



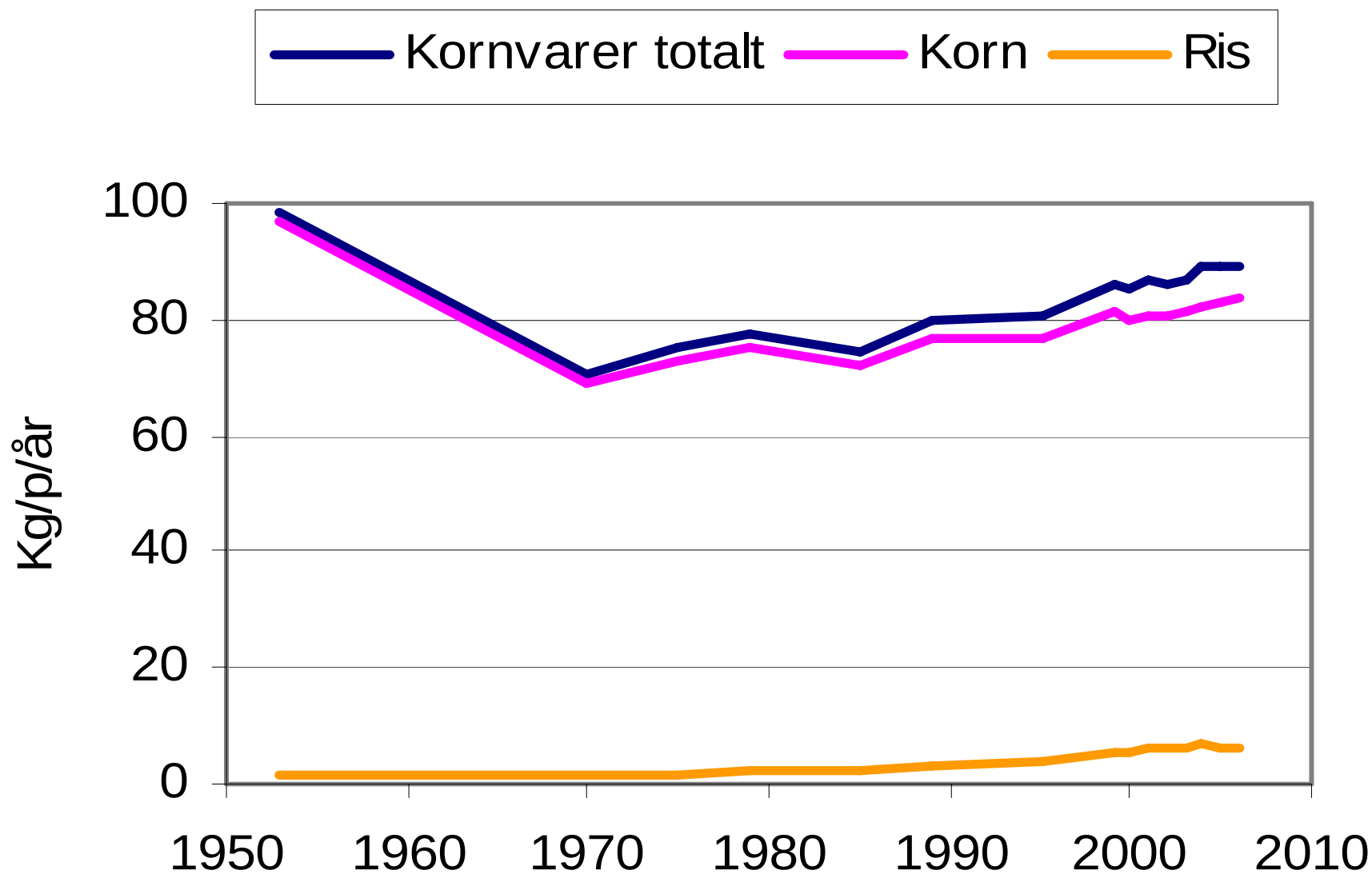
Kostholdsutvikling 2007

HOD 19.11.07

Lars Johansson

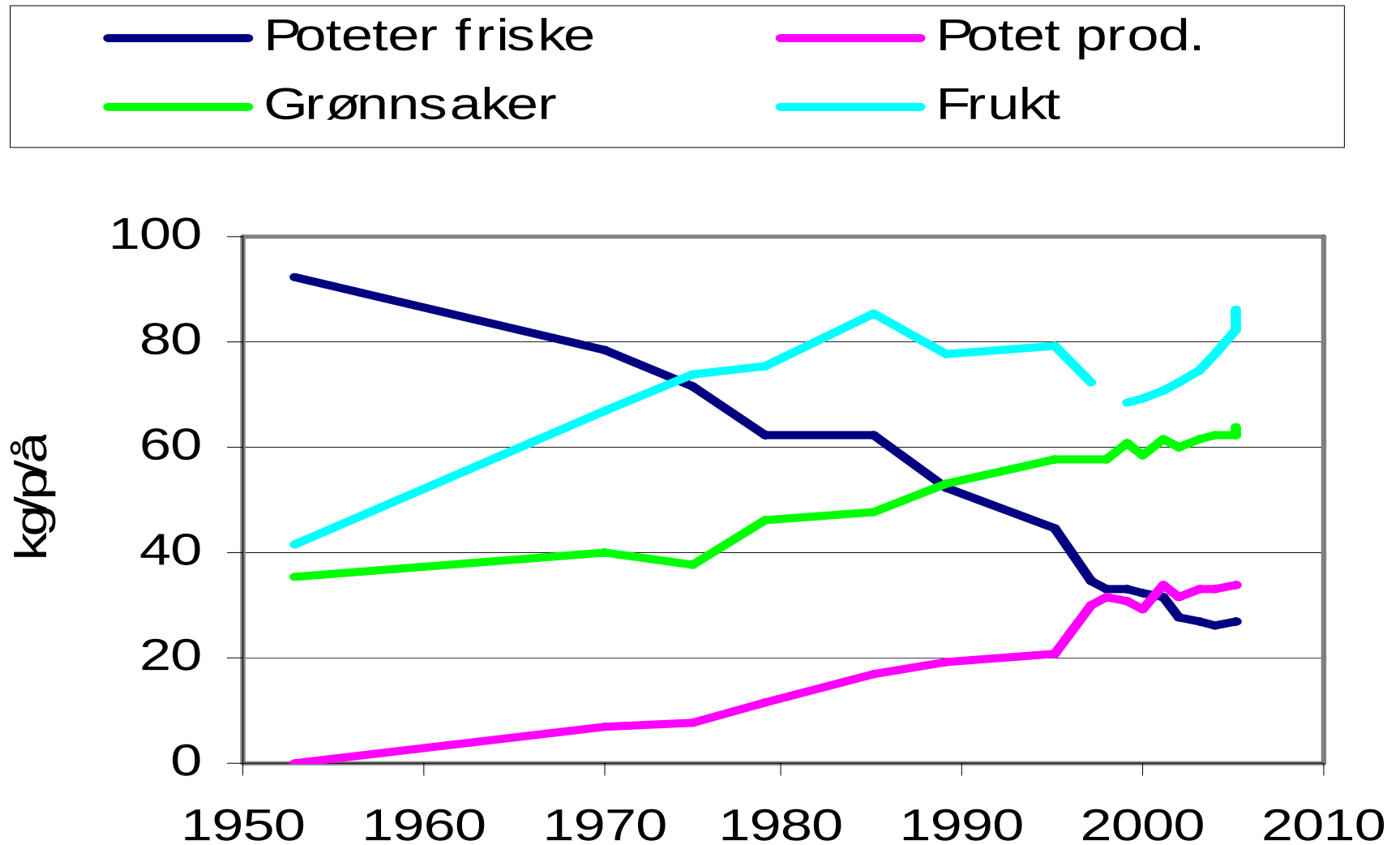
Sosial- og helsedirektoratet,
avdeling for ernæring

