

Utviklingen i norsk kosthold

2019

Rapport
IS-2866



”

Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Innhold

Utviklingen i norsk kosthold 2019

Forord	2
Sammendrag	4
Innledning	9
Matvareforbruk	10
Energi og næringsstoffer	31
Holdninger, kunnskap og samarbeid	42
Kosthold og helse	47
Om datagrunnlaget	51

Forord

Helsedirektoratet arbeider for at hele befolkningen skal ha et best mulig kosthold. Kunnskap om utviklingen i kostholdet er et viktig grunnlag for arbeidet.

Helsedirektoratet jobber for å fremme helse i hele befolkningen, og for å gjøre det enklere å velge sunt. I dette ligger bl.a. et ansvar for å gi råd og anbefalinger om kosthold, iverksette tiltak, samarbeide med andre sektorer og følge med og vurdere utviklingen i befolkningens kosthold.

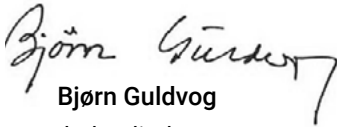
Et usunt kosthold er blant de største risikofaktorene for sykdom og for tidlig død, både i Norge og i resten av verden. Norge følger opp Verdens helseorganisasjons (WHO) globale handlingsplan for ikke-smittsomme sykdommer (2013–2020). Målet er å redusere forekomsten av for tidlig død av kreft, hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og kols med 25 prosent innen 2025. Dette målet er forlenget til en tredjedels reduksjon innen 2030 i FNs bærekraftsmål. Det er også en utfordring å sikre bærekraftig matforbruk og produksjon, slik det er beskrevet i FNs bærekraftsmål nummer 12. Fokuset på sammenhengen mellom kosthold og bærekraft er økende.

Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet gir et godt grunnlag for god helse og redusert risiko for ikke-smittsomme sykdommer. Disse anbefalingene er basert på de nordiske ernæringsanbefalingene (NNR), samt rapporten Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer fra Nasjonalt råd for ernæring. I 2019 er det igangsatt et arbeid med å oppdatere de nordiske ernæringsanbefalingene. Arbeidet ledes av Norge, ved Helsedirektoratet. De nye anbefalingene skal foreligge i 2022.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) er det satt kvantitative mål for endringer i kostholdet i Norge innen 2021. Tiltakene i handlingsplanen skal bidra til sunt kosthold og måltidsglede for å fremme helse og forebygge kostholdsrelaterte sykdommer.

Denne rapporten presenterer de nyeste tallene for utviklingen i kostholdet i Norge basert på landets matforsyning til og med 2018. Tallmaterialet er bearbeidet for Helsedirektoratet av Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO) og Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo. Rapporten er utarbeidet av Helsedirektoratet ved Britt Lande, Anita Thorolvsen Munch og Lars Johansson. Takk til Mads Svennerud, Erik Bøe og Ingrid Martine Romsaas, NIBIO, Anne Marte Wetting Johansen og Elin Bjørge Løken, Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo og Norges sjømatråd for godt samarbeid.

Oslo, november 2019


Bjørn Guldvog
helsedirektør


Linda Granlund
divisjonsdirektør



Sammendrag

Kostholdet i Norge har over tid hatt en positiv utvikling. Sett i forhold til målsettinger for kostholdet, viser tallmaterialet både positive og negative trekk.

Det er flere positive utviklingstrekk de siste årene, men kostholdet i Norge har fortsatt klare ernæringsmessige svakheter som øker risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger vil gi et godt grunnlag for god helse. Det er også samsvar mellom et kosthold som fremmer helse og et kosthold som er mer bærekraftig. Et slikt kosthold kjennetegnes blant annet av et høyere inntak av frukt, grønnsaker og grove kornprodukter og et lavere inntak av rødt og bearbeidet kjøtt.

Rapporten viser utviklingen i kostholdet over tid basert på de nyeste tallene for landets matforsyning til og med 2018. Rapporten inkluderer også data fra Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelser 1975–2012, data fra nasjonale kostholdsundersøkelser i grupper av befolkningen og fra intervjuundersøkelser.

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. De viser matmengdene som står til rådighet for hele befolkningen på engrosnivå. Matmengdene som registreres i matforsyningsstatistikken er høyere enn tilsvarende tall i forbruksundersøkelsene og i kostholdsundersøkelsene.

Matvareforbruk på engrosnivå. Kilo per person per år.

	2008	2017	2018*
Korn, som mel (inkl. ris)	88,2	82,2	81,6
Grønnsaker	73,8	79,6	77,9
Frukt og bær	93,9	88,7	86,6
Matpoteter	30,0	16,1	20,7
Poteter til potetprodukter	31,2	28,9	28,2
Kjøtt og kjøttbiprodukt	76,4	76,2	74,6
Fisk (hel urensset, rund vekt)	35,3	29,8	29,1
Egg	11,8	13,1	13,0
Helmelk	21,2	16,8	15,4
Lettmelk, skummet melk	85,6	65,7	64,0
Yoghurt	9,1	10,1	10,1
Fløte, rømme	7,1	7,2	7,1
Ost	16,7	18,1	18,3
Smør	2,9	3,5	3,6
Margarin	9,8	8,5	8,5
Sukker	32,7	25,6	23,9

* Foreløpige tall.

Kornforbruket går noe ned

Forbruket av korn økte fram til midten av 2000-tallet, men har deretter gått ned. Kornforbruket gikk noe ned i 2018, mens andelen sammalt mel fra norske møller har økt.

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær bør øke

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid, men økningen har ikke fortsatt de senere årene. Fra 2017 til 2018 har forbruket av grønnsaker og frukt og bær gått noe ned.

Mer potetprodukter enn matpoteter

Forbruket av matpoteter er redusert med over 75 prosent siden 1970-årene, mens forbruket av bearbeidede poteter er mangedoblet. Poteter som går til produksjon av potetprodukter som pommes frites og chips, utgjør mer enn halvparten av total potetomsetning. I 2018 har forbruket av matpoteter gått opp, mens forbruket av bearbeidede poteter har gått noe ned.

Mindre melk og mer ost

Det samlede forbruket av melk (hmelk, lettmeik og skummet melk) har gått betydelig ned over tid. Nedgangen fortsatte også i 2018, for alle melketyper. Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene.

Forbruket av ost har økt betydelig over tid, og økte også noe i 2018. Forbruket av fløte, inkludert rømme, har gått noe ned de senere årene.

Smør, margarin og matolje

Forbruket av smør, inkludert smør som inngår i smørblandet margarin, har forandret seg lite i senere år, men har gått opp i 2017 og 2018. Det totale margarinforbruket har gått mye ned over tid, men har forandret seg lite i senere år. Omsetningen av matoljer har økt betydelig over tid.

Kjøttforbruket går ned

Forbruket av kjøtt har økt betydelig over tid, særlig fram til 2008. Både forbruket av kjøtt totalt (inkludert kjøttbiprodukter) og av rødt kjøtt har gått noe ned i 2017 og 2018. Forbruket av hvitt kjøtt har gått ned i 2018.

Fiskeforbruket går ned og er vesentlig lavere enn kjøttforbruket

Regnet som hel urensset fisk holdt fiskeforbruket seg ganske stabilt i perioden 2008–2015, men har siden gått ned. Fra 2017 til 2018 gikk forbruket noe ned. Fiskeforbruket er vesentlig lavere enn kjøttforbruket.

Kostens innhold av mettet fett er vesentlig høyere enn anbefalt

I perioden 2010–2018 har kostens fettinnhold økt fra 35 til 38 energiprosent. Kostens innhold av mettet fett var mellom 15 og 16 energiprosent i perioden 2000–2013, men har siden ligget mellom 14 og 15 energiprosent. I 2018 var innholdet av mettet fett rundt 15 energiprosent. Dette er vesentlig høyere enn anbefalt.



Siden 2000 har kostens proteininnhold økt fra 13 til 15 energiprosent, og innholdet av karbohydrater gått ned fra 52 til 45 energiprosent. I tillegg kommer 2 energiprosent fra kostfiber. Kostens fiberinnhold har økt i perioden, men er fortsatt lavere enn anbefalt.

Fortsatt nedgang i sukkerforbruket

Engrosforbruket av sukker har gått ned fra 43 til 24 kilo per person per år siden 2000. De siste ti årene har sukkerforbruket gått ned med 27 prosent. Nedgangen fortsatte også i 2018.

Kostens innhold av tilsatt sukker har gått ned fra 17 til rundt 11 energiprosent i perioden 2000–2018, men er fortsatt høyere enn anbefalt.

Saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt

Det gjennomsnittlige saltinntaket er på omtrent 10 gram per dag for menn og noe lavere hos kvinner. Saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt.

Mange spedbarn ammes, men andelen bør øke

En stor andel av spedbarna i Norge ammes, men mange i kortere periode enn anbefalt. Fra 2006/07 til 2013 har det vært en nedgang i andel som ammes i andre levehalvår, og færre ammes ved 12 måneders alder. Andelen ammede og fullammede spedbarn bør øke.

Kjennskap og tillit til Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet

Andelen med kjennskap til Helsedirektoratets kostråd har økt fra 45 til 52 prosent fra 2018 til 2019. Nær syv av ti svarer at de har tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god, for eksempel kjenner syv av ti til anbefalingen om «fem om dagen», mens tre av fire kjenner til anbefalingen om fisk til middag to til tre ganger i uken.

Kjennskapen til Nøkkelhullet er stabilt høy og har ligget mellom 96 til 98 prosent i perioden 2011–2019. Tilliten til Nøkkelhullet har økt de siste årene. Nær syv av ti synes Nøkkelhullet er en god merkeordning.

Stort helsepotensiale i et riktig kosthold

Kostholdet er viktig både for å forebygge sykdom og for å fremme god helse. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2. Norge har forpliktet seg til å følge opp WHO's mål om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25 prosent innen 2025. I FN's bærekraftsmål er dette forlenget til en tredjedels reduksjon innen 2030. Endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan gi flere gode leveår, og gi samfunnsgevinster ved at vi lever lengre og har bedre helse. Det er også samsvar mellom et kosthold som fremmer helse og et kosthold som er mer bærekraftig.

Helsedirektoratet arbeider for følgende endringer i befolkningens kosthold:

- økt forbruk av grønnsaker
- økt forbruk av frukt og bær
- økt forbruk av fullkorn og grove kornprodukter
- økt forbruk av fisk
- vridning i forbruket fra fete meieriprodukter til magre
- vridning i forbruket fra fete potetprodukter til matpoteter
- nedgang i forbruket av spise fett, og vridning i forbruket til myk margarin og matolje
- begrenset forbruk av bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- redusert inntak av mettet fett, tilsatt sukker og salt
- flere spedbarn fullammes og ammes

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) er det satt kvantitative mål for endringer i kostholdet innen 2021. Helsedirektoratet vil arbeide for at disse målene nås. Denne rapporten viser status i kostholdet i Norge, sett bl.a. opp mot disse målene.



Helsedirektoratet ser det som en svært viktig oppgave å støtte den positive utviklingen i kostholdet. Samtidig er det nødvendig å fortsette arbeidet med å redusere de negative tendensene, og jobbe for utjevning av sosiale ulikheter.



Innledning

Datagrunnlaget

Beskrivelsen av utviklingen i kostholdet i Norge bygger hovedsakelig på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2018, samt undersøkelser over anskaffelse av fisk og sjømat i privat- og storhusholdninger 1995–2018.

I tillegg er det inkludert data fra Statistisk sentralbyrås (SSBs) forbruksundersøkelser i privathusholdninger 1975–2012, de nasjonale kostholdsundersøkelsene blant spedbarn (Spedkost), barn og ungdom (Ungkost) og voksne (Norkost), den landsomfattende undersøkelsen om amming 2013, data fra undersøkelsen Helsevaner blant skoleelever (HEVAS) og årlige undersøkelser om kjennskap, kunnskap, tillit og holdninger til Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet.

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Disse tallene gir informasjon om tilgang og forbruk av matvarer på engrosnivå. De viser matmengder som står til rådighet for hele befolkningen. Tallene for engrosforbruk i 2018 er foreløpige, og det kan forekomme justeringer i neste års rapport.

Mer informasjon om datagrunnlaget gis både i eget kapittel og i fullversjonen av rapporten *Utviklingen i norsk kosthold 2019* (helsedirektoratet.no).

Kvantitative mål for endring i kostholdet

I denne rapporten ses utviklingen i kostholdet bl.a. i sammenheng med de kvantitative målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) (regjeringen.no).

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det satt mål om å øke forbruket av grønnsaker, frukt og bær, grove kornvarer og fisk med 20 prosent innen 2021. Startpunktet for de prosentvise endringene i forbruket er 2015. Den årlige matforsyningsstatistikken er hovedkilden for å måle endringene. Det er også satt mål om reduksjon i kostens innhold av mettet fett og av tilsatt sukker innen 2021, samt mål om redusert saltinntak. Tilsvarende mål er satt i intensjonsavtalen for et sunnere kosthold mellom matvarebransje og helsemyndigheter.

I handlingsplanen er det videre satt mål om økt andel spedbarn som fullammes og ammes, redusert andel barn og unge som spiser godteri, drikker brus/leskedrikker med sukker, og økt andel barn og unge som spiser frukt, grønnsaker og fisk. Videre er det satt mål om økt andel i befolkningen som følger Helsedirektoratets kostråd og som har kjennskap til kostrådene. Det er også et generelt mål om å redusere forskjeller i kosthold mellom ulike sosio-økonomiske grupper.

Matvareforbruk

Forbruket av ulike matvarer i befolkningen kan endre seg betydelig over tid, men endrer seg som regel lite fra år til år. I denne rapporten brukes hovedsakelig matforsyningsstatistikk til å beskrive utviklingen i matvareforbruket over tid, mens de nasjonale kostholdsundersøkelsene beskriver inntaket (virkelig konsum) i grupper av befolkningen.

Tabell 1 gir oversikt over matvareforbruk på engrosnivå i perioden 1953–2018.

Tabell 1. Matvareforbruk på engrosnivå. Kilo per person per år¹.

	1953 -55	1979	1989	1999	2000	2005	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018*
Korn, som mel (ekskl. ris)	97,2	75,1	76,4	82,9	81,3	84,1	83,5	81,3	81,0	78,6	77,8	77,5	76,8	77,3	78,8	77,4	76,9
Ris	1,5	2,5	3,1	3,6	3,7	4,3	4,8	4,8	4,9	4,8	4,4	4,4	4,5	5,0	4,7	4,8	4,6
Matpoteter	92,5	62,6	50,3	32,0	32,4	22,3	30,0	21,1	21,9	19,7	26,3	23,3	23,3	18,9	24,0	16,1	20,7
Potetprodukter ²		11,3	21,3	30,0	27,7	31,4	31,2	30,8	32,7	30,2	28,1	27,6	27,7	26,3	26,2	28,9	28,2
Sukker, honning o.l.	40,1	44,7	40,5	43,8	42,8	35,2	32,7	31,9	30,9	30,1	29,0	27,7	27,9	27,0	26,8	25,6	23,9
Erter, nøtter o.l. ³			4,7	6,1	6,1	6,8	7,3	8,1	7,4	7,5	7,5	7,3	7,7	8,0	7,9	8,1	7,9
Kakao og kakao-produkter			3,9	3,1	3,7	5,6	6,5	6,0	6,3	6,4	6,3	6,5	6,2	6,2	6,2	6,2	5,6
Grønnsaker	35,4	46,4	53,2	60,6	59,3	64,7	73,8	68,5	71,9	76,5	73,9	76,0	78,6	76,9	80,2	79,6	77,9
Frukt og bær	41,2	76,0	78,6	68,7	69,3	82,7	93,9	89,6	88,1	87,2	88,8	90,8	91,7	90,1	88,8	88,7	86,6
Kjøtt ⁴	33,3	51,1	49,7	59,5	60,5	66,2	71,3	69,4	68,6	70,1	70,6	72,1	70,8	71,4	72,2	71,6	70,0
Kjøttbiprodukter	2,4	3,2	3,1	3,3	3,2	5,1	5,1	5,0	5,1	4,9	4,7	4,6	4,7	4,9	4,8	4,6	4,6
Egg	7,4	10,8	11,6	10,8	10,4	10,8	11,8	11,9	11,9	12,0	12,6	12,6	13,0	12,8	13,1	13,1	13,0
Helmelk	194,5	160,1	63,6	32,4	30,3	24,8	21,2	19,6	19,1	18,5	18,1	17,7	17,3	17,0	17,1	16,8	15,4
Lettmelk			79,2	72,6	60,0	59,0	56,1	53,6	51,9	50,1	48,4	46,4	44,0	41,7	41,3	39,7	39,1
Mager melk ⁵	10,0	26,3	32,2	22,2	31,8	27,4	29,5	28,7	28,5	28,1	27,8	28,0	28,7	28,8	29,0	26,0	24,9
Yoghurt				6,7	6,8	7,8	9,1	9,2	9,1	9,2	9,1	9,4	9,9	10,3	10,4	10,1	10,1
Konserverte melkeprodukter	3,2	14,5	18,5	23,3	24,9	30,9	34,4	31,0	32,4	31,0	31,4	27,5	24,8	23,4	26,0	25,3	25,5
Fløte, rømme (som 38 % fett)	5,0	6,6	6,9	6,7	6,7	7,5	7,1	6,8	6,9	7,8	7,7	7,5	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1
Ost	8,0	12,0	13,2	14,5	14,5	16,7	16,7	16,8	16,9	17,0	17,1	17,7	18,2	18,5	18,5	18,1	18,3
Smør, inkl. smør i margarin	3,8	5,4	3,4	3,3	3,3	3,3	2,9	2,9	3,0	3,3	3,6	3,3	3,3	3,3	3,3	3,5	3,6
Margarin	24,2	15,3	13,0	12,1	11,1	9,9	9,8	9,0	8,6	8,4	8,2	8,6	8,2	8,4	8,7	8,5	8,5
herav lettmargin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,5	2,6	2,5	2,3	2,3	2,0	2,0	2,0	1,9	2,0	2,4	2,5
Annet fett	3,8	4,9	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	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	4491	4623	4768	4829	4889	4953	5019	5080	5137	5190	5236	5277	5312

* Foreløpige tall.

¹ Det er foretatt en rekke revisjoner i tallseriene for flere matvaregrupper siden 1950-årene, mer informasjon om dette finnes i den detaljerte versjonen av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2019. Fiskestatistikken er vist i tabell 2.

² Potetprodukter er omregnet til matpoteter (friske poteter) f.o.m. 1999.

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

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

⁵ Omfatter skummet melk og lettmelk med høyst 0,7 % fett.

Tabell 2 gir oversikt over forbruk av fisk og fiskevarer fra 2003 til 2018.

