

# Hvað borða Íslendingar?



## Könnun á mataræði Íslendinga 2002

Helstu niðurstöður

# **Hvað borða Íslendingar?**

## **Könnun á mataræði Íslendinga 2002**

### **Helstu niðurstöður**

---

## **The Diet of Icelanders**

### **Dietary Survey of**

### **The Icelandic Nutrition Council 2002**

### **Main findings**

#### **Rannsóknir Manneldisráðs Íslands V**

Laufey Steingrimsdóttir  
Hólmfríður Þorgeirsdóttir  
Anna Sigríður Ólafsdóttir



# Efnisyfirlit

Listi yfir töflur.....	4
Listi yfir myndir.....	4
Samantekt.....	5
<i>Helstu niðurstöður</i> .....	5
<i>Breytingar á mataræði frá árinu 1990</i> .....	5
1. Aðdragandi og aðferðir.....	9
<i>Inngangur</i> .....	9
<i>Þátttakendur</i> .....	9
<i>Aðferðir</i> .....	10
<i>Framkvæmd</i> .....	11
<i>Áreiðanleiki og gildi upplýsinga</i> .....	12
<i>Samræming gagna</i> .....	13
<i>Útreikningar og gagnagrunnar</i> .....	13
2. Neysla matvæla.....	14
3. Næringarefni og hollusta fæðunnar.....	24
<i>Orka</i> .....	24
<i>Vítamín</i> .....	26
<i>Steinefni</i> .....	27
<i>Þungmálmar</i> .....	29
4. Hvaðan koma næringarefnin?.....	48
5. Hvað hefur breyst frá síðustu könnun?.....	51
6. Næring á Norðurlöndum. Samanburður á neyslu næringarefna.....	52
7. Mataræði og mannlíf.....	53
<i>Líkamsþyngd og lífshættir</i> .....	53
<i>Máltíðir, heima og heiman</i> .....	54
<i>Viðhorf og neytendamál</i> .....	54
<i>Fita í matargerð og á brauð</i> .....	54
<i>Vítamín, fæðubótarefni og náttúruvörur</i> .....	55
<i>Matur og drykkur</i> .....	55
8. Summary.....	76
Heimildir.....	77
Viðaukar.....	78
<i>Viðauki I. Ráðleggingar um mataræði og næringarefni</i> .....	79
<i>Viðauki II. Sýnishorn af skammtastærðum</i> .....	81
<i>Viðauki III. Viðtalsform Landskönnunar Manneldisráðs – 2002</i> .....	82
<i>Viðauki IV. Uppskriftir fyrir Landskönnun</i> .....	92
<i>Viðauki V. Tap á næringarefnum við matreiðslu</i> .....	98
<i>Viðauki VI. Fæðuflokkar – Landskönnun 2002</i> .....	99

## Listi yfir töflur / List of tables

- Tafla 1.1. Úrtak og svörun.  
*Sample size and participation.*
- Tafla 1.2. Samsvörun svarenda og þjóðskrár eftir aldri.  
*Comparison of participants and national register by age.*
- Tafla 1.3. Samsvörun svarenda og þjóðskrár eftir búsetu.  
*Comparison of participants and national register by residence.*
- Tafla 1.4. Fjöldi svarenda í tíðnikönnun eftir aldri og kyni.  
*Number of participants in frequency study by age and sex.*
- Tafla 1.5. Fjöldi svarenda í sólarhringsupprifjun eftir aldri og kyni.  
*Number of participants in 24-hour recall by age and sex.*
- Tafla 1.6. Landskönnun 2002 og fæðuframboðstölur 2002.  
*National dietary survey and food supply statistics.*
- Tafla 2.1-2.9. Neysla matvara (g/dag).  
*Consumption of foods (g/day).*
- Tafla 3.1-3.13. Orkuinntaka, neysla næringarefna og þungmálma.  
*Energy, nutrient and heavy metal intake.*
- Tafla 4.1. Framlag fæðuflokka og fæðutegunda til neyslu næringarefna (% heildarneyslu).  
*Contribution from food groups to nutrient intake (% of total intake).*
- Tafla 5.1. Samanburður á niðurstöðum kannana 1990 og 2002. Næringarefni úr fæðu/10MJ.  
*Comparison of results from 1990 and 2002. Nutrients from food/10MJ.*
- Tafla 6.1. Samanburður á niðurstöðum kannana á Norðurlöndum. Næringarefni úr fæðu/10 MJ.  
*Comparison of results from Nordic dietary surveys. Nutrients from food/10MJ.*
- Tafla 7.1-7.5. Líkamsþyngd og lífshættir.  
*Body weight and lifestyle.*
- Tafla 7.6-7.11. Máltíðir, heima og heiman.  
*Meals at home and away from home.*
- Tafla 7.12-7.16. Viðhorf og neytendamál.  
*Consumer attitudes.*
- Tafla 7.17-7.18. Fita í matargerð og á brauð.  
*Fat types used in food preparation and bread spreads.*
- Tafla 7.19-7.26. Vítamín, fæðubótarefni og náttúruvörur.  
*Vitamins and food supplements.*
- Tafla 7.27-7.40. Matur og drykkur. Tíðni neyslu.  
*Food and drink. Frequency of consumption.*

## Listi yfir myndir / List of figures

- Mynd 3.1. Hlutföll orkuefna.
- Mynd 3.2. Sykur sem hlutfall orku eftir tíðni gosdrykkjaneyslu, karlar og konur 15-24 ára.
- Mynd 3.3. D-vítamín eftir tíðni lýsisneyslu og aldri, bæði kyn saman.
- Mynd 3.4. Kalk eftir tíðni mjólkurdrykkju, karlar og konur 15-24 ára.
- Mynd 3.5-3.21. Neysla næringarefna, % RDS eftir aldri og kyni.

# Samantekt

Manneldisráð birtir hér helstu niðurstöður úr landskönnun á mataræði, en hliðstæð rannsókn hefur ekki farið fram frá árinu 1990. Alls tóku 1366 manns á aldrinum 15-80 ára þátt í könnuninni og var svarhlutfall 70,6%. Könnunin var gerð í samvinnu við Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands, framkvæmd og undirbúningur var í höndum Manneldisráðs en húsnæði og aðstaða var fengin hjá Félagsvísindastofnun.

Könnunin fór fram í tveimur áföngum, febrúar til apríl og ágúst til nóvember árið 2002.

## Helstu niðurstöður

- Í stórum dráttum hefur mataræði Íslendinga færst nær ráðleggingum um heilsusamlegt mataræði: Hörð fita hefur minnkað og grænmeti og ávextir aukist, þótt enn sé langt í land að ráðleggingum um 500 grömm á dag sé náð.
- Dæmi um neikvæða þróun er hins vegar aukin sykurneysla og er neysla gosdrykkja gífurleg, einkum meðal ungra stráka, sem drekka að meðaltali tæpan lítra af gosdrykkjum á dag. Sykurneysla þeirra er jafnframt óheyrilega mikil eða 143 grömm af viðbættum sykri á dag.
- Stúlkur drekka minna af gosi og meira af vatni en strákar og velja fituminni vörur. Mjólkurneysla þeirra er hins vegar lítil, fiskneyslan er hverfandi og næringarefni í fæði bera þess merki. Kalk, D-vítamín, járn, fólasín og jöð eru dæmi um nauðsynleg efni sem eru undir ráðleggingum í fæði stúlkna.
- Fiskneysla hefur minnkað um 30% frá 1990 og er nú litlu meiri en gerist og gengur í mörgum nágrannalöndum.
- Ofneysla og hreyfingarleysi með tilheyrandi ofþyngd, ásamt ranghugmyndum um eðlilega líkamsþyngd, eru þau atriði tengd mataræði sem helst ógna heilsu landsmanna nú um stundir.

## Breytingar á mataræði frá árinu 1990

Mataræði Íslendinga hefur að mörgu leyti gjörbreytt frá árinu 1990 og segja má að sterkustu einkennum íslensks mataræðis frá árum áður séu óðum að hverfa. Ef litið er á einstök matvæli eða matvælaflokka felast mestu breytingarnar í minni mjólkur-, fisk- og kartöfluneyslu en meiri neyslu gosdrykkja, vatns, grænmetis, ávaxta, brauða, morgunkorns og pasta. Kjötneysla hefur heldur aukist en minna er þó borðað af rauðu kjöti, þ.e. lambakjöti og nautakjöti, en því meira af svínakjöti og kjúklingum.

Mjólkurneyslan hefur gjörbreytt bæði að magni og samsetningu. Drykkjarmjólk hefur hrapað um þriðjung, fyrst og fremst vegna minni nýmjólkurneyslu, en meira er drukkið af léttmjólk og annari fituskertri mjólk. Mesta breytingin er þó í vatns- og sódavatnsdrykkju, sem hefur hvorki meira né minna en þrefaldast, en gosdrykkir hafa aukist um 50%. Vatn er núna algengasti drykkur Íslendinga en var fjórði í röðinni árið 1990, á eftir kaffi, mjólk og gosdrykkjum. Kaffidrykkja hefur minnkað nokkuð þar sem gosdrykkir og vatn hafa að einhverju leyti komið í staðinn fyrir kaffisopann.

## **Grænmeti í sókn**

Grænmetisneyslan hefur aukist töluvert frá árinu 1990 og er nú 99 grömm á dag að meðaltali. Það verður þó að teljast lítil neysla hvort sem viðmiðunin er aðrar þjóðir eða ráðleggingar um mataræði, sem hljóða upp á 200 grömm á dag (sjá viðauka I). Ávextir hafa aukist minna og eru nú 77 grömm á dag. Enn er því langt í land að markmiðið um 500 grömm eða 5 skammta á dag af grænmeti, ávöxtum og safu sé í höfn. Samtals er neysla þessara vara 232 grömm á dag eða innan við helmingur af því sem mælt er með. Kartöflurnar hafa hrapað mikið í vinsældum, að frönskum kartöflum undanskildum. Enn er þó kartöfluneyslan rúmlega þreföld á við pastaneysluna.

## **Fiskurinn á undanhaldi**

Sú breyting sem veldur hvað mestum áhyggjum varðar fiskneysluna. Mikil fiskneysla hefur verið eitt meginneikenni á mataræði Íslendinga fram til þessa. Árið 1990 mældist hún hærrí en í nokkru öðru Evrópulandi en nú er svo komið að fiskneyslan er aðeins 40 grömm á dag sem er 30% minnkun frá 1990. Fiskneyslan er því að nálgast það sem gengur og gerist í mörgum löndum Evrópu.

## **Fiskur og kartöflur hjá þeim eldri – pítsa, franskar og gos hjá þeim yngri**

Það kemur væntanlega fáum á óvart að mataræði ungs fólks og eldra er að mörgu leyti gjörólíkt. Fiskur, pasta, franskar, gos og pítsa eru dæmi um fæðutegundir sem eru mjög aldurstengdar. Ungt fólk borðar sex sinnum meira af pasta en þeir elstu, tólf sinnum meira af frönskum kartöflum, tuttugu sinnum meira af pítsu og drekkur tíu sinnum meira af gosi. Pítsuneysla ungra stráka vekur sérstaka athygli, því hún er hvorki meira né minna en 120 grömm á dag að meðaltali, sem jafngildir stórrí sneið á degi hverjum. Pítsan hefur greinilega leyst fiskinn af hólmi sem þjóðarréttur ungra Íslendinga, en ungt fólk borðar þrisvar sinnum minna af fiski en þeir elstu. Fiskneysla ungra stúlkna er þannig hverfandi lítil, eða einungis 15 grömm á dag að jafnaði, sem er varla munnbiti, og 23% ungra kvenna borða fisk sjaldnar en einu sinni í viku. Til samanburðar er kjötneysla ungra stúlkna 77 grömm á dag sem jafngildir kjötmáltíð annan hvern dag. Neyslan er auðvitað mismikil og 5% ungra kvenna segjast aldrei borða kjöt.

## **Ungir og aldnir drekka álíka mikla mjólk**

Mjólkurneyslan er nokkuð svipuð í öllum aldursflokkum, sem er breyting frá því sem var árið 1990, en þá drakk ungt fólk mun meira af mjólk en þeir eldri. Samdráttur í mjólkurneyslu hefur því orðið enn meiri meðal ungs fólks en eldra, einkum ungra stúlkna, og er nú svo komið að stúlkur ná ekki ráðlögðum dagskammti af kalki að meðaltali, en mjólkurmatur er langmikilvægasti kalkgjafinn í fæðunni. Meðalneysla stúlkna á öllum mjólkurvörum samtals samsvarar einu og hálfu glasi af mjólk og 17% þeirra borða mjólkurvörur sjaldnar en einu sinni á dag.

## **Strákar drekka tæpan lítra af gosi á dag**

Gosneysla ungs fólks er vægast sagt gífurleg, sérstaklega stráka 15-19 ára, sem drekka að meðaltali tæpan lítra af gosi á dag. Stúlkur drekka minna af gosi eða tæpan hálfan lítra á dag að jafnaði. Þess í stað drekka þær meira af vatni og sóðavatni og ríflega 20% stúlkna segjast aldrei drekka sykrað gos. Mikið gosdrykkjaþamb hefur gífurleg áhrif á sykurneysluna en 55% af öllum viðbættum sykri í fæði ungra stráka kemur úr gosi og sætum drykkjum eingöngu. Stúlkur fá hins vegar um þriðjung sykursins úr gosi.

## Heildarfita nálgast æskileg mörk

Þær breytingar sem hafa orðið á fæðuvali endurspeglast að sjálfsögðu í breyttu næringargildi fæðunnar. Fituneysla hefur t.d. tekið stakkaskiptum frá árinu 1990, en þá var óhóflegt fitumagn tvímælalaust helsti ókostur á fæðuvenjum alls þorra Íslendinga. Nú hefur fitan minnkað úr 41% í 35% orkunnar að meðaltali og er heildarfita nú að nálgast æskileg mörk samkvæmt ráðleggingum um mataræði, sem hljóða upp á 30% orku úr fitu. Karlar borða þó feitara fæði, en ungt fólk velur fituminnsta fæðið, eða á bilinu 30-32% orkunnar.

Þótt heildarfita nálgist nú æskilg mörk verður ekki sama sagt um samsetningu fitunnar. Ennþá er hörð fita allt of stór hluti fitunnar borið saman við ráðleggingar. Til harðrar fitu teljast bæði mettaðar fitusýrur og trans-fitusýrur, sem myndast við herðingu smjörlíkis og annarrar fitu sem er notuð í kex, sælgæti, snakk og fleira. Báðir flokkar fitusýra hækka kólesteról og auka líkur á hjartasjúkdómum. Jafnvel þótt harða fitan hafi minnkað frá árinu 1990, úr 19% í 16% orkunnar, er æskilegt að hún komist niður fyrir 10% (sjá viðauka I).

## Próteinið er ríflegt

Prótein í fæði Íslendinga er almennt mjög ríflegt, eða um 18% orkunnar, en æskilegt er að prótein sé yfir 10% af orku. Próteinneyslan sem % orku hefur nánast staðið í stað frá árinu 1990, þrátt fyrir að minna sé borðað af mjólkurmat og fiski. Ástæðan er fyrst og fremst val á magrari matvörum, en þær eru alla jafna próteinríkari en þær feitari. Karlar í dreifbýlinu borða próteinríkasta fæðið og fá 19% orkunnar úr próteinum, en ungt fólk fær um 15-16%. Neysla próteindrykkja og annarra fæðubótarefna með próteinum hefur færst í vöxt en um 12% karla á aldrinum 20-39 ára segjast nota þessar vörur.

## Ungt fólk borðar óhemju mikinn sykur

Viðbættur sykur í fæði fullorðins fólks er að jafnaði rétt yfir efri mörkum ráðlegginga, eða 11% orkunnar. Öðru máli gegnir um yngra fólk. Þar er sykurneyslan vægast sagt óhófleg, sérstaklega meðal stráka á aldrinum 15-19 ára, sem fá hvorki meira né minna en 21% orkunnar úr viðbættum sykri. Meira en helmingurinn af öllum sykrinum kemur úr gosi eingöngu. Stelpur á sama aldri borða heldur minni sykur, enda er gosneysla þeirra töluvert minni en stráka. Þær fá að jafnaði 15% orkunnar úr viðbættum sykri. Það er ljóst að þessi gífurlega sykurneysla hefur ekki aðeins orðið á kostnað fitu heldur einnig flókinna kolvetna, t.d. brauða og annarrar heilsusamlegrar fæðu ungs fólks og rýrir næringargildi fæðunnar umtalsvert.

## Vantar D-vítamín, kalk, járn, fólásín og joð í fæði ungra stúlkna

Jafnvel þótt flest vítamín og steinefni séu í nægu magni í fæði fólks, er ástæða til að staldra við nokkrar mikilvægar undantekningar, og þá sérstaklega D-vítamín, kalk, járn, fólásín og joð. D-vítamín vekur sérstaka athygli, einkum þegar ungt fólk á í hlut. Þar er meðalneyslan aðeins um einn fimmti af ráðlagðri neyslu fyrir stelpur og einn þriðji fyrir stráka. Í eldri aldurshópum er ástandið betra, en eigi að síður er D-vítamínið ófullnægjandi hjá nánast öllum sem ekki taka bætiefni eða lýsi. Aðeins 8% stúlkna á aldrinum 15-24 ára taka lýsi reglulega en 14% ungra karla. Í eldri aldurshópum tekur hins vegar um fjórði hver maður lýsi.

Ástandið er ekki jafnslæmt þegar kalkið er annars vegar. Fram til þessa hefur kalk í fæði Íslendinga meira að segja verið nokkuð ríflegt, enda mjólkurneysla óvenju mikil. Með minnkandi mjólkurneyslu ungra stúlkna hefur kalkið minnkað að sama skapi, og nú er svo komið að meðalneyslan í þessum aldurshópi er aðeins 84% af ráðlögðum dagskammti en hún var vel yfir ráðleggingum árið 1990. Þær stúlkur sem drekka minnsta mjólk, eða sjaldnar en einu sinni á dag, fá aðeins 60% af ráðlögðum dagskammti af kalki að jafnaði.



Járn hefur nokkra sérstöðu meðal næringarefna, því víðast hvar í veröldinni eiga konur og börn í erfiðleikum með að fá nægilegt magn af þessu næringarefni, enda þörf kvenna meiri fyrir járn en karla. Það kemur því ekki á óvart að meðalneysla stúlkna og ungra kvenna af járnri er nokkuð undir ráðlögðum dagskammti. Hins vegar er járníð nokkru hærra í fæði kvenna en árið 1990 og á vítamínbætt morgunkorn þar nokkurn hlut að máli. Í eldri aldurshópum er það helst B-vítamínið fólásín sem er af skornum skammti, en það kemur m.a. úr grænmeti og vítamínbættu morgunkorni, sem eldra fólk borðar í minna mæli en þeir yngri. Fólásín er raunar undir ráðleggingum í öllum aldurshópum kvenna og karla, nema hjá yngstu körlunum.

Annað efni sem vekur til umhugsunar er jöð. Fram til þessa hefur jöðneysla Íslendinga verið með mesta móti í heiminum, enda er fiskur sá matvælaflokkur sem inniheldur mest jöð. Nú bregður svo við að ungar stúlkur fá aðeins tvo þriðju hluta af ráðlögðum dagskammti af jöði að meðaltali, enda fiskneysla þeirra með afbrigðum lítil. Er hér um algjörlega nýja stöðu mála að ræða, en fram til þessa hefur t.d. ekki verið mælt með jöðbætingu salts eða matvæla á Íslandi eins og víðast hvar annars staðar er gert til að koma í veg fyrir jöðskort.

Bætiefni úr fæðubótarefnum reiknast ekki með þessum niðurstöðum 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 64% tekur einhver bætiefni af og til og eru lýsi, lýsispillur, fjölvítamín og C-vítamín algengustu bætiefnin. Þeir sem taka bætiefni nokkurn veginn daglega eru þó í minnihluta, um 19% taka lýsi daglega, 18% taka fjölvítamín og 13% taka lýsispillur.

### Líkamsþyngd og lífshættir

Offita og ofþyngd verða sífellt algengari í öllum aldursflokkum. Borið saman við niðurstöður frá 1990 er aukningin mest í yngsta hóp karla þar sem nærri þrefalt fleiri flokkast nú yfir kjörþyngd. Fleiri karlar en konur eru yfir æskilegri þyngd, en karlar eru hins vegar sáttari við eigin líkamsþyngd og fara síður í megrun en konur. Ranghugmyndir um eðlilega líkamsþyngd eru áberandi meðal ungs fólks, þar sem margar stúlkur vilja vera grennri en æskilegt getur talist, en ungir menn eru sáttir þótt þeir séu of þungir. Um 15% ungra kvenna á aldrinum 15-24 ára teljast yfir æskilegri þyngd en 30% vilja vera grennri en þær eru. Fjórði hver ungur maður á sama aldri er yfir æskilegri þyngd en aðeins 13% eru ósáttir við þyngdina og vilja vera grennri. Þessi munur milli kynja kemur einnig fram í fjölda þeirra sem reyna að grennast eða fara í megrun. Þriðjungur stúlkna á aldrinum 15-24 ára fór í megrun eða reyndi að grennast síðastliðið ár en aðeins 15% karla á sama aldri.

Matur er að sjálfsögðu annað og meira en samsafn mismikilvægra næringarefna. Fæðuval er hluti af lífsstíl og ekki má heldur gleyma félagslegum þætti fæðunnar og þeirri ánægju og nautn sem matur veitir í daglegu lífi. Því hefur verið haldið fram að fjölskyldumáltíðir væru á undanhaldi á íslenskum heimilum, en samkvæmt könnuninni borða um 80% fólks aðalmáltíð dagsins með fjölskyldunni 5 daga vikunnar eða oftar. Ungt fólk borðar að vísu sjaldnar heima og um 18% ungra karla segjast aðeins borða með fjölskyldunni tvisvar í viku eða jafnvel sjaldnar. Ungu fólk borðar líka mun oftar á veitingastöðum og skyndibitastöðum en þeir eldri. Ungir karlar eiga þar metið en rúmur þriðjungur þeirra borðar úti oftar en einu sinni í viku meðan aðeins 4% kvenna á miðjum aldri borða svo oft á veitinga- eða skyndibitastað. Ungt fólk borðar líka oftar tilbúna rétti og er gjarnara á að sleppa aðalmáltíð dagsins en þeir eldri. Þar eru ungu konurnar í miklum meirihluta, þriðja hver sleppir aðalmáltíðinni oftar en einu sinni í viku en aðeins tíundi hver karl á sama aldri.

# 1. Aðdragandi og aðferðir

## Inngangur

Manneldisráð birtir hér helstu niðurstöður úr landskönnun á mataræði Íslendinga en hliðstæð rannsókn var síðast gerð árið 1990 (1,2). Frá þeim tíma hafa orðið miklar breytingar á lífsháttum og aðstæðum fólks, nýir siðir og nýjar matreiðsluaðferðir hafa rutt sér til rúms og nýjar fæðutegundir fylla hillur stórmarkaða. Það var því orðið tímabært að kanna hvernig fæðuvekjum þjóðarinnar væri háttað og hvaða breytingar hefðu átt sér stað frá því síðasta könnun var birt. Manneldisráð fékk sérstaka fjárveitingu til könnunarinnar af fjárlögum 2001-2003. Undirbúningur verkefnisins hófst haustið 2000 en gagnasöfnun fór fram árið 2002. Könnunin var gerð í samvinnu við Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands, framkvæmd könnunarinnar var í höndum Manneldisráðs en húsnæði og aðstaða var fengin hjá Félagsvísindastofnun.

Heilsufar þjóðarinnar ræðst meðal annars af neysluvenjum, og margir langvinnir sjúkdómar eiga rót sína að rekja til lélegs eða rangs mataræðis. Tilgangur könnunarinnar var að meta hollustu fæðunnar og næringargildi hennar meðal ungra og gamalla, karla og kvenna, í borg, sveit og bæ. Þekking á kostum þess og eiginleikum er forsenda fyrir markvissri fræðslu um hollustu til almennings og matvælafyrirtækja, fyrir margs konar ákvarðanatöku stjórnvalda, t.d. leyfisveitinga um íblöndun næringar- og aukefna í matvæli, fyrir vöktun á óæskilegum efnum í fæðunni auk rannsókna og alþjóðlegs samstarfs.

## Þátttakendur

Fólk á aldrinum 15 til 80 ára af landinu öllu var valið til þátttöku. Alls tóku 1366 manns þátt í könnuninni og var svarhlutfall 70,6%. Tekið var slembiúrtak úr þjóðskrá, alls 2000 manns, en lokaúrtak var 1934 einstaklingar þar sem 66 manns reyndust búsettir erlendis, látnir eða gátu ekki svarað vegna veikinda eða fötlunar. Eins og fram kemur í töflum 1.2 og 1.3 var svörun svipuð í öllum aldursflokkum og búsetuflokkum. Síst var svörunin í aldurshópunum 25-29 ára og 75 ára og eldri og eins var heldur dræmri þátttaka á höfuðborgarsvæði en í dreifbýli.

**Tafla 1.1** Úrtak og svörun  
Sample and participation

	Fjöldi
Brúttó úrtak	2000
Látinn, býr erlendis, veikur, ófær um að svara	66
Nettó úrtak	1934
Svarendur	1366
Nettó svörun	70,6%

**Tafla 1.2** Samsvörun svarenda og þjóðskrár eftir aldri  
Comparison of participants and national register by age

Aldursflokkar	% í þjóðskrá	% svarenda
15-19 ára	9,7	9,7
20-24 “	10,3	9,8
25-29 “	10,1	8,6
30-34 “	9,4	9,4
35-39 “	10,2	10,0
40-44 “	10,0	10,2
45-49 “	9,1	9,2
50-54 “	7,9	8,4
55-59 “	6,3	5,9
60-64 “	4,6	5,5
65-69 “	4,4	5,1
70-74 “	4,2	4,9
75-80 “	3,8	3,4

**Tafla 1.3.** Samsvörun svarenda og þjóðskrár eftir búsetu  
Comparison of participants and national register by residence

Búseta	% í þjóðskrá	% svarenda
Höfuðborgarsvæðið	62,2	59,7
Þéttbýli > 1000 íbúar	24,6	25,3
Þéttbýli og dreifbýli <1000 íb.	13,2	14,9

## Aðferðir

Tveimur aðferðum var beitt jafnhliða til að meta mataræðið, annars vegar sólarhringsupprifjun neyslu og hins vegar tíðniaðferð þar sem spurt var hversu oft einstakra matvæla væri neytt að jafnaði. Ekki reyndist unnt að nota sömu aðferð og gert var árið 1990, en þá var tekin fæðusaga af hverjum þátttakanda sem krefst persónulegs viðtals. Kostnaður við slíka framkvæmd hefði orðið óhóflegur og því réðu hagkvæmnisjónarmið vali á aðferð að miklu leyti í þetta sinn. Sólarhringsupprifjun er víða notuð við landskannanir á mataræði, m.a. í Bandaríkjunum og Finnlandi (3,4) og samstarfshópur sem vann við að samræma neyslukönnunaraðferðir á vegum Evrópusambandsins valdi aðferðina sem ákjósanlegustu aðferðina í Evrópusamstarfi (5). 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 (6). 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 byggir yfirleitt á tiltölulega fáum, stöðluðum réttum og matvörum.

Ókostir aðferðarinnar eru aðallega þeir, að aðeins fást upplýsingar um einn dag í lífi hvers og eins og því er ekki hægt að draga ályktanir um almennt mataræði einstaklingsins. Niðurstöður sólarhringsupprifjunar veita því eingöngu upplýsingar um meðalneyslu hópa, t.d. eftir aldri, kyni, búsetu, menntun o.fl. Eins byggir aðferðin algjörlega á minni fólks og þá er hætta 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 áráttá margra að gera lítið úr neyslu fæðutegunda sem þeir telja óæskilega. Konur, og þá einkum þær sem telja sig í þyngri kantinum, virðast öðrum fremur vanmeta hvað þær borða, en flestar mataræðiskannanir glíma við þetta vandamál, sama hvaða aðferð er beitt (7).

Könnunin fór fram í síma, en algengast er að um persónuleg viðtöl sé að ræða, augliti til auglitis, við sólarhringsupprifjun. Forkönnun leiddi hins vegar í ljós að símakönnun gaf sambærilegar niðurstöður og viðtal, en með mun minni tilkostnaði. Hliðstæðar niðurstöður hafa fengist úr erlendum samanburðarrannsóknnum á símaviðtali og persónulegu viðtali (8).

## Framkvæmd

Könnunin var gerð í samvinnu við Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands. Félagsvísindastofnun lagði til húsnæði, tölvur, síma og annan búnað en sjálf framkvæmdin var í höndum Manneldisráðs. Send voru bréf til væntanlegra þátttakenda þar sem könnunin var kynnt. Einnig var sent myndahefti með ljósmyndum af fjórum mismunandi skammtastærðum af 49 algengum réttum og fæðutegundum sem var ætlað til að auðvelda þátttakendum að áætla magn fæðu (sjá viðauka II). Í viðtalinu, sem tók um 20 mínútur til hálfra klukkustund, var fólk beðið um að rifja upp allt það sem það hafði borðað eða drukkið frá því það vaknaði daginn áður og þar til það vaknaði næsta dag. Farið var yfir daginn þrisvar sinnum til að reyna 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 (9). Skráð var tegund matvæla, matreiðsluáferð, meðlæti, sósur, snakk, millibitar o.fl. Upplýsingarnar voru skráðar beint inn á tölvu í viðtalinu (sjá viðauka III). Þegar sólarhringsupprifjun var lokið var spurt almennra spurninga um lífshætti, viðhorf og heimilisaðstæður. Eins var þar spurt hversu oft einstakra matvæla og drykkja, fæðubótarefna og náttúrulyfja væri neytt að jafnaði með síðustu þrjá mánuði í huga.

Könnunin fór fram í tveimur áföngum, sá fyrri var febrúar til apríl og sá seinni ágúst til nóvember 2002. Viðtölum var dreift á alla vikudaga nema föstudaga, sem segja til um fimmtudagsneyslu, en þess gætt að hlutfall virkra daga og helgidaga væri sem réttast.

Fimmtán spyrjar voru þjálfaðir í viðtalstækni og notkun tölvu- og gagnakerfis fyrir könnunina í tvær vikur áður en könnunin hófst. Þar sem um opið viðtal var að ræða var sérstaklega mikið í húfi að spyrjar væru vel samhæfðir og þjálfaðir. Fylgst var með niðurstöðum frá einstökum spyrjum til að tryggja samræmd vinnubrögð. Einn spyrillinn reyndist skera sig úr fjöldanum að því leyti að hann fékk fram marktækt minni mat og færri hitaeiningar frá þátttakendum úr sólarhringsupprifjun en aðrir spyrjar. Enginn munur reyndist hins vegar á svörum spyrja við tíðnisurningum. Því þótti rétt að útiloka öll svör þessa tiltekna spyrils úr sólarhringsupprifjun eingöngu, en halda öllum svörum úr tíðnihluta. Fjöldi svarenda í sólarhringsupprifjun skertist fyrir vikið í 1242 en ekki er hætta á skekkju af þessum sökum þar sem hver spyrill fékk úthlutað slembiúrtaki af heildinni.

