



# Talnabrunnur

## Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

Embætti landlæknis

## Mataræði landsmanna árin 2019 til 2023

### Vöktun á nokkrum lykilþáttum

Embætti landlæknis vaktar nokkra af helstu áhrifaþáttum heilbrigðis og vellíðanar. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan fullorðinna landsmanna og þróun tiltekinna áhrifaþátta, svo sem líðan, notkun áfengis og tóbaks, hreyfingu, mataræði og ofbeldi. Upplýsingarnar nýtast til greiningar á stöðu þessara áhrifaþátta í samfélaginu, í stefnumótun og heilsueflandi aðgerðum. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur hún verið lögð fyrir mánaðarlega frá árinu 2016. Alls svöruðu 10.822 manns, 18 ára og eldri, könnuninni yfir allt árið 2023.

Í þessari samantekt er gerð grein fyrir niðurstöðum úr vöktun hjá Gallup sem safnað var árið 2023 og þær bornar saman við niðurstöður árána 2019-2022. Jafnframt tekur samantektin til niðurstaðna úr rannsókninni [Heilsa og líðan á Íslandi](#) sem framkvæmd var af embætti landlæknis árið 2022.

Í vöktun Gallup eru lagðar reglulega fyrir spurningar um neyslu á fimm fæðutegundum/-flokkum. Spurt er hversu oft viðkomandi neyti ávaxta og berja, grænmetis, sykraðra og sykurlausra gosdrykkja, orkudrykkja og taki D-vítamínjafa sem bætiefni. Í þessum Talnabrunni eru einnig birtar niðurstöður um neyslu á rauðu kjöti, fiski og bauna- og grænmetisréttum úr rannsókninni Heilsa og líðan á Íslandi. Ástæða fyrir vali á ofangreindum fæðutegundum er sú að [rannsóknir](#) hafa sýnt að mataræði sem byggir að mestu á fæðu úr jurtaríkinu auk nægjanlegs magns af fiski er tengt minni líkum á langvinnnum sjúkdómum svo sem hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund tvö og ýmsum tegundum krabbameina. Nýjar [Norrænar næringarráðleggingar](#) mæla með hóflegri neyslu á rauðu kjöti og sem minnstri neyslu á unnum kjötvörum (söltum og/eða reyktum), meðal annars til að minnka líkur á krabbameini í ristli og endaparmi.

[Rannsóknir](#) hafa enn fremur sýnt að mikil neysla á sykurríkum vörum eykur líkur á fitusöfnun í líkamanum og tanskemmdum. Einnig eykur mikil neysla á sykrudum gosdrykkjum og ávaxtasöfum líkur á sykursýki af tegund tvö. Þá er ekki mælt með því að nota drykki með [sætuefnum](#) í stað sykraðra gosdrykkja en niðurstöður rannsókna benda til að neysla slíkra drykkja auki líkur á sykursýki af tegund tvö og hjarta- og æðasjúkdómum.

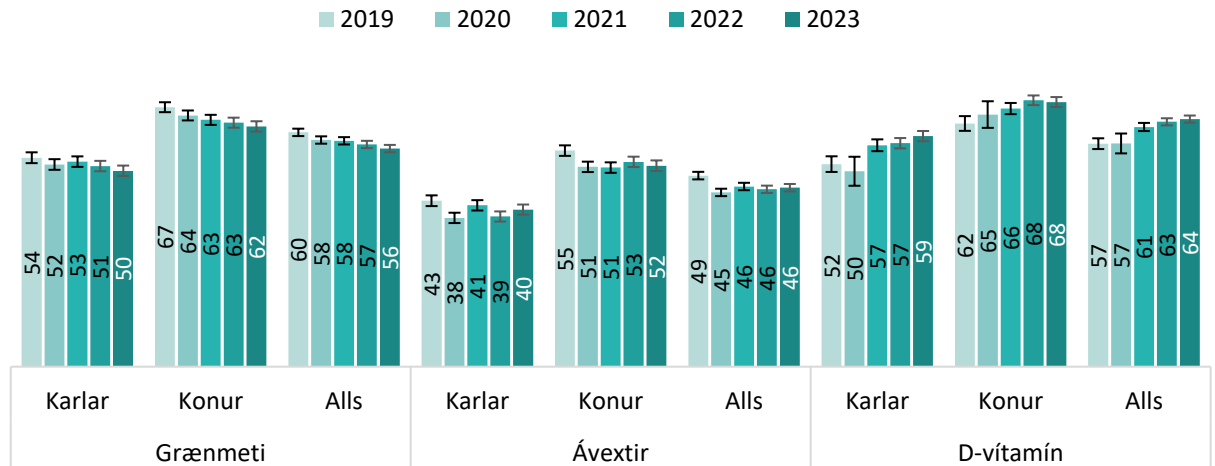
Til viðbótar við gosdrykki er fylgst með neyslu orkudrykkja sem innihalda koffín í miklu magni auk viðbætts sykurs eða sætuefna. Mikil [koffínneysla](#) getur valdið svefnerfiðleikum, höfuðverk, magaverk, skjálfta, niðurgangi, pírringi og kvíða. Þá getur mikil koffínneysla á meðgöngu aukið hættuna á vaxtarskerðingu fósturs og fósturláti. Allir orkudrykkir eiga að vera með varúðarmerkingu á umbúðum sem segir að þeir séu

ekki æskilegir fyrir börn, barnshafandi konur eða konur með barn á brjósti. Þá fylgist embættið með því hvort landsmenn taki reglulega D-vítamín sem bætiefni (lýsi, perlur eða töflur). D-vítamín er næringarefni sem erfitt er að uppfylla þörf fyrir úr fæðunni eingöngu og á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi stóran hluta ársins.