Tabell 2. Fisk og fiskevarer. Forbruk i privat- og storhusholdninger. Kilo per person per år¹.

	2003	2005	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018*
Produktvekt	22,6	22,6	24,0	23,6	22,9	22,6	22,2	22,9	22,6	23,0	21,8	20,6	19,2	19,3
Filet	13,9	14,2	15,0	14,6	14,3	14,4	14,3	15,0	14,7	14,9	14,6	13,9	12,7	12,3
Hel urensset	33,8	34,9	36,5	35,3	34,6	34,7	34,1	35,3	34,8	35,3	34,4	33,0	29,8	29,1

* Foreløpige tall.

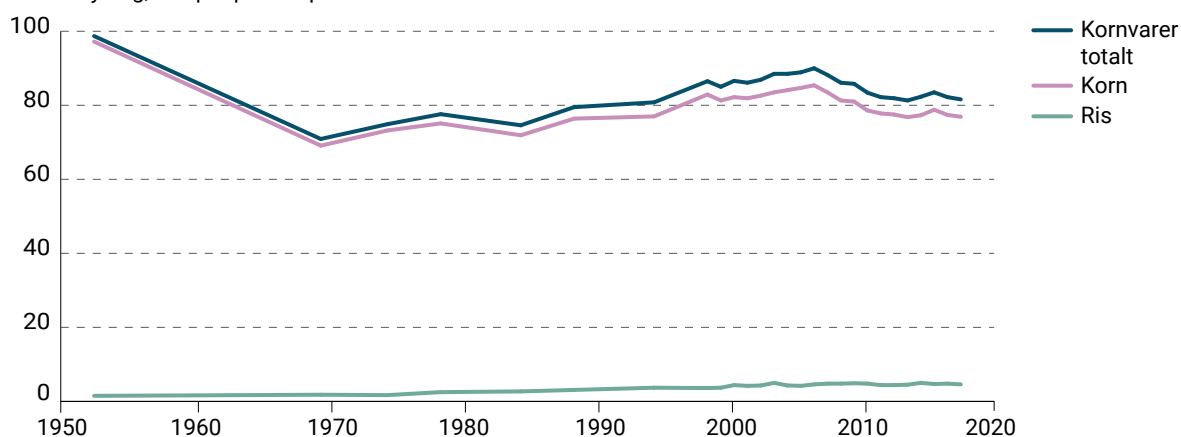
¹ Produktvekt: Mengden fisk og fiskevarer i den form de er anskaffet. Filetvekt: Produktvekt omregnet til filet. Hel urensset: Produktvekt omregnet til hel urensset fisk (rund vekt).

Kornvarer

Engrosforbruket av korn økte fram til midten av 2000-tallet, men har deretter gått ned (Figur 1). Etter 2010 har forbruket ligget på under 80 kilo per person per år. Kornforbruket gikk ned med under 1 prosent fra 2017 til 2018. Forbruket av ris økte betydelig i 1980- og 1990-årene, og har siden ligget på mellom 4 og 5 kilo per person per år.

Figur 1. Kornvarer

Matforsyning, kilo per person per år



Salget av matmel fra norske møller, inkludert importert mel/korn, utgjorde 60 prosent av det totale engrosforbruket i 2018, mens nettoimport av bearbeidede kornprodukter (omregnet til mel) utgjorde 33 prosent. Det resterende engrosforbruket besto av ris og maisprodukter.

Andelen sammalt mel (sammalt hvete, sammalt rug, kli til mat og havregryn/-mel) fra norske møller har økt fra ca. 17 til 26 prosent i perioden 1999 til 2017, og økte ytterligere til ca. 27 prosent i 2018. Samlet andel sammalt mel kan ikke anslås fordi det mangler opplysninger om sammalt mel i importerte bearbeidede kornprodukter.

Helsedirektoratet anbefaler å spise grove kornprodukter hver dag. Det anbefales å velge kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn og lavt innhold av fett, sukker og salt. De grove kornproduktene bør tilsammen gi 70–90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag.



MÅL: 20 prosent økt forbruk av grove kornvarer innen 2021

STATUS matforsyningsstatistikk: Data om andel sammalt mel fra norske møller kan tyde på at forbruket går i riktig retning.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen i befolkningen som følger kostrådet om grove kornprodukter.

Nye beregninger fra den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant barn og unge (Ungkost 2015–16) viser at gjennomsnittlig inntak av fullkorn var rundt 50 gram per dag blant 4- og 9-åringer og rundt 45 gram per dag blant 13-åringer. Gutter hadde høyere gjennomsnittsinntak av fullkorn enn jenter.

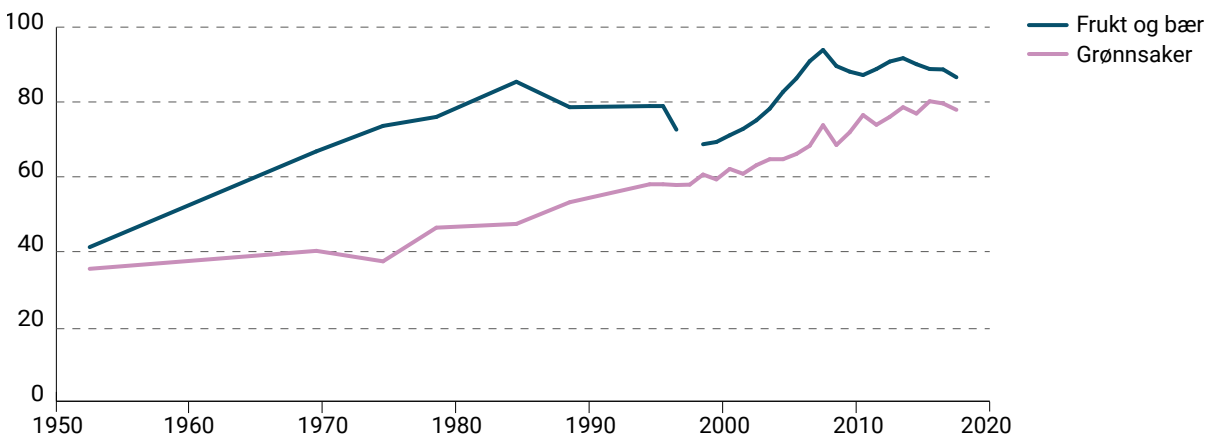
I den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant voksne (Norkost 2010–11) var gjennomsnittlig inntak av fullkorn ca. 50 gram per dag blant kvinner og 70 gram per dag blant menn. Rundt 25 prosent fulgte Helsedirektoratets kostråd for mengde fullkorn.

Grønnsaker, frukt og bær

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid, men økningen har ikke fortsatt de senere årene (Figur 2). I perioden 2008–2018 økte forbruket av grønnsaker fra 74 til 78 kilo og forbruket av frukt og bær gikk ned fra 94 til 87 kilo per person per år. Fra 2017 til 2018 har både forbruket av grønnsaker og frukt og bær gått noe ned.

Figur 2. Grønnsaker, frukt og bær

Matforsyning, kilo per person per år



Merk at fra 1999 ble anslaget for produksjon av frukt og bær i villahager og for skogsbær tatt ut av engrostallene. Dette førte til brudd i tallserien, og betydelig lavere tall enn årene før. For grønnsaker er tallene for produksjon i 2016 og 2017 foreløpige, mens tall for 2018 er beregnede tall. Det gjør at det kan bli justeringer i endelige tall for engrosforbruket av grønnsaker i 2016–2018.



MÅL: 20 prosent økt forbruk av grønnsaker og 20 prosent økt forbruk av frukt og bær innen 2021

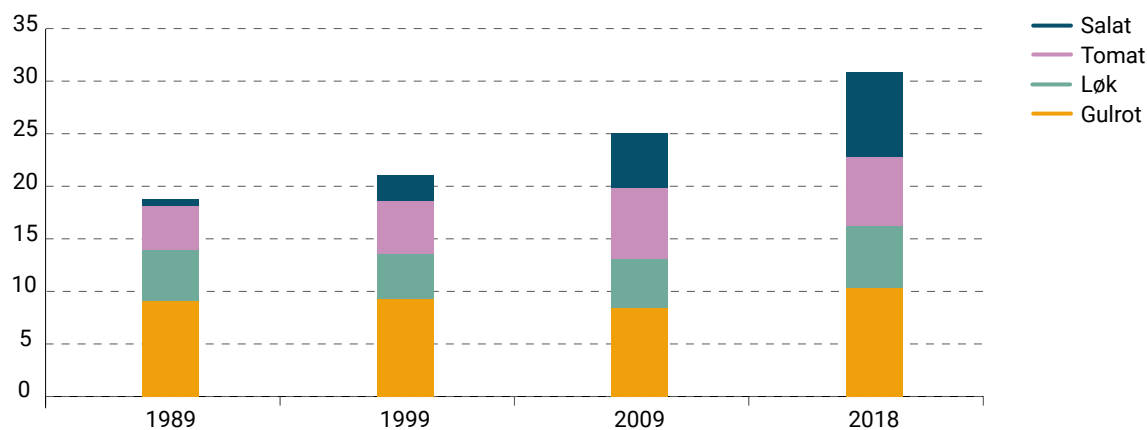
STATUS matforsyningsstatistikk: Forbruket går ikke i riktig retning.

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær er lavere enn ønskelig og bør øke.

Gulrot, løk, tomat og salat er de fire grønnsakslagene med høyest forbruk. Forbruket av disse har økt i perioden 1989–2018, særlig gjelder dette for salat (Figur 3). Forbruket av gulrot har ligget høyest i hele perioden.

Figur 3. Grønnsaker (friske)

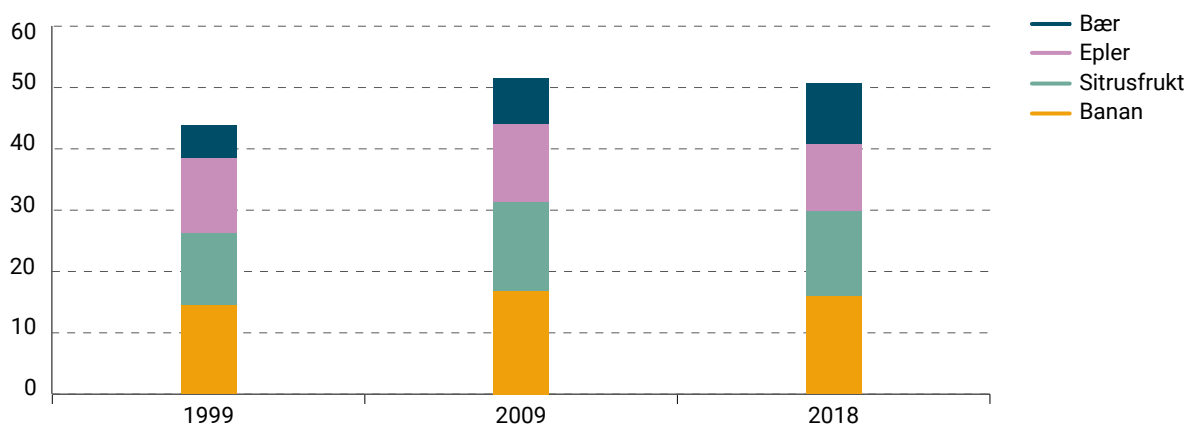
Matforsyning, kilo per person per år



Banener, ulike typer sitrusfrukter og epler er de tre fruktslagene med høyest forbruk (Figur 4). Bærforbruket har økt over tid. Mesteparten av frukten og bærene som omsettes i Norge er importert.

Figur 4. Frukt og bær

Matforsyning, kilo per person per år



Helsedirektoratet anbefaler et inntak av minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Det tilsvarer et totalt inntak på ca. 500 gram per dag. Halvparten av fem om dagen bør være grønnsaker.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger kostrådet om frukt og grønnsaker.

I den nasjonale kostholdsundersøkelsen Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av grønnsaker, frukt og bær 230 gram per dag blant 4-åringene og i underkant av 200 gram per dag blant 9- og 13-åringene. Inntaket blant barn og unge er for lavt.

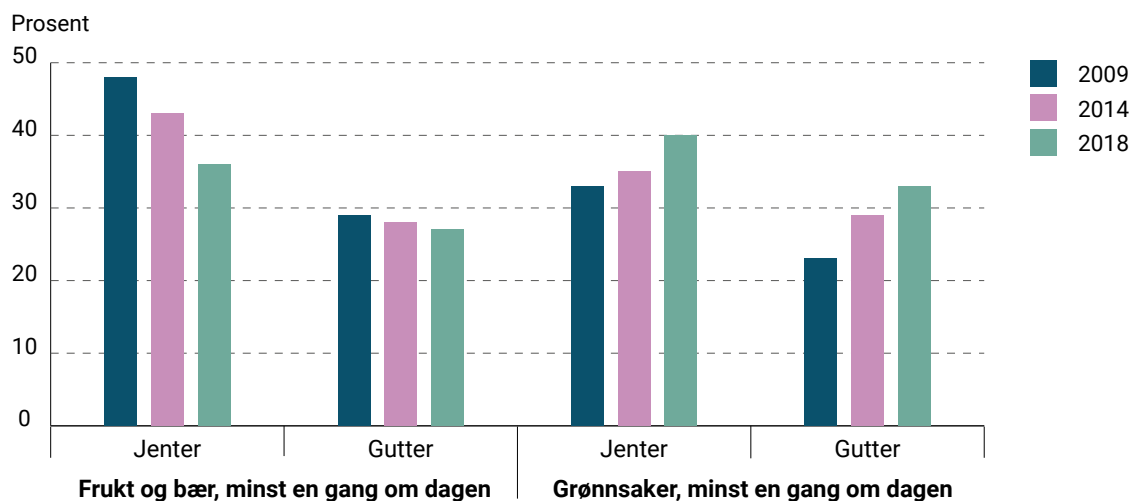
I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av grønnsaker, frukt og bær ca. 375 gram per dag blant voksne; ca. 360 gram per dag blant menn og ca. 390 gram per dag blant kvinner. Av dette var ca. 155 gram grønnsaker. Drøyt 20 prosent spiste anbefalt mengde grønnsaker, frukt og bær.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold, er det mål om å øke andelen 15-åringene som daglig spiser grønnsaker, frukt og bær med 50 prosent innen 2021.

Undersøkelsen Helsevaner blant skoleelever (HEVAS) viste at 33 prosent av 15-årige gutter og 40 prosent av 15-årige jenter spiste grønnsaker daglig (én eller flere ganger) i 2018 (Figur 5). Henholdsvis 27 og 36 prosent av 15-årige gutter og jenter spiste frukt og bær daglig (én eller flere ganger). Siden 2014 har det vært en økning i andel som daglig spiser grønnsaker på 14 prosent for både gutter og jenter, mens det har vært en tilbakegang i andel som daglig spiser frukt og bær på 12 prosent i snitt for gutter og jenter.

Figur 5. Grønnsaker, frukt og bær blant 15-åringene

Andel som svarte en eller flere ganger daglig



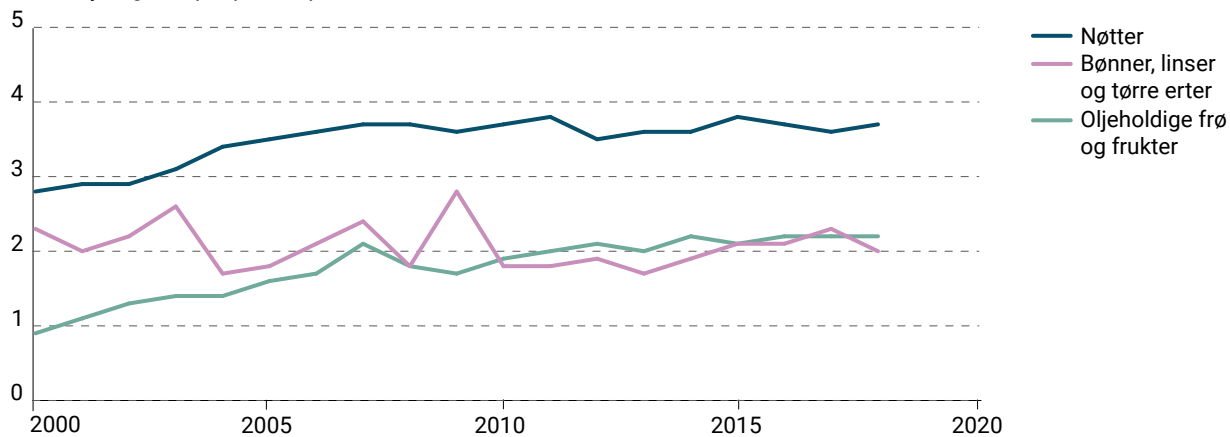
Kilde: HEVAS, HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

Belgvekster og nøtter

De siste ti årene har det samlede forbruket av tørre erter, bønner, linser og andre belgvekster holdt seg på samme nivå (Figur 6). Forbruket av nøtter har også endret seg lite, mens forbruket av oljeholdige frø og frukter har økt noe de siste ti årene.

Figur 6. Tørre erter, bønner, linser, nøtter og frø

Matforsyning, kilo per person per år



Belgvekster som bønner og linser, frø, krydder og urter inngår ikke i Helsedirektoratets kostråd om fem om dagen, men de har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold. En håndfull usaltede nøtter om dagen kan gjerne også inngå i kostholdet.

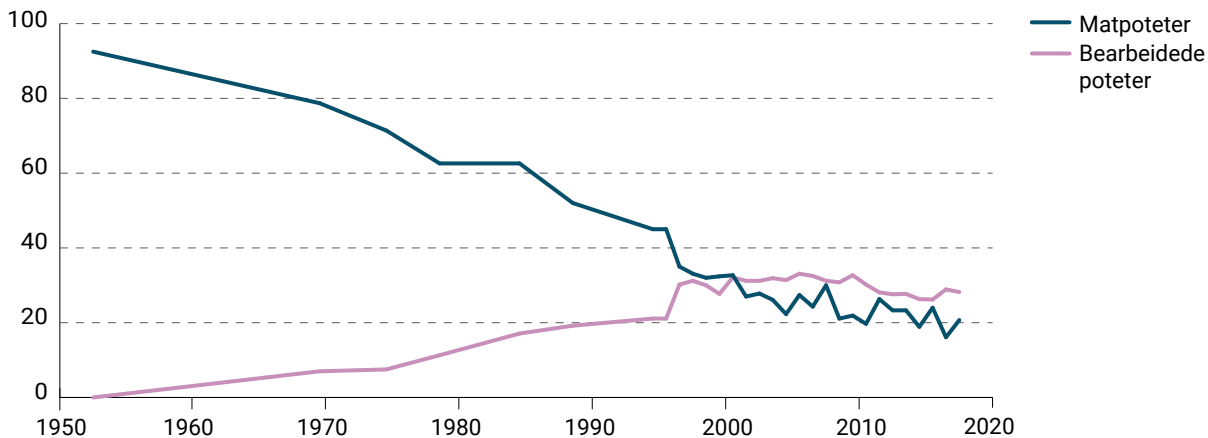


Poteter

Forbruket av matpoteter (friske poteter) er redusert med over 75 prosent siden 1970-årene, mens forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter (bearbeidede poteter) er mangedoblet (Figur 7). I perioden 2008 til 2018 har forbruket av matpoteter og bearbeidede poteter gått ned. Fra 2017 til 2018 har forbruket av matpoteter gått opp, mens forbruket av bearbeidede poteter har gått noe ned.

