Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige
Förkortningar

AMM  Arbets- och miljömedicinkliniker
AR   Genomsnittsbehov (från engelska average requirement)
BMI  Body Mass Index, kg/m²
BMR  Basal metabolic rate (basalomsättning)
DHA  Dokosahexaensyra, omega-3 fettsyra C 22:6
DPA  Dokosapentaensyra, omega-3 fettsyra C 22:5
EPA  Eikosapentaensyra, omega-3 fettsyra C 20:5
E%   Energiprocent
HULK Hushållens livsmedelsinköp och kostvanor
kcal Kilokalorier
kJ   Kilojoule
LI   Lägsta intag
MJ   Megajoule
NE   Niacinekvivalenter
NNR  Nordiska näringsrekommendationer
RE   Retinolekvivalenter
SCB  Statistiska centralbyrán
SNR  Svenska näringsrekommendationer
SQL  Structured Query Language
TE   Tokoferolekvivalenter
WHO  World Health Organization
Riksmaten – vuxna 2010–11

Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige

Resultat från matvaneundersökning utförd 2010–11

Elisabet Amcoff
Anna Edberg
Heléne Enghardt Barbieri
Anna Karin Lindroos
Cecilia Nälsén
Monika Pearson
Eva Warensjö Lemming

Livsmedelsdataenheten
Undersökningsavdelningen, Livsmedelsverket
## Innehållsförteckning

Förord .................................................................................................................. 8  
Sammanfattning .................................................................................................... 9  
Summary .............................................................................................................. 11  
Inledning ............................................................................................................. 13  
Deltagare och metoder ....................................................................................... 14  
  Population och urval ......................................................................................... 14  
  Insamling av data ............................................................................................. 15  
  Statistiska analyser .......................................................................................... 17  
  Deltagare och bortfall ..................................................................................... 20  
Felrapportering .................................................................................................. 22  
Kontroll av kostregistreringar ............................................................................ 23  
Resultat ................................................................................................................ 25  
  Deltagare .......................................................................................................... 25  
  Livsmedelskonsumtion .................................................................................... 25  
  Grönsaker, bulvär och rotfrukter ..................................................................... 32  
  Frukter och bär .................................................................................................. 33  
  Potatis ................................................................................................................ 34  
  Bröd ..................................................................................................................... 35  
  Ris och matgryner ............................................................................................ 36  
  Pasta .................................................................................................................... 37  
  Gröt och välling ................................................................................................ 38  
  Flingor ............................................................................................................... 39  
  Kött ..................................................................................................................... 40  
  Fågel .................................................................................................................... 41  
  Korv .................................................................................................................... 42  
  Fisk och skaldjur ............................................................................................... 43  
  Ägg ....................................................................................................................... 44  
  Mjölk, fil och yoghurt ....................................................................................... 45  
  Grädde och crème fraîche ................................................................................ 46  
  Ost ....................................................................................................................... 47  
  Matfett på smörgås ............................................................................................ 48  
  Kaffe ................................................................................................................... 49  
  Te ........................................................................................................................ 50  
  Vatten ................................................................................................................ 51  
  Juice ................................................................................................................... 52  
  Läsk, saft, sport- och energidrycker ................................................................. 53  
  Öl, vin och sprit .................................................................................................. 54  
  Sylt, marmelad och mos .................................................................................. 55  
  Nötter och snacks ............................................................................................. 56  
  Glass .................................................................................................................... 57  
  Godis ................................................................................................................... 58  
  Bullar, kakor och tårter ................................................................................... 59  
  Söta soppor och efterrätter .............................................................................. 60  
  Socker, sirap, honung och sötningsmedel ........................................................ 61  
  Pizza, paj och pirog ............................................................................................ 62  
  Pannkakor, våfflor och crêpes ........................................................................ 63  
  Soppa ................................................................................................................ 64  
  Sås ......................................................................................................................... 65  
  Kosttillägg ......................................................................................................... 66
Energi- och näringsintag.................................................................67
Energi.........................................................................................67
Protein.......................................................................................69
Fett .........................................................................................70
Kolhydrater .............................................................................71
Kostfibrer ...............................................................................72
Alkohol ....................................................................................74
Mättade fettsyror .....................................................................75
Transfettsyror .........................................................................76
Enkelomättade fettsyror .........................................................77
Fleromättade fettsyror .............................................................78
Individuella fettsyror ...............................................................79
Omega-3-fettsyror .....................................................................80
Omega-6-fettsyror .....................................................................81
Kolesterol ................................................................................82
Monosackarider .......................................................................83
Disackarider ...........................................................................84
Sackaros ................................................................................85
Tillsatt socker ...........................................................................86
Fullkorn ...................................................................................87
Vitaminer ..................................................................................88
Vitamin A ................................................................................88
β-karoten ...............................................................................90
Vitamin D ................................................................................91
Vitamin E (α-tokoferol) ............................................................92
Vitamin C ...............................................................................93
Tiamin ....................................................................................94
Riboflavin ...............................................................................95
Niacin ...................................................................................96
Vitamin B₆ ...............................................................................99
Vitamin B₁₂ ..........................................................................100
Folat .....................................................................................101
Mineralämnen .......................................................................102
Fosfor ..................................................................................102
Järn .....................................................................................103
Kalciun ..................................................................................104
Kalium ..................................................................................105
Magnesium ..........................................................................106
Natrium ................................................................................107
Selen ...................................................................................108
Zink ....................................................................................109
Intag av kosttillskott ..............................................................110
Resultat från enkät .................................................................111
Livsmedelskonsumtion och näringsintag i relation till bakgrundsfaktorer ......120
Bidrag av näringsämnen från olika livsmedelsgrupper ..................133
Näringsintag i relation till näringsrekommendationer ...................142
Matvanor i förhållande till kostråden ........................................145
Jämförelse med tidigare svenska matvanundersökningar ..........151
Jämförelse med matvanundersökningar i de nordiska länderna ....155
Diskussion och slutsatser .........................................................157
Referenser .............................................................................160
Rättelser och uppdateringar ....................................................162
Bilaga ....................................................................................163
## Contents

- Foreword ........................................................................................................... 8
- Summary (Swedish) ............................................................................................ 9
- Summary (English) ............................................................................................ 11
- Introduction ....................................................................................................... 13
- Participants and methods .................................................................................. 14
  - Population and sample ....................................................................................... 14
  - Collection of data ................................................................................................ 15
  - Statistical analyses ............................................................................................. 17
- Participants and non-participants ....................................................................... 20
- Misreporting ......................................................................................................... 21
- Quality check of dietary registrations .................................................................. 23
- Results .................................................................................................................. 25
  - Participants ......................................................................................................... 25
  - Food consumption ................................................................................................ 25
  - Vegetables, pulses and roots ................................................................................. 32
  - Fruit and berries .................................................................................................. 33
  - Potatoes ............................................................................................................... 34
  - Bread ..................................................................................................................... 35
  - Rice and grains ..................................................................................................... 36
  - Pasta ....................................................................................................................... 37
  - Porridge and gruel ................................................................................................. 38
  - Breakfast cereals ................................................................................................. 39
  - Meat ....................................................................................................................... 40
  - Poultry .................................................................................................................... 41
  - Sausages ................................................................................................................ 42
  - Fish and shellfish .................................................................................................. 43
  - Eggs ......................................................................................................................... 44
  - Milk, fermented milk and yoghurt ....................................................................... 45
  - Cream and sour cream ....................................................................................... 46
  - Cheese .................................................................................................................... 47
  - Speads and butter .................................................................................................. 48
  - Coffee ..................................................................................................................... 49
  - Tea .......................................................................................................................... 50
  - Water ...................................................................................................................... 51
  - Juice ....................................................................................................................... 52
  - Soft drinks, sport- and energy drinks ................................................................. 53
  - Beer, wine and spirits ............................................................................................ 54
  - Jam, marmelade and apple sauce ........................................................................ 55
  - Nuts and savory snacks ....................................................................................... 56
  - Ice cream ............................................................................................................... 57
  - Candy ...................................................................................................................... 58
  - Buns, biscuits and cakes ..................................................................................... 59
  - Sweet soups and desserts .................................................................................... 60
  - Sugar, syrup, honey and artificial sweeteners .................................................... 61
  - Pizza, pie and pirogue ........................................................................................... 62
  - Pancakes, waffles and crêpes .............................................................................. 63
  - Soup ...................................................................................................................... 64
  - Sauces .................................................................................................................... 65
  - Nutritional supplements .................................................................................... 66
Resultat från nationella matvaneundersökningar behövs för att få kunskap om hur matvanor, livsmedelsintag och näringsintag ser ut och hur de fördelas sig och förändras i befolkningen. Sådan kunskap är nödvändig i arbetet med att främja bra matvanor och förebygga kroniska sjukdomar såsom hjärt- och kärlsjukdom, typ 2 diabetes, fetma och vissa cancerformer och den utgör även basen i arbetet med att ta fram kostråd. Resultaten från undersökningen utgör även ett viktigt underlag för olika riskbedömningar av toksiska ämnen som kan finnas i maten till grund för bland annat regelarbetet inom EU samt vid beslut om berkningsnivåer av vitaminer och mineraler.


I denna huvudrapport presenteras livsmedelskonsumtion och intag av näringsämnen. Analyser kopplade till blod- och urinprover kommer att redovisas separat.


September 2012

Inger Andersson
Generaldirektör
Sammanfattning

I Riksmaten 2010-11 bjöds ett representativt urval på 5 000 personer mellan 18–80 år boende i Sverige in att delta i undersökningen som pågick mellan maj 2010 och juli 2011. Deltagarna, totalt 1 797 personer, registrerade allt de åt och drack under fyra dagar via webben och besvarade ett femtiotal enkätfrågor.

Jämfört med tidigare svenska matvaneundersökningar har en del positiva förändringar skett. Deltagarna åter mer frukt och bär, grönsaker, rotfrukter, baljväxter och fisk än i tidigare och fler väljer flytande matfetter och olja i matlagningen. Samtidigt var 57 procent av männen och 42 procent av kvinnorna överviktiga eller feta, vilket är mer än tidigare.

Medelintaget av frukt och grönsaker inklusive högst 1 dl juice var i denna undersökning 360 gram för kvinnor och 310 gram per dag för män, 21 procent åt mer än 500 gram frukt och grönsaker per dag. Trettio procent åt fisk som huvudrätt två eller fler gånger i veckan, kvinnor i större utsträckning än män. Medelintaget av läsk och saft var drygt en deciliter per dag, men de som drack mest registrerade över 6 deciliter per dag. Många deltagare åt mycket av söta och feta livsmedel med låg näringsstämhet, i genomsnitt kom 15 procent av energin från läsk, godis och kaffebröd. Matvanorna varierar också med ålder. De yngre åt mindre frukt, grönsaker, potatis och fisk men mer pasta, läsk, pizza, paj och piroger än de äldre. Äldre valde mer traditionell mat som gröt, potatis, frukt, bär, fisk, soppa, kaffebröd och efterrätter. Alkoholintaget var lägst i de yngre åldersgrupperna och högst hos personer mellan 45 och 64 år. Utbildningsnivån och andra bakgrundsfaktorer är också relaterat till matvanorna. Till exempel åt personer med högre utbildning mer frukt, grönsaker, ost och drack mer alkohol än personer med lägre utbildning och och män som var fysiskt aktiva på fritiden och icke-rökare åt mer frukt och gröt än de som rörde sig mindre respektive rökte.

Energiintaget var i genomsnitt 7,4 MJ för kvinnor och 9,4 MJ för män. Andelen energi (utan alkohol) var i genomsnitt 18 procent från protein, 35 procent från fett och 47 procent från kolhydrater. Andelen energi från mättat fett var hög (13 E%) medan andelen fettomättat fett (6 E%) var tillfredsställande. Intaget av fibrer (2,5 gram per MJ) och fullkorn (52 gram per 10 MJ) var lågt. Tillsatt socker bidrog med nästan 10 procent av energin, alkohol med drygt 3 E% och saltintaget var högt (7,5 gram per dag). Resultaten visar att de allra flesta får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler, men att intaget av vitamin D, järn och folat var lågt, intaget var allra lägst bland unga kvinnor. Kosttillskott åts av 21 procent av deltagarna, vanligast var multivitamin- och mineraltabletter och fiskolie- och omega-3-preparat.

Det låga deltagandet (36 procent) kan ha påverkat resultaten i denna undersökning, framför allt bland unga män där bortfallet var störst. Bland kvinnor var åldersgrupperna väl representerade och det bör också noteras att andelen med övervikt och fetma är jämförbar med andra svenska undersökningar med större urval och mindre bortfall. Utbildningsnivån var något högre bland deltagarna än de som inte deltagit. Om högutbildade åter hälsosammare än personer med lägre utbildning är det möjligt att undersökningen ger en för positivbild av
Summary

In Riksmaten adults 2010–11 were a representative sample of 5000 individuals between 18–80 years and living in Sweden invited to participate in the survey. The data collection took place between May 2010 and July 2011. The participants, all together 1 797 women and men, reported everything they ate and drank during four consecutive days. The reporting was done in a web-based food diary. The participants also filled out a questionnaire with about 50 questions.

In comparison to previous dietary surveys in Sweden, this study indicates that positive changes in food intake have occurred. The participants reported a higher intake of fruit and berries, vegetables, roots, pulses, fish and shellfish. Moreover, it has become more common to use liquid margarines and oils when cooking. Nevertheless, has overweight and obesity prevalence increased and was in this investigation 42 percent among women and 57 percent among men.

The daily mean intake of fruit, berries and vegetables (including a maximum of 100 ml of juice) was 360 and 310 grams in women and men, respectively. 21 percent of the participants consumed more than 500 grams of fruit, berries and vegetables (including a maximum of 100 ml of juice). About 30 percent of the partakers ate fish as a main course 2–3 times a week and this was more common among women.

The mean consumption of sodas and cordials was 100 ml per day, but those who consumed the most had an intake exceeding 600 ml. Many participants had a high intake of foods high in sugar and fat with low nutrient density and on average about 15 percent of the energy were derived from such foods. These foods include sodas, candy, pastries, rolls and cookies. The dietary habits varied with age. The younger age groups consumed less fruit, vegetables and fish (including shellfish) and more pasta, sodas and pizza, pies and pirogues. Older people ate more wholesome and traditional foods with a higher intake of porridge, potatoes, fruit, berries, vegetables, fish, soup, pastry, cookies and desserts. The alcohol intake was lowest in the youngest age groups and highest in individuals between 45 and 64 years of age. In addition, the level of education and other background factors were associated with food habits. As an example, people with a higher education, in comparison with those with a lower education, consumed more fruit, berries, vegetables, cheese and alcohol. Women and men who were physically active as well as non-smokers had a higher intake of fruit, berries and vegetables, in comparison to others.

The energy intake was on average 7.4 MJ in women and 9.4 MJ in men. The energy distribution was 18 percent from protein, 35 percent from fat and 47 percent from carbohydrates (alcohol energy not included). The proportion of saturated fat in the diet was high (13 %) but the intake of polyunsaturated fatty acids was satisfactory (6 %). The intake of fiber (2.5 grams/MJ) and whole grains (52 gram per 10 MJ) was low. About 10 percent of the energy was derived from added sugar and 3 percent from alcohol. The salt intake was high (7.5 grams/day). Furthermore, the results show that most individuals had a satisfactory intake of vitamins and minerals, but the intake of vitamin D, folate and
iron was low and especially in young women. The most common dietary supplements in this investigation were multivitamins, omega-3 supplements and fish oil and 21 percent took dietary supplements.

The low participation rate (36 %) may have influenced the results of this survey especially in young men, the group with the highest non-participation. Among women, all age groups were well represented. The prevalence of overweight and obesity is in line with other Swedish studies, with both higher participation rate and a larger sample size. The level of education was somewhat higher among participants than in non-participants. If this means that the participants are more health conscious than those who did not participate, then the results might be biased. This may give a too positive picture of the food habits in Sweden. Despite this, the results indicate that the food habits are far from satisfactory and there is room for improvement. The intake of fruit, berries, vegetables and whole grains is too low and the intake of sugary and fatty foods with a high content of saturated fat and salt too high. The investigation also indicates that young adults (18–30 years) have the worst food habits. This is reflected in a poor nutrient intake and this is especially pronounced in young women. This group is an important target for future public health work since food habits are established early in life and the women in this group is in childbearing age.
Inledning


Att tänka på när du använder resultaten:

- Bortfallet är stort bland män, personer med kortare utbildning och hos utlandsfödda i undersökningen (vilket är liknande som i tidigare matvaneundersökningar).
- En stor andel av männen i åldersgrupperna 18–30 år underrapporterade. I likhet med andra undersökningar är underrapporteringen inte jämnt fördelad över livsmedelsgrupper och näringsämnen, vilket därmed kan ge en skev bild av den faktiska konsumtionen för denna åldersgrupp.
- Vid jämförelse med andra undersökningar är det viktigt att jämföra vilka livsmedel som ingår i en livsmedelsgrupp.
Deltagare och metoder

Population och urval

Population
Undersökningspopulationen utgjordes av personer i åldern 18–80 år bosatta i Sverige. Uppgifterna om personerna hämtades från SCB:s befolkningsregister ”Registret över totalbefolkningen” (RTB), vars uppgifter i sin tur kommer från Skatteförvaltningens folkbokföring.

Urval
I urvalet ingick totalt 5 000 personer som var uppdelade i ett huvudurval och ett delurval. Huvudurvalet omfattade 4 000 personer och delurvalet 1 000 personer. Delurvalet tillfrågades även om att lämna blod- och urinprover.

Urvalsdesignen i Riksmaten vuxna 2010–11 eftersträvade ett representativt urval för den vuxna befolkningen med avseende på:
• kön
• åldersgrupp: 18–30, 31–44, 45–64 och 65–80 år
• region: Norrland, Svealand och Götaland

Huvudurval

Delurval
Delurvalet gjordes på ett annat sätt beroende på provhantering och logistik. Provtagningen utfördes av Arbets- och miljömedicinkliniker (AMM) i olika delar i landet och på så sätt täcktes alla regioner i Sverige in. Sverige delades in i sju AMM-regioner och tre orter i varje AMM-region dros för urvalet. För att få både större och mindre orter representerade ingick centralorten i respektive region och två slumpade mindre kommuner från AMM-regionen. Från varje kommun dros sedan ett slumpmässigt urval av 10-10 personer, vilket gav 144 personer i varje region och 48 personer i varje kommun. Delurvalet var inte stratifierat. Insamlingsperioden för delurvalet delades upp i fyra perioder för att underlätta logistiken.
Insamling av data
På uppdrag av Livsmedelsverket genomförde SCB datainsamling i Riksmaten vuxna 2010−11 som bestod av tre delar:

- kostregistrering
- enkät
- provtagning (på delurvalet)

Cirka 20 intervjuare från SCB arbetade med Riksmaten och fick före start utbildning om undersökningen och kostregistreringen på webben.

Den första kontakten med deltagarna var en inbjudan per post med kortfattad information om Riksmaten och några dagar senare ringde en intervjuare från SCB upp på telefon och berättade mer om undersökningen. Personen som tackade ja fick därefter mer information både per post och muntligt vid senare telefon samtal. Om personen tackade nej frågades intervjuaren om personen kunde besvara några bortfallsfrågor angående till exempel orsak till att inte delta och intag av frukt och grönsaker.

Kostregistrering

Nytt för denna undersökning var att kostregistreringen gjordes via en webbsida, som har utvecklats av Livsmedelsverket. Webbsidan administreras i ett internt IT-stöd, Livsmedelssystemet, där all data lagras i en SQL-databas. Deltagare som inte hade möjlighet att registrera via webben gavs möjlighet att rapportera via telefon till en intervjuare, som registrerade deltagarnas matintag i webbverktyget.

Information och material
Alla deltagare fick både muntlig och skriftlig information om kostregistreringen, dels från intervjuaren från SCB och dels i ett utskick per post. En portionsguide, ett anteckningshåfte och en informationsfolder ”Hur du kostregistrerar” skickades hem till deltagarna som tackat ja till att delta. Deltagarna uppmanades att beskriva valda livsmedel så noggrant som möjligt i anteckningshäftet. Eventuella kosttillskott kunde också antecknas i häftet.

Genomförande av kostregistrering
Deltagarna alternativt intervjuaren loggade in på webbsidan och registrerade allt som personen åtit eller druckit, dag för dag och måltid för måltid. För varje måltid angavs även tidpunkt, typ av måltid och var måltiden hade intagits.

Saknade livsmedel och maträtter
Om deltagarna inte hittade exakt det livsmedel eller den maträtt de ätit, uppmanades de att välja ett så snarlikt alternativ som möjligt, alternativt att plocka ihop sin rätt genom att registrera de olika delarna var för sig.
Invalda livsmedel i kostregistreringen på webbsidan

Webbsidan är kopplad till Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas och i Webbverktyget fanns drygt 1 900 livsmedel att välja på.

Eftersom kostregistreringen baserades på en databas, där bara förutbestämda livsmedel kunde registreras, var det viktigt att invalda livsmedel speglade det aktuella livsmedelsutbudet. Detta säkerställdes med hjälp av marknadsöversikter, kontakter med livsmedelsföretag och detaljhandel samt med hjälp av fakta om produktsortiment och försäljningssiffror. Kosttillskott registrerades per dag och separat i kostregistreringen med namn, tillverkare, preparat och dos. Dessa kommer att identifieras och sammanställas separat.

Livsmedel och maträtter


Rapporterade konsumtionsmängder påverkas av hur man räknar konsumtionen av livsmedel från sammansatta maträtter till exempel grytor. Olika sätt att räkna gör att det inte alltid går att jämföra konsumtionssiffror från olika undersökningar med varandra.

I tidigare undersökningar har Livsmedelsverket kategoriserat sammansatta rätter och produkter efter huvudingrediens och hela mängden från den sammansatta rätten ingår i huvudingrediensens livsmedelsgrupp. I Riksmaten 2010–11 delas de sammansatta rätterna upp utifrån de ingående ingredienserna och livsmedlen fördelas till respektive livsmedelsgrupp.

Exempel:
1. Kalops kategoriseras som kötträtt utifrån huvudingrediens som är kött.
   Hela mängden kalops räknas som kött, det vill säga även grönsaker och rotfrukter i rätten räknas in i köttmängden.
2. Kalopsen delas upp i ingredienser och respektive livsmedel fördelas till respektive livsmedelsgrupp så att köttet ingår i livsmedelsgruppen kött, morot i livsmedelsgruppen rotfrukter osv.

Sammansatta rätter delades upp i följande livsmedelsgrupper:

- Frukt och bär
- Grönsaker
- Rotfrukter
- Potatis
- Kött
- Fågel/kyckling
- Körv
- Fisk och skaldjur
Enkät

Provtagning
De deltagare som tillhörde delurvalet tillfrågades utöver kostregistreringen och enkäten om att lämna blod- och urinprover för att analysera vitamin D, folat och ferritin och även olika typer av miljögifter bland annat. Resultat från denna del av undersökningen kommer att redovisas separat.

Statistiska analyser
Alla statistiska analyser utfördes i Stata version 11.2 och version 12.0. Shapiro-Wilks test användes för att bestämma om variabeln var normalfördelad eller inte. För icke normalfördelade variabler användes icke-parametriska test (Kruskal-Wallis och Wilcoxon rank-sumtest), som utgår ifrån skillnader i medianvärden mellan grupper. För normalfördelade variabler användes parametriska signifikanstest (ANOVA och t-test), som utgår från skillnader i medelvärden mellan grupper. För analyser av livsmedelskonsumtion används ofta icke-parametriska test, eftersom intaget av de flesta livsmedelsgrupper inte är normalfördelade på grund av många nollkonsumenter.

Beräkningar och definitioner

Energifaktorer
Följande energifaktorer användes; protein 17 kJ per gram, fett 37 kJ per gram, kolhydrater 17 kJ per gram, kostfiber 8 kJ per gram och alkohol 29 kJ per gram.

Energiberäkning: Energi (kJ) = protein (g) x 17 kJ + fett (g) x 37 kJ + kolhydrater (g) x 17 kJ + fiber (g) x 8 kJ + alkohol (g) x 29 kJ

Omräkningsfaktorer:
1 kilokalori (kcal) = 4,184 kJ
1 kilojoule (kJ) = 0,239 kcal
1 megajoule (MJ) = 1 000 kJ
1 megajoule (MJ) = 239 kcal
**Kostfibrer**
Till fibrer räknas cellulosa, hemicellulosa, pektin och lösliga fibrer, men inte oligosackarider, vissa typer av resistent stärkelse och lignin.

**Fullkorn**
Fullkorn definieras som hela kärnan av spannmål. Kärnan får vara mald eller krossad, men beståndsdelarna ska ingå i sina ursprungliga proportioner. Till spannmål räknas vete, råg, havre, korn, majs, ris, hirs, durra och sorghum.

**Sockertyper och tillsatt socker**

**Monosackarider**
Intaget av monosackarider omfattar huvudsakligen glukos och fruktos från frukt, bär och sötade drycker.

**Disackarider**
Intaget av disackarider omfattar främst sackaros och laktos. Sackaros finns i frukt och grönsaker och som tillsatt socker i bakverk, sötsaker och sötade drycker. Laktos finns i mejeriprodukter.

**Sackaros**
Sackaros kommer från både naturliga källor, främst frukt och grönsaker, och som tillsatt socker i drycker, bakverk och sötsaker.

**Tillsatt socker**
Som tillsatt socker räknas, förutom sackaros, även monosackarider. När sackaros befinner sig i sur miljö (ändrade pH-förhållanden) tillsammans med bär, frukt eller surhetsreglerande ämnen, faller disackariden sackaros isär till monosackarider.

**Vitaminberäkningar**

**Vitamin A**
Anges som retinolekvivalenter (RE) och beräknades enligt:
RE = µg retinol + µg betakaroten/12 + µg andra karotenoider/24

**Vitamin E**
1 mg vitamin E = 1 mg α-tokoferol som motsvarar 1 α-TE. Tокоferolekvivalenter = TE

**Niacinekvivalenter (NE)**
Tillförseln av niacin omfattar både det niacin som finns ursprungligt (preform- rat) i maten och det niacin som bildas i kroppen av aminosyran tryptofan vid intag av proteininhållande livsmedel. 60 mg tryptofan motsvarar 1 NE eller 1 mg niacin.

I livsmedelsdatabasen uppges både ursprungligt niacin och totala niacinekvivalenter (NE). Om tryptofanvärden saknas antar man att 1 gram protein i genomsnitt innehåller 1 procent tryptofan eller 0,166 NE.
**Indelning i H-regioner**


<table>
<thead>
<tr>
<th>Region</th>
<th>Omfattning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>Stockholm/Södertälje A-region</td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg</td>
<td>Göteborgs A-region</td>
</tr>
<tr>
<td>Malmö</td>
<td>Malmö/Lund/Trelleborgs A-region</td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>Kommuner med mer än 90 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum (folkriskaste församlingen i kommunen)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd</td>
<td>Kommuner med mer än 27 000 och mindre än 90 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum samt med mer än 300 000 invånare inom 100 km radie från samma punkt</td>
</tr>
<tr>
<td>Tätbygd</td>
<td>Kommuner med mer än 27 000 och mindre än 90 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum samt med mindre än 300 000 invånare inom 100 km radie från samma punkt</td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>Kommuner med mindre än 27 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Deltagare och bortfall

**Deltagarfrekvens**
Totalt deltog 2 268 personer i Riksmaten vuxna 2010−11, varav 1 797 i kostregistreringen, 2 140 i enkäten och 300 personer i provtagningen. Det var 454 personer som enbart besvarade enkäten.

Deltagarfrekvensen skilde sig mellan de olika delarna i undersökningen. Totalt har 46 procent av urvalet deltagit i någon del i undersökningen. Deltagarfrekvensen var 36 procent i kostregistreringsdelen, 43 procent i enkätdelen och 30 procent i provtagningsdelen. Bland de som har deltagit i någon del i undersökningen var medelåldern 49 år och bland bortfallet var medelåldern 45 år. Fler kvinnor än män från urvalet deltog i Riksmaten vuxna 2010−11, 50 procent av kvinnorna respektive 41 procent av männen. I tabell 1 visas den totala deltagarfrekvensen och orsak till bortfall i undersökningen.

**Deltagarfrekvens kostregistrering**
Deltagarfrekvensen i kostregistreringsdelen var i undersökningen 36 procent, 41 procent bland kvinnorna och 31 procent bland männen. Bland dem som kostregistrerat besvarade 1 683 personer också enkäten. Medelåldern hos de som har kostregistrerat var 48 år och bland bortfallet 45 år. Bland kvinnorna var bortfallet jämnt fördelat i de olika åldersgrupperna, medan det bland männen var större bortfall i åldersgrupperna 18−30 och 31−44 år, se tabell 2.

Tabell 1. Deltagare och bortfall i Riksmaten vuxna 2010−11.
*Participants and nonparticipants in Riksmaten adults 2010−11.*

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kategori</th>
<th>Antal</th>
<th>Procent</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Urval</td>
<td>5003</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Övertäckning*</td>
<td>53</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Deltagit i någon del</td>
<td>2268</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>Bortfall</td>
<td>2682</td>
<td>54</td>
</tr>
<tr>
<td>Förhindrad medverkan</td>
<td>227</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Ej anträffad</td>
<td>927</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Avböjd medverkan</td>
<td>1528</td>
<td>31</td>
</tr>
</tbody>
</table>

*Övertäckning innebär att personen flyttat utomlands eller avlidit sedan urvalet gjordes.

Tabell 2. Urval och deltagare i kostregistreringen. *Drawn sample and participants in the dietary record.*

<table>
<thead>
<tr>
<th>Urval</th>
<th>Deltagare</th>
<th>Procent av urvalet som deltog</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Antal</td>
<td>Procent</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18−30 år</td>
<td>535</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>31−44 år</td>
<td>606</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>45−64 år</td>
<td>829</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>65−80 år</td>
<td>499</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>2469</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18−30 år</td>
<td>568</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>31−44 år</td>
<td>624</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>45−64 år</td>
<td>887</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>65−80 år</td>
<td>455</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>2534</td>
<td>51</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor och män</td>
<td>5003</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Deltagarfrekvens enkät
Kvinnorna besvarade enkäten i något högre utsträckning än männen, 48 procent av kvinnorna respektive 38 procent av männen besvarade enkäten. Medelåldern för dem som svarat på enkäten var 49 år och medelåldern för bortfallet var 45 år.

Deltagarfrekvens provtagning
Blod- och urinprover lämnades av 33 procent av kvinnorna och 27 procent av männen. Medelåldern hos dem som lämnade blod- och urinprover var 50 år och medelåldern för bortfallet var 46 år.

Bortfall

Tabell 3. Utbildningsnivå bland deltagare och bortfall. Education level in participants and non-participants.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Utbildningsnivå</th>
<th>Kostregistrering och/eller enkät och/eller provtagning</th>
<th>Kostregistrering och/eller enkät och/eller provtagning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Bortfall %</td>
<td>Deltagare %</td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>23</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>47</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>27</td>
<td>41</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Orsaker till att personer avböjde deltagande
Den främsta orsaken till att personer som tillfrågats inte ville delta i undersökningen var att de inte var intresserade av att delta i den här typen av undersökningar eller att undersökningen var för tidskrävande. En femtedel av urvalet kom inte att intervjui, inte i kontakt med alls per telefon, trots upprepade försök.

Intag av frukt- och grönsaker bland deltagare och bortfall
Drygt 600 personer som tackat nej till att delta eller inte fullföljde undersökningen besvarade två frekvensfrågor angående intag av grönsaker samt frukt och bär som också fanns i enkäten. Det fanns en skillnad mellan hur deltagare och bortfall hade besvarat frågan angående intag av frukt men inte grönsaker. Det var tre gånger vanligare bland bortfallet att aldrig eller sällan äta frukt eller bär.
Felrapportering

Den genomsnittliga fysiska aktivitetsnivån (EE/BMR) var i undersökningen 1,7 för både kvinnor och män. Den undre konfidensintervallsgränsen var 0,93 och den övre 3,01 och felrapportörer ligger utanför dessa gränser. Antalet underrapportörer var i genomsnitt 16 procent för kvinnorna och 21 procent för männen. Överrapportering var sällsynt och förekom endast hos två kvinnor och en man. Det är den yngsta åldersgruppen kvinnor och män (18−30 år) som har störst andel under- och överrapportörer. Speciellt utmärkande är det för männen, där 30 procent antas ha under- och överrapporterat (tabell 4).

Underratörs rapporterade signifikant lägre andel av energi från fett (ca 2 E%) och alkohol (ca 1 E%) och högre andel energi från protein (ca 2–3 E%) än för de som inte klassades som felrapportörer, se tabell 5. Underrapportörer angav lägre konsumtion av livsmedel som anses som mindre ”nyttiga”, som matfett på smörgås, saft och läsk, sylt och marmelad, glass och godis, medan ett högre rapporterat intag av grönsaker. Detta mönster ses för intaget beräknat i gram per 10 MJ. Utöver skillnaderna i konsumtion har underrapportörer högre BMI och lägre utbildningsnivå än de som rapporterar ett adekvat energiintag. Bland underrapportörer anger också fler att de har följt någon form av diet. De signifikanta skillnaderna i energifördelning och livsmedelskonsumtion mellan dem som har under- och överrapporterat och dem som inte gjort det kvarstår dock om man exkluderar personer som följer en diet från gruppen under- och överrapportörer i analyserna.

Om underrapportörer exkluderas från analyserna blir det rapporterade energiintaget 6–9 procent högre, men skillnader i andelen energigivare (E%) var marginala. Den största skillnaden fanns för protein som var cirka 0,5 E% högre hos alla deltagare i jämförelse med om underrapportörena exkluderades. Detta är en större skillnad än det som förväntas utifrån skillnaden i energiintag mellan underrapportörer och hela gruppen.
Kontroll av kostregistreringar


Alla kostregistreringar granskades för att säkerställa kvaliteten genom att identifiera avvikelser. Det gällde deltagare med lågt energiintag (< 3,4 MJ/dag, < 800 kcal/dag), ovanlig energifördelning, få registrerade måltider eller stor skillnad mellan rapporterat och förväntat energiintag. Genomgången medförde att fyra personer uteslöts från undersökningen, eftersom de inte hade registrerat några livsmedel överhuvudtaget.

Dessutom exkluderas ett fåtal dagar, eftersom det var uppenbart att personen i fråga inte hade fullföljt och till exempel den sista kostregistreringsdagen bara registrerat morgonkaffet. Det var endast den sista dagen som plockades bort, aldrig en dag mitt i registreringsperioden.

Vid genomgången upptäcktes några extrema konsumtionsmängder av livsmedel som uppenbart berodde på felregistreringar. Till exempel hade en person registrerat 33 dl läsk vid ett flertal tillfällen under en dag, denna mängd ändrades till 33 cl läsk. Om det inte var uppenbart vad deltagaren menade att registrera ersattes värdet med medianvärdet för konsumtionen av det registrerade livsmedlet vid ett måltidstillfälle.

Tabell 4. Beräknat basalt energibehov, rapporterat energiintag (MJ/dag), beräknad fysisk aktivitetsnivå och procent sannolika underrapportörer. Medelvärde och standardavvikelse visas. Estimated basal energy expenditure, reported energy intake (MJ/day), estimated physical activity level and percent possible under reporters. Mean and standard deviation are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Basalt energibehov (BMR), MJ</th>
<th>Energiintag (EI), MJ</th>
<th>Fysisk aktivitetsnivå, EI/BMR</th>
<th>Underrapportörer, %</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>39</td>
<td>6,3 (0,8)</td>
<td>4,6 (1,1)</td>
<td>0,73 (0,16)</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>42</td>
<td>6,2 (0,6)</td>
<td>4,7 (1,2)</td>
<td>0,76 (0,15)</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>61</td>
<td>6,3 (0,5)</td>
<td>4,8 (1,0)</td>
<td>0,80 (0,13)</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>23</td>
<td>5,8 (0,6)</td>
<td>4,6 (0,8)</td>
<td>0,76 (0,15)</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>165</td>
<td>6,2 (0,6)</td>
<td>4,7 (1,0)</td>
<td>0,73 (0,16)</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>40</td>
<td>8,5 (1,3)</td>
<td>6,0 (1,6)</td>
<td>0,71 (0,14)</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>27</td>
<td>8,3 (0,7)</td>
<td>6,4 (1,3)</td>
<td>0,77 (0,13)</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>71</td>
<td>8,1 (0,8)</td>
<td>6,0 (1,2)</td>
<td>0,75 (0,14)</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>27</td>
<td>7,3 (0,7)</td>
<td>5,6 (1,3)</td>
<td>0,76 (0,15)</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>165</td>
<td>8,1 (1,0)</td>
<td>6,0 (1,3)</td>
<td>0,74 (0,14)</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabell 5. Ålder, vikt, Body Mass Index (BMI), rapporterat energiintag, andel av energin (E%) från protein, fett, kolhydrater, fiber och alkohol. Medelvärde och standardavvikelse visas. Reported age (years), weight (kg), Body Mass Index (BMI), energy intake (MJ/day), percent of energy from protein, fat, carbohydrates, fiber and alcohol. Mean and standard deviation are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Alla deltagare</th>
<th>Adekvata rapportörer</th>
<th>Underrapportörer</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ålder (år)</td>
<td>47,8 (16,7)</td>
<td>47,8 (16,7)</td>
<td>44,5 (16,5)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vikt (kg)</td>
<td>69,1 (13,5)</td>
<td>67,9 (3,0)</td>
<td>75,3 (14,3)</td>
</tr>
<tr>
<td>BMI (kg/m²)</td>
<td>25,0 (4,6)</td>
<td>24,6 (4,2)</td>
<td>27,4 (5,6)</td>
</tr>
<tr>
<td>Energi (MJ/dag)</td>
<td>7,4 (2,1)</td>
<td>7,9 (1,8)</td>
<td>4,7 (1,0)</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein (E%)</td>
<td>16,8 (3,3)</td>
<td>16,3 (2,8)</td>
<td>19,1 (4,6)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fett (E%)</td>
<td>34,4 (6,3)</td>
<td>34,6 (6,1)</td>
<td>33,2 (7,2)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kolhydrat (E%)</td>
<td>44,0 (7,3)</td>
<td>44,0 (7,1)</td>
<td>43,7 (8,4)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fiber (E%)</td>
<td>2,1 (0,6)</td>
<td>2,0 (0,6)</td>
<td>2,2 (0,7)</td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol (E%)</td>
<td>2,8 (4,1)</td>
<td>3,0 (4,0)</td>
<td>1,8 (4,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ålder (år)</td>
<td>50,0 (16,3)</td>
<td>50,3 (16,3)</td>
<td>48,8 (16,5)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vikt (kg)</td>
<td>84,1 (14,1)</td>
<td>82,0 (12,5)</td>
<td>92,2 (16,7)</td>
</tr>
<tr>
<td>BMI (kg/m²)</td>
<td>26,1 (4,7)</td>
<td>25,5 (3,5)</td>
<td>28,7 (7,2)</td>
</tr>
<tr>
<td>Energi (MJ/dag)</td>
<td>9,4 (2,8)</td>
<td>10,2 (2,3)</td>
<td>6,0 (1,3)</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein (E%)</td>
<td>17,0 (3,4)</td>
<td>16,4 (2,7)</td>
<td>19,5 (4,4)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fett (E%)</td>
<td>34,0 (6,5)</td>
<td>34,4 (6,3)</td>
<td>32,1 (6,8)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kolhydrat (E%)</td>
<td>43,3 (7,2)</td>
<td>43,3 (7,0)</td>
<td>43,2 (7,9)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fiber (E%)</td>
<td>1,9 (0,6)</td>
<td>1,8 (0,6)</td>
<td>1,9 (0,6)</td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol (E%)</td>
<td>3,9 (4,3)</td>
<td>4,1 (4,7)</td>
<td>3,3 (4,4)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Skillnad mellan adekvata rapportörer och underrapportörer. Bland kvinnorna: ålder (p<0,01), vikt (p<0,001), BMI (p<0,001), energi (p<0,001), protein (p<0,001), fett (p=0,01), fiber (p<0,001), alkohol (p<0,001). Bland männen: ålder (p=0,01), vikt (p<0,001), BMI (p<0,001), energi (p<0,001), protein (p<0,001), fett (p<0,001), fiber (p=0,03), alkohol (p<0,001).
Resultat

Deltagare

Resultaten från kostregistreringen ligger till grund för merparten av resultaten i rapporten och därför beskrivs de deltagare som kostregistrerat mer ingående. Karaktäristika för de deltagare som kostregistrerat presenteras i tabell 6. Resultaten var liknande om även de individer som enbart svarat på enkäten inkluderas. Bland de deltagare som kostregistrerat var andelen högskoleutbildade högre jämfört med de deltagare som bara svarat på enkäten också inkluderades (44 % vs 41 %) och några färre hade enbart grundskoleutbildning (13 % vs 16 %).

Tabell 6. Information om deltagarna som genomförde kostregistrering. Medelvärde (standardavvikelse) eller procent visas. Characteristics of the subjects with dietary records. Mean (standard deviation) or percent are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Kvinnor n=1005</th>
<th>Man n=792</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ålder (år)</td>
<td>47 (17)</td>
<td>50 (16)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vikt (kg)</td>
<td>69 (13)</td>
<td>84 (13)</td>
</tr>
<tr>
<td>Längd (cm)</td>
<td>166 (6)</td>
<td>180 (7)</td>
</tr>
<tr>
<td>BMI (kg/m²)</td>
<td>25,0 (4,6)</td>
<td>26,0 (3,8)</td>
</tr>
<tr>
<td>Midjemått (cm)</td>
<td>87 (13)</td>
<td>96 (11)</td>
</tr>
<tr>
<td>Höftmått (cm)</td>
<td>101 (10)</td>
<td>101 (9)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvot mida/stuss</td>
<td>0,85 (0,08)</td>
<td>0,96 (0,10)</td>
</tr>
<tr>
<td>Rökare</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt, har slutat</td>
<td>80 %</td>
<td>77 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Daglig, enstaka tillfällen</td>
<td>15 %</td>
<td>14 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Utbildning</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>11 %</td>
<td>16 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>41 %</td>
<td>43 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>47 %</td>
<td>40 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Årsinkomst (ёр)²</td>
<td>227 (137–299)</td>
<td>296 (199–404)</td>
</tr>
<tr>
<td>Hushållstorlek</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1 person</td>
<td>20 %</td>
<td>16 %</td>
</tr>
<tr>
<td>2 personer</td>
<td>37 %</td>
<td>40 %</td>
</tr>
<tr>
<td>3 och fler personer</td>
<td>43 %</td>
<td>44 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Boenderegion</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Norrland</td>
<td>13 %</td>
<td>13 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Svealand</td>
<td>41 %</td>
<td>41 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Götaland</td>
<td>46 %</td>
<td>46 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Fysisk aktivitet</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>På fritiden²</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stilla/måttlig</td>
<td>48 %</td>
<td>52 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>52 %</td>
<td>49 %</td>
</tr>
<tr>
<td>På arbetet³</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stilla/måttlig</td>
<td>73 %</td>
<td>74 %</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>27 %</td>
<td>26 %</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1 Data presenteras som median (kvartil 1–3).
2 Stillasittande/måttlig fysisk aktivitet på fritiden innebär promenader och cykling och Regelbunden fysisk aktivitet på fritiden innebär minst 1 gång per vecka träning som löpning eller simning.
3 Stilla sittande/måttlig fysisk aktivitet på arbetet innebär övervägande stillasittande arbete och Regelbunden fysisk aktivitet på arbetet innebär måttligt eller tungt arbete, exempelvis som industriarbetare, undersköterska eller jordbruks- och skogsarbetare.