**Tafla 1.4.** Fjöldi svarenda í tíðnikönnun eftir aldri og kyni  
Number of participants in frequency study by age and sex

Aldur	Karlar	Konur
15-24 ára	134	132
25-39 “	180	202
40-80 “	326	392
Samtals	640	726

**Tafla 1.5.** Fjöldi svarenda í sólarhringsupprifjun eftir aldri og kyni  
Number of participants in 24-hour recall by age and sex

Aldur	Karlar	Konur
15-19 ára	63	61
20-39 “	222	254
40-59 “	185	229
60-80 “	110	118
Samtals	580	662

## Áreiðanleiki og gildi upplýsinga

Það er ljóst að könnun af þessu tagi, þar sem fólk er beðið um að segja frá öllu sem það hefur borðað og drukkið síðasta sólarhring, verður ævinlega einhvers konar nálgun á sannleikanum og getur aldrei sýnt fullkomna mynd af raunverulegri neyslu fólks. Í fyrsta lagi man fólk ekki endilega allt sem það lét ofan í sig, upplýsingar skolast til í viðtali, gagnagrunnar eru ekki fullkomnir og síðast en ekki síst eru ekki allir jafnfúsir að láta allt uppi sem þeir hafa borðað. Mörgum virðist sérstaklega erfitt að ljóstra upp um hvers kyns ofneyslu eða óhollustu.

Gildi niðurstaðna má hins vegar meta á ýmsan hátt. T.d. 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 (6). Eins er hægt að bera niðurstöðurnar saman við upplýsingar úr fæðuframboði, þ.e. upplýsingar um innflutning, útflutning og framleiðslu fæðu og reiknaðar sem kg/mann/ár. Manneldisráð vinnur og birtir slík gögn árlega (10). Í síðasta lagi má kanna gildið með lífefnafræðilegum aðferðum, þ.e. mæla næringarefni í blóði og bera saman við uppgefna neyslu (6). Öllum þessum aðferðum var beitt að einhverju leyti í þetta sinn við að meta gildi niðurstaðna könnunarinnar. Niðurstöður samanburðar við aðrar aðferðir, þ.e. þriggja daga skráningu og spurningar um tíðni neyslu, verða birtar síðar svo og samanburður á næringarefnum, svo sem C-vítamíni og beta karótíni í blóði og í fæðu samkvæmt könnuninni. Hins vegar er ljóst með því að bera saman niðurstöður þessarar könnunar og fæðuframboðs, að viðunandi samræmi er með fæðuframboði og niðurstöðunum varðandi flestar matvörur, þó með nokkrum mikilvægum undantekningum (tafla 1.6).

Við samanburðinn er mikilvægt að gera sér grein fyrir að fæðuframboðstölur eru ekki ævinlega samanburðarhæfar við 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 15-80 ára. Með þessum fyrirvara er eigi að síður ljóst að sælgæti er mjög vanmetið í könnuninni en gosdrykkir eru lítið vanmetnir, en gera má ráð fyrir að nokkurt magn af gosdrykkjum fari forgörðum, ekki síst vegna stórra pakkninga. Nýmjólk mælist töluvert lægri í könnuninni en framboðið gerir ráð fyrir. Að einhverju leyti er skýringar þessa misræmis að leita í mismunandi aldurshópum. Börn voru ekki með í könnuninni en þau drekka væntanlega meira af nýmjólk en þeir eldri. Eigi að síður má draga þá ályktun að nýmjólkurneyslan sé að einhverju leyti vanmetin í könnuninni en síður léttmjólk og undanrenna.

**Tafla 1.6.** Landskönnun 2002 og fæðuframboðstölur 2002, ætur hluti g/dag  
National dietary survey and food supply statistics

	Landskönnun 2002	Fæðuframboð 2002
Mjólk og mjólkurvörur	388	515
-Nýmjólk	101	196
-Léttmjólk	114	152
-Undanrenna	60	56
Ostar	37	40
Morgunkorn	16	18
Grænmeti	99	123
Kartöflur	84	114
Ávextir og ber	77	115
Kjöt og kjötvörur*	110	113
Fiskur og fiskafurðir*	40	45
Sælgæti	17	46**
Gos- og svaladrykkir	312	403**

\*Matreidd þyngd

\*\*Árið 2001

## Samræming gagna

Þar sem ólíkum aðferðum er beitt við kannanir á mataræði getur verið varhugavert að bera niðurstöður saman án viðeigandi samræmingar. Á Norðurlöndum er þremur gjörólíkum aðferðum beitt við landskannanir: Danir og Svíar skrá neysluna í viku, Norðmenn hafa beitt tíðniáðferð en Finnar sólarhringsupprifjun eins og hér er notuð (3,11-13). Við fyrri könnun á mataræði Íslendinga árið 1990 var hins vegar notuð enn önnur aðferð, fæðusaga, sem á þeim tíma hafði verið notuð í Danmörku við landskönnun á mataræði. Í næringarsögu er hætt á að algengar fæðutegundir séu ofmetnar, þá sérstaklega mjólk, kjöt og fiskur, en við skráningu og sólarhringsupprifjun er meiri tilhneiging til að vanmeta magnið (6,7,13). Við allan samanburð á niðurstöðum milli áranna 1990 og 2002 og eins milli Norðurlandanna hafa niðurstöður því verið umreiknaðar miðað við staðlaða orku til að reyna að komast hjá áhrifum vanmats eða ofmats. Magn fæðutegunda og næringarefna er þá reiknað sem hlutfall af 10MJ fæði. Með þessu móti reiknast breytingar á mataræði Íslendinga frá árinu 1990 eingöngu sem prósentur af umreiknuðum gildum.

## Útreikningar og gagnagrunnar

Reiknuð var neysla 138 næringarefna og næringarefnaflokka, úr 394 hráefnum og 452 réttum. Tveir gagnagrunnar voru undirstaða útreikninga, annars vegar Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla ÍSGEM (14), sem hefur að geyma gögn um næringarefnainnihald matvæla, og hins vegar gagnagrunnur Manneldisráðs um samsetningu algengra rétta og skyndibita á íslenskum markaði (sjá viðauka IV). Útreikningar voru unnir í forriti Manneldisráðs, ICEFOOD, sem var upphaflega hannað af Anders Möller hjá Matvælastofnun Danmerkur en síðan aðlagð og þróað af Ívari Gunnarssyni, Hugsjá sf. Reiknað var með fyrirframgefnu tapi á næringarefnum við matreiðslu, suðu, steikingu og bakstur (sjá viðauka V). Næringarefnaútreikningar byggja á niðurstöðum sólarhringsupprifjunar eingöngu, en svör við spurningum um lífshætti og tíðni neyslu eru birt sér í kafla 7. Niðurstöður tíðnisurninga nýtast einnig við að skilgreina hópa fólks með sérstakar neysluvenjur, t.d. ungt fólk sem borðar ekki kjöt, drekkur ekki mjólk o.s.frv. Þar sem hægt er að reikna næringarefni í fæði þessa fólks og finna hugsanlega áhættuhópa. Í þessari fyrstu skýrslu eru birtar niðurstöður fyrir 30 matvælaflokka og 31 næringarefni eftir kyni og aldri auk upplýsinga um heimilishagi og lífshætti.

## 2. Neysla matvæla

Í þessum kafla er birt neysla matvæla og matvælaflokka í grömmum á dag eftir aldri og kyni. Matvælum er skipt í 18 flokka og er flokkaskiptingin sýnd í viðauka VI. Auk sjálfra flokkanna eru birtar niðurstöður fyrir nokkur algeng eða áhugaverð matvæli, en könnunin náði alls til 452 mismunandi fæðutegunda. Þyngd matarins er í öllum tilvikum matreidd þyngd, þ.e. tilbúinn matur til neyslu.

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

Milk and milk products, whole milk, low fat and skimmed milk and cultured products (g/day)

		Mjólk og mjólkurvörur	Nýmjólk drykkir	Léttmjólk drykkir	Undanrenna drykkir	Sýrðar mjólkurv.
Karlar / men	Meðaltal	460	135	137	63	100
	s.d.	425	259	256	216	168
Konur / women	Meðaltal	325	71	93	57	83
	s.d.	309	161	229	141	125
Allir / all	Meðaltal	388	101	114	60	91
	s.d.	374	215	243	180	147

		Mjólk og mjólkurvörur	Nýmjólk drykkir	Léttmjólk drykkir	Undanrenna drykkir	Sýrðar mjólkurv.	
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	432	215	141	8	51
		s.d.	441	397	287	37	110
	20-39 ára	Meðaltal	498	155	142	67	109
		s.d.	482	267	286	255	198
	40-59 ára	Meðaltal	422	90	133	67	101
		s.d.	356	173	223	197	153
	60-80 ára	Meðaltal	464	123	131	79	108
		s.d.	397	250	229	217	150
Konur	15-19 ára	Meðaltal	358	84	105	77	72
		s.d.	458	175	457	193	124
	20-39 ára	Meðaltal	348	68	126	58	78
		s.d.	301	150	237	146	131
	40-59 ára	Meðaltal	286	67	67	41	84
		s.d.	301	176	147	115	126
	60-80 ára	Meðaltal	337	80	66	74	97
		s.d.	233	150	151	141	110

**Mjólk og mjólkurvörur**

Til þessa flokks teljast allar mjólkurvörur nema ostur og smjör. Meðalneyslan er tæplega 400g á dag. Með nýmjólk telst líka kókómjólk, með léttmjólk telst Dreitill og fleiri léttmjólkurdrykkir, t.d. Orkumjólk, en Fjörmjólk telst með undanrennu. Skyr reiknast með sýrðum vörum. Tiltölulega lítill munur er á heildarneyslu mjólkurvara milli aldursflokka, en í fyrri könnun notaði ungt fólk mun meiri mjólkurvörur en það eldra. Fituskert mjólk er heldur algengari en nýmjólk í öllum aldurshópum beggja kynja nema meðal ungra karla sem eru sólnari í nýmjólk en fituminni mjólk. Neysla á drykkjarmjólk í heild, þ.e. nýmjólk, léttmjólk og undanrennu, hefur hrapað um þriðjung frá fyrri könnun og er það fyrst og fremst vegna minni neyslu nýmjólkur.



**Tafla 2.2.** Ostar, egg, ís, snakk og sælgæti (g/dag)  
Cheeses, egg, ice cream, snacks and sweets (g/day)

		Ostar	Egg og eggjavörur	Ís	Snakk og popp	Sælgæti
Karlur / men	Meðaltal	41	14	11	8	17
	s.d.	47	39	44	27	46
Konur / women	Meðaltal	33	9	7	9	17
	s.d.	37	21	36	25	39
Allir / all	Meðaltal	37	11	9	9	17
	s.d.	42	31	40	26	42

		Ostar	Egg og eggjavörur	Ís	Snakk og popp	Sælgæti
15-19 ára	Meðaltal	52	9	16	22	38
	s.d.	50	22	48	42	68
20-39 ára	Meðaltal	49	17	12	11	21
	s.d.	54	52	48	33	51
40-59 ára	Meðaltal	37	13	9	3	10
	s.d.	43	29	43	16	27
60-80 ára	Meðaltal	22	12	9	1	8
	s.d.	29	30	31	10	40
Karlur	Meðaltal	38	4	3	17	33
	s.d.	39	12	18	35	59
20-39 ára	Meðaltal	33	8	13	13	22
	s.d.	32	21	51	29	38
40-59 ára	Meðaltal	34	11	5	7	15
	s.d.	44	25	24	23	40
60-80 ára	Meðaltal	28	8	4	1	5
	s.d.	31	19	15	8	14

### Ostar og egg

Ostur og brauð eru greinilega þær fæðutegundir sem flestir Íslendingar borða, en riflega þrír af hverjum fjórum höfðu borðað ost daginn sem könnunin náði til í hverju tilviki.

Meðalneyslan af osti er 37g á dag sem samsvarar riflega tveimur ostsneiðum úr pakka og er það svipað magn og meðal nágrannaþjóða (3,11-13). Ungt fólk borðar meira af osti en þeir eldri sem að nokkru má rekja til vinsælda pitsunnar í yngri aldursflokkum, einkum meðal piltá. Egg njóta hins vegar minni vinsælda meðal ungs fólks en þeirra eldri en meðalneysla eggja í heild er 11 grömm á dag sem er einn fimmti hluti af meðaleggi.

### Ís, snakk og sælgæti

Mikill munur er á neyslu þessara vara eftir aldri, og þá sérstaklega á snakki, poppi og sælgæti. Ungu fólkið borðar um tuttugu sinnum meira af snakki en elsti aldurshópurinn og fjórum til fimm sinnum meira af sælgæti. Meðalneysla ungs fólks á sælgæti samsvarar tæplega einu súkkulaðistykki á dag en elsti hópurinn borðar eins og einn mola á dag.

**Tafla 2.3.** Kornvörur (g/dag)

Cereals - bread, cakes, breakfast cereals, pasta and pizza (g/day)

		Brauð	Kökur og kex	Morgunkorn	Pasta	Pítsur
Karlar / men	Meðaltal	136	68	19	21	44
	s.d.	106	118	31	65	138
Konur / women	Meðaltal	102	52	14	22	20
	s.d.	82	92	26	57	73
Allir / all	Meðaltal	118	59	16	21	31
	s.d.	95	105	28	61	109

		Brauð	Kökur og kex	Morgunkorn	Pasta	Pítsur
15-19 ára	Meðaltal	149	77	22	30	120
	s.d.	103	124	36	89	211
20-39 ára	Meðaltal	155	63	22	28	59
	s.d.	125	121	34	75	155
40-59 ára	Meðaltal	133	68	16	19	20
	s.d.	90	116	29	58	102
60-80 ára	Meðaltal	98	71	13	4	10
	s.d.	78	113	25	24	60
15-19 ára	Meðaltal	108	68	18	41	44
	s.d.	103	175	35	78	119
20-39 ára	Meðaltal	108	53	19	25	28
	s.d.	81	82	31	62	86
40-59 ára	Meðaltal	102	46	9	20	15
	s.d.	86	83	17	55	56
60-80 ára	Meðaltal	88	50	7	8	1
	s.d.	61	61	16	29	11

**Kornvörur**

Neysla allra kornvara hefur aukist nokkuð á síðasta áratug og er nú svipuð að magni og hjá mörgum nágrannaþjóðum en var áður umtalsvert minni (3,11-13). Brauðneyslan er nú 118g að meðaltali sem samsvarar um þremur sneiðum af samlokubrauði á dag en var 99g á dag í síðustu könnun. Neyslan á kökum og kexi vekur nokkra athygli þar sem hún er um 50% meiri en hjá flestum nágrannaþjóðum og eins er hér mun meira borðað af morgunkorni en neysla þess hefur nánast tvöfaldast frá árinu 1990. Mesta breytingin hefur þó orðið í pitsuneyslu. Þar hafa ungir karlar mikla sérstöðu og innbyrða að meðaltali eina stóra pitsusneið eða 120 grömm af pitsu á dag.

**Tafla 2.4.** Grænmeti og kartöflur (g/dag)  
Vegetables and potatoes (g/day)

		Grænmeti alls	Nýtt grænmeti	Unnið grænmeti	Nýjar kartöflur	Franskar kartöflur
Karlar / men	Meðaltal	101	84	17	93	9
	s.d.	111	100	37	125	29
Konur / women	Meðaltal	98	83	14	64	5
	s.d.	106	100	34	82	19
Allir / all	Meðaltal	99	84	16	77	7
	s.d.	108	100	36	105	24

		Grænmeti alls	Nýtt grænmeti	Unnið grænmeti	Nýjar kartöflur	Franskar kartöflur
15-19 ára	Meðaltal	75	66	9	48	11
	s.d.	88	88	20	87	31
20-39 ára	Meðaltal	103	84	19	75	12
	s.d.	127	112	42	132	33
40-59 ára	Meðaltal	108	90	18	103	10
	s.d.	97	88	34	118	30
60-80 ára	Meðaltal	102	84	18	136	1
	s.d.	106	100	38	128	10
15-19 ára	Meðaltal	57	50	7	25	12
	s.d.	59	57	15	53	32
20-39 ára	Meðaltal	91	79	12	44	5
	s.d.	110	107	31	67	21
40-59 ára	Meðaltal	115	95	20	68	4
	s.d.	114	104	40	84	16
60-80 ára	Meðaltal	100	85	15	119	1
	s.d.	94	88	33	88	8

### Grænmeti og kartöflur

Grænmetisneyslan hefur aukist nokkuð frá 1990 og er nú 99 grömm á dag að meðaltali. Enn er þó langt í land með að ná ráðleggingum sem hljóða upp á 200 grömm á dag (sjá viðauka I). Ungt fólk, þó sérstaklega unglingsstúlkur, borða mun minna af grænmeti en þeir eldri, en konur á miðjum aldri borða mest af grænmeti. Munurinn milli aldurshópa er enn meiri þegar nýjar kartöflur eiga í hlut og t.d. borða konur yfir sextugt fimm sinnum meira af nýjum kartöflum en ungar stúlkur. Þótt heildarkartöfluneyslan hafi minnkað frá 1990 á það ekki við um franskar kartöflur. Þar er neysla ungs fólks langmest, en eins borða karlar á miðjum aldri töluvert af frönskum kartöflum. Eins og fram kemur í seinni hluta könnunarinnar borða karlar mun oftár á veitinga- og skyndibitastöðum en konur, sem skýrir væntanlega meiri neyslu þeirra á frönskum kartöflum.

**Tafla 2.5.** Ávextir og ber. Samtals grænmeti, ávextir og safi (g/dag)  
 Fruit and berries total, fruit and berries fresh, fruit and berries processed. Total vegetables,  
 fruit and juice (g/day)

		Ávextir og ber alls	Nýir ávextir og ber	Unnir ávextir og ber	Grænmeti, ávextir og safi
Karlar / men	Meðaltal	64	52	12	225
	s.d.	106	98	37	248
Konur / women	Meðaltal	89	79	10	237
	s.d.	119	114	30	213
Allir / all	Meðaltal	77	66	11	232
	s.d.	113	108	33	230

		Ávextir og ber alls	Nýir ávextir og ber	Unnir ávextir og ber	Grænmeti, ávextir og safi
15-19 ára	Meðaltal	35	29	6	198
	s.d.	75	73	23	236
20-39 ára	Meðaltal	52	42	10	227
	s.d.	88	81	31	256
40-59 ára	Meðaltal	68	60	9	221
	s.d.	110	106	25	222
60-80 ára	Meðaltal	98	71	27	246
	s.d.	134	120	60	279
Karlar	Meðaltal	109	100	8	283
	s.d.	139	134	41	275
20-39 ára	Meðaltal	72	65	6	224
	s.d.	113	112	19	216
40-59 ára	Meðaltal	93	84	9	238
	s.d.	107	103	25	191
60-80 ára	Meðaltal	108	88	20	239
	s.d.	136	129	46	206

### Ávextir og ber

Ávaxtaneyslan er mjög breytileg eftir aldri. Ungir karlar borða minnst af ávöxtum en ungar stúlkur borða mest. Einnig borða konur almennt mun meira af ávöxtum en karlar.

Ávaxtaneyslan hefur lítið aukist undanfarin ár og er enn aðeins rúmur þriðjungur þess sem mælt er með í ráðleggingum um mataræði (sjá viðauka I).

### Grænmeti, ávextir og hreinn safi

Samtals er neysla grænmetis, ávaxta og hreins safi 232g á dag sem er tæpur helmingur þess magns sem ráðlagt er af þessum matvörum samtals, en í ráðleggingum um mataræði er mælt með að borða samtals 500g á dag af grænmeti og ávöxtum (sjá viðauka I).

**Tafla 2.6.** Kjöt og kjötafurðir, fiskur og fiskafurðir (g/dag)

Meat and meat products, red meat, fowl, sausages, offal, fish and fish products (g/day)

		Kjöt og kjötafurðir	Kjöt (nema fuglakjöt)	Fuglakjöt	Farsvörur	Innmatur kæfa	Fiskur og fiskafurðir
Karlar / men	Meðaltal	143	73	17	39	13	51
	s.d.	133	105	59	77	55	91
Konur / women	Meðaltal	81	42	13	18	7	31
	s.d.	81	65	42	40	35	59
Allir / all	Meðaltal	110	57	15	28	10	40
	s.d.	113	87	51	61	45	76

		Kjöt og kjötafurðir	Kjöt (nema fuglakjöt)	Fuglakjöt	Farsvörur	Innmatur kæfa	Fiskur og fiskafurðir
15-19 ára	Meðaltal	108	52	19	35	2	20
	s.d.	85	73	54	50	11	59
20-39 ára	Meðaltal	141	71	16	46	7	42
	s.d.	133	90	54	95	41	80
40-59 ára	Meðaltal	146	67	26	38	15	62
	s.d.	130	105	76	68	58	101
60-80 ára	Meðaltal	163	99	5	29	29	65
	s.d.	157	140	32	60	79	102
15-19 ára	Meðaltal	77	32	22	17	6	15
	s.d.	89	60	62	28	32	39
20-39 ára	Meðaltal	72	34	12	22	5	23
	s.d.	73	55	36	44	30	48
40-59 ára	Meðaltal	89	50	15	17	7	35
	s.d.	83	71	44	38	35	68
60-80 ára	Meðaltal	86	51	10	13	12	47
	s.d.	89	72	37	39	45	63

**Kjöt og kjötafurðir**

Mikill munur er á kjötneyslu eftir aldri og kyni. Ungt fólk borðar minnst af kjöti en mest er neyslan hjá elsta aldurshópi karla sem innbyrðir þrefalt magn á við ungar stúlkur og tvöfalt á við unga pílta. Enn meiri munur er þó á vinsældum innmatar, sláturs og kæfu milli aldurshópa, eldri karlar eru stórtækastir en ungt fólk borðar lítið sem ekkert af slíkum mat. Eina kjöttegundin sem ungt fólk borðar í meira mæli en þeir eldri er fuglakjöt.

**Fiskur og fiskafurðir**

Fiskneysla er nú 40g á dag og hefur hrapað um 30% frá fyrri könnun. Mesta breytingin hefur orðið meðal ungs fólks, sérstaklega ungra stúlkna sem borða nú sáralítið af fiski, eða sem samsvarar einum munnbita á dag. Elsti aldurshópurinn borðar þrefalt meira af fiski en þeir yngri. Hliðstæðar niðurstöður koma í ljós úr seinni hluta könnunarinnar, þar sem spurt er hversu oft fólk borðar fisk að jafnaði (sjá töflu 7.31).

**Tafla 2.7.** Fita og feitmeti (g/dag)

Fats – butter, margarine, vegetable oils, sauces/dips and cod liver oil (g/day)

		Smjör og smjörvörur	Smjörlíki	Jurtaolíur	Sósur og ídýfur	Lýsi
Karlar / men	Meðaltal	15	7	2	30	2
	s.d.	23	16	9	42	4
Konur / women	Meðaltal	9	5	2	21	1
	s.d.	15	9	7	35	3
Allir / all	Meðaltal	12	6	2	25	1
	s.d.	19	13	8	39	3

		Smjör og smjörvörur	Smjörlíki	Jurtaolíur	Sósur og ídýfur	Lýsi
15-19 ára	Meðaltal	7	5	2	43	1
	s.d.	15	10	7	44	3
20-39 ára	Meðaltal	14	7	2	40	1
	s.d.	22	18	7	48	3
40-59 ára	Meðaltal	17	7	2	26	2
	s.d.	26	16	13	37	4
60-80 ára	Meðaltal	17	5	1	10	2
	s.d.	22	10	3	21	4
15-19 ára	Meðaltal	4	2	1	25	0
	s.d.	7	6	2	31	1
20-39 ára	Meðaltal	9	4	2	28	0
	s.d.	14	9	10	42	2
40-59 ára	Meðaltal	11	5	2	19	1
	s.d.	16	9	5	32	3
60-80 ára	Meðaltal	11	6	1	7	2
	s.d.	15	11	4	17	3

**Smjör og smjörvörur**

Til þessa flokks telst smjör, Smjörvi, Létt og laggott og Klípa. Meðalneyslan er 12 grömm á dag en ungt fólk borðar minna af þessum vörum en þeir eldri.

**Smjörlíki og jurtaolíur**

Um er að ræða bæði bökunar-, steikingar- og borðsmjörlíki ásamt olíum og annarri fitu sem fer í matargerð og út á mat eða á brauð. Fita sem fer í tilbúna framleiðsluvörur á borð við brauð, kökur, kex og sælgæti er þó undanskilin þar sem hún reiknast með viðeigandi fæðutegund. Neysla smjörlíkis er mjög á undanhaldi en er þó enn þrisvar sinnum meiri en neysla jurtaolía.

**Sósur og ídýfur**

Með þessum flokki teljast allar tilbúna sósur og majones. Rjómi og sýrður rjómi reiknast hins vegar með mjólkurvörum.

**Tafla 2.8.** Drykkir I (g/dag)  
Beverages – coffee, tea, soda, juices and water (g/day)

		Kaffi	Te	Gos og svaladrykkir	Hreinn safi	Vatn og sóðavatn
Karlar / men	Meðaltal	450	40	386	60	472
	s.d.	501	128	540	176	593
Konur / women	Meðaltal	296	80	247	51	786
	s.d.	350	210	412	138	782
Allir / all	Meðaltal	368	61	312	55	639
	s.d.	434	178	481	157	717

		Kaffi	Te	Gos og svaladrykkir	Hreinn safi	Vatn og sóðavatn
15-19 ára	Meðaltal	2	0	886	88	453
	s.d.	19	0	641	200	620
20-39 ára	Meðaltal	445	15	487	72	614
	s.d.	554	69	577	182	717
40-59 ára	Meðaltal	632	56	277	44	390
	s.d.	469	133	439	145	455
60-80 ára	Meðaltal	412	88	78	47	333
	s.d.	404	205	188	194	431
15-19 ára	Meðaltal	3	5	436	118	669
	s.d.	26	27	524	209	737
20-39 ára	Meðaltal	231	58	344	62	939
	s.d.	347	180	444	160	941
40-59 ára	Meðaltal	420	108	185	31	799
	s.d.	352	238	377	93	684
60-80 ára	Meðaltal	348	111	63	31	492
	s.d.	324	251	184	92	455

### Kaffi og te

Kaffidrykkja hefur minnkað um 20% frá fyrri könnun en tedrykkja nánast haldist óbreytt. Mest er drukkið af kaffi og tei í aldurshópnum 40-59 ára en fólk undir tvítugt drekkur nánast ekkert kaffi eða te.

### Gos og svaladrykkir

Til gosdrykkja teljast kolsýrðir drykkir með sykri eða gervisætufrumum, en kolsýrt vatn með eða án bragðefna er undanskilið. Svaladrykkir eru sykraðir ávaxta- eða berjadrykkir. Neysla gosdrykkja og svaladrykkja er gífurleg meðal ungs fólks og mun meiri en meðal jafnaldra í flestum nágrannalöndum okkar að Noregi undanskildum (3, 11-13,15).

### Vatn og sóðavatn

Vatnsdrykkja hefur þrefaldast frá árinu 1990 og er vatn nú algengasti drykkur á Íslandi en var í fjórða sæti á eftir kaffi, gosdrykkjum og mjólk. Konur í öllum aldurshópum drekka mun meira vatn en karlar.

**Tafla 2.9.** Drykkir II (g/dag)

Beverages – sport/energy drinks, protein/slimming products, beer, wines and spirits (g/day)

		Íþróttá- og orkudrykkir	Prótein- og megrunardr.	Malt og pilsner	Bjór	Borðvín	Millisterk-/ brennd vín
Karlar / men	Meðaltal	6	5	15	107	13	4
	s.d.	53	41	89	418	78	28
Konur / women	Meðaltal	4	11	5	43	16	3
	s.d.	42	75	42	271	88	23
Allir / all	Meðaltal	5	8	10	73	14	3
	s.d.	48	62	68	349	83	25

		Íþróttá- og orkudrykkir	Prótein- og megrunardr.	Malt og pilsner	Bjór	Borðvín	Millisterk-/ brennd vín	
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	8	0	24	28	0	0
		s.d.	63	0	140	191	0	0
	20-39 ára	Meðaltal	8	8	16	168	14	6
		s.d.	62	55	99	578	86	36
	40-59 ára	Meðaltal	4	4	17	105	7	3
		s.d.	40	41	75	344	45	17
	60-80 ára	Meðaltal	5	0	3	32	26	5
		s.d.	48	0	31	118	116	32
Konur	15-19 ára	Meðaltal	0	4	0	68	0	7
		s.d.	0	32	0	352	0	51
	20-39 ára	Meðaltal	6	19	8	65	18	4
		s.d.	54	104	55	380	106	23
	40-59 ára	Meðaltal	3	8	4	31	22	1
		s.d.	27	60	30	134	89	7
	60-80 ára	Meðaltal	6	2	5	9	7	3
		s.d.	48	25	41	48	58	18

**Íþróttá- og orkudrykkir**

Notkun þessara drykkja virðist ekki mjög útbreidd. Meðalneyslan er 5g á dag og aðeins 0,4% fólks kvaðst hafa fengið sér íþróttadrykk könnunardaginn og 1% hafði fengið sér orkudrykk.

**Prótein- og megrunardrykkir**

Konur og karlar á aldrinum 20-39 ára eru helstu notendur prótein- og megrunardrykkja. 3,1% kvenna á þessum aldri drukku megrunardrykk daginn sem könnunin var gerð en aðeins 0,9% karla á sama aldri. Fleiri karlar notuðu hins vegar próteindrykki, eða 1,8% karla og 1,2% kvenna. Hliðstæðar niðurstöður fengust í þeim hluta könnunarinnar þar sem spurt var hversu oft fólk neytti prótein- og megrunardrykkja þar sem um 2% fólks notar þessar vörur daglega (sjá töflu 7.26).

**Bjór og vín**

Karlar á aldrinum 20-39 ára drekka mest af bjór, eða um hálf glas á dag að meðaltali.

Kynjamunurinn er minni þegar vín er annars vegar en konur á miðjum aldri drekka þó heldur meira af borðvíni en karlar.



### 3. Næringarefni og hollusta fæðunnar

Næringarefni í fæði karla og kvenna koma fram í töflum 3.1-3.13 sem meðalneysla aldurshópa á dag. Útreikningarnir byggja á Íslenska gagnagrunninum um efnainnihald matvæla- ÍSGEM (14) og uppskriftagrunni Manneldisráðs sem hefur að geyma 452 matvæli og samsetta rétti (sjá viðauka IV). Við útreikninga er tekið tillit til taps á næringarefnum við suðu, bakstur og steikingu og eins þyngdarbreytingu matvæla vegna matreiðslu (sjá viðauka V).

