



Samantekt

Norræn vöktun á mataræði, hreyfingu, holdafari og áfengis- og tóbaksnotkun

Embætti landlæknis

Vorið 2024 stóð embætti landlæknis í samstarfi við rannsakendur frá Danmörku, Finnlandi, Noregi og Svíþjóð fyrir þriðju umferð sam-norrænnar vöktunar á mataræði, hreyfingu, holdafari og áfengis- og tóbaksnotkun. Sambærilegar kannanir fóru fram 2011 og 2014. Gallup sá um gagnasöfnun hér á landi en Norræna ráðherranefndin fjármagnaði kannanirnar, sem gerir það mögulegt að bera saman lífnaðarhætti íbúa á Norðurlöndunum og þróun þeirra frá 2014 til 2024. Hér er greint frá helstu niðurstöðum.

Lítill neysla á grænmeti, ávöxtum og heilkornavörum en mikil neysla á sælgæti, kökum, kexi, gos- og orkudrykkjum

Mataræði á Norðurlöndunum hefur almennt þróast til verri vegar undanfarinn áratug en núna er greint frá minni neyslu á matvörum úr jurtaríkinu og meiri neyslu á gos- og orkudrykkjum en áður og mikilli neyslu á sælgæti, kökum og kexi. Árið 2024 var neysla á ávöxtum, grænmeti, belgjurtum, heilkornabrauði og fiski lítil miðað við það sem mælt er með í Norrænum næringarráðleggingum, NNR2023, á meðan kjötneysla var tiltölulega mikil. Neysla á sælgæti, kökum, kexi, gos- og orkudrykkjum hélst áfram mikil, sérstaklega á hinu síðastnefnda. Eins og áður mátti greina félagslegan ójöfnuð, þar sem hollara mataræði var algengara meðal einstaklinga með meiri menntun.

Þróun og samanburður milli landa

Fullorðnir

Tíðni grænmetis- og ávaxtaneyslu meðal fullorðinna minnkaði á Norðurlöndunum á milli áranna 2014-2024, aðallega vegna minni neyslu á ávöxtum. Var hún minnst á Íslandi (1,9 skipti/dag) en marktækt mest í Finnlandi, 2,5 skipti/dag 2024. Neysla á belgjurtum (baunum og linsum) var svipuð á milli landanna, 0,1-0,2 skipti/dag, en ekki var spurt sérstaklega um þær árið 2014. Neysla á heilkornabrauði minnkaði á Norðurlöndunum og var hún mest í Noregi (3,4 sneiðar/dag) en minnst á Íslandi (1,1 sneið/dag). Ostneysla jókst í Finnlandi og á Íslandi en var óbreytt á hinum Norðurlöndunum. Mjólkurneysla var mest í Finnlandi en minnst í Danmörku. Í heildina var lítil breyting í fiskneyslu en það dró þó lítillga úr henni á Íslandi og í Finnlandi. Fiskneysla var algengust í Noregi, 2 skipti/viku og fylgdi Ísland þar á eftir (1,8 skipti/viku). Ekki var spurt um heildarkjötneyslu 2014 en 2024 var hún mest í Danmörku og Finnlandi, um 7 skipti/viku, en svipuð í hinum löndunum, 5,0-5,7 skipti/viku. Neysla á kálfa-, nauta- og lambakjöti var sambærileg á milli landanna, 2,7 skipti/viku. Neysla á sælgæti, kökum og kexi breyttist ekki frá 2014-2024 á Norðurlöndunum. Hún var mest í Danmörku og á Íslandi árið 2024, 4,8 og 4,7 skipti/viku. Heildarneysla á gos- og orkudrykkjum jókst hins vegar verulega og var hún mest á Íslandi, 7,9 skipti/viku, árið 2024 og fylgdu Danmörk og Noregur á eftir (6,5 og 6,4 skipti/viku). Mikil aukning var á neyslu orkudrykkja á Íslandi frá 2014-2024, fór úr 0,2 í 2,5 skipti/viku. Næstmesta orkudrykkjaneyslan var í Noregi, 1 skipti/viku. Neysla á sykrudum gosdrykkjum minnkaði í Svíþjóð og Finnlandi en jókst smávegis í Danmörku. Neysla á sykurlausum drykkjum með sætuefnum jókst mikið í öllum löndunum að Finnlandi undanskildu.

