



# Samantekt

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

Embætti landlæknis

### Meira borðað af sykkurikum vörum hér en á hinum Norðurlöndunum

Fleiri fullorðnir á Norðurlöndunum borða óhollan mat samkvæmt könnuninni 2014 miðað við 2011. Til að meta hvort fólk á Norðurlöndunum borðar hollan eða óhollan mat var reiknaður svokallaður hollustustuðull (e. dietary index). Hann byggir á tíðni neyslu sem þátttakendur hafa gefið upp fyrir valdar fæðutegundir eins og ávexti og grænmeti, fisk, heilkornabrauð og matvörur sem innihalda mikið af mettaðri fitu eða viðbættum sykri. Hlutfall Norðurlandabúa sem borða óhollan mat hefur aukist úr 18% árið 2011 í 22% árið 2014. Ef eingöngu eru skoðaðar tölur fyrir Ísland þá er aukningin meiri hér á landi, fer úr 19% í 25%.

Á Íslandi er meira borðað af sykkurikum matvörum (súkkulaði/sælgæti, kökum og gosdrykkjum) en á hinum Norðurlöndunum og hefur neyslan ekki minnkað frá árinu 2011 líkt og gerst hefur á hinum Norðurlöndunum að Svíþjóð undanskilinni þar sem neyslan hefur staðið í stað. Íslendingar borða minnst af grænmeti og ávöxtum miðað við hin Norðurlöndin og hefur neyslan hér ekki breyst á tímabilinu. Sömu leiðis borða Íslendingar minnst af heilkornabrauði og hefur neyslan minnkað milli ára. Fiskneysla er aftur á móti mest á Íslandi og er óbreytt milli kannana.

### Aukinn félagslegur ójöfnuður þrátt fyrir jákvæða þróun í mataræði barna

Niðurstöður varðandi mataræði barna á Norðurlöndunum eru jákvæðari en hjá fullorðnum. Tæplega 15% norrænna barna flokkast með mataræði sem telst óhollt og hefur það ekki breyst frá 2011. Hlutfallið á Íslandi er sambærilegt við hin Norðurlöndin. Félagslegur ójöfnuður í mataræði hefur þó aukist meðal barna á Norðurlöndum. Þannig teljast tvöfalt fleiri börn foreldra með minnstu menntun borða óhollt 2014 en 2011 (25% en var 12%) og færri börn foreldra með mestu menntun teljast borða óhollt 2014 en 2011 (11% en var 14%).

Íslensk og finnsk börn borða mest af sykkurikum fæðutegundum. Íslensk og norsk börn borða aftur á móti minnst af grænmeti og ávöxtum miðað við hin Norðurlöndin og íslensk og sænsk börn borða minnst af heilkornabrauði og minnkaði neysla á heilkornabrauði hér á landi á tímabilinu. Íslensk börn borða aftur á móti mest af fiski og jókst fiskneyslan hér á milli ára.

### Fleiri fullorðnir hreyfa sig ekkert og fleiri verja miklum frítíma í kyrrsetu við skjá

Að meðaltali hreyfa um einn af hverjum þremur fullorðnum Norðurlandabúum sig ekki í samræmi við ráðleggingar um lágmarkshreyfingu (e. inactive) árið 2014 líkt og 2011 og á það einnig við um Ísland. Fleiri

hreyfa sig ekkert (e. highly inactive, 12% 2014) en á sama tíma stunda fleiri ákjósanlega hreyfingu (e. highly active, 14% 2014). Hlutfall þeirra sem hreyfa sig ekkert er hæst í Noregi og á Íslandi árið 2014 og hefur aukist hér á landi úr 14% í 17% á tímabilinu. Athygli vekur að hlutfall 18–24 ára Norðurlandabúa sem hreyfa sig ekkert hefur nær tvöfaldast og er nú sambærilegt og í eldri aldurshópum eða um 12% 2014.

Hvað kyrrsetu varðar verja 30% Norðurlandabúa fjórum klukkustundum eða meira við skjá (sjónvarp eða tölvu) í frítíma 2014 og hefur það aukist lítillega frá 2011. Þetta hlutfall er lægst meðal Svía og Íslendinga, á við um einn af hverjum fjórum árið 2014. Félagslegur ójöfnuður er enn mikill bæði með tilliti til skjásetu og hreyfingar.

