

Riksmaten – vuxna 2010–11

Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige



LIVSMEDELS
VERKET

Förkortningar

AMM	Arbets- och miljömedicinkliniker
AR	Genomsnittsbehov (från engelska average requirement)
BMI	Body Mass Index, kg/m ²
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 centralbyrån
SNR	Svenska näringsrekommendationer
SQL	Structured Query Language
TE	Tokoferolekvivalenter
WHO	World Health Organization

Riksmaten – vuxna 2010–11

Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige

© Livsmedelsverket, Uppsala september 2012

ISBN 978 91 7714 216 4

Foto omslag: Form etc, Stockholm

Produktion: Byrå 4, Uppsala 2012

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, baljväxter och rotfrukter	32
Frukt 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 fraiche.....	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
Kosttillsäg	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 B ₆	99
Vitamin B ₁₂	100
Folat.....	101
Mineralämnen.....	102
Fosfor.....	102
Järn.....	103
Kalcium.....	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 matvaneundersökningar.....	151
Jämförelse med matvaneundersökningar 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
Spreads 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
Panncakes, waffles and crêpes.....	63
Soup	64
Sauces.....	65
Nutritional supplements	66

Energy and nutrient intake	67
Energy	67
Protein.....	69
Fat.....	70
Carbohydrates.....	71
Dietary fibre	72
Alcohol.....	74
Saturated fatty acids	75
Trans-fatty acids.....	76
Monounsaturated fatty acids.....	77
Polyunsaturated fatty acids.....	78
Individual fatty acids	79
Omega-3 fatty acids.....	80
Omega-6 fatty acids.....	81
Cholesterol	82
Monosaccharides.....	83
Disaccharides.....	84
Sucrose	85
Added sugar	86
Whole grain.....	87
Vitamins.....	88
Vitamin A.....	88
β -carotene.....	90
Vitamin D.....	91
Vitamin E (α -tocopherol).....	92
Vitamin C.....	93
Thiamin.....	94
Riboflavin.....	95
Niacin.....	96
Vitamin B ₆	99
Vitamin B ₁₂	100
Folate	101
Minerals.....	102
Phosphorus.....	102
Iron	103
Calcium.....	104
Potassium	105
Magnesium.....	106
Sodium	107
Selenium	108
Zinc.....	109
Food supplements	110
Questionnaire.....	111
Food consumption and nutrient intake in relation to background variables.....	120
Contribution of nutrients from food groups.....	133
Nutrient intake in relation to nutrition recommendations	142
Food habits in relation to food based dietary guidelines	145
Comparison with previous Swedish food surveys.....	151
Comparison with food surveys in the Nordic countries.....	155
Discussion	157
References	160
Appendix	162

Förord

Resultat från nationella matvaneundersökningar behövs för att få kunskap om hur matvanor, livsmedelsintag och näringsintag ser ut och hur de fördelar 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 toxiska ämnen som kan finnas i maten till grund för bland annat regelarbetet inom EU samt vid beslut om berikningsnivåer av vitaminer och mineraler.

Livsmedelsverket har tidigare genomfört två nationella matvaneundersökningar i den vuxna befolkningen, den första 1989 och en senare 1997–98. Livsmedelsutbud och livsstil är under ständig förändring och det är därför viktigt följa befolkningens matvanor och näringsintag fortlöpande.

Undersökningen *Riksmaten vuxna 2010–11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige* har gjorts i samarbete med Statistiska centralbyrån som gjort urval och hjälpt till med datainsamlingen. För första gången har en webbaserad kostregistrering använts där deltagarna stått för en stor del av basarbetet själva genom att själva rapportera in sitt matintag. En annan nyhet med denna undersökning är att blod- och urinprov samlats in från en undergrupp för att mäta nutritionsstatus och belastning av miljögifter och naturliga gifter från maten. Bidrag från Naturvårdsverket har möjliggjort insamlingen av blod- och urinprover.

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

Arbetet med matvaneundersökningen påbörjades på nutritionsavdelningen på Livsmedelsverket, men överfördes under arbetets gång till den nybildade livsmedelsdataenheten 1 januari 2011. Många medarbetare på Livsmedelsverket har varit involverade i planering och genomförande av undersökningen, framför allt vill jag omnämna Heléne Enghardt Barbieri som planerade och startade undersökningen. Ett stort tack också till Peter Ridefelt, Akademiska Sjukhuset Uppsala och Ingalill Gadhasson för hjälp med genomförandet av blod- och urinsamlingen och extra medarbetare som Helena Bjeremo och Pernilla Sandvik.

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 äter 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 näringsstäthet, 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. Utbildningsnivå 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 kvinnor och män som var fysiskt aktiva på fritiden och icke-rökare åt mer frukt och grönt 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 fleromättat 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 fiskolja- 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 äter hälsosammare än personer med lägre utbildning är det möjligt att undersökningen ger en för positiv bild av

svenskarnas matvanor. Resultaten visar trots det att svenskarnas matvanor är långt ifrån tillfredsställande och att det finns utrymme för förbättringar. Intaget av frukt, grönt och fullkorn är för lågt och intaget av söta och feta livsmedel som innehåller mycket mättat fett och salt för högt. Undersökningen visar också att det är den yngsta åldersgruppen som har de sämsta matvanorna. Detta återspeglar sig i ett sämre näringsintag för framför allt de unga kvinnorna. Detta är en viktig grupp att nå i folkhälsoarbetet då bra matvanor grundläggs i unga år och många kvinnor kommer att föda barn.

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

Riksmaten vuxna 2010–11 är Livsmedelsverkets tredje rikstäckande matvaneundersökning i den vuxna befolkningen. De två tidigare matvaneundersökningarna, Hushållens livsmedelsutgifter och kostvanor (Hulk) genomfördes 1989 [1] och Riksmaten vuxna 1997–98 [2] genomfördes under 1997 och 1998. Riksmaten vuxna 2010–11 pågick under perioden maj 2010 till juli 2011 och omfattade kvinnor och män i åldern 18–80 år.

Nyheter i undersökningen är att kostregistreringen genomfördes på webben och att blod- och urinprover samlades in i en delgrupp. Med webbmetoden, där kostregistreringarna går direkt in i Livsmedelsverkets system, har det tidskrävande arbetet med att koda och mata in kostregistreringsdata i efterhand undvikits. Blod- och urinprover ger en bild av deltagarnas nutritionsstatus och miljöbelastning och kompletterar deltagarnas självrapporterade information från kostregistrering och enkät. I denna huvudrapport ligger fokus på övergripande statistik över livsmedelskonsumtion och näringsintag för kvinnor och män. Data presenteras också uppdelat på åldersgrupper och vissa bakgrundsfaktorer.

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

För huvudurvalet gjordes en proportionell allokering enligt befolkningsstatistiken, vilket innebär att stora urval dras från stora urvalsgrupper och små urval från små urvalsgrupper. Därför ingår fler personer som bor i Götaland och Svealand än personer bosatta i Norrland i urvalet. Genom att huvudurvalet stratifierades på kön, åldersgrupp och region skapades 24 så kallade strata för huvudurvalet och från varje stratum drogs ett obundet, slumpmässigt urval (OSU), vilket innebär att sannolikheten att komma med i urvalet är lika stor för varje person. Huvudurvalet fördelades jämnt över tolv månader, lika många personer varje månad.

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 drogs 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 drogs sedan ett slumpmässigt urval av tolv personer varje kvartal, 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. Personer som tackade ja fick därefter mer information både per post och muntligt vid senare telefonsamtal. Om personen tackade nej frågade intervjuaren om personen kunde besvara några bortfallsfrågor angående till exempel orsak till att inte delta och intag av frukt och grönsaker.

Kostregistrering

I Riksmaten vuxna 2010–11 användes en 4-dagars kostregistrering. För att veckans alla dagar skulle täckas in och fördelas jämnt slumpades startdag för kostregistreringen (tisdag, onsdag, lördag eller söndag). Urvalsdragningen delades upp på fyra omgångar och gjordes varje kvartal. Fördelningen mellan de olika registreringsdagarna blev som förväntat, med cirka 62 procent av registreringarna på vardagarna och drygt 12 procent för respektive fredag, lördag och söndag.

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 anteckningshäfte 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 ätit 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 snarligt 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

Databasen innehåller livsmedel som är beredda på olika sätt, till exempel råa, kokta eller stekta, samt sammansatta maträtter och produkter. Näringsinnehållet för dessa kommer från flera olika källor. I huvudsak är alla svenska baslivsmedel analyserade på svenska laboratorier med kvalitetssäkrade analysmetoder. Data kan ibland ha kompletterats med värden från livsmedelsindustrin och från andra nordiska länders livsmedelsdatabaser eller övriga länder. Näringsinnehållet för maträtter beräknas i systemet. När näringsinnehållet för B-vitaminer, C-vitamin och kalium beräknas används förlustfaktorer som tar hänsyn till livsmedelsgrupp, tillagningsmetod och näringsämne [3, 4].

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 huvudingrediensen 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
- Korv
- Fisk och skaldjur

Enkät

Enkäten bestod av 53 frågor och fungerade som komplement till kostregistreringen. Enkäten innehöll frågor om intag av livsmedel som är svåra att utläsa i matvaneundersökningar samt frågor om till exempel längd, vikt, hushållsstorlek, solvanor och födelseland. Enkäten besvarades på webben, men deltagare som inte hade tillgång till dator fick tillgång till en pappersversion. Enkäten skickades per post till SCB där den skannades.

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 medianvärdet 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.

För jämförelse av tre eller fler grupper (till exempel åldersgrupper) utfördes först ett ANOVA-test eller ett Kruskal-Wallis-test. Dessa övergripande signifikanstest visade endast om det fanns några skillnader mellan några av de ingående grupperna eller inte. Om det fanns skillnader ($p < 0,05$ för 95 procent signifikansnivå) gjordes parvisa jämförelser med ett t-test eller ett Wilcoxon rank-sum test.

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.

Sockerarter 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:

$$RE = \mu\text{g retinol} + \mu\text{g betakaroten}/12 + \mu\text{g andra karotenoider}/24$$

Vitamin E

1 mg vitamin E = 1 mg α -tokoferol som motsvarar 1 α -TE. Tokoferolekvivalenter = TE

Niacinekvivalenter (NE)

Tillförseln av niacin omfattar både det niacin som finns ursprungligt (preformat) i maten och det niacin som bildas i kroppen av aminosyran tryptofan vid intag av proteininnehållande 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

Indelning i H-regioner är ett sätt att dela in landet, där kommuner grupperas efter lokalt och regionalt befolkningsunderlag längs skalan storstad – glesbygd. Indelningen bygger även delvis på indelningen i A-regioner. H betecknar homogena med avseende på befolkningsunderlaget och A betecknar arbetsmarknadsregion.

Region	Omfattning
Stockholm	Stockholm/Södertälje A-region
Göteborg	Göteborgs A-region
Malmö	Malmö/Lund/Trelleborgs A-region
Större städer	Kommuner med mer än 90 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum (folkräkaste församlingen i kommunen)
Mellanbygd	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
Tätbygd	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
Glesbygd	Kommuner med mindre än 27 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum

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 enkät delen 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.

Kategori	Antal	Procent
Urval	5003	
Övertäckning ¹	53	
	4950	100
Deltagit i någon del	2268	46
Bortfall	2682	54
Förhindrad medverkan	227	5
Ej anträffad	927	19
Avböjd medverkan	1528	31

¹Övertäckning 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.*

	Urval		Deltagare		Procent av urvalet som deltog
	Antal	Procent	Antal	Procent	
Kvinnor					
18–30 år	535	11	202	11	38
31–44 år	606	12	247	14	41
45–64 år	829	17	358	20	43
65–80 år	499	10	198	11	40
Alla kvinnor	2469	50	1005	56	41
Män					
18–30 år	568	11	132	7	23
31–44 år	624	12	183	10	29
45–64 år	887	18	308	17	35
65–80 år	455	9	169	9	37
Alla män	2534	51	792	44	31
Alla kvinnor och män	5003	100	1797	100	36

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

Bortfallet var likartat i de olika regionerna, med ett bortfall på 53 procent i Norrland, 55 procent i Svealand och 54 procent i Götaland. Få invandrare deltog i undersökningen. Bortfallet var 73 procent hos personer födda utanför Sverige. Utbildningsnivån skilde sig mellan deltagare och bortfall, se tabell 3. Deltagarna hade högre utbildningsnivå än bortfallet. Bland de inbjudna med högskoleutbildning deltog 66 procent, medan bland personer med grundskoleutbildning deltog bara 36 procent och bland personer ibland med gymnasieutbildning 44 procent. Inkomsten mellan deltagare och bortfall skilde sig också något (240 600 kr vs 215 000 kr i årsinkomst).

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

Utbildningsnivå	Kostregistrering och/eller enkät och/eller provtagning		Kostregistrering
	Bortfall %	Deltagare %	Deltagare %
Grundskola	23	15	14
Gymnasium	47	44	42
Högskola	27	41	44

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 intervjuarna 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

Underrapportering är vanligt i kostundersökningar [5]. För att få en uppfattning om hur stor underrapporteringen är kan man jämföra rapporterat energiintag (EI) med uppskattat energibehov (EE). Om en individ är viktstabil är energiintaget över en tid lika stort som energibehovet. Eftersom konsumtionen mäts under ett fåtal dagar kan man inte förvänta sig att skillnaden mellan energiintag och energibehov stämmer exakt. För att kunna sätta rimliga gränser för hur stor skillnaden naturligt kan vara, det vill säga att sätta gränser för under- respektive överrapportering, räknar man med ett konfidensintervall. I denna rapport har vi beräknat gränserna för under- och överrapportering enligt Black [6]. Metoden utgår från att man beräknar en fysisk aktivitetsnivå för hela gruppen genom att dividera det beräknade energibehovet med ett beräknat grundbehov (basalomsättning, (BMR)), EE/BMR. När konfidensintervallet sedan räknas fram tar man hänsyn till den individuella dag till dag-variationen i det rapporterade energiintaget (EI), variationen för BMR-mätningar och variationen i fysisk aktivitet mellan individer liksom till antalet registrerade dagar. I rapporten har det basala energibehovet beräknats utifrån ålder, vikt och kön enligt WHO:s formler [7]. Baserat på BMR och två frågor om fysisk aktivitetsnivå på arbete och fritid som ställdes i kostregistreringen har EE räknats fram [8]. En mer utförlig beskrivning av beräkningarna redovisas i metodrapporten för Riksmaten vuxna 2010–11.

Den genomsnittliga fysiska aktivitetsnivån (EE/BMR) var i undersökningen 1,7 för både kvinnor och män. Den undre konfidensintervallsgrens 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 underrapportörer. Speciellt utmärkande är det för männen, där 30 procent antas ha underrapporterat (tabell 4).

Underrapportörer 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 underrapporterat och dem som inte gjort det kvarstår dock om man exkluderar personer som följer en diet från gruppen underrapportörer i analyserna.

Om underrapportörer exkluderas från analyserna blir det rapporterade energiintaget 6–9 procent högre, men skillnader i andelen energigivare (E%) var marginella. Den största skillnaden fanns för protein som var cirka 0,5 E% högre hos alla deltagare i jämförelse med om underrapportörerna exkluderades.

Den genomsnittliga konsumtionen (gram per dag) av bullar, tårter och kakor, godis, saft och läsk samt söta soppor och efterrätter var 12–16 procent högre om underrapportörerna exkluderades. Detta är en större skillnad än det som förväntas utifrån skillnaden i energiintag mellan underrapportörer och hela gruppen.

Kontroll av kostregistreringar

Godkända kostregistreringar i Riksmaten 2010–11 är i första hand från deltagare som själva avslutat och skickat in sin registrering. Totalt 98 procent (n = 1 765) av deltagarna rapporterade alla 4 dagar. Resultaten från ett litet antal personer, som påbörjat en registrering men sedan av någon anledning inte slutregistrerat, är också inkluderade i studien. Totalt var det 78 personer som inte slutförde sin kostregistrering. Kostregistreringarna från dessa personer granskades noggrant och inkluderades om de uppfyllde följande kriterier för minst två dagar: minst 5 livsmedel registrerade per dag, minst 3 registrerade måltider per dag samt minst en måltid registrerad efter klockan 15. En måltid definierades som minst ett energigivande livsmedel. Genomgången medförde att 58 kostregistreringar utslöts och 20 inkluderades.

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 utslöts från undersökningen, eftersom de inte hade registrerat några livsmedel överhuvudtaget.

Dessutom exkluderades 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 menat 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.*

	Antal	Basalt energibehov (BMR), MJ	Energiintag (EI), MJ	Fysisk aktivitetsnivå, EI/BMR	Underrapportörer, %
Kvinnor					
18–30 år	39	6,3 (0,8)	4,6 (1,1)	0,73 (0,16)	19
31–44 år	42	6,2 (0,6)	4,7 (1,2)	0,76 (0,15)	16
45–64 år	61	6,3 (0,5)	4,8 (1,0)	0,80 (0,13)	17
65–80 år	23	5,8 (0,6)	4,6 (0,8)	0,76 (0,15)	11
Alla kvinnor	165	6,2 (0,6)	4,7 (1,0)	0,73 (0,16)	16
Män					
18–30 år	40	8,5 (1,3)	6,0 (1,6)	0,71 (0,14)	30
31–44 år	27	8,3 (0,7)	6,4 (1,3)	0,77 (0,13)	15
45–64 år	71	8,1 (0,8)	6,0 (1,2)	0,75 (0,14)	23
65–80 år	27	7,3 (0,7)	5,6 (1,3)	0,76 (0,15)	16
Alla män	165	8,1 (1,0)	6,0 (1,3)	0,74 (0,14)	21

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.*

	Alla deltagare	Adekvata rapportörer	Underrapportörer
Kvinnor	n = 1005	n = 844	n = 161
Ålder (år)	47,8 (16,7)	47,8 (16,7)	44,5 (16,5)
Vikt (kg)	69,1 (13,5)	67,9 (3,0)	75,3 (14,3)
BMI (kg/m ²)	25,0 (4,6)	24,6 (4,2)	27,4 (5,6)
Energi (MJ/dag)	7,4 (2,1)	7,9 (1,8)	4,7 (1,0)
Protein (E%)	16,8 (3,3)	16,3 (2,8)	19,1 (4,6)
Fett (E%)	34,4 (6,3)	34,6 (6,1)	33,2 (7,2)
Kolhydrat (E%)	44,0 (7,3)	44,0 (7,1)	43,7 (8,4)
Fiber (E%)	2,1 (0,6)	2,0 (0,6)	2,2 (0,7)
Alkohol (E%)	2,8 (4,1)	3,0 (4,0)	1,8 (4,1)
Män	n = 792	n = 627	n = 165
Ålder (år)	50,0 (16,3)	50,3 (16,3)	48,8 (16,5)
Vikt (kg)	84,1 (14,1)	82,0 (12,5)	92,2 (16,7)
BMI (kg/m ²)	26,1 (4,7)	25,5 (3,5)	28,7 (7,2)
Energi (MJ/dag)	9,4 (2,8)	10,2 (2,3)	6,0 (1,3)
Protein (E%)	17,0 (3,4)	16,4 (2,7)	19,5 (4,4)
Fett (E%)	34,0 (6,5)	34,4 (6,3)	32,1 (6,8)
Kolhydrat (E%)	43,3 (7,2)	43,3 (7,0)	43,2 (7,9)
Fiber (E%)	1,9 (0,6)	1,8 (0,6)	1,9 (0,6)
Alkohol (E%)	3,9 (4,8)	4,1 (4,9)	3,3 (4,4)

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 inkluderades. 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.*

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

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

äts i. Även andelen deltagare som konsumerat det aktuella livsmedlet under registreringsperioden anges här. I de efterföljande avsnitten redovisas konsumtionen av livsmedelsgrupper som medelvärden och percentiler per dag uppdelat på kön och ålder. Eventuella skillnader mellan grupper redovisas under respektive tabell. Grupp 1–4 syftar på åldersgrupperna 18–30 år (1), 31–44 år (2), 45–64 år (3) och 65–80 år (4). Alla skillnader som nämns i löpande text är statistiskt signifikanta ($p < 0,05$). Vissa maträtter redovisas uppdelade på ingredienser, se kapitlet *Deltagare och metoder*.

Tabell 7. Genomsnittliga konsumtionsmängder (gram/dag) av livsmedel, procentuell andel som konsumerat livsmedlet för kvinnor, män samt för alla deltagare. *Average consumption, amount (gram/day) of foods, proportion of consumers in the diet for women, men and total group.*

Kvinnor, n=1005	Medel	Sd	p5	p50	p95	Andel som åt, % (n)
Grönsaker, frukt och potatis						
Grönsaker, baljväxter, rotfrukter ¹	182	98	48	169	356	100 (1004)
Grönsaker inklusive svamp	147	84	36	136	295	100 (1003)
Baljväxter	12	22	0	0	54	50 (502)
Rotfrukter	23	30	0	13	80	76 (765)
Frukt och bär ¹	147	108	0	132	343	95 (953)
Potatis ¹	73	66	0	60	193	88 (886)
Spannmål						
Bröd	75	41	14	71	143	98 (987)
Hårt bröd	8	10	0	6	29	65 (652)
Mjukt bröd	66	42	5	62	137	95 (956)
Vitt bröd (vetemjöl)	19	25	0	13	65	62 (619)
Rågsiktsbröd typ limpa, "sötlimpa"	4	13	0	0	30	15 (153)
Mellangrovt bröd, ca 5 till 9 % fiber	40	35	0	35	105	81 (814)
Extra grovt rågbröd typ rallarhalvor och rågkugar	3	12	0	0	23	11 (108)
Ris och matgryn	23	35	0	0	88	47 (477)
Ris	20	31	0	0	88	42 (427)
Couscous	1	4	0	0	0	2 (21)
Bulgur	2	9	0	0	0	4 (37)
Övriga gryner, grynblandningar	1	10	0	0	0	3 (30)
Pasta	22	31	0	0	88	48 (484)
Gröt, välling	35	66	0	0	181	33 (331)
Gröt	34	63	0	0	169	32 (325)
Välling	2	18	0	0	0	1 (13)
Flingor	10	16	0	2	45	52 (522)
Animaliska livsmedel						
Kött ¹	50	34	0	46	109	94 (942)
Fågel ¹	20	25	0	15	69	60 (605)
Korv ¹	15	21	0	4	59	58 (583)
Inälvsmat	2	8	0	0	10	20 (201)
Blodmat och blodprodukter	1	8	0	0	0	4 (39)
Fisk och skaldjur ¹	37	36	0	31	107	80 (807)
Kaviar, rom	1	4	0	0	9	2 (207)
Ägg	14	20	0	3	50	51 (509)
Mejeriprodukter						
Mjök, fil, yoghurt	227	171	0	200	533	91 (917)
Mjök	139	151	0	100	420	77 (776)
Minimjök, 0,1 % fett	3	32	0	0	0	1 (11)
Lättmjök, 0,5 % fett	24	71	0	0	195	18 (181)
Mellanmjök, 1,5 % fett	76	121	0	11	313	53 (532)
Mjök, 3 % fett	21	67	0	0	138	20 (200)
Gammeldags mjök, ca 4 % fett	1	22	0	0	0	1 (14)
Chokladdryck, mjölkdryck, drickyoghurt	10	44	0	0	75	10 (104)
Vegetabiliska ersättningsprodukter	7	50	0	0	0	5 (47)
Fil och yoghurt	87	96	0	56	263	64 (648)
Fil, yoghurt, naturell ≤1 % fett	13	49	0	0	100	10 (99)
Fil, yoghurt, naturell 1–2 % fett	7	32	0	0	56	6 (65)

Kvinnor, n=1005	Medel	Sd	p5	p50	p95	Andel som åt, % (n)
Fil, yoghurt, naturell ≥ 2 % fett	40	76	0	0	225	32 (323)
Fil, yoghurt, smaksatt ≤ 1 % fett	7	32	0	0	56	9 (86)
Fil, yoghurt, smaksatt 1–2 % fett	12	38	0	0	94	14 (137)
Fil, yoghurt, smaksatt 2–5 % fett	7	31	0	0	56	7 (95)
Fil, yoghurt, smaksatt > 5 % fett	0	6	0	0	0	0 (5)
Grädde, crème fraiche, matlagingsyoghurt	9	19	0	0	46	40 (404)
Ost	25	28	0	18	78	91 (912)
Härdost mager; ≤ 20 % fett	2	5	0	0	10	12 (122)
Härdost, 21–38 % fett	13	15	0	9	41	77 (777)
Smältost, ≤ 10 % fett	0	1	0	0	0	2 (19)
Smältost, > 10 % fett	1	3	0	0	4	9 (86)
Mesvaror	0	2	0	0	0	3 (34)
Övrig ost	10	24	0	0	53	40 (401)
Matfett på smörgås	10	9	0	8	25	82 (826)
Lättmargarin, ca 40 % fett	3	6	0	0	16	29 (295)
Bordsmargarin, ca 60 % fett	2	5	0	0	13	25 (247)
Bordsmargarin, 70–80 % fett	4	7	0	0	18	47 (473)
Smör	1	4	0	0	5	11 (111)
Drycker						
Kaffe, te, vatten	1099	585	263	1063	2100	99 (993)
Kaffe	311	256	0	300	750	80 (802)
Te	145	218	0	50	575	56 (559)
Vatten	643	479	0	563	1500	94 (943)
Frukt- och grönsaksjuice	52	88	0	0	225	42 (419)
Läsk, saft, sport-, energidryck	95	157	0	0	425	49 (492)
Saft, läsk, svag cider	71	127	0	0	363	41 (410)
Light: saft, läsk, svag cider	25	97	0	0	150	14 (140)
Öl, vin, sprit	97	139	0	50	375	55 (557)
Öl, alkoholfri	0	7	0	0	0	0 (5)
Lättöl, svagdricka max 2,25 % alkohol	6	30	0	0	50	6 (60)
Folköl $> 2,25$ % alkohol	7	33	0	0	50	6 (65)
Mellanöl, starköl $> 3,5$ % alkohol	18	72	0	0	125	11 (106)
Vin, alkoholfritt	1	14	0	0	0	2 (19)
Vin, max 15 % alkohol	54	87	0	0	238	42 (420)
Starkvin	1	12	0	0	0	3 (29)
Cider $> 2,25$ % alkohol, alkoholfri	8	38	0	0	63	7 (74)
Likör	0	2	0	0	0	2 (22)
Starksprit	1	3	0	0	0	5 (51)
Sötsaker, snacks och bakverk						
Sylt, marmelad, mos	9	14	0	0	40	49 (492)
Nötter, frön, snacks	8	14	0	0	35	47 (68)
Chips, popcorn och dylikt	3	8	0	0	15	21 (214)
Nötter, frön	5	12	0	0	28	31 (311)
Frukt och nötblandningar, bars	0	2	0	0	0	1 (12)
Glass	7	15	0	0	38	22 (318)
Mjöl- och gräddbaserad glass	7	15	0	0	36	29 (294)
Isglass, sorbet	0	3	0	0	0	3 (26)
Övrig glass	0	1	0	0	0	1 (6)
Godis	13	22	0	4	56	58 (581)
Choklad	3	8	0	0	19	25 (252)
Godis som innehåller choklad	6	13	0	0	34	33 (334)
Godis, ej choklad	4	14	0	0	24	24 (238)
Bullar, kakor, tårter	30	33	0	20	97	80 (804)
Söta soppor och efterrätter	18	48	0	0	94	29 (289)
Söta soppor, kräm, söt efterrättsås	12	43	0	0	69	18 (177)
Efterrätter	6	16	0	0	41	17 (173)
socker, sirap, honung, sötningsmedel	2	5	0	0	11	27 (268)
Kosttillägg²	28	53	0	0	150	4 (44)
Övrigt						
Pizza, paj, pirog	27	53	0	0	150	29 (291)
Pannkakor; våfflor; crepes	8	23	0	0	56	16 (157)
Soppa	28	53	0	0	150	30 (303)
Sås	26	31	0	15	89	69 (691)

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

² Omfattar proteintillskott, återhämtningsprodukter och måltidsersättningar. Kosttillskott av typen vitamin- och mineraltillskott ingår inte.

