



Talnabrunnur

Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

| Embætti landlæknis

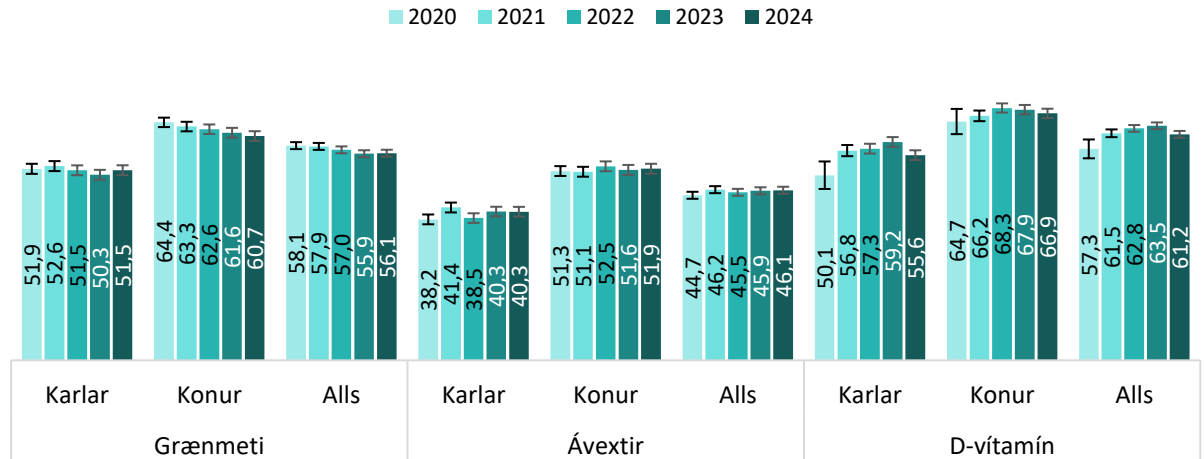
Mataræði landsmanna árin 2020 til 2024 - vöktun á völdum lykilþáttum

Embætti landlæknis vaktar nokkra af helstu áhrifaþáttum heilbrigðis og vellíðanar. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan fullorðinna 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 heilsueflandi aðgerðum. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur hún verið lögð fyrir mánaðarlega frá árinu 2016. Alls svöruðu könnuninni tæplega 11.000 manns, 18 ára og eldri, yfir allt árið 2024. Í þessari samantekt er gerð grein fyrir niðurstöðum um matarræði úr vöktuninni 2024 og þær bornar saman við niðurstöður árána 2020-2023.

Í vöktun Gallup eru reglulega lagðar fyrir spurningar um neyslu á fimm fæðutegundum/-flokkum. Spurt er hversu oft viðkomandi neyti ávaxta og berja, grænmetis, sykraðra og sykurlausra gosdrykkja, orkudrykkja og taki D-vítamíngjafa sem bætiefni. Ástæðan fyrir vali á ofangreindum fæðutegundum er sú að rannsóknir hafa sýnt að mataræði sem byggir að mestu á fæðu úr jurtaríkinu er tengt minni líkum á langvinnum sjúkdómum, svo sem hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund tvö og ýmsum tegundum krabbameina. Einnig eykur mikil neysla á sykruðum gosdrykkjum og ávaxtasöfum líkur á sykursýki af tegund tvö. Þá er ekki mælt með því að nota drykki með sætuefnum í miklum mæli en niðurstöður rannsókna benda til að neysla slíkra drykkja auki einnig líkur á sykursýki af tegund tvö, svo og hjarta- og æðasjúkdómum. Til viðbótar við gosdrykki er fylgst með neyslu orkudrykkja sem innihalda koffín í miklu magni auk viðbætts sykurs eða sætuefna. Mikil koffínneysla getur valdið svefnerfiðleikum, höfuðverk, magaverk, skjálfta, niðurgangi, pirringi og kvíða. Þá getur mikil koffínneysla á meðgöngu aukið hættuna á vaxtarskerðingu fósturs og fósturláti. Allir orkudrykkir eiga að vera með varúðarmerkingu á umbúðum sem segir að þeir séu ekki æskilegir fyrir börn (einstaklinga undir 18 ára), barnshafandi konur eða konur með barn á brjósti. Þá fylgist embættið með því hvort landsmenn taki reglulega D-vítamín sem bætiefni (lýsi, perlur eða töflur). D-vítamín er næringarefni sem erfitt er að uppfylla þörf fyrir eingöngu úr fæðunni og á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð er ófullnægjandi stóran hluta ársins. Margir þættir geta haft áhrif á fæðuval og má þar nefna aðgengi og kostnað. Hér verður því einnig greint frá því hvort munur sé á neyslu ofangreindra matvæla eftir fjárhagsstöðu svarenda.