Figur 7. Poteter

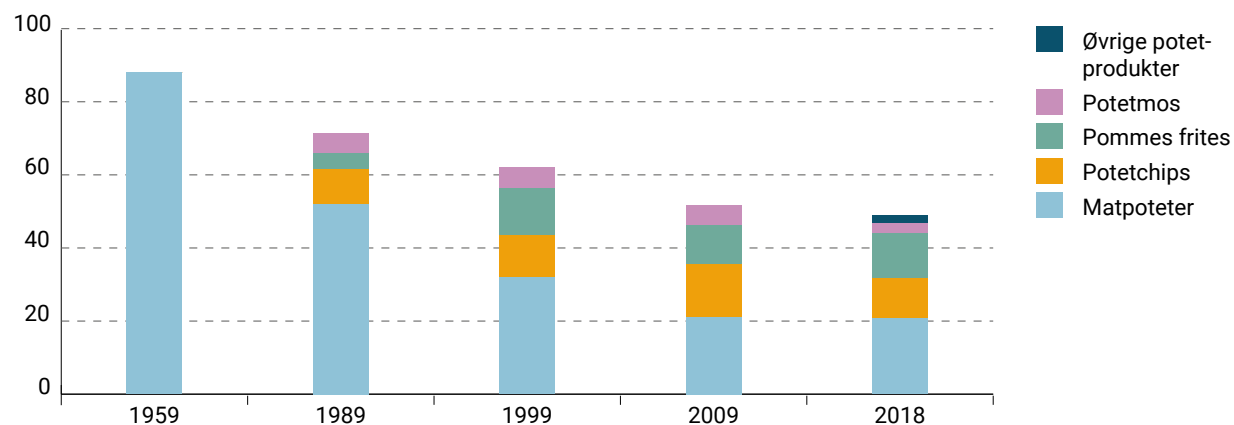
Matforsyning, kilo per person per år



Poteter som går til produksjon av pommes frites, chips, potetmos og øvrige potetprodukter utgjør mer enn halvparten av den totale potetomsetningen på engrosnivå (Figur 8).

Figur 8. Matpoteter og poteter til produksjon av potetprodukter

Matforsyning, kilo per person per år



Helsedirektoratet arbeider for at forbruket av matpoteter øker på bekostning av fete potetprodukter. Poteter inngår i et variert kosthold, selv om de ikke er en del av fem om dagen. Det anbefales å velge kokte og bakte poteter framfor stekte.

Kjøtt og kjøttvarer

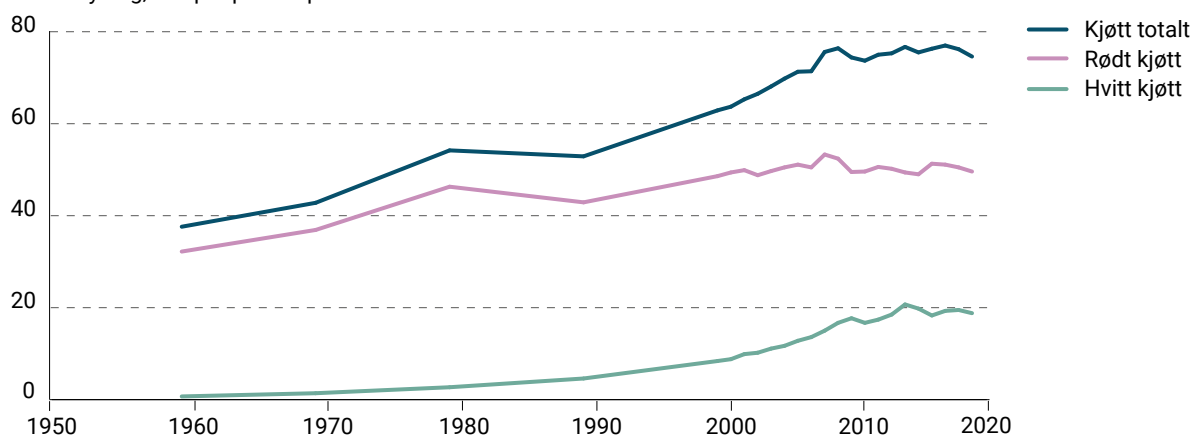
Engrosforbruket av kjøtt totalt (inkludert kjøttbiprodukter) økte fra 53 til 76 kilo per person og år i perioden 1989–2008 (Figur 9). Forbruket holdt seg siden rundt dette nivået i flere år, men har gått noe ned i 2017 og 2018. Fra 2017 til 2018 har kjøttforbruket gått ned med 2 prosent.

Forbruket av rødt kjøtt (svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje) økte fra 43 til 53 kilo per person og år i perioden 1989–2007, men har siden holdt seg på et noe lavere nivå. Forbruket av rødt kjøtt har gått noe ned de siste årene og var i underkant av 50 kilo per person i 2018. Fra 2017 til 2018 har forbruket av rødt kjøtt gått ned med 2 prosent.

Forbruket av hvitt kjøtt (fjørfe) økte fra 5 til 21 kilo per person og år i perioden 1989–2013. Forbruket gikk ned til 18 kilo i 2015, men økte til 19,5 kilo per person i 2017. Fra 2017 til 2018 har forbruket av hvitt kjøtt gått ned til ca. 19 kilo per person.

Figur 9. Kjøtt totalt, rødt kjøtt og hvitt kjøtt¹

Matforsyning, kilo per person per år

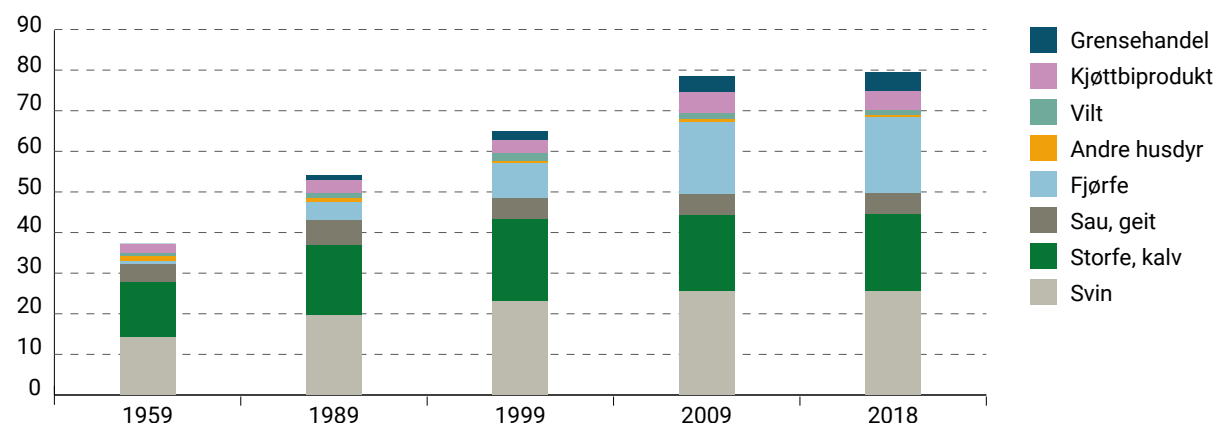


¹ Rødt kjøtt inkluderer svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje. Hvitt kjøtt inkluderer fjørfe. Kjøtt totalt inkluderer rødt kjøtt, hvitt kjøtt, samt vilt, øvrig kjøtt og kjøttbiprodukter. Grensehandel er ikke inkludert.

Fordeling av engrosforbruk av kjøtt etter dyreslag og over tid viser at det har vært høyest forbruk av kjøtt fra svin over lang tid (Figur 10). I løpet av de siste tjue årene har forbruket av kjøtt fra fjørfe økt til samme nivå som kjøtt fra storfe. Anslag for grensehandel er inkludert i figuren.

Figur 10. Kjøttforbruk etter dyreslag, samt grensehandel

Matforsyning, kilo per person per år



Det er positivt at forbruket av rødt kjøtt har gått ned de senere årene.

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 rå vekt). Dette tilsvarer 2–3 middager og litt kjøttpålegg.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger Helsedirektoratets kostråd om kjøtt.

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt (regnet som rå vekt) rundt 55 gram, 90 gram og 105 gram per dag blant henholdsvis 4-, 9- og 13-åringer.

I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt (regnet som rå vekt) ca. 815 gram i uken blant voksne, ca. 620 gram i uken blant kvinner og ca. 1020 gram i uken blant menn. Førtifem prosent av mennene og 67 prosent av kvinnene spiste i samsvar med kostrådet om å begrense mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt.

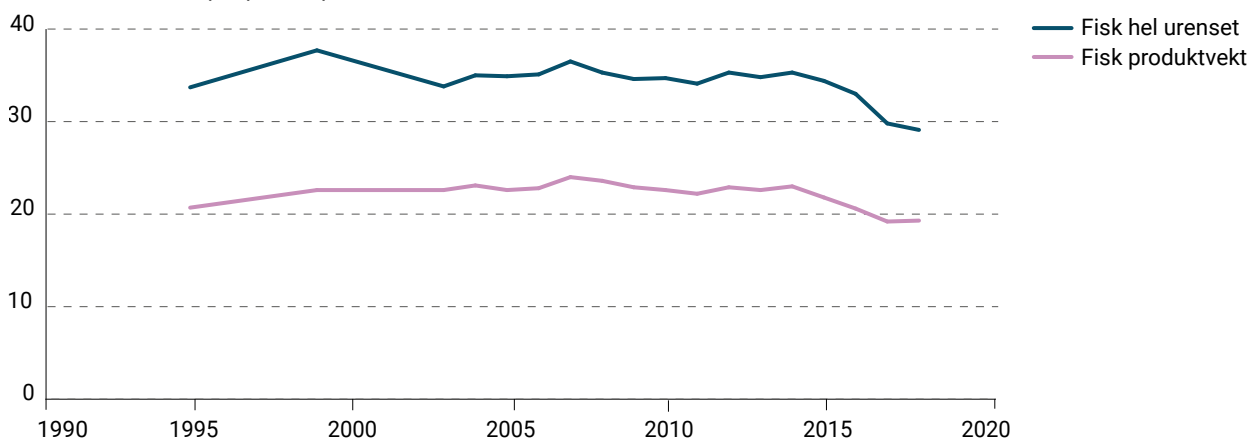
Fisk og fiskevarer

Data om forbruket av fisk og fiskevarer er basert på årlige tall for anskaffelse av fisk og sjømat i privathusholdninger og storhusholdninger. Forbruket er målt i produktvekt, dvs. i den form de er anskaffet, og omregnet til filét og hel urensset fisk (rund vekt). Se mer i kapittelet om datagrunnlaget.

Regnet som hel urensset fisk (rund vekt) holdt fiskeforbruket seg rundt 34–35 kilo per person per år i perioden 2008–2015, men har siden gått ned til 29 kilo per person i 2018 (Tabell 2 og Figur 11). Nedgangen i fiskeforbruket (regnet som hel urensset fisk) var 10 prosent fra 2016 til 2017 og to prosent fra 2017 til 2018. Regnet som filetvekt var forbruket ca. 12 kilo per person i 2018.

Figur 11. Fisk og fiskevarer

Fiskestatistikk, kilo per person per år





MÅL: 20 prosent økt forbruk av fisk innen 2021

STATUS forbruk: Forbruket går i feil retning.

Helsedirektoratet anbefaler at man spiser fisk til middag to til tre ganger i uken, og også gjerne bruker fisk som pålegg. Kostrådet tilsvarer totalt 300–450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger Helsedirektoratets kostråd om fisk.

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av fisk og fiskeprodukter rundt 30 gram per dag blant 4-åringer og rundt 25 gram per dag blant 9- og 13-åringer.

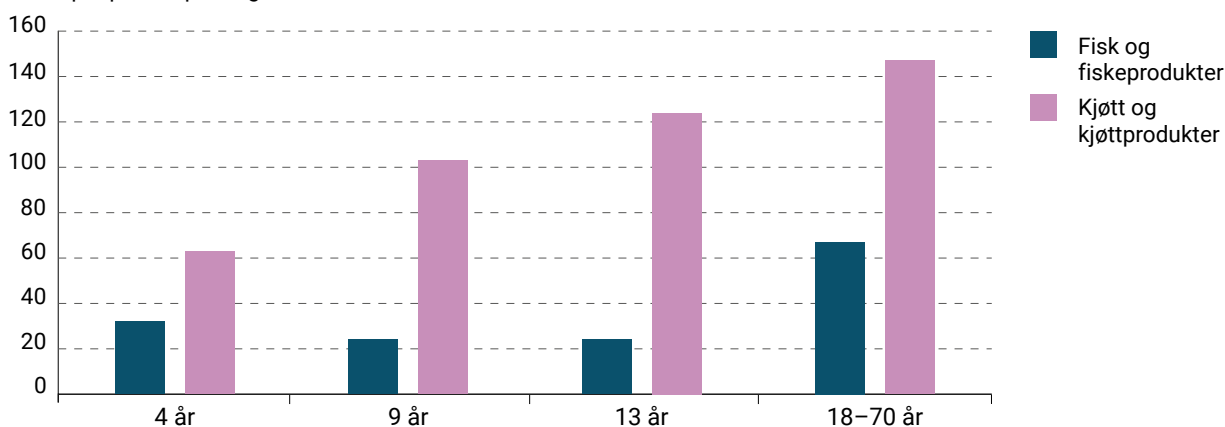
I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av fisk og fiskeprodukter i underkant av 70 gram per dag; ca. 55 gram per dag blant kvinner og ca. 80 gram per dag blant menn.

Inntaket av fisk og fiskeprodukter omregnet til ren fisk var rundt 300 gram i uken blant kvinner og 450 gram i uken blant menn, i snitt ca. 375 gram i uken. Rundt 30 prosent av kvinnene og 40 prosent av mennene spiste anbefalt mengde fisk i uken. Andelen som spiste den anbefalte mengden fet fisk på minst 200 gram i uken, var rundt 20 prosent blant kvinnene og 25 prosent blant mennene.

De nasjonale kostholdsundersøkelsene viser at barn, unge og voksne spiser mindre fisk og fiskeprodukter enn kjøtt og kjøttprodukter (Figur 12).

Figur 12. Inntak av kjøtt og fisk blant barn, unge og voksne

Gram per person per dag



Kilde: Ungkost 2015–16, Norkost 2010–11.

Fiskeforbruket er lavere enn ønskelig, og vesentlig lavere enn forbruket av kjøtt. Det vil være en fordel å øke forbruket av fisk framfor kjøtt. Det er derfor ugunstig at konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt de siste ti årene.

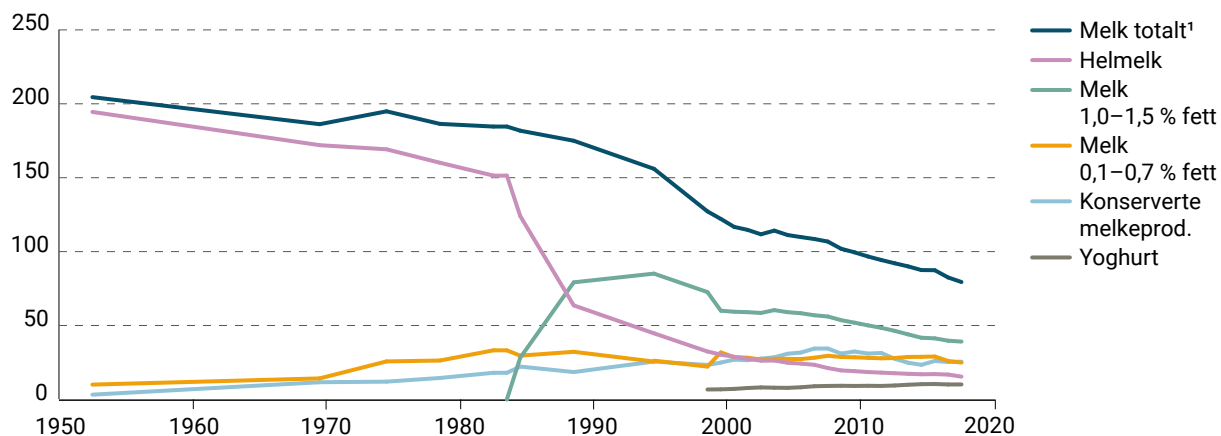
Melk og meieriprodukter

Det samlede forbruket av melk (hmelk, lettmelk og skummet melk) har gått betydelig ned over tid (Figur 13). Nedgangen fortsatte også i 2018, for alle melketyper. Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene.

I perioden 2000–2018 har forbruket av yoghurt økt fra 6,8 til 10 kilo per person per år. Forbruket av yoghurt er ikke endret fra 2017 til 2018.

Figur 13. Melk

Matforsyning, kilo per person per år

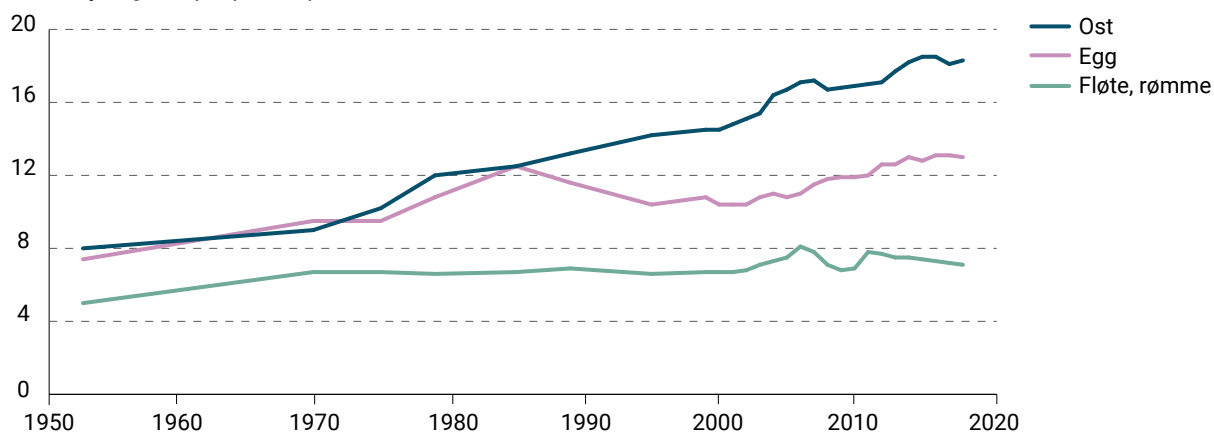


¹ Melk totalt inkluderer ikke yoghurt og konserverte melkeprodukter.

