



Hreyfing og mataræði á tímum COVID-19

Embætti landlæknis vaktar reglulega nokkra helstu áhrifaþætti heilbrigðis. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga og þróun helstu áhrifaþátta heilbrigðis. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og safnar gögnum mánuð fyrir mánuð. Árlega veljast af handahófi um 10 þúsund fullorðnir einstaklingar, 18 ára og eldri, af landinu öllu til þátttöku í þessari vöktun embættisins. Þátttökuhlutfallið hefur verið rúmlega 50% undanfarin ár.

Í þessari samantekt er gerð grein fyrir gögnum sem safnað var frá janúar til ágúst árin 2019 og 2020. Fjallað verður um helstu niðurstöður mælinga á hreyfingu og mataræði. Að þessu sinni er sérstök áhersla lögð á að greina niðurstöður fyrir mars og apríl 2020 þegar fyrsta bylgja kórónuveirunnar var í hámarki hér á landi með þeim takmörkunum sem þá ríktu.

Hreyfing

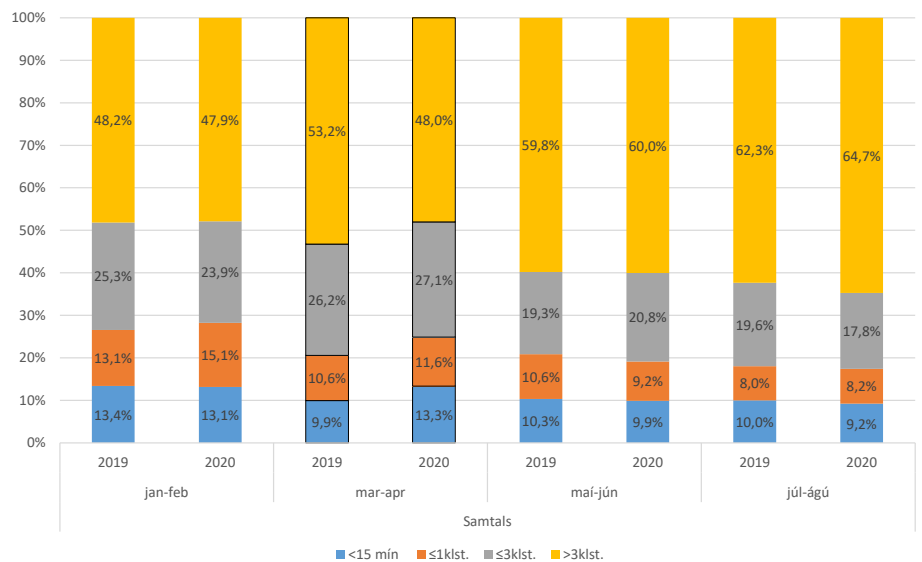
Til að meta hreyfingu Íslendinga voru þrenns konar spurningar lagðar fyrir. Í fyrsta lagi var spurt **hversu miklum tíma** samtals síðustu 7 daga, var varið í miðlungserfiða og erfiða hreyfingu í frítíma og við virkan ferðamáta. Þessu tengt var einnig spurt hversu stór hluti þessarar hreyfingar var erfið hreyfing. Í öðru lagi var spurt **hversu marga daga** síðustu 7 daga viðkomandi stundaði rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða

meira á dag. Í þriðja lagi var spurt um **virkan ferðamáta**, þ.e. hversu oft viðkomandi annars vegar gekk og hins vegar hjólaði til vinnu eða í skóla. Samkvæmt núgildandi ráðleggingum embættis landlæknis um hreyfingu ættu fullorðnir að stunda miðlungserfiða eða erfiða (rösklega) hreyfingu í að minnsta kosti 30 mínútur samtals daglega.

