



# Utviklingen i norsk kosthold

2021

”

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	5
Sammendrag	6
Innledning	11
Matvareforbruk	12
Energi og næringsstoffer	37
Holdninger, kunnskap og samarbeid	48
Oppsummering	54
Om datagrunnlaget	55



# Forord

Helsedirektoratet jobber for å fremme god helse i hele befolkningen, og å gjøre det enklere å ta sunne valg. 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.

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 desember 2022.

Tiltakene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) skal bidra til sunt kosthold og måltidsglede. Det er satt kvantitative mål for endringer i kostholdet, og status for disse følges i denne årlige rapporten.

Denne rapporten presenterer de nyeste tallene for landets matforsyning til og med 2020. Året 2020 har i stor grad vært preget av covid-19-pandemien, og det er derfor ekstra stor spenning for tallene i år.

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 og Thea Nørgaard Breili. Takk til Mads Svennerud, Erik Bøe, Yujie Qi Wenstøp og Lars Johan Rustad, NIBIO, Anne Marte Wetting Johansen, Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo og Norges sjømatråd for godt samarbeid.

Oslo, desember 2021

  
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 mål i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold, viser tallmaterialet både positive og negative trekk. Covid-19-pandemien har påvirket matforsyningen i 2020.



Pandemien har ført til betydelig nedgang i grensehandelen i 2020, og til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en rekke varer. Disse endringene har bidratt til økt engrosforbruk av flere varegrupper i 2020 (se tabell). Det er usikkert om de relativt store endringene i forbruk av disse varegruppene vil bestå i etterkant av pandemien.

Denne rapporten viser utviklingen i kostholdet over tid, og er basert på årlige tall for landets matforsyning til og med 2020. Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Tallene viser matmengdene som står til rådighet for hele befolkningen på engrosnivå.

## Tabell

### Matvareforbruk på engrosnivå<sup>1</sup>. Kilo per person per år.

	2010	2019	2020*
Korn, som mel (inkl. ris)	85,8	81,0	85,7
Grønnsaker	71,9	80,2	80,8
Frukt og bær	88,1	84,8	83,4
Matpoteter	21,9	15,3	21,4
Poteter til potetprodukter	32,7	28,8	28,8
Kjøtt og kjøttbiprodukt	71,4	72,3	74,6
Fisk, hel urensset	33,8	32,5	31,9
Egg	11,9	13,6	13,4
Helmelk	19,1	15,3	15,4
Lettmelk, skummet melk	80,4	62,5	62,5
Yoghurt	9,1	9,7	10,6
Fløte, rømme	6,9	7,0	7,0
Ost	16,9	18,3	21,0
Smør	3,0	3,7	3,7
Margarin	8,6	8,1	8,7
Sukker	30,9	23,9	25,8

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Grensehandel er ikke inkludert.

NIBIO har beregnet grove anslag for grensehandel av korn- og melvarer, kjøtt, meierivarer, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus. Se omtale side 26. Grensehandel inngår ikke i tallene for engrosforbruk av matvarer. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel i 2019 og 2020, vil økningen i forbruket av kornvarer i 2020 bli lavere, det totale kjøttforbruket vil snu til nedgang og sukkerforbruket vil bli uendret. I tillegg vil det bli en lavere økning i det totale forbruket av meierivarer.

# Sammendrag



## Mer korn

Engrosforbruket av korn økte fra 1970 til midten av 2000-tallet, og gikk deretter ned. I 2020 økte kornforbruket betydelig. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel i 2019 og 2020, vil økningen bli lavere. Andelen sammalt mel fra norske møller gikk noe opp i 2020.



## Mer grønnsaker og mindre frukt og bær

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt mye over tid. Fra 2010 til 2020 har forbruket av grønnsaker økt, mens forbruket av frukt og bær har gått ned. Fra 2019 til 2020 har forbruket av grønnsaker gått noe opp og forbruket av frukt og bær gått noe ned.



## Mer potetprodukter enn matpoteter

Bearbeidede poteter har utgjort over halvparten av det totale potetforbruket på engrosnivå siden begynnelsen av 2000-tallet. Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid. Fra 2019 til 2020 økte forbruket av matpoteter betydelig, men poteter er en lagringsvare og det kan oppstå svingninger i engrosforbruket fra år til år. Forbruket av matpoteter var i 2020 på samme nivå som i 2010, mens forbruket av bearbeidede poteter har gått ned siden 2010.



## Mindre fisk og sjømat over tid

Forbruket av fisk og sjømat har gått ned over tid. Forbruket er nå lavere enn i 2015, og har forandret seg lite siste år. I 2020 var forbruket regnet som hel urensset fisk eller filetvekt noe lavere enn i 2019. Regnet som produktvekt var det ingen forskjell i forbruket i 2019 og 2020. Fra 2019 til 2020 økte omsetningen av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel betydelig, mens den gikk tilsvarende ned fra grossist til storhusholdning. Fiskeforbruket er vesentlig lavere enn kjøttforbruket.



## Mer kjøtt over tid, noe nedgang i senere år

Engrosforbruket av kjøtt har økt mye over tid. I perioden 2015–2019 har både forbruket av kjøtt totalt (inkludert kjøttbiprodukter) og rødt kjøtt gått noe ned. I 2020 gikk forbruket av kjøtt totalt opp. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel i 2019 og 2020, vil engrosforbruket av kjøtt totalt gå ned i 2020.



## Mindre melk og mer ost over tid

Det samlede forbruket av melk (hølmelk, lettmelk og skummet melk) har gått betydelig ned over tid, men var uendret fra 2019 til 2020. Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. Forbruket av yoghurt har økt.

Forbruket av ost har økt mye over tid, og økte også betydelig i 2020. Forbruket av fløte, inkludert rømme, har gått noe ned de senere årene, men var uendret fra 2019 til 2020.



## Smør og margarin

Forbruket av smør, inkludert smør i smørblandet margarin, har økt i perioden 2010–2020. Smørforbruket er ikke endret fra 2019 til 2020.

Det totale margarinforbruket har gått mye ned over tid, men økte i 2020. Forbruket av flytende margarin har økt siden 2015.



## Mer mettet fett enn anbefalt

I perioden 2010–2020 har fettinnholdet i kosten økt fra 35 til 37 prosent av energiinnholdet (energiprosent). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og utgjorde 15 energiprosent i 2020. Dette er vesentlig høyere enn anbefalt.

Kostens proteininnhold har holdt seg på 15 energiprosent i perioden 2010–2020, og innholdet av karbohydrater har gått ned fra 48 til 46 energiprosent. I tillegg har kostfiber bidratt med 2 energiprosent i hele perioden. Kostens fiberinnhold har økt siden 2010, men er fortsatt lavere enn anbefalt.



## Mindre sukker over tid

Engrosforbruket av sukker gikk ned fra 31 til 24 kilo per person per år i perioden 2010–2019, og gikk opp til 26 kilo i 2020. Kostens innhold av tilsatt sukker utgjorde 11 energiprosent i 2019 og 12 energiprosent i 2020. Dette er høyere enn anbefalt. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel i 2019 og 2020, vil engrosforbruket av sukker bli uendret i 2020 og energiprosenten fra tilsatt sukker vil utgjøre 12 energiprosent både i 2019 og 2020.





### Saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt

Det gjennomsnittlige saltinntaket er omtrent 10 gram per dag for menn og noe lavere hos kvinner. Dette 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. Basert på data fra 2018–2019 er det beregnet at mødre i Norge til sammen produserer ca. 10,1 millioner liter morsmelk per år.



### Ulikheter i kostholdet

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



### Høy tillit til kostråd og Nøkkelhullet

Tilliten til kostrådene fortsetter å øke. I 2021 svarer 73 prosent at de har tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god. Eksempelvis kjenner om lag tre av fire til kostrådene om frukt og grønt, fisk og om grove kornprodukter.

Kjennskapen til Nøkkelhullet holder seg stabilt høy, og er på 97 prosent i 2021. Tilliten til merkeordningen er høy, og 50 prosent synes at Nøkkelhullet gjør det enklere å velge sunnere.



### Når vi målene for kostholdet?

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) er det satt kvantitative mål for endringer i kostholdet innen 2023. Tallene fra matforsyningsstatistikken tyder på at det er langt igjen for å nå målene om 20 prosent økning i forbruk av grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og bær, fisk og sjømat. Kostens innhold av mettet fett og salt er også langt fra målet, mens innholdet av tilsatt sukker er nærmere målet.

Kostholdet i Norge har fortsatt klare ernæringsmessige svakheter. Dette øker risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

## 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



# Innledning

## Kosthold, helse og bærekraft

Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre. 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 betydelige samfunnsgevinster. De mulige samfunnsgevinstene av at befolkningen følger kostrådene er anslått til totalt 154 mrd. kr per år i en rapport fra Helsedirektoratet i 2016.

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 grønnsaker, frukt og grove kornprodukter og et lavere inntak av rødt og bearbeidet kjøtt. Redusert matsvinn og et mer plantebasert kosthold vil bidra til redusert miljøbelastning.

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.

## Datagrunnlaget

Beskrivelsen av utviklingen i kostholdet i Norge bygger hovedsakelig på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2020, samt data over omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning 2003–2020.

I tillegg er det inkludert data fra Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelser og leveårsundersøkelser, de nasjonale kostholdsundersøkelsene, Den nasjonale folkehelseundersøkelsen, Helsevaner blant skoleelever (HEVAS), samt undersøkelser om holdninger til Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet.

Matforsyningsstatistikken 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. Matforsyningsstatistikken dekker den totale omsetningen i hele landet og tar ikke hensyn til hvor maten blir spist. Tallene for engrosforbruk i 2020 er foreløpige, og det kan forekomme justeringer i neste års rapport. Mer informasjon om datagrunnlaget gis i eget kapittel og i den detaljerte utgaven av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2021 (helsedirektoratet.no).

## Kvantitative mål for endring i kostholdet

I denne rapporten ses status og utvikling i kostholdet bl.a. opp mot de kvantitative målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) (regjeringen.no). I handlingsplanen er det satt mål om å øke forbruket av grønnsaker, frukt og bær, grove kornvarer og fisk med 20 prosent innen 2023. Startpunktet for endringene i forbruket er 2015. Matforsyningsstatistikken er hovedkilden for å måle endringene. Det er også mål om reduksjon i kostens innhold av mettet fett, tilsatt sukker og salt. Tilsvarende mål er satt i intensjonsavtalen for et sunnere kosthold mellom matvarebransje og helsemyndigheter.

I handlingsplanen er det videre mål om amming, fullamming og om endring i barn og unges kosthold. Det er mål om å øke andelen av befolkningen som har kjennskap til og som følger Helsedirektoratets kostråd. Det er også et generelt mål om å redusere forskjeller i kosthold mellom ulike sosioøkonomiske grupper. Helsedirektoratet arbeider for at målene nås.

## Covid-19-pandemien

Tiltak for å begrense smittespredning har påvirket matforsyningen i 2020. Stengte grenser har ført til kraftig reduksjon av grensehandelen. Dette har igjen ført til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en rekke matvarer. Tiltakene har blant annet også ført til økt bruk av hjemmekontor, begrensning av sosial kontakt og stenging av serveringssteder, noe som kan ha påvirket hvor vi spiser og hva vi kjøper av mat og drikke.

# Matvareforbruk

Forbruket av ulike matvarer 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 av matvarer i grupper av befolkningen.

Tabell 1 gir oversikt over matvareforbruk på engrosnivå 1953–2020. Tabell 2 gir oversikt over mengde fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning 2003–2020.

Tabell 1

## Matvareforbruk på engrosnivå. Kilo per person per år<sup>1</sup>.

	1953–55 <sup>1</sup>	1979	1989	1999	2000	2005	2009	2010	2015	2016	2017	2018	2019	2020*
Korn, som mel (ekskl. ris)	97,2	75,1	76,4	82,9	81,3	84,1	81,5	81,0	77,3	78,8	77,3	76,8	76,2	79,8
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	5,8
Matpoteter	92,5	62,6	50,3	32,0	32,4	22,3	21,1	21,9	18,9	24,0	16,3	20,7	15,3	21,4
Poteter til bearbeiding <sup>2</sup>		11,3	21,3	30,0	27,7	31,4	30,8	32,7	26,3	26,2	28,7	28,1	28,8	28,8
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	25,8
Erter, nøtter o.l. <sup>3</sup>			4,7	6,1	6,1	6,8	8,1	7,4	8,0	7,9	8,1	7,8	8,2	8,0
Kakao og kakao-produkter			3,9	3,1	3,7	5,6	6,0	6,3	6,2	6,2	6,2	5,6	5,7	6,5
Grønnsaker	35,4	46,4	53,1	60,6	59,3	64,7	68,5	71,9	76,9	80,1	78,4	76,4	80,2	80,8
Frukt og bær	41,2	76,0	78,6	68,7	69,3	82,7	89,6	88,1	90,1	88,8	88,8	86,5	84,8	83,4
Kjøtt <sup>4</sup>	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	72,3
Kjøttbiprodukter <sup>5</sup>	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	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	13,4
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	15,3	15,4
Lettmelk			79,2	72,6	60,0	59,0	53,6	51,9	41,7	41,3	39,7	39,1	38,3	37,6
Mager melk <sup>6</sup>	10,0	26,3	32,2	22,2	31,8	27,4	28,7	28,5	28,8	29,0	26,0	24,9	24,2	24,9
Yoghurt				6,7	6,8	7,8	9,2	9,1	10,3	10,5	10,1	10,1	9,7	10,6
Konserverte melke-produkter	3,2	14,5	18,5	23,3	24,9	30,9	31,0	32,4	23,4	25,9	25,1	25,4	22,8	25,6
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	7,0	7,0
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	18,3	21,0
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	3,7
Margarin	24,2	15,3	13,0	12,1	11,1	9,9	9,0	8,6	8,4	8,6	8,3	8,3	8,1	8,7
– herav lettmargin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,5	2,5	2,3	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,5
Annet fett	3,8	4,9	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Folkemengde 1000 stk.	3394	4073	4227	4462	4491	4623	4829	4889	5190	5236	5277	5312	5348	5379

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Grensehandel er ikke inkludert i engrostallene. NIBIO har beregnet grove anslag for grensehandel av korn- og melvarer, kjøtt, meierivarer, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus. Se omtale side 26. Det er foretatt en rekke revisjoner i tallseriene for flere matvaregrupper siden 1950-årene, se den detaljerte versjonen av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2021. Data for fisk og sjømat er vist i tabell 2.

<sup>2</sup> Potetprodukter er omregnet til matpoteter.

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

<sup>4</sup> Ekskl. kjøttbiprodukter og grensehandel, inkl. hval og vilt.

<sup>5</sup> Metoden for beregning av mengde kjøttbiprodukter er endret fra og med 2002.

<sup>6</sup> 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 år<sup>1</sup>.

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020*
<b>Produktvekt</b>	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	19,5	19,5	19,5
<b>Filet</b>	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	13,5	13,6	13,4
<b>Hel urensset</b>	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	32,5	32,5	31,9

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> 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).

## Matvareforbruk og grensehandel

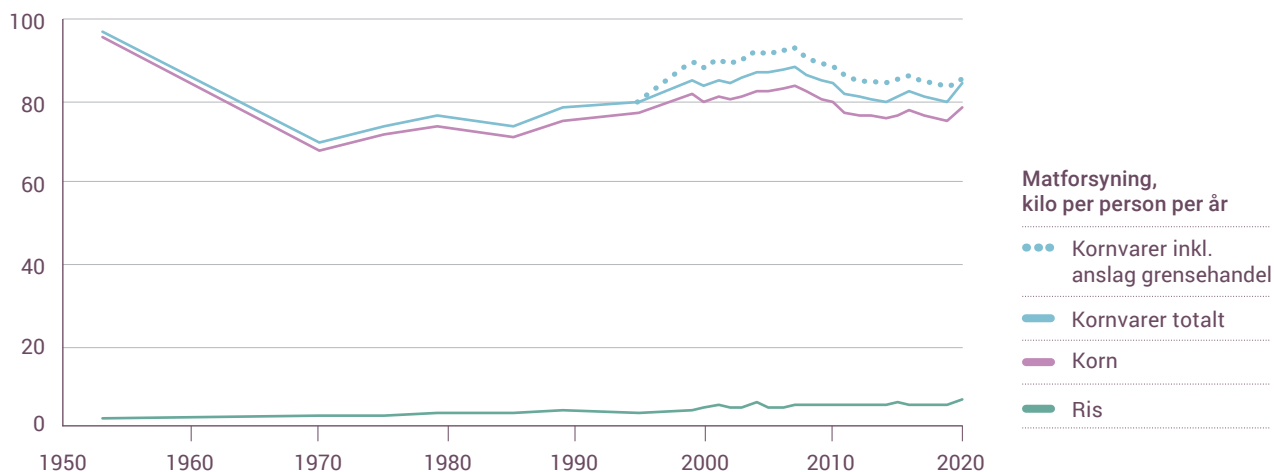
NIBIO har beregnet grove anslag for grensehandel av korn- og melvarer, kjøtt, meierivarer, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus. Se omtale side 26. Anslagene for grensehandel er ikke inkludert i tallene for engrosforbruk av matvarer, men er illustrert i figurene for kornvarer, kjøtt og sukker.

### Kornvarer

Engrosforbruket av korn økte fra 1970 til midten av 2000-tallet, og gikk deretter ned (Figur 1). I 2020 økte kornforbruket betydelig. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel i 2019 og 2020, vil økningen bli lavere. Forbruket av ris økte fram til begynnelsen av 2000-tallet. Siden forandret forbruket seg lite, men gikk opp i 2020.

