

A photograph of a whole red apple and a slice of an apple. The whole apple is on the left, and the slice is on the right. The text is overlaid on the apple.

Utviklingen i norsk kosthold

19.11.08

Lars Johansson

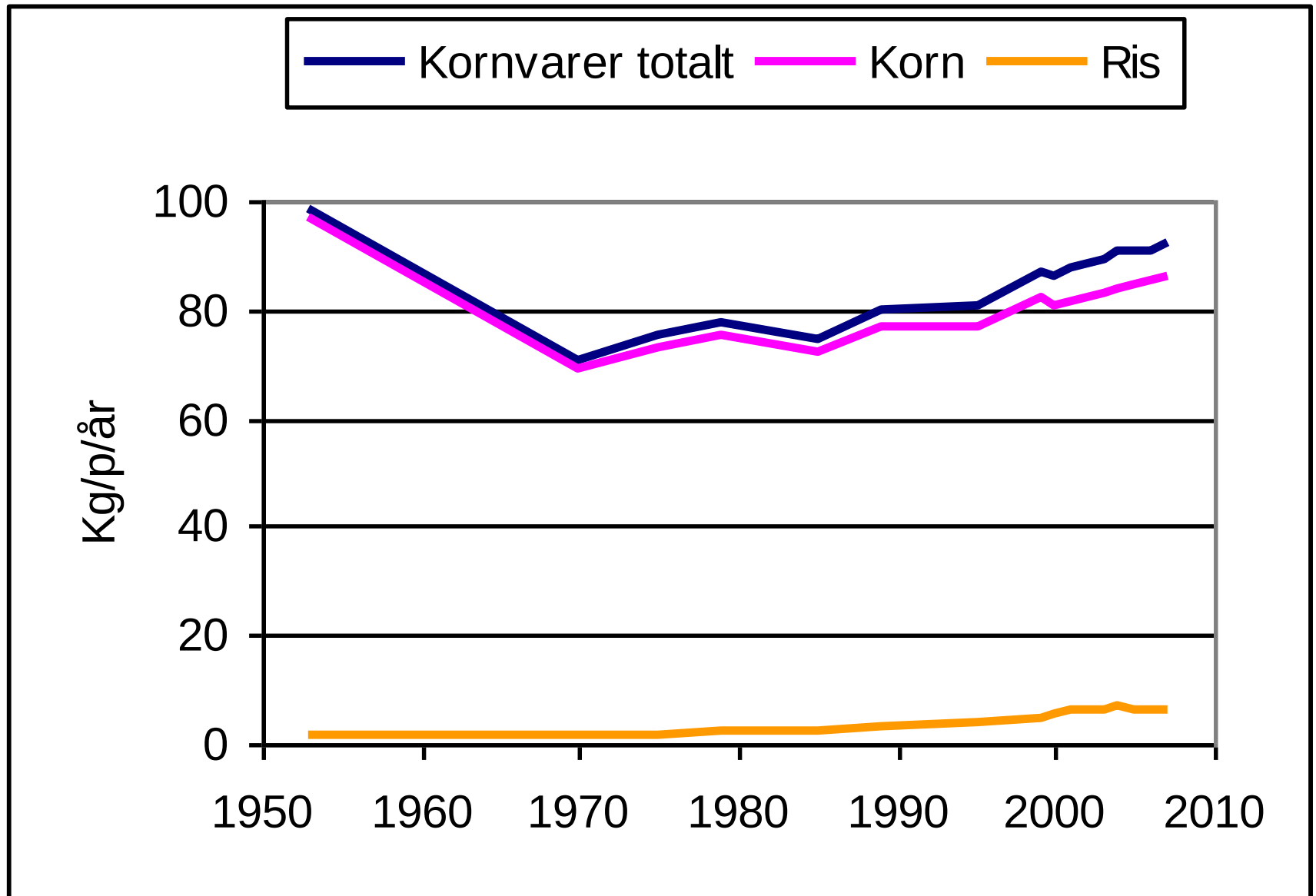
Helsedirektoratet

Avdeling for ernæring

Kostholdsdata

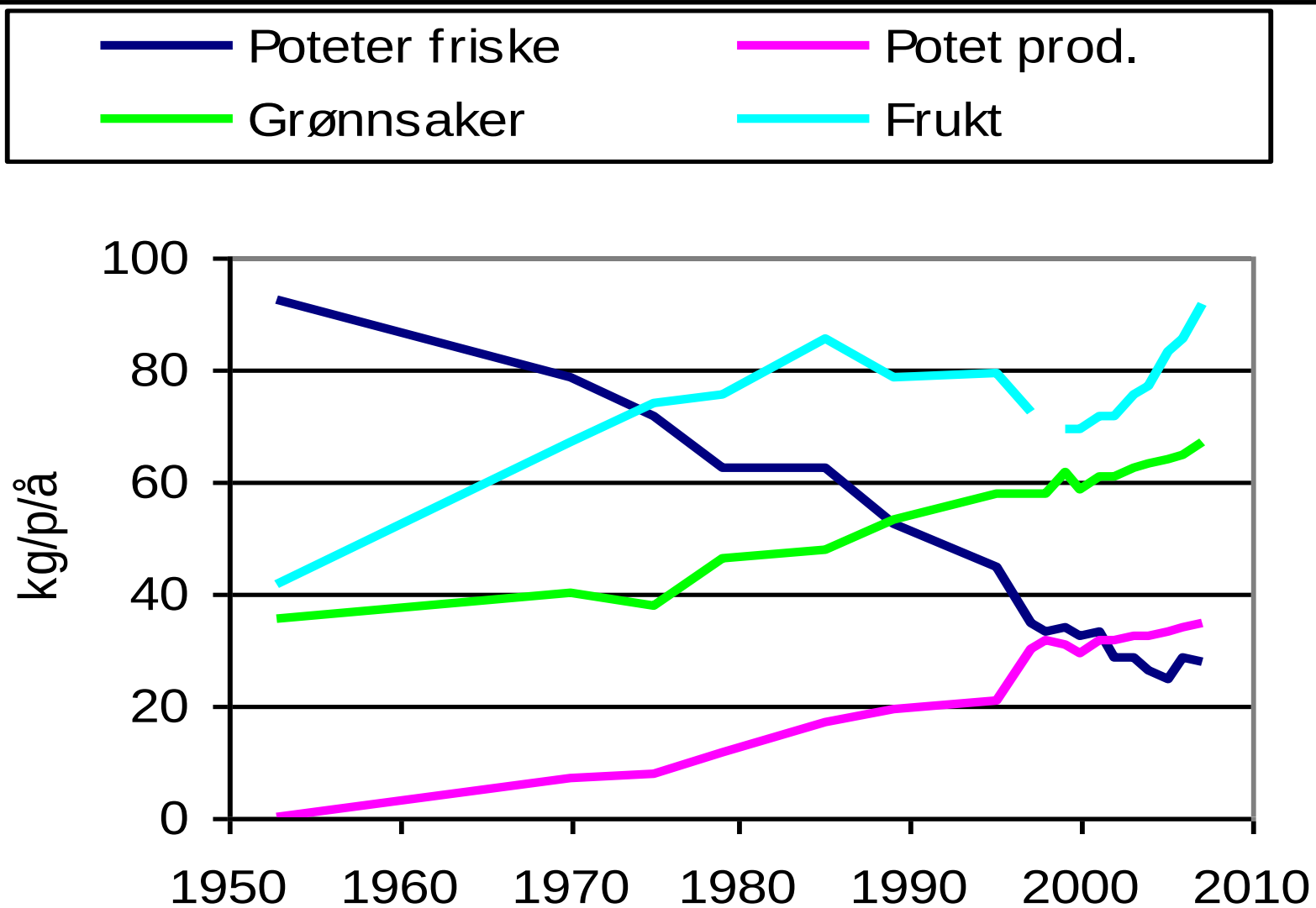
- **Matforsyningsstatistikk**, årlig siden 1953/55 - NILF tom 2007
- **Forbruksundersøkelser** i privathusholdninger, årlig siden 1975 i landsdekkende utvalg - SSB tom 2006
- **Kostholdsundersøkelser** i selekterte og landsrepresentative utvalg (Spedkost, Ungkost, Norkost)
- **Markedsundersøkelser** (Spisefakta Synovate, Levekårsundersøkelsen SSB)
- **Internasjonalt** samarbeid

