummering, se tabell A i sammendraget.

Grønnsaker, frukt og bær

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over lang tid både ifølge matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene (Tabell 9 og 10 og Figur 6). I perioden 2005-2014 økte forbruket av grønnsaker fra 64 til 80 kilo per person og år, og forbruket av frukt og bær økte fra 83 til 92 kilo per person og år. Engrosforbruket av tørre erter, belgvekster, nøtter og oljeholdige frø har også økt siden 2005.

Helsedirektoratet anbefaler et inntak av minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig, tilsvarende et totalt inntak på omkring 500 gram per dag. Omregnet til spiselig mengde var det samlede inntaket grønnsaker, frukt og bær rundt 320 gram per dag ifølge forbruksundersøkelsene 2007-09 og 400 gram per dag ifølge matforsyningsstatistikken 2010. I den nasjonale kostholdsundersøkelsen 2010 var det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker, frukt og bær 360 gram per dag blant menn og 390 gram per dag blant kvinner. Drøyt 20 % av de voksne spiste den anbefalte mengden av disse varene.

Poteter

Forbruket av friske matpoteter er mer enn halvert siden 1970-årene, mens forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter, som potetchips og pommes frites, er mangedoblet (Figur 6). Forbruksundersøkelsene viser samme trender i potetforbruket.

Kornvarer

Kornforbruket som økte betydelig fra 1979 til 2007, har gått ned i senere år (Figur 7). Det samlede forbruket av hvete, rug og havre er nå på omtrent samme nivå som det var rundt 1990. Forbruket av ris som økte betydelig i 1980 og 1990-årene, har stabilisert seg de siste årene.

Salget av matmel fra norske møller har gått noe ned siden 1999, mens importen av bearbeidede produkter av korn og mel har økt betydelig. Importen av bearbeidede kornprodukter, ris og maisprodukter utgjorde 38 prosent av det samlede kornforbruket i 2014. Omsetningen av sammalt mel fra norske møller økte fra 17 til 23 prosent fra 1999 til 2014. Ettersom vi ikke har opplysninger om andelen sammalt mel i importerte, bearbeidede kornprodukter, er det vanskelig å anslå den samlede andelen sammalt mel av totalt kornforbruk. Helsedirektoratet anbefaler inntak av grove kornprodukter hver dag og det er ønskelig med et økt forbruk av grove typer av brød og kornvarer hos befolkningen.

Helsedirektoratet anbefaler et daglig inntak av grove kornprodukter tilsvarende 70 gram fullkorn for kvinner og 90 gram for menn. Omtrent 25 % av de voksne spiste den anbefalte mengde fullkorn ifølge Norkost 2010.

Kjøtt og kjøttvarer

Forbruket av kjøtt har økt betydelig over lengre tid, fra 53 kg i 1989 til 76 kg per person i 2008. I perioden 2009 til 2014 har det holdt seg mellom 74 og 76 kg per innbygger (Figur 8). Det minsket noe i 2014.

Forbruket av hvitt kjøtt (fjørfe) økte fra 5 til 21 kilo per innbygger i perioden 1989-2013, men det minsket til 20 kg i 2014. Forbruket av rødt kjøtt (svin, storfe, sau og geit) økte fra 43 til 52 kilo per person og år i perioden 1989 til 2008, men har siden minsket til 49 kilo. De kjøttslagene det er størst forbruk av, er kjøtt fra svin, fjørfe og storfe.

Ifølge forbruksundersøkelsene forandret kjøttforbruket seg lite i løpet av 1980- og 1990-årene, men økte med 17 prosent i perioden 1999 til 2012. Ettersom forbruksundersøkelsene ikke tar med mat spist i kiosker, kafeer og lignende i de registrerte matmengdene, er det sannsynlig at kjøttforbruket er høyere enn oppsummert her.

Helsedirektoratet anbefaler at man velger magert kjøtt og magre kjøttprodukter, og begrenser mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt. Det anbefales at mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt begrenses til 500 gram per uke (ca. 750 gram regnet som råvarevekt). I den nasjonale kostholdsundersøkelsen Norkost 2010 var det gjennomsnittlige inntaket av rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt 620 gram i uken blant kvinner og 1022 gram i uken blant menn (regnet som råvarevekt). Blant mennene var det 45 prosent og blant kvinnene 67 prosent som fulgte anbefalingen om å begrense inntaket av rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram i uken.

Fisk

Datagrunnlaget for fiskeforbruk er usikkert både på engrosnivå og i forbruksundersøkelsene. Derfor er det siden 1995 gjennomført undersøkelser via GfK Norges husholdningspanel, for å få tall på anskaffelsen av fisk og fiskevarer i privathusholdninger (Tabell 11). Regnet som hel urensset fisk (rundt vekt) har forbruket holdt seg rundt 50 kg per person de siste ti årene. Forbruksundersøkelsene tyder på at forbruket av fisk har forandret seg lite siden 1999.

Fiskeforbruket er vesentlig lavere enn forbruket av kjøtt (Figur 9). Dette viser også de nasjonale kostholdsundersøkelsene blant unge og voksne. Inntaket av fisk var særlig lavt i de yngre aldersgruppene.

Helsedirektoratet anbefaler at man spiser 300-450 gram fisk i uken. Det gjennomsnittlige inntaket av ren fisk var omtrent 300 gram i uken blant kvinner og 450 gram i uken blant menn i Norkost 2010. Blant kvinnene var det omtrent 30 % og blant mennene omtrent 40 % som spiste mer enn 375 gram fisk i uken. Andelen som spiste den anbefalte mengden fet fisk på 200 gram i uken var omtrent 20 % blant kvinnene og omtrent 25 % blant mennene.

Melk og meieriprodukter

Det samlede engrosforbruket av konsummelk og konserverte melkeprodukter har minsket over lang tid (Figur 10), og det har vært en vridning fra fete til magre melketyper. Siden lettmelk kom på markedet i 1984, har den tatt en stor markedsandel.

Forbruket av ost som har økt betydelig over lang tid, fortsatte å øke også i 2014 (Figur 11). Over tid har det vært en vridning mot fete ostetyper. Forbruket av fløte som økte fra 2000 til 2006, har minsket noe de senere årene. Forbruket av smør, inklusive smør som inngår i smørblandet margarin, har forandret seg lite de siste ti årene (Figur 12).

Forbruksundersøkelsene viser lignende trender i forbruket av melk og meieriprodukter.

Helsedirektoratet anbefaler at magre meieriprodukter er en del av det daglige kostholdet.

Margarin og annet fett

Det totale margarinforbruket har gått ned over flere tiår og det minsket ytterligere i 2014 (Figur 12). Andelen lettmargarin har økt betydelig over tid. Salget av matoljer i dagligvarehandelen har økt fra 1,8 til 9,6 millioner liter i året i perioden 1995-2014 ifølge AC Nielsen. Olivenolje og rapsolje er de matoljene det selges mest av. I perioden 1999 til 2012 ble forbruket av matolje tredoblet i forbruksundersøkelsene, mens forbruket av majones, salatdressing og lignende matvarer holdt seg stabilt.

Sukker

Engrosforbruket av sukker har minsket fra 43 til 28 kilo per innbygger i perioden 2000 til 2013. Nedgangen stoppet opp i 2014 (Tabell 9). Engrosforbruket av sukker har stort sett variert mellom 40 og 45 kilo i perioden 1960-2000, med uvanlig lave tall i 1975 og uvanlig høye tall i 1997. Import av bearbejdede produkter har økt betydelig over tid. Det er grunn til å anta at en god del av disse produktene inneholder noe sukker. Omfanget er imidlertid såpass usikkert at dette holdes utenfor beregningene av engrosforbruket av sukker.

Måten man bruker sukker på er forandret. Forbruket av rent sukker som farin, sirup og lignende er halvert, samtidig som det har vært en betydelig økning i forbruket av godteri og brus. Omsetningen av brus og mineralvann er mer enn tidoblet siden 1950-årene (Tabell 12). Bransjeorganisasjonen som sammenstillter omsetningsstatistikken for mineralvann er omorganisert, og omsetningsstatistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar. Forbruket av sukkerholdig brus ser foreløpig ut til å ha vært på sitt høyeste nivå i 1997, med 93 liter per innbygger. Omsetningen av sukkerholdig brus økte fra 60 til 63 liter per innbygger i perioden 2007 til 2010 og har siden gått ytterligere ned (Figur

13). Brus bidro i gjennomsnitt med 5,5 kilo sukker per person i 2014. Omsetningen av kunstig søtet brus og vann på flaske har gått ned siden 2007.

Omsetningen av sjokolade og sukkervarer økte fra ca. 4 til 13 kilo årlig per person i perioden 1960-1996, og økte ytterligere til 15 kilo i 2008 ifølge SSBs produksjons- import- og eksportstatistikk. Omsetningen har siden holdt seg mellom 14 og 15 kilo i året per person (Figur 14 og Tabell 13). Ifølge Toll- og avgiftsdirektoratets tall over innbetalt sjokolade- og sukkervareavgift, var forbruket noe lavere enn 13 kilo i 2014. Grensehandel er ikke inkludert i disse statistikkene. Undersøkelser tyder på at nordmenn handler sjokolade- og sukkervarer i Sverige tilsvarende nesten 8 prosent av totalforbruket i Norge.

Forbruksundersøkelsene viser at forbruket av rent sukker som farin, sirup og lignende er halvert, og forbruket av godterier har økt gjennom hele perioden 1977-2012. Forbruket av sukkerholdig brus økte til sitt høyeste nivå i 1999/2001 for siden å minske fram mot 2012.

3.2 Kvantitative mål i handlingsplanen 2007-2011 og trender i kostholdet

Opplysninger fra intervju-undersøkelser er benyttet for å beskrive trender i kostholdet og i grupper av befolkningen (Tabell 14-21 og Figur 15-22). For oppsummering, se tabell B i sammendraget. Tall fra de nasjonale kostholdsundersøkelsene Norkost 2010 (Tabell 3), Ungkost 2000 og Sped- og Småbarnskost er også inkludert.

3.2.1 Amming

Andelen spedbarn som ble ammet økte i løpet av 1970-årene og stabiliserte seg på et høyt nivå i 1980-årene. På 1990- og 2000-tallet økte ammingen ytterligere. En landsomfattende undersøkelse fra 2013 viser at en stor andel av spedbarna ammes og fullammes i Norge, men sammenlignet med tidligere data (fra 2006-07) er det færre som nå blir ammet i andre levehalvår.

Tall fra de landsomfattende undersøkelser blant spedbarn i 1998-99, 2006-07 (Spedkost) og 2013 viser at omlag 80 % av barna ble ammet ved 6 måneders alder både i 1998 og 2006, mens 71 % ble ammet ved 6 måneders alder i 2013. Sammenligning av resultater fra undersøkelsen i 2013 og i 2006-07 viser at andel ammede var ganske lik for flere av alderstrinnene i første levehalvår, mens færre ble ammet i andre levehalvår i 2013 (Figur 15). For eksempel var andel ammede ved 7 måneders alder 67 % i 2013 og 75 % i 2007. Andelen spedbarn som ble ammet ved 12 måneders alder var 35 % i 2013 og 46 % i 2007.

Andelen fullammede ved de ulike alderstrinnene var ganske lik i 2013 som i 2006, men det var en lavere andel som ble fullammet ved 2 ukers alder i 2013 (84 %) sammenliknet med 2006 (89 %) og en høyere andel som ble fullammet ved 5,5 måneders alder i 2013 (17 %) enn i 2006 (12 %) (Figur 16).

Forhold som mors utdanning, alder og røykevaner viser en sterk sammenheng med hvor lenge barnet ammes.

På grunnlag av ammestatistikk fra de omtalte undersøkelsene er det beregnet at kvinner i Norge produserer 10 millioner liter morsmelk per år.

3.2.2 Andelen som spiser grønnsaker daglig

I perioden 2005-2013 økte andelen som spiste grønnsaker minst en gang om dagen fra 36 til 46 % ifølge Norske spisefakta (Tabell 14). I 2013 var denne andelen høyere blant kvinner enn menn, blant

de over 60 år sammenlignet med under 25 år og blant de med lang utdanning (høyskole eller universitet) sammenlignet med de med kortere utdanning (videregående skole) (Tabell 15).

Andelen som svarte at de spiste grønnsaker eller frukt og bær minst en gang om dagen, økte med over 20 % fra 2005 til 2013 (Figur 17). Andelen var lavere blant de med kortere (videregående skole) enn blant de med lengre utdanning (høyskole/universitet), men økte i begge utdanningsgruppene. Andelen som svarte at de spiste frukt og bær eller grønnsaker sjeldent, høyst 1-2 ganger i uken, minsket betydelig i begge utdanningsgruppene siden 2005, men var fortsatt lavest blant de med lang utdanning.

Andelen som spiste frukt og bær eller grønnsaker minst to ganger om dagen var også betydelig lavere blant de med kortere enn de med lengre utdanning. Denne andelen var henholdsvis 20 og 33 prosent for frukt og bær og 10 og 20 prosent for grønnsaker i 2013.

Levekårsundersøkelsene i 2005 til 2012 viste en liten økning i andelen som spiste grønnsaker minst en gang om dagen (Tabell 16). Andelen som svarte at de spiste grønnsaker minst en gang om dagen var betydelig høyere i Levekårsundersøkelsen enn det man fant i Norske spisefakta (65 vs 46 %).

Levekårsundersøkelsene viste ellers lignende forskjeller mellom grupper som i Norske spisefakta. Andelen som spiste grønnsaker minst en gang om dagen var høyere blant kvinner enn menn, blant eldre enn yngre aldersgrupper og blant de med lengre sammenlignet med kortere utdanning (Figur 18).

Det var bare omkring 10 % av de voksne i Levekårsundersøkelsen som svarte at de spiste både grønnsaker minst 2 ganger og frukt og bær minst 2 ganger om dagen. Denne andelen var betydelig høyere blant kvinner og de med lang utdanning enn blant menn og de med kortere utdanning (Figur 19).

Undersøkelser blant femtenårige skoleelever (HEVAS) viste at andelen som spiste grønnsaker daglig økte fra 2001/02 til 2013/14, både blant jenter (fra 20 til 36 %) og gutter (fra 17 til 29 %) (Tabell 17). Andelen var lavere blant gutter enn jenter i hele perioden.

Inndeling av alle skoleelevene som deltok i HEVAS-undersøkelsen (6., 8., 10. klasse og 1. VGS) etter familiens sosialøkonomiske status (lav, middels, høy) viste klare sosiale gradienter i andelen som spiste grønnsaker fem ganger i uken eller mer (Tabell 18). For 2013/14 var andelen 47 % ved lav sosioøkonomisk status, 57 % ved middels og 70 % ved høy sosioøkonomisk status. Andelen økte i alle tre gruppene i perioden 2005/06-2013/14.

3.2.3 Andelen som spiser frukt og bær daglig

I perioden 2005-2013 økte andelen som spiste frukt og bær minst en gang om dagen fra 40 til 48 % ifølge Norske spisefakta (Tabell 14). I 2013 var denne andelen høyere blant kvinner enn menn, blant de over 60 år sammenlignet med under 25 år og blant de med lang utdanning (høyskole eller universitet) sammenlignet med de med kortere utdanning (videregående skole) (Tabell 15).

I Levekårsundersøkelsene var andelen som spiste frukt og bær minst en gang om dagen på samme nivå i 2005 og 2012, hhv. 61 og 62 % (Tabell 16). Andelen som spiste frukt og bær minst en gang om dagen var her høyere enn det man fant i Norske spisefakta. Levekårsundersøkelsene viste ellers lignende forskjeller mellom grupper som i Norske spisefakta. Andelen som spiste frukt og bær minst

en gang om dagen var høyere blant kvinner enn menn, blant eldre enn yngre aldersgrupper og blant de med lengre sammenlignet med kortere utdanning (Figur 17).

Blant de femtenårige skoleelevene (HEVAS) økte andelen som spiste frukt daglig fra 2001/02 til 2009/10, men den gikk noe ned i 2013/14 (Tabell 17). Andelen var lavere blant gutter enn blant jenter i hele perioden

Inndeling av alle skoleelevene som deltok i HEVAS-undersøkelsen etter familiens sosialøkonomiske status viste klare sosiale gradienter i andelen som spiste frukt fem ganger i uken eller mer (Tabell 18). For 2013/14 var andelen 49 % ved lav sosioøkonomisk status, 55 % ved middels og 63 % ved høy sosioøkonomisk status. Forskjellen mellom gruppene minsket fra 2005/06 til 2013/14.

3.2.4 Andelen som spiser fisk til middag

I perioden 2005-2013 økte andelen som spiste fisk til middag minst 3 ganger i uken fra 22 til 25 % ifølge Norske spisefakta (Tabell 14). I 2013 var denne andelen noe høyere blant kvinner enn menn og betydelig høyere blant de over 60 år sammenlignet med under 25 år. Det var liten forskjell mellom de med lang utdanning (høyskole eller universitet) sammenlignet med de med kortere utdanning (videregående skole) (Tabell 15).

Andelen som spiste fisk til middag minst en gang i uken økte i perioden 2005-2013 fra 70 til 82 %. I 2013 var andelen som spiste fisk til middag minst en gang i uken høyere blant kvinner enn menn, blant de over 60 år sammenlignet med de under 25 år, og blant de med lang utdanning (høyskole eller universitet) sammenlignet med de med kortere utdanning (videregående skole).

Andelen som svarte at de spiste fisk til middag sjeldnere enn en gang i uken har minsket betydelig i begge utdanningsgruppene siden 2005, men den er fortsatt lavest blant de med lang utdanning (Figur 20).

I Levekårsundersøkelsene spurte man om fiskeforbruk i 2008 og 2012. Andelen som svarte at de spiste fisk eller sjømat minst en gang om dagen var 18 % i begge undersøkelsene (Tabell 16). Den var på samme nivå blant kvinner og menn og blant de med kortere og lengre utdanning. Denne andelen økte med økende alder og var betydelig lavere i aldersgruppen 16-24 år sammenlignet med de over 67 år.

3.2.5 Andelen som spiser fiskepålegg

Det var ikke stilt et generelt spørsmål om bruk av fiskepålegg i Norske spisefakta, men om ulike typer fiskepålegg. Da makrell i tomat er det hyppigst brukte fiskepålegget, er dette brukt for å vise endring i bruk av fiskepålegg.

I perioden 2005-2013 økte andelen som spiste makrell i tomat som pålegg minst 1 gang i uken fra 20 til 25 % (Tabell 14). I 2013 var andelen som spiste makrell i tomat ukentlig omtrent lik blant kvinner og menn og blant de med kortere og lengre utdanning. Den var høyere blant de over 60 år sammenlignet med de under 25 år.

For andre typer fiskepålegg gikk andelen som spiste sardiner minst 2 ganger i måneden ned fra 12 til 9 %, og andelen som spiste sild på glass minst 2 ganger i måneden minsket fra 22 til 17 % i perioden 2005-2013. Andelen som spiste gravet/røket laks minst en gang i måneden økte fra 19 til 26 %.

3.2.6 Andelen som spiser kjøtt til middag

Det å endre andelen som velger kjøtt til middag, var ikke et uttalt mål i handlingsplanen, men er her tatt med som sammenligning for målet om å øke andelen som spiser fisk til middag.

I perioden 2005-2013 økte andelen som spiste kjøtt til middag minst 3 ganger i uken fra 49 til 54 % ifølge Norske spisefakta (Tabell 14), og økningen var størst blant de under 25 år, fra 42 til 59 %. I 2013 var denne andelen noe høyere blant menn enn kvinner og høyere blant de under 25 år sammenlignet med de over 60 år, og det var liten forskjell mellom de med lang utdanning (høyskole eller universitet) sammenlignet med de med kortere utdanning (videregående skole) (Tabell 15). Andelen som spiste kjøtt til middag minst en gang i uken var 84 % i 2005 og 89 % i 2013. I 2013 var det små forskjeller i denne andelen mellom kvinner og menn og mellom de med kort og lang utdanning. Andelen som svarte at de spiste kjøtt til middag sjeldnere enn en gang i uken har minsket noe i begge utdanningsgruppene siden 2005.

Kjøtt er betydelig oftere på middagsmenyen enn fisk (Figur 20 og 21). Andelen som svarte at de spiste kjøtt/kjøttmat til middag minst 3 ganger i uken økte fra 49 til 54 prosent fra 2005 til 2013. Denne andelen var omtrent lik i begge utdanningsgruppene (Figur 21). Andelen som svarte at de spiste kjøtt til middag sjeldnere enn en gang i uken har minsket noe i begge utdanningsgruppene siden 2005.

3.2.7 Andelen som drikker brus og saft

Det var i Norske spisefakta ikke stilt et generelt spørsmål om bruk av sukkerholdig drikke før i 2011, men om bruk av ulike typer drikker. Saft og Coca-cola er her brukt for å vise endring i bruk av sukkerholdig drikke over lengre tid (Tabell 14 og 15).

