

# Hvað borða Íslendingar

## Landskönnun á mataræði 2019-2021

### Helstu niðurstöður

Rafræn kynning 10. mars 2022



Steina Gunnarsdóttir, Ragnhildur Guðmannsdóttir, **Hólfríður Þorgeirsdóttir**, **Jóhanna Eyrún Torfadóttir**, Laufey Steingrímsdóttir, Ellen Alma Tryggvadóttir, Birna Þórisdóttir, Ólöf Guðný Geirsdóttir, Ólafur Reykdal, Þórhallur Ingi Halldórsson, Ingibjörg Gunnarsdóttir og **Bryndís Eva Birgisdóttir**



Embætti  
**landlæknis**  
Directorate of Health



**HÁSKÓLI**  
**ÍSLANDS**

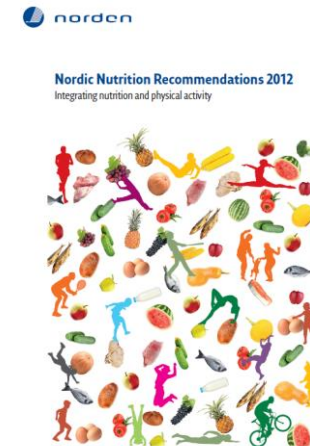
# Um könnunina

- Embætti landlæknis og Rannsóknastofa í næringarfræði við Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands sáu sameiginlega um framkvæmd og úrvinnslu könnunarinnar
- 2000 manna slembiúrtak 18-80 ára úr þjóðskrá
  - Eingöngu haft samband við 1545 einstaklinga sem voru með skráð símanúmer og heimilisfang
- Alls tóku 822 einstaklingar þátt
- Könnunin fór fram frá september 2019 til ágúst 2021
- Endurtekin sólarhringsupprifjun á neyslu ásamt því að svara spurningum um tíðni neyslu ákveðinna fæðutegunda/fæðuflokka
- Þjálfaðir spyrjar sáu um viðtölin



# Ráðleggingar embættis landlæknis um mataræði

- Opinberar ráðleggingar um mataræði hér á landi byggja á Norrænum næringarráðleggingunum (NNR)
- NNR byggja á stöðu bestu vísindalegrar þekkingar hverju sinni þegar þær eru birtar
- Sambærilegar ráðleggingum í Evrópu og víðar
- NNR eru í endurskoðun og verða birtar í lok þessa árs og verða íslenskar ráðleggingar endurskoðar í kjölfarið.
- Með því að fylgja ráðleggingunum er auðveldara að tryggja að líkaminn fái þau næringarefni sem hann þarf á að halda og stuðla að góðri heilsu og vellíðan



# Niðurstöðurnar bornar saman við ráðleggingar og síðustu landskönnun frá 2010-2011

- Ráðleggingar embættis landlæknis um mataræði
  - Ávexti og grænmeti
  - Heilkornavörur
  - Baunir, hnetur og fræ
  - Fisk
  - Rautt kjöt
  - Mjólk og mjólkurvörur
  - Mýkri og hollari fitu
  - Minna salt
  - Takmarka vörur sem innihalda mikið af viðbættum sykri
  - D-vítamín sem bætiefni
- Ráðlagðir dagskammtar næringarefna
  - Orkuefni, vítamín og steinefni

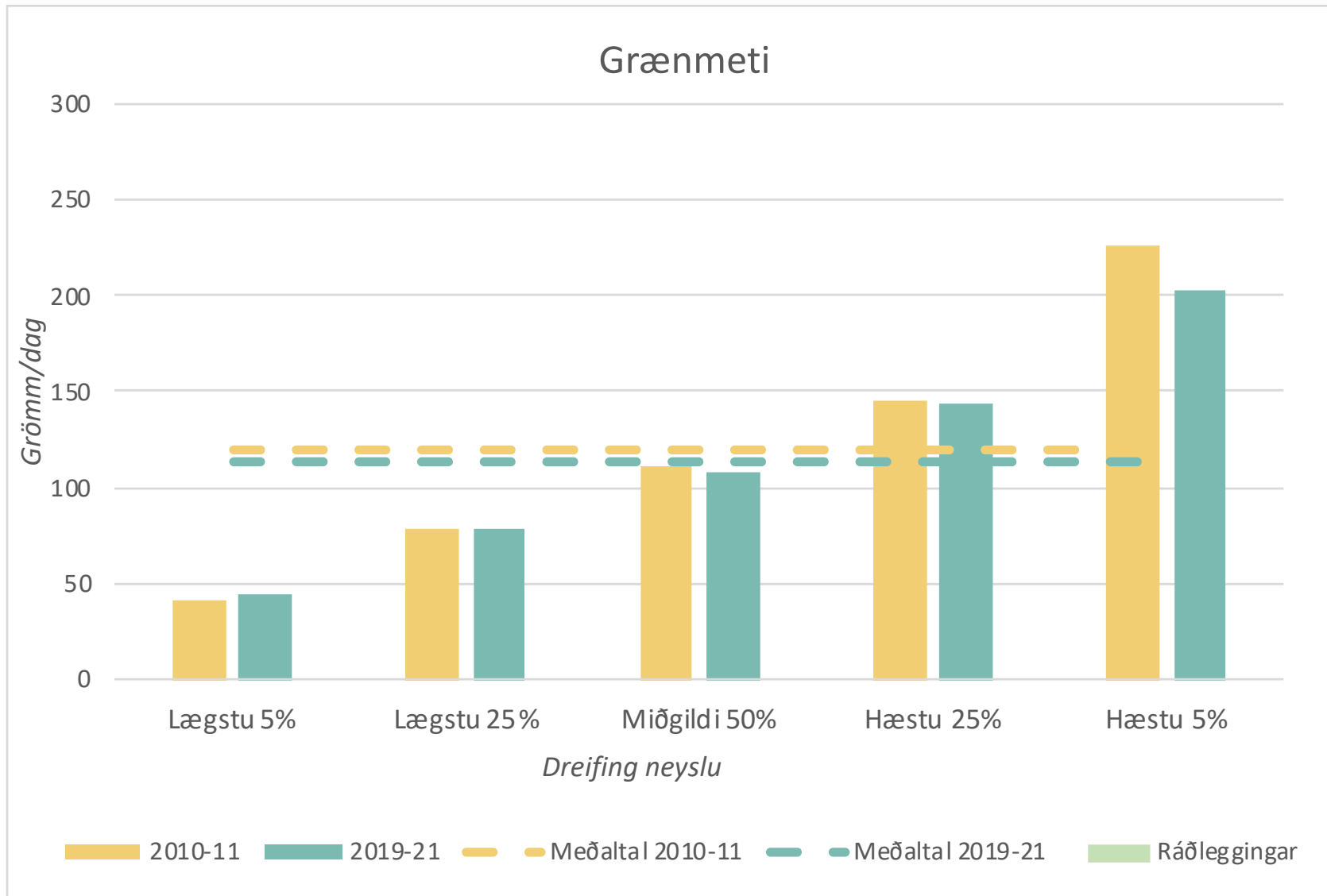




Hvað borða Íslendingar?

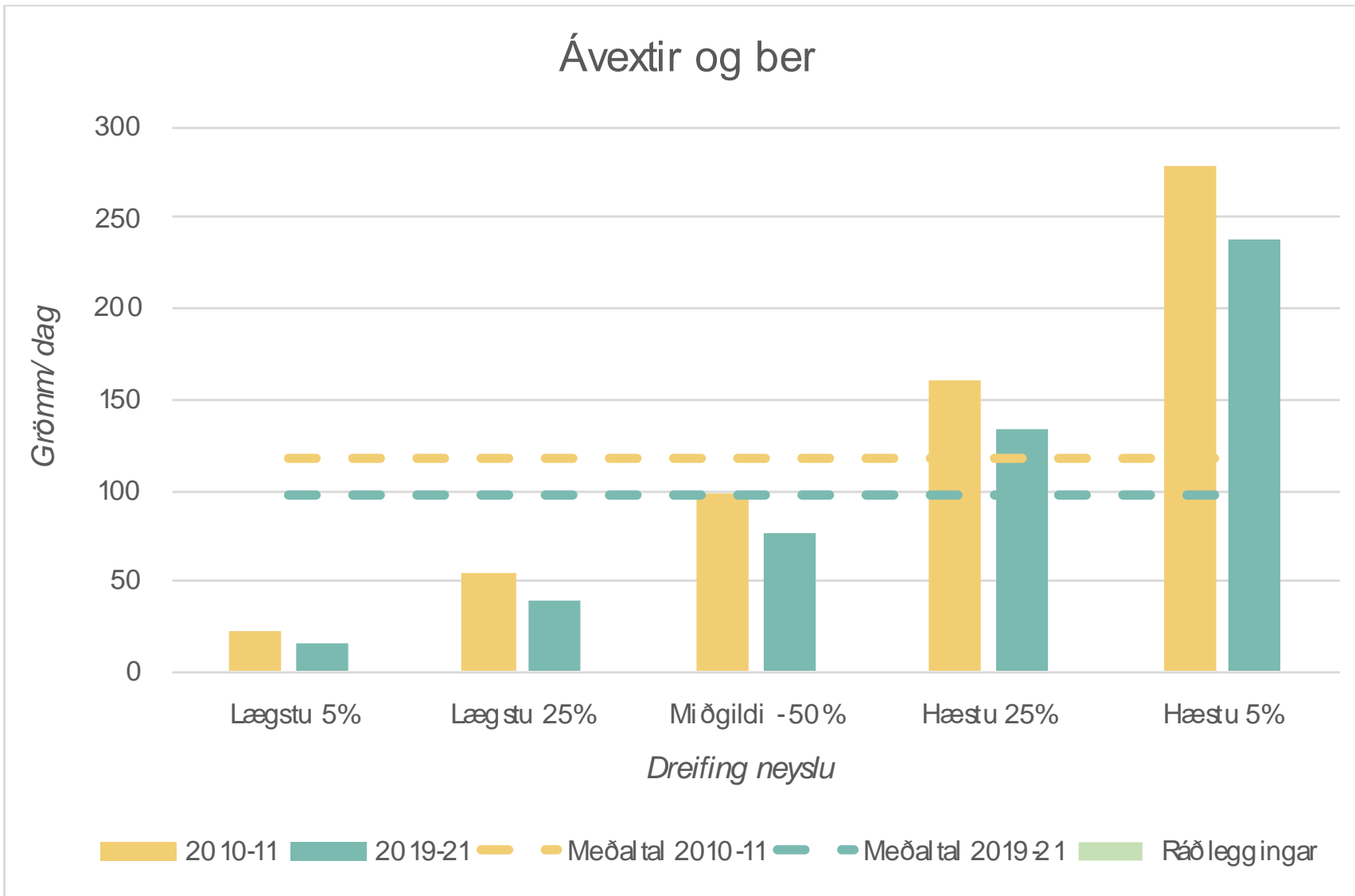
NEYSLA MATVÆLA 2019-2021

# Grænmetisneysla stendur í stað



- Grænmetisneysla stendur í stað frá síðustu könnun 2010-11, er að meðaltali 114 grömm á dag
- Einungis 1% þátttakenda borða  $\geq 250$  g/dag eins og ráðlagt er