Korn og ris. Matforsyning. Kg/person/år.



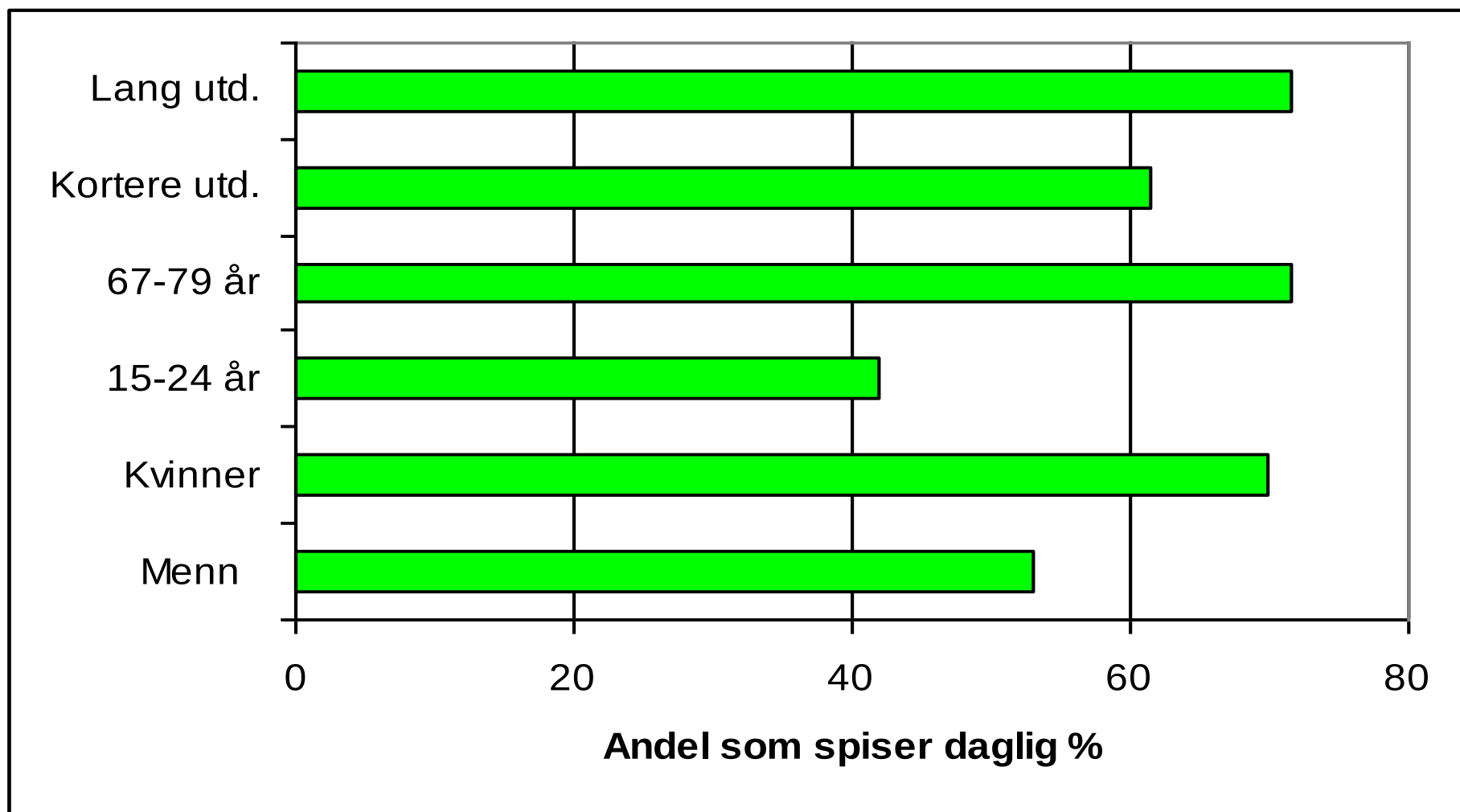
Poteter, grønnsaker og frukt.

Matforsyning, kg/person/år



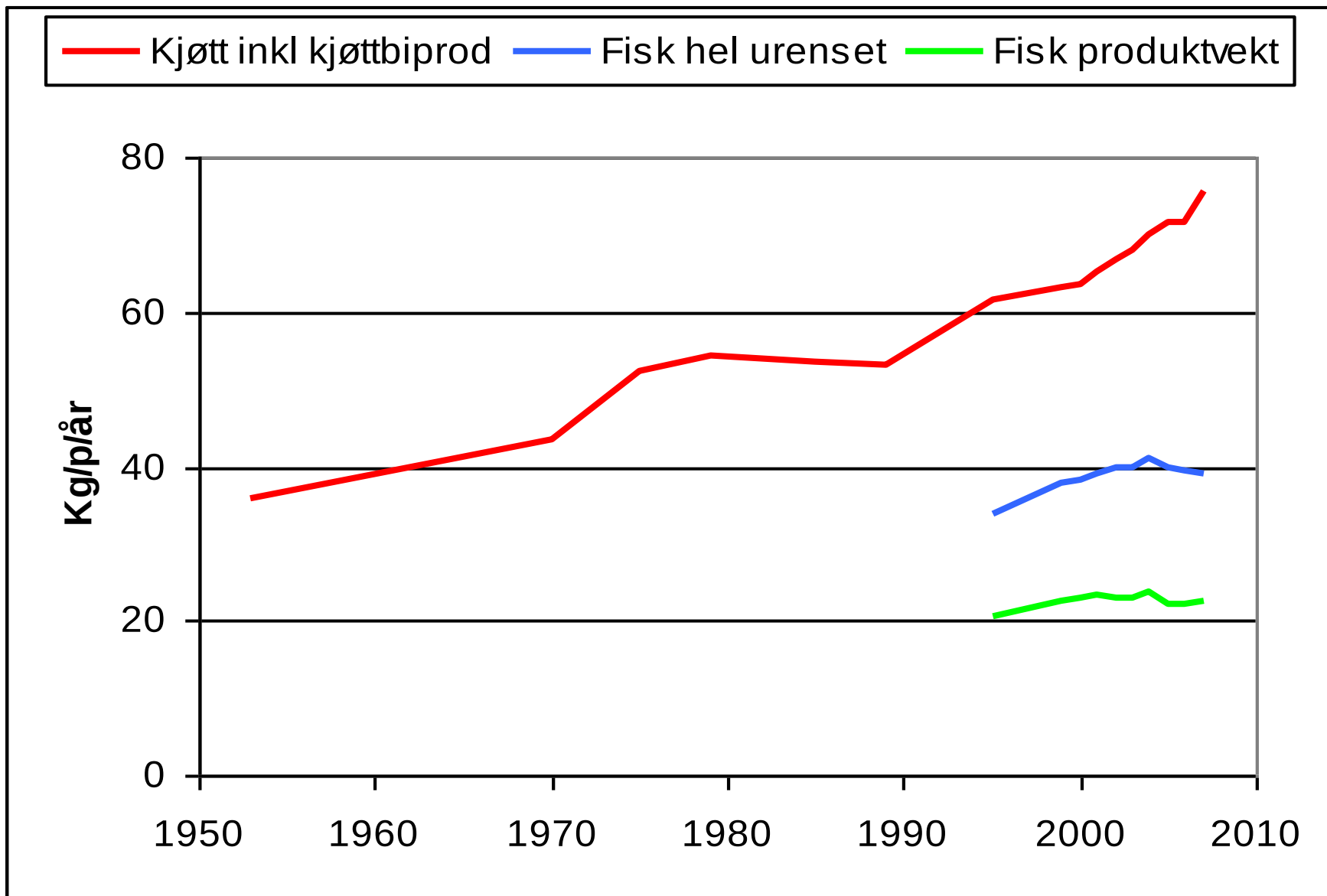
Andel som spiser frisk frukt en eller flere ganger om dagen

