

Utviklingen i norsk kosthold

2018

Rapport
IS-2759



”

Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Innhold

Utviklingen i norsk kosthold 2018

Forord	2
Sammendrag	4
Innledning	9
Matvareforbruk	10
Energi og næringsstoffer	29
Holdninger, kunnskap og samarbeid	39
Kosthold og helse	44
Om datagrunnlaget	48

Forord

Helsedirektoratet arbeider for at befolkningen skal ha et best mulig kosthold. Vi har et særlig ansvar for å bidra til å redusere sosial ulikhet i helse.

Helsedirektoratets visjon er *God helse, gode liv*. Vi jobber for å fremme helse i hele befolkningen, og for å gjøre det enklere å velge sunt. I dette ligger bl.a. et ansvar for å følge og vurdere utviklingen i befolkningens kosthold, gi råd og anbefalinger, iverksette tiltak og samarbeide med andre sektorer. Kunnskap om utviklingen i kostholdet er et viktig grunnlag for arbeidet.

Et usunt kosthold er blant de største risikofaktorene for sykdom og for tidlig død, både i Norge og i resten av verden. Norge følger opp Verdens helseorganisasjons (WHO) globale strategi for kosthold, fysisk aktivitet og helse, og global handlingsplan for ikke-smittsomme sykdommer (2013–2020). Målet er å redusere forekomsten av for tidlig død av kreft, hjerte- og karsykdommer, type-2 diabetes og kols med 25 prosent innen 2025. I FNs bærekraftsmål er dette målet forlenget til en tredjedels reduksjon innen 2030.

Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet legger grunnlag for god helse og redusert risiko for ikke-smittsomme sykdommer og for tidlig død. Anbefalingene er basert på Nordic Nutrition Recommendations (NNR), samt rapporten Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) er det satt kvantitative mål for endringer i kostholdet i Norge innen 2021. Tiltakene i handlingsplanen skal bidra til sunt kosthold og måltidsglede for å fremme helse og forebygge kostholdsrelaterte sykdommer.

Denne rapporten presenterer de nyeste tallene basert på norsk matforsyning til og med 2017. Tallmaterialet er bearbeidet for Helsedirektoratet av Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO) og Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo. Den viser også nye data om kunnskap og holdninger til kosthold og helse. Rapporten er utarbeidet av Helsedirektoratet ved Britt Lande, Anita Thorolvsen Munch og Lars Johansson. En takk går til Mads Svennerud, Erik Bøe og Ingrid Martine Romsaas, NIBIO, Anne Marte Wetting Johansen og Elin Bjørge Løken, Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo og Norges sjømatråd for godt samarbeid.

Oslo, november 2018



Linda Granlund
divisjonsdirektør



Henriette Øien
avdelingsdirektør



Sammendrag

Kostholdet i Norge har over tid hatt en positiv utvikling. Sett i forhold til målsettinger for kostholdet, viser tallmaterialet både positive og negative trekk.

Selv om det er flere positive utviklingstrekk i matvareforbruket de siste årene, har kostholdet i Norge fortsatt klare ernæringsmessige svakheter som øker risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og type 2-diabetes. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger vil gi et godt grunnlag for god helse.

Denne rapporten viser utviklingen i kostholdet over tid basert på nye tall for landets matforsyningsstatistikk til og med 2017. Rapporten inkluderer også data fra Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelser 1975–2012, nasjonale kostholdsundersøkelser i grupper av befolkningen og intervjuundersøkelser.

Matvareforbruk på engrosnivå. Kilo per person per år.

	2007	2016	2017*
Korn, som mel (inkl. ris)	90,0	83,6	85,5
Grønnsaker	68,3	79,6	76,1
Frukt og bær	90,9	88,7	88,9
Matpoteter	24,4	25,8	17,2
Poteter til potetprodukter	32,3	26,6	28,9
Kjøtt og kjøttbiprodukt	75,6	76,9	76,1
Fisk (hel urensset, rund vekt)	36,5	33,1	29,9
Egg	11,5	13,1	13,1
Helmelk	23,4	17,1	16,8
Lettmelk, skummet melk	85,1	70,3	65,7
Yoghurt	8,9	10,4	10,0
Fløte, rømme	7,8	7,3	7,2
Ost	17,2	18,5	17,1
Smør	2,8	3,3	3,5
Margarin	10,1	8,7	8,3
Sukker	32,7	26,8	25,6

* Foreløpige tall.

Kornforbruket har økt

Kornforbruket gikk ned fra midten av 2000-tallet, men har økt de siste tre årene. Andelen sammalt mel av melet som selges fra norske møller, har økt over tid, og bør økes ytterligere.

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær bør øke

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid, men bør økes ytterligere. Fra 2016 til 2017 har forbruket av grønnsaker gått ned med 4 prosent, mens forbruket av frukt og bær er lite endret.

Forbruket av matpoteter har gått ned over tid

Forbruket av matpoteter er redusert med over 75 prosent siden 1970-årene, mens forbruket av bearbeidede poteter er mangedoblet. Fra 2016 til 2017 har forbruket av matpoteter gått ned, mens forbruket av bearbeidede poteter har økt.

Fortsatt nedgang i melkeforbruket

Det samlede forbruket av melk (hmelk, lettmelk og skummet melk) har gått betydelig ned over tid. Nedgangen fortsatte også i 2017. Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. Forbruket av hmelk som har gått mye ned over lang tid, gikk også ned i 2017. Det samme gjorde forbruket av lettmelk og skummet melk.

Forbruket av ost, som har økt betydelig over tid, gikk ned fra 2016 til 2017. Forbruket av fløte, inkludert rømme, har gått noe ned de senere årene.

Smør, margarin og matolje

Forbruket av smør, inkludert smør som inngår i smørblandet margarin, har forandret seg lite de siste ti årene, men økte noe i 2017. Det totale margarinforbruket har gått ned over tid, og gikk også ned i 2017. Omsetning av matoljer har økt betydelig over tid.

Kjøttforbruket har økt over tid – fortsatt nedgang i fiskeforbruket

Forbruket av kjøtt har økt betydelig over tid, særlig fram til 2007/2008. De siste ti årene har økningen vært på under 1 prosent. Fra 2016 til 2017 har kjøttforbruket gått noe ned.

Fiskeforbruket er vesentlig lavere enn kjøttforbruket. Det har vært en nedgang i fiskeforbruket over tid. Regnet som hel urensset fisk (rund vekt) er forbruket redusert med 10 prosent fra 2016 til 2017.

Kostens innhold av mettet fett er fortsatt vesentlig høyere enn anbefalt

I perioden 2000–2017 har fettinnholdet i kosten økt fra 34 til 37 energiprosent. Kostens innhold av mettet fett har ligget mellom 15 og 16 energiprosent i store deler av denne perioden, men har gått ned til rundt 14 energiprosent de senere årene. Dette er fortsatt vesentlig høyere enn det anbefalte nivået på høyst 10 energiprosent.

Siden 2000 har kostens innhold av protein økt, og innholdet av karbohydrater gått ned. Kostens fiberinnhold har økt i denne perioden, men er fortsatt lavere enn anbefalt.

Sukkerforbruket har gått ned over tid, men er fortsatt høyere enn anbefalt

Engrosforbruket av sukker har gått ned fra 43 til 26 kilo per person per år siden 2000. De siste ti årene er sukkerforbruket redusert med 22 prosent, og forbruket gikk også ned fra 2016 til 2017.

Kostens innhold av tilsatt sukker har gått ned fra 17 til rundt 12 energiprosent i perioden 2000–2017, men er fortsatt høyere enn det anbefalte nivået på høyst 10 energiprosent.

Saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt

Det gjennomsnittlige saltinntaket er anslått til omtrent 10 gram per dag for menn og noe lavere hos kvinner. Saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt.

Mange spedbarn ammes, men andelen bør øke

En stor andel av spedbarna i Norge ammes, men mange i kortere periode enn anbefalt. Fra 2006/07 til 2013 har det vært en nedgang i andel som ammes i andre levehalvår, og færre som ammes ved 12 måneders alder. Andelen ammede og fullammede spedbarn bør øke.

Kjennskap og tillit til Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet

Kjennskapen til Helsedirektoratets kostråd har økt siden 2013. I 2018 har kjennskapen gått ned blant menn og noe opp blant kvinner. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god, for eksempel kjenner to av tre til anbefalingen om «fem om dagen», mens tre av fire kjenner til anbefalingen om fisk til middag to til tre ganger i uken. Nær syv av ti svarer at de har tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet.

Kjennskapen til Nøkkelhullet er stabilt høy og har ligget mellom 96 til 99 prosent i perioden 2011–2018. Tilliten til Nøkkelhullet har økt de siste årene. Nær syv av ti synes Nøkkelhullet er en god merkeordning.

Stort helsepotensiale i et riktig kosthold

Kostholdet er viktig både for å forebygge sykdom og for å fremme god helse. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og type 2-diabetes. Norge har forpliktet seg til å følge opp WHO's mål om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25 prosent innen 2025. I FNs bærekraftsmål er dette forlenget til en tredjedels reduksjon innen 2030. Endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan gi flere gode leveår, og gi samfunnsgevinster ved at vi lever lengre og har bedre helse.



Helsedirektoratet arbeider for følgende endringer i befolkningens kosthold:

- økt forbruk av grønnsaker
- økt forbruk av frukt og bær
- økt forbruk av grove kornprodukter/fullkorn
- økt forbruk av fisk
- vridning av forbruket til magre meieriprodukter på bekostning av fete alternativer
- vridning i forbruket fra fete potetprodukter til matpoteter
- nedgang i forbruket av spisefett, og vridning i forbruket til myk margarin og matolje
- begrenset forbruk av bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- redusert inntak av mettet fett, tilsatt sukker og salt
- flere spedbarn fullammes og ammes

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) er det satt kvantitative mål for endringer i kostholdet innen 2021. Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold mellom matvarebransjen og helsemyndighetene har definert tilsvarende mål. Helsedirektoratet vil arbeide for at disse målene nås. Denne rapporten viser status i kostholdet i Norge, sett bl.a. opp mot disse målene.

Helsedirektoratet ser det som en svært viktig oppgave å støtte den positive utviklingen i kostholdet. Samtidig er det nødvendig å fortsette arbeidet med å redusere de negative tendensene, og jobbe for utjevning av sosiale ulikheter.



Innledning

Datagrunnlaget

Beskrivelsen av utviklingen i kostholdet i Norge bygger i hovedsak på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2017, og undersøkelser over anskaffelse av fisk og sjømat i privat- og storhusholdninger 1995–2017. Mer detaljer presenteres i fullversjonen av rapporten *Utviklingen i norsk kosthold 2018* (helsedirektoratet.no).

Tallene for 2017 er foreløpige, og det kan forekomme justeringer i neste års rapport.

Det er også inkludert data fra Statistisk sentralbyrå (SSBs) forbruksundersøkelser i privathusholdninger 1975–2012, de nasjonale kostholdsundersøkelsene blant spedbarn (Spedkost), barn og ungdom (Ungkost) og voksne (Norkost), den landsomfattende undersøkelsen om amming 2013, data fra Helsevaneundersøkelsen blant skoleelever (HEVAS), Norske Spisefakta og Norstats årlige undersøkelse om holdninger til og kunnskap om Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet. Se mer om datagrunnlaget i eget kapittel.

Kvantitative mål for endring i kostholdet

I denne rapporten ses utviklingen i kostholdet bl.a. i sammenheng med de kvantitative målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) (regjeringen.no).

Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold mellom matvarebransje og helsemyndigheter har definert tilsvarende mål (helsedirektoratet.no).

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det satt mål om 20 prosent økt forbruk av grønnsaker, frukt og bær, grove kornvarer og fisk innen 2021. Tilsvarende mål er satt i intensjonsavtalen. Startpunktet for de prosentvise endringene i forbruket er 2015. Den årlige matforsyningsstatistikken er hovedkilden for å måle endringene. Det er også satt mål om reduksjon i kostens innhold av mettet fett og av tilsatt sukker innen 2021, og mål om redusert saltinntak.

I handlingsplanen er det videre satt mål om økt andel spedbarn som fullammes og ammes, redusert andel barn og unge som spiser godteri, drikker brus/leskedrikker med sukker, og økt andel barn og unge som spiser frukt, grønnsaker og fisk. Videre er det satt mål om økt andel i befolkningen som følger Helsedirektoratets kostråd og som har kjennskap til kostrådene. Det er også et generelt mål om å redusere forskjeller i kosthold mellom ulike sosio-økonomiske grupper.

Matvareforbruk

Forbruket av ulike matvarer i befolkningen endrer seg som regel lite fra år til år, men kan endre seg betydelig over tid. I denne rapporten brukes matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelsene til å beskrive utviklingen i matvareforbruket over tid, mens de nasjonale kostholdsundersøkelsene beskriver inntaket blant grupper av befolkningen.

Tabell 1 gir oversikt over matvareforbruk på engrosnivå i perioden 1953–2017.

Tabell 1. Matvareforbruk på engrosnivå. Kilo per person per år¹.

	1953 –55 ¹	1979	1989	1999	2000	2005	2007	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017*
Korn, som mel (ekskl. ris)	97,2	75,1	76,4	82,9	81,4	84,2	85,3	81,6	81,1	78,7	77,6	77,7	77,0	77,3	78,9	80,7
Ris, gryn og mel	1,5	2,5	3,1	3,5	3,7	4,3	4,6	4,8	4,8	4,8	4,4	4,4	4,5	5,0	4,7	4,8
Poteter, friske ²	92,5	62,6	52,0	32,1	33,0	22,3	24,4	20,9	22,2	20,0	26,7	23,7	24,2	18,7	25,8	17,2
Potetprodukter ²		11,3	19,2	29,7	27,3	31,1	32,3	30,4	32,8	29,6	28,1	27,6	27,8	25,8	26,6	28,9
Poteter til potetmel ²	14,6	8,1	8,8	8,2	8,7	11,1	15,0	9,8	9,6	10,9	10,3	11,0	16,3	10,2	14,1	10,4
Sukker, honning o.l.	40,1	44,7	40,5	43,8	42,8	35,2	32,7	31,9	30,9	30,1	29,0	27,7	27,9	27,0	26,8	25,6
Erter, nøtter o.l. ³		7,1	4,7	6,1	6,1	6,8	8,2	8,1	7,4	7,5	7,5	7,3	7,7	8,0	7,9	8,1
Kakao og kakao-produkter			3,9	3,1	3,7	5,6	6,3	6,0	6,3	6,4	6,3	6,5	6,2	6,3	6,2	6,2
Grønnsaker	35,4	46,4	53,2	60,6	59,3	64,2	68,3	68,4	72,0	76,6	74,0	76,2	78,7	76,6	79,6	76,1
Frukt og bær	41,2	76,0	78,6	68,7	69,3	82,7	90,9	89,6	88,1	87,2	88,8	90,8	91,7	90,1	88,7	88,9
Kjøtt ⁴	33,3	51,1	49,7	59,5	60,5	66,2	70,5	69,4	68,6	70,1	70,6	72,1	70,8	71,4	72,1	71,5
Kjøttbiprodukter	2,4	3,2	3,1	3,3	3,2	5,1	5,1	5,0	5,1	4,9	4,7	4,6	4,7	4,9	4,8	4,6
Egg	7,4	10,8	11,6	10,8	10,4	10,8	11,5	11,9	11,9	12,0	12,6	12,6	13,0	12,8	13,1	13,1
Helmelk	194,5	160,1	63,6	32,4	30,3	24,8	23,4	19,6	19,1	18,5	18,1	17,7	17,3	17,0	17,1	16,8
Lettmelk			79,3	72,6	60,0	59,0	56,9	53,6	51,9	50,1	48,4	46,4	44,0	41,7	41,3	39,7
Mager melk ⁵	10,0	26,3	32,2	22,2	31,8	27,4	28,2	28,7	28,5	28,1	27,8	28,0	28,7	28,8	29,0	26,0
Yoghurt				6,7	6,8	7,8	8,9	9,2	9,1	9,2	9,1	9,4	9,9	10,3	10,4	10,0
Konserverte melke-produkter	3,2	14,5	18,5	23,3	24,9	30,9	34,4	31,0	32,4	31,0	31,4	27,5	24,8	23,4	26,0	25,2
Fløte, rømme (som 38 % fett)	5,0	6,6	6,9	6,7	6,7	7,5	7,8	6,8	6,9	7,8	7,7	7,5	7,5	7,4	7,3	7,2
Ost	8,0	12,0	13,2	14,5	14,5	16,7	17,2	16,8	16,9	17,0	17,1	17,7	18,2	18,5	18,5	17,1
Smør, inkl. smør i margarin	3,8	5,4	3,4	3,3	3,3	3,3	2,8	2,9	3,0	3,3	3,6	3,3	3,3	3,3	3,3	3,5
Margarin	24,2	15,3	13,0	12,1	11,1	9,9	10,1	9,0	8,6	8,4	8,2	8,6	8,2	8,4	8,7	8,3
herav lettmargin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,5	2,6	2,5	2,3	2,3	2,0	2,0	2,0	1,9	2,0	1,8
Annet fett	3,8	4,9	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Folkemengde 1000 stk.	3394	4073	4227	4462	4491	4623	4709	4829	4889	4953	5019	5080	5137	5190	5236	5277

* Foreløpige tall.

¹ Det er foretatt en rekke revisjoner i tallseriene for flere matvaregrupper siden 1950-årene, mer informasjon om dette finnes i den detaljerte versjonen av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2018. Fiskestatistikken er vist i tabell 2.

² Potetprodukter er omregnet til friske poteter f.o.m. 1999, hele tidsserien for potetmel er omregnet til friske poteter.

³ Tørre erter, bønner, linser og andre belgvekster, nøtter, peanøtter og oljeholdige frø.

⁴ Ekskl. kjøttbiprodukter og grensehandel, inkl. hval og vilt.

⁵ Omfatter skummet melk og lettmelk med høyst 0,7 % fett.

Tabell 2 gir oversikt over forbruk av fisk og fiskevarer fra 2003 til 2017.

Tabell 2. Fisk og fiskevarer. Forbruk i privat- og storhusholdninger. Kilo per person per år¹.

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017*
Produktvekt	22,6	23,1	22,6	22,8	24,0	23,6	22,9	22,6	22,2	22,9	23,4	22,3	21,7	20,3	19,0
Filet	13,9	14,4	14,2	14,4	15,0	14,6	14,3	14,4	14,3	15,0	15,3	14,6	14,7	13,9	12,6
Hel urensset	33,8	35,0	34,9	35,1	36,5	35,3	34,6	34,7	34,1	35,3	36,3	34,9	35,0	33,1	29,9

* Foreløpige tall.

