



Utviklingen i norsk kosthold

2020

”

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





Innhold

Forord	7
Sammendrag	8
Innledning	13
Matvareforbruk	14
Energi og næringsstoffer	34
Holdninger, kunnskap og samarbeid	42
Kosthold og helse	48
Om datagrunnlaget	50





Forord



Helsedirektoratet jobber for å fremme helse i hele befolkningen, og for å gjøre det enklere å velge sunt. Å følge med og vurdere utviklingen i befolkningens kosthold er en viktig del av dette ansvaret.

Et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død, både i Norge og i resten av verden. Norge følger opp Verdens helseorganisasjons (WHO) mål om 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. Fokuset på sammenhengen mellom kosthold og bærekraft har økt, og det er også en utfordring å sikre bærekraftig matforbruk og produksjon, som beskrevet i FNs bærekraftsmål nummer 12.

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 startet arbeidet med å oppdatere de nordiske ernæringsanbefalingene. Arbeidet ledes av Norge, ved Helsedirektoratet. De nye anbefalingene skal etter planen foreligge i 2022.

Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold som ble lansert i 2017, er nå forlenget til 2023. Tiltakene i handlingsplanen skal bidra til sunt kosthold og måltidsglede. Det er satt kvantitative mål for endringer i kostholdet.

Denne rapporten presenterer de nyeste tallene for landets matforsyning. De siste tallene er for hele året 2019. 2020 har vært preget av covid-19-pandemien. Hvordan dette kan ha preget utviklingen i norsk kosthold i 2020, vil komme i neste års rapport.

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, Lars Johansson, Anita Thorolvsen Munch og Christine Claudi-Nielsen. Takk til Mads Svennerud, Erik Bøe, Elena Kirsanova og Lars Johan Rustad, NIBIO, Anne Marte Wetting Johansen, Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo og Norges sjømatråd for godt samarbeid.

Oslo, desember 2020


Bjørn Guldvog
helsedirektør


Linda Granlund
divisjonsdirektør

Sammendrag

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



Det er flere positive utviklingstrekk de siste årene, men kostholdet i Norge har fortsatt klare ernæringsmessige svakheter.

Denne rapporten viser utviklingen i kostholdet over tid, og er basert på årlige tall for landets matforsyning til og med 2019. Rapporten bruker også data fra forbruks-, kostholds- og 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.



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 og sjømat**
- **vridning i forbruket fra fete meieriprodukter til magre**
- **vridning i forbruket fra fete potetprodukter til matpoteter**
- **nedgang i forbruket av spisefett, 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 er det satt kvantitative mål for endringer i kostholdet. Helsedirektoratet vil arbeide for at målene nås. Denne rapporten viser status i kostholdet i Norge, sett bl.a. opp mot disse målene.

Stort helsepotensial i et riktig kosthold

Kostholdet er viktig både for å forebygge sykdom og for å fremme god helse. Endring av kostholdet 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. Det 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.

Matvareforbruk på engrosnivå. Kilo per person per år.

	2009	2018	2019*
Korn, som mel (inkl. ris)	86,1	81,4	81,0
Grønnsaker	68,5	77,0	79,7
Frukt og bær	89,6	86,2	84,6
Matpoteter	21,1	20,7	16,4
Poteter til potetprodukter	30,8	28,1	27,2
Kjøtt og kjøttbiprodukt	72,2	71,9	72,3
Fisk (hel urensset, rund vekt)	34,1	32,9	32,8
Egg	11,9	13,2	13,6
Helmelk	19,6	15,4	15,5
Lettmelk, skummet melk	82,3	64,0	63,5
Yoghurt	9,2	10,1	10,0
Fløte, rømme	6,8	7,1	6,9
Ost	16,8	18,3	18,2
Smør	2,9	3,7	3,7
Margarin	9,0	8,5	8,4
Sukker	31,9	23,9	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 2019. Andelen sammalt mel fra norske møller har økt de senere år, men gikk i 2019 ned til samme nivå som i 2015.



Mindre rødt kjøtt og mer hvitt kjøtt

Engrosforbruket av kjøtt har økt betydelig over tid, særlig fram til 2008. I senere år har både forbruket av kjøtt totalt (inkludert kjøttbiprodukter) og rødt kjøtt gått noe ned. I 2019 gikk totalt kjøttforbruk noe opp, rødt kjøtt noe ned og hvitt kjøtt opp.



Mer grønnsaker og mindre frukt og bær

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid. De siste ti årene har forbruket av grønnsaker økt, mens forbruket av frukt og bær har gått ned. Fra 2018 til 2019 har forbruket av grønnsaker økt og forbruket av frukt og bær gått noe ned.



Mindre fisk og sjømat over tid

Data om forbruk av fisk og sjømat er i årets rapport basert på en ny datakilde sammenlignet med tidligere år. Forbruket av fisk og sjømat har gått ned over tid. Forbruket er nå lavere enn i 2015, men har forandret seg lite siste år. Fiskeforbruket er vesentlig lavere enn kjøttforbruket.



Mer potetprodukter enn matpoteter

Forbruket av matpoteter har gått mye ned siden 1970-årene, mens forbruket av bearbeidede poteter har økt. Siden begynnelsen av 2000-tallet har bearbeidede poteter utgjort over halvparten av det totale potetforbruket på engrosnivå. Både forbruket av matpoteter og bearbeidede poteter har gått ned i perioden 2009–2019.



Smør og margarin

Forbruket av smør, inkludert smør som inngår i smørblandet margarin, har økt i perioden 2009–2019. Smørforbruket er ikke endret fra 2018 til 2019. Det totale margarinforbruket har gått mye ned over tid, men har forandret seg lite i senere år. Margarinforbruket gikk noe ned fra 2018 til 2019. Forbruket av flytende margarin har økt siden 2015.



Mindre melk og mer ost over tid

Det samlede forbruket av melk (hølmelk, lett-melk og skummet melk) har gått betydelig ned over tid, og gikk også noe ned i 2019. Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene.

Forbruket av ost har økt betydelig over tid. Forbruket var noe lavere i 2019 enn i 2018. Forbruket av fløte, inkludert rømme, har gått noe ned de senere årene, og gikk også ned i 2019.



Innholdet av mettet fett er høyere enn anbefalt

I perioden 2010–2019 har fettinnholdet i kosten økt fra 35 til 38 prosent av energiinnholdet (energiprosent). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og utgjorde 15 energiprosent i 2019. Dette er vesentlig høyere enn anbefalt.

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



Nedgang i sukkerforbruket over tid

Engrosforbruket av sukker har gått ned fra 43 til 24 kilo per person per år i perioden 2000–2019. De siste ti årene har sukkerforbruket gått ned med 25 prosent. Forbruket er ikke endret fra 2018 til 2019. Kostens innhold av tilsatt sukker utgjorde 11 energiprosent i 2019. Dette er noe høyere enn anbefalt.



Ulikheter i kostholdet

Undersøkelser i grupper av befolkningen viser forskjeller i kostholdet etter kjønn, alder, utdanning og sosioøkonomisk status.



Saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt

Det gjennomsnittlige saltinntaket er 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. Andelen fullammede og ammede spedbarn bør øke.



Tillit til kostråd og Nøkkelhullet

Syv av ti svarer i 2020 at de har tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god. Eksempelvis kjenner om lag tre av fire til både kostrådene om frukt og grønt, fisk og om grove kornprodukter.

Kjennskapen til Nøkkelhullet er stabilt høy og har ligget mellom 96 til 98 prosent i perioden 2012–2020. I 2020 var andelen 96 prosent. To av tre synes Nøkkelhullet er en god merkeordning.





Innledning



Datagrunnlaget

Beskrivelsen av utviklingen i kostholdet i Norge bygger hovedsakelig på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2019, samt data over omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdninger 2003–2019. Metoden for innsamling av fiskestatistikk er ny for i år.

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), samt undersøkelsene Helsevaner blant skoleelever (HEVAS), Norske Spisefakta, SSBs levekårsundersøkelse om helse og årlige undersøkelser om kjennskap, kunnskap, tillit og holdninger til Helsedirektoratets kostråd og til 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 2019 er foreløpige, og det kan forekomme justeringer i neste års rapport.

Mer informasjon om datagrunnlaget gis både i eget kapittel og i den detaljerte utgaven av rapporten *Utviklingen i norsk kosthold 2020* (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). Handlingsplanperioden er nå forlenget til 2023.

I handlingsplanen er det satt mål om å øke forbruket av grønnsaker, frukt og bær, grove kornvarer og fisk med 20 prosent innen 2021, nå forlenget til 2023. 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, samt mål om redusert saltinntak. Tilsvarende mål om reduksjon av salt, tilsatt sukker og mettet fett, og økt forbruk av grønnsaker, frukt og bær, grove kornvarer, fisk og sjømat innen 2021 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 sosioøkonomiske 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.

Oversikt over matvareforbruk på engrosnivå 1953–2019 (Tabell 1). Mengde fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning 2003–2019 (Tabell 2).

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

	1953-55 ¹	1979	1989	1999	2000	2005	2009	2010	2015	2016	2017	2018	2019*
Korn, som mel (ekskl. ris)	97,2	75,1	76,4	82,9	81,3	84,1	81,3	81,0	77,3	78,8	77,3	76,8	76,2
Ris	1,5	2,5	3,1	3,6	3,7	4,3	4,8	4,9	5,0	4,7	4,8	4,6	4,8
Matpoteter	92,5	62,6	50,3	32,0	32,4	22,3	21,1	21,9	18,9	24,0	16,1	20,7	16,4
Poteter til bearbeiding ²		11,3	21,3	30,0	27,7	31,4	30,8	32,7	26,3	26,2	28,9	28,1	27,2
Sukker, honning o.l.	40,1	44,7	40,5	43,8	42,8	35,2	31,9	30,9	27,0	26,8	25,6	23,9	23,9
Erter, nøtter o.l. ³			4,7	6,1	6,1	6,8	8,1	7,4	8,0	7,9	8,1	7,8	8,2
Kakao og kakaoprodukter			3,9	3,1	3,7	5,6	6,0	6,3	6,2	6,2	6,2	5,6	5,7
Grønnsaker	35,4	46,4	53,1	60,6	59,3	64,7	68,5	71,9	76,9	80,1	78,9	77,0	79,7
Frukt og bær	41,2	76,0	78,6	68,7	69,3	82,7	89,6	88,1	90,1	88,8	88,7	86,2	84,6
Kjøtt ⁴	33,3	51,1	49,7	59,6	60,6	66,1	69,3	68,5	71,2	72,0	71,4	69,7	69,9
Kjøttbiprodukter ⁵	2,4	3,2	3,1	3,3	3,1	3,1	2,9	2,9	2,7	2,5	2,2	2,2	2,4
Egg	7,4	10,8	11,6	10,8	10,4	10,8	11,9	11,9	12,8	13,1	13,1	13,2	13,6
Helmelk	194,5	160,1	63,6	32,4	30,3	24,8	19,6	19,1	17,0	17,1	16,8	15,4	15,5
Lettmelk			79,2	72,6	60,0	59,0	53,6	51,9	41,7	41,3	39,7	39,1	38,4
Mager melk ⁶	10,0	26,3	32,2	22,2	31,8	27,4	28,7	28,5	28,8	29,0	26,0	24,9	25,1
Yoghurt				6,7	6,8	7,8	9,2	9,1	10,3	10,4	10,1	10,1	10,0
Konserverte melkeprodukter	3,2	14,5	18,5	23,3	24,9	30,9	31,0	32,4	23,4	26,0	25,3	25,5	23,4
Fløte, rømme (som 38 % fett)	5,0	6,6	6,9	6,7	6,7	7,5	6,8	6,9	7,4	7,3	7,2	7,1	6,9
Ost	8,0	12,0	13,2	14,5	14,5	16,7	16,8	16,9	18,5	18,5	18,1	18,3	18,2
Smør, inkl. smør i margarin	3,8	5,4	3,4	3,3	3,3	3,3	2,9	3,0	3,3	3,3	3,5	3,7	3,7
Margarin	24,2	15,3	13,0	12,1	11,1	9,9	9,0	8,6	8,4	8,7	8,5	8,5	8,4
herav lettmargin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,5	2,5	2,3	1,9	2,0	2,4	2,4	2,4
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
Folkemengde 1000 stk.	3394	4073	4227	4462	4491	4623	4829	4889	5190	5236	5277	5312	5348

* Foreløpige tall.

¹ Det er foretatt en rekke revisjoner i tallseriene for flere matvaregrupper siden 1950-årene, se den detaljerte versjonen av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2020. Data for fisk og sjømat er vist i tabell 2.

² Potetprodukter er omregnet til matpoteter.

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

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

⁵ Metoden for beregning av mengde kjøttbiprodukter er endret fra og med 2002.

⁶ Omfatter skummet melk og lettmelk med høyst 0,7 % fett.



Tabell 2.
Fisk og sjømat. Mengde omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning. Kilo per person per år¹.

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019*
Produktvekt	21,4	21,4	21,4	21,7	21,9	21,3	21,2	20,9	20,9	21,6	22,1	21,6	21,6	20,9	19,9	19,8	19,7
Filet	13,4	13,6	13,7	14,0	14,2	13,9	14,0	13,8	13,9	14,7	15,2	15,0	15,1	14,6	13,8	13,8	13,8
Hel urensset	32,9	33,5	33,8	34,5	35,0	34,0	34,1	33,8	34,0	35,4	36,6	36,2	36,4	35,1	33,2	32,9	32,8

* Foreløpige tall.

¹ Produktvekt: Mengden fisk og sjømat 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). Kornforbruket gikk noe ned i 2019. Forbruket av ris økte fram til begynnelsen av 2000-tallet, og har siden forandret seg lite.

Salget av matmel fra norske møller, inkludert importert mel og korn, utgjorde 59 prosent av det totale engrosforbruket i 2019, mens nettoimport av bearbejdede kornprodukter (omregnet til mel) utgjorde 34 prosent. Det resterende engrosforbruket var ris og maisprodukter.

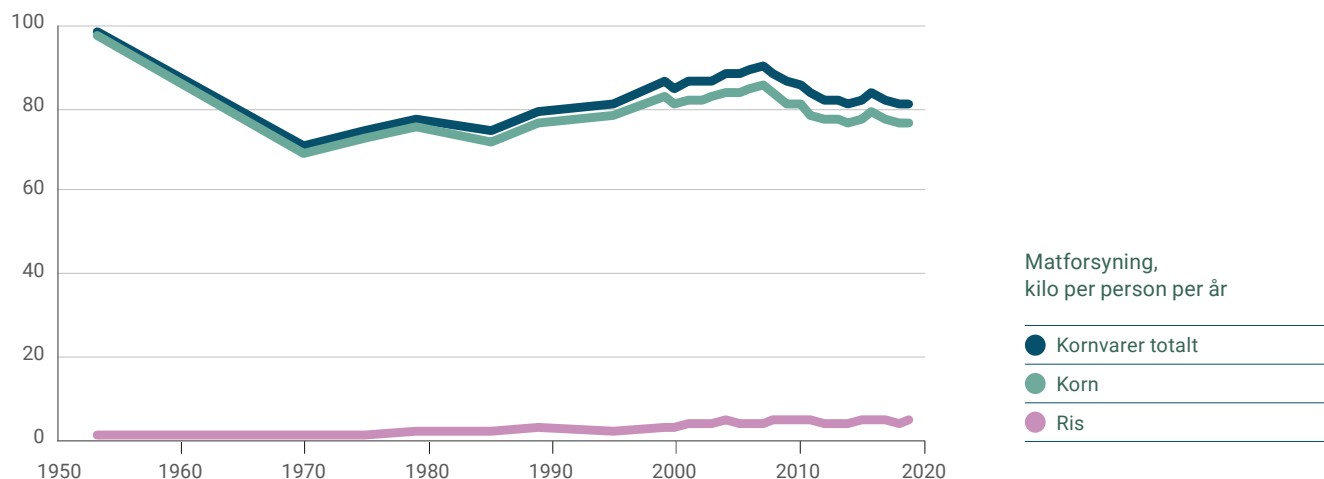
Andelen sammalt mel (sammalt hvete og rug, kli til mat, byggryn, havregryn og havremel) fra norske møller økte fra 19 til 27 prosent i perioden 2009–2018. I 2019 gikk andelen ned til 25 prosent, og er nå på samme nivå som i 2015. Samlet andel sammalt mel kan ikke anslås fordi det mangler opplysninger om sammalt mel i importerte bearbejdede kornprodukter.

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

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 inntak 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.



Figur 1.
Kornvarer



Grønnsaker, frukt og bær

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid (Figur 2). De siste ti årene har forbruket av grønnsaker økt med 16 prosent, mens forbruket av frukt og bær har gått ned 6 prosent. Fra 2018 til 2019 har forbruket av grønnsaker økt og forbruket av frukt og bær gått noe ned.

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 2018 og 2019 foreløpige.