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

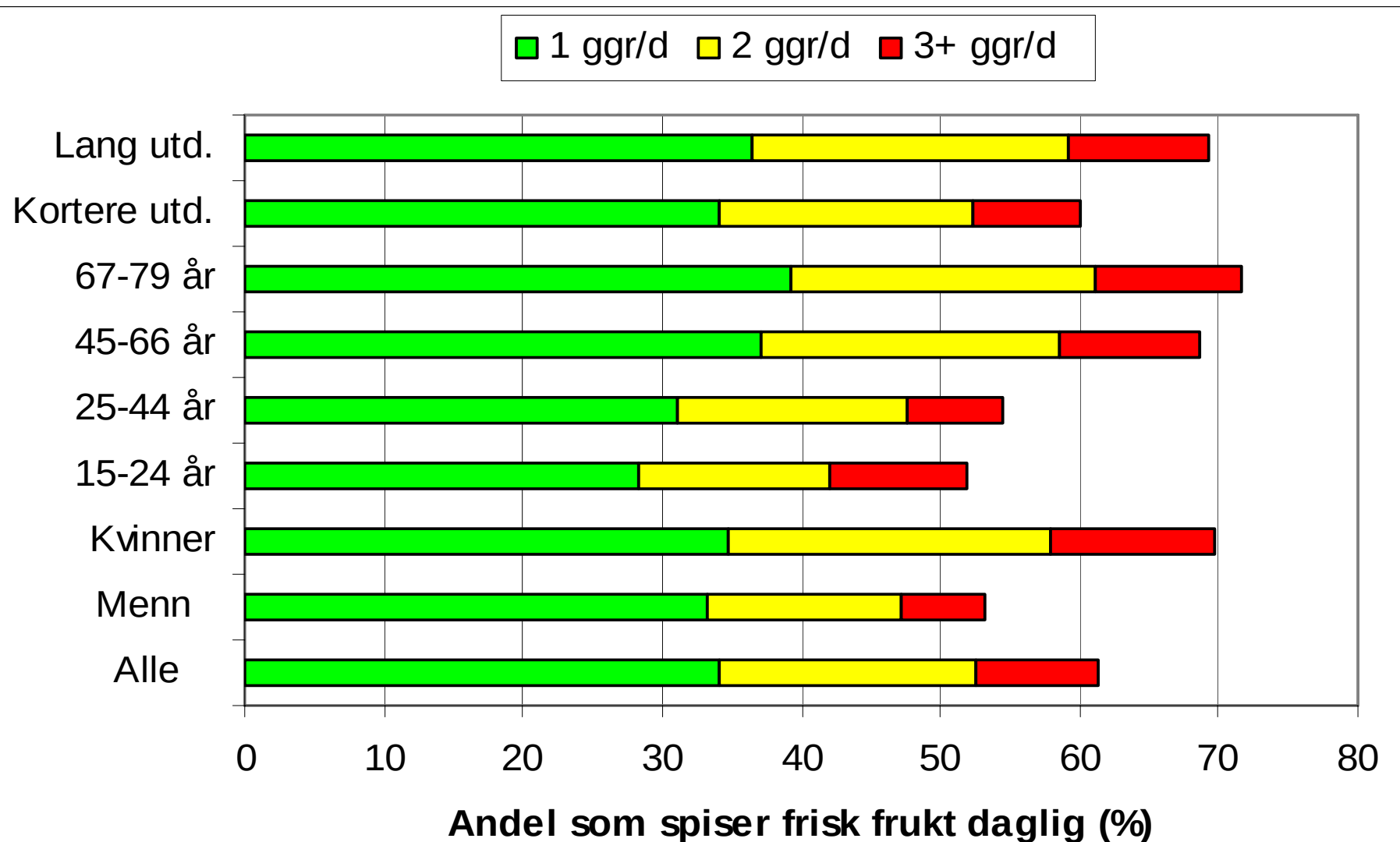


Poteter, grønnsaker og frukt.

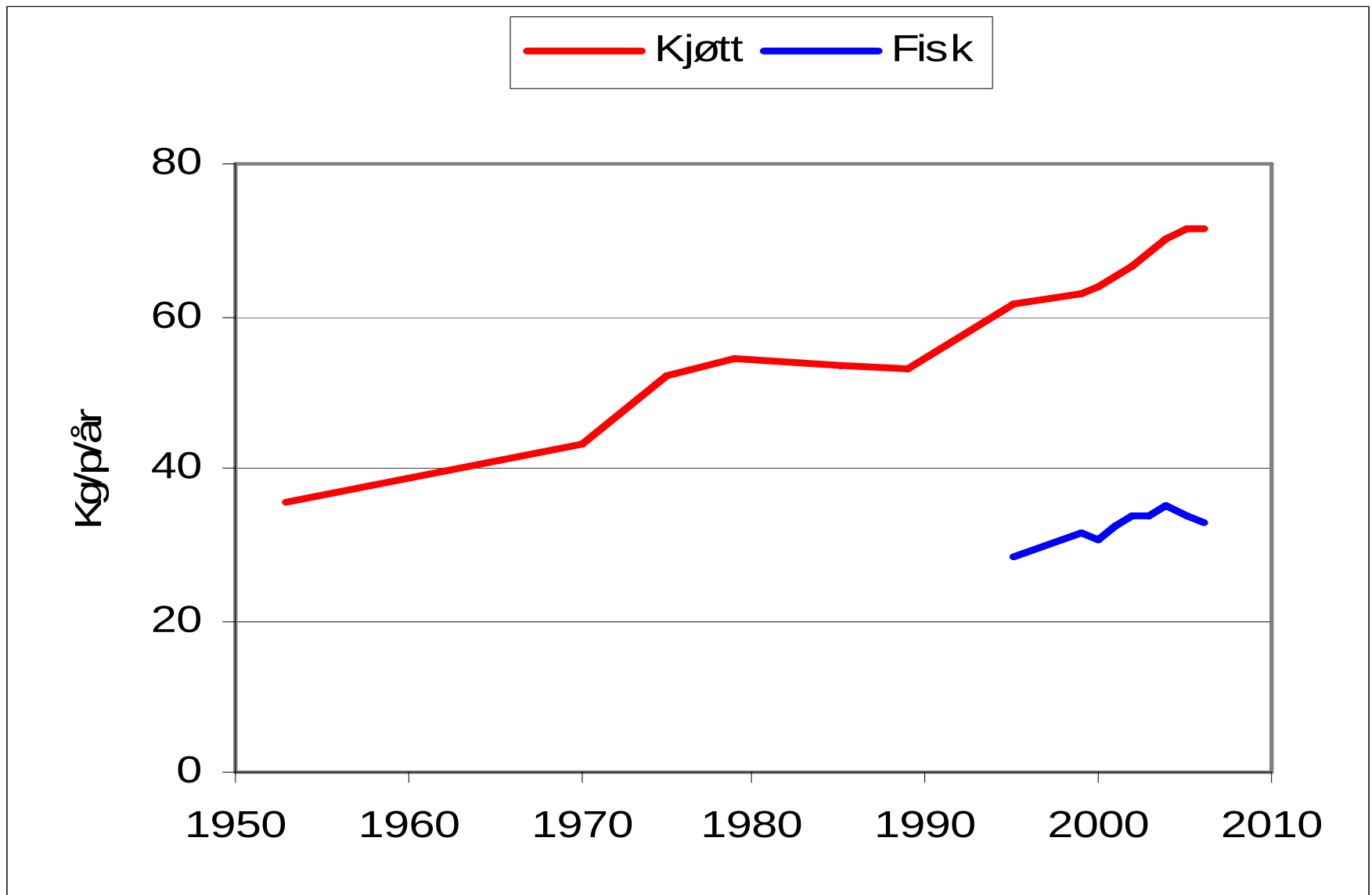
Matforsyning, kg/person/år



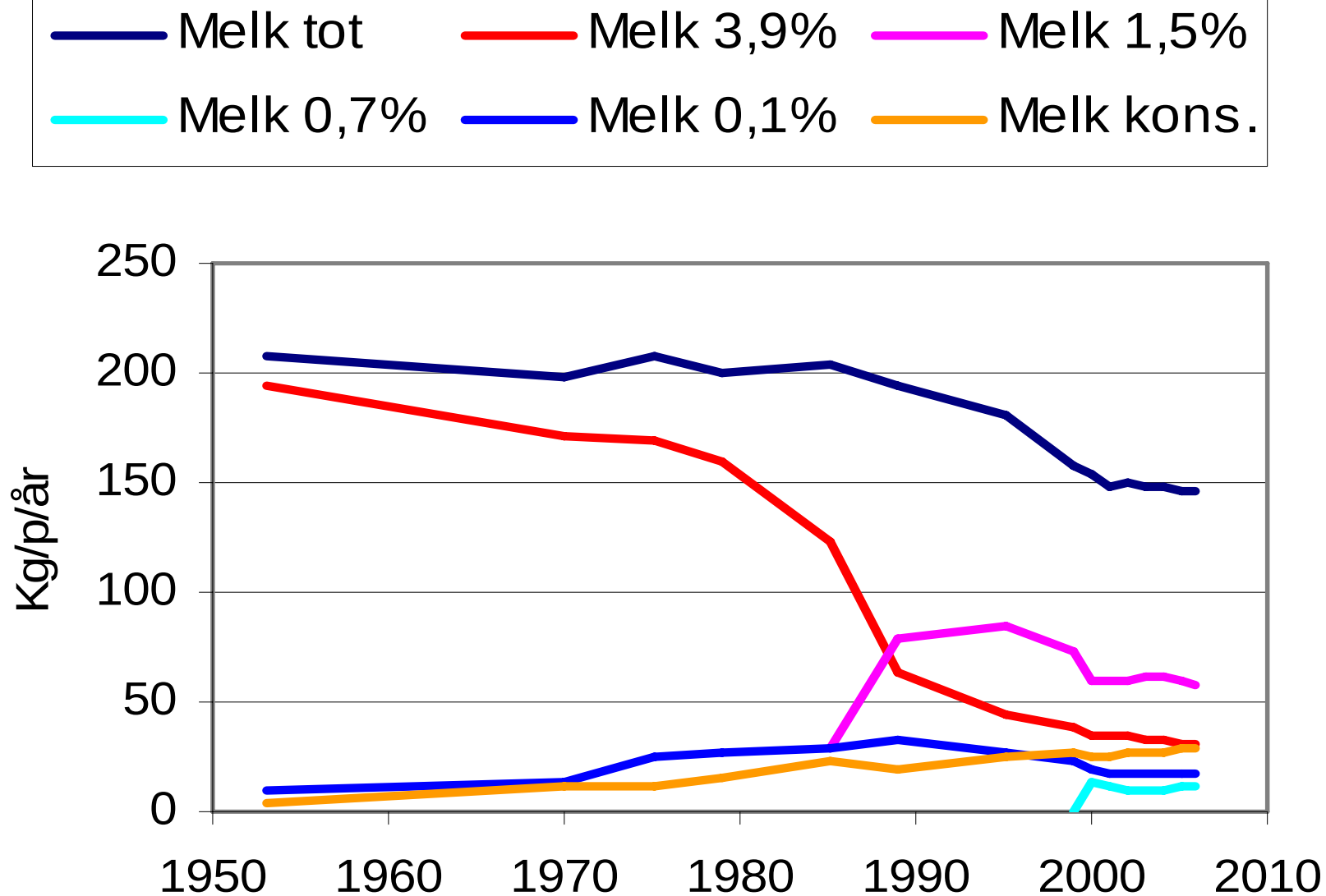
Andel som spiser frisk frukt en eller flere ganger om dagen. SSB, Levekårsundersøkelsen 2005.