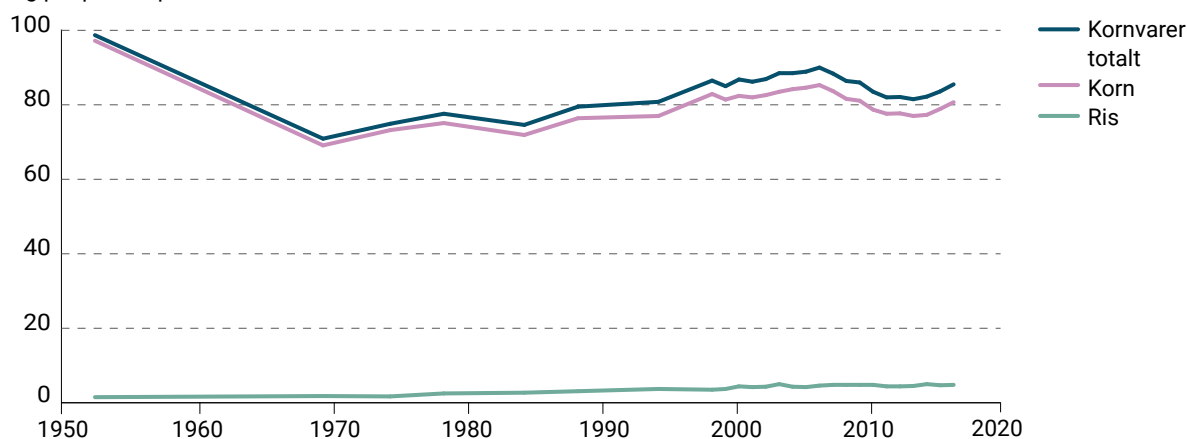
¹ Produktvekt: Mengden fisk og fiskevarer i den form de er anskaffet. Filetvekt: Produktvekt omregnet til filet. Hel urensset: Produktvekt omregnet til hel urensset fisk (rund vekt).

Kornvarer

Kornforbruket gikk ned fra midten av 2000-tallet, men har økt de siste tre årene (Figur 1). Økningen var på 2 prosent fra 2016 til 2017. Forbruket av ris, som økte betydelig i 1980- og 1990-årene, har stabilisert seg de siste årene.

Figur 1. Kornvarer

Kg per person per år



Salget av matmel fra norske møller, som inkluderer importert mel/korn, har gått noe ned siden 1999, mens importen av bearbeidede produkter av korn og mel har økt betydelig. Salg av matmel fra norske møller utgjorde 63 prosent av det totale engrosforbruket av mel i 2017, mens nettoimport av bearbeidede kornprodukter utgjorde 30 prosent. Det resterende engrosforbruket besto av ris og maisprodukter.

Andelen sammalt mel fra norske møller, som inkluderer sammalt hvete, sammalt rug, kli til mat og havregryn/-mel, har økt fra ca. 17 til 25 prosent i perioden 1999 til 2015, og økte ytterligere til ca. 26 prosent i 2016 og 2017. Økningen har hovedsakelig vært på bekostning av siktet hvetemel. Ettersom vi ikke har opplysninger om sammalt mel i importerte bearbeidede kornprodukter, er det vanskelig å anslå den samlede andelen sammalt mel av det totale kornforbruket.



MÅL: 20 prosent økt forbruk av grove kornvarer innen 2021

STATUS matforsyningsstatistikk:

Data om andel sammalt mel fra norske møller kan tyde på at forbruket går i riktig retning.

Helsedirektoratet anbefaler å spise grove kornprodukter hver dag. Det anbefales å velge kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn og lavt innhold av fett, sukker og salt. De grove kornproduktene bør tilsammen gi 70–90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger kostrådet om grove kornprodukter.

I den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant voksne (Norkost 2010–11) var gjennomsnittlig inntak av fullkorn ca. 50–70 gram per dag, og rundt 25 prosent fulgte Helsedirektoratets kostråd for mengde fullkorn.

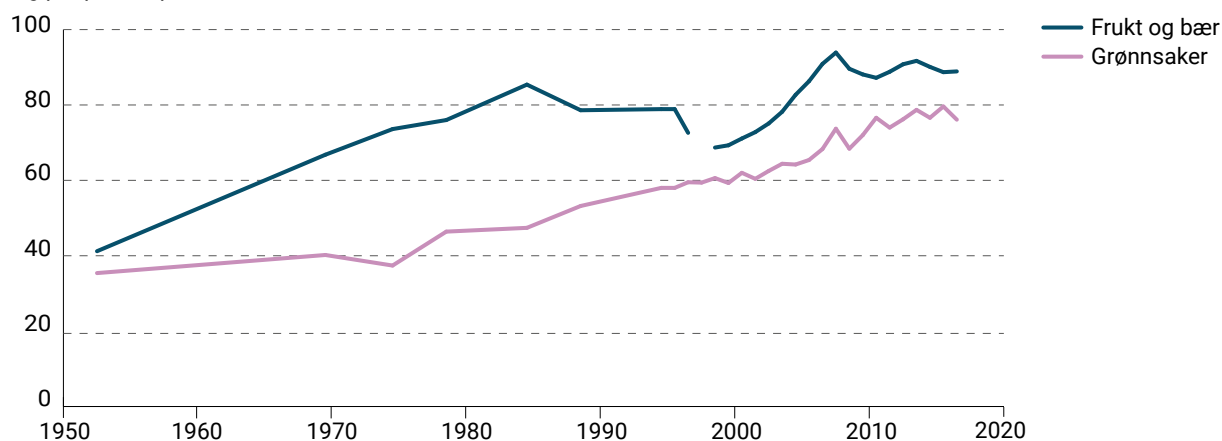
Grønnsaker, frukt og bær

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid (Figur 2). I perioden 2000–2017 har forbruket av grønnsaker økt fra 59 til 76 kilo, og forbruket av frukt og bær har økt fra 69 til 89 kilo per person per år. De siste ti årene har forbruket av grønnsaker økt med 11 prosent, mens forbruket av frukt og bær har gått noe ned. Fra 2016 til 2017 har forbruket av grønnsaker gått ned med 4 prosent, mens forbruket av frukt og bær er lite endret.

Fra 1999 ble anslaget for produksjon av frukt og bær i villahager og for skogsbær tatt ut av engrostallene. Dette førte til brudd i tallserien, og betydelig lavere tall enn årene før.

Figur 2. Grønnsaker, frukt og bær

Kg per person per år





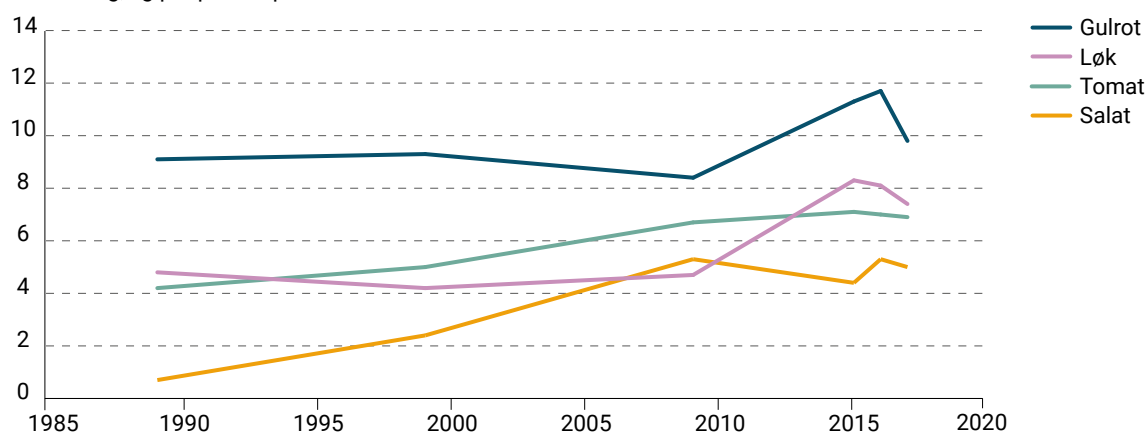
MÅL: 20 prosent økt forbruk av grønnsaker og 20 prosent økt forbruk av frukt og bær innen 2021

STATUS matforsyningsstatistikk: Forbruket går ikke i riktig retning.

Gulrot, løk, tomat og salat er de fire grønnsakslagene som har hatt størst omsetning over lang tid (Figur 3).

Figur 3. Grønnsaker (friske)

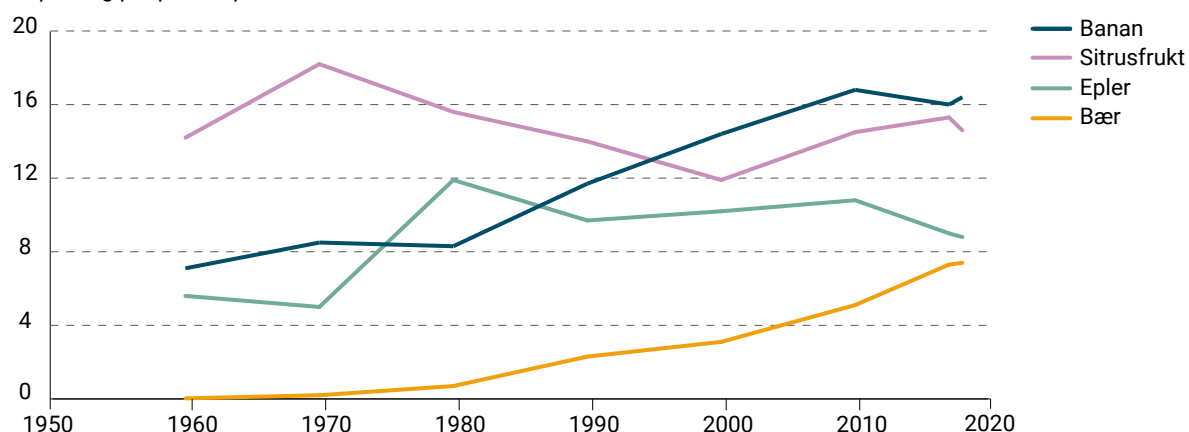
Omsetning, kg per person per år



Bananer, ulike typer sitrusfrukter og epler er de tre fruktslagene det er størst import av (Figur 4). Importen av bær har økt mye over tid. Mesteparten av frukten og bærene som omsettes i Norge er importert.

Figur 4. Frukt (frisk) og bær (friske og bearbeidede)

Import, kg per person per år



Engrosforbruket av tørre erter og belgvekster, nøtter, oljeholdige frø og kakao og kakaoprodukter har økt siden 2005.

Helsedirektoratet anbefaler et inntak av minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Det tilsvarer et totalt inntak på ca. 500 gram per dag. Halvparten av fem om dagen bør være grønnsaker.

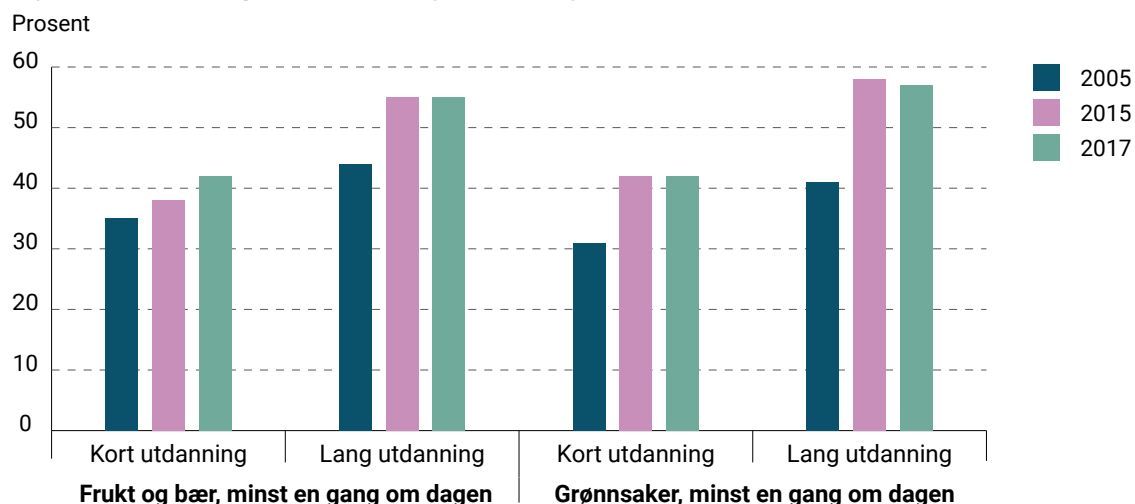
I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger kostrådet om frukt og grønnsaker.

I den nasjonale kostholdsundersøkelsen Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av grønnsaker, frukt og bær i underkant av 200 gram per dag blant 4.- og 8.-klassinger (9- og 13-åringer) og 230 gram per dag blant 4-åringer. Inntaket blant barn og unge er for lavt.

I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av grønnsaker, frukt og bær ca. 360 gram per dag blant menn og ca. 390 gram per dag blant kvinner. Drøyt 20 prosent spiste anbefalt mengde grønnsaker, frukt og bær.

Ifølge Norske Spisefakta har andelen som spiser frukt og bær eller grønnsaker minst en gang om dagen økt siden 2005. Det har vært lite endring fra 2015 til 2017. Andelen som daglig spiser frukt og bær eller grønnsaker økte både blant dem med kort og lang utdanning i perioden 2005–2017, men den var i hele perioden lavest blant dem med kort utdanning (Figur 5).

Figur 5. Hvor ofte spiser du frukt og bær eller grønnsaker?



Kilde: Norske Spisefakta.

Foreløpige tall fra HEVAS (Helsevaner blant skoleelever) 2018 viser at 33 prosent av 15-årige gutter og 41 prosent av 15-årige jenter spiste grønnsaker daglig (én eller flere ganger). 26 prosent av 15-årige gutter og 38 prosent av 15-årige jenter spiste frukt og bær daglig (én eller flere ganger). Siden 2014 har det vært en økning i andel som daglig spiser grønnsaker på 14 prosent for gutter og 17 prosent for jenter, mens det har vært en tilbakegang i andel som daglig spiser frukt og bær på 7 prosent for

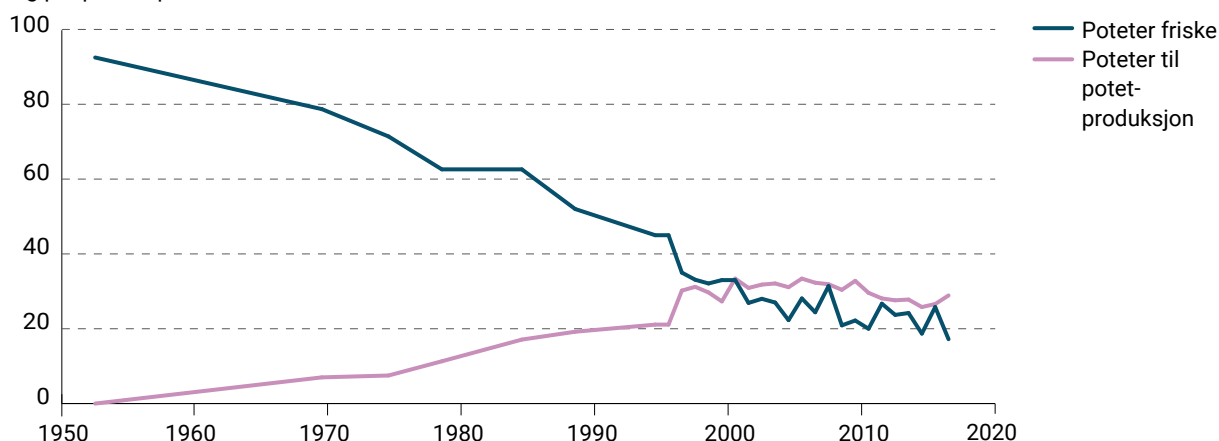
gutter og 12 prosent for jenter. Et mål i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold, er å øke andelen 15-åring som daglig spiser grønnsaker, frukt og bær med 50 prosent innen 2021.

Poteter

Forbruket av matpoteter er redusert med over 75 prosent siden 1970-årene, mens forbruket av bearbeidede poteter er mangedoblet (Figur 6). Tallene for forbruk av matpoteter har stort sett holdt seg mellom 20 og 25 kilo per person og år siden 2009, men var under 20 kilo i 2015 og 2017.

Figur 6. Poteter

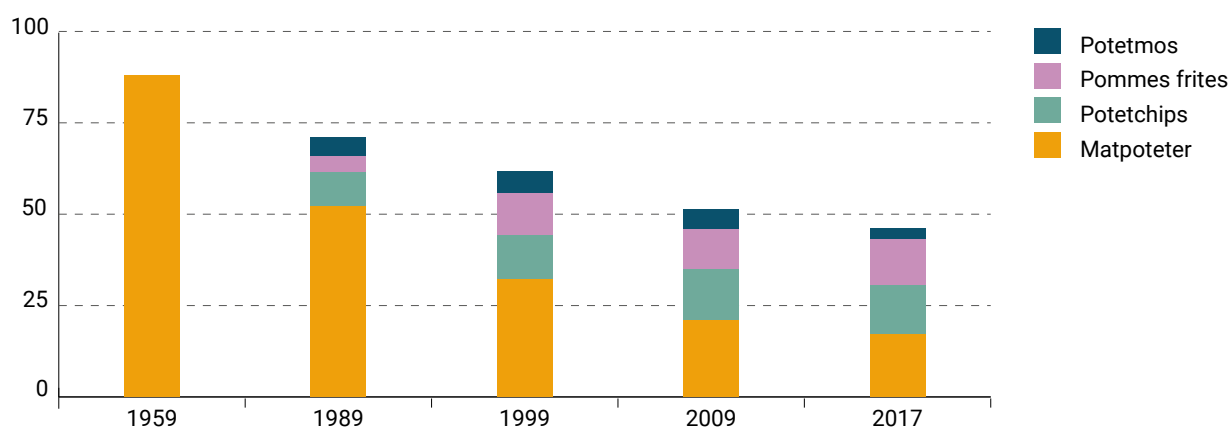
Kg per person per år



Forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter økte i 2017, men er noe redusert siden 2009 (Figur 7). Poteter som går til produksjon av potetprodukter, som pommefrites, chips og potetmos, utgjør mer enn halvparten av den totale potetomsetningen på engrosnivå.

