



Utviklingen i norsk kosthold 2017

Utviklingen i norsk kosthold 2017

Utgitt: 12/2017

Bestillingsnummer: IS-2680

Utgitt av: Helsedirektoratet

Postadresse: Pb. 7000 St Olavs plass,
0130 Oslo

Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf.: 810 20 050

Faks: 24 16 30 01

www.helsedirektoratet.no

Forsidefoto: Getty Images

Foto: Shutterstock, Getty Images

og Lisa Westgaard/ Tinagent

Design: Itera Gazette

Heftet kan bestilles hos:

Helsedirektoratet v/ Trykksaksekspedisjonen

e-post: trykksak@helsedir.no

Tlf.: 24 16 33 68

Faks: 24 16 33 69

Ved bestilling, oppgi bestillingsnummer:

IS-2680





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

FORORD	5
SAMMENDRAG	6
INNLEDNING	11
MATVAREFORBRUK	12
ENERGI OG NÆRINGSSTOFFER	30
HOLDNINGER, KUNNSKAP OG SAMARBEID	39
KOSTHOLD OG HELSE	43
OM DATAGRUNNLAGET	46



Forord

Helsedirektoratet arbeider for at befolkningen skal ha et best mulig kosthold, og for å gjøre det enklere å velge sunt. Et særlig ansvar er å bidra til å redusere sosial ulikhet i helse.

Et usunt kosthold er blant de viktigste 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 i handlingsplanen er 25 prosent reduksjon av for tidlig død av kreft, hjerte- og karsykdommer, type-2 diabetes og kols innen 2025. Dette er forlenget til en tredjedels reduksjon innen 2030 i FNs bærekraftsmål.

Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (2014) legger grunnlag for god helse og redusert risiko for ikke-smittsomme sykdommer og for tidlig død. Anbefalingene er basert på Nordic Nutrition Recommendations, samt rapporten Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer, utgitt av Nasjonalt råd for ernæring.

I 2017 ble en ny nasjonal handlingsplan for bedre kosthold lansert med kvantitative mål og tiltak for å fremme sunt kosthold i hele befolkningen.

Helsedirektoratet har ansvar for å følge og vurdere utviklingen i befolkningens kosthold, gi råd om kosthold og samarbeide med andre samfunnssektorer med mål om å fremme folkehelsen. Kunnskap om matvaremarkedet og utviklingen i kostholdet er et viktig grunnlag for arbeidet.

Denne rapporten presenterer de nyeste tallene basert på norsk matforsyning til og med 2016. 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 og Erik Bøe, Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO), Anne Marte Wetting Johansen og Elin Bjørge Løken, Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo og Norges sjømatråd for godt samarbeid.

Oslo, desember 2017



Linda Granlund
Divisjonsdirektør



Henriette Øien
Avdelingsdirektør

Sammendrag

Det har over lang tid skjedd en positiv utvikling i kostholdet i Norge. Sett i forhold til målsettinger for kostholdet, viser tallmaterialet både positive og negative trekk. Det er fortsatt store ernæringsmessige utfordringer, og store helsegevinster å hente.

På tross av 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 og reduksjon av forekomsten av ikke-smittsomme sykdommer.

Denne rapporten viser utviklingen i kostholdet over tid basert på nye tall for landets matforsyningsstatistikk til og med 2016. Rapporten inkluderer også data fra Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelser 1975–2012, nasjonale kostholdsundersøkelser i grupper av befolkningen og intervjuundersøkelser. En mer detaljert versjon av rapporten finnes på www.helsedirektoratet.no

● MATVAREFORBRUK PÅ ENGROSNIVÅ. KILO PER INNBYGGER PER ÅR.

	2006	2015	2016*
Korn, inkl. ris	88,9	82,2	83,6
Grønnsaker	65,4	77,4	81,0
Frukt og bær	86,2	90,2	88,6
Matpoteter	28,1	18,7	25,2
Poteter til potetprodukter	33,4	25,8	26,8
Kjøtt og kjøttbiprodukt	71,4	76,3	77,0
Fisk (hel urenset, rund vekt)	49,8	48,3	46,2
Egg	11,0	12,8	13,1
Helmelk	24,2	17,0	16,7
Lettmelk, skummet melk	85,6	70,4	68,3
Fløte, rømme	8,1	7,4	7,3
Ost	17,1	18,5	18,5
Smør	3,3	3,3	3,3
Margarin	9,8	9,2	9,4
Sukker	34,4	27,0	26,8

*Foreløpige tall

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær bør fortsatt øke

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid, men bør økes ytterligere. De siste ti årene har forbruket økt med ca. 24 prosent for grønnsaker og med ca. 3 prosent for frukt og bær. Fra 2015 til 2016 har forbruket av grønnsaker økt, mens det har vært noe reduksjon i forbruket av frukt og bær.

Fortsatt nedgang i melkeforbruket

Det samlede forbruket av melk (helveitmelk, lettmeitmelk og skummet melk) har gått betydelig ned over lang tid, og nedgangen fortsatte også i 2016. Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. Forbruket av helveitmelk som har gått mye ned over lang tid, gikk også noe ned i 2016, det samme gjorde forbruket av lettmeitmelk og skummet melk.

Forbruket av ost, som har økt betydelig over tid, var uendret fra 2015 til 2016. Over tid har det vært en vridning mot fete ostetyper. Forbruket av fløte, inkludert rømme, har minsket noe de senere årene.

Smør, margarin og matolje

Forbruket av smør, inklusive smør som inngår i smørblandet margarin, har forandret seg lite de siste ti årene. Det totale margarinforbruket har minsket over lang tid, men gikk noe opp i 2016. Omsetning av matoljer har økt betydelig de siste årene.

Kjøttforbruket øker over tid - nedgang i fiskeforbruket

Forbruket av kjøtt har økt betydelig over tid. I de siste ti årene har kjøttforbruket økt med ca. 8 prosent, og forbruket økte også noe i 2016.

Fiskeforbruket er vesentlig lavere enn kjøttforbruket. Regnet som hel urensset fisk (rund vekt) er forbruket redusert med ca. 7 prosent i perioden 2006–2016. Fra 2015 til 2016 er fiskeforbruket redusert med ca. 4 prosent.

Kostens innhold av mettet fett er fortsatt vesentlig høyere enn anbefalt

I perioden 2000–2016 har kostens fettinnhold økt fra 34 til om lag 37 energiprosent. Kostens innhold av mettede fettsyrer har gått noe ned i samme periode, men er fortsatt vesentlig høyere enn det anbefalte nivået på høyst 10 energiprosent. I 2015 og 2016 var kostens innhold av mettede fettsyrer om lag 14 energiprosent.

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

Sukkerforbruket går ned over tid, men er fortsatt høyere enn anbefalt

Engrosforbruket av sukker har minsket fra om lag 43 til 27 kilo per innbygger per år siden 2000. De siste ti årene er sukkerforbruket redusert med ca. 22 prosent, og forbruket gikk også noe ned fra 2015 til 2016.

Kostens innhold av tilsatt sukker har minsket fra 17 til 12 energiprosent i perioden 2000–2016, men er fortsatt høyere enn det anbefalte nivået på høyst 10 energiprosent. I 2015 og 2016 var kostens innhold av tilsatt sukker om lag 12 energiprosent.

Saltinntaket er dobbelt så høyt som anbefalt

Det gjennomsnittlige saltinntaket er anslått til ca. 10 gram per person per dag. Tallet er noe lavere for kvinner enn menn. Dette er dobbelt så høyt som anbefalt. Også blant barn og unge er gjennomsnittlig saltinntak høyere enn anbefalt.

Mange spedbarn ammes, men andelen bør økes

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

Stort helsepotensiale i et riktig kosthold

Kostholdet er viktig både for å forebygge sykdom og for å fremme god helse. Et balansert og fullverdig 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. Dette er forlenget til en tredjedels reduksjon innen 2030 i FNs bærekraftsmål. En 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.

Med utgangspunkt i utviklingen av matvareforbruket og målsetningene for ernæringsarbeidet vil Helsedirektoratet arbeide 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
- videre nedgang i forbruket av spisefett, og vridning i forbruket til myk margarin og matolje
- begrenset forbruk av rødt kjøtt og fete kjøttprodukter
- flere spedbarn fullammes og ammes
- redusert inntak av mettet fett, tilsatt sukker og salt

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) og i intensjonsavtalen mellom matvarebransje og helsemyndigheter er det satt kvantitative mål for endringer i kostholdet innen 2021. Helsedirektoratet vil arbeide for at disse målene nås. Utviklingen i norsk kosthold beskrives bl.a. opp mot disse målene.

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





Innledning

Datagrunnlaget

Beskrivelsen av utviklingen i norsk kosthold bygger i hovedsak på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953-2016 og undersøkelser over anskaffelse av fisk i privat- og storhusholdninger 2003-2016. Tallene for siste år (2016) er foreløpige, og det kan bli noen justeringer i endelige tall for 2016 som presenteres i neste års rapport. Mer detaljer er presentert i fullversjonen av rapporten om utviklingen i norsk kosthold 2017 (www.helsedirektoratet.no).

Det er også inkludert data fra Statistisk sentralbyrås (SSBs) forbruksundersøkelser i privathusholdninger 1975-2012, de nasjonale kostholdsundersøkelsene blant sped- og småbarn (Spedkost og Småbarnskost), barn og ungdom (Ungkost), voksne (Norkost), landsomfattende undersøkelse om amming, data fra Helsevaneundersøkelsen blant skoleelever (HEVAS) og fra Norstats årlige intervjuundersøkelse om holdninger til og kunnskap om Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet.

Se mer om datagrunnlaget i eget kapittel.

Kvantitative mål for endring i kostholdet

I rapporten ses bl.a. utviklingen i norsk kosthold i sammenheng med de kvantitative målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) og i intensjonsavtalen mellom matvarebransje og helsemyndigheter (www.regjeringen.no).

Det er satt mål om 20 prosent økt forbruk av grønnsaker, frukt og bær, grove kornvarer og fisk innen 2021. 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 også kvantitative mål for bl.a. andel spedbarn som fullammes og ammes, andel barn og unge som spiser godteri, brus/leskedrikker med sukker, frukt, grønnsaker og fisk. Videre er det kvantitative mål for andel i befolkningen som følger Helsedirektoratets kostråd og for 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 hele befolkningen forandrer seg ofte sakte fra år til år, men kan over tid forandre seg betydelig. Opplysninger fra matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelsene er i denne rapporten hovedsakelig brukt til å beskrive utviklingen i matvareforbruket over tid, mens opplysninger fra de nasjonale kostholdsundersøkelsene er brukt til å beskrive inntaket blant grupper av befolkningen.

Tabell 1 gir oversikt over matvareforbruk på engrosnivå i perioden 1953-2016, og tabell 2 gir oversikt over forbruk av fisk og fiskevarer fra 2003 til 2016.

● TABELL 1. MATVAREFORBRUK PÅ ENGROSNIVÅ. KG PER INNBYGGER PER ÅR ¹.

