



Mataræði og hreyfing Norðurlandabúa 2011 og 2014

Nýlega voru kynntar niðurstöður úr [norrænni vöktun á mataræði, hreyfingu og holdafari](#) sem fram fór árið 2014, en fyrri umferð vöktunarinnar fór fram 2011. Niðurstöðurnar benda til þess að þróun í mataræði, hreyfingu og holdafari stefni í ranga átt meðal fullorðinna á Norðurlöndunum meðan þróun meðal barna er hagstæðari. Þetta á einnig við hér á landi.

Fullorðnir borða óhollan mat

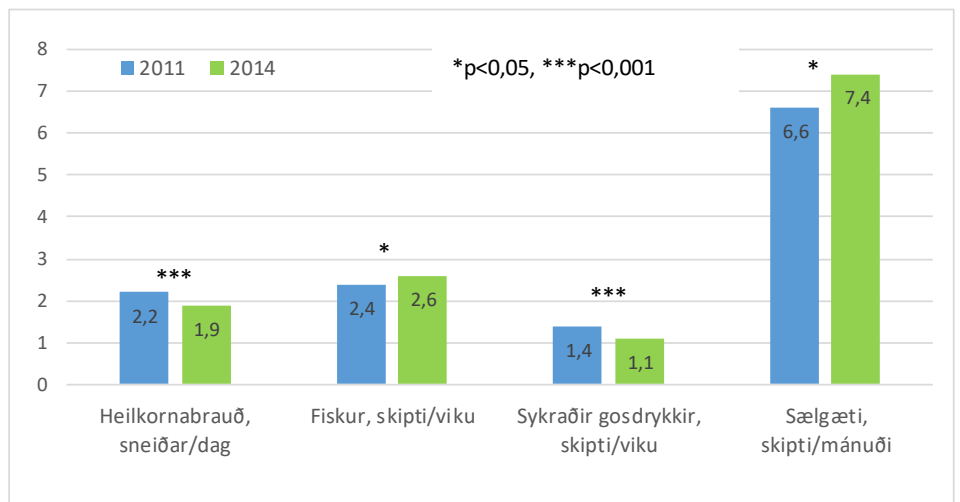
Í niðurstöðum vöktunarinnar var m.a. lagt mat á hlutfall þeirra sem borða óhollan mat, en það eru þeir einstaklingar sem borða lítið af ávöxtum og grænmeti, heilkornabrauði, fiski og/eða mikið af matvælum sem innihalda mikið af mettaðri fitu og viðbættum sykri. Tæplega 25% fullorðinna á Íslandi borðaði óhollan mat árið 2014 samanborið við 19% árið 2011. Þegar niðurstöðurnar eru skoðaðar betur kemur í ljós að neysla hér á landi á heilkorna brauði minnkaði á tímabilinu en neysla á matvörum sem innihalda mikið af mettaðri fitu jókst. Það sama átti sér stað á Norðurlöndunum í heild. Hvað mettuðu fituna varðar þá smurðu fleiri brauðið sitt með smjöri hér á landi árið 2014 heldur en 2011. Þá notuðu fleiri smjör við matreiðslu og færri olíu árið 2014 heldur en 2011. Þetta hvort tveggja, þ.e. minni neysla á brauði og meiri neysla á smjöri, gæti bent til áhrifa af lágkolvetna mataræði.

Bæði jákvæðar og neikvæðar breytingar á mataræði barna

Svipaða þróun var að sjá meðal 7–12 ára barna hér á landi og hjá fullorðnum hvað varðar neyslu á heilkorna brauði (mynd 1) og á matvælum ríkum af mettaðri fitu. Á Norðurlöndunum í heild borðuðu börnin einnig minna af heilkorna brauði á tímabilinu en hins vegar varð ekki aukning í neyslu á matvælum ríkum af mettaðri fitu.

