



Vöktun áhrifaþátta—næring, hreyfing og líðan 2016

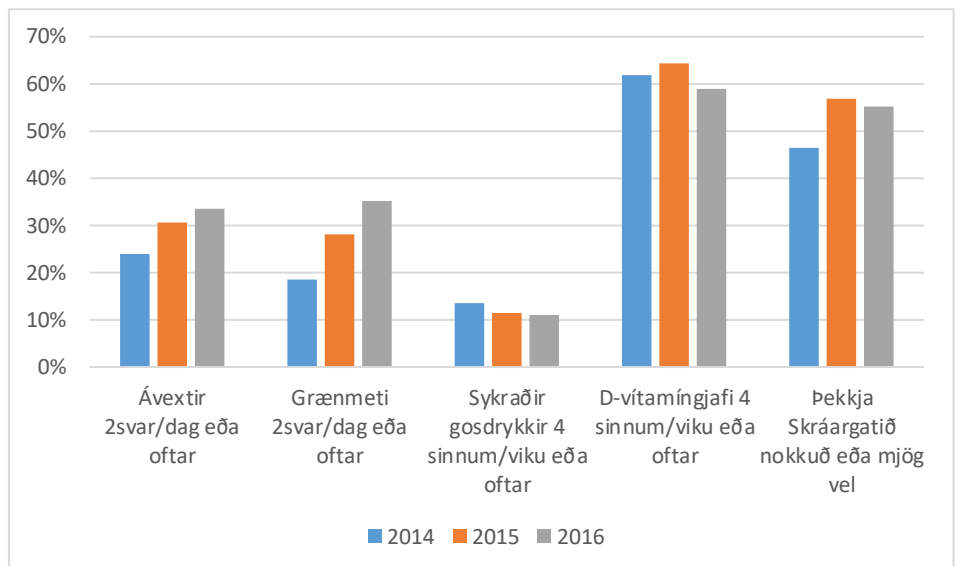
Undanfarin þrjú ár hefur Embætti landlæknis vaktað nokkra helstu áhrifaþætti heilbrigðis. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga og þróun áhrifaþátta á borð við notkun áfengis og tóbaks, hreyfingu, næringu, tannheilsu, líðan og ofbeldi. Gallup framkvæmir könnunina fyrir Embætti landlæknis og var könnunin árið 2016 lögð fyrir á tímabilinu júní og út desembermánuð. Úrtakið var 8.000 einstaklingar af öllu landinu, 18 ára og eldri, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá. Þátttökuhlutfall var 57,6%. Hér er fjallað um næringu, hreyfingu og líðan Íslendinga árið 2016 og helstu breytingar frá fyrri könnunum.

Næring

Til að fylgjast með þróun á mataræði eru lagðar fyrir fimm spurningar. Spurt er hversu oft viðkomandi neyti eftirfarandi fæðutegunda: Ávaxta og berja, grænmetis, sykraðra og sykurlausra gosdrykkja. Einnig er spurt hversu oft er tekinn D-vítamíngjafi, þ.e. lýsi eða lýsisbelgir/-hylki eða D-vítamíntöflur. Að lokum er spurt hvort viðkomandi þekki eða hafi heyrt talað um matvælamerkið Skráargatið.

Helstu niðurstöður eru þær að neysla ávaxta og grænmetis jókst hjá báðum kynjum milli árána 2014 og 2016 (sjá myndir 1 og 2). Konur borða oftast grænmeti og ávexti en karlar. Þrátt fyrir aukningu borða hins vegar einungis 8% karla og 13% kvenna ávexti og grænmeti fimm sinnum á dag árið 2016 eins og [Embætti landlæknis ráðleggur](#). Neysla á sykrudum gosdrykkjum breyttist lítið á tímabilinu. Fleiri karlar en konur drekka sykrað gos fjórum sinnum í viku eða oftast öll árin. Árið 2016 var einnig spurt um neyslu á sykurlausum gosdrykkjum. Ekki er munur á neyslu sykurlausra gosdrykkja eftir kyni, um 11% drekka slíka drykki fjórum sinnum í viku eða oftast.