Livsmedelskonsumtion

Konsumtionsmängder (gram per dag) för livsmedelsgrupper och vissa enskilda livsmedel redovisas i tabell 7 för alla deltagare respektive uppdelat på kvinnor och män. De livsmedelsmängder som redovisas avser den form som livsmedlet

### Tabell 7. Genomsnittliga konsumtionsmängder (gram/dag) av livsmedel, procentuell andel som konsumerat livsmedlet för kvinnor, män samt för alla deltagare.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Livsmedel</th>
<th>Medel (g/dag)</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
<th>Andel som åt, % (n)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Grönsaker, frukt och potatis</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker, baljväxter, rotfrukter</td>
<td>182</td>
<td>98</td>
<td>48</td>
<td>169</td>
<td>356</td>
<td>100 (1004)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker inklusive svamp</td>
<td>147</td>
<td>84</td>
<td>36</td>
<td>136</td>
<td>295</td>
<td>100 (1003)</td>
</tr>
<tr>
<td>Baljväxter</td>
<td>12</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>54</td>
<td>50 (502)</td>
</tr>
<tr>
<td>Rotfrukter</td>
<td>23</td>
<td>30</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
<td>80</td>
<td>76 (765)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt och bär</td>
<td>147</td>
<td>108</td>
<td>0</td>
<td>132</td>
<td>343</td>
<td>95 (953)</td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td>73</td>
<td>66</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
<td>193</td>
<td>88 (886)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Spannmål

<table>
<thead>
<tr>
<th>Livsmedel</th>
<th>Medel (g/dag)</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Bröd</td>
<td>75</td>
<td>41</td>
<td>14</td>
<td>71</td>
<td>143</td>
</tr>
<tr>
<td>Härnbrod</td>
<td>8</td>
<td>10</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjukt bröd</td>
<td>66</td>
<td>42</td>
<td>5</td>
<td>62</td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td>Vitt bröd (vetemjölk)</td>
<td>19</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
<td>65</td>
</tr>
<tr>
<td>Rågbröd typ limpa, ”sötlimpa”</td>
<td>4</td>
<td>13</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Mellangrot bröd, ca 5 till 9 % fiber</td>
<td>40</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>35</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>Extra grovt rågbröd typ ryllarhalvor och råglukser</td>
<td>3</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>Ris och matgryn</td>
<td>23</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>Ris</td>
<td>20</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>Causous</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Bulgur</td>
<td>2</td>
<td>9</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Övriga gryner, grynblandningar</td>
<td>1</td>
<td>10</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Pasta</td>
<td>22</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>Grit, välling</td>
<td>35</td>
<td>66</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>181</td>
</tr>
<tr>
<td>Gröt</td>
<td>35</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>169</td>
</tr>
<tr>
<td>Välling</td>
<td>2</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Flingor</td>
<td>10</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>45</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Animaliska livsmedel

<table>
<thead>
<tr>
<th>Livsmedel</th>
<th>Medel (g/dag)</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kött</td>
<td>50</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>46</td>
<td>109</td>
</tr>
<tr>
<td>Fågel</td>
<td>20</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>69</td>
</tr>
<tr>
<td>Kors</td>
<td>15</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>59</td>
</tr>
<tr>
<td>Inakoret</td>
<td>2</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Blodmat och blodprodukter</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisk och skaldjur</td>
<td>37</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>31</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>Kaviar, röd</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Ägg</td>
<td>14</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>50</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Magerprodukter

<table>
<thead>
<tr>
<th>Livsmedel</th>
<th>Medel (g/dag)</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Mjölk, fett</td>
<td>227</td>
<td>171</td>
<td>0</td>
<td>200</td>
<td>533</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk</td>
<td>139</td>
<td>151</td>
<td>0</td>
<td>100</td>
<td>420</td>
</tr>
<tr>
<td>Minimjölk, 0,1 % fett</td>
<td>3</td>
<td>32</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Lättmjölk, 0,5 % fett</td>
<td>24</td>
<td>71</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>195</td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanmjölk, 1,5 % fett</td>
<td>76</td>
<td>121</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
<td>313</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, 3 % fett</td>
<td>21</td>
<td>67</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>138</td>
</tr>
<tr>
<td>Gammedagsmjölk, ca 4 % fett</td>
<td>1</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Chokladmjölk, mjölkaff, drickyoghurt</td>
<td>10</td>
<td>44</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
</tr>
<tr>
<td>Vegetabiliska ersättningsprodukter</td>
<td>7</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt</td>
<td>87</td>
<td>96</td>
<td>0</td>
<td>56</td>
<td>263</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, naturell ≤1 % fett</td>
<td>13</td>
<td>49</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, naturell 1–2 % fett</td>
<td>7</td>
<td>32</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>56</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Kvinnor, n=1005

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
<th>Andel som % (n)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, naturellt ≥ 2% fett</td>
<td>40</td>
<td>76</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
<td>32 (323)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, smaksatt ≤ 1% fett</td>
<td>7</td>
<td>32</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>56</td>
<td>9 (86)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, smaksatt 1–2% fett</td>
<td>12</td>
<td>38</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>94</td>
<td>14 (137)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, smaksatt 2–5% fett</td>
<td>7</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>56</td>
<td>7 (95)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, smaksatt &gt; 5% fett</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0 (0)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grädde, icke fri från matlagning/yoghurt</td>
<td>9</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>46</td>
<td>40 (409)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ost</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Härdfett, mager; ≤ 20% fett</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
<td>12 (122)</td>
</tr>
<tr>
<td>Härdfett, 21–38% fett</td>
<td>13</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
<td>41</td>
<td>77 (777)</td>
</tr>
<tr>
<td>Smultrat, ≤ 10% fett</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2 (19)</td>
</tr>
<tr>
<td>Smultrat, &gt;10% fett</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>9 (86)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mesvaror</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>3 (34)</td>
</tr>
<tr>
<td>Övrig ost</td>
<td>10</td>
<td>24</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>53</td>
<td>40 (401)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Matfett på smörgås</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lättmargarin, ca 40% fett</td>
<td>3</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>29 (295)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bordsmargarin, ca 60% fett</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
<td>25 (247)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bordsmargarin, 70–80% fett</td>
<td>4</td>
<td>7</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>47 (473)</td>
</tr>
<tr>
<td>Smör</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
<td>11 (111)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Drycker</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kaffe, te, vatten</td>
<td>1099</td>
<td>585</td>
<td>263</td>
<td>1063</td>
<td>2100</td>
<td>99 (993)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kaffe</td>
<td>311</td>
<td>256</td>
<td>0</td>
<td>300</td>
<td>750</td>
<td>80 (802)</td>
</tr>
<tr>
<td>Te</td>
<td>145</td>
<td>218</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>575</td>
<td>56 (559)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vatten</td>
<td>643</td>
<td>479</td>
<td>0</td>
<td>563</td>
<td>1500</td>
<td>94 (943)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt- och gränsjuice</td>
<td>52</td>
<td>88</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
<td>42 (419)</td>
</tr>
<tr>
<td>Läsk, saft, sport-, energidryck</td>
<td>95</td>
<td>157</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>425</td>
<td>49 (492)</td>
</tr>
<tr>
<td>Saft, läsk, svag cider</td>
<td>71</td>
<td>127</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>363</td>
<td>41 (410)</td>
</tr>
<tr>
<td>Light, läsk, svag cider</td>
<td>25</td>
<td>97</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
<td>14 (140)</td>
</tr>
<tr>
<td>Ol, vin, sprit</td>
<td>97</td>
<td>139</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>375</td>
<td>55 (557)</td>
</tr>
<tr>
<td>Ol, alkoholfri</td>
<td>0</td>
<td>7</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0 (5)</td>
</tr>
<tr>
<td>Lättöl, svagdricka max 2,25 % alkohol</td>
<td>6</td>
<td>30</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>6 (60)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fekol &gt; 2,25 % alkohol</td>
<td>7</td>
<td>33</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>6 (65)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mellansläkt, starköl &gt; 3,5 % alkohol</td>
<td>18</td>
<td>72</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>125</td>
<td>11 (106)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vin, alkoholfri</td>
<td>1</td>
<td>14</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2 (19)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vin, max 15% alkohol</td>
<td>54</td>
<td>87</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>238</td>
<td>42 (420)</td>
</tr>
<tr>
<td>Starkvin</td>
<td>1</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>3 (29)</td>
</tr>
<tr>
<td>Cider &gt; 2,25 % alkohol, alkolsås</td>
<td>8</td>
<td>38</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>63</td>
<td>7 (74)</td>
</tr>
<tr>
<td>Likör</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2 (22)</td>
</tr>
<tr>
<td>Starkspir</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>5 (51)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sötsaker, snacks och bakverk</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sylt, marmelad, mos</td>
<td>9</td>
<td>14</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>40</td>
<td>49 (492)</td>
</tr>
<tr>
<td>Nötter, frön, snacks</td>
<td>8</td>
<td>14</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>35</td>
<td>47 (68)</td>
</tr>
<tr>
<td>Chips, popcorn och dykst</td>
<td>3</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>21 (214)</td>
</tr>
<tr>
<td>Nötter, frön</td>
<td>5</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
<td>31 (311)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt och nötsblandningar, bars</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1 (12)</td>
</tr>
<tr>
<td>Nötter, tärta</td>
<td>7</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
<td>22 (313)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk- och gräddbaserad glass</td>
<td>7</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>36</td>
<td>29 (294)</td>
</tr>
<tr>
<td>Isglass, sorbet</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>3 (26)</td>
</tr>
<tr>
<td>Övrig glass</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1 (6)</td>
</tr>
<tr>
<td>Godis</td>
<td>13</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>56</td>
<td>58 (581)</td>
</tr>
<tr>
<td>Choklad</td>
<td>3</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>19</td>
<td>25 (252)</td>
</tr>
<tr>
<td>Godis som innehåller choklad</td>
<td>6</td>
<td>13</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>34</td>
<td>33 (334)</td>
</tr>
<tr>
<td>Godis, ej choklad</td>
<td>4</td>
<td>14</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>24</td>
<td>24 (238)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bullar, kakor, tärta</td>
<td>30</td>
<td>33</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>97</td>
<td>80 (804)</td>
</tr>
<tr>
<td>Söt soppor och efterrätter</td>
<td>18</td>
<td>48</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>94</td>
<td>29 (289)</td>
</tr>
<tr>
<td>Söt soppor, kräm, sót efterrättsås</td>
<td>12</td>
<td>43</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>69</td>
<td>18 (177)</td>
</tr>
<tr>
<td>Efterrätter</td>
<td>6</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>41</td>
<td>17 (173)</td>
</tr>
<tr>
<td>Socker, iskakor, söt efterrättsås</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
<td>27 (268)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kasstillskott</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Övrigt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fisar, pispeng</td>
<td>27</td>
<td>53</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
<td>29 (291)</td>
</tr>
<tr>
<td>Pannekakor, väfflor, crepes</td>
<td>8</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>56</td>
<td>16 (157)</td>
</tr>
<tr>
<td>Soppa</td>
<td>28</td>
<td>53</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
<td>30 (303)</td>
</tr>
<tr>
<td>Sås</td>
<td>26</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>89</td>
<td>69 (691)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1 Värdet ingår både helt livsmedel och den del som ingår i rätter exempelvis kot broccoli som det är och broccoli i pajer.
2 Omfattar proteinmiltillskott, återhämtningssubstrat och måltidsersättningar. Kasstillskott av typen vitamin- och mineralmiltillskott ingår inte.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Män, n=792</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
<th>Andel som åt, % (n)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Grönsaker, frukt och potatis</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker, baljväxter, rotfrukter</td>
<td>169</td>
<td>104</td>
<td>40</td>
<td>155</td>
<td>352</td>
<td>94 (706)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker inklusive svamp</td>
<td>136</td>
<td>82</td>
<td>26</td>
<td>123</td>
<td>285</td>
<td>99 (785)</td>
</tr>
<tr>
<td>Baljväxter</td>
<td>12</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>62</td>
<td>44 (346)</td>
</tr>
<tr>
<td>Rotfrukter</td>
<td>20</td>
<td>33</td>
<td>0</td>
<td>7</td>
<td>83</td>
<td>65 (514)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Frukter och bär</strong></td>
<td>105</td>
<td>112</td>
<td>0</td>
<td>81</td>
<td>301</td>
<td>85 (674)</td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td>133</td>
<td>115</td>
<td>0</td>
<td>114</td>
<td>348</td>
<td>91 (718)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Spannmål</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bröd</td>
<td>102</td>
<td>55</td>
<td>23</td>
<td>97</td>
<td>212</td>
<td>98 (780)</td>
</tr>
<tr>
<td>Hårt bröd</td>
<td>9</td>
<td>14</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>38</td>
<td>54 (428)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjukt bröd (vetemjöld)</td>
<td>31</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>104</td>
<td>69 (550)</td>
</tr>
<tr>
<td>Räglarbröd typ limpa, &quot;sotlimpa&quot;</td>
<td>9</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>67</td>
<td>21 (170)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanmjölna bröd, ca 3 till 9 % fiber</td>
<td>49</td>
<td>44</td>
<td>0</td>
<td>43</td>
<td>130</td>
<td>79 (628)</td>
</tr>
<tr>
<td>Extra grovt rågråbröd typ råtallrikor och råglusar</td>
<td>3</td>
<td>13</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>23</td>
<td>10 (77)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ris och matgryn</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ris</td>
<td>29</td>
<td>45</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>103</td>
<td>37 (295)</td>
</tr>
<tr>
<td>Cauliflower</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1 (9)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bulgur</td>
<td>2</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>4 (29)</td>
</tr>
<tr>
<td>Övriga grovar, grynblandningar</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2 (15)</td>
</tr>
<tr>
<td>Pasta</td>
<td>31</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>116</td>
<td>49 (385)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönt, välling</td>
<td>43</td>
<td>86</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>244</td>
<td>30 (227)</td>
</tr>
<tr>
<td>Gröt</td>
<td>42</td>
<td>85</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>244</td>
<td>30 (225)</td>
</tr>
<tr>
<td>Välling</td>
<td>1</td>
<td>10</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1 (9)</td>
</tr>
<tr>
<td>Flingor</td>
<td>14</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
<td>47 (374)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Animaliska produkter</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kött</td>
<td>80</td>
<td>53</td>
<td>8</td>
<td>71</td>
<td>180</td>
<td>97 (769)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fågel</td>
<td>23</td>
<td>32</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
<td>91</td>
<td>54 (429)</td>
</tr>
<tr>
<td>Korv</td>
<td>28</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>96</td>
<td>69 (546)</td>
</tr>
<tr>
<td>Inälvsmat</td>
<td>3</td>
<td>11</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>21 (167)</td>
</tr>
<tr>
<td>Blodmat och blodprodukter</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>3 (20)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisk och skaldjur</td>
<td>43</td>
<td>47</td>
<td>0</td>
<td>31</td>
<td>134</td>
<td>76 (602)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kaviar, rosmarin</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>22 (175)</td>
</tr>
<tr>
<td>Egg</td>
<td>14</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>51</td>
<td>46 (367)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Mjölk och yoghurt</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fil, yoghurt</td>
<td>267</td>
<td>231</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
<td>700</td>
<td>88 (698)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk</td>
<td>178</td>
<td>213</td>
<td>0</td>
<td>125</td>
<td>575</td>
<td>73 (581)</td>
</tr>
<tr>
<td>Minimjölk, 0,1 % fett</td>
<td>3</td>
<td>39</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1 (7)</td>
</tr>
<tr>
<td>Lattemjölk, 0,5 % fett</td>
<td>33</td>
<td>113</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
<td>16 (129)</td>
</tr>
<tr>
<td>Melannmjölk, 1,5 % fett</td>
<td>95</td>
<td>163</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>436</td>
<td>46 (367)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, 3 % fett</td>
<td>35</td>
<td>122</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>238</td>
<td>17 (136)</td>
</tr>
<tr>
<td>Gammelmjölk, ca 4 % fett</td>
<td>4</td>
<td>40</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2 (17)</td>
</tr>
<tr>
<td>Chokladbröd, mjölkbröd, yoghurt</td>
<td>8</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>63</td>
<td>8 (60)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vegetabiliska ersättningsprodukter</td>
<td>2</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2 (16)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt</td>
<td>90</td>
<td>111</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
<td>300</td>
<td>54 (425)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, naturell ≤ 1 % fett</td>
<td>12</td>
<td>48</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>113</td>
<td>8 (64)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, naturell 1–2 % fett</td>
<td>7</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
<td>5 (37)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, naturell ≥ 2 % fett</td>
<td>40</td>
<td>89</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
<td>25 (201)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, smaksatt ≤ 1 % fett</td>
<td>6</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
<td>6 (48)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, smaksatt 1–2 % fett</td>
<td>15</td>
<td>47</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>125</td>
<td>13 (104)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, smaksatt 2–5 % fett</td>
<td>9</td>
<td>38</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td>7 (55)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil, yoghurt, smaksatt &gt; 5 % fett</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0 (3)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grädde, crème fraiche, matspulsion</td>
<td>7</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>44</td>
<td>31 (245)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Egg</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hard- eller medium-egg, kraftigt främmande</td>
<td>25</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>19</td>
<td>74</td>
<td>84 (664)</td>
</tr>
<tr>
<td>Hard- eller medium-egg, ≤ 20 % fett</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
<td>9 (71)</td>
</tr>
<tr>
<td>Hard- eller medium-egg, ≥ 20 % fett</td>
<td>17</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
<td>58</td>
<td>73 (582)</td>
</tr>
<tr>
<td>Småstora, ≤ 10 % fett</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0 (1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Småstora, &gt; 10 % fett</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
<td>8 (66)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mesvaror</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0 (3)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Övrig ost</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>30</td>
<td>25 (198)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Matfett på smörgås</td>
<td>Medel</td>
<td>Sd</td>
<td>p5</td>
<td>p50</td>
<td>p95</td>
<td>Andel som är % (n)</td>
</tr>
<tr>
<td>---------------------</td>
<td>-------</td>
<td>----</td>
<td>----</td>
<td>-----</td>
<td>-----</td>
<td>---------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Matfett på smörgås</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
<td>39</td>
<td>79 (629)</td>
</tr>
<tr>
<td>Lättmargarin, ca 40 % fett</td>
<td>4</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>22</td>
<td>27 (217)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bordsmargarin, ca 60 % fett</td>
<td>3</td>
<td>7</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>21 (165)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bordsmargarin, 70–80 % fett</td>
<td>6</td>
<td>10</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>26</td>
<td>46 (367)</td>
</tr>
<tr>
<td>Smör</td>
<td>1</td>
<td>5</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>7</td>
<td>11 (85)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dryck</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kaffe, te, vatten</td>
</tr>
<tr>
<td>Kaffe</td>
</tr>
<tr>
<td>Te</td>
</tr>
<tr>
<td>Vatten</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt- och grönsaksjuice</td>
</tr>
<tr>
<td>Låsk, saft, sport, energidryck</td>
</tr>
<tr>
<td>Saft, låsk, svag cider</td>
</tr>
<tr>
<td>Light, låsk, svag cider</td>
</tr>
<tr>
<td>Ol, vin, sprit</td>
</tr>
<tr>
<td>Ol, alkoholfri</td>
</tr>
<tr>
<td>Låsk, svagdryck max 2,25 % alkohol</td>
</tr>
<tr>
<td>Falkol &gt; 2,25 % alkohol</td>
</tr>
<tr>
<td>Metanol, stärk &gt; 3,5 % alkohol</td>
</tr>
<tr>
<td>Vin, alkoholfritt</td>
</tr>
<tr>
<td>Vin, max 15 % alkohol</td>
</tr>
<tr>
<td>Starkvin</td>
</tr>
<tr>
<td>Cider &gt; 2,25 % alkohol, alkolsås</td>
</tr>
<tr>
<td>Likör</td>
</tr>
<tr>
<td>Starkspirt</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sötsaker, snacks och bakverk</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Sylt, marmelad, mas</td>
</tr>
<tr>
<td>Nötter, från, snacks</td>
</tr>
<tr>
<td>Chips, popcorn och djelft</td>
</tr>
<tr>
<td>Nötter, från</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt och notbländningar, bars</td>
</tr>
<tr>
<td>Glass</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk- och gräddebaserad glass</td>
</tr>
<tr>
<td>Isglass, sorbet</td>
</tr>
<tr>
<td>Övrig glass</td>
</tr>
<tr>
<td>Godis</td>
</tr>
<tr>
<td>Choklad</td>
</tr>
<tr>
<td>Godis som innehåller choklad</td>
</tr>
<tr>
<td>Godis, ej choklad</td>
</tr>
<tr>
<td>Bullar, kakor, tärtor</td>
</tr>
<tr>
<td>Söta soppor och efterrätter</td>
</tr>
<tr>
<td>Söta soppor, kräm, söt efterrättsås</td>
</tr>
<tr>
<td>Efterrätter</td>
</tr>
<tr>
<td>Socker, sirap, honung, sötningsmedel</td>
</tr>
<tr>
<td>Kosttillskott</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Övrigt</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pizza, pie, pirog</td>
</tr>
<tr>
<td>Pannkakor, våflor, crepes</td>
</tr>
<tr>
<td>Soppa</td>
</tr>
<tr>
<td>Sås</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1 Värden ingår både helt livsmedel och den del som ingår i rätter, exempelvis kokt broccoli som det är och broccoli i pajer.
2Omfattar proteininnehåll, återhämtningsprodukter och måltidsersättningar. Kosttillskott av typen vitamin- och mineraltillskott ingår inte.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Allmänna livsmedel, n=1797</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
<th>Andel som åt, % (n)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Grönsaker, frukt och potatis</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker, baljväxter, rosfrukter</td>
<td>176</td>
<td>101</td>
<td>44</td>
<td>163</td>
<td>354</td>
<td>100 (1790)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker inklusive svamp</td>
<td>143</td>
<td>83</td>
<td>30</td>
<td>131</td>
<td>293</td>
<td>99 (1788)</td>
</tr>
<tr>
<td>Baljväxter</td>
<td>12</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>58</td>
<td>47 (848)</td>
</tr>
<tr>
<td>Rosfrukter</td>
<td>22</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>82</td>
<td>71 (1279)</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt och bär</td>
<td>128</td>
<td>112</td>
<td>0</td>
<td>109</td>
<td>329</td>
<td>91 (1627)</td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td>99</td>
<td>96</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td>272</td>
<td>89 (1604)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Spannmål</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bröd</td>
<td>87</td>
<td>50</td>
<td>18</td>
<td>81</td>
<td>180</td>
<td>98 (1767)</td>
</tr>
<tr>
<td>Hårt bröd</td>
<td>9</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
<td>33</td>
<td>60 (1080)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjukt bröd</td>
<td>78</td>
<td>50</td>
<td>8</td>
<td>72</td>
<td>172</td>
<td>96 (1727)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vitt bröd (vetemjöl)</td>
<td>24</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>85</td>
<td>65 (1169)</td>
</tr>
<tr>
<td>Nått_ISRbröd typ limpa, &quot;sötlimpa&quot;</td>
<td>7</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
<td>18 (323)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mellangrot bröd, ca 3 till 9 % fiber</td>
<td>44</td>
<td>39</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
<td>118</td>
<td>80 (1442)</td>
</tr>
<tr>
<td>Extra grovt rågbröd</td>
<td>3</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>23</td>
<td>10 (183)</td>
</tr>
<tr>
<td>Ris och matgryn</td>
<td>26</td>
<td>40</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>45</td>
<td>88 (906)</td>
</tr>
<tr>
<td>Ris</td>
<td>22</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>96</td>
<td>40</td>
<td>72 (122)</td>
</tr>
<tr>
<td>Causcous</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>2 (30)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bulgur</td>
<td>2</td>
<td>10</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>4 (66)</td>
</tr>
<tr>
<td>Övriga grönsaker, grynblandningar</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>3 (45)</td>
</tr>
<tr>
<td>Pasta</td>
<td>26</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>100</td>
<td>48</td>
<td>86 (969)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönt, välting</td>
<td>39</td>
<td>76</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
<td>32</td>
<td>56 (899)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönt</td>
<td>38</td>
<td>74</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
<td>31</td>
<td>56 (560)</td>
</tr>
<tr>
<td>Välting</td>
<td>1</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>1 (17)</td>
</tr>
<tr>
<td>Tinggor</td>
<td>12</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>50</td>
<td>89 (796)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Användska livsmedel</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kött</td>
<td>63</td>
<td>46</td>
<td>3</td>
<td>56</td>
<td>147</td>
<td>95 (1711)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fågel</td>
<td>22</td>
<td>29</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
<td>58</td>
<td>103 (49)</td>
</tr>
<tr>
<td>Karv</td>
<td>21</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
<td>77</td>
<td>63 (1129)</td>
</tr>
<tr>
<td>Inläggnad</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>20 (348)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bred och blodprodukter</td>
<td>1</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>3 (59)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisk och skaldjur</td>
<td>39</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>31</td>
<td>119</td>
<td>78 (1409)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kaviar</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
<td>21 (382)</td>
</tr>
<tr>
<td>Ägg</td>
<td>14</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>51</td>
<td>49</td>
<td>87 (76)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Mjölkprodukter</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk</td>
<td>245</td>
<td>201</td>
<td>208</td>
<td>606</td>
<td>90</td>
<td>165 (906)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk</td>
<td>156</td>
<td>182</td>
<td>0</td>
<td>103</td>
<td>500</td>
<td>76 (1357)</td>
</tr>
<tr>
<td>Minimjölk, 0,1 % fett</td>
<td>3</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1 (18)</td>
</tr>
<tr>
<td>Lättmjölk</td>
<td>28</td>
<td>92</td>
<td>0</td>
<td>200</td>
<td>17</td>
<td>31 (120)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk</td>
<td>84</td>
<td>141</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>375</td>
<td>50 (899)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, 3 % fett</td>
<td>27</td>
<td>96</td>
<td>0</td>
<td>188</td>
<td>19</td>
<td>33 (60)</td>
</tr>
<tr>
<td>Gammeldugs mjölk, ca 4 % fett</td>
<td>3</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>3 (31)</td>
</tr>
<tr>
<td>Chokladmjölk, mjölkyligoljyoghurt</td>
<td>9</td>
<td>40</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td>9 (164)</td>
</tr>
<tr>
<td>Vegetabiliska ersättningsprodukter</td>
<td>5</td>
<td>39</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>4 (63)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt</td>
<td>88</td>
<td>103</td>
<td>0</td>
<td>56</td>
<td>300</td>
<td>60 (1073)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt, naturellt ≤ 1 % fett</td>
<td>12</td>
<td>48</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>103</td>
<td>9 (163)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt, naturellt 1–2 % fett</td>
<td>7</td>
<td>33</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
<td>6 (102)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt, naturellt ≥ 2 % fett</td>
<td>40</td>
<td>82</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
<td>29</td>
<td>524 (524)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt, smaksatt ≤ 1 % fett</td>
<td>7</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>56</td>
<td>13 (139)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt, smaksatt 1–2 % fett</td>
<td>13</td>
<td>42</td>
<td>0</td>
<td>113</td>
<td>13</td>
<td>241 (241)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt, smaksatt 2–3 % fett</td>
<td>8</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>63</td>
<td>7</td>
<td>170 (170)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fil och yoghurt, smaksatt &gt; 3 % fett</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0 (0)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grädde, crème fraiche, matlagningyoghurt</td>
<td>8</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
<td>36</td>
<td>64 (99)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Övrig ost</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hårdost, mager, ≤ 20 % fett</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
<td>11 (193)</td>
</tr>
<tr>
<td>Hårdost, 21–38 % fett</td>
<td>15</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
<td>49</td>
<td>76 (1359)</td>
</tr>
<tr>
<td>Smältost, ≤ 10 % fett</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>20 (20)</td>
</tr>
<tr>
<td>Smältost, &gt; 10 % fett</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>8 (152)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mesvaror</td>
<td>0.2</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>54 (54)</td>
</tr>
<tr>
<td>Övrig ost</td>
<td>8</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
<td>33</td>
<td>599 (599)</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor och män, n=1797</td>
<td>Medel</td>
<td>Sd</td>
<td>p5</td>
<td>p50</td>
<td>p95</td>
<td>Andel som åt, % (n)</td>
</tr>
<tr>
<td>-----------------------------</td>
<td>-------</td>
<td>----</td>
<td>----</td>
<td>-----</td>
<td>-----</td>
<td>----------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Matfett på smörgås</td>
<td>11</td>
<td>11</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
<td>32</td>
<td>81 (1455)</td>
</tr>
<tr>
<td>Lättmargarin, ca 40 % fett</td>
<td>3</td>
<td>7</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>28 (512)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bordsmargarin, ca 60 % fett</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>23 (412)</td>
</tr>
<tr>
<td>Bordsmargarin, 70–80 % fett</td>
<td>5</td>
<td>9</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>22</td>
<td>47 (840)</td>
</tr>
<tr>
<td>Smör</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
<td>11 (196)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Dryck**

| Kaffe, te, vatten | 1030 | 597 | 175 | 963 | 2088 | 98 (1758) |
| Kaffe | 337 | 273 | 0 | 320 | 825 | 82 (1473) |
| Te | 120 | 197 | 0 | 0 | 525 | 48 (855) |
| Vatten | 573 | 490 | 0 | 475 | 1463 | 90 (1610) |
| Frukt- och grönsaksjuice | 57 | 94 | 0 | 0 | 250 | 43 (748) |
| Lättöl, saft, sport, energidryck | 112 | 196 | 0 | 25 | 500 | 51 (916) |
| Saft, läsk, svag cider | 84 | 148 | 0 | 0 | 420 | 44 (794) |
| Light: saft, läsk, svag cider | 27 | 123 | 0 | 0 | 150 | 15 (253) |
| Ol, vin, sprit | 150 | 229 | 0 | 75 | 562 | 61 (1089) |
| Ol, alkoholfri | 1 | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 (9) |
| Lättöl, svagdricka max 2,25 % alkohol | 12 | 45 | 0 | 0 | 83 | 9 (167) |
| Folköl > 2,25 % alkohol | 16 | 63 | 0 | 0 | 125 | 11 (195) |
| Melanöl, starköl > 3,5 % alkohol | 57 | 177 | 0 | 0 | 375 | 20 (360) |
| Vin, alkoholfri | 1 | 11 | 0 | 0 | 0 | 1 (21) |
| Vin, max 1,5 % alkohol | 52 | 86 | 0 | 0 | 225 | 40 (718) |
| Starkvin | 1 | 10 | 0 | 0 | 0 | 2 (42) |
| Cider > 2,25 % alkohol, alkolsök | 8 | 39 | 0 | 0 | 50 | 7 (124) |
| Likör | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 (39) |
| Starkspirt | 2 | 10 | 0 | 0 | 18 | 11 (202) |

**Sötsaker, snacks och bakverk**

| Sylt, marmelad, mos | 10 | 15 | 0 | 0 | 41 | 47 (848) |
| Nötter, från, snacks | 8 | 16 | 0 | 0 | 30 | 38 (727) |
| Chips, popcorn och dynk | 3 | 10 | 0 | 0 | 25 | 20 (358) |
| Nötter, från | 5 | 12 | 0 | 0 | 28 | 26 (461) |
| Frukt och nötblandningar, bars | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 (14) |
| Glass | 8 | 17 | 0 | 0 | 38 | 31 (62) |
| Mjölk- och gräddbaserad glass | 8 | 17 | 0 | 0 | 38 | 30 (535) |
| Isglass, sorbet | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 (33) |
| Övrig glass | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 (8) |
| Gods | 12 | 21 | 0 | 0 | 56 | 50 (891) |
| Choklad | 3 | 7 | 0 | 0 | 16 | 21 (370) |
| Gods som innehåller choklad | 6 | 13 | 0 | 0 | 35 | 30 (531) |
| Gods, ej choklad | 4 | 13 | 0 | 0 | 25 | 19 (339) |
| Bullar, kakor, tärtor | 31 | 36 | 0 | 20 | 76 | 76 (1363) |
| Söta soppor och efterrätter | 17 | 47 | 0 | 0 | 98 | 26 (462) |
| Söta soppor, kräm, söt efterrättssås | 11 | 42 | 0 | 0 | 75 | 15 (272) |
| Efterrätter | 6 | 18 | 0 | 0 | 41 | 15 (277) |
| Socker, sirap, honung, sötningsmedel | 2 | 7 | 0 | 0 | 14 | 25 (452) |
| Kosttillägg* | 31 | 72 | 0 | 0 | 150 | 4 (78) |

**Övrigt**

| Pizza, piz, piring | 35 | 66 | 0 | 0 | 150 | 32 (574) |
| Pannkakor, väflor, crepes | 9 | 25 | 0 | 0 | 60 | 15 (271) |
| Soppa | 31 | 72 | 0 | 0 | 150 | 29 (527) |
| Sås | 27 | 34 | 0 | 15 | 100 | 67 (1202) |

1. I värdet ingår både helt livsmedel och den del som ingår i rätter; exempelvis kokt broccoli som det är och broccoli i pajer.
Grönsaker, baljväxter och rotfrukter

Denna livsmedelsgrupp omfattar färska, frysta, konserverade och tillagade grönsaker, rotfrukter, baljväxter och svamp. I konsumtionen av dessa livsmedel inräknas bidraget från sammansatta rätter, men inte övriga ingredienser. Den största delen av konsumtionen, 63 procent, är grönsaker som åts som tillbehör, medan 37 procent av konsumtionen är grönsaker som ingår i sammansatta rätter.

Kvinnor åt i genomsnitt 182 gram livsmedel ur denna livsmedelsgrupp, män 169 gram och hela gruppen 176 gram per dag. Konsumtionen var fördelad enligt följande: 82 procent grönsaker, 12 procent rotfrukter och cirka 7 procent baljväxter, se tabell 7. Nästan alla deltagare (1 790) hade registrerat att de ätit någon form av grönsaker, baljväxter eller rotfrukter under registreringsperioden. Den yngsta åldersgruppen bland både kvinnor och män hade den lägsta konsumtionen.

Tabell 8. Intag av grönsaker, rotfrukter och baljväxter (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vegetables, pulses and roots (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>Man</th>
<th>Historiska åldersgrupp</th>
<th>All Kvinnor</th>
<th>Alla Män</th>
<th>Kvinnor och män</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>132</td>
<td>202</td>
<td>1005</td>
<td>792</td>
<td>334</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>182</td>
<td>247</td>
<td>429</td>
<td>666</td>
<td>429</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>183</td>
<td>358</td>
<td>429</td>
<td>367</td>
<td>429</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>174</td>
<td>198</td>
<td>198</td>
<td>174</td>
<td>198</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).
Frukt och bär
Livsmedelsgruppen omfattar färska, frysta och konserverade frukter och bär. Konsumtionen inkluderar även frukt och bär från sammansatta rätter. Under registreringsperioden hade 1 627 (ca 91 %) deltagare registrerat att de ätit frukt eller bär. Vissa personer har åtit mycket små mängder och exempelvis har 71 personer i genomsnitt åtit mindre än 5 gram frukt och bär. Konsumtionen av frukt och bär var normalfördelad bland kvinnor, men snedfördelad bland män, eftersom många män inte registrerade någon fruktkonsumtion (figur 2).

Kvinnor åt i genomsnitt 147 gram frukt och bär, män 105 gram och hela gruppen 128 gram per dag. Kvinnornas konsumtion var i medeltal 42 gram högre än männen. Yngre män och kvinnor åt mindre frukt och bär än äldre.

Tabell 9. Intag av frukt och bär (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of fruit and berries (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>112</td>
<td>95</td>
<td>0</td>
<td>95</td>
<td>308</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>135</td>
<td>104</td>
<td>1</td>
<td>117</td>
<td>339</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>155</td>
<td>111</td>
<td>2</td>
<td>142</td>
<td>353</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>182</td>
<td>107</td>
<td>30</td>
<td>166</td>
<td>377</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>147</td>
<td>108</td>
<td>0</td>
<td>132</td>
<td>343</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>67</td>
<td>88</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
<td>253</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>73</td>
<td>87</td>
<td>0</td>
<td>46</td>
<td>229</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>117</td>
<td>124</td>
<td>0</td>
<td>87</td>
<td>305</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>149</td>
<td>110</td>
<td>2</td>
<td>137</td>
<td>367</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>105</td>
<td>112</td>
<td>0</td>
<td>81</td>
<td>301</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>94</td>
<td>95</td>
<td>0</td>
<td>72</td>
<td>293</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>109</td>
<td>102</td>
<td>0</td>
<td>90</td>
<td>291</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>137</td>
<td>119</td>
<td>0</td>
<td>115</td>
<td>346</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>167</td>
<td>110</td>
<td>4</td>
<td>153</td>
<td>367</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>128</td>
<td>112</td>
<td>0</td>
<td>109</td>
<td>329</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,03), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,01). Bland männen: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 2. Fördelning av rapporterat intag av frukt och bär bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of fruit and berries among women and men.
Potatis
Livsmedelsgruppen omfattar kokt, stekt, friterad och bakad potatis. Konsumtionen inkluderar även bidraget av potatis från sammansatta rätter, exempelvis potatisen i potatisgratäng, men excluderar de övriga ingredienserna i rätten. Medelkonsumtionen var 73 gram för kvinnor, 133 gram bland män och för hela gruppen 99 gram. Under registreringsperioden hade 1 604 (ca 89 %) personer angett att de hade ätit potatis. Bland kvinnorna fanns det fler som åt lite eller ingen potatis än bland männen, vilket påverkar fördelningen (figur 3).

Både bland kvinnor och män hade den äldsta åldersgrupperna högst konsumtion och de yngsta åldersgrupperna lägst. Konsumtionen i de två yngsta grupperna bland män var dubbelt så hög som i samma grupper bland kvinnorna.

Tabell 10. Intag av potatis (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of potatoes (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Mestal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>64</td>
<td>52</td>
<td>0</td>
<td>51</td>
<td>158</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>61</td>
<td>57</td>
<td>0</td>
<td>53</td>
<td>172</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>74</td>
<td>68</td>
<td>0</td>
<td>57</td>
<td>215</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>97</td>
<td>80</td>
<td>5</td>
<td>85</td>
<td>220</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>73</td>
<td>66</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
<td>193</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>113</td>
<td>121</td>
<td>0</td>
<td>78</td>
<td>350</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>118</td>
<td>107</td>
<td>0</td>
<td>96</td>
<td>286</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>137</td>
<td>118</td>
<td>0</td>
<td>116</td>
<td>348</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>156</td>
<td>107</td>
<td>29</td>
<td>136</td>
<td>358</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>133</td>
<td>115</td>
<td>0</td>
<td>114</td>
<td>348</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>83</td>
<td>89</td>
<td>0</td>
<td>58</td>
<td>243</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>85</td>
<td>87</td>
<td>0</td>
<td>67</td>
<td>230</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>103</td>
<td>99</td>
<td>0</td>
<td>77</td>
<td>284</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>124</td>
<td>98</td>
<td>17</td>
<td>105</td>
<td>324</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>99</td>
<td>96</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td>272</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,04), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Bland männen: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,01). Mellan könen: (p<0,001).
Bröd
I gruppen ingår hårt och mjukt bröd inklusive bröd från de sammansatta rätterna hamburgare, falafel och döner kebab. Konsumtionen av bröd var i genomsnitt 75 gram bland kvinnor, 102 gram bland män och i hela gruppen 87 gram. För mer information om intaget av olika typer av bröd, se tabell 7.

Män åt mer bröd än kvinnor, men bland både kvinnor eller män skilde sig konsumtionen inte mellan åldersgrupperna. Nästan alla, 1 767 personer (ca 98 %), hade registrerat att de ätit bröd under registreringsperioden och fördelningen var normalfördelad (figur 4).

Tabell 11. Intag av bröd (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of bread (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder (år)</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30</td>
<td>Kvinnor</td>
<td>202</td>
<td>78</td>
<td>49</td>
<td>10</td>
<td>70</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44</td>
<td>Kvinnor</td>
<td>247</td>
<td>79</td>
<td>42</td>
<td>16</td>
<td>75</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64</td>
<td>Kvinnor</td>
<td>358</td>
<td>72</td>
<td>38</td>
<td>14</td>
<td>69</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80</td>
<td>Kvinnor</td>
<td>198</td>
<td>72</td>
<td>37</td>
<td>19</td>
<td>67</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>75</td>
<td>41</td>
<td>14</td>
<td>71</td>
<td>143</td>
</tr>
<tr>
<td>18–30</td>
<td>Män</td>
<td>132</td>
<td>90</td>
<td>62</td>
<td>6</td>
<td>79</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44</td>
<td>Män</td>
<td>183</td>
<td>112</td>
<td>61</td>
<td>28</td>
<td>104</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64</td>
<td>Män</td>
<td>308</td>
<td>106</td>
<td>51</td>
<td>30</td>
<td>101</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80</td>
<td>Män</td>
<td>169</td>
<td>93</td>
<td>46</td>
<td>32</td>
<td>87</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Män</td>
<td>792</td>
<td>102</td>
<td>55</td>
<td>23</td>
<td>97</td>
<td>212</td>
</tr>
<tr>
<td>18–30</td>
<td>Kvinnor och Män</td>
<td>334</td>
<td>83</td>
<td>55</td>
<td>8</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44</td>
<td>Kvinnor och Män</td>
<td>430</td>
<td>93</td>
<td>54</td>
<td>23</td>
<td>83</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64</td>
<td>Kvinnor och Män</td>
<td>666</td>
<td>88</td>
<td>48</td>
<td>18</td>
<td>84</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80</td>
<td>Kvinnor och Män</td>
<td>363</td>
<td>82</td>
<td>42</td>
<td>23</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor och Män</td>
<td>1797</td>
<td>87</td>
<td>50</td>
<td>18</td>
<td>81</td>
<td>180</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,01). Mellan könen: (p<0,001).
Ris och matgryner

Denna livsmedelsgrupp omfattar kokt ris och tillagade matgryner som bulgur, couscous, matvete och mathavre. Konsumtionen inkluderar däremot inte bidraget av ris eller matgryn från sammansatta rätter, som paella och risotto. Medelkonsumtionen var 23 gram för kvinnor, 29 gram bland män och för hela gruppen 26 gram. Knappt hälften av deltagarna, 806 personer (ca 45 %), hade registrerat att de ätit ris eller matgryn under registreringsperioden (figur 5).

Kvinnorna i den äldsta åldersgruppen åt minst ris och matgryner och skilde sig därmed från övriga åldersgrupper. Även bland männen var konsumtionen lägst i de äldre åldersgrupperna.

Tabell 12. Intag av ris och matgryner (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of rice and grains (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>26</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>14</td>
<td>94</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>29</td>
<td>42</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>22</td>
<td>33</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>16</td>
<td>26</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>61</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>23</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>41</td>
<td>56</td>
<td>0</td>
<td>7</td>
<td>166</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>37</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>25</td>
<td>40</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>16</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>29</td>
<td>45</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>32</td>
<td>45</td>
<td>0</td>
<td>14</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>32</td>
<td>45</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>117</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>23</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>16</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>79</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>26</td>
<td>40</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>105</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,02).
Bland männen: 1–3 (p=0,01), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).
Pasta
Livsmedelsgruppen omfattar kokt eller tillagad pasta, men inkluderar inte bidraget av pasta från sammansatta rätter, till exempel lasagne. Medelkonsumtionen var 22 gram för kvinnor, 31 gram för män och för hela gruppen 26 gram. Under registreringsperioden hade 869 personer (ca 48 %) registrerat att de ätit pasta.

Både bland kvinnor och män hade de yngsta åldersgrupperna den högsta konsumtionen och den äldsta åldersgruppen den klart lägsta konsumtionen.

Tabell 13. Intag av pasta (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of pasta (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>31</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>33</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>18</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>72</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>7</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>22</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>41</td>
<td>43</td>
<td>0</td>
<td>44</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>43</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
<td>153</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>29</td>
<td>40</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>13</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Män</td>
<td>792</td>
<td>31</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>35</td>
<td>39</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>37</td>
<td>43</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
<td>125</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>23</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>10</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>57</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor och män</td>
<td>1797</td>
<td>26</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0.001), 1–4 (p<0.001), 2–3 (p<0.001), 2–4 (p<0.001), 3–4 (p<0.001). Bland männen: 1–3 (p<0.001), 1–4 (p<0.001), 2–3 (p<0.001), 2–4 (p<0.001), 3–4 (p<0.001). Mellan könen: (p<0.001).

Figur 6. Fördelning av rapporterat intag av pasta bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of pasta among women and men.
Gröt och välling

Medelkonsumtionen av gröt och välling var 35 gram för kvinnor, 43 gram för män och för hela gruppen 39 gram, varav gröt utgjorde huvuddelen, se tabell 7. Under registreringsperioden hade 568 (ca 32 %) personer registrerat att de ätit gröt eller välling. Både bland kvinnor och män hade den äldsta åldersgruppen högst konsumtion.

Tabell 14. Intag av gröt och välling (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of porridge and gruels (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>31</td>
<td>59</td>
<td>0</td>
<td>169</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>28</td>
<td>59</td>
<td>0</td>
<td>169</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>35</td>
<td>67</td>
<td>0</td>
<td>169</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>50</td>
<td>77</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
</tr>
<tr>
<td>All kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>35</td>
<td>66</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>181</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>34</td>
<td>76</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>29</td>
<td>72</td>
<td>0</td>
<td>169</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>45</td>
<td>88</td>
<td>0</td>
<td>263</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>61</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
<td>300</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>43</td>
<td>86</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>244</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>32</td>
<td>66</td>
<td>0</td>
<td>201</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>28</td>
<td>65</td>
<td>0</td>
<td>169</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>40</td>
<td>77</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>55</td>
<td>88</td>
<td>0</td>
<td>232</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>39</td>
<td>76</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p=0,02), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,02). Bland männen: 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,03), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,04).
Flingor

Tabell 15. Intag av flingor (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of breakfast cereals (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>9</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>11</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>11</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>11</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>10</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>12</td>
<td>24</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>68</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>14</td>
<td>24</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>15</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>13</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>14</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>10</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>12</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>55</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>13</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>12</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>55</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>12</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–2 (p<0,02), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p>0,02).

Figur 8. Fördelning av rapporterat intag av flingor bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of breakfast cereals among women and men.
Kött
Livsmedelsgruppen kött omfattar kött från nöt, gris, lamm, vilt och häst. Även
inälv- och blodmat ingår i köttgruppen. Inälv- och blodmaten stod endast
för en liten del av köttkonsumtionen (ca 6 %). Konsumtionen inkluderar även
bidraget av kött från sammansatta rätter, men exkluderar övriga ingredienser.
Medelkonsumtionen för kött var 53 gram för kvinnor, 85 gram för män och
för hela gruppen 67 gram.

Konsumtionen skilde sig mellan könen och kvinnor åt mindre kött än män. De
äldsta männen åt mindre kött än övriga män. Under registreringsperioden hade
1 722 personer (ca 96 %) konsumerat kött. Män hade större spridning än
kvinnorna i konsumtionen av kött (figur 9).

Tabell 16. Intag av kött, inklusive blod- och inälvsmat (gram/\ndag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percenti-
ler visas. Intake of meat, including offal and blood products (gram/
day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>50</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>47</td>
<td>111</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>57</td>
<td>34</td>
<td>6</td>
<td>53</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>55</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>52</td>
<td>117</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>49</td>
<td>32</td>
<td>5</td>
<td>44</td>
<td>114</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>53</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>49</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>87</td>
<td>58</td>
<td>14</td>
<td>80</td>
<td>201</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>87</td>
<td>51</td>
<td>7</td>
<td>81</td>
<td>177</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>90</td>
<td>58</td>
<td>15</td>
<td>82</td>
<td>196</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>69</td>
<td>47</td>
<td>10</td>
<td>59</td>
<td>170</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Män</td>
<td>792</td>
<td>85</td>
<td>55</td>
<td>12</td>
<td>76</td>
<td>188</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>65</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
<td>55</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>70</td>
<td>45</td>
<td>6</td>
<td>65</td>
<td>147</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>71</td>
<td>51</td>
<td>5</td>
<td>64</td>
<td>170</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>58</td>
<td>41</td>
<td>6</td>
<td>52</td>
<td>144</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>67</td>
<td>48</td>
<td>4</td>
<td>60</td>
<td>153</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan
könen: (p<0,001).

Figur 9. Fördelning av rapporterat intag av kött, inklusive blod-
och inälvsmat, bland kvinnor och män. Distribution of reported
intake of meat, including offal and blood products among women
and men.
Fågel
Livsmedelsgruppen fågel omfattar kyckling, kalkon och övriga matfåglar, till exempel gäs. Konsumtionen inkluderar bidraget av fågel från sammansatta rätter, men excluderar övriga ingredienser i rätten. Medelkonsumtionen för fågel var 20 gram för kvinnor, 23 gram för män och in hela gruppen 22 gram.

Fågelkonsumtionen för de äldsta (65−80 år) kvinnorna och männen var lägre än för de andra åldersgrupperna. Under registreringsperioden hade 1 034 personer (ca 58 %) konsumerat fågel.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18−30 år</td>
<td>202</td>
<td>22</td>
<td>16</td>
<td>72</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31−44 år</td>
<td>247</td>
<td>20</td>
<td>13</td>
<td>58</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45−64 år</td>
<td>358</td>
<td>22</td>
<td>15</td>
<td>75</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65−80 år</td>
<td>198</td>
<td>16</td>
<td>3</td>
<td>50</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>20</td>
<td>15</td>
<td>69</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>18−30 år</td>
<td>132</td>
<td>29</td>
<td>15</td>
<td>113</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31−44 år</td>
<td>182</td>
<td>27</td>
<td>16</td>
<td>100</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45−64 år</td>
<td>308</td>
<td>23</td>
<td>12</td>
<td>82</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65−80 år</td>
<td>169</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>58</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>23</td>
<td>10</td>
<td>91</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18−30 år</td>
<td>334</td>
<td>25</td>
<td>15</td>
<td>93</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31−44 år</td>
<td>429</td>
<td>23</td>
<td>15</td>
<td>84</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45−64 år</td>
<td>666</td>
<td>22</td>
<td>15</td>
<td>78</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65−80 år</td>
<td>367</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>57</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla 1797</td>
<td>22</td>
<td>13</td>
<td>78</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1−4 (p<0,001), 2−4 (p=0,04), 3−4 (p=0,01). Bland männen: 1−4 (p<0,001), 2−4 (p<0,001), 3−4 (p<0,001).
Korv
Gruppen korv inkluderar alla sorters matkorvar och korvpålägg. Konsumtionen
inkluderar bidraget av korv från sammansatta rätter, men exkluderar övriga
ingredienser. Medelkonsumtionen för korv var 15 gram för kvinnor, 28 gram
för män och i hela gruppen 21 gram. Det var ingen skillnad mellan åldersgrup-
perna, men män ät mer korv än kvinnor. Under registreringsperioden hade
1 129 personer (ca 63 %) konsumerat korv.

Tabell 18. Intag av korv (gram/dag). Medelvärde (Medel),
standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of sausages
(gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor 18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>16</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>15</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>16</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>13</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>15</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>59</td>
</tr>
<tr>
<td>Män 18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>26</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>8</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>32</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>25</td>
<td>103</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>28</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>96</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>23</td>
<td>30</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>78</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>28</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>96</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>20</td>
<td>29</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>22</td>
<td>29</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
<td>78</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>22</td>
<td>29</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>18</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
<td>70</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>21</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
<td>77</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Mellan könen: (p<0,001).

Figur 11. Fördelning av rapporterat intag av korv bland kvin-
nor och män. Distribution of reported intake of sausages among
women and men.
Fisk och skaldjur
Livsmedelsgruppen omfattar fisk och skaldjur, kaviar och rom. Konsumtionen inkluderar bidraget av fisk och skaldjur från sammansatta rätter, men exkluderar andra komponenter från de sammansatta rättena. Konsumtionen av fisk och skaldjur var i genomsnitt 37 gram för kvinnor, 43 gram för män och 39 gram för hela gruppen och merparten av konsumtionen var fisk (ca 80%). Under registreringsperioden hade 1 409 deltagare (78%) angett att de ätit fisk och skaldjur i någon form. Drygt hundra av dessa konsumenter hade ätit mindre än 5 gram fisk och skaldjur per dag.

Tabell 19. Intag av fisk och skaldjur (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of fish and shellfish (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>24</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>69</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>33</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>23</td>
<td>102</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>40</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>32</td>
<td>114</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>46</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>43</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>37</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>31</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>31</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>14</td>
<td>101</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>34</td>
<td>42</td>
<td>0</td>
<td>19</td>
<td>124</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>44</td>
<td>49</td>
<td>0</td>
<td>32</td>
<td>144</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>59</td>
<td>46</td>
<td>0</td>
<td>55</td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>43</td>
<td>47</td>
<td>0</td>
<td>31</td>
<td>134</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>27</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>86</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>33</td>
<td>38</td>
<td>0</td>
<td>22</td>
<td>108</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>42</td>
<td>43</td>
<td>0</td>
<td>32</td>
<td>129</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>53</td>
<td>44</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>128</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>39</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>31</td>
<td>119</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,01), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,03). Bland männen: 1–3 (p=0,02), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,03), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).

Figur 12. Fördelning av rapporterat intag av fisk och skaldjur bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of fish and shellfish among women and men.
**Ägg**

Livsmedelsgruppen omfattar rått och tillagat ägg, men konsumtionen inkluderar inte bidraget av ägg från sammansatta rätter, exempelvis pannkaka och omelett. Konsumtionen av ägg var i genomsnitt 14 gram (tabell 20). Under registreringsperioden hade 876 personer (ca 49 %) ätit ägg. Konsumtionen varierade mellan några gram och över 150 gram per dag (figur 13).


Tabell 20. Intag av ägg (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of egg (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>12</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>12</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>16</td>
<td>21</td>
<td>13</td>
<td>51</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>14</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>14</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>13</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>182</td>
<td>12</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>14</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>18</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>14</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>12</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>429</td>
<td>12</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>15</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>16</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>14</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,01), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,03). Bland männen: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,01).
**Mjölk, fil och yoghurt**

I gruppen fil och yoghurt ingår naturella och smaksatta produkter av varierande fetthalt. Mjöllkonsumtionen avser mjölk av alla fetthalter. För mer information om intag av specifika produkter, se tabell 7.