	1953 - 55 ¹	1979	1989	1999	2000	2006	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016*
Korn, som mel (ekskl. ris)	97,2	75,1	76,4	82,9	81,4	84,6	81,6	81,1	78,7	77,6	77,7	77,0	77,3	78,9
Ris	1,5	2,5	3,1	3,5	3,7	4,2	4,8	4,8	4,8	4,4	4,4	4,5	5,0	4,7
Poteter, friske ²	92,5	62,6	52,0	32,1	33,0	28,1	20,9	22,2	20,0	26,7	23,7	24,2	18,7	25,2
Potetprodukter ²		11,3	19,2	29,7	27,3	33,4	30,4	32,8	29,6	28,1	27,6	27,8	25,8	26,8
Poteter til potetmel ²	14,6	8,1	8,8	7,7	8,2	10,2	7,3	6,9	8,6	7,7	8,0	13,6	6,8	9,8
Sukker, honning o.l.	40,1	44,7	40,5	43,6	43,2	34,4	31,9	30,9	30,1	29,0	27,7	27,9	27,0	26,8
Erter, nøtter o.l. ³		7,1	8,5	6,1	6,1	7,3	8,1	7,4	7,5	7,5	7,3	7,7	8,0	7,9
Kakao og kakao-produkter			3,9	3,1	3,7	5,9	6,0	6,3	6,4	6,3	6,5	6,2	6,3	6,2
Grønnsaker	35,4	46,4	53,2	60,9	59,3	65,4	68,4	72,0	76,6	74,0	76,2	78,7	77,4	81,0
Frukt og bær	41,2	75,6	77,8	68,7	69,3	86,2	89,4	88,0	87,1	88,8	90,8	91,6	90,2	88,6
Kjøtt ⁴	33,3	51,1	49,7	59,5	60,5	66,3	69,4	68,6	70,1	70,6	72,1	70,8	71,4	72,2
Kjøttbiprodukter	2,4	3,2	3,1	3,3	3,2	5,1	5,0	5,1	4,9	4,7	4,6	4,7	4,9	4,8
Egg	7,4	10,8	11,6	10,8	10,4	11,0	11,9	11,9	12,0	12,6	12,6	13,0	12,8	13,1
Helmelk	194,5	160,1	63,6	32,4	30,3	24,2	19,5	19,1	18,5	18,1	17,7	17,3	17,0	16,7
Lettmelk			79,3	72,6	60,0	58,3	53,6	51,9	50,1	48,4	46,4	44,0	41,7	40,1
Mager melk ⁵	10,0	26,3	32,2	22,2	31,8	27,3	28,7	28,5	28,1	27,8	28,0	28,7	28,7	28,2
Yoghurt				6,7	6,8	8,2	9,2	9,1	9,2	9,1	9,4	9,9	10,3	10,4
Konserverte melkeprodukter	3,2	14,5	18,5	23,3	24,9	31,7	31,0	32,4	31,0	31,4	27,5	24,8	23,4	25,9
Fløte, rømme (som 38 % fett)	5,0	6,6	6,9	6,7	6,7	8,1	6,8	6,9	7,8	7,7	7,5	7,5	7,4	7,3
Ost	8,0	12,0	13,2	14,5	14,5	17,1	16,8	16,9	17,0	17,1	17,7	18,2	18,5	18,5
Smør, inkl. smør i margarin	3,8	5,4	3,3	3,3	3,3	3,3	2,9	3,0	3,3	3,6	3,3	3,3	3,3	3,3
Margarin	24,2	15,2	13,0	12,1	11,1	9,8	10,3	9,9	9,6	9,3	10,0	9,5	9,2	9,4
herav lettmargin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,6	2,5	2,3	2,3	2,0	2,0	2,0	1,9	1,9
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
Folkemengde 1000 stk.	3394	4073	4227	4462	4491	4661	4829	4889	4953	5019	5080	5137	5190	5236

* 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 2017. 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. 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*
Produktvekt	22,6	23,1	22,5	22,7	23,9	23,5	22,8	22,5	22,3	22,8	22,7	21,9	21,5	20,5
Filet	13,8	14,3	14,0	14,2	14,9	14,5	14,2	14,2	14,2	14,8	14,8	14,3	14,0	13,4
Hel urenset	48,3	49,7	49,1	49,8	52,8	51,8	50,7	50,1	49,9	51,0	50,9	49,5	48,3	46,2

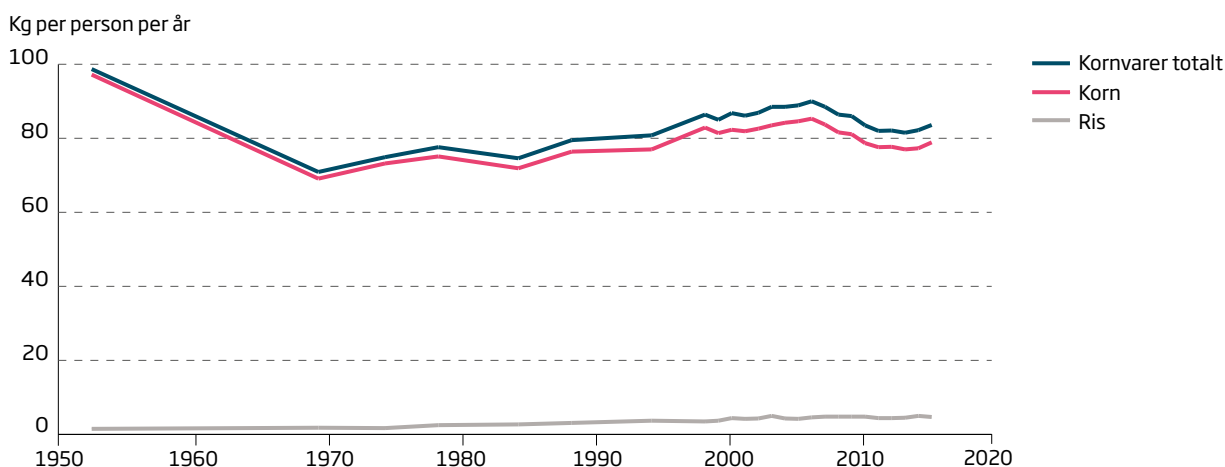
* Foreløpige tall.

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

Kornvarer

Kornforbruket har gått noe ned de senere år, men økte noe både i 2015 og 2016 (● Figur 1). Forbruket av ris, som økte betydelig i 1980- og 1990-årene, har stabilisert seg de siste årene.

● FIGUR 1. KORNVARER



Salget av matmel fra norske møller, som inkluderer importert mel/korn, har gått noe ned siden 1999, mens importen av bearbejdede produkter av korn og mel har økt betydelig. Salg av matmel fra norske møller utgjorde 61 prosent av det totale engrosforbruket av mel i 2016, mens nettoimport av bearbejdede kornprodukter utgjorde 31 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 17,3 til 25,1 prosent i perioden 1999 til 2015, og økte ytterligere til 25,9 prosent i 2016. Ettersom vi ikke har opplysninger om sammalt mel i importerte bearbejdede kornprodukter, er det vanskelig å anslå



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.

den samlede andelen sammalt mel av totalt kornforbruk, men det at andel sammalt mel fra norske møller har økt med ca. 3 prosent fra 2015 til 2016, kan tyde på en økning i forbruket av grovt mel/korn.

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.

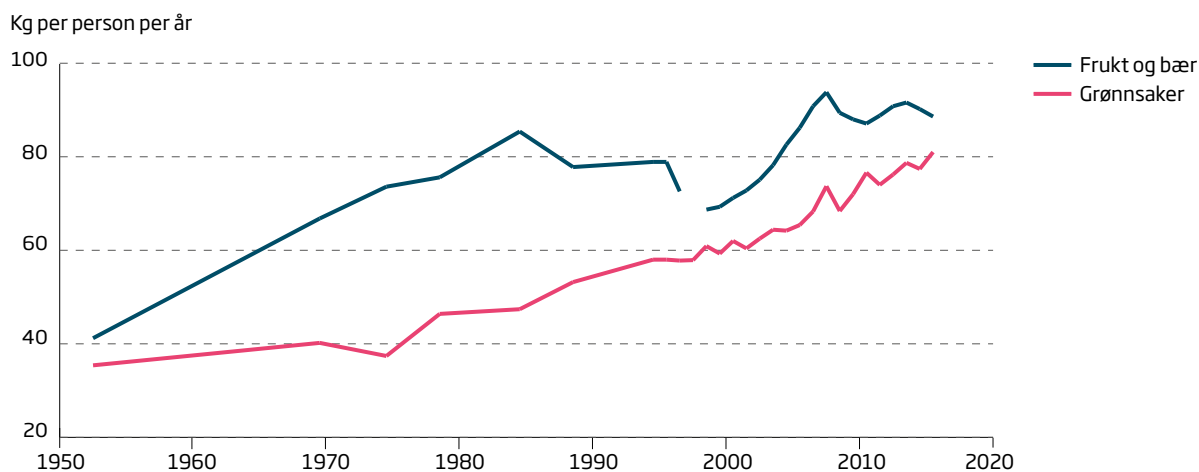
I den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant voksne (Norkost 2010–11) var gjennomsnittlig inntak ca. 50–70 gram fullkorn per dag, og rundt 25 prosent fulgte Helsedirektoratets kostråd for mengde fullkorn. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger kostrådet om grove kornprodukter.

Grønnsaker, frukt og bær

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid (● Figur 2). I perioden 2000–2016 økte forbruket av grønnsaker fra 59 til 81 kilo og forbruket av frukt og bær fra 69 til 89 kilo per person per år. Fra 2015 til 2016 har forbruket av grønnsaker økt med ca. 5 prosent, mens forbruket av frukt og bær er redusert med ca. 2 prosent.

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

● FIGUR 2. GRØNNSAKER, FRUKT OG BÆR



Gulrot, tomat, løk og salat er de fire grønnsakslagene som det har vært størst omsetning av i lang tid (● Figur 3).



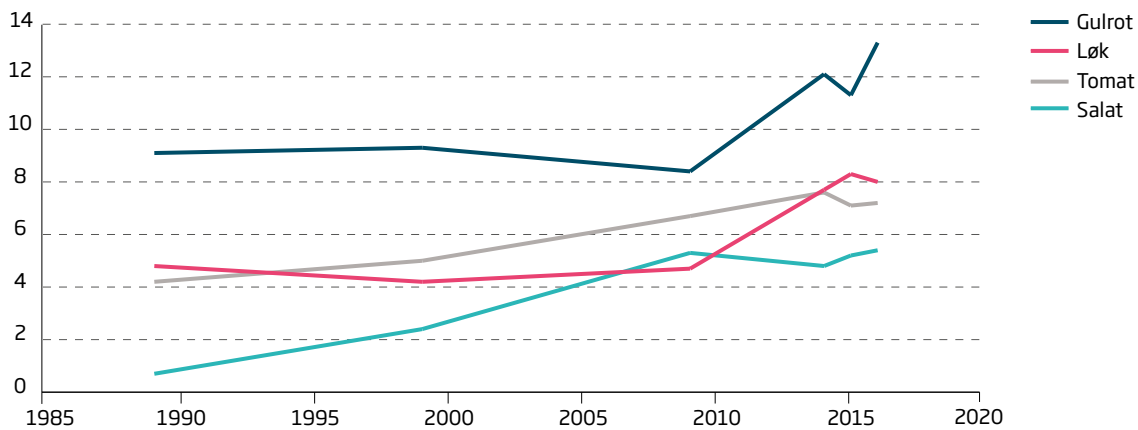
MÅL: 20 prosent økt forbruk av grønnsaker og 20 prosent økt forbruk av frukt og bær innen 2021

STATUS matforsyningsstatistikk:

Forbruk i riktig retning for grønnsaker, men ikke for frukt og bær.

● FIGUR 3. GRØNNSAKER (friske)

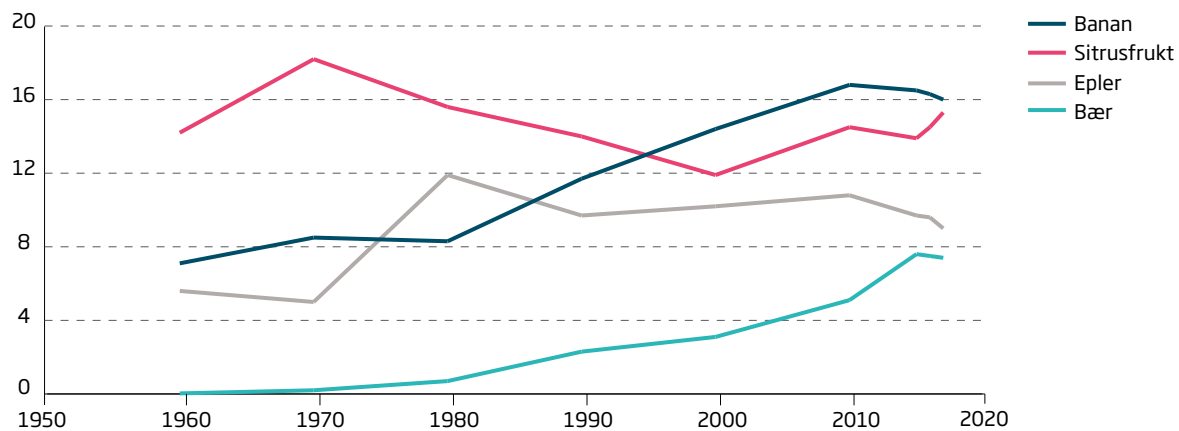
Omsetning, kg per person per år



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

● FIGUR 4. FRUKT (friske) OG BÆR (friske og bearbejdede)

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 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 av voksne spiste anbefalt mengde grønnsaker, frukt og bær. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger kostrådet om frukt og grønnsaker.