Hreyfing eftir fjölda klukkustunda

Mynd 1 sýnir hlutfall fullorðinna sem stundaði miðlungserfiða og erfiða hreyfingu, eftir því í hversu langan tíma samtals á viku slík hreyfing var stunduð. Sé tekið mið af fyrstu átta mánuðum

ársins er fólk alla jafna líklegra til að hreyfa sig meira eftir því sem líður á árið. Mánuðirnir mars-apríl árið 2020 skera sig þó úr en þá fjölgaði þeim hlutfallslega sem hreyfðu sig lítið sem ekkert (<15 mín/viku), fór hlutfallið úr tæpum 10% árið 2019 í rúm 13% 2020. Á þessu sama tímabili fjölgaði þeim einnig milli ára sem stunduðu miðlungserfiða og erfiða hreyfingu í samtals eina klukkustund eða minna á viku. Séu þessir tveir hópar lagðir saman má sjá að í mars og apríl 2020 stundaði tæplega fjórðungur fullorðinna miðlungserfiða og erfiða hreyfingu í eina klukku-



Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem stundaði miðlungserfiða og erfiða hreyfingu, eftir því í hversu langan tíma samtals á viku slík hreyfing var stunduð, 2019 og 2020.

Efni: **bls.**
Hreyfing og mataræði á tímum COVID-19 1

Ritstjórn
Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

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



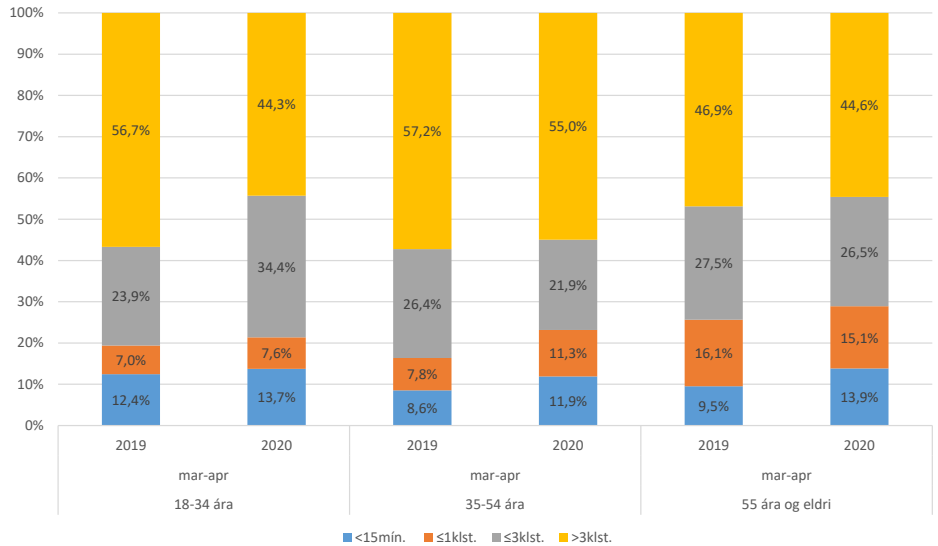
14. árgangur. 8. tölublað. Nóvember 2020

stund eða minna á viku í samanburði við rúmlega 20% árið 2019.

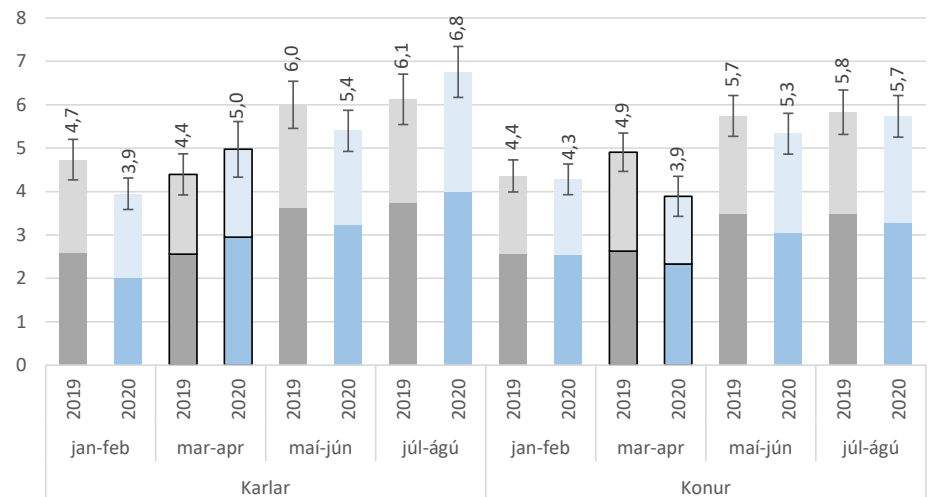
Mynd 2 sýnir hlutfall fullorðinna sem stundaði miðlungserfiða og erfiða hreyfingu, eftir því í hversu marga klukkutíma samtals á viku slík hreyfing var stunduð í mars-apríl árin 2019 og 2020. eru gögnin greind eftir þremur aldursflokkum, nánar tiltekið 18-34 ára, 35-54 ára og 55 ára og eldri. Vísbendingar eru um að hlutfall þeirra sem stunduðu nánast enga slíka hreyfingu (<15 mín/viku) hækki í öllum aldursþópnum á milli ára. Á það ekki síst við í elsta aldurshópnum, þar sem hlutfallið fer úr 9,5% árið 2019 í tæp 14% árið 2020. Ef hlutfall þeirra sem stunda litla rösklega hreyfingu, þ.e. annars vegar þeirra sem hreyfa sig nær ekkert (<15 mín/viku) og hins vegar þeirra sem hreyfa sig í eina klukkustund eða minna á viku er lagt saman fjölgar þeim hlutfallslega milli ára í öllum aldursþópnum sem stunda litla hreyfingu. Er breytingin á milli ára mest í aldurshópnum 35-54 ára þar sem hlutfallið hækkar um tæplega 7 prósentustig, úr rúmum 16% árið 2019 í liðlega 23% árið 2020.