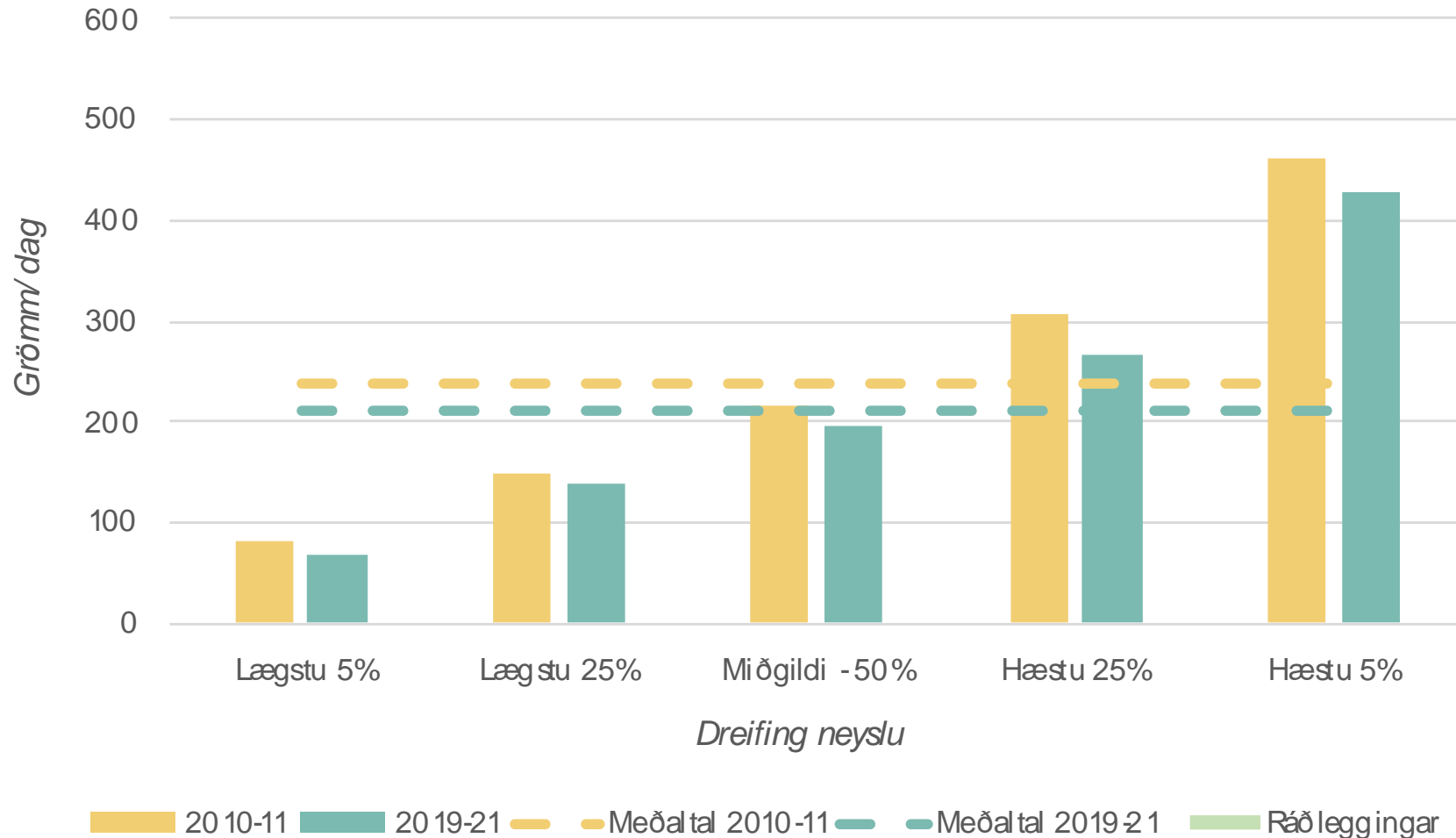
# Dregið hefur úr neyslu ávaxta og berja



- Meðalneysla á ávöxtum minnkar frá síðustu könnun úr 118 g/dag í 98 g/dag
- Einungis 4% þátttakenda borða  $\geq 250$  g/dag af ávöxtum eins og ráðlagt er

# Einn af hverjum 50 þátttakendum fylgir ráðleggingum 5 á dag

## Grænmeti, ávextir og ber



- Samanlögð neysla á grænmeti og ávöxtum er að meðaltali um 213 g/dag en var 238 g/dag í síðustu könnun
- Einungis 2% þátttakenda borða  $\geq 500$  g/dag eins og ráðlagt er



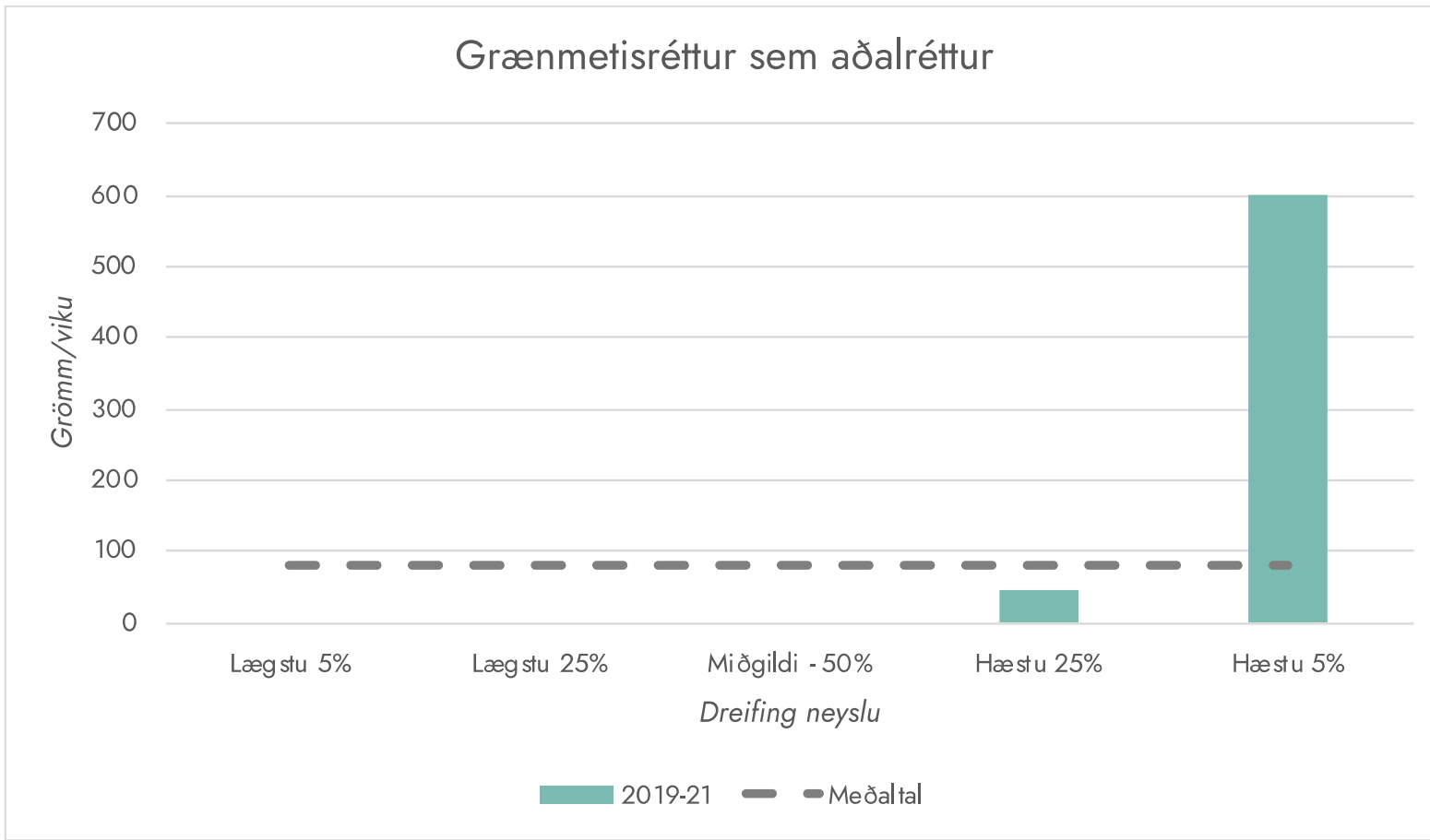
# Gjarnan mætti borða meira af heilkornavörum



- Heilkornavörur eru t.d. heilir hafrar, bygg, rúgur, heilhveiti og hýðishrísgrjón og vörur unnar úr þeim svo sem heilkorna pasta og trefjaríkt heilkornabrauð
- Meðalneysla er 56 g á dag
- Ráðlagt er að borða a.m.k. tvo skammta á dag eða 70 g
- 27% þátttakenda ná því marki
- 30% þátttakenda neyttu engra heilkornavara þá tvo daga sem spurt var um mataræðið