Figur 7. Matpoteter og poteter til produksjon av potetprodukter

Kg per person per år



Helsedirektoratet arbeider for at forbruket av matpoteter øker på bekostning av fete potetprodukter.

Kjøtt og kjøttvarer

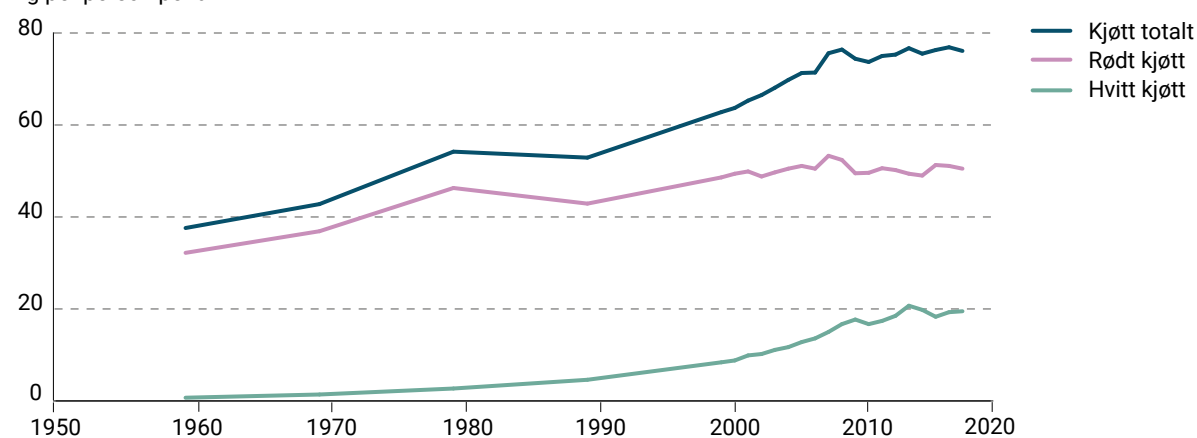
Engrosforbruket av kjøtt (inkludert kjøttbiprodukter) har økt betydelig over tid, fra 53 kilo i 1989 til 76 kilo per person i 2017 (Figur 8). Det økte særlig fram til 2007/2008. De siste ti årene har økningen i forbruket vært under 1 prosent. Fra 2016 til 2017 har kjøttforbruket gått ned med 1 prosent.

Forbruket av hvitt kjøtt (fjørfe) økte fra 5 til 21 kilo per person og år i perioden 1989-2013. Forbruket minsket til 18 kilo i 2015, og økte til 19,5 kilo per person i 2017.

Forbruket av rødt kjøtt (svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje) har økt fra 43 til 51 kilo per person og år i perioden 1989 til 2016, men gikk ned til 50 kilo per person i 2017.

Figur 8. Kjøtt totalt, rødt kjøtt og hvitt kjøtt¹

Kg per person per år

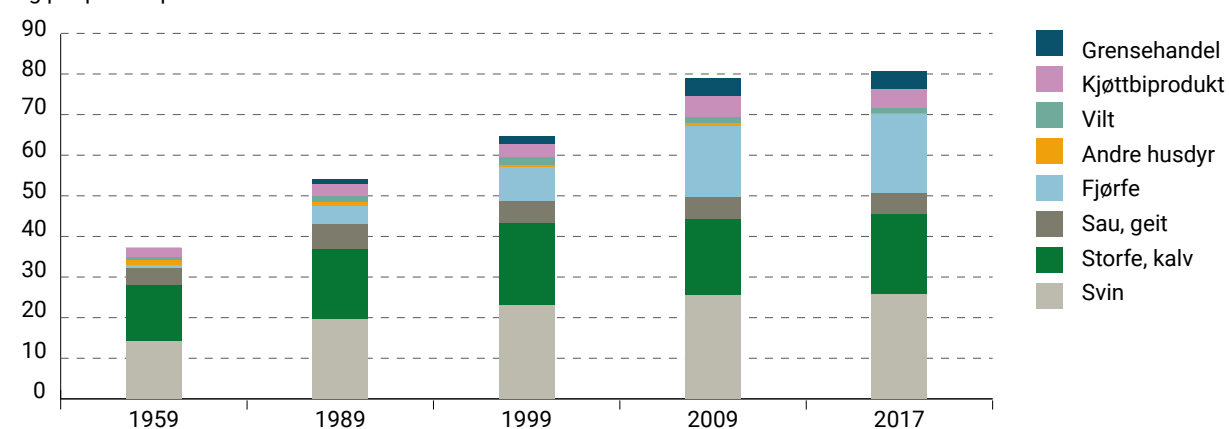


¹ Rødt kjøtt inkluderer svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje. Hvitt kjøtt inkluderer fjørfe. Kjøtt totalt inkluderer rødt kjøtt, hvitt kjøtt, samt vilt, øvrig kjøtt og kjøttbiprodukter.

Det er størst forbruk av kjøtt fra svin, fjørfe og storfe/kalv (Figur 9). Anslag for grensehandel er vist i figuren.

Figur 9. Kjøttforbruk etter dyreslag, samt grensehandel

Kg per person per år



Helsedirektoratet anbefaler at man velger magert kjøtt og magre kjøttprodukter, og begrenser mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt. Det anbefales at mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt begrenses til 500 gram per uke (ca. 750 gram regnet som råvarevekt). Dette tilsvarer 2–3 middager og litt kjøttpålegg.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger Helsedirektoratets kostråd om kjøtt.

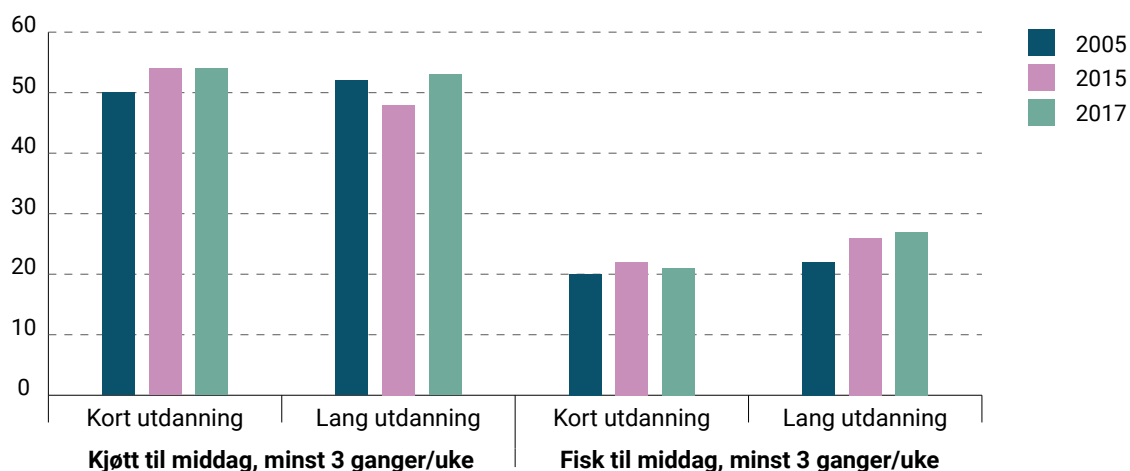
I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt (regnet som råvarevekt) ca. 620 gram i uken blant kvinner og ca. 1020 gram i uken blant menn. Førtifem prosent av mennene og 67 prosent av kvinnene spiste i samsvar med kostråd om mengde rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt.

Kjøtt oftere enn fisk

Kjøtt er betydelig oftere på middagsmenyen enn fisk. Ifølge Norske Spisefakta spiste 53 prosent kjøtt/kjøttmat til middag minst 3 ganger i uken, og 24 prosent spiste fisk/fiskemat til middag minst 3 ganger i uken i 2017. Det var små forskjeller i andelen som spiste kjøtt/kjøttmat minst 3 ganger i uken etter utdanning. Andelen som spiste fisk/fiskemat minst 3 ganger i uken var lavere blant dem med kort enn lang utdanning, og denne forskjellen økte i perioden 2005–2017 (Figur 10).

Figur 10. Hvor ofte spiser du kjøtt/kjøttmat eller fisk/fiskemat til middag?

Prosent



Kilde: Norske Spisefakta.

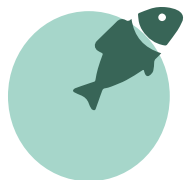
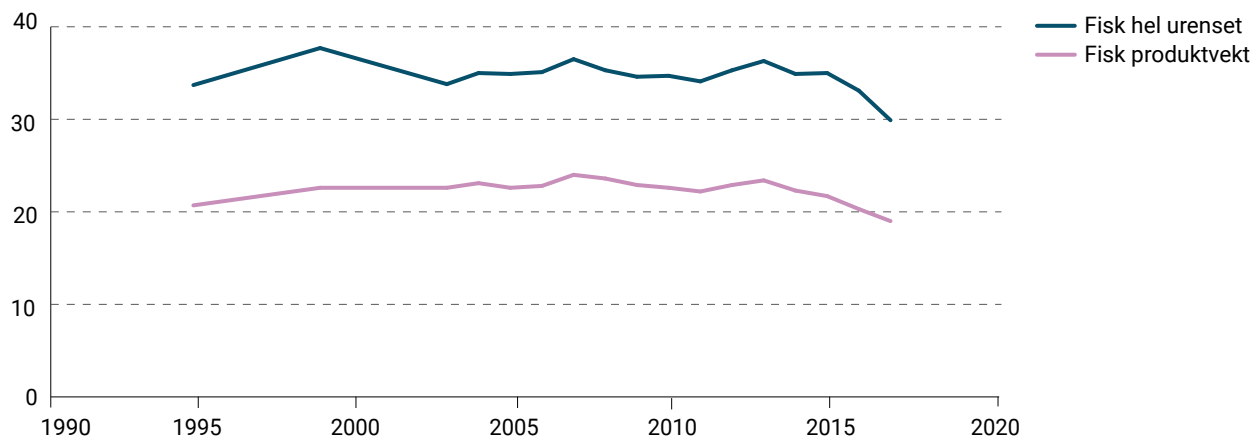
Fisk og fiskevarer

Det samlede forbruket av fisk og fiskevarer, målt som produktvekt, filet og hel urensset (rund vekt), er basert på årlige tall for anskaffelse av fisk og sjømat i privathusholdninger og storhusholdninger. Se mer i kapittelet om datagrunnlaget.

Regnet som hel urensset fisk (rund vekt) er forbruket i perioden 2007–2017 redusert med 18 prosent (Tabell 2 og Figur 11). Fra 2016 til 2017 er fiskeforbruket (rund vekt) redusert med 10 prosent.

Figur 11. Fisk og fiskevarer

Kg per person per år



MÅL: 20 prosent økt forbruk av fisk innen 2021

STATUS forbruk: Forbruket går i feil retning.

Helsedirektoratet anbefaler at man spiser fisk til middag to til tre ganger i uken, og også gjerne bruker fisk som pålegg. Kostrådet tilsvarer totalt 300–450 gram fisk i uken, og minst 200 gram bør være fet fisk.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger Helsedirektoratets kostråd om fisk.

Inntaket av fisk er særlig lavt i de yngre aldersgruppene. I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av fisk rundt 25 gram per dag blant 9- og 13-åringer, mens gjennomsnittsinntaket av kjøtt var henholdsvis rundt 100 gram per dag for 9-åringer og 125 gram per dag for 13-åringer. For 4-åringer var gjennomsnittsinntaket av fisk rundt 30 gram og av kjøtt rundt 60 gram per dag.

I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av fisk rundt 300 gram i uken blant kvinner og 450 gram i uken blant menn. Rundt 30 prosent av kvinnene og rundt 40

prosent av mennene spiste mer enn 375 gram fisk i uken. Andelen som spiste den anbefalte mengden fet fisk på minst 200 gram i uken, var rundt 20 prosent blant kvinnene og rundt 25 prosent blant mennene.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om 20 prosent økning i andel unge som spiser fisk til middag minst én gang i uken og i andel unge som spiser fiskepålegg minst tre ganger i uken.

Ifølge data fra Norske Spisefakta spiste 70 prosent av 15–24-åringer fisk/fiskemat til middag minst én gang i uken i 2015. I 2017 var denne andelen gått ned til 62 prosent. Syv prosent spiste fiskepålegg i form av makrell i tomat minst 3 ganger i uken i 2015, og det var ingen endring i 2017.

Fiskeforbruket er lavere enn ønskelig, og vesentlig lavere enn forbruket av kjøtt. Det vil være en fordel å øke forbruket av fisk i stedet for kjøtt. Det er derfor ugunstig at konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt de siste ti årene.

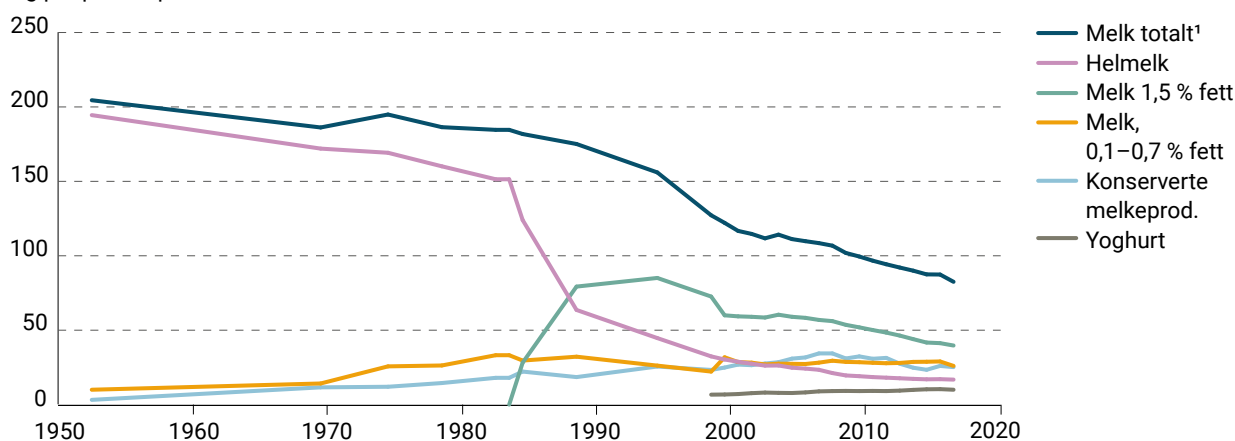
Melk og meieriprodukter

Det samlede forbruket av melk (hmelk, lettmelk og skummet melk) har gått betydelig ned over tid (Figur 12). Nedgangen fortsatte også i 2017. Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. Lettmelk har tatt en stor markedsandel siden den kom på markedet i 1984. I perioden 2007–2017 har forbruket av hmelk og lettmelk gått betydelig ned. Fra 2016 til 2017 har forbruket av hmelk, lettmelk og de magrere melketyperne gått ned.

I perioden 2000–2017 har forbruket av yoghurt økt fra 6,8 til 10 kilo per person per år.

Figur 12. Melk

Kg per person per år

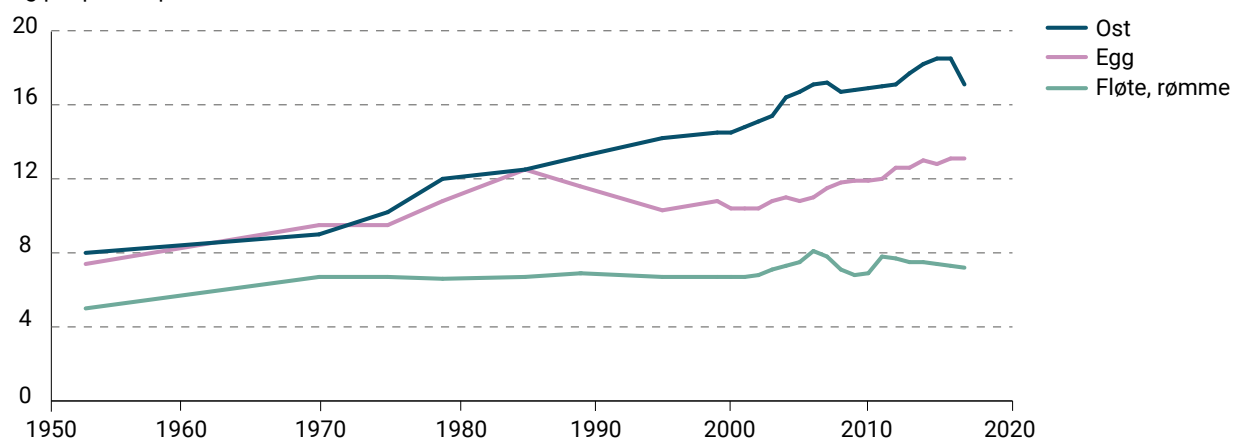


¹ Inkluderer ikke yoghurt og konserverte melkeprodukter.

Forbruket av ost, som har økt betydelig over tid, gikk ned fra 2016 til 2017 (Figur 13). Forbruket av fløte, inkludert rømme, har gått noe ned de senere årene.

Figur 13. Ost, egg, fløte og rømme

Kg per person per år



Forbruket av smør, inkludert smør i smørblandet margarin, har forandret seg lite de siste årene, men hadde en økning fra 3,3 kilo per person i 2016 til 3,5 kilo per person i 2017 (Figur 14).

Helsedirektoratet anbefaler å la magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet. Med et daglig inntak av magre meieriprodukter menes tre porsjoner. Det anbefales å velge meieriprodukter med lite fett, salt og tilsatt sukker, samt begrense bruken av meieriprodukter med mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør.