Män, n=792	Medel	Sd	p5	p50	p95	Andel som åt, % (n)
Grönsaker, frukt och potatis						
Grönsaker, baljväxter, rotfrukter ¹	169	104	40	155	352	94 (706)
Grönsaker inklusive svamp	136	82	26	123	285	99 (785)
Baljväxter	12	25	0	0	62	44 (346)
Rotfrukter	20	33	0	7	83	65 (514)
Frukt och bär ¹	105	112	0	81	301	85 (674)
Potatis ¹	133	115	0	114	348	91 (718)
Spannmål						
Bröd	102	55	23	97	212	98 (780)
Hårt bröd	9	14	0	3	38	54 (428)
Mjukt bröd	93	55	15	88	199	97 (771)
Vitt bröd (vetemjöl)	31	37	0	20	104	69 (550)
Rågsiktsbröd typ limpa, "sötlimpa"	9	25	0	0	67	21 (170)
Mellangrovt bröd, ca 5 till 9 % fiber	49	44	0	43	130	79 (628)
Extra grovt rågbröd typ rallarhalvor och rågkusar	3	13	0	0	23	10 (77)
Ris och matgryn	29	45	0	0	122	42 (329)
Ris	26	43	0	0	105	37 (295)
Couscous	0	3	0	0	0	1 (9)
Bulgur	2	12	0	0	0	4 (29)
Övriga gryner, grynblandningar	1	6	0	0	0	2 (15)
Pasta	31	41	0	0	116	49 (385)
Gröt, välling	43	86	0	0	244	30 (327)
Gröt	42	85	0	0	244	30 (235)
Välling	1	10	0	0	0	1 (4)
Flingor	14	22	0	0	60	47 (374)
Animaliska produkter						
Kött ¹	80	53	8	71	180	97 (769)
Fågel ¹	23	32	0	10	91	54 (429)
Korv ¹	28	34	0	16	96	69 (546)
Inälvsmat	3	11	0	0	16	21 (167)
Blodmat och blodprodukter	1	8	0	0	0	3 (20)
Fisk och skaldjur ¹	43	47	0	31	134	76 (602)
Kaviar, rom	2	6	0	0	15	22 (175)
Ägg	14	23	0	0	51	46 (367)
Mejeriprodukter						
Mjök, fil, yoghurt	267	231	0	225	700	88 (698)
Mjök	178	213	0	125	575	73 (581)
Minimjök, 0,1 % fett	3	39	0	0	0	1 (7)
Lättmjök, 0,5 % fett	33	113	0	0	225	16 (129)
Mellanjök, 1,5 % fett	95	163	0	0	436	46 (367)
Mjök, 3 % fett	35	122	0	0	238	17 (136)
Gammeldagsmjök, ca 4 % fett	4	40	0	0	0	2 (17)
Chokladdryck, mjölkdryck, drickyoghurt	8	35	0	0	63	8 (60)
Vegetabiliska ersättningsprodukter	2	17	0	0	0	2 (16)
Fil och yoghurt	90	111	0	38	300	54 (425)
Fil, yoghurt, naturell ≤ 1 % fett	12	48	0	0	113	8 (64)
Fil, yoghurt, naturell 1–2 % fett	7	34	0	0	0	5 (37)
Fil, yoghurt, naturell ≥ 2 % fett	40	89	0	0	225	25 (201)
Fil, yoghurt, smaksatt ≤ 1 % fett	6	31	0	0	38	6 (48)
Fil, yoghurt, smaksatt 1–2 % fett	15	47	0	0	125	13 (104)
Fil, yoghurt, smaksatt 2–5 % fett	9	38	0	0	75	7 (75)
Fil, yoghurt, smaksatt > 5 % fett	0	3	0	0	0	0 (3)
Grädd, crème fraîche, matlagingsyoghurt	7	17	0	0	44	31 (245)
Ost						
Härdost mager, ≤ 20 % fett	1	6	0	0	9	9 (71)
Härdost, 21–38 % fett	17	21	0	11	58	73 (582)
Smältost, ≤ 10 % fett	0	0	0	0	0	0 (1)
Smältost, > 10 % fett	1	3	0	0	5	8 (66)
Mesvaror	0	2	0	0	0	3 (20)
Övrig ost	6	20	0	0	30	25 (198)

Män, n=792	Medel	Sd	p5	p50	p95	Andel som åt, % (n)
Matfett på smörgås	13	13	0	11	39	79 (629)
Lättmargarin, ca 40 % fett	4	8	0	0	22	27 (217)
Bordsmargarin, ca 60 % fett	3	7	0	0	18	21 (165)
Bordsmargarin, 70–80 % fett	6	10	0	0	26	46 (367)
Smör	1	5	0	0	7	11 (85)
Dryck						
Kaffe, te, vatten	942	601	100	875	2000	97 (765)
Kaffe	370	290	0	350	875	85 (671)
Te	88	161	0	0	425	37 (296)
Vatten	483	489	0	356	1400	84 (667)
Frukt- och grönsaksjuice	64	100	0	0	275	44 (349)
Läsk, saft, sport, energidryck	132	234	0	50	550	54 (424)
Saft, läsk, svag cider	102	169	0	0	475	48 (384)
Light: saft, läsk, svag cider	30	149	0	0	150	14 (113)
Öl, vin, sprit	217	293	0	125	825	67 (532)
Öl, alkoholfri	1	8	0	0	0	1 (4)
Lättöl, svagdricka max 2,25 % alkohol	19	59	0	0	150	14 (107)
Folköl > 2,25 % alkohol	28	86	0	0	175	16 (130)
Mellanöl, starköl > 3,5 % alkohol	107	245	0	0	623	32 (254)
Vin, alkoholfritt	0	3	0	0	0	0 (2)
Vin, max 15 % alkohol	51	85	0	0	225	38 (298)
Starkvin	1	6	0	0	0	2 (13)
Cider > 2,25 % alkohol, alkoholäsk	7	39	0	0	50	6 (50)
Likör	0	2	0	0	0	2 (17)
Starksprit	5	14	0	0	27	19 (151)
Sötsaker, snacks och bakverk						
Sylt, marmelad, mos	11	17	0	0	49	45 (356)
Nötter, frön, snacks	8	19	0	0	41	33 (259)
Chips, popcorn och dylikt	4	13	0	0	25	18 (144)
Nötter, frön	4	13	0	0	26	19 (150)
Frukt och nötblandningar; bars	0	1	0	0	0	0 (2)
Glass	9	19	0	0	44	31 (244)
Mjöl- och gräddbaserad glass	9	19	0	0	43	30 (241)
Isglass, sorbet	0	3	0	0	0	1 (7)
Övrig glass	0	1	0	0	0	0 (2)
Godis	10	19	0	0	54	39 (310)
Choklad	2	7	0	0	15	15 (118)
Godis som innehåller choklad	5	13	0	0	35	25 (197)
Godis, ej choklad	3	10	0	0	25	13 (101)
Bullar, kakor, tårter	33	40	0	20	113	71 (559)
Söta soppor och efterrätter	16	47	0	0	100	22 (173)
Söta soppor, kräm, söt efterrättsås	10	41	0	0	75	12 (95)
Efterrätter	6	20	0	0	50	13 (104)
Socker; sirap, honung, sötningsmedel	3	9	0	0	15	23 (184)
Kosttillägg²	35	91	0	0	169	4 (34)
Övrigt						
Pizza, paj, pirog	46	79	0	0	200	36 (283)
Pannkakor; våfflor; crepes	10	28	0	0	75	14 (114)
Soppa	35	91	0	0	169	28 (224)
Sås	29	37	0	15	100	65 (511)

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

² Omfattar proteintillskott, återhärtningsprodukter och måltidsersättningar. Kosttillskott av typen vitamin- och mineraltillskott ingår inte.

Alla kvinnor och män, n=1797	Medel	Sd	p5	p50	p95	Andel som åt, % (n)
Grönsaker, frukt och potatis						
Grönsaker, baljväxter, rotfrukter ¹	176	101	44	163	354	100 (1790)
Grönsaker inklusive svamp	143	83	30	131	293	99 (1788)
Baljväxter	12	23	0	0	58	47 (848)
Rotfrukter	22	31	0	11	82	71 (1279)
Frukt och bär ¹	128	112	0	109	329	91 (1627)
Potatis ¹	99	96	0	75	272	89 (1604)
Spannmål						
Bröd	87	50	18	81	180	98 (1767)
Hårt bröd	9	12	0	4,5	33	60 (1080)
Mjukt bröd	78	50	8	72	172	96 (1727)
Vitt bröd (vetemjöl)	24	31	0	15	85	65 (1169)
Rågsiktsbröd typ limpa, "sötlimpa"	7	20	0	0	45	18 (323)
Mellangrovt bröd, ca 5 till 9 % fiber	44	39	0	38	118	80 (1442)
Extra grovt rågbröd typ rallarhalvor och rågkugar	3	12	0	0	23	10 (185)
Ris och matgryn	26	40	0	0	1	45 (806)
Ris	22	37	0	0	96	40 (722)
Couscous	0	4	0	0	0	2 (30)
Bulgur	2	10	0	0	0	4 (66)
Övriga gryner, grynblandningar	1	9	0	0	0	3 (45)
Pasta	26	36	0	0	100	48 (869)
Gröt, välling	39	76	0	0	225	32 (568)
Gröt	38	74	0	0	225	31 (560)
Välling	1	15	0	0	0	1 (17)
Flingor	12	19	0	0	50	50 (896)
Animaliska livsmedel						
Kött ¹	63	46	3	56	147	95 (1711)
Fågel ¹	22	29	0	13		58 (1034)
Korv ¹	21	28	0	9	77	63 (1129)
Inälvsmat	3	9	0	0	15	20 (368)
Blodmat och blodprodukter	1	8	0	0	0	3 (59)
Fisk och skaldjur ¹	39	41	0	31	119	78 (1409)
Kaviar, rom	2	5	0	0	11	21 (382)
Ägg	14	21	0	0	51	49 (876)
Mejeriprodukter						
Mjök, fil, yoghurt	245	201	0	208	606	90 (1615)
Mjök	156	182	0	103	500	76 (1357)
Minimjök, 0,1 % fett	3	35	0	0	0	1 (18)
Lättmjök, 0,5 % fett	28	92	0	0	200	17 (310)
Mellanmjök, 1,5 % fett	84	141	0	2	375	50 (899)
Mjök, 3 % fett	27	96	0	0	188	19 (336)
Gammeldags mjök, ca 4 % fett	3	31	0	0	0	2 (31)
Chokladdryck, mjölkdryck, drickyoghurt	9	40	0	0	75	9 (164)
Vegetabiliska ersättningsprodukter	5	39	0	0	0	4 (63)
Fil och yoghurt	88	103	0	56	300	60 (1073)
Fil, yoghurt, naturell ≤ 1 % fett	12	48	0	0	103	9 (163)
Fil, yoghurt, naturell 1–2 % fett	7	33	0	0	38	6 (102)
Fil, yoghurt, naturell ≥ 2 % fett	40	82	0	0	225	29 (524)
Fil, yoghurt, smaksatt ≤ 1 % fett	7	31	0	0	56	7 (134)
Fil, yoghurt, smaksatt 1–2 % fett	13	42	0	0	113	13 (241)
Fil, yoghurt, smaksatt 2–5 % fett	8	34	0	0	63	7 (170)
Fil, yoghurt, smaksatt > 5 % fett	0	5	0	0	0	0 (8)
Grädde, crème fraîche, matlagingsyoghurt	8	18	0	0	45	36 (649)
Ost						
Härdost mager; ≤ 20 % fett	1	6	0	0	10	11 (193)
Härdost, 21–38 % fett	15	18	0	10	49	76 (1359)
Smältost, ≤ 10 % fett	0	1	0	0	0	1 (20)
Smältost, > 10 % fett	1	3	0	0	4	8 (152)
Mesvaror	0	2	0	0	0	3 (54)
Övrig ost	8	22	0	0	45	33 (599)

Alla kvinnor och män, n=1797	Medel	Sd	p5	p50	p95	Andel som åt, % (n)
Matfett på smörgås	11	11	0	9	32	81 (1455)
Lättmargarin, ca 40 % fett	3	7	0	0	18	28 (512)
Bordsmargarin, ca 60 % fett	2	6	0	0	15	23 (412)
Bordsmargarin, 70–80 % fett	5	9	0	0	22	47 (840)
Smör	1	4	0	0	5	11 (196)
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 (768)
Läsk, 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)
Öl, vin, sprit	150	229	0	75	562	61 (1089)
Öl, 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)
Mellanöl, starköl > 3,5 % alkohol	57	177	0	0	375	20 (360)
Vin, alkoholfritt	1	11	0	0	0	1 (21)
Vin, max 15 % alkohol	52	86	0	0	225	40 (718)
Starkvin	1	10	0	0	0	2 (42)
Cider > 2,25 % alkohol, alkoholfritt	8	39	0	0	50	7 (124)
Likör	0	2	0	0	0	2 (39)
Starksprit	2	10	0	0	18	11 (202)
Sötsaker, snacks och bakverk						
Sylt, marmelad, mos	10	15	0	0	41	47 (848)
Nötter, frön, snacks	8	16	0	0	38	40 (727)
Chips, popcorn och dylikt	3	10	0	0	25	20 (358)
Nötter, frön	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)
Mjölks- 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)
Godis	12	21	0	0	56	50 (891)
Choklad	3	7	0	0	16	21 (370)
Godis som innehåller choklad	6	13	0	0	35	30 (531)
Godis, ej choklad	4	13	0	0	25	19 (339)
Bullar, kakor, tårter	31	36	0	20		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)
Kosttillägg²	31	72	0	0	150	4 (78)
Övrigt						
Pizza, paj, pirog	35	66	0	0	150	32 (574)
Pannkakor; våfflor; 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.

2 Omfattar proteintillskott, återhämtningsprodukter och måltidsersättningsmedel. Kosttillskott av typen vitamin- och mineraltillskott ingår inte.

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 äts som tillbehör, medan 37 procent av konsumtionen är grönsaker som ingår i sammansatta rätter.

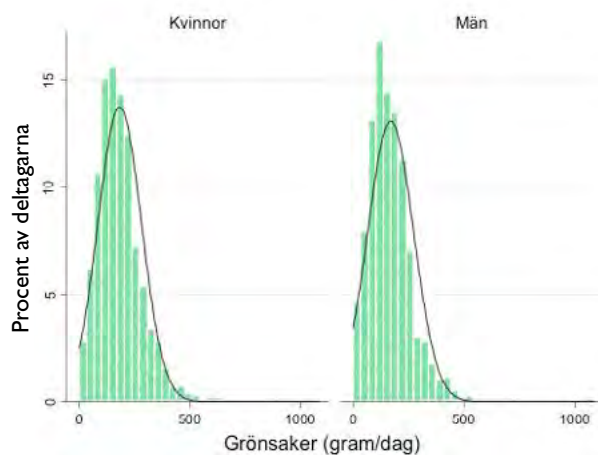
Kvinnor åt i genomsnitt 182 gram livsmedel ur denna livsmedelsgrupp, män 169 gram och hela gruppen 176 gram per dag. Konsumtionen var fördelad enligt följande: 82 procent grönsaker, 12 procent rotfrukter och cirka 7 procent baljväxter, se tabell 7. Nästan alla deltagare (1 790) hade registrerat att de 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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	162	96	28	148	329
31–44 år	247	189	95	45	180	354
45–64 år	358	192	104	53	174	385
65–80 år	198	178	90	65	162	333
Alla kvinnor	1005	182	98	48	169	356
Män						
18–30 år	132	142	98	22	123	320
31–44 år	182	174	89	53	168	345
45–64 år	308	176	114	32	164	362
65–80 år	169	169	100	48	155	336
Alla män	792	169	104	40	155	352
Kvinnor och män						
18–30 år	334	154	97	25	138	329
31–44 år	429	183	93	47	173	349
45–64 år	666	185	109	47	169	378
65–80 år	367	174	94	57	158	333
Alla	1797	176	101	44	163	354

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

Figur 1. Fördelning av rapporterat intag av grönsaker inklusive baljväxter och rotfrukter bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of vegetables, pulses and roots among women and men.*



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 ätit mycket små mängder och exempelvis har 71 personer i genomsnitt ätit 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).

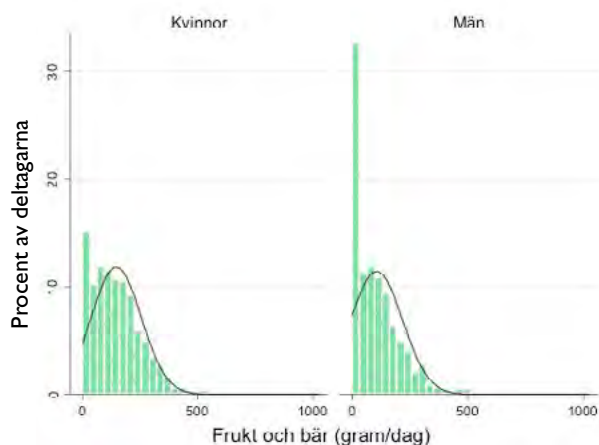
Kvinnor åt i genomsnitt 147 gram frukt och bär, män 105 gram och hela gruppen 128 gram per dag. Kvinnornas konsumtion var i medeltal 42 gram högre än männens. Yngre män och kvinnor åt mindre frukt och bär än äldre.

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.*

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

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 exkluderar 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).

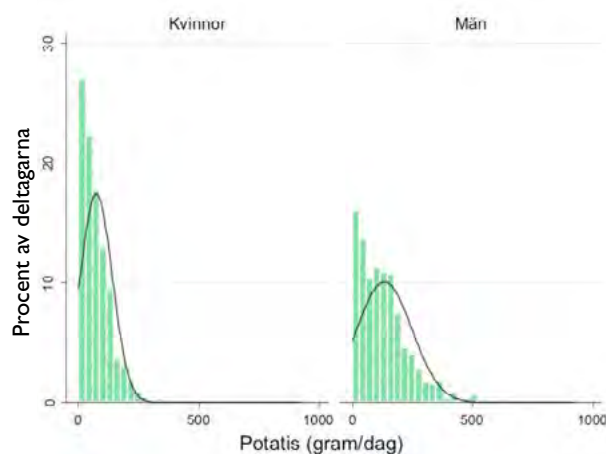
Både bland kvinnor och män hade den äldsta åldersgrupperna högst konsumtion och de yngsta åldersgrupperna lägst. Konsumtionen i de två yngsta grupperna bland män var dubbelt så hög som i samma grupper bland kvinnorna.

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.*

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

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: ($p < 0,001$).

Figur 3. Fördelning av rapporterat intag av potatis bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of potatoes among women and men.*



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.

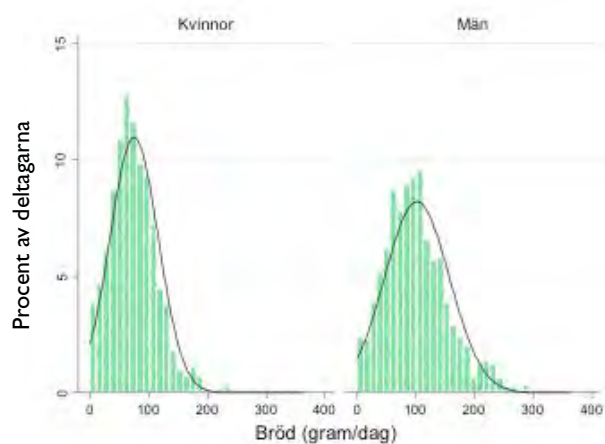
Män åt mer bröd än kvinnor, men bland både kvinnor eller män skilde sig konsumtionen inte mellan åldersgrupperna. Nästan alla, 1 767 personer (ca 98 %), hade registrerat att de ätit bröd under registreringsperioden och fördelningen var normalfördelad (figur 4).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	78	49	10	70	169
31–44 år	247	79	42	16	75	151
45–64 år	358	72	38	14	69	135
65–80 år	198	72	37	19	67	136
Alla kvinnor	1005	75	41	14	71	143
Män						
18–30 år	132	90	62	6	79	188
31–44 år	183	112	61	28	104	227
45–64 år	308	106	51	30	101	205
65–80 år	169	93	46	32	87	175
Alla män	792	102	55	23	97	212
Kvinnor och män						
18–30 år	334	83	55	8	76	178
31–44 år	430	93	54	23	83	208
45–64 år	666	88	48	18	84	177
65–80 år	367	82	42	23	76	157
Alla	1797	87	50	18	81	180

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

Figur 4. Fördelning av rapporterat intag av bröd bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of bread among women and men.*



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.

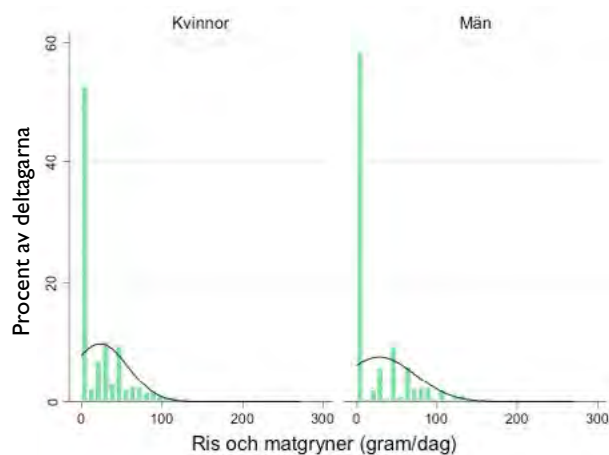
Tabell 12. Intag av ris och matgryner (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of rice and grains (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.*

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

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 ($p < 0,001$).

Figur 5. Fördelning av rapporterat intag av ris och matgryn bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of rice and grains among women and men.*



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.

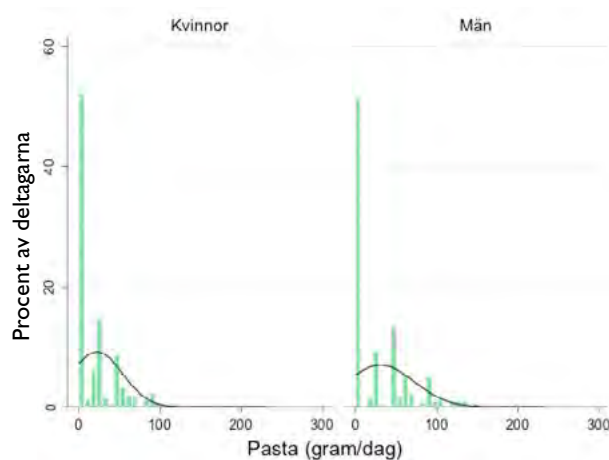
Både bland kvinnor och män hade de yngsta åldersgrupperna den högsta konsumtionen och den äldsta åldersgruppen den klart lägsta konsumtionen.

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.*

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

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

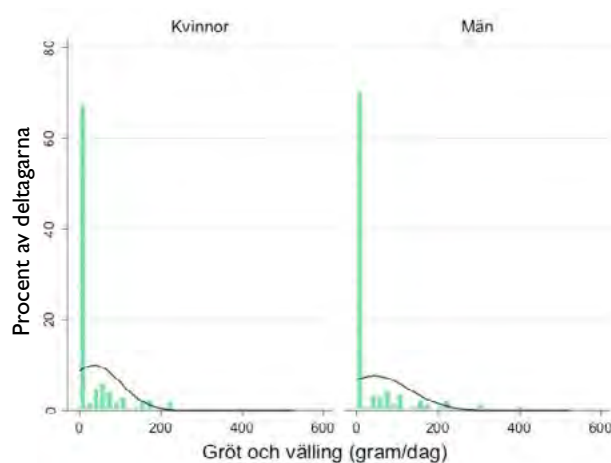
Medelkonsumtionen av gröt och välling var 35 gram för kvinnor, 43 gram för män och för hela gruppen 39 gram, varav gröt utgjorde huvuddelen, se tabell 7. Under registreringsperioden hade 568 (ca 32 %) personer registrerat att de ätit gröt eller välling. Både bland kvinnor och män hade den äldsta åldersgruppen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

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

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 ($p=0,04$).

