



HelseDirektoratet



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



YouGov[®]
What the world thinks

Norræn rannsókn á saltneyslu – niðurstöður fyrir Ísland

Íbúarannsókn gerð fyrir norrænar matvælastofnanir

Júlí 2014

Aðferð



Aðferðarlýsing

Bakgrunnur og markmið

Norrænar matvælastofnanir (Helsedirektoratet, Fødevarestyrelsen, Mattilsynet og Embætti landlæknis) létu gera samnorræna rannsókn til að komast að því hvað Norðurlandabúar vita um salt og neyslu þess.

Þessi skýrsla sýnir niðurstöðurnar fyrir Ísland.

Aðferð

Rannsóknin var gerð á tímabilinu 3.-16. júní 2014 í gegnum netið þar sem notaður var álitsgjafahópur samstarfsaðila YouGov.

Markhópur

Rannsóknin var gerð meðal Íslendinga á aldrinum 18-74 ára. Tekin voru viðtöl við 1.015 manns í þessum markhópi.

Vigtun gagna og samsetning þeirra

Gögnin eru vigtuð með tilliti til kyns, aldurs og búsetu út frá tölum Hagstofunnar þannig að niðurstöðurnar eiga við um Íslendinga á aldrinum 18-74 ára.

Birting niðurstaðna

Þegar niðurstöður rannsóknarinnar eru birtar opinberlega á ætíð að koma greinilega fram að YouGov sé heimildin.

Þegar fréttatilkynningar eru gefnar út eiga þær að vera í samræmi við reglur ESOMAR og því á eftirfarandi texti að fylgja með:

”Rannsóknin var gerð af greiningarfyrirtækinu YouGov sem á tímabilinu 3.-16. júní 2014 tók samtals 1.015 CAWI-viðtöl við Íslendinga á aldrinum 18-74 ára.”

Aðferðarlýsing

Töflur og athugasemdir

Í niðurstöðuhlutanum eru helstu niðurstöður fyrir hverja spurningu fyrir sig (þ.e.a.s. svara alls hópsins) sýndar með töflum.

Meginniðurstöðunni er lýst í texta þar sem einnig er bent á ýmiss atriði sem fram koma í töflunum og frávik milli einstakra hópa.

Töflurnar

Svörin við einstökum spurningum voru flokkuð eftir hópum og þess vegna er hægt að sjá í töflunum svör mismunandi hópa við hverri spurningu.

Marktæk frávik

Töluleg gögn í töflunum voru prófuð með tilliti til marktækni (marktæk frávik). Í töflunum er til staðar fjöldinn allur af marktækum frávikum, þ.e. hvernig mismunandi hópar svöruðu einstökum spurningum. Að frávik sé marktækt þýðir að svör eins hóps séu greinanlega öðruvísi en svör annars hóps eða allra annarra hópa.

Chi²-prófun og T-prófun

Til að fá fram marktæk frávik milli mismunandi hópa voru gerðar tvenns konar tölfræðilegar prófanir, Chi²-prófun og T-prófun:

- Chi²-prófun: Chi²-prófunin er sýnd í töflunum með annaðhvort '+' eða '-'. Ef '+' er í töflu þýðir það að niðurstaðan í viðkomandi dálki sé marktækt hærri en heildartalan. Ef '-' er í töflu þýðir það að niðurstaðan í viðkomandi dálki sé marktækt lægri en heildartalan. Miðað er við 95% vikbil.
- T-prófun: T-prófunin er sýnd í töflunum með prentstöfum. Ef prentbókstafur kemur fyrir í töflu þýðir það að niðurstaðan í viðkomandi dálki sé marktækt ólík niðurstöðu þess dálks sem prentstafurinn vísar til. Í þessari prófun var einnig miðað við 95% vikbil.

Meginniðurstöður



Meginniðurstöður – vitneskja um saltneyslu

- Íslendingar eru mjög óöruggir á því hve mikilli daglegri saltneyslu mælt er með en halda flestir að hún sé ekki meiri en 5-6 grömm á dag. Óöryggið sést fyrst og fremst á því að 6 af 10 (57%) vita ekki hve mörgum grömmum af salti á dag mælt er með. Tæplega sjöundi hver (16%) veit að magnið, sem mælt er með, er 5-6 grömm á dag en álíka margir (14%) giska á 3-4 grömm. Að Íslendingar hafa góða tilfinningu fyrir hámarks saltneyslu á dag sést á því að fáir giska á meira magn en mælt er með; 7-8 grömm (3%), 9-10 grömm (0,39%), 11-12 grömm (0%).
- Flestir telja að þeir neyti u.þ.b. þess daglega saltmagns sem mælt er með (29%). 1 af 4 telja að þeir neyti aðeins meira (20%) eða miklu meira (4%) af salti en mælt er með á dag. Einnig 1 af 4 telur saltneysluna aðeins minni (18%) eða miklu minni (8%) en mælt er með.
- Íslendingar eru ekki í neinum vafa um að landmenn neyti of mikils salts. 3 af 4 telja að landsmenn neyti aðeins meira (32%) eða miklu meira (41%) af salti en þau 5-6 grömm á dag sem mælt er með. Þeir telja jafnframt að aðeins 3% landsmanna neyti þess magns sem mælt er með, en að 2% neyti aðeins minna (1%) eða miklu minna (1%) af salti en mælt er með.
- Íslendingar eru ekki í vafa um að bróðurpartur þess salts sem þeir neyta komi úr unnum matvælum. 3 af 4 telja að 40-100% af saltneyslu þeirra komi þaðan. Flestir telja að salt í unnum matvælum sé 60-80% af saltneyslu landsmanna (39%).
- 8 af 10 telja að salt í unnum matvælum sé meginhluti þess salts sem landsmenn neyta (80%). Um 1 af 20 telur að mestur hluti saltneyslunnar sé salt notað við matreiðslu eða við matarborðið. Aðeins 1% telur að mestur hluti saltneyslunnar sé salt sem sé náttúrulegt í viðkomandi hráefni (1%).
- Íslendingar eru með það á hreinu að of mikil saltneysla getur á einn eða annan hátt haft neikvæð áhrif á heilsuna. Það telja samtals 9 af 10 (21% svarar mjög mikil, 54% í nokkrum mæli og 14% í minna mæli).
- Íslendingar eru ekki í vafa um að of mikil saltneysla geti valdið aukinni hættu á of háum háum blóðþrýstingi (78%). Margir vita einnig að of mikil saltneysla eykur hættu á hjarta- og æðasjúkdómum (67%). 1 af 8 telur að of mikið salt geti valdið krabbameini (13%), en nánast enginn að of mikil saltneysla auki hættu á beinþynningu (3%) og astma (3%). 15% vita ekki hvaða sjúkdómum of mikil saltneysla eykur hættuna á.

Meginniðurstöður – hegðun í sambandi við salt

- Íslendingar leggja höfuðáherslu á verð (81%) við matarinnkaup. Margir leggja einnig áherslu á bragðið (59%) og næringarinnihald (58%), en aðeins 1 af 10 leggur áherslu á að matvælin séu skráargatsmerkt (8%).
- Ef litið er á sambandið milli heilsufars og innihalds matvæla þá er salt það atriði sem fæstir Íslendingar huga að (meðaltal 2,79) en sykur það sem flestir athuga (meðaltal 3,53). Samanburðurinn tók til t.d. sykurs, kolvetna, skordýraeiturs, hitaeininga o.s.frv..
- Samtals veita innan við 3 af 10 því mikla athygli (17%) eða mjög mikla athygli (13%) hve mikils salts þeir neyta daglega. Flestir, eða tæplega 6 af 10, veita því athygli í nokkrum mæli (29%) eða lítilsháttar athygli (27%). Sjöundi hver (15%) veitir því enga athygli.
- Mjög misjafnt er hve mikið menn reyna að draga úr saltneyslu sinni. Flestir gera þó lítið af því. Það sést á því að samtals 6 af 10 reyna aðeins stundum (25%), sjaldan (22%) eða aldrei (13%) að draga úr saltneyslu sinni. Af hinum reyna tæplega 4 af 10 oft (22%) eða alltaf/næstum alltaf (15%) að minnka saltneysluna.
- Íslendingar eru mjög móttækilegir fyrir því að draga úr saltneyslu ef þeir fá að vita að þeir neyti of mikils salts. 8 af 10 segja líklegt (45%) eða mjög líklegt (35%) að þeir reyni að draga úr saltneyslu komist þeir að því að hún sé of mikil.
- Íslendingar eru mjög hlyntir því að geta valið matvæli með minna saltinnihaldi en samsvarandi tegundir í sama vöruflokki. 6 af 10 segjast líklega (42%) eða örugglega (17%) velja svoleiðis vörur ef þeir geta. Við það bætist að 3 af 10 (30%) segjast kannski myndu velja saltskert matvæli í stað samsvarandi vöru sem ekki er saltskert.

Meginniðurstöður – hegðun í sambandi við salt

- Að mati Íslendinga eru fimm aðferðir nokkurn veginn jafn góðar við að draga úr saltneyslu. Það er að draga úr neyslu á mjög söltum matvælum (59%), láta vera að salta matinn aukalega áður en hans er neytt (55%), að borða minna af mat sem inniheldur mikið salt (55%), að salta minna við matargerð (53%) og bragða á matnum áður en hann er saltaður (50%).
- Íslendingar benda sérstaklega á tvennt sem sé besta hjálpin við að draga úr saltneyslu. Það er að matvælaíðnaðurinn dragi úr saltmagni í vörum sínum (64%) og ef það væri auðveldara að sjá hve mikið salt er í matvælum (57%). Nokkrir benda einnig á að Skráargatsmerkið (44%) geti verið mikil hjálp við að draga úr saltneyslu. Sumir lýsa auk þess eftir vitneskju um önnur bragðaukandi efni (36%) og uppskriftum með minna af salti (28%).

Niðurstöður



Mikilvægir þættir við matarinnkaup



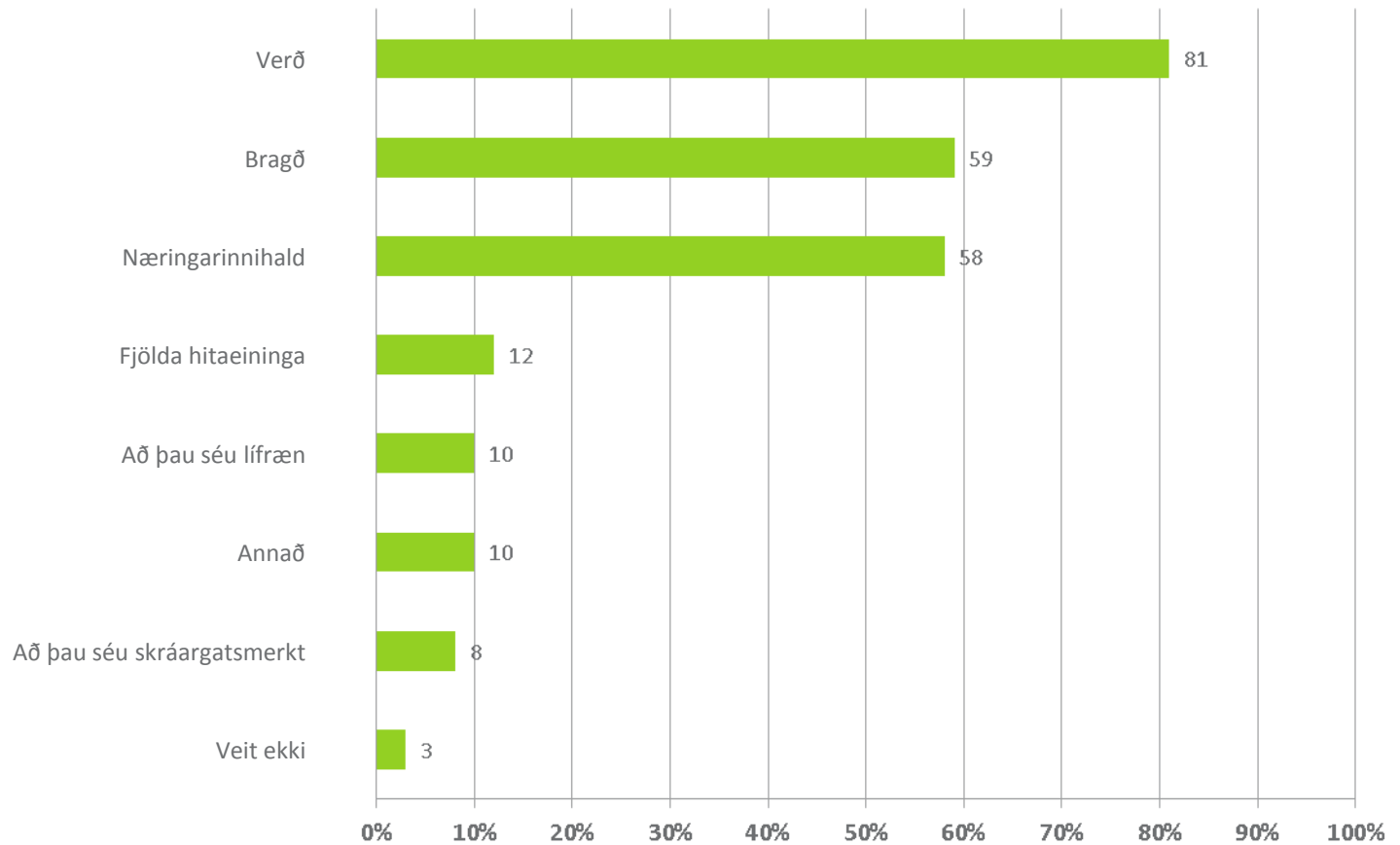
Mikilvægir þættir við matarinnkaup



Sp.1 Hvað leggur þú áherslu á við innkaup á matvælum? Merktu við 3 valkosti að hámarki.

Þegar Íslendingar kaupa matvæli leggja þeir langmesta áherslu á verðið (81%). Þar á eftir kemur bragð (59%) og næringarinnihald (58%). 1 af 8 leggur áherslu á fjölda hitaeininga (12%) og 1 af 10 að matvælin séu lífræn (10%).

8% leggja áherslu á að matvæli séu skráargatsmerkt.



Base (1015)

Verðið er jafn mikilvægt í öllum aldurshópum en unga fólkið leggur meiri áherslu á bragð (68%) og minni á næringarinnihald en aðrir aldurshópar. Konur leggja mun meiri áherslu á **næringarinnihald** en karlar (konur 67%/karlar 48%), **skráargatsmerkingu** (konur 12%/karlar 4%) og **lífræn matvæli** (konur 17%/karlar 7%). Reykvíkingar (62%) leggja meiri áherslu á **bragð** en dreifbýlisfólk (55%). Ef flokkað er eftir menntun hefur **næringarinnihald** minnsta þýðingu fyrir fólk með grunnskólapróf, 10 ár eða minna (47%), **bragð** hefur minsta þýðingu fyrir þá sem hafa lokið starfsnámi (47%) og **lífræn matvæli** hafa minsta þýðingu fyrir fólk með framhaldsskólapróf, verknám (6%) og grunnskólapróf, 10 ár eða minna (8%). **Skráargatsmerking** hefur hins vegar mesta þýðingu fyrir þá sem hafa lokið starfsnámi (14%) og minsta þýðingu fyrir fólk með framhaldsskólapróf, verknám (5%).

Fylgst með innihaldi matvæla



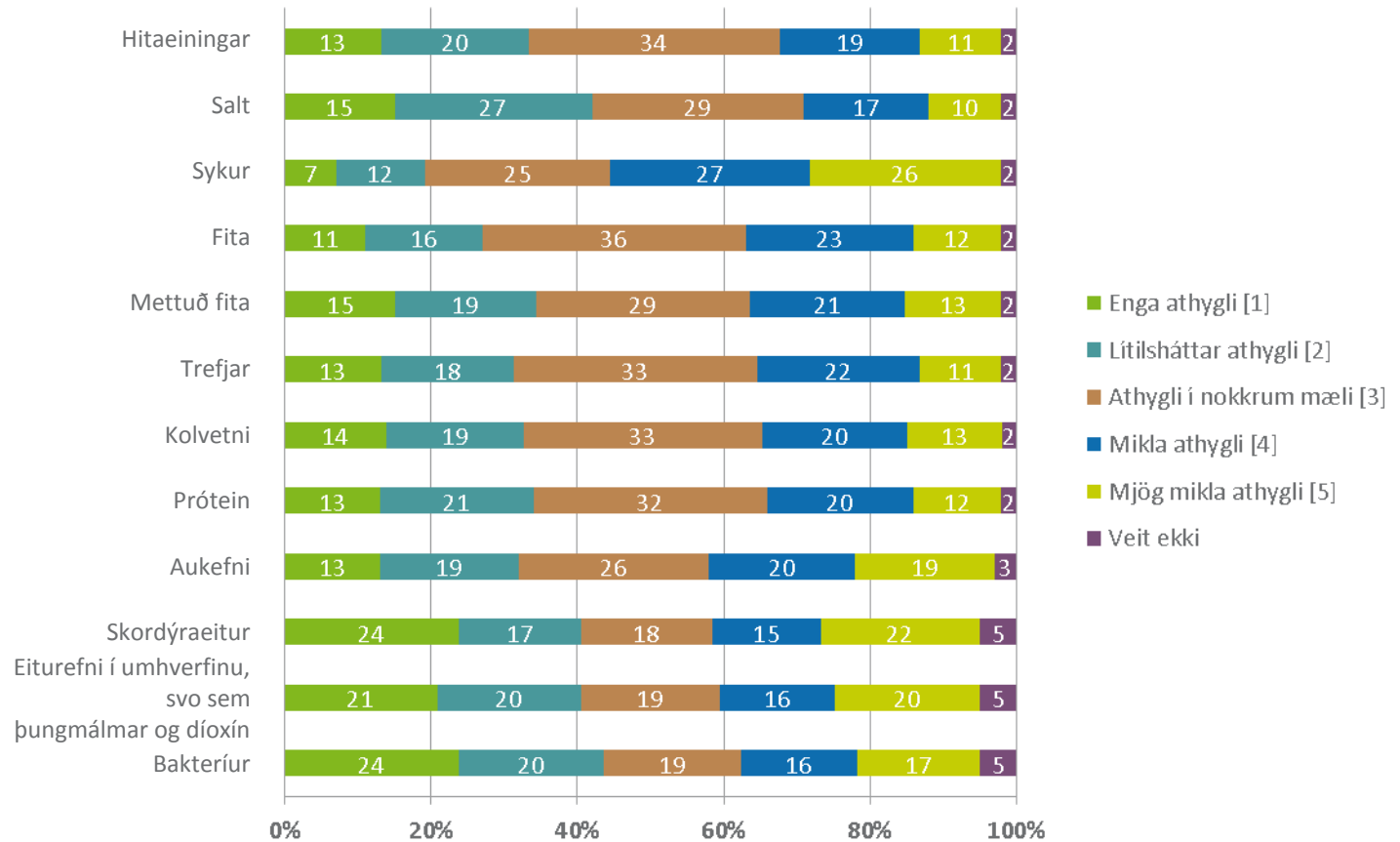
Fylgst með innihaldi matvæla



Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir?