Börn

Svipuð þróun var í mataræði barna og hjá fullorðnum á Norðurlöndunum. Grænmetis- og ávaxtaneysla barna minnkaði á þessu 10 ára tímabili og var minni í Noregi og á Íslandi (2,4 skipti/dag) en á hinum Norðurlöndunum (2,8 skipti/dag). Sömuleiðis dró úr neyslu barna á heilkornabrauði og var hún mest í Noregi, 3,7 sneiðar/dag, en minnst á Íslandi, 1,9 sneiðar/dag, og Svíþjóð 1 sneið/dag. Ostneysla jókst bæði í Danmörku og á Íslandi. Í heildina breyttist fiskneysla barna ekki mikið. Fiskneysla var mest á Íslandi (2,2 skipti/viku) en það dró þó lítillega úr henni en á eftir fylgdi Noregur (1,8) en hin löndin voru með um 1,4-1,5 skipti/viku. Neysla á sælgæti, kexi og kökum jókst hjá börnum á Norðurlöndunum, mest í Danmörku en minna og ekki marktækt á Íslandi (5,1 og 4,8 skipti/viku). Neysla á gosdrykkjum jókst einnig og var hún mest í Noregi, Danmörku og á Íslandi (3,8, 3,5, og 3,1 skipti/viku). Neysla á sykurlausu gosi með sætuefnum jókst í öllum löndunum en það dró úr neyslu á ávaxtasöfum (ekki marktækt í Danmörku). Mjólkurneysla var mest í Finnlandi og Noregi (2 skipti/dag) en minnst í Danmörku (1,4 skipti/dag).

Hreyfing

Einn af hverjum fjórum til einn af hverjum þremur fullorðnum Norðurlandabúum náði ekki ráðleggingum um hreyfingu árið 2024 (minnst 150 mínútur af rösklegri til kröftugar hreyfingar á viku). Staðan var svipuð og áður. Á Íslandi var hlutfallið 28,6%, svipað og í Noregi (29,8%) og Svíþjóð (30,5%), en lægst var hlutfallið í Danmörku (24%). Að meðaltali stunduðu fullorðnir á Norðurlöndum 5,0-5,6 klst. af rösklegri hreyfingu á viku. Heildarmyndin sýnir ójöfnuð eftir menntunarstigi, en 38% Íslendinga með lægra menntunarstig náðu ekki að hreyfa sig í takt við ráðleggingar í samanburði við 18,8% Íslendinga sem voru með háskólamenntun. Svipað mynstur sást í öðrum Norðurlöndum.

Kyrrseta í formi skjánotkunar var þannig að fullorðnir vörðu að meðaltali 3,6-4 klst. í skjátíma á dag. Hlutfall þeirra sem varði meira en 4 klst. á dag í skjátíma var mishátt eftir aldursflokki, hæst meðal 18-29 ára Íslendinga (37,3%) og lægra meðal 30-44 ára (22%) og 45 ára og eldri (23,9%). Yngsti aldursflokkurinn hreyfði sig á hinn bóginn að meðaltali meira (6,4 klst.) í samanburði við hina aldursflokkan (4,3 klst. og 4,9 klst.)

Árið 2024 var í fyrsta sinn spurt um virkan ferðamáta og er talsverður munur á milli landa. Íslendingar vörðu minnstum tíma í göngu og að hjóla á milli staða í samanburði við hin Norðurlöndin, eða um tveimur klukkustundum á viku á móti fimm klst. á viku í Svíþjóð.

Meirihluti norrænna barna hreyfir sig of lítið og skjátími er mikill

Þrátt fyrir að börn hreyfi sig töluvert í frítíma nær meirihluti barna á Norðurlöndum ekki ráðleggingum um hreyfingu (minnst 60 mínútur af rösklegri til kröftugri hreyfingu á dag) árið 2024. Stúlkur eru oftast óvirkari en drengir í nokkrum löndum, meðal annars á Íslandi (40,3% stúlkna á móti 29,9% drengja). Hlutfall barna sem ekki nær ráðlagðri hreyfingu er lægra á Íslandi og Finnlandi í samanburði við hin Norðurlöndin og íslensk börn hreyfa sig mest á Norðurlöndunum, að meðaltali 9,6 klst. á viku.

Árið 2024 vörðu börn að meðaltali 2,7–3,4 klukkustundum á dag við skjá í frítíma. 12–16% norrænna barna eyða meira en fjórum klukkustundum á dag í skjánotkun. Hlutfallið er lægst á Íslandi (12%) en hæst í Noregi (16%).

Holdafar

Fleiri fullorðnir voru í ofþyngd eða offitu (BMI $\geq$ 25) á Norðurlöndunum 2024 en 2014. Hlutfallið fór úr 49% árið 2014 í 56% árið 2024. Á Íslandi fór hlutfallið úr 60% árið 2014 í 70% árið 2024. Hlutfall fólks með offitu (BMI $>$ 30) jókst einnig á Norðurlöndunum, fór úr 15% árið 2014 í 20% árið 2024. Á Íslandi fór það úr 21%

árið 2014 í 28% árið 2024. Árið 2024 var hlutfall offitu 24% í Finnlandi, 18% í Danmörku, 16% í Noregi og 15% í Svíþjóð.