Figur 1

#### Kornvarer



I 2020 utgjorde salget av matmel fra norske møller, inkludert importert mel og korn, 58 prosent av det totale engrosforbruket av mel. Nettoimport av bearbejdede kornprodukter (omregnet til mel) utgjorde 34 prosent. Det resterende 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, men gikk ned til 25 prosent i 2019. I 2020 gikk andelen opp til 26 prosent. 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 til sammen gi 70–90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag.

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.

I Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 blant voksne (18 år+) oppga 45 prosent at de spiste grove kornprodukter to ganger om dagen eller oftere. Andelen var økende med alder og utdanning og høyere blant kvinner enn menn.

### Grønnsaker, frukt og bær

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid (Figur 2). Fra 2010 til 2020 har forbruket av grønnsaker økt med 12 prosent, mens forbruket av frukt og bær har gått ned med 5 prosent. Fra 2019 til 2020 har forbruket av grønnsaker gått noe opp og forbruket av frukt og bær gått noe ned.



#### MÅL

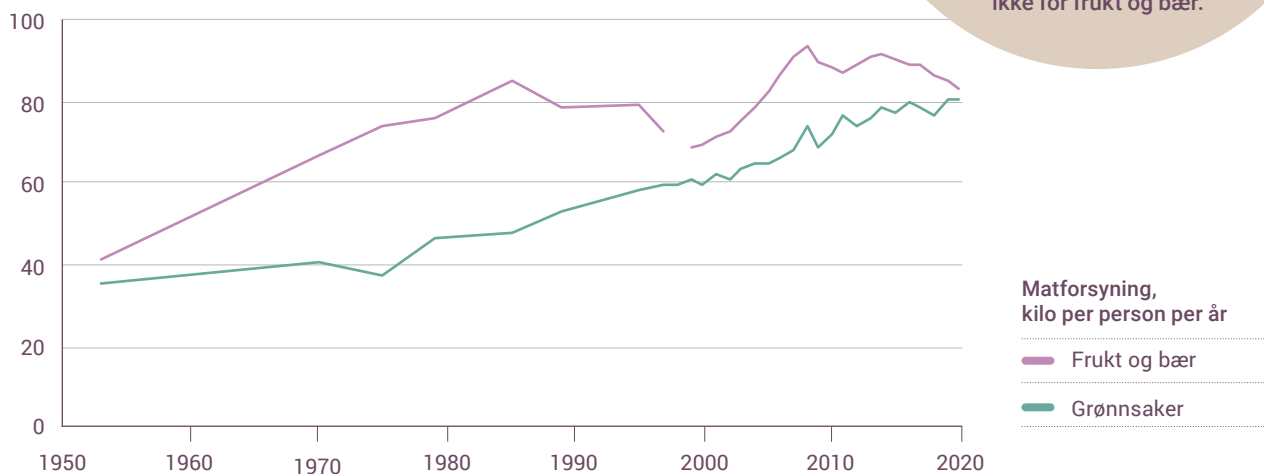
20 prosent økt forbruk av grønnsaker og 20 prosent økt forbruk av frukt og bær innen 2023.

#### STATUS

Forbruket av grønnsaker går i riktig retning, men dette gjelder ikke for frukt og bær.

Figur 2

### Grønnsaker, frukt og bær



Merk at fra 1999 ble anslaget for produksjon av frukt og bær i villahager og for skogsbær tatt ut av engrostillene. Dette førte til brudd i tallserien, og betydelig lavere tall enn årene før. For grønnsaker er tallene for 2019 og 2020 foreløpige.

Gulrot, løk, tomat og salat er grønnsakslagene med høyest forbruk de siste ti årene. 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.

Ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene er inntaket av frukt og grønt blant barn, unge og voksne for lavt. 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). Blant voksne var gjennomsnittlig samlet inntak av grønnsaker, frukt og bær ca. 360 gram blant menn og ca. 390 gram 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.

Andelen som spiste grønnsaker minst en gang om dagen økte fra 55 til 58 prosent fra 2015 til 2019 ifølge SSBs Levekårsundersøkelse, mens andelen som spiste frukt og bær minst en gang om dagen gikk ned fra 54 til 51 prosent. Andelen som daglig spiste grønnsaker eller frukt og bær var lavest blant menn, blant yngre aldersgrupper og de med kortere utdanning.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen 15-åringene som daglig spiser grønnsaker, frukt og bær, med 50 prosent. Fra 2014 til 2018 økte andelen 15-åringene som daglig spiser grønnsaker fra 32 til 37 prosent, mens det var en tilbakegang i andelen som daglig spiser frukt fra 36 til 32 prosent, ifølge undersøkelsen Helsevaner blant skoleelever (HEVAS).

Skoleelever fra familier med lav sosioøkonomisk status spiser i mindre grad grønnsaker sammenlignet med elever fra familier med høy sosioøkonomisk status (uib.no/helsevaner). Blant elever på 6., 8. og 10. trinn har andelen som spiser grønnsaker minst fem ganger i uken økt over tid, men det er forskjell etter sosioøkonomisk status (Figur 3). Denne forskjellen har vært tydelig i mange år, men er noe redusert over tid.

Figur 3

#### Andel elever på 6., 8. og 10. trinn som spiser grønnsaker minst 5 ganger i uken, etter sosioøkonomisk status







Helsedirektoratet anbefaler et inntak av minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

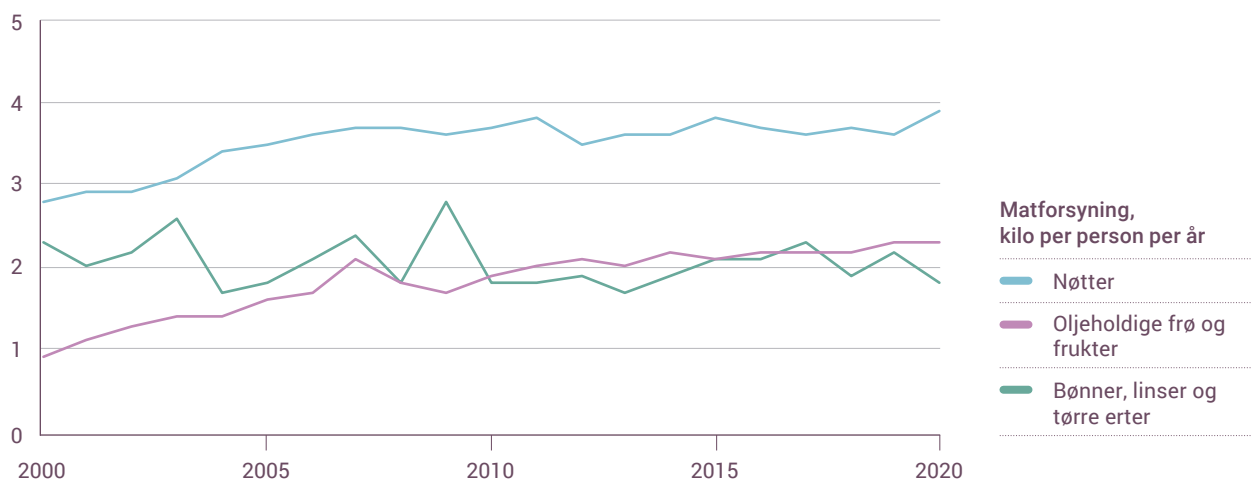
### Belgvekster og nøtter

De siste ti årene har forbruket av nøtter og det samlede forbruket av tørre erter, bønner, linser og andre belgvekster endret seg lite (Figur 4).

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

Figur 4

#### Tørre erter, bønner, linser, nøtter og frø



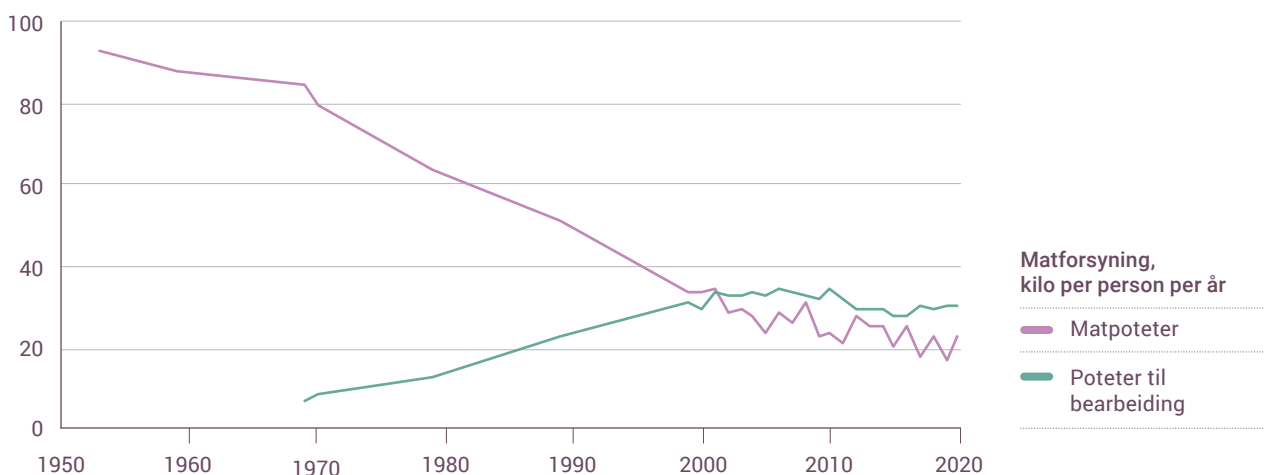
## Poteter

Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid (Figur 5). Fra 2019 til 2020 økte forbruket av matpoteter betydelig, men var likevel på samme nivå som i 2010. Poteter er en lagringsvare og det kan oppstå svingninger i engrosforbruket fra år til år. Forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter (bearbeidede poteter) økte fram til 2010, og har siden gått noe ned. Fra 2019 til 2020 var det ingen endring i forbruket. Bearbeidede poteter har utgjort over halvparten av det totale potetforbruket på engrosnivå siden begynnelsen av 2000-tallet.

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 5

### Poteter



## Fisk og sjømat

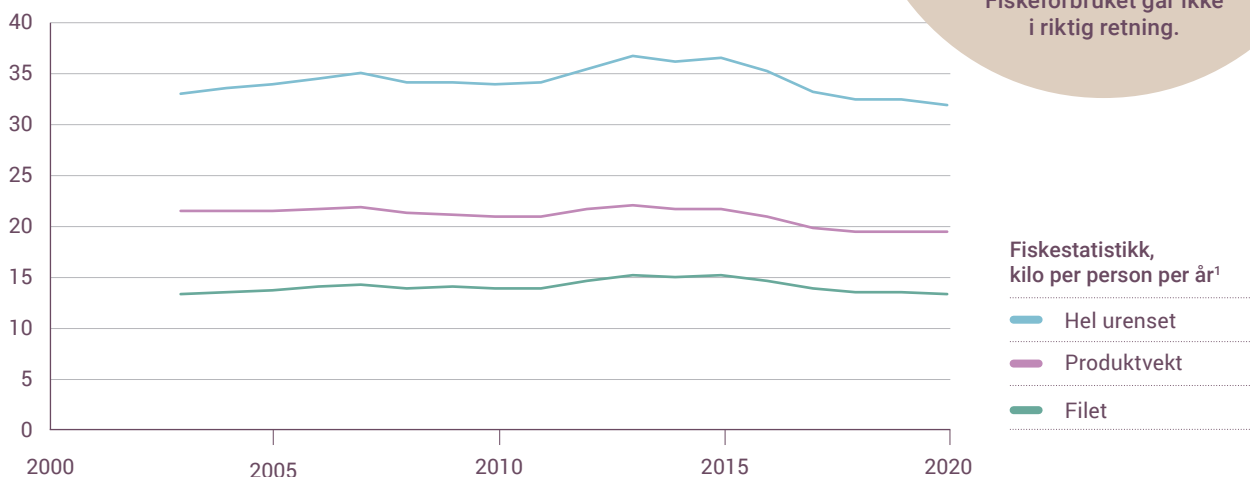
Forbruket av fisk og sjømat er basert på tall for mengden fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning. Forbruket er målt i produktvekt, dvs. i den form de er anskaffet, og omregnet til filet og hel urensset fisk (rund vekt).

Se mer om metode og datakilde i kapittelet om datagrunnlaget.


Omsetningen av fisk og sjømat målt i produktvekt har ligget på 19–22 kilo per person og år i perioden 2003–2020 (Tabell 2 og Figur 6). Omregnet til filetvekt har forbruket ligget på 13–15 kilo og som hel urensset fisk (rund vekt) på 32–37 kilo per person per år. Forbruket av fisk og sjømat har gått ned med 10–12 prosent siden 2015. I 2020 var forbruket regnet som hel urensset fisk eller filetvekt, noe lavere enn i 2019. Regnet som produktvekt var det ingen forskjell i forbruket i 2019 og 2020.

Figur 6

### Fisk og sjømat



<sup>1</sup> 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).



**MÅL**  
20 prosent økt forbruk av fisk innen 2023.

**STATUS**  
Forbruket er lavere enn i 2015, og har forandret seg lite siste år. Fiskeforbruket går ikke i riktig retning.

Fra 2019 til 2020 økte omsetningen av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel betydelig, mens den gikk tilsvarende ned til storhusholdningene. Se mer i den detaljerte utgaven av Utviklingen i norsk kosthold 2021 (helsedirektoratet.no).

Helsedirektoratet anbefaler å spise fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.

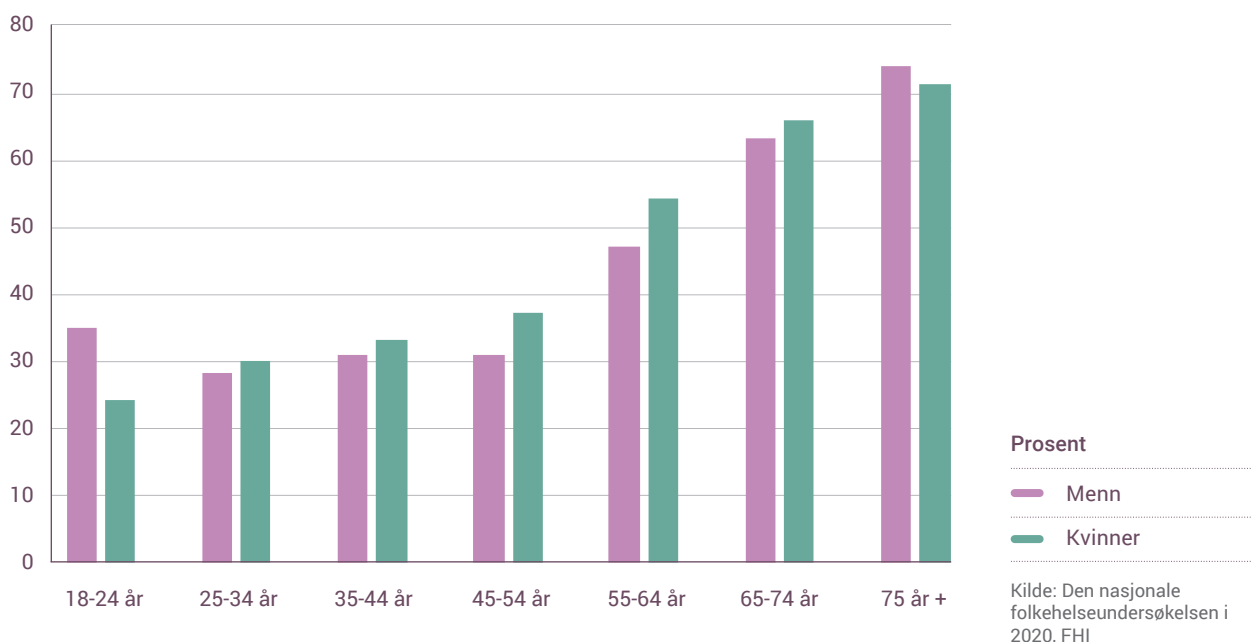
I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger Helsedirektoratets kostråd om fisk. Helsedirektoratet anbefaler at man spiser fisk til middag to til tre ganger i uken, og også gjerne bruker fisk som pålegg. Kostrådet tilsvarer totalt 300–450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk.

Fiskeinntaket bør økes blant barn, unge og voksne. Ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene var gjennomsnittlig daglig inntak av fisk og fiskeprodukter rundt 25-30 gram blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16) og i underkant av 70 gram blant voksne; ca. 55 gram blant kvinner og ca. 80 gram blant menn (Norkost 2010–11). Inntaket av fisk og fiskeprodukter omregnet til ren fisk, var i snitt ca. 375 gram i uken blant voksne; ca. 300 gram blant kvinner og 450 gram blant menn. Rundt 30 prosent av kvinnene og 40 prosent av mennene spiste anbefalt mengde fisk. Rundt 20 prosent av kvinnene og 25 prosent av mennene spiste anbefalt mengde fet fisk.

I Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 svarte 42 prosent at de spiste fisk til middag minst 2 ganger i uken. Denne andelen var henholdsvis 40 og 49 prosent blant de med kortest og lengst utdanning, og betydelig høyere blant de eldre enn blant de yngre (Figur 7). Kun 21 prosent oppga å ha fisk som pålegg på én brødslike minst 3 ganger i uken.