Forbruket av ost har økt betydelig over tid (Figur 14). Forbruket var noe høyere (1 prosent) i 2018 enn i 2017. Forbruket av fløte, inkludert rømme, har gått noe ned de senere årene.

Figur 14. Ost, egg, fløte og rømme

Matforsyning, kilo per person per år



Forbruket av smør, inkludert smør i smørblandet margarin, har forandret seg lite i senere år, men har gått opp i 2017 og 2018 (Figur 15).

Helsedirektoratet anbefaler å la magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet. Med et daglig inntak av magre meieriprodukter menes tre porsjoner. Det anbefales å velge meieriprodukter med lite fett, salt og tilsatt sukker, samt begrense bruken av meieriprodukter med mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør.

Egg

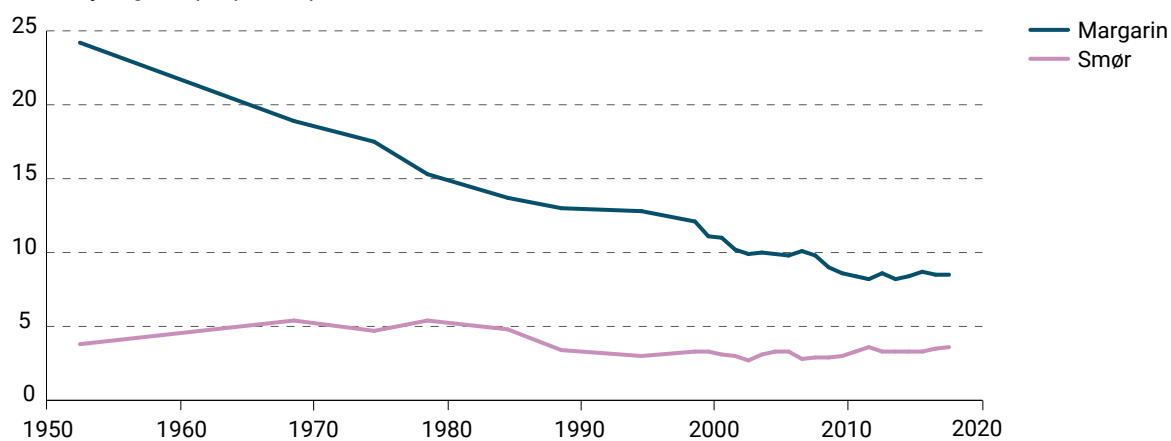
De siste ti årene har forbruket av egg økt fra 12 til 13 kilo per person per år (Figur 14).

Margarin og annet fett

Det totale margarinforbruket har gått mye ned over tid, men har forandret seg lite i senere år (Figur 15). Forbruket har de siste årene ligget under 9 kilo per person per år. Margarinforbruket er ikke endret fra 2017 til 2018. Forbruket av flytende margarin har økt siden 2015.

Figur 15. Margarin og smør

Matforsyning, kilo per person per år



Salget av matoljer i dagligvarehandelen har økt fra 1,8 til 10,4 millioner liter i året i perioden 1995–2017, ifølge data fra Nielsen.

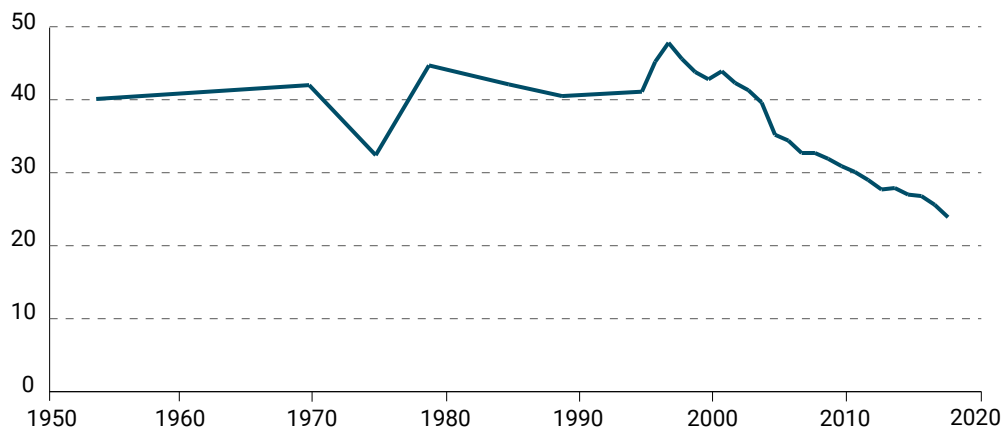
Helsedirektoratet anbefaler å velge matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør.

Sukker

Engrosforbruket av sukker har gått ned fra 43 til 24 kilo per person per år i perioden 2000 til 2018 (Figur 16). De siste ti årene har sukkerforbruket gått ned med 27 prosent. Forbruket gikk også ned fra 2017 til 2018.

Figur 16. Sukker, honning og sukkervarer¹

Matforsyning, kilo per person per år



¹ I engrosforbruket av sukker inngår også honning, glukose og importerte sukkervarer (omregnet til sukkerekvivalenter). Sukkervarer som privatpersoner kjøper i utlandet og tar med seg hjem eller bestiller via post er ikke inkludert.



Brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Omsetningen av brus og mineralvann er mer enn tidoblet siden 1950-årene (Tabell 3 og Figur 17). Forbruket av sukkerholdig brus ser foreløpig ut til å ha vært på sitt høyeste nivå i 1997 med 93 liter per person. I perioden 2014 til 2018 har det samlede forbruket av sukkerholdig brus, inkludert brus med fruktjuice og energidrikker med sukker, gått ned med ca. 20 prosent, fra 59 til 47 liter per person per år. Fra 2017 til 2018 var nedgangen på ca. 9 prosent. Omsetningen av energidrikker tilsatt sukker økte fra 3,1 til 5,1 liter per person per år i perioden 2014 til 2018. Sukkerholdig brus bidro i gjennomsnitt med i underkant av 5 kilo sukker per person i 2018.

Omsetningen av brus tilsatt søtstoff økte fra 38 til 46 liter per person per år fra 2014 til 2018, og er nå på samme nivå som omsetning av sukkerholdig brus.

Omsetningen av vann på flaske (med og uten kullsyre) har forandret seg lite de siste årene, men økte fra 2017 til 2018.

Tabell 3. Brus og mineralvannomsetningen i Norge. Liter per person per år.

	1950	1960	1970	1980	1991	2000	2008	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Brus tilsatt sukker ¹					63	90	62	63	61	59	58	59	55	54	52	47
Brus tilsatt søtstoff ²					20	25	43	39	39	38	37	38	39	41	44	46
Vann på flaske					6	18	22	17	17	18	18	18	17	17	17	19
Totalt	9	17	41	58	89	132	127	119	117	114	113	115	111	112	113	112

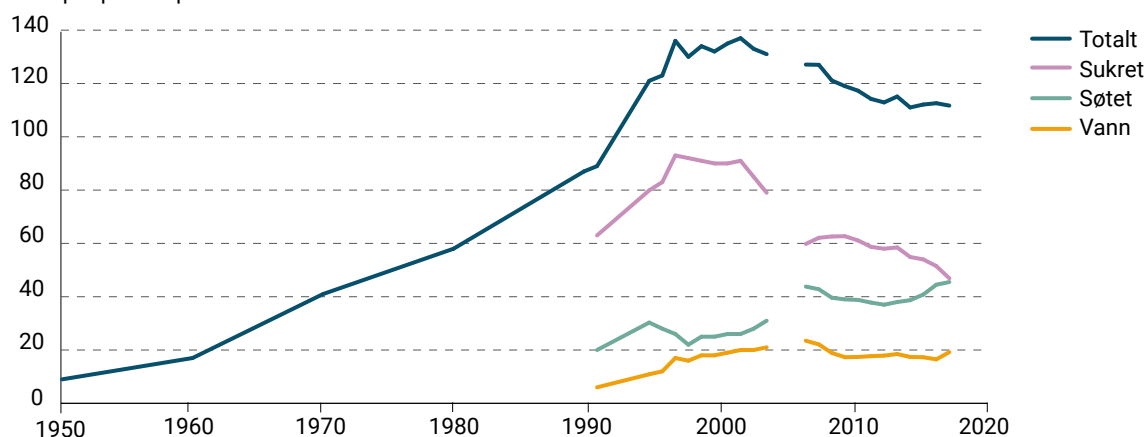
¹ Inkluderer brus med sukker, brus med fruktjuice (fra 2014) og energidrikker med sukker (fra 2014), men ikke cider.

² Inkluderer brus tilsatt søtstoff og energidrikker tilsatt søtstoff (fra 2014).

Kilde: Bryggeri- og drikkevareforeningen fra og med 2007. Bryggeri- og mineralvannforeningen før 2005. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005–6. Salgsomsetning er delt på middelfolkemengde for det enkelte år. Statistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar.

Figur 17. Brus- og mineralvannomsetning

Liter per person per år



Kilde: Bryggeri- og drikkevareforeningen fra og med 2007. Bryggeri- og mineralvannforeningen før 2005. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005–6. Salgsomsetning er delt på middelfolkemengde for det enkelte år. Statistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar.

Omsetningen av sjokolade og sukkervarer økte fra ca. 5 til ca. 12 kilo per person per år i perioden 1960–1990, og økte ytterligere til ca. 15 kilo i 2008, ifølge SSBs produksjons-, import- og eksportstatistikk. Omsetningen holdt seg siden mellom 14 og 15 kilo i året per person (Tabell 4 og Figur 18). Fra 2017 til 2018 har omsetningen gått ned fra 14 til 12,4 kilo. Grensehandel er ikke inkludert i disse statistikkene.

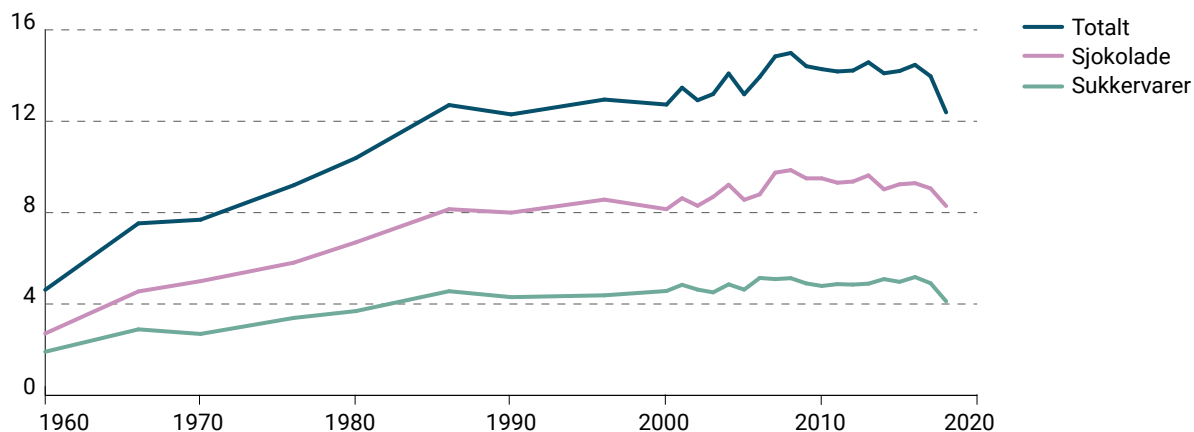
Tabell 4. Sjokolade og sukkervarer. Kilo per person per år.

	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Sjokolade	2,7	5,0	6,7	8,0	8,2	9,5	9,6	9,0	9,2	9,3	9,1	8,3
Sukkervarer	1,9	2,7	3,7	4,3	4,6	4,8	4,9	5,1	5,0	5,2	4,9	4,1
Totalt	4,6	7,7	10,4	12,3	12,7	14,3	14,6	14,1	14,2	14,5	14,0	12,4

Kilde: Årsstatistikk fra Norske Sjokoladefabrikkers forening.

Figur 18. Sjokolade og sukkervarer

Kilo per person per år



Kilde: Norske Sjokoladefabrikkers forening.

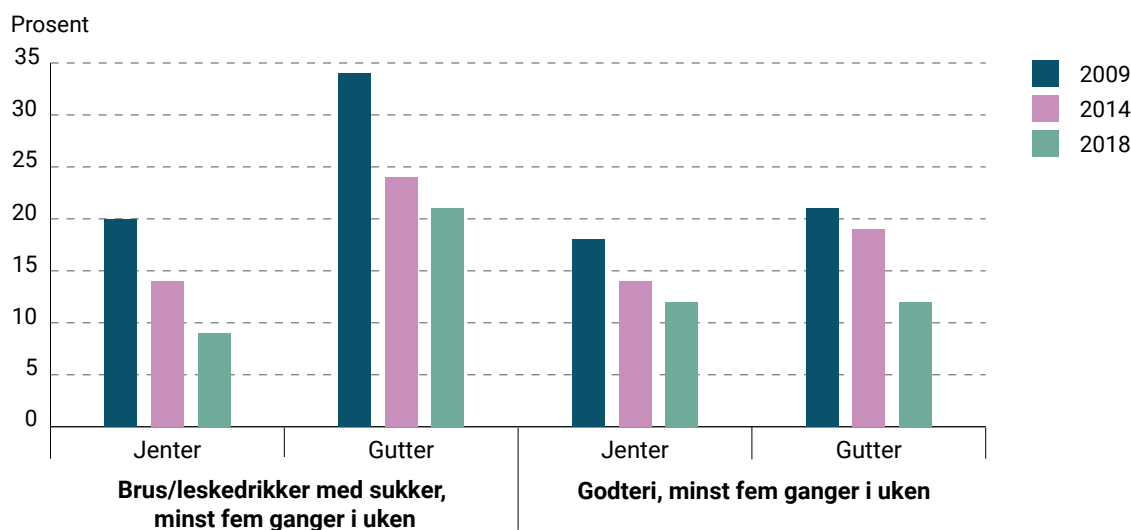
Helsedirektoratet anbefaler å unngå mat og drikke med mye sukker til daglig. Det anbefales å velge vann som tørstedrikk.

Et mål i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er å redusere andelen 15-åringer som drikker brus/leskedrikker med sukker og spiser godteri 5 ganger i uken eller oftere med 50 prosent innen 2021.

Undersøkelsen Helsevaner blant skoleelever (HEVAS) viste at 21 prosent av 15-årige gutter og 9 prosent av 15-årige jenter drakk brus/leskedrikker med sukker 5 ganger i uken eller oftere i 2018 (Figur 19). Forskjellen i brusdriking mellom gutter og jenter var stor og signifikant. Siden 2014 har det vært en reduksjon i andel som drikker brus/leskedrikk med sukker 5 ganger i uken eller oftere på 24 prosent i snitt for gutter og jenter. Tolv prosent av 15-årige gutter og 15-årige jenter spiste godteri 5 ganger i uken eller oftere i 2018. Siden 2014 er andelen som spiser godteri fem ganger i uken eller oftere redusert med 27 prosent i snitt for gutter og jenter.

Figur 19. Brus/leskedrikker med sukker og godteri blant 15-åring

Andel som svarte 5 ganger i uken eller oftere



Kilde: HEVAS, HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

Det er positivt at det har vært en nedgang i omsetning av sukkerholdig brus, sjokolade og sukkervarer, med forbehold om at grensehandel ikke er inkludert i tallene. Videre er det positivt at det har vært en reduksjon i andel 15-åring som ofte drikker brus/leskedrikk med sukker og/eller ofte spiser godteri.

Salt

Det gjennomsnittlige saltinntaket er anslått til omtrent 10 gram per dag for menn og noe lavere hos kvinner. Det anbefales en gradvis reduksjon til 5 gram salt per dag på lang sikt. Anbefalt inntak i et kortere tidsperspektiv er 6 gram salt per dag. Bearbeidede matvarer bidrar med 70–80 prosent av saltinntaket. En nedgang i befolkningens saltinntak kan gi betydelige helsegevinster.

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 SSBs forbruksundersøkelser 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. Den registrerte mengden salt var 6,2 g i 2012. 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 på kiosker, kantiner og lignende serveringssteder.

Det er store forskjeller i saltinntaket i befolkningen. Saltinntaket står som regel i forhold til det samlede energiinntaket. Derfor har menn vanligvis et høyere saltinntak enn kvinner, og barn har et lavere inntak enn voksne.

I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig saltinntak fra maten beregnet til 7,6 gram. Inntaket var 6,3 gram per dag blant kvinner og 9 gram per dag blant menn. I Norkost er registreringen av husholdningssalt ufullstendig da informasjon om tilsetning av salt under matlaging

og ved bordet ikke ble systematisk registrert. Undersøkelser fra Danmark, England og USA tyder på at husholdningssaltet bidrar med 10–15 prosent av det totale saltinntaket.

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. Resultater fra Tromsøundersøkelsen i 2015–2016 bekrefter dette. Basert på analyse av døgurnin fra om lag 500 deltakere (40–69 år) ble det beregnet et daglig saltinntak på 10,4 gram hos menn og 7,6 gram hos kvinner (fhi.no).



MÅL: 22 prosent redusert saltinntak innen 2021

STATUS: Resultater fra Tromsøundersøkelsen 2015–16 bekrefter at saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt.

For barn fra 2 til 10 årsalder bør saltinntaket begrenses til 3–4 gram per dag. I Ungkost 2015–16 var inntaket av salt i underkant av 5 gram per dag blant 4-åringene, knapt 6 gram per dag blant 9-åringene og rundt 6–7 gram blant 13-åringene. Det må tas med i vurderingen at rapportert inntak av salt i Ungkost, som i Norkost, er ufullstendig da informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet ikke ble systematisk registrert.

De største kildene til salt i kostholdet er kjøttprodukter, brød, varegruppen sauser, pulver og krydder, fiskeprodukter, ost og spisefett, ifølge Norkost 2010–11 og SSBs forbruksundersøkelser i privathusholdninger 2012 (Tabell 5).

Tabell 5. Salt fra mat og drikkevarer. Andel av samlet mengde salt (%)¹.

	Norkost 2010–11 %	Forbruksundersøkelsen 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

¹ Inkluderer ikke husholdningssalt.