Margir þættir geta haft áhrif á fæðuval og má þar nefna aðgengi og kostnað. Hér verður því einnig greint frá því hvort munur sé á neyslu ofangreindra matvæla eftir fjárhagsstöðu svarenda.

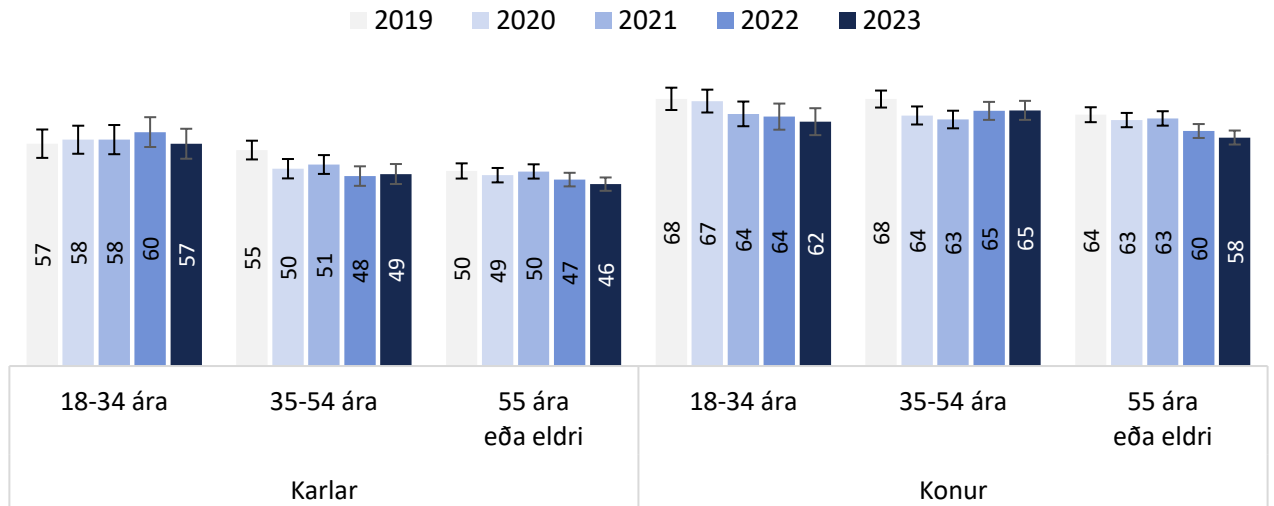
## Grænmeti og ávextir

Um 56% fullorðinna borðuðu grænmeti daglega eða oftár árið 2023 og hefur þeim sem borða grænmeti daglega fækkað um fjögur prósentustig frá árinu 2019 (mynd 1). Mest var lækkunin á milli árána 2019 og 2020 eða tvö prósentustig. Árið 2023 borðuðu mun fleiri konur (62%) en karlar (50%) grænmeti daglega eða oftár sem er svipað mynstri **fyrri ára**.



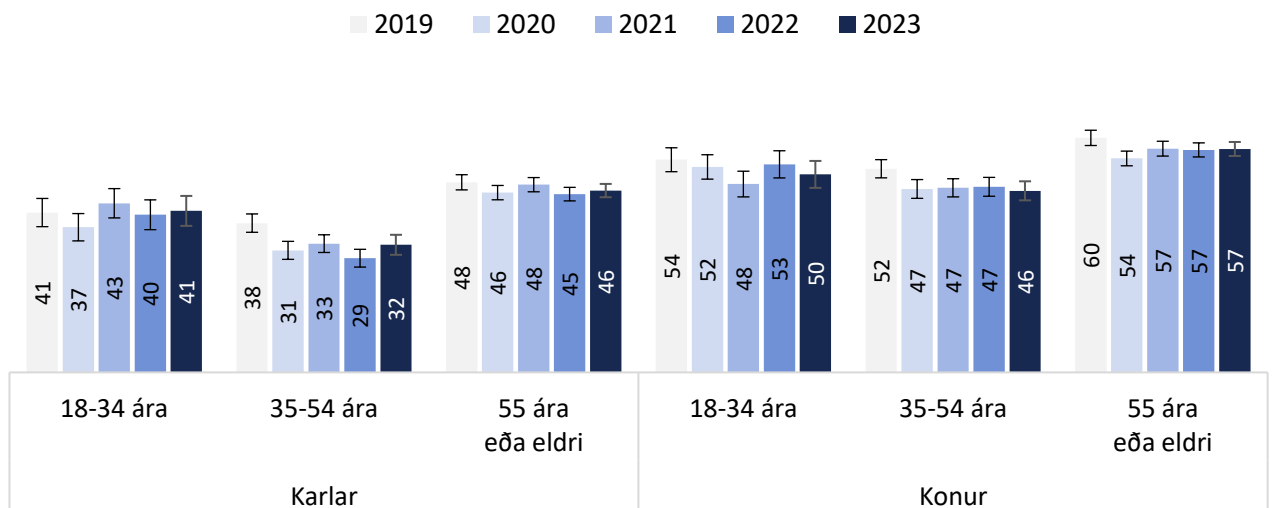
Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti (þar með talin ber) eða grænmeti einu sinni á dag eða oftár. Hlutfall þeirra sem tóku D-vítamín bætiefni fjórum sinnum í viku eða oftár 2019-2023.