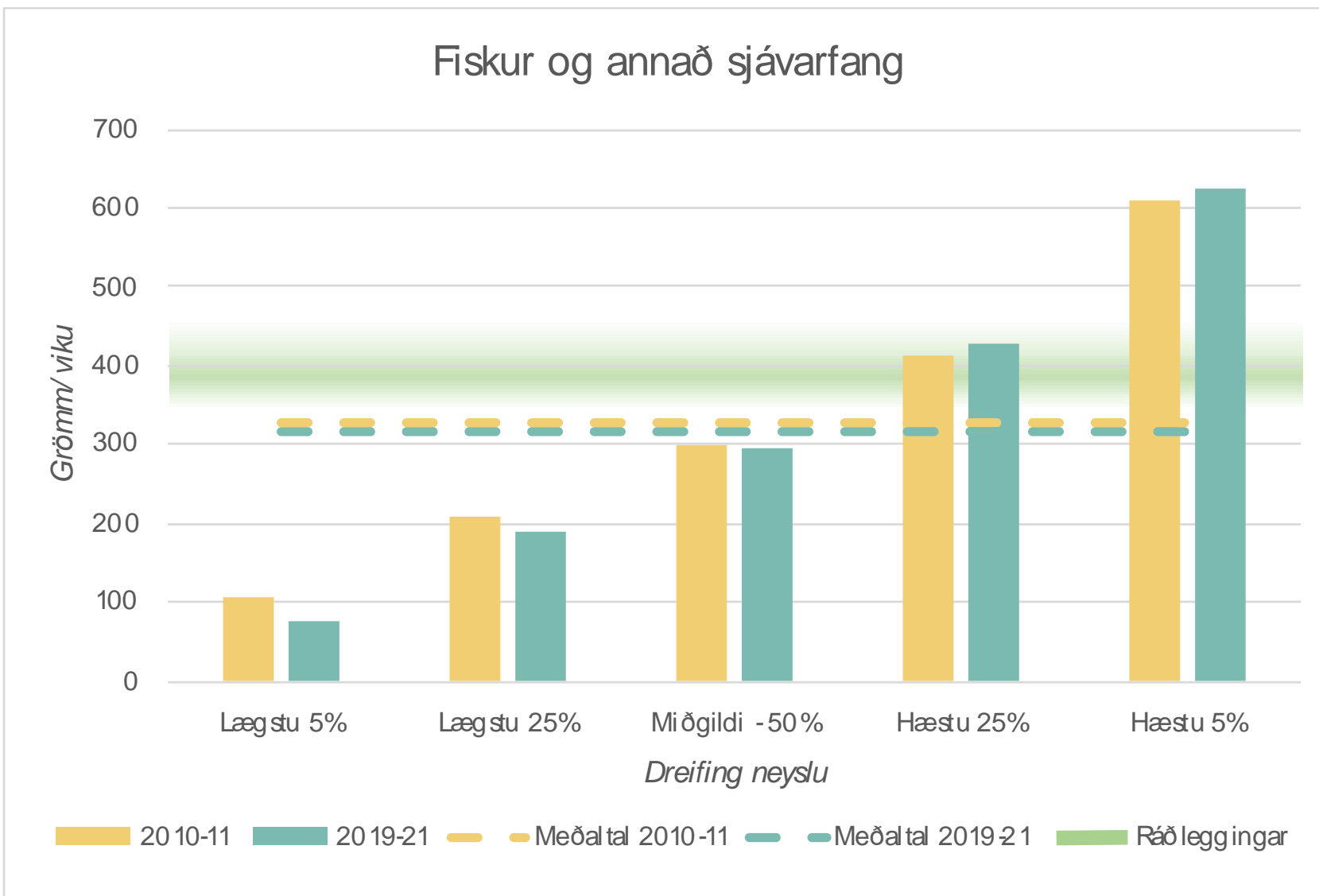


# Baunir, linsur, hnetur og fræ mætti auka í fæði landsmanna



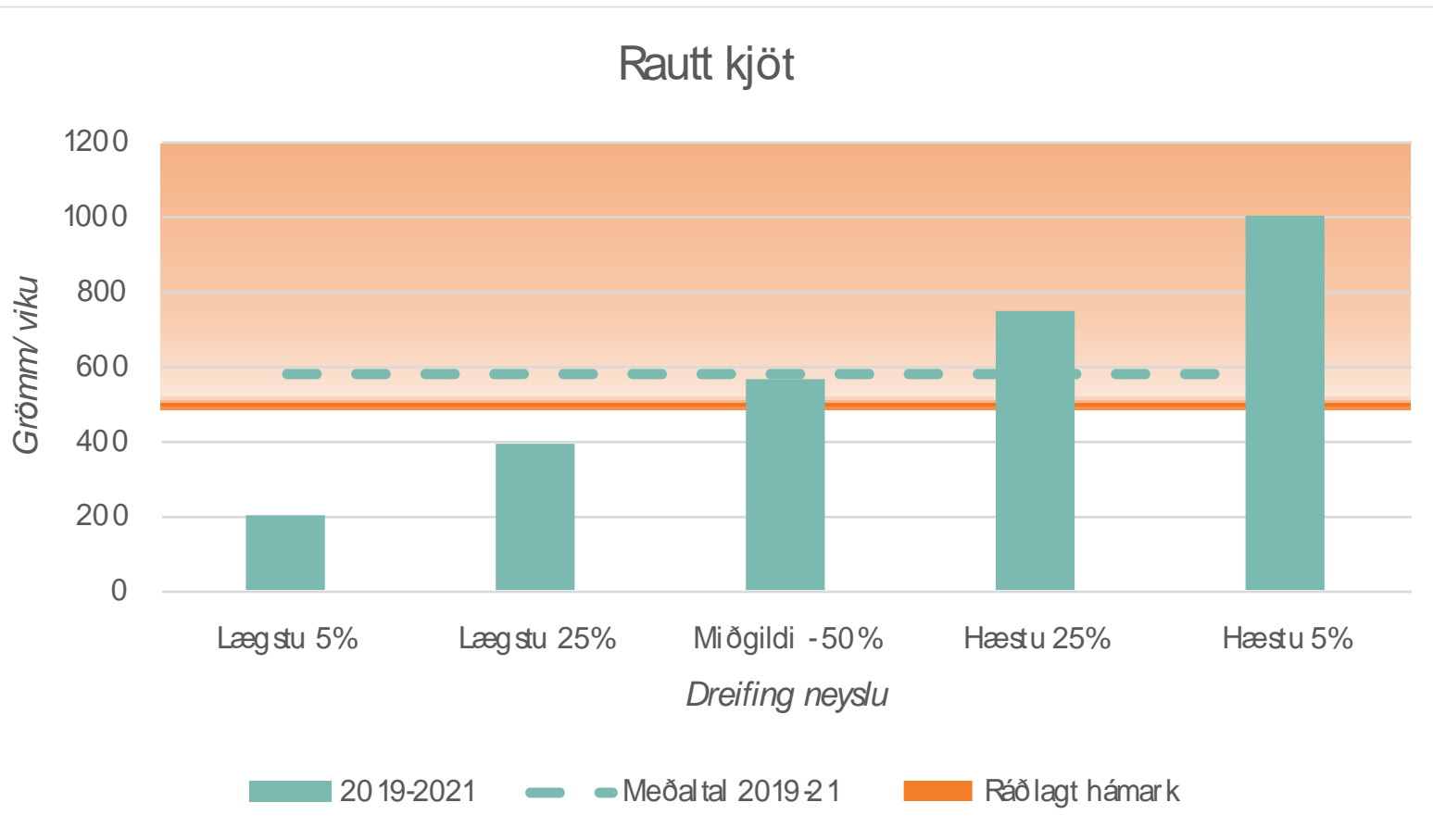
- Grænmetisréttur er á borðum hjá fjórðungi þátttakenda einu sinni í viku eða oftar
- Meðalneysla á grænmetisréttum er 80 g á viku
- Meðalneysla á hnetum er 5 g/dag
- Ráðlagt er að borða 30 g af hnetum á dag, 5% náðu því marki

# Fiskur og annað sjávarfang mætti vera vinsælla meðal ungra kvenna



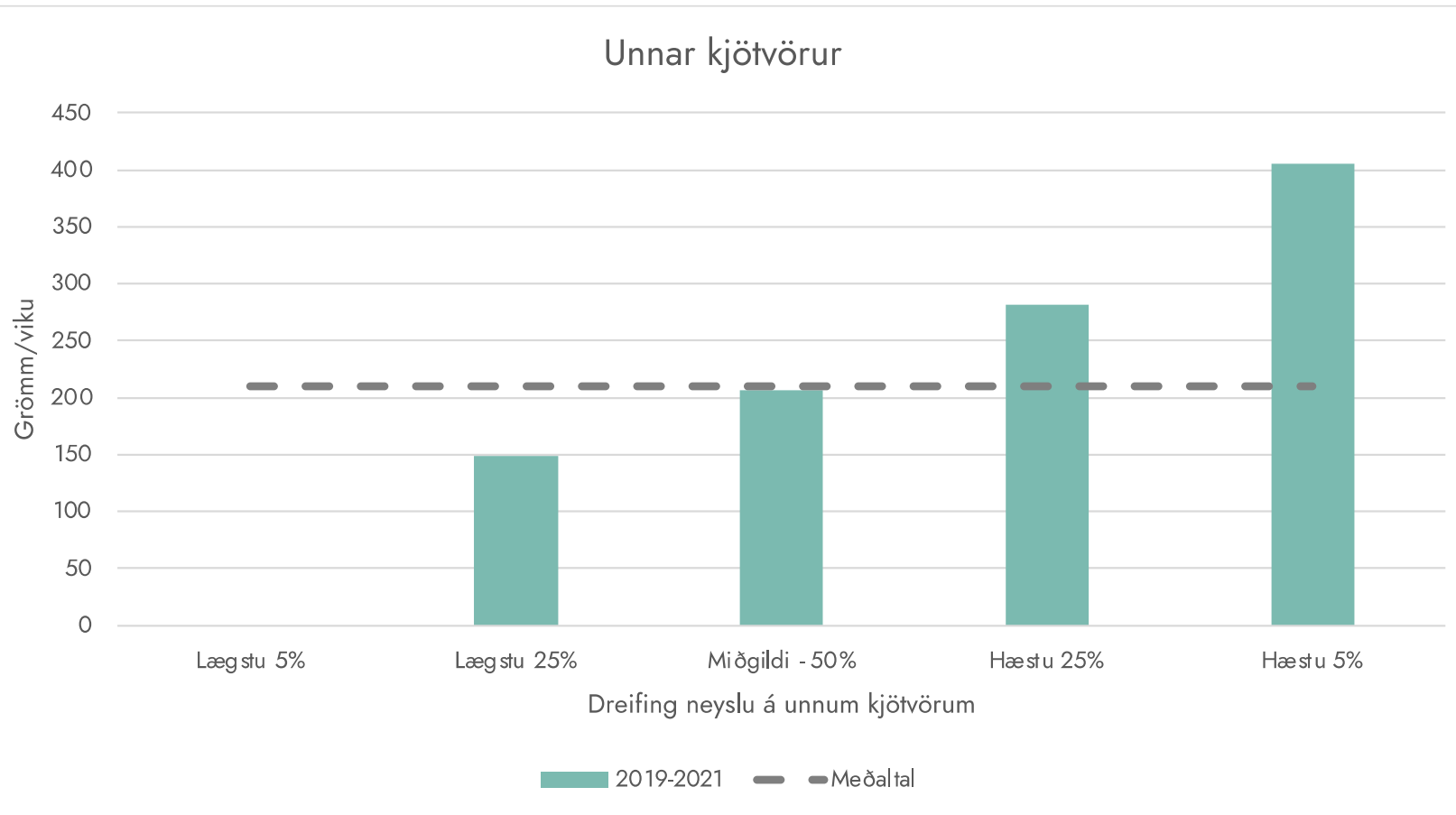
- Fiskneysla stendur í stað milli kannana, er 315 g/viku að meðaltali
- Rúmlega þriðjungur þátttakenda borðar 2-3 fiskmáltíðir á viku eða 375 g/viku eins og ráðlagt er
- Tæplega 1% af yngsta aldurshópi (18-39 ára) kvenna nær að fylgja ráðleggingum

# Neysla á rauðu kjöti umfram ráðlögð viðmið



- Heildar kjötneysla minnkar um 10% og er nú að meðaltali 823 g/viku
- Meðalneysla á rauðu kjöti minnkar úr 644 g/viku í 581 g/viku
  - Nauta-, lamba-, svína-, hrossa- og hreindýrakjöt
- 60% þátttakenda neytir meira en 500 g/viku en ráðlagt er að fara ekki yfir þau mörk
- Meðalneysla á alífuglakjöti hefur aukist, úr 189 g/viku í 245 g/viku