I perioden 2005-2013 minsket andelen som drakk saft minst 3 ganger i uken fra 17 til 12 % og andelen som drakk Coca-cola minst 1 gang i uken minsket fra 18 til 15 %. For begge typene drikke har andelen brukere minsket betydelig siden 2001, og da særlig i de yngste aldersgruppene.

I 2013 var det små forskjeller i andelen som drakk saft minst 3 ganger i uken mellom de under 25 år sammenlignet med de over 60 år og mellom de med kortere sammenlignet med lengre utdanning.

I 2013 var andelen som drakk Coca-cola minst 1 gang i uken høyere blant menn enn kvinner, blant de under 25 år sammenlignet med de over 60 år og blant de med kortere sammenlignet med lengre utdanning.

Andelen som drakk energidrikker med koffein minst 1 gang i måneden økte fra 7 til 11 % i perioden. Denne andelen økte mest, fra 25 til 35 %, i aldersgruppen 16-24 år. I 2013 var den høyere blant menn enn kvinner og blant de med kortere sammenlignet med lengre utdanning.

Fra 2011 til 2013 gikk andelen som drakk brus med sukker minst en gang i uken ned fra 26 til 24 %. Denne andelen var høyere blant menn enn kvinner, blant de yngre enn 25 år enn de over 60 år og blant de med kortere enn lengre utdanning.

I Levekårsundersøkelsene minsket andelen som drakk brus eller saft med sukker minst en gang om dagen fra 2005 til 2012. Nedgangen var størst i aldersgruppen 16-24 år (Tabell 16). Andelen som drakk sukkerholdig drikke daglig var i 2012 fortsatt høyere blant menn enn kvinner, betydelig høyere

i de yngre enn eldre aldersgruppene og høyere blant dem med kortere enn lengre utdanning (Figur 22).

3.2.8 Andelen som drikker vann

I Norske spisefakta var det ikke stilt et generelt spørsmål om hvor ofte man drakk vann, men om henholdsvis vann fra springen og vann på flaske med og uten kullsyre (Tabell 15).

I perioden 2005-2013 økte andelen som daglig drakk vann fra springen fra 83 til 86 %. I 2013 var andelen som daglig drakk vann fra springen noe høyere blant kvinner enn menn og blant de over 60 år sammenlignet med de under 25 år.

Andelen som drakk vann på flaske med kullsyre minst en gang i uken minsket fra 19 til 15 % fra 2005 til 2013, og andelen som drakk vann på flaske uten kullsyre minsket fra 13 til 9 %.

3.2.9 Andelen som spiser søtsaker

Det var ikke stilt et generelt spørsmål om bruk av søtsaker, men om bruk av ulike typer søtsaker i Norske spisefakta. Drops, sjokolade og godteri fra plukk selv hyller er her brukt for å vise endring i bruk av søtsaker. Fra 2005 til 2013 gikk andelen som spiste drops minst 1 gang i uken ned fra 32 til 27 %. Andelen som spiste sjokolade minst 3 ganger i uken var på samme nivå 11 % både i 2005 og 2013. Andelen som spiste godteri fra plukk selv-hyller minst 2 ganger i måneden minsket fra 34 til 28 %. Andelen som spiste plukk selv godteri var betydelig høyere blant de yngre enn 40 år enn blant de eldre enn 60 år. For drops og sjokolade var de små forskjeller mellom de ulike aldersgruppene.

I Levekårsundersøkelsene gikk andelen som spiste søtsaker minst en gang om dagen ned fra 9 til 8 % fra 2005 til 2012. Nedgangen var størst i aldersgruppen 16-24 år, fra 13 til 5 % (Tabell 16). Det var i 2012 små forskjeller i andelen som svarte at de spise søtsaker daglig etter kjønn og utdanning (Figur 22).

3.2.10 Andelen som spiser snacks

Det var ikke stilt et generelt spørsmål om bruk av snacks i Norske spisefakta, men om bruk av nøtter og potetchips. Andelen som spiste salte peanøtter eller potetchips minst en gang i uken forandret seg lite i perioden 2005-2013. Andelen som spiste salte peanøtter minst 1 gang i uken var 9 % både i 2005 og 2013. I 2013 var denne andelen høyere blant menn enn kvinner (10 vs 7 %), men det var liten forskjell i denne andelen etter alder og utdanning. Andelen som spiste potetchips minst 1 gang i uken var henholdsvis 18 og 21 % i 2005 og 2013. I 2013 var denne andelen høyere blant menn enn kvinner (23 vs 19 %) og blant de under 25 år sammenlignet med de over 60 år (29 vs 6 %), men det var liten forskjell i denne andelen etter utdanning.

Det er siden 2009 spurt om bruken av usaltede nøtter og nøtteblandinger. Andelen som spiste nøtter minst en gang i uken økte fra 9 til 12 % fra 2009 til 2013. Denne andelen var høyere blant kvinner enn menn (15 vs 10 %) og blant de med kortere enn lengre utdanning (14 vs 11 %).

3.2.11 Konsum av sukker, saft, brus og søtsaker blant barn og unge

De nasjonale kostholdsundersøkelsene blant sped- og småbarn viste at andelen ettåringer som fikk søte drikker minsket fra 64 til 20 % fra 1999 til 2007 (Tabell 19). Det samlede inntaket av tilsatt sukker minsket fra 10 til 4 energiprosent blant ettåringer og fra 12 til 7 energiprosent blant toåringer i denne tidsperioden.

Undersøkelser blant skoleelever ved 15 års alder (HEVAS) viste at andelen som daglig drakk brus og saft eller daglig spiste søtsaker minsket betydelig fra 2001/02 til 2013/14, og dette gjaldt både for jenter og gutter (Tabell 17). Andelen som daglig drakk brus og saft eller daglig spiste søtsaker var høyere blant gutter enn jenter i hele perioden, og forskjellen var større for brus og saft enn for søtsaker. Videre viser data for flere klassetrinn at andelen som drakk brus og saft økte med alder, og data for 2014 viste følgende andeler; 11 åringer: 5,4 % for gutter og 2,5 % for jenter, 13-åringer: 6,8 % for gutter og 3,9 % for jenter og 15-åringer: 12,5 % for gutter og 4,9 % for jenter.

Inndeling av alle skoleelevene som deltok i HEVAS-undersøkelsen (6., 8., 10. og 1. VGS) etter familiens sosialøkonomiske status (lav, middels, høy) viste klare sosiale gradienter i andelen som drakk brus og saft med sukker fem ganger i uken eller mer, men også at denne forskjellen minsket noe fra 2005/06 til 2013/14 (Tabell 18). For 2013/14 var andelen 20 % ved lav sosioøkonomisk status, 13 % ved middels og 10 % ved høy sosioøkonomisk status.

Det var også sosiale forskjeller i andelen elever som spiste søtsaker fem ganger i uken eller mer, men noe mindre forskjeller enn for brus/saft. For 2013/14 var andelen 16 % ved lav sosioøkonomisk status, 11 % ved middels og 10 % ved høy sosioøkonomisk status (Tabell 18).

Nedadgående trend i forbruk av brus og søtsaker ser man også blant de i alderen 16-24 år i Levekårsundersøkelsene 2005-2012 (Tabell 16) og 15-24 år i Norske spisefakta 2001-2013.

3.2.12 Frokostvaner

Det var stilt fire ulike spørsmål om frokostvaner i Norske spisefakta (Tabell 14). Fra 2001 til 2013 var det lite endringer i andelen som svarte at de daglig spiste frokost hjemme eller spiste frokost hjemmefra en dag i uken. Andelen som kun tok drikke til frokost minsket fra 15 til 11 % i 2003-2013 og andelen som hadde latt være å spise frokost minst to ganger de siste syv dagene minsket fra 27 til 22 % i 2001-2013.

I 2013 var andelen som daglig spiste frokost hjemme høyere blant kvinner enn menn, blant de over 60 år sammenlignet med de under 25 år og blant de med lang utdanning (høyskole eller universitet) sammenlignet med de med kortere utdanning (videregående skole) (Tabell 14 og 15). Andelen som hadde latt være å spise frokost minst to ganger de siste syv dagene var høyere blant menn enn kvinner, blant de under 25 år sammenlignet med de over 60 år og blant de med kortere utdanning (videregående skole) sammenlignet med de med lang utdanning (høyskole eller universitet).

3.2.13 Frokostvaner blant unge

Det var et eget mål i handlingsplanen å øke andelen ungdom som spiser frokost daglig.

Undersøkelser blant femtenårige skoleelever (HEVAS) viste at andelen som spiste frokost fem dager i uken forandret seg lite for jenter og minsket noe blant gutter fra 2001/02 til 2013/14 (Tabell 17). Andelen var lavere blant jenter enn gutter i hele perioden.

Inndeling av alle skoleelevene som deltok i HEVAS-undersøkelsen (6., 8., 10. og 1. VGS) etter familiens sosialøkonomiske status (lav, middels, høy) viste klare sosiale gradienter i andelen som spiste frokost fem dager i uken i perioden 2005/06 til 2013/14 (Tabell 18). For 2014 var andelen 56 % ved lav sosioøkonomisk status, 69 % ved middels og 77 % ved høy sosioøkonomisk status.

I aldersgruppen 15-24 år var det fra 2005 til 2013 en liten økning i andelen som svarte at de daglig spiste frokost hjemme og en liten nedgang i andelen som spiste frokost hjemmefra en gang i uken ifølge Norske spisefakta (Tabell 20). Andelen som kun tok drikke til frokost eller hadde latt være å spise frokost minst to ganger de siste syv dagene minsket fra 2005 til 2013.

I Levekårsundersøkelsen ble det bare spurt om frokostvaner i 2005. Andelen som svarte at de spiste frokost hver dag i en vanlig uke var 81 % i aldersgruppen 16-79 år og 68 % blant de mellom 16-24 år (Tabell 16).

3.2.14 Trender i konsum av utvalgte matvarer

Handlingsplanen angir stort sett mål for varegrupper, og beskrivelsen av trender er derfor også stort sett vist for bredere varegrupper som grønnsaker, fisk o.l. I dette avsnittet er det valgt å belyse trender i bruk av noen utvalgte varer som handlingsplanen ikke angir mål for, nemlig hvor ofte man spiser laks/ørret, pølser, kylling/kyllingprodukter til middag, havregrøt og avokado, etter kjønn, alder og lengde på utdanning (tabell 21).

Det gjennomsnittlige antallet ganger man oppgir å ha spist laks/ørret eller kyllingprodukter til middag er mer enn doblet fra 1995 til 2013, og den økte i alle gruppene. Denne økningen var for begge varegruppene størst i aldersgruppen 15-24 år og blant kvinner. De med lang utdanning spiste laks/ørret oftere enn de med kortere utdanning, men forskjellen etter utdanningens lengde var mindre for kyllingprodukter. Det er ikke usannsynlig at den raske økningen i bruk av disse varene har sammenheng med at det i senere år er kommet en rekke varianter av laks- og kyllingprodukter i butikkene som er lette å tilberede. Bruken av pølser har minsket i alle grupper, på tross av at det er et stort sortiment av pølser i butikkene.

For trender i konsum av andre tradisjonelle varegrupper, som meierismør, havregrøt og poteter, er det forskjellige trender. Bruken av meierismør minsket til å begynne med, men har siden økt i alle gruppene de siste ti årene. De som oftest bruker meierismør er nå kvinner, de med lang utdanning og de over 60 år. Bruken av havregrøt er doblet de siste ti årene, og det er blant kvinner og de yngre som økningen har vært størst. Det er små forskjeller i bruken av havregrøt mellom de med kortere og lengre utdanning.

Bruken av kokte poteter er nesten halvert siden 1995. Den minsket i alle grupper og er nå lavest blant kvinner og de med lengre utdanning. Bruken av avokado viser motsatt trend. Bruken av avokado er mangedoblet siden 1995 og er nå oftest brukt blant kvinner, yngre og de med lengre utdanning. Dette er trender som ligner endringene i bruk av laks/ørret, kyllingprodukter og havregrøt, dvs. sterk økning blant unge og kvinner.

3.3 Kosthold i grupper av befolkningen og relatert til sosial ulikhet

Data om kosthold i grupper av befolkningen og relatert til sosial ulikhet og forskjeller etter kjønn, alder og utdanning er inkludert i kapitlene 3.2-3.5. I dette kapitlet presenteres noen hovedtrekk og særtrekk ved kostholdet i ulike grupper og relatert til sosial ulikhet. Noe data om kosthold i ulike grupper er også inkludert i de øvrige kunnskapsgrunnlagene til handlingsplanen.

Vi har begrenset kunnskap om kostholdet til grupper i befolkningen hvor det trolig kan være større forekomst av ernæringsrelaterte problem enn i befolkningen for øvrig, slik som eldre, grupper av

innvandrere, flyktninger, personer med somatiske og psykiske sykdommer, rusmisbrukere og brukere av helse- og omsorgstjenester.

Sped- og småbarn

En stor andel av spedbarna i Norge ammes. Tall fra en [landsomfattende undersøkelse i 2013](#) viser at 95 % ammes ved 2 ukers alder, 81 % ved 4 måneder, 55 % ved 9 måneder og 35 % ved 12 måneders alder. Sammenlignet med tidligere data ([Spedkost 2006–07](#)) er andel ammede barn ganske lik for flere alderstrinn i første levehalvår, mens færre blir ammet i andre levehalvår. Andel fullammede ved de ulike alderstrinnene var ganske lik som i 2006, men en lavere andel ble fullammet ved 2 ukers alder i 2013 (84 %) sammenlignet med 2006 (89 %) og en høyere andel ble fullammet ved 5,5 måneders alder i 2013 (17 %) enn i 2006 (12 %). Morens utdanningsnivå, alder og røykevaner er blant de faktorene som påvirker ammeperiodens varighet¹. Eksempelvis ammer kvinner med lavere utdanning kortere enn de med høy utdanning.

Inntaket av tilsatt sukker minsket i sped- og småbarns kosthold i perioden 1999 til 2007; fra 10 til 4 energiprosent blant ettåringer (Spedkost) og fra 12 til 7 energiprosent blant toåringer (Småbarnskost). Inntaket av mettede fettsyrer bidro med henholdsvis 14 og 13 energiprosent blant toåringer i 1999 og 2007 og er høyere enn anbefalt.

Sped- og småbarn har et relativt stort behov for vitaminer og mineraler i forhold til energibehovet. Det er derfor viktig at kosten er næringsrik, variert og godt sammensatt. Jern og vitamin D er næringsstoffer det særlig kan bli for lite av i sped- og småbarnsalderen.

Barn og unge

Kostholdsundersøkelser blant barn (4, 9 og 13 år, Ungkost 2000) viste at mange fikk i seg for mye mettett fett og tilsatt sukker, og for lite matvarer rike på kostfiber, som grovt brød, potet, frukt og grønnsaker. I tillegg var det stor variasjon i barns inntak av fisk, med en høy andel som spiser lite eller ingen fisk. Når det gjaldt vitaminer og mineraler, var de største utfordringene knyttet til å dekke behovet for vitamin D og jern. Nye data på barn og unges kosthold (4, 9 og 13 år) fra den landsomfattende kostholdsundersøkelsen Ungkost 2015-16 vil komme i 2016.

HEVAS viste en økning i andelen femtenårige skoleelever som daglig spiste grønnsaker i perioden 2001/02 til 2013/14 og en betydelig nedgang i andelen som daglig drakk brus/saft eller daglig spiste søtsaker. Andelen som spiste frokost fem dager i uken forandret seg i mindre grad.

HEVAS viser forskjeller i barn og unges kostvaner etter familiens sosioøkonomiske status (se kap. 3.2).

Voksne

Kostholdsundersøkelsen blant voksne mellom 18 og 70 år, Norkost 2010, viste at for både menn og kvinner var gjennomsnittlig energiandel fra mettede fettsyrer høyere enn anbefalt. Gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler var stort sett i samsvar med anbefalingene, med unntak av vitamin D og folat som var lavere enn anbefalt hos begge kjønn. Når kosttilskudd ble inkludert i

¹ Kristiansen AL, Lande B, Øverby NC and Andersen LF (2010). Factors associated with exclusive breast-feeding and breast-feeding in Norway. *Public Health Nutrition*, 13, pp 2087-2096. doi:10.1017/S1368980010002156.

næringsstoffberegningene, kom det gjennomsnittlige inntaket av vitamin D og folat nærmere anbefalingene.

Det var relativt lave andeler som fulgte kostrådene om inntak av grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk. For eksempel var det bare 15 % som spiste anbefalt inntak av grønnsaker, 26 % som spiste anbefalt mengde fullkorn og 22 % som spiste anbefalt mengde fet fisk.

Norkost viste en del forskjeller i inntak av matvarer og næringsstoffer mellom grupper av befolkningen. For en del matvaregrupper var det klare forskjeller i inntak mellom kvinner og menn og mellom unge og eldre. Menn hadde et høyere inntak av brød, poteter, kjøtt, fisk, melk totalt, smør/margarin/olje totalt, sukker/søtsaker, kaffe, saft/brus og øl enn kvinner, og lavere inntak av frukt/bær, te og drikkevann. For begge kjønn økte inntaket med økende alder for poteter, frukt/bær, fisk, kaffe og vin, og avtok for kornvarer, saft/brus, drikkevann og snacks.

Norkost 2010 og Ungkost 2000 viste at inntaket av jern var lavere enn anbefalt blant kvinner i fertil alder

I Norkost ble deltakerne spurt om hvor stor vekt de la på å ha et sunt kosthold. Blant menn oppga 10 % at de la liten vekt på et sunt kosthold, 42 % at de la middels vekt på et sunt kosthold og 48 % la stor vekt på et sunt kosthold. Tilsvarende fordeling blant kvinner var henholdsvis 3, 33 og 64 %. Både kvinner og menn som svarte at de la stor vekt på et sunt kosthold, hadde et høyere inntak av grønnsaker, frukt/bær, fisk, te og drikkevann.

I Norkost var det ingen store forskjeller i inntak av næringsstoffer etter hvor i landet man bodde. Det var noen forskjeller i inntak av mat og drikk fordelt på landsdelene.

I en effektberegning av nøkkelhullet (se kap 3.5) ble det vist at menn i aldersgruppen 18-34 år og menn med lavere utdanning hadde størst effekt av å bytte til nøkkelhullmerkede matvarer da disse gruppene hadde høyest inntak av bearbeidede kjøttprodukter, fete meieriprodukter og halvgrove brød- og kornvarer.

Norkost viste enkelte sosiale ulikheter i valg av matvarer og inntak av næringsstoffer. Personer med lang utdanning hadde sunnere kosthold enn personer med kortere utdanning. Både blant kvinner og menn hadde deltakere med universitets/høyskole utdanning et høyere inntak av kornvarer, grønnsaker, frukt/bær, juice/most, te og vin enn de med grunnskole/videregående skole. For saft/brus var det et høyere inntak i gruppen med lavest utdanning.

Norske spisefakta og SSBs Levevaneundersøkelse viste også forskjeller i kostvaner etter utdanningslengde. Dataene viste bl.a. oftere grønnsaker, frukt og bær og oftere fisk i kostholdet blant de med lang utdanning enn blant de med kortere utdanning (se kap. 3.2).

Gravide

Data om gravides kosthold er presentert i Folkehelse rapporten 2014 fra Folkehelseinstituttet². Den norske mor- og barn-undersøkelsen viste at under 10 prosent av de gravide hadde et inntak av grønnsaker i tråd med anbefalingene. Omtrent en tredjedel spiste anbefalt mengde frukt og omtrent

² Folkehelse rapporten 2014. Kapittel om kosthold -<http://www.fhi.no/artikler/?id=110552>. Hentet 10.2.2016

60 prosent spiste anbefalt mengde fullkorn. Bare 22 prosent spiste anbefalt mengde fisk³. Mor- og barnundersøkelsen har også vist at inntaket av jod blant gravide er lavere enn anbefalt⁴. Det er også funnet sosiale ulikheter i kostholdet til gravide, og lang utdanning var forbundet med sunnere kosthold⁵.

Eldre

Dataene fra Norkost 2010 tyder på at voksne opptil 70 år i gjennomsnitt har et godt kosthold, men Norkost 2010 omfatter ikke personer over 70 år. Den eldste aldersgruppen i Norkost (60-70 år) hadde et høyere inntak av poteter, fisk og frukt/bær, og lavere inntak av sukker/søtsaker og saft/brus enn yngre aldersgrupper. Andelen som brukte tran var også høyere.

Både muskelmasse og aktivitetsnivå reduseres vanligvis med økende alder, og energibehovet blir lavere. Behovet for vitaminer og mineraler for eldre er derimot det samme, eller økt når det gjelder vitamin D. Derfor bør eldre mennesker spise variert og næringsrikt.