Þegar grænmetisneyslan árið 2023 er greind eftir aldurshópum sést að marktækt fleiri karlar í yngsta hópnum, 18-34 ára (57%), borðuðu grænmeti daglega eða oftár en í hinum tveimur hópnum, 35-54 ára (49%) og 55 ára og eldri (46%) (mynd 2). Ekki var jafnmikill munur á neyslu grænmetis eftir aldurshópum hjá konum. Þó má sjá að marktækt fleiri konur á aldrinum 35-54 ára borðuðu grænmeti daglega eða oftár (65%) heldur en í elsta hópnum, 55 ára og eldri (58%).



Mynd 2. Hlutfall fullorðinna sem borðaði grænmeti einu sinni á dag eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019-2023.

Til einföldunar eru ber talin til ávaxta í umfjöllun hér á eftir. Algengara er að fólk borði grænmeti daglega en ávexti. Hlutfall þeirra sem borðaði ávexti daglega var hæst árið 2019 (49%) en lækkaði nokkuð árið 2020 þegar hlutfallið fór niður í 45%. Frá árinu 2021 hafa um 46% fullorðinna neytt ávaxta daglega eða oftar. Niðurstöður sýna að konur neyta frekar ávaxta daglega heldur en karlar. Í heildina fækkaði þeim þó heldur á tímabilinu 2019-2023 sem sögðust borða ávexti daglega eða oftar. Meðal kvenna lækkaði hlutfallið úr 55% í 52% en hjá körlum úr 43% í 40% (mynd 1). Þegar tíðni ávaxtaneyslu er skoðuð eftir aldri sést að fleiri konur og karlar í elsta hópnum, 55 ára og eldri, borðuðu ávexti daglega heldur en í þeim yngri. Athygli vekur að ávaxtaneyslan hefur verið hvað minnst meðal 35-54 ára karla undangengin ár (29-38%) (mynd 3).



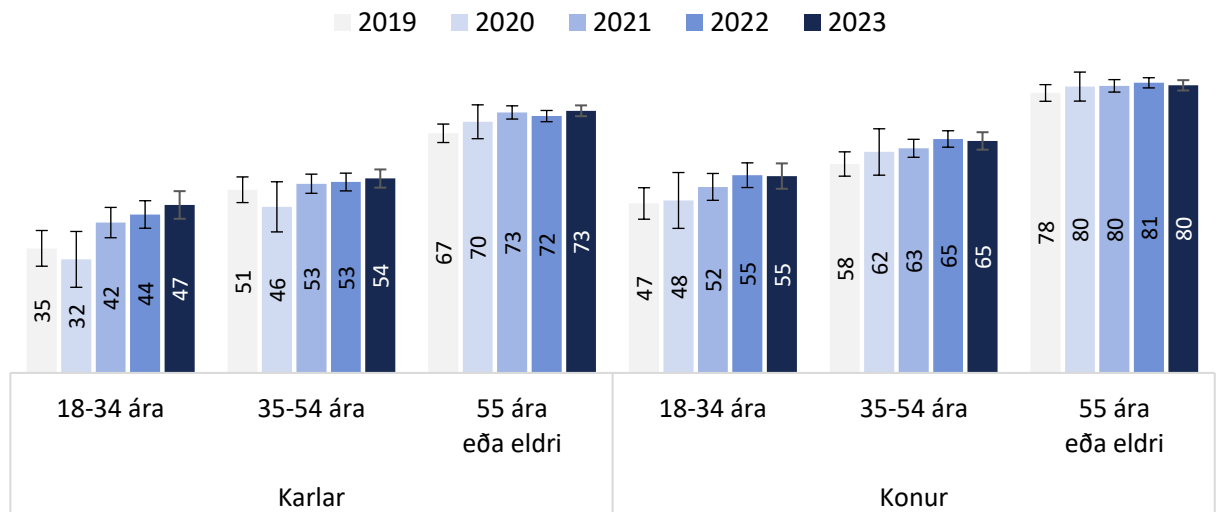
Mynd 3. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti eða ber einu sinni á dag eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019-2023.

Einungis 9% svarenda náðu að uppfylla ráðlagðan dagskammt af ávöxtum og grænmeti (fimm á dag). Þó skal tekið fram að í vöktuninni er aðeins spurt um tíðni neyslu, ekki er spurt um það magn sem neytt er í hvert skipti.