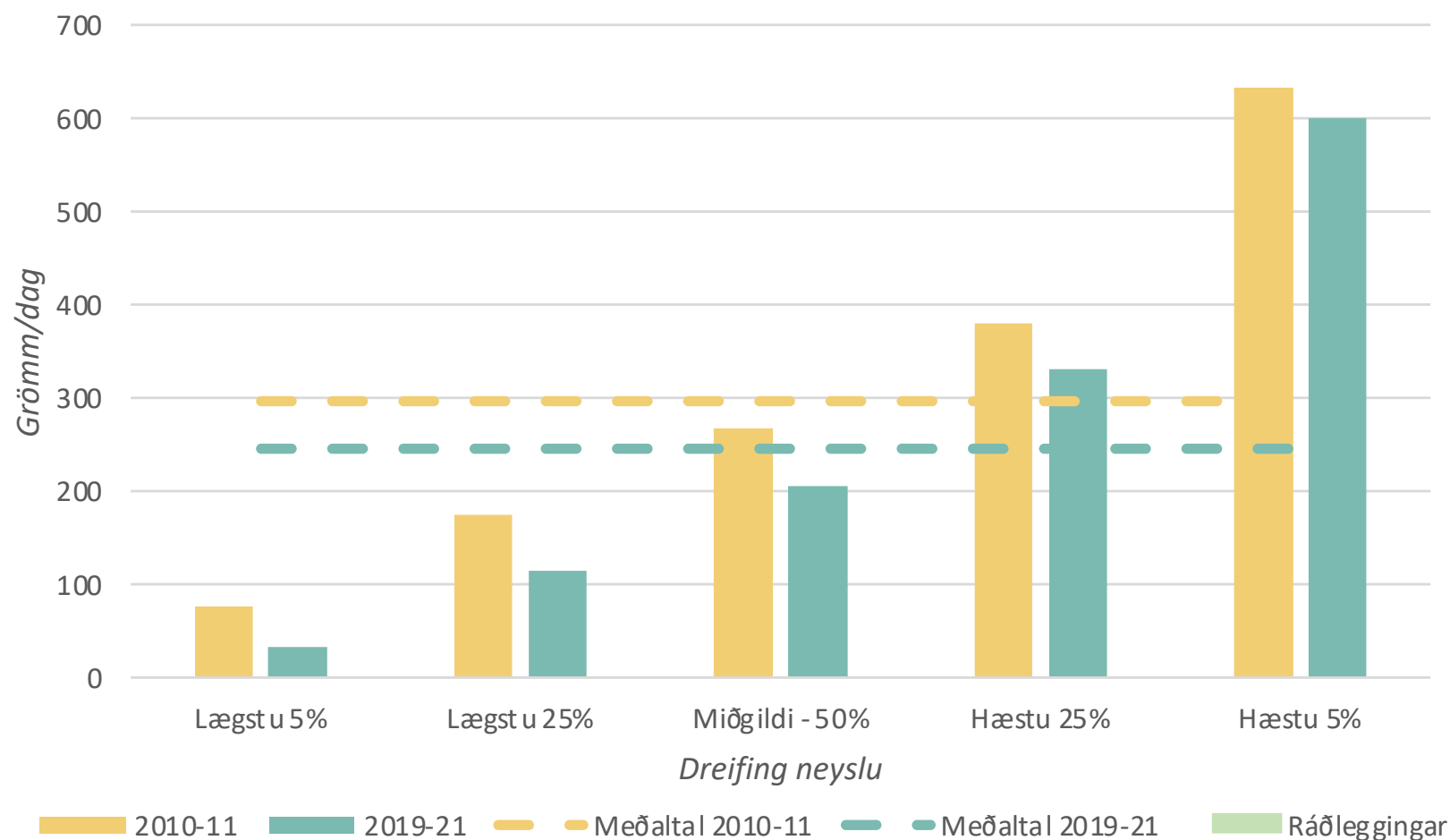
# Neysla á unnum kjötvörum mætti vera minni



- Unnar kjötvörur eru allt reykt og saltað kjöt og kjötálegg, pylsur og farsvörur
- Meðalneysla er rúm 200 g/á viku
- Karlar borða tvöfalt meira en konur, eða 282 grömm á viku
- Ráðlagt er að takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum

# Dregur úr neyslu á mjólk og mjólkurvörum

Mjólk og mjólkurvörur (ostur og smjör ekki meðtalið)

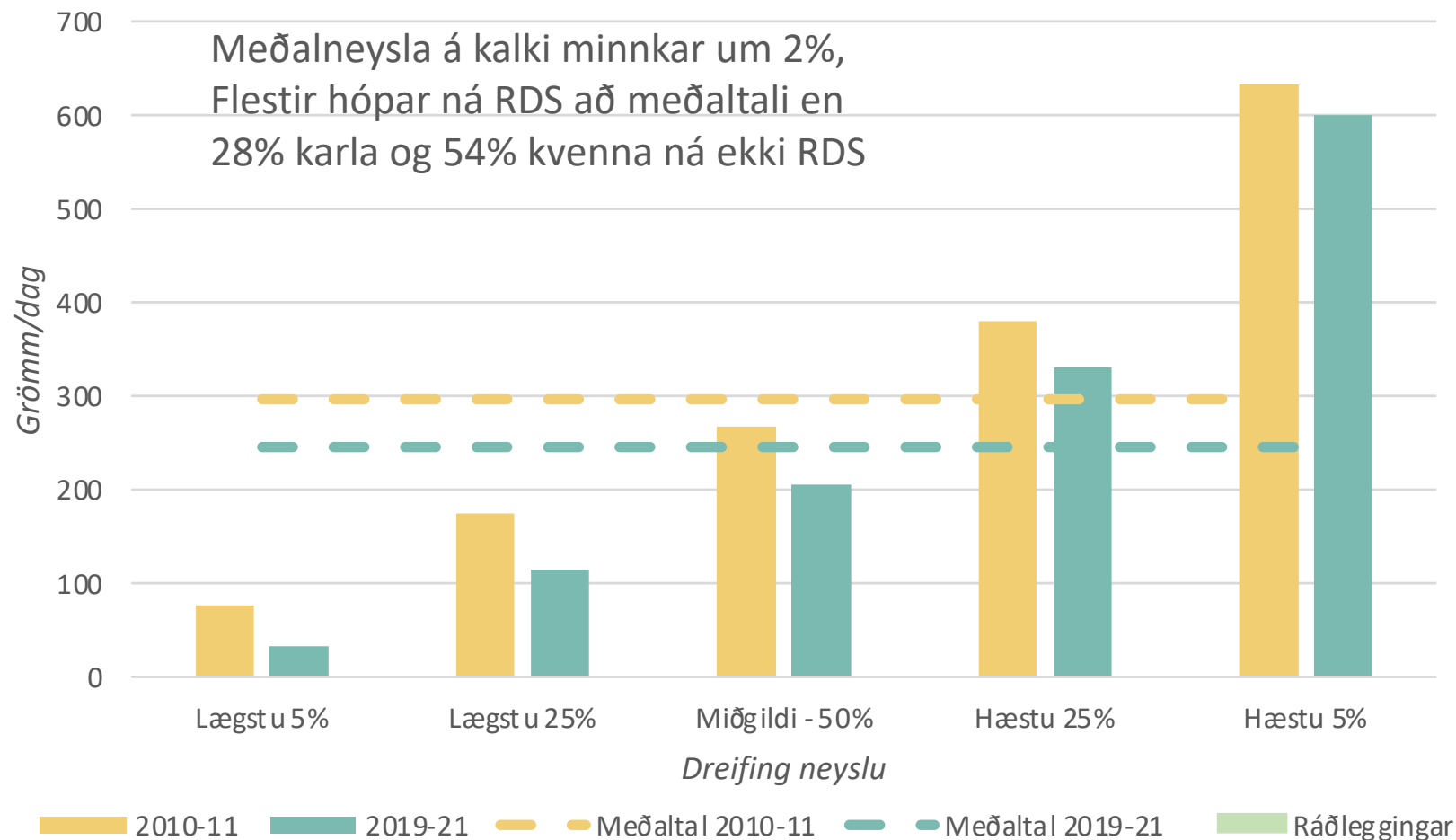


- Meðalneysla minnkar úr 300 g/dag í 245 g/dag
- Meðalneysla á osti hefur aukist úr 35 g/dag í 42 g/dag
- Þegar ostur er reiknaður með ná 32% þátttakenda ráðleggingunni um 500 grömm af mjólk og mjólkurvörum á dag
  - Ostur getur komið í stað annarra mjólkurvara að hluta til (25 g af osti = 250 g af mjólkurvörum)

# Dregur úr neyslu á mjólk og mjólkurvörum

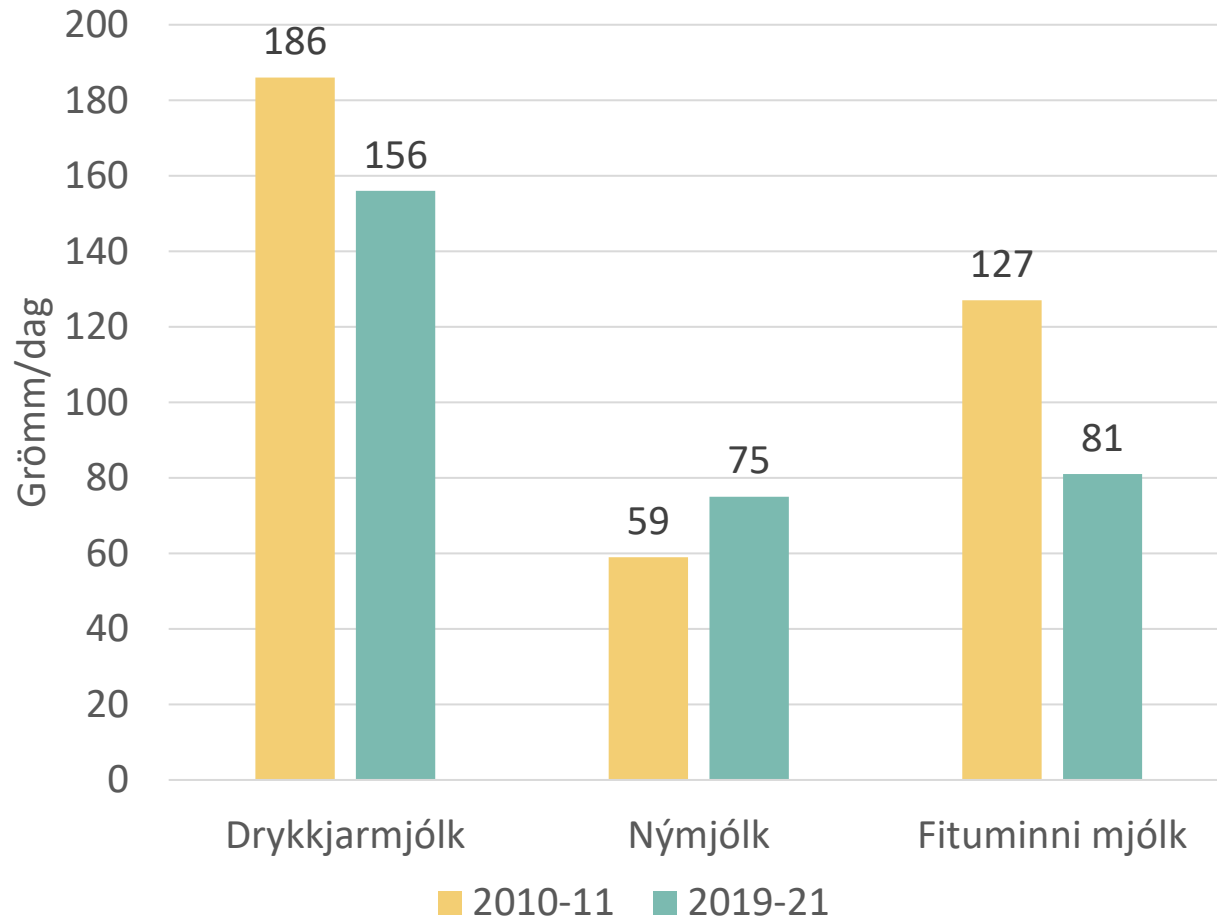
## Mjólk og mjólkurvörur (ostur og smjör ekki meðtalið)