Til hliðar er samantekt á þeirri athygli sem Íslendingar veita ýmsum þáttum í þeim mat sem þeir neyta. Á næstu skyggnum er farið yfir hvern einstakan þátt fyrir sig.

Þegar meðaltöl eru borin saman sést að Íslendingar veita sykurnnihaldi matvæla mesta athygli (meðaltal 3,53) en saltinnihaldinu minnsta athygli (meðaltal 2,79).



Base (1015)

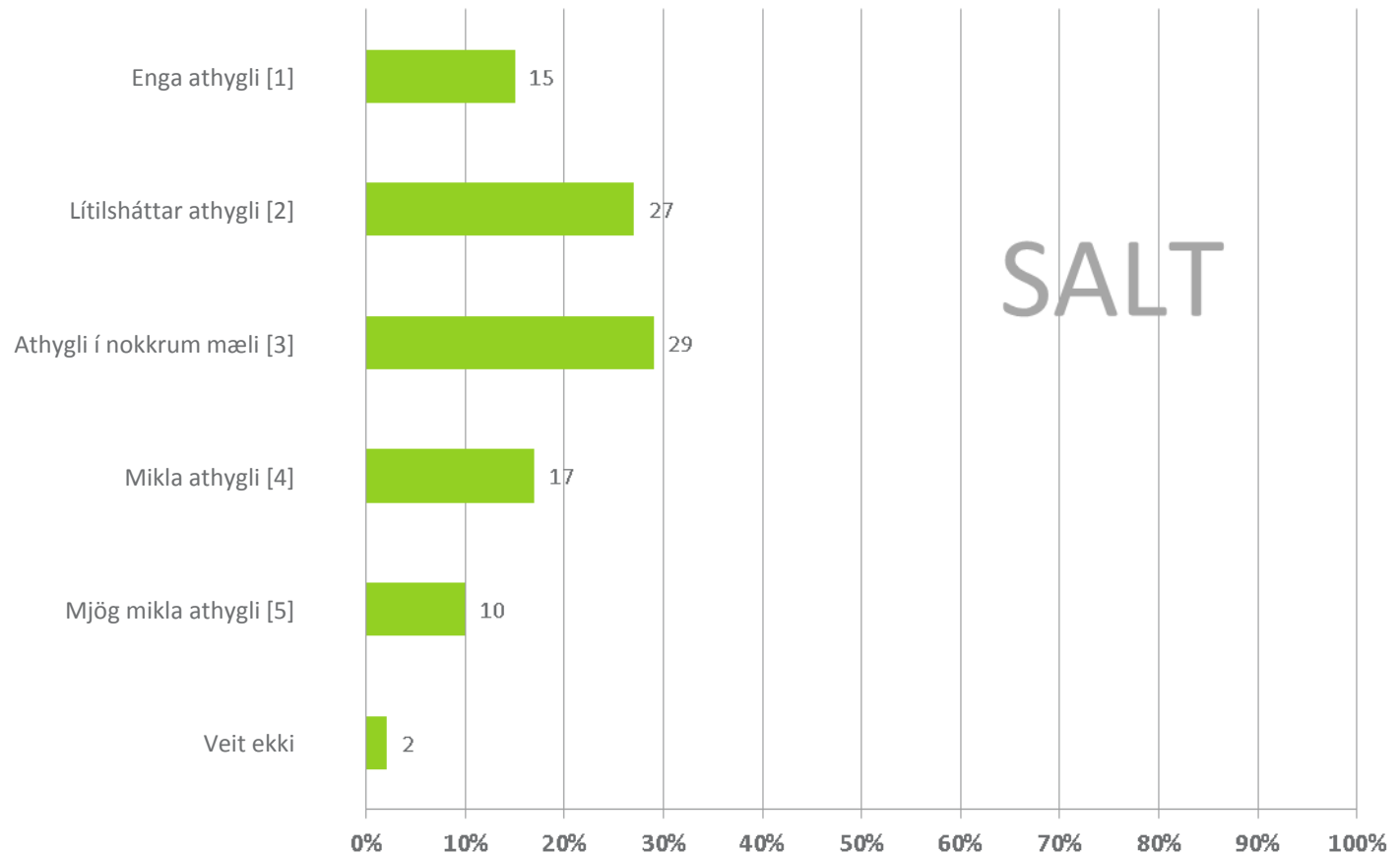
Fylgst með innihaldi matvæla



Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Salt

Íslendingar veita saltinnihaldi matar, sem þeir neyta, tiltölulega litla athygli. Samtals veitir um 1 af 4 saltneyslu sinni mikla (17%) eða mjög mikla (10%) athygli.

Flestir, eða yfir helmingur, veita saltneyslu sinni athygli í nokkrum mæli (29%) eða lítilsháttar athygli en sjöundi hver (15%) veitir saltinnihaldi matarins enga athygli.



Base (1015)

Konur (topbox 32%) fylgjast mun meira með saltneyslu sinni en karlar (topbox 23%). Athyglin eykst með hækkandi aldri; 18-34 ára (topbox 19%), 35-54 ára (topbox 28%) og 55-74 ára (topbox 38%). Ef flokkað er eftir menntun er ekki mikill breytileiki milli hópanna hvað snertir hve mikla athygli þeir veita saltinnihaldi matvæla nema hvað fólk með grunnskólapróf, 10 ár eða minna (21%) fylgist minna með saltinnihaldinu en þeir sem eru með meiri menntun.

Fylgst með innihaldi matvæla

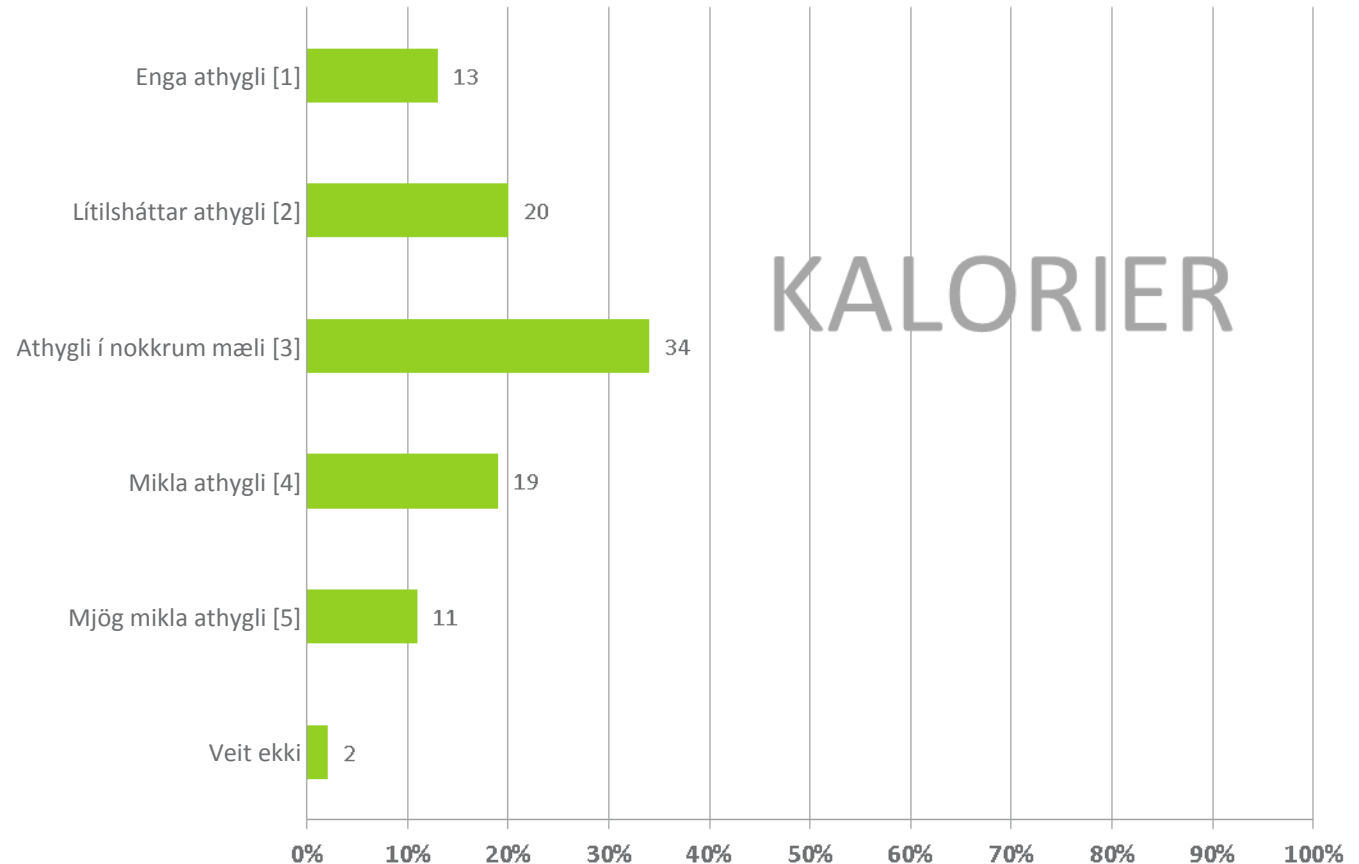


Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Hitaeiningar

Helmingur Íslendinga veitir í nokkrum mæli (34%) eða lítilsháttar (20%) athygli hitaeininga-fjölda þess matar sem þeir neyta.

3 af 10 veita hitaeininga-fjöldanum mikla (19%) eða mjög mikla (11%) athygli.

13% veita hitaeiningum í matnum, sem þeir neyta, enga athygli.



KALORIER

Base (1015)

Karlar (bottombox 37%) fylgjast nokkuð minna með hitaeiningum en konur (bottombox 29%). Aldur hefur einnig áhrif á hve mikið fylgst er með hitaeiningum. Hópurinn 18-34 ára (topbox 27%) veitir hitaeiningum minnsta athygli. Því minni menntun sem fólk hefur þeim mun minna fylgist það með hitaeiningum í matnum sem það borðar; grunnskólapróf, 10 ár eða minna (bottombox 41%), starfsnám (bottombox 34%), framhaldsskólapróf, verknám (bottombox 35%), framhaldsskólapróf, bóknám (bottombox 32%), háskólagráða/framhaldsnám í háskóla (bottombox 30%).

Fylgst með innihaldi matvæla

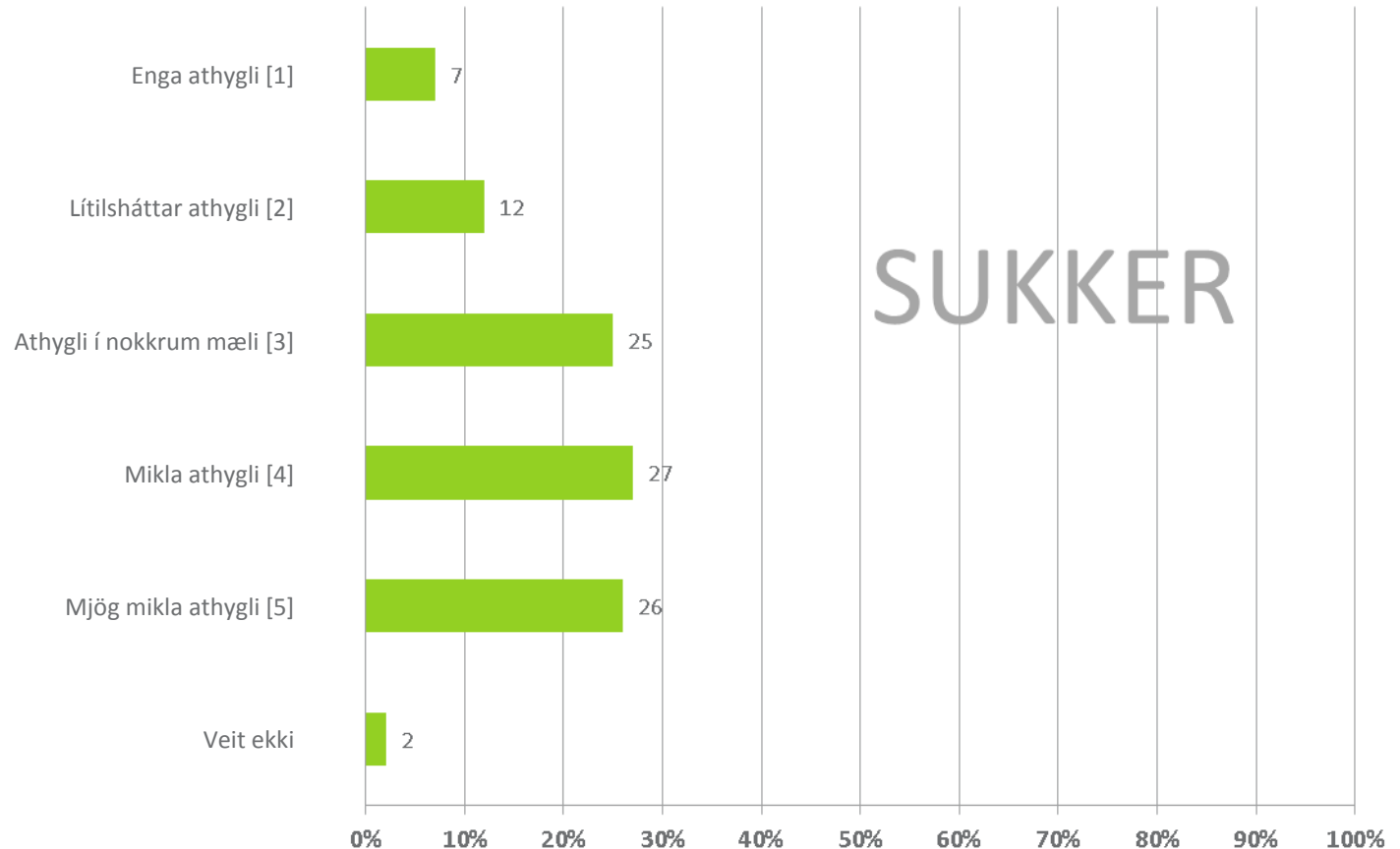


Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Sykur

Rétt rúmur helmingur Íslendinga veitir sykurinnihaldi matar, sem hann neytir, mikla (27%) eða mjög mikla (26%) athygli.

Tæplega 4 af 10 veita sykri í mat, sem þeir neyta, í nokkrum mæli athygli (25%) eða lítilsháttar athygli (12%).

Uml 1 af 20 (7%) veitir sykurinnihaldi matar enga athygli.



SUKKER

Base (1015)

Konur (topbox 60%) veita sykri í matvælum mun meiri athygli en karlar (topbox 46%). Athyglin eykst með hækkandi aldri; 18-34 ár (topbox 48%), 35-54 ára (topbox 53%) og 55-74 ára (topbox 59%). Ef flokkað er eftir menntun er ekki mikill breytileiki milli hópanna hvað snertir hve mikla athygli þeir veita sykurinnihaldi matvæla nema hvað fólk með grunnskólapróf, 10 ár eða minna (37%) fylgist heldur minna með sykurinnihaldinu en þeir sem eru með meiri menntun.

Fylgst með innihaldi matvæla

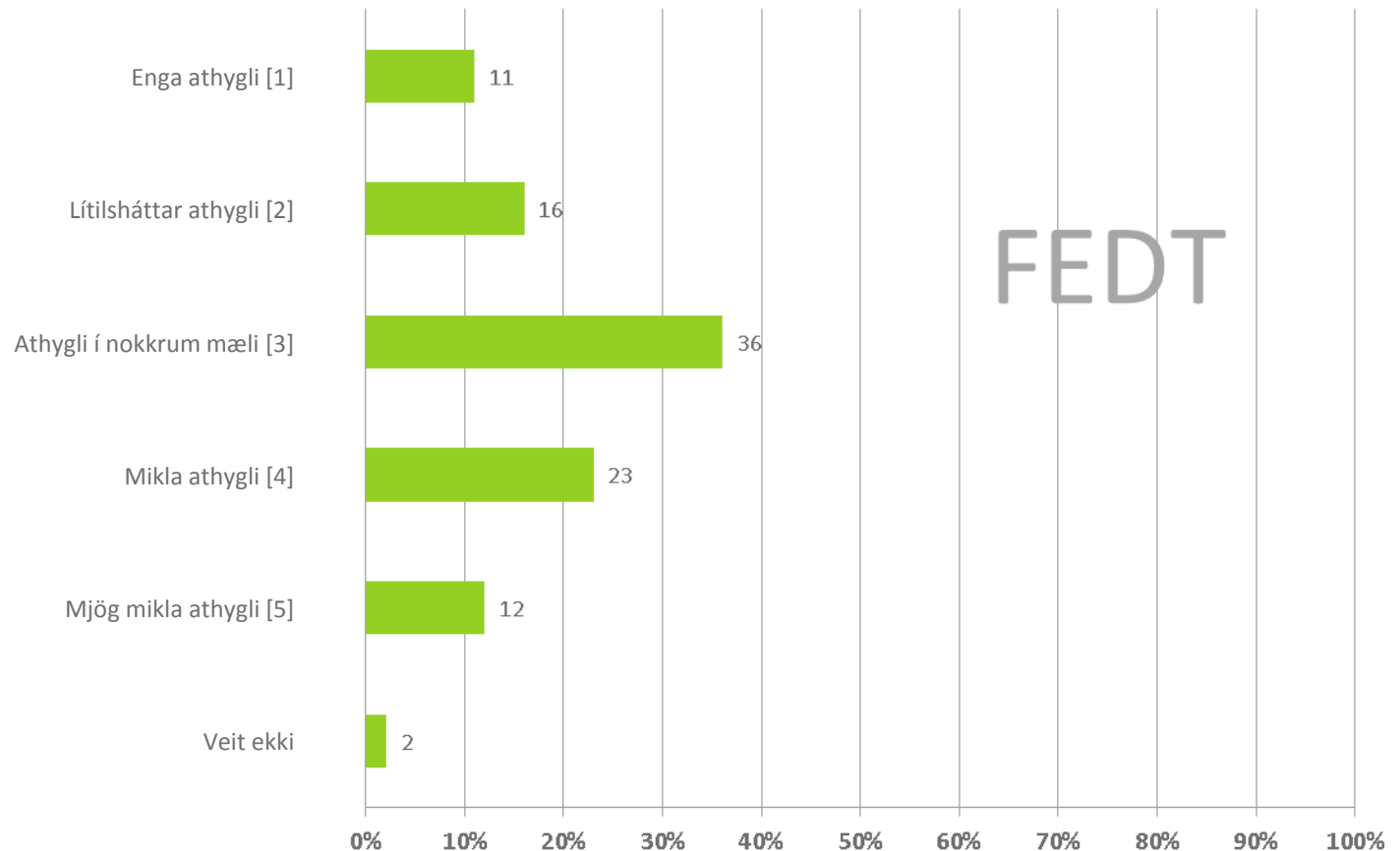


Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Fita

Helmingur Íslendinga fylgist með fituinnihaldi matar síns í nokkrum mæli (36%) eða lítilsháttar athygli (16%).

