



Vöktun áhrifaþátta—mataræði og hreyfing 2017

Undanfarin fjögur ár hefur Embætti landlæknis vaktað nokkra áhrifaþætti heilbrigðis með spurningakönnun. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga og þróun helstu áhrifaþátta heilbrigðis og vel-líðanar. Gallup framkvæmir könnunina fyrir Embætti landlæknis og var könnunin árið 2017 lögð fyrir jafnt og þétt allt árið, þ.e. frá janúar og út desembermánuð. Úrtakið var 8.257 einstaklingar af öllu landinu, 18 ára og eldri, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá. Þátttökuhlutfall var 54,5%. Hér verður fjallað um niðurstöður mælinga á mataræði og hreyfingu Íslendinga árið 2017 og helstu breytingar frá fyrri mælingum.

Mataræði

Til að fylgjast með þróun á mataræði eru lagðar fyrir fimm spurningar. Spurt er hversu oft viðkomandi neyti ávaxta og berja, grænmetis, sykraðra og sykurlausra gosdrykkja og hversu oft er tekinn D-vítamíngjafi, þ.e. lýsi eða lýsisbelgir/-hylki eða D-vítamíntöflur (sjá töflu 1). Ástæða fyrir vali á þessum þáttum tengdum mataræði er sú að rannsóknir hafa sýnt að rífleg neysla á grænmeti og ávöxtum er tengd minni líkum á langvinnnum sjúkdómum svo sem hjarta- og æðasjúkdómum og ýmsum tegundum krabbameina, ásamt minni líkum á þyngdaraukningu. Rann-

	Konur %	Karlar %
Ávextir og ber tvisvar á dag eða oftár	32	23
Grænmeti tvisvar á dag eða oftár	37	27
Ávextir og grænmeti fimm sinnum á dag eða oftár*	14	8
Gosdrykkir fjórum sinnum í viku eða oftár	21	28
Sykraðir gosdrykkir fjórum sinnum í viku eða oftár	11	16
Sykurlausir gosdrykkir fjórum sinnum í viku eða oftár	11	11
D-vítamíngjafi fjórum sinnum í viku eða oftár	61	52

*Í samræmi við ráðleggingar Embættis landlæknis

Tafla 1. Hlutfall sem neytir ákveðinna fæðutegunda eftir kyni, 2017.

sóknir hafa enn fremur sýnt að neysla á sykurríkum vörum eykur líkur á offitu og tannskemmdum og mikil neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum getur aukið líkur á sykursýki af tegund tvö. D-vítamín er næringarefni sem erfitt er að uppfylla þörf fyrir úr fæðunni eingöngu og á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi yfir vetrarmánuðina. Því er ráðlagt að taka D-vítamín sem fæðubótarefni og af þeim sökum er spurt um það.

Ávextir og ber

Rúmlega fjórðungur (27%) Íslendinga borðar ávexti og ber tvisvar sinnum á dag eða oftár árið 2017 og er lítil breyting frá því fyrir ári síðan. Aukning á neyslu þessara fæðutegunda hefur þó

orðið frá því að mælingar hófust árið 2014 en þá sögðust 18% fullorðinna borða ávexti og ber tvisvar á dag eða oftár. Konur borða oftár ávexti en karlar (sjá töflu 1). Lítil munur er á ávaxta-neyslu kvenna eftir aldri en karlar á aldrinum 35-54 ára borða heldur minna af ávöxtum en yngsti aldurshópur karla (sjá mynd 1).

Grænmeti

Tæpur þriðjungur (32%) fullorðinna borðar grænmeti tvisvar sinnum á dag eða oftár árið 2017 og hefur ekki orðið mikil breyting frá því fyrir ári síðan. Grænmetisneysla hefur hins vegar aukist frá árinu 2014, eins og neysla á ávöxtum og berjum, en þá sögðust 15% fullorðinna borða grænmeti tvisvar á

Efni:

Vöktun áhrifaþátta—mataræði og hreyfing 2017

bls.

