



# Talnabrunnur

## Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

Embætti landlæknis

## Mataræði 2022

### Vöktun áhrifaþátta

Undanfarin ár hefur embætti landlæknis vaktað nokkra helstu áhrifaþætti heilbrigðis og vellíðanar. Markmið þessarar vöktunar er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan landsmanna og þróun tiltekinna áhrifaþátta, svo sem líðan, notkun áfengis og tóbaks, hreyfingu, mataræði og ofbeldi. Upplýsingarnar nýtast til greiningar á stöðu þessara áhrifaþátta í samfélaginu, í stefnumótun og heilsuefandi aðgerðum. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur úrtakið stækkað frá því mælingar hófust. Niðurstöður ársins 2022 byggja á rúmlega 10 þúsund svörum. Í úrtakinu voru fullorðnir einstaklingar af öllu landinu, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá.

Til að fylgjast með þróun á mataræði eru lagðar fyrir spurningar um neyslu á fimm fæðutegundum/-flokkum. Spurt er hversu oft viðkomandi neyti ávaxta og berja, grænmetis, sykraðra og sykurlausra gosdrykkja og orkudrykkja. Ástæða fyrir vali á þessum þáttum tengdum mataræði er sú að rannsóknir hafa sýnt að rifleg neysla grænmetis og ávaxta er tengd minni líkum á langvinnum sjúkdómum svo sem hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund tvö og ýmsum tegundum krabbameina, ásamt minni líkum á þyngdaraukningu.

Rannsóknir hafa enn fremur sýnt að mikil neysla á sykkuríkum vörum eykur líkur á fitusöfnun í líkamanum og tannskemmdum. Einnig getur mikil neysla á sykkuríkum gosdrykkjum og ávaxtasöfum aukið líkur á sykursýki af tegund 2. Þá er ekki mælt með því að nota gosdrykki með sætuefnum í stað sykraðra gosdrykkja en niðurstöður rannsókna benda til að slíkir drykkir geti aukið líkur á sykursýki af tegund 2 og hjarta- og æðasjúkdómum. Ennfremur innihalda gosdrykkir ýmsar sýrur sem hafa glerungseyðandi áhrif.

Orkudrykkir eiga það sammerkt að innihalda örvandi efnið koffín í miklu magni eða sem svarar til eins til tveggja kaffibolla. Mikil koffíneysla getur valdið svefnerfiðleikum, höfuðverk, magaverk, skjálfta, niðurgangi, þirringi og kvíða. Þá getur mikil koffíneysla á meðgöngu aukið hættuna á vaxtarskerðingu fósturs og fósturláti.

Í vöktun embættisins er að auki spurt um hvort viðkomandi taki D-vítamingjafa (lýsi, perlur og/eða töflur). D-vítamín er næringarefni sem erfitt er að uppfylla þörf fyrir úr fæðunni eingöngu og á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi stóran hluta ársins. Því er ráðlagt að taka D-vítamín sem fæðubótarefni (lýsi, perlur, töflur eða sprej).

Það eru margir þættir sem geta haft áhrif á fæðuval og má þar nefna aðgengi, kostnað og mataræði fjölskyldu og nainna vina. Hér verður því líka greint frá því hvort munur sé á neyslu ofangreindra matvæla eftir fjárhag.

