

# Hvað borða Íslendingar?



Könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011

Helstu niðurstöður

Útgefið á vegum  
Embættis landlæknis, Matvælastofnunar og Rannsóknastofu í næringarfræði 2011  
[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is), [www.mast.is](http://www.mast.is), [www.rin.hi.is](http://www.rin.hi.is)

# Hvað borða Íslendingar?

Könnun á mataræði Íslendinga 2010-2011

Helstu niðurstöður

<sup>1</sup>Embætti landlæknis, <sup>2</sup>Matvælastofnun og  
<sup>3</sup>Rannsóknastofa í næringarfræði  
við Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús

Hólmfríður Þorgeirsdóttir<sup>1</sup>, Hrund Valgeirsdóttir<sup>3</sup>, Ingibjörg Gunnarsdóttir<sup>3</sup>, Elva Gísladóttir<sup>1</sup>,  
Bryndís Elfa Gunnarsdóttir<sup>1</sup>, Inga Þórsdóttir<sup>3</sup>, Jónína Stefánsdóttir<sup>2</sup>, Laufey Steingrímsdóttir<sup>3</sup>



# Efnisyfirlit

Listi yfir töflur .....	4
Listi yfir myndir .....	5
Samantekt .....	6
1. Aðdragandi og aðferðir .....	7
1.1. Inngangur .....	7
1.2. Þátttakendur .....	7
1.3. Aðferðir .....	8
1.4. Framkvæmd .....	9
1.5. Gildi upplýsinga .....	10
1.6. Útreikningar og gagnagrunnar .....	11
1.7. Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla (ÍSGEM) .....	12
1.8. Uppskriftagrunnur Lýðheilsustöðvar .....	12
1.9. Tölfræðigreining .....	12
1.10. Samanburður við Landskönnun frá árinu 2002 .....	13
1.11. Skilgreiningar á hugtökum .....	13
2. Neysla matvæla .....	15
3. Næringarefni og hollusta fæðunnar .....	28
3.1. Orka .....	28
3.2. Vítamín .....	31
3.3. Steinefni .....	33
3.4. Þungmálmar .....	36
4. Hvaðan koma næringarefni? .....	53
5. Samanburður við Landskönnun frá árinu 2002 .....	56
6. Mataræði og mannlíf .....	62
6.1. Líkamsþyngd og lífshættir .....	62
6.2. Fita í matargerð og á brauð .....	63
6.3. Matur og drykkur .....	63
6.4. Vítamín og fæðubótarefni .....	64
6.5. Efnahagsbreytingar .....	64
Heimildir .....	80
Viðaukar .....	82
Viðauki I. Ráðleggingar um mataræði og næringarefni .....	83
Viðauki II. Sýnishorn af skammtastærðum .....	87
Viðauki III. Viðtalsform Landskönnunar Lýðheilsustöðvar 2010/2011 .....	88
Viðauki IV. Uppskriftagrunnur Lýðheilsustöðvar .....	103
Viðauki V. Tap á næringarefnum við matreiðslu .....	112
Viðauki VI. Fæðuflokkar – Landskönnun 2010/2011 .....	113
Viðauki VII. Samanburður á Landskönnun 2002 og 2010/2011 .....	116

# Listi yfir töflur

Tafla 1.1. Úrtak og svörun .....	7
Tafla 1.2. Samsvörun svarenda og þjóðskrár eftir aldri .....	8
Tafla 1.3. Samsvörun svarenda og þjóðskrár eftir búsetu .....	8
Tafla 1.4. Fjöldi svarenda eftir aldri og kyni .....	8
Tafla 1.5. Landskönnun 2010/2011 og fæðuframboðstölur 2010, ætur hluti g/dag .....	11
Tafla 1.6. Fæðuframboðstölur 2002, 2007 og 2010, ætur hluti g/dag .....	11
Tafla 2.1. Mjólk og mjólkurvörur; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	16
Tafla 2.2. Ostar, egg, ís, snakk og sælgæti; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	17
Tafla 2.3. Kornvörur; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	18
Tafla 2.4. Pítsur, kartöflur, pasta og hrísgrjón; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	19
Tafla 2.5. Grænmeti, ávextir og ber; meðaltal (staðalfrávik) g/dag.....	20
Tafla 2.6. Fiskur og fiskafurðir; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	21
Tafla 2.7. Kjöt og kjötafurðir; meðaltal (staðalfrávik) g/dag.....	22
Tafla 2.8. Fita og feitmeti; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	23
Tafla 2.9. Drykkir I; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	24
Tafla 2.10. Drykkir II; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	25
Tafla 2.11. Drykkir III; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	26
Tafla 2.12. Áætluð dreifing neyslu fæðu. Allir aldurshópar karla og kvenna (N=1312), reiknað með MSM, g/dag.....	27
Tafla 2.13. Áætluð dreifing neyslu fæðutegunda hjá körlum (N=632), reiknað með MSM, g/dag .....	27
Tafla 2.14. Áætluð dreifing neyslu fæðutegunda hjá konum (N=680), reiknað með MSM, g/dag .....	27
Tafla 3.1. Hlutföll orkuefna miðað við íslenskar ráðleggingar um mataræði.....	29
Tafla 3.2. Orka og orkuefni; meðaltal (staðalfrávik) /dag.....	37
Tafla 3.3. Sykur alls, viðbættur sykur, trefjaefni og alkóhól; meðaltal (staðalfrávik) /dag .....	37
Tafla 3.4. Orkuefni, % orku; meðaltal (staðalfrávik) % orku .....	38
Tafla 3.5. Fitusýruflokkar I; meðaltal (staðalfrávik) /dag.....	38
Tafla 3.6. Fitusýruflokkar II og kólesteról; meðaltal (staðalfrávik) /dag .....	39
Tafla 3.7. Fitusýruflokkar I, % orku; meðaltal (staðalfrávik) % orku .....	39
Tafla 3.8. Fitusýruflokkar II, % orku; meðaltal (staðalfrávik) % orku .....	40
Tafla 3.9. Fituleysin vítamín; meðaltal (staðalfrávik) /dag .....	40
Tafla 3.10. Vatnsleysin vítamín I; meðaltal (staðalfrávik) /dag.....	42
Tafla 3.11. Vatnsleysin vítamín II; meðaltal (staðalfrávik) /dag.....	44
Tafla 3.12. Steinefni; meðaltal (staðalfrávik) /dag .....	46
Tafla 3.13. Snefilsteinefni; meðaltal (staðalfrávik) /dag.....	48
Tafla 3.14. Þungmálmur; meðaltal (staðalfrávik) /dag .....	50
Tafla 3.15. Áætluð dreifing orkuefna, bæði karlar og konur allir aldurshópar (N=1312), reiknað með MSM, g/dag og %/dag.....	50
Tafla 3.16. Viðmiðunargildi fyrir neyslu karla (N=632) á næringarefnum samkvæmt Norrænum næringarráðleggingum 2004 og hlutfall sem nær ekki LI og AR, hlutfall sem nær RDS og hlutfall sem er yfir UI, reiknað með MSM, fæðubótarefni ekki meðtalin .....	51
Tafla 3.17. Viðmiðunargildi fyrir neyslu kvenna (N=680) á næringarefnum samkvæmt Norrænum næringarráðleggingum 2004 og hlutfall sem nær ekki LI og AR, hlutfall sem nær RDS og hlutfall sem er yfir UI, reiknað með MSM, fæðubótarefni ekki meðtalin .....	51
Tafla 3.18. Áætluð dreifing D-vítamíns hjá öllum þátttakendum (N=1312) úr fæðu, lýsi og annarri fæðubót, reiknað með MSM, µg/dag.....	52
Tafla 3.19. Áætluð dreifing fólats hjá konum á barneignaaldri (18-45 ára) (N=323) úr fæðu og fæðubót, reiknað með MSM, µg/dag.....	52
Tafla 4.1. Framlag fæðuflokka og fæðutegunda til neyslu næringarefna og þungmálma (% heildarneyslu).....	54
Tafla 5.1. Samanburður á fæðutegundum 2002 og 2010/2011; meðaltal (staðalfrávik) g/dag .....	59
Tafla 5.2. Samanburður á orkuefnum 2002 og 2010/2011; meðaltal (staðalfrávik) /dag .....	60
Tafla 5.3. Samanburður á næringarefnum og þungmálmum 2002 og 2010/2011; meðaltal (staðalfrávik) /dag .....	61
Tafla 6.1. Fjöldi og hlutfall þeirra sem eru of léttir, í kjörþyngd, of þungir eða of feitir. ....	65
Tafla 6.2. Ertu sátt(ur) við þína líkamsþyngd?.....	65
Tafla 6.3. Hefurðu farið í megrun eða reynt að greinast síðastliðið ár? .....	65
Tafla 6.4. Hversu marga daga stundaðir þú líkamsrækt eða hreyfðir þig rösklega í síðustu viku? .....	66
Tafla 6.5. Í hve margar klukkustundir stundaðir þú líkamsrækt eða hreyfðir þig rösklega í síðustu viku?.....	66
Tafla 6.6. Reykir þú?.....	66
Tafla 6.7. Hversu oft í viku borðar þú að jafnaði morgunmat?.....	67
Tafla 6.8. Hvaða feiti er oftast notuð við matargerð á heimilinu?.....	67
Tafla 6.9. Með hverju smyrðu oftast brauðið?.....	67
Tafla 6.10. Ostur, tíðni neyslu .....	68
Tafla 6.11. Mjólk og mjólkurvörur, tíðni neyslu .....	68
Tafla 6.12. Mjólkurvörur með sætuefnum, tíðni neyslu.....	68
Tafla 6.13. Ávextir, tíðni neyslu.....	69
Tafla 6.14. Grænmeti, tíðni neyslu .....	69
Tafla 6.15. Rúgbrauð, tíðni neyslu.....	69

Tafla 6.16. Kjöt, tíðni neyslu.....	70
Tafla 6.17. Fiskur, tíðni neyslu.....	70
Tafla 6.18. Grænmetisréttur, tíðni neyslu.....	70
Tafla 6.19. Sælgæti, tíðni neyslu.....	71
Tafla 6.20. Kaffi, tíðni neyslu.....	71
Tafla 6.21. Sykurlausir gosdrykkir, tíðni neyslu.....	71
Tafla 6.22. Sykraðir gosdrykkir, tíðni neyslu.....	72
Tafla 6.23. Íþróttadrykkir, tíðni neyslu.....	72
Tafla 6.24. Orkudrykkir, tíðni neyslu.....	72
Tafla 6.25. Prótein, næringar- eða megrunardrykkir, tíðni neyslu.....	73
Tafla 6.26. Bjór, tíðni neyslu.....	73
Tafla 6.27. Léttvín, tíðni neyslu.....	73
Tafla 6.28. Sterk vín, tíðni neyslu.....	74
Tafla 6.29. Vítamín, steinefni eða lýsi.....	74
Tafla 6.30. Lýsi, tíðni neyslu.....	74
Tafla 6.31. Lýsisperlur, tíðni neyslu.....	75
Tafla 6.32. C-vítamín töflur, tíðni neyslu.....	75
Tafla 6.33. Fjöl vítamín (með og án A- og D-vítamíns) , tíðni neyslu.....	75
Tafla 6.34. Kalk töflur, tíðni neyslu.....	76
Tafla 6.35. Omega-3 hylki, tíðni neyslu.....	76
Tafla 6.36. Önnur fæðubótarefni eða náttúru efni, tíðni neyslu.....	76
Tafla 6.37. Hversu auðvelt eða erfitt hefur það verið fyrir þig og fjölskyldu þína að ná endum saman fjárhagslega undanfarna 12 mánuði? 77	
Tafla 6.38. Hefur fæðuval þitt breyst í kjölfar efnahagsbreytinganna 2008?.....	77
Tafla 6.39. Breytingar á neyslu fisks eftir efnahagsbreytingar.....	77
Tafla 6.40. Breytingar á neyslu ávaxta eftir efnahagsbreytingar.....	78
Tafla 6.41. Breytingar á neyslu grænmetis eftir efnahagsbreytingar.....	78
Tafla 6.42. Breytingar á neyslu á farsvörum eftir efnahagsbreytingar.....	78
Tafla 6.43. Breytingar á neyslu á sælgæti eftir efnahagsbreytingar.....	79
Tafla 6.44. Breytingar á neyslu á gosdrykkjum eftir efnahagsbreytingar.....	79
Tafla 6.45. Breytingar á neyslu á skyndibita eftir efnahagsbreytingar.....	79

## Listi yfir myndir

Mynd 3.1. Viðbættur sykur sem hlutfall orku eftir tíðni gos- og svaladrykkjaneyslu, karlar og konur 18-30 ára.....	30
Mynd 3.2. D-vítamín eftir tíðni lýsisneyslu og aldri, bæði karlar og konur saman.....	32
Mynd 3.3. D-vítamín í fæði eftir tíðni fiskneyslu og aldri hjá þeim sem taka ekki lýsi, bæði karlar og konur saman.....	32
Mynd 3.4. Kalk eftir tíðni mjólkurdrykkju.....	34
Mynd 3.5. Járn eftir tíðni kjötneyslu.....	35
Mynd 3.6. Joð eftir tíðni fiskneyslu.....	35
Mynd 3.7. A-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.....	41
Mynd 3.8. D-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.....	41
Mynd 3.9. E-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.....	41
Mynd 3.10. B <sub>1</sub> -vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.....	43
Mynd 3.11. B <sub>2</sub> -vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.....	43
Mynd 3.12. Níásín-jafngildi, % RDS eftir aldri og kyni.....	43
Mynd 3.13. B <sub>6</sub> -vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.....	44
Mynd 3.14. Fólat, % RDS eftir aldri og kyni.....	44
Mynd 3.15. B <sub>12</sub> -vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.....	45
Mynd 3.16. C-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.....	45
Mynd 3.17. Kalk, % RDS eftir aldri og kyni.....	47
Mynd 3.18. Fosfór, % RDS eftir aldri og kyni.....	47
Mynd 3.19. Magnesíum, % RDS eftir aldri og kyni.....	47
Mynd 3.20. Járn, % RDS eftir aldri og kyni.....	48
Mynd 3.21. Sink, % RDS eftir aldri og kyni.....	49
Mynd 3.22. Joð, % RDS eftir aldri og kyni.....	49
Mynd 3.23. Selen, % RDS eftir aldri og kyni.....	49

## Samantekt

Embætti landlæknis (áður Lýðheilsustöð) og Matvælastofnun birta hér helstu niðurstöður úr landskönnun á mataræði Íslendinga, en hliðstæð rannsókn fór síðast fram árið 2002. Alls tóku 1312 manns á aldrinum 18- 80 ára þátt í könnuninni, svarhlutfall var 68,6%. Könnunin var gerð í samvinnu við Rannsóknastofu í næringarfræði. Undirbúningur fyrir könnunina var í höndum Lýðheilsustöðvar þar sem einnig fékkst húsnæði og aðstaða en Rannsóknastofa í næringarfræði og Lýðheilsustöð sáu sameiginlega um framkvæmd og úrvinnslu könnunarinnar.

### Helstu niðurstöður

- Mataræði Íslendinga hefur þokast nær ráðleggingum um heilsusamlegt mataræði frá árinu 2002: Neysla á harðri fitu og viðbættum sykri hefur heldur minnkað, meira er borðað af grænmeti, ávöxtum og grófu brauði og fleiri taka lýsi. Enn er þó langt í land með að þorri þjóðarinnar fylgi ráðleggingum um a.m.k. 400 grömm af ávöxtum og grænmeti eða daglegri neyslu grófra brauða og D-vítamíns/lýsis.
- Meðalneysla flestra næringarefna er almennt um eða yfir ráðlögðum dagskammti með fáeinum undantekningum: Neysla á D-vítamíni er langt undir ráðleggingum hjá þorra þjóðarinnar og öllum þeim sem ekki taka lýsi eða annan D-vítamínjafa að staðaldri. Eins er neysla ungra kvenna á fólati og járni undir ráðleggingum.
- Próteinneysla Íslendinga er rífleg, og meiri en meðal nágrannaþjóða. Mest er hún meðal þeirra sem drekka próteindrykki, en neysla þeirra hefur aukist mjög.
- Mjólkurneysla hefur hrapað frá árinu 2002 og samsvarar neysla mjólkur og mjólkurvara nú ríflega einum skammti á dag að meðaltali ef ostur er ekki meðtalinn.
- Fiskneysla er svipuð að magni og hún var árið 2002. Helmingur fólks neytir fiskmáltíðar að minnsta kosti tvisvar í viku.
- Neysla á grófu brauði og hafragraut hefur tvöfaldast frá síðustu könnun. Neysla á kexi og kökum hefur minnkað frá síðustu könnun en er þó enn um tvöfalt meiri en neysla á grófu brauði.
- Neysla á sykruðum gosdrykkjum hefur minnkað umtalsvert en meira er drukkið af sykurlausum gosdrykkjum en áður. Ungt fólk sem drekkur sykrað gos oftast en tvisvar í viku fær mun meira af viðbættum sykri en ráðleggingar segja til um. Hinir, sem drekka gos sjaldnar, neyta viðbættis sykurs í samræmi við ráðleggingar að meðaltali.
- Minni munur er nú á fæði yngri og eldri aldurshópa en í síðustu könnun, meðal annars hvað varðar neyslu gosdrykkja, sælgætis, ávaxta og grænmetis.
- Markmiðum um takmörkun á neyslu trans-fitusýra hefur verið náð. Trans-fitusýrur hafa nánast horfið úr flestum íslenskum fæðutegundum öðrum en smjöri, mjólkurvörum og kjöti þar sem þær eru frá náttúrunnar hendi. Magn mettaðra fitusýra hefur lítillega minnkað í fæðinu frá fyrri könnun en sem hlutfall af orku er það nánast óbreytt. Það er meira en ráðleggingar segja til um og eins meira en á öðrum Norðurlöndum.
- Offita og ofþyngd verða æ algengari, tæplega 59% fólks á aldrinum 18-80 ára er yfir kjörþyngd og 21% flokkast með offitu en árið 2002 var hlutfall þeirra 13,1%.
- Þriðjungur þátttakenda taldi efnahagsbreytingar í kjölfar bankahruns hafa haft áhrif á fæðuval sitt. Algengustu breytingarnar voru minni neysla á skyndibitum, sælgæti og gosdrykkjum.
- Minna er nú borðað af snakki, poppi og farsvörum en árið 2002.
- Flestir, eða um 84% þátttakenda, segjast oftast nota olíu við matargerð. Neysla smjörlikis hefur minnkað mikið en smjörneysla stendur í stað frá síðustu könnun.



# 1. Aðdragandi og aðferðir

## 1.1. Inngangur

Heilsufar einstaklinga ræðst meðal annars af lífsháttum og neysluvenjum, og margir langvinnir sjúkdómar eiga rót sína að rekja til lélegs eða rangs mataræðis. Tilgangur könnunninnar var að meta hollustu fæðunnar og næringargildi hennar hjá ungum og öldnum, körlum og konum í borg, sveit og bæ. Þekking á kostum þess og eiginleikum er forsenda fyrir markvissri fræðslu um hollustu til almennings og matvælafyrirtækja, ákvarðanatöku stjórnvalda og fyrir vöktun á óæskilegum efnum í fæðunni auk rannsókna og alþjóðlegs samstarfs.

Embætti landlæknis (áður Lýðheilsustöð) birtir hér ásamt Matvælastofnun helstu niðurstöður úr landskönnun á mataræði Íslendinga en hliðstæð rannsókn var síðast gerð árið 2002 [1]. Frá þeim tíma hefur margt breyst í lífsháttum og aðstæðum fólks, nýjar matreiðsluaðferðir hafa þróast og nýjar og breyttar fæðutegundir hafa rutt sér til rúms. Það var því orðið tímabært að kanna hvernig fæðuvejum er háttað og hvaða breytingar hafa átt sér stað frá því síðasta könnun var birt. Eins bendir margt til þess að fæðuval hafi breyst í kjölfar efnahagsbreytinga og bankahruns árið 2008. Þar sem síðasta könnun á mataræði Íslendinga var gerð árið 2002 eru ekki til upplýsingar um breytingar sem gætu hafa orðið í millitíðinni. Til að varpa ljósi á það, var einnig spurt í núverandi könnun hvort, og þá hvernig, fæðuvalið hefði breyst í kjölfar efnahagsbreytinganna 2008. Gagnasöfnun og framkvæmd könnunnarinnar fór fram haustið 2010 og vorið 2011 í húsnæði Lýðheilsustöðvar. Könnunin var gerð í samvinnu við Matvælastofnun og Rannsóknastofu í næringarfræði, sem sá um framkvæmd ásamt Lýðheilsustöð.

## 1.2. Þátttakendur

Fólk á aldrinum 18-80 ára var valið til þátttöku í könnuninni af öllu landinu. Alls tóku 1312 manns þátt, 649 fyrir áramótin 2010/2011 og 663 eftir áramótin. Svarhlutfallið var 68,6%. Þátttakendurnir voru valdir með slembiúrtaki úr þjóðskrá, alls 2000 manns, en lokaúrtak var 1912 þar sem 88 manns reyndust búsettir erlendis, látnir eða gátu ekki svarað vegna veikinda, fötlunar eða töluðu ekki íslensku (sjá töflu 1.1). Í töflum 1.2 og 1.3 kemur fram að svörun var svipuð í öllum aldursflokkum og búsetuflokkum. Svörunin var síst hjá yngsta aldurshópnum, 18-24 ára, og frekar dræm hjá þátttakendum 25-34 ára. Þátttaka á höfuðborgarsvæðinu var hlutfallslega lægri en í dreifbýli. Í töflu 1.4 má sjá fjölda svarenda skipt eftir aldri og kyni, alls 632 karla og 680 konur.

**Tafla 1.1.** Úrtak og svörun

	Fjöldi
Brúttó úrtak	2000
Látinn, býr erlendis, veikur, ófær um að svara, talar ekki íslensku	88
Nettó úrtak	1912
Svarendur	1312
Nettó svörun	68,6%

**Tafla 1.2.** Samsvörun svarenda og þjóðskrár eftir aldri

Aldursflokkar	% í þjóðskrá	% svarenda
18-24 ára	14,4	8,6
25-29 ára	10,1	8,5
30-34 ára	9,8	8,3
35-39 ára	9,5	10,3
40-44 ára	9,0	9,9
45-49 ára	9,5	12,1
50-54 ára	9,3	8,4
55-59 ára	8,1	8,2
60-64 ára	6,8	9,0
65-69 ára	5,2	6,4
70-74 ára	3,7	5,2
75-81 árs	4,5	5,1

**Tafla 1.3.** Samsvörun svarenda og þjóðskrár eftir búsetu

Búseta	% í þjóðskrá	% svarenda
Höfuðborgarsvæðið	63,5	60,7
Þéttbýli > 1000 íbúar	25,6	27,2
Þéttbýli og dreifbýli < 1000 íbúa	10,8	12,0

**Tafla 1.4.** Fjöldi svarenda eftir aldri og kyni

Aldur	Karlar	Konur
18-30 ára	131	119
31-60 ára	350	394
61-80 ára	151	167
Samtals	632	680

### 1.3. Aðferðir

Tveimur aðferðum var beitt jafnhliða til að meta mataræðið, annars vegar tveggja sólarhringa upprifjun á neyslu og hins vegar tíðniaðferð þar sem spurt var hversu oft einstakra matvæla væri neytt að jafnaði. Sólarhringsupprifjunin var framkvæmd tvisvar með þriggja vikna millibili fyrir hvern þátttakenda. Endurtekin sólarhringsupprifjun er talin ákjósanleg aðferð við neyslukannanir samkvæmt vinnuhóp á vegum Evrópuverkefnisins, European Food Consumption Survey Method (EFCOSUM) [2]. Sólarhringsupprifjun er víða notuð við landskannanir á mataræði, meðal annars í Bandaríkjunum og Finnlandi [3, 4].

Sólarhringsupprifjun hefur ýmsa kosti; hún er tiltölulega ódýr og borið saman við skráningu neyslunnar er hún fyrirhafnarminni fyrir þátttakendur. Því má gera ráð fyrir betri þátttöku fyrir vikið. Jafnframt hefur hún þann kost að sjálf könnunin hefur ekki áhrif á fæðuvalið, en það er algengt vandamál við skráningu neyslu að þátttakendur borða gjarnan minna meðan á skráningu stendur. Eigi að síður er skráning almennt talin sú aðferð sem gefur nákvæmasta mynd af mataræði fólks [3]. Borið saman við tíðnikannanir, þar sem spurt er um hvernig mataræðinu sé yfirleitt háttað, gefur

sólarhringsupprifjunin hlutlægar upplýsingar, þar sem ekki þarf að styðjast við huglægt mat þátttakanda á eigin mataræði, heldur er tekið raunverulegt dæmi af einum tilteknum degi. Eins gefur aðferðin möguleika á að fá nákvæmari upplýsingar um einstaka rétti og matreiðsluaðferðir en fást úr tíðniaðferð, sem byggist yfirleitt á tiltölulega fáum, stöðluðum réttum og matvörum.

Ókostir aðferðarinnar eru aðallega þeir, að aðeins fást upplýsingar um tvo daga í lífi hvers og eins og því er ekki hægt að draga miklar ályktanir um almennt mataræði einstaklingsins. Niðurstöður sólarhringsupprifjunar veita því fyrst og fremst upplýsingar um meðalneyslu hópa, t.d. eftir aldri, kyni, búsetu, menntun o.fl. Til að veita upp á móti þessum vanköntum var einnig spurt um tíðni neyslu ákveðinna fæðutegunda og tölfræðiaðferðinni Multiple Source Method (MSM) beitt til að áætla dreifingu á neyslu [5]. Eins byggist sólarhringsupprifjun algjörlega á minni fólks og þá er hættu á að eitthvað gleymist eða verði útundan. Vanmat á neyslu er því þekkt vandamál við sólarhringsupprifjun. Ástæða þess er þó ekki aðeins gleymiska eða lélegt minni, heldur einnig sú tilhneiging að gera lítið úr neyslu fæðutegunda sem taldar eru óæskilegar. Konur, og þá einkum þær sem telja sig vera í þyngri kantinum, virðast öðrum fremur vanmeta hvað þær borða, en flestar mataræðiskannanir glíma við þetta vandamál, sama hvaða aðferð er beitt [6].

Auk sólarhringsupprifjunar var spurt um tíðni neyslu á ákveðnum fæðutegundum og fæðubótarefnum. Með því að tengja saman niðurstöður úr sólarhringsupprifjun og tíðnisurningum má reikna næringargildi fæðisins hjá skilgreindum hópum eins og gert er í 3. kafla, til dæmis er hægt að sjá hversu mikið D-vítamín er í fæði þeirra sem segjast ekki taka lýsi.

Könnunin fór fram í síma, líkt og síðasta könnun. Á þeim tíma var gerð forkönnun sem leiddi í ljós að símakönnun gæfi sambærilegar niðurstöður og viðtal, en með mun minni tilkostnaði [1]. Hliðstæðar niðurstöður hafa fengist úr símaviðtölum og persónulegum viðtölum í erlendum samanburðarrannsóknum [7].

Það var mikið lagt upp úr að ná háu þátttökuhlutfalli í könnuninni, en lágt þátttökuhlutfall hefur háð sambærilegum könnunum í nágrennalöndum okkar, sérstaklega í Noregi, Danmörku og Bretlandi. Í síðustu landskönnunum var þátttökuhlutfallið í Noregi 54%, í Danmörku 53% og 55% í Bretlandi [8-10]. Það sem líklega hafði áhrif á hversu hátt þátttökuhlutfall náðist hér á landi er að könnunin var framkvæmd í síma og sólarhringsupprifjun beitt, sem krefst tiltölulega lítillar fyrirhafnar fyrir þátttakendur borið saman við aðrar aðferðir. Eins er hefð fyrir góðri þátttöku Íslendinga í könnunum sem þessari.

#### **1.4. Framkvæmd**

Könnunin var kostuð af Embætti landlæknis og Matvælastofnun en framkvæmd, úrvinnsla gagna og skýrslugerð var samvinna Lýðheilsustöðvar og Rannsóknastofnu í næringarfræði. Könnunin fór fram í húsnæði Lýðheilsustöðvar sem lagði til tölvur, síma og annan búnað. Væntanlegir þátttakendur fengu sent bréf þar sem könnunin var kynnt. Einnig var sent myndahefti með ljósmyndum í lit af fjórum mismunandi skammtastærðum af 38 algengum réttum og fæðutegundum ásamt myndum af stærðum glasa og djúpra diska sem var ætlað til að auðvelda þátttakendum að áætla magn fæðu (sjá viðauka II). Tekin voru tvö viðtöl við hvern þátttakanda með þriggja vikna millibili að minnsta kosti og þess gætt að þau væru tekin á mismunandi vikudögum fyrir hvern og einn. Fyrra viðtalið var aðeins lengra en það seinna og tók um 20-30 mínútur. Þá var fólk beðið um að rifja upp allt það sem það

hafði borðað eða drukkið frá því að það vaknaði daginn áður og þar til að það vaknaði næsta dag. Farið var yfir daginn þrisvar sinnum til að tryggja að sem minnst gleymdist eða yrði útundan og var fylgt ákveðnu kerfi við að minna á einstök matvæli eða drykki sem hugsanlega hafði verið neytt [3]. Matvæategund, matreiðsluaðferð, meðlæti, sósur, snakk, millibitar og fleira var skráð beint inn á tölvu í viðtalinu (sjá viðauka III). Þegar sólarhringsupprifjuninni var lokið tóku við almennar spurningar sem voru talsvert fleiri í fyrra viðtalinu en í því seinna. Þar var spurt hversu oft fólk neytti einstakra matvæla eða matvælaflokka eða tæki fæðubótarefni og náttúruylf þar sem miðað var við neyslu síðustu þriggja mánaða, einnig voru spurningar um lífshætti, hæð og þyngd, atvinnu og menntun.

Könnunin fór fram í tveimur áföngum, sá fyrri var í september til nóvember árið 2010 og sá seinni í janúar til apríl 2011. Viðtölunum var dreift á alla vikudaga nema föstudaga, sem endurspegla fimmtudagsneyslu, en þess var gætt að hlutfall virkra daga og helgidaga væri sem réttast. Hlutfall mánudaga, þriðjudaga og miðvikudaga var 19-20% á hvern dag og hlutfall föstudaga, laugardaga og sunnudaga var 14-15% á hvern dag.

Spyrlarnir, sem voru grunn- og meistaranemar í næringarfræði, voru þjálfaðir í viðtalstækni og notkun tölvu- og gagnakerfis fyrir könnunina í eina viku áður en könnunin hófst. Þar sem um opið viðtal var að ræða var sérstaklega mikið í húfi að spyrlar væru vel samhæfðir og þjálfaðir. Þrír yfirspyrlar með meistaraþróf í næringarfræði sáu um framkvæmd könnunarinnar frá degi til dags. Fylgst var með niðurstöðum frá einstökum spyrlum meðan á gagnasöfnun stóð til að tryggja samræmd vinnubrögð.

## 1.5. Gildi upplýsinga

Gildi niðurstaðna má meta á ýmsan hátt. Til dæmis má gera samanburðarrannsókn, þar sem annarri og þá ítarlegri aðferð er beitt samhliða og niðurstöður bornar saman. Skráning í tvær vikur er alla jafna talin ákjósanleg viðmiðun í því skyni [3]. Kanna má gildið með lífefnafræðilegum aðferðum, þ.e. mæla næringarefni í blóði og bera saman við uppgefna neyslu [3]. Eins er hægt að bera niðurstöðurnar saman við upplýsingar um fæðuframboð, þ.e. upplýsingar um innflutning, útflutning og framleiðslu fæðu reiknaðar sem kg/mann/ár. Embætti landlæknis vinnur og birtir slík gögn árlega [11]. Með því að bera saman niðurstöður þessarar könnunar og fæðuframboð, þá er viðunandi samræmi með fæðuframboði og niðurstöðunum varðandi flestar matvörur, þó með nokkrum mikilvægum undantekningum (sjá töflu 1.5).

Við samanburðinn er mikilvægt að gera sér grein fyrir að fæðuframboðstölur eru ekki ævinlega samanburðarhæfar við tölur um áætlaða neyslu þar sem þær mæla ekki alveg það sama. Fæðuframboð mælir það sem stendur fólki til boða, þar með talið allt sem fer til spillis, bæði í verslun og á heimilum. Fæðuframboð ætti því í flestum tilvikum að vera hærra en sjálf neyslan. Eins miðar fæðuframboð við alla aldurshópa þjóðarinnar í heild, en könnunin nær til aldurshópsins 18-80 ára. Börn eru því ekki með í könnuninni en þau drekka meiri mjólk en þeir eldri, einnig neyta unglingar meira af sælgæti og gosi en fullorðnir [12]. Bæði sælgætis- og gosdrykkjaneysla virðist samkvæmt þessu vera mjög vanmetin í könnuninni en þó má einnig gera ráð fyrir að nokkurt magn af gosdrykkjum fari forgörðum.

**Tafla 1.5.** Landskönnun 2010/2011 og fæðuframboðstölur 2010, ætur hluti g/dag

	Landskönnun 2010/2011	Fæðuframboð 2010
Drykkjarmjólk <sup>1</sup>	186	286
Sýrðar mjólkurvörur <sup>2</sup>	88	96
Ostar	35	46
Morgunkorn	14	18
Grænmeti	120	148
Kartöflur	72	111
Ávextir og ber	119	150
Kjöt og kjötvörur	130	148
Sælgæti	17	52
Gos- og svaladrykkir	238	407

<sup>1</sup> Nýmjólk, léttmjólk, undanrenna og fjörmjólk.

<sup>2</sup> Súrmjólk, Ab mjólk, jógúrt, jógúrtdrykkir og skyr.

Síðasta könnun á mataræði Íslendinga var gerð árið 2002 þannig að ekki eru til upplýsingar um hvort einhver breyting hafi orðið á neyslu þjóðarinnar í millitíðinni, meðal annars í kjölfar efnahagshrunsins árið 2008. Fæðuframboðstölur benda til að neysla á sýrðum mjólkurvörum, ávöxtum, grænmeti, kartöflum og kjöti hafi heldur aukist frá árinu 2002 til 2007 (sjá töflu 1.6) en svo minnkað að einhverju leyti aftur til ársins 2010. Fæðuframboðstölur fyrir drykkjarmjólk og gosdrykki benda til að neysla þeirra hafi minnkað stig af stigi frá 2002 til 2007 og 2010.

**Tafla 1.6.** Fæðuframboðstölur 2002, 2007 og 2010, ætur hluti g/dag

	2002	2007	2010
Drykkjarmjólk <sup>1</sup>	404	312	286
Sýrðar mjólkurvörur <sup>2</sup>	90	104	96
Ostar	40	45	46
Morgunkorn	18	19	18
Grænmeti	123	160	148
Kartöflur	107	121	111
Ávextir og ber	115	165	150
Kjöt og kjötvörur	148	159	148
Sælgæti	47	51	52
Gos- og svaladrykkir	434	413	407

<sup>1</sup> Nýmjólk, léttmjólk, undanrenna og fjörmjólk.

<sup>2</sup> Súrmjólk, jógúrt, jógúrtdrykkir og skyr.

## 1.6. Útreikningar og gagnagrunnar

Útreikningar voru unnir í forriti Lýðheilsustöðvar, ICEFOOD útgáfu 2.0, sem var upphaflega hannað af Anders Möller hjá Matvælastofnun Danmerkur en síðan aðlagð og þróað af Ívari Gunnarssyni, Hugsjá sf. Neysla einstakra matvæla og matvælaflokka var áætluð í grömmum á dag. Eins var neysla 147 næringarefna ásamt þungmálum, koffíni, gervisætuefnum o.fl. efnum áætluð út frá upplýsingum um efnainnihald 514 hráefna og 607 rétta. Tveir gagnagrunnar voru undirstaða útreikninga, annars vegar Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla ÍSGEM [13], sem hefur að geyma gögn um næringarefnainnihald matvæla og hráefna, og hins vegar gagnagrunnur Lýðheilsustöðvar um hráefnasamsetningu algengra rétta og skyndibita á íslenskum markaði (sjá

viðauka IV). Báðir gagnagrunnar voru uppfærðir sérstaklega fyrir könnunina. Reiknað var með fyrirframgefnu tapi á næringarefnum við matreiðslu, suðu, steikingu og bakstur (sjá viðauka V). Næringarefnaútreikningar byggjast á niðurstöðum meðaltals beggja sólarhringsupprifjana eingöngu, en svör við spurningum um lífshætti og tíðni neyslu eru birt sér í kafla 6. Niðurstöður tíðnisurninga voru einnig nýttar til að skilgreina hópa fólks með sérstakar neysluvenjur, t.d. fólk sem borðar ekki kjöt, drekkur ekki mjólk, tekur ekki lýsi o.s.frv., með það fyrir augum að finna hugsanlega áhættuhópa. Í þessari skýrslu eru birtar niðurstöður fyrir 54 matvælaflokka, 40 næringarefni og þungmálma eftir kyni og aldri auk upplýsinga um heimilishagi og lífshætti.

### **1.7. Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla (ÍSGEM)**

ÍSGEM grunnurinn um efnainnihald matvæla hefur verið aukinn og endurbættur frá því að síðasta könnun var gerð. Bæði hafa verið gerðar nýjar efnagreiningar á íslenskum matvælum og eins hafa verið tekin viðeigandi gildi úr erlendum gagnagrunnum. Nokkrar efnagreiningar voru unnar sérstaklega fyrir þessa könnun, m.a. nýjar fitusýrugreiningar á 46 fitusýrum, þar á meðal transfitusýrum í tengslum við breytingar á fitugerð matvæla, og var ÍSGEM grunnurinn uppfærður samkvæmt því. Einnig hafa verið gerðar mælingar á orkuefnum, steinefnum og snefilsteinefnum í bökunarvörum og hveiti, ásamt því að snefilsteinefni voru nýlega mæld í íslenskum landbúnaðarvörum [14].

Nýtt gagnagrunnskerfi var tekið í notkun fyrir ÍSGEM árið 2009 ásamt sérstöku skráningarforriti. Nýja kerfið uppfyllir þær kröfur sem settar eru fram í evrópska öndvegisnetinu EuroFIR (European Food Information Resource) um framsetningu og kóðun gagna. Nú er framsetning gagna í ÍSGEM sambærileg við það sem tíðkast í helstu gagnagrunnum í Evrópu. Í nýja gagnagrunnskerfinu er orka reiknuð samkvæmt norrænum næringarráðleggingum frá 2004 [15]. Áður var trefjaefnum sleppt í orkuútreikningum en nú reiknast 2 kkal/gramm úr trefjaefnum.

### **1.8. Uppskriftagrunnur Lýðheilsustöðvar**

Í uppskriftagrunni Lýðheilsustöðvar, sem unninn var fyrir könnunina, eru 607 réttir og fæðutegundir (sjá viðauka IV). Árið 2002 voru 450 réttir og fæðutegundir í grunninum, þannig að mörgum tegundum hefur verið bætt við auk þess sem fjölmörgum öðrum hefur verið breytt í samræmi við breytingar á markaði. Til að mynda hefur verið bætt við grófum brauðtegundum, nýjum tegundum af viðbiti og olíum, nýjum mjólkurvörum eins og skyrdrykkjum og jógúrtdrykkjum, nýjum próteindrykkjum, íprótta- og orkudrykkjum, nýjum tegundum kolsýrðra drykkja, nýjum tegundum af pítsu og skyndibitaréttum og nýjum sælgætis- og súkkulaðitegundum. Einnig hefur verið bætt við grunninn nýjum matvörum sem eru algengari í dag en árið 2002 eins og til dæmis sushi.

### **1.9. Tölfræðigreining**

Tölfræðigreining og útreikningar voru gerð í tölfræðiforritinu SPSS (útgáfu 20). Súlurit og töflur voru útbúin í Microsoft Excel (útgáfu 2007). Nánari tölfræðilegir útreikningar voru gerðir með The Multiple Source Method (MSM útgáfu 1.0.1) [5]. Forritið er skrifað í Perl og notar forritið Catalyst. Í tölfræði útreikningum er notað forritið R. MSM er tölfræðileg aðferð þróuð árið 2006 í tengslum við Evrópuverkefni um neyslukannanir, European Food Consumption Validation (EFCOVAL) [16] sem tók við af verkefninu European Food Consumption Survey Method (EFCOSUM) [2].

Meðaltal tveggja sólarhringa er ekki talið gefa nægilega góða mynd af fæði einstaklinga til að hægt sé að reikna dreifingu neyslunnar. MSM forritið tekur, auk upplýsinga um neyslu tveggja daga, tillit til upplýsinga um tíðni neyslu, kyns og aldurs. Með þessu móti er hægt að áætla hlutfall fólks sem fær of lítið eða of mikið af einstökum efnum borið saman við neðri mörk og efri mörk æskilegrar neyslu. Skilgreindar eru skýringarbreytur sem í þessu tilfelli voru kyn og aldur og svonefnd viðbragðsbreyta sem var margfeldi af kyni og aldri. Aðferðin birtir meðaltal, staðalfrávik, hundraðshlutamark (e. percentiles), ferilris (e. kurtosis) og skekkingu (e. skewness) og eru niðurstöður birtar í 2. og 3. kafla.

Eingöngu er unnt að beita aðferðinni til að meta meðaltöl og dreifingu neyslu næringarefna og fæðutegunda sem eru borðaðar daglega af að minnsta kosti einum þátttakanda báða þátttökudagana. Því var ekki hægt að nota aðferðina til að reikna út áætlað meðaltal fyrir einstaka sjaldgæfar tegundir, til dæmis drakk engin kona sterkt vín báða könnunardagana. Þegar fjallað er um hversu hátt hlutfall þátttakenda borðar einstök matvæli eða fæðu, er ævinlega vísað í niðurstöður fengnar með MSM tölfræði aðferðinni nema annað sé tekið fram.

### **1.10. Samanburður við Landskönnun frá árinu 2002**

Árið 2002 var aldur þátttakenda 15-80 ára en í núverandi könnun var hann 18-80 ára. Við allan samanburð á niðurstöðum landskönnunar 2002 og 2010/2011 var miðað við aldurshópana 18-30 ára, 31-60 ára og 61-80 ára. Þegar vísað er í mun milli hópa eða kannana í texta hér á eftir, er ævinlega um marktækan mun að ræða. Tölfræðileg marktækni var metin með óháðu T-prófi í SPSS forritinu. Miðað var við 95% öryggismörk (sjá kafla 5).

### **1.11. Skilgreiningar á hugtökum**

Hér eru skýrð helstu hugtök sem notuð eru til að meta neyslu vítamína og steinefna í kafla 3. Neysla vítamína og steinefna er þar borin saman við íslenskar ráðleggingar um næringarefni (sjá viðauka I) [17]. Þær taka mið af norrænum ráðleggingum um næringarefni [15], sem skilgreina einnig gildi um lágmarks- og hámarksneyslu. Rétt er að taka fram að norrænu ráðleggingarnar eru í endurskoðun og verða nýjar ráðleggingar birtar í lok árs 2012. Ekki er von á miklum breytingum á áætlaðri meðalþörf eða ráðlögðum dagsskammti, nema þá helst fyrir D-vítamín.