SSB, Levekårsundersøkelsen 2005.

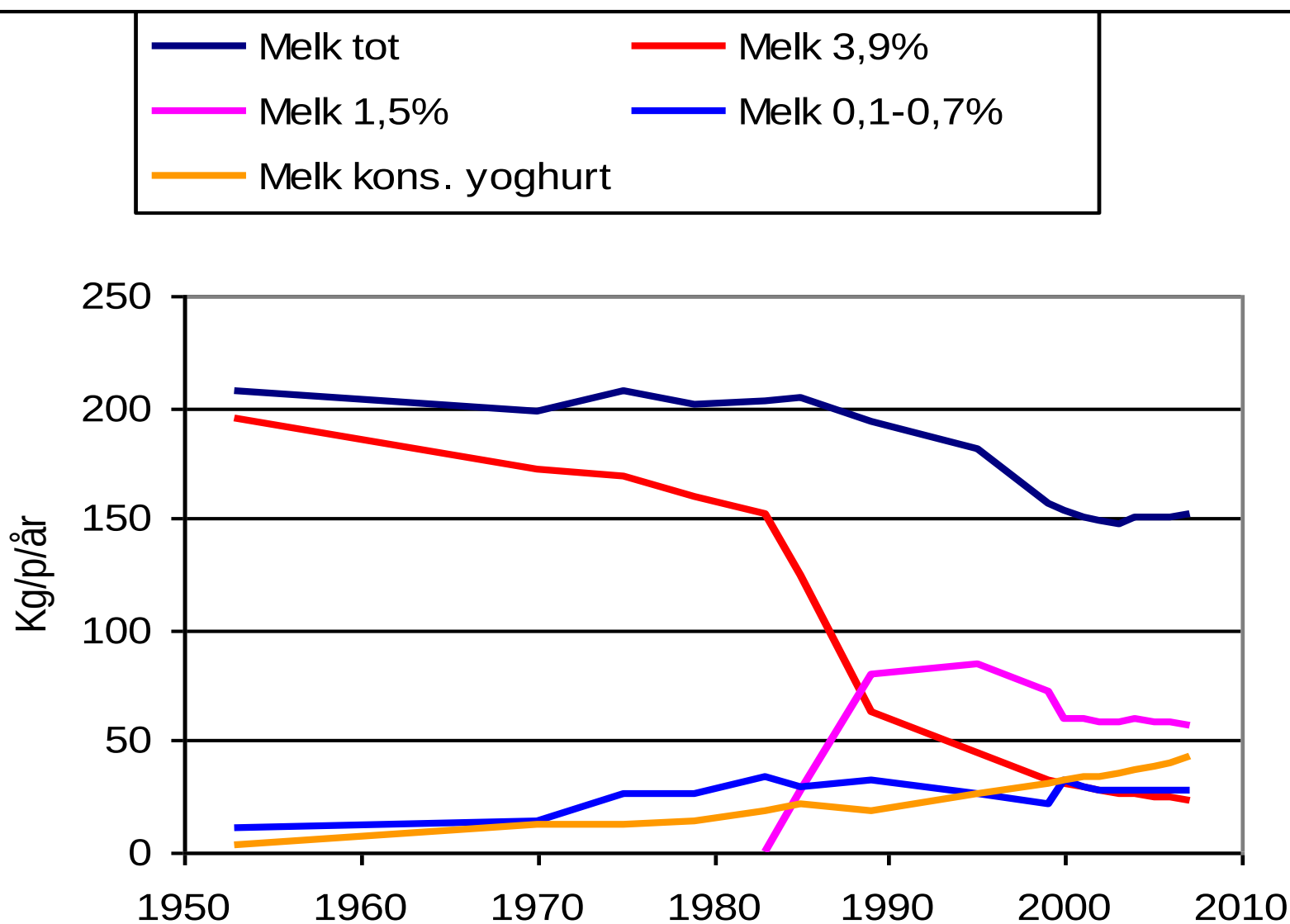


Kjøtt og fisk. Matforsyning, kg/person/år.