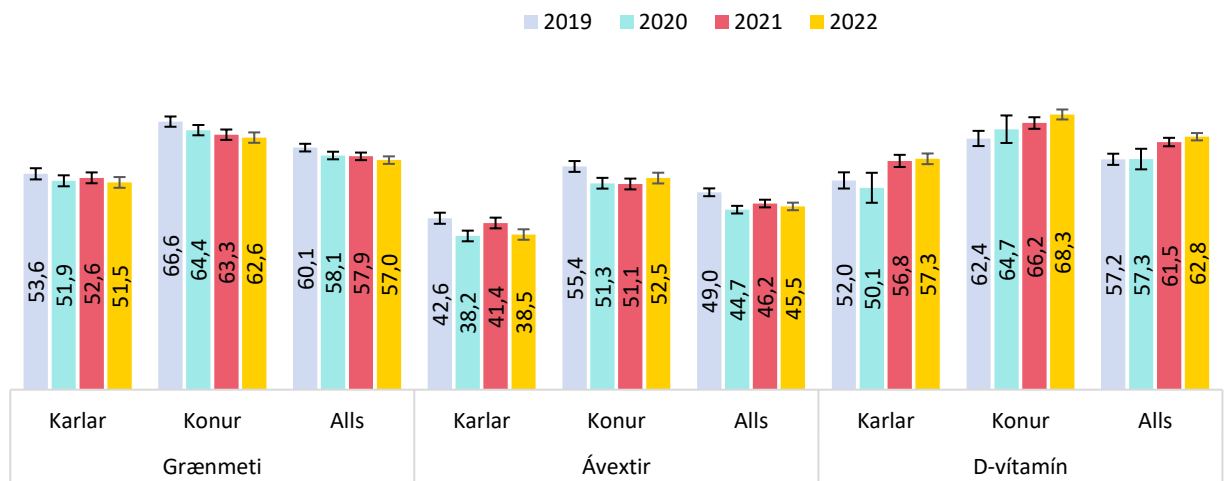
#### Fæðutegundir

- Grænmeti
- Ávextir og ber
- D-vítamín
- Sykraðir gosdrykkir
- Sykurlausir gosdrykkir
- Orkudrykkir

Í þessum Talnabrunni er greint frá daglegri neyslu ofangreindra matvæla en einnig frá því hversu margir ná ráðleggingum um fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag. Hvað D-vítamíngjafa varðar er miðað við að taka bætiefni sem inniheldur D-vítamín fjórum sinnum í viku eða oftar. Niðurstöðurnar eru greindar sérstaklega fyrir karla og konur og eftir aldurshópum.

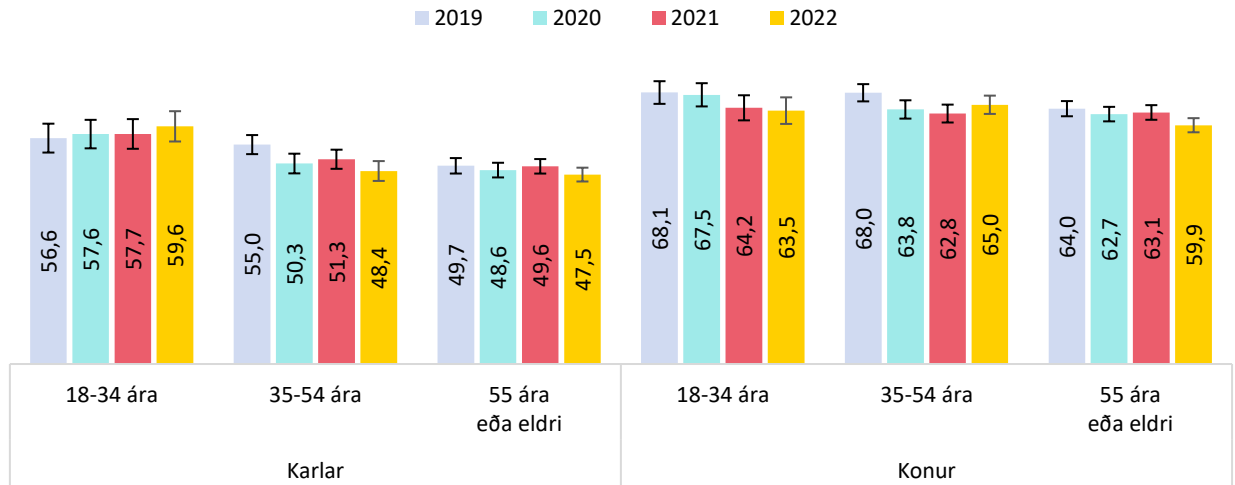
## Grænmeti og ávextir

Um 57% fullorðinna Íslendinga borðaði grænmeti daglega eða oftar árið 2022 og hefur hlutfallið lækkað um þrjú prósentustig frá árinu 2019 (mynd 1). Mest var lækkunin á milli árána 2019 og 2020, tvö prósentustig. Þegar neyslan er skoðuð eftir kyni sést að árið 2019 borðuðu 54% karla og 67% kvenna grænmeti daglega eða oftar. Þetta hlutfall lækkaði árið 2020 og hefur haldist nær óbreytt síðan en árið 2022 borðuðu 51% karla og 63% kvenna grænmeti daglega eða oftar. Lækkunin var marktæk hjá konum en ekki hjá körlum.