Næringargildið er reiknað á tvennan hátt, annars vegar næringarefni sem komu úr fæðunni einni saman, og hins vegar heildarmagn næringarefna þar sem vítamín- og steinefnatöflur og önnur bætiefni reiknast með. Í töflum 3.1-3.13 eru birtar niðurstöður úr fæðunni eingöngu, enda er hollusta fæðunnar og næringargildi hennar meginviðfangsefni könnunarinnar. Lýsi flokkast sem fæða í könnuninni, og eins próteindrykkir og megrunardrykkir, og reiknast því með í niðurstöðum um næringargildi fæðunnar.

Til að meta hollustu fæðunnar er neyslan borin saman við ráðlagða dagskammta næringarefna (RDS) og ráðleggingar um mataræði. Nýjar og endurbættar ráðleggingar um mataræði hafa nú tekið við af manneldismarkmiðum og birtast ráðleggingarnar hér í viðauka I en einnig má lesa um ráðleggingarnar á heimasíðu Manneldisráðs [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is).

Eins og við er að búast er breytileikinn í neyslunni allnokkur og staðalfrávik hátt, enda byggja niðurstöðurnar á einum degi í lífi hvers þátttakanda og gera má ráð fyrir töluverðum mun á mataræði fólks frá degi til dags. Breytileikinn tekur því bæði til ólíkrar neyslu einstaklinga og dagamismunar á neyslu hvers einstaklings.

### Orka

Orkan er birt í töflu 3.1 bæði sem kcal og kJ. Niðurstöður fyrir bæði karla og konur eru nálægt áætlaðri meðalþörf fyrir orku nema hjá fullorðnum og eldri konum sem eru að jafnaði um 100-200 kcal undir áætlaðri þörf. Þessi hópur virðist hafa vanmetið eigin neyslu sem þessu nemur, en vanmat er vel þekkt vandamál í könnunum á mataræði, og þá sérstaklega þegar konur eru annars vegar (6,7). Vanmatið er þó minna en gengur og gerist í mörgum sambærilegum könnunum sem byggja á hliðstæðri aðferð (3). Eins er hugsanlegt að orkuþörfin sé undir áætlaðri þörf vegna lítillar hreyfingar.

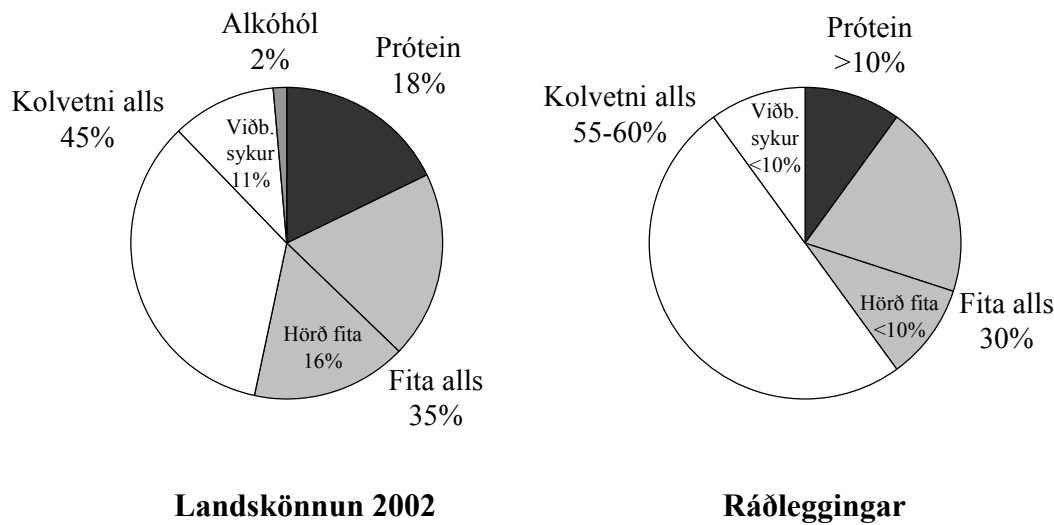
### Orkuefni og ráðleggingar um mataræði

Orkuefnin, prótein, fita, kolvetni, sykur, og alkóhól eru birt í grömmum í töflum 3.1 og 3.2 en sem hlutfall orku (%E) í töflu 3.3.

Próteinneysla á Íslandi er rífleg miðað við ráðleggingar eða 18% orku og hefur hlutfallið haldist nokkuð óbreytt frá árinu 1990. Á öðrum Norðurlöndum er hlutfallið 13-15% orkunnar (3,11-13). Í grömmum talið er próteinneyslan svipuð í öllum aldurshópum, þ.e. um 75g hjá konum og 108g hjá körlum, en sem hlutfall orku er próteinneyslan langmest hjá elsta hópnum eða 20% orku borið saman við 15% hjá yngsta fólkinu. Kornvörur, kjöt, mjólk, ostar og fiskur veita mest af próteinum í fæði Íslendinga (sjá töflu 4.1) en aðeins 1% próteinanna kemur úr sérvörum eins og próteindrykkjum og próteinvörum enda fáir sem segjast nota slíkar vörur eða tæp 8% fólks sbr. töflu 7.26.

Fituneysla hefur minnkað frá árinu 1990, en þá var óhófleg fita tvímælalaust helsti ókostur á mataræðinu. Nú hefur fitan lækkað úr 41% í 35% orkunnar og er heildarfitu nú að nálgast æskileg mörk samkvæmt ráðleggingum um mataræði, en þau hljóða upp á 30% orku úr fitu

(sjá mynd 3.1). Fituneyslan fer þó stighækkandi eftir aldri, eldri karlar borða feitasta fæðið og fá um 39% orku úr fitu, en ungt fólk borðar fituminnsta fæðið, um 30% orku (sjá töflu 3.3).

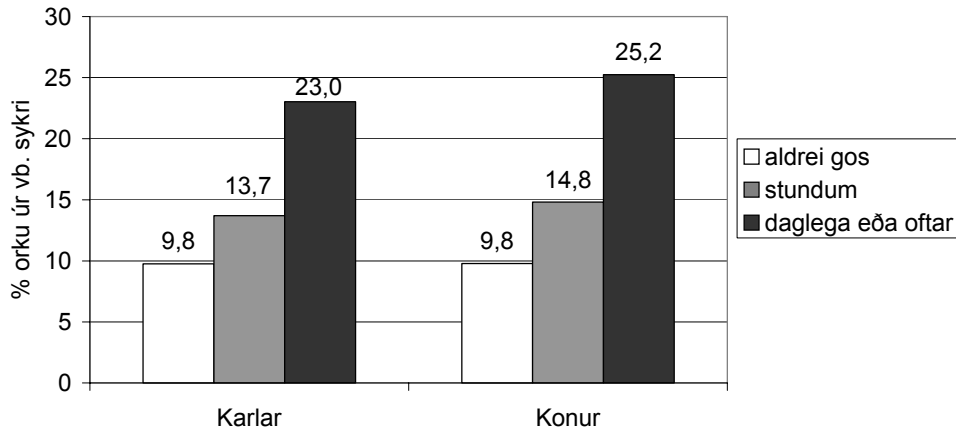


Mynd 3.1. Hlutföll orkuefna.

Þótt heildarfitu sé að nálgast hæfileg mörk verður ekki sama sagt um samsetningu eða gerð fitunnar. Hörð fita er enn allt of stór hluti fitunnar og veitir samtals um 16% orkunnar en æskilegt er að hún sé innan við 10%. Til harðrar fitu teljast mettaðar fitusýrur og trans-ómettaðar fitusýrur. Neysla þessara fitusýruflokka er birt í grömmum á dag í töflum 3.4 og 3.5, en sem % orku í töflum 3.6 og 3.7. Jafnvel þótt tíu sinnum meira sé af mettuðum fitusýrum en trans-fitusýrum í fæðinu eru trans-fitusýrur áhyggjuefni þar sem þær hafa jafnvel enn óheppilegri áhrif á kólesteról í blóði og áhættu fyrir hjartasjúkdóma en mettuðu fitusýrurnar (16). Trans-fitusýrur eru aðallega í mat sem inniheldur herta fitu, svo sem smjörlíki, kexi, kökum, snakki og sælgæti.

Cis-ómettaðar fitusýrur flokkast í omega-3 og omega-6 fitusýrur. Langar omega-3 fitusýrur eru fyrst og fremst í fiski, lýsi og sjávarfangi og eins í dýrum sem eru fôðruð á fiski. 40% af löngum omega-3 fitusýrum í fæðinu koma úr fiski og 42% úr lýsi (Tafla 4.1). Algengasta fitusýran af omega-3 flokki í fæðinu er hins vegar alfa-linolensýra sem telst ekki til löngu fitusýranna og er aðallega í jurtaolíum. Niðurstöður eru birtar bæði fyrir löngu omega-3 fitusýrurnar og allar omega-3 fitusýrur í töflum 3.4-3.7.

Hlutur kolvetna er heldur minni í fæði Íslendinga en flestra nágrannaþjóða, eða um 45% orkunnar, en hins vegar er hlutur sykurs óvenju mikill, sérstaklega meðal ungs fólks. Talið er æskilegt að viðbættur sykur fari ekki yfir 10% orkunnar (sjá viðauka I). Hjá fólki yfir fertugt er sykurneyslan innan þessara marka, en öðru máli gegnir með yngri aldurshópa. Strákar fá hvorki meira né minna en 20,5% orkunnar úr viðbættum sykri og stelpur 15,3% (tafla 3.3). Viðbættur sykur er í mjög mörgum fæðutegundum sem eru vinsælar meðal ungs fólks svo sem sælgæti, kexi, mjólkurvörum og morgunkorni. Ekkert af þessu jafnast þó á við gosið því meira en helmingur af öllum viðbættum sykri í fæði ungs fólks kemur úr gosi eingöngu. Ef skoðuð er sykurneysla hópa úr seinni hluta könnunarinnar, þar sem spurt er hversu oft fólk drekki gos að jafnaði, kemur fram að stúlkur, sem segjast drekka gos daglega, fá yfir 25% orku úr viðbættum sykri og ungir menn sem drekka gos daglega fá 23% orkunnar úr sykri (sjá mynd 3.2).

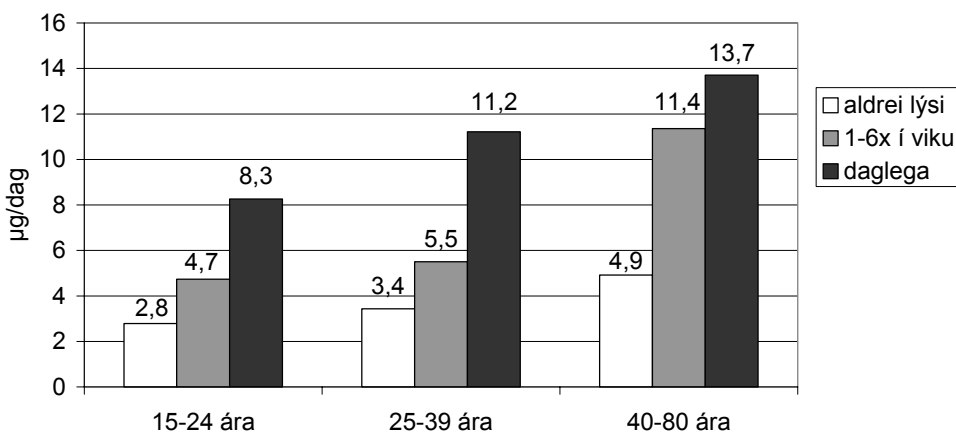


**Mynd 3.2.** Viðbættur sykur sem hlutfall orku eftir tíðni gosdrykkjaneyslu, karlar og konur 15-24 ára.

Meðalneysla trefjaefna er aðeins rúm 16 grömm, en ráðleggingar hljóða upp á 20-25 g/dag. Lítil trefjaneysla skýrist bæði af litlu grænmeti og ávöxtum í fæði Íslendinga og eins er mun minna borðað af mjög grófu brauði eins og rúgbrauði hér á landi en í nágrennalöndum (13).

## Vítamín

Í flestum tilvikum er meðalneysla vítamína yfir ráðlögðum dagskammti (sjá töflur 3.8-3.10 og myndir 3.5-3.21). D-vítamín er þó mikilvæg undantekning, þar sem allir aldurshópar nema karlar á miðjum aldri eru undir RDS, og ungar stúlkur fá t.d. aðeins 22% af ráðlögðum dagskammti að meðaltali. Ef skoðuð er D-vítamínneysla eftir tíðni lýsisneyslu úr seinni hluta könnunarinnar kemur í ljós, að einungis þeir hópar sem segjast taka lýsi ná nægu D-vítamíni úr fæðunni, sjá mynd 3.3. Samt sem áður er lýsið ekki sú fæðutegund sem veitir mest af D-vítamíni í fæðu alls þorra Íslendinga, þar hefur fiskurinn vinninginn, sbr töflu 4.1, enda er fiskur algengari á borðum fólks en lýsið.



**Mynd 3.3.** D-vítamín eftir tíðni lýsisneyslu og aldri, bæði karlar og konur saman.

E-vítamín og B-vítamínið fólasín eru önnur dæmi um vítamín þar sem neyslan er nokkuð undir ráðleggingum, sérstaklega meðal kvenna. Feitmeti og kornvörur veita mest af E-vítamíninu en kornvörur og grænmeti skipta mestu máli fyrir fólasínneysluna. Það er

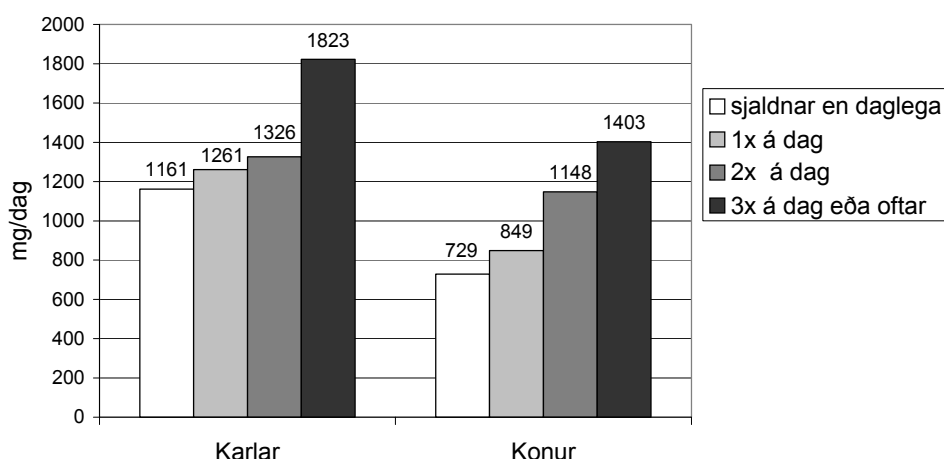
athyglisvert að um fjórðungur fólásins í fæði Íslendinga kemur úr vítamínbættu morgunkorni. Öll önnur vítamín eru yfir eða nærri ráðlögðum dagskammti að meðaltali í öllum aldurshópum karla og kvenna. Þetta er töluverð breyting frá árinu 1990 en þá voru fleiri næringarefni af skornum skammti í fæði elsta aldurshópsins, m.a. vegna lítillar neyslu grænmetis og ávaxta í þeim hópi.

A-vítamín í formi retinols hefur um það bil helmingast frá árinu 1990 og er nú 1059 $\mu$ g að meðaltali. Hér er þó ekki endilega um óæskilega þróun að ræða þar sem of mikið retinol getur haft skaðleg áhrif, m.a. á beinþéttni og jafnvel fósturþroska sé magnið óhóflegt. Retinol í fæði hér á landi var óvenju hátt, og er enn ríflegt í öllum aldurshópum nema hjá ungum stúlkum, þrátt fyrir þessa miklu minnkun. Ástæður fyrir minni retinolneyslu eru bæði breytt samsetning á þorskalýsi, og eins er minni neysla á nýmjólk og annarri fitu úr dýraríkinu en áður var. A-vítamín má þó ekki minnka mikið meira, sérstaklega ekki meðal ungs fólks sem fær rétt um ráðlagðan dagskammt að meðaltali. Öðru máli gegnir með eldri karla sem fá þrefaldan ráðlagðan dagskammt að meðaltali.

## Steinefni

### Kalsíum

Fram til þessa hefur kalsíum í fæði Íslendinga verið nokkuð ríflegt enda mjólkurneysla óvenju mikil. Kalsíum nefnist gjarnan kalk í daglegu tali. Með minnkandi mjólkurneyslu hefur kalkið minnkað að sama skapi og er nú svo komið að ungar stúlkur fá innan við ráðlagðan dagskammt af kalki að meðaltali. Jafnvel þótt mjólkur hafi minnkað kemur 69% af öllu kalki fæðunnar úr mjólkurvörum, osti og ís (sjá töflu 4.1) en einungis 2% kemur úr grænmeti og 15% úr kornvörum. Ef lítið er á hópa fólks eftir tíðni mjólkurneyslu úr seinni hluta könnunarinnar kemur líka berlega í ljós hversu mikilvæg mjólkur er fyrir kalkneysluna (mynd 3.4). Konur sem borða mjólkurmat sjaldnar en einu sinni á dag ná ekki ráðlögðum dagskammti af kalki, þær sem borða mjólkurmat einu sinni á dag eru nálægt ráðlögðum dagskammti en aðeins sá hópur sem segist borða mjólkurmat tvisvar á dag eða oftar, er yfir ráðlögðum dagskammti að meðaltali.



Mynd 3.4. Kalsíum eftir tíðni mjólkurdrykkju, karlar og konur 15-24 ára.

### Natríum

Frá náttúrunnar hendi er mjög lítið natríum í flestum fæðutegundum. Neysla þess er eigi að síður rífleg þar sem því er bætt í nánast allan unninn mat eða við matreiðslu, ýmist sem

natríumklóríð (matarsalt) eða sem hluti af ýmsum aukefnum. Magn þess í fæði fólks fer þó ekki aðeins eftir fæðuvali heldur einnig eftir því hversu miklu salti er stráð á matinn eða í pottana. Niðurstöður um natríumneyslu í könnuninni miða við áætlað meðalmagn af salti við matreiðslu samkvæmt algengum uppskriftum og uppgefið magn á tilbúnum réttum. Það tekur hins vegar ekki til þess salts sem ef til vill er stráð á diskinn og heldur ekki til þess ef óvenju mikið eða lítið er saltað við matreiðslu. Það þarf því að taka niðurstöðurnar með fyrirvara, þar sem gera má ráð fyrir að raunveruleg neysla sé nokkuð hærri en niðurstöðurnar gefa til kynna. Natríum er sá hluti matarsalts sem getur stuðlað að hækkun blóðþrýstings og samkvæmt ráðleggingum um mataræði er æskilegt að neysla þess sé undir 5 grömmum á dag, sem samsvarar um 2 grömmum af natríum, en natríum er 39,3% af þyngd matarsalts. Meðalneyslan úr könnuninni samsvarar 8,9 grömmum af salti á dag. Brauð og unnar kjötvörur veita drjúgt í saltneyslunni, en 19% natríums kemur úr brauði einu saman, 16% úr unnum kjötvörum og 9% úr ostum. Um 19% af saltinu bætist við matinn við matreiðslu, en salt sem hugsanlega er stráð á matinn reiknast ekki með þessum niðurstöðum.

## Járn

Járn er það næringarefni sem helst er af skornum skammti í fæði kvenna og barna víðast hvar í veröldinni. Konur þurfa meira af járn en karlar en borða minni mat. Það kemur því ekki á óvart að meðalneysla stúlkna og ungra kvenna á járn er nokkuð undir ráðlögðum dagskammti, en neysla karla er rífleg. Hins vegar er járnneysla kvenna nú meiri en árið 1990 og á vítamínbætt morgunkorn þar hlut að máli, en neysla þess hefur nánast tvöfaldast frá árinu 1990. Nánast helmingur járns í fæði Íslendinga kemur úr kornvörum, þar af fjórðungur úr morgunkorni en um 20% kemur úr kjöti og kjötvörum.

## Joð

Fram til þessa hefur joðneysla Íslendinga verið með mesta móti í heiminum, enda er fiskur sú fæðutegund sem inniheldur mest af joði. Nú bregður svo við að ungar stúlkur fá aðeins tvo þriðju hluta af ráðlögðum dagskammti af joði að meðaltali, enda fiskneysla þeirra með afbrigðum lítil. Mjólk og mjólkurvörur innihalda líka minna af joði en áður, væntanlega vegna breytinga á fôðri auk þess sem mjólkurneyslan hefur minnkað (17). Joðskortur er útbreiddur víða um heim og veldur mikilli fötlun, bæði andlegri og líkamlegri og í mörgum Evrópulöndum er vægur joðskortur landlægur.

## Selen

Selen virðist ríflegt í íslensku fæði, hvort heldur miðað er við neyslu nágrannaþjóða eða ráðlagða dagskammta. Í öllum aldurshópum karla og kvenna reiknast meðalneyslan 50% yfir ráðlögðum dagskammti eða meira, en víða í nágrannalöndum er lág selenneysla áhyggjuefni. Selen í matvælum fer að miklu leyti eftir seleni í jarðvegi og fôðrun dýra. Fiskur og brauð veita hvort um sig fjórðung af seleni í fæði Íslendinga, en íslenskt kjöt, egg og mjólk innihalda nokkuð af seleni þar sem jarðvegur hér er tiltölulega selenríkur. Hins vegar ræðst selenmagn í íslensku brauði af uppruna kornsins sem er breytilegt og því geta niðurstöðurnar verið breytilegar eftir því hvaðan kornið er keypt hverju sinni (17).

Staða þeirra fjölmörgu sem taka fjölvítamín, lýsispillur, kalktöflur eða önnur bætiefni er að sjálfsögðu allt önnur en hér hefur verið lýst. Eins og fram kemur í seinni hluta könnunarinnar, tekur meirihluti fólks, eða 64%, einhver bætiefni af og til, og eru lýsispillur, fjölvítamín og C-vítamín algengustu bætiefnin (sjá töflur 7.19-7.24). Dagleg notkun bætiefna er þó fátíðari, um 18% taka fjölvítamín daglega og 13% taka lýsispillur.

## **Þungmálmar**

Neysla þungmálmanna kadmíns, blýs og kvikasilfurs, kemur fram í töflu 3.13. Nýlega voru gerðar mælingar á styrk snefilsteinefna og þungmálma í matvælum á íslenskum markaði (17). Því var ákveðið að birta hér meðalneyslu þessara þriggja efna, enda þótt þau hafi ekki hlutverki að gegna sem næringarefni. Þungmálmar eru hins vegar skaðlegir heilsu og því er mikilvægt að fylgjast með hlut þeirra í daglegu fæði þjóðarinnar. Meðalmagn efnanna í fæði Íslendinga er í öllum þremur tilvikum vel undir þeim mörkum sem hugsanlega geta talist óæskileg, samkvæmt sérfræðinganefnd á vegum WHO/FAO (JECFA) (18). Þannig er t.d. magn af kadmíni að meðaltali um einn tíundi hluti af ásættanlegu neyslugildi (PTWI) og magn blýs og kvikasilfurs um það bil einn þriðji hluti. Niðurstöður varðandi kvikasilfur skipta sérstaklega miklu máli fyrir Íslendinga í ljósi þess að kvikasilfur safnast fyrir í sjávarfangi sem er ofarlega í fæðukeðjunni eins og túnfiski, sverðfiski, stórlúðu og hákarli og eins tannhvölum. Kvikasilfur er sérlega varhugavert fyrir barnshafandi konur og konur á barnseignaaldri þar sem efnið hefur skaðleg áhrif á þroska fósturs verði neyslan of mikil (19).

**Tafla 3.1.** Orka og orkuefni  
Energy and energy nutrients (mean/day)

		Orka kcal	Orka kJ	Prótein g	Fita alls g	Kolvetni alls, g
Karlar / men	Meðaltal	2545	10647	108	105	278
	s.d.	1082	4529	45	58	133
Konur / women	Meðaltal	1794	7507	75	72	203
	s.d.	764	3196	30	40	97
Allir / all	Meðaltal	2145	8973	90	88	238
	s.d.	999	4179	41	52	121

		Orka kcal	Orka kJ	Prótein g	Fita alls g	Kolvetni alls, g	
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	2834	11856	101	100	375
		s.d.	1055	4412	36	52	145
	20-39 ára	Meðaltal	2774	11608	115	111	309
		s.d.	1143	4782	50	60	136
	40-59 ára	Meðaltal	2398	10035	105	104	248
		s.d.	1014	4242	39	60	111
	60-80 ára	Meðaltal	2162	9045	101	98	208
		s.d.	931	3895	45	51	102
Konur	15-19 ára	Meðaltal	2111	8834	76	73	278
		s.d.	1154	4827	38	50	155
	20-39 ára	Meðaltal	1910	7991	75	74	225
		s.d.	703	2943	28	36	87
	40-59 ára	Meðaltal	1707	7144	75	74	179
		s.d.	726	3036	30	43	82
	60-80 ára	Meðaltal	1550	6486	74	65	162
		s.d.	602	2519	28	33	66

**Tafla 3.2.** Sykur, trefjar og alkóhól (g/dag)  
Sugar, added sugar, fibre and alcohol (g/day)

		Sykur alls	Viðbættur sykur	Trefjar	Alkóhól
Karlar / men	Meðaltal	123	76	18,0	6,9
	s.d.	82	74	8,3	24,3
Konur / women	Meðaltal	90	49	15,5	4,0
	s.d.	64	54	7,5	15,8
Allir / all	Meðaltal	105	62	16,7	5,4
	s.d.	75	66	8,0	20,3

		Sykur alls	Viðbættur sykur	Trefjar	Alkóhól	
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	190	143	17,5	1,3
		s.d.	83	83	7,8	7,7
	20-39 ára	Meðaltal	136	86	19,0	10,0
		s.d.	83	75	8,4	33,6
	40-59 ára	Meðaltal	102	58	17,5	6,0
		s.d.	72	65	7,9	15,3
	60-80 ára	Meðaltal	92	46	17,2	5,5
		s.d.	68	52	8,7	19,6
Konur	15-19 ára	Meðaltal	141	91	16,6	3,9
		s.d.	116	106	8,8	17,5
	20-39 ára	Meðaltal	102	60	15,8	5,3
		s.d.	58	51	7,8	20,8
	40-59 ára	Meðaltal	73	36	15,3	3,7
		s.d.	49	38	7,3	10,4
	60-80 ára	Meðaltal	69	30	14,7	1,9
		s.d.	42	29	6,7	9,6



**Tafla 3.3.** Orkuefni, % orku (% E)  
% Energy from energy nutrients (mean %)

		% E prótein	% E fita	% E kolvetni	% E viðb. sykur	% E alkóhól
Karlar / men	Meðaltal	18,0	35,9	44,4	11,1	1,7
	s.d.	5,6	9,4	10,0	8,9	4,8
Konur / women	Meðaltal	17,8	34,7	46,1	10,1	1,3
	s.d.	5,4	9,3	9,9	8,3	4,3
Allir / all	Meðaltal	17,9	35,3	45,3	10,6	1,5
	s.d.	5,5	9,4	10,0	8,6	4,6

		% E prótein	% E fita	% E kolvetni	% E viðb. sykur	% E alkóhól
15-19 ára	Meðaltal	15,0	30,6	54,2	20,5	,2
	s.d.	4,0	7,7	8,7	9,1	1,4
20-39 ára	Meðaltal	17,4	34,7	45,7	11,8	2,2
	s.d.	5,2	9,0	9,7	8,6	6,2
40-59 ára	Meðaltal	18,6	37,1	42,6	9,1	1,7
	s.d.	5,1	9,3	9,1	8,3	3,9
60-80 ára	Meðaltal	20,0	39,3	39,3	7,5	1,4
	s.d.	6,9	9,5	8,4	6,1	4,1
15-19 ára	Meðaltal	15,4	29,7	53,9	15,3	1,0
	s.d.	5,0	8,0	9,2	11,1	4,6
20-39 ára	Meðaltal	16,5	33,6	48,3	12,2	1,5
	s.d.	4,8	8,8	9,2	8,8	5,1
40-59 ára	Meðaltal	18,7	36,6	43,2	7,9	1,5
	s.d.	5,3	9,7	9,9	6,6	3,9
60-80 ára	Meðaltal	20,2	36,0	43,1	7,0	,6
	s.d.	5,4	9,0	8,1	5,7	2,6

**Tafla 3.4.** Fitusýruflokkar I (g/dag)

Fatty acids clusters – SFA, cis-MUFA, cis-PUFA and trans-FA (g/day)

		Mettaðar fitusýrur	cis-einómett. fitusýrur	cis-fjölómett. fitusýrur	trans fitusýrur
Karlar / men	Meðaltal	43,8	32,8	13,8	4,1
	s.d	26,6	18,7	9,5	3,3
Konur / women	Meðaltal	30,4	22,1	9,4	2,9
	s.d	19,0	12,8	6,4	2,4
Allir / all	Meðaltal	36,7	27,1	11,4	3,5
	s.d	23,8	16,7	8,3	2,9

		Mettaðar fitusýrur	cis-einómett. fitusýrur	cis-fjölómett. fitusýrur	trans fitusýrur	
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	41,7	32,1	12,3	4,3
		s.d.	25,0	17,5	7,7	2,7
	20-39 ára	Meðaltal	46,0	34,8	15,0	4,2
		s.d.	26,9	20,0	10,4	3,6
Konur	15-19 ára	Meðaltal	42,4	32,7	14,4	4,1
		s.d.	27,8	19,1	10,1	3,4
	20-39 ára	Meðaltal	43,1	28,9	10,8	3,8
		s.d.	25,0	15,3	6,2	2,8
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	31,5	21,5	8,9	3,4
		s.d.	25,5	13,9	6,2	3,2
	20-39 ára	Meðaltal	30,9	23,0	9,7	2,9
		s.d.	17,0	12,0	5,9	2,4
	40-59 ára	Meðaltal	30,8	22,5	9,9	2,9
		s.d.	20,4	14,0	7,5	2,4
	60-80 ára	Meðaltal	28,1	19,8	8,0	2,5
		s.d.	16,3	10,8	5,1	1,8

**Tafla 3.5.** Fitusýruflokkar II (g/dag) og kólesteról (mg/dag)  
Fatty acids clusters (g/day) and cholesterol (mg/day)

		cis-fjölómett. fitusýrur n-6	cis-fjölómett. fitusýrur n-3	cis-fjölómett. fitus. n-3 langar	Kólesteról mg
Karlar / men	Meðaltal	10,1	3,4	,9	379
	s.d.	6,8	2,4	1,3	279
Konur / women	Meðaltal	7,0	2,2	,5	249
	s.d.	5,0	1,6	,8	184
Allir / all	Meðaltal	8,5	2,8	,7	310
	s.d.	6,1	2,1	1,1	242

		cis-fjölómett. fitusýrur n-6	cis-fjölómett. fitusýrur n-3	cis-fjölómett. fitus. n-3 langar	Kólesteról mg
15-19 ára	Meðaltal	9,3	2,8	,4	293
	s.d.	5,7	2,3	,9	176
20-39 ára	Meðaltal	11,2	3,4	,7	389
	s.d.	7,4	2,4	,9	337
40-59 ára	Meðaltal	10,4	3,7	1,1	383
	s.d.	6,8	2,7	1,5	245
60-80 ára	Meðaltal	7,8	3,4	1,3	404
	s.d.	5,3	2,0	1,5	241
15-19 ára	Meðaltal	6,9	1,6	,2	211
	s.d.	4,7	1,1	,4	196
20-39 ára	Meðaltal	7,4	2,1	,3	225
	s.d.	4,6	1,5	,5	172
40-59 ára	Meðaltal	7,3	2,4	,6	280
	s.d.	5,9	1,8	,9	207
60-80 ára	Meðaltal	5,7	2,5	,9	258
	s.d.	3,8	1,7	1,1	144

