

# Hvað borða Íslendingar?



**Könnun á mataræði Íslendinga 2019–2021**

Helstu niðurstöður og samanburður við könnun frá 2010–2011

**Útgefendur:**

Embætti landlæknis  
Katrínartúni 2  
105 Reykjavík  
landlaeknir.is

Rannsóknastofa í næringarfræði við  
Háskóla Íslands  
Aragötu 14  
101 Reykjavík  
maturinnokkar.hi.is

Hönnun: Baddydesign

ISBN 978-9935-9481-6-8

© Embætti landlæknis og Rannsóknastofa í  
næringarfræði við Háskóla Íslands, Reykjavík 2022

Heimilt er að afrita og nota efni þessarar skýrslu  
sé heimildar getið.

**Höfundar:**

Steina Gunnarsdóttir, MPh við Háskóla Íslands  
Ragnhildur Guðmannsdóttir,  
doktorsnemi við Háskóla Íslands  
Hólfríður Þorgeirsdóttir,  
verkefnisstjóri næringar, embætti landlæknis  
Jóhanna Eyrún Torfadóttir,  
verkefnisstjóri næringar, embætti landlæknis  
Laufey Steingrimsdóttir, prófessor emeritus  
Ellen Alma Tryggvadóttir,  
verkefnastjóri, Reykjavíkurborg  
Birna Þórisdóttir,  
rannsóknasérfræðingur við Háskóla Íslands  
Ólöf Guðný Geirsdóttir, dósent við Háskóla Íslands  
Ólafur Reykdal, verkefnastjóri, Matís  
Þórhallur Ingi Halldórsson,  
prófessor við Háskóla Íslands  
Ingibjörg Gunnarsdóttir,  
prófessor við Háskóla Íslands  
Bryndís Eva Birgisdóttir,  
prófessor við Háskóla Íslands



Embætti  
**landlæknis**  
Directorate of Health



**HÁSKÓLI  
ÍSLANDS**

# Hvað borða Íslendingar?

---

## Könnun á mataræði Íslendinga 2019-2021

Helstu niðurstöður og samanburður við könnun frá 2010-2011

# Efnisyfirlit

<b>Listi yfir töflur</b> .....	<b>4</b>
<b>Listi yfir myndir</b> .....	<b>5</b>
<b>Landskönnun á mataræði Íslendinga 2019–2021</b> .....	<b>6</b>
Stutt samantekt á helstu niðurstöðum .....	6
Hvers vegna Landskannanir á mataræði? .....	7
Hvernig fór landskönnun fram?.....	8
Hverjir tóku þátt? .....	10
Hvers vegna er mataræði borið saman við ráðleggingar embættis landlæknis? .....	10
Hafði COVID-19 einhver áhrif á landskönnun? .....	11
<b>Ítarlegri samantekt á helstu niðurstöðum</b> .....	<b>12</b>
Fæðuflokkar:	
Grænmetisneysla stendur í stað og nánast enginn fylgir ráðleggingum .....	12
Dregið hefur úr neyslu ávaxta og berja .....	13
Einn af hverjum 50 þátttakendum fylgir ráðleggingum um fimm á dag.....	14
Gjarnan mætti borða meira af heilkornavörum .....	15
Baunir og linsur, hnetur og fræ mætti auka í fæði landsmanna .....	16
Fiskur og annað sjávarfang mætti vera vinsælla meðal ungra kvenna .....	17
Neysla á kjöti og kjötvörum fer minnkandi .....	18
Dregur úr neyslu á mjólk og mjólkurvörum .....	21
Vatn er algengasti drykkurinn.....	23
Neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum á niðurleið.....	24
Neysla á sykurlausum gos- og svaladrykkjum jókst .....	25
Neysla orkudrykkja hefur aukist verulega .....	26
Kaffi er enn aðalkoffíngjafi fullorðinna – 18 ára og eldri .....	26
Sælgæti, ís, sætabrauð, kökur og kex eru vinsælar vörur .....	28
Orka og orkugefandi næringarefni .....	30
Próteinneysla stendur í stað .....	32
Fituneysla hefur aukist .....	34
Neysla á mettaðri fitu er einnig á uppleið .....	35
Kolvetnaneysla er á niðurleið .....	37
Neysla á trefjaefnum mætti vera mun meiri .....	38
Viðbættur sykur er á niðurleið .....	40
Neysla á alkóhóli sem hlutfall af orku stendur í stað .....	42
Önnur næringarefni .....	42
Mikilvægt að muna eftir D-vítamíninu .....	43
Neyslu á fólatríkum matvælum má auka .....	44
Neysla á joði hefur minnkað.....	46
Mjólk og mjólkurvörur eru enn helstu kalkgjafarnir .....	48
Neysla á C-vítamínríkum fæðutegundum mætti vera meiri .....	49
Fylgjast þarf vel með neyslu á matvörum sem innihalda járn .....	50
Salt .....	51
<b>Hafði COVID-19 heimsfaraldurinn einhver áhrif?</b> .....	<b>51</b>
<b>Landskönnun í samanburði við fæðuframboðstölur og vaktanir</b> .....	<b>51</b>
<b>Samantekt og lokaorð</b> .....	<b>53</b>
<b>A summary of the main results</b> .....	<b>54</b>

# Listi yfir töflur

Tafla 1. Þátttaka eftir aldri og kyni .....	10
Tafla 2. Neysla á grænmeti, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	13
Tafla 3. Neysla á ávöxtum og berjum, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	14
Tafla 4. Neysla á grænmeti, ávöxtum og berjum, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	15
Tafla 5. Neysla á heilkornavörum, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk.....	15
Tafla 6. Neysla grænmetisréttar sem aðalréttar, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	16
Tafla 7. Neysla á fiski og öðru sjávarfangi, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk.....	17
Tafla 8. Neysla á kjöti og kjötvörum, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	18
Tafla 9. Neysla á rauðu kjöti, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	19
Tafla 10. Neysla á unnum kjötvörum, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	20
Tafla 11.1. Neysla á mjólk og mjólkurvörum, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	21
Tafla 11.2. Mjólk og mjólkurvörur, g/dag.....	22
Tafla 12. Neysla á sykrudum gos- og svaldrykkjum, ml/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	24
Tafla 13. Neysla á sykurlausum gos- og svaldrykkjum með sætuefnum, ml/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	25
Tafla 14.1. Neysla á orkudrykkjum, ml/dag. Meðaltal, hundraðsmörk.....	26
Tafla 14.2. Neysla á orkudrykkjum eftir aldurshópum, ml/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	26
Tafla 15. Neysla koffíns, mg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk.....	26
Tafla 16. Neysla á súkkulaði og sælgæti, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	28
Tafla 17. Neysla á sætabrauði, kexi og kökum, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	29
Tafla 18. Samanburður á orku og orkuefnum 2010–11 og 2019–21. Meðaltal, staðalfrávik .....	30
Tafla 19. Orka, kkal. Meðaltal, hundraðsmörk.....	30
Tafla 20. Prótein, hlutfall orku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	32
Tafla 21. Fita, hlutfall orku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	34
Tafla 22. Mettuð fita, hlutfall orku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	35
Tafla 23. Kolvetni, hlutfall orku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	37
Tafla 24. Trefjaefni, g/dag. Meðaltal hundraðsmörk.....	38
Tafla 25. Viðbættur sykur, hlutfall orku. Meðaltal, hundraðsmörk .....	40
Tafla 26. D-vítamín, µg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk.....	43
Tafla 27. Fólát, µg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	44
Tafla 28. Joð, µg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	46
Tafla 29. Kalk, mg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	48
Tafla 30. C-vítamín, mg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk.....	49
Tafla 31. Járn, mg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk .....	50
Tafla 32. Landskönnun 2019–21 og fæðuframboðstölur 2020, ætur hluti, g/dag .....	52

# Listi yfir myndir

Mynd 1. Dreifing og meðaltal grænmetisneyslu 2010–11 og 2019–21 .....	12
Mynd 2. Dreifing og meðaltal ávaxta- og berjaneyslu 2010–11 og 2019–21 .....	13
Mynd 3. Dreifing og meðaltal grænmetis-, ávaxta- og berjaneyslu 2010–11 og 2019–21 .....	14
Mynd 4. Dreifing og meðaltal neyslu grænmetisréttar sem aðalréttar 2019–21 .....	16
Mynd 5. Dreifing og meðaltal fiskneyslu og annars sjávarfangs 2010–11 og 2019–21 .....	17
Mynd 6. Dreifing og meðaltal neyslu á kjöti og kjötvörum 2010–11 og 2019–21 .....	18
Mynd 7. Dreifing og meðaltal neyslu á rauðu kjöti 2019–21 .....	19
Mynd 8. Dreifing og meðaltal neyslu á unnum kjötvörum 2019–21 .....	20
Mynd 9. Dreifing og meðaltal neyslu á mjólk og mjólkurvörum 2010–11 og 2019–21 .....	21
Mynd 10. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til vatnsneyslu .....	23
Mynd 11. Dreifing og meðaltal neyslu á sykruðum gos- og svaladrykkjum 2010–11 og 2019–21 .....	24
Mynd 12. Dreifing og meðaltal neyslu á sykurlausum gos- og svaladrykkjum 2010–11 og 2019–21 .....	25
Mynd 13. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til koffíneyslu þátttakenda, 18–39 ára og 40–59 ára .....	27
Mynd 14. Dreifing og meðaltal sælgætisneyslu 2010–11 og 2019–21 .....	28
Mynd 15. Dreifing og meðaltal neyslu á sætabrauði, kexi og kökum 2019–21 .....	29
Mynd 16. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til heildarorku .....	31
Mynd 17. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr próteinum 2010–11 og 2019–21 .....	32
Mynd 18. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á próteinum .....	33
Mynd 19. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr fitu 2010–11 og 2019–21 .....	34
Mynd 20. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr mettaðri fitu 2010–11 og 2019–21 .....	35
Mynd 21. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á mettaðri fitu .....	36
Mynd 22. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr kolvetnum 2010–11 og 2019–21 .....	37
Mynd 23. Dreifing og meðaltal neyslu á trefjaefnum 2010–11 og 2019–21 .....	38
Mynd 24. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á trefjaefnum .....	39
Mynd 25. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr viðbættum sykri 2010–11 og 2019–21 .....	40
Mynd 26. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á viðbættum sykri .....	41
Mynd 27. Dreifing og meðaltal D-vítamíns úr mat og með fæðubótarefnum .....	43
Mynd 28. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til D-vítamínneyslu, með fæðubótarefnum .....	44
Mynd 29. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til fólatsneyslu, án fæðubótarefna .....	45
Mynd 30. Dreifing og meðaltal fólatsneyslu sem hlutfall af ráðlögðum dagskammti (400µg) hjá konum á barneignaraldri (18–45 ára) (N=183) úr fæðu og fæðubótarefnum .....	45
Mynd 31. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til fólatsneyslu meðal kvenna á barneignaraldri (18–45 ára), reiknað með fæðubótarefnum .....	46
Mynd 32. Dreifing og meðaltal joðneyslu sem hlutfall af ráðlögðum dagskammti (150 µg) 2010–11 og 2019–21 .....	47
Mynd 33. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til joðneyslu .....	47
Mynd 34. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu kalks .....	48
Mynd 35. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á C-vítamíni .....	49
Mynd 36. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á járnri .....	50

# Landskönnun á mataræði Íslendinga 2019–2021

Hér eru birtar helstu niðurstöður úr landskönnun á mataræði Íslendinga, 18-80 ára, sem framkvæmd var árin 2019–2021. Embætti landlæknis og Rannsóknastofa í næringarfræði við Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands sáu sameiginlega um framkvæmd og úrvinnslu könnunarinnar. Að verkinu komu einnig sérfræðingar Íslenska Gagnagrunnsins um Efnainnihald Matvæla (**ÍSGEM**) hjá Matís og sérfræðingar af Menntavísindasviði Háskóla Íslands auk tölvufyrirtæksins Hugsjár sf. Sambærileg rannsókn á mataræði Íslendinga fór síðast fram árin 2010–2011 og þar áður árið 2002.

## Stutt samantekt á helstu niðurstöðum

Mataræði landsmanna hefur tekið breytingum frá síðustu landskönnun 2010–2011. Það hefur þó bæði þokast í átt að ráðleggingum um mataræði á vegum embættis landlæknis og fjær þeim, allt eftir því hvaða fæðuflokkar og næringarefni eru skoðuð. Niðurstöðurnar sýna mikinn breytileika í mataræði á milli kynja og aldurshópa.

- Samanlögð neysla á **grænmeti og ávöxtum** er að meðaltali um 213 grömm á dag, en mælt er með því að borða að minnsta kosti 500 grömm á dag. Einungis um 2% þátttakenda nær því marki, sem er lægra hlutfall en í síðustu könnun.
- Rúmlega fjórðungur þátttakenda nær viðmiðum um neyslu á **heilkornavörum** (70 grömm á dag) á þeim tveimur dögum sem upprifjun á mataræði fór fram.
- **Grænmetisréttur** sem aðalréttur er á borðum hjá fjórðungi þátttakenda einu sinni í viku eða oftar og svipaður fjöldi (23%) borðaði **hnetur og/eða fræ** á þeim dögum sem sólarhringsupprifjun fór fram. Sé miðað við ráðleggingar mættu fleiri neyta þessara matvæla.
- **Fiskneysla** stendur í stað milli kannana, er að meðaltali 315 grömm á viku og er eins og áður minnst í yngsta aldurshópnum (18–39 ára). Fiskneysla er sérstaklega lítil meðal yngsta aldurshóps kvenna, en einungis 1% þátttakenda í þessum hópi nær að fylgja ráðleggingum um 2–3 fiskmáltíðir á viku (375 grömm á viku).
- Dregið hefur úr neyslu á **rauðu kjöti** um rúm 60 grömm á viku að meðaltali, eða 10%. Um 60% þátttakenda fara yfir viðmið um hámarksneyslu á rauðu kjöti, sem er 500 grömm á viku.
- **Mjólkurneysla** hefur minnkað frá síðustu könnun en ostneysla aukist. Breyting hefur orðið á hvaða tegundir drykkjarmjólkur eru notaðar, þar sem neysla á nýmjólk hefur aukist frá síðustu könnun meðan neysla á fituminni mjólkurvörum hefur dregist saman.
- Neysla á **sykruðum gos- og svaladrykkjum** hefur minnkað um 40% frá síðustu könnun en neysla á **sykurlausum gos- og svaladrykkjum** jókst um fjórðung. Neysla **orkudrykkja** hefur aukist frá síðustu könnun.
- Heildarorka er óbreytt frá síðustu könnun og er að meðaltali 2044 kílókaloríur á dag. Um 16% heildarorkunnar koma úr **sykruðum gos- og svaladrykkjum, sælgæti, kökum og kexi**.
- **Próteinneysla** er rífleg, eða um 18% af heildarorku að meðaltali og hefur ekki breyst frá síðustu könnun. Ráðlagt er að prótein gefi á bilinu 10–20% af heildarorku.
- Hlutfall **fitu** af heildarorku hefur aukist að meðaltali frá síðustu könnun, úr 36% í 41%. Það sama á við um hlutfall **mettaðrar fitu**, sem er nú 16% heildarorkunnar miðað við 14% áður, en ætti að jafnaði ekki að fara yfir 10% heildarorkunnar.
- Dregið hefur úr hlutfalli heildarorku úr **kolvetnum** frá síðustu könnun, úr 42% í 37% að meðaltali. Ráðlagt er að kolvetni gefi á bilinu 45–60% af heildarorku.

- Dregið hefur úr neyslu á **trefjaefnum** frá síðustu könnun um 6% og er hún nú tæplega 16 grömm á dag að meðaltali. Ráðlagt er að fá að minnsta kosti 25 grömm af trefjaefnum daglega úr heilkornavörum, ávöxtum og grænmeti en einnig baunum og linsum, hnetum og fræjum.
- Hlutfall orku úr **viðbættum sykri** hefur minnkað, fer úr 9% í 7% að meðaltali. Mest er hún enn í yngsta aldurshópnum og fær þriðjungur í þeim hópi yfir 10% orkunnar úr viðbættum sykri. Ráðlagt er að viðbættur sykur gefi minna en 10% af heildarorkunni.
- Neysla flestra **vítamína og steinefna** er að meðaltali yfir ráðlögðum dagskammti. Undantekning á því er neysla á D-vítamíni, B-vítamíninu fólati og joði.
- **D-vítamínneysla** þeirra sem ekki taka lýsi eða annan D-vítamínjafa er langt undir ráðlögðum dagskammti (15–20 míkrógrömm á dag) eða 5 míkrógrömm að meðaltali. Rúmlega helmingur þátttakenda (55%) segist taka D-vítamín sem fæðubótarefni reglulega (lýsi, perlur eða töflur) eins og ráðlagt er. Yngsti aldurshópur karla og kvenna fær minnst af D-vítamíni. D-vítamín er mest í feitum fiski og er m.a. nauðsynlegt til að örva upptöku kalks úr fæðunni.
- Meðalneysla á **fólati** úr fæðu er undir ráðleggingum, sérstaklega meðal kvenna. Fólat er mikilvægt næringarefni á meðgöngu og skortur getur aukið líkur á alvarlegum skaða í miðtaugakerfi fósturs. Fólat er helst að finna í grænmeti, hnetum, baunum og sumum tegundum ávaxta. Einungis 12% kvenna á barneignaraldri taka inn fæðubótarefni sem inniheldur fólat, en öllum konum á barneignaraldri er ráðlagt að taka fólat sem fæðubótarefni.
- Meðalneysla á **C-vítamíni** hefur minnkað um 23% frá síðustu landskönnun. Um helmingur þátttakenda nær ekki ráðlögðum dagskammti af C-vítamíni úr fæðu, sem stafar aðallega af því að dregið hefur úr neyslu á ávöxtum og berjum. C-vítamín er mikilvægt til að mynda bandvef (kollagen) í líkamanum og ýmis hormón og boðefni fyrir heila og taugakerfið.
- **Járnneysla** minnkar frá síðustu landskönnun og engin kona á barneignaraldri nær ráðlögðum dagskammti fyrir járn, en hann er hærri fyrir þann hóp (15 milligrömm á dag) en aðra fullorðna (9 milligrömm á dag). Járn er helst að finna í kjöti, fiski, baunum, ertum, linsum, tófú og öðrum sojavörum, dökkgrænu grænmeti, hnetum og heilkornavörum. Járn er mikilvægt næringarefni fyrir súrefnisflutning í blóðinu, ónæmiskerfið og einnig heila- og taugabroska barna.
- **Joðneysla** hefur minnkað um 20% að meðaltali frá síðustu landskönnun og er minnst í yngsta aldurshópi kvenna vegna minni mjólkurneyslu og lítillar fiskneyslu í þeim aldurshópi. Tryggja þarf nægjanlegt magn af joði á meðgöngu þar sem þetta næringarefni er mikilvægt fyrir fósturþroska og þroska barnsins eftir fæðingu.

## Hvers vegna landskannanir á mataræði?

Landskönnun á mataræði safnar ítarlegum upplýsingum um neyslu matvæla og næringarefna hjá úrtaki sem endurspeglar þjóðina á aldrinum 18–80 ára. Þær eru forsenda þess að hægt sé að fylgjast með þróun á mataræði Íslendinga. Niðurstöðurnar nýtast einnig við að meta þörf á lýðheilsuáðgerðum vegna of lítillar eða of mikillar neyslu einstakra fæðuflokka eða næringarefna og annarra efna sem berast með mat.

Holl og fjölbreytt fæða er mikilvæg fyrir **heilsu** og vellíðan frá degi til dags og getur dregið úr líkum á langvinnnum sjúkdómum, snemmbærum dauðsföllum og glötuðum góðum æviárum á Íslandi. Það er því mikilvægt að fylgjast reglulega með mataræði landsmanna. Þá er ekki einungis átt við val á matvælum heldur einnig hver orkuinntakan er og neysla á mismunandi næringarefnum og öðrum efnum sem berast með mat. Niðurstöður landskönnunar eru hér bornar saman við [ráðleggingar um heilsusamlegt mataræði](#), viðmiðunargildi fyrir áætlaða orkuþörf, ráðleggingar um hlutfallslega skiptingu orkuefna (próteina, fitu, kolvetna, trefja) og ráðlagða dagskammta af vítamínum og steinefnum.



Landskönnun er nákvæmasta aðferðin til að meta mataræði landsmanna, þótt reglulegar **vaktanir** á einstökum matvælum, bæði innlendar og samnorrænar, geti gefið vísbendingar um stöðuna. Þá hefur embætti landlæknis birt upplýsingar um **fæðuframboð** sem er áhugavert að bera saman við niðurstöður landskönnunar. Fæðuframboðstölur ná í mörgum tilfellum til lítið unninnar vöru og taka ekki tillit til hversu mikils er neytt og hversu mikið af matnum fer í ruslið. Fæðuframboðstölur segja því lítið til um raunverulega neyslu, en veita gagnlegar upplýsingar til að fylgjast með þróun á mataræði þjóðarinnar yfir lengri tíma.

## Hvernig fór landskönnun fram?

Tveimur aðferðum var beitt samtímis til að meta mataræðið, annars vegar tvær sólarhringsupprifjanir á neyslu og hins vegar tíðnisurningalisti. Það er sama aðferðafræði og var beitt í síðustu **landskönnun 2010–2011** og eru niðurstöðurnar því vel samanburðarhæfar. Haft var samband við þátttakendur símleiðis í tvígang með þriggja vikna millibili.

Sólarhringsupprifjun var framkvæmd á þann hátt að þjálfaðir spylar aðstoðuðu þátttakendur á kerfisbundinn hátt við að rifja upp hvað þeir borðuðu og drukku á 24 klukkustunda tímabili. Notað var gagnreynt kerfi til að tryggja að sem minnst gleymdist af mat, drykkjum og fæðubótarefnum sem þátttakendur höfðu neytt deginum áður. Viðtöl voru skipulögð þannig að hlutfall virkra daga og helgardaga væri sem réttast, til að ekki kæmi til skekkja í túlkun niðurstaðna. Spylarnir leiddu einnig þátttakendur í gegnum tíðnisurningalista. Þá var spurt um tíðni neyslu ýmissa matvæla og matvælaflokka sem talið var mikilvægt að fá nákvæmari upplýsingar um eða sem margir neyta sjaldnar en daglega, svo sem D-vítamín og fisk. Þá var í fyrra viðtali einnig spurt um menntun, atvinnu, hreyfingu, hæð og þyngd, en upplýsingar um aldur, kyn og búsetu fengust úr þjóðskrá.

Forritið ICEFOOD, sem er sérhannað fyrir rannsóknir á mataræði, notar ÍSGEM sem grunn að næringarefnaútreikningum. Til að reikna út neyslu næringarefna í landskönnuninni voru nýttir tveir gagnagrunnar, annars vegar íslenskur gagnagrunnur um efnainnihald matvæla (ÍSGEM) og hins vegar uppskriftagrunnur með 735 matvælum og uppskriftum sem byggður er á ÍSGEM. Til að meta stærð máltíða fengu þátttakendur sent skammtastærðarhefti með myndum af fjórum mismunandi skammtastærðum af 53 algengum réttum. Slík nákvæmni er mikilvæg til að geta lagt mat á neyslu matvæla og næringarefna og gefið mynd af heildarneyslu landsmanna. Grundvöllur góðra landskannana þar sem hægt er að meta neyslu næringarefna, felst í reglulegri uppfærslu á gagnagrunni um efnainnihald matvæla. Skortur hefur verið á fjármagni til að uppfæra ÍSGEM, sérstaklega þegar kemur að mælingum á íslenskum matvælum. Það ber því að taka niðurstöðum um neyslu vítamína og steinefna með ákveðnum fyrirvara.

Tvær sólarhringsupprifjanir gefa takmarkaðar upplýsingar um almenna einstaklingsbundna neyslu, vegna þess að við neytum ýmissa fæðutegunda mun sjaldnar en daglega. Því var með aðstoð tíðnisurningalistans notað nýtt alþjóðlegt staðlað forrit til að áætla almenna dreifingu á neyslu fæðutegunda og mismunandi næringarefna. Allar niðurstöður úr landskönnuninni eiga því við um hópa fólks (e. group level) en ekki einstaklinga. Niðurstöður fyrir næringarefni eru birtar án fæðubótarefna, en þó er lýsi á fljótandi formi tekið með í útreikningum á orku og orkuefnum þar sem hefð er fyrir því í fyrri könnunum. Þá eru birtar upplýsingar um magn D-vítamíns auk fólats fyrir konur á barneignaraldri þar sem tekið er tillit til neyslu allra fæðubótarefna, enda eru þetta einu næringarefni sem ráðlagt er að taka sem fæðubótarefni. Niðurstöðurnar eru birtar sem hundraðshlutamörk (e. percentiles) sem reiknuð eru með „Multiple source method“ (MSM) og meðaltali fyrir orkuefni, næringarefni og fæðuflokka/tegundir sem spurt var um í tíðnisurningalistanum. Fyrir þær fæðutegundir sem ekki

var spurt um sérstaklega í tíðnisurningalistanum voru eingöngu notaðar upplýsingar úr tveggja daga skráningu. Það gerir niðurstöðurnar aðeins ónákvæmari þar sem ekki er hægt að reikna dreifingu á sama hátt. Þetta á við um niðurstöður fyrir heilkorn, hnetur, baunir og rautt kjöt. Notað var Shapiro-Wilk prófið til að meta normaldreifingu gagna. Flestar niðurstöðurnar voru ekki normaldreifðar og því var Kruskal-Wallis próf notað til að meta hvort marktækur munur væri á dreifingu milli hópa ( $P < 0.05$ ). Niðurstöður eru sýndar sem dreifing á neyslu matvæla og næringarefna í hundradshlutum (efstu/lægstu 5%, miðgildi og efstu/lægstu 25%). Þrátt fyrir að niðurstöðurnar séu ekki normaldreifðar er einnig gefið upp meðaltal til að bera saman við niðurstöður landskönnunar 2010–2011.