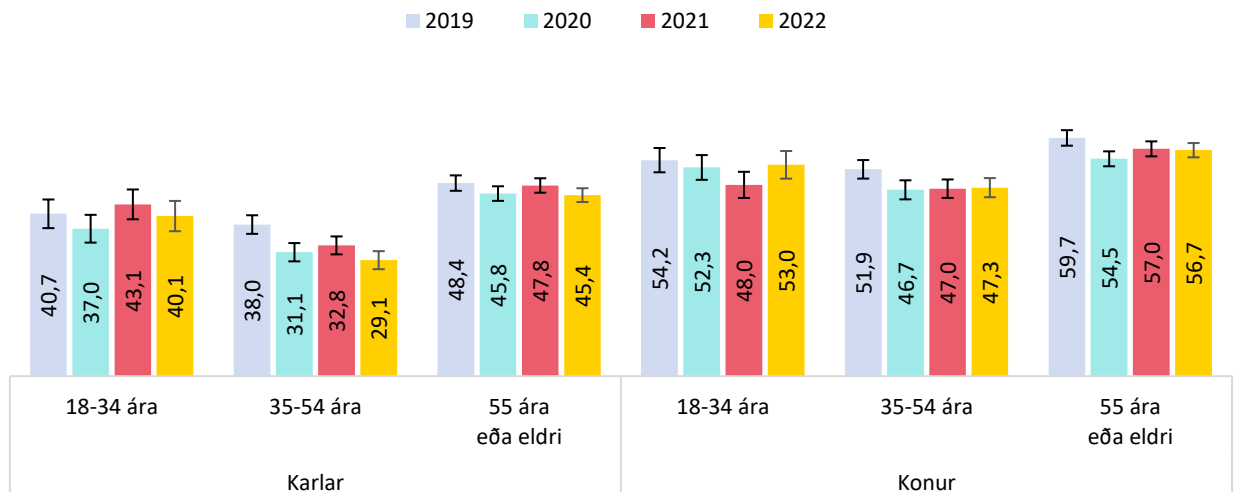
**Mynd 1.** Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti og ber eða grænmeti einu sinni á dag eða oftar, hlutfall sem tók D-vítamín 4 sinnum í viku eða oftar, 2019-2022.

Þegar grænmetisneyslan árið 2022 er greind eftir aldurshópum sést að marktækt fleiri karlar í yngsta hópnum, 18-34 ára (60%), borðuðu grænmeti daglega eða oftar en í hinum tveimur hópnum, 35-54 ára (48%) og þeim elsta, 55 ára og eldri (47%) (mynd 2). Ekki var jafn mikill munur á neyslu grænmetis eftir aldursflokkum hjá konum. Þó má sjá að marktækt fleiri konur á aldrinum 35-54 ára borðaðu grænmeti daglega eða oftar (65%) heldur en í elsta hópnum.



Mynd 2. Hlutfall fullorðinna sem borðaði grænmeti einu sinni á dag eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019-2022.

Til einföldunar eru ber talin til ávaxta í umfjöllun hér á eftir. Færri borða ávexti daglega en grænmeti. Hlutfall þeirra sem borðaði ávexti var hæst árið 2019 (49%) en lækkaði nokkuð árið 2020 þegar hlutfallið fór niður í 45%. Árið 2022 borðaði tæplega 46% fullorðinna ávexti daglega eða oftar. Konur neyttu frekar ávaxta daglega heldur en karlar og á það við um öll árin. Hins vegar dró úr neyslu ávaxta hjá báðum kynjum milli árána 2019 og 2022, þó minna meðal kvenna (55% í 53%) en karla (43% í 39%) (mynd 1). Þegar tíðni ávaxtaneyslu er skoðuð eftir aldri árið 2022 sést að fleiri konur í elsta hópnum, 55 ára og eldri, borðuðu ávexti daglega (57%) heldur en í þeim yngri, þó munurinn sé aðeins marktækur fyrir miðjuhópinn (35-54 ára, 47%). Hjá körlum borðuðu fæstir ávexti daglega í miðjuhópnum (35-54 ára) (mynd 3).