Samtals veitir 1 af 3 fituinnihaldi matar mikla (23%) eða mjög mikla (12%) athygli.

Tíundi hver Íslendingur (11%) veitir fituinnihaldi enga athygli.



Base (1015)

Konur (topbox 41%) fylgjast mun betur með fituinnihaldinu en karlar (topbox 29%). Athyglin eykst með hækkandi aldri; 18-34 ára (topbox 27%), 35-54 ára (topbox 37%) og 55-74 ára (topbox 43%). Ef flokkað er eftir menntun er ekki mikill breytileiki milli hópanna hvað snertir hve mikla athygli þeir veita fituinnihaldi matvæla nema hvað fólk með grunnskólapróf, 10 ár eða minna (26%) fylgist heldur minna með fituinnihaldinu en þeir sem eru með meiri menntun.



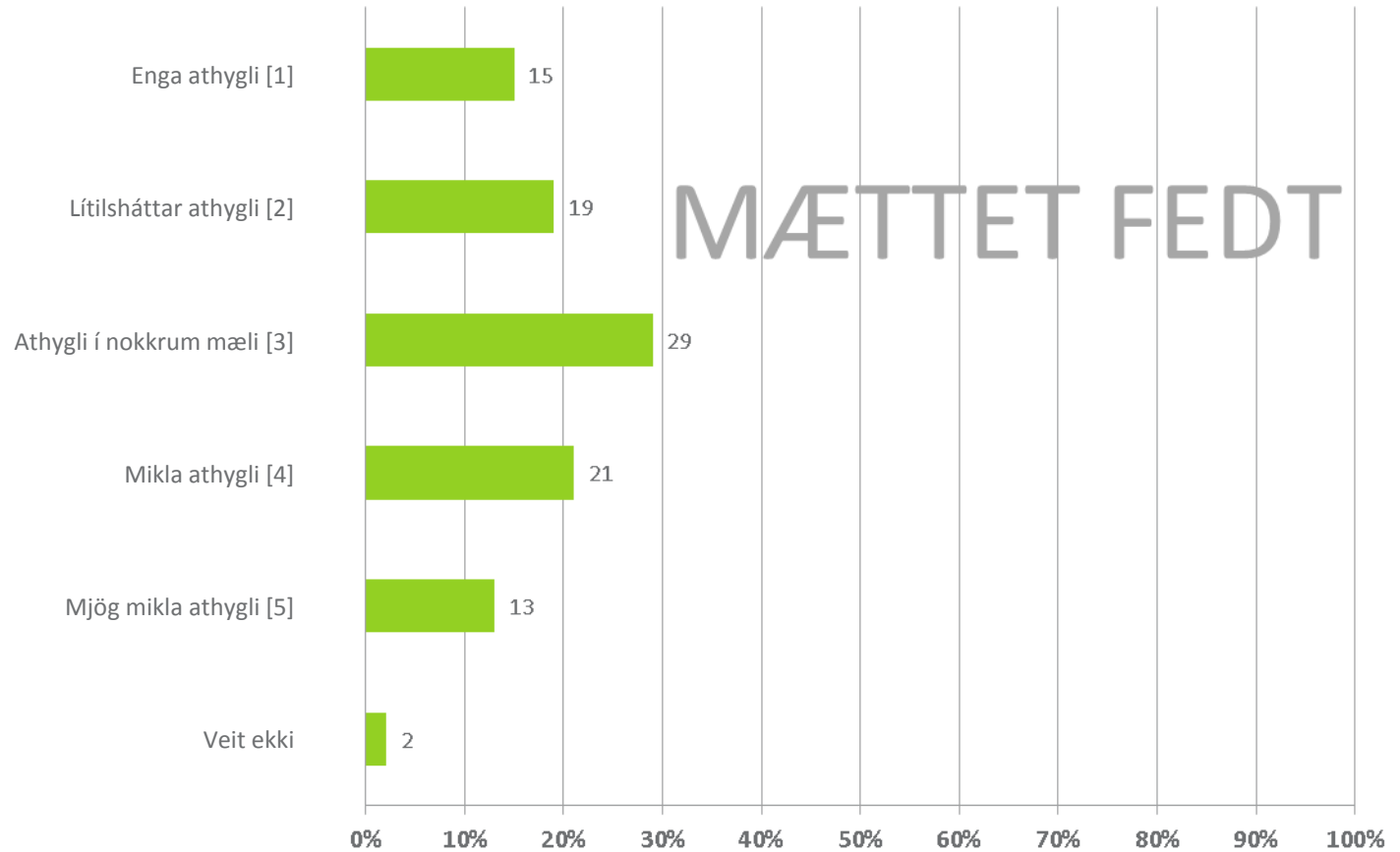
Fylgst með innihaldi matvæla

Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Mettuð fita

Helmingur Íslendinga veitir athygli mettaðri fitu í mat sínum í nokkrum mæli (29%) eða lítilsháttar athygli (19%).

Um 1 af 3 veitir mettaðri fitu í matnum mikla (21%) eða mjög mikla (13%) athygli.

Sjöundi hver (15%) veitir mettaðri fitu í matnum enga athygli.



Base (1015)

Konur (topbox 39%) fylgjast nokkuð meira með mettaðri fitu en karlar (topbox 28%). Athyglin eykst með hækkandi aldri; 18-34 ára (topbox 26%), 35-54 ára (topbox 33%) og 55-74 ára (topbox 44%). Ef flokkað er eftir menntun er ekki mikill breytileiki milli hópanna hvað snertir hve mikla athygli þeir veita mettaðri fitu í matnum nema hvað fólk með grunnskólapróf, 10 ár eða minna (23%) fylgist minnst með mettaðri fitu en fólk sem hefur lokið starfsnámi (48%) fylgist langmest með henni.

Fylgst með innihaldi matvæla

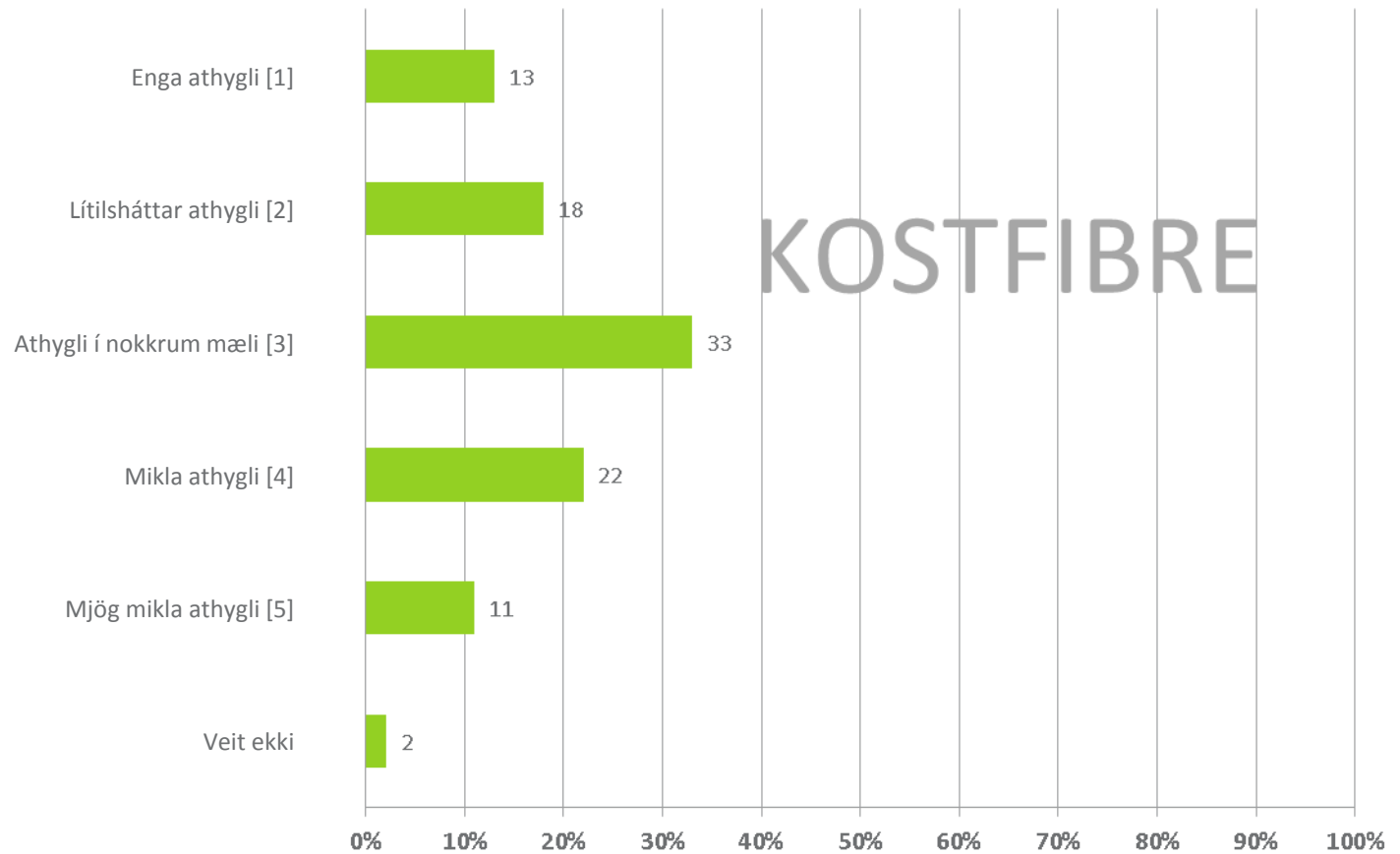


Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Trefjar

Helmingur Íslendinga veitir trefjainnihaldi matar síns athygli í nokkrum mæli (33%) eða lítilsháttar athygli (18%).

1 af 3 veitir trefjainnihaldi mikla (22%) eða mjög mikla (11%) athygli.

Áttundi hver (13%) veitir trefjainnihaldinu enga athygli.



Base (1015)

Konur (topbox 41%) fylgjast mun meira með trefjainnihaldi en karlar (topbox 26%). Athyglin eykst með hækkandi aldri; 18-34 ára (topbox 26%), 35-54 ára (topbox 34%) og 55-74 ára (topbox 44%). Ef flokkað er eftir menntun er ekki mikill breytileiki milli hópanna hvað snertir hve mikla athygli þeir veita trefjainnihaldinu í matnum nema hvað fólk með grunnskólapróf, 10 ár eða minna (24%) fylgist minnst með trefjum en þeir sem hafa lokið framhaldsskólaprófi, bóknaði (43%) fylgjast langmest með þeim.

Fylgst með innihaldi matvæla

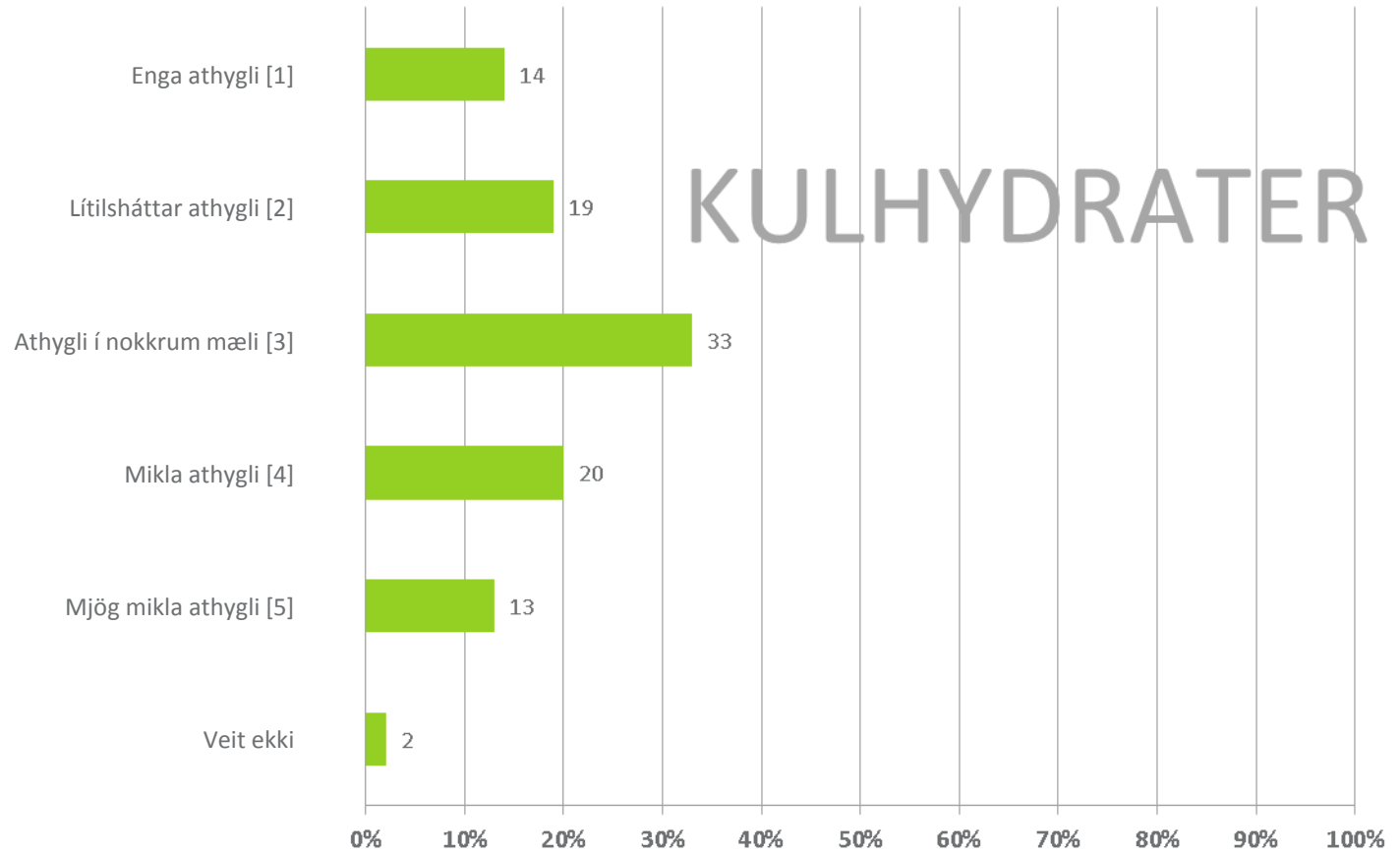


Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Kolvetni

Helmingur Íslendinga veitir athygli kolvetnum í þeim mat, sem þeir neyta, í nokkrum mæli (33%) eða lítilsháttar athygli (19%).

1 af 3 veitir kolvetnum í matnum mikla (20%) eða mjög mikla (13%) athygli.

Sjöundi hver (14%) veitir kolvetnum í matnum enga athygli.



KULHYDRATER

Base (1015)

Konur (topbox 37%) fylgjast nokkuð meira með kolvetnum en karlar (topbox 28%). Ungt fólk 18-34 ára (topbox 27%) fylgist minna með kolvetnainnihaldinu en aðrir aldurshópar; 35-54 ára (topbox 36%) og 55-74 ára (topbox 36%). Ef flokkað er eftir menntun er ekki mikill breytileiki milli hópanna hvað snertir hve mikla athygli þeir veita kolvetnainnihaldinu í matnum nema hvað fólk með grunnskólapróf, 10 ár eða minna (20%) fylgist mun minna kolvetnum í matnum en fólk með meiri menntun.