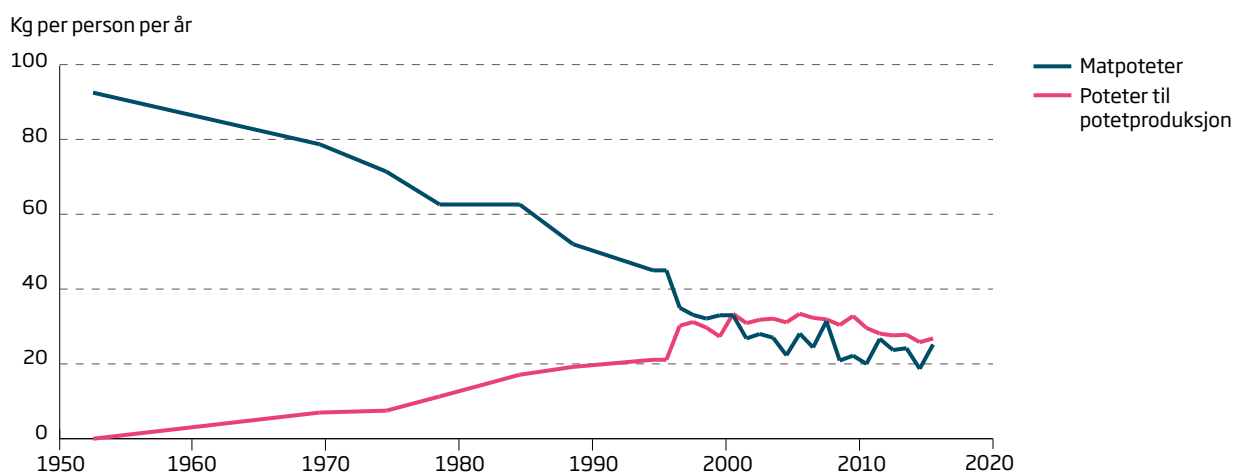
I den nasjonale kostholdsundersøkelsen, Ungkost 2015-16, var gjennomsnittlig inntak av grønnsaker, frukt og bær i underkant av 200 gram per dag blant 4.- og 8.-klassinger (9- og 13-åringer), og 230 gram per dag blant 4-åringer. Sammenlignet med anbefalt mengde for voksne er inntaket blant barn og unge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

Ifølge tall fra HEVAS (Helsevaner blant skoleelever) 2014 var det 29 prosent av 15-årige gutter og 35 prosent av 15-årige jenter som daglig (én eller flere ganger) spiste grønnsaker og 28 prosent av 15-årige gutter og 43 prosent 15-årige jenter som daglig (én eller flere ganger) spiste frukt og bær. Målet i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er at disse andelene skal øke med 50 prosent innen 2021.

Poteter

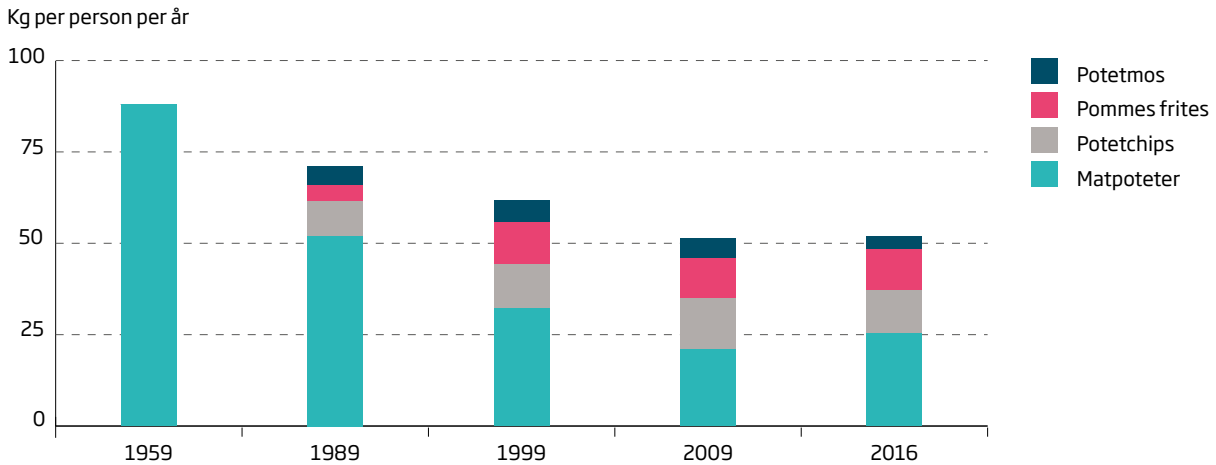
Forbruket av matpoteter er langt mer enn halvert siden 1970-årene, mens forbruket av bearbejdede poteter er mangedoblet. Tallene for forbruk av matpoteter har stort sett holdt seg mellom 20 og 25 kilo per person og år siden 2009, med unntak for 2015 da forbruket var under 20 kilo (● Figur 5). I 2016 var forbruket av matpoteter ca. 25 kilo per person.

● FIGUR 5. POTETER



Forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter økte noe i 2016, men er redusert siden 2009 (● Figur 6). Poteter som går til produksjon av potetprodukter, som pottes frites, chips og potetmos, utgjør over halvparten av den totale potetomsetningen på engrosnivå.

● FIGUR 6. MATPOTETER OG POTETER TIL PRODUKSJON AV POTETPRODUKTER



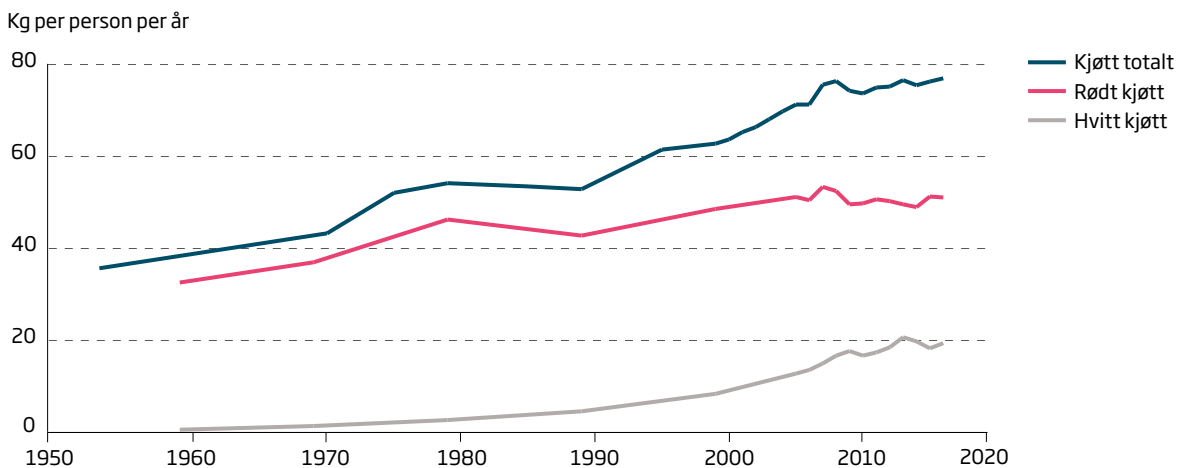
Helsedirektoratet arbeider for at forbruket av matpoteter øker på bekostning av fete potetprodukter.

Kjøtt og kjøttvarer

Engrosforbruket av kjøtt (inkludert kjøttbiprodukter) har økt betydelig over lang tid, fra 53 kilo i 1989 til 77 kilo per person i 2016 (● Figur 7). De siste ti årene har kjøttforbruket økt med ca. 8 prosent. Forbruket økte også noe i 2016.

Det årlige forbruket av hvitt kjøtt (fjørfe) økte fra 5 til 21 kilo per person i perioden 1989–2013. Forbruket minsket til 18 kilo per person i 2015 og økte til 19 kilo per person i 2016. Forbruket av rødt kjøtt (svin, storfe, sau og geit) økte fra 43 til 52 kilo per person og år i perioden 1989 til 2008, og var 51 kilo i 2015 og 2016.

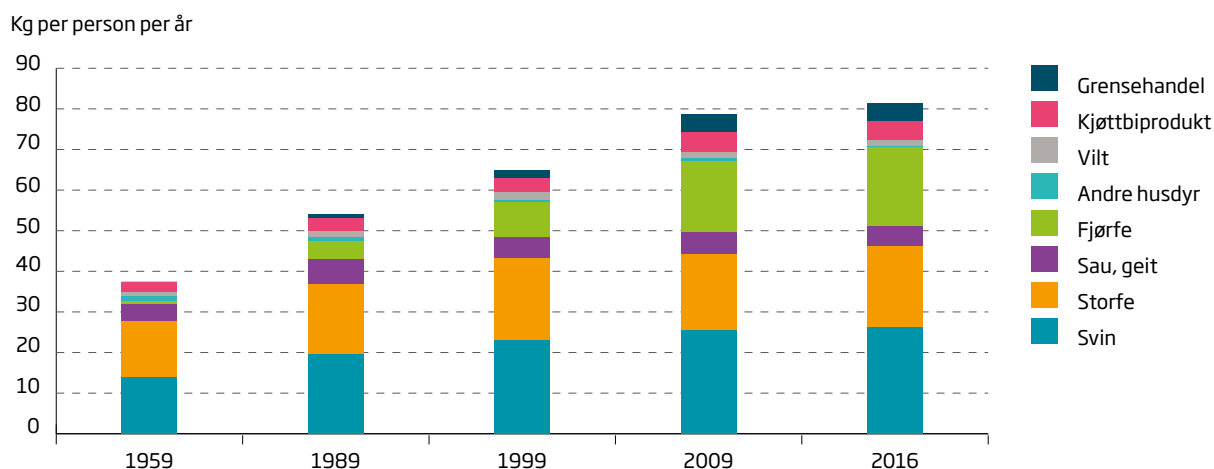
● FIGUR 7. KJØTT TOTALT, RØDT KJØTT OG HVITT KJØTT ¹



¹ Rødt kjøtt inkluderer svin, storfe, sau og geit. Hvitt kjøtt inkluderer fjørfe. Kjøtt totalt er kjøtt inkludert kjøttbiprodukter.

De kjøttslagene det er størst forbruk av, er kjøtt fra svin, fjørfe og storfe (● Figur 8). Anslag for grensehandel er vist i figuren.

● FIGUR 8. KJØTTFORBRUK ETTER DYRESLAG, SAMT GRENSEHANDEL



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). Det tilsvarer 2-3 middager og litt kjøttpålegg.

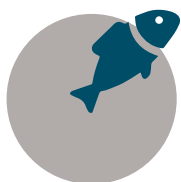
I Norkost 2010-11 var gjennomsnittlig inntak av rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt (regnet som råvarevekt) ca. 620 gram i uken blant kvinner og ca. 1020 gram i uken blant menn. Blant mennene var det 45 prosent og blant kvinnene 67 prosent som spiste i samsvar med kostråd om mengde rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen som følger Helsedirektoratets kostråd om kjøtt.



Fisk og fiskevarer

Det samlede forbruket av fisk og fiskevarer, målt som produktvekt, filet og hel urensset (rund vekt) i perioden 2003–2016, er vist i Tabell 2 (side 13). Dataene er basert på årlige tall for anskaffelse av fisk/sjømat i privathusholdninger og i storhusholdninger. Regnet som hel urensset fisk (rund vekt) er forbruket i perioden 2006–2016 redusert med ca. 7 prosent, fra ca. 50 til ca. 46 kilo per person per år. Målt som produktvekt er endringen ca. 2 kilo per person per år i den samme perioden. Fra 2015 til 2016 er fiskeforbruket (rund vekt) redusert med ca. 4 prosent.

Fiskestatistikken bygger på andre data enn matforsyningsstatistikken. Se mer i kapittel om datagrunnlaget.



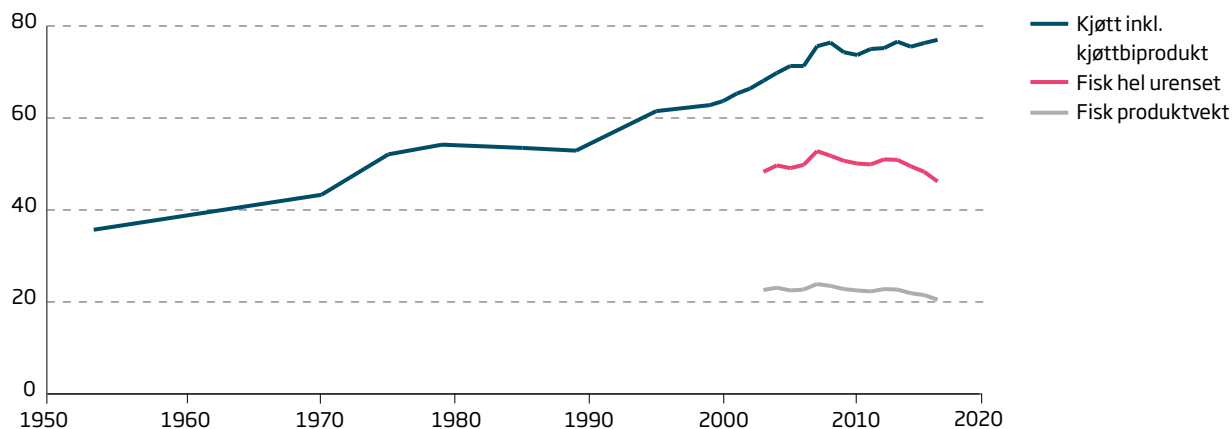
MÅL: 20 prosent økt forbruk av fisk innen 2021

STATUS forbruk: Forbruk går i feil retning.