Egg

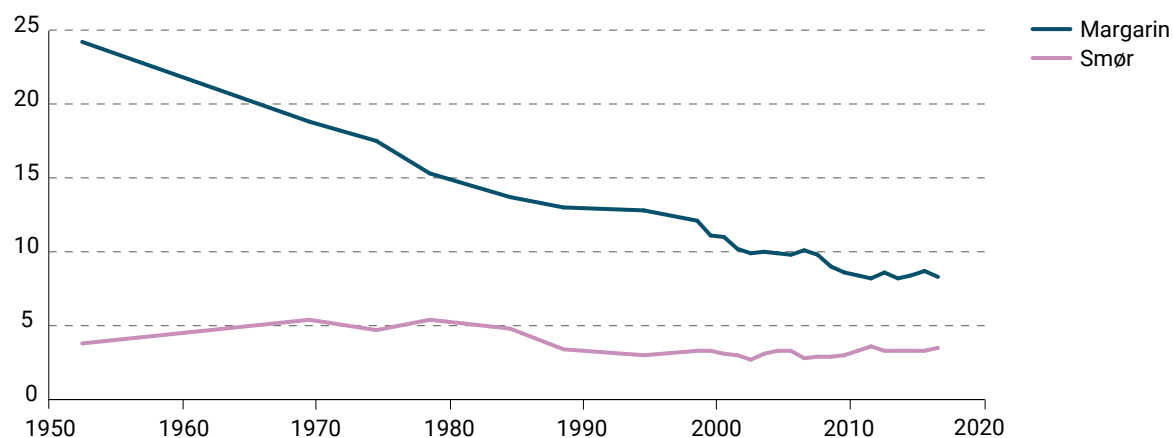
De siste ti årene har forbruket av egg økt fra 11 til 13 kilo per person per år (Figur 13). Det var ingen endring i forbruket fra 2016 til 2017.

Margarin og annet fett

Det totale margarinforbruket har gått ned over tid, og gikk også ned i 2017 (Figur 14). Forbruket har de siste årene ligget under 9 kilo per person per år.

Figur 14. Margarin og smør

Kg per person per år



Salget av matoljer i dagligvarehandelen har økt fra 1,8 til 10,4 millioner liter i året i perioden 1995–2017, ifølge data fra Nielsen.

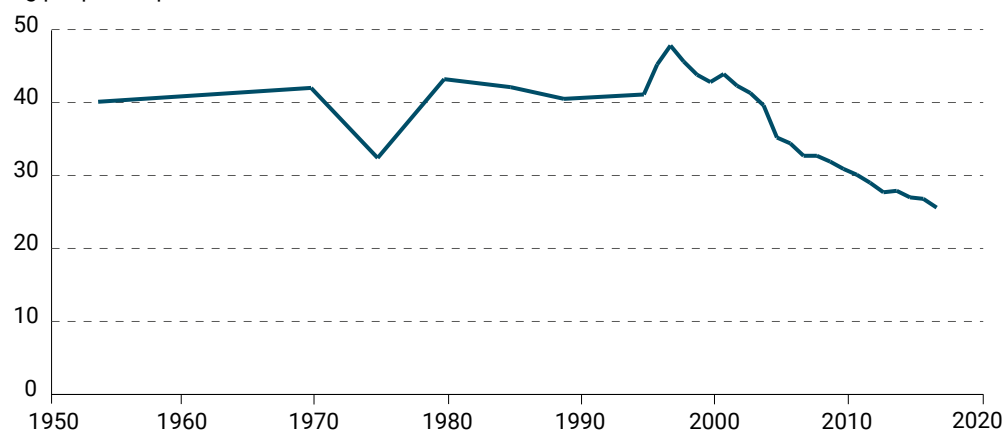
Helsedirektoratet anbefaler å velge matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør.

Sukker

Engrosforbruket av sukker har gått ned fra 43 til 26 kilo per person per år i perioden 2000 til 2017 (Figur 15). De siste ti årene har sukkerforbruket gått ned med 22 prosent. Forbruket gikk også ned fra 2016 til 2017.

Figur 15. Sukker, honning og sukkervarer

Kg per person per år



Omsetningen av brus og mineralvann er mer enn tidoblet siden 1950-årene (Tabell 3 og Figur 16). Forbruket av sukkerholdig brus ser foreløpig ut til å ha vært på sitt høyeste nivå i 1997 med 93 liter per person. Omsetningen av sukkerholdig brus var drøyt 60 liter per person per år i perioden 2008 til 2011, og har siden gått ned. Det samlede forbruket av sukkerholdig brus, inkludert brus med fruktjuice og energidrikker med sukker, har gått ned fra 54 liter i 2016 til 51 liter per person i 2017. Brus bidro i gjennomsnitt med ca. 5 kilo sukker per person i 2017. Omsetningen av brus tilsatt søtstoff har økt de siste årene, mens omsetningen av vann på flaske har forandret seg lite de siste årene.

Tabell 3. Mineralvannomsetningen i Norge. Liter per person per år.

	1950	1960	1970	1980	1991	1997	2000	2004	2007	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Brus tilsatt sukker ¹					63	93	90	79	60	63	61	59	58	59	55	54	51
Brus tilsatt søtstoff ²					20	26	25	31	44	39	39	38	37	38	39	41	44
Vann på flaske					6	17	18	21	24	17	17	18	18	18	17	17	17
Totalt	9	17	41	58	89	136	132	131	127	119	117	114	113	115	111	112	112

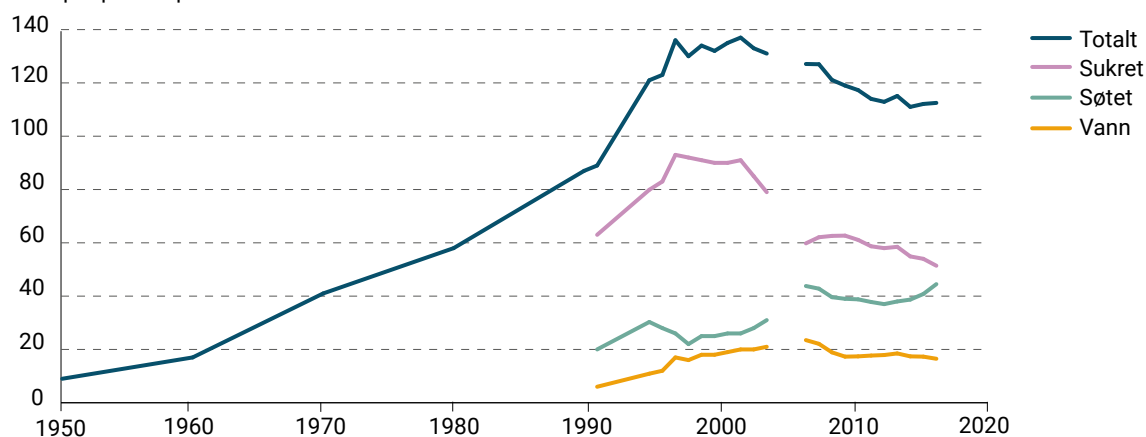
¹ Inkluderer brus med sukker, brus med fruktjuice og energidrikker med sukker, men ikke cider.

² Inkluderer brus og energidrikker tilsatt søtstoff.

Kilde: Bryggeri- og drikkevareforeningen fra og med 2007. Bryggeri- og mineralvannforeningen før 2005. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005-6. Salgsomsetning er delt på middelfolkemengde for det enkelte år. Statistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar.

Figur 16. Mineralvannomsetning

Liter per person per år



Kilde: Bryggeri- og drikkevareforeningen fra og med 2007. Bryggeri- og mineralvannforeningen før 2005. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005-6. Salgsomsetning er delt på middelfolkemengde for det enkelte år. Statistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar.

Omsetningen av sjokolade og sukkervarer økte fra ca. 5 til ca. 12 kilo per person per år i perioden 1960-1990, og økte ytterligere til ca. 15 kilo i 2008, ifølge SSBs produksjons-, import- og eksportstatistikk. Omsetningen har siden holdt seg mellom 14 og 15 kilo i året per person (Tabell 4 og Figur 17). Fra 2016 til 2017 har omsetningen gått ned fra 14,5 til 14,0 kilo. Grensehandel er ikke inkludert i disse statistikkene.

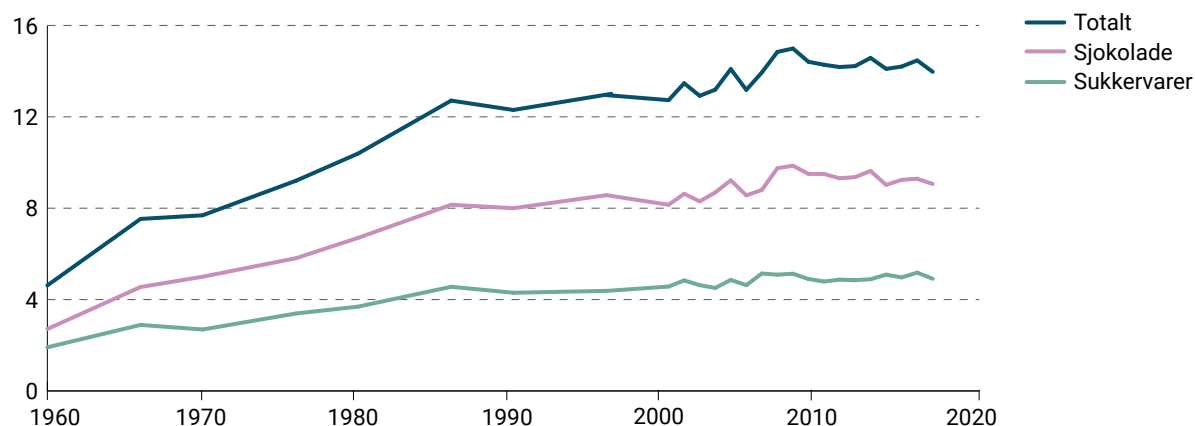
Tabell 4. Sjokolade og sukkervarer. Kilo per person per år.

	1960	1970	1980	1990	2000	2005	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
Sjokolade	2,7	5,0	6,7	8,0	8,2	8,6	9,5	9,3	9,4	9,6	9,0	9,2	9,3	9,1
Sukker- varer	1,9	2,7	3,7	4,3	4,6	4,6	4,8	4,9	4,9	4,9	5,1	5,0	5,2	4,9
Totalt	4,6	7,7	10,4	12,3	12,7	13,2	14,3	14,2	14,2	14,6	14,1	14,2	14,5	14,0

Kilde: Norske Sjokoladefabrikkers forening.

Figur 17. Sjokolade og sukkervarer

Kg per person per år



Kilde: Norske Sjokoladefabrikkers forening.

Helsedirektoratet anbefaler å unngå mat og drikke med mye sukker til daglig. Det anbefales å velge vann som tørstedrikk.

Ifølge foreløpige tall fra HEVAS (Helsevaner blant skoleelever) 2018 drakk 23 prosent av 15-årige gutter og 9 prosent av 15-årige jenter brus/leskedrikker med sukker 5 ganger i uken eller oftere. Videre spiste 13 prosent av 15-årige gutter og 12 prosent av 15-årige jenter godteri 5 ganger i uken eller oftere. Siden 2014 har det vært en kraftig reduksjon i andel som drikker brus/leskedrikk 5 ganger i uken eller oftere, særlig blant jenter. Nedgangen i andel har vært 36 prosent blant jenter og 4 prosent blant gutter. Med hensyn til godteri, er det motsatt. Blant gutter er andelen redusert med 32 prosent, mens for jenter er nedgangen på 14 prosent. Et mål i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er å redusere andelen 15-åringer som drikker brus/leskedrikker med sukker og spiser godteri 5 ganger i uken eller oftere med 50 prosent innen 2021.

Salt

Det gjennomsnittlige saltinntaket er anslått til omtrent 10 gram per dag for menn og noe lavere hos kvinner. Det anbefales en gradvis reduksjon til 5 gram salt per dag på lang sikt. Anbefalt inntak i et kortere tidsperspektiv er 6 gram salt per dag. Bearbeidede matvarer bidrar med 70–80 prosent av saltinntaket. En nedgang i befolkningens saltinntak kan gi betydelige helsegevinster.

Det er vanskelig å få et presist mål på saltinntaket siden svært mange matvarer inneholder salt, og saltinnholdet kan variere mye mellom ulike varemerker. Det er i tillegg vanskelig å måle hva forbrukerne selv tilsetter maten.

Beregninger på grunnlag av SSBs forbruksundersøkelser tyder på at råvarer og industriprodukter i den form de vanligvis blir kjøpt i butikken, bidrar med omtrent 6 gram salt per person per dag. Den registrerte mengden salt var 6,2 g i 2012. Dette anslaget inkluderer ikke salt tilsatt ved matlaging i hjemmet og bordsalt. Det inkluderer heller ikke salt fra mat kjøpt og spist utenfor husholdningen, som på kiosker, kantiner og lignende serveringssteder.

Det er store forskjeller i saltinntaket i befolkningen. Saltinntaket står som regel i forhold til det samlede energiinntaket. Derfor har menn vanligvis et høyere saltinntak enn kvinner, og barn et lavere inntak enn voksne.

I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig saltinntak fra maten beregnet til 7,6 gram. Inntaket var 6,3 gram per dag blant kvinner og 9 gram per dag blant menn. I Norkost er registreringen av husholdningssalt ufullstendig da informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet ikke ble systematisk registrert. Undersøkelser fra Danmark, England og USA tyder på at husholdningssaltet bidrar med 10–15 prosent av det totale saltinntaket.

Det gjennomsnittlige saltinntaket i Norge er anslått til omtrent 10 gram per dag hos menn, og noe lavere hos kvinner, når man både regner med salt fra mat og drikke og det saltet den enkelte tilsetter. Foreløpige resultater fra Tromsøundersøkelsen i 2015–2016 bekrefter dette. En analyse av døgurnin fra om lag 500 deltakere tyder på at daglig saltinntak ligger på om lag 10 gram hos menn og 7,5 gram hos kvinner (fhi.no).



MÅL: 22 prosent redusert saltinntak innen 2021

STATUS: Foreløpige resultater fra 2015–16 bekrefter at saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt.

For barn fra 2 til 10 år alder bør saltinntaket begrenses til 3–4 gram per dag. I Ungkost 2015–16 var inntaket av salt rundt 6 gram per dag blant 9-åringer, rundt 7 gram for 13-årige gutter og rundt 6 gram for 13-årige jenter. For 4-åringer var saltinntaket i underkant av 5 gram per dag. Det må tas med i vurderingen at rapportert inntak av salt i Ungkost, som i Norkost, er ufullstendig da informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet ikke ble systematisk registrert.

De største kildene til salt i kostholdet er kjøttprodukter, brød, varegruppen sauser, pulver og krydder, fiskeprodukter, ost og spise fett, ifølge Norkost 2010–11 og SSBs forbruksundersøkelser i privathusholdninger 2012 (Tabell 5).

Tabell 5. Salt fra mat og drikkevarer. Andel av samlet mengde salt (%)¹.

	Norkost 2010–11 %	Forbruksundersøkelsen 2012 %
Kjøttprodukter	24	28
Brød	22	17
Sauser, pulver og krydder	13	10
Fisk og sjømat	11	7
Ost	7	8
Smør, margarin, olje, majones, dressing	6	8
Melk, yoghurt, fløte, iskrem	5	5
Poteter, grønnsaker, frukt, nøtter	5	8
Kaker	3	2
Kornvarer	2	2
Drikkevarer	2	<1
Egg	1	2
Snacks	1	1
Søtsaker, sjokolade	<1	2
Andre varer	1	1

¹ Inkluderer ikke husholdningssalt.

Kilde: Kostholdsundersøkelsen Norkost 2010–11. Statistisk sentralbyrå, Forbruksundersøkelsen 2012.

Helsedirektoratet anbefaler å velge matvarer med lite salt og begrense bruken av salt i matlaging og på maten.

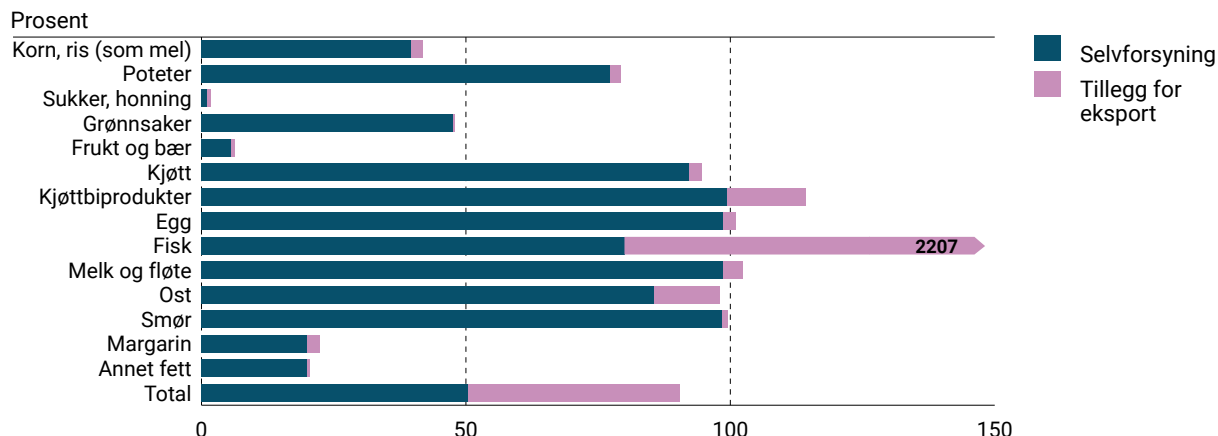
Saltpartnerskapet ble etablert i 2015 med mål om å redusere saltinntaket og stimulere til redusert innhold av salt i matvarer og servert mat.



Selvforsyningsgrad

Selvforsyningsgraden var 50,4 prosent i 2017 (Figur 18). Selvforsyningsgraden angir hvor stor andel av engrosforbruket av matvarer, regnet på energibasis, som kommer fra norsk produksjon. Den potensielle selvforsyningsgraden i Norge ved en eventuell krisesituasjon er langt større. Dekningsgraden tar i tillegg hensyn til eksport av norske matvarer.

Figur 18. Selvforsyningsgrad (blå søyler) og dekningsgrad (summen av blå og rosa søyler) i 2017



Matvarepriser

Utviklingen i matvareforbruket påvirkes av prisutviklingen for de enkelte matvaregruppene. Fra 2016 til 2017 har total konsumprisindeks økt, mens konsumprisindeksen for matvarer og alkoholfrie drikkevarer i alt har vært tilnærmet uendret (Tabell 6). De matvaregruppene som har økt mest i pris i årene fra 1999 til 2017 er mineralvann, leskedrikker og juice; oljer og fett; fisk og sjømat; melk, ost og egg og brød og kornprodukter. Konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt i denne perioden.

Tabell 6. Konsumprisindeksen for matvarer (2015 = 100).