Færri taka D-vítamíngjafa árið 2016 en árin 2014 og 2015 og á það við um bæði kynin. Það gæti hugsanlega skýrst af því að spurningar um neyslu á lýsi/lýsisbelgjum og D-vítamíntöflum voru sameinaðar árið 2016. Fleiri konur en karlar taka D-vítamíngjafa, ríflega 59% kvenna segjast taka D-vítamíngjafa 4 sinnum í viku eða oftast árið 2016 á móti tæplega 46% karla. Einnig var spurt um þekkingu á matvælamerkinu Skráargatinu. Þeim fjölga milli árána 2014 og 2015 sem segjast þekkja merkið nokkuð eða mjög vel meðal beggja kynja en ekki varð breyting á þeirri þekkingu frá árinu 2015 til 2016. Fleiri konur en karlar þekkja merkið nokkuð eða mjög vel öll árin.



Mynd 1. Hlutfall kvenna sem neyta ákveðinna fæðutegunda og þekking þeirra á Skráargatinu.



Einfalt að velja hollara

Efni:

Vöktun áhrifaþátta—næring, hreyfing og líðan 2016

bls.

1

Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Jónína M. Guðnadóttir

Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

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



11. árgangur. 5. tölublað. Maí 2017

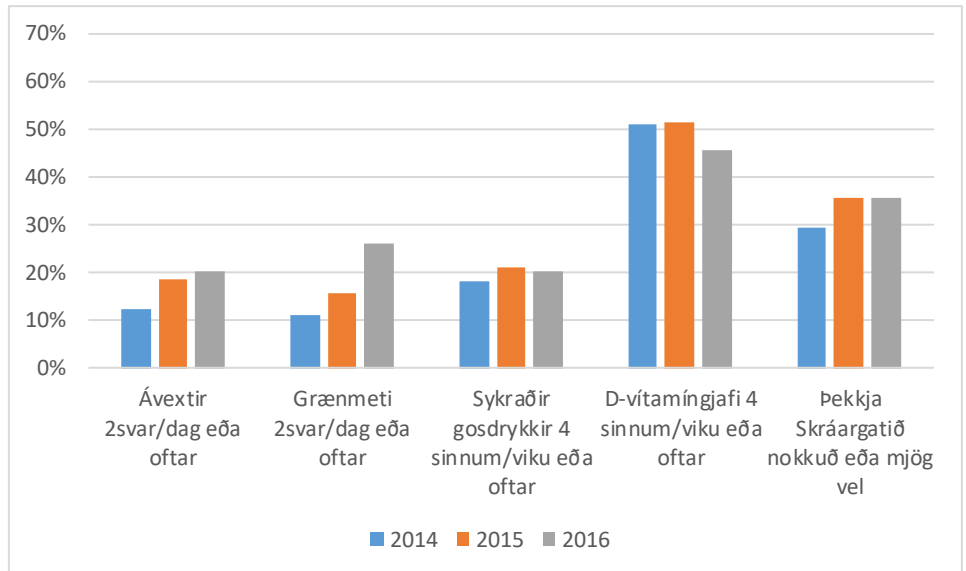
Hreyfing

Til að meta hreyfingu Íslendinga eru tvær spurningar lagðar fyrir. Annars vegar er spurt hversu marga daga viðkomandi hefur stundað rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða meira á dag síðastliðna viku. Hins vegar er spurt um virkan ferðamáta, þ.e. hversu oft viðkomandi gengur og/eða hjólar til vinnu eða í skóla.