#### **Ráðlagður dagsskammtur (RDS)**

Ráðlagður dagsskammtur af næringarefni uppfyllir þörf langflestna fyrir viðkomandi efni eða 97-98% fólks. Þá er átt við þörf til að efnið geti sinnt hlutverki sínu fyrir starfsemi líkamans og auk þess viðhaldið eðlilegum birgðum hans. Hlutfall hópsins sem neytir sem samsvarar RDS eða meira af næringarefni hefur því að öllum líkindum uppfyllt þörf fyrir það.

#### **Meðalþörf (AR)**

Meðalþörf fyrir næringarefni (e. average requirement, stýtt í AR) uppfyllir ofangreinda þörf 50% einstaklinga. Hlutfall hópsins sem neytir minna magns af tilteknu næringarefni en sem samsvarar AR er þess vegna í nokkurri hættu að uppfylla ekki þörf fyrir næringarefnið.

**Lágmarkspörf (LI)**

Lágmarkspörf (e. lower intake level, stytta í LI) segir til um minnsta magn sem kemur í veg fyrir skortseinkenni eða hörgulsjúkdóm. Hlutfall hópsins sem neytir minna magns af næringarefni en LI segir til um, á þess vegna á hættu að skortseinkenni þróist.

**Hámarkspörf (UI)**

Hámarkspörf (e. upper intake level, stytta í UI) af næringarefni er örugg neysla fyrir langflesta, eða um það bil 97-98% fólks, án ofhleðslu eða eitrunareinkenna. Hlutfall hópsins sem neytir meira magns af tilteknu næringarefni en UI segir til um, á þess vegna á hættu að þróa eitrunareinkenni ef neyslan er svo há til langs tíma.



## 2. Neysla matvæla

Í þessum kafla er birt meðalneysla algengra matvæla og matvælaflokka eftir kyni og aldri (sjá töflur 2.1-2.11). Neyslan er birt sem grömm á dag, meðaltal og staðalfrávik. Í töflum 2.12-2.14 eru birtar niðurstöður um hvernig neysla fæðutegunda dreifist, fyrir karla og konur, samkvæmt MSM aðferðinni. Niðurstöður um dreifingu neyslu eru eingöngu birtar fyrir matvælaflokka þar sem fyrir liggja upplýsingar um tíðni neyslu (samkvæmt tíðnispurningalista). Í kaflanum eru niðurstöðurnar einnig bornar saman við landskönnun á mataræði frá árinu 2002 og helstu breytingar ræddar þar sem við á. Nánari samanburð á niðurstöðum landskannana 2002 og 2010/2011 er að finna í kafla 5. Eins er neysla matvæla borin saman við ráðleggingar þar sem við á.

**Tafla 2.1.** Mjólk og mjólkurvörur; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Mjólk og mjólkurv. alls <sup>1</sup>	Nýmjólk <sup>2</sup>	Léttmjólk <sup>3</sup>	Undanrenna <sup>4</sup>	Sýrðar mjólkurv. <sup>5</sup>	Mjólkurv. m/viðb. sykri <sup>6</sup>	Mjólkurv. m/sætuefni <sup>7</sup>
Karlar	353 (266)	79 (172)	115 (179)	34 (102)	95 (127)	63 (116)	12 (55)
Konur	251 (182)	39 (91)	75 (116)	31 (92)	81 (97)	50 (95)	9 (34)
Allir	300 (232)	59 (138)	94 (151)	33 (97)	88 (112)	56 (105)	10 (45)

	Mjólk og mjólkurv. alls <sup>1</sup>	Nýmjólk <sup>2</sup>	Léttmjólk <sup>3</sup>	Undanrenna <sup>4</sup>	Sýrðar mjólkurv. <sup>5</sup>	Mjólkurv. m/viðb. sykri <sup>6</sup>	Mjólkurv. m/sætuefni <sup>7</sup>
18-30 ára	375 (301)	73 (194)	152 (214)	25 (80)	105 (143)	118 (150)	11 (48)
Karlar 31-60 ára	348 (264)	82 (175)	119 (179)	32 (96)	86 (122)	56 (109)	14 (64)
61-80 ára	344 (239)	79 (144)	75 (131)	48 (126)	109 (121)	32 (74)	6 (28)
18-30 ára	251 (185)	28 (77)	105 (138)	30 (81)	71 (83)	83 (127)	6 (25)
Konur 31-60 ára	251 (180)	45 (99)	68 (108)	33 (102)	78 (99)	47 (89)	10 (40)
61-80 ára	250 (185)	34 (82)	68 (116)	28 (70)	95 (101)	35 (75)	8 (27)

<sup>1</sup> Allar mjólkurvörur nema ostur og smjör, þar á meðal nýmjólk, léttmjólk, undanrenna, sýrðar mjólkurvörur, mjólkurgrautar, mjólkursúpur, mjólkurbúðingar og mjólkurduft.

<sup>2</sup> Nýmjólk og önnur drykkjarmjólk með >3,5% fituinnihaldi.

<sup>3</sup> Léttmjólk og önnur drykkjarmjólk með 1,5-2,0% fituinnihaldi.

<sup>4</sup> Undanrenna og önnur drykkjarmjólk með <1,0% fituinnihaldi.

<sup>5</sup> Allar sýrðar mjólkurvörur, sýrður rjómi og skyr.

<sup>6</sup> Allar bragðbættar mjólkurvörur með viðbættum sykri.

<sup>7</sup> Allar mjólkurvörur með sætuefnum (aspartam og/eða asesúlfam-K).

### Mjólk og mjólkurvörur

Meðalneysla á mjólk og mjólkurvörum er 300 grömm á dag sem er tæplega fjórðungi minna en árið 2002. Neysla á drykkjarmjólk samanlagt, þ.e. nýmjólk, léttmjólk og undanrennu hefur hropað um þriðjung frá síðustu könnun. Það kemur að mestu til vegna minni neyslu á nýmjólk og undanrennu. Það er ekki mikill munur á mjólkurneyslu eftir aldri nema þá helst á sykruðum mjólkurvörum og léttmjólk. Ungt fólk (18-30 ára), og þá sérstaklega karlar, borðar mun meira af sykruðum mjólkurvörum og drekkur meira af léttmjólk en þeir sem eru eldri (61-80 ára). Um fjórðungur þátttakenda borðar mjólkurvörur með sætuefnum og þá helst þeir sem eru í aldurshópnum 31-60 ára. Fituskert mjólk er algengari en nýmjólk í öllum aldurshópum beggja kynja.

**Tafla 2.2.** Ostar, egg, ís, snakk og sælgæti; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Ostar <sup>1</sup>	Egg og eggjavörur <sup>2</sup>	Ís <sup>3</sup>	Snakk og popp <sup>4</sup>	Sælgæti <sup>5</sup>
Karlar	37 (34)	14 (27)	9 (29)	6 (17)	17 (30)
Konur	32 (28)	10 (18)	8 (25)	6 (14)	17 (25)
Allir	35 (31)	12 (23)	8 (27)	6 (16)	17 (28)

	Ostar <sup>1</sup>	Egg og eggjavörur <sup>2</sup>	Ís <sup>3</sup>	Snakk og popp <sup>4</sup>	Sælgæti <sup>5</sup>
18-30 ára	48 (36)	18 (38)	9 (36)	12 (22)	17 (27)
Karlar 31-60 ára	38 (34)	13 (22)	10 (30)	7 (18)	20 (35)
61-80 ára	26 (30)	12 (23)	5 (18)	1 (8)	9 (16)
18-30 ára	38 (33)	9 (18)	7 (25)	9 (16)	25 (30)
Konur 31-60 ára	33 (27)	11 (19)	9 (27)	7 (15)	18 (25)
61-80 ára	25 (24)	10 (16)	7 (17)	2 (8)	8 (16)

<sup>1</sup> Allir ostar úr mjólk eða mjólkurvörum, soja eða öðru jurtaþróteini.

<sup>2</sup> Egg, ný, fryst, heil eða fljótandi og þurrkaðar eggjavörur.

<sup>3</sup> Mjólkurís, rjómaís, jógúrtís, jurtaís og vatnsís.

<sup>4</sup> Poppkorn, flögur, skrúfur, kornstangir og annað snakk.

<sup>5</sup> Allt sælgæti.

### Ostar

Meðalneysla á osti er óbreytt frá síðustu könnun, 35 grömm á dag, sem samsvarar ríflega tveimur ostsneiðum úr pakka. Tæplega þrjú af hverjum fjórum þátttakendum fengu sér ost á öðrum hvorum könnunardeginum. Ungt fólk (18-30 ára) borðar meiri ost en þeir eldri (61-80 ára). Niðurstöður könnunarinnar benda til þess að ostaneysla Íslendinga sé svipuð og meðal nágrannaþjóða okkar [4, 8, 9, 18].

### Egg

Neysla á eggjum er svipuð og árið 2002. Meðalneyslan er um eitt til eitt og hálf egg á viku.

### Ís, snakk og sælgæti

Meðalneysla á ís og sælgæti er svipuð nú og í síðustu könnun en fjórðungi minna er borðað af snakki og poppi. Sælgætisneysla ungs fólks, og þá sérstaklega ungra karla, er næstum helmingi minni nú en í síðustu könnun og hefur því heldur dregið saman með aldurshópunum þegar sælgætisneysla er annars vegar. Enn borðar ungt fólk (18-30 ára) þó meira af sælgæti en þeir eldri (61-80 ára).

**Tafla 2.3.** Kornvörur; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Brauð alls <sup>1</sup>	Gróf brauð <sup>2</sup>	Kökur og kex <sup>3</sup>	Morgunkorn <sup>4</sup>	Hafragrautur <sup>5</sup>
Karlar	105 (70)	20 (34)	52 (70)	16 (26)	32 (81)
Konur	85 (51)	23 (33)	43 (54)	12 (18)	26 (58)
Allir	95 (61)	22 (33)	47 (62)	14 (22)	29 (70)

	Brauð alls <sup>1</sup>	Gróf brauð <sup>2</sup>	Kökur og kex <sup>3</sup>	Morgunkorn <sup>4</sup>	Hafragrautur <sup>5</sup>
18-30 ára	137 (85)	22 (43)	48 (67)	15 (25)	33 (96)
Karlar 31-60 ára	101 (62)	17 (31)	54 (72)	18 (27)	23 (68)
61-80 ára	87 (61)	24 (29)	50 (67)	12 (23)	53 (93)
18-30 ára	92 (56)	14 (22)	32 (45)	13 (21)	19 (56)
Konur 31-60 ára	88 (51)	25 (36)	42 (52)	12 (17)	23 (53)
61-80 ára	73 (45)	26 (30)	53 (64)	10 (15)	40 (67)

<sup>1</sup> Brauð, hrökkbrauð, tvíbökur, bruður og skonsur.

<sup>2</sup> Trefjainnihald að minnsta kosti 6 grömm í 100 g af brauði.

<sup>3</sup> Smákökur, kökur, sætabrauð, tertur, ostakökur og kex (sætt og ósætt).

<sup>4</sup> Allt morgunkorn.

<sup>5</sup> Einungis hafragrautur.

### Kornvörur

Neysla á brauði er að meðaltali 95 grömm á dag, sem samsvarar rúmlega tveimur sneiðum af algengu samlokubrauði. Yngra fólkið í aldurshópnum 18-30 ára borðar meira brauð en það eldra, sem er 61-80 ára, og þá sérstaklega ungir karlar. Þótt margir borði brauð hefur neyslan á brauði, kökum og kexi minnkað um fimmtung frá því í síðustu könnun. Á sama tíma hefur neysla á grófu brauði og hafragraut tvöfaldast. Samt sem áður eru gróf brauð aðeins lítill hluti brauðneyslunnar í öllum aldurshópum beggja kynja, eða sem samsvarar hálfri grófri brauðsneið á dag að meðaltali. Rúgbrauð eru stór hluti grófu brauðanna. Í ráðleggingum um mataræði er hvatt til neyslu á grófu heilu korni, en fín malað og sigtað korn hefur að geyma minna af næringar- og hollustuefnum en malað heilkorn.

**Tafla 2.4.** Pítsur, kartöflur, pasta og hrísgrjón; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Pítsur <sup>1</sup>	Nýjar kartöflur <sup>2</sup>	Franskar kartöflur	Pasta <sup>3</sup>	Hrísgrjón <sup>4</sup>
Karlar	32 (80)	80 (83)	10 (22)	23 (51)	20 (42)
Konur	22 (56)	51 (54)	4 (13)	16 (38)	17 (34)
Allir	27 (69)	65 (71)	7 (18)	19 (45)	19 (38)

	Pítsur <sup>1</sup>	Nýjar kartöflur <sup>2</sup>	Franskar kartöflur	Pasta <sup>3</sup>	Hrísgrjón <sup>4</sup>
18-30 ára	55 (100)	47 (67)	13 (24)	37 (67)	17 (36)
Karlar 31-60 ára	35 (83)	75 (81)	10 (22)	22 (49)	26 (49)
61-80 ára	7 (34)	118 (84)	7 (21)	13 (37)	8 (22)
18-30 ára	45 (77)	32 (44)	8 (17)	19 (34)	23 (36)
Konur 31-60 ára	22 (53)	45 (49)	4 (14)	18 (43)	18 (37)
61-80 ára	7 (38)	78 (60)	1 (7)	8 (26)	12 (25)

<sup>1</sup> Allar tegundir af pítsum.

<sup>2</sup> Nýjar og forsoðnar kartöflur.

<sup>3</sup> Pasta og kús-kús.

<sup>4</sup> Soðin hrísgrjón.

### Kornvörur

Yngra fólkið (18-30 ára) borðar meira af pasta og pítsum en það eldra, í aldurshópnum 61-80 ára, og þá sérstaklega ungir karlar og er heildarneyslan mjög svipuð og þegar síðasta könnun var gerð. Hins vegar er minni munur á neyslu yngri og eldri aldurshópa nú en árið 2002.

### Kartöflur

Neysla á nýjum kartöflum hefur minnkað frá síðustu könnun um fimmtung en hins vegar er neysla á frönskum kartöflum óbreytt. Eldra fólk (61-80 ára) borðar mun meira af nýjum kartöflum en þeir yngri, sem aftur á móti borða meira af frönskum kartöflum.

**Tafla 2.5.** Grænmeti, ávextir og ber; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Grænmeti og ávextir <sup>1</sup>	Grænmeti alls <sup>2</sup>	Nýtt grænmeti <sup>3</sup>	Unnið grænmeti <sup>4</sup>	Ávextir og ber alls <sup>5</sup>	Nýir ávextir og ber <sup>6</sup>	Unnir ávextir og ber <sup>7</sup>
Karlar	223 (169)	122 (104)	104 (98)	19 (30)	101 (118)	91 (115)	10 (24)
Konur	253 (171)	117 (96)	104 (93)	13 (21)	136 (120)	126 (118)	10 (16)
Allir	239 (171)	120 (100)	104 (96)	16 (26)	119 (120)	109 (118)	10 (20)

	Grænmeti og ávextir <sup>1</sup>	Grænmeti alls <sup>2</sup>	Nýtt grænmeti <sup>3</sup>	Unnið grænmeti <sup>4</sup>	Ávextir og ber alls <sup>5</sup>	Nýir ávextir og ber <sup>6</sup>	Unnir ávextir og ber <sup>7</sup>
18-30 ára	211 (175)	118 (94)	100 (87)	17 (26)	93 (121)	85 (116)	8 (18)
Karlar 31-60 ára	223 (160)	125 (90)	106 (84)	19 (30)	98 (117)	90 (115)	8 (22)
61-80 ára	235 (185)	120 (137)	100 (133)	20 (34)	115 (119)	100 (116)	15 (30)
18-30 ára	238 (206)	106 (103)	95 (100)	11 (20)	132 (137)	124 (137)	9 (17)
Konur 31-60 ára	266 (167)	130 (101)	116 (96)	14 (21)	136 (118)	127 (117)	9 (13)
61-80 ára	234 (151)	94 (75)	82 (73)	12 (21)	140 (112)	126 (107)	14 (20)

<sup>1</sup> Allt grænmeti og ávextir, nema kartöflur.

<sup>2</sup> Allt grænmeti, nýtt og unnið, nema kartöflur.

<sup>3</sup> Nýtt og fryst grænmeti, nema kartöflur.

<sup>4</sup> Niðursoðið og niðurlagt grænmeti, tómatauk, þurrkað grænmeti.

<sup>5</sup> Allir ávextir og ber, nýtt og unnið.

<sup>6</sup> Nýir, frystir ávextir og ný og fryst ber.

<sup>7</sup> Niðursoðnir ávextir, ber, ávaxtagrautar, ávaxtamauk, þurrkaðir ávextir og ber og sultur.

### Grænmeti og ávextir

Samanlögð neysla á grænmeti og ávöxtum er að meðaltali 239 grömm á dag sem er þriðjungur meira en árið 2002. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði er mælt með því að borða a.m.k. 400 grömm á dag af grænmeti og ávöxtum (sjá viðauka I) [17].

### Grænmeti

Grænmetisneysla hefur aukist úr 101 grammi að meðaltali á dag í 120 grömm frá árinu 2002 og samsvarar nú um einum og hálfum tómata á dag. Neysla á unnu grænmeti hefur ekki aukist, heldur eingöngu á nýju grænmeti. Í ráðleggingum um mataræði er mælt með a.m.k. 200 grömmum af grænmeti á dag (sjá viðauka I) [17]. Grænmetisneyslan er nokkuð jöfn milli aldurshópa og kynja sem er breyting frá fyrri könnun, en þá borðuðu ungir karlar langminnst af grænmeti. Um fimmtungur grænmetisneyslunnar er neysla á blönduðu salati sem inniheldur ýmist jöklasalat, kínakál, klettasalat eða spínat ásamt gúrku, tómata og papriku. Vinsælustu grænmetistegundirnar eru tómatar, agúrka og gulrætur.

### Ávextir og ber

Ávaxtaneysla hefur aukist um 54% frá síðustu könnun og hvað mest meðal ungra karla. Meðalneysla á ávöxtum er 119 grömm á dag sem samsvarar einum stórum banana, en í ráðleggingum um mataræði er mælt með a.m.k. 200 grömmum af ávöxtum á dag (sjá viðauka I) [17]. Konur borða mun meira af ávöxtum og berjum en karlar en hins vegar er lítil munur á milli aldurshópa. Vinsælustu ávextirnir eru bananar og epli.

**Tafla 2.6.** Fiskur og fiskafurðir; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Fiskur og fiskafurðir alls <sup>1</sup>	Ýsa/Þorskur <sup>2</sup>	Lax/Bleikja <sup>3</sup>	Aðrar fisktegundir <sup>4</sup>	Harðfiskur <sup>5</sup>
Karlar	55 (72)	31 (52)	6 (24)	16 (40)	1,9 (14,9)
Konur	38 (48)	22 (37)	5 (22)	10 (25)	0,8 (8,4)
Allir	46 (62)	26 (45)	6 (23)	13 (33)	1,3 (12,0)

	Fiskur og fiskafurðir alls <sup>1</sup>	Ýsa/Þorskur <sup>2</sup>	Lax/Bleikja <sup>3</sup>	Aðrar fisktegundir <sup>4</sup>	Harðfiskur <sup>5</sup>	
	18-30 ára	36 (58)	22 (46)	4 (20)	9 (32)	0,6 (3,9)
Karlar	31-60 ára	55 (71)	29 (50)	6 (21)	17 (44)	2,7 (19,3)
	61-80 ára	70 (82)	42 (60)	7 (31)	20 (37)	1,2 (6,9)
	18-30 ára	26 (36)	15 (28)	4 (19)	6 (17)	0,0 (0,5)
Konur	31-60 ára	34 (43)	19 (31)	5 (19)	9 (21)	0,9 (10,5)
	61-80 ára	57 (62)	33 (49)	7 (30)	14 (35)	1,0 (5,2)

<sup>1</sup> Fiskur, fiskafurðir og skeldýr.

<sup>2</sup> Ýsa og þorskur óháð eldunaraðferð.

<sup>3</sup> Lax og bleikja óháð eldunaraðferð.

<sup>4</sup> Allar aðrar fisktegundir en ýsa, þorskur, lax og bleikja.

<sup>5</sup> Þurrkaður og hertur fiskur.

### Fiskur og fiskafurðir

Fiskneysla er svipuð og í síðustu könnun. Rétt eins og þá er mikill munur á fiskneyslu eftir aldurshópum og yngri fólkið (18-30 ára) borðar helmingi minna af fiski en þeir eldri (61-80 ára). Samkvæmt ráðleggingum um mataræði er lagt til að fólk borði a.m.k. tvær fiskmáltíðir í viku en aðeins helmingur þátttakenda náði því markmiði. Neysla harðfisks er mjög svipuð og hún var árið 2002.

**Tafla 2.7.** Kjöt og kjötafurðir; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Kjöt og kjötafurðir alls <sup>1</sup>	Kjöt (nema fuglakjöt) <sup>2</sup>	Fuglakjöt <sup>3</sup>	Farsvörur <sup>4</sup>	Innmatur kæfa <sup>5</sup>
Karlar	167 (122)	92 (101)	33 (54)	28 (49)	14 (43)
Konur	96 (66)	49 (54)	23 (39)	15 (26)	9 (27)
Allir	130 (103)	70 (83)	27 (47)	22 (39)	11 (36)

	Kjöt og kjötafurðir alls <sup>1</sup>	Kjöt (nema fuglakjöt) <sup>2</sup>	Fuglakjöt <sup>3</sup>	Farsvörur <sup>4</sup>	Innmatur kæfa <sup>5</sup>
18-30 ára	167 (112)	85 (91)	41 (64)	34 (43)	6 (26)
Karlar 31-60 ára	166 (112)	91 (98)	36 (54)	26 (41)	13 (42)
61-80 ára	172 (150)	103 (116)	17 (39)	30 (67)	22 (53)
18-30 ára	85 (57)	41 (49)	22 (37)	18 (22)	4 (18)
Konur 31-60 ára	98 (64)	51 (54)	26 (42)	15 (26)	7 (21)
61-80 ára	97 (77)	51 (58)	16 (32)	14 (30)	17 (41)

<sup>1</sup> Kjöt, farsvörur og innmatur, kæfa.

<sup>2</sup> Lambakjöt, kindakjöt, nautakjöt, svínakjöt, hrossakjöt, hreindýra- og hvalkjöt (nýtt, fryst, saltað, reykt, hakkað) og niðursoðin kjötvara.

<sup>3</sup> Alifuglar og villtir fuglar.

<sup>4</sup> Fars, farsvörur, pylsur, bjúgu og áleggspylsur.

<sup>5</sup> Innmatur, slátur, svið og kæfa.

### Kjöt og kjötafurðir

Aðeins 1% þátttakenda borðar aldrei kjöt. Karlar borða mun meira kjöt en konur, og á það við flestar tegundir kjöts. Borið saman við aðra aldurshópa borðar elsti aldurshópurinn mest af innmat en minnst af fuglakjöti. Frá því að síðasta könnun var gerð hefur meðalneysla á fuglakjöti næstum tvöfaldast og neysla á öðru kjöti aukist um fimmtung. Neysla á farsvörum hefur aftur á móti minnkað um fjórðung.



**Tafla 2.8.** Fita og feitmeti; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Smjör og smjörvörur alls <sup>1</sup>	Olíublandað smjör 61-82% fita <sup>2</sup>	Olíublandað smjör < 41% fita <sup>3</sup>	Smjörlíki <sup>4</sup>	Jurtaolíur alls	Sósur og ídýfur <sup>5</sup>	Lýsi <sup>6</sup>
Karlar	14 (16)	10 (14)	3 (8)	4 (5)	2 (4)	25 (28)	2,3 (3,6)
Konur	10 (12)	8 (11)	2 (5)	3 (4)	2 (6)	17 (19)	1,4 (2,9)
Allir	12 (14)	9 (13)	2 (7)	4 (5)	2 (5)	21 (24)	1,8 (3,3)

	Smjör og smjörvörur alls <sup>1</sup>	Olíublandað smjör 61-82% fita <sup>2</sup>	Olíublandað smjör < 41% fita <sup>3</sup>	Smjörlíki <sup>4</sup>	Jurtaolíur alls	Sósur og ídýfur <sup>5</sup>	Lýsi <sup>6</sup>
18-30 ára	12 (15)	8 (13)	3 (7)	4 (5)	2 (4)	37 (27)	1,1 (2,6)
Karlar 31-60 ára	14 (16)	11 (15)	2 (6)	4 (5)	2 (4)	26 (29)	2,2 (3,6)
61-80 ára	16 (16)	10 (12)	5 (12)	5 (5)	2 (4)	13 (21)	3,6 (4,0)
18-30 ára	8 (10)	5 (8)	2 (6)	3 (4)	2 (3)	24 (18)	0,7 (1,9)
Konur 31-60 ára	10 (12)	8 (11)	1 (5)	3 (3)	2 (6)	18 (19)	1,3 (2,9)
61-80 ára	11 (12)	9 (11)	2 (5)	4 (5)	2 (6)	9 (18)	2,2 (3,3)

<sup>1</sup> Allt smjör og olíublandað smjör.

<sup>2</sup> Olíublandað smjör með 61-82% fituinnihaldi.

<sup>3</sup> Olíublandað smjör með minna en 41% fituinnihaldi.

<sup>4</sup> Bökunar-, steikingar- og borðsmjörlíki. Undanskilin er fita sem fer í tilbúnar framleiðsluvörur á borð við brauð, kökur, kex og sælgæti sem reiknast með viðeigandi matvöru.

<sup>5</sup> Tilbúnar sósur og majones. Rjómi og sýrður rjómi reiknast með mjólkurvörum.

<sup>6</sup> Krakkalýsi, Ufsalýsi og Þorskalýsi.

### Smjör og smjörvörur

Neysla á smjöri og smjörvörum er sú sama og hún var í síðustu könnun. Karlar borða meira af þessum vörum en konur og eldra fólk (61-80 ára) meira en það yngra. Viðbit sem inniheldur meira en 40% fitu er mun vinsælla en það léttara.

### Smjörlíki og jurtaolíur

Notkun á smjörlíki hefur minnkað um þriðjung frá árinu 2002.

### Lýsi

Fleiri taka nú lýsi en í síðustu könnun og hefur neyslan að magni til aukist um 40%. Fólk í aldurshópnum 61-80 ára, og þá sérstaklega eldri karlar, taka helst lýsi. Á könnunardegi tóku 22% þátttakenda lýsi sem er í samræmi við svör úr tíðnihluta könnunarinnar þar sem 21% þeirra sögðust taka lýsi daglega. Einnig sögðust 13% þátttakenda taka lýsi 1-6 sinnum í viku.

**Tafla 2.9.** Drykkir I; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Vatn og kolsýrt vatn <sup>1</sup>	Vatn	Kolsýrt vatn <sup>2</sup>	Hreinn safi <sup>3</sup>	Kaffi	Te
Karlar	586 (571)	540 (555)	46 (152)	89 (159)	404 (432)	40 (114)
Konur	749 (538)	703 (524)	46 (152)	90 (141)	272 (279)	72 (151)
Allir	670 (560)	624 (545)	46 (152)	89 (150)	336 (367)	56 (135)

	Vatn og kolsýrt vatn <sup>1</sup>	Vatn	Kolsýrt vatn <sup>2</sup>	Hreinn safi <sup>3</sup>	Kaffi	Te
18-30 ára	820 (737)	753 (739)	67 (182)	133 (219)	160 (245)	24 (91)
Karlar 31-60 ára	572 (533)	523 (509)	49 (156)	86 (146)	478 (487)	37 (107)
61-80 ára	415 (405)	395 (400)	21 (100)	57 (112)	445 (339)	60 (142)
18-30 ára	849 (527)	776 (523)	73 (159)	160 (194)	79 (172)	17 (56)
Konur 31-60 ára	810 (574)	755 (562)	55 (176)	82 (130)	322 (304)	75 (161)
61-80 ára	532 (376)	526 (376)	6 (29)	58 (97)	289 (215)	102 (162)

<sup>1</sup> Vatn með og án kolsýru en án kolvetna.

<sup>2</sup> Kolsýrt vatn með og án bragðefna, en án kolvetna.

<sup>3</sup> Hreinir safar; ávaxtasafar, berjasafar og grænmetissafar.

### Vatn og sóðavatn

Vatn er áfram algengasti drykkurinn á Íslandi rétt eins og árið 2002. Konur 18-60 ára og karlar 18-30 ára eru hóparnir sem drekka mest af vatni. Meðalvatnsdrykkja þátttakenda samsvarar um 2,5 stóru glasi daglega.

### Hreinn safi

Neysla á hreinum safi hefur aukist um 75% frá fyrri könnun og þá mest hjá yngsta aldurshópnum sem drekkur ríflega tvöfalt meira af safi en elsti aldurshópurinn.

### Kaffi og te

Lítill breyting hefur orðið á kaffi- og tedrykkju frá fyrri könnun. Fólk sem er 30 ára og yngra drekkur miklu minna af kaffi og tei en þeir eldri. Kaffineysla karla er mun meiri en kvenna en konur drekka frekar te en karlar.

**Tafla 2.10.** Drykkir II; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Gos og svaladrykkir <sup>1</sup>	Sykr. gosdr. <sup>2</sup>	Sykurl. gosdr. <sup>3</sup>	Svala-drykkir <sup>4</sup>	Íþróttadrykkir <sup>5</sup>	Vatnsdrykkir 2-6% kolv. <sup>6</sup>
Karlar	274 (358)	169 (288)	66 (211)	29 (101)	4 (32)	6 (37)
Konur	205 (317)	89 (199)	82 (245)	22 (76)	1 (23)	11 (55)
Allir	238 (339)	127 (249)	74 (229)	25 (89)	2 (28)	8 (47)

	Gos og svaladrykkir <sup>1</sup>	Sykr. gosdr. <sup>2</sup>	Sykurl. gosdr. <sup>3</sup>	Svala-drykkir <sup>4</sup>	Íþróttadrykkir <sup>5</sup>	Vatnsdrykkir 2-6% kolv. <sup>6</sup>
18-30 ára	412 (350)	293 (305)	67 (198)	36 (92)	6 (38)	11 (48)
Karlar 31-60 ára	290 (385)	172 (305)	79 (243)	30 (107)	4 (36)	4 (31)
61-80 ára	116 (210)	56 (158)	35 (121)	20 (93)	1 (10)	4 (37)
18-30 ára	321(355)	175 (292)	84 (190)	37(114)	2 (23)	22 (81)
Konur 31-60 ára	218 (334)	88 (191)	98 (285)	19 (65)	2 (27)	11 (55)
61-80 ára	91 (190)	30 (84)	40 (157)	19 (64)	0 (0)	2 (23)

<sup>1</sup> Sykraðir og sykurlausir gos- og svaladrykkir, þar með taldir íþróttadrykkir og vatnsdrykkir með að minnsta kosti 2 grömm af kolvetnum í 100 grömmum.

<sup>2</sup> Kolsýrðir gosdrykkir með viðbættum sykri, innihalda > 10 grömm af kolvetnum.

<sup>3</sup> Kolsýrðir sykurlausir gosdrykkir með sætuefnum.

<sup>4</sup> Sykraðir og sykurlausir ávaxta- og berjadrykkir.

<sup>5</sup> Sykraðir íþróttadrykkir sem innihalda 4-6 grömm af kolvetnum.

<sup>6</sup> Vatnsdrykkir sem innihalda 2-6 grömm af kolvetnum.

### Gos- og svaladrykkir

Heildarneysla gos- og svaladrykkja hefur lítið breyst frá síðustu könnun, en neysla á sykrudum gosdrykkjum hefur minnkað um þriðjung á meðan neysla á sykurlausum gosdrykkjum hefur aukist um þriðjung. Helstu neytendurnir eru yngra fólk og þá sérstaklega ungir karlar. Þeir drekka líka meira af sykrudum gosdrykkjum en konur. Sykruðu gosdrykkirnir eru vinsælastir hjá þeim sem eru 18-30 ára, en 84% þeirra drekka þannig drykki á móti 60% úr öðrum aldurshópum. Um 43% þátttakenda á miðjum aldri drekka sykurlausa gosdrykki og drekka jafnmikið og unga fólkið. Hlutfallslega fáir drekka íþróttadrykki en aðeins 0,5% þátttakenda hafði fengið sér slíkan drykk á könnunardegi.

**Tafla 2.11.** Drykkir III; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	Orkudrykkir <sup>1</sup>	Prótein- og megrunardr. <sup>2</sup>	Malt og pilsner	Bjór	Borðvín	Millisterk-/brennd vín
Karlar	6 (41)	14 (65)	15 (91)	119 (420)	20 (69)	6 (30)
Konur	2 (28)	16 (65)	7 (41)	29 (133)	24 (71)	3 (16)
Allir	4 (35)	15 (65)	11 (70)	72 (310)	22 (70)	4 (24)

	Orkudrykkir <sup>1</sup>	Prótein- og megrunardr. <sup>2</sup>	Malt og pilsner	Bjór	Borðvín	Millisterk-/brennd vín
18-30 ára	14 (59)	34 (95)	25 (147)	223 (801)	6 (25)	2 (13)
Karlar 31-60 ára	5 (40)	13 (63)	14 (79)	100 (225)	26 (85)	7 (34)
61-80 ára	1 (10)	2 (20)	6 (35)	71 (235)	17 (48)	6 (30)
18-30 ára	2 (23)	26 (81)	11 (58)	46 (191)	15 (62)	7 (27)
Konur 31-60 ára	3 (34)	18 (68)	7 (42)	29 (131)	27 (74)	1 (12)
61-80 ára	0 (0)	5 (35)	4 (19)	17 (73)	24 (67)	3 (14)

<sup>1</sup> Orkudrykkir og orkuskot sem innihalda örvandi efni líkt og koffein og guarana auk kolvetna. Í þessum flokki eru ekki kaffi, te og kakó.

<sup>2</sup> Prótein- og megrunardrykkir tilbúnir til neyslu.

### Orkudrykkir

Hlutfallslega fáir drekka orkudrykki, en aðeins 0,9% þátttakenda fengu sér slíkan drykk á könnunardegi og meðalneysla þeirra var 4 g/dag. Karlar drekka um þrefalt meira af orkudrykkjum en konur.

### Prótein- og megrunardrykkir

Svo virðist sem vinsældir þessara drykkja hafi aukist undanfarin ár því neysla þeirra hefur næstum því tvöfaldast frá því að síðasta könnun var gerð. Yngra fólkið (18-30 ára) notar þessa drykki í meira mæli en það eldra. Ellefu prósent karla og níu prósent kvenna í yngsta aldurshópnum fengu sér prótein- og/eða megrunardrykki á könnunardegi.

### Bjór og vín

Bjórneyslan er að meðaltali svipuð og hún var árið 2002. Er hún langmest hjá ungum körlum sem drekka að meðaltali tæplega einn fjórða úr lítra daglega. Um þriðjungur karla drekkur aldrei bjór og yfir helmingur kvenna. Frá því síðasta könnun var gerð hefur neysla á léttvíni aukist um 46%. Hins vegar drekkur rúmlega helmingur landsmanna aldrei léttvín. Neysla á sterku víni hefur ekki aukist frá árinu 2002 og er tvöfalt meiri hjá körlum en konum, en um 39% karla neyta sterks víns. Þeir hópar sem drekka mest af sterku víni eru karlar á aldrinum 31-80 ára og konur á aldrinum 18-30 ára.

**Tafla 2.12.** Áætluð dreifing neyslu fæðu. Allir aldurshópar karla og kvenna (N=1312), reiknað með MSM, g/dag

Fæðutegundir	Hundraðshlutamark							Áætl meðalt (staðalfr)	Meðal- tal	Feril- ris	Skek- ing
	5	10	25	50	75	90	95				
Mjólk og mjólkurvörur	76	111	175	268	381	528	633	297 (174)	300	5,12	1,16
Mjólkurvörur m sætuefnum	0	0	0	0	4	10	92	10 (33)	10	28,96	4,53
Ostur	11	15	22	33	45	56	65	34 (17)	35	3,75	0,68
Sælgæti	0	1	6	11	23	37	52	17 (17)	15	8,80	2,03
Grænmeti	41	55	78	111	145	190	226	119 (61)	120	11,98	1,86
Ávextir og ber	23	32	55	99	161	236	279	118 (82)	119	4,46	1,15
Fiskur	15	22	30	43	59	77	87	46 (23)	46	6,70	1,13
Kaffi	0	0	85	276	499	729	877	333 (323)	336	13,04	2,01
Kjöt	49	61	87	120	165	211	244	130 (61)	127	4,87	0,98
Gos- og svaladrykkir sykraðir	0	0	0	107	225	397	529	157 (194)	159	10,98	2,28
Gos- og svaladrykkir sykurl.	0	0	0	0	40	246	433	77 (186)	79	22,36	3,94
Léttvín	0	0	0	14	31	56	81	23 (37)	22	43,39	4,76
Bjór	0	0	0	7	105	197	289	75 (155)	72	90,80	7,02
Sterk vín	0	0	0	0	2	17	30	5 (12)	4	25,08	4,01

**Tafla 2.13.** Áætluð dreifing neyslu fæðutegunda hjá körlum (N=632), reiknað með MSM, g/dag

Fæðutegundir	Hundraðshlutamark							Áætl meðalt (staðalfr)	Meðal- tal	Feril- ris	Skek- ing
	5	10	25	50	75	90	95				
Mjólk og mjólkurvörur	96	133	198	318	452	623	726	348 (197)	353	4,60	1,06
Mjólkurvörur m sætuefnum	0	0	0	0	0	3	121	12 (43)	8	24,59	4,39
Ostur	12	17	25	36	48	60	69	37 (17)	37	3,18	0,39
Sælgæti	0	0	6	12	23	38	57	17 (17)	16	8,73	2,05
Grænmeti	39	52	77	112	148	202	235	121 (67)	122	16,75	2,23
Ávextir og ber	11	23	37	76	137	207	265	99 (83)	101	5,67	1,52
Fiskur	20	24	33	53	72	90	106	55 (28)	55	5,87	0,89
Kaffi	0	0	102	349	602	826	1076	402 (360)	404	9,38	1,65
Kjöt	57	78	116	163	212	261	293	167 (76)	163	4,90	0,81
Gos- og svaladrykkir sykraðir	0	0	0	137	302	492	618	200 (227)	201	8,08	1,88
Gos- og svaladrykkir sykurl.	0	0	0	0	41	233	420	71 (161)	73	17,11	3,46
Léttvín	0	0	0	12	28	45	67	20 (37)	20	55,09	5,93
Bjór	0	0	0	67	165	288	430	124 (217)	119	62,31	6,00
Sterk vín	0	0	0	0	7	22	30	7 (15)	6	51,60	5,44

**Tafla 2.14.** Áætluð dreifing neyslu fæðutegunda hjá konum (N=680), reiknað með MSM, g/dag

Fæðutegundir	Hundraðshlutamark							Áætl meðalt (staðalfr)	Meðal- tal	Feril- ris	Skek- ing
	5	10	25	50	75	90	95				
Mjólk og mjólkurvörur	62	94	161	236	322	413	475	250 (128)	251	3,92	0,72
Mjólkurvörur m sætuefnum	0	0	0	0	10	31	46	10 (20)	12	18,37	3,45
Ostur	9	14	21	31	41	51	58	32 (15)	32	4,06	0,63
Sælgæti	0	2	6	11	24	37	48	17 (15)	15	7,17	1,78
Grænmeti	43	56	77	109	143	182	212	116 (57)	117	9,35	1,68
Ávextir og ber	33	45	77	120	178	249	280	135 (79)	136	4,05	0,93
Fiskur	16	20	27	36	49	62	69	39 (17)	38	4,05	0,60
Kaffi	0	0	55	245	426	607	698	269 (242)	272	4,37	0,95
Kjöt	54	63	79	96	111	127	136	95 (25)	94	3,99	-0,26
Gos- og svaladrykkir sykraðir	0	0	0	92	176	280	366	117 (147)	120	16,50	2,72
Gos- og svaladrykkir sykurl.	0	0	0	0	43	266	442	83 (209)	84	28,27	4,42
Léttvín	0	0	0	16	37	59	86	25 (38)	24	27,16	3,87
Bjór	0	0	0	0	37	99	138	30 (58)	29	17,90	3,40

### 3. Næringarefni og hollusta fæðunnar

Neysla næringarefna er sýnd sem meðalneysla á dag í töflum 3.2-3.14 í fæði karla og kvenna, skipt eftir aldurshópum. Útreikningarnir byggja á Íslenska gagnagrunninum um efnainnihald matvæla (ÍSGEM) [13] og uppskriftagrunni Lýðheilsustöðvar (sjá viðauka IV). Við útreikningana var gert ráð fyrir tapi á næringarefnum við suðu, bakstur og steikingu, svo og þyngdarbreytingu matvæla við matreiðslu (sjá viðauka V). Hins vegar var ekki tekið mið af lífaðgengi næringarefna úr mismunandi matvælum, það er hversu vel efnin nýtast og eru tekin upp í líkamanum.

Hér eru eingöngu birt næringarefni úr fæðu enda er hollusta fæðunnar meginviðfangsefni könnunarinnar. Einu undantekningarnar eru magn D-vítamíns og fólats (fyrir konur á barneignaldri) í töflum 3.18 og 3.19, enda eru þetta einu næringarefnin sem fólki er ráðlagt að taka sem fæðubótarefni. Í þessum töflum er sýnd dreifing neyslu á D-vítamíni og fólati þar sem fæðubótarefni reiknast með neyslunni. Í öðrum töflum er birt magn án fæðubótarefna. Fæðubótarefni, svo sem vítamín- og steinefnatöflur og önnur bætiefni, reiknast því almennt ekki með í niðurstöðunum, en þeir útreikningar bíða birtingar. Lýsi, prótein- og megrunardrykkir teljast hins vegar fæða, og teljast því með næringargildi fæðunnar. Neysla næringarefna er borin saman við ráðlagða dagsskammta á myndum 3.7-3.23 fyrir aldurshópa beggja kynja. Ráðlagðir dagsskammtar fyrir vítamínin og steinefnin eru birtir í viðauka I.

Tafla 3.15 sýnir áætlaða dreifingu orkuefna samkvæmt MSM aðferðinni. Viðmiðunargildi næringarefna samkvæmt norrænum næringarráðleggingum eru birt í töflum 3.16 og 3.17. Eins kemur þar fram hlutfall þátttakenda sem uppfyllir ekki lágmarkspörf (LI) eða meðalþörf (AR) fyrir einstök næringarefni. Eins er þar sýnt hversu stórt hlutfall fær ráðlagðan dagsskammt (RDS) eða er yfir hámarksneyslu fyrir vítamín og steinefni (UI). Allir ofangreindir útreikningar eru fengnir með MSM aðferðinni.