Konsumtionen av mjölk, fil och yoghurt var i genomsnitt 227 gram bland kvinnor, 267 gram bland män och i hela gruppen 245 gram. Mjölk svarade för drygt 60 procent av intaget. Bland kvinnorna, hade den äldsta åldersgruppen högst konsumtion, vilket skilde sig från åldersgrupperna 45–64 år. Under registreringsperioden hade 1 615 personer (ca 90 %) registrerat att de konsumrerat mjölk, fil eller yoghurt.

Tabell 21. Intag av mjölk, fil och yoghurt (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of milk, fermented milk and yoghurt (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p50</th>
<th>p5</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>226</td>
<td>178</td>
<td>188</td>
<td>0</td>
<td>500</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>244</td>
<td>178</td>
<td>213</td>
<td>0</td>
<td>599</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>202</td>
<td>151</td>
<td>176</td>
<td>0</td>
<td>475</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>250</td>
<td>184</td>
<td>229</td>
<td>0</td>
<td>604</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>227</td>
<td>171</td>
<td>200</td>
<td>0</td>
<td>533</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>293</td>
<td>290</td>
<td>225</td>
<td>0</td>
<td>850</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>271</td>
<td>247</td>
<td>225</td>
<td>0</td>
<td>700</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>260</td>
<td>218</td>
<td>225</td>
<td>0</td>
<td>750</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>256</td>
<td>181</td>
<td>232</td>
<td>0</td>
<td>581</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>267</td>
<td>231</td>
<td>225</td>
<td>0</td>
<td>700</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>252</td>
<td>231</td>
<td>200</td>
<td>0</td>
<td>700</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>255</td>
<td>210</td>
<td>217</td>
<td>0</td>
<td>616</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>229</td>
<td>187</td>
<td>200</td>
<td>0</td>
<td>575</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>253</td>
<td>183</td>
<td>229</td>
<td>0</td>
<td>593</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>245</td>
<td>201</td>
<td>208</td>
<td>0</td>
<td>606</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 2–3 (p<0,01), 3–4 (p<0,001). Mellan könen: (p=0,01).
Grädde och crème fraiche
I gruppen grädde och crème fraiche ingår produkter med 15 procent respektive 27–40 procent fett samt matlagningsyoghurt, gräddfil och övriga ersättningsprodukter, exempelvis sojabaserade produkter. Konsumtionssiffrorna omfattar bara grädde och crème fraiche som registrerats som tillbehör, det vill säga inte det som ingår i maträtter.

Konsumtionen av grädde och crème fraiche var i genomsnitt 9 gram bland kvinnor, 7 gram bland män och i hela gruppen 8 gram. Under registreringsperioden hade 649 personer (ca 36 %) registrerat att de ätit grädde eller crème fraiche som tillbehör.

Tabell 22. Intag av grädde och crème fraiche (gram/dag).
Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of cream and sour cream (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>8</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>49</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>10</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>10</td>
<td>24</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>6</td>
<td>13</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>9</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>8</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>8</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>398</td>
<td>6</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>9</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>7</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>8</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>9</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>8</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>7</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>40</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>8</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Mellan könen: (p=0,001).
Ost
Gruppen omfattar endast ost som pålägg och tillbehör och inkluderar inte bidraget av ost från maträtter, exempelvis pizza. I gruppen ingår hårdost, smältost, mesprodukter och övrig ost, se tabell 7. Konsumtionen av ost var i genomsnitt 25 gram bland både män och kvinnor. Under registreringsperioden hade 1567 personer (88 %) konsumerat ost. Spridningen var stor och konsumtionen var inte normalfördelad (figur 16).

Tabell 23. Intag av ost (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of cheese (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Kvinnor</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>24</td>
<td>27</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>85</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>25</td>
<td>26</td>
<td>0</td>
<td>17</td>
<td>78</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>26</td>
<td>29</td>
<td>0</td>
<td>19</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>26</td>
<td>27</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>77</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>25</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>78</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Män</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>26</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>88</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>24</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>75</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>26</td>
<td>26</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>73</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>24</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>19</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>25</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>19</td>
<td>74</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Kvinnor och män</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>24</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>87</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>25</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>78</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>26</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>74</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>25</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>69</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>25</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>18</td>
<td>76</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–3 (p<0,01), 1–4 (p<0,01). Obs, ingen skillnad i medelvärde men skillnad i spridning och median.
**Matfett på smörgås**

I gruppen matfett på smörgås ingår lättmargarin (≤ 40 % fett), bordsmargarin (60 % respektive 70–80 % fett) och smör. Den vanligaste typen var bordsmargarin (70–80 % fett) och smör den minst vanliga. Konsumtionen var i genomsnitt 10 gram bland kvinnor, 13 gram bland män och i hela gruppen 11 gram. Under registreringsperioden hade 1 455 personer (ca 80 %) registrerat matfett för smörgås och intaget varierade mellan några gram och cirka 100 gram per dag (figur 17).

Konsumtionen skilde sig mellan könen och de äldsta männen åt mer än övriga män. Resultat från enkäten visade att Bregott (75–80 % fett) var det vanligaste matfettet på smörgås (se kapitlet *Resultat från enkät*).

---

**Tabell 24. Intag av matfett på smörgås (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.** *Intake of spreads and butter (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.*

| Åldersgrupp | Kvinnor | | | | | | | Män | | | | | |
|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|             | Ansl.   | Medel   | Sd      | p5      | p50     | p95     |          | Ansl.   | Medel   | Sd      | p5      | p50     | p95     |
| 18–30 år    | 202     | 9       | 9       | 0       | 7       | 25      |          | 132     | 9       | 12      | 0       | 5       | 29      |
| 31–44 år    | 247     | 9       | 9       | 0       | 8       | 24      |          | 183     | 13      | 14      | 0       | 10      | 35      |
| 45–64 år    | 358     | 10      | 10      | 0       | 8       | 30      |          | 308     | 14      | 14      | 0       | 11      | 44      |
| 65–80 år    | 198     | 11      | 9       | 0       | 10      | 25      |          | 169     | 16      | 14      | 0       | 14      | 38      |
| Alla kvinnor| 1 005   | 10      | 9       | 0       | 8       | 25      |          | 792     | 13      | 13      | 0       | 11      | 39      |
| 18–30 år    | 334     | 9       | 10      | 0       | 6       | 28      |          | 430     | 11      | 11      | 0       | 9       | 31      |
| 31–44 år    | 666     | 12      | 12      | 0       | 9       | 35      |          | 666     | 12      | 12      | 0       | 9       | 35      |
| 45–64 år    | 169     | 16      | 14      | 0       | 14      | 38      |          | 367     | 13      | 12      | 0       | 11      | 32      |
| Alla män    | 1 797   | 11      | 11      | 0       | 9       | 32      |          | 792     | 13      | 13      | 0       | 11      | 39      |

Bland männen: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,03). Mellan könen: p<0,001.

---

**Figur 17. Fördelning av rapporterat intag av matfett på smörgås bland kvinnor och män.** *Distribution of reported intake of spreads and butter among women and men.*
Kaffe

Medelkonsumtionen av kaffe var 311 ml för kvinnor, 370 ml för män och i hela gruppen 337 ml. Under registreringsperioden hade 1 473 personer (82 %) registrerat att de konsumerat kaffe. Spridningen av intaget varierade från 0 till 1 750 ml per dag (figur 18).

Medelkonsumtionen skilde sig åt mellan könen och var högre bland männen. Både bland kvinnorna och männen drack den yngsta åldersgruppen minst kaffe.

Tabell 25. Intag av kaffe (ml/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of coffee (ml/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>140</td>
<td>202</td>
<td>0</td>
<td>22</td>
<td>588</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>297</td>
<td>276</td>
<td>0</td>
<td>263</td>
<td>825</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>382</td>
<td>255</td>
<td>0</td>
<td>375</td>
<td>800</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>374</td>
<td>189</td>
<td>9</td>
<td>375</td>
<td>700</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>311</td>
<td>256</td>
<td>0</td>
<td>300</td>
<td>750</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>142</td>
<td>227</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>620</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>405</td>
<td>297</td>
<td>0</td>
<td>388</td>
<td>913</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>434</td>
<td>286</td>
<td>0</td>
<td>425</td>
<td>900</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>395</td>
<td>244</td>
<td>25</td>
<td>350</td>
<td>875</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Män</td>
<td>792</td>
<td>370</td>
<td>290</td>
<td>0</td>
<td>350</td>
<td>875</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>141</td>
<td>212</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>600</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>343</td>
<td>290</td>
<td>0</td>
<td>301</td>
<td>875</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>406</td>
<td>271</td>
<td>0</td>
<td>388</td>
<td>850</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>384</td>
<td>216</td>
<td>25</td>
<td>363</td>
<td>788</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>337</td>
<td>273</td>
<td>0</td>
<td>320</td>
<td>825</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p=0,001). Bland männen: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).
Te

Medelkonsumtionen av te var 145 ml för kvinnor, 88 ml för män och i hela gruppen 120 ml. Under registreringsperioden hade 855 personer (48 %) registrerat att de konsumerat te. Spridningen av intaget varierade mellan 0 och 1700 ml (figur 19).


Tabell 26. Intag av te (ml/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Altersgrupp</th>
<th>Kvinnor Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202 105 154</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>375</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247 174 258</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td>713</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358 164 236</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td>613</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198 115 176</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>475</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005 145 218</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>575</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>132 52 136</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>300</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>183 79 161</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>425</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>308 96 158</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>425</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45–60 år</td>
<td>169 113 180</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>450</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792 88 161</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>425</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kvinnor och män

<table>
<thead>
<tr>
<th>Altersgrupp</th>
<th>Kvinnor och män Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334 84 149</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>375</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430 134 226</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>600</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666 133 206</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
<td>538</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367 114 178</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>450</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797 120 197</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>525</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p=0,01), 2–4 (p=0,01), 3–4 (p=0,01). Bland männen: 1–2 (p=0,04), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,02), 3–4. Mellan könen: (p<0,001).

Figur 19. Fördelning av rapporterat intag av te bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of tea among women and men.
Vatten
Medelkonsumtionen av vatten var 643 ml för kvinnor, 483 ml för män och i hela gruppen 573 ml. Under registreringsperioden hade 1 610 personer (90 %) registrerat att de konsumerat vatten. Intaget varierade från 0 till drygt 5 liter per dag (figur 20).


Tabell 27. Intag av vatten (ml/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel (ml/dag)</th>
<th>Sd (ml/dag)</th>
<th>p5 (%)</th>
<th>p50 (%)</th>
<th>p95 (%)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år kvinnor</td>
<td>202</td>
<td>638</td>
<td>506</td>
<td>0</td>
<td>550</td>
<td>1438</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år kvinnor</td>
<td>247</td>
<td>715</td>
<td>546</td>
<td>0</td>
<td>600</td>
<td>1675</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år kvinnor</td>
<td>358</td>
<td>655</td>
<td>435</td>
<td>38</td>
<td>588</td>
<td>1500</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år kvinnor</td>
<td>198</td>
<td>537</td>
<td>419</td>
<td>0</td>
<td>450</td>
<td>1288</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1 005</td>
<td>643</td>
<td>479</td>
<td>0</td>
<td>563</td>
<td>1500</td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år män</td>
<td>132</td>
<td>535</td>
<td>628</td>
<td>0</td>
<td>400</td>
<td>1425</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år män</td>
<td>183</td>
<td>570</td>
<td>505</td>
<td>0</td>
<td>450</td>
<td>1588</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år män</td>
<td>308</td>
<td>460</td>
<td>459</td>
<td>0</td>
<td>350</td>
<td>1350</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år män</td>
<td>169</td>
<td>389</td>
<td>371</td>
<td>0</td>
<td>275</td>
<td>1115</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>483</td>
<td>489</td>
<td>0</td>
<td>356</td>
<td>1400</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Bland männen: 2–3 (p=0,02), 2–4 (p=0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 20. Fördelning av rapporterat intag av vatten bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of water among women and men.
Juice
I gruppen juice ingår frukt- och grönsaksjuicer och medelkonsumtionen var 52 ml för kvinnor, 64 ml för män och i hela gruppen 57 ml. Under registreringsperioden hade 768 personer (43 %) registrerat att de konsumerat juice. Spridningen av intaget var stor och intaget varierade mellan 0 och över 600 ml juice per dag (figur 21).

Bland kvinnorna hade den yngsta åldersgruppen högst konsumtion vilket skilde sig från de två äldsta grupperna. Bland männen hade 31−44-åringarna högst konsumtion vilket skilde sig från de två äldsta grupperna.

Tabell 28. Intag av frukt- och grönsaksjuice (ml/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of fruit and vegetable juice (ml/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18−30 år</td>
<td>202</td>
<td>66</td>
<td>93</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>263</td>
</tr>
<tr>
<td>31−44 år</td>
<td>247</td>
<td>54</td>
<td>95</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>238</td>
</tr>
<tr>
<td>45−64 år</td>
<td>358</td>
<td>47</td>
<td>79</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>200</td>
</tr>
<tr>
<td>65−80 år</td>
<td>198</td>
<td>44</td>
<td>86</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>213</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>52</td>
<td>88</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18−30 år</td>
<td>132</td>
<td>69</td>
<td>108</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>300</td>
</tr>
<tr>
<td>31−44 år</td>
<td>183</td>
<td>79</td>
<td>105</td>
<td>0</td>
<td>41</td>
<td>300</td>
</tr>
<tr>
<td>45−64 år</td>
<td>308</td>
<td>61</td>
<td>101</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>275</td>
</tr>
<tr>
<td>65−80 år</td>
<td>169</td>
<td>50</td>
<td>84</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>250</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>64</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>275</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18−30 år</td>
<td>334</td>
<td>67</td>
<td>99</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>300</td>
</tr>
<tr>
<td>31−44 år</td>
<td>430</td>
<td>64</td>
<td>100</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>275</td>
</tr>
<tr>
<td>45−64 år</td>
<td>666</td>
<td>54</td>
<td>90</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>238</td>
</tr>
<tr>
<td>65−80 år</td>
<td>367</td>
<td>47</td>
<td>85</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>57</td>
<td>94</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>250</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1−3 (p=0,01), 1−4 (p=0,01). Bland män: 2−3 (p=0,02), 2−4 (p=0,01).

Figur 21. Fördelning av rapporterat intag av juice bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of juice among women and men.
Läsk, saft, sport- och energidrycker
Medelkonsumtionen av läsk, saft, sport- och energidryck var 95 ml för kvinnor, 132 ml för män och i hela gruppen 112 ml. Under registreringsperioden hade 916 personer (51 %) registrerat att de druckit läsk, saft, sport- eller energidryck. Intaget varierade mellan några få ml och cirka 1 000 ml per dag (figur 22).

Medelkonsumtionen var högre för män än för kvinnor. Både bland kvinnorna och männen var konsumtionen högre i den yngsta åldersgruppen.

Tabell 29. Intag av läsk, saft, sport- och energidrycker (ml/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of soft drinks, sports and energy drinks (ml/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>176</td>
<td>205</td>
<td>0</td>
<td>113</td>
<td>550</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>113</td>
<td>173</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>500</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>62</td>
<td>117</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>325</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>51</td>
<td>98</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>250</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>95</td>
<td>157</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>425</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>230</td>
<td>262</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
<td>665</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>159</td>
<td>214</td>
<td>0</td>
<td>100</td>
<td>625</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>119</td>
<td>268</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>483</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>50</td>
<td>93</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>132</td>
<td>234</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
<td>550</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>197</td>
<td>230</td>
<td>0</td>
<td>125</td>
<td>600</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>133</td>
<td>193</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td>575</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>89</td>
<td>203</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>416</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>50</td>
<td>96</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>238</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>112</td>
<td>196</td>
<td>0</td>
<td>25</td>
<td>500</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,01), 3–4 (p<0,01). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 22. Fördelning av rapporterat intag av läsk, saft, sport- och energidrycker bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of soft drinks, sports and energy drinks among women and men.
Öl, vin och sprit

I livsmedelsgruppen ingår tio undergrupper. De är alkoholfri öl, lättöl och svagdricka (≤ 2,25 % alkohol), folköl (> 2,25 % alkohol), mellanöl och starköl (> 3,5 % alkohol), alkoholfritt vin, vin (≤ 15 % alkohol), starkvin, cider (2,25 % alkohol) samt alkoläsk, likör och starksprit. Medelkonsumtionen sammantaget för öl, vin och sprit var 97 ml för kvinnor, 217 ml för män och i hela gruppen 150 ml. Under registreringsperioden hade 1 089 av deltagarna (61 %) konsumerat öl, vin eller sprit. Spridningen av intaget (figur 23) var stor och varierade från 0 till över 2 000 ml per dag.

Medelkonsumtionen skilde sig mycket åt mellan könen och var mer än dubbelt så hög bland männen. Både bland kvinnor och män konsumerade åldersgruppen 45–64 år mest och den yngsta åldersgruppen minst.

Tabell 30. Intag av öl, vin och sprit (ml/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of beer, wine and spirits (ml/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>77</td>
<td>138</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>375</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>80</td>
<td>134</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>375</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>118</td>
<td>147</td>
<td>75</td>
<td>0</td>
<td>395</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>101</td>
<td>127</td>
<td>63</td>
<td>0</td>
<td>400</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>97</td>
<td>139</td>
<td>50</td>
<td>0</td>
<td>375</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>177</td>
<td>354</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>985</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>214</td>
<td>309</td>
<td>83</td>
<td>0</td>
<td>875</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>243</td>
<td>298</td>
<td>158</td>
<td>0</td>
<td>820</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>204</td>
<td>197</td>
<td>158</td>
<td>0</td>
<td>575</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>217</td>
<td>293</td>
<td>125</td>
<td>0</td>
<td>825</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>117</td>
<td>251</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>645</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>432</td>
<td>127</td>
<td>225</td>
<td>38</td>
<td>0</td>
<td>627</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>176</td>
<td>238</td>
<td>119</td>
<td>0</td>
<td>625</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>149</td>
<td>171</td>
<td>94</td>
<td>0</td>
<td>495</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1 797</td>
<td>150</td>
<td>229</td>
<td>75</td>
<td>0</td>
<td>562</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Bland män: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,03), 2–4 (p=0,03).

Figur 23. Fördelning av rapporterat intag av öl, vin och sprit bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of beer, wine and spirits among women and men.
Sylt, marmelad och mos
Livsmedelsgruppen omfattar sylt, marmelad, mos, chutney och gelé. Konsumtionen var i genomsnitt 9 gram för kvinnor, 11 gram för män och 10 gram för hela gruppen. Under registreringsperioden hade 848 deltagare (47 %) konsumerat sylt, marmelad eller mos. Konsumtionen varierade från några gram till runt 100 gram per dag (figur 24).

Både bland män och kvinnor var konsumtionen av sylt, marmelad och mos högst i den äldsta åldersgruppen och lägst i den yngsta. Bland kvinnorna skilde sig konsumtionen i den äldsta gruppen från övriga grupper. Bland män skilde sig konsumtionen i den äldsta och yngsta åldersgruppen från övriga åldersgrupper.

Tabell 31. Intag av sylt, marmelad och mos (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of jam, marmalade and apple sauce (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>7</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>9</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>40</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>8</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>14</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>8</td>
<td>49</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>9</td>
<td>14</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>40</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>7</td>
<td>13</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>10</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>10</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>15</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
<td>55</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>11</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>49</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Kvinnor och män |       |       |    |    |     |     |
| 18–30 år        | 334   | 7     | 12 | 0  | 0   | 35  |
| 31–44 år        | 430   | 10    | 17 | 0  | 0   | 45  |
| 45–64 år        | 666   | 9     | 14 | 0  | 0   | 39  |
| 65–80 år        | 367   | 14    | 18 | 0  | 7   | 53  |
| Alla            | 1797  | 10    | 15 | 0  | 0   | 41  |

Bland kvinnorna: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p=0,01), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,003), 3–4 (p=0,003).
Nötter och snacks
Livsmedelsgruppen omfattar nötter, frön och snacks (chips, ostbågar, popcorn och dylikt) och bars, typ müslibars. Nötter och frön från sammansatta livsmedel som kakor och bröd ingår inte. Medelkonsumtionen av snacks var 8 gram. Under registreringsperioden hade 727 personer (ca 40 %) registrerat att de ätit nötter och snacks. Det var fler nollkonsumenter bland män än bland kvinnor (figur 25).

Män åt något mer nötter och snacks än kvinnorna. De äldsta kvinnorna och männen hade lägst konsumtion.

Tabell 32. Intag av nötter och snacks (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of nuts and savory snacks (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Kvinna</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>8</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>9</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>37</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>8</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>5</td>
<td>11</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>8</td>
<td>14</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Män</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>9</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>12</td>
<td>26</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>7</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>4</td>
<td>10</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>8</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>41</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Kvinna och män</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>9</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>40</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>10</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>8</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>4</td>
<td>10</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>8</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001), Bland männen: 1–4 (p=0,01), 2–3 (p=0,03), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,002). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 25. fördelning av rapporterat intag av nötter och snacks bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of nuts and savory snacks among women and men.
Glass
I gruppen glass ingår glass baserad på mejeriprodukter, isglass, sorbet och övrig glass, som sojabaserad glass. Nästan all konsumtion bestod av glass baserad på mejeriprodukter. Medelkonsumtionen var 7 gram för kvinnor, 9 gram för män och för hela gruppen 8 gram. Under registreringsperioden hade 562 personer (31 %) registrerat att de ätit glass. Det fanns inga skillnader i glasskonsumtion mellan kön eller åldersgrupper.

Tabell 33. Intag av glass (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of ice cream (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor 18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>9</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>41</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>7</td>
<td>16</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>8</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>6</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>7</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Män 18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>9</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>8</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>41</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>10</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>9</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>9</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>1037</td>
<td>9</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>9</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>7</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>9</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>7</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>8</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Figur 26. Fördelning av rapporterat intag av glass bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of ice cream among women and men.
Godis
Till denna livsmedelsgrupp räknas allt godis och all choklad. Medelkonsumtionen av godis var 13 gram för kvinnor, 10 gram för män och i hela gruppen 12 gram. Under registreringsperioden hade 891 (50 %) personer konsumerat godis och intaget varierade från några få gram till över 100 gram per dag. Det var också fler nollkonsumenter bland männen än bland kvinnorna (figur 27).


Tabell 34. Intag av godis (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>19</td>
<td>27</td>
<td>0</td>
<td>8</td>
<td>83</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>18</td>
<td>26</td>
<td>0</td>
<td>8</td>
<td>58</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>11</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>6</td>
<td>11</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>13</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>12</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>58</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>15</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>68</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>10</td>
<td>17</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>52</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>6</td>
<td>15</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>10</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>54</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>16</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>16</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
<td>68</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>11</td>
<td>19</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>6</td>
<td>13</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>12</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>56</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Bland männen: 2–3 (p=0,03), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,01). Mellan könen: (p<0,001).
Bullar, kakor och tårtor
Till livsmedelsgruppen räknas alla slags bakverk, som tårtor, mjuka kakor, söta kex och småkex, vetebröd, munkar, wienerbröd, riskakor och smörgåskex. Medelkonsumtionen av bullar, kakor och tårtor var 30 gram för kvinnor, 33 gram för män och i hela gruppen 31 gram. Under registreringsperioden hade 1 363 (76 %) personer registrerat att de konsumerat bullar, kakor eller tårtor och intaget varierade från några få gram till över 200 gram per dag (figur 28).

Konsumtionen skilde sig inte mellan könen. De äldsta kvinnorna och männen hade högst konsumtion, medan de yngre åldersgrupperna hade lägre intag.

Tabell 35. Intag av bullar, kakor och tårtor (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>27</td>
<td>32</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>104</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>24</td>
<td>29</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>80</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>28</td>
<td>32</td>
<td>0</td>
<td>19</td>
<td>89</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>44</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>39</td>
<td>113</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>30</td>
<td>33</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>97</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>21</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>98</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>27</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
<td>89</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>33</td>
<td>38</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>104</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>50</td>
<td>45</td>
<td>0</td>
<td>39</td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>33</td>
<td>40</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>113</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>25</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>14</td>
<td>102</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>26</td>
<td>32</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>84</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>30</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>95</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>47</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>39</td>
<td>124</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>31</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>20</td>
<td>105</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).

Figur 28. Fördelning av rapporterat intag av bullar kakor och tårtor bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of buns, biscuits and cakes among women and men.
Söta soppor och efterrätter
I livsmedelssammanhanget ingår söta soppor, söta såser och efterrätter, som söta pajer och diverse efterrättspuddingar. Konsumtionen var i genomsnitt 18 gram bland kvinnor, 16 gram bland män och i hela gruppen 17 gram. Under registreringsperioden hade 462 personer (26 %) registrerat att de åtit söta soppor och efterrätter och intaget varierade från några gram till runt 400 gram per dag (figur 29).

Konsumtionen skilde sig åt mellan könen och kvinnor åt något mer söta soppor och efterrätter än män. Bland både män och kvinnor hade den äldsta åldersgruppen högst konsumtion.

Tabell 36. Intag av söta soppor och efterrätter (gram/dag). Medelvärde (medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of sweet soups and desserts (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Anzahl</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>16</td>
<td>39</td>
<td>0</td>
<td>80</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>17</td>
<td>39</td>
<td>0</td>
<td>95</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>13</td>
<td>51</td>
<td>0</td>
<td>71</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>29</td>
<td>57</td>
<td>0</td>
<td>131</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>18</td>
<td>48</td>
<td>0</td>
<td>94</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>9</td>
<td>27</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>11</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>14</td>
<td>44</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>32</td>
<td>67</td>
<td>0</td>
<td>200</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>16</td>
<td>47</td>
<td>0</td>
<td>100</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>13</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>14</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>14</td>
<td>48</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>30</td>
<td>62</td>
<td>0</td>
<td>173</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>17</td>
<td>47</td>
<td>0</td>
<td>98</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p=0,01), 2–4 (p=0,01), 3–4 (p=0,01). Bland männen: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,01). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 29. Fördelning av rapporterat intag av söta soppor och efterrätter bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of sweet soups and desserts among women and men.
Sockersirap, honung och sötningsmedel

I denna livsmedelsgrupp ingår endast mängden socker, sirap, honung och sötningsmedel som äts separat, exempelvis honung i te eller socker på filen. Konsumtionen av socker, sirap, honung och sötningsmedel var i genomsnitt 2 gram bland kvinnor, 3 gram bland män och i hela gruppen 2 gram. Sötningsmedel hade endast registrerats av 37 personer under registreringsperioden. Under registreringsperioden hade 452 personer (25 %) registrerat socker, sirap, honung eller sötningsmedel.

Det fanns inga skillnader mellan åldersgrupperna bland kvinnorna. Bland männen var däremot intaget lägst i de två yngsta åldersgrupperna.

Tabell 37. Intag av socker, sirap, honung och sötningsmedel (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>2</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>4</td>
<td>12</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>2</td>
<td>7</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>664</td>
<td>2</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>2</td>
<td>7</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>14</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–2 (p<0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,002), 2–4 (p=0,01).
Pizza, paj och pirog

Livsmedelsgruppen omfattar pizza, paj och piroger. Medelkonsumtionen var 27 gram för kvinnor, 46 gram bland män och för hela gruppen 35 gram. Merparten av deltagarna hade inte ätit något av livsmedlen, men 574 personer (ca 32 %) hade ätit pizza, paj och pirog under registreringsperioden (figur 31).

Både bland kvinnor och män hade de yngsta åldersgrupperna högst konsumtion och de äldsta åldersgrupperna lägst. Konsumtionen i de två yngsta grupperna bland män var dubbel så hög som samma åldersgrupper bland kvinnorna.

Tabell 38. Intag av pizza, paj och pirog (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of pizza, pie and pirogue (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>40</td>
<td>65</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>188</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>30</td>
<td>57</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>25</td>
<td>49</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>13</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>27</td>
<td>53</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>87</td>
<td>105</td>
<td>0</td>
<td>43</td>
<td>295</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>60</td>
<td>88</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>218</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>37</td>
<td>67</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>14</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>46</td>
<td>79</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>200</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>59</td>
<td>86</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>225</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>43</td>
<td>73</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>188</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>31</td>
<td>58</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>14</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>35</td>
<td>66</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p=0,01), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,004), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 31. Fördelning av rapporterat intag av pizza, paj och pirog bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of pizza, pie and pirogue among women and men.
Pannkakor, våfflor och crêpes
Medelkonsumtionen av pannkakor, våfflor och crêpes var 8 gram för kvinnor, 10 gram för män och i hela gruppen 9 gram. Under registreringsperioden hade 271 personer (15 %) angett att de ätit pannkakor, våfflor eller crêpes.

Tabell 39. Intag av pannkakor, våfflor och crêpes (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of pancakes, waffles and crepes (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>10</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>10</td>
<td>24</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>7</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>7</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>8</td>
<td>23</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>15</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>9</td>
<td>24</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>7</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>10</td>
<td>27</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>10</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>12</td>
<td>34</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>90</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>9</td>
<td>24</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>7</td>
<td>22</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>8</td>
<td>24</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>9</td>
<td>25</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>60</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Figur 32. Fördelning av rapporterat intag av pannkakor, våfflor och crêpes bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of pancakes, waffles and crepes among women and men.
Soppa
Konsumtionen omfattar mängden av olika matsoppor, till exempel köttsoppa och grönsakssoppa, och var i genomsnitt 28 gram för kvinnor, 35 gram för män och 31 gram för hela gruppen. Under registreringsperioden hade 537 personer (29 %) angett att de ätit soppa och det var stor spridning i konsumtionen (figur 33).

De äldsta kvinnorna och männen hade högst konsumtion, medan den yngsta åldersgruppen hade lägst.

Tabell 40. Intag av soppa (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of soup (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>22</td>
<td>49</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>28</td>
<td>61</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>175</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>28</td>
<td>51</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>34</td>
<td>51</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>28</td>
<td>53</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>16</td>
<td>46</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>25</td>
<td>48</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>38</td>
<td>119</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>188</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>55</td>
<td>88</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>206</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>35</td>
<td>91</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>169</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>20</td>
<td>48</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>26</td>
<td>56</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>32</td>
<td>89</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>154</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>43</td>
<td>71</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>175</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>31</td>
<td>72</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>150</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).

Figur 33. Fördelning av rapporterat intag av soppa bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of soups among women and men.
**Sås**
Livsmedelsgruppen sås omfattar sås, dressing och majonnäs. Konsumtionen av sås var i genomsnitt 26 gram för kvinnor, 29 gram för män och 27 gram per dag för hela gruppen. Under registreringsperioden hade 1 202 personer (ca 67 %) registrerat att de ätit sås och det var stor spridning i konsumtionen (figur 34).

De yngsta åldersgrupperna konsumerade mest och den äldsta åldersgruppen minst.

| Tabell 41. Intag av sås (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of sauces (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Antal | Medel | Sd | p5 | p50 | p95 |  |
| Kvinnor | | | | | | |
| 18–30 år | 202 | 34 | 37 | 25 | 0 | 114 |
| 31–44 år | 247 | 27 | 32 | 19 | 0 | 98 |
| 45–64 år | 358 | 22 | 27 | 13 | 0 | 75 |
| 65–80 år | 198 | 22 | 30 | 11 | 0 | 75 |
| Alla kvinnor | 1005 | 26 | 31 | 15 | 0 | 89 |
| Män | | | | | | |
| 18–30 år | 132 | 32 | 43 | 15 | 0 | 111 |
| 31–44 år | 183 | 32 | 38 | 20 | 0 | 100 |
| 45–64 år | 308 | 28 | 37 | 13 | 0 | 110 |
| 65–80 år | 169 | 24 | 30 | 13 | 0 | 88 |
| Alla män | 792 | 29 | 37 | 15 | 0 | 100 |
| Kvinnor och män | | | | | | |
| 18–30 år | 334 | 33 | 39 | 21 | 0 | 114 |
| 31–44 år | 430 | 29 | 34 | 20 | 0 | 100 |
| 45–64 år | 666 | 25 | 32 | 13 | 0 | 90 |
| 65–80 år | 367 | 23 | 30 | 13 | 0 | 81 |
| Alla | 1797 | 27 | 34 | 15 | 0 | 100 |

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,04).

**Figu34.** Fördelning av rapporterat intag av sås bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of sauces among women and men.
Kosttillägg
Livsmedelsgruppen kosttillägg omfattar proteinbostillskott i form av pulver, bars och färdig dryck, återhämtningsprodukter samt måltidsersättning av typen Nutrilett bars och dryck. Kosttillskott av typen vitamin- och mineralbostillskott ingår inte i denna grupp, utan de redovisas i kapitlet Intag av kosttillskott. Konsumtionen av kosttillägg var i genomsnitt 5 gram för kvinnor, 6 gram för män och 5 gram för hela gruppen. Under registreringsperioden hade 78 personer (ca 4 %) registrerat att de ätit kosttillägg i någon form (figur 35).


Tabell 42. Intag av kosttillägg (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of diet and nutritional supplements (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>Män</th>
<th>Kvinnor och män</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>132</td>
<td>334</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>183</td>
<td>430</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>308</td>
<td>666</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>169</td>
<td>367</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>792</td>
<td>1797</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,02). Bland männen: 1–2 (p=0,01), 1–4 (p=0,01), 2–4 (p=0,03), 3–4 (p=0,03).
**Energi- och näringsintag**


**Energi**

Energiintaget var i genomsnitt 7,4 MJ (1 774 kcal) för kvinnor, 9,4 MJ (2 237 kcal) för män och 8,3 MJ (1 978 kcal) för hela gruppen (tabell 43 och 44). Energiintaget var cirka 25 procent lägre än det förväntade energiintaget beräknat utifrån deltagarnas energibehov från vikt, kön och fysiska aktivitet, se avsnittet *Felrapportering*. Energiintaget skilde sig mellan könen och var högre hos män. Äldre kvinnor och män hade lägre intag än yngre kvinnor och män. Figur 36 visar fördelningen av energi hos kvinnor och män.

**Tabell 43. Intag av energi (MJ/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of energy (MJ/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>7,6</td>
<td>2,3</td>
<td>3,9</td>
<td>7,7</td>
<td>11,1</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>7,6</td>
<td>2,2</td>
<td>4,3</td>
<td>7,6</td>
<td>11,3</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>7,3</td>
<td>2,1</td>
<td>4,3</td>
<td>7,2</td>
<td>10,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>7,1</td>
<td>1,8</td>
<td>4,6</td>
<td>7,0</td>
<td>10,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>7,4</td>
<td>2,1</td>
<td>4,3</td>
<td>7,3</td>
<td>11,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>9,4</td>
<td>3,5</td>
<td>4,7</td>
<td>9,5</td>
<td>13,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>9,8</td>
<td>2,4</td>
<td>6,2</td>
<td>9,9</td>
<td>13,6</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>9,4</td>
<td>2,8</td>
<td>5,1</td>
<td>9,4</td>
<td>14,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>8,7</td>
<td>2,3</td>
<td>5,2</td>
<td>8,5</td>
<td>13,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>9,4</td>
<td>2,8</td>
<td>5,1</td>
<td>9,3</td>
<td>13,7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p=0,02), 2–4 (p=0,01). Bland männen: 1–4 (p=0,04), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,01). Mellan könen: (p<0,001).

**Figur 36. Fördelning av energiintag (MJ/d) bland kvinnor och män. Distribution of energy intake (MJ/d) among women and men.**
Tabell 44. Intag av energi (kcal/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of energy (kcal/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>1819</td>
<td>538</td>
<td>926</td>
<td>1836</td>
<td>2660</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>1820</td>
<td>517</td>
<td>1027</td>
<td>1813</td>
<td>2709</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>1755</td>
<td>510</td>
<td>1039</td>
<td>1711</td>
<td>2553</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>1703</td>
<td>432</td>
<td>1095</td>
<td>1670</td>
<td>2500</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>1774</td>
<td>505</td>
<td>1027</td>
<td>1749</td>
<td>2624</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>2246</td>
<td>830</td>
<td>1122</td>
<td>2259</td>
<td>3283</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>2343</td>
<td>573</td>
<td>1480</td>
<td>2362</td>
<td>3246</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>2254</td>
<td>674</td>
<td>1209</td>
<td>2252</td>
<td>3403</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>2083</td>
<td>550</td>
<td>1246</td>
<td>2036</td>
<td>3100</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>2237</td>
<td>662</td>
<td>1229</td>
<td>2225</td>
<td>3286</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>1987</td>
<td>699</td>
<td>945</td>
<td>1934</td>
<td>3064</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>2045</td>
<td>600</td>
<td>1150</td>
<td>1998</td>
<td>3067</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>1986</td>
<td>641</td>
<td>1093</td>
<td>1897</td>
<td>3103</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>1878</td>
<td>525</td>
<td>1132</td>
<td>1840</td>
<td>2707</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>1978</td>
<td>623</td>
<td>1098</td>
<td>1913</td>
<td>3035</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p=0,02), 2–4 (p=0,01). Bland männen: 1–4 (p=0,04), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,01). Mellan könen: (p<0,001).
Protein

Intaget av protein var i genomsnitt 72 gram för kvinnor, 92 gram för män och 81 gram för hela gruppen (tabell 45). De yngsta kvinnorna lägre intag av protein uttryckt i energiprocent än övriga kvinnor, medan de yngsta männen hade högre intag än övriga män.

Tabell 45. Intag av protein (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of protein (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor 18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>69,0</td>
<td>20,5</td>
<td>35,7</td>
<td>65,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>73,4</td>
<td>20,5</td>
<td>45,0</td>
<td>72,0</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>73,1</td>
<td>19,3</td>
<td>44,9</td>
<td>72,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>69,9</td>
<td>19,3</td>
<td>42,1</td>
<td>68,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>71,7</td>
<td>19,9</td>
<td>42,5</td>
<td>70,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Män 18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>95,1</td>
<td>33,8</td>
<td>51,3</td>
<td>91,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>95,4</td>
<td>23,4</td>
<td>59,6</td>
<td>93,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>92,6</td>
<td>27,5</td>
<td>55,0</td>
<td>89,0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>83,8</td>
<td>21,7</td>
<td>52,3</td>
<td>81,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>91,8</td>
<td>26,9</td>
<td>55,0</td>
<td>89,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män 18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>95,1</td>
<td>33,8</td>
<td>51,3</td>
<td>91,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>92,7</td>
<td>24,3</td>
<td>48,3</td>
<td>80,3</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>82,1</td>
<td>25,3</td>
<td>48,9</td>
<td>78,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>76,3</td>
<td>21,5</td>
<td>44,0</td>
<td>74,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>80,6</td>
<td>25,3</td>
<td>45,9</td>
<td>77,6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,03), 1–3 (p=0,02). Bland männen: 1–4 (p=0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).

Tabell 46. Intag av protein (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of protein (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor 18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>15,7</td>
<td>3,0</td>
<td>11,4</td>
<td>15,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>16,8</td>
<td>3,5</td>
<td>12,4</td>
<td>16,3</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>17,4</td>
<td>3,4</td>
<td>12,6</td>
<td>16,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>16,9</td>
<td>2,9</td>
<td>12,5</td>
<td>16,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>16,8</td>
<td>3,3</td>
<td>12,2</td>
<td>16,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Män 18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>17,8</td>
<td>4,7</td>
<td>12,5</td>
<td>17,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>16,8</td>
<td>2,9</td>
<td>12,4</td>
<td>16,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>17,1</td>
<td>3,3</td>
<td>12,6</td>
<td>16,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>16,6</td>
<td>2,8</td>
<td>12,5</td>
<td>16,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>17,0</td>
<td>3,4</td>
<td>12,5</td>
<td>16,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män 18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>16,5</td>
<td>3,9</td>
<td>11,9</td>
<td>16,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>16,8</td>
<td>3,2</td>
<td>12,4</td>
<td>16,4</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>17,2</td>
<td>3,4</td>
<td>12,6</td>
<td>16,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>16,7</td>
<td>2,9</td>
<td>12,5</td>
<td>16,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>16,9</td>
<td>3,3</td>
<td>12,3</td>
<td>16,5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,001), 2–3 (p=0,01). Bland männen: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p=0,04), 1–4 (p=0,004).
Fett

Intaget av fett var i genomsnitt 70 gram för kvinnor, 87 gram för män och 77 gram för hela gruppen (tabell 47). Äldre kvinnor och män (65–80 år) hade lägre intag än yngre i gram per dag. När fettintaget uttrycktes som energiprocent kvarstod skillnaden hos kvinnor, men inte hos män (tabell 48). Det genomsnittliga intaget av fett för hela gruppen var 34 energiprocent.

Tabell 47. Intag av fett (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. 

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>72,1</td>
<td>27,0</td>
<td>27,4</td>
<td>69,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>72,0</td>
<td>25,0</td>
<td>36,1</td>
<td>70,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>69,7</td>
<td>27,1</td>
<td>32,9</td>
<td>66,9</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>64,6</td>
<td>22,5</td>
<td>32,3</td>
<td>63,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>69,7</td>
<td>25,7</td>
<td>32,4</td>
<td>67,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>87,8</td>
<td>43,4</td>
<td>30,9</td>
<td>85,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>92,1</td>
<td>29,4</td>
<td>50,9</td>
<td>91,3</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>87,3</td>
<td>34,7</td>
<td>39,3</td>
<td>83,1</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>79,8</td>
<td>27,9</td>
<td>40,6</td>
<td>73,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>86,9</td>
<td>34,1</td>
<td>40,5</td>
<td>83,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>78,3</td>
<td>35,2</td>
<td>28,4</td>
<td>76,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>80,6</td>
<td>28,6</td>
<td>38,6</td>
<td>77,2</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>77,8</td>
<td>32,0</td>
<td>36,1</td>
<td>72,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>71,6</td>
<td>26,2</td>
<td>37,0</td>
<td>68,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>77,3</td>
<td>30,9</td>
<td>36,1</td>
<td>72,9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–4 (p=0,003), 2–4 (p=0,001), 3–4 (p=0,03). Bland männen: 2–3 (p=0,03), 2–4 (p=0,001), 3–4 (p=0,03).

Tabell 48. Intag av fett (%) av energi. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. 

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>34,6</td>
<td>5,7</td>
<td>25,8</td>
<td>34,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>34,7</td>
<td>5,6</td>
<td>25,3</td>
<td>35,2</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>34,7</td>
<td>7,3</td>
<td>23,9</td>
<td>33,9</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>33,2</td>
<td>5,5</td>
<td>23,5</td>
<td>33,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>34,4</td>
<td>6,3</td>
<td>24,9</td>
<td>34,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>33,9</td>
<td>6,7</td>
<td>22,7</td>
<td>34,2</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>34,6</td>
<td>6,4</td>
<td>24,2</td>
<td>34,6</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>33,8</td>
<td>6,5</td>
<td>23,6</td>
<td>33,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>33,6</td>
<td>6,3</td>
<td>24,5</td>
<td>33,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>34,0</td>
<td>6,5</td>
<td>23,8</td>
<td>33,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>34,3</td>
<td>6,1</td>
<td>24,9</td>
<td>34,3</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>34,7</td>
<td>6,0</td>
<td>25,0</td>
<td>34,9</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>34,2</td>
<td>7,0</td>
<td>23,9</td>
<td>33,6</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>33,4</td>
<td>5,9</td>
<td>24,2</td>
<td>33,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>34,2</td>
<td>6,4</td>
<td>24,4</td>
<td>34,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–4 (p=0,01), 2–4 (p=0,01), 3–4 (p=0,02).
Kolhydrater


Tabell 49. Intag av kolhydrater (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

| Ålder      | Antal | Medel | Sd | p5 | p50 | p95 |
|------------|-------|-------|----|--|--|--|--|
| Kvinnor    |       |       |    |    |    |    |    |
| 18–30 år   | 202   | 205   | 65 | 92 | 204 | 314|
| 31–44 år   | 247   | 199   | 66 | 96 | 192 | 310|
| 45–64 år   | 358   | 182   | 67 | 91 | 179 | 273|
| 65–80 år   | 198   | 186   | 52 | 115| 181 | 285|
| Alla kvinnor| 1005 | 192   | 64 | 97 | 187 | 300|
| Män        |       |       |    |    |    |    |    |
| 18–30 år   | 132   | 241   | 89 | 109| 236 | 376|
| 31–44 år   | 183   | 250   | 74 | 134| 248 | 374|
| 45–64 år   | 308   | 237   | 76 | 114| 237 | 368|
| 65–80 år   | 169   | 223   | 68 | 113| 214 | 333|
| Alla män   | 792   | 237   | 77 | 117| 234 | 368|
| Kvinnor och män |  |  |    |    |    |    |    |
| 18–30 år   | 334   | 219   | 77 | 97 | 213 | 351|
| 31–44 år   | 430   | 221   | 74 | 109| 212 | 353|
| 45–64 år   | 666   | 207   | 76 | 99 | 198 | 333|
| 65–80 år   | 367   | 203   | 63 | 115| 198 | 321|
| Alla 1797 | 212   | 74    |102 |204 |343 |    |

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,001), 1–4 (p=0,002), 2–4 (p=0,02). Bland männen: 1–4 (p=0,04), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,04).

Tabell 50. Intag av kolhydrater (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

| Ålder      | Antal | Medel | Sd | p5 | p50 | p95 |
|------------|-------|-------|----|--|--|--|--|
| Kvinnor    |       |       |    |    |    |    |    |
| 18–30 år   | 202   | 46,0  | 6,7|35,3|45,7 |56,1|
| 31–44 år   | 247   | 44,4  | 7,1|33,6|44,5 |56,0|
| 45–64 år   | 358   | 42,2  | 7,7|29,3|42,5 |52,9|
| 65–80 år   | 198   | 44,5  | 6,7|33,6|44,4 |55,2|
| Alla kvinnor| 1005 | 44,0  | 7,3|32,5|44,1 |55,2|
| Män        |       |       |    |    |    |    |    |
| 18–30 år   | 132   | 43,9  | 7,3|31,5|44,5 |56,0|
| 31–44 år   | 183   | 43,2  | 7,0|33,1|43,3 |55,0|
| 45–64 år   | 308   | 42,9  | 7,5|31,5|43,0 |55,1|
| 65–80 år   | 169   | 43,4  | 6,9|32,1|43,6 |54,0|
| Alla män   | 792   | 43,3  | 7,2|31,9|43,4 |55,0|
| Kvinnor och män |  |  |    |    |    |    |    |
| 18–30 år   | 334   | 45,2  | 7,0|34,2|45,3 |56,0|
| 31–44 år   | 430   | 43,9  | 7,0|33,1|43,9 |55,8|
| 45–64 år   | 666   | 42,5  | 7,6|30,1|42,7 |54,3|
| 65–80 år   | 367   | 44,0  | 6,8|33,0|44,1 |54,8|
| Alla 1797 | 43,6  | 7,3   |32,1|43,8 |55,1 |    |

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,03), 2–3 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).
Kostfibrar

Fiberintaget var för kvinnor 18,8 gram, för män 21,3 gram och för hela gruppen, 19,9 gram fiber per dag.

Yngre kvinnor och män hade lägre intag i gram per dag jämfört med äldre kvinnor och män (tabell 51). Fiber ger viss energi och för kvinnor bidrog fiber med 2,1 E%, för män med 1,9 och 2,0 E% för hela gruppen (tabell 52). Det energistandardiserade fiberintaget var i genomsnitt 25,9 gram för kvinnor, 23,2 gram för män och 24,7 gram per 10 MJ per dag för hela gruppen. Kvinnor hade högre fiberintag per 10 MJ än män (tabell 53).

Tabell 51. Intag av fibrer (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of fibre (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>17,3</td>
<td>6,5</td>
<td>7,8</td>
<td>16,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>18,5</td>
<td>7,3</td>
<td>9,3</td>
<td>17,2</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>19,3</td>
<td>7,0</td>
<td>9,7</td>
<td>18,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>20,0</td>
<td>6,5</td>
<td>9,9</td>
<td>19,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>18,8</td>
<td>7,0</td>
<td>9,3</td>
<td>18,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>18,6</td>
<td>8,5</td>
<td>7,3</td>
<td>17,2</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>21,3</td>
<td>7,9</td>
<td>10,6</td>
<td>20,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>21,8</td>
<td>8,0</td>
<td>11,1</td>
<td>20,5</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>22,5</td>
<td>7,6</td>
<td>11,3</td>
<td>22,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>21,3</td>
<td>8,1</td>
<td>9,7</td>
<td>20,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>17,8</td>
<td>7,4</td>
<td>7,6</td>
<td>16,9</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>19,7</td>
<td>7,7</td>
<td>9,4</td>
<td>18,6</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>20,5</td>
<td>7,6</td>
<td>9,8</td>
<td>19,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>21,1</td>
<td>7,2</td>
<td>10,0</td>
<td>20,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>19,9</td>
<td>7,6</td>
<td>9,4</td>
<td>19,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p=0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Bland män: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001).