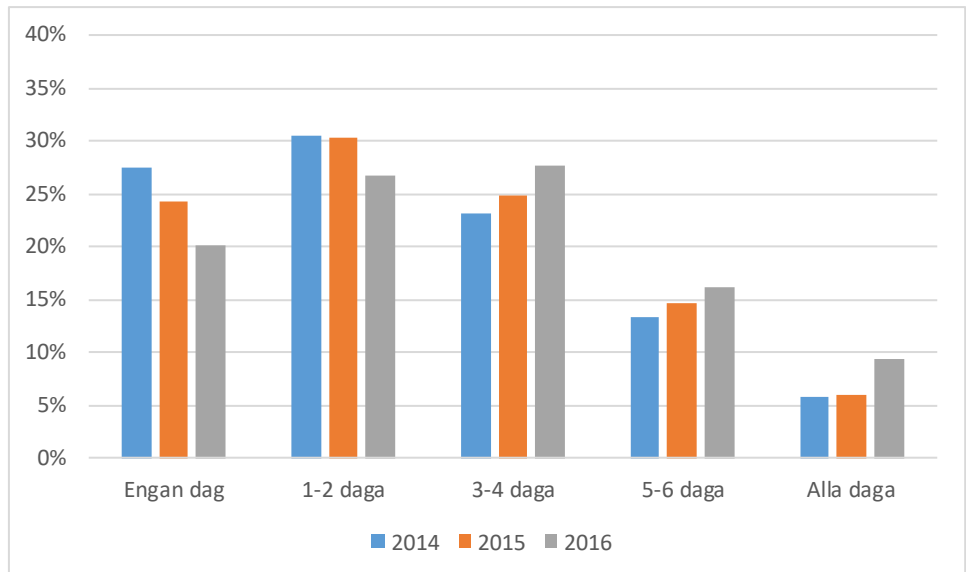
Helstu niðurstöður eru að þeim fækkar sem segjast aldrei hafa stundað rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða meira á dag síðastliðna viku (mynd 3). Þetta hlutfall var rúm 27% árið 2014 og lækkar í um 20% árið 2016. Lítil kynjamunur var hvað þetta varðar árið 2014 en þá segjast um 28% karla og 27% kvenna aldrei hreyfa sig rösklega í 30 mínútur eða meira á dag. Árið 2016 á þetta við rúmlega 22% karla og 18% kvenna.

Þegar litið er á þann hóp sem hreyfir sig rösklega í 30 mínútur eða meira á dag, alla daga vikunnar, á það við tæplega 6% árið 2014 en rúmlega 9% árið 2016 (mynd 3). Fleiri karlar (8%) en konur (4%) sögðust hreyfa sig með þessum hætti árið 2014. Árið 2016 fjölgar í hópi þeirra kvenna segjast stunda slíka hreyfingu og er kynjamunurinn lítil en þá segjast tæplega 9% kvenna og um 10% karla stunda rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða meira á dag, alla daga vikunnar.

Í könnuninni 2016 var í fyrsta sinn spurt um virkan ferðamáta. Í töflu 1 má sjá að 72% hafa aldrei gengið til vinnu eða skóla sl. 30 daga og tæp 86% hafa aldrei hjólað. Um 15% ganga og tæplega 7% hjóla til vinnu eða skóla 3 sinnum í viku eða oftar. Lítil munur er á milli kynja þegar litið er á göngu til vinnu eða skóla, þrisvar sinnum í viku eða oftar. Nokkuð fleiri karlar (8,1%) hjóla hins vegar til vinnu eða skóla, þrisvar sinnum í viku eða oftar, heldur en konur (4,7%). Ef svörin fyrir göngu og hjólreiðar eru tekin saman eru rúm 20% sem ganga og/eða



Mynd 2. Hlutfall karla sem neyta ákveðinna fæðutegunda og þekking þeirra á Skráargatinu.



Mynd 3. Hlutfall fullorðinna sem hreyfa sig rösklega í samtals ≥30 mín./dag síðastliðna viku.

	Ganga	Hjóla
Aldrei	72,3	85,9
1-3 sinnum síðastliðna 30 daga	6,6	4,4
1-2 sinnum í viku	6,5	3,2
3-4 sinnum í viku	5,6	3,3
5 sinnum eða oftar í viku	9,1	3,2

Tafla 1. Hlutfall fullorðinna sem ferðast gangandi og hjólandi til vinnu eða skóla undanfarna 30 daga árið 2016.



11. árgangur. 5. tölublað. Maí 2017

hjóla til vinnu eða skóla 3 sinnum í viku eða oftar árið 2016.

Líðan

Líðan Íslendinga er metin með fimm spurningum sem snúa að andlegri heilsu, svefni, streitu, einmanaleika og hamingju. Í töflu 2 má sjá hlutfall þeirra sem telja sig við góða andlega heilsu, fá nægan svefn, finna fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, upplifa sig einmana og telja sig hamingjusama.