#### 3.1. Orka

Orka fæðunnar er birt í töflu 3.2, bæði sem kkal og kJ. Hún er 71 kkal lægri að meðaltali á dag borið saman við niðurstöður frá árinu 2002. Þegar niðurstöðurnar eru bornar saman við algenga orkuþörf fullorðinna á Norðurlöndum [15], má sjá að ungir karlar (18-30 ára) eru nálægt áætlaðri orkuþörf en eldri karlar (61-80 ára) og konur í öllum aldurshópum eru um 50-170 kkal undir áætlaðri þörf. Þá er miðað við að fólk hreyfi sig lítið en ef miðað er við meðalhreyfingu eru allir aldurshópar 300-450 kkal undir áætlaðri þörf. Mjög líklega er neyslan vanmetin að einhverju marki, en það er þekkt vandamál í könnunum á mataræði, og er gjarnan sérstaklega áberandi hjá konum [3, 6]. Vanmatið er þó minna en í finnsku landskönnuninni, sem byggist á svipaðri aðferð [4]. Á hinn bóginn getur hreyfingarleysi verið hluti skýringarinnar á lágru orku. Orkuefnin prótein, fita, kolvetni, sykur, trefjaefni og alkóhól eru birt í töflum 3.2 og 3.3 sem g/dag en sem hlutfall af orku (%E) í töflu 3.4.

#### Prótein

Próteinneysla á Íslandi er 90 grömm að meðaltali á dag, rétt eins og hún var árið 2002. Það samsvarar því að prótein gefi 18% orkunnar sem er einnig svipað og árið 2002. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði er æskilegt að próteinneysla sé á bilinu 10-20% orkunnar (sjá töflu 3.1) en ráðleggingar fyrir hópa miðast við 15% orkunnar [17]. Í töflu 3.15 má sjá að jafnvel þeir sem fá minnst af próteinum úr fæðunni eru vel yfir ráðleggingum, hvort heldur miðað er við grömm/kg líkamspýngdar

eða hlutfall orku. Samkvæmt þessu er prótein ríflegt í fæðu Íslendinga. Íslendingar borða heldur próteinríkara fæði en nágrannaþjóðirnar þar sem hlutfallið er 15-17% af orkunni [4, 8, 9, 18]. Karlar fá meira af próteini í grömmum talið en konur, eða að meðaltali 106 grömm á dag en konurnar um 75 grömm. Munurinn er þó ekki mikill á milli kynja og aldurshópa þegar próteinneyslan er reiknuð sem hlutfall af orku, eldra fólkið (61-80 ára) borðar samt aðeins próteinríkara fæði en það yngra. Kjöt er sú fæðutegund sem veitir mest af próteinum í fæði Íslendinga, þar á eftir koma kornvörur, mjólkurvörur og fiskur (sjá töflu 4.1).

### Fita

Fita í fæði Íslendinga er óbreytt að magni til og er um 36% orkunnar líkt og árið 2002. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði eru æskileg mörk fituneyslu 25-35% orkunnar (sjá töflu 3.1) en ráðleggingar fyrir hópa miðast við 30% orkunnar [17]. Aðrir Norðurlandabúar borða fituminna fæði eða 31-35% orku [4, 8, 9, 18]. Í grömmum talið borða karlar mun meira af fitu en konur, en hlutfall fitu af heildarorku er svipað á milli kynjanna. Eldra fólk (61-80 ára) borðar fitumeira fæði en það yngra.

**Tafla 3.1.** Hlutföll orkuefna miðað við íslenskar ráðleggingar um mataræði

		Ráðleggingar	2010/2011
Prótein alls	E%	10-20	18,1
Fita alls	E%	25-35	36,2
Hörð fita	E%	< 10	15,2
Kolvetni alls	E%	50-60	43,8
Trefjaefni <sup>1</sup>	E%	≥2	1,6
Viðbættur sykur	E%	< 10	8,9
Alkóhól	E%		1,9

<sup>1</sup> Samkvæmt ráðleggingum [17] er æskilegt að neysla trefjaefna samsvari að minnsta kosti 25 grömmum á dag miðað við 2400 kkal fæði. Ef miðað er við að hvert gramm af trefjaefnum gefi 2 kkal samsvarar þetta um það bil 2% af heildarorku.

Neysla á harðri fitu hefur hins vegar minnkað úr 16,1% í 15,2% orku en samkvæmt ráðleggingum er talið æskilegt að hún gefi minna en 10% af heildarorku [17]. Innan við 5% landsmanna fær þetta lítið af harðri fitu úr fæðunni (sjá töflu 3.15). Með harðri fitu er átt við samtals mettaðar fitusýrur og trans-fitusýrur. Hlutfall trans-fitusýra hefur lækkað um næstum því helming frá síðustu könnun, úr 1,4% í 0,8%. Þar með hefur viðmiðunarmörkum frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni um að trans-fitusýrur veiti að hámarki 1% af heildarorku, að meðaltali, verið náð. Hlutfall mettuðu fitunnar er hins vegar svipað og í síðustu könnun og ennþá of hátt. Neysla þessara fitusýruflokka í grömmum er birt í töflum 3.5 og 3.6 og sem hlutfall af orku í töflum 3.7 og 3.8. Íslendingar fá tæplega þriðjung af öllum mettuðum fitusýrum fæðunnar úr mjólkurvörum og osti, og kjöt, smjör, smjörlíki, kex og kökur veita samtals um helming af mettuðu fitusýrunum (sjá töflu 4.1).

Trans-fitusýrur voru fyrst birtar í ÍSGEM árið 1996 í tengslum við Evrópuverkefnið TRANSFAIR, en þá voru fitusýrur greindar í 100 íslenskum matvælum og reiknaðist þá hlutfall þeirra 2% orkunnar í fæði Íslendinga [19]. Matís hóf að greina trans-fitusýrur á árunum 2008-2010 í tengslum við uppfærslu á ÍSGEM. Sýni voru tekin úr borðsmjörliki, bökunarvörum, djúpsteikingarfeiti, mat frá skyndibitastöðum, ís, kexi, snakki og sælgæti. Á þessu tímabili urðu umtalsverðar breytingar á fitusýrusamsetningu margra unninna matvara á íslenskum markaði, m.a. vegna reglugerðar um

hámarks magn trans-fitusýra í matvælum sem tók gildi 1. ágúst 2011. Í lok árs 2010 höfðu trans-fitusýrur nær horfið úr mörgum matvörum.

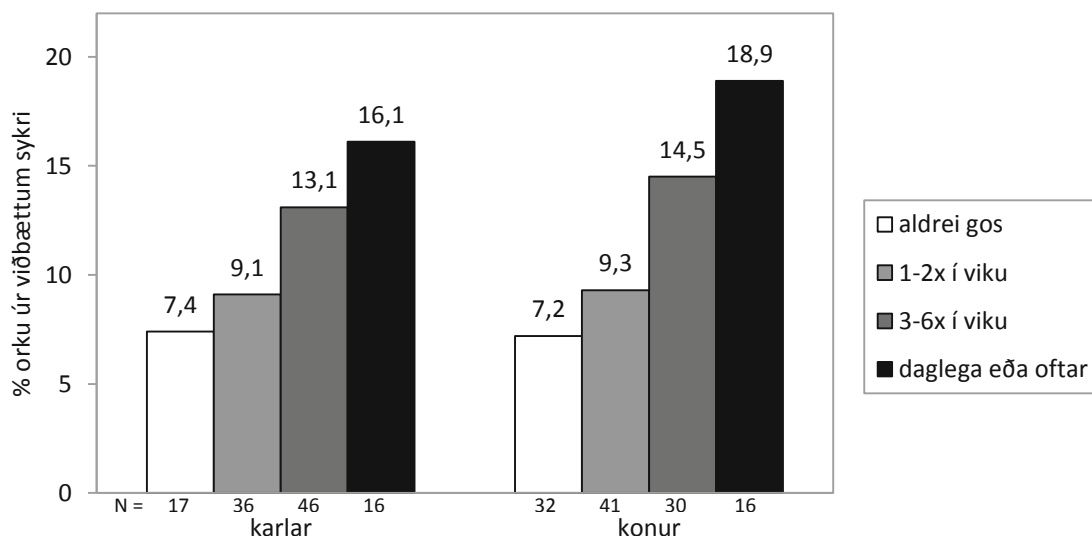
Cis-fjölómættaðar fitusýrur flokkast í omega-3 og omega-6 fitusýrur. Í töflu 4.1 sést að langar omega-3 fitusýrur koma úr lýsi og fiski. Niðurstöður fyrir cis-ómettaðar fitusýrur eru í töflum 3.5-3.8. Meðaltal neyslu á fjölómettuðum fitusýrum er 5,9% af heildarorku og á omega-3 fitusýrum er 1,5%. Samkvæmt norrænu ráðleggingunum [15] er æskilegt að fá 5-10% heildarorku úr fjölómettuðum fitusýrum, og þar af u.þ.b. 1% heildarorku úr omega-3 fitusýrum.

### Kolvetni

Kolvetnaneysla er minni en árið 2002 að hluta til vegna minni sykurneyslu. Kolvetni gefa nú 44% af orkunni en gáfu 45% árið 2002. Í ráðleggingum er mælt með að 50-60% orkunnar komi úr kolvetnum (sjá töflu 3.1), og þá fyrst og fremst úr grófu korni, ávöxtum og grænmeti [17]. Gæði og uppruni kolvetna skipta miklu máli fyrir hollustugildi þeirra. Aðrar Norðurlandþjóðir borða mun kolvetnaríkara fæði og fá 47-52% orkunnar úr kolvetnum [4, 8, 9, 18], einnig flestar Evrópuþjóðir fyrir utan Belga og Frakka sem fá 38-39% orkunnar úr kolvetnum [10, 20-24].

Viðbættur sykur sem hlutfall orku hefur minnkað úr 10% í 9% en samkvæmt ráðleggingum er æskilegt að viðbættur sykur sé innan við 10% orkunnar [17]. Neyslan hefur minnkað mest í aldurshópnum 18-30 ára sem er samt sem áður eini aldurshópurinn sem borðar að meðaltali of mikið af viðbættum sykri miðað við ráðleggingarnar. Stærsti hluti viðbætta sykursins kemur úr gos- og svaladrykkjum, en sælgæti, kökur og sætabrauð og mjólkurvörur fylgja þar á eftir.

Samkvæmt tíðnisurningum í könnuninni drekka 24,4% 18-30 ára karla og 13,4% kvenna sykraða gosdrykki daglega. Á mynd 3.1 sést að þær ungu konur sem drekka sykraða gos- og svaladrykki daglega fá 18,9% af orkunni úr viðbættum sykri og karlarnir fá 16,1%. Eingöngu þeir sem drekka sykraða gos- og svaladrykki sjaldnar en tvisvar í viku fá að meðaltali ekki of mikinn sykur borið saman við ráðleggingar.



**Mynd 3.1.** Viðbættur sykur sem hlutfall orku eftir tíðni gos- og svaladrykkjaneyslu, karlar og konur 18-30 ára.



Samkvæmt handbók ÍSGEM, 8.10.2008 er viðbættur sykur skilgreindur þannig:

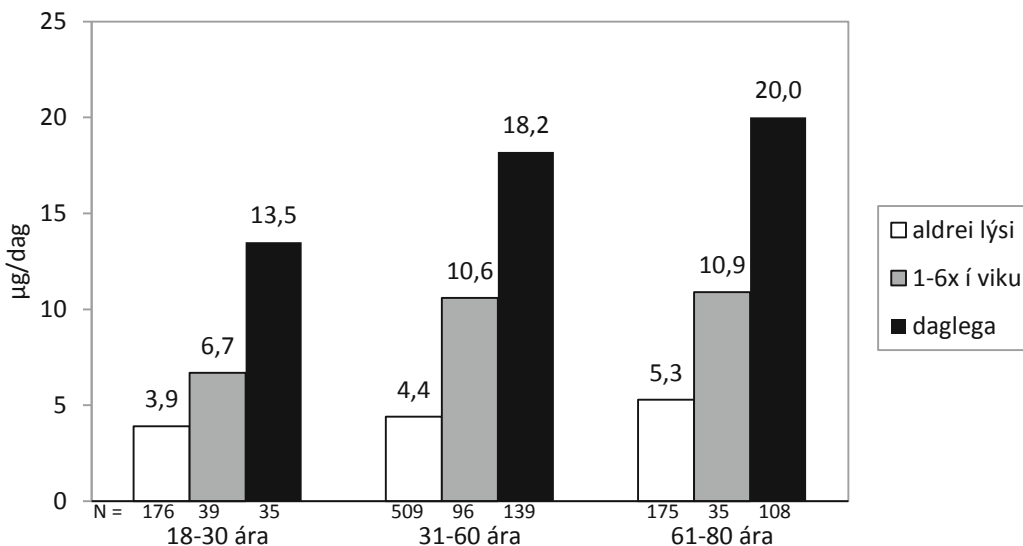
„Viðbættur sykur er hvítur, unninn sykur og aðrar sykurttegundir sem bætt er í matvæli sem eitt af hráefnunum. Sykrur sem eru í óunnum matvælum, eins og ávaxtasykur (frúktósi) í ávöxtum, eru ekki taldar til viðbætts sykurs. Aftur á móti teljast glúkósa og sterkjusíróp til viðbætts sykurs þegar þessum efnunum er bætt í matvæli.“

Viðbættur sykur er samkvæmt þessari skilgreiningu eingöngu hreinn sykur sem bætt er í vöru við framleiðslu, ekki náttúrulegur sykur eins og mjólkursykur og ávaxtasykur sem er til staðar í matvörunni. Dæmi um viðbættan sykur er hvítur sykur, hrásykur, púðursykur og ávaxtasykur sem er bætt í matvæli.

Meðalneysla á trefjaefnum er óbreytt frá síðustu könnun og er tæplega 17 grömm á dag. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði er mælt með að fá 25 grömm af trefjaefnum á dag miðað við 2400 kkal fæði [17]. Þegar meðalneyslan er umreiknuð samkvæmt því, ætti neyslan að vera 21 gramm af trefjaefnum á dag. Á öllum Norðurlöndunum nema í Svíþjóð er fæðið trefjaefnaríkara en á Íslandi [4, 8, 9, 18] enda er neysla á grófum brauðum og kornmat yfirleitt meiri þar. Trefjaefnin koma aðallega úr brauði, ávöxtum, grænmeti og morgunkorni (sjá töflu 4.1). Lítil trefjaefnaneysla endurspeglar léleg gæði kolvetna í fæði Íslendinga, og þá sérstaklega litla neyslu á grófum kornmat, þar með talið rúgbrauði, auk grænmetis og ávaxta.

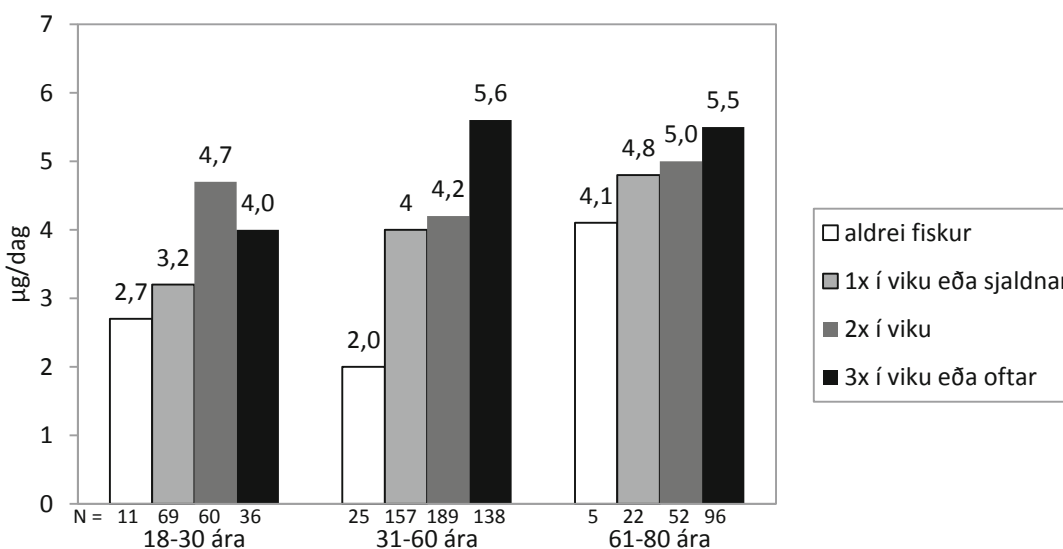
### 3.2. Vítamín

Að meðaltali er neysla flestra vítamína yfir ráðlögðum dagskammti, nema fyrir D-vítamín og B-vítamínið fólát (sjá töflur 3.9-3.11 og myndir 3.7-3.16). D-vítamín sker sig úr, þar sem enginn aldurshópur fyrir utan karla 46-60 ára nær RDS að meðaltali (sjá mynd 3.8) og um fjórðungur kvenna og 8% karla nær ekki lágmarkspörf fyrir vítamínið, sem er 2,5 µg/dag. Meðalneysla D-vítamíns hefur þó aukist um þriðjung frá síðustu könnun. Helsta ástæða þess er að árið 2002 var D-vítamín í þorskalýsi helmingi minna en nú er, og raunar var það minna það ár en nokkru sinni í sögu Lýsis hf. Því var D-vítamínneyslan óvenjulág í könnuninni árið 2002 og t.d. mun minni en árið 1990. Meðalneysla D-vítamíns er núna 8,1 µg/dag en RDS er 10 µg/dag fyrir fólk á aldrinum 18-60 ára (sjá viðauka I). Konur fá minna D-vítamín en karlar enda taka þær síður lýsi og borða minna af fiski (sjá töflur 2.6 og 2.8), en lýsi og fiskur eru mikilvægustu D-vítamínjafar fæðunnar (sjá töflu 4.1). Yngstu konurnar (18-30 ára) fá aðeins 46% ráðlagðs dagskammts D-vítamíns að meðaltali. Þegar öll fæðubótarefni eru reiknuð með, hækkar meðalneysla D-vítamíns í 10,8 µg/dag fyrir alla þátttakendur, fjórði hver einstaklingur fær minna en 4,3 µg/dag en 5% ná ekki lágmarkspörf fyrir vítamínið (sjá töflu 3.18). Þegar svör um tíðni lýsisneyslu eru tengd útreikningum úr sólarhringsupprifjun, kemur í ljós að sá hópur sem segist taka lýsi daglega nær að jafnaði RDS fyrir D-vítamín úr fæðunni. Sömuleiðis hópurinn 31-60 ára sem tekur lýsi 1-6 sinnum í viku (sjá mynd 3.2). Minni hluti þátttakenda eða 21% tekur lýsi daglega.



**Mynd 3.2.** D-vítamín eftir tíðni lýsisneyslu og aldri, bæði karlar og konur saman.

Þegar skoðuð er D-vítamín neysla eftir tíðni fiskneyslu hjá þeim sem taka ekki lýsi má sjá að jafnvel þeir sem borða oftast fisk fá aðeins um helming af ráðlögðum dagsskammti af D-vítamíni eða minna (sjá mynd 3.3). Hluti skýringarinnar getur verið sá að 58% fiskneyslunnar er ýsa eða þorskur, magur fiskur sem inniheldur lítið af D-vítamíni. Lax og bleikja eru 13% af fiskneyslunni.



**Mynd 3.3.** D-vítamín í fæði eftir tíðni fiskneyslu og aldri hjá þeim sem taka ekki lýsi, bæði karlar og konur saman.

Meðalneysla á B-vítamíninu fólati er undir ráðleggingum (sjá viðauka I), sérstaklega meðal kvenna (sjá mynd 3.14). Um fjórðungur kvenna nær ekki meðalþörf fyrir vítamínið úr fæðunni einni saman og 15% karla. RDS fyrir fólát hefur hækkað fyrir konur á barneignaaldri síðan síðasta könnun var gerð og er hærri fyrir þann hóp en karla. Karlarnir fá hins vegar meira af fólati en konur. Konum á barneignaaldri (18-45 ára) er ráðlagt að taka fólát aukalega, og um fjórðungur þeirra tekur annaðhvort fólát eða fjölvítamín sem fæðubót. Þegar fæðubótarefni reiknast með niðurstöðunum, ná konur á barneignaaldri RDS, sem er 400 µg/dag (sjá töflu 3.19). Um 10% kvenna á barneignaaldri

ná ekki að fullnægja meðalpörf fyrir vítamínið, sem er 200 µg/dag. Mest af fólátinu kemur úr morgunkorni, grænmeti, ávöxtum og brauði (sjá töflu 4.1).

Öll önnur vítamín eru yfir eða nærri ráðlögðum dagsskammti að meðaltali í öllum aldurshópum karla og kvenna. Þannig var það líka árið 2002 nema þá var E-vítamínið aðeins undir RDS í sumum aldurshópum. Vítamínið kemur mest úr lýsi og er almennari lýsisneysla ein ástæða fyrir aukinni neyslu.

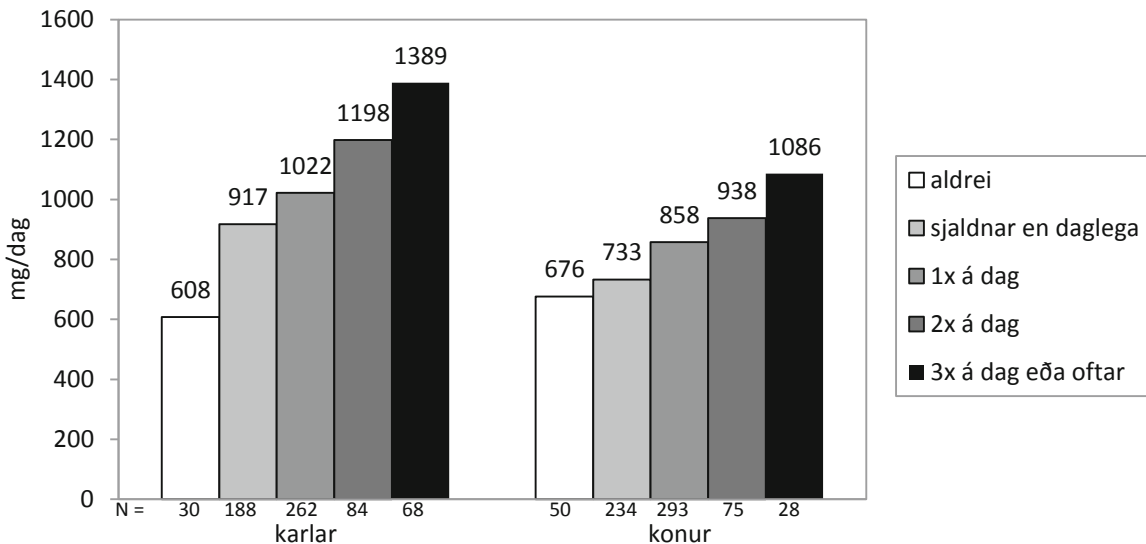
A-vítamín í formi retinóls hefur minnkað frá síðustu könnun um þriðjung að meðaltali og hafði áður lækkað töluvert vegna breytinga á þorskalýsi þar sem A-vítamín gildi var lækkað. Sams konar breytingar voru líka gerðar á ufsalýsinu frá síðustu könnun. A-vítamín er samt sem áður enn ríflegt í öllum aldurshópum. Ástæðan er líklega minni neysla á mjólk, minni notkun á smjörlíki, sem er A-vítamínbætt, og einnig hafa A-vítamín gildi í smjöri lækkað frá því að síðasta könnun var gerð. Þar við bætist að útreikningar á retinóljafngildum úr β-karóteni hafa breyst í gagnagrunni um næringarefni, ÍSGEM, sem stuðla að heldur lægri gildum A-vítamíns í jurtafæði.

Meðalneysla á C-vítamíni hefur aukist um fjórðung frá árinu 2002 og þá mest hjá yngsta aldurshópnum. Það kemur til vegna aukinnar neyslu á ávöxtum, grænmeti og hreinum safa.

### **3.3. Steinefni**

#### **Kalk**

Meðalneysla á kalki (kalsíum) hefur minnkað frá síðustu könnun um 14% sem endurspeglar fyrst og fremst minni mjólkurneyslu. Neysla yngsta og elsta aldurshópsins hefur minnkað mest. Flestir aldurshópar ná þó RDS fyrir kalk að meðaltali nema elsti aldurshópur kvenna. Stærstur hluti kalks í fæðunni, eða 65%, kemur úr mjólkurvörum, ostum og ís (sjá töflu 4.1) en að auki fæst kalk úr kornvörum og fleiri flokkum. Þegar tíðnin á neyslu mjólkurvara er tengd niðurstöðum úr sólarhringsupprifjun kemur í ljós að konur sem borða ekki mjólkurmat daglega fá að meðaltali innan við 800 mg af kalki sem er ráðlagður dagsskammtur fyrir flesta aldurshópa (sjá mynd 3.4).



**Mynd 3.4.** Kalk eftir tíðni mjólkurdrykkju.

### Natríum og kalíum

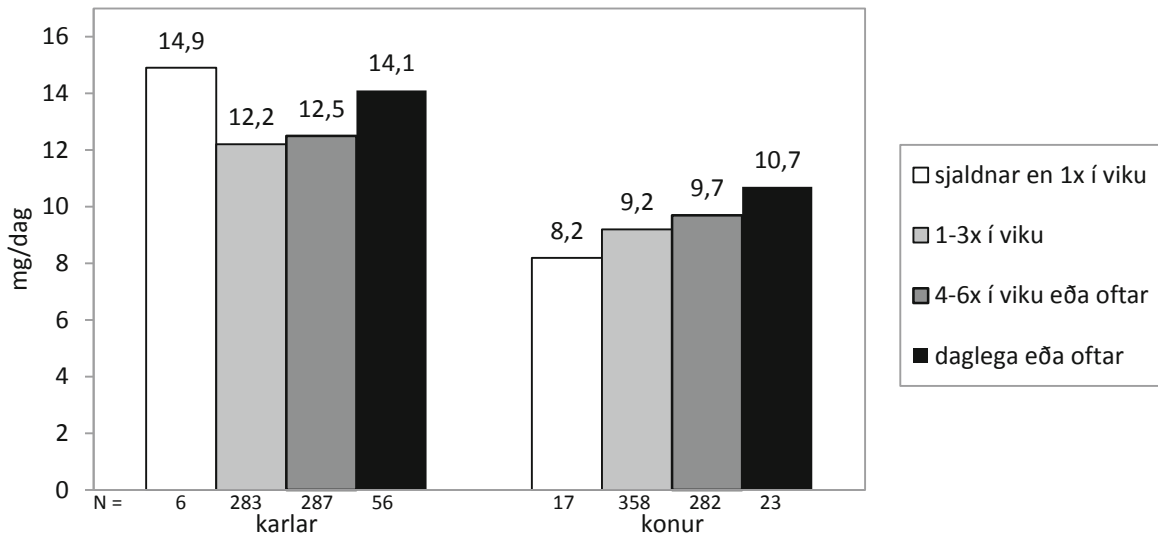
Natríum er hluti matarsalts (natríumklóríð) og er einnig hluti af ýmsum aukefnum. Natríumi er því bætt við flestan mat, ýmist í matvælaframleiðslu eða matreiðslu. Magn natríums í fæði fólks fer að einhverju leyti eftir því hversu miklu salti er stráð yfir matinn, en einnig eftir fæðuvali og matreiðslu. Í könnuninni er miðað við áætlað meðalmagn af salti við matreiðslu samkvæmt algengum uppskriftum og uppgefið magn í tilbúnum réttum. Það er ekki tekið tillit til þess salts sem hugsanlega er stráð á diskinn og eins er ekki tekið mið af því hversu mikið er raunverulega saltað við matreiðslu. Þess vegna þarf að taka niðurstöðurnar um natríum með fyrirvara, og gera má ráð fyrir að neyslan sé nokkuð hærri en niðurstöðurnar gefa til kynna. Neyslan er aðeins minni en í síðustu könnun sem er líklega bæði vegna þess að natríummagn í brauði hefur minnkað og sömuleiðis brauðneyslan. Um 13% af natríum fæðunnar kemur þó úr brauði og 19% úr kjötvörum (sjá töflu 4.1). Natríum getur stuðlað að hækkun blóðþrýstings og samkvæmt ráðleggingum um mataræði er æskilegt að neysla matarsalts sé undir 6 grömmum á dag hjá konum og 7 grömmum á dag hjá körlum (sjá viðauka I). Það samsvarar um 2-3 grömmum af natríum, en natríum er 39,3% af þyngd matarsalts [15]. Meðalneyslan úr könnuninni samsvarar um 6,5 grömmum af salti á dag hjá konum en um 9,5 grömmum af salti á dag hjá körlum.

Meðalneysla kalíums helst óbreytt frá því að síðasta könnun var gerð. Þriðjungur kalíums kemur úr kartöflum, grænmeti og ávöxtum og fæst að auki úr mjólkurvörum, kjöti og drykkjum (aðallega ávaxtasafa).

### Járn

Járn er víðast hvar af skornum skammti í fæði fólks, sérstaklega barna og kvenna á barneignaldri, vegna aukinnar járnþarfar þeirra [25]. Neysla járn var 11,5 mg að meðaltali á dag árið 2002 en er nú 10,9 mg, mestur munur er hjá konum á barneignaldri 11,3 mg/dag árið 2002 borið saman við 10,3 mg/dag nú. RDS og AR fyrir járn eru hærri fyrir konur á barneignaldri en aðra fullorðna (sjá viðauka I) en þriðjungur kvenna nær ekki AR fyrir járn. Járníð kemur aðallega úr kjöti, morgunkorni, brauði og grænmeti (sjá töflu 4.1). Á mynd 3.5 má sjá meðalneyslu járn eftir tíðni kjötneyslu. Það er áhugavert að þeir karlar sem borða kjöt sjaldnar en einu sinni í viku virðast fá meira járn úr matnum en þeir sem

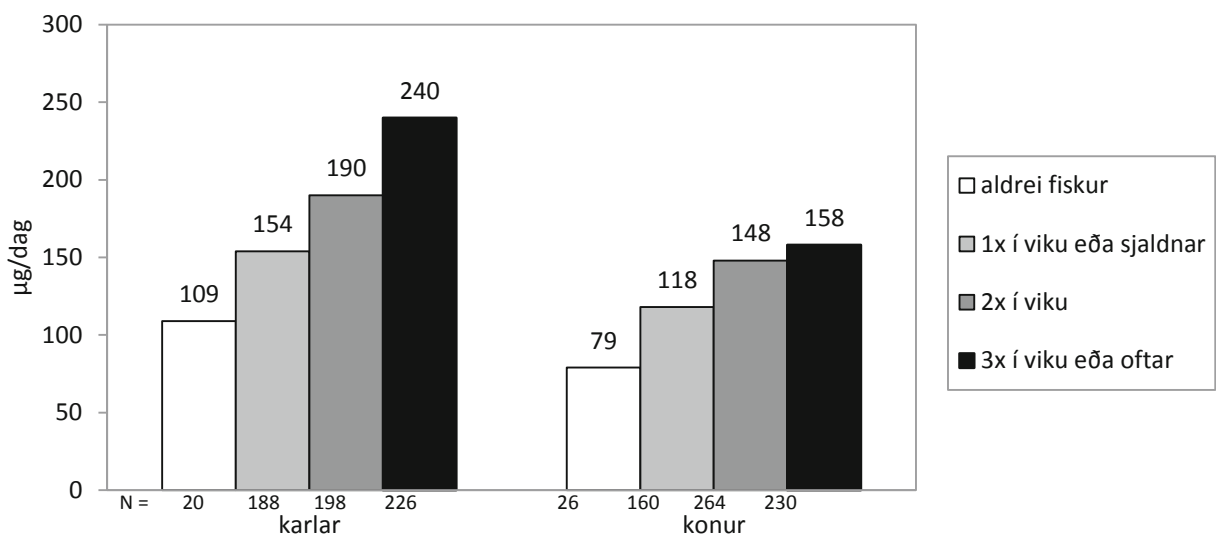
borða kjöt daglega eða oftár, þótt munurinn sé ekki tölfræðilega marktækur þar sem hópurinn sem borðar kjöt sjaldnar en einu sinni í viku er mjög lítill, eða 0,9% karla. Meðal þeirra sem borða kjöt oftár virðist járníð þó aukast því oftár sem kjöt er á borðum.



**Mynd 3.5.** Járn eftir tíðni kjötneyslu.

### Joð

Joðneyslan er mjög svipuð og hún var árið 2002, joðið kemur aðallega úr fiski og mjólkurvörum (sjá töflu 4.1). Þó mjólkurneysla hafi minnkað þá helst joðneyslan svipuð. Meðaljoðneysla kvenna, er undir ráðlögðum dagsskammti, nema í elsta aldurshópnum. Á mynd 3.6 má sjá joðneyslu þátttakenda eftir því hversu oft í viku þeir borða fisk. Þeir karlar sem borða fisk a.m.k einu sinni í viku og konur sem borða fisk tvisvar í viku ná að meðaltali ráðlögðum dagsskammti fyrir joð. Um 21% joðsins kemur úr mjólk og mjólkurvörum en 47% úr fiski.



**Mynd 3.6.** Joð eftir tíðni fiskneyslu.

## Selen

Allir aldurshópar beggja kynja ná RDS af seleni og vel það. Magn af seleni í landbúnaðarvörum fer eftir selenmagni í jarðvegi og jarðvegsgerð og því hvernig dýr eru fóðruð. Selen er aðallega að finna í fiski, mjólkurvörum og osti, kjöti og kornvörum í íslensku fæði (sjá töflu 4.1). Selenmagn í kornvörum ræðst af uppruna kornsins [14]. Styrkur selens er til dæmis tíu sinnum lægri í hveiti frá Evrópu en frá Ameríku (ÍSGEM) og undanfarin ár hefur innflutningur á hveiti frá Evrópu aukist á kostnað þess ameríska.

## Önnur steinefni

Magnesíum í fæði hefur heldur aukist frá því síðasta könnun var gerð og flestir aldurshópar fá nálægt ráðlögðum dagsskammti. Íslendingar fá magnesíum aðallega úr kornvörum, ávaxtasöfum, mjólkurvörum og osti, kjöti og ávöxtum (sjá töflu 4.1). Allir hópar fá ríflegt magn af fosfór, en neysla þess hefur heldur minnkað frá árinu 2002. Fosfór kemur aðallega úr mjólkurvörum, kornvörum og kjöti. Neysla sinks hefur einnig minnkað lítillega frá síðustu könnun en allir aldurshópar ná RDS.

Með þessum niðurstöðum reiknast ekki með bætiefni úr fæðubótarefnum heldur aðeins bætiefni úr sjálfum matnum. Lýsi telst þó sem matur í þessu samhengi. Staða þeirra fjölmörgu sem taka fjölvítamín, lýsispillur eða önnur bætiefni er því allt önnur en sú sem hér hefur verið lýst. Meirihluti fólks, eða 69%, tekur einhver bætiefni af og til. Algengustu bætiefnin eru lýsi, omega-3, lýsisperlur, kalk, fjölvítamín og C-vítamín. Þeir sem taka bætiefni nokkurn veginn daglega eru þó í minnihluta, um 21% taka lýsi daglega, 10% taka fjölvítamín, 8% taka omega-3 og enn færri taka önnur bætiefni.

## 3.4. Pungmálmar

Í töflu 3.14 má sjá neyslu á kadmíni, blýi og kvikasílfri. Kadmín í fæði hefur lækkað um 11% frá síðustu könnun á meðan blý í fæði hefur aukist um 22% og kvikasílfur 47%. Þessi aukning á blýi og kvikasílfri í fæði síðan árið 2002 á aðallega rót sína að rekja til nákvæmari mælinga á pungmálmum, frekar en til breytinga á fæðuvejum. Pungmálmar eru skaðlegir heilsu og gegna ekki hlutverki sem næringarefni. Það er mikilvægt að fylgjast með hlut þeirra í daglegri fæðu þjóðarinnar. Meðalmagn þessara þriggja efna í fæði Íslendinga er vel undir mörkum sem geta talist óæskileg, samkvæmt sérfræðinganefnd á vegum WHO/FAO (JECFA) [26]. Neyslan á þessum efnum er að meðaltali um einn tólfti upp í einn sjöunda af efri mörkum neyslugildis (PTWI). Í fæði Íslendinga kemur kadmín að mestu leyti úr brauði, grænmeti, kökum og sætabrauði, blý kemur aðallega úr ávöxtum, berjum og grænmeti og kvikasílfur úr fiski (sjá töflu 4.1). Magn kvikasílfurs getur skipt máli fyrir Íslendinga vegna þess að það safnast fyrir í sjávarfangi sem er ofarlega í fæðukeðjunni eins og túnfiski, sverðfiski, stórlúðu og hákarli. Kvikasílfur er mjög varhugavert fyrir barnshafandi konur og konur á barnseignaldri þar sem efnið hefur skaðleg áhrif á þroska fósturs verði neyslan of mikil [27].

**Tafla 3.2.** Orka og orkuefni; meðaltal (staðalfrávik) /dag

		Orka kkal	Orka kJ	Prótein g	Fita alls g	Kolvetni alls, g
Karlar		2374 (777)	9949 (3253)	106 (38)	99 (41)	239 (90)
Konur		1767 (525)	7409 (2200)	75 (22)	72 (28)	188 (65)
Allir		2059 (725)	8632 (3035)	90 (35)	85 (37)	213 (82)

		Orka kkal	Orka kJ	Prótein g	Fita alls g	Kolvetni alls, g
	18-30 ára	2635 (883)	11054 (3695)	116 (44)	101 (40)	288 (96)
Karlar	31-60 ára	2402 (736)	10069 (3076)	107 (37)	101 (42)	242 (86)
	61-80 ára	2081 (678)	8713 (2833)	97 (33)	94 (40)	192 (70)
	18-30 ára	1895 (500)	7954 (2095)	75 (21)	71 (25)	222 (68)
Konur	31-60 ára	1795 (536)	7526 (2244)	76 (23)	74 (29)	190 (65)
	61-80 ára	1610 (482)	6744 (2015)	71 (21)	69 (28)	161 (51)

**Tafla 3.3.** Sykur alls, viðbættur sykur, trefjaefni og alkóhól; meðaltal (staðalfrávik) /dag

		Sykur alls g	Viðbættur sykur g	Trefjaefni g	Alkóhól g
Karlar		104 (56)	55 (45)	17,7 (7,9)	8,7 (21,7)
Konur		87 (42)	40 (33)	16,0 (6,2)	4,4 (10,6)
Allir		95 (50)	47 (40)	16,8 (7,1)	6,5 (17,1)

		Sykur alls g	Viðbættur sykur g	Trefjaefni g	Alkóhól g
	18-30 ára	129 (54)	76 (46)	19,1 (9,5)	10,5 (33,1)
Karlar	31-60 ára	105 (57)	56 (47)	17,6 (7,3)	9,1 (18,3)
	61-80 ára	80 (44)	35 (31)	16,7 (7,5)	6,5 (16,0)
	18-30 ára	108 (47)	55 (41)	16,2 (6,7)	5,2 (14,5)
Konur	31-60 ára	86 (42)	40 (32)	16,5 (6,1)	4,3 (10,0)
	61-80 ára	74 (32)	31 (24)	14,8 (5,7)	3,8 (8,9)

**Tafla 3.4.** Orkuefni, % orku; meðaltal (staðalfrávik) % orku

	Prótein % orku	Fita % orku	Kolvetni % orku	Viðb. sykur % orku	Trefjaefni % orku	Alkóhól % orku
Karlar	18,6 (4,7)	36,7 (7,5)	41,0 (8,1)	9,1 (6,5)	1,5 (0,6)	2,3 (4,8)
Konur	17,6 (4,3)	35,9 (7,1)	43,2 (7,5)	8,7 (6,0)	1,8 (0,6)	1,5 (3,6)
Allir	18,1 (4,5)	36,2 (7,3)	42,2 (7,9)	8,9 (6,2)	1,6 (0,6)	1,9 (4,3)

		Prótein % orku	Fita % orku	Kolvetni % orku	Viðb. sykur % orku	Trefjaefni % orku	Alkóhól % orku
	18-30 ára	18,1 (4,5)	33,6 (7,0)	44,8 (7,3)	12,0 (7,2)	1,4 (0,5)	2,0 (5,4)
Karlar	31-60 ára	18,4 (4,9)	36,6 (7,5)	41,0 (8,1)	9,1 (6,4)	1,4 (0,5)	2,5 (4,7)
	61-80 ára	19,3 (4,4)	39,4 (6,7)	37,8 (7,4)	6,5 (4,8)	1,6 (0,7)	1,9 (4,6)
	18-30 ára	16,5 (4,0)	32,8 (6,8)	47,3 (7,4)	11,3 (7,4)	1,7 (0,7)	1,7 (4,7)
Konur	31-60 ára	17,7 (4,2)	36,1 (6,7)	42,9 (7,3)	8,5 (5,6)	1,8 (0,6)	1,6 (3,4)
	61-80 ára	18,4 (4,6)	37,4 (7,6)	41,0 (6,7)	7,5 (5,1)	1,8 (0,6)	1,4 (3,1)

**Tafla 3.5.** Fitusýruflokkar I; meðaltal (staðalfrávik) /dag

	Mettaðar fitusýrur g	cis-einómett. fitusýrur g	cis-fjölómett. fitusýrur g	trans- fitusýrur g
Karlar	39,8 (18,9)	31,8 (13,2)	15,8 (8,7)	2,2 (1,4)
Konur	29,0 (12,1)	23,0 (9,6)	12,0 (6,3)	1,5 (0,8)
Allir	34,2 (16,6)	27,3 (12,2)	13,8 (7,8)	1,8 (1,2)

		Mettaðar fitusýrur g	cis-einómett. fitusýrur g	cis-fjölómett. fitusýrur g	trans- fitusýrur g
	18-30 ára	38,9 (17,4)	32,5 (12,7)	17,1 (8,8)	2,1 (1,2)
Karlar	31-60 ára	40,5 (19,2)	32,3 (13,4)	16,2 (9,4)	2,2 (1,4)
	61-80 ára	39,1 (19,3)	30,1 (13,0)	13,7 (6,6)	2,3 (1,4)
	18-30 ára	27,6 (11,4)	23,2 (9,0)	12,4 (6,9)	1,3 (0,8)
Konur	31-60 ára	29,7 (12,3)	23,4 (9,8)	12,5 (6,4)	1,6 (0,8)
	61-80 ára	28,4 (12,2)	21,9 (9,4)	10,7 (5,5)	1,6 (0,8)



**Tafla 3.6.** Fitusýruflokkar II og kólesteról; meðaltal (staðalfrávik) /dag

	cis-fjölómett. fitusýrur n-6 g	cis-fjölómett. fitusýrur n-3, allar g	cis-fjölómett. fitus. n-3 langar g	Kólesteról mg
Karlar	11,9 (7,5)	3,8 (2,1)	1,0 (1,3)	392 (196)
Konur	9,0 (5,2)	2,9 (1,9)	0,7 (1,1)	269 (133)
Allir	10,4 (6,5)	3,3 (2,0)	0,8 (1,2)	328 (177)

	cis-fjölómett. fitusýrur n-6 g	cis-fjölómett. fitusýrur n-3, allar g	cis-fjölómett. fitus. n-3 langar g	Kólesteról mg
18-30 ára	13,6 (7,4)	3,5 (1,9)	0,6 (0,8)	388 (230)
Karlar 31-60 ára	12,3 (8,0)	3,9 (2,1)	1,0 (1,2)	390 (182)
61-80 ára	9,5 (5,5)	4,0 (2,0)	1,5 (1,5)	398 (198)
18-30 ára	9,7 (5,6)	2,6 (1,8)	0,4 (0,9)	224 (116)
Konur 31-60 ára	9,4 (5,2)	3,0 (2,1)	0,6 (1,1)	275 (138)
61-80 ára	7,6 (4,5)	2,9 (1,7)	1,0 (1,1)	287 (124)