**Tafla 3.6.** Fitusýruflokkar I, % orku (% E)  
Fatty acids clusters (% E)

		% E mettaðar fs.	% E trans fs.	% E hörð fita (mettaðar + trans fs.)	
Karlar / men	Meðaltal	14,9	1,4	16,2	
	s.d.	5,0	,9	5,4	
Konur / women	Meðaltal	14,5	1,4	15,8	
	s.d.	4,9	,9	5,2	
Allir / all	Meðaltal	14,7	1,4	16,0	
	s.d.	5,0	,9	5,3	
		% E mettaðar fs.	% E trans fs.	% E hörð fita (mettaðar + trans fs.)	
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	12,6	1,4	14,1
		s.d.	4,2	1,0	4,3
	20-39 ára	Meðaltal	14,3	1,3	15,6
		s.d.	4,7	,8	5,1
	40-59 ára	Meðaltal	14,9	1,4	16,3
		s.d.	4,8	,8	5,2
	60-80 ára	Meðaltal	17,2	1,5	18,7
		s.d.	5,6	,9	6,0
Konur	15-19 ára	Meðaltal	12,7	1,3	14,0
		s.d.	4,6	,9	4,8
	20-39 ára	Meðaltal	13,9	1,3	15,2
		s.d.	4,6	,9	5,0
	40-59 ára	Meðaltal	15,2	1,4	16,6
		s.d.	5,0	1,0	5,3
	60-80 ára	Meðaltal	15,3	1,3	16,7
		s.d.	5,0	,7	5,4

**Tafla 3.7.** Fitusýruflokkar II, % orku (% E)  
Fatty acids clusters (% E)

		% E cis-fjölómett. fs.	% E omega-6 fs.	% E omega-3 fs.
Karlar / men	Meðaltal	4,8	3,5	1,2
	s.d.	2,4	1,8	,8
Konur / women	Meðaltal	4,6	3,4	1,1
	s.d.	2,4	1,9	,8
Allir / all	Meðaltal	4,7	3,5	1,2
	s.d.	2,4	1,8	,8

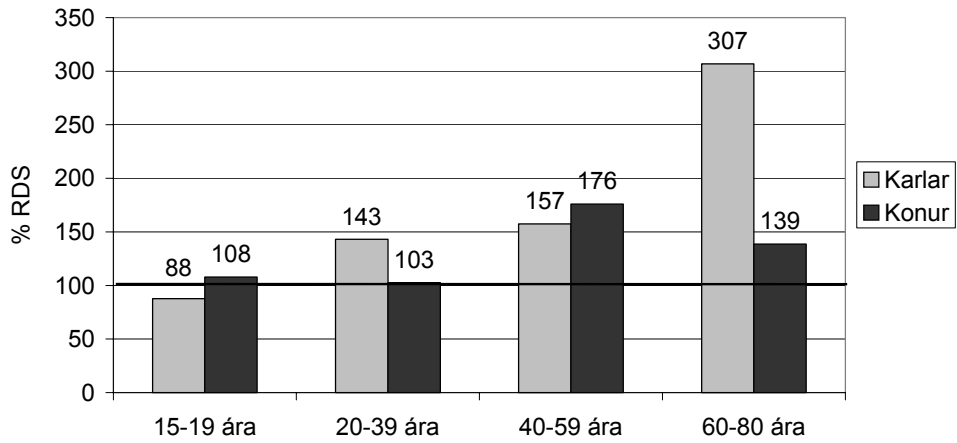
		% E cis-fjölómett. fs.	% E omega-6 fs.	% E omega-3 fs.	
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	3,8	2,8	,9
		s.d.	1,7	1,2	,6
	20-39 ára	Meðaltal	4,8	3,6	1,1
		s.d.	2,5	1,8	,6
	40-59 ára	Meðaltal	5,2	3,8	1,4
		s.d.	2,6	1,8	,8
	60-80 ára	Meðaltal	4,6	3,3	1,5
		s.d.	2,0	1,8	,8
Konur	15-19 ára	Meðaltal	3,7	2,9	,7
		s.d.	1,9	1,5	,4
	20-39 ára	Meðaltal	4,6	3,5	1,0
		s.d.	2,4	1,8	,7
	40-59 ára	Meðaltal	5,0	3,7	1,3
		s.d.	2,6	2,1	,8
	60-80 ára	Meðaltal	4,5	3,2	1,5
		s.d.	2,1	1,6	,9

**Tafla 3.8.** Fituleysin vítamín  
Fat-soluble vitamins (mean/day)

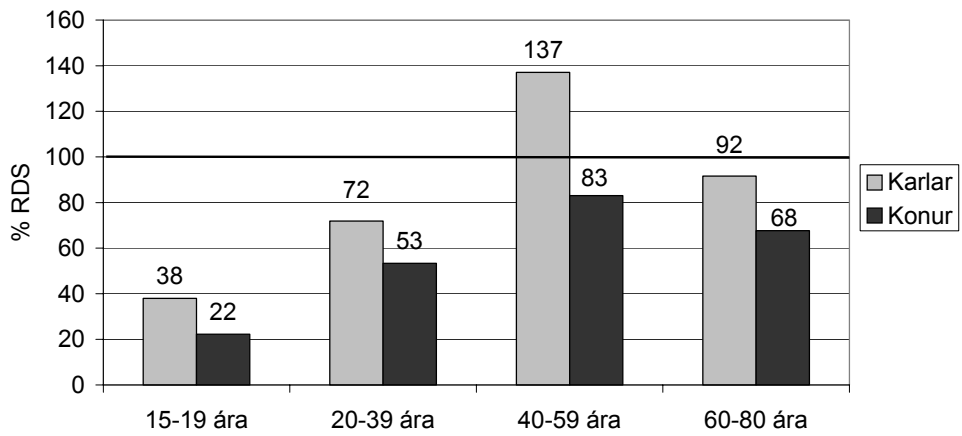
		A-vítamín jafng. µg	Retínól µg	β-karótín µg	D-vítamín µg	E-vítamín jafng. mg
Karlar / men	Meðaltal	1555	1361	1155	7,1	10,0
	s.d.	4166	4126	1697	10,9	7,1
Konur / women	Meðaltal	1093	876	1300	5,1	7,5
	s.d.	2537	2475	2365	9,7	7,0
Allir / all	Meðaltal	1309	1102	1232	6,0	8,7
	s.d.	3403	3356	2080	10,3	7,1

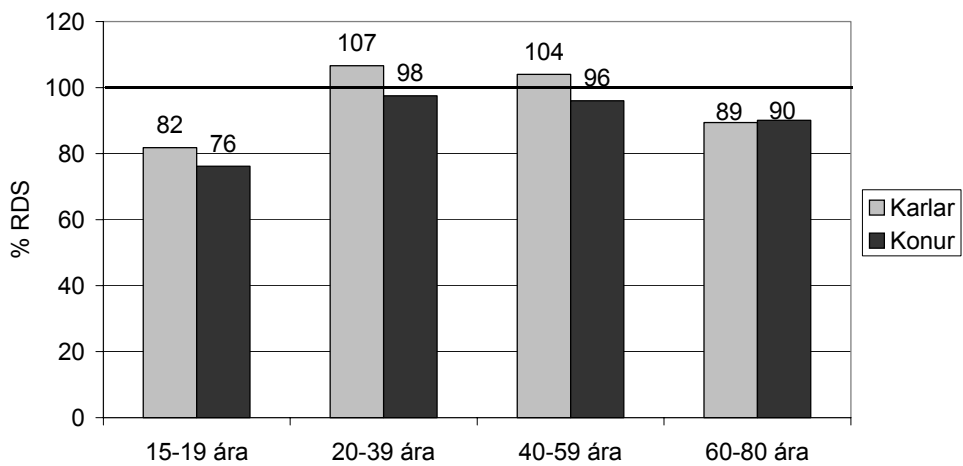
		A-vítamín jafng. µg	Retínól µg	β-karótín µg	D-vítamín µg	E-vítamín jafng. mg		
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	790	675	685	3,8	8,2	
		s.d.	998	953	685	6,7	5,8	
	20-49 ára	Meðaltal	1309	1106	1212	6,5	10,3	
		s.d.	2900	2851	1792	10,0	7,5	
	50-69 ára	Meðaltal	1951	1749	1208	9,1	10,3	
		s.d.	4565	4506	1818	12,8	6,8	
	70-80 ára	Meðaltal	3233	3028	1226	10,2	8,8	
		s.d.	9873	9863	1481	13,5	5,5	
	Konur	15-19 ára	Meðaltal	862	735	766	2,2	6,1
			s.d.	2049	2038	783	2,8	4,3
20-49 ára		Meðaltal	931	727	1217	5,1	8,0	
		s.d.	1435	1390	2163	11,1	8,3	
50-69 ára		Meðaltal	1534	1285	1488	5,3	6,9	
		s.d.	4427	4328	2715	7,7	4,5	
70-80 ára		Meðaltal	1254	937	1896	7,2	8,0	
		s.d.	1753	1689	3399	8,6	5,0	



Mynd 3.5. A-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



Mynd 3.6. D-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



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

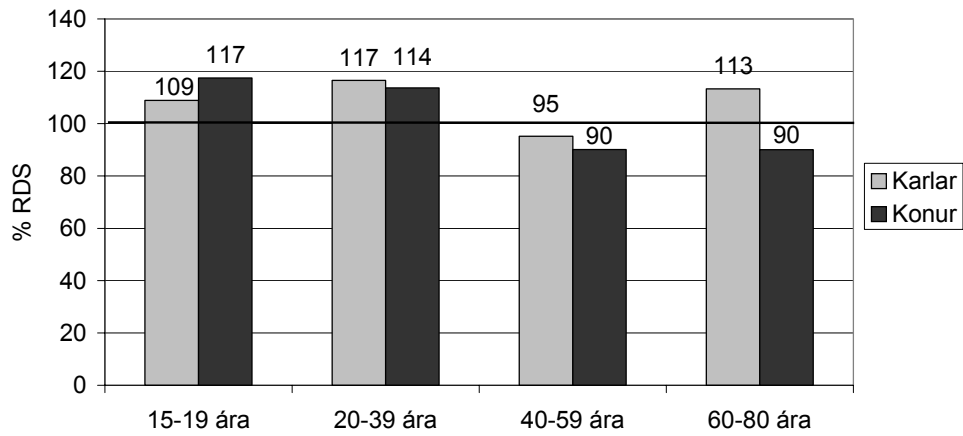
**Tafla 3.9.** Vatnsleysin vítamín I (mg/dag)  
Water-soluble vitamins (mg/day)

		B1-vítamín þíamín	B2-vítamín ríbóflavín	Níasín jafngildi	Níasín
Karlur / men	Meðaltal	1,5	2,1	40	22
	s.d.	,8	1,3	16	11
Konur / women	Meðaltal	1,1	1,6	29	16
	s.d.	,7	1,0	12	9
Allir / all	Meðaltal	1,3	1,8	34	19
	s.d.	,8	1,2	16	11

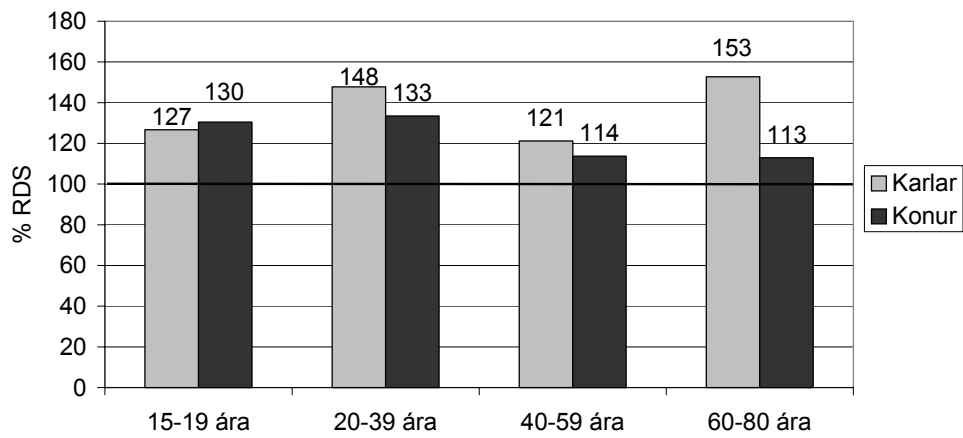
  

		B1-vítamín þíamín	B2-vítamín ríbóflavín	Níasín jafngildi	Níasín	
15-19 ára	Meðaltal	1,5	2,0	33	17	
	s.d.	,8	1,1	12	8	
20-39 ára	Meðaltal	1,6	2,4	43	24	
	s.d.	,9	1,4	18	13	
40-59 ára	Meðaltal	1,3	1,9	41	23	
	s.d.	,6	,8	14	9	
60-80 ára	Meðaltal	1,4	2,1	37	21	
	s.d.	1,0	1,7	17	12	
Karlur	15-19 ára	Meðaltal	1,3	1,7	28	15
	s.d.	,9	1,1	14	10	
20-39 ára	Meðaltal	1,2	1,7	29	17	
	s.d.	,8	1,0	14	11	
40-59 ára	Meðaltal	1,0	1,5	29	16	
	s.d.	,5	,9	11	8	
60-80 ára	Meðaltal	,9	1,4	27	15	
	s.d.	,4	,6	10	6	

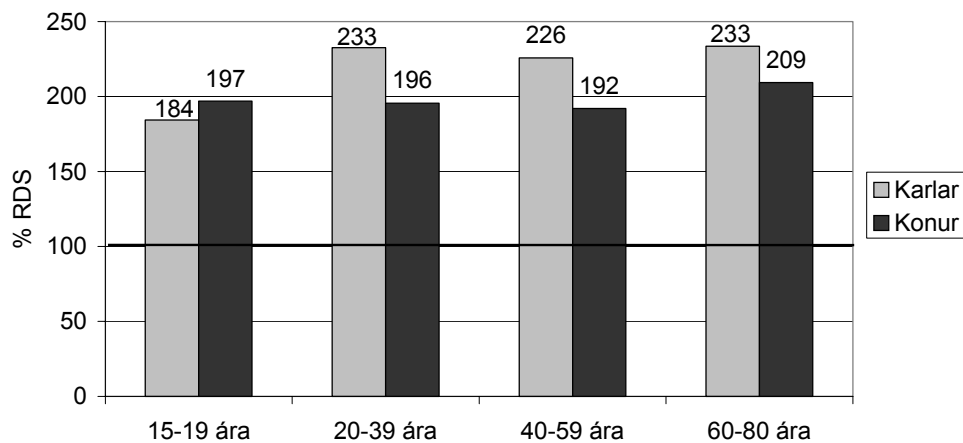




Mynd 3.8. B<sub>1</sub>-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



Mynd 3.9. B<sub>2</sub>-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



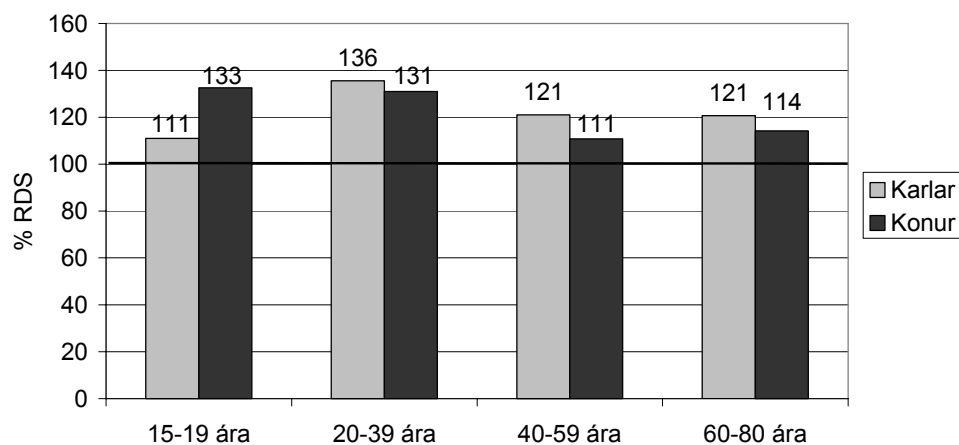
Mynd 3.10. Níasín-jafngildi, % RDS eftir aldri og kyni.

**Tafla 3.10.** Vatnsleysin vítamín II  
Water-soluble vitamins (mean intake/day)

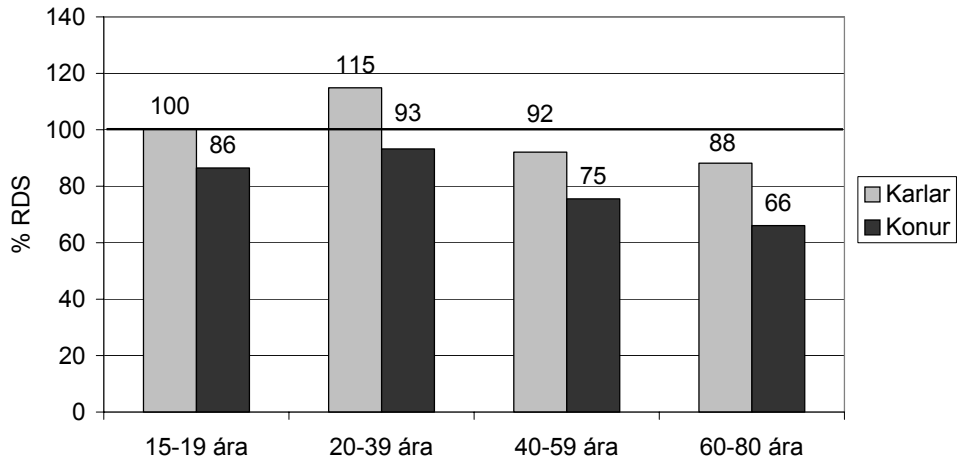
		B6-vítamín mg	Fólasín alls µg	B12-vítamín µg	C-vítamín mg
Karlur / men	Meðaltal	1,9	303	8,5	80
	s.d.	,9	176	15,2	91
Konur / women	Meðaltal	1,4	245	5,4	83
	s.d.	,8	162	8,9	85
Allir / all	Meðaltal	1,6	272	6,8	82
	s.d.	,9	171	12,3	88

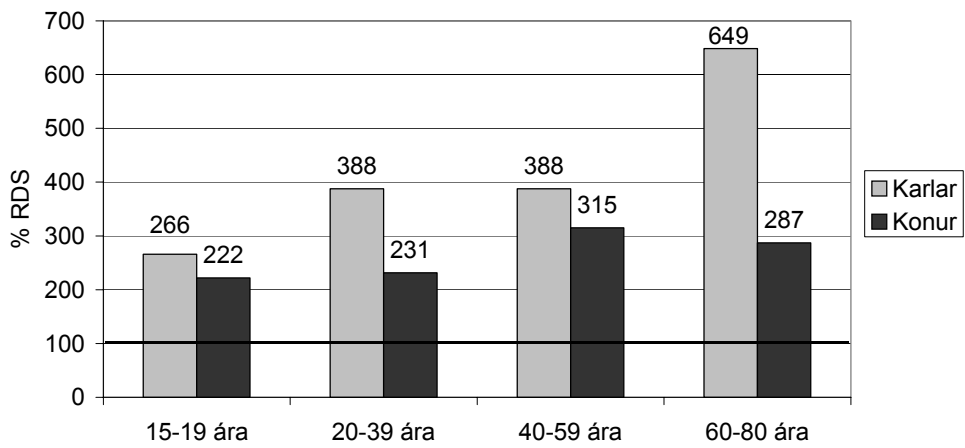
		B6-vítamín mg	Fólasín alls µg	B12-vítamín µg	C-vítamín mg	
Karlur	15-19 ára	Meðaltal	1,7	301	5,3	81
		s.d.	,8	182	3,2	96
	20-39 ára	Meðaltal	2,0	345	7,8	85
		s.d.	1,1	208	11,5	98
	40-59 ára	Meðaltal	1,8	276	7,8	76
		s.d.	,8	118	7,5	74
	60-80 ára	Meðaltal	1,7	265	13,0	78
		s.d.	,9	167	28,7	98
Konur	15-19 ára	Meðaltal	1,6	259	4,4	128
		s.d.	1,0	169	6,3	121
	20-39 ára	Meðaltal	1,6	280	4,6	88
		s.d.	1,0	199	4,1	89
	40-59 ára	Meðaltal	1,3	226	6,3	73
		s.d.	,7	133	13,6	74
	60-80 ára	Meðaltal	1,3	198	5,7	67
		s.d.	,6	90	4,8	67



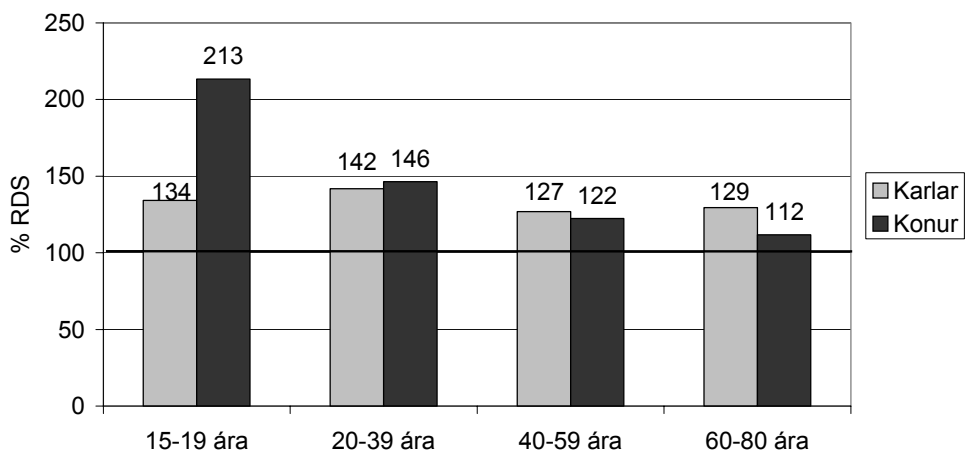
**Mynd 3.11.** B<sub>6</sub>-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.12.** Fólasín, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.13.** B12-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.



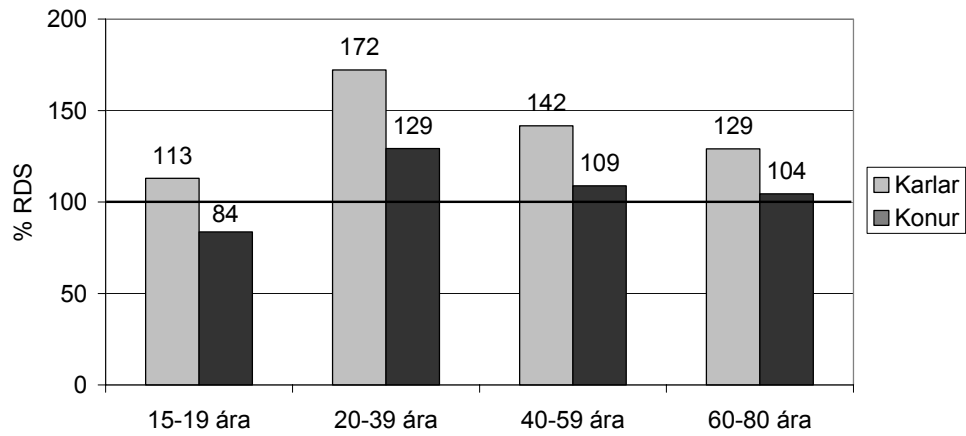
**Mynd 3.14.** C-vítamín, % RDS eftir aldri og kyni.

**Tafla 3.11.** Steinefni (mg/dag)  
Minerals (mg/day)

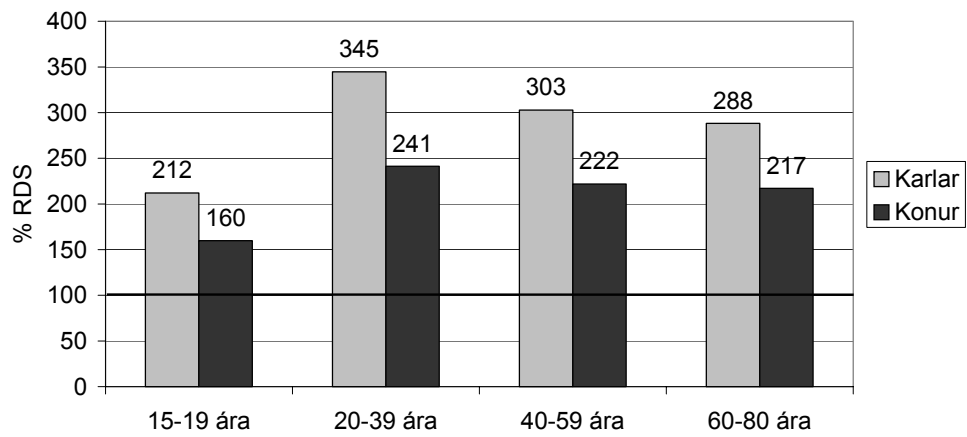
		Kalsíum mg	Fosfór mg	Magnesíum mg	Natríum mg	Kalíum mg
Karlar / men	Meðaltal	1232	1906	328	4023	3479
	s.d.	679	775	123	1800	1352
Konur / women	Meðaltal	939	1381	251	2762	2602
	s.d.	536	571	113	1201	1026
Allir / all	Meðaltal	1076	1626	287	3352	3011
	s.d.	624	723	124	1636	1267

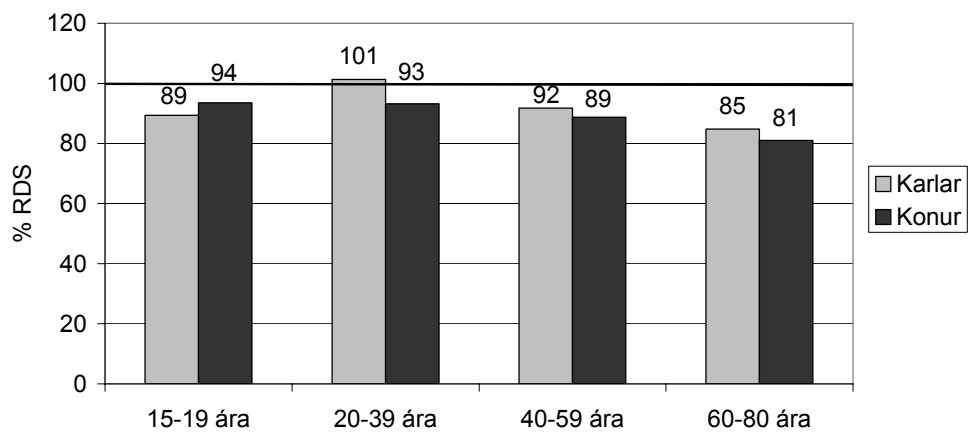
		Kalsíum mg	Fosfór mg	Magnesíum mg	Natríum mg	Kalíum mg	
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	1355	1908	313	4001	2895
		s.d.	696	704	111	1736	1149
	20-39 ára	Meðaltal	1377	2068	355	4263	3634
		s.d.	759	893	133	1977	1461
	40-59 ára	Meðaltal	1133	1817	321	3957	3511
		s.d.	598	662	111	1733	1184
	60-80 ára	Meðaltal	1032	1730	297	3661	3447
		s.d.	541	673	118	1498	1418
Konur	15-19 ára	Meðaltal	1004	1439	262	2757	2548
		s.d.	707	796	159	1192	1477
	20-39 ára	Meðaltal	1034	1448	261	2872	2571
		s.d.	535	558	125	1268	964
	40-59 ára	Meðaltal	871	1331	248	2737	2608
		s.d.	527	551	99	1181	1000
	60-80 ára	Meðaltal	835	1303	227	2578	2682
		s.d.	410	479	77	1080	929



**Mynd 3.15.** Kalsíum, % RDS eftir aldri og kyni.



**Mynd 3.16.** Fosfór, % RDS eftir aldri og kyni.



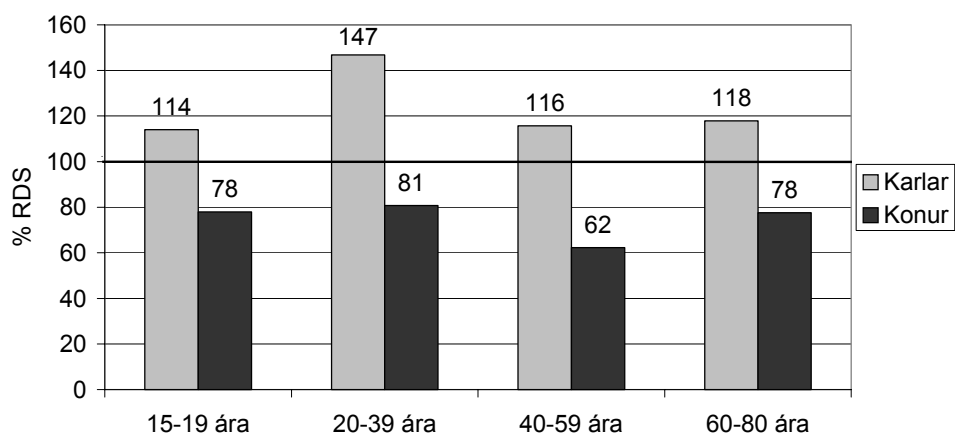
**Mynd 3.17.** Magnésíum, % RDS eftir aldri og kyni.

