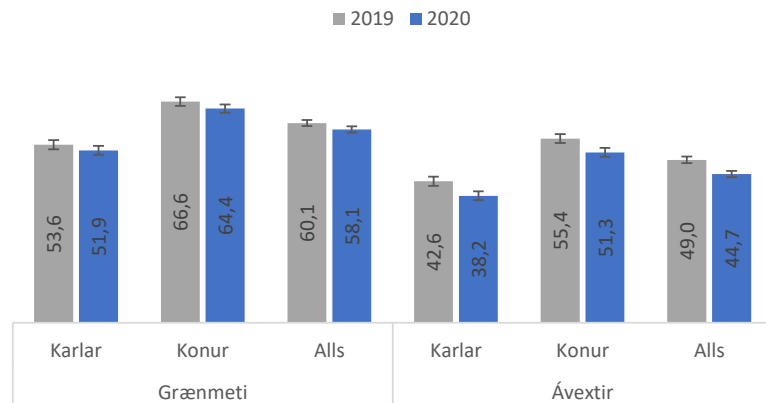


## Vöktun áhrifaþátta. Mataræði og hreyfing 2020

Undanfarin ár hefur embætti landlæknis vaktað nokkra helstu áhrifaþætti heilbrigðis og vellíðanar. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga yfir tíma og meta þörf fyrir aðgerðir. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur hún verið lögð fyrir mánaðarlega frá árinu 2016. Í úrtakinu eru fullorðnir einstaklingar af öllu landinu, valdir af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og þjóðskrá. Úrtakið hefur stækkað með hverju ári en frá árinu 2019 hefur einnig verið notast við svör úr sveitarfélaga-könnun Gallup þegar niðurstöður eru teknar saman fyrir heil ár. Með þeirri viðbót hefur árlegur fjöldi svara tvöfaldast, úr um það bil 5.000 í 10.000.

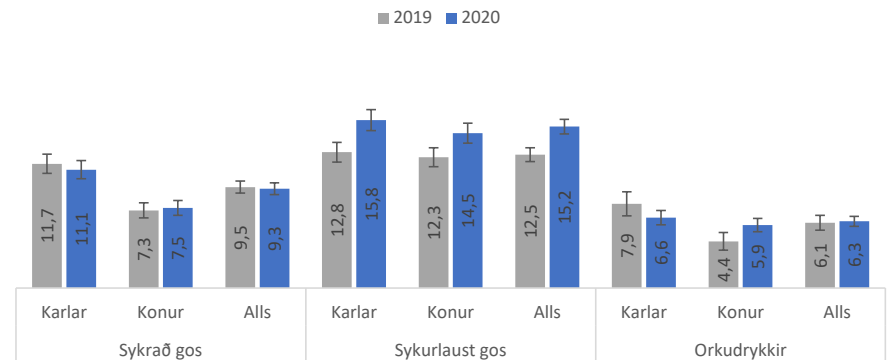


Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti (ber) eða grænmeti einu sinni á dag eða oftár, 2019 og 2020.

Hér verður fjallað um niðurstöður mælinga sem snúa að nokkrum þáttum mataræðis og hreyfingar árið 2020 og helstu breytingar frá fyrri mælingum árið 2019.

### Mataræði

Til að fylgjast með þróun á mataræði eru lagðar fyrir fimm spurningar. Spurt er hversu oft viðkomandi neyti **ávaxta og berja, grænmetis, sykraðra og sykurlausra goddrykkja og orkudrykkja**. Ástæða fyrir vali á þessum þáttum tengdum mataræði er sú að [rannsóknir](#) hafa sýnt að rífleg neysla grænmetis og ávaxta er tengd minni líkum á langvinnum sjúkdómum svo sem hjarta- og



Mynd 2. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykrað gos, sykurlaust gos eða orkudrykki einu sinni á dag eða oftár, 2019 og 2020.

Efni: bls.  
Vöktun áhrifaþátta. Mataræði og hreyfing 2020 1

Ritstjórn  
Sigríður Haralds Elínardóttir sviðsstjóri, ábm.  
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri  
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Katrínartúni 2  
105 Reykjavík  
Sími 510 1900  
Bréfasími 510 1919  
mottaka@landlaeknir.is  
www.landlaeknir.is