Vi har lite data om kostholdet hos de eldste eldre og syke eldre, men vi vet at denne gruppen er i risikogruppen for å utvikle underernæring. En avhandling basert på befolkningsundersøkelser i Tromsø og Nord-Trøndelag, fant at om lag 8 % av de hjemmeboende eldre hadde enten moderat eller høy risiko for underernæring⁶. I gruppen underernærte eldre finner man også økt forekomst av kronisk lungesykdom, depressive plager og redusert funksjonsnivå/muskelstyrke.

Det er utført flere spørreundersøkelser om mat og måltider i pleie- og omsorgstjenesten. Den siste spørreundersøkelsen viste at en av fire sykehjem rapporterer at de verken serverte tidlig frokost eller sen kvelds. Det er dermed grunn til å tro at det fortsatt er sykehjem som bare serverer tre hovedmåltider per dag. Dette er trolig for lite til å kunne dekke dagens behov for energi og næringsstoffer, uavhengig av når middagen serveres⁷.

Vi har ikke nasjonale tall på hvor mange som er underernært i sykehjem, men det estimeres at om lag en tredjedel av beboere i sykehjem er, eller står i fare for å bli underernært⁸.

Nye tall fra AHUS viser at 45 % av pasienter over 70 år innlagt på sykehus er i ernæringsmessig risiko⁹. En tverrsnittstudie blant hjemmeboende eldre med demens i Oslo viste at 40 % stod i fare for å utvikle underernæring¹⁰

³ von Ruesten, A., Brantsæter, A. L., Haugen, M., Meltzer, H. M., Mehlig et al. (2014). Adherence of pregnant women to Nordic dietary guidelines in relation to postpartum weight retention: results from the Norwegian Mother and Child Cohort Study. *BMC Public Health*, 14(1), 75. doi: 10.1186/1471-2458-14-75

⁴ Brantsæter, A. L., Abel, M. H., Haugen, M., & Meltzer, H. M. (2013). Risk of suboptimal iodine intake in pregnant Norwegian women. *Nutrients*, 5(2), 424-440. Doi: 10.3390/nu5020424

⁵ Englund-Ogge, L., Brantsæter, A. L., Haugen, M., Sengpiel, V., Khatibi, A. et al. (2012). Association between intake of artificially sweetened and sugar-sweetened beverages and preterm delivery: a large prospective cohort study. *Am J Clin Nutr*, 96(3), 552-559. Doi: 10.3945/ajcn.111.031567

⁶ Kvamme. Body mass index and Risk of Malnutrition in community-living elderly men and women, 2011. ISM skriftserie nr 116. <http://jech.bmj.com/content/early/2011/02/04/jech.2010.123232.short?rss=1>

⁷ <http://brage.bibsys.no/xmlui/handle/11250/278769>

⁸ Stratton R.J., Elia M, Green CJ. Disease related malnutrition: An evidence base approach to treatment. Wallingford, United Kingdom: CABI publishing; 2003.

Innvandrere

Det er gjort undersøkelser av kostholdsfaktorer og kostholdet blant noen grupper ikke-vestlige innvandrere, inkludert sped- og småbarn og gravide.

Undersøkelser har vist lav vitamin D-status og vitamin D-mangel blant grupper av ikke-vestlige innvandrere, og dette er vist blant spedbarn, barn, unge, gravide, mødre og voksne^{11 12 13 14 15 16}. Som et tiltak for å forebygge vitamin D-mangel, er det etablert tilbud via helsestasjonene om gratis vitamin D-dråper til spedbarn i alderen 4 uker til 6 måneder født av foreldre med ikke-vestlig bakgrunn (<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/bestille-vitamin-d-draper>).

Undersøkelser blant gravide ikke-vestlige innvandrere, i STORK Groruddalen prosjektet, viste at sosioøkonomisk og integrasjonsnivå kan forklare en stor del av de etniske forskjellene i kostmønster¹⁷.

Amming og spedbarnsernæring er også undersøkt i grupper av ikke-vestlige innvandrere. I InnBaKost-studien blant innvandrere fra Somalia og Irak ble det vist at var at amming var vanlig, men at fullammingsperioden var kortere enn anbefalt i begge grupper¹⁸. Kun 7 % av norsk-somaliske og 10 % av norsk-irakske spedbarn ble fullammet ved 4 måneders alder.

⁹ Eide HK, Saltyte Benth J, Sortland K, Halvorsen K, Almendingen K. Prevalence of nutritional risk in the non-demented hospitalised elderly: a cross-sectional study from Norway using stratified sampling. *Journal of nutritional science*. 2015;4:e18. PubMed PMID: 26097701. Pubmed Central PMCID: 4462759.

¹⁰ May-Karin Rognstad et al. Underernæring hos eldre hjemmeboende med demens.

<http://sykepleien.no/forskning/2013/11/underernaering-hos-eldre-hjemmeboende-personer-med-demens>

¹¹ Madar AA, Stene LC, Meyer HE (2009). Vitamin D status among immigrant mothers from Pakistan, Turkey and Somalia and their infants attending child health clinics in Norway. *British Journal of Nutrition*, 101, pp 1052-1058. doi:10.1017/S0007114508055712.

¹² Meyer HE, Falch JA, Sogaard AJ & Haug E (2004). Vitamin D deficiency and secondary hyperparathyroidism and the association with bone mineral density in persons with Pakistani and Norwegian background living in Oslo, Norway, The Oslo Health Study. *Bone* 35, 412–417.

¹³ Henriksen C, Brunvand L, Stoltenberg C, Trygg K, Haug E & Pedersen JI (1995) Diet and vitamin-D status among pregnant Pakistani women in Oslo. *Eur J Clin Nutr* 49, 211–218.

¹⁴ Holvik K, Meyer HE, Haug E & Brunvand L (2005) Prevalence and predictors of vitamin D deficiency in five immigrant groups living in Oslo, Norway: the Oslo Immigrant Health Study. *Eur J Clin Nutr* 59, 57–63.

¹⁵ Meyer HE, Holvik K, Lofthus CM, et al. Vitamin D status in Sri Lankans living in Sri Lanka and Norway. *Br J Nutr* 2008;99:941–4.

¹⁶ Eggemoen ÅR, Knutsen KV, Dalen I, et al. Vitamin D status in recently arrived immigrants from Africa and Asia: a cross-sectional study from Norway of children, adolescents and adults. *BMJ Open* 2013;3:e003293. doi:10.1136/bmjopen-2013-003293.

¹⁷ Sommer, C., Sletner, L., Jenum, A. K., Mørkrid, K., Andersen, L. F., Birkeland, K. I., & Mosdøl, A. (2013). Ethnic differences in maternal dietary patterns are largely explained by socio-economic score and integration score: a population-based study. *Food & Nutrition Research*, 57, 10.3402/fnr.v57i0.21164. <http://doi.org/10.3402/fnr.v57i0.21164>

¹⁸ Navnit Kaur Grewal, Lene Frost Andersen, Daniel Sellen, Annhild Mosdøl and Liv Elin Torheim. Breast-feeding and complementary feeding practices in the first 6 months of life among Norwegian-Somali and Norwegian-Iraqi infants: the InnBaKost survey. *Public Health Nutrition*, available on CJO2015. doi:10.1017/S1368980015001962.

Det er også sett på endringer i kostvaner etter migrasjon og konsekvenser for helsen, med vekt på innvandrere til Europa (inkl. Norge) fra Sør-Asia¹⁹. Endringene som skjer i kostholdet etter migrasjon kan føre til økt risiko for overvekt, fedme og type 2-diabetes.

3.4 Mat og måltider i barnehage

Mat og drikke i barnehagen utgjør en betydelig del av barnas totale kosthold. Maten i barnehagen, enten den er medbrakt eller tilberedt i barnehagen, er derfor av stor betydning for barns utvikling og helse. Helsedirektoratet gir retningslinjer for mat og måltider i barnehagen.

En [undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere i norske barnehager i 2011](#) har blant annet kartlagt tilbudet av mat og drikke og organiseringen av måltider. Resultatene viste stor forbedring i mattilbudet siden [forrige kartlegging i 2005](#). Utfordringen som utpekte seg som den største i 2011, var å øke tilbudet av grønnsaker. I 2011 var det i større grad servering av grovt brød, sunnere påleggstilbud og sunnere mat- og drikketilbud ved markeringer/feiringer. I tillegg var det en større andel som serverte ekstra lettmeik, på bekostning av helmelk. Det er stadig et potensial for å få enda flere barnehager til å øke tilbudet av grønnsaker og grove brødvare, redusere bruken av helmelk, smørblendede margarintyper, samt redusere tilbudet av fet og sukkerrik mat og drikke ved feiringer/markeringer.

Undersøkelsen i 2011 så også på oppslutning og mulig effekt av det nasjonale kostholdsprogrammet «Fiskesprell». I 2011 hadde om lag en tredjedel av barnehagene ansatte som har deltatt på «Fiskesprell»-kurs og omlag halvparten av disse igjen rapporterte at kunnskapen var anvendt i stor eller svært stor grad. De avdelinger hvor ansatte hadde deltatt på «Fiskesprell»-kurs, tilbød fisk oftere enn på avdelinger der ingen hadde deltatt på et slikt kurs (<http://www.fiskesprell.no/Om-Fiskesprell/Resultater-og-effekter>).

3.5 Mat og måltider i skole

Gjennom tilrettelegging for velorganiserte og sunne måltider i skole og SFO, som inkluderer alle, kan skolen bidra til å redusere sosiale forskjeller i barns kosthold. Helsedirektoratet har utgitt en retningslinje for mat og måltider i skolen i 2015. Retningslinjen gir anbefalinger om hvordan skolemåltidet bør organiseres og hva som bør tilbys av mat og drikke.

En kartlegging av mat og måltider i grunnskolen i 2013 viste at en lav andel skoler la til rette for at elevene fikk minst 20 minutters spisepause; andelen var 55 % for barnetrinnet (1.-4. trinn) og 40 % for mellomtrinnet (5.-7. trinn). Majoriteten av elevene på 1.-4. trinn (98 %) og 5.-7. trinn (95 %) hadde med matpakke på undersøkelsesdagen. Andelen elever på 1.-4. trinn og 5.-7. trinn med medbrakt matpakke har forandret seg lite siden kartleggingene i 2000 og 2006. Nesten alle skolene la til rette for at elevene hadde mulighet til å spise hver 3.-4. time.

Av SFOene oppgav over 60 % at de la til rette for frokost og nesten 90 % hadde et daglig måltidstilbud etter skoletid. Sytti prosent av SFOene tilberedte et måltid etter skoletid hver dag, og 40 % hadde tilbud om egen frukt-/grønnsakspause hver dag.

¹⁹ Holmboe-Ottesen G, Wandel M. Changes in dietary habits after migration and consequences for health: a focus on South Asians in Europe. Food Nutr Res 2012; 56: 18891.

Kartleggingen viste videre at rundt 70 % av elevene hadde medbrakt mat til lunsjpausen i ungdomsskolen. Det har vært en svak nedgang i andel elever på 8.-10. trinn med medbrakt matpakke. Om lag 80 % av landets ungdomsskoler og nesten halvparten av kombinerte skoler hadde kantine eller matbod. Grove kornvarer, kjøtt- og ostepålegg, frukt, yoghurt, juice og vann dominerte mattilbudet i kantine/matbodene, men en fjerdedel av kantine/matbodene på de kombinerte- og ungdomsskolene hadde daglig tilbud om brus og andre drikkevarer med sukker. Rundt 15 % av ungdomsskolene og 8 % av de kombinerte skolene hadde tilbud om frokostservering.

I videregående skole hadde over 90 % et serveringstilbud, og elevene spiste vanligvis skolemåltidet i kantine. Omtrent halvparten av elevene hadde medbrakt matpakke på undersøkelsesdagen. Om lag 60 % av kantine hadde daglig tilbud om brus med sukker, med en noe høyere forekomst blant de eksterndrevne kantine sammenlignet med de andre driftsformene. Det var også en høyere andel eksterndrevne kantine som daglig tilbød potetgull, snacks, godteri, sjokolade o.l. Samlet viste kartleggingen at mange skolekantine i videregående skole har et forbedringspotensial knyttet til å ha et sunnere mattilbud. Uavhengig av driftsform opplevde både skoleledere og ansvarlige for kantine/matbodene at det var utfordrende å ha et sunt mat- og drikketilbud som samtidig sikrer økonomisk forsvarlig drift, tilfredsstiller ønsker fra elevene og kan konkurrere med nærliggende matutsal. Likevel viser erfaringer fra skolekantine som satser på sunn mat, at mange elever ønsker seg en sunnere kantine med mer frukt og grønnsaker, mer varmmat og variasjon og færre usunne fristelser.

Høsten 2015 ble det sendt ut en nettbasert spørreundersøkelse til alle landets skoler sammen med informasjon om den nye retningslinjen for mat og måltider i skolen. Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (www.mhfa.no) sammenfattet svarene. Av skolene som hadde besvart undersøkelsen etter en måned (n = 319), svarte halvparten at de ikke hadde noe tilbud utover medbrakt matpakke. Av skolene som hadde en matordning, hadde 18,5 % tilbud om frokost, 32 % tilbud om lunsj med brødmat og 26 % tilbud om varm mat til lunsj og 12 % hadde tilbud om mellommåltid.

3.6 Nøkkelhullet

Merkeordningen Nøkkelhullet skal hjelpe forbrukerne i innkjøpssituasjonen til å velge sunnere matvarer med mindre mettet fett, salt og sukker og mer fiber og fullkorn innen bestemte matvaregrupper, og dermed øke muligheten til å sette sammen et sunt og variert kosthold i tråd med myndighetenes anbefalinger. Hensikten med ordningen er også å stimulere matvarebransjen til å utvikle flere sunnere produkter med mindre fett, sunnere fettsyresammensetning, mindre salt og sukker samt mer kostfiber, fullkorn, grønnsaker og frukt.

Nøkkelhullet har siden innføringen i 2009 blitt godt kjent, og har fått en viktig posisjon både blant forbrukerne og i matvarebransjen. Antall produkter som er merket med Nøkkelhullet økte fra ca. 400 til 1980 i perioden 2009-2014 (Figur 23). På tross av at antall merkede produkter endret seg lite fra 2013 til 2014, så økte antall solgte produkter med 5 prosent.

Andelen som sier at de kjenner til Nøkkelhullsmerket har vært mellom 96 til 98 prosent i perioden 2011-2016. 85 prosent vet at merket står for sunnere produkter, og seks av ti vet at dette er myndighetenes merkeordning. Kjennskapen er ikke påvirket av utdanningslengde eller kjønn. Med unntak av 2014, svarer over halvparten at de har ganske eller svært stor tillit til Nøkkelhullsmerket i denne perioden (Figur 24). Tilliten stiger med utdanningslengde. Andelen som sier de opplever at

merket gjør det enklere å velge sunnere, har ligget mellom 40-50 prosent i perioden 2013-2016 og andelen er høyere for kvinner enn for menn. Andelen som svarer at de kjøper matvarer med Nøkkelhullet flere ganger stiger med utdanningslengde og er høyere blant kvinner enn menn.

En teoretisk beregning av effekten på utvalgte næringsstoffer (gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo på oppdrag fra Helsedirektoratet) viser at inntaket av total fett, mettet fett og energi ble redusert og inntaket av kostfiber økte når vanlige matvarer spist i Norkost 2010 ble byttet ut med nøkkelhullsmerkede matvarer. Utbytting til nøkkelhullsmerkede matvarer førte til at den gjennomsnittlige energiandelen fra mettet fett kom nær anbefalt nivå om maksimalt 10 energiprosent fra mettet fett. Mennene i aldersgruppen 18-34 år og menn med lavere utdanning hadde størst effekt av å bytte til nøkkelhullsmerkede matvarer da disse gruppene hadde høyest inntak av bearbeidede kjøttprodukter, fete meieriprodukter og halvgrove brød- og kornvarer. Se mer på <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/nokkelhullet>.

3.7 Kunnskap og holdninger

Kjennskapen til de nasjonale kostholdanbefalingene har økt i løpet av de siste årene. I 2016 rapporterte 48 prosent av alle menn og 61 prosent av alle kvinner at de kjenner til Helsedirektoratets kostråd litt/ganske/svært godt (Figur 25). Økningen har vært størst blant de som er yngre enn 30 år og blant menn. Kjennskapen øker med økt utdanningslengde.

Andelen som svarte at de har stor eller ganske stor tillit til Helsedirektoratets kostråd var over 70 prosent i 2011. Denne andelen minsket i 2012, for siden å stige årlig fram mot 2016 (Figur 26). I 2012 økte andelen som svarte vet ikke. Denne andelen har siden gått gradvis ned igjen. Andelen som svarte at de har liten tillit til kostrådene har holdt seg på omtrent samme nivå, ca. 20 prosent, i perioden 2011-16. Andelen som har tillit til kostrådene øker med utdanningslengde.

Kunnskap om hvilke helseproblemer høyt saltinntak kan føre til, har økt i befolkningen fra 2014 til 2015 (Figur 27). Andelen som svarte at de ikke vet hvilke helseeffekter høyt saltinntak kan føre til, ble halvert fra 2014 til 2015.

Konklusjon

Befolkningens kosthold har endret seg i tråd med en rekke av målene i handlingsplanen for bedre kosthold 2007-2011. Kostholdet er imidlertid fortsatt langt fra å nå anbefalt inntak hos en meget stor andel av befolkningen. Store utfordringer i tiden fremover er å:

- øke inntaket av grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk
- redusere inntaket av mettet fett, salt og sukker
- øke andelen spedbarn som fullammes og ammes

Det er videre en stor utfordring å utjevne forskjeller i kostholdsvaner som fører til sosiale helseforskjeller i befolkningen.

Inntaket av enkelte næringsstoffer (særlig vitamin D, jod, jern og folat) er lavt i noen grupper av befolkningen.

Det er begrenset kunnskap om kostholdet til grupper i befolkningen hvor forekomst av ernæringsrelaterte problemer trolig kan være større enn i befolkningen for øvrig.

For å forebygge overvekt og fedme vil det for store deler av befolkningen være viktig å få en bedre balanse mellom energiinntak og energiforbruk, gjennom et godt kosthold og regelmessig fysisk aktivitet.

Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger vil gi et godt grunnlag for god helse og redusere forekomsten av hjerte- og karsykdommer, flere former for kreft, type 2-diabetes og overvekt.

Sunne levevaner vil også kunne bidra i arbeidet for miljøet. Produksjon og forbruk av mat står for en relativt stor andel av Norges klimagassutslipp. Redusert matsvinn og et mer plantebasert kosthold i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger vil bidra til redusert miljøbelastning.

Litteraturkilder

Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. IS-2170. Helsedirektoratet, Oslo 2014.

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet>

Den norske delen av den globale studien av sykdomsbyrde er lagt til Folkehelseinstituttet.

http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6301&Main_6157=6261:0:25,5532&MainContent_6261=6506:0:25,5537&List_6301=6304:0:17,9337:1:0:0::0:0.

Folkehelse rapporten 2014. Kapittel om kosthold. Folkehelseinstituttet.

<http://www.fhi.no/artikler/?id=110552>. (Accessed 10.2.2016)

Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. The Lancet Published online: September 10, 2015. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00128-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00128-2)

IHME (2014) Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2013. Available from <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare> (Accessed 01.10.2015)

Kantinedrift i videregående skole – En kvalitativ studie. IS-2133. Helsedirektoratet, Oslo 2013.

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kantinedrift-i-videregaende-skole-en-kvalitativ-studie>

Kosthold blant 4-åringer. Landsomfattende kostholdsundersøkelse UNGKOST-2000. IS-1067. Sosial- og helsedirektoratet, Oslo 2002. <https://helsedirektoratet.no/Sider/Ungkost-2000-Landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-4-aringer.aspx>

Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer - Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Rune Blomhoff, Lene Frost Andersen, Per Ole Iversen, Lars Johansson og Sigbjørn Smeland. Nasjonalt råd for ernæring. IS-1881. Helsedirektoratet, Oslo 2011.

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag>

Levekårsundersøkelsen Statistisk sentralbyrå. <http://www.ssb.no/emner/03/01/helseforhold/>

Mat og måltider i skolefritidsordningen (SFO) – En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant ledere av skolefritidsordningen. IS-2137. Helsedirektoratet, Oslo 2013.

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-i-skolefritidsordningen-sfo-en-quantitativ-landsdekkende-undersokelse-blant-ledere-av-skolefritidsordningen>

Mat og måltider i grunnskolen – En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod. IS-2135. Helsedirektoratet, Oslo 2013.