	1999	2009	2015	2016	2017
Kjøtt	95	103	100	103	100
Fisk og sjømat	71	86	100	107	117
Melk, ost og egg	71	93	100	101	102
Oljer og fett	62	90	100	108	108
Brød og kornprodukter	75	91	100	103	102
Frukt	79	85	100	99	98
Grønnsaker, inkl. poteter	76	92	100	101	100
Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer	86	99	100	102	101
Andre matvarer	84	94	100	105	105
Kaffe, te og kakao	83	79	100	100	101
Mineralvann, leskedrikker og juice	57	78	100	105	106
Matvarer og alkoholfrie drikkevarer i alt	78	92	100	103	103
Konsumprisindeks total	73	90	100	104	106

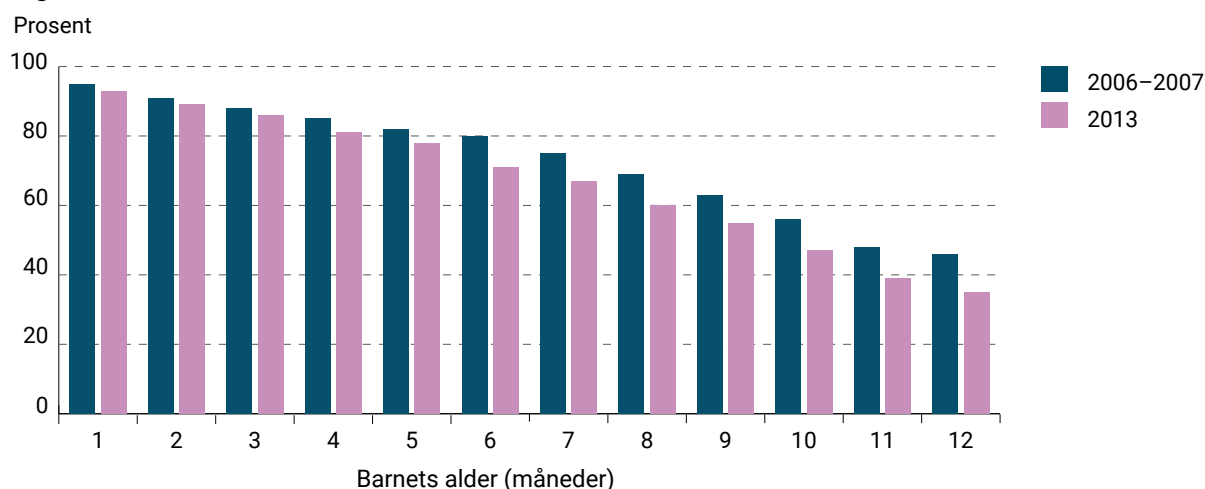
Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Morsmelk

For spedbarna er det særlig gunstig at andelen som ammes er høy. Andelen som ble ammet økte i løpet av 1970-årene og stabiliserte seg på et høyt nivå i 1980-årene. På 1990- og 2000-tallet økte ammingen ytterligere. Tall fra en landsomfattende undersøkelse om amming i 2013, gjennomført av SSB på oppdrag fra Helsedirektoratet, viste at en stor andel av spedbarna i Norge ammes, men mange i kortere periode enn anbefalt. Undersøkelsen viste bl.a. at 95 prosent ble ammet ved 2 ukers alder, 81 prosent ved 4 måneder, 55 prosent ved 9 måneder og 35 prosent ved 12 måneders alder.

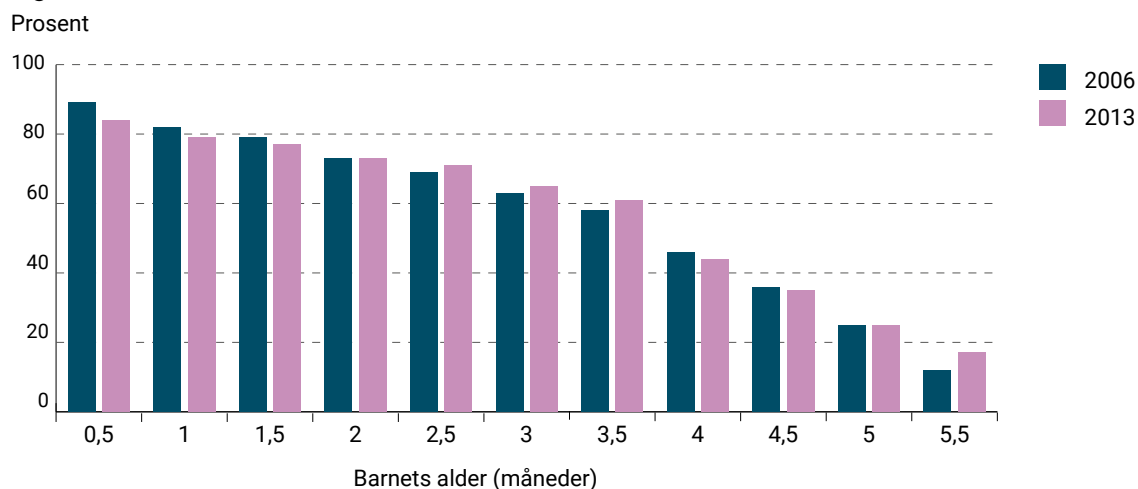
Sammenligning av resultater fra undersøkelsen i 2013 og Spedkost 2006–07 viser at andel ammede var ganske lik for flere av alderstrinnene i første levehalvår, mens færre ble ammet i andre levehalvår og ved 12 måneders alder i 2013 (Figur 19).

Figur 19. Andel ammede



Andelen fullammede ved de ulike alderstrinnene var ganske lik i 2013 som i 2006, men det var en lavere andel som ble fullammet ved 2 ukers alder i 2013 (84 prosent) sammenliknet med 2006 (89 prosent), og en høyere andel som ble fullammet ved 5,5 måneders alder i 2013 (17 prosent) enn i 2006 (12 prosent) (Figur 20).

Figur 20. Andel fullammede





MÅL: 60 prosent fullammes ved 4 måneder, 25 prosent fullammes til 6 måneder og 50 prosent ammes ved 12 måneders alder innen 2021

STATUS: Det kommer nye nasjonale ammedata fra kostholdsundersøkelsen Spedkost 3 som gjennomføres i 2018–19.

Totalt produserer kvinner i Norge ca. 10 millioner liter morsmelk per år. Se mer detaljer i fullversjon av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2018.

Skolemåltidet

Skolebarn har siden 1971 fått tilbud om melk på skolen fra meieriene. Tre fjerdedeler av landets barne- og ungdomsskoler deltar i ordningen. Totalsalget av skolemelk var 19,5 millioner liter i 1995, 19,1 millioner liter i 2009, 17,2 millioner liter i 2016 og 17,7 millioner liter i 2017. Dette inkluderer salg i barnehager, videregående skoler, barne- og ungdomsskoler, samt SFO/AKS. Av skolemelken solgt i abonnementsordningen på barne- og ungdomsskoler, var 44 prosent lettmelk 1,2 prosent fett, 28 prosent lettmelk 0,5 prosent fett, og 28 prosent smaksatt melk uten sukker i 2017.

Helsedirektoratet og Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) har samarbeidet siden 1996 om å etablere og organisere abonnementsordningen Skolefrukt hvor elevene får utdelt en frukt eller grønnsak på skolen. Abonnementet er subsidiert over Helse- og omsorgsdepartementets budsjett, og foresatte betaler kr. 3,20 per frukt/grønnsak.

I perioden august 2007 til juni 2014 var det en gratisordning for elever på skoler med ungdomstrinn. Midlene til gratis Skolefrukt var en del av det totale rammetilskuddet til kommunene, og det fulgte en lov og forskrift som påla kommunene å tilby gratis frukt og grønt til elever på ungdomstrinnskoler. Den 12.6.2014 vedtok Stortinget å oppheve denne loven.

Fra høsten 2014 gjelder abonnementsordningen igjen for hele grunnskolen. Om lag 58.000 av ca. 633.000 elever fikk daglig tilbud om frukt/grønnsaker høsten 2018. Av disse går ca. 21.400 elever på skoler hvor det er gratis frukt/grønt sponset av egen kommune, selv om de ikke er pålagt å gjøre dette. På skoler som har foreldrebetalt ordning, er det i gjennomsnitt ca. 24 prosent oppslutning.

Helsedirektoratet utga i 2015 retningslinjer for skolemåltidet. Retningslinjen gir anbefalinger om hvordan skolemåltidet bør organiseres, og hva som bør serveres. Det er også gjennomført massemediekampanjer om skolemåltidet i 2016, 2017 og i 2018 for å øke kunnskap hos foresatte og elever i ungdomsskolen om kosthold og måltider i skolehverdagen. I 2017 ble Matjungelen utviklet og testet. Matjungelen er et aktivitetsopplegg for barn i SFO/AKS og utvikles videre i 2018. En større utrulling på 45 skoler i Hordaland testes ut i 2019.

Energi og næringsstoffer

Norsk gjennomsnittskost inneholder tilfredsstillende mengder av de fleste næringsstoffer sett i forhold til anbefalt inntak, men kostens innhold av mettet fett, sukker og salt er høyere enn anbefalt. Innholdet av kostfiber er lavere enn anbefalt. Videre viser undersøkelser at kostens innhold av vitamin D og folat er lavere enn anbefalt, og det er også rapportert om lavt jodinntak i grupper av befolkningen.

Tabell 7 gir oversikt over kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer i perioden 1970–2017 på engrosnivå.

Tabell 7. Energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå. Mengde per person per dag¹.

	1970	1980	1990	2000	2005	2010	2012	2013	2014	2015	2016	2017*
Energi, MJ	12,0	13,3	12,2	12,0	11,9	11,7	11,6	11,5	11,5	11,5	11,6	11,5
Protein, g	85	94	94	95	100	100	100	101	99	99	101	100
Fett, g ²	126	135	111	110	112	112	116	115	111	115	115	114
– mettede fettsyrer, g ³		57	45	47	49	48	49	49	44	45	45	44
– enumettede fettsyrer, g ⁴		48	40	36	37	39	40	40	42	43	43	43
– flerumettede fettsyrer, g ⁴		21	18	19	17	16	17	17	17	17	17	17
– transumettede fettsyrer, g					2	2	2	2	1,1	1,3	1,3	1,3
Karbohydrat, g	352	390	375	369	345	330	316	312	325	315	320	317
– tilsatt sukker, g	115	120	118	120	105	95	90	86	86	84	83	80
Kostfiber, g		23	22	24	25	26	26	26	26	26	28	28
Energifordeling:												
Protein, %	12	12	13	13	14	15	15	15	15	15	15	15
Fett, %	39	38	35	34	35	35	37	37	36	37	37	37
– mettede fettsyrer, %		16	14	15	15	15	16	16	14	14	14	14
– enumettede fettsyrer, %		13	12	11	11	12	13	13	13	14	14	14
– flerumettede fettsyrer, %		6	6	6	5	5	5	6	5	6	6	6
– transumettede fettsyrer, %					0,7	0,6	0,7	0,7	0,3	0,4	0,3	0,3
Karbohydrat, %	49	50	52	52	49	48	47	46	48	47	47	47
– tilsatt sukker, %	16	15	17	17	15	14	13	13	13	12	12	12
Kostfiber, %					2	2	2	2	2	2	2	2

* Foreløpige tall.

¹ Se avsnittet «Beregning av energi og næringsinnhold» for detaljer om matvaredatabasen og kostberegningene.

² Fra 2015 er importert margarin inkludert i beregningen. I 2015 utgjorde importert margarin 1,25 kg per person per år, eller 3,4 gram per person per dag.

³ I beregningen for 2014 og 2015 går mettet fett ned, noe som hovedsakelig skyldes at sammensetningen av «annet fett» er endret. Oljer med høy andel mettede fettsyrer (som var vanligere å bruke før) er i stor grad erstattet med oljer med lavere andel mettede fettsyrer.

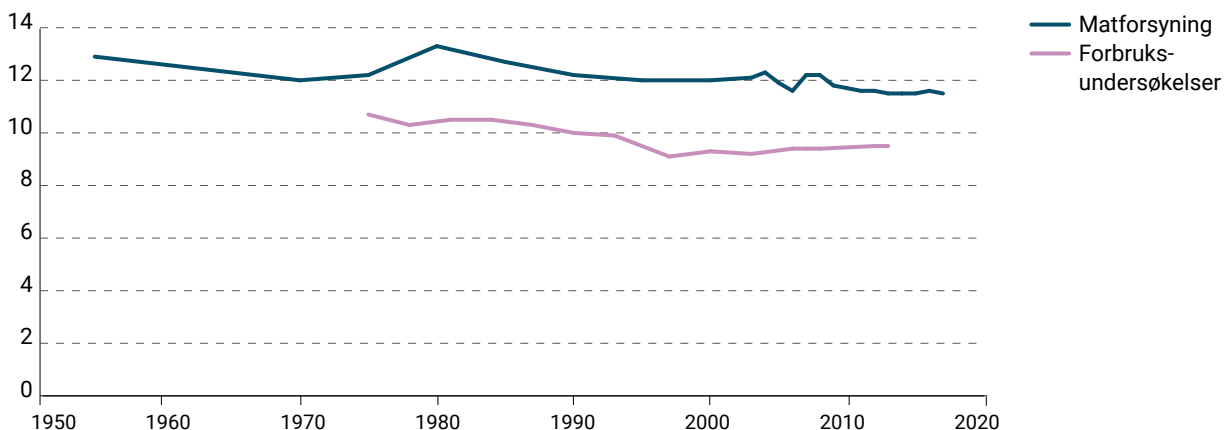
⁴ Tallene før 2005 inkluderer både cis- og transfettsyrer.

Energi

Kostholdets samlede energiinnhold gikk ned fra 1980 til midten av 1990-årene. De siste fem årene har energiinnholdet ligget på omtrent samme nivå ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 21).

Figur 21. Kostens energiinnhold

Energiinnhold, MJ per person per dag



Endringer i kostens energiinnhold over tid er en følge av endringer i mengden og typen matvarer som er tilgjengelig for forbruk på nasjonalt nivå og i privathusholdninger, men kan også skyldes andre forhold. Forandringer i måten å beregne matforbrukets innhold av energi har også påvirket tallene. Forskjeller i måten statistikkene blir laget på og svinn i matvarekjeden vil gi et lavere estimat i forbruksundersøkelsene enn i matforsyningsstatistikken (se kapittel om datagrunnlaget).

Fett, protein og karbohydrat

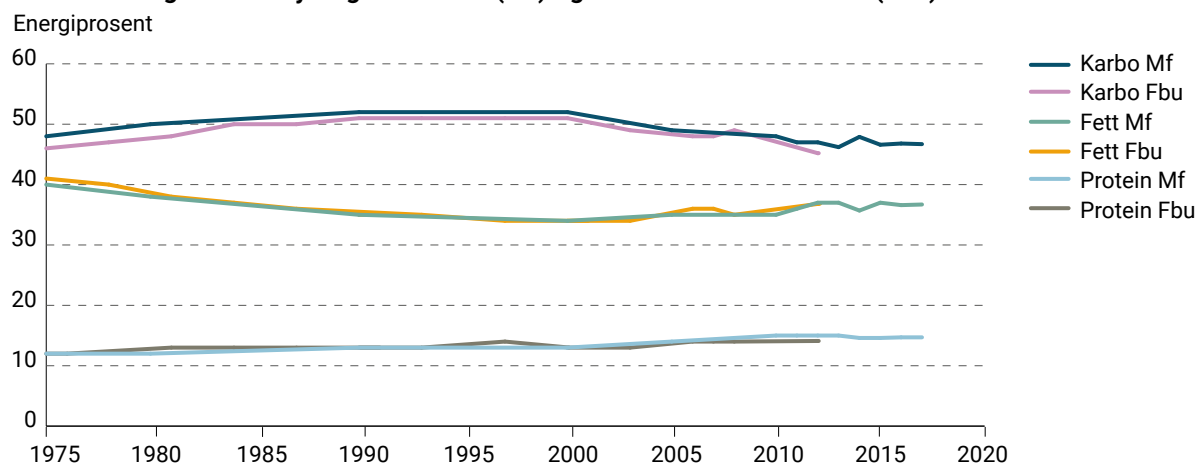
Fordelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer har forandret seg betydelig over tid (Figur 22).

Fra midten av 1970-årene til begynnelsen av 1990-årene gikk kostens fettinnhold ned fra 40 til 35 prosent av energien (energiprosent). Det holdt seg siden på dette nivået i mange år, både ifølge matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene. I perioden 2000–2017 har kostens fettinnhold økt fra 34 til 37 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken. Det anbefales at kostens fettinnhold ligger mellom 25–40 energiprosent.

Proteininnholdet i kosten har siden 1970-årene økt fra 12 til 15 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken. Det anbefales at kostens proteininnhold ligger mellom 10–20 energiprosent.

Karbohydratinnholdet i kosten utgjorde rundt 50–52 energiprosent i 1980- og 1990-årene, og har minsket til 47 energiprosent i løpet av de senere år. Det anbefales at karbohydratinnholdet ligger mellom 45–60 energiprosent.

Figur 22. Karbohydrat, fett og protein som andel av kostens energiinnhold (energiprosent) ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu)



Kilder til fett

De største kildene til fett er melk og meieriprodukter, kjøtt, margarin og annet spise fett (Tabell 8). Andelen fett som kommer fra melk og meieriprodukter er redusert siden 1975, og det har vært en vridning i fett-tilførselen fra melk og smør til ost og fløte. Andelen fett som kommer fra kjøtt har økt i perioden 1975–2005, men har siden gått noe ned. Andelen fett som kommer fra margarin gikk betydelig ned i perioden 1975–2005, men er lite endret siden 2005.

Tabell 8. Kilder til fett på engrosnivå. Andel av totalt fettinnhold (%).

	1975	1995	2005	2017*
Kilder til fett (%):				
Melk og meieriprodukter	33	28	29	26
– melk, yoghurt	14	8	8	4
– fløte, rømme	5	6	7	7
– ost	6	9	10	10
– smør	8	5	3	4
Kjøtt og innmat	16	23	26	24
Margarin ¹	30	23	17	15
Annet spise fett	9	10	9	11
Andre matvarer ²	12	16	19	24

* Foreløpige tall.

¹ Inkluderer smør i smørblandet margarin.

² Fisk, kornvarer, egg, nøtter, kakao, sjokolade, annet.