Figur 7

#### Andel som spiste fisk til middag minst 2 ganger i uken, etter alder og kjønn



## Kjøtt og kjøttvarer

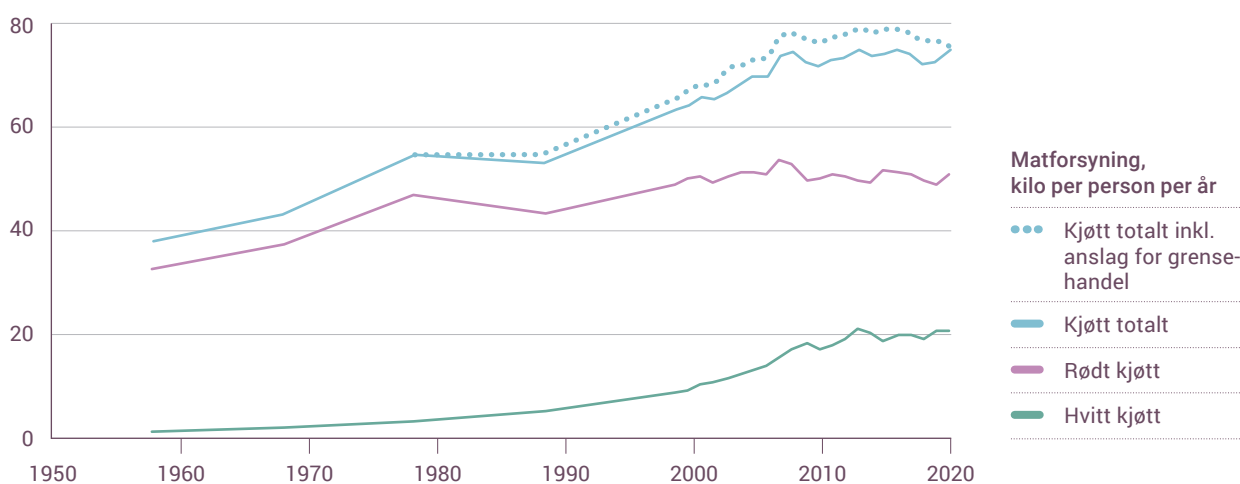
Engrosforbruket av kjøtt totalt (inkludert kjøttbiprodukter) økte fra 38 til 74 kilo per person per år i perioden 1959–2008 (Figur 8). I perioden 2015–2019 gikk forbruket noe ned, til 72 kilo per person per år. I 2020 har forbruket av kjøtt gått opp. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel i 2019 og 2020, vil engrosforbruket av kjøtt totalt gå ned i 2020. Merk at anslag for grensehandel er for kjøtt totalt og ikke fordelt på rødt og hvitt kjøtt.

Det samlede engrosforbruket av rødt kjøtt (svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje) økte fra 32 til 53 kilo per person per år i perioden 1959–2007. I perioden 2015–2019 gikk forbruket ned fra 51 til 48 kilo per person per år. I 2020 har engrosforbruket av rødt kjøtt gått opp.

Engrosforbruket av hvitt kjøtt (fjørfe) økte fra 1 til 21 kilo per person per år i perioden 1959–2013, og har siden vært på et noe lavere nivå. I perioden 2015–2019 gikk forbruket opp fra 18 til 20 kilo per person per år. I 2020 har engrosforbruket av hvitt kjøtt endret seg lite.

Figur 8

### Kjøtt totalt, rødt kjøtt og hvitt kjøtt<sup>1</sup>

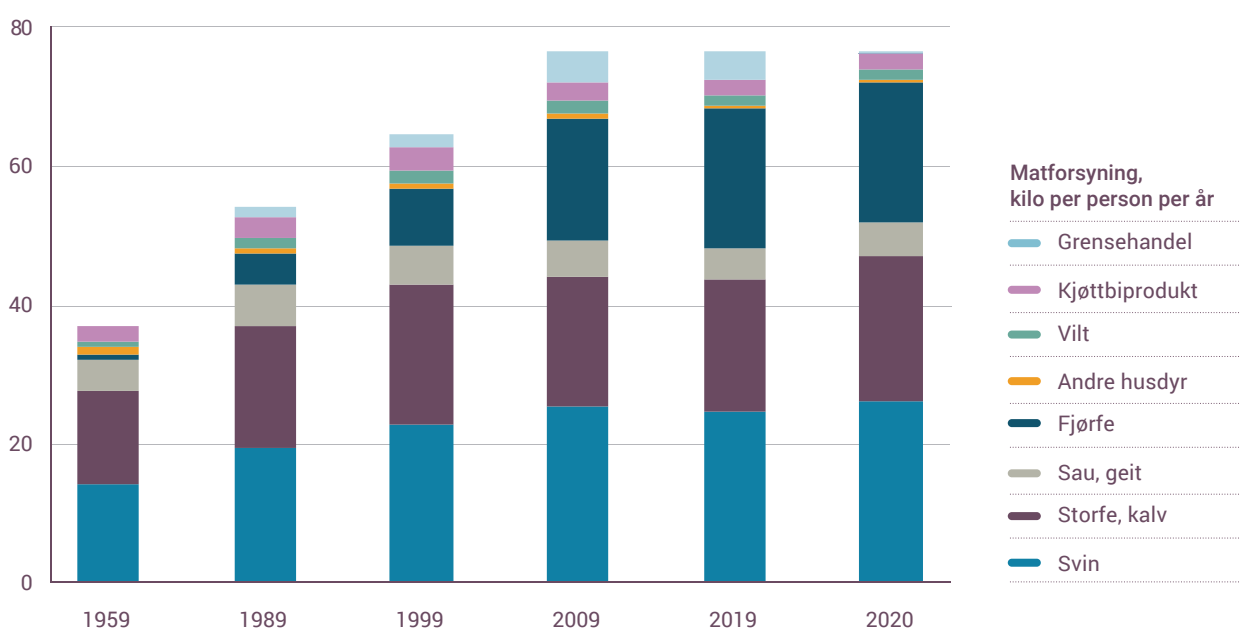


<sup>1</sup> Rødt kjøtt inkluderer svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje. Hvitt kjøtt inkluderer fjørfe. Kjøtt totalt inkluderer rødt kjøtt, hvitt kjøtt, samt vilt, øvrig kjøtt og kjøttbiprodukter. Anslag for grensehandel 1979–2020 er vist i figuren.

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 har siden 2017 vært over nivået for kjøtt fra storfe.

Figur 9

### Kjøttforbruk etter dyreslag



NIBIO har gjort anslag på hvordan mengden kjøtt på engrosnivå påvirkes når man trekker fra anslag for uspiselige deler og svinn gjennom verdikjeden. Ifølge anslaget for 2020 vil mengden kjøtt på engrosnivå (uten grensehandel) gå fra 75 til 51 kilo per person. Se mer i den detaljerte utgaven av Utviklingen i norsk kosthold 2021 (helsedirektoratet.no).

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 blant kvinner og ca. 1020 gram blant menn (Norkost 2010–11). 45 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.

I Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 svarte 53 prosent at de spiste rødt kjøtt til middag 2-3 ganger i uken eller oftere. Dette gjaldt i større grad for menn enn kvinner, og eldre spiste noe sjeldnere rødt kjøtt til middag enn yngre.

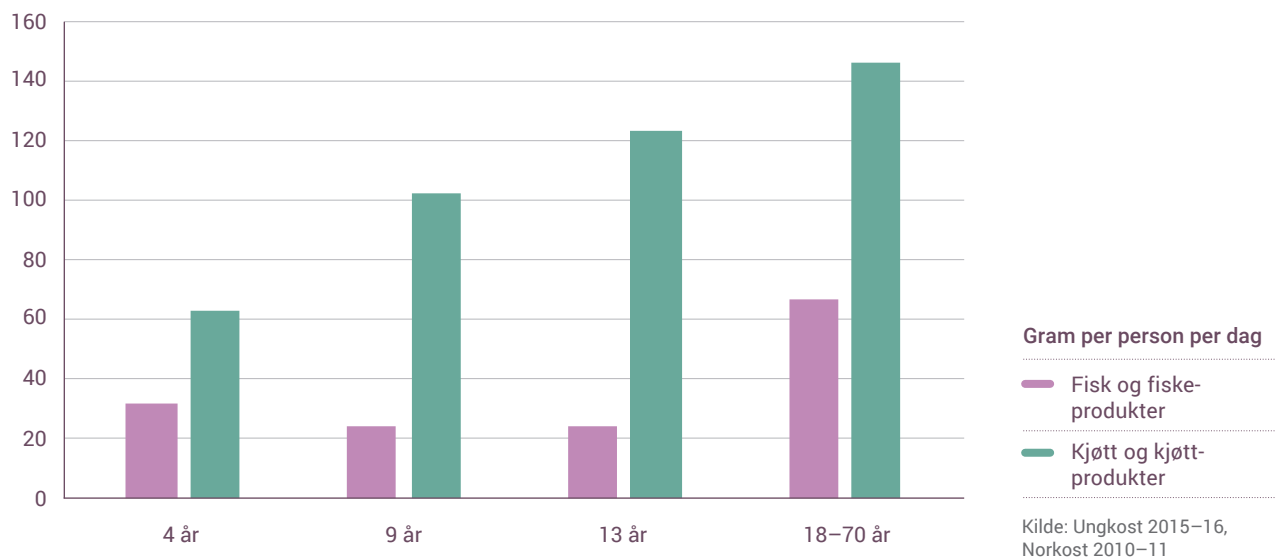
Helsedirektoratet anbefaler å velge magert kjøtt og magre kjøttprodukter, og begrense mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

### Mindre fisk enn kjøtt

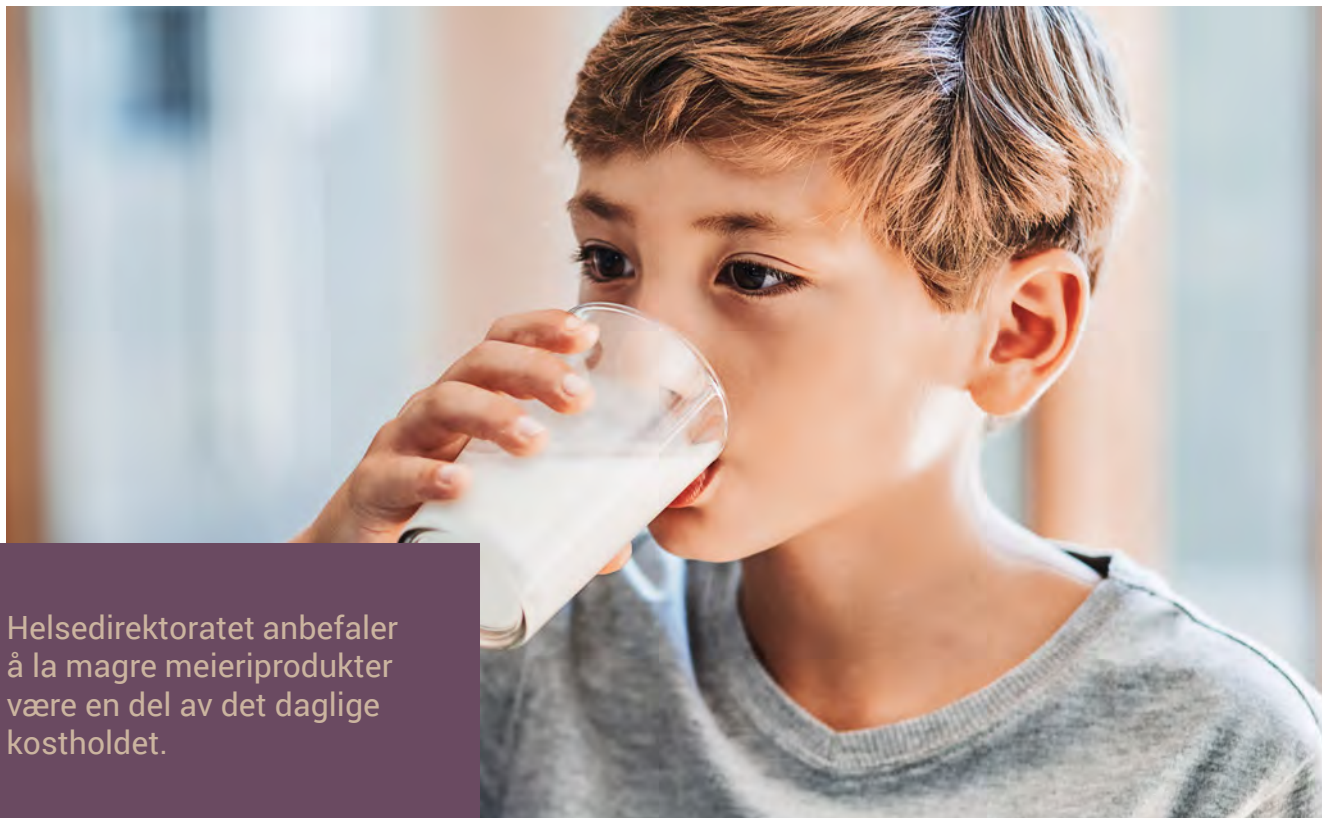
De nasjonale kostholdsundersøkelsene viser at barn, unge og voksne spiser mindre fisk og fiskeprodukter enn kjøtt og kjøttprodukter (Figur 10).

Figur 10

#### Inntak av kjøtt og fisk blant barn, unge og voksne



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 (se side 29).



Helsedirektoratet anbefaler å la magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.

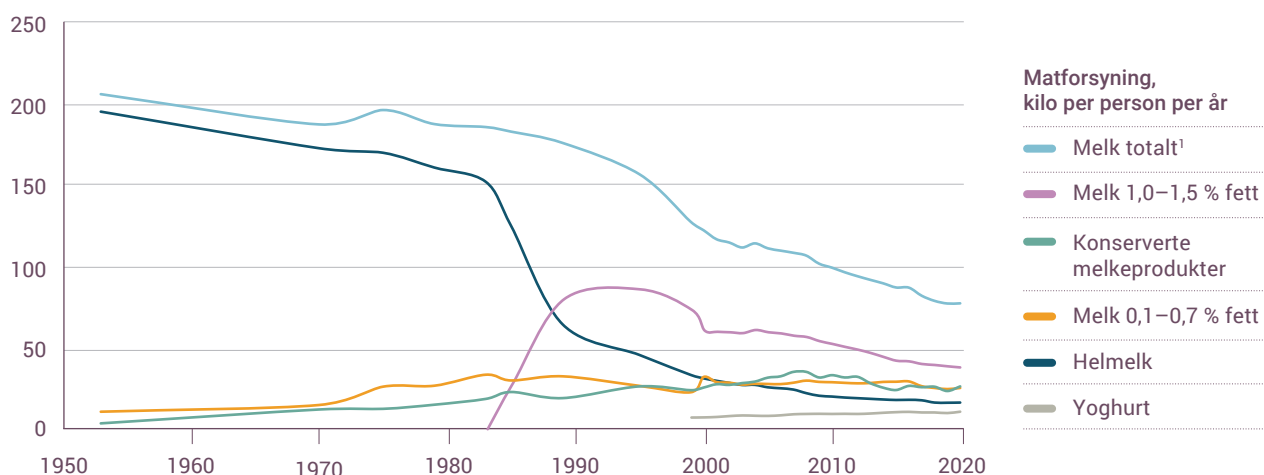
### Melk og meieriprodukter

Det samlede forbruket av melk (hølmelk, lettmeik og skummet melk) har gått betydelig ned over tid, men var uendret fra 2019 til 2020 (Figur 11). Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. I de siste ti årene har lettmeik og skummet melk til sammen utgjort rundt 80 prosent av melkeforbruket. I 2020 gikk forbruket av hølmelk og mager melk (skummet melk og lettmeik med høyst 0,7 prosent fett) noe opp og forbruket av annen lettmeik noe ned.

I perioden 2010–2020 har forbruket av yoghurt økt fra ca. 9 til ca. 11 kilo per person per år. Forbruket økte også fra 2019 til 2020.

Figur 11

#### Melk og yoghurt



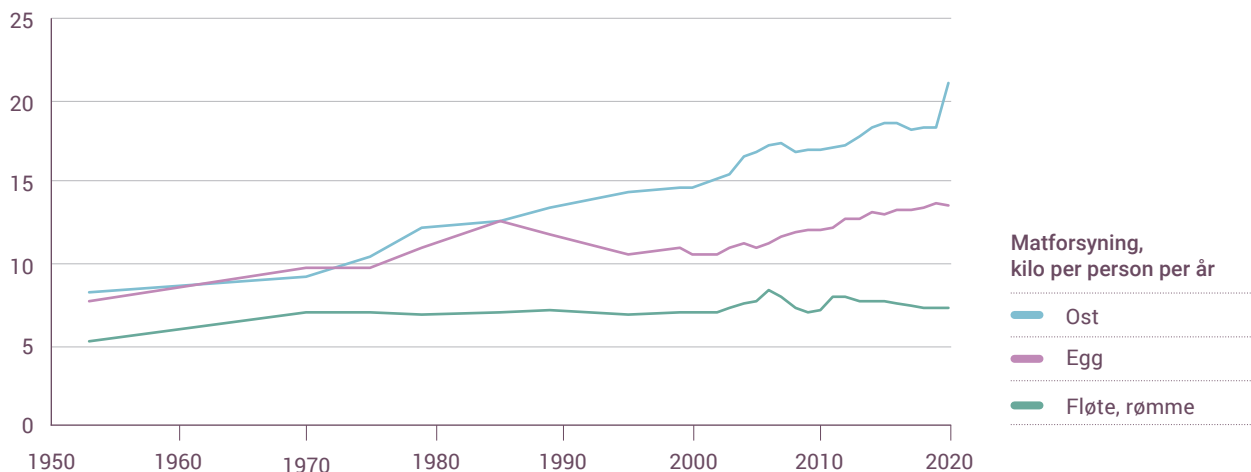
<sup>1</sup> Melk totalt inkluderer ikke yoghurt og konserverte melkeprodukter. I perioden før 1999 omfatter melk totalt også yoghurt omregnet til melk.

Forbruket av ost har økt mye over tid, og økte også betydelig i 2020 (Figur 12). Forbruket av fløte, inkludert rømme, har gått noe ned de senere årene, men var uendret fra 2019 til 2020.