Meðalneysla á kalki minnkar um 2%,  
Flestir hópar ná RDS að meðaltali en  
28% karla og 54% kvenna ná ekki RDS



- Meðalneysla minnkar úr 300 g/dag í 250 g/dag
- Meðalneysla á osti hefur aukist úr 35 g/dag í 42 g/dag eða um 20%
- Þegar ostur er reiknaður með ná 32% þátttakenda ráðleggingunni um 500 grömm af mjólk og mjólkurvörum á dag
  - Ostur getur komið í stað annarra mjólkurvara að hluta til (25 g af osti = 250 g af mjólkurvörum)

# Mjólk og mjólkurvörur, tegundir

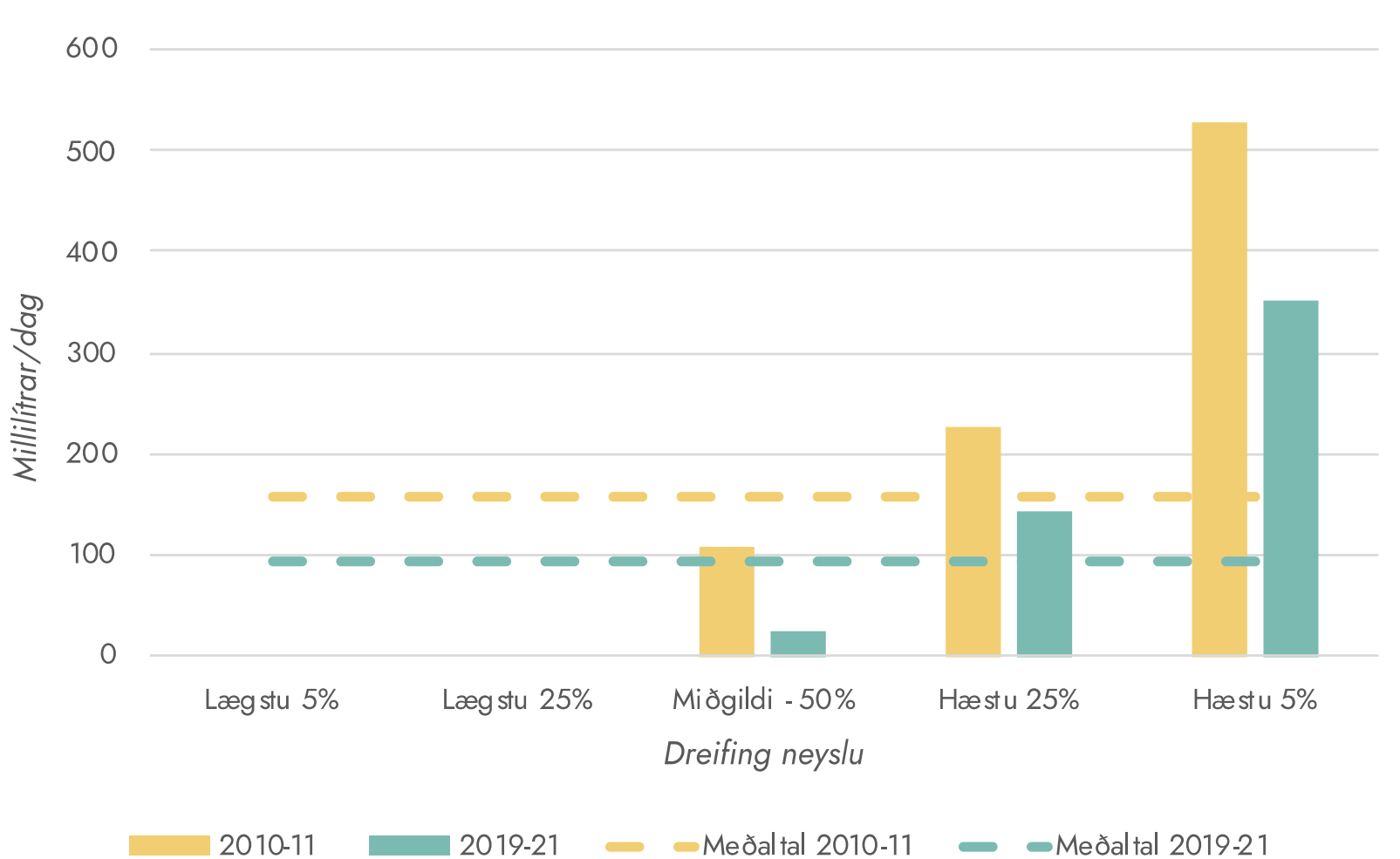


- Neysla á mjólkurvörum með viðbættum sykri og mjólkurvörum með sætuefnum er óbreytt frá síðustu könnun
- Karlar borða meira af sykrudum mjólkurvörum en konur



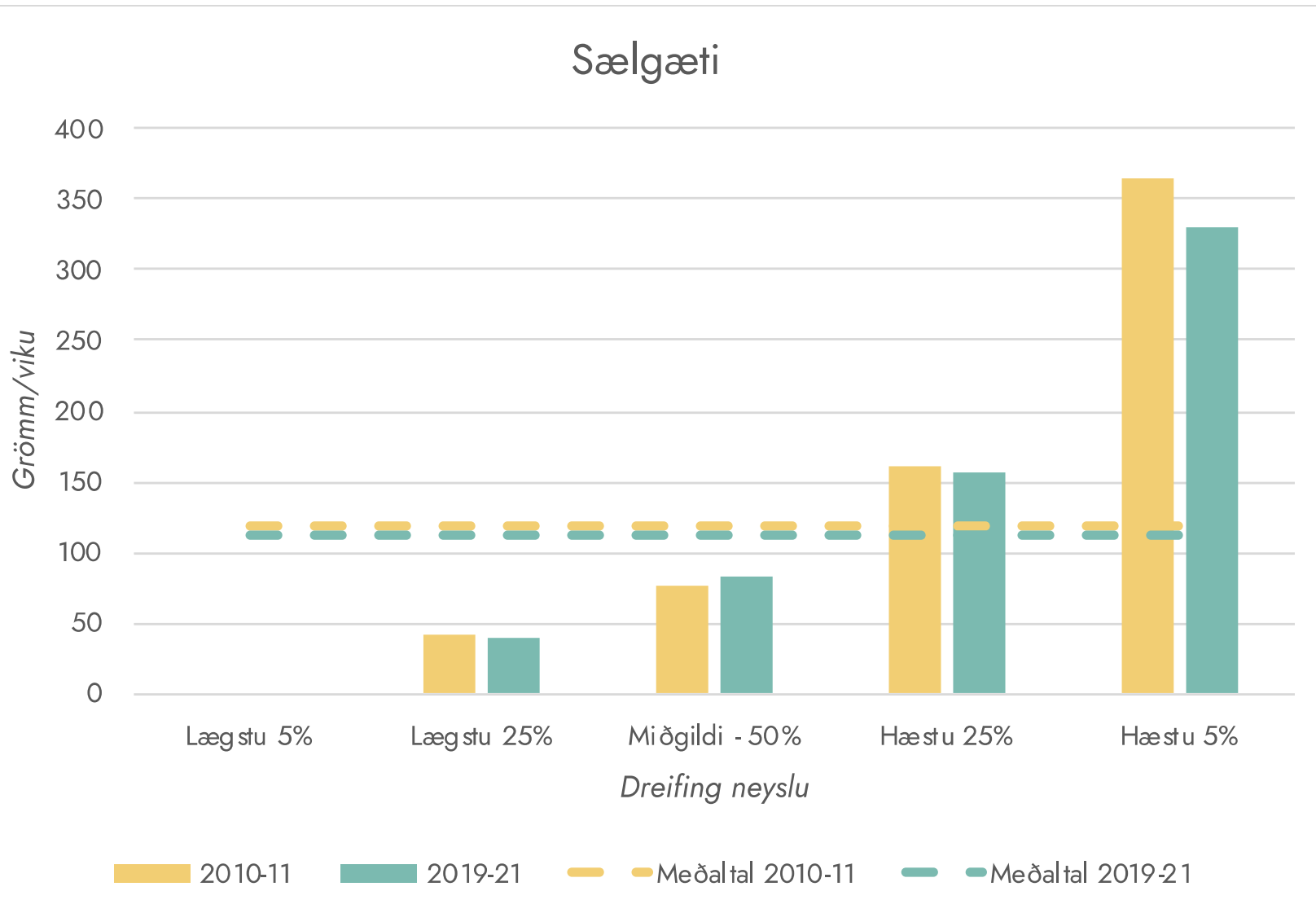
# Neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum á niðurleið

Sykraðir gos- og svaladrykkir



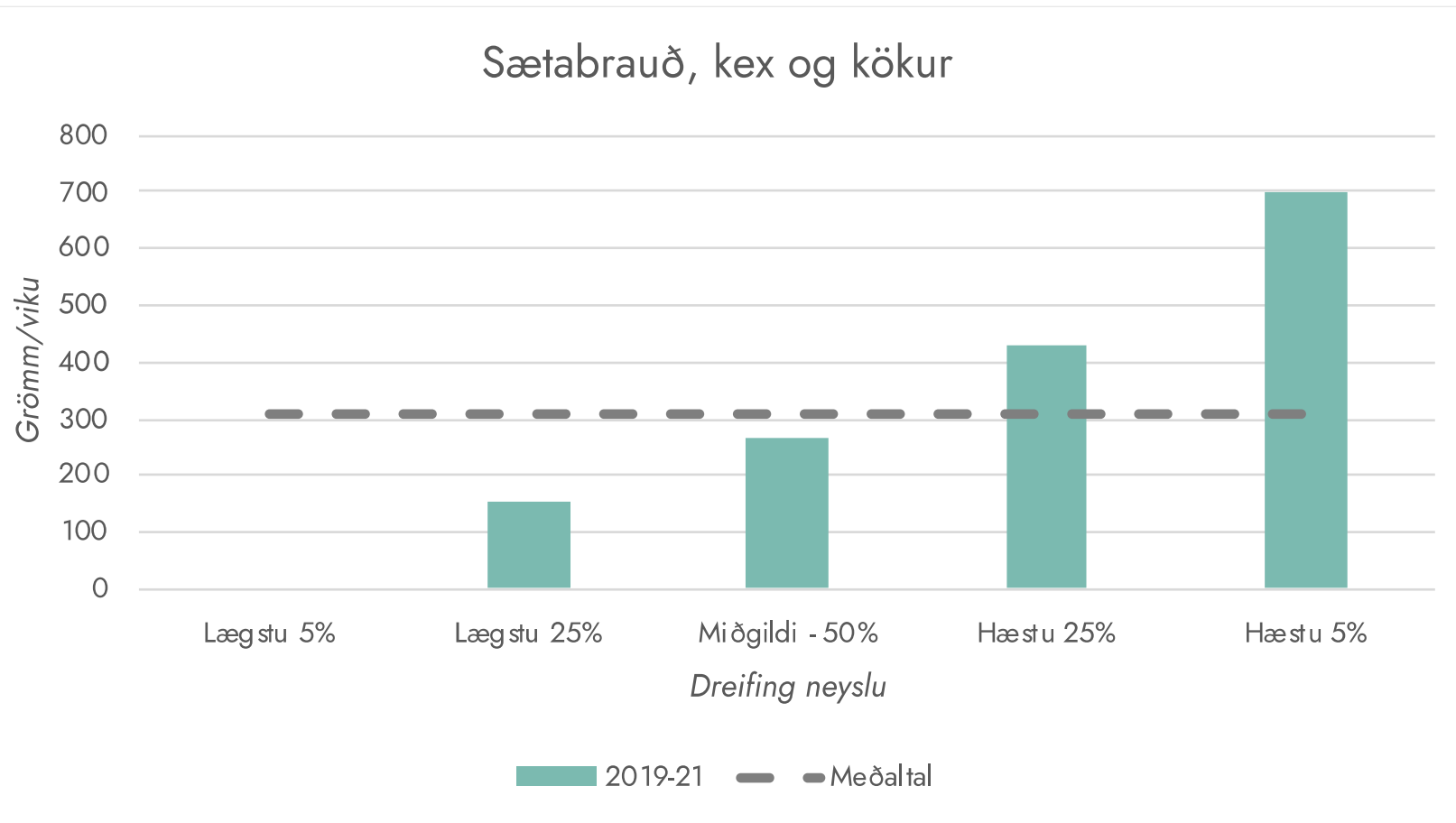
- Meðalneysla minnkar úr 157 ml/dag í 95 ml/dag
- Ungir karlar (18-39 ára) drekka mest af þessum drykkjum
- Um 40% ungra karla drekka meira en lítra af sykrudum gosdrykkjum á viku
- Neysla á sykurlausum drykkjum jókst um fjórðung og er að meðaltali 92 ml/dag

