

## Vöktun áhrifaþátta. Mataræði 2021

Undanfarin ár hefur embætti landlæknis [vakt að nokkra helstu áhrifaþætti heilbrigðis og vellíðanar](#). Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga yfir tíma og meta þörf fyrir aðgerðir. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur hún verið lögð fyrir mánaðarlega frá árinu 2016. Í úrtakinu eru fullorðnir einstaklingar af öllu landinu, valdir af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og þjóðskrá. Úrtakið hefur stækkað með hverju ári en frá árinu 2019 hafa einnig verið notuð svör úr sveitarfélagakönnun Gallup. Með þeirri viðbót fjölgaði svörum um 5.901 og voru svörin því alls 10.768 fyrir árið 2021.

Þau þrjú ár sem fjallað verður um í þessari grein marka tímabilið frá því áður en heimsfaraldur COVID-19 skall á og þau tvö ár sem faraldurinn hefur geysað. Gefur þessi yfirferð því ákveðna mynd af því hvernig mælingar á nokkrum þáttum mataræðis hafa þróast á tímum COVID-19 faraldursins.

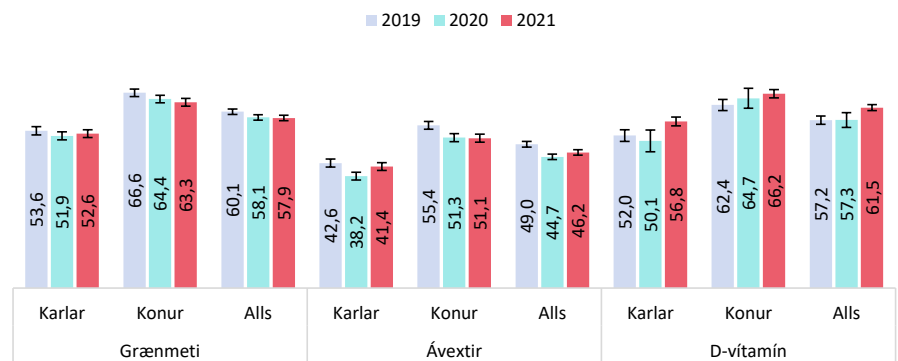
### Mataræði

Til að fylgjast með þróun á mataræði eru lagðar fyrir spurningar um neyslu á fimm fæðutegundum/-flokkum. Spurt er hversu oft viðkomandi neyti ávaxta og berja, grænmetis, sykraðra og sykurlausra gosdrykkja og orkudrykkja. Ástæða fyrir vali á þessum þáttum tengdum mataræði er sú að rannsóknir

hafa sýnt að rífleg neysla grænmetis og ávaxta er tengd minni líkum á langvinnum sjúkdómum svo sem hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund tvö og ýmsum tegundum krabbameina, ásamt minni líkum á þyngdaraukningu. Rannsóknir hafa enn fremur sýnt að neysla á [sykurrikum vörum](#) eykur líkur á offitu og tannskemmdum og mikil neysla á sykrudum gos- og svaladrykkjum getur aukið líkur á ýmsum langvinnum sjúkdómum eins og sykursýki af tegund tvö (sjá heimildir í [Aðgerðaáætlun um beitingu efnahagslegra hvata til eflingar lýðheilsu](#)). Orkudrykkir eiga það sammerkt að innihalda örvandi efnið koffín í miklu magni eða sem svarar til eins til tveggja kaffibolla. Mikil [koffínneysla](#) getur valdið svefn-erfiðleikum, höfuðverk, magaverk,

skjálfta, niðurgangi, pírtingi og kvíða. Þá getur mikil koffínneysla á meðgöngu aukið hættuna á vaxtarskerðingu fósturs og fósturláti. Það eru margir þættir sem geta haft áhrif á [fæðuval](#) og má þar nefna aðgengi, kostnað og mataræði fjölskyldu og náninna vina. Hér verður því líka greint frá því hvort munur sé á neyslu ofangreindra matvæla eftir fjárhag.

Í vöktun embættisins er að auki spurt um hvort viðkomandi taki D-vítamín-gjafa (lýsi, perlu og/eða töflur). D-vítamín er næringarefni sem erfitt er að uppfylla þörf fyrir úr fæðunni eingöngu og á Íslandi er myndun D-vítamíns í húð ófullnægjandi stóran hluta ársins. Því er [ráðlagt að taka D-vítamín](#) sem fæðubótarefni (lýsi, perlu eða töflur).



Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti (ber) eða grænmeti sínu sinni á dag eða oftar og tók D-vítamín fjórum sinnum í viku eða oftar, 2019-2021.

Efni: bls.  
Vöktun áhrifaþátta. Mataræði 2021 1

Ritstjórn  
Sigríður Haralds Elínardóttir sviðsstjóri, ábm.  
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri  
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

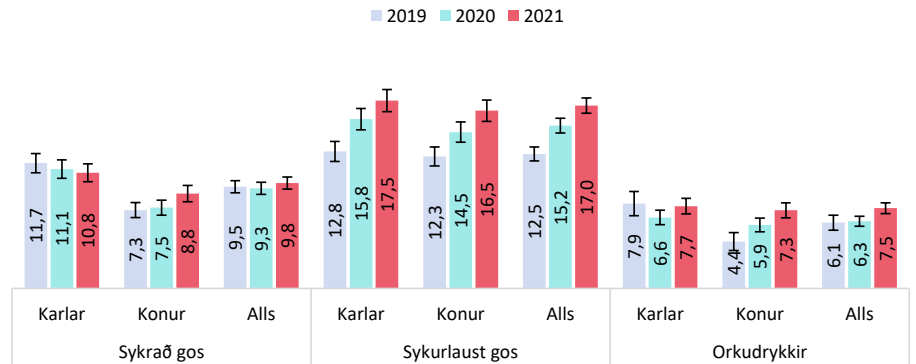
Katrínartúni 2  
105 Reykjavík  
Sími 510 1900  
Bréfasími 510 1919  
mottaka@landlaeknir.is  
www.landlaeknir.is

Í þessum Talnabrunni er greint frá daglegri neyslu ofangreindra matvæla en einnig frá því hversu margir ná ráðleggingum um neyslu ávaxta og grænmetis út frá tíðni eða fimm sinnum á dag. Hvað D-vítamínjafa varðar er miðað við að taka bætiefni sem inniheldur D-vítamín fjórum sinnum í viku eða oftar.

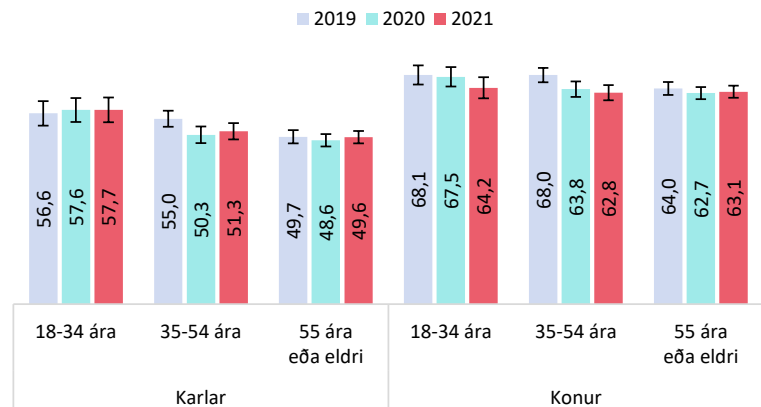
### Grænmeti og ávextir

Um 58% fullorðinna Íslendinga borðaði grænmeti daglega eða oftar árið 2021 sem er sama hlutfall og árið 2020 en þá hafði það lækkað um tvö prósentustig frá árinu 2019 (mynd 1). Árið 2019 borðaði 54% karla og 67% kvenna grænmeti daglega eða oftar. Þetta hlutfall lækkaði árið 2020 en ekki varð frekari breyting til ársins 2021 þegar það var 53% hjá körlum og 63% hjá konum. Lækkunin var marktæk hjá konum en ekki körlum. Þegar grænmetisneyslan árið 2021 er greind eftir aldurshópum sést að marktækt fleiri í yngsta hópnum, 18-34 ára (61%) borðuðu grænmeti daglega eða oftar en í þeim elsta, 55 ára og eldri (56%) (mynd 3). Þessi munur milli aldurshópa sést þó einungis hjá körlum en ekki konum.