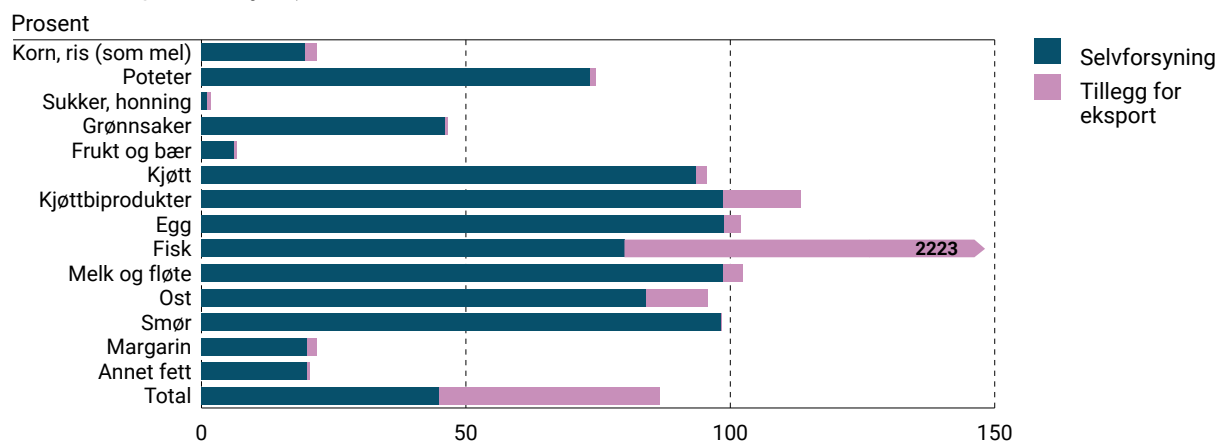
Kilde: Kostholdsundersøkelsen Norkost 2010–11. Statistisk sentralbyrå, Forbruksundersøkelsen 2012.

Helsedirektoratet anbefaler å velge matvarer med lite salt og begrense bruken av salt i matlaging og på maten.

Selvforsyningsgrad

Selvforsyningsgraden angir hvor stor andel av engrosforbruket av matvarer, regnet på energibasis, som kommer fra norsk produksjon. I 2018 var selvforsyningsgraden 45 prosent (Figur 20). Den potensielle selvforsyningsgraden i Norge ved en eventuell krisesituasjon er langt større. Dekningsgraden tar i tillegg hensyn til eksport av norske matvarer.

Figur 20. Selvforsyningsgrad (blå søyler) og dekningsgrad (summen av blå og rosa søyler) 2018



Matvarepriser

Utviklingen i matvareforbruket påvirkes av prisutviklingen for de enkelte matvaregruppene. De matvaregruppene som har økt mest i pris fra 1999 til 2018 er mineralvann, leskedrikker og juice; oljer og fett; fisk og sjømat; melk, ost og egg og brød og kornprodukter (Tabell 6). Konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt i denne perioden.

Tabell 6. Konsumprisindeksen for matvarer (2015 = 100).

	1999	2009	2015	2016	2017	2018
Kjøtt	95	103	100	103	100	101
Fisk og sjømat	71	86	100	107	117	119
Melk, ost og egg	71	93	100	101	102	105
Oljer og fett	62	90	100	108	108	114
Brød og kornprodukter	75	91	100	103	102	104
Frukt	79	85	100	99	98	104
Grønnsaker, inkl. poteter	76	92	100	101	100	103
Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer	86	99	100	102	101	106
Andre matvarer	84	94	100	105	105	105
Kaffe, te og kakao	83	79	100	100	101	101
Mineralvann, leskedrikker og juicer	57	78	100	105	106	111
Matvarer og alkoholfrie drikkevarer i alt	78	92	100	103	103	105
Konsumprisindeks total	73	90	100	104	106	108

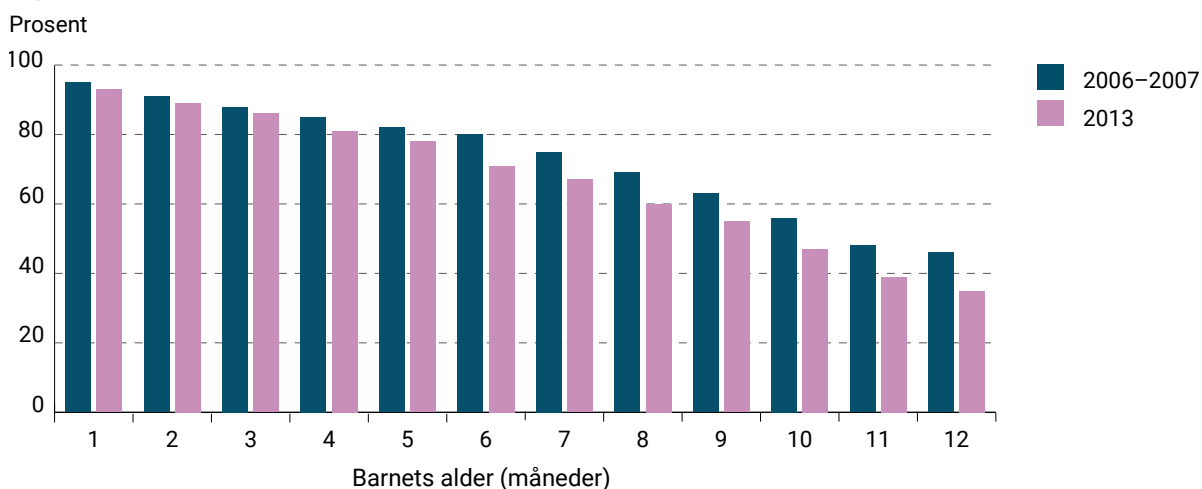
Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Morsmelk

For spedbarna er det særlig gunstig at andelen som ammes er høy. Andelen 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. Tall fra en landsomfattende undersøkelse om amming i 2013, gjennomført av SSB på oppdrag fra Helsedirektoratet, viste at en stor andel av spedbarna i Norge ammes, men mange i kortere periode enn anbefalt. Undersøkelsen viste bl.a. at 95 prosent ble ammet ved 2 ukers alder, 81 prosent ved 4 måneder, 55 prosent ved 9 måneder og 35 prosent ved 12 måneders alder.

Sammenligning av resultater fra undersøkelsen i 2013 og Spedkost 2006–07 viser at andel ammede var ganske lik for flere av alderstrinnene i første levehalvår, mens færre ble ammet i andre levehalvår og ved 12 måneders alder i 2013 (Figur 21).

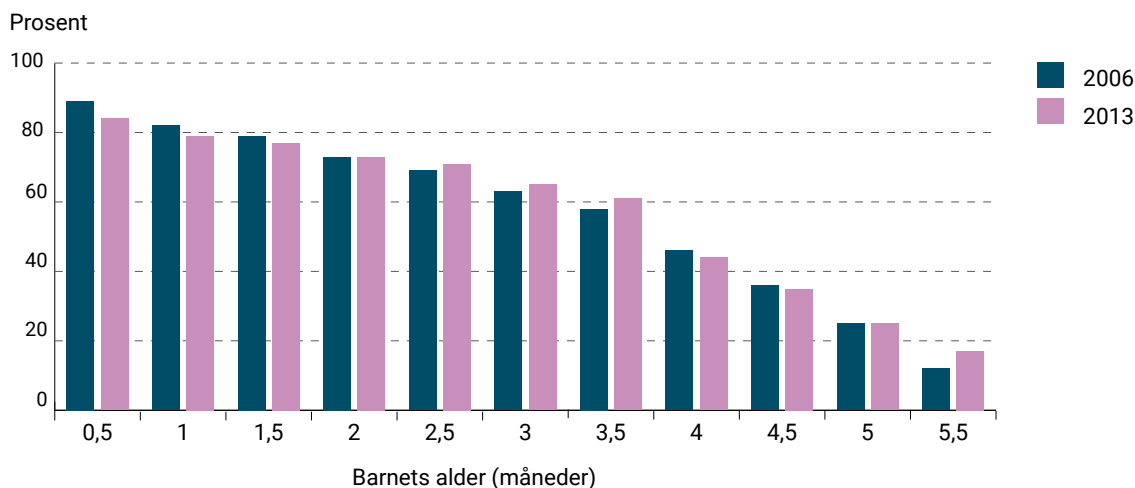
Figur 21. Andel ammede



Kilde: Spedkost 2006–07 og landsomfattende undersøkelse om amming 2013.

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 prosent) sammenliknet med 2006 (89 prosent), og en høyere andel som ble fullammet ved 5,5 måneders alder i 2013 (17 prosent) enn i 2006 (12 prosent) (Figur 22).

Figur 22. Andel fullammede



Kilde: Spedkost 2006–07 og landsomfattende undersøkelse om amming 2013.



MÅL: 60 prosent fullammes ved 4 måneder, 25 prosent fullammes til 6 måneder og 50 prosent ammes ved 12 måneders alder innen 2021

STATUS: Det kommer nye nasjonale ammedata fra kostholdsundersøkelsen Spedkost 3, som er gjennomført i 2018–19.

Totalt produserer kvinner i Norge ca. 10 millioner liter morsmelk per år. Se mer detaljer i fullversjon av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2019.

Skolemåltidet

Skolebarn har siden 1971 fått tilbud om melk på skolen fra meieriene. Tre fjerdedeler av landets barne- og ungdomsskoler deltar i ordningen. Totalsalget av skolemelk var 19,5 millioner liter i 1995, 19,1 millioner liter i 2009, 17,7 millioner liter i 2017 og 17,1 millioner liter i 2018. Tallene inkluderer salg i barnehager, barne- og ungdomsskoler, SFO/AKS og videregående skoler. Av skolemelken solgt i abonnementsordningen på barne- og ungdomsskoler, var 38 prosent lettmelk 1,0 prosent fett, 30 prosent lettmelk 0,5 prosent fett, 2 prosent laktosefri lettmelk og 30 prosent smaksatt melk uten sukker i 2018.

Helsedirektoratet og Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) har samarbeidet siden 1996 om å etablere og organisere abonnementsordningen Skolefrukt hvor elevene får utdelt en frukt eller grønnsak på skolen. Abonnementet er subsidiert over Helse- og omsorgsdepartementets budsjett med kr 1,50 per frukt/grønnsak, og foresatte betaler kr 3,20 per frukt/grønnsak.

I perioden august 2007 til juni 2014 var det en nasjonal gratisordning for elever på skoler med ungdomstrinn, mens abonnementsordningen fortsatte på rene barneskoler. Midlene til gratis Skolefrukt var en del av det totale rammetilskuddet til kommunene, og det fulgte en lov og forskrift som påla kommunene å tilby gratis frukt og grønt til elever på ungdomstrinnskoler. Sommeren 2014 vedtok Stortinget å oppheve denne loven, og fra høsten 2014 omfatter abonnementsordningen igjen hele grunnskolen.

Høsten 2019 blir om lag 65 000 frukt/grønnsaker delt ut til elever i grunnskolen. Med totalt 636 000 elever i norsk grunnskole er det omtrent 10 prosent av elevene som får Skolefrukt, enten foreldrebetalt eller gratis sponset av kommune eller skole.

Det er ca. 31 000 foreldrebetalte abonnement, og på skoler med denne ordningen er det i gjennomsnitt ca. 24 prosent oppslutning. Ca. 34 000 frukt/grønnsaker blir levert til skoler med gratis frukt/grønt sponset av kommune eller skole, noe som er en økning på ca. 66 prosent fra 2018 til 2019.

Helsedirektoratet utga i 2015 retningslinjer for skolemåltidet. Retningslinjen gir anbefalinger om hvordan skolemåltidet bør organiseres, og hva som bør serveres. I 2017 ble Matjungelen utviklet og testet. Matjungelen er et aktivitetsopplegg for barn i SFO/AKS hvor fokuset er at barn får lære mer om mat som er bra for både kropp og klode. I 2019 startet nasjonal implementering av Matjungelen.



Energi og næringsstoffer

Matforsyningsstatistikken gir grunnlag for å beregne kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå. Data fra SSBs forbruksundersøkelser 1975–2012 og nasjonale kostholdsundersøkelser er også inkludert i dette kapitlet.

Norsk gjennomsnittskost inneholder for mye mettet fett, sukker og salt og for lite kostfiber. Ifølge nasjonale kostholdsundersøkelser og forbruksundersøkelser inneholder kosten tilfredsstillende mengder av de fleste andre næringsstoffer, men kostens innhold av vitamin D og folat er lavere enn anbefalt. Det er også rapportert om lavt jodinntak i enkelte grupper av befolkningen.

Tabell 7 gir oversikt over kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer i perioden 1970–2018 på engrosnivå.

Tabell 7. Energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå. Mengde per person per dag¹.

	1970	1980	1990	2000	2005	2010	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018*
Energi, MJ	12,0	13,3	12,2	12,0	11,9	11,7	11,6	11,5	11,5	11,5	11,6	11,4	11,2
Protein, g	85	94	94	95	100	100	100	101	99	99	101	100	98
Fett, g ²	126	135	111	110	112	112	116	115	111	115	115	115	115
– mettede fettsyrer, g ³		57	45	47	49	48	49	49	44	45	45	45	45
– enumettede fettsyrer, g ⁴		48	40	36	37	39	40	40	42	43	43	44	44
– flerumettede fettsyrer, g ⁴		21	18	19	17	16	17	17	17	17	17	17	17
– transumettede fettsyrer, g					2	2	2	2	1,1	1,3	1,3	1,3	1,3
Karbohydrat, g	352	390	375	369	345	330	316	312	325	315	320	305	298
– tilsatt sukker, g	115	120	118	120	105	95	90	86	86	84	83	80	74
Kostfiber, g		23	22	24	25	26	26	26	26	26	28	27	27
Energifordeling:													
Protein, %	12	12	13	13	14	15	15	15	15	15	15	15	15
Fett, %	39	38	35	34	35	35	37	37	36	37	37	38	38
– mettede fettsyrer, %		16	14	15	15	15	16	16	14	14	14	15	15
– enumettede fettsyrer, %		13	12	11	11	12	13	13	13	14	14	14	14
– flerumettede fettsyrer, %		6	6	6	5	5	5	6	5	6	6	6	6
– transumettede fettsyrer, %					0,7	0,6	0,7	0,7	0,3	0,4	0,3	0,4	0,4
Karbohydrat, %	49	50	52	52	49	48	47	46	48	47	47	46	45
– tilsatt sukker, %	16	15	17	17	15	14	13	13	13	12	12	12	11
Kostfiber, %					2	2	2	2	2	2	2	2	2

* Foreløpige tall.

¹ Se avsnittet «Beregning av energi og næringsinnhold» for detaljer om matvaredatabasen og kostberegningene.

² Fra 2015 er importert margarin inkludert i beregningen. I 2015 utgjorde importert margarin 1,25 kg per person per år, eller 3,4 gram per person per dag.

³ I beregningen for 2014 og 2015 går mettet fett ned, noe som hovedsakelig skyldes at sammensetningen av "annet fett" er endret. Oljer med høy andel mettede fettsyrer (som var vanligere å bruke før) er i stor grad erstattet med oljer med lavere andel mettede fettsyrer.

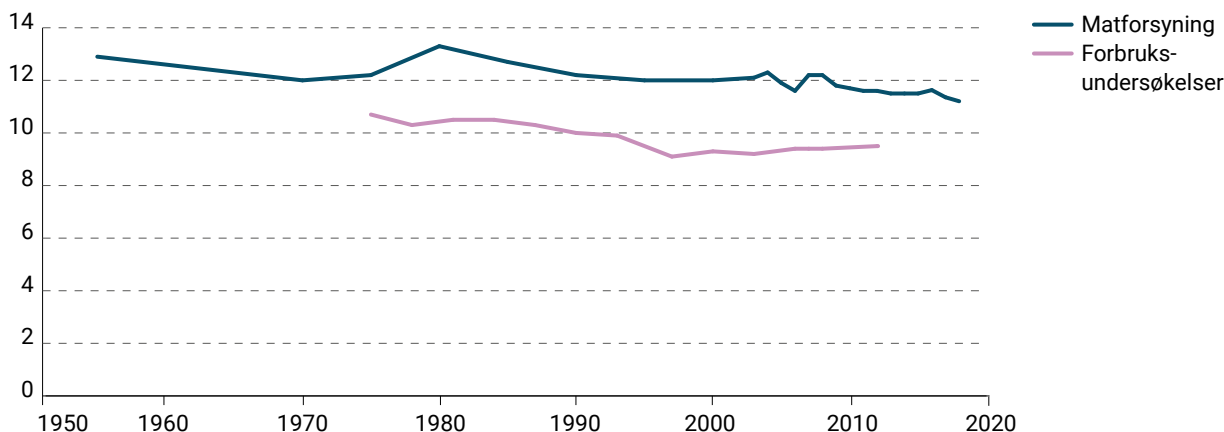
⁴ Tallene før 2005 inkluderer både cis- og transfettsyrer.

Energi

Beregning av innholdet av energi og næringsstoffer i landets matforsyning viser at energiinnholdet har gått ned over tid (Figur 23). I perioden 2010–2018 gikk det ned fra 11,7 til 11,2 MJ per person og dag. Nedgangen i energiinnholdet er primært en følge av at innholdet av karbohydrat gikk ned, særlig forårsaket av mindre forbruk av sukker og korn.

Figur 23. Kostens energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser

Energiinnhold, megajoule (MJ) per person per dag



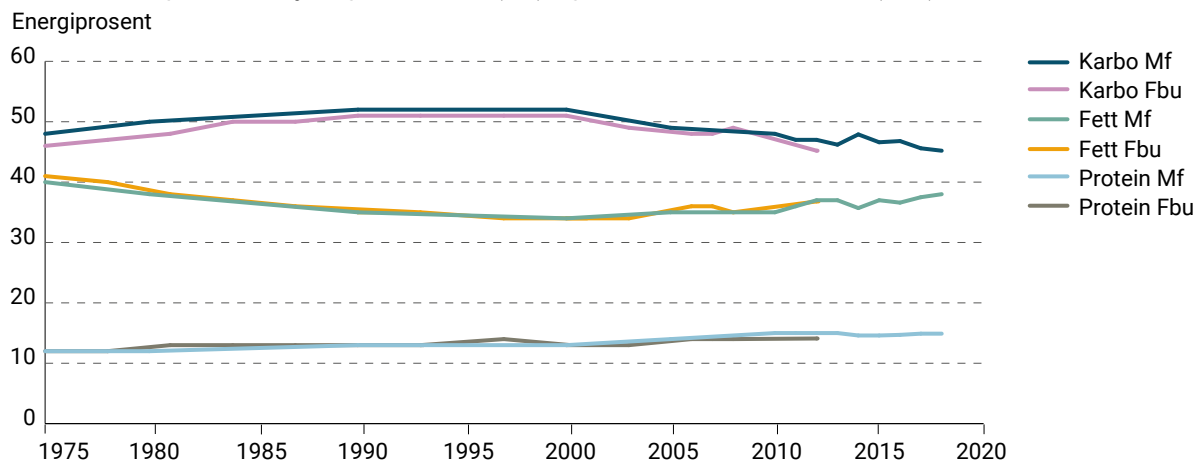
Endringer i kostens energiinnhold over tid er en følge av endringer i mengden og typen matvarer som er tilgjengelig på nasjonalt nivå og i privathusholdninger, men kan også skyldes andre forhold. Forandringer i måten å beregne matforbrukets innhold av energi har også påvirket tallene. Forskjeller i grunnlaget for statistikkene og svinn i matvarekjeden vil gi et høyere estimat i matforsyningsstatistikken enn i forbruksundersøkelsene og kostholdsundersøkelsene (se kapittel om datagrunnlaget).