Fiskeforbruket er lavere enn ønskelig, og vesentlig lavere enn forbruket av kjøtt (● Figur 9).

● FIGUR 9. KJØTT TOTALT OG FISK

Kg per person per år



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 Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av fisk rundt 300 gram i uken blant kvinner og 450 gram i uken blant menn. Blant kvinnene var det rundt 30 prosent og blant mennene rundt 40 prosent som 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 å øke andelen som følger Helsedirektoratets kostråd om fisk.

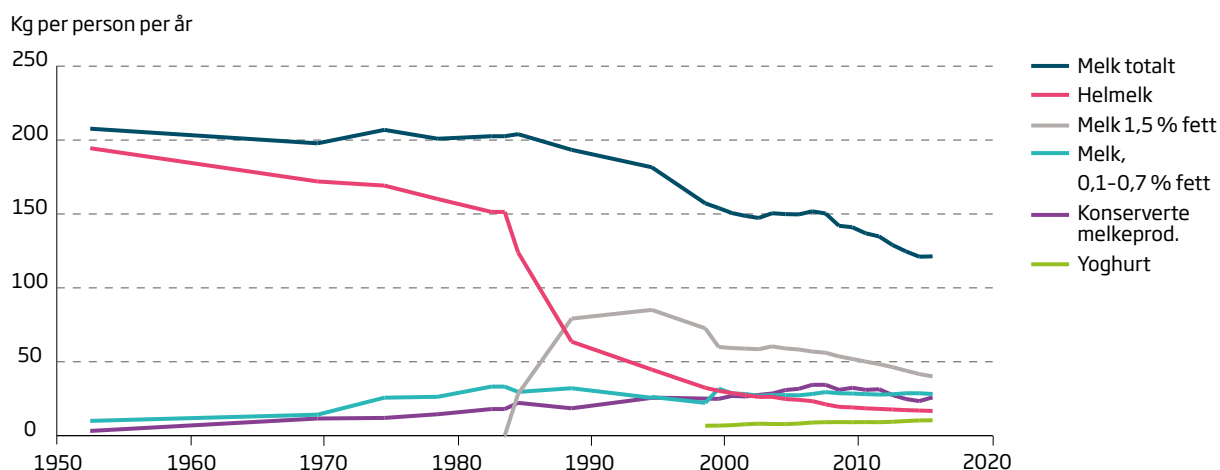
Inntaket av fisk er særlig lavt i de yngre aldersgruppene. I Ungkost 2015-16 var gjennomsnittlig inntak av fisk rundt 25 gram per dag blant 9- og 13-åringer, mens gjennomsnittsinntaket av kjøtt var henholdsvis rundt 100 gram og 125 gram per dag. For 4-åringer var gjennomsnittsinntaket av fisk rundt 30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

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

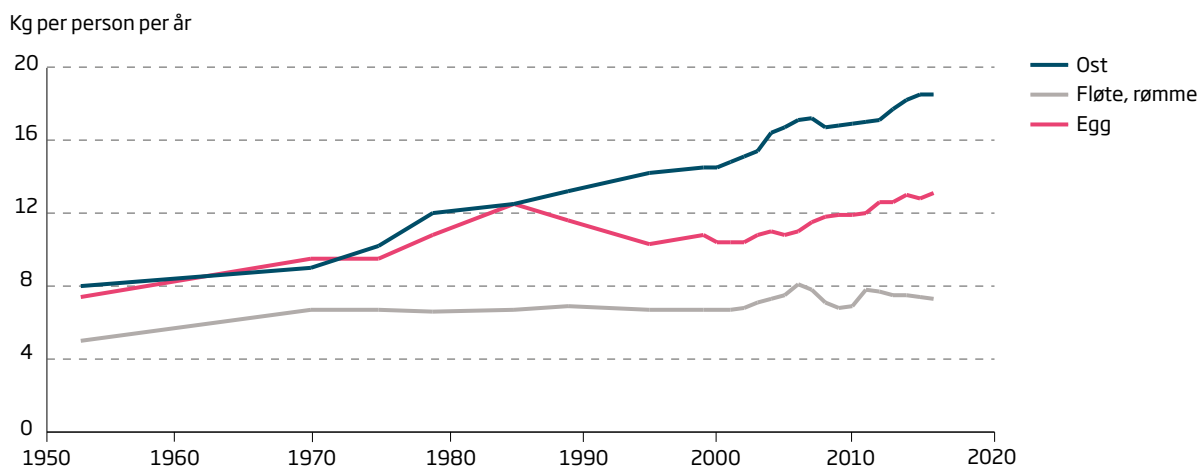
Det samlede forbruket av melk har gått betydelig ned over lang tid, og nedgangen fortsatte også i 2016 (● Figur 10). Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. Lettmelk har tatt en stor markedsandel siden den kom på markedet i 1984. I perioden 2006-2016 har forbruket av de magrere melketyperne (skummet melk og lettmelk med høyst 0,7 prosent fett) økt noe, mens forbruket av helmelk og lettmelk har gått betydelig ned. Fra 2015 til 2016 har forbruket av helmelk, lettmelk og de magrere melketyperne gått noe ned.

● FIGUR 10. MELK



Forbruket av ost som har økt betydelig over lang tid, var uendret fra 2015 til 2016 (● Figur 11). Over tid har det vært en vridning mot fete ostetyper.

● FIGUR 11. OST, FLØTE, RØMME OG EGG



Forbruket av fløte, inkludert rømme, har minsket noe de senere årene. Forbruket av smør, inklusive smør som inngår i smørblandet margarin, har forandret seg lite de siste årene (● Figur 12).

Helsedirektoratet anbefaler å la magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet. 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. Med et daglig inntak av magre meieriprodukter menes tre porsjoner.

Melk og meieriprodukter er den største kilden til mettet fett i norsk kosthold. Det er derfor ønskelig at forbruket av fet ost, fløte og smør begrenses, og at forbruket av mager melk øker på bekostning av fetere varianter.

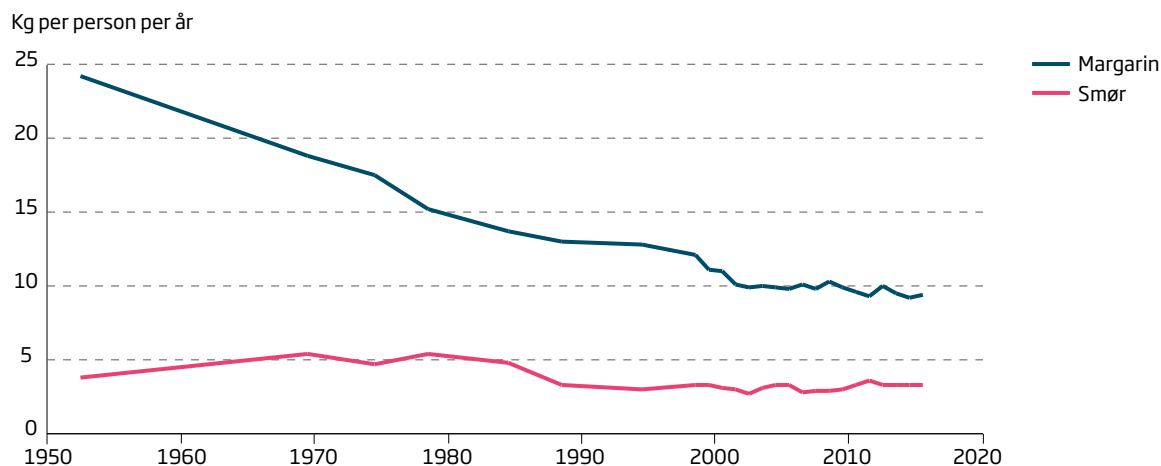
Egg

Forbruket av egg har de de siste ti årene økt fra ca. 11 til 13 kilo per person per år (● Figur 11).

Margarin og annet fett

Det totale margarinforbruket har minsket over lang tid, men gikk noe opp i 2016 (● Figur 12). Salget av matoljer i dagligvarehandelen har økt fra 1,8 til 10,6 millioner liter i året i perioden 1995–2016, ifølge Nielsen. Forbruksundersøkelsene viser samme trend. I perioden 1999 til 2012 ble forbruket av matolje tredoblet ifølge forbruksundersøkelsene, mens forbruket av majones, salatdressing og lignende matvarer holdt seg stabilt.

● FIGUR 12. MARGARIN OG SMØR

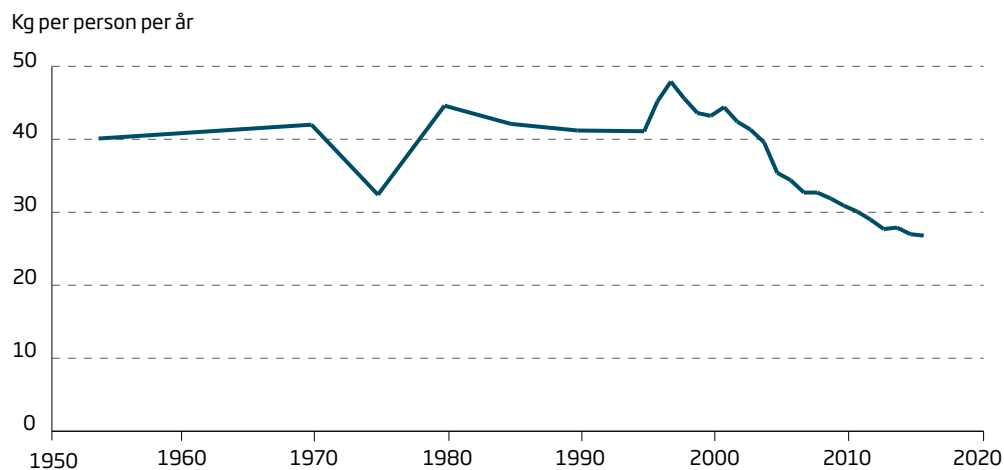


Helsedirektoratet anbefaler å velge matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør.

Sukker

Engrosforbruket av sukker har minsket fra ca. 43 til ca. 27 kilo per person per år i perioden 2000 til 2016 (● Figur 13). De siste ti årene har engrosforbruket av sukker gått ned med ca. 22 prosent, og forbruket gikk også noe ned fra 2015 til 2016.

● FIGUR 13. SUKKER, HONNING OG SUKKERVARER



Omsetningen av brus og mineralvann er mer enn tidoblet siden 1950-årene (● Tabell 3). Forbruket av sukkerholdig brus var 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 minsket. Det samlede forbruket av sukkerholdig brus, inkludert brus tilsatt fruktjuice og energidrikker, var 54 liter per person i 2016 (● Figur 14). Brus bidro i gjennomsnitt med ca. 5 kilo sukker per person i 2016. Omsetningen av brus tilsatt søtstoff minsket fra 2007 til 2013 og har siden økt igjen. Omsetningen av vann på flaske har minsket siden 2007.

Bransjeorganisasjonen som sammenstiller omsetningsstatistikken for mineralvann er omorganisert og omsetningsstatistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar.

● TABELL 3. MINERALVANNOMSETNINGEN I NORGE. LITER PER PERSON PER ÅR.