Figur 7. Fördelning av rapporterat intag av gröt och välling bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of porridge and gruels among women and men.*



Flingor

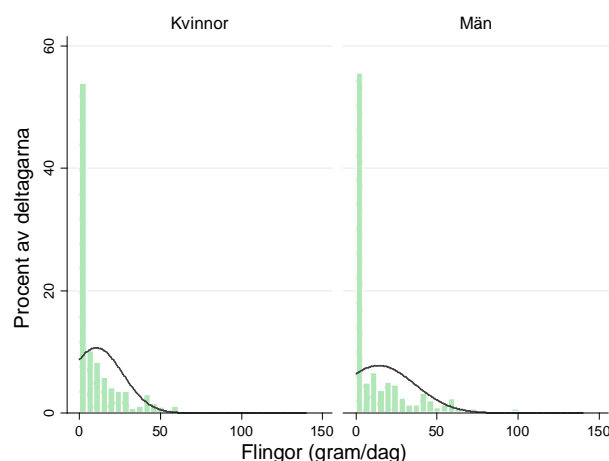
Livsmedelsgruppen omfattar alla slags frukostflingor och müsli. Medelkonsumtionen av flingor var 10 gram för kvinnor, 14 gram för män och för hela gruppen 12 gram. Konsumtionen skilde sig inte mellan åldersgrupperna bland kvinnorna. Bland männen åt den yngsta gruppen minst flingor. Under registreringsperioden hade 896 personer (ca 50 %) registrerat att de ätit 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.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	9	16	0	0	43
31–44 år	247	11	17	0	5	40
45–64 år	358	11	16	0	2	45
65–80 år	198	11	17	0	2	45
Alla kvinnor	1005	10	16	0	2	45
Män						
18–30 år	132	12	24	0	0	68
31–44 år	183	14	24	0	0	60
45–64 år	308	15	23	0	3	60
65–80 år	169	13	19	0	2	60
Alla män	792	14	22	0	0	60
Kvinnor och män						
18–30 år	334	10	19	0	0	50
31–44 år	430	12	20	0	4	55
45–64 år	666	13	19	0	3	50
65–80 år	367	12	18	0	2	55
Alla	1797	12	19	0	0	50

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.

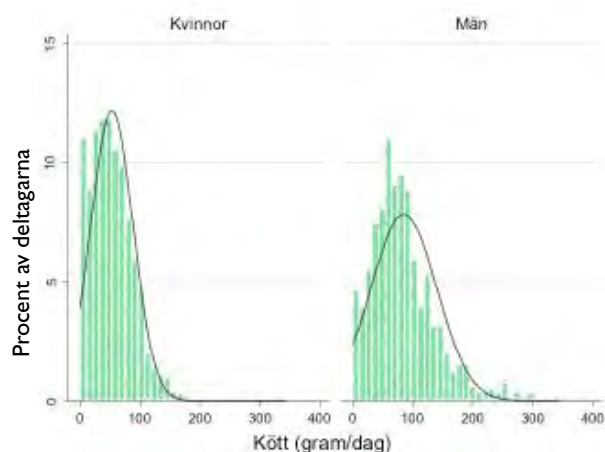
Konsumtionen skilde sig mellan könen och kvinnor åt mindre kött än män. De äldsta männen åt mindre kött än övriga män. Under registreringsperioden hade 1 722 personer (ca 96 %) konsumerat kött. Männen hade större spridning än kvinnorna i konsumtionen av kött (figur 9).

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

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

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 gås. Konsumtionen inkluderar bidraget av fågel från sammansatta rätter, men exkluderar övriga ingredienser i rätten. Medelkonsumtionen för fågel var 20 gram för kvinnor, 23 gram för män och i hela gruppen 22 gram.

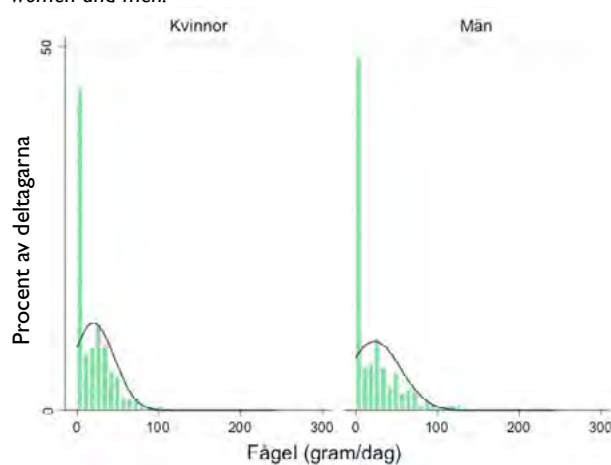
Fågelkonsumtionen för de äldsta (65–80 år) kvinnorna och männen var lägre än för de andra åldersgrupperna. Under registreringsperioden hade 1 034 personer (ca 58 %) konsumerat fågel.

Tabell 17. Intag av fågel (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of poultry (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	22	25	0	16	72
31–44 år	247	20	27	0	13	58
45–64 år	358	22	26	0	15	75
65–80 år	198	16	22	0	3	50
Alla kvinnor	1005	20	25	0	15	69
Män						
18–30 år	132	29	37	0	15	113
31–44 år	182	27	37	0	16	100
45–64 år	308	23	30	0	12	82
65–80 år	169	15	24	0	0	58
Alla män	792	23	32	0	10	91
Kvinnor och män						
18–30 år	334	25	30	0	15	93
31–44 år	429	23	32	0	15	84
45–64 år	666	22	28	0	15	78
65–80 år	367	16	23	0	0	57
Alla	1797	22	29	0	13	78

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 ($p < 0,001$).

Figur 10. Fördelning av rapporterat intag av fågel bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of poultry among women and men.*



Korv

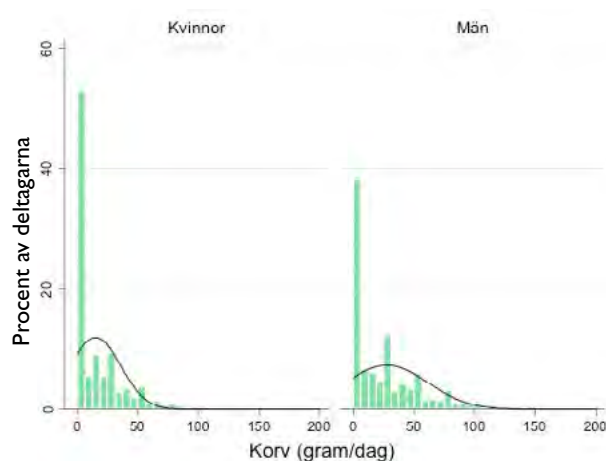
Gruppen korv inkluderar alla sorters matkorvar och korvpålägg. Konsumtionen inkluderar bidraget av korv från sammansatta rätter, men exkluderar övriga ingredienser. Medelkonsumtionen för korv var 15 gram för kvinnor, 28 gram för män och i hela gruppen 21 gram. Det var ingen skillnad mellan åldersgrupperna, men män åt 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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	16	23	0	3	60
31–44 år	247	15	21	0	4	63
45–64 år	358	16	21	0	6	63
65–80 år	198	13	18	0	4	46
Alla kvinnor	1005	15	21	0	4	59
Män						
18–30 år	132	26	35	0	8	100
31–44 år	183	32	36	0	25	103
45–64 år	308	28	34	0	20	96
65–80 år	169	23	30	0	15	78
Alla män	792	28	34	0	16	96
Kvinnor och män						
18–30 år	334	20	29	0	5	81
31–44 år	430	22	29	0	9	78
45–64 år	666	22	29	0	13	76
65–80 år	367	18	25	0	10	70
Alla	1797	21	28	0	9	77

Mellan könen: ($p < 0,001$).

Figur 11. Fördelning av rapporterat intag av korv bland kvinnor 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 rätterna. 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.

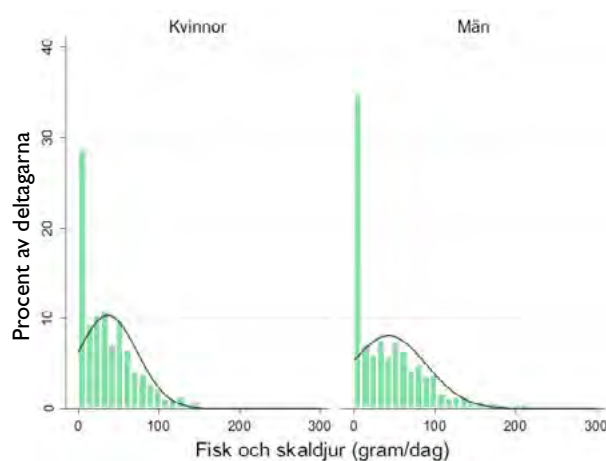
Fisk- och skaldjurskonsumtionen ökade med åldern för både kvinnor och män.

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	24	28	0	16	69
31–44 år	247	33	35	0	23	102
45–64 år	358	40	37	0	32	114
65–80 år	198	48	41	0	43	123
Alla kvinnor	1005	37	36	0	31	107
Män						
18–30 år	132	31	41	0	14	101
31–44 år	183	34	42	0	19	124
45–64 år	308	44	49	0	32	144
65–80 år	169	59	46	0	55	137
Alla män	792	43	47	0	31	134
Kvinnor och män						
18–30 år	334	27	34	0	15	86
31–44 år	430	33	38	0	22	108
45–64 år	666	42	43	0	32	129
65–80 år	367	53	44	0	50	128
Alla	1797	39	41	0	31	119

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).

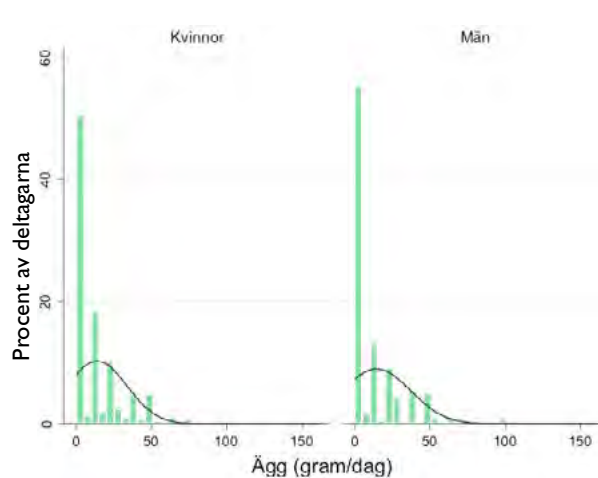
De äldre åt mer ägg än de yngre. Bland männen hade 65–80-åringarna den högsta konsumtionen.

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	12	21	0	0	50
31–44 år	247	12	18	0	0	50
45–64 år	358	16	21	0	13	51
65–80 år	198	14	17	0	13	50
Alla kvinnor	1005	14	20	0	3	50
Män						
18–30 år	132	13	23	0	0	51
31–44 år	182	12	21	0	0	51
45–64 år	308	14	23	0	0	51
65–80 år	169	18	23	0	13	51
Alla män	792	14	23	0	0	51
Kvinnor och män						
18–30 år	334	12	22	0	0	51
31–44 år	429	12	19	0	0	50
45–64 år	666	15	22	0	6	51
65–80 år	367	16	20	0	13	50
Alla	1797	14	21	0	0	51

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 ($p = 0,01$).

Figur 13. Fördelning av rapporterat intag av ägg bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of egg among women and men.*



Mjölk, fil och yoghurt

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

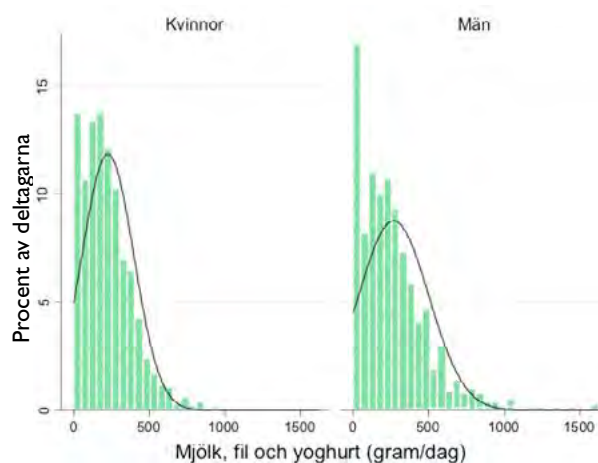
Konsumtionen av mjölk, fil och yoghurt var i genomsnitt 227 gram bland kvinnor, 267 gram bland män och i hela gruppen 245 gram. Mjölk svarade för drygt 60 procent av intaget. Bland kvinnorna, hade den äldsta åldersgruppen högst konsumtion, vilket skilde sig från åldersgrupperna 45–64 år. Under registreringsperioden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

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

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

Figur 14. Fördelning av rapporterat intag av mjölk, fil och yoghurt bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of milk, fermented milk and yoghurt among women and men.



Grädde och crème fraiche

I gruppen grädde och crème fraiche ingår produkter med 15 procent respektive 27–40 procent fett samt matlagingsyoghurt, 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.

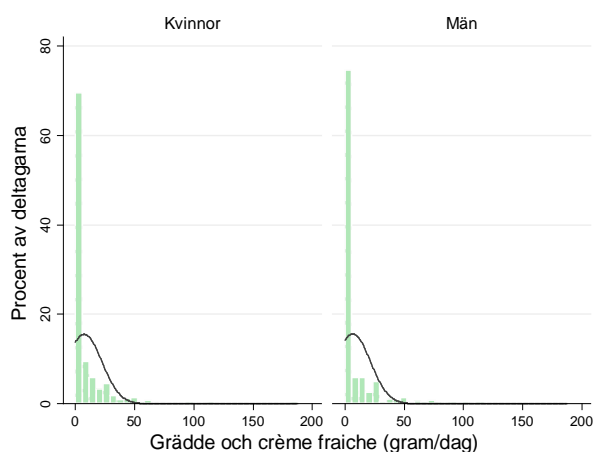
Konsumtionen av grädde och crème fraiche var i genomsnitt 9 gram bland kvinnor, 7 gram bland män och i hela gruppen 8 gram. Under registreringsperioden hade 649 personer (ca 36 %) registrerat att de ätit grädde eller crème fraiche som tillbehör.

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.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	8	18	0	0	49
31–44 år	247	10	16	0	0	45
45–64 år	358	10	24	0	0	50
65–80 år	198	6	13	0	0	33
Alla kvinnor	1005	9	19	0	0	46
Män						
18–30 år	132	8	17	0	0	50
31–44 år	183	8	18	0	0	44
45–64 år	308	6	15	0	0	39
65–80 år	169	9	19	0	0	44
Alla män	792	7	17	0	0	44
Kvinnor och män						
18–30 år	334	8	17	0	0	50
31–44 år	430	9	17	0	0	45
45–64 år	666	8	20	0	0	45
65–80 år	367	7	16	0	0	40
Alla	1797	8	18	0	0	45

Mellan könen: ($p=0,001$).

Figur 15. Fördelning av rapporterat intag av grädde och crème fraiche bland kvinnor och män. Distribution of reported intake of cream and sour cream among women and men.



Ost

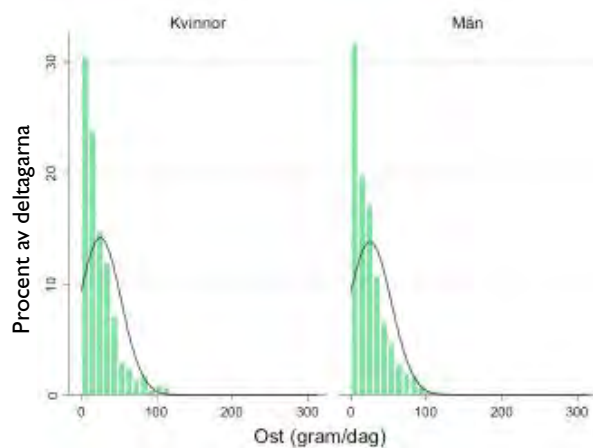
Gruppen omfattar endast ost som pålägg och tillbehör och inkluderar inte bidraget av ost från maträtter, exempelvis pizza. I gruppen ingår hårdost, smältost, mesprodukter och övrig ost, se tabell 7. Konsumtionen av ost var i genomsnitt 25 gram bland både män och kvinnor. Under registreringsperioden hade 1 567 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.*

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

Bland männen: 1–3 ($p=0,01$), 1–4 ($p=0,01$). Obs, ingen skillnad i medelvärde men skillnad i spridning och median.

Figur 16. Fördelning av rapporterat intag av ost bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of cheese among women and men.*



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).

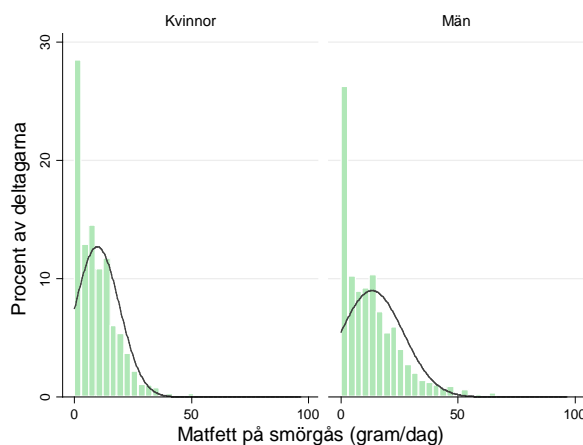
Konsumtionen skilde sig mellan könen och de äldsta männen åt mer än övriga män. Resultat från enkäten visade att Bregott (75–80 % fett) var det vanligaste matfettet på smörgås (se kapitlet *Resultat från enkät*).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	9	9	0	7	25
31–44 år	247	9	9	0	8	24
45–64 år	358	10	10	0	8	30
65–80 år	198	11	9	0	10	25
Alla kvinnor	1005	10	9	0	8	25
Män						
18–30 år	132	9	12	0	5	29
31–44 år	183	13	12	0	10	35
45–64 år	308	14	14	0	11	44
65–80 år	169	16	14	0	14	38
Alla män	792	13	13	0	11	39
Kvinnor och män						
18–30 år	334	9	10	0	6	28
31–44 år	430	11	11	0	9	31
45–64 år	666	12	12	0	9	35
65–80 år	367	13	12	0	11	32
Alla	1797	11	11	0	9	32

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).

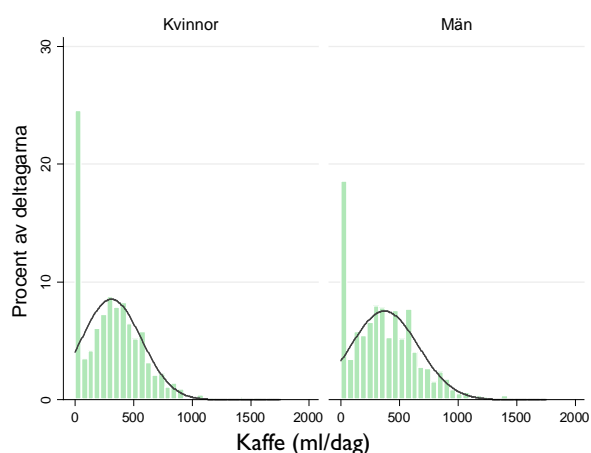
Medelkonsumtionen skilde sig åt mellan könen och var högre bland männen. Både bland kvinnorna och männen drack den yngsta åldersgruppen minst kaffe.

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.*

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

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: ($p < 0,001$).

Figur 18. Fördelning av rapporterat intag av kaffe bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of coffee among women and men.*



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 1 700 ml (figur 19).

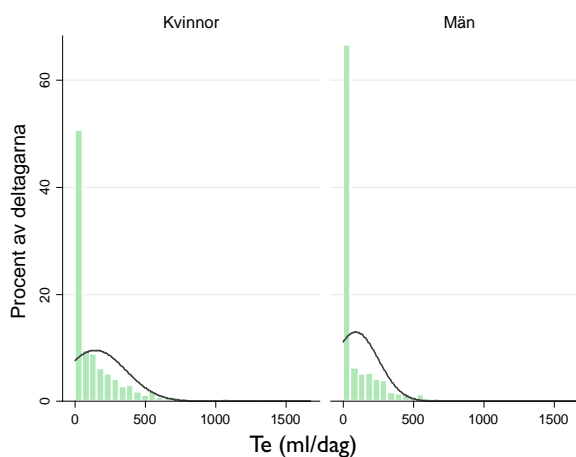
Medelkonsumtionen skilde sig åt mellan könen och var högre bland kvinnorna. Bland kvinnorna hade åldersgrupperna 31–44 och 45–64 år de högsta intagen. Bland männen hade den yngsta åldersgruppen det lägsta intaget och den äldsta åldersgruppen det högsta intaget.

Tabell 26. Intag av te (ml/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of tea (ml/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	105	154	0	50	375
31–44 år	247	174	258	0	75	713
45–64 år	358	164	236	0	75	613
65–80 år	198	115	176	0	0	475
Alla kvinnor	1005	145	218	0	50	575
Män						
18–30 år	132	52	136	0	0	300
31–44 år	183	79	161	0	0	425
45–64 år	308	96	158	0	0	425
65–80 år	169	113	180	0	0	450
Alla män	792	88	161	0	0	425
Kvinnor och män						
18–30 år	334	84	149	0	0	375
31–44 år	430	134	226	0	0	600
45–64 år	666	133	206	0	38	538
65–80 år	367	114	178	0	0	450
Alla	1797	120	197	0	0	525

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).

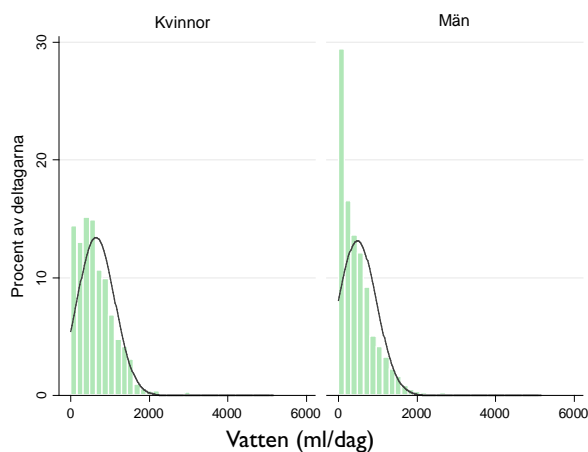
Medelkonsumtionen skilde sig åt mellan könen och var högre bland kvinnorna. Bland kvinnorna hade den äldsta åldersgruppen lägre intag än åldersgrupperna 31–44 och 45–64 år. Bland männen hade åldersgruppen 31–44 år högre intag än de två äldsta åldersgrupperna.

Tabell 27. Intag av vatten (ml/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of water (ml/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	638	506	0	550	1438
31–44 år	247	715	546	0	600	1675
45–64 år	358	655	435	38	588	1500
65–80 år	198	537	419	0	450	1288
Alla kvinnor	1005	643	479	0	563	1500
Män						
18–30 år	132	535	628	0	400	1425
31–44 år	183	570	505	0	450	1588
45–64 år	308	460	459	0	350	1350
65–80 år	169	389	371	0	275	1115
Alla män	792	483	489	0	356	1400
Kvinnor och män						
18–30 år	334	597	559	0	515	1438
31–44 år	430	653	533	0	544	1608
45–64 år	666	565	456	0	475	1445
65–80 år	367	469	404	0	375	1258
Alla	1797	573	490	0	475	1463

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).

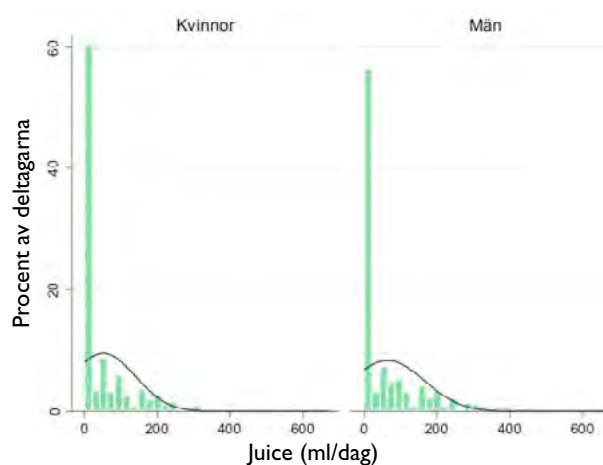
Bland kvinnorna hade den yngsta åldersgruppen högst konsumtion vilket skilde sig från de två äldsta grupperna. Bland männen hade 31–44-åringarna högst konsumtion vilket skilde sig från de två äldsta grupperna.

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.*

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

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

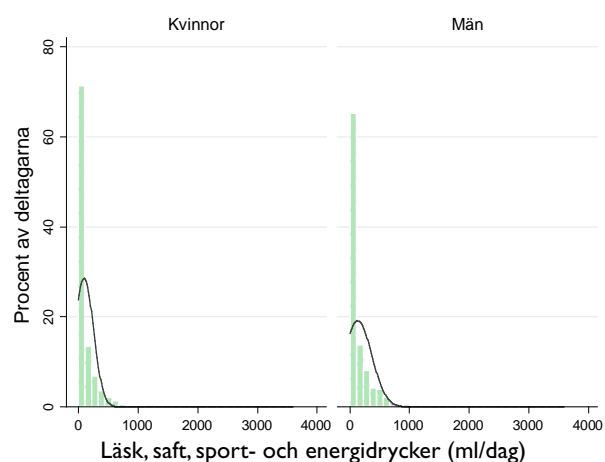
Medelkonsumtionen var högre för män än för kvinnor. Både bland kvinnorna och männen var konsumtionen högre i den yngsta åldersgruppen.

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.*

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

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 ($p < 0,001$), 3–4 ($p < 0,001$). 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 ($\leq 2,25$ % alkohol), folköl ($> 2,25$ % alkohol), mellanöl och starköl ($> 3,5$ % alkohol), alkoholfritt vin, vin (≤ 15 % alkohol), starkvin, cider (2,25 % alkohol) samt alkoholisk, 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.

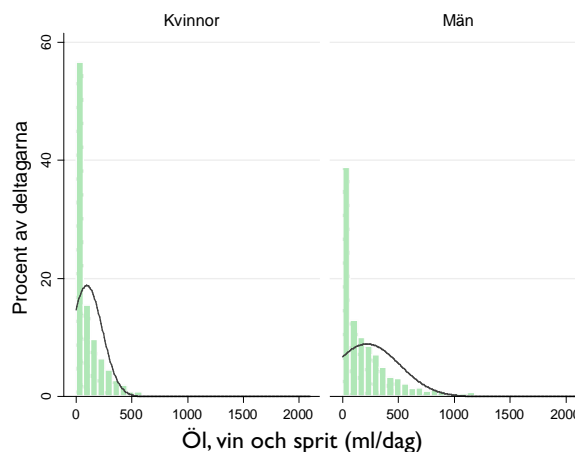
Medelkonsumtionen skilde sig mycket åt mellan könen och var mer än dubbelt så hög bland männen. Både bland kvinnor och män konsumerade åldersgruppen 45–64 år mest och den yngsta åldersgruppen minst.

