



Talnabrunnur

Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

Embætti landlæknis

Svefn, næring, hreyfing og kyrrseta meðal fullorðinna í daglegu lífi

Daglegir lifnaðarhættir hafa mikil áhrif á heilsu og vellíðan. Góður svefn, fjölbreytt og holl næring, regluleg hreyfing og minni kyrrseta eru meðal þeirra þátta sem hafa jákvæð áhrif á daglega líðan, orku og lífsgæði. Þessir þættir tengjast innbyrðis. Hreyfing styður við betri svefn, góður svefn eykur líkur á meiri orku og virkni yfir daginn og næringarríkt mataræði styður bæði líkamlega og andlega heilsu.

Hvernig gengur?	Gott að hafa í huga
 Svefn Meirihluti landsmanna nær að sofa að jafnaði um 7-8 klst. á nóttu.	✓ Gott er að hafa reglu á svefntíma, sofna og vakna á svipuðum tíma. ✓ Svefngæði aukast með reglulegri hreyfingu og ef nikótíni og áfengi er sleppt. ✓ Æskilegt er að sleppa koffíni eftir klukkan 14.
 Næring Helmingur landsmanna borðar ávexti, ber og grænmeti daglega eða oft á dag. Inntaka D-vítamíns sem bætiefnis hefur aukist en mætti auka enn meira. Orkudrykkjaneysla hefur aukist mikið undanfarin ár og þá sérstaklega í yngsta aldurshópnum.	✓ Frosið grænmeti, ávextir og ber eru góður valkostur. Það er jafn næringarríkt og ferskt, geymist lengur og getur verið hagkvæmari kostur. ✓ Ráðlagt er að borða grænmeti, ávexti og ber með öllum máltíðum dagsins og sem millibita. Þannig fæst meira af næringarefnum og trefjum sem bæta heilsuna. ✓ Með því að taka D-vítamín reglulega er hægt að hafa jákvæð áhrif á heilsuna til lengri tíma. ✓ Með bætum svefni, góðri næringu og hreyfingu má auka orku og almenna vellíðan og þannig draga úr þörfinni fyrir orkudrykki.
 Hreyfing og kyrrseta Meirihluti landsmanna hreyfir sig í takt við ráðleggingar eða að minnsta kosti í 150 mínútur á viku. Samhliða því er kyrrseta algeng og meirihluti landsmanna situr kyrr stóran hluta dags (t.d. í vinnu). Um 20% landsmanna notar virkan ferðamáta reglulega.	✓ Mælt er með að stunda styrktarþjálfun tvisvar í viku. ✓ Gott er að standa reglulega upp yfir daginn. Fimm mínútna viðbótarhreyfing og 30 mínútur í minni kyrrsetu hefur heilmikil jákvæð áhrif. ✓ Virkur ferðamáti er góð leið til að flétta hreyfingu inn í daglegt líf. Þótt ekki sé gengið eða hjólað milli áfangastaða er hægt að ganga hluta leiðar. Hvert skref skiptir máli.

Í þessari samantekt er fjallað um svefn, hreyfingu, kyrrsetu og næringu landsmanna árið 2025. Markmiðið er að varpa ljósi á stöðuna, draga fram það sem vel gengur og benda á einföld skref sem geta stutt við betri heilsu og vellíðan. Niðurstöður byggja á mánaðarlegri vöktun Gallup fyrir embætti landlæknis. Nágast má frekari upplýsingar og niðurstöður úr Vöktun í mælaborði [Lýðheilsuvaktar á vef embættis landlæknis](#).