## Hverjir tóku þátt?

Alls voru þátttakendur 822 á aldrinum 18–80 ára. Kynjahlutfall var nokkuð jafnt (52% konur, 48% karlar) og flestir þátttakenda voru búsettir á höfuðborgarsvæðinu (64%), sem er í samræmi við þjóðskrá. Þáttökuhlutfall eftir aldri var einnig í samræmi við úrtakið úr þjóðskrá fyrir utan yngsta aldurshópinn (18–39 ára) sem erfiðara var að ná til.

Valið var 2000 manna úrtak af handahófi úr þjóðskrá. Þar sem um var að ræða símakönnun var eingöngu haft samband við þá 1545 einstaklinga sem voru með skráð símanúmer og heimilisfang. Boð um þátttöku var fyrst sent með bréfi og því fylgt eftir með símtali. Af þeim 1545 sem var boðin þátttaka í könnuninni luku 781 báðum viðtölunum, eða 51%. Þar sem illa gekk að ná til yngsta aldurshópsins (18–39 ára), var annað úrtak dregið út og lauk 41 þátttakandi úr þeim hópi báðum viðtölum. Heildarfjöldi þátttakenda var því 822.

Í töflu 1 má sjá hvernig þátttaka skiptist eftir aldri og kyni.

**Tafla 1. Þátttaka eftir aldri og kyni**

	Alls	Konur	Karlar
Allir	822	428	394
18-39 ára	240 (29%)	122 (29%)	118 (30%)
40-59 ára	319 (39%)	176 (41%)	143 (36%)
>60 ára	263 (32%)	130 (30%)	133 (34%)

Þátttakendur voru spurðir hvort þeir fylgdu ákveðnu mataræði. Flestir (85%) svöruðu því neitandi. Af þeim sem svöruðu játandi sögðust 55 einstaklingar vera á lágkolvetnamataræði (7% allra þátttakenda), 32 fasta reglulega (tæplega 4%), 12 vera á grænmetisfæði (e. vegetarian; rúmlega 1%), 10 fylgja grænkeramataræði (e. vegan; rúmlega 1%), 10 vera með fæðuofnæmi/óþol (rúmlega 1%) og fjórir nefndu annað mataræði (0,5%). Samtals voru þetta 123 einstaklingar, um 15% þátttakenda. Í þessari skýrslu er þátttakendum lýst óháð tegund mataræðis.

## Hvers vegna er mataræði borið saman við ráðleggingar embættis landlæknis?

Ráðleggingar um mataræði byggja á bestu vísindalegu þekkingu hvers tíma um mataræði sem eflir vellíðan og heilsu til bæði skamms og langs tíma. Þessar ráðleggingar henta flestum landsmönnum þótt á því séu undantekningar.

Íslenskar ráðleggingar um mataræði byggja að miklu leyti á norrænum næringarráðleggingum þar sem ritrýndar vísindagreinar eru lagðar til grundvallar en einnig er tekið tillit til hefða og venja í landinu. Þær leggja grunninn að æskilegu fæðuvali, en mikilvægt er að taka fram að það er hægt að setja saman hollar og næringarríkar máltíðir á margan hátt, sem henta ólíkum einstaklingum.

Í ráðleggingunum er lögð áhersla á mataræðið í heild sinni frekar en einstök næringarefni, **að fólk borði fjölbreyttan mat í hæfilegu magni, hafi reglu á máltíðum og njóti þess að borða**. Þannig ættu sem flestir að fá þau næringarefni sem líkaminn þarfnast. Rík áhersla er lögð á mat úr jurtaríkinu

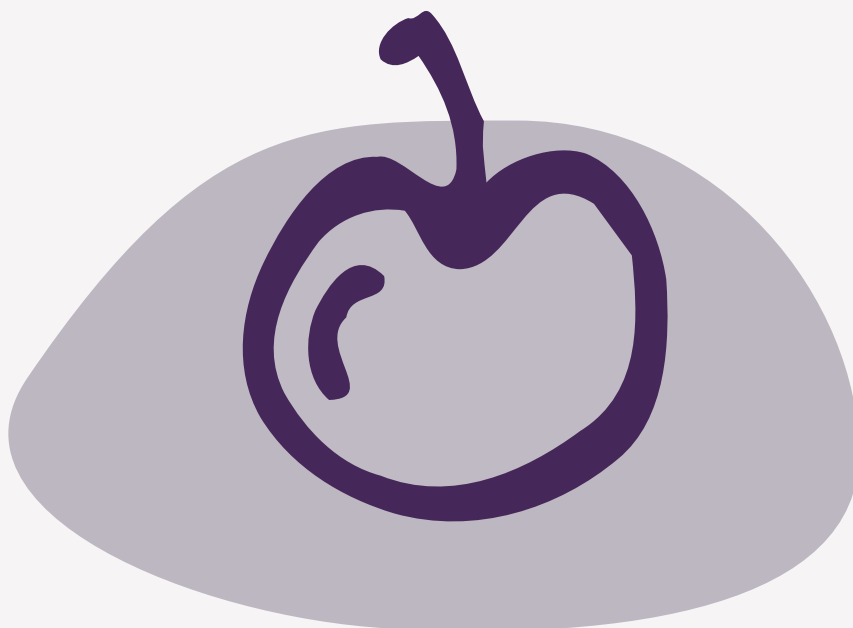
sem er trefjaríkur frá náttúrunnar hendi, svo sem grænmeti, ávexti, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, en einnig á feitan og magran fisk, olíur, fituminni mjólkurvörur og kjöt í hófi ásamt vatni til drykkjar. Mælt er með að takmarka neyslu á unnum matvörum sem innihalda oft mikið af mettaðri fitu, sykri eða salti. Sem dæmi má nefna gosdrykki, sælgæti, kex, kökur, snakk, skyndibita og unnar kjötvörur. Með þessu mataræði er talin minni hættu á flestum langvinnum sjúkdómum auk þess sem líðan frá degi til dags er betri þegar næringarefnaþörfum líkamans er mætt. Meiri áhersla er lögð á gæði fitu og kolvetna frekar en magn hvors um sig. Það skiptir fyrst og fremst máli úr hvaða mat við fáum fituna og kolvetnin.

Þar sem aukin neysla á fæðu úr jurtaríkinu og minni neysla á rauðu kjöti hjálpar til við að takmarka losun gróðurhúsalofttegunda er það einnig jákvætt fyrir umhverfið ef fleiri ná að fylgja ráðleggingunum.

Grundvöll ráðlegginga um mataræði og ráðlagða dagskammta næringarefna með ítarlegri upplýsingum er að finna [hér](#). Næsta útgáfa norrænna næringarráðlegginga er áætluð árið 2023 og er vinna við gerð þeirra í fullum gangi. Meira tillit verður tekið til sjálfbærni sem snýr meðal annars að því að minnka kolefnisspor tengt mataræði. Íslenskar ráðleggingar verða endurskoðaðar í kjölfarið og verða niðurstöður úr þessari landskönnun nýttar í þá vinnu.

## Hafði COVID-19 einhver áhrif á landskönnun?

COVID-19 heimsfaraldurinn truflaði framkvæmdina á landskönnuninni sem hófst árið 2019 og var gert hlé á úthringingum frá miðjum mars 2020 og fram í júnímánuð sama ár. Þá var haldið áfram að hringja og einni spurningu bætt við, sem snéri að því hvort þátttakendur hefðu breytt mataræði sínu í kjölfar COVID-19 faraldursins og þá hvaða breytingar hefðu átt sér stað. Gögnum sem safnað var á tímabilinu september 2019 út febrúar 2020 voru einnig borin saman við gögn sem safnað var á sama tíma árið eftir eða frá september 2020 og út febrúar 2021. Niðurstöðum er lýst í sérstökum kafla um heimsfaraldurinn í lok þessa yfirlits.

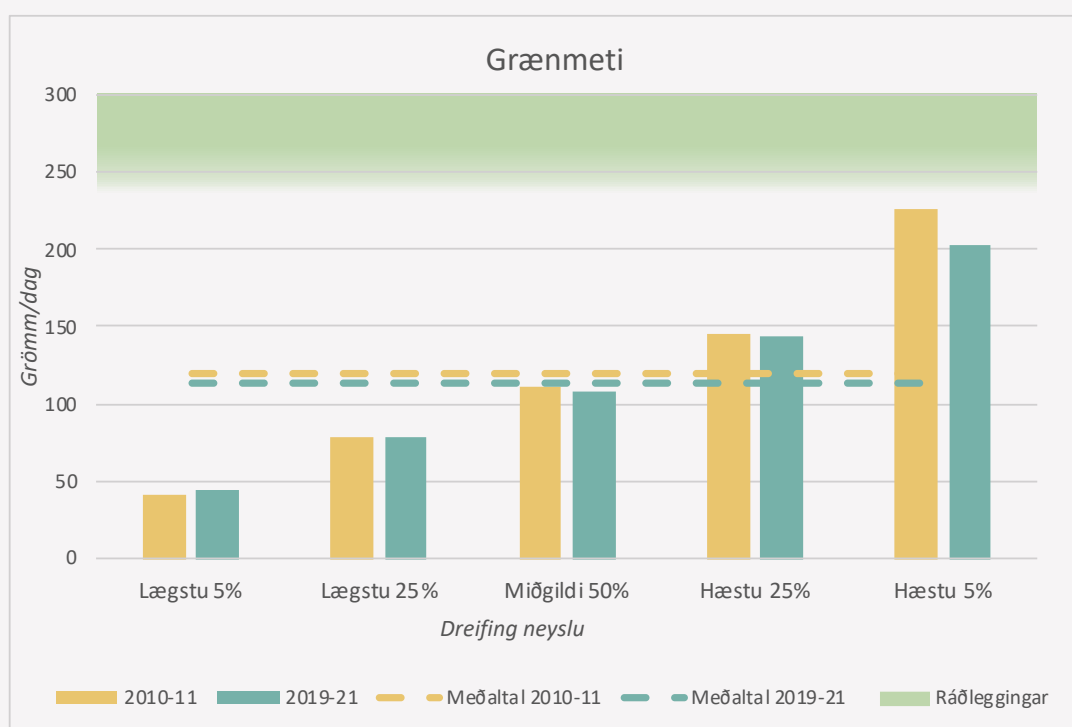


# Ítarlegri samantekt á helstu niðurstöðum

## Fæðuflokkar

### GRÆNMETISNEYSLA STENDUR Í STAÐ OG NÁNAST ENGINN FYLGIR RÁÐLEGGINGUM

Grænmetisneysla stendur í stað milli ára 2010–2011 og 2019–2021 og er að meðaltali um 114 grömm sem samsvarar um einum og hálfum tómát. Í heildina er neyslan nokkuð jöfn milli kynja, en munur er á milli aldurshópa karla þar sem grænmetisneysla er mest hjá yngsta aldurshópnum. Um 20% grænmetisneyslunnar er neysla á blönduðu salati sem inniheldur ýmist jöklasalat, kínakál, klettasalat eða spínat ásamt gúrku, tómát og papriku. Vinsælustu grænmetistegundirnar eru tómatar, gúrka og gulrætur. Neysla flestra þátttakenda er langt frá ráðleggingum sem eru að minnsta kosti 250 grömm á dag, en einungis 1,5% þátttakenda ná því marki. Til að sá fjórðungur þátttakenda sem borðar mest af grænmeti nái ráðleggingunni, þyrftu þeir þó aðeins að bæta við sig sem nemur meðalstórri gulrót á dag. Enda þótt neyslan sé almennt lág segjast einungis um 2% þátttakenda aldrei borða grænmeti.



#### Mynd 1. Dreifing og meðaltal grænmetisneyslu 2010–11 og 2019–21

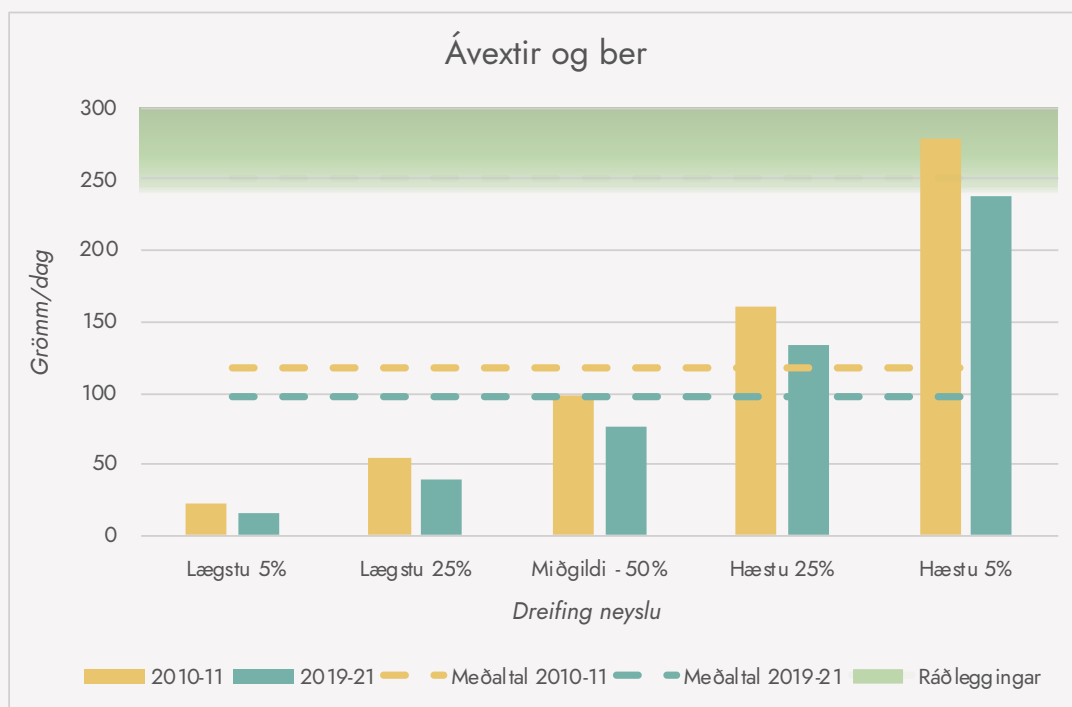
Helmingur þátttakenda neytti meira en 108 gramma af grænmeti á dag árin 2019–2021. Þau 5% sem neyttu minnst af grænmeti borðuðu minna en 44 grömm á dag, sem samsvarar hálfum tómáti, en þau 5% sem neyttu mest af grænmeti borðuðu rúmlega 200 grömm á dag.

**Tafla 2. Neysla á grænmeti, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	Fylgir ráðleggingum (%)	
Grænmeti	Allir	114	44	79	108	143	203	1%	
	Karlar	110	44	77	105	138	194	2,3%	
	Konur	117	46	81	112	146	208	1,0%	
	Karlar	18-39 ára	122	54	107	126	143	177	0,0%
		40-59 ára	110	43	73	99	142	197	0,7%
		60-80 ára	100	40	67	94	118	200	1,5%
	Konur	18-39 ára	115	41	77	105	144	200	1,6%
		40-59 ára	119	49	77	107	152	228	2,8%
60-80 ára		120	50	88	112	146	200	2,3%	

## DREGIÐ HEFUR ÚR NEYSLU ÁVAXTA OG BERJA

Ávaxta- og berjaneysla hefur minnkað um 18% frá síðustu könnun og hvað mest meðal ungra kvenna. Meðalneysla á ávöxtum og berjum er um 98 grömm á dag sem samsvarar einum litlum banana, en meðalneyslan var 118 grömm á dag 2010–2011. Vinsælustu ávextirnir eru bananar og epli og vinsælustu berin eru jarðarber og bláber. Í ráðleggingum um mataræði er mælt með að neyta 250 gramma af ávöxtum og berjum á dag og ná rúmlega 4% þátttakenda því marki nú, borið saman við 14% þátttakenda í síðustu landskönnun árin 2010–2011. Í heildina borða konur aðeins meira af ávöxtum en karlar og hafa elstu konurnar þar vinninginn og borða 40% meira af ávöxtum en yngstu konurnar.



## Mynd 2. Dreifing og meðaltal ávaxta- og berjaneyslu 2010–11 og 2019–21

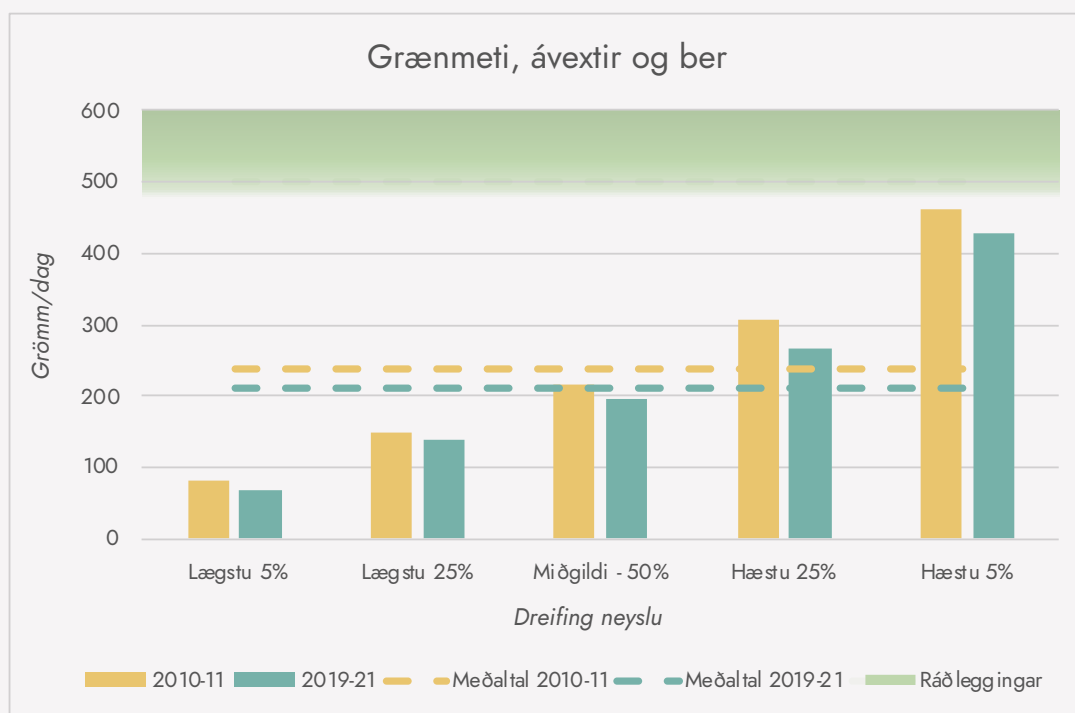
Helmingur þátttakenda neyttu meira en 77 gramma af ávöxtum og berjum á dag árin 2019–2021, en það samsvarar  $\frac{3}{4}$  úr appelsínu. Þau 5% sem neyttu minnst af ávöxtum og berjum borðuðu 16 grömm eða minna á dag en þau 5% sem neyttu mest af ávöxtum og berjum neyttu meira en 239 gramma á dag.

**Tafla 3. Neysla á ávöxtum og berjum, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	Fylgir ráðleggingum (%)	
Ávextir og ber	Allir	97	16	40	77	133	239	4,3%	
	Karlar	94	10	31	71	130	270	5,8%	
	Konur	99	21	50	86	136	223	2,6%	
	Karlar	18-39 ára	86	5	30	67	120	231	3,4%
		40-59 ára	93	8	30	71	123	248	4,9%
		60-80 ára	103	8	43	77	134	299	7,5%
	Konur	18-39 ára	81	29	55	82	107	127	0,0%
		40-59 ára	99	22	51	86	135	220	2,8%
		60-80 ára	115	14	52	100	161	258	7,7%

**EINN AF HVERJUM 50 ÞÁTTAKENDUM FYLGIR RÁÐLEGGINGUNNI UM FIMM Á DAG**

Samanlögð neysla á grænmeti og ávöxtum er að meðaltali um 213 grömm á dag, sem er nokkuð lægra en sást í síðustu könnun, eða 238 grömm í síðustu könnun. Þetta er innan við helmingur af því sem ráðlagt er, en mælt er með því að borða að minnsta kosti 500 grömm á dag af grænmeti, ávöxtum og berjum. Aðeins um 2% þátttakenda ná því marki, en konur á aldrinum 60–80 ára standa sig best.



**Mynd 3. Dreifing og meðaltal grænmetis-, ávaxta- og berjaneyslu 2010–11 og 2019–21**

Helmingur þátttakenda neytti meira en 197 gramma af grænmeti, ávöxtum og berjum á dag árin 2019–2021. Þau 5% sem neyttu minnst af grænmeti, ávöxtum og berjum borðuðu tæplega 70 grömm á dag en þau 5% sem neyttu mest af grænmeti, ávöxtum og berjum neyttu meira en 428 gramma á dag.

**Tafla 4. Neysla á grænmeti, ávöxtum og berjum, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	Fylgir ráðleggingum (%)	
Grænmeti, ávextir og ber	Allir	213	68	139	197	266	428	2,2%	
	Karlar	208	60	137	194	261	423	1,5%	
	Konur	219	81	143	201	273	444	2,6%	
	Karlar	18-39 ára	211	60	145	202	247	412	1,7%
		40-59 ára	207	62	130	178	262	425	3,5%
		60-80 ára	204	52	141	201	253	386	0,8%
	Konur	18-39 ára	196	58	120	194	249	378	0,8%
		40-59 ára	224	94	151	200	274	457	2,3%
		60-80 ára	233	91	152	204	277	527	6,9%

### GJARNAN MÆTTI BORÐA MEIRA AF HEILKORNAVÖRUM

Heilkornavörur ná yfir vörur af ýmsum toga, svo sem heila hafra, bygg, rúg, heilhveiti og hýðishrísgrjón og vörur unnar úr þeim svo sem heilkorna pasta og heilkornabrauð. Samkvæmt ráðleggingum er mælt með að minnsta kosti tveimur skömmtum af heilkornavörum á dag eða um 70 grömmum. Um 27% þátttakenda náðu því marki á þeim tveimur dögum sem sólahringsupprifjunin fór fram. Meðalneysla var 56 grömm á dag, en um 30% þátttakenda neyttu engra heilkornavara þá tvo daga sem spurt var um í sólahringsupprifjun. Ekki var hægt að skoða dreifingu neyslunnar fyrir heilkornavörur nema fyrir heilkornabrauð, sem spurt var um sérstaklega í tíðnisurningum. Helmingur þátttakenda borðar nú meira en 20 grömm af heilkornabrauði á dag, sem samsvarar rúmlega hálfri brauðsneið, en þau 5% sem neyta mest af heilkornabrauði neyta tæplega 60 gramma á dag, eða rúmlega einnar og hálftrar brauðsneiðar. Ekki var munur á neyslu heilkornabrauðs milli kynja, en yngri aldurshópar, bæði karla og kvenna, borðuðu minna heilkornabrauð en elsti hópurinn.

**Tafla 5. Neysla á heilkornavörum, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

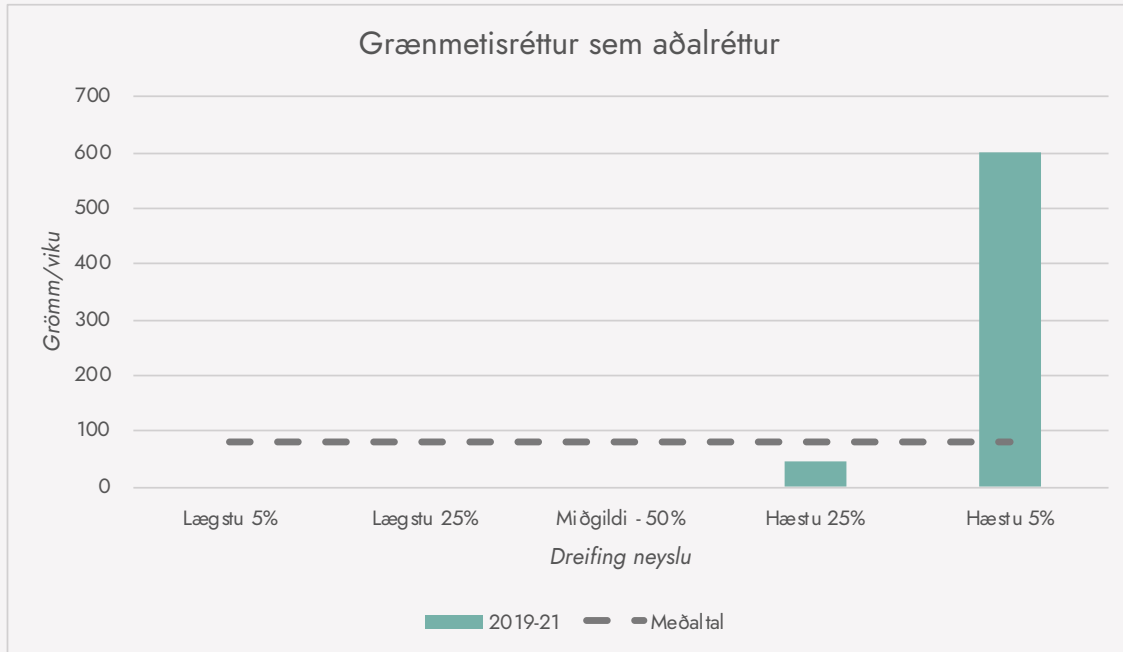
		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Heilkorna-vörur	Allir	56	0	0	30	75	215	
	Karlar	59	0	0	27	75	237	
	Konur	54	0	5	30	75	204	
	Karlar	18-39 ára	42	0	0	3	58	192
		40-59 ára	49	0	0	20	62	198
		60-80 ára	85	0	13	50	108	300
	Konur	18-39 ára	52	0	0	31	73	200
		40-59 ára	49	0	0	20	70	178
		60-80 ára	63	0	18	36	85	215



## Próteingjafar

### BAUNIR OG LINSUR, HNETUR OG FRÆ MÆTTI AUKA Í FÆÐI LANDSMANNA

Tæplega helmingur (47%) þátttakenda sögðust neyta grænmetisréttu sem aðalréttu, sem er svipað hlutfall og í síðustu landskönnun. Hlutfallið var einnig svipað milli kynja þó að konur séu í meirihluta þeirra sem neyta mest af grænmetisréttum.