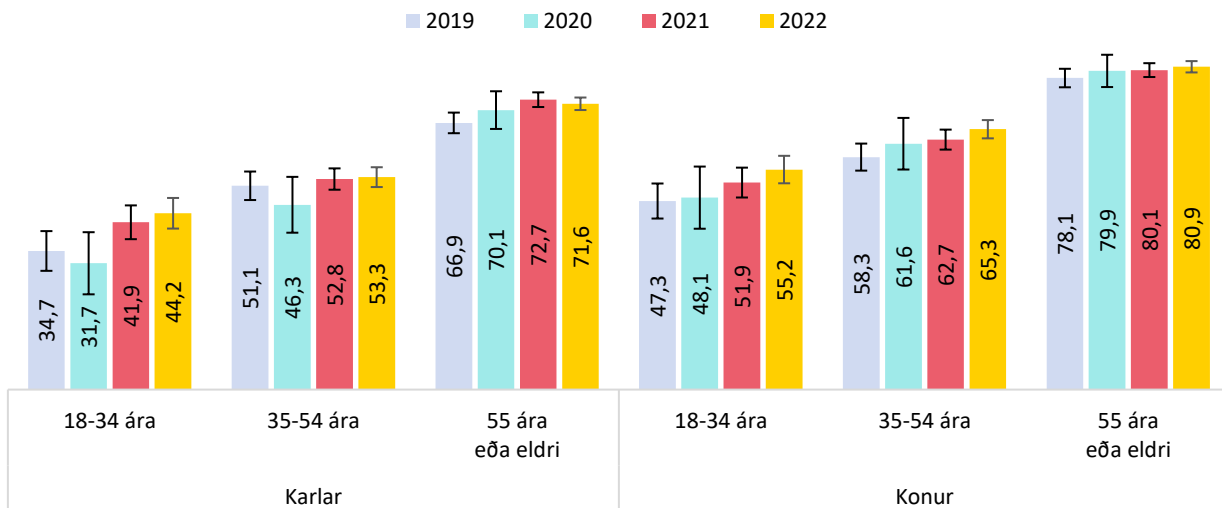


Mynd 3. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti eða ber einu sinni á dag eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019-2022.

Niðurstöður vöktunar gefa til kynna að einungis 10% fullorðinna hafi náð að uppfylla ráðlagt viðmið um að neyta ávaxta eða grænmetis fimm sinnum á dag árið 2022. Í [landskönnun á mataræði Íslendinga](#) sem fór fram á árunum 2019 til 2021, þar sem spurt var um bæði magn og tíðni á neyslu matvæla, kom fram að einungis 2% landsmanna náði að borða 500 grömm eða meira á dag af ávöxtum og grænmeti.

## D-vítamín

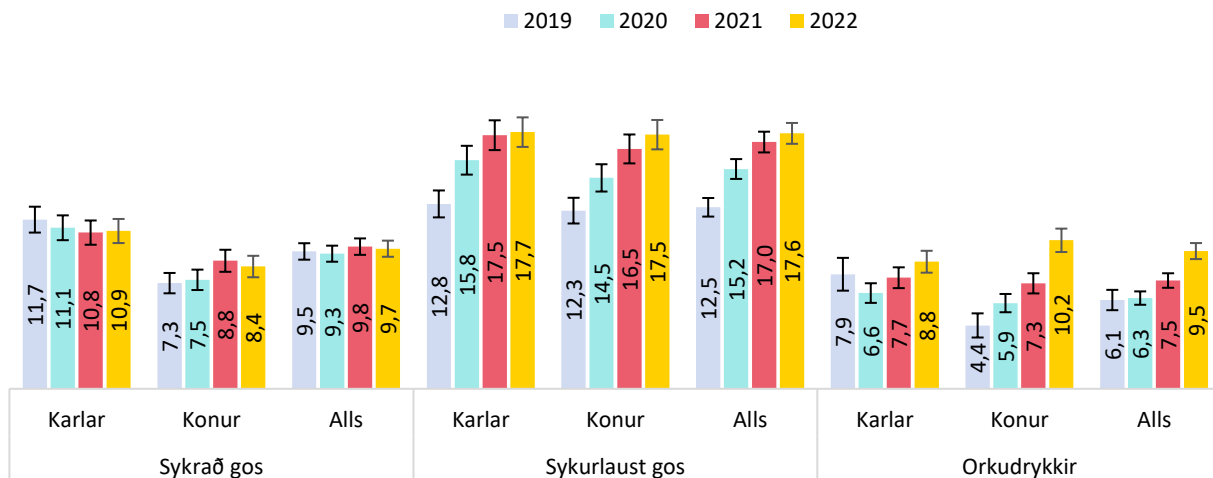
Árið 2022 tóku tæplega 63% fullorðinna D-vítamín, þ.e. lýsi, lýsisbelgi/-hylki eða D-vítamíntöflur, fjórum sinnum í viku eða oftar (mynd 1). Hlutfall þeirra sem tóku D-vítamín sem bætiefni var svipað árin 2021 og 2022 en færri tóku D-vítamínjafa á árunum 2020 og 2019 (57%). Greinilegan mun má sjá á neyslu D-vítamíns milli kynja þar sem konur eru í meirihluta neytenda. Árið 2022 tóku 68% kvenna og 57% karla D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftar (mynd 1). Flestir í elsta aldurshópnum tóku D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftar og á það bæði við um karla og konur (mynd 4). Þess má geta að samkvæmt birtum [lýðheilsuvísunum embættis landlæknis árið 2022](#) sögðust 50% nemenda í 1. bekk hafa tekið inn D-vítamínjafa sama dag sem þau fóru í viðtal til skólahjúkrunarfræðings veturinn 2021/2022.