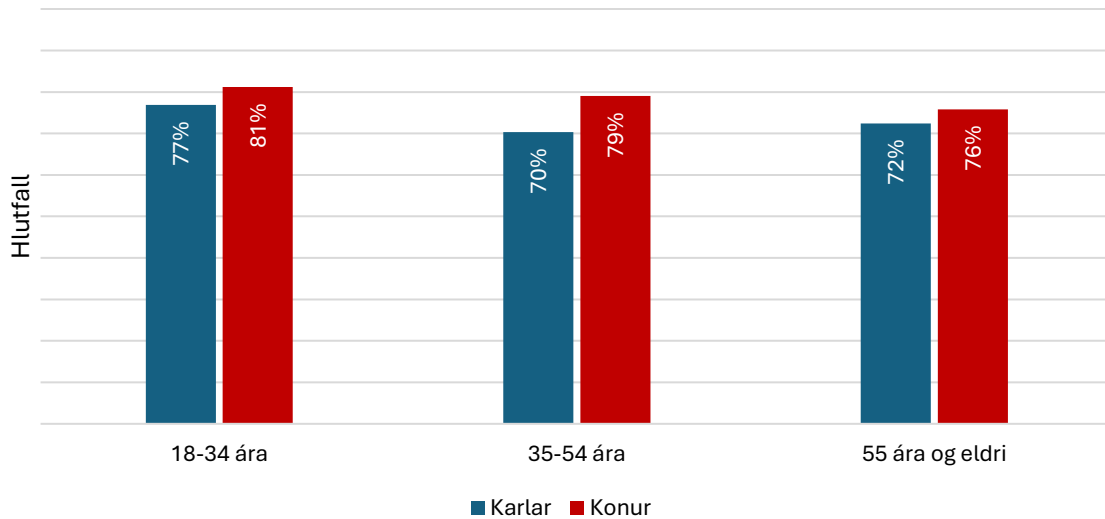
Svefn

Svefnþörf er einstaklingsbundin en mælt er með að fullorðnir sofi sjö til níu klukkustundir á nóttu, þótt einhverjum nægi sex tímar. Það styður við góðan svefn að sofna og vakna á svipuðum tíma alla daga vikunnar. Holt og fjölbreytt mataræði og regluleg hreyfing eykur svefngæði. Einnig er ráðlagt að forðast koffín seinnipart dags, nikótín, áfengi og skjánotkun fyrir svefn. Svalt, dimmt og hljóðlætt svefnhverfi, ásamt dagsbirtu að morgni, getur stuðlað að betri svefni.

Í heildina ná langflestir að sofa sjö til átta klukkustundir á nóttu, eða rúm 69% fullorðinna landsmanna, en 6,4% sofa lengur en átta klukkustundir. Fleiri konur en karlar sofa sjö tíma eða lengur. Í yngsta aldurshópnum, 18 til 34 ára, sofa 81% kvenna sjö tíma eða meira samanborið við 79% kvenna á aldrinum 35 til 54 ára og 76% kvenna 55 ára og eldri. Hlutfall karla sem sofa í sjö tíma eða lengur er ívið lægra í öllum aldurshópum; 77% meðal 18 til 34 ára, 70% meðal 35 til 54 ára og 72% meðal þeirra sem eru 55 ára og eldri (Mynd 1).

Rannsóknir hafa ekki sýnt fram á að konur þurfi líffræðilega meiri svefn en karlar. Hins vegar sofa konur að jafnaði örlítið lengur og geta ýmsir líffræðilegir og félagslegir þættir skýrt þann mun. Þar má meðal annars nefna hormónabreytingar sem geta aukið líkur á svefntruflunum, sem og meiri ábyrgð á umönnun og heimilisstörfum. Þrátt fyrir lengri svefntíma greina konur oft frá því að vakna ekki úthvíldar, sem bendir til að svefngæði og svefnrof skipti þar einnig máli.

Niðurstöðurnar benda til þess að um fjórðungur landsmanna fái minni svefn en almennt er talið æskilegt; 18% sofa sex klukkustundir á nóttu og 6% sofa fimm klukkustundir eða skemur. Hjá þessum hópi er mikilvægt að huga að svefnvenjum og öðru sem stuðlar að heilbrigðum svefni, enda getur slíkt aukið vellíðan og lífsgæði.

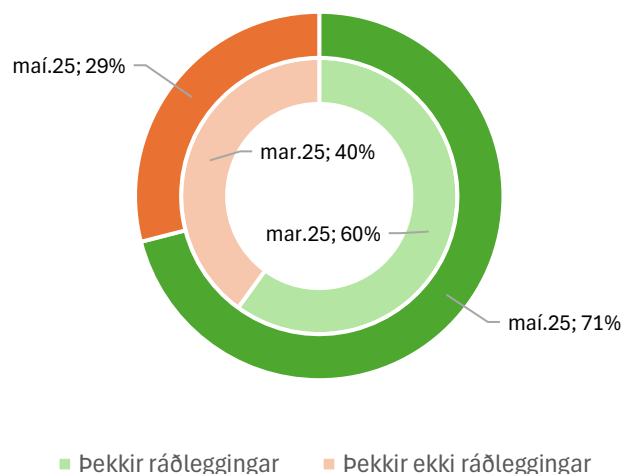


Mynd 1. Hlutfall landsmanna sem sváfu sjö klukkustundir eða meira á nóttu 2025, eftir kyni og aldri.

Næring

Embætti landlæknis gefur út **ráðleggingar um mataræði** fyrir almenning sem byggja á bestu vísindalegu þekkingu um tengsl mataræðis og heilsu. Markmið þeirra er að stuðla að góðri heilsu og vellíðan ásamt því að draga úr hættu á langvinnnum sjúkdómum eins og krabbameinum, hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2. Ráðleggingarnar nýtast einstaklingum, fjölskyldum, skólum, vinnustöðum og öðrum sem vilja styðjast við áreiðanlegar upplýsingar við val og skipulagningu máltíða. Þær geta verið leiðarvísir að hollari matarvenjum og hjálpað fólki að taka upplýstar ákvarðanir um mataræði sitt.

