



Mataræði og neysla orkudrykkja

Undanfarin ár hefur Embætti landlæknis vakt að nokkra áhrifaþætti heilbrigðis. Markmiðið er að fylgjast með heilsu- hegðun Íslendinga og þróun tiltekinna áhrifaþátta, svo sem líðan, notkun áfengis og tóbaks, hreyfingu, mataræði, tannheilsu og ofbeldi. Gallup framkvæmir vöktunina fyrir Embætti landlæknis með mánaðarlegri könnun. Úrtakið árið 2018 samanstóð af 8.383 fullorðnum einstaklingum af öllu landinu sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá. Þátttökuhlutfall var 53%. Þær upplýsingar sem fást úr vöktun Embættis landlæknis á áhrifaþáttum heilbrigðis nýtast til greiningar á stöðu þeirra í samfélaginu, í stefnumótun og heilsuefandi aðgerðum.

Hér verður fjallað um niðurstöður mælinga á mataræði Íslendinga árið 2018 og helstu breytingar frá fyrri mælingum. Einnig verður fjallað um neyslu barna og ungmenna á orkudrykkjum en þær upplýsingar byggja á rannsóknunum *Ungt fólk* sem framkvæmd er af Rannsóknunum og greiningu hjá Háskólanum í Reykjavík.

Mataræði

Til að fylgjast með þróun á mataræði landsmanna eru lagðar fyrir fimm spurningar í vöktun áhrifaþátta heilbrigðis. Spurt er hversu oft viðkomandi neyti ávaxta og berja, grænmetis, sykraðra og sykurlausra gosdrykkja og

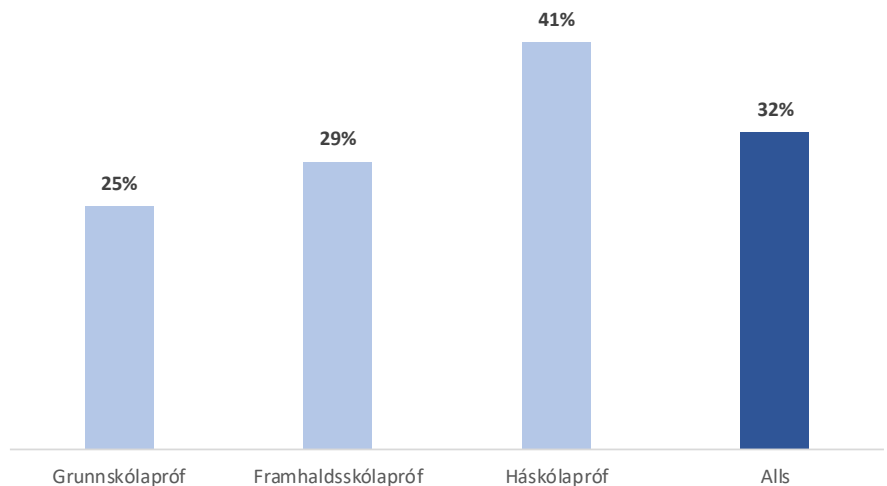
hversu oft er tekinn D-vítamínjafi (tafla 1). Ástæðan fyrir vali á spurningum tengdum þessum þáttum mataræðis er sú að rannsóknir hafa sýnt að mataræði sem m.a. er ríkt af grænmeti og ávöxtum er tengt minni líkum á langvinnum

sjúkdómum, sjá nánar í [Norraenum næringarráðleggingum](#). Rannsóknir hafa enn fremur sýnt að neysla á sykurríkum vörum eykur líkur á [offitu](#) og [tannskemmdum](#) og mikil neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum getur aukið líkur

	Konur %	Karlar %	Samtals %
Ávextir og ber tvisvar á dag eða oftar	30	21	25
Grænmeti tvisvar á dag eða oftar	36	28	32
Ávextir og grænmeti fimm sinnum á dag eða oftar	12	8	10
Gosdrykkir (sykraðir og/eða sykurlausir) daglega eða oftar á dag	18	21	19
Sykraðir gosdrykkir daglega eða oftar á dag	8	12	10
Sykurlausir gosdrykkir daglega eða oftar á dag	11	9	10
D-vítamínjafi* fjórum sinnum í viku eða oftar	62	53	58

*Lýsi eða lýsisbelgir/-hyliki eða D-vítamintöflur

Tafla 1. Hlutfall fullorðinna sem neytir ákveðinna fæðutegunda eftir kyni. 2018.



Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem neytir grænmetis tvisvar á dag eða oftar, eftir menntun. 2018.

Efni:

Mataræði og neysla orkudrykkja

bls.

1

Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Rauðarárstíg 10
105 Reykjavík
Sími 510 1900
Bréfasími 510 1919
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is

á [sykursýki af tegund tvö](#). D-vítamín er næringarefni sem erfitt er að uppfylla þörf fyrir úr fæðunni eingöngu og á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi yfir vetrarmánuðina. Því er [ráðlagt](#) að taka D-vítamín sem fæðubótarefni.

Grænmeti og ávextir

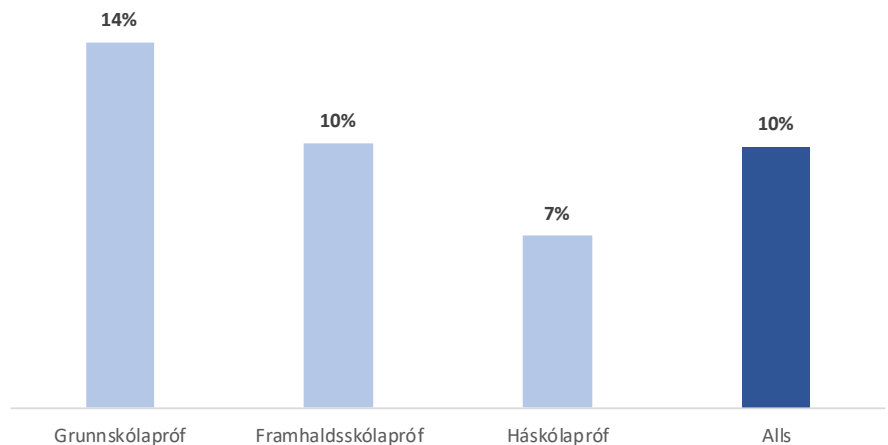
Tæpur þriðjungur fullorðinna borðar grænmeti tvisvar sinnum á dag eða oftár og er engin breyting hvað það varðar frá árinu áður. Grænmetisneysla hefur hins vegar aukist verulega frá árinu 2014 en þá sögðust 15% fullorðinna borða grænmeti tvisvar á dag eða oftár. Konur borða oftár grænmeti en karlar (tafla 1). Hjá bæði konum og körlum er það elsti aldurshópurinn (55 ára og eldri) sem borðar sjaldnast grænmeti. Þegar neysla grænmetis er greind eftir menntun kemur í ljós að þeir sem eru með háskólapróf borða oftár grænmeti en þeir sem eru með grunn- eða framhaldsskólapróf (mynd 1).

Um fjórðungur Íslendinga borðar ávexti og ber tvisvar sinnum á dag eða oftár og er lítil breyting frá því fyrir ári síðan. Aukning hefur þó orðið á neyslu þessara fæðuteganda frá árinu 2014 en þá var hlutfallið 18%. Konur borða oftár ávexti en karlar (tafla 1).