15. árgangur. 6. tölublað. Júní 2021

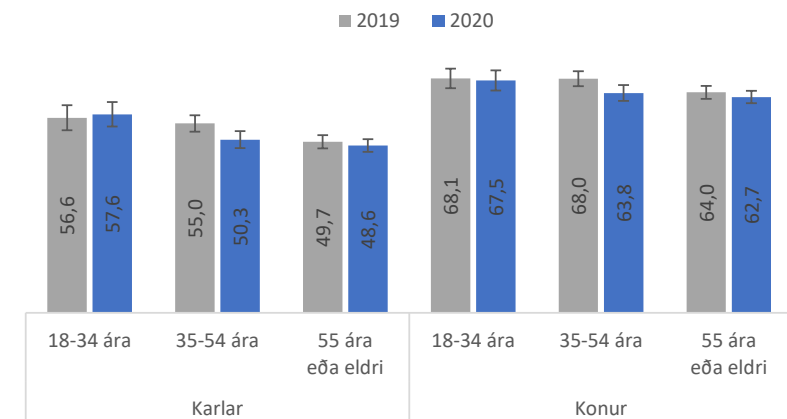
æðasjúkdómum og ýmsum tegundum krabbameina, ásamt minni líkum á þyngdaraukningu. Rannsóknir hafa enn fremur sýnt að neysla á sykkurikum vörum eykur líkur á offitu og tannskemmdum og mikil neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum getur aukið líkur á sykursýki af tegund tvö (sjá heimildir í [Aðgerðaáætlun um beitingu efnahagslegra hvata til eflingar lýðheilsu](#)). Orku-drykkir eiga það sammerkt að innihalda örvandi efnið koffín í miklu magni eða sem svarar til eins til tveggja kaffibolla. Mikil [koffinneysla](#) getur valdið svefn-erfiðleikum, höfuðverk, magaverk, skjálfta, niðurgangi, pirringi og kvíða. Þá getur mikil koffinneysla á meðgöngu aukið hættuna á vaxtarskerðingu fósturs og fósturláti.

Að auki ofangreindum fimm spurningum um mataræði er spurt hvort viðkomandi taki **D-vítamínjafa** (lýsi, perlu og/eða töflur). D-vítamín er næringar-efni 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 daglega](#) sem fæðubótar-efni (lýsi, perlu eða töflur).

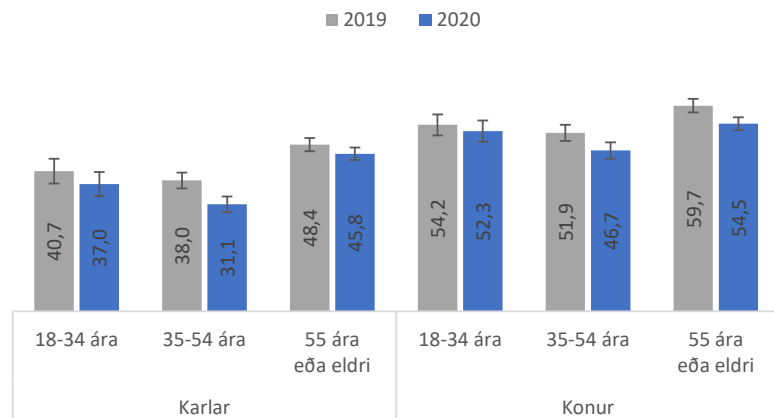
Myndir 1 og 2 bera saman neyslu mis-munandi fæðutegunda árin 2019 og 2020, eftir kyni og fyrir allan hópin.

### Grænmeti og ávextir

Um 58% fullorðinna Íslendinga borðaði grænmeti daglega eða oftár árið 2020 sem er lækkun um tvö prósentustig frá árinu áður (mynd 1). Munurinn á milli ára er tölfræðilega marktækur í heildina en ekki þegar karlar og konur eru skoðuð sérstaklega. Árið 2019 borðuðu 54% karla og 67% kvenna grænmeti daglega eða oftár en árið 2020 var hlutfallið komið niður í 52% hjá körlum og 64% hjá konum. Þegar grænmetis-neyslan árið 2020 er greind eftir aldurs-hópnum sést að marktækt fleiri borðuðu



**Mynd 3.** Hlutfall fullorðinna sem borðaði grænmeti einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019 og 2020.



**Mynd 4.** Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti eða ber einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019 og 2020.

grænmeti daglega eða oftár í yngsta hópnnum (18-34 ára, 63%) en í þeim eldri (35-54 ára, 57%; 55 ára og eldri, 56%) (mynd 3). Sést þessi þróun bæði hjá körlum og konum þó að hlutfallslega fleiri konur borði grænmeti en karlar.