**Tafla 3.7.** Fitusýruflokkar I, % orku; meðaltal (staðalfrávik) % orku

	Mettaðar fitusýrur % orku	cis-einóm. fitusýrur % orku	cis-fjölóm. fitusýrur % orku	trans fitusýrur % orku	Hörð fita (mettaðar + trans fs.) % orku
Karlar	14,6 (4,2)	11,8 (2,5)	5,9 (2,5)	0,8 (0,4)	15,4 (4,5)
Konur	14,3 (3,7)	11,4 (2,6)	6,0 (2,5)	0,8 (0,3)	15,1 (3,9)
Allir	14,5 (3,9)	11,6 (2,6)	5,9 (2,5)	0,8 (0,4)	15,2 (4,2)

	Mettaðar fitusýrur % orku	cis-einóm. fitusýrur % orku	cis-fjölóm. fitusýrur % orku	trans fitusýrur % orku	Hörð fita (mettaðar + trans fs.) % orku
18-30 ára	13,0 (3,4)	10,9 (2,4)	5,7 (2,3)	0,7 (0,3)	13,6 (3,6)
Karlar 31-60 ára	14,5 (4,2)	11,8 (2,5)	6,0 (2,6)	0,8 (0,4)	15,3 (4,5)
61-80 ára	16,2 (4,2)	12,6 (2,3)	5,9 (2,3)	0,9 (0,4)	17,1 (4,5)
18-30 ára	12,7 (3,6)	10,7 (2,6)	5,8 (2,7)	0,6 (0,3)	13,3 (3,8)
Konur 31-60 ára	14,4 (3,4)	11,4 (2,5)	6,1 (2,5)	0,8 (0,3)	15,2 (3,7)
61-80 ára	15,3 (3,9)	11,8 (2,8)	5,8 (2,3)	0,8 (0,3)	16,2 (4,2)

**Tafla 3.8.** Fitusýruflokkar II, % orku; meðaltal (staðalfrávik) % orku

		cis-fjölóm. fs. % orku	cis-fjölóm. fs. n-6 % orku	cis-fjölóm. fs. n-3, allar % orku	cis-fjölóm. fs. n-3, langar % orku
Karlar		5,9 (2,5)	4,4 (2,2)	1,5 (0,7)	0,4 (0,5)
Konur		6,0 (2,5)	4,5 (2,0)	1,5 (0,9)	0,4 (0,6)
Allir		5,9 (2,5)	4,4 (2,1)	1,5 (0,8)	0,4 (0,5)

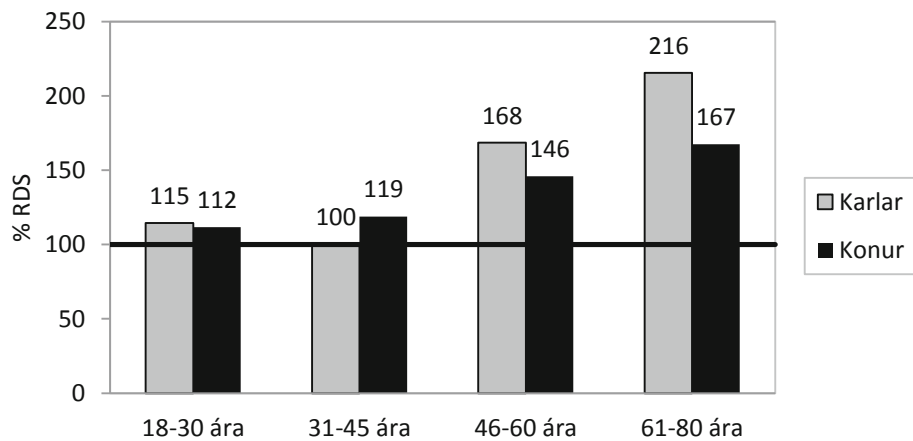
		cis-fjölóm. fs. % orku	cis-fjölóm. fs. n-6 % orku	cis-fjölóm. fs. n-3, allar % orku	cis-fjölóm. fs. n-3, langar % orku
Karlar	18-30 ára	5,7 (2,3)	4,5 (1,9)	1,2 (0,5)	0,2 (0,3)
	31-60 ára	6,0 (2,6)	4,5 (2,3)	1,4 (0,7)	0,4 (0,5)
	61-80 ára	5,9 (2,3)	4,1 (2,1)	1,7 (0,7)	0,6 (0,6)
Konur	18-30 ára	5,8 (2,7)	4,6 (2,2)	1,2 (0,7)	0,2 (0,3)
	31-60 ára	6,1 (2,5)	4,6 (2,0)	1,5 (1,0)	0,3 (0,6)
	61-80 ára	5,8 (2,3)	4,1 (1,9)	1,6 (0,8)	0,5 (0,6)

**Tafla 3.9.** Fituleysin vítamín; meðaltal (staðalfrávik) /dag

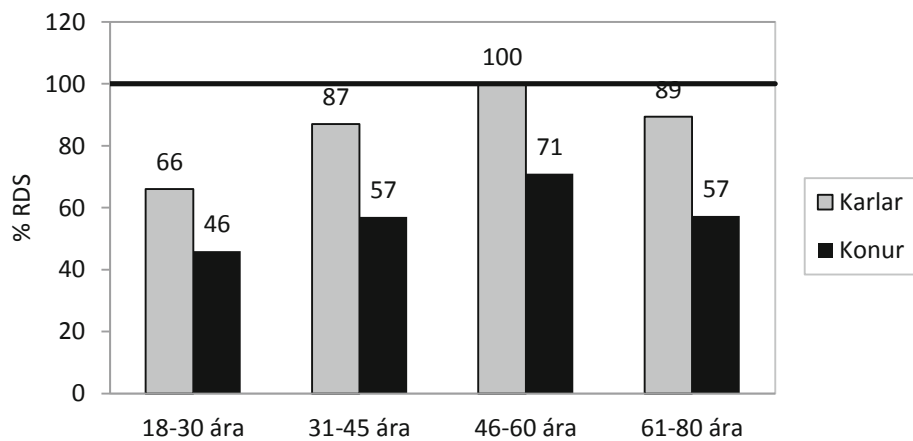
		A-vítamín jafng. µg	Retinól µg	β-karótín µg	D-vítamín µg	E-vítamín jafng. mg
Karlar		1346 (2688)	1163 (2680)	2111 (3719)	9,7 (10,1)	11,6 (7,3)
Konur		960 (1706)	764 (1689)	2236 (3086)	6,6 (8,2)	9,4 (5,7)
Allir		1146 (2241)	956 (2231)	2176 (3405)	8,1 (9,3)	10,5 (6,6)

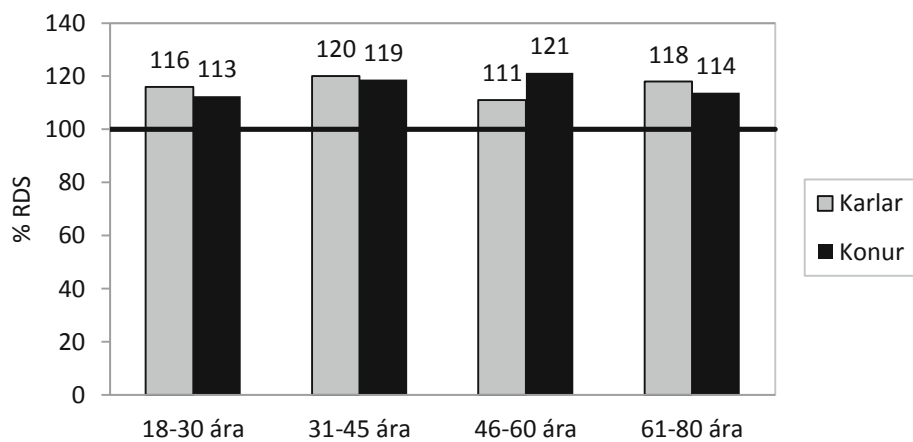
		A-vítamín jafng. µg	Retinól µg	β-karótín µg	D-vítamín µg	E-vítamín jafng. mg
Karlar	18-30 ára	1031 (2533)	852 (2524)	2057 (2795)	6,6 (7,1)	11,6 (7,7)
	31-60 ára	1208 (1909)	1003 (1874)	2338 (4564)	9,3 (9,3)	11,6 (7,6)
	61-80 ára	1940 (3984)	1802 (3997)	1631 (1609)	13,4 (12,9)	11,8 (6,0)
Konur	18-30 ára	782 (959)	551 (885)	2606 (4417)	4,6 (5,7)	9,0 (5,8)
	31-60 ára	923 (1629)	723 (1610)	2298 (2843)	6,4 (8,5)	9,6 (5,8)
	61-80 ára	1172 (2213)	1014 (2209)	1827 (2384)	8,6 (8,6)	9,1 (5,3)



**Mynd 3.7.** A-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.8.** D-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.

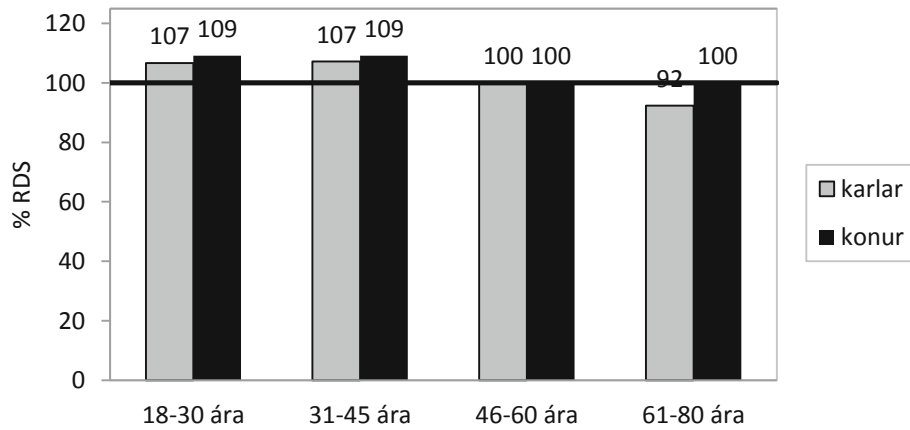


**Mynd 3.9.** E-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.

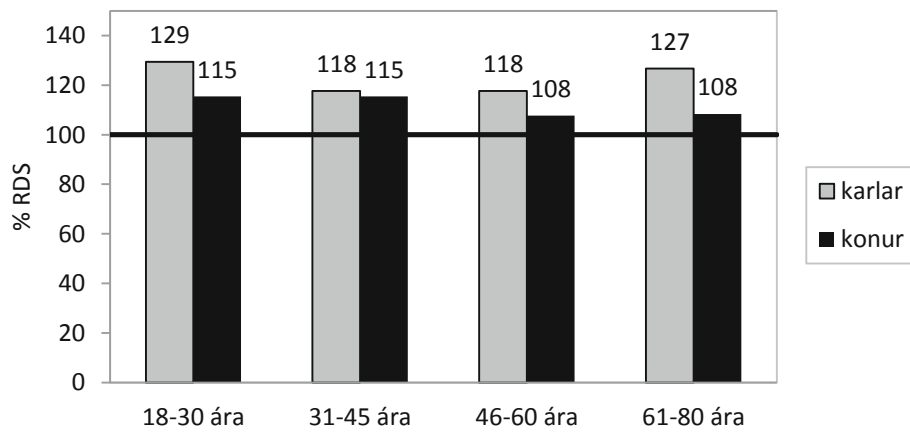
**Tafla 3.10.** Vatnsleysin vítamín I; meðaltal (staðalfrávik) /dag

	B <sub>1</sub> -vítamín þíamín mg	B <sub>2</sub> -vítamín ríbóflavín mg	Níasín jafngildi mg
Karlar	1,4 (0,6)	2,0 (0,9)	41 (15)
Konur	1,1 (0,4)	1,4 (0,6)	29 (9)
Allir	1,3 (0,6)	1,7 (0,8)	35 (14)

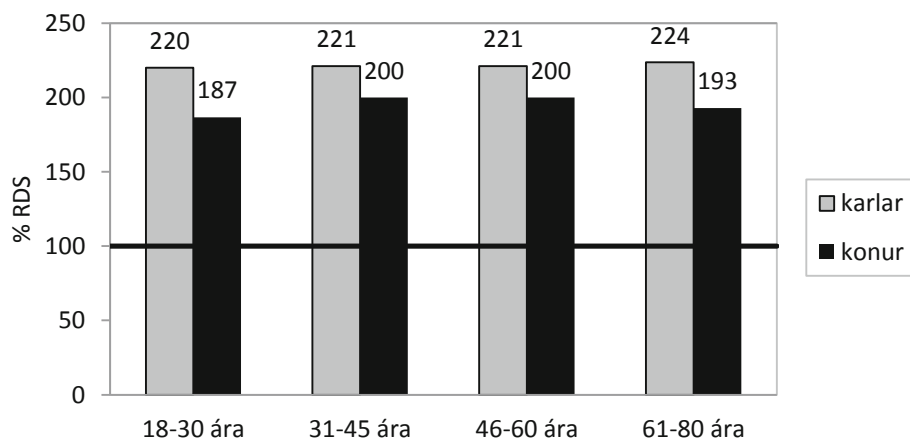
		B <sub>1</sub> -vítamín þíamín mg	B <sub>2</sub> -vítamín ríbóflavín mg	Níasín jafngildi mg
Karlar	18-30 ára	1,6 (0,7)	2,2 (1,0)	44 (18)
	31-60 ára	1,5 (0,6)	2,0 (0,8)	42 (14)
	61-80 ára	1,2 (0,6)	1,9 (1,0)	38 (13)
Konur	18-30 ára	1,2 (0,4)	1,5 (0,5)	28 (9)
	31-60 ára	1,1 (0,4)	1,5 (0,6)	30 (10)
	61-80 ára	1,0 (0,4)	1,3 (0,6)	27 (9)



**Mynd 3.10.** B<sub>1</sub>-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.11.** B<sub>2</sub>-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



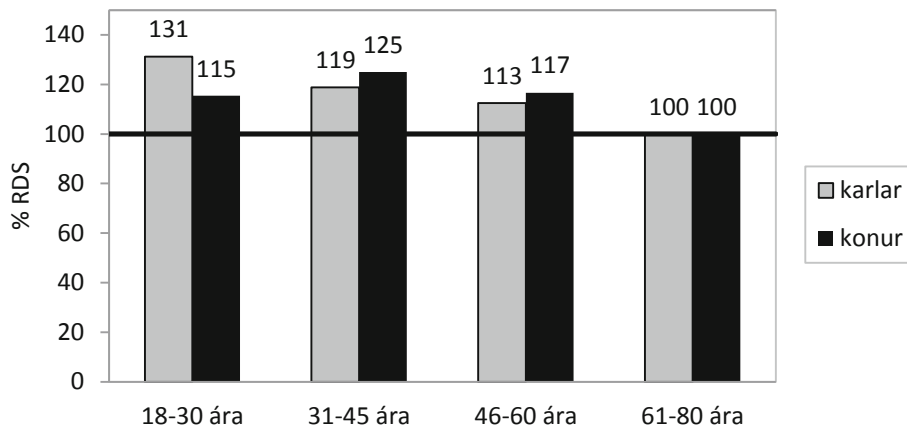
**Mynd 3.12.** Níasín-jafngildi, % RDS eftir aldri og kyni.

**Tafla 3.11.** Vatnsleysin vítamín II; meðaltal (staðalfrávik) /dag

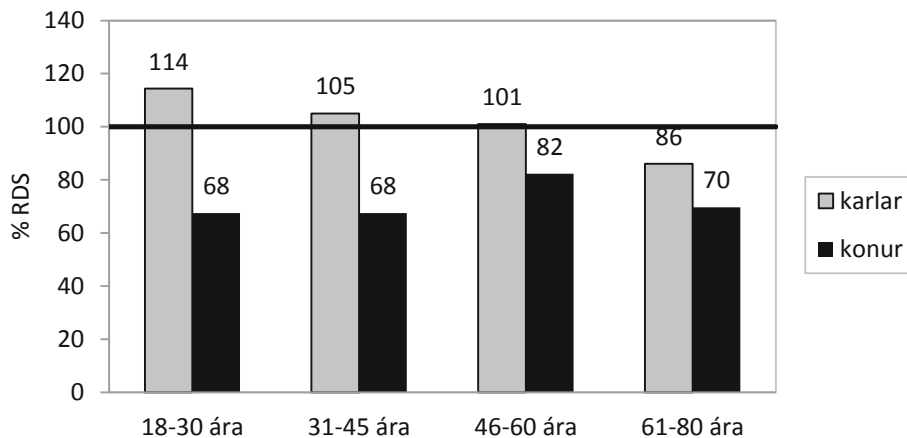
		B <sub>6</sub> -vítamín mg	Fólat µg	B <sub>12</sub> -vítamín µg	C-vítamín mg
Karlur		1,8 (0,8)	304 (152)	8,4 (10,1)	103 (87)
Konur		1,4 (0,5)	248 (104)	5,5 (6,5)	101 (75)
Allir		1,6 (0,7)	275 (132)	6,9 (8,5)	102 (81)

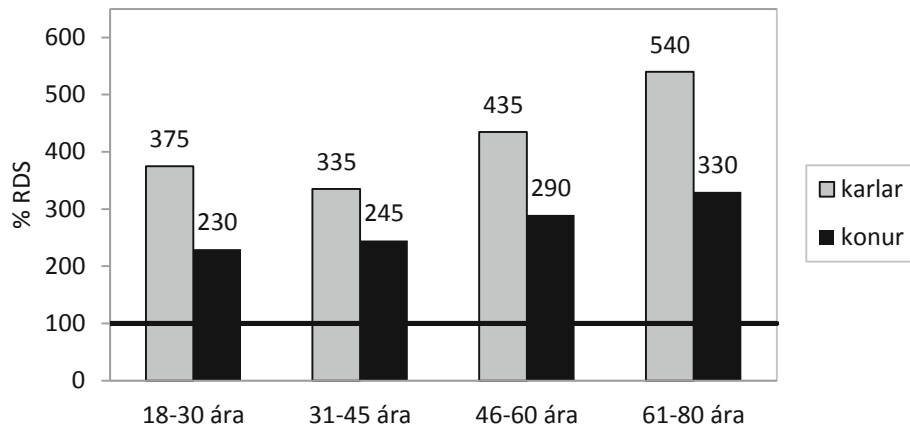
		B <sub>6</sub> -vítamín mg	Fólat µg	B <sub>12</sub> -vítamín µg	C-vítamín mg
Karlur	18-30 ára	2,1 (1,1)	343 (181)	7,5 (10,4)	124 (121)
	31-60 ára	1,9 (0,7)	309 (150)	7,7 (6,8)	102 (79)
	61-80 ára	1,6 (0,6)	258 (114)	10,8 (14,8)	88 (63)
Konur	18-30 ára	1,5 (0,6)	270 (110)	4,6 (3,2)	121 (90)
	31-60 ára	1,5 (0,6)	259 (106)	5,3 (6,2)	103 (75)
	61-80 ára	1,2 (0,5)	209 (81)	6,6 (8,4)	82 (57)



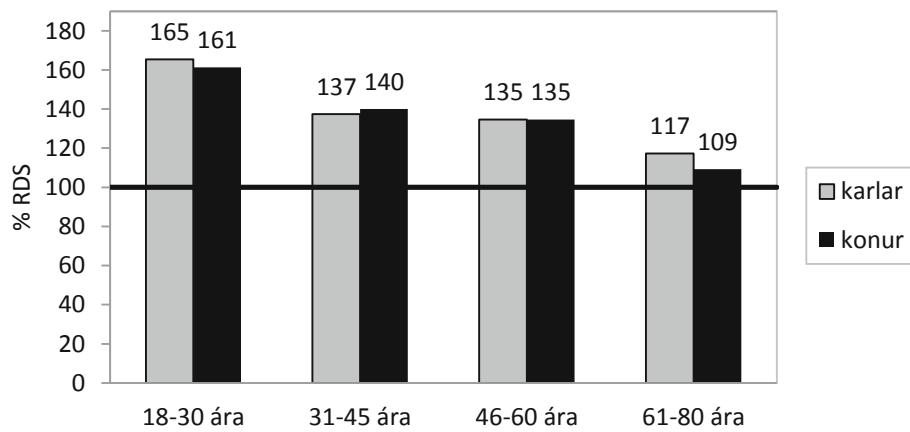
**Mynd 3.13.** B<sub>6</sub>-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.14.** Fólat, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.15.** B<sub>12</sub>-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



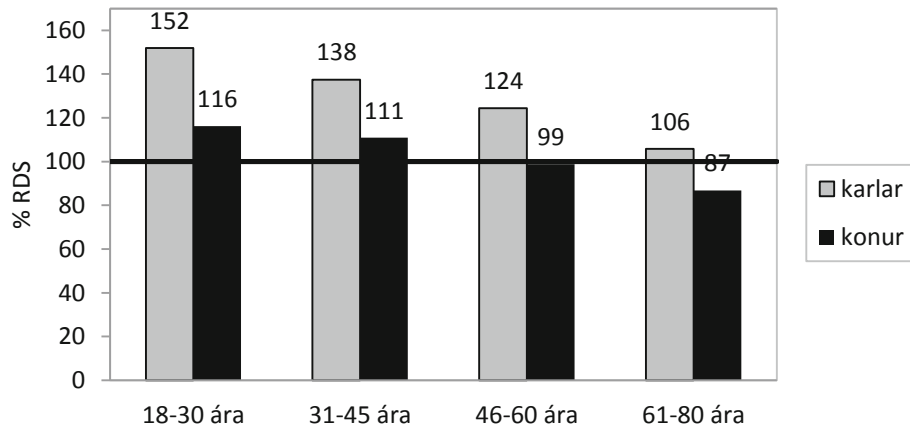
**Mynd 3.16.** C-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.

**Tafla 3.12.** Steinefni; meðaltal (staðalfrávik) /dag

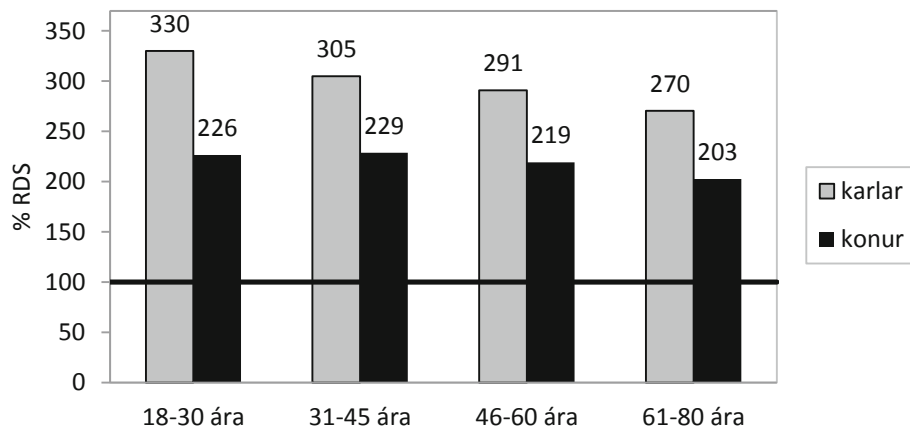
	Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
Karlar	1034 (485)	1788 (606)	335 (134)	3772 (1500)	3433 (1124)
Konur	820 (336)	1316 (390)	263 (85)	2600 (904)	2632 (806)
Allir	923 (428)	1543 (558)	298 (117)	3165 (1360)	3018 (1051)

		Kalk mg	Fosfór mg	Magnesium mg	Natríum mg	Kalíum mg
	18-30 ára	1215 (551)	1981 (728)	357 (159)	4057 (1663)	3429 (1374)
Karlar	31-60 ára	1047 (468)	1787 (575)	341 (137)	3775 (1393)	3489 (1083)
	61-80 ára	847 (389)	1622 (509)	305 (96)	3520 (1553)	3308 (963)
	18-30 ára	930 (356)	1358 (407)	269 (86)	2677 (820)	2543 (802)
Konur	31-60 ára	840 (336)	1345 (396)	272 (88)	2631 (859)	2708 (823)
	61-80 ára	694 (281)	1215 (349)	238 (72)	2474 (1048)	2517 (750)

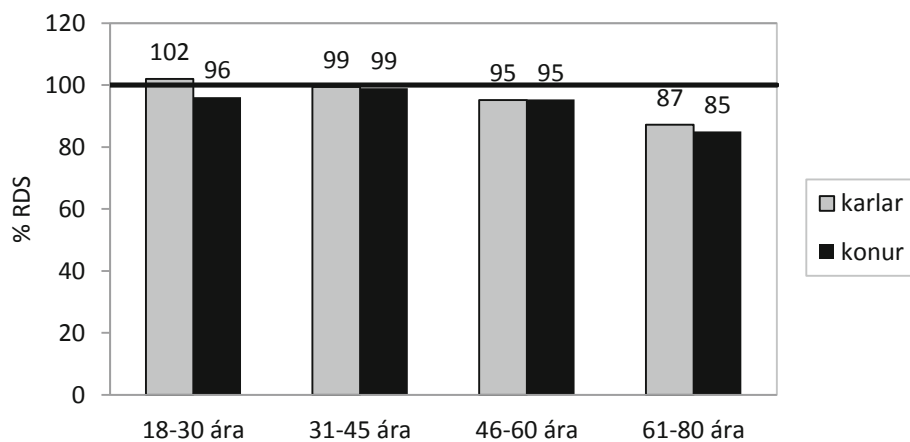




**Mynd 3.17.** Kalk, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.18.** Fosfór, % RDS eftir aldri og kyni.



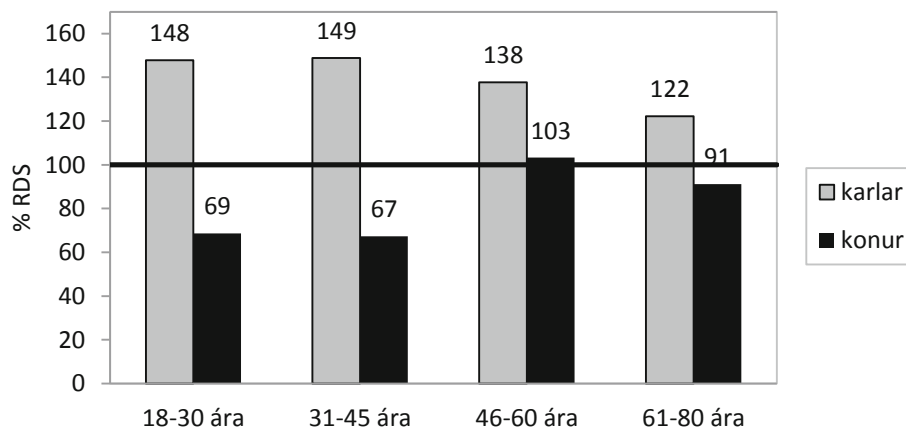
**Mynd 3.19.** Magnesíum, % RDS eftir aldri og kyni.

**Tafla 3.13.** Snefilsteinefni; meðaltal (staðalfrávik) /dag

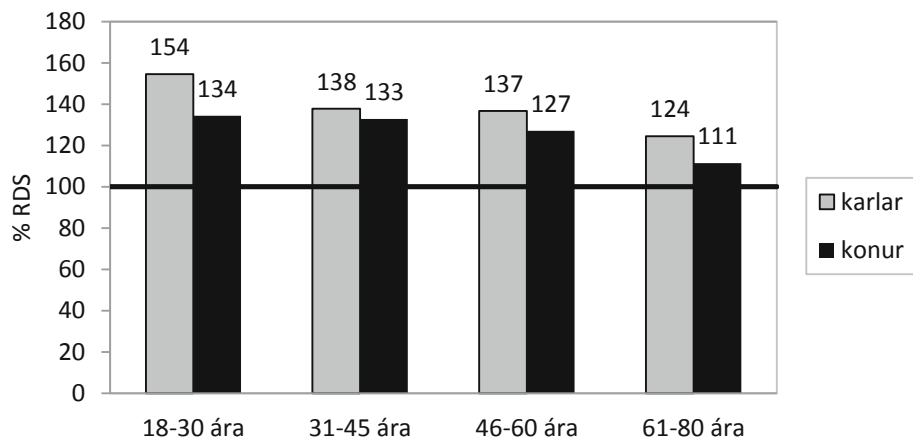
		Járn mg	Sink mg	Kopar mg	Joð µg	Selen µg
Karlar		12,5 (6,7)	12,4 (5,6)	1,3 (0,8)	195 (178)	83 (45)
Konur		9,4 (4,2)	8,8 (3,1)	1,1 (0,5)	142 (119)	60 (27)
Allir		10,9 (5,8)	10,5 (4,9)	1,2 (0,7)	167 (152)	71 (39)

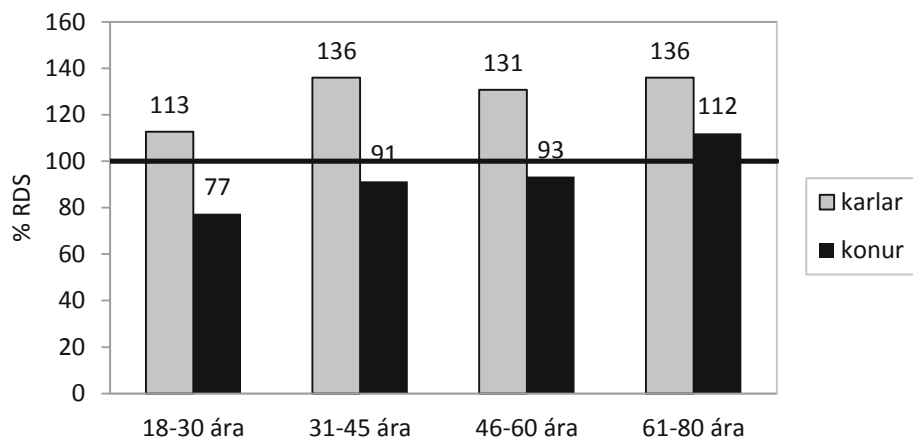
		Járn mg	Sink mg	Kopar mg	Joð µg	Selen µg
Karlar	18-30 ára	13,3 (6,7)	13,9 (6,1)	1,4 (0,8)	169 (130)	84 (40)
	31-60 ára	12,9 (7,1)	12,4 (5,3)	1,3 (0,6)	200 (199)	85 (45)
	61-80 ára	11,0 (5,8)	11,2 (5,6)	1,3 (0,9)	204 (160)	81 (49)
Konur	18-30 ára	10,3 (4,4)	9,4 (3,3)	1,2 (0,4)	116 (78)	56 (20)
	31-60 ára	9,7 (4,3)	9,1 (3,2)	1,1 (0,5)	138 (122)	60 (28)
	61-80 ára	8,2 (3,7)	7,8 (2,7)	1,0 (0,5)	168 (131)	61 (29)



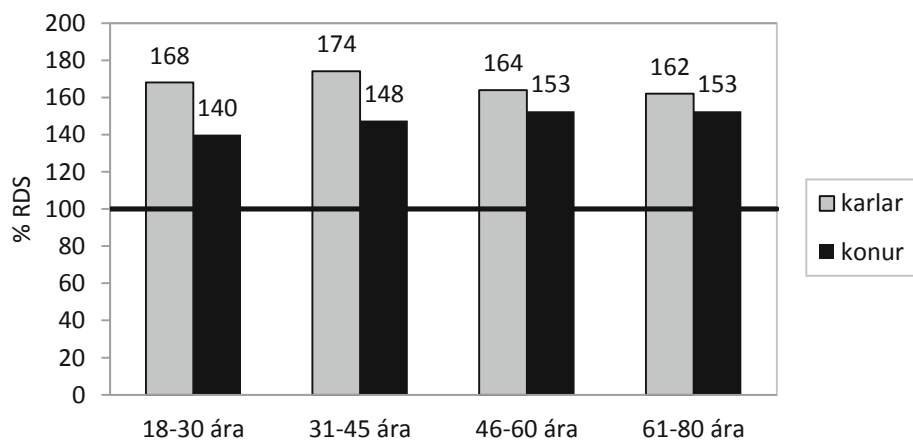
**Mynd 3.20.** Járn, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.21.** Sink, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.22.** Joð, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.23.** Selen, % RDS eftir aldri og kyni.

**Tafla 3.14.** Þungmálmur; meðaltal (staðalfrávik) /dag

		Kadmín µg	Blý µg	Kvikasilfur µg
Karlar		9,1 (4,0)	16,8 (15,3)	7,3 (20,6)
Konur		7,2 (3,0)	19,9 (17,7)	4,0 (5,7)
Allir		8,1 (3,6)	18,4 (16,7)	5,6 (15,0)

		Kadmín µg	Blý µg	Kvikasilfur µg
Karlar	18-30 ára	10,4 (4,1)	15,0 (12,4)	4,1 (8,9)
	31-60 ára	9,0 (3,5)	17,3 (16,0)	7,7 (24,5)
	61-80 ára	8,3 (4,5)	17,3 (15,9)	9,0 (17,8)
Konur	18-30 ára	7,9 (2,9)	18,5 (15,7)	3,3 (6,2)
	31-60 ára	7,3 (3,1)	21,5 (19,6)	3,5 (4,5)
	61-80 ára	6,4 (2,6)	17,2 (13,6)	5,6 (7,2)

**Tafla 3.15.** Áætluð dreifing orkuefna, bæði karlar og konur allir aldurshópar (N=1312), reiknað með MSM, g/dag og %/dag

Orkuefni	Hundraðshlutamark							Áætl meðalt (staðalfr)	Meðal tal	Ferilris	Skekkning
	5	10	25	50	75	90	95				
Próteín (g/kg) <sup>1</sup>	0,8	0,9	1,0	1,2	1,4	1,6	1,8	1,2 (0,3)	1,2	4,41	0,81
Próteín (g)	56	62	72	85	104	124	133	90 (25)	90	4,75	1,01
Fita (g)	48	55	66	81	101	122	136	85 (28)	85	4,52	0,93
Hörð fita (g)	19	22	27	34	43	53	60	36 (13)	37	4,69	1,05
Mettaðar fitus. (g)	18	21	26	32	40	51	57	34 (12)	34	4,61	1,03
Trans-fitusýrur (g)	0,9	1,0	1,3	1,7	2,2	2,8	3,3	1,8 (0,8)	1,8	6,61	1,42
Kolvetni (g)	126	142	165	202	249	301	338	213 (66)	213	3,90	0,85
Trefjaefni (g)	9,7	10,9	13,1	16,3	19,6	23,3	26,7	16,8 (5,4)	16,8	6,91	1,25
Viðbættur sykur (g)	14	19	27	40	61	84	103	47 (29)	47	6,11	1,47
Alkóhól (g)	0	0,2	1,2	2,9	6,9	17,3	27,2	6,5 (10,7)	6,5	39,46	4,58
Próteín (%)	14,2	14,9	16,3	18,0	19,8	21,9	23,0	18,2 (2,8)	18,1	3,99	0,60
Fita (%)	27,8	29,6	32,7	35,9	39,4	42,4	44,3	36,0 (5,0)	36,2	3,20	0,06
Hörð fita (%)	10,5	11,5	13,2	14,9	16,9	18,9	20,1	15,1 (2,9)	15,2	3,17	0,30
Mettaðar fitus. (%)	9,9	10,9	12,5	14,2	16,1	17,9	19,1	14,4 (2,7)	14,5	3,13	0,27
Trans-fitusýrur (%)	0,5	0,5	0,6	0,8	0,9	1,1	1,2	0,8 (0,2)	0,8	3,81	0,58
Kolvetni (%)	32,9	35,0	38,5	42,5	46,1	49,5	51,7	42,4 (5,8)	42,2	3,51	-0,03
Trefjaefni (%)	1,1	1,2	1,3	1,6	1,9	2,2	2,5	1,7 (0,4)	1,6	4,66	0,95
Viðbættur sykur (%)	2,9	3,9	5,6	8,0	11,2	14,7	17,2	8,8 (4,6)	8,9	7,25	1,37
Alkóhól (%)	0,1	0,2	0,4	0,7	2,0	4,9	7,4	1,7 (2,4)	1,9	9,29	2,40

<sup>1</sup> Magn próteína í grömmum sem hver einstaklingur borðar miðað við kílóafjölda. Hjá þeim sem eru yfir kjörþyngd er miðað við þyngd þar sem líkamsþyngdarstuðull er 25 kg/m<sup>2</sup>.

**Tafla 3.16.** Viðmiðunargildi fyrir neyslu karla (N=632) á næringarefnum samkvæmt Norrænum næringarráðleggingum 2004 og hlutfall sem nær ekki LI og AR, hlutfall sem nær RDS og hlutfall sem er yfir UI, reiknað með MSM, fæðubótarefni ekki meðtalin

Næringarefni	Viðmiðunargildi				Undir LI		Undir AR		Yfir RDS		Yfir UI	
	LI	AR	RDS	UI	N	%	N	%	N	%	N	%
A-vítamín, µg/dag	500	600	900	3000	51	8,1	101	16,0	343	54,3	29	4,6
D-vítamín, µg/dag	2,5	-	10/15 <sup>1</sup>	50	51	8,1	-	-	200	31,6	1	0,2
E-vítamín, mg/dag	4	6	10	300	6	0,9	69	10,9	344	54,4	0	0,0
B1-vítamín, mg/dag	0,6	1,2	1,4	-	5	0,8	204	32,3	299	47,3	-	-
B2-vítamín, mg/dag	0,8	1,4	1,7	-	2	0,3	99	15,7	395	62,5	-	-
Níásín, mg/dag	12	15	19	-	0	0,0	1	0,2	629	99,5	-	-
B <sub>6</sub> -vítamín, mg/dag	1	1,3	1,6	25	20	3,2	73	11,6	400	63,3	0	0,0
Fólat, µg/dag	100	200	300	1000	1	0,2	97	15,3	268	42,4	0	0,0
B <sub>12</sub> -vítamín, µg/dag	1	1,4	2	-	2	0,3	3	0,5	629	99,5	-	-
C-vítamín, mg/dag	10	60	75	1000	0	0,0	149	23,6	393	62,2	0	0,0
Kalk, mg/dag	400	-	800	2500	3	0,5	-	-	457	72,3	1	0,2
Fosfór, mg/dag	300	450	600	4000	0	0,0	0	0,0	632	100,0	0	0,0
Járn, mg/dag	7	7	9	25	36	5,7	36	5,7	488	77,2	9	1,4
Sink, mg/dag	5	6	9	25	3	0,5	11	1,7	505	79,9	4	0,6
Joð, µg/dag	70	100	150	600	6	0,9	39	6,2	417	66,0	0	0,0
Selen, µg/dag	20	35	50	300	1	0,2	4	0,6	603	95,4	0	0,0

<sup>1</sup> Ráðlagður dagskammtur D-vítamíns er 10 µg fyrir 18-60 ára og 15 µg fyrir 61 árs og eldri.

**Tafla 3.17.** Viðmiðunargildi fyrir neyslu kvenna (N=680) á næringarefnum samkvæmt Norrænum næringarráðleggingum 2004 og hlutfall sem nær ekki LI og AR, hlutfall sem nær RDS og hlutfall sem er yfir UI, reiknað með MSM, fæðubótarefni ekki meðtalin

Næringarefni	Viðmiðunargildi				Undir LI		Undir AR		Yfir RDS		Yfir UI	
	LI	AR	RDS	UI	N	%	N	%	N	%	N	%
A-vítamín, µg/dag	400	500	700	3000	42	6,2	116	17,1	369	54,3	5	0,7
D-vítamín, µg/dag	2,5	-	10/15 <sup>1</sup>	50	159	23,4	-	-	113	16,6	1	0,1
E-vítamín, mg/dag	3	5	8	300	9	1,3	74	10,9	361	53,1	0	0,0
B1-vítamín, mg/dag	0,5	0,9	1,1	-	3	0,4	179	26,3	310	45,6	-	-
B2-vítamín, mg/dag	0,8	1,1	1,3	-	15	2,2	126	18,5	422	62,1	-	-
Níásín, mg/dag	9	12	15	-	0	0,0	0	0,0	677	99,6	-	-
B <sub>6</sub> -vítamín, mg/dag	0,8	1	1,2	25	16	2,4	73	10,7	501	73,7	0	0,0
Fólat, µg/dag	100	200	300/400 <sup>2</sup>	1000	0	0,0	176	25,9	59	8,7	0	0,0
B <sub>12</sub> -vítamín, µg/dag	1	1,4	2	-	0	0,0	0	0,0	678	99,7	-	-
C-vítamín, mg/dag	10	50	75	1000	0	0,0	112	16,5	417	61,3	0	0,0
Kalk, mg/dag	400	-	800	2500	4	0,6	-	-	332	48,8	0	0,0
Fosfór, mg/dag	300	450	600	4000	0	0,0	0	0,0	680	100,0	0	0,0
Járn, mg/dag	5	10/6 <sup>3</sup>	15/9 <sup>4</sup>	25	14	2,1	197	29,0	156	22,9	0	0,0
Sink, mg/dag	4	5	7	25	0	0,0	9	1,3	566	83,2	0	0,0
Joð, µg/dag	70	100	150	600	2	0,3	87	12,8	238	35,0	0	0,0
Selen, µg/dag	20	30	40	300	0	0,0	0	0,0	668	98,2	0	0,0

LI, AR og UI eru fengin úr Norrænu næringarráðleggingunum, en RDS úr íslenskum ráðleggingum um næringarefni

<sup>1</sup> Ráðlagður dagskammtur D-vítamíns er 10 µg fyrir 18-60 ára og 15 µg fyrir 61 árs og eldri.

<sup>2</sup> Ráðlagður dagskammtur fólots eru 400 µg fyrir konur á barnsburðaraldri, 18-45 ára og 300 µg fyrir þær sem eru eldri.

<sup>3</sup> Meðalþörf járns er 10 mg fyrir konur á barnsburðaraldri, 18-45 ára og 6 mg fyrir þær sem eru eldri.

<sup>4</sup> Ráðlagður dagskammtur járns eru 15 mg fyrir konur á barnsburðaraldri, 18-45 ára og 9 mg fyrir þær sem eru eldri.