#### Mynd 4. Dreifing og meðaltal neyslu grænmetisréttu sem aðalréttar 2019–21

Einungis 26% þátttakenda borðuðu grænmetisrétti sem aðalrétt oftast en einu sinni í viku samkvæmt tíðnisurningalista, en þau 5% sem neyttu mest af grænmetisréttum sem aðalréttar neyttu rúmlega 600 gramma á viku eða meira. Hér var ekki hægt að gera samanburð við fyrri könnun.

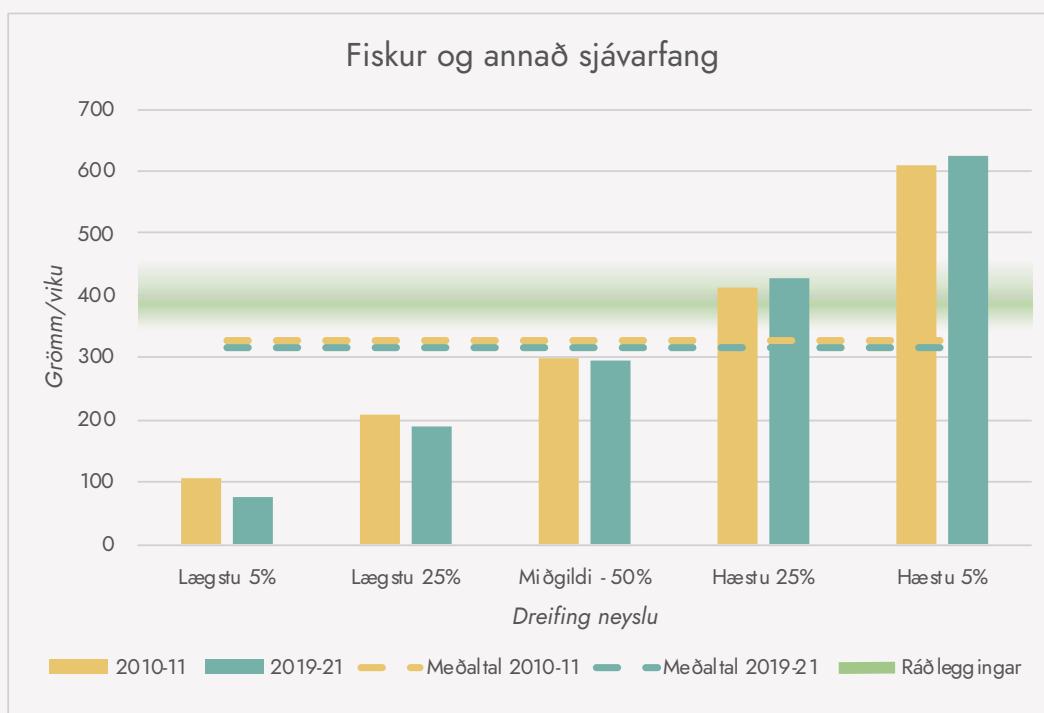
#### Tafla 6. Neysla grænmetisréttar sem aðalréttar, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%
Grænmetisréttur sem aðalréttur	Allir	80	0	0	0	47	601
	Karlar	83	0	0	0	111	473
	Konur	78	0	0	0	29	650

Svipað var uppi á teningnum þegar horft var til neyslu á baunum og linsum sérstaklega og hnetum og fræjum. Á þeim tveimur dögum sem sólarhringsupprifjun fór fram borðuðu 83% engar baunir eða linsur og 77% borðuðu hvorki hnetur né fræ. Því var ekki hægt að skoða dreifingu á neyslu á hefðbundinn hátt, en ekki var spurt um þessi matvæli í tíðnisurningalistanum. Ekki var marktækur munur milli aldurshópa og kynja dagana tvo fyrir utan að konur í yngsta aldurshópnum notuðu marktækt meira af baunum og linsum en aðrir hópar. Í ráðleggingum um mataræði er mælt með að nota baunarétti sem leið til að fækka kjötmáltíðum. Þá er einnig mælt með um 30 grömmum af hnetum á dag en innan við 5% þátttakenda náðu að fylgja þeirri ráðleggingu í tveggja daga skráningunni. Meðalneysla á hnetum var um 5 grömm á dag.

## FISKUR OG ANNAÐ SJÁVARFANG MÆTTI VERA VINSÆLLA MEÐAL UNGRA KVENNA

Fiskneysla stendur í stað milli kannana og er að meðaltali 315 grömm á viku. Eins og áður er neyslan minnst í yngsta aldurshópnum (18–39 ára) sem borðar helmingi minna af fiski en þeir eldri (60–80 ára). Samkvæmt ráðleggingum um mataræði er mælt með að borða 2–3 fiskmáltíðir á viku (375 grömm á viku), en rúmlega þriðjungur þátttakenda náði því markmiði. Þá er ráðlagt að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur, eins og t.d. lax og bleikja, en um 12% þátttakenda náðu því viðmiði á skráningardögum tveimur. Um 5% þátttakenda segjast aldrei borða fisk eða skelfisk sem aðalrétt samkvæmt tíðnisurningalista. Karlar eru líklegri til að fylgja ráðleggingunum, ekki aðeins vegna stærri skammta heldur einnig vegna tíðari fiskneyslu. Yngsti aldurshópur kvenna er sér á báti, en einungis tæplega 1% þátttakenda nær að fylgja ráðleggingum. Mest er borðað af ýsu og þorski (52%), þá öðrum fiski og sjávarfangi (24%) og loks feitum fiski, svo sem laxi og bleikju, (20%), en minnst er borðað af harðfiski (4%).



### Mynd 5. Dreifing og meðaltal fiskneyslu og annars sjávarfangs 2010–11 og 2019–21

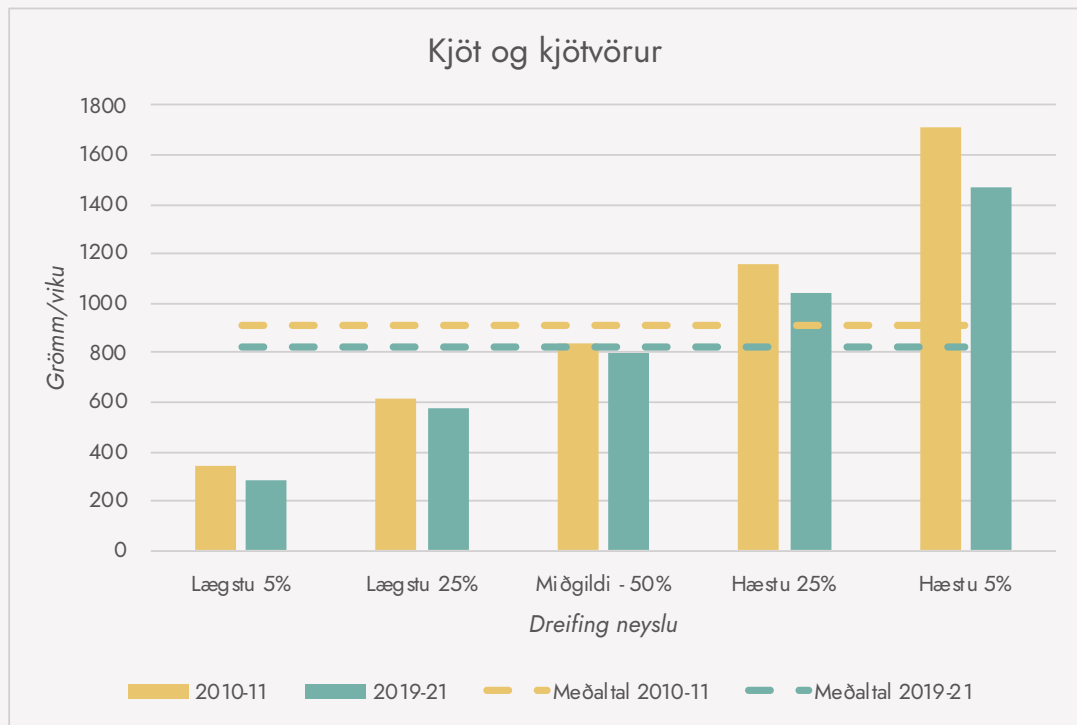
Helmingur þátttakenda neytti meira en tæplega 300 gramma af fiski á viku árin 2019–2021. Þau 5% sem neyttu minnst af fiski borðuðu tæplega 80 grömm á viku en þau 5% sem neyttu mest af fiski neyttu meira en 620 gramma á viku.

Tafla 7. Neysla á fiski og öðru sjávarfangi, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	Fylgir ráðleggingum (%)	
Fiskur og annað sjávarfang	Allir	315	77	186	291	430	620	34,2%	
	Karlar	362	101	198	332	491	720	43,9%	
	Konur	274	0	175	258	372	530	23,8%	
	Karlar	18-39 ára	246	0	174	225	323	434	14,4%
		40-59 ára	379	83	198	365	505	806	46,9%
		60-80 ára	436	121	249	411	601	876	54,1%
	Konur	18-39 ára	137	0	59	130	208	298	0,8%
		40-59 ára	297	41	156	261	399	668	27,8%
		60-80 ára	349	211	281	360	426	477	45,4%

## NEYSLA Á KJÖTI OG KJÖTVÖRUM FER MINNKANDI

Með kjöti og kjötvörum er átt við rautt kjöt (nauta-, lamba-, svína-, hrossa- og hreindýrakjöt), allt fuglakjöt og villibráð, hvalkjöt og sjófugl, jafnt ferskar og unnar vörur, ásamt innmat. Dregið hefur úr heildarneyslu á kjöti og kjötvörum frá síðustu landskönnun, úr 910 grömmum að meðaltali á viku í 823 grömm, eða um 10%. Aðeins um 2% þátttakenda borða aldrei kjöt. Karlar borða mun meira kjöt en konur og á það við flestar tegundir kjöts. Þá borða ungir karlar áberandi mest af kjöti, en neyslan fer minnkandi með aldri. Síðan síðasta könnun var gerð hefur meðalneysla á alifuglakjöti aukist, úr 189 grömmum á viku í 245 grömm á viku.



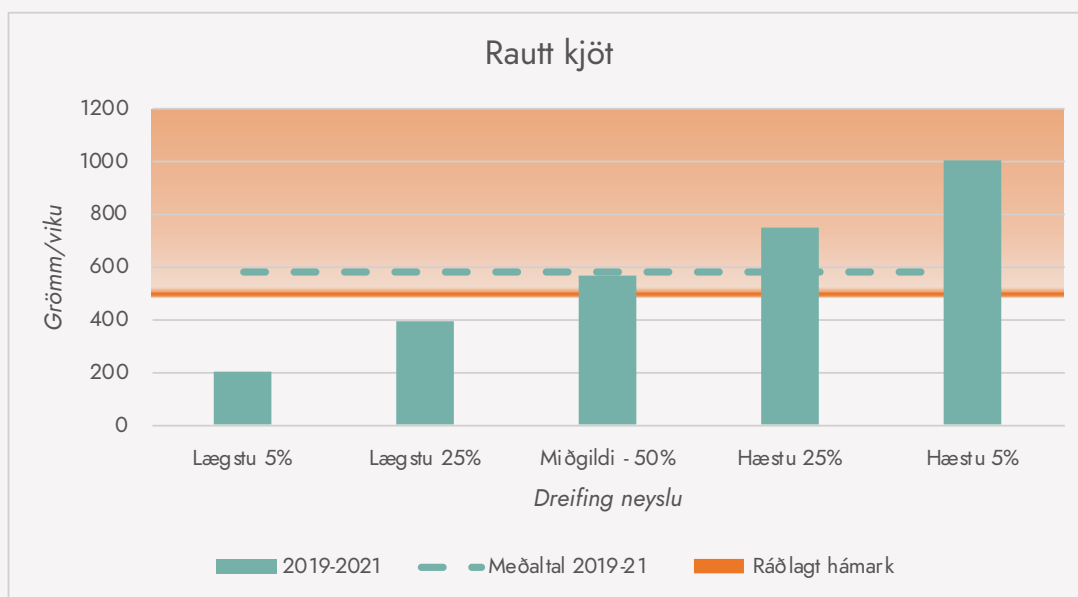
### Mynd 6. Dreifing og meðaltal neyslu á kjöti og kjötvörum 2010–11 og 2019–21

Þau 5% sem neyttu minnst af kjöti og kjötvörum borðuðu minna en 284 grömm á viku, eða sem samsvarar tæplega tveimur kjötmáltíðum eða minna á viku, en þau 5% sem neyttu mest af kjöti og kjötvörum borðuðu um 1,5 kíló eða meira á viku, sem samsvarar meira en einni kjötmáltíð á dag.

Tafla 8. Neysla á kjöti og kjötvörum, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Kjöt og kjötvörur	Allir	823	284	580	796	1040	1473	
	Karlar	1026	334	804	1030	1272	1652	
	Konur	638	205	480	648	803	1084	
	Karlar	18-39 ára	1219	106	953	1302	1529	1952
		40-59 ára	972	642	997	1045	1084	1152
		60-80 ára	903	318	640	895	1137	1650
	Konur	18-39 ára	636	0	416	626	854	1210
		40-59 ára	650	219	455	645	818	1112
		60-80 ára	626	369	548	644	736	826

Samkvæmt ráðleggingum um mataræði ætti neysla á rauðu kjöti (nauta-, lamba-, svína-, hrossakjöti og villibráð, bæði unnum kjötvörum og óunnum vörum) ekki að fara yfir 500 grömm á viku. Um 60% þátttakenda fara yfir þau viðmið.



### Mynd 7. Dreifing og meðaltal neyslu á rauðu kjöti 2019–21

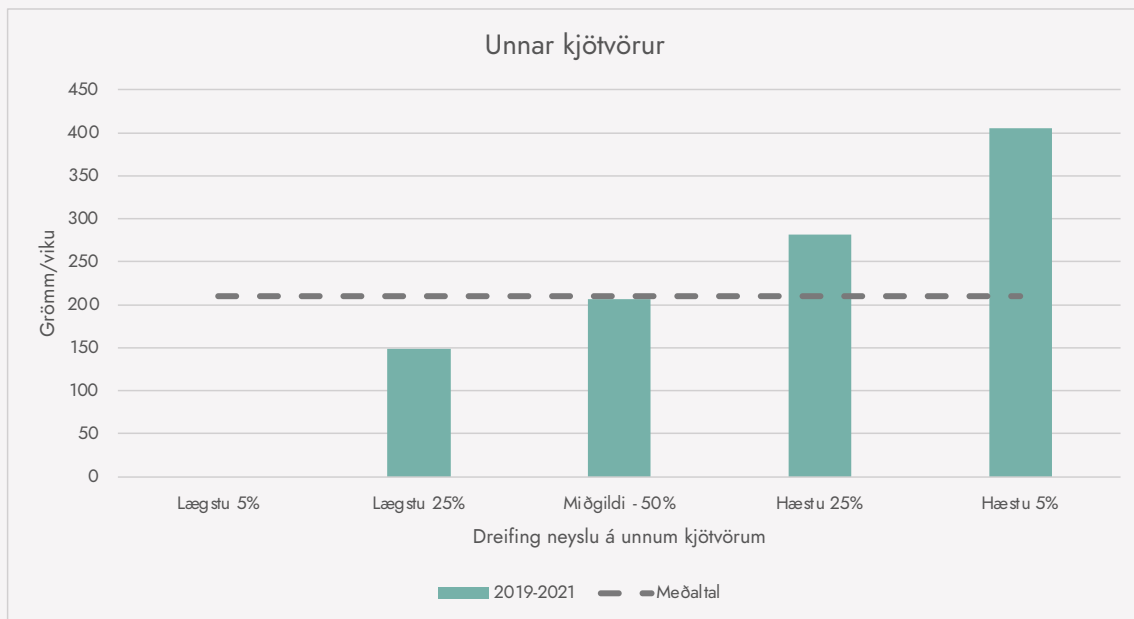
Þau 5% sem neyttu minnst af rauðu kjöti borðuðu minna en 208 grömm á viku, eða sem samsvarar fjórum pylsum á viku, en þau 5% sem neyttu mest af rauðu kjöti borðuðu um 1 kíló eða meira á viku. Hér var ekki hægt að bera saman við fyrri könnun.

Dregið hefur úr neyslu á **rauðu kjöti** um 10% frá því í síðustu könnun og fer meðalneyslan úr 644 grömmum á viku í 578 grömm á viku. Hér er munurinn þó mikill milli þátttakenda og þau 5% sem neyta mest af rauðu kjöti borða rúmlega 1 kg á viku, sem samsvarar um einni kjötmáltíð á dag. Hér er einnig verulegur munur á milli kynja þar sem karlar borða mun meira af rauðu kjöti (736 grömm á viku) en konur (435 grömm á viku).

**Tafla 9. Neysla á rauðu kjöti, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Rautt kjöt	Allir	578	208	398	564	751	1001	
	Karlar	736	312	568	753	902	1163	
	Konur	435	169	291	435	557	722	
	Karlar	18-39 ára	797	231	506	743	1068	1457
		40-59 ára	708	400	595	765	820	892
		60-80 ára	702	257	520	716	871	1223
	Konur	18-39 ára	397	123	250	383	538	676
		40-59 ára	438	176	326	434	547	696
		60-80 ára	466	162	296	462	603	853

Sé einungis horft til neyslu á **unnum kjötvörum**, en undir þær falla allt reykt og saltað kjöt og kjötálegg, pylsur og farsvörur, er verulegur munur á neyslu karla og kvenna þar sem karlar borða tvöfalt magn á við konur, eða 282 grömm á móti 146 grömmum á viku. Karlar á miðjum aldri borða þó minnst af unnum kjötvörum borið saman við bæði eldri og yngri karla.



### Mynd 8. Dreifing og meðaltal neyslu á unnum kjötvörum 2019–21

Um helmingur þátttakenda neytti meira en 207 gramma af unnum kjötvörum á viku, sem samsvarar um fjórum vínarþylsum. Hér var ekki hægt að bera saman við fyrri könnun.

Karlar á aldrinum 60–80 ára borða langmest af unnum kjötvörum. Þau 5% karla sem neyta mest í þessum hópi borða um 580 grömm á viku en þau 5% sem borða minnst af unnum kjötvörum borða minna en 101 grömm á viku, sem er um tvær þylsur. Samkvæmt ráðleggingum er mælt með að takmarka neyslu á unnum kjötvörum eins og kostur er. Undir þennan flokk fellur einnig innmat. Meðalneysla á innmat er nú 36 grömm á viku en var 77 grömm á viku í síðustu landskönnun. Það eru helst karlar í elsta aldurshópnum sem borða innmat (95 grömm á viku).

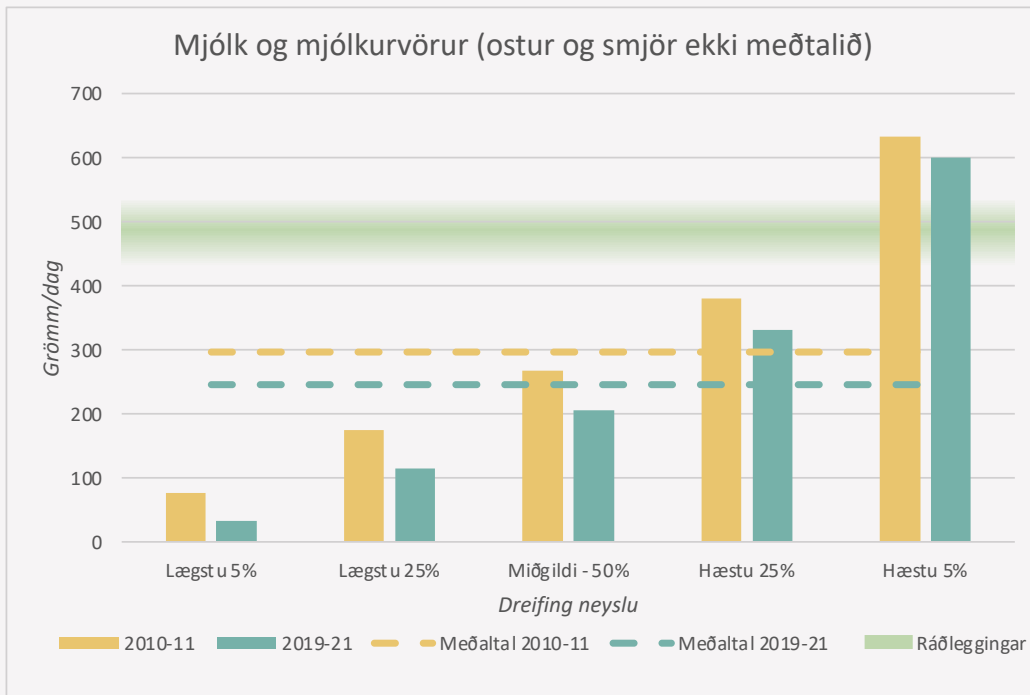
Tafla 10. Neysla á unnum kjötvörum, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Unnar kjötvörur	Allir	210	0	148	207	282	405	
	Karlar	282	0	186	270	380	516	
	Konur	146	0	112	154	202	298	
	Karlar	18-39 ára	277	0	227	290	338	407
		40-59 ára	258	0	134	239	372	564
		60-80 ára	309	101	181	298	419	580
	Konur	18-39 ára	129	0	112	150	178	207
		40-59 ára	133	0	119	144	176	225
		60-80 ára	179	0	51	158	265	498

Í umræðu um próteingjafa er mikilvægt að nefna eggjaneyslu, en hún hefur aukist um rúmlega þriðjung frá síðustu könnun og er nú um 20 grömm á dag, eða tæplega tvö og hálf egg á viku.

## DREGUR ÚR NEYSLU Á MJÓLK OG MJÓLKURVÖRUM

Neysla á mjólk og mjólkurvörum (ostur og smjör ekki meðtalið) er að meðaltali 245 grömm á dag, sem er 50 grömmum (hálfum desílítra) minna en í síðustu könnun. Þá hefur þeim fjölgað sem aldrei nota mjólk og mjólkurvörur aðrar en ost, úr 6% í 12%. Um 32% þátttakenda ná ráðleggingunni um 500 grömm af mjólk og mjólkurvörum á dag ef ostur er tekinn með en hann getur komið í stað mjólkurvara að hluta til (25 grömm af osti reiknast þá sem einn skammtur eða 250 grömm af mjólk). Karlar nota meira af mjólk og mjólkurvörum en konur, en verulegur munur er einnig milli aldurshópa karla þar sem heildarmjólkurneysla elsta aldurshópa karla er um 57% hærri en hjá þeim yngsta.



### Mynd 9. Dreifing og meðaltal neyslu á mjólk og mjólkurvörum (ostur og smjör ekki meðtalið) 2010–11 og 2019–21

Helmingur þátttakenda neytti meira en 200 gramma af mjólk og mjólkurvörum á dag 2019–2021, en það samsvarar tæplega einum skammti af mjólk á dag. Þau 5% sem neyttu minnst af mjólk og mjólkurvörum neyttu minna en 34 gramma á dag, eða sem samsvarar tveimur matskeiðum, en þau 5% sem neyttu mest af mjólk og mjólkurvörum neyttu meira en 600 gramma á dag, sem samsvarar rúmlega 2 skömmtum af mjólk eða jógúrt.

Tafla 11.1 Neysla á mjólk og mjólkurvörum, g/dag. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	Fylgir ráðleggingum (%)	
Mjólk og mjólkurvörur	Allir	245	34	115	205	331	600	9,7%	
	Karlar	284	35	123	238	377	683	14,5%	
	Konur	210	29	109	188	284	494	4,4%	
	Karlar	18-39 ára	217	24	63	185	294	597	8%
		40-59 ára	286	48	142	268	378	668	11%
		60-80 ára	340	52	190	284	440	710	23%
	Konur	18-39 ára	214	40	111	186	288	512	6%
		40-59 ára	193	24	109	185	253	444	3%
		60-80 ára	229	31	128	208	316	526	6%

**Tafla 11.2. Mjólk og mjólkurvörur, g/dag**

	Nýmjólk <sup>1</sup>	Léttmjólk <sup>2</sup>	Undanrenna <sup>3</sup>	Sýrðar mjólkurv. <sup>4</sup>	Mjólkurv. m/viðb. sykri <sup>5</sup>	Mjólkurv. m/sætuefni <sup>6</sup>	
Allir	75	72	9	89	51	5	
Karlar	88	87	8	102	62	5	
Konur	62	58	10	76	40	4	
	Nýmjólk <sup>1</sup>	Léttmjólk <sup>2</sup>	Undanrenna <sup>3</sup>	Sýrðar mjólkurv. <sup>4</sup>	Mjólkurv. m/viðb. sykri <sup>5</sup>	Mjólkurv. m/sætuefni <sup>6</sup>	
Karlar	18-39 ára	91	70	1	59	52	6
	40-59 ára	86	89	15	100	66	4
	60-80 ára	89	100	8	143	68	6
Konur	18-39 ára	74	65	13	67	48	6
	40-59 ára	58	50	10	67	32	4
	60-80 ára	58	63	8	96	41	3

<sup>1</sup> Nýmjólk og önnur drykkjarmjólk með >3,5% fituinnihaldi. <sup>2</sup> Léttmjólk og önnur drykkjarmjólk með 1,5–2,0% fituinnihaldi.

<sup>3</sup> Undanrenna og önnur drykkjarmjólk með <1,0% fituinnihaldi. <sup>4</sup> Allar sýrðar mjólkurvörur, sýrður rjómi og skyr. <sup>5</sup> Allar bragðbættar mjólkurvörur með viðbættum sykri. <sup>6</sup> Allar mjólkurvörur með sætuefnum.