Tæplega 45% fullorðinna borðaði ávexti eða ber daglega eða oftár árið 2020 sem er lækkun um fjögur prósentustig frá árinu 2019 (mynd 1). Konur neyttu frekar ávaxta daglega heldur en karlar og á það við um bæði árin þó dregið hafi

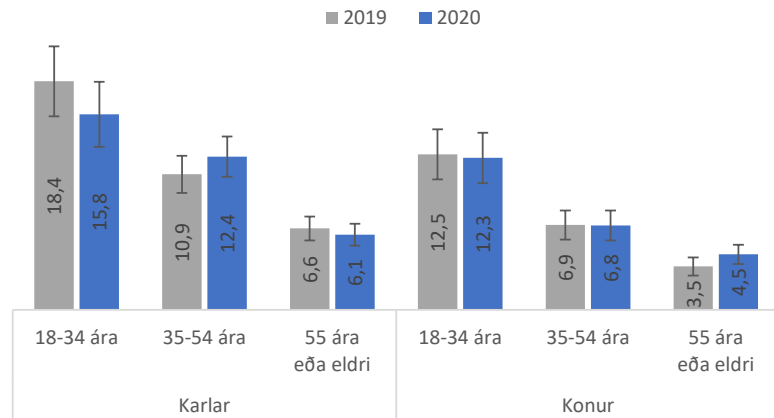
úr neyslu hjá báðum kynjum árið 2020. Árið 2019 borðuðu 43% karla og 55% kvenna ávexti daglega eða oftár en árið 2020 var hlutfallið komið niður í 38% hjá körlum og 51% hjá konum. Þegar tíðni ávaxtaneyslu er skoðuð eftir aldri sést að marktækt fleiri borðuðu ávexti daglega eða oftár í elsta hópnnum en fæstir í miðjuhópnnum (35-54 ára), sérstaklega meðal karla (mynd 4). Samkvæmt ný-lega birtum [lýðheilsuvísunum](#), þar sem m.a. er tekið saman hversu margir borða samanlagt ávexti og grænmeti

15. árgangur. 6. tölublað. Júní 2021

fimm sinnum á dag árið 2020, má sjá að einungis 10% ná því viðmiði sem er [ráðlagt](#).

### Sykraðir gosdrykkir

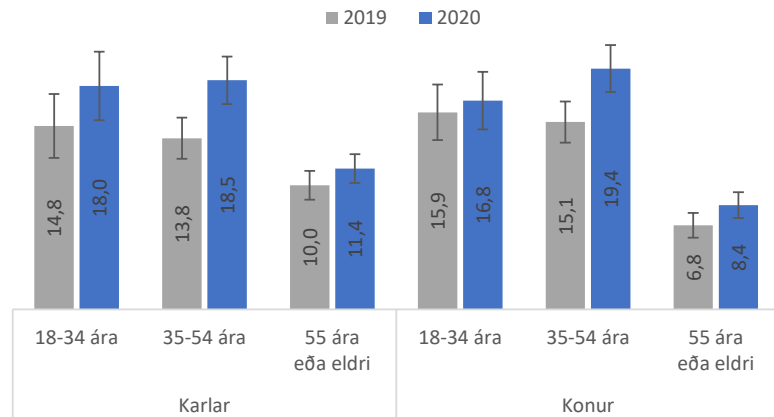
Rúmlega 9% fullorðinna drakk sykraða gosdrykki daglega eða oftár árið 2020 og er það óbreytt hlutfall frá árinu áður (mynd 2). Ekki er heldur munur á milli ára þegar kynin eru skoðuð sérstaklega. Hlutfallslega fleiri karlar (11%) en konur (8%) neyttu sykraða gosdrykkja daglega eða oftár árið 2020. Þegar á heildina er litið fækkar þeim sem drekka sykraða gosdrykki daglega eða oftár með hækkandi aldri (mynd 5). Þessa þróun má einnig sjá þegar kynin eru skoðuð sérstaklega.



**Mynd 5.** Hlutfall fullorðinna sem drakk sykraða gosdrykki einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019 og 2020.

### Sykurlausir gosdrykkir

Rúmlega 15% fullorðinna drakk sykurlosa gosdrykki daglega eða oftár árið 2020 sem er heldur hærra en árið áður þegar hlutfallið var 13% (mynd 2). Það sama á við þegar kynin eru skoðuð sérstaklega. Árið 2019 drukku 13% karla og 12% kvenna sykurlosa gosdrykki daglega eða oftár en árið 2020 var hlutfallið komið í 16% hjá körlum og 15% hjá konum. Þegar neysla sykurlosa gosdrykkja eru skoðuð eftir aldri kemur í ljós að hlutfallslega fæstir neyta þeirra í elsta aldurshópnum (mynd 6). Á það við um bæði karla og konur.



**Mynd 6.** Hlutfall fullorðinna sem drakk sykurlosa gosdrykki einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019 og 2020.