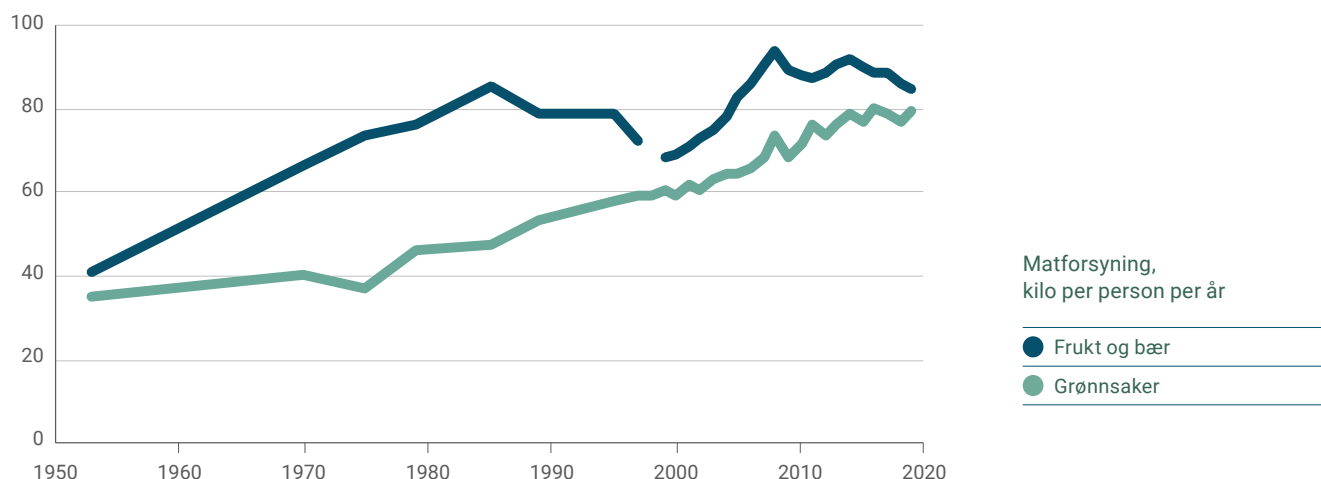
Gulrot, løk, tomat og salat er grønnsakslagene med høyest forbruk de siste ti årene, og bananer, ulike typer sitrusfrukter og epler er fruktslagene med høyest forbruk. Mesteparten av frukten og bærene som omsettes i Norge er importert. Epler og jordbær utgjør hovedvekten av det som produseres av frukt og bær i Norge.

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

Gjennomsnittlig samlet inntak av grønnsaker, frukt og bær var 230 gram per dag blant 4-åringene og i underkant av 200 gram per dag blant 9- og 13-åringene (Ungkost 2015–16). Inntaket blant barn og unge er for lavt. Blant voksne var gjennomsnittlig samlet inntak av grønnsaker, frukt og bær ca. 375 gram per dag; ca. 360 gram per dag blant menn og ca. 390 gram per dag blant kvinner (Norkost 2010–11). Av det samlede inntaket var rundt 40 prosent grønnsaker. Drøyt 20 prosent av voksne spiste anbefalt mengde grønnsaker, frukt og bær.



Figur 2.
Grønnsaker, frukt og bær



Andelen som spiser grønnsaker minst en gang om dagen har økt siden 2005, ifølge Norske Spisefakta (Figur 3a). Andelen som spiser frukt og bær minst en gang om dagen økte mellom 2005 og 2009, men har gått ned i senere år.

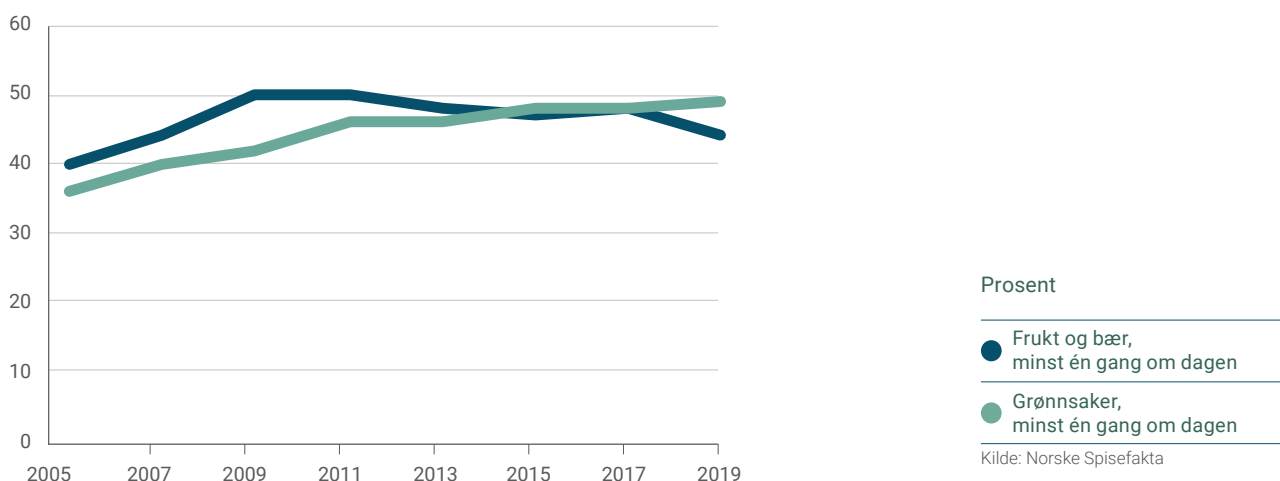
SSBs Levekårsundersøkelse om helse viser også en økning i andelen som spiser grønnsaker minst en gang om dagen, fra 55 prosent i 2015 til 58 prosent i 2019. Andelen som spiser frukt og bær minst en gang om dagen har gått ned i denne perioden, fra 54 til 51 prosent. Andelen som daglig spiser grønnsaker eller frukt og bær er lavere blant menn enn kvinner, blant yngre enn eldre aldersgrupper og blant dem med kortere enn lengre utdanning, ifølge både Norske Spisefakta (Figur 3b) og SSBs Levekårsundersøkelse.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen 15-åringer som daglig spiser grønnsaker, frukt

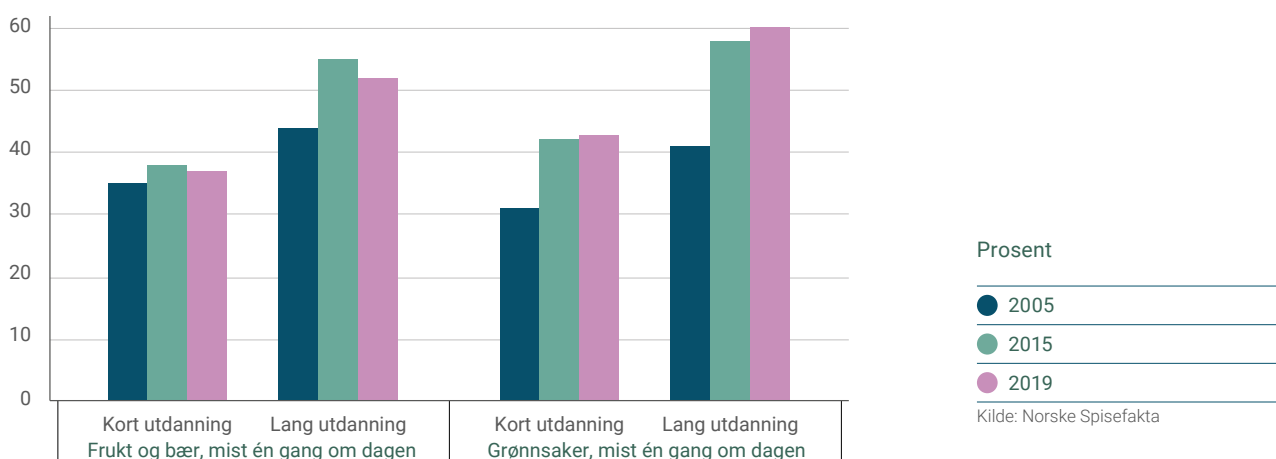
og bær med 50 prosent. Fra 2014 til 2018 økte andelen 15-åringer som daglig spiste grønnsaker med 16 prosent i snitt for jenter og gutter, mens det var en tilbakegang i andelen som daglig spiste frukt på 10 prosent, ifølge undersøkelsen Helsevaner blant skoleelever (HEVAS) (Figur 4).

Blant skoleelever i alderen 11, 13 og 15 år, var andelen som daglig spiste frukt eller grønnsaker relativt stabil på tvers av alder for jenter, ifølge HEVAS i 2018 (Figur 5). Mens for gutter gikk andelen ned ved overgang fra barneskole- til ungdomsskolealder. Andelen som daglig spiste frukt eller grønnsaker var lavere blant gutter enn jenter i alle aldersgruppene. Elever fra familier med lav sosioøkonomisk status spiste i mindre grad grønnsaker enn elever fra familier med høy sosioøkonomisk status (uib.no/helsevaner).

Figur 3a.
Andel som spiser frukt og bær eller grønnsaker daglig

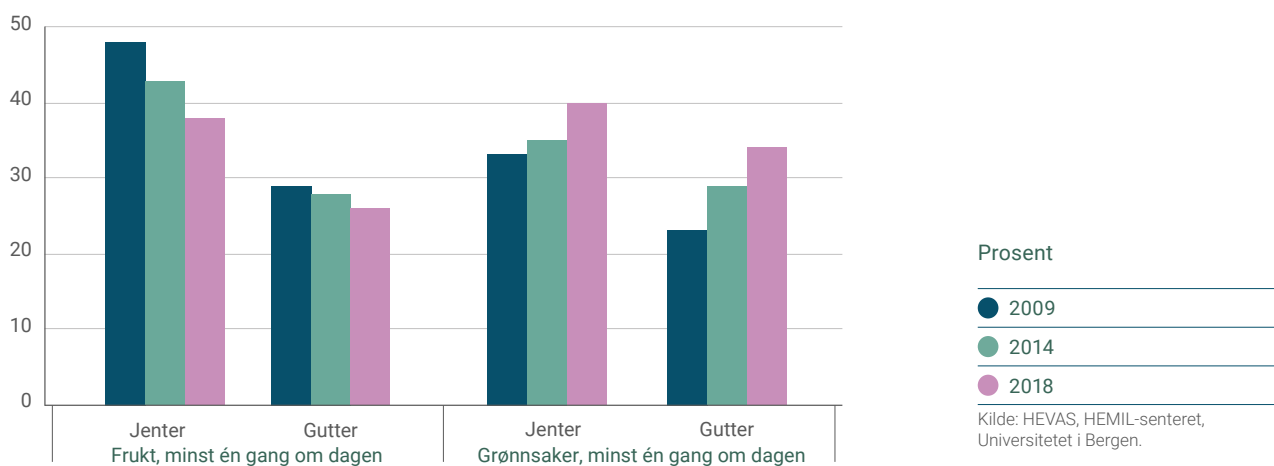


Figur 3b.
Andel som spiser frukt og bær eller grønnsaker daglig, etter utdanningslengde

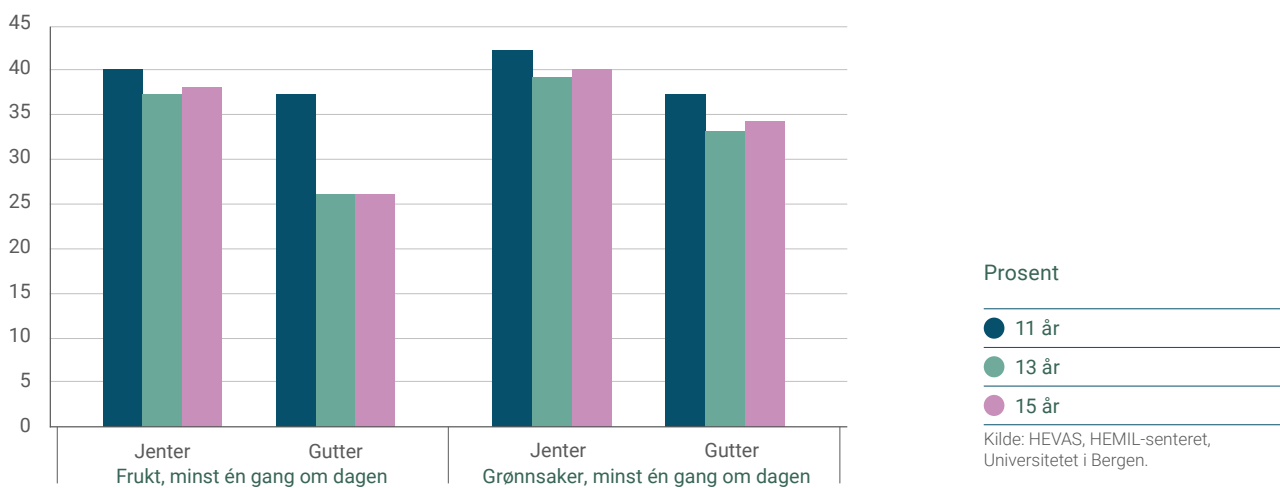




Figur 4.
Andel 15-åringer som spiser frukt eller grønnsaker daglig



Figur 5.
Andel elever som spiser frukt eller grønnsaker daglig, 2018



Belgvekster og nøtter

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

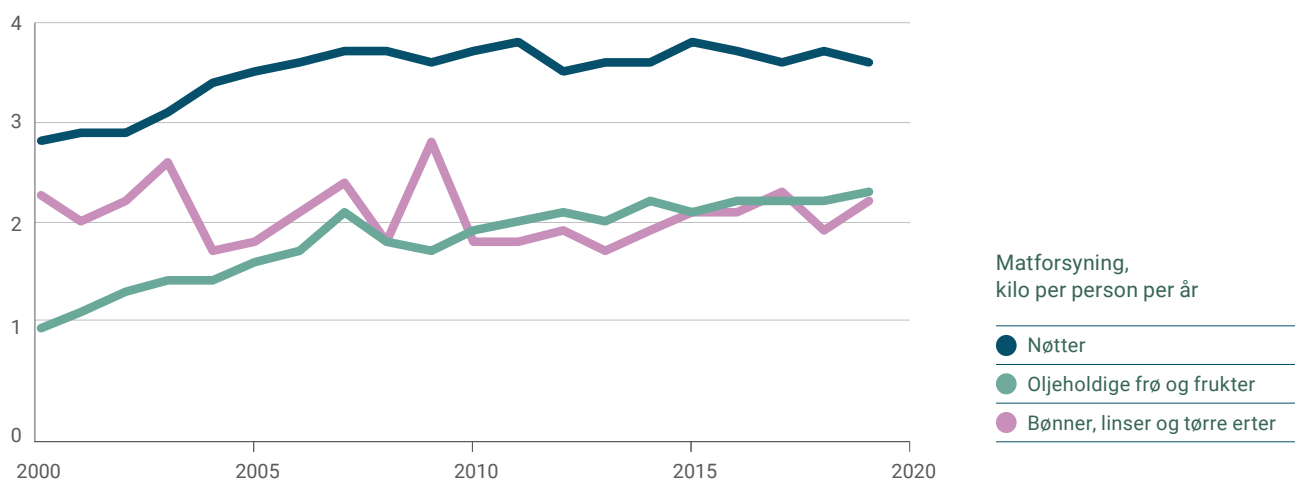
Belgvekster som bønner og linser, inngår ikke i Helse- og ernæringsdirektoratets kostråd om fem om dagen, men de har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold. En håndfull usaltede nøtter om dagen kan gjerne også inngå i kostholdet.

Poteter

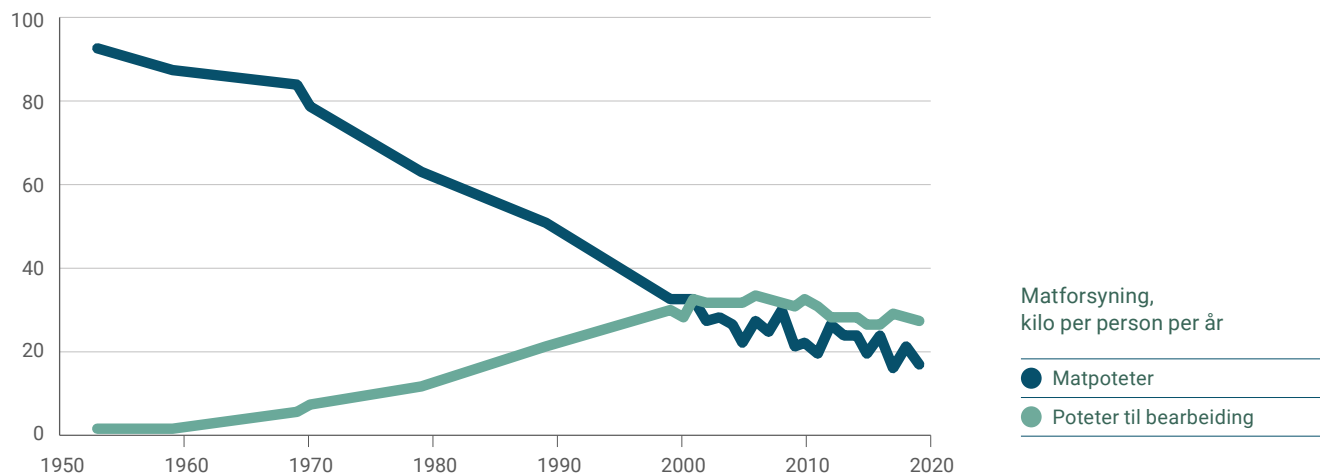
Forbruket av matpoteter har gått mye ned siden 1970-årene, mens forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter (bearbeidede poteter) har økt (Figur 7). Poteter som går til produksjon av pommes frites, chips, potetmos og øvrige potetprodukter har siden begynnelsen av 2000-tallet utgjort over halvparten av det totale potetforbruket på engrosnivå. De siste ti årene har forbruket av matpoteter og bearbeidede poteter gått ned.