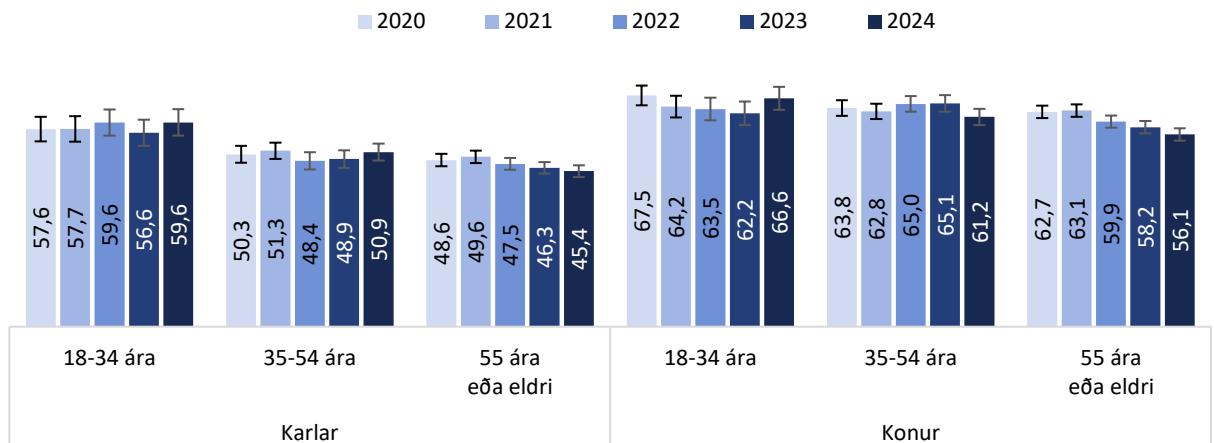
Grænmeti og ávextir

Um 56% fullorðinna borðuðu grænmeti að minnsta kosti einu sinni á dag árið 2024 og er það óbreytt frá árinu áður. Þeim sem borða grænmeti daglega hefur hins vegar fækkað um tvö prósentustig frá árinu 2020 (mynd 1). Árið 2024 borðuðu mun fleiri konur (61%) en karlar (52%) grænmeti að minnsta kosti einu sinni á dag, sem er svipað mynstri fyrir ára.



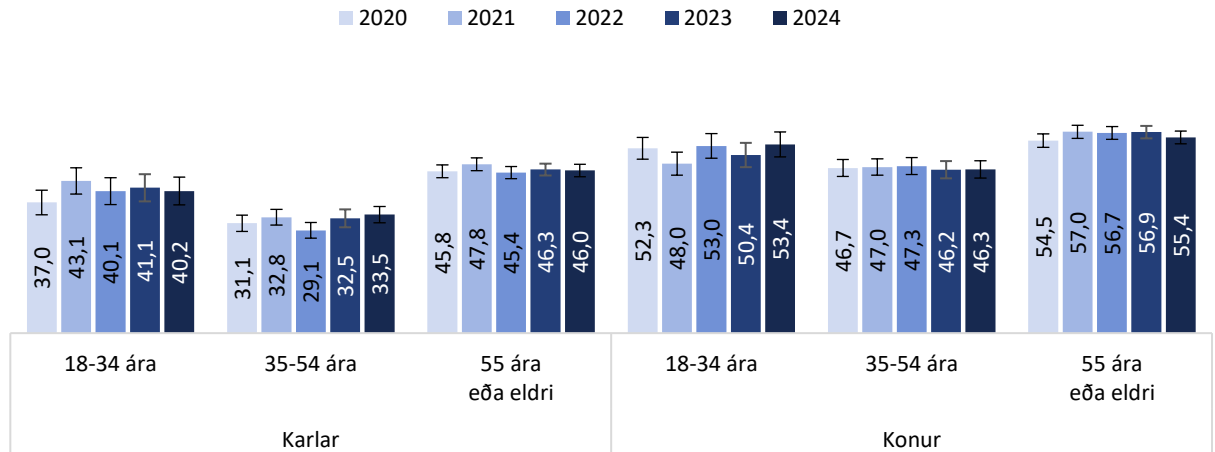
Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem borðaði grænmeti eða ávexti að minnsta kosti einu sinni á dag og tóku D-vítamín 4 sinnum í viku eða oftár árin 2020-2024, greint eftir kyni