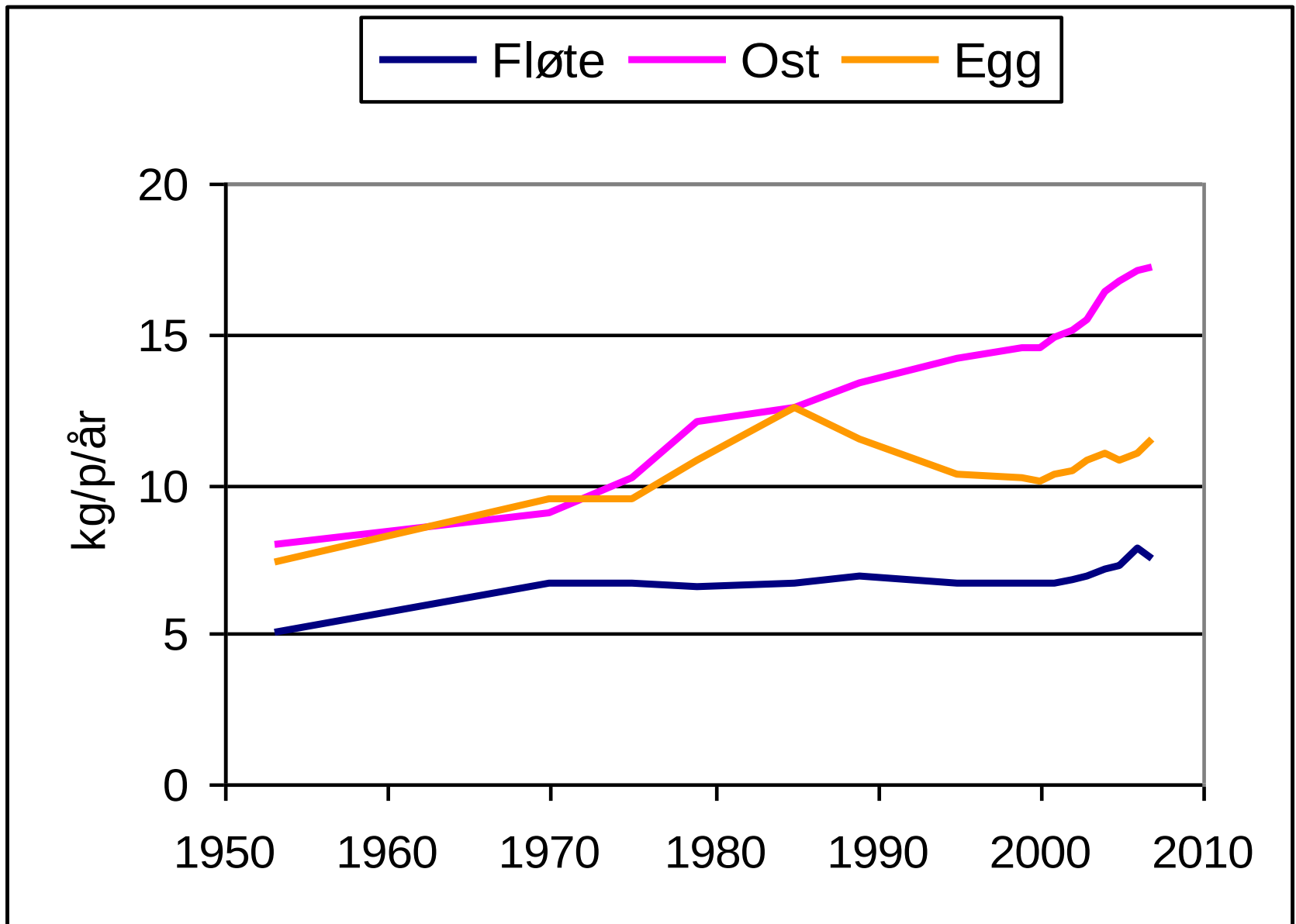
Fisk forbruk i husholdning og storhusholdning. Eksportutvalget for fisk, NILF.



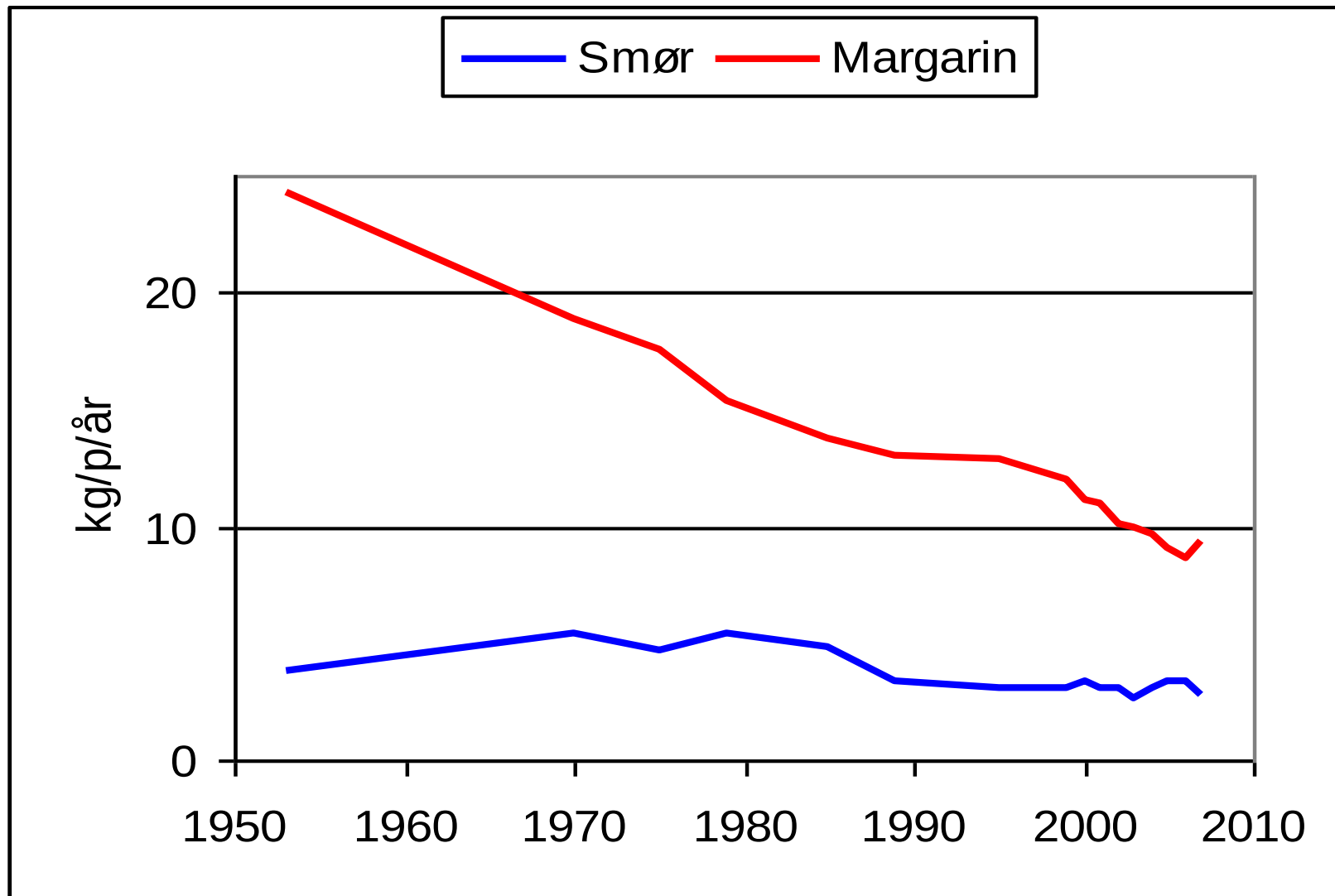
Melk. Matforsyning, kg/person/år.