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.

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



Figur 7.
Poteter





Kjøtt og kjøttvarer

Engrosforbruket av kjøtt totalt (inkludert kjøttbiprodukter) økte fra 38 til 74 kilo per person og år i perioden 1959–2008 (Figur 8). Forbruket holdt seg siden rundt dette nivået i flere år, men har i senere år gått noe ned, til 72 kilo per person. Fra 2018 til 2019 har engrosforbruket av kjøtt gått noe opp (under 1 prosent).

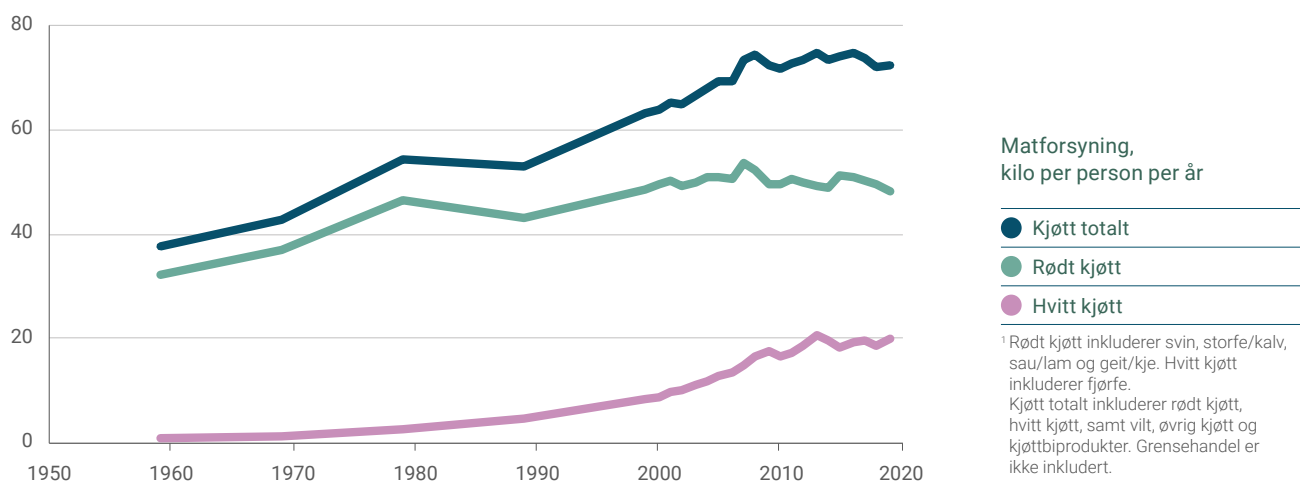
Det samlede engrosforbruket av rødt kjøtt (svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje) økte fra 32 til 53 kilo per person og år i perioden 1959–2007, men har siden holdt seg på et lavere nivå. Fra 2018 til 2019 har engrosforbruket av rødt kjøtt gått ned med 2 prosent, til 48 kilo per person.

Engrosforbruket av hvitt kjøtt (fjørfe) økte fra 1 til 21 kilo per person og år i perioden 1959–2013, og har siden vært på et noe lavere nivå. Fra 2018 til 2019 økte engrosforbruket av hvitt kjøtt med 7 prosent, til 20 kilo per person.

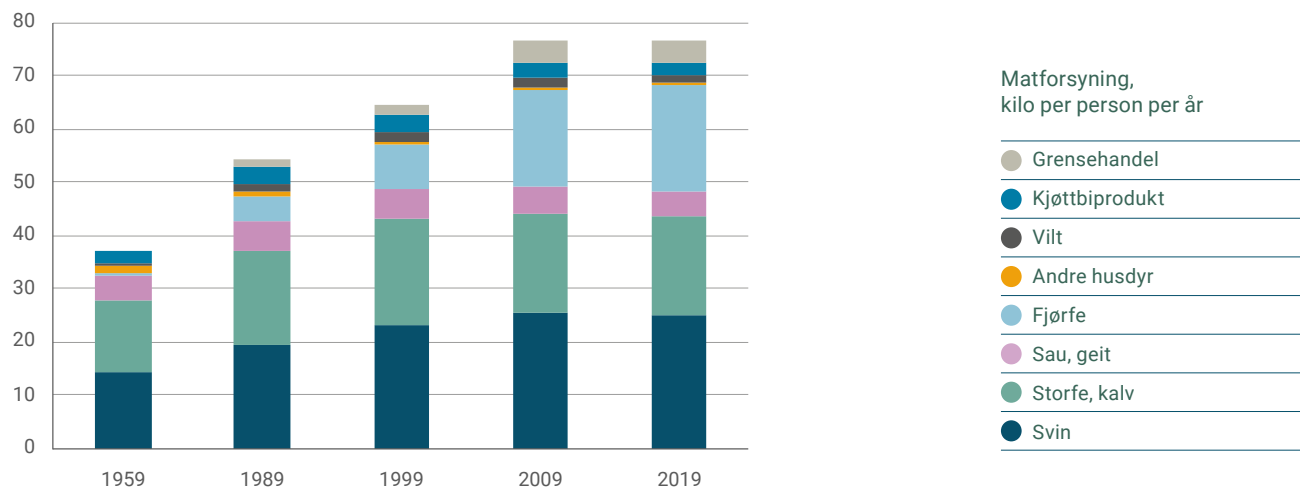
Fordeling av engrosforbruk av kjøtt etter dyreslag viser at det har vært høyest forbruk av kjøtt fra svin over lang tid (Figur 9). Forbruket av kjøtt fra fjørfe var i 2019 over nivået for kjøtt fra storfe. Anslag for grensehandel av kjøtt som er inkludert i figuren, var 4 kilo per person i 2019.

NIBIO har gjort anslag på hvordan mengden kjøtt på engrosnivå påvirkes når man trekker fra uspiselige deler og svinn gjennom verdikjeden. For 2019 vil mengden kjøtt på engrosnivå (uten grensehandel) gå fra 72 til 48 kilo per person ved å trekke fra anslag for uspiselige deler og svinn i verdikjeden. Se mer i den detaljerte utgaven av Utviklingen i norsk kosthold (helsedirektoratet.no).

Figur 8.
Kjøtt totalt, rødt kjøtt og hvitt kjøtt¹



Figur 9.
Kjøttforbruk etter dyreslag, samt grensehandel



I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger Helsedirektoratets kostråd om kjøtt. 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 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. Blant voksne var gjennomsnittlig inntak av rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt (regnet som rå vekt) ca. 815 gram i

uken; ca. 620 gram i uken blant kvinner og ca. 1020 gram i uken blant menn (Norkost 2010–11). 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.

Ifølge Norske Spisefakta spiste drøyt 50 prosent kjøtt/kjøttmat til middag minst tre ganger i uken i perioden 2007–2019. Andelen som spiste kjøtt/kjøttmat minst tre ganger i uken var høyere blant menn enn kvinner, blant de yngre aldersgruppene sammenlignet med dem over 60 år og blant dem med kort sammenlignet med lang utdanning.



Fisk og sjømat

Data om forbruket av fisk og sjømat er i årets rapport basert på tall for mengden fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdninger. Dette er en ny datakilde sammenlignet med tidligere år. Forbruket er målt i produktvekt, dvs. i den form de er anskaffet, og omregnet til filet og hel urensset fisk (rund vekt). Se mer om metode og datakilde i kapittelet om datagrunnlaget.

Omsetningen av fisk og sjømat målt i produktvekt har ligget på 20–22 kilo per person og år i perioden 2003–2019 (Tabell 2 og Figur 10). Omregnet til filetvekt har forbruket ligget på 13–15 kilo og som hel urensset fisk (rund vekt) rundt 33–37 kilo per person per år. Forbruket av fisk og sjømat har gått ned med 9–10 prosent siden 2015. I 2019 var forbruket regnet som hel urensset fisk eller produktvekt under 1 prosent lavere enn i 2018. Regnet som filetvekt var det ingen forskjell i forbruket fra 2018 til 2019.

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

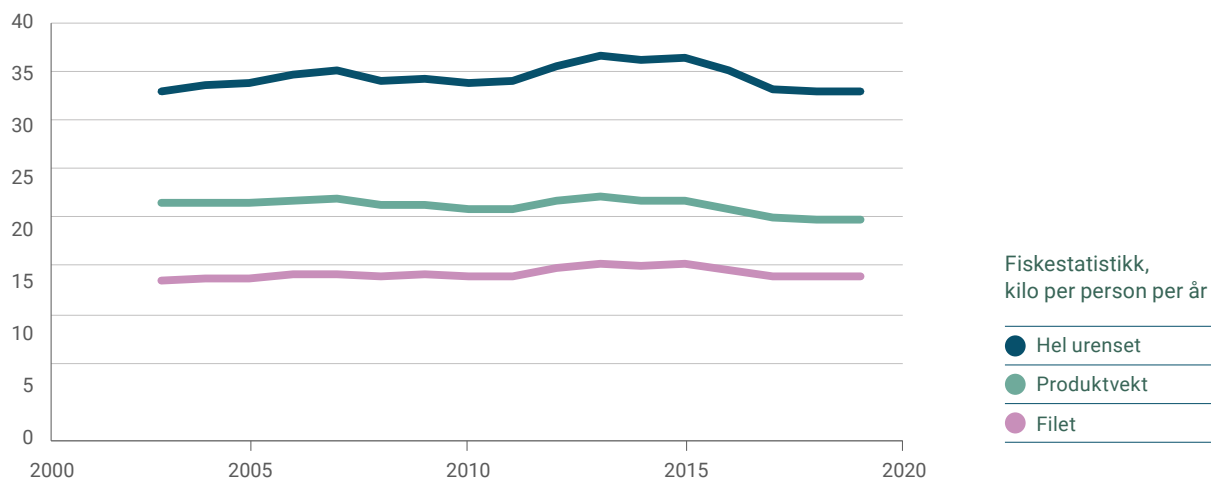
om fisk. Helsedirektoratet anbefaler at man spiser fisk til middag to til tre ganger i uken, og også gjerne bruker fisk som pålegg. Kostrådet tilsvarer totalt 300–450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk.

I 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. Blant voksne 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, ifølge Norkost 2010–11. Inntaket av fisk og fiskeprodukter omregnet til ren fisk var i snitt ca. 375 gram i uken; ca. 300 gram i uken blant kvinner og 450 gram i uken blant menn. Rundt 30 prosent av kvinnene og 40 prosent av mennene spiste anbefalt mengde fisk i uken. Andelen som spiste anbefalt mengde fet fisk var rundt 20 prosent blant kvinnene og 25 prosent blant mennene.

Andelen som spiste fisk/fiskemat til middag minst tre ganger i uken gikk ned fra 23 prosent i 2015 til 20 prosent



Figur 10.
Fisk og sjømat



i 2019, ifølge Norske Spisefakta. Andelen var lavere blant dem med kort enn lang utdanning (Figur 11), blant menn enn kvinner og blant yngre enn eldre aldersgrupper. Andelen som spiste fisk til middag sjeldnere enn en gang per uke har gått ned siden 2005, men økte noe fra 2015 til 2019 (Figur 11).

SSBs Levekårsundersøkelse 2019 viste at andelen som daglig spiste fisk økte med alder og var betydelig lavere i befolkningen generelt (6 prosent) enn i aldersgruppen 80 år eller eldre (12 prosent) (ssb.no).

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om 20 prosent økning i andel unge som spiser fisk til middag minst en gang i uken og i andel unge som spiser fiskepålegg minst tre ganger i uken. Ifølge Norske Spisefakta spiste 70 prosent av 15–24-åringer fisk/fiskemat til middag minst en gang i uken i 2015. I 2017 og 2019 var andelen henholdsvis 62 og 65 prosent. Andelen 15–24-åringer som spiste fiskepålegg i form av makrell i tomat minst 3 ganger i uken var 7 prosent i 2015 og 2017 og 5 prosent i 2019.

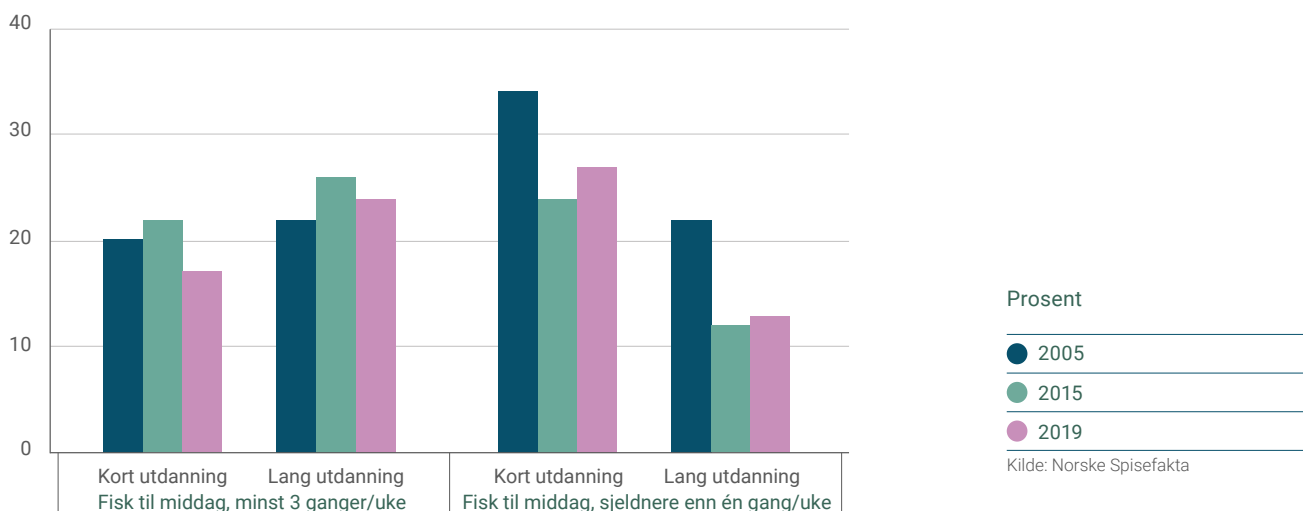
Kjøtt oftere enn fisk

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

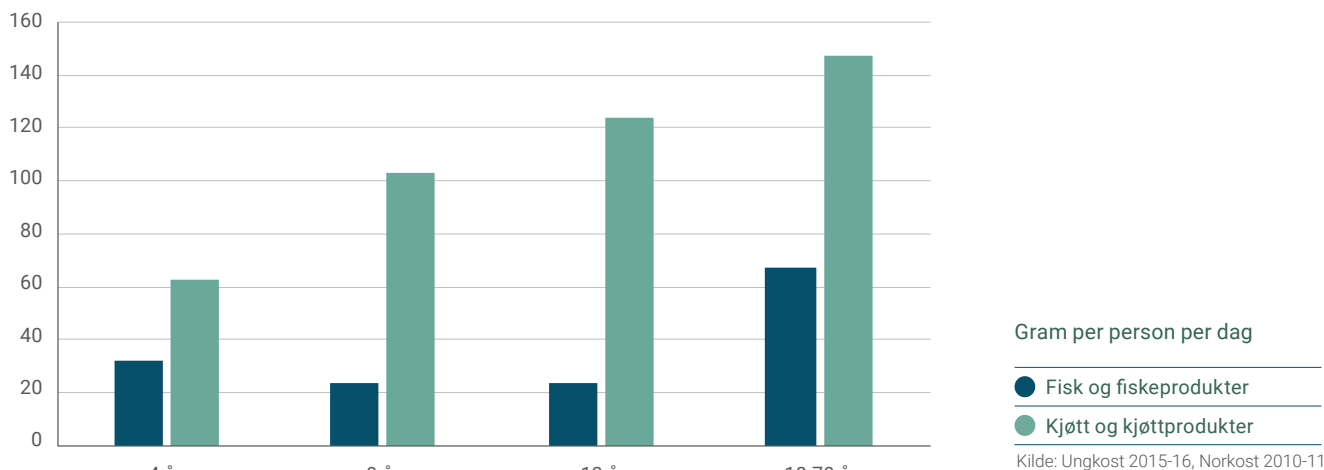
Ifølge Norske Spisefakta spiste drøyt 50 prosent kjøtt/kjøttmat til middag minst tre ganger i uken i 2019, mens drøyt 20 prosent spiste fisk/fiskemat til middag minst tre ganger i uken.

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.

Figur 11.
Hvor ofte spiser du fisk/fiskemat til middag?



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



Melk og meieriprodukter

Det samlede forbruket av melk (hølmelk, lettmelk og skummet melk) har gått betydelig ned over tid, og gikk også noe ned (under 1 prosent) i 2019 (Figur 13). Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. I de siste ti årene har lettmelk og skummet melk til sammen utgjort rundt 80 prosent av melkeforbruket. Fra 2018 til 2019 gikk forbruket av hølmelk og mager melk (skummet melk og lettmelk med høyst 0,7 prosent fett) noe opp og forbruket av annen lettmelk noe ned.

I perioden 2009–2019 har forbruket av yoghurt økt fra 9 til 10 kilo per person per år. Forbruket gikk noe ned fra 2018 til 2019.

Forbruket av ost har økt betydelig over tid (Figur 14).