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	77	138	0	0	375
31–44 år	247	80	134	0	0	375
45–64 år	358	118	147	75	0	395
65–80 år	198	101	127	63	0	400
Alla kvinnor	1005	97	139	50	0	375
Män						
18–30 år	132	177	354	0	0	985
31–44 år	183	214	309	83	0	875
45–64 år	308	243	298	158	0	820
65–80 år	169	204	197	158	0	575
Alla män	792	217	293	125	0	825
Kvinnor och män						
18–30 år	334	117	251	0	0	645
31–44 år	430	137	235	38	0	627
45–64 år	666	176	238	119	0	625
65–80 år	367	149	171	94	0	495
Alla	1797	150	229	75	0	562

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 ($p < 0,001$), 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).

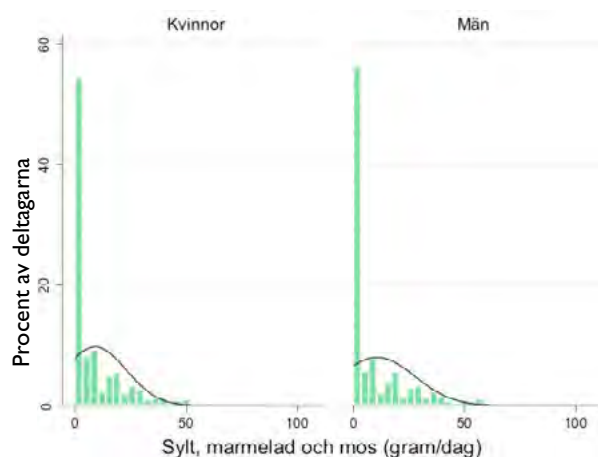
Både bland män och kvinnor var konsumtionen av sylt, marmelad och mos högst i den äldsta åldersgruppen och lägst i den yngsta. Bland kvinnorna skilde sig konsumtionen i den äldsta gruppen från övriga grupper. Bland män skilde sig konsumtionen i den äldsta och yngsta åldersgruppen från övriga åldersgrupper.

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	7	12	0	0	30
31–44 år	247	9	15	0	0	40
45–64 år	358	8	12	0	0	30
65–80 år	198	14	17	0	8	49
Alla kvinnor	1005	9	14	0	0	40
Män						
18–30 år	132	7	13	0	0	36
31–44 år	183	10	19	0	0	46
45–64 år	308	10	16	0	0	43
65–80 år	169	15	19	0	6	55
Alla män	792	11	17	0	0	49
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 ($p = 0,003$).

Figur 24. Fördelning av rapporterat intag av sylt, marmelad och mos bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of jam, marmalade and apple sauce among women and men.*



Nötter och snacks

Livsmedelsgruppen omfattar nötter, frön och snacks (chips, ostbågar, popcorn och dyligt) 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).

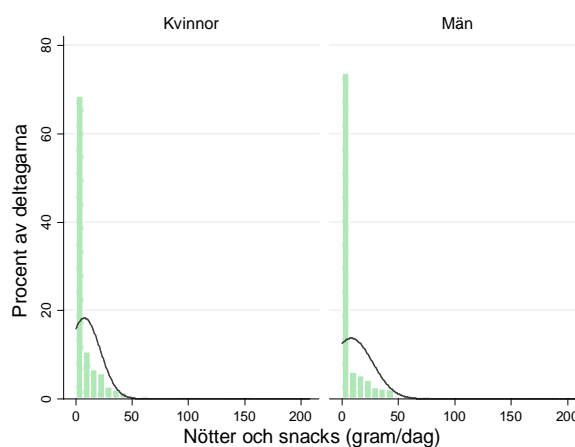
Män åt något mer nötter och snacks än kvinnorna. De äldsta kvinnorna och männen hade lägst konsumtion.

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.*

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

Bland kvinnorna: 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.*



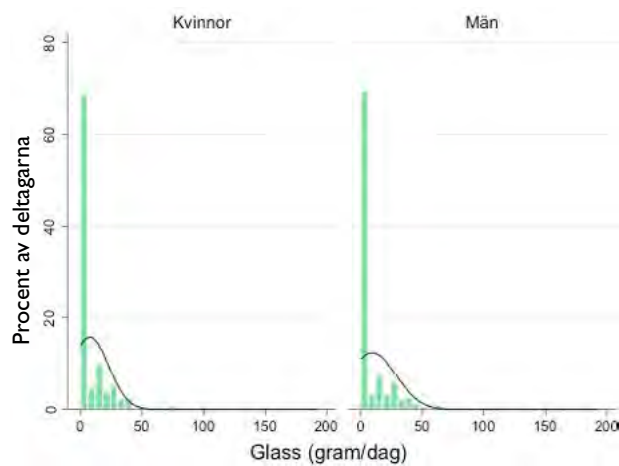
Glass

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.*

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

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).

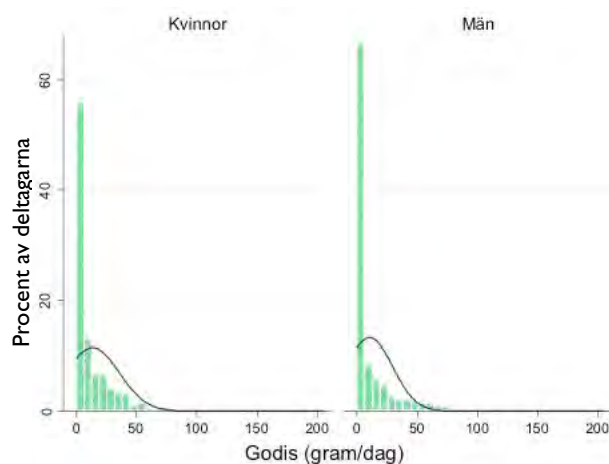
De äldsta kvinnorna och männen hade lägst konsumtion, medan de yngre åldersgrupperna hade högre intag. Konsumtionen skilde sig åt mellan könen. Den högsta konsumtionen bland män fanns i gruppen 31–44 år.

Tabell 34. Intag av godis (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of candy and chocolate (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.*

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

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: ($p < 0,001$).

Figur 27. Fördelning av rapporterat intag av godis bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of candy and chocolate among women and men.*



Bullar, kakor och tårter

Till livsmedelsgruppen räknas alla slags bakverk, som tårter, mjuka kakor, söta kex och småkakor, vetebröd, munkar, wienerbröd, riskakor och smörgåskex. Medelkonsumtionen av bullar, kakor och tårter 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 tårter och intaget varierade från några få gram till över 200 gram per dag (figur 28).

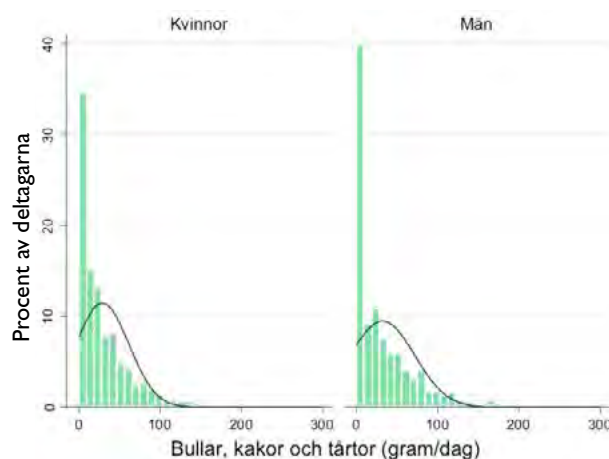
Konsumtionen skilde sig inte mellan könen. De äldsta kvinnorna och männen hade högst konsumtion, medan de yngre åldersgrupperna hade lägre intag.

Tabell 35. Intag av bullar, kakor och tårter (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of buns, biscuits and cakes (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.*

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

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 tårter bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of buns, biscuits and cakes among women and men.*



Söta soppor och efterrätter

I livsmedelsgruppen 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 ätit söta soppor och efterrätter och intaget varierade från några gram till runt 400 gram per dag (figur 29).

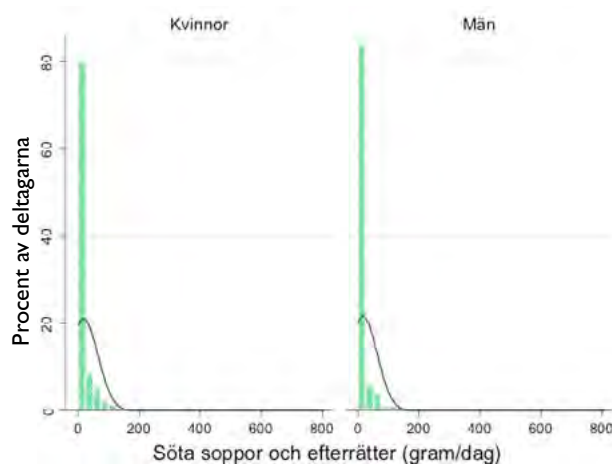
Konsumtionen skilde sig åt mellan könen och kvinnor åt något mer söta soppor och efterrätter än män. Bland både män och kvinnor hade den äldsta åldersgruppen högst konsumtion.

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.*

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

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.*



Socker, sirap, 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.

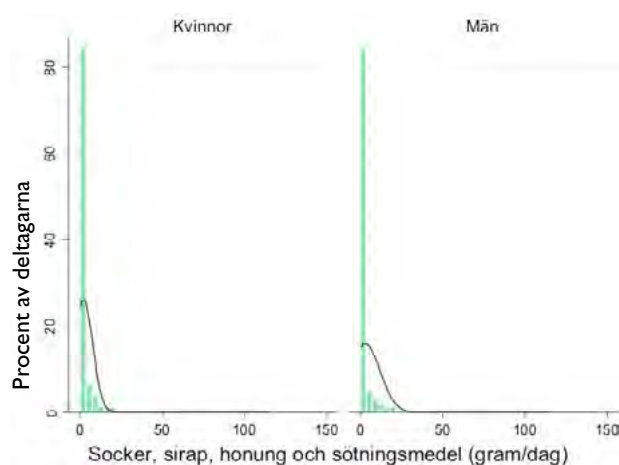
Det fanns inga skillnader mellan åldersgrupperna bland kvinnorna. Bland männen var däremot intaget lägst i de två yngsta åldersgrupperna.

Tabell 37. Intag av socker, sirap, honung och sötningsmedel (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of sugar, syrup, honey and artificial sweeteners (gram/day). Mean, standard deviation and percentiles are shown.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	2	5	0	0	10
31–44 år	247	2	6	0	0	11
45–64 år	358	2	6	0	0	11
65–80 år	198	2	5	0	0	15
Alla kvinnor	1005	2	6	0	0	11
Män						
18–30 år	132	1	4	0	0	5
31–44 år	183	2	8	0	0	14
45–64 år	308	3	9	0	0	15
65–80 år	169	4	12	0	0	22
Alla män	792	3	9	0	0	16
Kvinnor och män						
18–30 år	334	1	4	0	0	9
31–44 år	430	2	7	0	0	13
45–64 år	666	2	8	0	0	13
65–80 år	367	3	9	0	0	19
Alla	1797	2	7	0	0	14

Bland männen: 1–2 ($p=0,01$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p<0,001$), 2–3 ($p=0,002$), 2–4 ($p=0,01$).

Figur 30. Fördelning av rapporterat intag av socker, sirap, honung och sötningsmedel bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of sugar, syrup, honey and artificial sweeteners among women and men.*



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).

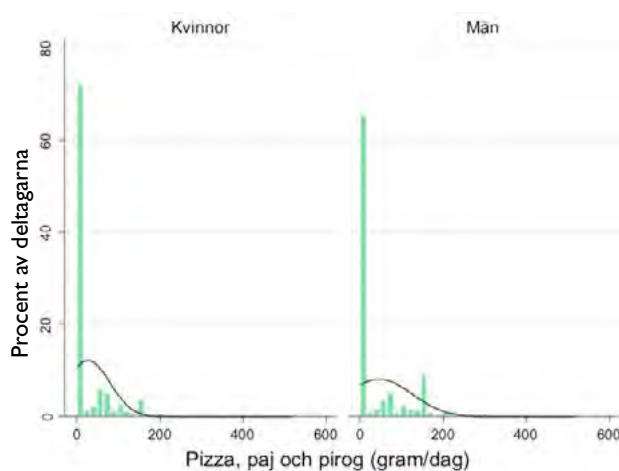
Både bland kvinnor och män hade de yngsta åldersgrupperna högst konsumtion och de äldsta åldersgrupperna lägst. Konsumtionen i de två yngsta grupperna bland män var dubbel så hög som samma åldersgrupper bland kvinnorna.

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.*

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

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.*



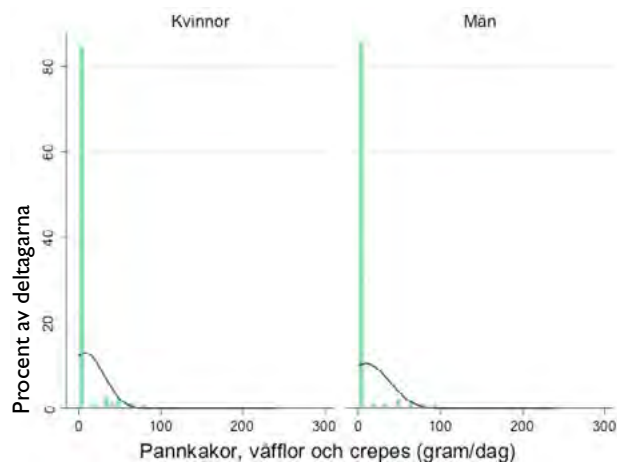
Pannkakor, våfflor och crêpes

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.*

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

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).

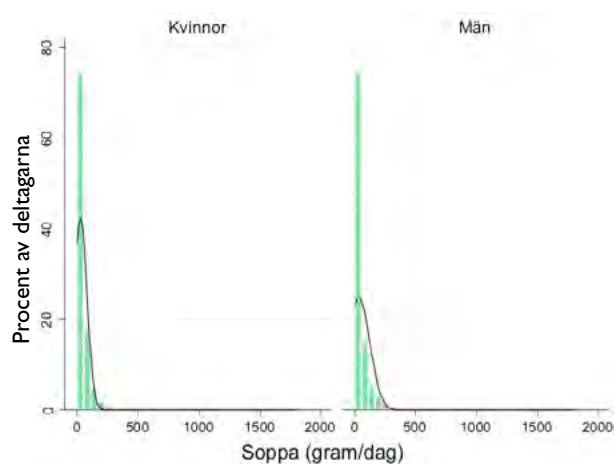
De äldsta kvinnorna och männen hade högst konsumtion, medan den yngsta åldersgruppen hade lägst.

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	22	49	0	0	131
31–44 år	247	28	61	0	0	175
45–64 år	358	28	51	0	0	131
65–80 år	198	34	51	0	0	150
Alla kvinnor	1005	28	53	0	0	150
Män						
18–30 år	132	16	46	0	0	105
31–44 år	183	25	48	0	0	131
45–64 år	308	38	119	0	0	188
65–80 år	169	55	88	0	0	206
Alla män	792	35	91	0	0	169
Kvinnor och män						
18–30 år	334	20	48	0	0	130
31–44 år	430	26	56	0	0	150
45–64 år	666	32	89	0	0	154
65–80 år	367	43	71	0	0	175
Alla	1797	31	72	0	0	150

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).

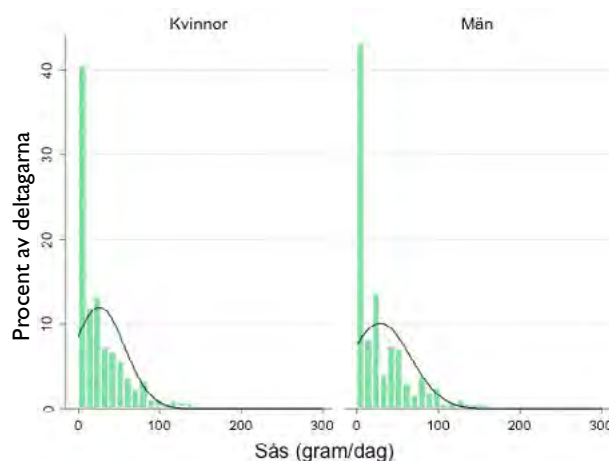
De yngsta åldersgrupperna konsumerade mest och den äldsta åldersgruppen minst.

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 ($p = 0,04$).

Figur 34. Fördelning av rapporterat intag av sås bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of sauces among women and men.*



Kosttillägg

Livsmedelsgruppen kosttillägg omfattar proteintillskott i form av pulver, bars och färdig dryck, återhämtningsprodukter samt måltidsersättning av typen Nutrilett bars och dryck. Kosttillskott av typen vitamin- och mineraltillskott 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).

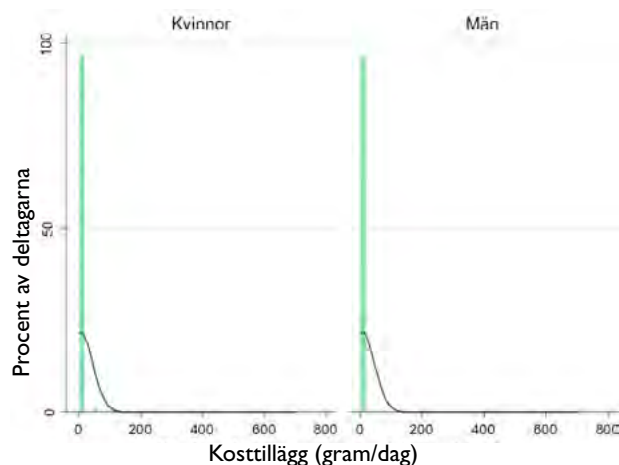
Bland kvinnor var det åldersgruppen 45–64 år som hade högst konsumtion och bland män konsumerade den yngsta gruppen mest. Bland kvinnor skilde sig den äldsta åldersgruppen från de två yngsta åldersgrupperna. Bland männen skilde sig den äldsta gruppen från övriga grupper. Även konsumtionen i den yngsta gruppen skilde sig från gruppen 31–44 år.

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	7	38	0	0	15
31–44 år	247	4	24	0	0	0
45–64 år	358	8	57	0	0	0
65–80 år	198	0	4	0	0	0
Alla kvinnor	1005	5	40	0	0	0
Män						
18–30 år	132	18	80	0	0	80
31–44 år	183	3	21	0	0	0
45–64 år	308	4	31	0	0	0
65–80 år	169	1	15	0	0	0
Alla män	792	6	40	0	0	0
Kvinnor och män						
18–30 år	334	11	59	0	0	63
31–44 år	430	4	23	0	0	0
45–64 år	666	6	47	0	0	0
65–80 år	367	1	11	0	0	0
Alla	1797	5	40	0	0	0

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 ($p = 0,03$).

Figur 35. Fördelning av rapporterat intag av kosttillägg bland kvinnor och män. *Distribution of reported intake of diet and nutritional supplements among women and men.*



Energi- och näringsintag

I tabellerna presenteras resultaten i intag per dag och utifrån kön och ålder. Eventuella skillnader mellan grupper redovisas under respektive tabell. Grupp 1–4 syftar på åldersgrupperna 18–30 år (1), 31–44 år (2), 45–64 år (3) och 65–80 år (4). Alla skillnader som nämns i löpande text är statistiskt signifikanta. För att få ett mått på kostens kvalitet redovisas näringsämnen även energijusterade (gram/10 MJ).

Energi

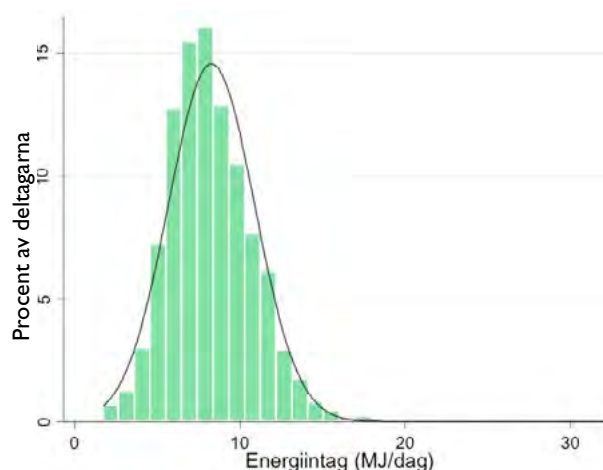
Energiintaget var i genomsnitt 7,4 MJ (1 774 kcal) för kvinnor, 9,4 MJ (2 237 kcal) för män och 8,3 MJ (1 978 kcal) för hela gruppen (tabell 43 och 44). Energiintaget var cirka 25 procent lägre än det förväntade energiintaget beräknat utifrån deltagarnas energibehov från vikt, kön och fysiska aktivitet, 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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	7,6	2,3	3,9	7,7	11,1
31–44 år	247	7,6	2,2	4,3	7,6	11,3
45–64 år	358	7,3	2,1	4,3	7,2	10,7
65–80 år	198	7,1	1,8	4,6	7,0	10,5
Alla kvinnor	1005	7,4	2,1	4,3	7,3	11,0
Män						
18–30 år	132	9,4	3,5	4,7	9,5	13,7
31–44 år	183	9,8	2,4	6,2	9,9	13,6
45–64 år	308	9,4	2,8	5,1	9,4	14,2
65–80 år	169	8,7	2,3	5,2	8,5	13,0
Alla män	792	9,4	2,8	5,1	9,3	13,7
Kvinnor och män						
18–30 år	334	8,3	2,9	4,0	8,1	12,8
31–44 år	430	8,5	2,5	4,8	8,4	12,8
45–64 år	666	8,3	2,7	4,6	7,9	13,0
65–80 år	367	7,9	2,2	4,7	7,7	11,3
Alla	1797	8,3	2,6	4,6	8,0	12,7

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.*

Ålder	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	1819	538	926	1836	2660
31–44 år	247	1820	517	1027	1813	2709
45–64 år	358	1755	510	1039	1711	2553
65–80 år	198	1703	432	1095	1670	2500
Alla kvinnor	1005	1774	505	1027	1749	2624
Män						
18–30 år	132	2246	830	1122	2259	3283
31–44 år	183	2343	573	1480	2362	3246
45–64 år	308	2254	674	1209	2252	3403
65–80 år	169	2083	550	1246	2036	3100
Alla män	792	2237	662	1229	2225	3286
Kvinnor och män						
18–30 år	334	1987	699	945	1934	3064
31–44 år	430	2043	600	1150	1998	3067
45–64 år	666	1986	641	1093	1897	3103
65–80 år	367	1878	525	1132	1840	2707
Alla	1797	1978	623	1098	1913	3035

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	69,0	20,5	35,7	65,8	102,6
31–44 år	247	73,4	20,5	45,0	72,0	109,1
45–64 år	358	73,1	19,3	44,9	72,2	102,0
65–80 år	198	69,9	19,3	42,1	68,8	103,5
Alla kvinnor	1005	71,7	19,9	42,5	70,3	103,5
Män						
18–30 år	132	95,1	33,8	51,3	91,0	145,0
31–44 år	183	95,4	23,4	59,6	93,7	135,8
45–64 år	308	92,6	27,5	55,0	89,0	143,1
65–80 år	169	83,8	21,7	52,3	81,1	120,6
Alla män	792	91,8	26,9	55,0	89,1	139,1
Kvinnor och män						
18–30 år	334	79,3	29,4	38,7	75,2	133,9
31–44 år	430	82,7	24,3	48,3	80,3	125,6
45–64 år	666	82,1	25,3	48,9	78,3	129,7
65–80 år	367	76,3	21,5	44,0	74,3	113,2
Alla	1797	80,6	25,3	45,9	77,6	126,9

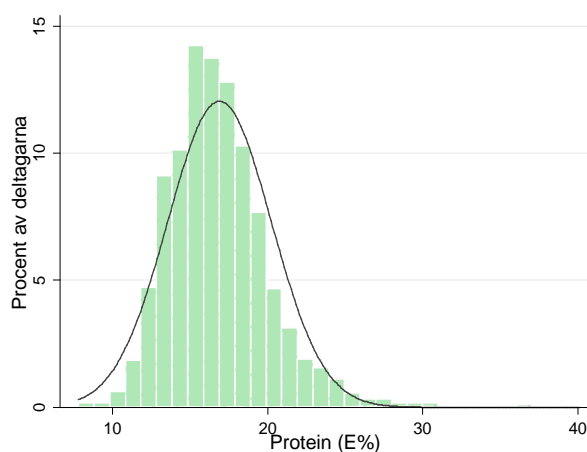
Bland kvinnorna: 1–2 ($p=0,03$), 1–3 ($p=0,02$). Bland männen: 1–4 ($p=0,001$), 2–4 ($p<0,001$), 3–4 ($p<0,001$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	15,7	3,0	11,4	15,4	21,4
31–44 år	247	16,8	3,5	12,4	16,3	22,8
45–64 år	358	17,4	3,4	12,6	16,8	24,2
65–80 år	198	16,9	2,9	12,5	16,6	22,2
Alla kvinnor	1005	16,8	3,3	12,2	16,4	22,7
Män						
18–30 år	132	17,8	4,7	12,5	17,0	27,2
31–44 år	183	16,8	2,9	12,4	16,7	22,0
45–64 år	308	17,1	3,3	12,6	16,8	23,2
65–80 år	169	16,6	2,8	12,5	16,3	20,9
Alla män	792	17,0	3,4	12,5	16,7	23,1
Kvinnor och män						
18–30 år	334	16,5	3,9	11,9	16,0	23,1
31–44 år	430	16,8	3,2	12,4	16,4	22,7
45–64 år	666	17,2	3,4	12,6	16,8	23,3
65–80 år	367	16,7	2,9	12,5	16,6	21,0
Alla	1797	16,9	3,3	12,3	16,5	22,8

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 ($p=0,004$).

