



Hvað borða Íslendingar?

Landskönnun á mataræði 2010-2011

Helstu niðurstöður



Um könnunina

- Könnunin var gerð af Embætti landlæknis (áður Lýðheilsustöð) og Matvælastofnun í samvinnu við Rannsóknastofu í næringarfræði (RÍN).
- Undirbúningur var í höndum Lýðheilsustöðvar sem einnig lagði til húsnæði og aðstöðu.
- Lýðheilsustöð og RÍN sáu um framkvæmd, úrvinnslu könnunarinnar og skýrsluskrif.
- Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla var uppfærður á vegum Matís.

Úrtak og aðferðir

- 2000 manna slembiúrtak 18-80 ára úr þjóðskrá.
- Svarhlutfall var 68,6%.
- Könnunin fór fram í síma.
- Tveir áfangar, september-nóvember 2010 og janúar-apríl 2011.
- 3 yfirspeyjar, sáu um framkvæmd könnunarinnar frá degi til dags.
- 21 spyrill, grunn- og meistaranemar í næringarfræði voru þjálfaðir í viðtalstækni og notkun tölvu- og gagnakerfis fyrir könnunina í eina viku.

Aðferð

- Tveimur aðferðum var beitt samhliða:
 1. 2x sólarhringsupprifjun neyslu, aðskildir dagar með a.m.k. þriggja vikna millibili: Fólk beðið um að telja upp allt sem það borðaði og drakk daginn áður. Notuð var stöðluð aðferð til að ná fram neyslu dagsins sem best, þ.e. magni, tegund matvæla, millibitum og meðlæti. Gögn voru skráð beint inn á tölvu í viðtali.
 2. Tíðni neyslu einstakra fæðuflokka og fæðutegunda: Hversu oft borðað grænmeti, ávexti, kjöt o.s.frv. ásamt lífsháttaspurningum.
- Magn var áætlað út frá ljósmyndum í myndahefti sem fólk fékk sent heim með 4 mismunandi skammtastærðum af 38 algengum réttum.

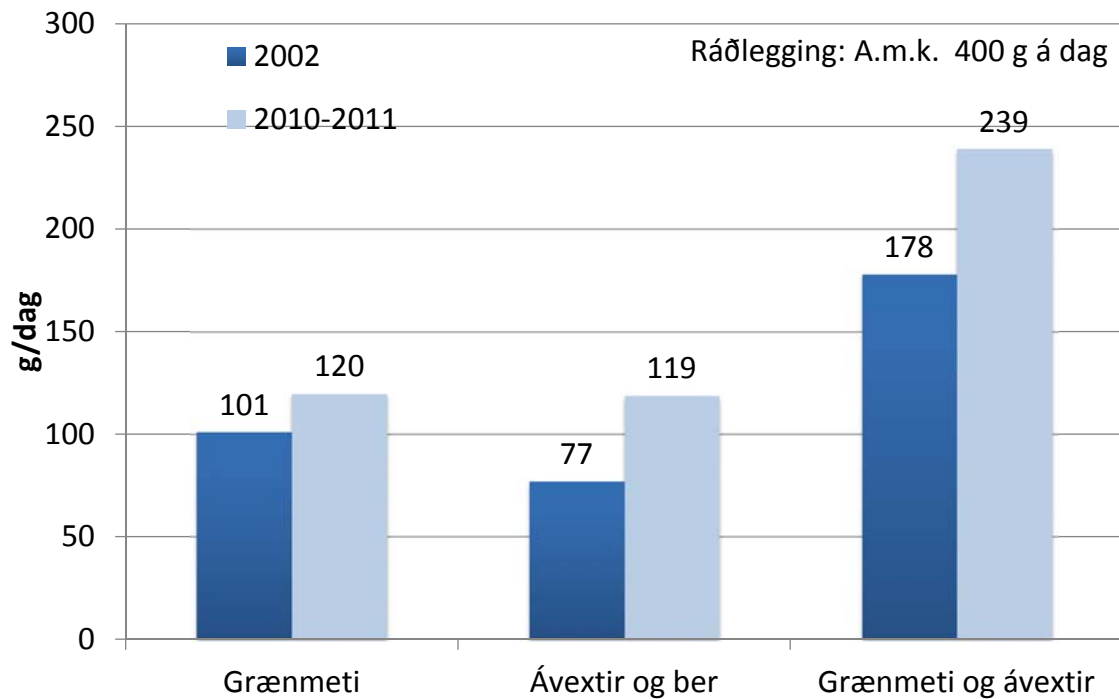
Meira um aðferðina

- Sólarhringsupprifjun er ein algengasta aðferð sem notuð er við neyslukannanir.
- Gefur nákvæmari mynd af því sem er borðað en t.d. tíðnisurningar – en aðeins neyslu tveggja daga!
- Þar sem breytileiki er mikill milli daga, fæst ekki rétt mynd af mataræði einstaklinga.
- Sólarhringsupprifjun veitir fyrst og fremst upplýsingar um meðalneyslu hópa, t.d. eftir aldri, kyni o.fl.
- Tveggja daga upprifjun, tíðnisurningar um neyslu ákveðinna fæðutegunda ásamt tölfræðiaðferðinni Multiple Source Method (MSM) gerir kleift að áætla dreifingu á neyslu.