Tabell 52. Intag av fibrer (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of fibre (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>1,9</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>2,0</td>
<td>0,6</td>
<td>1,2</td>
<td>1,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>2,1</td>
<td>0,6</td>
<td>1,3</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>2,3</td>
<td>0,6</td>
<td>1,4</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>2,1</td>
<td>0,6</td>
<td>1,2</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1,6</td>
<td>0,5</td>
<td>1,0</td>
<td>1,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>1,7</td>
<td>0,5</td>
<td>1,0</td>
<td>1,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>1,9</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>2,1</td>
<td>0,6</td>
<td>1,3</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>1,9</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>1,8</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>1,9</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>2,0</td>
<td>0,6</td>
<td>1,2</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>2,2</td>
<td>0,6</td>
<td>1,3</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>2,0</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,03), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,002), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,02). Bland män: 1–2 (p=0,03), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,004), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).

Figur 40. Fördelning av intag av gram fibrer per 10 MJ bland kvinnor och män. Distribution of fibre intake in gram per 10 MJ among women and men.
Tabell 53. Intag av fibrer per 10 MJ. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of fibre per 10 MJ. Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>PS</th>
<th>PS50</th>
<th>PR95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>23,2</td>
<td>7,0</td>
<td>14,3</td>
<td>22,5</td>
<td>36,3</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>24,8</td>
<td>8,0</td>
<td>14,4</td>
<td>23,0</td>
<td>41,6</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>26,8</td>
<td>7,8</td>
<td>16,4</td>
<td>25,9</td>
<td>40,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>28,3</td>
<td>7,2</td>
<td>17,4</td>
<td>27,7</td>
<td>41,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>25,9</td>
<td>7,8</td>
<td>15,2</td>
<td>24,8</td>
<td>40,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>20,1</td>
<td>6,8</td>
<td>12,5</td>
<td>18,2</td>
<td>33,9</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>21,8</td>
<td>6,5</td>
<td>12,8</td>
<td>21,1</td>
<td>32,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>23,6</td>
<td>7,0</td>
<td>13,9</td>
<td>22,5</td>
<td>36,0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>26,2</td>
<td>7,0</td>
<td>16,1</td>
<td>25,8</td>
<td>38,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>23,2</td>
<td>7,1</td>
<td>13,6</td>
<td>22,3</td>
<td>35,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>22,0</td>
<td>7,0</td>
<td>13,4</td>
<td>20,9</td>
<td>35,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>23,5</td>
<td>7,6</td>
<td>13,6</td>
<td>22,4</td>
<td>38,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>25,3</td>
<td>7,6</td>
<td>14,6</td>
<td>24,5</td>
<td>38,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>27,3</td>
<td>7,2</td>
<td>16,5</td>
<td>26,9</td>
<td>39,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>24,7</td>
<td>7,6</td>
<td>14,3</td>
<td>23,7</td>
<td>38,7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,03), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,002), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,02). Bland männen: 1–2 (p=0,03), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,004), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).
Alkohol

Alkoholintaget per dag hos kvinnor var i medeltal 7,3 gram, för män 13,0 gram per dag och 9,8 gram för hela gruppen. Intaget var lägre för yngre kvinnor och män jämfört med äldre (tabell 54). Skillnaderna för män och kvinnor kvarstod uttryckt som E%. I genomsnitt hade hela gruppen ett intag på 3,3 E%. Män hade högre intag av alkohol uttryckt i E% jämfört med kvinnor (tabell 55). Enligt rekommendationen bör konsumtionen av alkohol begränsas och inte överstiga cirka 10 gram per dag för kvinnor och cirka 20 gram för män.

Tabell 54. Intaget av alkohol (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of alcohol (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>5,0</td>
<td>9,3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>20,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>5,9</td>
<td>9,6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>26,2</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>9,3</td>
<td>11,4</td>
<td>5</td>
<td>33,5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>7,8</td>
<td>10,6</td>
<td>4</td>
<td>30,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>7,3</td>
<td>10,5</td>
<td>2,3</td>
<td>29,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>9,6</td>
<td>17,6</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>45,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>12,3</td>
<td>17,7</td>
<td>5</td>
<td>45,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>14,9</td>
<td>17,3</td>
<td>9,5</td>
<td>49,5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>13,1</td>
<td>14,2</td>
<td>8,9</td>
<td>41,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>13,0</td>
<td>16,9</td>
<td>7</td>
<td>45,1</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,01), 2–4 (p=0,02).

Tabell 55. Intaget av alkohol (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of alcohol (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>2,2</td>
<td>4,2</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>11,1</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>2,7</td>
<td>4,2</td>
<td>0</td>
<td>0,5</td>
<td>11,3</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>4,0</td>
<td>4,5</td>
<td>0</td>
<td>2,6</td>
<td>13,6</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>3,7</td>
<td>4,5</td>
<td>0</td>
<td>2,3</td>
<td>12,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>1797</td>
<td>3,3</td>
<td>4,4</td>
<td>0</td>
<td>1,5</td>
<td>12,6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,004), 2–4 (p=0,01).

Figur 41. Fördelning av alkoholintag i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. Distribution of alcohol in energy percent (E%) among women and men.
Mättade fettsyror
Kvinnor hade ett genomsnittligt intag av 27 gram mättade fettsyror per dag. Motsvarande siffra för män var 33 gram och för hela gruppen 30 gram. Äldre kvinnor och män hade lägre intag av mättade fettsyror jämfört med yngre kvinnor och män (tabell 56), som E% var det ingen skillnad mellan könen och inte heller mellan åldersgrupperna (tabell 57). Mättade fettsyror bidrog i genomsnitt till 13 procent av energin.

Tabell 56. Intag av mättade fettsyror (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of saturated fatty acids (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>27,4</td>
<td>11,0</td>
<td>10,2</td>
<td>26,2</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>27,8</td>
<td>11,1</td>
<td>11,7</td>
<td>26,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>26,5</td>
<td>11,8</td>
<td>12,2</td>
<td>25,1</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>24,9</td>
<td>9,3</td>
<td>10,3</td>
<td>23,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>26,7</td>
<td>11,1</td>
<td>11,7</td>
<td>25,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>34,1</td>
<td>17,6</td>
<td>11,9</td>
<td>33,3</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>35,0</td>
<td>12,8</td>
<td>18,0</td>
<td>33,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>33,7</td>
<td>15,2</td>
<td>13,7</td>
<td>32,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>30,5</td>
<td>12,3</td>
<td>14,8</td>
<td>29,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>33,4</td>
<td>14,6</td>
<td>14,8</td>
<td>31,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>30,0</td>
<td>14,4</td>
<td>11,0</td>
<td>28,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>30,9</td>
<td>12,4</td>
<td>14,4</td>
<td>29,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>29,8</td>
<td>14,0</td>
<td>17,9</td>
<td>27,4</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>27,5</td>
<td>11,1</td>
<td>11,9</td>
<td>26,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>29,6</td>
<td>13,2</td>
<td>12,4</td>
<td>27,7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p=0,01), 2–4 (p=0,01). Bland männen: 1–4 (p=0,04), 2–4 (p=0,001), 3–4 (p=0,03).

Tabell 57. Intag av mättade fettsyror (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of saturated fatty acids (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>13,1</td>
<td>2,8</td>
<td>9,0</td>
<td>13,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>13,3</td>
<td>3,1</td>
<td>8,5</td>
<td>13,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>13,2</td>
<td>3,7</td>
<td>8,4</td>
<td>12,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>12,8</td>
<td>2,9</td>
<td>8,2</td>
<td>12,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>13,1</td>
<td>3,3</td>
<td>8,5</td>
<td>13,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>13,2</td>
<td>3,4</td>
<td>7,1</td>
<td>12,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>13,2</td>
<td>3,2</td>
<td>8,0</td>
<td>13,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>13,0</td>
<td>3,2</td>
<td>8,3</td>
<td>12,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>12,8</td>
<td>3,2</td>
<td>8,1</td>
<td>12,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>13,0</td>
<td>3,2</td>
<td>8,1</td>
<td>12,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>13,2</td>
<td>3,1</td>
<td>8,3</td>
<td>13,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>13,3</td>
<td>3,2</td>
<td>8,1</td>
<td>13,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>13,1</td>
<td>3,5</td>
<td>8,4</td>
<td>12,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>12,8</td>
<td>3,0</td>
<td>8,1</td>
<td>12,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>13,1</td>
<td>3,2</td>
<td>8,2</td>
<td>12,9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p=0,01), 2–4 (p=0,01). Bland männen: 1–4 (p=0,04), 2–4 (p=0,001), 3–4 (p=0,03).
Transfettsyror

Intaget av transfettsyror redovisas inte i denna undersökning. Under det senaste decenniet har förekomsten av industriellt partiellt härdade transfettsyror minskat i produkter på den svenska marknaden. Flera undersökningar visar att innehållet av transfettsyror i produkter som traditionellt har haft höga halter nu är lågt, exempelvis frityrölja, bakverk och snacks [9, 10]. Vidare visar så kallade matkorgsundersökningar att innehållet av transfettsyror i den svenska kosten är lågt. Matkorgarna innehåller ett representativt urval av livsmedel (130 vanligaste) enligt Jordbruksverkets statistik över den så kallade direktkonsumtionen. Näringsinnehållet analyseras och utifrån detta kan innehållet per dag beräknas. Analyser i Matkorgen 2010 visade att innehållet av transfettsyror totalt hade sjunkit till 1,7 gram [11], vilket motsvarade cirka 0,5 E% i Matkorgens kost (12,5 MJ).
Enkelomättade fettsyror

Kvinnor hade ett intag av 26 gram enkelomättade fettsyror per dag, män hade 33 gram och hela gruppen 29 gram. Äldre hade lägre intag än yngre (tabell 58). Enkelomättat fett utgjorde knappt 13 E% för både kvinnor och män. Det var ingen skillnad mellan kvinnors och mäns intag av enkelomättade fettsyror räknat i E%. Skillnaden mellan de kvinnliga åldersgrupperna bestod, men för män var det ingen skillnad mellan åldersgrupperna uttryckt i E%.

Tabell 58. Intag av enkelomättade fettsyror gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>27,1</td>
<td>10,4</td>
<td>11,2</td>
<td>26,1</td>
<td>46,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>26,9</td>
<td>9,6</td>
<td>13,2</td>
<td>26,5</td>
<td>45,9</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>26,0</td>
<td>10,4</td>
<td>11,8</td>
<td>24,1</td>
<td>45,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>23,9</td>
<td>9,0</td>
<td>12,5</td>
<td>22,8</td>
<td>37,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>26,0</td>
<td>10,0</td>
<td>12,0</td>
<td>24,8</td>
<td>44,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>32,8</td>
<td>15,2</td>
<td>12,5</td>
<td>32,8</td>
<td>54,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>34,9</td>
<td>11,7</td>
<td>17,8</td>
<td>33,8</td>
<td>56,4</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>32,8</td>
<td>13,2</td>
<td>14,5</td>
<td>31,1</td>
<td>55,6</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>29,6</td>
<td>10,2</td>
<td>14,3</td>
<td>28,5</td>
<td>46,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>32,6</td>
<td>12,8</td>
<td>14,7</td>
<td>31,1</td>
<td>54,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>29,4</td>
<td>12,8</td>
<td>11,4</td>
<td>28,7</td>
<td>51,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>30,3</td>
<td>11,2</td>
<td>14,8</td>
<td>29,1</td>
<td>50,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>29,1</td>
<td>12,3</td>
<td>12,8</td>
<td>27,3</td>
<td>52,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>26,5</td>
<td>10,0</td>
<td>13,3</td>
<td>25,4</td>
<td>43,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>28,9</td>
<td>11,8</td>
<td>13,2</td>
<td>27,5</td>
<td>50,2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p=0,001), 2–4 (p=0,001), 3–4 (p=0,02). Bland männen: 1–4 (p=0,03), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,007).

Tabell 59. Intag av enkelomättade fettsyror (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>13,1</td>
<td>2,7</td>
<td>9,5</td>
<td>12,8</td>
<td>17,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>13,0</td>
<td>2,5</td>
<td>9,2</td>
<td>13,0</td>
<td>17,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>12,9</td>
<td>3,1</td>
<td>8,6</td>
<td>12,6</td>
<td>18,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>12,3</td>
<td>2,5</td>
<td>8,7</td>
<td>12,3</td>
<td>16,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>12,9</td>
<td>2,8</td>
<td>8,8</td>
<td>12,7</td>
<td>17,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>12,8</td>
<td>2,8</td>
<td>8,5</td>
<td>12,9</td>
<td>17,2</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>13,1</td>
<td>2,8</td>
<td>8,8</td>
<td>12,7</td>
<td>17,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>12,7</td>
<td>2,8</td>
<td>8,4</td>
<td>12,5</td>
<td>17,4</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>12,5</td>
<td>2,5</td>
<td>8,2</td>
<td>12,3</td>
<td>16,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>12,8</td>
<td>2,7</td>
<td>8,5</td>
<td>12,5</td>
<td>17,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>13,0</td>
<td>2,7</td>
<td>8,8</td>
<td>12,8</td>
<td>17,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>13,1</td>
<td>2,6</td>
<td>9,0</td>
<td>12,9</td>
<td>17,4</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>12,8</td>
<td>3,0</td>
<td>8,5</td>
<td>12,6</td>
<td>17,9</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>12,4</td>
<td>2,5</td>
<td>8,5</td>
<td>12,3</td>
<td>16,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>12,8</td>
<td>2,8</td>
<td>8,7</td>
<td>12,6</td>
<td>17,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p=0,004), 2–4 (p=0,004), 3–4 (p=0,02).

Figur 43. Fördelning av intag av enkelomättade fettsyror i energi procent (E%) bland kvinnor och män. Distribution of intake of monounsaturated fatty acids in energy percent (E%) among women and men.
Fleromättade fettsyror

Kvinnor hade ett intag av 11,5 gram fleromättade fettsyror per dag, män 14,0 gram och alla deltagar hade i genomsnitt ett intag på 13 gram. Det var ingen skillnad mellan de olika åldersgrupperna (tabell 60). Det var liten skillnad i intaget mellan kvinnor och män uttryckt i E% där kvinnorna hade ett något lägre intag.

Tabell 60. Intag av fleromättade fettsyror (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of polyunsaturated fatty acids (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>12,0</td>
<td>6,4</td>
<td>4,3</td>
<td>10,3</td>
<td>20,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>11,6</td>
<td>5,0</td>
<td>4,8</td>
<td>11,0</td>
<td>21,2</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>11,7</td>
<td>5,7</td>
<td>4,9</td>
<td>10,4</td>
<td>23,0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>10,6</td>
<td>4,7</td>
<td>5,2</td>
<td>9,8</td>
<td>19,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>11,5</td>
<td>5,5</td>
<td>4,9</td>
<td>10,4</td>
<td>21,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>14,0</td>
<td>9,8</td>
<td>4,5</td>
<td>12,2</td>
<td>28,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>14,9</td>
<td>6,7</td>
<td>6,7</td>
<td>12,9</td>
<td>24,9</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>13,9</td>
<td>6,3</td>
<td>5,7</td>
<td>11,0</td>
<td>23,0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>13,4</td>
<td>6,5</td>
<td>5,8</td>
<td>12,2</td>
<td>23,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>14,0</td>
<td>7,1</td>
<td>5,7</td>
<td>12,8</td>
<td>26,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>1797</td>
<td>12,6</td>
<td>6,4</td>
<td>5,1</td>
<td>11,3</td>
<td>24,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 61. Intag av fleromättade fettsyror (%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of polyunsaturated fatty acids (%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>5,8</td>
<td>2,1</td>
<td>3,5</td>
<td>5,2</td>
<td>9,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>5,6</td>
<td>1,9</td>
<td>3,1</td>
<td>5,4</td>
<td>9,3</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>5,8</td>
<td>2,0</td>
<td>3,4</td>
<td>5,3</td>
<td>9,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>5,5</td>
<td>1,7</td>
<td>3,0</td>
<td>5,1</td>
<td>9,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>5,7</td>
<td>1,9</td>
<td>3,3</td>
<td>5,3</td>
<td>9,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>5,2</td>
<td>1,9</td>
<td>2,9</td>
<td>4,8</td>
<td>9,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>5,6</td>
<td>2,0</td>
<td>3,4</td>
<td>5,1</td>
<td>9,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>5,4</td>
<td>1,8</td>
<td>3,1</td>
<td>5,0</td>
<td>8,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>5,6</td>
<td>2,2</td>
<td>3,2</td>
<td>5,2</td>
<td>9,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>5,5</td>
<td>1,9</td>
<td>3,1</td>
<td>5,0</td>
<td>9,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>1797</td>
<td>5,6</td>
<td>1,9</td>
<td>3,2</td>
<td>5,2</td>
<td>9,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Figur 44. Fördelning av intag av fleromättade fettsyror i energiprocent (%). Distribution of intake of polyunsaturated fatty acids in energy percent (%) among women and men.

Mellan könen (p=0,009).
Individuella fettsyror

Den mest förekommande fettsyran var oljesyra följd av palmitinsyra och linolsyra. De minst förekommande fettsyorna var arakidonsyra, eikosapentaensyra (EPA), dokosapentaensyra (DPA) och arakidinsyra. Oljesyra förekommer i både växter och djur; palmitinsyra finns i palmolja, i mejerivaror och kött; linolsyra finns i frön, nötter och vegetabiliska matoljor. Arakidonsyra finns i animaliskt fett, EPA i fiskfett, DPA i kött och fisk och arakidinsyra återfinns i matoljor.

Tabell 62. Intag av individuella fettsyror i gram per dag. Intake of fatty acids in gram per day.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fettsyra</th>
<th>gram (Sd)</th>
<th>gram/10 MJ (Sd)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Kvinnor</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Smörsyra, kapronsyra, kaprylsyra, kaprinsyra</td>
<td>C 40–100</td>
<td>2,4 (1,4)</td>
</tr>
<tr>
<td>Laurinsyra</td>
<td>C 12:0</td>
<td>1,2 (0,8)</td>
</tr>
<tr>
<td>Myristinsyra</td>
<td>C 14:0</td>
<td>2,9 (1,5)</td>
</tr>
<tr>
<td>Palmitinsyra</td>
<td>C 16:0</td>
<td>13,4 (5,4)</td>
</tr>
<tr>
<td>Stearinsyra</td>
<td>C 18:0</td>
<td>5,8 (2,4)</td>
</tr>
<tr>
<td>Arakidinsyra</td>
<td>C 20:0</td>
<td>0,2 (0,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Palmitoljesyra</td>
<td>C 16:1</td>
<td>0,0 (0,0)</td>
</tr>
<tr>
<td>Oljesyra</td>
<td>C 18:1</td>
<td>24,2 (9,4)</td>
</tr>
<tr>
<td>Linolsyra</td>
<td>C 18:2</td>
<td>8,5 (4,4)</td>
</tr>
<tr>
<td>α-Linolensyra</td>
<td>C 18:3</td>
<td>2,0 (1,0)</td>
</tr>
<tr>
<td>Arakidonsyra</td>
<td>C 20:4</td>
<td>0,1 (0,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Eikosapentaensyra, EPA</td>
<td>C 20:5</td>
<td>0,1 (0,0)</td>
</tr>
<tr>
<td>Dokosapentaensyra, DPA</td>
<td>C 22:5</td>
<td>0,1 (0,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Dokosahexaensyra, DHA</td>
<td>C 22:6</td>
<td>0,4 (0,4)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Män</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Smörsyra, kapronsyra, kaprylsyra, kaprinsyra</td>
<td>C 40–100</td>
<td>2,8 (1,7)</td>
</tr>
<tr>
<td>Laurinsyra</td>
<td>C 12:0</td>
<td>1,4 (1,0)</td>
</tr>
<tr>
<td>Myristinsyra</td>
<td>C 14:0</td>
<td>3,5 (1,9)</td>
</tr>
<tr>
<td>Palmitinsyra</td>
<td>C 16:0</td>
<td>17,1 (7,2)</td>
</tr>
<tr>
<td>Stearinsyra</td>
<td>C 18:0</td>
<td>7,3 (3,2)</td>
</tr>
<tr>
<td>Arakidinsyra</td>
<td>C 20:0</td>
<td>0,2 (0,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Palmitoljesyra</td>
<td>C 16:1</td>
<td>1,3 (0,7)</td>
</tr>
<tr>
<td>Oljesyra</td>
<td>C 18:1</td>
<td>30,2 (12,0)</td>
</tr>
<tr>
<td>Linolsyra</td>
<td>C 18:2</td>
<td>10,3 (5,8)</td>
</tr>
<tr>
<td>α-Linolensyra</td>
<td>C 18:3</td>
<td>2,4 (1,2)</td>
</tr>
<tr>
<td>Arakidonsyra</td>
<td>C 20:4</td>
<td>0,1 (0,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Eikosapentaensyra, EPA</td>
<td>C 20:5</td>
<td>0,2 (0,2)</td>
</tr>
<tr>
<td>Dokosapentaensyra, DPA</td>
<td>C 22:5</td>
<td>0,1 (0,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Dokosahexaensyra, DHA</td>
<td>C 22:6</td>
<td>0,4 (0,5)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Kvinnor och män</strong></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Smörsyra, kapronsyra, kaprylsyra, kaprinsyra</td>
<td>C 40–100</td>
<td>2,6 (1,5)</td>
</tr>
<tr>
<td>Laurinsyra</td>
<td>C 12:0</td>
<td>1,3 (0,9)</td>
</tr>
<tr>
<td>Myristinsyra</td>
<td>C 14:0</td>
<td>3,1 (1,7)</td>
</tr>
<tr>
<td>Palmitinsyra</td>
<td>C 16:0</td>
<td>15,1 (6,5)</td>
</tr>
<tr>
<td>Stearinsyra</td>
<td>C 18:0</td>
<td>6,4 (2,9)</td>
</tr>
<tr>
<td>Arakidinsyra</td>
<td>C 20:0</td>
<td>0,2 (0,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Palmitoljesyra</td>
<td>C 16:1</td>
<td>1,2 (0,6)</td>
</tr>
<tr>
<td>Oljesyra</td>
<td>C 18:1</td>
<td>26,8 (11,0)</td>
</tr>
<tr>
<td>Linolsyra</td>
<td>C 18:2</td>
<td>9,3 (5,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>α-Linolensyra</td>
<td>C 18:3</td>
<td>2,1 (1,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Arakidonsyra</td>
<td>C 20:4</td>
<td>0,1 (0,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Eikosapentaensyra, EPA</td>
<td>C 20:5</td>
<td>0,2 (0,2)</td>
</tr>
<tr>
<td>Dokosapentaensyra, DPA</td>
<td>C 22:5</td>
<td>0,1 (0,1)</td>
</tr>
<tr>
<td>Dokosahexaensyra, DHA</td>
<td>C 22:6</td>
<td>0,4 (0,5)</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Omega-3-fettsyror

De mest förekommande omega-3-fettsyrorna (eller n-3-fettsyror) i kosten var eikosapentaensyra (EPA), dokosapentaensyra (DPA) och linolensyra. Det genomsnittliga intaget av omega-3-fettsyror per dag var 2,5 gram för kvinnor, 2,9 gram för män och 2,7 gram för hela gruppen. Männen hade högre intag av omega-3-fettsyror än kvinnorna. Det genomsnittliga intaget motsvarar 1,2 E% i kosten (kvinnor 1,2 E% och män 1,1 E%).

Tabell 63. Intag av omega-3-fettsyror (EPA, DHA och α-linolensyra) (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>2,4</td>
<td>1,3</td>
<td>0,8</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>2,4</td>
<td>1,3</td>
<td>0,8</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>2,5</td>
<td>1,3</td>
<td>0,9</td>
<td>2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>2,6</td>
<td>1,4</td>
<td>1,0</td>
<td>2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>2,5</td>
<td>1,3</td>
<td>0,9</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>2,7</td>
<td>1,8</td>
<td>0,9</td>
<td>2,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>2,9</td>
<td>1,3</td>
<td>1,2</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>2,9</td>
<td>1,6</td>
<td>1,0</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>3,1</td>
<td>1,5</td>
<td>1,1</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>2,9</td>
<td>1,6</td>
<td>1,1</td>
<td>2,6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–2 (p=0,02) och 1–4 (p=0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Tabell 64. Intag av omega-3-fettsyror (EPA, DHA och α-linolensyra) i E%. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>2,5</td>
<td>1,5</td>
<td>0,8</td>
<td>2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>2,6</td>
<td>1,3</td>
<td>1,0</td>
<td>2,4</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>2,7</td>
<td>1,5</td>
<td>0,9</td>
<td>2,4</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>2,8</td>
<td>1,5</td>
<td>1,1</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1797</td>
<td>2,7</td>
<td>1,4</td>
<td>1,0</td>
<td>2,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–2 (p=0,05) och 1–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 45. Fördelning av intag av omega-3-fettsyror (EPA, DHA och α-linolensyra) i energiprocent (%) bland kvinnor och män.

Tabell 63. Intag av omega-3-fettsyror (EPA, DHA och α-linolensyra) i E%. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

Tabell 64. Intag av omega-3-fettsyror (EPA, DHA och α-linolensyra) i E%. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.

Figur 45. Fördelning av intag av omega-3-fettsyror (EPA, DHA och α-linolensyra) i energiprocent (%) bland kvinnor och män.
Omega-6-fettsyror
De mest förekommande omega-6-fettsyrorna (eller n-6-fettsyror) i kosten var linolsyra och arakidonsyra. Intaget var i genomsnitt 8,6 gram bland kvinnor, 10,5 gram bland män och 9,4 gram i alla deltagare. Männen hade högre intag än kvinnorna. Bland kvinnorna hade den äldsta gruppen det lägsta intaget. Bland männen hade 31–44-åringarna det högsta intaget, vilket var skilt från intaget i den yngsta och äldsta gruppen. Kvinnor hade ett intag av högre omega-6-fettsyror, uttryckt i E%, än män [12].

Tabell 65. Intag av omega-6-fettsyror (linolsyra och arakidon- syra) i gram per dag. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of omega-6 fatty acids (linoleic acid and arachidonic acid) in gram/day. Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>8,7</td>
<td>5,2</td>
<td>3,3</td>
<td>7,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>8,7</td>
<td>4,0</td>
<td>3,4</td>
<td>8,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>8,7</td>
<td>4,6</td>
<td>3,6</td>
<td>7,5</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>7,6</td>
<td>3,5</td>
<td>3,5</td>
<td>6,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>8,6</td>
<td>4,4</td>
<td>3,5</td>
<td>7,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>122</td>
<td>10,6</td>
<td>8,0</td>
<td>3,3</td>
<td>9,2</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>11,4</td>
<td>5,7</td>
<td>5,0</td>
<td>10,0</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>10,3</td>
<td>5,0</td>
<td>4,0</td>
<td>9,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>9,7</td>
<td>5,4</td>
<td>4,1</td>
<td>8,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>10,5</td>
<td>5,8</td>
<td>4,0</td>
<td>9,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>9,8</td>
<td>6,5</td>
<td>3,3</td>
<td>8,3</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>9,8</td>
<td>5,0</td>
<td>4,0</td>
<td>8,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>9,5</td>
<td>4,8</td>
<td>3,8</td>
<td>8,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>8,5</td>
<td>4,6</td>
<td>3,7</td>
<td>7,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla 1797</td>
<td>9,4</td>
<td>5,2</td>
<td>3,7</td>
<td>8,2</td>
<td>18,6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,001), 3–4 (p=0,005). Bland männen: 1–2 (p=0,02) och 2–4 (p<0,001). Mellan könen (p<0,001).

Tabell 66. Intag av omega-6-fettsyror (linolsyra och arakidon- syra) i energiprocent. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of omega-6 fatty acids (linoleic acid and arachidonic acid) in energy percent. Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>4,4</td>
<td>1,7</td>
<td>2,4</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>4,7</td>
<td>1,5</td>
<td>2,2</td>
<td>3,9</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>4,3</td>
<td>1,7</td>
<td>2,5</td>
<td>3,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>3,9</td>
<td>1,3</td>
<td>2,1</td>
<td>3,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>4,2</td>
<td>1,6</td>
<td>2,4</td>
<td>3,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>122</td>
<td>4,0</td>
<td>1,6</td>
<td>2,2</td>
<td>3,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>4,3</td>
<td>1,7</td>
<td>2,4</td>
<td>3,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>4,0</td>
<td>1,5</td>
<td>2,1</td>
<td>3,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>4,0</td>
<td>1,8</td>
<td>2,3</td>
<td>3,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>4,1</td>
<td>1,6</td>
<td>2,3</td>
<td>3,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>4,2</td>
<td>1,7</td>
<td>2,4</td>
<td>3,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>4,2</td>
<td>1,6</td>
<td>2,3</td>
<td>3,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>4,2</td>
<td>1,6</td>
<td>2,4</td>
<td>3,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>4,0</td>
<td>1,6</td>
<td>2,2</td>
<td>3,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla 1797</td>
<td>4,2</td>
<td>1,6</td>
<td>2,3</td>
<td>3,8</td>
<td>7,5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p=0,006), 2–4 (p=0,04), 3–4 (p=0,006). Mellan könen (p=0,01).
Kolesterol
Kvinnorna hade ett intag av kolesterol på 263 mg per dag, männen 320 mg och hela gruppen hade ett genomsnittligt intag av 288 mg per dag. Yngre hade lägre intag än äldre (tabell 67).

Tabell 67. Intag av kolesterol (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of cholesterol (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>245</td>
<td>121</td>
<td>85</td>
<td>230</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>257</td>
<td>113</td>
<td>114</td>
<td>241</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>274</td>
<td>129</td>
<td>120</td>
<td>248</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>269</td>
<td>123</td>
<td>119</td>
<td>237</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>263</td>
<td>123</td>
<td>111</td>
<td>241</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>314</td>
<td>172</td>
<td>110</td>
<td>282</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>319</td>
<td>139</td>
<td>147</td>
<td>293</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>322</td>
<td>141</td>
<td>141</td>
<td>301</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>321</td>
<td>138</td>
<td>148</td>
<td>301</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>320</td>
<td>145</td>
<td>139</td>
<td>293</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>272</td>
<td>147</td>
<td>90</td>
<td>247</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>283</td>
<td>128</td>
<td>121</td>
<td>269</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>296</td>
<td>137</td>
<td>134</td>
<td>269</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>293</td>
<td>133</td>
<td>133</td>
<td>263</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>288</td>
<td>136</td>
<td>120</td>
<td>265</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–3 (p=0,006).

Tabell 68. Intag av kolesterol (mg per 10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of cholesterol in mg per 10 MJ. Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>324</td>
<td>135</td>
<td>162</td>
<td>293</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>345</td>
<td>142</td>
<td>177</td>
<td>319</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>380</td>
<td>163</td>
<td>188</td>
<td>346</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>380</td>
<td>145</td>
<td>200</td>
<td>358</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>360</td>
<td>151</td>
<td>180</td>
<td>329</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>339</td>
<td>154</td>
<td>167</td>
<td>304</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>328</td>
<td>119</td>
<td>194</td>
<td>305</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>347</td>
<td>126</td>
<td>194</td>
<td>323</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>373</td>
<td>134</td>
<td>197</td>
<td>350</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>347</td>
<td>132</td>
<td>189</td>
<td>323</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>330</td>
<td>143</td>
<td>164</td>
<td>295</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>338</td>
<td>133</td>
<td>181</td>
<td>312</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>364</td>
<td>148</td>
<td>192</td>
<td>334</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>377</td>
<td>140</td>
<td>200</td>
<td>351</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>354</td>
<td>143</td>
<td>183</td>
<td>327</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,04), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,009), 2–4 (p=0,005). Bland männen: 1–4 (p=0,003), 2–4 (p=0,001), 3–4 (p=0,01).
Monosackarider
Intaget av monosackarider (huvudsakligen glukos och fruktos) var i genomsnitt 30 gram för kvinnor, 31 gram per dag för män och 31 gram för hela gruppen. Äldre kvinnor och män hade högre intag av monosackarider än yngre kvinnor och män (tabell 69). Uttryckt som energiprocent hade äldre kvinnor och män högre andel energi från monosackarider än yngre kvinnor och män (tabell 70).

Tabell 69. Intag av monosackarider (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of monosaccharides (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>29,2</td>
<td>13,3</td>
<td>7,9</td>
<td>27,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>30,1</td>
<td>14,9</td>
<td>11,5</td>
<td>27,4</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>30,0</td>
<td>14,6</td>
<td>10,8</td>
<td>28,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>32,8</td>
<td>14,5</td>
<td>12,4</td>
<td>30,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>30,4</td>
<td>14,4</td>
<td>10,8</td>
<td>28,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>27,1</td>
<td>17,7</td>
<td>4,9</td>
<td>24,3</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>30,4</td>
<td>16,6</td>
<td>10,2</td>
<td>27,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>31,9</td>
<td>16,4</td>
<td>11,3</td>
<td>29,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>34,1</td>
<td>17,2</td>
<td>10,8</td>
<td>31,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>31,2</td>
<td>16,9</td>
<td>8,8</td>
<td>29,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>28,3</td>
<td>15,2</td>
<td>5,7</td>
<td>26,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>30,3</td>
<td>15,6</td>
<td>10,9</td>
<td>27,4</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>30,9</td>
<td>15,4</td>
<td>10,9</td>
<td>29,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>33,4</td>
<td>15,8</td>
<td>12,1</td>
<td>30,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>30,8</td>
<td>15,6</td>
<td>9,7</td>
<td>28,6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–3 (p=0,003), 1–4 (p=0,002), 2–4 (p=0,02).

Tabell 70. Intag av monosackarider (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of monosaccharides (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>6,6</td>
<td>2,9</td>
<td>2,4</td>
<td>6,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>6,7</td>
<td>2,7</td>
<td>3,2</td>
<td>6,3</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>7,0</td>
<td>3,0</td>
<td>3,1</td>
<td>6,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>7,8</td>
<td>2,9</td>
<td>3,8</td>
<td>7,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>7,0</td>
<td>2,9</td>
<td>3,1</td>
<td>6,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>4,7</td>
<td>2,4</td>
<td>1,3</td>
<td>4,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>5,2</td>
<td>2,4</td>
<td>2,2</td>
<td>4,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>5,8</td>
<td>2,6</td>
<td>2,4</td>
<td>5,5</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>6,5</td>
<td>2,8</td>
<td>2,8</td>
<td>6,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>5,7</td>
<td>2,7</td>
<td>2,0</td>
<td>5,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>5,9</td>
<td>2,9</td>
<td>1,8</td>
<td>5,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>6,1</td>
<td>2,7</td>
<td>2,6</td>
<td>5,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>6,5</td>
<td>2,9</td>
<td>2,6</td>
<td>6,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>7,2</td>
<td>2,9</td>
<td>3,2</td>
<td>6,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>6,4</td>
<td>2,9</td>
<td>2,5</td>
<td>6,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,004). Bland männen: 1–3 (p=0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,01), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,007). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 48. Fördelning av intag av monosackarider i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. Distribution of intake of monosaccharides in energy percent (E%) among women and men.
Disackarider


Tabell 71. Intag av disackarider (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of disaccharides (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>62</td>
<td>28</td>
<td>23</td>
<td>58</td>
<td>113</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>55</td>
<td>28</td>
<td>19</td>
<td>52</td>
<td>114</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>49</td>
<td>35</td>
<td>17</td>
<td>45</td>
<td>90</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>52</td>
<td>22</td>
<td>21</td>
<td>48</td>
<td>95</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>54</td>
<td>30</td>
<td>20</td>
<td>49</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>66</td>
<td>36</td>
<td>10</td>
<td>66</td>
<td>127</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>63</td>
<td>31</td>
<td>18</td>
<td>58</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>60</td>
<td>31</td>
<td>21</td>
<td>54</td>
<td>120</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>56</td>
<td>25</td>
<td>21</td>
<td>52</td>
<td>99</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Män</td>
<td>792</td>
<td>61</td>
<td>31</td>
<td>19</td>
<td>56</td>
<td>120</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>64</td>
<td>31</td>
<td>16</td>
<td>59</td>
<td>122</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>59</td>
<td>30</td>
<td>18</td>
<td>55</td>
<td>115</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>664</td>
<td>54</td>
<td>34</td>
<td>19</td>
<td>49</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>54</td>
<td>24</td>
<td>21</td>
<td>50</td>
<td>98</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor och män</td>
<td>1797</td>
<td>57</td>
<td>31</td>
<td>20</td>
<td>52</td>
<td>112</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,001), 3–4 (p=0,03) Bland männen: 1–4 p=0,003), 2–4 p=0,01).

Tabell 72. Intag av disackarider (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of disaccharides (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>13,6</td>
<td>4,4</td>
<td>5,2</td>
<td>11,7</td>
<td>19,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>12,0</td>
<td>4,3</td>
<td>5,7</td>
<td>11,7</td>
<td>19,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>11,0</td>
<td>4,1</td>
<td>5,0</td>
<td>10,7</td>
<td>17,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>12,2</td>
<td>3,9</td>
<td>6,9</td>
<td>11,7</td>
<td>19,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>12,0</td>
<td>4,3</td>
<td>5,7</td>
<td>11,6</td>
<td>19,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>11,6</td>
<td>4,9</td>
<td>3,2</td>
<td>11,9</td>
<td>18,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>10,7</td>
<td>4,1</td>
<td>4,2</td>
<td>10,5</td>
<td>18,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>10,6</td>
<td>4,0</td>
<td>4,6</td>
<td>10,3</td>
<td>17,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>10,7</td>
<td>3,4</td>
<td>5,7</td>
<td>10,5</td>
<td>16,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Män</td>
<td>792</td>
<td>10,8</td>
<td>4,1</td>
<td>4,5</td>
<td>10,6</td>
<td>17,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>12,8</td>
<td>4,7</td>
<td>5,3</td>
<td>12,8</td>
<td>21,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>11,5</td>
<td>4,2</td>
<td>5,1</td>
<td>11,1</td>
<td>19,2</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>10,8</td>
<td>4,1</td>
<td>4,8</td>
<td>10,5</td>
<td>17,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>11,5</td>
<td>3,7</td>
<td>6,3</td>
<td>11,2</td>
<td>18,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla Kvinnor och män</td>
<td>1797</td>
<td>11,5</td>
<td>4,2</td>
<td>5,2</td>
<td>11,2</td>
<td>18,9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 p=(p<0,001), 1–3 p=(p<0,001), 1–4 (p=0,001), 2–3 (p=0,002), 3–4 (p=0,001). Mellan könen: (p<0,001).
Sackaros

Kvinnor hade ett genomsnittligt intag av 37 gram sackaros (både tillsatt och naturligt) per dag, mannen 41 gram och alla deltagare i genomsnitt 39 gram per dag. De yngsta kvinnorna hade högre intag av sackaros än de övriga kvinnorna. Hos männern såg man ingen skillnad mellan åldersgrupperna (tabell 73). När sackarosintaget uttrycks i E% hade kvinnorna högre intag än männen (tabell 74). Det genomsnittliga intaget för hela gruppen var 7,7 E%. Den yngsta åldersgruppen hade högre intag än alla andra åldersgrupper och de yngsta kvinnorna hade det allra högsta intaget på 9,7 E%.

Tabell 73. Intag av sackaros (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of sucrose (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wanders</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>44,2</td>
<td>23,6</td>
<td>13,8</td>
<td>39,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>37,7</td>
<td>23,3</td>
<td>8,0</td>
<td>33,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>33,5</td>
<td>27,0</td>
<td>7,7</td>
<td>29,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>34,3</td>
<td>17,0</td>
<td>10,3</td>
<td>30,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>36,8</td>
<td>24,0</td>
<td>9,1</td>
<td>32,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>44,5</td>
<td>31,0</td>
<td>2,3</td>
<td>43,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>42,5</td>
<td>24,6</td>
<td>7,0</td>
<td>38,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>40,7</td>
<td>25,1</td>
<td>8,5</td>
<td>35,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>37,5</td>
<td>21,1</td>
<td>9,2</td>
<td>33,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>41,0</td>
<td>25,3</td>
<td>7,6</td>
<td>36,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>44,3</td>
<td>26,7</td>
<td>7,6</td>
<td>39,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>39,7</td>
<td>23,9</td>
<td>7,6</td>
<td>35,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>36,8</td>
<td>26,4</td>
<td>8,3</td>
<td>31,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>35,8</td>
<td>19,0</td>
<td>9,9</td>
<td>32,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>38,7</td>
<td>24,7</td>
<td>8,0</td>
<td>34,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–2 (p=0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,01).

Tabell 74. Intag av sackaros (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of sucrose (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wanders</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>9,7</td>
<td>4,1</td>
<td>4,0</td>
<td>9,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>8,1</td>
<td>3,8</td>
<td>2,7</td>
<td>7,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>7,4</td>
<td>3,5</td>
<td>2,7</td>
<td>7,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>8,1</td>
<td>3,4</td>
<td>3,5</td>
<td>7,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>8,2</td>
<td>3,8</td>
<td>2,9</td>
<td>7,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>7,6</td>
<td>4,5</td>
<td>0,7</td>
<td>7,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>7,1</td>
<td>3,5</td>
<td>1,9</td>
<td>6,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>7,1</td>
<td>3,5</td>
<td>2,1</td>
<td>6,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>7,1</td>
<td>3,1</td>
<td>2,2</td>
<td>6,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>7,2</td>
<td>3,6</td>
<td>1,8</td>
<td>6,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>8,9</td>
<td>4,4</td>
<td>1,9</td>
<td>8,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>7,7</td>
<td>3,7</td>
<td>2,1</td>
<td>7,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>7,3</td>
<td>3,5</td>
<td>2,3</td>
<td>6,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>7,6</td>
<td>3,3</td>
<td>2,9</td>
<td>7,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>7,7</td>
<td>3,7</td>
<td>2,3</td>
<td>7,3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).
Tillsatt socker


Tabell 75. Intag av tillsatt socker (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of added sugar (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel (g)</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>326</td>
<td>53,5</td>
<td>28,8</td>
<td>15,0</td>
<td>46,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>45,8</td>
<td>29,9</td>
<td>9,9</td>
<td>40,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>38,7</td>
<td>24,7</td>
<td>8,7</td>
<td>34,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>40,5</td>
<td>22,2</td>
<td>10,4</td>
<td>36,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>43,7</td>
<td>27,0</td>
<td>10,4</td>
<td>38,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>57,1</td>
<td>36,7</td>
<td>6,9</td>
<td>54,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>56,8</td>
<td>31,4</td>
<td>10,7</td>
<td>52,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>52,0</td>
<td>30,6</td>
<td>11,9</td>
<td>47,1</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>48,7</td>
<td>28,3</td>
<td>13,7</td>
<td>41,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>53,3</td>
<td>31,5</td>
<td>10,5</td>
<td>48,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>54,9</td>
<td>32,2</td>
<td>10,2</td>
<td>49,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>50,5</td>
<td>31,0</td>
<td>10,4</td>
<td>45,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>44,8</td>
<td>28,4</td>
<td>9,9</td>
<td>38,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>44,2</td>
<td>25,5</td>
<td>11,5</td>
<td>38,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>47,9</td>
<td>29,5</td>
<td>10,4</td>
<td>41,9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 3–4 (p=0,01). Bland männen: 2–4 (p=0,01). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 51. Fördelning av intag av tillsatt socker i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. Distribution of intake of added sugar in energy percent (E%) among women and men.

Tabell 76. Intag av tillsatt socker (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of added sugar (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel (E%)</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>12</td>
<td>4,9</td>
<td>4,8</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>9,8</td>
<td>5,0</td>
<td>2,9</td>
<td>9,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>8,7</td>
<td>4,2</td>
<td>2,5</td>
<td>8,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>9,5</td>
<td>4,4</td>
<td>3,9</td>
<td>8,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>9,7</td>
<td>4,7</td>
<td>3,4</td>
<td>9,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>9,8</td>
<td>5,1</td>
<td>2,1</td>
<td>9,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>9,5</td>
<td>4,4</td>
<td>2,6</td>
<td>9,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>9,1</td>
<td>4,4</td>
<td>2,9</td>
<td>8,4</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>9,2</td>
<td>4,2</td>
<td>3,1</td>
<td>8,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>9,4</td>
<td>4,5</td>
<td>2,7</td>
<td>8,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>11</td>
<td>5,1</td>
<td>2,7</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>9,7</td>
<td>4,7</td>
<td>2,8</td>
<td>9,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>8,9</td>
<td>4,3</td>
<td>2,8</td>
<td>8,4</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>9,3</td>
<td>4,3</td>
<td>3,3</td>
<td>8,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>9,6</td>
<td>4,6</td>
<td>2,9</td>
<td>8,9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,01).
Fullkorn

Intaget av fullkorn var i genomsnitt 39 gram per dag för kvinnor, 46 gram för män och 42 gram för hela gruppen. Enligt Livsmedelsverkets fullkornsråd är en riktlinje cirka 70 gram fullkorn per dag för kvinnor och cirka 90 gram för män motsvarande 75 gram fullkorn/10MJ [12].

Tabell 77. Intag av fullkorn (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of whole grain (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>35</td>
<td>29</td>
<td>0</td>
<td>30</td>
<td>90</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>38</td>
<td>28</td>
<td>3</td>
<td>31</td>
<td>94</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>40</td>
<td>27</td>
<td>6</td>
<td>35</td>
<td>89</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>43</td>
<td>27</td>
<td>6</td>
<td>41</td>
<td>92</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>39</td>
<td>28</td>
<td>3</td>
<td>34</td>
<td>91</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>36</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>27</td>
<td>110</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>44</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>39</td>
<td>111</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>50</td>
<td>35</td>
<td>4</td>
<td>44</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>50</td>
<td>32</td>
<td>6</td>
<td>46</td>
<td>109</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>46</td>
<td>35</td>
<td>1</td>
<td>40</td>
<td>111</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>35</td>
<td>31</td>
<td>0</td>
<td>29</td>
<td>95</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>41</td>
<td>31</td>
<td>1</td>
<td>34</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>45</td>
<td>32</td>
<td>4</td>
<td>39</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>46</td>
<td>29</td>
<td>6</td>
<td>43</td>
<td>102</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>42</td>
<td>31</td>
<td>2</td>
<td>37</td>
<td>105</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p=0,003), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,01). Bland männen: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,03).

Tabell 78. Intag av fullkorn (gram/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of whole grain (gram/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>45</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>38</td>
<td>111</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>52</td>
<td>39</td>
<td>4</td>
<td>45</td>
<td>125</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>56</td>
<td>37</td>
<td>10</td>
<td>50</td>
<td>131</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>60</td>
<td>33</td>
<td>7</td>
<td>58</td>
<td>126</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>54</td>
<td>37</td>
<td>4</td>
<td>48</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>45</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>30</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>45</td>
<td>33</td>
<td>0</td>
<td>40</td>
<td>106</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>54</td>
<td>38</td>
<td>5</td>
<td>48</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>58</td>
<td>35</td>
<td>11</td>
<td>53</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>50</td>
<td>36</td>
<td>1</td>
<td>45</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>43</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>36</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>49</td>
<td>36</td>
<td>1</td>
<td>43</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>55</td>
<td>37</td>
<td>6</td>
<td>49</td>
<td>126</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>59</td>
<td>34</td>
<td>8</td>
<td>56</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>52</td>
<td>36</td>
<td>2</td>
<td>46</td>
<td>120</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,04), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,03). Bland männen: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,006), 2–4 (p<0,001).

Figur 52. Fördelning av intag av fullkorn (g/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of whole grain (g/10 MJ) among women and men.
Vitaminer

Intaget av vitaminer och mineraler som redovisas i rapporten innefattar inte intaget via kosttillskott, utan avser bara det beräknade innehållet i maten. Innehållet i de produkter som är berikade med vitaminer och mineraler ingår däremot. Det gäller mjölk (vitamin A och D), matfetter (vitamin A och D) och flingor (B-vitaminer), men inte juice och andra drycker.

Vitamin A

Intaget av vitamin A redovisas som retinolekvivalenter (RE) beräknat från kostens innehåll av preformerat retinol (från animaliska livsmedel och berikning) och β-karoten (1 RE = 12 µg β-karoten från livsmedel).

Intaget av vitamin A per dag var i genomsnitt 829 RE för kvinnor och 812 RE för män. Det genomsnittliga intaget per dag för kvinnor och män sammanslaget var 821 RE. Äldre kvinnor och män hade högre intag av vitamin A än yngre (tabell 79). Detta gällde även uttryckt per 10 MJ. Kvinnor hade högre intag av vitamin A per 10 MJ än män (tabell 80).