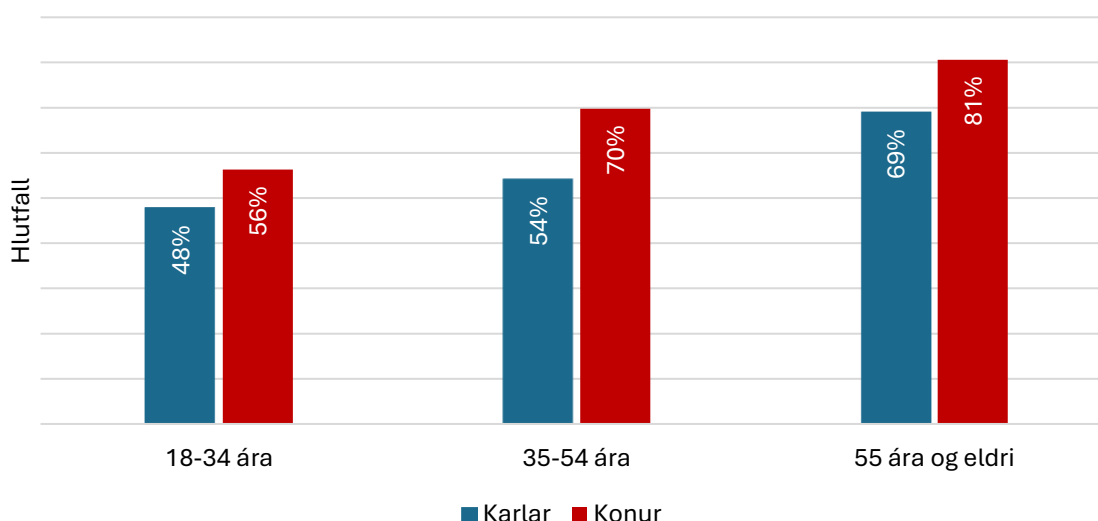
Kannað var hversu vel fólk þekkti til þessara ráðlegginga rétt áður og eftir að endurskoðuð útgáfa þeirra var gefin út í mars 2025. Fyrir endurútgáfuna sagðist 60% svarenda þekkja aðeins, nokkuð eða vel til þeirra. Í kjölfar endurútgáfunnar sagði meirihluti svarenda það sama, eða í heild 71%. Þar af eru mun fleiri konur en karlar sem segjast þekkja til þeirra, eða samtals um 79% kvenna miðað við 54% karla. Niðurstöðurnar benda til þess að þekking á ráðleggingunum hafi aukist eftir endurútgáfu þeirra.



Mynd 2. Hlutfall þeirra sem þekktu ráðleggingar um mataræði fyrir almenning (aðeins, nokkuð eða mjög vel) fyrir endurútgáfu í mars 2025 og eftir endurútgáfu í maí árið 2025.

D-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki í heilsu okkar og er m.a. mikilvægt fyrir beinheilsu. Sólarljós er ein aðal uppspretta D-vítamíns en á Íslandi er aðgengi að sólarljósi takmarkað stóran hluta ársins. Því er fólki sem búsett er á Íslandi ráðlagt að taka D-vítamín daglega frá 1-2 vikna aldri. Samkvæmt vöktun Gallup undanfarin ár segjast sífellt fleiri fullorðnir taka D-vítamín bætiefni reglulega. Með daglegri inntöku D-vítamíns er hægt að hafa jákvæð áhrif á heilsuna til lengri tíma.

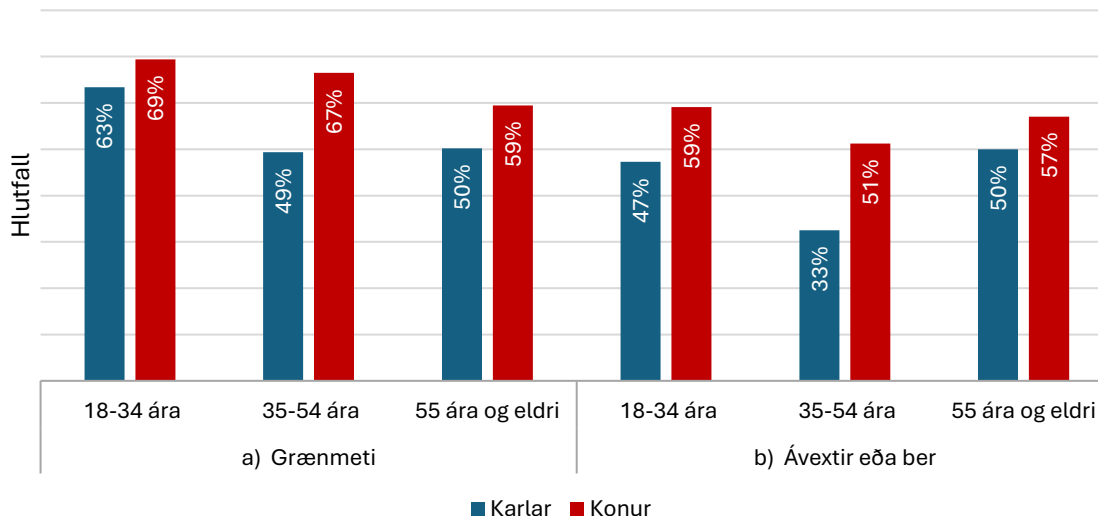
Konur á Íslandi eru líklegri til að taka inn D-vítamín en karlar (70% miðað við 58%) og virðist inntaka verða algengari með aldri. Yngri karlmenn eru síður líklegir til að taka D-vítamín en þeir sem eldri eru; 48% karla í aldursþópnum 18 til 34 ára segjast taka D-vítamín fjórum sinnum í viku eða oftár en í þópnum 55 ára og eldri er hlutfallið 69% (Mynd 3). Ef sérstaklega er litið til yngri karlmanna á aldrinum 18 til 24 ára sést að hlutfall þeirra sem taka D-vítamín fjórum sinnum í viku eða oftár er enn lægra, eða aðeins 40% (tölur ekki birtar á mynd).