Mynd 3 sýnir meðalfjölda klukkustunda samtals á viku þar sem miðlungserfið og erfið hreyfing var stunduð. Dekkri hluti súlanna sýnir miðlungserfiða hreyfingu og sá ljósari erfiða hreyfingu. Ef kynin eru borin saman benda niðurstöður til þess að alla jafna stundi karlar hreyfingu í lengri tíma að meðaltali á viku heldur en konur. Á það bæði við um árin 2019 og 2020. Karlar eru einnig líklegri en konur til að stunda erfiða hreyfingu.

Í mars-apríl er vísbending um aukningu milli ára í meðalfjölda klukkustunda á viku í miðlungserfiðri og erfiðri hreyfingu hjá körlum, fer úr 4,4 klst. 2019 í 5,0 klst. 2020. Á sama tíma fækkar hins



Mynd 2. Hlutfall fullorðinna sem stundaði miðlungserfiða og erfiða hreyfingu, eftir því í hversu langan tíma samtals á viku slík hreyfing var stunduð, greint eftir aldursflokkum, á tímabilinu mars-apríl 2019 og 2020.



Mynd 3. Meðalfjöldi klukkustunda á viku þar sem miðlungserfið og erfið hreyfing var stunduð, 2019 og 2020. Dekkri hluti súlanna er miðlungserfið hreyfing og sá ljósari erfið hreyfing.

vegar meðalfjölda klukkustunda í slíkri hreyfingu marktækt hjá konum, úr 4,9 klst. árið 2019 í 3,9 klst. árið 2020. Ef árið 2020 er skoðað sérstaklega eykst hreyfing karla marktækt úr 3,9 klst. að meðaltali á viku í janúar-febrúar í 5,0 klst. í mars-apríl. Á sama tíma dregur úr vikulegri hreyfingu kvenna úr 4,3 klst. í

3,9 klst. Meðalhreyfing kvenna eykst svo aftur marktækt í maí-júní í 5,3 klst. á viku.

Hreyfing eftir meðalfjölda daga

Mynd 4 sýnir meðalfjölda daga á viku, þar sem röskleg hreyfing var stunduð í 30 mínútur eða meira á dag. Konur



14. árgangur. 8. tölublað. Nóvember 2020

hreyfa sig að meðaltali fleiri daga með þessum hætti heldur en karlar. Skiptir þá engu hvaða mánuðir eru bornir saman. Meðalfjöldi daga breytist hins vegar lítið milli ára og á það við um bæði kyn.