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-i-grunnskolen-en-quantitativ-landsdekkende-undersokelse-blant-kontaktlerere-skoleledere-og-ansvarlige-for-kantinematbod>

Mat og måltider i videregående skole – En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod. IS-2136. Helsedirektoratet, Oslo 2013.
<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/mat-og-maltider-i-videregaende-skole-en-quantitativ-landsdekkende-undersokelse-blant-kontaktlerere-skoleledere-og-ansvarlige-for-kantinematbod>

Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen. En undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere. IS-0345. Helsedirektoratet, Oslo 2012.
<https://helsedirektoratet.no/Sider/Måltider,-fysisk-aktivitet-og-miljørettet-helsevern-i-barnehagen.aspx>

Nordic Nutrition Recommendations 2012 – integrating nutrition and physical activity (NNR 2012). Nord, ISSN 0903-7004;2014:002. Nordisk ministerråd 2014.
<http://www.norden.org/en/publications/publikationer/2014-002>

Nasjonal undersøkelse om amming, 2013. IS-2239. Helsedirektoratet, Oslo 2014.
<https://helsedirektoratet.no/Sider/Amming-og-spedbarns-kosthold—Landsomfattende-undersokelse.aspx>

Norkost 3. En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11. IS-2000. Helsedirektoratet, Oslo 2012.
<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/norkost-3-en-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar/Publikasjoner/norkost-3-is-2000.pdf>

Norske spisefakta 2013 er en spesialanalyse basert på Norsk Monitor 2013-14, Ipsos MMI.

Samdal O, Mathisen, FKS, Torsheim T, Fismen A-S, Larsen, TML, Wold B, Årdal, E, 2016. Helse, livsstil og trivsel blant barn og unge. Trender og sosial ulikhet. Resultater fra den landsrepresentative spørreundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land», HEMIL-Rapport 1/2016, HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen 4.

Småbarnskost 2 år. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 2 år gamle barn. IS-1731. Helsedirektoratet. Oslo 2009.
<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/smabarnskost-2-aringer-landsomfattende-kostholdsundersokelse->

Spedkost 6 måneder. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 6 måneder gamle barn. Spedkost 2006-2007. IS-1535. Helsedirektoratet, Oslo 2008.
<https://helsedirektoratet.no/Sider/Spedkost-6-måneder—Landsomfattende-kostholdsundersokelse.aspx>

Spedkost 12 måneder. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 12 måneder gamle barn. Spedkost 2006-2007. IS-1635. Helsedirektoratet, Oslo 2009.
<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/spedkost-12-maneder-landsomfattende-kostholdsundersokelse>

SSB, Statistikkbanken:

http://statbank.ssb.no/statistikkbanken/Default_FR.asp?PXSid=0&nvl=true&PLanguage=0&tilside=selecttable/hovedtabellHjem.asp&KortnavnWeb=helseforhold

UNGKOST-2000. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.-og 8. klasse i Norge. Sosial- og helsedirektoratet, Oslo 2002. <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8-klasse>

Utviklingen i norsk kosthold 2015. IS-2382. Helsedirektoratet, Oslo 2015. Kort versjon. <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold>

Utviklingen i norsk kosthold. Matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser. IS-2383. Helsedirektoratet, Oslo 2015. Lang versjon. <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold>

Vedlegg 1. Datamateriale

Beskrivelsen av trender i norsk kosthold bygger på tre prinsipielt forskjellige typer datasett:

1) matforsyningsstatistikk for hele landet, 2) forbruksundersøkelser over anskaffelse av matvarer i privathusholdninger og 3) nasjonale kostholdsundersøkelser i utvalg av befolkningen. I tillegg inkluderes resultater fra intervju-undersøkelser.

Matmengden (per person) som registreres i matforsyningsstatistikken vil alltid være høyere enn tilsvarende tall i forbruksundersøkelsene, bl.a. på grunn av svinn i matvarekjeden. Det har derfor liten hensikt å sammenligne enkelttall fra de to datasettene, eller å sammenligne disse med kostholdsundersøkelsene.

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Disse tallene gir informasjon om tilgang og forbruk på engrosnivå av matvarer. De viser matmengde som står til rådighet for hele befolkningen. Tallene for de ulike matvaregruppene er ikke like sikre. For kornvarer, melk, fløte, ost, smør og kjøtt er det god statistikk. For fisk, poteter, grønnsaker, frukt og «annet fett» er statistikken mer usikker.

Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelser er gjennomført årlig i perioden 1975-2009 og i 2012. De viser hvor mye mat som blir anskaffet (dvs. kjøpt, tatt av egen produksjon, fått som gave o.l.) av et representativt utvalg av privathusholdninger i en 14 dagers periode. Maten som blir kjøpt og spist utenfor husholdningen, f.eks. på kafé, restaurant, kantine eller gatekjøkken o.l. er ikke med i registreringen av matmengder. I dette notatet brukes data fra gjennomsnittshusholdningen. Resultatene fra perioden 1977-2009 er publisert som gjennomsnitt for treårsperioder.

Datagrunnlaget for forbruk av fisk baserer seg på egne undersøkelser av anskaffelsen av fisk og fiskevarer i privathusholdninger. Undersøkelsene er kommet i stand som et samarbeid mellom Norges sjømatråd (Eksportutvalget for fisk), Norsk institutt for landbruksøkonomisk forskning og Helsedirektoratet. Registreringen gjennomføres av GfK Norge i et panel av 1500 husholdninger. Hver husholdning deltar vanligvis i panelet i tre år, og fører dagbok løpende. Undersøkelsen omfatter ikke fiskemåltidene som de enkelte medlemmer av husholdningene eventuelt kjøper eller får i ulike typer storhusholdninger. Opplysninger om forbruk av fisk og sjømat i storhusholdninger fra andre kilder er lagt til i de tallene som presenteres i dette notatet.

Data fra Statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelse om helse (helseundersøkelsen) gjennomført i 2005, 2008 og 2012, er inkludert i notatet. I undersøkelsene har man spurt om forbruket av noen utvalgte matvaregrupper. Dataene er representative for den hjemmeboende befolkningen. Undersøkelsen omfatter data om hvordan befolkningen selv vurderer egen helse, funksjonsevne, bruk av helsetjenester og levevaner, inkludert spørsmål om kosthold. I undersøkelsen blir ca 6500 personer 16 år og eldre intervjuet.

Undersøkelsen Helsevaner blant skoleelever (HEVAS) er en WHO-undersøkelse som gjennomføres i flere land. HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen er ansvarlig for den norske delen. Denne spørreskjemasbaserte undersøkelsen er gjennomført hvert fjerde år siden 1985 blant elever i 6., 8., 10. klasse og 1. årstrinn i videregående skole. Den gjør det også mulig å sammenligne resultater mellom ulike land. Aldersgruppen 15-åring (10. klasse) er valgt som utgangspunkt for å beskrive trender mellom undersøkelsene i 2001/02, 2005/06, 2009/10 og 2013/14. Utvalgsstørrelse er på ca. 1500 15-åring per undersøkelse.

Norske spise fakta er gjennomført annet hvert år siden 1987. Undersøkelsen er en spesialanalyse basert på Norsk Monitor til Ipsos MMI. Den delen i Norsk Monitor som omhandler mat og drikke omfatter ca. 550 spørsmål. Det er et landsrepresentativt utvalg av den norske befolkning, 15 år eller eldre. Man bruker postalt intervju basert på innledende telefonintervju. Datainnsamling var i oktober 2013 til januar 2014, antall intervju 3812. Materialet er veiet på kjønn, alder og geografi i henhold til offentlig statistikk.

Undersøkelsen gir data for trender om holdninger til kosthold og spisevaner. Ut fra utvalgsmetode og at undersøkelsen er meget omfattende, er det usikkert om i hvor stor grad sammensetningen av deltakerne tilsvarer et tilfeldig utvalg av befolkningen.

Svarene til deltakerne kan deles etter kjønn, alder, landsdel, husstandstype, livsfase, husstandsinntekt og utdanning. I forhold til utdanning er svarene delt etter følgende utdanningsgrupper før 2011: Folkeskole; Ungdoms- og realskole; Videregående skole; Universitet og høyskole. Fra og med 2011 er det brukt: Grunnskole; Videregående skole; Universitet og høyskole lavt nivå; Universitet og høyskole høyt nivå.

I undersøkelsen 2005 var antallet deltakere i disse gruppene: Folkeskole (180); Ungdoms- og realskole (536); Videregående skole (1375); Universitet og høyskole (1756). I undersøkelsen 2013 var antallet deltakere: Grunnskole (452); Videregående skole (1171); Universitet og høyskole lavt nivå (1299); Universitet og høyskole høyt nivå (883). I dette notatet er det valgt å sammenligne svarene til to grupper etter utdanningens lengde. Kort utdanning (de med videregående skole) og lang utdanning (de med universitet/høyskole). Fra og med undersøkelsen i 2011 er det for lang utdanning brukt svarene til de med Universitet og høyskole høyt nivå.

En landsomfattende undersøkelse om amming og spedbarns kosthold ble gjennomført høsten 2013 av SSB på oppdrag fra Helsedirektoratet. Undersøkelsen kartla noen sentrale forhold ved spedbarnskosten, som amming, bruk av morsmelkerstatning og annen drikke og introduksjon av fast føde. Foreldre til ca. 4 600 barn i 12-månedersalderen ble invitert til å besvare et kort spørreskjema via web eller papirskjema. Det kom inn ca. 2500 svar. Svarprosent 54.

De landsomfattende kostholdsundersøkelsene (Spedkost, Småbarnskost, Ungkost og Norkost) ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Mattilsynet og Helsedirektoratet.

Spedkost 2006-07 undersøkte kostholdet til et landsrepresentativt utvalg av 6 og 12 måneder gamle barn. Kostholdet ble undersøkt ved hjelp av et spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. Ved 6 mnd: 1986 barn ble inkludert i analysene og ved 12 mnd: 1635 barn. Dette tilsvarer svarprosent på hhv. 67 og 57. En tilsvarende undersøkelse ble gjennomført i 1998-99.

Småbarnskost 2007 undersøkte kostholdet i et landsrepresentativt utvalg av to år gamle barn. Kostholdet ble undersøkt ved hjelp av et spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. 1674 barn ble inkludert i analysene. Dette tilsvarer en svarprosent på 56. Datainnsamlinga ble gjennomført høsten 2007. En tilsvarende undersøkelse ble gjennomført i 1999.

Ungkost 2000 er en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant barn og unge (4, 9 og 13 år). Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 815 elever fra 4. klasse og 1009 elever fra 8. klasse. Deltakerne

registrerte kostholdet sitt i fire dager ved hjelp av prekodete kostdagbøker. Resultater fra Ungkost 2015-16 publiseres i 2016.

Norkost 2010-11 er en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 18-70 år. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 862 menn og 925 kvinner i løpet av 2010-11. Deltakerne gjennomførte 2x24 timer kostintervju per telefon med minst fire ukers mellomrom, og besvarte et tendensspørreskjema.

Norstat har på vegne av Helsedirektoratet gjennomført web-baserte intervju-undersøkelser om kostrådene og nøkkelhullet i landsrepresentative utvalg av mellom 1094 og 2092 personer årlig i januar i perioden 2011–2016.

Analyseinstituttet YouGov har for de nordiske myndighetene Helsedirektoratet, Fødevarestyrelsen, Mattilsynet og Embætti landlæknis gjennomført en intervju-undersøkelse i 2014 og 2015 for å måle de nordiske befolkningens kjennskap til og atferd med hensyn til salt.

Ytterligere opplysninger om datagrunnlaget finnes i den detaljerte rapporten «Utviklingen i norsk kosthold - Matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser», samt i rapportene fra de nasjonale kostholdsundersøkelsene utgitt av Helsedirektoratet. Se mer informasjon her:

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ertering/tall-og-undersokelser-om-ertering>

Rapporten Utvikling i norsk kosthold gis ut årlig med endelige tall og med de nyeste tall for matforsyningsstatistikken og andre kostdata. For oppdaterte og nye data, se www.helsedirektoratet.no og <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold>

Vedlegg 2. Tabeller og figurer

Rapporten om utvikling i norsk kosthold utgis årlig. For oppdaterte data, se www.helsedirektoratet.no

Tabell 1. Energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå. Mengde per person, per dag.

	1953- 55	1970	1980	1990	2000	2005	2009	2010	2011	2012	2013	2014*
Energi, MJ	12,9	12,0	13,3	12,2	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,6	11,5	11,4
Protein, g	89	85	94	94	95	100	102	100	100	100	101	101
Fett, g	128	126	135	111	110	112	114	112	113	116	115	113
mettede fettsyrer, g			57	45	47	49	49	48	48	49	49	48
enumettede fs., g			48	40	36	37	38	39	39	40	40	39
flerumettede fs., g			21	18	19	17	18	16	16	17	17	17
transumettede fs., g						2	2	2	2	2	2	2
Karbohydrat, g	392	352	390	375	369	345	332	330	321	316	312	313
tilsatt sukker, g	109	115	120	118	120	105	97	95	93	90	86	87
kostfiber, g	-	-	23	22	24	25	26	26	26	26	26	26
Energifordeling, %:												
Protein, %	12	12	12	13	13	14	15	15	15	15	15	15
Fett, %	38	39	38	35	34	35	36	35	36	37	37	37
mettede fs., %			16	14	15	15	15	15	15	16	16	15
enumettede fs., %			13	12	11	11	12	12	13	13	13	13
flerumettede fs., %			6	6	6	5	6	5	5	5	6	6
transumettede fs., %						0,7	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
Karbohydrat, %	50	49	50	52	52	49	48	48	47	47	46	47
tilsatt sukker, %	14	16	15	17	17	15	14	14	14	13	13	13
Kostfiber, %						2	2	2	2	2	2	2

*Foreløpige tall. Rapporten Utvikling i norsk kosthold gis ut årlig med endelige tall og med de nyeste tall for matforsyningsstatistikken, se www.helsedirektoratet.no

Tabell 2. Innhold av energi og næringsstoffer. Forbruksundersøkelsene, gjennomsnittshusholdningen. Mengde per person per dag.

	1977-79	1986-88	1996-98	2002-04	2005-07	2007-09	2012
Energi, MJ	10,3	10,3	9,1	9,2	9,4	9,4	9,5
Energi, kcal	2450	2450	2180	2210	2250	2250	2270
Protein, g	74	77	73	73	77	78	79
Fett, g	107	98	85	86	90	90	95
Fettsyrer							
- mettede, g	46	39	33	35	37	37	38
- enumettede, g	38	36	30	27			
- flerumettede, g	16	16	15	17			
- cis enumettede, g					28	28	32
- cis flerumettede, g					17	17	16
- trans umettede, g					1,5	1,5	1,6
Karbohydrat, g	287	302	272	265	260	260	250
- tilsatt sukker, g	83	81	78	75	73	73	73
- kostfiber, g	17	18	17	17	19	19	20
Alkohol, g	3	4	4	7	7	7	8
Kolesterol, mg	430	380	280	260	280	290	330
Natrium, mg				2130	2230	2250	2470
Kalsium, mg	910	990	750	740	780	790	815
Jern, mg	11	11	10	9	9	9	9
Vitamin A, rae	1210	1260	1160	900	930	910	910
Vitamin E, mg			7,4	7,5	8,7	9,0	11
Vitamin D, µg	4,1	4,0	4,5	4,2	4,1	4,3	5,0
Tiamin, mg	1,2	1,2	1,3	1,3	1,3	1,3	1,4
Riboflavin, mg	1,6	1,6	1,4	1,4	1,4	1,5	1,5
Folat, µg			170	180	185	185	210
Vitamin C, mg	77	84	92	96	84	85	90
<u>Energifordeling, %</u>							
Protein	12	13	14	13	14	14	14
Fett	40	36	34	34	36	35	37
Fettsyrer:							
- mettede	17	14	14	14	15	15	15
- enumettede	14	13	12	11			
- flerumettede	6	6	6	7			
- cis enumettede					11	11	13
- cis flerumettede					7	7	6
- trans umettede					0,6	0,6	0,6
Karbohydrat	47	50	51	49	48	49	45
- tilsatt sukker	14	13	15	14	13	13	13
- kostfiber					2	2	2
Alkohol	1	1	1	2	2	2	2

Tabell 3. Inntak av energi og næringsstoffer Norkost 2010-11, alder 18-70 år, n=1787. Mengde per person per dag, og andel av energiinntaket. Gjennomsnitt (SD).

	Menn n=862	Kvinner n=925	Totalt n=1787
Energi, MJ	10,9 (3,4)	8,0 (2,4)	9,4 (3,3)
Protein, g	112 (37)	81 (24)	95 (34)
Fett, g	102 (41)	75 (29)	88 (38)
Karbohydrat, g	278 (99)	205 (72)	240 (93)
-tilsatt sukker, g	48 (43)	36 (30)	42 (38)
Kostfiber, g	26 (11)	22 (8)	24 (10)
Alkohol, g	10 (22)	6 (14)	8 (19)
<u>Andel av energiinntak (%):</u>			
Protein	18 (4)	18 (4)	18 (4)
Fett	34 (7)	34 (7)	34 (7)
-mettede fettsyrer	13 (3)	13 (3)	13 (3)
-enumettede fettsyrer	12 (3)	12 (3)	12 (3)
-flerumettede fettsyrer	6 (2)	6 (2)	6 (2)
Karbohydrater	43 (8)	44 (8)	44 (8)
-tilsatt sukker	7 (6)	7 (5)	7 (5)
Kostfiber	2 (1)	2 (1)	2 (1)
Alkohol	3 (5)	2 (4)	2 (5)

Tabell 4. Kilder til fett på engrosnivå. Andel av totalt fettinnhold (%).

	1975	1995	2005	2014*
Melk og meieriprodukter	33	28	29	27
- melk	14	8	8	4
- smør	8	5	3	4
- ost	6	9	10	11
- fløteprodukter	5	6	7	7
Kjøtt og kjøttprodukter	16	23	26	24
Margarin	30	23	17	15
Annet spisefett	9	10	9	11
Andre matvarer	12	16	19	22

Foreløpige tall. Rapporten Utvikling i norsk kosthold gis ut årlig med endelige tall og med de nyeste tall for matforsyningsstatistikken, se www.helsedirektoratet.no

Tabell 5. Kilder til fett ifølge forbruksundersøkelsene, gjennomsnittshusholdningen. Total mengde fett og prosent av samlet fettmengde.

	1975	1977-79	1986-88	1996-98	2005-07	2007-09	2012
Fett (g per pers per dag)	115	107	98	85	90	90	95
<u>Kilder til fett (%):</u>							
Spisefett	42	38	37	33	26	25	23
- margarin	32	27	26	22	15	14	12
- annet spisefett	3	3	5	8	11	11	11
Melk og melkeprodukter	32	32	30	26	26	27	30
- melk	14	13	10	7	5	5	3
- melkeprodukter	11	12	14	16	17	18	21
- smør	7	7	6	3	4	4	6
Kjøtt, blod, innmat	20	22	20	21	21	21	17
- kjøttprodukter	7	9	10	14	14	14	12
Andre matvarer	14	15	18	23	27	28	30
- kornvarer			5	5	5	5	5
- kaker			2	3	4	4	4
- poteter, grønnsaker, frukt			3	4	4	4	7
- fisk			2	2	2	3	3
- egg			2	2	2	2	3
- sjokolade m.v.			2	4	4	4	5
- diverse			2	3	6	6	4

Tabell 6. Kilder til fettsyrer. Forbruksundersøkelsene 2012, gjennomsnittshusholdningen. Andel av total mengde.

	Mettede fettsyrer	Trans umettede fettsyrer	Cis enumettede fettsyrer	Cis flerumettede fettsyrer
Fettsyrer totalt, g per person per dag	38	1,6	32	16
<u>Kilder til fettsyrer (%):</u>				
Kornvarer, poteter, grønnsaker, frukt, nøtter	4	-	15	21
Kjøtt og innmat	17	20	21	9
Fisk	2	2	3	5
Egg	2	-	4	2
Melk, fløte, ost	38	54	19	4
- melk	5	7	2	-
- yoghurt, fløte, rømme, iskrem	17	23	8	2
- ost	16	24	8	1
Smør, smørblandet margarin	8	11	6	2
Margarin og annet spisefett	15	-	20	49
- lettmargarin	1	0,6	1	2
- olje, majones, dressing	4	-	11	28
Sjokolade	7	8	5	2
Andre matvarer ¹	8	4	8	5

- betyr mindre enn 0,5 %.

¹Inkluderer kaker, pizza, pulververer.

Tabell 7. Mettede fettsyrer fra ulike varegrupper. Gram per dag og andel av total mengde, %.

	Norkost 2010	Forbruksundersøkelsene 2012
Mettede fettsyrer g/d	34	38
Kilder til mettede fettsyrer, %:		
Melk, fløte, ost og smør	42	46
- melk, yoghurt	8	6
- fløte, rømme	7	15
- ost	20	16
- smør og smørblandet margarin	7	8
Kjøttprodukter	20	17
- kjøtt ferskt, fryst	6	4
- kjøttdeig, saltet, hermetisert kjøtt	4	4
- kjøttfarseprodukter	7	6
- kjøttpålegg	3	3
- andre kjøttprodukter	<1	<1
Fisk og fiskeprodukter	3	2
Margarin, olje, majones, dressing	13	15
Kaker	7	4
Søtsaker, sjokolade, snacks	5	8
Andre varer	11	8

Kilde: Kostholdsundersøkelsen Norkost 2010. Statistisk sentralbyrå, Forbruksundersøkelsene.