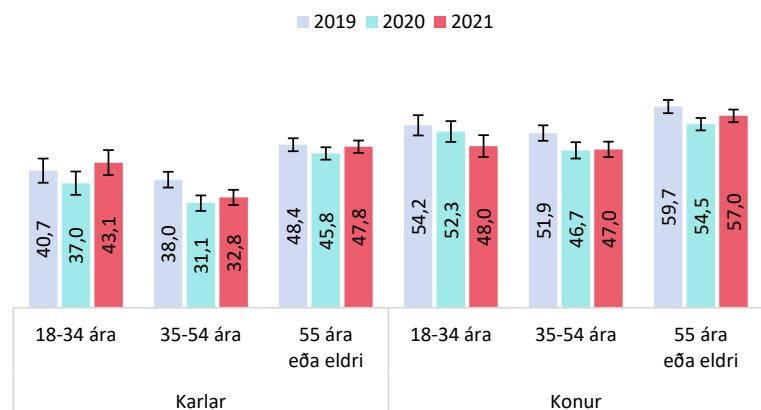
Rúmlega 46% fullorðinna borðaði ávexti eða ber daglega eða oftar árið 2021 sem er lítilsháttar aukning frá árinu 2020 (45%). Aukningin er þó ekki marktæk en hlutfallið hafði þá lækkað um fjögur prósentustig frá árinu 2019 (mynd 1). Konur neyttu frekar ávaxta daglega heldur en karlar og á það við um öll árin þó dregið hafi úr neyslu hjá báðum kynjum á milli árána 2019 og 2020 (KVK, 55% í 51% en KK, 43% í 38%). Ávaxtaneysla jókst síðan aftur árið 2021 hjá körlum (41%) en hélst óbreytt hjá konum. Þegar tíðni ávaxtaneyslu er skoðuð eftir aldri árið 2021 sést að marktækt fleiri konur í elsta hópnum borðuðu ávexti daglega (57%) heldur en í þeim yngri (18-34 ára, 48%, 35-54 ára, 47%). Hjá körlum borðuðu fæstir ávexti



**Mynd 2.** Hlutfall fullorðinna sem drakk sykrað gos, sykurlaust gos eða orkudrykki einu sinni á dag eða oftar, 2019-2021.



**Mynd 3.** Hlutfall fullorðinna sem borðaði grænmeti einu sinni á dag eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019-2021.



**Mynd 4.** Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti eða ber einu sinni á dag eða oftar, greint eftir kyni og aldri, 2019-2021.



16. árgangur. 6. tölublað. Júní 2022

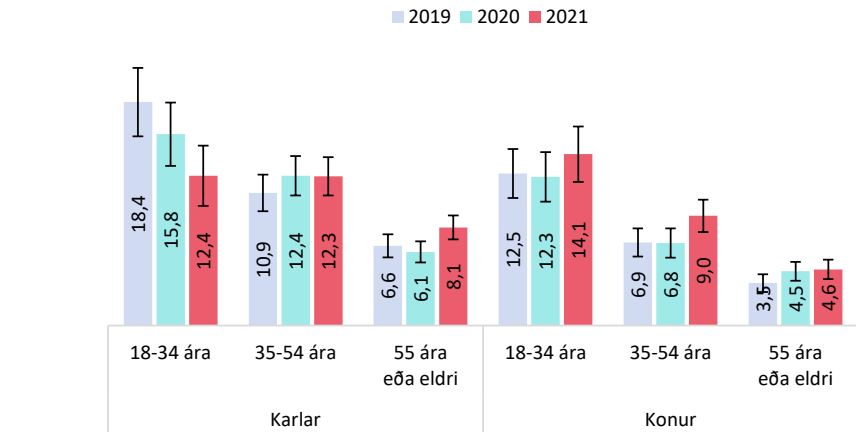
daglega í miðjuhópnum (35-54 ára) (mynd 4). Samkvæmt nýlega birtum [lýðheilsuvísium](#), þar sem m.a. er tekið saman hversu margir borða samanlagt ávexti og grænmeti fimm sinnum á dag árið 2021, má sjá að einungis 10% ná því viðmiði sem er ráðlagt. Í [landskönnun á mataræði Íslendinga](#) sem fór fram 2019 til 2021 og spurt var um bæði magn og tíðni á neyslu matvæla, kom fram að einungis 2% landsmanna náði að borða 500 grómm eða meira á dag af ávöxtum og grænmeti.