Anslaget for grensehandel av meierivarer er et samlet anslag for hele varegruppen og ikke fordelt på melk, yoghurt, ost og smør. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil det bli en lavere økning i forbruket av meierivarer samlet sett fra 2019 til 2020.

Figur 12

### Ost, egg, fløte og rømme



Forbruket av smør, inkludert smør i smørblandet margarin, har økt fra 3,0 til 3,7 kilo per person per år i perioden 2010–2020 (Figur 13). Smørforbruket er ikke endret fra 2019 til 2020.

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

#### Egg

Fra 2010 til 2020 har forbruket av egg økt fra 11,9 til 13,4 kilo per person per år (Figur 12). Forbruket gikk noe ned fra 2019 til 2020.

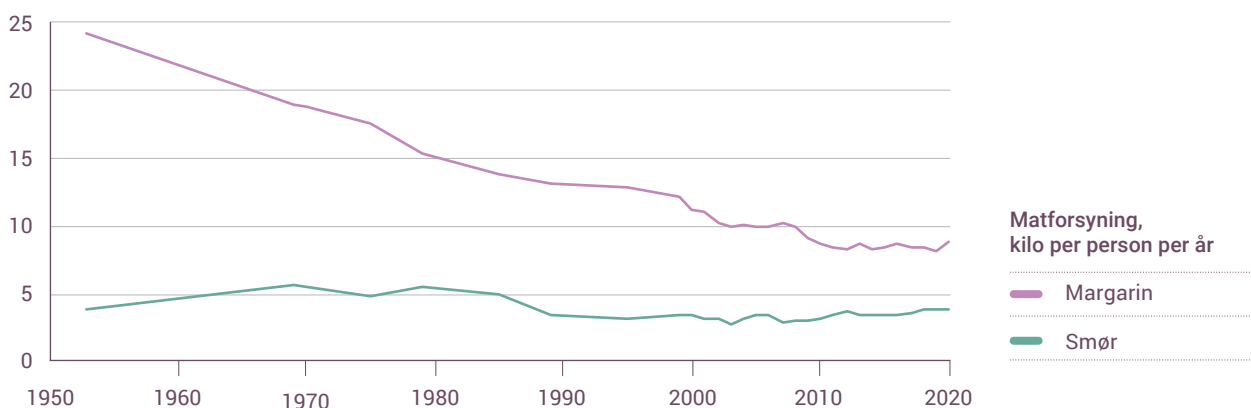
#### Margarin og annet fett

Det totale margarinforbruket har gått mye ned over tid, men økte i 2020 (Figur 13). Forbruket har ligget under 9 kilo per person per år siden 2010. Forbruket av flytende margarin har økt siden 2015.

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

Figur 13

### Margarin og smør



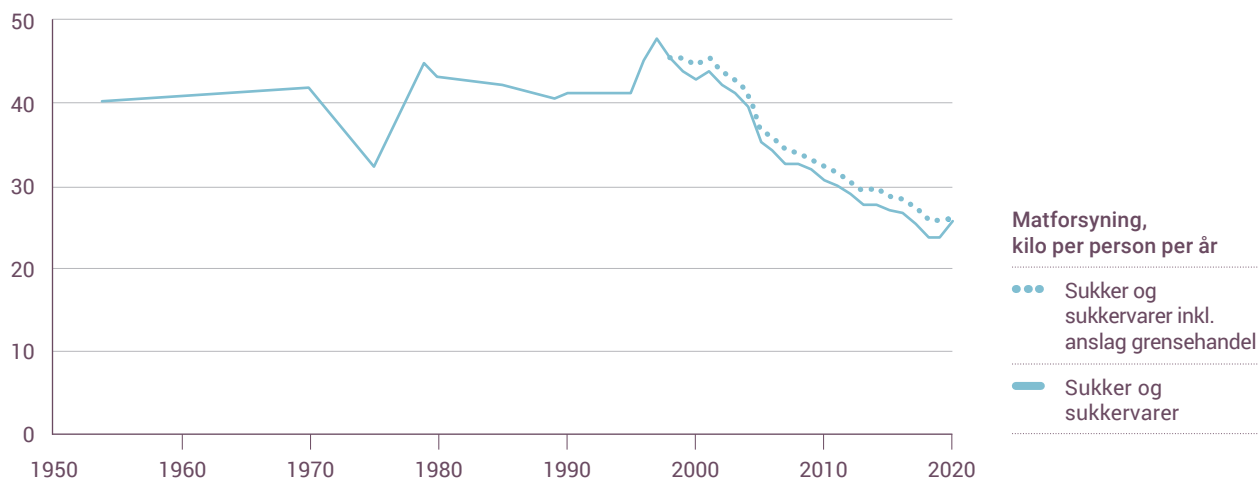
Salget av matoljer i dagligvarehandelen økte fra 1,8 til 10,4 millioner liter i året i perioden 1995–2017, ifølge data fra NielsenIQ.

## Sukker

Engrosforbruket av sukker gikk ned fra 31 til 24 kilo per person per år i perioden 2010–2019, og gikk opp til 26 kilo i 2020 (Figur 14). Dersom anslag for grensehandel tas hensyn til, vil engrosforbruket av sukker bli uendret fra 2019 til 2020.

Figur 14

### Sukker, honning og sukkervarer<sup>1</sup>



<sup>1</sup> I engrosforbruket av sukker inngår også honning, glukose og importerte sukkervarer (omregnet til sukkerekvivalenter). I anslag for grensehandel 1999-2020 er det inkludert sukker i sukkervarer og brus.

### Brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Omsetningen av brus og mineralvann er mer enn tidoblet siden 1950-årene (Tabell 3). Forbruket av sukkerholdig brus ser ut til å ha vært på sitt høyeste nivå i 1997 med 93 liter per person, og har siden gått ned (Figur 15). Det samlede forbruket av sukkerholdig brus, inkludert brus med fruktjuice og energidrikker med sukker, gikk ned fra 55 til 45 liter per person per år fra 2015 til 2019. I 2020 økte omsetningen av sukkerholdig brus til 49 liter per person. Fra 2015 til 2019 økte omsetningen av energidrikker tilsatt sukker fra 3 til 6 liter per person per år, og den økte ytterligere til 8 liter per person i 2020. Merk at grensehandel ikke er inkludert i disse tallene, se anslag for grensehandel på side 26.

Omsetningen av brus og energidrikker tilsatt søtstoff økte fra 39 til 50 liter per person per år fra 2015 til 2019, og økte til 62 liter i 2020. Omsetningen av brus tilsatt søtstoff er nå langt større enn omsetningen av brus tilsatt sukker, og dette har bidratt til økning i total mineralvannomsetning. Omsetningen av vann på flaske (med og uten kullsyre) var 18 liter per person både i 2019 og 2020, og har forandret seg lite de siste ti årene.

Tabell 3

### Brus- og mineralvannomsetning. Liter per person per år.

	1950	1960	1970	1980	1991	2000	2010	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Brus tilsatt sukker <sup>1</sup>					63	90	63	55	54	52	47	45	49
Brus tilsatt søtstoff <sup>2</sup>					20	25	39	39	41	44	46	50	62
Vann på flaske					6	18	17	17	17	17	20	18	18
<b>Totalt</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	<b>58</b>	<b>89</b>	<b>132</b>	<b>119</b>	<b>111</b>	<b>112</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>129</b>

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

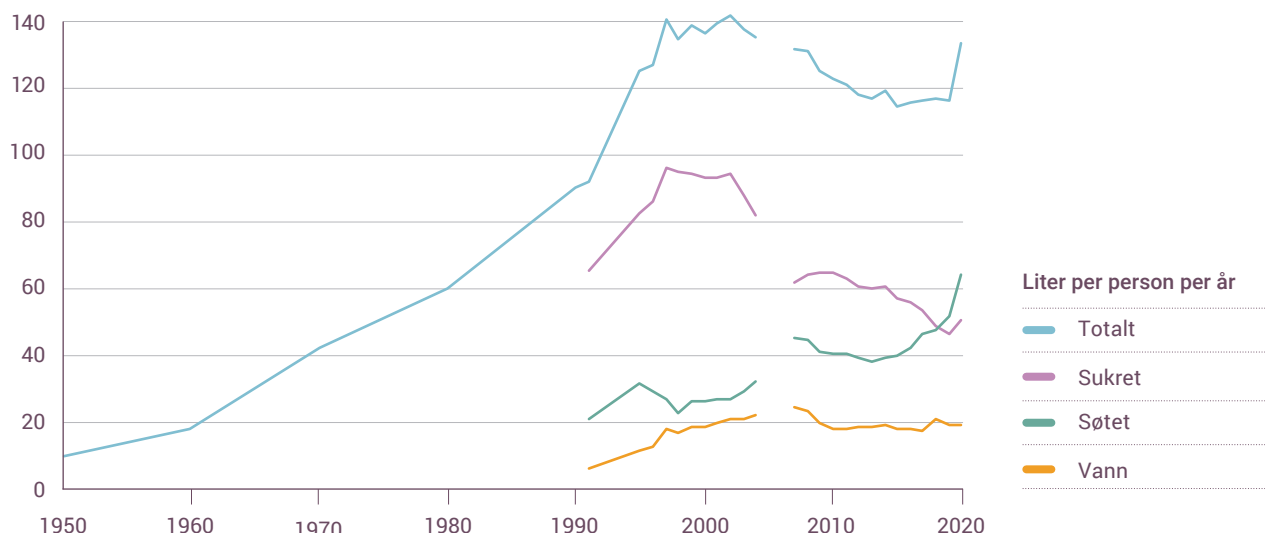
<sup>2</sup> Inkluderer brus tilsatt søtstoff og energidrikker tilsatt søtstoff (fra 2014).

Kilde: Bryggeri- og drikkevareforeningen fra og med 2007. Bryggeri- og mineralvannforeningen før 2005. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005–06. Salgsomsetning er delt på middelfolkemengde for det enkelte år. Statistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar.



Figur 15

### Brus- og mineralvannomsetning



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

Omsetningen av sjokolade og sukkervarer økte mye i perioden 1960–2008, men holdt seg mellom 12 og 15 kilo per person i året fra 2010 til 2018. Fra og med 2019 mangler det en samlet statistikk for omsetning av sjokolade og sukkervarer. Grensehandel er ikke inkludert i disse statistikkene.



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

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

Fra 2014 til 2018 var det ifølge HEVAS en reduksjon i andelen 15-åring som drikker brus/leskedrikk med sukker 5 ganger i uken eller oftere, fra 19 til 16 prosent i snitt for gutter og jenter, og en reduksjon i andelen som spiser godteri fem ganger i uken eller oftere, fra 17 til 13 prosent. 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](http://uib.no/helsevaner)).

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av sjokolade og søtsaker henholdsvis ca. 10 gram, 20 gram og 30 gram per dag blant 4-, 9- og 13-åring, og gjennomsnittlig inntak av saft/nektar/brus med sukker var ca. 0,6 dl, 1,5 dl og 2 dl per dag.

I Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 blant voksne (18 år+) oppga 13 prosent å drikke brus eller saft med sukker tre ganger i uken eller oftere. Denne andelen var høyest blant unge menn. Videre oppga 30 prosent å spise godteri og sjokolade minst tre ganger i uken og 11 prosent å spise kaker, boller og søte kjeks minst tre ganger i uken.



### Anslag grensehandel

NIBIO har anslått grensehandelen av kjøtt, korn- og melvarer, meierivarer, sjokolade, sukkervarer og sukker i brus. Ifølge NIBIOs anslag var grensehandelen av disse varene omtrent på samme nivå i 2010 og 2019, men gikk betydelig ned i 2020 som følge av stengte grenser under Covid-19-pandemien (Tabell 4).

Tabell 4

#### Grensehandel, anslag av NIBIO. Kilo per person per år.

	1999	2010	2019	2020*
<b>Kjøtt</b>	2,0	4,2	4,0	0,5
<b>Meierivarer</b>	4,0	3,3	3,0	0,4
<b>Korn- og melvarer</b>	4,0	3,4	3,4	0,4
<b>Sukkervarer</b>	1,1	1,0	1,0	0,1
<b>Sjokolade</b>	1,1	1,0	1,0	0,1
<b>Sukker fra brus</b>	0,4	0,5	1,1	0,1
<b>Totalt</b>	<b>12,6</b>	<b>13,5</b>	<b>13,5</b>	<b>1,6</b>

\* Foreløpige tall.

FHI har utarbeidet grove estimater på grensehandel av sukkervarer og alkoholfrie drikkevarer (fhi.no) som samsvarer godt med NIBIOs estimat. Basert på data fra SSBs grensehandelsundersøkelse i 2019 og Den nasjonale folkehelseundersøkelsen i 2020 anslår FHI at grensehandel i et normalår i snitt utgjør ca. 1,5 kg sjokolade/godteri, 11 liter sukkerholdig drikke og 12 liter sukkerfri drikke per person per år. 11 liter sukkerholdig brus bidrar med omtrent 1,1 kilo sukker.

NIBIOs anslag for grensehandel er grove estimater. Anslagene er ikke inkludert i tallene for engrosforbruk av matvarer, men er illustrert i figurene for kornvarer, kjøtt og sukker. Anslagene vil kunne bli korrigert i fremtidige rapporter. For mer informasjon, se den detaljerte utgaven av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2021.

Dersom man tar hensyn til anslagene for grensehandel i 2019 og 2020 (Tabell 4), vil økningen i engrosforbruk av kornvarer og meierivarer i 2020 bli lavere, forbruket av kjøtt og kakao/kakaoprodukter vil snu til nedgang og sukkerforbruket vil bli uendret (Tabell 5). Anslaget for grensehandel av meierivarer er et samlet anslag for hele varegruppen og ikke fordelt på melk, yoghurt, fløte og rømme, ost og smør.

Tabell 5

Matvareforbruk på engrosnivå, uten og med anslag for grensehandel. Kilo per person per år.

	2010	2019	2020*	Endring 2019-2020
<b>Korn, som mel (inkl. ris)</b>				
- uten grensehandel	85,8	81,0	85,7	+ 6 %
- med grensehandel	89,2	84,4	86,1	+ 2 %
<b>Kjøtt og kjøttbiprodukt</b>				
- uten grensehandel	71,4	72,3	74,6	+ 3 %
- med grensehandel	75,6	76,3	75,1	- 2 %
<b>Meierivarer<sup>1</sup></b>				
- uten grensehandel	167,8	139,3	145,8	+ 5 %
- med grensehandel	171,1	142,3	146,2	+ 3 %
<b>Sukker, honning og sukkervarer</b>				
- uten grensehandel	30,9	23,9	25,8	+ 8 %
- med grensehandel <sup>2</sup>	32,4	26,0	26,0	0 %
<b>Kakao/kakaoprodukter</b>				
- uten grensehandel	6,3	5,7	6,5	+ 14 %
- med grensehandel <sup>3</sup>	7,3	6,7	6,6	- 1 %

\* Foreløpige tall

<sup>1</sup> Melk, yoghurt, fløte, rømme, ost, smør og konserverte melkeprodukter.

<sup>2</sup> Inkluderer grensehandel av sukkervarer og sukker fra brus.

<sup>3</sup> Inkluderer grensehandel av sjokolade.

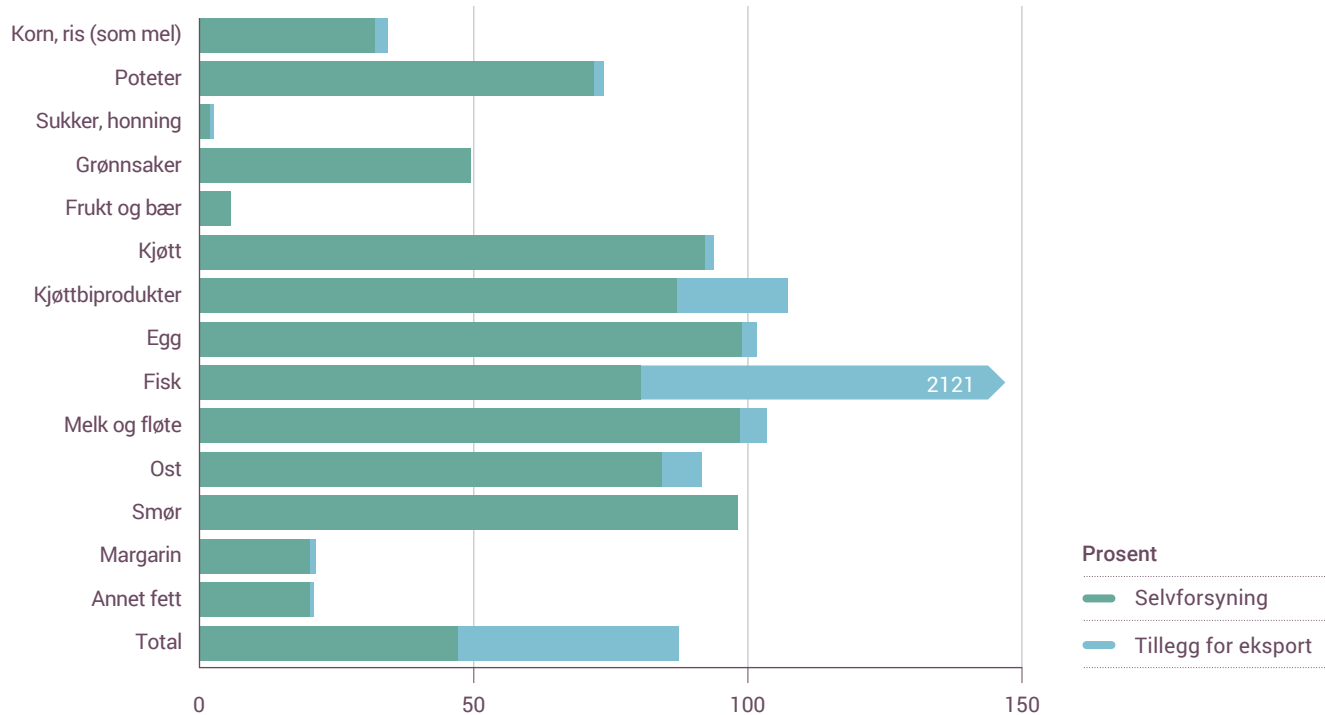


## Selvforsyningsgrad

Selvforsyningsgraden angir hvor stor andel av engrosforbruket av matvarer, regnet på energibasis, som kommer fra norsk produksjon. I 2020 var selvforsyningsgraden 46,5 prosent (Figur 16). Anslag for grensehandel er inkludert i selvforsyningsgraden. Den potensielle selvforsyningsgraden i Norge ved en eventuell krisesituasjon er langt større. Dekningsgraden tar i tillegg hensyn til eksport av norske matvarer.