1

Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Barónsstíg 47
101 Reykjavík
Sími 510 1900
Bréfasími 510 1919
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is



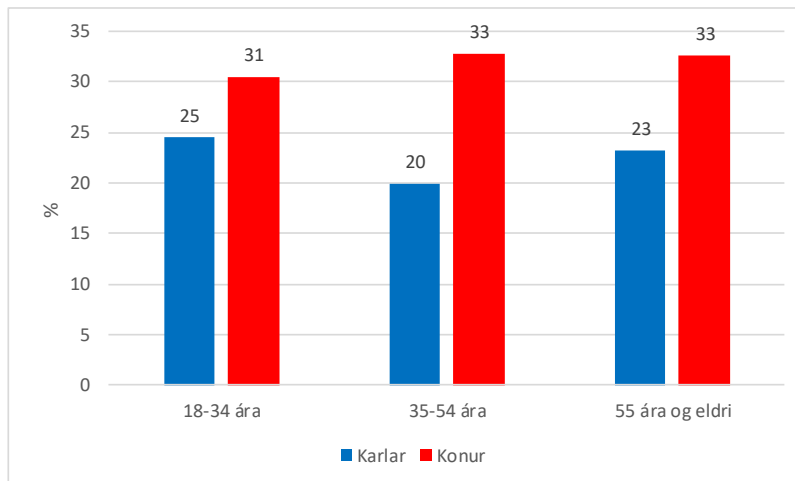
12. árgangur. 4. tölublað. Apríl 2018

dag eða oftar. Konur borða oftar grænmeti en karlar (sjá töflu 1). Hjá konunum borðar elsti aldurshópurinn sjaldnast grænmeti en hlutfall kvenna sem borðar grænmeti tvisvar á dag eða oftar í hinum tveimur aldurshópnum er það sama (43%). Hjá körlunum borðar yngsti aldurshópurinn oftast grænmeti en færri í eldri aldurshópnum borða grænmeti tvisvar á dag eða oftar. Einungis 8% karla og 14% kvenna borða ávexti og grænmeti fimm sinnum á dag eða oftar eins og Embætti landlæknis [ráðleggur](#). Ekki er mikil breyting frá árinu áður hvað það varðar.

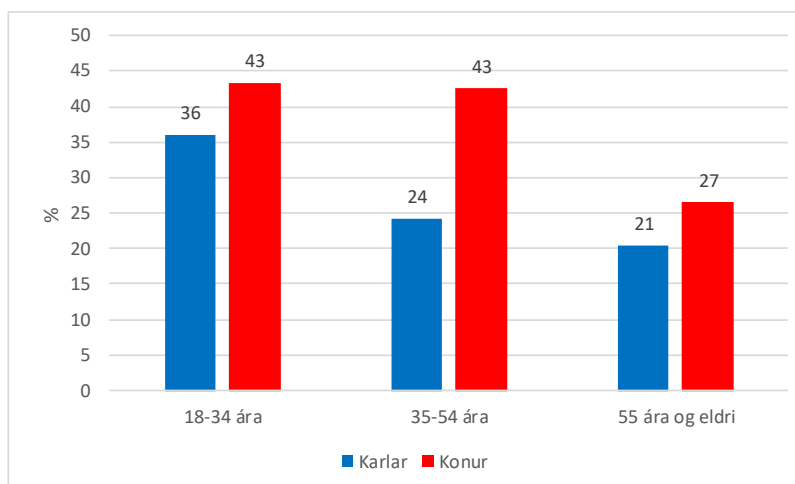
Gosdrykkir

Um 25% fullorðinna neyta gosdrykkja fjórum sinnum í viku eða oftar árið 2017. Þar af drekka um 14% sykraða gosdrykki og um 11% sykurlausu gosdrykki. Karlar drekka oftast sykraða gosdrykki en konur (sjá töflu 1). Hlutfall karla sem drekka sykraða gosdrykki fjórum sinnum í viku eða oftar hefur þó lækkað á milli ára, fór úr 20% árið 2016 í 16% 2017. Hlutfall kvenna er hins vegar óbreytt milli ára og segjast 11% kvenna drekka sykraða gosdrykki fjórum sinnum í viku eða oftar. Með hækkandi aldri, dregur úr neyslu á sykrðuðum gosdrykkjum og á það bæði við um konur og karla (sjá mynd 3). Flestir í yngsta aldurshópnum neyta sykraða gosdrykkja og er ekki mikill munur milli kynja. Niðurstöður [landskönnunar á mataræði frá 2010-2011](#) sýndu að ungt fólk sem drakk sykraða gosdrykki þrisvar sinnum í viku eða oftar fékk mun meira af viðbættum sykri en það hámark sem [ráðleggingar](#) kveða á um.