### Sykraðir gosdrykkir

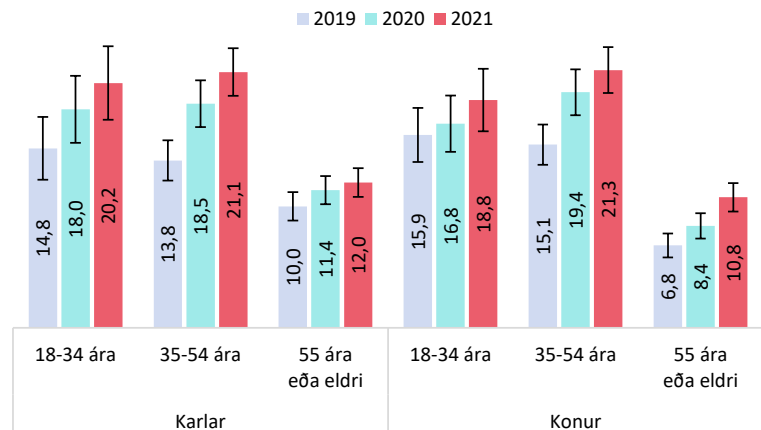
Tæplega 10% fullorðinna drakk sykraða gosdrykki daglega eða oftár árið 2021 og hlutfallslega fleiri karlar (11%) en konur (9%) (mynd 2). Heilt yfir hefur ekki orðið marktæk breyting frá fyrri árum þó að neyslan sé heldur upp á við (mynd 2). Ekki er munur á milli ára hjá körlum en dagleg neysla kvenna á sykrðu gosi jókst hins vegar frá 2019 til 2021 (úr 7% í 9%). Þegar á heildina er litið fækkar þeim sem drekka sykraða gosdrykki daglega eða oftár með hækkandi aldri (mynd 5).

### Sykurlausir gosdrykkir

Um 17% fullorðinna drakk sykurlosa gosdrykki daglega eða oftár árið 2021 en stöðug aukning hefur verið í neyslu sykurlosa gosdrykkja síðustu ár (mynd 2). Hjá körlum var marktæk aukning frá 2019 til 2020 (13% í 16%) en ekki frá 2020 til 2021. Hjá konum er marktæk aukning frá 2019 til 2020 (12% í 15%) og aftur milli áráanna 2020 og 2021 (15% í 17%). Tekið saman þá drakk 12% kvenna og 13% karla sykurlosa gosdrykki daglega eða oftár árið 2019 en árið 2021 var hlutfallið komið í tæplega 17% hjá konum og rúm 17% hjá körlum. Þegar neysla sykurlosa gosdrykkja er greind eftir aldri sést að hlutfallslega fæstir neyta þeirra í elsta aldurshópnum (mynd 6). Á það við um bæði karla og konur.



Mynd 5. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykraða gosdrykki einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019-2021.



Mynd 6. Hlutfall fullorðinna sem drakk sykurlosa gosdrykki einu sinni á dag eða oftár, greint eftir kyni og aldri, 2019-2021.

### Orkudrykkir

Rúmlega 7% fullorðinna drakk orkudrykki daglega eða oftár árið 2021 sem er marktæk aukning frá árinu áður þegar 6% neyttu þessara drykkja daglega. Tíðni daglegrar neyslu breyttist hins vegar ekki á milli áráanna 2019 og 2020 (mynd 2). Dagleg neysla orkudrykkja er tíðust í yngsta aldurshópnum (18-34 ára) eða 18% árið 2021 en minnst í þeim elsta (1%) (mynd 7). Þegar kynin eru skoðuð sérstaklega kemur í ljós marktæk stöðug aukning í fjölda kvenna sem drekka orkudrykki daglega eða oftár en árið 2019 var hlutfallið 4%,

2020 var það 6% og 2021 var það komið upp í 7%. Aftur á móti fækkaði þeim körlum hlutfallslega frá 2019 (8%) til 2020 (7%) sem dröku orkudrykki daglega eða oftár en fjölgaði svo aftur 2021 í sama hlutfall og árið 2019. Þessar breytingar eru þó ekki marktækar hjá körlum. Árin 2021 og 2020 var ekki marktækur munur á hlutfalli karla og kvenna sem dröku orkudrykki daglega eða oftár eins og sást árið 2019 þegar dagleg neysla orkudrykkja var tíðari hjá körlum (8%) en konum (4%).