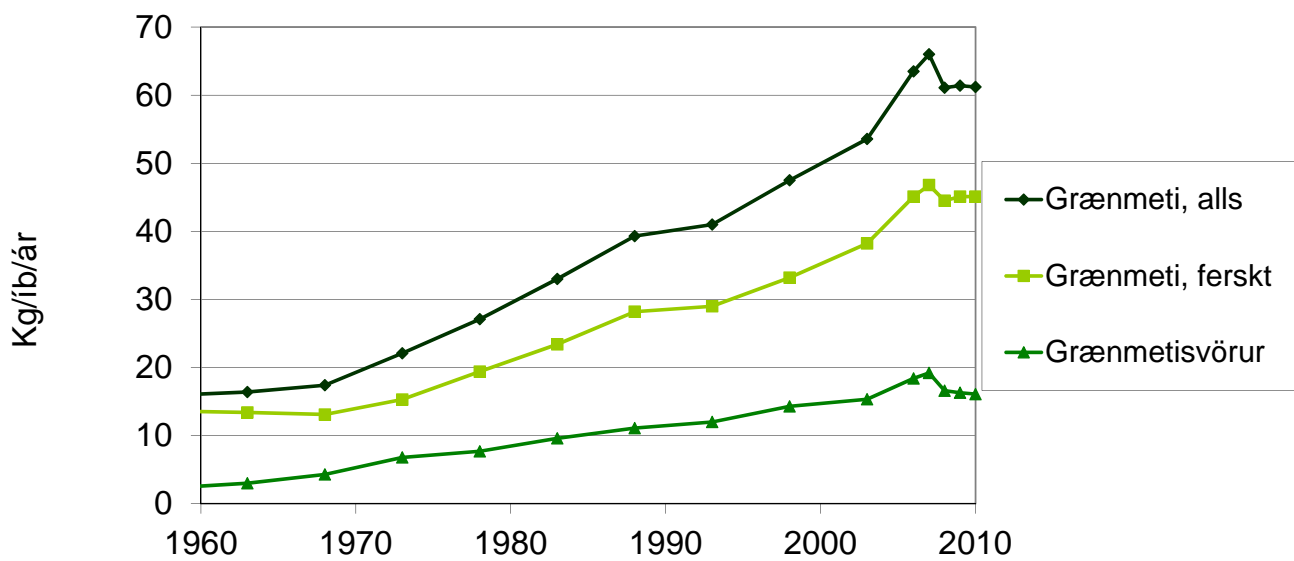


NEYSLA MATVÆLA 2002 OG 2010-2011

Samanburður á neyslu 2002 og 2010-2011 meðalneysla matvæla



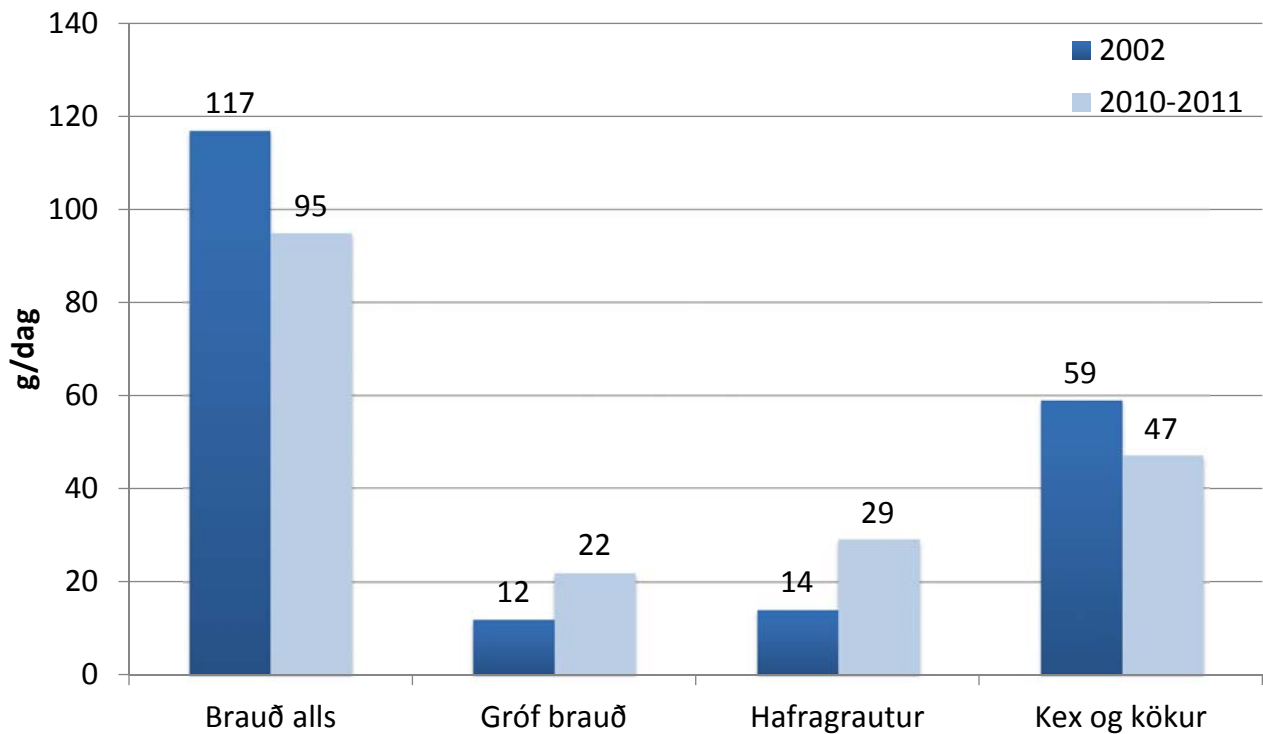
Fæðuframboðstölur fyrir grænmeti



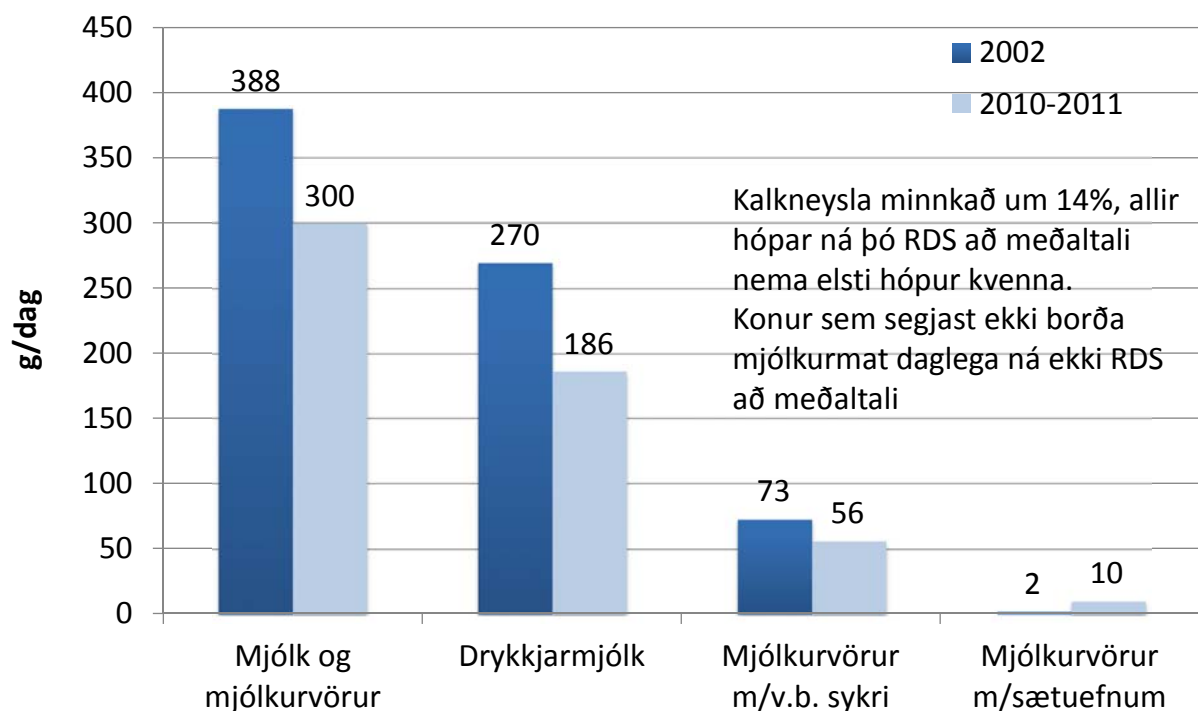
Neysla grænmetis jókst jafnt og þétt til ársins 2007 en þá dró úr henni samfara efnahagshruninu árið 2008, en hefur verið nokkuð stöðug síðan.

Ár

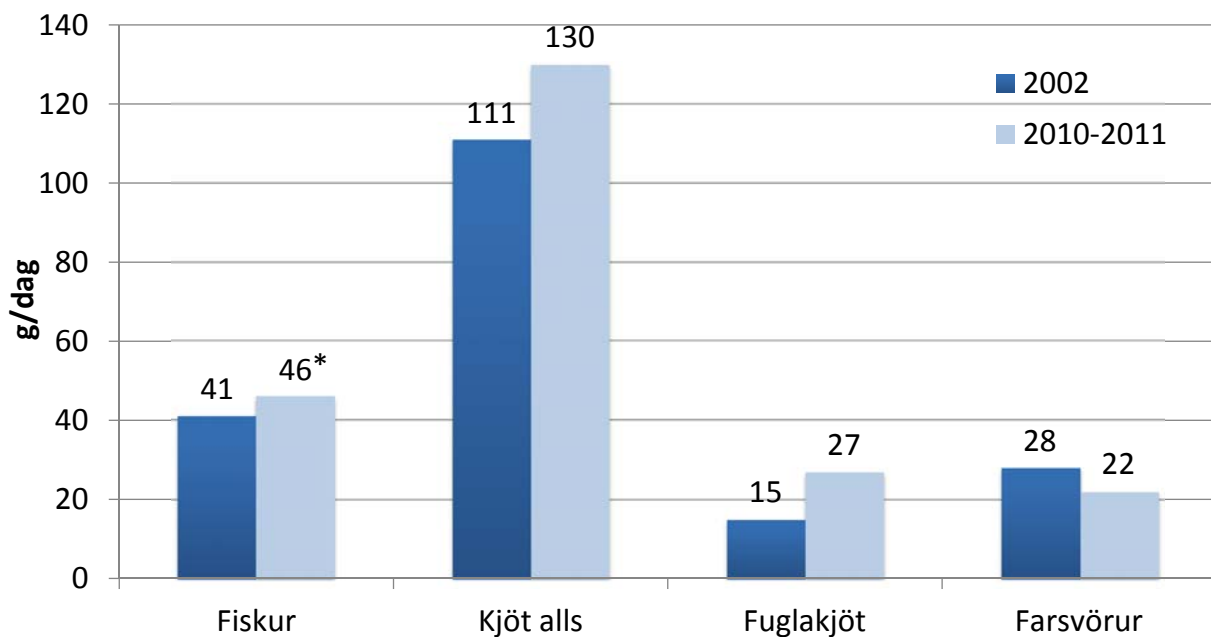
Samanburður á neyslu 2002 og 2010-2011 meðalneysla matvæla