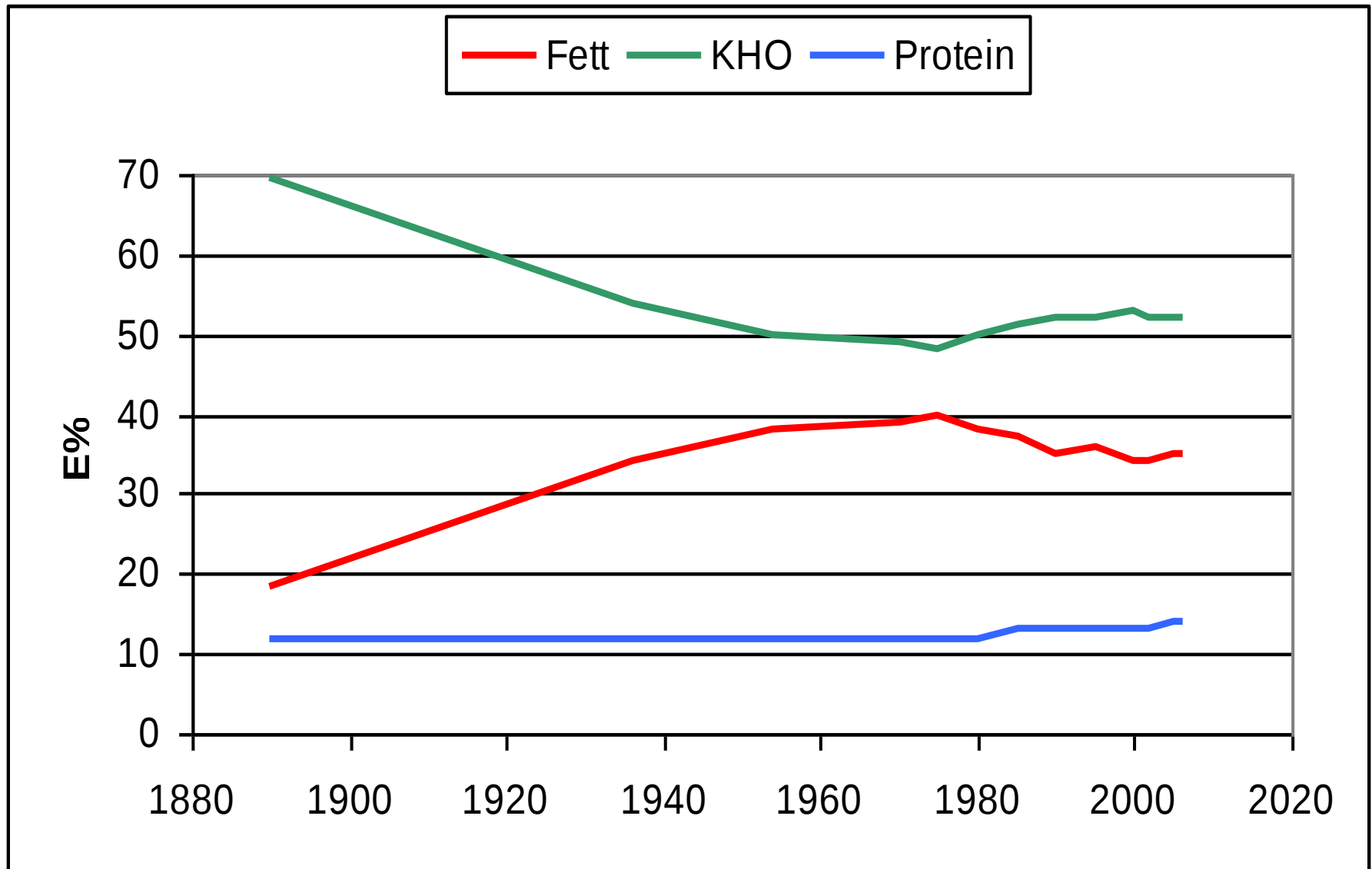
Fløte, ost og egg. Matforsyning, kg/person/år.



Smør og margarin. Matforsyning. Kg/person/år.

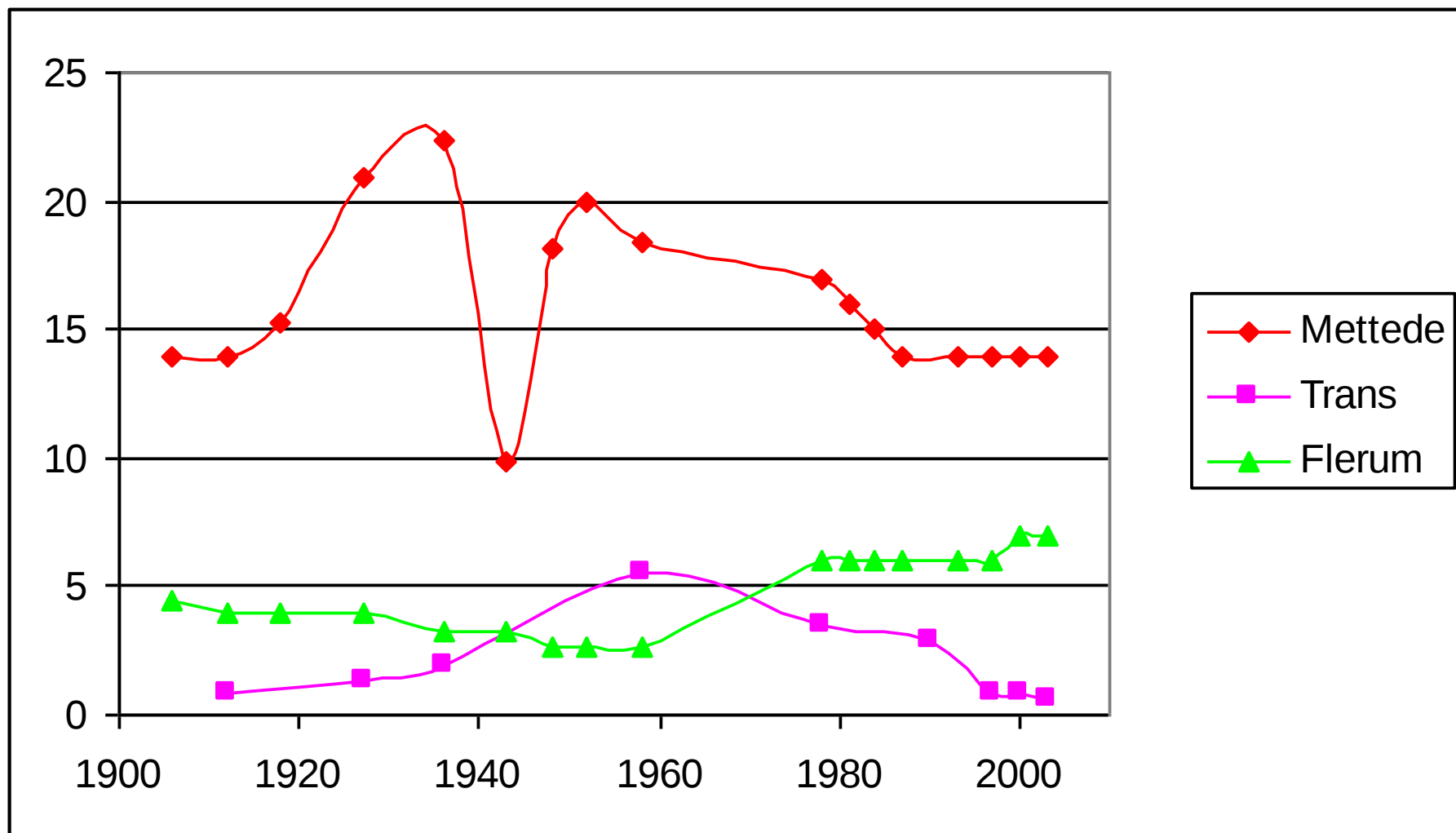


Karbohydrat, fett og protein (E%). Matforsyning -2006.



Mettede, trans og flerumettede fettsyrer (E%).

Forbruksundersøkelser – 2006 (arbeiderhushold 1906-58, siden alle).