Virkur ferðamáti

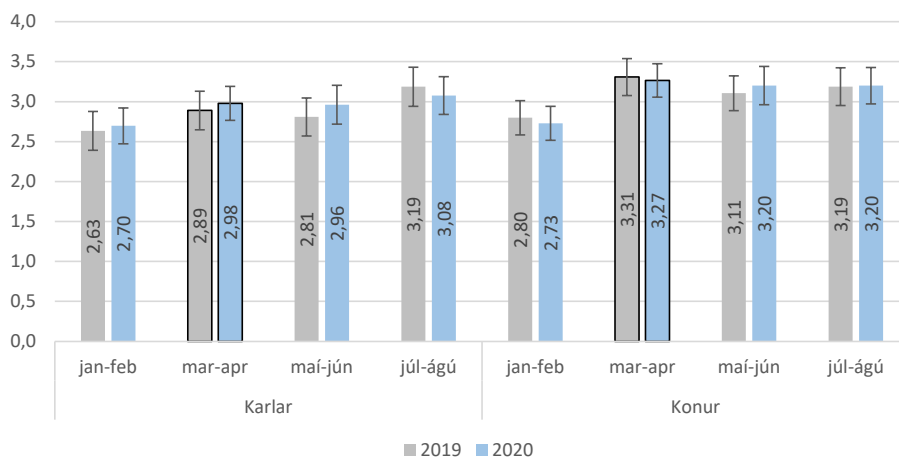
Mynd 5 sýnir hlutfall karla og kvenna sem hjólaði eða gekk í vinnu eða skóla, þrisvar sinnum í viku eða oftar. Konur voru alla jafna líklegri en karlar til að nota virkan ferðamáta árið 2019 og það sama á við í janúar-febrúar 2020. Í mars-apríl 2020, þegar margir þurftu að vinna heima vegna samkomutakmarkana, dró hins vegar marktækt úr hlutfalli kvenna sem ferðaðist með þessum hætti. Fór hlutfallið úr tæpum 23% árið 2019 í 13,5% árið 2020. Á sama tíma var hlutfall karla sem notaði virkan ferðamáta nær óbreytt milli ára.

Samantekt hreyfing

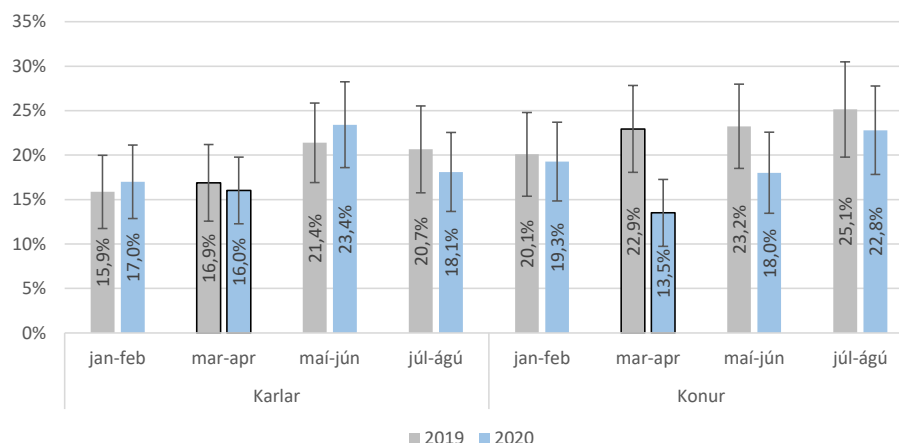
Niðurstöðurnar benda til að fyrsta bylgja COVID-19, í mars-apríl 2020, hafi almennt haft merkjanleg, neikvæð áhrif á hreyfingu fullorðinna. Á heildina lítið eru vísbendingar um að hlutfallslega fleiri fullorðnir hafi stundað litla eða enga miðlungserfiða og erfiða hreyfingu í mars-apríl árið 2020 heldur en á sama tíma árið 2019. Sama greining eftir aldurshópum bendir einnig til að í öllum aldurshópunum þremur hafi hlutfallslega fleiri hreyft sig lítið í fyrstu bylgju COVID-19 en á sama tíma árið 2019. Gögn um meðalfjölda klukkustunda sem miðlungserfið og erfið hreyfing er stunduð, sem og gögn um virkan ferðamáta gefa nokkuð sterkar vísbendingar um neikvæð áhrif fyrstu bylgjunnar á hreyfingu á meðal kvenna. Áhrifin á hreyfingu karla virðast vera minni.

Mataræði

Til að meta mataræði voru lagðar fyrir



Mynd 4. Meðalfjöldi daga á viku þar sem röskleg hreyfing var stunduð í 30 mínútur eða meira á dag, 2019 og 2020.