Tabell 79. Intag av vitamin A (RE/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin A (RE/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>656</td>
<td>345</td>
<td>231</td>
<td>583</td>
<td>1357</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>745</td>
<td>743</td>
<td>276</td>
<td>632</td>
<td>1413</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>807</td>
<td>1498</td>
<td>284</td>
<td>644</td>
<td>1389</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>1149</td>
<td>2248</td>
<td>314</td>
<td>722</td>
<td>1899</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>829</td>
<td>1406</td>
<td>279</td>
<td>646</td>
<td>1468</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>753</td>
<td>559</td>
<td>179</td>
<td>650</td>
<td>1706</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>747</td>
<td>376</td>
<td>319</td>
<td>635</td>
<td>1532</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>811</td>
<td>452</td>
<td>290</td>
<td>734</td>
<td>1737</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>930</td>
<td>710</td>
<td>352</td>
<td>782</td>
<td>1841</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>812</td>
<td>525</td>
<td>283</td>
<td>706</td>
<td>1703</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>694</td>
<td>444</td>
<td>221</td>
<td>605</td>
<td>1528</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>746</td>
<td>614</td>
<td>286</td>
<td>632</td>
<td>1478</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>809</td>
<td>1140</td>
<td>287</td>
<td>679</td>
<td>1569</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>1048</td>
<td>1721</td>
<td>328</td>
<td>750</td>
<td>1841</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>821</td>
<td>1108</td>
<td>280</td>
<td>671</td>
<td>1574</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p=0,02), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,004), 3–4 (p=0,008). Bland männen: 1–3 (p=0,02), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,02).
Tabell 80. Intag av vitamin A (RE/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of vitamin A (RE/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>858</td>
<td>361</td>
<td>445</td>
<td>780</td>
<td>1654</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>975</td>
<td>926</td>
<td>463</td>
<td>795</td>
<td>1758</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>1121</td>
<td>2212</td>
<td>485</td>
<td>898</td>
<td>1841</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>1554</td>
<td>2694</td>
<td>592</td>
<td>1071</td>
<td>2332</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>1117</td>
<td>1859</td>
<td>476</td>
<td>872</td>
<td>1832</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>795</td>
<td>541</td>
<td>322</td>
<td>665</td>
<td>1749</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>764</td>
<td>351</td>
<td>360</td>
<td>701</td>
<td>1397</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>870</td>
<td>476</td>
<td>402</td>
<td>766</td>
<td>1780</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>1072</td>
<td>807</td>
<td>518</td>
<td>917</td>
<td>1809</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>876</td>
<td>562</td>
<td>384</td>
<td>767</td>
<td>1688</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>833</td>
<td>441</td>
<td>383</td>
<td>737</td>
<td>1706</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>886</td>
<td>745</td>
<td>406</td>
<td>763</td>
<td>1606</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>1005</td>
<td>1657</td>
<td>443</td>
<td>832</td>
<td>1837</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>1332</td>
<td>2065</td>
<td>573</td>
<td>971</td>
<td>2243</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>1011</td>
<td>1444</td>
<td>428</td>
<td>828</td>
<td>1780</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,01), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001), Bland män: 1–3 (p=0,002), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,007), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 53. Fördelning av intag av vitamin A i RE/10 MJ bland kvinnor och män. (12 extremvärden > 4000 RE/10 MJ exkluderades.) *Distribution of intake of vitamin A in RE per 10 MJ among women and men. (12 persons with intakes > 4000 RE per 10 MJ are excluded in the figure.)*
**β-karoten**

Intaget av β-karoten var i genomsnitt 2 265 µg/dag för kvinnor, 1 923 µg/dag för män och för hela gruppen 2 114 µg/dag. Intaget var högre med högre ålder för alla kategorier (tabell 81). Det energistandardiserade intaget av β-karoten visade även att intaget var högre i de högre åldersgrupperna. kvinnor hade högre intag av β-karoten än män (tabell 82).

### Tabell 81. Intag av β-karoten (µg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of β-carotene (µg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>1849</td>
<td>1708</td>
<td>330</td>
<td>1264</td>
<td>4923</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>2180</td>
<td>2255</td>
<td>373</td>
<td>1519</td>
<td>6667</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>2283</td>
<td>1874</td>
<td>438</td>
<td>1698</td>
<td>6214</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>2761</td>
<td>2126</td>
<td>449</td>
<td>2273</td>
<td>7069</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1005</td>
<td>2265</td>
<td>2013</td>
<td>373</td>
<td>1647</td>
<td>6286</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1390</td>
<td>2012</td>
<td>943</td>
<td>207</td>
<td>3759</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>182</td>
<td>1782</td>
<td>1747</td>
<td>1141</td>
<td>337</td>
<td>4866</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>1976</td>
<td>2583</td>
<td>308</td>
<td>242</td>
<td>5236</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>2395</td>
<td>2104</td>
<td>1875</td>
<td>326</td>
<td>6630</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>791</td>
<td>1923</td>
<td>2237</td>
<td>1253</td>
<td>264</td>
<td>5342</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>1668</td>
<td>1845</td>
<td>1150</td>
<td>263</td>
<td>4436</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>429</td>
<td>2011</td>
<td>2061</td>
<td>1307</td>
<td>351</td>
<td>5929</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>2141</td>
<td>2234</td>
<td>1512</td>
<td>353</td>
<td>5646</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>2592</td>
<td>2121</td>
<td>2055</td>
<td>422</td>
<td>6693</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1796</td>
<td>2114</td>
<td>2121</td>
<td>1487</td>
<td>333</td>
<td>5891</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,04), 2–4 (p<0,004), 3–4 (p=0,001). Bland män: 1–2 (p=0,002), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen (p<0,001).

### Tabell 82. Intag av β-karoten (µg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of β-carotene (µg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>2577</td>
<td>2711</td>
<td>1763</td>
<td>450</td>
<td>7211</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>2945</td>
<td>3091</td>
<td>1931</td>
<td>548</td>
<td>8534</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>3205</td>
<td>2735</td>
<td>2492</td>
<td>633</td>
<td>8922</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>3899</td>
<td>2780</td>
<td>3216</td>
<td>807</td>
<td>8722</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1005</td>
<td>3150</td>
<td>2866</td>
<td>2318</td>
<td>548</td>
<td>8560</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1504</td>
<td>2054</td>
<td>857</td>
<td>279</td>
<td>4343</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>1838</td>
<td>1681</td>
<td>1280</td>
<td>368</td>
<td>4273</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>2179</td>
<td>2971</td>
<td>1374</td>
<td>300</td>
<td>5207</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>2773</td>
<td>2365</td>
<td>2319</td>
<td>424</td>
<td>7476</td>
</tr>
<tr>
<td>Total</td>
<td>792</td>
<td>2115</td>
<td>2477</td>
<td>1388</td>
<td>332</td>
<td>5843</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>2153</td>
<td>2524</td>
<td>1379</td>
<td>330</td>
<td>5968</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>2474</td>
<td>2641</td>
<td>1714</td>
<td>439</td>
<td>7564</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>2731</td>
<td>2900</td>
<td>1927</td>
<td>424</td>
<td>7464</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>3375</td>
<td>2653</td>
<td>2614</td>
<td>543</td>
<td>8577</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>2693</td>
<td>2749</td>
<td>1872</td>
<td>416</td>
<td>7734</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,01), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,001). Bland män: 1–2 (p=0,002), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen (p<0,001).
**Vitamin D**

Intaget av vitamin D var i genomsnitt 6,4 µg per dag för kvinnor och 7,6 µg per dag för män. Intaget för hela gruppen var 7,0 µg per dag. Intaget var lägst för de unga kvinnorna och männen och allra högst för den äldsta åldersgruppen (tabell 83). Det energi-standardiserade intaget av vitamin D visade en skillnad mellan alla åldersgrupper bland kvinnorna. Kvinnor hade i genomsnitt högre intag per 10 MJ än männen, och äldre hade ett högre intag än yngre (tabell 84).

**Tabell 83. Intag av vitamin D (µg/dag).** Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin D (µg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>5,2</td>
<td>3,2</td>
<td>1,5</td>
<td>4,4</td>
<td>11,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>6,2</td>
<td>4,1</td>
<td>1,8</td>
<td>5,1</td>
<td>14,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>6,6</td>
<td>4,2</td>
<td>1,8</td>
<td>5,6</td>
<td>16,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>7,6</td>
<td>4,7</td>
<td>2,2</td>
<td>6,4</td>
<td>16,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>6,4</td>
<td>4,2</td>
<td>1,8</td>
<td>5,3</td>
<td>14,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>6,6</td>
<td>5,1</td>
<td>1,5</td>
<td>5,2</td>
<td>17,9</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>6,9</td>
<td>4,7</td>
<td>2,3</td>
<td>5,3</td>
<td>15,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>7,7</td>
<td>5,5</td>
<td>2,3</td>
<td>6,0</td>
<td>17,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>9,1</td>
<td>5,9</td>
<td>3,2</td>
<td>7,6</td>
<td>19,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>7,6</td>
<td>5,4</td>
<td>2,0</td>
<td>6,1</td>
<td>17,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>5,7</td>
<td>4,1</td>
<td>1,5</td>
<td>4,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>6,5</td>
<td>4,3</td>
<td>1,9</td>
<td>5,2</td>
<td>14,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>7,2</td>
<td>4,9</td>
<td>1,9</td>
<td>5,9</td>
<td>17,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>8,3</td>
<td>5,4</td>
<td>2,6</td>
<td>6,9</td>
<td>17,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>7,0</td>
<td>4,8</td>
<td>1,9</td>
<td>5,7</td>
<td>16,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,008). Bland männen: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).

**Tabell 84. Intag av vitamin D (µg/10 MJ).** Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin D (µg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>6,7</td>
<td>3,4</td>
<td>2,5</td>
<td>6,0</td>
<td>14,2</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>8,3</td>
<td>5,7</td>
<td>2,9</td>
<td>6,7</td>
<td>18,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>9,2</td>
<td>5,6</td>
<td>3,2</td>
<td>7,6</td>
<td>20,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>10,7</td>
<td>5,6</td>
<td>3,7</td>
<td>9,2</td>
<td>21,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>8,8</td>
<td>5,4</td>
<td>2,9</td>
<td>7,3</td>
<td>19,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>7,0</td>
<td>4,7</td>
<td>2,3</td>
<td>5,5</td>
<td>16,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>7,0</td>
<td>4,3</td>
<td>2,6</td>
<td>5,4</td>
<td>16,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>8,3</td>
<td>5,6</td>
<td>3,1</td>
<td>6,3</td>
<td>18,4</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>10,8</td>
<td>6,5</td>
<td>4,0</td>
<td>8,8</td>
<td>23,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>8,3</td>
<td>5,6</td>
<td>2,8</td>
<td>6,4</td>
<td>19,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>6,8</td>
<td>4</td>
<td>2,5</td>
<td>5,9</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>7,8</td>
<td>5,2</td>
<td>2,8</td>
<td>6</td>
<td>17,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>8,8</td>
<td>5,6</td>
<td>3,2</td>
<td>7</td>
<td>20,2</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>10,7</td>
<td>6</td>
<td>3,9</td>
<td>9,1</td>
<td>22,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>8,6</td>
<td>5,5</td>
<td>2,9</td>
<td>6,9</td>
<td>19,8</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,009), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,001), 2–3 (p=0,02), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Bland männen: 1–3 (p=0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,02), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen: (p=0,004).

**Figur 55. Fördelning av intag av vitamin D (µg/10 MJ) bland kvinnor och män.** Distribution of intake of vitamin D (µg/10 MJ) among women and men.
Vitamin E (α-tokoferol)

Intaget av vitamin E motsvarar intaget av α-tokoferol och uppgick till 11,7 mg per dag för kvinnor och 13,2 mg per dag för män. Intaget för hela gruppen var 12,4 mg per dag i genomsnitt. Det energistandardiserade intaget visade att intaget i de yngre åldersgrupperna var lägre än i de äldre åldersgrupperna. Männen hade högre intag av vitamin E per 10 MJ än kvinnorna (tabell 86).

Tabell 85. Intag av vitamin E (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin E (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>10,6</td>
<td>6,5</td>
<td>4,3</td>
<td>9,5</td>
<td>17,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>11,7</td>
<td>10,7</td>
<td>5,0</td>
<td>10,0</td>
<td>19,0</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>12,0</td>
<td>9,5</td>
<td>5,4</td>
<td>9,9</td>
<td>22,5</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>12,4</td>
<td>10,8</td>
<td>5,4</td>
<td>9,8</td>
<td>38,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>11,7</td>
<td>9,6</td>
<td>5,2</td>
<td>9,8</td>
<td>21,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>12,9</td>
<td>15,8</td>
<td>3,6</td>
<td>10,5</td>
<td>22,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>12,8</td>
<td>8,8</td>
<td>6,1</td>
<td>11,4</td>
<td>21,0</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>13,2</td>
<td>13,4</td>
<td>5,4</td>
<td>11,1</td>
<td>20,0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>14,0</td>
<td>13,4</td>
<td>5,4</td>
<td>11,4</td>
<td>26,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>13,2</td>
<td>12,9</td>
<td>5,0</td>
<td>11,1</td>
<td>22,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>11,5</td>
<td>11,2</td>
<td>3,7</td>
<td>9,8</td>
<td>19,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>12,1</td>
<td>9,9</td>
<td>5,2</td>
<td>10,5</td>
<td>19,6</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>12,6</td>
<td>11,5</td>
<td>5,4</td>
<td>10,3</td>
<td>22,1</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>13,1</td>
<td>12,0</td>
<td>5,4</td>
<td>10,6</td>
<td>33,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>12,4</td>
<td>11,2</td>
<td>5,1</td>
<td>10,4</td>
<td>21,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,0004), 2–3 (p=0,003), 2–4 (p=0,005). Bland männen: 1–3 (p=0,04), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,003), 3–4 (p=0,002). Mellan könen: (p<0,001).

Tabell 86. Intag av vitamin E (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler. Intake of vitamin E (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>13,8</td>
<td>7,0</td>
<td>8,7</td>
<td>12,2</td>
<td>20,5</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>15,4</td>
<td>13,9</td>
<td>8,5</td>
<td>13,2</td>
<td>21,9</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>16,4</td>
<td>11,6</td>
<td>9,4</td>
<td>14,0</td>
<td>30,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>16,8</td>
<td>11,8</td>
<td>8,5</td>
<td>14,2</td>
<td>40,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>15,8</td>
<td>11,6</td>
<td>8,9</td>
<td>13,7</td>
<td>24,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>13,7</td>
<td>16,5</td>
<td>6,5</td>
<td>11,0</td>
<td>21,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>13,0</td>
<td>7,9</td>
<td>7,5</td>
<td>11,8</td>
<td>17,4</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>14,3</td>
<td>16,5</td>
<td>8,0</td>
<td>11,7</td>
<td>20,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>16,3</td>
<td>16,1</td>
<td>8,7</td>
<td>12,4</td>
<td>24,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>14,3</td>
<td>14,9</td>
<td>7,7</td>
<td>11,8</td>
<td>20,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>13,8</td>
<td>11,7</td>
<td>7,7</td>
<td>12,2</td>
<td>20,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>14,4</td>
<td>11,8</td>
<td>8,1</td>
<td>12,5</td>
<td>20,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>15,5</td>
<td>14,1</td>
<td>8,4</td>
<td>12,9</td>
<td>26,0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>16,6</td>
<td>13,9</td>
<td>9,7</td>
<td>13,5</td>
<td>38,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>15,1</td>
<td>13,2</td>
<td>8,3</td>
<td>12,8</td>
<td>23,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Figur 56. Fördelning av intag av vitamin E (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of vitamin E (mg/10 MJ) among women and men.
Vitamin C
De genomsnittliga intaget av vitamin C per dag var 96 mg för kvinnor, 93 mg för män och 95 mg för hela gruppen. Det två yngsta åldersgrupperna för kvinnor respektive män hade lägre intag än de övriga kvinnorna respektive männen (tabell 87). Det energistandardiserade intaget av vitamin C visade att yngre hade lägre intag än de äldre. Kvinnor hade högre intag än männen per 10 MJ (tabell 88).

Tabell 87. Intag av vitamin C (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin C (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>83</td>
<td>48</td>
<td>18</td>
<td>73</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>90</td>
<td>53</td>
<td>33</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>101</td>
<td>52</td>
<td>30</td>
<td>92</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>108</td>
<td>57</td>
<td>38</td>
<td>95</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor&amp;</td>
<td>1005</td>
<td>96</td>
<td>53</td>
<td>29</td>
<td>86</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>78</td>
<td>59</td>
<td>11</td>
<td>62</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>87</td>
<td>49</td>
<td>25</td>
<td>77</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>94</td>
<td>59</td>
<td>24</td>
<td>82</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>110</td>
<td>57</td>
<td>37</td>
<td>98</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män&amp;</td>
<td>792</td>
<td>93</td>
<td>57</td>
<td>23</td>
<td>82</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>81</td>
<td>52</td>
<td>14</td>
<td>70</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>89</td>
<td>51</td>
<td>29</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>98</td>
<td>56</td>
<td>28</td>
<td>87</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>109</td>
<td>57</td>
<td>38</td>
<td>97</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla 1797</td>
<td>95</td>
<td>55</td>
<td>25</td>
<td>84</td>
<td>193</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,003), 2–4 (p<0,001). Bland män: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p=0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,003), 3–4 (p=0,001).

Tabell 88. Intag av vitamin C (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin C (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>110</td>
<td>57</td>
<td>31</td>
<td>101</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>121</td>
<td>70</td>
<td>44</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>141</td>
<td>72</td>
<td>52</td>
<td>130</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>153</td>
<td>73</td>
<td>59</td>
<td>146</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>132</td>
<td>70</td>
<td>44</td>
<td>118</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>84</td>
<td>61</td>
<td>15</td>
<td>68</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>91</td>
<td>52</td>
<td>31</td>
<td>76</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>103</td>
<td>65</td>
<td>28</td>
<td>92</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>128</td>
<td>65</td>
<td>44</td>
<td>112</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>102</td>
<td>63</td>
<td>30</td>
<td>90</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>100</td>
<td>60</td>
<td>26</td>
<td>89</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>108</td>
<td>65</td>
<td>35</td>
<td>94</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>123</td>
<td>71</td>
<td>38</td>
<td>112</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>141</td>
<td>70</td>
<td>53</td>
<td>129</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla 1797</td>
<td>119</td>
<td>69</td>
<td>36</td>
<td>106</td>
<td>246</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Bland män: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,03), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 57. Fördelning av intag av vitamin C i mg per 10 MJ bland kvinnor och män. Distribution of intake of vitamin C in mg per 10 MJ among women and men.
Tiamin
Kvinnornas intag av tiamin per dag var i genomsnitt 1,1 mg och männens 1,4 mg. För hela populationen var genomsnittsintaget 1,2 mg tiamin per dag. Det var inga skillnader mellan åldersgrupperna (tabell 89). Det energistandardiserade intaget av tiamin visade att yngre hade lägre intag av tiamin än de äldre (tabell 90).

Tabell 89. Intag av tiamin (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of thiamin (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>1,1</td>
<td>0,4</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>1,1</td>
<td>0,3</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,8</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>1,1</td>
<td>0,3</td>
<td>0,7</td>
<td>1,1</td>
<td>1,7</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>1,1</td>
<td>0,3</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>1,1</td>
<td>0,3</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1,4</td>
<td>0,6</td>
<td>0,6</td>
<td>1,3</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>1,4</td>
<td>0,4</td>
<td>0,9</td>
<td>1,4</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>1,4</td>
<td>0,5</td>
<td>0,8</td>
<td>1,3</td>
<td>2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>1,3</td>
<td>0,4</td>
<td>0,8</td>
<td>1,3</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>1,4</td>
<td>0,5</td>
<td>0,8</td>
<td>1,3</td>
<td>2,2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 90. Intag av tiamin (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of thiamin (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>1,2</td>
<td>0,5</td>
<td>0,6</td>
<td>1,1</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>1,3</td>
<td>0,4</td>
<td>0,7</td>
<td>1,2</td>
<td>1,9</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>1,3</td>
<td>0,4</td>
<td>0,7</td>
<td>1,2</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>1,2</td>
<td>0,4</td>
<td>0,7</td>
<td>1,2</td>
<td>1,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1797</td>
<td>1,2</td>
<td>0,4</td>
<td>0,7</td>
<td>1,2</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1,5</td>
<td>0,3</td>
<td>0,9</td>
<td>1,4</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>1,5</td>
<td>0,3</td>
<td>1,0</td>
<td>1,5</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>1,5</td>
<td>0,4</td>
<td>1,0</td>
<td>1,5</td>
<td>2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>1,6</td>
<td>0,4</td>
<td>1,1</td>
<td>1,6</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>1,5</td>
<td>0,4</td>
<td>1,0</td>
<td>1,5</td>
<td>2,2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001). Bland männen: 1–4 (p=0,007), 2–4 (p=0,003).
Riboflavin

Intaget av riboflavin per dag var i genomsnitt 1,4 mg för kvinnor och 1,7 mg för män. För hela gruppen var intaget i genomsnitt 1,5 mg per dag. Det var inga skillnader mellan åldersgrupperna för kvinnor respektive män (tabell 91). Bland kvinnorna hade den yngre åldersgruppen ett lägre energistandardiserat intag av riboflavin än de äldre åldersgrupperna. Kvinnor hade högre intag än män per 10 MJ (tabell 92).

Tabell 91. Intag av riboflavin (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of riboflavin (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>18–30 år</th>
<th>202</th>
<th>1,4</th>
<th>0,5</th>
<th>0,7</th>
<th>1,3</th>
<th>2,1</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>1,4</td>
<td>0,5</td>
<td>0,8</td>
<td>1,4</td>
<td>2,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>1,4</td>
<td>0,5</td>
<td>0,8</td>
<td>1,3</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>1,4</td>
<td>0,5</td>
<td>0,7</td>
<td>1,4</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Alls Kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>1,4</td>
<td>0,5</td>
<td>0,7</td>
<td>1,4</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1,7</td>
<td>0,7</td>
<td>0,7</td>
<td>1,6</td>
<td>3,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>1,7</td>
<td>0,5</td>
<td>1,0</td>
<td>1,7</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>1,7</td>
<td>0,6</td>
<td>0,9</td>
<td>1,7</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>1,6</td>
<td>0,5</td>
<td>0,9</td>
<td>1,6</td>
<td>2,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Alls Män</td>
<td>792</td>
<td>1,7</td>
<td>0,6</td>
<td>0,9</td>
<td>1,6</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kvinnor och Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>1,5</td>
<td>0,6</td>
<td>0,7</td>
<td>1,4</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>1,6</td>
<td>0,5</td>
<td>0,8</td>
<td>1,5</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>1,5</td>
<td>0,6</td>
<td>0,8</td>
<td>1,5</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>1,5</td>
<td>0,5</td>
<td>0,8</td>
<td>1,4</td>
<td>2,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Alls Kvinnor och Män</td>
<td>1797</td>
<td>1,5</td>
<td>0,6</td>
<td>0,8</td>
<td>1,5</td>
<td>2,5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 92. Intag av riboflavin (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of riboflavin (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>18–30 år</th>
<th>202</th>
<th>1,8</th>
<th>0,5</th>
<th>1,2</th>
<th>1,8</th>
<th>2,7</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>1,9</td>
<td>0,5</td>
<td>1,3</td>
<td>1,8</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>1,9</td>
<td>0,6</td>
<td>1,3</td>
<td>1,9</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>2,0</td>
<td>0,6</td>
<td>1,3</td>
<td>1,9</td>
<td>3,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Alls Kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>1,9</td>
<td>0,5</td>
<td>1,3</td>
<td>1,8</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1,8</td>
<td>0,5</td>
<td>1,1</td>
<td>1,8</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>1,8</td>
<td>0,4</td>
<td>1,2</td>
<td>1,7</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>1,9</td>
<td>0,4</td>
<td>1,3</td>
<td>1,8</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>1,8</td>
<td>0,4</td>
<td>1,3</td>
<td>1,8</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Alls Män</td>
<td>792</td>
<td>1,8</td>
<td>0,4</td>
<td>1,2</td>
<td>1,8</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kvinnor och Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>1,8</td>
<td>0,5</td>
<td>1,2</td>
<td>1,8</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>1,8</td>
<td>0,5</td>
<td>1,2</td>
<td>1,8</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>1,9</td>
<td>0,5</td>
<td>1,3</td>
<td>1,8</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>1,9</td>
<td>0,5</td>
<td>1,3</td>
<td>1,8</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Alls Kvinnor och Män</td>
<td>1797</td>
<td>1,9</td>
<td>0,5</td>
<td>1,2</td>
<td>1,8</td>
<td>2,7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnornas: 1–2 (p=0,03), 1–3 (p= 0,01), 1–4 (p=0,001). Mellan könen: (p<0,001).
Niacin

Intaget av niacin anges dels som preformerat niacin, det vill säga förekomsten av niacin i livsmedel, dels som niacinekvivalenter (NE), där det niacin som kan bildas från aminosyran tryptofan adderas till det preformerade niacinet. Intaget av preformerat niacin per dag var i genomsnitt 17 mg för kvinnor, 23 gram för män och 20 mg för hela gruppen. Män i den äldsta åldersgruppen det lägsta intaget (tabell 93).

Intaget av niacinekvivalenter (NE) var i genomsnitt 31 NE per dag för kvinnor, 41 NE för män och 35 NE för hela populationen. De äldsta männen hade lägst intag av alla män. De energistandardiserade intagen visade att kvinnor har ett lägre intag än män och att de yngsta kvinnorna hade lägre intag än övriga kvinnor.

Tabell 93. Intag av preformerat niacin (mg/dag). Medelvärde (medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of preformed niacin (mg/day). Mean (medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>17</td>
<td>6</td>
<td>8</td>
<td>16</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>18</td>
<td>6</td>
<td>10</td>
<td>17</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>18</td>
<td>6</td>
<td>9</td>
<td>18</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>17</td>
<td>5</td>
<td>10</td>
<td>16</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1005</td>
<td>17</td>
<td>6</td>
<td>9</td>
<td>17</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>24</td>
<td>11</td>
<td>11</td>
<td>22</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>182</td>
<td>24</td>
<td>8</td>
<td>13</td>
<td>24</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>24</td>
<td>8</td>
<td>13</td>
<td>22</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>21</td>
<td>7</td>
<td>11</td>
<td>20</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>791</td>
<td>23</td>
<td>8</td>
<td>12</td>
<td>22</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>19</td>
<td>9</td>
<td>8</td>
<td>17</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>429</td>
<td>20</td>
<td>8</td>
<td>10</td>
<td>19</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>21</td>
<td>7</td>
<td>10</td>
<td>19</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>19</td>
<td>6</td>
<td>10</td>
<td>18</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1796</td>
<td>20</td>
<td>8</td>
<td>10</td>
<td>19</td>
<td>34</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–3 (p=0,008), 3–4 (p=0,030). Bland männen: 2–4 (p<0,001), 3–4 p=0,001).
Tabell 94. Intag av preformerat niacin (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of preformed niacin (mg/10 MJ). Mean (medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>22,5</td>
<td>7,3</td>
<td>12,7</td>
<td>21,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>24,2</td>
<td>8,2</td>
<td>14,9</td>
<td>22,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>25,5</td>
<td>8,3</td>
<td>14,8</td>
<td>24,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>24,3</td>
<td>7,1</td>
<td>15,2</td>
<td>23,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1005</td>
<td>24,4</td>
<td>7,9</td>
<td>14,3</td>
<td>23,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>25,8</td>
<td>9,1</td>
<td>15,1</td>
<td>23,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>182</td>
<td>25,1</td>
<td>7,2</td>
<td>15,2</td>
<td>23,9</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>25,8</td>
<td>7,9</td>
<td>15,7</td>
<td>24,5</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>24,3</td>
<td>5,9</td>
<td>15,3</td>
<td>23,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>791</td>
<td>25,3</td>
<td>7,6</td>
<td>15,5</td>
<td>24,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>24</td>
<td>8</td>
<td>13</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>429</td>
<td>25</td>
<td>8</td>
<td>15</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>26</td>
<td>8</td>
<td>15</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>24</td>
<td>7</td>
<td>15</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1796</td>
<td>25</td>
<td>8</td>
<td>15</td>
<td>24</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnor: 1–2 (p=0,04), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,004), 2–3 (p=0,004). Mellan könen (p=0,001).

Tabell 95. Intag av niacin (NE/d). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of niacin (NE/d). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>30</td>
<td>9</td>
<td>15</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>32</td>
<td>9</td>
<td>18</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>32</td>
<td>9</td>
<td>19</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>31</td>
<td>9</td>
<td>19</td>
<td>29</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>31</td>
<td>9</td>
<td>18</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>42</td>
<td>16</td>
<td>20</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>42</td>
<td>12</td>
<td>23</td>
<td>42</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>41</td>
<td>13</td>
<td>24</td>
<td>40</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>37</td>
<td>10</td>
<td>22</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>41</td>
<td>13</td>
<td>23</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>35</td>
<td>14</td>
<td>17</td>
<td>33</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>36</td>
<td>12</td>
<td>20</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>36</td>
<td>12</td>
<td>20</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>33</td>
<td>10</td>
<td>20</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>35</td>
<td>12</td>
<td>19</td>
<td>34</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–3 (p=0,007), 3–4 (p=0,04). Bland männen: 1–4 (p=0,002), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).
Tabell 96. Intag av niacin (NE/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of niacin (NE/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>4</td>
<td>10</td>
<td>27</td>
<td>39</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>43</td>
<td>11</td>
<td>30</td>
<td>41</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>45</td>
<td>11</td>
<td>30</td>
<td>43</td>
<td>68</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>44</td>
<td>10</td>
<td>31</td>
<td>42</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>43</td>
<td>11</td>
<td>29</td>
<td>42</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>46</td>
<td>13</td>
<td>31</td>
<td>43</td>
<td>68</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>44</td>
<td>9</td>
<td>31</td>
<td>42</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>45</td>
<td>11</td>
<td>32</td>
<td>43</td>
<td>67</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>43</td>
<td>8</td>
<td>31</td>
<td>43</td>
<td>57</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>44</td>
<td>10</td>
<td>31</td>
<td>43</td>
<td>62</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>42</td>
<td>11</td>
<td>27</td>
<td>41</td>
<td>62</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>43</td>
<td>10</td>
<td>30</td>
<td>41</td>
<td>62</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>45</td>
<td>11</td>
<td>31</td>
<td>43</td>
<td>67</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>43</td>
<td>9</td>
<td>31</td>
<td>43</td>
<td>58</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>44</td>
<td>11</td>
<td>30</td>
<td>42</td>
<td>62</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,001), 2–3 (p=0,002). Mellan könen: (p=0,03).

Figur 61. Fördelning av intag av niacin i NE per 10 MJ bland kvinnor och män. Distribution of intake of niacin NE per 10 MJ among women and men.
Vitamin B₆
Intaget av vitamin B₆ per dag var i genomsnitt 1,8 mg för kvinnor, 2,3 mg för män och 2,0 mg för hela gruppen. De yngsta kvinnorna hade ett lägre intag än övriga kvinnor (tabell 97). De yngre hade lägre intag av B₆, uttryckt per 10 MJ, än de äldre kvinnorna (tabell 98).

Tabell 97. Intag av vitamin B₆ (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin B₆ (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>1,7</td>
<td>0,7</td>
<td>0,8</td>
<td>1,5</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>1,9</td>
<td>0,8</td>
<td>0,9</td>
<td>1,8</td>
<td>3,0</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>1,8</td>
<td>0,7</td>
<td>1,0</td>
<td>1,7</td>
<td>3,0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>1,9</td>
<td>0,7</td>
<td>1,1</td>
<td>1,7</td>
<td>3,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>1,8</td>
<td>0,7</td>
<td>1,0</td>
<td>1,7</td>
<td>3,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>2,4</td>
<td>1,6</td>
<td>1,1</td>
<td>2,1</td>
<td>4,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>2,3</td>
<td>0,8</td>
<td>1,2</td>
<td>2,2</td>
<td>3,7</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>2,3</td>
<td>1,0</td>
<td>1,2</td>
<td>2,2</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>2,2</td>
<td>0,9</td>
<td>1,2</td>
<td>2,1</td>
<td>4,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>2,3</td>
<td>1,1</td>
<td>1,2</td>
<td>2,1</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>1797</td>
<td>2,0</td>
<td>0,9</td>
<td>1,0</td>
<td>1,9</td>
<td>3,6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p=0,008), 1–4 (p=0,03).

Tabell 98. Intag av vitamin B₆ (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin B₆ (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>2,3</td>
<td>0,8</td>
<td>1,4</td>
<td>2,2</td>
<td>3,7</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>2,5</td>
<td>1,0</td>
<td>1,6</td>
<td>2,3</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>2,6</td>
<td>1,0</td>
<td>1,6</td>
<td>2,4</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>2,7</td>
<td>0,8</td>
<td>1,6</td>
<td>2,5</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>2,5</td>
<td>0,9</td>
<td>1,3</td>
<td>2,3</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>2,6</td>
<td>1,4</td>
<td>1,5</td>
<td>2,3</td>
<td>4,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>2,3</td>
<td>0,7</td>
<td>1,5</td>
<td>2,3</td>
<td>3,4</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>2,6</td>
<td>1,1</td>
<td>1,6</td>
<td>2,3</td>
<td>3,9</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>2,5</td>
<td>1,0</td>
<td>1,7</td>
<td>2,4</td>
<td>4,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>2,5</td>
<td>1,1</td>
<td>1,5</td>
<td>2,3</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>1797</td>
<td>2,5</td>
<td>1,0</td>
<td>1,5</td>
<td>2,3</td>
<td>4,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,03), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,05), 2–4 (p=0,002).
Vitamin B<sub>12</sub>

Intaget av vitamin B<sub>12</sub> per dag var 5,0 µg för kvinnor, 6,0 µg för män och 5,5 µg för hela gruppen. Bland kvinnor hade de yngre lägre intag än äldre (tabell 99). Det energistandardiserade intaget visade att de äldsta kvinnorna och männen hade högre intag än övriga kvinnor och män. Det var ingen skillnad i intag per 10 MJ mellan kvinnor och män (tabell 100).

Tabell 99. Intag av vitamin B<sub>12</sub> (µg/dag) bland. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>4,0</td>
<td>2,2</td>
<td>1,3</td>
<td>3,5</td>
<td>8,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>4,8</td>
<td>2,8</td>
<td>1,7</td>
<td>4,2</td>
<td>9,9</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>5,0</td>
<td>3,2</td>
<td>1,9</td>
<td>4,3</td>
<td>9,8</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>6,4</td>
<td>7,2</td>
<td>1,8</td>
<td>4,9</td>
<td>15,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>5,0</td>
<td>4,2</td>
<td>1,7</td>
<td>4,3</td>
<td>10,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>5,8</td>
<td>3,3</td>
<td>1,9</td>
<td>5,0</td>
<td>12,9</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>5,5</td>
<td>2,6</td>
<td>2,3</td>
<td>4,9</td>
<td>10,6</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>6,1</td>
<td>3,4</td>
<td>2,4</td>
<td>5,4</td>
<td>12,5</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>6,6</td>
<td>5,2</td>
<td>2,4</td>
<td>5,5</td>
<td>13,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>6,0</td>
<td>3,7</td>
<td>2,3</td>
<td>5,2</td>
<td>12,3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 100. Intag av vitamin B<sub>12</sub> (µg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>4,8</td>
<td>2,8</td>
<td>1,6</td>
<td>4,1</td>
<td>9,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>5,1</td>
<td>2,8</td>
<td>2,1</td>
<td>4,6</td>
<td>10,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>5,5</td>
<td>3,3</td>
<td>2,1</td>
<td>4,8</td>
<td>11,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>6,5</td>
<td>6,3</td>
<td>2,1</td>
<td>5,3</td>
<td>13,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1797</td>
<td>5,5</td>
<td>4,0</td>
<td>1,9</td>
<td>4,7</td>
<td>11,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,04).

Tabell 100. Intag av vitamin B<sub>12</sub> (µg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin B<sub>12</sub> (µg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>4,8</td>
<td>2,8</td>
<td>1,6</td>
<td>4,1</td>
<td>9,6</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>5,1</td>
<td>2,8</td>
<td>2,1</td>
<td>4,6</td>
<td>10,5</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>5,5</td>
<td>3,3</td>
<td>2,1</td>
<td>4,8</td>
<td>11,3</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>6,5</td>
<td>6,3</td>
<td>2,1</td>
<td>5,3</td>
<td>13,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>1797</td>
<td>6,6</td>
<td>4,0</td>
<td>2,8</td>
<td>5,8</td>
<td>13,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,01). Bland männen: 1–4 (p=0,008), 2–3 (p=0,001), 3–4 (p=0,01).
Folat
Intaget av folat per dag var i genomsnitt 253 µg för kvinnor, 266 µg för män och 259 µg för hela gruppen. De yngsta kvinnorna och männen, hade lägre intag än de andra åldersgrupperna (tabell 101). Även energijusterad hade de yngre det lägsta intaget som ökade med åldern (tabell 102).

Tabell 101. Intag av folat (µg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of folate (µg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>223</td>
<td>75</td>
<td>101</td>
<td>217</td>
<td>367</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>247</td>
<td>92</td>
<td>120</td>
<td>233</td>
<td>404</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>263</td>
<td>116</td>
<td>128</td>
<td>244</td>
<td>424</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>275</td>
<td>156</td>
<td>143</td>
<td>246</td>
<td>473</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>253</td>
<td>114</td>
<td>129</td>
<td>237</td>
<td>405</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>244</td>
<td>102</td>
<td>107</td>
<td>236</td>
<td>381</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>263</td>
<td>81</td>
<td>141</td>
<td>259</td>
<td>418</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>271</td>
<td>94</td>
<td>140</td>
<td>257</td>
<td>441</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>279</td>
<td>104</td>
<td>158</td>
<td>267</td>
<td>443</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>266</td>
<td>95</td>
<td>136</td>
<td>257</td>
<td>424</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>231</td>
<td>87</td>
<td>101</td>
<td>221</td>
<td>379</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>254</td>
<td>88</td>
<td>129</td>
<td>246</td>
<td>410</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>266</td>
<td>106</td>
<td>135</td>
<td>252</td>
<td>430</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>277</td>
<td>134</td>
<td>148</td>
<td>257</td>
<td>445</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>259</td>
<td>106</td>
<td>130</td>
<td>246</td>
<td>415</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,008), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p=0,004), 1–4 (p=0,001).

Tabell 102. Intag av folat (µg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of folate (µg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>298</td>
<td>77</td>
<td>192</td>
<td>283</td>
<td>441</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>334</td>
<td>118</td>
<td>202</td>
<td>312</td>
<td>525</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>365</td>
<td>140</td>
<td>225</td>
<td>342</td>
<td>587</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>388</td>
<td>191</td>
<td>232</td>
<td>357</td>
<td>588</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>349</td>
<td>140</td>
<td>210</td>
<td>326</td>
<td>551</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>266</td>
<td>80</td>
<td>154</td>
<td>258</td>
<td>399</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>274</td>
<td>78</td>
<td>187</td>
<td>259</td>
<td>406</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>294</td>
<td>87</td>
<td>184</td>
<td>279</td>
<td>427</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>326</td>
<td>107</td>
<td>204</td>
<td>309</td>
<td>452</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>292</td>
<td>91</td>
<td>183</td>
<td>278</td>
<td>436</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>285</td>
<td>79</td>
<td>179</td>
<td>277</td>
<td>440</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>308</td>
<td>107</td>
<td>193</td>
<td>288</td>
<td>497</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>333</td>
<td>124</td>
<td>199</td>
<td>315</td>
<td>511</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>360</td>
<td>161</td>
<td>229</td>
<td>333</td>
<td>565</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>323</td>
<td>124</td>
<td>193</td>
<td>302</td>
<td>503</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Bland männen: 1–3 (p=0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,002), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 64. Fördelning av intag av folat i µg per 10 MJ bland kvinnor och män. Distribution of intake of folate in µg per 10 MJ among women and men.
Mineralämnen

Fosfor
Intaget av fosfor per dag var i genomsnitt 1 242 mg för kvinnor, 1 541 mg för män och 1 374 mg för hela gruppen. Äldre män hade lägre intag än yngre män (tabell 103). Det energistandardiserade intaget av fosfor var lägre för kvinnor i de yngre åldersgrupperna jämfört med de äldre åldersgrupperna. Kvinnor hade ett högre intag av fosfor per 10 MJ än män.

Tabell 103. Intaget av fosfor (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of phosphorus (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>1195</td>
<td>359</td>
<td>587</td>
<td>1151</td>
<td>1771</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>1261</td>
<td>364</td>
<td>711</td>
<td>1216</td>
<td>1858</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>1257</td>
<td>376</td>
<td>763</td>
<td>1240</td>
<td>1759</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>1241</td>
<td>350</td>
<td>704</td>
<td>1232</td>
<td>1854</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>1242</td>
<td>365</td>
<td>702</td>
<td>1215</td>
<td>1811</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1555</td>
<td>557</td>
<td>805</td>
<td>1485</td>
<td>2512</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>1594</td>
<td>416</td>
<td>959</td>
<td>1549</td>
<td>2330</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>1557</td>
<td>463</td>
<td>901</td>
<td>1530</td>
<td>2343</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>1443</td>
<td>363</td>
<td>874</td>
<td>1471</td>
<td>2083</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>1541</td>
<td>453</td>
<td>876</td>
<td>1501</td>
<td>2330</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>1337</td>
<td>480</td>
<td>668</td>
<td>1261</td>
<td>2229</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>1402</td>
<td>420</td>
<td>817</td>
<td>1362</td>
<td>2177</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>1396</td>
<td>444</td>
<td>806</td>
<td>1332</td>
<td>2156</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>1334</td>
<td>369</td>
<td>759</td>
<td>1317</td>
<td>1947</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>1374</td>
<td>432</td>
<td>778</td>
<td>1325</td>
<td>2133</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–4 (p=0,04), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,006).

Tabell 104. Intaget av fosfor (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of phosphorus (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>1589</td>
<td>262</td>
<td>1185</td>
<td>1579</td>
<td>2038</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>1680</td>
<td>281</td>
<td>1275</td>
<td>1677</td>
<td>2178</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>1740</td>
<td>303</td>
<td>1332</td>
<td>1712</td>
<td>2307</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>1750</td>
<td>272</td>
<td>1297</td>
<td>1742</td>
<td>2233</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>1697</td>
<td>290</td>
<td>1283</td>
<td>1685</td>
<td>2212</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>1688</td>
<td>335</td>
<td>1225</td>
<td>1659</td>
<td>2326</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>1641</td>
<td>254</td>
<td>1272</td>
<td>1614</td>
<td>2017</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>1676</td>
<td>268</td>
<td>1317</td>
<td>1637</td>
<td>2170</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>1679</td>
<td>260</td>
<td>1270</td>
<td>1642</td>
<td>2148</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>1671</td>
<td>276</td>
<td>1267</td>
<td>1637</td>
<td>2158</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>1628</td>
<td>297</td>
<td>1189</td>
<td>1614</td>
<td>2161</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>1664</td>
<td>270</td>
<td>1272</td>
<td>1654</td>
<td>2143</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>1711</td>
<td>289</td>
<td>1320</td>
<td>1674</td>
<td>2247</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>1717</td>
<td>268</td>
<td>1297</td>
<td>1706</td>
<td>2166</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>1685</td>
<td>284</td>
<td>1273</td>
<td>1666</td>
<td>2181</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,001), 2–3 (p=0,01), 2–4 (p=0,009). Mellan könen: (p=0,03).

Figur 65. Fördelning av intag av fosfor (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of phosphorus (mg/10 MJ) among women and men.
Järn
Intaget av järn per dag var i genomsnitt 9,5 mg för kvinnor, 11,5 mg för män och 10,4 mg för hela gruppen. Unga män hade ett lägre intag än män i de två mellangrupporna hade (tabell 105). Det energistandardiserade intaget av järn var högre för kvinnor än för män. Äldre hade högre intag än yngre.

Tabell 105. Intag av järn (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of iron (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>8,9</td>
<td>3,0</td>
<td>4,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>9,7</td>
<td>3,5</td>
<td>5,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>9,9</td>
<td>3,6</td>
<td>5,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>9,4</td>
<td>3,2</td>
<td>5,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>9,5</td>
<td>3,4</td>
<td>5,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>10,8</td>
<td>4,5</td>
<td>5,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>11,7</td>
<td>3,5</td>
<td>7,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>11,9</td>
<td>4,3</td>
<td>6,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>11,0</td>
<td>3,7</td>
<td>5,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>11,5</td>
<td>4,1</td>
<td>6,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>9,7</td>
<td>3,8</td>
<td>4,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>10,5</td>
<td>3,7</td>
<td>5,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>10,8</td>
<td>4,1</td>
<td>5,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>10,2</td>
<td>3,5</td>
<td>5,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>10,4</td>
<td>3,8</td>
<td>5,2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland männen: 1–2 (p=0,002), 1–3 (p=0,004).

Tabell 106. Intag av järn (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of iron (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>11,9</td>
<td>3,1</td>
<td>8,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>12,9</td>
<td>3,6</td>
<td>8,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>13,8</td>
<td>5,9</td>
<td>8,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>13,3</td>
<td>3,5</td>
<td>9,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>13,1</td>
<td>4,5</td>
<td>8,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>12,0</td>
<td>4,1</td>
<td>7,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>12,1</td>
<td>2,8</td>
<td>8,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>12,9</td>
<td>3,6</td>
<td>8,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>12,7</td>
<td>3,0</td>
<td>8,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>12,5</td>
<td>3,4</td>
<td>8,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>11,9</td>
<td>3,6</td>
<td>7,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>12,5</td>
<td>3,3</td>
<td>8,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>13,4</td>
<td>5,0</td>
<td>8,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>13,1</td>
<td>3,3</td>
<td>9,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla</td>
<td>1796</td>
<td>12,8</td>
<td>4,1</td>
<td>8,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,009), 2–4 (p=0,04). Bland männen: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,01), 2–4 (p=0,02). Mellan könen: (p=0,005).

Figur 66. Fördelning av intag av järn (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of iron (mg/10 MJ) among women and men.
Kalcium

Intaget av kalcium per dag var 820 mg för kvinnor, 945 mg för män och 875 mg för hela gruppen. Det var ingen skillnad i intag mellan åldersgrupperna (tabell 107). Det var ingen skillnad mellan åldersgrupperna i det energistandardiserade intaget av kalcium (tabell 108).

Tabell 107. Intag av kalcium (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of calcium (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>Kvinna</td>
<td>202</td>
<td>806</td>
<td>297</td>
<td>364</td>
<td>774</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>247</td>
<td>849</td>
<td>306</td>
<td>402</td>
<td>830</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>Kvinna</td>
<td>358</td>
<td>805</td>
<td>338</td>
<td>390</td>
<td>790</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>198</td>
<td>826</td>
<td>323</td>
<td>392</td>
<td>782</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>Kvinna</td>
<td>1005</td>
<td>820</td>
<td>319</td>
<td>383</td>
<td>796</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>792</td>
<td>945</td>
<td>389</td>
<td>399</td>
<td>893</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>Kvinna</td>
<td>198</td>
<td>826</td>
<td>323</td>
<td>392</td>
<td>782</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>169</td>
<td>885</td>
<td>312</td>
<td>398</td>
<td>853</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 108. Intag av kalcium (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of calcium (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>Kvinna</td>
<td>202</td>
<td>806</td>
<td>297</td>
<td>364</td>
<td>774</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>247</td>
<td>849</td>
<td>306</td>
<td>402</td>
<td>830</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>Kvinna</td>
<td>358</td>
<td>805</td>
<td>338</td>
<td>390</td>
<td>790</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>198</td>
<td>826</td>
<td>323</td>
<td>392</td>
<td>782</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>Kvinna</td>
<td>1005</td>
<td>820</td>
<td>319</td>
<td>383</td>
<td>796</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>792</td>
<td>945</td>
<td>389</td>
<td>399</td>
<td>893</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>Kvinna</td>
<td>198</td>
<td>826</td>
<td>323</td>
<td>392</td>
<td>782</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Män</td>
<td>169</td>
<td>885</td>
<td>312</td>
<td>398</td>
<td>853</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Figur 67. fördelning av intag av kalcium (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of calcium (mg/10 MJ) among women and men.
Kalium

Intaget av kalium var i genomsnitt 2 890 mg för kvinnor, 3 410 mg för män och 3 119 mg för hela gruppen. De yngsta kvinnorna och männen hade lägre intag av kalium än övriga åldersgrupper (tabell 109). Det energistandardiserade intaget av kalium visade att yngre kvinnor och män hade lägre intag än vad de äldre hade. Kvinnor hade ett högre intag av kalium per 10 MJ än män.

Tabell 109. Intag av kalium (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of potassium (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>2659</td>
<td>783</td>
<td>1550</td>
<td>2635</td>
<td>3930</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>2865</td>
<td>825</td>
<td>1518</td>
<td>2821</td>
<td>4146</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>2971</td>
<td>824</td>
<td>1779</td>
<td>2888</td>
<td>4305</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>3013</td>
<td>796</td>
<td>1903</td>
<td>2919</td>
<td>4194</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>2890</td>
<td>820</td>
<td>1704</td>
<td>2832</td>
<td>4146</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>3139</td>
<td>1212</td>
<td>1464</td>
<td>3032</td>
<td>4926</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>3433</td>
<td>903</td>
<td>2092</td>
<td>3354</td>
<td>4923</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>3523</td>
<td>1071</td>
<td>2058</td>
<td>3486</td>
<td>5241</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>3392</td>
<td>904</td>
<td>2007</td>
<td>3395</td>
<td>4962</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>3410</td>
<td>1033</td>
<td>1868</td>
<td>3348</td>
<td>5039</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,007), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p=0,001), 1–4 (p=0,04).