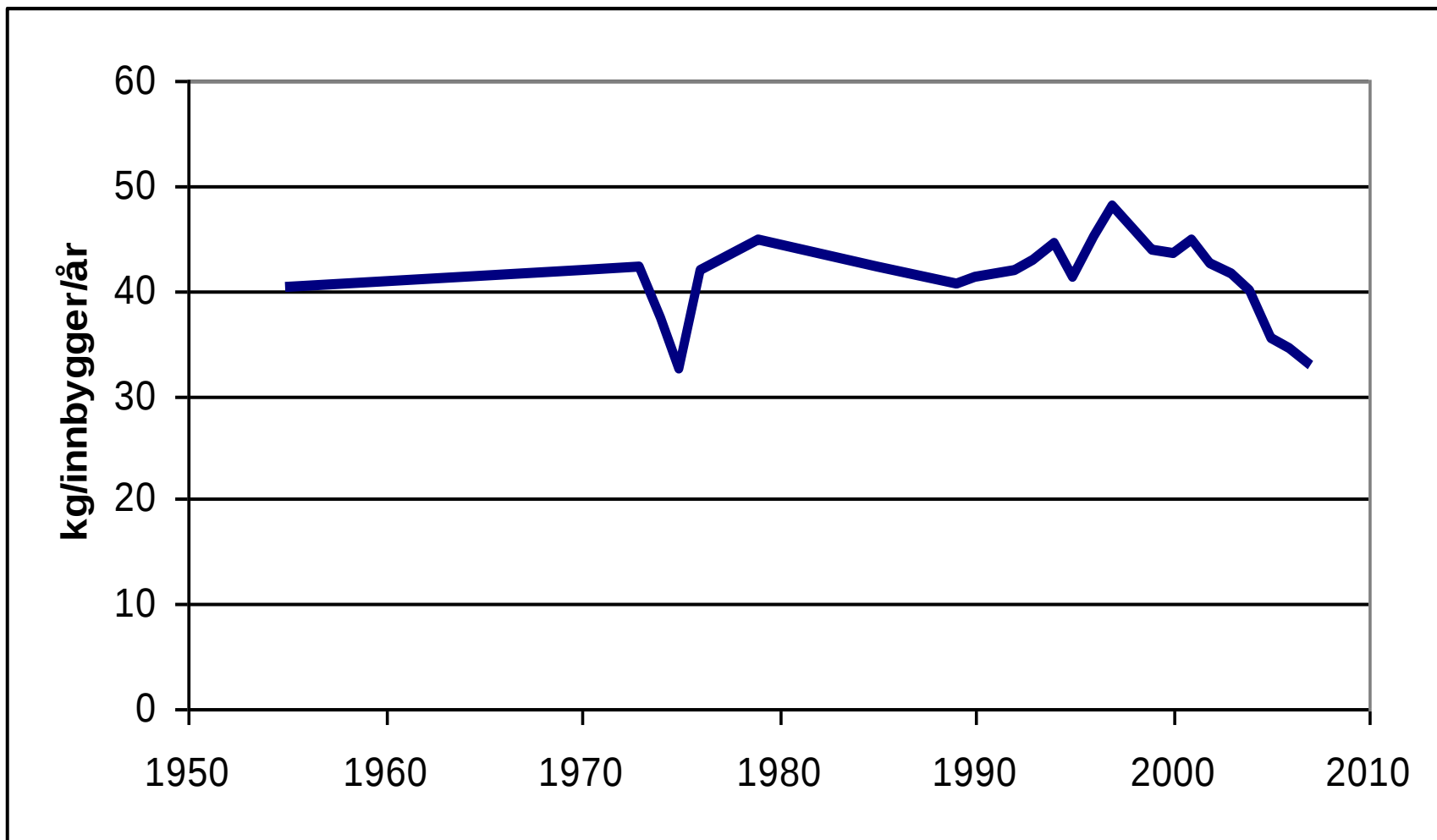


Kilder for fett (%)

Matforsyning og Forbruksundersøkelsene

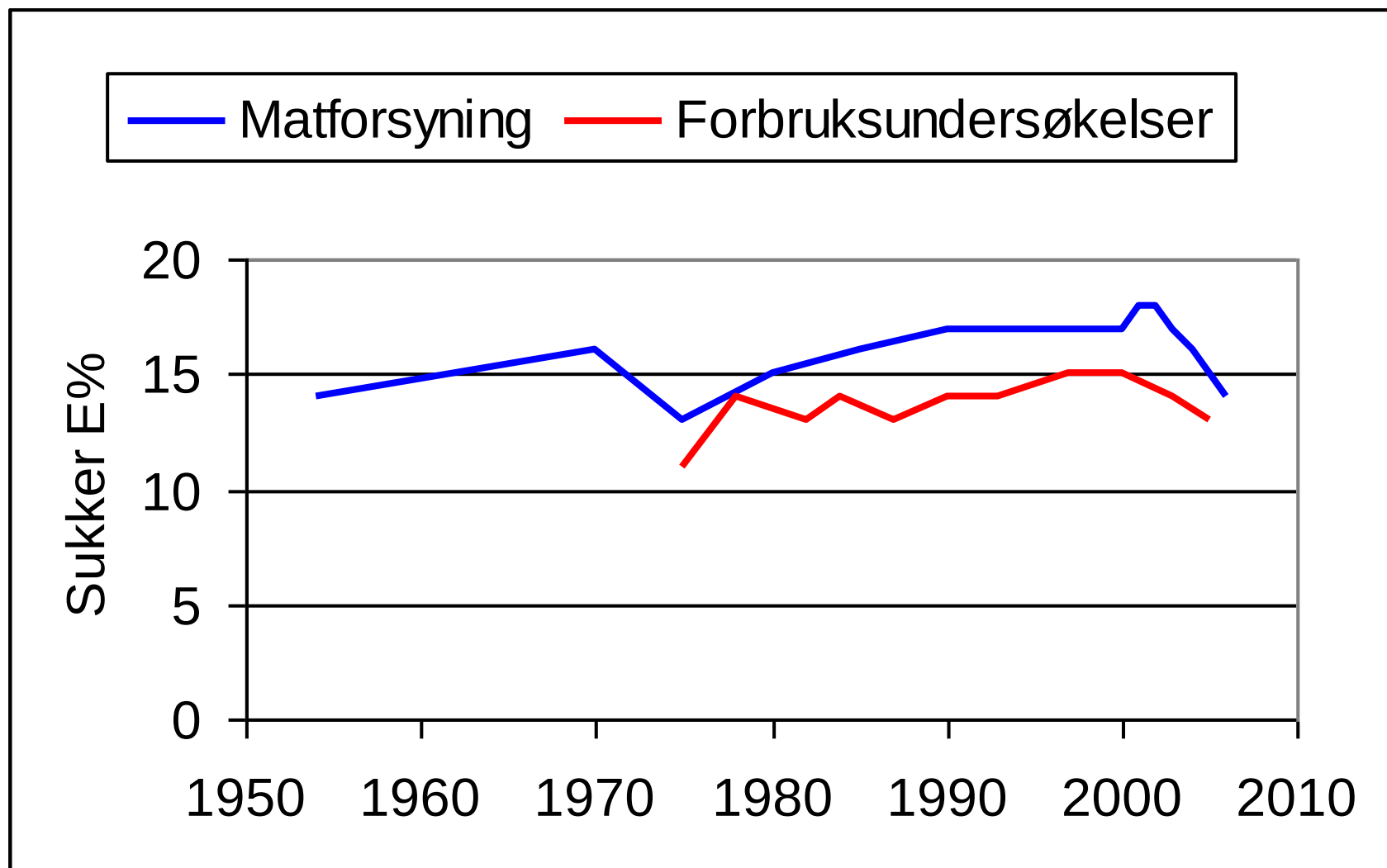
	Matforsyning		Forbruksundersøk.	
År	1975	2006	1977-79	2004-06
Meieriprodukter	33	28	32	26
Kjøtt	16	26	22	21
Margarin	30	23	27	17
Annet spisefett	9	10	3	10
Andre varer	12	20	15	27

Sukker, Matforsyning. Kg/person/år.