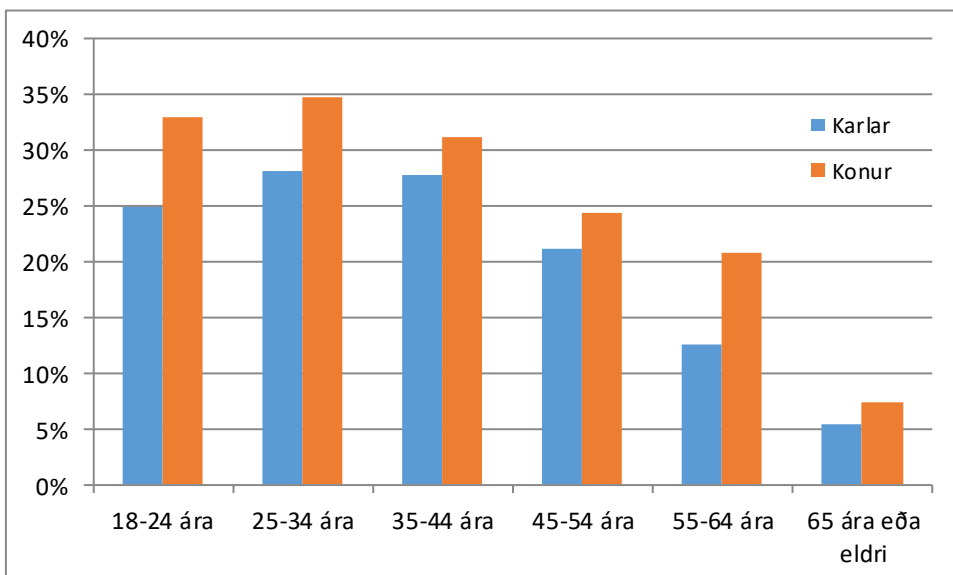
Tæplega þrír af hverjum fjórum Íslendingum (72%) meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða árið 2016 og lækkar hlutfallið úr 79% frá árinu 2014 en engin breyting er frá árinu 2015. Fleiri konur en karlar meta andlega heilsu sína góða og fleiri í eldri hópum en þeim yngri. Tveir af hverjum þremur yngri en 25 ára meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða en 81% þeirra sem eru 55 ára og eldri.

Rúmlega tveir af hverjum þremur fullorðnum Íslendingum (68%) fá nægan svefn, sem er svipað hlutfall og áður. Ekki er munur eftir aldri en fleiri konur en karlar fá nægan svefn á nóttu. Rúmur fjórðungur fullorðinna (27%) fær of lítinn svefn (≤ 6 klst) eða 31% karla og 24% kvenna.

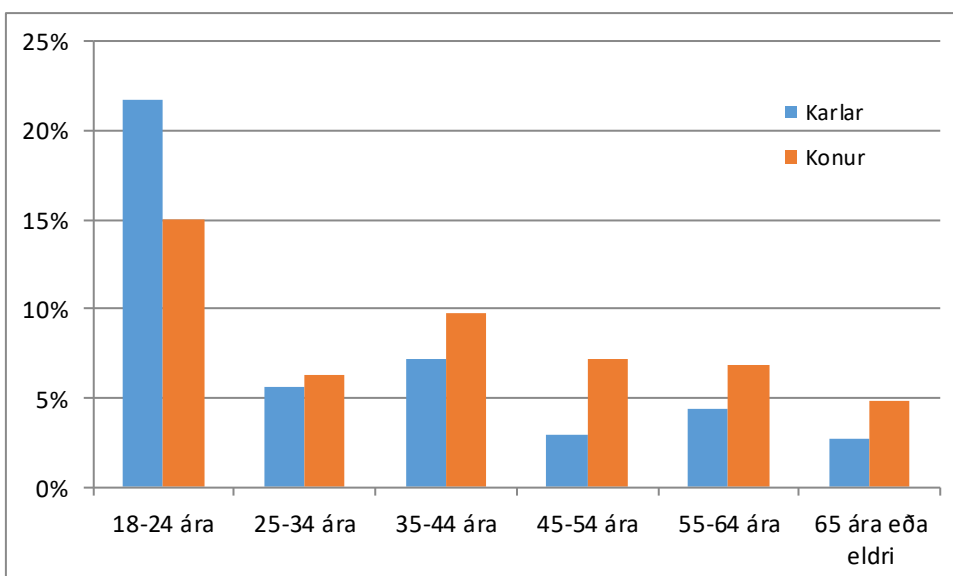
Rúmlega einn af hverjum fimm (22%) fullorðnum finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi árið 2016 og lækkar hlutfallið úr 28% frá árinu á undan. Rúmur þriðjungur (36%) finnur sjaldan eða aldrei fyrir mikilli streitu. Fleiri konur en karlar greina frá mikilli streitu og yngri aldurshópar greina frá meiri streitu en þeir eldri (sjá mynd 4). Tæpur þriðjungur fólks á aldrinum 18 til 44 ára segist oft eða mjög oft upplifa mikla streitu í daglegu lífi en aðeins 11% þeirra sem eru 55 ára og eldri.