Þegar svör um neyslu grænmetis eru greind eftir aldurshópum sést að meðal bæði karla og kvenna lækkar hlutfall þeirra sem neyta grænmetis daglega með hækkandi aldri (mynd 2). Í yngsta hópnum (18-34 ára) borðuðu 60% karla og 67% kvenna grænmeti daglega eða oftár árið 2024, í aldurshópnum 35-54 ára voru það 51% karla og 61% kvenna og í þeim elsta (55 ára og eldri) var hlutfallið 45% meðal karla og 56% meðal kvenna.



Mynd 2. Hlutfall fullorðinna sem borðaði grænmeti að minnsta kosti einu sinni á dag árin 2020-2024, greint eftir kyni og aldri

Neysla ávaxta er fátíðari en neysla grænmetis (mynd 1). Hlutfall þeirra sem borðaði ávexti og ber að minnsta kosti daglega var 46% árið 2024 og hefur nánast ekkert breyst frá árinu 2020. Niðurstöður sýna að konur neyta frekar ávaxta daglega heldur en karlar og á það við öll árin sem hér eru skoðuð (mynd 1). Þegar tíðni ávaxtaneyslu er skoðuð eftir aldurshópum fyrir árið 2024 sést að flestir neyttu ávaxta daglega í elsta hópnum, (46% karla og ríflega 55% kvenna) en fæstir í aldurshópnum 35-54 ára, bæði meðal karla og kvenna (mynd 3).

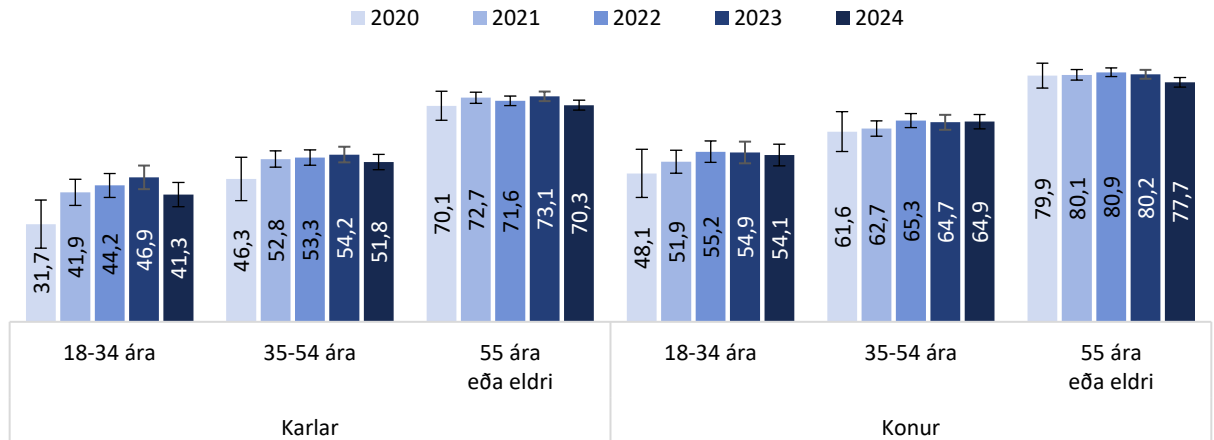


Mynd 3. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti eða ber að minnsta kosti einu sinni á dag eða oftar árin 2020-2024, greint eftir kyni og aldri

Einungis 10% svarenda ná því viðmiði að borða grænmeti og ávexti fimm sinnum á dag eða oftar. Í nýjum [ráðleggingum um mataræði](#) sem komu út árið 2025 er áfram mælt með að ná að minnsta kosti fimm skömmtum af grænmeti og ávöxtum á dag og allt að átta skömmtum.