Mynd 5. Hlutfall fullorðinna sem hjólaði eða gekk í vinnu eða skóla, þrisvar sinnum í viku eða oftar, 2019 og 2020.

spurningar sem meta neyslu á ávöxtum, berjum, grænmeti, gos- og orku-drykkjum.

Ávextir, ber og grænmeti

Niðurstöður benda til að Íslendingar hafi borðað minna af ávöxtum og berjum fyrri hluta árs 2020 (janúar til ágúst) en á sama tímabili árið 2019. Þannig sögðust 49% Íslendinga borða ávexti eða ber daglega eða oftar árið 2019 á móti 45% á sama tímabili árið 2020. Þessi samdráttur í neyslu ávaxta og berja sást hjá báðum kynjum þó að hlutfallslega fleiri konur borði ávexti daglega

eða oftar (53%) heldur en karlar (38%). Í fyrstu COVID-19 bylgjunni dró lítillega úr daglegri neyslu ávaxta og berja hjá körlum en hún var 36% í mars-apríl 2020 en 40% í janúar-febrúar sama ár (mynd 6). Hlutfallið var einnig lægra hjá körlum í mars-apríl 2020 (36%) heldur en í sömu mánuðum árið á undan (45%). Mestan samdráttur í daglegri neyslu ávaxta í fyrstu bylgju COVID-19 mátti sjá meðal karla á aldrinum 18-34 ára en 35% karla á þeim aldri borðuðu ávexti og ber daglega í mars-apríl 2020 á móti 43% í mánuðunum á undan (janúar-febrúar).



14. árgangur. 8. tölublað. Nóvember 2020

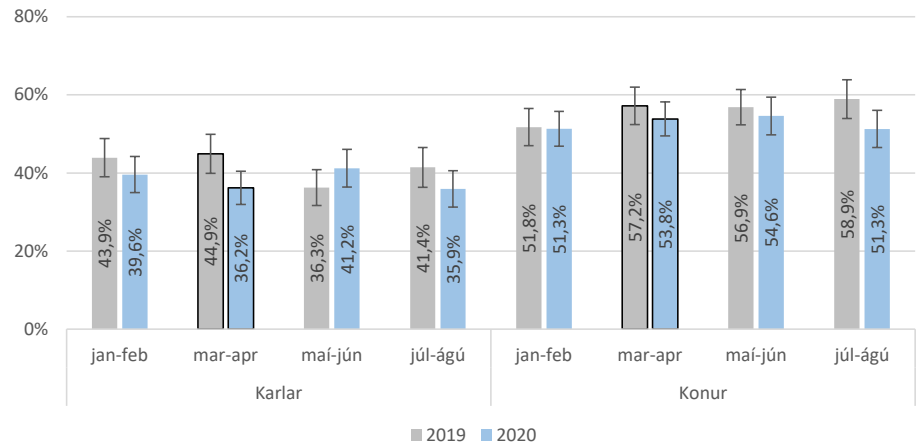
Jákvæðu fréttirnar eru hins vegar að neysla á grænmeti var svipuð fyrri hluta árs 2020 (60%) og á sama tímabili 2019 (59%). Ekki sáust miklar breytingar á milli mánaða árið 2020 þó að smávægilegar sveiflur megi greina hjá körlum (mynd 7). Þess ber að geta að talsvert fleiri konur (68%) en karlar (52%) borðuðu grænmeti daglega eða oftár fyrri hluta árs 2020.