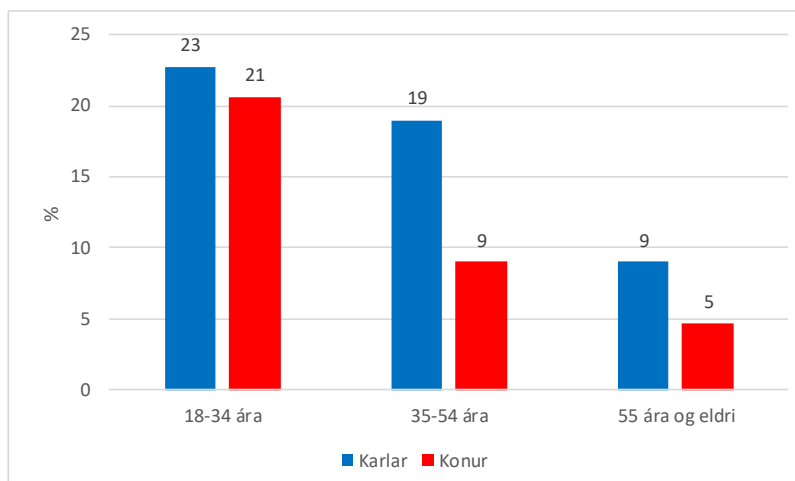
Um 11% fullorðinna drekka sykurlausu gosdrykki fjórum sinnum í viku eða oftast og er ekki munur á neyslu á milli kynja né breyting á milli ára. Hvað sykurlausu drykkina varðar þá er minni munur eftir aldri en þegar sykrðuð drykkirnir eru annars vegar. Elstu aldurshópar karla og kvenna drekka minnst af sykurlausu gosi en lítill munur er þó á neyslu karla í elsta



Mynd 1. Hlutfall sem neytir ávaxta og berja tvisvar á dag eða oftast greint eftir kyni og aldri, 2017.



Mynd 2. Hlutfall sem neytir grænmetis tvisvar á dag eða oftast greint eftir kyni og aldri, 2017.



Mynd 3. Hlutfall sem neytir sykraða gosdrykkja fjórum sinnum í viku eða oftast greint eftir kyni og aldri, 2017.



og yngsta aldurshópnum (sjá mynd 4).

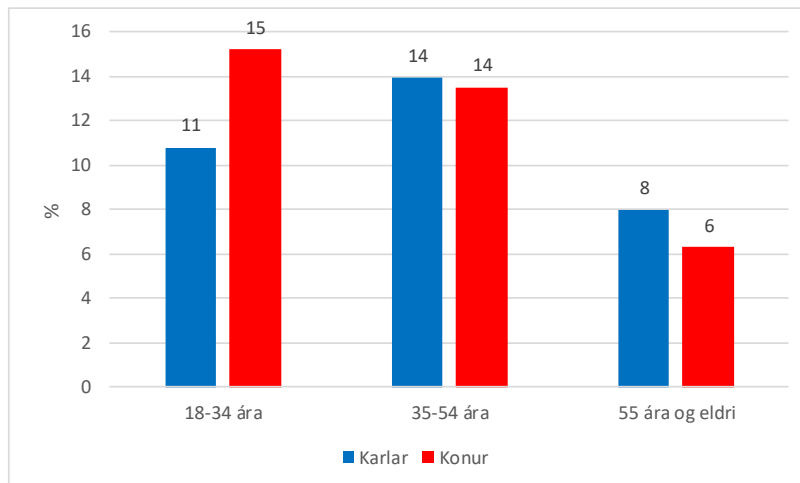
D-vítamín

Þeim sem taka D-vítamín-gjafa fjórum sinnum í viku eða oftar fjölgar milli ára, úr 53% árið 2016 í 56% árið 2017. Það voru fleiri karlar sem tóku D-vítamín-gjafa árið 2017 en 2016 en lítil breyting var hjá konum. Fleiri konur taka hins vegar D-vítamín-gjafa en karlar (sjá töflu 1) og hjá báðum kynjum fjölgar þeim með hækkandi aldri sem taka D-vítamín-gjafa (sjá mynd 5).