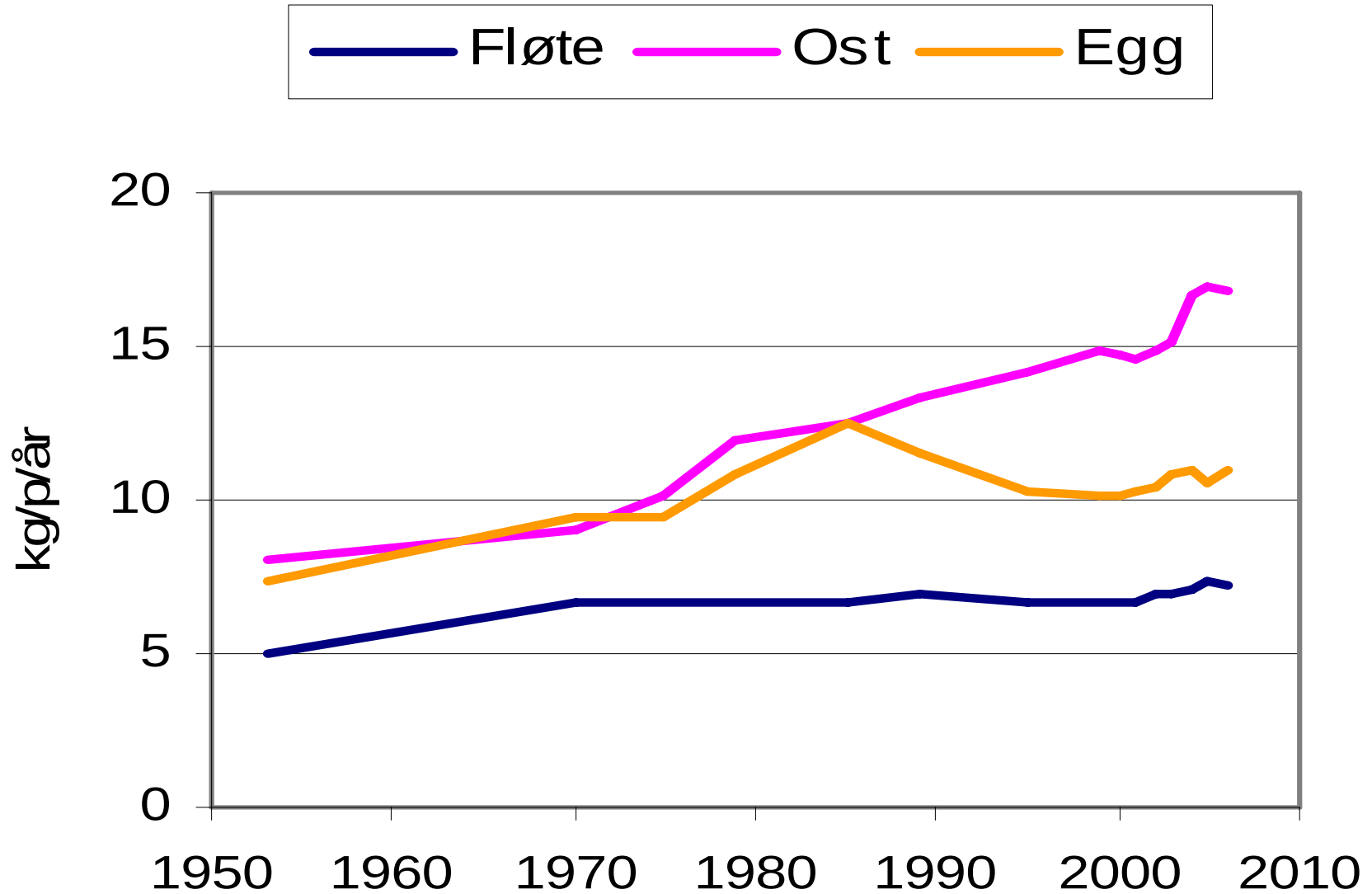
Kjøtt og fisk. Matforsyning, kg/person/år



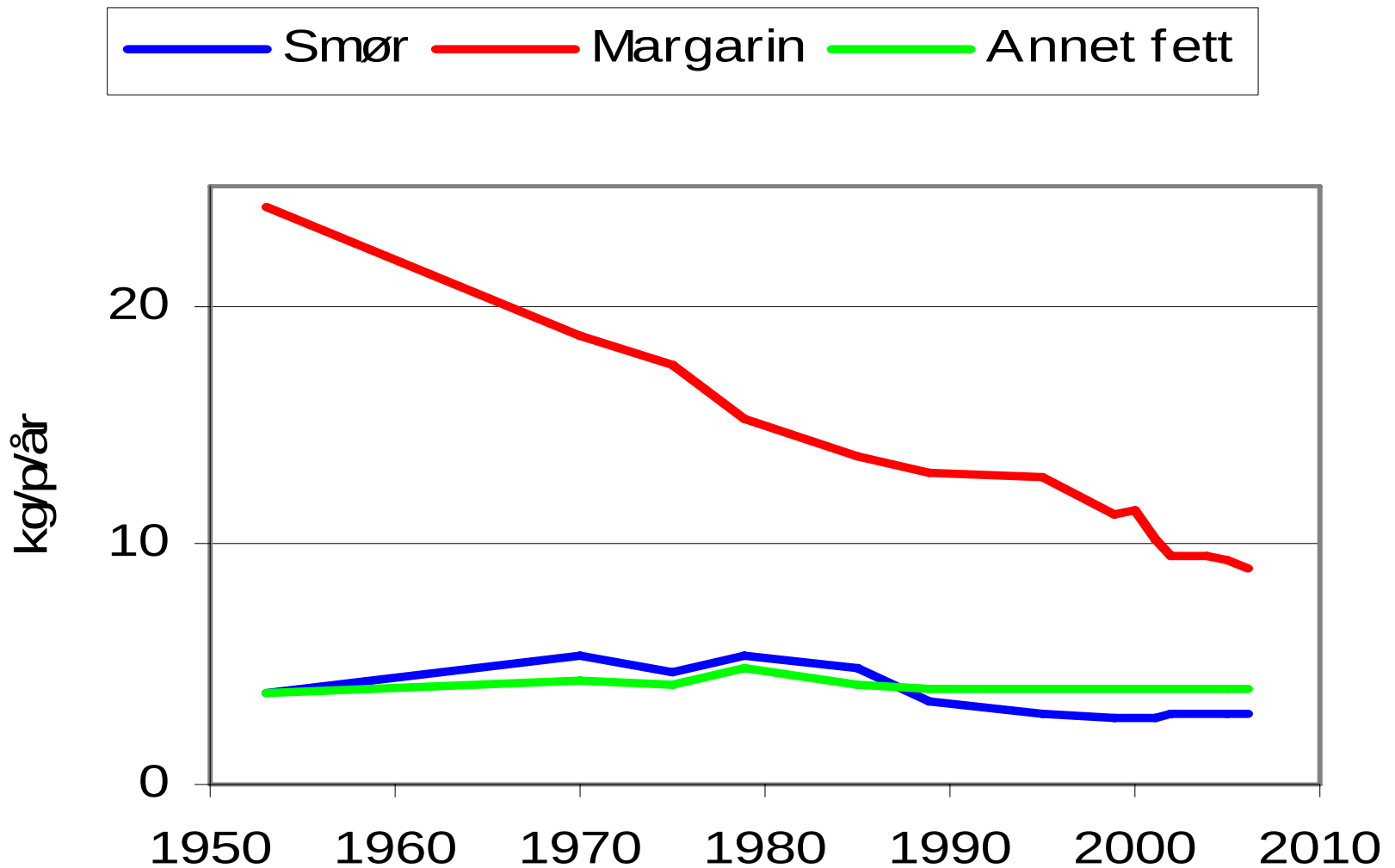
Melk. Matforsyning, kg/person/år.