Samanburður á neyslu 2002 og 2010-2011 meðalneysla matvæla

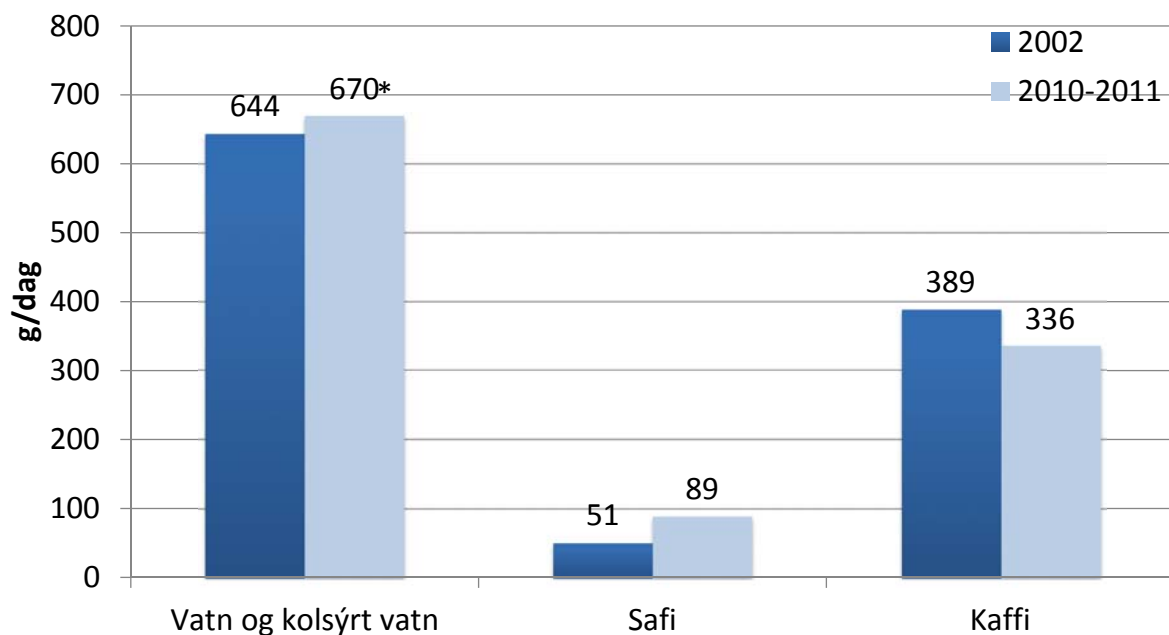


Samanburður á neyslu 2002 og 2010-2011 meðalneysla matvæla



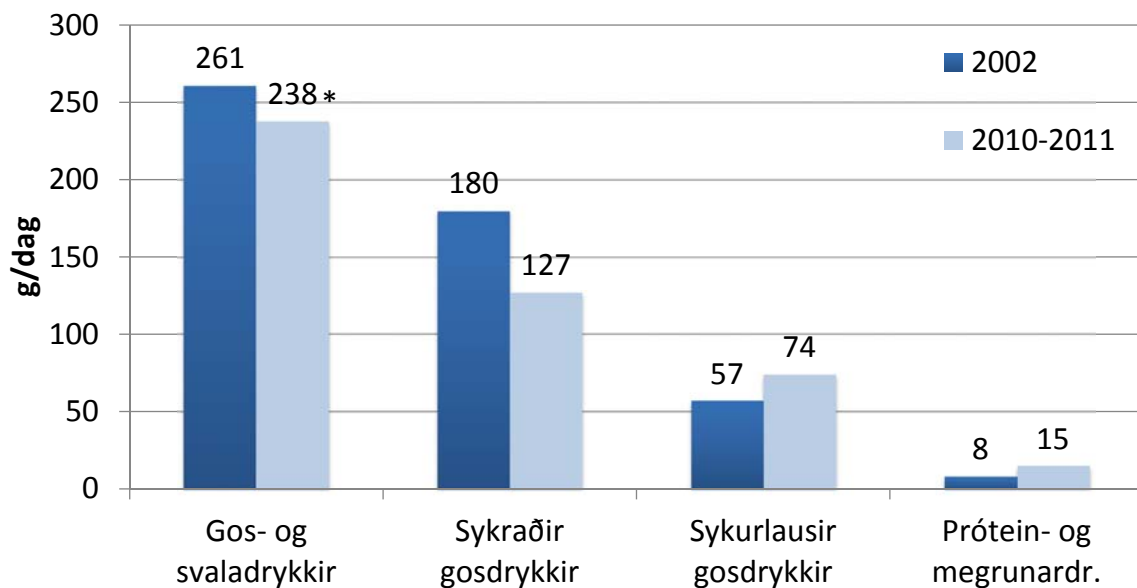
* Ekki marktækur munur

Samanburður á neyslu 2002 og 2010-2011 meðalneysla matvæla



* Ekki marktækur munur

Samanburður á neyslu 2002 og 2010-2011 meðalneysla matvæla

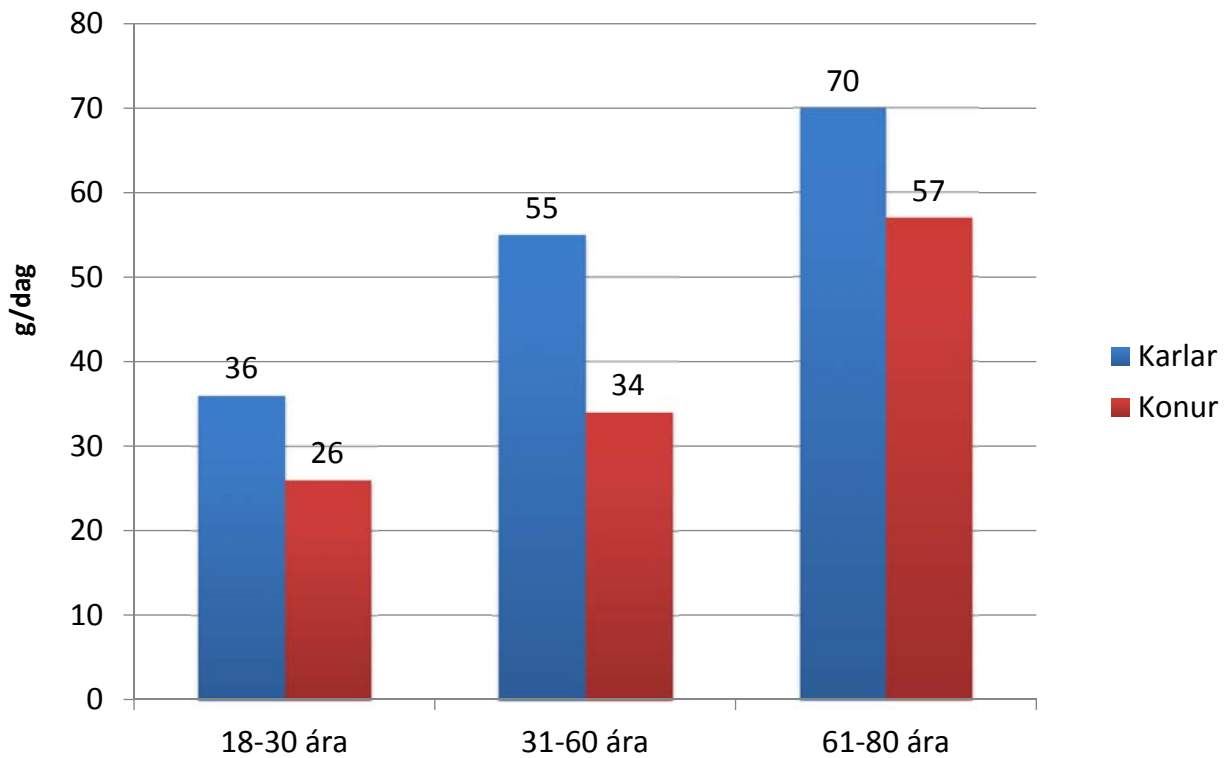


* Ekki marktækur munur

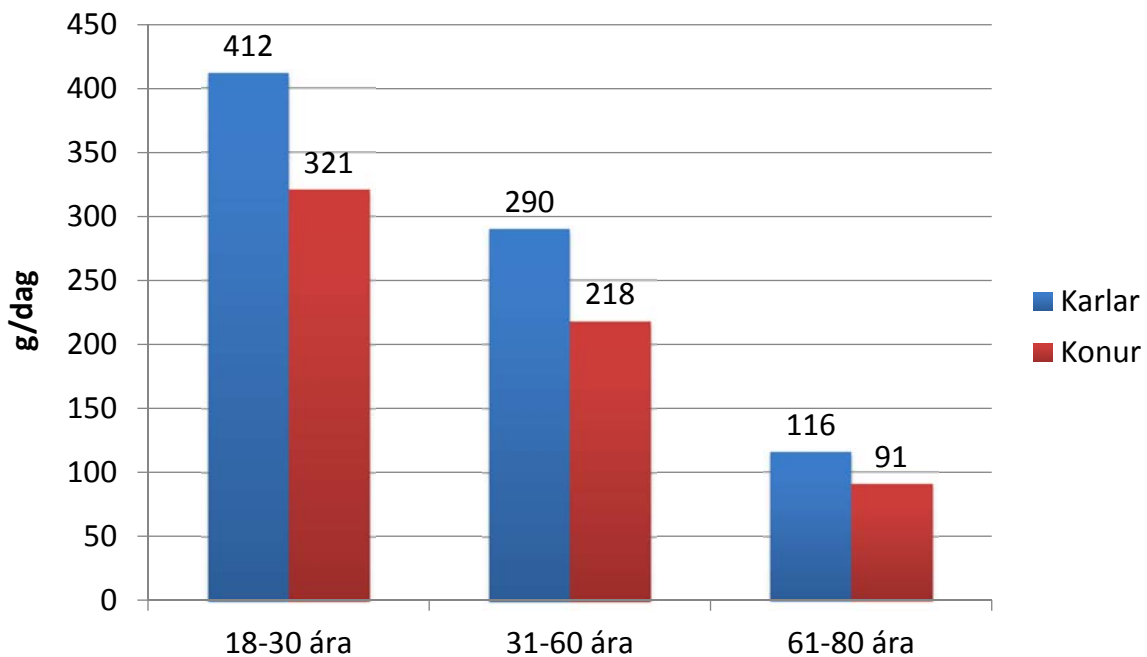
Munur á fæði yngri og eldri aldurshópa

- Minni munur á fæði yngri og eldri aldurshópa en í síðustu könnun, en þó munur.