Tabell 8. Salt fra mat og drikkevarer. Andel av samlet mengde salt¹, %.

	Norkost 2010 %	Forbruksundersøkelsene 2012 %
Kjøttprodukter	24	28
Brød	22	17
Sauser, pulver og krydder	13	10
Fisk og sjømat	11	7
Ost	7	8
Smør, margarin, olje, majones, dressing	6	8
Melk, yoghurt, fløte, iskrem	5	5
Poteter, grønnsaker, frukt, nøtter	5	8
Kaker	3	2
Kornvarer	2	2
Drikkevarer	2	<1
Egg	1	2
Snacks	1	1
Søtsaker, sjokolade	<1	2
Andre varer	1	1

Kilde: Kostholdsundersøkelsen Norkost 2010. Statistisk sentralbyrå, Forbruksundersøkelsene.

¹Inkluderer ikke husholdningssalt.

Tabell 9. Matvareforbruk på engrosnivå. Kg per person, per år¹.

	1953- 55 ¹	1979	1989	1999	2005	2009	2010	2011	2012	2013	2014*
Korn, som mel (ekskl. ris)	97,2	75,1	76,4	82,9	84,2	81,6	81,1	78,7	77,6	77,7	77,0
Ris, gryn og mel	1,5	2,5	3,1	3,5	4,3	4,8	4,8	4,6	4,4	4,4	4,5
Poteter, friske ²	92,5	62,5	52,0	32,1	22,8	21,8	23,0	20,8	27,5	24,4	24,8
Potetprodukter ²		11,5	19,2	29,6	31,1	30,4	32,8	29,6	28,1	27,6	27,8
Poteter til potetmel ²	14,6	8,1	8,8	7,8	9,9	7,3	6,9	8,6	7,7	8,0	10,5
Sukker, honning o.l.	40,1	44,6	40,5	43,8	35,2	31,9	30,9	30,1	29,0	27,7	27,9
Erter, nøtter o.l. ³			4,7	6,1	6,8	8,1	7,4	7,5	7,5	7,3	7,7
Kakao og kakaoprodukter			3,9	3,1	5,6	6,0	6,3	6,4	6,3	6,5	6,2
Grønnsaker	35,4	46,4	53,2	60,9	64,2	68,4	71,3	75,9	73,3	75,5	79,7
Frukt og bær	41,2	75,6	77,8	68,7	82,5	89,4	88,0	87,1	88,8	90,8	92,0
Kjøtt ⁴	33,3	51,1	49,7	59,5	66,2	69,3	68,6	70,1	70,5	72,0	70,7
Kjøttbiprodukter	2,4	3,2	3,1	3,3	5,1	5,0	5,1	4,9	4,7	4,6	4,7
Egg	7,4	10,8	11,5	10,8	10,8	11,9	11,9	12,0	12,6	12,4	12,5
Helmelk	194,5	160,1	63,6	32,4	24,8	19,5	19,1	18,5	18,1	17,7	17,3
Lettmelk			79,2	72,6	59,0	53,6	51,9	50,1	48,4	46,4	44,0
Mager melk	10,0	26,3	32,2	22,2	27,4	28,7	28,5	28,1	27,8	27,9	28,6
Yoghurt				6,7	7,8	9,2	9,1	9,2	9,1	9,1	9,3
Konserverte melke- Produkter	3,2	14,5	18,5	23,3	30,9	30,8	32,4	31,0	31,7	27,6	24,9
Fløte inkl. rømme som 38 % fett	5,0	6,6	6,9	6,7	7,5	6,8	6,9	7,8	7,7	7,5	7,3
Ost	8,0	12,0	13,3	14,5	16,7	16,8	16,9	17,0	17,1	17,7	17,9
Smør, inkl. smør i margarin	3,8	5,4	3,3	3,3	3,3	2,9	3,0	3,3	3,6	3,3	3,3
Margarin	24,2	15,2	13,0	12,1	9,9	9,9	9,7	9,4	9,1	9,5	8,8
herav lettmargin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,4	2,4	2,3	2,0	2,0	2,0
Annet fett	3,8	4,9	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Folkemengde 1000 stk.	3394	4073	4227	4462	4623	4829	4889	4953	5019	5080	5137

*Foreløpige tall. Rapporten Utvikling i norsk kosthold gis ut årlig med endelige tall og med de nyeste tall for matforsyningsstatistikken, se www.helsedirektoratet.no

¹ Det er foretatt en rekke revisjoner i tallseriene for flere matvaregrupper siden 1950-årene, mer informasjon om dette finnes i rapporten «Utviklingen i norsk kosthold – Matforsyningsstatistikk». Tall for fisk er ikke tatt med i denne tabellen pga. stor usikkerhet i datagrunnlaget. Fiskestatistikken er vist i egen tabell.

² Potetprodukter er omregnet til friske poteter f.o.m. 1999, hele tidsserien for potetmel er omregnet til friske poteter.

³ Tørre erter, bønner, linser og andre belgvekster, nøtter, peanøtter og oljeholdige frø.

⁴ Ekskl. kjøttbiprodukter og grensehandel, inkl. hval og vilt.

Tabell 10. Matvarer anskaffet i norske privathusholdninger. Forbruksundersøkelsene, gjennomsnittshusholdningen. Spiselig mengde, gram per person per dag.

	1977-79	1986-88	1996-98	2002-04	2005-07	2007-09	2012
Kornvarer, som mel ¹	161	166	153	150	149	147	131
Ris			7	7	9	9	8
Kaker	-	-	16	15	20	21	18
Pizza				15	15	16	12
Poteter	117	109	81	65	61	57	52
Potetprodukter	3,7	6,8	12	12	13	13	10
Grønnsaker ²	78	85	100	109	117	121	134
Frukt og bær	148	171	190	200	218	224	223
-frisk frukt og bær	105	105	106	110	124	132	121
-juice/most	15	31	48	61	67	65	67
-saft, syltetøy, hermetikk	18	27	28	29	27	27	27
Nøtter, mandler	3	4	4	5	6	6	8
Kjøtt, blod, innmat	112	112	113	114	122	124	131
- helt kjøtt, fersk/fryst						53	55
- herav fjørfe						12	19
- malt kjøtt						18	18
- saltet kjøtt						9	14
- farseprodukter						34	32
- kjøttpålegg, leverpostei						10	11
Fisk, skalldyr	43	41	38	32	35	37	35
Egg	23	22	18	18	18	20	29
Melk	415	399	290	218	210	207	192
- helmelk	361	216	90	70	62	55	48
- lettmelk	-	116	151	117	120	119	96
- skummet melk	54	67	49	31	28	29	26
- smaksatt melk			1	3	4	4	22
Fløte, 38 % fett	13	12	11	11	11	12	15
Ost	26	30	29	31	33	34	40
Andre meieriprodukter	14	23	32	34	44	51	63
- yoghurt			13	16	18	21	25
- iskrem			14	13	18	21	27
- annet ³			5	5	8	9	11
Spisefett, 80 % fett ⁴	49	46	36	34	34	32	34
- margarin	36	32	26	23	20	18	13
derav lettmargin	-	-	5	5	5	4	3
- smør	9	7	3	3	5	5	7
- olje			2	4	5	5	6
- annet spisefett ⁵	5	9	9	9	10	10	10
Sukkervarer ⁶	54	41	30	24	23	21	23
Sjokolade, drops o.l.	12	15	20	24	27	28	31
- sjokolade			11	13	14	13	15
- drops, pastiller, tyggegummi			9	11	13	14	16
Kaffe, te (tørr)	17	20	17	16	16	17	16
- kaffe (tørr)			15	15	15	16	15
- te (tørr)			0,5	0,6	0,7	1,1	1,5
Brus mineralvann	78	118	199	222	216	213	221
- sukkerholdig brus			146	150	120	116	115

- kunstig søtet brus	-	-	29	44	57	58	66
- mineralvann			24	28	39	39	40
Øl, vin, brennevin	54	64	71	98	114	107	113
- øl			53	66	78	71	71
- vin			14	26	31	32	37
- brennevin			4	6	5	5	5
Bakgrunnsvariabler:							
Antall husholdninger	3444	4393	3792	3279	3170	3420	3363
Antall personer/husholdning	2,73	2,46	2,23	2,18	2,21	2,19	2,12

- ikke beregnet

¹ Inkluderer mel, pasta, frokostgryn, grøtpulver, brød, knekkebrød, flatbrød og lignende beregnet som mel og før 1996-98 også ris. ² Inkluderer også tørre erter. ³ Inkluderer melke- og fløteretter, konsentrert melk, tørrmelk. ⁴ Spisefett regnet som 81 % fett før 1995. ⁵ Inkluderer majones, majonessalater, smult, matfett, samt matolje før 1996. ⁶ Inkluderer farin, raffinade, melis, sirup, honning, sukkerpålegg.

Tabell 11. Fisk og fiskevarer forbruk i privat- og storhusholdninger. Kilo per person, per år¹.

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Produktvekt	22,5	23,1	22,5	22,7	23,9	23,5	22,8	22,5	22,2	22,6	22,6	21,9
Filet	13,8	14,3	14,0	14,2	14,9	14,5	14,2	14,2	14,2	14,7	14,7	14,2
Hel urensset	48,2	49,6	49,0	49,8	52,8	51,8	50,6	50,0	49,8	50,6	50,7	49,4

¹ Produktvekt: Mengden fisk og fiskevarer i den form de er anskaffet. Filetvekt: Produktvekt omregnet til filet. Hel urensset: Filetvekt omregnet til hel urensset fisk (rund vekt).

Tabell 12. Mineralvannomsætning. Liter per person, per år.

	1950	1970	1980	1990	1991	1995	2000	2004	2007	2010	2011	2012	2013	2014
Totalt (l/innb./år)	9	41	58	87	89	121	132	131	127	119	117	114	113	111
- Brus tilsatt sukker					63	80	90	79	60	63	61	59	58	55
- Brus tilsatt kunstig søtstoff					20	30	25	31	44	39	39	38	37	38
- Vann på flaske					6	11	18	21	24	17	18	18	18	18

Kilde: Bryggeri- og Drikkevareforeningen fra 2007. Bryggeri- og mineralvannforeningen før 2005. Statistikk ikke sammenstilt for perioden 2005-6. Salgsomsætning delt på middelfolkemengde for det enkelte år.

Tabell 13. Sjokolade og sukkervarer. Kilo per person, per år.

	1960	1970	1980	1990	1995	2000	2005	2010	2011	2012	2013	2014
Sjokolade	2,3	4,6	6,2	7,6	7,9	8,2	8,6	9,5	9,3	9,4	9,6	9,1
Sukkervarer	1,9	2,7	3,7	4,3	4,2	4,6	4,6	4,8	4,9	4,9	4,9	5,1
Totalt	4,2	7,3	9,9	11,9	12,1	12,7	13,2	14,3	14,2	14,2	14,6	14,1

Kilde: Norske Sjokoladefabrikkers Forening.

Tabell 14. Hvor ofte man spiser av ulike matvarer, samt frokostvaner. Andel som svarte at de spiste den angitte brukshyppighet, %. Kilde: Norske spisefakta 2013, Ipsos MMI.

	2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013
Grønnsaker minst en gang om dagen							
Alle		39	36	40	42	46	46
Menn		32	29	32	37	38	39
Kvinner		46	43	48	48	55	53
Frukt og bær minst en gang om dagen							
Alle		43	40	44	50	50	48
Menn		34	31	35	41	41	40
Kvinner		51	48	52	59	59	56
Fisk til middag minst 3 ganger i uken							
Alle	23	22	22	24	22	24	25
Menn	20	19	19	20	19	22	24
Kvinner	25	24	24	28	24	27	27
Makrell i tomat minst en gang i uken							
Alle	17	20	20	21	26	27	25
Menn	18	22	19	20	25	26	24
Kvinner	15	18	20	21	26	28	25
Kjøtt til middag minst 3 ganger i uken							
Alle	43	49	49	56	55	56	54
Menn	45	52	49	56	57	57	59
Kvinner	42	46	49	56	54	56	50
Kylling/kyllingprod. til middag minst 3 ganger i uken							
Alle			7	11	13	14	16
Menn			6	9	11	11	14
Kvinner			8	13	15	17	19
Saft minst 3 ganger i uken							
Alle	27	22	17	14	15	11	12
Menn	31	26	21	17	19	14	13
Kvinner	22	18	13	11	12	8	11
Coca-cola minst en gang i uken							
Alle	30	25	18	17	18	16	15
Menn	39	34	26	24	24	21	21
Kvinner	22	17	11	11	11	10	10
Brus med sukker minst en gang i uken							
Alle						26	24
Menn						36	31
Kvinner						18	16
Frokost hjemme hver dag							
Alle	69	67	66	69	69	68	68
Menn	65	63	63	65	65	65	64
Kvinner	73	71	70	72	73	71	72
Frokost hjemmefra en gang i uken							
Alle	14	16	14	15	15	14	13
Menn	16	18	16	16	15	15	13
Kvinner	12	13	13	14	14	13	16
Frokost bare drikke daglig							
Alle		15	14	13	12	11	11

Menn		17	15	15	14	13	12
Kvinner		14	13	11	11	8 (7)	10
Ikke spist frokost minst 2 ganger de siste 7 dagene							
Alle	27	25	24	23	21	21	22
Menn	31	30	27	27	24	24	26
Kvinner	23	21	20	19	18	18	18

Tabell 15. Hvor ofte man spiser av ulike varer samt frokostvaner blant de med kort (videregående skole) og lang utdanning (universitet/høyskole). Andel som svarte angitt brukshyppighet, %. Kilde: Norske spisefakta 2013. Ipsos MMI.

	2001	2005	2007	2009	2011*	2013*
Grønnsaker minst en gang om dagen						
Alle		36	41	42	47	46
Kort		31	35	37	40	40
Lang		41	45	46	(50) 53	(46) 54
Frukt og bær minst en gang om dagen						
Alle		40	44	50	50	49
Kort		35	39	46	45	42
Lang		44	49	55	(53) 55	(49) 58
Fisk til middag minst 3 ganger i uken						
Alle	23	22	24	22	24	26
Kort		20	21	19	23	24
Lang		22	24	22	(26) 24	(24) 28
Makrell i tomat minst en gang i uken						
Alle	17	20	20	26	28	24
Kort		19	21	25	27	24
Lang		21	22	28	(28) 26	(27) 24
Kjøtt til middag minst 3 ganger i uken						
Alle	43	49	57	56	56	54
Kort		50	57	56	55	55
Lang		52	57	58	(58) 57	(53) 53
Kylling/kyllingprodukter til middag minst 3 ganger i uken						
Alle		7	11	13	13	16
Kort		6	11	13	14	19
Lang		8	10	13	(15) 12	(16) 13
Saft minst 3 ganger i uken						
Alle	27	17	14	15	12	13
Kort		18	15	18	15	13
Lang		14	12	12	(9) 9	(13) 8
Coca-cola minst en gang i uken						
Alle	30	18	17	17	16	15
Kort		23	22	22	21	20
Lang		13	11	14	(12) 12	(14) 9
Brus med sukker minst en gang i uken						
Alle					26	24
Kort					34	30
Lang					(21) 22	(22) 15

Vann fra springen daglig						
Alle	78	83	85	87	87	86
Kort		80	84	85	86	85
Lang		85	86	89	(88) 88	(88) 87
Frokost hjemme hver dag						
Alle	69	66	69	69	68	68
Kort		60	63	63	63	63
Lang		70	71	71	(68) 71	(68) 71
Frokost bare drikke daglig						
Alle		14	13	12	11	11
Kort		16	15	15	13	13
Lang		9	8	8	(8) 7	(11) 7
Ikke spist frokost minst 2 ganger de siste 7 dagene						
Alle	25	24	23	21	21	21
Kort		28	28	26	27	27
Lang		21	18	17	(20) 17	(21) 19
Antall personer						
Alle		3849	3909	3597	3980	3812
Kort		1375	1327	1201	1225	1171
Lang		1756	1895	1852	(1396) 970*	(1299) 883*

* Lang utdanning ble i 2011 og 2013 delt opp i Universitet/høyskole på hhv. lavt og høyt nivå. Tall for lavt nivå er her angitt i parentes.

Tabell 16. Kostholdsvaner i et landsrepresentativt utvalg voksne 16-79 år, andel som har angitt svaret, %. Statistisk sentralbyrå, Levekårsundersøkelsen 2005, 2008 og 2012.

Andel som spiser eller drikker, %	2005	2008	2012
<u>Voksne 16-79 år</u>			
Grønnsaker, daglig (en eller flere)	62	60	65
Frukt, daglig (en eller flere)	61	65	62
Brus, saft med sukker, daglig	18	17	13
Søtsaker, daglig	9	8	8
Fisk eller sjømat, daglig (en eller flere)		18	18
Spiser frokost hver dag en vanlig uke	81	-	-
<u>Unge 16-24 år</u>			
Grønnsaker, daglig (en eller flere)	46	46	54
Frukt, daglig (en eller flere)	52	54	55
Brus, saft med sukker, daglig (en eller flere)	36	26	19
Søtsaker, daglig (en eller flere)	13	8	5
Fisk eller sjømat, daglig (en eller flere)		10	8
Spiser frokost hver dag en vanlig uke	68	-	-

Tabell 17. Kostholdsvaner blant skoleelever i 10. klasse (15 år), andel som har angitt svaret %. Helsevaner blant skoleelever (HEVAS).

Andel som spiser eller drikker, %	2001/02	2005/06	2009/10	2013/14
Grønnsaker daglig				
Jenter	20	30	33	36
Gutter	17	23	24	29
Frukt daglig				
Jenter	30	41	49	43
Gutter	19	32	29	28
Søtsaker daglig				
Jenter	18	13	8	5
Gutter	20	13	10	9
Brus og saft daglig				
Jenter	22	14	11	5
Gutter	32	21	18	12
Frokost 5 ukedager				
Jenter	56	54	57	58
Gutter	71	69	65	66

Tabell 18. Kostholdsvaner blant skoleelever i alle klassetrinn i HEVAS-undersøkelsen (6., 8., 10. og 1. VGS) etter familiens sosialøkonomiske status (SES) (lav, middels eller høy), andel som har angitt svaret, %. Helsevaner blant skoleelever (HEVAS).

År	Spiser														
	Spiser frokost alle hverdager			Spiser frukt fem ganger i uken eller mer			Spiser grønnsaker fem ganger i uken eller mer			Spiser godteri fem ganger i uken eller mer			Drikker brus/saft fem ganger i uken eller mer		
	SES			SES			SES			SES			SES		
	Lav	Middels	Høy	Lav	Middels	Høy	Lav	Middels	Høy	Lav	Middels	Høy	Lav	Middels	Høy
2005/06	54	69	77	45	53	67	36	46	61	24	20	19	32	24	18
2009/10	55	67	75	49	56	65	40	49	61	19	16	14	27	22	17
2013/14	56	69	77	49	55	63	47	57	70	16	11	10	20	13	10

Tabell 19. Inntak av søte drikker, sukker og mettet fett blant 1 og 2-åringer.

		1998-99	2006-07
1-åringer*	Andelen som får søte drikker daglig, %	64	20
	Tilsatt sukker, E%	9,9	4,0
2-åringer	Tilsatt sukker, E%	11,7	6,7
	Mettet fett, E%	14,2	13,0

* Spedbarn som ikke ammes. E% = Prosent av totalt energiinntak.

Tabell 20. Frokostvaner i aldersgruppen 15-24 år. Andel som svarte angitt brukshyppighet, %. Kilde: Norske spisefakta 2013, Ipsos MMI.

	2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013
Frokost hjemme hver dag	56	52	55	56	58	53	58
Frokost hjemmefra en gang i uken	24	30	27	30	22	25	22
Frokost bare drikke daglig		14	11	8	9	6	7
Frokost ikke spist frokost minst 2 ganger de siste 7 dagene	42	43	38	41	31	30	33

Tabell 21. Hvor ofte man spiser av ulike varer etter kjønn, alder og kort eller lang utdanning (videregående skole vs universitet/høyskole)*. Gjennomsnittlig antall ganger i året. Kilde: Norske spisefakta 2013, Ipsos MMI.