De nasjonale kostholdsundersøkelsene gir data på energiinntaket både i ulike aldersgrupper og fordelt på kjønn. Energiinntaket var i gjennomsnitt 5,8 MJ, 7,3 MJ og 8 MJ per dag blant 4-, 9- og 13-åringer. Blant voksne kvinner og menn var gjennomsnittlig energiinntak henholdsvis 8,0 MJ og 10,9 MJ per dag. Jenter og kvinner hadde i gjennomsnitt lavere energiinntak enn gutter og menn i alle undersøkelsene. Det tas forbehold om underrapportering i kostholdsundersøkelsene. Referanseverdiene for energiinntak blant voksne i alderen 31–60 år med et aktivitetsnivå tilsvarende stillesittende arbeid og begrenset fysisk aktivitet på fritiden, er 8,8 MJ per dag blant kvinner og 11 MJ per dag blant menn. Helsedirektoratet anbefaler økt fysisk aktivitet.

Fett, protein og karbohydrat

Fordelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer har forandret seg betydelig over tid (Figur 24).

Figur 24. Karbohydrat, fett og protein som andel av kostens energiinnhold (energiprosent) ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu)



Fra midten av 1970-årene til begynnelsen av 2000-årene gikk kostens fettinnhold ned fra 40 til 34–35 energiprosent, både ifølge matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene. I perioden 2010–2018 har kostens fettinnhold økt fra 35 til 38 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken. Siden 2015 har kostens innhold av fett ligget mellom 37 og 38 energiprosent. Det anbefales at kostens fettinnhold ligger mellom 25–40 energiprosent.

Proteininnholdet i kosten har siden 1970-årene økt fra 12 til 15 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken. I perioden 2010–2018 har proteininnholdet holdt seg på 15 energiprosent. Det anbefales at kostens proteininnhold ligger mellom 10–20 energiprosent.

Karbohydratinholdet i kosten utgjorde rundt 50–52 energiprosent i 1980- og 1990-årene, både ifølge matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene. I perioden 2010–2018 har kostens karbohydratinhold gått ned fra 48 til 45 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken. I tillegg har kostfiber bidratt med ca. 2 energiprosent i denne perioden. Det anbefales at det totale karbohydratinholdet ligger mellom 45–60 energiprosent.

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene utgjorde fett i gjennomsnitt 32–33 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16) og 34 energiprosent blant voksne (Norkost 2010–11). Protein bidro i gjennomsnitt med 16 energiprosent blant barn og voksne. Karbohydrat bidro i gjennomsnitt med 49–51 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer og 44 energiprosent blant voksne. I tillegg bidro kostfiber med ca. 2 energiprosent blant både barn og voksne.

Kilder til fett

De største kildene til fett er melk og meieriprodukter, kjøtt, margarin og annet spisefett (Tabell 8). Andelen fett som kommer fra melk og meieriprodukter er redusert siden 1975, og det har vært en vridning i fettkildene fra melk og smør til ost og fløte i denne perioden. Andelen fett som kommer fra kjøtt har økt i perioden 1975–2005, men har siden gått noe ned. Andelen fett som kommer fra margarin gikk betydelig ned i perioden 1975–2005, men er lite endret siden 2005.

Tabell 8. Kilder til fett på engrosnivå. Andel av totalt fettinnhold (%).

	1975	1995	2005	2017	2018*
Kilder til fett (%):					
Melk og meieriprodukter	33	28	29	27	27
– melk, yoghurt	14	8	8	4	4
– fløte, rømme	5	6	7	7	7
– ost	6	9	10	11	11
– smør	8	5	3	4	5
Kjøtt og innmat	16	23	26	24	23
Fisk				2	2
Margarin ¹	30	23	17	15	16
Matolje, annet fett	9	10	9	11	11
Andre matvarer ²	12	16	19	20	20

* Foreløpige tall.

¹ Inkluderer smørblandet margarin.

² Fisk, kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet t.o.m. 2005. Fra 2017 er fisk tatt ut som egen varegruppe.

Fettsyrer

Kostens innhold av mettede fettsyrer ble redusert fra 16 til 14 energiprosent fra 1980 til 1990, men har siden økt igjen, både ifølge matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene (Figur 25). I perioden 2000–2013 økte andelen mettede fettsyrer til mellom 15 og 16 energiprosent, ifølge matforsyningsstatistikken. Siden 2015 har kostens innhold av mettede fettsyrer holdt seg på 45 gram per person per dag, og ligget mellom 14 og 15 energiprosent. I 2017 og 2018 var kostens innhold av mettet fett rundt 15 energiprosent. Det anbefales at kostens innhold av mettede fettsyrer begrenses til under 10 energiprosent.



MÅL: Redusert innhold av mettet fett i kosten til 12 energiprosent innen 2021

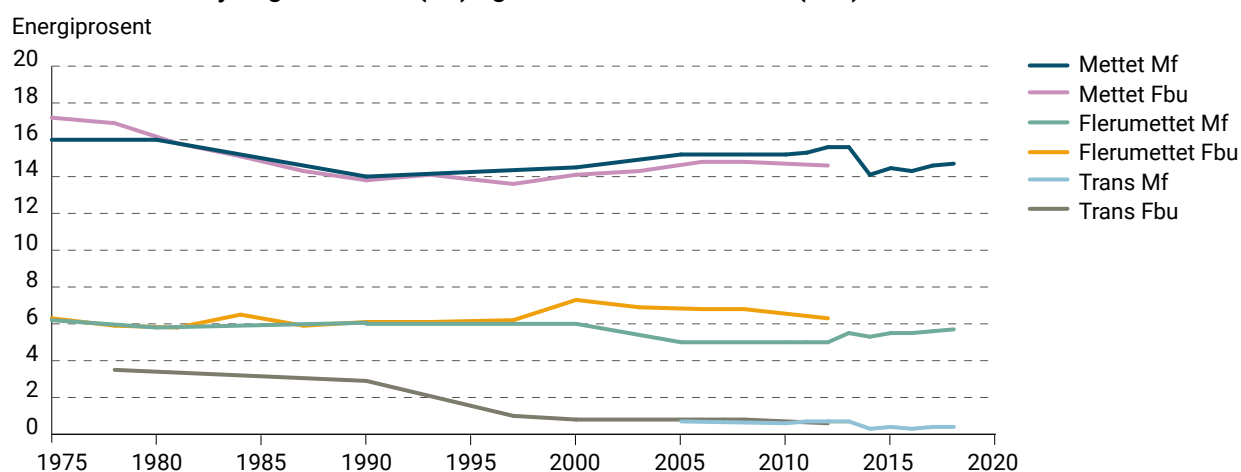
STATUS matforsyningsstatistikk: Kostens innhold av mettet fett går ikke i riktig retning.

Kostens innhold av transfettsyrer har gått betydelig ned over tid (Figur 25). Ifølge anslag basert på forbruksundersøkelsene gikk kostens innhold av transfettsyrer ned fra 5 til 1 energiprosent i perioden 1958 til 2000. Siden 2005 har transfettsyrer utgjort under 1 energiprosent, ifølge både matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene. I dag kommer mesteparten av transfettsyrene i kosten fra meieri- og kjøttprodukter. Det anbefales at kostens innhold av transfettsyrer begrenses mest mulig og ikke overstiger 1 energiprosent.

Kostens innhold av enumettede fettsyrer ble redusert i perioden 1980 til 2000, og har siden økt noe. Siden 2010 har innholdet av enumettede fettsyrer bidratt med 12–14 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken. Det anbefales at enumettede fettsyrer bidrar med 10–20 energiprosent.

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 (Figur 25). Siden 2015 har innholdet av flerumettede fettsyrer bidratt med 6 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken. Det anbefales at flerumettede fettsyrer bidrar med 5–10 energiprosent.

Figur 25. Fettsyrer som andel av kostens energiinnhold (energiprosent) ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu)



I de nasjonale kostholdsundersøkelsene utgjorde mettede fettsyrer i gjennomsnitt 13 til 14 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16) og 13 energiprosent blant voksne (Norkost 2010–11). Kostens innhold av mettede fettsyrer var høyere enn anbefalt både blant barn og voksne. Flerumettede fettsyrer bidro med mellom 4,8 og 5,1 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer og 6,2 energiprosent blant voksne. Kostens innhold av flerumettede fettsyrer var noe under anbefalt nivå blant 9- og 13-åringer og innenfor anbefalt nivå blant 4-åringer og voksne.

Melk og meieriprodukter og kjøtt er de største kildene til mettede fettsyrer ifølge matforsyningsstatistikken (Tabell 9). Av meieriproduktene er det ost som bidrar med mest mettede fettsyrer. Til sammen kommer om lag to tredjedeler av de mettede fettsyrene fra melk og meieriprodukter og kjøtt. Margarin og matoljer er de største kildene til flerumettede fettsyrer.

Tabell 9. Kilder til mettede, enumettede og flerumettede fettsyrer på engrosnivå. Andel av total mengde (%).

	Mettede fettsyrer			Enumettede fettsyrer			Flerumettede fettsyrer		
	2016	2017	2018*	2016	2017	2018*	2016	2017	2018*
Kilder til fettsyrer (%):									
Melk og meieriprodukter	45	45	46	17	17	17	4	4	4
– melk, yoghurt	9	9	9	4	4	4	1	1	1
– fløte, rømme	11	11	11	4	4	4	1	<1	<1
– ost	18	18	18	7	6	6	1	1	1
– smør	7	7	8	2	3	3	<1	<1	<1
Kjøtt og innmat	23	23	22	27	28	27	18	17	17
Fisk	<1	<1	<1	2	2	2	4	3	3
Margarin ¹	14	13	14	18	17	17	22	20	20
Matolje, annet fett	4	4	4	14	14	14	22	22	22
Andre matvarer ²	13	13	13	22	23	23	30	34	34

* Foreløpige tall.

¹ Inkluderer smørblandet margarin.

² Kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet.



Kilder til mettede fettsyrer ifølge Ungkost, Norkost og SSBs forbruksundersøkelse 2012, er vist i Tabell 10. Også i disse undersøkelsene var melk og meieriprodukter og kjøtt og kjøttprodukter de største kildene til mettede fettsyrer.

Tabell 10. Kilder til mettede fettsyrer ifølge kostholds- og forbruksundersøkelser. Andel av total mengde (%).

	Ungkost 2015 9-åringer n=636	Ungkost 2015 13-åringer n=687	Norkost 2010–11 18-70 år n=1787	Fbu 2012 Husholdninger n=3363
Mettede fettsyrer, g per person per dag	26	29	34	38
Kilder til mettede fettsyrer, %:				
Melk, fløte, ost og smør	45	43	42	46
– melk, yoghurt	11	10	8	6
– fløte, rømme	6	6	7	15
– ost	22	22	20	16
– smør og smørblandet margarin ¹	6	5	7	8
Kjøtt og kjøttprodukter	24	23	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	2	2	3	2
Margarin, olje, majones, dressing ¹	7	7	13	15
Kaker	8	7	7	4
Søtsaker, sjokolade, snacks	5	8	5	8
Andre varer	10	10	11	8

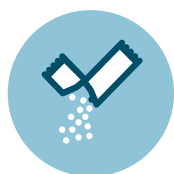
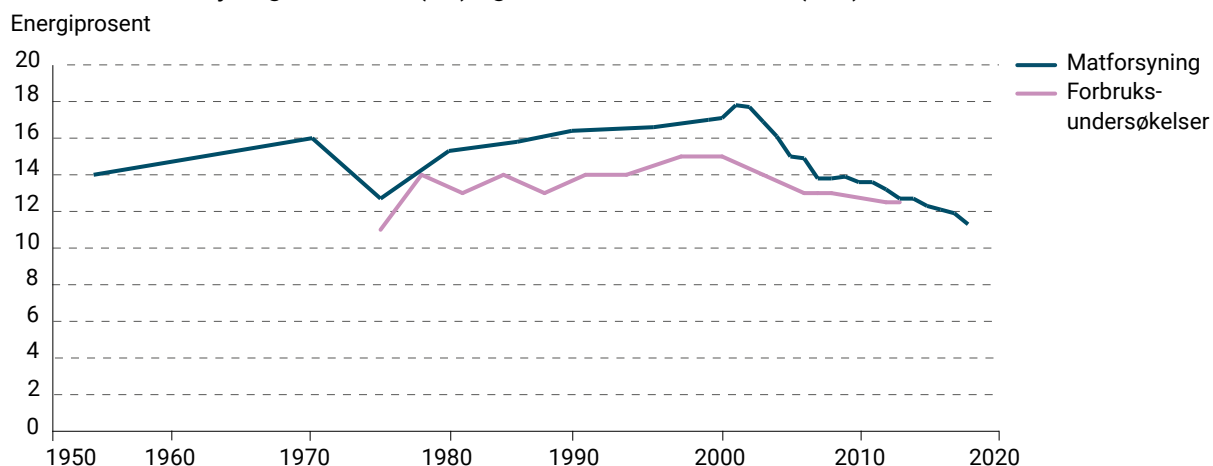
¹ Uspesifisert smør/margarin er plassert i gruppen «Margarin, olje, majones, dressing» (for Ungkost og Norkost).
Kilde: Kostholdsundersøkelsene Ungkost 2015 og Norkost 2010–11. Fbu=Forbruksundersøkelsen 2012, Statistisk sentralbyrå.

Oppsummert er kostens innhold av mettede fettsyrer fortsatt høyere enn anbefalt. Innholdet av transfettsyrer har minsket til anbefalt nivå, og innholdet av flerumettet fett er innenfor anbefalt nivå, men kan økes ytterligere. Om lag to tredjedeler av de mettede fettsyrene kommer fra melk og meieriprodukter og kjøtt og kjøttprodukter. For å redusere innholdet av mettede fettsyrer i kosten er det viktig å redusere forbruket av fete meieriprodukter og bytte med magre varianter og produkter med umettet fett, samt å minske forbruket av fete kjøttprodukter.

Tilsatt sukker

Kostens innhold av tilsatt sukker økte i perioden 1980–2000, men har siden gått ned fra 17 til 12 energiprosent i 2015 og videre ned til rundt 11 energiprosent i 2018, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 26). Det anbefales at tilsatt sukker begrenses til under 10 energiprosent.

Figur 26. Tilsatt sukker som andel av kostens energiinnhold (energiprosent) ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu)



MÅL: Redusert innhold av tilsatt sukker i kosten til 11 energiprosent innen 2021

STATUS matforsyningsstatistikk: Forbruket går i riktig retning. Innholdet av tilsatt sukker i kosten var 11 energiprosent ifølge tall for 2018.

I SSBs forbruksundersøkelse 2012 var kostens innhold av tilsatt sukker 13 energiprosent.

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 9 energiprosent blant 4-åringene og 12 energiprosent blant 9- og 13-åringene (Ungkost 2015–16). Dette er betydelig lavere enn nivået som ble registrert i Ungkost 2000 da tilsatt sukker i gjennomsnitt bidro med mellom 16–19 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringene. I 2015 hadde fortsatt ca. 55 prosent av 9- og 13-åringene et høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt. Blant voksne bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 7 energiprosent. Over 20 prosent hadde høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt (Norkost 2010–11).

De største kildene til tilsatt sukker er sukker og søtsaker, sukkerholdige drikker og kaker, ifølge Ungkost og Norkost (Tabell 11). Gjennomsnittlig inntak av sjokolade og søtsaker var henholdsvis ca. 10 gram, 20 gram og 30 gram per dag blant 4-, 9- og 13-åringene, og gjennomsnittlig inntak av saft/nektar/brus med sukker var ca. 0,6 dl, 1,5 dl og 2 dl per dag blant 4-, 9- og 13-åringene.

Tabell 11. Kilder til tilsatt sukker ifølge kostholdsundersøkelsene Ungkost og Norkost. Andel av total mengde (%).

	Ungkost 2015 9-åringer n=636	Ungkost 2015 13-åringer n=687	Norkost 2010–11 18–70 år n=1787
Tilsatt sukker, g per person per dag	52	62	42
Kilder til tilsatt sukker, %:			
Sukker og søtsaker ¹	31	35	21
Saft, nektar, brus med sukker	26	31	29
Frukt, bær inkl. syltetøy	7	5	11
Kaker	15	13	15
Brød og kornvarer	5	3	4
Melk, yoghurt, fløte	12	11	11
Andre varer	7	5	9

¹ Gruppen «Sukker og søtsaker» inkluderer sukker, honning, sirup, søtpålegg, sjokolade og godterier.
Kilde: Kostholdsundersøkelsene Ungkost 2015 og Norkost 2010–11.

Kostens innhold av tilsatt sukker er på vei ned, men er fortsatt høyere enn ønskelig. Helsedirektoratet arbeider for at forbruket av tilsatt sukker reduseres, særlig blant barn og unge.

Kostfiber

Kostens innhold av kostfiber har økt fra 24 til 27 gram per person per dag siden 2000 ifølge matforsyningsstatistikken. Dette tilsvarer 2,4 gram kostfiber per megajoule (MJ) i 2018, og er lavere enn anbefalt nivå på 3 gram per MJ.

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av kostfiber 15 gram per dag blant 4-åringer og 16 gram per dag blant 9- og 13-åringer. Dette tilsvarer henholdsvis 2,6 og 2,2 gram kostfiber per MJ, som er innenfor anbefalt nivå på 2–3 gram per MJ for barn og unge. I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av kostfiber 24 gram per dag blant voksne, tilsvarende 2,6 gram per MJ, og under anbefalt nivå.