### Orkudrykkir

Rúm 6% fullorðinna drakk orkudrykki daglega eða oftár árið 2020 og breyttist tíðni daglegrar neyslu ekki frá árinu áður (mynd 2). Þegar kynin eru skoðuð sérstaklega kemur í ljós marktæk aukning milli ára í hlutfalli kvenna sem drekka orkudrykki daglega eða oftár en á móti fækkar þeim körlum hlutfallslega sem drekka orkudrykki daglega. Sú breyting er þó ekki marktæk. Árið 2019 drakk 4% kvenna og 8% karla orkudrykki daglega eða oftár en árið 2020 var hlutfallið 6% hjá konum og 7% hjá körlum. Árið 2020

var ekki marktækur munur á hlutfalli kynjanna sem drakk orkudrykki daglega eða oftár eins og sást árið 2019. Þegar neysla orkudrykkja er skoðuð eftir aldri þá sést að hlutfall þeirra sem neyta orkudrykkja daglega eða oftár er hæst í yngsta aldurshópnum (15% árið 2020) og lægst í þeim elsta (0,6% árið 2020) (mynd 7).

### D-vítamín

Árið 2020 tóku 58% fullorðinna D-vítamín, þ.e. lýsi, lýsisbelgi/-hylki eða D-

vítamíntöflur, fjórum sinnum í viku eða oftár og er hlutfallið óbreytt frá árinu 2019. Fleiri konur (65%) en karlar (50%) tóku D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku árið 2020. Það sama var einnig uppi á teningnum árið 2019. Flestir í elsta aldurshópnum taka D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftár og á það við um bæði karla og konur (mynd 8). Aðeins var spurt um D-vítamín fyrstu þrjú mánuði ársins 2020 og miðast samanburður árið 2019 við svör sömu mánaða.



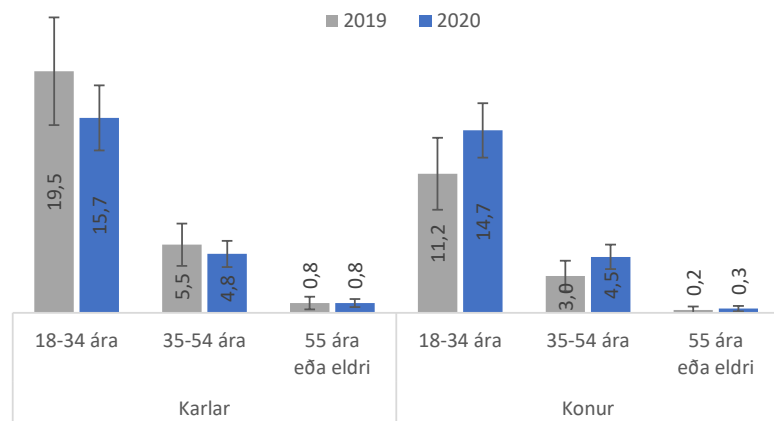
15. árgangur. 6. tölublað. Júní 2021

### Næring—samantekt

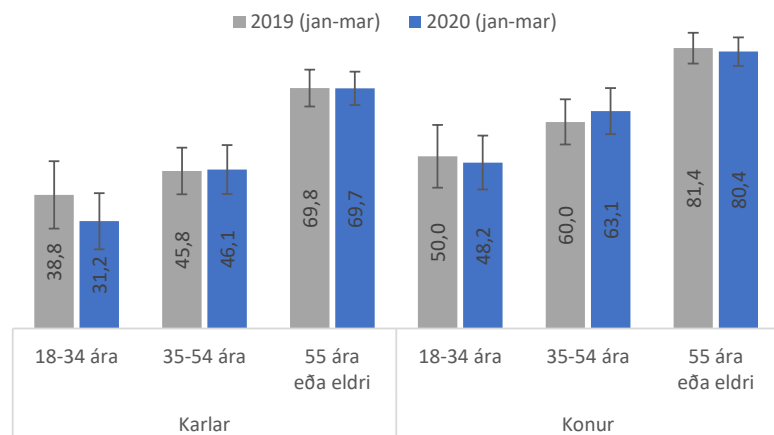
Dregið hefur úr daglegri neyslu grænmetis og ávaxta meðal fullorðinna Íslendinga þegar árin 2019 og 2020 eru borin saman. Karlar borða síður ávexti og grænmeti en konur. Neysla á grænmeti er sérstaklega minni meðal eldri aldurshópa (35 ára og eldri) en aftur á móti er tíðni daglegrar ávaxtaneyslu hæst meðal 55 ára og eldri. [Embætti landlæknis mælir með því að allir eldri en 10 ára borði fimm skammta af grænmeti og ávöxtum daglega](#). Að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti. Þessar ráðleggingar hafa verið í gildi um langt skeið og mikilvægt að verðslanir bjóði upp á aðgengilegt, ferskt og gott vöruúrval af ávöxtum og grænmeti á viðráðanlegu verði. Þá er einnig mælt með því að vinnustaðir bjóði starfsmönnum sínum upp á ávexti og grænmeti.