Figur 16

### Selvforsyningsgrad (grønne søyler) og dekningsgrad (summen av grønne og blå søyler) 2020





### Matvarepriser

Utviklingen i matvareforbruket påvirkes av prisutviklingen for de enkelte matvaregruppene. De tre matvaregruppene med størst økning i konsumprisindeksen fra 2015 til 2020 var oljer og fett, fisk og sjømat og frukt (Tabell 6). Økningen var minst for kaffe, te og kakao samt kjøtt. Konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt i denne perioden.

Tabell 6

#### Konsumprisindeksen for matvarer (2015 = 100).

	1999	2009	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Kjøtt	95	103	100	103	100	101	102	105
Fisk og sjømat	71	86	100	107	117	119	122	125
Melk, ost og egg	71	93	100	101	102	105	106	109
Oljer og fett	62	90	100	108	108	114	120	127
Brød og kornprodukter	75	91	100	103	102	104	106	108
Frukt	79	85	100	99	98	104	108	116
Grønnsaker, inkl. poteter	76	92	100	101	100	103	106	112
Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer	86	99	100	102	101	106	103	106
Andre matvarer	84	94	100	105	105	105	106	110
Kaffe, te og kakao	83	79	100	100	101	101	100	100
Mineralvann, leskedrikker og juice	57	78	100	105	106	111	112	113
Matvarer og alkoholfrie drikkevarer i alt	78	92	100	103	103	105	106	110
Konsumprisindeks total	73	90	100	104	106	108	111	112

Kilde: Statistisk sentralbyrå

## Kosthold, miljø og bærekraft

Det legges stadig større vekt på sammenhengen mellom kosthold, miljø og bærekraft. Produksjon og forbruk av mat står for en stor andel av Norges klimagassutslipp. Det er en utfordring å sikre bærekraftig matforbruk og produksjon, som beskrevet i FNs bærekraftsmål. Klimaendringene går raskere, blir mer intense og flere av trendene er nå irreversible ifølge den siste rapporten fra FNs klimapanel (IPCC) høsten 2021. Kraftigere og hyppigere nedbør, og økt tørke fører til utfordringer for matproduksjonen i flere deler av verden.

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 grønnsaker, frukt og grove kornprodukter og et lavere inntak av rødt og bearbeidet kjøtt. Redusert matsvinn og et bærekraftig kosthold vil bidra til redusert miljøbelastning. Aspekter ved bærekraft vil for første gang integreres i kostrådene i den nye utgaven av de nordiske ernæringsanbefalingene (NNR 2022).

I Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 svarte 62 prosent at de hadde gjort endringer i kostholdet for å gjøre det mer bærekraftig med lavere miljøbelastning. Ni prosent svarte at de hadde endret kostholdet i stor eller svært stor grad, mens drøyt halvparten svarte i liten eller noen grad. De hyppigste endringene var mindre matsvinn, mindre kjøtt, mer lokalprodusert mat og oftere vegetarisk middag. Andelen som svarte at de hadde endret kostholdet i stor eller svært stor grad var størst blant kvinner, unge og de med lengst utdanning (Figur 17). Det var også en betydelig større andel i Oslo enn i resten av landet (15 prosent mot 9 prosent på landsbasis).

Ti prosent rapporterte å ha et mer plantebasert kosthold. Én prosent definerte kostholdet sitt som vegansk og fire prosent som vegetarisk. Andelen med et mer plantebasert kosthold var størst blant unge kvinner og i Oslo (20 prosent mot 10 prosent på landsbasis).

Figur 17

**Har endret kostholdet i stor eller svært stor grad de siste tre årene for å få et mer bærekraftig kosthold med lavere miljøbelastning**









## 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, 15,8 millioner liter i 2019 og 10,5 millioner liter i 2020. Tallene inkluderer salg i barnehager, barne- og ungdomsskoler, SFO/AKS og videregående skoler. Nedgangen fra 2019 til 2020 er sterkt påvirket av nedstenging som følge av covid-19. Av skolemilken solgt i abonnementsordningen på barne- og ungdomsskoler i 2020, var 33 prosent lettmelk med 1,0 prosent fett, 28 prosent lettmelk med 0,5 prosent fett, 2 prosent laktosefri lettmelk og 37 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/kommuner/skoler betaler kr 3,60 per frukt/grønnsak. De siste årene har andelen Skolefrukt betalt av kommuner/skoler stadig økt, og høsten 2021 er denne andelen ca. 54 prosent.

Høsten 2020 ble om lag 42.000 frukt/grønnsaker delt ut til elever i grunnskolen, og høsten 2021 var tallet ca 45.000, 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. Pandemien i 2020–21 med hel/delvis nedstenging av skoler med praktiske og smittevernmessige utfordringer, gjorde at mange skoler og noen kommuner droppet å tilby Skolefrukt. Høsten 2021 er det fortsatt skoler og kommuner som har hatt ordningen før pandemien, som ikke har startet opp igjen. Det er et mål å gjenreise oppslutningen om ordningen når samfunnet er helt normalisert igjen, og på sikt øke oppslutningen.

Helsedirektoratet utga i 2015 retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO. Anbefalingene i retningslinjen omfatter alt fra gjennomføring av måltid (minimum 20 minutter spisetid, tilsyn, tilrettelegging fysisk og sosialt), god ernæringsmessig kvalitet på mat og drikke som tilbys, mattrygghet og hygiene, til miljøhensyn.

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. Fra oppstart til høsten 2021 er totalt 337 SFO fra 91 kommuner spredt over hele landet påmeldt. I 2021 ble Matjungelen barnehage lansert. Målet er at barnehagene skal få et tilpasset verktøy til hjelp i arbeidet med mat- og måltidsglede.

## Retningslinje om mat og måltider i skolen – de fem T-er

**Tid** – minimum 20 minutter spisetid.

**Tilsyn** av en ansatt i spisepausen.

**Tilbud** av mat og drikke og gode spisefasiliteter.

**Trygg mat** – mattrygghet, hygiene og allergi.

**Trivsel** – måltidet bør være et sosialt samlingspunkt, det er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel.

## Morsmelk

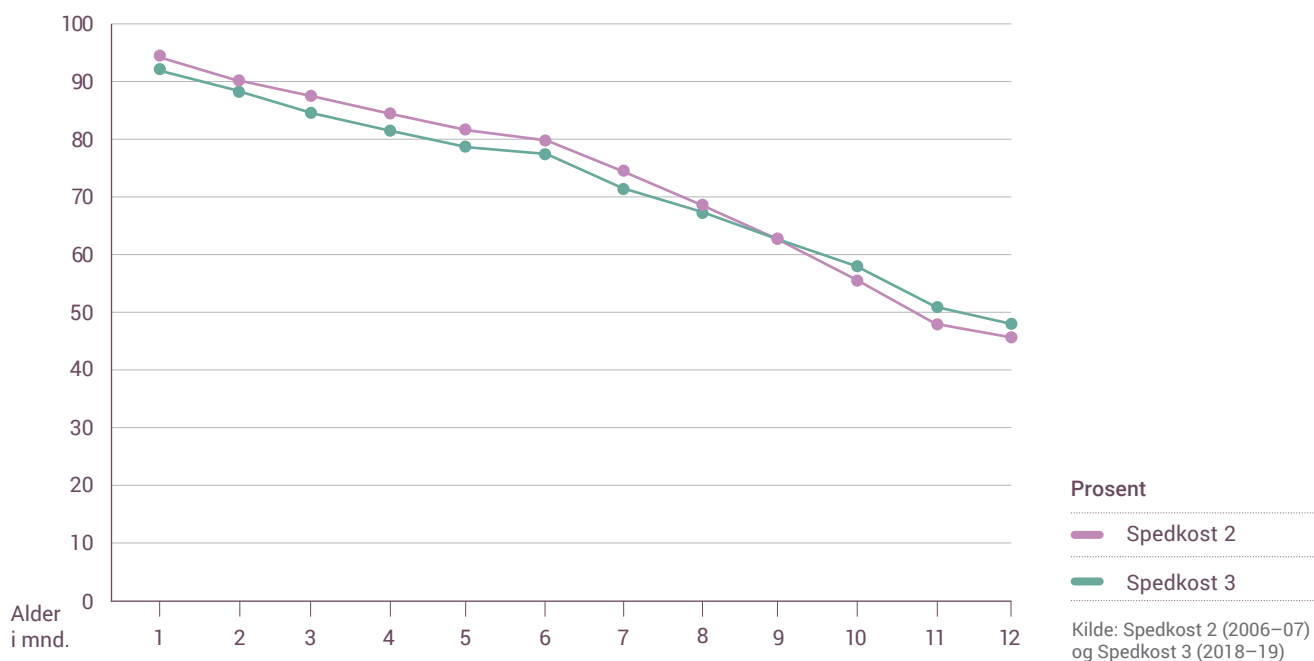
I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det en målsetting om at andelen spedbarn som fullammes i første levehalvår og ammes til 12 måneders alder skal økes.

I 2018 og 2019 ble den tredje nasjonale undersøkelsen av kostholdet til barn på 6 og 12 måneder (Spedkost 3) gjennomført. Spedkost 3 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 18). Andel ammede i Spedkost 3 (2018–19) var i all hovedsak på samme nivå som i Spedkost 2 (2006–07).

I Spedkost 3 var andelen fullammende 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 19). Sammenlignet med Spedkost 2 (2006–07) var andelen fullammende i Spedkost 3 (2018–19) lavere fra 4 måneders alder på grunn av at en høyere andel ble introdusert for fast føde ved 4 måneders alder. Det må tas forbehold om at noe av forskjellene kan tilskrives endret spørsmålsformulering.

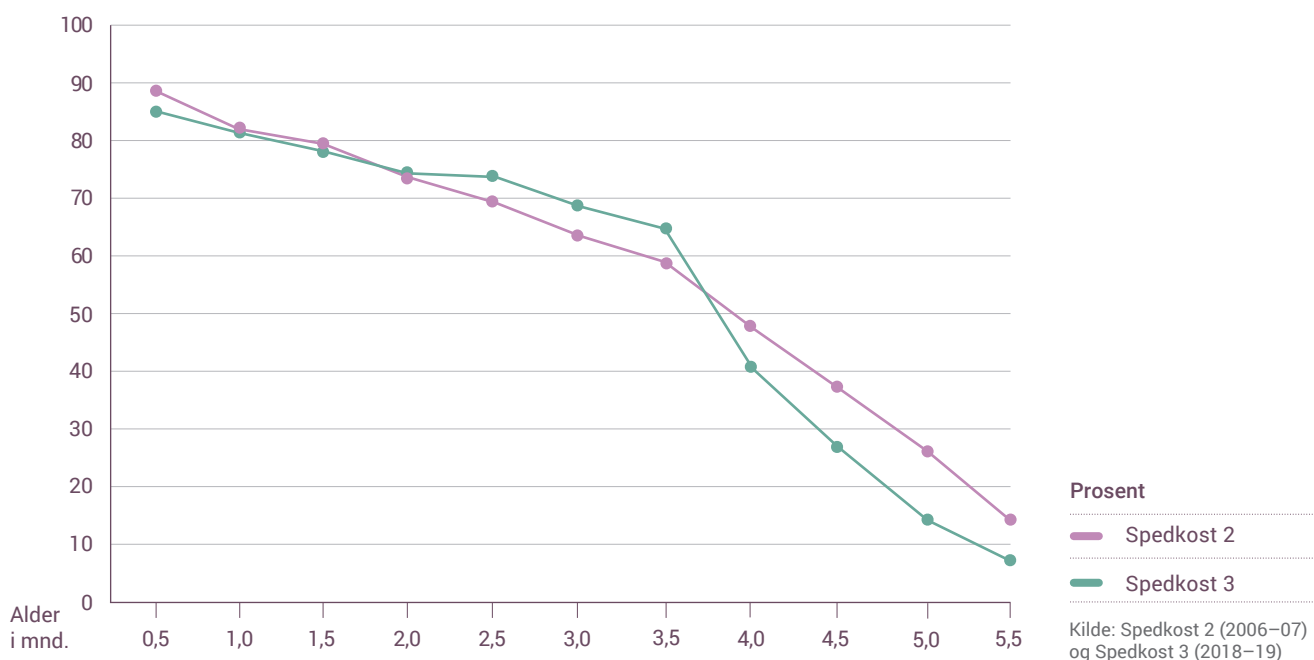
Figur 18

### Andel ammede



Figur 19

### Andel fullammende



Den tredje nasjonale undersøkelsen blant 2-åring, Småbarnskost 3 (2019), viste at 34 prosent av barna ble ammet ved 13 måneders alder, 24 prosent ved 15 måneder, 16 prosent ved 18 måneder og 8 prosent ved 2 års alder. Siden forrige undersøkelse (Småbarnskost 2, 2007) har andelen barn som blir ammet i andre leveår økt. Andelen ammede ved 13 måneders alder var 24 prosent i 2007 sammenlignet med 34 prosent i 2019. Andelen ammede ved 2 års alder har økt fra 3 prosent i 2007 til 8 prosent i 2019.

Det er beregnet at mødre i Norge til sammen produserer ca. 10,1 millioner liter morsmelk per år. Beregningene er basert på data fra Spedkost 3 og Småbarnskost 3. Se detaljert utgave av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2021.



#### 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.



Helsedirektoratet anbefaler å ha en god balanse mellom hvor mye energi man får i seg gjennom mat og drikke, og hvor mye man forbruker gjennom aktivitet.

# 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 kapittelet.

Tabell 7 gir oversikt over kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå i perioden 1970–2020. Grensehandel inngår ikke i energi- og næringsberegningene, men omtales separat, se side 43.

Tabell 7

**Energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå. Mengde per person per dag<sup>1</sup>.**

	1970	1980	1990	2000	2005	2010	2015	2016	2017	2018	2019	2020*
<b>Energi, MJ</b>	12,0	13,3	12,2	12,0	11,9	11,7	11,5	11,6	11,4	11,2	11,1	11,7
<b>Protein, g</b>	85	94	94	95	100	100	99	101	100	98	98	103
<b>Fett, g<sup>2</sup></b>	126	135	111	110	112	112	115	115	115	115	114	118
- mettede fettsyrer, g <sup>3</sup>		57	45	47	49	48	45	45	45	45	44	47
- enumettede fettsyrer, g <sup>4</sup>		48	40	36	37	39	43	43	44	43	43	43
- flerumettede fettsyrer, g <sup>4</sup>		21	18	19	17	16	17	17	17	17	17	18
- transumettede fettsyrer, g					2	2	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,5
<b>Karbohydrat, g</b>	352	390	375	369	345	330	315	320	305	297	297	313
- tilsatt sukker, g	115	120	118	120	105	95	84	83	80	74	75	81
<b>Kostfiber, g</b>		23	22	24	25	26	26	28	27	27	26	28
<b>Energifordeling:</b>												
<b>Protein, %</b>	12	12	13	13	14	15	15	15	15	15	15	15
<b>Fett, %</b>	39	38	35	34	35	35	37	37	38	38	38	37
- mettede fettsyrer, %		16	14	15	15	15	14	14	15	15	15	15
- enumettede fettsyrer, %		13	12	11	11	12	14	14	14	14	14	14
- flerumettede fettsyrer, %		6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6
- transumettede fettsyrer, %					0,7	0,6	0,4	0,3	0,4	0,4	0,4	0,5
<b>Karbohydrat, %</b>	49	50	52	52	49	48	47	47	46	45	45	46
- tilsatt sukker, %	16	15	17	17	15	14	12	12	12	11	11	12
<b>Kostfiber, %</b>					2	2	2	2	2	2	2	2

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Se avsnittet «Beregning av energi og næringsstoffer» for detaljer om matvaredatabasen og kostberegningene.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> Tallene før 2005 inkluderer både cis- og transfettsyrer.