D-vítamín

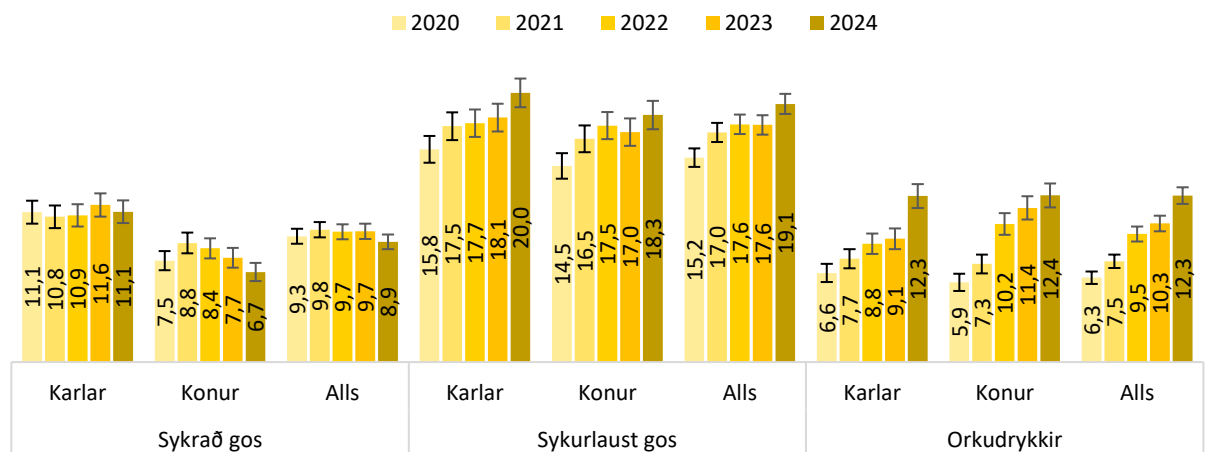
Árið 2024 sagðist 61% fullorðinna taka D-vítamín, þ.e. lýsi, lýsisbelgi/-hylki eða D-vítamíntöflur, fjórum sinnum í viku eða oftar (mynd 1). Það er marktækt lægra hlutfall en árið 2023 (64%), sambærilegt við árin 2021 og 2022 og hærra en 2020 (57%). Greinilegur kynjamunur er í neyslu D-vítamíns þar sem hlutfallslega fleiri konur en karlar taka D-vítamín sem bætiefni reglulega. Árið 2024 tók 67% kvenna og 56% karla D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftar (mynd 1). Flestir tóku D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftar í elsta aldurshópnum og á það bæði við um karla og konur (mynd 4). Þess má geta að niðurstöður Íslensku æskulýðsrannsóknarinnar sem lögð var fyrir í framhaldsskólum árið 2023 gefa til kynna að einungis um 38% framhaldsskólanema taki D-vítamín 5 sinnum í viku eða oftar. Auk þess sýna upplýsingar frá skólaheilsugæslunni að tæpur helmingur nemenda í 1. bekk (47%) hafi tekið D-vítamínjafa sama dag og þau fóru í viðtal til skólahjúkrunarfræðings skólaárið 2024/2025, en það hlutfall var 51% skólaárið 2023/2024.



Mynd 4. Hlutfall fullorðinna sem tók D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftar árin 2020-2024, greint eftir kyni og aldri