Dagleg neysla sykraðra gosdrykkja helst óbreytt milli ára 2019 og 2020 en hlutfallslega fleiri karlar drekka sykraða gosdrykki en konur. Það sama gildir um daglega neyslu orkudrykkja sem einnig helst óbreytt milli ára. Þó eru vísendingar um aukna neyslu orkudrykkja meðal yngri kvenna (18-34 ára) á meðan dregið hefur úr daglegri neyslu meðal yngri karla, þó ekki marktækt. Dagleg neysla sykurlausra gosdrykkja jókst árið 2020 borið saman við 2019. Tíðni daglegrar neyslu á sykurlausum gosdrykkjum er hæst í aldurshópnum 35-54 ára og hjá 18-34 ára. Ekki sést munur milli kynja í neyslu á sykurlausum gosdrykkjum. Tekið skal fram að hér er einungis til skoðunar sá hópur sem segist drekka ofangreinda drykki daglega eða oft á dag en ekki þeir sem drekka þessa drykki nokkrum sinnum í viku eða sjaldnar. Heildarneysla þessara drykkja er því mun hærri.

Samkvæmt vöktun Gallup á völdum áhrifaþáttum heilbrigðis tóku um 58%



**Mynd 7.** Hlutfall fullorðinna sem drakk orkudrykki einu sinni á dag eða oft, greint eftir kyni og aldri, 2019 og 2020.



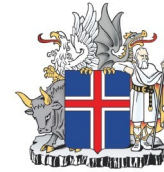
**Mynd 8.** Hlutfall fullorðinna sem tók D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oft, greint eftir kyni og aldri, jan-mar 2019 og 2020.

fullorðinna landsmanna D-vítamín sem fæðubót, fjórum sinnum í viku eða oft fyrstu þrjú mánuði ársins 2020. Einungis um helmingur karla tekur D-vítamín-gjafa reglulega en um það bil tvær af hverjum þremur konum.

Þessi gögn er varða D-vítamín-gjafa passa nokkuð vel við bráðabirgðartölur úr landskönnun á mataræði Íslendinga sem hefur verið í gangi frá 2019. Þar segjast 62% taka D-vítamín-gjafa en þá er ekki tekið mið af því hversu oft í viku

D-vítamínið er tekið heldur einungis hvort viðkomandi tekur D-vítamín eða ekki sem fæðubót.

Þar sem erfitt er að fullnægja þörf líkamans fyrir D-vítamín með fæðunni einni saman er afar mikilvægt að taka líka D-vítamín og eru allir hvattir til að gera slíkt. [Nánari upplýsingar um D-vítamín má finna á vef landlæknis.](#)



15. árgangur. 6. tölublað. Júní 2021

### Hreyfing

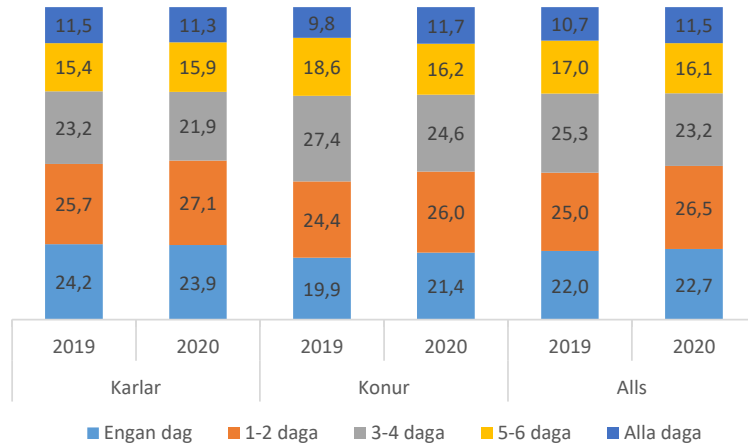
Til að meta hreyfingu Íslendinga eru þrenns konar spurningar lagðar fyrir. Í fyrsta lagi er spurt **hversu miklum tíma** samtals síðustu 7 daga, var varið í miðlungserfiða og erfiða hreyfingu í frítíma og við virkan ferðamáta. Þessu tengt er einnig spurt hversu mikið (mínútur) af þessari hreyfingu er erfið hreyfing. Í öðru lagi er spurt **hversu marga daga** viðkomandi hefur stundað rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða meira á dag síðastliðna viku. Í þriðja lagi er spurt um **virkan ferðamáta**, þ.e. hversu oft viðkomandi annars vegar gengur og hins vegar hjólar til vinnu eða í skóla. Samkvæmt nágildandi [ráðleggingum embættis landlæknis um hreyfingu](#) ættu fullorðnir að stunda miðlungserfiða eða erfiða (rösklega) hreyfingu í minnst 30 mínútur samtals daglega. Ráðleggingarnar eru í endurskoðun samanber nýlega uppfærslu á [ráðleggingum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar um hreyfingu](#).

