

Tabell 1: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd ikke inkludert) blant deltakere i alderen 70-80 år i Norkost 4 hovedundersøkelse og tilleggundersøkelse (n=375), totalt og fordelt på kjønn.

Gjennomsnitt<sup>1</sup> (SD) vektet for ukedag.

| Næringsstoff        | Alle,<br>n=375 | Menn,<br>n=194 | Anbefalt<br>inntak/<br>gjennomsnittlig<br>behov <sup>2</sup> | Kvinner<br>n=181 | Anbefalt<br>inntak/<br>gjennomsnittlig<br>behov <sup>2</sup> | p <sup>3</sup>      |
|---------------------|----------------|----------------|--------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------|
| Energi, MJ          | 8,5 (3,0)      | 9,5 (3,0)      |                                                              | 7,5 (2,6)        |                                                              | <0,001              |
| Protein, g          | 86 (33)        | 96 (33)        |                                                              | 75 (29)          |                                                              | <0,001              |
| Fett, g             | 87 (41)        | 95 (43)        |                                                              | 79 (37)          |                                                              | <0,001              |
| Mettet fett, g      | 33 (18)        | 35 (19)        |                                                              | 31 (17)          |                                                              | 0,002               |
| Transfett, g        | 1 (1)          | 1 (1)          |                                                              | 1 (1)            |                                                              | 0,220               |
| Enumettet fett, g   | 33 (17)        | 37 (18)        |                                                              | 29 (15)          |                                                              | <0,001              |
| Flerumettet fett, g | 13 (7)         | 15 (7)         |                                                              | 12 (6)           |                                                              | <0,001              |
| Omega-3, g          | 3 (2)          | 3 (2)          |                                                              | 2 (2)            |                                                              | <0,001              |
| ALA, g              | 2,1 (1,3)      | 2,3 (1,4)      |                                                              | 1,9 (1,3)        |                                                              | 0,001               |
| Omega-6, g          | 10 (6)         | 11 (6)         |                                                              | 9 (5)            |                                                              | <0,001              |
| Kolesterol, mg      | 278 (171)      | 304 (186)      |                                                              | 251 (148)        |                                                              | <0,001              |
| Karbohydrat, g      | 197 (82)       | 220 (84)       |                                                              | 173 (72)         |                                                              | <0,001              |
| Tilsatt sukker, g   | 34 (30)        | 38 (33)        |                                                              | 30 (27)          |                                                              | 0,003               |
| Fritt sukker, g     | 45 (36)        | 49 (39)        |                                                              | 39 (32)          |                                                              | 0,002               |
| Fiber, g            | 23 (10)        | 24 (10)        |                                                              | 21 (9)           |                                                              | <0,001              |
| Fullkorn, g         | 57 (47)        | 63 (53)        | 90                                                           | 50 (38)          | 90                                                           | 0,001               |
| Alkohol, g          | 11 (21)        | 15 (26)        |                                                              | 7 (13)           |                                                              | <0,001 <sup>4</sup> |
| Vitamin A, RAE      | 718 (469)      | 769 (515)      | 750 <sup>5</sup> /610 <sup>5</sup>                           | 660 (405)        | 650 <sup>5</sup> /510 <sup>5</sup>                           | 0,002               |
| Vitamin D, µg       | 6 (6)          | 7 (7)          | 10 (20 <sup>6</sup> )/7,5                                    | 5 (5)            | 10 (20 <sup>6</sup> )/7,5                                    | 0,001 <sup>4</sup>  |
| Vitamin E, mg       | 14 (7)         | 15 (7)         | 11/9                                                         | 12 (6)           | 9/8                                                          | <0,001              |
| Tiamin, mg          | 1,6 (0,8)      | 1,8 (0,8)      | 1,07/0,7 <sup>7</sup>                                        | 1,4 (0,7)        | 0,8 <sup>7</sup> /0,5 <sup>7</sup>                           | <0,001              |
| Riboflavin, mg      | 1,9 (0,8)      | 2,1 (0,8)      | 1,6/1,3                                                      | 1,7 (0,7)        | 1,6/1,3                                                      | <0,001              |
| Vitamin B6, mg      | 1,6 (0,7)      | 1,7 (0,8)      | 1,7/1,5                                                      | 1,4 (0,7)        | 1,6/1,3                                                      | <0,001              |
| Vitamin B12, µg     | 6,6 (5,3)      | 7,6 (5,6)      | 4,0/3,2                                                      | 5,6 (4,6)        | 4,0/3,2                                                      | <0,001 <sup>4</sup> |
| Folat, µg           | 239 (99)       | 252 (95)       | 330/250                                                      | 225 (100)        | 330/250                                                      | <0,001              |
| Vitamin C, mg       | 101 (79)       | 103 (79)       | 110/90                                                       | 99 (79)          | 95/75                                                        | 0,466               |
| Kalsium, mg         | 910 (484)      | 960 (497)      | 950/750                                                      | 856 (468)        | 950/750                                                      | 0,011               |
| Jern, mg            | 10 (5)         | 11 (5)         | 9/7                                                          | 9 (5)            | 7/6                                                          | <0,001              |
| Magnesium, mg       | 335 (121)      | 369 (123)      | 350/280                                                      | 299 (106)        | 300/240                                                      | <0,001              |
| Natrium, g          | 2,7 (1,3)      | 3,0 (1,4)      | Maks 2,3                                                     | 2,4 (1,2)        | Maks 2,3                                                     | <0,001              |
| Salt, g             | 6,8 (3,4)      | 7,6 (3,5)      | Maks 5,8                                                     | 5,9 (3,0)        | Maks 5,8                                                     | <0,001              |
| Kalium, g           | 3,8 (1,3)      | 4,2 (1,4)      | 3,5/2,8                                                      | 3,4 (1,1)        | 3,5/2,8                                                      | <0,001              |
| Sink, mg            | 10,4 (4,9)     | 11,6 (5,1)     | 12,1/10,4                                                    | 9,2 (4,3)        | 9,3/7,7                                                      | <0,001              |
| Selen, µg           | 55 (55)        | 60 (49)        | 85/70                                                        | 50 (60)          | 75/60                                                        | 0,007               |
| Kobber, mg          | 1,2 (0,7)      | 1,3 (0,7)      | 0,9/0,7                                                      | 1,1 (0,6)        | 0,9/0,7                                                      | <0,001              |
| Fosfor, mg          | 1611<br>(575)  | 1773 (576)     | 520/420                                                      | 1441<br>(521)    | 520/420                                                      | <0,001              |
| Jod, µg             | 197 (249)      | 210 (266)      | 150/120                                                      | 184 (231)        | 150/120                                                      | 0,186               |