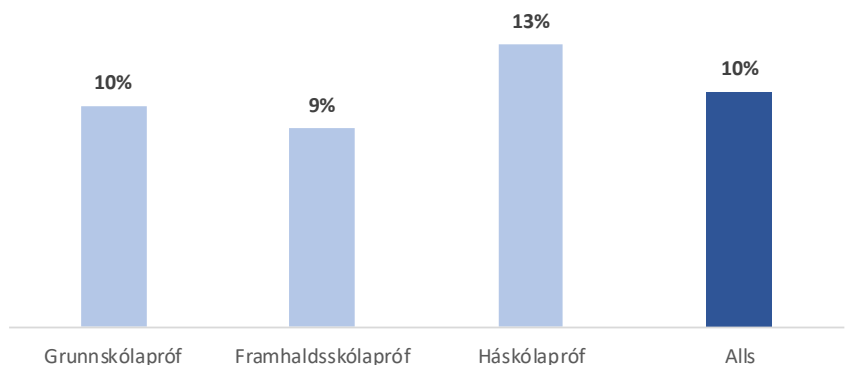
Í ráðleggingum um mataræði er mælt með því að borða fimm skammta af ávöxtum og grænmeti daglega. Einungis 10% fullorðinna borða ávexti og/eða grænmeti fimm sinnum á dag eða oftár, 8% karla og 12% kvenna. Ekki er mikil breyting frá árinu áður hvað það varðar.

Gosdrykkir

Um fimmtingur fullorðinna neytir gosdrykkja (sykraðra og/eða sykurlausra) daglega eða oftár og hefur það hlutfall aukist lítillega frá árinu 2017. Um 10% drekka sykraða gosdrykki daglega. Karlar drekka oftár sykraða gosdrykki en



Mynd 2. Hlutfall fullorðinna sem neytir sykraðra gosdrykkja daglega eða oftár, eftir menntun. 2018



Mynd 3. Hlutfall fullorðinna sem neytir sykurlausra gosdrykkja daglega eða oftár, eftir menntun. 2018.

konur (tafla 1) en lítil munur er milli kynja í neyslu sykurlausra gosdrykkja. Með hækkandi aldri dregur úr neyslu á sykrudum gosdrykkjum og á það bæði við um konur og karla. [Niðurstöður landskönnunar á mataræði frá 2010-2011](#) sýndu að ungt fólk sem drakk sykraða gosdrykki þrisvar sinnum í viku eða oftár innbyrti mun meira af við-

bættum sykri en það hámark sem ráðleggingar kveða á um.

Rúm 10% fullorðinna drekkur sykurlausa gosdrykki daglega eða oftár og er það aukning frá fyrra ári þegar hlutfallið var 8%. Karlar á aldrinum 35-54 ára drekka oftár sykurlausa gosdrykki en karlar í yngsta aldurshópnum (18-34 ára) og



13. árgangur. 5. tölublað. Júní 2019

hinum elsta (55 ára og eldri). Konur á aldrinum 35-54 ára drekka sömuleiðis oftast sykurlausu gosdrykki en elsti hópur kvenna.

Þegar neysla á sykrudum gosdrykkjum er greind eftir menntunarstigi sést að einstaklingar með grunnskólapróf eru líklegri til þess að drekka sykraða gosdrykki en þeir sem eru með háskólapróf (mynd 2). Það snýst hins vegar við þegar um sykurlausu gosdrykki er að ræða. Einstaklingar með háskólapróf drekka oftast sykurlausu gosdrykki en þeir sem eru með grunns- eða framhaldsskólapróf (mynd 3).