- Ungt fólk á aldrinum 18-30 ára borðar 3x meira af pasta, frönskum kartöflum og sykruðum mjólkurvörum heldur en þeir elstu (61-80 ára), 7x meira af pítsu, drekka 5x meira af sykrudu gosi og 10x meira af prótein- og megrunardrykkjum.
- Eldra fólk (61-80 ára) borðar 2x meira af fiski og kartöflum en unga fólkið og 4x meira af innmat.

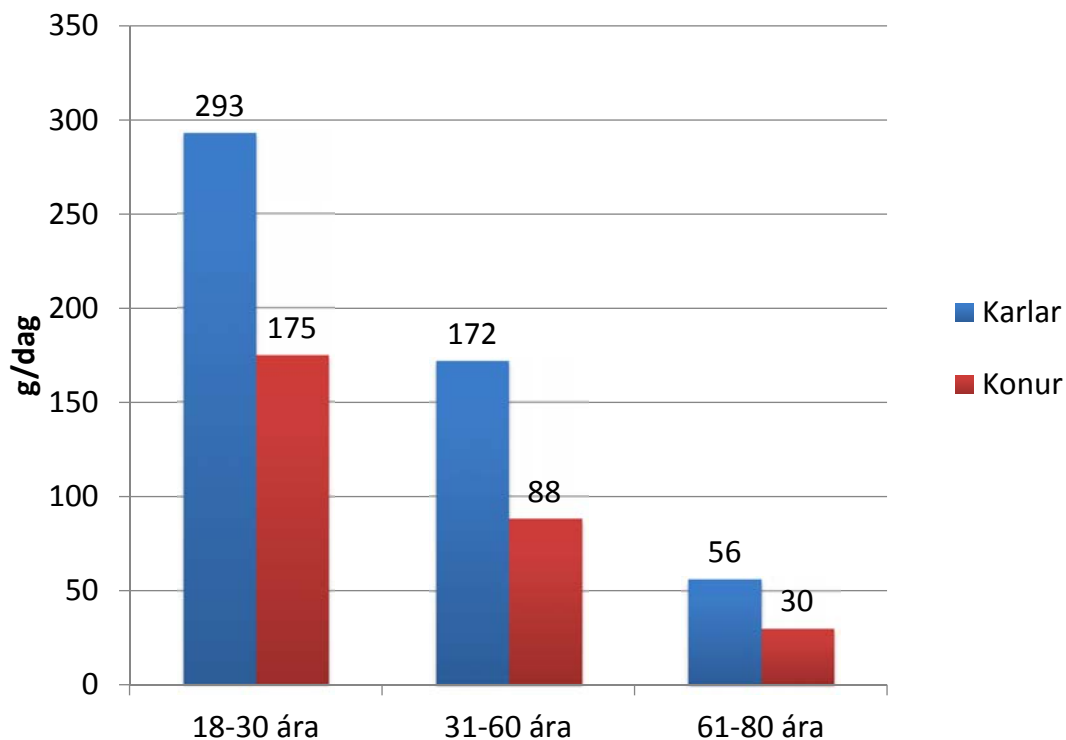
Meðalneysla á fiski eftir aldri og kyni



Meðalneysla á gos- og svaladrykkjum eftir aldri og kyni



Meðalneysla á sykrudum gosdrykkjum eftir aldri og kyni

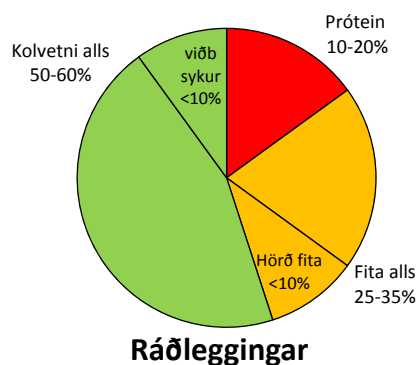
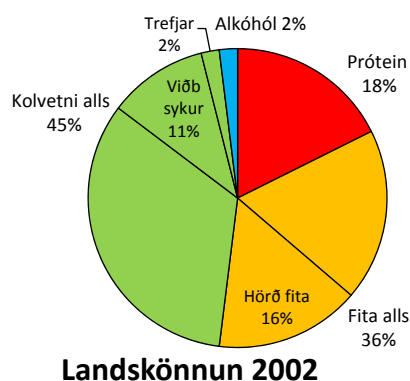
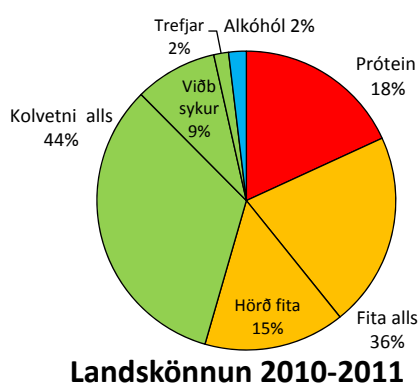