Brød og andre kornvarer bidrar med drøyt halvparten av kostfiberet, og poteter, grønnsaker og frukt/bær bidrar med henholdsvis 5, 14 og 18 prosent hver, ifølge Norkost 2010–11.

Kostfiberinnholdet i kosten bør øke.

Vitaminer og mineraler

Norsk gjennomsnittskost inneholder ifølge nasjonale kostholdsundersøkelser og forbruksundersøkelsene, tilfredsstillende mengder av de fleste vitaminer og mineraler sett i forhold til anbefalt inntak.

I forbruksundersøkelsene (data fram til 2012) var kostens innhold av vitamin D og folat lavere enn anbefalingene for inntak blant voksne. Innholdet av jern var også lavere enn det anbefalte inntaket for kvinner i fertil alder. Se fullversjon av Utviklingen i norsk kosthold 2019 for flere detaljer (helsedirektoratet.no).

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler stort sett i samsvar med anbefalt nivå, med unntak av vitamin D som var lavere enn anbefalt for 4-, 9- og 13-åringer. Inntaket av jern var under anbefalt nivå blant 4- og 13-åringer og blant 9-årige jenter. Inntaket av kalsium var under anbefalt nivå blant jenter i 13-årsalderen. De lave inntakene av disse næringsstoffene kan delvis skyldes underrapportering. I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler blant voksne stort sett i samsvar med anbefalingene, med unntak av vitamin D og folat.

Det er påvist utilfredsstillende vitamin D-status blant eldre og enkelte innvandrergupper, og mange i Norge har lave blodnivåer av vitamin D i vinterhalvåret. Etter Helsedirektoratets anbefaling blir margarin, smør og flere typer melk tilsatt vitamin D. Nasjonalt råd for ernæring har, på oppdrag av Helsedirektoratet, utgitt en rapport høsten 2018 med forslag til tiltak for å sikre god vitamin D-status i befolkningen.

Jodinntaket er urovekkende lavt i deler av befolkningen, ifølge en rapport fra Nasjonalt råd for ernæring fra 2016. Det er spesielt unge kvinner og gravide som risikerer å få i seg for lite jod. Dette gjelder særlig de som har et lavt inntak av melk og fisk, og som ikke bruker tilskudd med jod. Som en oppfølging av rapporten, har Helsedirektoratet konkretisert kostrådet om magre meieriprodukter, samt oppdatert informasjonen om jod på helsenorge.no. Andre tiltak for å sikre at flere får i seg nok jod, er et større omfang av berikning og tilsetning av jod til bordsalt. Vitenskapskomiteen for mat og miljø (VKM) gjennomfører en nytte/risikovurdering som planlegges publisert i 2020.

Alkohol

Forbruket av registrert ren alkohol ble fordoblet i perioden 1950 til 1980 for så å synke fram til begynnelsen av 1990-årene (Tabell 12). Forbruket økte igjen i perioden 1990 til 2008. Deretter gikk det noe ned. Forbruket av vin er nå mer enn dobbelt så høyt som i 1990. Forbruket av øl og brennevin har minsket siden 1990.

Tabell 12. Registrert alkoholforbruk. Antall liter ren alkohol og vareliter øl, vin og brennevin per innbygger 15 år og over.

	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2015	2016	2017	2018
Ren alkohol, l/innb.	2,9	3,5	4,7	6,0	5,0	5,7	6,6	6,0	6,0	6,0	6,0
Vareliter, l/innb:											
Øl, lettøl	24,0	33,1	48,7	61,9	64,6	64,9	64,9	56,8	58,3	58,0	58,5
Rusbrus						1,5	2,9	3,3	3,6	3,7	4,1
Vin	1,2	1,7	3,1	5,7	7,9	13,6	18,5	17,9	17,8	17,6	17,7
Brennevin	4,0	4,0	4,8	5,8	3,0	2,7	3,2	2,6	2,6	2,6	2,5

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Tallene for forbruk, som er hentet fra SSB, viser det avgiftsbelagte salget av alkoholholdige drikker i Norge (Vinmonopolet, dagligvare og uteliv). Tallene omfatter ikke taxfree eller turistimport. Se mer på ssb.no og fhi.no



Holdninger, kunnskap og samarbeid

Holdninger og kunnskap knyttet til kosthold og helse endres over tid. Helsedirektoratet samler data fra intervju- og markedsundersøkelser for å danne seg et bilde av holdninger og kunnskap om kosthold og helse i befolkningen, og for å vurdere effekten av ulike tiltak.

Helsedirektoratet har siden 2012 jobbet systematisk med å øke befolkningens kunnskap og tillit til kostrådene og være en tydelig stemme i media om at små grep i kostholdet kan ha stor betydning for helsa. Kommunikasjonssatsingen har også fokus på måltidsglede og synliggjør sunne valg som enkle og gjennomførbare for alle, uavhengig av kjønn, sosial tilhørighet og etnisitet. Gjennom intensjonsavtalen mellom myndigheter og matvarebransje har myndighetene i tillegg forpliktet seg til å kommunisere rundt innsatsområdene.

Kjennskap og tillit til Helsedirektoratets kostråd

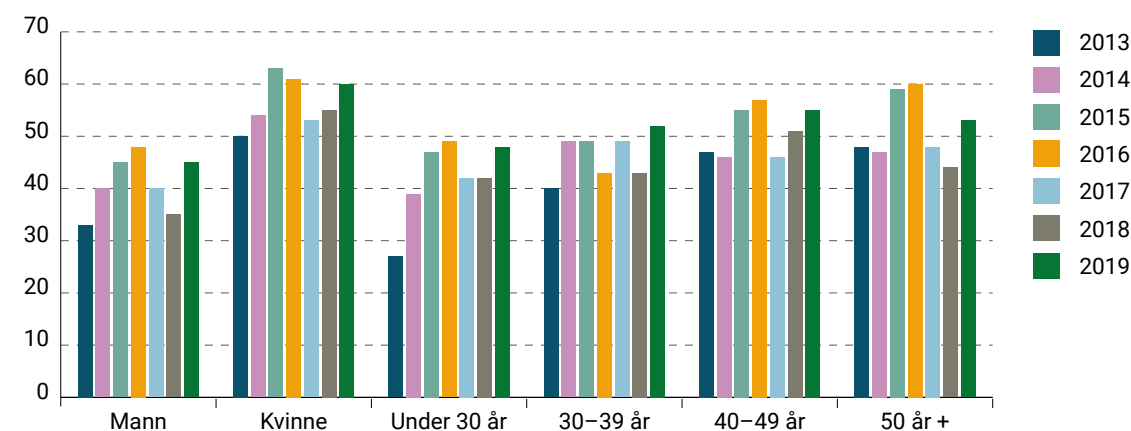
I 2019 hadde 52 prosent kjennskap til Helsedirektoratets kostråd, ifølge Norstat/Opinion (Figur 27). Dette er en oppgang fra 2018 hvor tallet var 45 prosent. Kvinner har høyere kjennskap enn menn. Det er økende andel med kjennskap til kostrådene i alle målgrupper, men mest hos menn og de i aldersgruppen 50+.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at 80 prosent kjenner til Helsedirektoratets kostråd innen 2021.

Figur 27. Kjenner du til Helsedirektoratets kostråd?

Andel som svarte kjenner litt/ganske/svært godt

Prosent

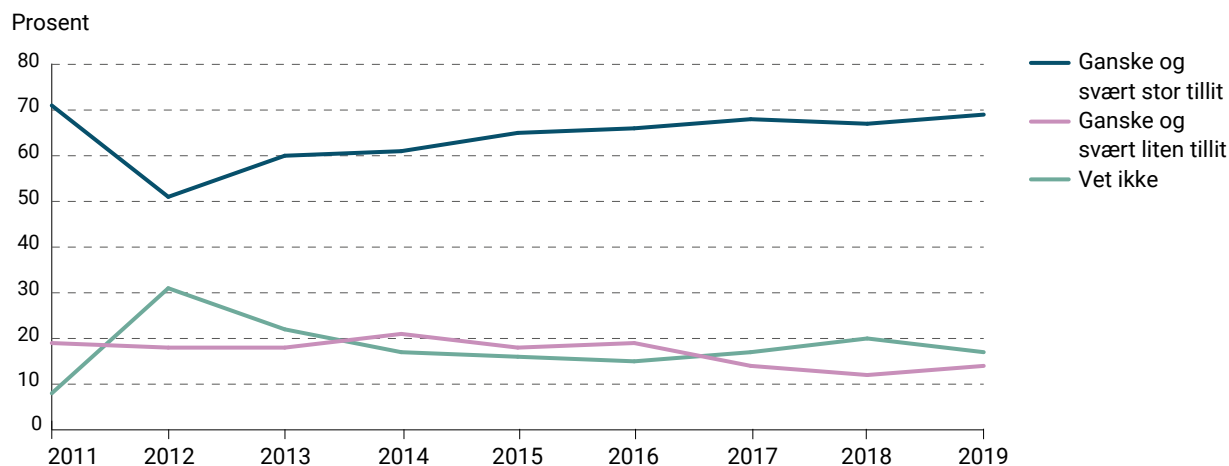


Kilde: Norstat/Opinion.

Kjennskapet til de enkelte kostrådene er god. Syv av ti kjenner til anbefalingen om «fem om dagen», mens tre av fire kjenner til anbefalingen om fisk til middag to til tre ganger i uken. Syv av ti kjenner til at det er anbefalt å spise grove kornprodukter daglig.

Over tid er det en positiv trend i tilliten til Helsedirektoratets kostråd (Figur 28). I 2019 hadde 69 prosent ganske stor eller svært stor tillit til Helsedirektoratets kostråd. Dette er en oppgang fra 2018. Andelen som svarte at de har ganske liten eller svært liten tillit til kostrådene var 14 prosent i 2019.

Figur 28. Har du tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet?



Kilde: Norstat/Opinion.

Kjennskap og tillit til Nøkkelhullet

Merkeordningen Nøkkelhullet har blitt godt kjent siden den ble innført i Norge i 2009, og har fått en viktig posisjon både blant forbrukerne og i matvarebransjen. Nøkkelhullet er en offentlig merkeordning for sunnere matvarer. Merkeordningen skal gjøre det enkelt å velge matvarer som inneholder mer fiber og fullkorn og mindre mettet fett, sukker og salt.

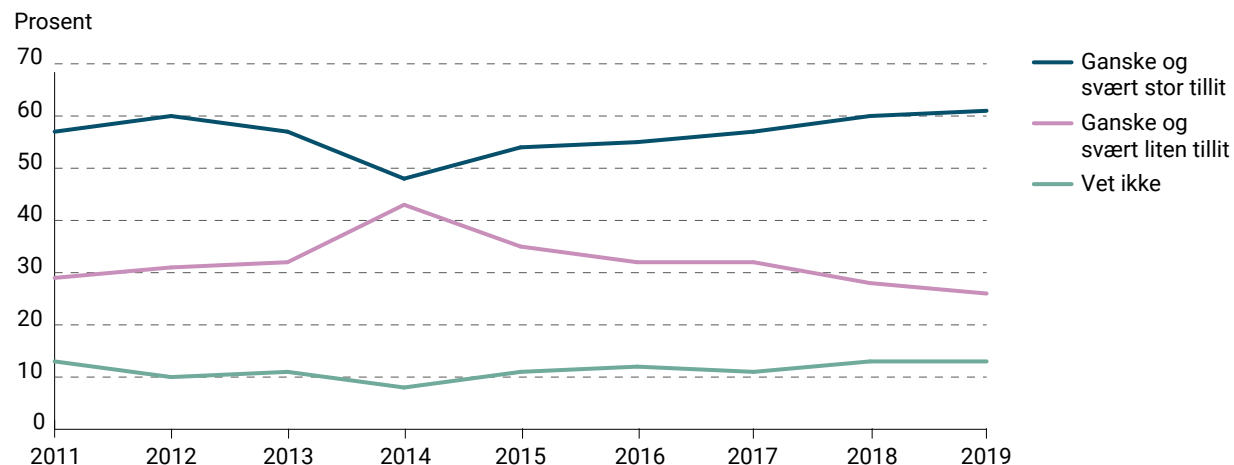


Ifølge rapporter fra Nielsen økte antall produkter merket med Nøkkelhullet fra ca. 400 til 2229 produkter i perioden 2009–2016. I 2018 var det 1807 produkter med Nøkkelhullet. Dette er en reduksjon siden 2017, da antall produkter var 2084. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om årlig økning i antall nøkkelhullsprodukter.

Kjennskapet til Nøkkelhullet blant forbrukere er stabilt høy. Andelen som svarer at de kjenner til merket har vært mellom 96 og 98 prosent i perioden 2011–2019. I 2019 var andelen 96 prosent. Det var ikke forskjell i kjennskap til Nøkkelhullet etter utdanningsnivå.

Tilliten til Nøkkelhullet har økt de siste årene. Med unntak av 2014 svarer over halvparten at de har ganske stor eller svært stor tillit til at matvarer merket Nøkkelhullet er sunnere enn matvarer i samme kategori som ikke har merket, og i 2019 var andelen 61 prosent (Figur 29). Tilliten til Nøkkelhullet stiger med økende utdanningsnivå, men har økt i alle utdanningsgrupper siden 2014.

Figur 29. Har du tillit til Nøkkelhullsmerket?



Kilde: Norstat/Opinion.

Nær syv av ti synes Nøkkelhullet er en god merkeordning. Andelen som vet at det er myndighetene som står bak merket, har økt fra 50 prosent i 2014 til 57 prosent i 2018 og 59 prosent i 2019.

I 2017 svarte 46 prosent at Nøkkelhullet i ganske stor grad eller i svært stor grad gjør det enklere å velge sunnere. I 2018 og 2019 var andelen økt til 49 prosent. Det var her ingen forskjell etter utdanning. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 60 prosent innen 2021.

Kunnskap og holdninger – salt og helse

I 2019 trodde 41 prosent at mellom 60–80 prosent av saltinntaket kommer fra industrielt bearbejdede matvarer. Ca. 80 prosent trodde høyt saltinntak kan øke risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer. Disse tallene er stabile. Ca. 90 prosent trodde befolkningen generelt spiser mer enn anbefalt mengde, mens kun ca. 40 prosent trodde de selv spiser mer salt enn anbefalt.

I 2019 svarte 42 prosent at de var opptatt av å redusere saltinntaket sitt. Dette er en nedgang fra 2018 da andelen som var opptatt av å redusere saltinntaket var 48 prosent. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 80 prosent innen 2021.

Saltpartnerskapet

Helsedirektoratet lanserte i 2014 en tiltaksplan for å redusere saltinntaket i befolkningen. I planen ble det satt mål om å redusere saltinntaket med 15 prosent innen 2018 og 30 prosent innen 2025.

Høsten 2015 ble det etablert et saltpartnerskap mellom matvarebransje, serveringsbransje, FoU-miljøer, bransje- og interesseorganisasjoner og helsemyndigheter (2015–2018). Saltpartnerskapet har som mål å stimulere til et redusert innhold av salt i matvarer og servert mat, og økt bevissthet om salt og helse i befolkningen. Det ble utarbeidet saltlister med veiledende mål for saltinnhold i 100 matvarekategorier i 2018. Måloppnåelse, som ble kartlagt i 2018, viser blant annet at saltinnholdet ligger på eller under saltmålet i 40 prosent av kategoriene. Rapport om Saltpartnerskapet 2015–2018 Fremdrift og måloppnåelse er utarbeidet (helsedirektoratet.no).

I 2018 ble det bestemt at Saltpartnerskapet skulle videreføres ut 2021, med mål om å redusere saltinntaket til 8 gram per person per dag. Dette er i tråd med mål satt både i Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold og Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold. Det er utarbeidet nye saltlister som angir veiledende mål for saltinnhold i 95 matvarekategorier i 2021. Per 2019 har 86 aktører undertegnet Saltpartnerskapsavtalen (helsedirektoratet.no).

Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold

I 2016 ble det inngått en intensjonsavtale om tilrettelegging for et sunnere kosthold mellom helsemyndigheter og matvarebransje innenfor seks innsatsområder, med varighet ut 2021. Gjennom avtalen forplikter partene seg til å bidra til å redusere inntaket av salt, tilsatt sukker og mettet fett, samt øke inntaket av frukt og grønt, fisk og sjømat og grove kornprodukter i befolkningen. I juni 2018 ble intensjonsavtalen utvidet til å omfatte serveringsbransjen. Per 2019 har 98 virksomheter og organisasjoner sluttet seg til avtalen (helsedirektoratet.no).

En av helsemyndighetenes forpliktelser i intensjonsavtalen er kommunikasjon rundt innsatsområdene. I 2018 lanserte Helsedirektoratet #MerAv-kampanjen for å understøtte innsatsområde 4 om å øke inntaket av frukt, bær og grønnsaker, fisk og sjømat og grove kornprodukter. #MerAv-kampanjen ble også gjennomført i 2019, og planlegges gjennomført i 2020.

Intensjonsavtalen evalueres av en ekstern tredjepart gjennom hele avtaleperioden. Forskningsstiftelsen Fafo har fått oppdraget. Første årsrapport over tiltak aktørene har gjort i regi av avtalen er publisert på fafo.no og helsedirektoratet.no. Fafo skal i 2019 gjennomføre en midtveisevaluering av intensjonsavtalen.



Kosthold og helse

Helsedirektoratet utarbeider kostråd og anbefalinger om kosthold og ernæring.

Hovedrådene for et sunnere kosthold er gjengitt på side 52. Disse kostrådene er gitt på grunnlag av en omfattende kunnskapsoppsummering gjort av Nasjonalt råd for ernæring og presentert i rapporten Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer (2011). I 2015 ba Helsedirektoratet Nasjonalt råd for ernæring om å gjøre en ny faglig vurdering av kostrådene relatert til fett. Rådet konkluderte i sin rapport fra 2017 at de norske kostrådene om fett fra 2011 ikke er svekket.

Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet utgitt av Helsedirektoratet i 2014, er de gjeldende anbefalingene. De er basert på de nordiske ernæringsanbefalingene, Nordic Nutrition Recommendations 2012 (NNR), som ble publisert av Nordisk ministerråd i 2014, samt rapporten Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer fra Nasjonalt råd for ernæring. NNR oppdateres jevnlig og arbeid med ny revisjon er igangsatt i 2019. De nye anbefalingene skal foreligge i 2022. Det er opprettet en nettside om arbeidet på helsedirektoratet.no. Den nye utgaven av de nordiske ernæringsanbefalingene vil være et resultat av arbeidet til et hundretalls forskere, som skal gå gjennom aktuell forskning på kostholdsfeltet. Helsedirektoratet har ansvar for prosjektet.