Mynd 4. Hlutfall fullorðinna sem tók D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019 -2022.

## Gosdrykkir og orkudrykkir

Tæplega 10% fullorðinna drakk sykraða gosdrykki daglega eða oftar árið 2022, hlutfallslega fleiri karlar (11%) en konur (8%). Heilt yfir hefur ekki orðið marktæk breyting frá fyrri árum í neyslu sykraða gosdrykja (mynd 5). Ekki var munur á milli ára hjá körlum en dagleg neysla kvenna á sykraðu gosi jókst hins vegar frá 2019 til 2021 úr 7% í 9%.



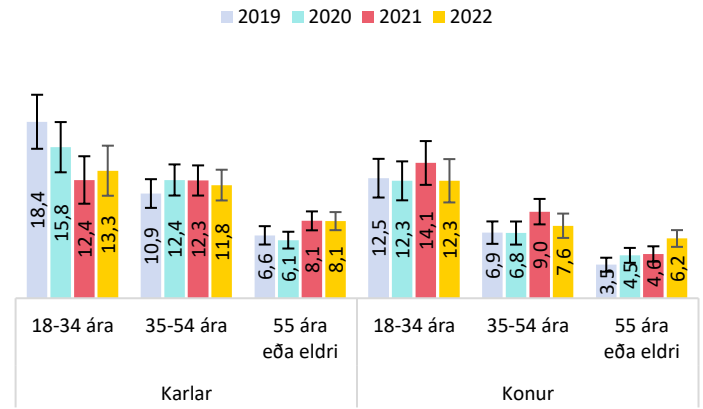
Mynd 5. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykraða gosdrykki, sykurlaust gos eða orkudrykki einu sinni á dag eða oftar, 2019-2022.

Þegar á heildina er litið fækkaði þeim sem drekka sykraða gosdrykki daglega eða oftár með hækkandi aldri en algengast var að karlar á aldrinum 18-34 ára drykkju sykraða gosdrykki daglega eða oftár (mynd 6). Á þetta við um öll árin.

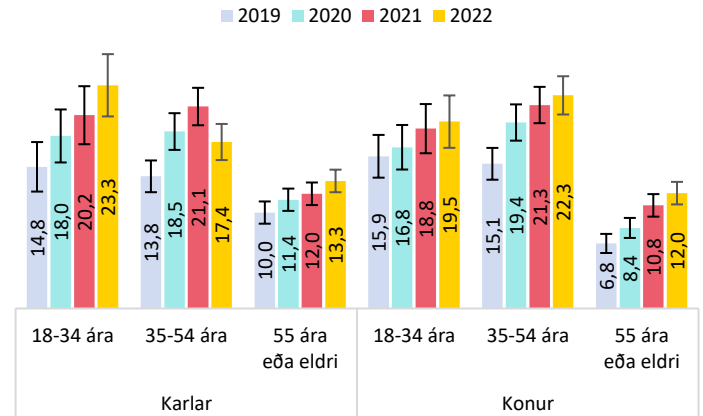
Umtalsverð aukning varð á neyslu sykurlausra gosdrykkja á milli áráanna 2019 og 2021 (úr 12,5% í 17,0%) og árið 2022 drukku tæplega 18% fullorðinna sykurlausa gosdrykki daglega eða oftár (mynd 5). Þegar neyslan er skoðuð eftir kyni má sjá að árið 2019 drukku 12% kvenna og 13% karla sykurlausa gosdrykki daglega eða oftár en árið 2022 var hlutfallið komið í tæplega 18% hjá báðum kynjum. Hjá körlum var marktæk aukning milli áráanna 2019 og 2020 (13% í 16%) en ekki eftir það. Hjá konum var marktæk aukning frá 2019 til 2020 (12% í 15%) og einnig frá 2020 til 2021 (15% í 17%) (mynd 5).