Fylgst með innihaldi matvæla

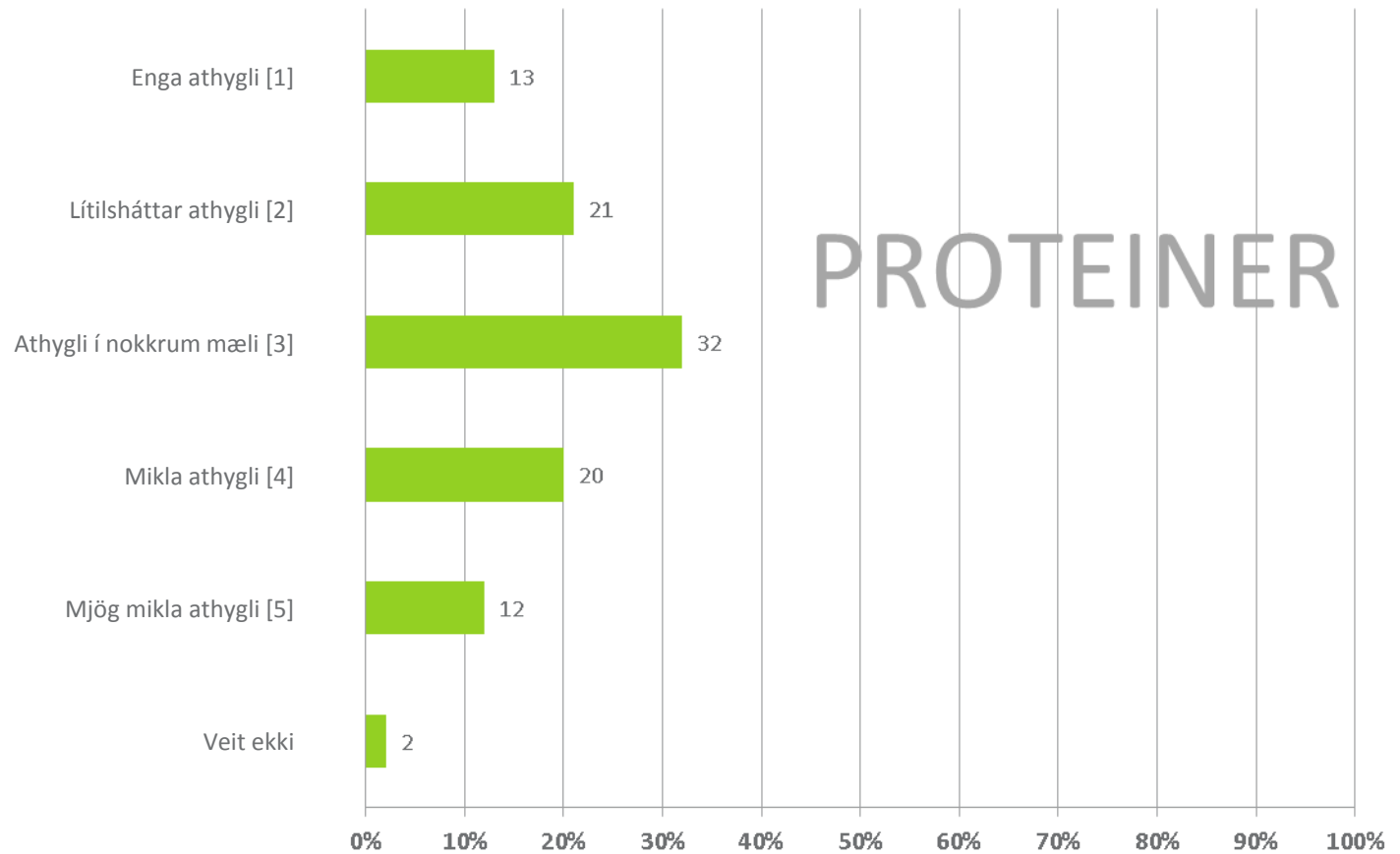


Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Prótein

Yfir helmingur Íslendinga veitir athygli próteini í matnum í nokkrum mæli (32%) eða lítilsháttar athygli (21%).

1 af 3 veitir próteini í matnum mikla (20%) eða mjög mikla (12%) athygli.

Áttundi hver (13%) veitir próteini í matnum enga athygli.



PROTEINER

Base (1015)

Konur (topbox 36%) fylgjast nokkuð meira með próteininnihaldi en karlar (topbox 28%). Ekki er greinilegur munur milli hinna ýmsu aldurs- og menntunarhópa hvað snertir hve mikla athygli þeir veita próteininnihaldi matarins.

Fylgst með innihaldi matvæla

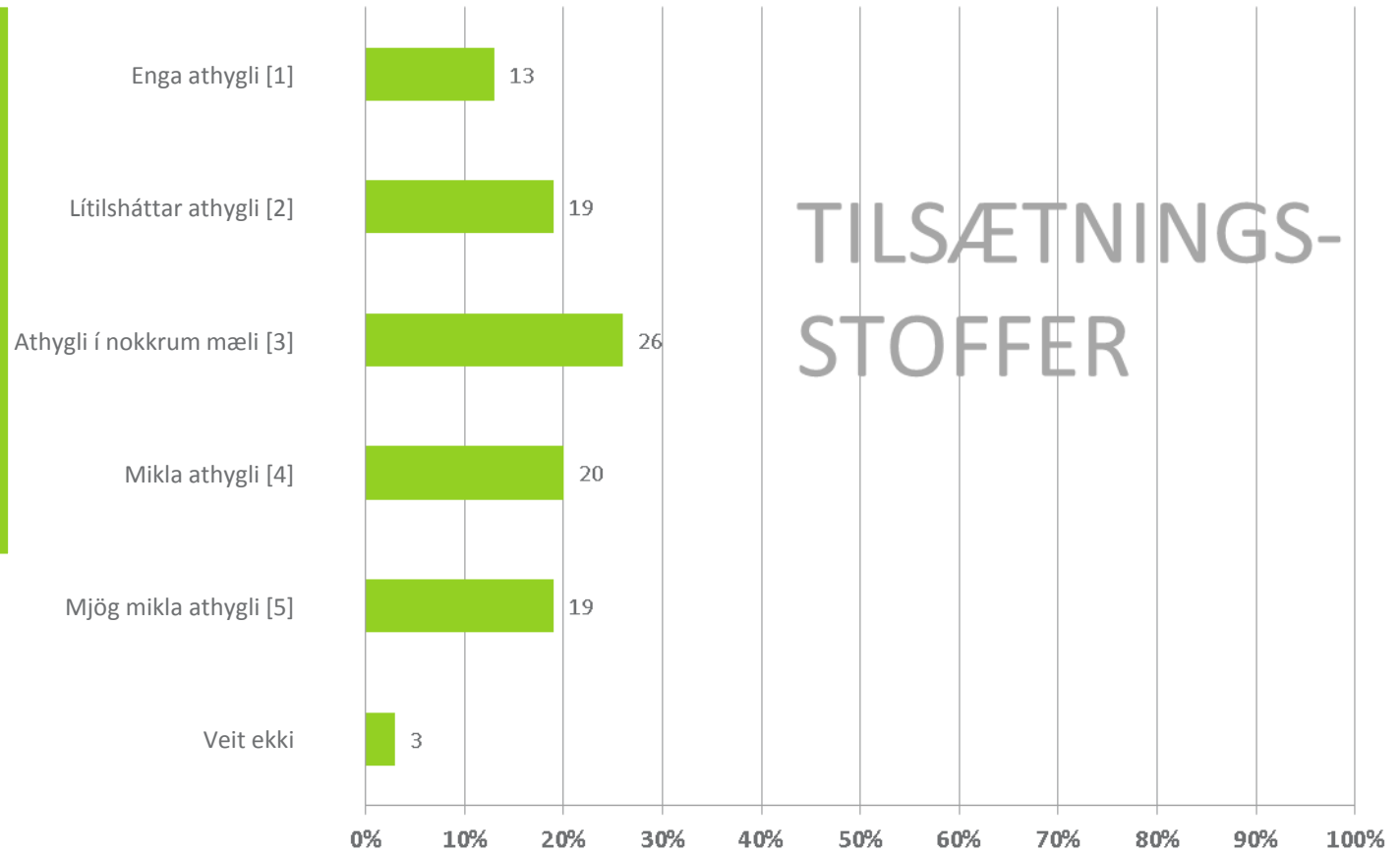


Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Aukefni

Tæplega helmingur Íslendinga veitir athygli aukefnum í matnum, sem þeir neyta, í nokkrum mæli (26%) eða lítilsháttar athygli (19%).

4 af 10 veita aukefnum mikla (20%) eða mjög mikla (19%) athygli.

Hver áttundi (13%) veitir aukefnum í matnum enga athygli.



TILSÆTNINGSSTOFFER

Base (1015)

Konur (topbox 46%) fylgjast mun meira með aukefnum en karlar (topbox 32%). Ungt fólk, 18-34 ára (topbox 31%), fylgist minna með aukefnum en aðrir aldurshópar; 35-54 ára (topbox 42%) og 55-74 ára (topbox 45%). Ef flokkað er eftir menntun fylgist mest með aukefnum fólk sem lokið hefur starfsnámi (47%) og framhaldsskólaprófi, bóknaði (44%).



Fylgst með innihaldi matvæla

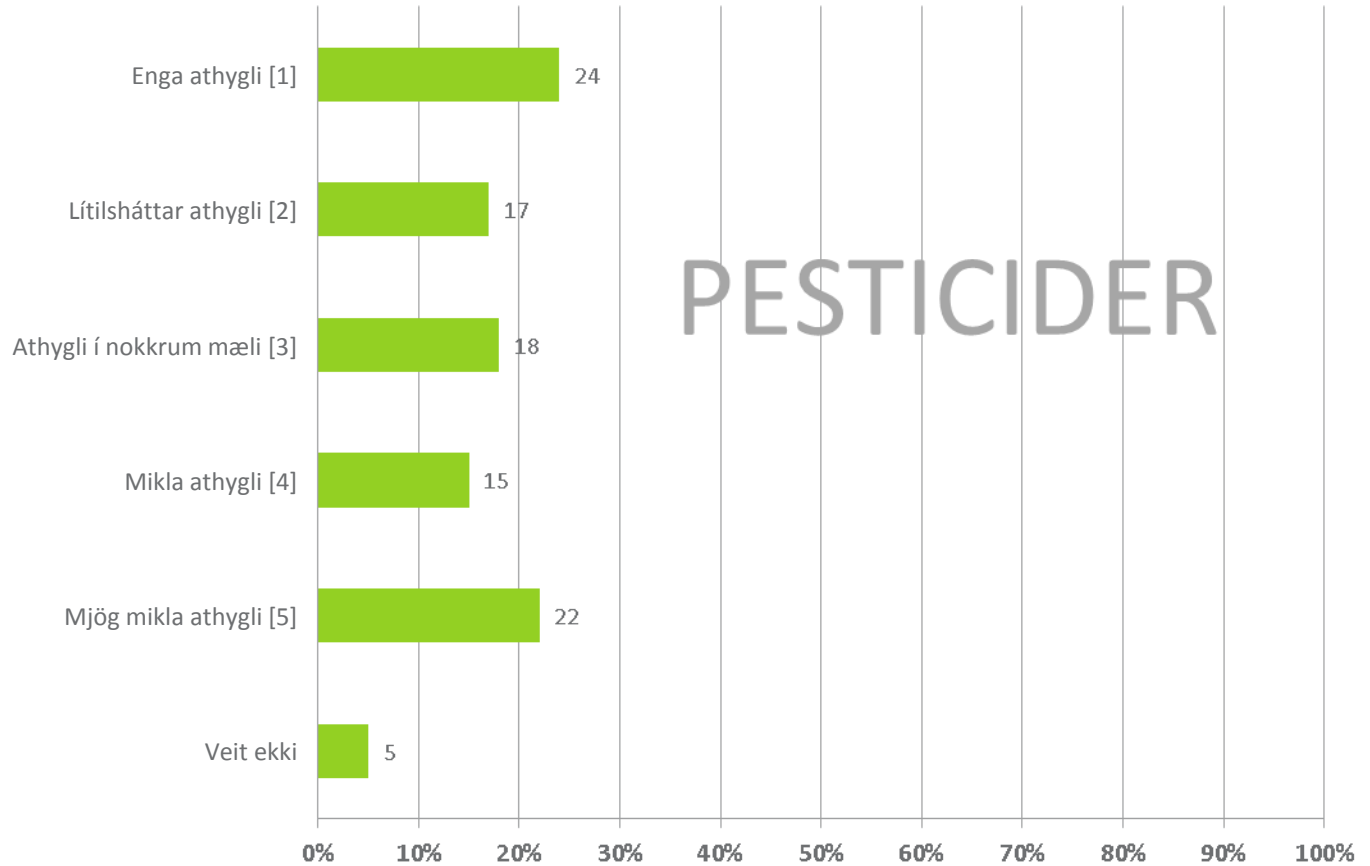
Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Skordýraeitur

Íslendinga hafa mjög skiptar skoðanir á því hve mikla athygli þeir veita skordýraeitri í matnum sem þeir neyta.

Samtals veita 35% skordýraeitri í mat athygli í nokkrum mæli (18%) eða lítilsháttar athygli (17%).

Samtals veita 37% skordýraeitri mikla (15%) eða mjög mikla (22%) athygli.

24% veita skordýraeitri í matnum enga athygli.



PESTICIDER

Base (1015)

Konur (topbox 40%) fylgjast meira með skordýraeitri en karlar (topbox 33%). Athyglin eykst með hækkandi aldri ; 18-34 ára (topbox 26%), 35-54 ára (topbox 36%) og 55-74 ára (topbox 50%). Ef flokkað er eftir menntun fylgist mest með skordýraeitri fólk sem lokið hefur starfsnámi (46%) og framhaldsskólaprófi, bóknámi (41%).



Fylgst með innihaldi matvæla

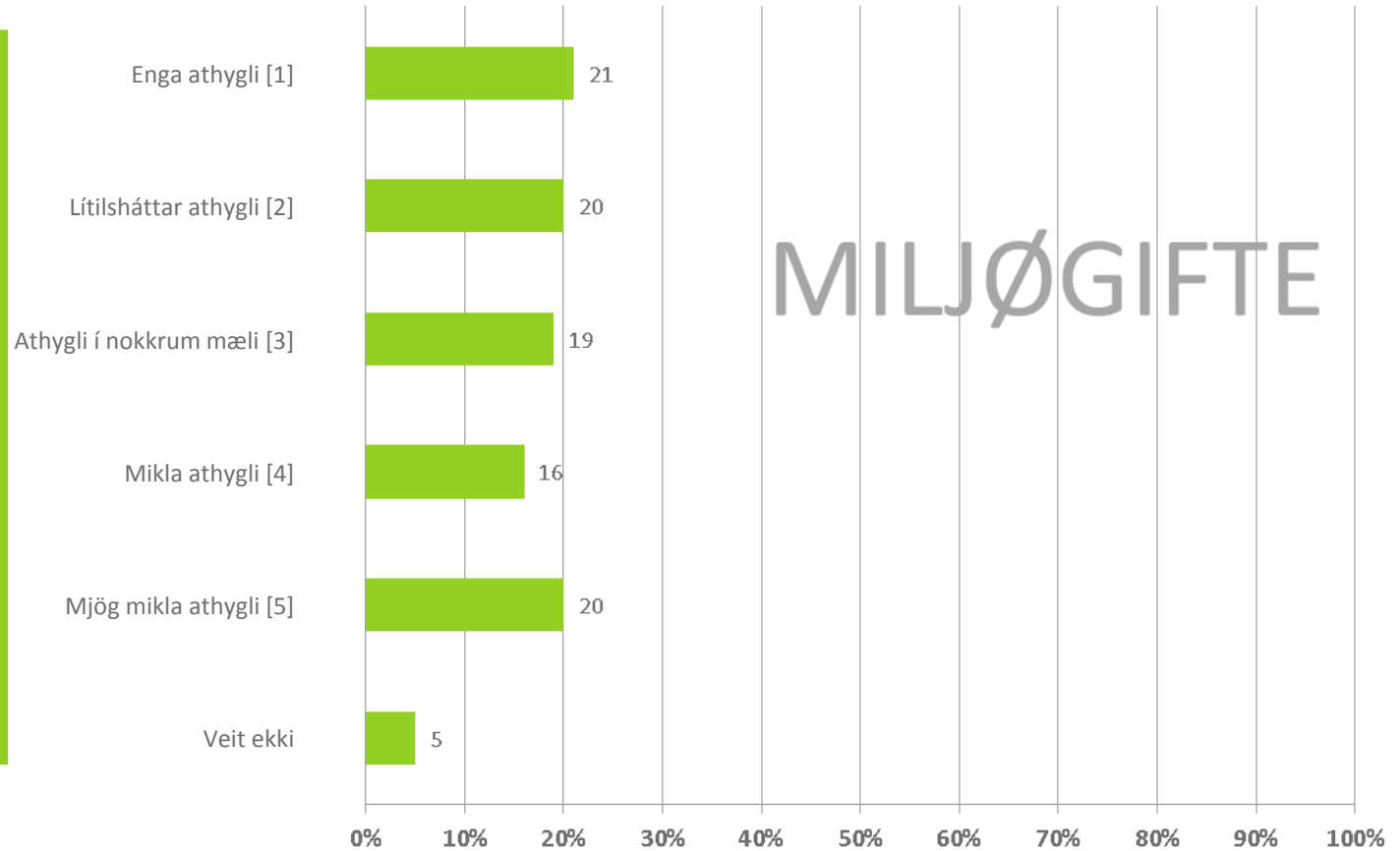
Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Eiturefni í umhverfinu, svo sem þungmálmur og díoxín

Íslendingar hafa mjög skiptar skoðanir á því hve mikla athygli þeir veita umhverfiseitri í matnum sem þeir neyta.

Samtals veita 39% umhverfiseitri í matnum athygli í nokkrum mæli (19%) eða lítilsháttar athygli (20%)

Samtals veita 36% umhverfiseitri í matnum mikla (16%) eða mjög mikla (20%) athygli.

21% veita umhverfiseitri í matnum enga athygli.



Base (1015)

Konur (topbox 40%) fylgjast meira með umhverfiseitri en karlar (topbox 32%). Athygli eykst með hækkandi aldri ; 18-34 ára (topbox 24%), 35-54 ára (topbox 37%) og 55-74 ára (topbox 49%). Ef flokkað er eftir menntun fylgist langmest með umhverfiseitri fólk sem lokið hefur starfsnámi (49%).