Sykraðir og sykurlausir gosdrykkir

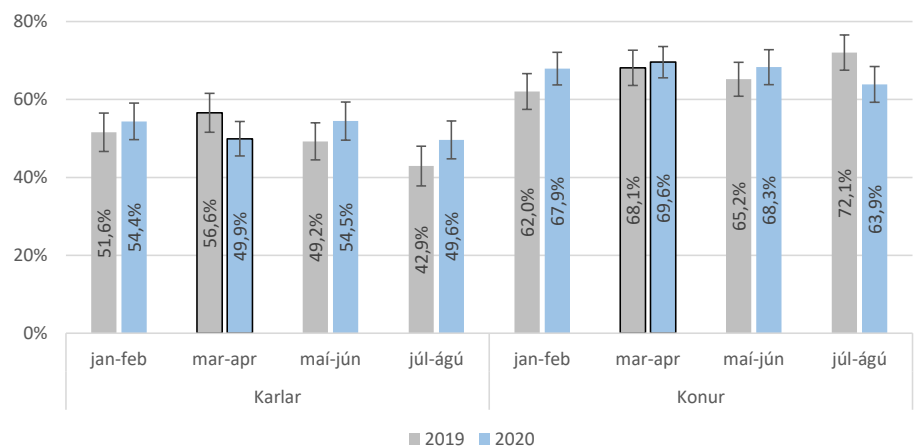
Fyrri hluta árs 2020, janúar-ágúst, dró úr daglegri neyslu karla á sykrudum gosdrykkjum (9%) miðað við sama tímabil 2019 (13%). Á hinn bóginn er vísbending um að dagleg neysla kvenna á sykrudu gosi hafi aukist fyrri hluta árs 2020 (8%) í samanburði við sama tímabil 2019 (6%). Í fyrstu COVID-19 bylgjunni, mars-apríl, eru merki um aukna daglega neyslu meðal kvenna (11%) en hún var 7% mánuðina á undan og einnig 7% sömu mánuði árið á undan. Breytingin er þó ekki tölfræðilega marktæk (mynd 8).

Dagleg neysla á sykurlausum gosdrykkjum jókst lítillega fyrri hluta árs 2020 (14%) borið saman við sama tímabil 2019 (12%). Sést þessi þróun bæði hjá körlum og konum. Hlutfallslega flestar konur sögðust drekka sykurlosa gosdrykki daglega eða oftár í fyrstu COVID-19 bylgjunni, í mars-apríl (17%). Það er nokkur aukning frá fyrri mánuðum þegar hlutfallið var 10% og sömu leiðis aukning frá sömu mánuðum árið áður þegar það var 11% (mynd 9). Toppurinn hjá körlunum sást í maí-júní á þessu ári (18%) og er það marktæk aukning frá sömu mánuðum árið áður (11%).

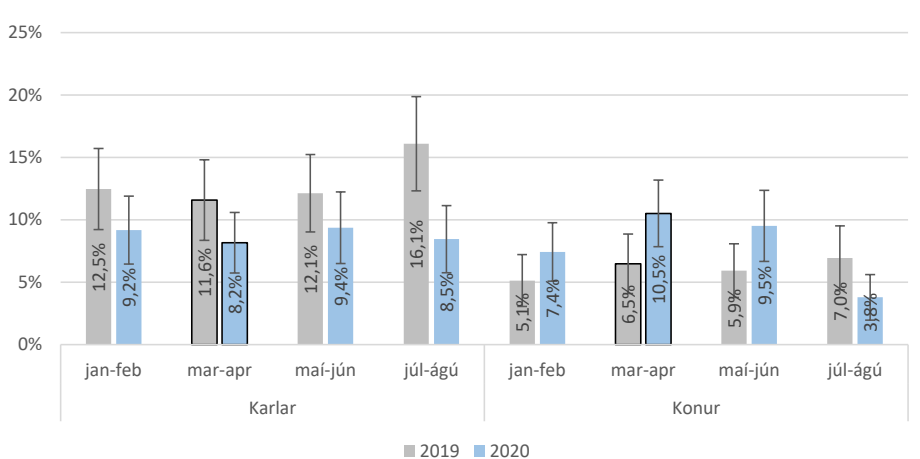
Þegar gögnin eru greind eftir aldursþópum sést að fyrri hluta árs 2020 voru konur á aldrinum 35-54 ára líklegastar til þess að drekka sykurlosa gos daglega (19%) en neyslan í þessum aldurshópi



Mynd 6. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti og ber einu sinni á dag eða oftár, 2019 og 2020.



Mynd 7. Hlutfall fullorðinna sem borðaði grænmeti einu sinni á dag eða oftár, 2019 og 2020.



Mynd 8. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykraða gosdrykki einu sinni á dag eða oftár, 2019 og 2020.



14. árgangur. 8. tölublað. Nóvember 2020

kvenna var mest í mars-apríl (23%). Á sama tíma drukku hlutfallslega færstar konur og karlar, 55 ára og eldri, sykurlausa gosdrykki (9%) og er ekki að sjá neinar breytingar milli mánaða í þeim aldurshópi.