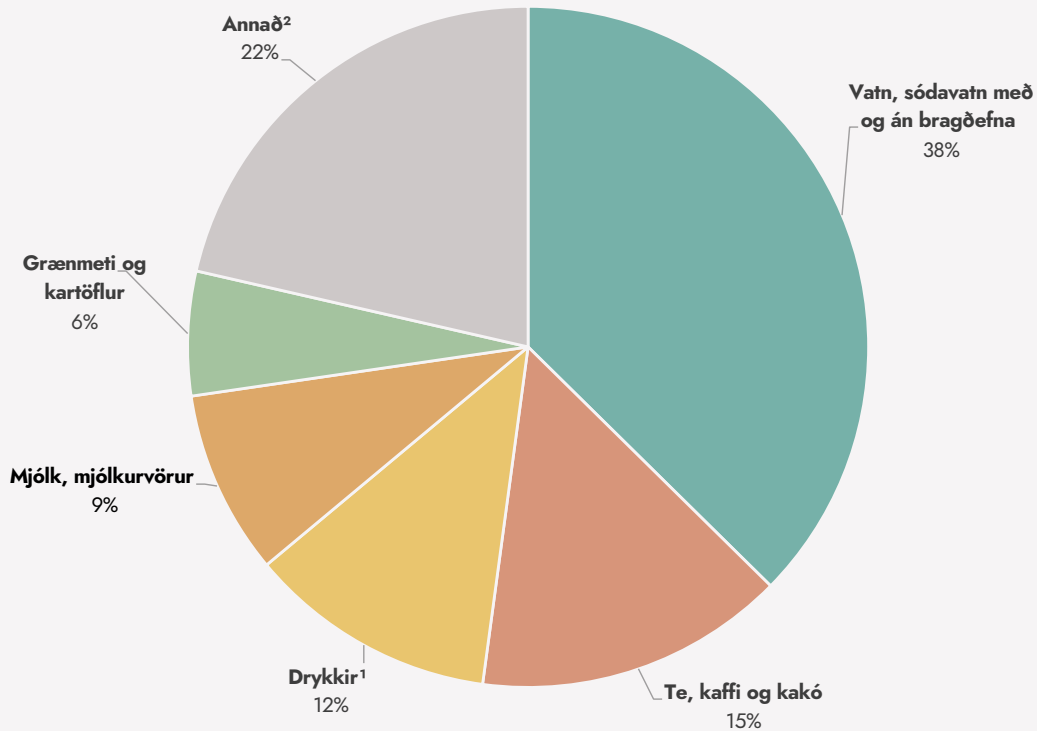
Dregið hefur úr neyslu á drykkjarmjólk (nýmjólk, léttmjólk, undanrennu og fjörmjólk) frá síðustu landskönnun. Þá var hún að meðaltali 186 grömm á dag en er nú um 156 grömm. Helsta breytingin er sú að hlutur fituminni drykkjarmjólkur minnkar um 36%, en nýmjólkin eykst um 27% og fer úr því að vera tæpur þriðjungur af drykkjarmjólk í síðustu landskönnun í það að vera tæpur helmingur nú. Ekki er marktækur munur milli kynja eða aldurshópa nema þegar kemur að sýrðum mjólkurvörum. Þar er neysla yngri karla minni en þeirra eldri. Karlar borða meira af sykrudum mjólkurvörum en konur, eða 62 grömm á dag samanborið við 40 grömm hjá konum.

Meðalneysla á osti hefur aukist frá síðustu landskönnun um 20%. Neyslan var um 35 grömm á dag í síðstu könnun en er nú 42 grömm á dag. Aukningin gæti að hluta falist í aukinni þyngd á sneiddum osti, sem var 15 grömm á sneið í síðustu landskönnun en nú er sneiðin 20 grömm. Þá borða 11% þátttakenda aldrei ost.

## VATN ER ALGENGASTI DRYKKURINN

Eins og í síðustu tveimur landskönnunum er vatn algengasti drykkur á Íslandi. Af þeim tæplega 2,4 lítrum vökva sem koma úr mat og drykk á dag er kranavatn og sódavatn 38%, eða um 870 millilítrar á dag. Yngstu aldurshóparnir drekka mest af vatni.

Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til vatnsneyslu



<sup>1</sup> Gos- og svaladrykkir ásamt íþróttu og orkudrykkjum og hreinum söfum.

<sup>2</sup> Kornmatur (3%), áfengi (5%), ávextir og ber (3%), kjöt og kjötvörur (2%), sósur, súpur o.fl.

### Mynd 10. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til vatnsneyslu

Kaffidrykkja er óbreytt frá síðustu landskönnun, 325 millilítrar á dag, og drekka karlar meira kaffi en konur. Yngsti aldurshópurinn (18–39 ára) drekkur mun minna kaffi en þeir eldri, en þetta er sá hópur sem drekkur mest af orkudrykkjum.

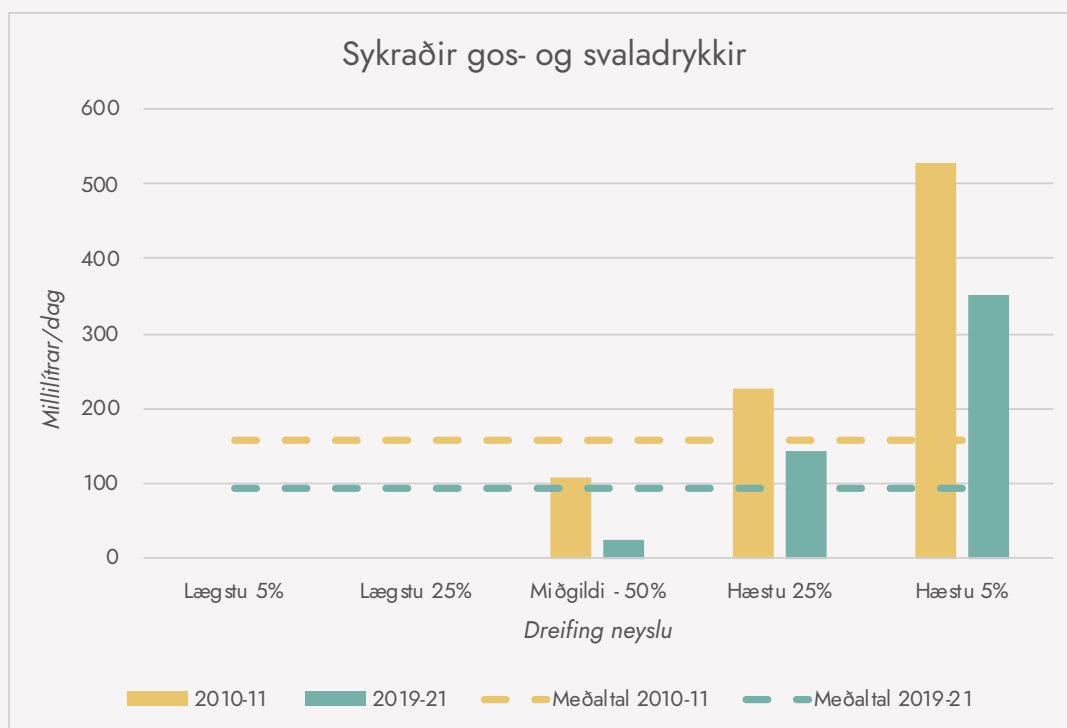
Konur drekka helmingi meira te en karlar, eða um 50 millilítra (sem er um hálfur desilítri) á dag. Neysla próteindrykkja er nánast óbreytt og er nú 12 grömm á dag. Neyslan er aðallega í yngsta aldurshópnum (18–39 ára) þar sem 13% notuðu þessa drykki könnunardagana og er meðalneyslan í þeim aldurshópi um 21 gramm á dag.



## Næringarsnauðari vörur

### NEYSLA Á SYKRUÐUM GOS- OG SVALADRYKKJUM Á NIÐURLEIÐ

Verulega hefur dregið úr neyslu á sykrudum gos- og svaladrykkjum, sem hefur minnkað um tæp 40% frá síðustu könnun, úr 157 millilítrum á dag í 95 millilítra á dag, eða 665 millilítrar á viku. Um 55% þátttakenda segjast aldrei drekka sykraða gos- og svaladrykki, þrátt fyrir að nokkrir þeirra greini frá neyslu slíkra drykkja á skráningardögum. Karlar drekka næstum helmingi meira af sykrudum drykkjum en konur og helstu neytendur eru ungir karlar (18–39 ára), en munur er á neyslu þessara drykkja milli allra aldurshópa. Um 40% ungra karla drekka meira en einn lítra af sykrudum gosdrykkjum á viku, eða að minnsta kosti 140 millilítra á dag.



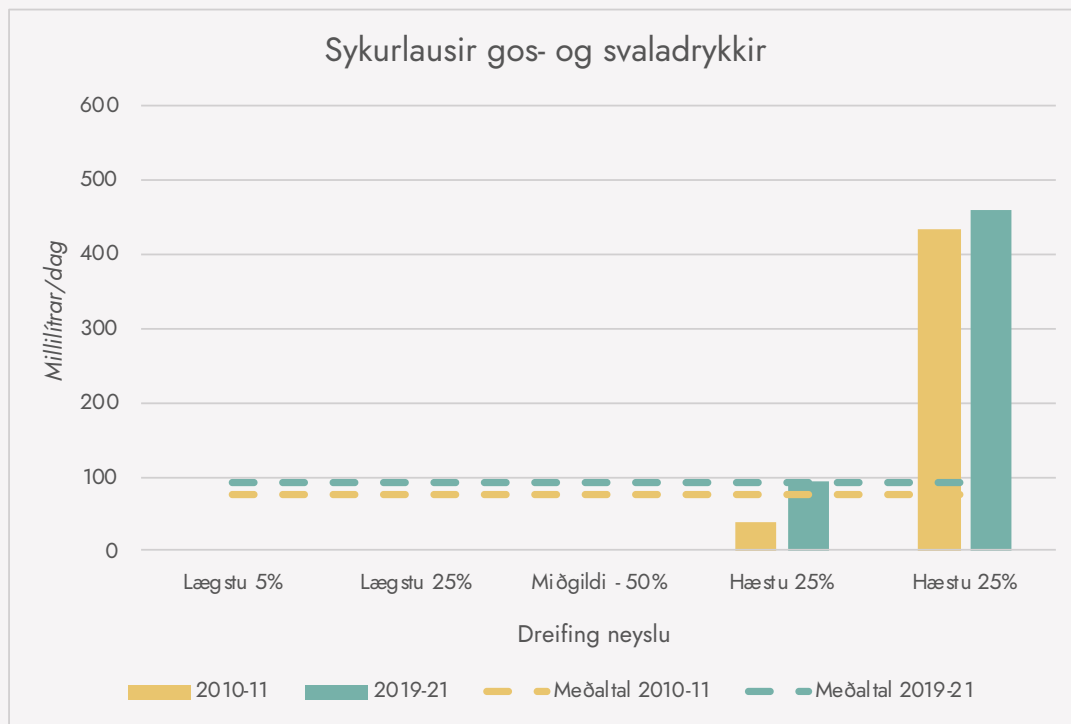
Mynd 11. Dreifing og meðaltal neyslu á sykrudum gos- og svaladrykkjum 2010–11 og 2019–21

Tafla 12. Neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum, ml/dag. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Sykraðir gos- og svaladrykkir	Allir	95	0	0	24	145	350	
	Karlar	114	0	0	35	156	447	
	Konur	75	0	0	0	128	266	
	Karlar	18-39 ára	190	8	23	45	256	801
		40-59 ára	123	5	12	25	165	405
		60-80 ára	35	2	3	5	8	160
	Konur	18-39 ára	148	5	19	37	183	463
		40-59 ára	62	1	4	21	61	301
		60-80 ára	31	2	14	26	47	70

## NEYSLA Á SYKURLAUSUM GOS- OG SVALADRYKKJUM JÓKST

Meðalneysla á sykurlausum gos og svaladrykkjum jókst milli kannana, var 74 millilítrar á dag 2010-2011 er nú 92 millilítrar á dag eða 644 millilítrar á viku. Um 42% þátttakenda drekka sykurlosa gos- og svaladrykki samkvæmt tíðnisurningalista.



Mynd 12. Dreifing og meðaltal neyslu á sykurlausum gos- og svaladrykkjum 2010–11 og 2019–21

Tafla 13. Neysla á sykurlausum gos- og svaladrykkjum með sætuefnum, ml/dag.  
Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Sykurlausir gos- og svaladrykkir með sætuefnum	Allir	92	0	0	0	92	460	
	Karlar	90	0	0	0	111	467	
	Konur	92	0	0	0	73	469	
	Karlar	18-39 ára	159	0	0	0	212	774
		40-59 ára	82	0	0	0	115	356
		60-80 ára	39	0	0	0	14	223
	Konur	18-39 ára	85	0	0	0	54	373
		40-59 ára	140	0	0	6	176	818
		60-80 ára	34	0	0	0	40	160

Þegar kemur að sykurlausum gos- og svaladrykkjum er neyslunni aðallega haldið uppi af konum á miðjum aldri (40–59 ára) ásamt ungum körlum (18–39 ára). Þau 5% með mestu neysluna í þessum aldurshópum drekka um 800 millilítra á dag, eða fjögur glös af sykurlausum gos- og svaladrykkjum á dag.

## NEYSLA ORKUDRYKKJA HEFUR AUKIST VERULEGA

Neysla orkudrykkja er nú að meðaltali 31 millilítri á dag en var 4 millilítrar á dag 2010–2011. Um 11% þátttakenda fengu sér slíkan drykk á könnunardegi samanborið við 1% í síðustu könnun. Í heildina drekka þó 80% þátttakenda aldrei orkudrykki, og neyslan var svo lítil meðal þátttakenda í elsta aldurshópnum að ekki var unnt að reikna dreifingu hennar. Það er yngsti aldurshópurinn sem dregur vagninn, aðallega ungir karlmenn, en þau 5% sem drekka mest drekka að minnsta kosti 322 millilítra á dag. Það samsvarar tæplega einni dósi (330 millilítrum). Mesta aukningin hefur verið í yngsta aldurshópi kvenna (18–39 ára) þar sem neyslan er nú að meðaltali 66 millilítrar á dag, en var 2 millilítrar á dag í síðstu landskönnun.

**Tafla 14.1. Neysla á orkudrykkjum, ml/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%
Orkudrykkir	Allir	31	0	0	0	0	200
	Karlar	34	0	0	0	0	201
	Konur	28	0	0	0	0	213

**Tafla 14.2. Neysla á orkudrykkjum eftir aldurshópum\*, ml/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Orkudrykkir	Karlar	18-39 ára	102	0	0	95	174	322
		40-59 ára	10	0	0	0	0	52
	Konur	18-39 ára	66	0	0	0	85	274
		40-59 ára	24	0	0	0	0	214

\*MSM reiknar ekki neyslu þar sem neysla er of fágæt

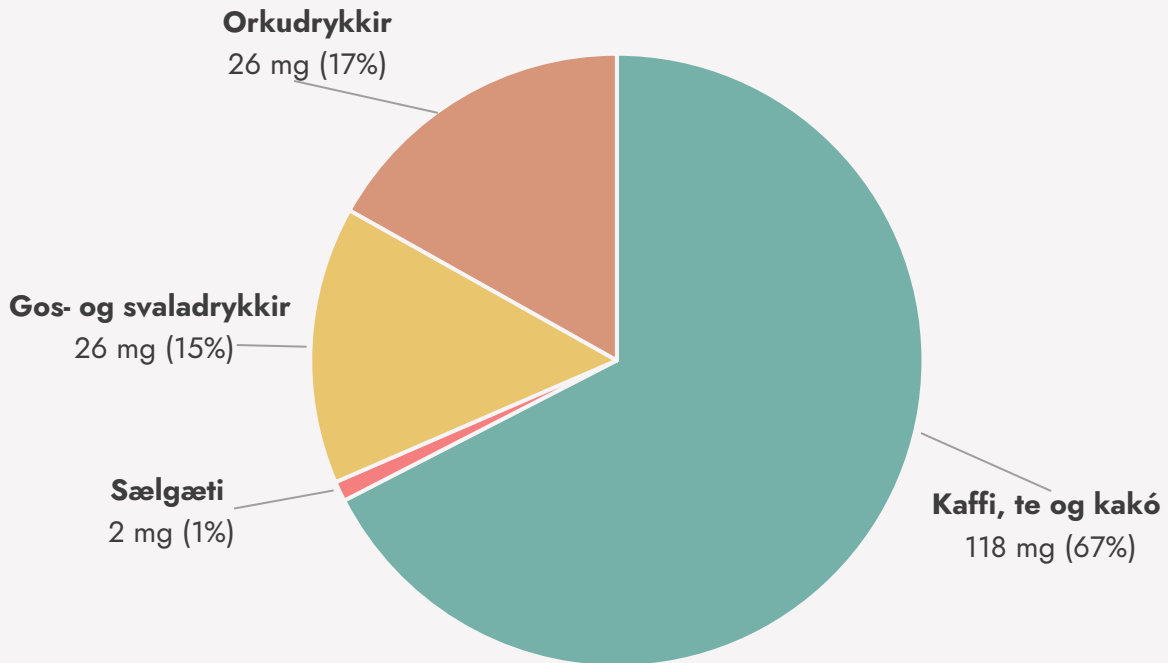
## KAFFI ER ENN AÐALKOFFÍNGJAFI FULLORÐINNA – 18 ÁRA OG ELDRI

Fjórðungur þátttakenda neytir koffíns sem nemur að minnsta kosti einum kaffibolla á dag (100 milligrömmum af koffíni). Koffíneysla er meiri meðal karla en kvenna og marktækur munur er á milli aldurshópa þar sem fólk á miðjum aldri (40–59 ára) á vinninginn. Þau 5% sem neyta mest af koffíni neyta sem svarar koffínmagni í fjórum kaffibollum á dag, sé miðað við allan hópinn, en það er nálægt alþjóðlegum viðmiðunarmörkum um áhættulausa neyslu (400 milligrömm/dag, EFSA).

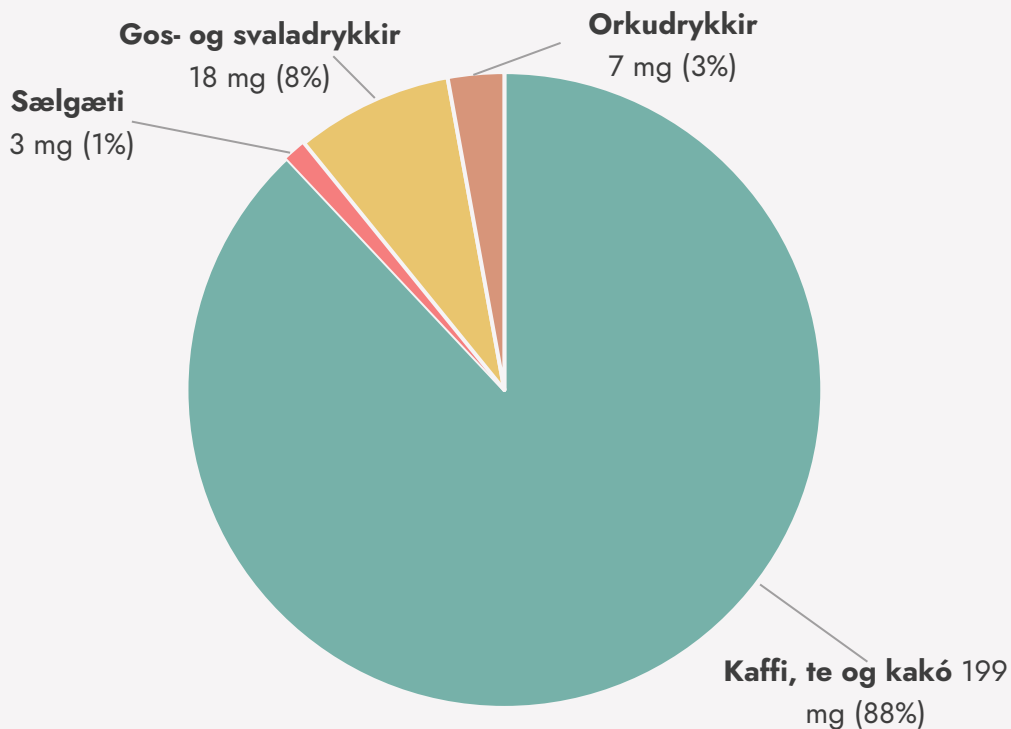
**Tafla 15. Neysla koffíns, mg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Koffín	Allir	196	32	110	181	260	406	
	Karlar	217	37	122	203	280	444	
	Konur	178	24	97	165	240	371	
	Karlar	18-39 ára	184	67	112	166	234	380
		40-59 ára	244	32	128	223	344	512
		60-80 ára	215	52	142	210	261	396
	Konur	18-39 ára	150	15	61	125	220	347
		40-59 ára	194	26	116	187	256	402
		60-80 ára	183	52	116	161	239	356

### Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á koffíni: 18-39 ára



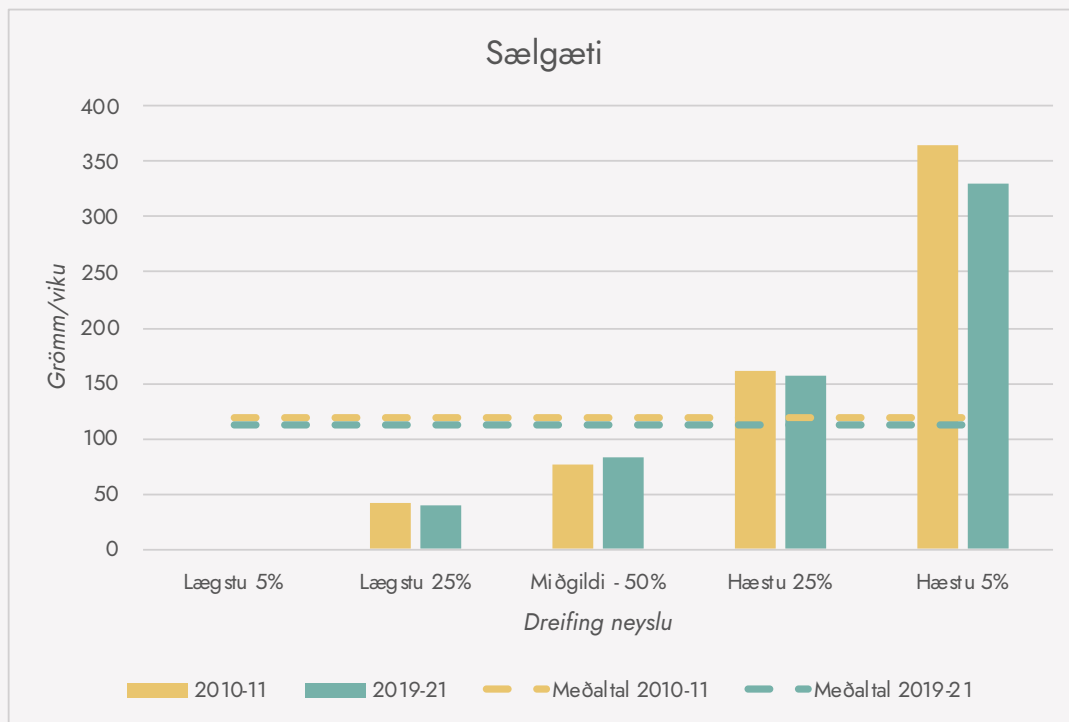
### Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á koffíni: 40-59 ára



**Mynd 13. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til koffinneyslu þátttakenda, 18–39 ára og 40–59 ára** Nánast allt koffín hjá elsta aldurshópnum (60–80 ára) kemur úr kaffi, te og kakó, eða 97%. Kaffi er enn helsti koffíngjafinn, en um 80% af koffíni hjá 18 ára og eldri kemur þaðan þótt orkudrykkir skipi þar stærri sess en áður ásamt kóladrykkjum sem innhalda minna koffín.

## SÆLGÆTI, ÍS, SÆTABRAUÐ, KÖKUR OG KEX ERU VINSÆLAR VÖRUR

Sælgætisneysla stendur í stað frá fyrri könnun og er um 114 grömm á viku að meðaltali, en 9% hópsins borðar aldrei sælgæti. Konur borða meira sælgæti en karlar og yngri hóparnir borða marktækt meira sælgæti en sá elsti.



### Mynd 14. Dreifing og meðaltal sælgætisneyslu 2010–11 og 2019–21

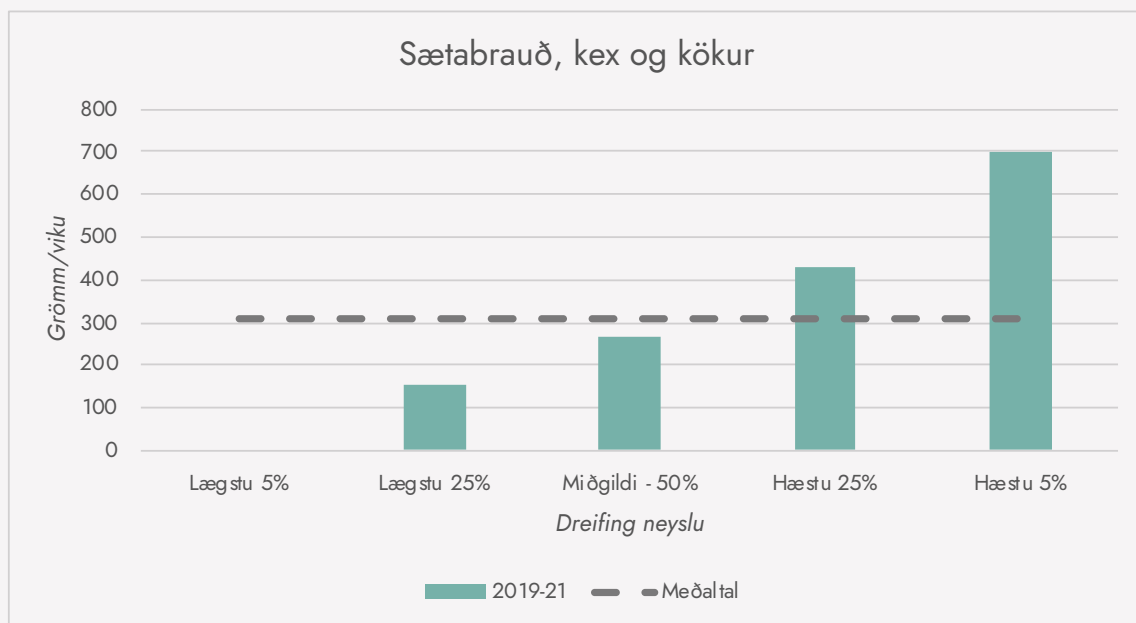
Helmingur þátttakenda borðaði í það minnsta rúmlega 83 grömm af sælgæti á viku, en þau 5% sem neyta mest borða 330 grömm af sælgæti á viku, sem er eins og rúmlega þrjár súkkulaðiplötur.