Ákveðinn fyrirvari er á þessum tölum um ávexti og grænmeti þar sem niðurstöður úr rannsókninni Heilsa og líðan á Íslandi frá árinu 2022 gefa vísbendingar um að dagleg neysla á ávöxtum og grænmeti sé talsvert lægri en fram kemur í niðurstöðum vöktunar. Þar kemur fram að um 37% fullorðinna borða grænmeti daglega eða oftar borið saman við 57% í vöktun Gallup árið 2022. Þá sögðust um 30% borða ávexti daglega eða oftar í Heilsa og líðan borið saman við 46% í vöktun Gallup árið 2022.

### D-vítamín

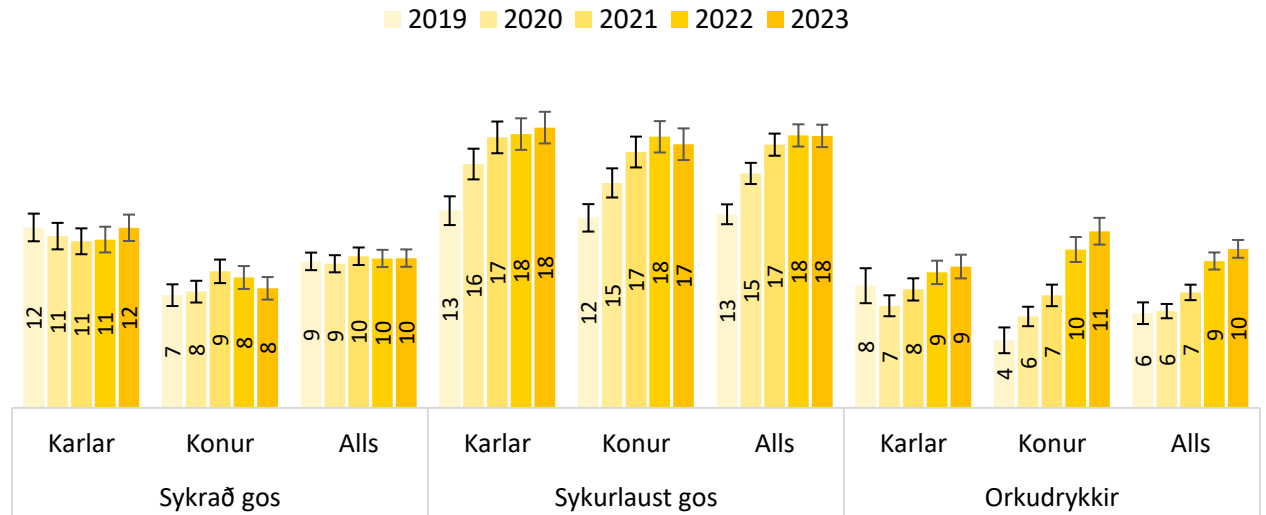
Árið 2023 sögðust 64% fullorðinna taka D-vítamín, þ.e. lýsi, lýsisbelgi/-hylki eða D-vítamíntöflur, fjórum sinnum í viku eða oftar (mynd 1). Það er svipað hlutfall og árið 2022, en hærra en undangengin ár þegar hlutfallið var 62% (2021) og 57% (2020 og 2019). Greinilegur kynjamunur er í neyslu D-vítamíns þar sem konur eru líklegri en karlar til þess að taka D-vítamín. Árið 2023 tók 68% kvenna og 59% karla D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftar (mynd 1). Flestir tóku D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftar í elsta aldurshópnum og á það bæði við um karla og konur (mynd 4). Þess má geta að samkvæmt upplýsingum frá skólaheilsugæslunni sögðust 50% nemenda í 1. bekk hafa tekið D-vítamínjafa sama dag sem þau fóru í viðtal til skólahjúkrunarfræðings skólaárin **2021/2022** og **2022/2023**.



Mynd 4. Hlutfall fullorðinna sem tók D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019-2023.