Fettsyrer

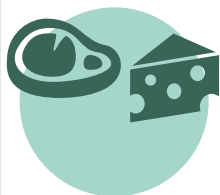
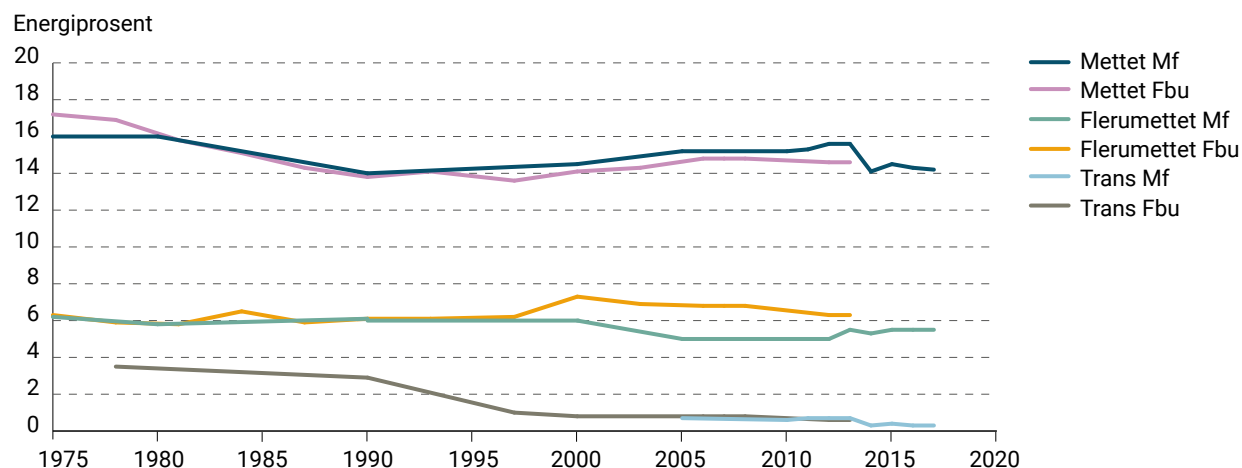
Det anbefales at høyst 10 prosent av kostens energiinnhold kommer fra mettede fettsyrer, og at innholdet av transfettsyrer begrenses til under 1 energiprosent. Flerumettede fettsyrer bør bidra med mellom 5–10 energiprosent.

Kostens innhold av mettede fettsyrer ble redusert fra 16 til 14 energiprosent fra 1980 til 1990 ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 23). Fra 2000 til 2013 økte andelen mettede fettsyrer igjen til 15–16 energiprosent, men har gått ned til rundt 14 energiprosent i de senere årene. Fra 2015 til 2017 er det tendens til at det fortsetter i riktig retning, da kostens innhold av mettede fettsyrer har gått fra 14,5 til 14,2 energiprosent.

Kostens innhold av transfettsyrer har gått betydelig ned over tid (Figur 23). Ifølge anslag basert på forbruksundersøkelsene gikk kostens innhold av transfettsyrer ned fra 5 til 1 energiprosent i perioden 1958 til 2000. Siden 2005 har transfettsyrer utgjort under 1 energiprosent, ifølge både matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene. I dag kommer mesteparten av transfettsyrene i kosten fra meieri- og kjøttprodukter.

Kostens innhold av flerumettede fettsyrer ble redusert i perioden 1980 til 2000, og har siden økt noe. Kostens innhold av flerumettede fettsyrer har siden 1980-årene holdt seg på 5 til 6 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken, og på 6 til 7 energiprosent ifølge forbruksundersøkelsene (Figur 23).

Figur 23. Fettsyrer som andel av kostens energiinnhold (energiprosent) ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu)



MÅL: Redusert innhold av mettet fett i kosten til 12 energiprosent innen 2021

STATUS matforsyningsstatistikk: Tendens til at det går i riktig retning.

Melk og meieriprodukter og kjøtt er de største kildene til mettede fettsyrer (Tabell 9). Av meieriproduktene er det ost som bidrar med mest mettede fettsyrer. Til sammen kommer om lag to tredjedeler av de mettede fettsyrene fra melk og meieriprodukter og kjøtt. Margarin og matoljer er de største kildene til flerumettede fettsyrer.

Tabell 9. Kilder til mettede, enumettede og flerumettede fettsyrer på engrosnivå i 2016 og 2017. Andel av total mengde (%).

	Mettede fettsyrer		Enumettede fettsyrer		Flerumettede fettsyrer	
	2016	2017*	2016	2017*	2016	2017*
Kilder til fettsyrer (%):						
Melk og meieriprodukter	45	45	17	17	4	4
– melk, yoghurt	9	9	4	4	1	1
– fløte, rømme	11	11	4	4	1	1
– ost	18	17	7	6	1	1
– smør	7	8	2	3	<1	<1
Kjøtt og innmat	23	23	27	28	18	18
Fisk	<1	<1	2	2	4	3
Margarin ¹	14	13	18	17	22	20
Annet spisefett	4	4	14	14	22	22
Andre matvarer ²	13	14	22	22	30	32

* Foreløpige tall.

¹ Inkluderer smør i smørblandet margarin.

² Kornvarer, egg, nøtter, kakao, sjokolade, annet.

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene utgjorde mettet fett i gjennomsnitt 13 til 14 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16) og 13 energiprosent blant voksne (Norkost 2010–11).



Kilder til mettede fettsyrer ifølge Ungkost, Norkost og SSBs forbruksundersøkelse 2012, er vist i Tabell 10. Melk og meieriprodukter og kjøtt og kjøttprodukter utgjorde de største kildene til mettede fettsyrer.

Tabell 10. Kilder til mettede fettsyrer ifølge kostholds- og forbruksundersøkelser. Andel av total mengde (%).

	Ungkost 2015 9-åringer n=636	Ungkost 2015 13-åringer n=687	Norkost 2010–11 18–70 år n=1787	Fbu 2012 Husholdninger n=3363
Mettede fettsyrer, g per person per dag	26	29	34	38
Kilder til mettede fettsyrer, %:				
Melk, fløte, ost og smør	45	43	42	46
– melk, yoghurt	11	10	8	6
– fløte, rømme	6	6	7	15
– ost	22	22	20	16
– smør og smørblandet margarin ¹	6	5	7	8
Kjøtt og kjøttprodukter	24	23	20	17
– kjøtt ferskt, fryst			6	4
– kjøttdeig, saltet, hermetisert kjøtt			4	4
– kjøttfarseprodukter			7	6
– kjøttpålegg			3	3
– andre kjøttprodukter			<1	<1
Fisk og fiskeprodukter	2	2	3	2
Margarin, olje, majones, dressing ¹	7	7	13	15
Kaker	8	7	7	4
Søtsaker, sjokolade, snacks	5	8	5	8
Andre varer	10	10	11	8

¹ Uspesifisert smør/margarin er plassert i gruppen «Margarin, olje, majones, dressing» (for Ungkost og Norkost).

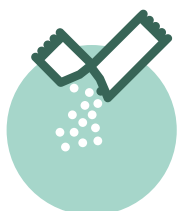
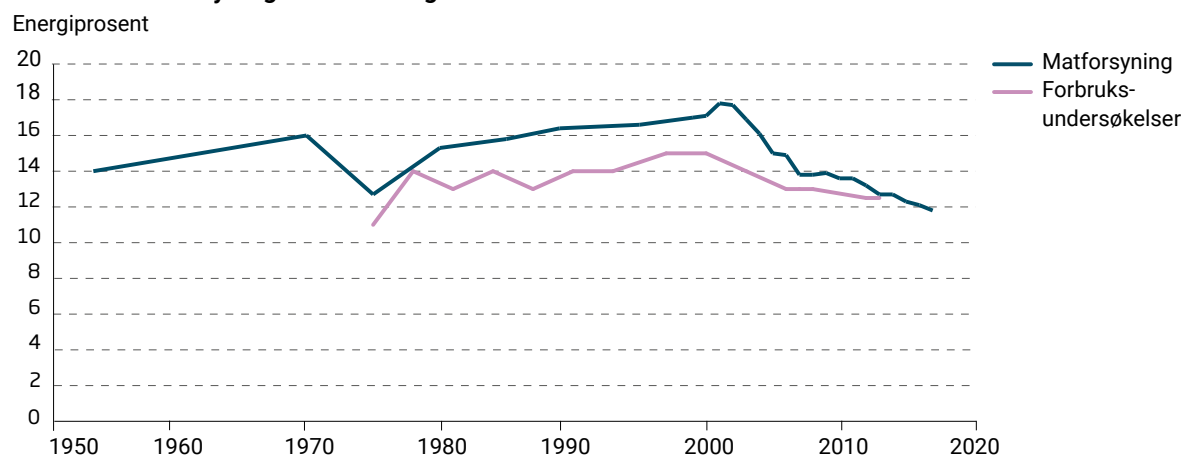
Kilde: Kostholdsundersøkelsene Ungkost 2015 og Norkost 2010–11. Fbu=Forbruksundersøkelsen 2012, Statistisk sentralbyrå.

Oppsummert har kostens samlede fettsyresammensetning endret seg i ønsket retning siden 1975, men anbefalingene er ikke nådd. Andelen mettede fettsyrer har gått noe ned i løpet av de siste årene, men er fortsatt betydelig høyere enn anbefalt. Andelen flerumettet fett er innenfor anbefalt nivå, men kan økes ytterligere. Andelen transfett har minsket til anbefalt nivå. Om lag to tredjedeler av de mettede fettsyrene kommer fra melk og meieriprodukter og kjøtt og kjøttprodukter. For å redusere innholdet av mettede fettsyrer i kosten er det viktig å redusere forbruket av fete meieriprodukter og bytte med magre varianter og produkter med umettet fett, samt å minske forbruket av fete kjøttprodukter.

Tilsatt sukker

Det anbefales at tilsatt sukker utgjør høyst 10 prosent av energiinnholdet i kosten. Kostens innhold av tilsatt sukker økte i perioden 1980–2000, men har siden gått ned fra 17 til rundt 12 energiprosent i 2017, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 24). Fra 2015 til 2017 er det tendens til at det fortsetter i riktig retning, da kostens innhold av tilsatt sukker har gått fra 12,3 til 11,8 energiprosent.

Figur 24. Tilsatt sukker som andel av kostens energiinnhold (energiprosent) ifølge matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser



MÅL: Redusert innhold av tilsatt sukker i kosten til 11 energiprosent innen 2021

STATUS matforsyningsstatistikk: Tendens til at det går i riktig retning.

I SSBs forbruksundersøkelse 2012 var kostens innhold av tilsatt sukker 13 energiprosent. I de nasjonale kostholdsundersøkelsene bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 12 energiprosent blant 9- og 13-åringer, 9 energiprosent blant 4-åringer (Ungkost 2015–16) og 7 energiprosent blant voksne (Norkost 2010–11). Ca. 55 prosent av 9- og 13-åringer hadde et høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt.



De største kildene til tilsatt sukker er sukker og søtsaker, drikker med sukker og kaker, ifølge Ungkost og Norkost (Tabell 11). Gjennomsnittlig inntak av sjokolade og søtsaker var henholdsvis ca. 10 gram, 20 gram og 30 gram per dag blant 4-, 9- og 13-åringer, og gjennomsnittlig inntak av saft/nektar/brus med sukker var ca. 0,6 dl, 1,5 dl og 2 dl per dag blant 4-, 9- og 13-åringer.

Tabell 11. Kilder til tilsatt sukker ifølge Ungkost og Norkost. Andel av total mengde (%).

	Ungkost 2015 9-åringer n=636	Ungkost 2015 13-åringer n=687	Norkost 2010–11 18–70 år n=1787
Tilsatt sukker, g per person per dag	52	62	42
Kilder til tilsatt sukker, %:			
Sukker og søtsaker ¹	31	35	21
Saft, nektar, brus med sukker	26	31	29
Frukt, bær inkl. syltetøy	7	5	11
Kaker	15	13	15
Brød og kornvarer	5	3	4
Melk, yoghurt, fløte	12	11	11
Andre varer	7	5	9

¹ Gruppen «Sukker og søtsaker» inkluderer sukker, honning, sirup, søtpålegg, sjokolade og godterier.

Kilde: Kostholdsundersøkelsene Ungkost 2015 og Norkost 2010–11.

Det samlede forbruket av tilsatt sukker er fortsatt høyere enn ønskelig. Helsedirektoratet arbeider for at forbruket av tilsatt sukker reduseres, særlig blant barn og unge.

Kostfiber

Kostens innhold av kostfiber har økt fra 24 til 28 gram per person per dag siden 2000, ifølge matforsyningsstatistikken. Dette tilsvarer 2,4 gram kostfiber per megajoule (MJ) i 2017, og er lavere enn anbefalt nivå på 3 gram per MJ.

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av kostfiber 16 gram per dag blant 9- og 13-åringer og 15 gram per dag blant 4-åringer. Dette tilsvarer henholdsvis 2,2 og 2,6 gram kostfiber per MJ, som er innenfor anbefalt nivå på 2–3 gram per MJ for barn og unge. I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av kostfiber 24 gram per dag blant voksne, tilsvarende 2,6 gram per MJ, og under anbefalt nivå.

Innholdet av kostfiber er lavere enn anbefalt. Grove kornvarer er den viktigste kilden til kostfiber.

Vitaminer og mineraler

Norsk gjennomsnittskost inneholder tilfredsstillende mengder av de fleste vitaminer og mineraler sett i forhold til anbefalt inntak.

I forbruksundersøkelsene (data fram til 2012) var kostens innhold av vitamin D og folat lavere enn anbefalingene for inntak blant voksne. Innholdet av jern var også lavere enn det anbefalte inntaket for kvinner i fertil alder. Se fullversjon av Utviklingen i norsk kosthold 2018 for flere detaljer (helsedirektoratet.no).

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler stort sett i samsvar med anbefalt nivå, med unntak av vitamin D som var lavere enn anbefalt for 4-, 9- og 13-åringer, både blant gutter og jenter. Inntaket av jern var også under anbefalt nivå blant 4- og 13-åringer, og blant 9-årige jenter. Dette kan skyldes underrapportering. I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler blant voksne stort sett i samsvar med anbefalingene, med unntak av vitamin D og folat. Blant barn, ungdom og voksne var inntaket av kalsium på anbefalt nivå med unntak av jenter i 13-årsalderen.

Det er påvist utilfredsstillende vitamin D-status blant eldre og enkelte innvandrergupper, og mange i Norge har lave blodnivåer av vitamin D i vinterhalvåret. Etter Helsedirektoratets anbefaling blir margarin, smør og flere typer melk tilsatt vitamin D. Anbefalt inntak av vitamin D har økt, og er nå 10 mikrogram per dag for barn og voksne og 20 mikrogram per dag for de over 75 år. I lys av at anbefalingene er økt, har Nasjonalt råd for ernæring, på oppdrag av Helsedirektoratet, utgitt en rapport høsten 2018 med forslag til tiltak for å sikre en god vitamin D- status i befolkningen.

Jodinntaket er urovekkende lavt i deler av befolkningen, ifølge en rapport fra Nasjonalt råd for ernæring fra 2016. Det er spesielt unge kvinner og gravide som risikerer å få i seg for lite jod. Dette gjelder særlig de som har et lavt inntak av melk og fisk, og som ikke bruker tilskudd med jod. Som en oppfølging av rapporten, har Helsedirektoratet konkretisert kostrådet om magre meieriprodukter samt oppdatert informasjonen om jod på helsenorge.no. Andre tiltak for å sikre at flere får i seg nok jod, er et større omfang av berikning og tilsetning av jod til bordsalt. Vitenskapskomiteen for mat og miljø (VKM) gjennomfører en nytte/risikovurdering som planlegges publisert i 2019.

Alkohol

Forbruket av registrert ren alkohol ble fordoblet i perioden 1950 til 1980 for så å synke fram til begynnelsen av 1990-årene (Tabell 12). Forbruket økte igjen i perioden 1990 til 2008. Deretter gikk det noe ned. Forbruket av vin er nå mer enn dobbelt så høyt som i 1990. Forbruket av øl og brennevin har minsket siden 1990.

Tabell 12. Registrert alkoholforbruk. Antall liter ren alkohol og vareliter øl, vin og brennevin per innbygger 15 år og over.

	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2005	2010	2013	2014	2015	2016	2017
Ren alkohol, l/innb.	2,9	3,5	4,7	6,0	5,0	5,7	6,4	6,6	6,2	6,1	6,0	6,0	6,0
Vareliter, l/innb:													
Øl, lettøl	24,0	33,1	48,7	61,9	64,6	64,9	67,2	64,9	59,4	57,8	56,8	58,3	58,0
Rusbrus						1,5	2,4	2,9	3,2	3,3	3,3	3,6	3,7
Vin	1,2	1,7	3,1	5,7	7,9	13,6	16,6	18,5	18,6	18,1	17,9	17,8	17,6
Brennevin	4,0	4,0	4,8	5,8	3,0	2,7	3,3	3,2	2,8	2,7	2,6	2,6	2,6

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Tallene for forbruk, som er hentet fra SSB, viser det avgiftsbelagte salget av alkoholholdige drikker i Norge (Vinmonopolet, dagligvare og uteliv). Tallene omfatter ikke taxfree eller turistimport. Se mer på ssb.no og fhi.no



Holdninger, kunnskap og samarbeid

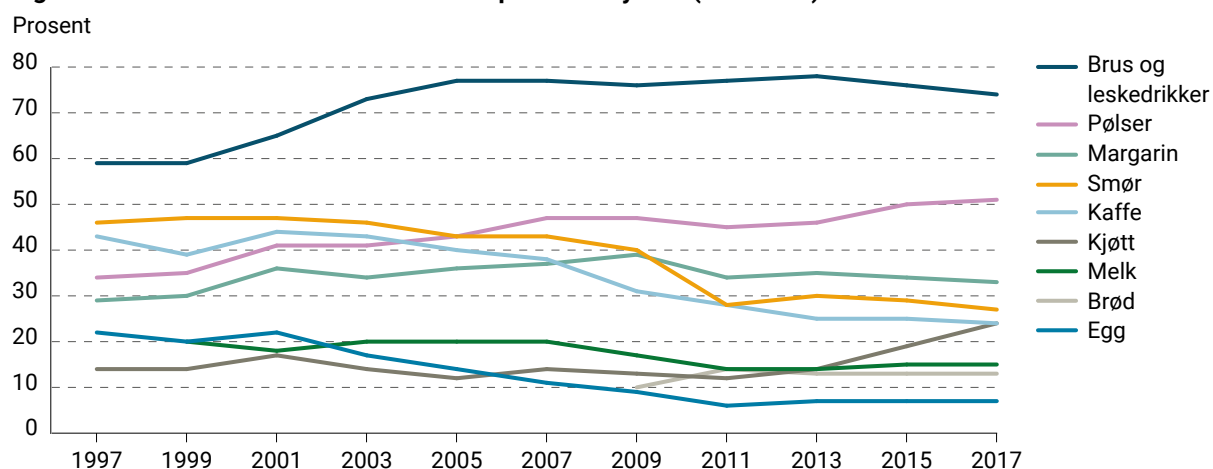
Holdninger og kunnskap knyttet til kosthold og helse endres over tid. Helsedirektoratet samler data fra intervju- og markedsundersøkelser for å danne seg et bilde av holdninger, kjennskap og kunnskap i befolkningen, og for å vurdere effekten av ulike tiltak.