Það dregur úr neyslu sykurlausra gosdrykkja með hækkandi aldri. Árið 2022 var dagleg neysla sykurlausra gosdrykkja hjá körlum algengust í yngsta aldurshópnum en hlutfallið fer lækkandi í eldri aldurshópum. Hjá konum drukku fæstar sykurlausa gosdrykki í elsta aldurshópnum en ekki er marktækur munur á milli tveggja yngri aldurshópanna (mynd 7).

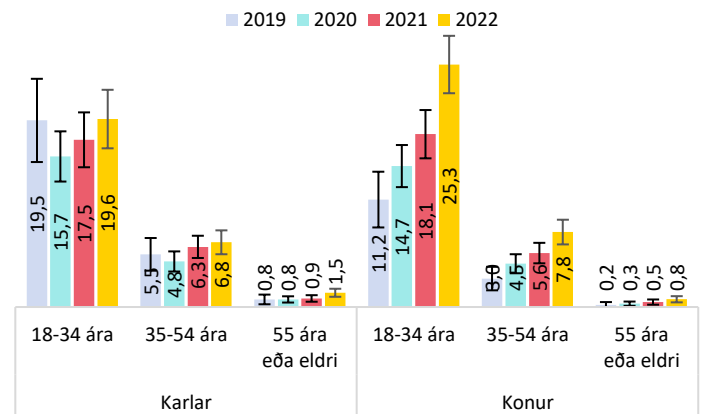
Rúmlega 9% fullorðinna drakk orkudrykki daglega eða oftár árið 2022 sem er marktæk aukning frá árinu áður þegar rúmlega 7% neyttu þessara drykkja daglega. Þá varð einnig aukning á milli áráanna 2020 (6%) og 2021 en hlutfall daglegrar neyslu breyttist hins vegar ekki á milli áráanna 2019 og 2020 (mynd 5). Frá árinu 2019 hefur sést marktæk stöðug aukning í fjölda kvenna sem drekka orkudrykki daglega eða oftár, fór hlutfallið úr 4% árið 2019 í 10% árið 2022. Aftur á móti fækkaði þeim körlum sem drukku orkudrykki daglega eða oftár milli áráanna 2019 (8%) og 2020 (7%), þó ekki marktækt, en fjölgaði svo aftur og var hlutfall karla sem drakk orkudrykki daglega eða oftár komið í tæp 9% árið 2022. Árið 2019 var dagleg neysla orkudrykkja tíðari hjá körlum (8%) en konum (4%) en þessi munur hefur ekki sést hin síðari ár (mynd 5). Dagleg neysla orkudrykkja var algengust í yngsta aldurshópnum (18-34 ára) eða 22% árið 2022 en fátíðust í þeim elsta (1%) og er mynstrið eins hjá konum og körlum (mynd 8).



Mynd 6. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykraða gosdrykki einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019-2022.



Mynd 7. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykurlausa gosdrykki einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019-2022.

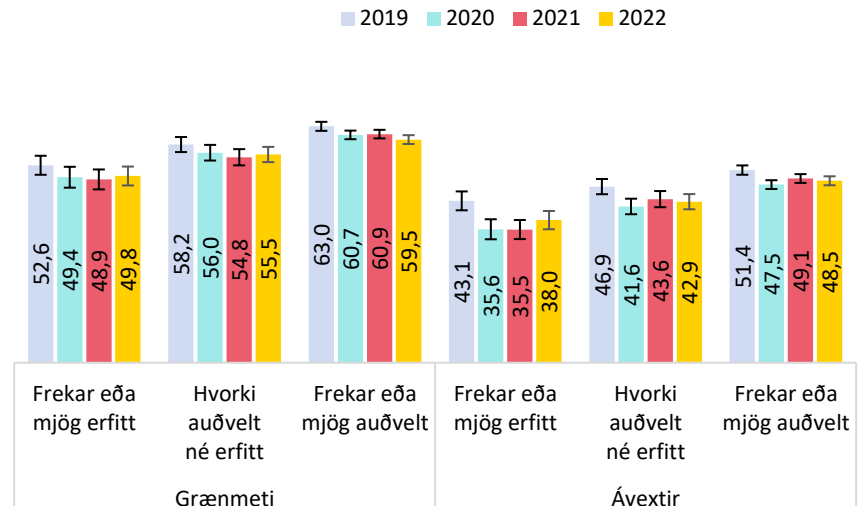


Mynd 8. Hlutfall fullorðinna sem drakk orkudrykki, einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019-2022.