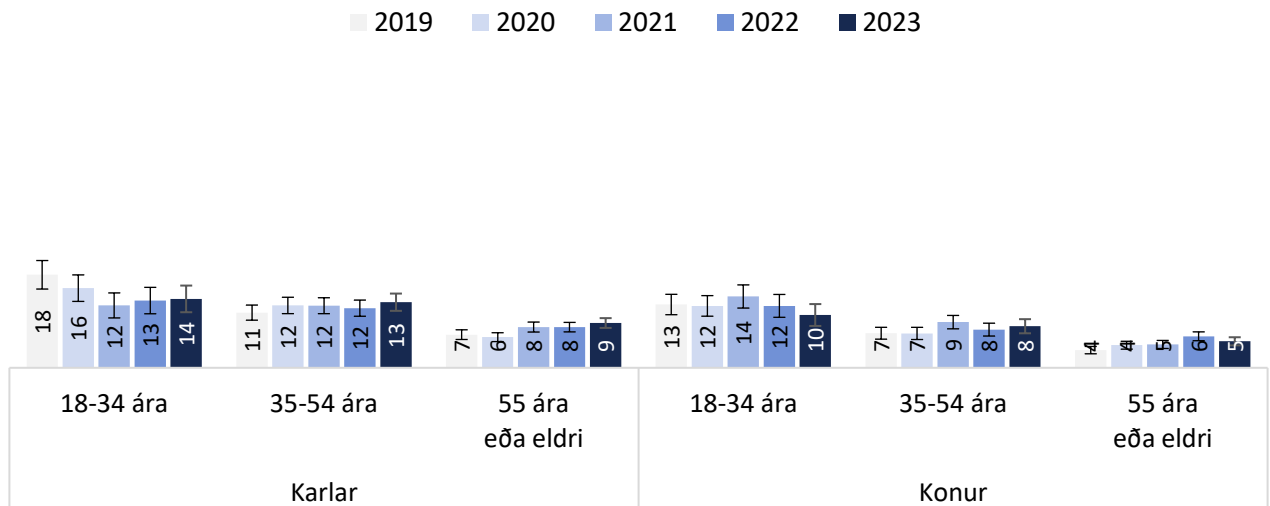
## Gos- og orkudrykkir

Um 10% fullorðinna drakk sykraða gosdrykki daglega eða oftar árið 2023, hlutfallslega fleiri karlar (12%) en konur (8%). Heilt yfir hefur ekki orðið marktæk breyting á tímabilinu 2019 til 2023 í neyslu sykraða gosdrykkja (mynd 5).



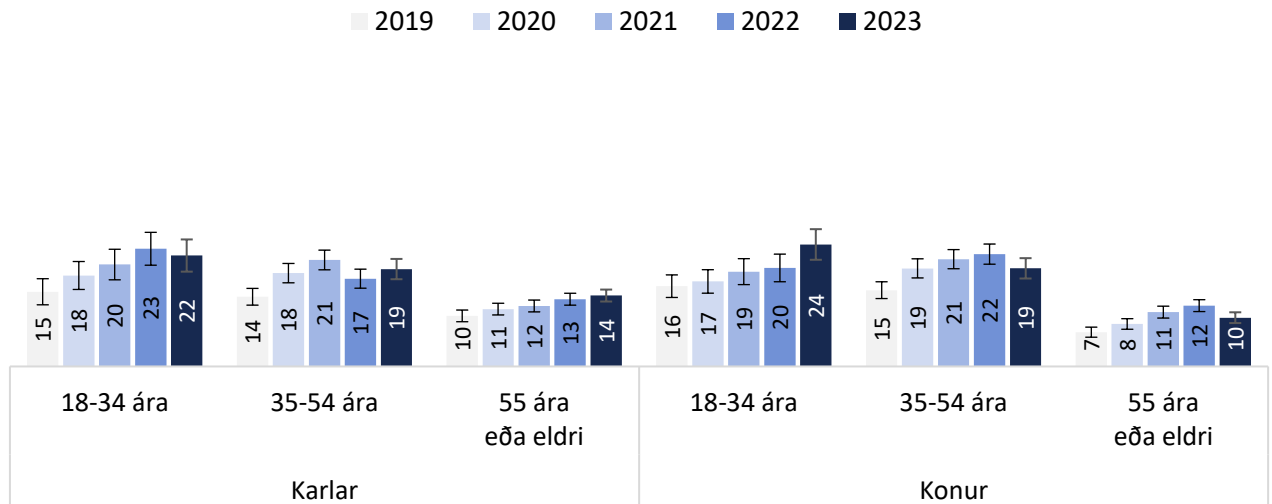
Mynd 5. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykrað gos, sykurlaust gos eða orkudrykki einu sinni á dag eða oftar, 2019-2023.

Fæstir drekka sykraða gosdrykki daglega eða oftar í elsta aldurshópnum, 55 ára eða eldri og á það bæði við um karla og konur (mynd 6).



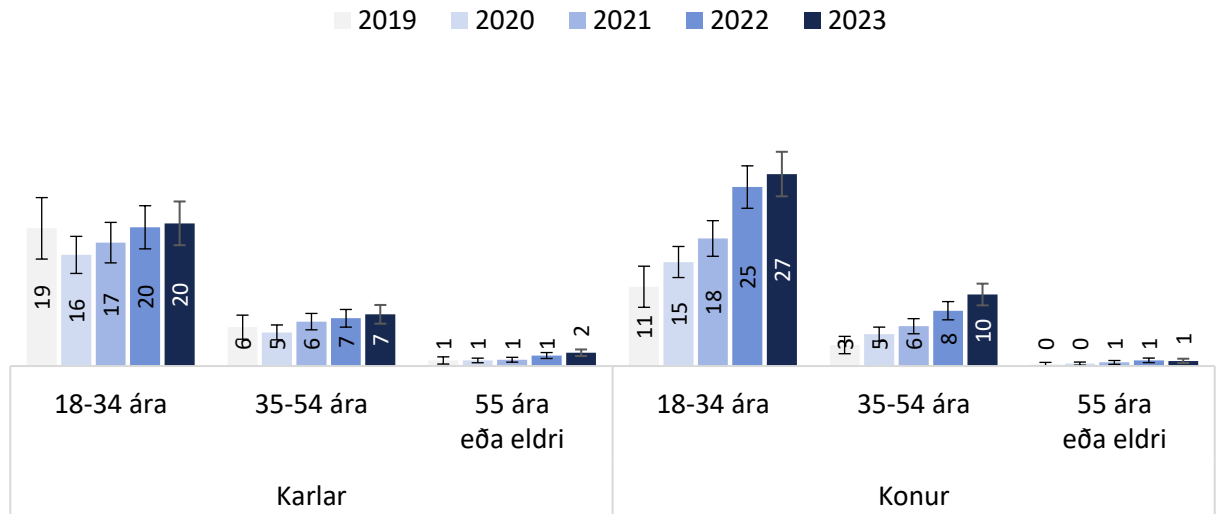
Mynd 6. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykraða gosdrykki einu sinni á dag eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019-2023.