Mynd 3. Hlutfall þeirra sem tóku inn D-vítamín sem bætiefni að minnsta kosti fjórum sinnum í viku árið 2025, eftir kyni og aldri.

Regluleg neysla grænmetis stuðlar að góðri heilsu og veitir líkamanum vítamín, steinefni og trefjar sem styðja meðal annars við meltingu og geta minnkað líkur á langvinnum sjúkdómum. Rúmlega helmingur Íslendinga borðar grænmeti einu sinni á dag eða oftár, en þó fleiri konur en karlar (í heild 65% kvenna miðað við 54% karla). Hærra hlutfall yngri kvenna borðar grænmeti einu sinni á dag eða oftár, miðað við þær sem eldri eru (69% og 67% miðað við 59%). Karlar á aldrinum 18 til 34 ára borða oftár grænmeti en þeir sem eldri eru (63% miðað við 49% og 50%) (Mynd 4 a).

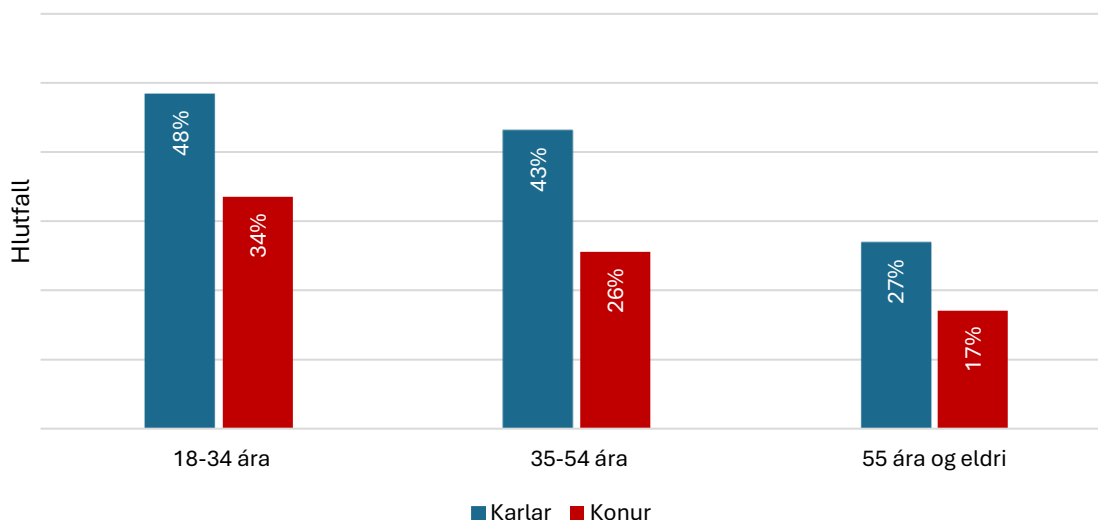
Ávextir og ber eru einnig góð uppspretta vítamína, trefja og annarra næringarefna sem eru liður í hollu mataræði og geta minnkað líkur á langvinnum sjúkdómum. Rúmlega helmingur kvenna borðar ávexti eða ber daglega eða oftár á meðan heldur færri karlar ná því (í heild 56% miðað við 44%). Yngstu (59%) og elstu (57%) konurnar borða oftár ávexti en þær sem eru á aldrinum 35 til 54 ára (51%). Það sama á við hjá körlum (Mynd 4 b).



Mynd 4. Hlutfall þeirra sem borðuðu a) grænmeti eða b) ávexti eða ber einu sinni á dag eða oftari árið 2025, eftir kyni og aldri.