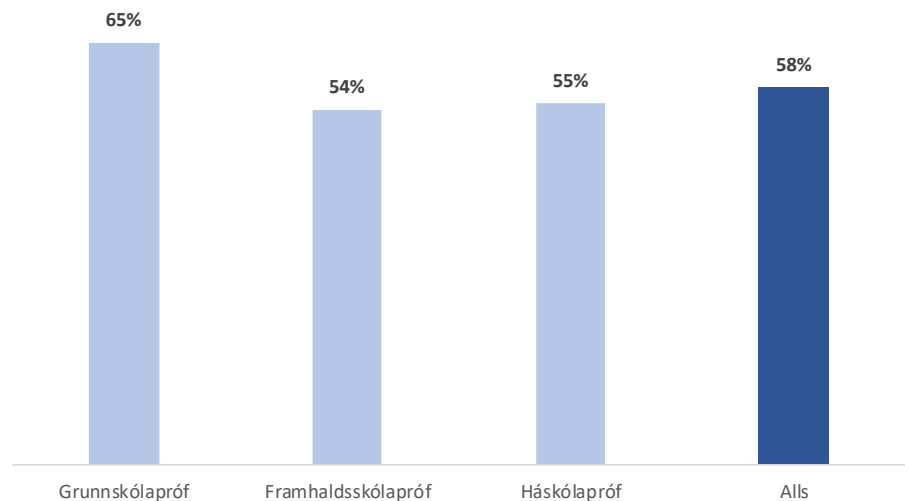
D-vítamín

Hlutfall þeirra sem tekur D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftast er 58% og er ekki breyting frá fyrra ári. Fleiri konur taka D-vítamínjafa en karlar (tafla 1). Hlutfall einstaklinga sem tekur D-vítamínjafa eykst með hækkandi aldri, bæði meðal karla og kvenna.

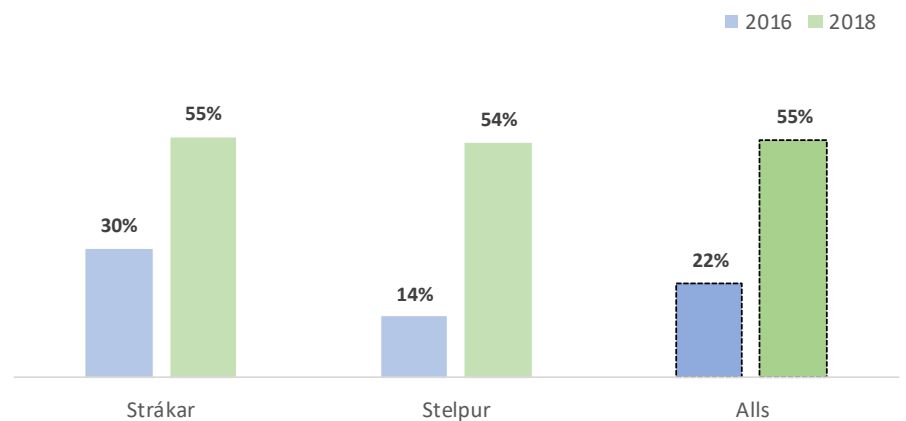
Þegar neysla á D-vítamínjafa er skoðuð eftir menntun kemur í ljós að þeir sem eru með grunnskólapróf taka oftast D-vítamínjafa en þeir sem eru með framhalds- eða háskólapróf (mynd 4).

Orkudrykkjaneysla barna og ungmenna

Rannsóknir og greining við Háskólann í Reykjavík hefur kannað neyslu orkudrykkja meðal barna og ungmenna hér á landi í rannsóknunum *Ungt fólk*. Samkvæmt niðurstöðum könnunar á meðal framhaldsskólánema þá var hlutfall þeirra sem neytti orkudrykkja, sem innihalda koffín, daglega eða oftast, 55% prósent árið 2018. Í fyrri könnun sem gerð var árið 2016 var hlutfallið 22% og er aukningin því umtalsverð (mynd 5). Svipað hlutfall stelpna og stráka neytti orkudrykkja daglega árið 2018 en aukning milli kannana var mun meiri meðal stelpna eða tæplega fjórföld, fór úr 14% árið 2016 í 54% árið 2018. Hjá



Mynd 4. Hlutfall fullorðinna sem tekur D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftast, eftir menntun. 2018



Mynd 5. Hlutfall framhaldsskólánema sem drekkur eitt eða fleiri glös á dag af orkudrykkjum sem innihalda koffín, eftir kyni og ári.

strákum fór dagleg neysla úr 30% árið 2016 í 55% árið 2018. Í rannsókninni kom jafnframt fram að 78% þeirra sem sofa of lítið (um 7 klukkustundir eða minna) drekka 4 eða fleiri orkudrykki daglega sem innihalda koffín.