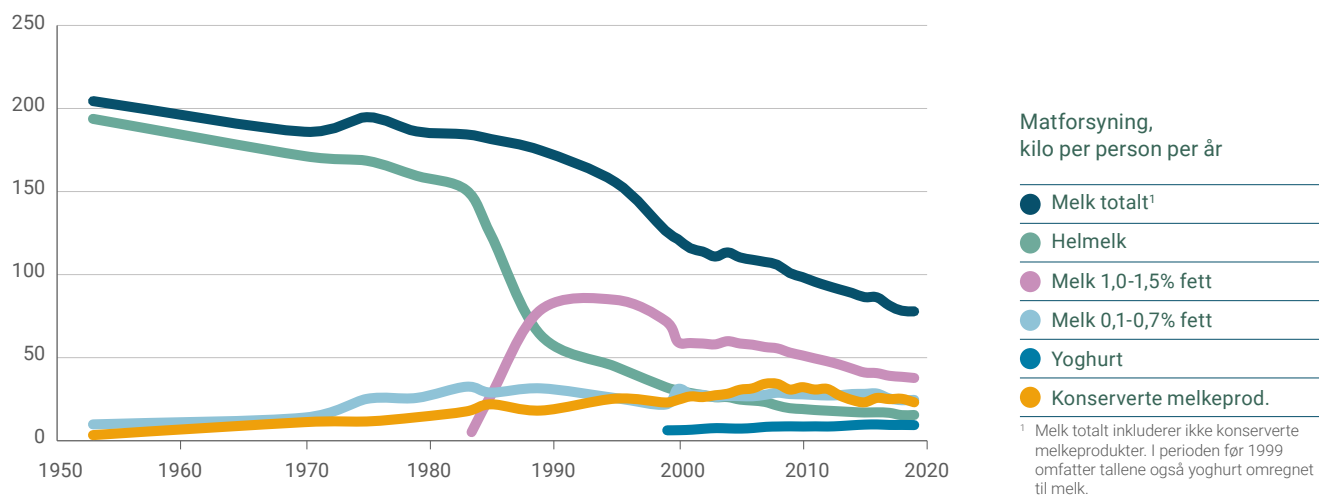
Forbruket var noe lavere (under 1 prosent) i 2019 enn i 2018. Forbruket av fløte, inkludert rømme, har gått noe ned de senere årene, og gikk også ned i 2019.

Forbruket av smør, inkludert smør i smørblandet margarin, har økt fra 2,9 til 3,7 kilo per person per år i perioden 2009–2019 (Figur 15). Smørforbruket er ikke endret fra 2018 til 2019.

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 hølmelk, fløte, fet ost og smør.



Figur 13.
Melk



Egg

Fra 2009 til 2019 har forbruket av egg økt fra 11,9 til 13,6 kilo per person per år (Figur 14). Forbruket økte også fra 2018 til 2019.

Margarin og annet fett

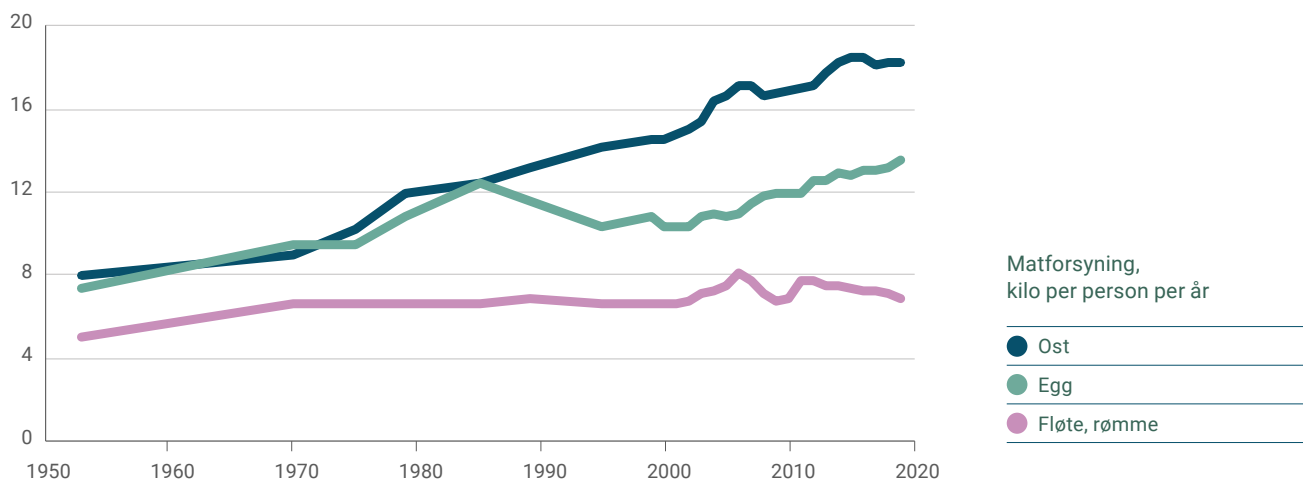
Det totale margarinforbruket har gått mye ned over tid, men har forandret seg lite i senere år (Figur 15). Forbruket har de siste årene ligget under 9 kilo per person per år. Margarinforbruket gikk noe ned fra 2018 til 2019. Forbruket av flytende margarin har økt siden 2015.

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

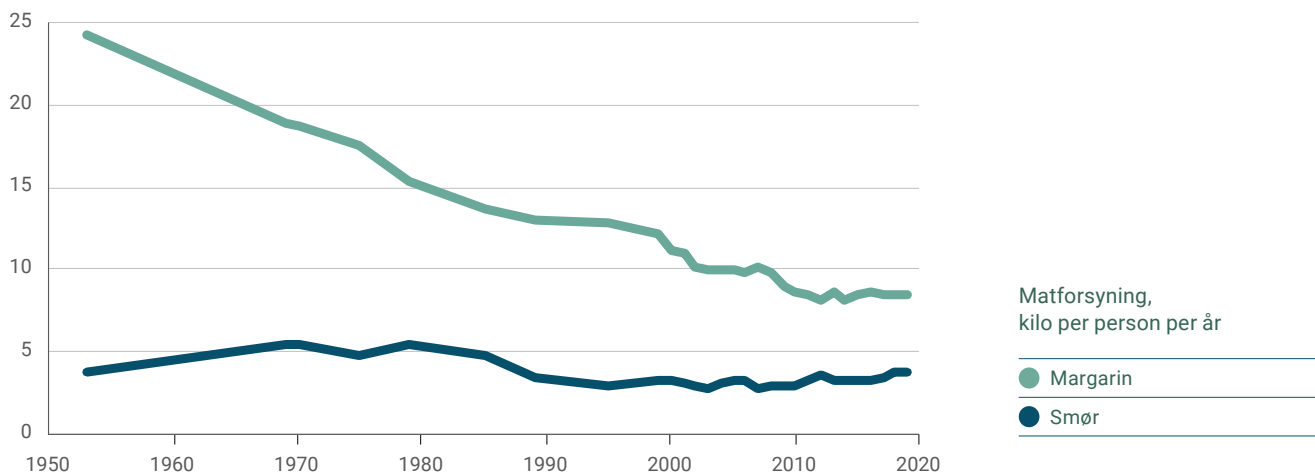
Helsedirektoratet anbefaler å velge matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør.



Figur 14.
Ost, egg, fløte og rømme



Figur 15.
Margarin og smør



Sukker

Engrosforbruket av sukker har gått ned fra 43 til 24 kilo per person per år i perioden 2000–2019 (Figur 16). De siste ti årene har sukkerforbruket gått ned med 25 prosent. Forbruket er ikke endret fra 2018 til 2019.

Grensehandel er ikke inkludert i tallene. NIBIO har beregnet grove anslag for grensehandel av noen varegrupper, se s. 32.

Brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

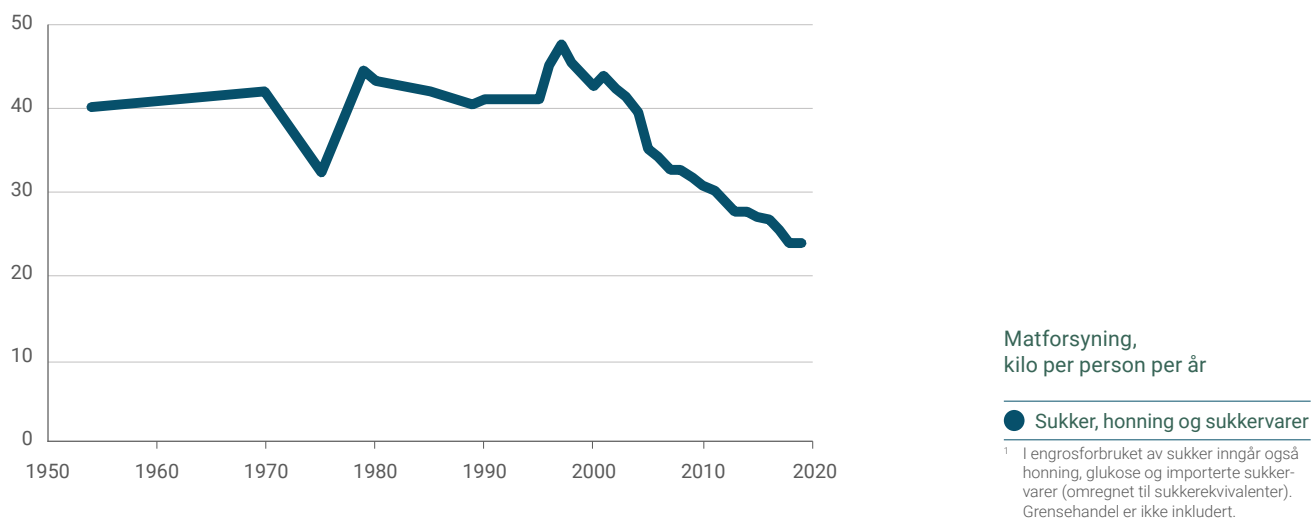
Omsetningen av sukkerholdig brus var på sitt høyeste nivå rundt slutten av 1990-årene, og har siden gått ned (Tabell 3 og Figur 17). Det samlede forbruket av sukkerholdig brus, inkludert brus med fruktjuice og energidrikker med sukker, har gått ned med 19 prosent, fra 55 til 44 liter per person per år siden 2015. Fra 2018 til 2019 var nedgangen på 5 prosent. Fra 2015 til 2019 økte omsetningen av energidrikker tilsatt sukker fra 3 til 6 liter per person per år.

Omsetningen av brus og energidrikker tilsatt søtstoff økte fra 39 til 49 liter per person per år fra 2015 til 2019, og er for første gang større enn omsetningen av sukkerholdig brus. Fra 2018 til 2019 var økningen på 8 prosent.

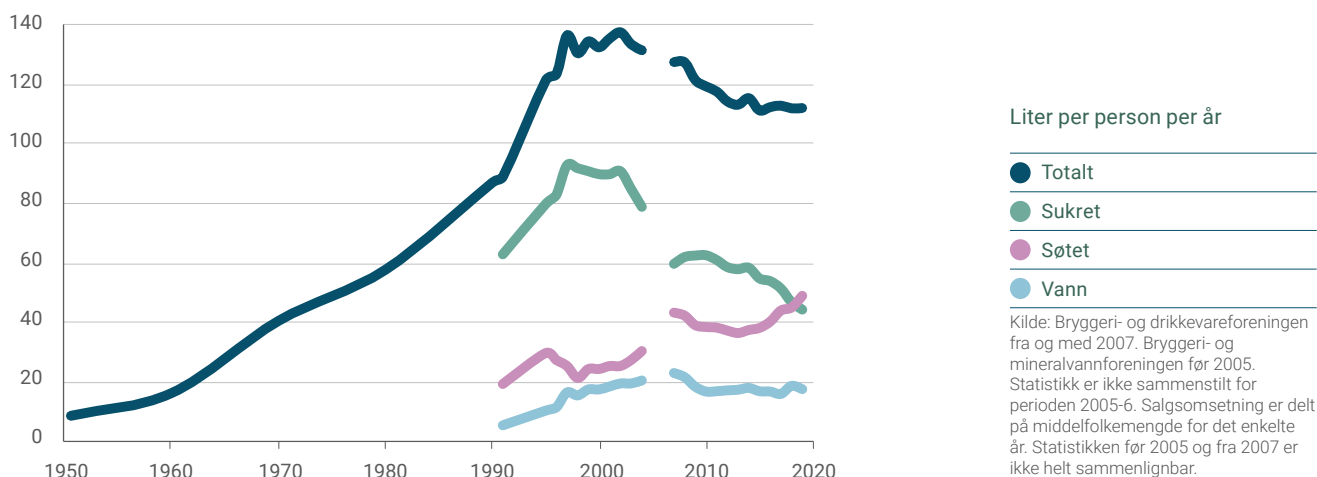
Omsetningen av vann på flaske (med og uten kullsyre) var 18 liter per person i 2019 og har forandret seg lite de siste ti årene.

SSBs Levekårsundersøkelse viste nedgang i andelen som drakk brus eller saft med sukker minst en gang om dagen, fra 15 prosent i 2015 til 7 prosent i 2019. Nedgangen var størst i aldersgruppen 16–24 år. Andelen som drakk sukkerholdig drikke daglig var høyere blant menn enn kvinner, i de yngre enn eldre aldersgruppene og blant dem med kortere enn lengre utdanning.

Figur 16.
Sukker, honning og sukkervarer¹



Figur 17.
Brus- og mineralvannomsetning



For 2019 mangler det en samlet statistikk for omsetning av sjokolade og sukkervarer. Årsstatistikken for 2018 viste at omsetningen av sjokolade og sukkervarer økte fra 5 til 15 kilo per person per år i perioden 1960–2008, ifølge SSBs produksjons-, import- og eksportstatistikk. Omsetningen holdt seg siden mellom 14 og 15 kilo i året per person, men gikk ned til 12 kilo i 2018. Grensehandel er ikke inkludert i disse statistikkene.

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. Fra 2014 til 2018 har det ifølge HEVAS

vært en reduksjon i andelen 15-åringer som drikker brus/leskedrikk med sukker 5 ganger i uken eller oftere, på 16 prosent i snitt for gutter og jenter, og en reduksjon i andelen som spiser godteri fem ganger i uken eller oftere på 24 prosent (Figur 18). En betydelig høyere andel gutter enn jenter drikker brus/leskedrikker med sukker minst 5 ganger i uken. HEVAS fant ikke signifikante sosioøkonomiske forskjeller i konsum av brus/leskedrikker og godteri blant skoleelever i alderen 11, 13 og 15 år (uib.no/helsevaner).

Det er positivt at det har vært en reduksjon i andel 15-åringer som ofte drikker brus/leskedrikk med sukker og/eller ofte spiser godteri.

Tabell 3.
Brus- og mineralvannomsetning. Liter per person per år.

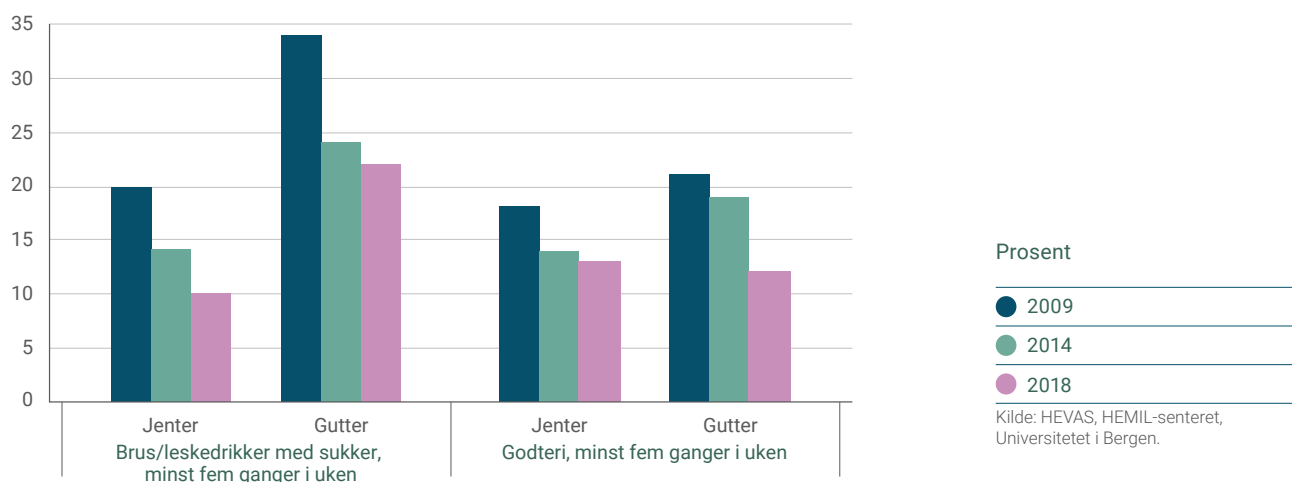
	1950	1960	1970	1980	1991	2000	2009	2010	2015	2016	2017	2018	2019
Brus tilsatt sukker ¹					63	90	63	63	55	54	52	47	44
Brus tilsatt søtstoff ²					20	25	40	39	39	41	44	46	49
Vann på flaske					6	18	19	17	17	17	17	19	18
Totalt	9	17	41	58	89	132	121	119	111	112	113	112	112

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 18.
Andel 15-åringer som konsumerer brus/leskedrikker med sukker eller godteri minst 5 ganger i uken



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

Salt

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 Tromsø-undersøkelsen i 2015–2016 bekrefter dette. Basert på analyse av døgnurin 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).

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. For barn fra 2 til 10 årsalder bør saltinntaket begrenses til 3–4 gram per dag.