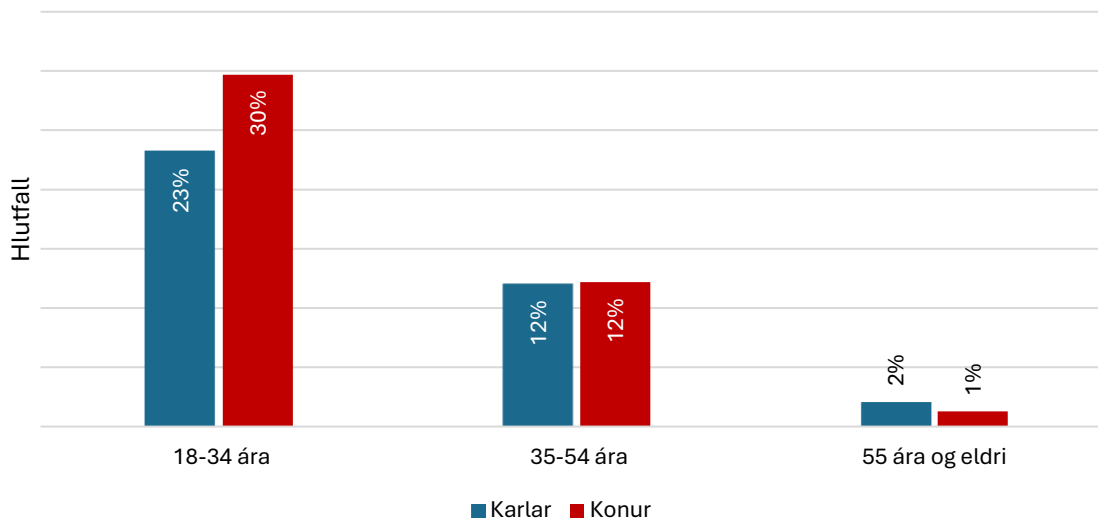
Aukin neysla á grænmeti og ávöxtum getur verið einföld leið til að auka fjölbreytni í mataræði og hentar vel sem millimál, meðlæti eða álegg. Mælt er með að landsmenn borði að minnsta kosti 500 grömm og helst 800 grömm af grænmeti og ávöxtum daglega til að njóta sem mestra heilsufarslegra áhrifa. Um 12% ná að borða grænmeti og ávexti fimm sinnum á dag eða oftari árið 2025 og hefur hlutfallið hækkað lítillega frá árinu áður, þegar það var 10%. Hafa má í huga að fryst grænmeti eða ávextir eru álíka næringarrík og fersk vara, geymast lengur og geta verið hagkvæmari kostur.

Rautt kjöt getur verið hluti af hollu mataræði og er meðal annars uppspretta próteina, járns og B12 vítamíns. Hins vegar er ráðlagt að gæta hós í neyslu á rauðu kjöti, sérstaklega í neyslu á unnum kjötvörum, til að minnka líkur á krabbameini í ristli og endaparmi. Því er ráðlagt að velja oftari fuglakjöt, fisk, baunir, linsur eða önnur próteinrík matvæli. Fleiri karlar en konur (39% miðað við 25%) borða rautt kjöt fjórum sinnum í viku eða oftari en tíðnin fer lækkandi með hækkandi aldri (Mynd 5).



Mynd 5. Hlutfall þeirra sem borðuðu rautt kjöt fjórum sinnum í viku eða oftari árið 2025, eftir kyni og aldri.