**Tafla 3.12.** Snefilsteinefni  
Trace minerals (mean intake/day)

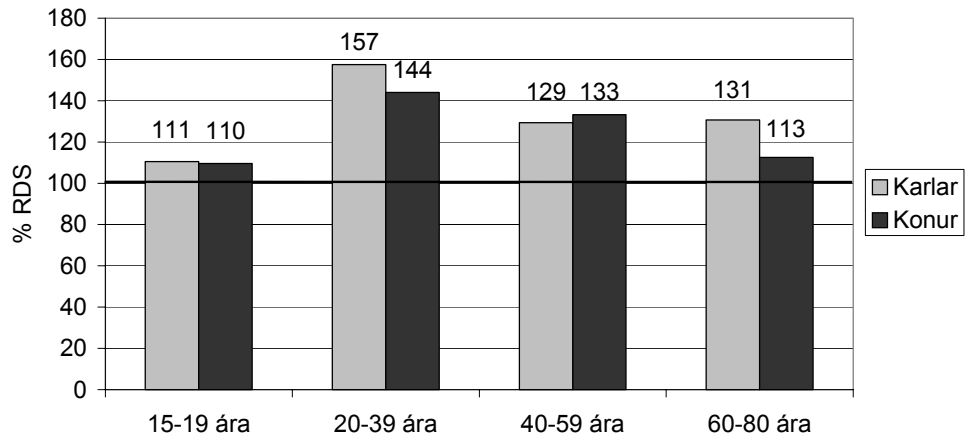
		Járn mg	Sink mg	Kopar mg	Joð µg	Selen µg
Karlur / men	Meðaltal	13,0	12,8	1,4	196	90
	s.d.	8,2	5,9	1,0	220	60
Konur / women	Meðaltal	10,3	9,4	1,1	135	62
	s.d.	8,0	5,0	,7	145	38
Allir / all	Meðaltal	11,6	11,0	1,2	163	75
	s.d.	8,2	5,7	,9	186	51

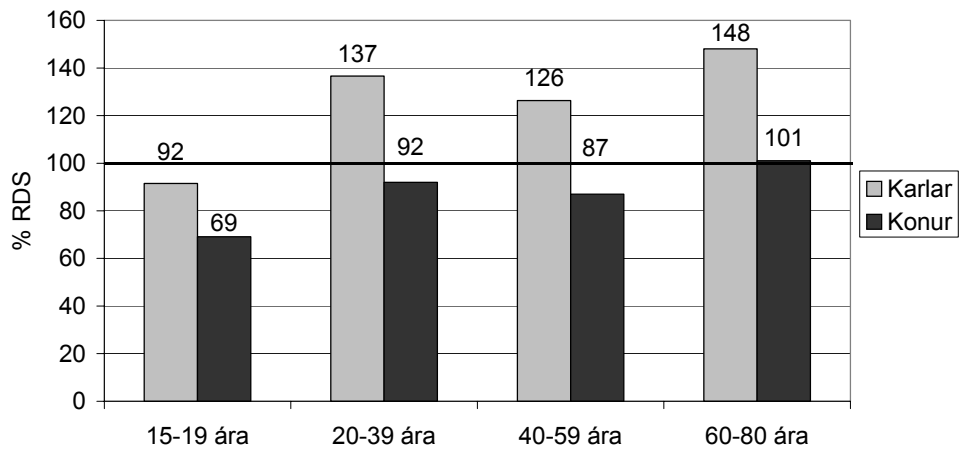
		Járn mg	Sink mg	Kopar mg	Joð µg	Selen µg	
Karlur	15-19 ára	Meðaltal	13,7	13,3	1,3	137	74
		s.d.	7,9	5,7	,5	121	35
	20-39 ára	Meðaltal	14,7	14,2	1,5	205	95
		s.d.	8,7	6,4	,9	242	65
	40-59 ára	Meðaltal	11,6	11,6	1,3	190	89
		s.d.	7,6	5,0	,7	197	48
	60-80 ára	Meðaltal	11,8	11,8	1,5	222	89
		s.d.	7,8	5,9	1,6	247	75
Konur	15-19 ára	Meðaltal	11,7	9,9	1,2	104	57
		s.d.	10,3	6,1	1,0	98	30
	20-39 ára	Meðaltal	12,1	10,1	1,1	138	63
		s.d.	9,5	5,4	,6	155	40
	40-59 ára	Meðaltal	9,3	9,3	1,1	131	63
		s.d.	6,1	4,7	,8	137	40
	60-80 ára	Meðaltal	7,8	7,9	,9	151	62
		s.d.	4,5	3,3	,5	155	34



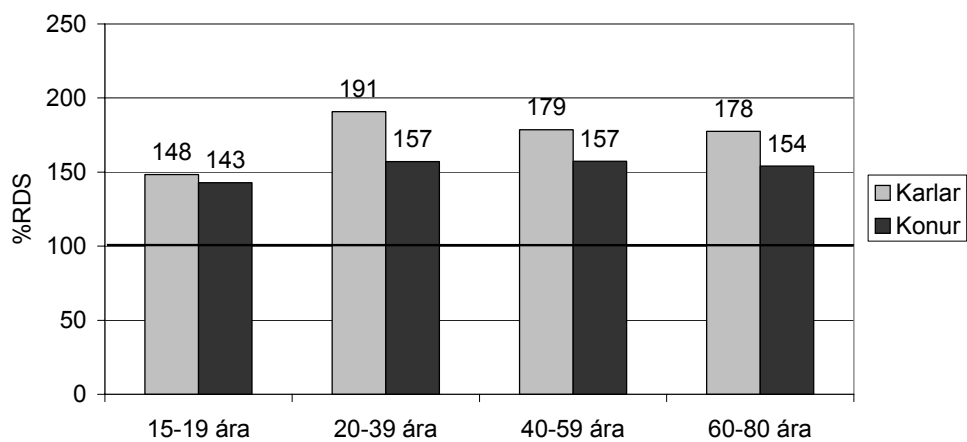
**Mynd 3.18.** Járn, % RDS eftir aldri og kyni.



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



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



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

**Tafla 3.13.** Þungmálmar ( $\mu\text{g}/\text{dag}$ )  
Heavy metals ( $\mu\text{g}/\text{day}$ )

		Kadmín $\mu\text{g}$	Blý $\mu\text{g}$	Kvikasilfur $\mu\text{g}$
Karlar / men	Meðaltal	10,8	15,3	4,7
	s.d.	6,2	20,0	6,1
Konur / women	Meðaltal	7,9	14,9	3,0
	s.d.	4,8	17,7	4,1
Allir / all	Meðaltal	9,2	15,1	3,8
	s.d.	5,7	18,8	5,2

		Kadmín $\mu\text{g}$	Blý $\mu\text{g}$	Kvikasilfur $\mu\text{g}$	
Karlar	15-19 ára	Meðaltal	12,7	16,0	3,1
		s.d.	6,7	39,0	4,5
	20-39 ára	Meðaltal	11,7	16,1	4,5
		s.d.	6,4	16,5	6,4
	40-59 ára	Meðaltal	9,9	14,4	5,1
		s.d.	4,8	16,4	5,8
	60-80 ára	Meðaltal	9,3	14,9	5,4
		s.d.	7,2	15,5	6,6
Konur	15-19 ára	Meðaltal	9,2	15,1	2,1
		s.d.	9,5	22,9	3,0
	20-39 ára	Meðaltal	8,2	14,7	2,6
		s.d.	4,2	20,1	3,7
	40-59 ára	Meðaltal	7,8	15,3	3,4
		s.d.	4,0	14,0	4,9
	60-80 ára	Meðaltal	6,8	14,4	3,3
		s.d.	3,1	15,6	3,6



## 4. Hvaðan koma næringarefni?

Fæðutegundir og fæðuflokkar innihalda ólík næringarefni og í mismiklu magni. Framlag fæðuflokka og fæðutegunda til neyslu hvers næringarefnis ræðst bæði af næringargildi fæðunnar og hversu mikið er borðað af hverri fæðutegund. Ef litið er á neyslu einstakra næringarefna kemur m.a. í ljós að tæpur helmingur af kolvetnum, helmingur af járn og 40% af fólasi í fæði Íslendinga kemur úr kornvörum. 69% af öllu kalki kemur úr mjólkurvörum og ostum en lýsi og fiskur skipta mestu máli fyrir D-vítamínneysluna. Um þriðjungur af C-vítamíni kemur úr drykkjum, sem er heldur meira en úr grænmeti eða ávöxtum. Um þriðjungur af mettuðum fitusýrum kemur úr mjólkurvörum og ostum en þegar trans-fitusýrur eru annars vegar skipta kornvörur, þ.e. kökur og kex mestu máli. Sjá töflu 4.1.

**Tafla 4.1.** Framlag fæðuflokka og fæðutegunda til neyslu næringarefna (% heildarneyslu)  
Contribution from food groups to nutrient intake (% of total intake)

	Orka	Prótein	Fita	Kolvetni	Mettaðar fitus.	Trans fitus.	Omega-3 fitus	Kóle- steról
Mjólk og mjólkur	12	17	14	9	20	15	1	16
Ostar	5	11	9	0	13	10	1	9
Ís	1	0	1	1	2	1	0	1
Kornvörur	32	23	18	48	15	30	1	11
Brauð	14	13	4	23	3	3	0	1
Morgunkorn	3	2	1	5	0	0	0	0
Grænmeti	1	2	0	2	0	0	1	0
Kartöflur	4	2	1	6	0	3	0	0
Ávextir og ber	3	1	1	6	0	0	0	0
Kjöt og kjötv.	12	26	18	1	19	14	9	28
Fiskur og fiskafurð.	3	10	2	0	1	1	40	9
Egg	1	2	1	0	1	0	3	15
Feitmeti	7	0	18	0	17	11	43	8
Lýsi	1	0	1	0	1	0	42	2
Sósur	4	1	9	1	3	1	1	3
Drykkir	9	2	0	15	0	0	0	0
Snakk	2	1	2	2	2	11	0	0
Sælgæti og sykur	5	1	4	8	6	4	0	1
Megrunar og próteindrykkir	0	1	0	0	0	0	0	0

**Tafla 4.1.** Framhald  
Continuation

	Viðb. sykur	Trefjar	A-vít	D-vít	E-vít	B <sub>1</sub> -vít	B <sub>2</sub> -vít	Níasin
Mjólk og mjólkur	6	1	10	3	3	14	34	12
Ostar	0	0	6	1	2	2	5	7
Ís	2	0	0	0	1	0	1	0
Kornvörur	24	55	7	13	20	39	24	25
Brauð	2	33	0	0	8	17	8	12
Morgunkorn	3	8	3	8	2	16	12	8
Grænmeti	0	14	11	0	6	5	3	3
Kartöflur	0	8	0	0	1	5	1	4
Ávextir og ber	4	10	1	0	3	3	1	1
Kjöt og kjötv.	0	1	37	0	4	20	16	24
Fiskur og fiskafurð.	0	0	1	32	6	2	2	8
Egg	0	0	2	3	6	1	3	1
Feitmeti	0	0	21	45	25	0	1	0
Lýsi	0	0	11	30	13	0	0	0
Sósur	2	1	2	0	13	1	2	1
Drykkir	38	2	0	0	1	4	4	11
Snakk	0	5	0	0	1	2	1	1
Sælgæti og sykur	24	1	0	0	2	1	2	1
Megrunar og próteindrykkir	0	1	1	2	5	2	1	1

**Tafla 4.1.** Framhald  
Continuation

	B <sub>6</sub> -vít	Fólasín	B <sub>12</sub> -vít	C-vít	Kalk	Fosfór	Magnesium
Mjólk og mjólkur	10	13	19	3	41	23	14
Ostar	2	5	7	0	27	13	5
Ís	0	0	1	0	1	1	1
Kornvörur	30	42	8	5	15	26	26
Brauð	10	14	0	0	7	16	13
Morgunkorn	17	23	6	5	3	3	5
Grænmeti	6	11	0	27	2	2	4
Kartöflur	6	6	0	7	0	2	7
Ávextir og ber	8	4	0	19	1	1	4
Kjöt og kjötv.	16	4	41	0	2	14	9
Fiskur og fiskafurð.	11	1	18	0	1	6	4
Egg	1	3	3	0	1	1	0
Feitmeti	0	0	0	0	0	0	0
Lýsi	0	0	0	0	0	0	0
Sósur	1	2	1	2	1	1	2
Drykkir	5	5	0	36	3	5	15
Snakk	2	1	0	0	0	1	3
Sælgæti og sykur	1	1	1	0	3	1	3
Megrunar og próteindrykkir	2	2	1	1	1	1	2

**Tafla 4.1.** Framhald  
Continuation

	Natríum	Kalíum	Járn	Joð	Selen	Kadmín	Blý	Kvika- silfur
Mjólk og mjólkur	6	20	2	27	10	1	0	3
Ostar	8	1	1	9	5	0	0	0
Ís	0	1	0	1	0	0	0	3
Kornvörur	30	14	48	5	36	66	19	7
Brauð	19	7	12	2	27	40	14	0
Morgunkorn	5	2	26	0	3	4	0	4
Grænmeti	1	8	3	0	2	11	18	1
Kartöflur	1	11	6	0	0	9	1	0
Ávextir og ber	0	6	3	0	1	1	36	1
Kjöt og kjötv.	16	12	20	2	12	1	6	17
Fiskur og fiskafurð.	4	6	2	41	25	1	1	56
Egg	1	1	2	4	5	0	0	9
Feitmeti	3	0	0	1	0	0	0	1
Lýsi	0	0	0	0	0	0	0	0
Sósur	6	3	2	1	1	1	2	0
Drykkir	1	15	5	6	3	3	11	0
Krydd	19	0	0	0	0	0	0	1
Snakk	2	1	2	0	1	1	0	0
Sælgæti og sykur	1	2	4	3	1	5	5	0
Megrunar og próteindrykkir	0	1	2	1	1	0	0	0

## 5. Hvað hefur breyst frá síðustu könnun?

Landskönnun á mataræði var síðast gerð árið 1990. Við samanburð á niðurstöðum þessara tveggja kannana þarf að hafa í huga að ólíkum aðferðum var beitt við gagnasöfnun. Árið 1990 var tekin næringarsaga í ítarlegu, persónulegu viðtali, en árið 2002 var gerð sólarhringsupprifjun í gegnum síma. Í næringarsögu er hætta á að neysla sé að einhverju leyti ofmetin á algengum vörum eins og mjólk, osti, brauði, fiski og kjöti, en því er síður til að dreifa í sólarhringsupprifjun, þar sem frekar er hætta á að hluti neyslunnar gleymist eða verði útundan, þá einkum aukabitar (6). Til að leitast við að koma niðurstöðum þessara tveggja kannana á samræmt form hafa næringarefni og fæðutegundir verið umreiknuð sem hlutfall af staðlaðri orku, þ.e. magn/10MJ. Tölur í töflu 5.1 segja því ekki til um raunverulega heildarneyslu, hvorki fyrir 1990 né 2002 heldur ber eingöngu að líta á þær sem samanburð milli ára. Í töflu 5.1 eru orkuefni sýnd sem % orku, en önnur næringarefni sem magn/10MJ fæði. Á sama hátt hafa niðurstöður fyrir fæðutegundir verið umreiknaðar til að gera þær samanburðarhæfar. Samanburður á neyslu matvæla 1990 og 2002 í þessari skýrslu byggir því ævinlega á hlutfallslegri breytingu miðað við umreiknaðar niðurstöður.

**Tafla 5.1.** Samanburður á niðurstöðum kannana 1990 og 2002. Næringarefni úr fæðu/10 MJ  
Comparison of results from 1990 and 2002. Nutrients from food/10MJ

		1990 n=1240	2002 n=1242
Prótein	E%	17	18
Fita	E%	41	35
Kolvetni	E%	41	45
Viðbættur sykur	E%	8	11
Trefjar	g	17	20
A-vítamín	RJ	2837	1588
D-vítamín	µg	15	7,2
E-vítamín	α-TJ	11	10
Þíamín (B <sub>1</sub> )	mg	1,2	1,5
Ríbóflavin (B <sub>2</sub> )	mg	2,2	2,2
Níásín	NJ	36	40
B <sub>6</sub> -vítamín	mg	1,5	2,0
Fólasín	µg	260	327
B <sub>12</sub> -vítamín	µg	11	8,1
C-vítamín	mg	80	103
Kalsíum	mg	1251	1242
Fosfór	mg	1797	1889
Magnesium	mg	341	338
Járn	mg	10	13
Sink	mg	12	13
Joð	µg	294	198

Með þessum fyrirvörum er ljóst að töluverðar breytingar hafa orðið á mataræði og hollustu frá árinu 1990. Í stórum dráttum hefur mataræðið færst nær ráðleggingum um mataræði; Fitna hefur minnkað úr 41% í 35% og grænmeti aukist. Dæmi um neikvæða þróun er hins vegar aukin sykurneysla og þá sérstaklega aukin neysla gosdrykkja sem hefur einkum orðið á kostnað mjólkur. Mjólkurneyslan hefur minnkað töluvert og þá sérstaklega notkun nýmjólkur, en fituminni mjólk sækir á. Ávextir hafa hins vegar minna breyst á þessu tímabili. Sú breyting sem veldur hvað mestum áhyggjum varðar fiskneysluna. Mikil fiskneysla hefur verið eitt af megineinkennum á mataræði Íslendinga en hefur nú hrapað um 30%.

Samfara minni fiskneyslu hefur joð minnkað umtalsvert, en fram til þessa hefur joðneysla Íslendinga verið með mesta móti í heiminum. Nú er svo komið að hugsanlega þarf að huga að joðbætingu salts eða annarra matvæla hér á landi eins og gert er víðast hvar í heiminum. A-vítamín hefur einnig minnkað mjög, enda var neysla þess óhófleg og jafnvel við efri mörk

Þess sem gæti talist skaðlegt. Ástæður minni A-vítamínneyslu er bæði breytt samsetning lýsis, sem nú inniheldur minna A-vítamín en áður, og eins minni fituneysla. D-vítamín hefur einnig minnkað og af svipuðum ástæðum og A-vítamínið. Það er hins vegar áhyggjuefni hvað D-vítamín er lágt í fæði margra, sérstaklega ungra stúlkna, og raunar allra sem ekki taka lýsi, jafnvel þótt meðalneyslan sé vel viðunandi. Flest önnur nauðsynleg næringarefni hafa lítið breyst eða jafnvel aukist nokkuð, og eru B<sub>6</sub> vítamín, C-vítamín, fólásín og járn dæmi um bætiefni sem hafa aukist í íslensku fæði frá fyrri könnun og eins hafa trefjar aukist enda meira borðað af grænmeti og ávöxtum. Meðalneysla á kalki hefur hins vegar lítið breyst miðað við staðlaða orku, jafnvel þótt kalk í fæði ungs fólks og þá einkum ungra stúlkna hafi lækkað mjög og sé nú undir ráðleggingum.

## 6. Næring á Norðurlöndum. Samanburður á neyslu næringarefna.

Á öllum Norðurlöndum eru gerðar kannanir á mataræði með reglulegu millibili (3,11-13). Þar sem ólíkum aðferðum er beitt við kannanirnar og þær ekki gerðar á sama tíma, þarf að hafa nokkurn fyrirvara við samanburð milli landa. Til að auðvelda samanburð og koma niðurstöðum á samræmt form eru orkuefni gefin upp sem % orku en magn annarra næringarefna reiknað sem magn/10MJ, sem gefur til kynna næringarþéttni fæðunnar. Eins og fram kemur í töflu 6.1 greina íslensku niðurstöðurnar sig ekki markvert frá niðurstöðum annarra Norðurlanda þegar næringarefni eru annars vegar. Próteinneyslan er þó greinilega hæst á Íslandi af öllum Norðurlöndum og eins er viðbættur sykur heldur hærri hér.

**Tafla 6.1.** Samanburður á könnunum á Norðurlöndum. Næringarefni úr fæðu/10MJ  
Comparison of results from Nordic dietary surveys. Nutrients from food/10MJ

Ár		Danmörk 1995	Finnland 2002	Ísland 2002	Noregur 1997	Svíþjóð 1997-98
Fjöldi		1837	2007	1242	2672	1215
Aldur		15-80	25-64	15-80	16-79	18-74
Aðferð		7-d	24-h	24-h	tíðni	7-d
		skráning	viðtal	símaviðtal	könnun	skráning
Prótein	E%	15	16	18	16	16
Fita	E%	38	34	35	31	34
Kolvetni	E%	42	48	45	52	47
Viðbættur sykur	E%	9	10	11	9	9
Trefjar	g	21	27	20	25	20
A-vítamín	RJ	1505	1313	1588	1690	1369
D-vítamín	µg	3,5	6,1	7,0	5,1	6,3
E-vítamín	α-TJ	8,6	13	10	-	9,8
Þíamín (B <sub>1</sub> )	mg	1,3	1,6	1,5	1,5	1,6
Ríbóflavín (B <sub>2</sub> )	mg	1,9	2,3	2,2	1,9	2,0
Níásín	NJ	33	34	40	-	39
B <sub>6</sub> -vítamín	mg	1,6	2,3	2,0	-	2,3
Fólásín	µg	289	329	327	-	254
B <sub>12</sub> -vítamín	µg	6,4	7,6	8,1	-	7,1
C-vítamín	mg	81	140	103	134	98
Kalsíum	mg	1063	1408	1242	1030	1129
Fosfór	mg	1588	2003	1889	-	1621
Magnesium	mg	361	469	338	380	363
Járn	mg	11	15	13	12	13
Sink	mg	13	-	13	-	13
Selen	µg	44	88	90	-	38

Nýlega var gerð á vegum Norrænu ráðherranefndarinnar samræmd könnun á neyslu grænmetis, ávaxta, fisks og brauða á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum samtímis, NORBAGREEN (20). Eingöngu var spurt um tíðni neyslunnar á þessum fæðutegundum, svipað og gert var í seinni hluta landskönnunar. Algjört samræmi reyndist vera í niðurstöðum NORBAGREEN og landskönnunar varðandi tíðni fiskneyslu, grænmetis og ávaxta á Íslandi. Þegar niðurstöður milli landa eru bornar saman kemur í ljós að grænmetis- og ávaxtaneysla er enn töluvert lægri á Íslandi en öðrum Norðurlöndum, en lægst var hún þó á Eistlandi. Tíðni fiskneyslu reyndist hæst í Noregi en næsthæst á Íslandi, þannig að sérstaða Íslands í þessu efni er greinilega í rénun, í samræmi við niðurstöður landskönnunar. Tíðni brauðneyslunnar var hins vegar marktækt lægst á Íslandi. Niðurstöður landskönnunar styðja ekki þá niðurstöðu, þar sem brauðneysla í grömmum á dag mælist heldur hærri á Íslandi en í Svíþjóð. Hugsanlega má rekja þetta misræmi til stærri og þyngri brauðsneiða á Íslandi en víða annars staðar, en undanfarin ár hefur stærð brauðsneiða í algengustu brauðtegundum stækkað mjög mikið eða úr 30 í 40 grömm.

## 7. Mataræði og mannlíf

Í seinni hluta könnunar var spurt um lífshætti, heimilishagi, viðhorf, hæð og þyngd og eins hversu oft einstakra fæðutegunda eða fæðuflokka væri neytt. Spurningarnar um tíðni neyslu gegna m.a. hlutverki við að fá fram þá sem borða mest eða minnst af ákveðnum fæðutegundum, t.d. 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, t.d. þeim sem borða lítið sem ekkert kjöt, þeim sem nota próteindrykki að staðaldri eða forðast mjólkurvörur. Eins verður hægt að geina hollustu fæðunnar eftir öðrum lífsvenjum, t.d. reykingavenjum og hreyfingu en sú greining bíður seinni skýrslu.

### Líkamsþyngd og lífshættir

Þegar líkamsþyngd er könnuð í síma má búast við nokkurri skekkju, þar sem þyngdin er gjarnan vanmetin með þessu móti. Hins vegar má nýta slíkar niðurstöður til að meta þróun og breytingar og eins til samanburðar milli hópa. Við könnun á mataræði 1990 voru þátttakendur spurðir um eigin þyngd, rétt eins og í þessari rannsókn, og flestar erlendar rannsóknir á faraldsfræði offitu og ofþyngdar byggja 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 ( $BMI = \text{þyngd í kg} / \text{hæð}^2 \text{ í metrum}$ ). Eins og fram kemur í töflu 7.1 er meira en helmingur allra karla yfir æskilegri þyngd og í aldurshópnum 40-80 ára er hlutfallið um 70% sem teljast of þungir eða of feitir samkvæmt skilgreiningum frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnun (21). Fleiri konur en karlar gefa upp þyngd sem er innan ákjósanlegra marka en offita er álíka algeng hjá báðum kynjum, 12-13%. Borið saman við niðurstöður frá árinu 1990 er ljóst að æ fleiri teljast yfir æskilegri þyngd. Hjá körlum er aukningin um 46% en minni aukning mælist hjá konum.

Hugsanlega er meiri skekkja og vanmat í upplýsingum frá konum en körlum varðandi þyngdina þar sem niðurstöður frá Hjartavernd, sem byggja á vigtun og hæðarmælingu Reykvíkinga sýna ekki svo mikinn mun milli karla og kvenna (22). Þrátt fyrir slíkar skekkjur er ljóst af þessum niðurstöðum að stór hluti þjóðarinnar er of þungur eða of feitur. Hjá körlum er hlutfallið 57% en hjá konum 40%. Í yngsta aldurshópi karla er fjórði hver maður yfir kjörþyngd. Undirþyngd er fátíð nema hjá yngsta hópnum og þá fyrst og fremst stúlkum, þar sem 11,5% teljast of léttar. Heldur fleiri stúlkur teljast þó of þungar en of léttar.

Færri konur en karlar eru hins vegar sáttar við sína líkamsþyngd (sjá töflu 7.2). Það vekur athygli að meðal ungra kvenna er sá hópur stærri sem vill vera grennri heldur en sá hópur sem mælist yfir kjörþyngd. Þrjátíu prósent stúlkna vilja vera grennri en aðeins fimmtán prósent eru yfir kjörþyngd. Hjá körlum á öllum aldri er þessu öfugt farið. Þriðjungur þeirra vill vera grennri en 57% eru yfir kjörþyngd. Þegar spurt er um megrun kemur í ljós að um þriðjungur ungra kvenna og kvenna á miðjum aldri hafa farið í megrun eða reynt að grennast síðastliðið ár en hlutfallið er lægra meðal karla og eldri kvenna.

Fjöldi og hlutfall þeirra sem hreyfðu sig ekkert, lítið eða mikið síðastliðna viku er sýnt í töflu 7.4. Það er ljóst að meirihluti þjóðarinnar hreyfir sig lítið eða ekkert, aðeins í yngsta aldurshópnum er sá hópur í meirihluta sem hreyfði sig meira en 4 klst. í vikunni. Þegar röðin kemur að setum fyrir framan sjónvarp eða tölvu fyrir utan vinnu virðist hins vegar lítill munur vera á aldurshópum eða kynjum og mun meiri tími fer í slíkar setur en í líkamsrækt eða hreyfingu hjá öllum aldurshópum.

## Máltíðir, heima og heiman

Því hefur verið haldið fram að fjölskyldumáltíðir væru á undanhaldi á íslenskum heimilum, en samkvæmt könnuninni borða um 80% fólks aðalmáltíð dagsins með fjölskyldunni 5 sinnum í viku eða oftar. Ungt fólk borðar að vísu sjaldnar með fjölskyldunni og um 18% ungra karla segjast aðeins borða með fjölskyldunni tvisvar í viku eða sjaldnar. Nánast sömu niðurstöður fást þegar spurt er hversu oft fólk borði aðalmáltíð dagsins heima (töflur 7.6 og 7.7). Karlar virðast borða heita máltíð í mótuneyti heldur oftar en konur, en hins vegar er mikill munur á konum og körlum þegar veitingahús og skyndibitastaðir eru annars vegar. Karlar borða mun oftar á veitinga- og skyndibitastöðum en konur og eins borðar ungt fólk mun oftar úti en þeir eldri. Þar eiga ungir karlar metið, rúmur þriðjungur borðar oftar úti en einu sinni í viku, meðan aðeins 4% kvenna yfir fertugt borða svo oft á veitinga- og skyndibitastöðum (töflur 7.8 og 7.9). Ungt fólk borðar líka oftar tilbúna rétti í aðalmáltíð og er gjarnara á að sleppa aðalmáltíð dagsins en þeir eldri. Þar eru ungu konurnar í miklum meirihluta, um það bil þriðja hver sleppir aðalmáltíðinni oftar en einu sinni í viku en aðeins ríflega tíundi hver karl á sama aldri. Hins vegar borða ungir karlar manna mest af tilbúnum réttum, þriðji hver borðar slíkan mat oftar en einu sinni í viku samanborið við 5% kvenna yfir fertugt (töflur 7.10 og 7.11).

## Viðhorf og neytendamál

Mun fleiri segja það skipta sig máli að maturinn sé hollur en að hann sé ódýr (töflur 7.12 og 7.13). Ungir karlar láta sig hollustuna minnst varða af öllum aldurshópum en almennastur er áhugi fyrir hollustunni meðal kvenna yfir fertugt, þar sem aðeins 3% segja að hún skipti ekki máli borið saman við 35% ungra karla sem eru sama sinnis. Konur á öllum aldri skoða næringargildismerkingar oftar en karlar, en þó segist nánast helmingur kvenna aldrei skoða slíkar merkingar. Heldur fleiri skoða innihaldslýsingar á umbúðum matvæla en algengast er að fólk skoði geymsluþol (töflur 7.14-7.16).

## Fita í matargerð og á brauð

Smjörliki virðist mjög á undanhaldi við matargerð á heimilum. Yfir 70% fólks segist oftast nota olíu við matargerð en um 20% segjast oftast nota smjörliki og er lítill munur á aldurshópum eða kynjum hvað þetta varðar (tafla 7.17). Í sjálfri könnunni á mataræði, þ.e. sólarhringsupprifjun, kemur hins vegar fram meiri notkun á smjörliki en olíu, en þar er fita í bakstri, mótuneytisfæði og tilbúnum réttum einnig tekin með í reikninginn. Eins hefur orðið breyting frá fyrri könnun á því hvernig fólk smyr brauðið. Þá réðst fituneysla fólks mjög af því hversu þykku lagi var smurt á brauðið en nú er orðið algengara að smyrja minna eða

jafnvel ekkert (tafla 7.18 og viðauki II). Fleiri konur en karlar smyrja annað hvort þunnu lagi á brauðið eða sleppa því að smyrja, sem er í samræmi við að fituneysla kvenna er talsvert minni en karla úr sólarhringsupprifjun. Engin kona undir fertugu segist smyrja þykkasta lagi af viðbiti á brauðið en það gera hins vegar 11% karla yfir fertugt.

## Vítamín, fæðubótarefni og náttúruvörur

Meirihluti fólks tekur einhver vítamín, steinefni eða lýsi og eru fleiri konur í þeim hópi en karlar (tafla 7.19). Algengast er að fólk taki lýsi, lýsispillur eða fjölvítamín, en 22% karla og 17% kvenna taka lýsi daglega og 11% karla og 25% kvenna taka fjölvítamín daglega (töflur 7.20-7.22). Ungt fólk tekur síður lýsi en þeir eldri en enginn munur er á fjölvítamínnotkun eftir aldri. Mun færri taka einstök vítamín eða bætiefni. Þar af eru C-vítamín og kalk algengustu efnin, en 15% kvenna yfir fertugt taka kalk daglega. Þegar röðin kemur að annars konar fæðubótarefnum eða náttúruæfnum segjast heldur fleiri konur en karlar taka einhver slík efni, eða um 15% borið saman við 12% karla. Hins vegar er nokkuð jöfn kynjaskipting á notkun prótein- og megrunardrykkja. Mest er neysla próteinvara meðal fólks á aldrinum 20-39 ára. Þeir sem nota þessar vörur fá að jafnaði 21% orkunnar úr próteinum borið saman við 17% hinna sem ekki nota próteinvörur.