	1995	2001	2005	2009	2013*
Laks/ørret til middag					
Alle	16	19	22	31	36
Menn	17	19	21	28	33
Kvinner	16	19	23	34	39
15-24 år	16	18	25	30	38
60+ år	20	23	24	33	35
Kort	-	18	20	27	32
Lang	-	20	24	34	(36) 42
Kyllingprodukter til middag					
Alle	35	50	56	74	82
Menn	35	48	53	70	77
Kvinner	35	52	59	77	86
15-24 år	40	61	68	85	100
60+ år	30	38	39	54	59
Kort	-	-	54	73	84
Lang	-	-	61	76	(82) 78
Pølser					
Alle	32	27	29	27	23
Menn	34	30	33	30	26
Kvinner	30	23	24	23	20
15-24 år	29	31	30	29	24
60+ år	21	19	22	21	19
Kort	-	29	30	29	25
Lang	-	23	27	25	(24) 20
Meierismør					
Alle	54	39	41	48	63
Menn	56	40	41	46	58
Kvinner	52	39	41	50	68
15-24 år	35	20	39	42	49
60+ år	94	66	67	82	83
Kort	-	38	39	45	60
Lang	-	39	41	49	(63) 68
Havregrøt					
Alle	16	15	20	24	33
Menn	13	13	15	18	24
Kvinner	19	14	25	31	42
15-24 år	15	14	21	25	43
60 + år	25	23	31	28	31
Kort	-	13	20	20	33
Lang	-	14	21	27	(33) 32

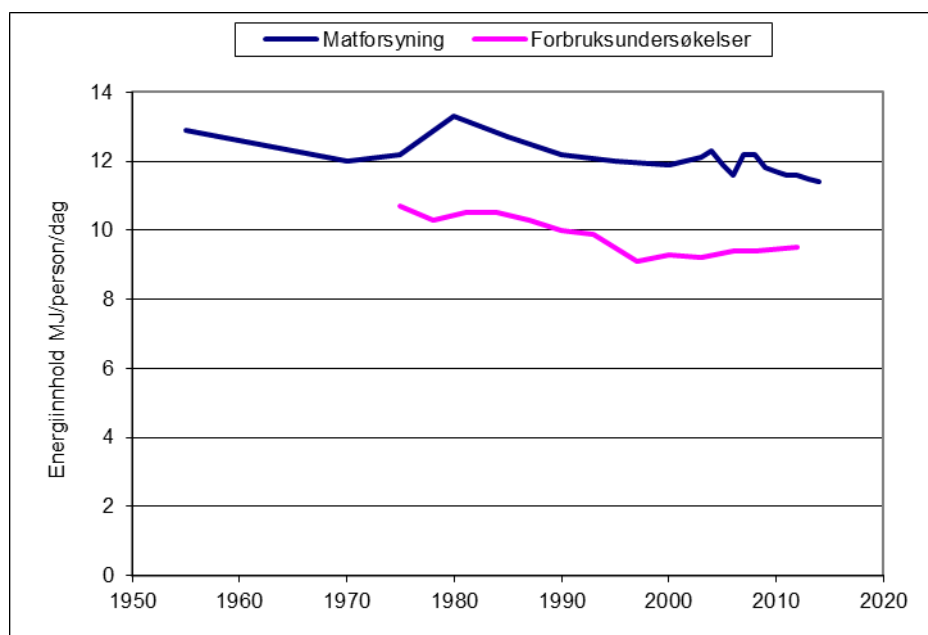
Kokte poteter					
Alle	219	184	161	142	126
Menn	213	180	162	144	130
Kvinner	224	187	160	141	122
15-24 år	167	138	121	101	84
60+ år	290	266	237	218	194
Kort	-	180	164	142	128
Lang	-	156	143	129	(124) 110
Avokado					
Alle	6	8	10	16	28
Menn	6	8	8	13	22
Kvinner	5	9	12	19	34
15-24 år	7	7	11	16	38
60+ år	4	9	10	12	21
Kort	-	8	8	11	24
Lang	-	11	14	21	(28) 36

* Lang utdanning ble i 2013 delt opp i Universitet/høyskole på hhv. lavt og høyt nivå. Tall for lavt nivå er her angitt i parentes.

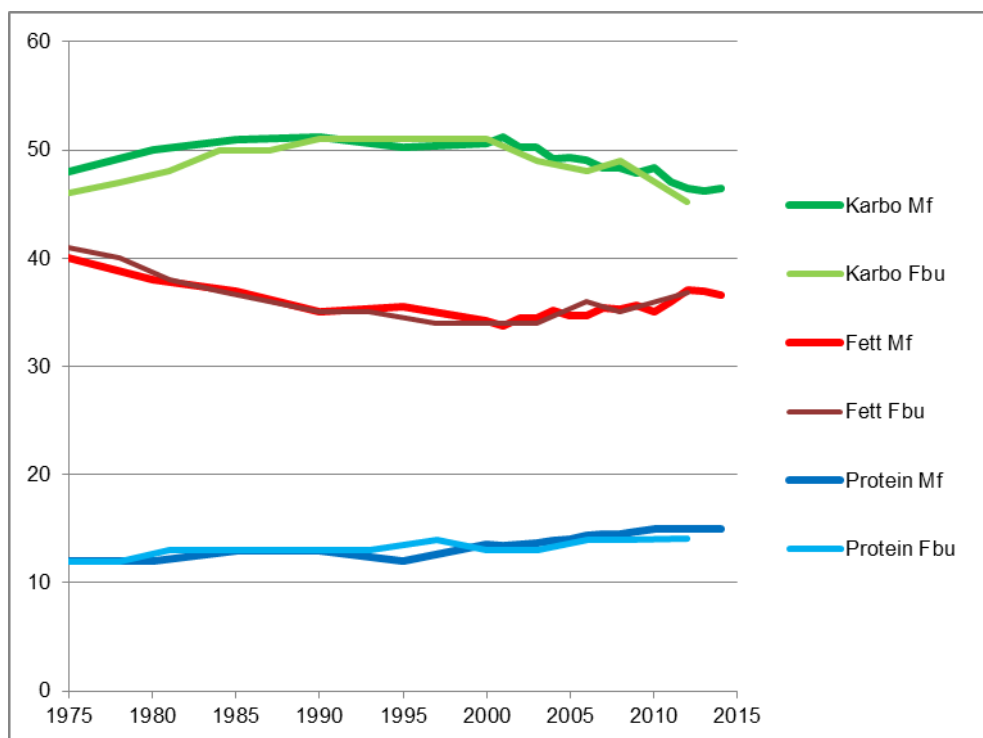
Figur 1. Helsedirektoratets kostråd - Små grep, stor forskjell

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer.
- Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- Velg matvarer med lite salt og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- Velg vann som tørstedrikk.
- Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

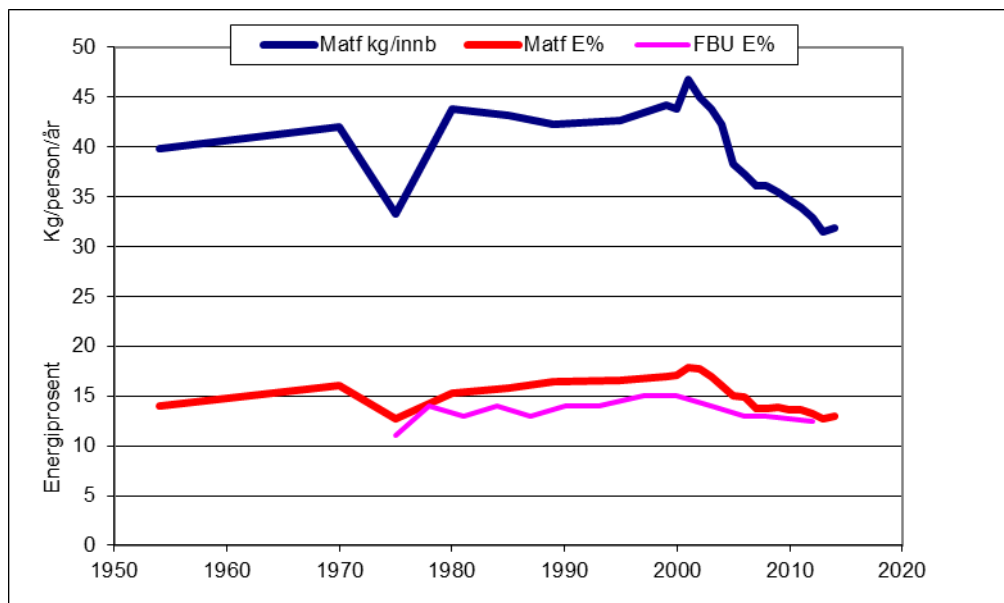
Rådene er basert på rapporten "Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer" fra Nasjonalt råd for ernæring 2011 og Nordic Nutrition Recommendations fra Nordisk ministerråd 2014.

Figur 2. Kostens energiinnhold.

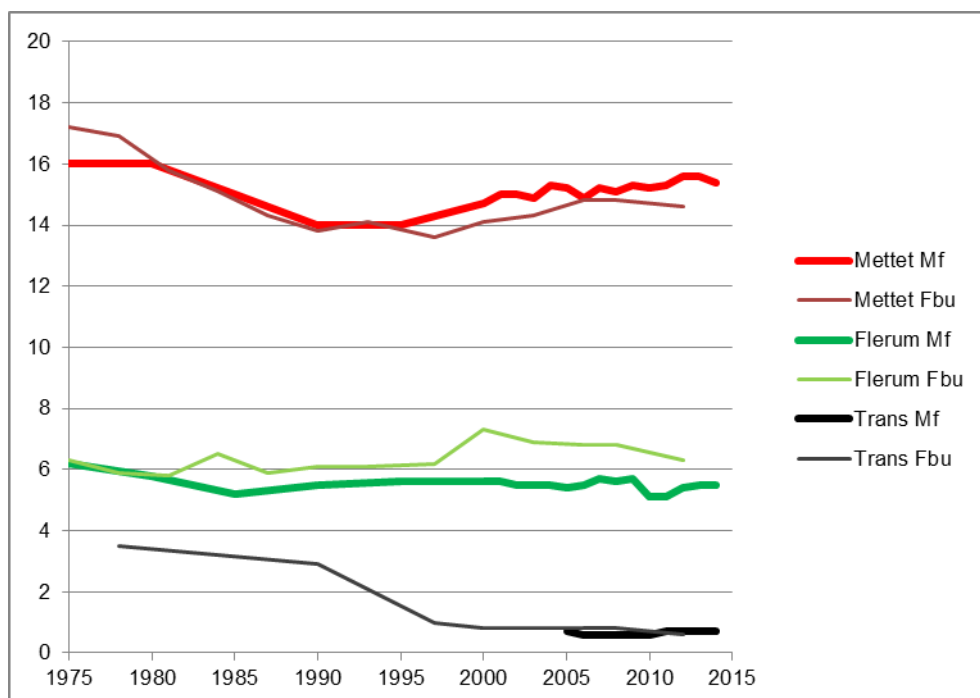
Figur 3. Karbohydrat, fett og protein som andel av kostens totale energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu), (E%).



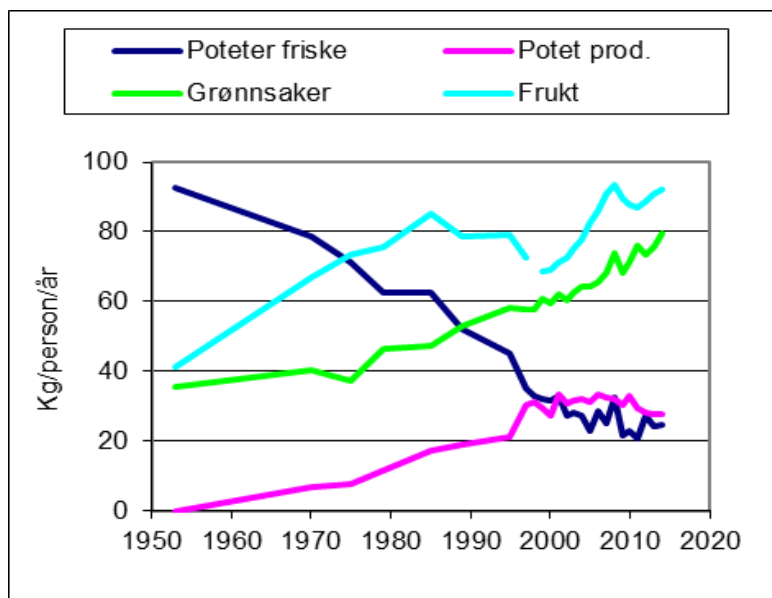
Figur 4. Tilsatt sukker kg per person per år og som andel av kostens totale energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu), (E%).



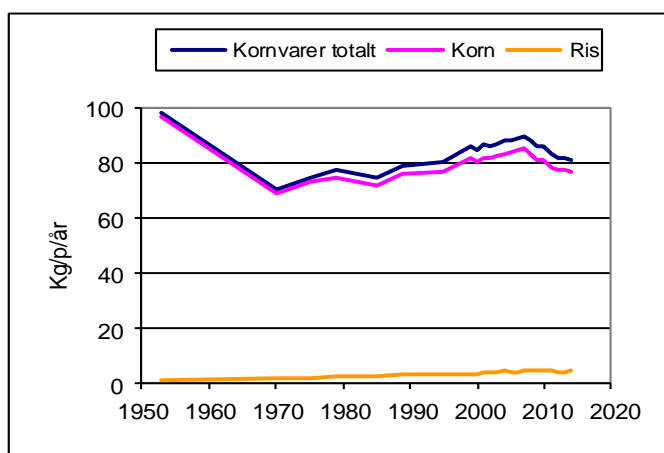
Figur 5. Fettsyrer som andel av kostens energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu), (E%).



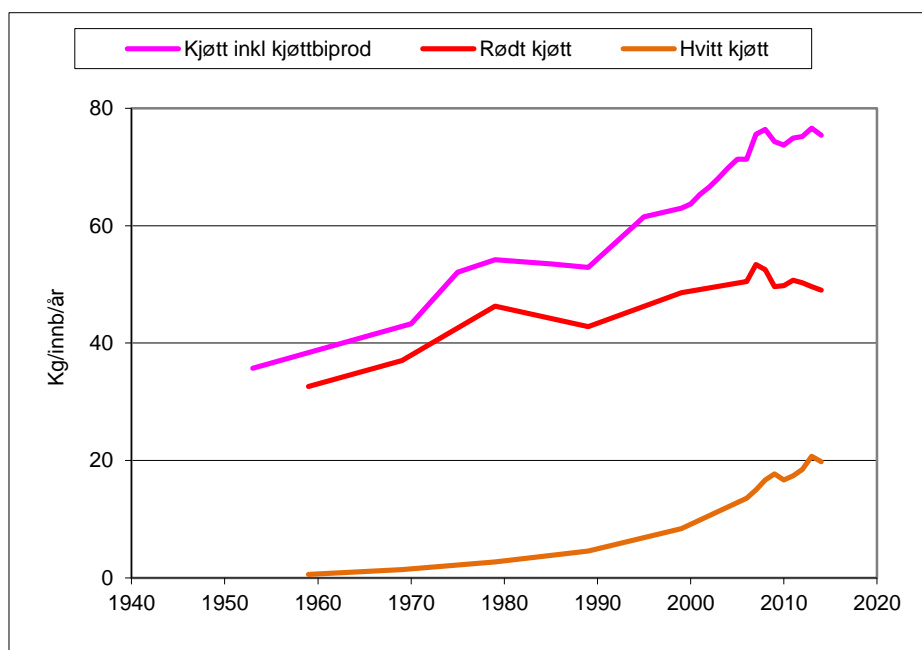
Figur 6. Poteter, poteter til potetprodukter, grønnsaker, frukt og bær.



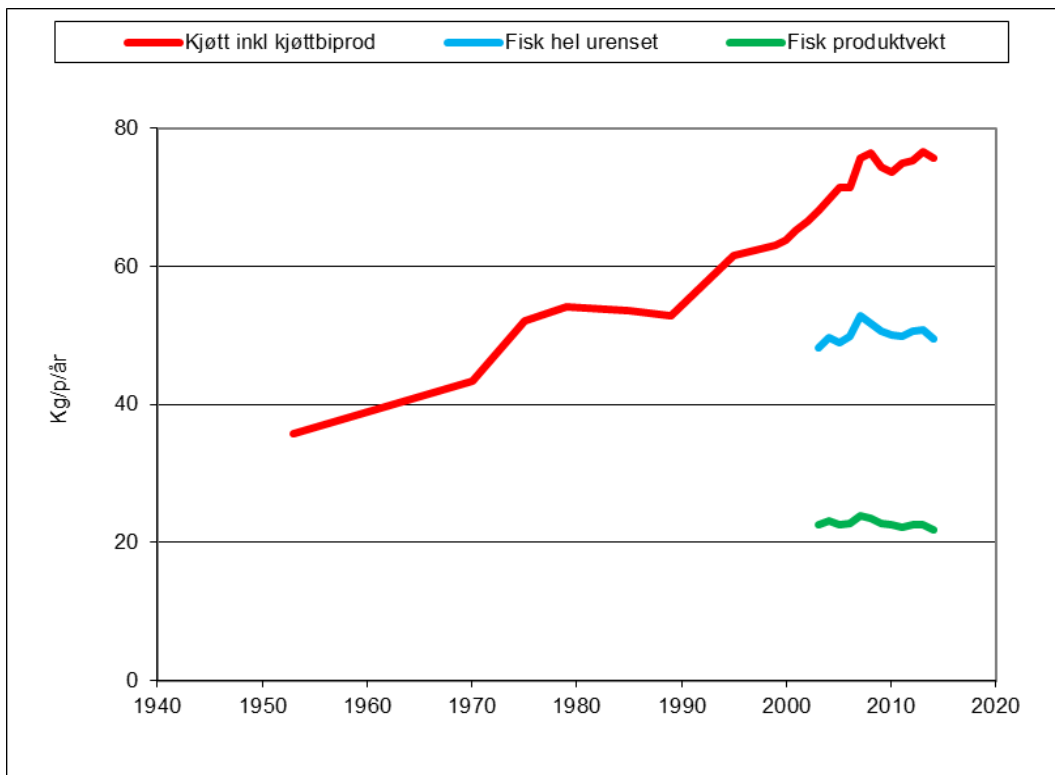
Figur 7. Kornvarer.



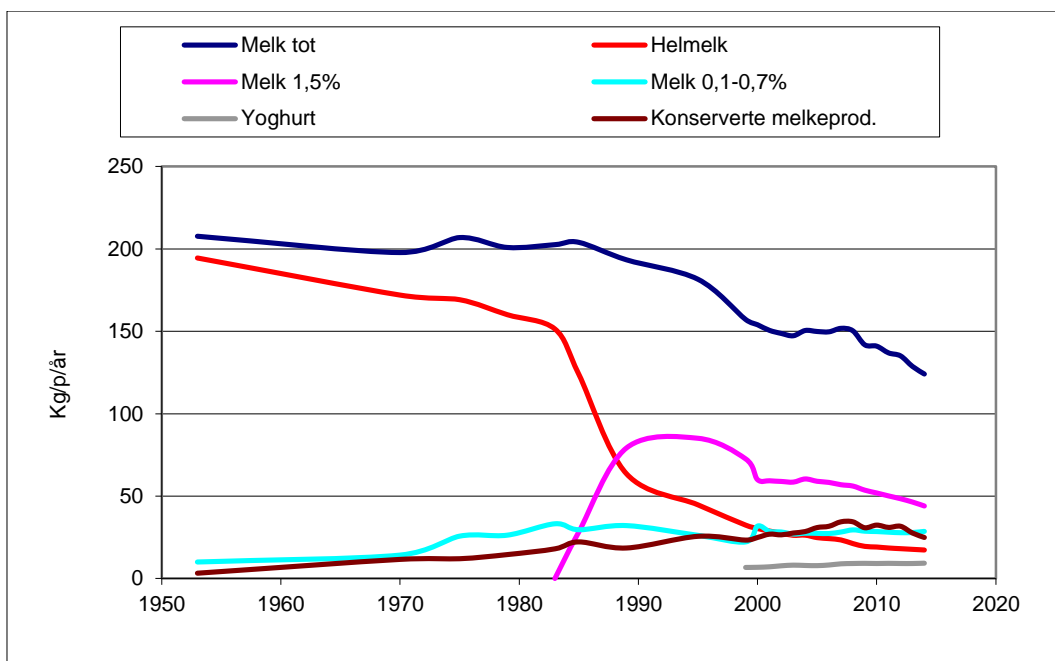
Figur 8. Kjøtt inkludert kjøttbiprodukter, rødt kjøtt (svin, storfe, sau og geit) og hvitt kjøtt (fjørfe).