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

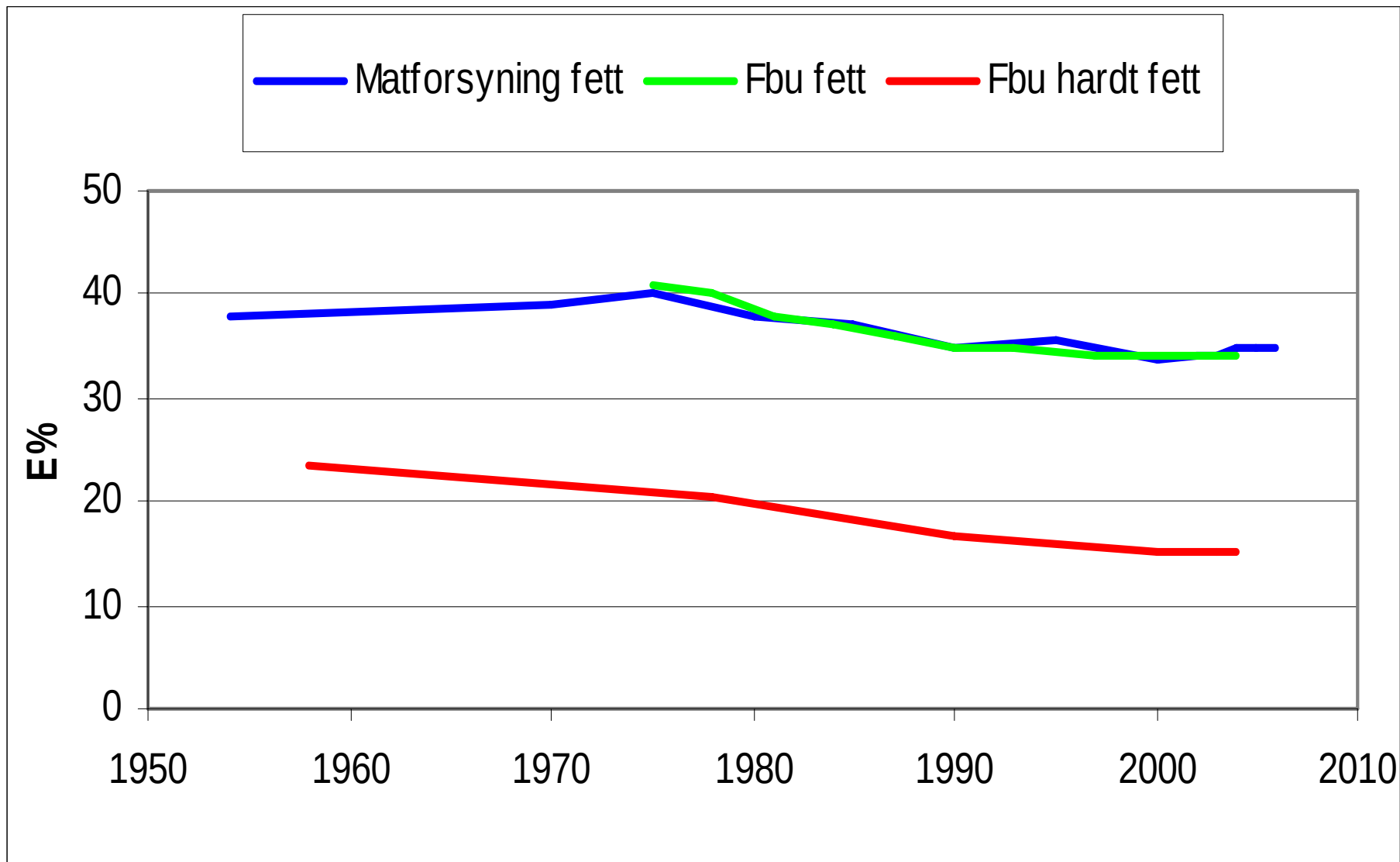


Smør, margarin og annet fett. Matforsyning. Kg/person/år.

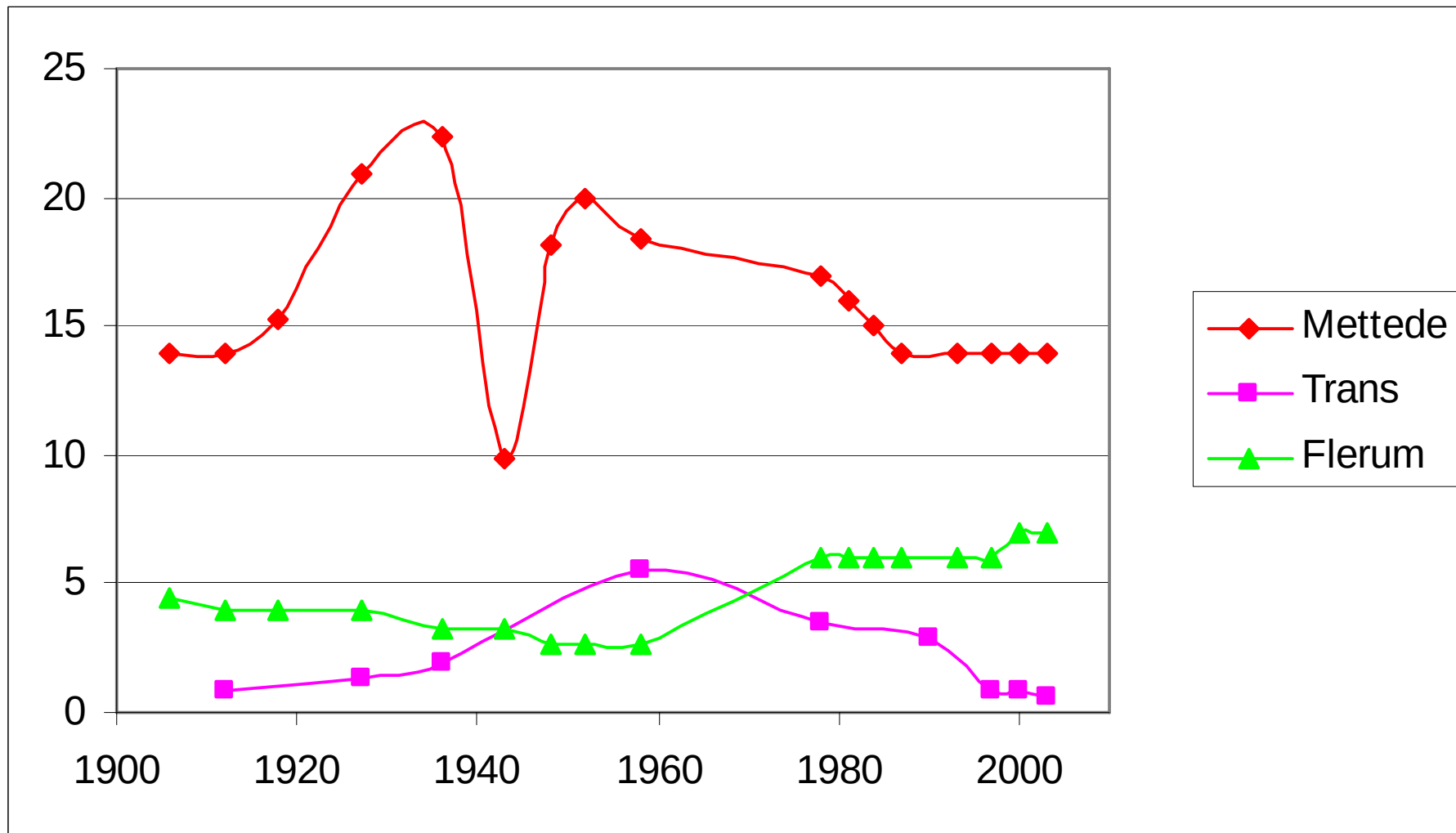


Fett og hardt fett.

Matforsyning og forbruksundersøkelser, E%



Mettede, trans og flerumettede fettsyrer (E%).
Forbruksundersøkelser (arbeiderhushold 1906-58, siden alle).