# Sælgæti vinsæl vara



- Sælgætisneysla stóð í stað frá fyrri könnun, 114 g/viku
- Þetta er trúlega vanmat en skv. fæðuframboðinu var það 350 g/viku 2020
- Yngri þátttakendur (18-59 ára) borða meira sælgæti en eldri (60-80 ára)
- Ísneysla er óbreytt, samsvarar einum litlum ís úr vél á viku

# Sætabrauð, kökur og kex einnig vinsælar vörur



- Neysla á sætabrauði, kexi og kökum helst óbreytt og er rúm 300 g/viku
- Þetta er tvöfalt meira en neysla á heilkornabrauði
- Ráðlagt er að gæta hófs í neyslu á sykkuríkum vörum
- Drekkja vatn og fá sér frekar hnetur, fræ og ávexti



Hvað borða Íslendingar?

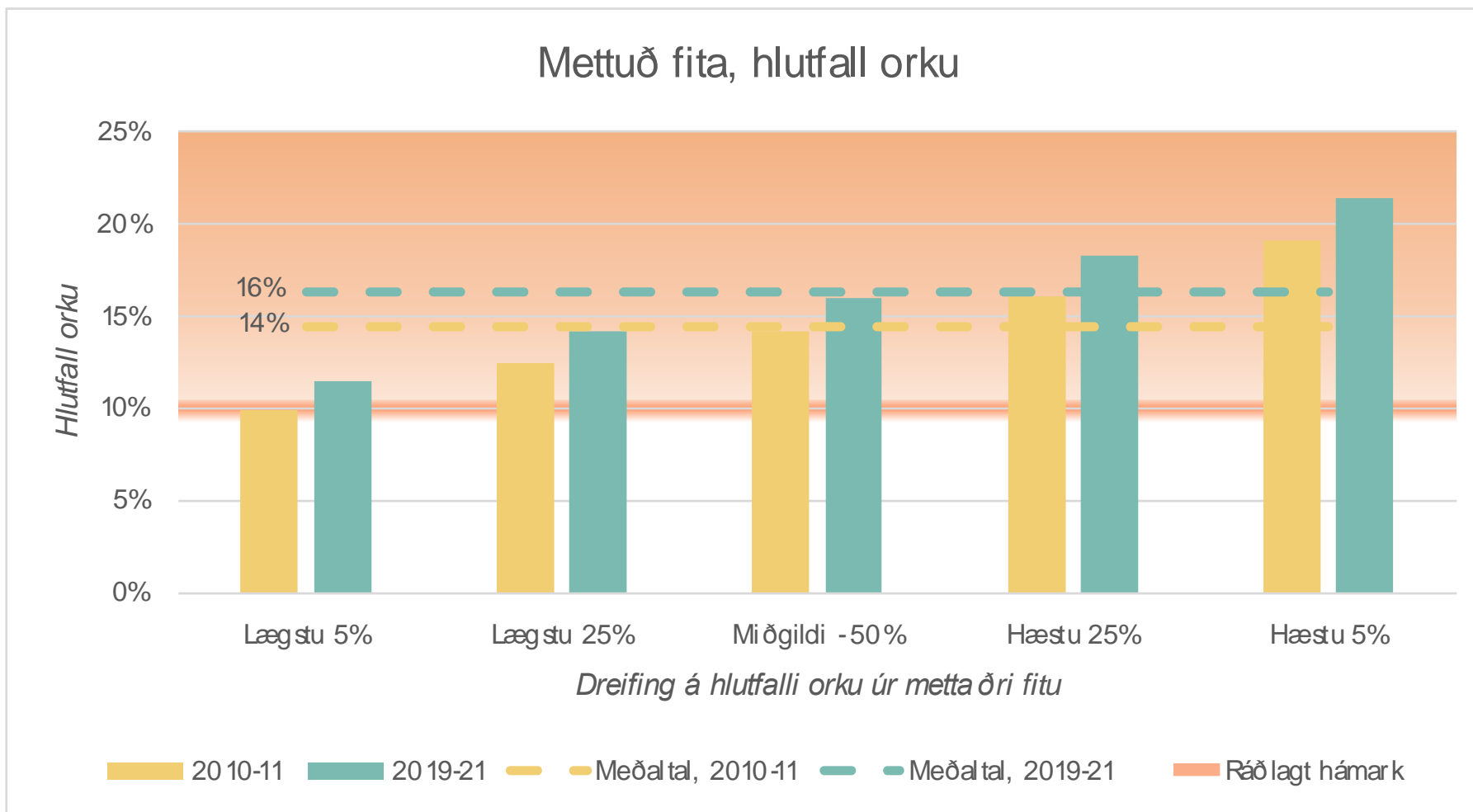
NEYSLA NÆRINGAREFNA 2019-2021

# Orka og orkugefandi næringarefni

		Ráðleggingar embættis landlæknis	2010-2011	2019-2021
Orka	kkal		2059	2044
Prótein	E%	<b>10-20</b>	18	18
Fita	E%	<b>25-40</b>	36	41*
-Mettaðar fitusýrur	E%	<b>&lt; 10</b>	14	16*
Kolvetni	E%	<b>45-60</b>	42	37*
-Trefjaefni	g	<b>25-35</b>	17	16*
-Viðbættur sykur	E%	<b>&lt; 10</b>	8,8	7,2*
Alkóhól	E%		1,7	2,0

\*Marktækur munur p<0,05

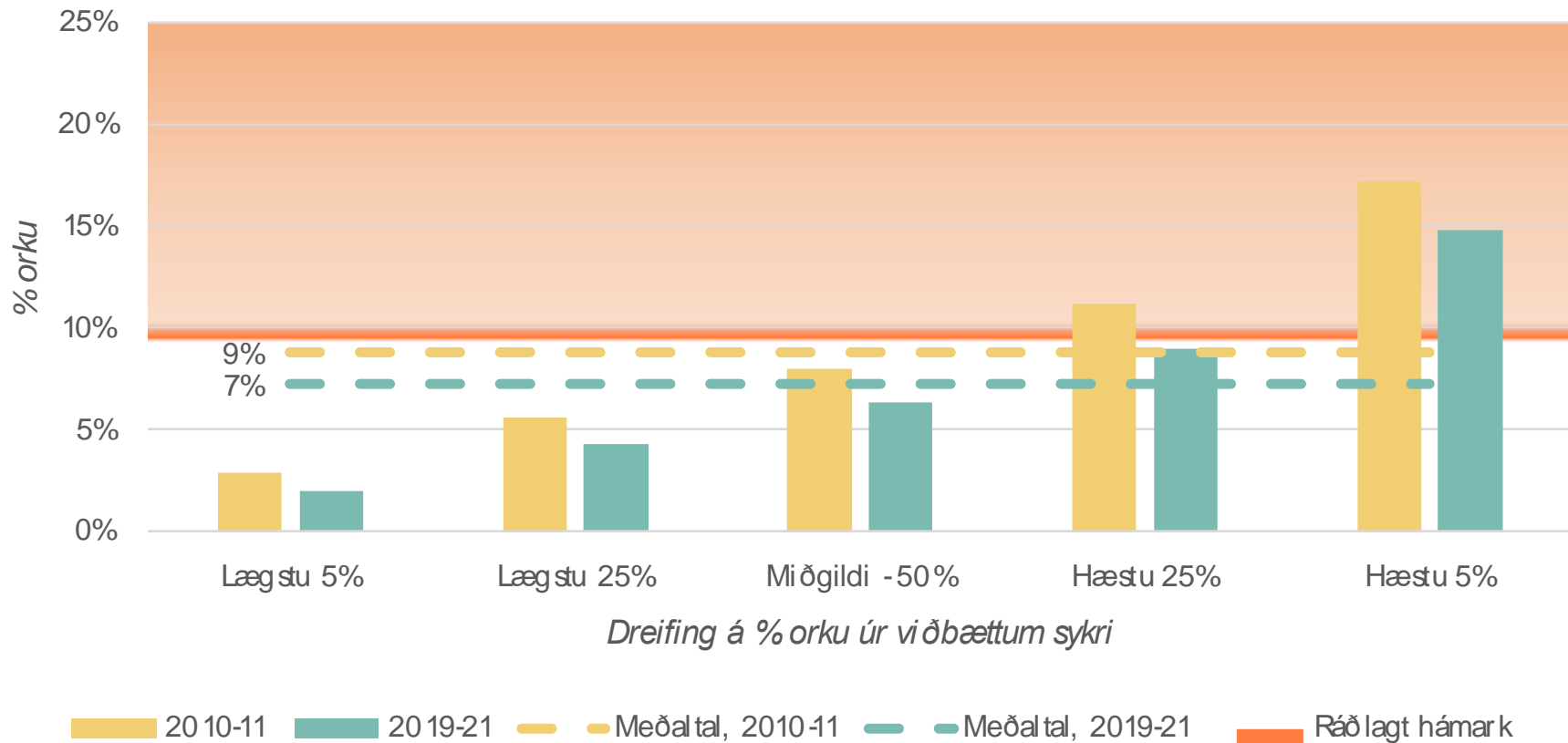
# Neysla á mettaðri fitu á uppleið



- Hlutfall orku úr mettaðri fitu hefur aukist úr 14% í 16%
- Neyslan ætti ekki að fara yfir 10% orkunnar
- Einungis 2% þátttakenda eru undir því viðmiði
- 14% koma úr sælgæti, kökum og kexi, 14% úr smjöri og smjörvörum, 16% úr ostum, 17% úr mjólk og mjólkurvörum og 15% úr kjöti og kjötvörum