### Tafla 16. Neysla á súkkulaði og sælgæti, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Súkkulaði og sælgæti	Allir	114	0	40	83	157	330	
	Karlar	107	0	27	60	158	364	
	Konur	123	0	50	86	157	358	
	Karlar	18-39 ára	169	0	81	139	242	371
		40-59 ára	106	0	18	41	171	384
		60-80 ára	48	0	10	25	56	206
	Konur	18-39 ára	136	16	43	93	185	370
		40-59 ára	131	16	62	108	170	344
		60-80 ára	93	0	29	73	120	295

**Ísneysla** landans er óbreytt frá fyrri könnun og er um 12 grömm á mann á dag að meðaltali, sem samsvarar einum litlum ís úr vél á viku. Um 18% þátttakenda borðuðu ís á skráningardögum tveimur.

Neysla á **sætabrauði, kexi og kökum** helst óbreytt frá síðustu könnun, 311 grömm á viku. Konur borða almennt aðeins meira af þessum vörum en karlar og mesta neyslan er hjá elsta aldurshópi kvenna (60–80 ára). Ekki er munur á neyslu milli aldurshópa hjá körlum.



### Mynd 15. Dreifing og meðaltal neyslu á sætabrauði, kexi og kökum 2019–21

Um helmingur þátttakenda neytti a.m.k. 267 gramma af sætabrauði, kexi og kökum á viku. Það samsvarar um 27 smákökum. Hér var einnig mikill breytileiki milli einstaklinga; 13% borðuðu aldrei sætabrauð, kex eða kökur samkvæmt tíðnispurningalista. Þau 5% sem neyttu mest borðuðu a.m.k. 700 grömm af sætabrauði, kexi og kökum á viku, sem samsvarar neyslu á tveimur og hálfum stórum snúð úr bakaríi. Hér var ekki hægt að gera samanburð við fyrri könnun.

**Tafla 17. Neysla á sætabrauði, kexi og kökum, g/viku. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Sætabrauð, kex og kökur	Allir	311	0	157	267	430	700	
	Karlar	301	0	116	246	454	747	
	Konur	320	0	176	296	427	680	
	Karlar	18-39 ára	326	0	79	142	554	849
		40-59 ára	254	0	103	228	382	584
		60-80 ára	326	0	153	244	440	900
	Konur	18-39 ára	299	0	192	284	403	596
		40-59 ára	309	0	148	264	417	726
		60-80 ára	346	0	215	313	466	666

## ORKA OG ORKUGEFANDI NÆRINGAREFNI

Orka og orkuefni prótein, fita, kolvetni, sykur, trefjaefni (grömm) og alkóhól eru birt í töflunni hér fyrir neðan sem hlutfall af heildarorku (%E) og borin saman við gildin frá 2010–2011.

**Tafla 18. Samanburður á orku og orkuefnum 2010–11 og 2019–21. Meðaltal, staðalfrávik**

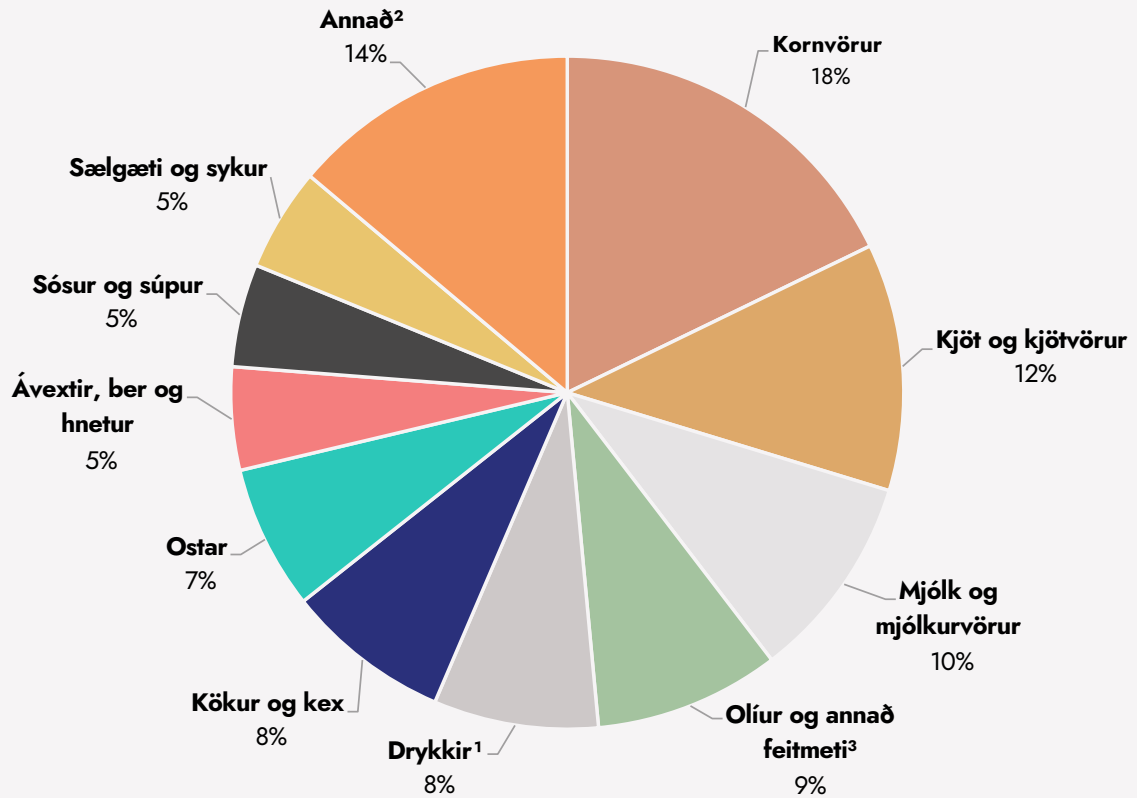
		Ráðleggingar	2010-11 (N=1312)	2019-21 (N=822)	P-gildi
Orka	kJ		8631 (2344)	8554 (2286)	0,77
Orka	kkal		2059 (560)	2044 (546)	0,67
Prótein	E%	10-20	18 (3)	18 (3)	0,11
Fita	E%	25-40	36 (5)	41 (6)	<0,001
Mettaðar fitusýrur	E%	< 10	14 (3)	16 (3)	<0,001
Kolvetni	E%	45-60	42 (6)	37 (7)	<0,001
Trefjaefni	g	25-35	17 (5)	16 (5)	<0,001
Viðbættur sykur	E%	< 10	8,8 (4,6)	7,2 (4,3)	<0,001
Alkóhól	E%		1,7 (2,4)	2,0 (2,9)	0,25

Orkuinnihald fæðunnar er svipað og í síðustu könnun, eða 2044 kkal á dag að meðaltali. Eins og við mátti búast fá karlar 25% meiri orku úr fæðunni en konur, eða 2280 kkal í samanburði við 1827 kkal. Þá fá yngri karlar um 25% meiri orku en elstu karlarnir, eða 2546 kkal í samanburði við 2023 kkal. Um 16% heildarorkunnar kemur úr sykrudum gos- og svaladrykkjum, sælgæti, kökum og kexi.

**Tafla 19. Orka, kkal. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Orka	Allir	2044	1299	1657	1978	2366	2986	
	Karlar	2280	1419	1834	2237	2636	3397	
	Konur	1827	1212	1546	1824	2077	2479	
	Karlar	18-39 ára	2546	1472	2050	2487	2968	4019
		40-59 ára	2300	1568	1983	2296	2618	3030
		60-80 ára	2023	1353	1653	1945	2396	2898
	Konur	18-39 ára	1920	1196	1668	1904	2201	2542
		40-59 ára	1837	1316	1564	1835	2056	2458
		60-80 ára	1726	1096	1446	1712	2003	2378

## Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til heildarorku

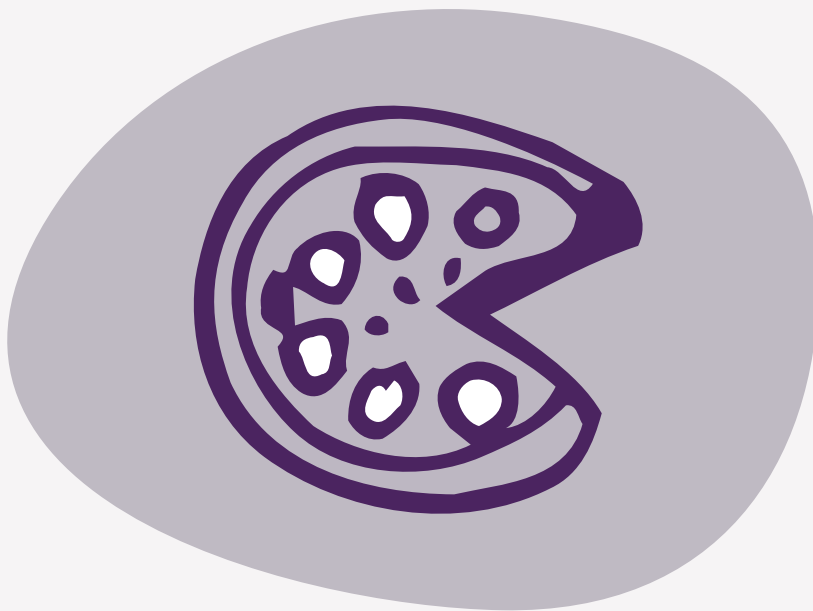


<sup>1</sup> Drykkir, nema mjólkurvörur: Gos- og svaladrykkir ásamt íþróttu og orkudrykkjum, hreinum söfum, jurtadrykkjum og áfengi.

<sup>2</sup> Kartöflur (3%), fiskur og annað sjávarfang (3%), grænmeti (2%), egg (2%), snakk (2%) o.fl.

<sup>3</sup> Annað feitmeti er smjörlíki, smjör og smjörvörur.

### Mynd 16. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til heildarorku

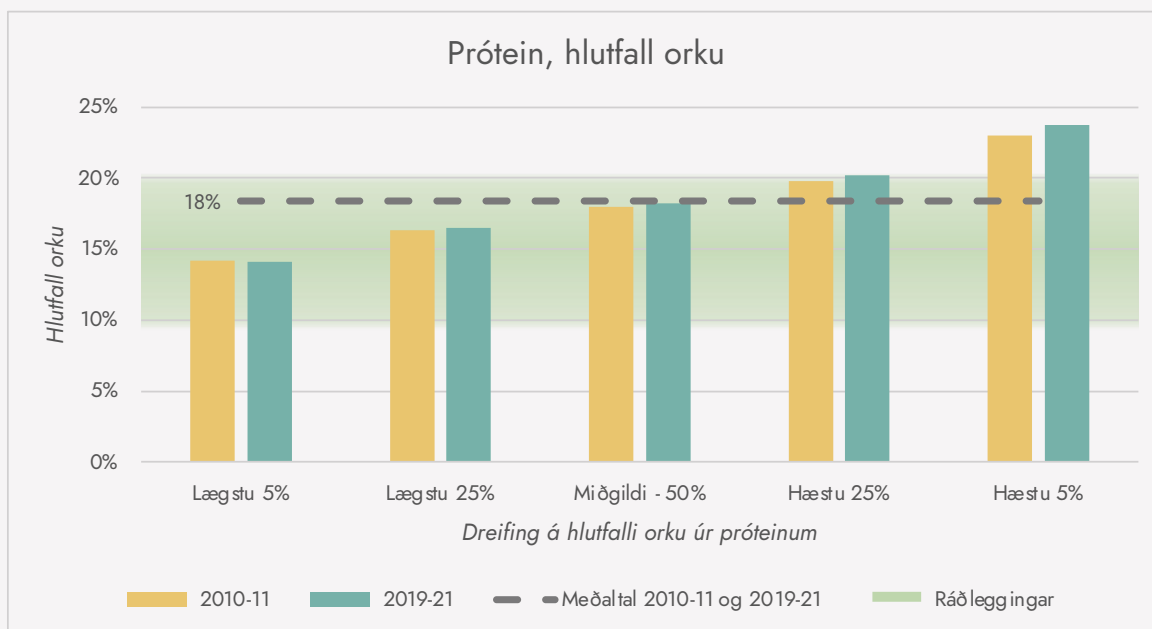




## PRÓTEINNEYSLA STENDUR Í STAÐ

Prótein gefa um 18% heildarorkunnar að meðaltali, sem er svipað og í síðustu landskönnun. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði er æskilegt að próteinneysla sé á bilinu 10–20% af heildarorkunni.

Þeir sem fá minnst af próteinum úr fæðunni eru samt sem áður vel yfir ráðleggingum, hvort heldur miðað er við grömm á hvert kíló líkamsþyngdar eða hlutfall orku. Samkvæmt þessu er prótein riflegt í fæði Íslendinga.



### Mynd 17. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr próteinum 2010–11 og 2019–21

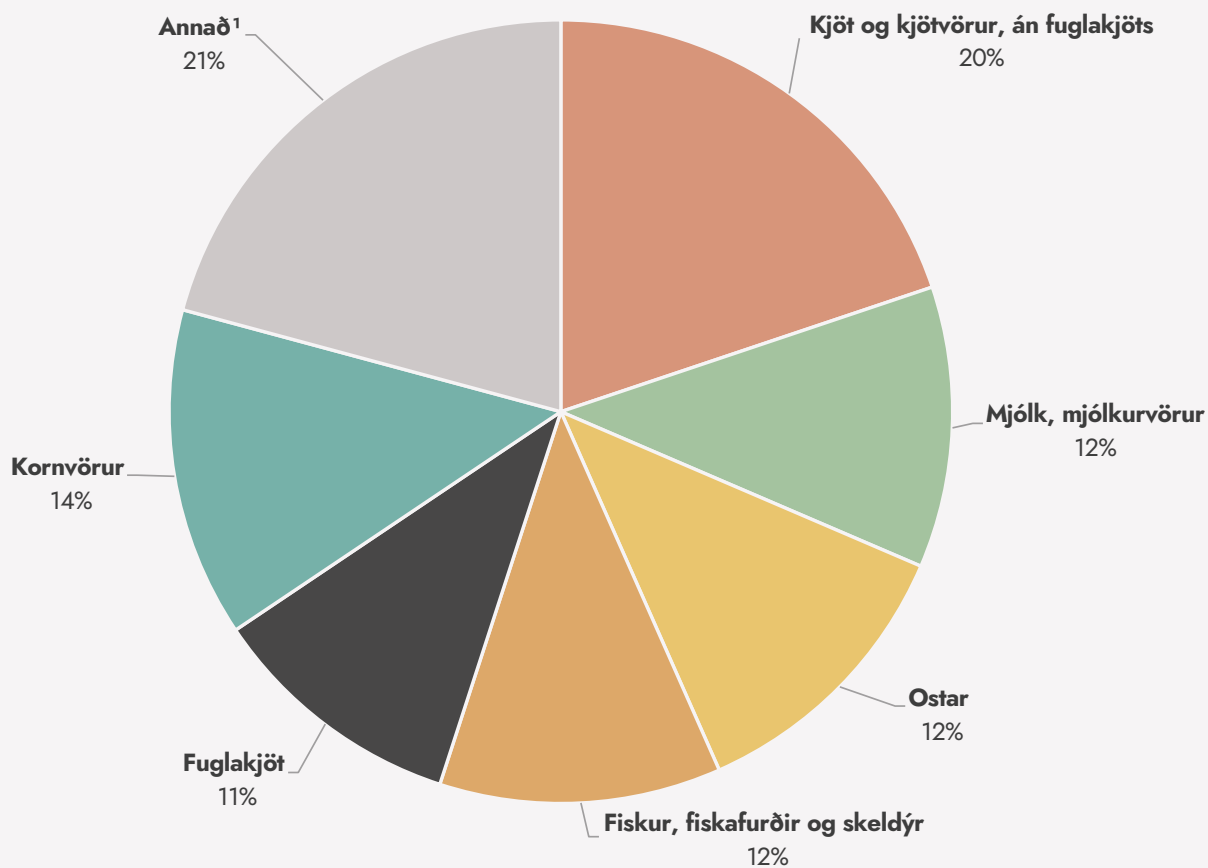
Helmingur þátttakenda fékk 18% af orkunni eða meira úr próteinum á dag árin 2019–2021. Þau 5% sem fengu lægsta hlutfall úr próteinum fengu 14% orkunnar eða minna úr próteinum, enginn þó lægra en 10%. Þau 5% sem fengu hæsta hlutfall úr próteinum fengu a.m.k. 24% orkunnar úr próteinum

Tafla 20. Prótein, hlutfall orku. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Prótein	Allir	18	14	17	18	20	24	
	Karlar	19	15	17	19	21	25	
	Konur	18	14	16	18	19	22	
	Karlar	18-39 ára	20	15	18	19	22	25
		40-59 ára	19	15	18	19	21	25
		60-80 ára	19	14	17	19	21	25
	Konur	18-39 ára	18	14	16	18	19	22
		40-59 ára	18	14	16	17	19	22
		60-80 ára	18	14	16	18	20	23

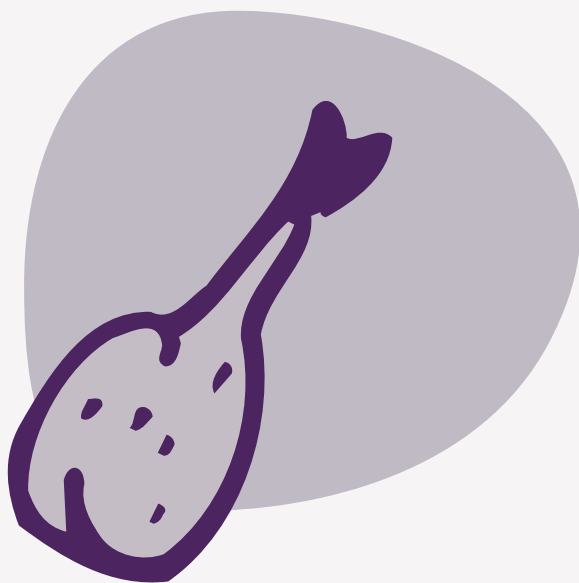
Karlar fá meira af próteinum í grömmum talið en konur, eða að meðaltali 104 grömm á dag en konurnar um 76 grömm. Munurinn er þó ekki mikill á milli kynja og aldurshópa þegar próteinneyslan er reiknuð sem hlutfall af orku.

## Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á próteinum



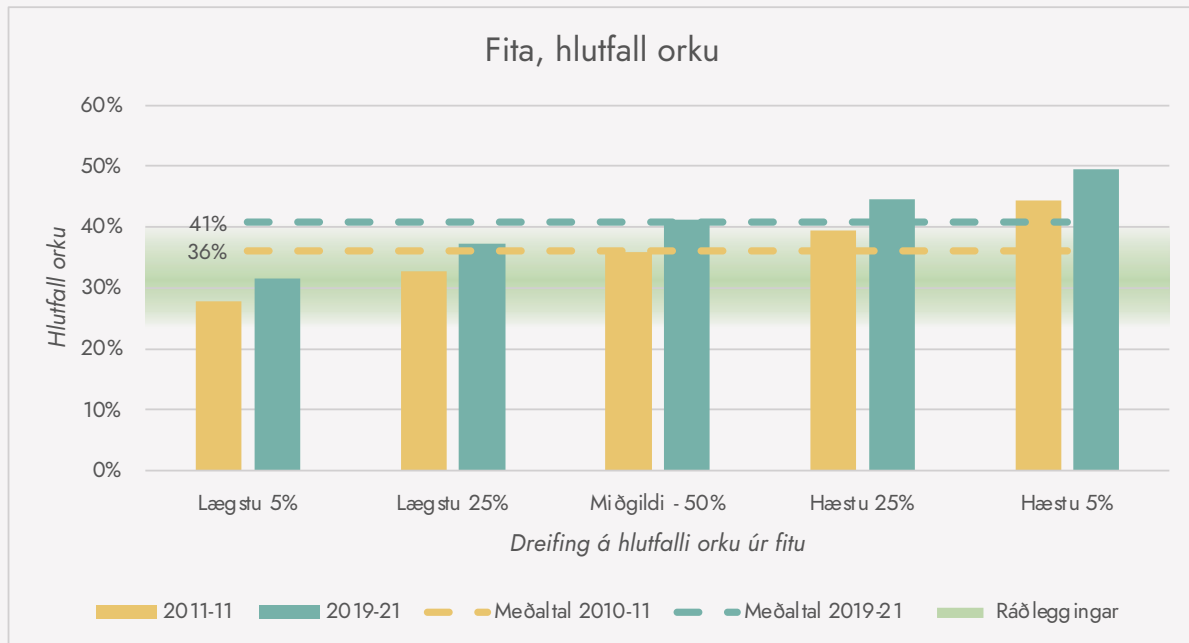
<sup>1</sup> Grænmeti (3%), egg og eggjavörur (3%), kökur og kex (3%), næringardrykkir og próteinvörur (2%), drykkir (2%) o.fl.

**Mynd 18. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á próteinum**



## FITUNEYSLA HEFUR AUKIST

Íslendingar borða fituríkara fæði nú en í síðustu landskönnun. Fita gefur nú að meðaltali um 41% orkunnar í samanburði við 36% í síðustu könnun. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði eru æskileg mörk fituneyslu 25-40% orkunnar. Nú veita einómættaðar fitusýrur að meðaltali 12% heildarorkunnar og fjölómættaðar fitusýrur að meðaltali 7% heildarorkunnar. Ráðlagt er að um 10–20% heildarorkunnar komi frá einómettuðum fitusýrum og um 5–10% heildarorkunnar frá fjölómettuðum fitusýrum.



### Mynd 19. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr fitu 2010–11 og 2019–21

Helmingur þátttakenda fékk 41% af orkunni eða meira úr fitu á dag árin 2019–2021. Þau 5% sem fengu lægst hlutfall úr fitu fengu 32% orkunnar eða minna úr fitu, enginn þó lægra en 24%. Þau 5% sem fengu hæsta hlutfall úr fitu fengu a.m.k. 49% heildarorkunnar úr fitu.

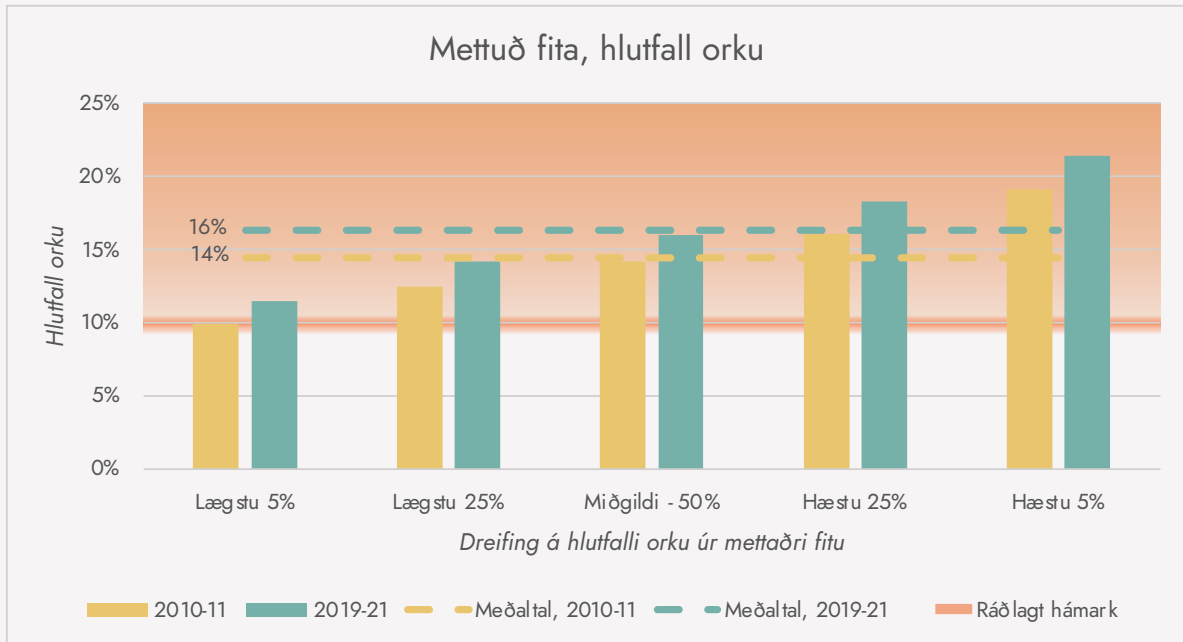
Tafla 21. Fita, hlutfall orku. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Fita	Allir	41	32	37	41	45	49	
	Karlar	41	31	37	41	44	48	
	Konur	41	31	37	42	45	51	
	Karlar	18-39 ára	38	31	36	38	40	46
		40-59 ára	41	30	37	41	44	49
		60-80 ára	42	36	41	42	44	48
	Konur	18-39 ára	38	31	35	38	42	45
		40-59 ára	42	32	39	42	46	53
		60-80 ára	43	33	40	44	47	52

Í grömmum talið borða karlar að meðaltali meiri fitu (106 grömm á dag) en konur (86 grömm á dag), en hlutfall fitu af heildarorku er það sama hjá kynjunum. Eldri hóparnir (40–80 ára) borða fitumeira fæði en yngsti hópurinn. Fitán kemur aðallega úr feitmeti, svo sem olíum, smjöri og smjörvörum (21%), kjöti og kjötvörum (14%), kornvörum, brauði og kökum (13%), mjólk og mjólkurvörum (12%) og ostum (11%).

## Neysla á mettaðri fitu er einnig á uppleið

Neysla á mettaðri fitu hefur aukist og gefur nú 16% orkunnar samanborið við 14% í síðustu landskönnun. Samkvæmt ráðleggingum er talið æskilegt að neyslan fari ekki yfir 10% af heildarorku, en 2% landsmanna ná því viðmiði.