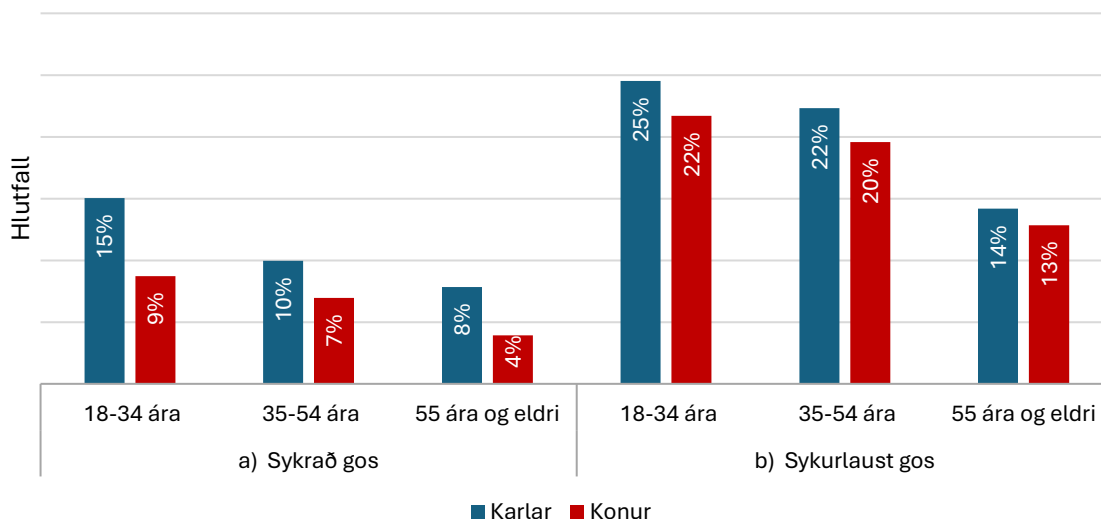
Orkudrykkir innihalda oft mikið magn koffíns og geta einnig innihaldið talsvert af sykri eða sætuefnum. Mælt er með því að drekka kranavatn við þorsta, með mat og þegar stunduð er hreyfing. Með því að velja frekar vatn, kolsýrt vatn eða aðra sykurminni drykki, samhliða góðri næringu og hreyfingu, má styðja við betri svefn, stöðuga orku yfir daginn og almenna vellíðan. Orkudrykkjaneysla hefur aukist mikið undanfarin ár á Íslandi, einkum meðal 18 til 34 ára, þar sem rúmlega fjórðungur þeirra segist drekka orkudrykki daglega eða oft. Hlutfallið er hærra á meðal kvenna (Mynd 6). Ef sérstaklega er litið til einstaklinga á aldrinum 18 til 24 ára sést að hlutfall þeirra sem segjast drekka orkudrykki daglega eða oft er enn hærra, eða 41% meðal kvenna en 25% meðal karla (tölur ekki birtar á mynd).



Mynd 6. Hlutfall þeirra sem drukku orkudrykki einu sinni á dag eða oftari árið 2025, eftir kyni og aldri.

Sykraðir gosdrykkir geta auðveldlega aukið sykur- og orkuinntöku án þess að veita mikið af nauðsynlegum næringarefnum eða veita seddutilfinningu. Með því að velja oftari vatn eða aðra drykki með minni sykri má draga úr sykurneyslu og styðja við góða tannheilsu og almenna heilsu. Hæsta hlutfall þeirra sem segjast drekka sykrað gos að minnsta kosti daglega er í yngsta aldurshópnum og hlutfallið er almennt hærra meðal karla en kvenna í öllum aldurshópnum (Mynd 7 a). Hér er átt við hefðbundna gosdrykki, svo sem kók, appelsín og Sprite, en orkudrykkir eru ekki hluti af þessari mælingu.

Sykurlaust gos inniheldur sætuefni og sýrur. Neysla á þeim getur viðhaldið löngun í sætt bragð og haft glerungseyðandi áhrif. Auk þess getur mikil neysla á bæði sykrðu og sykurlausu gosi aukið líkur á hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2. Hlutfall þeirra sem segjast drekka sykurlaust gos daglega eða oftari er lægst í elsta aldurshópnum eða 14% (55 ára og eldri) en tæplega fjórðungur hjá yngsta aldurshópnum (Mynd 7 b).

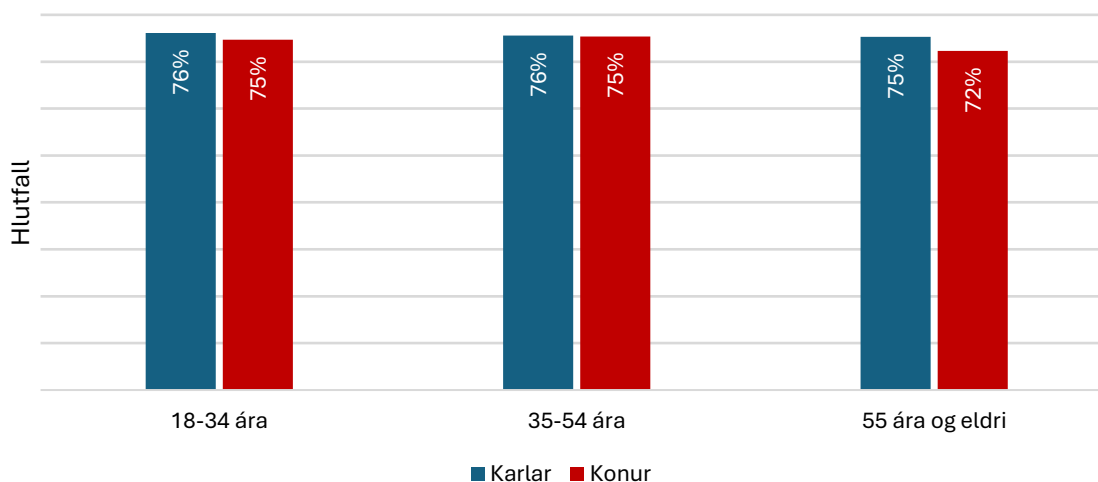


Mynd 7. Hlutfall þeirra sem drukku a) sykrað gos eða b) sykurlaust gos einu sinni á dag eða oftar árið 2025, eftir kyni og aldri.