Þegar niðurstöður meðal grunnskólánema eru skoðaðar, sést að hlutfall nemenda í 8.-10. bekk sem neyttu orkudrykkja daglega árið 2018 var 28% sem

er aukning frá fyrri könnun sem gerð var 2016 en þá var hlutfallið 16% (mynd 6). Dagleg neysla orkudrykkja eykst með hækkandi aldri hjá báðum kynjum. Árið 2018 var hlutfallið 20% í 8. bekk, 29% í 9. bekk og 35% í 10. bekk. Fleiri strákar neyta orkudrykkja en stelpur.

Lokaorð

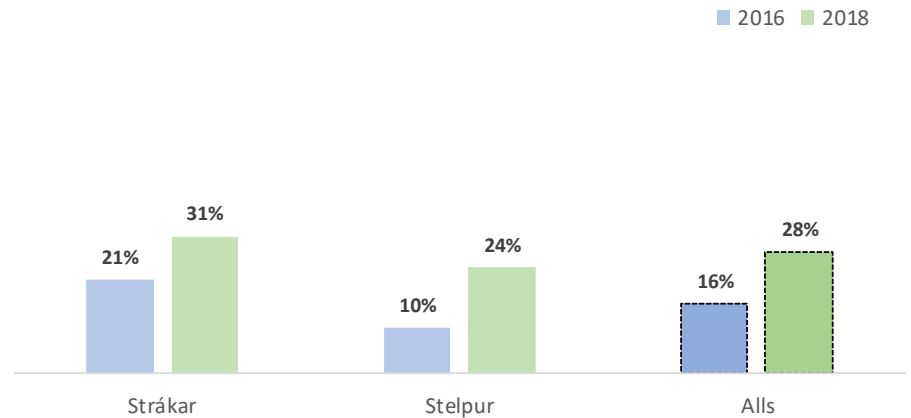
Mikilvægur liður í stefnumótun og aðgerðum á sviði næringar er að fylgjast



með stöðu og þróun lykilmælikvarða. Embætti landlæknis hefur í því skyni fylgst reglulega með neyslu ákveðinna fæðutegunda með það fyrir sjónum að efla aðgerðir sem auðvelda almenningi að lifa heilbrigðu lífi. Með bættri heilsuhegðun og líðan landsmanna má auka lífsgæði og draga úr langvinnum sjúkdómum. Mikilvægt er að heilsueflandi aðgerðir séu unnar á heildrænan hátt með aðkomu sem flestra hagsmunaaðila þ.m.t. íbúa. Til að styðja við slíkt starf hefur Embætti landlæknis verið í samstarfi við sveitarfélög og skóla í landinu um [Heilsueflandi samfélag](#) og [Heilsueflandi skóla](#) þar sem unnið er markvisst að því að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigði og vellíðan allra.

Almennt má segja að ekki hafi orðið miklar breytingar á neysluvenjum á milli ára, að undanskilinni lítilsháttar aukningu í heildargosdrykkjaneyslu. Karlmennt hafa almennt síðri neysluvenjur en konur, þeir borða sjaldnar ávexti og grænmeti, drekka oftast sykraða gosdrykki og taka síður D-vítamín. Grænmetisneysla er minnst meðal elsta hóps hjá báðum kynjum en hins vegar fjölgar þeim sem taka D-vítamínjafa með aldrinum. Þegar mataræði er greint eftir menntun kemur í ljós að þeir sem eru með háskólapróf borða oftast grænmeti heldur en þeir sem eru með grunnskóla- eða framhaldsskólapróf. Með aukinni menntun er drukkið minna af sykrudum gosdrykkjum en því er öfugt farið með sykurlausu gosdrykki þar sem þeir sem eru með háskólapróf drekka þá oftast. Það væri mikill heilsufarslegur ávinningur af því fyrir Íslendinga ef fleiri borðuðu grænmeti og ávexti í samræmi við ráðleggingar og drykkju minna af gosdrykkjum.