**Tafla 3.18.** Áætluð dreifing D-vítamíns hjá öllum þátttakendum (N=1312) úr fæðu, lýsi og annarri fæðubót, reiknað með MSM, µg/dag

Næringarefni	Hundraðshlutamark							Áætl meðalt (staðalfr)	Ferilris	Skekking
	5	10	25	50	75	90	95			
D-vítamín	2,5	3,1	4,3	8,1	15,8	21,6	26,4	10,8 (8,3)	5,75	1,47

**Tafla 3.19.** Áætluð dreifing fólats hjá konum á barneignaldri (18-45 ára) (N=323) úr fæðu og fæðubót, reiknað með MSM, µg/dag

Næringarefni	Hundraðshlutamark							Áætl meðalt (staðalfr)	Ferilris	Skekking
	5	10	25	50	75	90	95			
Fólat	176	199	246	339	476	715	788	399 (214)	5,79	1,54

## 4. Hvaðan koma næringarefni?

Framlag fæðuflokka og fæðutegunda til neyslu hvers næringarefnis ræðst af næringargildi fæðunnar og hversu mikið er borðað af hverri fæðutegund. Þegar litið er á neyslu næringarefna í fæði Íslendinga kemur meðal annars í ljós að helmingur trefjaefna, 39% járns og þriðjungur fólats kemur úr kornvörum. Tveir þriðju kalsíns koma úr mjólkurvörum og ostum, og tveir þriðju D-vítamíns koma úr lýsi og fiski. Helmingur jöðs kemur úr fiski og þriðjungur úr mjólkurvörum og osti. Um þriðjungur C-vítamíns kemur úr grænmeti og annar þriðjungur úr drykkjum, sem er heldur meira en kemur úr ávöxtum. Um þriðjungur af mettuðum fitusýrum kemur úr mjólkurvörum og ostum. Um 40% af natríum fæðunnar kemur úr kornvörum og kjötvörum. Sjá töflu 4.1.

**Tafla 4.1.** Framlag fæðuflokka og fæðutegunda til neyslu næringarefna og þungmálma (% heildarneyslu)

	Orka	Prótein	Fita	Kolvetni	Mettaðar fitus.	Trans-fitus.	Langar omega-3 fitus.	Kóle-steról
Mjólk og mjólkurvörur	10	13	12	8	17	22	0	12
Ostar	5	10	9	0	13	17	1	8
Ís	1	0	1	1	2	3	0	0
Kornvörur	29	18	16	46	14	9	1	9
Brauð	12	9	4	21	2	1	0	1
Morgunkorn	3	2	1	5	1	0	0	0
Kökur og kex	9	3	10	11	11	8	0	8
Grænmeti	2	3	1	3	0	0	0	0
Kartöflur	3	2	1	6	0	0	0	0
Ávextir, ber og hnetur	6	2	3	10	2	0	0	0
Kjöt og kjötvörur	13	32	19	1	21	26	9	33
Fiskur og fiskafurðir	3	11	2	0	1	1	34	10
Egg	1	2	2	0	1	0	2	16
Feitmeti	7	0	20	0	17	16	52	9
Lýsi	1	0	2	0	1	1	51	3
Sósur og súpur	3	1	7	1	4	2	1	2
Drykkir	9	2	0	14	0	0	0	0
Óáfengir	6	2	0	12	0	0	0	0
Áfengir	3	0	0	2	0	0	0	0
Snakk	1	1	2	2	1	4	0	0
Sælgæti og sykur	4	1	4	7	6	1	0	1
Megrunar- og próteindr. og próteinstykki	1	2	0	1	0	0	0	0

**Tafla 4.1.** Framhald

	Viðb. sykur	Trefjaefni	A-vít	D-vít	E-vít	B <sub>1</sub> -vít	B <sub>2</sub> -vít	Níásín
Mjólk og mjólkurvörur	6	1	9	2	2	11	28	9
Ostar	0	0	6	1	2	1	6	6
Ís	3	0	0	0	1	0	1	0
Kornvörur	25	48	7	8	14	32	19	20
Brauð	2	26	0	0	5	14	6	9
Morgunkorn	3	9	2	5	2	12	9	6
Kökur og kex	20	5	4	3	5	3	3	2
Grænmeti	1	16	10	0	8	6	4	3
Kartöflur	0	7	0	0	1	4	1	3
Ávextir, ber og hnetur	5	16	1	0	7	5	3	3
Kjöt og kjötvörur	0	1	37	4	5	24	20	31
Fiskur og fiskafurðir	0	0	1	19	5	2	2	9
Egg	0	0	2	6	7	1	4	1
Feitmeti	0	0	18	58	31	0	1	0
Lýsi	0	0	8	48	19	0	0	0
Sósur og súpur	2	1	1	0	8	1	2	0
Drykkir	35	2	4	0	4	6	5	10
Óáfengir	34	2	4	0	4	6	3	8
Áfengir	1	0	0	0	0	0	1	2
Snakk	0	4	0	0	1	1	0	1
Sælgæti og sykur	22	1	0	0	1	1	2	1
Megrunar- og próteindr. og próteinstykki	1	1	2	2	4	3	3	2



**Tafla 4.1.** Framhald

	B <sub>6</sub> -vít	Fólat	B <sub>12</sub> -vít	C-vít	Kalk	Fosfór	Magnesium
Mjólk og mjólkurvörur	8	9	15	2	37	21	10
Ostar	2	5	7	0	27	12	4
Ís	0	0	1	0	1	1	1
Kornvörur	22	33	6	3	12	20	25
Brauð	7	12	0	0	4	9	11
Morgunkorn	11	17	5	2	3	3	6
Kökur og kex	1	2	1	0	4	5	3
Grænmeti	8	14	0	32	3	3	6
Kartöflur	5	5	0	5	0	2	6
Ávextir, ber og hnetur	10	12	0	21	3	3	9
Kjöt og kjötvörur	20	6	45	0	2	19	11
Fiskur og fiskafurðir	8	1	18	0	1	7	4
Egg	1	3	4	0	1	2	1
Feitmeti	0	0	0	0	0	0	0
Lýsi	0	0	0	0	0	0	0
Sósur og súpur	1	1	0	1	1	1	1
Drykkir	9	6	1	35	4	5	14
Óáfengir	5	5	1	34	4	4	12
Áfengir	4	1	0	1	1	1	3
Krydd	0	0	0	0	0	0	2
Snakk	2	0	0	0	0	1	2
Sælgæti og sykur	1	1	1	0	3	2	3
Megrunar- og próteindr. og próteinstykki	3	2	1	1	3	1	2

**Tafla 4.1.** Framhald

	Natríum	Kalíum	Járn	Joð	Selen	Kadmín	Blý	Kvikasilfur
Mjólk og mjólkurvörur	4	14	1	21	11	1	0	0
Ostar	7	1	1	8	10	0	0	0
Ís	0	1	0	1	0	0	0	2
Kornvörur	22	11	39	4	17	61	10	4
Brauð	13	5	11	1	7	33	7	0
Morgunkorn	4	2	19	0	3	5	0	2
Kökur og kex	4	2	5	2	3	13	3	1
Grænmeti	1	10	6	1	2	14	17	1
Kartöflur	1	10	5	0	0	9	1	0
Ávextir, ber og hnetur	1	10	6	0	1	3	47	2
Kjöt og kjötvörur	19	14	22	3	19	1	4	7
Fiskur og fiskafurðir	4	5	2	47	30	2	1	83
Egg	0	0	2	2	4	0	0	0
Feitmeti	3	0	0	0	0	0	0	1
Lýsi	0	0	0	0	0	0	0	0
Sósur og súpur	6	2	2	1	1	1	2	0
Drykkir	1	16	6	8	3	2	13	0
Óáfengir	1	13	3	1	2	2	3	0
Áfengir	0	2	2	8	0	0	9	0
Krydd	26	0	0	0	0	0	0	1
Snakk	2	1	1	0	1	1	0	0
Sælgæti og sykur	1	2	4	2	0	6	5	0
Megrunar- og próteindr. og próteinstykki	1	1	3	2	2	0	0	0

## 5. Samanburður við Landskönnun frá árinu 2002

Landskönnun á mataræði var síðast gerð árið 2002. Sömu aðferð var þá beitt, að því undanskildu að árið 2002 var aðeins ein sólarhringsupprifjun í stað tveggja eins og hér var gert. Báðar kannanir fóru fram í síma. Gera má ráð fyrir að niðurstöðurnar séu nokkuð samanburðarhæfar vegna hliðstæðrar aðferðar. Í töflum 5.1-5.3 eru bornar saman niðurstöður fyrir þátttakendur á aldrinum 18-80 ára úr báðum könnunum á neyslu ýmissa fæðutegunda, orku- og næringarefna. Í viðauka VII má sjá niðurstöður beggja kannana, umreiknaðar sem hlutfall af staðlaðri orku, en heildarorka úr fæði var heldur minni í núverandi könnun en þeirri fyrri.

### 5.1. Fæðutegundir

Í töflu 5.1 er gerður samanburður á neyslu ýmissa fæðutegunda árið 2002 og 2010/2011.

#### Mjólk og mjólkurvörur

Heildarneysla á mjólk og mjólkurvörum hefur dregist saman um nær fjórðung frá síðustu könnun. Aukið framboð á mjólkurvörum og drykkjum með gervisætuefnum eða agave safu hefur skilað sér í meiri neyslu þessara vara frá síðustu könnun.

#### Aukið vægi grófara kornmetis

Þrátt fyrir að heildarneysla á brauði hafi minnkað frá síðustu könnun hefur neysla á grófu brauði, sem inniheldur að minnsta kosti 6 g af trefjum í 100 grömmum, aukist og er neysla á slíku brauði nú um fjórðungur af heildarbrauðsneyslunni. Neysla á hafragraut hefur tvöfaldast frá því sem hún var í könnuninni 2002.

#### Aukin neysla grænmetis og ávaxta

Ávaxtaneyslan hefur aukist um 54% frá árinu 2002 og er nú 119 grömm á dag að meðaltali. Neysla á grænmeti hefur ekki aukist jafnmikið, eða um 19%, og er nú að meðaltali 120 grömm á dag. Þrátt fyrir aukna neyslu grænmetis og ávaxta þá er hún enn töluvert undir ráðlagðri neyslu um a.m.k. 500 grömm eða 5 skammta á dag af grænmeti, ávöxtum og safu.

#### Fiskneysla nánast óbreytt en kjötneysla eykst

Neysla á fiski hefur lítið breyst frá síðustu könnun. Meðalneysla samsvarar nú 46 grömmum á dag eða 322 grömmum á viku. Í ráðleggingum um mataræði er mælt með því að fiskur sé á borðum tvisvar í viku eða oftár (sjá viðauka I) [17]. Ef miðað er við algengan skammt af fiski (150 grömm), þá ætti vikuleg neysla fisks að samsvara 300 grömmum af fiski í það minnsta. Konur á aldrinum 18-30 ára borða aðeins 26 grömm af fiski á dag að meðaltali sem samsvarar einni fiskmáltíð á sex daga fresti. Heildarneysla á kjöti jókst á milli kannana. Mest varð aukningin í neyslu fuglakjöts (84%). Neysla á öðru kjöti jókst einnig, að farsvörum undanskildum, en neysla á þeim hefur dregist saman frá árinu 2002.

#### Drykkir aðrir en mjólk

Vatnsneysla Íslendinga 2010-2011 er svipuð og hún var árið 2002 og er vatn áfram algengasti drykkurinn á Íslandi. Neysla á kaffi, te, gosi og svaladrykkjum er að mestu leyti svipuð og hún var í könnuninni árið 2002. Helsta breytingin er sú að neysla á sykurlausum gosdrykkjum hefur aukist á

kostnað sykraðra gosdrykkja. Neysla á prótein- og megrunardrykkja hefur næstum því tvöfaldast, einnig hefur notkun á hreinum safa. Neysla á borðvíni hefur aukist um 46% frá síðustu könnun.

### **Minni munur á fæði yngri og eldri aldurshópa**

Þrátt fyrir að kynslóðatengdur munur í neyslu fæðutegunda hafi minnkað frá því í könnuninni 2002 er mataræði ungs fólks og þeirra sem eldri eru ólíkt að mörgu leyti. Á þetta sérstaklega við um fæðutegundir eins og fisk, pasta, franskar kartöflur, gos, sykraðar mjólkurvörur og pítsu. Ungt fólk á aldrinum 18-30 ára borðar þrisvar sinnum meira af pasta, frönskum kartöflum og sykrudum mjólkurvörum heldur en þeir elstu (61-80 ára), sjö sinnum meira af pítsu, drekka tæplega þrisvar sinnum meira af bjór, fimm sinnum meira af sykrudu gosi og tíu sinnum meira af prótein- og megrunardrykkjum. Eldra fólkið borðar tvisvar sinnum meira af fiski en unga fólkið, fjórum sinnum meira af innmat og drekkur fjórum sinnum meira af te. Fólk á aldrinum 31-60 ára drekkur rúmlega þrisvar sinnum meira af kaffi en þeir sem eru 18-30 ára og tæplega þrisvar sinnum meira af borðvíni.

## **5.2. Orkuefnin**

Tafla 5.2 sýnir neyslu orkuefna og hlutfall þeirra af heildarorku í fæði (E%). Minni orkuneysla í landkönnun 2010/2011 endurspeglar í minni neyslu flestra orkugefandi næringarefna í grömmum talið. Ráðleggingar um skiptingu orkuefnanna eru settar fram sem hlutfall af heildarorku, að trefjaefnum undanskildum. Munur í neyslu orkugefandi næringarefna milli kannana er ræddur út frá framlagi þeirra til heildarorku í fæði.

### **Heildarfita yfir æskilegum mörkum**

Hlutfall fitu í fæði Íslendinga er svipað og það var árið 2002 og samsvarar núna 36% af heildarorku, sem er hærra en ráðleggingar segja til um. Samkvæmt ráðleggingum um mataræði eru æskileg mörk fituneyslu 25-35%. Karlar borða feitara fæði en konur og yngri fólkið velur fituminna fæðið, eða á bilinu 32-34% orkunnar. Þegar samsetning fitunnar er annars vegar koma 15% heildarorku úr harðri fitu en talið er æskilegt að hún veiti minna en 10% af heildarorku. Með harðri fitu er átt við mettaðar fitusýrur og transfitusýrur.

### **Próteinneysla rífleg**

Prótein í fæði Íslendinga er almennt mjög ríflegt, eða um 18% orkunnar, en æskilegt er að prótein sé á milli 10-20% af orku og ráðleggingar fyrir hópa miðast við 15% orkunnar. Próteinneyslan sem hlutfall af heildarorku hefur staðið í stað frá árinu 2002, þrátt fyrir að minna sé borðað af mjólkurmat. Skýrist það að mestu af aukinni neyslu annarra próteingjafa, svo sem kjöti auk prótein- og megrunardrykkja. Ungar konur á aldrinum 18-30 ára borða próteinsnauðasta fæðið. Þær fá þó að jafnaði 16,5% af heildarorku úr próteinum. Karlar á aldrinum 61-80 ára borða próteinríkasta fæðið (19,3% af orkunni).

### **Neysla á viðbættum sykri heldur minni en 2002**

Samkvæmt könnuninni gefur viðbættur sykur 8,9% af heildarorku og hefur minnkað úr 10,2% frá árinu 2002. Æskilegt er að hlutfall viðbætts sykurs í fæði sé ekki meira en 10%. Hins vegar er neysla á viðbættum sykri mismunandi eftir aldurshópum og þrátt fyrir að hún hafi dregist saman í yngsta aldurshópnum samhliða minni neyslu á sykrudum gosdrykkjum er hún að jafnaði ennþá yfir ráðleggingum í þessum aldurshópi. Ungir karlar (18-30 ára) fá 12% orkunnar úr viðbættum sykri en konur á sama aldri 11,3%.

### 5.3. Vítamín, steinefni og þungmálmar

#### Vítamín og steinefni

Nokkrar breytingar hafa orðið á neyslu vítamína og steinefna frá árinu 2002 (tafla 5.3). Mesta breytingin er í neyslu fituleysinna vítamína. A-vítamín hefur minnkað um þriðjung, einkum vegna minni neyslu nýmjólkur en einnig vegna minna magns af A-vítamíni í lýsi. Áður var A-vítamín í fæði Íslendinga óvenju ríflegt, jafnvel svo að ástæða þótti til að minnka magnið í lýsi. D-vítamín í fæði hefur hins vegar aukist, aðallega vegna aukinnar lýsisneyslu og eins vegna þess að D-vítamín í lýsi hefur verið hækkað frá 2002. Samt sem áður ná flestir aldurshópar ekki ráðlögðum dagsskammti og þá sérstaklega ekki konurnar. Neysla á E-vítamíni hefur einnig aukist, sem að hluta til má skýra með meiri lýsisneyslu. Eins hefur C-vítamín í fæði aukist samhliða aukinni neyslu á ávöxtum, grænmeti og hreinum safa.

Kalk í fæði hefur minnkað vegna minni neyslu á mjólkurvörum en önnur næringarefni standa nokkurn veginn í stað. Þó hefur saltneysla (natríum) minnkað örlítið, eða um 5%, þó ekki nægilega til að ná ráðlögðum viðmiðum. Eins er heldur minna af járn og sinki í fæðinu en árið 2002. Á hinn bóginn reiknast töluvert meira af kvikasilfri og blýi nú heldur en í fyrri könnun, sem á að mestu leyti rót sína að rekja til nýrra mælinga á þungmálmum og uppfærslu á ÍSGEM.

**Tafla 5.1.** Samanburður á fæðutegundum 2002 og 2010/2011; meðaltal (staðalfrávik) g/dag

	2002 n=1174	2010/2011 n=1312	P-gildi	Munur
Mjólk og mjólkurvörur alls	388 (377)	300 (232)	<0,001	-23%
Nýmjólk, drykkir	95 (205)	59 (138)	<0,001	-39%
Léttmjólk, drykkir	114 (245)	94 (151)	0,01	-18%
Undanrenna, drykkir	61 (182)	33 (97)	<0,001	-46%
Sýrðar mjólkurvörur	92 (149)	88 (112)	0,4	-5%
Mjólkurvörur m/viðbættum sykri	73 (179)	56 (105)	0,005	-23%
Mjólkurvörur með sætuefnum	2 (13)	10 (45)	<0,001	324%
Ostar	36 (42)	35 (31)	0,3	-5%
Egg og eggjavörur	11 (32)	12 (23)	0,5	6%
Ís	9 (40)	8 (27)	0,6	-9%
Snakk og popp	8 (26)	6 (16)	0,02	-25%
Sælgæti	16 (41)	17 (28)	0,8	2%
Brauð alls	117 (94)	95 (61)	<0,001	-19%
Gróf brauð, trefjaefni ≥ 6%	12 (28)	22 (33)	<0,001	80%
Kex og kökur	59 (106)	47 (62)	0,001	-19%
Morgunkorn	15 (28)	14 (22)	0,1	-11%
Hafragrautur	14 (64)	29 (70)	<0,001	106%
Pítsur, allar tegundir	29 (104)	27 (69)	0,5	-7%
Nýjar kartöflur	79 (106)	65 (71)	<0,001	-18%
Franskar kartöflur	6 (24)	7 (18)	0,5	8%
Pasta, kús-kús	21 (60)	19 (45)	0,4	-8%
Grænmeti og ávextir	178 (164)	239 (171)	<0,001	34%
Grænmeti, alls	101 (109)	120 (100)	<0,001	19%
Nýtt grænmeti	85 (101)	104 (96)	<0,001	23%
Unnið grænmeti	16 (36)	16 (26)	0,7	-3%
Ávextir og ber alls	77 (113)	119 (120)	<0,001	54%
Nýjir ávextir og ber	66 (107)	109 (118)	<0,001	66%
Unnir ávextir og ber	12 (34)	10 (20)	0,2	-14%
Fiskur og fiskafurðir alls	41 (77)	46 (62)	0,08	12%
Harðfiskur	1,2 (12,6)	1,3 (12,0)	0,7	15%
Kjöt og kjötafurðir alls	111 (114)	130 (103)	<0,001	17%
Kjöt (nema fuglakjöt)	58 (88)	70 (83)	<0,001	21%
Fuglakjöt	15 (51)	27 (47)	<0,001	84%
Farsvörur	28 (62)	22 (39)	0,001	-24%
Innmatur kæfa	10 (46)	11 (36)	0,5	11%
Smjör og smjörvörur alls	12 (19)	12 (14)	0,7	-2%
Viðbit > 40% fita	8 (17)	9 (13)	0,3	8%
Viðbit < 40% fita	4 (12)	2 (7)	<0,001	-43%
Smjörlíki	6 (13)	4 (5)	<0,001	-32%
Jurtaolíur alls	2 (8)	2 (5)	0,8	4%
Sósur, ídýfur	25 (39)	21 (24)	0,001	-18%
Lýsi	1,3 (3,1)	1,8 (3,3)	<0,001	40%

**Tafla 5.1.** Framhald

	2002	2010/2011	P-gildi	Munur
Vatn og kolsýrt vatn	644 (716)	670 (560)	0,3	4%
Vatn	611 (705)	624 (545)	0,6	2%
Kolsýrt vatn	33 (193)	46 (152)	0,06	41%
Hreinn safi	51 (150)	89 (150)	<0,001	75%
Kaffi	389 (437)	336 (367)	0,001	-14%
Te	65 (182)	56 (135)	0,2	-13%
Gosdrykkir og svaladrykkir	261 (429)	238 (339)	0,1	-9%
Sykraðir gosdrykkir	180 (373)	127 (249)	<0,001	-29%
Sykurlausir gosdrykkir	57 (204)	74 (229)	0,05	31%
Svaladrykkir	23 (110)	25 (89)	0,5	11%
Íþróttadrykkir	2 (26)	2 (28)	0,4	57%
Orkudrykkir	3 (38)	4 (35)	0,7	16%
Prótein- og megrunardrykkir	8 (63)	15 (65)	0,007	83%
Malt og pilsner	9 (64)	11 (70)	0,6	16%
Bjór	75 (356)	72 (310)	0,8	-4%
Borðvín	15 (86)	22 (70)	0,03	46%
Millisterk- brennd vín	3 (23)	4 (24)	0,3	29%

**Tafla 5.2.** Samanburður á orkuefnum 2002 og 2010/2011; meðaltal (staðalfrávik) /dag

		2002 n=1174	2010/2011 n=1312	P-gildi	Munur
Orka	kJ	8910 (4167)	8632 (3035)	0,06	-3%
Orka	kcal	2130 (996)	2059 (725)	0,04	-3%
Prótein	g	90 (41)	90 (35)	0,9	0%
Fita alls	g	88 (52)	85 (37)	0,2	-3%
Mettaðar fitusýrur	g	36,8 (24,1)	34,2 (16,6)	0,002	-7%
Langar n-3 fitusýrur	g	0,7 (1,1)	0,8 (1,2)	0,003	19%
Trans-fitúsýrur	g	3,4 (2,9)	1,8 (1,2)	<0,001	-46%
Kólesteról	mg	314 (246)	328 (177)	0,1	5%
Kolvetni alls	g	233 (118)	213 (82)	<0,001	-9%
Sykur alls	g	102 (73)	95 (50)	0,005	-7%
Viðbættur sykur	g	59 (64)	47 (40)	<0,001	-20%
Trefjaefni	g	16,7 (7,9)	16,8 (7,1)	0,6	1%
Alkóhól	g	5,5 (20,6)	6,5 (17,1)	0,2	16%
Prótein	E%	18,1 (5,5)	18,1 (4,5)	0,9	0%
Fita	E%	35,6 (9,4)	36,2 (7,3)	0,05	2%
Hörð fita	E%	16,1 (5,3)	15,2 (4,2)	<0,001	-6%
Mettaðar fitusýrur	E%	14,8 (5,0)	14,5 (3,9)	0,09	-2%
Trans-fitúsýrur	E%	1,4 (0,9)	0,8 (0,4)	<0,001	-43%
Kolvetni og trefjaefni	E%	44,9 (9,8)	43,8 (7,9)	0,003	-2%
Viðbættur sykur	E%	10,2 (8,4)	8,9 (6,2)	<0,001	-13%
Alkóhól	E%	1,5 (4,6)	1,9 (4,3)	0,04	24%

**Tafla 5.3.** Samanburður á vítamínum, steinefnum og þungmálum 2002 og 2010/2011; meðaltal (staðalfrávik) /dag

		2002 n=1174	2010/2011 n=1312	P-gildi	Munur
A-vítamín	RJ	1649 (3599)	1146 (2241)	<0,001	-31%
D-vítamín	µg	6,1 (9,8)	8,1 (9,3)	<0,001	33%
E-vítamín	α-TJ	7,8 (6,5)	10,5 (6,6)	<0,001	35%
Þíamín (B <sub>1</sub> )	mg	1,3 (0,8)	1,3 (0,6)	0,8	0%
Ríbóflavín (B <sub>2</sub> )	mg	1,8 (1,2)	1,7 (0,8)	0,002	-7%
Níasín jafngildi	NJ	34 (16)	35 (14)	0,1	3%
B <sub>6</sub> -vítamín	mg	1,6 (0,9)	1,6 (0,7)	0,8	-1%
Fólat alls	µg	270 (170)	275 (132)	0,4	2%
B <sub>12</sub> -vítamín	µg	6,9 (12,6)	6,9 (8,5)	0,9	0%
C-vítamín	mg	80 (85)	102 (81)	<0,001	28%
Kalk	mg	1071 (624)	923 (428)	<0,001	-14%
Fosfór	mg	1624 (724)	1543 (558)	0,002	-5%
Magnesíum	mg	287 (125)	298 (117)	0,03	4%
Natríum	mg	3343 (1625)	3165 (1360)	0,003	-5%
Kalíum	mg	3025 (1277)	3018 (1051)	0,9	0%
Járn	mg	11,5 (8,1)	10,9 (5,8)	0,05	-5%
Zink	mg	11,0 (5,7)	10,5 (4,9)	0,04	-4%
Joð	µg	166 (190)	167 (152)	0,8	1%
Selen	µg	76 (52)	71 (39)	0,02	-6%
Kadmín	µg	9,1 (5,6)	8,1 (3,6)	<0,001	-11%
Blý	µg	15,1 (17,1)	18,4 (16,7)	<0,001	22%
Kvikasilfur	µg	3,8 (5,2)	5,6 (15,0)	<0,001	47%

## 6. Mataræði og mannlíf

Í seinni hluta könnunar var spurt um lífshætti, störf og menntun, hæð og þyngd, hreyfingu og hversu oft einstakra fæðutegunda eða fæðuflokka væri neytt. Eins var spurt hvort og þá hvers konar breytingar hefðu orðið á fæðuvali í kjölfar efnahagsbreytinganna 2008. Spurningarnar um tíðni neyslu gegna meðal annars hlutverki við að fá fram þá sem borða mest eða minnst af ákveðnum fæðutegundum, til dæmis kjöti, fiski, mjólk, gosdrykkjum eða fæðubótarefnum. Með því að tengja saman niðurstöður úr fyrri hluta og seinni hluta könnunarinnar má reikna næringargildi fæðisins hjá skilgreindum hópum, til dæmis þeim sem borða lítið sem ekkert kjöt, þeim sem nota próteindrykki að staðaldri eða forðast mjólkurvörur.

### 6.1. Líkamsþyngd og lífshættir

Þegar spurt er um líkamsþyngd í gegnum síma má búast við nokkurri skekkju, einkum getur hún verið vanmetin með þessu móti [3]. Þrátt fyrir slíka skekkju má nýta niðurstöðurnar til að meta breytingar á líkamsþyngd einstakra hópa og einnig við samanburð á milli hópa og þjóða, þar sem svipuð aðferð hefur verið notuð. Í síðustu könnun sem gerð var á mataræði, voru þátttakendur spurðir um eigin þyngd, rétt eins og í þessari rannsókn, og flestar erlendar rannsóknir á faraldsfræði offitu og ofþyngdar byggjast einnig á sjálfgefnum upplýsingum en ekki vigtun og mælingu. Kjörþyngd, ofþyngd og offita eru skilgreind miðað við líkamsþyngdarstuðul, BMI, sem er reiknaður út frá hæð og þyngd ( $BMI = \text{þyngd í kg/hæð}^2 \text{ í metrum}$ ). Eins og fram kemur í töflu 6.1 eru tveir þriðju karlanna yfir kjörþyngd og um helmingur kvennanna samkvæmt skilgreiningum frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnun [28]. Ofþyngd og offita eru algengust í aldurshópnum 61-80 ára. Fleiri konur en karlar gefa upp þyngd sem er innan ákjósanlegra marka og er það í samræmi við niðurstöður Hjartaverndar sem byggjast á vigtun og mælingu á hæð Reykvíkinga [29]. Eins sýna niðurstöður úr könnuninni Heilsa og líðan, sem Lýðheilsustöð stóð fyrir árið 2007, að offita og ofþyngd eru algengari meðal karla en kvenna [30]. Borið saman við niðurstöður frá árinu 2002 hefur hlutfall of feittra karla, sem eru með  $BMI > 30 \text{ kg/m}^2$ , hækkað úr 13,2% í 22,7% og meðal kvenna hefur hlutfallið hækkað úr 13,1% í 19,3%. Hlutfall þeirra sem eru í kjörþyngd er hæst meðal 18-30 ára kvenna, en samt sem áður eru 38% þeirra yfir kjörþyngd. Undirþyngd er hins vegar algengust í þeirra hópi, eða ríflega 4%.

Nær helmingur þátttakenda segist vera ósáttur við eigin líkamsþyngd (sjá töflu 6.2). Fleiri konur en karlar eru ósáttar við eigin þyngd þrátt fyrir að þær séu frekar í kjörþyngd. Það er athyglisvert að 45% kvenna á aldrinum 18-30 ára vilja vera grennri þótt aðeins 38% þeirra séu yfir kjörþyngd. Hjá körlum á öllum aldri er þessu öfugt farið, 67% þeirra eru yfir kjörþyngd en aðeins 40% þeirra vill grennast. Það er ekki algengt að þátttakendur vilji þyngjast nema þá helst karlar í aldurshópnum 18-30 ára, 9% þeirra segjast vilja þyngjast, þó er aðeins 1,5% þeirra undir kjörþyngd. Þegar spurt er um megrun kemur í ljós að þriðjungur kvenna hefur reynt að grennast síðastliðið ár og tæplega helmingur kvenna á aldrinum 18-30 ára (sjá töflu 6.3). Fimmtungur karla hefur reynt að grennast eða farið í megrun síðastliðið ár. Þessar tölur eru mjög svipaðar og þær voru árið 2002.

Fjöldi og hlutfall þeirra sem hreyfðu sig ekkert, lítið eða mikið vikuna fyrir viðtalið er sýnt í töflum 6.4 og 6.5 en spurt var um röska hreyfingu. Frá því síðasta könnun var gerð hefur hlutfall þeirra sem stunda enga líkamsrækt eða röska hreyfingu, minnkað um helming. Meirihluti þjóðarinnar hreyfir sig rösklega í 3 klukkustundir eða minna á viku. Yngsti aldurshópurinn hreyfir sig mest og meirihluti ungra karla hreyfir sig rösklega í 4 klukkustundir eða meira á viku. Mælt er með að hreyfa sig rösklega



minnst 30 mínútur daglega (sjá viðauka I) [17]. Tæplega helmingur þátttakenda nær þeim ráðleggingum og 85% hreyfa sig a.m.k. 1 klst á viku.

Tíðni reykinga er mjög svipuð milli aldurshópa en er þó aðeins algengari meðal þeirra yngri og eins eru þær algengari meðal kvenna en karla. Um 16% karla og 19% kvenna segjast reykja, en 14% karla og 16% kvenna reykja daglega (sjá töflu 6.6). Næstum helmingur þátttakenda og tveir þriðju karla á aldrinum 18-30 ára hefur aldrei reykt.

Rúmlega tveir þriðju þátttakenda segjast borða morgunmat daglega (sjá töflu 6.7). Konur og eldra fólk (61-80 ára) borða oftast morgunmat en aðrir, nærri 90% kvenna í elsta aldurshópnum borða morgunmat daglega.

## 6.2. Fita í matargerð og á brauð

Frá því að síðasta könnun var gerð er orðið vinsælla að nota olíu við matargerð og færri nota smjörlíki. Hlutfall þeirra sem segjast oftast nota olíu við matargerð hefur aukist úr 75% í 84% og hlutfall þeirra sem segjast oftast nota smjörlíki hefur lækkað úr 20% í 8% (sjá töflu 6.8). Það er lítil munur á kynjunum hvað varðar val á feiti við matargerð en meiri munur er á aldurshópnum. Hlutfallslega fleiri í aldurshópnum 61 árs og eldri halda í hefðina að nota smjör og smjörlíki í stað olíu borið saman við þau sem eru yngri. Í elsta aldurshópnum nota 73% oftast olíu, 14% smjörlíki og 10% smjör, en í öðrum aldurshópum er hlutfallið 88% olía, 6% smjörlíki og 4% smjör.

Algengast er að nota olíublandað smjör með 61-82% fitu til að smyrja brauð, eins og sést í töflu 6.9. Svör úr tíðnisurningum um notkun smjörvara eða viðbits er í samræmi við niðurstöður sólarhringsupprifjunarinnar um neyslu þessara vara.

## 6.3. Matur og drykkur

Í töflum 6.10-6.28 kemur fram að 61% fólks notar mjólkurvörur daglega og 6% notar þær aldrei. Tæplega helmingur fólks segist borða ávexti eða grænmeti á hverjum degi. Konur 18-30 ára borða oftast ávexti af öllum aldurshópum beggja kynja og er það í samræmi við niðurstöður flestra neyslukannana í nágrannalöndum. Konur á aldrinum 31-60 ára borða oftast grænmeti en aðrir hópar og það er í samræmi við niðurstöður úr sólarhringsupprifjun. Um 98% þátttakenda segjast borða kjöt að minnsta kosti einu sinni í viku og helmingur segist borða kjöt fjórum sinnum í viku eða oftast. Karlar borða kjöt oftast en konur og yngri fólk oftast en það eldra. Neysla á fiski er ekki alveg jafn algeng og á kjöti en 91% fólks borðar fisk að minnsta kosti einu sinni í viku, 70% tvisvar í viku og þriðjungur þrisvar í viku eða oftast. Aldursskiptingin er þó önnur með fiskneysluna, þar borða þeir eldri (61-80 ára) oftast fisk og neyslan er mjög svipuð á milli kynjanna. Neysla grænmetisréttar er ekki eins algeng og kjöt- og fiskneyslan. Fjórðungur fólks segist borða grænmetisrétt einu sinni í viku eða oftast, en mun fleiri segjast aldrei borða grænmetisrétt, eða 61% karla og 48% kvenna. Konur borða grænmetisrétti oftast en karlar og eldra fólk sjaldnar.

Það er algengast að fólk borði sælgæti nokkrum sinnum í viku og um tíundi hver segist borða sælgæti daglega eða oftast en um 8% segjast aldrei borða sælgæti. Hlutfall neyslu á sælgæti er mjög svipuð og hún var árið 2002. Það er athyglisvert að mun meiri munur greindist á sælgætisneyslu milli

aldurshópa í sólarhringsupprifjun en hér kemur fram, en sælgæti er sú matvara sem helst er vanmetin í könnuninni ef tekið er mið af framboði og sölutölum [11].

Ungir karlar á aldrinum 18-30 ára drekka oftast sykraða gosdrykki og íþrótt- og orkudrykki en aðrir hópar sem er í samræmi við niðurstöður sólarhringsupprifjunar. Fjórðungur þeirra drekkur sykraða gosdrykki daglega á móti 13% kvenna á sama aldri og helmingur karla á þessum aldri drekkur íþrótt- og orkudrykki. Ungu konurnar eru sá hópur sem oftast drekkur sykurlosa gosdrykki. Karlar drekka bjór mun oftast en konur og neyslan er mest hjá körlum á aldrinum 31-60 ára. Tæplega helmingur þeirra drekkur bjór að minnsta kosti einu sinni í viku eða oftast en 12% kvenna á sama aldri. Sterka vínið er einnig vinsælla hjá körlunum, en léttvínið hins vegar hjá konunum. Fjórðungur kvenna á aldrinum 31-60 ára drekkur léttvín vikulega eða oftast. Þessi skipting á áfengisnotkun og tegundavali milli kynja er sambærileg við skiptinguna sem kom fram í fyrri hluta könnunarinnar í sólarhringsupprifjun.

#### **6.4. Vítamín og fæðubótarefni**

Meirihluti fólks (69%) tekur einhver vítamín, steinefni eða lýsi og eru fleiri konur í þeim hópi en karlar (sjá töflu 6.29). Það er algengast að fólk taki lýsi, omega-3 og fjölvítamín, en 26% karla og 18% kvenna taka lýsi daglega og 6% karla og 13% kvenna taka fjölvítamín daglega (sjá töflur 6.30-6.35). Ungt fólk (18-30 ára) tekur síður lýsi og omega-3 en þeir eldri (61-80 ára), en enginn munur er á notkun fjölvítamíns eftir aldri. Mun færri taka einstök vítamín eða bætiefni. Þar af eru C-vítamín og kalk algengustu efnin, en 19% kvenna yfir sextugt taka kalk daglega. Annars konar fæðubótarefni, þ.m.t. náttúruæfni, eru vinsælli hjá konum en körlum, en 31% kvenna segist nota eitthvað slíkt og 20% karla (sjá töflu 6.36). Hins vegar nota karlar meira af prótein- og megrunardrykkjum en konur (sjá töflu 6.25). Mest er neysla próteinvara meðal fólks á aldrinum 18-30 ára, nær helmingur karla á þeim aldri neytir þannig drykkja að minnsta kosti einu sinni í viku. Fólk á aldrinum 18-30 ára, sem á annað borð notar próteinvörur, fær að jafnaði 21% orkunnar úr próteinum en hinir 17% sem ekki nota próteinvörur.

#### **6.5. Efnahagsbreytingar**

Vegna efnahagsbreytinganna sem urðu árið 2008 var spurt um hugsanleg áhrif þeirra á efnahag og fæðuval þátttakanda. Fjórðungur einstaklinganna sagðist eiga annað hvort frekar erfitt eða mjög erfitt með að ná endum saman fjárhagslega eftir breytingarnar (sjá töflu 6.37). Þriðjungur þátttakenda taldi efnahagsbreytingarnar hafa haft áhrif á fæðuval sitt og í þeim hópi voru heldur fleiri konur en karlar (sjá töflu 6.38). Meirihluti þátttakenda sagðist þó ekki hafa breytt neyslu á fiski, ávöxtum, grænmeti og farsvörum. Hins vegar hafði meirihlutinn minnkað neyslu á sælgæti, gosdrykkjum og skyndibita (sjá töflur 6.39-6.45). Helmingur þeirra sem sagði að efnahagsbreytingarnar hefðu haft áhrif á fæðuval sitt, sögðust hafa minnkað neyslu á sælgæti og gosdrykkjum og tveir þriðju sögðust hafa minnkað skyndibitafæði. Fleiri konur á aldrinum 18-30 ára höfðu minnkað ávaxtaneyslu eftir efnahagshrunið fremur en aukið hana eða haldið neyslunni óbreyttri. Neysla á sælgæti, gosdrykkjum og skyndibita hélst óbreytt hjá flestum sem voru komnir yfir sextugt. Eins var neysla á gosdrykkjum óbreytt hjá helmingi kvenna.

**Tafla 6.1.** Fjöldi og hlutfall þeirra sem eru of léttir, í kjörþyngd, of þungir eða of feitir<sup>1</sup>

	Undirþyngd BMI < 18,5 kg/m <sup>2</sup>	Kjörþyngd BMI 18,5-24,99 kg/m <sup>2</sup>	Ofþyngd BMI 25-29,99 kg/m <sup>2</sup>	Offita BMI > 30 kg/m <sup>2</sup>
Karlar	4 (0,6%)	204 (32,6%)	275 (44,0%)	142 (22,7%)
Konur	14 (2,2%)	306 (47,4%)	201 (31,1%)	125 (19,3%)
Allir	18 (1,4%)	510 (40,1%)	476 (37,5%)	267 (21,0%)

		Undirþyngd BMI < 18,5 kg/m <sup>2</sup>	Kjörþyngd BMI 18,5-24,99 kg/m <sup>2</sup>	Ofþyngd BMI 25-29,99 kg/m <sup>2</sup>	Offita BMI > 30 kg/m <sup>2</sup>
Karlar	18-30 ára	2 (1,5%)	72 (55,4%)	41 (31,5%)	15 (11,5%)
	31-60 ára	0 (0,0%)	100 (28,8%)	169 (48,7%)	78 (22,5%)
	61-80 ára	2 (1,4%)	32 (21,6%)	65 (43,9%)	49 (33,1%)
Konur	18-30 ára	5 (4,3%)	66 (57,4%)	29 (25,2%)	15 (13,0%)
	31-60 ára	7 (1,9%)	180 (48,1%)	107 (28,6%)	80 (21,4%)
	61-80 ára	2 (1,3%)	60 (38,2%)	65 (41,4%)	30 (19,1%)

<sup>1</sup> Það voru 36 sem svöruðu ekki þyngdarspurningunni og 5 sem svöruðu ekki hæðarspurningunni.