## Tengsl fjárhagsvanda og mataræðis

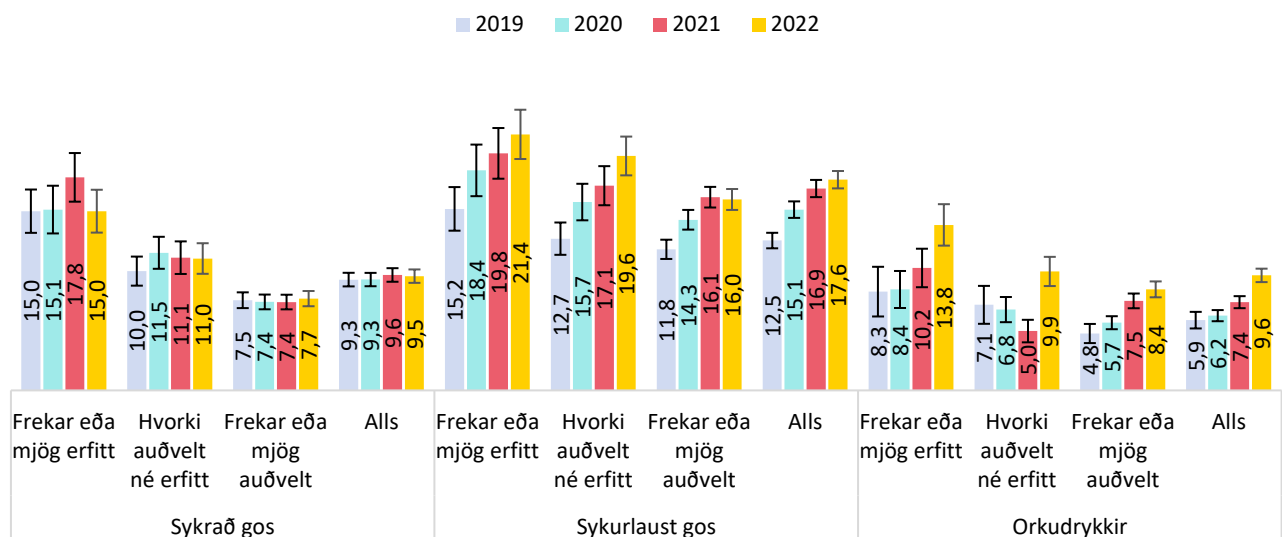
Frá árinu 2016 hefur verið spurt um það í reglubundinni vöktun embættisins hversu erfitt eða auðvelt fólk á með að ná endum saman fjárhagslega fyrir sig og fjölskyldu sína (ef við á). Fleiri konur eru í hópi þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman og þannig hefur það verið síðan byrjað var að spyrja þessarar spurningar.

Árið 2022 var hlutfall þeirra sem neytti grænmetis daglega eða oftár marktækt lægra á meðal þess hóps sem átti frekar eða mjög erfitt með að láta enda ná saman, borið saman við hópinn sem átti frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman (50% á móti 59%). Það sama sést fyrir neyslu á ávöxtum þar sem marktækt færri borðuðu ávexti daglega eða oftár í hópi þeirra sem átti erfitt með að ná endum saman (38%) borið saman við hópinn sem átti auðvelt með að ná endum saman (48%) (mynd 9).



Mynd 9. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti/ber eða grænmeti einu sinni á dag eða oftár, greint eftir erfiðleikum við að ná endum saman, 2019-2022.

Greining eftir fjárhagsvanda sýnir enn fremur að þau sem eiga erfitt með að ná endum saman drekka frekar sykraða gosdrykki heldur en þau sem eiga auðvelt með það (15% á móti 8%) (mynd 10). Það sama á við um sykurlausa gosdrykki (21% á móti 16%) og orkudrykki (14% á móti 8%) þar sem fleiri í hópi þeirra sem eiga við fjárhagsvanda að etja neyta fyrrnefndra drykkja heldur en í hópi þeirra sem eiga auðveldara með að ná endum saman.



Mynd 10. Hlutfall fullorðinna sem drakk gosdrykki eða orkudrykki einu sinni á dag eða oftár, greint eftir erfiðleikum við að ná endum saman, 2019-2022.