16. árgangur. 6. tölublað. Júní 2022

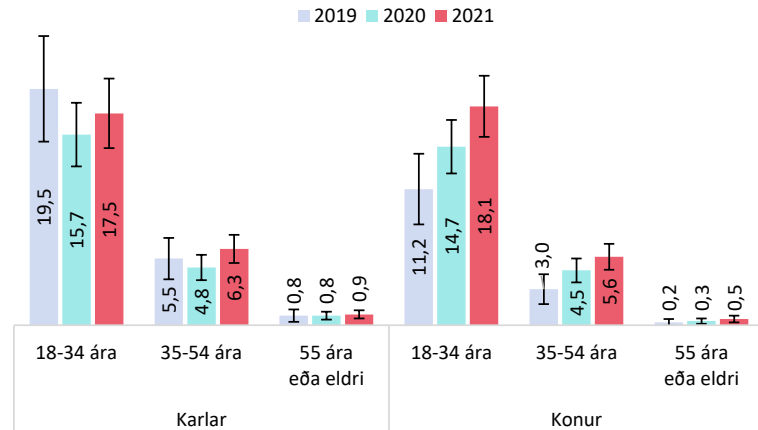
### D-vítamín

Árið 2021 tóku rúmlega 61% fullorðinna D-vítamín, þ.e. lýsi, lýsisbelgi/-hylki eða D-vítamíntöflur, fjórum sinnum í viku eða oft (mynd 1). Er það marktæk aukning frá árunum 2020 og 2019 þegar hlutfallið var 57%. Fleiri konur (66%) en karlar (57%) tóku D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oft árið 2021. Flestir í elsta aldurshópnum taka D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oft og á það við um bæði karla og konur (mynd 8). Í [landskönnun á mataræði Íslendinga](#) sem var framkvæmd á árunum 2019 til 2021 sjást mjög svipaðar niðurstöður þar sem 55% þátttakenda á aldrinum 18-80 ára sögðust taka D-vítamín sem bætiefni fjórum sinnum í viku eða oft.

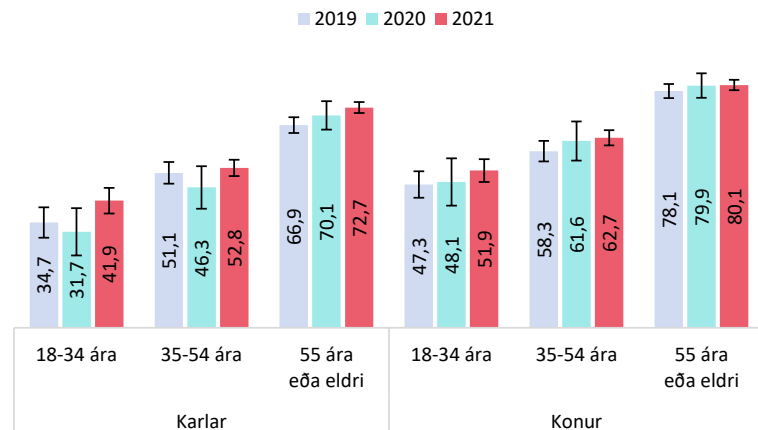
### Fjárhagsvandi

Frá árinu 2016 hefur verið spurt um það í reglubundinni vöktun embættisins hversu erfitt eða auðvelt fólk á með að ná endum saman fjárhagslega fyrir sig og fjölskyldu sína (ef við á). Fleiri konur eru í hópi þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman og þannig hefur það verið síðan byrjað var að spyrja þessarar spurningar.

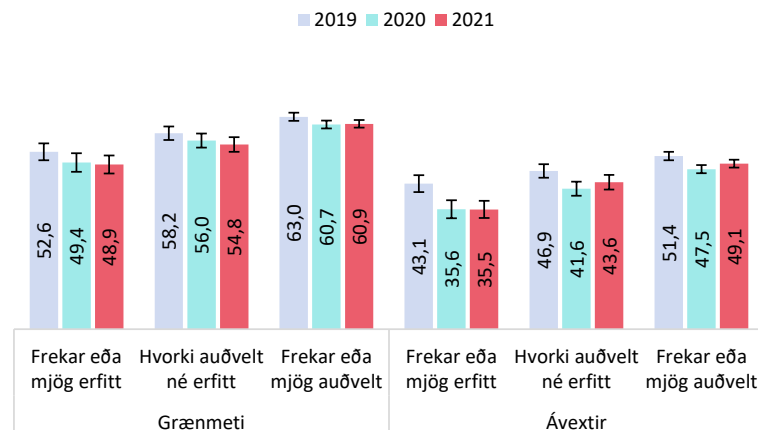
Þegar dagleg neysla grænmetis er skoðuð meðal þeirra sem eiga frekar eða mjög erfitt með að láta enda ná saman sést marktækt minni neysla (49%) borið saman við hópinn sem á frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman (61%). Það sama sést fyrir neyslu á ávöxtum þar sem marktækt færri borðuðu ávexti daglega eða oft í hópi þeirra sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman (36%) borið saman við hópinn sem á frekar eða mjög auðvelt með að ná endum saman (49%). Það dró marktækt úr neyslu ávaxta milli árunna 2019 og 2021 meðal þeirra sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman en þessi samdráttur í ávaxtaneyslu sést ekki í öðrum hópum. Greining eftir fjárhagsvanda sýnir enn fremur að þau sem eiga



Mynd 7. Hlutfall fullorðinna sem drakk orkudrykki einu sinni á dag eða oft, greint eftir kyni og aldri, 2019-2021.