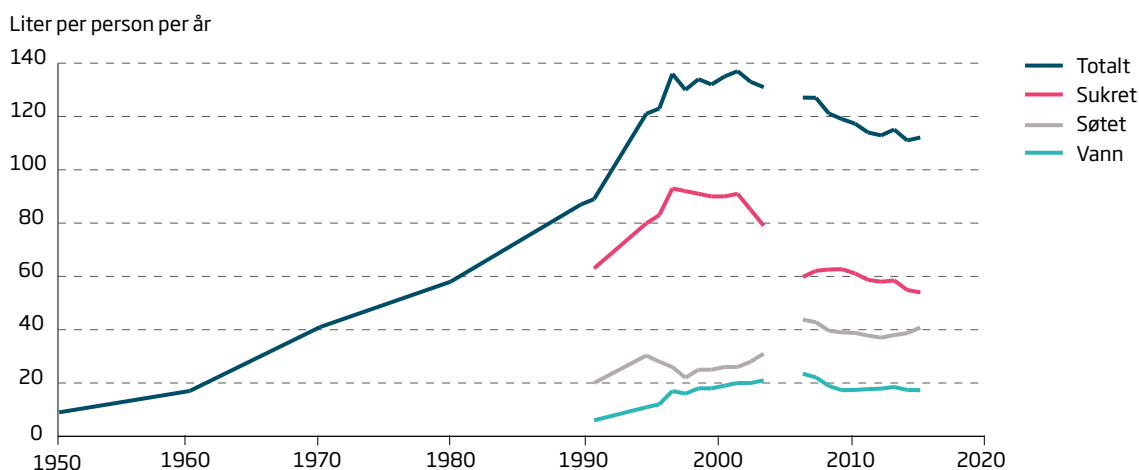
	1950	1960	1970	1980	1990	1991	1995	2000	2004	2007	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
Totalt (l/innb./år)	9	17	41	58	87	89	121	132	131	127	119	117	114	113	115	111	112
- brus tilsatt sukker*						63	80	90	79	60	63	61	59	58	59	55	54
- brus tilsatt søtstoff**						20	30	25	31	44	39	39	38	37	38	39	41
- vann på flaske						6	11	18	21	24	17	17	18	18	18	17	17

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

** Inkluderer brus og energidrikker tilsatt søtstoff.

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

● FIGUR 14. MINERALVANNOMSETNING



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

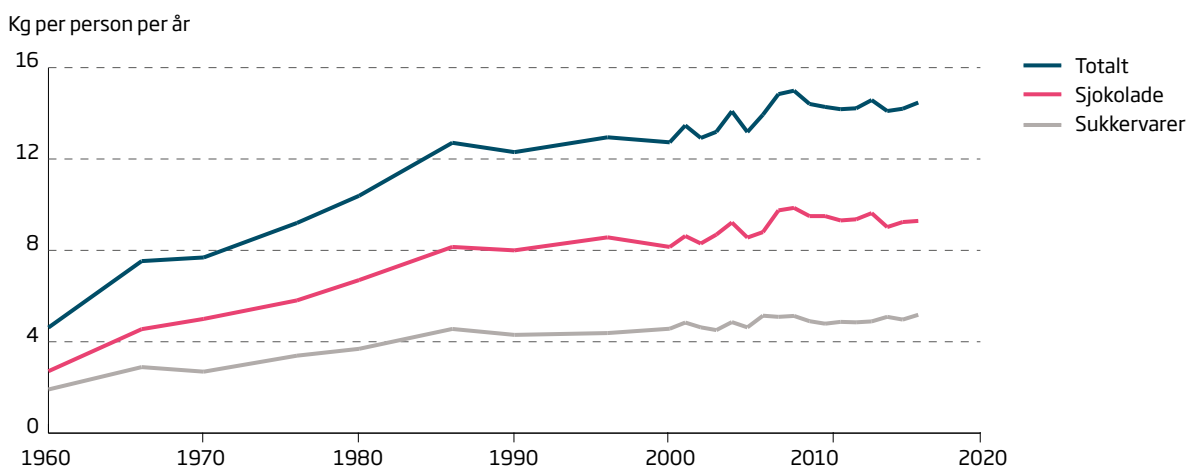
Omsetningen av sjokolade og sukkervarer økte fra ca. 5 til 12 kilo per person per år i perioden 1960-1990, og økte ytterligere til 15 kilo i 2008, ifølge SSBs produksjons-, import- og eksportstatistikk. Omsetningen har siden holdt seg mellom 14 og 15 kilo i året per person (● Tabell 4 og ● Figur 15). 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
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
Sukkervarer	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
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

Kilde: Norske Sjokoladefabrikkers Forening.

● FIGUR 15. SJOKOLADE OG SUKKERVARER



Kilde: Norske Sjokoladefabrikkers Forening.

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

Ifølge tall fra HEVAS (Helsevaner blant skoleelever) 2014 var det 24 prosent av 15-årige gutter og 14 prosent av 15-årige jenter som drakk brus/leskedrikker med sukker 5 ganger i uken eller oftere. Videre var det 19 prosent av 15-årige gutter og 14 prosent av 15-årige jenter som spiste godteri 5 ganger i uken eller oftere. Målet i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er at disse andelene skal reduseres med 50 prosent innen 2021. HEVAS fant sosioøkonomiske forskjeller i barn og unges spisevaner, som indikerte sunnere spisevaner ved høy enn ved lav sosioøkonomisk status. Dette gjaldt for brus/leskedrikker, godteri og andre spisevaner.

Salt

Det gjennomsnittlige saltinntaket i Norge er anslått til omtrent 10 gram per dag. Mesteparten av saltet er tilsatt ved produksjon av matvarer.

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.

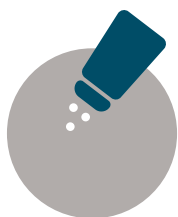
Beregninger på grunnlag av forbruksundersøkelsene tyder på at råvarer og industriprodukter i den form de vanligvis blir kjøpt i butikken, bidrar med omtrent 6 gram salt

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 saltinntak mellom ulike individer. 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 den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant voksne (Norkost) var gjennomsnittlig saltinntak fra maten beregnet til 7,6 gram i 2010-11. Inntaket var 6,3 gram per dag blant kvinner og 9 gram per dag blant menn. Dette er på samme nivå som nasjonale kostholdsundersøkelser fra våre naboland. I Norkost og de andre nordiske undersøkelsene er registrering av husholdningssalt ufullstendig. Undersøkelser fra Danmark, England og USA tyder på at husholdningssaltet bidrar med 10-15 prosent av det totale saltinntaket. Det er store forskjeller på hvor mye husholdningssalt den enkelte tilsetter ved tillaging av mat og ved bordet.

Det gjennomsnittlige saltinntaket i Norge er anslått til ca. 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. Dette er omtrent dobbelt så høyt som anbefalt. En nedgang i befolkningens saltinntak kan gi betydelige helsegevinster. Nye tall for saltinntak basert på data for saltutskillelse i urin fra Tromsø-undersøkelsen 2015, vil bli publisert av Folkehelseinstituttet.



MÅL: 22 prosent redusert saltinntak innen 2021

STATUS: Kommer nye data (Folkehelseinstituttet).

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.

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

De største kildene til salt i kostholdet er kjøttprodukter, brød, varegruppen sauser, pulver og krydder, fiskeprodukter, ost og spisefett 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.

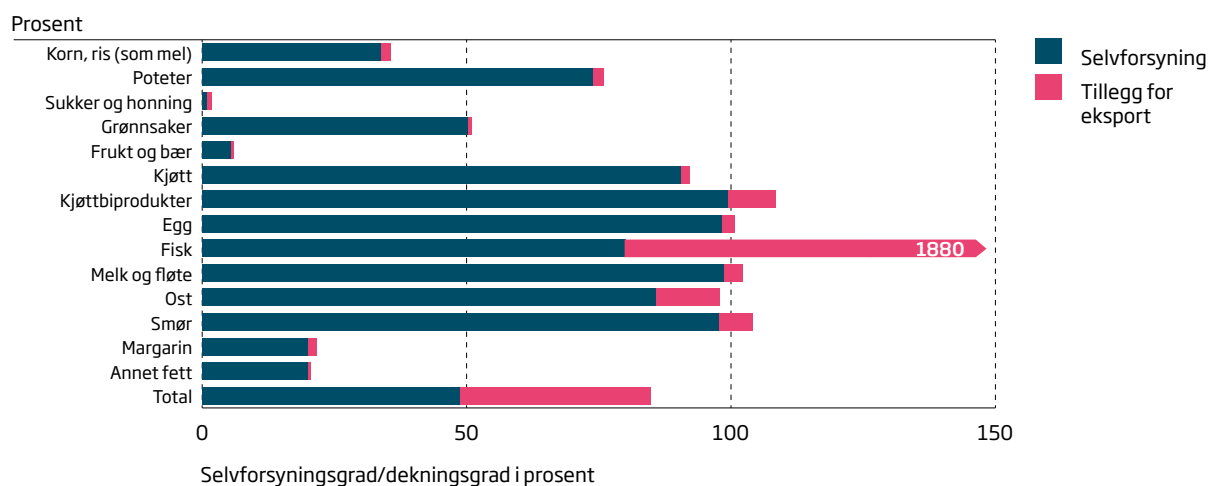
Blant kjøttproduktene er det pølser og andre farsevarer og spekede produkter som bidrar med mest salt ifølge begge undersøkelsene. At varegruppen poteter, grønnsaker og frukt bidrar med en del salt skyldes at denne gruppen inkluderer potetprodukter, konserverte grønnsaker, nøtter og oliven.

Det ble etablert et Saltpartnerskap i 2015 med mål om å redusere saltinntaket og stimulere til redusert innhold av salt i matvarer og servert mat (se mer s. 41).

Selvforsyningsgrad

Selvforsyningsgraden angir hvor stor andel av engrosforbruket av matvarer, regnet på energibasis, som kommer fra norsk produksjon. Selvforsyningsgraden var 48,6 prosent i 2016 (● Figur 16). Dekningsgraden tar i tillegg hensyn til eksport av norske matvarer.

● FIGUR 16. SELVFORSYNINGSGRAD (BLÅ SØYLER) OG DEKNINGSGRAD (SUMMEN AV BLÅ OG ROSA SØYLER) 2016



Matvarepriser

Utviklingen i matvareforbruket påvirkes av prisutviklingen for de enkelte matvaregrupper. Fra 2015 til 2016 har totalindeksen økt mer enn konsumprisindeksen for matvarer (● Tabell 6). Gruppen mineralvann, leskedrikker og juice; oljer og fett; gruppen fisk og sjømat, gruppen melk, ost og egg og gruppen brød og kornprodukter er de matvaregruppene som har økt mest i pris i årene fra 1999 til 2016.

● TABELL 6. KONSUMPRISINDEKSEN FOR MATVARER (2015 = 100).

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

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 i 2013, gjennomført av SSB på oppdrag fra Helsedirektoratet, viste at en stor andel av spedbarna i Norge ammes. 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.

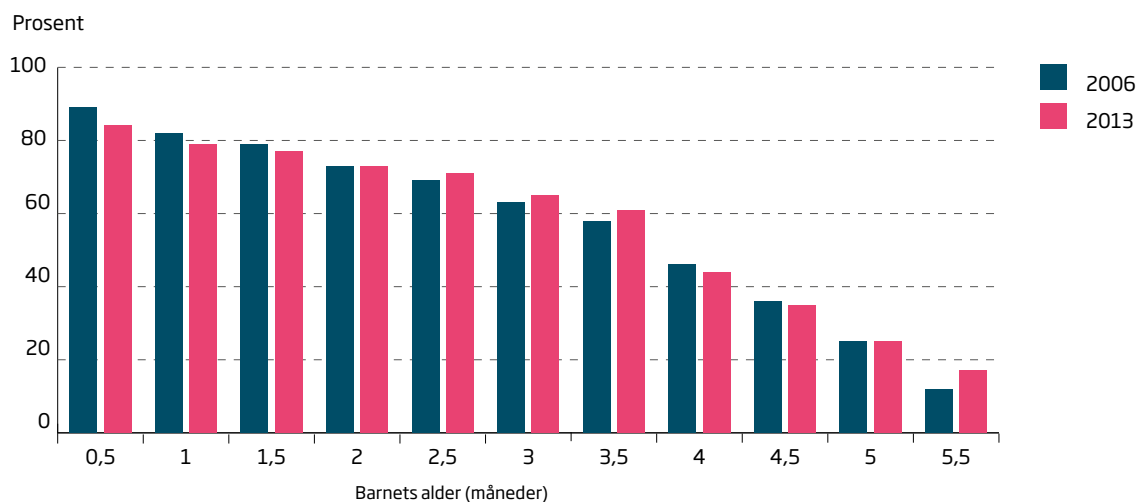
Sammenligning av resultater fra undersøkelsen i 2013 og i 2006/07 (Spedkost 2006-07) viser at andel ammede var ganske lik for flere av alderstrinnene i første levehalvår, mens færre ble ammet i andre levehalvår i 2013, og færre ble ammet ved 12 måneders alder (● Figur 17).

● FIGUR 17. ANDEL AMMEDE



Andelen fullammete 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 18).

● FIGUR 18. ANDEL FULLAMMEDE



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

STATUS: Kommer nye nasjonale data 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 2017 (www.helsedirektoratet.no).

Skolemåltidet

Skolebarn har siden 1971 fått tilbud om melk på skolen fra meieriene. Nesten alle skoler deltar i ordningen. Totalsalget av skolemelk var 19,5 millioner liter i 1995, 19,1 millioner liter i 2009, 17,5 millioner liter i 2015 og 17,2 millioner liter i 2016. Dette inkluderer salg i barnehager, videregående skoler, barne- og ungdomsskoler, samt SFO. Av skolemelken solgt i abonnementsordningen på barne- og ungdomsskoler, var 49 prosent lettmelk, 27 prosent ekstra lett lettmelk, og 24 prosent smak-satt melk i 2016.