	2016	
	Konur	Karlar
Andleg heilsa góð eða mjög góð	75	70
Sefur 7-8 klst. á nóttu	71	65
Metur hamingju sína a.m.k. 8 á skalanum 1-10	64	58
Finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi	25	20
Finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika	8	7

Tafla 2. Líðan og áhrifaþættir geðheilbrigðis. Hlutfall (%).



Mynd 4. Hlutfall fullorðinna sem finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi.



Mynd 5. Hlutfall fullorðinna sem finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika.



Um 60% fullorðinna telja sig hamingjusama sem er svipað hlutfall og áður. Fleiri konur en karlar telja sig hamingjusamar og fleiri meðal eldri aldurshópa en yngri. Um helmingur þeirra sem eru yngri en 35 ára telja sig hamingjusama en 71% í elsta hópnum sem er jafnframt sá hamingjusamasti.

Mynd 5 sýnir hlutfall fullorðinna sem finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika eftir aldri og kyni. Í heildina segjast rúm 7% fullorðinna finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika en 70% sjaldan eða aldrei. Fólk í yngsta aldurshópnum finnur mun oftar fyrir einmanaleika en eldri aldurshópar, en 18% þeirra sem eru á aldrinum 18 til 24 ára segjast oft eða mjög oft finna til einmanaleika á móti 6% meðal eldri aldurshópa að jafnaði. Einnig kemur fram munur eftir kyni þar sem karlar í yngsta hópnum finna oftar fyrir einmanaleika en konur. Aftur á móti kemur meiri einmanaleiki fram hjá konum meðal þeirra sem eru á aldrinum 45-54

ára. Ekki er hægt að bera þessa spurningu saman við fyrri mælingar þar sem hún kom ný inn árið 2016.

Lokaorð

Embætti landlæknis mun halda áfram að vakta áhrifaþætti heilbrigðis með það fyrir sjónum að efla aðgerðir sem auðvelda almenningi að lifa heilbrigðu og ánægjulegu lífi. Með bættri heilsuhegðun og líðan landsmanna má auka lífsgæði og draga úr langvinnnum sjúkdómum á borð við hjarta- og æðasjúkdóma, geðraskanir, ýmsar tegundir krabbameina og sykursýki af gerð 2.

Mikilvægt er að heilsueflandi aðgerðir séu unnar á heildrænan og lýðræðislegan hátt með aðkomu sem flestra íbúa. Í þeim anda hefur Embætti landlæknis komið á fót samstarfi við sveitarfélögin í landinu undir yfirskriftinni *Heilsueflandi samfélag* þar sem unnið er markvisst að því að skapa aðstæður sem stuðla að heilbrigði og vellíðan allra íbúa.

11. árgangur. 5. tölublað. Maí 2017

Í heilsueflandi samfélagi er tekið mið af heilsu og líðan íbúanna í allri stefnu-mótun og aðgerðum samkvæmt hugmyndafræði um *heilsu í allar stefnur* (e. health in all policies). Heilsueflandi samfélag nær þannig til margvíslegra sviða sem öll hafa áhrif á heilsu og lífsgæði, s.s. skólastarfs, aðbúnaðar starfsfólks, æskulýðs- og íþróttastarfs, skipulags og hönnunar hverfa og bygginga, ferðamáta, aðgengis að samgöngum, byggingum og þjónustu, öryggis, umhverfismála o.fl. Markmiðið er að innan fárra ára muni allir landsmenn búa í samfélagi þar sem heilsa þeirra og vellíðan er höfð að leiðarljósi í öllum aðgerðum stjórnvalda.

*Elva Gísladóttir
Gígja Gunnarsdóttir
Hólfríður Þorgeirsdóttir
Sigrún Danielsdóttir*