Ofþyngd eða offita jókst einnig á meðal barna á Norðurlöndunum og fór úr 16% árið 2014 í 19% árið 2024. Á Íslandi var hlutfall barna í ofþyngd eða með offitu 19% árið 2014 og fór í 26% árið 2024. Hlutfall barna með offitu á Norðurlöndunum var 3% árið 2014 og fór í 4% árið 2024. Árið 2024 var hlutfall barna með offitu um 6% hér á landi, líkt og í Danmörku (5,5%) og Finnlandi (5%) en það var um 2% í Noregi og Svíþjóð.

Áfengis- og tóbaksnotkun

Áfengisnotkun var nánast óbreytt í heildina á Norðurlöndunum frá 2014-2024, að meðaltali 1-2 skipti/viku árið 2024. Danir drukku oftast áfengi (2,3 skipti/viku) en Finnar og Íslendingar sjaldnast (1,2 skipti/viku). Um 37% aðspurðra Norðurlandabúa höfðu drukkið sig ölvaða á síðastliðnum 30 dögum. Hlutfallið var hæst í Danmörku (46%) en lægst í Svíþjóð (32%). Á Íslandi var hlutfallið 37%.

Það dró úr daglegum reykingum á öllum Norðurlöndunum á milli áranna 2014 og 2024, en hlutfallið fór úr um 16% í 10%. Færri reyktu í Svíþjóð (6,5%) en í Danmörku (13,6%) og Finnlandi (11,8%). Hlutfall daglegra reykinga á Íslandi var 8,3%. Á sama tíma jókst notkun munntóbaks og nikótínþúða og var hlutfallið 14% árið 2024. Fleiri notuðu munntóbak og nikótínþúða í Noregi (19,3%), Svíþjóð (20,4%) og á Íslandi (17%) en í Danmörku (4,1%) og Finnlandi (7,1%). Notkun á rafrettum var tiltölulega lítil (≈3%), mest á Íslandi (7%). Í heildina notuðu 24% fullorðinna á Norðurlöndunum níkótínvörur daglega árið 2024.

Staðreyndir um könnunina

Norræn vöktun á mataræði, hreyfingu og holdafari meðal fullorðinna á aldrinum 18-65 ára og barna á aldrinum 7-12 ára fór fram í Danmörku, Finnlandi, Íslandi, Noregi og Svíþjóð árið 2024. Fullorðnir voru einnig spurðir um notkun á áfengi, tóbaki og níkótínvörum. Þessi skýrsla lýsir þriðju umferð gagnasöfnunarinnar og birtir niðurstöður fyrir árið 2024 og þróunina milli áranna 2014 til 2024. Í könnuninni var notaður sami spurningalisti og áður með nokkrum viðbótarspurningum tengdum umhverfisáhrifum af mataræði. Spurt var hversu miklum tíma væri varið í miðlungserfiða og erfiða hreyfingu, virkan ferðamáta og í kyrrsetu við skjá. Viðtölin fóru fram í gegnum síma en einnig var hægt að svara spurningalistanum á netinu. Þátttakendur í rannsókninni voru valdir tilviljanakennt úr þjóðskrá og var svarhlutfallið að meðaltali fremur lágt eða 19% hjá fullorðnum og 20% hjá börnum. Svarhlutfallið var þó hærra á Íslandi eða um 30%. Gögnin voru vigtuð eftir aldri, kyni og menntun. Þátttaka var minni, sérstaklega meðal karla, yngra fólks og þeirra sem höfðu minni menntun. Konur og þau sem höfðu meiri menntun tóku frekar þátt. Foreldrar svöruðu könnuninni fyrir börn sín.

Kannanirnar sýna hvernig lifnaðarhættir á Norðurlöndunum hafa þróast undanfarinn áratug og gera það mögulegt að bera saman mataræði, hreyfingu, holdafar og áfengis- og tóbaksnotkun í löndunum fimm yfir þetta tímabil. Þessi norræna vöktun á mataræði, hreyfingu og holdafari er eina norræna könnunin þar sem safnað er umfangsmiklum, samanburðarhæfum norrænum gögnum um lifnaðarhætti, bæði meðal barna og fullorðinna.

Stefnumótandi þættir eins og verðlagning og skattar gætu gegnt lykilhlutverki í að stuðla að hollum og sjálfbærum breytingum á fæðuvali á Norðurlöndum. Einnig er þörf á að takmarka markaðssetningu á óhollum mat til barna og unglinga sem og aðgengi að þessum matvörum til að stuðla að betri matarvenjum, í samræmi við ráðleggingar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) varðandi þessa þætti.

Varðandi holdafar er vert að minna á nýlega [skýrslu starfshóps um aðgerðir varðandi offitu, holdafar, heilsu og líðan](#) frá árinu 2024. Þar koma fram skilgreind markmið ásamt tillögum um aðgerðir með áherslu á að efla lýðheilsu og draga úr neikvæðum heilsufarslegum afleiðingum offitu án þess að valda skaða.