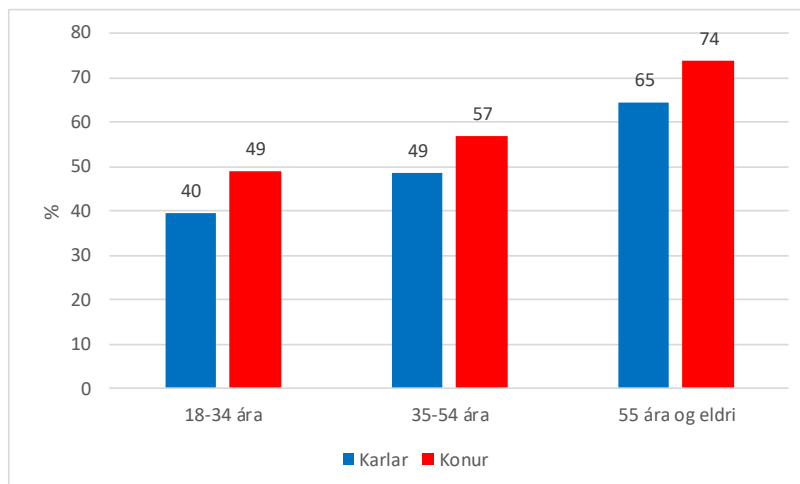
Hreyfing

Til að meta hreyfingu Íslendinga eru tvær spurningar lagðar fyrir. Annars vegar er spurt hversu marga daga viðkomandi hefur stundað rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða meira á dag síðastliðna viku. Hins vegar er spurt um virkan ferðamáta, þ.e. hversu oft viðkomandi annars vegar gengur og hins vegar hjólar til vinnu eða í skóla. Gott er að hafa í huga að virkur ferðamáti er alla jafna breytilegur eftir árstíma en niðurstöðurnar byggja á gögnum sem er safnað yfir allt árið. Þá er rétt að benda á að spurningar um virkan ferðamáta eru lagðar fyrir alla, óháð því hvort þeir eru á vinnumarkaði eða í skóla.

Regluleg hreyfing er einn af lykiláhrifaþáttum heilsu og vellíðanar á öllum æviskeiðum og hefur fjölþætt gildi, bæði sem forvörn og meðferðarform. Hún minnkar m.a. líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum, þunglyndi, sykursýki af tegund tvö og sumum krabbameinum, bætir stoðkerfið og andlega líðan og eykur almennt líkurnar á því að fólk lifi lengur, sjálfstæðu og betra lífi. Samkvæmt [ráðleggingum um hreyfingu](#) ættu fullorðnir að stunda rösklega (miðlungs-erfiða eða erfiða) hreyfingu í minnst 30 mínútur samtals daglega og er því spurt um daglega hreyfingu í könnuninni. Spurt er um göngu og hjólreiðar til vinnu eða skóla, virkan ferðamáta, þar



Mynd 4. Hlutfall sem neytir sykurlausra gosdrykkja fjórum sinnum í viku eða oftar greint eftir kyni og aldri, 2017.



Mynd 5. Hlutfall sem tekur D-vítamín-gjafa fjórum sinnum í viku eða oftar eftir greint kyni og aldri, 2017.

sem slíkur ferðamáti er ein besta leiðin til að samþætta hreyfingu og daglegt líf og þar með uppfylla [ráðleggingar um hreyfingu](#). Virkur ferðamáti hefur einnig jákvæð áhrif m.a. á náttúrulegt og byggt umhverfi og þegar allt er tekið saman er hagrænt gildi virks ferðamáta fyrir einstaklinga og samfélög ótvírætt.