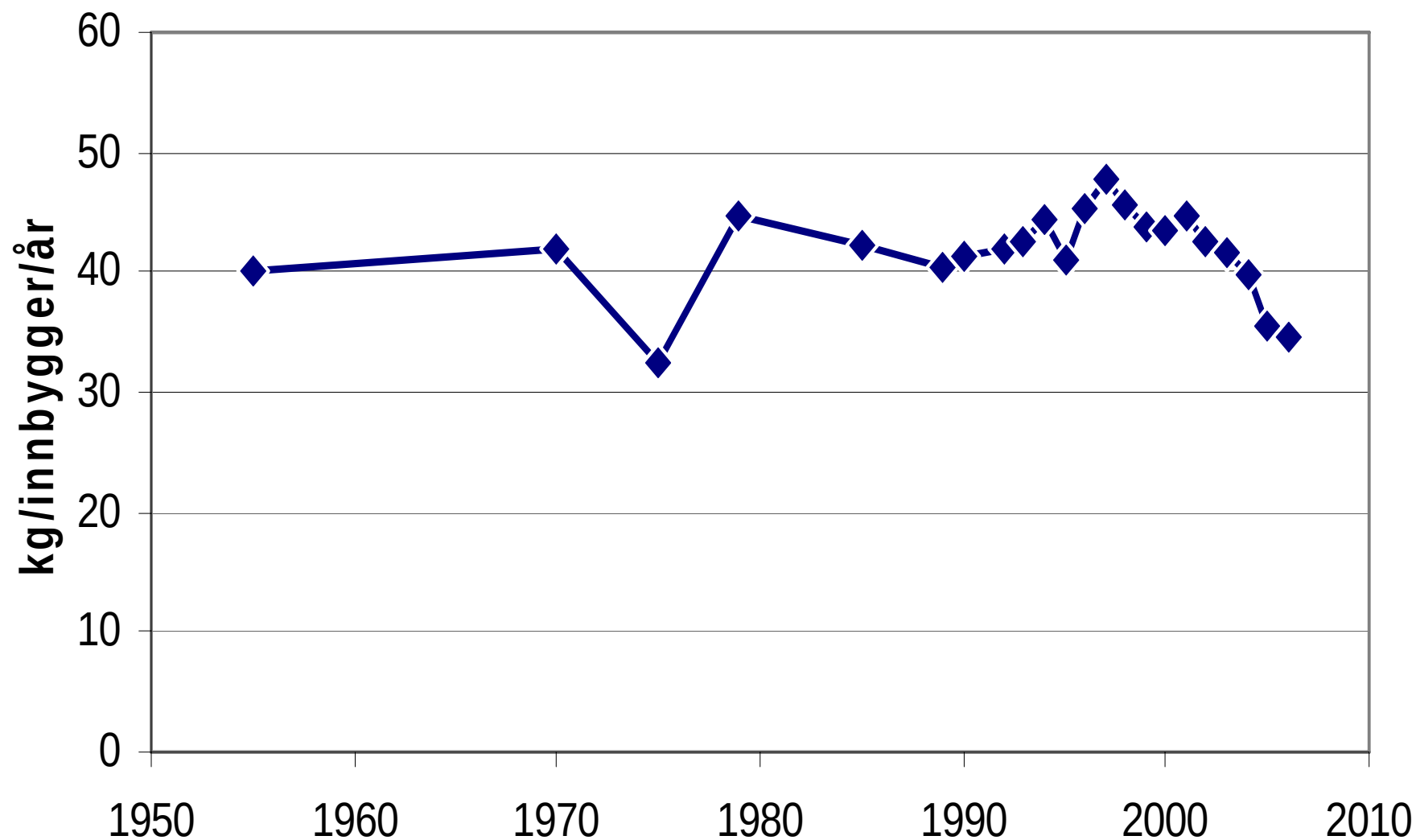


Kilder for fett og fettsyrer (%)

Forbruksundersøkelsene 2003-05, * Trans fs Norkost + analyser fra 2003

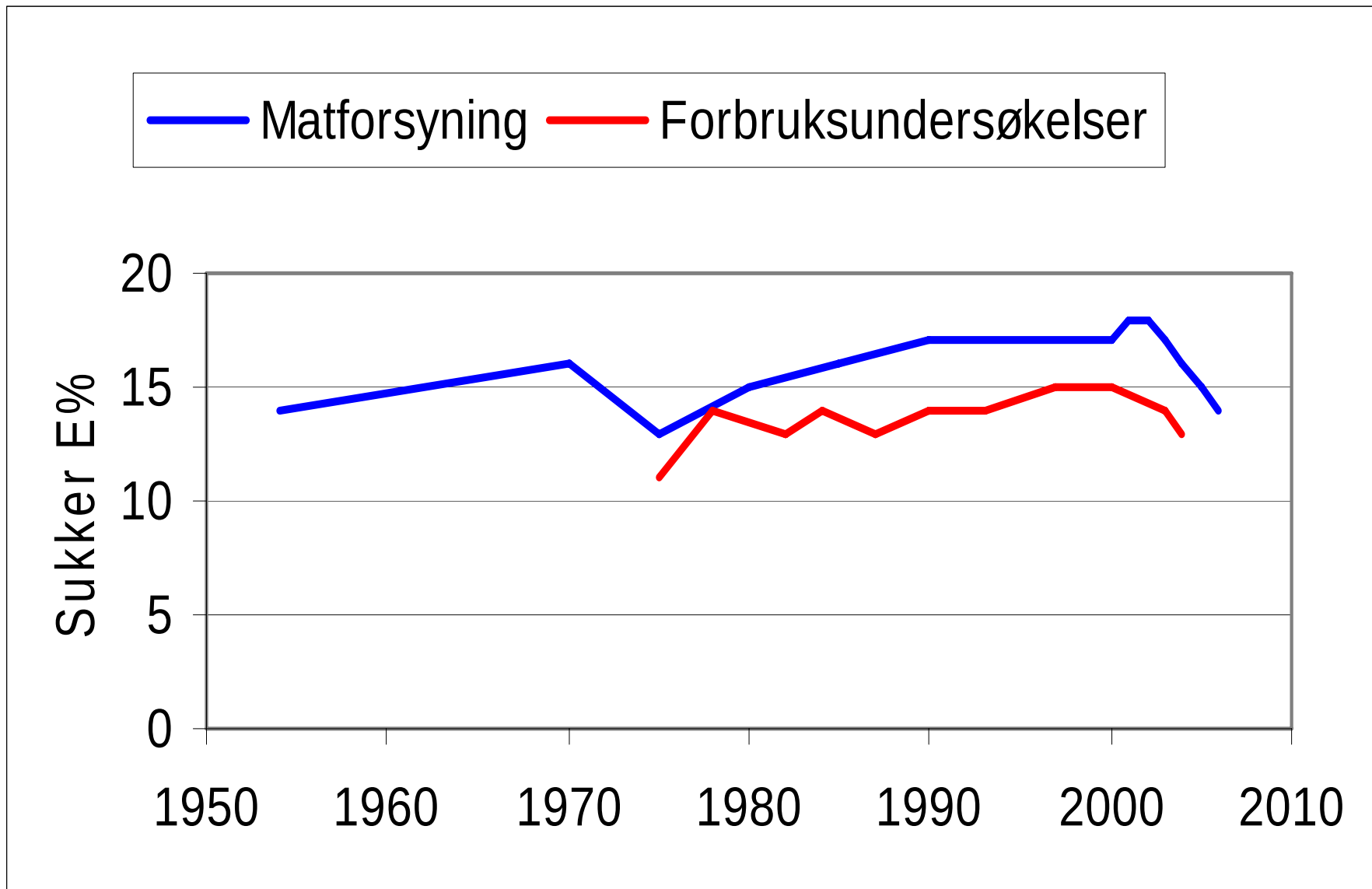
(Totalt g/dag)	Fett totalt (86)	Mettede fs (35)	Flerum fs (17)	Trans fs (2)*
Kilde	%	%	%	%
Meieriprodukter	25	38	3	50
Kjøtt	21	20	10	18
Fisk	3	1	4	
Margarin,	18	17	34	
Olje, majones ol	10	4	22	
Andre varer	23	23	25	32

Sukker, Matforsyning. Kg/person/år.