### Hreyfing eftir fjölda daga

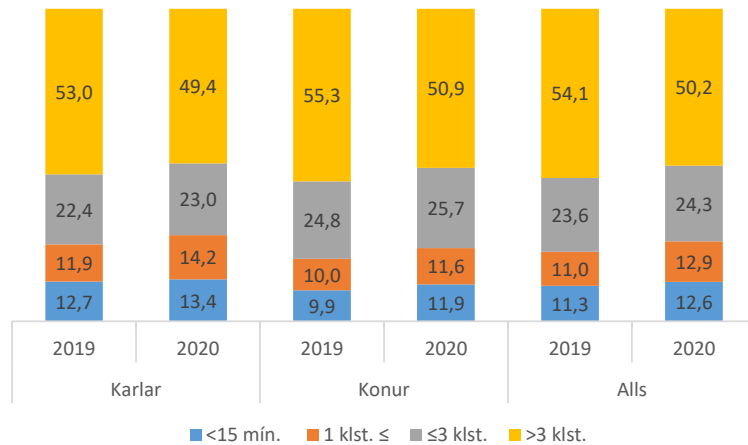
Mynd 9 er ætlað að gefa vísbendingar um hreyfingu landsmanna á heildina lítið miðað við nágildandi ráðleggingar embættis landlæknis um hreyfingu. Hún sýnir hlutfall fullorðinna eftir því hversu marga daga í viku röskleg hreyfing (miðlungserfið og/eða erfið hreyfing) var stunduð í minnst 30 mínútur samtals á dag árin 2019 og 2020. Tæplega 12% sagðist uppfylla þessi viðmið alla daga vikunnar árið 2020 og er það lítil breyting frá árinu 2019 (11%). Tæplega 23% fullorðinna uppfylltu slík viðmið engan dag vikunnar árið 2020 og er það einnig lítil breyting frá árinu 2019 (22%).

### Hreyfing eftir fjölda klukkustunda

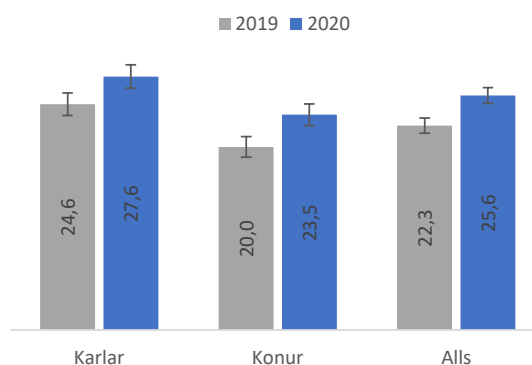
Mynd 10 sýnir hlutfall fullorðinna sem stundaði miðlungserfiða og erfiða hreyfingu, eftir því hversu langan tíma samtals á viku slík hreyfing var stunduð árin 2019 og 2020. Myndinni er ætlað að



Mynd 9. Hlutfall fullorðinna eftir því hversu marga daga í viku röskleg hreyfing var stunduð í minnst 30 mínútur samtals á dag, greint eftir kyni, 2019 og 2020.



Mynd 10. Hlutfall fullorðinna sem stundaði miðlungserfiða og erfiða hreyfingu, eftir því hversu langan tíma samtals á viku slík hreyfing var stunduð, greint eftir kyni, 2019 og 2020.



Mynd 11. Hlutfall fullorðinna sem stundaði litla rösklega hreyfingu (≤1 klst/viku), greint eftir kyni, 2019 og 2020.