Fylgst með innihaldi matvæla



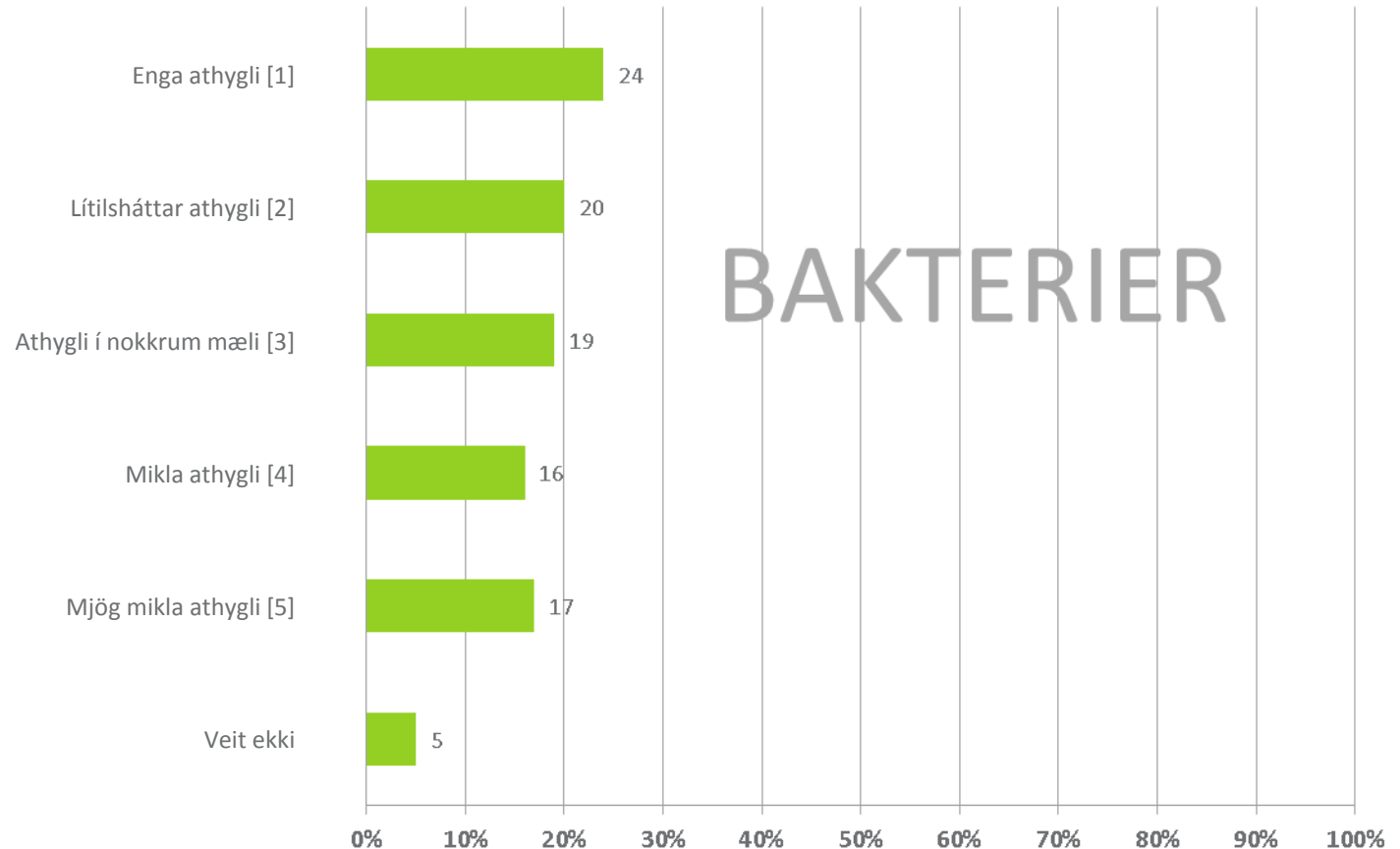
Sp. 2 Út frá heilsufarssjónarmiðum, hversu mikla athygli veitir þú eftirfarandi þáttum í þeim mat sem þú neytir? Bakteríur

Íslendingar hafa mjög skiptar skoðanir á því hve mikla athygli þeir veita bakteríum í matnum, sem þeir neytar.

Samtals veita 39% athygli bakteríum í matnum, sem þeir neita, í nokkrum mæli (19%) eða lítilsháttar athygli (20%).

Samtals veita 33% bakteríum í matnum mikla (16%) eða mjög mikla (17%) athygli.

24% veita bakteríum í matnum enga athygli.



BAKTERIER

Base (1015)

Konum (topbox 37%) fylgjast meira með bakteríum en karlar (topbox 29%). Athyglin eykst með hækkandi aldri; 18-34 ára (topbox 22%), 35-54 ára (topbox 31%) og 55-74 ára (topbox 49%). Ef flokkað er eftir menntun fylgist langmest með bakteríum fólk sem lokið hefur starfsnámi (42%).

Pekking á salti



Vitneskja um ráðlagða saltneyslu á dag

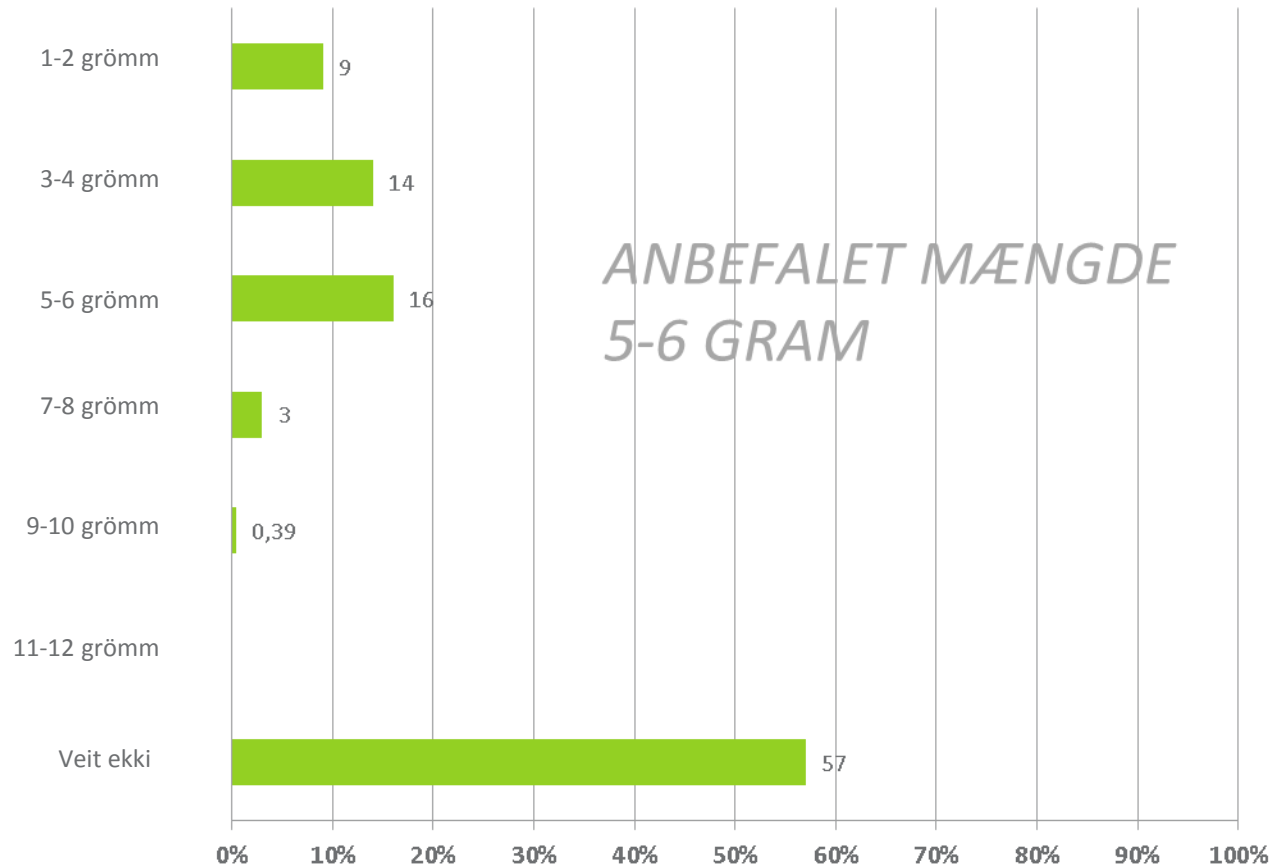


Sp. 4 Hvað ráðleggja yfirvöld að hámarksneyslan af salti sé á dag í grömmum talið?

Íslendingar eru mjög óöruggir á því hve mikilli daglegri saltneyslu mælt er með en halda flestir að hún sé ekki meiri en 5-6 grömm á dag. Óöruggið sést fyrst og fremst á því að 6 af 10 (57%) vita ekki hve mörgum grömmum af salti á dag mælt er með.

Tæplega sjöundi hver (16%) veit að magnið sem mælt er með er 5-6 grömm á dag en álíka margir (14%) giska á 3-4 grömm.

Að Íslendingar hafa góða tilfinningu fyrir hámarks saltneyslu á dag sést á því að fáir giska á meira magn en mælt er með; 7-8 grömm (3%), 9-10 grömm (0,39%), 11-12 grömm (0%).



ANBEFALET MÆNGDE
5-6 GRAM

Óöruggið um ráðlagða saltneyslu á dag, sem sést á fjölda þeirra sem svara "Veit ekki", er meira meðal karla (62%) en kvenna (53%). Konur (19%) svara einnig oftar 5-6 grömm en karlar (13%). Í elsta hópnun, 55-74 ára, svara færri (12%) 5-6 grömm en yngra fólk; 18-34 ára (18%) 35-54 ára (17%). Það sama sést við flokkun á svarinu "Veit ekki"; 18-34 ára (50%) 35-54 ára (56%) og 55-74 ára (67%). Reykvíkingar (19%) svara oftar 5-6 grömm en fólk í nágrennsveitarfélögunum (15%) og á landsbyggðinni (14%). Því meiri sem menntunin er þeim mun fleiri vita um ráðlagða skammtinn 5-6 grömm; grunnskólapróf, 10 ár eða minna (11%), starfsnám (12%), framhaldsskólapróf, verknám (9%), framhaldsskólapróf, bóknám (19%), háskólagráða/framhaldsnám í háskóla (20%).



Vitneskja um eigin saltneyslu á dag

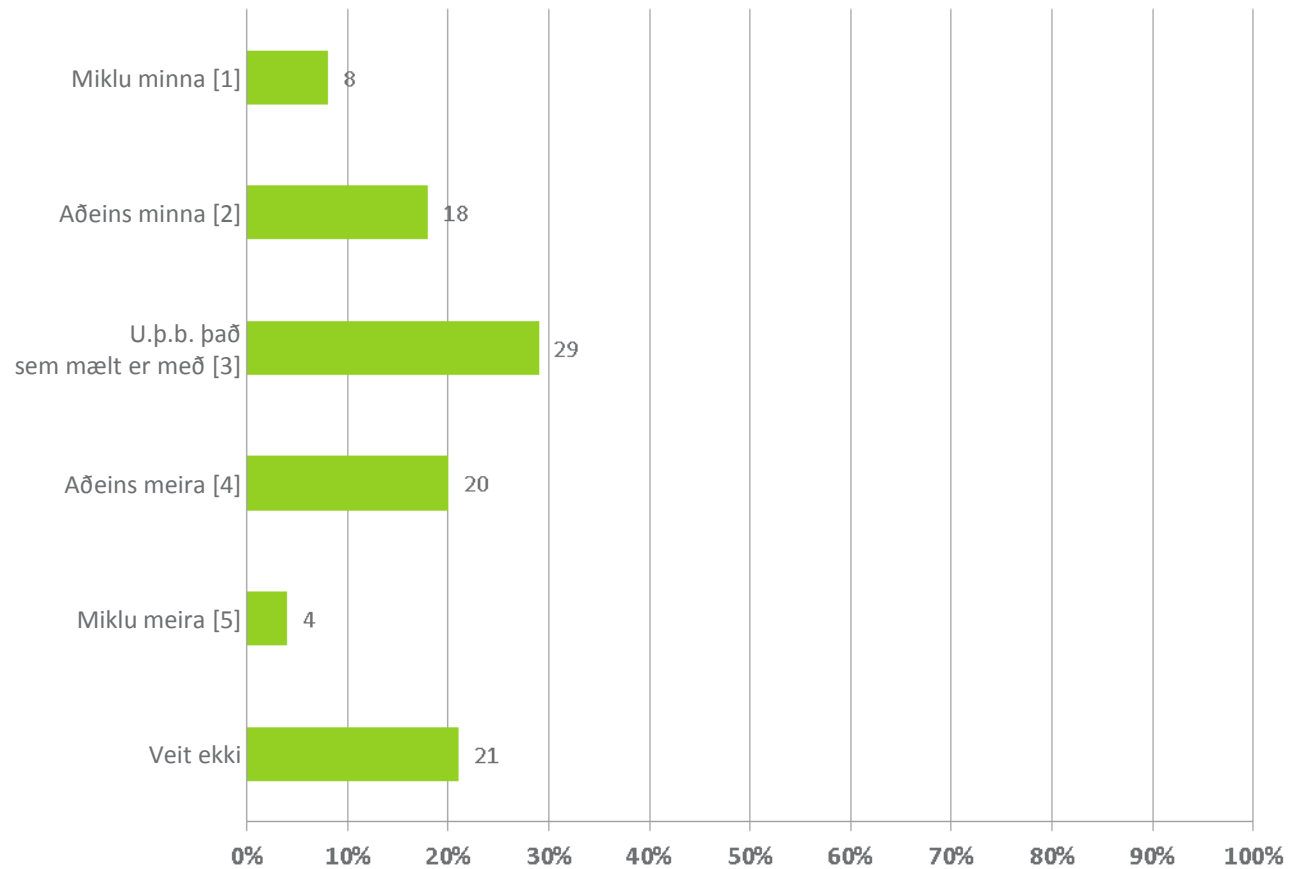
Sp. 5 Mælt er með því að hámarksneysla salts á dag sé 6 grömm. Heldur þú að þú neytir meira eða minna salts en yfirvöld mæla með?

Flestir telja að þeir neyti u.þ.b. þess daglega saltmagns sem mælt er með (29%).

1 af 4 telja að þeir neyti aðeins meira (20%) eða miklu meira (4%) af salti en mælt er með á dag.

Einnig 1 af 4 telja saltneysluna aðeins minni (18%) eða miklu minni (8%) en mælt er með.

Fimmti hver hefur ekki hugmynd um hvort hann neyti meira eða minna af salti en mælt er með þar sem 21% svara "Veit ekki".



Base (1015)

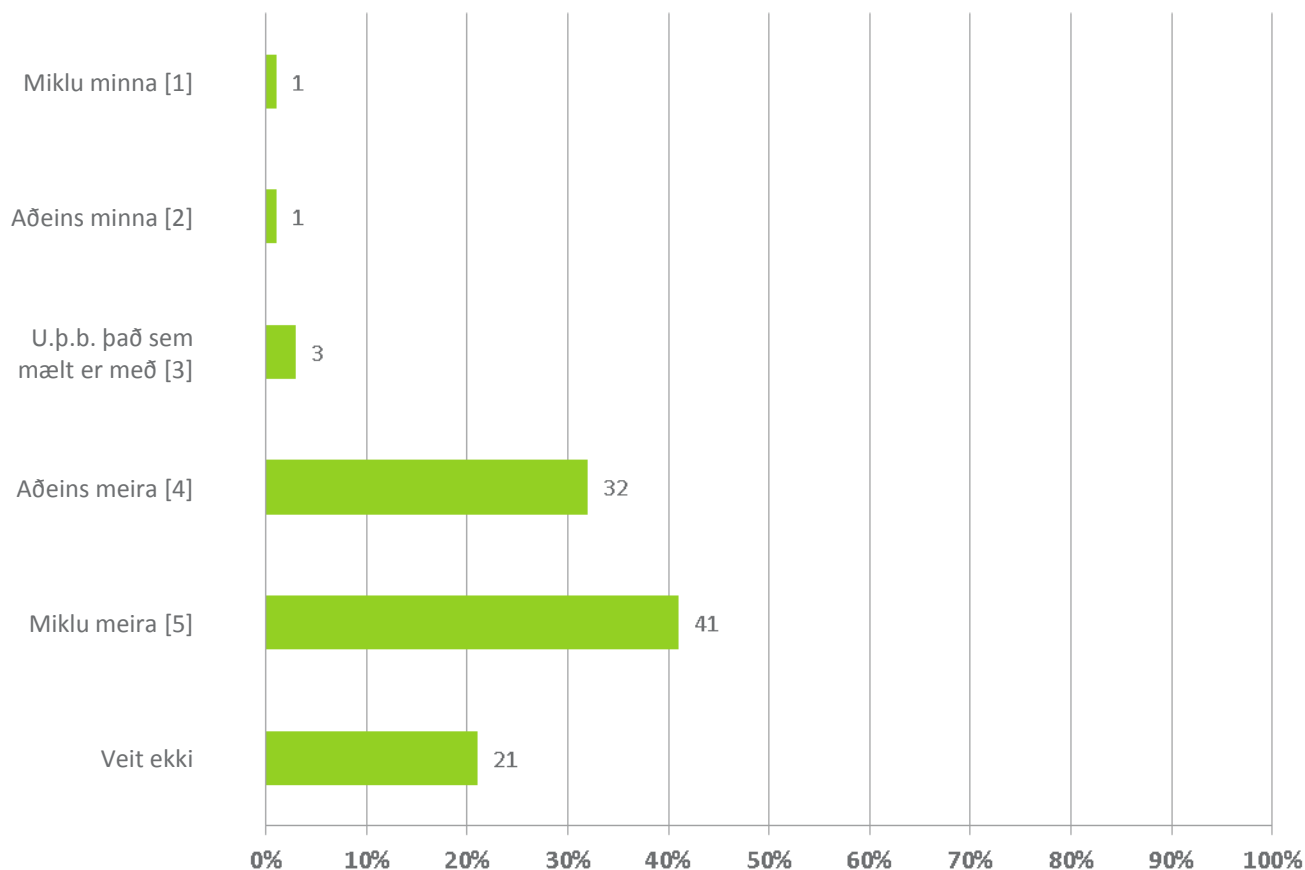
Karlar (topbox 27%), unga fólkið, 18-34 ára (topbox 27%) og hópurinn 35-54 ára (topbox 26%) telja saltneyslu sína vera meiri en konur (topbox 21%) og elsti hópurinn 55-74 ára (topbox 16%). Fólk með grunnskólapróf, 10 ár eða minna (topbox 18%) og starfsnám (topbox 19%) telur sjaldnar að það neyti of mikils salts en aðrir menntunarhópar.

Mat á saltneyslu Íslendinga miðað við ráðlagðan skammt

Sp. 6 Telur þú að Íslendingar neyti meira eða minna salts en yfirvöld mæla með?