**Tafla 6.2.** Ertu sátt(ur) við þína líkamsþyngd?

	já	nei, vil vera grennri	nei, vil vera þyngri
Karlar	353 (56,2%)	252 (40,1%)	23 (3,7%)
Konur	354 (52,4%)	308 (45,6%)	13 (1,9%)
Allir	707 (54,3%)	560 (43,0%)	36 (2,8%)

		já	nei, vil vera grennri	nei, vil vera þyngri
Karlar	18-30 ára	89 (67,9%)	30 (22,9%)	12 (9,2%)
	31-60 ára	182 (52,4%)	156 (45,0%)	9 (2,6%)
	61-80 ára	82 (54,7%)	66 (44,0%)	2 (1,3%)
Konur	18-30 ára	62 (52,1%)	54 (45,4%)	3 (2,5%)
	31-60 ára	200 (51,4%)	182 (46,8%)	7 (1,8%)
	61-80 ára	92 (55,1%)	72 (43,1%)	3 (1,8%)

**Tafla 6.3.** Hefurðu farið í megrun eða reynt að grennast síðastliðið ár?

	nei	já
Karlar	496 (78,5%)	136 (21,5%)
Konur	465 (68,5%)	214 (31,5%)
Allir	961 (73,3%)	350 (26,7%)

		nei	já
Karlar	18-30 ára	103 (78,6%)	28 (21,4%)
	31-60 ára	272 (77,7%)	78 (22,3%)
	61-80 ára	121 (80,1%)	30 (19,9%)
Konur	18-30 ára	62 (52,1%)	57 (47,9%)
	31-60 ára	272 (69,2%)	121 (30,8%)
	61-80 ára	131 (78,4%)	36 (21,6%)

**Tafla 6.4.** Hversu marga daga stundaðir þú líkamsrækt eða hreyfðir þig rösklega í síðustu viku?

		aldrei	1-3 daga	4-6 daga	á hverjum degi
Karlar		114 (18,0%)	225 (35,6%)	170 (26,9%)	123 (19,5%)
Konur		124 (18,2%)	241 (35,4%)	185 (27,2%)	130 (19,1%)
Allir		238 (18,1%)	466 (35,5%)	355 (27,1%)	253 (19,3%)

		aldrei	1-3 daga	4-6 daga	á hverjum degi
Karlar	18-30 ára	15 (11,5%)	47 (35,9%)	52 (39,7%)	17 (13,0%)
	31-60 ára	71 (20,3%)	127 (36,3%)	86 (24,6%)	66 (18,9%)
	61-80 ára	28 (18,5%)	51 (33,8%)	32 (21,2%)	40 (26,5%)
Konur	18-30 ára	18 (15,1%)	46 (38,7%)	37 (31,1%)	18 (15,1%)
	31-60 ára	63 (16,0%)	146 (37,1%)	110 (27,9%)	75 (19,0%)
	61-80 ára	43 (25,7%)	49 (29,3%)	38 (22,8%)	37 (22,2%)

**Tafla 6.5.** Í hve margar klukkustundir stundaðir þú líkamsrækt eða hreyfðir þig rösklega í síðustu viku?

		ekkert	1-3 klst	4-6 klst	7 klst eða meira
Karlar		89 (14,1%)	242 (38,3%)	134 (21,2%)	167 (26,4%)
Konur		102 (15,0%)	277 (40,7%)	176 (25,9%)	125 (18,4%)
Allir		191 (14,6%)	519 (39,6%)	310 (23,6%)	292 (22,3%)

		ekkert	1-3 klst	4-6 klst	7 klst eða meira
Karlar	18-30 ára	13 (9,9%)	44 (33,6%)	27 (20,6%)	47 (35,9%)
	31-60 ára	54 (15,4%)	135 (38,6%)	78 (22,3%)	83 (23,7%)
	61-80 ára	22 (14,6%)	63 (41,7%)	29 (19,2%)	37 (24,5%)
Konur	18-30 ára	15 (12,6%)	45 (37,8%)	31 (26,1%)	28 (23,5%)
	31-60 ára	55 (14,0%)	156 (39,6%)	113 (28,7%)	70 (17,8%)
	61-80 ára	32 (19,2%)	76 (45,5%)	32 (19,2%)	27 (16,2%)

**Tafla 6.6.** Reykir þú?

		nei	já, daglega	já, ekki daglega
Karlar		533 (84,3%)	86 (13,6%)	13 (2,1%)
Konur		554 (81,5%)	111 (16,3%)	15 (2,2%)
Allir		1087 (82,9%)	197 (15,0%)	28 (2,1%)

		nei	já, daglega	já, ekki daglega
Karlar	18-30 ára	110 (84,0%)	16 (12,2%)	5 (3,8%)
	31-60 ára	293 (83,7%)	51 (14,6%)	6 (1,7%)
	61-80 ára	130 (86,1%)	19 (12,6%)	2 (1,3%)
Konur	18-30 ára	93 (78,2%)	20 (16,8%)	6 (5,0%)
	31-60 ára	318 (80,7%)	70 (17,8%)	6 (1,5%)
	61-80 ára	143 (85,6%)	21 (12,6%)	3 (1,8%)

**Tafla 6.7.** Hversu oft í viku borðar þú að jafnaði morgunmat?

	aldrei	1-4x í viku	5-6x í viku	daglega
Karlar	48 (7,7%)	89 (14,2%)	65 (10,4%)	425 (67,8%)
Konur	34 (5,0%)	55 (8,1%)	70 (10,3%)	518 (76,5%)
Allir	82 (6,3%)	144 (11,0%)	135 (10,4%)	943 (72,3%)

		aldrei	1-4x í viku	5-6x í viku	daglega
Karlar	18-30 ára	13 (9,9%)	27 (20,6%)	20 (15,3%)	71 (54,2%)
	31-60 ára	28 (8,1%)	47 (13,6%)	36 (10,4%)	234 (67,8%)
	61-80 ára	7 (4,6%)	15 (9,9%)	9 (6,0%)	120 (79,5%)
Konur	18-30 ára	6 (5,0%)	15 (12,6%)	22 (18,5%)	76 (63,9%)
	31-60 ára	23 (5,9%)	35 (8,9%)	40 (10,2%)	294 (75,0%)
	61-80 ára	5 (3,0%)	5 (3,0%)	8 (4,8%)	148 (89,2%)

**Tafla 6.8.** Hvaða feiti er oftast notuð við matargerð á heimilinu?

	Olía	Smjör	Smjörlíki	Fljótandi smjörlíki	Engin feiti	Önnur feiti
Karlar	512 (82,3%)	40 (6,4%)	54 (8,7%)	2 (0,3%)	9 (1,4%)	5 (0,8%)
Konur	575 (85,3%)	33 (4,9%)	48 (7,1%)	2 (0,3%)	9 (1,3%)	7 (1,0%)
Allir	1087 (83,9%)	73 (5,6%)	102 (7,9%)	4 (0,3%)	18 (1,4%)	12 (0,9%)

		Olía	Smjör	Smjörlíki	Fljótandi smjörlíki	Engin feiti	Önnur feiti
Karlar	18-30 ára	108 (84,4%)	10 (7,8%)	9 (7,0%)	0 (0,0%)	1 (0,8%)	0 (0,0%)
	31-60 ára	296 (85,8%)	15 (4,3%)	24 (7,0%)	0 (0,0%)	7 (2,0%)	3 (0,9%)
	61-80 ára	108 (72,5%)	15 (10,1%)	21 (14,1%)	2 (1,3%)	1 (0,7%)	2 (1,3%)
Konur	18-30 ára	106 (91,4%)	4 (3,4%)	1 (0,9%)	0 (0,0%)	4 (3,4%)	1 (0,9%)
	31-60 ára	348 (88,8%)	13 (3,3%)	24 (6,1%)	0 (0,0%)	2 (0,5%)	5 (1,3%)
	61-80 ára	121 (72,9%)	16 (9,6%)	23 (13,9%)	2 (1,2%)	3 (1,8%)	1 (0,6%)

**Tafla 6.9.** Með hverju smyrðu oftast brauðið?

	Smjör	Olíublandað smjör 61-82% fita	Borðsmjör- líki 61-82% fita	Borðsmjör- líki < 41% fita	Olíublandað smjör < 41% fita	Smyr ekki	Annað
Karlar	85 (13,5%)	263 (41,9%)	25 (4,0%)	125 (19,9%)	23 (3,7%)	94 (15,0%)	13 (2,1%)
Konur	78 (11,5%)	300 (44,4%)	35 (5,2%)	105 (15,5%)	28 (4,1%)	115 (17,0%)	15 (2,2%)
Allir	163 (12,5%)	563 (43,2%)	60 (4,6%)	230 (17,6%)	51 (3,9%)	209 (16,0%)	28 (2,1%)

		Smjör	Olíublandað smjör 61-82% fita	Borðsmjör- líki 61-82% fita	Borðsmjör- líki < 41% fita	Olíublandað smjör < 41% fita	Smyr ekki	Annað
Karlar	18-30 ára	21 (16,3%)	56 (43,4%)	5 (3,9%)	22 (17,1%)	2 (1,6%)	18 (14,0%)	5 (3,9%)
	31-60 ára	41 (11,8%)	154 (44,3%)	14 (4,0%)	66 (19,0%)	16 (4,6%)	49 (14,1%)	8 (2,3%)
	61-80 ára	23 (15,2%)	53 (35,1%)	6 (4,0%)	37 (24,5%)	5 (3,3%)	27 (17,9%)	0 (0,0%)
Konur	18-30 ára	20 (16,8%)	38 (31,9%)	5 (4,2%)	20 (16,8%)	4 (3,4%)	25 (21,0%)	7 (5,9%)
	31-60 ára	39 (10,0%)	193 (49,4%)	17 (4,3%)	59 (15,1%)	14 (3,6%)	65 (16,6%)	4 (1,0%)
	61-80 ára	19 (11,4%)	69 (41,6%)	13 (7,8%)	26 (15,7%)	10 (6,0%)	25 (15,1%)	4 (2,4%)

**Tafla 6.10.** Ostur, tíðni neyslu

		aldrei	sjaldnar en daglega	1x á dag	2x á dag	3x á dag eða oftár
Karlar		23 (3,6%)	307 (48,6%)	220 (34,8%)	66 (10,4%)	16 (2,5%)
Konur		13 (1,9%)	320 (47,1%)	260 (38,2%)	69 (10,1%)	18 (2,6%)
Allir		36 (2,7%)	627 (47,8%)	480 (36,6%)	135 (10,3%)	34 (2,6%)
		aldrei	sjaldnar en daglega	1x á dag	2x á dag	3x á dag eða oftár
Karlar	18-30 ára	4 (3,1%)	71 (54,2%)	39 (29,8%)	14 (10,7%)	3 (2,3%)
Karlar	31-60 ára	9 (2,6%)	172 (49,1%)	133 (38,0%)	28 (8,0%)	8 (2,3%)
	61-80 ára	10 (6,6%)	64 (42,4%)	48 (31,8%)	24 (15,9%)	5 (3,3%)
Konur	18-30 ára	4 (3,4%)	68 (57,1%)	33 (27,7%)	13 (10,9%)	1 (0,8%)
Konur	31-60 ára	3 (0,8%)	200 (50,8%)	145 (36,8%)	35 (8,9%)	11 (2,8%)
	61-80 ára	6 (3,6%)	52 (31,1%)	82 (49,1%)	21 (12,6%)	6 (3,6%)

**Tafla 6.11.** Mjólkg og mjólkurvörur, tíðni neyslu

		aldrei	sjaldnar en daglega	1x á dag	2x á dag	3x á dag eða oftár
Karlar		30 (4,7%)	188 (29,7%)	262 (41,5%)	84 (13,3%)	68 (10,8%)
Konur		50 (7,4%)	234 (34,4%)	293 (43,1%)	75 (11,0%)	28 (4,1%)
Allir		80 (6,1%)	422 (32,2%)	555 (42,3%)	159 (12,1%)	96 (7,3%)
		aldrei	sjaldnar en daglega	1x á dag	2x á dag	3x á dag eða oftár
Karlar	18-30 ára	5 (3,8%)	44 (33,6%)	42 (32,1%)	23 (17,6%)	17 (13%)
Karlar	31-60 ára	11 (3,1%)	106 (30,3%)	155 (44,3%)	43 (12,3%)	35 (10,0%)
	61-80 ára	14 (9,3%)	38 (25,2%)	65 (43,0%)	18 (11,9%)	16 (10,6%)
Konur	18-30 ára	10 (8,4%)	38 (31,9%)	45 (37,8%)	18 (15,1%)	8 (6,7%)
Konur	31-60 ára	30 (7,6%)	144 (36,5%)	171 (43,4%)	38 (9,6%)	11 (2,8%)
	61-80 ára	10 (6,0%)	52 (31,1%)	77 (46,1%)	19 (11,4%)	9 (5,4%)

**Tafla 6.12.** Mjólkurvörur með sætuefnum, tíðni neyslu

		aldrei	sjaldnar en daglega	1x á dag eða oftár
Karlar		385 (60,9%)	221 (35,0%)	26 (4,1%)
Konur		447 (65,7%)	215 (31,6%)	18 (2,6%)
Allir		832 (63,4%)	436 (33,2%)	44 (3,4%)
		aldrei	sjaldnar en daglega	1x á dag eða oftár
Karlar	18-30 ára	68 (51,9%)	57 (43,5%)	6 (4,6%)
Karlar	31-60 ára	193 (55,1%)	145 (41,4%)	12 (3,4%)
	61-80 ára	124 (82,1%)	19 (12,6%)	8 (5,3%)
Konur	18-30 ára	65 (54,6%)	48 (40,3%)	6 (5,0%)
Konur	31-60 ára	249 (63,2%)	136 (34,5%)	9 (2,3%)
	61-80 ára	133 (79,6%)	31 (18,6%)	3 (1,8%)

**Tafla 6.13.** Ávextir, tíðni neyslu

	1x í viku eða sjaldnar	2-6 x í viku	1x á dag	2x á dag eða oftar
Karlar	124 (19,6%)	307 (48,6%)	136 (21,5%)	65 (10,3%)
Konur	44 (6,5%)	258 (37,9%)	226 (33,2%)	152 (22,4%)
Allir	168 (12,8%)	565 (43,1%)	362 (27,6%)	217 (16,5%)

		1x í viku eða sjaldnar	2-6 x í viku	1x á dag	2x á dag eða oftar
Karlar	18-30 ára	30 (22,9%)	57 (43,5%)	30 (22,9%)	14 (10,7%)
	31-60 ára	66 (18,9%)	184 (52,6%)	65 (18,6%)	35 (10,0%)
	61-80 ára	28 (18,5%)	66 (43,7%)	41 (27,2%)	16 (10,6%)
Konur	18-30 ára	8 (6,7%)	49 (41,2%)	31 (26,1%)	31 (26,1%)
	31-60 ára	21 (5,3%)	156 (39,6%)	135 (34,3%)	82 (20,8%)
	61-80 ára	15 (9,0%)	53 (31,7%)	60 (35,9%)	39 (23,4%)

**Tafla 6.14.** Grænmeti, tíðni neyslu

	1x í viku eða sjaldnar	2-6 x í viku	1x á dag	2x á dag eða oftar
Karlar	78 (12,3%)	285 (45,1%)	212 (33,5%)	57 (9,0%)
Konur	30 (4,4%)	282 (41,5%)	263 (38,7%)	105 (15,4%)
Allir	108 (8,2%)	567 (43,2%)	475 (36,2%)	162 (12,3%)

		1x í viku eða sjaldnar	2-6 x í viku	1x á dag	2x á dag eða oftar
Karlar	18-30 ára	15 (11,5%)	55 (42,0%)	50 (38,2%)	11 (8,4%)
	31-60 ára	30 (8,6%)	163 (46,6%)	122 (34,9%)	35 (10,0%)
	61-80 ára	33 (21,9%)	67 (44,4%)	40 (26,5%)	11 (7,3%)
Konur	18-30 ára	1 (0,8%)	61 (51,3%)	36 (30,3%)	21 (17,6%)
	31-60 ára	8 (2,0%)	156 (39,6%)	158 (40,1%)	72 (18,3%)
	61-80 ára	21 (12,6%)	65 (38,9%)	69 (41,3%)	12 (7,2%)

**Tafla 6.15.** Rúgbrauð, tíðni neyslu

	aldrei	1x í mánuði eða sjaldnar	2x-3x í mánuði	1x-2x í viku	3x í viku eða oftar
Karlar	57 (9,0%)	246 (38,9%)	130 (20,6%)	146 (23,1%)	53 (8,4%)
Konur	58 (8,5%)	288 (42,4%)	152 (22,4%)	136 (20,0%)	45 (6,6%)
Allir	115 (8,8%)	534 (40,7%)	282 (21,5%)	282 (21,5%)	98 (7,5%)

		aldrei	1x í mánuði eða sjaldnar	2x-3x í mánuði	1x-2x í viku	3x í viku eða oftar
Karlar	18-30 ára	29 (22,1%)	58 (44,3%)	24 (18,3%)	18 (13,7%)	2 (1,5%)
	31-60 ára	18 (5,1%)	153 (43,7%)	80 (22,9%)	79 (22,6%)	20 (5,7%)
	61-80 ára	10 (6,6%)	35 (23,2%)	26 (17,2%)	49 (32,5%)	31 (20,5%)
Konur	18-30 ára	22 (18,5%)	64 (53,8%)	21 (17,6%)	11 (9,2%)	1 (0,8%)
	31-60 ára	27 (6,9%)	180 (45,8%)	95 (24,2%)	72 (18,3%)	19 (4,8%)
	61-80 ára	9 (5,4%)	44 (26,3%)	36 (21,6%)	53 (31,7%)	25 (15,0%)

**Tafla 6.16.** Kjöt, tíðni neyslu

		sjaldnar en 1x í			daglega eða oftár
		aldrei	viku	1-3x í viku	4-6x í viku
Karlar		5 (0,8%)	1 (0,2%)	283 (44,8%)	287 (45,4%)
Konur		10 (1,5%)	7 (1,0%)	358 (52,6%)	282 (41,5%)
Allir		15 (1,1%)	8 (0,6%)	641 (48,9%)	569 (43,4%)

		sjaldnar en 1x í			daglega eða oftár
		aldrei	viku	1-3x í viku	4-6x í viku
Karlar	18-30 ára	0 (0,0%)	0 (0,0%)	46 (35,1%)	64 (48,9%)
Karlar	31-60 ára	4 (1,1%)	0 (0,0%)	148 (42,3%)	168 (48,0%)
Karlar	61-80 ára	1 (0,7%)	1 (0,7%)	89 (58,9%)	55 (36,4%)
Konur	18-30 ára	2 (1,7%)	0 (0,0%)	48 (40,3%)	57 (47,9%)
Konur	31-60 ára	5 (1,3%)	4 (1,0%)	201 (51,0%)	174 (44,2%)
Konur	61-80 ára	3 (1,8%)	3 (1,8%)	109 (65,3%)	51 (30,5%)

**Tafla 6.17.** Fiskur, tíðni neyslu

		aldrei	1x í viku eða sjaldnar	2x í viku eða oftár
Karlar		20 (3,2%)	188 (29,7%)	424 (67,1%)
Konur		26 (3,8%)	160 (23,5%)	494 (72,6%)
Allir		46 (3,5%)	348 (26,5%)	918 (70,0%)

		aldrei	1x í viku eða sjaldnar	2x í viku eða oftár
Karlar	18-30 ára	5 (3,8%)	49 (37,4%)	77 (58,8%)
Karlar	31-60 ára	12 (3,4%)	118 (33,7%)	220 (62,9%)
Karlar	61-80 ára	3 (2,0%)	21 (13,9%)	127 (84,1%)
Konur	18-30 ára	8 (6,7%)	46 (38,7%)	65 (54,6%)
Konur	31-60 ára	15 (3,8%)	100 (25,4%)	279 (70,8%)
Konur	61-80 ára	3 (1,8%)	14 (8,4%)	150 (89,8%)

**Tafla 6.18.** Grænmetisréttur, tíðni neyslu

		aldrei	sjaldnar en 1x í viku	1x í viku eða oftár
Karlar		385 (60,9%)	137 (21,7%)	110 (17,4%)
Konur		324 (47,6%)	159 (23,4%)	197 (29,0%)
Allir		709 (54,0%)	296 (22,6%)	307 (23,4%)

		aldrei	sjaldnar en 1x í viku	1x í viku eða oftár
Karlar	18-30 ára	85 (64,9%)	25 (19,1%)	21 (16,0%)
Karlar	31-60 ára	185 (52,9%)	99 (28,3%)	66 (18,9%)
Karlar	61-80 ára	115 (76,2%)	13 (8,6%)	23 (15,2%)
Konur	18-30 ára	47 (39,5%)	35 (29,4%)	37 (31,1%)
Konur	31-60 ára	167 (42,4%)	98 (24,9%)	129 (32,7%)
Konur	61-80 ára	110 (65,9%)	26 (15,6%)	31 (18,6%)



**Tafla 6.19.** Sælgæti, tíðni neyslu

		aldrei	1x í viku eða sjaldnar	2-6x í viku	daglega eða oft
Karlar		58 (9,2%)	207 (32,8%)	312 (49,4%)	55 (8,7%)
Konur		44 (6,5%)	213 (31,3%)	350 (51,5%)	73 (10,7%)
Allir		102 (7,8%)	420 (32,0%)	662 (50,5%)	128 (9,8%)

		aldrei	1x í viku eða sjaldnar	2-6x í viku	daglega eða oft
Karlar	18-30 ára	9 (6,9%)	38 (29,0%)	73 (55,7%)	11 (8,4%)
	31-60 ára	22 (6,3%)	116 (33,1%)	184 (52,6%)	28 (8,0%)
	61-80 ára	27 (17,9%)	53 (35,1%)	55 (36,4%)	16 (10,6%)
Konur	18-30 ára	3 (2,5%)	30 (25,2%)	76 (63,9%)	10 (8,4%)
	31-60 ára	20 (5,1%)	131 (33,2%)	195 (49,5%)	48 (12,2%)
	61-80 ára	21 (12,6%)	52 (31,1%)	79 (47,3%)	15 (9,0%)

**Tafla 6.20.** Kaffi, tíðni neyslu

		aldrei	minna en 1 bolli á dag	1-3 bollar á dag	4 bollar á dag eða meira
Karlar		118 (18,7%)	57 (9,0%)	214 (33,9%)	243 (38,4%)
Konur		164 (24,2%)	77 (11,4%)	275 (40,6%)	161 (23,8%)
Allir		282 (21,5%)	134 (10,2%)	489 (37,4%)	404 (30,9%)

		aldrei	minna en 1 bolli á dag	1-3 bollar á dag	4 bollar á dag eða meira
Karlar	18-30 ára	54 (41,2%)	19 (14,5%)	37 (28,2%)	21 (16,0%)
	31-60 ára	55 (15,7%)	27 (7,7%)	104 (29,7%)	164 (46,9%)
	61-80 ára	9 (6,0%)	11 (7,3%)	73 (48,3%)	58 (38,4%)
Konur	18-30 ára	71 (60,2%)	19 (16,1%)	19 (16,1%)	9 (7,6%)
	31-60 ára	79 (20,1%)	40 (10,2%)	150 (38,2%)	124 (31,6%)
	61-80 ára	14 (8,4%)	18 (10,8%)	106 (63,9%)	28 (16,9%)

**Tafla 6.21.** Sykurlausir gosdrykkir, tíðni neyslu

		aldrei	stundum	daglega eða oft
Karlar		386 (61,1%)	198 (31,3%)	48 (7,6%)
Konur		411 (60,4%)	198 (29,1%)	71 (10,4%)
Allir		797 (60,7%)	396 (30,2%)	119 (9,1%)

		aldrei	stundum	daglega eða oft
Karlar	18-30 ára	81 (61,8%)	42 (32,1%)	8 (6,1%)
	31-60 ára	206 (58,9%)	116 (33,1%)	28 (8,0%)
	61-80 ára	99 (65,6%)	40 (26,5%)	12 (7,9%)
Konur	18-30 ára	65 (54,6%)	40 (33,6%)	14 (11,8%)
	31-60 ára	231 (58,6%)	120 (30,5%)	43 (10,9%)
	61-80 ára	115 (68,9%)	38 (22,8%)	14 (8,4%)

**Tafla 6.22.** Sykraðir gosdrykkir, tíðni neyslu

		aldrei	stundum	daglega eða oftar
Karlar		195 (30,9%)	349 (55,2%)	88 (13,9%)
Konur		318 (46,8%)	305 (44,9%)	57 (8,4%)
Allir		513 (39,1%)	654 (49,8%)	145 (11,1%)

		aldrei	stundum	daglega eða oftar
Karlar	18-30 ára	17 (13,0%)	82 (62,6%)	32 (24,4%)
	31-60 ára	98 (28,0%)	207 (59,1%)	45 (12,9%)
	61-80 ára	80 (53,0%)	60 (39,7%)	11 (7,3%)
Konur	18-30 ára	32 (26,9%)	71 (59,7%)	16 (13,4%)
	31-60 ára	177 (44,9%)	186 (47,2%)	31 (7,9%)
	61-80 ára	109 (65,3%)	48 (28,7%)	10 (6,0%)

**Tafla 6.23.** Íþróttadrykkir, tíðni neyslu

		aldrei	stundum
Karlar		489 (77,4%)	143 (22,6%)
Konur		615 (90,4%)	65 (9,6%)
Allir		1104 (84,1%)	208 (15,9%)

		aldrei	stundum
Karlar	18-30 ára	64 (48,9%)	67 (51,1%)
	31-60 ára	277 (79,1%)	73 (20,9%)
	61-80 ára	148 (98%)	3 (2,0%)
Konur	18-30 ára	87 (73,1%)	32 (26,9%)
	31-60 ára	362 (91,9%)	32 (8,1%)
	61-80 ára	166 (99,4%)	1 (0,6%)

**Tafla 6.24.** Orkudrykkir, tíðni neyslu

		aldrei	stundum
Karlar		521 (82,4%)	111 (17,6%)
Konur		626 (92,1%)	54 (7,9%)
Allir		1147 (87,4%)	165 (12,6%)

		aldrei	stundum
Karlar	18-30 ára	76 (58,0%)	55 (42,0%)
	31-60 ára	297 (84,9%)	53 (15,1%)
	61-80 ára	148 (98,0%)	3 (2,0%)
Konur	18-30 ára	96 (80,7%)	23 (19,3%)
	31-60 ára	365 (92,6%)	29 (7,4%)
	61-80 ára	165 (98,8%)	2 (1,2%)

**Tafla 6.25.** Prótein, næringar- eða megrunardrykkir, tíðni neyslu

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar		503 (79,6%)	86 (13,6%)	43 (6,8%)
Konur		567 (83,4%)	81 (11,9%)	32 (4,7%)
Allir		1070 (81,6%)	167 (12,7%)	75 (5,7%)

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar	18-30 ára	70 (53,4%)	39 (29,8%)	22 (16,8%)
	31-60 ára	287 (82,0%)	44 (12,6%)	19 (5,4%)
	61-80 ára	146 (96,7%)	3 (2,0%)	2 (1,3%)
Konur	18-30 ára	88 (73,9%)	20 (16,8%)	11 (9,2%)
	31-60 ára	325 (82,5%)	54 (13,7%)	15 (3,8%)
	61-80 ára	154 (92,2%)	7 (4,2%)	6 (3,6%)

**Tafla 6.26.** Bjór, tíðni neyslu

		aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1-2x í viku	3x í viku eða oftar
Karlar		175 (27,7%)	76 (12,0%)	113 (17,9%)	203 (32,1%)	65 (10,3%)
Konur		399 (58,7%)	95 (14,0%)	100 (14,7%)	79 (11,6%)	7 (1,0%)
Allir		574 (43,8%)	171 (13,0%)	213 (16,2%)	282 (21,5%)	72 (5,5%)

		aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1-2x í viku	3x í viku eða oftar
Karlar	18-30 ára	28 (21,4%)	19 (14,5%)	31 (23,7%)	42 (32,1%)	11 (8,4%)
	31-60 ára	88 (25,1%)	45 (12,9%)	58 (16,6%)	116 (33,1%)	43 (12,3%)
	61-80 ára	59 (39,1%)	12 (7,9%)	24 (15,9%)	45 (29,8%)	11 (7,3%)
Konur	18-30 ára	63 (52,9%)	18 (15,1%)	19 (16,0%)	17 (14,3%)	2 (1,7%)
	31-60 ára	221 (56,1%)	59 (15,0%)	65 (16,5%)	45 (11,4%)	4 (1,0%)
	61-80 ára	115 (68,9%)	18 (10,8%)	16 (9,6%)	17 (10,2%)	1 (0,6%)

**Tafla 6.27.** Léttvín, tíðni neyslu

		aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1-2x í viku	3x í viku eða oftar
Karlar		306 (48,4%)	115 (18,2%)	93 (14,7%)	97 (15,3%)	21 (3,3%)
Konur		289 (42,5%)	136 (20,0%)	115 (16,9%)	116 (17,1%)	24 (3,5%)
Allir		595 (45,4%)	251 (19,1%)	208 (15,9%)	213 (16,2%)	45 (3,4%)

		aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1-2x í viku	3x í viku eða oftar
Karlar	18-30 ára	82 (62,6%)	24 (18,3%)	18 (13,7%)	7 (5,3%)	0 (0,0%)
	31-60 ára	150 (42,9%)	66 (18,9%)	55 (15,7%)	64 (18,3%)	15 (4,3%)
	61-80 ára	74 (49,0%)	25 (16,6%)	20 (13,2%)	26 (17,2%)	6 (4,0%)
Konur	18-30 ára	55 (46,2%)	30 (25,2%)	24 (20,2%)	10 (8,4%)	0 (0,0%)
	31-60 ára	151 (38,3%)	77 (19,5%)	69 (17,5%)	76 (19,3%)	21 (5,3%)
	61-80 ára	83 (49,7%)	29 (17,4%)	22 (13,2%)	30 (18,0%)	3 (1,8%)

**Tafla 6.28.** Sterk vín, tíðni neyslu

		aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1-2x í viku	3x í viku eða oftár
Karlar		398 (63,0%)	112 (17,7%)	69 (10,9%)	47 (7,4%)	6 (0,9%)
Konur		577 (84,9%)	66 (9,7%)	23 (3,4%)	14 (2,1%)	0 (0,0%)
Allir		975 (74,3%)	178 (13,6%)	92 (7,0%)	61 (4,6%)	6 (0,5%)

		aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1-2x í viku	3x í viku eða oftár
Karlar	18-30 ára	65 (49,6%)	31 (23,7%)	24 (18,3%)	11 (8,4%)	0 (0,0%)
	31-60 ára	233 (66,6%)	62 (17,7%)	32 (9,1%)	22 (6,3%)	1 (0,3%)
	61-80 ára	100 (66,2%)	19 (12,6%)	13 (8,6%)	14 (9,3%)	5 (3,3%)
Konur	18-30 ára	86 (72,3%)	17 (14,3%)	10 (8,4%)	6 (5,0%)	0 (0,0%)
	31-60 ára	348 (88,3%)	33 (8,4%)	8 (2,0%)	5 (1,3%)	0 (0,0%)
	61-80 ára	143 (85,6%)	16 (9,6%)	5 (3,0%)	3 (1,8%)	0 (0,0%)

**Tafla 6.29.** Vítamín, steinefni eða lýsi

		nei	já
Karlar		236 (37,3%)	396 (62,7%)
Konur		169 (24,9%)	511 (75,1%)
Allir		405 (30,9%)	907 (69,1%)

		nei	já
Karlar	18-30 ára	54 (41,2%)	77 (58,8%)
	31-60 ára	145 (41,4%)	205 (58,6%)
	61-80 ára	37 (24,5%)	114 (75,5%)
Konur	18-30 ára	35 (29,4%)	84 (70,6%)
	31-60 ára	107 (27,2%)	287 (72,8%)
	61-80 ára	27 (16,2%)	140 (83,8%)

**Tafla 6.30.** Lýsi, tíðni neyslu

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar		375 (59,3%)	94 (14,9%)	163 (25,8%)
Konur		485 (71,3%)	76 (11,2%)	119 (17,5%)
Allir		860 (65,5%)	170 (13,0%)	282 (21,5%)

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar	18-30 ára	87 (66,4%)	23 (17,6%)	21 (16,0%)
	31-60 ára	217 (62,0%)	52 (14,9%)	81 (23,1%)
	61-80 ára	71 (47,0%)	19 (12,6%)	61 (40,4%)
Konur	18-30 ára	89 (74,8%)	16 (13,4%)	14 (11,8%)
	31-60 ára	292 (74,1%)	44 (11,2%)	58 (14,7%)
	61-80 ára	104 (62,3%)	16 (9,6%)	47 (28,1%)

**Tafla 6.31.** Lýsisperlur, tíðni neyslu

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar		598 (94,6%)	14 (2,2%)	20 (3,2%)
Konur		605 (89,0%)	24 (3,5%)	51 (7,5%)
Allir		1203 (91,7%)	38 (2,9%)	71 (5,4%)

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar	18-30 ára	123 (93,9%)	5 (3,8%)	3 (2,3%)
	31-60 ára	333 (95,1%)	8 (2,3%)	9 (2,6%)
	61-80 ára	142 (94,0%)	1 (0,7%)	8 (5,3%)
Konur	18-30 ára	104 (87,4%)	6 (5,0%)	9 (7,6%)
	31-60 ára	353 (89,6%)	15 (3,8%)	26 (6,6%)
	61-80 ára	148 (88,6%)	3 (1,8%)	16 (9,6%)

**Tafla 6.32.** C-vítamín töflur, tíðni neyslu

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar		589 (93,2%)	23 (3,6%)	20 (3,2%)
Konur		621 (91,3%)	24 (3,5%)	35 (5,1%)
Allir		1210 (92,2%)	47 (3,6%)	55 (4,2%)

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar	18-30 ára	120 (91,6%)	8 (6,1%)	3 (2,3%)
	31-60 ára	330 (94,3%)	12 (3,4%)	8 (2,3%)
	61-80 ára	139 (92,1%)	3 (2,0%)	9 (6,0%)
Konur	18-30 ára	108 (90,8%)	6 (5,0%)	5 (4,2%)
	31-60 ára	363 (92,1%)	13 (3,3%)	18 (4,6%)
	61-80 ára	150 (89,8%)	5 (3,0%)	12 (7,2%)

**Tafla 6.33.** Fjölvítamín (með og án A- og D-vítamíns), tíðni neyslu

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar		558 (88,3%)	34 (5,4%)	40 (6,3%)
Konur		555 (81,6%)	36 (5,3%)	89 (13,1%)
Allir		1113 (84,8%)	70 (5,3%)	129 (9,8%)

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar	18-30 ára	107 (81,7%)	9 (6,9%)	15 (11,5%)
	31-60 ára	317 (90,6%)	20 (5,7%)	13 (3,7%)
	61-80 ára	134 (88,7%)	5 (3,3%)	12 (7,9%)
Konur	18-30 ára	96 (80,7%)	10 (8,4%)	13 (10,9%)
	31-60 ára	318 (80,7%)	23 (5,8%)	53 (13,5%)
	61-80 ára	141 (84,4%)	3 (1,8%)	23 (13,8%)

**Tafla 6.34.** Kalk töflur, tíðni neyslu

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar		611 (96,7%)	2 (0,3%)	19 (3,0%)
Konur		595 (87,5%)	15 (2,2%)	70 (10,3%)
Allir		1206 (91,9%)	17 (1,3%)	89 (6,8%)

		aldrei	1-6x í viku	daglega
	18-30 ára	127 (96,9%)	0 (0,0%)	4 (3,1%)
Karlar	31-60 ára	340 (97,1%)	1 (0,3%)	9 (2,6%)
	61-80 ára	144 (95,4%)	1 (0,7%)	6 (4,0%)
	18-30 ára	113 (95,0%)	3 (2,5%)	3 (2,5%)
Konur	31-60 ára	354 (89,8%)	5 (1,3%)	35 (8,9%)
	61-80 ára	128 (76,6%)	7 (4,2%)	32 (19,2%)

**Tafla 6.35.** Omega-3 hylki, tíðni neyslu

		aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlar		586 (92,7%)	14 (2,2%)	32 (5,1%)
Konur		568 (83,5%)	38 (5,6%)	74 (10,9%)
Allir		1154 (88,0%)	52 (4,0%)	106 (8,1%)

		aldrei	1-6x í viku	daglega
	18-30 ára	120 (91,6%)	4 (3,1%)	7 (5,3%)
Karlar	31-60 ára	325 (92,9%)	9 (2,6%)	16 (4,6%)
	61-80 ára	141 (93,4%)	1 (0,7%)	9 (6,0%)
	18-30 ára	103 (86,6%)	9 (7,6%)	7 (5,9%)
Konur	31-60 ára	327 (83,0%)	25 (6,3%)	42 (10,7%)
	61-80 ára	138 (82,6%)	4 (2,4%)	25 (15,0%)

**Tafla 6.36.** Önnur fæðubótarefni eða náttúruæfni, tíðni neyslu

		nei	já
Karlar		507 (80,3%)	124 (19,7%)
Konur		472 (69,4%)	208 (30,6%)
Allir		979 (74,7%)	332 (25,3%)

		nei	já
	18-30 ára	99 (75,6%)	32 (24,4%)
Karlar	31-60 ára	282 (80,6%)	68 (19,4%)
	61-80 ára	126 (84,0%)	24 (16,0%)
	18-30 ára	90 (75,6%)	29 (24,4%)
Konur	31-60 ára	268 (68,0%)	126 (32,0%)
	61-80 ára	114 (68,3%)	53 (31,7%)

**Tafla 6.37.** Hversu auðvelt eða erfitt hefur það verið fyrir þig og fjölskyldu þína að ná endum saman fjárhagslega undanfarna 12 mánuði?

		mjög auðvelt	frekar auðvelt	hvorki auðvelt né erfitt	frekar erfitt	mjög erfitt
Karlur		143 (22,7%)	164 (26,1%)	170 (27,0%)	103 (16,4%)	49 (7,8%)
Konur		99 (14,7%)	176 (26,2%)	207 (30,8%)	134 (19,9%)	57 (8,5%)
Allir		242 (18,6%)	340 (26,1%)	377 (29,0%)	237 (18,2%)	106 (8,1%)

		mjög auðvelt	frekar auðvelt	hvorki auðvelt né erfitt	frekar erfitt	mjög erfitt
Karlur	18-30 ára	31 (24,2%)	40 (31,3%)	32 (25,0%)	19 (14,8%)	6 (4,7%)
	31-60 ára	64 (18,3%)	86 (24,6%)	105 (30,0%)	62 (17,7%)	33 (9,4%)
	61-80 ára	48 (31,8%)	38 (25,2%)	33 (21,9%)	22 (14,6%)	10 (6,6%)
Konur	18-30 ára	12 (10,2%)	33 (28,0%)	43 (36,4%)	24 (20,3%)	6 (5,1%)
	31-60 ára	56 (14,3%)	90 (23,0%)	122 (31,1%)	85 (21,7%)	39 (9,9%)
	61-80 ára	31 (19,0%)	53 (32,5%)	42 (25,8%)	25 (15,3%)	12 (7,4%)

**Tafla 6.38.** Hefur fæðuval þitt breyst í kjölfar efnahagsbreytinganna 2008?

		já	nei
Karlur		166 (26,3%)	464 (73,7%)
Konur		228 (33,6%)	451 (66,4%)
Allir		394 (30,1%)	915 (69,9%)

		já	nei
Karlur	18-30 ára	40 (30,8%)	90 (69,2%)
	31-60 ára	105 (30,1%)	244 (69,9%)
	61-80 ára	21 (13,9%)	130 (86,1%)
Konur	18-30 ára	47 (39,5%)	72 (60,5%)
	31-60 ára	158 (40,2%)	235 (59,8%)
	61-80 ára	23 (13,8%)	144 (86,2%)

**Tafla 6.39.** Breytingar á neyslu fisks eftir efnahagsbreytingar

		minnkað	óbreytt	aukist
Karlur		44 (26,8%)	80 (48,8%)	40 (24,4%)
Konur		59 (25,9%)	122 (53,5%)	47 (20,6%)
Allir		103 (26,3%)	202 (51,5%)	87 (22,2%)

		minnkað	óbreytt	aukist
Karlur	18-30 ára	9 (22,5%)	20 (50,0%)	11 (27,5%)
	31-60 ára	33 (31,7%)	48 (46,2%)	23 (22,1%)
	61-80 ára	2 (10,0%)	12 (60,0%)	6 (30,0%)
Konur	18-30 ára	14 (29,8%)	23 (48,9%)	10 (21,3%)
	31-60 ára	41 (25,9%)	86 (54,4%)	31 (19,6%)
	61-80 ára	4 (17,4%)	13 (56,5%)	6 (26,1%)

**Tafla 6.40.** Breytingar á neyslu ávaxta eftir efnahagsbreytingar

		minnkað	óbreytt	aukist
Karlar		40 (24,2%)	81 (49,1%)	44 (26,7%)
Konur		84 (36,8%)	94 (41,2%)	50 (21,9%)
Allir		124 (31,6%)	175 (44,5%)	94 (23,9%)

		minnkað	óbreytt	aukist
	18-30 ára	5 (12,5%)	21 (52,5%)	14 (35,0%)
Karlar	31-60 ára	29 (27,6%)	50 (47,6%)	26 (24,8%)
	61-80 ára	6 (30,0%)	10 (50,0%)	4 (20,0%)
	18-30 ára	18 (38,3%)	15 (31,9%)	14 (29,8%)
Konur	31-60 ára	59 (37,3%)	69 (43,7%)	30 (19,0%)
	61-80 ára	7 (30,4%)	10 (43,5%)	6 (26,1%)

**Tafla 6.41.** Breytingar á neyslu grænmetis eftir efnahagsbreytingar

		minnkað	óbreytt	aukist
Karlar		21 (12,7%)	92 (55,8%)	52 (31,5%)
Konur		71 (31,1%)	93 (40,8%)	64 (28,1%)
Allir		92 (23,4%)	185 (47,1%)	116 (29,5%)

		minnkað	óbreytt	aukist
	18-30 ára	0 (0,0%)	26 (65,0%)	14 (35,0%)
Karlar	31-60 ára	19 (18,1%)	53 (50,5%)	33 (31,4%)
	61-80 ára	2 (10,0%)	13 (65,0%)	5 (25,0%)
	18-30 ára	12 (25,5%)	24 (51,1%)	11 (23,4%)
Konur	31-60 ára	51 (32,3%)	61 (38,6%)	46 (29,1%)
	61-80 ára	8 (34,8%)	8 (34,8%)	7 (30,4%)

**Tafla 6.42.** Breytingar á neyslu á farsvörum eftir efnahagsbreytingar

		minnkað	óbreytt	aukist
Karlar		51 (31,1%)	90 (54,9%)	23 (14,0%)
Konur		50 (21,9%)	146 (64,0%)	32 (14,0%)
Allir		101 (25,8%)	236 (60,2%)	55 (14,0%)

		minnkað	óbreytt	aukist
	18-30 ára	17 (43,6%)	17 (43,6%)	5 (12,8%)
Karlar	31-60 ára	31 (29,5%)	60 (57,1%)	14 (13,3%)
	61-80 ára	3 (15,0%)	13 (65,0%)	4 (20,0%)
	18-30 ára	10 (21,3%)	26 (55,3%)	11 (23,4%)
Konur	31-60 ára	38 (24,1%)	100 (63,3%)	20 (12,7%)
	61-80 ára	2 (8,7%)	20 (87,0%)	1 (4,3%)



**Tafla 6.43.** Breytingar á neyslu á sælgæti eftir efnahagsbreytingar

	minnkað	óbreytt	aukist
Karlar	86 (52,1%)	72 (43,6%)	7 (4,2%)
Konur	117 (51,3%)	101 (44,3%)	10 (4,4%)
Allir	203 (51,7%)	173 (44,0%)	17 (4,3%)

		minnkað	óbreytt	aukist
	18-30 ára	21 (52,5%)	15 (37,5%)	4 (10,0%)
Karlar	31-60 ára	58 (55,2%)	45 (42,9%)	2 (1,9%)
	61-80 ára	7 (35,0%)	12 (60,0%)	1 (5,0%)
	18-30 ára	25 (53,2%)	19 (40,4%)	3 (6,4%)
Konur	31-60 ára	83 (52,5%)	68 (43,0%)	7 (4,4%)
	61-80 ára	9 (39,1%)	14 (60,9%)	0 (0,0%)

**Tafla 6.44.** Breytingar á neyslu á gosdrykkjum eftir efnahagsbreytingar

	minnkað	óbreytt	aukist
Karlar	88 (53,3%)	69 (41,8%)	8 (4,8%)
Konur	107 (46,9%)	115 (50,4%)	6 (2,6%)
Allir	195 (49,6%)	184 (46,8%)	14 (3,6%)

		minnkað	óbreytt	aukist
	18-30 ára	21 (52,5%)	17 (42,5%)	2 (5,0%)
Karlar	31-60 ára	59 (56,2%)	40 (38,1%)	6 (5,7%)
	61-80 ára	8 (40,0%)	12 (60,0%)	0 (0,0%)
	18-30 ára	25 (53,2%)	20 (42,6%)	2 (4,3%)
Konur	31-60 ára	74 (46,8%)	81 (51,3%)	3 (1,9%)
	61-80 ára	8 (34,8%)	14 (60,9%)	1 (4,3%)

**Tafla 6.45.** Breytingar á neyslu á skyndibita eftir efnahagsbreytingar

	minnkað	óbreytt	aukist
Karlar	113 (68,5%)	45 (27,3%)	7 (4,2%)
Konur	144 (63,2%)	76 (33,3%)	8 (3,5%)
Allir	257 (65,4%)	121 (30,8%)	15 (3,8%)

		minnkað	óbreytt	aukist
	18-30 ára	30 (75,0%)	6 (15,0%)	4 (10,0%)
Karlar	31-60 ára	74 (70,5%)	29 (27,6%)	2 (1,9%)
	61-80 ára	9 (45,0%)	10 (50,0%)	1 (5,0%)
	18-30 ára	32 (68,1%)	11 (23,4%)	4 (8,5%)
Konur	31-60 ára	105 (66,5%)	49 (31,0%)	4 (2,5%)
	61-80 ára	7 (30,4%)	16 (69,6%)	0 (0,0%)

## Heimildir

1. Laufey Steingrimsdóttir, Hólmsfríður Þorgeirsdóttir & Anna Sigríður Ólafsdóttir (2002): Hvað borða Íslendingar? Könnun á mataræði Íslendinga 2002. Helstu niðurstöður. Rannsóknir Manneldisráðs Íslands V.
2. Brussaard JH, Lowik MR, Steingrimsdóttir L, Moller A, Kearney J, De Henauw S & Becker W (2002): A European food consumption survey method--conclusions and recommendations. *Eur J Clin Nutr* **56 Suppl 2**, S89-94.
3. Willett W (1998): *Nutritional epidemiology*. New York: Oxford University Press.
4. Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H & Pietinen P (2008): Finravinto 2007 -tutkimus, The National FINDIET 2007 Survey. KTL-National Public Health Institute.
5. The German Institute of Human Nutrition (2008): The Multiple Source Method (MSM). <https://msm.dife.de/>
6. Macdiarmid J & Blundell J (1998): Assessing dietary intake: Who, what and why of under-reporting. *Nutr Res Rev* **11**, 231-253.
7. Casey PH, Goolsby SLP, Lensing SY, Perloff BP & Bogle ML (1999): The Use of Telephone Interview Methodology to Obtain 24-hour Dietary Recalls. *Journal of the American Dietetic Association* **99**, 1406-1411.
8. Johansson L & Solvoll K (1999): Norkost 1997. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år. Rapport 2. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet Oslo.
9. Pedersen AN, Fagt S, Groth MV, Christensen T, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Andersen NL, Kørup K, Hartkopp H, Ygil KH, Hinsch HJ, Saxholt E & Trolle E (2010): Danskernes kostvaner 2003-2008. DTU Fødevareinstituttet.
10. Bates B, Lennox A, Bates C & Swan G National diet and nutrition survey. Headline results from Years 1 and 2 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2009/10). Department of Health and the Food Standards Agency.
11. Embætti landlæknis (2009): Fæðuframboð á Íslandi. <http://www2.lydheilsustod.is/greinar/greinasafn/manneldi//nr/334>
12. Inga Þórsdóttir & Ingibjörg Gunnarsdóttir (2006): Hvað borða íslensk börn og unglíngar? Könnun á mataræði 9 og 15 ára barna og unglínginga 2003-2004. Rannsóknastofa í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús.
13. Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla, ÍSGEM (2011). Gagnaskrár fyrir efnainnihald matvæla frá 23. júní 2011 fyrir landskönnun á mataræði. Matís ohf.
14. Reykdal O, Rabieh S, Steingrimsdóttir L & Gunnlaugsdóttir H (2011): Minerals and trace elements in Icelandic dairy products and meat. *Journal of Food Composition and Analysis* **2107**, 1-7.
15. *Nordic Nutrition Recommendations (NNR)*, 4th ed. Nordic Council of Ministers (editor) (2004). Copenhagen, Denmark.
16. de Boer EJ, Slimani N, van 't Veer P, Boeing H, Feinberg M, Leclercq C, Trolle E, Amiano P, Andersen LF, Freisling H, Geelen A, Harttig U, Huybrechts I, Kaic-Rak A, Lafay L, Lillegaard IT, Ruprich J, de Vries JH & Ocke MC (2011): The European Food Consumption Validation Project: conclusions and recommendations. *European journal of clinical nutrition* **65 Suppl 1**, S102-107.
17. Ráðleggingar um mataræði og næringarefni fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri. Lýðheilsustöð. Reykjavík (2006):
18. Becker W & Pearson M (1997-1998): Kostvanor och näringsintag i Sverige Riksmaten.
19. Hulshof KF, van Erp-Baart MA, Anttolainen M, Becker W, Church SM, Couet C, Hermann-Kunz E, Kesteloot H, Leth T, Martins I, Moreiras O, Moschandreas J, Pizzoferrato L, Rimestad AH, Thorgeirsdóttir H, van Amelsvoort JM, Aro A, Kafatos AG, Lanzmann-Petithory D & van Poppel G (1999): Intake of fatty acids in western Europe with emphasis on trans fatty acids: the TRANSFAIR Study. *Eur J Clin Nutr* **53**, 143-157.