### Mynd 20. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr mettaðri fitu 2010–11 og 2019–21

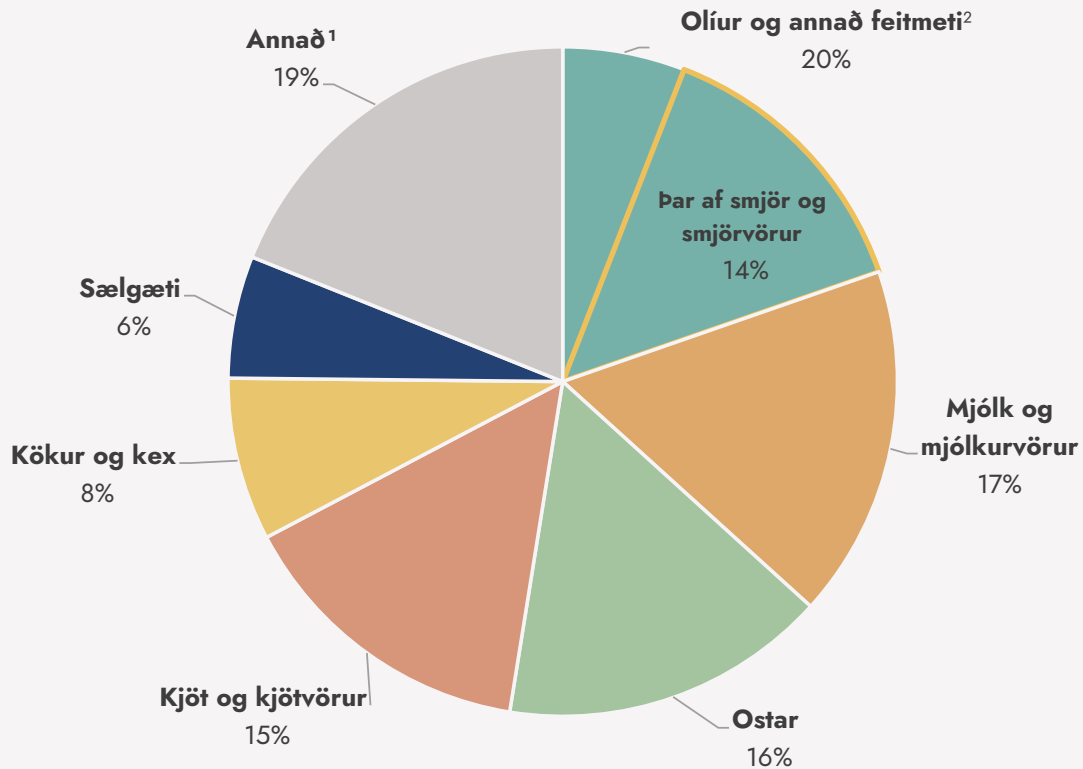
Helmingur þátttakenda fékk 16% eða meira af orkunnari úr mettaðri fitu á dag 2019–2021. Þau 5% sem fengu lægst hlutfall af mettaðri fitu fengu 12% orkunnar eða minna úr mettaðri fitu. Þau 5% sem fengu hæsta hlutfall úr mettaðri fitu fengu a.m.k. 21% orkunnar úr mettaðri fitu.

Tafla 22. Mettuð fita, hlutfall orku. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Mettuð fita	Allir	16	12	14	16	18	21	
	Karlar	16	12	14	16	18	21	
	Konur	17	12	14	16	19	22	
	Karlar	18-39 ára	15	11	13	14	16	18
		40-59 ára	16	11	14	16	18	21
		60-80 ára	18	14	16	18	19	21
	Konur	18-39 ára	15	11	13	15	18	20
		40-59 ára	17	12	15	17	19	23
		60-80 ára	18	12	15	18	20	23

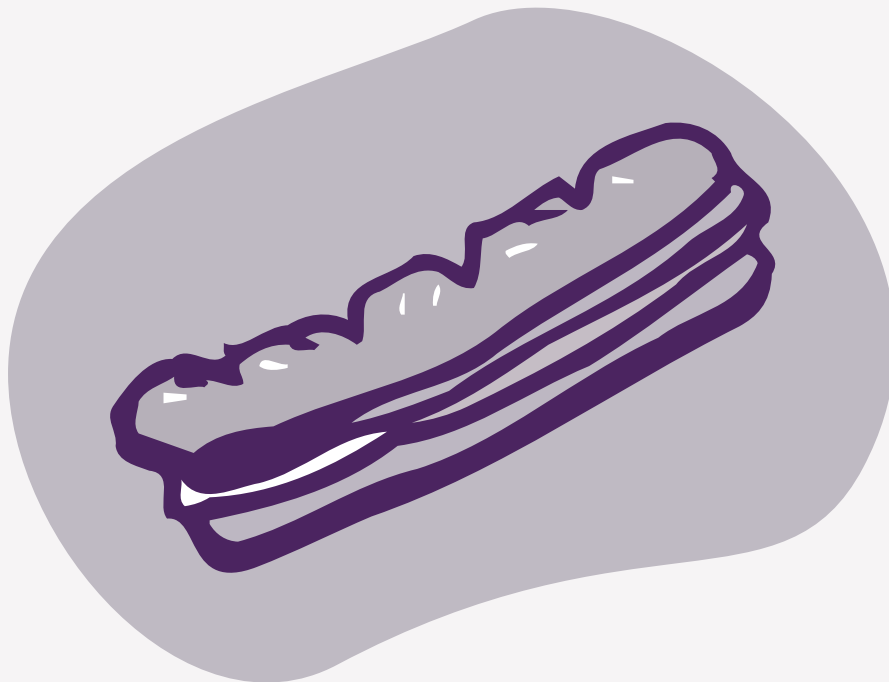
Þó að karlar borði að meðaltali meira af mettaðri fitu í grömmum talið (42 grömm á dag) en konur (35 grömm á dag) er hlutfall mettaðrar fitu af heildarorku svipað hjá báðum kynjum. Hlutfall orku úr mettaðri fitu er hærra hjá eldri hópnum (40–80 ára) en yngsta hópnum.

## Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á mettaðri fitu



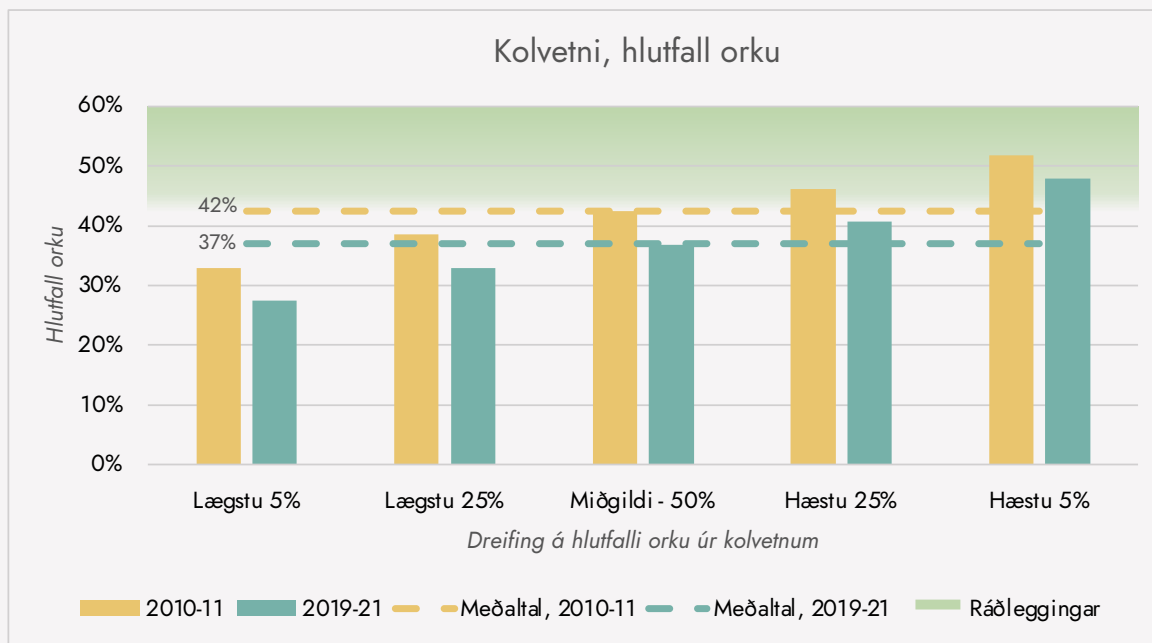
<sup>1</sup> Sósur, súpur og áleggssalöt (4%), kornvörur, aðrar en kex og kökur (3%), ís (2%), flögur og poppkorn (2%), egg og eggjavörur (2%), hnetur og fræ (1%) o.fl. <sup>2</sup> Annað feitmeti er smjörlíki, smjör og smjörvörur.

**Mynd 21. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á mettaðri fitu**



## KOLVETNANEYSLA ER Á NIÐURLEIÐ

Kolvetnaneysla er minni en í síðustu landskönnun, að hluta til þó vegna minni sykurneyslu. Kolvetni gefa nú að meðaltali 37% af heildarorku en gáfu 42% orkunnar í síðustu landskönnun. Í ráðleggingum er mælt með að 45–60% orkunnar komi úr kolvetnum, og þá fyrst og fremst úr grófu korni, ávöxtum og grænmeti. Gæði og uppruni kolvetna skipta miklu máli fyrir hollustugildi þeirra. Í því samhengi má nefna að viðbættur sykur sem hlutfall af heildarorku hefur einnig minnkað milli kannanna, en hann flokkast sem kolvetni.



### Mynd 22. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr kolvetnum 2010–11 og 2019–21

Helmingur þátttakenda fékk 37% eða meira af orkuni úr kolvetnum á dag 2019–2021. Þau 5% sem fengu lægst hlutfall úr kolvetnum fengu 27% eða minna af orkuni úr kolvetnum. Þau 5% sem fengu hæst hlutfall úr kolvetnum fengu a.m.k. 48% orkunnar úr kolvetnum.

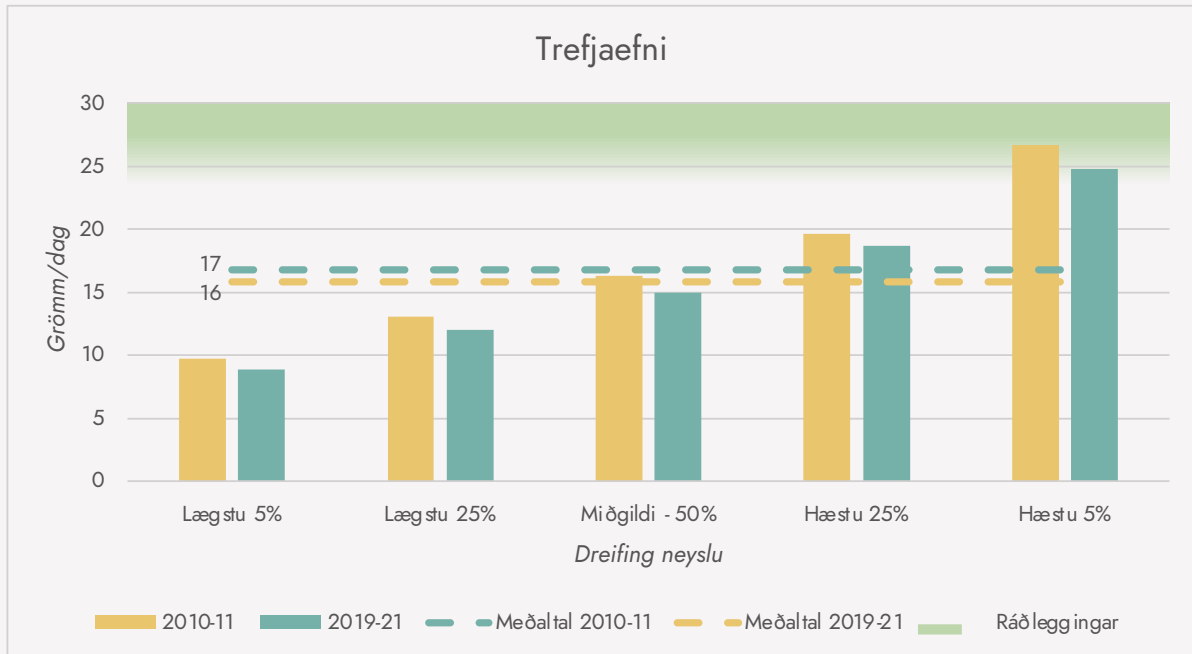
Tafla 23. Kolvetni, hlutfall orku. Meðaltal, hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Kolvetni	Allir	37	27	33	37	41	48	
	Karlar	37	29	33	37	40	46	
	Konur	37	26	33	37	42	49	
	Karlar	18-39 ára	39	31	36	38	41	48
		40-59 ára	36	25	33	37	40	45
		60-80 ára	35	28	32	36	38	43
	Konur	18-39 ára	41	31	37	41	45	51
		40-59 ára	36	25	32	37	40	48
		60-80 ára	36	25	31	35	41	48

Þó að karlar borði að meðaltali meira af kolvetnum í grömmum talið (207 grömm á dag) í samanburði við konur (169 grömm á dag) er hlutfall kolvetna af heildarorku svipað á milli kynja. Yngsti hópurinn borðar mest af kolvetnum og eru það ungar konur (18–39 ára) sem fá mest af orkuni úr kolvetnum, eða 41%, á meðan elstu karlar (60–80 ára) fá minnst, eða 35%.

## NEYSLA Á TREFJAEFNUM MÆTTI VERA MUN MEIRI

Meðalneysla á trefjaefnum hefur heldur minnkað frá síðustu könnun og er tæplega 16 grömm á dag. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði er mælt með 25-35 grömmum af trefjaefnum á dag miðað við 2400 kkal fæði. Lítil trefjaefnaneysla endurspeglar lítil gæði kolvetna í fæði Íslendinga, og þá sérstaklega litla neyslu á heilkornavörum, auk grænmetis og ávaxta.



### Mynd 23. Dreifing og meðaltal neyslu á trefjaefnum 2010–11 og 2019–21

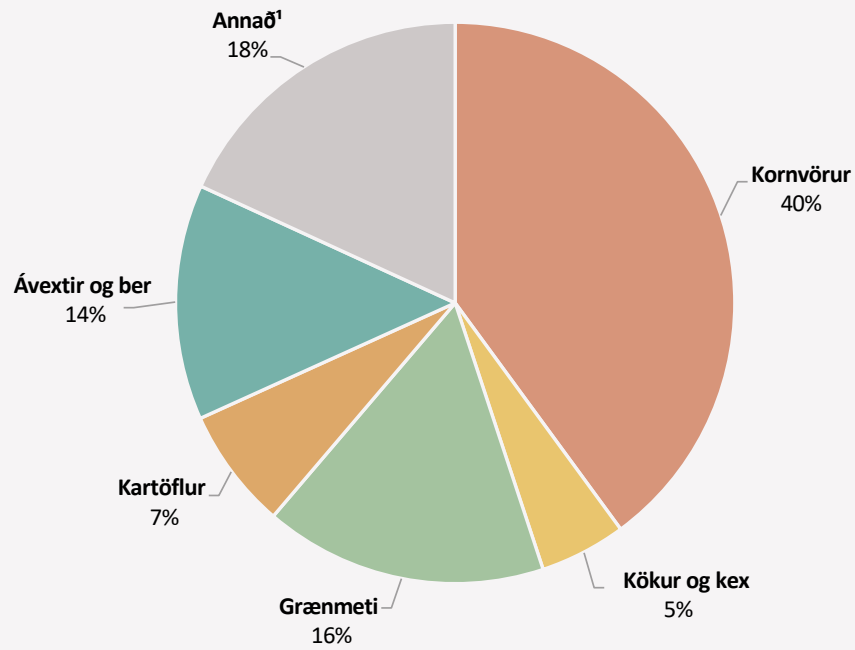
Helmingur þátttakenda neytti 15 gramma eða meira af trefjaefnum á dag árin 2019–2021. Þau 5% sem neyttu minnst af trefjaefnum neyttu 9 gramma eða minna á dag en þau 5% sem neyttu mest af trefjaefnum neyttu a.m.k. 25 gramma á dag.

Tafla 24. Trefjaefni, g/dag. Meðaltal hundraðsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Trefjaefni	Allir	16	9	12	15	19	25	
	Karlar	16	9	12	15	20	28	
	Konur	15	10	12	15	17	23	
	Karlar	18-39 ára	18	9	14	17	22	32
		40-59 ára	16	8	11	15	21	28
		60-80 ára	15	8	11	14	18	24
	Konur	18-39 ára	16	9	13	15	19	24
		40-59 ára	15	11	13	15	17	21
		60-80 ára	15	9	12	15	17	22

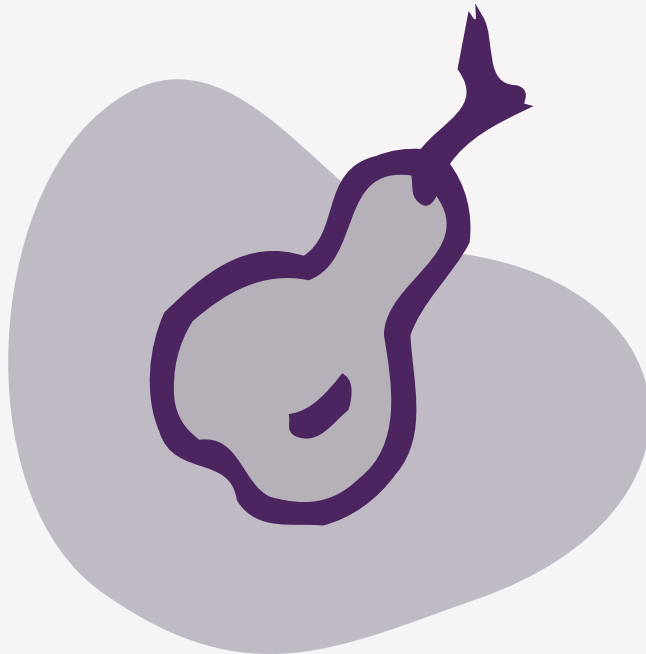
Ekki var munur á neyslu á trefjaefnum milli kynja, en hjá körlum borðar yngsti aldurshópurinn (18–39 ára) meira af trefjaefnum en þeir eldri.

## Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á trefjaefnum



¹ Flögur og poppkorn (4%), drykkir, nema mjólkurvörur (3%), hnetur og fræ (3%), baunir (2%) o.fl.

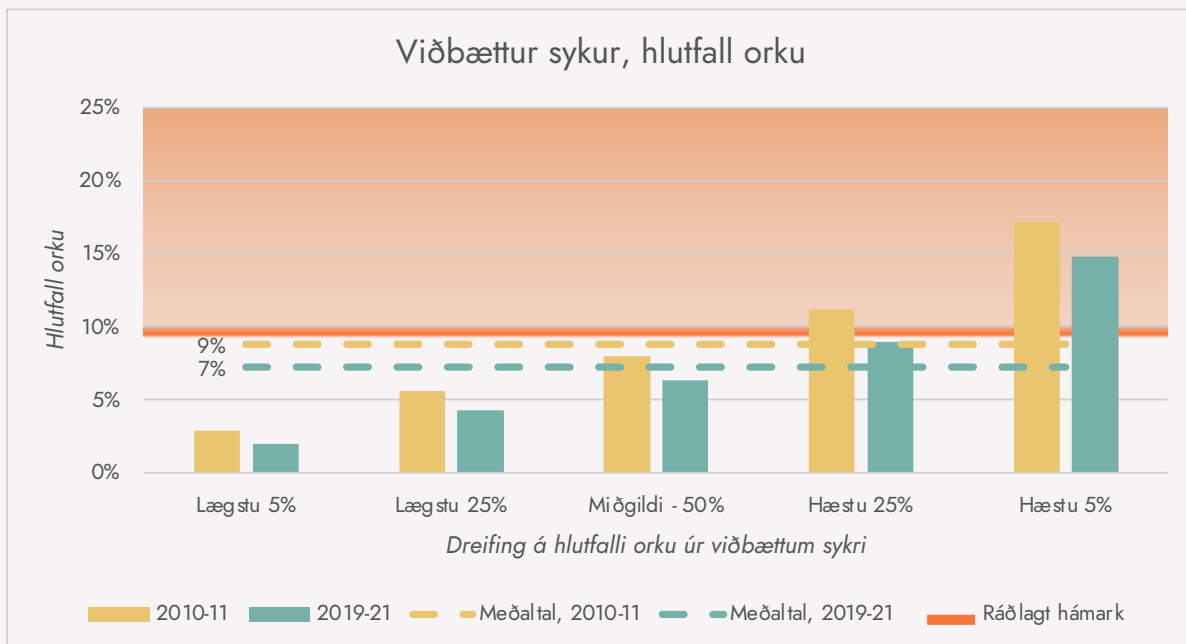
**Mynd 24. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á trefjaefnum**





## VIÐBÆTTUR SYKUR ER Á NIÐURLEIÐ

Viðbættur sykur sem hlutfall orku hefur minnkað úr 9% í 7%, en samkvæmt ráðleggingum er æskilegt að viðbættur sykur gefi aldrei meira en 10% orkunnar. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) telur þó að enn frekari takmarkanir geti verið til bóta og Matvælaöryggisstofnun Evrópu sömuleiðis (EFSA). Viðbættur sykur er hreinn sykur, t.d. hvítur sykur, hrásykur, púðursykur og ávaxtasykur sem bætt er í vöru við framleiðslu, en ekki náttúrulegur sykur eins og mjólkursykur og ávaxtasykur sem er til staðar í matvörunni. Hér er þó vert að taka fram að líklega er um eitthvert vanmat að ræða. Bæði eru þátttakendur tregari til að segja frá og/eða gleyma einstaka matvælum sem neytt er á milli mála. Þar að auki sýna fæðuframboðstölur mun hærri tölu fyrir sælgæti eða 50 grömm á dag, en niðurstöður landskönnunar eru 18 grömm á dag. Það sama á ekki við um aðra fæðuflokka.



### Mynd 25. Dreifing og meðaltal á hlutfalli orku úr viðbættum sykri 2010–11 og 2019–21

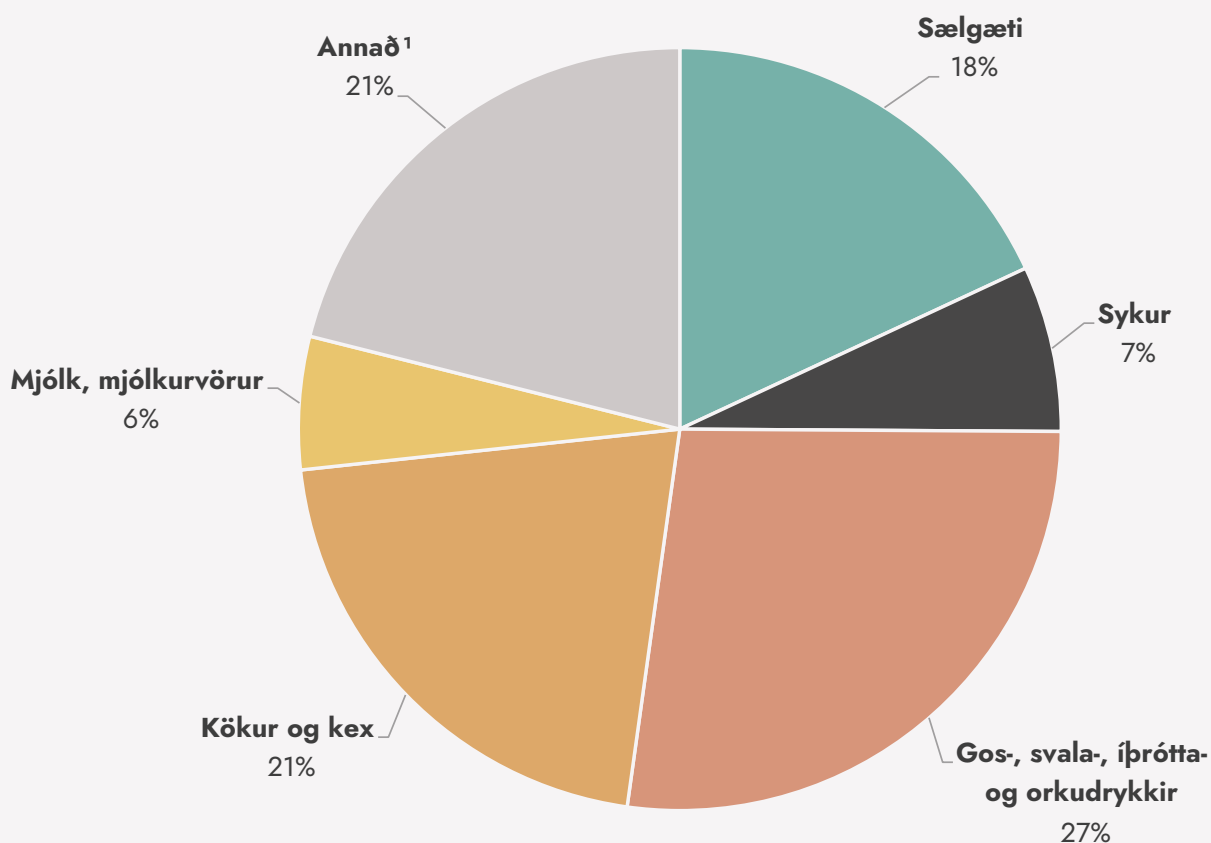
Helmingur þátttakenda fékk 6% af orkunnni eða meira úr viðbættum sykri á dag árin 2019–2021. Þau 5% sem fengu lægst hlutfall úr viðbættum sykri fengu 2% eða minna af orkunnni úr viðbættum sykri. Þau 5% sem fengu hæsta hlutfall úr viðbættum sykri fengu a.m.k. 15% orkunnar úr viðbættum sykri.