NÆRINGARGILDI FÆÐUNNAR

Hlutfall orkuefna (%E) miðað við ráðleggingar

| | 1990 | 2002 | 2010/2011 | Ráðleggingar |
|------------------------|------|------|------------|--------------|
| Prótein | 17 | 18 | 18 | 10-20 |
| Fita alls | 41 | 36 | 36 | 25-35 |
| <i>Hörð fita</i> | 21 | 16 | 15 | < 10 |
| Kolvetni og trefjaefni | 41 | 45 | 44 | 50-60 |
| <i>Viðbættur sykur</i> | 8 | 10 | 9 | < 10 |
| <i>Trefjaefni</i> | 1,4 | 1,6 | 1,6 | > 2 |
| Alkóhól | 2 | 1,5 | 1,9 | |

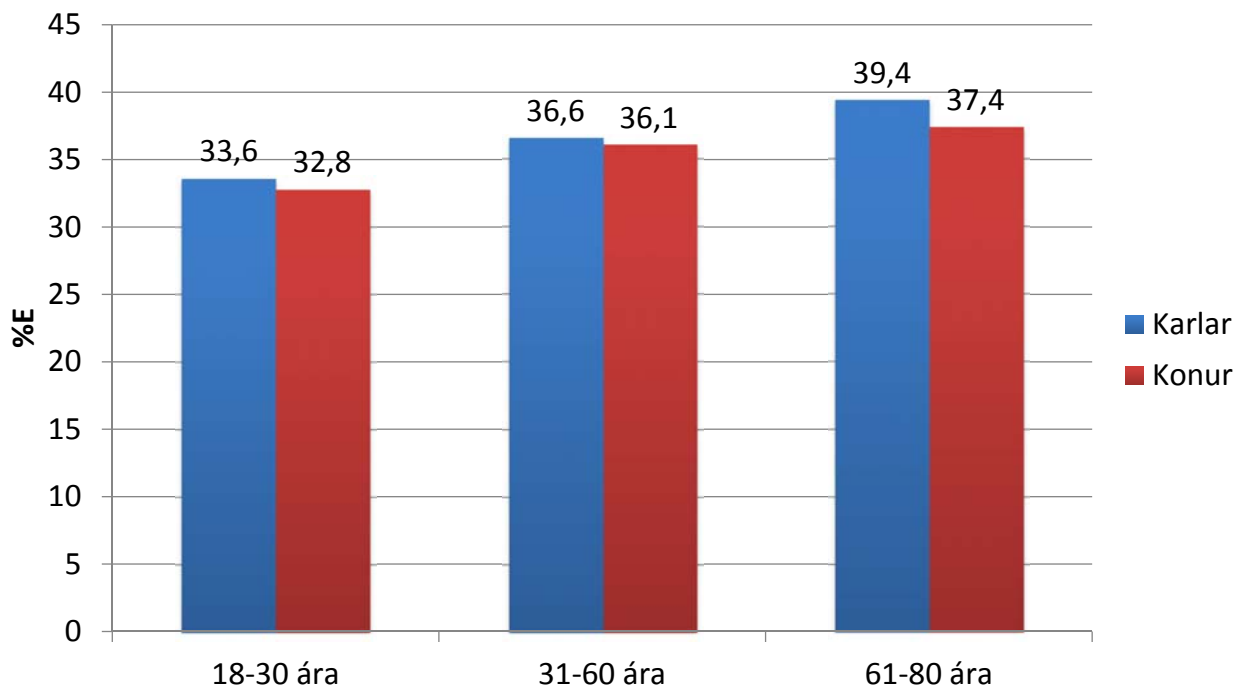
Hlutföll orkuefna



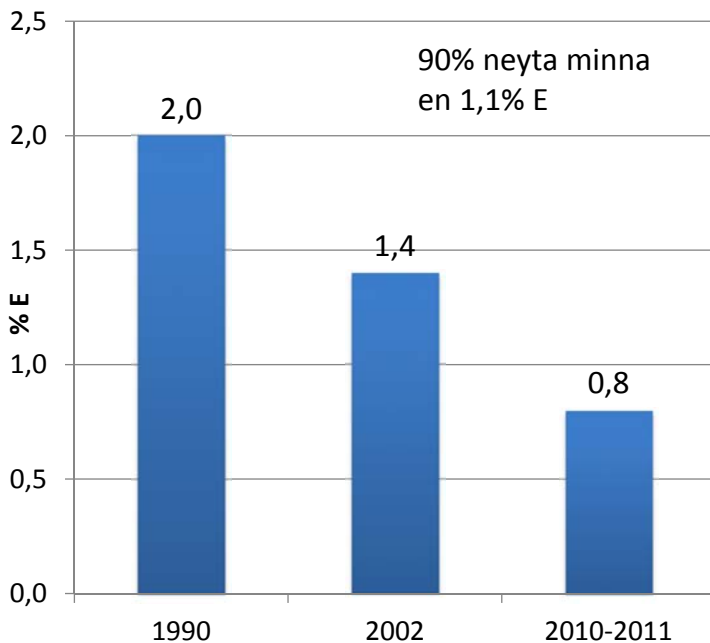
Fita

- Að meðaltali er heildarfituneysla svipuð að magni til og hún var 2002, um 36% orkunnar sem er yfir æskilegum mörkum.
- Karlar borða feitara fæði en konur.
- Yngsti hópurinn (18-30 ára) borðar fituminnsta fæðið.

% orku úr fitu eftir aldri og kyni



Markmiðum um takmörkun á neyslu trans-fitusýra náð



- Ráðleggingar WHO: Meðalneyslan sé undir 1%E.
- Transfitusýrur hafa nánast horfið úr íslenskum fæðutegundum öðrum en þeim sem þær eru í frá náttúrunnar hendi.