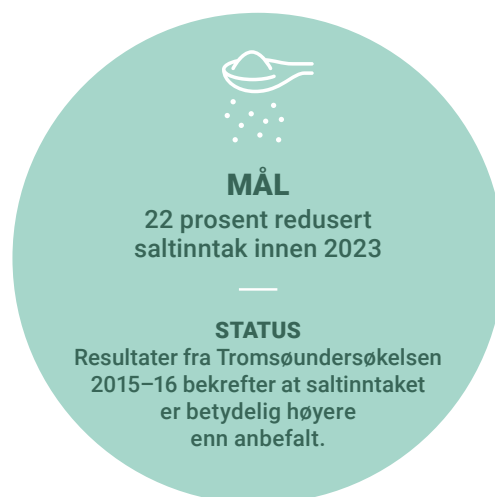
I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av salt i underkant av 5 gram per dag blant 4-åringene, knapt 6 gram per dag blant 9-åringene og rundt 6–7 gram blant 13-åringene. I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig saltinntak 6,3 gram per dag blant kvinner og 9 gram per dag blant menn. I Ungkost og Norkost 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.

Beregninger på grunnlag av SSBs forbruksundersøkelser tyder på at matvarer i den form de vanligvis blir kjøpt i butikken, bidrar med omtrent 6 gram salt per person per dag. Dette anslaget inkluderer ikke salt tilsatt ved matlaging

i hjemmet og bordsalt. Det inkluderer heller ikke salt fra mat kjøpt og spist utenfor husholdningen, som på kiosker, kantiner og lignende serveringssteder.

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 4).

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



Tabell 4.

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.

Selvforsyningsgrad

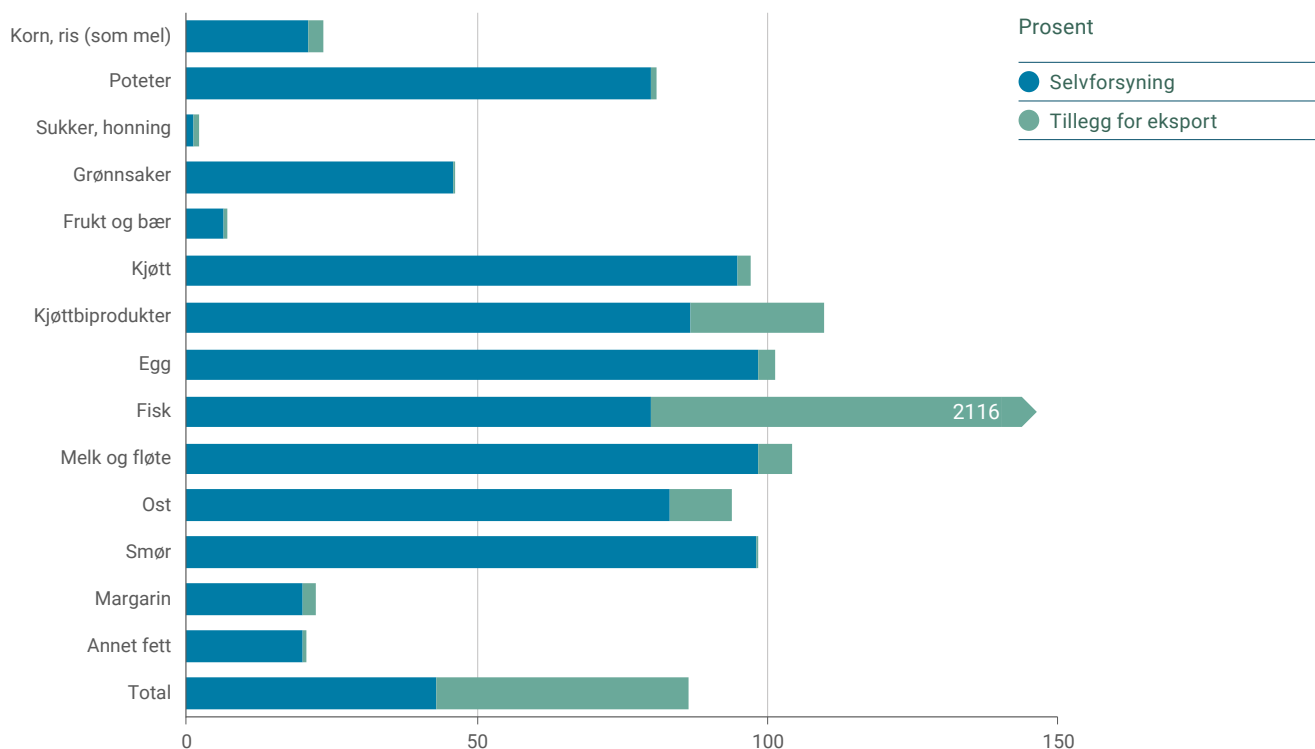
Selvforsyningsgraden angir hvor stor andel av engrosforbruket av matvarer, regnet på energibasis, som kommer fra norsk produksjon. I 2019 var selvforsyningsgraden 43 prosent (Figur 19). Den potensielle selvforsyningsgraden i Norge ved en eventuell krisesituasjon er langt større. Dekningsgraden tar i tillegg hensyn til eksport av norske matvarer.

Selvforsyningsgraden er i prinsippet beregnet på lik måte i år som tidligere år, men i år er det også inkludert anslag for grensehandel, og import og eksport av enkelte utvalgte produkter som tidligere ikke inngikk i beregningene. Uten dette tillegget ville selvforsyningsgraden vært 45 prosent i 2019. For mer informasjon om selvforsyningsgraden og beregningsmåten, se detaljert utgave av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2020 (helsedirektoratet.no).



Figur 19.

Selvforsyningsgrad (blå søyler) og dekningsgrad (summen av blå og grønne søyler) 2019



Anslag grensehandel

NIBIO har gjort grove anslag for grensehandel av en del matvarer, dvs. varer som forbrukere handler med seg hjem etter en tur i utlandet. Anslaget inngår bl.a. i NIBIOs beregning av selvforsyningsgraden. Anslag for grensehandelen av varegruppene kjøtt, meieri, korn/mel, sukkervarer, kakao (sjokolade) og sukker i brus utgjorde samlet 13,5 kilo per innbygger i 2019. Mengden kjøtt ble anslått til 4 kilo, meierivarer til 3 kilo, korn/mel til 3,4 kilo, sukkervarer til 1 kilo, kakao (sjokolade) til 1 kilo og sukker fra brus til 1,1 kilo per innbygger.

Anslagene for grensehandel er usikre, og omtales derfor separat fra de øvrige beregningene av engrosforbruk av matvarer og næringsinnhold i matforsyningen (se s. 51). For mer informasjon om anslagene for grensehandel og metoden som er brukt, se den detaljerte utgaven av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2020 (helsedirektoratet.no).

Matvarepriser

Utviklingen i matvareforbruket påvirkes av prisutviklingen for de enkelte matvaregruppene. De tre matvaregruppene med størst økning i konsumprisindeksen fra 2015 til 2019 er fisk og sjømat, oljer og fett, samt mineralvann, leskedrikker og juice (Tabell 5). Økningen var minst for kaffe, te og kakao samt kjøtt. Konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt i denne perioden.

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 skolemilk var 19,5 millioner liter i 1995, 19,1 millioner liter i 2009, 17,1 millioner liter i 2018 og 15,8 millioner liter i 2019. Tallene inkluderer salg i barnehager, barne- og ungdomsskoler,

SFO/AKS og videregående skoler. Av skolemilken solgt i abonnementsordningen på barne- og ungdomsskoler i 2019, var 35 prosent lettmeik med 1,0 prosent fett, 30 prosent lettmeik med 0,5 prosent fett, 2 prosent laktosefri lettmeik og 33 prosent smaksatt melk uten sukker.

Helsedirektoratet og Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) har siden 1996 samarbeidet 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 3,60 per frukt/grønnsak.

Høsten 2019 ble om lag 65.000 frukt/grønnsaker delt ut til elever i grunnskolen, det meste daglig. De senere årene har om lag 10 prosent av elevene i norsk grunnskole fått Skolefrukt, enten foreldrebetalt eller gratis sponset av kommune eller skole.

Helsedirektoratet utga i 2015 retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO. 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.

Morsmelk

I Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det en målsetting om at andelen spedbarn som fullammes i første levehalvår og ammes til 12 måneders alder skal økes. 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.


Tabell 5.
Konsumprisindeksen for matvarer (2015 = 100).

	1999	2009	2015	2016	2017	2018	2019
Kjøtt	95	103	100	103	100	101	102
Fisk og sjømat	71	86	100	107	117	119	122
Melk, ost og egg	71	93	100	101	102	105	106
Oljer og fett	62	90	100	108	108	114	120
Brød og kornprodukter	75	91	100	103	102	104	106
Frukt	79	85	100	99	98	104	108
Grønnsaker, inkl. poteter	76	92	100	101	100	103	106
Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer	86	99	100	102	101	106	103
Andre matvarer	84	94	100	105	105	105	106
Kaffe, te og kakao	83	79	100	100	101	101	100
Mineralvann, leskedrikker og juicer	57	78	100	105	106	111	112
Matvarer og alkoholfrie drikkevarer i alt	78	92	100	103	103	105	106
Konsumprisindeks total	73	90	100	104	106	108	111

Kilde: Statistisk sentralbyrå

I 2018 og 2019 ble den tredje nasjonale undersøkelsen av kostholdet til barn på 6 og 12 måneder (Spedkost 3) gjennomført. Undersøkelsen viste at 93 prosent av barna ble ammet ved 4 ukers alder, 78 prosent ved 6 måneder og 48 prosent ved 12 måneders alder (Figur 20). Andel ammede i Spedkost 3 (2018–19) var i all hovedsak på samme nivå som i Spedkost 2 (2006–7).

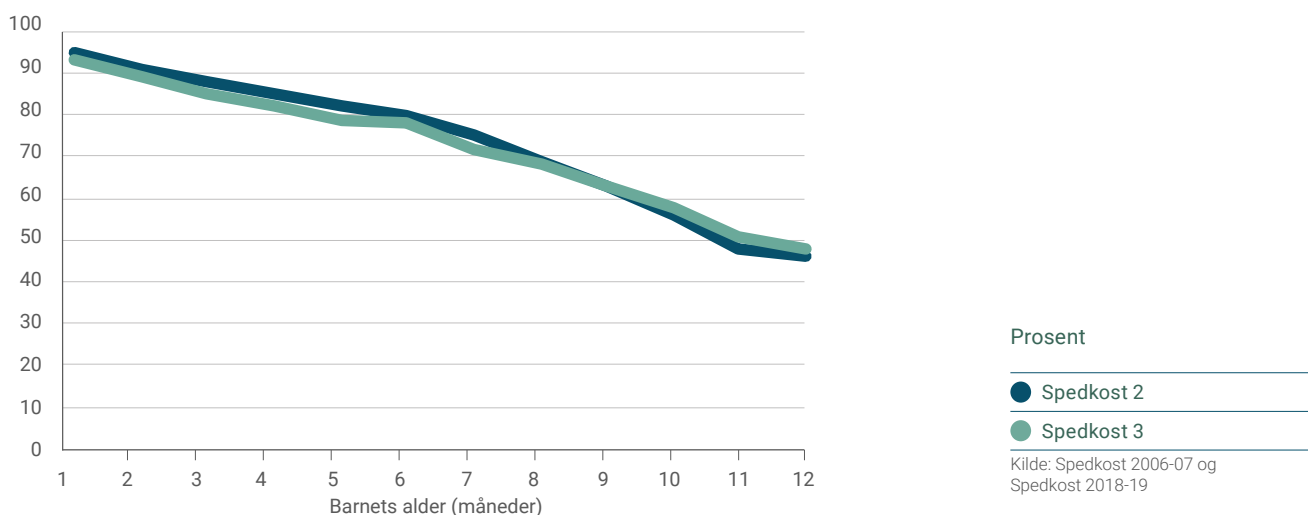
I Spedkost 3 var andelen fullammede 81 prosent ved 4 ukers alder, 39 prosent ved 4 måneder og 5 prosent ved 5,5 måneders alder (frem til 6 måneders alder) (Figur 21). Sammenlignet med Spedkost 2 (2006–7) var andelen fullammede i Spedkost 3 lavere fra 4 måneders alder på grunn av at en høyere andel ble introdusert for fast føde ved 4 måneders alder. Andel fullammede ved 5,5 måneders alder var lavere i Spedkost 3 (5 prosent) enn i Spedkost 2 (12 prosent). Det må tas forbehold om at noe av forskjellene kan tilskrives endret spørsmålsformulering.



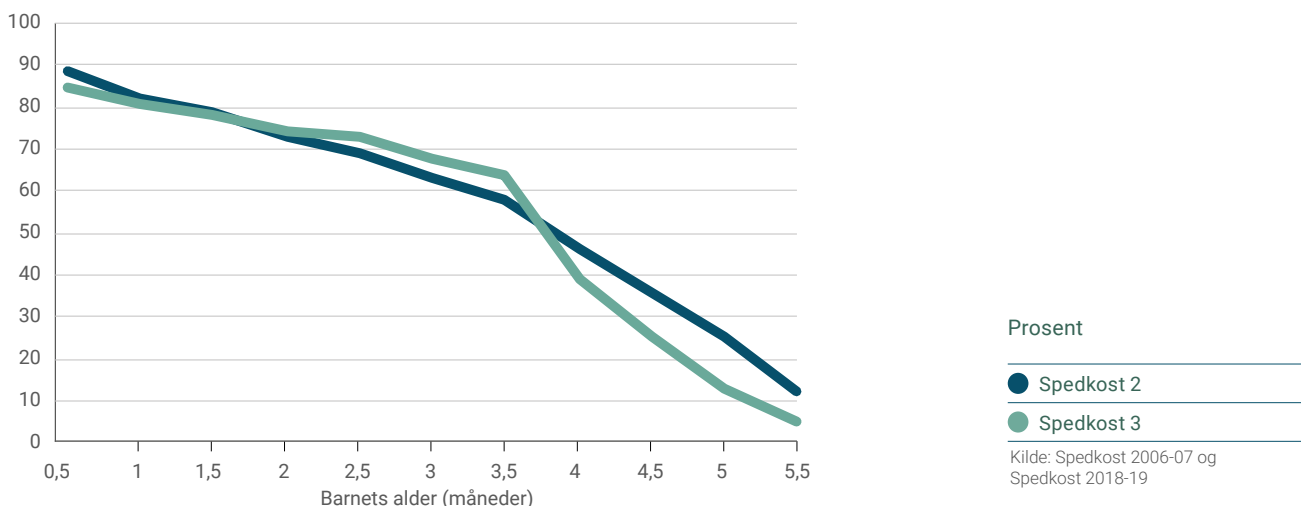
MÅL
60 prosent fullammes ved 4 måneder, 25 prosent fullammes til 6 måneder og 50 prosent ammes ved 12 måneders alder innen 2023

STATUS
Spedkost 3 (2018–19) viser at andel som fullammes går i feil retning, mens andel som ammes ved 12 måneders alder er nær målet.

Figur 20.
Andel ammede



Figur 21.
Andel fullammede



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 6 gir oversikt over kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer i perioden 1970–2019 på engrosnivå.

Tabell 6.
Energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå. Mengde per person per dag¹.

	1970	1980	1990	2000	2005	2010	2015	2016	2017	2018	2019*
Energi, MJ	12,0	13,3	12,2	12,0	11,9	11,7	11,5	11,6	11,4	11,2	11,1
Protein, g	85	94	94	95	100	100	99	101	100	98	98
Fett, g²	126	135	111	110	112	112	115	115	115	115	114
- mettede fettsyrer, g ³		57	45	47	49	48	45	45	45	45	44
- enumettede fettsyrer, g ⁴		48	40	36	37	39	43	43	44	43	43
- flerumettede fettsyrer, g ⁴		21	18	19	17	16	17	17	17	17	17
- transumettede fettsyrer, g					2	2	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
Karbohydrat, g	352	390	375	369	345	330	315	320	305	297	297
- tilsatt sukker, g	115	120	118	120	105	95	84	83	80	74	75
Kostfiber, g		23	22	24	25	26	26	28	27	27	26
Energifordeling:											
Protein, %	12	12	13	13	14	15	15	15	15	15	15
Fett, %	39	38	35	34	35	35	37	37	38	38	38
- mettede fettsyrer, %		16	14	15	15	15	14	14	15	15	15
- enumettede fettsyrer, %		13	12	11	11	12	14	14	14	14	14
- flerumettede fettsyrer, %		6	6	6	5	5	6	6	6	6	6
- transumettede fettsyrer, %					0,7	0,6	0,4	0,3	0,4	0,4	0,4
Karbohydrat, %	49	50	52	52	49	48	47	47	46	45	45
- tilsatt sukker, %	16	15	17	17	15	14	12	12	12	11	11
Kostfiber, %					2	2	2	2	2	2	2

* Foreløpige tall.

¹ Se avsnittet «Beregning av energi og næringsstoffer» 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 Fra 2014 er sammensetningen av "annet fett" endret i beregningen. 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 22). I perioden 2010–2019 gikk det ned fra 11,7 til 11,1 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.

Endringer i kostens energiinnhold over tid er en følge av endringer i mengden og typen matvarer, 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).

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene, Ungkost 2015–16 og Norkost 2010–11, var energiinntaket i gjennomsnitt 5,8 MJ, 7,3 MJ og 8 MJ per dag blant 4-, 9- og 13-åringer, og

8,0 MJ og 10,9 MJ per dag blant henholdsvis kvinner og menn. Det tas forbehold om underrapportering av inntaket av mat og drikke i kostholdsundersøkelsene.