Figur 37. Fördelning av intag av protein i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. *Distribution of protein intake in energy percent (E%) among women and men.*



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. *Intake of fat (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	72,1	27,0	27,4	69,7	116,6
31–44 år	247	72,0	25,0	36,1	70,5	115,2
45–64 år	358	69,7	27,1	32,9	66,9	115,1
65–80 år	198	64,6	22,5	32,3	63,3	101,2
Alla kvinnor	1005	69,7	25,7	32,4	67,5	113,5
Män						
18–30 år	132	87,8	43,4	30,9	85,7	142,6
31–44 år	183	92,1	29,4	50,9	91,3	144,5
45–64 år	308	87,3	34,7	39,3	83,1	145,6
65–80 år	169	79,8	27,9	40,6	73,4	125,5
Alla män	792	86,9	34,1	40,5	83,2	142,6
Kvinnor och män						
18–30 år	334	78,3	35,2	28,4	76,0	130,2
31–44 år	430	80,6	28,6	38,6	77,2	132,7
45–64 år	666	77,8	32,0	36,1	72,2	134,5
65–80 år	367	71,6	26,2	37,0	68,2	118,1
Alla	1797	77,3	30,9	36,1	72,9	130,4

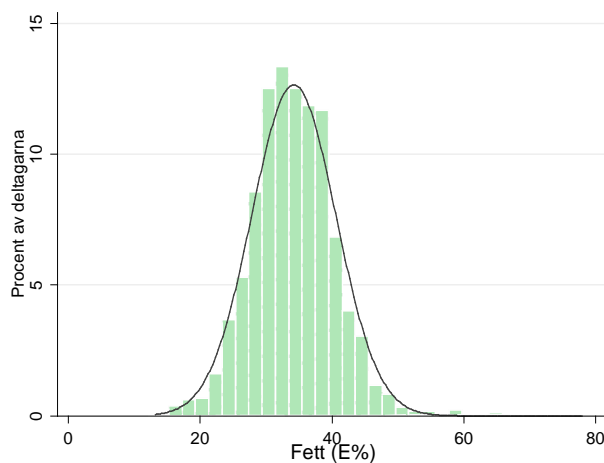
Bland kvinnorna: 1–4 ($p=0,003$), 2–4 ($p=0,001$), 3–4 ($p=0,03$). Bland männen: 2–3 ($p=0,03$), 2–4 ($p<0,001$), 3–4 ($p=0,03$).

Tabell 48. Intag av fett (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of fat (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	34,6	5,7	25,8	34,5	43,2
31–44 år	247	34,7	5,6	25,3	35,2	43,9
45–64 år	358	34,7	7,3	23,9	33,9	45,4
65–80 år	198	33,2	5,5	23,5	33,2	42,4
Alla kvinnor	1005	34,4	6,3	24,9	34,2	44,2
Män						
18–30 år	132	33,9	6,7	22,7	34,2	44,6
31–44 år	183	34,6	6,4	24,2	34,6	44,5
45–64 år	308	33,8	6,5	23,6	33,3	44,5
65–80 år	169	33,6	6,3	24,5	33,3	44,0
Alla män	792	34,0	6,5	23,8	33,7	44,5
Kvinnor och män						
18–30 år	334	34,3	6,1	24,9	34,3	44,5
31–44 år	430	34,7	6,0	25,0	34,9	44,2
45–64 år	666	34,2	7,0	23,9	33,6	45,2
65–80 år	367	33,4	5,9	24,2	33,3	42,8
Alla	1797	34,2	6,4	24,4	34,0	44,4

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

Figur 38. Fördelning av intag av fett i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. *Distribution of fat intake in energy percent (E%) among women and men.*



Kolhydrater

Intaget av kolhydrater var i genomsnitt 192 gram för kvinnor, 237 gram för män och 212 gram för hela gruppen (tabell 49). Kvinnor 18–44 år hade högre intag än kvinnor 45–80 år. Bland männen hade den äldsta åldersgruppen lägre intag än de övriga männen. Den genomsnittliga energiandelen från kolhydrater låg på nära 44 E% bland alla deltagare (tabell 50). Kvinnor hade högre intag än män uttryckt som E%. Bland kvinnorna hade åldersgruppen 45–64 år det lägsta intaget av kolhydrater. Den yngsta åldersgruppen hade högst energiandel kolhydrater och åldersgruppen 45–64 år den lägsta.

Tabell 49. Intag av kolhydrater (gram/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of carbohydrates (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

	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	355
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

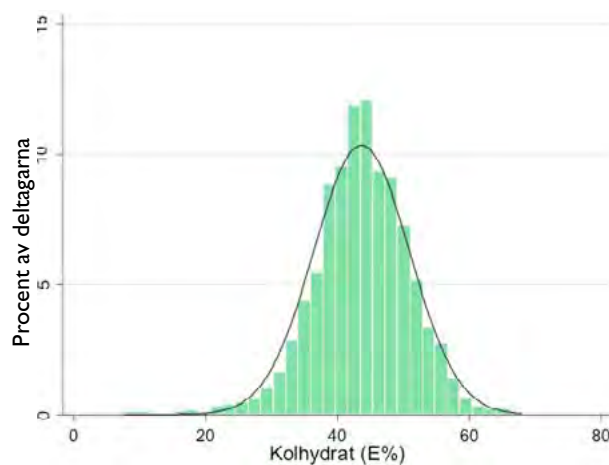
Bland kvinnorna: 1–3 ($p < 0,001$), 1–4 ($p = 0,001$), 2–3 ($p = 0,002$), 2–4 ($p = 0,02$). Bland männen: 1–4 ($p = 0,04$), 2–4 ($p < 0,001$), 3–4 ($p = 0,04$).

Tabell 50. Intag av kolhydrater (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of carbohydrates (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

	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 ($p < 0,001$).

Figur 39. Fördelning av intag av kolhydrat i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. *Distribution of carbohydrate intake in energy percent (E%) among women and men.*



Kostfibrer

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	17,3	6,5	7,8	16,4	29,3
31–44 år	247	18,5	7,3	9,3	17,2	32,0
45–64 år	358	19,3	7,0	9,7	18,3	32,0
65–80 år	198	20,0	6,5	9,9	19,3	31,7
Alla kvinnor	1005	18,8	7,0	9,3	18,0	31,2
Män						
18–30 år	132	18,6	8,5	7,3	17,2	31,8
31–44 år	183	21,3	7,9	10,6	20,1	36,9
45–64 år	308	21,8	8,0	11,1	20,5	36,3
65–80 år	169	22,5	7,6	11,3	22,2	35,8
Alla män	792	21,3	8,1	9,7	20,1	35,8
Kvinnor och män						
18–30 år	334	17,8	7,4	7,6	16,9	30,6
31–44 år	430	19,7	7,7	9,4	18,6	34,4
45–64 år	666	20,5	7,6	9,8	19,2	34,9
65–80 år	367	21,1	7,2	10,0	20,5	33,8
Alla	1797	19,9	7,6	9,4	19,0	33,9

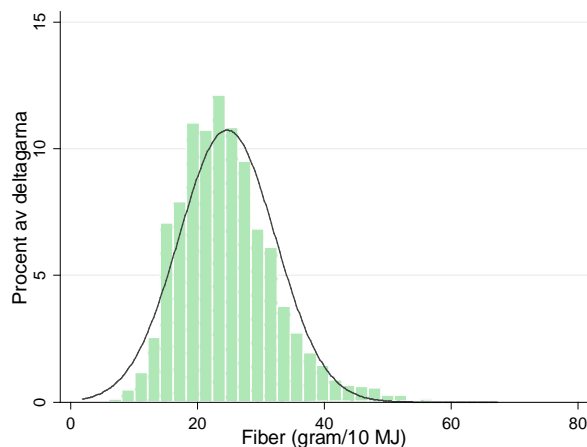
Bland kvinnorna: 1–3 ($p=0,001$), 1–4 ($p<0,001$), 2–4 ($p=0,03$). Bland männen: 1–2 ($p=0,001$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p<0,001$).

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.*

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

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 ($p<0,001$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	23,2	7,0	14,3	22,5	36,3
31–44 år	247	24,8	8,0	14,4	23,0	41,6
45–64 år	358	26,8	7,8	16,4	25,9	40,2
65–80 år	198	28,3	7,2	17,4	27,7	41,9
Alla kvinnor	1005	25,9	7,8	15,2	24,8	40,2
Män						
18–30 år	132	20,1	6,8	12,5	18,2	33,9
31–44 år	183	21,8	6,5	12,8	21,1	32,5
45–64 år	308	23,6	7,0	13,9	22,5	36,0
65–80 år	169	26,2	7,0	16,1	25,8	38,7
Alla män	792	23,2	7,1	13,6	22,3	35,8
Kvinnor och män						
18–30 år	334	22,0	7,0	13,4	20,9	35,6
31–44 år	430	23,5	7,6	13,6	22,4	38,1
45–64 år	666	25,3	7,6	14,6	24,5	38,8
65–80 år	367	27,3	7,2	16,5	26,9	39,8
Alla	1797	24,7	7,6	14,3	23,7	38,7

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. Intag 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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	5,0	9,3	0	0	20,5
31–44 år	247	5,9	9,6	0	0	26,2
45–64 år	358	9,3	11,4	0	5,0	33,5
65–80 år	198	7,8	10,6	0	4,2	30,4
Alla kvinnor	1005	7,3	10,5	0	2,3	29,7
Män						
18–30 år	132	9,6	17,6	0	0	45,0
31–44 år	183	12,3	17,7	0	5,0	45,1
45–64 år	308	14,9	17,3	0	9,5	49,5
65–80 år	169	13,1	14,2	0	8,9	41,4
Alla män	792	13,0	16,9	0	7,0	45,1
Kvinnor och män						
18–30 år	334	6,8	13,4	0,0	0,0	35,3
31–44 år	430	8,6	14,0	0,0	1,7	37,7
45–64 år	666	11,9	14,7	0,0	7,4	40,3
65–80 år	367	10,2	12,6	0,0	6,2	36,0
Alla	1797	9,8	14,0	0,0	4,3	38,3

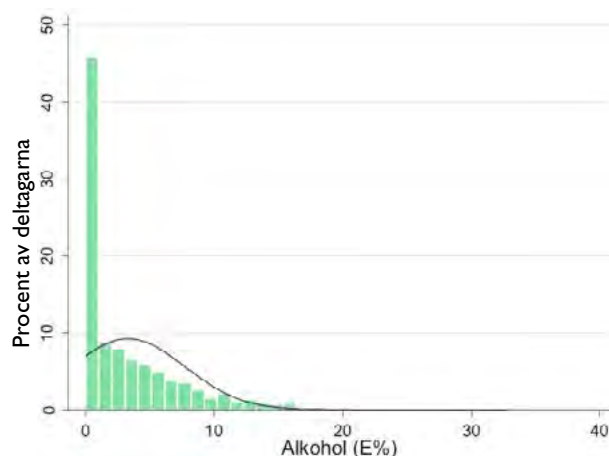
Bland kvinnorna: 1–3 ($p < 0,001$), 1–4 ($p < 0,001$), 2–3 ($p < 0,001$), 2–4 ($p = 0,003$). Bland männen: 1–2 ($p = 0,01$), 1–3 ($p < 0,001$), 1–4 ($p < 0,001$), 2–3 ($p = 0,01$), 2–4 ($p = 0,02$).

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

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	1,8	3,4	0	0	8,8
31–44 år	247	2,1	3,4	0	0	9,5
45–64 år	358	3,6	4,5	0	2,0	13,4
65–80 år	198	3,1	4,4	0	1,6	12,6
Alla kvinnor	1005	2,8	4,1	0	0,8	11,5
Män						
18–30 år	132	2,7	5,1	0	0	13,1
31–44 år	183	3,6	5,0	0	1,4	12,3
45–64 år	308	4,4	4,6	0	3,0	13,9
65–80 år	169	4,3	4,5	0	3,0	13,9
Alla män	792	3,9	4,8	0	2,2	13,6
Kvinnor och män						
18–30 år	334	2,2	4,2	0,0	0,0	11,1
31–44 år	430	2,7	4,2	0,0	0,5	11,3
45–64 år	666	4,0	4,5	0,0	2,6	13,6
65–80 år	367	3,7	4,5	0,0	2,3	12,7
Alla	1797	3,3	4,4	0,0	1,5	12,6

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.*

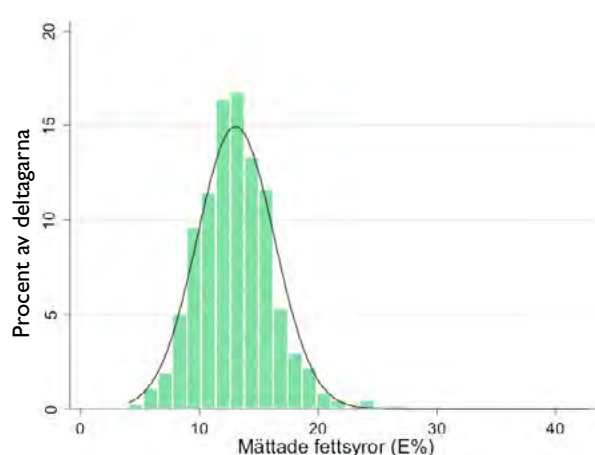
	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	27,4	11,0	10,2	26,2	44,5
31–44 år	247	27,8	11,1	11,7	26,8	47,1
45–64 år	358	26,5	11,8	12,2	25,1	47,2
65–80 år	198	24,9	9,3	10,3	23,8	42,1
Alla kvinnor	1005	26,7	11,1	11,7	25,7	45,0
Män						
18–30 år	132	34,1	17,6	11,9	33,3	59,4
31–44 år	183	35,0	12,8	18,0	33,1	57,5
45–64 år	308	33,7	15,2	13,7	32,3	59,8
65–80 år	169	30,5	12,3	14,8	29,4	51,5
Alla män	792	33,4	14,6	14,8	31,8	57,5
Kvinnor och män						
18–30 år	334	30,0	14,4	11,0	28,6	52,4
31–44 år	430	30,9	12,4	14,4	29,1	52,4
45–64 år	666	29,8	14,0	12,5	27,4	52,6
65–80 år	367	27,5	11,1	11,9	26,1	47,7
Alla	1797	29,6	13,2	12,4	27,7	51,8

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	13,1	2,8	9,0	13,0	17,7
31–44 år	247	13,3	3,1	8,5	13,1	18,7
45–64 år	358	13,2	3,7	8,4	12,8	19,2
65–80 år	198	12,8	2,9	8,2	12,9	17,3
Alla kvinnor	1005	13,1	3,3	8,5	13,0	18,4
Män						
18–30 år	132	13,2	3,4	7,1	12,8	18,6
31–44 år	183	13,2	3,2	8,0	13,1	18,1
45–64 år	308	13,0	3,2	8,3	12,7	18,5
65–80 år	169	12,8	3,2	8,1	12,8	17,5
Alla män	792	13,0	3,2	8,1	12,9	18,5
Kvinnor och män						
18–30 år	334	13,2	3,1	8,3	13,0	18,0
31–44 år	430	13,3	3,2	8,1	13,1	18,7
45–64 år	666	13,1	3,5	8,4	12,7	18,8
65–80 år	367	12,8	3,0	8,1	12,8	17,3
Alla	1797	13,1	3,2	8,2	12,9	18,4

Figur 42. Fördelning av intag av mättade fettsyror i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. *Distribution of intake of saturated fatty acids in energy percent (E%) among women and men.*



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 fritureolja, 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 vanliga) 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. *Intake of monounsaturated fatty acids (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

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

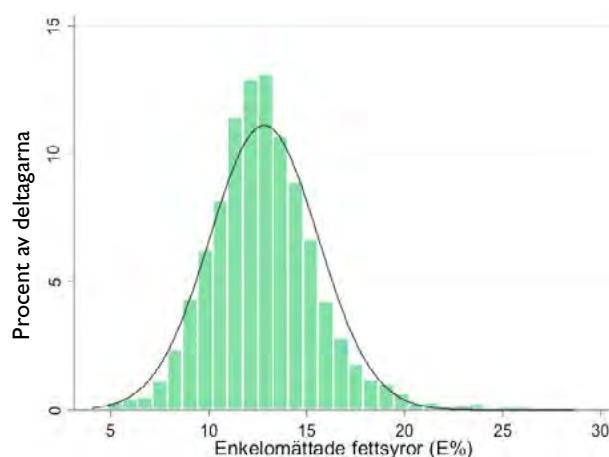
Bland kvinnorna: 1–4 ($p=0,001$), 2–4 ($p=0,001$), 3–4 ($p=0,02$). Bland männen: 1–4 ($p=0,03$), 2–4 ($p<0,001$), 3–4 ($p=0,007$).

Tabell 59. Intag av enkelomättade fettsyror (E%). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of monounsaturated fatty acids (E%). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

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

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 deltagare 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.*

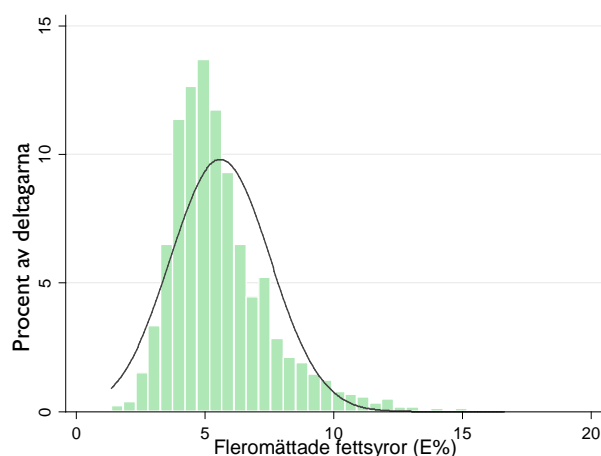
	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	12,0	6,4	4,3	10,3	20,8
31–44 år	247	11,6	5,0	4,8	11,0	21,2
45–64 år	358	11,7	5,7	4,9	10,4	23,0
65–80 år	198	10,6	4,7	5,2	9,8	19,2
Alla kvinnor	1005	11,5	5,5	4,9	10,4	21,2
Män						
18–30 år	132	14,0	9,8	4,5	12,2	28,8
31–44 år	183	14,9	6,7	6,7	13,4	28,0
45–64 år	308	13,9	6,3	5,7	12,9	24,9
65–80 år	169	13,4	6,5	5,8	12,2	23,1
Alla män	792	14,0	7,1	5,7	12,8	26,5
Kvinnor och män						
18–30 år	334	12,8	7,9	4,3	11,3	25,1
31–44 år	430	13,0	6,0	5,7	11,9	24,6
45–64 år	666	12,7	6,1	5,1	11,3	24,0
65–80 år	367	11,9	5,8	5,3	10,8	21,9
Alla	1797	12,6	6,4	5,1	11,3	24,0

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

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

Mellan könen ($p=0,009$).

Figur 44. Fördelning av intag av fleromättade fettsyror i energi-percent (E%) bland kvinnor och män. *Distribution of intake of polyunsaturated fatty acids in energy percent (E%) among women and men.*



Individuella fettsyror

Den mest förekommande fettsyran var oljesyra följt av palmitinsyra och linolsyra. De minst förekommande fettsyrorerna 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.*

Fettsyra		gram (Sd)	gram/10 MJ (Sd)
Kvinnor			
Smörsyra, kapronsyra, kaprylsyra, kaprinsyra	C 4:0–10:0	2,4 (1,4)	3,1 (1,4)
Laurinsyra	C 12:0	1,2 (0,8)	1,6 (0,8)
Myristinsyra	C 14:0	2,9 (1,5)	3,8 (1,4)
Palmitinsyra	C 16:0	13,4 (5,4)	17,9 (4,1)
Stearinsyra	C 18:0	5,8 (2,4)	7,7 (2,0)
Arakidinsyra	C 20:0	0,2 (0,1)	0,2 (0,1)
Palmitoljesyra	C 16:1	1,0 (0,5)	1,4 (0,6)
Oljesyra	C 18:1	24,2 (9,4)	32,3 (7,2)
Linolsyra	C 18:2	8,5 (4,4)	11,3 (4,4)
α-Linolensyra	C 18:3	2,0 (1,0)	2,6 (1,2)
Arakidonsyra	C 20:4	0,1 (0,1)	0,2 (0,1)
Eikosapentaensyra, EPA	C 20:5	0,1 (0,2)	0,2 (0,2)
Dokosapentaensyra, DPA	C 22:5	0,1 (0,1)	0,1 (0,1)
Dokosahexaensyra, DHA	C 22:6	0,4 (0,4)	0,5 (0,6)
Män			
Smörsyra, kapronsyra, kaprylsyra, kaprinsyra	C 4:0–10:0	2,8 (1,7)	2,9 (1,3)
Laurinsyra	C 12:0	1,4 (1,0)	1,5 (0,8)
Myristinsyra	C 14:0	3,5 (1,9)	3,6 (1,3)
Palmitinsyra	C 16:0	17,1 (7,2)	18,0 (4,2)
Stearinsyra	C 18:0	7,3 (3,2)	7,7 (2,1)
Arakidinsyra	C 20:0	0,2 (0,1)	0,2 (0,1)
Palmitoljesyra	C 16:1	1,3 (0,7)	1,4 (0,6)
Oljesyra	C 18:1	30,2 (12,0)	31,9 (6,9)
Linolsyra	C 18:2	10,3 (5,8)	10,9 (4,4)
α-Linolensyra	C 18:3	2,4 (1,2)	2,5 (1,0)
Arakidonsyra	C 20:4	0,1 (0,1)	0,2 (0,1)
Eikosapentaensyra, EPA	C 20:5	0,2 (0,2)	0,2 (0,2)
Dokosapentaensyra, DPA	C 22:5	0,1 (0,1)	0,1 (0,1)
Dokosahexaensyra, DHA	C 22:6	0,4 (0,5)	0,4 (0,6)
Kvinnor och män			
Smörsyra, kapronsyra, kaprylsyra, kaprinsyra	C 4:0–10:0	2,6 (1,5)	3,0 (1,4)
Laurinsyra	C 12:0	1,3 (0,9)	1,5 (0,8)
Myristinsyra	C 14:0	3,1 (1,7)	3,7 (1,3)
Palmitinsyra	C 16:0	15,1 (6,5)	18,0 (4,2)
Stearinsyra	C 18:0	6,4 (2,9)	7,7 (2,0)
Arakidinsyra	C 20:0	0,2 (0,1)	0,2 (0,1)
Palmitoljesyra	C 16:1	1,2 (0,6)	1,4 (0,6)
Oljesyra	C 18:1	26,8 (11,0)	32,1 (7,1)
Linolsyra	C 18:2	9,3 (5,1)	11,1 (4,4)
α-Linolensyra	C 18:3	2,1 (1,1)	2,6 (1,1)
Arakidonsyra	C 20:4	0,1 (0,1)	0,2 (0,1)
Eikosapentaensyra, EPA	C 20:5	0,2 (0,2)	0,2 (0,2)
Dokosapentaensyra, DPA	C 22:5	0,1 (0,1)	0,1 (0,1)
Dokosahexaensyra, DHA	C 22:6	0,4 (0,5)	0,5 (0,6)

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. *Intake of omega-3 fatty acids (EPA, DHA and α -linolenic acid) (gram/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

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

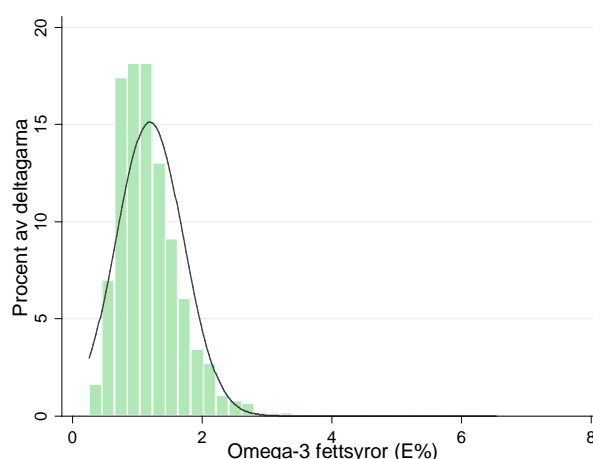
Bland männen: 1–2 ($p=0,02$) och 1–4 ($p=0,003$). Mellan könen: ($p<0,001$).

Tabell 64. Intag av omega-3-fettsyror (EPA, DHA och α -linolensyra) i E%. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of omega-3 fatty acids (EPA, DHA and α -linolenic acid) in E%. Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

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

Bland kvinnor: 1–3 ($p=0,05$), 1–4 ($p=0,001$) och 2–4 ($p=0,003$).
Bland männen: 1–3 ($p=0,05$), 1–4 ($p<0,001$), 2–4 ($p<0,001$), 3–4 ($p<0,001$). Mellan könen: ($p=0,002$).

Figur 45. Fördelning av intag av omega-3-fettsyror (EPA, DHA och α -linolensyra) i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. *Distribution of intake of omega-3 fatty acids in energy percent (E%) among women and men.*



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 skiljt 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 arakidonsyra) 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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	9,2	5,2	3,3	7,6	17,4
31–44 år	247	8,7	4,0	3,4	8,1	16,0
45–64 år	358	8,7	4,6	3,6	7,5	18,6
65–80 år	198	7,6	3,5	3,5	6,9	13,6
Alla kvinnor	1005	8,6	4,4	3,5	7,5	16,7
Män						
18–30 år	132	10,6	8,0	3,3	9,2	23,7
31–44 år	183	11,4	5,7	5,0	10,0	23,0
45–64 år	308	10,3	5,0	4,0	9,3	19,4
65–80 år	169	9,7	5,4	4,1	8,7	17,1
Alla män	792	10,5	5,8	4,0	9,3	21,2
Kvinnor och män						
18–30 år	334	9,8	6,5	3,3	8,3	20,2
31–44 år	430	9,8	5,0	4,0	8,8	18,7
45–64 år	666	9,5	4,8	3,8	8,3	18,6
65–80 år	367	8,5	4,6	3,7	7,6	16,3
Alla	1797	9,4	5,2	3,7	8,2	18,6

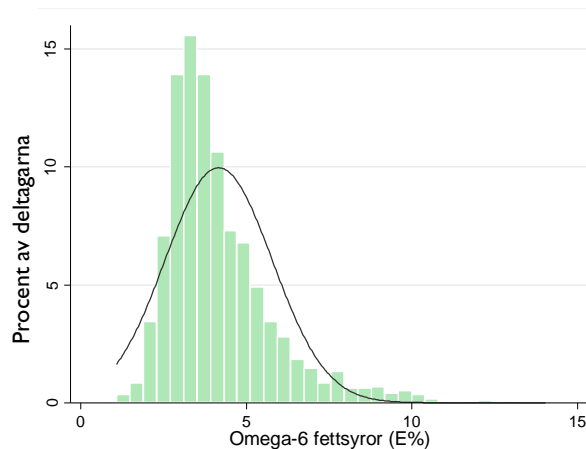
Bland kvinnorna: 1–4 ($p < 0,001$), 2–4 ($p = 0,001$), 3–4 ($p = 0,005$). Bland männen: 1–2 ($p = 0,02$) och 2–4 ($p < 0,001$). Mellan könen ($p < 0,001$).