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 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 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 62.000 av ca. 629.000 elever fikk daglig tilbud om frukt/grønnsaker høsten 2017. Av disse går ca. 21.600 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. Anbefalingene omhandler gjennomføring av måltid (spisetid, tilsyn, tilrettelegging fysisk og sosialt), den ernæringsmessige kvaliteten på mat og drikke som tilbys, mattrygghet og hygiene, samt miljøhensyn.

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 1970-2016 på engrosnivå.

● **TABELL 7. ENERGI OG ENERGI GIVENDE NÆRINGSSTOFFER PÅ ENGROSNIVÅ. MENGDE PER PERSON PER DAG ¹.**

	1970	1980	1990	2000	2005	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016*
Energi, MJ	12,0	13,3	12,2	12,0	11,9	11,7	11,6	11,6	11,5	11,5	11,5	11,6
Protein, g	85	94	94	95	100	100	100	100	101	99	99	100
Fett, g ²	126	135	111	110	112	112	113	116	115	111	115	116
- mettede fettsyrer, g ³		57	45	47	49	48	48	49	49	44	45	45
- enumettede fettsyrer, g ⁴		48	40	36	37	39	39	40	40	42	43	44
- flerumettede fettsyrer, g ⁴		21	18	19	17	16	16	17	17	17	17	18
- transumettede fettsyrer, g					2	2	2	2	2	1,1	1,3	1,3
Karbohydrat, g	352	390	375	369	345	330	321	316	312	325	315	320
- tilsatt sukker, g	115	120	118	120	105	95	93	90	86	86	84	83
Kostfiber, g		23	22	24	25	26	26	26	26	26	26	28
Energifordeling:												
Protein, %	12	12	13	13	14	15	15	15	15	15	15	15
Fett, %	39	38	35	34	35	35	36	37	37	36	37	37
- mettede fettsyrer, %		16	14	15	15	15	15	16	16	14	14	14
- enumettede fettsyrer, %		13	12	11	11	12	13	13	13	13	14	14
- flerumettede fettsyrer, %		6	6	6	5	5	5	5	6	5	6	6
- transumettede fettsyrer, %					0,7	0,6	0,7	0,7	0,7	0,3	0,4	0,4
Karbohydrat, %	49	50	52	52	49	48	47	47	46	48	47	47
- tilsatt sukker, %	16	15	17	17	15	14	14	13	13	13	12	12
Kostfiber, %					2	2	2	2	2	2	2	2

* Foreløpige tall.

¹ Se avsnittet «Beregning av energi og næringsstoffer» 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.

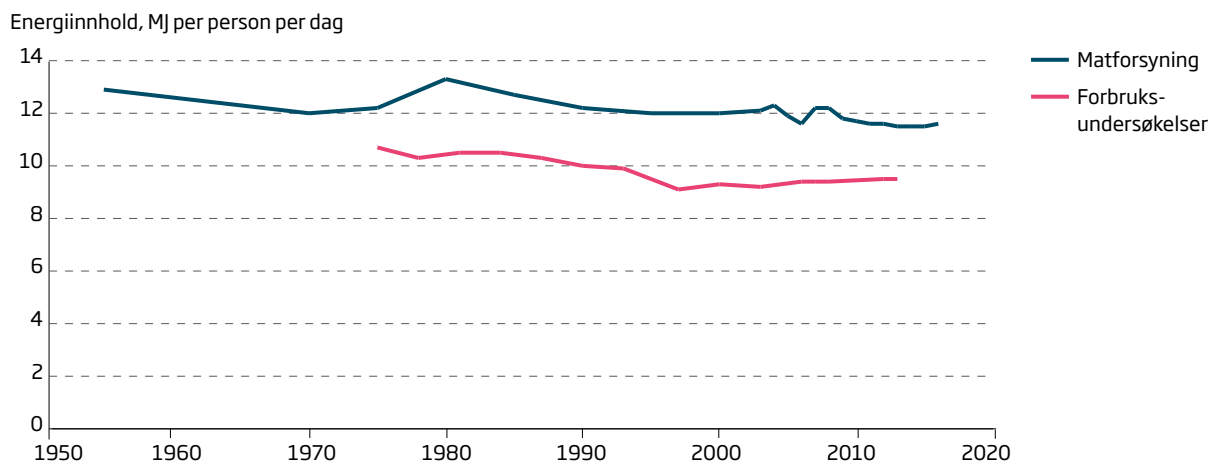
³ I beregningen for 2014 og 2015 går mettet fett ned, noe som hovedsakelig skyldes at sammensetningen av «annet fett» er endret. Oljer med høy andel mettede fettsyrer (som var vanligere å bruke før) er i stor grad erstattet med oljer med lavere andel mettede fettsyrer.

⁴ Tallene før 2005 inkluderer både cis- og transfettsyrer.

Energi

Kostholdets samlede energiinnhold gikk ned fra 1980 til midten av 1990-årene. Det minsket ytterligere ifølge matforsyningsstatistikken, men ikke ifølge SSBs forbruksundersøkelser, hvor kostens energiinnhold økte i perioden 1996 til 2012. De siste fem årene har energiinnholdet ligget på omtrent samme nivå ifølge matforsyningsstatistikken (● Figur 19).

● FIGUR 19. KOSTENS ENERGIINNHold



Endringene 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).

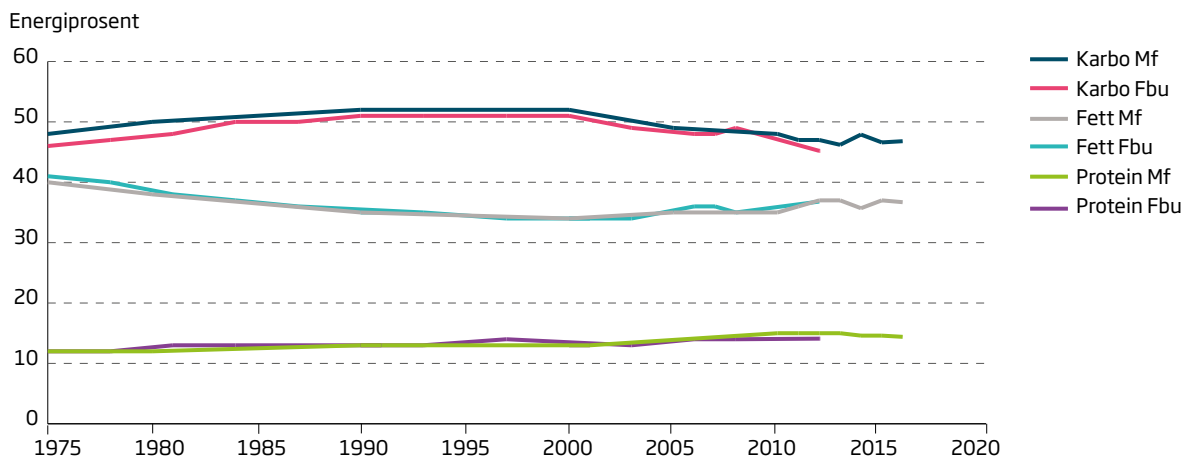
Fett, protein og karbohydrat

Fordelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer har forandret seg betydelig over tid (● Figur 20). Fra midten av 1970-årene til begynnelsen av 1990-årene gikk kostens fettinnhold ned fra om lag 40 til 35 energiprosent. Det holdt seg siden på dette nivået i mange år, både ifølge matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene. I perioden 2000-2016 har kostens fettinnhold økt fra 34 til om lag 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.

Karbohydratinholdet 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 karbohydratinholdet ligger mellom 45-60 energiprosent.

● FIGUR 20. KARBOHYDRAT, FETT OG PROTEIN SOM ANDEL AV KOSTENS TOTALE ENERGIINNHOOLD IFØLGE MATFORSYNINGSTATISTIKK (Mf) OG FORBRUKSUNDERSØKELSER (Fbu)



Kilder til fett

De største kildene til fett er melk og meieriprodukter, kjøtt, margarin og annet spisefett, ifølge matforsyningsstatistikken (● Tabell 8). Andelen fett som kommer fra melk og meieriprodukter har minsket 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 siden 1975, men har minsket siden 2005. Andelen fett fra margarin har minsket betydelig siden 1975, men er lite endret siden 2005.

● TABELL 8. KILDER TIL FETT PÅ ENGROSNIVÅ. ANDEL AV TOTALT FETTINNHOOLD (%).

	1975	1995	2005	2016*
Kilder til fett (%):				
Melk og meieriprodukter	33	28	29	27
- melk, yoghurt	14	8	8	5
- fløte, rømme	5	6	7	7
- ost	6	9	10	11
- smør	8	5	3	4
Kjøtt og innmat	16	23	26	23
Margarin	30	23	17	17
Annet spisefett	9	10	9	11
Andre matvarer ¹	12	16	19	22

*Foreløpige tall.

¹ Fisk, kornvarer, grønnsaker, frukt, 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.

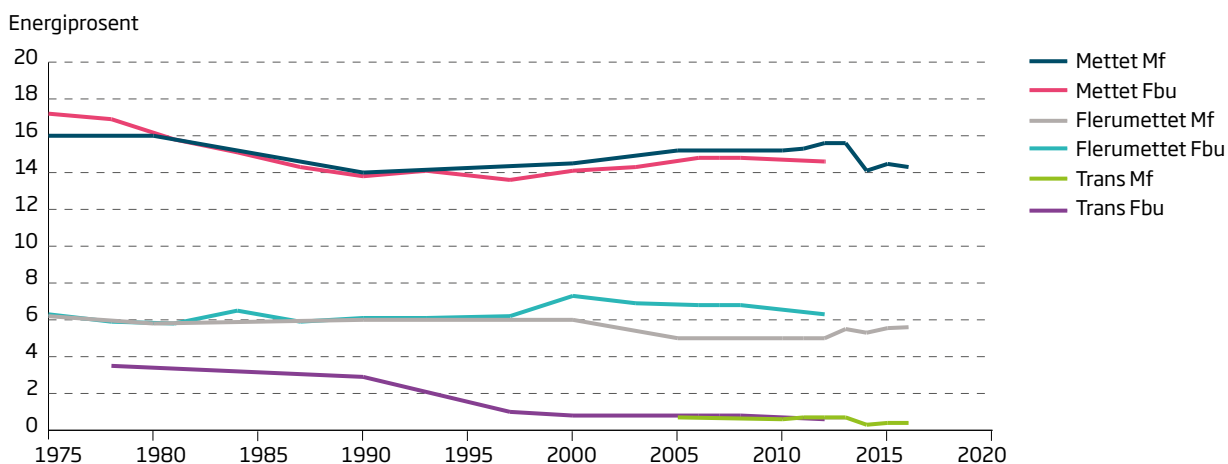
Kostens innhold av mettede fettsyrer minsket fra 16 til 14 energiprosent fra 1980 til 1990 ifølge matforsyningsstatistikken (● Figur 21). Fra 2000 til 2013 økte andelen mettede fettsyrer igjen til 15-16 energiprosent, men har minsket til om lag 14 energiprosent i de senere årene. I 2015 og 2016 var kostens innhold av mettede

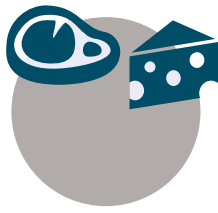
fettsyrer om lag 14 energiprosent, med en tendens til noe nedgang i 2016 (fra 14,5 til 14,3 energiprosent).

Kostens innhold av transfettsyrer har minsket betydelig over tid. Ifølge anslag basert på forbruksundersøkelsene i 1958, 1977-79, 1989-91 og 1999-2001 utgjorde transfettsyrer henholdsvis ca. 5, 4, 3 og 1 energiprosent. Siden 2005 har transfettsyrer utgjort under 1 energiprosent, ifølge både matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene. Margarin var tidligere den klart største kilden til transfettsyrer. Nå inneholder husholdningsmargarin ubetydelige mengder transfettsyrer. I dag kommer mesteparten av transfettsyrene i kosten fra meieri- og kjøttprodukter.

Kostens innhold av enumettede fettsyrer minsket 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 21. FETTSYRER SOM ANDEL AV KOSTENS ENERGIINNHOOLD IFØLGE MATFORSYNINGSTATISTIKK (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). 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 2015 OG 2016. ANDEL AV TOTAL MENGDE (%).**

	Mettede fettsyrer		Enumettede fettsyrer		Flerumettede fettsyrer	
	2015	2016	2015	2016	2015	2016
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	18	6	6	1	1
- smør	7	7	3	2	<1	<1
Kjøtt og innmat	22	22	27	27	17	17
Fisk	<1	<1	2	2	4	4
Margarin	15	15	18	18	22	22
Annet spisefett	4	4	14	14	22	22
Andre matvarer ¹	13	13	22	22	31	31

¹ Kornvarer, grønnsaker, frukt, egg, nøtter, kakao, sjokolade, annet.