20. De Henauw S & De Backer G (1999): Nutrient and food intakes in selected subgroups of Belgian adults. *The British journal of nutrition* **81 Suppl 2**, S37-42.
21. Volatier JL & Verger P (1999): Recent national French food and nutrient intake data. *The British journal of nutrition* **81 Suppl 2**, S57-59.
22. Flynn MA & Kearney JM (1999): An approach to the development of food-based dietary guidelines for Ireland. *The British journal of nutrition* **81 Suppl 2**, S77-82.
23. Sette S, Le Donne C, Piccinelli R, Arcella D, Turrini A & Leclercq C (2010): The third Italian National Food Consumption Survey, INRAN-SCAI 2005-06 - Part 1: Nutrient intakes in Italy. *Nutrition, metabolism, and cardiovascular diseases : NMCD*.
24. Hermann-Kunz E & Thamm M (1999): Dietary recommendations and prevailing food and nutrient intakes in Germany. *The British journal of nutrition* **81 Suppl 2**, S61-69.
25. World Health Organization (2011): Nutrition for Health and Development.  
<http://www.who.int/nutrition/>
26. WHO/FAO: JECFA 2010, 2005 & 1999
27. Insel P, Turner RE & Ross D (2007): *Nutrition*. 3rd ed. Massachusetts: Jones & Bartlett.
28. World Health Organization (2011): Obesity and overweight.  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311>
29. Hjartavernd (2008): Handbók Hjartaverndar. <http://www.hjarta.is/utgafa/handbok-hjartaverndar>
30. Margrét Valdimarsdóttir, Stefán Hrafn Jónsson, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Elva Gísladóttir, Jón Óskar Guðlaugsson & Þórólfur Þórlindsson (2009): Líkamsþyngd og holdafar fullorðinna Íslendinga frá 1990 til 2007. Lýðheilsustöð.

## Viðaukar

- Viðauki I Ráðleggingar um mataræði og næringarefni
- Viðauki II Sýnishorn af skammtastærðum
- Viðauki III Viðtalsform Landskönnunar Lýðheilsustöðvar – 2010/11.
- Viðauki IV Uppskriftir fyrir Landskönnun
- Viðauki V Tap á næringarefnum við matreiðslu. Tapið er skráð sem hundraðshlutfall fyrir hvert næringarefni í hverjum fæðuflokki.
- Viðauki VI Fæðuflokkar – Landskönnun 2010/2011
- Viðauki VII Samanburður á Landskönnun 2002 og 2010/2011

## Viðauki I. Ráðleggingar um mataræði og næringarefni

Árið 2006 gaf Lýðheilsustöð út bækling sem inniheldur ráðleggingar um mataræði og næringarefni. Þessar ráðleggingar eru ætlaðar fullorðnum og börnum frá tveggja ára aldri. Þær auðvelda fólki að velja fæði í samræmi við næringarefnapörf með því að leggja áherslu á tegund og magn matvæla. Ráðleggingarnar taka mið á nýjum vísindarannsóknum á sviði næringar og heilsu, niðurstöðum síðustu könnunar sem var gerð á mataræði Íslendinga árið 2002, rannsóknum á næringu íslenskra barna, norrænum næringarráðleggingum frá 2004 og ráðleggingum annarra þjóða. Bæklinginn er hægt að nálgast á vef Landlæknis ([www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)), en helstu ráðleggingar eru eftirfarandi:

- Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi
- Grænmeti og ávextir daglega
- Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku eða oftár
- Gróf brauð og annar trefjaríkur kornmatur
- Fituminni mjólkurvörur
- Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu
- Salt í hófi
- Þorskalýsi eða annar D-vítamínjafi
- Vatn er besti svaladrykkurinn
- Stuðlum að heilsusamlegu holdafari
- Borðum hæfilega mikið
- Hreyfum okkur daglega



### Grænmeti og ávextir daglega

Ráðlagt er að neyta að minnsta kosti 5 skammta eða 500 grömm af ávöxtum, grænmeti og hreinum söfum daglega, þar af að minnsta kosti 200 grömm á dag af ávöxtum og 200 grömm á dag af grænmeti.

### Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku eða oftár

Það er ráðlagt að borða fisk að lágmarki tvisvar í viku auk fiskisalata og fisks sem áleggs. Algengur skammtur af fiski er um 150 grömm og það er ágætt að reikna með því að fiskneysla sé að minnsta kosti 300 grömm á viku. Það má þó gjarnan borða meiri fisk.

### Gróf brauð og annar trefjaríkur kornmatur

Við val á kornvörum er gott að huga að fjölbreytni og það er ráðlagt að velja frekar grófari og trefjaríkari kornvörur en fínni því þá eru trefjaefni og önnur hollefnir enn til staðar.

### Fituminni mjólkurvörur

Það er mælt með að fá tvo skammta af mjólk/eða mjólkurvörum daglega. Einn skammtur samsvarar annaðhvort 250 ml af mjólk eða mjólkurmat eða 25 grömmum af osti. Best er að velja fitulitlar og lítið sykraðar mjólkurvörur.

### **Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu**

Í fitunni sem kemur úr fæðunni er að finna mikilvæg fituleysin vítamín og lífsnauðsynlegar fitusýrur. Það er mælt með að nota sem oftast olíu eða mjúka fitu í stað harðrar fitu. Með mjúkri fitu er átt við einómettaðar fitusýrur og fjölómettaðar sem er að finna í fljótandi matarolíum, þykkfljótandi eða mjúku smjörlíki, lýsi og óhertri fiskifitu auk fitu í fræjum og hnetum. Ráðlagt er að borða fjölbreytt fæði sem veitir bæði ein- og fjölómettaða fitu. Til harðrar fitu teljast bæði mettaðar fitusýrur og transfitusýrur, sem myndast við herðingu smjörlíkis og annarrar fitu sem er notuð í kex, sælgæti, snakk og fleira.

### **Salt í hófi**

Það er æskilegt að saltneysla kvenna sé ekki meiri en 6 grömm á dag og 7 grömm á dag hjá körlum. Hægt er að draga úr saltneyslu með því að sneiða hjá saltmeti og takmarka salt í matreiðslu og við borðhald en nota annað krydd eða kryddjurtir í staðinn. Salt á það til að vera ríkt í unnum matvælum, tilbúnum réttum, pakkasúpum, niðursuðuvörum, brauði og morgunkorni.

### **Þorskalýsi eða annar D-vítamínjafi**

D-vítamín getur myndast í húðinni fyrir tilstilli útfjólublárra geisla sem Íslendingar fá ekki mikið af, sérstaklega ekki yfir vetrartímamann vegna skorts á sólarljósi. D-vítamín er ekki að finna í mörgum fæðutegundum þó aðallega í feitum fiski og þess vegna er mælt með þorskalýsi eða öðrum D-vítamínjafa til að tryggja að neyslan fullnægi þörf líkamans.

### **Vatn er besti svaladrykkurinn**

Vatn ætti að vera sá drykkur sem fólk neytir við þorsta. Nægilegt magn vökva er nauðsynlegt fyrir eðlilega líkamsstarfsemi. Vökvaþörf er breytileg meðal manna og ræðst meðal annars af aldri, líkamsstærð, veðri og því hversu mikið menn hreyfa sig. Fyrir flesta fullorðna ætti 1-1,5 lítrar vökva úr drykkjum á dag að duga en vökvaþörf þeirra sem hreyfa sig mikið eða tapa vökva af völdum uppkasta eða niðurgangs er oft meiri.

### **Stuðlum að heilsusamlegu holdafari**

Með því að fylgja ráðleggingum um mataræði og næringarefni og hreyfa sig daglega er hægt að koma í veg fyrir óæskilega þyngdaraukningu. Það skiptir máli heilsunnar vegna að halda þyngdinni innan marka.

Holdafarið er metið út frá líkamsþyngdarstuðli eða „body mass index“ (BMI). Hann er reiknaður með því að deila í þyngd í kílóum með hæðinni í metrum í öðru veldi ( $\text{kg/m}^2$ ). Samkvæmt viðmiðunarmörkum Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, WHO er vannæring, kjörþyngd, ofþyngd og offita fyrir fullorðna skilgreind á eftirfarandi hátt =

---

Vannæring	BMI lægri en 18,5
Kjörþyngd	BMI á bilinu 18,5-24,9
Ofþyngd	BMI á bilinu 25,0-29,9
Offita	BMI hærri eða jafnt og 30,0

---

Stuðullinn tekur samt ekki tillit til mismunandi líkamsbyggingar fólks. Hann greinir ekki á milli þyngdar vöðva og fitu þannig að vöðvamikill, grannur einstaklingur getur lent í ofþyngdarhópnum.

**Borðum hæfilega mikið**

Mælt er með að borða reglulega yfir daginn, hafa þrjár aðalmáltíðir og fyrir flesta hentar að fá sér einn til þrjá millibita yfir daginn. Það er ágætt að miða við að láta ekki líða meira en fjórar klukkustundir á milli mála yfir daginn. Einnig er mikilvægt að sleppa ekki morgunmatnum. Orkuþörf einstaklinga er mismikil og fer meðal annars eftir aldri og kyni, líkamsþyngd og hreyfingu hvers og eins. Hún minnkar með aldrinum en eykst með aukinni hreyfingu, auk þess hafa karlar hærri orkuþörf en konur.

**Hreyfum okkur daglega**

Það er æskilegt að fullorðnir hreyfi sig ekki minna en 30 mínútur á dag en börn og unglingar í minnst 60 mínútur á dag. Mikilvægt er að takmarka kyrrsetu en gera hreyfingu að reglulegum þætti í daglegu lífi, svo sem á heimili eða við heimilisstörf; í tengslum við eða sem hluta af vinnu; sem ferðamáta í og úr vinnu eða í öðrum erindagjörðum og í frístundum sem líkamsrækt, íþróttaiðkun eða annað sem krefst hreyfingar.

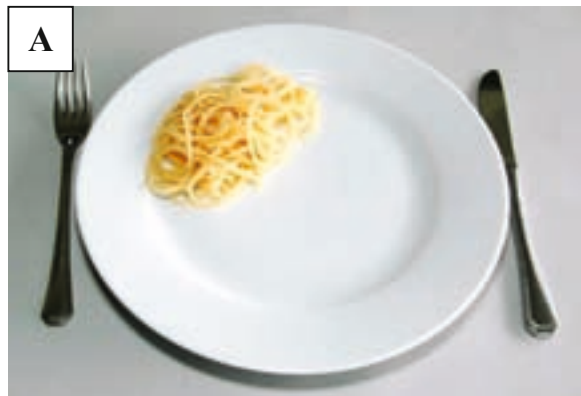
**Ráðlagðir dagskammtar (RDS) af ýmsum vítáminum og steinefnum 2005 <sup>a</sup>**

Aldur/Ár	A Rj <sup>c</sup>	D <sup>d</sup> µg	E α-TJ <sup>e</sup>	B mg	B mg	Níasin Nj <sup>e</sup>	B <sub>12</sub> µg	C mg	Kalk mg	Fosfór mg	Kalíum g	Magníum mg	Járni <sup>h</sup> mg	Sínki <sup>i</sup> mg	Kopar mg	Jöð µg	Selen µg
< 6 mána <sup>b</sup>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-11 mána.	300	10	3	0,4	0,5	5	0,5	20	540	420	1,1	80	8	5	0,3	50	15
12-23 mána.	300	10	4	0,5	0,6	7	0,5	25	700	540	1,4	85	8	5	0,3	70	20
2-5 ára	350	10	5	0,6	0,7	9	0,7	30	700	540	1,8	120	8	6	0,4	90	25
6-9 ára	400	10	6	0,9	1,1	12	1,0	40	800	600	2,0	200	9	7	0,5	120	30
<b>Konur</b>																	
10-13	600	10	7	1,0	1,2	14	1,1	200	1000	750	2,9	280	11	8	0,7	150	40
14-17	700	10	8	1,2	1,3	15	1,3	300	1000	750	3,1	280	15 <sup>i</sup>	9	0,9	150	40
18-30	700	10	8	1,1	1,3	15	1,3	400	800 <sup>i</sup>	600 <sup>i</sup>	3,1	280	15 <sup>i</sup>	7	0,9	150	40
31-60	700	10	8	1,1	1,3	15	1,2	300/400 <sup>f</sup>	800	600	3,1	280	15/9 <sup>m</sup>	7	0,9	150	40
61-74	700	15	8	1,0	1,2	14	1,2	300	800 <sup>i</sup>	600	3,1	280	9	7	0,9	150	40
≥75	700	15	8	1,0	1,2	13	1,2	300	800 <sup>h</sup>	600	3,1	280	9	7	0,9	150	40
A meðöngu	800	10	10	1,5	1,6	17	1,5	500	1000	750	3,1	280	- <sup>n</sup>	9	1,0	175	55
Með barn á brjósti	1100	10	11	1,6	1,7	20	1,6	500	1000	750	3,1	280	15	11	1,3	200	55
<b>Karlar</b>																	
10-13	600	10	8	1,2	1,4	16	1,3	200	1000	750	3,3	280	11	11	0,7	150	40
14-17	900	10	10	1,5	1,7	20	1,6	300	1000	750	3,5	350	11	12	0,9	150	50
18-30	900	10	10	1,5	1,7	20	1,6	300	800 <sup>i</sup>	600 <sup>i</sup>	3,5	350	9	9	0,9	150	50
31-60	900	10	10	1,4	1,7	19	1,6	300	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50
61-74	900	15	10	1,3	1,5	17	1,6	300	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50
≥75	900	15	10	1,2	1,3	15	1,6	300	800	600	3,5	350	9	9	0,9	150	50

- a) Ráðleggingar fyrir næringarefni miðast við það magn sem fæst úr fæðunni og gert er ráð fyrir eðlilegri nýtingu. Matreiðsla og meðhöndlun matvæla getur breytt næringargildi þeirra.
- b) Ráðlagt er að börn séu eingöngu á brjósti fyrstu 6 mánuðina og því eru ekki gefnar ráðleggingar fyrir neyslu einstakra næringarefna fyrir börn yngri en 6 mánaða. Ráðlagt er að gefa börnum, sem ekki eru á brjósti, sérstaka ungbarnablöndu (sjá Næring ungbarna, 2003). Ef börn við 4-5 mánaða aldur eru farin að fá amman mat til viðbótar við móðurmjólkina skal miða við ráðleggingar fyrir 6-11 mánaða aldur.
- c) A-vítamín er gefið upp í retinólíjafngildum. 1 retinólíjafngildi (RU) = 1 µg retinol = 12 µg β-karótín.
- d) Frá fjögurra vikna aldri er ráðlagt að gefa ungbörnum D-vítamín (4 AD dropar) og almennt er folki ráðlagt að taka borskalysí eða amman D-vítamínjafna. Sérstaklega er mikilvægt að eldra fólk, sem er lítið úti í dagsbirtu, taki 15 µg af D-vítamíni á dag til viðbótar við það sem kemur úr fæðunni.
- e) E-vítamín er reiknað sem α-tókoferólíjafngildi. 1 α-tókoferólíjafngildi (α-TJ) = 1 mg RRR-α-tókoferól.
- f) Níasin er reiknað sem níasinjafngildi. 1 níasinjafngildi (NJ) = 1 mg níasin = 60 mg tryptófan.
- g) Konum á barnsáaldri er ráðlagt að neyta 400 µg/dag.
- h) Samsetning máltíðarinnar hefur áhrif á nýtingu járns úr fæðunni. Nýtingin eykst ef mataræðið er ríkt af C-vítamíni og kjöti eða fiski en minnkar ef samtímis er neytt pólyfenóla og fýtsýru.
- i) Fýtsýra hefur neikvæð áhrif á upptöku á sinki en dýrprótein hefur jákvæð áhrif. Ráðleggingarnar miðast við blandað fæði (dýra/urta). Þeim, sem neyta jurtafæðu, er ráðlagt að neyta 25-30% meira af sinki.
- j) Fólk á aldrinum 18-20 ára er ráðlagt að neyta 1000 mg af kalki og 750 mg af fosfor á dag.
- k) Hugsanlega getur viðbótarmeysla (500-1000 mg af kalki á dag) að einhverju leyti seinkað aldurstengdri úrkölkun beina.
- l) Tíðablæðingar og járnþap vegna þeirra geta verið mjög breytilegar meðal kvenna. Það þýðir að sumar konur þurfa á meira járni að halda með fæðunni en aðrar. Ef nýtanleiki járns er um 15% ættu 15 mg á dag að fullnægja járnþörf 90% kvenna á frjósamaldri. Sumar konur þurfa meira járn en þær fá úr venjulegu fæði.
- m) Ráðlögð neysla fyrir konur eftir tíðhvarf er 9 mg á dag.
- n) Til að járn sé nægilegt meðan á meðöngu stendur þurfa járnþörf líkamans við upphaf meðöngu að vera um 500 mg. Hluti kvenna getur ekki fullnægt aukinni járnþörf á meðöngutíma með venjulegu fæði og þarf því að taka járn aukalega.



Viðauki II. Sýnishorn af skammtastærðum



### Viðauki III. Viðtalsform Landskönnunar Lýðheilsustöðvar 2010/2011

#### Fyrri viðtalsform

Góðan dag/gott kvöld.

Ég heiti .... og hringi frá Lýðheilsustöð. Er...við? Við erum að gera könnun á mataræði Íslendinga. Fékkstu ekki áreiðanlega bréf og myndamöppu frá okkur fyrr í vikunni? Værirðu ekki til í að taka þátt í þessu með okkur - nöfn þátttakenda verða svo sett í pott og eftir að rannsókn lýkur hljóta tíu einstaklingar gjafabréf fyrir matarúttekt að upphæð 20.000 kr. hvert.

Þetta eru tvö símaviðtöl, það fyrra tekur um hálf tíma en það seinna er styttra. Hefur þú kannski tíma núna? Ertu með myndamöppuna? Eigum við þá að byrja? Viltu að ég hringi seinna? Hvenær? Það er mjög mikilvægt að sem flestir taki þátt svo niðurstöður verði áreiðanlegar. Síðasta könnun var gerð árið 2002 og við erum að kanna breytingar sem hafa orðið á mataræði þjóðarinnar á þessum tíma.

*Áður en sólarhringsupprifjun hefst:* Mér ber að taka það fram að þér er heimilt að hætta þátttöku hvenær sem er eða sleppa því að svara einni eða fleiri spurningum.

**Þátttakandi:**

Númer:	Kyn:	Aldur:	Póstnr:
--------	------	--------	---------

árs/ára kona á/í

#### Athugasemd vegna vinnslu / viðtals:

--

#### Viðtal 1:

Vikudagur neyslu:

--

(óskráður)

(þ.e. gærdagurinn)

Númer spyrils:

--

Dagsetning viðtals:

--

Viðtal hófst klukkan:

--

Viðtali lauk klukkan:

--

Villuleit

Staða þátttakanda:

Ósnert

Brottfall (ef við á):

Á ekki við

Skrá símtal

#### Athugasemdir spyrils varðandi þetta viðtal:

--

**Yfirferð 1:**

Númer starfsm.:

0

Yfirferð ekki hafin

Niðurstaða:

Óyfirfarið

**Samskiptasaga:**

Dags.	Tími	Vikudagur	Spyrill	Nafn	Dagsetn.	Skýring

**1) Neysla - fyrri viðtal:**

Ég ætla að biðja þig að telja upp allt sem þú borðaðir og drakkst í gær, frá því að þú vaknaðir þangað til í morgun? Teldu líka með það sem þú borðaðir milli mála, vatn og áfengi.

Í gær var (óskráður). Manstu hvenær þú vaknaðir?

Manstu hvað þú fékkst þér fyrst?

*Leyfa þátttakanda að telja upp allt sem hann man án þess að trufla hann í upptalningunni. Ef fólk segist ekkert muna, þá er það beðið að fara yfir í huganum hvað það hafi gert daginn áður, hvert það fór og svo framvegis.*

tími	matvæli	skammtur	máltíð	lykill	magn	heiti uppskriftar

**2) Fara nákvæmar í það sem búið er að telja upp,**

- Tegund (tilbúinn, keyptur réttur eða heimagerður - ef mögulegt þá vöruheiti eða hvar keypt).
- Magn ( Sjá kóða!! myndir, grömm, stykki, rúmmál, mælieiningar út frá eldhúsmunum).
- Fékkstu þér aftur eða hvað fékkstu þér mörg?
- Um hvaða leyti var þetta? (sjá máltíðalykla)

## Til að fá nákvæmari lýsingu á ákveðnum matvælum þarf að spyrja spurninga eins og:

➤ **Var eitthvað annað á/með/í þessu,,,, (matvæli)?**

➤ **Athuga sérstaklega ákveðin matvæli sem oft gleymast:**

1. Var mjólk út á morgunkorninu? **Hvernig mjólk?** (teg. mjólkur skiptir líka máli í matargerð og drykk).
2. Settir þú sykur á morgunkornið?
3. Tókstu einhver bætiefni eða lýsi?
4. Hvernig brauð/kex? (stærð, hvort gróft eða fínt)
5. Hversu margar sneiðar/kex?
6. Var brauðið/kexið smurt? Með hverju var það smurt (merki )?
7. Var álegg á brauðinu/kexinu? Hvaða?
8. Hvernig ostur? (tegund og fituinnihald)
9. Notaðir þú mjólk, sykur eða sætuefni í kaffið/teið?
10. Fékkstu þér eitthvað með kaffinu/teinu?
11. Var gosið venjulegt eða sykurlaust?
12. Hvernig safi var það? Manstu merkið/tegundina?
13. Var maturinn steiktur eða soðinn?
14. Hvernig feiti var notuð? – (smjör, smjörlíki, olía)
15. Borðaðirðu fituna með kjötinu eða var hún skorin burt?
16. Var eitthvert grænmeti með matnum? – hrátt, soðið eða steikt?
17. Var sósa, feiti, ídýfa eða rifinn ostur með matnum/salatinu/snakkinu? (tegund, feiti, rjómi, mjólk, bráðið smjör....)
18. Hvernig ís? Voru sósur, ídýfur, rjómi, kurl eða ískex/brauð?  
Fékkstu þér eitthvað að drekka á milli... fékkstu þér eitthvað með (kaffinu/vatninu/teinu/gosinu)
19. **Lausleg** uppskrift fyrir rétti – til að geta kóðað hann rétt.  
Það skiptir máli að vita hversu mikið grænmeti er í uppskriftinni, hvernig fita var notuð í matargerðinni og fitumagn í mjólkurvörum og ostum. (Uppskrift má skrifa aftast í skjal – liður 4 – ef óryggi er varðandi kóðun – þetta á eingöngu við í algjörum undantekningatilfellum ef óljóst er undir hvað er hægt að flokka réttinn!)

➤ **Ef bætast við matvæli þarf að spyrja um þau á sambærilegan hátt og lýst er hér að ofan.**

### 3) Fara yfir allan daginn fyrir þáttakandann. Spyrja hvort aðrar máltíðir og snarl hafi verið á milli máltíðanna sem þegar eru upptaldar.

- Ég ætla að fara yfir daginn til að sjá hvort ég hafi náð öllu sem þú hefur sagt
- Heldur þú að þú hafir ekki fengið þér eitthvað þarna á milli?
- Drakkstu eða nartaðirðu eitthvað á meðan þú varst að búa til matinn eða beiðst eftir matnum?
- Drakkstu eitthvað áfengi í gær?
- Fékkstu þér eitthvað áður en þú fórst að sofa
- En um nóttina?
- Það er algengt að fólk gleymi t.d. ávöxtum – sælgæti – kexi – snakki –tyggjóí- vítamínum. Heldurðu að þú hafir kannski gleymt einhverju af þessu?
- Manstu eftir einhverju í viðbót?

#### 4) Uppskriftir:

5) Nú erum við búin að fara yfir gærdaginn og að lokum koma nokkrar bakgrunnsspurningar og spurningar um mataræði þitt almennt.

**1. Hversu margir búa á heimilinu?**

Fjöldi

Veit ekki/Neitar

**2. Hversu oft í viku borðar þú að jafnaði morgunmat?**

Skipti/viku

Veit ekki/Neitar

**3a. Tekurðu einhver vítamín, steinefni eða lýsi?**

Já >>>>> spurning 3b næst

Nei >>>>> spurning 4a næst

Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 4a næst

**3b. Hvaða vítamín, steinefni eða lýsi tekur þú? - Hversu oft í viku?**

*Hér á spyrill ekki að telja upp, einungis skrá hversu oft, við þau efni sem nefnd eru.*

**Skipti/viku**

a) B-vítamín

b) C-vítamín

c) E-vítamín

d) Fjölvítamín með AD/Magnamín

e) Fjölvítamín án AD

f) Fólasín

g) Hákarlalýsi

h) Heilsutvenna

i) Járn

j) Kalk

k) Lýsi

l) Lýsi + D & Kalk

m) Lýsi og Liðamín

n) Lýsisperlur

o) Omega-3

p) Sportþrenna

q) Annað, hvað?

Veit ekki/Neitar

**4a. Hefur þú tekið einhver önnur fæðubótarefni eða náttúru efni, eins og t.d. sólhatt, kreatín, brennslutöflur, ginseng eða annað slíkt? Hafðu síðustu 3 mánuði í huga.**

Já >>>>> spurning 4b næst  
 Nei >>>>> spurning 5a næst

Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 5a næst

**4b. Hvaða efni? - Hversu oft í viku?**

*Hér á spyrill ekki að telja upp efnin, einungis skrá hversu oft, við þau efni sem nefnd eru.*

**Skipti/viku**

- a) Artic root (Burnirót)
- b) Astazan
- c) Brennslutöflur t.d.Hydroxycut
- d) Gingko biloba
- e) Ginseng
- f) GSE Grapefruit seed Extract
- g) Hörfræolía
- h) Kreatín
- i) Lið aktín Quatro
- j) Magnesíum (slökun fyrir líkamann)
- k) Nutri Link
- l) Polarolje
- m) Pro-gastro 8
- n) Saga Pro
- o) Sólhattur
- p) Spirulina
- q) Trefjar/Husk
- r) Udo's olía 3, 6, 9
- s) Weleda Birkisafi
- t) Æskubrunnur
- u) Annað, hvað?

Veit ekki/Neitar

**5a. Notarðu próteindrykki, næringardrykki, megrunardrykki eða þyngingarblöndur (gainer) t.d. Hleðslu, Hámark, Herbalife eða annað slíkt? Hafðu síðustu 3 mánuði í huga.**

Já >>>>> spurning 5b næst  
 Nei >>>>> spurning 6 næst

Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 6 næst

**5b. Hvaða drykki? - Hversu oft?**

*Hér á spyrill ekki að telja upp drykkina, einungis að skrá hversu oft, við þá sem nefndir eru.*

	Skipti í mán.	Skipti í viku	Skipti á dag
a) Addera			
b) Build up			
c) Hámark			
d) Herbalife			
e) Hleðsla			
f) Nupó Létt			
g) Nutridrink			
h) Myoplex original EAS			
i) Myoplex carb sense EAS			
j) Precision Burner EAS			
k) Próteindrykkur á líkamræktarstöð			
l) Syntho- 6			
m) Þyngingarblöndur t.d. Mass tech, Gainer matrix, Monster mass			
m) Annað, hvað?			

Veit ekki/Neitar

**5c. Í hvaða tilgangi neytir þú drykkjarins/þessara drykkja? Er það til að..**

- a) Byggja upp vöðva  
 b) Bæta næringarástand  
 c) Grennast  
 d) Þyngjast  
 e) Annað, hvað?

Veit ekki/Neitar

**6. Geturðu áætlað hversu oft þú borðar eða drekkur að jafnaði eftirfarandi matvörur? Hafðu síðustu 3 mánuði í huga.**

*Efsvarið er sjaldnar en 1x í mánuði þá skal merkja við ALDREI.*

	Aldrei	Skipti í mán.	Skipti í viku	Skipti á dag
a) Ost				
b) Mjólk/mjólkurvörur aðrar en ostur (mjólk út í kaffi og te ekki meðtalin)				
c) Mjólkurvörur með sætuefni en ekki með venjulegum sykri eða sýrópi				
d) Ávextir og ber (ekki telja með mjög litla skammta eins og t.d. ber til skrauts)				
e) Grænmeti (ferskt, fryst, niðursoðið). Teldu einnig með grænmeti í réttum og súpum, en ekki kartöflur. Ekki telja með litla skammta eins og t.d. gúrkusneið á brauð				
f) Kjöt eða kjötvörur sem aðalrétt				
g) Fisk eða skelfisk sem aðalrétt				

h) Grænmetisrétt sem aðalrétt, t.d. baunabuff, pottrétt				
i) Sykurlausa gos- og svaladrykki með sætuefnum (t.d. Diet Kók, Kók light, Pepsi max, Sykurlaus Svali o.fl.)				
j) Sykraða gos og svaladrykki (þar með talið Kristall plús, Svali og Frissi fríski)				
k) Íþróttadrykki (t.d. Gatorade, Powerade, Aquarius)				
l) Orkudrykki (t.d. Redbull, Burn, Magic, Cult, Orka)				
m) Súkkulaði eða sælgæti				
n) Bjór				
o) Léttvín				
p) Sterk vín				

### 7. Með hverju smyrðu oftast brauðið?

- Smjóri  
 Smjörva  
 Sólblóma eða Bertolli (áður Olivio) (60-65% fita)  
 Létt og laggott (40% fita)  
 Annað létt viðbit t.d. Létta, Smyrja, Smyrill (40% fita)  
 Flora ProAktiv (35% fita)  
 Klípa (27% fita)  
 Smyr ekki brauðið  
 Annað, hvað?
- Veit ekki/Neitar

### 8a. Hvaða feiti er oftast notuð við matargerð á heimilinu?

*Ef viðmælandi veit ekki hvað er átt við: þá er átt við smjörlíki, smjör eða olíu.*

- Olía >>>>> spurning 8b næst  
 Smjör/Smjörvi >>>>> spurning 9a næst  
 Smjörlíki >>>>> spurning 9a næst  
 Fljótandi smjörlíki >>>>> spurning 9a næst  
 Engin feiti >>>>> spurning 9a næst  
 Annað, hvað? >> 9a
- Veit ekki/Neitar

### 8b. Hvernig olía?

*Hér á aðeins að merkja við þá olíu sem er oftast notuð.*

- ISIO4 olía  
 ISIO4 ólífuoía  
 Kókosolía/feiti  
 Másolía  
 Ólífuoía  
 Rapsolía  
 Sojaolía



- Sólblómaolía  
 Annað, hvað?
- Veit ekki/Neitar

**9a. Fylgir þú sérstöku mataræði, t.d. jurtafæði, hráfæði, kolvetnasnauðu eða þarft þú að forðast ákveðnar matvörur?**

- Já >>>>> spurning 9b næst  
 Nei >>>>> spurning 10 næst  
 Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 10 næst

**9b. Hvers konar mataræði?**

*Hér á spyrill ekki að telja upp, einungis merkja við það sem er nefnt.*

- a) Danski kúrin  
 b) Fitusnautt fæði  
 c) Hráfæði  
 d) Jurtafæði  
 e) Kolvetnasnautt fæði  
 f) Fæði til að lækka kólesteról  
 g) Megrunarfæði  
 h) Ofnæmi/óþol  
 i) Saltlítið fæði  
 j) Annað, hvaða?
- Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 10 næst

**9c. Var einhver sem ráðlagði fæðið, þá hver?**

*Hér á spyrill ekki að telja upp, einungis merkja við það sem er nefnt.*

- a) Einkaþjálfari/þjálfari  
 b) Grasalæknir/smáskammtalæknir  
 c) Læknir/hjúkrunarfræðingur  
 d) Næringarfræðingur/næringarráðgjafi  
 e) Næringarþerapisti  
 f) Úr tímariti/fjölmiðlum  
 g) Vinur, ættingi  
 h) Enginn  
 i) Annar, hver?
- Veit ekki/Neitar

**10. Geturðu talið saman hve marga daga í síðustu viku (þ.e. síðustu 7 daga) þú hreyfir þig rösklega, samanlagt í 30 mínútur eða meira á dag? Þar er t.d. átt við röska göngu og skokk.**

[Viðbótardæmi er stafganga, erfíð garðvinna, hjólreiðar, leikfimi, sund, skíði og golf].

Daga

Veit ekki/Neitar

**11. Geturðu talið saman hversu margar klst. þú hreyfðir þig rösklega eða reyndir á þig samtals í síðustu viku? Þar er átt við einhvers konar líkamsrækt, röska göngu, sund, hjólréiðar, dans, skíði eða aðrar íþróttir.**

Klst. samtals

Veit ekki/Neitar

**12a. Ert þú sátt(ur) við þína líkamsþyngd?**

Já >>>>> spurning 13a næst

Nei >>>>> spurning 12b næst

Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 13a næst

**12b. Vilt þú vera grennri eða þyngri?**

Ég vil vera grennri

Ég vil vera þyngri

Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 14a næst

**13a. Hefur þú farið í megrun eða reynt að grennast síðastliðið ár?**

Já >>>>> spurning 13b næst

Nei >>>>> spurning 14a næst

Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 14a næst

**13b. Ert þú að reyna að grennast núna?**

Já, ég er að reyna að grennast núna

Nei, ég er ekki í megrun núna

Veit ekki/Neitar

**14a. Reykir þú?**

Nei >>>>> spurning 14c næst

Já >>>>> spurning 14b næst

Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 14c næst

**14b. Reykir þú daglega?**

Já, daglega >>>>> spurning 15 næst

Nei >>>>> spurning 15 næst

Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 15 næst

**14c. Hefur þú einhvern tíma reykt?**

Já >>>>> spurning 14d næst

Nei >>>>> spurning 15 næst

Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 15 næst

**14d. Hvað er langt síðan þú hættir að reykja?**

Hætti fyrir minna en ári

Hætti fyrir meira en ári

Veit ekki/Neitar

**15. Hvað ertu há(r)?**

cm

Veit ekki/Neitar

**16. Hvað ertu þung(ur)?**

kg

Veit ekki/Neitar

**17a. Ert þú í launaðri vinnu, í námi, hvort tveggja eða hvorugt þessa dagana ?**

*Átt er við síðustu viku ef spurt er um hvað átt sé við með þessa dagana.*

Já, í vinnu >>>>> spurning 18 næst

Já, í námi >>>>> spurning 19 næst

Bæði vinnu og í námi >>>>> spurning 17b næst

Nei, hvorki vinnu né námi >>>>> spurning 17c næst

Veit ekki/ Neitar >>>>> spurning 19 næst

**17b. Ert þú aðallega í vinnu, eða vinnur þú með námi?**

Aðallega í vinnu >>>>> spurning 18 næst

Vinn með námi >>>>> spurning 19 næst

Veit ekki/ Neitar >>>>> spurning 18 næst

**17c. Ertu...**

Hætt(ur) að vinna vegna aldurs

*(Viðkomandi er ára)*

Öryrkji eða fötlud/fatlaður

Í fæðingarorlofi

Heimavinnandi án launaðrar vinnu

Atvinnulaus

Veik(ur) eða tímabundið ófær til vinnu

Annað, hvað?

Veit ekki/Neitar

**18. Hvert er aðalstarf þitt?**

**Eigandi og/eða stjórnandi fyrirtækis eða háttsettur opinber starfsmaður**

Á við um eigendur og/eða stjórnendur fyrirtækja, s.s. deildarstjóra.

**Háskólamenntaður sérfræðingur**

S.s. kennarar í grunnskóla, framhaldsskóla eða háskóla, leikskólakennarar (BEd), sérfræðingar í heilbrigðisgreinum, raunvísindum, náttúruvísindum, félags- og hugvísindum

**Sérmenntað starfsfólk og tæknar**

T.d. leikskólakennari (ekki BEd), þroskaþjálfarar og uppeldisfulltrúar. Tæknar í raunvísindum (t.d. læknisfræði og stærðfræði), í heilbrigðisgreinum og náttúrufræði (t.d. sjúkraliðar, tannfræðingar, lyfjataeknar og sjúkrannuddarar). Tæknar í hönnun, s.s. tækniteiknarar. Kerfisfræðingar sem ekki eru með háskólapróf o.s.frv.

**Skrifstofufólk**

Á við um almennt skrifstofufólk og skrifstofufólk við afgreiðslu, gjaldkera, innheimtufólk og símaverði.

**Afgreiðslu-, sölu-, þjónustu- og gæslufólk**

Afgreiðslufólk og sölu- og þjónustufólk. Umönnunarstörf (óflaglærðir). Starfsfólk við þjónustu og gæslu (t.d. húsverðir og brunaverðir).

**Störf sem krefjast iðnmenntunar**

T.d. fólk í hársnyrtið, framreiðslu, bygginga- og tréið, málmíð, rafíð, matvælaíð og öðrum iðngreinum.

**Ósérhæfð störf/verkastörf**

T.d. verkafólk í þjónustustörfum (t.d. ræsting, sorphreinsun, sendilstarf, dyravarsla), í iðnaði, fiskvinnslu og landbúnaði.

**Véla- og vélgæslufólk, bílstjórar**

T.d. vélgæslufólk í iðjuverum og verksmiðjum. Bifreiðastjórar og stjórnendur vinnuvéla og annarra vélknúinna ökutækja.

**Annað, hvað?**

**Veit ekki/Neitar**

**19. Hvaða námi hefur þú lokið?**

Skyldunámi, grunnskólaprófi, landsprófi, gagnfræðaprófi

Starfsnámi (s.s. sjúkraliða-, lögreglu-, banka- eða ritaranám eða annað stutt starfsnám)

Bóklegu námi á framhaldsskólastigi (s.s. verslunarpróf, stúdentspróf, samvinnupróf (ekki á háskólastigi))

Verklegu framhaldi – iðnmenntun (s.s. sveins- og meistaraþróf, vélstjóra- og stýrimannapróf, búfræði, garðyrkjufræði eða tækniteiknun)

Prófi úr sérskólum á eða við háskólastig (s.s. myndlistarnámi, iðnfræði eða kerfisfræði)

Prófi á háskólastigi (3ja ára háskólanám eða lengra: BA, BEd, BS, kandídatnám, MA, MS, doktorsnám)

Öðru námi, hverju?