Hreyfing og kyrrseta í daglegu lífi

Að stunda reglulega hreyfingu er ein áhrifaríkasta leiðin til að efla heilsu og vellíðan. Hreyfing styrkir hjarta, vöðva og bein, styður við betri svefn og eykur þol og daglega orku. Hún hefur einnig jákvæð áhrif á andlega líðan og getur dregið úr streitueinkennum.

Embætti landlæknis gefur út [ráðleggingar um hreyfingu og takmörkun kyrrsetu](#). Ráðleggingarnar byggja á umfangsmikilli vísindalegri þekkingu um heilsufarslegan ávinning hreyfingar miðað við magn og ákefð. Fullorðnum er ráðlagt að stunda rösklega til kröftuga hreyfingu í að minnsta kosti 150 mínútur á viku. Meirihluti fullorðinna á Íslandi (75%) nær ráðleggingum um hreyfingu og hefur hlutfallið farið hækkandi á síðustu árum, en árið 2023 náðu 70% landsmanna að hreyfa sig í takt við ráðleggingar. Hlutfall þeirra sem hreyfa sig í samræmi við hreyfiráðleggingar er nokkuð jafnt milli kynja og aldurshópa (Mynd 8).



Mynd 8. Hlutfall þeirra sem náðu að hreyfa sig í að minnsta kosti 150 mínútur á viku í takt við ráðleggingar embættis landlæknis árið 2025, eftir kyni og aldri.

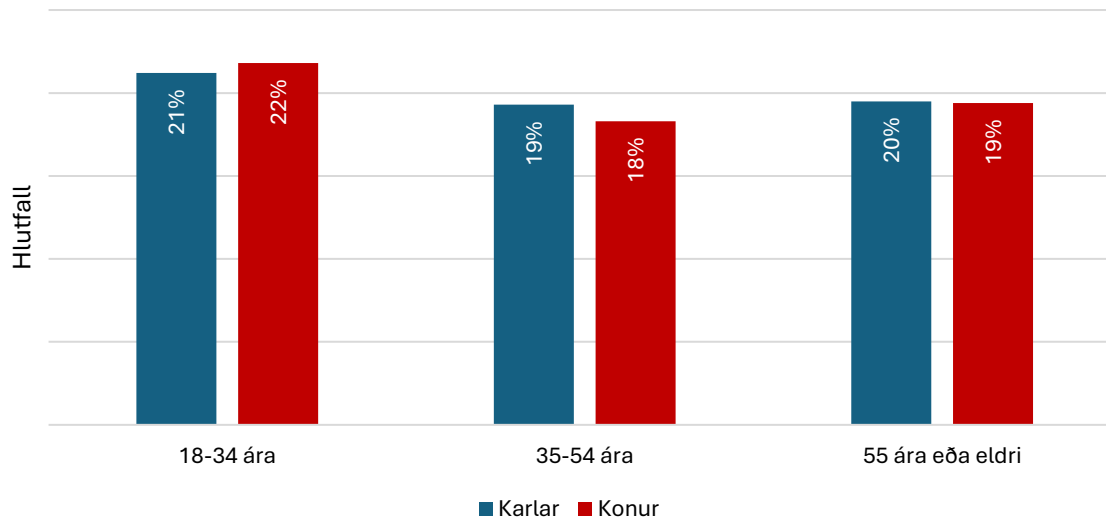
Í heild ná því 25% landsmanna ekki að hreyfa sig í takt við ráðleggingar. Slíkt er skilgreint sem hreyfingarleysi (e. *physical inactivity*) sem er sjálfstæður áhættuþáttur fyrir langvarandi sjúkdóma. Mikilvægt er þó að hafa í huga að jafnvel þó ekki takist að uppfylla ráðleggingar þá skiptir öll hreyfing máli. Hvert skref og hver aukamínúta af daglegri hreyfingu getur haft jákvæð áhrif á heilsu. [Auka fimm mínútur af hreyfingu á dag](#) getur dregið úr líkum á ótímabærum andlátum vegna langvarandi sjúkdóma.

Tækifærin til að auka við sig hreyfingu í daglegu lífi eru víða. Hægt er að leggja bíl örlítið lengra frá áfangastað, ganga stiga í stað þess að taka lyftu, stinga upp á standandi fundi eða ganga lengri leiðina í búðina eða leikskólann með barninu. Öll hreyfing telur.

Virkur ferðamáti

Önnur einföld leið til að flétta hreyfingu í daglegt líf er að nota virkan ferðamáta. Um 20% landsmanna notar virkan ferðamáta reglulega, með því að ganga eða hjóla til vinnu eða skóla þrisvar í viku eða oftar. Algengara er að ganga en hjóla. Hlutfall þeirra sem nota virkan ferðamáta er svipað milli kynja og hæst meðal 18 til 34 ára (21,5%) (Mynd 9). Hlutfallið hefur haldist nokkuð stöðugt síðastliðinn áratug.