Tabell 110. Intag av kalium (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of potassium (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>3249</td>
<td>801</td>
<td>1464</td>
<td>2744</td>
<td>4581</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>3106</td>
<td>903</td>
<td>1732</td>
<td>3013</td>
<td>4732</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>3226</td>
<td>985</td>
<td>1908</td>
<td>3126</td>
<td>4953</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>3188</td>
<td>867</td>
<td>1917</td>
<td>3153</td>
<td>4591</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1797</td>
<td>3119</td>
<td>955</td>
<td>1756</td>
<td>3030</td>
<td>4799</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 68. Fördelning av intag av kalium (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of potassium (mg/10 MJ) among women and men.
Magnesium

Intaget av magnesium per dag var i genomsnitt 305 mg för kvinnor, 364 mg för män och 331 mg för hela gruppen. De yngsta kvinnorna hade lägre intag av magnesium än övriga kvinnor (tabell 111). Det energistandardiserade intaget av magnesium var lägre för yngre kvinnor och män. Kvinnor har ett högre intag av magnesium per 10 MJ än män.

Tabell 111. Intag av magnesium (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of magnesium (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>285</td>
<td>96</td>
<td>139</td>
<td>275</td>
<td>456</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>309</td>
<td>97</td>
<td>173</td>
<td>297</td>
<td>499</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>315</td>
<td>94</td>
<td>186</td>
<td>304</td>
<td>459</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>304</td>
<td>81</td>
<td>186</td>
<td>298</td>
<td>439</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>305</td>
<td>93</td>
<td>178</td>
<td>296</td>
<td>464</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>335</td>
<td>130</td>
<td>153</td>
<td>314</td>
<td>523</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>381</td>
<td>123</td>
<td>208</td>
<td>364</td>
<td>579</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>376</td>
<td>117</td>
<td>209</td>
<td>368</td>
<td>571</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>347</td>
<td>97</td>
<td>198</td>
<td>342</td>
<td>511</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>364</td>
<td>118</td>
<td>197</td>
<td>354</td>
<td>544</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>305</td>
<td>113</td>
<td>149</td>
<td>290</td>
<td>486</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>340</td>
<td>114</td>
<td>185</td>
<td>330</td>
<td>530</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>343</td>
<td>110</td>
<td>192</td>
<td>328</td>
<td>538</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>324</td>
<td>91</td>
<td>193</td>
<td>317</td>
<td>475</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>331</td>
<td>109</td>
<td>183</td>
<td>316</td>
<td>520</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,009), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,03). Bland männen: 1–2 (p=0,001), 1–3 (p=0,001), 2–4 (p=0,004), 3–4 (p=0,005).

Tabell 112. Intag av magnesium (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of magnesium (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>380</td>
<td>86</td>
<td>263</td>
<td>370</td>
<td>538</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>411</td>
<td>86</td>
<td>289</td>
<td>403</td>
<td>581</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>439</td>
<td>112</td>
<td>317</td>
<td>425</td>
<td>594</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>430</td>
<td>62</td>
<td>337</td>
<td>429</td>
<td>547</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>419</td>
<td>95</td>
<td>290</td>
<td>411</td>
<td>570</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>362</td>
<td>87</td>
<td>250</td>
<td>345</td>
<td>517</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>391</td>
<td>86</td>
<td>282</td>
<td>383</td>
<td>517</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>406</td>
<td>83</td>
<td>302</td>
<td>396</td>
<td>534</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>401</td>
<td>65</td>
<td>302</td>
<td>396</td>
<td>516</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>394</td>
<td>82</td>
<td>283</td>
<td>387</td>
<td>526</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>373</td>
<td>86</td>
<td>259</td>
<td>362</td>
<td>532</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>403</td>
<td>86</td>
<td>283</td>
<td>391</td>
<td>562</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>424</td>
<td>101</td>
<td>310</td>
<td>410</td>
<td>581</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>417</td>
<td>65</td>
<td>317</td>
<td>415</td>
<td>531</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>408</td>
<td>90</td>
<td>286</td>
<td>399</td>
<td>558</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,001), 2–4 (p=0,01). Bland männen: 1–2 (p=0,004), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001). Mellan könen (p<0,001).

Figur 69. Fördelnings av intag av magnesium (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of magnesium (mg/10 MJ) among women and men.
**Natrium**

Intaget av natrium var i genomsnitt 2 746 mg för kvinnor, 3 591 mg för män och 3 118 mg för hela gruppen. Detta motsvarar en genomsnittlig koksaltmängd (2,5 x Na = NaCl) av 6,9 gram NaCl för kvinnor, 9,0 gram NaCl för män och 7,8 gram NaCl för hela gruppen. I beräkningarna ingår inte salt tillsatt ”vid bordet” och i maträtter som beräknats från recept används standardiserade mängder salt. De äldsta kvinnorna och männen hade lägre intag av natrium än vad övriga kvinnor respektive män hade (tabell 113). Det energistandardiserade intaget av natrium visade att de äldsta deltagarna hade lägre intag jämfört med övriga åldersgrupper. Kvinnor hade et lägre intag av natrium per 10 MJ jämfört med män.

### Tabell 113. Intag av natrium (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of sodium (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>2767</td>
<td>823</td>
<td>1315</td>
<td>2782</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>2876</td>
<td>873</td>
<td>1466</td>
<td>2780</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>2755</td>
<td>773</td>
<td>1559</td>
<td>2700</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>2546</td>
<td>740</td>
<td>1597</td>
<td>2427</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>2746</td>
<td>809</td>
<td>1591</td>
<td>2681</td>
<td>4122</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>3649</td>
<td>1388</td>
<td>1991</td>
<td>3575</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>3819</td>
<td>1022</td>
<td>2041</td>
<td>3664</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>3638</td>
<td>1164</td>
<td>2029</td>
<td>3470</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>3214</td>
<td>863</td>
<td>1840</td>
<td>3238</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>3591</td>
<td>1135</td>
<td>2071</td>
<td>3463</td>
<td>5505</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>3115</td>
<td>1163</td>
<td>1591</td>
<td>2795</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>3276</td>
<td>1048</td>
<td>1807</td>
<td>3145</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>3164</td>
<td>1068</td>
<td>1663</td>
<td>3063</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>2854</td>
<td>865</td>
<td>1634</td>
<td>2744</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>3118</td>
<td>1053</td>
<td>1665</td>
<td>2994</td>
<td>5039</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–4 (p=0,005), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,002). Bland männen: 1–4 (p=0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,001).

### Tabell 114. Intag av natrium (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of sodium (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>3716</td>
<td>729</td>
<td>2603</td>
<td>3668</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>3872</td>
<td>925</td>
<td>2691</td>
<td>3740</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>3830</td>
<td>810</td>
<td>2603</td>
<td>3802</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>3611</td>
<td>691</td>
<td>2664</td>
<td>3510</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>3774</td>
<td>808</td>
<td>2658</td>
<td>3693</td>
<td>5257</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>4003</td>
<td>907</td>
<td>2757</td>
<td>3920</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>3961</td>
<td>807</td>
<td>2876</td>
<td>3909</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>3909</td>
<td>744</td>
<td>2760</td>
<td>3824</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>3760</td>
<td>782</td>
<td>2684</td>
<td>3711</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>3905</td>
<td>799</td>
<td>2766</td>
<td>3831</td>
<td>5305</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>3830</td>
<td>815</td>
<td>2647</td>
<td>3737</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>3910</td>
<td>877</td>
<td>2766</td>
<td>3840</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>3867</td>
<td>781</td>
<td>2676</td>
<td>3816</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>3680</td>
<td>737</td>
<td>2670</td>
<td>3610</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>3832</td>
<td>806</td>
<td>2684</td>
<td>3754</td>
<td>5269</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 2–4 (p=0,001). Bland männen: 1–4 (p=0,01), 2–4 (p=0,02), 3–4 (p=0,04). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 70. Fördelning av intag av natrium (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of sodium (mg/10 MJ) among women and men.
Selen

Intag av selen per dag var i genomsnitt 42 µg för kvinnor, 50 µg för män och 46 µg för hela gruppen. Den yngsta åldersgruppen kvinnor hade ett lägre intag av selen av övriga kvinnor (tabell 115). Kvinnor hade ett högre energistandardiserat intag av selen än män och yngre hade lägre intag än äldre (tabell 116).

Tabell 115. Intag av selen (µg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of selenium (µg /day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>38</td>
<td>16</td>
<td>15</td>
<td>35</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>41</td>
<td>16</td>
<td>19</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>44</td>
<td>16</td>
<td>23</td>
<td>41</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>43</td>
<td>17</td>
<td>22</td>
<td>39</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>42</td>
<td>17</td>
<td>20</td>
<td>39</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Män      | 18–30 år | 132  | 53 | 29  | 23  | 48  |
|          | 31–44 år | 183  | 49 | 19  | 26  | 45  |
|          | 45–64 år | 308  | 50 | 21  | 25  | 48  |
|          | 65–80 år | 169  | 50 | 19  | 26  | 48  |
|          | Alla män | 792  | 50 | 21  | 25  | 48  | 91  |

Kvinnor och män

| 18–30 år | 334  | 44  | 23  | 18  | 39  |
| 31–44 år | 430  | 45  | 18  | 21  | 42  |
| 45–64 år | 666  | 47  | 19  | 23  | 44  |
| 65–80 år | 367  | 46  | 18  | 23  | 44  |
| Alla 1797 | 46  | 19  | 22  | 43  | 81  |

Tabell 116. Intag av selen (µg /10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of selenium (µg /10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ålder</th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>50</td>
<td>17</td>
<td>29</td>
<td>47</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>56</td>
<td>24</td>
<td>30</td>
<td>52</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>62</td>
<td>26</td>
<td>34</td>
<td>57</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>61</td>
<td>20</td>
<td>35</td>
<td>58</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>58</td>
<td>23</td>
<td>32</td>
<td>54</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Män      | 18–30 år | 132  | 59 | 36  | 28  | 53  |
|          | 31–44 år | 183  | 51 | 16  | 29  | 48  |
|          | 45–64 år | 308  | 55 | 21  | 29  | 51  |
|          | 65–80 år | 169  | 59 | 19  | 31  | 57  |
|          | Alla män | 792  | 56 | 23  | 29  | 52  | 95  |

Kvinnor och män

| 18–30 år | 334  | 54 | 27 | 29  | 49  |
| 31–44 år | 430  | 54 | 21 | 29  | 51  |
| 45–64 år | 666  | 59 | 24 | 32  | 54  |
| 65–80 år | 367  | 60 | 19 | 33  | 58  |
| Alla 1797 | 57 | 23 | 31 | 53  | 96  |

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,005), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p<0,001), 2–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,05), 2–4 (p<0,001).

Mellan könen: (p=0,01).

Figur 71. Fördelning över intag av selen (µg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of selenium (µg/10 MJ) among women and men.
Zink

Intaget av zink per dag var i genomsnitt 9,5 mg för kvinnor, 12,4 mg för män och 10,8 mg för alla. Det energistandardiserade intaget av zink visade att kvinnor hade lägre intag per 10 MJ än vad män hade (tabell 118). De yngsta kvinnorna hade lägre intag än övriga kvinnor. Tväremot hade de yngsta männen högre intag än övriga män.

Tabell 117. Intag av zink (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of zinc (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>9,2</td>
<td>2,9</td>
<td>4,9</td>
<td>9,1</td>
<td>14,0</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>9,9</td>
<td>2,9</td>
<td>5,4</td>
<td>9,6</td>
<td>15,2</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>9,7</td>
<td>2,8</td>
<td>5,7</td>
<td>9,4</td>
<td>15,0</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>9,1</td>
<td>2,4</td>
<td>5,2</td>
<td>8,8</td>
<td>13,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>9,5</td>
<td>2,8</td>
<td>5,4</td>
<td>9,3</td>
<td>14,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>12,6</td>
<td>4,5</td>
<td>7,1</td>
<td>12,1</td>
<td>19,8</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>13,0</td>
<td>3,3</td>
<td>8,5</td>
<td>12,6</td>
<td>18,6</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>12,6</td>
<td>4,0</td>
<td>7,1</td>
<td>12,0</td>
<td>20,4</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>10,9</td>
<td>3,1</td>
<td>6,0</td>
<td>10,6</td>
<td>16,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>12,4</td>
<td>3,8</td>
<td>7,1</td>
<td>11,8</td>
<td>19,6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kvinnor och män

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p50</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>334</td>
<td>10,6</td>
<td>3,9</td>
<td>5,4</td>
<td>10,0</td>
<td>17,4</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>430</td>
<td>11,2</td>
<td>3,5</td>
<td>6,3</td>
<td>10,7</td>
<td>17,4</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>666</td>
<td>11,0</td>
<td>3,7</td>
<td>6,2</td>
<td>10,3</td>
<td>18,1</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>367</td>
<td>9,9</td>
<td>2,9</td>
<td>5,6</td>
<td>9,7</td>
<td>14,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla</td>
<td>1797</td>
<td>10,8</td>
<td>3,6</td>
<td>5,9</td>
<td>10,2</td>
<td>17,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,02), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Bland männen: 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001). Mellan könen: (p<0,001).

Figur 72. Fördelning av intag av zink (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of zinc (mg/10 MJ) among women and men.
Intag av kosttillskott

Totalt rapporterade 21 procent av deltagarna att de åt kosttillskott, och det var fler kvinnor (27 %) än män (15 %). Intaget av kosttillskott i de olika åldersgrupperna var bland 18-30-åringarna 17 procent, 31-44-åringarna 24 procent, 45-64-åringarna 22 procent och 65-80-åringarna 20 procent. Multivitamin- och mineraltabletter och omega-3-preparat var de vanligaste kosttillskotten både bland kvinnor och män, figur 73. Mer om intag av kosttillskott kommer att redovisas separat.

Figur 73. Fördelning av olika typer av kosttillskott som deltagarna rapporterat i kostregistreringen
Distribution of different types of food supplements reported in the dietary record.
Resultat från enkät

Enkäten bestod av 53 frågor rörande hälsa, arbete, utbildning, längd, vikt, midje- och höftmått, solvanor och frågor kring nutrition/mat (livsmedel som är svåra att mäta i en kostregistrering) och risk- och nyttovärderingar. De enkätsvar som är kopplade till bakgrunds faktorer, livsmedels- och näringsintag redovisas i följande avsnitt och övriga enkätsvar kommer att presenteras separat. Enkäten besvarades antingen via webben eller skriftligt. Totalt besvarade 2 140 personer enkäten, vilket motsvarar 43 procent. Data från 1 188 kvinnor (55,5 %) och 952 män (44,5 %) har bearbetats. Kvinnorna hade i medeltal besvarat 85 procent av frågorna och bland männen var motsvarande siffra 82 procent.

Medelåldern bland dem som svarade på enkäten var 50 år för männen och 49 år för kvinnorna. Åldersfördelningen framgår av figur 74. Den största åldersgruppen var mellan 45 och 64 år och stämmer med urvalet. Den vanligaste hushållsstorleken bland deltagarna var 2-personshushåll (42 %) och 719 personer (33,5 %) hade hemmavarande barn under 18 år. Merparten av deltagarna, 1 262 (59 %) arbetade som anställda eller var egenföretagare. 37,5 procent av deltagarna förvärvsarbetade inte. Av dessa var 8,5 procent arbetssökande, graviditets- eller föräldralediga, långtidssjukkrivna eller hade sjukersättning/förtidspensionering, medan 21,9 procent var pensionärer och 7,5 procent studerande. Kvinnorna hade högre utbildningsnivå än männen.

Figur 74. Åldersfördelning bland deltagarna. Age groups among the participants.
Längd, vikt, midjemått och höftmått

Längd och vikt bland deltagarna visas i tabell 119. Vikten var lägst i de yngsta åldersgrupperna och ökade tills deltagarna var över 65 år, därefter gick medelvikten ned. Längden skilde sig inte mycket mellan åldersgrupperna, förutom i de äldsta grupperna, där deltagarna var kortare.

Midjemått och höftmått visas i tabell 120. Både midjemått och höftmått ökade med åldern, både bland kvinnor och bland män. Midjemätten var i medeltal (Sd) 87 (13) cm bland kvinnorna och 96 (12) bland männen. Kvoten mellan midjemått och höftmått, midja-höftkvot, är ett mått på metabolohälsa [13]. En kvot > 0,85 för kvinnor och > 0,90 för män anses som ökad risk för ohälsa. I medeltal var midja-höftkvoten 0,85 (0,08) för kvinnor och 0,95 (0,1) för män. Bland kvinnorna var det 653 kvinnor som hade ökad risk medan det bland männen var 765, vilket är många. Även midjemåttet kan användas som ett mått på förhöjd risk. Ett midjemått på mer än 80 cm för kvinnor och 94 cm för män anses som en förhöjd risk. Även en mycket stor andel av deltagarna hade riskmidjemått, 856 kvinnor och 598 män. Eftersom både midjemått och höftmått mättes av deltagaren, utifrån en instruktion, finns risk för felrapportering och resultaten bör därför tolkas med försiktighet.

Tabell 119. Medelvärde och standardavvikelse (Sd) för självrapporterad längd och vikt uppdelat på kön och åldersgrupp. Mean and standard deviation for self-reported height and weight among men and women.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Längd</th>
<th>18-30 år</th>
<th>31-44 år</th>
<th>45-64 år</th>
<th>65-80 år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor, n</td>
<td>213</td>
<td>275</td>
<td>438</td>
<td>254</td>
</tr>
<tr>
<td>cm (Sd)</td>
<td>168(6,6)</td>
<td>167 (7,1)</td>
<td>166(5,7)</td>
<td>164(5,7)</td>
</tr>
<tr>
<td>Män, n</td>
<td>144</td>
<td>216</td>
<td>357</td>
<td>229</td>
</tr>
<tr>
<td>cm (Sd)</td>
<td>180(6,6)</td>
<td>181(6,5)</td>
<td>180(7,2)</td>
<td>177(6,2)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vikt</th>
<th>18-30 år</th>
<th>31-44 år</th>
<th>45-64 år</th>
<th>65-80 år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor, n</td>
<td>213</td>
<td>273</td>
<td>438</td>
<td>253</td>
</tr>
<tr>
<td>kg (Sd)</td>
<td>64,7 (11)</td>
<td>69,2 (13,4)</td>
<td>71,8 (13,7)</td>
<td>69,5(11,8)</td>
</tr>
<tr>
<td>Män, n</td>
<td>144</td>
<td>215</td>
<td>357</td>
<td>228</td>
</tr>
<tr>
<td>kg (Sd)</td>
<td>78,8(11,4)</td>
<td>85,8(13,9)</td>
<td>86,2 (13,7)</td>
<td>82,7 (12,0)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 120. Medelvärde och standardavvikelse (Sd) för självrapporterat midjemått och höftmått uppdelat på kön och åldersgrupp. Mean and standard deviation (Sd) for self-reported waist and hip measures among men and women.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Midjemått</th>
<th>18-30 år</th>
<th>31-44 år</th>
<th>45-64 år</th>
<th>65-80 år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor, n</td>
<td>199</td>
<td>258</td>
<td>417</td>
<td>240</td>
</tr>
<tr>
<td>cm (Sd)</td>
<td>80,5 (12,6)</td>
<td>85,6 (12,0)</td>
<td>89,6 (12,7)</td>
<td>89,0 (11,8)</td>
</tr>
<tr>
<td>Män, n</td>
<td>129</td>
<td>197</td>
<td>334</td>
<td>216</td>
</tr>
<tr>
<td>cm (Sd)</td>
<td>87,1 (11,6)</td>
<td>95,3 (10,8)</td>
<td>98,1 (10,3)</td>
<td>100,1 (11,4)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Höftmått</th>
<th>18-30 år</th>
<th>31-44 år</th>
<th>45-64 år</th>
<th>65-80 år</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor, n</td>
<td>197</td>
<td>257</td>
<td>414</td>
<td>235</td>
</tr>
<tr>
<td>cm (Sd)</td>
<td>97,4(9,0)</td>
<td>101,3 (10,0)</td>
<td>103,2 (11,0)</td>
<td>102,8 (9,3)</td>
</tr>
<tr>
<td>Män, n</td>
<td>128</td>
<td>194</td>
<td>326</td>
<td>211</td>
</tr>
<tr>
<td>cm (Sd)</td>
<td>95,4 (11,9)</td>
<td>100,8 (9,0)</td>
<td>101,2 (9,3)</td>
<td>102,9 (9,3)</td>
</tr>
</tbody>
</table>
BMI

Body Mass Index (BMI), vilket är kvoten mellan vikt och kroppslängd i kvadrat, ökade med stigande ålder, fast i den äldsta åldersgruppen vände denna tendens, se tabell 121. Den yngsta åldersgruppen skilde sig från alla andra åldersgrupper både för män och för kvinnor. För kvinnor skilde sig även mellan grupperna från varandra. Medelvärdet var för kvinnor 25,2 kg/m² och för män 26,2 kg/m². Spridningen för BMI visas i figur 75.

Tabell 121. Medelvärde och standardavvikelse (Sd) för Body Mass Index (BMI, kg/m²) uppdelat per åldersgrupp och kön. Mean and standard deviation (Sd) for Body Mass Index (BMI, kg/m²) among men and women.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Åldersgrupp</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>Män</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>213</td>
<td>144</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>272</td>
<td>215</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>437</td>
<td>356</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>252</td>
<td>226</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kvinnor: 1–2, 1–3, 1–4. Alla p<0,0001, 2–3; p<0,01. för männen: 1–2, 1–3, 1–4. Alla: p<0,0001.

Figur 75. Body Mass Index (BMI, kg/m²) i de fyra åldersgrupperna, 18–30 år, 31–44 år, 45–64 år och 65–80 år. Median samt 25 och 75 percentilen visas. Body Mass Index (BMI, kg/m²) in the four age groups. Median as well as 25th and 75th percentile are shown.

Åldersgrupper 1 = 18–30 år, 2 = 31–44 år, 3 = 45–64 år, 4 = 65–80 år.
Andelen överviktiga och feta
Andelen överviktiga (BMI 25–30 kg/m²), var knappt 35 procent och det var vanligare bland män än bland kvinnor. Andelen feta (> 30 kg/m²) var 13 procent och var något högre bland kvinnor än bland män. Bland kvinnor var merparten normalviktiga, men merparten av männen var överviktiga (tabell 122). Bland de normalviktiga fanns 29 kvinnor och 3 män med ett BMI < =18,5 kg/m², det vill säga underviktiga.

<table>
<thead>
<tr>
<th>BMI</th>
<th>Normalviktigt</th>
<th>Överviktigt</th>
<th>Feta</th>
<th></th>
<th>Totalt</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor, n</td>
<td>681</td>
<td>329</td>
<td>164</td>
<td>14</td>
<td>1188</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>57</td>
<td>28</td>
<td>14</td>
<td>1,2</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Män, n</td>
<td>402</td>
<td>419</td>
<td>120</td>
<td>11</td>
<td>952</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>42</td>
<td>44</td>
<td>13</td>
<td>1,2</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla, n</td>
<td>1083</td>
<td>748</td>
<td>284</td>
<td>25</td>
<td>2140</td>
</tr>
<tr>
<td>%</td>
<td>51</td>
<td>35</td>
<td>13</td>
<td>1,2</td>
<td>100</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Hälsoproblem
Deltagarna fyllde i om de hade diabetes, njursjukdom, laktosintolerans eller glutenintolerans (celiaki) och knappt 10 procent hade rapporterat att de hade något av hälsoproblemen. Tio personer hade mer än ett hälsoproblem. Det var vanligast att ha diabetes eller laktosintolerans (ca 5 % vardera). Celiaki hade 1 procent och njursjukdom cirka 0,5 procent av deltagarna.

Rökning
Merparten av deltagarna (53 %) hade aldrig rökt, medan knappt 10 procent rökte dagligen. 30 procent hade slutat röka och cirka 7 procent rökte vid enstaka tillfällen. Bland kvinnorna var andelen som rökte dagligen något högre än bland männen (10,1 % i jämförelse med 9,2 %).

Typ av mat eller diet
95 procent (2 043 personer) åt all slags mat och 3 procent åt olika typer av vegetariska koster (lakto-ovo-vegetariskt, laktoveteriskt, variant av laktovegetariskt eller vegankost). Totalt 6 procent (115 personer) hade svarat att de följde en särskild diet. I en frifältsfråga fick deltagarna svara på frågan vilken slags diet de följde. Typ av diet som deltagaren svarat var till exempel LCHF (Low Carb High Fat), GI (Glykemiskt Index)-metoden, Viktväktarna eller allergikost.
**Matfett**
Det vanligaste matfettet för smörgås var av Bregott-typ (75–80 % fett) som 40 procent av deltagarna använde. Näst vanligast var lättmargariner som användes av 26 procent (tabell 123). Däremot var det vanligaste matfettet i matlagningen flytande matfett/margarin som 29 procent av deltagarna använde, följt av olivolja och smör, som användes av 16 respektive 17 procent (tabell 124). Totalt använde över 60 procent flytande matfett i matlagningen (flytande margarin och oljor).

**Salt i matlagningen**
Det vanligaste saltet i matlagningen var salt med jod (71 %), därefter kom flingsalt (7 %) och mineralsalt med jod (6 %). Endast 6 procent av deltagarna använde salt utan jod (salt och mineralsalt).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tabell 123. Antal och procentuell fördelning för användning av matfett på smörgås. Number and percentage distribution for the type of fat used on bread.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Matfett, smörgås</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Bregott, 75–80 % fett</td>
</tr>
<tr>
<td>Lättmargarin, 30–40 % fett</td>
</tr>
<tr>
<td>Bordsmargarin, 60 % fett</td>
</tr>
<tr>
<td>Benecol, Becel ProAktiv</td>
</tr>
<tr>
<td>Bordsmargarin, 70–80 % fett</td>
</tr>
<tr>
<td>Smör</td>
</tr>
<tr>
<td>Mat- och bakmargarin</td>
</tr>
<tr>
<td>Använder inte matfett på smörgås</td>
</tr>
<tr>
<td>Uppgift saknas, vet inte</td>
</tr>
<tr>
<td>Totalt</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tabell 124. Antal och procentuell fördelning för användning av matfett i matlagningen. Number and percentage distribution for the type of fat used in cooking.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Matfett, matlagning</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Olja</td>
</tr>
<tr>
<td>Olivolja</td>
</tr>
<tr>
<td>Rapsolja</td>
</tr>
<tr>
<td>Malaxolja</td>
</tr>
<tr>
<td>Majolja</td>
</tr>
<tr>
<td>Sojaolja</td>
</tr>
<tr>
<td>Flytande matfett/margarin</td>
</tr>
<tr>
<td>Smör</td>
</tr>
<tr>
<td>Mat- och bakmargarin</td>
</tr>
<tr>
<td>Bregott 75–80 % fett</td>
</tr>
<tr>
<td>Bordsmargarin 70–80 % fett</td>
</tr>
<tr>
<td>Använder inte matfett</td>
</tr>
<tr>
<td>Uppgift saknas, vet inte</td>
</tr>
<tr>
<td>Totalt</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Kvinnofrågor
Tre frågor skulle endast besvaras av kvinnor och rörde barnafödande, amning och menopaus. 75 procent av kvinnorna hade fött barn och merparten hade helmat under en längre eller kortare tid. Endast 7 procent hade inte helmat. 27 personer var gravida, 23 personer ammade och 399 personer var postmenopausala.

Solsemester och solvanor
266 personer (13 %) av deltagarna hade varit på solsemester under de två senaste månaderna. Merparten av deltagarna föredrog att vara både i sol och skugga (n = 1 734, 82 %). Antalet personer som rapporterat att de ville vara i skugga hela tiden var 138 (7 %) och antal personer som ville vara i solen hela tiden var 248 (12 %).

Huvudrätter
Det var vanligast att kvinnor åt kyckling, fisk och skaldjur och fläskkött som huvudrätt en gång i veckan (33–40 %) och nötkött som huvudrätt 2–3 gånger per månad. Bland männen var det också vanligast att äta alla slags kött och fisk och skaldjur en gång i vecken (tabell 125).

Tabell 125. Procent av deltagarna som rapporterat viss frekvens av kyckling, fisk och skaldjur, nötkött och fläskkött som huvudrätt bland kvinnor och män. Percentage of the participants who reported a certain frequency for consuming chicken, fish and shellfish, beef or pork as main course among women and men.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kvinnor</th>
<th>Aldrig</th>
<th>&lt;1 gång/ månad</th>
<th>1 gång/ månad</th>
<th>2–3 gågr/ månad</th>
<th>1 gång/ vecka</th>
<th>2–3 gågr/ vecka</th>
<th>4–6 gågr/ vecka</th>
<th>Varje dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kyckling</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>6</td>
<td>20</td>
<td>36</td>
<td>26</td>
<td>2</td>
<td>0,3</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisk och skaldjur</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>15</td>
<td>40</td>
<td>28</td>
<td>3</td>
<td>0,3</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Nötkött</td>
<td>6</td>
<td>9</td>
<td>3</td>
<td>30</td>
<td>10</td>
<td>21</td>
<td>2</td>
<td>0,3</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Fläskkött</td>
<td>7</td>
<td>6</td>
<td>8</td>
<td>17</td>
<td>33</td>
<td>24</td>
<td>2</td>
<td>0,3</td>
<td>4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Män</th>
<th>Aldrig</th>
<th>&lt;1 gång/ månad</th>
<th>1 gång/ månad</th>
<th>2–3 gågr/ månad</th>
<th>1 gång/ vecka</th>
<th>2–3 gågr/ vecka</th>
<th>4–6 gågr/ vecka</th>
<th>Varje dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kyckling</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>8</td>
<td>19</td>
<td>39</td>
<td>24</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisk och skaldjur</td>
<td>3</td>
<td>6</td>
<td>7</td>
<td>18</td>
<td>43</td>
<td>19</td>
<td>2</td>
<td>0,3</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Nötkött</td>
<td>3</td>
<td>6</td>
<td>10</td>
<td>17</td>
<td>31</td>
<td>28</td>
<td>4</td>
<td>0,4</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Fläskkött</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>16</td>
<td>35</td>
<td>30</td>
<td>3</td>
<td>0,5</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Konsumtionsfrekvenser**

**Grönsaker**

Det var vanligast att kvinnor åt grönsaker 2–4 eller fler gånger per dag (36 %), medan männen åt grönsaker 1 gång per dag (30 %). Cirka tre procent av deltagarna åt grönsaker mycket sällan, det vill säga aldrig till 3 gånger per månad (tabell 126).

Tabell 126. Antal och procent av deltagarna som rapporterat viss konsumtionsfrekvens av grönsaker bland män och kvinnor och i hela gruppen. Number and percentage of the participants who reported a certain consumption frequency of vegetables in women and men and in the entire group.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Aldrig–3 ggr per månad</th>
<th>1–3 ggr per vecka</th>
<th>4–6 ggr per vecka</th>
<th>1 gång per dag</th>
<th>2–4 ggr per dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>18</td>
<td>106</td>
<td>239</td>
<td>387</td>
<td>429</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>50</td>
<td>188</td>
<td>251</td>
<td>289</td>
<td>164</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Totalt</td>
<td>68</td>
<td>294</td>
<td>490</td>
<td>676</td>
<td>593</td>
<td>19</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Procent</th>
<th>Aldrig–3 ggr per månad</th>
<th>1–3 ggr per vecka</th>
<th>4–6 ggr per vecka</th>
<th>1 gång per dag</th>
<th>2–4 ggr per dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>2</td>
<td>9</td>
<td>20</td>
<td>33</td>
<td>36</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>5</td>
<td>20</td>
<td>26</td>
<td>30</td>
<td>17</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Totalt</td>
<td>3</td>
<td>14</td>
<td>23</td>
<td>32</td>
<td>28</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Frukt och bär**

Det var vanligast att kvinnor åt frukt och bär 2–4 eller fler gånger per dag (40 %), medan det var vanligast att männen åt frukt och bär 1–3 gånger per vecka (27 %). Över fem procent av deltagarna åt frukt och bär mycket sällan, dvs. aldrig till 3 gånger per månad och bland männen var det 8 procent som åt mycket sällan (tabell 127).

Tabell 127. Antal och procent av deltagarna som rapporterat viss konsumtionsfrekvens av frukt och bär bland män och kvinnor och i hela gruppen. Number and percentage of the participants who reported a certain consumption frequency of fruit and berries in women and men and in the entire group.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Antal</th>
<th>Aldrig–3 ggr per månad</th>
<th>1–3 ggr per vecka</th>
<th>4–6 ggr per vecka</th>
<th>1 gång per dag</th>
<th>2–4 ggr per dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>40</td>
<td>147</td>
<td>191</td>
<td>328</td>
<td>476</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>71</td>
<td>253</td>
<td>220</td>
<td>230</td>
<td>171</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Totalt</td>
<td>111</td>
<td>400</td>
<td>411</td>
<td>558</td>
<td>647</td>
<td>13</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Procent</th>
<th>Aldrig–3 ggr per månad</th>
<th>1–3 ggr per vecka</th>
<th>4–6 ggr per vecka</th>
<th>1 gång per dag</th>
<th>2–4 ggr per dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td>3</td>
<td>12</td>
<td>16</td>
<td>28</td>
<td>40</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td>8</td>
<td>27</td>
<td>23</td>
<td>24</td>
<td>18</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Totalt</td>
<td>5</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>26</td>
<td>30</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Fisk
De vanligaste fisksorterna var lax och mager havsfisk, som torsk. 17 procent av deltagarna åt lax en dag i veckan och knappt fem procent 2–6 gånger i veckan (tabell 128). Kvinnor åt fisk ofta än män (tabell 129).

Tabell 128. Procent av deltagarna som rapporterat viss konsumtionsfrekvenser för fisk och skaldjur under de senaste 12 månaderna. Percentage of the participants who reported a certain consumption frequency of fish during the last 12 months.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisk</th>
<th>Aldrig</th>
<th>1–3 ggr per år</th>
<th>4–8 ggr per år</th>
<th>9–12 ggr per år</th>
<th>2–3 ggr per månad</th>
<th>1 ggr per vecka</th>
<th>2–6 ggr per vecka</th>
<th>Varje dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fiskbullar, fisppinnar och liknande</td>
<td>40</td>
<td>20</td>
<td>10</td>
<td>18</td>
<td>8</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Lax, regnbåge, öring, röding</td>
<td>7</td>
<td>9</td>
<td>10</td>
<td>27</td>
<td>28</td>
<td>14</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Stillahavslax</td>
<td>44</td>
<td>18</td>
<td>8</td>
<td>14</td>
<td>7</td>
<td>3</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Albufer, päppö, gädda, lake</td>
<td>54</td>
<td>27</td>
<td>8</td>
<td>7</td>
<td>2</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Mager havsfisk, tex. torsk</td>
<td>10</td>
<td>9</td>
<td>12</td>
<td>27</td>
<td>23</td>
<td>14</td>
<td>2</td>
<td>&lt;1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Plattfisk, tex. spätt och flundra</td>
<td>26</td>
<td>28</td>
<td>15</td>
<td>19</td>
<td>7</td>
<td>3</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Tonfisk på burk</td>
<td>32</td>
<td>21</td>
<td>14</td>
<td>18</td>
<td>7</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Svartfisk, tonfisk och hällenfisken, haj</td>
<td>74</td>
<td>15</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Sill, makrill</td>
<td>13</td>
<td>14</td>
<td>17</td>
<td>27</td>
<td>14</td>
<td>7</td>
<td>4</td>
<td>&lt;1</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Strömming, böckling</td>
<td>39</td>
<td>24</td>
<td>12</td>
<td>15</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Ansjovis, sardiner</td>
<td>40</td>
<td>27</td>
<td>13</td>
<td>12</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Krabba</td>
<td>56</td>
<td>32</td>
<td>7</td>
<td>3</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Äl</td>
<td>78</td>
<td>18</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Räkor, kräftor, hummer</td>
<td>7</td>
<td>13</td>
<td>21</td>
<td>36</td>
<td>16</td>
<td>5</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Musslor</td>
<td>56</td>
<td>21</td>
<td>10</td>
<td>8</td>
<td>2</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Ostron</td>
<td>90</td>
<td>7</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabell 129. Procent av deltagarna som rapporterat viss konsumtionsfrekvenser de vanligaste fisktyporna bland kvinnor och män. Percentage of the participants who reported a certain consumption frequency for the most frequently consumed fish during the last 12 months in women and men.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kvinnor</th>
<th>Aldrig</th>
<th>1–3 ggr per år</th>
<th>4–8 ggr per år</th>
<th>9–12 ggr per år</th>
<th>2–3 ggr per månad</th>
<th>1 ggr per vecka</th>
<th>2–6 ggr per vecka</th>
<th>Varje dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lax, regnbåge, öring, röding</td>
<td>6</td>
<td>7</td>
<td>10</td>
<td>26</td>
<td>29</td>
<td>16</td>
<td>5</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Stillahavslax</td>
<td>44</td>
<td>17</td>
<td>6</td>
<td>14</td>
<td>9</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Mager havsfisk, tex. torsk</td>
<td>8</td>
<td>9</td>
<td>11</td>
<td>25</td>
<td>24</td>
<td>17</td>
<td>3</td>
<td>&lt;1</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Sill, makrill</td>
<td>13</td>
<td>15</td>
<td>17</td>
<td>26</td>
<td>13</td>
<td>8</td>
<td>4</td>
<td>&lt;1</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Räkor, kräftor, hummer</td>
<td>7</td>
<td>12</td>
<td>20</td>
<td>36</td>
<td>18</td>
<td>5</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Män</th>
<th>Aldrig</th>
<th>1–3 ggr per år</th>
<th>4–8 ggr per år</th>
<th>9–12 ggr per år</th>
<th>2–3 ggr per månad</th>
<th>1 ggr per vecka</th>
<th>2–6 ggr per vecka</th>
<th>Varje dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Lax, regnbåge, öring, röding</td>
<td>8</td>
<td>11</td>
<td>10</td>
<td>28</td>
<td>28</td>
<td>12</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Stillahavslax</td>
<td>45</td>
<td>19</td>
<td>9</td>
<td>14</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Mager havsfisk, tex. torsk</td>
<td>11</td>
<td>10</td>
<td>13</td>
<td>29</td>
<td>22</td>
<td>10</td>
<td>2</td>
<td>&lt;1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Sill, makrill</td>
<td>13</td>
<td>14</td>
<td>17</td>
<td>28</td>
<td>16</td>
<td>6</td>
<td>3</td>
<td>&lt;1</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Räkor, kräftor, hummer</td>
<td>8</td>
<td>14</td>
<td>22</td>
<td>35</td>
<td>14</td>
<td>5</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Pommes frites och dylikt, snacks, kaffebröd, godis och glass**

Konsumtionstrenderna för pommes frites, chips och kaffebröd, var lika för män och kvinnor. Det var vanligast att äta pommes frites och dylikt 2–3 gånger per månad och chips mindre än en gång per månad. Drygt 20 procent av deltagarna åt godis och kaffebröd en gång i veckan och glass 2–3 gånger per månad (tabell 130).

Tabell 130. Procent av deltagarna som rapporterat viss frekvens av pommes frites och dylikt, snacks, kaffebröd, godis och glass bland kvinnor och män. Percentage of the participants who reported a certain consumption frequency of french fries, snacks, pastries, and ice cream among women and men.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>&lt;1 gång per månad</th>
<th>1 gång per månad</th>
<th>2–3 ggr per månad</th>
<th>1 gång per vecka</th>
<th>2–3 ggr per vecka</th>
<th>4–6 ggr per vecka</th>
<th>Varje dag</th>
<th>Uppgift saknas</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Kvinnor</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pommes frites, klyftpotatis, stekt potatis</td>
<td>7</td>
<td>27</td>
<td>20</td>
<td>28</td>
<td>13</td>
<td>3</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Chips</td>
<td>31</td>
<td>31</td>
<td>15</td>
<td>13</td>
<td>7</td>
<td>1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Popcorn</td>
<td>40</td>
<td>32</td>
<td>10</td>
<td>11</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Tacoskal, nachos, majs tortilla</td>
<td>24</td>
<td>36</td>
<td>20</td>
<td>13</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Choklad och godis</td>
<td>3</td>
<td>11</td>
<td>5</td>
<td>19</td>
<td>29</td>
<td>21</td>
<td>7</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Bullar, kakor, kex, tårta etc</td>
<td>3</td>
<td>13</td>
<td>9</td>
<td>19</td>
<td>23</td>
<td>21</td>
<td>7</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Glass</td>
<td>6</td>
<td>23</td>
<td>21</td>
<td>27</td>
<td>14</td>
<td>5</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Män</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pommes frites, klyftpotatis, stekt potatis</td>
<td>3</td>
<td>15</td>
<td>15</td>
<td>35</td>
<td>21</td>
<td>9</td>
<td>1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Chips</td>
<td>22</td>
<td>36</td>
<td>17</td>
<td>18</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Popcorn</td>
<td>39</td>
<td>29</td>
<td>14</td>
<td>9</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Tacoskal, nachos, majs tortilla</td>
<td>27</td>
<td>30</td>
<td>23</td>
<td>13</td>
<td>4</td>
<td>&lt;1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Choklad och godis</td>
<td>4</td>
<td>11</td>
<td>10</td>
<td>20</td>
<td>29</td>
<td>18</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Bullar, kakor, kex, tårta etc</td>
<td>3</td>
<td>13</td>
<td>10</td>
<td>17</td>
<td>20</td>
<td>20</td>
<td>8</td>
<td>8</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Glass</td>
<td>3</td>
<td>20</td>
<td>22</td>
<td>23</td>
<td>18</td>
<td>7</td>
<td>1</td>
<td>&lt;1</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Livsmedelskonsumtion och näringsintag i relation till bakgrundsfaktorer

Livsmedelskonsumtion och näringsintag analyserades i relation till bakgrundsfaktorer som inhämtades antingen från befolkningsregistret, enkäten eller frågor som ställdes i kostregistreringen. De bakgrundsfaktorer som användes i analyserna räknas upp nedan.

- **H-region**: glesbygd, mellanbygd och tätbygd sammanslaget, Göteborg och Malmö sammanslaget, större städer samt Stockholm
- **Region**: Norrland, Svealand och Götaaland
- **Utbildning** som avser högsta utbildning hos deltagaren: grundskola, gymnasieskola och högskola
- **Inkomst** som analyserades med avseende på medianinkomst bland de deltagande männen och kvinnorna
- **Hushållstyp**: enpersonshushåll, hushåll med två personer samt och fler än två personer i hushållet
- **Fysisk aktivitet**: stillasittande/måttlig och regelbunden fysisk aktivitet på fritiden och på arbetet. Stillasittande/måttlig fysisk aktivitet på fritiden innebär promenader och cykling och regelbunden fysisk aktivitet på fritiden innebär minst 1 gång per vecka träning som löpning eller simning. Stillasittande/måttlig fysisk aktivitet på arbetet innebär övervägande stillasittande arbete och regelbunden fysisk aktivitet på arbetet innebär måttligt eller tungt arbete, exempelvis som industriarbetare, undersköterska eller jordbruks- och skogsarbetare
- **Rökning**: de som röker dagligen och vid enstaka tillfällen jämfört med dem som slutat eller aldrig rökt
- **BMI**: 18,5–25, 25–30 och över 30 kg/m²

Följande livsmedelsgrupperingar analyserades: grönsaker, frukt, bär och juice, potatis, spannmålsprodukter (bröd, flingor, gröt, välling, matgryn, pasta och ris), mejeriprodukter (mjölk, yoghurt, fär, grädde, crème fraîche), ost, matfett för smörgås, animaliska produkter (kött, fisk och ägg), sötsaker och snacks (läsk, saft, sport- och energidryck, söta soppor, efterrätter, mos, sylt, marmelad, bakverk, glass och socker och honung samt snacks) samt öl, vin och sprit. Bland näringsämnen analyseras endast de energigivande näringsämnen (energiprocent (E%)) samt vitamin D, folat och järn per 10 MJ. Endast resultat där signifikanta skillnader fanns visas i tabellerna.
**H-region och region**


**Utbildning**

Det fanns samband mellan utbildning och intaget av många livsmedelsgrupper hos både kvinnor och män (tabell 132). Kvinnor med högskoleutbildning hade högst intag av frukt, grönsaker, ost, pizza, öl, vin och sprit, medan män med högskoleutbildning hade högst intag av grönsaker och ost. Kvinnor och män med grundskoleutbildning åt mest potatis. Intaget av kolhydrater och protein var högre och fett lägre hos kvinnor med grundskoleutbildning (tabell 139).

**Inkomst**

Kvinnor och män med högre inkomst (lika eller över medianinkomsten) åt mer grönsaker, animaliska produkter (kött, fisk och ägg), öl, vin och sprit, och mindre sötsaker och snacks (tabell 133). Högre inkomst var associerat till lägre intag av kolhydrater och sackaros, men högre intag av alkohol (E%) och järn (tabell 140). Intaget av folat var högre hos kvinnor med högre inkomst.

**Fysisk aktivitet på fritiden**

Kvinnor och män med regelbunden aktivitet på fritiden åt mer frukt och grönsaker än de som var mer stillasittande (tabell 134). Intaget av folat och järn var högre hos kvinnor och män med regelbunden fysisk aktivitet (tabell 141). Bland männen med regelbunden aktivitet på fritiden var dessutom intaget högre av energi, fleromättade fettsyror, protein och vitamin D, medan intaget av sackaros var lägre än mer stillasittande män.

**Fysisk aktivitet på arbetet**

Deltagare med ett måttligt eller tungt arbete åt mer sötsaker och snacks (tabell 134) och hade ett lägre intag av folat (tabell 142). Män med måttligt eller tungt arbete åt dessutom mer potatis och animaliska produkter och hade ett högre energiintag.

**Rökning**

Rökare åt mindre näringsstät mat än icke-rökare med till exempel lägre intag frukt och grönsaker (tabell 135) och lägre intag av folat och järn (tabell 143). Män som rökte hade dessutom ett lägre intag vitamin D och ett högre intag av mättat fett.
Body Mass Index (BMI)
Sambanden mellan BMI och både livsmedelskonsumtion och näringstilltag var starkare för män än för kvinnor. Deltagare med fetma (BMI >30 kg/m²) åt minst frukt och grönsaker och mest sötsaker och snacks (tabell 136). De smalaste männen hade högst intag av energi, kolhydrater, sackaros och alkohol (E%) och de smalaste kvinnorna hade högst intag av energi och alkohol (E%) (tabell 144).

Hushållets storlek
Det fanns flest samband mellan näringstilltaget och hushållets storlek bland kvinnor. Intaget av frukt och mjölk, fil och yoghurt var högst i enpersonshushåll, medan intaget av spannmålsprodukter var högst i hushåll med fler än två personer (tabell 137). Intaget av folat var lägst i i hushåll med fler än två personer (tabell 145).

Tabell 131. Livsmedelskonsumtion (gram per dag) med avseende på H-region. Food consumption (gram/day) depending on H-region.