## Meirihluti norrænna barna hreyfir sig of lítið

Sex af hverjum tíu norrænum börnum hreyfa sig ekki í samræmi við ráðleggingar um hreyfingu árið 2014 líkt og 2011. Finnsk og íslensk börn hreyfa sig helst í samræmi við ráðleggingarnar 2014. Norrænar stúlkur uppfylla síður ráðleggingarnar en drengir (64% á móti 54%). Að meðaltali hreyfa rúm 2% norrænna barna sig ekkert árið 2014. Hlutfall norrænna stúlkna sem hreyfa sig ekkert hefur minnkað.

Norræn börn verja að meðaltali þremur klukkustundum af daglegum frítíma sínum í kyrrsetu við skjá árið 2014. Tæp 16% barna verja miklum frítíma við skjá ( $\geq 4$  klst./dag). Samanborið við hin löndin er þetta hlutfall lægst á meðal íslenskra barna (tæp 6%) en hæst á meðal danskra barna (rúm 20%). Þróunin er sú, jafnt hjá börnum og fullorðnum, að minni frítíma er varið í kyrrsetu við sjónvarpskjá en að sama skapi lengri tíma við tölvuskjá. Líkt og árið 2011 er lítill félagslegur ójöfnuður meðal norrænna barna bæði hvað snertir kyrrsetu við skjá og hreyfingu.

## Holdafar

Fleiri fullorðnir flokkast of feitir á Norðurlöndunum 2014 en 2011. Á Íslandi er hærra hlutfall fullorðinna sem teljast of feitir en á hinum Norðurlöndunum. Hlutfall offitu meðal barna á Norðurlöndunum hefur ekki breyst milli ára og ekki er munur á milli landanna.

## Áfengis- og tóbaksnotkun

Í vöktuninni 2014 var í fyrsta sinn spurt um áfengis- og tóbaksnotkun. Það er því ekki unnt að bera saman þróun milli ára heldur einungis neysluna milli Norðurlanda. Að meðaltali neyta Norðurlandabúar áfengis 1,7 sinnum í viku og um 45% aðspurðra hafa drukkið sig ölvaða á síðastliðnum 30 dögum. Lægst tíðni áfengisneyslu og ölvunardrykkju er á Íslandi meðan Danir drekka oftast og Norðmenn drekka sig oftast ölvaða.

Að meðaltali reykja einn af hverjum fimm Norðurlandabúum daglega eða öðru hvoru. Reykingar mælast lægstar í Svíþjóð en hæstar í Danmörku. Samkvæmt þessari könnun reynast álíka margir reykja á Íslandi og í Noregi. Mikill munur mælist milli þjóðfélagshópa á öllum Norðurlöndunum þar sem hópurinn með minnstu menntunina reynist tvöfalt líklegri til að reykja en þeir með mestu menntunina.

## Staðreyndir um könnunina

Könnunin byggir á tilviljunarkenndu úrtaki úr þjóðskrá og var gögnum safnað með viðtölum í gegnum síma. Foreldrar svöruðu könnuninni fyrir börn sín. Þátttakendur voru spurðir um hve oft þeir borði ákveðnar fæðutegundir, hversu miklum tíma þeir verja í miðlungserfiða og erfiða hreyfingu og í kyrrsetu við skjá. Einnig var spurt um menntunarstig ásamt hæð og þyngd. Fullorðnir voru einnig spurðir um hve oft þeir reykja og drekka áfengi.

Kannanirnar sýna hvernig heilsuhegðun á Norðurlöndunum hefur þróast milli 2011 og 2014 og gera það mögulegt að bera saman mataræði, hreyfingu og holdafar í löndunum fimm yfir tíma.

Norræna vöktunin á mataræði, hreyfingu og holdafari er eina norræna könnunin þar sem safnað er umfangsmiklum, samanburðarhæfum norrænum gögnum meðal bæði barna og fullorðinna um heilsuhegðun yfir tíma.