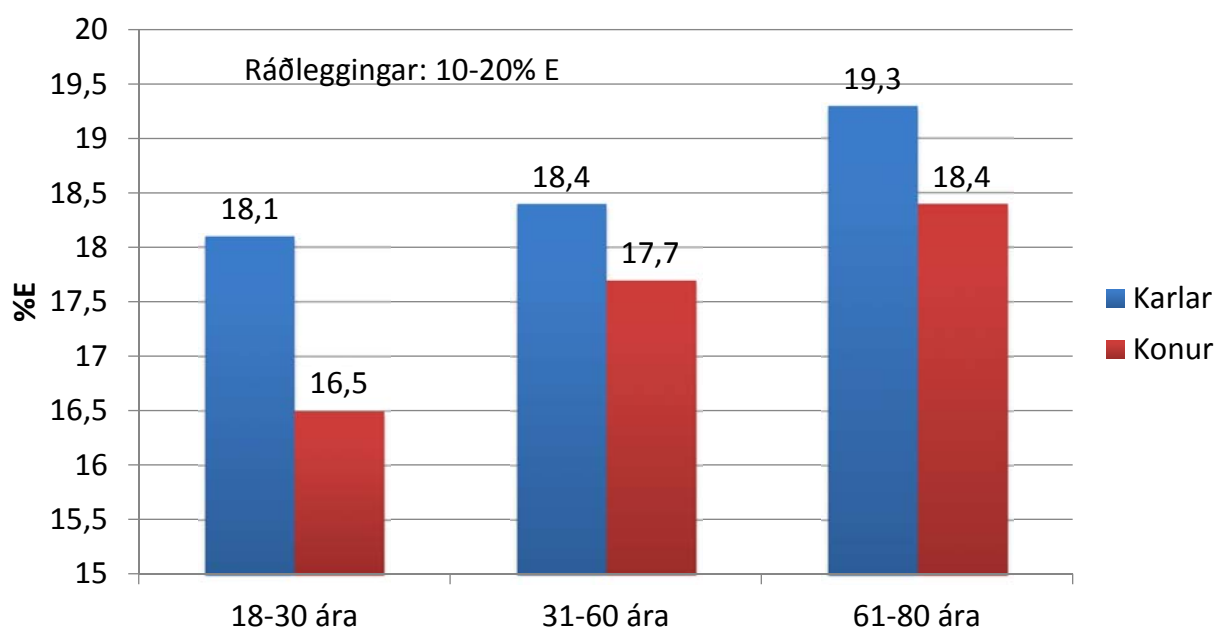
Mettaðar fitusýrur

- Magn mettaðra fitusýra hefur heldur lækkað að meðaltali en ekki nóg.
- Mettuð fita kemur að stórum hluta úr:
 - Mjólkurvörum og osti (30%)
 - Kjötvörum (21%)
 - Feitmeti (smjörlíki, smjóri o.fl. 17%)
 - Kökum og kexi (11%)
- Fleiri segjast nú nota olíu við matargerð (84%) en árið 2002 og smjörlíkisneysla hefur minnkað.

Prótein

- Prótein í fæði Íslendinga er almennt mjög ríflegt, eða um 18% orkunnar, en æskilegt er að prótein sé á milli 10-20% af orku.
 - Hefur staðið í stað frá 2002.
- Jafnvel þeir sem fá minnst af próteinum úr fæðunni eru vel yfir ráðleggingum hvort sem miðað er við hlutfall orku eða grömm/kg líkamsþyngdar.
- Próteinið kemur að stórum hluta úr kjötvörum (32%), mjólk og ostum (24%), fiski (11%) og brauði (9%).

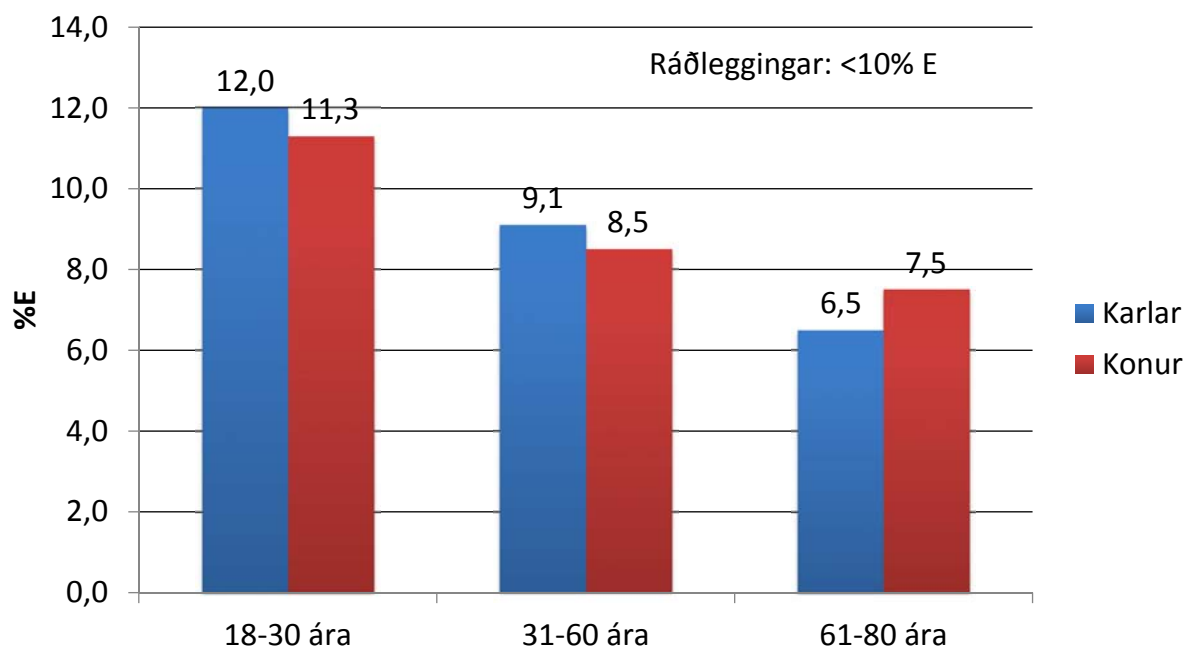
% orku úr próteinum eftir aldri og kyni



Viðbættur sykur og trefjar

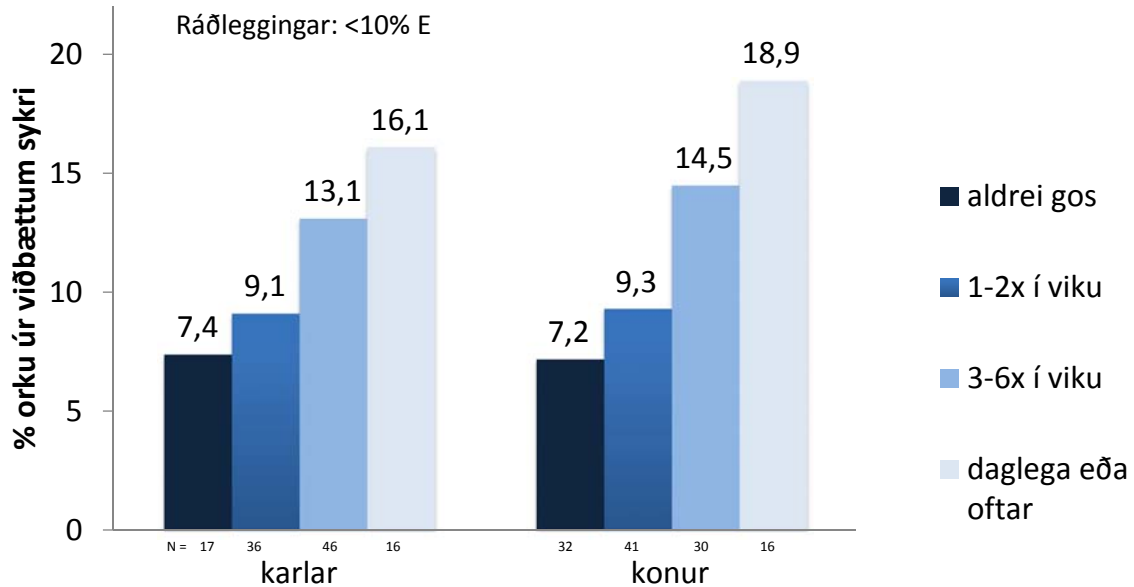
- Viðbættur sykur hefur minnkað og er að meðaltali innan ráðlegginga.
 - Neysla á viðbættum sykri er breytileg eftir aldri, yngsti hópurinn (18-30 ára) er að meðaltali yfir ráðleggingum.
- Viðbætti sykurinn kemur aðallega úr sykrudum gos- og svaladrykkjum (34%), sælgæti og sykri (22%), kökum og kexi (20%) og mjólkurvörum (6%).
- Trefjaefnaneyslan hefur ekki breyst frá 2002 og er of lítil miðað við ráðleggingar.