<sup>1</sup>Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist.

<sup>2</sup>Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>

<sup>3</sup>Forskjeller mellom menn og kvinner testet med T test om ikke annet er spesifisert.

<sup>4</sup>Testet med Mann-Whitney U-test.

<sup>5</sup>OBS at utregningen av RE er ulik i beregningene fra denne undersøkelsen og i anbefalingene. For detaljer se punkt 2.5.5.

<sup>6</sup>Det anbefales 20 µg vitamin D per dag fra 75 års alder.

<sup>7</sup>Anbefalingen er regnet om fra det observerte energiinntaket i undersøkelsen (0,1 mg per MJ).

Tabell 2: Energiprosentfordeling (kosttilskudd ikke inkludert) blant deltakere i alderen 70-80 år i Norkost 4 hovedundersøkelse og tilleggsundersøkelse (n=375), totalt og fordelt på kjønn.

Gjennomsnitt<sup>1</sup> (SD) vektet for ukedag.

| <b>Energiprosentfordeling</b>               | <b>Alle,<br/>n=375</b> | <b>Menn,<br/>n=194</b> | <b>Kvinner,<br/>n=181</b> | <b>Anbefalt<sup>2</sup></b> | <b>p<sup>3</sup></b> |
|---------------------------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------|
| Protein, E%                                 | 18 (5)                 | 18 (4)                 | 17 (5)                    | 10-20                       | 0,837                |
| Fett, E%                                    | 37 (9)                 | 36 (9)                 | 38 (9)                    | 25-40                       | 0,004                |
| Mettet fett, E%                             | 14 (5)                 | 13 (5)                 | 15 (5)                    | <10                         | <0,001               |
| Transfett, E%                               | 0,4 (0,3)              | 0,4 (0,3)              | 0,4 (0,3)                 | Lavest mulig                | 0,002                |
| Enumettet fett, E%                          | 14 (4)                 | 14 (4)                 | 14 (4)                    | 10-20                       | 0,627                |
| Flerumettet fett, E%                        | 6 (2)                  | 6 (2)                  | 6 (2)                     | 5-10                        | 0,105                |
| Omega-3, E%                                 | 1 (1)                  | 1 (1)                  | 1 (1)                     | 1                           | 0,504                |
| Alfalinolensyre, E%                         | 0,9 (0,5)              | 0,9 (0,5)              | 0,9 (0,6)                 | 0,5                         | 0,144                |
| Omega-6, E%                                 | 4 (2)                  | 4 (2)                  | 5 (2)                     | 3                           | 0,206                |
| Karbohydrater, E%                           | 40 (10)                | 40 (10)                | 40 (10)                   |                             | 0,527                |
| Tilsatt sukker, E%                          | 7 (5)                  | 7 (5)                  | 7 (5)                     | <10                         | 0,794                |
| Fritt sukker, E%                            | 9 (6)                  | 9 (6)                  | 9 (6)                     | <10                         | 0,972                |
| Fiber, g/MJ                                 | 2,8 (1,2)              | 2,7 (1,2)              | 2,9 (1,1)                 | 3 g/MJ                      | 0,015                |
| Fiber, E%                                   | 2,2 (0,9)              | 2,1 (1,0)              | 2,3 (0,9)                 |                             | 0,013                |
| Sum karbohydrater og fiber, E% <sup>4</sup> | 42 (10)                | 42 (11)                | 42 (10)                   | 45-60                       | 0,681                |
| Alkohol, E%                                 | 3,5 (6,2)              | 4,3 (6,9)              | 2,6 (5,3)                 | Lavest mulig                | <0,001 <sup>5</sup>  |

<sup>1</sup>Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist.

<sup>2</sup>Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023

<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>

<sup>3</sup>Forskjeller mellom menn og kvinner testet med T test om ikke annet er spesifisert.

<sup>4</sup>Anbefalingen for karbohydrat angis for summen av karbohydrat og fiber (45-60 E%).

<sup>5</sup>Testet med Mann-Whitney U Test.