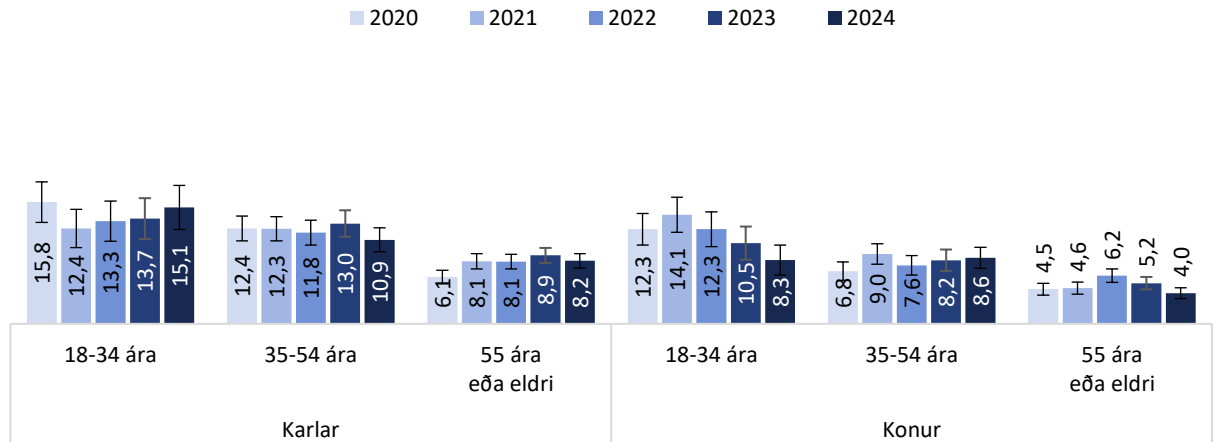
Gos- og orkudrykkir

Um 9% fullorðinna drakk sykraða gosdrykki að minnsta kosti einu sinni á dag árið 2024. Almennt hefur ekki orðið marktæk breyting á neyslu sykraðra gosdrykkja á tímabilinu 2020 til 2024 (mynd 5). Hlutfallslega fleiri karlar (11%) en konur (7%) neyttu sykraðra gosdrykkja daglega.



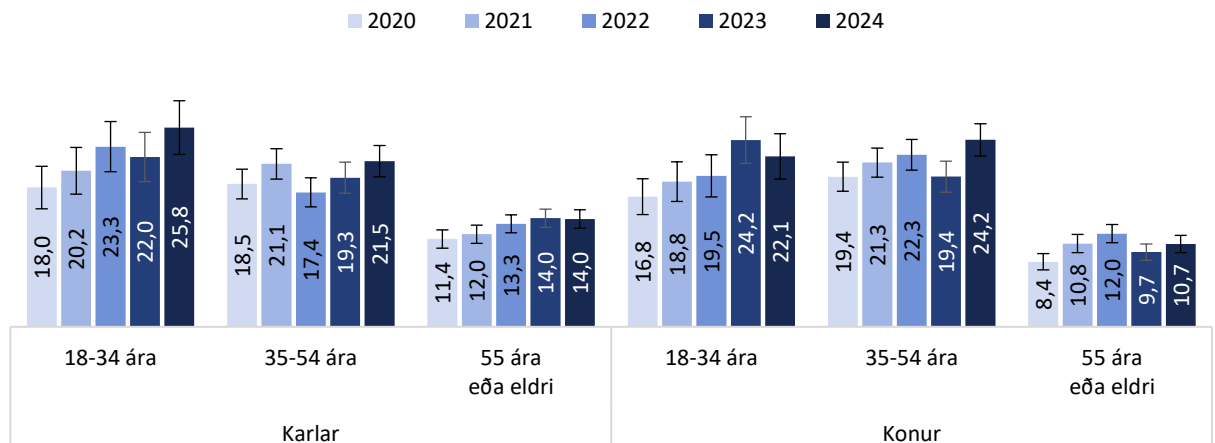
Mynd 5. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykrað gos, sykurlaust gos eða orkudrykki að minnsta kosti einu sinni á dag árin 2020-2024, greint eftir kyni

Fæstir drekka sykraða gosdrykki daglega eða oftar í elsta aldurshópnum (55 ára eða eldri) og á það bæði við um karla og konur og öll árin (mynd 6).



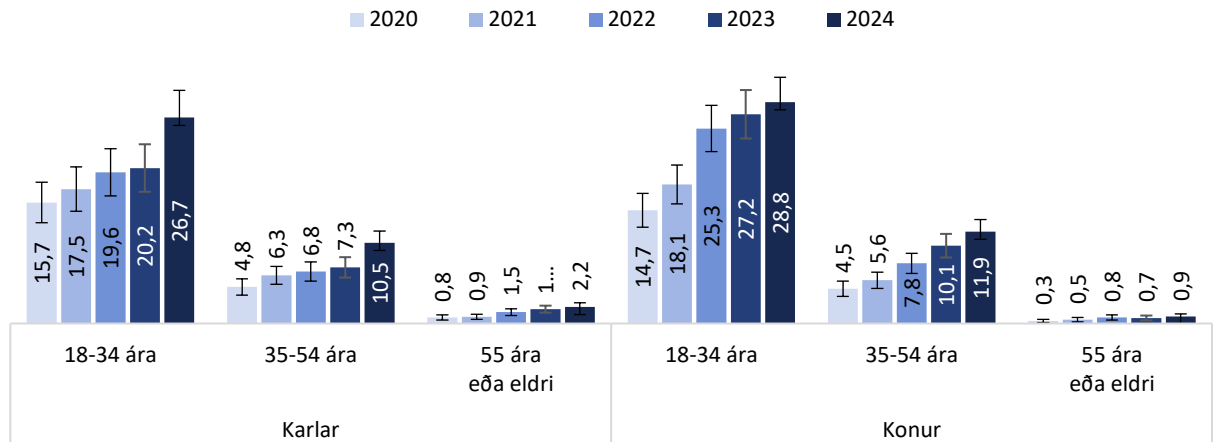
Mynd 6. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykraða gosdrykki einu sinni á dag eða oftár árin 2020-2024, greint eftir kyni og aldri