Það átti sér líka stað jákvæð þróun í mataræði barna hér á landi. Fiskneysla jókst á tímabilinu og neyttu börn að meðaltali 2,6 fiskmáltíða á viku árið 2014. Það er meiri fiskneysla en hjá fullorðnum, sem borðuðu að meðaltali 2

fiskmáltíðir á viku árið 2014. Þarna gætu fiskmáltíðir í skólamötuneytum átt sinn þátt í því að fiskneysla barna er meiri en hjá fullorðnum. Fiskneysla íslenskra barna er sömuleiðis mun meiri en á Norðurlöndunum í heild en minnst er hún í Danmörku, ein fiskmáltíð að meðaltali á viku. Gosdrykkjaneysla íslenskra barna minnkaði á tímabilinu og er hún minni en á Norðurlöndunum í heild. Sælgætisneysla jókst hins vegar hér á landi þannig að fjöldi barna sem neytir sykurrikrar fæðu breyttist ekki á tímabilinu, en á Norðurlöndunum í heild fækkaði börnum sem neyttu sykurrikra fæðutegunda í miklum mæli. Ekki er mikill munur á mataræði kynjanna. Þó borða íslenskar stúlkur meira af ávöxt-



Mynd 1. Meðalneysla barna á ákveðnum fæðutegundum 2011 og 2014.

Efni: Mataræði og hreyfing Norðurlandabúa 2011 og 2014

bls. 1

Ritstjórn
Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Jónína M. Guðnadóttir

Ritstjóri
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Barónsstíg 47
101 Reykjavík
Sími 510 1900
Bréfasími 510 1919
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is



11. árgangur. 1. tölublað. Janúar 2017

um og grænmeti en strákar líkt og á hinum Norðurlöndunum að Finnlandi undanskildu.

Stór hluti fullorðinna og barna uppfyllir ekki ráðleggingar um lágmarkshreyfingu

Hreyfing fullorðinna og barna var metin út frá því hversu löngum tíma var varið í miðlungserfiða og erfiða hreyfingu. Út frá sjónarhorni lýðheilsu er mikilvægast að sem flestir takmarki kyrrsetu eins og kostur er og uppfylli ráðleggingar um lágmarkshreyfingu. Niðurstöður vöktunarinnar taka mið af [ráðleggingum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um hreyfingu](#). Samkvæmt þeim eiga börn að stunda að lágmarki 60 mínútna miðlungserfiða eða erfiða hreyfingu samanlagt á hverjum degi og fullorðnir minnst 150 mínútur af miðlungserfiðri eða 75 mínútur af erfiðri hreyfingu samanlagt vikulega eða sambærilega blöndu af hvoru tveggja. Niðurstöður vöktunarinnar benda til þess að um 35% fullorðinna Íslendinga uppfylli ekki ráðleggingar um lágmarkshreyfingu árið 2014. Er það óbreytt hlutfall frá 2011 og sambærilegt hinu norræna meðaltali. Svíar og Finnar voru líklegastir til að hreyfa sig í samræmi við lágmarksráðleggingar en Norðmenn ólíklegastir.

Greining eftir aldri á Norðurlöndum leiðir í ljós að hlutfall þeirra sem uppfylltu ekki ráðleggingar jókst einungis í einum aldurshópi á tímabilinu, þ.e. 18–24 ára. Þannig uppfylltu 28% Norðurlandabúa á þessum aldri ekki ráðleggingar um lágmarkshreyfingu árið 2014 samanborið við 23% 2011. Þetta hlutfall jókst einnig á meðal 18–24 ára Íslendinga, fór í 33% árið 2014 úr 22% 2011 (mynd 2).

Ef litið er á hlutfall fullorðinna sem hreyfa sig ekkert (<15 mín. miðlungserfið eða erfið hreyfing/viku) jókst það á Norðurlöndunum í 12,4% árið 2014 úr 10,6% 2011 (mynd 2). Á Íslandi hækkaði þetta hlutfall á milli kannana úr 14% árið 2011 í rúmlega 17% 2014 og er hæst hér og landi og í Noregi (18%). Þá tvöfaldaðist hlutfall 18–24 ára Norðurlandabúa sem hreyfðu sig ekkert á tímabilinu og var þá sambærilegt við hlutfallið í eldri aldurshópum, eða um 12% 2014.