## Matur og drykkur

Í töflum 7.27-7.40 kemur fram að yfir 80% fólks notar mjólkurvörur daglega og aðeins 2% karla og 3% kvenna nota ekki mjólkurvörur. Færri borða ávexti eða grænmeti á hverjum degi eða tæplega helmingur fólks. Ungar stúlkur borða oftast ávexti af öllum aldurshópum beggja kynja en sjaldnast grænmeti, og er það í samræmi við niðurstöður úr sólarhringsupprifjun. Fleiri ungar stúlkur eru líka í þeim hópi sem borðar sjaldan eða aldrei kjöt en yfir 7% ungra kvenna borða kjöt sjaldnar en einu sinni í viku og um 5% segjast aldrei borða kjöt. Sama aldursskipting kemur fram varðandi fiskneyslu eins og úr sólarhringsupprifjun þar sem eldri aldurshópar borða mun oftár fisk en þeir yngri og um helmingur fólks yfir fertugt segist borða fisk þrisvar í viku eða oftár.

Algengast er að fólk borði sælgæti nokkrum sinnum í viku en um tíundi hver segist aldrei borða sælgæti og álíka stór hópur segist borða daglega eða oftár. Það er athyglisvert að mun meiri munur greindist í 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. Ungir karlar drekka manna mest af sykrudum gosdrykkjum sem er í samræmi við niðurstöður sólarhringsupprifjunar. Um 40% drekka sykrað gos á hverjum degi borið saman við 14% kvenna á sama aldri. Konur undir fertugu er sá hópur sem helst notar sykurlausa gosdrykki en orkudrykkir eru vinsælastir meðal ungra karla. Sama má segja um bjór en rúmur helmingur karla á aldrinum 25-39 ára drekkur bjór einu sinni í viku eða oftár borið saman við 22% kvenna á sama aldri. Heldur fleiri konur velja léttvín en karlar en mun fleiri karlar en konur drekka sterka drykki vikulega eða oftár. Sambærileg skipting á áfengisnotkun og tegundavali milli kynja kemur fram í fyrri hluta könnunarinnar í sólarhringsupprifjun.



**Tafla 7.1.** Hlutfall þeirra sem eru of léttir, í ákjósanlegri þyngd, of þungir eða of feitir.  
% underweight, ideal weight, overweight or obese

		Undirþyngd BMI < 18.5	Ákjósanleg þyngd BMI 18,5-24,99	Ofþyngd BMI 25-29,99	Offita BMI >30	
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	9	91	29	5
		%	6,7%	67,9%	21,6%	3,7%
	25-39 ára	Fjöldi		75	81	20
		%		42,6%	46,0%	11,4%
	40-80 ára	Fjöldi	1	95	171	53
		%	,3%	29,7%	53,4%	16,6%
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>10</b>	<b>261</b>	<b>281</b>	<b>78</b>
		%	<b>1,6%</b>	<b>41,4%</b>	<b>44,6%</b>	<b>12,4%</b>
	Konur	15-24 ára	Fjöldi	15	96	18
%			11,5%	73,3%	13,7%	1,5%
25-39 ára		Fjöldi	2	126	51	14
		%	1,0%	65,3%	26,4%	7,3%
40-80 ára		Fjöldi	4	173	126	70
		%	1,1%	46,4%	33,8%	18,8%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>21</b>	<b>395</b>	<b>195</b>	<b>86</b>
		%	<b>3,0%</b>	<b>56,7%</b>	<b>28,0%</b>	<b>12,3%</b>

**Tafla 7.2.** Ertu sátt(ur) við þína líkamsþyngd?

Are you happy with your weight? Yes; No, would like to be thinner; No, would like to be heavier.

		já	nei, vil vera grennri	nei, vil vera þyngri	
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	94	18	22
		%	70,1%	13,4%	16,4%
	25-39 ára	Fjöldi	102	68	9
		%	57,0%	38,0%	5,0%
	40-80 ára	Fjöldi	190	127	8
		%	58,5%	39,1%	2,5%
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>386</b>	<b>213</b>	<b>39</b>
		%	<b>60,5%</b>	<b>33,4%</b>	<b>6,1%</b>
	Konur	15-24 ára	Fjöldi	90	39
%			68,2%	29,5%	2,3%
25-39 ára		Fjöldi	94	107	0
		%	46,8%	53,2%	,0%
40-80 ára		Fjöldi	186	196	9
		%	47,6%	50,1%	2,3%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>370</b>	<b>342</b>	<b>12</b>
		%	<b>51,1%</b>	<b>47,2%</b>	<b>1,7%</b>

**Tafla 7.3.** Hefurðu farið í megrun eða reynt að grennast síðastliðið ár?  
Within the last year, have you gone on a diet or tried to lose weight?

			nei	já
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	114	20
		%	85,1%	14,9%
	25-39 ára	Fjöldi	141	38
		%	78,8%	21,2%
	40-80 ára	Fjöldi	254	67
		%	79,1%	20,9%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>509</b>	<b>125</b>	
	%	<b>80,3%</b>	<b>19,7%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	89	43
		%	67,4%	32,6%
	25-39 ára	Fjöldi	133	69
		%	65,8%	34,2%
	40-80 ára	Fjöldi	304	86
		%	77,9%	22,1%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>526</b>	<b>198</b>	
	%	<b>72,7%</b>	<b>27,3%</b>	

**Tafla 7.4.** Í hve margar klukkustundir stundaðir þú líkamsrækt eða hreyfðir þig  
rösklega í síðustu viku?  
How many hours did you spend exercising during the last week?

			ekkert	1-3 klst	4-6 klst	7 klst eða meira
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	27	25	31	51
		%	20,1%	18,7%	23,1%	38,1%
	25-39 ára	Fjöldi	59	40	41	40
		%	32,8%	22,2%	22,8%	22,2%
	40-80 ára	Fjöldi	132	95	47	52
		%	40,5%	29,1%	14,4%	16,0%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>218</b>	<b>160</b>	<b>119</b>	<b>143</b>	
	%	<b>34,1%</b>	<b>25,0%</b>	<b>18,6%</b>	<b>22,3%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	28	30	38	36
		%	21,2%	22,7%	28,8%	27,3%
	25-39 ára	Fjöldi	49	70	44	39
		%	24,3%	34,7%	21,8%	19,3%
	40-80 ára	Fjöldi	154	118	79	41
		%	39,3%	30,1%	20,2%	10,5%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>231</b>	<b>218</b>	<b>161</b>	<b>116</b>	
	%	<b>31,8%</b>	<b>30,0%</b>	<b>22,2%</b>	<b>16,0%</b>	

**Tafla 7.5.** Í hve margar klukkustundir sastu fyrir framan tölvu eða sjónvarp í gær fyrir utan vinnu?

Yesterday, how much of your leisure time did you spend watching television or using a computer?

			ekkert	1 klst	2 klst	3 klst eða meira
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	18	28	40	48
		%	13,4%	20,9%	29,9%	35,8%
	25-39 ára	Fjöldi	25	44	49	62
		%	13,9%	24,4%	27,2%	34,4%
	40-80 ára	Fjöldi	73	81	85	87
		%	22,4%	24,8%	26,1%	26,7%
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>116</b>	<b>153</b>	<b>174</b>	<b>197</b>
		%	<b>18,1%</b>	<b>23,9%</b>	<b>27,2%</b>	<b>30,8%</b>
Konur	15-24 ára	Fjöldi	29	26	45	32
		%	22,0%	19,7%	34,1%	24,2%
	25-39 ára	Fjöldi	45	55	53	49
		%	22,3%	27,2%	26,2%	24,3%
	40-80 ára	Fjöldi	93	104	103	92
		%	23,7%	26,5%	26,3%	23,5%
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>167</b>	<b>185</b>	<b>201</b>	<b>173</b>
		%	<b>23,0%</b>	<b>25,5%</b>	<b>27,7%</b>	<b>23,8%</b>

**Tafla 7.6.** Hversu oft borðar fjölskyldan saman aðalmáltíð? (Eingöngu spurt þar sem tveir eða fleiri eru í fjölskyldu).

How often does your family eat the main meal of the day together?

			2x í viku eða sjaldnar	3-4x í viku	5x í viku eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	24	14	96
		%	17,9%	10,4%	71,6%
	25-39 ára	Fjöldi	10	28	142
		%	5,6%	15,6%	78,9%
	40-80 ára	Fjöldi	24	28	274
		%	7,4%	8,6%	84,0%
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>58</b>	<b>70</b>	<b>512</b>
		%	<b>9,1%</b>	<b>10,9%</b>	<b>80,0%</b>
Konur	15-24 ára	Fjöldi	14	30	88
		%	10,6%	22,7%	66,7%
	25-39 ára	Fjöldi	9	24	169
		%	4,5%	11,9%	83,7%
	40-80 ára	Fjöldi	24	40	328
		%	6,1%	10,2%	83,7%
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>47</b>	<b>94</b>	<b>585</b>
		%	<b>6,5%</b>	<b>12,9%</b>	<b>80,6%</b>

**Tafla 7.7.** Hversu oft borðar þú aðalmáltíð dagsins heima hjá þér?  
How often do you eat the main meal of the day at home?

			2x í viku eða sjaldnar	3-4x í viku	5x í viku eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	14	24	96
		%	10,4%	17,9%	71,6%
	25-39 ára	Fjöldi	18	25	137
		%	10,0%	13,9%	76,1%
	40-80 ára	Fjöldi	25	16	285
		%	7,7%	4,9%	87,4%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>57</b>	<b>65</b>	<b>518</b>	
	%	<b>8,9%</b>	<b>10,2%</b>	<b>80,9%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	14	30	88
		%	10,6%	22,7%	66,7%
	25-39 ára	Fjöldi	9	26	167
		%	4,5%	12,9%	82,7%
	40-80 ára	Fjöldi	21	27	344
		%	5,4%	6,9%	87,8%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>44</b>	<b>83</b>	<b>599</b>	
	%	<b>6,1%</b>	<b>11,4%</b>	<b>82,5%</b>	

**Tafla 7.8.** Hversu oft borðar þú heita máltíð í mötuneyti?  
How often do you eat a hot meal in a cafeteria?

			aldrei	2x í viku eða sjaldnar	3-4x í viku	5x í viku eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	95	22	5	12
		%	70,9%	16,4%	3,7%	9,0%
	25-39 ára	Fjöldi	89	36	24	31
		%	49,4%	20,0%	13,3%	17,2%
	40-80 ára	Fjöldi	218	64	14	30
		%	66,9%	19,6%	4,3%	9,2%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>402</b>	<b>122</b>	<b>43</b>	<b>73</b>	
	%	<b>62,8%</b>	<b>19,1%</b>	<b>6,7%</b>	<b>11,4%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	101	22	4	5
		%	76,5%	16,7%	3,0%	3,8%
	25-39 ára	Fjöldi	131	40	17	14
		%	64,9%	19,8%	8,4%	6,9%
	40-80 ára	Fjöldi	275	55	28	34
		%	70,2%	14,0%	7,1%	8,7%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>507</b>	<b>117</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	
	%	<b>69,8%</b>	<b>16,1%</b>	<b>6,7%</b>	<b>7,3%</b>	

**Tafla 7.9.** Hversu oft borðar þú á veitinga- eða skyndibitastað?  
How often do you eat out at a restaurant or a fast food place?

			aldrei	1x mánuði	2-3x mánuði	1x viku	oftar en 1x viku
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	11	14	28	31	50
		%	8,2%	10,4%	20,9%	23,1%	37,3%
	25-39 ára	Fjöldi	25	28	50	30	47
		%	13,9%	15,6%	27,8%	16,7%	26,1%
	40-80 ára	Fjöldi	137	74	54	23	38
		%	42,0%	22,7%	16,6%	7,1%	11,7%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>173</b>	<b>116</b>	<b>132</b>	<b>84</b>	<b>135</b>
		%	<b>27,0%</b>	<b>18,1%</b>	<b>20,6%</b>	<b>13,1%</b>	<b>21,1%</b>
Konur	15-24 ára	Fjöldi	11	20	41	34	26
		%	8,3%	15,2%	31,1%	25,8%	19,7%
	25-39 ára	Fjöldi	40	70	54	20	18
		%	19,8%	34,7%	26,7%	9,9%	8,9%
	40-80 ára	Fjöldi	219	90	55	11	17
		%	55,9%	23,0%	14,0%	2,8%	4,3%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>270</b>	<b>180</b>	<b>150</b>	<b>65</b>	<b>61</b>
		%	<b>37,2%</b>	<b>24,8%</b>	<b>20,7%</b>	<b>9,0%</b>	<b>8,4%</b>

**Tafla 7.10.** Hversu oft borðar þú tilbúna rétti í aðalmáltíð?  
How often do you eat ready-made dinners (i.e., TV dinners, packaged pizzas etc.)?

			aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1x í viku	oftar en 1x í viku
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	12	6	35	32	49
		%	9,0%	4,5%	26,1%	23,9%	36,6%
	25-39 ára	Fjöldi	17	23	47	49	44
		%	9,4%	12,8%	26,1%	27,2%	24,4%
	40-80 ára	Fjöldi	107	65	77	49	28
		%	32,8%	19,9%	23,6%	15,0%	8,6%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>136</b>	<b>94</b>	<b>159</b>	<b>130</b>	<b>121</b>
		%	<b>21,3%</b>	<b>14,7%</b>	<b>24,8%</b>	<b>20,3%</b>	<b>18,9%</b>
Konur	15-24 ára	Fjöldi	10	16	40	37	29
		%	7,6%	12,1%	30,3%	28,0%	22,0%
	25-39 ára	Fjöldi	23	44	66	39	30
		%	11,4%	21,8%	32,7%	19,3%	14,9%
	40-80 ára	Fjöldi	177	80	83	33	19
		%	45,2%	20,4%	21,2%	8,4%	4,8%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>210</b>	<b>140</b>	<b>189</b>	<b>109</b>	<b>78</b>
		%	<b>28,9%</b>	<b>19,3%</b>	<b>26,0%</b>	<b>15,0%</b>	<b>10,7%</b>

**Tafla 7.11.** Hversu oft sleppir þú aðalmáltíð dagsins?  
How often do you skip the main meal of the day?

		aldrei	1x mánuði	2-3x mánuði	1x viku	oftar en 1x viku	
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	68	7	20	21	18
		%	50,7%	5,2%	14,9%	15,7%	13,4%
	25-39 ára	Fjöldi	97	16	19	22	26
		%	53,9%	8,9%	10,6%	12,2%	14,4%
	40-80 ára	Fjöldi	198	23	38	33	34
		%	60,7%	7,1%	11,7%	10,1%	10,4%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>363</b>	<b>46</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	
	%	<b>56,7%</b>	<b>7,2%</b>	<b>12,0%</b>	<b>11,9%</b>	<b>12,2%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	50	3	16	22	41
		%	37,9%	2,3%	12,1%	16,7%	31,1%
	25-39 ára	Fjöldi	101	14	28	30	29
		%	50,0%	6,9%	13,9%	14,9%	14,4%
	40-80 ára	Fjöldi	265	10	36	28	53
		%	67,6%	2,6%	9,2%	7,1%	13,5%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>416</b>	<b>27</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>123</b>	
	%	<b>57,3%</b>	<b>3,7%</b>	<b>11,0%</b>	<b>11,0%</b>	<b>16,9%</b>	

**Tafla 7.12.** Skiptir það þig máli að maturinn sé hollur?  
Is the healthfulness of food important to you?

		já	hvorki né	nei	
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	62	25	47
		%	46,3%	18,7%	35,1%
	25-39 ára	Fjöldi	135	19	26
		%	75,0%	10,6%	14,4%
	40-80 ára	Fjöldi	266	29	30
		%	81,8%	8,9%	9,2%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>463</b>	<b>73</b>	<b>103</b>	
	%	<b>72,5%</b>	<b>11,4%</b>	<b>16,1%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	98	15	19
		%	74,2%	11,4%	14,4%
	25-39 ára	Fjöldi	182	12	6
		%	91,0%	6,0%	3,0%
	40-80 ára	Fjöldi	351	27	13
		%	89,8%	6,9%	3,3%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>631</b>	<b>54</b>	<b>38</b>	
	%	<b>87,3%</b>	<b>7,5%</b>	<b>5,3%</b>	

**Tafla 7.13.** Skiptir það þig máli að maturinn sé ódýr?  
Are you concerned what food costs?

			já	hvorki né	nei
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	62	25	46
		%	46,6%	18,8%	34,6%
	25-39 ára	Fjöldi	98	38	44
		%	54,4%	21,1%	24,4%
	40-80 ára	Fjöldi	180	57	87
		%	55,6%	17,6%	26,9%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>340</b>	<b>120</b>	<b>177</b>	
	%	<b>53,4%</b>	<b>18,8%</b>	<b>27,8%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	68	33	31
		%	51,5%	25,0%	23,5%
	25-39 ára	Fjöldi	147	29	25
		%	73,1%	14,4%	12,4%
	40-80 ára	Fjöldi	225	89	75
		%	57,8%	22,9%	19,3%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>440</b>	<b>151</b>	<b>131</b>	
	%	<b>60,9%</b>	<b>20,9%</b>	<b>18,1%</b>	

**Tafla 7.14.** Skoðar þú næringargildismerkingar?  
Do you read nutrient labeling? Always or often, sometimes, seldom or never.

			alltaf eða oft	stundum	sjaldan eða aldrei
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	27	18	89
		%	20,1%	13,4%	66,4%
	25-39 ára	Fjöldi	43	25	110
		%	24,2%	14,0%	61,8%
	40-80 ára	Fjöldi	51	37	230
		%	16,0%	11,6%	72,3%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>121</b>	<b>80</b>	<b>429</b>	
	%	<b>19,2%</b>	<b>12,7%</b>	<b>68,1%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	43	26	63
		%	32,6%	19,7%	47,7%
	25-39 ára	Fjöldi	84	33	83
		%	42,0%	16,5%	41,5%
	40-80 ára	Fjöldi	157	56	176
		%	40,4%	14,4%	45,2%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>284</b>	<b>115</b>	<b>322</b>	
	%	<b>39,4%</b>	<b>16,0%</b>	<b>44,7%</b>	

**Tafla 7.15.** Skoðar þú innihaldslýsingu?

Do you read ingredient labeling? Always or often, sometimes, seldom or never.

			alltaf eða oft	stundum	sjaldan eða aldrei
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	28	26	80
		%	20,9%	19,4%	59,7%
	25-39 ára	Fjöldi	41	39	97
		%	23,2%	22,0%	54,8%
	40-80 ára	Fjöldi	88	63	166
		%	27,8%	19,9%	52,4%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>157</b>	<b>128</b>	<b>343</b>	
	%	<b>25,0%</b>	<b>20,4%</b>	<b>54,6%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	34	33	65
		%	25,8%	25,0%	49,2%
	25-39 ára	Fjöldi	84	56	62
		%	41,6%	27,7%	30,7%
	40-80 ára	Fjöldi	167	93	130
		%	42,8%	23,8%	33,3%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>285</b>	<b>182</b>	<b>257</b>	
	%	<b>39,4%</b>	<b>25,1%</b>	<b>35,5%</b>	

**Tafla 7.16.** Skoðar þú geymsluþol?

Do you read "best before" dates on packaged food products?

			alltaf eða oft	stundum	sjaldan eða aldrei
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	57	20	57
		%	42,5%	14,9%	42,5%
	25-39 ára	Fjöldi	112	28	38
		%	62,9%	15,7%	21,3%
	40-80 ára	Fjöldi	190	34	95
		%	59,6%	10,7%	29,8%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>359</b>	<b>82</b>	<b>190</b>	
	%	<b>56,9%</b>	<b>13,0%</b>	<b>30,1%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	86	12	34
		%	65,2%	9,1%	25,8%
	25-39 ára	Fjöldi	161	16	24
		%	80,1%	8,0%	11,9%
	40-80 ára	Fjöldi	333	26	31
		%	85,4%	6,7%	7,9%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>580</b>	<b>54</b>	<b>89</b>	
	%	<b>80,2%</b>	<b>7,5%</b>	<b>12,3%</b>	



**Tafla 7.17.** Hvaða feiti er oftast notuð við matargerð á heimilinu?  
What kind of cooking fat is most often used in your home?

			Smjörlíki	Smjör	Olía	Önnur feiti	Engin feiti	
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	33	3	90		3	
		%	25,6%	2,3%	69,8%		2,3%	
	25-39 ára	Fjöldi	28		146		4	
		%	15,7%		82,0%		2,2%	
	40-80 ára	Fjöldi	93	10	215	1		
		%	29,2%	3,1%	67,4%	,3%		
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>154</b>	<b>13</b>	<b>451</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
		%	<b>24,6%</b>	<b>2,1%</b>	<b>72,0%</b>	<b>,2%</b>	<b>1,1%</b>	
	Konur	15-24 ára	Fjöldi	17	1	111		3
			%	12,9%	,8%	84,1%		2,3%
25-39 ára		Fjöldi	28	2	169		3	
		%	13,9%	1,0%	83,7%		1,5%	
40-80 ára		Fjöldi	81	10	293	1	5	
		%	20,8%	2,6%	75,1%	,3%	1,3%	
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>126</b>	<b>13</b>	<b>573</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
		%	<b>17,4%</b>	<b>1,8%</b>	<b>79,1%</b>	<b>,1%</b>	<b>1,5%</b>	

**Tafla 7.18.** Hvernig smyrðu brauðið? (Sjá myndir í viðauka II)  
How do you butter your bread? (According to pictures in appendix)

			Mynd A	Mynd B	Mynd C	Mynd D	Smyr ekki	
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	22	66	19	9	17	
		%	16,5%	49,6%	14,3%	6,8%	12,8%	
	25-39 ára	Fjöldi	41	80	28	10	21	
		%	22,8%	44,4%	15,6%	5,6%	11,7%	
	40-80 ára	Fjöldi	58	130	48	36	53	
		%	17,8%	40,0%	14,8%	11,1%	16,3%	
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>121</b>	<b>276</b>	<b>95</b>	<b>55</b>	<b>91</b>	
		%	<b>19,0%</b>	<b>43,3%</b>	<b>14,9%</b>	<b>8,6%</b>	<b>14,3%</b>	
	Konur	15-24 ára	Fjöldi	56	40	3		32
			%	42,7%	30,5%	2,3%		24,4%
25-39 ára		Fjöldi	77	82	8		34	
		%	38,3%	40,8%	4,0%		16,9%	
40-80 ára		Fjöldi	120	160	34	20	57	
		%	30,7%	40,9%	8,7%	5,1%	14,6%	
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>253</b>	<b>282</b>	<b>45</b>	<b>20</b>	<b>123</b>	
		%	<b>35,0%</b>	<b>39,0%</b>	<b>6,2%</b>	<b>2,8%</b>	<b>17,0%</b>	

**Tafla 7.19.** Vítamín, steinefni eða lýsi  
Vitamins, minerals or cod liver oil

			nei	já
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	69	64
		%	51,9%	48,1%
	25-39 ára	Fjöldi	96	82
		%	53,9%	46,1%
	40-80 ára	Fjöldi	102	220
		%	31,7%	68,3%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>267</b>	<b>366</b>	
	%	<b>42,2%</b>	<b>57,8%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	51	81
		%	38,6%	61,4%
	25-39 ára	Fjöldi	70	131
		%	34,8%	65,2%
	40-80 ára	Fjöldi	103	285
		%	26,5%	73,5%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>224</b>	<b>497</b>	
	%	<b>31,1%</b>	<b>68,9%</b>	

**Tafla 7.20.** Lýsi  
Cod liver oil

			aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	104	11	19
		%	77,6%	8,2%	14,2%
	25-39 ára	Fjöldi	134	18	28
		%	74,4%	10,0%	15,6%
	40-80 ára	Fjöldi	204	28	94
		%	62,6%	8,6%	28,8%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>442</b>	<b>57</b>	<b>141</b>	
	%	<b>69,1%</b>	<b>8,9%</b>	<b>22,0%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	113	8	11
		%	85,6%	6,1%	8,3%
	25-39 ára	Fjöldi	176	12	14
		%	87,1%	5,9%	6,9%
	40-80 ára	Fjöldi	282	15	95
		%	71,9%	3,8%	24,2%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>571</b>	<b>35</b>	<b>120</b>	
	%	<b>78,7%</b>	<b>4,8%</b>	<b>16,5%</b>	

**Tafla 7.21.** Lýsispillur  
Concentrated cod liver oil capsules

			aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	124	2	8
		%	92,5%	1,5%	6,0%
	25-39 ára	Fjöldi	167	4	9
		%	92,8%	2,2%	5,0%
	40-80 ára	Fjöldi	268	16	42
		%	82,2%	4,9%	12,9%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>559</b>	<b>22</b>	<b>59</b>	
	%	<b>87,3%</b>	<b>3,4%</b>	<b>9,2%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	111	6	15
		%	84,1%	4,5%	11,4%
	25-39 ára	Fjöldi	174	6	22
		%	86,1%	3,0%	10,9%
	40-80 ára	Fjöldi	311	8	73
		%	79,3%	2,0%	18,6%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>596</b>	<b>20</b>	<b>110</b>	
	%	<b>82,1%</b>	<b>2,8%</b>	<b>15,2%</b>	

**Tafla 7.22.** Fjölvítamín (með og án A- og D-vítamíns)  
Multivitamin tablets (with and without vitamins A and D)

			aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	116	4	14
		%	86,6%	3,0%	10,4%
	25-39 ára	Fjöldi	144	12	24
		%	80,0%	6,7%	13,3%
	40-80 ára	Fjöldi	274	18	34
		%	84,0%	5,5%	10,4%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>534</b>	<b>34</b>	<b>72</b>	
	%	<b>83,4%</b>	<b>5,3%</b>	<b>11,3%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	91	14	27
		%	68,9%	10,6%	20,5%
	25-39 ára	Fjöldi	124	20	58
		%	61,4%	9,9%	28,7%
	40-80 ára	Fjöldi	275	23	94
		%	70,2%	5,9%	24,0%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>490</b>	<b>57</b>	<b>179</b>	
	%	<b>67,5%</b>	<b>7,9%</b>	<b>24,7%</b>	

**Tafla 7.23.** C-vítamín töflur  
Vitamin C tablets

			aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	117	8	9
		%	87,3%	6,0%	6,7%
	25-39 ára	Fjöldi	171	5	4
		%	95,0%	2,8%	2,2%
	40-80 ára	Fjöldi	291	12	23
		%	89,3%	3,7%	7,1%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>579</b>	<b>25</b>	<b>36</b>	
	%	<b>90,5%</b>	<b>3,9%</b>	<b>5,6%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	114	5	13
		%	86,4%	3,8%	9,8%
	25-39 ára	Fjöldi	179	7	16
		%	88,6%	3,5%	7,9%
	40-80 ára	Fjöldi	340	8	44
		%	86,7%	2,0%	11,2%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>633</b>	<b>20</b>	<b>73</b>	
	%	<b>87,2%</b>	<b>2,8%</b>	<b>10,1%</b>	

**Tafla 7.24.** Kalk töflur  
Calcium tablets

			aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	130	1	3
		%	97,0%	,7%	2,2%
	25-39 ára	Fjöldi	176	1	3
		%	97,8%	,6%	1,7%
	40-80 ára	Fjöldi	319	2	5
		%	97,9%	,6%	1,5%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>625</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	
	%	<b>97,7%</b>	<b>,6%</b>	<b>1,7%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	121	4	7
		%	91,7%	3,0%	5,3%
	25-39 ára	Fjöldi	196	1	5
		%	97,0%	,5%	2,5%
	40-80 ára	Fjöldi	320	14	58
		%	81,6%	3,6%	14,8%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>637</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	
	%	<b>87,7%</b>	<b>2,6%</b>	<b>9,6%</b>	

**Tafla 7.25.** Önnur fæðubótarefni eða náttúruæfni  
Other supplements

			nei	já
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	111	21
		%	84,1%	15,9%
	25-39 ára	Fjöldi	160	19
		%	89,4%	10,6%
	40-80 ára	Fjöldi	285	39
		%	88,0%	12,0%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>556</b>	<b>79</b>	
	%	<b>87,6%</b>	<b>12,4%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	116	16
		%	87,9%	12,1%
	25-39 ára	Fjöldi	174	25
		%	87,4%	12,6%
	40-80 ára	Fjöldi	326	64
		%	83,6%	16,4%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>616</b>	<b>105</b>	
	%	<b>85,4%</b>	<b>14,6%</b>	

**Tafla 7.26.** Prótein, næringar- eða megrunardrykkir  
Protein shakes or other dietary supplement drinks

			aldrei	1-6x í viku	daglega
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	121	8	4
		%	91,0%	6,0%	3,0%
	25-39 ára	Fjöldi	159	14	7
		%	88,3%	7,8%	3,9%
	40-80 ára	Fjöldi	317	8	1
		%	97,2%	2,5%	,3%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>597</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	
	%	<b>93,4%</b>	<b>4,7%</b>	<b>1,9%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	122	10	
		%	92,4%	7,6%	
	25-39 ára	Fjöldi	179	15	6
		%	89,5%	7,5%	3,0%
	40-80 ára	Fjöldi	369	12	10
		%	94,4%	3,1%	2,6%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>670</b>	<b>37</b>	<b>16</b>	
	%	<b>92,7%</b>	<b>5,1%</b>	<b>2,2%</b>	

**Tafla 7.27.** Mjólk og mjólkurvörur

Milk and dairy products – never, less than daily, once a day, twice a day, three times a day or more

		aldrei	sjaldnar en daglega	1x á dag	2x á dag	3x á dag eða oftar	
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	3	17	28	34	52
		%	2,2%	12,7%	20,9%	25,4%	38,8%
	25-39 ára	Fjöldi	2	21	38	60	59
		%	1,1%	11,7%	21,1%	33,3%	32,8%
	40-80 ára	Fjöldi	9	38	90	100	89
		%	2,8%	11,7%	27,6%	30,7%	27,3%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>14</b>	<b>76</b>	<b>156</b>	<b>194</b>	<b>200</b>	
	%	<b>2,2%</b>	<b>11,9%</b>	<b>24,4%</b>	<b>30,3%</b>	<b>31,3%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	4	19	40	35	34
		%	3,0%	14,4%	30,3%	26,5%	25,8%
	25-39 ára	Fjöldi	1	18	67	65	51
		%	,5%	8,9%	33,2%	32,2%	25,2%
	40-80 ára	Fjöldi	15	45	114	134	84
		%	3,8%	11,5%	29,1%	34,2%	21,4%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>221</b>	<b>234</b>	<b>169</b>	
	%	<b>2,8%</b>	<b>11,3%</b>	<b>30,4%</b>	<b>32,2%</b>	<b>23,3%</b>	

**Tafla 7.28.** Ávextir

Fruit

		1x í viku eða sjaldnar	2-6 x í viku	1x á dag	2x á dag eða oftar	
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	27	64	30	13
		%	20,1%	47,8%	22,4%	9,7%
	25-39 ára	Fjöldi	51	82	36	11
		%	28,3%	45,6%	20,0%	6,1%
	40-80 ára	Fjöldi	54	146	91	35
		%	16,6%	44,8%	27,9%	10,7%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>132</b>	<b>292</b>	<b>157</b>	<b>59</b>	
	%	<b>20,6%</b>	<b>45,6%</b>	<b>24,5%</b>	<b>9,2%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	12	56	35	29
		%	9,1%	42,4%	26,5%	22,0%
	25-39 ára	Fjöldi	28	86	54	34
		%	13,9%	42,6%	26,7%	16,8%
	40-80 ára	Fjöldi	43	137	142	70
		%	11,0%	34,9%	36,2%	17,9%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>83</b>	<b>279</b>	<b>231</b>	<b>133</b>	
	%	<b>11,4%</b>	<b>38,4%</b>	<b>31,8%</b>	<b>18,3%</b>	