Tabell 66. Intag av omega-6-fettsyror (linolsyra och arakidonsyra) 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.*

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

Bland kvinnorna: 1–4 ($p = 0,006$), 2–4 ($p = 0,04$), 3–4 ($p = 0,006$). Mellan könen ($p = 0,01$).

Figur 46. Fördelning av intag av omega-6-fettsyror (linolsyra och arakidonsyra) i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. *Distribution of intake of omega-6 fatty acids in energy percent (E %) among women and men.*



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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	245	121	85	230	452
31–44 år	247	257	113	114	241	457
45–64 år	358	274	129	120	248	517
65–80 år	198	269	123	119	237	501
Alla kvinnor	1005	263	123	111	241	481
Män						
18–30 år	132	314	172	110	282	625
31–44 år	183	319	139	147	293	591
45–64 år	308	322	141	141	301	591
65–80 år	169	321	138	148	301	540
Alla män	792	320	145	139	293	591
Kvinnor och män						
18–30 år	334	272	147	90	247	521
31–44 år	430	283	128	121	269	514
45–64 år	666	296	137	134	269	543
65–80 år	367	293	133	133	263	531
Alla	1797	288	136	120	265	534

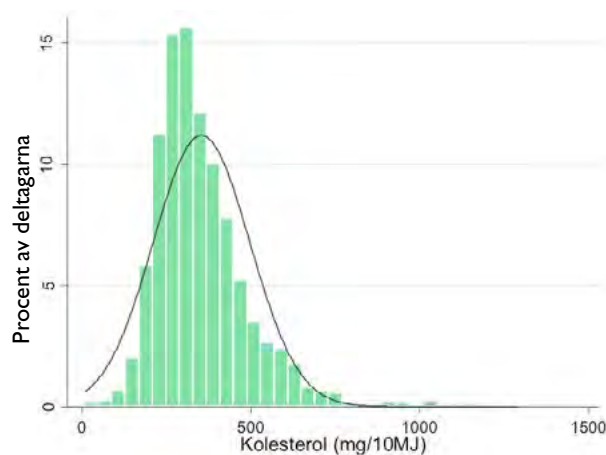
Bland kvinnorna: 1–3 ($p=0,006$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	324	135	162	293	584
31–44 år	247	345	142	177	319	596
45–64 år	358	380	163	188	346	665
65–80 år	198	380	145	200	358	661
Alla kvinnor	1005	360	151	180	329	627
Män						
18–30 år	132	339	154	167	304	594
31–44 år	183	328	119	194	305	534
45–64 år	308	347	126	194	323	584
65–80 år	169	373	134	197	350	617
Alla män	792	347	132	189	323	583
Kvinnor och män						
18–30 år	334	330	143	164	295	585
31–44 år	430	338	133	181	312	561
45–64 år	666	364	148	192	334	629
65–80 år	367	377	140	200	351	633
Alla	1797	354	143	183	327	610

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 ($p=0,01$).

Figur 47. Fördelning av intag av kolesterol i mg per 10 MJ bland kvinnor och män. *Distribution of intake of cholesterol in mg per 10 MJ among women and men.*



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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	29,2	13,3	7,9	27,8	53,3
31–44 år	247	30,1	14,9	11,5	27,4	63,1
45–64 år	358	30,0	14,6	10,8	28,3	55,0
65–80 år	198	32,8	14,5	12,4	30,7	58,8
Alla kvinnor	1005	30,4	14,4	10,8	28,4	55,6
Män						
18–30 år	132	27,1	17,7	4,9	24,3	56,1
31–44 år	183	30,4	16,6	10,2	27,5	65,4
45–64 år	308	31,9	16,4	11,3	29,7	62,2
65–80 år	169	34,1	17,2	10,8	31,1	68,8
Alla män	792	31,2	16,9	8,8	29,0	61,9
Kvinnor och män						
18–30 år	334	28,3	15,2	5,7	26,8	55,1
31–44 år	430	30,3	15,6	10,9	27,4	63,7
45–64 år	666	30,9	15,4	10,9	29,2	58,6
65–80 år	367	33,4	15,8	12,1	30,9	61,1
Alla	1797	30,8	15,6	9,7	28,6	59,4

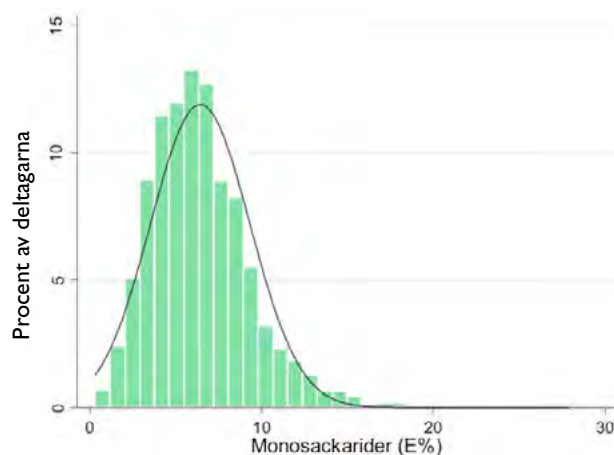
Bland männen: 1–3 ($p=0,003$), 1–4 ($p=0,002$), 2–4 ($p=0,02$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	6,6	2,9	2,4	6,4	10,9
31–44 år	247	6,7	2,7	3,2	6,3	12,3
45–64 år	358	7,0	3,0	3,1	6,8	12,1
65–80 år	198	7,8	2,9	3,8	7,2	13,4
Alla kvinnor	1005	7,0	2,9	3,1	6,7	12,3
Män						
18–30 år	132	4,7	2,4	1,3	4,4	8,8
31–44 år	183	5,2	2,4	2,2	4,8	9,6
45–64 år	308	5,8	2,6	2,4	5,5	10,8
65–80 år	169	6,5	2,8	2,8	6,1	11,7
Alla män	792	5,7	2,7	2,0	5,4	10,3
Kvinnor och män						
18–30 år	334	5,9	2,9	1,8	5,8	10,4
31–44 år	430	6,1	2,7	2,6	5,8	11,5
45–64 år	666	6,5	2,9	2,6	6,2	11,6
65–80 år	367	7,2	2,9	3,2	6,7	13,1
Alla	1797	6,4	2,9	2,5	6,1	11,7

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

Kvinnor och män hade ett medelintag av 54 respektive 61 gram disackarider (huvudsakligen sackaros, laktos och maltos) per dag. Kvinnor 18–30 år hade högst intag av disackarider och kvinnor 45–64 år lägst. De äldsta männen hade lägre intag än män 18–44 år (tabell 71). Den yngsta gruppen kvinnor fick högre andel energi från disackarider än alla andra kvinnor (tabell 72).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	62	28	23	58	113
31–44 år	247	55	28	19	52	114
45–64 år	358	49	35	17	45	90
65–80 år	198	52	22	21	48	95
Alla kvinnor	1005	54	30	20	49	100
Män						
18–30 år	132	66	36	10	66	127
31–44 år	183	63	31	18	58	119
45–64 år	308	60	31	21	54	120
65–80 år	169	56	25	21	52	99
Alla män	792	61	31	19	56	120
Kvinnor och män						
18–30 år	334	64	31	16	59	122
31–44 år	430	59	30	18	55	115
45–64 år	666	54	34	19	49	105
65–80 år	367	54	24	21	50	98
Alla	1797	57	31	20	52	112

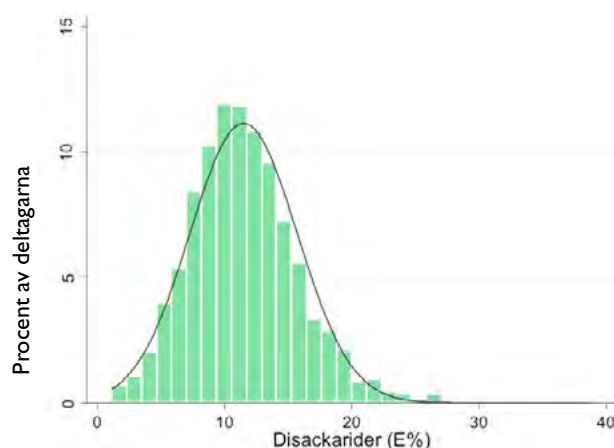
Bland kvinnorna: 1–2 ($p=0,01$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p<0,001$), 2–3 ($p=0,001$), 3–4 ($p=0,03$) Bland männen: 1–4 $p=0,003$, 2–4 $p=0,01$.

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.*

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

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

Figur 49. Fördelning av intag av disackarider i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. *Distribution of intake of disaccharides in energy percent (E%) among women and men.*



Sackaros

Kvinnor hade ett genomsnittligt intag av 37 gram sackaros (både tillsatt och naturligt) per dag, männen 41 gram och alla deltagare i genomsnitt 39 gram per dag. De yngsta kvinnorna hade högre intag av sackaros än de övriga kvinnorna. Hos männen 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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	44,2	23,6	13,8	39,2	89,3
31–44 år	247	37,7	23,3	8,0	33,8	87,3
45–64 år	358	33,5	27,0	7,7	29,6	70,0
65–80 år	198	34,3	17,0	10,3	30,8	65,4
Alla kvinnor	1005	36,8	24,0	9,1	32,2	77,3
Män						
18–30 år	132	44,5	31,0	2,3	43,5	98,4
31–44 år	183	42,5	24,6	7,0	38,6	84,8
45–64 år	308	40,7	25,1	8,5	35,5	88,7
65–80 år	169	37,5	21,1	9,2	33,1	74,1
Alla män	792	41,0	25,3	7,6	36,6	89,3
Kvinnor och män						
18–30 år	334	44,3	26,7	7,6	39,6	91,8
31–44 år	430	39,7	23,9	7,6	35,4	85,0
45–64 år	666	36,8	26,4	8,3	31,9	81,7
65–80 år	367	35,8	19,0	9,9	32,1	68,1
Alla	1797	38,7	24,7	8,0	34,0	83,7

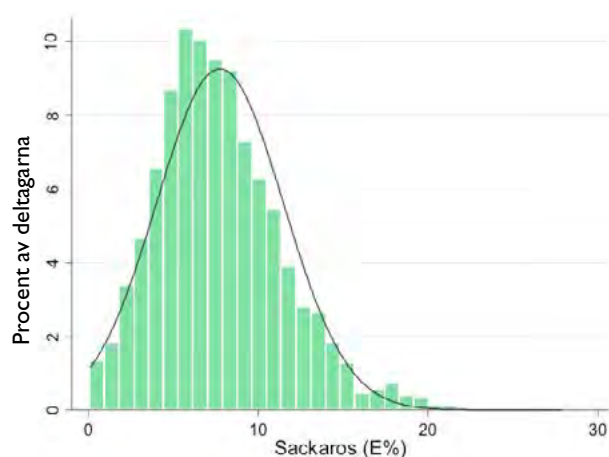
Bland kvinnorna: 1–2 ($p=0,001$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p<0,001$), 2–3 ($p=0,01$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	9,7	4,1	4,0	9,2	17,7
31–44 år	247	8,1	3,8	2,7	7,6	14,7
45–64 år	358	7,4	3,5	2,7	7,2	12,9
65–80 år	198	8,1	3,4	3,5	7,4	14,2
Alla kvinnor	1005	8,2	3,8	2,9	7,7	15,0
Män						
18–30 år	132	7,6	4,5	0,7	7,4	15,1
31–44 år	183	7,1	3,5	1,9	6,7	13,4
45–64 år	308	7,1	3,5	2,1	6,6	13,8
65–80 år	169	7,1	3,1	2,2	6,8	12,1
Alla män	792	7,2	3,6	1,8	6,8	13,7
Kvinnor och män						
18–30 år	334	8,9	4,4	1,9	8,6	17,3
31–44 år	430	7,7	3,7	2,1	7,2	14,4
45–64 år	666	7,3	3,5	2,3	6,9	13,5
65–80 år	367	7,6	3,3	2,9	7,2	13,7
Alla	1797	7,7	3,7	2,3	7,3	14,4

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

Figur 50. Fördelning av intag av sackaros i energiprocent (E%) bland kvinnor och män. *Distribution of intake of sucrose in energy percent (E%) among women and men.*



Tillsatt socker

Denna undersökning visade att cirka 20 procent av sackarosintaget kom från naturliga källor som frukt, grönsaker och juice. Det betyder att 80 procent av sackarosen var tillsatt socker. De största källorna till det tillsatta sockret var sötade drycker, bullar, kakor och tårter samt godis och choklad. Som tillsatt socker räknas, förutom sackaros, även monosackarider. Män hade ett högre medelintag tillsatt socker än kvinnorna. Bland kvinnorna hade den yngsta gruppen det högsta intaget, vilket var skilt från övriga åldersgrupper. Bland männen fanns det endast en skillnad i intag i åldersgrupperna 31–44 och 65–80 åringarna. Medelintaget på 47,9 gram tillsatt socker motsvarar 9,6 E%. De yngsta kvinnorna hade det högsta intaget i E% om 12 procent.

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	53,5	28,8	15,0	46,8	111
31–44 år	247	45,8	29,9	9,9	40,7	105
45–64 år	358	38,7	24,7	8,7	34,8	87,0
65–80 år	198	40,5	22,2	10,4	36,3	73,8
Alla kvinnor	1005	43,7	27,0	10,4	38,7	94,0
Män						
18–30 år	132	57,1	36,7	6,9	54,4	119
31–44 år	183	56,8	31,4	10,7	52,8	115
45–64 år	308	52,0	30,6	11,9	47,1	112
65–80 år	169	48,7	28,3	13,7	41,6	108
Alla män	792	53,3	31,5	10,5	48,0	112
Kvinnor och män						
18–30	334	54,9	32,2	10,2	49,7	115
31–44	430	50,5	31,0	10,4	45,1	113
45–64	666	44,8	28,4	9,9	38,8	100
65–80	367	44,2	25,5	11,5	38,7	95
Alla	1797	47,9	29,5	10,4	41,9	106

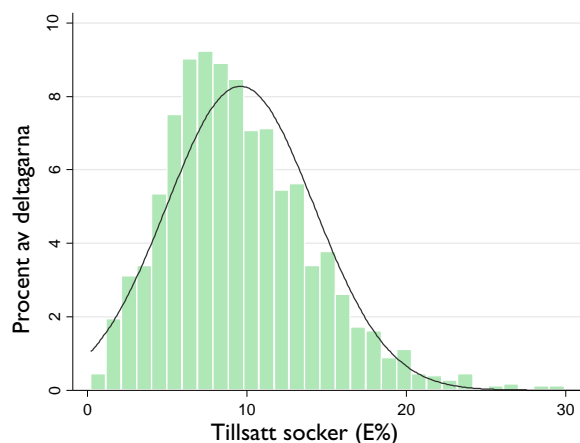
Bland kvinnorna: 1–2 ($p=0,001$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p<0,001$), 2–3 ($p=0,003$). Bland männen: 2–4 ($p=0,01$). Mellan könen: ($p<0,001$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	12	4,9	4,8	11	21
31–44 år	247	9,8	5,0	2,9	9,1	19
45–64 år	358	8,7	4,2	2,5	8,2	16
65–80 år	198	9,5	4,4	3,9	8,6	16
Alla kvinnor	1005	9,7	4,7	3,4	9,0	18
Män						
18–30 år	132	9,8	5,1	2,1	9,5	19
31–44 år	183	9,5	4,4	2,6	9,1	17
45–64 år	308	9,1	4,4	2,9	8,4	18
65–80 år	169	9,2	4,2	3,1	8,8	17
Alla män	792	9,4	4,5	2,7	8,8	18
Kvinnor och män						
18–30 år	334	11	5,1	2,7	11	20
31–44 år	430	9,7	4,7	2,8	9,1	18
45–64 år	666	8,9	4,3	2,8	8,4	17
65–80 år	367	9,3	4,3	3,3	8,7	17
Alla	1797	9,6	4,6	2,9	8,9	18

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

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.*



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.*

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

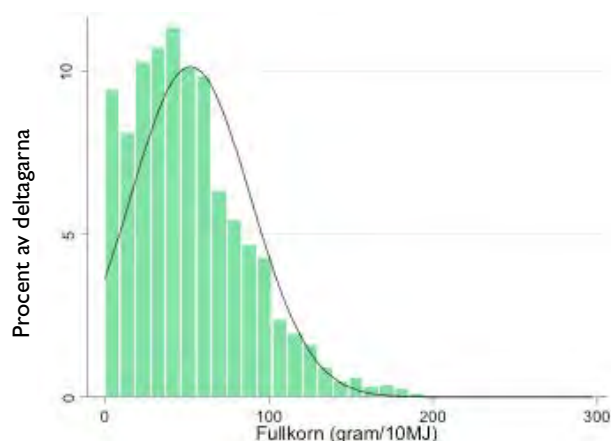
Bland kvinnorna: 1–3 ($p=0,003$), 1–4 ($p<0,001$), 2–4 ($p=0,01$). Bland männen: 1–2 ($p=0,01$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p<0,001$), 2–4 ($p=0,03$).

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.*

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

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 μ g 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.*

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

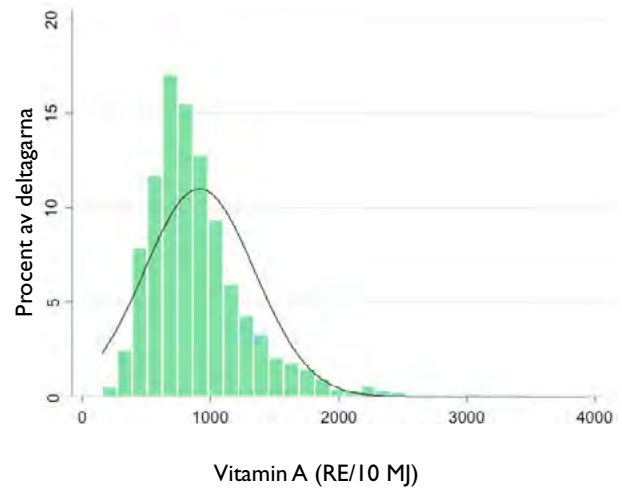
Bland kvinnorna: 1–3 ($p=0,02$), 1–4 ($p<0,001$), 2–4 ($p=0,004$), 3–4 ($p=0,008$). Bland männen: 1–3 ($p=0,02$), 1–4 ($p<0,001$), 2–4 ($p<0,001$), 3–4 ($p=0,02$).

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.

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

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 männen: 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 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.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	1849	1708	330	1264	4923
31–44 år	247	2180	2255	373	1519	6667
45–64 år	358	2283	1874	438	1698	6214
65–80 år	198	2761	2126	449	2273	7069
Alla	1005	2265	2013	373	1647	6286
Män						
18–30 år	132	1390	2012	943	207	3759
31–44 år	182	1782	1747	1141	337	4866
45–64 år	308	1976	2583	1308	242	5236
65–80 år	169	2395	2104	1875	326	6630
Alla	791	1923	2237	1253	264	5342
Kvinnor och män						
18–30 år	334	1668	1845	1150	263	4436
31–44 år	429	2011	2061	1307	351	5929
45–64 år	666	2141	2234	1512	353	5646
65–80 år	367	2592	2121	2055	422	6693
Alla	1796	2114	2121	1487	333	5891

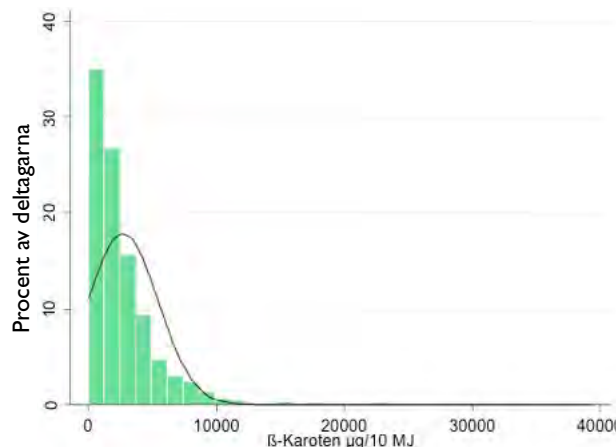
Bland kvinnor: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–3 (p=0,04), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,004). Bland männen: 1–2 (p<0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,002), 3–4 (p=0,003). Mellan könen (p<0,001).

Tabell 82. Intag av 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.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	2577	2711	1763	450	7211
31–44 år	247	2945	3091	1931	548	8534
45–64 år	358	3205	2755	2492	633	8922
65–80 år	198	3889	2780	3216	807	8722
Alla	1005	3150	2866	2318	548	8560
Män						
18–30 år	132	1504	2054	857	279	4343
31–44 år	183	1838	1681	1280	368	4273
45–64 år	308	2179	2971	1374	300	5207
65–80 år	169	2773	2365	2319	424	7476
Total	792	2115	2477	1388	332	5843
Kvinnor och män						
18–30 år	334	2153	2524	1379	330	5968
31–44 år	430	2474	2641	1714	439	7564
45–64 år	666	2731	2900	1927	424	7464
65–80 år	367	3375	2653	2614	543	8577
Alla	1797	2693	2749	1872	416	7734

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 männen: 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).

Figur 54. Fördelning av intag av β-karoten (µg/10 MJ) hos kvinnor och män 18–80 år. Frequency distribution of intake of β-carotene (µg/10 MJ) by women and men 18–80 year.



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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	5,2	3,2	1,5	4,4	11,4
31–44 år	247	6,2	4,1	1,8	5,1	14,1
45–64 år	358	6,6	4,2	1,8	5,6	16,3
65–80 år	198	7,6	4,7	2,2	6,4	16,4
Alla kvinnor	1005	6,4	4,2	1,8	5,3	14,6
Män						
18–30 år	132	6,6	5,1	1,5	5,2	17,9
31–44 år	183	6,9	4,7	2,3	5,3	15,7
45–64 år	308	7,7	5,5	2,3	6,0	17,8
65–80 år	169	9,1	5,9	3,2	7,6	19,5
Alla män	792	7,6	5,4	2,0	6,1	17,8
Kvinnor och män						
18–30 år	334	5,7	4,1	1,5	4,7	13,7
31–44 år	430	6,5	4,3	1,9	5,2	14,7
45–64 år	666	7,2	4,9	1,9	5,9	17,2
65–80 år	367	8,3	5,4	2,6	6,9	17,6
Alla	1797	7,0	4,8	1,9	5,7	16,4

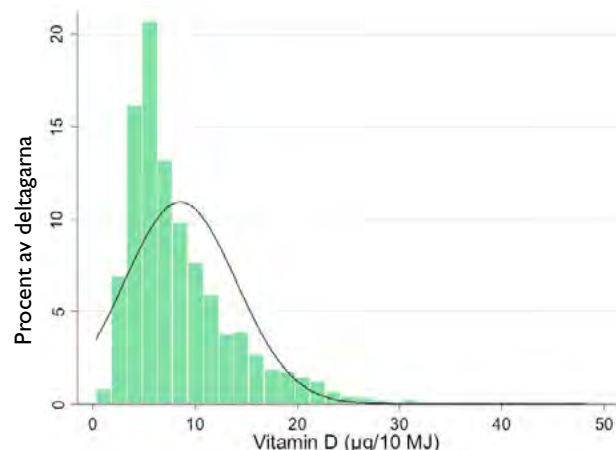
Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,01), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p=0,008). Bland männen: 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p<0,001), 3–4 (p<0,001).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	6,7	3,4	2,5	6,0	14,2
31–44 år	247	8,3	5,7	2,9	6,7	18,5
45–64 år	358	9,2	5,6	3,2	7,6	20,8
65–80 år	198	10,7	5,6	3,7	9,2	21,8
Alla kvinnor	1005	8,8	5,4	2,9	7,3	19,9
Män						
18–30 år	132	7,0	4,7	2,3	5,5	16,7
31–44 år	183	7,0	4,3	2,6	5,4	16,5
45–64 år	308	8,3	5,6	3,1	6,3	18,4
65–80 år	169	10,8	6,5	4,0	8,8	23,5
Alla män	792	8,3	5,6	2,8	6,4	19,1
Kvinnor och män						
18–30 år	334	6,8	4	2,5	5,9	15,2
31–44 år	430	7,8	5,2	2,8	6	17,8
45–64 år	666	8,8	5,6	3,2	7	20,2
65–80 år	367	10,7	6	3,9	9,1	22,2
Alla	1797	8,6	5,5	2,9	6,9	19,8

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.*

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

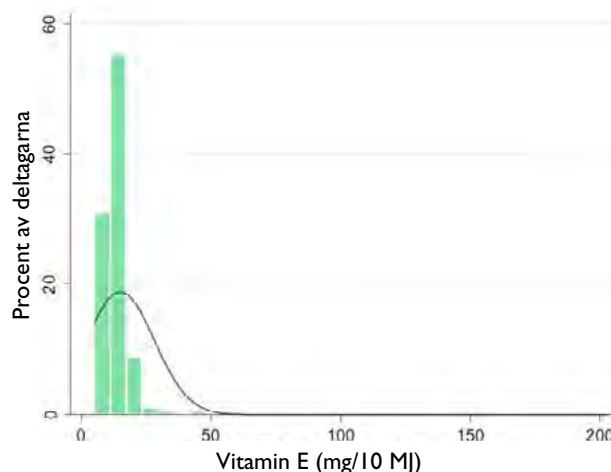
Mellan könen: ($p < 0,001$).

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.*

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

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: ($p < 0,001$).