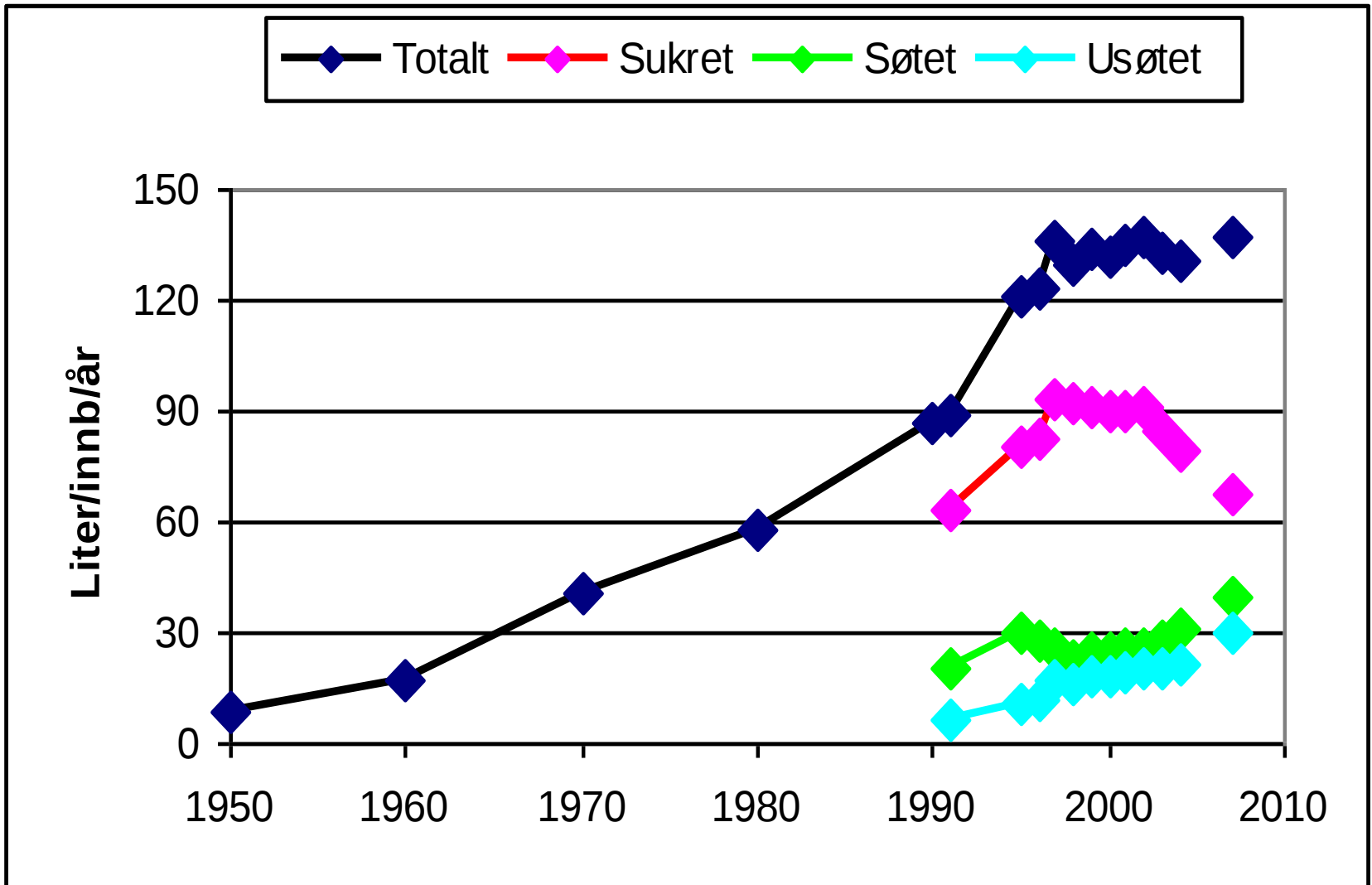
Sukker, E%.

Matforsyning 1953-2006 og forbruksundersøkelser 1976-2006



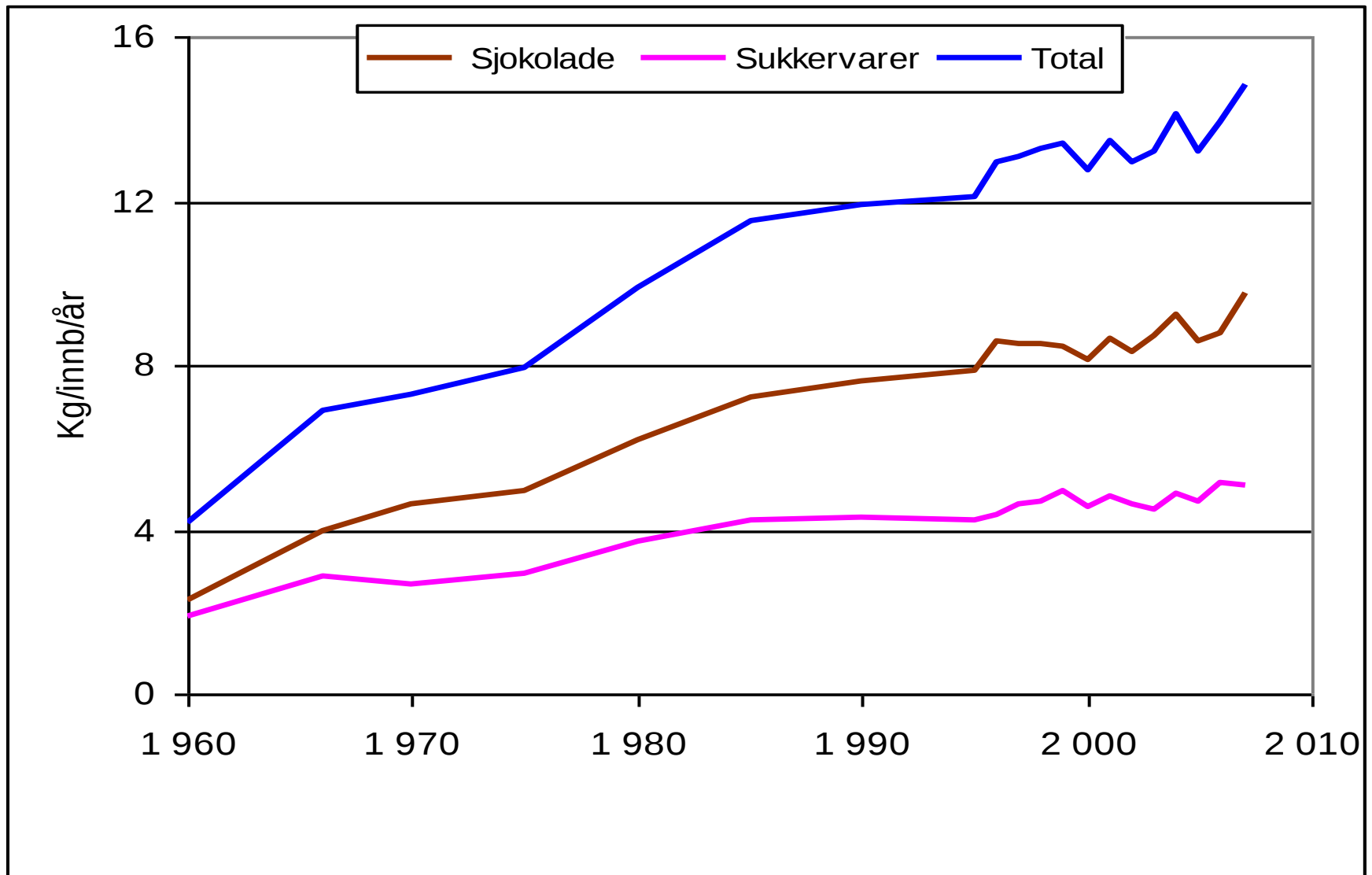
Brus og vann. Liter/innbygger/år.