Niðurstöður vöktunar sýna að umtalsverð aukning hefur orðið í neyslu sykurlausra gosdrykkja síðustu ár, en dagleg neysla fór úr 15% í 19% á þessu árabili (mynd 5). Ekki er marktækur munur milli karla og kvenna hvað þetta varðar. Dagleg neysla sykurlausra gosdrykkja er minnst hjá elsta aldurshópnum (55 ára og eldri), bæði meðal karla og kvenna (mynd 7).



Mynd 7. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykurlosa gosdrykki að minnsta kosti einu sinni á dag árin 2020-2024, greint eftir kyni og aldri

Árið 2024 drukku rúm 12% fullorðinna orkudrykki að minnsta kosti einu sinni á dag, sem er tvöfalt hærra hlutfall en árið 2020 þegar það var aðeins rúm 6%. Neyslumynstur fyrir orkudrykki er svipað hjá körlum og konum (mynd 5). Dagleg neysla er algengust í yngsta hópnum (18-34 ára) og hefur aukist jafnt og þétt frá 2020 (mynd 8). Athygli vekur að aukningin er mikil hjá körlum í þessum aldurshópi milli 2023 og 2024, úr 20% í 27%. Nú er hlutfall karla og kvenna sem neytir orkudrykkja daglega í þessum hópi áþekkt, eða 27% karla og 29% kvenna.

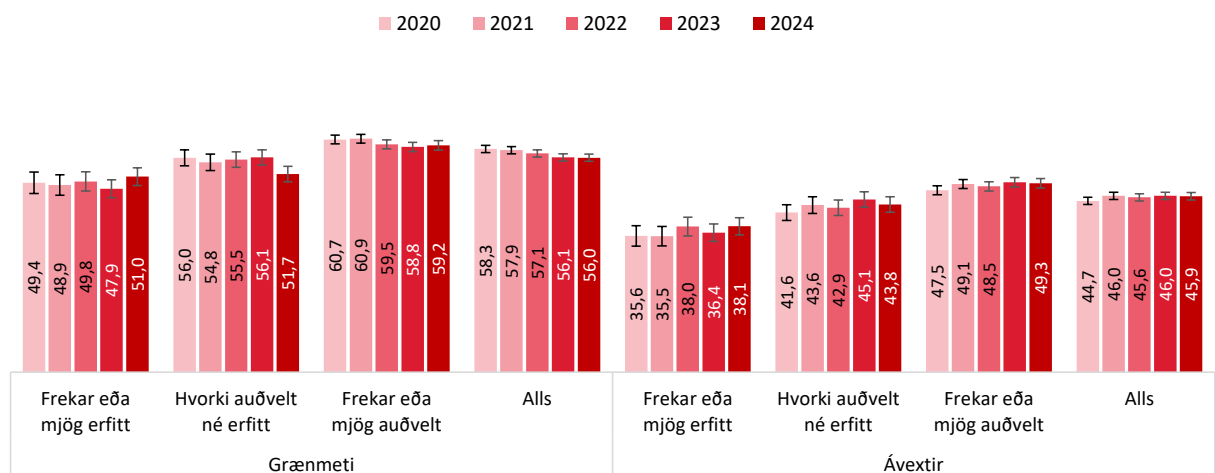


Mynd 8. Hlutfall fullorðinna sem drakk orkudrykki að minnsta kosti einu sinni á dag árin 2020-2024, greint eftir kyni og aldri