Hér eru einnig birtar sláandi niðurstöður úr rannsókninni *Ungt fólk*, sem Rannsóknir og greining við Háskólann í



Mynd 6. Hlutfall nemenda í 8.-10. bekk grunnskóla sem drekkur eitt eða fleiri glös á dag af orkudrykkjum sem innihalda koffín, eftir kyni og ári.

Reykjavík framkvæmdi, um neyslu orkudrykkja hjá börnum og ungmennum hér á landi. Fyrr í þessum mánuði voru birtir [Lýðheilsuvisar](#) þar sem neysla orkudrykkja var greind á landsvísi og einnig eftir heilbrigðisumdæmum. Samkvæmt upplýsingum frá [Matvælastofnun](#) þá eiga orkudrykkir það sameiginlegt að innihalda koffín og flestir innihalda þar að auki önnur virk efni. Magn koffíns getur verið nokkuð mismunandi eftir drykkjartegundum. Ef koffíns er neytt í miklu magni þá getur það haft ýmis óæskileg áhrif á líðan og heilsu fólks, getur t.d. valdið hjartsláttartruflunum, hækkuðum blóðþrýstingi, höfuðverki, svima og haft neikvæð áhrif á svefn. Börn og ungmenni eru almennt viðkvæmari fyrir koffíni en fullorðnir og er neysla koffíns því sérstaklega óæskileg fyrir þann hóp. Það er auðveldara að innbyrða mikið magn orkudrykkja á stuttum tíma heldur en t.d. kaffi sem drukkið er heitt og því neytt hægar. Mikil aukning í neyslu orkudrykkja sést bæði hjá nemendum í 8.-10. bekk grunnskóla og hjá nemendum í framhaldsskólum. Þessi mikla aukning kemur þó ef til vill ekki á óvart því tegundum orkudrykkja á markaði hér á landi hefur fjölgað mikið síðustu ár auk þess sem

orkudrykkir með mjög háu innihaldi koffíns eru komnir á markað. Hér á landi gilda þær reglur fyrir orkudrykki sem innihalda 150 mg/l af koffíni eða meira að merkja skuli vörurnar með orðunum „*Inniheldur mikið af koffíni. Ekki æskilegt fyrir börn eða barnshafandi konur eða konur með barn á brjósti*“. Þar á eftir komi upplýsingar um magn koffíns í mg/100 ml og skulu þessar merkingar vera á íslensku. Ekki er bannað að selja börnum og ungmennum þessar vörur. Sterkari orkudrykki, þ.e. sem innihalda 320 mg/l eða meira af koffíni, má ekki selja hér á landi nema með sérstöku leyfi Matvælastofnunar en nokkrar slíkar vörur hafa fengið leyfi. Slíkt leyfi felur í sér að markaðssetning varanna eigi að einskorðast við fullorðna og að bannað sé að selja þessar vörur einstaklingum undir 18 ára aldri. Heilbrigðiseftirlit viðkomandi sveitarfélags hefur eftirlit með að þessum reglum sé framfylgt. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur lagt til að dregið verði úr mögulegum skaða af þessum drykkjum en rannsóknarteymi WHO hefur birt grein í tímaritinu [Frontiers in Public Health](#) þar sem segir að aukin neysla orkudrykkja geti haft neikvæð áhrif á heilsu. Er í greininni lagt til að sett sé hámark fyrir



leyfilegt magn koffíns í stökum drykkjum en jafnframt hvatt til þess að skoða hvort hægt sé að setja mörk á sölu orkudrykkja til barna og ungmenna. Einnig þurfi reglur til að framfylgja takmörkunum, merkingum og sölu orkudrykkja til barna og ungmenna. Það er því mikilvægt að skoða hvernig takmarka megi enn frekar aðgengi barna og ungmenna að orkudrykkjum hér á landi.

*Elva Gísladóttir
Hólmfríður Þorgeirsdóttir*