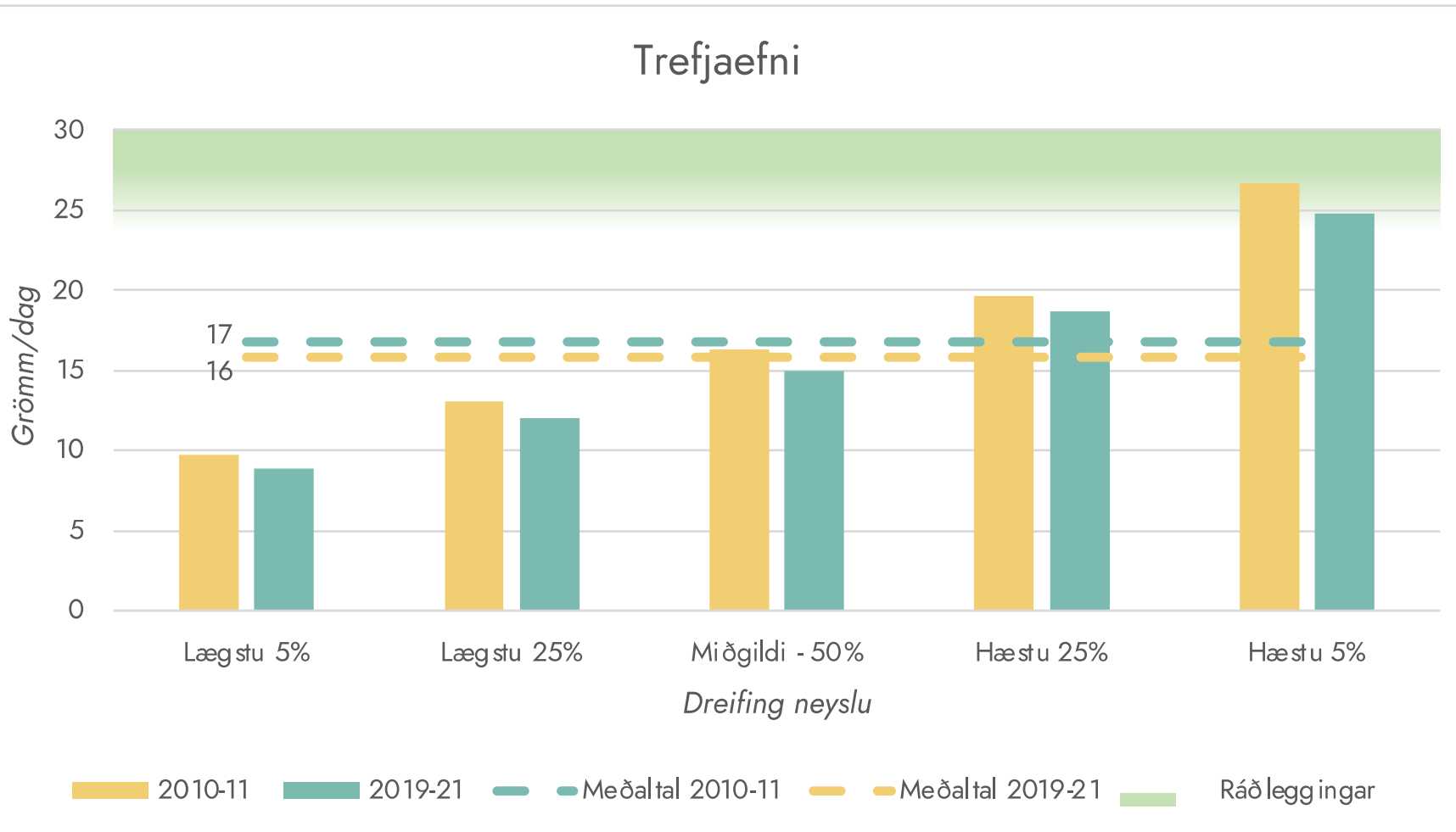
# Viðbættur sykur minnkar

Viðbættur sykur, hlutfall orku



- Hlutfall orku úr viðbættum sykri minnkar úr 9% í 7% að meðaltali
- Ráðlagt er að viðbættur sykur sé undir 10% orkunnar og helst minna
- Þriðjungur þátttakenda í yngsta aldurshópi fær yfir 10% orkunnar úr viðbættum sykri
- 70% af viðbættum sykri kemur úr gos-, íprótta og orkudrykkjum, sælgæti, kexi, kökum og ís

# Neysla á trefjaefnum mætti vera mun meiri



- Meðalneysla á trefjaefnum hefur minnkað heldur frá síðustu könnun og er tæplega 16 g/dag
- Ráðlagt er að neysla á trefjum sé 25-35 g á dag
- Lítil neysla endurspeglar léleg gæði kolvetna í fæði Íslendinga, sérstaklega litla neyslu á heilkornavörum, grænmeti og ávöxtum



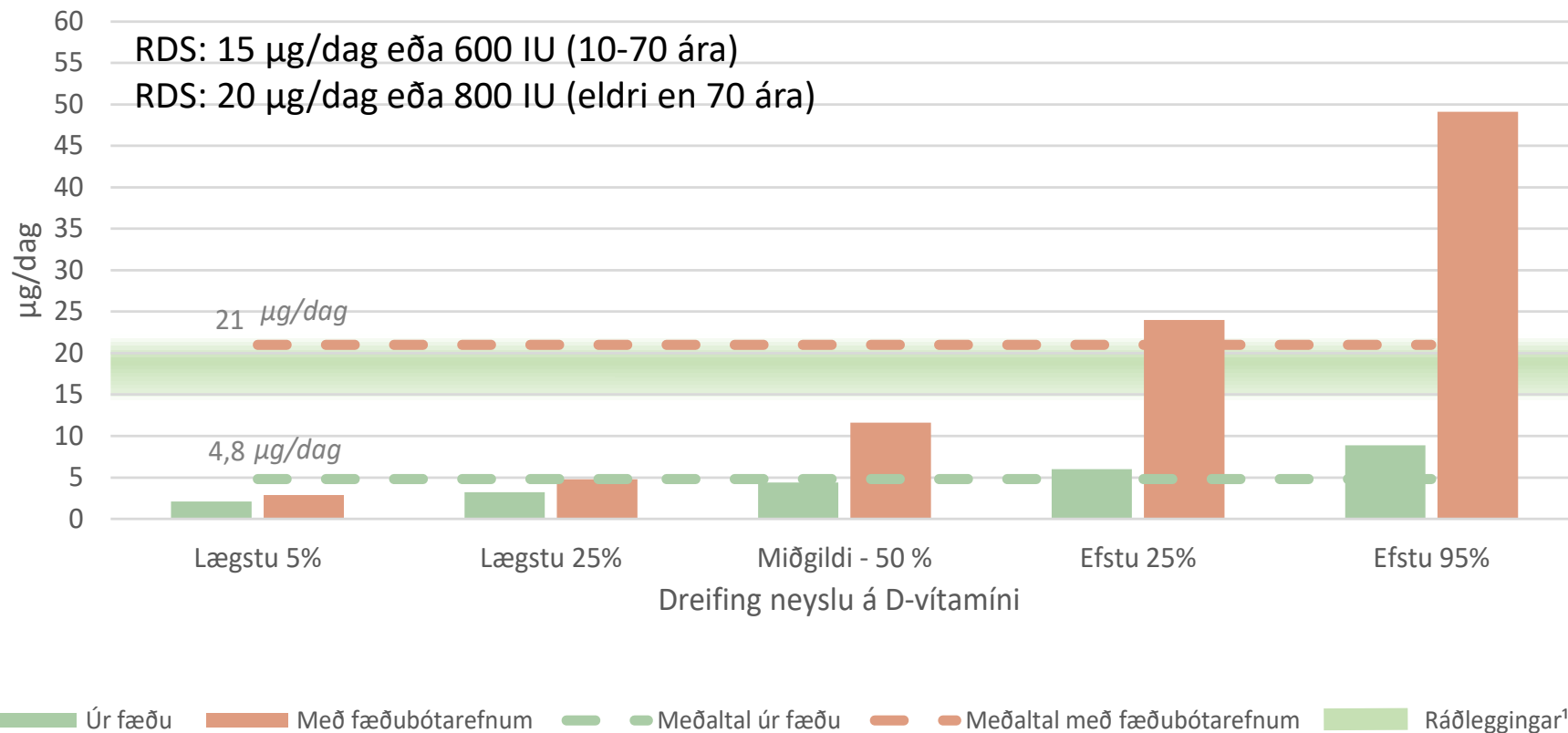
# Vítamín og steinefni



- Neysla flestra **vítamína og steinefna** er að meðaltali yfir ráðlögðum dagskammti (RDS)
  - Undantekning er neysla á D-vítamíni (þeir sem ekki taka bætiefni), fólati og jöði
- Í niðurstöðum eru bætiefni ekki reiknuð með nema fyrir D-vítamín og fólat fyrir konur á barneignaraldri
- Þetta eru einu næringarefnin sem ráðlagt er að taka sem fæðubótarefni en öllum er ráðlagt að taka D-vítamín (lýsi, perlur, töflur eða úða) og konum á barneignaraldri er ráðlagt að taka fólat