Bryggeri- og Drikkevareforeningen.



Sjokolade og sukkervarer. Omsetning kg/person/år.

Norske Sjokoladefabrikkers Forening



Salt fra ca 10 til 5 g/d.

- **70-80 %** av saltet fra bearbeidede matvarer
- Senke saltinnholdet
- Hjelp å velge – deklarasjon
- Finland 1979-2007:
Kvinner 10 → 6 g/d; menn 13 → 8 g/d

Hva vil du ikke spise for mye av (%).
Norske spisefakta, Synovate.

Andel som svarer ja (%)	1999	2007
Sukker	63	82
Brus	59	77
Salt	74	77
Kolesterol	58	61
Mettet fett		65
Transfett		49
Karbohydrat *2005	31*	37

Hovedtrekk matforsyning 2006-2007 - endring i %.

Korn	1,4		
Frukt	6,8		
Grønnsaker	0,6		
Potetprodukter	3,3	Matpoteter	- 2,5
Kjøtt	5,9	Fisk	~0
Egg	4,5		
Melk totalt	1,3		
Ost	0,6		
Fløte og smør	3,8		
Margarin	9,3	Sukker	- 4,6
Godteri	6,5	Brus med sukker - fra 2004	- 15

Forbruk og mål

Forbruksundersøkelser 1978-2006

	1977- 79	1989- 91	2004- 06	Mål
Fett (E%)	40	35	35	25-35
Mettet fett (E%)	17	13	14	< 10
Trans fett (E%)	4	3	< 1	
Karbohydrat (E%)	47	51	48	50-60
Sukker (E%)	14	14	13	<10
Kostfiber (g/d)	17	18	17	25-35
F, G og P (g/d)	343	372	386	750

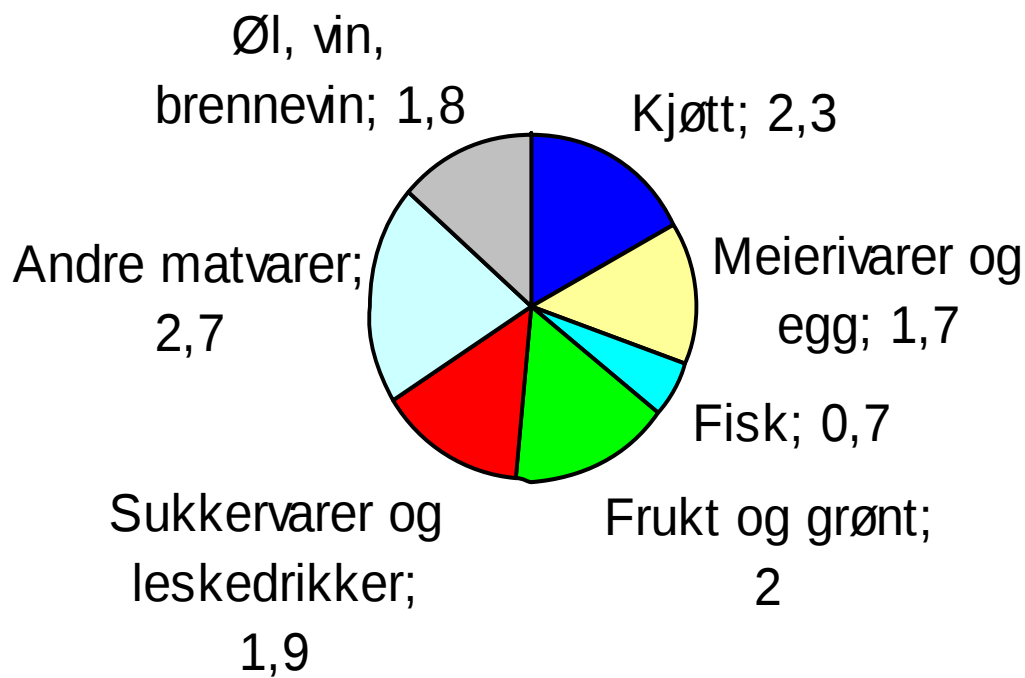
Konklusjon

- Gunstig utvikling - mye helse å vinne
- Gjøre de sunne valgene lette
- Grønnsaker, poteter, frukt og bær
- Grove kornvarer
- Fisk, både som pålegg og til middag
- Magre meierivarer
- Mindre fete kjøttvarer
- Bruke myk margarin og olje, med måte
- Være sparsom med fett, salt og sukker
- Vann er en bra tørstedrikk
- Matvarebransjen spiller en stor rolle for våre valg og varenes sammensetning



Mat og drikke, andel av total forbruksutgift (%).

Forbruksundersøkelsene 2004-06.



Endringer i inntaket ut fra et daglig energiinntak på 2400 kcal (10 MJ):

	2004-6	Mål	Endring
Fett	93 g/d (35 E%)	81 g/d (30 E%)	↓ 12 g/g
Mettet fett	37 g/d (14 E%)	27 g/d (10 E%)	↓ 10 g/g
Sukker	78 g/d (13 E%)	59 g/d (10 E%)	↓ 19 g/g
Kostfiber	18 g/d	30 g/d	↑ 12 g/d
Frukt & Grønt	390 g/d	750 g/d	↑ 360 g/d

Hovedtrekk endring i kg/person/år 2006-2007

Korn	1,3		
Frukt	5,8		
Grønnsaker	0,4		
Potetprodukter	1,1	Matpoteter	- 0,7
Kjøtt	4,2	Fisk	~0
Egg	0,5		
Melk totalt	2,0		
Ost	0,1		
Smør	0,1		
Margarin	0,8	Sukker	- 1,6
Godteri	0,9	Brus med sukker - fra 2004	- 12