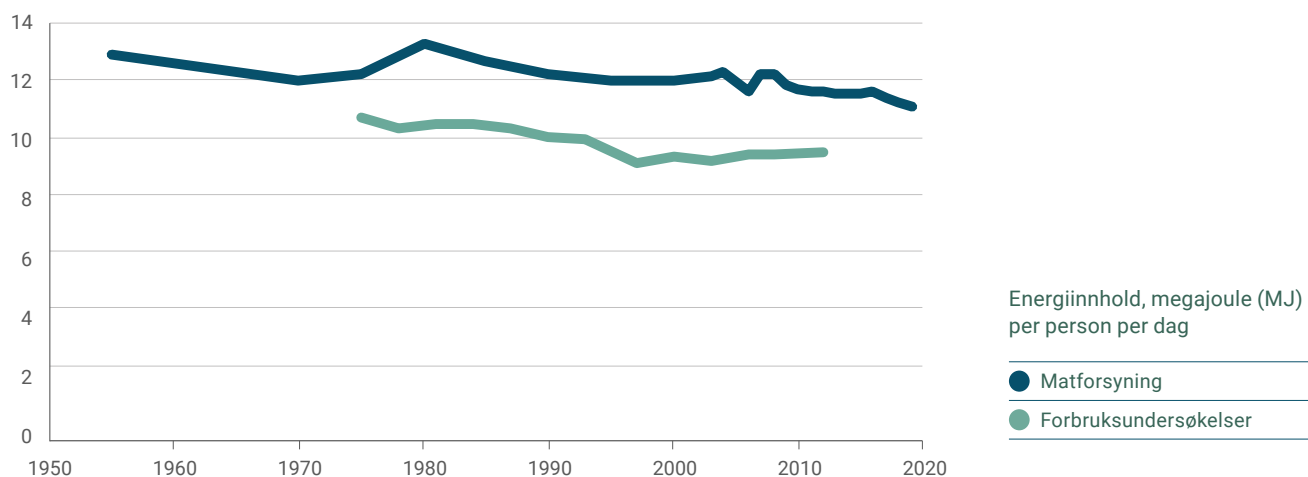
Fett, protein og karbohydrat

Fordelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer har forandret seg betydelig over tid (Figur 23).

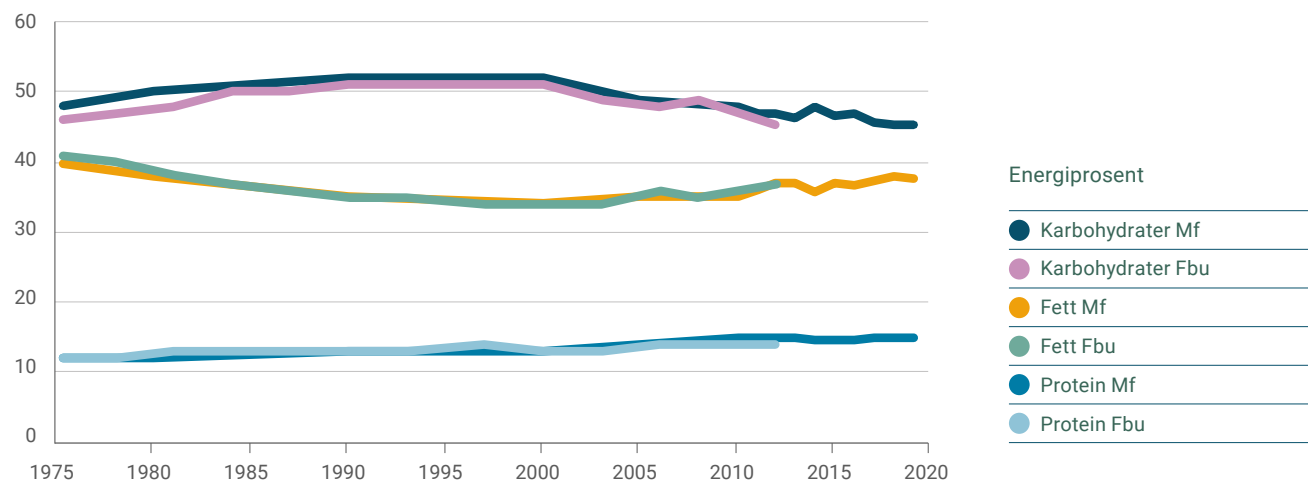
Fra midten av 1970-årene til begynnelsen av 2000-tallet gikk kostens fettinnhold ned fra 40 til 34–35 prosent av energiinnholdet (energiprosent). I perioden 2010–2019 har fettinnholdet økt fra 35 til 38 energiprosent, og er på samme nivå som i 1980. Siden 2015 har fettinnholdet ligget mellom 37 og 38 energiprosent. Det anbefales at kostens fettinnhold ligger mellom 25–40 energiprosent.

Proteininnholdet i kosten har siden 1970-årene økt fra 12 til 15 energiprosent. I perioden 2010–2019 har proteininnholdet holdt seg på 15 energiprosent. Det anbefales at proteininnholdet ligger mellom 10–20 energiprosent.

Figur 22.
Kostens energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser



Figur 23.
Karbohydrat, fett og protein som andel av kostens energiinnhold (energiprosent) ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu)



Karbohydratinnholdet i kosten utgjorde rundt 50–52 energiprosent i 1980- og 1990-årene. I perioden 2010–2019 har kostens karbohydratinnhold gått ned fra 48 til 45 energiprosent. I tillegg har kostfiber bidratt med ca. 2 energiprosent i denne perioden. Det anbefales at det totale karbohydratinnholdet 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 18 energiprosent blant 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 7). 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. Siden 1975 har andelen fett som kommer fra kjøtt økt og andelen fett fra margarin gått betydelig ned. I perioden 2010 til 2019 har andelen fett fra henholdsvis melk og meieriprodukter, kjøtt, margarin og annet spisefett forandret seg lite.

Tabell 7.

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

	1975	1995	2010	2015	2018	2019*
Melk og meieriprodukter	33	28	29	27	28	27
- melk, yoghurt ¹	14	8	7	5	5	5
- fløte, rømme	5	6	7	7	7	7
- ost	6	9	11	10	11	11
- smør	8	5	4	4	5	5
Kjøtt og innmat	16	23	23	23	23	23
Fisk			2	2	2	2
Margarin ²	30	23	15	17	16	16
Matolje, annet fett	9	10	10	11	11	11
Andre matvarer ³	12	16	22	20	21	21

* Foreløpige tall.

¹ Inkluderer konserverte melkeprodukter.

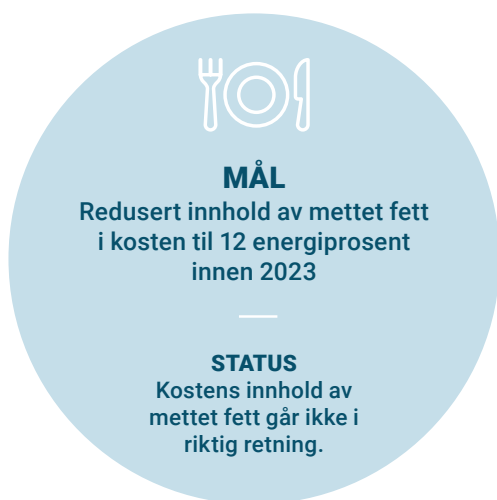
² Inkluderer smørblandet margarin.

³ Fisk, kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet t.o.m. 1995. Fra 2010 er fisk tatt ut som egen varegruppe.



Fettsyrer

Kostens innhold av mettede fettsyrer gikk ned fra 16 til 14 energiprosent fra 1980 til 1990, men har siden økt igjen (Figur 24). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer holdt seg på rundt 44–45 gram per person per dag, og ligget mellom 14 og 15 energiprosent. I perioden 2017–2019 var innholdet av mettede fettsyrer rundt 15 energiprosent. Det anbefales at kostens innhold av mettede fettsyrer begrenses til under 10 energiprosent.



Kostens innhold av transfettsyrer har gått betydelig ned over tid (Figur 24). Ifølge anslag basert på forbruksundersøkelsene gikk innholdet av transfettsyrer ned fra 5 til 1 energiprosent i perioden 1958–2000. 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 gikk ned i perioden 1980–2000, og økte siden til 14 energiprosent i 2015 (Figur 24). Det har holdt seg på dette nivået i senere år. 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 (Figur 24). Det anbefales at flerumettede fettsyrer bidrar med 5–10 energiprosent.

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). Flerumettede fettsyrer bidro med rundt 5 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer og rundt 6 energiprosent blant voksne.

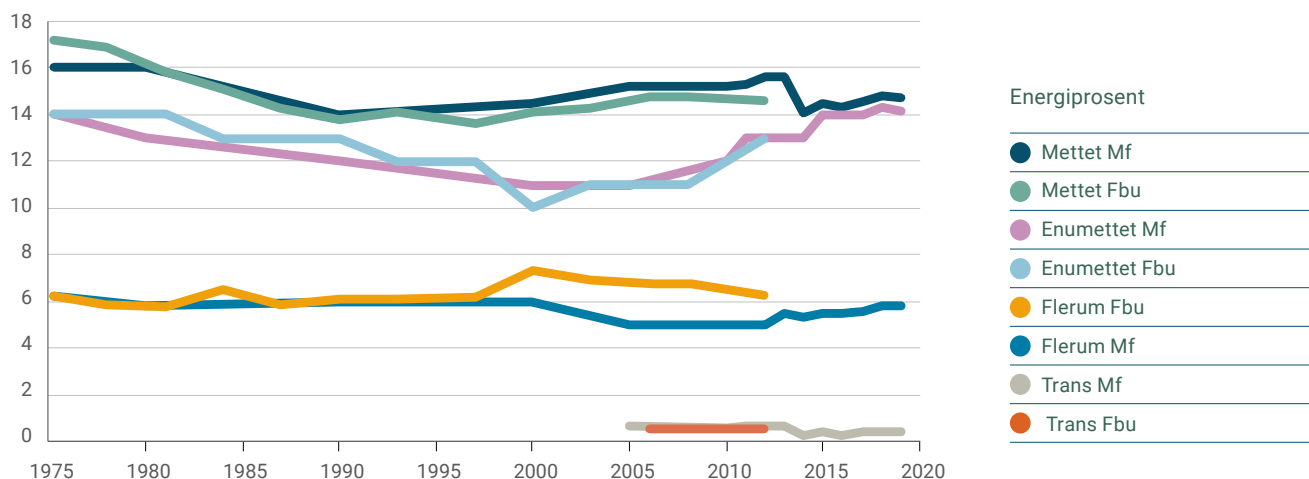
Melk og meieriprodukter og kjøtt er de største kildene til mettede fettsyrer (Tabell 8). Av meieriproduktene er det ost som bidrar med mest mettede fettsyrer. Til sammen kommer om lag to tredjedeler av de mettede fettsyrene fra melk og meieriprodukter og kjøtt. Margarin og matoljer er de største kildene til flerumettede fettsyrer.

Kilder til mettede fettsyrer ifølge Ungkost, Norkost og SSBs forbruksundersøkelse 2012, er vist i Tabell 9.

Oppsummert er kostens innhold av mettede fettsyrer fortsatt vesentlig høyere enn anbefalt. Innholdet av transfettsyrer har minket til anbefalt nivå, og innholdet av flerumettede fettsyrer 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 er det viktig å redusere forbruket av fete meieriprodukter og bytte med magre varianter og produkter med umettet fett, samt å minke forbruket av fete kjøttprodukter.

Figur 24.

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



Tabell 8.

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

	Mettede fettsyrer			Enumettede fettsyrer			Flerumettede fettsyrer		
	2015	2018	2019*	2015	2018	2019*	2015	2018	2019*
Melk og meieriprodukter	45	47	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	6	6	6	1	1	1
- smør	7	8	8	3	3	3	<1	<1	<1
Kjøtt og innmat	22	22	22	27	27	27	17	17	17
Fisk	1	1	1	2	2	2	4	4	4
Margarin ¹	15	14	14	18	17	17	22	20	19
Matolje, annet fett	4	4	4	14	14	14	22	22	21
Andre matvarer ²	13	13	13	22	23	23	31	34	35

* Foreløpige tall.

¹ Inkluderer smørblandet margarin.² Kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet.

Tabell 9.

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

	Ungkost 2015 9-åring n=636	Ungkost 2015 13-åring 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: Ungkost 2015-16, Norkost 2010-11.
Fbu=Forbruksundersøkelsen 2012, Statistisk sentralbyrå.

Tilsatt sukker

Kostens innhold av tilsatt sukker økte fra 15 til 17 energiprosent i perioden 1980–2000, men har siden gått ned til 11 energiprosent (Figur 25). Kostens innhold av tilsatt sukker var 11 energiprosent i 2018 og 2019. Det anbefales at tilsatt sukker begrenses til under 10 energiprosent.

Grensehandel er ikke inkludert i tallene, se s. 32.

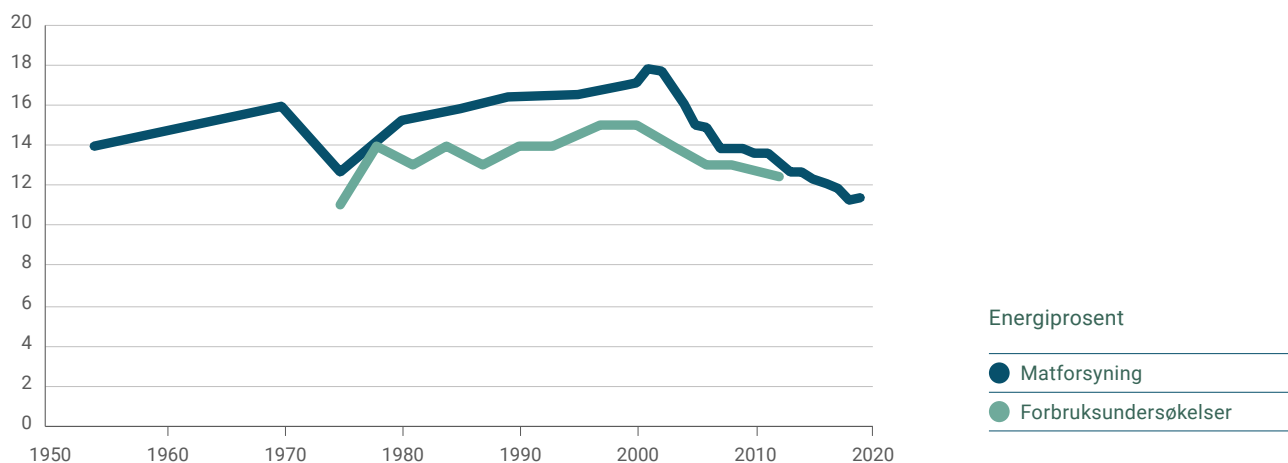


I de nasjonale kostholdsundersøkelsene bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 9 energiprosent blant 4-åringene og 12 energiprosent blant 9- og 13-åringene (Ungkost 2015–16). Dette er betydelig lavere enn nivået som ble registrert i Ungkost 2000 da tilsatt sukker i gjennomsnitt bidro med mellom 16–19 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 av voksne 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 10). 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.

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

Figur 25. Tilsatt sukker som andel av kostens energiinnhold (energiprosent) ifølge matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser



Tabell 10. Kilder til tilsatt sukker ifølge kostholdsundersøkelsene Ungkost og Norkost. Andel av total mengde (%).

	Ungkost 2015 9-åringene n=636	Ungkost 2015 13-åringene 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: Ungkost 2015, Norkost 2010-11.

Kostfiber

Kostens innhold av kostfiber har økt fra 24 til 28 gram per person per dag fra 2000 til 2016, og har siden gått ned til 26 gram i 2019. Dette tilsvarer 2,3 gram kostfiber per MJ i 2019, og er lavere enn anbefalt nivå på 3 gram per MJ. Kostfiberinnholdet i kosten bør øke.

Gjennomsnittlig inntak av kostfiber var 15 gram per dag blant 4-åringer og 16 gram per dag blant 9- og 13-åringer i Ungkost 2015–16. 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. Blant voksne var gjennomsnittlig inntak av kostfiber 24 gram per dag, tilsvarende 2,6 gram per MJ, og under anbefalt nivå (Norkost 2010–11).

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

Vitaminer og mineraler

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

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 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. Et mulig annet tiltak er å øke tilsetning av jod til bordsalt og ev. til salt brukt i industrifremstilte brød og bakevarer. Vitenskapskomiteen for mat og miljø har publisert en nytte/risikovurdering om jodberikning, og Helsedirektoratet har bedt Nasjonalt råd for ernæring om å utarbeide anbefalinger for hvordan helsemyndighetene kan sikre at befolkningen har et tilfredsstillende inntak av jod.

Anslag grensehandel

Det er beregnet hvordan NIBIOs grove anslag for grensehandel av varegruppene kjøtt, meieri, korn/mel, sukkervarer, kakao (sjokolade) og sukker i brus kan påvirke næringsinnholdet i engrosforbruket av matvarer i 2019. Ifølge beregningene ville energiinnholdet øke med 0,4 MJ/dag, mengden protein med 3,6 gram, fett med 3 gram, hvorav omtrent halvparten er mettet fett, og karbohydrat med 13 gram, hvorav mengden sukker ville øke med 5,5 gram per dag. Regnet som andel av energiinnholdet ville tillegg for grensehandel av disse varene kun føre til små endringer. Kostens innhold av fett og mettede fettsyrer ville minke med henholdsvis 0,3 og 0,1 energiprosent, og innholdet av protein, karbohydrat og tilsatt sukker ville øke med henholdsvis 0,1, 0,3 og 0,4 energiprosent.