<table>
<thead>
<tr>
<th>H-region</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Män</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öl, vin och sprit</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>66</td>
<td>0,0003</td>
<td>178</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>98</td>
<td></td>
<td>227</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td>249</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>92</td>
<td>0,1</td>
<td>210</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>126</td>
<td></td>
<td>239</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>175</td>
<td>0,01</td>
<td>151</td>
<td>0,05</td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>170</td>
<td></td>
<td>177</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>181</td>
<td></td>
<td>175</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>183</td>
<td></td>
<td>163</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>207</td>
<td></td>
<td>194</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fil, yoghurt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>271</td>
<td></td>
<td>269</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>224</td>
<td></td>
<td>307</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>235</td>
<td></td>
<td>235</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>227</td>
<td></td>
<td>281</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>209</td>
<td></td>
<td>223</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>73</td>
<td>0,01</td>
<td>172</td>
<td>0,001</td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>74</td>
<td></td>
<td>153</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>70</td>
<td></td>
<td>114</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>80</td>
<td></td>
<td>137</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>58</td>
<td></td>
<td>109</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sötsaker, snacks</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>143</td>
<td></td>
<td>213</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>173</td>
<td></td>
<td>225</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>186</td>
<td></td>
<td>207</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>198</td>
<td></td>
<td>239</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>170</td>
<td></td>
<td>187</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Animaliska produkter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>156</td>
<td></td>
<td>187</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>141</td>
<td></td>
<td>212</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>136</td>
<td></td>
<td>180</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>138</td>
<td></td>
<td>190</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>137</td>
<td></td>
<td>188</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
Tabell 132. Livsmedelskonsumtion (gram per dag) med avseende på utbildningsnivå. Food consumption (gram/day) depending on educational level.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Utbildning</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Man</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öl, vin och sprit</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>62</td>
<td>0,0002</td>
<td>119</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>95</td>
<td>0,0002</td>
<td>245</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>111</td>
<td>0,0002</td>
<td>239</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt, bär, juice</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>151</td>
<td>0,0002</td>
<td>100</td>
<td>15*</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>135</td>
<td>0,0002</td>
<td>111</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>160</td>
<td>0,0002</td>
<td>112</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>156</td>
<td>0,0001</td>
<td>137</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>172</td>
<td>0,0001</td>
<td>158</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>202</td>
<td>0,0001</td>
<td>200</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ost</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>21</td>
<td>0,0003</td>
<td>20</td>
<td>0,03</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>23</td>
<td>0,0003</td>
<td>25</td>
<td>0,03</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>29</td>
<td>0,0003</td>
<td>29</td>
<td>0,03</td>
</tr>
<tr>
<td>Pizza, paj, piroger</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>16</td>
<td>0,02</td>
<td>28</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>26</td>
<td>0,02</td>
<td>46</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>30</td>
<td>0,02</td>
<td>41</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>101</td>
<td>0,0001</td>
<td>181</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>73</td>
<td>0,0001</td>
<td>139</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>66</td>
<td>0,0001</td>
<td>112</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Matfett på smörgås</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>9</td>
<td>0,05</td>
<td>15</td>
<td>15*</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>11</td>
<td>0,05</td>
<td>15</td>
<td>15*</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>9</td>
<td>0,05</td>
<td>12</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant

Tabell 133. Livsmedelskonsumtion (gram per dag) med avseende på inkomst. Food consumption (gram/day) depending on median income.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Inkomst</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Man</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öl, vin och sprit</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt; medianinkomst</td>
<td>79</td>
<td>0,0001</td>
<td>183</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>≥ medianinkomst</td>
<td>113</td>
<td>0,0001</td>
<td>245</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt; medianinkomst</td>
<td>171</td>
<td>0,0005</td>
<td>163</td>
<td>0,005</td>
</tr>
<tr>
<td>≥ medianinkomst</td>
<td>193</td>
<td>0,0005</td>
<td>173</td>
<td>0,005</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fil, yoghurt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt; medianinkomst</td>
<td>230</td>
<td>15*</td>
<td>290</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>≥ medianinkomst</td>
<td>224</td>
<td>15*</td>
<td>248</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Sötsaker, snacks</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt; medianinkomst</td>
<td>203</td>
<td>0,0001</td>
<td>251</td>
<td>0,003</td>
</tr>
<tr>
<td>≥ medianinkomst</td>
<td>162</td>
<td>0,0001</td>
<td>196</td>
<td>0,003</td>
</tr>
<tr>
<td>Animaliska produkter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt; medianinkomst</td>
<td>129</td>
<td>0,001</td>
<td>184</td>
<td>0,008</td>
</tr>
<tr>
<td>≥ medianinkomst</td>
<td>148</td>
<td>0,001</td>
<td>200</td>
<td>0,008</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
Tabell 134. Livsmedelskonsumtion (gram per dag) med avseende på fysisk aktivitet på fritiden och på arbetet. Food consumption (gram/day) depending on physical activity level during spare time and at work.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fysisk aktivitet – fritiden</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Man</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frukt, bär, juice</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stilla/måttlig</td>
<td>132</td>
<td>0.0001</td>
<td>94</td>
<td>0.004</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>161</td>
<td></td>
<td>119</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt, bär, juice</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>193</td>
<td></td>
<td>184</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Spannmål</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stilla/måttlig</td>
<td>165</td>
<td>0.002</td>
<td>205</td>
<td>0.0005</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>167</td>
<td></td>
<td>234</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Animaliska produkter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stilla/måttlig</td>
<td>136</td>
<td>0.0001</td>
<td>184</td>
<td>0.003</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>141</td>
<td></td>
<td>202</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant

Tabell 135. Livsmedelskonsumtion (gram per dag) med avseende på rökning. Food consumption (gram/day) depending on smoking status.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rökning</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Man</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Frukt, bär, juice</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>158</td>
<td>0.0001</td>
<td>116</td>
<td>0.0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enkla tillfällen</td>
<td>100</td>
<td>78</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt, bär, juice</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>167</td>
<td>0.006</td>
<td>174</td>
<td>0.01</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enkla tillfällen</td>
<td>167</td>
<td>157</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Animaliska produkter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fjä, yoghurt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>235</td>
<td>0.0001</td>
<td>272</td>
<td>0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enkla tillfällen</td>
<td>189</td>
<td>253</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sötsaker, snacks</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>26</td>
<td>0.0001</td>
<td>38</td>
<td>0.03</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enkla tillfällen</td>
<td>31</td>
<td>57</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Spannmål</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>173</td>
<td>0.0001</td>
<td>221</td>
<td>0.0001</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enkla tillfällen</td>
<td>133</td>
<td>211</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
Tabell 136. Livsmedelskonsumtion (gram per dag) med avseende på body mass index (BMI). Food consumption (gram/day) depending on BMI level.

<table>
<thead>
<tr>
<th>BMI (kg/m²)</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Man</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öl, vin och sprit</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td></td>
<td>0,0001</td>
<td></td>
<td>0,006</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td></td>
<td>0,00625</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt, bär, juice</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td></td>
<td>0,0001</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td></td>
<td>0,00625</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td></td>
<td>0,00625</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td></td>
<td>0,03</td>
<td></td>
<td>0,02</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fil, yoghurt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td></td>
<td>0,05</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td></td>
<td>0,05</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td></td>
<td>0,05</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pizza, pø, piroger</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td></td>
<td>0,01</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td></td>
<td>0,01</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td></td>
<td>0,01</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sötsaker, snacks</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td></td>
<td>0,003</td>
<td></td>
<td>0,002</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td></td>
<td>0,003</td>
<td></td>
<td>0,002</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td></td>
<td>0,003</td>
<td></td>
<td>0,002</td>
</tr>
<tr>
<td>Spannmål</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Matsfett på smörgås</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td></td>
<td>0,01</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td></td>
<td>0,01</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td></td>
<td>0,01</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
### Table 137. Livsmedelskonsumtion (gram per dag) med avseende på hushållets storlek. Food consumption (gram/day) depending on size of household.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hushållets storlek</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Man</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öl, vin och sprit</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>101</td>
<td>0,02</td>
<td>249</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>108</td>
<td>0,02</td>
<td>228</td>
<td>15*</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>92</td>
<td>0,02</td>
<td>206</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt, bär, juice</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>168</td>
<td>0,001</td>
<td>118</td>
<td>0,005</td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>154</td>
<td>0,001</td>
<td>117</td>
<td>0,005</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>134</td>
<td>0,001</td>
<td>96</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fil, yoghurt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>243</td>
<td>0,05</td>
<td>266</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>212</td>
<td>0,05</td>
<td>259</td>
<td>15*</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>235</td>
<td>0,05</td>
<td>283</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pizza, paj, piroger</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>25</td>
<td>0,0001</td>
<td>38</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>26</td>
<td>0,0001</td>
<td>29</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>29</td>
<td>0,0001</td>
<td>56</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>84</td>
<td>0,008</td>
<td>128</td>
<td>0,02</td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>73</td>
<td>0,008</td>
<td>144</td>
<td>0,02</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>66</td>
<td>0,008</td>
<td>125</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Spannmål</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>164</td>
<td>0,0001</td>
<td>222</td>
<td>0,001</td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>155</td>
<td>0,0001</td>
<td>205</td>
<td>0,001</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>181</td>
<td>0,0001</td>
<td>235</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Animaliska produkter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>131</td>
<td>0,0001</td>
<td>175</td>
<td>0,02</td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>142</td>
<td>0,0001</td>
<td>192</td>
<td>0,02</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>142</td>
<td>0,0001</td>
<td>202</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
<table>
<thead>
<tr>
<th>H-region</th>
<th>Kvinna</th>
<th>p-värde</th>
<th>Man</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Energi (MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>7,2</td>
<td></td>
<td>9,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>7,3</td>
<td>0,02</td>
<td>9,8</td>
<td>0,02</td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>7,5</td>
<td></td>
<td>9,2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>7,6</td>
<td>0,002</td>
<td>9,6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>7,5</td>
<td></td>
<td>8,8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Sackaros (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>7</td>
<td></td>
<td>7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>8</td>
<td>0,04</td>
<td>7</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>9</td>
<td>0,005</td>
<td>7</td>
<td>0,005</td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>8</td>
<td>0,0002</td>
<td>8</td>
<td>0,0002</td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>8</td>
<td>0,006</td>
<td>7</td>
<td>0,006</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Mättade fettyror (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>14</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>14</td>
<td>0,005</td>
<td>13</td>
<td>0,005</td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>13</td>
<td>0,002</td>
<td>13</td>
<td>0,002</td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Protein (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>18</td>
<td></td>
<td>18</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>17</td>
<td>0,002</td>
<td>17</td>
<td>0,002</td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>17</td>
<td></td>
<td>17</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>17</td>
<td>0,002</td>
<td>17</td>
<td>0,002</td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>17</td>
<td></td>
<td>17</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Alkohol (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>2</td>
<td></td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>3</td>
<td>0,0002</td>
<td>4</td>
<td>0,0002</td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>3</td>
<td></td>
<td>5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>3</td>
<td>0,006</td>
<td>4</td>
<td>0,006</td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>4</td>
<td></td>
<td>5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Järn (mg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glesbygd</td>
<td>15</td>
<td></td>
<td>12</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mellanbygd och tätbygd</td>
<td>13</td>
<td>0,002</td>
<td>13</td>
<td>0,002</td>
</tr>
<tr>
<td>Göteborg och Malmö</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td>0,002</td>
</tr>
<tr>
<td>Större städer</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>12</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stockholm</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
Tabell 139. Näringsintag med avseende på utbildningsnivå. Nutrient intake depending on educational level.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Utbildning</th>
<th>Kvinna p-värde</th>
<th>Män p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Energi (MJ)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>6,6</td>
<td>8,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>7,8 0,0001</td>
<td>9,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>7,3</td>
<td>9,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Kolhydrat (E%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>46</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>44 0,02</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>44</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>Fett (E%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>33</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>35 0,009</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>35</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein (E%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>18</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>17 0,03</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>17</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol (E%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>3 0,0004</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Folat (µg per 10 MJ)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>363</td>
<td>292</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>329 0,001</td>
<td>285</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>363</td>
<td>303</td>
</tr>
<tr>
<td>Järn (mg per 10 MJ)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grundskola</td>
<td>13</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Gymnasium</td>
<td>13 0,007</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Högskola</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant

Tabell 140. Näringsintag med avseende på inkomst. Nutrient intake depending on median income.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Inkomst</th>
<th>Kvinna p-värde</th>
<th>Män p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kolhydrat (E%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt;medianinkomst</td>
<td>45 0,0001</td>
<td>44 0,001</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;medianinkomst</td>
<td>43</td>
<td>42</td>
</tr>
<tr>
<td>Sackaros (E%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt;medianinkomst</td>
<td>9 0,0001</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;medianinkomst</td>
<td>8</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein (E%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt;medianinkomst</td>
<td>17 0,0004</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;medianinkomst</td>
<td>17</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol (E%)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt;medianinkomst</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;medianinkomst</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Folat (µg per 10 MJ)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt;medianinkomst</td>
<td>346 0,01</td>
<td>294</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;medianinkomst</td>
<td>350</td>
<td>289</td>
</tr>
<tr>
<td>Järn (mg per 10 MJ)</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&lt;medianinkomst</td>
<td>13</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;medianinkomst</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
### Tabell 141. Näringsintag med avseende på fysisk aktivitet på fritiden. Nutrient intake depending on physical activity level during spare time.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fysisk aktivitet – fritiden</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Man</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Energi (MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>7,3</td>
<td>IS*</td>
<td>9,1</td>
<td>0,002</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>7,5</td>
<td></td>
<td>9,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Sackaros (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>8</td>
<td>IS*</td>
<td>7</td>
<td>0,03</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>8</td>
<td></td>
<td>7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fleromätta fettsyror (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>6</td>
<td>IS*</td>
<td>5</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>6</td>
<td></td>
<td>6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Protein (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>17</td>
<td>IS*</td>
<td>17</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>17</td>
<td></td>
<td>17</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Vitamin D (µg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>9</td>
<td>IS*</td>
<td>8</td>
<td>0,006</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>9</td>
<td></td>
<td>9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Folat (µg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>338</td>
<td>0,0003</td>
<td>286</td>
<td>0,05</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>354</td>
<td></td>
<td>298</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Järn (mg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>13</td>
<td>0,04</td>
<td>12</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant

### Tabell 142. Näringsintag med avseende på fysisk aktivitet på arbetet. Nutrient intake depending on physical activity level at work.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fysisk aktivitet – arbetet</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Man</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Energiintag (MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>7,4</td>
<td>IS*</td>
<td>9,2</td>
<td>0,0005</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>7,4</td>
<td></td>
<td>9,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Sackaros (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>8</td>
<td>0,03</td>
<td>7</td>
<td>15*</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>9</td>
<td></td>
<td>7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Alkohol (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>3</td>
<td>0,0002</td>
<td>4</td>
<td>15*</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>2</td>
<td></td>
<td>4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Vitamin D (µg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>9</td>
<td>IS*</td>
<td>8</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>9</td>
<td></td>
<td>8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Folat (µg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>351</td>
<td>0,02</td>
<td>298</td>
<td>0,0003</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>334</td>
<td></td>
<td>276</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Järn (mg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sulla/måttlig</td>
<td>13</td>
<td>0,001</td>
<td>13</td>
<td>15*</td>
</tr>
<tr>
<td>Regelbunden</td>
<td>12</td>
<td></td>
<td>12</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
Tabell 143. Näringsintag med avseende på rökning. Nutrient intake depending on smoking status.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Rökning</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Män</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Energi (MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>7,6</td>
<td>0,0001</td>
<td>9,4</td>
<td>IS*</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enstaka tillfällen</td>
<td>6,9</td>
<td>9,4</td>
<td>IS*</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Kolhydrat (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>44</td>
<td>0,001</td>
<td>43</td>
<td>IS*</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enstaka tillfällen</td>
<td>42</td>
<td>43</td>
<td>IS*</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fett (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>34</td>
<td>0,01</td>
<td>34</td>
<td>IS*</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enstaka tillfällen</td>
<td>36</td>
<td>35</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Mättade fettsyror (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>13</td>
<td>IS*</td>
<td>13</td>
<td>0,04</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enstaka tillfällen</td>
<td>14</td>
<td>14</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Enkelomättade fettsyror (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>13</td>
<td>0,0007</td>
<td>13</td>
<td>IS*</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enstaka tillfällen</td>
<td>14</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Vitamin D (µg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>9</td>
<td>IS*</td>
<td>9</td>
<td>0,003</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enstaka tillfällen</td>
<td>9</td>
<td>7</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Folat (µg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>355</td>
<td>0,001</td>
<td>298</td>
<td>0,0004</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enstaka tillfällen</td>
<td>318</td>
<td>271</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Järn (mg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aldrig rökt/slutat röka</td>
<td>13</td>
<td>0,02</td>
<td>13</td>
<td>0,007</td>
</tr>
<tr>
<td>Röker dagligen/enstaka tillfällen</td>
<td>12</td>
<td>12</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
Tabell 144. Näringsintag med avseende på body mass index (BMI). *Nutrient intake depending on BMI.*

<table>
<thead>
<tr>
<th>BMI (kg/m²)</th>
<th>Kvinnor</th>
<th><em>p</em>-värde</th>
<th>Man</th>
<th><em>p</em>-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Energi (MJ)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td>7,6</td>
<td>0,003</td>
<td>10</td>
<td>0,000</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td>7,2</td>
<td></td>
<td>8,9</td>
<td>0,000</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td>7,0</td>
<td></td>
<td>9,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kolhydrat (%)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td>44</td>
<td>IS*</td>
<td>43</td>
<td>0,01</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td>44</td>
<td></td>
<td>43</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td>43</td>
<td></td>
<td>42</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sackaros (%)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td>8</td>
<td></td>
<td>8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td>8</td>
<td>IS*</td>
<td>7</td>
<td>0,0007</td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td>8</td>
<td></td>
<td>7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Enkelomättade fettsyror (%)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td>0,03</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td>13</td>
<td>IS*</td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Protein (%)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td>16</td>
<td>0,0001</td>
<td>16</td>
<td>0,0001</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td>17</td>
<td></td>
<td>17</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td>18</td>
<td></td>
<td>18</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol (%)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td>3</td>
<td>0,0001</td>
<td>4</td>
<td>0,007</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td>3</td>
<td></td>
<td>4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td>2</td>
<td></td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin D (µg per 10 MJ)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td>9</td>
<td>IS*</td>
<td>8</td>
<td>0,02</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td>9</td>
<td></td>
<td>9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td>9</td>
<td></td>
<td>8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Folsätr (µg per 10 MJ)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td>344</td>
<td>0,05</td>
<td>286</td>
<td>0,05</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td>354</td>
<td></td>
<td>299</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td>354</td>
<td></td>
<td>288</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Järn (mg per 10 MJ)</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18,5–25</td>
<td>13</td>
<td>IS*</td>
<td>12</td>
<td>0,03</td>
</tr>
<tr>
<td>25–30</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt;30</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td>13</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hushållets storlek</th>
<th>Kvinnor</th>
<th>p-värde</th>
<th>Mann</th>
<th>p-värde</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Energi (MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>7,5</td>
<td>9,5</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>7,2 0,0008</td>
<td>9,1 0,04</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>7,8 0,04</td>
<td>9,7</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fett (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>34 0,01</td>
<td>33</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>34 0,01</td>
<td>34 15*</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>35</td>
<td>34</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Måttade fettsyror (%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>13 0,01</td>
<td>13 15*</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Enkelomättade fettsyror (%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>13</td>
<td>12</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>13 0,04</td>
<td>13 15*</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Alkohol (E%)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>3 0,002</td>
<td>4 15*</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Vitamin D (µg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>9 0,003</td>
<td>8 0,0003</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>9 0,003</td>
<td>9 0,0003</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>8</td>
<td>8</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Folat (µg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>371 0,0002</td>
<td>301 0,003</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>354 0,0002</td>
<td>301 0,003</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>333 0,0003</td>
<td>282</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Järn (mg per 10 MJ)</strong></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>En person</td>
<td>13</td>
<td>12</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Två personer</td>
<td>13 0,04</td>
<td>13 15*</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>&gt; två personer</td>
<td>13</td>
<td>12</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* IS = Icke signifikant
Bidrag av näringsämnen från olika livsmedelsgrupper

Bidraget av energi och näringsämnen från olika livsmedelsgrupper redovisas i tabellerna 146–149 och figurerna 76–79. De presenterade uppgifterna bygger på alla deltagare som kostregistrerat (n = 1 797), det vill säga både kvinnor och män tillsammans. I tabellerna har näringsbidrag som är mindre än eller lika med 0,5 procent avrundats till 0.

I figurerna 76–79 redovisas nio sammanslagna grupper av livsmedel. Dessa är Grönsaker, Frukt, bär och juice, Potatis, Spannmålsprodukter (bröd, flingor, gröt, väling, matgryn, pasta och ris), Mejeriprodukter (mjölk, yoghurt, fil, grädde, crème fraiche), Ost, Matfett på smörgås, Kött, fisk och ägg samt Sötsaker, läsk och snacks (läsk, saft och energidryck, söta soppor, eftterrätter, mos, sylt, marmelad, bakverk, glass, socker, honung och snacks).

Energi och näringsämnen från livsmedelsgrupperna risrätter, kaffe, te och vatten samt kosttillägg med flera har inte specificerats, varför summan av procentsifforna för varje näringsämne inte uppgår till 100 procent.

Energi och energigivande näringsämnen

Spannmål samt Kött, fisk och ägg var de två grupper som bidrog med mest energi, 20 respektive 17 procent. Nästan lika mycket energi, 15 procent, kom från gruppen Sötsaker, läsk och snacks (figur 76).

De enskilda livsmedelsgrupper som bidrog med mest energi var matbröd (11 %), mejeriprodukter (8 %), kött och kötträtter (samtanlagt 6 %), bakverk (6 %) och pizza, paj och piroger (5 %), se tabell 146. Alla livsmedelsgrupper utom fyra bidrog med mer än 0,5 procent till energiintaget. De fyra grupperna som bidrog med mindre energi var matgryn, leverpastej, blodmat och inälvsmat, fågelrätter samt socker, honung och andra sötningsmedel.

Figur 76. Procentuellt bidrag av energi och energigivare från livsmedelsgrupper. Percentage contribution of energy and macro nutrients from food groups.
Fett
De största källorna till fett i kosten var matfett på smörgås (9 %), kött och köttrotsverk (sammanlagt 9 %), mejeriprodukter (8 %), ost (8 %), bakverk (7 %) samt pizza, paj och piroger (6 %). De största källorna till mättat fett var mejeriprodukter (13 %), ost (12 %), och matfett på smörgås (10 %) samt kött och köttrotsverk (sammanlagt 10 %). Även korv och korvrätter (sammanlagt 6 %), bakverk (6 %) och pizza, paj och piroger (6 %) var stora källor till mättat fett. För det enkelomättade fettet var matfett på smörgås (9 %), bakverk (8 %), kött och köttrotsverk (sammanlagt 11 %) samt korv och korvrätter (8 %) de största källorna. Grupperna pizza, paj och piroger, snacks, ost samt mejeriprodukter bidrog med vardera 4–6 procent av intaget. Den största källan till fleromättat fett var fisk och fiskprodukter (sammanlagt 10 %) följt av matfett på smörgås (9 %). Sås, dressing och majonnäs bidrog med 8 procent och bakverk och bröd med 7 procent tillsammans till intaget av fleromättat fett. Även kött och köttrotsverk bidrog tillsammans med 7 procent av intaget. Se tabell 146.

Protein
De största proteinkällorna i kosten var kött och köttrotsverk (sammanlagt 16 %), mejeriprodukter (11 %), fisk och fiskrotsverk (sammanlagt 10 %). Även bröd (9 %) och ost (7 %) var stora källor. Fågel och fågelrotsverk bidrog med 6 procent av intaget. Se tabell 146.

Kolhydrater
De största kolhydratkällorna i kosten var bröd (19 %), potatis och potatissrotsverk (sammanlagt 9 %), mejeriprodukter (7 %) och bakverk (7 %). Pasta, ris, gröt och vållning samt flingor svarade tillsammans för 12 procent av intaget. Monosackaridera kom i huvudsak från frukt och bär (27 %), juice (10 %), söta soppor, efterrätter, mos, marmelad och sylt (9 %) samt grönsaker (9 %). Övriga stora källor av monosackarider var bröd (8 %) samt saft, läsk, sport- och energidrycker (5 %). Disackaridera kom främst från mejeriprodukter (23 %), frukt och bär, bakverk samt saft, läsk, sport- och energidrycker (alla 10 %). Godis och söta soppor, efterrätter, mos, sylt och marmelad bidrog tillsammans till 13 procent av intaget. De största källorna till sackaros var frukt och bär samt bakverk, exempelvis vetebröd, wienerbröd, munkar och småkakor, som vardera bidrog med 15 procent av intaget. Andra stora källor till sackaros var saft, läsk, sport- och energidrycker (13 %), godis (8 %), söta soppor, efterrätter, mos, sylt och marmelad (8 %) samt alkohol (6 %).

De främsta källorna till fiber var bröd (28 %), grönsaker (12 %), saft och bär (11 %), potatis och potatisrotsverk (sammanlagt 11 %) samt flingor (5 %). Bröd var även den största källan till fullkorn och bidrog med 51 procent av intaget. Flingor (14 %), gröt och vållning (10 %) samt grönsaker (8 %) var också stora källor till fullkorn. Se tabell 147.

Vitaminer
Information om alla livsmedelsgruppens bidrag av vitaminer finns i tabell 148. I figur 77 och 78 visas de procentuella bidragen av fettslöga respektive vattenlöga vitaminer från livsmedelsgrupperna.
Vitamin A (RE) hämtades främst från grupperna grönsaker samt kött, fisk och ägg. För vitamin D var den absolut största källan kött-, fisk- och ägg-gruppen, som gav nästan hälften av bidraget. De största källorna till vitamin C var frukt, bär och juice samt grönsaker, som tillsammans bidrog med drygt 60 procent av intaget. För vitamin B<sub>6</sub> och B<sub>12</sub> gav kött, fisk och ägg det största bidraget. De största källorna till folat kom främst från grönsaks- och spannmålsgruppen.

**Figur 77.** Procentuellt bidrag av fettlösliga vitaminer från livsmedelsgrupper. Percentage contribution of fat soluble vitamins from food groups.

**Figur 78.** Procentuellt bidrag av vattenlösliga vitaminer från livsmedelsgrupper. Percentage contribution of water soluble vitamins from food groups.

RE = retinolekvivalenter
Vitamin A
Flera ämnen har så kallad vitamin A-aktivitet: retinol och karotenoider. Rekommendationen för vitamin A anges i retinolekvivalenter (RE), som ger ett mått på matens totala vitamin A-verkan. De största källorna till vitamin A (RE) var grönsaker tillsammans med grönsaksrätter (17 %), matfett på smörgås (13 %), mejeriprodukter (11 %), ost (7 %) och leverpastej, blodmat och inälvsmat (7 %).

Vitamin D
De största källorna till vitamin D i kosten var fisk och fiskrätter, som sammanlagt bidrog med en tredjedel av intaget (32 %). Andra stora källor var matfett på smörgås (14 %) och mejeriprodukter (12 %).

Vitamin E (α-tokoferol)
De största källorna till vitamin E (α-tokoferol) var bakverk och matfett på smörgås, som vardera bidrog med 8 procent av intaget. Ägg och bröd bidrog båda med 7 procent och grönsaker samt frukt och bär bidrog med vardera 6 procent av intaget av vitamin E.

Vitamin C
De största källorna till vitamin C var frukt och bär (23 %) samt grönsaker, rotfrukter och baljväxter (22 %). Även potatis och potatisrätter (sammanlagt 17 %) och juice (13 %) var stora källor till vitamin C.

B-vitaminer
De största källorna till tiamin var bröd (17 %), kött och kötträtter (sammanlagt 14 %), och mejeriprodukter (8 %). De främsta källorna till riboflavin var mejeriprodukter (22 %), kött och kötträtter (10 %) samt bröd (6 %). Kött och kötträtter (16 %), bröd (9 %), fågel (8 %) och fisk (7 %) var det främsta källorna till niacin (räknat som niacinekvivalenter). Niacinekvivalenter omfattar både det niacin som finns i maten och det som kan bildas från tryptofan i maten. För B₆ var de största källorna kött och kötträtter (sammanlagt 11 %), bröd (10 %), frukt och bär (10 %) samt fisk och fiskrätter (sammanlagt 9 %). De största källorna till B₁₂ var fisk och fiskrätter (sammanlagt 26 %) mejeriprodukter (18 %), kött och kötträtter (13 %) samt ost (7 %). De största källorna till kostens folat var grönsaker (17 %), bröd (13 %), mejeriprodukter (9 %), potatis och potatisrätter (8 %) samt frukt och bär (7 %).
Mineraler

Information om alla livsmedelsgruppens bidrag av mineraler finns i tabell 149. I figur 79 nedan visas de procentuella bidragen av mineraler från livsmedelsgrupperna. För alla mineraler, med undantag av kalcium, var kött, fisk och ägg-gruppen den främsta källan. När det gäller järn bidrog dock spannmål med nästan lika mycket som kött, fisk och ägg. Mejeriprodukter och ost var de främsta källorna till kalcium, de bidrog tillsammans med nästan hälften av intaget.

De främsta källorna till fosfor var mejeriprodukter (16 %), bröd (10 %) och ost (8 %). De främsta källorna till järn i kosten var bröd och kött och kötträtter, som bidrog med 15 respektive 13 procent av intaget. Andra källor till järn var grönsaker (6 %) samt leverpastej, blodmat och inälvsmat (3 %). Kalcium hämtades främst från mejeriprodukter och ost, som tillsammans bidrog med 47 procent av intaget. Ytterligare källor till kalcium var bröd (5 %), pizza, paj och piroger (5 %) och grönsaker (3 %). De största källorna till kalium var mejeriprodukter (13 %), potatis och potatisrätter (12 %), grönsaker (9 %), frukt och bär (8 %) och bröd (7 %). De främsta källorna till magnesium var bröd (13 %), mejeriprodukter (9 %), frukt och bär (6 %) och grönsaker (5 %). För natrium var de främsta källorna kött och kötträtter (sammanlagt 13 %) och bröd (11 %). Andra källor var korv och korvrätter (6 %) samt pizza, paj och piroger (6 %). De största källorna till selen var fisk och fiskrätter, som tillsammans bidrog med 22 procent av intaget. Övriga stora källor till selen var kött och kötträtter (sammanlagt 12 %), mejeriprodukter (10 %), ost (5 %) och ägg (7 %). Stora källor till zink var kött och kötträtter, som tillsammans bidrog med 22 procent av intaget. Andra källor till zink var bröd (11 %), mejeriprodukter (10 %) och ost (6 %).

Figur 79. Procentuellt bidrag av mineraler från livsmedelsgrupper. Percentage contribution of minerals from food groups.
Tabell 146. Procentuellt bidrag av energi, fett och protein från livsmedelsgrupper. Percentage contribution of energy, fat and protein from food groups.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Grönsaker</th>
<th>Energi</th>
<th>Fett</th>
<th>Enkelomättade fettsyror</th>
<th>Fleromättade fettsyror</th>
<th>Protein</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Grönsaksrötter</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt, bär</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Juice</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Potatissrötter</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Bröd</td>
<td>11</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Flingor</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Gröt, välting</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Matgryn</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Pasta</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Pastarrisätter</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Ris</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fil, yoghurt</td>
<td>8</td>
<td>8</td>
<td>13</td>
<td>5</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Ost</td>
<td>4</td>
<td>8</td>
<td>12</td>
<td>5</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Matfett på smörgås</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>10</td>
<td>9</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Kött</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Köttarrisätter</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Leverpastej, blodmat, inälvsmat</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Fågel</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Fågelarrisätter</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Korv</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>7</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Korvarrisätter</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Ägg</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisk</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Fiskarrisätter</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Saft, lusk, sport- och energidryck</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Godis</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Söta soppor*</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Bakverk</td>
<td>6</td>
<td>7</td>
<td>6</td>
<td>8</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Glass</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>socker, sirap, honung etc.</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Snacks, nøtter</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Pannkakor, välltor, crêpes</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Pizza, paj, pirog</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
<td>6</td>
<td>6</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Soppa</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Söta soppor innefattar söta soppor, efterrätter, mos, sylt och marmelad.

Alla bidrag på < 0,5 har avrundats till 0.
Tabell 147. Procentuellt bidrag av kolhydrater, fibrer och fullkorn från livsmedelsgrupper. Percentage contribution of carbohydrates, fiber and whole grains from food groups.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kolhydrater</th>
<th>Monosack</th>
<th>Disack</th>
<th>Sackaros</th>
<th>Fiber</th>
<th>Fullkorn</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Grönsaker</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaksrätter</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt, bär</td>
<td>9</td>
<td>27</td>
<td>10</td>
<td>15</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Juice</td>
<td>3</td>
<td>10</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Potatisrätter</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Bröd</td>
<td>19</td>
<td>8</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Fläskor</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönt, välting</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Matgryn</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Pasta</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Pastarätter</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Ris</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fl. yoghurt</td>
<td>7</td>
<td>4</td>
<td>23</td>
<td>5</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Ost</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Matlåt på smörgås</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kött</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Köttër</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Leverpastej, blodmat, inälvmat</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fälger</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fälgerätter</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Korn</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Korvrätter</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Ägg</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisk</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fiskrätter</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>6</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Saff, lsk, sport- och energidryck</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>10</td>
<td>13</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gods</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>7</td>
<td>8</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Söta soppor*</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>6</td>
<td>8</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>Bulverk</td>
<td>7</td>
<td>3</td>
<td>10</td>
<td>15</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Glass</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Socker, sirap, honung etc.</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Snacks, rätter</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Pancakor, vafflor, crêpes</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Pizza, pj. ping</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>Soppa</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Sås, dressing, majonnäs</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Alla bidrag på <0,5 har avrundats till 0.
Monosack = monosackarider, Disack = disackarider.
* Söta soppor innefattar söta soppor, efterrätter, mos, sylt och marmelad.
Tabell 148. Procentuellt bidrag av vitaminer från livsmedelsgrupper. Percentage contribution of vitamins from food groups.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Vit A (RE)</th>
<th>Vit D</th>
<th>Vit E</th>
<th>Vit C</th>
<th>Tiamin</th>
<th>B₆</th>
<th>B₁₂</th>
<th>Ribo</th>
<th>Niacin</th>
<th>Folat</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Grönsaker</td>
<td>15 1 6 22</td>
<td>5 6 0 4</td>
<td>3 1 2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaksrörs</td>
<td>2 0 2 3</td>
<td>1 1 0</td>
<td>1 1 2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frukt, bär</td>
<td>1 0 6 23</td>
<td>4 10 0</td>
<td>4 2 7</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Juice</td>
<td>0 0 1 13</td>
<td>2 2 0</td>
<td>2 1 3</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td>0 0 1 12</td>
<td>2 5 0</td>
<td>1 3 5</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Potatar</td>
<td>2 2 4 5</td>
<td>3 5 1</td>
<td>2 3 3</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bröd</td>
<td>1 1 7 1 17</td>
<td>10 0 6</td>
<td>9 13</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ringor</td>
<td>0 0 1 0</td>
<td>5 3 1</td>
<td>4 2 2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gröt, välding</td>
<td>0 0 1</td>
<td>3 1</td>
<td>0 1 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Matgryn</td>
<td>0 0 0 0</td>
<td>0 0 0</td>
<td>0 0 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pasta</td>
<td>0 0 0 0</td>
<td>1 0</td>
<td>0 2 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pastar</td>
<td>2 1 2</td>
<td>1 1 1</td>
<td>2 2 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ris</td>
<td>0 0 0 0</td>
<td>1 1 0</td>
<td>0 1 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fyll, yoghurt</td>
<td>11 12 2</td>
<td>1 8 6</td>
<td>18 22</td>
<td>7 9</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ost</td>
<td>7 1 1</td>
<td>0 1 7 5</td>
<td>4 3</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Matfett på smörgås</td>
<td>13 14 8</td>
<td>0 0 0</td>
<td>0 0 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kött</td>
<td>1 4 1 0</td>
<td>10 7 8</td>
<td>6 10 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Korströtter</td>
<td>3 4 4</td>
<td>2 4 5</td>
<td>4 6 2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Leverpastej, blodmat, inälvsmat</td>
<td>7 0 0</td>
<td>0 0 0</td>
<td>5 2 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fågel</td>
<td>1 3 3</td>
<td>0 3 5 1</td>
<td>2 8 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fågelrötter</td>
<td>0 1 1</td>
<td>0 1 1</td>
<td>0 1 2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Korv</td>
<td>0 1 1 1</td>
<td>3 2 4 2</td>
<td>3 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Korvströtter</td>
<td>1 0 0</td>
<td>0 0 0</td>
<td>0 1 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Egg</td>
<td>5 4 7 0</td>
<td>1 1 4 4</td>
<td>1 3</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fisk</td>
<td>1 23 4</td>
<td>0 4 7 18</td>
<td>2 7 2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fiskrötter</td>
<td>2 9 3</td>
<td>1 2 2</td>
<td>8 1 3</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol</td>
<td>0 0 0</td>
<td>0 0 2</td>
<td>0 2 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Såt, lusk, sport- och energidryck</td>
<td>0 0 4</td>
<td>0 2 0</td>
<td>0 0 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Godis</td>
<td>0 0 1</td>
<td>0 0 0</td>
<td>0 1 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Söt soppor*</td>
<td>1 1 2</td>
<td>2 1 0</td>
<td>0 1 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bakverk</td>
<td>5 5 8</td>
<td>0 3 2 1</td>
<td>3 2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Glass</td>
<td>0 0 1 0</td>
<td>0 0 1 1</td>
<td>0 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sokol, sirap, honung etc.</td>
<td>0 0 0</td>
<td>0 0 0</td>
<td>0 0 0</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Snacks, nötter</td>
<td>0 0 4</td>
<td>0 2 2</td>
<td>0 1 2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pannekakor, vafflor, crêpes</td>
<td>1 2 2</td>
<td>0 1 0</td>
<td>1 1 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pizzar, pizza, pizzor</td>
<td>6 3 5</td>
<td>2 4 3 5</td>
<td>4 5 4</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Soppa</td>
<td>2 1 1</td>
<td>2 1</td>
<td>1 1 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sås, dressing, majonäs</td>
<td>4 3 6</td>
<td>1 2 1</td>
<td>1 2 1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Alla bidrag på <0,5 har avrundats till 0.
RE = retinolekvivalenter, Ribo = riboflavin.
* Söta soppor innefattar söta soppor, efterrätter, mos, sylt och marmelad.
Tabell 149. Procentuellt bidrag av mineraler från livsmedelsgrupper. Percentage contribution of minerals from food groups.

| Mineral | Grönsaker | Grönsaksrätter | Frukter, bär | Juice | Potatis | Potatsrätter | Bröd | Tingor | Gröns, välv | Matgryn | Pasta | Pastasrätter | Fisk | Mjölk, fett, yoghurt | Leverpastej, bladmat, inältmats | Fågel | Fågelrätter | Korv | Korvrätter | Ägg | Fisk | Alkohol | Saft, läsk, sport- och energidryck | Godis | Söt soppor* | Bakverk | Glass | Socker, sirap, honung etc. | Snacks, nötter | Pannkakor, våfflor, crêpes | Pizza, piz, pizag | Soppa | Sås, dressing, majonnäs |
|---------|-----------|---------------|-------------|-------|---------|-------------|------|--------|------------|--------|------|-------------|------|-------------------|-------------------------|-------|----------|------|------|-------|-------------------|------|-----------|---------|-------|-------------------|----------|-------------------|---------|-------|-------------------|
| Phosphor | 3 | 6 | 3 | 9 | 5 | 5 | 2 | 4 |  |
| Järn | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |  |
| Kalcium | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Kalium | 0 | 2 | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 |  |
| Magnesium | 2 | 3 | 0 | 6 | 3 | 1 | 0 | 1 |  |
| Natrium | 3 | 3 | 2 | 6 | 4 | 4 | 1 | 2 |  |
| Selen | 10 | 15 | 5 | 7 | 13 | 11 | 5 | 11 |  |
| Zink | 2 | 5 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |  |

Frukt, bär: 2 4 2 8 6 0 1 1
Bröd: 10 15 5 7 13 11 5 11
Tingor: 2 5 0 1 3 1 1 2
Gröns, välv: 2 3 1 1 3 3 0 2
Matgryn: 0 0 0 0 0 0 0 0
Pasta: 1 2 0 0 2 1 0 1
Pastasrätter: 2 1 3 1 1 3 2 2
Fisk: 16 2 31 13 9 4 10 10
Mjölk, fett, yoghurt: 8 1 16 1 2 4 5 6
Matfett på smörgås: 0 0 0 0 0 2 0 0
Kött: 6 7 1 4 3 7 7 12
Körträtter: 4 6 2 4 3 6 5 10
Leverpastej, bladmat, inältmats: 0 3 0 0 0 1 1 1
Fågel: 3 1 0 2 2 2 5 2
Fågelrätter: 1 1 0 1 1 1 1 1
Korv: 2 3 1 1 1 5 2 4
Körvrätter: 0 0 0 0 0 1 0 0
Ägg: 2 2 1 1 0 1 7 2
Fisk: 5 2 1 3 3 5 15 2
Fiskrätter: 2 1 1 2 2 3 7 1
Alkohol: 2 5 2 3 4 0 0 0
Saft, läsk, sport- och energidryck: 0 1 0 1 1 0 1 0
Godis: 1 1 2 1 1 0 0 1
Söt soppor*: 1 1 1 1 1 0 0 0
Bakverk: 3 3 3 2 2 2 2 2
Glass: 1 0 1 0 0 0 1 0
Sockersirap, honung etc.: 0 0 0 0 0 0 0 0
Snacks, nötter: 2 2 1 2 3 1 0 2
Pannkakor, våfflor, crêpes: 1 1 0 0 0 1 1 1
Pizza, pie, pizza: 4 4 5 2 3 6 5 6
Soppa: 1 2 1 1 1 3 1 2
Sås, dressing, majonnäs: 1 1 2 1 1 3 1 1

Alla bidrag på <0,5 har avrundats till 0.

* Söt soppor innefattar söta soppor, efterrätter, mos, sylt och marmelad.
Näringsintag i relation till näringsrekommendationer


För att dra slutsatser om enskilda individers intag är tillräckligt eller inte krävs en mer ingående analys av kostdata, till exempel betydelsen av underrapportering, kompletterat med antropometriska och klinisk-kemiska data. Sådana analyser ligger utanför denna rapport.

Energigivande näringsämnen och kostfibrer


Intaget av vitaminer och mineralämnen var som regel i nivå med eller över rekommenderat intag. Undantag är vitamin D, folat, järn och kalium. Intaget av vitamin D är lägst bland de yngsta åldersgrupperna, men för personer över 60 år är rekommendationen högre och därmed bedöms intaget som lågt även för äldre. Även intaget av vitamin A förefaller lågt, men eftersom registreringsperioden är så kort ger detta inte någon korrekt bild av det faktiska intaget [15].

Det genomsnittliga folatintaget för både kvinnor och män är lägre än det rekommenderade men högre än genomsnittsbehovet. Fem procent eller mindre av
kvinnor och män ligger under lägsta intag. Om man i nästa steg plockar bort underrapportörer finner man att intaget i alla åldersgrupper är i stort sett acceptabelt.

Det genomsnittliga järnintaget för kvinnor i barnafödande ålder ligger under både det rekommenderade intaget och genomsnittsbehovet. Om man plockar bort underrapportörer finner man att det genomsnittliga intaget är högre, dock inte i nivå med det rekommenderade, men väl med genomsnittsbehovet. Andelen kvinnor i barnafödande ålder med ett järnintag under lägsta intag uppgår endast till några få procent när underrapporterare tas bort. Det är också viktigt att ta hänsyn till att tillgängligheten av järn kan variera i maten.

Intaget av natrium bör inte överskrida 2,3 gram per dag för kvinnor och 2,8 gram per dag för män, (motsvarande cirka 6 gram bordssalt för kvinnor och 7 gram för män). Resultaten visar att intaget överskrids trots att det salt man själv tillsätter vid matbordet inte är medräknat.

Intaget av fullkorn rapporteras för första gången i en svensk matvaneundersökning. Intaget i Riksmaten 2010–11 ligger långt under den riktlinje på 70 gram för kvinnor och 90 gram för män som anges. Fiberintaget för kvinnor och män ligger något under det rekommenderade intaget. Intaget av kostfibrer rekommenderas uppgå till 25–35 gram per 10 MJ men uppgår till runt 20 gram per 10 MJ i befolkningen, där de yngsta har det lägsta intaget med 18 gram per 10 MJ.

Tabell 150. Kostens energifördelning. Andel energi (E%) från protein, fett och kolhydrater (inklusive kostfiber). Alkohol är inte inkluderat i beräkningarna. Medelvärde (medel), percentiler och rekommenderat intag (SNR 2005) visas. Energy distribution of the diet. Per cent of energy (E %) from protein, fat and carbohydrate (including dietary fiber). Alcohol is not included in the calculations. Mean, percentiles and recommended intake (SNR 2005) are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Kvinnor, n=1005</th>
<th>Män, n=792</th>
<th>SNR 2005</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Medel p10 p90</td>
<td>Medel p10 p90</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Energi, MJ, E%</td>
<td>7,2 4,8 9,8 9,0</td>
<td>27,5 2,7 43,3 43,5</td>
<td>10–20 E%</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein, E%</td>
<td>17,3 (16,8) 2 13,4 21,4 17,7 (17,0) 13,9 21,7</td>
<td>10–20 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fett, E%</td>
<td>35,4 (34,4) 27,6 42,5 35,4 (34,0) 27,5 43,3</td>
<td>25–35 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mattade FS, E%</td>
<td>13,5 9,6 17,5 13,5 9,6 17,3</td>
<td>&lt;10 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Enkelomättade FS, E%</td>
<td>13,2 9,9 16,7 13,3 10,0 16,8</td>
<td>10–15 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fleromättade FS, E%</td>
<td>5,9 3,8 8,5 5,7 3,7 8,2</td>
<td>5–10 E%</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kolhydrater (inklusive fibrer), E%</td>
<td>47,3 (46,1) 39,2 55,8 46,9 (45,2) 30,2 55,4</td>
<td>50–60 E%</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

FS= fettsyror.

Siffror i parantes anger energiprocent då alkohol räknas med i totala energiintaget.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vitamin/Mineral</th>
<th>Kvinnor n=1005</th>
<th>SNR 2005</th>
<th>AR</th>
<th>Män n=792</th>
<th>SNR 2005</th>
<th>AR</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Medel</td>
<td>p10</td>
<td>p90</td>
<td>Medel</td>
<td>p10</td>
<td>p90</td>
</tr>
<tr>
<td>Energi MJ</td>
<td>7,4</td>
<td>5,0</td>
<td>10,0</td>
<td>9,4</td>
<td>6,1</td>
<td>12,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Energi kcal</td>
<td>1774</td>
<td>1187</td>
<td>2382</td>
<td>2237</td>
<td>1452</td>
<td>3026</td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin A RE</td>
<td>829</td>
<td>332</td>
<td>1174</td>
<td>700</td>
<td>500</td>
<td>1400</td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin B12 µg</td>
<td>6,4</td>
<td>2,4</td>
<td>12,3</td>
<td>2,5</td>
<td>1,4</td>
<td>8,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin E α-TE</td>
<td>6,5</td>
<td>2,4</td>
<td>12,3</td>
<td>6,4</td>
<td>2,4</td>
<td>12,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin C mg</td>
<td>96</td>
<td>38</td>
<td>166</td>
<td>75</td>
<td>50</td>
<td>171</td>
</tr>
<tr>
<td>Riboflavin mg</td>
<td>1,4</td>
<td>0,9</td>
<td>2,0</td>
<td>2,4</td>
<td>1,7</td>
<td>3,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Niacin NE</td>
<td>7</td>
<td>2,0</td>
<td>3,8</td>
<td>2,0</td>
<td>1,4</td>
<td>3,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin B6 mg</td>
<td>1,8</td>
<td>1,1</td>
<td>2,6</td>
<td>1,2</td>
<td>0,9</td>
<td>1,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Niacin NE</td>
<td>7</td>
<td>2,0</td>
<td>3,8</td>
<td>2,0</td>
<td>1,4</td>
<td>3,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fosfor mg</td>
<td>1242</td>
<td>839</td>
<td>1684</td>
<td>1000</td>
<td>600</td>
<td>1438</td>
</tr>
<tr>
<td>Järn mg</td>
<td>9,5</td>
<td>5,8</td>
<td>13,8</td>
<td>10</td>
<td>6</td>
<td>16,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalsium mg</td>
<td>820</td>
<td>456</td>
<td>1193</td>
<td>800</td>
<td>450</td>
<td>1348</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalium mg</td>
<td>2890</td>
<td>1930</td>
<td>3915</td>
<td>3100</td>
<td>1540</td>
<td>2470</td>
</tr>
<tr>
<td>Magnesium mg</td>
<td>305</td>
<td>199</td>
<td>419</td>
<td>280</td>
<td>164</td>
<td>228</td>
</tr>
<tr>
<td>Natrium mg</td>
<td>2746</td>
<td>1795</td>
<td>3718</td>
<td>&lt;2000</td>
<td>507</td>
<td>350</td>
</tr>
<tr>
<td>Selen µg</td>
<td>42</td>
<td>24</td>
<td>62</td>
<td>40</td>
<td>20</td>
<td>70</td>
</tr>
<tr>
<td>Zink mg</td>
<td>9,5</td>
<td>6,3</td>
<td>13,0</td>
<td>7</td>
<td>5</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>Kostfibrer g</td>
<td>19</td>
<td>11</td>
<td>28</td>
<td>25–35</td>
<td>12</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>Fullkorn g</td>
<td>39</td>
<td>9</td>
<td>76</td>
<td>70</td>
<td>46</td>
<td>94</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Avser icke menstruerande kvinnor.
Matvanor i förhållande till kostråden

Livsmedelsverket ger generella kostråd till både vuxna och barn, men även råd som rikts till speciella grupper, som gravida och spådbarn. Fem kostråd har lyfts fram särskilt i syfte att från ett folkhälso perspektiv främja några av de viktigaste förändringarna i matvanorna. Dessa råd fokuserar på att främja intaget av frukt och grönsaker, fisk, fullkornsprodukter, magra kött- och mjölkprodukter och bra fetter.

• Ät mycket frukt och grönt – gärna 500 gram per dag.
• Välj i första hand fullkorn när du åter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
• Välj gärna nyckelhålsmärkt.
• Ät fisk ofta – gärna 2–3 gånger i veckan.
• Byt till flytande margarin eller olja när du lagar mat.

Utöver dessa råd är även rådet att begränsa mängden söta och feta livsmedel, som läsk, sötsaker, snacks och bakverk, centrat.