Niðurstöður sýna að umtalsverð aukning hefur orðið í neyslu sykurlausra gosdrykkja undangengin ár, en dagleg neysla fór úr rúmlega 13% í 18% á þessu árabili (mynd 5). Ekki er teljanlegur munur milli karla og kvenna hvað þetta varðar. Árið 2023 var dagleg neysla sykurlausra gosdrykkja minnst hjá elsta aldurshópnum, 55 ára og eldri, bæði meðal karla (14%) og kvenna (10%).



Mynd 7. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykurlosa gosdrykki einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019-2023.

Um 10% fullorðinna drakk orkudrykki daglega eða oftár árið 2023 sem er sambærilegt hlutfall og árið áður. Aukning varð hins vegar í neyslu orkudrykkja milli árána 2020 og 2022 (mynd 5). Frá árinu 2019 til 2022 hefur sést marktæk stöðug aukning í fjölda kvenna sem drekka orkudrykki daglega eða oftár (úr 4% í 10%). Hlutfall karla sem drakk orkudrykki daglega eða oftár var mun stöðugra á árabilinu 2019-2023. Dagleg neysla orkudrykkja var algengust í yngsta aldurshópnum (18-34 ára) árið 2023. Mest var hún hjá konunum en 27% þeirra neytti orkudrykkja daglega borið saman við 20% karla. Fátíðust var neyslan í elsta aldurshópnum, einungis 1-2% (mynd 8).



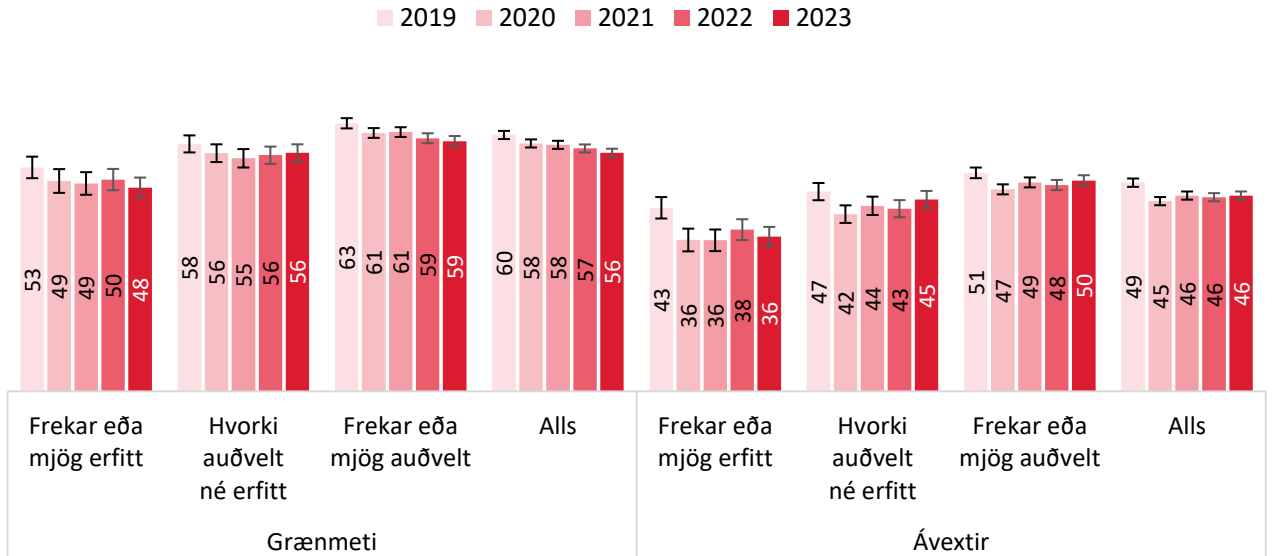
Mynd 8. Hlutfall fullorðinna sem drakk orkudrykki einu sinni á dag eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019-2023.