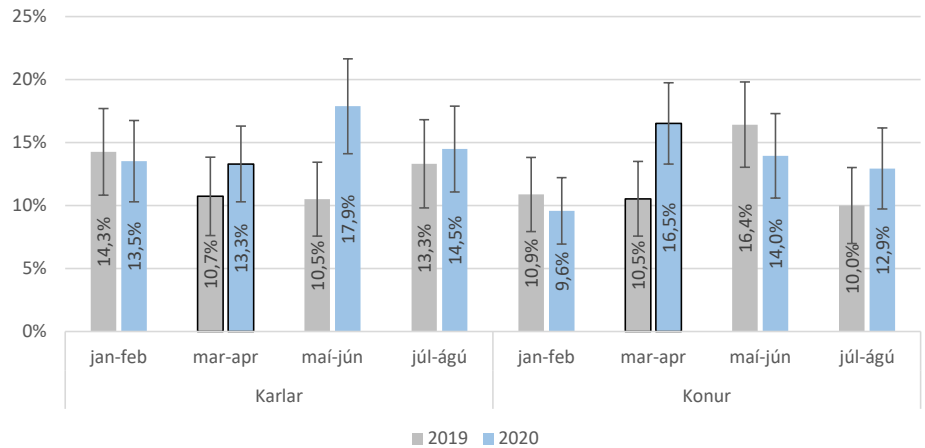
Orkudrykkir

Tíðni daglegrar neyslu orkudrykkja var sambærileg fyrri hluta árs 2019 og 2020 eða um 6%. Talsverðar sveiflur voru í neyslu orkudrykkja hjá körlum árið 2020 og var hlutfallið hæst í maí-júní (9%) (mynd 10). Hins vegar drukku markækt færri karlar orkudrykki daglega í júlí-ágúst árið 2020 (2%) heldur en á sama tímabil 2019 (8%). Þá eru vísbendingar um að hlutfallslega fleiri konur hafi drukkið orkudrykki daglega eða oftár í fyrstu bylgju COVID-19 (6%) borið saman við sama tímabil árið 2019 (4%).

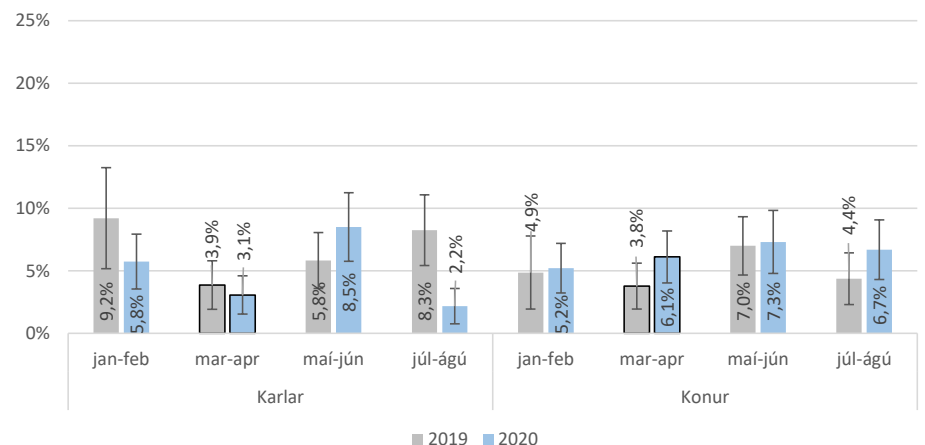
Eftirtektarvert er að fyrri hluta árs 2020 drukku fleiri konur úr yngsta aldurshópnum (17%) orkudrykki daglega eða oftár heldur en karlar í sama aldurshópi (11%). Er það breyting frá fyrra ári. Ekki er markækur munur á neyslu eftir mánuðum á þessu ári hjá yngsta aldurshópi karla þó að vísbending sé um minni neyslu í fyrstu COVID-19 bylgjunni (8%) borið saman við mánuðina á undan (13%) og eftir (16%). Ekki var heldur mikil breyting á daglegri neyslu orkudrykkja milli mánaða árið 2020 hjá yngsta aldurshópi kvenna þó að vísbending sé um aukna neyslu í maí til ágúst (19%).