## Samantekt

Dagleg neysla ávaxta og grænmetis breyttist ekki milli ára 2021 og 2022 og er enn of lítil þar sem tæplega helmingur fullorðinna borðaði ávexti daglega árið 2022 og tæplega sex af hverjum tíu borðaði grænmeti daglega. Í hópi þeirra sem borðuðu minnst af ávöxtum eru einstaklingar á miðjum aldri (35-54 ára), þau sem eiga erfitt með að ná endum saman og karlar almennt. Elsti aldurshópur kvenna er með hæsta hlutfall daglegrar ávaxtaneyslu þó það sé ekki marktækt hærra en hlutfallið í yngsta aldurshópi kvenna. Hlutfallslega fæstir karlar í aldurshópnum 35 til 54 ára borðuðu ávexti daglega. Hvað varðar grænmetisneyslu þá borðuðu hlutfallslega fleiri konur grænmeti daglega en karlar og á það við um alla aldurshópa. Mun fleiri í yngsta aldurshópi karla borða grænmeti daglega borið saman við þá eldri. Það er því langt í land að Íslendingar nái að borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eins og ráðlagt er.

Rúmlega sex af hverjum tíu tóku D-vítamín reglulega árið 2022 og er það óbreytt frá árinu áður. Hlutfallslega tóku fleiri konur en karlar D-vítamín reglulega. Áhyggjuefni er að ekki skuli fleiri taka D-vítamín reglulega og þá sérstaklega í yngsta aldurshópi karla og kvenna. Sömuleiðis er áhyggjuefni að ekki skuli fleiri skólabörn taka D-vítamínjafa en aðeins helmingur nemanda í 1. bekk tóku D-vítamínjafa þann dag sem þau fóru í viðtal til skólahjúkrunarfræðingsveturinn 2021/2022. Til að stuðla að góðum D-vítamínahag er ráðlagt að taka D-vítamín sérstaklega sem fæðubótarefni.

Um 10% fullorðinna drakk sykraða gosdrykki daglega eða oftár árið 2022 og er það hlutfall óbreytt frá árinu áður. Neysla á sykrudum gosdrykkjum er algengust í aldurshópnum 18-34 ára og heldur fleiri karlar drukku sykraða gosdrykki en konur. Ráðlagt er að drekka lítið eða ekkert af gos- og svaladrykkjum en drekka vatn við þorsta og með mat. Kolsýrt vatn (án sítrónusýru, E330) getur einnig verið góður kostur í stað gos- og svaladrykkja.

Neysla sykurlausra gosdrykkja hefur aukist jafnt og þétt milli ára og árið 2022 drukku tæp 18% fullorðinna sykurlausu gosdrykki daglega eða oftár. Ekki er munur á neyslu sykurlausra gosdrykkja milli karla og kvenna. Það eru tveir yngri aldurshóparnir (18-34 ára og 35-54 ára) sem drekka helst sykurlausu gosdrykki. Þetta er ekki æskileg þróun en niðurstöður rannsókna benda til að mikil neysla sykurlausra gosdrykkja geti aukið líkur á sykursýki af tegund 2 og hjarta- og æðasjúkdómum.

Rúmlega 9% drukku orkudrykki daglega eða oftár árið 2022 og er það aukning frá árinu áður. Sá hópur sem helst drekkur orkudrykki er fólk á aldrinum 18-34 ára en meðal þessa hóps fór hlutfall daglegrar neyslu í rúm 20% árið 2022. Ekki er marktækur munur milli karla og kvenna í daglegri neyslu orkudrykkja. Þess ber að geta að margir orkudrykkir innihalda sætuefni og nýlegar rannsóknir sýna að mikil neysla á drykkjum sem innihalda sætuefni geti aukið líkur á ýmsum langvinnnum sjúkdómum. Innihaldi þeir ekki sætuefni þá innihalda þeir viðbættan sykur.

Hlutfallslega fleiri meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman drukku gosdrykki og orkudrykki borið saman við þau sem eiga auðvelt með að ná endum saman. Hið gagnstæða á hins vegar við um ávexti og grænmeti þar sem hlutfallslega færri neyta ávaxta og grænmetis meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman borð saman við þau sem eiga auðvelt með að ná endum saman.

Hægt er að kynna sér nánar ráðleggingar um mataræði á vefsíðu embættis landlæknis og sömuleiðis umfjöllun um D-vítamín.

**Hólmfríður Þorgeirsdóttir**  
**Jóhanna E. Torfadóttir**  
**Jón Óskar Guðlaugsson**

Efni	Bls.	Ritstjórn	Embætti landlæknis
Mataræði 2022 - vöktun áhrifaþátta	1	Védís Helga Eiríksdóttir, ritstjóri Sigríður Haralds Elinardóttir, ábm. Hildur Björk Sigbjörnsdóttir	Katrínartúni 2 105 Reykjavík S. 510 1900 mottaka@landlaeknir.is www.landlaeknir.is