# Mikilvægt að muna eftir D-vítamíninu

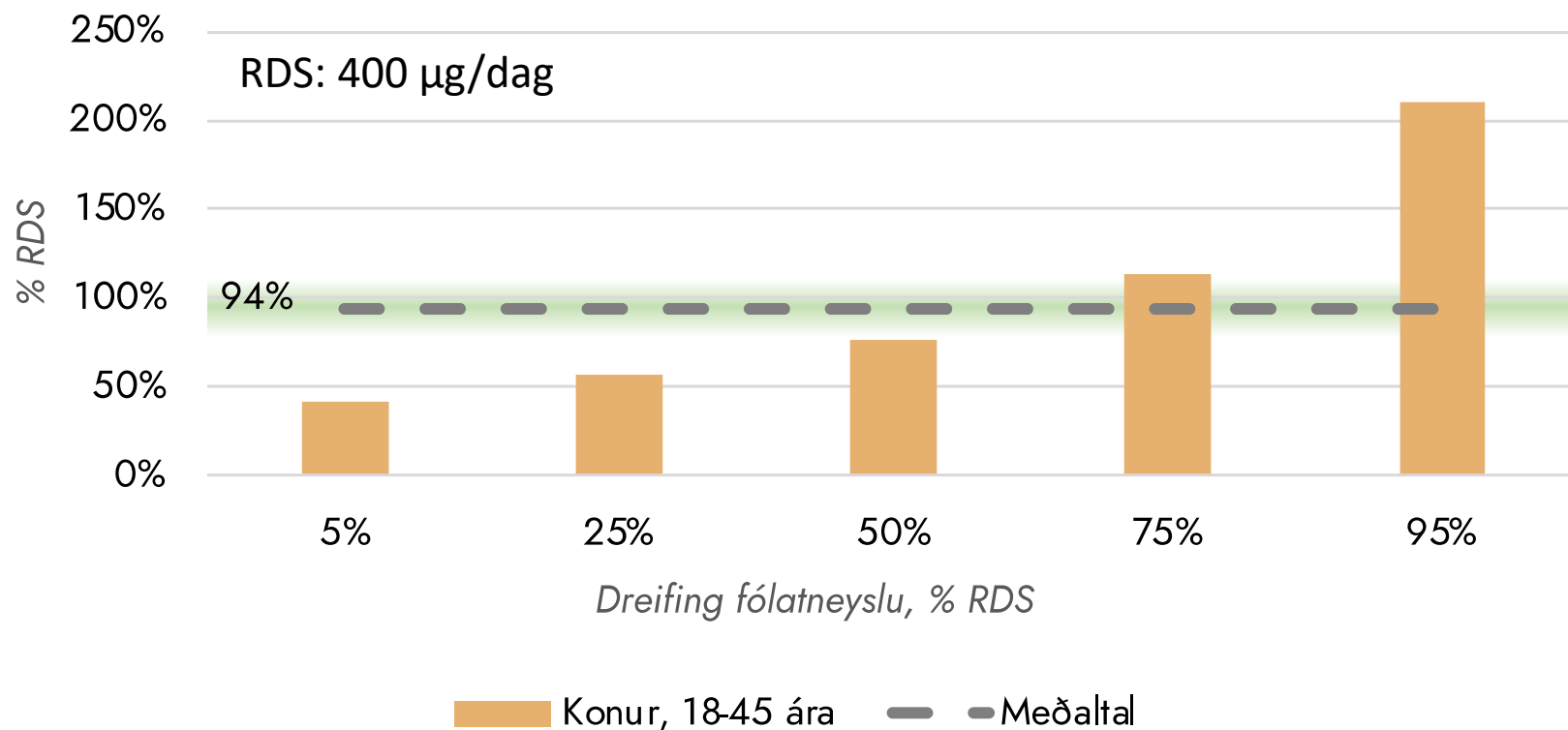
D-vítamín úr mat og með fæðubótarefnum



- Meðalneysla á D-vítamíni úr fæðu er tæplega 5 µg/dag
- Meðalneysla úr fæðu að viðbættum bætiefnum er að meðaltali 21 µg/dag
- Um helmingur þátttakenda (55%) tekur inn D-vítamínjafa reglulega
- 75% karla og 65% kvenna í yngsta aldurshópnum ná ekki RDS
- 50% í hinum aldurshópnum nær ekki RDS

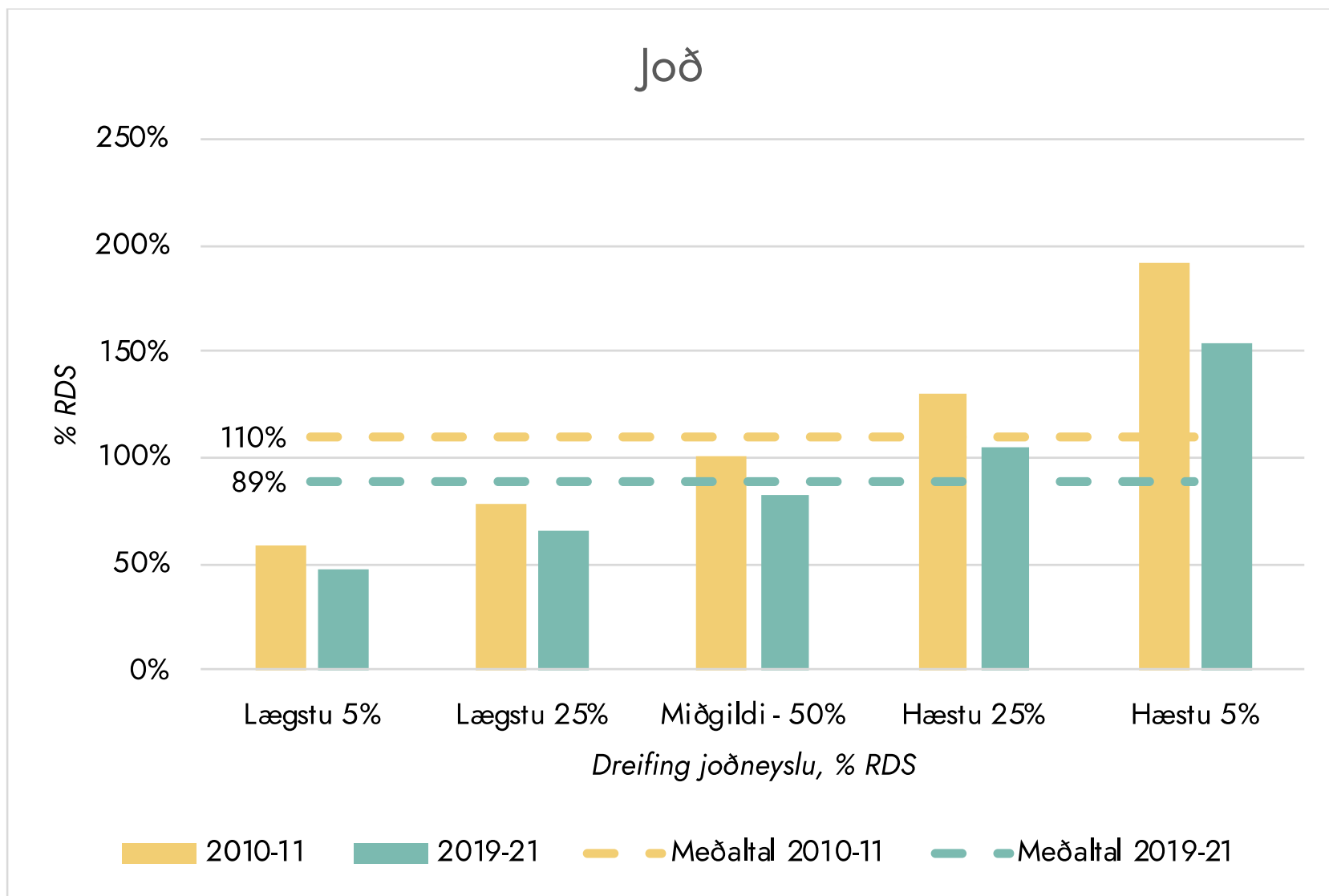
# Neyslu á fólatrikum matvælum þarf að auka

Fólat, konur 18-45 ára, með fæðubótarefnum



- Meðalneysla á fólati er undir ráðleggingum sérstaklega meðal kvenna
- 30% kvenna á barneignaldri ná RDS þegar reiknað með fæðubótarefnum
- Einungis 12% þeirra taka fólat sem fæðubótarefni eins og ráðlagt er

# Neysla á jöði hefur minnkað



- Joðneysla hefur minnkað úr 167  $\mu\text{g}/\text{dag}$  í 134  $\mu\text{g}/\text{dag}$  að meðaltali sem er 89% af RDS
- Um  $\frac{1}{4}$  þátttakenda nær RDS sem er 150  $\mu\text{g}/\text{dag}$
- Joðneysla er undir ráðlögðum dagsskammti hjá 80% kvenna og 60% karla.
- 24% kvenna í yngsta aldurshópnum eru undir lágmarkspörf á jöði (70  $\mu\text{g}$ ).

# Salt



- Saltneysla hefur lítið breyst frá síðustu könnun
  - Taka með fyrirvara, áætlað meðalmagn við matreiðslu og ekki tekið tillit til þess sem hugsanlega er stráð á diskinn
- Meðalneysla kvenna er 7 g/dag og karla 9 g/dag
- Ráðlagt er að neyslan fari ekki yfir 6 g/dag
- Tæplega þriðjungur borðar í samræmi við ráðleggingar
- Rúm 70% af salti kemur úr tilbúnum matvælum m.a.
  - Kjötvörum (16%)
  - Brauði (12%)
  - Ostum (9%)
  - Sósum og súpum (8%)










# Hafði Covid-19 áhrif

- Gert var hlé á landskönnun frá miðjum mars 2020 fram í júní 2020 vegna COVID-19
- Þegar könnun hófst aftur var spurt hvort COVID-19 faraldurinn hafi haft áhrif á mataræði þátttakenda og þá hvernig
- Um 19% þátttakenda svaraði játandi, ýmist þannig að þeir sögðust borða óheilsusamlegri mat eða heilsusamlegri og var það svipað hlutfall í báðar áttir

## Ráðleggingar um mataræði

## Fylgja ráðleggingum 2019-2021

## Þróun frá 2010-2011

	Ávextir og mikið af grænmeti (≥500 g/dag)	2%	Grænmetisneysla stendur í stað, ávaxtaneysla minnkar
	Heilkorn minnst tvisvar á dag (≥70 g/dag)	27%	Trefjaefnaneysla minnkar
	Fiskur tvisvar til þrisvar í viku (≥375 g/viku)	34%	Fiskneysla stendur í stað, sérstaklega lítil í yngsta aldurshópi kvenna
	Fituminni og hreinar mjólkurvörur (500 g/dag)	32%	Mjólkurneysla minnkar, ostneysla eykst
	Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur (≤500 g/viku af rauðu kjöti)	40%	Neysla á rauðu kjöti minnkar
	Mýkri og hollari fita (ein-/fjölómettuð) (<10% orkunnar úr mettaðri fitu)	81% / 55% 2%	Einómettuð fita stendur í stað / fjölómettuð eykst Hlutfall mettaðrar fitu eykst
	Minna salt (<6 g/dag)	31%	Saltneysla stendur í stað
	D-vítamín (≥15 g/dag fyrir 18-70 ára, ≥20 g/dag fyrir >70 ára)	48%	Neysla á D-vítamíni hefur aukist
	Minni viðbættur sykur (<10% orkunnar úr viðbættum sykri)	80%* 66% (18-39 ára)	Hlutfall orku úr viðbættum sykri minnkar, neysla sykraðra gos- og svaladrykkja minnkar

\*vísbendingar um vanmat á sykurneyslu

# Mikilvægi landskönnunar á mataræði

- Sem grundvöllur fyrir næringartengdar lýðheilsuaðgerðir
  - Mikilvægt að tryggja öll næringarefni (D-vít, joð, fólat)
  - Auka neyslu á grænmeti, ávöxtum og heilkornavörum
  - Leggja aukna áherslu á að nota baunir, hnetur og fræ
- Við endurskoðun ráðlegginga um mataræði á næsta ári
- Upplýsingar í gagnagrunna, alþjóðlega, norræna og evrópska grunna (samanburður milli landa)
- Fyrir frekari rannsóknir í næringarfræði

[www.maturinnokkar.hi.is](http://www.maturinnokkar.hi.is)



# Þakkir

- Öllum spyrnum og starfsfólki á Rannsóknastofu í næringarfræði sem komu með einum eða öðrum hætti að könnuninni
- Starfsfólki hjá embætti landlæknis sem stutt hafa við könnunina
- Ólafi Reykdal, verkefnastjóra á Matís fyrir uppfærslu á Íslenska Gagnagrunninum um Efnainnihald Matvæla (ÍSGEM)
- Önnu Sigríði Ólafsdóttur, prófessor og starfsfólki á Menntavísindasviði Háskóla Íslands sem unnu skammtastærðarhefti
- Ívari Gunnarssyni tölvunarfræðingi á Hugsjá
- Síðast en ekki síst öllum þátttakendum í könnuninni

Takk fyrir!

# Þú borðar holt með því að velja:

Ávexti og  
mikið af  
grænmeti



Heilkorn  
minnst  
tvisvar á dag



Fisk tvisvar  
til þrisvar  
í viku



Fituminni  
og hreinar  
mjólkurvörur



Kjöt í hófi,  
takmarka  
unnar vörur



Mýkri og  
hollari fitu



Minna salt



Minni  
viðbættan  
sykur



D-vítamín  
eða lýsi



Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni  
[landlaeknir.is/radleggingar](http://landlaeknir.is/radleggingar)



HEILSUEFLANDI  
samfélag

- Embætti landlæknis
- Hjartavernd
- Krabbameinsfélagið