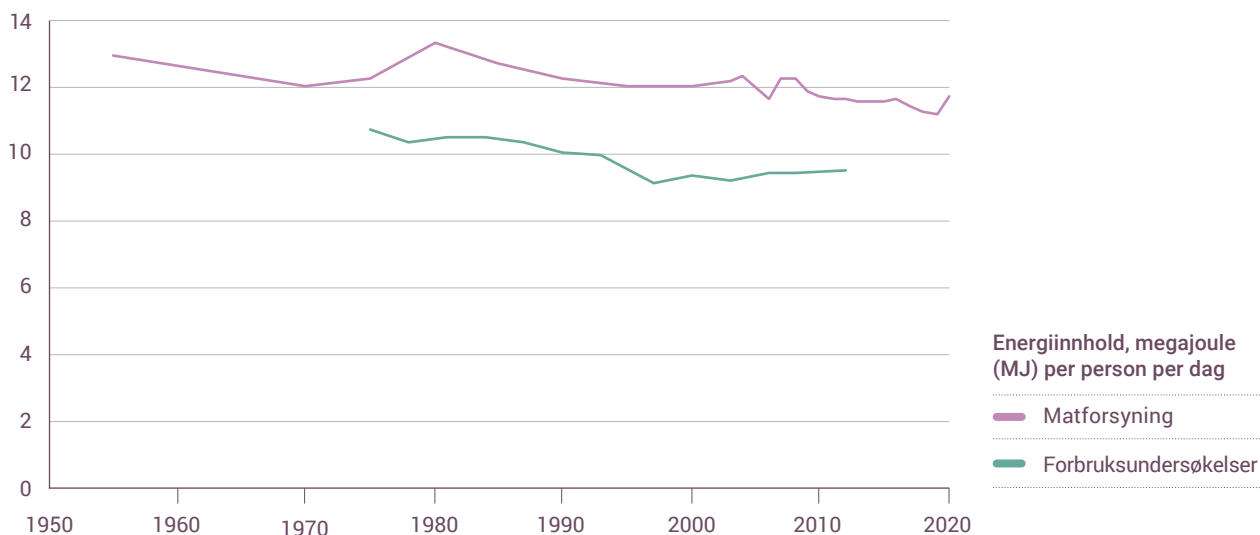
## Energi

Fra 2010 til 2019 gikk kostens innhold av energi ned fra 11,7 til 11,1 MJ per person per dag, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 20). I 2020 økte energiinnholdet til 11,7 MJ per person per dag.

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.

Figur 20

### Kostens energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser



Energiinntaket varierer blant annet etter kjønn og alder. I de nasjonale kostholdsundersøkelsene, Ungkost 2015–16 og Norkost 2010–11, var energiinntaket i gjennomsnitt 5,8 MJ, 7,3 MJ og 8,0 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

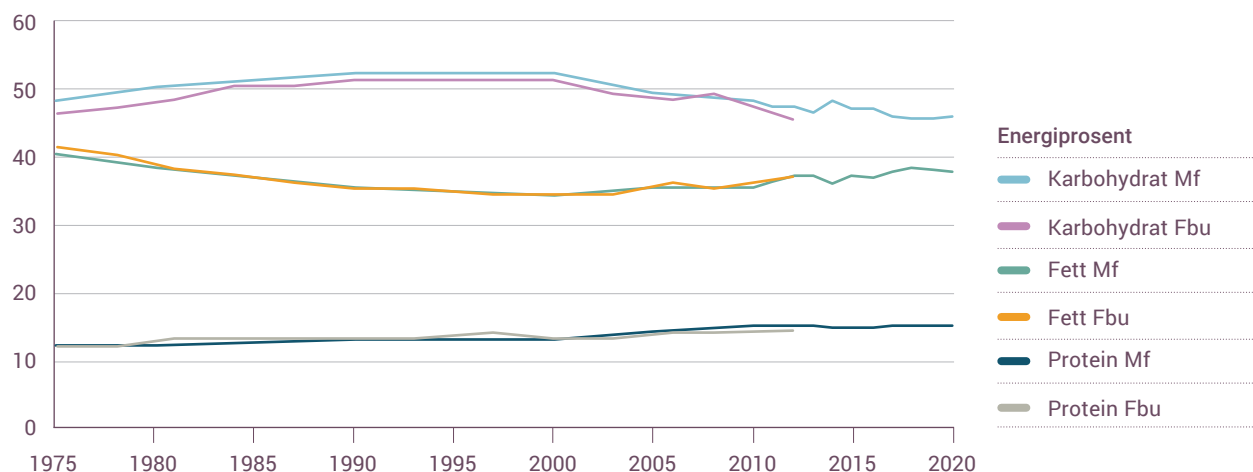
Fordelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer har forandret seg betydelig over tid (Figur 21). Fra midten av 1970-årene til begynnelsen av 2000-tallet gikk kostens fettinnhold ned fra 40 til 34–35 prosent av energiinnholdet (energiprosent), men det har siden økt. Fra 2015 har fettinnholdet ligget mellom 37 og 38 energiprosent, og det utgjorde 37 energiprosent i 2020. 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 2010–2020 har proteininnholdet holdt seg på 15 energiprosent. Det anbefales at proteininnholdet ligger mellom 10–20 energiprosent.

Karbohydratinnholdet i kosten utgjorde rundt 50–52 energiprosent i 1980- og 1990-årene. I perioden 2010–2020 har kostens karbohydratinnhold gått ned fra 48 til 46 energiprosent. I tillegg har kostfiber bidratt med ca. 2 energiprosent i denne perioden. Det anbefales at det totale karbohydratinnholdet ligger mellom 45–60 energiprosent.

Figur 21

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



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 unge 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 i gjennomsnitt blant barn, unge og voksne.

#### Kilder til fett

De største kildene til fett er melk og meieriprodukter, kjøtt, margarin og annet spise fett (Tabell 8). I perioden 1975 til 1995 gikk andelen fett fra margarin og meierivarer ned, mens den økte for kjøtt. Innen meierivarene var det en vridning i fettkildene fra melk og smør til ost og fløte. I de følgende femten årene minket andelen fett fra margarin ytterligere og andelen fett fra ost økte, mens det har vært mindre endringer for de andre varegruppene. Fra 2015 til 2020 har andelen fett fra ost og smør økt noe, mens den var uforandret for melk og kjøtt, og gikk noe ned for fløte og margarin.

Tabell 8

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

	1975	1995	2010	2015	2018	2019	2020*
<b>Melk og meieriprodukter</b>	33	28	29	27	28	28	28
- melk, yoghurt <sup>1</sup>	14	8	7	5	5	5	5
- fløte, rømme	5	6	7	7	7	7	6
- ost	6	9	11	10	11	11	12
- smør <sup>2</sup>	8	5	4	4	5	5	5
<b>Kjøtt og innmat</b>	16	23	23	23	23	23	23
<b>Fisk</b>			2	2	2	2	2
<b>Margarin<sup>3</sup></b>	30	23	15	17	16	15	16
<b>Matolje, annet fett</b>	9	10	10	11	11	11	10
<b>Andre matvarer<sup>4</sup></b>	12	16	22	20	21	22	21

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Inkluderer konserverte melkeprodukter.

<sup>2</sup> Inkluderer ikke smør i smørblandet margarin.

<sup>3</sup> Inkluderer smørblandet margarin.

<sup>4</sup> 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 22). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og utgjorde 15 energiprosent i 2020. Det anbefales at kostens innhold av mettede fettsyrer begrenses til under 10 energiprosent.

Kostens innhold av transfettsyrer har gått betydelig ned over tid. 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 (Figur 22). 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 22). Det har holdt seg rundt 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 22). Det anbefales at flerumettede fettsyrer bidrar med 5–10 energiprosent.



### MÅL

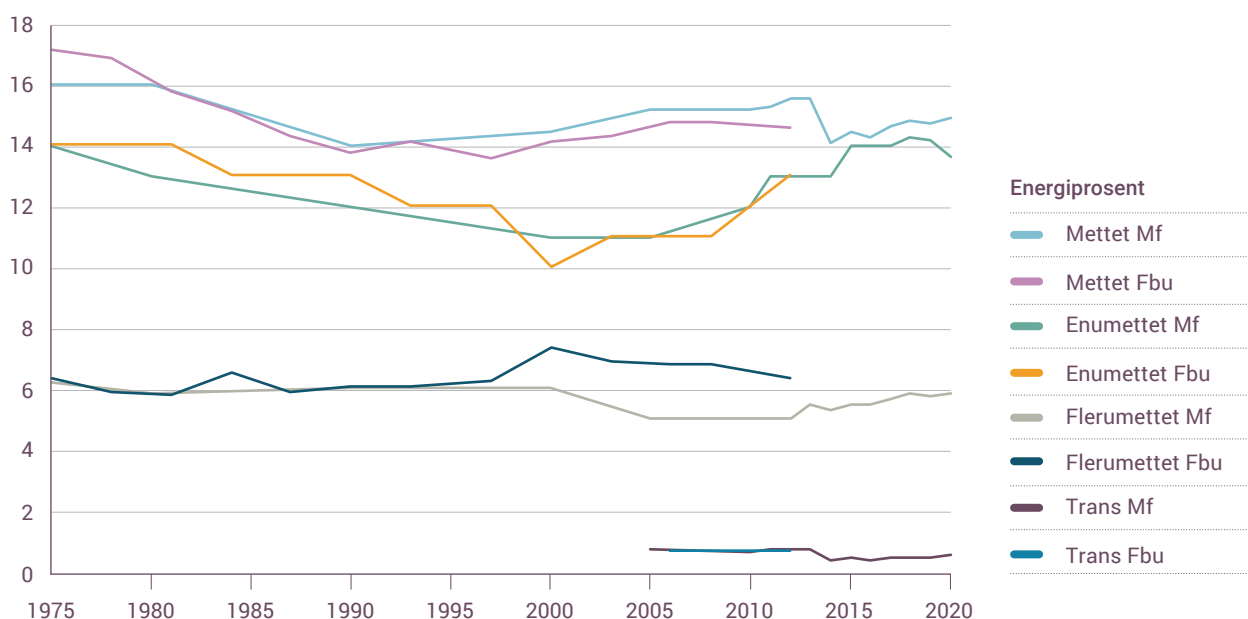
Redusert innhold av mettet fett i kosten til 12 energiprosent innen 2023.

### STATUS

Mettet fett har ligget mellom 14–15 energiprosent siden 2015, og går ikke i riktig retning.

Figur 22

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



I de nasjonale kostholdsundersøkelsene var inntaket av mettet fett 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 9). Av meieriproduktene er det ost som bidrar med mest mettede fettsyrer. Til sammen kommer om lag to tredjedeler av de mettede fettsyrene fra melk og meieriprodukter og kjøtt. Margarin og matoljer er de største kildene til flerumettede fettsyrer.



Tabell 9

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

	Mettede fettsyrer			Enumettede fettsyrer			Flerumettede fettsyrer		
	2015	2019	2020*	2015	2019	2020*	2015	2019	2020*
<b>Melk og meieriprodukter</b>	45	47	47	17	17	18	4	4	4
- melk, yoghurt	9	9	8	4	4	4	1	<1	<1
- fløte, rømme	11	11	11	4	4	4	1	<1	<1
- ost	18	18	20	6	6	7	1	1	1
- smør <sup>1</sup>	7	8	8	3	3	3	<1	<1	<1
<b>Kjøtt og innmat</b>	22	22	21	27	27	28	17	17	16
<b>Fisk</b>	1	1	1	2	2	2	4	4	4
<b>Margarin<sup>2</sup></b>	15	13	14	18	17	18	22	19	19
<b>Matolje, annet fett</b>	4	4	4	14	14	14	22	22	20
<b>Andre matvarer<sup>3</sup></b>	13	13	14	22	23	20	31	35	37

\* Foreløpige tall.

<sup>2</sup> Inkluderer smørblandet margarin.<sup>1</sup> Inkluderer ikke smør i smørblandet margarin<sup>3</sup> Kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet.

Kilder til mettede fettsyrer ifølge Ungkost, Norkost og SSBs forbruksundersøkelse 2012, er vist i Tabell 10. Melk og meieriprodukter er de største kildene til mettet fett også ifølge disse undersøkelsene.

Tabell 10

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


	Ungkost 2015 9-åringer n=636	Ungkost 2015 13-åringer n=687	Norkost 2010–11 18–70 år n=1787	Fbu 2012 Husholdninger n=3363
<b>Mettede fettsyrer, g per person per dag</b>	26	29	34	38
<b>Kilder til mettede fettsyrer, %</b>				
<b>Melk, fløte, ost og smør</b>	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 <sup>1</sup>	6	5	7	8
<b>Kjøtt og kjøttprodukter</b>	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
<b>Fisk og fiskeprodukter</b>	2	2	3	2
<b>Margarin, olje, majones, dressing<sup>1</sup></b>	7	7	13	15
<b>Kaker</b>	8	7	7	4
<b>Søtsaker, sjokolade, snacks</b>	5	8	5	8
<b>Andre varer</b>	10	10	11	8

<sup>1</sup> Uspesifisert smør/margarin er plassert i gruppen «Margarin, olje, majones, dressing» (for Ungkost og Norkost).

Kilde: Ungkost 2015 og 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 betydelig ned (Figur 23). Tilsatt sukker utgjorde 11 energiprosent i 2018 og 2019, og 12 energiprosent i 2020. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel i næringsberegningen, vil energiprosenten fra tilsatt sukker utgjøre 12 energiprosent i 2019 og 2020. Det anbefales at tilsatt sukker begrenses til under 10 energiprosent.



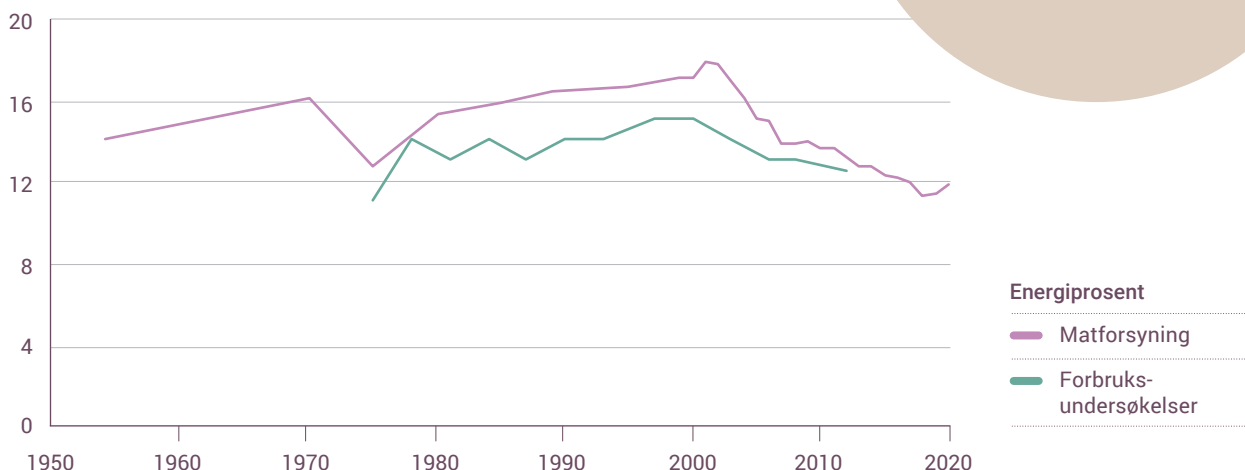
**MÅL**  
Redusert innhold av tilsatt sukker i kosten til 11 energiprosent innen 2023.

---

**STATUS**  
Innholdet av tilsatt sukker var 12 energiprosent i 2020.

Figur 23

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

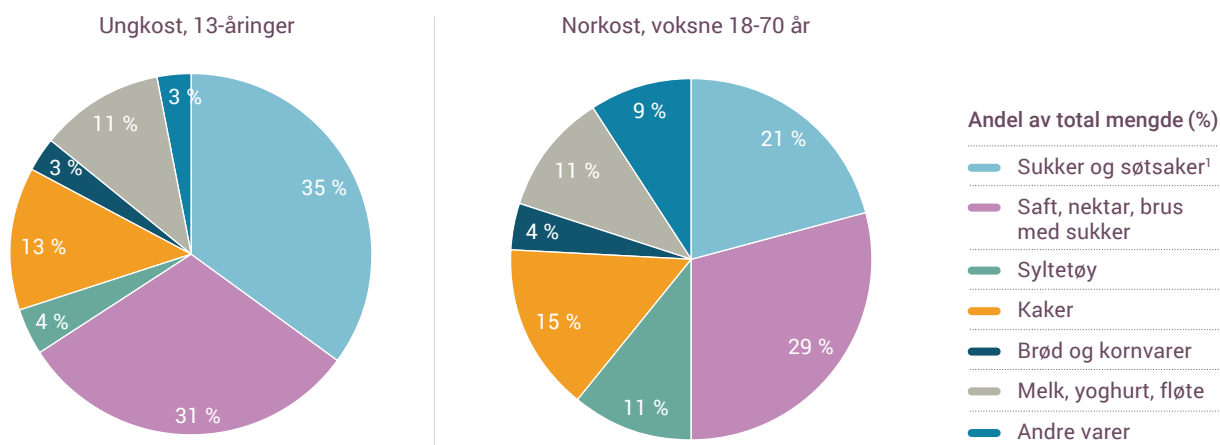


I de nasjonale kostholdsundersøkelsene bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 9 energiprosent blant 4-åringene og 12 energiprosent blant 9- og 13-åringene (Ungkost 2015–16). Dette er betydelig lavere enn nivået som ble registrert i Ungkost 2000 da tilsatt sukker i gjennomsnitt bidro med mellom 16–19 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 (Figur 24).

Figur 24

Kilder til tilsatt sukker ifølge kostholdsundersøkelser



<sup>1</sup> Gruppen "Sukker og søtsaker" inkluderer sukker, honning, sirup, søtpålegg, sjokolade og godterier.

Kilde: Ungkost 2015, Norkost 2010–11

## Kostfiber

Kostens innhold av fiber har økt fra 24 til 26 gram per person per dag fra 2000 til 2015, og til 28 gram per person i 2020 (Tabell 7). Dette tilsvarer 2,4 gram kostfiber per MJ i 2020, og er lavere enn anbefalt nivå på 3 gram per MJ.

Gjennomsnittlig inntak av kostfiber var 15 gram per dag blant 4-åring og 16 gram per dag blant 9- og 13-åring 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.