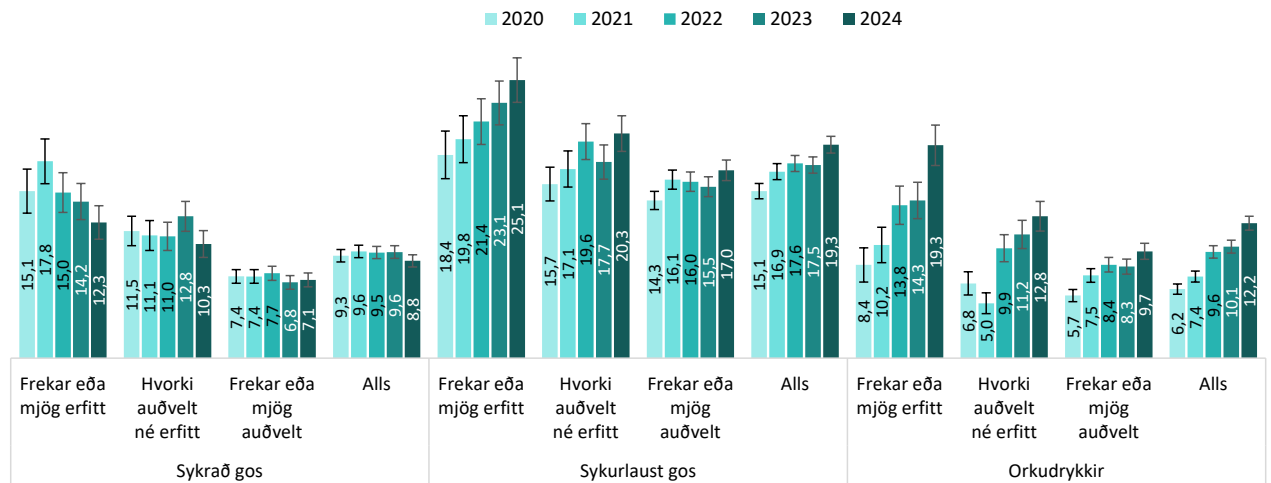
Tengsl fjárhags og mataræðis

Í vöktuninni er spurt um hversu auðvelt eða erfitt er fyrir viðkomandi og fjölskylduna (ef við á) að ná endum saman fjárhagslega. Árið 2024 taldi 56% sig eiga frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman fjárhagslega, 21% taldi það hvorki auðvelt né erfitt en 19% taldi sig eiga erfitt með það.

Á árinu 2024 var hlutfall þeirra sem neytti grænmetis daglega eða oftast lægra meðal þess hóps sem átti frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman (51%), borið saman við hópinn sem átti frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman (59%). Það sama sést varðandi neyslu á ávöxtum þar sem færri borðuðu ávexti að minnsta kosti einu sinni á dag í hópi þeirra sem átti frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman (38%), samanborið við hópinn sem átti frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman (49%) (mynd 9). Greining eftir fjárhag sýnir enn fremur að þau sem eiga erfitt með að ná endum saman drekka frekar sykraða og sykurlausa gosdrykki, sem og orkudrykki, heldur en þau sem eiga auðvelt með að ná endum saman. Árið 2024 sagðist 12% þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman drekka sykraða gosdrykki samanborið við 7% þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum saman. Það sama á við um sykurlausa gosdrykki (25% á móti 17%) og orkudrykki (19% á móti 10%) (mynd 10).



Mynd 9. Hlutfall fullorðinna sem borðaði grænmeti eða ávexti að minnsta kosti einu sinni á dag árin 2020-2024, greint eftir erfiðleikum við að ná endum saman fjárhagslega



Mynd 10. Hlutfall fullorðinna sem drakk gosdrykki eða orkudrykki að minnsta kosti einu sinni á dag árin 2020-2024, greint eftir erfiðleikum við að ná endum saman fjárhagslega

Samantekt

Árið 2024 borðaði 56% fullorðinna grænmeti að minnsta kosti einu sinni á dag, sem er óbreytt staða frá fyrra ári en heldur lægra hlutfall en árið 2020 (58%). Fleiri konur en karlar borða grænmeti daglega. Dagleg neysla á ávöxtum er fátíðari en dagleg neysla á grænmeti, tæplega helmingur borða ávexti daglega. Konur neyta einnig frekar en karlar ávaxta daglega. Það er langt í land að landsmenn nái að borða að minnsta kosti fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag (eða fimm sinnum á dag), en það átti við um tíunda hvern samkvæmt niðurstöðum þessarar könnunar. Vonir standa til að [ávaxta- og grænmetisneysla aukist](#) á árinu 2025 í kjölfar kynningarherferðar á nýjum [ráðleggingum um mataræði](#) sem gefnar voru út fyrr á þessu ári.