Alkohol

Registrert omsetning av alkoholholdige drikker viser at økningen i salget av vin over lang tid har flatet ut i senere år (Tabell 11). Siden 2010 har omsetningen av øl og brennevin minket, mens den har økt for rusbrus.

Registrert omsetning viser det avgiftsbelagte salget av alkoholholdige drikker i Norge (Vinmonopolet, dagligvare og uteliv). Tallene omfatter ikke taxfree eller turistimport. For mer informasjon om alkoholforbruket, se ssb.no og fhi.no

Tabell 11.

Registrert alkoholomsetning. Antall vareliter øl, vin, brennevin og rusbrus og liter ren alkohol per innbygger 15 år og over.

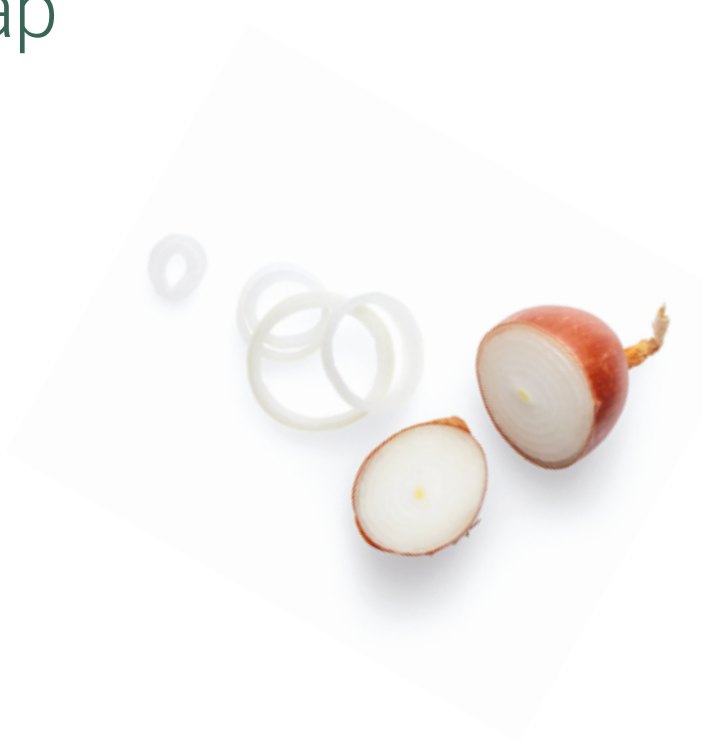
	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2015	2018	2019
Øl, lettøl	24,0	33,1	48,7	61,9	64,6	64,9	64,9	56,8	58,5	57,8
Vin	1,2	1,7	3,1	5,7	7,9	13,6	18,5	17,9	17,7	18,0
Brennevin	4,0	4,0	4,8	5,8	3,0	2,7	3,2	2,6	2,5	2,6
Rusbrus						1,5	2,9	3,3	4,1	4,2
Ren alkohol	2,9	3,5	4,7	6,0	5,0	5,7	6,6	6,0	6,0	6,1

Kilde: Statistisk sentralbyrå

Holdninger, kunnskap og samarbeid

Holdninger og kunnskap 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 helsen. Helsedirektoratet 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 mat- og serveringsbransjen har myndighetene i tillegg forpliktet seg til å kommunisere i tråd med målene i avtalen.



Kjennskap og tillit til Helsedirektoratets kostråd

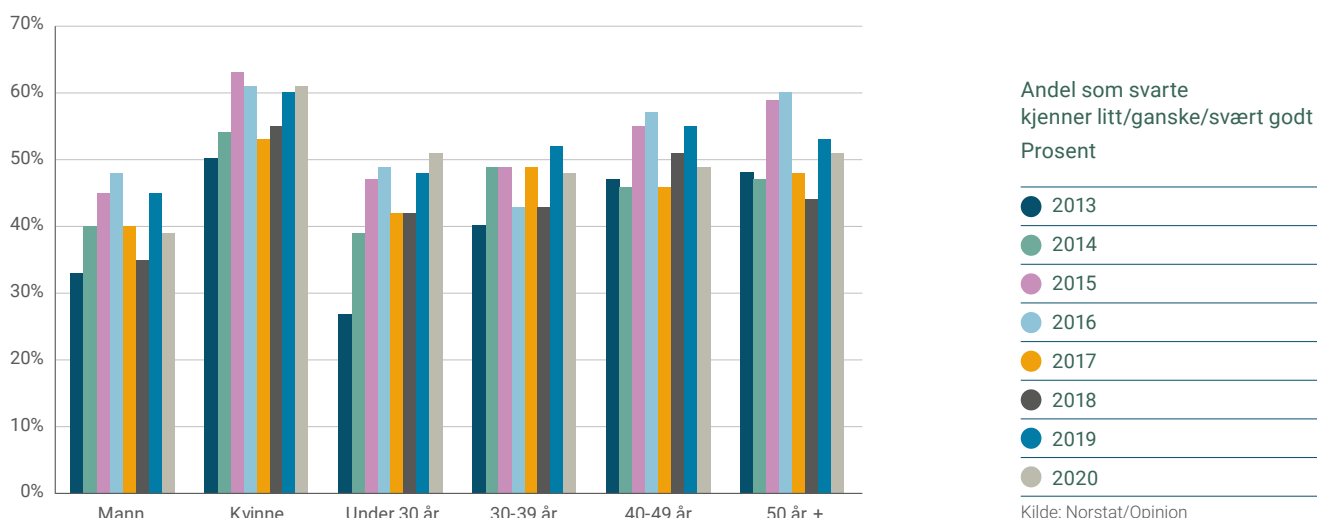
I 2020 hadde 50 prosent kjennskap til Helsedirektoratets kostråd, ifølge Norstat/Opinion (Figur 26). Dette er en nedgang fra 52 prosent i 2019. Andelen med kjennskap til kostrådene har det siste året økt noe blant kvinner og i aldersgruppen under 30 år. Kvinner har i hele perioden hatt høyere kjennskap til kostrådene enn menn, og kjennskapen stiger ved høyere utdanning.

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

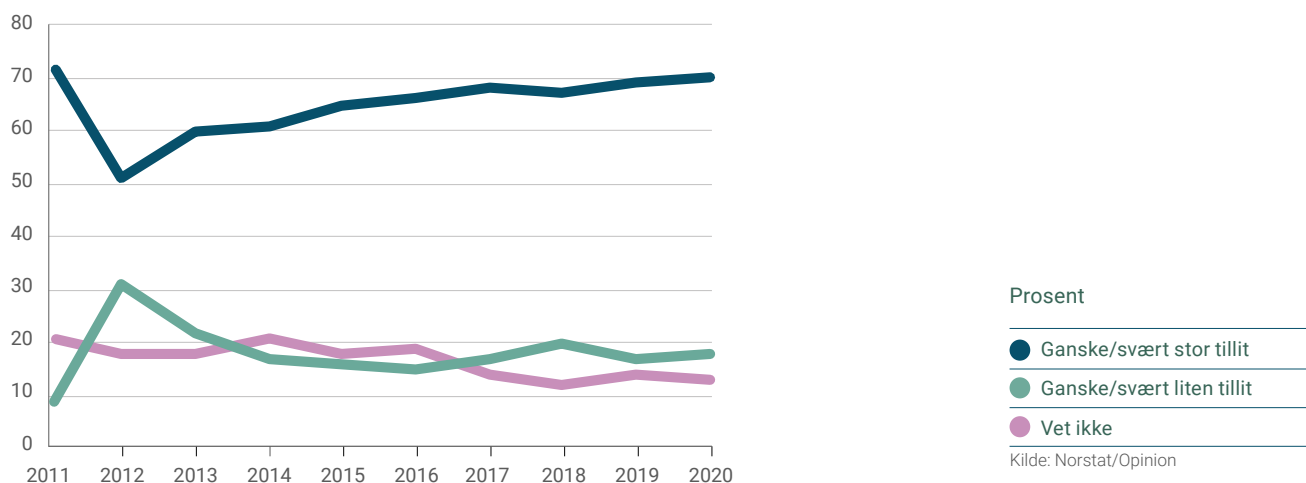
Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god. Om lag tre av fire kjenner til de tre anbefalingene om henholdsvis «fem om dagen», fisk til middag to til tre ganger i uken og at det er anbefalt å spise grove kornprodukter daglig.

Siden 2012 har det vært en positiv trend i tilliten til Helsedirektoratets kostråd (Figur 27). I 2020 hadde 70 prosent ganske stor eller svært stor tillit til Helsedirektoratets kostråd. Dette er noe oppgang fra 2019. Tilliten til kostrådene øker ved høyere utdanning.

Figur 26.
Kjenner du til Helsedirektoratets kostråd?



Figur 27.
I hvilken grad har du tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet?



Holdninger til ulike typer matvarer

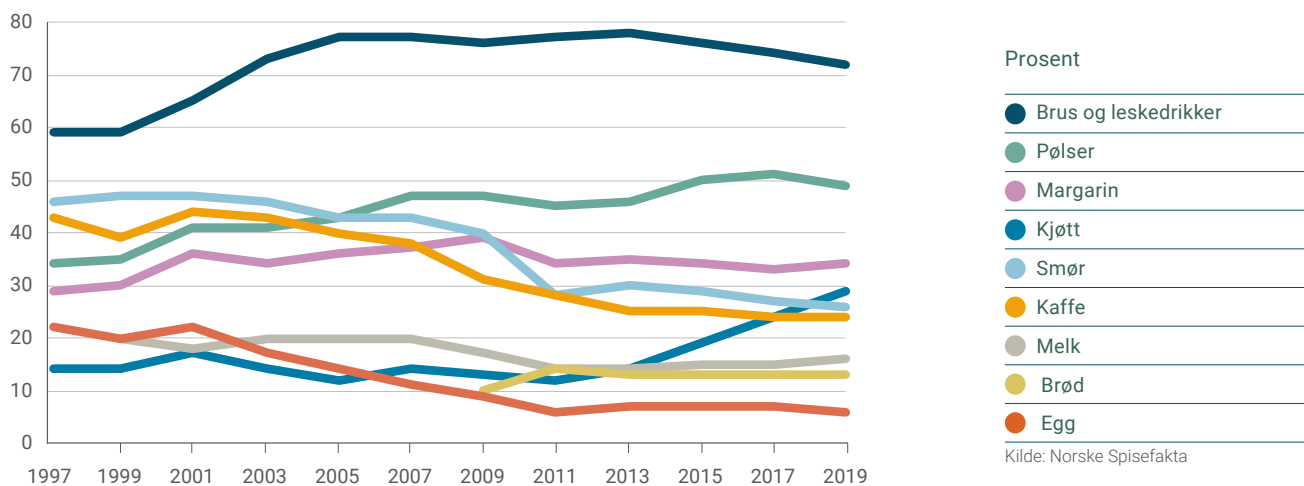
Andelen som svarer at de helst ikke vil drikke for mye brus og leskedrikker har økt betydelig siden 1999, men har gått noe ned de siste årene, ifølge Norske Spisefakta (Figur 28). Skepsisen til å drikke kaffe har gått ned de siste ti årene. Andelen som helst ikke vil spise for mye pølser har økt over lang tid, men ikke de siste årene. Sammenlignet med 2013 var det i 2019 dobbelt så mange som svarte at de helst ikke vil spise for mye kjøtt som i 2013. Denne trenden er tydelig for begge kjønn, men var sterkest blant kvinner, yngre aldersgrupper og de med lang utdanning. I løpet av de siste ti årene er det blitt færre som sier at de vil begrense bruken av smør, mens andelen som ønsker å begrense bruken av margarin har vært relativt stabil. Andelen som svarer at de ikke vil ha for mye melk, egg og brød i kostholdet er relativt lav.

Holdninger til ulike næringsstoffer

En høy andel (65–80 prosent) har i lang tid svart at de helst ikke vil innta for mye sukker, salt og fett, ifølge Norske Spisefakta (Figur 29). Flest oppgir at de ikke vil innta for mye sukker. I lang tid svarte over 70 prosent at de helst ikke vil spise for mye salt, men denne andelen har gått ned siden 2015. Andelen som ønsket å begrense inntaket av transfett økte betydelig i perioden 2007-2013, men har gått ned i senere år. Siden 2007 er det færre som vil begrense inntaket av mettet fett, og andelen har gått ned siden 2015. Andelen som vil begrense inntaket av karbohydrater har holdt seg relativt stabil og er på et lavere nivå enn for de andre næringsstoffene.

Figur 28.

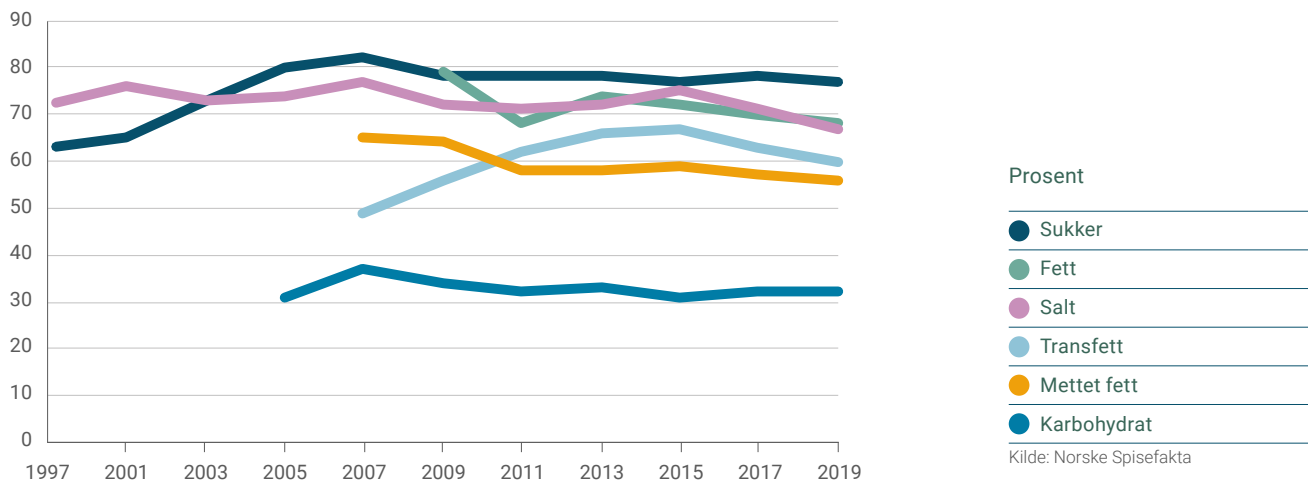
Hvilke av disse matvarene vil du helst ikke spise eller drikke for mye av?



Kilde: Norske Spisefakta

Figur 29.

Hvilke av disse næringsstoffene vil du helst ikke spise for mye av?



Kilde: Norske Spisefakta

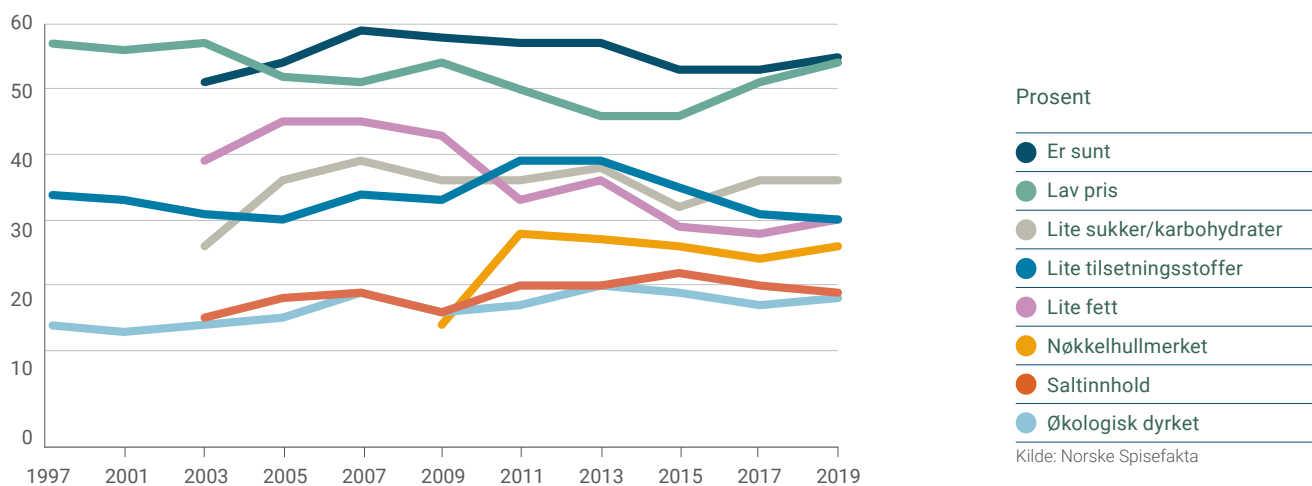
Hva vektlegger forbruker ved kjøp av mat?

I 2020 svarer mer enn 9 av 10 at de i noen eller stor grad er opptatt av å velge sunne matvarer, ifølge Norstat/Opinion. Andelen som i stor grad er opptatt av å velge sunne alternativer er betydelig høyere blant kvinner enn menn og denne andelen øker med høyere utdanning.