## Anslag grensehandel og næringsinnhold

Det er beregnet hvordan NIBIOs grove anslag for grensehandel av varegruppene kjøtt, meieri, korn- og melvarer, sukkervarer, kakao (sjokolade) og sukker i brus kan påvirke næringsinnholdet i engrosforbruket av matvarer.

Ut ifra endelige tall for engrosforbruk i 2019 ville energiinnholdet øke med 0,4 MJ per person per dag, mengden protein med 3,7 gram, fett med 3 gram, hvorav omtrent halvparten er mettet fett. Mengden karbohydrat ville øke 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 0,4 og 0,1 energiprosent, innholdet av protein ville bli uforandret og karbohydrat og tilsatt sukker ville øke med 0,4 energiprosent.

I 2020 minket grensehandelen av disse varene betydelig og ville bare føre til meget små endringer i næringsinnholdet. Ifølge beregningene ville den øke innholdet av energi med 0,05 MJ per person per dag, protein og fett med 0,4 gram og karbohydrat med 1,6 gram per dag, hvorav 0,6 gram er sukker. Regnet som andel av energiinnholdet ville kostens innhold av fett minke med 0,1 energiprosent og innholdet av karbohydrat øke med 0,1 energiprosent, mens innholdet av protein, mettede fettsyrer og tilsatt sukker ville ikke endre seg.



## 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 ved matlaging og ved bordet. Resultater fra Tromsøundersøkelsen 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).



### MÅL

22 prosent redusert saltinntak innen 2023.

### STATUS

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



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 år alder 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.

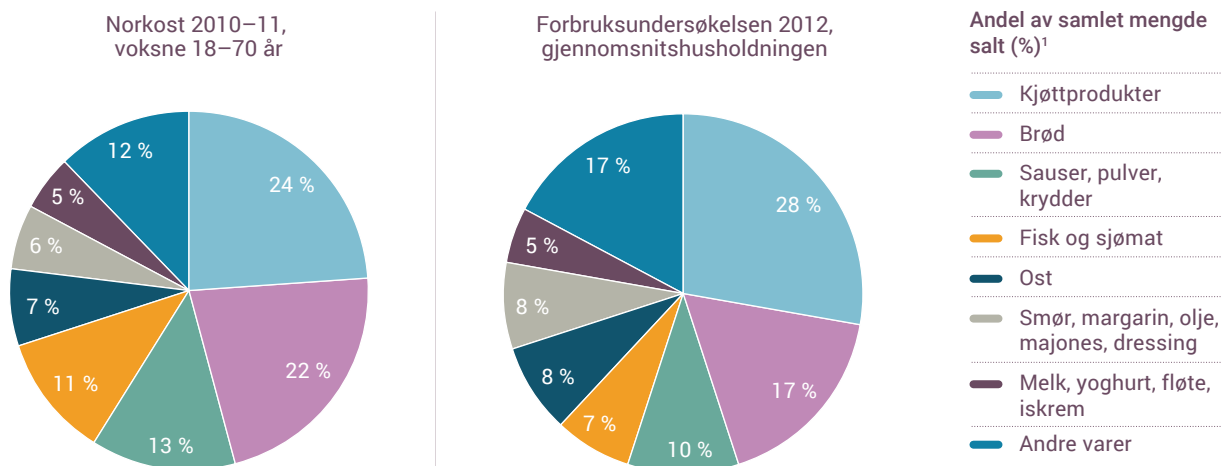
Beregninger på grunnlag av SSBs forbruksundersøkelser tyder på at matvarer i den form de vanligvis blir kjøpt i butikken, bidro med omtrent 6 gram salt per person per dag i 2012. Dette anslaget inkluderer ikke salt tilsatt ved matlaging i hjemmet og bordsalt. Det inkluderer heller ikke salt fra mat kjøpt og spist utenfor husholdningen, som på kiosker, kantiner og lignende serveringssteder.

I Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 oppga 23 prosent at de ofte/vanligvis tilsetter ekstra salt til maten. Andelen var synkende med alder. Det var ikke signifikant forskjell etter utdanning.

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 (Figur 25).

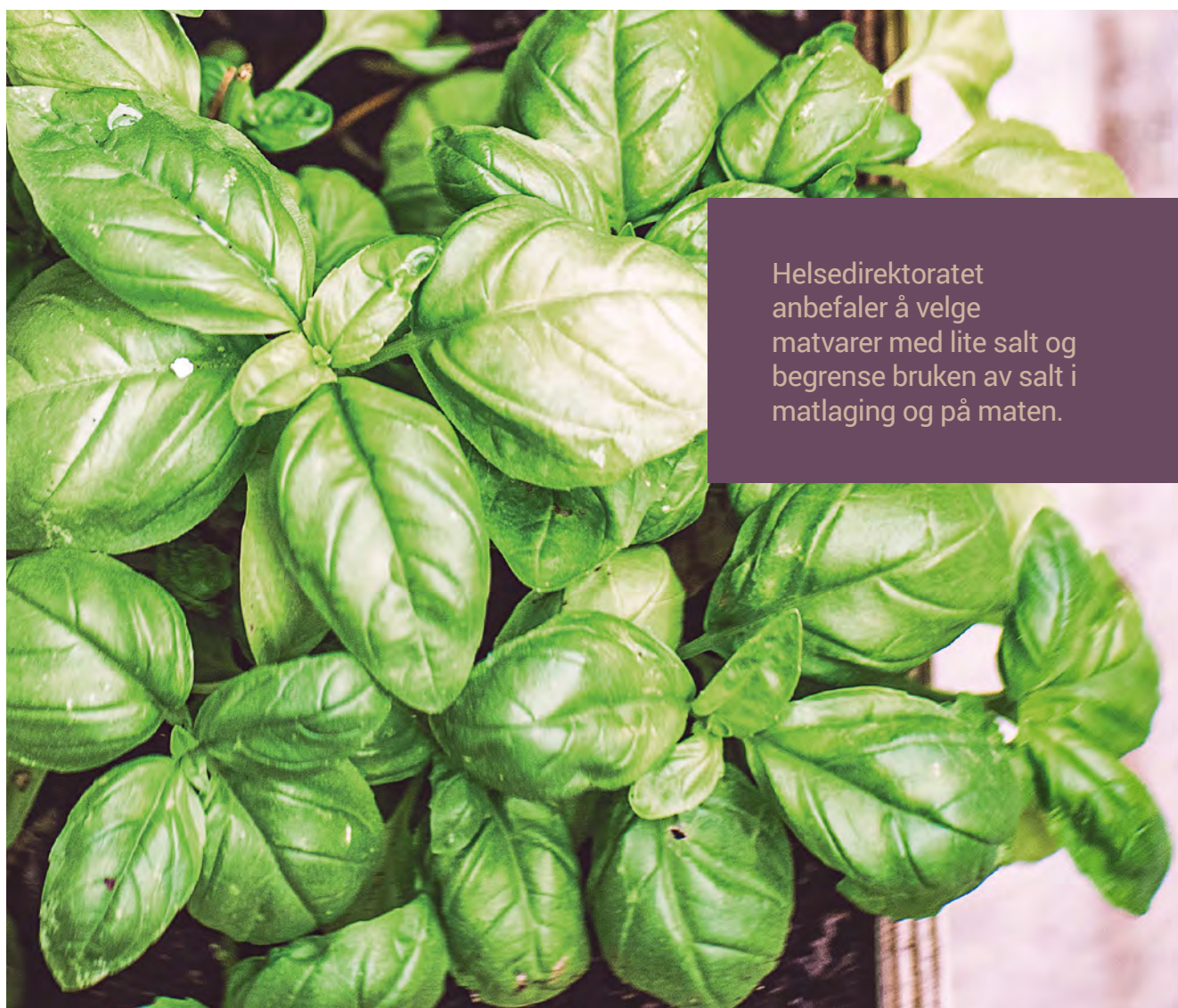
Figur 25

**Salt fra mat og drikkevarer ifølge kostholds- og forbruksundersøkelser**



<sup>1</sup> Inkluderer ikke husholdningssalt.

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



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

## Vitaminer og mineraler

Kostens innhold av vitaminer og mineraler blir ikke beregnet i matforsyningsstatistikken, men ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene inneholder gjennomsnittskostholdet i Norge tilfredsstillende mengder av de fleste vitaminer og mineraler sett i forhold til anbefalt inntak. For noen grupper kan det bli for lite vitamin D, folat, jern eller jod i kostholdet.

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.

Jodinntaket er lavt i deler av befolkningen. 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. Et mulig tiltak for å bedre inntaket av jod er å øke tilsetning av jod til bordsalt og eventuelt til salt brukt i industrifremstilte brød og bakevarer. Vitenskapskomiteen for mat og miljø har i 2020 publisert en nytte- og risikovurdering om jodberikning. I 2021 publiserte Nasjonalt råd for ernæring anbefalinger om hvordan helsemyndighetene kan sikre at befolkningen har et tilfredsstillende inntak av jod. Basert på disse arbeidene vurderer helsemyndighetene hvilke tiltak som skal iverksettes for å sikre at befolkningen får et tilfredsstillende inntak av jod.

## Alkohol

Fra 2010 til 2019 gikk den registrerte omsetningen av øl, vin og brennevin ned, mens den økte for rusbrus (Tabell 11). I 2020 økte omsetningen av alle typene alkoholholdige drikker. Fra 2019 til 2020 økte den registrerte alkoholomsetningen med 1,1 liter ren alkohol per innbygger. Til sammenligning har FHI anslått at det i 2018 ble innført 0,77 liter ren alkohol per innbygger, 15 år og eldre, i forbindelse med utenlandsreise eller grensehandel.

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](http://ssb.no) og [fhi.no](http://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	2020
Øl, lettøl	24,0	33,1	48,7	61,9	64,6	64,9	64,9	56,8	58,5	57,9	62,7
Vin	1,2	1,7	3,1	5,7	7,9	13,6	18,5	17,9	17,7	18,0	23,7
Brennevin	4,0	4,0	4,8	5,8	3,0	2,7	3,2	2,6	2,5	2,6	3,2
Rusbrus						1,5	2,9	3,3	4,1	4,2	5,0
Ren alkohol	2,9	3,5	4,7	6,0	5,0	5,7	6,6	6,0	6,0	6,1	7,2

Kilde: Statistisk sentralbyrå



# Holdninger, kunnskap og samarbeid

Holdninger og kunnskap endres over tid. Helsedirektoratet arbeider systematisk med å øke befolkningens kunnskap og tillit til kostrådene. Dette gjøres blant annet ved hjelp av nasjonale kampanjer, kunnskapsformidling og samarbeid med aktører og helsepersonell.





I arbeidet med Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen (2019–2023) er et av målene å legge til rette for at hele befolkningen, uavhengig av helsekompetanse, språkkompetanse og digital kompetanse, skal motta, finne, forstå og bruke helseinformasjon. Årlige undersøkelser som måler forbrukernes holdninger, kjennskap og tillit knyttet til kostrådene og Nøkkelhullet, gir viktig informasjon for arbeidet med å kommunisere kosthold, og hvor man skal rette innsatsen.

Gjennom intensjonsavtalen mellom myndigheter og mat- og serveringsbransjen har myndighetene forpliktet seg til å kommunisere i tråd med målene i avtalen.

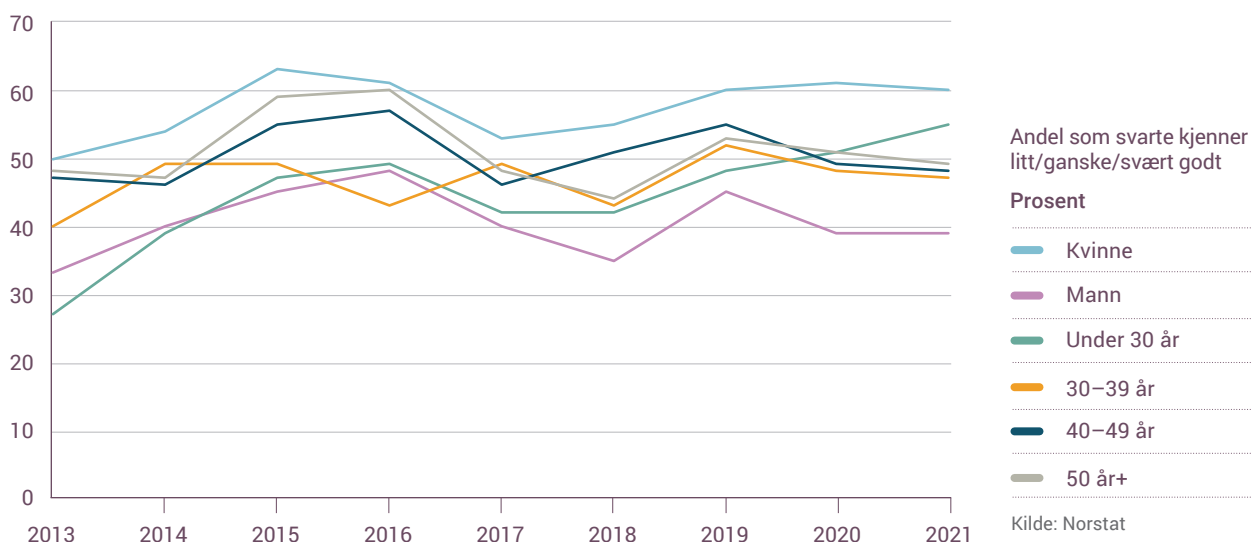
På grunn av pandemien har Helsedirektoratet fra mars 2020 til august 2021 i veldig liten grad hatt kampanjer om kosthold og kostrådene. Dette er i stor kontrast til tidligere år hvor Helsedirektoratet har vært synlig og til stede med flere slike kampanjer igjennom året.

### Kjennskap og tillit til Helsedirektoratets kostråd

I 2021 hadde 50 prosent kjennskap til Helsedirektoratets kostråd. Kjennskapen er lik som i 2020, men har gått ned fra 52 prosent i 2019. I aldersgruppen under 30 år har kjennskapen til kostrådene økt fra 27 prosent til 55 prosent siden 2013 (Figur 26). Kvinner har i større grad kjennskap til kostrådene enn menn. Kjennskapen stiger ved høyere utdanning. Vi ser samtidig at kjennskapen har økt blant de med lavest utdanning.

Figur 26

#### Kjenner du til Helsedirektoratets kostråd?

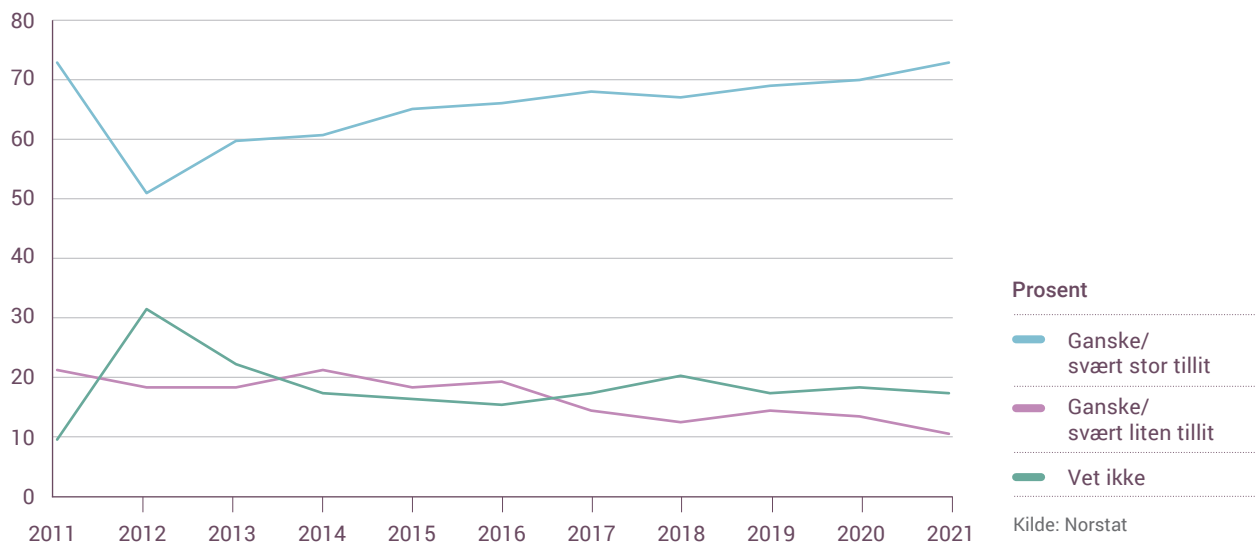


I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at 80 prosent skal kjenne til Helsedirektoratets kostråd. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god. Om lag tre av fire kjenner til de tre anbefalingene om henholdsvis «fem om dagen», fisk til middag to til tre ganger i uken og at det er anbefalt å spise grove kornprodukter daglig.

Tilliten til Helsedirektoratets kostråd fortsetter å stige (Figur 27). Siden 2015 har andelen som oppgir å ha ganske stor eller svært stor tillit til kostrådene økt fra 65 prosent til 73 prosent i 2021. Tilliten til kostrådene er størst blant de med høyest utdanning, men har økt blant de med lavest utdanning (Figur 28).