Hvað hreyfingu 7–12 ára barna varðar mældust litlar breytingar á tímabilinu. Þannig hreyfðu um 60% norrænna barna sig ekki í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu árið 2014 og er það svipað hlutfall og 2011. Árið 2014

var þetta hlutfall lægst meðal finnskra (41%) og íslenskra (48%) barna en hæst meðal sænskra barna (70%). Þegar gögnin frá 2014 voru greind eftir kyni uppfylltu norrænar stúlur síður ráðleggingarnar (64%) en drengir (54%). Um 2,5% norrænna barna hreyfðu sig ekkert árið 2014 en á Íslandi átti þetta við 2,7% barna.

Breytt mynstur í skjánotkun

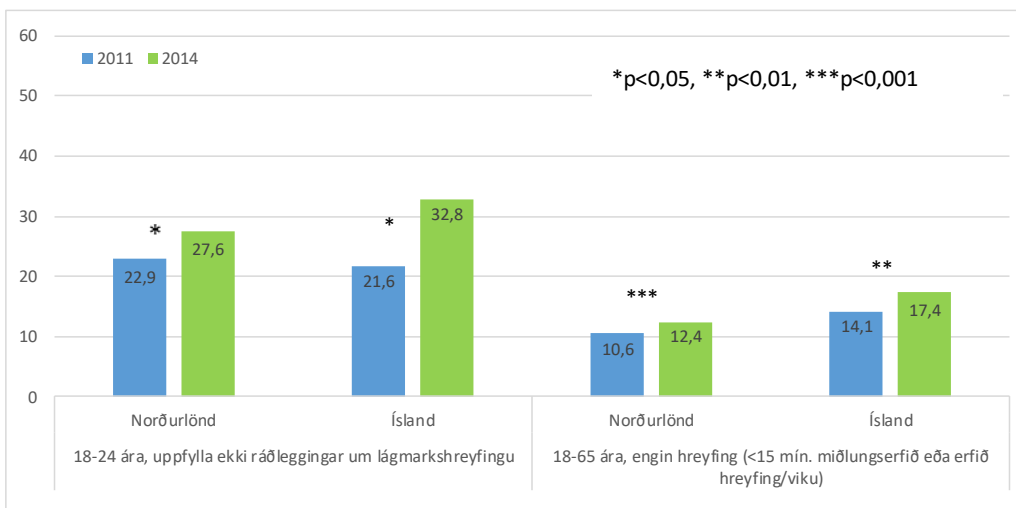
Kyrrseta fullorðinna og barna var metin út frá því hversu löngum tíma var varið við skjá (sjónvarp og tölvu þ.m.t. farsíma) í frítíma. Fullorðnir Íslendingar vorðu að meðaltali 3,8 klst./dag við skjáinn árið 2014 og var það aukning úr 3,4 klst./dag 2011. Íslensk börn vorðu að meðaltali 2,2 klst./dag við skjá 2014 og mældist ekki breyting frá 2011. Meðaltalið fyrir norræn börn var nokkru hærra eða 3,0 klst./dag 2014.

Hlutfall fullorðinna sem verja miklum tíma við skjá (≥4 klst./dag) í frítíma var lægst í Svíþjóð (25%) og á Íslandi (26%) árið 2014 en hæst í Finnlandi (35%). Tæp 16% norrænna barna vorðu miklum frítíma við skjá 2014 og mælist ekki breyting frá 2011. Þetta hlutfall var lægst meðal íslenskra barna (tæp 6%) en hæst meðal danskra barna (20%) árið

2014. Þróunin á tímabilinu, bæði hjá börnum og fullorðnum, var alla jafna sú að minni frítíma var varið í kyrrsetu við sjónvarpsskjá en að sama skapi lengri tíma við tölvuskjá.

Ítarlega skýrslu með niðurstöðum norrænu vöktunarinnar, [The Nordic Monitoring System 2011-2014](#), má nálgast á vef Norrænu ráðherranefndarinnar.

Hólmfríður Þorgeirsdóttir
Gígja Gunnarsdóttir



Mynd 2. Hreyfing fullorðinna á Norðurlöndum og Íslandi 2011 og 2014.