Íslendingar eru ekki í neinum vafa um að landsmenn neyti of mikils salts. 3 af 4 telja að landsmenn neyti aðeins meira (32%) eða miklu meira (41%) af salti en þau 5-6 grömm á dag sem mælt er með. Þeir telja jafnframt að aðeins 3% landsmanna neyti þess magns sem mælt er með. Þetta stangast algjörlega á við að 29% neyta að eigin mati u.þ.b. þess saltmagns sem mælt er með og að aðeins 24% telja að þeir neyti aðeins/miklu meira af salti en mælt er með (sbr. fyrri skyggnu).

Fáir (2%) halda að landsmenn neyti aðeins minna (1%) eða miklu minna (1%) af salti en mælt er með.



Base (1015)

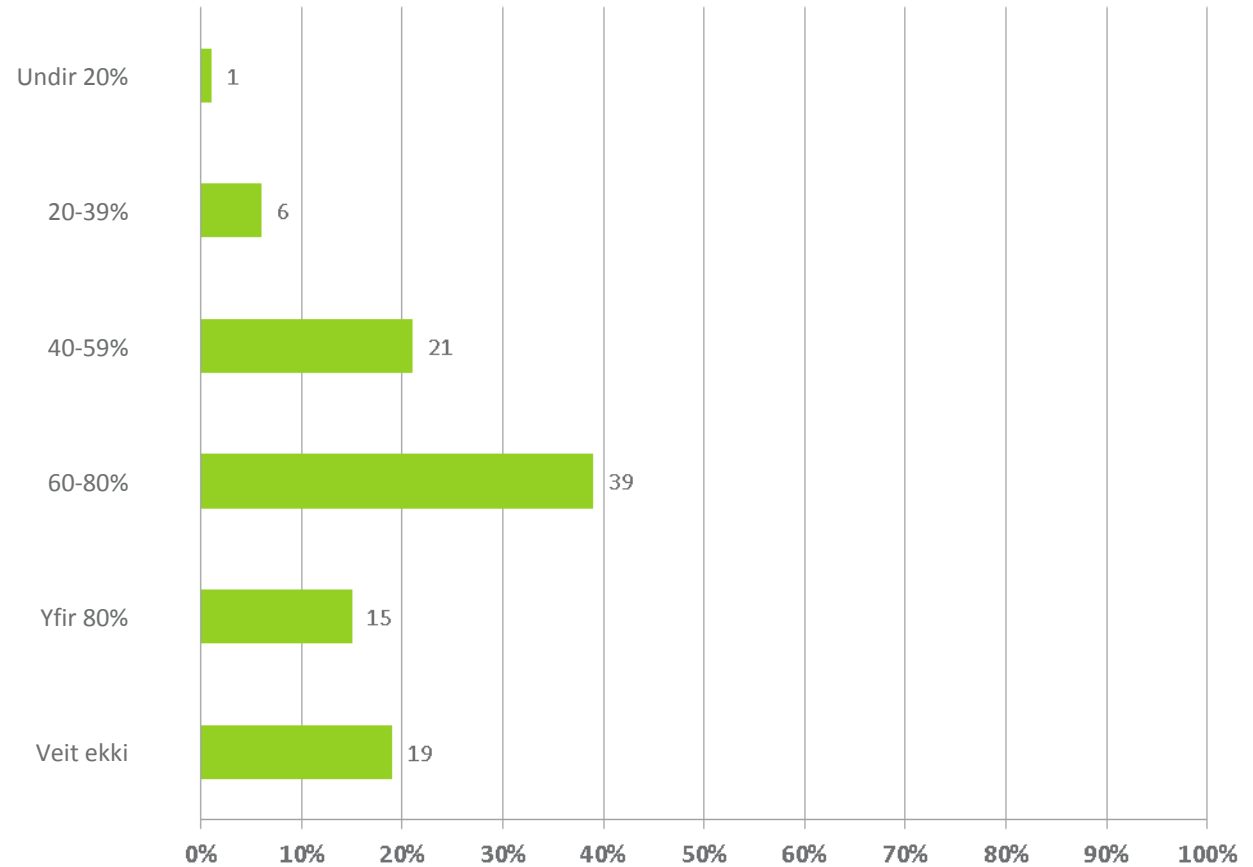
Nokkurn vegin jafn margar konur (topbox 75%) og karlar (topbox 72%) telja að Íslendingar neyti aðeins meira/miklu meira af salti en yfirvöld mæla með. Af aldurshópunum telja fæstir í hópnum yfir 55 ára (topbox 69%) að Íslendingar neyti aðeins meira/miklu meira af salti en mælt er með. Topbox-tölur annarra aldurshópa eru 76% (18-34 ára) og 75% (35-54 ára). Þeir sem fylgjast alls ekki með saltneyslu sinni (39%) eða reyna aldrei (54%) eða sjaldan (38%) að takamarka saltneyslu sína svara mun oftast "Veit ekki" en þeir sem fylgjast á einhvern hátt með eigin saltneyslu (á bilinu 13-23%) og reyna að draga úr henni á mismunandi hátt (á bilinu 11-24%).



Vitneskja um salt í unnum matvælum

Sp. 7 Hvað telur þú að stór hluti salts sem Íslendingar neyta komi úr unnum matvælum (t.d. unnum kjötvörum, osti, brauði, súpum, tilbúnum réttum eða morgunkorni)?

Íslendingar eru ekki í vafa um að stærstur hluti þess salts sem þeir neyta komi úr unnum matvælum. 3 af 4 telja að 40-100% af saltneyslu þeirra komi þaðan. Flestir (39%) telja að salt í unnum matvælum sé 60-80% af saltneyslu landsmanna.



Base (1015)

Almennt séð eru svör mismunandi hópa mjög lík. Þó svara nokkuð fleiri karlar (24%) en konur (15%) "Veit ekki".



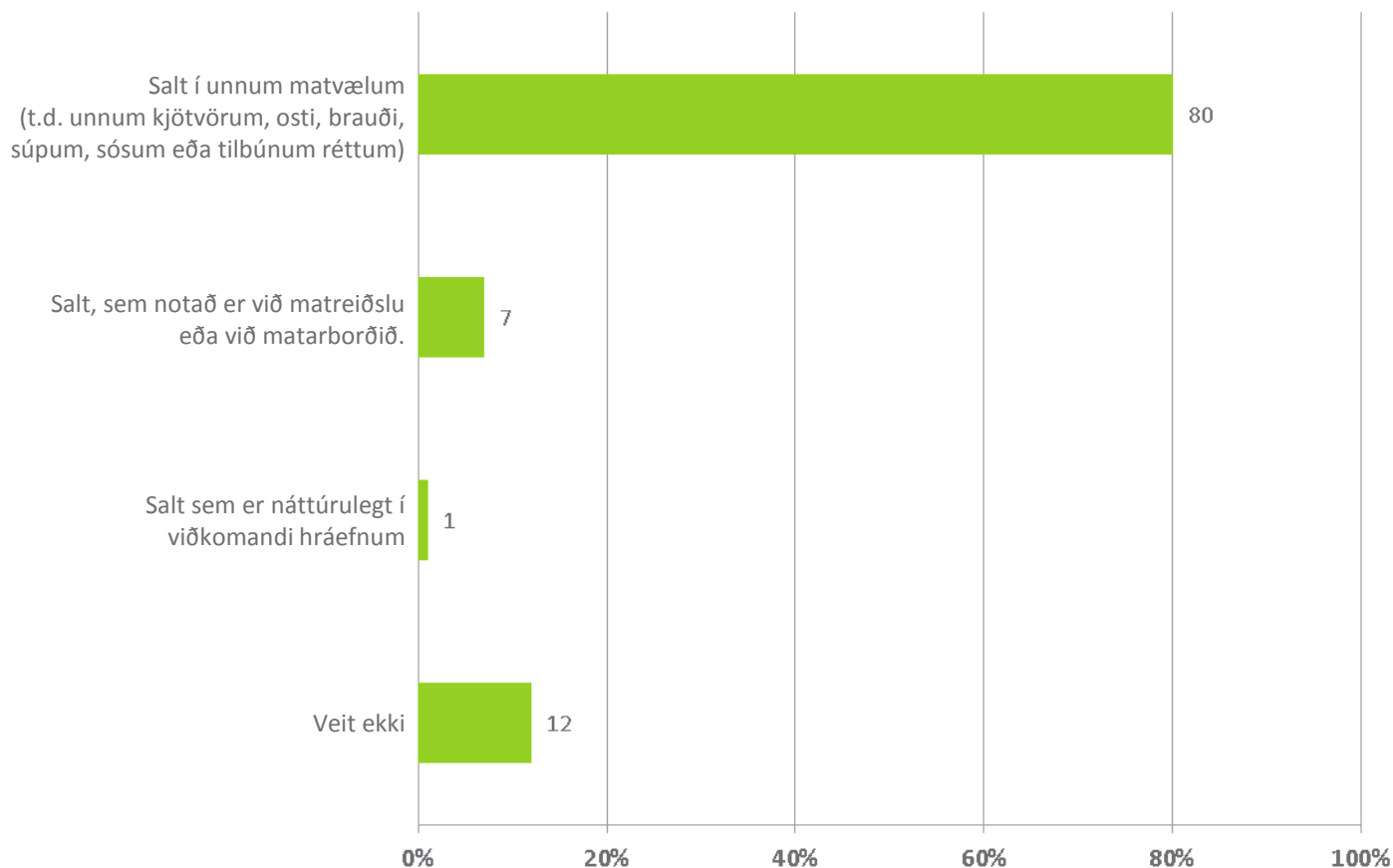
Vitneskja um aðaluppsprettu salts í mat

Sp. 8 Hvaðan heldur þú að mestur hluti salts í matvælum komi?

8 af 10 telja að salt í unnum matvælum sé meginhluti þess salts sem landsmenn neyta (80%).

Um 1 af 20 telur að aðaluppsprettan sé salt notað við matreiðslu eða við matarborðið. (7%)

Aðeins 1% telur að aðaluppsprettan sé salt sem sé náttúrulegt í viðkomandi hráefnum.



Base (1015)

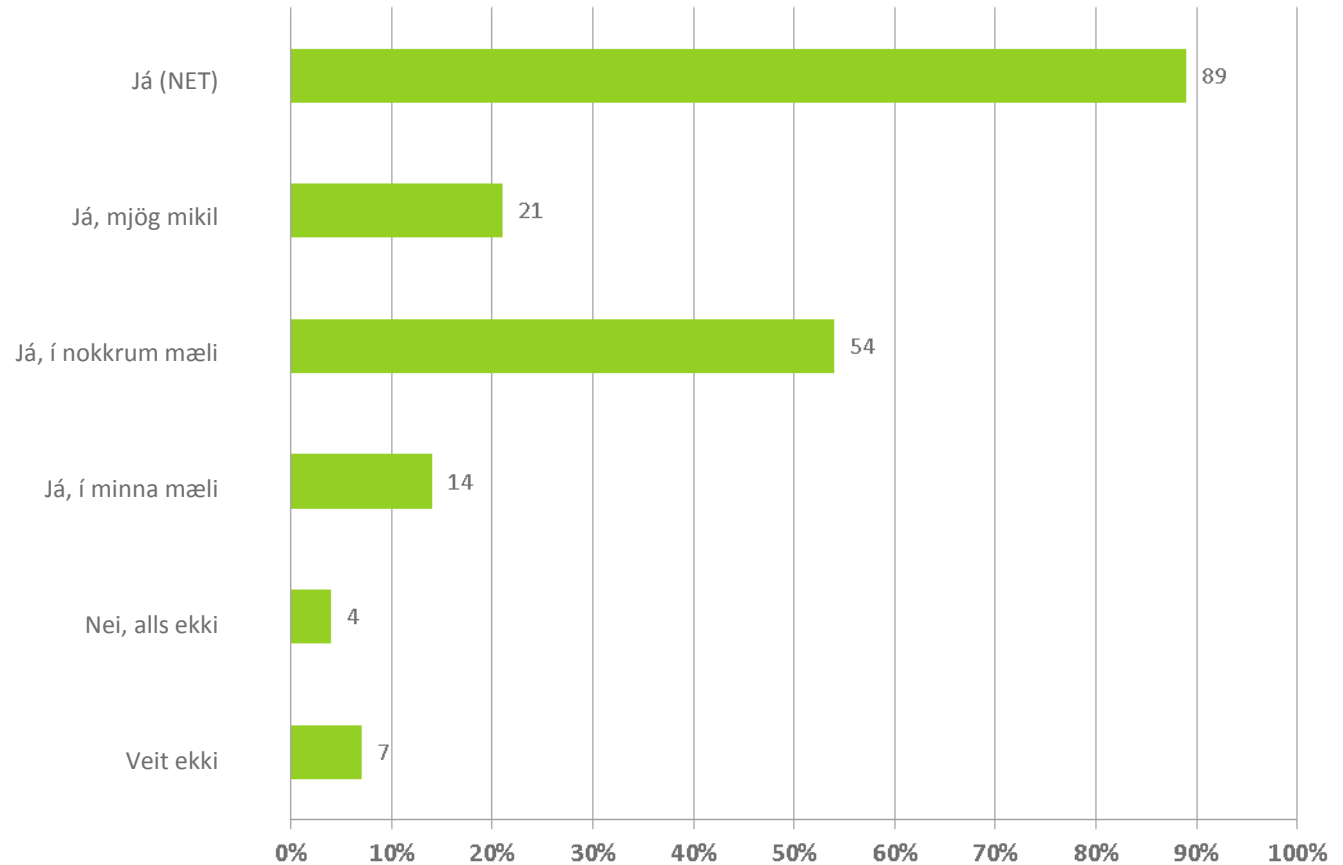
Fleiri konur (88%) svara "Salt í unnum matvælum" en karlar (72%), en fleiri karlar (10%) svara "Salt sem notað er við matreiðslu eða við matarborðið" en konur (4%). Tvöfalt fleiri í elsta aldurshópnum, 55-74 ára, (11%) svara "Salt sem notað er við matreiðslu eða við matarborðið" samanborið við aðra aldurshópa. Því meiri menntun þeim mun fleiri svara "Salt í unnum matvælum"; grunnskólapróf, 10 ár eða minna (69%), starfsnám (72%), framhaldsskólapróf, verknám (74%), framhaldsskólapróf, bóknám (85%), háskólagráða, fyrsta námsgráða/framhaldsnám í háskóla (85%).



Vitneskja um neikvæð áhrif of mikillar saltneyslu á heilsuna

Sp. 9 Telur þú að salt geti haft neikvæð áhrif á heilsuna?

Íslendingar eru ekki í vafa um að of mikil saltneysla geti haft neikvæð áhrif á heilsuna. Samtals 9 af 10 eru á þeirri skoðun, 21% segja áhrifin mikil, 54% í nokkrum mæli og 14% í minna mæli. Aðeins 4% svara að salt hafi alls ekki neikvæð áhrif á heilsuna.



Base (1015)

Fleiri konur (NET Já 92%) og fólk á aldrinum 55-74 ára (92%) telja að of mikil saltneysla geti haft neikvæð áhrif á heilsuna en karlar (NET Já 86%) og aldurshóparnir 18-34 ára (NET Já 89%) og 35-54 ára (NET Já 86%). Því meiri sem menntunin er þeim mun meðvitaðra er fólk um neikvæð áhrif of mikillar saltneyslu á heilsuna; grunnskólapróf, 10 ár eða minna (NET Já 79%), starfsnám (NET Já 86%), framhaldsskólapróf, verknám (NET Já 88%), framhaldsskólapróf, bóknám (96%), háskólagráða, fyrsta námsgráða/framhaldsnám í háskóla (91%). Fólk sem fylgist alls ekki með saltneyslu sinni (NET Já 67%) eða reynir ekki að draga úr saltneyslu (NET Já 71%) er mun ókunnugra um neikvæð áhrif salts á heilsuna en þeir sem fylgjast með saltneyslu sinni eða reyna á einhvern hátt að draga úr henni.



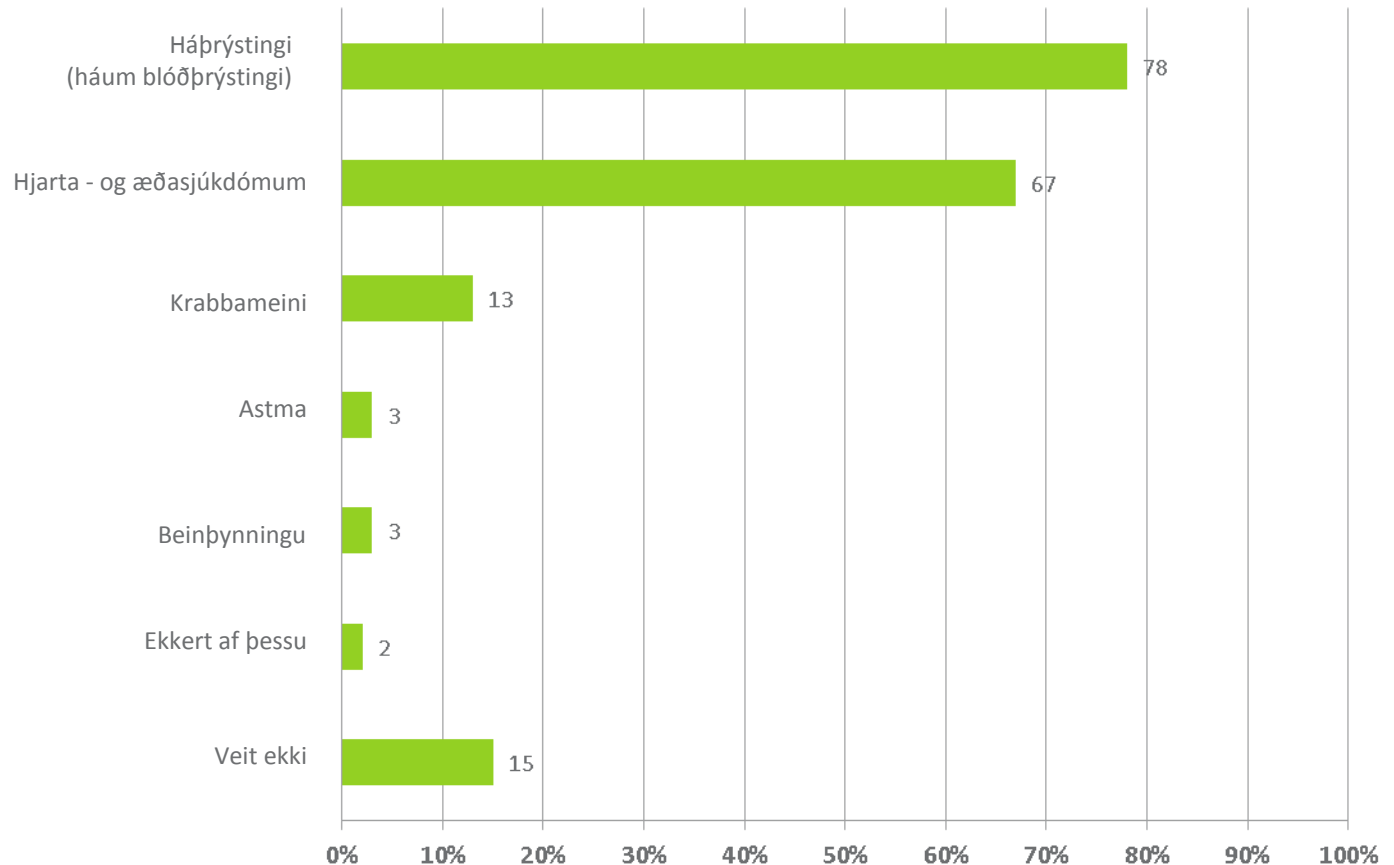
Vitneskja um áhættuþætti of mikillar saltneyslu

Sp. 10 Telur þú að of mikil saltneysla geti aukið hættu á? Merktu við allt sem við á

Íslendingar eru ekki í vafa um að of mikil saltneysla geti valdið aukinni hættu á of háum blóðþrýstingi (78%). Margir vita einnig að of mikil saltneysla eykur hættu á hjarta- og æðasjúkdómum (67%).