% orku úr viðbættum sykri eftir aldri og kyni



Viðbættur sykur sem hlutfall orku eftir tíðni neyslu sykraðra gos- og svaladrykkja (18-30 ára)

Ungt fólk sem drekkur sykrað gos >2svar í viku fær meira af viðbættum sykri en ráðlagt er.



Vítamín og steinefni



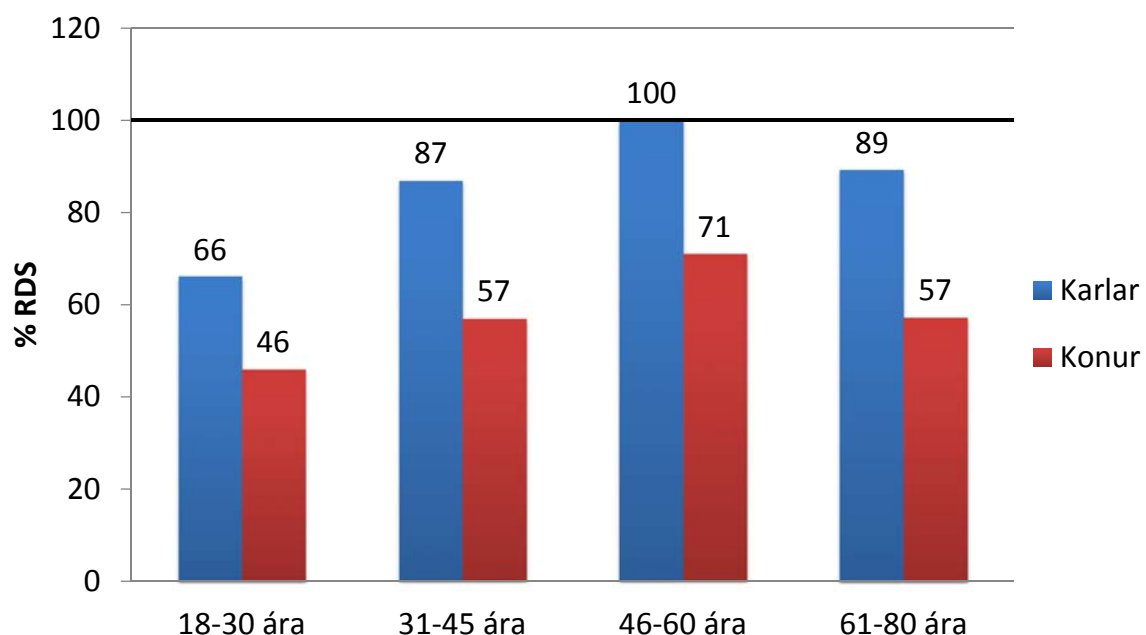
- Meðalneysla flestra vítamína og steinefna er um eða yfir ráðlögðum dagskammti með fáeinum undantekningum.
 - D-vítamín, fólat og járn.
- Í þessum niðurstöðum eru bætiefni ekki reiknuð með en lýsi er tekið með.
 - Staða þeirra fjölmörgu sem taka fjölvítamín, lýsispillur eða önnur bætiefni er önnur.

D-vítamín

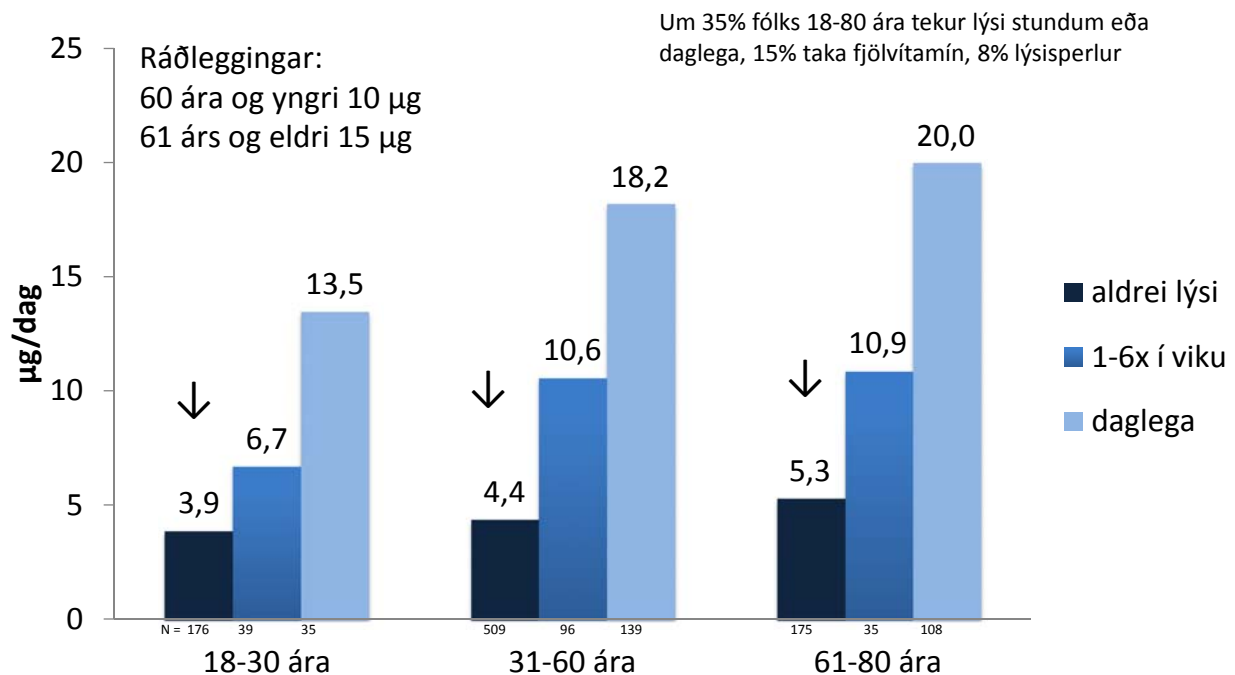


- Meðalneysla D-vítamíns hefur aukist um þriðjung frá 2002 og er 8,1 µg á dag.
 - Fleiri taka lýsi og magn D-vítamíns í lýsi hefur verið aukið frá 2002.
- Neysla D-vítamíns er þó langt undir ráðleggingum hjá þorra þjóðarinnar.
- Konur fá minna D-vítamín en karlar.
 - Taka síður lýsi og borða minni fisk en það eru mikilvægustu D-vítamínjafar fæðunnar.
- Einungis þriðjungur karla og 17% kvenna nær RDS fyrir D-vítamín.
- Fjórdungur karla og 8% kvenna ná ekki lágmarkspörf fyrir D-vítamín.