Helsedirektoratet kommuniserer årlig om kosthold rettet mot befolkningen. Målet er å øke kjennskap og tillit til kostrådene og Nøkkelhullet, samt ha fokus på måltidsglede og et bærekraftig kosthold. Kommunikasjonssatsingen skal ivareta sosial ulikhet og synliggjøre sunne valg som enkle og gjennomførbare for alle, uavhengig av kjønn, sosial tilhørighet og etnisitet. I intensjonsavtalen mellom myndigheter og matvarebransje har myndighetene i tillegg forpliktet seg til å kommunisere rundt innsatsområdene.

Holdninger til ulike typer matvarer

Andelen som svarer at de helst ikke vil drikke for mye brus og leskedrikker har økt betydelig siden 1999, men har gått noe ned de siste årene, ifølge Norske Spisefakta (Figur 25). Skepsisen til å drikke kaffe har gått betydelig ned de siste ti årene. Andelen som helst ikke vil spise for mye pølser og kjøtt har økt de siste årene. Andelen som vil begrense bruken av smør og egg har gått ned over tid. Andelen som svarer at de ikke vil ha for mye melk og brød i kostholdet er relativt lav.

Figur 25. Hva av dette vil du helst ikke spise for mye av (matvarer)?

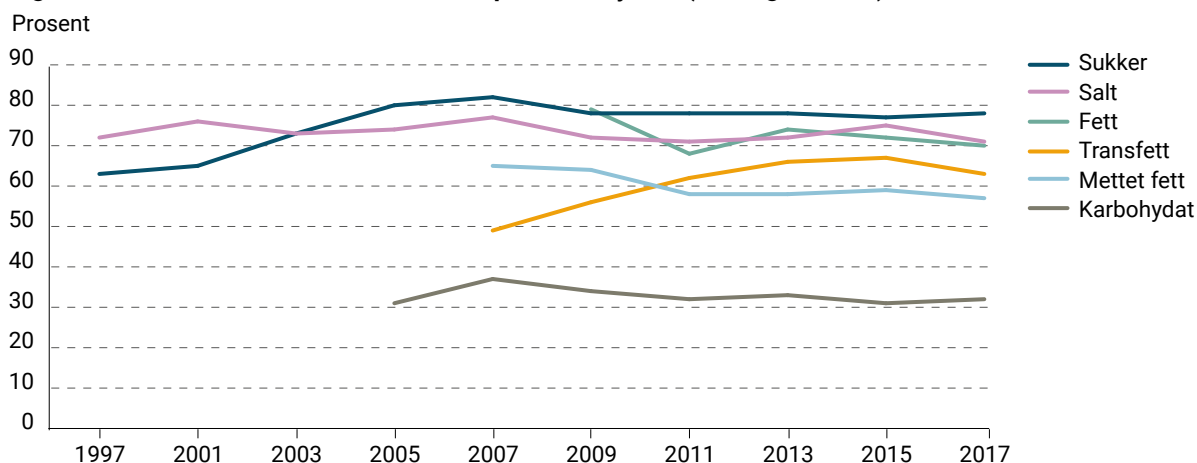


Kilde: Norske Spisefakta.

Holdninger til ulike næringsstoffer

En stor andel (70–80 prosent) svarer at de helst ikke vil innta for mye sukker, salt og fett, ifølge Norske Spisefakta (Figur 26). Flest oppgir at de ikke vil innta for mye sukker. Andelen som svarer at de helst ikke vil spise for mye salt, har vært jevnt høy de siste 15 årene, men var lavere i 2017 enn i 2015. Andelen som vil begrense inntaket av mettet fett har vært relativt stabil siden 2011, men gikk noe ned i 2017. Andelen som vil begrense inntaket av karbohydrater har holdt seg relativt stabil og er på et lavere nivå enn for de andre næringsstoffene.

Figur 26. Hva av dette vil du helst ikke spise for mye av (næringsstoffer)?

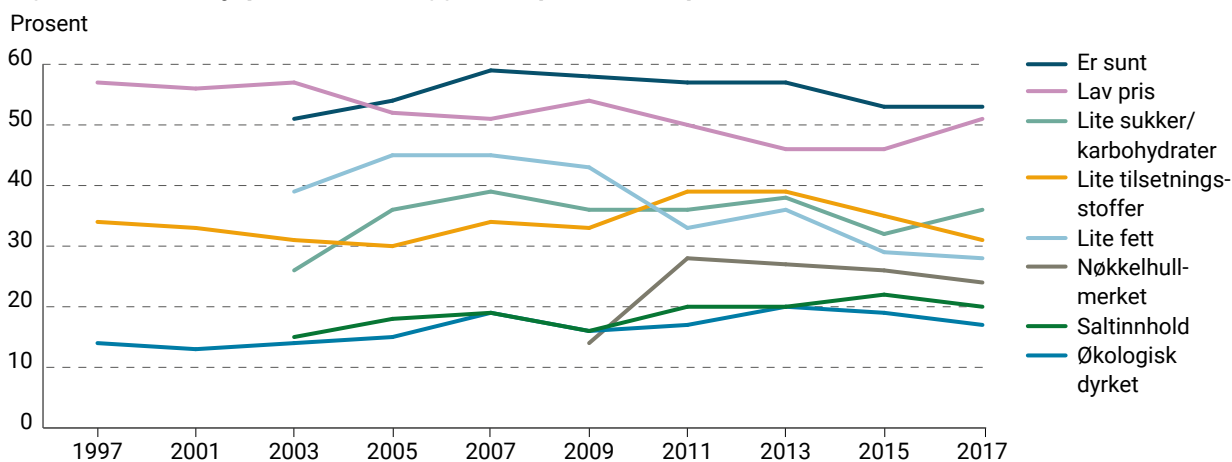


Kilde: Norske Spisefakta.

Hva vektlegger forbruker ved kjøp av mat?

Forbrukerne har lenge lagt vekt på lav pris, og at maten er sunn når de handler. Siden 2005 har flere lagt vekt på at maten er sunn enn at den har lav pris (Figur 27). Fra 2015 til 2017 økte andelen som vektla lav pris, men fortsatt er det flere som vektlegger sunnhet. Andelen som legger vekt på at matvarene er merket med Nøkkelhullet er nær doblet siden merkeordningen ble lansert i Norge i 2009, men har gått noe ned siden 2011. Vektlegging av lite fett i maten har gått ned siden 2005, mens vektlegging av lite sukker har økt fra 2015 til 2017.

Figur 27. Når du kjøper mat, hva legger du spesielt vekt på?



Kilde: Norske Spisefakta.

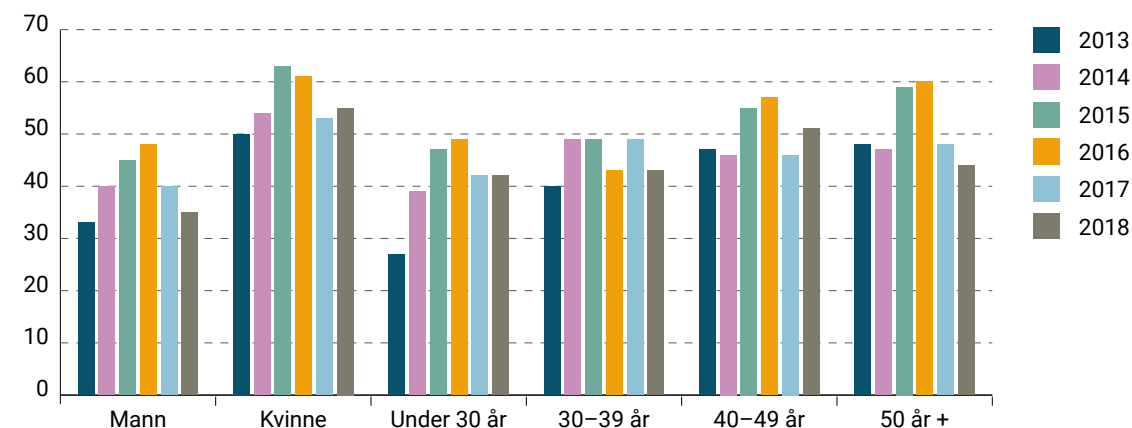
Kjennskap og tillit til kostrådene

I 2018 hadde 45 prosent kjennskap til Helsedirektoratets kostråd. Flere kvinner enn menn har kjennskap til kostrådene (Figur 28). Andelen har økt noe fra 2017 til 2018 blant kvinner, men har gått ned blant menn. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at 80 prosent kjenner til Helsedirektoratets kostråd innen 2021.

Figur 28. Kjenner du til Helsedirektoratets kostråd?

Andel som svarte kjenner litt/ ganske/svært godt

Prosent



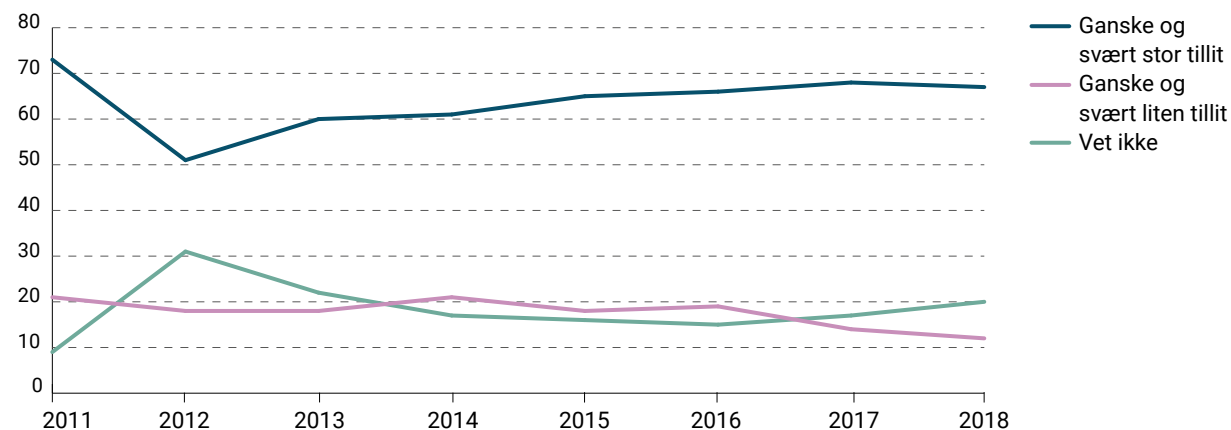
Kilde: Norstat.

Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god. Tall fra Norstat 2018 viser at to av tre kjenner til anbefalingen om «fem om dagen», mens tre av fire kjenner til anbefalingen om fisk til middag to til tre ganger i uken. Syv av ti kjenner til at det er anbefalt å spise grove kornprodukter daglig, og seks av ti kjenner til at det er anbefalt å spise magre meieriprodukter daglig.

Over tid er det en positiv trend i tilliten til Helsedirektoratets kostråd (Figur 29). I 2018 hadde 67 prosent ganske stor eller svært stor tillit til Helsedirektoratets kostråd. Andelen som svarer at de har ganske liten eller svært liten tillit til kostrådene, har gått ned til 12 prosent i 2018.

Figur 29. Har du tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet?

Prosent



Kilde: Norstat.

Kjennskap og tillit til Nøkkelhullet

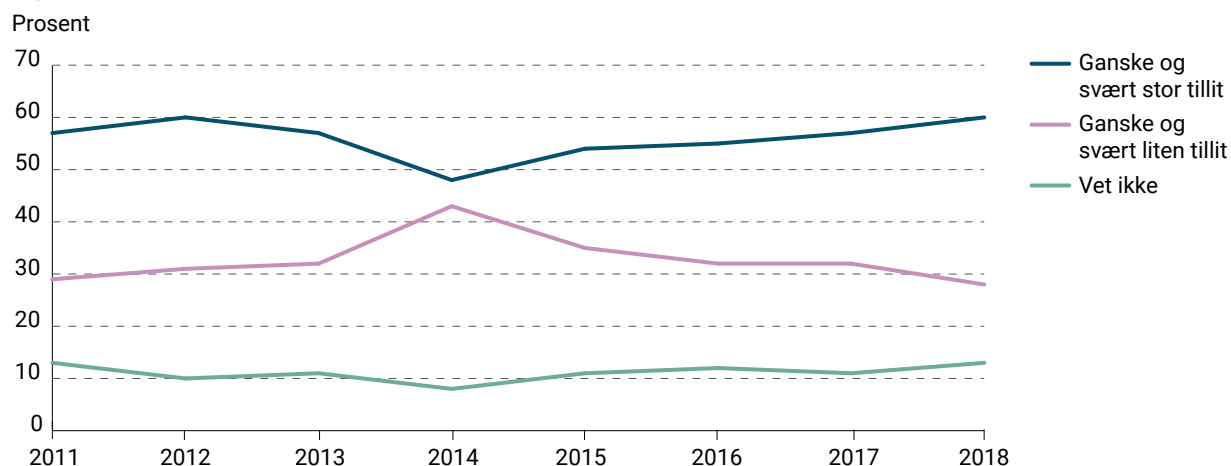
Merkeordningen Nøkkelhullet har blitt godt kjent siden den ble innført i Norge i 2009, og har fått en viktig posisjon både blant forbrukerne og i matvarebransjen.

Ifølge rapporter fra Nielsen økte antall produkter merket med Nøkkelhullet fra ca. 400 til 1980 produkter i perioden 2009–2014. I 2017 var det 2084 produkter med Nøkkelhullet. Dette er en reduksjon siden 2016, da antall produkter var 2229. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om årlig økning i antall nøkkelhullsprodukter.

Kjennskapen til Nøkkelhullet er stabilt høy. Andelen som svarer at de kjenner til merket har vært mellom 96 til 99 prosent i perioden 2011–2018. I 2018 var andelen 96 prosent. Det var ikke forskjell i kjennskap til Nøkkelhullet etter utdanningsnivå.

Tilliten til Nøkkelhullet har økt de siste årene. Med unntak av 2014 svarer over halvparten at de har ganske stor eller svært stor tillit til Nøkkelhullet, og i 2018 var andelen 60 prosent (Figur 30). Tilliten til Nøkkelhullet stiger med økende utdanningsnivå, men har økt i alle utdanningsgrupper siden 2014.

Figur 30. Har du tillit til Nøkkelhullsmerket?



Kilde: Norstat.

Nær syv av ti synes Nøkkelhullet er en god merkeordning. Det er forskjell mellom kvinner og menn. 71 prosent av kvinnene svarer positivt, mens 64 prosent av mennene gjør det samme. Utdanning har lite å si for oppfatningen av om Nøkkelhullet er en god eller dårlig merkeordning.

Andelen som vet at det er myndighetene som står bak merket, har økt fra 50 prosent i 2014 til 57 prosent i 2018. Det har vært en liten nedgang fra 2017 til 2018.

I 2017 svarte 46 prosent at Nøkkelhullet «i ganske stor grad» eller i «svært stor grad» gjør det enklere å velge sunnere. I 2018 har andelen økt til 49 prosent. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 60 prosent innen 2021.

Kunnskap og holdninger – salt og helse

I 2018 tror 43 prosent at mellom 60–80 prosent av inntaket vårt av salt hovedsakelig kommer fra industrielt bearbejdede matvarer. Ca. 80 prosent tror høyt saltinntak kan øke risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer. Disse tallene er stabile. Ca. 90 prosent tror befolkningen generelt spiser mer enn anbefalt mengde, mens kun ca. 40 prosent tror de selv spiser mer salt enn anbefalt.

I 2017 svarte 49 prosent at de var opptatt av å redusere saltinntaket sitt. I 2018 er andelen 48 prosent. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 80 prosent innen 2021.

Saltpartnerskapet

Helsedirektoratet lanserte i 2014 en tiltaksplan for å redusere saltinntaket i befolkningen. Målet i planen er en reduksjon på 15 prosent innen 2018 og 30 prosent reduksjon av saltinntaket innen 2025.

Høsten 2015 ble det etablert et saltpartnerskap mellom matvarebransje, serveringsbransje, FoU-miljøer, bransje- og interesseorganisasjoner og helsemyndigheter. Saltpartnerskapet har som mål å stimulere til et redusert innhold av salt i matvarer og servert mat, og økt bevissthet om salt og helse i befolkningen. Det er utarbeidet saltlister som angir mål for saltinnhold i 100 matvarekategorier i 2018. Måloppnåelse kartlegges i 2018.

Per 2018 har 84 aktører undertegnet Saltpartnerskapsavtalen (helsedirektoratet.no). I 2018 er det bestemt at saltpartnerskapet skal videreføres i sin nåværende form ut 2021, med mål om å redusere saltinntaket ytterligere til 8 gram per person per dag i tråd med målet i intensjonsavtalen og nasjonal handlingsplan for bedre kosthold. Det vil bli utarbeidet en rapport med resultater av arbeidet i perioden 2015–2018.

Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold

I 2016 ble det inngått en intensjonsavtale om tilrettelegging for et sunnere kosthold mellom helsemyndigheter og matvarebransje innenfor seks innsatsområder, med varighet ut 2021. Gjennom avtalen forplikter partene seg til å bidra til å redusere inntaket av salt, tilsatt sukker og mettet fett, samt øke inntaket av frukt og grønt, fisk og sjømat og grove kornprodukter i befolkningen. I juni 2018 ble intensjonsavtalen utvidet til også å omfatte serveringsbransjen. Per 2018 har 94 virksomheter og organisasjoner sluttet seg til avtalen (helsedirektoratet.no).