Vurdert opp mot Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger spiser vi for lite grønnsaker, frukt, bær, grove kornvarer og fisk. Vi får også i oss for mye mettet fett, sukker og salt og for lite kostfiber og enkelte vitaminer og mineraler. Dette medfører økt risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer, kreft, overvekt, diabetes type 2, tannråte og jernmangel.

Hvor mye bør dagens kosthold endres for å nå anbefalt nivå? Kostens innhold av mettede fettsyrer og tilsatt sukker bør begge reduseres med henholdsvis minst 14 og 8 gram per dag i gjennomsnitt, mens kostens innhold av kostfiber bør øke med 7 gram per dag ifølge matforsyningsstatistikken for 2018. Innholdet av protein, fett og karbohydrater er innenfor anbefalt nivå.

Viktig samspill

Kostholdets betydning for helsen er et resultat av den samlede effekten av en rekke stoffer, og samspillet mellom disse. Det er derfor viktig å se på helheten i hvordan en kan sette sammen et balansert og variert kosthold, og ikke legge for stor vekt på enkelte kostkomponenter, matvarer eller risikofaktorer. I tillegg gir regelmessig fysisk aktivitet gunstige helseeffekter.

Overvekt og fedme

Tall fra Barnevekststudien 2015 blant tredjeklassinger (8–9 år) viste at gjennomsnittlig andel med overvekt (inkludert fedme) var 13 prosent blant gutter og 17 prosent blant jenter (fhi.no). Gjennomsnittlig andel med fedme var 2,3 prosent blant gutter og 3 prosent blant jenter. Prosentandelen tredjeklassinger med overvekt og fedme har forandret seg lite fra 2008 til 2015. Det er gjennomført fire målerunder av Barnevekststudien: 2008, 2010, 2012 og 2015. Høsten 2019 gjennomføres femte runde av studien.

Andelen voksne med overvekt og fedme har økt de siste 40–50 årene. Data fra Tromsøundersøkelsen og helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag viser at om lag 25 prosent av mennene og 21 prosent av kvinnene i alderen 40–45-årsalderen har fedme (fhi.no).

Overvekt og fedme øker blant annet risikoen for hjerteinfarkt, hjerneslag, kreft, diabetes type 2, gallestein og muskel- og leddplager. Det er lettere å forebygge enn å behandle overvekt. Man bør derfor etablere gode levevaner tidlig for å forhindre uønsket vektøkning. Tiltak som kan bidra til gode mat-, måltids- og aktivitetsvaner er svært viktig.

Potensiale for samfunnsgevinst

Helsedirektoratet utarbeidet i 2016, på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet, en rapport hvor man beregnet potensialet for samfunnsgevinster ved reduksjon av risikofaktorer relatert til bedre kosthold ved gitte andeler av befolkningen som følger kostrådene. Med utgangspunkt i data fra studien Global Burden of Disease 2013, som viser sykdomsbyrde (tapte leveår og helsetap) relatert til ulike kostfaktorer, ble det gjort anslag på helsegevinsten av å følge kostrådene for «en kostholdsmessig gjennomsnittsnordmann» (helsedirektoratet.no).

Ved å gi gode leveår en økonomisk verdi blir det mulig å sammenligne størrelsesforholdet på verdien av liv og helse med faktiske kostnader til behandling, sykefravær og uførhet. De potensielle samfunnsgevinstene av at befolkningen følger kostrådene er, ifølge rapporten, totalt 154 mrd. kr per år (anslag basert på data for 2013), og består av:

1. flere leveår og bedret helse med en anslått verdi på 136 mrd. kr per år,
2. reduserte helsetjenestekostnader på anslagvis 12 mrd. kr per år,
3. redusert produksjonstap (dvs. økte skatteinntekter pga. redusert sykefravær, uførhet og død) på anslagvis 6 mrd. kr per år.

En endring av kostholdet i tråd med norske kostråd vil gi anslagvis 2 gode leveår i løpet av et helt livsløp for en «kostholdsmessig gjennomsnittsnordmann». Hele 88 prosent av samfunnsgevinsten ved å følge kostrådene utgjøres altså av den helsegevinst som tilfaller hver enkelt av oss som, pga. redusert risiko for død og sykdom, kan forvente flere gode leveår. I gode leveår inngår da både økt levetid, som følge av redusert dødsrisiko, og verdien av bedret helse.

Kosthold og bærekraft

Fokuset på sammenhengen mellom kosthold og bærekraft er økende. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger er både helsemessig gunstig og bærekraftig. Et bærekraftig kosthold kjennetegnes blant annet av et høyere inntak av frukt, grønnsaker og grove kornprodukter og et lavere inntak av rødt og bearbeidet kjøtt. Produksjon og forbruk av mat står for en stor andel av Norges klimagassutslipp. Redusert matsvinn og et mer plantebasert kosthold vil bidra til redusert miljøbelastning. Norge har forpliktet seg til å redusere klimagassutslippene. Det er global enighet om at det er behov for mer bærekraftig produksjon og forbruk av mat. Ansvarlig forbruk og produksjon er ett av FNs bærekraftsmål. Rapporten Bærekraftige kostråd – vurdering av de norske kostrådene i et bærekraftperspektiv ble utgitt i 2017 av Nasjonalt råd for ernæring.





Om datagrunnlaget

Beskrivelsen av norsk kosthold bygger på tre prinsipielt forskjellige typer datasett: 1) matforsyningsstatistikk for hele landet (forbruk på engrosnivå), 2) forbruksundersøkelser over anskaffelse av matvarer i privathusholdninger og 3) nasjonale kostholdsundersøkelser over inntaket av matvarer. I tillegg inkluderes resultater fra intervjuundersøkelser.

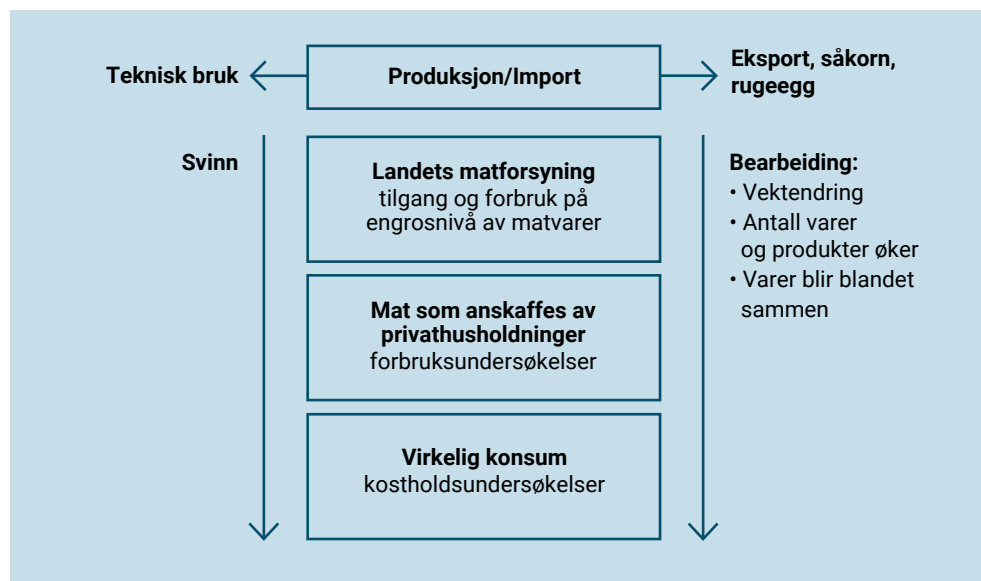
Matforsyningsstatistikken brukes i første rekke til å beskrive utviklingen i matvareforbruket i hele befolkningen over tid, mens de nasjonale kostholdsundersøkelsene beskriver inntaket (virkelig konsum) i grupper av befolkningen. Data fra kostholdsundersøkelsene blir bl.a. brukt til vurdering av om inntaket av matvarer og næringsstoffer er i tråd med kostråd og anbefalinger fra helsemyndighetene.

Matforsyningsstatistikk

Matforsyningsstatistikken 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 matmengden som står til rådighet for hele befolkningen. De nyeste tallene er fra 2018. Tallene for de ulike matvaregruppene er ikke like sikre.

Matmengden (per person) som registreres i matforsyningsstatistikken er høyere enn tilsvarende tall i forbruksundersøkelsene og i kostholdsundersøkelsene, bl.a. på grunn av svinn i matvarekjeden og fjerning av uspiselige deler (Figur 30). Det har derfor ingen hensikt å sammenligne enkelttall fra de tre datasettene.

Figur 30. Matvarenes vei fra produksjon til konsum



Tallene for matvareforbruk på engrosnivå og for fiskeforbruk (se under) er sammenstilt og bearbeidet av NIBIO for Helsedirektoratet. Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo bearbeider tallene og beregner bl.a. spiselig mengde og innhold av energi og energigivende næringsstoffer.

For mer informasjon, se fullversjon av rapporten *Utviklingen i norsk kosthold 2019* (helsedirektoratet.no).

Forbruk av fisk og fiskevarer

Forbruket av fisk og fiskevarer er basert på årlige tall for anskaffelse av fisk og sjømat i privathusholdninger (GfK Norge) og storhusholdninger (Flesland Markedsinformasjoner).

GfK Norge har på oppdrag av Norges sjømatråd registrert anskaffelsen av fisk og sjømat i privathusholdninger siden 1995. Registreringen blir gjennomført i et panel av 1500 husholdninger representativt for norske husholdninger med hensyn til alder, husholdningens størrelse og handelsfelt. Hver husholdning deltar vanligvis i panelet i tre år, og fører dagbok løpende. Registreringen omfatter en detaljert beskrivelse av varen, produktvekt, pris og innkjøpssted. Undersøkelsen omfatter ikke fiskemåltidene i storhusholdninger. Opplysninger om forbruk av fisk og sjømat i storhusholdninger hentes fra Flesland Markedsinformasjoner og legges til forbruket målt i privathusholdninger.

Forbruket av fisk og sjømat blir i begge datainnsamlingene registrert som produktvekt, dvs. i den formen som produktene er anskaffet. Produktvektene blir av NIBIO omregnet til filet og hel urensset (rund vekt) med omregningsfaktorer. Det har vært gjennomført enkelte korreksjoner i beregningsmetoden siden 1995. Videre gjennomføres det løpende revisjoner av tallmaterialet, samt justering av faktorer, som innebærer at det forekommer korreksjoner i beregningene for fisk- og fiskevarer.

Forbruksundersøkelser i privathusholdninger

Statistisk sentralbyrås (SSBs) forbruksundersøkelser i privathusholdninger er gjennomført årlig i perioden 1975–2009 og i 2012. Forbruksundersøkelsene 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, bensinstasjoner, kantine eller gatekjøkken er ikke med i registreringen av matmengder. I denne publikasjonen brukes data fra gjennomsnittshusholdningen. Resultatene fra perioden 1977–2009 er publisert som gjennomsnitt for treårsperioder. SSB utvikler nå en ny metode for forbruksundersøkelsene.

Omsetning av brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Statistikken for brus- og mineralvannomsetning er hentet fra nettsiden til Bryggeri- og drikkevareforeningen (26.08.19), og salgsomsetningen er delt på middelfolkemengden for det enkelte år. Bransjeorganisasjonen som sammenstiller omsetningsstatistikken for brus og mineralvann er omorganisert og omsetningsstatistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005–6. Omsetningstallene for brus omfatter alle norske brusprodusenter. Omsetning av energidrikker omfatter alle leverandører av energidrikker i Norge. Omsetning av vann

omfatter alle norske vannprodusenter unntatt én. Fra 2014 er det også informasjon om omsetningen av henholdsvis energidrikker og brus tilsatt fruktjuice.

Årsstatistikken 2018 fra Norske Sjokoladefabrikkers forening gir tall for det gjennomsnittlige forbruk av sjokolade og sukkervarer basert på tall fra SSBs produksjons-, import- og eksportstatistikk.

Nasjonale kostholdsundersøkelser

Ungkost 2015–16 (Ungkost 3) er den tredje nasjonale kostholdsundersøkelsen som er blitt gjennomført blant barn og unge i Norge. Datainnsamlingen blant elever i 4. og 8. klasse ble gjennomført i 2015 og blant 4-åringer i 2016. Kostholdet ble kartlagt i fire sammenhengende dager ved hjelp av en internettbasert matdagbok i et utvalg av 636 4.-klassinger (9-åringer), 687 8.-klassinger (13-åringer) og 399 4-åringer. Svarprosentene var henholdsvis 55, 53 og 20. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet og Mattilsynet. Ungkost er tidligere gjennomført i 1993 og 2000–01.

Norkost 2010–11 (Norkost 3) er en nasjonal kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–70 år. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 862 menn og 925 kvinner. Deltakerne gjennomførte to 24 timers kostintervjuer per telefon med minst fire ukers mellomrom. Svarprosenten var 37. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Mattilsynet og Helsedirektoratet. Norkost er tidligere gjennomført i 1993 og 1997.

Spedkost 2006–07 er en nasjonal kostholdsundersøkelse i et utvalg av 6 og 12 måneders gamle barn. Kostholdet ble undersøkt ved hjelp av et spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. Ved 6 måneders alder ble 1986 barn inkludert i analysene og ved 12 måneders alder 1635 barn. Svarprosenten var hhv. 67 og 57. Spedkost ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Mattilsynet og Helsedirektoratet. En tilsvarende undersøkelse ble gjennomført i 1998–99. Spedkost 3 gjennomføres i 2018–19.

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 drikk og introduksjon av fast føde. Foreldre til ca. 4 600 barn i 12-månedersalderen ble invitert til å besvare et kort spørreskjema på web eller papir. Det kom inn ca. 2500 svar, som ga en svarprosent på 54.

For mer informasjon, se fhi.no og helsedirektoratet.no

Intervjuundersøkelser

Spørreundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever (HEVAS)» er en WHO-undersøkelse som gjennomføres i flere land. Undersøkelsen gjennomføres hvert fjerde år blant skoleelever i grunn- og videregående skoler i alderen 11, 13, 15 og 16 år. Utvalget omfattet 882 15-åringer i 2018, hvorav 677 ble inkludert i analysene. I Norge gjennomføres undersøkelsen av HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen. Mer om undersøkelsen, se uib.no/helsevaner.

Norstat/Opinion har på vegne av Helsedirektoratet gjennomført årlige webbaserte intervjuundersøkelser i perioden 2011–2019 om kjennskap, kunnskap, tillit og holdninger til kostrådene og Nøkkelhullet i landsrepresentative utvalg. Siste undersøkelse ble gjennomført i januar 2019 i et utvalg på 2000 personer. Utvalget er vektet på kjønn, alder og landsdel.

Beregning av energi og næringsinnhold

Beregning av energi og næringsinnhold gjøres ved bruk av KBS som er kostberegningssystemet ved Universitetet i Oslo (UiO). KBS baserer seg på ulike versjoner av den offisielle norske Matvaretabellen (MVT). Fram til 1992 ble beregningene basert på MVT fra 1984. I tidsrommene 1993–94 og 1995–2006 ble MVT fra henholdsvis 1991 og 1995 brukt. Fra 2007 ble MVT 2006 brukt, etterfulgt av MVT 2014 fra 2014. Beregningene for 2018 bygger på MVT 2018. Revidering og oppdatering av den norske matvaretabellen kan føre til brudd i serien for næringsberegningene. Revidering av matvaretabellen har blant annet ført til at energimengden fra ett gram fett er endret fra 38 kJ til 37 kJ fra og med 1995. Fra 1996 var kostfiber ikke lenger inkludert i karbohydrat. Energi fra kostfiber ble igjen inkludert i beregningen av innhold av energi fra 2002, og man regner med at 1 g kostfiber gir 8 kJ.

Matmengdene for varegruppene potet, grønnsaker, frukt, nøtter med skall og kjøtt blir omregnet til spiselig mengde før næringsberegningen. For hver type frukt/grønnsak/kjøtt bruker UiO unike faktorer for spiselig andel. Gjennomsnittlig spiselig andel for frukt er om lag 75–80 prosent, men variasjonen er stor pga. ulik tykkelse på skall og eventuell stein. For de mest spiste kjøttslagene okse og svin, ligger spiselig andel på rundt 80–90 prosent. For de fleste andre matvaregrupper, som korn, meieriprodukter og margarin, regner man hele matvaremengden for spiselig. For fisk brukes matvaremengden for fiskefilet, der alt regnes som spiselig mengde.

Næringsberegningene gjennomføres for de nyeste foreløpige tallene i matforsyningsstatistikken og for endelige tall for året før. Det forekommer at NIBIO reviderer mengdene for enkelte matvarer i matforsyningsstatistikken bakover i tid, noe som fører til at UiOs næringsberegning for tidligere år blir basert på et litt annet datagrunnlag.

Forskjeller i energi- og næringsinnhold mellom matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene kan komme av forskjeller i måten statistikkene blir laget på. I forbruksundersøkelsene blir mat og drikke som er kjøpt og spist utenfor husholdningen bare registrert som utgift og ikke med mengde. De blir derfor ikke tatt med i næringsberegningene. Matforsyningsstatistikken dekker den totale omsetningen i hele landet og tar ikke hensyn til hvor maten blir spist. Svinn i matvarekjeden på veien mellom engrosnivå og forbruksundersøkelsene og kostholdsundersøkelsene, vil gi lavere matmengder i disse undersøkelsene enn i matforsyningsstatistikken.





**Se etter
Nøkkelhullet
når du handler.**



Helsedirektoratets

KOSTRÅD

Spiser du sunt og variert og er fysisk aktiv i hverdagen, reduserer du risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, overvekt, diabetes type 2 og flere former for kreft.

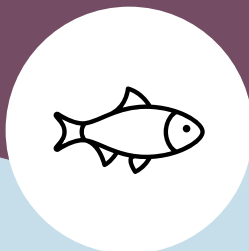


✓ Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

✓ 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.

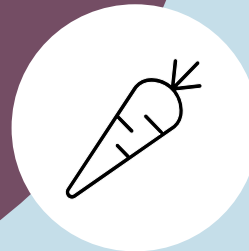


✓ Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.

✓ Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

✓ La magre meieri-produkter 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 matlaging 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.

Les mer på
helsedirektoratet.no

Utviklingen i norsk kosthold 2019

Utgitt

11/2019

Bestillingsnummer

IS-2866

Utgitt av

Helsedirektoratet

Postadresse

Pb. 220 Skøyen,
0213 Oslo

Besøksadresse

Vitaminveien 4, Oslo

Tlf.: 810 20 050

helsedirektoratet.no

Foto

Gettyimages

Unsplash/Louise Lyshøj

Design

Itera as

Helsedirektoratet

Vitaminveien 4, 0485 Oslo

Tlf.: 810 20 050

[helsedirektoratet.no](https://www.helsedirektoratet.no)

[helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)