Samantekt næring

Svo virðist sem áhrif fyrstu bylgju COVID-19 hafi haft nokkur áhrif á neyslu þeirra fæðutegunda sem eru í vöktun hjá embætti landlæknis. Grænmetisneysla er þó undanskilin. Í fyrstu bylgjunni dró úr daglegri neyslu á ávöxtum hjá körlum. Hlutfallslega fleiri konur drukku sykraða og ósykraða gosdrykki í fyrstu COVID-19 bylgjunni heldur en á sama



Mynd 9. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykurlausa gosdrykki einu sinni á dag eða oftár, 2019 og 2020.



Mynd 10. Hlutfall fullorðinna sem drakk orkudrykki einu sinni á dag eða oftár, 2019 og 2020.

tímabili árið áður. Einnig er vísbending um að fleiri konur hafi drukkið orkudrykki daglega eða oftár í mars-apríl 2020 miðað við sama tímabil 2019. Það er jákvætt að karlar virðast hafa minnkað daglega neyslu á sykrudum gosdrykkjum árið 2020 en áhyggjuefni að sjá vísbendingar um öfuga þróun hjá konum. Ekki var mikil breyting á neyslu orkudrykkja í fyrstu COVID-19 bylgjunni en eftirtektarvert að fleiri konur úr yngsta aldurshópnum drukku orkudrykki daglega eða oftár en karlar í sama aldurshópi á fyrri hluta árs 2020. Er það breyting frá árinu á undan þegar fleiri úr yngsta aldurshópi karla drukku orku-

drykki daglega eða oftár en konur í sama aldurshópi.

Lokaorð

Þegar takmarkanir eru á daglegu lífi, líkt og núna vegna COVID-19, er líklegt að það hafi víðtæk áhrif á daglegt líf, bæði til skemmri og lengri tíma lítið. Á tímum sem þessum er sérstaklega mikilvægt að vakta hreyfingu og næringu líkt og aðra lykiláhrifaþætti heilsu og líðanar. Þannig má meta hvort einhverjar breytingar verða umfram almennar sveiflur milli tímabila. Margar vísbendingar hafa komið fram um að heimfaraldurinn hafi



14. árgangur. 8. tölublað. Nóvember 2020

haft ólík áhrif á mismunandi hópa. Í þessum Talnabrunni kemur fram að fyrsta bylgja COVID-19, sem gekk yfir í mars og apríl á þessu ári, hafði merkjanleg áhrif á hreyfingu og næringu fullorðinna Íslendinga, sérstaklega meðal kvenna. Mikilvægt er að hafa í huga að hér er búið að greina gögn niður á mánuði sem alla jafna eru birt fyrir árið í heild sinni. Því ætti að líta á niðurstöðurnar sem vísbendingar sem vert er að rýna nánar og halda áfram að fylgjast með. Margar ástæður geta verið fyrir því að breytingar verða á hreyfingu og mataræði og því mikilvægt að fara varlega í að draga sterkar ályktanir. Þannig getur t.d. sú staða að detta út úr venjubundnu dagsskipulagi auðveldað

mismunandi hópum eða gert þeim það erfiðara að viðhalda heilbrigðum lífsvenjum. Að sama skapi er vel þekkt að regluleg hreyfing og góðar matarvenjur gegna lykilhlutverki til að viðhalda og bæta andlega, líkamlega og félagslega heilsu og líðan. Áframhaldandi vöktun á áhrifaþáttum heilbrigðis og aðrar lýðheilsurannsóknir munu með tímanum varpa skýrara ljósi á þau áhrif sem heimsfaraldurinn hefur á þjóðina og mismunandi þjóðfélagshópa og hvaða aðgerða er þörf til að standa vörð um heilbrigða lifnaðarhætti, heilsu og líðan almennings á erfiðum tímum.

Eins og áður hefur komið fram þá hefur COVID-19 breytt daglegu lífi Íslendinga.

Nú sem fyrr er mikilvægt að leitast við að takmarka langvarandi kyrrsetu, standa reglulega upp frá tölvuskjánum, ef við á, og finna leiðir til að stunda reglulega hreyfingu sem og að viðhalda góðum matarvenjum. Hér má finna [góð ráð um hreyfingu](#) og pistil um [mikilvægi góðrar næringar](#) á tímum COVID-19.

*Gígja Gunnarsdóttir
Hólmfríður Þorgeirsdóttir
Jóhanna E. Torfadóttir*