Dagleg hreyfing

Samkvæmt könnuninni hefur dagleg hreyfing litið sem ekkert breyst á milli árána 2016 og 2017 samanber mynd 6. Árið 2017 segjast 21% aldrei hafa stund-

að rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða meira á dag síðastliðna viku. Það sama átti við 20% svarenda 2016 og 24% árið 2015. Líkt og árið 2016 er fremur lítil kynjamunur hvað þetta varðar en árið 2017 sögðust tæp 23% karla og 19% kvenna aldrei stunda rösklega hreyfingu.

Þegar litið er á þann hóp sem hreyfir sig rösklega í 30 mínútur eða meira á dag, alla daga vikunnar, á það við tæp 10% árið 2017, rúm 9% árið 2016 og um 6% árið 2015 (mynd 6). Kynjamunur er lítil

en tæp 10% karla og rúm 9% kvenna segjast stunda slíka hreyfingu árið 2017 og eru það svipuð hlutföll og árið 2016.

Á mynd 7 má sjá hlutfall þeirra sem segjast aldrei hafa stundað rösklega hreyfingu í 30 mínútur eða meira á dag síðastliðna viku eftir kyni og þremur aldursflokkum árið 2017. Karlar eru ívið líklegri en konur til að hreyfa sig aldrei og á það við um alla aldurshópa. Lítil munur er á aldurshópunum ef litið er á hvort kyn fyrir sig, þ.e. konur í yngsta hópnum eru álíka líklegar til að hreyfa sig aldrei og þær sem eru í eldri aldurshópnum og á það sama við um karlana.

Ítarlegri greining í sex aldursflokkum eftir kyni sýnir ekki marktækan mun eftir aldri hjá körlum en meiri breytileiki kemur fram hjá konum. Hlutfall þeirra sem hreyfa sig aldrei er lægst á meðal 18-24 ára kvenna, tæp 14%, en á meðal karlkyns jafnaldra þeirra er hlutfallið tæp 23%.

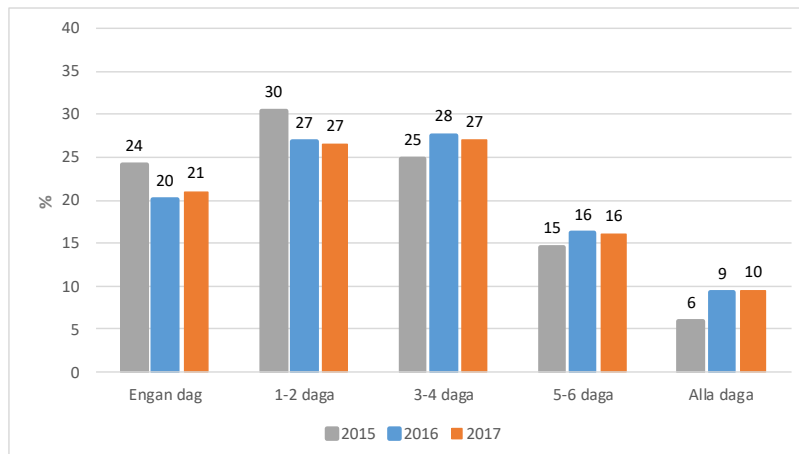
Ganga

Hlutfall þeirra sem segjast ganga til vinnu eða skóla einu sinni eða oftár síðastliðna 30 daga má sjá á mynd 8. Alls ganga 16% kvenna og 13% karla þrisvar sinnum í viku eða oftár til vinnu eða skóla árið 2017 og árið 2016 gerðu 15% karla og 15% kvenna slíkt hið sama. Árið 2017 gengu 74% aldrei til vinnu eða skóla en árið 2016 var hlutfallið 72%.