**Tafla 7.29.** Grænmeti  
Vegetables

			1x í viku eða sjaldnar	2-6 x í viku	1x á dag	2x á dag eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	20	73	34	7
		%	14,9%	54,5%	25,4%	5,2%
	25-39 ára	Fjöldi	15	83	69	13
		%	8,3%	46,1%	38,3%	7,2%
	40-80 ára	Fjöldi	37	149	108	32
		%	11,3%	45,7%	33,1%	9,8%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>72</b>	<b>305</b>	<b>211</b>	<b>52</b>
		%	<b>11,3%</b>	<b>47,7%</b>	<b>33,0%</b>	<b>8,1%</b>
Konur	15-24 ára	Fjöldi	15	60	41	16
		%	11,4%	45,5%	31,1%	12,1%
	25-39 ára	Fjöldi	9	93	83	17
		%	4,5%	46,0%	41,1%	8,4%
	40-80 ára	Fjöldi	20	156	184	32
		%	5,1%	39,8%	46,9%	8,2%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>44</b>	<b>309</b>	<b>308</b>	<b>65</b>
		%	<b>6,1%</b>	<b>42,6%</b>	<b>42,4%</b>	<b>9,0%</b>

**Tafla 7.30.** Kjöt  
Meat

			aldrei	sjaldnar en 1x í viku	1-3x í viku	4-6x í viku	daglega eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	1	3	46	53	31
		%	,7%	2,2%	34,3%	39,6%	23,1%
	25-39 ára	Fjöldi	1	1	69	89	20
		%	,6%	,6%	38,3%	49,4%	11,1%
	40-80 ára	Fjöldi	2	5	178	119	22
		%	,6%	1,5%	54,6%	36,5%	6,7%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>293</b>	<b>261</b>	<b>73</b>
		%	<b>,6%</b>	<b>1,4%</b>	<b>45,8%</b>	<b>40,8%</b>	<b>11,4%</b>
Konur	15-24 ára	Fjöldi	6	4	72	41	9
		%	4,5%	3,0%	54,5%	31,1%	6,8%
	25-39 ára	Fjöldi	1	6	115	77	3
		%	,5%	3,0%	56,9%	38,1%	1,5%
	40-80 ára	Fjöldi	7	8	242	129	6
		%	1,8%	2,0%	61,7%	32,9%	1,5%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>429</b>	<b>247</b>	<b>18</b>
		%	<b>1,9%</b>	<b>2,5%</b>	<b>59,1%</b>	<b>34,0%</b>	<b>2,5%</b>

**Tafla 7.31.** Fiskur  
Fish

			aldrei	sjaldnar en 1x í viku	1-2x í viku	3x í viku eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	9	19	86	20
		%	6,7%	14,2%	64,2%	14,9%
	25-39 ára	Fjöldi	4	20	113	43
		%	2,2%	11,1%	62,8%	23,9%
	40-80 ára	Fjöldi	2	17	151	156
		%	,6%	5,2%	46,3%	47,9%
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>350</b>	<b>219</b>
		%	<b>2,3%</b>	<b>8,8%</b>	<b>54,7%</b>	<b>34,2%</b>
	Konur	15-24 ára	Fjöldi	12	19	75
%			9,1%	14,4%	56,8%	19,7%
25-39 ára		Fjöldi	8	21	126	47
		%	4,0%	10,4%	62,4%	23,3%
40-80 ára		Fjöldi	11	14	178	189
		%	2,8%	3,6%	45,4%	48,2%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>31</b>	<b>54</b>	<b>379</b>	<b>262</b>
		%	<b>4,3%</b>	<b>7,4%</b>	<b>52,2%</b>	<b>36,1%</b>

**Tafla 7.32.** Morgunkorn  
Breakfast cereals – never, occasionally, daily or more often

			aldrei	stundum	daglega eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	30	55	49
		%	22,4%	41,0%	36,6%
	25-39 ára	Fjöldi	46	76	58
		%	25,6%	42,2%	32,2%
	40-80 ára	Fjöldi	124	110	92
		%	38,0%	33,7%	28,2%
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>200</b>	<b>241</b>	<b>199</b>
		%	<b>31,3%</b>	<b>37,7%</b>	<b>31,1%</b>
	Konur	15-24 ára	Fjöldi	16	60
%			12,1%	45,5%	42,4%
25-39 ára		Fjöldi	35	99	68
		%	17,3%	49,0%	33,7%
40-80 ára		Fjöldi	167	136	89
		%	42,6%	34,7%	22,7%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>218</b>	<b>295</b>	<b>213</b>
		%	<b>30,0%</b>	<b>40,6%</b>	<b>29,3%</b>



**Tafla 7.33.** Sælgæti

Sweets – never, once a week or less, 2-6 times a week, daily or more

			aldrei	1x í viku eða sjaldnar	2-6x í viku	daglega eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	4	34	76	20
		%	3,0%	25,4%	56,7%	14,9%
	25-39 ára	Fjöldi	11	59	100	10
		%	6,1%	32,8%	55,6%	5,6%
	40-80 ára	Fjöldi	63	137	105	21
		%	19,3%	42,0%	32,2%	6,4%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>78</b>	<b>230</b>	<b>281</b>	<b>51</b>	
	%	<b>12,2%</b>	<b>35,9%</b>	<b>43,9%</b>	<b>8,0%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	4	33	72	23
		%	3,0%	25,0%	54,5%	17,4%
	25-39 ára	Fjöldi	8	59	113	22
		%	4,0%	29,2%	55,9%	10,9%
	40-80 ára	Fjöldi	57	145	154	36
		%	14,5%	37,0%	39,3%	9,2%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>69</b>	<b>237</b>	<b>339</b>	<b>81</b>	
	%	<b>9,5%</b>	<b>32,6%</b>	<b>46,7%</b>	<b>11,2%</b>	

**Tafla 7.34.** Sykraðir gosdrykkir

Carbonated beverages with sugar

			aldrei	stundum	daglega eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	13	68	53
		%	9,7%	50,7%	39,6%
	25-39 ára	Fjöldi	35	105	40
		%	19,4%	58,3%	22,2%
	40-80 ára	Fjöldi	131	167	28
		%	40,2%	51,2%	8,6%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>179</b>	<b>340</b>	<b>121</b>	
	%	<b>28,0%</b>	<b>53,1%</b>	<b>18,9%</b>	
Konur	15-24 ára	Fjöldi	28	85	19
		%	21,2%	64,4%	14,4%
	25-39 ára	Fjöldi	56	122	24
		%	27,7%	60,4%	11,9%
	40-80 ára	Fjöldi	203	169	20
		%	51,8%	43,1%	5,1%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>287</b>	<b>376</b>	<b>63</b>	
	%	<b>39,5%</b>	<b>51,8%</b>	<b>8,7%</b>	

**Tafla 7.35.** Sykurlausir gosdrykkir (diet)  
Diet soda

			aldrei	stundum	daglega eða oftar
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	104	26	4
		%	77,6%	19,4%	3,0%
	25-39 ára	Fjöldi	121	46	13
		%	67,2%	25,6%	7,2%
	40-80 ára	Fjöldi	249	64	13
		%	76,4%	19,6%	4,0%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>474</b>	<b>136</b>	<b>30</b>
		%	<b>74,1%</b>	<b>21,3%</b>	<b>4,7%</b>
Konur	15-24 ára	Fjöldi	89	33	10
		%	67,4%	25,0%	7,6%
	25-39 ára	Fjöldi	114	66	22
		%	56,4%	32,7%	10,9%
	40-80 ára	Fjöldi	294	84	14
		%	75,0%	21,4%	3,6%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>497</b>	<b>183</b>	<b>46</b>
		%	<b>68,5%</b>	<b>25,2%</b>	<b>6,3%</b>

**Tafla 7.36.** Orkudrykkir  
Energy drinks

			aldrei	stundum
Karlur	15-24 ára	Fjöldi	68	66
		%	50,7%	49,3%
	25-39 ára	Fjöldi	136	44
		%	75,6%	24,4%
	40-80 ára	Fjöldi	298	28
		%	91,4%	8,6%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>502</b>	<b>138</b>
		%	<b>78,4%</b>	<b>21,6%</b>
Konur	15-24 ára	Fjöldi	89	43
		%	67,4%	32,6%
	25-39 ára	Fjöldi	164	38
		%	81,2%	18,8%
	40-80 ára	Fjöldi	376	16
		%	95,9%	4,1%
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>629</b>	<b>97</b>
		%	<b>86,6%</b>	<b>13,4%</b>

**Tafla 7.37.** Bjór  
Beer

			aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1-2x í viku	3x í viku eða oftar
Karlur	18-24 ára	Fjöldi	24	17	23	27	6
		%	24,7%	17,5%	23,7%	27,8%	6,2%
	25-39 ára	Fjöldi	30	29	26	75	19
		%	16,8%	16,2%	14,5%	41,9%	10,6%
	40-80 ára	Fjöldi	87	43	62	100	34
		%	26,7%	13,2%	19,0%	30,7%	10,4%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>141</b>	<b>89</b>	<b>111</b>	<b>202</b>	<b>59</b>	
	%	<b>23,4%</b>	<b>14,8%</b>	<b>18,4%</b>	<b>33,6%</b>	<b>9,8%</b>	
Konur	18-24 ára	Fjöldi	27	15	27	23	4
		%	28,1%	15,6%	28,1%	24,0%	4,2%
	25-39 ára	Fjöldi	89	35	34	39	5
		%	44,1%	17,3%	16,8%	19,3%	2,5%
	40-80 ára	Fjöldi	222	49	56	58	7
		%	56,6%	12,5%	14,3%	14,8%	1,8%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>338</b>	<b>99</b>	<b>117</b>	<b>120</b>	<b>16</b>	
	%	<b>49,0%</b>	<b>14,3%</b>	<b>17,0%</b>	<b>17,4%</b>	<b>2,3%</b>	

**Tafla 7.38.** Léttvín  
Wine

			aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1-2x í viku	3x í viku eða oftar
Karlur	18-24 ára	Fjöldi	71	11	10	5	0
		%	73,2%	11,3%	10,3%	5,2%	,0%
	25-39 ára	Fjöldi	64	37	36	41	2
		%	35,6%	20,6%	20,0%	22,8%	1,1%
	40-80 ára	Fjöldi	139	59	56	61	11
		%	42,6%	18,1%	17,2%	18,7%	3,4%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>274</b>	<b>107</b>	<b>102</b>	<b>107</b>	<b>13</b>	
	%	<b>45,4%</b>	<b>17,7%</b>	<b>16,9%</b>	<b>17,7%</b>	<b>2,2%</b>	
Konur	18-24 ára	Fjöldi	48	13	18	15	2
		%	50,0%	13,5%	18,8%	15,6%	2,1%
	25-39 ára	Fjöldi	89	48	33	30	2
		%	44,1%	23,8%	16,3%	14,9%	1,0%
	40-80 ára	Fjöldi	210	55	60	54	13
		%	53,6%	14,0%	15,3%	13,8%	3,3%
<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>347</b>	<b>116</b>	<b>111</b>	<b>99</b>	<b>17</b>	
	%	<b>50,3%</b>	<b>16,8%</b>	<b>16,1%</b>	<b>14,3%</b>	<b>2,5%</b>	

**Tafla 7.39.** Sterk vín  
Spirits

		aldrei	1x í mánuði	2-3x í mánuði	1-2x í viku	3x í viku eða oftar		
Karlar	18-24 ára	Fjöldi	48	27	11	11	0	
		%	49,5%	27,8%	11,3%	11,3%	,0%	
	25-39 ára	Fjöldi	103	43	24	10	0	
		%	57,2%	23,9%	13,3%	5,6%	,0%	
	40-80 ára	Fjöldi	177	60	52	32	4	
		%	54,5%	18,5%	16,0%	9,8%	1,2%	
	<b>Alls</b>	Fjöldi	<b>328</b>	<b>130</b>	<b>87</b>	<b>53</b>	<b>4</b>	
		%	<b>54,5%</b>	<b>21,6%</b>	<b>14,5%</b>	<b>8,8%</b>	<b>,7%</b>	
	Konur	18-24 ára	Fjöldi	61	12	17	5	1
			%	63,5%	12,5%	17,7%	5,2%	1,0%
25-39 ára		Fjöldi	161	24	14	2	1	
		%	79,7%	11,9%	6,9%	1,0%	,5%	
40-80 ára		Fjöldi	331	37	17	7	0	
		%	84,4%	9,4%	4,3%	1,8%	,0%	
<b>Alls</b>		Fjöldi	<b>553</b>	<b>73</b>	<b>48</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	
		%	<b>80,1%</b>	<b>10,6%</b>	<b>7,0%</b>	<b>2,0%</b>	<b>,3%</b>	

## 8. Summary

The Icelandic National Nutrition Survey was carried out in 2002. A random sample of 2000 people, 15-80 years of age, was drawn from the national population register. The net participation rate was 70.6% (1399 out of 1934) in the final sample as 66 individuals were excluded because they had either moved away or died. The dietary assessment method was a 24-hour interview by telephone. For quantification, participants received a booklet with 4 portion sizes of 49 dishes or foods, in addition to using common household measures. Fifteen interviewers were trained for the data gathering and coding of interviews. All data were entered directly into an interview-based program, ICEFOOD, developed for this study. 452 food codes from the Icelandic Nutrition Council were used to enter and calculate the consumption data. These, in turn, were based on 394 items from the National Nutrition Database, ISGEM. Nutrient losses due to food preparation were taken into account, as shown in Appendix VI.

The results show quite extensive changes in food consumption, compared with the last national survey in 1990. Milk, coffee, fish and potato consumption has decreased considerably, while the consumption of vegetables, fruit, pizza, cakes and candy, water and soft drinks has increased.

Dietary energy is 10.6 MJ for men and 7.5 MJ for women according to the study. Similar to the 1990 study, protein intake is rather high, or 18E% on average, whereas fat intake has decreased considerably, from 41E% in 1990 to 35E%. Hard fat, i.e., saturated and trans-fatty acids, has similarly decreased from 19E% to 16E%. Added sugar is 11E% on average, but among young people the intake is much higher, 21E% for young men and 15E% for young women, aged 15-19. Carbonated beverages contribute over half the added sugar in young mens' diets and about a third of the diet of young women.

Most essential nutrients are above recommendations on average. The exceptions are vitamin D in the diet of all age groups and also iron, calcium and iodine in the diet of young women. Folic acid is also below recommendations, especially among older people.

# Heimildir

1. Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir & Stefanía Ægisdóttir (1991): Könnun á mataræði Íslendinga 1990. 1. Helstu niðurstöður. Rannsóknir Manneldisráðs Íslands III.
2. Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir & Stefanía Ægisdóttir (1991): Könnun á mataræði Íslendinga. 2. Mataræði og mannlíf. Rannsóknir Manneldisráðs Íslands III.
3. Männistö S, Ovaskinen ML, Valsta L (2003): The National Findiet 2002 Study. Publications of the National Public Health Institute. Helsinki.
4. Tippet KS, Wilkinson Enns C & Mosfegh J (1999): Food consumption surveys in the US. *Nutr Today* **34**, 33-46.
5. Biro G, Hulshof KAM, Ovesen L, Amorim Cruz JA for the EFCOSUM Group (2002): Selection of methodology to assess food intake. *Eur J Clin Nutr* **56**, Suppl 2 S25-S32.
6. Willett W (1998): *Nutritional epidemiology*. New York: Oxford University Press.
7. Macdiarmid J & Blundell J (1998): Assessing dietary intake: who, what and why of underreporting. *Nutr Res Rev* **11**, 231-253.
8. Casey PH, Goolsby SL, Lensing SY, Perloff BP & Bogle ML (1999): The use of telephone interview methodology to obtain 24-hour dietary recalls. *J Am Diet Assoc* **99**, 1406-1411.
9. Mosfegh AJ, Borrud LG, Perloff B & LaComb RP (1999): Improved method for the 24-hour dietary recall for use in national surveys. *FASEB Journal* **13**, A603.
10. [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is) (2003): Mataræði Íslendinga. Fæðuframboð.
11. Riksmaten 1997-1998. Kostvanor och näringsintag i Sverige. Metod- och resultatsanalys. Livsmedelsverket Uppsala 2002.
12. Norkost 1997. Landsomfattande kostholdsundersökelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år. Rapport 2. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Oslo 1999.
13. Danskernes kostvaner 1995. Hovedresultater. Levnedsmiddelstyrelsen 1996.
14. Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla, ISGEM (2002). Matvælarannsóknir Keldnaholti og Manneldisráð Íslands.
15. 2. Danskernes kostvaner 2000 -2001. Udviklingen i danskernes kost – forbrug, indkøb og vaner. Fødevaredirektoratet, Fødevarerapport 2002.
16. Stender S & Dyerberg J (2003): Transfedtsyrers betydning for sundheden. Opdatering år 2003. *Ernæringsrådet*. Rapport 29. Danmark.
17. Ólífræn snefilefni í landbúnaðarafurðum. Selen, jöð, flúor, járn, kopar, sink, mangan, kadmín, kvikasilfur og blý. Fjölrit Rala nr 204. Rannsóknastofnun landbúnaðarins 2000.
18. WHO/FAO: JECFA 2003, 2000 & 1999.
19. Embætti yfirdýralæknis, Landlæknisembættið, Lýðheilsustöð/Manneldisráð, Rannsóknastofnun fiskiðnaðarins og Umhverfisstofnun (2003): Greinargerð um neyslu á hrefnukjöti og öðru sjávarfangi fyrir barnshafandi konur og konur með börn á brjósti. [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is)
20. The NORBAGREEN 2002 study. Consumption of vegetables, potatoes, fruit, bread and fish in the Nordic and Baltic countries. Nordisk ministerråd. 2003.
21. WHO: *OBESITY, Preventing and Managing the Global Epidemic*. Report of the WHO Consultation on Obesity, Geneva 3-5 June 1997. Geneva: World Health Organization 1998.
22. Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Örn Ólafsson og Vilmundur Guðnason (2001): Þróun ofþyngdar og offitu meðal 45-64 ára Reykvíkinga á árunum 1975-1994. *Læknablaðið* **9**, 699-706.

# Viðaukar

- Viðauki I Ráðleggingar um mataræði og næringarefni.
- Viðauki II. Sýnishorn af skammtastærðum.
- Viðauki III. Viðtalsform Landskönnunar Manneldisráðs – 2002.
- 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 2002.

## Viðauki I. Ráðleggingar um mataræði og næringarefni.

### Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri.

- Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi
  - grænmeti og ávextir daglega
  - fiskur – helst tvisvar í viku eða oftár
  - gróf brauð og annar kornmatur
  - fituminni mjólkurvörur
  - salt í hófi
  - lýsi eða annar D-vítamíngjafi
  - vatn er besti svaladrykkurinn
- Hugum að þyngdinni
  - borðum hæfilega mikið
  - hreyfum okkur rösklega, a.m.k. 45-60 mínútur á dag

### Nánari ábendingar.

500 grömm af grænmeti, ávöxtum og safu á dag fyrir fullorðna, þar af a.m.k. 200g af grænmeti og 200g af ávöxtum, auk kartafna.

Tvö glös, diskar eða dósir af mjólk eða mjólkurmat á dag. Best er að velja fitulitlar og lítið sykraðar vörur. Ostur getur komið í stað mjólkurvara að hluta til. 25g af osti jafngilda einu glasi eða diskum af mjólkurvörum. Þeir sem ekki velja mjólk geta valið kalkbætta sojamjólk og aðrar kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur.

Fiskmáltíð a.m.k. tvisvar í viku, fyrir utan álegg eða salöt úr fiski.

Fita og feitar matvörur í hófi og fremur valin olía eða mjúk fita en hörð fita á borð við smjörliki eða smjör.

Sykur, kökur, sætindi, ís, áfengi og gosdrykkir í hófi.

### Æskileg samsetning fæðunnar.

1. Hæfilegt er að prótein veiti að minnsta kosti 10% heildarorku.
2. Hæfilegt er að fá um það bil 30% orkunnar úr fitu, þar af komi ekki meira en 10% orkunnar úr harðri fitu. (Með harðri fitu er átt við bæði mettaðar fitusýrur og trans-ómettaðar fitusýrur).
3. Hæfilegt er að úr kolvetnum fáist 55- 60% af orkunni, þar af ekki meira en 10% úr viðbættum sykri.
4. Æskilegt er að fæðutrefjar séu að minnsta kosti 25 grömm á dag miðað við 10 MJ fæði (u.þ.b. 2400 kcal).
5. Æskilegt er að saltneysla sé ekki meiri en 5 grömm á dag.



## Ráðleggingar um næringarefni.

### RÁDLAGÐIR DAGSKAMMTAR (RDS) AF ÝMSUM NÆRINGAREFNUM MANNELDISRÁÐ ÍSLANDS 1996

Aldur ár	VÍTAMÍN							STEINEFNI										
	A <sup>a</sup> µg	D <sup>b</sup> µg	E <sup>c</sup> mg	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	Níásín <sup>d</sup> mg	B <sub>6</sub> mg	Fólásín µg	B <sub>12</sub> µg	C mg	Kalk mg	Fostór mg	Kalíum g	Magníum mg	Jám mg	Sink mg	Joð µg	Selen µg
Börn																		
0-0,5	400	10	3	0,3	0,4	5	0,3	35	0,3	30	360	280	0,8	50	5	2	40	10
0,5-1,0	400	10	4	0,4	0,5	6	0,5	50	0,6	35	540	420	0,8	80	8	5	50	15
1-3	400	10	5	0,7	0,8	9	0,8	75	1,0	40	800	600	0,8	85	8	5	70	20
4-6	500	10	6	0,8	1,0	11	0,9	100	1,1	45	800	600	1,1	120	8	6	90	25
7-10	700	10	7	1,0	1,1	13	1,1	150	1,4	45	800	600	2,0	200	10	7	120	30
Karlar																		
11-14	900	10	8	1,2	1,4	16	1,3	240	2,0	50	1200	900	3,1	280	12	11	150	40
15-18	900	10	10	1,4	1,6	18	1,5	300	2,0	60	1200	900	3,5	350	12	12	150	50
19-30	900	7	10	1,4	1,6	19	1,5	300	2,0	60	800	600	3,5	350	10	9	150	50
31-60	900	7	10	1,4	1,6	18	1,5	300	2,0	60	800	600	3,5	350	10	9	150	50
61-75	900	10	10	1,2	1,4	16	1,4	300	2,0	60	800	600	3,5	350	10	9	150	50
>75	900	10	10	1,1	1,3	15	1,2	300	2,0	60	800	600	3,5	350	10	9	150	50
Konur																		
11-14	800	10	8	1,0	1,2	13	1,1	240	2,0	50	1200	900	3,1	280	15	8	150	40
15-18	800	10	8	1,1	1,3	14	1,2	300	2,0	60	1200	900	3,1	280	15	9	150	40
19-30	800	7	8	1,1	1,3	15	1,2	300	2,0	60	800	600	3,1	280	15	7	150	40
31-60	800	7	8	1,1	1,3	15	1,2	300	2,0	60	800	600	3,1	280	15	7	150	40
61-75	800	10	8	1,0	1,2	13	1,1	300	2,0	60	800	600	3,1	280	10	7	150	40
>75	800	10	8	1,0	1,2	13	1,1	300	2,0	60	800	600	3,1	280	10	7	150	40
á meðgöngu	800	10	10	1,5	1,6	17	1,4	400	2,0	70	1200	900	3,1	280	15*	9	175	55
með barn á brjósti	1200	10	11	1,6	1,7	20	1,5	400	2,6	90	1200	900	3,1	280	15**	11	200	55

\* Hluti kvenna getur ekki fullnægt aukinni járnþörf á meðgöngutím a með venjulegu fæði og þá er ráðlagt að taka 30-60 mg af jámi aukalega.

\*\* Járnþörf kvenna með barn á brjósti er ekki verulega aukin, en það er skynsamlegt að taka jám um tím a eftir barnsbúrd ef járnþörf líkamans eru þrotnar.

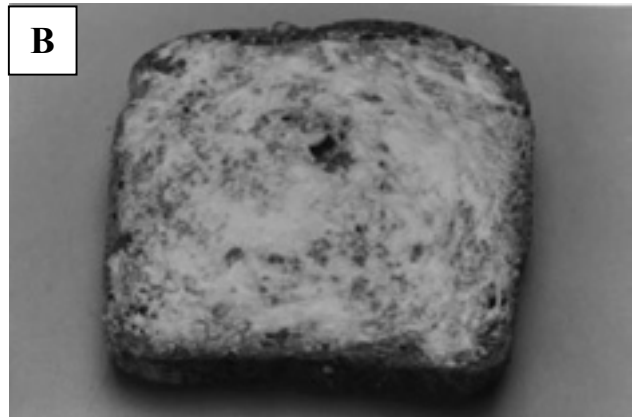
a A-vítamín er gefið upp í retinólíafngildum (R.J.). 1 R.J. = 1 µg retinol eða 3,33 alþjóðaeiningar (ae).

b D-vítamín er reiknað sem kólealsiferól. 10 µg kólealsiferól = 400 alþjóðaeiningar (ae)

c E-vítamín er reiknað sem alfa-tókerólíafngildi (T.J.). 1 alfa-T.J. = 1 mg d-alfa-tókerólí = 1,49 alþjóðaeiningar (ae).

d Níásín er reiknað sem níásíníafngildi (N.J.). 1N.J. = 1 mg níásín eða 60 mg tryptófan

## Viðauki II. Sýnishorn af skammtastærðum.



## Viðauki III. Viðtalsform Landskönnunar Manneldisráðs - 2002

Upplýsingar um þátttakandann:

Númer :

Aldur :

Kyn :

Póstnr :

Sveit :

Fæð.ár :

**Vikudagur neyslu:** (þ.e. gærdagurinn!)

**Númer spyrils:**

**Dagsetning viðtals:** (d.m.yy)

**Viðtal hófst klukkan:** (0000)

Í gær var \_\_\_\_\_ dagur. Manstu hvenær þú vaknaðir í gær?

Má ég biðja þig að telja upp allt sem þú borðaðir og drakkst í gær, frá því að þú vaknaðir þangað til í morgun? Vatn og áfengi skal einnig talið með.

**(leyfa þátttakanda að telja upp allt sem hann man án þess að trufla hann í upptalningunni)**

matvæli	skammtur	tími	lykill	magn(g)	máltíð

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

tegund (tilbúinn, keyptur réttur eða heimagerður - ef mögulegt þá vörueiti eða hvar keypt)

magn ( Sjá kóða!! myndir, grömm, stykki, rúmmál, mælieiningar út frá eldhúsmunum),

Fékkstu þér aftur?

Um hvaða leyti var þetta ? (sjá máltíðalykla)

### 3) Þessi liður fer fram samhliða lið 2.

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

Var eitthvað annað á/með/í þessu „,,“ (matvæli)?

Athuga sérstaklega ákveðin matvæli sem oft gleymast:

tókstu einhver bætiefni ?

Var mjólk út á morgunkorninu ? **Hvernig mjólk ?** (teg. mjólkur skiptir líka máli í matargerð og drykk)

Settir þú sykur á morgunkornið ?

Var brauðið/kexið smurt? Hvað notaðir þú (merki og fitu%) ?

Var álegg á brauðinu/kexinu ? Hvaða ?

Hvernig ostur ? (tegund og fituinnihald)

Hvernig brauð/kex? (stærð, þéttleiki, hvort gróft eða fínt)

Notaðir þú mjólk eða sykur í kaffið/teið ?

Fékkstu þér eitthvað með kaffinu/teinu?

Var gosið venjulegt eða sykurlaust?

Hvernig safi var það? Manstu merkið?

Var maturinn steiktur eða soðinn?

Hvernig feiti var notuð? – (smjör, smjörlíki, olía)

Var fitan borðuð með kjötinu eða skorin burt?

Var eitthvað grænmeti með matnum? – hrátt, soðið eða steikt?

Var sósa, feiti, ídýfa eða rifinn ostur með matnum/salatinu/snakkinu?

(tegund,feiti,rjómi,mjólk, bráðið smjör....)

Hvernig ís? Voru sósur, ídýfur, rjómi, kurl eða ískex/brauð?

**Lausleg** uppskrift fyrir rétti – mestu máli skiptir að vita fituna s.s. í steikingarfeiti, ostum,

mjólkurvörur... sem notað var (uppskrift má skrifa aftast í skjal – liður 5 – ef óöryggi 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 í spurningu 2) (magn og tegund)

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

Heldur þú að þú hafir ekki borðað eða drukkið eitthvað þarna á milli?

Drakkstu eða nartaðirðu eitthvað á meðan þú varst að búa til matinn eða beiðst eftir matnum?

Fékkstu þér einhverja áfenga drykki í gær?

Fékkstu þér eitthvað áður en þú fórst að sofa eða um nóttina?

Heldurðu að þú hafir borðað einhverja [fleiri] ávexti í gær, t.d. á milli mála? Hvað með sælgæti, kex, snakk, eða eitthvað sætt?

Tókstu einhver bætiefni eða fæðubótarefni sem þú hefur ekki talið upp?

Heldur þú að allt sé komið?

### 5) Uppskriftir:

---

**6) Að lokum koma nokkrar almennar spurningar– spyrja í lokin!**

**1. Var mataræði þitt í gær að einhverju leyti frábrugðið því sem þú ert vön/vanur?**

**Ef Já: borðaðir þú meira eða minna en venjulega?**

1. Nei, svipað og aðra daga
2. Já, borðaði meira en venjulega
3. Já, borðaði minna en venjulega
4. Já, en þó hvorki meira né minna en venjulega
  
9. Veit ekki/Neitar

**2. Hversu margir búa á heimili þínu?**

9. Veit ekki/Neitar

**Spyrlar: Einungis skal spyrja spurningar 3 ef fleiri en einn er í fjölskyldu**

**3. Hversu oft, að jafnaði, borðar fjölskyldan saman aðalmáltíðina?**

skipti/viku  
skipti/mán.

9. Veit ekki/Neitar

**4a. Hversu oft, að jafnaði, borðar þú aðalmáltíð dagsins heima hjá þér?**

skipti/viku  
skipti/mán.

9. Veit ekki/Neitar

**4b. Hversu oft, að jafnaði, borðar þú heita máltíð í mötuneyti?**

skipti/viku  
skipti/mán.

9. Veit ekki/Neitar

**4c. En á veitingastað eða skyndibitastað?**

skipti/viku  
skipti/mán.

9. Veit ekki/Neitar

**5. Hversu oft, að jafnaði, sleppir þú aðalmáltíð dagsins?**

skipti/viku  
skipti/mán.