Forbrukerne har lenge lagt spesielt stor vekt på lav pris og at maten er sunn når de handler. Siden 2005 har flere lagt vekt på at maten er sunn enn at den har lav pris, ifølge Norske Spisefakta (Figur 30). Andelen som legger vekt på at matvarene er merket med Nøkkelhullet har holdt seg mellom 24 og 28 prosent siden 2011, og er i 2019 på 26 prosent. Flere kvinner enn menn legger vekt på Nøkkelhullet, men andelen har økt blant menn det siste året. Det er ingen forskjell etter utdanning. Vektlegging av lite fett i maten gikk ned i perioden 2005–2017, men økte noe i 2019. Andelen som vektlegger lavt sukkerinnhold har i lang tid vært betydelig høyere enn andelen som legger vekt på lavt saltinnhold i maten.



Figur 30.
Når du kjøper mat, hva legger du spesielt stor vekt på?



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 frivillig 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.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om årlig økning i antall nøkkelhullsprodukter. I 2017, 2018 og 2019 var det henholdsvis 2084, 1807 og 1681 produkter med Nøkkelhullet i dagligvarehandelen. Antall produkter har gått ned med 7 prosent siden 2018. I kategoriene ferdigretter, kornblandinger, saus, frukt og bær og ubearbeidet kjøtt var det en prosentvis nedgang i antall nøkkelhullsprodukter fra 2018 til 2019 på mer enn 10 prosent, mens det i kategoriene brød, olje, ost og margarin var en prosentvis økning på minst 5 prosent.

Kjennskapen til Nøkkelhullet blant forbrukere er stabilt høy. Andelen som svarer at de kjenner til merket har vært mellom 96 og 98 prosent i perioden 2012–2020. I 2020 var andelen 96 prosent. Det var ikke forskjell i kjennskap til Nøkkelhullet etter utdanningsnivå.

Tilliten til Nøkkelhullet er høy. 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 2020 var andelen

59 prosent (Figur 31). Tilliten til Nøkkelhullet er nå på omtrent samme nivå i grupper med kort og lang utdanning.

To av tre synes Nøkkelhullet er en god merkeordning. Andelen som vet at det er myndighetene som står bak merket, økte fra 50 prosent i 2014 til 59 prosent i 2019, men gikk ned til 54 prosent i 2020.

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 denne andelen 49 prosent og i 2020 48 prosent. Det var her liten forskjell etter utdanning. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 60 prosent.

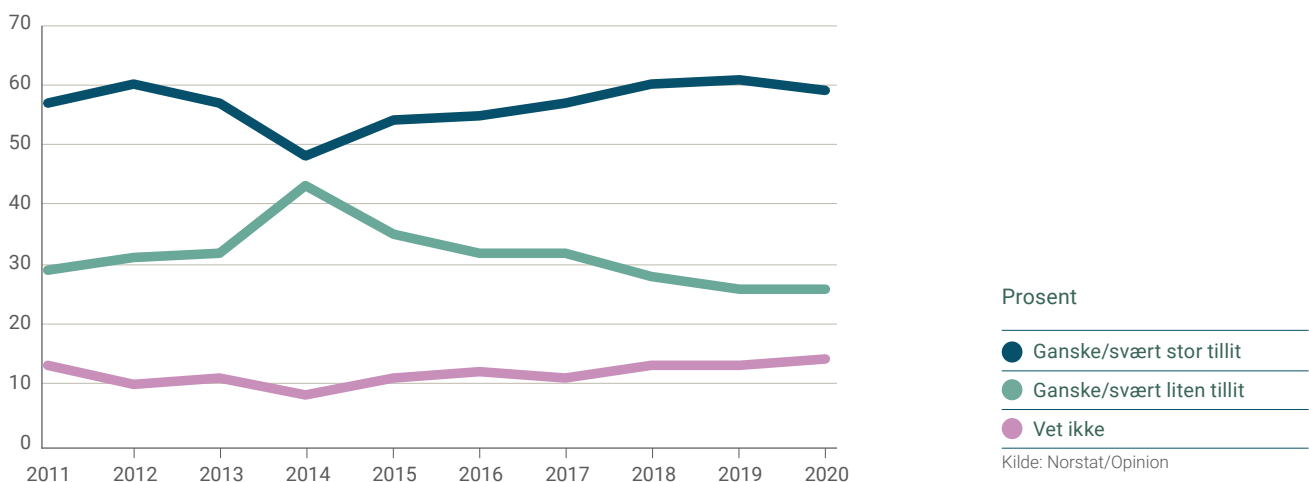
Kunnskap og holdninger – salt og helse

I 2020 trodde 43 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 og 2020 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.



Figur 31.
I hvilken grad har du tillit til Nøkkelhullsmerket?



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, viste blant annet at saltinnholdet lå 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 102 matvarekategorier i 2021. Per 2020 har 91 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 2020 har 100 virksomheter og organisasjoner sluttet seg til avtalen (helsedirektoratet.no).

En statusrapport for intensjonsavtalen for perioden 2016–2019 er publisert på helsedirektoratet.no. Rapporten er utarbeidet av koordineringsgruppen for intensjonsavtalen og inneholder en grundig vurdering av status, utfordringer og muligheter for alle innsatsområdene, og grad av måloppnåelse halvveis i avtaleperioden. Rapporten belyser også aktørenes vurderinger av arbeidet og peker på veien videre for avtalen.

Intensjonsavtalen evalueres av en ekstern tredjepart gjennom hele avtaleperioden. Forskningsstiftelsen Fafo har fått oppdraget. De to første årsrapportene over tiltak aktørene har gjort i regi av avtalen og en midtveisevaluering av intensjonsavtalen er publisert på fafo.no og helsedirektoratet.no.



Kosthold og helse





Kostholdet er viktig både for å forebygge sykdom og for å fremme god helse. Det er god dokumentasjon på at 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.

Helsedirektoratets anbefalinger og kostråd 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 2011. Hovedrådene for et sunnere kosthold er gjengitt på side 54.

NNR oppdateres jevnlig og arbeid med ny revisjon startet i 2019. Målet er å ferdigstille de nye nordiske anbefalingene i 2022 (NNR2022). De vil danne grunnlaget for nye norske næringsstoffanbefalinger og kostråd. Helsedirektoratet har ansvar for prosjektet, se nettside om arbeidet på helsedirektoratet.no.

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.

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 9 gram per dag i gjennomsnitt, mens kostens innhold av kostfiber bør øke med 8 gram per dag ifølge matforsyningsstatistikken for 2019. Innholdet av protein, fett og karbohydrater er innenfor anbefalt nivå.

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.

Stort potensiale for samfunnsgevinst

I en rapport fra Helsedirektoratet 2016 ble det gjort anslag på samfunnsgevinster av å følge kostrådene (helsedirektoratet.no). En endring av kostholdet i tråd med de norske kostrådene vil gi anslagsvis 2 gode leveår i løpet av et helt livsløp for en «kostholdsmessig gjennomsnittsnordmann». De mulige samfunnsgevinstene av at befolkningen følger kostrådene ble anslått til totalt 154 mrd. kr per år.

Kosthold og bærekraft

Det er samsvar mellom et kosthold som fremmer helse og et kosthold som er mer 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. Bærekraft skal inkluderes i de nye nordiske ernæringsanbefalingene som ferdigstilles i 2022 (NNR2022) og vil danne grunnlaget for nye kostråd i Norge som integrerer bærekraftensyn.

Om datagrundlaget



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.

Matforsyningsstatistikk

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Disse tallene gir informasjon om tilgang og forbruk på engrosnivå av matvarer. De viser matmengden som står til rådighet for hele befolkningen. De nyeste tallene er fra 2019. 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 32). Det har derfor ingen hensikt å sammenligne enkelttall fra de tre datasettene.

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

For mer informasjon, se detaljert utgave av rapporten *Utviklingen i norsk kosthold 2020* (helsedirektoratet.no).

Forbruk av fisk og sjømat

Data om forbruk av fisk og sjømat er i årets rapport basert på tall for mengden fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdninger i perioden 2003–2019. Dette er en ny datakilde sammenlignet med tidligere år.

Flesland Markedsinformasjoner registrerer salg fra grossist til norske aktører (butikker, fiskebutikker, storhusholdning m.m.). Omsetningen er målt i produktvekt, dvs. i den form varen er anskaffet. Flesland Markedsinformasjoner regner om produktvekt til filet og hel urensset fisk (rund vekt) med bruk av omregningsfaktorene som NIBIO benyttet på GfK-dataene (se under). Tallene inkluderer ikke direkte salg fra produsent til forbruker eller øvrig hjemmeforbruk (f.eks. fisket selv). Norges sjømatråd leverer statistikken til NIBIO, som sammenstiller dataene og beregner mengde fisk og sjømat per innbygger per år.

Data om forbruket av fisk og sjømat var tidligere basert på tall for anskaffelse av fisk og sjømat i privathusholdninger innsamlet av GfK Norge for Norges sjømatråd, samt et tillegg for forbruk i storhusholdninger fra Flesland Markedsinformasjoner. Forbruket ble registrert som produktvekt. Produktvektene ble omregnet av NIBIO til filet og hel urensset (rund vekt) med omregningsfaktorer. I 2020 slutter GfK Norge å levere tall, og NIBIO besluttet å endre kilde og metode fra og med årets rapport.

For mer informasjon om metodene, se detaljert utgave av rapporten *Utviklingen i norsk kosthold 2020*.

Anslag grensehandel

Tidligere har NIBIO gjort anslag av omfanget av grensehandel av kjøtt. I 2020 er beregningen av grensehandel utvidet til også å gjelde meierivarer, korn/mel, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus.

SSB gjennomførte en pilotundersøkelse på grensehandel for september måned i 2019 (Nordmenns grensehandel,

Figur 32.
Matvarenes vei fra produksjon til konsum



notat 2020/1). Dette var en webassistert spørreundersøkelse og omfattet data for antall turer og handlebeløp, og handlebeløp fordelt på varekategorier, men ikke vekt på varer. Ifølge undersøkelsen utgjorde mat- og dagligvarer 33,7 prosent av all grensehandel (mat og dagligvarer er ekskl. brus, mineralvann, sjokolade, sukkervarer, vin, øl, tobakk m.m.). Varegruppen brus og mineralvann utgjorde 10,6 prosent og gruppen sjokolade og sukkervarer 6,7 prosent av det som ble handlet, målt i verdi.

NIBIO har utfra tallene fra SSB anslått at kjøtt utgjør 30 prosent, meieri 15 prosent og korn/melprodukter 10 prosent av beløpet som er brukt på grensehandel av mat- og dagligvarer. De resterende 45 prosentene holdes utenfor anslaget, men kan omfatte kaffe, te, krydder, fisk, frukt, grønnsaker etc. Videre anslår NIBIO at 50 prosent av varegruppen brus og mineralvann er sukkerholdig brus, og at sukkeret utgjør 10 vektprosent av innholdet. Det antas at beløpet som er brukt på varegruppen sjokolade og sukkervarer fordeler seg likt på sukkervarer (50 prosent) og sjokolade (50 prosent).

NIBIO har så gjort grove anslag for volumer av de nevnte varegruppene basert på grensehandel målt i verdi, og anslag for gjennomsnittlig kilopris. Følgende anslag for gjennomsnittlig kilopris er brukt for 2019: kjøtt 75 kr, meierivarer 50 kr, korn- og melvarer 30 kr, sjokolade og sukkervarer 100 kr per kilo og brus 15 kr per liter.

Anslagene for grensehandel er usikre og bør tolkes som grove anslag. De vil også kunne bli gjenstand for korreksjoner i fremtidige rapporter. For mer informasjon om metode og resultater, se den detaljerte utgaven av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2020.

Folkehelseinstituttet gjennomfører høsten 2020 en nasjonal folkehelseundersøkelse, i første omgang som en pilot. Undersøkelsen er en digital spørreundersøkelse som bl.a. inkluderer spørsmål om grensehandel og kjøp over internett av sjokolade, godteri og alkoholfrie drikkevarer. Det skal vurderes å etablere denne som en fast, løpende undersøkelse der man kan få årlige tall.

Forbruksundersøkelser

Statistisk sentralbyrås (SSBs) forbruksundersøkelser i privat-husholdninger ble 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 utreder på oppdrag fra Helsedirektoratet muligheter for å etablere ny kostholdsstatistikk basert på informasjon om hva befolkningen kjøper av mat hos de største dagligvareaktørene, med mål om produksjon av offisiell statistikk i løpet av 2021.

Omsetning av brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Statistikken for brus- og mineralvannomsetning er hentet fra nettsiden til Bryggeri- og drikkevareforeningen (26.09.20), og salgsomsetningen er delt på middelfolkemengden for det enkelte år. Bransjeorganisasjonen som sammenstill



omsetningsstatistikken for brus og mineralvann ble 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.

Tidligere rapporter har hatt med data fra årsstatistikken fra Norske Sjokoladefabrikkers forening, som ga tall for det gjennomsnittlige forbruk av sjokolade og sukkervarer basert på tall fra SSBs produksjons-, import- og eksportstatistikk. Fra 2019 er foreningen lagt ned og årsstatistikken blir ikke lenger sammenstilt. Tall fra tidligere årsstatistikk er presentert i rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2019.

Nasjonale kostholdsundersøkelser

Ungkost 2015–16 (Ungkost 3) er den tredje nasjonale kostholdsundersøkelsen 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. Pilotundersøkelse for Norkost 4 planlegges gjennomført i 2021.

Spedkost 2018–19 (Spedkost 3) er en nasjonal kostholdsundersøkelse i et utvalg av 6 og 12 måneder gamle barn. Kostholdet ble undersøkt ved hjelp av et spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. Ved 6 måneders alder ble 2182 barn inkludert i analysene og ved 12 måneders alder 1966 barn. Svarprosenten var henholdsvis 73 og 66. Spedkost 3 ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo i samarbeid med Folkehelseinstituttet. Spedkost er tidligere gjennomført i 1998–99 og 2006–07. For mer informasjon, se fhi.no og helsedirektoratet.no

Intervjuundersøkelser

Norske Spisefakta er en spesialanalyse basert på undersøkelsen Norsk Monitor til Ipsos MMI. Den omfatter ca. 550 kostholdsrelaterte spørsmål. Det er et landsrepresentativt utvalg av befolkningen, 15 år eller eldre. Man bruker postalt intervju basert på innledende telefonintervju. Siste data-innsamling var oktober 2019 – januar 2020 og omfattet 3710 intervjuer. Tidligere er undersøkelsen gjennomført annet hvert år siden 1987. Materialet er veiet på kjønn, alder og geografi i henhold til offentlig statistikk. I denne rapporten er det valgt å sammenligne svarene til to grupper etter utdanningens lengde. Kort utdanning (de med videregående skole) og lang utdanning (de med universitet/høyskole). Fra og med undersøkelsen i 2011 er lang utdanning definert som de med universitet og høyskole høyt nivå.

SSBs levekårsundersøkelse om helse er en landsrepresentativ spørreundersøkelse, hvor data samles inn via telefon. Ca. 7900 personer 16 år og eldre har svart på spørsmål om blant annet helsetilstand, bruk av helsetjenester og levevaner. Svarprosenten var 57 prosent i 2019. Levekårsundersøkelsen er gjennomført fra og med 1996 med varierende tema. Temaene gjentas med en syklus på tre år. Helse, omsorg og sosial kontakt var tema i 1998, 2002, 2005, 2008 og 2012. I 2015 ble undersøkelsen slått sammen med den europeiske helseundersøkelsen (EHIS). Nytt i år er at SSB legger ut tall også for gruppen 80 år og eldre i statistikkbanken, tidligere har det kun vært publisert tall for 67 år og over.

"Helsevaner blant skoleelever" (HEVAS) er en del av en internasjonal 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. Totalt deltok ca. 4700 elever i alderen 11, 13 og 15 år i 2018, hvorav ca. 3630 ble inkludert i datafilen. I Norge gjennomføres undersøkelsen av Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL) ved Universitetet i Bergen. Mer om undersøkelsen, se uib.no/helsevaner.

Norstat/Opinion har på vegne av Helsedirektoratet gjennomført årlige webbaserte intervju-undersøkelser i perioden 2011–2020 om kjennskap, kunnskap, tillit og holdninger til kostrådene og Nøkkelhullet i landsrepresentative utvalg. Siste undersøkelse ble gjennomført i januar 2020 i et utvalg på rundt 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 og 2019

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. I perioden 1996–2001 var kostfiber ikke 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 for 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 er 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.





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.



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



Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.



Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.



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



Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.



La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.



Velg vann som tørstedrikk.



Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.



Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.



Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.



Se etter Nøkkelhullet når du handler.



Spis grove kornprodukter hver dag.

Les mer på
helsedirektoratet.no

Utviklingen i norsk kosthold 2020

Utviklingen i norsk kosthold 2020

Utgitt

12/2020

Bestillingsnummer

IS-2963

Utgitt av

Helsedirektoratet

Postadresse

Pb. 220 Skøyen, 0213 Oslo

Besøksadresse

Vitaminveien 4, Oslo

Tlf.: 47 47 20 20

helsedirektoratet.no

Foto

Getty Images

Unsplash

Design

Kitchen Reklamebyrå

HelseDirektoratet

Vitaminveien 4, 0485 Oslo

Tlf.: 47 47 20 20

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

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