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

Kilder til mettede fettsyrer ifølge Norkost, Ungkost 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

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

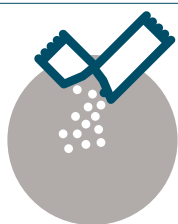
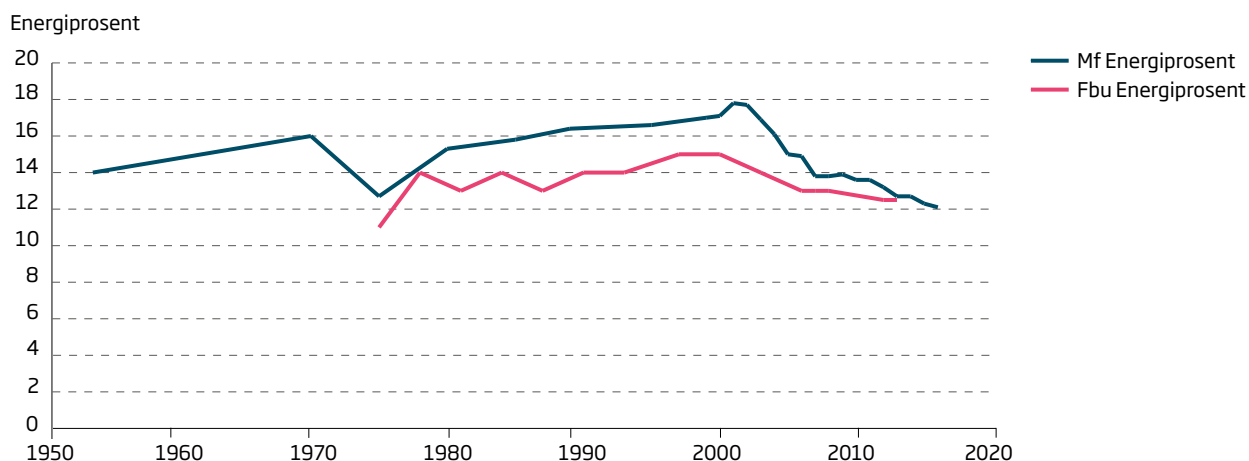
¹ Uspesifisert smør/margarin er plassert i gruppen «Margarin, olje, majones, dressing» (for Ungkost og Norkost).

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, og 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 inntaket av mettede fettsyrer er det derfor viktig å redusere inntaket av fete meieriprodukter og heller bytte med magre varianter og produkter med umettet fett, samt å minske forbruket av fete kjøttprodukter.

Tilsatt sukker

Kostens innhold av tilsatt sukker økte i perioden 1980-2000, men har siden minsket fra om lag 17 til 12 energiprosent ifølge matforsyningsstatistikken (● Figur 22). I 2015 og 2016 var kostens innhold av tilsatt sukker om lag 12 energiprosent, med en tendens til noe nedgang i 2016 (fra 12,3 til 12,1 energiprosent). Det anbefales at tilsatt sukker utgjør høyst 10 prosent av energiinnholdet i kosten.

● FIGUR 22. TILSATT SUKKER SOM ANDEL AV KOSTENS ENERGIINNHOOLD IFØLGE MATFORSYNINGSTATISTIKK (Mf) OG FORBRUKSUNDERSØKELSER (Fbu)



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 om lag 13 energiprosent. I de nasjonale kostholdsundersøkelsene bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 7 energiprosent blant voksne (Norkost 2010-11), 12 energiprosent blant 9- og 13-åringer og 9 energiprosent blant 4-åringer (Ungkost 2015-16). 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/søtsaker, saft/nektar/brus 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

Kilde: Kostholdsundersøkelsene Ungkost 2015 og Norkost 2010-11.

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

Det samlede forbruket av tilsatt sukker er fortsatt høyere enn ønskelig. Helse- og ernæringsdirektoratet 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. I 2016 tilsvarer innholdet 2,4 gram kostfiber per MJ. Dette er lavere enn anbefalt nivå på 3 gram per MJ, tilsvarende 25-35 gram kostfiber per dag.

I Norkost 2010-11 var gjennomsnittlig inntak av kostfiber 24 gram per dag blant voksne, tilsvarende 2,6 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 i nedre sjikt, men innenfor anbefalt nivå på 2-3 gram per MJ for barn og unge.

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 næringsstoffer sett i forhold til anbefalt inntak. I forbruksundersøkelsene (data fram til 2012) er kostens innhold av kostfiber, vitamin D og folat lavere enn anbefalingene for inntak blant voksne. Innholdet av jern er også lavere enn anbefalt inntak for kvinner i fertil alder. Se fullversjon av rapporten for mer detaljer (www.helsedirektoratet.no).

I Norkost 2010-11 var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler stort sett i samsvar med anbefalingene, med unntak av vitamin D og folat hos menn og kvinner. I Ungkost 2015-16 var også 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. Inntaket av kalsium var på anbefalt nivå blant barn, ungdom og voksne, med unntak for jenter i 13-årsalderen (Ungkost 2015), men dette kan skyldes underrapportering.

Utilfredsstillende vitamin D-status er påvist blant eldre og blant enkelte innvandrergupper, og mange nordmenn har lave blodnivåer av vitamin D i vinterhalvåret. Etter Helsedirektoratets anbefaling blir margarin, smør og flere typer melk tilsatt vitamin D. Kostens innhold av vitamin D har økt noe siden 1980-årene, men samtidig har anbefalt inntak økt og er nå 10 mikrogram per dag for barn og voksne og 20 mikrogram per dag blant de over 75 år. I lys av at anbefalingene er økt har Helsedirektoratet gitt Nasjonalt råd for ernæring et oppdrag om å vurdere nye tiltak for å sikre 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 særlig unge kvinner og gravide som kan få i seg for lite jod. Om lag halvparten av deltakerne i Den norske mor og barn-undersøkelsen hadde for lavt inntak i svangerskapet. De hadde et lavt inntak av melk og fisk og brukte heller ikke tilskudd med jod. Jodmangel før og under svangerskapet kan ha negative konsekvenser for barnets utvikling.

Alkohol

Det registrerte alkoholforbruket ble fordoblet i perioden 1950 til 1980 for så å synke fram til begynnelsen av 1990-årene. Forbruket økte igjen i perioden 1990 til 2008. Deretter gikk det noe ned (● Tabell 12). 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	2012	2013	2014	2015	2016
Ren alkohol, l/innb	2,9	3,5	4,7	6,0	5,0	5,7	6,4	6,6	6,2	6,2	6,1	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	59,6	59,4	57,8	56,8	58,3
Fruktdrikk med alkohol						1,5	2,4	2,9	3,1	3,2	3,3	3,3	3,6
Vin	1,2	1,7	3,1	5,7	7,9	13,6	16,6	18,5	18,4	18,6	18,1	17,9	17,8
Brennevin	4,0	4,0	4,8	5,8	3,0	2,7	3,3	3,2	2,9	2,8	2,7	2,6	2,6

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

Tallene for forbruk viser det avgiftsbelagte salget av alkoholholdige drikker i Norge (Vinmonopolet, dagligvare og uteliv). Tallene omfatter ikke taxfree eller turistimport. Se www.ssb.no og www.fhi.no

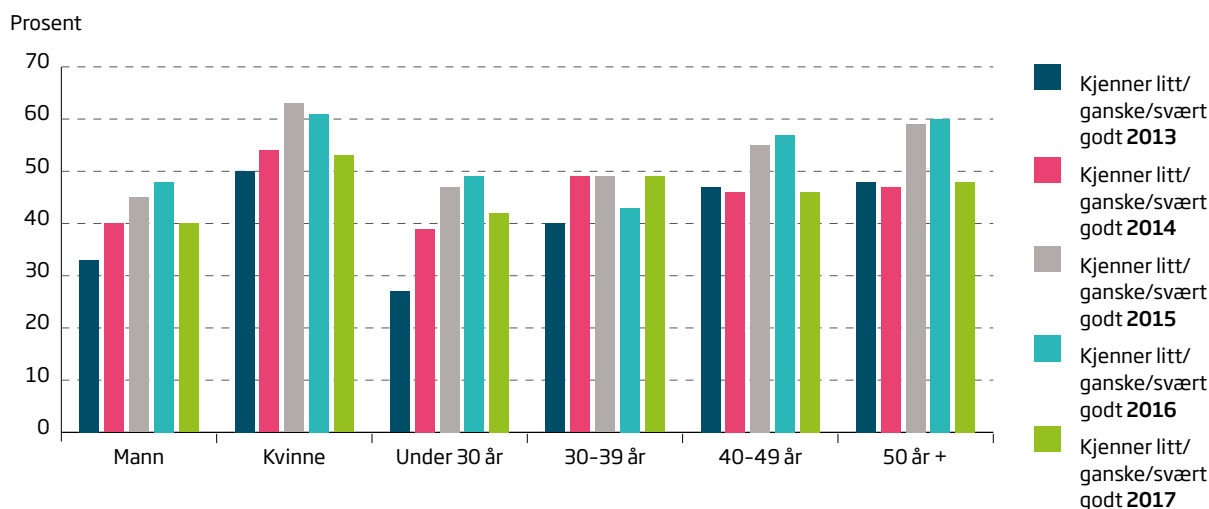
Holdninger, kunnskap og samarbeid

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.

Kjennskap og tillit til kostrådene

Andelen som svarer at de har kjennskap til Helsedirektoratets kostråd har økt siden 2013 (● Figur 23). I 2017 er det 46 prosent som kjenner til Helsedirektoratets kostråd, dette er lavere enn i 2016. Kjennskapen til kostrådene har imidlertid økt fra 2016 til 2017 blant de mellom 30-39 år. Flere kvinner enn menn kjenner til kostrådene. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at 80 prosent kjenner til Helsedirektoratets kostråd innen 2021.

● FIGUR 23. KJENNER DU TIL HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD?

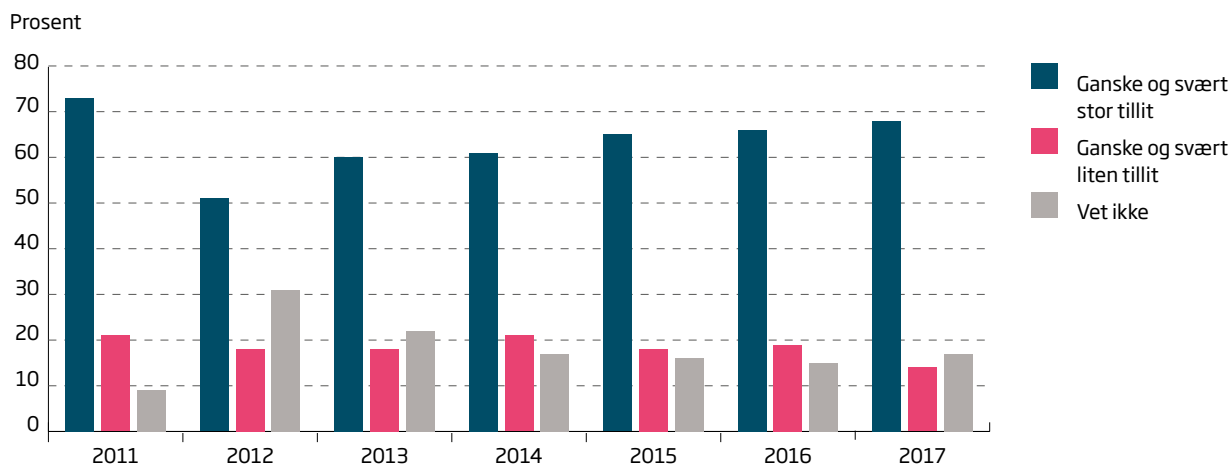


Kilde: Norstat.

Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god. For eksempel kjenner to av tre til anbefalingen om «fem om dagen», mens syv av ti kjenner til anbefalingen om fisk til middag to til tre ganger i uken. Tre av fire kjenner til at det er anbefalt å spise grove kornprodukter daglig, og tre av fem kjenner til at det er anbefalt å spise magre melkeprodukter daglig.

Tilliten til Helsedirektoratets kostråd er stabil i hele befolkningen, og over tid er det en positiv trend. Andelen som svarte at de har stor eller ganske stor tillit til Helsedirektoratets kostråd var over 70 prosent i 2011. Denne andelen gikk ned i 2012, for så å stige årlig fram mot 2017 (● Figur 24). I 2017 var andelen 68 prosent, og det var ingen forskjell mellom kvinner og menn. I 2012 økte andelen som var usikre og svarte «vet ikke». Denne andelen har siden gått ned igjen. Andelen som svarte at de har ganske og svært liten tillit til kostrådene har gått ned til 14 prosent i 2017.