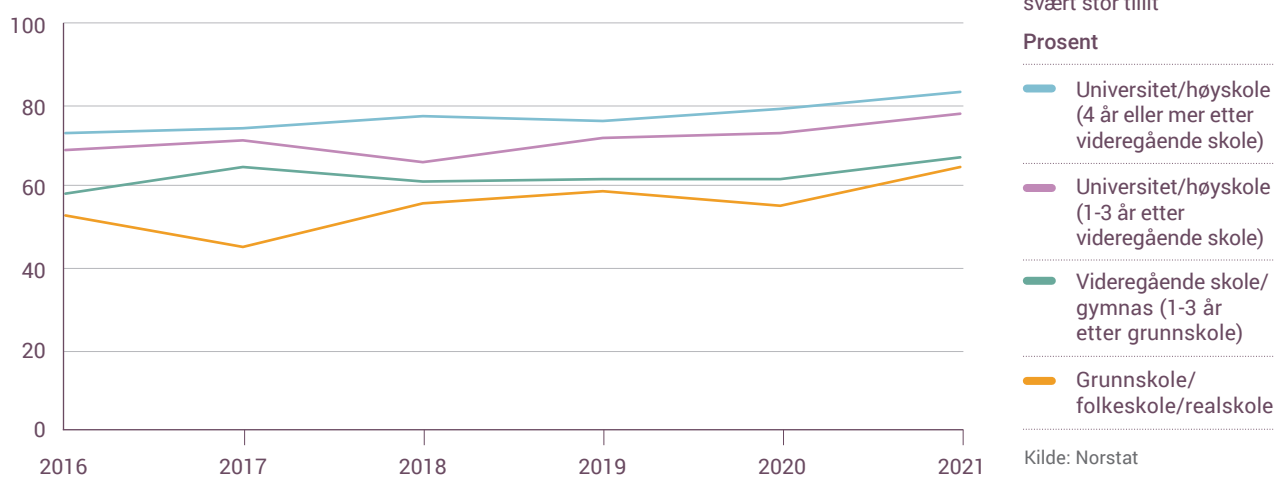
Figur 27

### I hvilken grad har du tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet?



Figur 28

### I hvilken grad har du tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet? (etter utdanning)

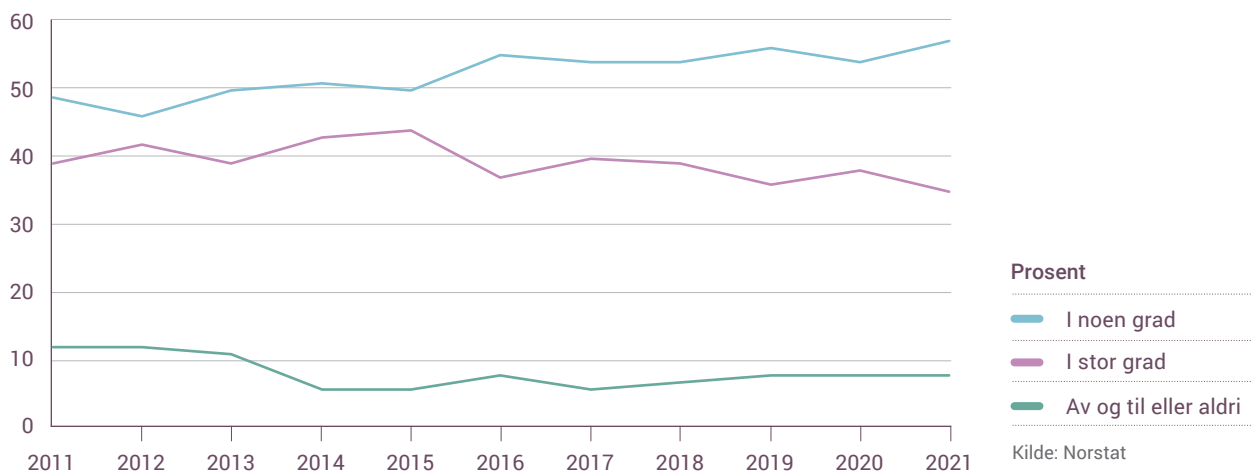


### Hva vektlegger forbruker ved kjøp av mat?

Mange er opptatt av at maten er bra for helsen, men smak og pris er fortsatt det flest vektlegger når de handler matvarer. Fra 2014 til i dag svarte tilsammen i overkant av 90 prosent at de i stor eller i noen grad prøver å velge sunne alternativer når de handler matvarer (Figur 29). I perioden 2015–2021 gikk imidlertid andelen som svarte at de i stor grad prøver å velge sunt ned fra 44 til 35 prosent, mens andelen som svarte i noen grad økte fra 50 til 57 prosent. Andelen som i stor grad prøver å velge sunne alternativer er betydelig høyere blant kvinner enn menn og denne andelen øker med høyere utdanning. I 2021 svarte 20 prosent av de med lavest utdanning og 46 prosent av de med høyest utdanning at de i stor grad prøver å velge sunne alternativer.

Figur 29

#### I hvilken grad prøver du å velge sunne alternativer når du handler matvarer?



## Nøkkelhullet

Merkeordningen Nøkkelhullet har blitt godt kjent siden den ble innført i Norge i 2009, og har fått en viktig posisjon 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 nøkkelhullprodukter. Ifølge rapporter fra NielsenIQ har antall produkter med Nøkkelhullet gått ned fra 2084 til 1647 i perioden 2017 til 2020. Antall produkter er redusert med 2 prosent siden 2019 da antall produkter i dagligvarehandelen var 1681. I noen kategorier som kornblandinger, grøt og brøddvarer, er antall nøkkelhullprodukter økt med mellom 3 og 8 prosent fra 2019 til 2020. I ny intensjonsavtale for et sunnere kosthold for perioden 2022–2025 skal det settes mål for økt omsetning av nøkkelhullmerkede produkter.

**Helsedirektoratet anbefaler:**  
Se etter Nøkkelhullet når du handler.

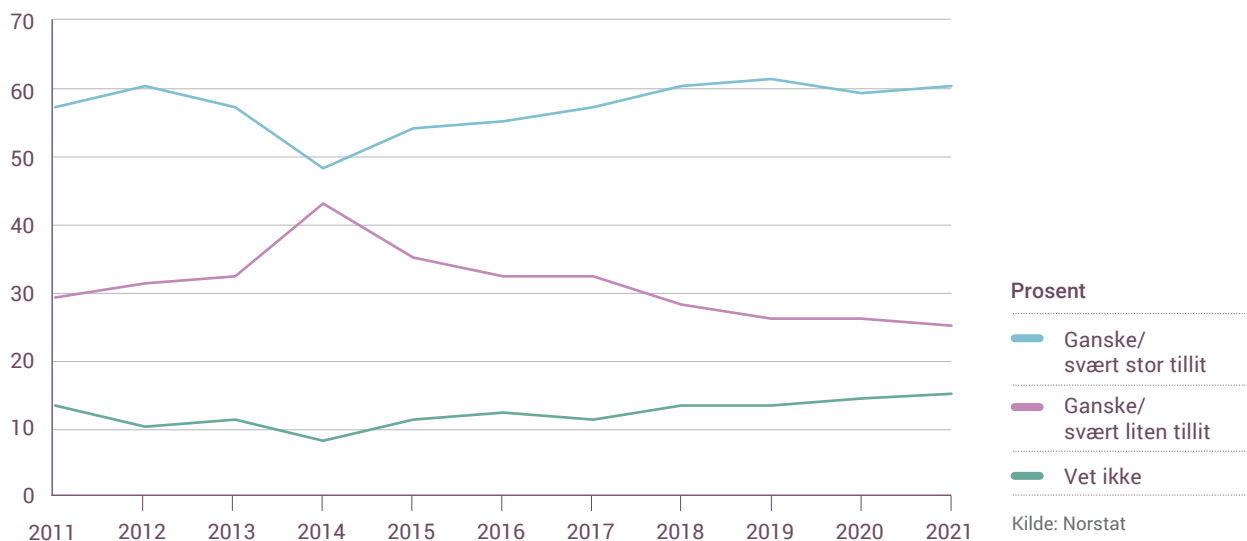


Kjennskapen til Nøkkelhullet blant forbrukere er stabilt høy. Andelen som svarer at de kjenner til merket har vært mellom 96 og 98 prosent i perioden 2012–2020. I 2021 er andelen 97 prosent. Det er ikke forskjell i kjennskap til Nøkkelhullet etter kjønn, alder og utdanningsnivå.

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. I 2021 er denne andelen 60 prosent (Figur 30). Tilliten til Nøkkelhullet øker med utdanningsnivå.

Figur 30

### I hvilken grad har du tillit til nøkkelhullmerket?



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 har gått ned til 52 prosent i 2021.

I 2017 svarte 46 prosent at Nøkkelhullet i ganske stor grad eller i svært stor grad gjør det enklere å velge sunnere. I 2021 er denne andelen 49 prosent. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 60 prosent. Tallene fra 2021 viser at de med lavest utdanning i mindre grad enn de med høyere utdanning opplever at Nøkkelhullet gjør det enklere å velge sunnere.

## Kunnskap og holdninger - salt og helse

I 2021 tror 45 prosent at mellom 60–80 prosent av saltinntaket kommer fra industrielt bearbejdede matvarer, og 72 prosent mener det vil være til hjelp at industrien senker saltinnholdet i produktene. Ca. 80 prosent tror høyt saltinntak kan øke risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer. Disse tallene er stabile. 87 prosent tror befolkningen generelt spiser mer enn anbefalt mengde salt, mens kun 44 prosent tror de selv spiser mer salt enn anbefalt.

I 2021 svarer 38 prosent at de i ganske eller svært stor grad er opptatt av å redusere saltinntaket. Dette er en nedgang fra 2017 da andelen som var opptatt av å redusere saltinntaket var 49 prosent. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 80 prosent. Kvinner og aldersgruppen over 50 år er mer opptatt av å redusere saltinntaket enn menn og yngre aldersgrupper.

## 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. 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. Flere resultater er presentert i Rapport om Saltpartnerskapet 2015–2018 (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. Det ble utarbeidet nye saltlister som angir veiledende mål for saltinnhold i 102 matvarekategorier i 2021. Per 2021 har 91 aktører undertegnet saltpartnerskapsavtalen (helsedirektoratet.no). Fra 2022 blir arbeidet med saltreduksjon organisert under Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold. Partene skal bidra til at regjeringens mål om en reduksjon i saltinntaket til 7 g per dag i 2025 nås innenfor avtalens grunnleggende forutsetninger.

## 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 2021 har 101 virksomheter og organisasjoner sluttet seg til avtalen (helsedirektoratet.no).

Intensjonsavtalen evalueres av en ekstern tredjepart gjennom hele avtaleperioden (2016–2021). Forskningsstiftelsen Fafo har fått oppdraget og utarbeider årlige rapporter over tiltak og erfaringer aktørene har i regi av avtalen. Rapportene er publisert på fafo.no og helsedirektoratet.no.

Ny intensjonsavtale for et sunnere kosthold for perioden 2022–2025 ble signert 1. juni 2021. Avtalen trer i kraft 1. januar 2022 og varer til 31. desember 2025. Målene for salt og tilsatt sukker er skjerpet og det skal etableres et nytt mål for økt omsetning av nøkkelhullprodukter.



# Oppsummering

Pandemien har ført til betydelig nedgang i grensehandelen i 2020, og til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en rekke varer. Disse endringene har bidratt til høyere engrosforbruk av flere varegrupper som kornvarer, ost, yoghurt, kjøtt, margarin og sukker i 2020. Det er usikkert om de relativt store endringene i forbruk av disse varegruppene vil bestå i etterkant av pandemien.

Det er langt igjen for å nå målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) om 20 prosent økning i forbruk av grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og bær, fisk og sjømat. Kostens innhold av mettet fett og salt er også langt fra målene i handlingsplanen, mens innholdet av tilsatt sukker er nærmere målet.

Vurdert opp mot Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger spiser vi for lite grønnsaker, frukt, bær, grove kornvarer og fisk. Vi får i oss for mye mettet fett, sukker og salt og for lite kostfiber. Kostens innhold av fett, protein og karbohydrater er innenfor anbefalt nivå.

Med utgangspunkt i matforsyningsstatistikken for 2020 bør kostens innhold av mettede fettsyrer og tilsatt sukker begge reduseres med henholdsvis minst 16 og 12 gram per person per dag i gjennomsnitt, mens kostens innhold av kostfiber bør øke med 8 gram per person per dag. Saltinnholdet i kosten bør nesten halveres.

Tilliten til kostrådene er høy og fortsetter å øke. 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 holder seg stabilt høy og tilliten til merkeordningen er høy.



Endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan gi flere gode leveår, betydelige samfunnsgevinster, og et kosthold som er mer bærekraftig.

# Om datagrunnlaget

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

- 1 Matforsyningsstatistikk for hele landet (forbruk på engrosnivå).
- 2 Forbruksundersøkelser over anskaffelse av matvarer i privathusholdninger.
- 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.

## 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 2020.

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 31).

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

For mer informasjon, se detaljert utgave av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2021 (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 2003–2020. Fra og med fjorårets rapport var dette 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 urenset fisk (rund vekt) med bruk av omregningsfaktorer. 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.

For mer informasjon om metodene, se detaljert utgave av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2021.

Figur 31

## Matvarenes vei fra produksjon til konsum



## Anslag grensehandel

Tidligere har NIBIO gjort anslag av omfanget av grensehandel av kjøtt. Fra og med fjorårets rapport 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, 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 ut fra tallene fra SSB anslått at kjøtt utgjør 30 prosent, meierivarer 15 prosent og korn og melvarer 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 2020: kjøtt 78 kr, meierivarer 50 kr, korn- og melvarer 30 kr, sjokolade og sukkervarer 103 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 2021.

## Forbruksundersøkelser

Statistisk sentralbyrås (SSBs) forbruksundersøkelser i privathusholdninger 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 o.l., er ikke med i registreringer av matmengder.

## Utvikling av ny kostholdsstatistikk

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 2022.

## Omsetning av brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Statistikken for brus- og mineralvannomsetning er hentet fra nettsiden til Bryggeri- og drikkevareforeningen (12.10.21), og salgsomsetningen er delt på middelfolkemengden for det enkelte år.

Bransjeorganisasjonen som sammenstiller omsetningsstatistikken for brus og mineralvann ble omorganisert, og omsetningsstatistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005–06. 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. Fra 2019 er foreningen lagt ned og årsstatistikken blir ikke lenger sammenstilt. Tall fra tidligere årsstatistikker 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. En ny Norkost-undersøkelse (Norkost 4) planlegges gjennomført i 2022–23.

Spedkost 2018–19 (Spedkost 3) og Småbarnskost 2019 (Småbarnskost 3) er nasjonale kostholdsundersøkelser i utvalg av henholdsvis 6 og 12 og 24 måneder gamle barn. Kostholdet ble undersøkt ved hjelp av spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. Ved 6 måneders alder ble 2182 barn inkludert i analysene, ved 12 måneders alder 1966 barn og ved 24 måneder 1413 barn. Svarprosenten var henholdsvis 73, 66 og 47. Spedkost 3 og Småbarnskost 3 ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo i samarbeid med Folkehelseinstituttet. Spedkost og Småbarnskost er tidligere gjennomført i 1998–99 og 2006–07. For mer informasjon om de nasjonale kostholdsundersøkelsene, se [fhi.no](http://fhi.no) og [helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no)



## Den nasjonale folkehelseundersøkelsen

Folkehelseinstituttet gjennomførte høsten 2020 Den nasjonale folkehelseundersøkelsen for første gang, som en pilot. Dette var en landsrepresentativ web-basert spørreundersøkelse med blant annet 37 spørsmål om kosthold. Totalt 8852 personer i alderen 18–92 år fra hele landet deltok i undersøkelsen, og svarprosenten var 38,1 prosent. Deltakerne ble bedt om å ha de siste 12 månedene i tankene når de svarte på kostholdsspørsmålene. Undersøkelsen inkluderte også spørsmål om grensehandel og kjøp over internett av sjokolade, godteri og alkoholfrie drikkevarer. Mer om undersøkelsen, se [fhi.no/studier/nhus](http://fhi.no/studier/nhus).

## Intervjuundersøkelser

SSBs levekårsundersøkelse om helse er en landsrepresentativ spørreundersøkelse, hvor data samles inn via telefon ([ssb.no](http://ssb.no)). 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.

«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](http://uib.no/helsevaner).

På vegne av Helsedirektoratet har det blitt gjennomført årlige webbaserte intervju-undersøkelser basert på Norstats panel i perioden 2011–2021 om kjennskap, kunnskap, tillit og holdninger til kostrådene og Nøkkelhullet i landsrepresentative utvalg. Siste undersøkelse ble gjennomført i januar 2021 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 2019 og 2020 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 lenger inkludert i karbohydrat. Energi fra kostfiber ble igjen inkludert i beregningen av innhold av energi fra 2002, og man regner med at 1 g kostfiber gir 8 kJ.

Matmengdene for varegruppene potet, grønnsaker, frukt, nøtter med skall og kjøtt blir omregnet til spiselig mengde før næringsberegningen. For hver type frukt, grønnsak og 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.

UiO har 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. Dette inngår ikke i tabellene eller figurene, men omtales separat. I denne næringsberegningen fordeles mengden kjøtt fra grensehandel som like deler storfe, svin og kylling. Melet fordeles slik som fordelingen av øvrig mel i matforsyningsstatistikken. For sukkervarer benyttes næringsinnhold som gelegodt. Sjokolade fra grensehandel legges til øvrig sjokolade og sukker i brus legges til det øvrige sukkeret. Meierivarer er fordelt som 1/5 ost og 4/5 melk. Behov for endringer i fordelingen vil bli vurdert i de kommende rapportene.

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.



# 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.



Velg vann som tørstedrikk.



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



La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.



Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter 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.

# Utviklingen i norsk kosthold 2021

**Utgitt:**

12/2021

Bestillingsnummer: IS-3020

**Utgitt av:**

Helsedirektoratet

Postadresse: Pb. 220 Skøyen, 0213 Oslo

Besøksadresse: Vitaminveien 4, Oslo

Tlf.: 47 47 20 20

[helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no)

**Foto:**

Getty images

Unsplash

**Design:**

Kitchen Reklamebyrå