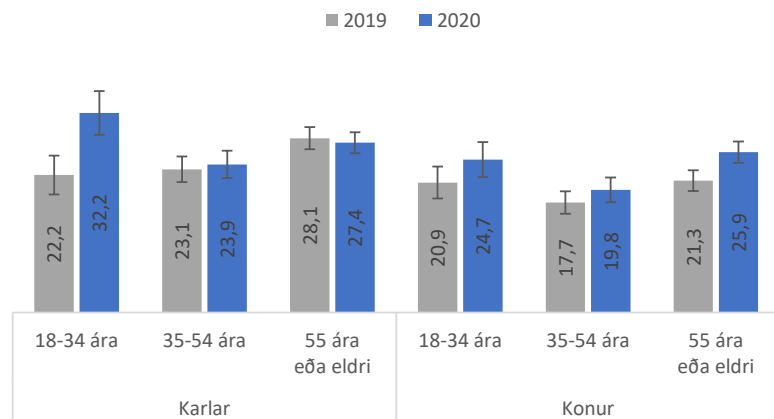
15. árgangur. 6. tölublað. Júní 2021

veita vísbendingar um hreyfingu landsmanna á heildina lítið. Almennt má sjá vísbendingar um að fleiri hreyfi sig lítið árið 2020 en árið 2019. Út frá sjónarhorni lýðheilsu er mikilvægast að fækka í hópi þeirra sem stunda litla hreyfingu ásamt því að takmarka þann tíma sem varið er í kyrrsetu. Lítil röskleg hreyfing er í þessari útgáfu skilgreind sem miðlungserfið eða erfið hreyfing sem er stunduð í eina klukkustund eða minna á viku, sjá tvo neðstu hluta hverrar súlu. Frekari greiningar með tilliti til lítillar rösklegrar hreyfingar koma í framhaldinu (myndir 11-13).

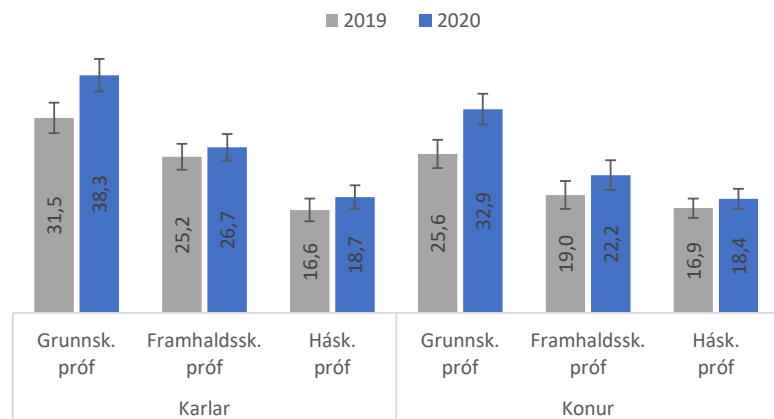
Mynd 11 sýnir hlutfall fullorðinna sem stundaði litla rösklega hreyfingu árin 2019 og 2020. Þetta hlutfall hækkar marktækt á milli ára ef hópurinn í heild er skoðaður og einnig þegar gögnin eru greind eftir kyni. Árið 2020 stundaði rúmlega fjórðungur landsmanna litla rösklega hreyfingu og er þetta hlutfall hærra á meðal karla (28%) en kvenna (23%) líkt og árið 2019.

Karlar á aldrinum 18-34 ára voru líklegastir til að stunda litla rösklega hreyfingu árið 2020 (mynd 12). Mest breyting var hjá þessum hópi á milli ára þar sem hlutfallið hækkar marktækt úr rúmlega 22% árið 2019 í rúm 32% árið 2020. Lítil breyting er milli ára hjá öðrum aldurshópum karla. Á meðal kvenna eru vísbendingar um að þeim fjölgi hlutfallslega í öllum aldurshópum sem stunda litla rösklega hreyfingu. Er breytingin marktæk á meðal kvenna 55 ára og eldri, var rúmlega 21% árið 2019 og fer í tæp 26% árið 2020.

Á mynd 13 eru niðurstöður um litla rösklega hreyfingu greindar eftir kyni og menntun. Lítil röskleg hreyfing virðist fylgja félagslegri stigskiptingu (e. *social gradient*) í þá veru að það fækkar í hópi þeirra sem stunda litla rösklega hreyfingu eftir því sem menntunarstig eykst. Árið 2020 fjölgaði marktækt á



**Mynd 12.** Hlutfall fullorðinna sem stundaði litla rösklega hreyfingu (≤1 klst/viku), greint eftir kyni og aldri, 2019 og 2020.



**Mynd 13.** Hlutfall fullorðinna sem stundaði litla rösklega hreyfingu (≤1 klst/viku), greint eftir kyni og menntun, 2019 og 2020.

milli ára í hópi karla og kvenna með grunnskólapróf sem stundaði litla rösklega hreyfingu. Ekki eru hins vegar marktækar breytingar milli ára hjá öðrum menntunarhópum.

### Virkur ferðamáti

Ein besta leiðin til að stunda reglubundna hreyfingu er að nota virkan ferðamáta, s.s. ganga eða hjóla á milli áfangastaða. [Ávinningurinn](#) er fjölþættur og einskorðast ekki við bein jákvæð áhrif á heilsu og líðan einstaklinga heldur er slíkur ferðamáti ekki

síður mikilvægur með tilliti þess að [minnka losun gróðurhúsalofttegunda og bæta loftgæði](#).