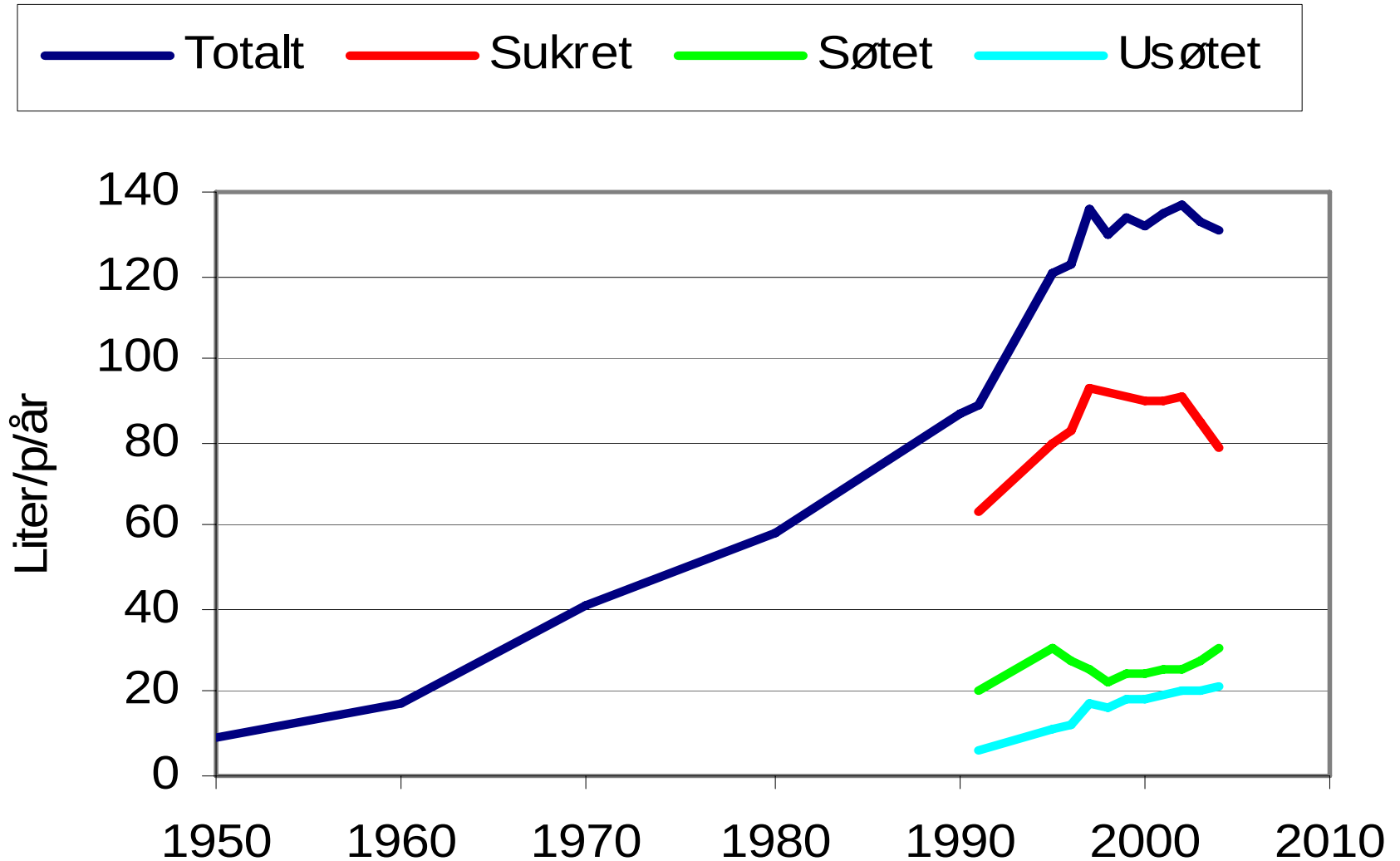
Sukker.

Matforsyning og forbruksundersøkelser, E%.

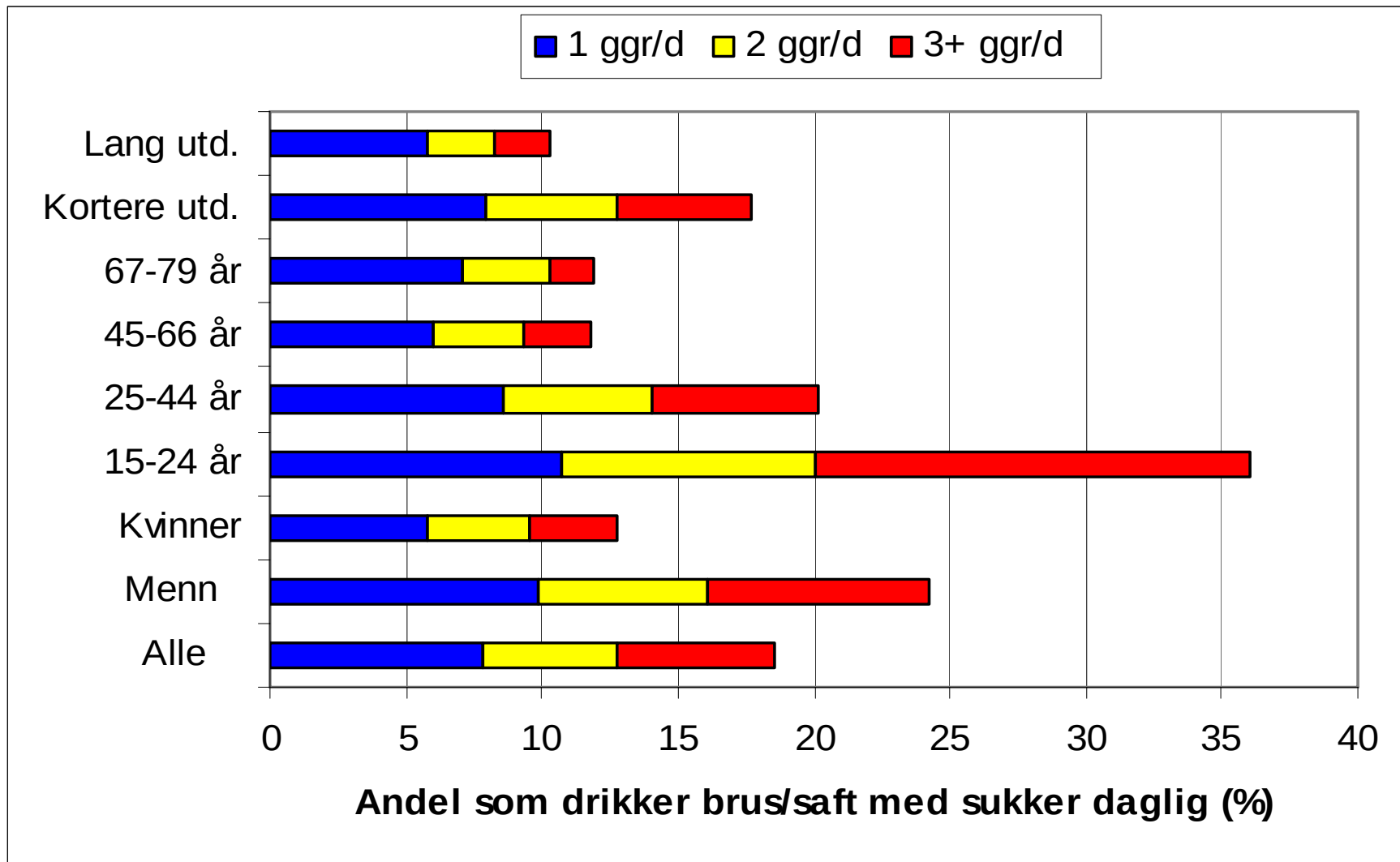


Brus og vann.

Bryggeri- og Drikkevareforeningen. Liter/innbygger/år

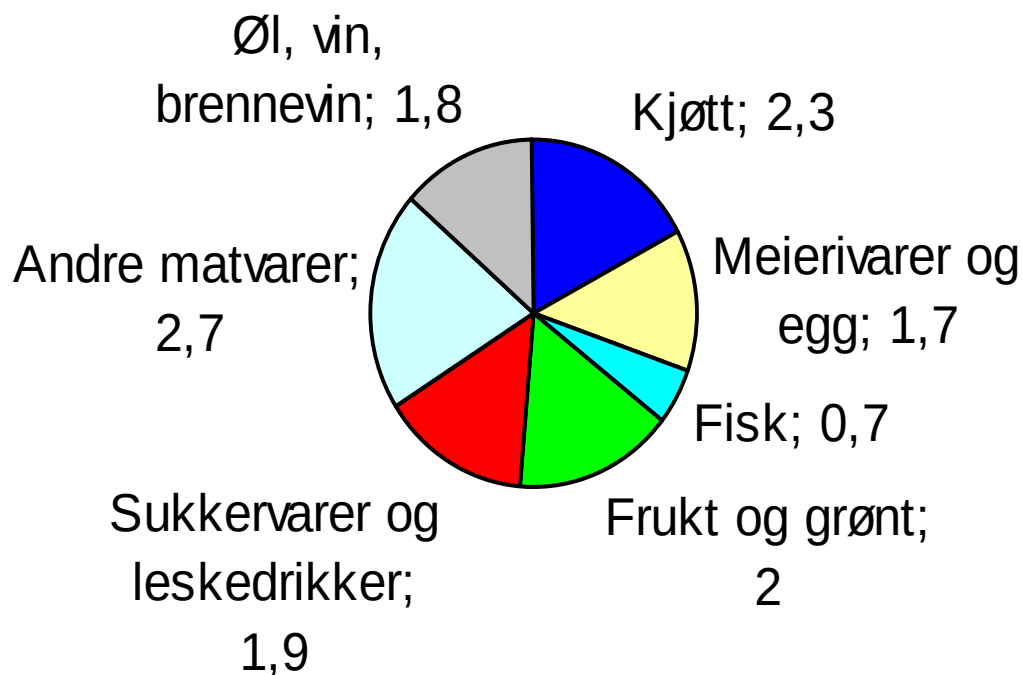


Andel som drikker brus/soft med sukker en eller flere ganger om dagen. SSB, Levekårsundersøkelsen 2005, %.