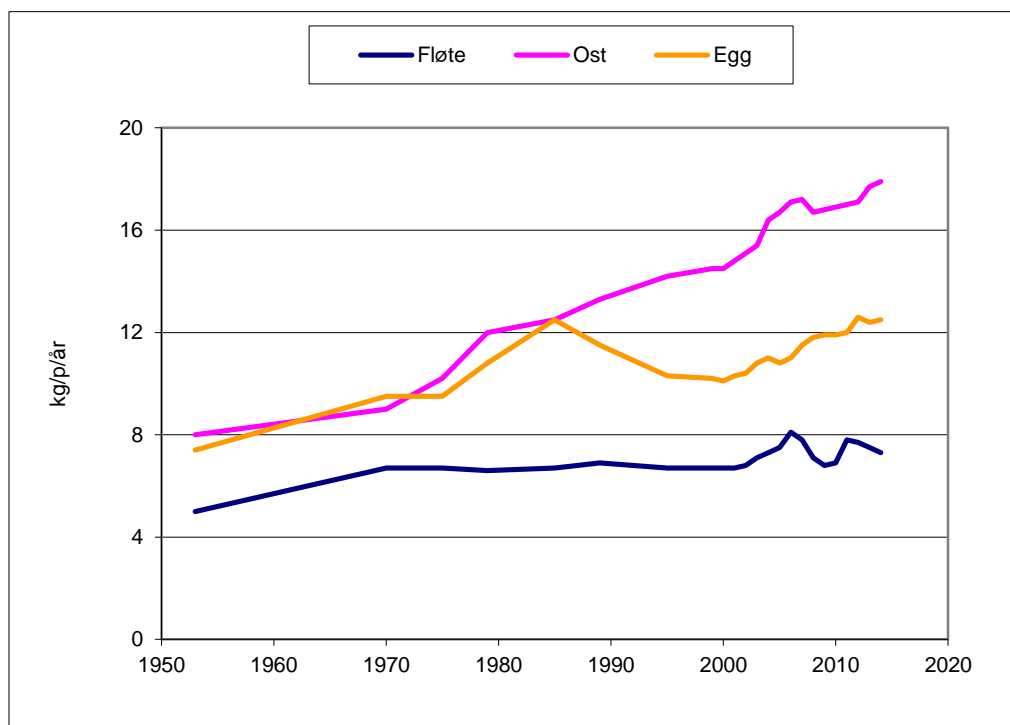
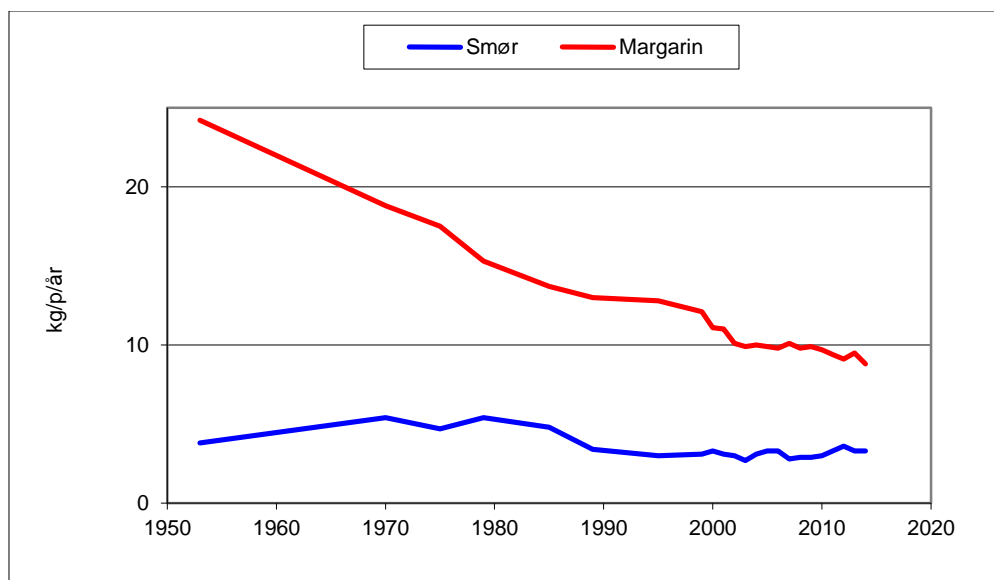


Figur 9. Kjøtt totalt inkludert kjøttbiprodukter og fisk.

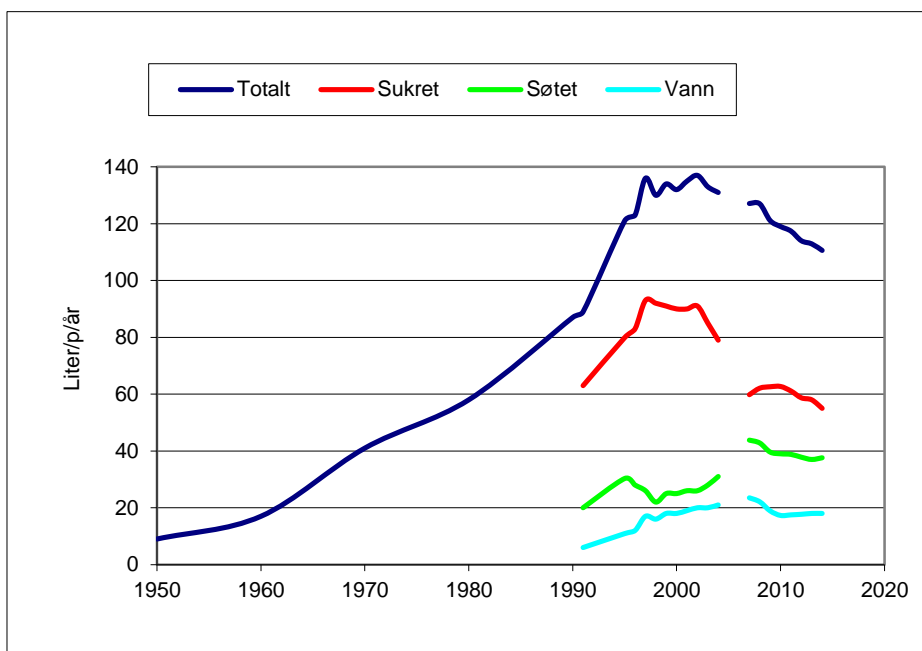


Figur 10. Melk.

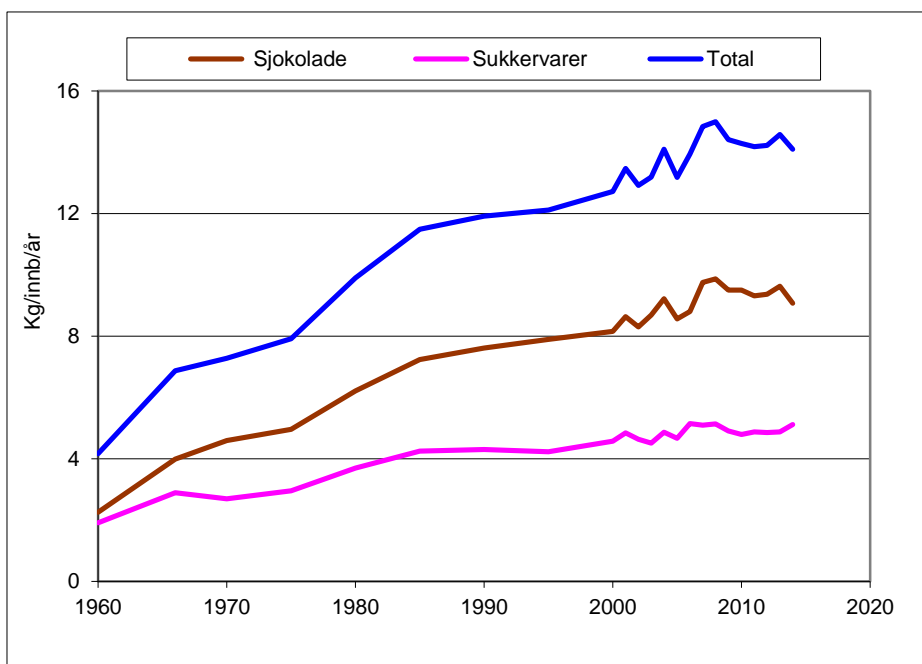


Figur 11. Fløte, ost og egg.**Figur 12. Smør og margarin.**

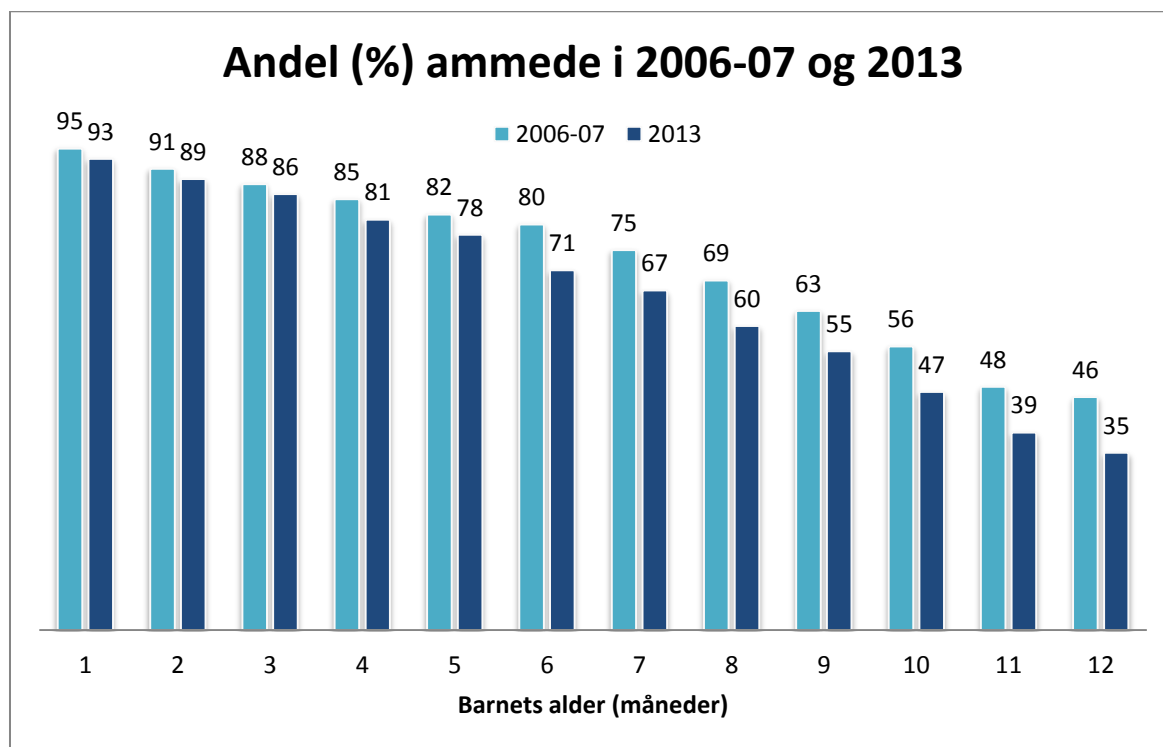
Figur 13. Mineralvannomsetning. Bryggeri- og Drikkevareforeningen.



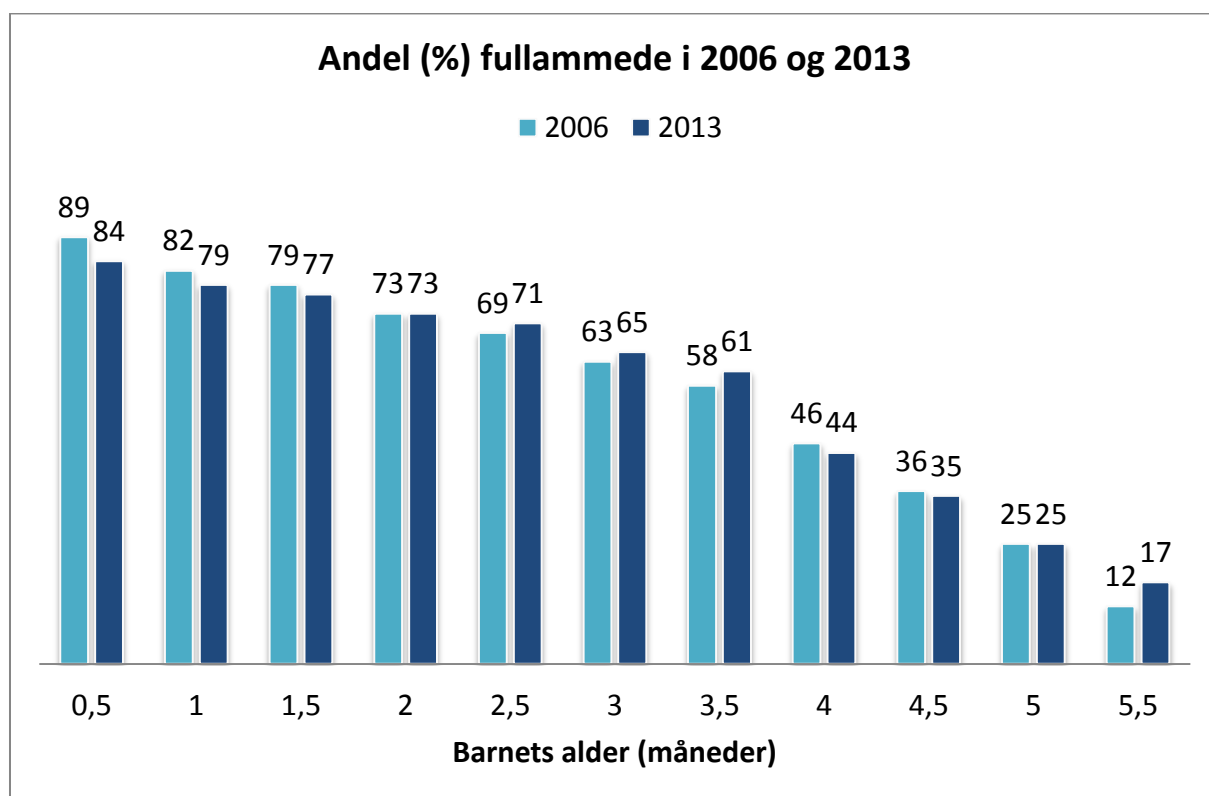
Figur 14. Sjokolade og sukkervarer, omsetning. Norske Sjokoladefabrikkers Forening.



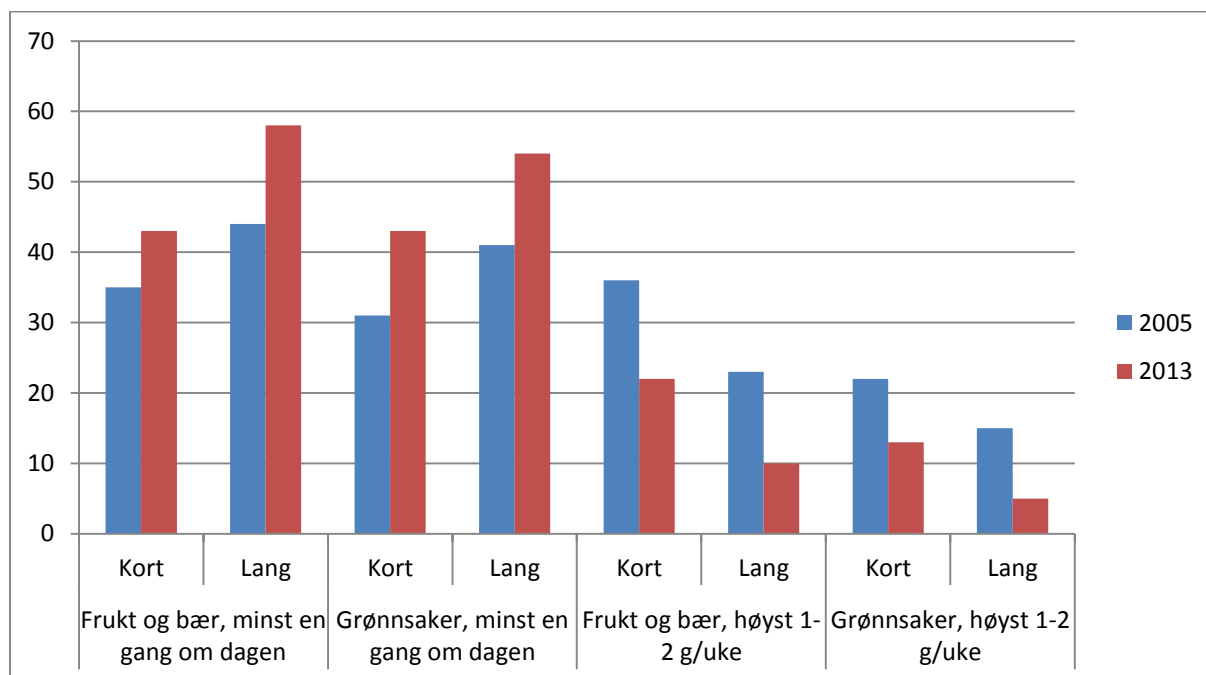
Figur 15. Andel ammede i 2013 sammenlignet med 2006-07. Data fra Spedkost 6 måneder 2006 (0-6 måneder, n=1986), Spedkost 12 måneder 2007 (7-12 måneder, n=1635) og nasjonal undersøkelse om spedbarnsernæring og amming i 2013 (n=2502).



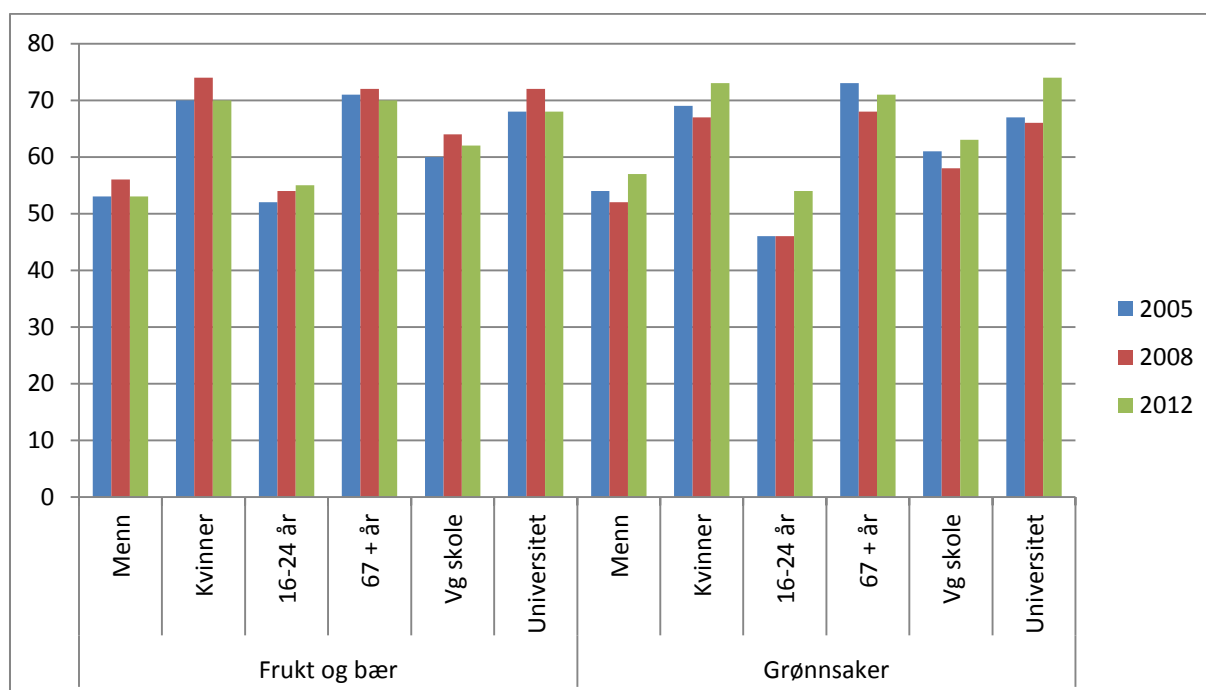
Figur 16. Andel fullammede i 2013 sammenlignet med 2006. Data fra Spedkost 6 måneder 2006 (n=1986) og nasjonal undersøkelse om spedbarnsernæring og amming i 2013 (n=2502).