### Tengsl fjárhagsvanda og mataræðis

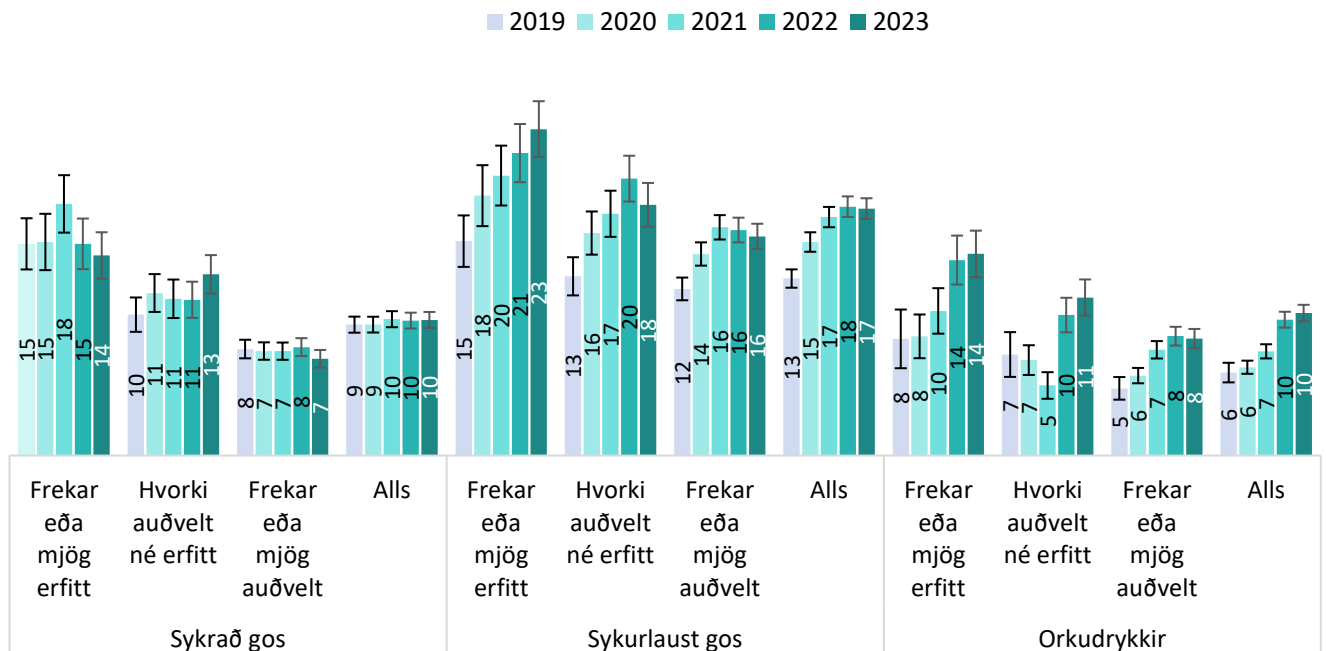
Frá árinu 2016 hefur í reglubundinni vöktun embættisins verið spurt um það hversu erfitt eða auðvelt fólk á með að ná endum saman fjárhagslega fyrir sig og fjölskyldu sína (ef við á). Fleiri konur eru í hópi þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman fjárhagslega og þannig hefur það verið síðan byrjað var að spyrja þessarar spurningar.

Á árabílinu 2019-2023 var hlutfall þeirra sem neytti grænmetis daglega eða oftar lægra meðal þess hóps sem átti frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman (48-53%), borið saman við hópana sem áttu annað hvort frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman (59-63%) eða átti hvorki auðvelt né erfitt með það (55-58%). Það sama sést fyrir neyslu á ávöxtum þar sem færri borðuðu ávexti daglega eða oftar í hópi þeirra sem átti frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman, samanborið við hina tvo hópana (mynd 9).

Greining eftir fjárhagsvanda sýnir enn fremur að þau sem eiga erfitt með að ná endum saman drekka frekar sykraða gosdrykki heldur en þau sem eiga auðvelt með það (14% á móti 7% árið 2023). Það sama á við um sykurlausa gosdrykki (23% á móti 16%) og orkudrykki (14% á móti 8%) þar sem fleiri í hópi þeirra sem eiga við fjárhagsvanda að etja neyta fyrrnefndra drykkja heldur en í hópi þeirra sem eiga auðveldara með að ná endum saman (mynd 10).



Mynd 9. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti (þar með talin ber) eða grænmeti einu sinni á dag eða oftar, greint eftir því hversu auðvelt eða erfitt fólk á með að ná endum saman fjárhagslega, 2019-2023.



Mynd 10. Hlutfall fullorðinna sem drakk gosdrykki eða orkudrykki einu sinni á dag eða oftar, greint því hversu auðvelt eða erfitt fólk á með að ná endum saman fjárhagslega, 2019-2023.



## Rautt kjöt, fiskur og grænmetisréttir

Spurt var um neyslu fullorðinna á próteingjafa í aðalmáltíð í rannsókninni Heilsa og líðan á Íslandi 2022. Þar kom fram að tæplega 16% borða rautt kjöt (lamba-, svína-, nauta- eða hrossakjöt) fjórum sinnum í viku eða oftar og að 4,5% borða aldrei rautt kjöt. Miðað við núverandi ráðleggingar sem leggja upp með að borða minna en 500 grömm á viku af rauðu kjöti þá er líklegt að þau sem borða rautt kjöt fjórum sinnum í viku eða oftar fari yfir þau mörk.

Mælt er með því að borða fisk 2-3 sinnum í viku. Rúmlega helmingur þátttakenda (51%) sagðist borða fisk tvisvar í viku eða oftar. Þá sögðust 17% borða fisk sjaldan eða aldrei.

Að lokum var skoðuð tíðni neyslu á grænmetis- og baunaréttum en mælt er með því að slíkir réttir séu á boðstólum allavegana einu sinni í viku í grunn- og framhaldsskólum. Rúmlega 38% sögðust borða grænmetisrétti vikulega eða oftar og um 62% sögðust borða þessi rétti sjaldan eða aldrei.