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.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	83	48	18	73	168
31–44 år	247	90	53	33	76	183
45–64 år	358	101	52	30	92	197
65–80 år	198	108	57	38	95	216
Alla kvinnor	1005	96	53	29	86	194
Män						
18–30 år	132	78	59	11	62	187
31–44 år	183	87	49	25	77	179
45–64 år	308	94	59	24	82	199
65–80 år	169	110	57	37	98	211
Alla män	792	93	57	23	82	193
Kvinnor och män						
18–30 år	334	81	52	14	70	173
31–44 år	430	89	51	29	76	182
45–64 år	666	98	56	28	87	198
65–80 år	367	109	57	38	97	211
Alla	1797	95	55	25	84	193

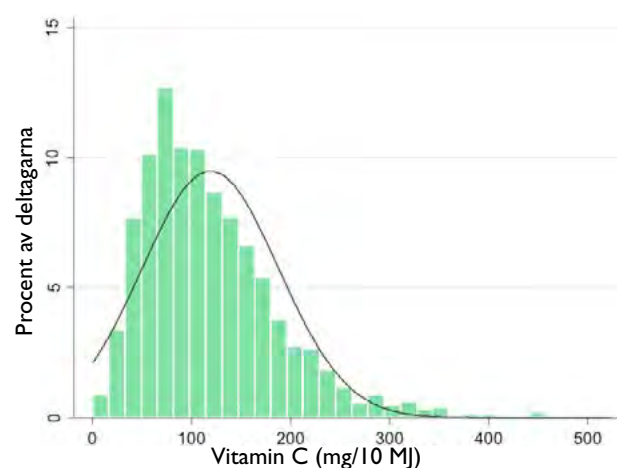
Bland kvinnorna: 1–3 ($p < 0,001$), 1–4 ($p < 0,001$), 2–3 ($p = 0,003$), 2–4 ($p < 0,001$). Bland männen: 1–2 ($p = 0,02$), 1–3 ($p = 0,001$), 1–4 ($p < 0,001$), 2–4 ($p < 0,001$), 3–4 ($p = 0,001$).

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.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	110	57	31	101	208
31–44 år	247	121	70	44	105	254
45–64 år	358	141	72	52	130	282
65–80 år	198	153	73	59	146	295
Alla kvinnor	1005	132	70	44	118	262
Män						
18–30 år	132	84	61	15	68	191
31–44 år	183	91	52	31	76	195
45–64 år	308	103	65	28	92	221
65–80 år	169	128	65	44	112	243
Alla män	792	102	63	30	90	221
Kvinnor och män						
18–30 år	334	100	60	26	89	208
31–44 år	430	108	65	35	94	231
45–64 år	666	123	71	38	112	258
65–80 år	367	141	70	53	129	288
Alla	1797	119	69	36	106	246

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

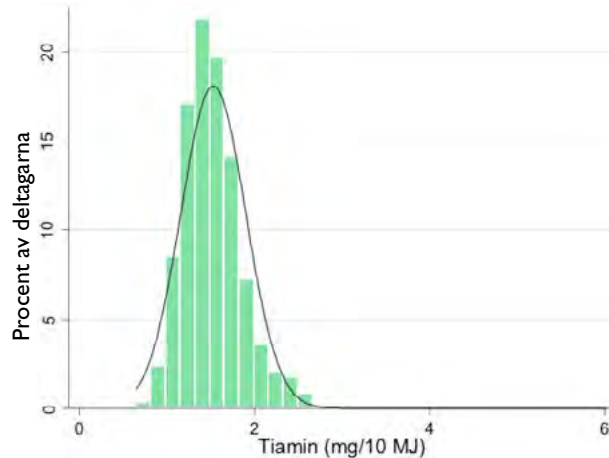
	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	1,1	0,4	0,6	1,1	1,7
31–44 år	247	1,1	0,3	0,6	1,1	1,8
45–64 år	358	1,1	0,3	0,7	1,1	1,7
65–80 år	198	1,1	0,3	0,6	1,1	1,7
Alla kvinnor	1005	1,1	0,3	0,6	1,1	1,7
Män						
18–30 år	132	1,4	0,6	0,6	1,3	2,1
31–44 år	183	1,4	0,4	0,9	1,4	2,2
45–64 år	308	1,4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

Tabell 90. Intag av 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.*

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

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 ($p=0,003$).

Figur 58. Fördelning av intag av tiamin (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. *Distribution of intake of thiamin (mg/10 MJ) among women and men.*



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 of riboflavin (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

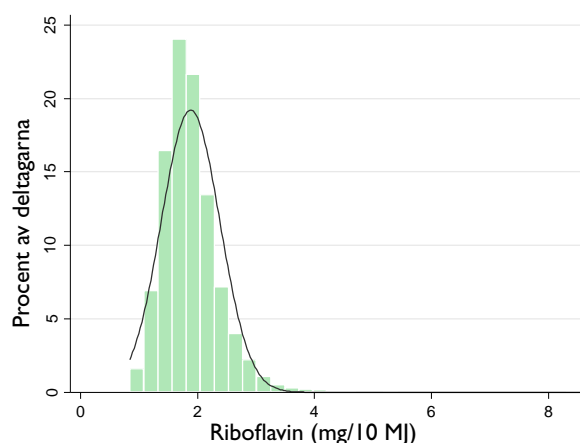
	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	1,4	0,5	0,7	1,3	2,1
31–44 år	247	1,4	0,5	0,8	1,4	2,3
45–64 år	358	1,4	0,5	0,8	1,3	2,1
65–80 år	198	1,4	0,5	0,7	1,4	2,5
Alla kvinnor	1005	1,4	0,5	0,7	1,4	2,2
Män						
18–30 år	132	1,7	0,7	0,7	1,6	3,0
31–44 år	183	1,7	0,5	1,0	1,7	2,8
45–64 år	308	1,7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

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.*

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

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

Figur 59. Fördelning av intag av riboflavin (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. *Distribution of intake of riboflavin (mg/10 MJ) among women and men.*



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 mg 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.*

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

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	22,5	7,3	12,7	21,6	36,7
31–44 år	247	24,2	8,2	14,9	22,5	38,3
45–64 år	358	25,5	8,3	14,8	24,3	40,0
65–80 år	198	24,3	7,1	15,2	23,4	37,7
Alla	1005	24,4	7,9	14,3	23,2	38,6
Män						
18–30 år	132	25,8	9,1	15,1	23,6	42,9
31–44 år	182	25,1	7,2	15,2	23,9	38,2
45–64 år	308	25,8	7,9	15,7	24,5	40,8
65–80 år	169	24,3	5,9	15,3	23,9	35,7
Alla	791	25,3	7,6	15,5	24,1	38,9
Kvinnor och män						
18–30 år	334	24	8	13	22	38
31–44 år	429	25	8	15	23	38
45–64 år	666	26	8	15	24	40
65–80 år	367	24	7	15	24	36
Alla	1796	25	8	15	24	39

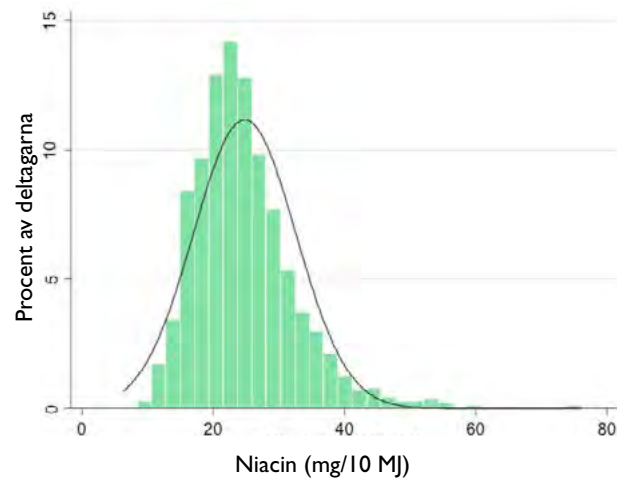
Bland kvinnor: 1–2 ($p=0,04$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p=0,004$), 2–3 ($p=0,004$). Mellan könen ($p=0,001$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	30	9	15	29	47
31–44 år	247	32	9	18	31	48
45–64 år	358	32	9	19	32	47
65–80 år	198	31	9	19	29	47
Alla kvinnor	1005	31	9	18	31	47
Män						
18–30 år	132	42	16	20	39	68
31–44 år	183	42	12	25	42	62
45–64 år	308	41	13	24	40	65
65–80 år	169	37	10	22	36	56
Alla män	792	41	13	23	39	64
Kvinnor och män						
18–30 år	334	35	14	17	33	60
31–44 år	430	36	12	20	35	57
45–64 år	666	36	12	20	35	57
65–80 år	367	33	10	20	32	52
Alla	1797	35	12	19	34	57

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 ($p<0,001$).

Figur 60. Frekvensfördelning av intag av niacin (mg/10 MJ). *Frequency distribution of intake of niacin (mg/10 MJ) by women and men 18–80 year.*

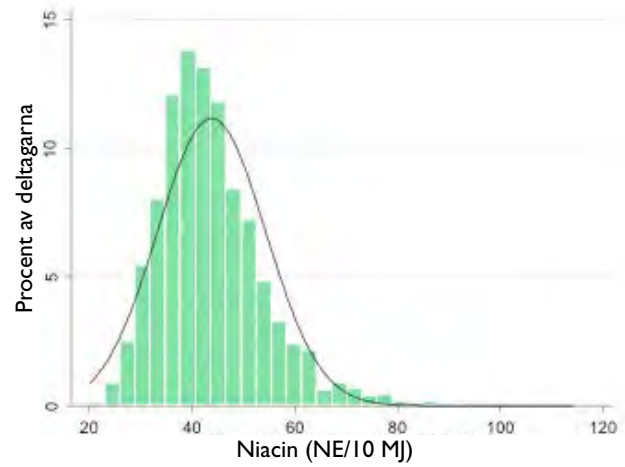


Tabell 96. Intag av niacin (NE/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of niacin (NE/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

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

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.*

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

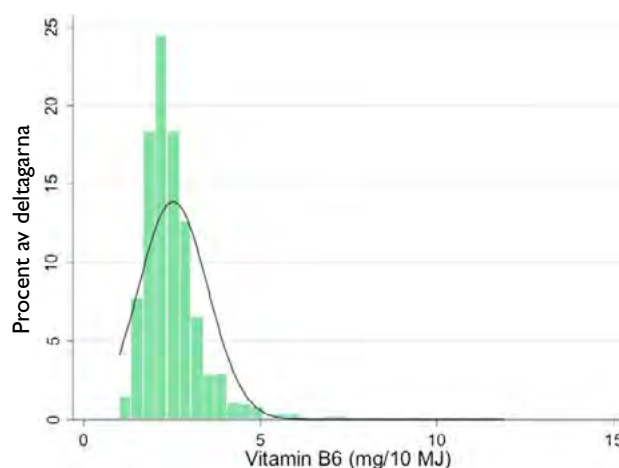
Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p=0,008), 1–4 (p=0,03).

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.*

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

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).

Figur 62. Fördelning av intag av B₆ i mg per 10 MJ bland kvinnor och män. *Distribution of intake of B₆ in mg per 10 MJ among women and men.*



Vitamin B₁₂

Intaget av vitamin B₁₂ 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 B₁₂ (µg/dag) bland. Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin B₁₂ (µg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	4,0	2,2	1,3	3,5	8,6
31–44 år	247	4,8	2,8	1,7	4,2	9,9
45–64 år	358	5,0	3,2	1,9	4,3	9,8
65–80 år	198	6,4	7,2	1,8	4,9	15,0
Alla kvinnor	1005	5,0	4,2	1,7	4,3	10,0
Män						
18–30 år	132	5,8	3,3	1,9	5,0	12,9
31–44 år	183	5,5	2,6	2,3	4,9	10,6
45–64 år	308	6,1	3,4	2,4	5,4	12,5
65–80 år	169	6,6	5,2	2,4	5,5	13,7
Alla män	792	6,0	3,7	2,3	5,2	12,3
Kvinnor och män						
18–30 år	334	4,8	2,8	1,6	4,1	9,6
31–44 år	430	5,1	2,8	2,1	4,6	10,5
45–64 år	666	5,5	3,3	2,1	4,8	11,3
65–80 år	367	6,5	6,3	2,1	5,3	13,8
Alla	1797	5,5	4,0	1,9	4,7	11,0

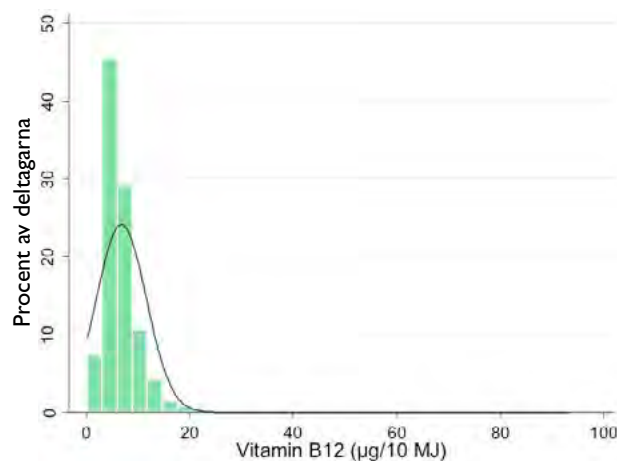
Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,001), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001), 2–4 (p=0,04).

Tabell 100. Intag av vitamin B₁₂ (µg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. Intake of vitamin B₁₂ (µg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	5,3	2,2	2,3	4,9	9,7
31–44 år	247	6,5	3,7	2,8	5,6	13,0
45–64 år	358	6,9	4,3	2,9	6,1	13,6
65–80 år	198	8,8	9,3	3,1	6,8	20,2
Alla kvinnor	1005	6,9	5,4	2,8	5,8	13,2
Män						
18–30 år	132	6,4	3,4	2,4	5,5	13,4
31–44 år	183	5,7	2,5	2,8	5,1	10,3
45–64 år	308	6,6	3,4	2,8	5,9	12,6
65–80 år	169	7,8	5,9	3,3	6,5	14,9
Alla män	792	6,6	4,0	2,8	5,8	13,0
Kvinnor och män						
18–30 år	334	5,7	2,8	2,3	5,1	10,7
31–44 år	430	6,1	3,2	2,8	5,3	12,3
45–64 år	666	6,8	3,9	2,8	5,9	13,2
65–80 år	367	8,4	7,9	3,3	6,6	17,3
Alla	1797	6,8	4,8	2,8	5,8	13,2

Bland kvinnorna: 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).

Figur 63. Fördelning av intag av vitamin B₁₂ (µg/10 MJ) bland kvinnor och män. Distribution of intake of vitamin B₁₂ (µg/10 MJ) among women and men.



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.*

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

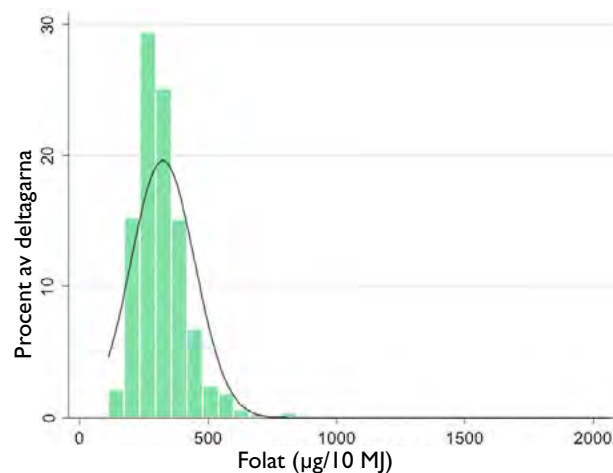
Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,008), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p<0,001). Bland männen: 1–2 (p=0,02), 1–3 (p=0,004), 1–4 (p=0,001).

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.*

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

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. Intag 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.*

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

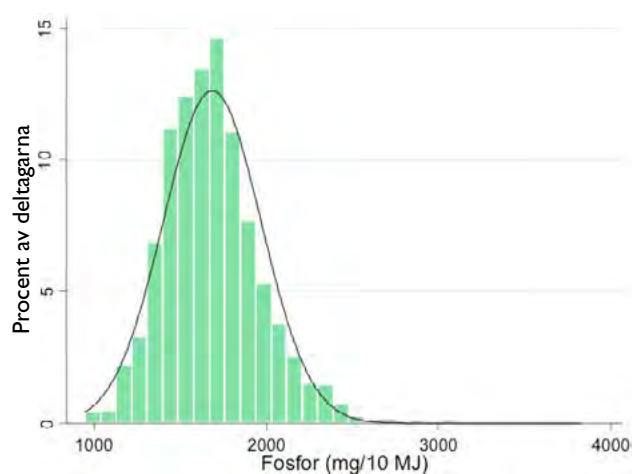
Bland männen: 1–4 ($p=0,04$), 2–4 ($p<0,001$), 3–4 ($p=0,006$).

Tabell 104. Intag 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.*

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

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 mellangrupperna 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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	8,9	3,0	4,0	8,7	14,4
31–44 år	247	9,7	3,5	5,1	9,0	15,5
45–64 år	358	9,9	3,6	5,1	9,2	17,3
65–80 år	198	9,4	3,2	5,0	8,9	15,6
Alla kvinnor	1005	9,5	3,4	5,0	9,0	15,6
Män						
18–30 år	132	10,8	4,5	5,5	9,8	18,2
31–44 år	183	11,7	3,5	7,3	11,4	19,1
45–64 år	308	11,9	4,3	6,6	11,2	19,6
65–80 år	169	11,0	3,7	5,4	10,6	17,0
Alla män	792	11,5	4,1	6,2	10,8	18,8
Kvinnor och män						
18–30 år	334	9,7	3,8	4,5	9,2	15,9
31–44 år	430	10,5	3,7	5,3	10,0	18,0
45–64 år	666	10,8	4,1	5,5	10,0	18,1
65–80 år	367	10,2	3,5	5,2	9,7	16,6
Alla	1797	10,4	3,8	5,2	9,8	17,5

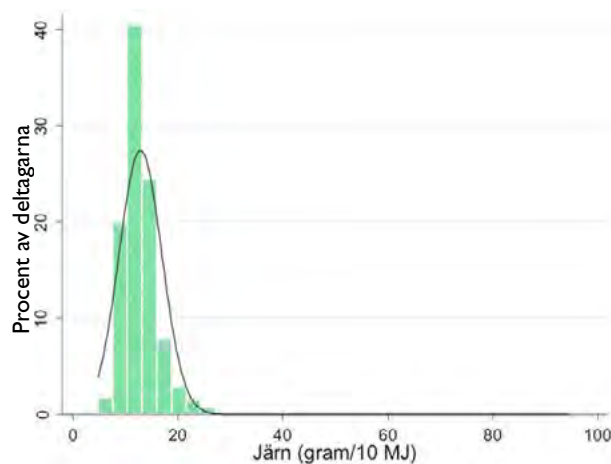
Bland männen: 1–2 ($p=0,002$), 1–3 ($p=0,004$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	11,9	3,1	8,0	11,6	17,9
31–44 år	247	12,9	3,6	8,8	12,0	18,8
45–64 år	358	13,8	5,9	8,9	12,8	21,8
65–80 år	198	13,3	3,5	9,2	12,7	19,6
Alla kvinnor	1005	13,1	4,5	8,6	12,4	19,6
Män						
18–30 år	132	12,0	4,1	7,4	11,2	19,3
31–44 år	183	12,1	2,8	8,5	11,6	17,0
45–64 år	308	12,9	3,6	8,4	12,2	18,3
65–80 år	169	12,7	3,0	8,6	12,3	17,6
Alla män	792	12,5	3,4	8,3	12,0	18,3
Kvinnor och män						
18–30 år	334	11,9	3,6	7,8	11,4	18,6
31–44 år	430	12,5	3,3	8,6	11,9	18,4
45–64 år	666	13,4	5,0	8,4	12,6	20,0
65–80 år	367	13,1	3,3	9,0	12,5	18,9
Alla	1796	12,8	4,1	8,4	12,2	18,9

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).

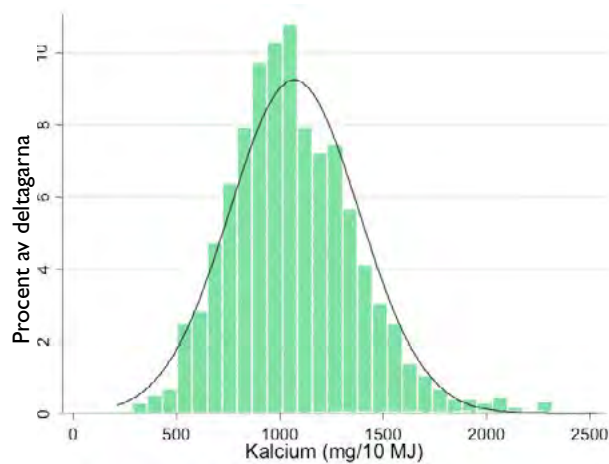
Tabell 107. Intag av kalcium (mg/dag). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of calcium (mg/day). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	806	297	364	774	1359
31–44 år	247	849	306	402	830	1359
45–64 år	358	805	338	390	790	1215
65–80 år	198	826	323	392	782	1437
Alla kvinnor	1005	820	319	383	796	1349
Män						
18–30 år	132	975	460	306	923	1801
31–44 år	183	991	379	438	936	1769
45–64 år	308	937	398	409	873	1598
65–80 år	169	885	312	398	853	1440
Alla män	792	945	389	399	893	1610
Kvinnor och män						
18–30 år	334	873	379	350	810	1523
31–44 år	430	909	346	410	872	1503
45–64 år	666	866	372	400	835	1445
65–80 år	367	853	319	397	814	1437
Alla	1797	875	357	392	836	1475

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	1073	304	662	1048	1557
31–44 år	247	1118	274	710	1067	1592
45–64 år	358	1109	309	668	1076	1642
65–80 år	198	1158	339	650	1107	1745
Alla kvinnor	1005	1114	307	678	1076	1653
Män						
18–30 år	132	1040	356	532	1031	1609
31–44 år	183	1015	310	538	1019	1551
45–64 år	308	1002	305	584	948	1562
65–80 år	169	1026	293	613	988	1548
Alla män	792	1016	313	564	985	1563
Kvinnor och män						
18–30 år	334	1060	326	574	1037	1575
31–44 år	430	1074	294	609	1055	1577
45–64 år	666	1059	311	620	1020	1594
65–80 år	367	1097	325	640	1066	1670
Alla	1797	1071	313	610	1043	1603

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	2659	783	1550	2635	3930
31–44 år	247	2865	825	1518	2821	4146
45–64 år	358	2971	824	1779	2888	4305
65–80 år	198	3013	796	1903	2919	4194
Alla kvinnor	1005	2890	820	1704	2832	4146
Män						
18–30 år	132	3139	1212	1464	3032	4926
31–44 år	183	3433	903	2092	3354	4923
45–64 år	308	3523	1071	2058	3486	5241
65–80 år	169	3392	904	2007	3395	4962
Alla män	792	3410	1033	1868	3348	5039
Kvinnor och män						
18–30 år	334	2849	1001	1464	2744	4581
31–44 år	430	3106	903	1732	3013	4732
45–64 år	666	3226	985	1908	3126	4953
65–80 år	367	3188	867	1917	3153	4591
Alla	1797	3119	955	1756	3030	4799

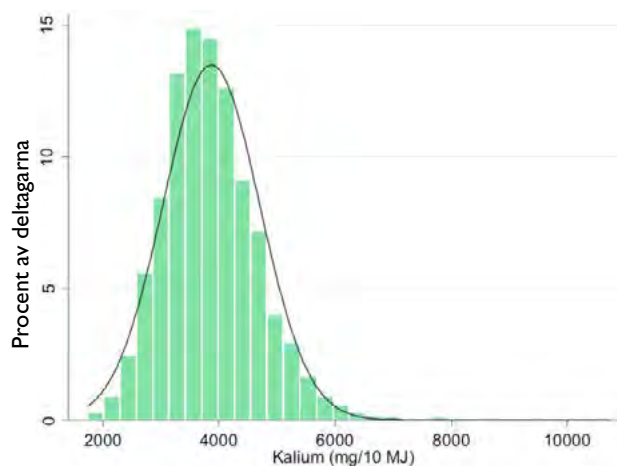
Bland kvinnorna: 1–2 ($p=0,007$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p<0,001$). Bland männen: 1–2 ($p=0,02$), 1–3 ($p=0,001$), 1–4 ($p=0,04$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	3586	883	2480	3528	4649
31–44 år	247	3839	789	2742	3702	5292
45–64 år	358	4150	873	3011	4037	5792
65–80 år	198	4278	697	3279	4222	5519
Alla kvinnor	1005	3986	860	2793	3897	5462
Män						
18–30 år	132	3390	760	2164	3364	4742
31–44 år	183	3557	721	2522	3452	4956
45–64 år	308	3815	794	2746	3757	5169
65–80 år	169	3946	683	2870	3969	4979
Alla män	792	3713	773	2562	3653	4994
Kvinnor och män						
18–30 år	334	3508	841	2398	3488	4742
31–44 år	430	3720	773	2618	3620	5206
45–64 år	666	3995	853	2905	3909	5517
65–80 år	367	4125	709	3094	4081	5442
Alla	1797	3865	834	2685	3790	5273

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.*

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

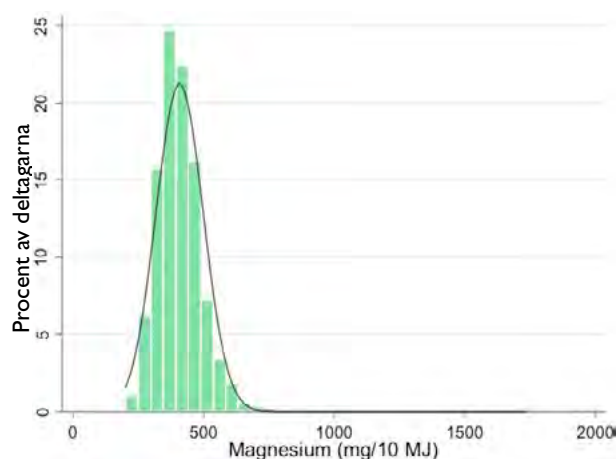
Bland kvinnorna: 1–2 ($p=0,009$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p=0,03$). Bland männen: 1–2 ($p=0,001$), 1–3 ($p=0,001$), 2–4 ($p=0,004$), 3–4 ($p=0,005$).