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

Forbruksundersøkelsene 2004-06.



Salt fra ca 10 til 5 g/d.

- Ca $\frac{3}{4}$ av saltet fra bearbeidede matvarer
- Senke saltinnholdet
- Hjelp å velge – deklarasjon
- Finland 1979-2002:
kvinner 10 → 7 g/d; menn 13 → 9 g/d

Dødelighet av hjerteinfarkt pr. 100.000

Men 40-49 Women 40-49
Men 50-59 Women 50-59

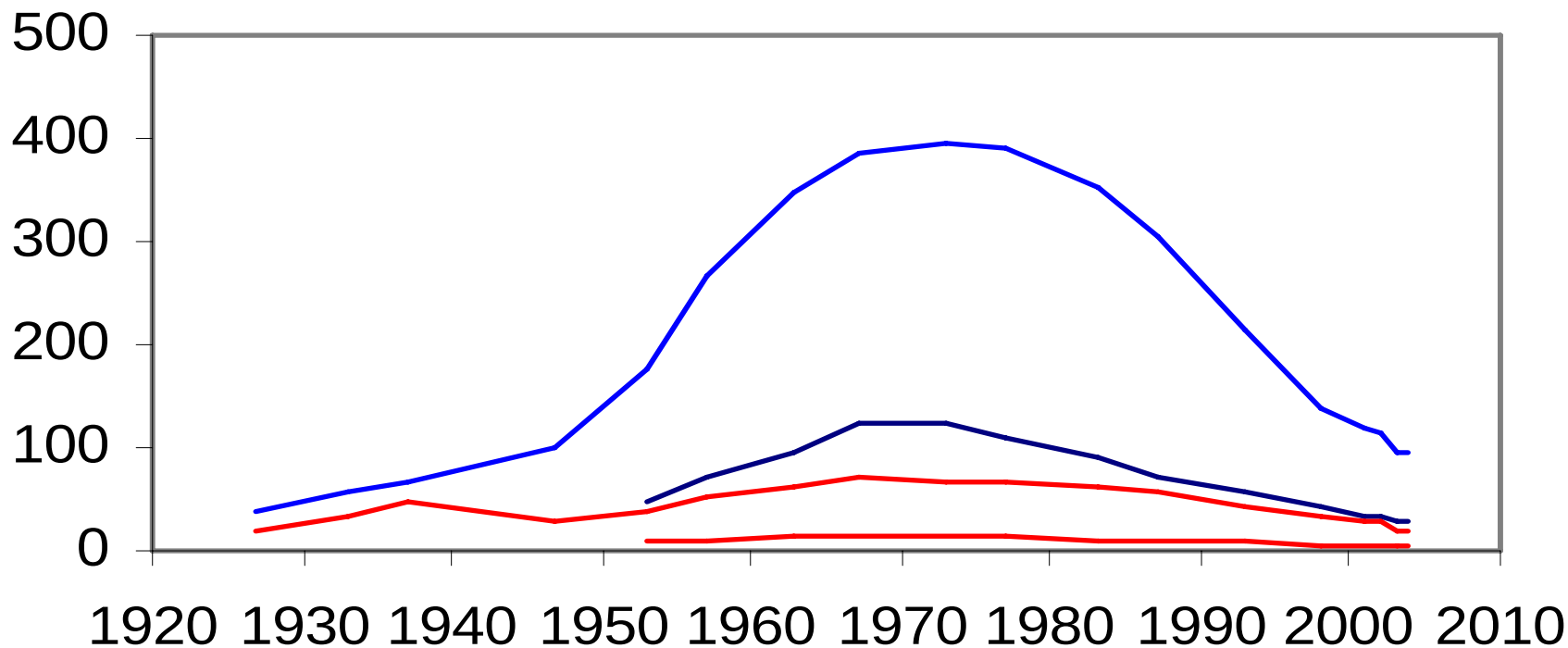
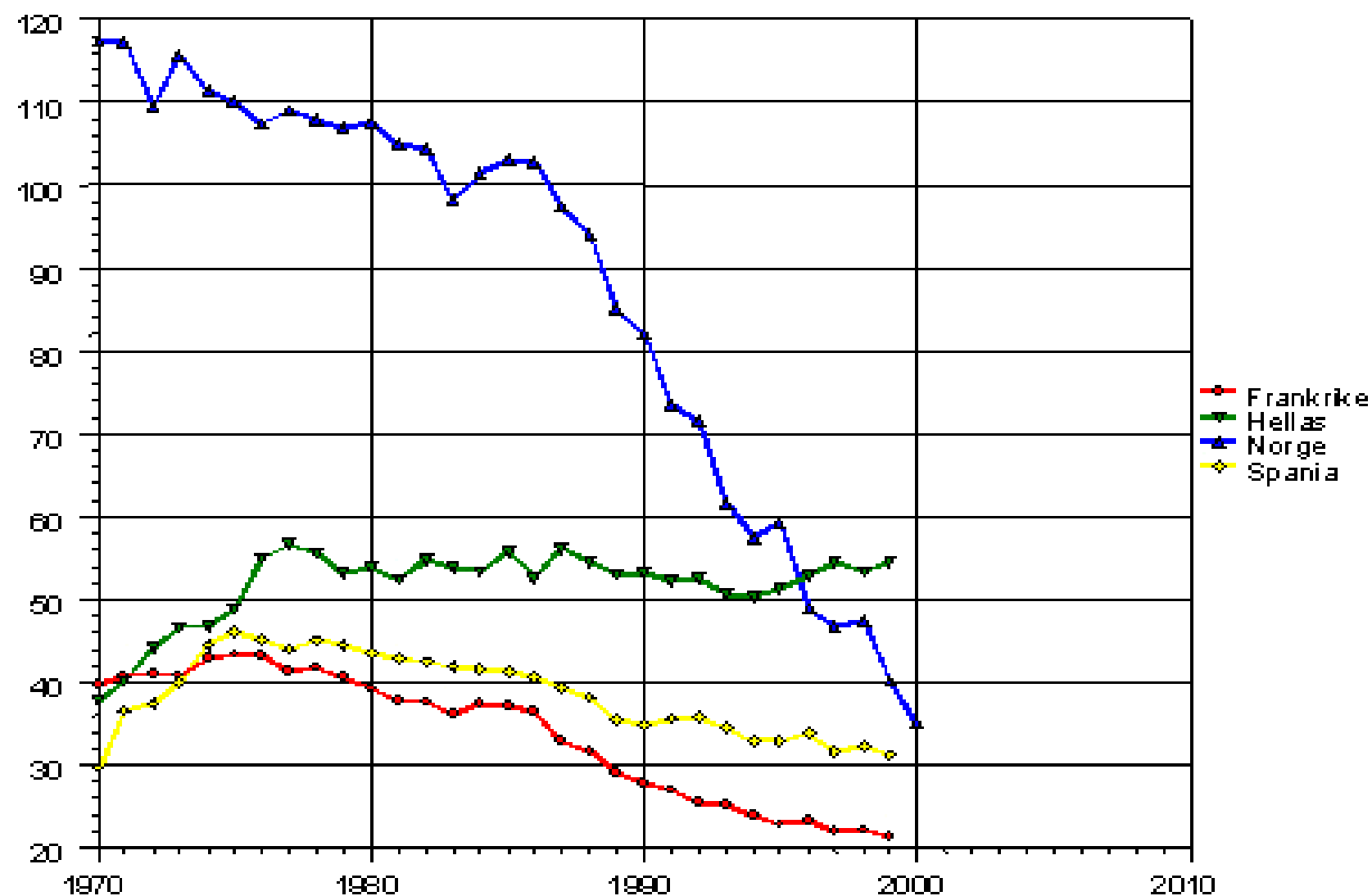
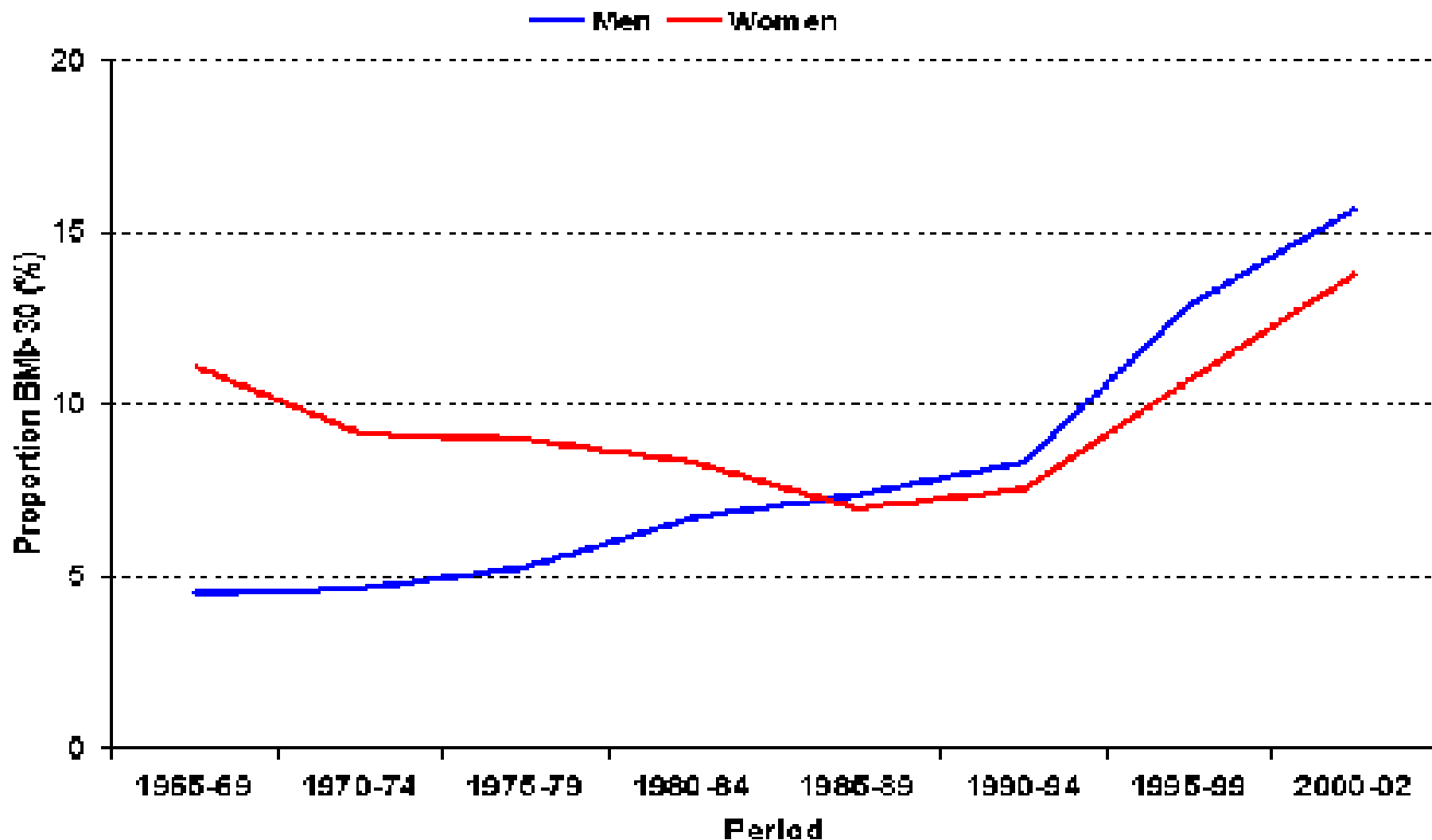