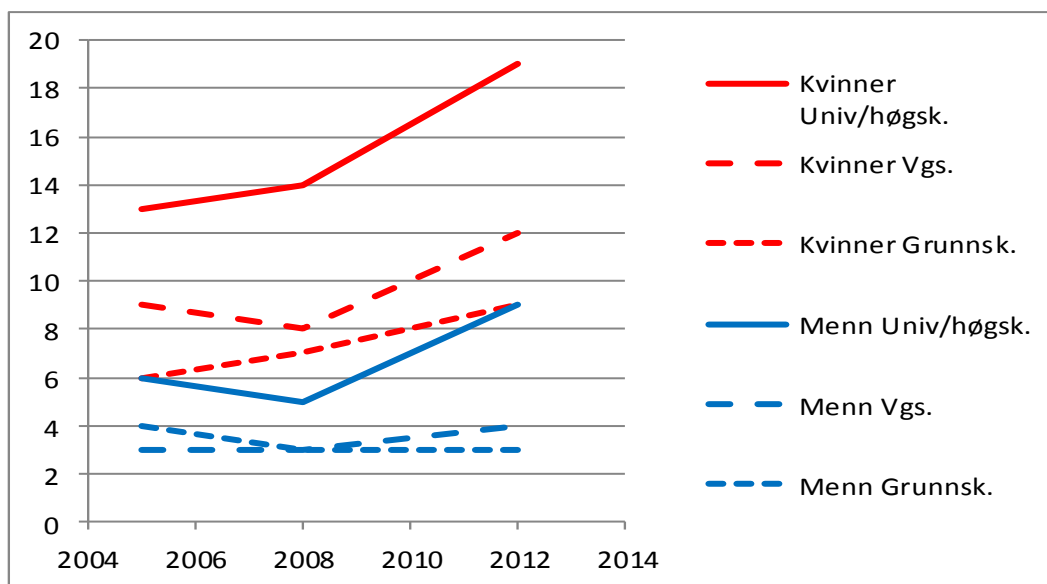
Figur 17. Hvor ofte spiser du frukt og bær eller grønnsaker ofte eller sjeldent, etter lengde på utdanningen, %. Norske spisefakta, Ipsos MMI, andel som svarte dette (%).



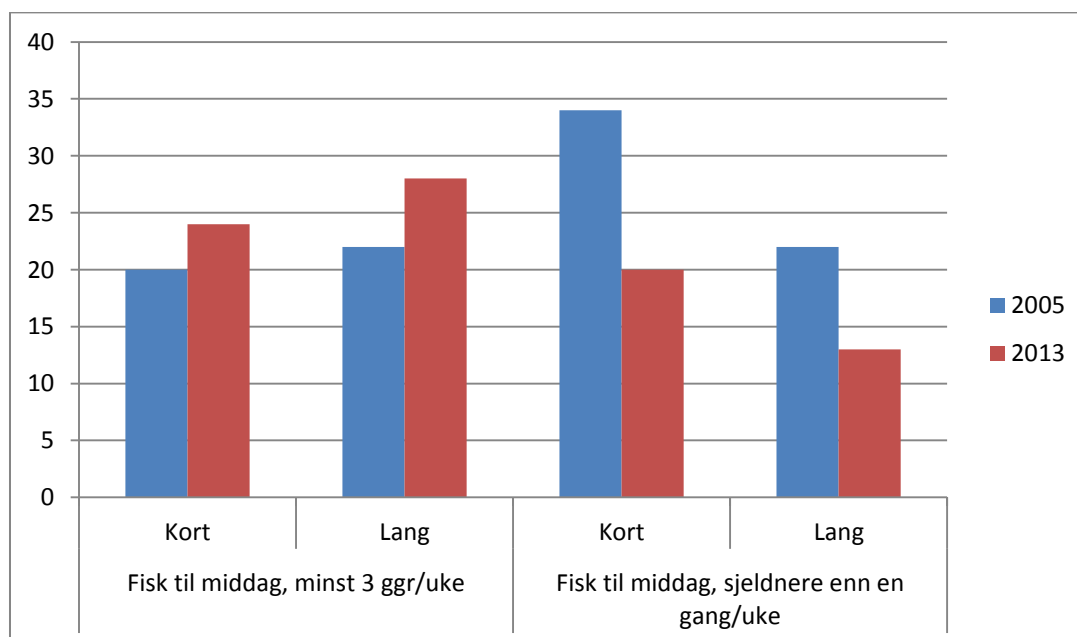
Figur 18. Spiser frisk frukt og bær eller grønnsaker en eller flere ganger om dagen, Levekårsundersøkelsen SSB 2005, 2008 og 2012, andel som svarte dette (%).



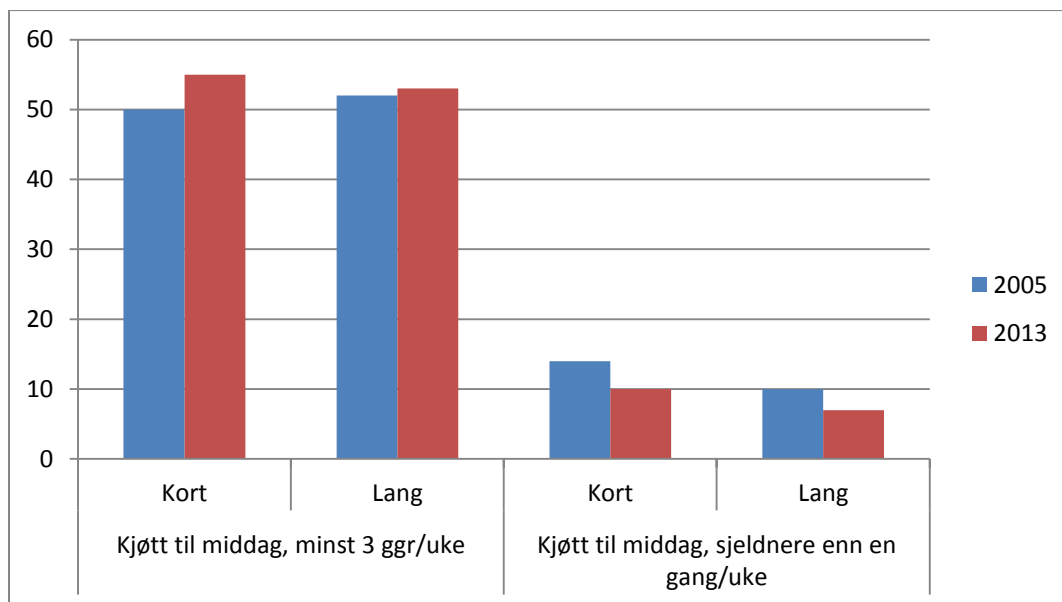
Figur 19. Spiser både grønnsaker to ganger og frukt/bær to ganger om dagen, Levekårsundersøkelsen SSB, andel som svarte dette (%).



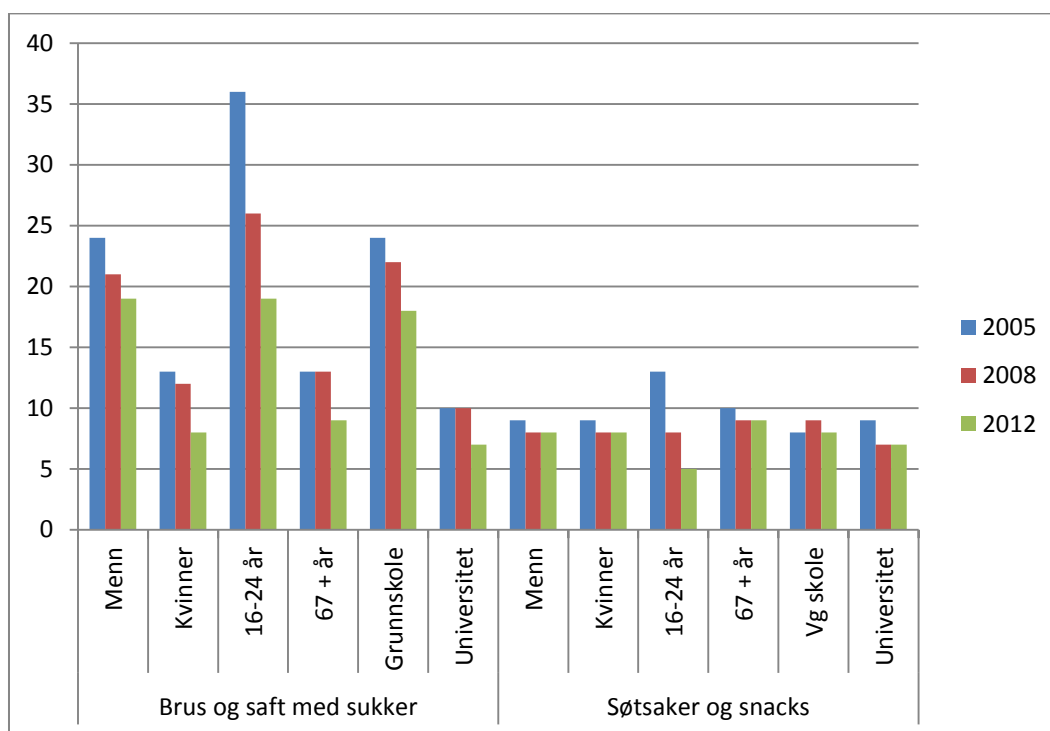
Figur 20. Hvor ofte spiser du fisk/fiskemat til middag. Norske spisefakta, Ipsos MMI, andel som svarte dette (%).



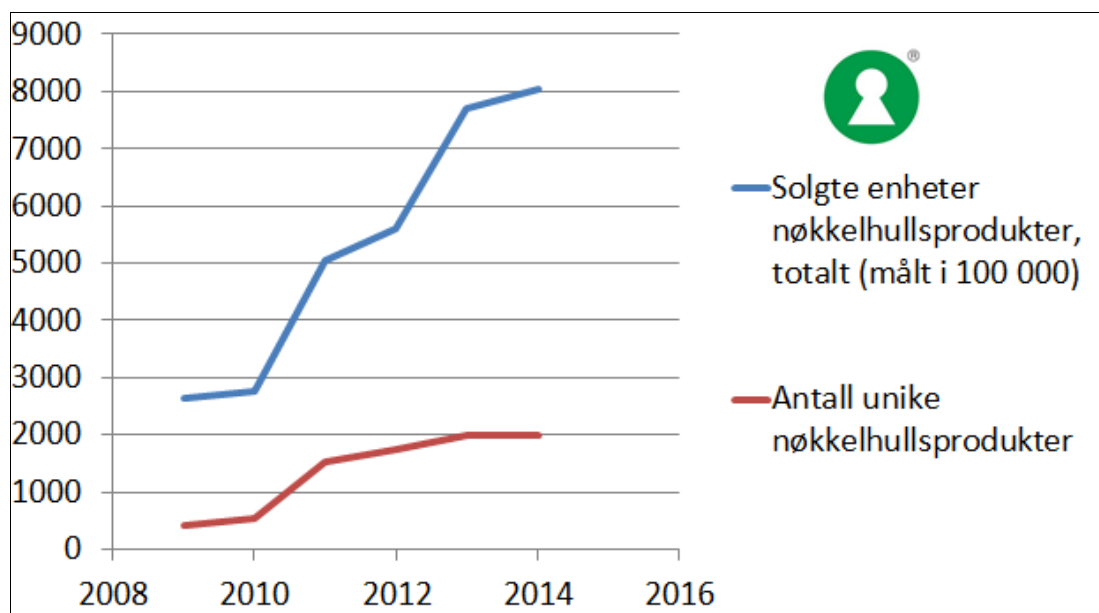
Figur 21. Hvor ofte spiser du kjøtt/kjøttmat til middag. Norske spisefakta, Ipsos MMI, andel som svarte dette (%).



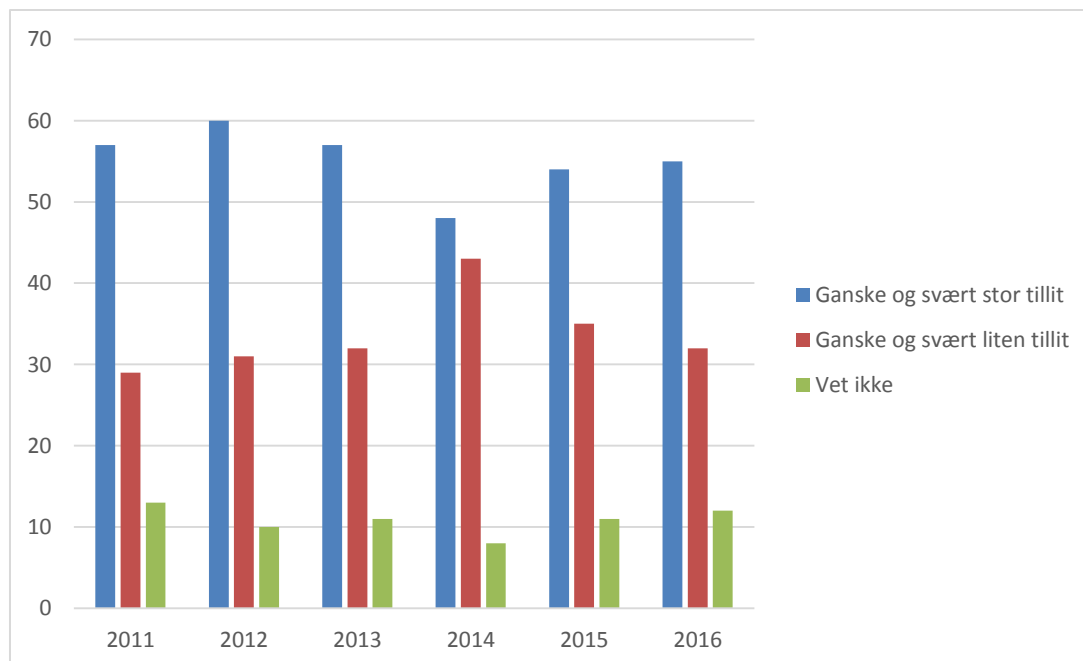
Figur 22. Drikker brus/saft med sukker eller spiser søtsaker og snacks en eller flere ganger om dagen. Levekårsundersøkelsen SSB 2005, 2008 og 2012, andel som svarte dette (%).



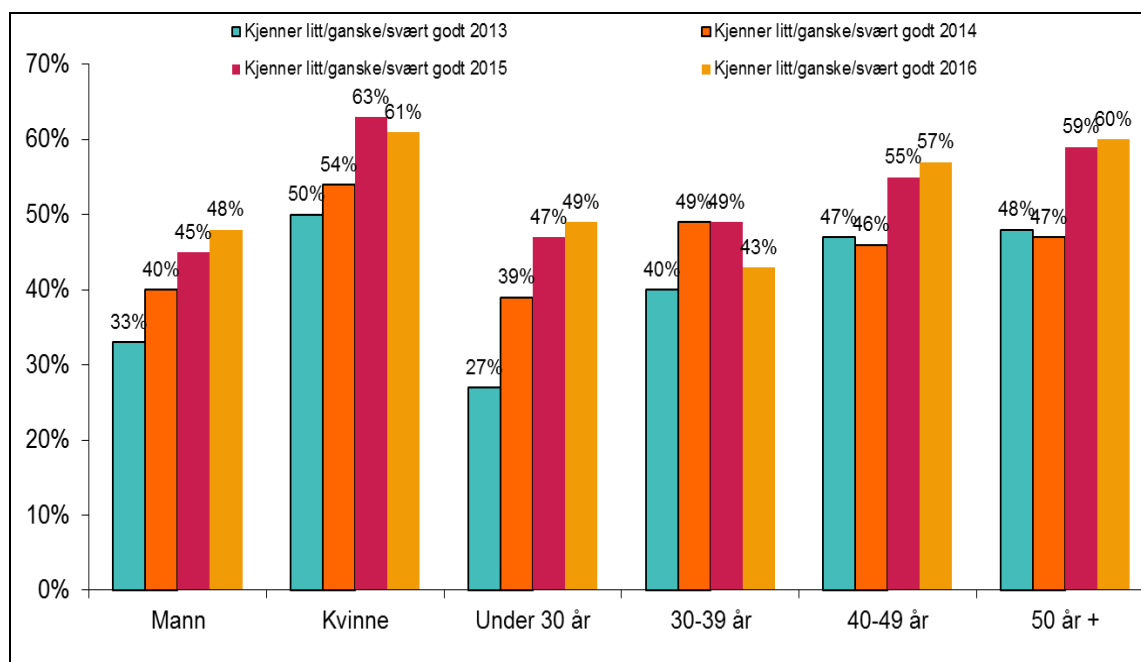
Figur 23. Produkter med Nøkkelhullet i dagligvarehandelen.
Antall produkter og solgte enheter i 100 000. Nielsen 2015.



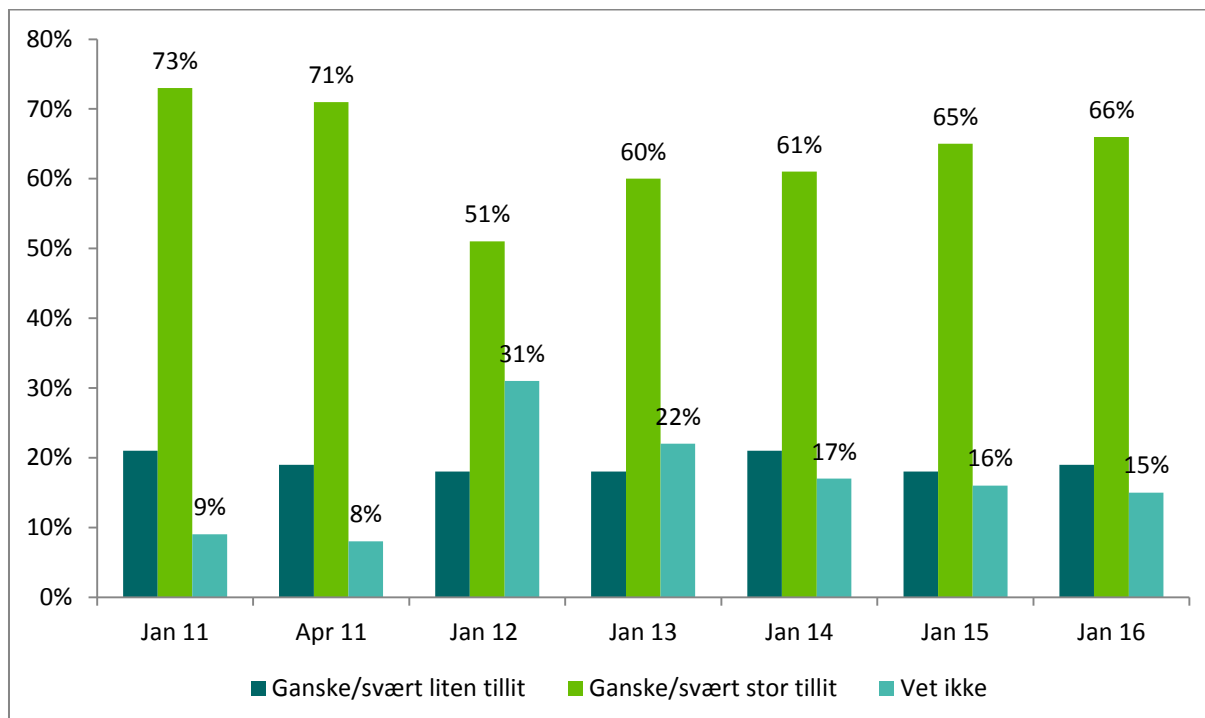
Figur 24. Har du tillit til Nøkkelhullsmerket?

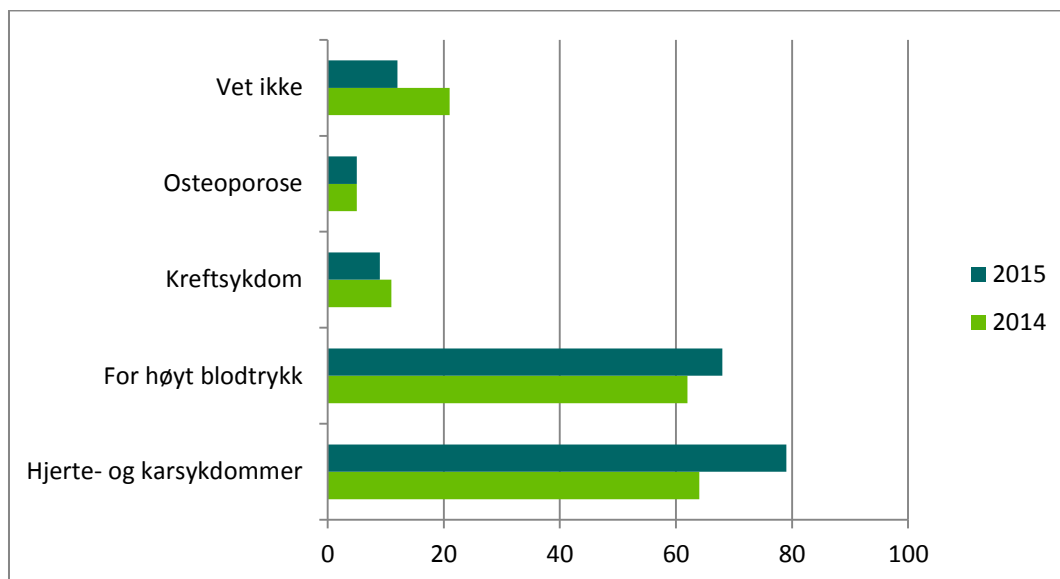


Figur 25. Kjenner du til Helsedirektoratets kostråd? Norstat.



Figur 26. Har du tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet? Norstat.



Figur 27. Hvilke av følgende sykdommer tror du at et for stort inntak av salt kan gi økt risiko for?

Kilde: YouGov.