1 af 8 telur að of mikið salt geti valdið krabbameini (13%), en nánast enginn að það auki hættu á beinþynningu (3%) eða astma (3%).

15% vita ekki hvaða sjúkdómum of mikil saltneysla eykur hættuna á.



Mun fleiri konur en karlar telja að of mikil saltneysla geti valdið of háum blóðþrýstingi (konur 84%/karlar 72%) og hjarta- og æðasjúkdómum (konur 73%/karlar 61%). Af aldurshópnum vita flestir á aldrinum 55-74 ára (84%) að of mikil saltneysla geti valdið of háum blóðþrýstingi en flestir á aldrinum 18-34 ára (72%) vita um tengsl hjarta- og æðasjúkdóma og of mikillar saltneyslu. Jafn margir í aldurshópnum vita um hættuna á beinþynningu. Fleiri konur en menn telja að of mikil saltneysla geti valdið krabbameini (konur 15%/karlar 11%) og astma (konur 5%/karlar 2%). Aldurshóparnir vita jafn mikið um hættuna á krabbameini, astma og beinþynningu. Ef flokkað er eftir menntun vita fæstir með grunnskólapróf, 10 ár eða minna um hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum (64%) og of háum blóðþrýstingi (70%) en flestir með háskólagráðu, fyrstu námsgráðu/framhaldsnám í háskóla vita um hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum (72%) og of háum blóðþrýstingi (83%). Því meira sem Íslendingar vita um neikvæð áhrif salts á heilsuna þeim mun meira vita þeir um hættuna á of háum blóðþrýstingi, hjarta- og æðasjúkdómum og krabbameini af völdum of mikillar saltneyslu.

Hegðun í sambandi við saltneyslu



Fylgst með daglegri saltneyslu

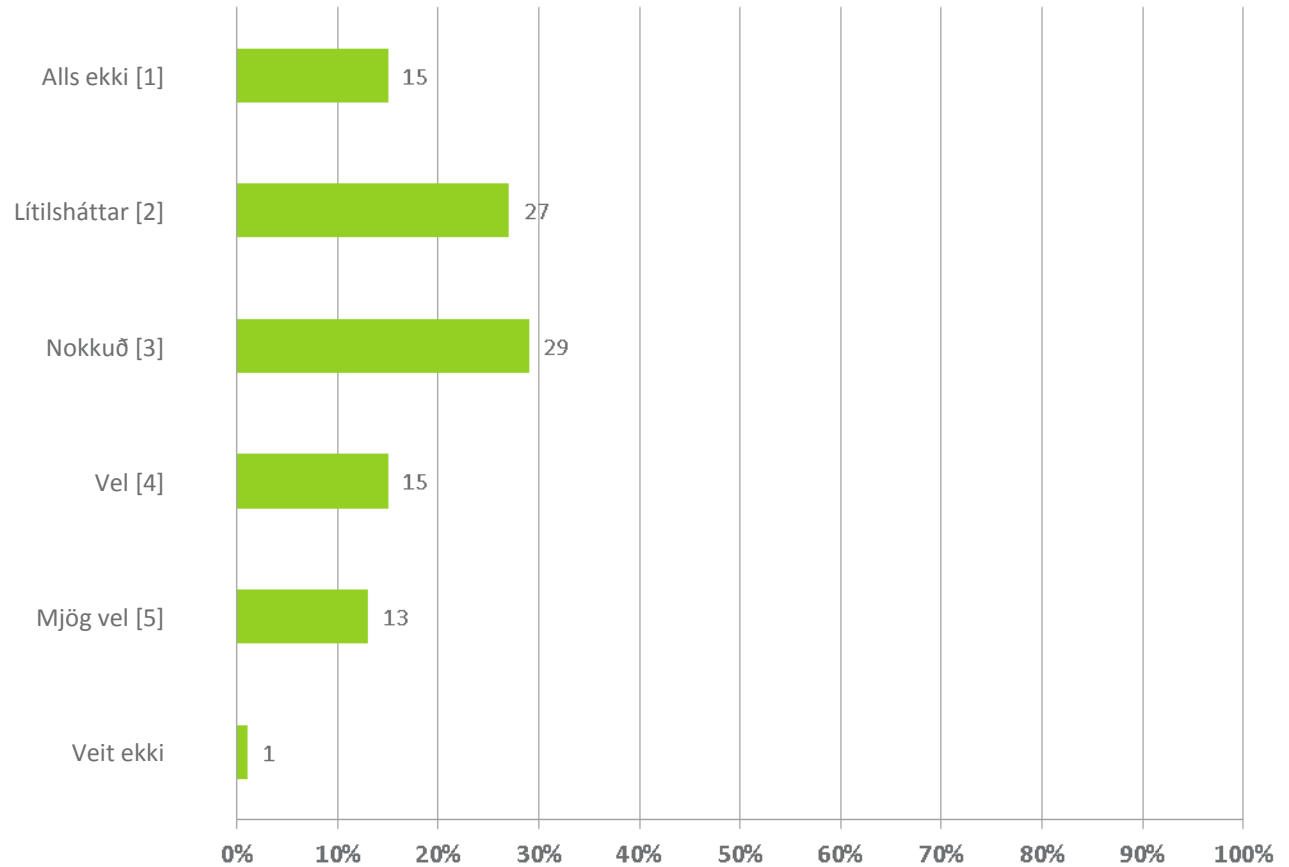


Sp. 3 Hversu meðvituð/-aður ert þú um daglega saltneyslu þína?

Samtals veita innan við 3 af 10 því mikla athygli (15%) eða mjög mikla athygli (13%) hve mikils salts þeir neyta daglega.

Flestir, eða hátt í 6 af 10, veita saltneyslu sinni athygli í nokkrum mæli (29%) eða lítilsháttar athygli (27%).

Sjöundi hver (15%) veitir þessu enga athygli.



Base (1015)

Konur (topbox 34%) fylgjast meira með daglegri saltneyslu sinni en karlar (topbox 23%). Athyglin eykst með hækkandi aldri; 18-34 ára (topbox 19%), 35-54 ára (topbox 27%) og 55-74 ára (topbox 43%). Menntun virðist ekki skipta í þessu sambandi. Hvað snertir fjölskyldutegund þá fylgjast þeir sem búa í foreldrahúsum (bottombox 66%) langminnst með saltneyslu sinni en barnlaust sambýlisfólk (topbox 36%) og barnlausir einhleypingar (topbox 35%) fylgjast mest með henni.

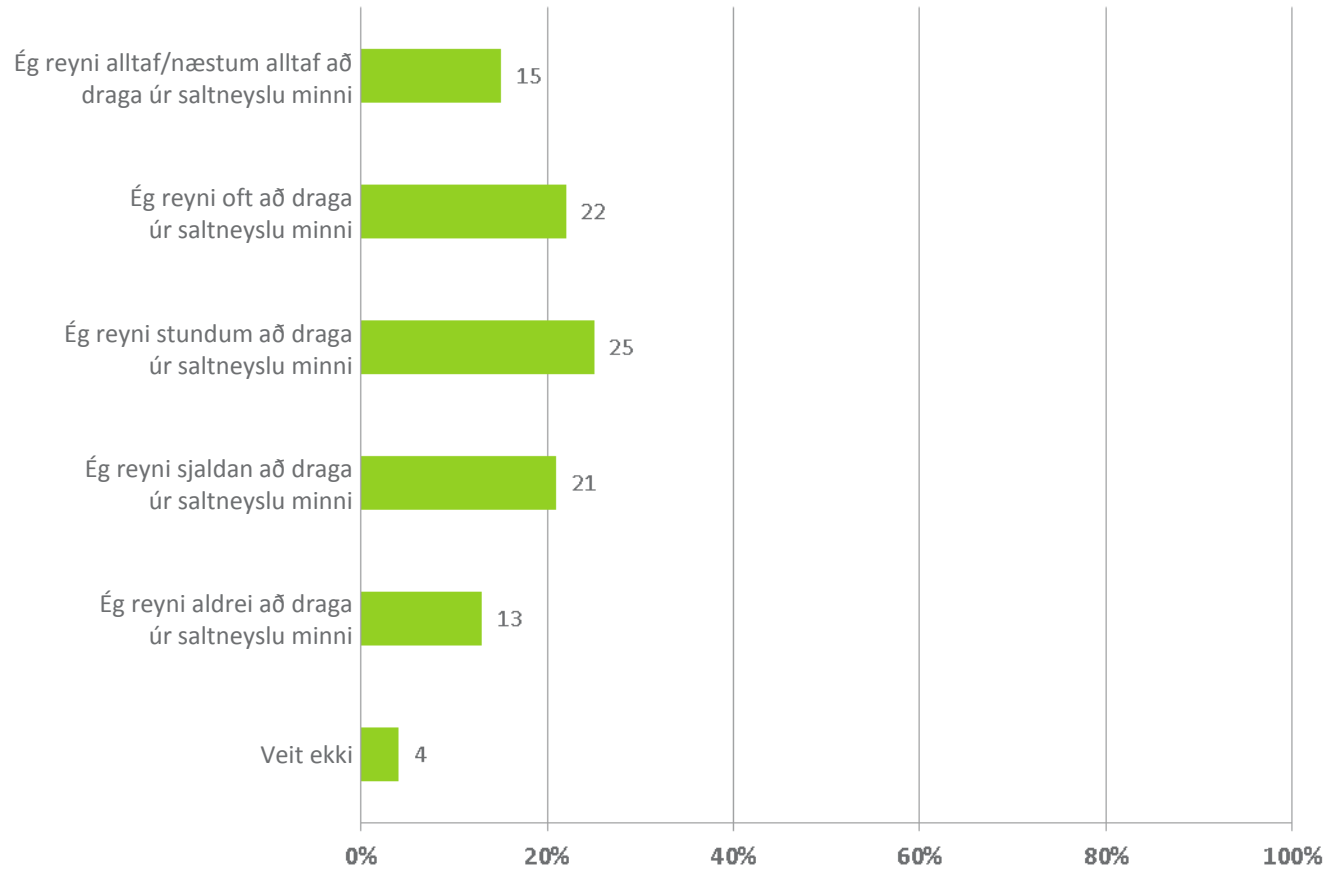


Hegðun í sambandi við eigin saltneyslu

Sp. 11 Hvað af eftirfarandi á best við um þig?

Mjög misjafnt er hve mikið landsmenn reyna að draga úr saltneyslu sinni. Flestir gera þó lítið af því. Það sést á því að samtals reyna 6 af 10 aðeins stundum (25%), sjaldan (21%) eða aldrei (13%) að draga úr saltneyslu sinni.

Af hinum reyna tæplega 4 af 10 oft (22%) eða alltaf/næstum alltaf (15%) að minnka saltneysluna.



Base (1015)

Konur reyna mun meira en karla að draga úr saltneyslu. Það sést á því að tvöfalt fleiri konur (20%) en karlar (10%) reyna **alltaf** að draga úr saltneyslu sinni og að mun fleiri konur (27%) en karlar (18%) reyna það **oft**. Tvöfalt fleiri karlar (17%) en konur (9%) gera **aldrei** neitt til að draga úr saltneyslu sinni. Aldur hefur mikil áhrif á minnkun saltneyslu. Það sést á því að því eldra sem fólk er þeim mun meira reynir það alltaf eða oft að draga úr saltneyslu sinni.



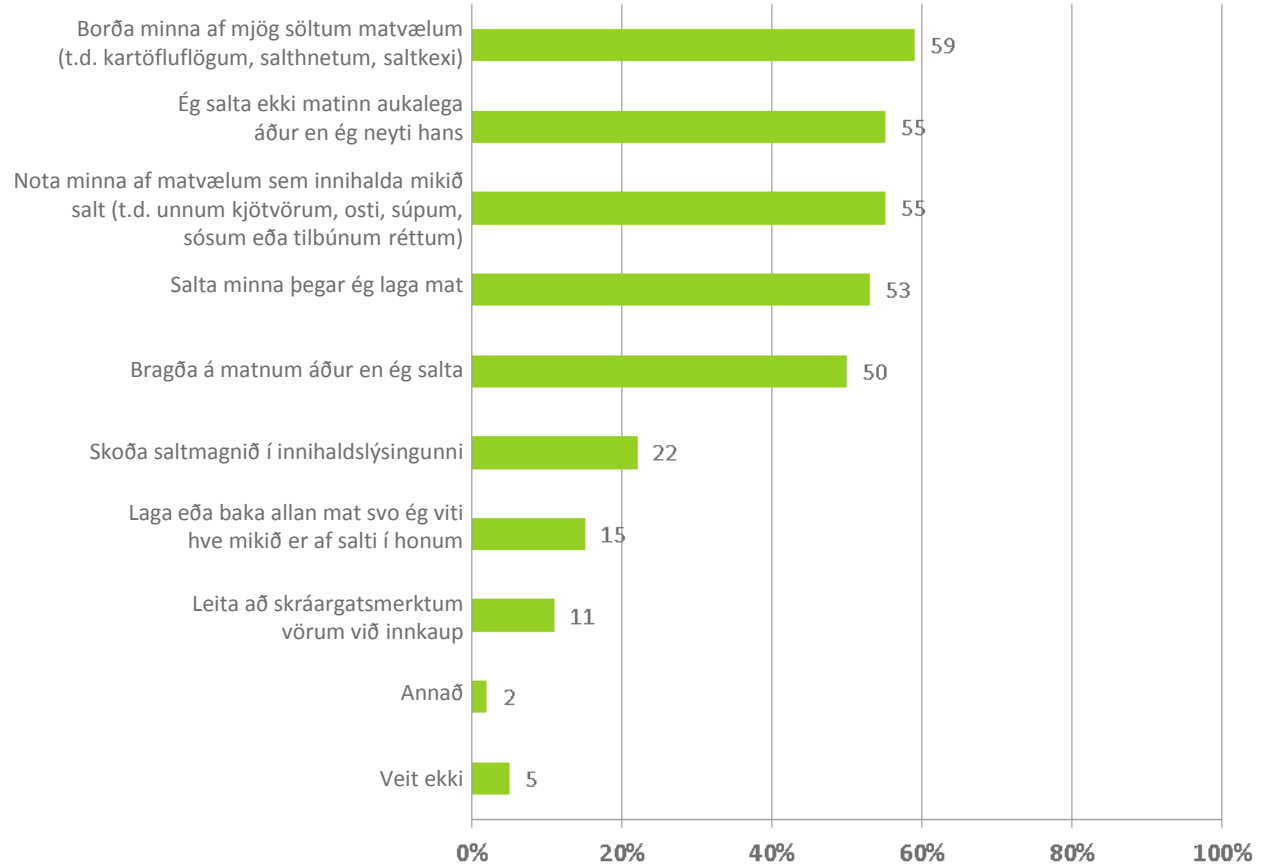
Aðgerðir til að draga úr eigin saltneyslu

Sp. 12 Hvað gerir þú til að draga úr saltneyslu? Merktu við allt sem við á

Að mati Íslendinga eru fimm aðferðir nokkurn veginn jafn góðar við að draga úr saltneyslu. Það er að:

1. Dragga úr neyslu á mjög söltum matvælum (59%).
2. Láta vera að salta matinn aukalega áður en hann er neytt (55%).
3. Borða minna af mat sem inniheldur mikið salt (55%).
4. Að salta minna við matargerð (53%).
5. Bragða á matnum áður en hann er saltaður (50%).

1 af 10 leitar að skrárgatsmerktum vörum við innkaup (11%).



Base (842)

Nokkuð fleiri konur en karlar gera eftirfarandi til að draga úr saltneyslu sinni:

- Salta minna við matargerð (konur 65%/karlar 52%)
- Borða minna af matvælum sem innihalda mikið salt (konur 67%/karlar 42%)
- Bragða á matnum áður en þær salta hann (konur 57%/karlar 42%)
- Laga eða baka sjálfar svo þær viti hvað maturinn er saltur (konur 20%/karlar 8%)
- Leita að skrárgatsmerktum vörum við innkaup (konur 16%/karlar 5%)

Enginn afgerandi munur er á milli aldurshópa með þeirri undantekningu að elsti hópurinn, 55-74 ára (67%) borðar minna af mjög söltum matvælum en þeir sem eru 18-34 ára (52%) og 35-54 ára (58%) og að hóparnir 35-54 ára og 55-74 ára nota minna af matvælum sem innihalda mikið salt en hópurinn 18-34 ára (49%).