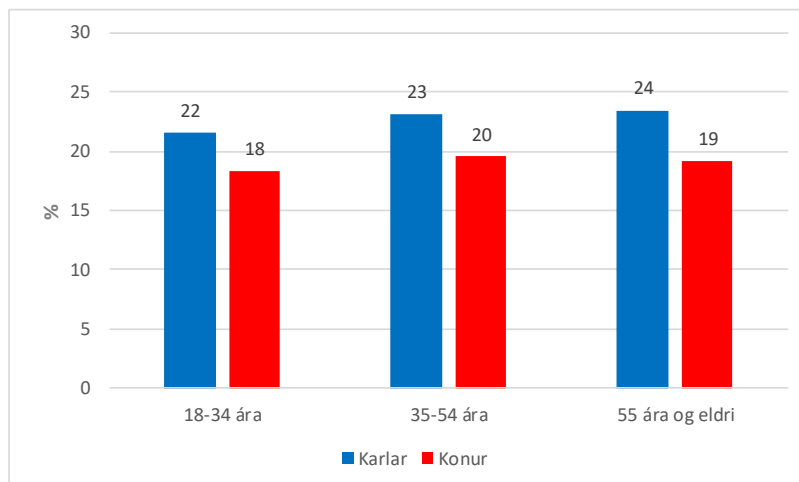
Ef litið er á niðurstöður eftir aldri er hlutfall þeirra sem ganga til vinnu eða skóla hæst í aldurshópnum 18-24 ára. Tæp 22% þessa hóps ganga þrisvar sinnum í viku eða oftár til vinnu eða skóla og þar af tæp 15% fimm sinnum í viku eða oftár. Lítil kynjamunur er í þessum aldursflokkum.

Hjólreiðar

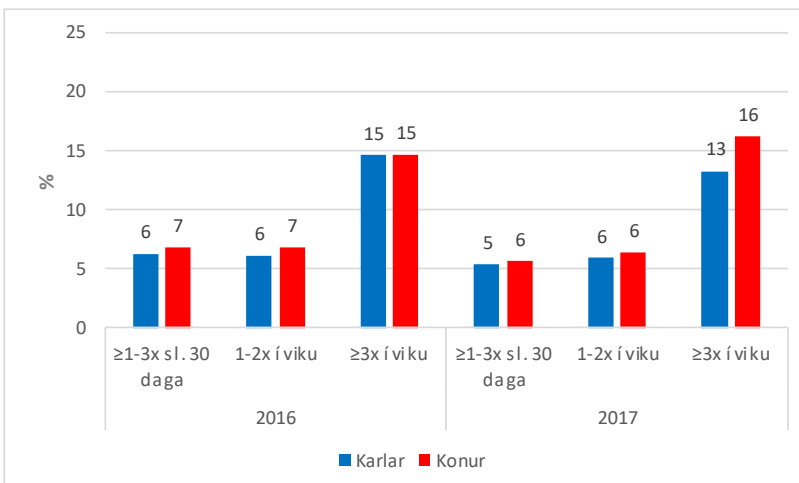
Alls hjóla 6% karla og 4% kvenna þrisvar sinnum í viku eða oftár til vinnu eða



Mynd 6. Hlutfall fullorðinna sem hreyfa sig rösklega í samtals ≥ 30 mín./dag síðastliðna viku, 2015, 2016 og 2017.



Mynd 7. Hlutfall fullorðinna sem hreyfa sig aldrei rösklega í samtals ≥ 30 mín./dag síðastliðna viku, eftir kyni og þremur aldursflokkum, 2017.



Mynd 8. Hlutfall fullorðinna sem ganga til vinnu eða skóla 1x eða oftár síðastliðna 30 daga, eftir kyni, 2016 og 2017.