9. Veit ekki/Neitar

## 6. Hversu oft, að jafnaði, borðar þú tilbúna rétti í aðalmáltíð?

(T.d. pantaða pitsu, frosna rétti, 1944, eða annað sem aðeins þarf að hita upp heima eða setja beint á borðið?)

skipti/viku

skipti/mán.

9. Veit ekki/Neitar

---

## 7. Tekurðu vítamín, steinefni eða lýsi?

1. Nei >>>>> Spurning 9 næst

2. Já >>>>> Spurning 8 næst

9. Veit ekki/Neitar

---

## 8. Hvað tekur þú af vítamínum, steinefnum eða lýsi, og hve oft:

a) Fjöl vítamín með AD: skipti í viku

**Ekki setja inn hærri tölu en 7x í viku**

b) Fjöl vítamín án AD: skipti í viku

c) Lýsi: skipti í viku

d) Lýsispillur: skipti í viku

e) C-vítamín: skipti í viku

f) E-vítamín: skipti í viku

g) Fólasín: skipti í viku

h) B-vítamín: skipti í viku

i) Járn: skipti í viku

j) Kalk: skipti í viku

k) Annað, hvað: skipti í viku

9. Veit ekki/Neitar

---

## 9. Tekurðu einhver önnur fæðubótarefni eða náttúruefni, t.d. gingko bilopa, sólhatt, kreatín eða ginseng?

1. Nei >>>>> Spurning 11 næst

2. Já >>>>> Spurning 10a næst

9. Veit ekki/Neitar

---

## 10a. Hvaða efni?

## 10b. Hve oft í viku?

9. Veit ekki/Neitar

---

## 11. Notarðu próteindrykki, næringardrykki eða megrunardrykki, t.d. Herbalife eða annað slíkt?

1. Nei >>>>> Spurning 13 næst

2. Já >>>>> Spurning 12a næst

**12a. Hvaða efni?**

**12b. Hve oft í viku?**

9. Veit ekki/Neitar

---

**13. Sastu eitthvað fyrir framan sjónvarp eða tölvu í gær, fyrir utan þess sem krafist var vegna vinnu eða náms?**

1. Nei >>>>> Spurning 14) næst
2. Já >>>>> Spurning 13a) næst
  
9. Veit ekki/Neitar

**13a) Hversu lengi?** klst. samtals

9. Veit ekki/Neitar

---

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

1. Nei >>>>> Spurning 15) næst
2. Já >>>>> Spurning 14a) næst
  
9. Veit ekki/Neitar

**14a) Hversu lengi?** klst. samtals

9. Veit ekki/Neitar

---

**15. Reykir þú?**

1. Nei >>>>> Spurning 16 næst
  2. Já >>>>> Spurning 15a) næst
  
  9. Veit ekki/Neitar
- 

**15a) Reykir þú daglega?**

1. Já, daglega
  2. Nei, ekki daglega
  
  9. Veit ekki/Neitar
-

**16. Geturðu áætlað hversu oft þú borðar eða drekkur að jafnaði eftirfarandi vörur. Hafðu síðustu þrjá mánuði í huga.**

**Ef svarið er sjaldnar en 1x í mánuði þá skal merkja við ALDREI**

- |   |              |               |               |                                 |
|---|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|
| a) Mjólk/mjólkurvörur:                        | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| b) Ávexti:                                    | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| c) Grænmeti:                                  | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| d) Kjöt:                                      | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| e) Fisk:                                      | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| f) Morgunkorn:                                | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| g) Gosdrykki með gervisætuefnum (díetdrykki): |              |               |               |                                 |
|   | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| h) Sykraða gosdrykki:                         | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| i) Orkudrykki:                                | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| j) Sælgæti:                                   | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| k) Bjór:                                      | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| l) Léttvín:                                   | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |
| m) Sterk vín:                                 | skipti á dag | skipti í viku | skipti á mán. | <input type="checkbox"/> aldrei |

---

**17. Hefur þú lést eða þyngst um meira en 2 kg síðastliðið ár?**

**Ef já: Hvað mikið?**

1. Nei
2. Já, lést um
3. Já, þyngst um
4. Hef lést um og þyngst aftur um
5. Hef þyngst um og lést aftur um
  
9. Veit ekki/Neitar

---

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

1. Já >>>> Spurning 19 næst
  2. Nei >>>> Spurning 18a) næst
  
  9. Veit ekki/Neitar
-



**18a) Vilt þú vera grennri eða þyngri?**

1. Ég vil vera grennri
2. Ég vil vera þyngri
  
9. Veit ekki/Neitar

---

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

1. Nei >>>> Spurning 20 næst
2. Já >>>>> Spurning 19a) næst
  
9. Veit ekki/Neitar

---

**19a) Ert þú að reyna að grennast núna?**

1. Nei, ég er ekki í megrun núna
2. Já, ég er að reyna að grennast núna
  
9. Veit ekki/Neitar

---

**20. Hversu miklu eða litlu máli skiptir það þig að maturinn sem þú borðar sé hollur?**

*Ef svarið er "miklu" eða litlu" þá þarf að spyrja: skiptir það þig "mjög miklu/litlu" eða "frekar miklu/litlu" máli?*

1. Mjög miklu máli
2. Frekar miklu máli
3. Hvorki miklu né litlu máli
4. Frekar litlu máli
5. Mjög litlu máli
  
9. Veit ekki/Neitar

---

**20b) En að hann sé ódýr?**

1. Mjög miklu máli
  2. Frekar miklu máli
  3. Hvorki miklu né litlu máli
  4. Frekar litlu máli
  5. Mjög litlu máli
  
  9. Veit ekki/Neitar
-

**21. Af þeim matvörum sem þú kaupir, skoðar þú eftirtaldar merkingar alltaf, oft, stundum, sjaldan eða aldrei?**

**a) Næringargildi, þ.e. hitaeiningar, fitu, o.s.frv.**

- 1. Alltaf
  - 2. Oft
  - 3. Stundum
  - 4. Sjaldan
  - 5. Aldrei
  
  - 9. Veit ekki/Neitar
- 

**b) Innihaldslýsingu**

- 1. Alltaf
  - 2. Oft
  - 3. Stundum
  - 4. Sjaldan
  - 5. Aldrei
  
  - 9. Veit ekki/Neitar
- 

**c) Geymsluþol**

- 1. Alltaf
  - 2. Oft
  - 3. Stundum
  - 4. Sjaldan
  - 5. Aldrei
  
  - 9. Veit ekki/Neitar
- 

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

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

- 1. Smjörlíki
  - 2. Smjör
  - 3. Olía
  - 4. Annað, hvað
  - 5. engin feiti
  - 9. Veit ekki/Neitar
- 

**Ekki telja upp sem möguleika! bara merkja við ef kemur upp!**

**23. Borið saman við myndirnar á bls. 3 í bæklingnum sem þú fékkst sendan heim, hvaða mynd er líkust því hvernig þú smyrð yfirleitt brauðið þitt?**

1. Mynd A
2. Mynd B
3. Mynd C
4. Mynd D
5. **Smyr ekki**  **Ekki telja upp sem möguleika! bara merkja við ef kemur upp!**
9. Veit ekki/Neitar

---

**Að lokum koma hér nokkrar bakgrunnsspurningar:**

**24. Hvað ertu há(r)?      cm**

999.      Veit ekki/Neitar

---

**25. Hvað ertu þung(ur)?      kg**

999.      Veit ekki/Neitar

---

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

1. Já, í vinnu >>>>> Spurning 28 næst
2. Já, í námi >>>>> Spurning 29 næst
3. Bæði í vinnu og námi >>>>> Spurning 27 næst
4. Nei, hvorki í námi né vinnu >>>>> Spurning 29 næst
9. Veit ekki/Neitar

---

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

1. Aðallega í vinnu >>>>> Spurning 28 næst
2. Vinn með námi >>>>> Spurning 29 næst
9. Veit ekki/Neitar

---

**28. Hvert er aðalstarf þitt?**

- 01. Eigandi og/eða stjórnandi fyrirtækis eða háttsettur opinber starfsmaður**  
Á við um eigendur og/eða stjórnendur fyrirtækja, s.s. deildarstjóra.
- 02. Háskólamenntaður sérfræðingur**  
S.s. kennarar í grunnskóla, framhaldsskóla eða háskóla, leikskólakennarar (BEð), sérfræðingar í heilbrigðisgreinum, raunvísindum, náttúruvísindum, félags- og hugvísindum.
- 03. Sérmenntað starfsfólk og tæknar**  
T.d. leikskólakennari (ekki BEð), þroskaþjálfarar og uppeldisfulltrúar. Tæknar í raunvísindum (t.d. læknisfræði og stærðfræði), í heilbrigðisgreinum og náttúrufræði (t.d. sjúkraliðar, tannfræðingar, lyfjatæknar og sjúkrannuddarar). Tæknar í hönnun, s.s. tækniteiknarar. Kerfisfræðingar sem ekki eru með háskólapróf o.s.frv.

- 04. Skrifstofufólk**  
Á við um almennt skrifstofufólk og skrifstofufólk við afgreiðslu, gjaldkera, innheimtufólk og símaverði.
- 05. Afgreiðslu-, sölu-, þjónustu- og gæslufólk**  
Afgreiðslufólk og sölufólk. Umönnunarstörf (óflaglærðir). Starfsfólk við þjónustu og gæslu (t.d. húsverðir og brunaverðir).
- 06. Störf sem krefjast iðnmenntunar**  
T.d. fólk í hársnyrtiðn, framreiðslu, bygginga- og tréiðn, málmíðn, rafíðn, matvælaíðn og öðrum iðngreinum.
- 07. Ósérhæfð störf/verkastörf**  
T.d. verkafólk í þjónustustörfum (t.d. ræsting, sorphreinsun, sendilstarf, dyravarsla), í iðnaði, fiskvinnslu og landbúnaði.
- 08. Véla- og vélgæslufólk, bílstjórar**  
T.d. vélgæslufólk í iðjuverum og verksmiðjum. Bifreiðastjórar og stjórnendur vinnuvéla og annarra vélknúinna ökutækja.
- 09. Annað, hvað?** \_\_\_\_\_
- 99. Veit ekki/Neitar**
- 

## 29. Hvaða námi hefur þú lokið?

1.  Skyldunámi, grunnskólaprófi, landsprófi, gagnfræðaprófi
2.  Starfsnámi (s.s. sjúkraliða-, lögreglu-, banka- eða ritarnám eða annað stutt starfsnám)
3.  Bóklegu námi á framhaldsskólastigi (s.s. verslunarpróf, stúdentspróf, samvinnuskólapróf (ekki á háskólastigi))
4.  Verklegu framhaldi – iðnmenntun (s.s. sveins- og meistarapróf, vélstjóra- og stýrimannapróf, búfræði, garðyrkjufræði eða tækniteiknun)
5.  Prófi úr sérskólum á eða við háskólastig (s.s. myndlistarnámi, iðnfræði eða kerfisfræði)
6.  Prófi á háskólastigi (3ja ára háskólanám eða lengra: BA, BEd, BS, kandidatsnám, MA, MS, doktorsnám)
7.  Öðru námi, hverju?  
\_\_\_\_\_
8.  Er ennþá í grunnskóla
9.  Veit ekki/Neitar

## 7) Svarist eingöngu af spyrilinum!

1. **Var viðtal við þennan þátttakanda að einhverju leyti frábrugðið venju eða voru einhver vandræði við svörun? Ef svo er, hver var ástæða vandans?**
2. **Viðtali lauk klukkan:**

## Viðauki IV. Uppskriftir fyrir Landskönnun.

### BRAUÐ, KEX OG KÖKUR

Beyglur  
Brauðstangir (á pitsustöðum)  
Bruður, fínar  
Bruður, grófar  
Croissant  
Croutons f. salat  
Flatkökur  
Franskbrauð  
Hamborgarabrauð  
Heilhveitibrauð, gróftbrauð  
Heilhveitihorn  
Hrökkbrauð, gróft  
Hrökkbrauð, fint  
Hvítlauksbrauð  
Ítölskbrauð  
Kringlur  
Langloka, gróf  
Langloka, fín  
Maltbrauð  
Nanbrauð  
Ostaslaufur  
Pitsusnúðar  
Pítubrauð  
Pylsubrauð  
Rúgbrauð, seytt  
Rúnnstykki, gróf  
Rúnnstykki, fín  
Skonsur  
Taco skeljar  
Tortilla  
  
Brauðterta  
Heitur brauðréttur  
Kjúklingalangloka  
Langloka m/skinku, egg, grænm.& sósu  
Samloka m/egg og grænm. heilsubiti  
Samloka m/hangikjöti og baunasalati  
Samloka m/kalkún og beikoni  
Samloka m/kjúklingi  
Samloka m/piri piri  
Samloka m/miklu kjöti t.d. Hardr., American  
Style  
Samloka m/roastbeef  
Samloka m/rækusalati

### ÁLEGG

Brie  
Camembert (25%)  
Dalayrja  
Fetaostur  
Gráðaostur  
Gullostur  
Kastali  
Kotasæla  
Mozzarella ostur 21%  
Mysuostur, smyrjanlegur  
Ostur 17%, Létt-Brie, rifinn salatostur

Samloka m/skinku og osti  
Samloka m/tikka masala  
Subway bræðingur, án sósu  
Subway Club, án sósu  
Subway klassískur ítalskur, án sósu  
Subway m/kalkún, án sósu  
  
Hafrakex, heilhveitikex  
Hrískökur  
Kransakökur  
Kremkex  
Mjólkurkex, fint  
Mjólkurkex, gróft  
Saltkex  
Smákökur  
Smákökur, lítil fita t.d. marenstoppur  
Súkkulaðikex  
Tekex  
  
Eplakaka, paj  
Gulrótarkaka  
Hjónabandssæla  
Jólakaka  
Kanelsnúður, ömmusnúður  
Kleinhúringir  
Kleinur  
Marengsterta  
Muffins  
Möndlukaka m/bleiku kremi  
Ostakaka  
Pönnukökur  
Rjómaterta  
Snúðar, gersnúðar (sænskir)  
Snúður (bakari)  
Súkkulaðikaka  
Tebolla  
Tíramísúkaka  
Vínarbrauð, smjörkaka  
Vínarterta (randalín)  
Vöflur  
  
Sulta  
Þeyttur rjómi  
Þeyttur jurtarjómi

Ostur 26%, rifinn pasta, pizzu og gratin  
Ostur, 11%  
Parmesanostur  
Rjómaostur  
Smurostur 18%  
Smurostur, létt 6%  
Sojaostur  
Steyptir, bræddir ábætisost. Mexiko, papríku  
o.fl.  
Stóri Dimon

Egg  
Hangiálegg  
Hangiálegg, fituskert  
Kindakæfa  
Kjúklingaskinka  
Lifrarkæfa  
Lifrarpaté  
Malakoff  
Pepperóní  
Roastbeef  
Rúllupylsa  
Skinka  
Spægipylsa  
Steik

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

#### **MORGUN KORN**

All-bran  
Bran-flakes  
Cheerios  
Cocoa Puffs  
Fitness  
Hafragrjón  
Honey nut Cheerios  
Hörfræ

#### **SÝRÐAR MJÓLKURVÖRUR**

AB-mjólk  
AB-mjólk m/ávöxtum  
ABT-mjólk hrein  
ABT-mjólk með ávöxtum og músli  
Bíómjólk  
Eftirlæti  
Engjapykkni  
Hrismjólk m/sætri sósu  
Jógúrt með ávöxtum  
Jógúrt, hrein  
Léttjógúrt  
Léttjógúrt, sykurskert (melónu)  
Létt-súrmjólk, létt AB-mjólk  
LGG+

#### **GRAUTAR**

Ávaxtagrautur, sykurskertur  
Ávaxtagrautur, venjulegur  
Hafragrautur

#### **ÚTÁLÁT**

Dreitill  
Fjörmjólk  
Léttmjólk  
Nýmjólk, lífrænmjólk  
Undanrenna

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

Hnetusmjör  
Hunang  
Sulta/marmelaði  
Súkkulaðiálegg

Agúrka  
Bananar  
Epli  
Paprika  
Tómatur

Kornflögur  
Múslí án sykurs  
Múslí sætt  
Sesamfræ  
Sólblómafræ  
Special K  
Wheetabix

Pasqual, feitt  
Pasqual, fitusnautt  
Pasqual, létt  
Plús  
Rjómaskyr  
Rjómaskyr með ávöxtum  
Skólaskyr, SMS skyr  
Skyr  
Skyr með ávöxtum  
Súrmjólk  
Súrmjólk m/ávöxtum eða bragðefnum  
Þykkmjólk með ávöxtum

Hrísgrjónagrautur, (úr léttmjólk)  
Hrísgrjónagrautur, (úr nýmjólk)

Kaffirjómi  
Rjómi

Púðursykur  
Sykur

## ÍS OG BÚÐINGUR

Ís úr vél  
Ís, rjómaís, Skaffís  
Ís, Hversdagsís, Kjörís  
Jógúrtís  
Íspinni, ísblóm  
Frostpinni, klaki  
Snickers, Mars, Kit Kat ísstykki  
Íssósa

## SÚPUR

Baunasúpa (kjöt sér)  
Brauðsúpa  
Grænmetisúpa, heimalöguð  
Grænmetisúpa, heimalöguð m/rjóma  
Grænmetisúpa, tær pakkasúpa  
Grænmetisúpa, þykkt, pakkasúpa

## FISKUR OG FISKRÉTTIR

Fiskibollur úr dós  
Fiskibollur, búðingur, steikt úr steikingarfeiti  
Fiskur í rjómasósu  
Fiskur í rjómasósu m/grænmeti (50:50)  
Fiskur í tilb.sósu (Hagk. Fiskb.okkar, Nóat.)  
Gellur, kinnar, soðnar  
Hrogn, soðin  
Humar, skötuselur  
Lax, silungur, steikt  
Lax, silungur, soðið, bakað grillað  
Lifur, soðin  
Lúða, karfi, rauðspretta, steinbítur, steikt  
Lúða, karfi, rauðsp, steinb, soðið, bakað grillað  
Ofnbakaður fiskur m/lauk og osti  
Plokkfiskur  
Rækjur  
Rækjur, djúpsteiktur

## 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  
Kjötbollur úr hakki, steiktur m/steikingarfeiti  
Lasagna m/hakki  
Tortilla m/hakk og grænmetis fyllingu

Bixímatur  
Bjúgu, soðin  
Kjötfars, steikt m/steikingarfeiti  
Kjötfars, soðið  
Pylsur, soðnar

Kjúklingur m/skinni, grillaður, bakaður  
Kjúklingur án skinns, grillaður, bakaður,  
steiktur  
Kjúklingabitar, djúpsteiktir

Bragðarefur  
Mjólkurhristingur  
Mjólkurbúðingur  
Rjómaðingur, frámas

Þeyttur rjómi  
Þeyttur jurtarjómi

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

Saltfiskur, reykturfiskur  
Ýsa, djúpsteikt, skyndibitastað  
Ýsa, þorskur steikt m/raspi og matarolíu  
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 eða bakað, grillað án feiti  
Ýsunaggar

Harðfiskur, bitafiskur  
Sardínur  
Síld, maríneruð  
Síld, maríneruð í sósu  
Túnfiskur, í vatni

Kjúklingaréttur m/sósu, án rjóma, lítið  
grænmeti  
Kjúklingaréttur m/rjómasósu, lítið grænmeti  
Kjúklingarétt. m/sósu og grænm(50:50) án  
rjóma  
Kjúklingarétt. m/rjómasósu og grænmeti  
(50:50)

Lambakjöt, magurt, bakað, grillað, steikt  
Lambakjöt, læri, bakað (lítil fíta 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)  
Lambakjöt, mjög feitt  
Saltkjöt, magurt  
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 (hnakki), bakað, grillað, steikt  
Skinka, hamborgarahryggur  
Hrossakjöt, reykt  
Hrossakjöt, saltað  
Hrossakjöt, soðið  
Hrossakjöt, steikt  
Raspsteikt kjöt, t.d. snitsel, naggar steikt

### **PITSA, PASTA, EGGJA, GRÆNMETIS- OG BAUNARÉTTIR**

Baunabuff  
Bökur m/grænmeti  
Chili m/baunum, án kjöts  
Egg, soðin  
Egg, steikt  
Eggjakaka, omeletta  
Gratínerað grænmeti  
Grænmetislasagna  
Hvítar niðursoðnar baunir í tómatsósu  
Núðluréttur, instant  
Baunir, soðnar  
Pastar. heitur  
(feitur), pepperón, grænmeti, rjómasósa  
Pastaréttur heitur m/skinku, grænmeti, sýrðum  
rjóma

### **SKYNDIBITAR**

Fylltar pönnukökur (Crepes)  
Hamborgari m/brauði, grænmeti og sósu  
Hamborgari McDonalds  
Kjúklingabitar  
Píta m/buffi, grænmeti og sósu  
Píta m/grænmeti og sósu

### **KARTÖFLUR OG MEDLÆTI**

Eggjapasta, núðlur  
Hrísgjón  
Hýðishrísgjón  
Kartöflugratín m/rjóma  
Kartöflumús  
Kartöflur, brúnaðar  
Kartöflur, fransk, af skyndibitastað

### **SOÐIÐ, STEIKT GRÆNMETI**

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

Kjötpottur, gúllas m/sósu, án rjóma  
Kjötpottur, gúllas m/rjómasósu  
Kjötpottur m/sósu og grænmeti (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

Pastasalat, kalt m/grænmeti, án sósu  
Pastasalat, kalt m/kjúklingi, skinku, án sósu  
Pastasalat, kalt m/túnfiski og grænmeti, án  
sósu  
Pítsa m/grænmeti  
Pítsa m/pepperóni og lauk  
Pítsa m/skinku og ananas  
Pítsu, hvítlauksbrauð, pitsastaðir  
Sojakjöt  
Tortellini  
Tortilla, burrito, m/bauna og  
grænmetisfyllingu  
Vorrúllur, Kínarúllur

Pylsa í brauði m/tómatsósu og/eða sinnepi  
Pylsa í brauði, m/öllu  
Rækjur, djúpsteiktur  
Vorrúllur, djúpsteiktur  
Ýsa, djúpsteikt

Kartöflur, fransk, ofnsteiktur, steiktur  
Kartöflur, soðnar, bakaðar  
Kartöflusalat m/majónesi  
Kartöflusalat m/sýrðum rjóma  
Kús kús  
Spaghetti, pasta

Hvítkál, soðið  
Hvítlaukur í olíu  
Kúrbítur, steiktur  
Laukur, steiktur, í matarolíu  
Laukur, steiktur, í smjörlíki  
Laukur, steiktur, í steikingarfeiti  
Laukur, steikur þurrkaður  
Maískorn  
Ólivur  
Rauðkál  
Rauðrófur



Rósakál  
Sólþurrkaðir tómatar í olíu  
Spergilkál  
Spínat

#### HRÁTT GRÆNMETI

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

#### ÁVEXTIR

Appelsínur  
Ávextir, blandaðir, skornir  
Bananar  
Bláber  
Epli  
Ferskjur  
Greipaldin  
Hunangsmelónur  
Jarðarber  
Kantelópa  
Kíví  
Krækiber  
Mandarínur  
Nektarínur  
Mangó

#### VIÐBIT, FEITI, STEIKINGARFEITI

Klípa  
Létt og laggott  
Létta  
Olivio  
Smjör  
Smjörvi  
Smyrill

#### SÓSUR, SÝRÐUR RJÓMI, SALATSÓSUR

Bernessósa  
Brún sósa (soðsósa, lítil fita)  
Jafningur (mjólk, smjörlíki)  
Ostasósa (ca 15%)  
Rjómasósa (nær bara rjómi)  
Sósa úr tómtum  
Súrsætsósa  
Tikkamasalasósa o.fl. tilbúna sósur úr krukku  
Uppbökuð sósa, (smjörlíki)  
  
Diet Pítusósa (40% fita)  
Graflaxsósa  
Grænmetissósa (58%)  
Hamborgarasósa (40% fita)  
Hvítlaukssósa (53% fita)  
Kokteilsósa úr majónesi (70% fita)  
Majónes  
Majónes, létt

Sveppir, niðursoðnir  
Sveppir, steiktir, í matarolíu  
Sveppir, steiktir, í smjörlíki  
Sveppir, steiktir, í steikingarfeiti

Iceberg, kínakál, blaðsalat  
Laukur, rauðlaukur, púrrulaukur  
Paprika, græn, gul og rauð  
Salat (iceb, kínak, tómatar, gúrka, paprika)  
Spergilkál  
Tómatar

Perur  
Plómur  
Vatnsmelóna  
Vínber

Niðursoðinn ananas  
Niðursoðnir blandaðir ávextir

Döðlur  
Fíkjur  
Hnetur, salthnetur  
Hnetur, aðrar  
Rúsínur  
Sveskjur  
Þurrkaðir ávextir, aðrir

Sólblóma 40%  
Sólblóma 65%  
Hamsar  
Ólíublanda  
Ólívuolía  
Smjörlíkisblanda

Olíuediksdressing  
Pestósósa  
Pítusósa keypt eða búin til úr majónesi  
(70%fitu)  
Remúlaði (58%fitu)  
Salatsósa, salatbar í Hagkaup  
Salsasósa  
Sinnep  
Sinnepssósa (21% fita)  
Súrmjólkursósa, jógurtsósa  
Sýrður rjómi 10%  
Sýrður rjómi 18%  
Sýrður rjómi 36%  
Thousand Island dressing  
Thousand Island dressing, létt  
Tómatsósa (ketchup)

## DRYKKIR

Dreitill  
Drykkjarjógúrt  
Fjörmjólk  
Kakó úr nýmjólk, kókómjólk  
Kakó, úr léttmjólk  
Létt-cappucino drykkur  
Léttmjólk, Sælumjólk  
Létt-súkkulaði drykkur  
Nýmjólk, lífrænmjólk  
Orkumjólk  
Sodavatn, Toppur, Egils kristall  
Sojamjólk  
Swiss miss  
Undanrenna  
Vatn  
  
Appelsínusafi, greipsafi  
Eplasafi  
Nektar  
Svali/Hi-C, djús, sykraður  
Svali/Hi-C, djús, sykurskertur  
  
Gosdrykkir, kóladrykkir sykraðir  
Gosdrykkir, kóladrykkir sykurlausir  
Fresca

## SÆLGÆTI, SNAKK

Bjóstsýkur  
Bland í poka  
Bounty  
Buff, staur  
Hlaup  
Hraun  
Hrískúlur  
Karamellur  
Kitkat  
Kúlur  
Lakkrís  
M&M's, Smartís  
Mars, Snickers  
Nizza  
Ópal, Tópas  
Pipp  
Prince Polo  
Rolo

## FÆÐUBÓTAREFNI

B-vítamíntöflur  
C-vítamíntöflur  
E-vítamíntöflur  
Fjölvitamín án A- og D-vítamíns  
Fjölvitamín með A- og D-vítamíni  
Fólasíntöflur  
Frískamín  
Hákarlalýsishylki  
Heilsutvenna, vítamíntafla  
Heilsutvenna, lýsishylki  
Járntöflur  
Kalktöflur og kalk úr "Lýsi+Dvít&kalk"

Tab  
Gosdrykkir sykraðir, aðrir  
Gosdrykkir sykurlausir, aðrir  
Maltöl  
Pilsner  
  
Íþróttadrykkir (Aqarius, Gatorade, Leppin)  
Orkudrykkir (Magic, Orkan, Pús Battery)  
  
Bjór  
Brennd vín  
Hvítvín  
Líkjör  
Rauðvín  
Sherry, millisterk vín  
Kaffi  
Te  
Kaffirjóni í kaffi, te  
Léttmjólk í kaffi, te  
Nýmjólk í kaffi, te  
Rjóni í kaffi, te  
  
Hunang  
Nutrasweet í kaffi,te  
Sykur í kaffi, te

Síríuslengja  
Súkkulaði, fyllt  
Súkkulaði, rjóma  
Súkkulaði, suðu  
Súkkulaðihnetur, m&m hnetur  
Súkkulaðirúsínur  
Twix  
  
Hnetur, salthnetur  
Hnetur - allar teg.  
Kartöfluflogur  
Nasl, skrufur  
Poppkorn, heimap  
Poppkorn, tilbúið  
Poppkorn, örbylgju  
Poppkorn, örbylgju, létt  
Saltstangir  
Tortilla, chips

Krakkalýsi  
Lúðulýsisperlur  
Lýsishylki úr "Lýsi + Dvít & kalk"  
Omega-3 hylki  
Ufsalýsi  
Þorskalýsi  
Þorskalýsisperlur  
Önnur bætiefni  
Próteindrykkur, Myoplex  
Próteindrykkur, Herbalife, Nupo létt  
Próteinstykki, Myoplex  
Próteinstykki, Herbalife gull

## Viðauki V. Tap á næringarefnum við matreiðslu.

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

	1-3	4	5.1	5.2	5-6	7	8	9	10	11
<u>A-vítamín</u>										
suða	10	10	10	10	10	10	10	10	5	15
steiking	10	10	10	10	10	20	20	20	20	50
bakstur	10	10	10	10	10	5	20	10	20	15
<u>E-vítamín</u>										
suða	20	0	0	0	0	20	0	20	0	25
steiking	20	0	0	0	0	20	0	20	0	80
bakstur	20	0	0	0	0	20	0	20	0	25
<u>B<sub>1</sub>-vítamín</u>										
suða	0	15	25	40	25	60	20	60	10	0
steiking	0	20	25	40	25	20	20	20	15	0
bakstur	0	20	25	40	25	20	30	20	15	0
<u>B<sub>2</sub>-vítamín</u>										
suða	10	10	30	40	35	30	10	30	5	0
steiking	10	5	30	40	35	20	20	20	10	0
bakstur	10	5	30	40	35	20	20	20	20	0
<u>Níásín</u>										
suða	0	10	30	40	35	50	15	50	0	0
steiking	0	5	30	40	35	20	20	20	0	0
bakstur	0	5	30	40	35	20	20	20	0	0
<u>B<sub>6</sub>-vítamín</u>										
suða	10	40	40	40	40	50	5	50	10	0
steiking	10	40	40	40	40	20	20	20	20	0
bakstur	10	25	40	40	40	20	10	20	20	0
<u>B<sub>12</sub>-vítamín</u>										
suða	5	0	0	0	0	20	5	20	0	0
steiking	5	0	0	0	0	20	0	20	0	0
bakstur	5	0	0	0	0	20	10	20	0	0
<u>C-vítamín</u>										
suða	50	0	40	70	50	20	20	20	0	0
steiking	50	0	40	70	50	20	20	20	0	0
bakstur	50	0	40	70	50	20	20	20	0	0
<u>Steinefni</u>										
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 2002.

### 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, rjómaþúðingar, 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. Kornmat, brauð og kökur

- 4.1 Ómalað og heilmalað korn, kím og klíð. Hrísgjón, maís og hafragjón
- 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 Innmatur, 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 Saltfiskur, 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, krydd og kraftur**

13.1 Matarsalt, edik, krydd og kraftur

13.2 Ger og hjálparefni

13.3 Gervisætuefni

## **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 ídýfur: 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