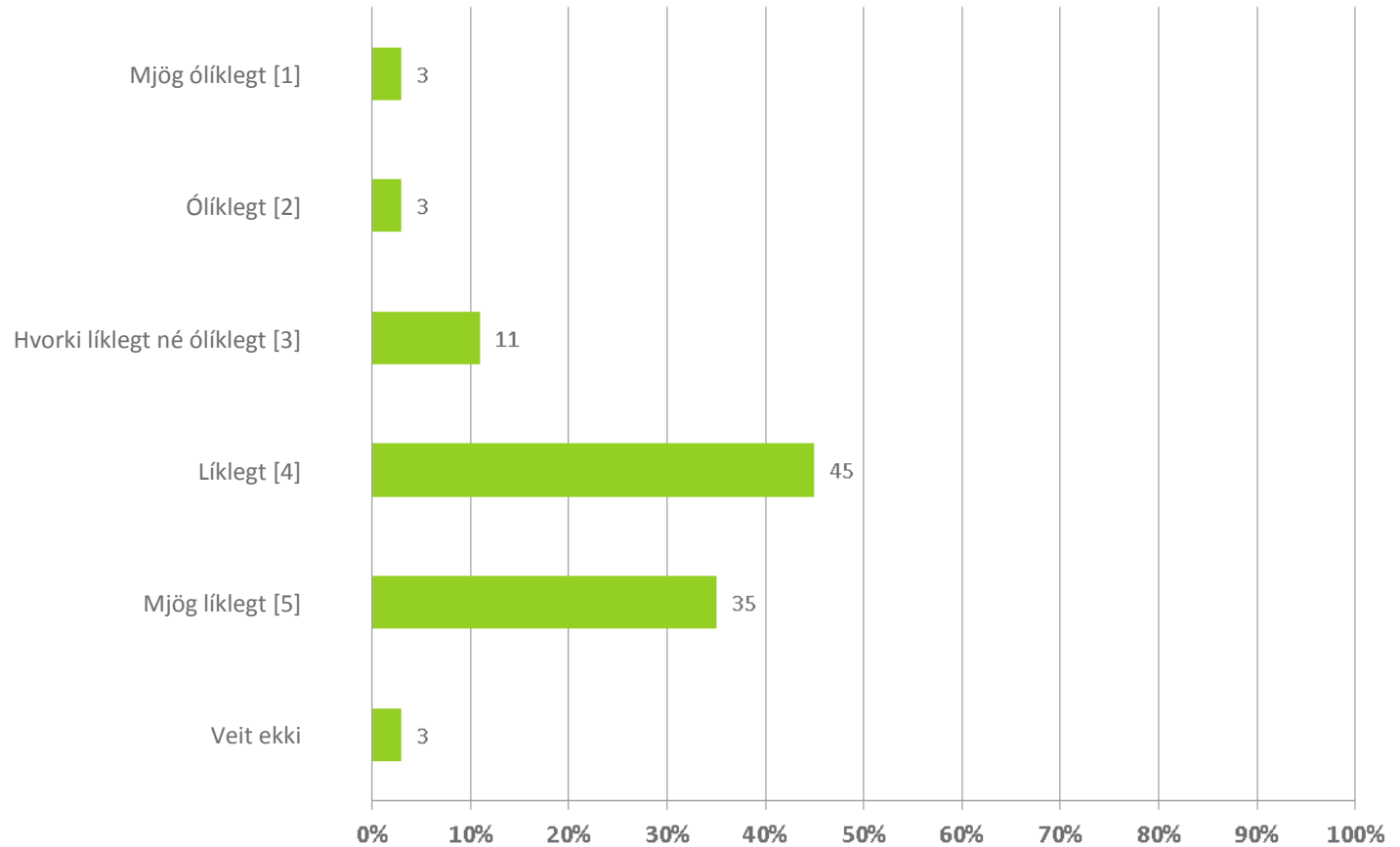
Hvati til að draga úr eigin saltneyslu



Sp.13 Ef þú fengir að vita að þú borðar of mikið salt hve líklegt er þá að þú myndir reyna að draga úr saltneyslunni?

Íslendingar eru mjög móttækilegir fyrir því að draga úr saltneyslu ef þeir fá að vita að þeir neyti of mikils salts. 8 af 10 segja líklegt (45%) eða mjög líklegt (35%) að þeir reyni að draga úr saltneyslu ef þeir komast að því hún sé of mikil.

Aðeins 1 af 20 segja ólíklegt (3%) eða mjög ólíklegt (3%) að hægt sé að fá þá til að draga úr saltneyslu sinni.



Íslenskar konur (topbox 86%) eru nokkuð móttækilegri fyrir því en karlar (topbox 74%) að draga úr saltneyslu ef þær komast að því að hún sé of mikil. Í aldurshópunum eru líkurnar á því að fólk dragi úr saltneyslu ef hún reynist of mikil nokkuð meiri í aldurshópunum 35-54 ára (topbox 81%) og 55-74 ára (topbox 87%) en í hópnum 18-34 ára (topbox 73%). Ekki er munur milli hópa eftir menntun. Því minna sem fólk fylgist með saltneyslu sinni og því minna sem það gerir þegar til að draga úr henni þeim mun minni líkur eru á því að hægt sé að fá það til að draga úr saltneyslunni þótt það viti að hún sé of mikil. Það þýðir að auðveldast er að hafa áhrif á þá sem fylgjast þegar með saltneyslu sinni og þá sem gera eitthvað í því að draga úr henni.

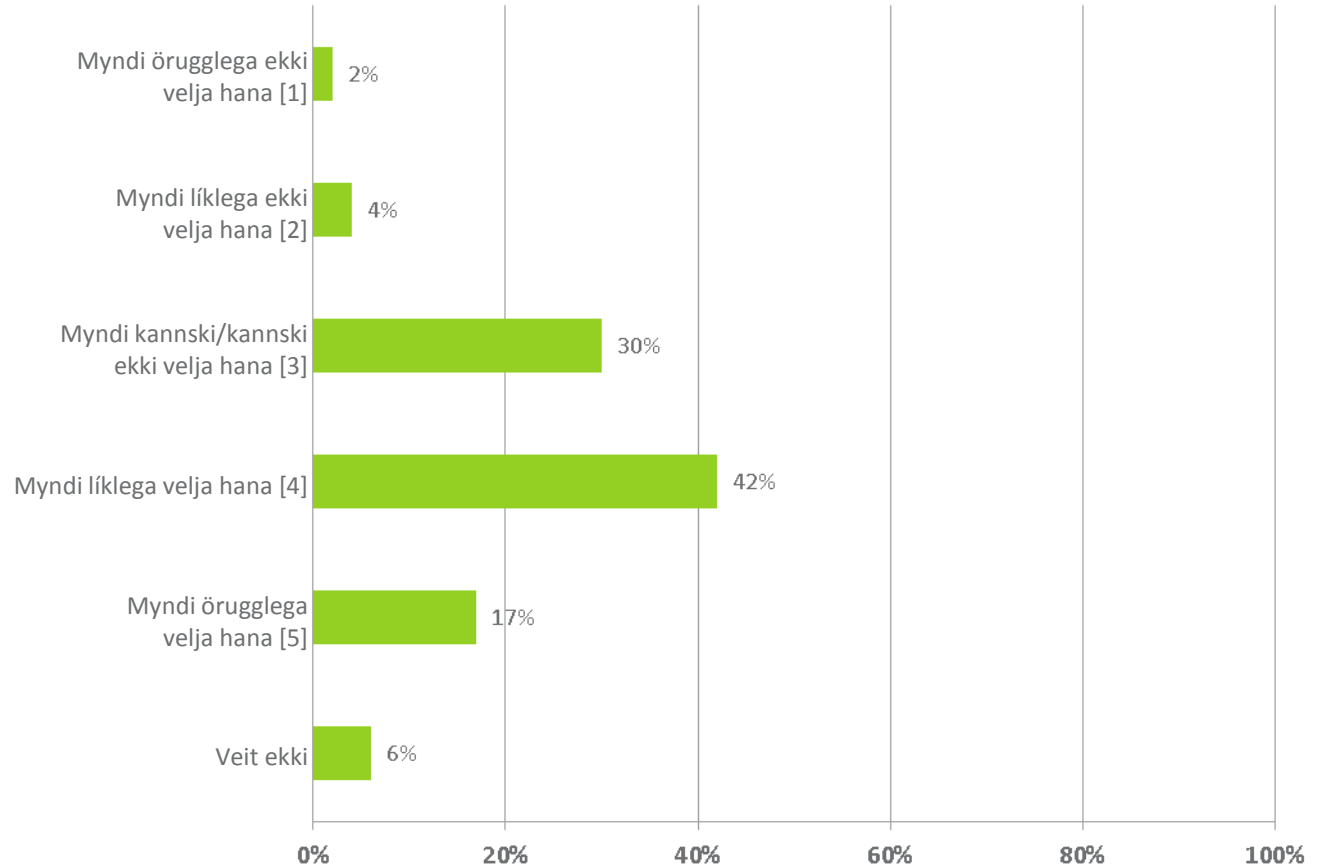


Líkindi á því að velja saltskert matvæli

Sp. 14 Ef til væru matvæli, t.d. brauð eða álegg með minna saltinnihaldi en aðrar brauð- eða áleggstegundir, hve líklegt er þá að þú mundir velja þá vörutegund?

Íslendingar er mjög hlynntir því að geta valið matvæli með minna saltinnihaldi en samsvarandi tegundir í sama vöruflokki. 6 af 10 segja líklegt (42%) eða öruggt (17%) að þeir velji svoleiðis vöru ef þeir geti. Við það bætist að 3 af 10 (30%) segjast kannski myndu velja saltskert matvæli í stað samsvarandi vöru sem ekki er saltskert. Samtals hafa því 9 af 10 áhuga á þessum möguleika.

Aðeins 1 af 20 myndu örugglega ekki (2%) eða líklega ekki (4%) velja saltskerta vöru.



Samanborið við karla (topbox 50%) eru meiri líkur á því að konur (topbox 67%) velji matvæli með minna saltinnihaldi ef þær geta. Líkurnar á því eru meiri hjá þeim sem eru 55-74 ára (70%) en þeim sem eru 18-34 ára (51%) og 35-54 ára (58%). Ekki er munur milli hópa eftir menntun. Líkurnar á því að fólk velji saltskert matvæli eru mestar hjá þeim sem þegar fylgjast nokkuð (topbox 65%), vel (topbox 77%) eða mjög vel (topbox 84%) með daglegri saltneyslu sinni.

Hugsanlegt hjálp við að draga úr saltneyslu

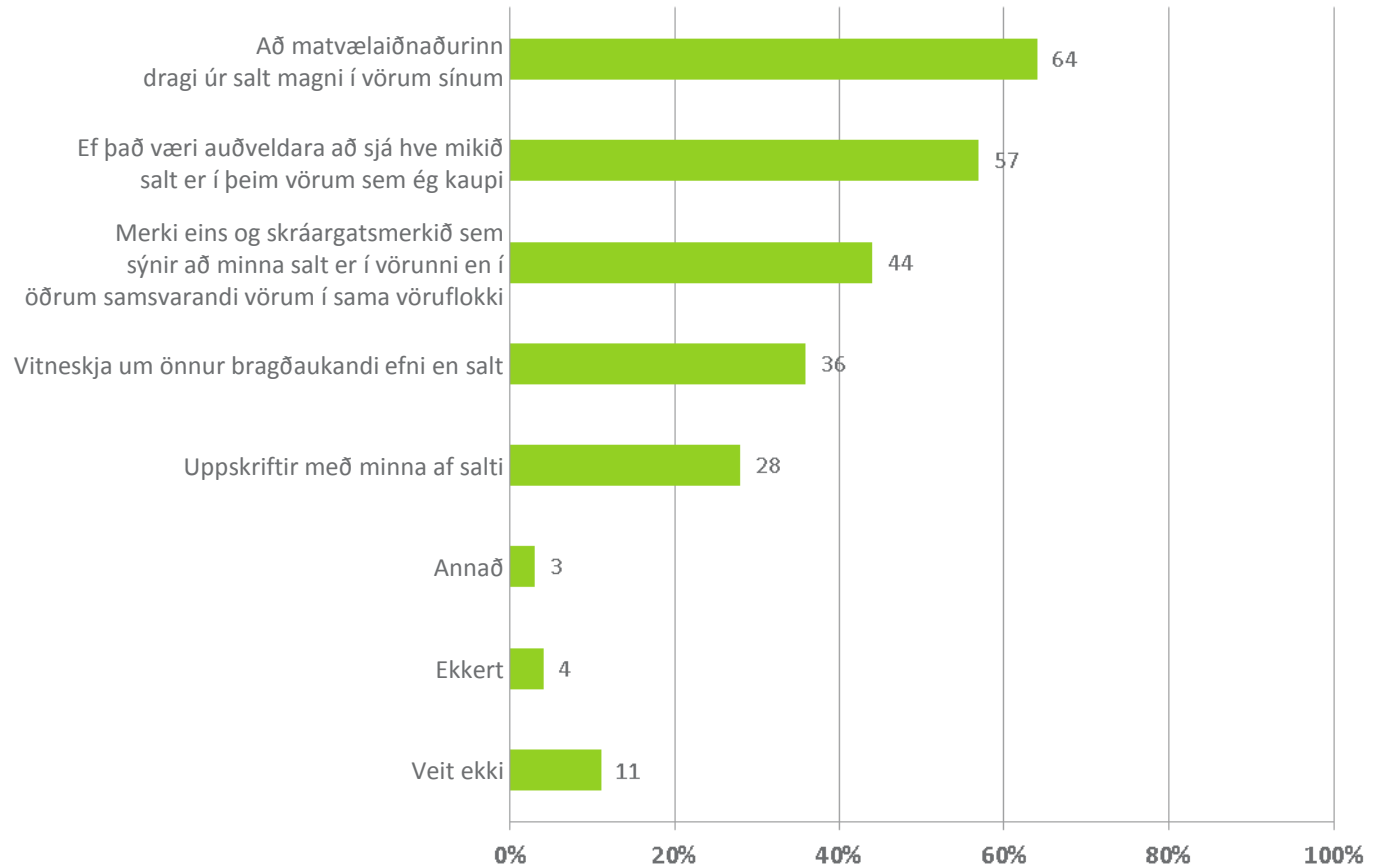


Sp. 15 Hvað gæti hjálpað þér við að borða saltminni mat? Merktu við allt sem við á

Íslendingar eru sammála um tvennt sem sé besta hjálpin við að draga úr saltneyslu, þ.e. að matvælaíðnaðurinn dragi úr saltmagni í vörum sínum (64%) og ef það væri auðveldara að sjá hve mikið salt er í þeim vörum sem ég kaup

Nokkrir benda einnig á að Skráargatsmerkið (44%) geti verið mikil hjálp við að draga úr saltneyslu.

Sumir lýsa auk þess eftir vitneskju um önnur bragðaukandi efni (36%) og uppskriftum með minna af salti (28%).



Base (1015)

Almennt eru konur mun móttækilegri en karlar fyrir öllum þeim aðgerðum sem hér eru nefndar. Ekki er mikill munur milli aldurshópa nema að nokkuð fleiri í hópnum 55-74 ára (34%) vilja gjarnan fá uppskriftir með minna af salti. Ekki er heldur mikill munur milli hópa eftir menntun með tveimur undantekningum. Langflestir (74%) í hópnum framhaldsskólapróf, bóknaám (74%) og langfæstir með grunnskólapróf, 10 ár eða minna (50%) vilja að matvælaíðnaðurinn dragi úr saltmagni í vörum sínum. Þeir sem lýsa eftir Skráargatsmerkinnu eru flestir í hópnum framhaldsskólapróf, bóknaám (50%) og háskólagráða, fyrsta námsgráða/ framhaldsnám í háskóla (47%) en fæstir í hópnum framhaldsskólapróf, verknám (36%).

Um YouGov



Hvað er YouGov?

- YouGov er greiningar- og ráðgjafarfirmi sem hefur verið í fararbroddi við að nota netið og upplýsingartækni við gagnaöflun fyrir markaðs- og hagsmunagreiningu.
- Sem dótturfélag kauphallarskráðu greiningarsamsteypunnar YouGov plc höfum við aðgang yfir 400 sérfræðingum og yfir 2,5 milljónum álitsgjafa vítt og breitt um heiminn.

Stöku atriði um YouGov:

- Snjallar og einfaldar lausnir til að fá fram réttan grundvöll fyrir ákvarðanatöku á réttum tíma með skilvirkum rannsóknum sem eru gerðar hratt og eru á hagstæðu verði.
- YouGov hefur gert netkannanir frá árinu 2000.
- Við höfum gert um 15.000 netkannanir – fleiri en nokkurt annað fyrirtæki á Norðurlöndum.
- Við voru fyrst á Norðurlöndum til að gera nákvæmar, pólitískar skoðanakannanir á netinu.
- Við höfum 90 starfsmenn á skrifstofum okkar á Norðurlöndum (Kaupmannahöfn, Stokkhólmi, Malmö, Ósló, Helsingfors).
- Alþjóðleg umsvif með yfir 2,5 milljón álitsgjafa vítt og breitt um heiminn.



YouGov[®]
What the world thinks



We're a global market research company providing insights for brands across the world. Our sector experts help you understand your consumers, your industry and the wider world using custom research and through syndicated products built upon continuous streams of data.

Hafið samband við YouGov

Marie Christiansen Krøyer

Senior Research Consultant

YouGov Denmark

✉ marie.krøyer@yougov.com

📱 +45 2175 5051

☎ + 7027 2224

YouGov Denmark A/S

Bryggervangen 55, 1

2100 København Ø

Tel: +45 7027 2224

www.yougov.dk

YouGov Denmark A/S

Agtrupvej 51A, 1

6000 Kolding

T: +45 7027 2224

www.yougov.dk

YouGov Sweden AB

Holländargatan 17 B

111 60 Stockholm

Tel: +46 8 41 00 58 10

www.yougov.se

YouGov Sweden AB

Västergatan 1

211 21 Malmö

Tel: +46 40 630 16 20

www.yougov.se

YouGov Norway AS

Møllergata 8

0179 Oslo

Tel: +47 22 42 32 00

www.yougov.no

YouGov Finland Oy

Myllypellontie 3 C 63

00650 Helsinki

Tel: +35 8 40 772 2651

www.yougov.fi