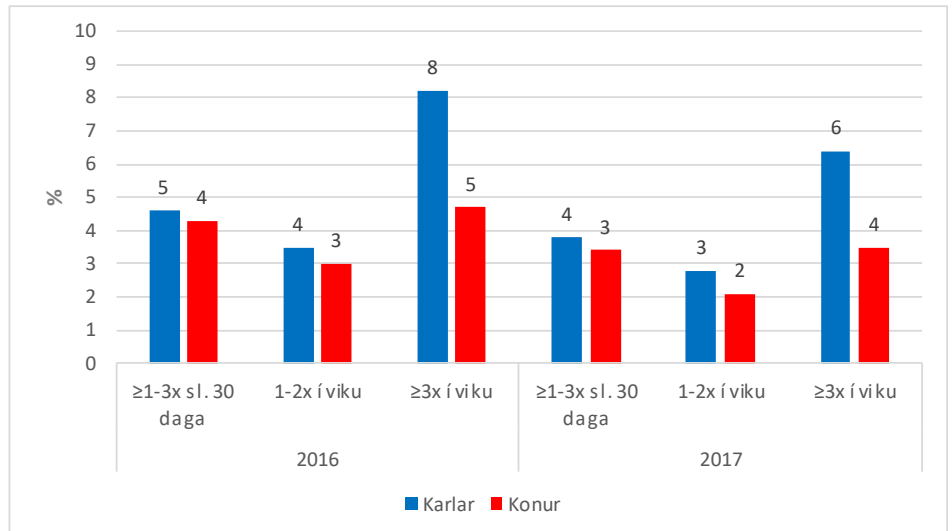


skóla árið 2017 en árið 2016 gerðu 8% karla og 5% kvenna slíkt hið sama (mynd 9). Karlar eru rúmlega tvöfalt líklegri (2,5%) en konur (1,1%) til að hjóla fimm sinnum í viku eða oftar til vinnu eða skóla árið 2017.

Árið 2017 hjóluðu 89% aldrei til vinnu eða skóla en það átti við 86% árið 2016. Ef litið er á niðurstöður eftir kyni og aldri árið 2017 er hlutfall þeirra sem hjólar þrisvar sinnum í viku eða oftar hæst á meðal karla í aldursflokknum 45-54 ára eða 9% (4% hjá konum á sama aldri). Þar af hjóla rúm 4% þessa hóps fimm sinnum í viku eða oftar til vinnu eða í skóla og um 2% kvenna á sama aldri gera slíkt hið sama.

Lokaorð

Mikilvægur liður í stefnumótun og aðgerðum á sviði næringar og hreyfingar er að fylgjast með stöðu og þróun lykilmælikvarða. Embætti landlæknis hefur í því skyni fylgst reglulega með hreyfivenjum og neyslu ákveðinna fæðutegunda með það fyrir sjónum að efla aðgerðir sem auðvelda almenningi að lifa heilbrigðu lífi. Með bættri heilsu- hegðun og líðan landsmanna má auka lífsgæði og draga úr langvinnum sjúkdómum. Mikilvægt er að heilsueflandi aðgerðir séu unnar á heildrænan hátt með aðkomu sem flestra hagsmunaaðila þ.m.t. íbúa. Til að styðja við slíkt starf hefur Embætti landlæknis verið í samstarfi við sveitarfélög og skóla í landinu um [Heilsueflandi samfélag](#) og



Mynd 9. Hlutfall fullorðinna sem hjóla til vinnu eða skóla 1x eða oftar síðastliðna 30 daga, eftir kyni, 2016 og 2017.

Heilsueflandi leik-, grunn- og framhaldsskóla þar sem unnið er markvisst að því að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilbrigði og vellíðan allra.

Almennt má segja að ekki hafi orðið miklar breytingar á neysluvenjum á milli ára. Karlmennt hafa almennt síðri neysluvenjur en konur, þeir borða sjaldnar ávexti og grænmeti, drekka oftar sykraða gosdrykki og taka síður D-vítamín. Grænmetisneysla virðist minnka með hækkandi aldri hjá báðum kynjum og sömuleiðis neysla á sykrudum gosdrykkjum. Hins vegar fjölgar þeim sem taka D-vítamínjafa með aldrinum. Litlar breytingar virðast hafa orðið á daglegri hreyfingu, göngu

og hjólréiðum á síðustu tveimur árum. Karlar eru ívið líklegri en konur til að hreyfa sig aldrei rösklega og á það við alla aldurshópa. Kynin eru álíka líkleg til að stunda rösklega hreyfingu daglega. Lítil kynjamunur er á göngu en þeir yngri ganga oftar til vinnu eða skóla en hinir eldri. Karlar hjóla oftar en konur og miðaldra karlar hjóla oftast. Næsta skref er að greina gögnin frekar með tilliti til félagslegra áhrifaþátta svo sem tekna og menntunar.

Hólmfríður Þorgeirsdóttir
Gígja Gunnarsdóttir
Elva Gísladóttir