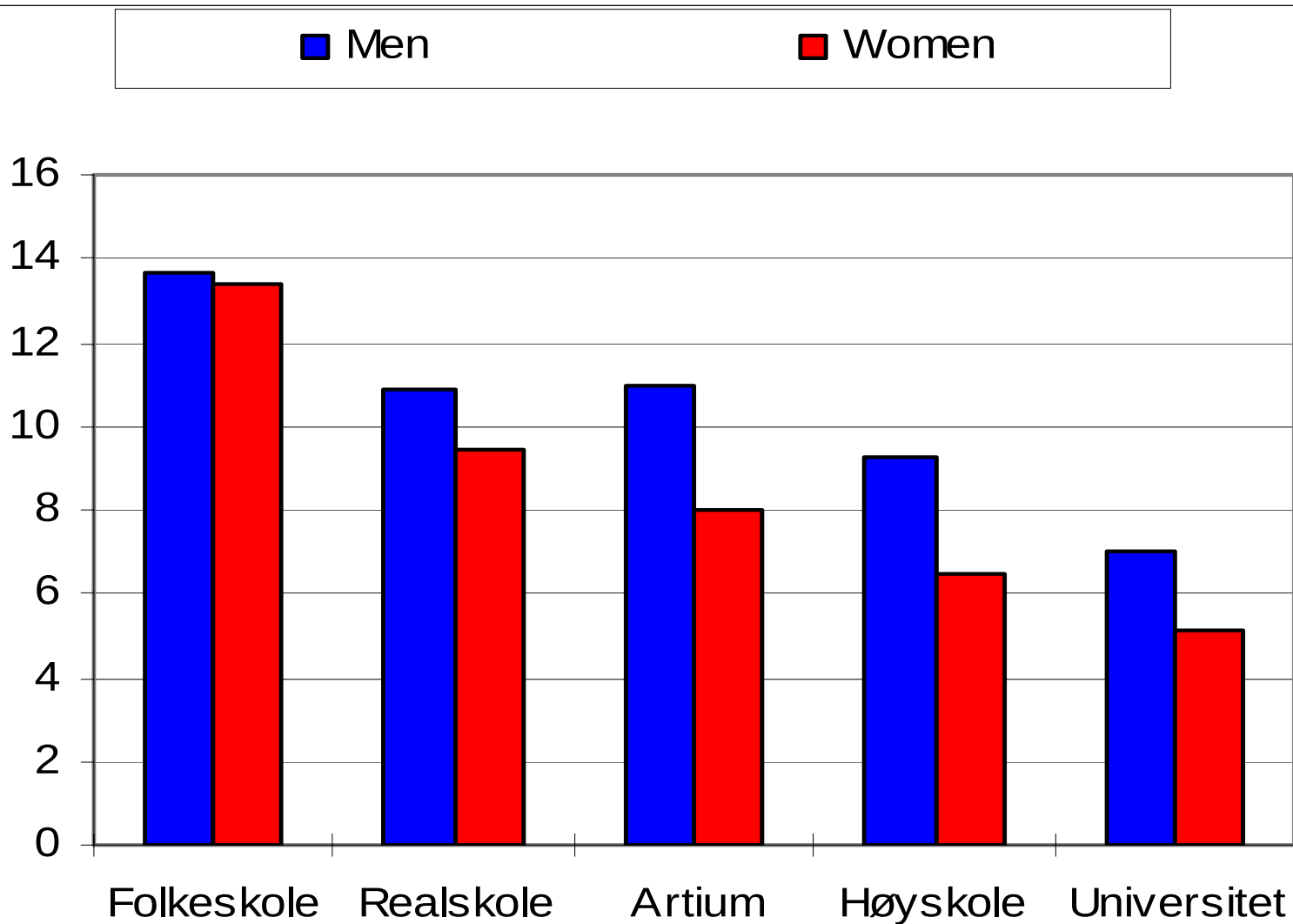
Fig. 1 Dødsfall som følge av hjerteinfarkt, menn 0-64 år, per 100 000



Andelen fete (KMI 30+) blant 40-44 åringer i norske fylker 1965-2002, %.



Andel fete (KMI >30) etter utdanning, 40-42 år i 12 fylker 1994-96 (%) (SHUS)



Forbruk og mål

Forbruksundersøkelser 1978-2005

	1978	1990	2005	Mål
Fett (E%)	40	35	34	25-35
Mettet fett (E%)	17	13	14	< 10
Trans fett (E%)	4	3	< 1	< 1
Karbohydrat (E%)	47	51	49	50-60
Sukker (E%)	14	14	13	<10
Kostfiber (g/d)	17	18	17	25-35
F, G og P (g/d)	343	372	381	750

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

	2003-5	Mål	Endring
Fett	91 g/d (34 E%)	81 g/d (30 E%)	↓ 10 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	380 g/d	750 g/d	↑ 370 g/d

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



Konklusjon

- Gunstig utvikling - mye helse å vinne
- Grønnsaker, poteter, frukt og bær, inkluder bønner, linser, nøtter og urter
- Grove kornvarer
- Fisk, både som pålegg og til middag
- Velg magre meierivarer
- Spis mindre fete kjøttvarer
- Bruk myk margarin og olje, med måte
- Vær sparsom med fett, salt og sukker
- Vann er en bra tørstedrikk
- Spis til du er passe mett
- Faste måltider er en god vane
- Hygg deg med maten