Mynd 8. Hlutfall fullorðinna sem tók D-vítamínjafa fjórum sinnum í viku eða oft, greint eftir kyni og aldri, 2019-2021.



Mynd 9. Hlutfall fullorðinna sem borðaði ávexti (ber) eða grænmeti einu sinni á dag eða oft, greint eftir erfiðleikum við að ná endum saman, 2019-2021.



16. árgangur. 6. tölublað. Júní 2022

erfitt með að ná endum saman drukku frekar sykraða gosdrykki heldur en þau sem eiga auðvelt með það (18% á móti 7%). Það sama á við um ósykraða gosdrykki (20% á móti 17%) og orkudrykki (8% á móti 5%) en fleiri í hópi þeirra sem eiga við fjárhagsvanda að etja neyta fyrrnefndra drykkja heldur en í hópi þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman.

### Samantekt

Dagleg neysla ávaxta og grænmetis breyttist lítið milli áranna 2020 og 2021 og er enn of lítil þar sem tæplega helmingur fullorðinna borðaði ávæxti daglega (46%) árið 2021 og tæplega sex af hverjum tíu (58%) borðaði grænmeti daglega. Þeir hópar sem borðuðu minnst af ávöxtum eru yngsti aldurs hópurinn (18-34 ára) og miðjuhópurinn (35-54 ára), þau sem eiga erfitt með að ná endum saman og karlar almennt. Elsti aldurs hópur kvenna stendur sig hins vegar best í ávaxtaneyslunni (57% borðuðu daglega). Hvað varðar grænmetisneyslu þá borðuðu hlutfallslega fleiri konur grænmeti daglega en karlar

(63% á móti 53%) og á það við í öllum aldurs hópum. Yngsti aldurs hópur karla stendur sig betur í grænmetisneyslunni (58%) heldur en þeir sem eldri eru þar sem um það bil helmingur borðaði grænmeti daglega.

Um 10% fullorðinna drakk sykraða gosdrykki daglega eða oftár árið 2021 og rúmlega 7% drakk orkudrykki daglega eða oftár. Ekki er munur milli 2019 og 2021 á hlutfalli þeirra sem drakk sykraða gosdrykki daglega en aukning er hins vegar á neyslu orkudrykkja milli 2020 og 2021. Sá hópur sem drakk helst fyrrnefnda drykki er á aldrinum 18-34 ára en meðal þessa hóps fer hlutfall daglegrar neyslu upp í 13% fyrir sykraða gosdrykki og 18% fyrir orkudrykki. Ekki er marktækur munur milli karla og kvenna í daglegri neyslu orkudrykkja en heldur fleiri karlar drukku sykraða gosdrykki daglega en konur (11% á móti 9%). Hlutfallslega fleiri meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman drukku gosdrykki og orkudrykki borið saman við þau sem eiga auðvelt með að ná endum saman. Neysla sykurlausra

gosdrykkja hefur aukist jafnt og þétt milli ára og árið 2021 drukku 17% fullorðinna sykurlausa gosdrykki daglega eða oftár. Ekki er munur á neyslu sykurlausa gosdrykkja milli karla og kvenna. Það eru tveir yngri aldurs hóparnir (18-34 ára og 35-54 ára) sem drukku helst sykurlausa gosdrykki.

Um sex af hverjum tíu tóku D-vítamín reglulega árið 2021 og hefur þeim heldur fjölgað. Mesta aukning var meðal karla en 50% þeirra tóku D-vítamín reglulega árið 2020 en hlutfallið fór upp í 57% árið 2021. Almennt eru þó hlutfallslega fleiri konur en karlar sem taka D-vítamín reglulega. Áhyggjuefni er að ekki skuli fleiri taka D-vítamín reglulega og þá sérstaklega í yngsta aldurs hópi karla (42%) og kvenna (52%).

Hægt er að kynna sér nánar ráðleggingar um mataræði á vefsíðu [embættis landlæknis](#) og á [Heilsuveru](#).

*Jóhanna E. Torfadóttir  
Hólmfríður Þorgeirsdóttir  
Jón Óskar Guðlaugsson*