● FIGUR 24. HAR DU TILLIT TIL KOSTRÅDENE FRA HELSEDIREKTORATET?



Kilde: Norstat.

Kjennskap og tillit til Nøkkelhullsmerket

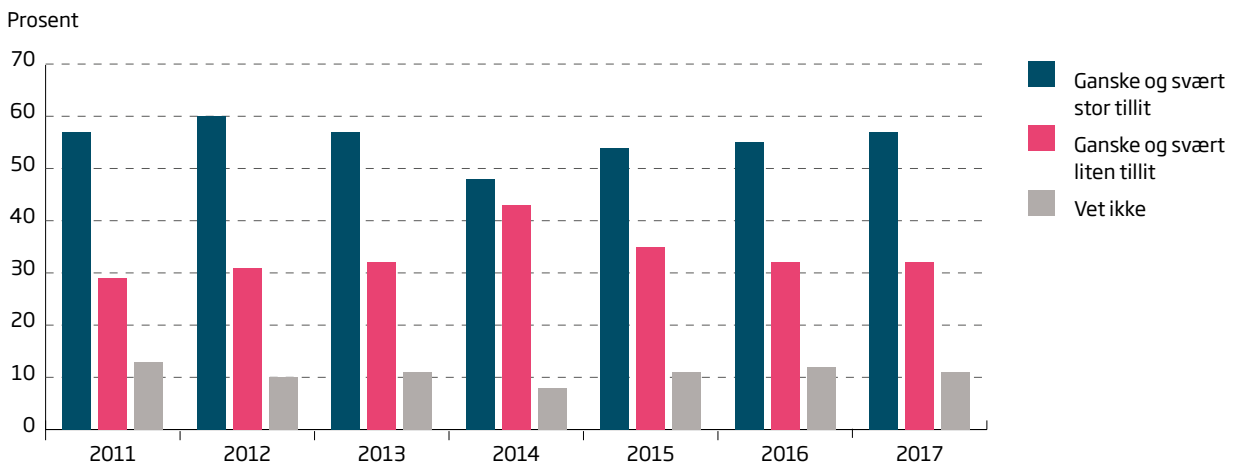
Merkeordningen Nøkkelhullet har siden innføringen i 2009 blitt godt kjent, og har fått en viktig posisjon både blant forbrukerne og i matvarebransjen.

Ifølge rapporter fra Nielsen økte antall produkter merket med Nøkkelhullet fra ca. 400 til 1980 produkter i perioden 2009-2014. Antall produkter har økt ytterligere. I 2016 var det 2229 produkter med Nøkkelhullet. Det er store forskjeller i antall produkter innen matvaregruppene, og det er flest produkter med Nøkkelhullet innenfor kjøtt- og kjøttprodukter, fisk- og sjømatprodukter, kornprodukter og grønnsaker og frukt. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om årlig økning i antall nøkkelhullsprodukter.

Kjennskapen til Nøkkelhullet er stabil. Andelen som sier at de kjenner til merket har vært høy, mellom 96 til 99 prosent i perioden 2011-2017. I 2017 var andelen 97 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 eller svært stor tillit til Nøkkelhullet, og i 2017 var andelen 57 prosent (● Figur 25). Tilliten til Nøkkelhullsmerket stiger med økende utdanningsnivå, men har økt i alle utdanningsgrupper siden 2013.

● FIGUR 25. HAR DU TILLIT TIL NØKKELHULLSMERKET?



Kilde: Norstat.

På spørsmål om Nøkkelhullet er en god merkeordning, svarer 2 av 3 bekreftende. Det er forskjeller mellom kvinner og menn. 72 prosent av kvinnene svarer positivt, mens 62 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 til 60 prosent siden 2014.

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

Kunnskap og holdninger om salt og helse

I 2017 tror 44 prosent at mellom 60–80 prosent av inntaket vårt av salt kommer fra industrielt bearbejdede matvarer. Dette tallet er stabilt. Ca. 80 prosent tror høyt saltinntak kan øke risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer. Ca. 90 prosent tror befolkningen generelt spiser mer enn anbefalt mengde, mens kun 40 prosent tror de selv spiser mer salt enn anbefalt.

I 2017 svarer 49 prosent at de er opptatt av å redusere saltinntaket sitt. 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. Per 2017 har 76 aktører undertegnet Saltpartnerskapsavtalen (www.helsedirektoratet.no)

Intensjonsavtalen

Det ble i 2016 inngått en intensjonsavtale om tilrettelegging for et sunnere kosthold mellom helsemyndigheter og matvarebransje innenfor seks innsatsområder. Gjennom avtalen forplikter partene seg til å bidra til å redusere innholdet av salt, tilsatt sukker og mettet fett, samt øke inntaket av frukt og grønt, fisk og sjømat og grove kornprodukter i befolkningen. Per 2017 har 74 virksomheter og organisasjoner sluttet seg til avtalen.

Kosthold og helse

Helsedirektoratet utarbeider kostråd og anbefalinger om kosthold og ernæring. Hovedrådene for et sunnere kosthold er gjengitt på side 49. Disse rådene er gitt på grunnlag av en omfattende kunnskapsoppsummering av Nasjonalt råd for ernæring og presentert i «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer (2011)». I 2017 ba Helsedirektoratet Nasjonalt råd for ernæring om å gjøre en ny faglig vurdering av kostrådene relatert til fett. Rådet konkluderte med at kunnskapsgrunnlaget 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 de nå gjeldende anbefalingene. De er laget på grunnlag av Nordic Nutrition Recommendations 2012 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.

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 medvirker til utvikling av hjerte- og karsykdommer, kreft, overvekt, type 2-diabetes, tannråte og jernmangel.

Hvor mye bør dagens kosthold forandres for å nå anbefalt nivå? For en person som har et kosthold i tråd med gjennomsnittskostholdet ifølge forbruksundersøkelsene 2012, og et energiinntak på 10 MJ (2400 kcal) per dag, bør det totale inntaket av mettet fett reduseres med omtrent 15 gram per dag, inntaket av tilsatt sukker reduseres med omtrent 15 gram og inntaket av salt omtrent halveres.

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 (www.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. Om lag 25 prosent av mennene og 21 prosent av kvinnene i alderen 40-45-årsalderen har fedme (www.fhi.no).

Vi har ikke gode nok data til å kunne slå fast om det er endringer i energiforbruket eller energiinntaket i befolkningen som har forårsaket økningen i fedme. Trolig er det en kombinasjon av begge forhold.

Fedme øker blant annet risikoen for hjerteinfarkt, hjerneslag, kreft, type 2-diabetes, gallestein, muskel- og leddplager. Vektøkning er en følge av at energiinntaket er større enn energiforbruket. Det er lettere å forebygge enn å behandle overvekt. Det er derfor viktig å etablere gode levevaner for å forhindre uønsket vektøkning. Tiltak som kan påvirke mat- 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 (GBD 2015), 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» (www.helsedir.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 anslagvis 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

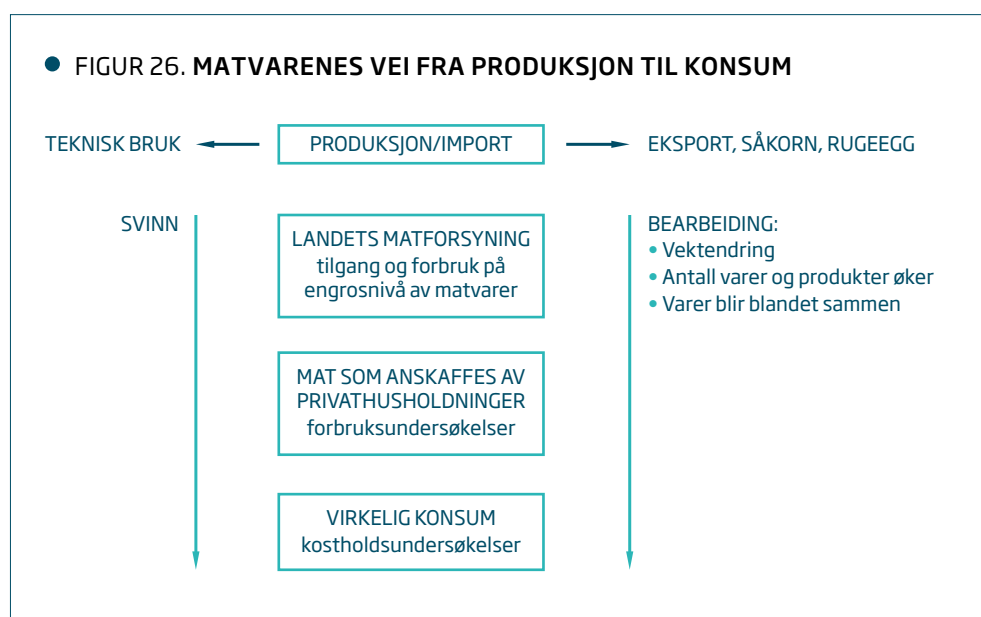
Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger sammenfaller i stor grad med et mer bærekraftig kosthold. Produksjon og forbruk av mat står for en stor andel av Norges klimagassutslipp. Redusert matsvinn og et mer plantebasert kosthold vil bidra til redusert miljøbelastning. Norge har forpliktet 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 26). 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. Tallene for de ulike matvaregruppene er ikke like sikre. Se fullversjon av Utviklingen i norsk kosthold 2017 for mer detaljer (www.helsedirektoratet.no)



Datagrunnlaget for forbruk av fisk baserer seg på egne undersøkelser av anskaffelsen av fisk og fiskevarer i privathusholdninger. Undersøkelsene er kommet i stand som et samarbeid mellom Norges sjømatråd (tidligere Eksportutvalget for fisk), NIBIO og Helsedirektoratet. Registreringen gjennomføres av GfK Norge i et panel av 1500 husholdninger. Hver husholdning deltar vanligvis i panelet i tre år, og fører dagbok løpende. Undersøkelsen omfatter ikke fiskemåltidene som de enkelte medlemmer av husholdningene eventuelt kjøper eller får i ulike typer storhusholdninger. Opplysninger om forbruk av fisk og sjømat i storhusholdninger fra Flesland Markedsinformasjon er lagt til. Datagrunnlaget og metoden for beregning av fiske-

forbruket er fortsatt usikker og under revisjon. Se mer i fullversjon av Utviklingen i norsk kosthold 2017.

Statistisk sentralbyrås 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. For mer detaljer, se fullversjon av Utviklingen i norsk kosthold 2017 (www.helsedirektoratet.no).

Norkost 3, betegnet Norkost 2010-11, 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. Norkostundersøkelser er tidligere gjennomført i 1993 og 1997.

Ungkost 3, betegnet Ungkost 2015-16, 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 internettbasert 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. Ungkostundersøkelser er tidligere gjennomført i 1993 og 2000-01.

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.

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 Norkost, Ungkost, Spedkost og øvrige nasjonale kostholdsundersøkelser, se www.fhi.no og www.helsedirektoratet.no

Spørreundersøkelsen «Helsevaner blant skoleelever – en WHO-undersøkelse som gjennomføres i flere land» (HEVAS). I Norge gjennomføres undersøkelsen av HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen. Undersøkelsen er gjennomført hvert fjerde år blant skoleelever i grunn- og videregående skoler i alderen 11, 13, 15 og 16 år. Endelig utvalg for 15-åringer i 2014 var 949. Mer om undersøkelsen og rapport, se <http://www.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 i perioden 2011-2017.

Ytterligere opplysninger om datagrunnlaget finnes i fullversjonen av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2017 (www.helsedirektoratet.no), samt i rapportene fra de nasjonale kostholdsundersøkelsene utgitt av Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet. Les mer på www.fhi.no og www.helsedirektoratet.no

Beregning av energi og næringsinnhold

Kostberegningene er basert på ulike versjoner av den offisielle norske Matvaretabellen (MVT). Man bør være oppmerksom på at revisjon og oppdatering av den norske matvaretabellen 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.

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 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. Svinn i matvarekjeden på veien mellom engrosnivå og forbruksundersøkelsene vil gi et lavere estimat i forbruksundersøkelsene enn i matforsyningsstatistikken.

Matmengdene er omregnet til spiselig mengde før næringsberegningen er gjort.

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 matlagning 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.

Helsedirektoratet

Pb. 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo

Tlf.: 810 20 050

Faks: 24 16 30 01

www.helsedirektoratet.no

www.helsenorge.no