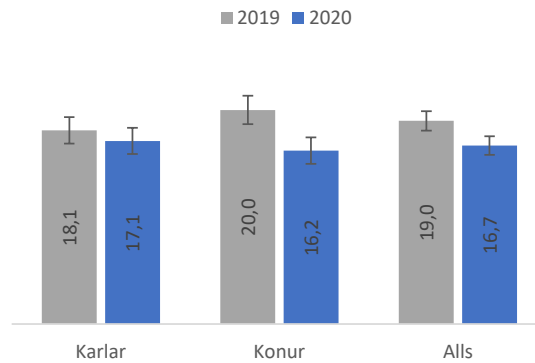
Tæplega 17% fullorðinna notaði virkan ferðamáta árið 2020, þ.e. gekk eða hjólaði þrisvar sinnum í viku eða oftar til vinnu eða skóla (mynd 14). Er það marktæk lækkun frá árinu 2019 en þá var hlutfallið 19%. Lítil breyting er á virkum ferðamáta karla á milli ára en hlutfallið lækkar marktækt á meðal kvenna, fer úr 20% árið 2019 niður í rúm 16% árið 2020.

15. árgangur. 6. tölublað. Júní 2021

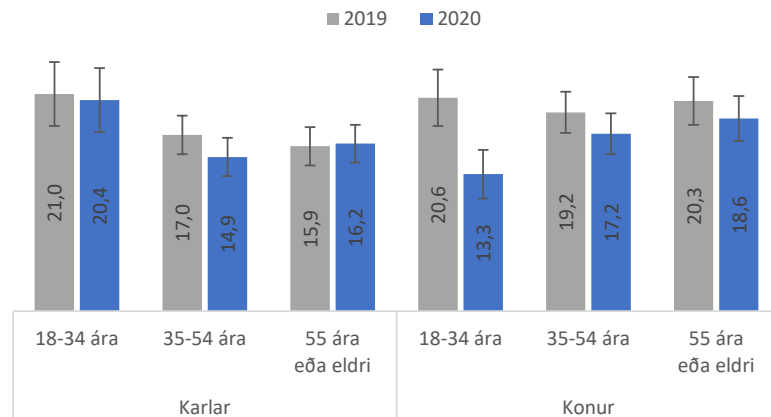
Ef gögn um virkan ferðamáta eru greind nánar eftir kyni og aldri má sjá mestu breytinguna milli ára á meðal kvenna á aldrinum 18-34 ára (mynd 15). Í þeim hópi fækkar þeim hlutfallslega sem hjóla eða ganga þrisvar sinnum í viku eða oftár til vinnu eða skóla, úr tæplega 21% árið 2019 niður í rúm 13% árið 2020. Er breytingin marktæk en breytingar í öðrum aldurshópum voru ekki marktækar.

### Hreyfing—samantekt

Gögnin benda til að um 12% landsmanna hafi náð að uppfylla nógildandi ráðleggingar um hreyfingu árið 2020. Hærra hlutfall landsmanna stundaði litla rösklega hreyfingu árið 2020 en árið 2019, bæði á heildina litið og einnig þegar gögnin eru greind eftir kyni. Karlar eru líklegri til að stunda litla rösklega hreyfingu en konur og vekur mikil aukning hvað þetta varðar á meðal karla í aldurshópnum 18-34 ára sérstaka athygli. Almennt eru vísbendingar um að aukið hlutfall kvenna í öllum aldurshópum stundi litla rösklega hreyfingu á meðan breytingin á meðal karla virðist helst bundin við yngsta aldurshópinn. Hlutfall þeirra sem stunda litla rösklega hreyfingu var hæst á meðal fullorðinna með grunnskólapróf árið 2020, líkt og árið 2019. Hlutfallslega fækkar í hópi þeirra sem stunda litla rösklega hreyfingu eftir því sem menntunarstig eykst. Hlutfall fullorðinna sem notar virkan ferðamáta minnkar marktækt á milli ára og virðist sú breyting ekki síst tengjast marktækt lægra hlutfalli kvenna sem notaði slíkan ferðamáta árið 2020 samanborið við 2019. Ef virkur ferðamáti er skoðaður eftir aldri vekur töluverð lækkun á meðal kvenna í aldurshópnum 18-34 ára sérstaka athygli.



**Mynd 14.** Hlutfall fullorðinna sem hjólar eða gengur þrisvar sinnum í viku eða oftár til vinnu eða skóla, greint eftir kyni, 2019 og 2020.



**Mynd 15.** Hlutfall fullorðinna sem hjólar eða gengur þrisvar sinnum í viku eða oftár til vinnu eða skóla, greint eftir kyni og aldri, 2019 og 2020.

Frekari tölfræði um mataræði og hreyfingu landsmanna er meðal annars að finna í [lýðheilsuvísun](#), [mælaborði lýðheilsu](#) og [lýðheilsuvakt](#) embættis landlæknis.

*Gígja Gunnarsdóttir  
Hólmfríður Þorgeirsdóttir  
Jóhanna E. Torfadóttir  
Jón Óskar Guðlaugsson*