D-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni



D-vítamín eftir tíðni lýsisneyslu og aldri (karlar og konur)

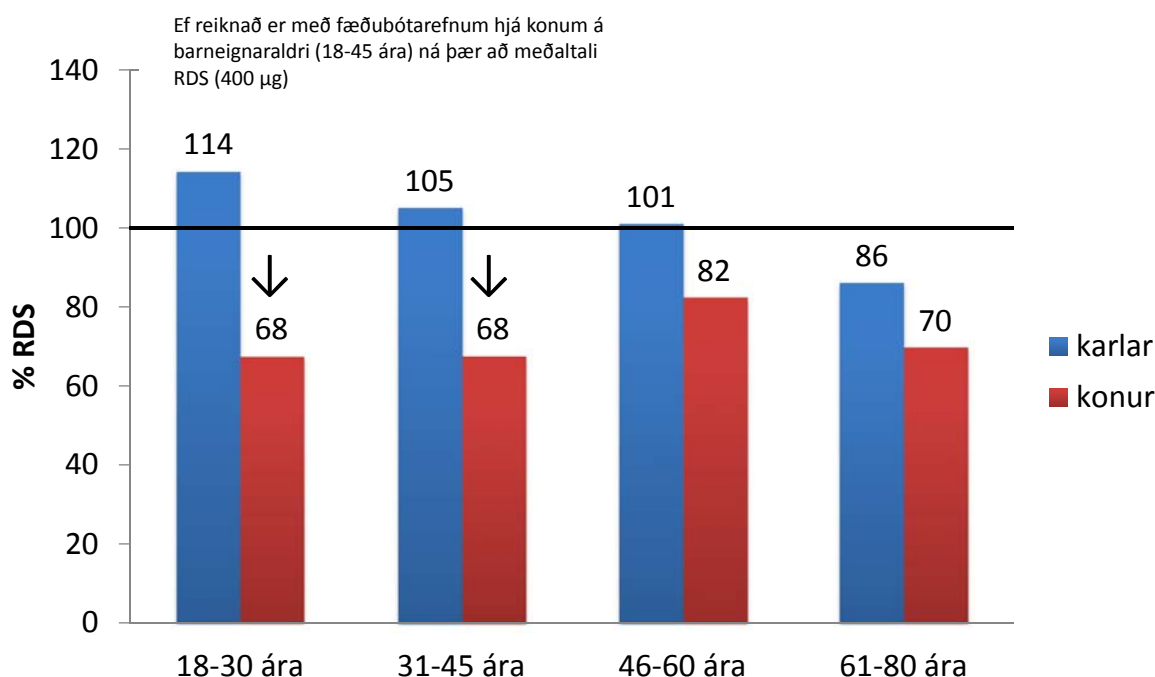


Fólat



- Meðalneysla á B-vítamíninu fólati úr fæðunni einni saman er undir ráðleggingum hjá konum á öllum aldri.
 - Sérstaklega hjá konum á barneignaaldri en ráðleggingin er hærrí fyrir þann hóp eða 400 µg/dag.
- Ef reiknað er með fæðubótarefnum þá ná þær ráðlögðum dagskammti að meðaltali.
- Fólatið úr fæðunni kemur aðallega úr morgunkorni, grænmeti, ávöxtum og brauði.

Fólat, % RDS eftir aldri og kyni

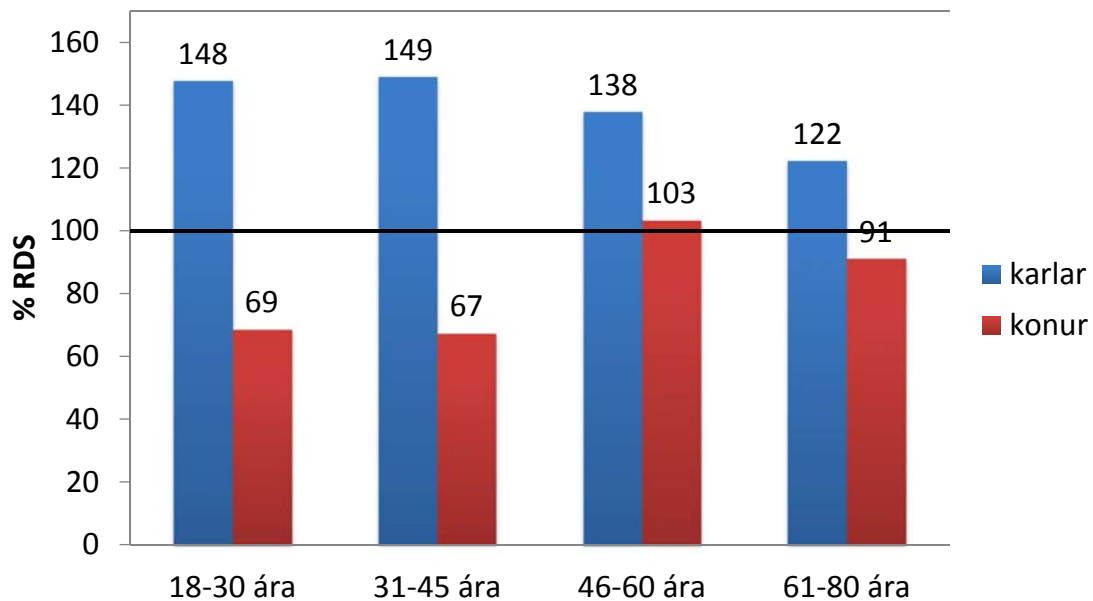


Járn



- Meðalneysla á járni er undir ráðleggingum hjá konum á barneignaraldri.
 - Járnþörf þeirra er meiri.
- Meðalneyslan hefur minnkað frá 2002, mest hjá konum á barneignaraldri sem ná aðeins um 70% af ráðlögðum dagskammti.
 - Skýrist að hluta til af minna magni af járni í morgunkorni.
- Járníð kemur aðallega úr kjöti, grænmeti, brauði og morgunkorni.

Járn, % RDS eftir aldri og kyni



Salt



- Salt hefur að meðaltali minnkað um 5% frá 2002.
- Meðalneysla karla er a.m.k. 9,5 g á dag og kvenna 6,5 g.
- Ráðleggingar:
 - <7 g á dag fyrir karla og <6 g fyrir konur
 - WHO: < 5 g af salti á dag
- 13% karla og 36% kvenna borða í samræmi við ráðleggingar.
- Um 75% af salti kemur úr tilbúnum matvælum.
- Saltið kemur að stórum hluta úr:
 - Kjötvörum (19%)
 - Brauðum (13%)
 - Ostum (7%)

Efnahagsbreytingar

- Fjórðungur einstaklinga sagðist eiga mjög eða frekar erfitt með að ná endum saman fjárhagslega.
- Þriðjungur þátttakenda taldi efnahagsbreytingar í kjölfar bankahruns hafa haft áhrif á fæðuval sitt.
- Meirihluti taldi sig hafa minnkað neyslu á skyndibitum, sælgæti og gosdrykkjum.
- Meirihluti taldi sig ekki hafa breytt neyslu á fiski, ávöxtum, grænmeti og farsvörum.

Samantekt

Mataræðið hefur þróast nær ráðleggingum:

- Hörð fita minnkað.
- Viðbættur sykur minnkað.
- Meira borðað af grænmeti og ávöxtum.
- Meira borðað af grófu brauði og hafragraut.
- Fleiri taka lýsi.
- Neysla á sykrudum gosdrykkjum minnkað um þriðjung.
 - Ungt fólk (18-30 ára) sem drekkur sykraða gos- og svaladrykki >2x í viku fær meira af viðbættum sykri en ráðlagt er.

Samantekt (frh.)

- Meðalneysla flestra vítamína og steinefna er um eða yfir ráðlögðum dagskammti með fáeinum undantekningum:
 - Neysla á D-vítamíni er langt undir ráðleggingum hjá þorra þjóðarinnar og öllum þeim sem ekki taka lýsi eða annan D-vítamíngjafa að staðaldri.
 - Neysla ungra kvenna á fólati og járni er undir ráðleggingum.
- Saltneysla er of mikil.

Næstu skref:

Hvetja til:

- Að fleiri taki lýsi eða annan D-vítamíngjafa
 - Að D-vítamínbæta mjólk
- Aukinnar neyslu á ávöxtum, grænmeti og grófum kornmat
- Minni saltneyslu
 - Vinna áfram með iðnaðinum í að minnka salt í tilbúnum vörum
 - Fræða þá sem matreiða fyrir marga og almenning um mikilvægi þess að draga úr saltneyslu
- Minni neyslu á mettaðri fitu
 - Hvetja til neyslu á fituminni mjólkurvörum og mögrum kjötvörum í stað fitumeiri vara
 - Hvetja til notkunar á matarolíu við matreiðslu og bakstur