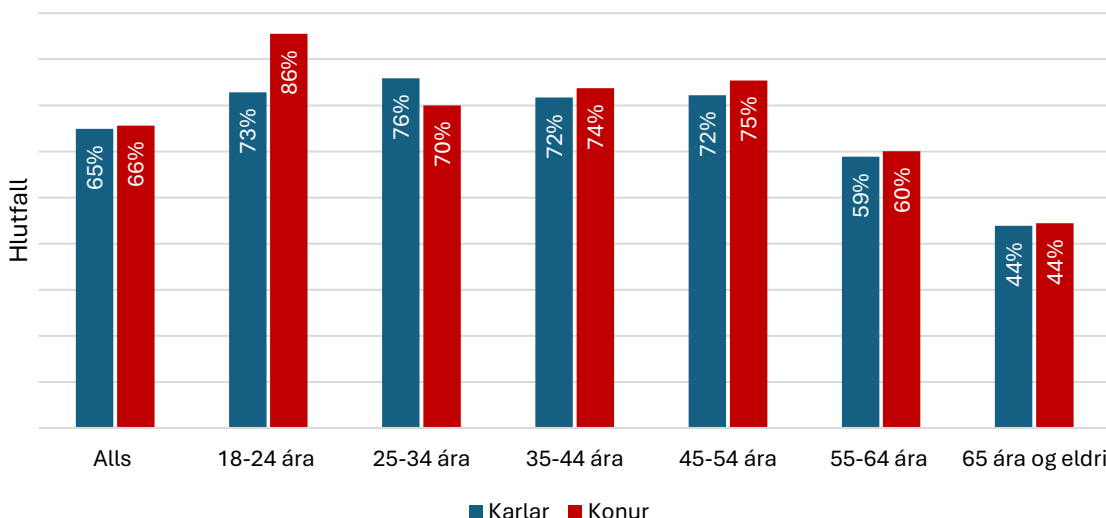
Virkur ferðamáti þarf ekki að vera allt eða ekkert, hver virk ferð skiptir máli. Jafnvel ein ferð á viku þar sem gengið er eða hjólað í stað þess að nota ökutæki getur skipt máli fyrir heildarhreyfingu, auk þess sem hægt er að fara úr strætó einni stoppistöð fyrir áfangastað og ganga hluta leiðar.



Mynd 9. Hlutfall þeirra sem gengu eða hjóluðu þrisvar í viku eða oftar til vinnu eða í skóla árið 2025, eftir kyni og aldri.

Kyrrseta og tækifæri til að brjóta hana upp

Langvarandi kyrrseta, sérstaklega þegar hún fer yfir átta klukkustundir á dag, tengist aukinni áhættu á stoðkerfisverkjum og langvinnum sjúkdómum. Margir verja stórum hluta dagsins sitjandi; í vinnu, við nám, í samgöngum og frítíma. Þegar heildartími kyrrsetu á dag er tekinn saman, þá situr meirihluti fullorðinna (65%) lengur en átta klukkustundir á dag. Hlutfallið er hæst meðal 18 til 24 ára, þar sem 79% sitja lengur en átta klukkustundir á dag, samanborið við 44% 65 ára og eldri (Mynd 10).



Mynd 10. Hlutfall þeirra sem sátu átta klukkustundir eða lengur á dag árið 2025, eftir kyni og aldri.

Minni samfelld kyrrseta og stutt hreyfihlé geta verið raunhæf skref í átt að betri heilsu. Að [draga úr heildartíma sem varið er í kyrrsetu](#) um 30 mínútur á dag getur haft góð áhrif á heilsufar.

Heilsufarslegur ávinningur hefst strax þegar farið er úr kyrrsetu yfir í einhverja hreyfingu og geta nokkrar aukamínútur af göngu, ein virk ferð milli staða eða það eitt að standa reglulega upp á milli verkefna, lagt sitt af mörkum fyrir betri heilsu og líðan.

Einföld skref í átt að minni kyrrsetu

- standa reglulega upp yfir daginn
- taka standandi eða gangandi fundi
- hækka skrifborðið hluta dagsins ef aðstæður leyfa
- ganga stuttan hring milli verkefna
- setja sér áminningu um regluleg hreyfihlé

Hildur Guðný Ásgeirsdóttir

Ingibjörg Guðmundsdóttir

Guðríður Hlíf Sigfúsdóttir

Ellen Alma Tryggvadóttir

Jóhanna Eyrún Torfadóttir

Hólmfríður Þorgeirsdóttir

Efni

Svefn, næring, hreyfing og kyrrseta meðal fullorðinna í daglegu lífi

Ritstjórn

Védís Helga Eiríksdóttir, ritstjóri
Sigríður Haralds Elínardóttir, ábm.
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

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