Kostråden baseras på de nordiska näringsrekommendationerna och ger exempel på lämpliga livsmedelsval och mängder med utgångspunkt från det svenska livsmedelsutbudet, men tar även hänsyn till matvanorna i befolkningen.

Jämförelse mellan konsumtion och kostråd


”Ät mycket frukt och grönt – gärna 500 gram per dag”

Resultaten från kostregistreringen visar att knappt 17 procent av deltagarna åt enligt rådet, det vill säga 500 gram eller mer av frukt, grönsaker som även inkluderar 1 dl juice per dag. Det var fler kvinnor än män som kom upp i den rekommenderade mängden. Yngre kvinnor och män åt mindre frukt och grönt än äldre, se figur 80 och tabell 152.
Figur 80. Fördelningen av totalintaget i gram per dag av frukt och grönt. Referenslinjen är inlagd vid 500 gram. *The distribution of the total intake of fruit and vegetables. The reference line indicates 500 grams.*

**Tabell 152. Intag av frukt och grönt (inklusive 1 dl juice) per dag (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of fruit, vegetables (gram/day) and juice (maximum 100 gram/day). Mean, deviation and percentiles are shown.**

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p1</th>
<th>p5</th>
<th>p25</th>
<th>p50</th>
<th>p75</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>315</td>
<td>160</td>
<td>24</td>
<td>75</td>
<td>200</td>
<td>303</td>
<td>402</td>
<td>596</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>357</td>
<td>167</td>
<td>64</td>
<td>145</td>
<td>239</td>
<td>341</td>
<td>430</td>
<td>652</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>377</td>
<td>179</td>
<td>75</td>
<td>109</td>
<td>248</td>
<td>350</td>
<td>476</td>
<td>698</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>387</td>
<td>175</td>
<td>69</td>
<td>146</td>
<td>258</td>
<td>377</td>
<td>496</td>
<td>699</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>362</td>
<td>173</td>
<td>46</td>
<td>109</td>
<td>239</td>
<td>341</td>
<td>462</td>
<td>669</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Män</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>245</td>
<td>168</td>
<td>4</td>
<td>45</td>
<td>122</td>
<td>207</td>
<td>336</td>
<td>578</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>292</td>
<td>149</td>
<td>20</td>
<td>83</td>
<td>186</td>
<td>267</td>
<td>377</td>
<td>559</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>328</td>
<td>204</td>
<td>34</td>
<td>76</td>
<td>195</td>
<td>299</td>
<td>423</td>
<td>646</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>349</td>
<td>176</td>
<td>20</td>
<td>97</td>
<td>249</td>
<td>325</td>
<td>427</td>
<td>628</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>311</td>
<td>184</td>
<td>19</td>
<td>69</td>
<td>186</td>
<td>284</td>
<td>406</td>
<td>615</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,06), 1–3 (p<0,001) och 1–4 (p=0,02). Bland männen: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,02). Mellan könen: (p<0,001).
Resultatet från kostregistreringen visar att medelintaget av frukt och grönt var 339 gram per dag för hela gruppen. I likhet med Riksmaten 1997–98 äter kvinnor mer frukt och grönt än män. Resultaten tyder också på att både kvinnor (15 %) och män (10 %) har ökat sin konsumtion av frukt och grönt det senaste decenniet.

I enkäten i Riksmaten vuxna 2010–11 angav mindre än en av tio (6 %) att de äter frukt och grönt minst fem gånger om dagen. Detta är i överensstämmelse med kostindex 2008, där en av tio personer angav att de åt frukt och grönsaker minst fem gånger om dagen. I enkäten svarade 36 procent av kvinnorna att de åt grönsaker två till fyra gånger eller mer per dag, medan cirka hälften så många män (17 %) angav en sådan konsumtion. Av kvinnorna åt 40 procent frukt och bär två till fyra gånger eller mer per dag i veckan och 18 procent av männen.

Figur 81. Figuren visar frekvensen av intag av grönsaker hos kvinnor och män i enkäten. The figure shows the intake frequency of vegetables among women and men in the questionnaire.

Figur 82. Figuren visar frekvensen av intaget av frukt och bär hos kvinnor och män i enkäten. The figure shows the intake frequency of fruit and berries among women and men in the questionnaire.
"Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris”
Intaget av fullkorn var i genomsnitt 39 gram per dag för kvinnor, 46 g för män och 42 gram för hela gruppen. De yngre åldersgrupperna hade lägre intag av fullkorn än de äldre.

Endast 124 kvinnor (ca 12 % av kvinnorna) åt 70 gram eller mer fullkorn per dag och 94 män (ca 12 % av männen) åt 90 gram eller mer per dag. Medelintaget (Sd) bland dem som konsumerar enligt rådet var för kvinnor 94 (24) gram och för män 115 (21) gram, se figur 83. De utan jämförelse viktigaste källorna till fullkorn var bröd, följt av flingor, gröt och välling, se figur 84.
Trots att utbudet av fullkornsalternativ av pasta, bulgur, couscous och ris har ökat under de senaste åren, var det få som i sin registrering angav att de ätit fullkornsvarianterna av dessa (tabell 153).

Tabell 153. Fördelning mellan traditionella och fullkornsvarianter av pasta och ris. Distribution between traditional and wholegrain varieties of pasta and rice.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Livsmedel</th>
<th>Medelintag av traditionell pasta och ris gram per dag</th>
<th>Medelintag av fullkorns pasta och ris gram per dag</th>
<th>Totalt medelintag gram per dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pasta</td>
<td>22</td>
<td>4</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>Ris</td>
<td>19</td>
<td>2</td>
<td>21</td>
</tr>
</tbody>
</table>

"Ät fisk ofta – gärna 2–3 gånger i veckan"

Det totala intaget av fisk och skaldjur var i genomsnitt 37 gram per dag för kvinnor, 43 gram för män och 39 gram för hela gruppen. I figur 85 visas medelintaget per dag och åldersgrupp. Det var ingen skillnad mellan kvinnors och mäns intag. De yngre åldersgrupperna hade betydligt lägre intag av fisk och skaldjur än äldre. De äldre åt nästan dubbelt så mycket fisk och skaldjur som de yngre (tabell 154).


Figur 85. Medelintag av fisk och skaldjur (gram/dag). Average intake of fish and shellfish (gram/day).
Figur 86. Figuren visar frekvensen av intag av fisk och skaldjur hos kvinnor och män i enkäten.
The figure shows the frequency of intake of fish and shellfish.

Tabell 154. Intag av fisk och skaldjur (gram/dag). Medelvärden (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas.
Intake of fish and shellfish (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Antal</th>
<th>Medel</th>
<th>Sd</th>
<th>p5</th>
<th>p25</th>
<th>p50</th>
<th>p75</th>
<th>p95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kvinnor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>202</td>
<td>24</td>
<td>28</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>16</td>
<td>38</td>
<td>96</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>247</td>
<td>33</td>
<td>35</td>
<td>0</td>
<td>1</td>
<td>23</td>
<td>51</td>
<td>102</td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>358</td>
<td>40</td>
<td>37</td>
<td>0</td>
<td>10</td>
<td>32</td>
<td>61</td>
<td>114</td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>198</td>
<td>48</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>22</td>
<td>43</td>
<td>66</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla kvinnor</td>
<td>1005</td>
<td>37</td>
<td>36</td>
<td>0</td>
<td>5</td>
<td>31</td>
<td>55</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>Män</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18–30 år</td>
<td>132</td>
<td>31</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>14</td>
<td>50</td>
<td>101</td>
</tr>
<tr>
<td>31–44 år</td>
<td>183</td>
<td>34</td>
<td>42</td>
<td>0</td>
<td>19</td>
<td>55</td>
<td>124</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45–64 år</td>
<td>308</td>
<td>44</td>
<td>49</td>
<td>0</td>
<td>32</td>
<td>67</td>
<td>144</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>65–80 år</td>
<td>169</td>
<td>59</td>
<td>46</td>
<td>0</td>
<td>26</td>
<td>55</td>
<td>83</td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td>Alla män</td>
<td>792</td>
<td>43</td>
<td>47</td>
<td>0</td>
<td>1.4</td>
<td>31</td>
<td>67</td>
<td>134</td>
</tr>
<tr>
<td>Kvinnor och män</td>
<td>1797</td>
<td>39</td>
<td>41</td>
<td>0</td>
<td>3</td>
<td>31</td>
<td>61</td>
<td>119</td>
</tr>
</tbody>
</table>

"Byt till flytande margarin eller olja når du lagar mat"
I enkäten svarade över 60 procent att de använde flytande matfett i matlagningen. Det vanligaste matfettet var matolja (32 %), exempelvis olivolja och rapsolja, följt av flytande margarin (29 %), smör (17 %) samt mat- och bakmargarin (13 %). Se avsnittet om enkäten.

Jämförelse med tidigare svenska matvaneundersökningar


Livsmedelshälsosakt från 1989 till 2011

Sammanfattningsvis har en del positiva förändringar skett, i form av ökat intag av såväl frukt och grönt som fisk och skal djur, liksom minskat intag av bakverk, glass och läsk. Detta är i linje med Livsmedelsverkets kostråd. Anmärkningsvärde är att intaget av pizza, pøj och piroger har ökat så kraftigt, detta kan dock bero på metodologiska skillnader. Att intaget av pizza, pøj och piroger är högt reflekteras även i de procentuella bidragen av näringsämnen. Pizza, pøj och piroger bidrog med så mycket som 6 procent av kostens fettintag och 5 procent av proteinintaget. Även kolhydrater och en rad vitaminer och mineraler hämtas från pizza, pøj och piroger (tabell 155).


<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ost</td>
<td>34</td>
<td>35</td>
<td>51</td>
<td>27</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Mjölk, fil, yoghurt</td>
<td>304</td>
<td>391</td>
<td>447</td>
<td>287</td>
<td>374</td>
</tr>
<tr>
<td>Matbröd</td>
<td>101</td>
<td>107</td>
<td>109</td>
<td>109</td>
<td>115</td>
</tr>
<tr>
<td>Potatis</td>
<td>98</td>
<td>146</td>
<td>147</td>
<td>142</td>
<td>167</td>
</tr>
<tr>
<td>Grönsaker*</td>
<td>149</td>
<td>142</td>
<td>112</td>
<td>95</td>
<td>84</td>
</tr>
<tr>
<td>Rostfrukter</td>
<td>31</td>
<td>18</td>
<td>13</td>
<td>21</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Baljöter</td>
<td>16</td>
<td>10</td>
<td>7</td>
<td>13</td>
<td>11</td>
</tr>
<tr>
<td>Frukter och bär</td>
<td>198</td>
<td>186</td>
<td>173</td>
<td>112</td>
<td>104</td>
</tr>
<tr>
<td>Juicer**</td>
<td>70</td>
<td>111</td>
<td>87</td>
<td>68</td>
<td>87</td>
</tr>
<tr>
<td>Gröt, välling</td>
<td>47</td>
<td>47</td>
<td>57</td>
<td>46</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Ringar</td>
<td>13</td>
<td>8</td>
<td>5</td>
<td>15</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Ris, risrätter, gryn</td>
<td>31</td>
<td>30</td>
<td>21</td>
<td>31</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Pasta</td>
<td>39</td>
<td>43</td>
<td>19</td>
<td>44</td>
<td>47</td>
</tr>
<tr>
<td>Pannekaka, väll, snäckor</td>
<td>11</td>
<td>15</td>
<td>16</td>
<td>11</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>Pizza, pizza</td>
<td>36</td>
<td>25</td>
<td>16</td>
<td>49</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>Kött, fisk*</td>
<td>111</td>
<td>122</td>
<td>96</td>
<td>124</td>
<td>128</td>
</tr>
<tr>
<td>Bröd</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Inälvsmat</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>8</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Korn, sylt</td>
<td>20</td>
<td>31</td>
<td>25</td>
<td>30</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisk, skaljtur*</td>
<td>58</td>
<td>44</td>
<td>40</td>
<td>54</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>Ägg</td>
<td>19</td>
<td>19</td>
<td>21</td>
<td>15</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Nötter, snacks</td>
<td>11</td>
<td>8</td>
<td>3</td>
<td>9</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Bullar, kex, kakor</td>
<td>40</td>
<td>53</td>
<td>61</td>
<td>35</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Glass</td>
<td>9</td>
<td>15</td>
<td>20</td>
<td>10</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td>Grädde, crème fraiche</td>
<td>12</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>7</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Söta soppor, efterrätter</td>
<td>24</td>
<td>18</td>
<td>35</td>
<td>17</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Marmelad, sylt, mos</td>
<td>12</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
<td>12</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Sås, läsk, isglass</td>
<td>128</td>
<td>174</td>
<td>135</td>
<td>141</td>
<td>205</td>
</tr>
<tr>
<td>Godis, choklad</td>
<td>18</td>
<td>16</td>
<td>11</td>
<td>11</td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td>Socker, sirap, honung</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>3</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alkoholhaltiga drycker</td>
<td>131</td>
<td>162</td>
<td>119</td>
<td>232</td>
<td>253</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Även rätter ingår för att mängderna ska vara jämförbara med tidigare undersökningar. 100 g köttgryta = 100 g kött.
** I undersökningen 1997–98 ingick nektar i juicen, men i undersökningen 2010–11 placerades nektar i saftgruppen.

**Energi- och näringsintag från 1989 till 2011**


**Energi och energigivare**


<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Antal</td>
<td>1205</td>
<td>626</td>
<td>804</td>
<td>791</td>
<td>589</td>
<td>769</td>
</tr>
<tr>
<td>Energi (MJ)</td>
<td>7,4</td>
<td>7,9</td>
<td>7,5</td>
<td>9,3</td>
<td>10,0</td>
<td>9,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Energi (kcal)</td>
<td>1774</td>
<td>1900</td>
<td>1791</td>
<td>2237</td>
<td>2401</td>
<td>2321</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein (%)</td>
<td>16,8</td>
<td>15,4</td>
<td>14,7</td>
<td>17,0</td>
<td>15,0</td>
<td>14,6</td>
</tr>
<tr>
<td>- mättade FS* (%)</td>
<td>13,1</td>
<td>14,2</td>
<td>16,6</td>
<td>13,0</td>
<td>14,6</td>
<td>17,1</td>
</tr>
<tr>
<td>- enkelomättade FS (%)</td>
<td>12,9</td>
<td>12,3</td>
<td>12,6</td>
<td>12,8</td>
<td>12,7</td>
<td>12,8</td>
</tr>
<tr>
<td>- fleromättade FS (%)</td>
<td>5,7</td>
<td>4,7</td>
<td>5,3</td>
<td>4,7</td>
<td>5,5</td>
<td>5,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Kolhydrater (%)</td>
<td>46,1</td>
<td>47,6</td>
<td>46,2</td>
<td>45,2</td>
<td>46,5</td>
<td>44,5</td>
</tr>
<tr>
<td>- monosackarider (%)</td>
<td>7,0</td>
<td>7,0</td>
<td>6,3</td>
<td>5,7</td>
<td>5,5</td>
<td>5,1</td>
</tr>
<tr>
<td>- disackarider (%)</td>
<td>12,0</td>
<td>13,3</td>
<td>14,1</td>
<td>10,8</td>
<td>12,7</td>
<td>12,6</td>
</tr>
<tr>
<td>- sackaros (%)</td>
<td>8,2</td>
<td>9,0</td>
<td>9,4</td>
<td>7,2</td>
<td>8,5</td>
<td>7,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kostfibrer (%)</td>
<td>2,1</td>
<td>1,7</td>
<td>1,8</td>
<td>1,9</td>
<td>1,5</td>
<td>1,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol (%)</td>
<td>2,8</td>
<td>2,8</td>
<td>1,8</td>
<td>3,9</td>
<td>3,7</td>
<td>3,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* FS = fettsyror

Vitaminer och mineraler

Intaget av B₁₂ har minskat, vilket kan bero på att intaget av mejeriprodukter och ost har minskat de senaste 20 åren.


<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Antal</td>
<td>1005</td>
<td>626</td>
<td>804</td>
<td>791</td>
<td>589</td>
<td>769</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Energi</td>
<td>7,4</td>
<td>7,9</td>
<td>7,5</td>
<td>9,4</td>
<td>10,0</td>
<td>9,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>kcal</td>
<td>1774</td>
<td>1900</td>
<td>1791</td>
<td>2237</td>
<td>2401</td>
<td>2321</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin A RE</td>
<td>1117</td>
<td>1396</td>
<td>1735</td>
<td>876</td>
<td>1304</td>
<td>1617</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin D µg</td>
<td>8,8</td>
<td>6,1</td>
<td>6,1</td>
<td>8,3</td>
<td>6,2</td>
<td>6,5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin E α-TE</td>
<td>15,8</td>
<td>8,6</td>
<td>8,4</td>
<td>14,3</td>
<td>7,9</td>
<td>7,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin C mg</td>
<td>132</td>
<td>117</td>
<td>99</td>
<td>102</td>
<td>80</td>
<td>73</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tiamin mg</td>
<td>1,5</td>
<td>1,64</td>
<td>1,53</td>
<td>1,5</td>
<td>1,6</td>
<td>1,5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Riboflavin mg</td>
<td>1,9</td>
<td>2,0</td>
<td>2,2</td>
<td>1,8</td>
<td>1,9</td>
<td>2,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Niacin mg</td>
<td>43</td>
<td>39</td>
<td>35</td>
<td>44</td>
<td>39</td>
<td>35</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin B₁₂ µg</td>
<td>6,9</td>
<td>7,5</td>
<td>8,8</td>
<td>6,6</td>
<td>6,9</td>
<td>8,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Folsäure µg</td>
<td>349</td>
<td>273</td>
<td>259</td>
<td>292</td>
<td>231</td>
<td>233</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fosfor mg</td>
<td>1697</td>
<td>1623</td>
<td>1701</td>
<td>1671</td>
<td>1563</td>
<td>1668</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Järn mg</td>
<td>13,1</td>
<td>13,1</td>
<td>16,1</td>
<td>12,5</td>
<td>12,2</td>
<td>16,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kalium mg</td>
<td>1114</td>
<td>1164</td>
<td>1321</td>
<td>1016</td>
<td>1065</td>
<td>1225</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kalium mg</td>
<td>3986</td>
<td>3837</td>
<td>4084</td>
<td>3713</td>
<td>3524</td>
<td>3933</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Magnesium mg</td>
<td>419</td>
<td>371</td>
<td>394</td>
<td>394</td>
<td>343</td>
<td>386</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Natrium mg</td>
<td>3774</td>
<td>3585</td>
<td>3403</td>
<td>3905</td>
<td>3564</td>
<td>3480</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Selen µg</td>
<td>58</td>
<td>40</td>
<td>39</td>
<td>56</td>
<td>36</td>
<td>37</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Zink mg</td>
<td>13,1</td>
<td>12,5</td>
<td>12</td>
<td>13,3</td>
<td>12,5</td>
<td>12,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kostfibrer g</td>
<td>25,9</td>
<td>20,6</td>
<td>20,6</td>
<td>23,2</td>
<td>18,0</td>
<td>18,5</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Rekommenderad näringsstätthet avsedd för planering av kostneder av grupper av individer 6–60 år med en blandad ålders- och könsammansättning. Värdena är anpassade efter de ålders- och könskategorier med förhållandevis störst krav på kosten.
Jämförelse med
matvaneundersökningar
i de nordiska länderna

Matvaneundersökningar görs regelbundet i många länder runt om i världen. Det är dock svårt att jämföra resultat mellan olika länder, eftersom det finns skillnader i undersökningsmetodik, intagsberäkningar och näringsvärden i respektive lands livsmedelsdatabaser.


När det gäller intaget av vitaminer och mineraler är skillnaderna mellan länderna stora. I Sverige, Finland och Island är intaget av vitamin D mer än dubbelt så stort som i Danmark, som har det lägsta intaget. Finland har även betydligt högre intag av järn än övriga nordiska länder.


I Finland undersökt endast samband mellan utbildning och näringsintag och detta endast i den förvärvsarbetande gruppen. I Finland sågs framför allt ett samband mellan näringsintaget och utbildningsnivån hos män, vilket är i motsats till Sverige. I Finland hade männen med lägst utbildning ett lägre intag av folat, järn, protein och kolhydrater, men högre intag av fett. I Danmark saknades bakgrunds faktorkares samband med näringsintag och livsmedelkonsumtion.

Tabell 158. Intag av energigivande näringsämnen och folat, vitamin D och järn (per 10 MJ) i de nordiska länderna. *Intake of the energy giving nutrients, folate, vitamin D and iron (per 10 MJ) in the Nordic countries.*

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Riksmaten 2010–11</th>
<th>Finland¹</th>
<th>Norge²</th>
<th>Danmark³</th>
<th>Island⁴</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Antal deltagare</td>
<td>1797</td>
<td>2039</td>
<td>1787</td>
<td>3354</td>
<td>1312</td>
</tr>
<tr>
<td>Ålder på deltagare</td>
<td>18–80 år</td>
<td>25–74 år</td>
<td>18–70 år</td>
<td>18–75 år</td>
<td>18–80 år</td>
</tr>
<tr>
<td>Kolhydrater (E%)</td>
<td>45</td>
<td>50</td>
<td>44</td>
<td>45</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Fett (E%)</td>
<td>35</td>
<td>32</td>
<td>34</td>
<td>35</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>Mättade fettsyror (E%)</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
<td>13</td>
<td>14</td>
<td>14,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Enkelomättade fettsyror (E%)</td>
<td>13</td>
<td>12</td>
<td>12</td>
<td>12</td>
<td>–</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleromättade fettsyror (E%)</td>
<td>5,7</td>
<td>6,2</td>
<td>6,2</td>
<td>4,9</td>
<td>–</td>
</tr>
<tr>
<td>Protein (E%)</td>
<td>17</td>
<td>17</td>
<td>18</td>
<td>14</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>Alkohol (E%)</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>2,1</td>
<td>6</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>Folsyre (µg/10 MJ)</td>
<td>323</td>
<td>333</td>
<td>273</td>
<td>359</td>
<td>320⁵</td>
</tr>
<tr>
<td>Vitamin D (µg/10 MJ)</td>
<td>8,6</td>
<td>9,5</td>
<td>6,1</td>
<td>3,8</td>
<td>9,4⁶</td>
</tr>
<tr>
<td>Järn (mg/10 MJ)</td>
<td>12,8</td>
<td>16,3</td>
<td>12,2</td>
<td>11,3</td>
<td>12,7⁷</td>
</tr>
</tbody>
</table>

¹ 48 timmars recall.
² 2 x 24-timmars recall.
³ Kostdagbok, 7-dagars.
⁴ 48 timmars recall och enkätdata.
⁵ Omräknade per 10 MJ på gruppnivå. Energiprocent är beräknat utan fiberenergi.
 Diskussion och slutsatser


Undersökningens tillförlitlighet


Intaget av frukt och grönsaker har ökat men kan öka mer
Intaget av frukt och grönsaker har ökat sedan den senaste svenska matvaneundersökningen Riksmaten vuxna 1997–98. Detta är i linje med statistik från Jordbruksverket som också visar att intaget av frukt och grönsaker ökar [17]. Konsumtionen av frukt och grönsaker är fortsatt förhållandevis låg, endast 17 procent av deltagarna i Riksmaten vuxna 2010–11 åt 500 gram frukt och grönsaker eller mer per dag, vilket är Livsmedelsverkets råd. Anmärkningsvärt är den låga konsumtionen av frukt bland män, en tredjedel av männen noterade mindre än fem gram per dag under registreringsperioden. Frukt- och grönsakkonsumtionen skilde sig också mellan olika grupper. Äldre åt mer frukt och grönsaker än yngre. Fysiskt aktiva deltagare och icke-rökare åt mer frukt och grönsaker än de som inte var fysiskt aktiva eller var rökare. Deltagare med högre utbildning åt också mer grönsaker än de med lägre utbildning.

Fiskkonsumtionen ökar, men kan öka ytterligare
Jämfört med tidigare matvaneundersökningar äter svenskarna allt mer fisk. Fler åter också lax en gång i veckan eller mer. Fiskkonsumtionen skiljer sig mellan olika grupper. Till exempel åt de äldre nästan dubbelt så mycket fisk som de yngre. Cirka 30 procent av deltagarna uppgav att de åt fisk mindre än en gång per vecka. Fisk och skaldjur är viktiga källor till många näringsämnen och mineraler. Till exempel kom en tredjedel av allt vitamin D från fisk, skaldjur och fisk- och skaldjursrätter men endast fem procent av energin.

Intaget av söta och feta livsmedel är högt

Fettkvalitén har förbättrats, men intaget av mättat fett är fortfarande högt
Fettkvalitén har förbättrats, andelen fleromättade fettsyror har ökat och mättade fettsyror har minskat sedan den senaste undersökningen. Andelen mättade fettsyror är dock fortfarande för hög hos majoriteten av deltagarna och genomsnittsintaget var drygt 13 E%, vilket är över den rekommenderade nivån på 10 E% [15]. Den förändrade fettkvalitén kan förklaras av att fler väljer olja och flytande margarin i matlagningen och att fiskkonsumtionen framför allt lax har ökat sedan Riksmaten 1997–98. Resultaten visar också att de största källorna till mättat fett var mejeriprodukter, ost, matfett på smörgås, kött, korv, pizza och kaffebröd.
Intaget av fibrer och fullkorn är lågt

Intaget av vitamin D, folat och järn är lågt bland unga kvinnor
Resultaten visar att de flesta får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler i enlighet med svenska näringsrekommendationer, men att intaget av vitamin D, järn och folat är lågt hos många av deltagarna. Intaget var allra lägst bland unga kvinnor. Äldre deltagare hade en näringsstätere kost än yngre och kvinnors kost var näringsstätere än männen.

Intaget av salt är högt
De flesta väljer joderat salt i matlagningen, men saltintaget är högt. Sju av tio hade ett saltintag som var högre än rekommendationen (6 gram per dag för kvinnor och 7 gram per dag för män). Siffrorna ska tolkas med viss försiktighet då tillsatt salt vid bordet inte ingår och saltinnehållet kan variera i maten beroende på hur den tillagas.

Många deltagare är överviktiga eller feta
Referenser

Rättelser och uppdateringar

Februari 2013

Sidan 20. Ändring av siffror i första stycket – 2 254 ska vara 2 268 och 457 ska vara 454.
   Tabell 2. Mindre ändringar i antalet i urvalet.
Sidan 80. Enheten i texten och tabell 63 ska vara gram, inte mg.
Sidan 97. Figur 60. Enheten på x-axeln för niacin är mg/10 MJ.
Sidan 133. Sista stycket, ändrad mening: Alla livsmedelsgrupper utom fyra bidrog med mer än 0,5 procent till energiintaget.
Instruktioner:

Enkäten kommer att läsas maskinellt. När du besvarar enkäten ber vi dig därför tänka på att:

- Använda kulspetspenna med svart eller blå färg, inte röd. Använd inte blyertspenna!
- Skriv tydliga siffror: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
- Skriv tydliga och STORA bokstäver: A B C D E F G H I J
- Markera dina svar med kryss, så här ☒ och INTE så här: ☒
- Om du vill ändra ditt svar, täck hela rutan: ☒
- Om du vill skriva mer text än vad som får plats på de anvisade raderna/boxarna eller om du vill förklara/förtydliga något:
  - skriv inte mellan eller i närheten av svarsrutorna
  - skriv i stället på eventuell kommentarsida
## Riksmaten 2010
### Bakgrund

1. **Är du man eller kvinna?**
   - 1 □ Man
   - 2 □ Kvinna

2. **Vilket år är du född?**
   - År: [1 9 1]

3. **Hur många personer (inklusive dig själv) bor vanligtvis i ditt hushåll?**
   - [ ] personer

4. **Hur många personer under 18 år bor vanligtvis i ditt hushåll?**
   - [ ] personer

5. **Vilket av följande alternativ passar bäst som beskrivning på den högsta genomförda utbildning du har?**
   - 1 □ Grundskola, realskola eller folkskola
   - 2 □ 2-årig gymnasieutbildning, yrkesutbildning, folkhögskola, flickskola eller motsvarande
   - 3 □ Minst 3-årig gymnasieutbildning
   - 4 □ Utbildning från universitet, högskola eller motsvarande
   - 5 □ Saknar skolutbildning

6. **Har du något av följande hälsoproblem?**
   - 1 □ Ja
   - 2 □ Nej
   a. Diabetes
   b. Njursjukdom
   c. Laktosintolerans
   d. Glutenintolerans (celiaki)

7. **Har du någon gång vaccinerat dig mot hepatit A (Twinrix, Havrix, Ambirix, Avaxim eller Epaxal)?**
   - 1 □ Ja
   - 2 □ Nej → Gå till fråga 9

8. **Om du har vaccinerat dig mot hepatit A, vilket år var det? Om du inte kommer ihåg det exakta året, ange det år du tror det var.**
   - År: [1 1 1 1]
9. Har du under de senaste 12 månaderna haft diarré och/eller kräkning som du sätter i samband med intag av mat eller vatten?
   1  □  Ja
   2  □  Nej

10. Röker du?
    1  □  Ja, dagligen
    2  □  Ja, vid enstaka tillfällen
    3  □  Nej, jag har slutat
    4  □  Nej, jag har aldrig rökt

11. Hur lång är du?
    cm

12. Hur mycket väger du?
    Svara i hela kilo.
    kg

13. Vilket är ditt midjemått?
    Använd ett måttband. Stå upp och mät midjemåttet i höjd med naveln efter en normal utandning.
    cm

14. Vilket är ditt höftmått?
    Använd ett måttband. Mät höftmåttet där stjärten är som bredast.
    cm
Frågorna 15 till 17 ska endast besvaras av kvinnor

15. **Har du fött några barn?**
   1. [ ] Ja
   2. [ ] Nej — Gå till fråga 17

16. **Hur många månader sammanlagt har du helammat dina barn när de var små?**
   *Exempel. Du har fött två barn och helammade det ena barnet fem månader och det andra två månader, kryssa i alternativet 7-12 månader.*
   1. [ ] 1-3 månader sammanlagt
   2. [ ] 4-6 månader sammanlagt
   3. [ ] 7-12 månader sammanlagt
   4. [ ] Mer än 12 månader sammanlagt
   5. [ ] Jag har inte helammat mina barn

17. **Är du...**

   **a. ... gravid?**
   1. [ ] Ja
   2. [ ] Nej

   **b. ... ammande?**
   1. [ ] Ja
   2. [ ] Nej

   **c. ... i postmenopausen eller inte haft någon menstruation det senaste året?**
   1. [ ] Ja
   2. [ ] Nej
### Arbete och fritid

18. Vilken av följande beskrivningar stämmer bäst med din nuvarande huvudsakliga sysselsättning?

1. [ ] Arbetar som anställd/Egen företagare
2. [ ] Studerande
3. [ ] Arbetssökande eller i arbetsmarknadspolitisk åtgärd
4. [ ] Pensionär (ålders-, avtalspension)
5. [ ] Har sjukersättning/Är förtidspensionerad
6. [ ] Långtidssjukskriven (sedan minst 60 dagar)
7. [ ] Graviditets- eller föräldraledig
8. [ ] Hemarbetande
9. [ ] Annat

Gå till fråga 21

19. Till vilket yrke vill du räkna ditt huvudsakliga arbete?

![Yrkesområde](#)

20. Inom vilken bransch arbetar du?

![Branchez](#)

21. Har du varit på solsemester utomlands under de 2 senaste månaderna?

1. [ ] Ja
2. [ ] Nej

22. När det är soligt:

1. [ ] Är du helst i solen hela tiden
2. [ ] Både i sol och skugga
3. [ ] Söker skugga hela tiden
Mat

### 23. Vilken typ av mat äter du?

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Alla sorters mat</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Allt utom kött</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Lakto-ovo-vegetariskt, dvs. inte kött, fågel och fisk</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Laktovegetariskt, men ibland fisk och ägg</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Bara laktovegetariskt, dvs. inte kött, fågel, fisk eller ägg</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Vegankost, dvs. äter inte kött, fågel, fisk, ägg eller mjölkprodukter</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Annan kost</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 24. a) Följer du just nu någon särskild diet?

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Ja</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Nej ➔ Gå till fråga 25</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### b) Vilken diet är det du följer?

Namnge eller beskriv.

<p>| |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
</tr>
</thead>
</table>

### 25. Vilken typ av matfett använder du oftast på smörgås?

Endast ett svar får markeras.

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>01</td>
<td>Smör</td>
</tr>
<tr>
<td>02</td>
<td>Bregott, 75-80 % fett</td>
</tr>
<tr>
<td>03</td>
<td>Bordsmargarin 70-80 % fett, t.ex. Becel Gold</td>
</tr>
<tr>
<td>04</td>
<td>Bordsmargarin 60 % fett, t.ex. Bregott Mellan, Runda Bords, Milda normalsaltat</td>
</tr>
<tr>
<td>05</td>
<td>Lättmargarin 30-40 % fett, t.ex. Lätta, Becel, Lätt &amp; Lagom, Milda smörgås lätt</td>
</tr>
<tr>
<td>06</td>
<td>Benecol, Becel ProAktiv</td>
</tr>
<tr>
<td>07</td>
<td>Mat &amp; bakmargarin (i papper/folie) 70-80 % fett, t.ex Milda, Carlshamn Gott Gott</td>
</tr>
<tr>
<td>08</td>
<td>Annat matfett</td>
</tr>
<tr>
<td>09</td>
<td>Använder inte matfett på smörgås</td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>Vet inte</td>
</tr>
</tbody>
</table>
26. **Vilken typ av matfett används oftast i matlagningen i ditt hushåll?**  

   Endast ett svar får markeras.

   01. [ ] Matolja  
   02. [ ] Rapsolja  
   03. [ ] Olivolja  
   04. [ ] Majsolja  
   05. [ ] Solrosolja  
   06. [ ] Smör  
   07. [ ] Mat & bakmargarin (i papper/folie) 70-80 % fett, t.ex. Milda, Carlshamn Gott Gott  
   08. [ ] Flytande matfett/margarin, t.ex. Arla Smör & Rapsolja, Milda Culinesse,  
   09. [ ] Bordsmargarin 70-80 % fett, t.ex. Becel Gold  
   10. [ ] Bregott 75-80 % fett  
   11. [ ] Annat matfett  
   12. [ ] Använder inte matfett  
   13. [ ] Vet inte

27. **Vilken typ av salt använder du oftast i matlagningen?**  

   Endast ett svar får markeras.

   1. [ ] Salt med jod  
   2. [ ] Salt utan jod  
   3. [ ] Mineralsalt (natriumreducerad) med jod  
   4. [ ] Mineralsalt (natriumreducerad) utan jod  
   5. [ ] Flingsalt  
   6. [ ] Havssalt  
   7. [ ] Vet inte
28. Hur ofta äter du grönsaker?

Tänk på de senaste 12 månaderna.

Med grönsaker menas även bladväxter och rotfrukter.

Exempel: Grönsaker (färska, frista, stuvade, konserverade m.m.), som broccoli, tomat, gurka, paprika, sallat, bönor, linser, morot, rödbeta, selleri och palsternacka. Försök också ta med rätter där grönsaker ingår, som blandad sallad, grönsaksblandning, grönsaksjuice eller grönsaksoppa och gryträtter med grönsaker.

Räkna inte med de tillfällen då intaget klart understiger en portion, t.ex en gurkskiva på smörgåsen, persiljekvist.

Endast ett svar får markeras.

01 □ Aldrig
02 □ <1 gång/månad
03 □ 1 gång/månad
04 □ 2 gånger/månad
05 □ 3 gånger/månad
06 □ 1 gång/vecka
07 □ 2 gånger/vecka
08 □ 3 gånger/vecka
09 □ 4 gånger/vecka
10 □ 5 gånger/vecka
11 □ 6 gånger/vecka
12 □ 1 gång/dag
13 □ 2 gånger/dag
14 □ 3 gånger/dag
15 □ 4 gånger/dag eller mer
29. **Hur ofta äter du frukt och bär?**

Tänk på de senaste 12 månaderna.

Med frukt och bär menas t ex ett äpple, en apelsin, en banan, en klase druvor, ett glas juice, en tallrik jordgubbar, eller frukt och bär som ingår i kräm, kompott eller fruktssladd.

Räkna inte med de tillfällen då intaget klar understiger en portion, t ex. bär som dekoration på tårtor.

Endast ett svar får markeras.

| 1  | Aldrig                        |
|    | 2 | <1 gång/månad               |
|    | 3 | 1 gång/månad               |
|    | 4 | 2 gånger/månad            |
|    | 5 | 3 gånger/månad            |
|    | 6 | 1 gång/vecka               |
|    | 7 | 2 gånger/vecka            |
|    | 8 | 3 gånger/vecka            |
|    | 9 | 4 gånger/vecka            |
|    | 10| 5 gånger/vecka           |
|    | 11| 6 gånger/vecka           |
|    | 12| 1 gång/dag                |
|    | 13| 2 gånger/dag              |
|    | 14| 3 gånger/dag              |
|    | 15| 4 gånger/dag eller mer     |

30. **Hur stor andel av de frukter och grönsaker du äter/köper uppskattar du är ekologiska?**

Tänk på de senaste 12 månaderna. Endast ett svar får markeras.

| 1  | Ingen/liten andel (mindre än ¼, 25 %) |
|    | 2 | Ungefär en fjärdedel (¼, 25 %)       |
|    | 3 | Ungefär hälften (½, 50 %)           |
|    | 4 | Det mesta (¾, 75 % eller mer)       |

31. **Hur ofta äter du...?**

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Aldrig</th>
<th>&lt;1 gång/månad</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>2-3 gånger/månad</th>
<th>1 gång/vecka</th>
<th>2-3 gånger/vecka</th>
<th>4-6 gånger/vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

a. Vindruvor
b. Jordgubbar (färsk/frysta)
c. Hallon (färsk/frysta)
d. Torkade fikon
e. Russin, sultanas, korinter
f. Annan torkad frukt (dadlar, aprikoser, äpplen, mango, papaya m.fl.)
32. **Hur ofta äter du…?**

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>&lt;1 gång/månad</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>2-3 gånger/månad</th>
<th>1 gång/vecka</th>
<th>2-3 gånger/vecka</th>
<th>4-6 gånger/vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Pommes frites, klyftpotatis, stekt potatis</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Chips</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Popcorn</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>d. Tacoskal, nachos, majstortillas</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>e. Choklad och godis</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>f. Bullar, kakor, kex, tårta m.m.</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>g. Glass</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
</tbody>
</table>

33. **Hur ofta dricker du saft eller läsk…?**

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>&lt;1 gång/månad</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>2-3 gånger/månad</th>
<th>1 gång/vecka</th>
<th>2-3 gånger/vecka</th>
<th>4-6 gånger/vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Sötad med socker</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Sötad med sötningsmedel, lightläsk</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
</tbody>
</table>

34. **Hur ofta använder du något av följande sötningsmedel (suketter, hermesetas, canderell) i kaffe, te, på fil, gröt eller i matlagning och bakning?**

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>&lt;1 gång/månad</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>2-3 gånger/månad</th>
<th>1 gång/vecka</th>
<th>2-3 gånger/vecka</th>
<th>4-6 gånger/vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
</table>

35. **Hur ofta äter du följande kryddor?**

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>&lt;1 gång/månad</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>2-3 gånger/månad</th>
<th>1 gång/vecka</th>
<th>2-3 gånger/vecka</th>
<th>4-6 gånger/vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Kanel</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Chili-/Paprikapulver</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### 36. Hur ofta äter du svamp?
Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>2-3 gånger/månad</th>
<th>1 gång/vecka</th>
<th>2-3 gånger/vecka</th>
<th>4-6 gånger/vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Odlad champinjon, rå (inte tillagad)</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Annan svamp rå (inte tillagad)</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Odlad champinjon, tillagad</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>d. Stenmurkla, tillagad</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>e. Annan odlad svamp, tillagad</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>f. Egen plockad svamp, tillagad</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>g. Köpt konserverad/fryst svamp, rå eller tillagad</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 37. Hur ofta äter du mat som grillats hemma (kolgrill, gasolgrill eller liknande, inte i vanlig ugn)?
Tänk på maj till september. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>2-3 gånger/månad</th>
<th>1 gång/vecka</th>
<th>2-3 gånger/vecka</th>
<th>4-6 gånger/vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Kött</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Fisk</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Kyckling</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>d. Grönsaker</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 38. Hur ofta äter du följande som huvudrätt?
Tänk på de senaste 12 månaderna. Endast ett svar får markeras på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>2-3 gånger/månad</th>
<th>1 gång/vecka</th>
<th>2-3 gånger/vecka</th>
<th>4-6 gånger/vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Nötkött</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>b. Griskött</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>c. Kyckling</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
<tr>
<td>d. Fisk, skaldjur</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
<td>☐</td>
</tr>
</tbody>
</table>
39. **Hur ofta äter du följande fisk- och skaldjurssorter? Ta med all fisk och skaldjur du konsumerar, både köpt och fångad under fritidsfiske.**

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>1-3 ggr/år</th>
<th>4-8 ggr/år</th>
<th>9-11 ggr/år</th>
<th>1 gång/ månad</th>
<th>2-3 ggr/ månad</th>
<th>1 gång/ vecka</th>
<th>2-3 ggr/ vecka</th>
<th>4-6 ggr/ vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Fiskpinnar, fiskbullar och andra liknande produkter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Lax och regnbåge, öring, röding</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Stillahavsslax</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>d. Abborre, gädda, gös, lake</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>e. Mager havsfisk till exempel torsk, sej, kolja, alaska pollock, hoki, kummel</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>f. Spätta, flundra, piggyvar och annan plattfisk</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>g. Tonfisk på burk</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>h. Svärdfisk, tonfisk (ej burk), stor hällefisken, haj</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>i. Sill (t.ex. inlagd), makrill</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>j. Strömming, böckling</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>k. Ansjövis, ”svenska” sardiner t ex Gustav den 5:e</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>l. Äl</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>m. Krabba</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>n. Räkor, kräftor, hummer</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>o. Musslor</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>p. Ostron</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

40. **Är du själv fritidsfiskare eller har du bekanta/släktningar som är det? I så fall, hur ofta äter du följande fisksorter som du eller dina bekanta/släktningar fångat?**

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>1-3 ggr/år</th>
<th>4-8 ggr/år</th>
<th>9-11 ggr/år</th>
<th>1 gång/ månad</th>
<th>2-3 ggr/ månad</th>
<th>1 gång/ vecka</th>
<th>2-3 ggr/ vecka</th>
<th>4-6 ggr/ vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Lax</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Strömming</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Abborre, gädda, gös, lake</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
41. **Hur ofta äter du kött eller charkuteriprodukter från dessa djurarter?**  
Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig</th>
<th>1-3 ggr/år</th>
<th>4-8 ggr/år</th>
<th>9-11 ggr/år</th>
<th>1 gång/ månad</th>
<th>2-3 ggr/ månad</th>
<th>1 gång/ vecka</th>
<th>2-3 ggr/ vecka</th>
<th>4-6 ggr/ vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Ren</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Lamm/Får</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Häst</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>d. Vilt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

42. **Hur ofta äter du dessa nötter som de är?**  
Räkna inte med de nötter som ingår i t.ex. müsli, sallad, bakverk etc.  
Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig/ nästan aldrig</th>
<th>1-3 ggr/år</th>
<th>4-8 ggr/år</th>
<th>9-11 ggr/år</th>
<th>1 gång/ månad</th>
<th>2-3 ggr/ månad</th>
<th>1 gång/ vecka</th>
<th>2-3 ggr/ vecka</th>
<th>4-6 ggr/ vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>a. Hasselnötter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>b. Valnötter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>c. Pistagemandlar</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>d. Paranötter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>e. Pinjenötter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>f. Cashewnötter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>g. Mandel</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>h. Jordnötter</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

43. **Hur ofta äter du maträtter, müsli, sallad eller bakverk som innehåller nötter?**  
Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig/nästan aldrig</th>
<th>1-3 ggr/år</th>
<th>4-8 ggr/år</th>
<th>9-11 ggr/år</th>
<th>1 gång/ månad</th>
<th>2-3 ggr/ månad</th>
<th>1 gång/ vecka</th>
<th>2-3 ggr/ vecka</th>
<th>4-6 ggr/ vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

44. **Hur ofta äter du bröd eller maträtter med sesam- eller vallmofrön i/på?**  
Räkna med både köpt och hembakat!  
Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Aldrig/nästan aldrig</th>
<th>1-3 ggr/år</th>
<th>4-8 ggr/år</th>
<th>9-11 ggr/år</th>
<th>1 gång/ månad</th>
<th>2-3 ggr/ månad</th>
<th>1 gång/ vecka</th>
<th>2-3 ggr/ vecka</th>
<th>4-6 ggr/ vecka</th>
<th>Varje dag</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Kosttillskott

**45. Brukar du ta något vitamin- mineral- eller omega-3 tillskott?**
- 1. Ja, regelbundet hela året
- 2. Ja, regelbundet under vinterhalvåret
- 3. Ja, regelbundet under sommarhalvåret
- 4. Ibland; när jag kommer ihåg det eller känner mig trott eller förkyld
- 5. Nej aldrig → Gå till fråga 47

**46. Tar du just nu något/några kosttillskott som innehåller...?**
Flera svar får anges.
- 1. Flera vitaminer och/eller mineralämnen, t.ex. multivitaminer
- 2. Endast vitamin D
- 3. Endast folsyra
- 4. Endast järn
- 5. Endast selen
- 6. Fiskolja eller annat omega-preparat
- 7. Nej, tar inget av dessa kosttillskott

**47. a) Brukar du ta något annat kosttillskott eller hälsokostpreparat?**
- 1. Ja
- 2. Nej → Gå till fråga 48

**b) Vilket/vilka kosttillskott eller hälsokostpreparat?**

**48. Var brukar du handla dina kosttillskott och/eller hälsokostpreparat?**
Flera svar får anges!
- 1. Apotek eller deras webbshop
- 2. Hälsokosthandel
- 3. Mataffär
- 4. Hemförsäljning
- 5. Internet
- 6. Telefonförsäljning
- 7. Postorder
- 8. Annat
## Övrigt

### 49. När byggdes den bostad du bor i?

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Description</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Tidigare än 1900-talet</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>1900-1950-talen</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>1960-1970-talen</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>1980-1990-talen</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>2000-2005</td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>2006-2009</td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>2010-</td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>Vet ej</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### 50. a) Har bostaden du bor i renoverats under de senaste 10 åren?

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Description</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Ja</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Nej</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Vet ej</td>
</tr>
</tbody>
</table>

  **Gå till fråga 51**

b) Vilken typ av renovering?

- Nya innerväggar/innertak
- Måling
- Tapetsering
- Ny golvbeläggning
- Annan typ av renovering

### 51. Vilken typ av kranvatten har du i din bostad?

Om du har flera bostäder ange det som gäller i den bostad där du bor större delen av året.

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Description</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Kommunalt vatten</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Vatten från egen grävd brunn</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Vatten från egen borrad brunn</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Gemensam brunn (vattenförening, tomtägarförening, samfällighet etc.)</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Vet inte</td>
</tr>
</tbody>
</table>
52. Vilken typ av kärl använder du oftast, när du lagar eller värmer mat i mikrovågsugn?

- Tallrik eller skål av porslin, eldfast gods, glas, eller liknande
- Plastförpackning som tidigare har används till annat, t.ex. glassförpackning, eller plastförpackning som inte är avsedd för användning i mikrovågsugn
- Kärl eller förpackning avsedd för användning i mikrovågsugn
- Använder inte mikrovågsugn

53. Hur ofta åter du livsmedel förpackade i glasburk, konservburk eller tub?

Tänk på de senaste 12 månaderna. T.ex. vitlök, oliver eller soltorkade tomater i olja, pesto, tapenade.

Endast ett svar får markeras på varje rad.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Aldrig/nästan aldrig</th>
<th>1-3 ggr/år</th>
<th>4-8 ggr/år</th>
<th>9-11 ggr/år</th>
<th>1 gång/månad</th>
<th>2-3 ggr/månad</th>
<th>1 gång/vecka</th>
<th>2-3 ggr/vecka</th>
<th>4-6 ggr/vecka</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>01</td>
<td>02</td>
<td>03</td>
<td>04</td>
<td>05</td>
<td>06</td>
<td>07</td>
<td>08</td>
<td>09</td>
</tr>
</tbody>
</table>

c. Livsmedel i olja förpackade i glasburk med metallock (t.ex. vitlök, oliver och soltorkade tomater, pesto, tapenade)

b. Konserver med fisk (t.ex. tonfisk, sardiner, makrill, sill, ansjovis)

c. Konserver med kött (t.ex. köttsooppa, picknickbog, salta biten, köttbullar, köttsooppa)

d. Konserver med grönsaker (t.ex. krossade tomater, ärtor, majs, grönsakssoppa)

e. Konserver med frukt (t.ex. persikor, päron, cocktailbär)

f. Livsmedel på tub (t.ex. kalles kaviar, räkost, majonnäs, senap, tomatpuré)

Tack för att du svarade på enkäten!