Veit ekki/Neitar

**20. Hversu auðvelt eða erfitt hefur það verið fyrir þig og fjölskyldu þína (ef við á)**

*að ná endum saman fjárhagslega undanfarna 12 mánuði*

*(svo sem að borga fyrir mat, húsnæði og reikninga)?*

*Hér á spyrrill að telja upp valmöguleikana.*

Mjög auðvelt

- Frekar auðvelt
- Hvorki auðvelt né erfitt
- Frekar erfitt
- Mjög erfitt

Veit ekki/Neitar

**21a. Hefur fæðuval þitt breyst í kjölfar efnahagsbreytinganna 2008?**

- Já >>>>> spurning 21b næst
- Nei

Veit ekki/Neitar

**21b. Hvernig hefur neysla þín á eftirtöldum fæðutegundum breyst, hefur hún aukist, minnkað eða haldist óbreytt?**

*Ef svarað er að neyslan hafi t.d. minnkað þá er spurt áfram hvort hún hafi minnkað mikið eða minnkað nokkuð o.s.frv.*

	Minnkað mikið	Minnkað nokkuð	Óbreytt	Aukist nokkuð	Aukist mikið	Veit ekki /Neitar
a) Fiskur						
b) Ávextir						
c) Grænmeti						
d) Farsvörur (t.d. kjötfars, pylsur, bjúgu, naggar)						
e) Sælgæti						
f) Gosdrykkir						
g) Skyndibiti						

Þá er þessu lokið og ég þakka þér kærlega fyrir. Það verður svo haft samband við þig aftur eftir um það bil 3 vikur og langar mig að biðja þig að geyma skammtastærðaheftið þangað til.

**Seinna viðtalsform**

Góðan dag/gott kvöld.

Ég heiti .... og hringi frá Lýðheilsustöð. Er....við?

Nú er komið að seinna viðtalinu fyrir könnun á mataræði Íslendinga, hefur þú kannski tíma núna? Þetta er styttra viðtal en það fyrra, ekki margar almennar spurningar. Það er mjög mikilvægt að þú takir þátt í seinna viðtalinu því þátttaka þín telst ekki fullgild nema þú ljúkir því.

*Ertu með myndamöppuna? Eigum við þá að byrja? Viltu að ég hringi seinna? Hvenær?*

**Athugasemd vegna vinnslu / viðtals:**

**Viðtal 2:**

Vikudagur neyslu:  (óskráður)

Númer spyrils:

Dagsetning viðtals:

Viðtal hófst klukkan:

Viðtali lauk klukkan:

Staða þátttakanda:

Brottfall (ef við á):

**Athugasemdir spyrils varðandi þetta viðtal:**

**Yfirferð 2:**

Númer starfsm.:  Yfirferð ekki hafin

Niðurstaða:

**Samskiptasaga:**

Dags.	Tími	Vikudagur	Spyrill	Nafn	Dagsetn.	Skýring

**Liðir 1-4 alveg eins og í fyrra viðtali**

**5) Nú erum við búin að fara yfir gærdaginn og að lokum koma nokkrar bakgrunnsspurningar og spurningar um mataræði þitt almennt.**

**1. Geturðu áætlað hversu oft þú borðar að jafnaði eftirfarandi fæðutegundir.**

Hafðu síðasta ár í huga.

	Aldrei	Skipti á ári	Skipti í mánuði	Skipti á viku
a) Rúgbrauð	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
b) Fýl	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
c) Fýlsegg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
d) Svartfuglsegg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

e) Hákarl				
f) Hrossakjöt				
g) Hrefnukjöt				
h) Lunda				
i) Smálúða				
j) Stórlúða				
k) Skelfisk (samlokuskeljar þ.e. krækling, kúfiskel, hörpudisk)				
l) Svartfugl				

**2a. Drekkurðu kaffi?**

- Já >>>>> spurning 2b næst
- Nei >>>>> spurning 3a næst
- Veit ekki/Neitar >>>>> spurning 3a næst

**2b. Hve oft drekkurðu kaffi?**

- Skipti á dag >>>>> spurning 2c næst
- Skipti í viku >>>>> spurning 2c næst
- Veit ekki neitar

**2c. Hvaða aðferð er notuð við að laga kaffið sem þú drekkur oftast?**

- Venjuleg kaffivél
- Espresso vél (sjálfvirk sem malar kaffið)
- Senseo kaffivél
- Pressukanna
- Mokkakanna
- Instant kaffi (skyndikaffi)
- Annað, hvað?
- Veit ekki/Neitar

**3a. Geturðu áætlað hversu oft þú borðar grillað kjöt (pylsur, hamborgarar meðtalið). Hafðu síðasta ár í huga.**

*Dæmi: Ef þáttakandi borðar grillmat u.þ.b. tvisvar í viku í fjóra mánuði, verða það 32 skipti á ári*

- Skipti/ár >>>>> spurning 3b næst
- Aldrei

**3b. Ef þú borðar grillað kjöt, hvaða grillaðferð er þá notuð?**

	Aldrei	Skipti á ári
a) Gasgrill		
b) Kolagrill		

c) Rafmagnsgrill/ofngrill		
d) Opinn eldur		
e) Annað/óþekkt aðferð		

Þakka þér kærlega fyrir þátttökuna. Nú verður nafn þitt sett í pott og í lok rannsóknar hljóta 10 einstaklingar vinning sem er gjafabréf fyrir matarúttekt að upphæð 20.000 krónur hvert.



## Viðauki IV. Uppskriftagrunnur Lýðheilsustöðvar

### BRAUÐ, KEX OG KÖKUR

Baguette	Samloka m/miklu kjöti t.d. American Style
Beyglur	Samloka m/roastbeef
Brauð, byggbrauð	Samloka m/rækjusalati
Brauð, Fitty, Orkufr. frá Myllunni, Bónus kjarna	Samloka m/skinku og osti
Brauð, fjölkornabrauð	Samloka m/túnfisksalati
Brauð, franskbrauð	Subway bræðingur, án sósu
Brauð, heilhveitibrauð, heimilisbrauð	Subway Club, án sósu
Brauð, malt, danskt rúg, Fitty kjarna, Sólkj, Ráðskbr	Subway klassískur ítalskur, án sósu
Brauð, rúgbrauð, seytt	Subway m/kalkún, án sósu
Brauð, speltbr (Myllan), Heilkornabr Mosfelba.	Tortilla kjúklingur- Tikka masala
Brauðstangir (á pítsustöðum)	Tortilla, reykt skinka, egg, grænmeti pítusósa
Bruður, fínar	
Bruður, grófar	Hafrakex, heilhveitikex
Croissant	Hrískökur
Croutons f. salat	Kransakökur
Flatökur	Kremkex
Hamborgarabrauð	Mjólkurkex, fínt
Heilhveithorn	Mjólkurkex, gróft
Hrökkbrauð, gróf	Saltkex
Hrökkbrauð, fín	Smákökur
Hvítlauksbrauð	Smákökur, lítil fita t.d. marenstoppar
Ítölskbrauð, ciabatta	Súkkulaðikex
Kringlur, fínar	Tekex
Kringlur, heilhveiti	
Langloka, gróf	Döðlubrauð, bananabrauð
Langloka, fín	Eplakaka, paj
Nanbrauð	Gulrótarkaka
Ostaslaufur	Hjónabandssæla, Figroll
Pítsusnúðar	Jóla-kaka
Pítubrauð, fín	Kanelsnúður, ömmusnúður
Pítubrauð, gróf	Kleinhúringir
Pólarbrauð	Kleinur
Pylsubrauð	Kleinur Gæðabakstur
Rúnstykki, gróf	Kleinur Ömmubakstur
Rúnstykki, fín	Kókoskúlur, úr bakaríum
Skonsur	Marengsterta
Taco skeljar	Muffins
Tortilla	Möndlukaka m/bleiku kremi
	Ostakaka
Brauðterta	Pönnukökur
Heitur brauðréttur	Rjómaterta
Kjúklingaburritos frá Sóma	Rúlluterta, brún
Langloka m/kjúklingi, léttsósa	Snúðar, gersnúðar (sænskir)
Langloka m/kalkúni og beikoni	Snúður (bakarí)
Langloka m/skinku, eggjum, grænm. og sósu	Súkkulaðikaka
Langloka m/skinku, osti og sinnepssósu	Tebolla
Nautaburritos	Tíramísúkaka
Pítubrauð, Pólarbrauð indverskur kjúklingur	Vínarbrauð, smjörkaka
Pítubrauð, Pólarbrauð, m/skinku og salati	Vínarterta (randalín)
Samloka m/eggjum og grænm. heilsubiti	Vöflur
Samloka m/hangikjöti og baunasalati	

Samloka m/kalkún og beikoni  
Samloka m/kjúklingi eða kalkúni  
Samloka m/kjúklingi og rauðu pestói

### ÁLEGG

Fetaostur, í olíu  
Fetaostur, í saltlegi, Fetaostur frá Mjólku  
Fjöroostur  
Gráðaostur  
Kotasæla  
Léttfeti  
Mozzarella ostur 21%  
Mozzarella ostur, ferskur í kúlum  
Mygluostar (fita ca. 33%), Brie, Dala-hr., Höfðingi  
Mygluostar (fita ca. 25%), Camembert, Hrókur  
Mygluostar (fita ca. 36%), Gullostur, Stóri-Dímon  
Mygluostar (fita ca. 36%), Dalayrja, Kastali  
Mysuostur, smyrjanlegur  
Ostur 17%, Létt-Brie, rifinn salatostur  
Ostur 26%, rifinn pasta, pizzu og gratin  
Ostur, 11%  
Parmesanostur  
Rjómaostur, til matargerðar í stóru boxi (26%)  
Rjómaostur, smyrjanlegur í lítilli dós (19%)  
Smurostur 18%, Gotti smurostur  
Smurostur, létt 6%  
Sojaostur  
Steyptir, bræddir ábætisost (ca. 32%)

Egg  
Hamborgarahryggur/lúxus skinka, magurt  
Hamborgarahryggur/lúxus skinka, m/fiutrönd  
Hangiálegg  
Hangiálegg, fituskert  
Kindakæfa  
Kjúklingaskinka, kalkúnaskinka  
Lifrarkæfa  
Lifrakæfa, fituminni  
Lifrapate  
Malakoff  
Pepperóní

### MORGUN KORN

All-bran  
Bran-flakes, Weetaflakes, Weetos,  
Cheerios  
Cocoa Puffs, LuckyCharms, Coca pops, Guldkorn  
Bran-flakes, Weetaflakes, Weetos  
Hafragrautur  
Hafragrjón  
Honey nut Cheerios  
Hörfræ  
Hveitikím  
Kornflögur

Sulta  
Peyttur rjómi  
Peyttur jurtarjómi

Roastbeef  
Rúllupylsa  
Skinka, Hunangsskinka  
Spægipylsa  
Steik

Áleggspasta (kavíar)  
Lax, silungur, reyktur  
Rækjur  
Síld, maríneruð  
Síld, maríneruð í sósu

Ítalskt salat, majónes  
Laxasalat, majónes  
Laxasalat, sýrður rjómi  
Rækjusalat, majónes  
Rækjusalat, sýrður rjómi  
Skinkusalat

Túnfisksalat, majónes  
Túnfisksalat, sýrður rjómi

Hnetusmjör  
Hummus  
Hunang  
Pestó  
Sulta/marmelaði  
Súkkulaðiálegg

Agúrka  
Bananar  
Epli  
Paprika  
Tómatur

Múslí án sykurs  
Múslí sætt  
Rice Krispies  
Sesamfræ  
Sólblómafræ  
Special K  
Sol Gröd m/epli&kanil og m/bláberjum  
Weetabix, Spelt flögur  
Havre Fras, Crunchy bran  
Rug Fras

## SÝRÐAR MJÓLKURVÖRUR

AB-mjólk, lífræn AB-mjólk  
AB-mjólk m/ávöxtum  
ABT-mjólk hrein  
ABT-mjólk með ávöxtum og músli  
Benecol, m/ávöxtum, sykurskert  
Bíómjólk  
Bíómjólk m/vanillu, sykurskert  
Engjaþykkni  
FrúTína jógúrt  
FrúTína jógúrt drykkur  
Grísk jógúrt  
Hrísmjólk m/sætri sósu  
Jógúrt m/ávöxtum/bragðefni, lífræn jógúrt  
  
Jógúrt, hrein  
KEA skyrdrykkur m/agave sírópi  
Krakkaskyr  
Létt AB mjólk, hrein  
Létt-AB-mjólk m/ávöxtum, fituskert  
Létt-AB-mj m/eplum og gulrót. fitu og sykursk.  
Létt-ABT-mj m/ávöxt. og músli, fituskert

## GRAUTAR

Ávaxtagrautur, sykurskertur  
Ávaxtagrautur, venjulegur  
Hafragrautur

## ÚTÁLÁT

Fjörmjólk  
Léttmjólk, Létt G mjólk  
Nýmjólk, lífrænmjólk, G-mjólk  
Undanrenna  
Kaffirjómi  
Matreiðslurjómi

## ÍS OG BÚÐINGUR

Dýfa á ís  
Ís úr vél  
Ís, rjómaís, Skafís  
Ís, Hversdagsís Emmess  
Ís, Kjörís  
Ítalskur ís  
Jógúrtís  
Íspinni, ísblóm, toppar  
Frostpinni, klaki  
Snickers, Mars, Kit Kat ís, Ben & Jerry's ís

## SÚPUR

Baunasúpa (kjöt sér)  
Brauðsúpa  
Grænmetissúpa, heimalöguð  
Grænmetissúpa, heimalöguð m/rjóma

Létt-ABT-mj m/ávöxt.og músli, fitu og sykursk.  
Létt-drykkjarjógúrt, Léttur Ab drykkur  
Létt-drykkjarjógúrt, án viðbættis sykurs  
Léttjógúrt, fitusk.(m/trefjum), Orkujógúrt f. Mjólku  
Léttjógúrt, fitu og sykursk (melónu), LGG+ jógúrt  
Létt-súrmjólk  
Létt-súrmj m/eplum og peru, fitu-og sykursk.  
LGG+  
LGG+, epli og perur, án viðbættis sykurs  
Pasqual, feitt  
Pasqual, fitusnautt  
Pasqual, létt  
SMS skyr  
Skyr, hreint  
Skyr m/ávöxtum, Kea skyr, skyr.is  
Skyr m/ávöxtum, m. sætuefni  
Skyr.is drykkur m/ávöxtum  
Skyr.is drykkur m/ávöxtum, m.sætuefni  
Súrmjólk  
Súrmjólk m/ávöxtum eða bragðefnum  
Þykkmjólk m/ávöxtum

Hrísgjónagrautur, (úr léttmjólk)  
Hrísgjónagrautur, (úr nýmjólk)

Rjómi

Púðursykur  
Sykur  
Síróp, agavesíróp

Íssósa  
Bragðarefur  
Mjólkurhristingur  
Mjólkurbúðingur  
Rjómaþúðingur, frámas  
Sun Lolly klaki

Þeyttur rjómi  
Þeyttur jurtarjómi

Kjötsúpa (kjöt sér)  
Pastasúpa  
Sætsúpa, ávaxtasúpa  
Tómats m/rjómaosti, t.d. fiskisúpa (fiskur sér)

Grænmetisúpa m/kókosmjólk og curry paste  
Grænmetisúpa, tær pakkasúpa  
Grænmetisúpa, þykkt, pakkasúpa  
Kakósúpa

### FISKUR OG FISKRÉTTIR

Fiskibollur úr dós  
Fiskibollur, búðingur, steikt úr steikingarfeiti  
Gellur, kinnar, soðnar  
Hrogn, soðin  
Humar  
Keila, langa, bökuð/grilluð  
Lax, silungur, steikt  
Lax, silungur, soðið/bakað/grillað  
Lífur, soðin  
Karfi, rauðspretta, steinbítur, steikt  
Karfi, rauðsp, steinb, soðið/bakað/grillað  
Plokkfiskur (kartöflur í rétti)  
Plokkfiskur m/olíu (kartöflur í rétti)  
Rækjur  
Rækjur, djúpsteiktur  
Saltfiskur, reyktur fiskur  
Saltfiskur í tómát-ólífusósu, suðrænn saltfiskur  
Skötuselur

Smálúða, grilluð/bökuð  
Smálúða, steikt  
Stórlúða, soðin/bökuð/grilluð  
Ýsa, djúpsteikt, skyndibitastað  
Ýsa, ofnbökuð m/lauk og osti

### KJÖT OG KJÖTRÉTTIR

Chili con carne m/hakki og baunum  
Hakk m/tómatsósu án steikingarfeiti  
Hakk m/tómatsósu, m/steikingarfeiti  
Hakk m/niðurs.tóm, grænm. án steikingarf.  
Hakk m/niðurs.tóm, grænm m/steikingarf.  
Hamborgari án brauðs án steikingarfeiti  
Hamborgari án brauðs, m/steikingarfeiti  
Kjöttbollur úr hakki, steiktur m/steikingarfeiti  
Lasagna m/hakki  
Tortilla m/hakk og grænmetis fyllingu  
  
Bixímatur  
Bjúga, soðin  
Kjötfarsbollur, steikt m/steikingarfeiti  
Kjötfars, soðið  
Pylsur, soðnar  
  
Kjúklingur m/skinni, grillaður/bakaður  
Kjúklingur án skinns, grillaður/bakaður/steiktur  
Kjúklingabitar, djúpsteiktir  
Kjúklinganaggar  
Kjúklingaréttur m/sósu, án rjóma, lítið grænmti

Tómatsúpa, grunnur t.d. fiskisúpa (fiskur sér)

Ýsa, þorskur steikt m/raspi og matarolíu  
Ýsa, þorskur, steikt m/raspi og smjöri  
Ýsa, þorskur steikt m/raspi og smjörlíki  
Ýsa, þorskur steikt m/raspi óþ.steikingarfeiti  
Ýsa, þorskur án rasps,steikt/grillað í steikingarf.  
Ýsa, þorskur, soðið/bakað/grillað án feiti  
Ýsa í malasíu karrí (Hagkaup)  
Ýsa í rjómasósu  
Ýsa í rjómasósu m/grænmeti (50:50)  
Ýsa í tilb.sósu, úr fiskbúð (verslun)  
Ýsa í tilb.sósu m/grænmeti, úr fiskbúð (verslun)  
Ýsunaggar

Harðfiskur, bitafiskur  
Hákarl  
Hvalur, súr  
Sardínur  
Síld, maríneruð  
Síld, maríneruð í sósu  
Túnfiskur í olíu  
Túnfiskur í vatni

Sushi, lax nigiri, lax maki  
Sushi, california

Saltkjöt, feitt  
Hangikjöt, Londonlamb

Nautakjöt, magurt, steikt/bakað  
Nautakjöt, millifeitt, steikt/bakað  
Nautakjöt, feitt, bakað/steikt

Svínakjöt, magurt, bakað/steikt  
Svínakjöt, millifeitt, bakað/steikt  
Svínaköt, feitt (hnaeki), bakað/grillað/steikt  
Skinka, hamborgarahryggur  
Skinka, hamborgarahryggur, magurt

Hreindýrakjöt  
Hrefnukjöt  
Hrossakjöt, reykt  
Hrossakjöt, saltað  
Hrossakjöt, soðið  
Hrossakjöt, steikt

Raspsteikt kjöt, t.d. snitsel, naggar steikt

Kjúklingaréttur m/rjómasósu, lítið grænmeti  
Kjúklingarétt. m/sósu og grænm (50:50) án rjóma  
Kjúklingarétt. m/rjómasósu og grænmeti (50:50)  
Kjúklingaréttur m/tilbúinni sósu (t.d. Tikka masala), lítið grænmeti

Kjúklingaréttur m/tilbúinni sósu (t.d. Tikka masala) og grænmeti (50:50)

Lambakjöt, magurt, bakað/grillað/steikt  
Lambakjöt, læri, bakað (lítil fita borðuð)

Lambakjöt, millifeitt, bakað/grillað/steikt  
Lambakjöt, millifeitt, soðið  
Lambakjöt,feitt,bak/grill/steikt t.d.kótilettur m/fitu  
Lambakjöt, feitt, soðið (t.d.súpukjöt)  
Saltkjöt, magurt

### **PÍ TSA, PASTA, EGGJA, GRÆNMETIS- OG BAUNARÉTTIR**

Baunir, hvítar niðursoðnar í tómatasósu  
Baunir, soðnar, nýrna-, kjúkl-, linsu- og soyab.  
Baunabuff  
Bökur m/grænmeti  
Chili m/baunum, án kjöts  
Egg, soðin  
Egg, steikt  
Eggjakaka, omeletta  
Gratínerað grænmeti  
Grænmetislasagna  
Núðluréttur, instant  
Núðluréttur Nings m/kjúkl., grænm. og egg  
Hrísgrjónaréttur Nings m/kjúkl, grænm og egg  
Heilsuréttur Nings-brún hrísgr m/egg,kjúkl.og grænm.  
Pastar. heitur (feitur),pepperón,grænm,rjómasósa

### **SKYNDIBITAR**

Fylltar pönnukökur (Crepes)  
Hamborgari m/brauði, grænmeti og sósu  
Hamborgari McDonalds  
Kjúklingabitar  
Kjúklingaborgari KFC og MacDonalds  
KjúklingaTwister KFC  
Kjúklingasalat, KFC Zinger salat  
Kjúklingaburritos frá Sóma  
Nautabúritós frá Sóma  
Núðluréttur Nings m/kjúkl., grænm. og eggjum

### **KARTÖFLUR OG MEÐLÆTI**

Bygg, soðið  
Eggjapasta, núðlur  
Heilhveitipasta  
Hrísgrjón  
Hýðishrísgrjón  
Kartöflugratín m/rjóma

Kjötpottur, gúllas m/sósu, án rjóma  
Kjötpottur, gúllas m/rjómasósu  
Kjötpottur m/sósu og grænm (50:50) án rjóma  
Kjötpottréttur m/rjómas. og grænmeti (50:50)  
Grænmetispottréttur m/litlukjöti (25%)

Beikon  
Blóðmör, soðinn  
Lifrarpylsa, soðin

Lifur, steikt  
Svartfugl, lundi  
Svið, soðin, sviðasulta

Pastaréttur heitur m/skinu,grænm.sýrðum rjóma  
Pastasalat, kalt m/grænmeti, án sósu  
Pastasalat, kalt m/kjúklingi, skinku, án sósu  
Pastasalat, kalt m/túnfiski og grænmeti, án sósu  
Pítsa, eldbökuð, m/pepperóni, ananas og sveppum  
Pítsa, eldbökuð m/kjúkl., hnetum, sólþ.tóm. & svep.  
Pítsa m/grænmeti  
Pítsa m/pepperóni og lauk  
Pítsa m/skinu og ananas  
Pítsa m/sósu og osti (margaríta)  
Pítsu, hvítlauksbrauð, pitsastaðir  
Sojakjöt, tofu  
Tortellini  
Tortilla, burrito, m/bauna og grænmetisfyllingu  
Vorrúllur, Kínarúllur

Hrísgrjónaréttur Nings m/kjúkl, grænm og egg  
Heilsuréttur Nings-brún hrísgr m/egg,kjúkl.og grænm.  
Píta m/buffi, grænmeti og sósu  
Píta m/grænmeti og sósu  
Pylsa í brauði m/tómatasósu og/eða sinnepi  
Pylsa í brauði, m/öllu  
Rækjur, djúpsteiktar  
Tortilla, burrito, m/bauna og grænmetisfyllingu  
Vorrúllur, djúpsteiktar  
Ýsa, djúpsteikt

Kartöflur, franskar, ofnsteiktar, steiktar  
Kartöflur, soðnar, bakaðar  
Kartöflusalat m/majónesi  
Kartöflusalat m/sýrðum rjóma  
Kús kús  
Rótargrænmeti (sætar kartöflur, kartöflur, gulrætur)

Kartöflumús  
Kartöflur, brúnaðar  
Kartöflur, franskar, af skyndibitastað

#### SOÐIÐ, STEIKT GRÆNMETI

Asíur, súrsað grænmeti, relish  
Blómkál soðið  
Eggaldin, steikt  
Grænar baunir  
Grænmetisblanda, frosin, soðin  
Laukur, papríka, gulrætur, steikt í olíu  
Laukur, papríka, gulrætur, steikt, í smjörlíki  
Laukur, paprika, gulrætur, steikt, í steikingarfeiti  
Gulrófur, soðnar  
Gulrætur, soðnar  
Hvítkál, soðið  
Hvítlaukur í olíu  
Kúrbítur, steiktur  
Laukur, steiktur, í matarolíu  
Laukur, steiktur, í smjörlíki

#### HRÁTT GRÆNMETI

Agúrkur  
Blómkál  
Gulrófur  
Gulrætur  
Hrásalat (hvítkál, gulrætur, rófur)  
Hrásalat í majonessósu  
Iceberg, kínakál, blaðsalat

#### ÁVEXTIR

Ananas  
Appelsínur  
Ávextir, blandaðir, skornir  
Avocado (lárpera)  
Bananar  
Bláber  
Epli  
  
Ferskjur  
Greipaldin  
Hunangsmelónur  
Jarðarber  
Kantelópa  
Kíví  
Krækiber  
Mandarínur  
Nektarínur  
Mangó  
Perur  
Plómur

#### VIÐBIT, FEITI, STEIKINGARFEITI

Bertolli (áður Olivio)

Spaghetti, pasta  
Sætar kartöflur

Laukur, steiktur, í steikingarfeiti  
Laukur, steikur þurrkaður  
Maískorn  
Ólífur  
Rauðkál  
Rauðrófur  
Rósakál  
Sólþurrkaðir tómatar í olíu  
Spergilkál  
Spínat  
Sveppir, niðursoðnir  
Sveppir, steiktir, í matarolíu  
Sveppir, steiktir, í smjörlíki  
Sveppir, steiktir, í steikingarfeiti

Laukur, rauðlaukur, þúrrulaukur  
Papríka, græn, gul og rauð  
Ruccola, spínat ofl. dökkgrænt kál  
Salat (iceb, kínak, tómatar, gúrka, papríka)  
Salat (ruccola, spínat, tómatar, gúrka, papríka)  
Spergilkál  
Tómatar

Vatnsmelóna  
Vínber

Niðursoðinn ananas  
Niðursoðnir blandaðir ávextir

Döðlur  
Fíkjur  
Furuhnetur

Graskersfræ  
Hnetur, salthnetur  
Hnetur, aðrar  
Hörfræ  
Möndlur  
Rúsínur  
Sesamfræ  
Sólblómafræ  
Sveskjur  
þurrkaðir ávextir, aðrir

Smyrill

Flora Proactive  
Klípa  
Létt og laggott  
Létt og laggott með ólífúolíu  
Létta  
Kókosolía  
Smjör  
Smjörvi

### SÓSUR, SÝRÐUR RJÓMI, SALATSÓSUR

Bernessósa  
Brún sósa (soðsósa, lítil fita)  
Guacamole  
Jafningur (mjólk)  
Malasíu karrísósa fyrir fisk  
Ostasósa (ca 15%)  
Rjómasósa (nær bara rjómi)  
Sósa úr tómötum  
Sósa úr smurosti (18%) og léttmjólk  
Sojasósa  
Súrsætsósa  
Tikkamasalasósa ofl. tilbúnar sósur úr krukku  
Tandori og jógúrtsósa m/grænmeti fyrir fisk  
Uppbökud sósa

Graflaxsósa  
Grænmetissósa (58%)  
Hamborgarasósa (40% fita)  
Hamborgarasósa, eggjalas (21% fita)  
Hvítlauksósa (53% fita)  
Kokteilsósa úr majónesi (70% fita)  
Kokteilsósa, eggjalas (25% fita)  
Létt Pítusósa (40% fita)  
Majónes  
Majónes, létt

### DRYKKIR

Ávaxtdrykkir (smoothy)  
Boozt, skyr.is og ávextir  
Boozt, skyr.is án viðbættis sykurs og ávextir  
Fjörmjólk  
FrúTína jógúrtdrykkur  
Kakó úr nýmjólk  
Kakó, úr léttmjólk, kókómjólk, Kappi kókómjók  
KEA skyrdrykkur, (Agave síróp)  
Kókómjólk  
Kókómjólk, sykurskert  
Létt-drykkjarjógúrt, Léttur Ab drykk. m.ávöxtum  
Létt-drykkjarjógúrt (án viðbættis sykurs)  
Léttmjólk, Létt-G mjólk  
Nýmjólk, lífrænmjólk, G-mjólk  
Skyr.is drykkur m/ávöxtum  
Skyr.is drykkur m/ávöxtum án viðbættis sykurs  
Hrísmjólk, kalkbætt

Smyrja  
Sólblóma 65%  
Hamsar  
Hörfræsolía  
Olíublanda  
Ólívuolía  
Smjörlíkisblanda  
Steikingarfeiti

Majónes, extra light (5% fita)  
Mangó chutney  
Kókosmjólk  
Kókosmjólk, létt  
Olíuediksdressing  
Pestósósa  
Piparsósa  
Pítusósa keypt/búin til úr majónesi (70%fit) a)  
Pítusósa eggjalas (28% fita)  
Remúlaði (58%fit) a)  
Salatsósa, salatbar í Hagkaup  
Salsasósa  
Sinnep  
Sinnepssósa (21% fita)  
Súrmjólkursósa, jógúrtsósa  
Sýrður rjómi, 5%  
Sýrður rjómi 10%  
Sýrður rjómi 18%  
Sýrður rjómi 36%  
Thousand Island dressing  
Thousand Island dressing, létt  
Tómatsósa (ketchup)

Salt

Gosdrykkir, kóladrykkir sykurlausir  
Fresca  
Gosdrykkir sykraðir, aðrir  
Gosdrykkir sykurlausir, aðrir  
Maltöl  
Pilsner

Burn orkuskot  
Extreme orkuskot, Redfin  
Íþróttadrykkir (Aqarius, Gatorade, Leppin, Isostar)  
Orkudrykkir (Burn, Cult, Red Bull, Bomba)  
Orkudrykkir (Magic, Orkan)  
Powerade

Bjór  
Bjór lite  
Brennd vín

Sojamjólk  
Swiss miss  
Undanrenna

Ávaxta-, Berg- og Eðaltoppur m.andox/trefjum  
Kolsýrt vatn, Toppur, Egils kristall m/bragðefn.  
Kristall +  
Kristall sport (m/sætuefnum)  
Vatn

Appelsínusafi, greipsafi, hreinn  
Ávaxtasafi, vítamínbættur  
Eplasafi, hreinn  
Engiferdrykkur, My secret  
Gulrótsasafi  
Heilsusafi  
Nektar  
Svali/Frissi fríski, djús, sykraður  
Svali, djús, sykurskertur

Gosdrykkir, kóladykkir sykraðir

#### **SÆLGÆTI, SNAKK**

Brjóstsýkur  
Bland í poka  
Bounty  
Buff, staur  
Corny  
Hlaup  
Hraun  
Hrískúlur  
Karamellur  
Kitkat  
Kúlur  
Lakkrís  
Lakkrískonfekt  
M&M's, Smartís  
Mars, Snickers  
Nizza  
Ópal, Tópas, með sykri  
Ópal, Tópas, sykurlaust  
Pipp  
Prince Polo  
Rolo  
Síríuslengja  
Special K bar

Súkkulaði, fyllt  
Súkkulaði, rjóma

#### **FÆÐUBÓTAREFNI**

B-vítamíntöflur  
C-vítamíntöflur  
D-vítamíntöflur

Hvítvín  
Líkjör  
Rauðvín  
Sherry, millisterk vín

Cappuccino m/léttmjólk  
Cappuccino m/nýmjólk  
Kaffi  
Kaffi Latte m/léttmj, Macchiato m/léttmj.  
Kaffi Latte m/nýmj, Macchiato m/nýmj.  
Te  
Kaffirjómi í kaffi, te  
Léttmjólk í kaffi, te  
Nýmjólk í kaffi, te  
Rjómi í kaffi, te

Canderel (aspartam)  
Hunang  
Nutrasweet í kaffi, te  
Síróp, agavesíróp  
Sykur í kaffi, te

Súkkulaði, suðu  
Súkkulaði, 70%  
Súkkulaði m. karmellu ofl.,  
Súkkulaðihnetur, m&m hnetur  
Súkkulaðirúsínur  
Twix

Tyggjó, með sykri  
Tyggjó, sykurlaust

Hnetur, salthnetur  
Hnetur - allar teg.  
Hnetubar-bland í poka

Kartöfluflogur  
Nasl, skrufur  
Poppkorn, heimap  
Poppkorn, tilbúið  
Poppkorn, örbylgju  
Poppkorn örbylgju Popp Secret  
Poppkorn, örbylgju, létt  
Poppkorn, örbylgju Richfood Light  
Saltstangir  
Söl  
Tortilla, chips

Omega-3 fiskiolía  
Sportþrenna, fjölvítamíntafla (karnítín sleppt)  
Sportþrenna, Omega-3 hylki



E-vítamíntöflur  
Fjöl vítamín án A- og D-vítamíns  
Fjöl vítamín með A- og D-vítamíni  
Fólasíntöflur  
Frískamín  
Hákarlalýsishylki  
Heilsutvenna, lýsishylki (án A og D vítamín)  
Heilsutvenna, vítamíntafla  
Járntöflur  
Krakkalýsi  
Lýsi og liðamín, liðamínstafla  
Lýsi og liðamín, lýsishylki (án A og D vítamín)  
  
Lýsi+Dvít & kalk, kalktafla  
Lýsi + Dvít & kalk, lýsishylki  
Omega-3, hylki  
Omega-3 forte, hylki

Udo's Oil 3-6-9  
Ufsalýsi  
Þorskalýsi  
Þorskalýsisperlur  
Önnur bætiefni  
  
Próteinduft, Myoplex original,deluxe, Profitt protein  
Próteinduft, 100% Whey protein  
Próteindrykkur, Myoplex tilbúinn til neyslu  
Próteindrykkur, Herbalife, Nupo létt  
Próteindrykkur, Hámark  
Próteindrykkur, Hleðsla  
Próteinstykki t.d. Myoplex, Easy body, Hreysti, Kraftur,  
OhYeah, Styrkur  
Próteinstykki, Herbalife gull  
Þyngingarblanda

## Viðauki V. Tap á næringarefnum við matreiðslu

Tapíð er skráð sem hundraðshlutfall fyrir hvert næringarefni í hverjum fæðuflokki.

	1-3	4	5-6	5.1	5.2	7	8	9	10	11
<b>A-vítamín</b>										
suða	0	10	10	5	5	20	20	45	5	15
steiking	10	10	10	10	10	20	20	25	20	50
bakstur	10	10	10	10	10	5	10	30	20	15
<b>E-vítamín</b>										
suða	20	0	0	0	0	20	0	45	0	25
steiking	20	0	0	0	0	20	0	25	0	80
bakstur	20	0	0	0	0	20	0	20	0	25
<b>B<sub>1</sub>-vítamín</b>										
suða	0	15	25	25	40	60	20	60	10	0
steiking	0	20	25	10	10	20	20	30	15	0
bakstur	0	20	25	25	10	20	20	40	15	0
<b>B<sub>2</sub>-vítamín</b>										
suða	10	10	35	30	35	30	30	5	5	0
steiking	10	5	35	5	5	20	10	10	10	0
bakstur	10	5	35	5	5	20	10	10	20	0
<b>Níásín</b>										
suða	0	30	35	30	35	50	30	40	0	0
steiking	0	5	35	5	5	20	10	20	0	0
bakstur	0	5	35	10	5	20	10	20	0	0
<b>B<sub>6</sub>-vítamín</b>										
suða	10	40	40	20	35	50	30	40	10	0
steiking	10	40	40	10	10	40	20	40	20	0
bakstur	10	10	40	10	10	40	20	35	20	0
<b>Fólat</b>										
suða	20	30	40	50	50	30	30	40	10	0
steiking	20	30	40	30	30	20	20	30	20	0
bakstur	20	50	40	25	30	20	20	30	30	0
<b>B<sub>12</sub>-vítamín</b>										
suða	5	0	0	0	30	30	20	50	0	0
steiking	5	0	0	15	20	20	10	30	0	0
bakstur	5	0	0	20	30	20	10	30	0	0
<b>C-vítamín</b>										
suða	50	30	50	40	50	20	20	20	0	0
steiking	50	15	50	20	20	20	20	20	0	0
bakstur	50	30	50	15	30	20	20	20	0	0
<b>Steinefni</b>										
suða	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
steiking	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
bakstur	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## Viðauki VI. Fæðuflokkar – Landskönnun 2010/2011

### 1. Mjólk, mjólkurvörur

- 1.1 Nýmjólk, léttmjólk, undanrenna, rjómi, kakómjólk, kakó, bragðbættir mjólkurdrykkir
- 1.2 Sýrðar mjólkurvörur, sýrður rjómi, jógúrt, jógúrtdrykkir og skyr
- 1.3 Mjólkurgrautar og –súpur, mjólkurbúðingar, rjómaðúðingar, tiramisú
- 1.4 Nýmjólkurduft, undanrennuft

### 2. Ostar

- 2.1 Allir ostar úr mjólk eða mjólkurvörum
- 2.2 Ostar úr soja eða öðru jurtaþróteini

### 3. Ís

- 3.1 Mjólkurís, rjómaís, jógúrtís
- 3.2 Jurtaís
- 3.3 Vatnsís

### 4. Kornmatur, brauð og kökur

- 4.1 Ómalað og heilmalað korn, kím og klíð. Hrísgjón, maís og hafragrjón
- 4.2 Mjöl
- 4.3 Morgunverðarkorn, mjölgrautar
- 4.4 Brauð, hrökkbrauð, tvíbökur, bruður, skonsur
- 4.5 Kex, sætt, ósætt, smákökur
- 4.6 Kökur, sætabrauð (annað en kex og smákökur), tertur, ostakökur
- 4.7 Pasta, kús-kús

### 5. Grænmeti og kartöflur

- 5.1 Nýir, frystir rótarávextir, nema kartöflur
- 5.2 Nýtt, fryst grænmeti: stönglar, blöð, aldin
- 5.3 Nýjar kartöflur
- 5.4 Nýjar, frystar baunir, ertur
- 5.5 Nýir sveppir
- 5.6 Ferskar kryddjurtir
- 5.7 Niðursoðið og niðurlagt grænmeti, tómatauk
- 5.8 Þurrkað grænmeti, kartöfluduft
- 5.9 Franskar kartöflur

### 6. Ávextir, ber, hnetur og fræ

- 6.1 Nýir, frystir ávextir
- 6.2 Ný, fryst ber
- 6.3 Hnetur, fræ
- 6.4 Niðursoðnir ávextir, ber, ávaxtagrautar, ávaxtamauk
- 6.5 Þurrkaðir ávextir og ber
- 6.6 Sultur

### 7. Kjöt og kjötvörur.

- 7.1 Lambakjöt, kindakjöt, nýtt, fryst, saltað, reykt, hakkað
- 7.2 Nautakjöt
- 7.3 Svínakjöt
- 7.4 Hrossakjöt
- 7.5 Hreindýra- hvalkjöt

- 7.6 Fars, farsvörur, pylsur, bjúgu, áleggspylsur
- 7.7 Innmatgur, slátur, svið, kæfa
- 7.8 Niðursoðin kjötvara

## **8. Fiskur, fiskafurðir og skeldýr**

- 8.1 Ferskur og frystur fiskur. Fiskhakk, hrogn, lifur
- 8.2 Þurrkaður og hertur fiskur
- 8.3 Fiskfars og farsvörur, fiskipate
- 8.4 Salfiskur, reyktur fiskur, siginn, kæstur og grafinn fiskur
- 8.5 Niðurlagður og niðursoðinn fiskur og skeldýr
- 8.6 Fersk og fryst skeldýr

## **9. Fuglakjöt**

- 9.1 Alífuglar
- 9.2 Villtir fuglar

## **10. Egg og eggjavörur**

- 10.1 Egg, ný, fryst, heil eða fljótandi
- 10.2 Þurrkaðar eggjavörur

## **11. Feitmeti: smjör, smjörlíki, olíur o.fl**

- 11.1 Jurtaolíur, jurtafeiti
- 11.2 Fiskolíur, lýsi
- 11.3 Tólg, mör, kjötfita
- 11.4 Smjör, Smjörvi, Létt og laggott, Klípa
- 11.5 Smjörlíki, hert fita
- 11.6 Hnetusmjör, fræsmjör

## **12. Drykkir, nema mjólkurdrykkir**

- 12.1 Te, kaffi, kakóduft
- 12.2 Gosdrykkir, svaladrykkir
- 12.3 Blandaðir ávaxta- og berjadrykkir, saft
- 12.4 Hreinir safar, ávaxtasafar, berjasafar, grænmetissafar
- 12.5 Íþróttá- og orkudrykkir
- 12.6 Bjór, pilsner, maltöl
- 12.7 Borðvín
- 12.8 Millisterk vín, brennd vín, líkjör
- 12.9 Vatn, sóðavatn með og án bragðefna

## **13. Matarsalt, edik, ger, kryðð og kraftur**

- 13.1 Matarsalt, edik, kryðð og kraftur
- 13.2 Ger og hjálparefni
- 13.3 Gervisætufni

## **14. Snakk: poppkorn, flögur o.fl.**

- 14.1 Poppkorn
- 14.2 Flögur, skrúfur, kornstangir, annað snakk

## **15. Sósar, súpur og áleggssalöt**

- 15.1 Allar sósar og íðýfur: Salatsósar, majones og majonessósar, olíusósar, rjóma og ostasósar, sinnep, tómatsósar, sósar úr grænmeti, uppbakaðar, jafnaðar sósar, súr-sætar sósar o.fl.

- 15.2 Súpur, súpuft
- 15.3 Áleggssalöt, majonessalöt, salöt úr sýrðum rjóma

#### **16. Tilbúnir réttir**

- 16.1 Pitsur, samlokur, pítur, brauðréttir, hamborgarar, pylsa í brauði
- 16.2 Pastaréttir, lasagna
- 16.3 Kjötréttir
- 16.4 Fiskréttir
- 16.5 Grænmetisréttir
- 16.6 Eggjaréttir

#### **17. Fæðubótarefni, næringardrykkir, sérfæði**

- 17.1 Vítamín, steinefni, önnur fæðubótarefni
- 17.2 Megrunar- og próteindrykkir, næringardrykkir, próteinstykki

#### **18. Sykur, hunang og sælgæti**

- 18.1 Sykur, púðursykur, flórsykur
- 18.2 Hunang
- 18.3 Sælgæti

## Viðauki VII. Samanburður á Landskönnun 2002 og 2010/2011

Næringarefni úr fæðu/10 MJ

		2002 n=1174	2010/2011 n=1312
Trefjaefni	g	19	20
A-vítamín	RJ	1851	1319
D-vítamín	µg	6,8	9,8
E-vítamín	α-TJ	8,7	12
Píamín (B <sub>1</sub> )	mg	1,4	1,5
Ríbóflavín (B <sub>2</sub> )	mg	2,1	2,0
Níasín	NJ	38	42
B <sub>6</sub> -vítamín	mg	1,8	1,9
Fólat	µg	303	329
B <sub>12</sub> -vítamín	µg	7,8	8,0
C-vítamín	mg	89	125
Kalk	mg	1202	1087
Fosfór	mg	1823	1820
Magnésíum	mg	322	354
Járn	mg	13	13
Sink	mg	12	12
Joð	µg	186	204
Selen	µg	85	85

Útgefið á vegum  
Embættis landlæknis, Matvælastofnunar og Rannsóknastofu í næringarfræði 2011  
[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is), [www.mast.is](http://www.mast.is), [www.rin.hi.is](http://www.rin.hi.is)