## Samantekt

Dagleg neysla grænmetis og ávaxta breyttist ekki milli árána 2022 og 2023 og er enn of lítil þar sem 56% fullorðinna borðaði grænmeti daglega árið 2023 og 46% borðaði ávexti daglega. Hlutfallslega fleiri konur borðuðu ávexti og grænmeti daglega en karlar og á það við um alla aldurshópa. Mun fleiri í yngsta aldurshópi karla borða grænmeti daglega heldur en í eldri aldurshópum. Í hópi þeirra sem borðuðu minnst af ávöxtum eru einstaklingar á miðjum aldri (35-54 ára), þau sem eiga erfitt með að ná endum saman, sem og karlar almennt. Konur sem tilheyra elsta aldurshópnum (55 ára eða eldri) neyta í mestum mæli ávaxta daglega. Það er því langt í land að landsmenn nái að borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eins og ráðlagt er. Niðurstöður úr rannsókninni Heilsa og líðan á Íslandi frá árinu 2022 benda til að dagleg neysla á ávöxtum og grænmeti gæti verið minni en fram kemur í vöktun Gallup. Einnig má draga þá ályktun af niðurstöðum Heilsa og líðan að auka þurfi fiskneyslu, sem og neyslu grænmetis- og baunarétta.

Um 64% tóku D-vítamín reglulega árið 2023 og er það svipað hlutfall og árið áður. Hlutfallslega fleiri konur en karlar tóku D-vítamín reglulega. Áhyggjuefni er að ekki skuli fleiri taka D-vítamín reglulega og þá sérstaklega í yngsta aldurshópi karla og kvenna. Sömuleiðis er áhyggjuefni að ekki skuli fleiri skólabörn taka D-vítamínjafa en aðeins helmingur nemenda í 1. bekk tók D-vítamínjafa þann dag sem þau fóru í viðtal til skólahjúkrunarfræðings veturinn 2022/2023. D-vítamín er eina vítamínið sem ekki er hægt að fá í nægjanlegu magni úr fæðu eða sólarljósi hér á landi og því er ráðlagt að taka D-vítamín sérstaklega sem bætiefni. Það er sérstaklega mikilvægt fyrir börn og unglinga sem eru að vaxa, en D-vítamín stuðlar meðal annars að betri upptöku á kalki úr fæðunni.

Um 1 af hverjum 10 fullorðinna drakk sykraða gosdrykki daglega eða oftar árið 2023 og hefur þetta hlutfall nær ekkert breyst frá árinu 2019. Neysla á sykrudum gosdrykkjum er algengari meðal karla en kvenna og hlutfallslega fæstir drekka sykraða gosdrykki daglega í elsta aldurshópnum (55 ára og eldri). Ráðlagt er að drekka lítið eða ekkert af gosdrykkjum en drekka vatn við þorsta og með mat. Kolsýrt vatn (án sítrónusýru, E330) getur einnig verið góður kostur í stað gos- og orkudrykkja.

Neysla sykurlausra gosdrykkja hefur aukist jafnt og þétt á tímabilinu frá árinu 2019, en árið 2023 drukku 18% fullorðinna sykurlosa gosdrykki daglega eða oftar. Ekki er munur á neyslu sykurlosa gosdrykkja karla

og kvenna. Sé neysla sykurlausra gosdrykkja skoðuð eftir aldri kemur í ljós að elsti hópurinn (55 ára og eldri) drekkur síst sykurlausa gosdrykki. Niðurstöður rannsókna benda til að mikil neysla sykurlausra drykkja geti aukið líkur á sykursýki af tegund tvö og hjarta- og æðasjúkdómum.

Rúmlega 10% fullorðinna drukku orkudrykki daglega eða oftari árið 2023 sem er óbreytt frá árinu áður, en hefur aukist til muna frá árinu 2019. Sá hópur sem helst drekkur orkudrykki er ungt fólk á aldrinum 18-34 ára og er neyslan talsvert algengari meðal kvenna (27%) en karla (20%). Orkudrykkir innihalda mikið koffín og henta því ekki einstaklingum undir 18 ára aldri. Hlutfallslega fleiri meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman drukku gosdrykki og orkudrykki heldur en þau sem sögðust eiga auðveldara með að ná endum saman. Hið gagnstæða á hins vegar við um ávexti og grænmeti. Hlutfallslega færri neyta ávaxta og grænmetis daglega meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman heldur en meðal þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman.

Hægt er að kynna sér nánar ráðleggingar um mataræði á [vefsíðu embættis landlæknis](#) og þar má einnig finna umfjöllun um [D-vítamín](#).

Jóhanna Eyrún Torfadóttir  
Hólmfríður Þorgeirsdóttir  
Andrea Gerður Dofradóttir

Efni	Bls.	Ritstjórn	Embætti landlæknis
Mataræði landsmanna árin 2019-2023	1	Védís Helga Eiríksdóttir, ritstjóri Sigríður Haraldsd. Elínardóttir, ábm. Hildur Björk Sigbjörnsdóttir	Katrínartúni 2 105 Reykjavík S. 510 1900 <a href="mailto:mottaka@landlaeknir.is">mottaka@landlaeknir.is</a> <a href="http://www.landlaeknir.is">www.landlaeknir.is</a>