Tafla 25. Viðbættur sykur, hlutfall orku. Meðaltal, hundradsmörk

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Viðbættur sykur	Allir	7,2	2,0	4,3	6,3	9,0	14,8	
	Karlar	7,1	1,9	4,3	6,2	9,0	15,1	
	Konur	7,2	2,1	4,3	6,5	9,1	14,9	
	Karlar	18-39 ára	9,0	2,6	5,9	8,1	11,3	19,2
		40-59 ára	6,7	1,5	3,4	5,6	8,6	14,8
		60-80 ára	5,9	2,5	4,4	5,7	7,3	9,9
	Konur	18-39 ára	9,3	2,9	5,9	8,5	11,9	19,3
		40-59 ára	6,9	2,5	4,5	6,3	8,7	13,7
		60-80 ára	5,7	1,2	2,9	5,1	8,0	12,0

Þó að karlar borði að meðaltali meira af viðbættum sykri í grömmum talið (43 grömm á dag) í samanburði við konur (36 grömm á dag) er hlutfall viðbættis sykurs af heildarorku svipað á milli kynjanna. Hjá yngstu aldurshópunum (18–39 ára) hjá báðum kynjum kemur hærra hlutfall orkunnar úr viðbættum sykri en hjá þeim eldri.

Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á viðbættum sykri



<sup>1</sup> Ís (4%), niðursoðnir ávextir og sulta (4%), kornvörur (4%), sósur, súpur (3%) o.fl.

**Mynd 26. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á viðbættum sykri**

## NEYSLA Á ALKÓHÓLI SEM HLUTFALL AF ORKU STENDUR Í STAÐ

Neysla á alkóhóli sem hlutfall af heildarorku stendur í stað á milli kannana og er um 2% að meðaltali. Þau 5% sem fengu hæsta hlutfallið úr áfengi fengu a.m.k. 8,5% orkunnar úr áfengi. Karlar drekka meira en konur, en samkvæmt tíðnisurningalista er breytileiki milli einstaklinga mikill. Þannig sögðust 58% drekka áfengi 1–3 sinnum í mánuði eða aldrei, 28% 1–2 sinnum í viku en 14% þrisvar til fjórum sinnum í viku eða daglega.

## ÖNNUR NÆRINGAREFNI

Niðurstöður fyrir vítamín og steinefni eru birtar án fæðubótarefna, nema fyrir magn D-vítamíns auk fólats fyrir konur á barneignaraldri. Í þessum tilfellum er tekið tillit til neyslu allra fæðubótarefna sem innihalda þessi vítamín þar sem þetta eru einu næringarefnin sem ráðlagt er að taka sem fæðubótarefni. Neysla flestra vítamína og steinefna er að meðaltali yfir ráðlögðum dagskammti. Undantekning er neysla á D-vítamíni hjá þeim sem ekki taka lýsi eða D-vítamíntöflur, en einnig fólát og jóð. Meðalneysla þessara efna er undir ráðlögðum dagskammti. Önnur efni sem vert er að horfa til eru C-vítamín, kalk og járn ásamt salti (NaCl) en hluti þátttakenda fær of lítið af þessum næringarefnum fyrir utan saltið.



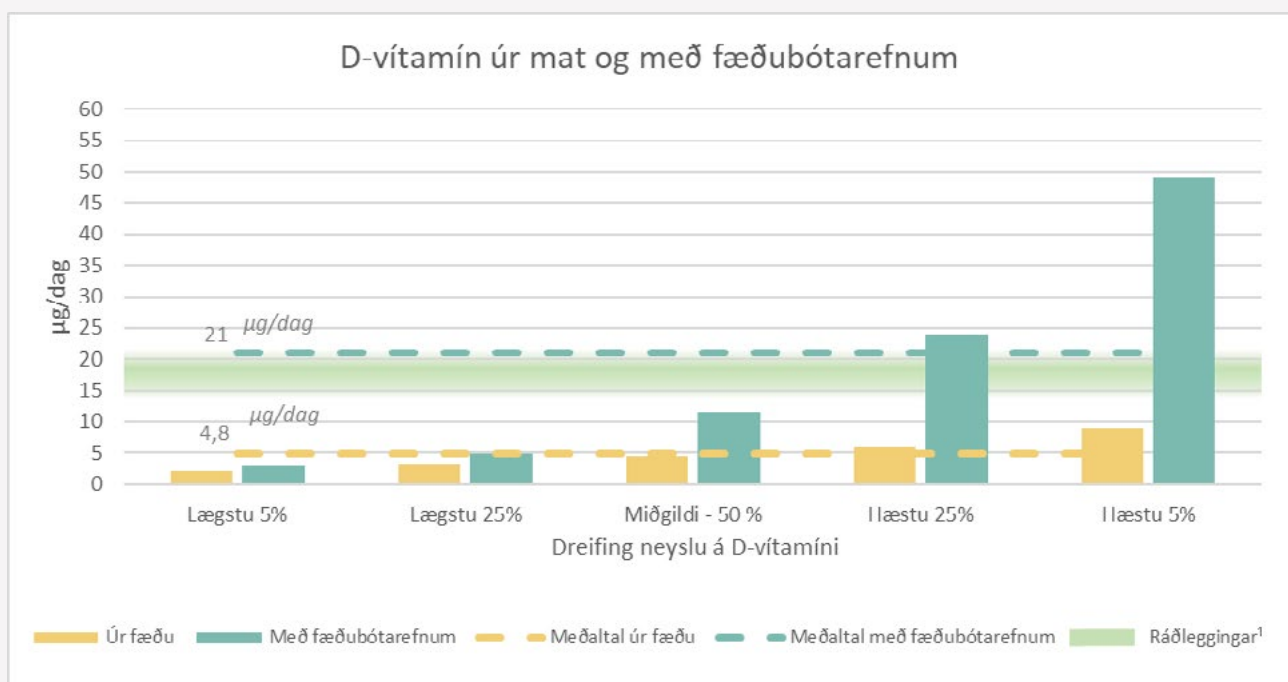
## MIKILVÆGT AÐ MUNA EFTIR D-VÍTAMÍNINU

Meðalneysla á D-vítamíni úr fæðu (án lýsis) er tæplega 5 míkrogrömm á dag. Rúmlega helmingur þátttakenda (55%) tekur inn D-vítamínjafa fjórum sinnum eða oftar í viku samkvæmt tíðnisurningalista. Meðalneysla úr fæðu að viðbættum fæðubótarefnum gefa að meðaltali 21 míkrogramm á dag. Ráðlagður dagskammtur D-vítamíns er 15 míkrogrömm fyrir 18–70 ára og 20 míkrogrömm fyrir 71 árs og eldri. Tæplega helmingur þátttakenda nær ekki ráðlögðum dagskammti. Þá má benda á að þau 5% sem neyta mest af D-vítamíni eru hátt yfir ráðleggingunni, eða fá 57 míkrogrömm eða meira á dag en efri mörk öruggrar neyslu fyrir D-vítamín eru 100 míkrogrömm á dag.

**Tafla 26. D-vítamín, µg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
D-vítamín	Allir	21	5	8	15	27	57	
	Karlar	20	4	8	13	25	59	
	Konur	22	5	8	16	30	58	
	Karlar	18-39 ára	14	3	5	9	15	36
		40-59 ára	23	5	9	16	29	63
		60-80 ára	22	5	9	18	27	55
	Konur	18-39 ára	15	4	6	9	20	50
		40-59 ára	26	4	9	18	34	76
		60-80 ára	25	6	13	23	33	54

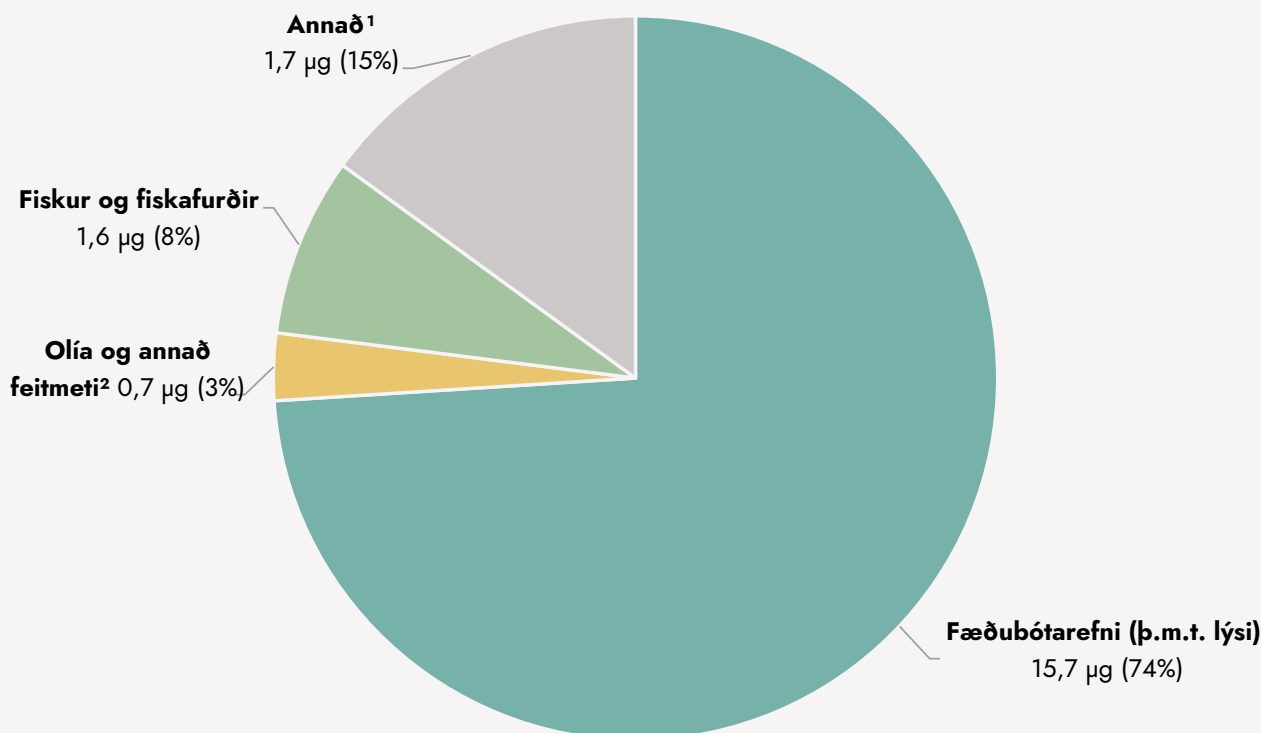
Ekki er munur á neyslu karla og kvenna á D-vítamíni, en yngstu aldurshóparnir neyta þó minna D-vítamíns en þeir eldri. Þannig eru um 75% karla og 65% kvenna sem ekki ná að fullnægja ráðlögðum dagskammti í yngsta aldurshópi karla og kvenna á meðan tölurnar eru undir 50% fyrir hina hópana.



<sup>1</sup> Ráðlagður dagskammtur D-vítamíns er 15 µg fyrir 18–70 ára og 20 µg fyrir 71 árs og eldri.

**Mynd 27. Dreifing og meðaltal D-vítamíns úr mat og með fæðubótarefnum**

## Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til D-vítamínneyslu, með fæðubótarefnum



<sup>1</sup> Egg (4%), mjólk og mjólkurvörur (3%), kornvörur (2%) o.fl. <sup>2</sup> Annað feitmeti er smjörlíki, smjör og smjörvörur.

**Mynd 28. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til D-vítamínneyslu, með fæðubótarefnum**

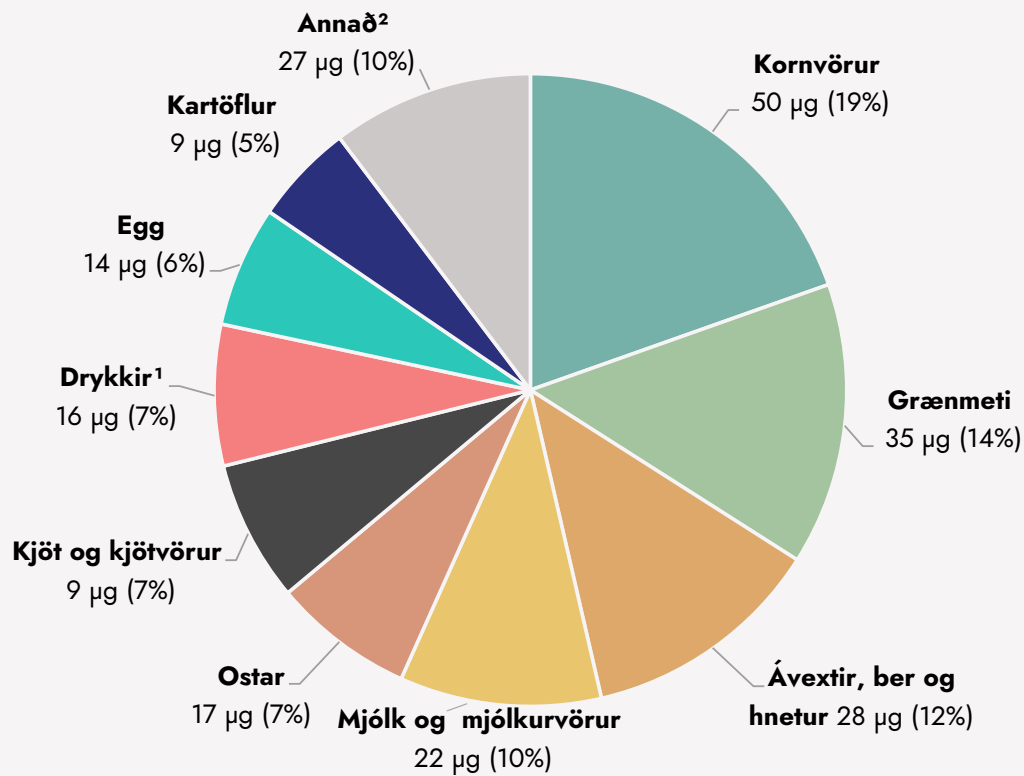
## NEYSLU Á FÓLATRÍKUM MATVÆLUM MÁ AUKA

Meðalneysla á B-vítamíninu fólati er undir ráðleggingum, sérstaklega meðal kvenna, en ráðlagður dagskammtur fyrir fólát er 300 µg á dag og 400 µg á dag fyrir konur á barneignaraldri. Um helmingur kvenna nær ekki meðalþörf (200 µg á dag) fyrir vítamínið úr fæðunni einni saman og 34% karla. Fólát er helst að finna í grænmeti, hnetum, baunum, sumum tegundum ávaxta og morgunkorni. Þegar fæðubótarefni reiknast með niðurstöðunum fyrir konur á barneignaraldri, ná 30% þeirra ráðlögðum dagskammti. Í heildina taka 12% kvenna á barneignaraldri inn fólát sem fæðubótarefni.

**Tafla 27. Fólát, µg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Fólát	Allir	223	130	172	213	262	355	
	Karlar	243	142	185	232	282	394	
	Konur	204	123	164	197	242	301	
	Karlar	18-39 ára	270	166	201	260	317	404
		40-59 ára	248	136	187	240	296	418
		60-80 ára	221	127	177	218	256	364
	Konur	18-39 ára	216	142	179	217	254	297
		40-59 ára	208	127	167	199	242	303
		60-80 ára	194	106	150	186	223	304

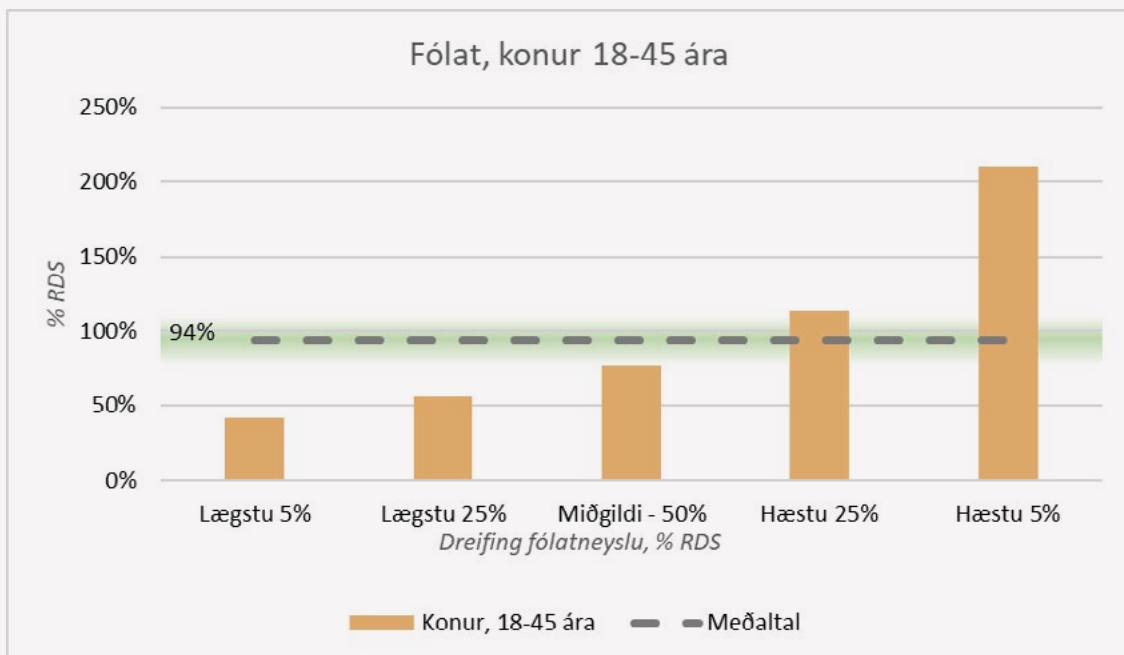
Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á fólati, án fæðubótaefna



<sup>1</sup> Drykkir, nema mjólkurvörur: Gos- og svaladrykkir ásamt íþrótt- og orkudrykkjum og hreinum söfum.

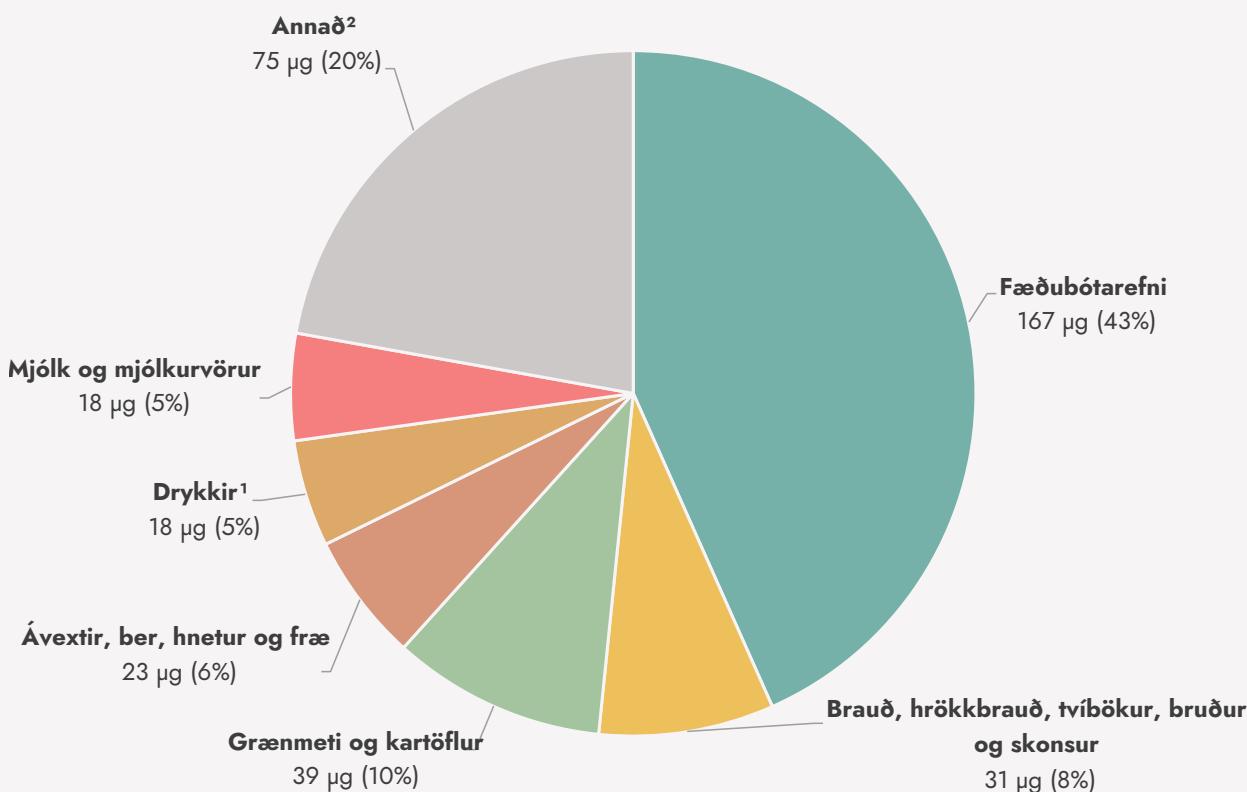
<sup>2</sup> Kökur og kex (3%), fiskur og annað sjávarfang (2%), sósus og súpur (2%), næringardrykkir og próteinvörur (2%) o.fl.

**Mynd 29. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á fólati, án fæðubótaefna**



**Mynd 30. Dreifing og meðaltal fólátneyslu sem hlutfall af ráðlögðum dagskammti (400µg) hjá konum á barneignaraldri (18–45 ára) úr fæðu og fæðubótaefnum**

Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á fólati meðal kvenna á barneignaraldri (18-45 ára), reiknað með fæðubótarefnum



<sup>1</sup> Drykkir, nema mjólkurvörur: Gos- og svaladrykkir ásamt íþrótt- og orkudrykkjum og hreinum söfum.

<sup>2</sup> Ostar (5%), aðrar kornvörur (4%), egg og eggjavörur (3%), kjöt og kjötvörur (3%), næringardrykkir og próteinvörur (2%) o.fl.

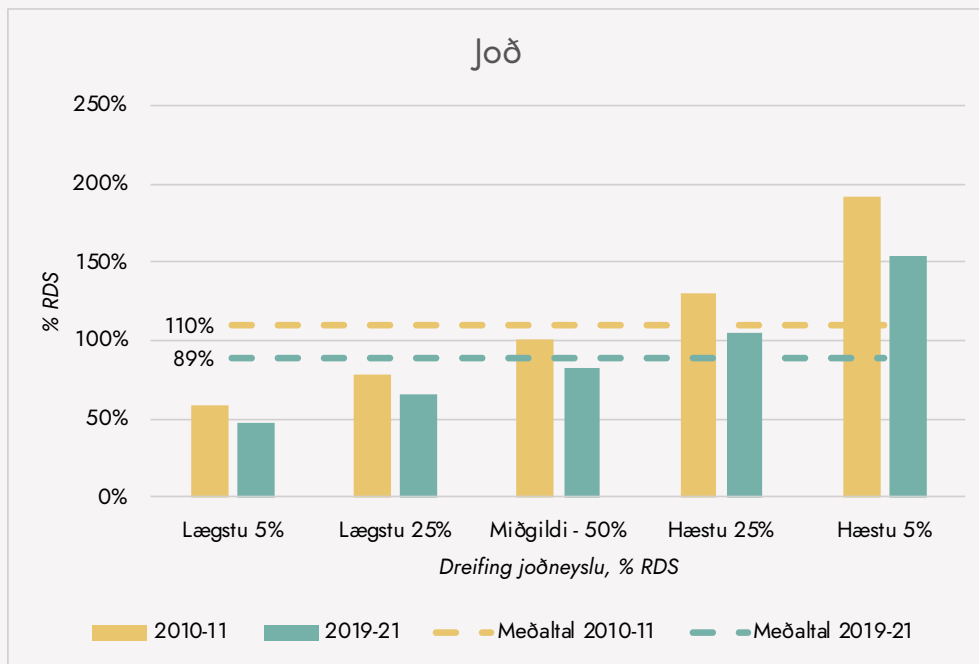
**Mynd 31. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á fólati meðal kvenna á barneignaraldri (18–45 ára), reiknað með fæðubótarefnum**

## NEYSLA Á JOÐI HEFUR MINNKAÐ

Joðneyslan hefur minnkað talsvert frá því í síðustu landskönnun. Neyslan fór úr 167 míkrógrömmum 2010–2011 í 134 míkrógrömm að meðaltali á dag, aðallega vegna minni mjólkurneyslu og vegna lítillar fiskneyslu í yngsta aldurshópi kvenna. Um einn fjórði þátttakenda nær ráðlögðum dagskammti af joði, sem er 150 míkrógrömm á dag. Meðaljoðneysla er undir ráðlögðum dagskammti hjá 80% kvenna og 60% karla, en 24% kvenna í yngsta aldurshópnum eru undir lágmarkspörf á joði (70 µg).

**Tafla 28. Joð, µg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

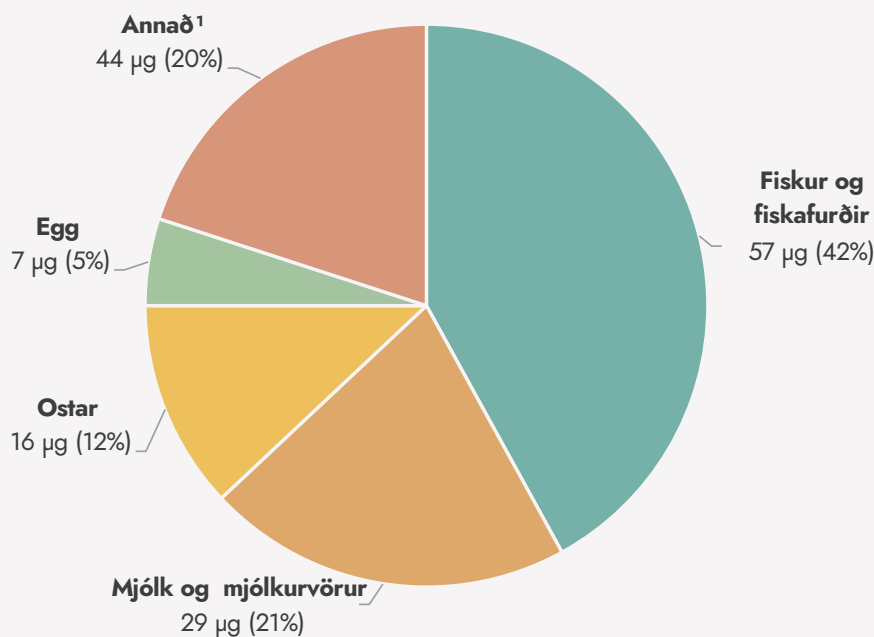
		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Joð	Allir	134	72	98	124	158	230	
	Karlar	157	81	114	144	187	289	
	Konur	114	66	90	110	132	180	
	Karlar	18-39 ára	140	72	101	132	170	247
		40-59 ára	168	58	116	148	199	379
		60-80 ára	162	109	128	154	185	264
	Konur	18-39 ára	95	48	71	89	117	151
		40-59 ára	124	84	105	123	139	177
		60-80 ára	120	61	94	115	141	189



**Mynd 32. Dreifing og meðaltal joðneyslu sem hlutfall af ráðlögðum dagskammti (150 µg) 2010–11 og 2019–21**

Helmingur þátttakenda fékk meira en 124 míkrogrömm af joði á dag, eða 83% af ráðlögðum dagskammti 2019–2021. Þau 5% sem fengu minnst af joði fengu minna en helming af ráðlögðum dagskammti. Þau 5% sem fengu mest fengu 150% af ráðlögðum dagskammti, en enginn hærra en 396 míkrogrömm á dag, en efri mörk öruggrar neyslu fyrir joð eru 600 µg á dag.

Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til joðneyslu



<sup>1</sup> Kornvörur (4%), sælgæti og sykur (3%), grænmeti (3%), kjöt og kjötvörur (3%), drykkir, nema mjólkurvörur (2%) o.fl.

**Mynd 33. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til joðneyslu**

Þeir karlar sem borða fisk a.m.k einu sinni í viku og konur sem borða fisk tvisvar í viku ná að meðaltali ráðlögðum dagskammti fyrir joð.



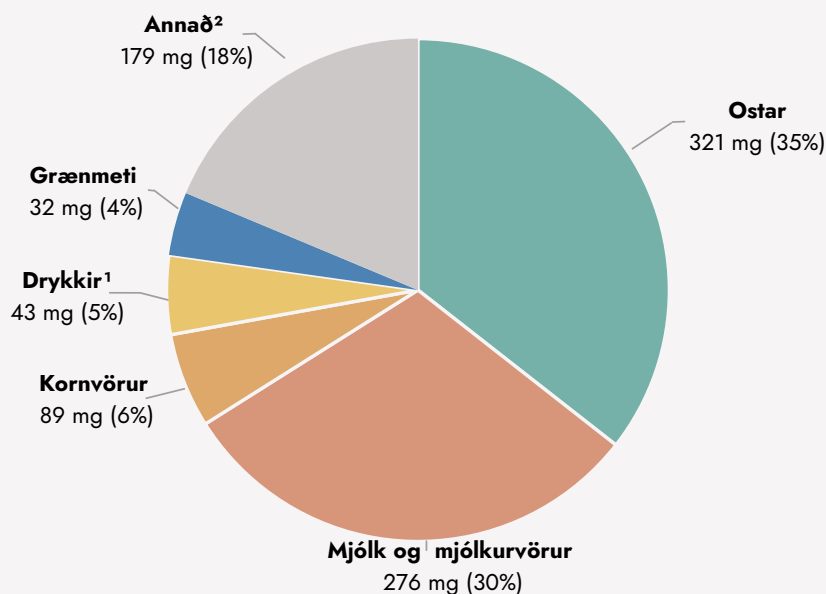
## MJÓLK OG MJÓLKURVÖRUR ERU ENN HELSTU KALKGJAFARNIR

Meðalneysla á kalki (kalsíum) hefur minnkað frá síðustu könnun um 2%, sem endurspeglar fyrst og fremst minni mjólkurneyslu. Meðalneysla á kalki var 923 milligrömm á dag í síðustu landskönnun en er nú 907 milligrömm á dag. Flestir karlar, eða 72%, ná ráðlögðum dagskammti, sem er um 800 milligrömm af kalki á dag, og 46% kvenna. Meðal kvenna fær yngsti aldurshópurinn mest af kalki, en 67% ná ráðlögðum dagskammti.

**Tafla 29. Kalk, mg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Kalk	Allir	907	513	702	877	1056	1424	
	Karlar	1003	572	775	978	1177	1532	
	Konur	818	481	641	778	977	1273	
	Karlar	18-39 ára	1074	623	793	1045	1266	1731
		40-59 ára	1026	519	804	1004	1256	1523
		60-80 ára	917	536	746	895	1048	1403
	Konur	18-39 ára	929	549	761	930	1072	1355
		40-59 ára	793	484	659	759	907	1229
		60-80 ára	748	406	539	706	944	1238

### Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu kalks



<sup>1</sup> Drykkir, nema mjólkurvörur: Gos- og svaladrykkir ásamt íþrótt- og orkudrykkjum, hreinum söfum og jurtadrykkjum.

<sup>2</sup> Kökur og kex (4%), ávextir, ber, hnetur og fræ (3%), sælgæti og sykur (3%), næringardrykkir og próteinvörur (3%) o.fl.

### Mynd 34. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu kalks

Þeir 14 þátttakendur sem neyttu ekki mjólkurvara samkvæmt tíðnisurningalista og borðuðu heldur ekki ost á skráningardögnum fengu að meðaltali um 420 milligrömm af kalki á dag úr fæðunni.

## NEYSLA Á C-VÍTAMÍNRIKUM FÆÐUTEGUNDUM MÆTTI VERA MEIRI

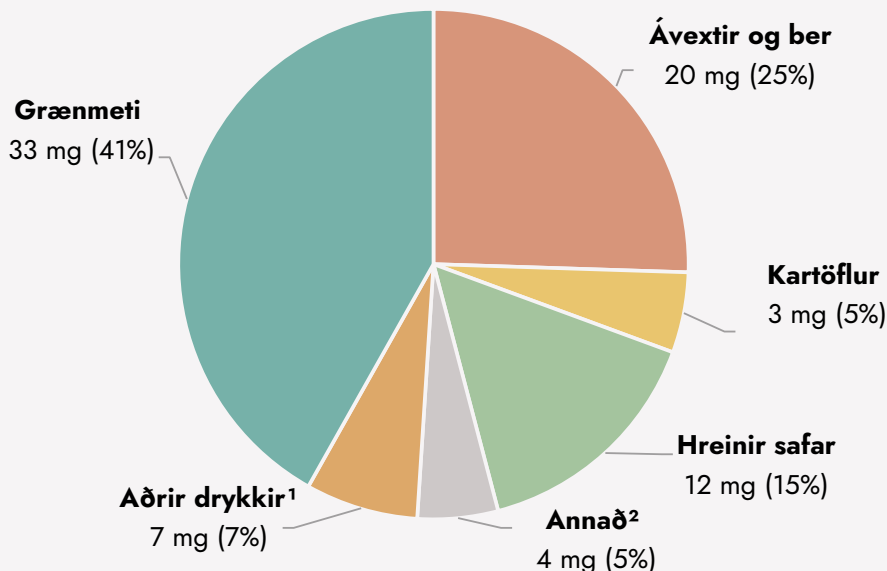
Meðalneysla á C-vítamíni hefur minnkað frá síðustu könnun, þegar hún var 102 milligrömm á dag, en er nú 79 milligrömm á dag og hefur því minnkað um 23%. C-vítamín er mikilvægt til að mynda bandvef (kollagen) í líkamanum og ýmis hormón og boðefni fyrir heila og taugakerfið.

Um helmingur nær ekki ráðlögðum dagskammti af C-vítamíni (75 milligrömmum á dag), sem kemur aðallega til af því að dregið hefur úr neyslu á ávöxtum og berjum. Meðalþörf karla er 60 milligrömm á dag og eru um 40% karla undir því viðmiði og 26% kvenna, en meðalþörf þeirra er 50 milligrömm á dag.

**Tafla 30. C-vítamín, mg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
C-vítamín	Allir	79	27	50	71	99	157	
	Karlar	79	28	49	69	98	160	
	Konur	79	27	49	73	100	157	
	Karlar	18-39 ára	79	29	49	67	97	166
		40-59 ára	83	34	51	72	106	156
		60-80 ára	75	25	47	66	93	159
	Konur	18-39 ára	72	34	52	69	88	123
		40-59 ára	82	29	54	78	105	154
		60-80 ára	82	27	45	64	104	194

Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á C vítamíni



<sup>1</sup> Gos- og svaldrykkir ásamt íþróttá- og orkudrykkjum.

<sup>2</sup> Mjólk og mjólkurvörur (2%), kornvörur (1%), sósur og súpur (1%) og næringardrykkir og próteinvörur (1%).

**Mynd 35. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á C-vítamíni**

## FYLGJAST ÞARF VEL MEÐ NEYSLU Á MATVÖRUM SEM INNIHALDA JÁRN

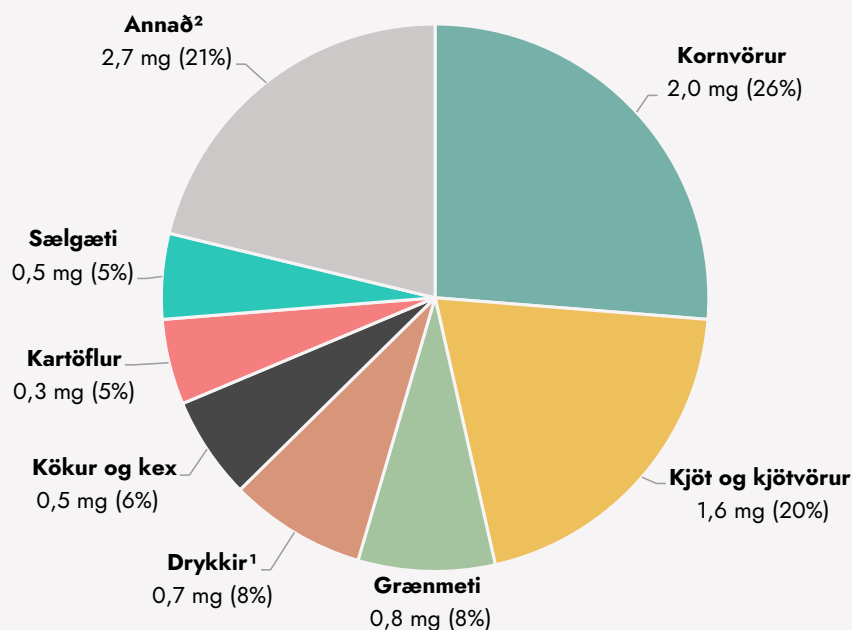
Járn er víðast hvar af skornum skammti í fæði fólks og sérstaklega þarf að huga að börnum og konum á barneignaraldri vegna aukinnar járnþarfar þeirra. Járn er mikilvægt næringarefni fyrir súrefnisflutning í blóðinu, ónæmiskerfið og einnig heila- og taugaþroska barna. Neysla járn var 10,9 milligrömm að meðaltali á dag í síðustu könnun en er nú 9,1 milligramm. Minni neysla sást einnig hjá konum á barneignaraldri, eða 8,9 milligrömm á dag nú borið saman við 10,3 milligrömm á dag í síðustu könnun. Ráðlagður dagskammtur er hærri fyrir konur á barneignaraldri (15 milligrömm á dag) en aðra fullorðna (9 milligrömm á dag), en engin kona náði því viðmiði.

**Tafla 31. Járn, mg/dag. Meðaltal, hundraðsmörk**

		Meðaltal	5%	25%	50%	75%	95%	
Járn	Allir	9,1	5,2	7,1	8,8	10,6	14,3	
	Karlar	10,0	5,5	7,6	9,7	11,9	16,2	
	Konur	8,3	4,9	6,8	8,0	9,6	11,8	
	Karlar	18-39 ára	11,0	5,9	8,6	10,4	12,9	18,2
		40-59 ára	10,4	6,3	8,0	10,0	12,1	16,3
		60-80 ára	8,7	4,7	6,7	8,2	10,5	14,9
	Konur	18-39 ára	8,9	5,9	7,4	8,7	10,3	13,5
		40-59 ára	8,4	5,5	7,0	8,1	9,8	11,4
		60-80 ára	7,6	4,4	6,3	7,6	9,0	11,3

Meðal þeirra sem borðuðu kjöt, jókst járnneysla því oftar sem kjöt var á borðum. Þau sem sögðust borða kjöt daglega eða oftar fengu 10,4 milligrömm af járn borið saman við 8,6 milligrömm hjá þeim sem borðuðu aldrei kjöt.

### Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á járn



<sup>1</sup> Drykkir, nema mjólkurvörur: Gos- og svaladrykkir ásamt íþrótt- og orkudrykkjum, hreinum söfum og jurtadrykkjum.

<sup>2</sup> Ávextir og ber (4%), egg (3%), næringardrykkir og próteinvörur (3%), fiskur og annað sjávarfang (2%), sósur og súpur (2%), snakk (2%) o.fl.

### Mynd 36. Hlutfallslegt framlag fæðuflokka til neyslu á járn

## Salt

Natríum er annar hluti matarsalts (natríumklóríð) og er 39,3% af þyngd þess. Þá er natríum einnig hluti af ýmsum aukefnum sem notuð eru í mat. Natríumi er því bætt við flestan mat, ýmist í matvælaframleiðslu eða matreiðslu. Magn natríums í fæði fólks fer eftir fæðuvali og matreiðslu og því hversu miklu salti er stráð yfir matinn á disknum. Í landskönnun er miðað við áætlað meðalmagn af salti við matreiðslu samkvæmt algengum uppskriftum og uppgefið magn í tilbúnum réttum. Það er ekki tekið tillit til þess salts sem hugsanlega er stráð á diskinn og eins er ekki tekið mið af því hversu mikið er raunverulega saltað við matreiðslu. Þess vegna þarf að taka niðurstöðurnar fyrir natríum með fyrirvara, og gera má ráð fyrir að neyslan sé nokkuð hærri en niðurstöðurnar gefa til kynna. Meðalneyslan samsvarar nú um 6,7 grömmum af salti (2,7 grömmum af natríum) á dag hjá konum en um 9,0 grammi af salti (3,6 grömmum af natríum) á dag hjá körlum. Það er svipað og í síðustu könnun. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði er æskilegt að neysla matarsalts sé undir 6 grömmum á dag. Áætlað er að um 28% af natríum í fæði landsmanna komi úr matarsalti og öðru söltu kryddi og krafti sem notuð eru í matseld, 19% úr kornvörum, þar af 12% úr brauði, 16% úr kjötvörum, 9% úr ostum og 8% úr sósum og súpum.

## Hafði COVID-19 heimsfaraldurinn einhver áhrif?

Þegar landskönnun hófst á ný í júní 2020 eftir hlé vegna COVID-19 var spurt hvort COVID-19 faraldurinn hefði haft áhrif á mataræði þátttakenda. Um 19% þáttakenda svöruðu þá játandi, ýmist þannig að þátttakendur sögðust borða óhollari mat eða hollari og var það svipað hlutfall í báðar áttir. Við paraðan samanburð (tímabil, aldur, kyn og búseta) á orku- og næringarefnainnihaldi mataræðis þeirra sem tóku þátt í landskönnun áður en COVID-19 skall á (september 2019 út febrúar 2020) borið saman við sama tímabil eftir að faraldurinn hófst (september 2020 út febrúar 2021) sást enginn marktækur munur. Í paraða samanburðinum var einnig borin saman neysla á bæði ávöxtum og grænmeti. Enginn munur fannst á milli þáttakenda sem tóku þátt í könnuninni fyrir COVID-19 og þátttakendum sem tóku þátt eftir að faraldurinn hófst.

## Landskönnun í samanburði við fæðuframboðstölur og vaktanir

Gott samræmi er í niðurstöðum landskönnunar á mataræði við nýlegar vaktanir á einstökum matvælum og fæðuframboðstölum fyrir flesta fæðuflokka nema sælgæti. Þar sýna fæðuframboðstölur nánast þrisvar sinnum meira framboð en tölur úr landskönnun. Hvort börn og unglingar undir 18 ára aldri borða margfalt magn af sætindum á við þá sem eldri eru skal ósagt látið, en niðurstöðurnar benda til vanmats á sælgæti í landskönnun.

**Tafla 32. Landskönnun 2019–21 og fæðuframboðstölur 2020, ætur hluti, g/dag**

	Landskönnun Fæðuframboð	
	2019–21	2020
Drykkjarmjólk <sup>1</sup>	156	189
Sýrðar mjólkurvörur <sup>2</sup>	89	75
Ostar	42	50
Morgunkorn	8	14
Grænmeti	115	168
Kartöflur	46	62
Ávextir og ber	99	137
Kjöt og kjötvörur	117	1303
Egg	20	33
Smjör/smjörvi	13	18
Sælgæti	18	50

<sup>1</sup> Nýmjók, léttmjók, undanrenna og fjörmjólk.

<sup>2</sup> Súrmjólk, Ab-mjólk, jógúrt, jógúrtdrykkir og skyr.

<sup>3</sup> Umreiknað í matreitt kjöt.



# Samantekt og lokaorð

Holl og fjölbreytt fæða er mikilvæg fyrir [heilsu](#) og vellíðan og getur dregið úr líkum á langvinnum sjúkdómum, snemmbærum dauðsföllum og glötuðum góðum æviárum. Niðurstöður landskönnunar frá 2019 til 2021 eru bornar saman við [ráðleggingar](#) um heilsusamlegt mataræði, [RDS](#) og niðurstöður sambærilegrar rannsóknar sem fór fram árin 2010–2011. Niðurstöðurnar sýna meðal annars að hluti landsmanna fær ekki nóg af öllum nauðsynlegum næringarefnum og að neysla á grænmeti hefur staðið í stað frá síðustu könnun en ávaxtaneysla hefur minnkað.

Niðurstöðurnar benda einnig til þess að vert væri að beina athyglinni sérstaklega að yngstu aldurshópum kvenna og karla sem tóku þátt í rannsókninni (18–39 ára). Konur í þessum aldurshópi (á barneignaraldri) fá síður nóg af mikilvægum næringarefnum á borð við járn, jöð, C-vítamín og fólát. Að auki er D-vítamínneysla þeirra að jafnaði undir ráðlagðri neyslu líkt og hjá ungum karlmönnum, sem er sá hópur sem minnst fær af D-vítamíni.

Eins sjást vísbendingar um að mataræði landsmanna sé að breytast nokkuð og má þar nefna minni neyslu á trefjum og aukna neyslu á mettaðri fitu frá því síðasta könnun var gerð fyrir um 10 árum. Mikilvægt er að fylgjast vel með þessari þróun. Nauðsynlegt er að afla frekari upplýsinga um það hvaða áhrif þessar breytingar á mataræði hafa á heilsufar þjóðarinnar. Það má til dæmis gera með mælingum á styrk blóðfitu, blóðsykurs og blóðþrýstings ásamt því að framkvæma mat á næringarástandi þjóðarinnar með mælingum á styrk næringarefna í líkamanum (t.d. D-vítamíns, jöðs, járn).

Ásamt því að fá betri yfirsýn yfir næringarástand og sjúkdóma meðal þjóðarinnar þarf að tryggja fjármögnun og virkja aðgerðaáætlanir og stefnur sem hafa verið gefnar út með það að markmiði að efla lýðheilsu í landinu. Má þar nefna [aðgerðaáætlun](#) um beitingu efnahagslegra hvata til eflingar lýðheilsu, [Matvælastefnu fyrir Ísland til ársins 2030](#) og [Innkaupastefnu matvæla fyrir ríkisaðila](#). Mikilvægt er að styðja vel við landsmenn með heilsuefandi nálgunum hjá [samfélaginu](#) í heild sinni, [vinnustöðum](#) og [skólum](#) og skapa þannig umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigðum lífnaðarháttum.

Einnig er mikilvægt að nefna að fjöldi landsmanna heimsækir heilsugæsluna árlega, bæði vegna misalvarlegra veikinda en líka til að koma í meðgöngu- og ungubarnavernd. Auk þess er heilsuefandi móttaka starfrækt hjá heilsugæslunni þar sem markmiðið er að veita heildræna heilbrigðisþjónustu fyrir aldraða og einstaklinga með fjölpættan og/eða langvinnan heilsuvanda. Hér felast mikil tækifæri til að miðla traustum upplýsingum um mataræði, sem byggja á nýjustu stöðu þekkingar, þar sem sérfræðingar geta tekið mið af mismunandi næringarþörfum háð aldri og aðstæðum og gefið ráðleggingar í samræmi við það.

Íslenskar ráðleggingar um mataræði verða endurskoðaðar á næsta ári í kjölfar þess að nýjar norrænar næringarráðleggingar verða birtar. Niðurstöður úr þessari landskönnun verða nýttar í þá vinnu. Að lokum viljum við þakka þeim sem tóku þátt í rannsókninni um mataræði Íslendinga fyrir að veita upplýsingar um mataræði sitt. Niðurstöðurnar nýtast á margan hátt og veita mikilvæga innsýn í stöðu mála.

# A summary of the main results

A dietary shift was observed in present survey conducted in 2019–2021, in comparison to the last national dietary survey in Iceland 2010–2011. Indeed, some progress was made towards the goals of the national Food Based Dietary Guidelines and nutrient guidelines, although the opposite was also observed, depending on food categories and nutrients under examination. The results also varied greatly between gender and age groups. The dietary survey is based on two 24–hour dietary recalls and a food frequency questionnaire.

## Main results:

- The total consumption of **vegetables and fruits** is on average about 213 grams per day, but it is recommended to consume at least 500 grams per day. Only about 2% of participants reached that level, which is less than observed in the last survey.
- Just over a quarter of the participants met the criteria for consuming **whole grain products** as recommended (70 grams per day) during the two days of the 24–hour dietary recall.
- 25% of participants consumed **plant–based meal** as the main course once a week or more. A similar number (23%) ate **nuts and/or seeds** on the days of the 24–hour dietary recall. Based on current recommendations, consumption of plant-based meals, nuts, and seeds should be higher among the public.
- Fish consumption remains the same between surveys (315 grams per week) and is still lowest in the youngest age group (18–39 years). **Fish consumption** is particularly low among women in the youngest age group as only 1% of participants in this group reaches the recommended 2–3 fish meals per week (375 grams per week).
- Consumption of **red meat** has decreased by 60 grams per week on average, or 10%. However, approximately 60% of participants still exceed the criteria for maximum consumption of red meat, which is 500 grams per week.
- **Milk consumption** has decreased since the last survey although cheese consumption has increased. There has been a change in the types of milk consumed, as the consumption of full–fat milk has increased, while the consumption of low–fat milk has decreased.
- Consumption of **sugary soft drinks** has decreased by 40% since the last survey, but consumption of **sugar–free soft drinks** increased by a quarter. Simultaneously, consumption of **energy drinks** has increased.
- **Total energy** is unchanged from the last survey and is on average 2044 kilocalories per day. Approximately 16% of the total energy comes from sugary soft drinks, sweets, cakes, and biscuits.
- **Protein intake** is plentiful, or about 18% of total energy on average and has not changed since the last survey. It is recommended that proteins provide between 10–20% of total energy.
- The average proportion of **fat** in total energy has increased since the last survey, from 36% to 41%. The same applies to the proportion of **saturated fat**, which is now 16% of the total energy compared to 14% before. It is currently recommended that the consumption of saturated fat does not exceed 10% of the total energy.
- The proportion of total energy from **carbohydrates** has decreased since the last survey, from 42% to 37% on average. It is recommended that carbohydrates provide between 45–60% of the total energy.
- Consumption of **fiber** has decreased by 6% since the last survey and is now almost 16 grams per day on average. It is recommended to get at least 25 grams of fiber daily from whole grains, fruits and vegetables but also beans and lentils, nuts, and seeds.
- On average, the proportion of energy from **added sugar** has decreased, from 9% to 7%.

Consumption of added sugar is still highest in the youngest age group where one third gets more than 10% of their total energy from added sugar. It is recommended that added sugar provide less than 10% of the total energy intake.

- Apart from vitamin D, folate and iodine, the average intake of most **vitamins and minerals** is above the recommended daily intake.
- Just over half of the participants (55%) report that they take **vitamin D** as a dietary supplement regularly (fish oil, pearls, or tablets) as recommended. Vitamin D intake of those who do not take fish oil or other source of food supplement containing vitamin D is however well below the recommended daily intake (15-20 micrograms per day) or 5 micrograms on average. The youngest age group of men and women receive the least amount of vitamin D. Vitamin D is most abundant in fatty fish and is for example necessary to help the body absorb and retain calcium.
- The average consumption of **folate** from food is below the recommendation, especially among women. Folate is an important nutrient during pregnancy and deficiency can increase the risk of birth defects of the spine and brain of the fetus. Folate is mainly found in vegetables, nuts, beans, and some types of fruit. Only 12% of women of reproductive age take folic acid containing supplements. All women of reproductive age are advised to take folic acid as a dietary supplement.
- Average intake of **vitamin C** has decreased by 23% since the last national survey. About half of the participants do not reach the recommended daily dosage of vitamin C from their diet, which is mainly due to reduced consumption of fruit and berries. Vitamin C alleviates collagen production, a connective tissue in the body, and is also of importance for various hormones and neurotransmitters in the brain and nervous system.
- **Iron consumption** has decreased since the last national survey. None of the female participants of reproductive age reaches the recommended daily dose for iron, which is higher for their group (15 milligrams per day) compared to other adults (9 milligrams per day). Iron is mainly found in meat, fish, beans, peas, lentils, tofu and other soy products, dark green vegetables, nuts, and whole grains. Iron is important for oxygen transport in the blood, the immune system and for neurological development in children.
- **Iodine consumption** has decreased by an average of 20% since the last national survey. It is lowest in the youngest age group of women due to low milk and fish consumption in that group. Sufficient iodine must be ensured during pregnancy as this nutrient is important for fetal development.



Útgefið á vegum

Embættis landlæknis og Rannsóknastofu í næringarfræði við Heilbrigðisvísindastofnun  
landlaeknir.is, maturinnokkar.hi.is.