Um þrír af hverjum fimm tóku D-vítamín fjórum sinnum í viku eða oftar árið 2024, sem er heldur lægra hlutfall en árið 2023. Hlutfallslega fleiri konur taka D-vítamín en karlar og flestir (bæði karlar og konur) taka D-vítamín í elsta hópnum, 55 ára eða eldri. Áhyggjuefni er að ekki skuli fleiri taka D-vítamín reglulega og þá sérstaklega meðal ungs fólks (18-34 ára) þar sem aðeins um tveir af hverjum fimm taka D-vítamín reglulega. Sömuleiðis er það áhyggjuefni að ekki skuli fleiri skólabörn í grunn- og framhaldsskólum taka D-vítamín sem bætiefni en innan við helmingur barna á grunn- og framhaldsskólaaldri tekur D-vítamín oft í viku. D-vítamín er eina vítamínið sem ekki er hægt að fá í nægjanlegu magni úr fæðu eða sólarljósi hér á landi og því er ráðlagt að taka D-vítamín sérstaklega sem bætiefni. Það er sérstaklega mikilvægt fyrir börn og unglinga sem eru að vaxa, en D-vítamín stuðlar meðal annars að betri upptöku kalks úr fæðunni sem er mikilvægt fyrir góða beinheilsu. Ef grunn- og framhaldsskólar bjóða uppá morgunmat (t.d. hafragraut) í morgunmat er mælt með því að bjóða líka upp á D-vítamínjafa.

Um tíundi hver drakk sykraða gosdrykki daglega eða oftar árið 2024 og hefur þetta hlutfall nær ekkert breyst frá árinu 2020. Hlutfallslega fæstir drekka gos- og orkudrykki daglega í elsta hópnum (55 ára og eldri). Ráðlagt er að drekka lítið eða ekkert af gosdrykkjum en drekka vatn við þorsta og með mat. Kolsýrt vatn (án sítrónusýru, E330) getur einnig verið góður kostur í stað gos- og orkudrykkja. Neysla sykurlausra gosdrykkja hefur á hinn bóginn aukist jafnt og þétt frá árinu 2020, en árið 2024 drakk um fimmtungur fullorðinna sykurlausa gosdrykki daglega eða oftar. Niðurstöður rannsókna benda til að mikil neysla sykurlausra drykkja sem innihalda sætuefni geti aukið líkur á sykursýki af tegund tvö og hjarta- og æðasjúkdómum. Ríflega tíundi hver fullorðinna drakk orkudrykki að minnsta kosti einu sinni á dag árið 2024 og hefur það hlutfall tvöfaldast frá 2020. Sá hópur sem helst drekkur orkudrykki daglega er ungt fólk (18-34 ára). Umtalsverð aukning varð á neyslu karla í yngsta hópnum milli árána 2023 og 2024, sem er nú sambærileg við konur í sama aldurshópi.

Fjárhagsstaða virðist tengjast mataræði. Hlutfallslega fleiri meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman fjárhagslega drukku gosdrykki og orkudrykki daglega heldur en þau sem sögðust eiga auðveldara með að ná endum saman. Hið gagnstæða á hins vegar við um neyslu grænmetis og ávaxta. Hlutfallslega færri neyta ávaxta og grænmetis daglega meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman fjárhagslega heldur en meðal þeirra sem eiga auðvelt með það.

Hægt er að kynna sér nánar [ráðleggingar um mataræði](#) á vefsíðu embættis landlæknis og þar má einnig finna umfjöllun um [D-vítamín](#).

Hólmfríður Þorgeirsdóttir

Jóhanna Eyrún Torfadóttir

Andrea Gerður Dofradóttir

Efni

Mataræði landsmanna árin
2020 til 2024 - vöktun á
völdum lykilþáttum

Ritstjórn

Védís Helga Eiríksdóttir ritstjóri
Sigríður Haralds Elínardóttir ábm.
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Katrínartúni 2
105 Reykjavík
S. 510 1900
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is