En av helsemyndighetenes forpliktelser i intensjonsavtalen er kommunikasjon rundt innsatsområdene. I 2018 lanserte Helsedirektoratet #MerAv-kampanjen for å understøtte innsatsområde 4 i intensjonsavtalen om å øke inntaket av frukt, bær og grønnsaker, fisk og sjømat og grove kornprodukter. Kampanjen tok tak i myten om at barn ikke liker sjømat, grønt og grovt – og kjørte ut budskap om at både barn og unge bør spise mer av det de *egentlig* liker.

Intensjonsavtalen skal evalueres av en ekstern tredjepart gjennom hele avtaleperioden. Forskningsstiftelsen Fafo har fått oppdraget. Første rapportering av tiltak aktørene har gjort i regi av avtalen, vil bli publisert i en rapport våren 2019.

Kosthold og helse

Helsedirektoratet utarbeider kostråd og anbefalinger om kosthold og ernæring. Hovedrådene for et sunnere kosthold er gjengitt på side 52. Disse rådene er gitt på grunnlag av en omfattende kunnskapsoppsummering gjort av Nasjonalt råd for ernæring og presentert i «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer (2011)». I 2015 ba Helsedirektoratet Nasjonalt råd for ernæring om å gjøre en ny faglig vurdering av kostrådene relatert til fett. Rådet konkluderte i sin rapport fra 2017 at de norske kostrådene om fett fra 2011 ikke er svekket.

Anbefalinger for ernæringsmessig sammensetning av kostholdet ble første gang publisert i 1954, og er senere omarbeidet med noen års mellomrom. «Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet» utgitt av Helsedirektoratet i 2014 er nå de gjeldende anbefalingene. De er laget på grunnlag av Nordic Nutrition Recommendations 2012 (NNR) som ble publisert av Nordisk ministerråd i 2014. Anbefalingene gir grunnlag for planlegging av et kosthold som sikrer fysiologiske behov, gir forutsetninger for en generelt god helse og reduserer risikoen for kostholdsrelaterte sykdommer. NNR revideres jevnlig og arbeid med neste revisjon igangsettes i 2019.

Vurdert opp mot Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger spiser vi for lite grønnsaker, frukt, bær, grove kornvarer og fisk. Vi får også i oss for mye mettet fett, sukker og salt og for lite kostfiber og enkelte vitaminer og mineraler. Slike svakheter medfører økt risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer, kreft, overvekt, type 2-diabetes, tannrøte og jernmangel.

Hvor mye bør dagens kosthold endres for å nå anbefalt nivå? Kostens innhold av mettede fettsyrer og tilsatt sukker bør begge reduseres med 13 gram per dag i gjennomsnitt, mens kostens innhold av kostfiber bør øke med 7 gram ifølge matforsyningsstatistikken for 2017. Innholdet av protein, fett og karbohydrater er innenfor anbefalt nivå.

Viktig samspill

På tross av flere positive utviklingstrekk i matvareforbruket de siste årene har kostholdet til store deler av befolkningen fortsatt klare ernæringsmessige svakheter. Kostholdets betydning for helsen er et resultat av den samlede effekten av en rekke stoffer, og samspillet mellom disse. Det er derfor viktig å se på helheten i hvordan en kan sette sammen et balansert og variert kosthold, og ikke legge for stor vekt på enkelte kostkomponenter, matvarer eller risikofaktorer. I tillegg gir regelmessig fysisk aktivitet gunstige helseeffekter.

Overvekt og fedme

Tall fra Barnevekststudien 2015 blant tredjeklassinger (8–9 år) viste at gjennomsnittlig andel med overvekt (inkludert fedme) var 13 prosent blant gutter og 17 prosent blant jenter (fhi.no). Gjennomsnittlig andel med fedme i 2015 var 2,3 prosent blant gutter og 3 prosent blant jenter. Prosentandelen tredjeklassinger med overvekt og fedme har forandret seg lite fra 2008 til 2015.

Andelen voksne med overvekt og fedme har økt de siste 40–50 årene. Data fra Tromsundersøkelsen og helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag viser at om lag 25 prosent av mennene og 21 prosent av kvinnene i alderen 40–45-årsalderen har fedme (fhi.no).

Overvekt og fedme øker blant annet risikoen for hjerteinfarkt, hjerneslag, kreft, type 2-diabetes, gallestein, muskel- og leddplager. Vektøkning forekommer når energiinntaket over tid er større enn energiforbruket. Det er lettere å forebygge enn å behandle overvekt. Man bør derfor etablere gode levevaner tidlig for å forhindre uønsket vektøkning. Tiltak som kan bidra til gode mat-, måltids- og aktivitetsvaner er svært viktig.



Potensiale for samfunnsgevinst

Helsedirektoratet utarbeidet i 2016, på oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet, en rapport hvor man beregnet potensialet for samfunnsgevinster ved reduksjon av risikofaktorer relatert til bedre kosthold ved gitte andeler av befolkningen som følger kostrådene. Med utgangspunkt i data fra studien Global Burden of Disease 2013, som viser sykdomsbyrde (tapte leveår og helsetap) relatert til ulike kostfaktorer, ble det gjort anslag på helsegevinsten av å følge kostrådene for «en kostholdsmessig gjennomsnittsnordmann» (helsedirektoratet.no).

Ved å gi gode leveår en økonomisk verdi blir det mulig å sammenligne størrelsesforholdet på verdien av liv og helse med faktiske kostnader til behandling, sykefravær og uførhet. De potensielle samfunnsgevinstene av at befolkningen følger kostrådene er, ifølge rapporten, totalt 154 mrd. kr per år (anslag basert på data for 2013), og består av:

1. flere leveår og bedret helse med en anslått verdi på 136 mrd. kr per år,
2. reduserte helsetjenestekostnader på anslagvis 12 mrd. kr per år, og
3. redusert produksjonstap (dvs. økte skatteinntekter pga. redusert sykefravær, uførhet og død) på anslagvis 6 mrd. kr per år.

En endring av kostholdet i tråd med norske kostråd vil gi anslagsvis 2 gode leveår i løpet av et helt livsløp for en «kostholdsmessig gjennomsnittsnordmann». Hele 88 prosent av samfunnsgevinsten ved å følge kostrådene utgjøres altså av den helsegevinst som tilfaller hver enkelt av oss som, pga. redusert risiko for død og sykdom, kan forvente flere gode leveår. I gode leveår inngår da både økt levetid, som følge av redusert dødsrisiko, og verdien av bedret helse.

Kosthold og bærekraft

Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger er både helsemessig gunstig og mer bærekraftig. Produksjon og forbruk av mat står for en stor andel av Norges klimagassutslipp. Redusert matsvinn og et mer plantebasert kosthold vil bidra til redusert miljøbelastning. Norge har forpliktet seg til å redusere klimagassutslippene. Det er global enighet om at det er behov for mer bærekraftig produksjon og forbruk av mat. Ansvarlig forbruk og produksjon er ett av FNs bærekraftsmål. Rapporten «Bærekraftige kostråd – vurdering av de norske kostrådene i et bærekraftperspektiv» ble utgitt i november 2017 av Nasjonalt råd for ernæring.



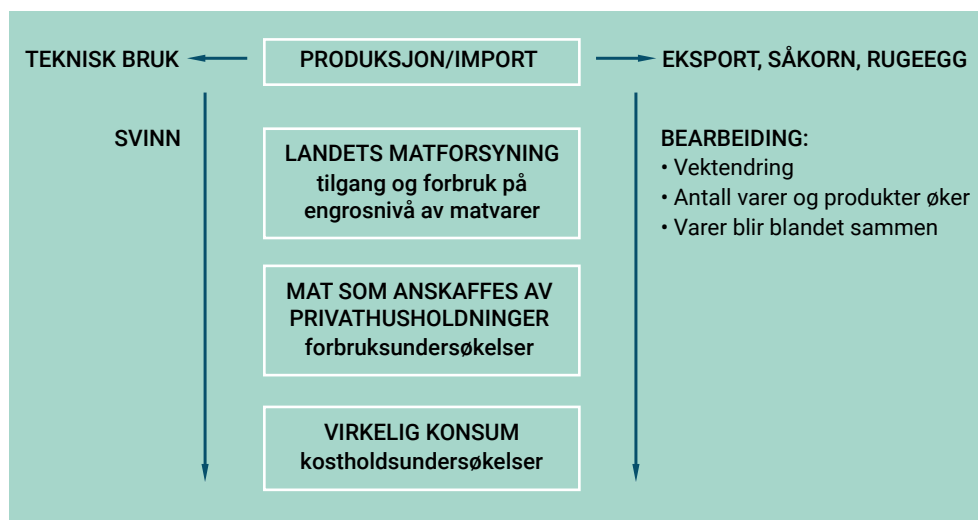
Om datagrunnlaget

Beskrivelsen av norsk kosthold bygger på tre prinsipielt forskjellige typer datasett: 1) matforsyningsstatistikk for hele landet, 2) forbruksundersøkelser over anskaffelse av matvarer i privathusholdninger og 3) nasjonale kostholdsundersøkelser over inntaket av matvarer. I tillegg inkluderes resultater fra intervjuundersøkelser.

Matmengden (per person) som registreres i matforsyningsstatistikken er høyere enn tilsvarende tall i forbruksundersøkelsene, bl.a. på grunn av svinn i matvarekjeden (Figur 31). Det har derfor ingen hensikt å sammenligne enkelttall fra de to datasettene, eller å sammenligne disse med kostholdsundersøkelsene.

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Disse tallene gir informasjon om tilgang og forbruk på engrosnivå av matvarer. De viser matmengde som står til rådighet for hele befolkningen. De nyeste tallene er fra 2017. Tallene for de ulike matvaregruppene er ikke like sikre. Se fullversjon av rapporten for mer detaljer (helsedirektoratet.no).

Figur 31. Matvarenes vei fra produksjon til konsum



Det samlede forbruket av fisk og fiskevarer, målt som produktvekt, filet og hel urensset (rundvekt), er basert på årlige tall for anskaffelse av fisk og sjømat i privathusholdninger (GfK Norge) og storhusholdninger (Flesland Markedsinformasjoner). Undersøkelser av anskaffelsen av fisk og sjømat i privathusholdninger kom i stand som et samarbeid mellom Norges sjømatråd (tidligere Eksportutvalget for fisk), NIBIO og Helsedirektoratet. Registreringen er gjennomført siden 1995 av GfK Norge i et panel av

1 500 husholdninger representativt for norske husholdninger med hensyn til alder, husholdningens størrelse og handelsfelt. Hver husholdning deltar vanligvis i panelet i tre år, og fører dagbok løpende. Registreringen omfatter en detaljert beskrivelse av varen (inkl. varemerke, variant), mengde (produktvekt), pris og innkjøpssted. Dataene fra GfK Norge bearbejdes av Norges sjømatråd før de videresendes til NIBIO for videre beregninger. Undersøkelsen omfatter ikke fiskemåltidene i storhusholdninger. Opplysninger om forbruk av fisk og sjømat i storhusholdninger fra Flesland Markedsinformasjoner legges til. I hele perioden har det blitt gjennomført justeringer i beregningsmetoden (også med tilbakevirkende kraft). Datagrunnlaget og metoden for beregning av fiskeforbruket er fortsatt usikker. I 2018 har det vært gjennomført en større revisjon av vekter for omregning av produktvekt til filet og til rundvekt, med virkning for årene 2003–2017. De nye vektene innebærer avvik fra tidligere publiserte tall.

Statistisk sentralbyrås (SSBs) forbruksundersøkelser i privathusholdninger er gjennomført årlig i perioden 1975–2009 og i 2012. Forbruksundersøkelsene viser hvor mye mat som blir anskaffet (dvs. kjøpt, tatt av egen produksjon, fått som gave o.l.) av et representativt utvalg av privathusholdninger i en 14 dagers periode. Maten som blir kjøpt og spist utenfor husholdningen, f.eks. på kafé, restaurant, bensinstasjoner, kantine eller gatekjøkken o.l. er ikke med i registreringen av matmengder. I denne publikasjonen brukes data fra gjennomsnittshusholdningen. Resultatene fra perioden 1977–2009 er publisert som gjennomsnitt for treårsperioder. SSB utvikler nå en ny metode for forbruksundersøkelsene.

Ungkost 2015–16 (Ungkost 3) er den tredje nasjonale kostholdsundersøkelsen som er blitt gjennomført blant barn og unge i Norge. Datainnsamlingen blant elever i 4. og 8. klasse ble gjennomført i 2015, og blant 4-åringer i 2016. Kostholdet ble kartlagt i fire sammenhengende dager ved hjelp av en internetbasert matdagbok i et utvalg av 636 4.-klassinger (9-åringer), 687 8.-klassinger (13-åringer) i 2015 og blant 399 4-åringer i 2016. Svarprosentene var henholdsvis 55, 53 og 20 prosent. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet og Mattilsynet. Ungkost er tidligere gjennomført i 1993 og 2000–01.

Norkost 2010-11 (Norkost 3) er en nasjonal kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–70 år. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 862 menn og 925 kvinner. Deltakerne gjennomførte to 24 timers kostintervjuer per telefon med minst fire ukers mellomrom. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Mattilsynet og Helsedirektoratet. Norkost er tidligere gjennomført i 1993 og 1997.

Spedkost 2006–07 er en nasjonal kostholdsundersøkelse i et utvalg av 6 og 12 måneder gamle barn. Kostholdet ble undersøkt ved hjelp av et spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. Ved 6 måneders alder ble 1986 barn inkludert i analysene og ved 12 måneders alder 1635 barn. Dette tilsvarer svarprosent på hhv. 67 og 57. Spedkost ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Mattilsynet og Helsedirektoratet. En tilsvarende undersøkelse ble gjennomført i 1998–99. Spedkost 3 gjennomføres i 2018–19.

En landsomfattende undersøkelse om amming og spedbarns kosthold ble gjennomført høsten 2013 av SSB på oppdrag fra Helsedirektoratet. Undersøkelsen kartla noen sentrale forhold ved spedbarnskosten, som amming, bruk av morsmelkerstatning og annen drikke og introduksjon av fast føde. Foreldre til ca. 4 600 barn i 12-månedersalderen ble invitert til å besvare et kort spørreskjema via web eller papirskjema. Det kom inn ca. 2500 svar. Svarprosent 54.

For mer informasjon om Ungkost, Norkost, Spedkost og øvrige nasjonale kostholdsundersøkelser, se fhi.no og helsedirektoratet.no

Intervjuundersøkelser

Norske Spisefakta er en spesialanalyse basert på undersøkelsen Norsk Monitor til Ipsos MMI. Den omfatter ca. 550 kostholdsrelaterte spørsmål. Det er et landsrepresentativt utvalg av befolkningen, 15 år eller eldre. Man bruker postalt intervju basert på innledende telefonintervju. Siste datainnsamling var oktober 2017 – januar 2018, antall intervju 3778. Tidligere er undersøkelsen gjennomført annet hvert år siden 1987. Materialet er veiet på kjønn, alder og geografi i henhold til offentlig statistikk. I denne rapporten er det valgt å sammenligne svarene til to grupper etter utdanningens lengde. Kort utdanning (de med videregående skole) og lang utdanning (de med universitet/høyskole). Fra og med undersøkelsen i 2011 er lang utdanning definert som de med universitet og høyskole høyt nivå.

Spørreundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever (HEVAS)» er en WHO-undersøkelse som gjennomføres i flere land. Undersøkelsen gjennomføres hvert fjerde år blant skoleelever i grunn- og videregående skoler i alderen 11, 13, 15 og 16 år. Endelig utvalg for 15-åringer i 2018 var 852. I Norge gjennomføres undersøkelsen av HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen. Mer om undersøkelsen, se uib.no/helsevaner.

Norstat har på vegne av Helsedirektoratet gjennomført webbaserte intervjuundersøkelser om kostrådene og nøkkelhullet i landsrepresentative utvalg av mellom 1094 og 2092 personer årlig i januar-februar i perioden 2011–2018. Siste undersøkelse ble gjennomført i januar 2018 i et utvalg på 2002 personer. Utvalget er vektet på kjønn, alder og landsdel.

Ytterligere opplysninger om datagrunnlaget finnes i fullversjonen av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2018, samt i rapportene fra de nasjonale kostholdsundersøkelsene utgitt av Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet. Les mer på fhi.no og helsedirektoratet.no

Beregning av energi og næringsinnhold

Kostberegningene er basert på ulike versjoner av den offisielle norske Matvaretabelen (MVT). Man bør være oppmerksom på at revisjon og oppdatering av den norske matvaretabelen kan føre til brudd i serien for næringsberegningene. Fram til 1992 ble beregningene basert på MVT fra 1984. I tidsrommene 1993–94 og 1995–2006 ble MVT fra henholdsvis 1991 og 1995 brukt. Fra 2007 ble MVT 2006 brukt, etterfulgt av MVT 2014 fra 2014. Disse endringene innebærer at energimengden fra ett gram fett

er endret fra 38 kJ til 37 kJ fra og med 1995. Fra 1996 var kostfiber ikke lenger inkludert i karbohydrat. Energi fra kostfiber ble igjen inkludert i beregningen av innhold av energi fra 2002; 1 g kostfiber gir 8 kJ. Matmengdene er omregnet til spiselig mengde før næringsberegningen er gjort.

Forskjeller i energi- og næringsinnhold mellom matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene kan komme av forskjeller i måten statistikkene blir laget på. I forbruksundersøkelsene blir mat og drikke som er kjøpt og spist utenfor husholdningen bare registrert som utgift og ikke med mengde. De blir derfor ikke tatt med i næringsberegningene. Matforsyningsstatistikken dekker den totale omsetningen i hele landet og tar ikke hensyn til hvor maten blir spist. Svin i matvarekjeden på veien mellom engrosnivå og forbruksundersøkelsene vil gi et lavere estimat i forbruksundersøkelsene enn i matforsyningsstatistikken.





Spiser du sunt og er fysisk aktiv i hverdagen, reduserer du risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, overvekt, type 2-diabetes og flere former for kreft.

HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- Velg vann som tørstedrikk.
- Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.



Se etter Nøkkelhullet når du handler.

Utviklingen i norsk kosthold 2018

Utgitt

11/2018

Bestillingsnummer

IS-2759

Utgitt av

Helsedirektoratet

Postadresse

Pb. 220 Skøyen, 0213 Oslo

Besøksadresse

Vitaminveien 4, Oslo

Tlf.: 810 20 050

helsedirektoratet.no

Foto

iStock

Design

Itera as

Helsedirektoratet

Vitaminveien 4, 0485 Oslo

Tlf.: 810 20 050

helsedirektoratet.no

helsenorge.no