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.*

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

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. Fördelning 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 591mg för män och 3 118 mg för hela gruppen. Detta motsvarar en genomsnittlig koksaltmängd ($2,5 \times \text{Na} = \text{NaCl}$) 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 ett 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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	2767	823	1315	2782	3984
31–44 år	247	2876	873	1666	2780	4610
45–64 år	358	2755	773	1559	2700	4104
65–80 år	198	2546	740	1597	2427	3832
Alla kvinnor	1005	2746	809	1591	2681	4122
Män						
18–30 år	132	3649	1388	1991	3575	5484
31–44 år	183	3819	1022	2401	3664	5608
45–64 år	308	3638	1164	2029	3470	5734
65–80 år	169	3214	863	1840	3238	4644
Alla män	792	3591	1135	2071	3453	5505
Kvinnor och män						
18–30 år	334	3115	1163	1591	2958	5058
31–44 år	430	3276	1048	1807	3145	5308
45–64 år	666	3164	1068	1663	3063	5124
65–80 år	367	2854	865	1634	2744	4435
Alla	1797	3118	1053	1665	2994	5039

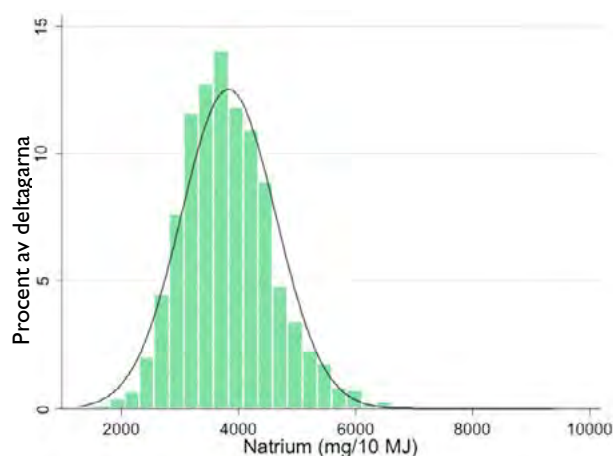
Bland kvinnorna: 1–4 ($p=0,005$), 2–4 ($p<0,001$), 3–4 ($p=0,002$). Bland männen: 1–4 ($p=0,001$), 2–4 ($p<0,001$), 3–4 ($p<0,001$).

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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	3716	729	2603	3668	4991
31–44 år	247	3872	925	2691	3740	5355
45–64 år	358	3830	810	2603	3802	5295
65–80 år	198	3611	691	2664	3510	4970
Alla kvinnor	1005	3774	808	2658	3693	5257
Män						
18–30 år	132	4003	907	2757	3920	5656
31–44 år	183	3961	807	2876	3909	5529
45–64 år	308	3909	744	2760	3824	5181
65–80 år	169	3760	782	2684	3711	4917
Alla män	792	3905	799	2766	3831	5305
Kvinnor och män						
18–30 år	334	3830	815	2647	3737	5269
31–44 år	430	3910	877	2766	3840	5433
45–64 år	666	3867	781	2676	3816	5266
65–80 år	367	3680	737	2670	3610	4917
Alla	1797	3832	806	2684	3754	5269

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

Intaget 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.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	38	16	15	35	71
31–44 år	247	41	16	19	39	67
45–64 år	358	44	16	23	41	74
65–80 år	198	43	17	22	39	84
Alla kvinnor	1005	42	17	20	39	74
Män						
18–30 år	132	53	29	23	48	99
31–44 år	183	49	19	26	45	81
45–64 år	308	50	21	25	48	94
65–80 år	169	50	19	26	48	84
Alla män	792	50	21	25	48	91
Kvinnor och män						
18–30 år	334	44	23	18	39	87
31–44 år	430	45	18	21	42	77
45–64 år	666	47	19	23	44	82
65–80 år	367	46	18	23	44	84
Alla	1797	46	19	22	43	81

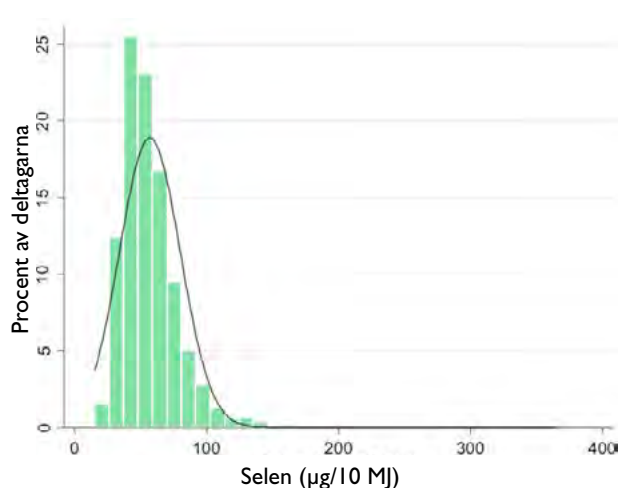
Bland kvinnorna: 1–2 (p=0,008), 1–3 (p<0,001), 1–4 (p=0,001).

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.

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	50	17	29	47	77
31–44 år	247	56	24	30	52	98
45–64 år	358	62	26	34	57	100
65–80 år	198	61	20	35	58	101
Alla kvinnor	1005	58	23	32	54	96
Män						
18–30 år	132	59	36	28	53	108
31–44 år	183	51	16	29	48	82
45–64 år	308	55	21	29	51	97
65–80 år	169	59	19	31	57	92
Alla män	792	56	23	29	52	95
Kvinnor och män						
18–30 år	334	54	27	29	49	87
31–44 år	430	54	21	29	51	93
45–64 år	666	59	24	32	54	98
65–80 år	367	60	19	33	58	97
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. Tvärtemot 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.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	9,2	2,9	4,9	9,1	14,0
31–44 år	247	9,9	2,9	5,4	9,6	15,2
45–64 år	358	9,7	2,8	5,7	9,4	15,0
65–80 år	198	9,1	2,4	5,2	8,8	13,3
Alla kvinnor	1005	9,5	2,8	5,4	9,3	14,4
Män						
18–30 år	132	12,6	4,5	7,1	12,1	19,8
31–44 år	183	13,0	3,3	8,5	12,6	18,6
45–64 år	308	12,6	4,0	7,1	12,0	20,4
65–80 år	169	10,9	3,1	6,0	10,6	16,8
Alla män	792	12,4	3,8	7,1	11,8	19,6
Kvinnor och män						
18–30 år	334	10,6	3,9	5,4	10,0	17,4
31–44 år	430	11,2	3,5	6,3	10,7	17,4
45–64 år	666	11,0	3,7	6,2	10,3	18,1
65–80 år	367	9,9	2,9	5,6	9,7	14,5
Alla	1797	10,8	3,6	5,9	10,2	17,4

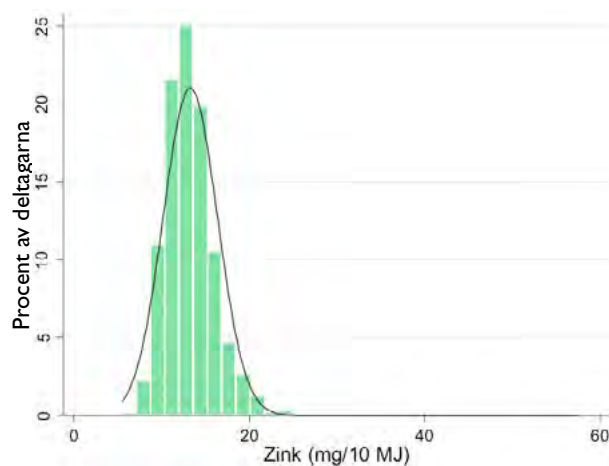
Bland kvinnorna: 1–2 ($p=0,02$), 2–4 ($p=0,002$), 3–4 ($p=0,01$). Bland männen: 1–4 ($p<0,001$), 2–4 ($p<0,001$), 3–4 ($p<0,001$). Mellan könen: ($p<0,001$).

Tabell 118. Intag av zink (mg/10 MJ). Medelvärde (Medel), standardavvikelse (Sd) och percentiler visas. *Intake of zinc (mg/10 MJ). Mean (Medel), standard deviation (Sd) and percentiles are shown.*

	Antal	Medel	Sd	p5	p50	p95
Kvinnor						
18–30 år	202	12,3	2,7	8,9	12,1	17,4
31–44 år	247	13,2	2,6	9,7	12,8	17,8
45–64 år	358	13,5	3,6	9,6	13,1	18,0
65–80 år	198	12,9	2,5	9,2	12,7	16,6
Alla kvinnor	1005	13,1	3,0	9,2	12,7	17,6
Män						
18–30 år	132	14,1	4,2	8,7	13,4	20,3
31–44 år	183	13,5	2,8	10,0	13,1	18,9
45–64 år	308	13,7	3,0	9,4	13,4	19,2
65–80 år	169	12,7	2,5	9,4	12,4	17,4
Alla män	792	13,5	3,1	9,4	13,1	19,2
Kvinnor och män						
18–30 år	334	13,0	3,5	8,7	12,6	19,0
31–44 år	430	13,3	2,7	9,9	13,0	18,3
45–64 år	666	13,6	3,4	9,5	13,2	18,7
65–80 år	367	12,8	2,5	9,3	12,5	16,9
Alla	1797	13,3	3,1	9,3	12,9	18,5

Bland kvinnorna: 1–2 ($p<0,001$), 1–3 ($p<0,001$), 1–4 ($p=0,03$), 3–4 ($p=0,03$). Bland männen: 1–4 ($p<0,001$), 2–4 ($p=0,004$), 3–4 ($p<0,001$). Mellan könen: ($p=0,003$).

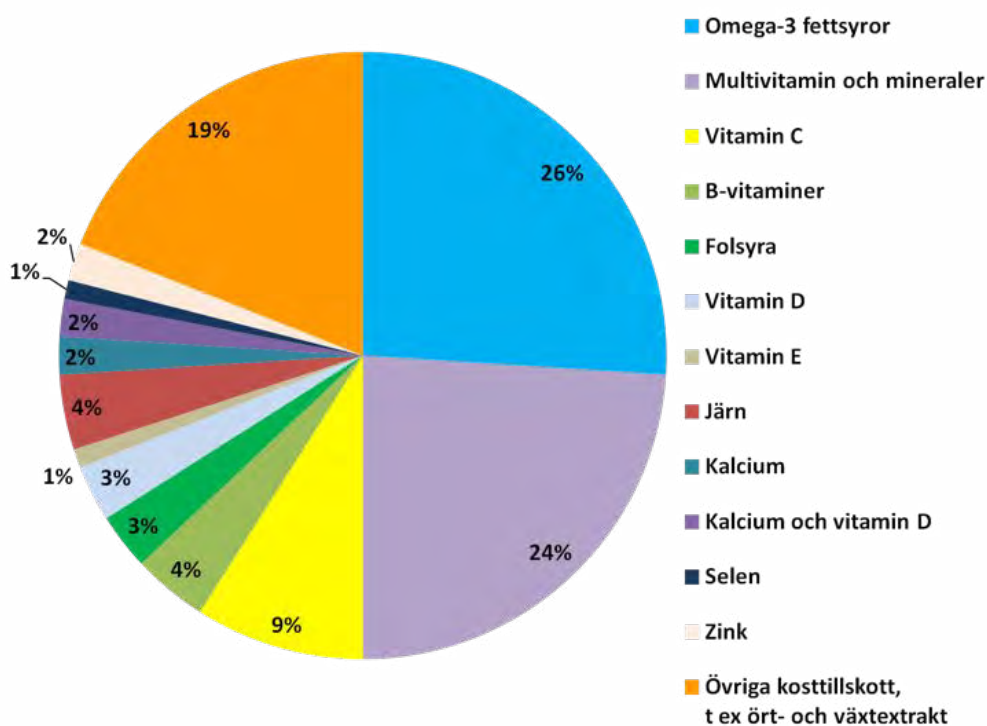
Figur 72. Fördelning av intag av zink (mg/10 MJ) bland kvinnor och män. *Distribution of intake of zinc (mg/10 MJ) among women and men.*



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.



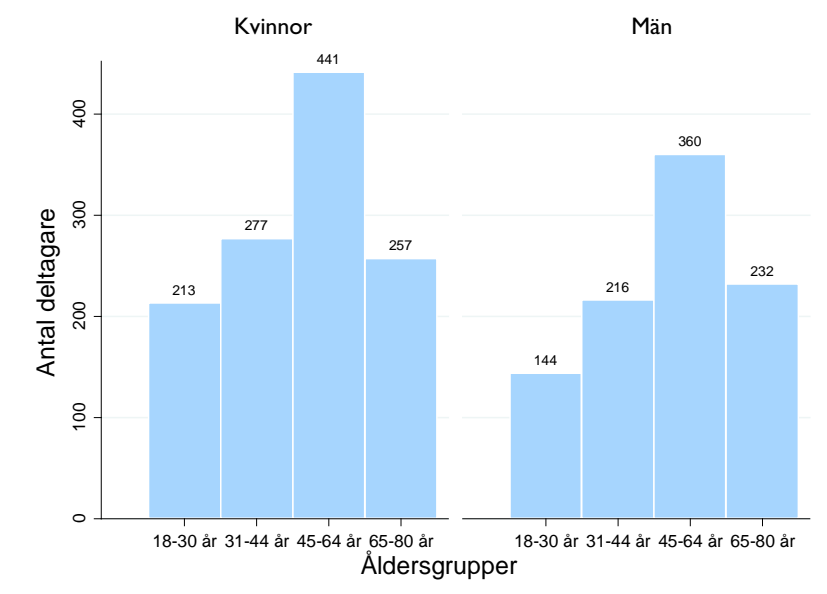
Resultat från enkät

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 bakgrundsfaktorer, 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 arbetsökande, graviditets- eller föräldralediga, långtidssjukskrivna 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. Midjemåttet 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 metabolo hälsa [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.*

Längd	18–30 år	31–44 år	45–64 år	65–80 år
Kvinnor; n	213	275	438	254
cm (Sd)	168(6,6)	167 (7,1)	166(5,7)	164(5,7)
Män; n	144	216	357	229
cm (Sd)	180(6,6)	181(6,5)	180(7,2)	177(6,2)

Vikt	18–30 år	31–44 år	45–64 år	65–80 år
Kvinnor; n	213	273	438	253
kg (Sd)	64,7 (11)	69,2 (13,4)	71,8 (13,7)	69,5(11,8)
Män; n	144	215	357	228
kg (Sd)	78,8(11,4)	85,8(13,9)	86,2 (13,7)	82,7 (12,0)

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.*

Midjemått	18–30 år	31–44 år	45–64 år	65–80 år
Kvinnor; n	199	258	417	240
cm (Sd)	80,5 (12,6)	85,6 (12,0)	89,6 (12,7)	89,0 (11,8)
Män; n	129	197	334	216
cm (Sd)	87,1 (11,6)	95,3 (10,8)	98,1 (10,3)	100,1 (11,4)

Höftmått	18–30 år	31–44 år	45–64 år	65–80 år
Kvinnor; n	197	257	414	235
cm (Sd)	97,4 (9,0)	101,3 (10,0)	103,2 (11,0)	102,8 (9,3)
Män; n	128	194	326	211
cm (Sd)	95,4 (11,9)	100,8 (9,0)	101,2 (9,3)	102,9 (9,3)

BMI

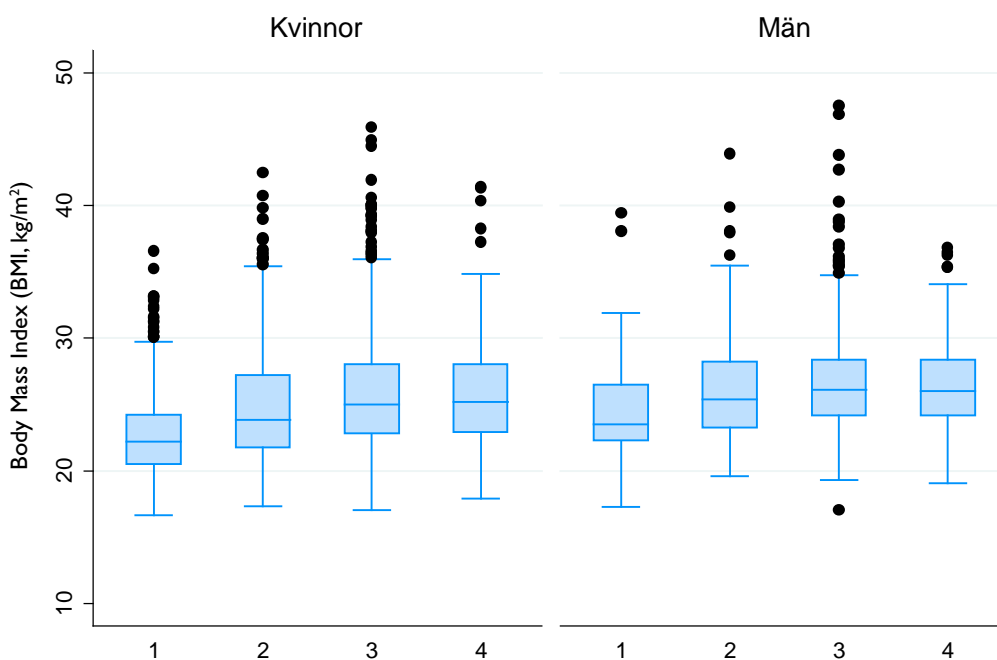
Body Mass Index (BMI), vilket är kvoten mellan vikt och kroppslängd i kvadrat, ökade med stigande ålder, fast i den äldsta åldersgruppen vände denna tendens, se tabell 121. Den yngsta åldersgruppen skilde sig från alla andra åldersgrupper både för män och för kvinnor. För kvinnor skilde sig även mellangrupperna 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.

	18–30 år	31–44 år	45–64 år	65–80 år	Totalt
Kvinnor, n	213	272	437	252	1174
Medel(Sd)	23,0 (3,7)	24,9 (4,6)	26,2 (5,2)	25,7 (4,1)	25,2 (4,6)
Män, n	144	215	356	226	941
Medel(Sd)	24,4 (3,5)	26,1 (3,9)	26,7 (4,1)	26,4 (3,4)	26,2 (3,9)

För 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.

Tabell 122. Antal och procent av deltagarna som är normalviktiga, överviktiga och feta. *Number and percentage of the participants classified as normal weight, over-weight and obese.*

BMI	<24,9 kg/m ² Normalviktig	25–29,9 kg/m ² Överviktig	>30 kg/m ² Fet	Uppgift saknas	Totalt
Kvinnor, n	681	329	164	14	1188
%	57	28	14	1,2	100
Män, n	402	419	120	11	952
%	42	44	13	1,2	100
Alla, n	1083	748	284	25	2140
%	51	35	13	1,2	100

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 röktt, 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 kost (lakto-ovo-vegetariskt, laktovegetariskt, 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).

Tabell 123. Antal och procentuell fördelning för användning av matfett på smörgås.
Number and percentage distribution for the type of fat used on bread.

Matfett, smörgås	Antal	Procent
Bregott, 75–80 % fett	849	39,7
Lättmargarin, 30–40 % fett	567	26,5
Bordsmargarin, 60 % fett	249	11,6
Benecol, Becel ProAktiv	79	3,7
Bordsmargarin, 70–80 % fett	44	2,1
Smör	74	3,5
Mat- och bakmargarin	3	0,1
Annat matfett	22	1,0
Använder inte matfett på smörgås	225	10,5
Uppgift saknas, vet inte	28	1,3
Totalt	2140	100

Tabell 124. Antal och procentuell fördelning för användning av matfett i matlagningen.
Number and percentage distribution for the type of fat used in cooking.

Matfett, matlagning	Antal	Procent
Oljor	748	33,9
Olivolja	363	16,0
Rapsolja	301	14,0
Matolja	58	2,7
Majsolja	13	0,6
Solrosolja	13	0,6
Flytande matfett/margarin	626	29,3
Smör	369	17,2
Mat- och bakmargarin	273	12,8
Bregott 75–80 % fett	27	1,3
Bordsmargarin 70–80 % fett	18	0,8
Annat matfett	5	0,2
Använder inte matfett	9	0,4
Uppgift saknas, vet inte	65	3,0
Totalt	2140	100

Kvinnofrågor

Tre frågor skulle endast besvaras av kvinnor och rörde barnafödande, amning och menopaus. 75 procent av kvinnorna hade fött barn och merparten hade helammat under en längre eller kortare tid. Endast 7 procent hade inte helammat. 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 veckan (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.*

Kvinnor	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2–3 ggr/ månad	1 gång/ vecka	2–3 ggr/ vecka	4–6 ggr/ vecka	Varje dag	Uppgift saknas
Kyckling	3	4	6	20	36	26	2	0,3	2
Fisk och skaldjur	2	4	5	15	40	28	3	0,3	2
Nötkött	6	9	3	30	10	21	2	0,3	3
Fläskkött	7	6	8	17	33	24	2	0,3	4

Män	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2–3 ggr/ månad	1 gång/ vecka	2–3 ggr/ vecka	4–6 ggr/ vecka	Varje dag	Uppgift saknas
Kyckling	3	3	8	19	39	24	2	1	2
Fisk och skaldjur	3	6	7	18	43	19	2	0,3	2
Nötkött	3	6	10	17	31	28	4	0,4	2
Fläskkött	6	3	5	16	35	30	3	0,5	2

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.*

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

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

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.*

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

Procent	Aldrig–3 ggr per månad	1–3 ggr per vecka	4–6 ggr per vecka	1 gång per dag	2–>4 ggr per dag	Uppgift saknas
Kvinnor	3	12	16	28	40	1
Män	8	27	23	24	18	1
Totalt	5	19	19	26	30	1

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 oftare 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.*

	Aldrig	1–3 ggr per år	4–8 ggr per år	9–12 ggr per år	2–3 ggr per månad	1 ggr per vecka	2–6 ggr per vecka	Varje dag	Uppgift saknas
Fiskbullar, fiskpinnar och liknande	40	20	10	18	8	3	1	0	2
Lax, regnbåge, öring, röding	7	9	10	27	28	14	4	0	2
Stillahavslax	44	18	8	14	7	3	<1	0	5
Aborre, gädda, gös, lake	54	27	8	7	2	<1	<1	0	2
Mager havsfisk, t.ex. torsk	10	9	12	27	23	14	2	<1	2
Plattfisk, t.ex. spätta och flundra	26	28	15	19	7	3	<1	0	3
Tonfisk på burk	32	21	14	18	7	3	1	<1	4
Svärdfisk, tonfisk och hälleflundra, haj	74	15	3	2	<1	<1	0	0	6
Sill, makrill	13	14	17	27	14	7	4	<1	4
Strömming, böckling	39	24	12	15	6	2	<1	0	2
Ansjovis, sardiner	40	27	13	12	3	2	<1	0	2
Krabba	56	32	7	3	<1	<1	0	0	2
Ål	78	18	<1	<1	<1	0	0	0	22
Räkor, kräftor, hummer	7	13	21	36	16	5	<1	0	2
Musslor	56	21	10	8	2	<1	0	0	2
Ostron	90	7	<1	<1	<1	0	0	0	2

Tabell 129. Procent av deltagarna som rapporterat viss konsumtionsfrekvenser de vanligaste fisktyperna 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.*

Kvinnor	Aldrig	1–3 ggr per år	4–8 ggr per år	9–12 ggr per år	2–3 ggr per månad	1 ggr per vecka	2–6 ggr per vecka	Varje dag	Uppgift saknas
Lax, regnbåge, öring, röding	6	7	10	26	29	16	5	0	2
Stillahavslax	44	17	6	14	9	4	1	0	5
Mager havsfisk, t.ex. torsk	8	9	11	25	24	17	3	<1	3
Sill, makrill	13	15	17	26	13	8	4	<1	5
Räkor, kräftor, hummer	7	12	20	36	18	5	1	0	2

Män	Aldrig	1–3 ggr per år	4–8 ggr per år	9–12 ggr per år	2–3 ggr per månad	1 ggr per vecka	2–6 ggr per vecka	Varje dag	Uppgift saknas
Lax, regnbåge, öring, röding	8	11	10	28	28	12	3	0	1
Stillahavslax	45	19	9	14	6	3	<1	0	4
Mager havsfisk, t.ex. torsk	11	10	13	29	22	10	2	<1	2
Sill, makrill	13	14	17	28	16	6	3	<1	3
Räkor, kräftor, hummer	8	14	22	35	14	5	<1	0	2

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.*

Kvinnor	Aldrig	<1 gång per månad	1 gång per månad	2–3 ggr per månad	1 gång per vecka	2–3 ggr per vecka	4–6 ggr per vecka	Varje dag	Uppgift saknas
Pommes frites, klyftpotatis, stekt potatis	7	27	20	28	13	3	<1	<1	2
Chips	31	31	15	13	7	1	<1	<1	2
Popcorn	40	32	10	11	3	1	<1	0	2
Tacoskal, nachos, majs tortilla	24	36	20	13	3	0	<1	0	3
Choklad och godis	3	11	6	19	29	21	7	4	2
Bullar, kakor, kex, tårta etc	3	13	9	19	23	21	7	4	2
Glass	6	23	21	27	14	5	<1	<1	2

Män	Aldrig	<1 gång per månad	1 gång per månad	2–3 ggr per månad	1 gång per vecka	2–3 ggr per vecka	4–6 ggr per vecka	Varje dag	Saknas uppgift
Pommes frites, klyftpotatis, stekt potatis	3	15	15	35	21	9	1	<1	2
Chips	22	36	17	18	8	1	<1	0	2
Popcorn	39	29	14	9	4	1	<1	<1	3
Tacoskal, nachos, majs tortilla	27	30	23	13	4	<1	<1	0	3
Choklad och godis	4	11	10	20	29	18	5	2	1
Bullar, kakor, kex, tårta etc	3	13	10	17	20	20	8	8	2
Glass	3	20	22	23	18	7	1	<1	2

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 bakgrundsvariabler 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 Götaland
- 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, fil, grädde, crème fraiche), 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 analyserades 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

För både livsmedelskonsumtion och näringsintag hade H-region och region mindre betydelse och några tydliga mönster sågs inte (resultat för region visas inte i tabellerna). Grönsakskonsumtionen var högst i Stockholm och lägst i glesbygd (tabell 131). Minst potatis åt deltagarna i Stockholm. Intaget av öl, vin och sprit var högst i Stockholm och lägst i glesbygd bland kvinnorna. Kvinnor i Göteborg och Malmö hade det högsta intaget av sackaros, medan kvinnor i glesbygd hade det högsta intaget av protein (tabell 138). Kvinnor och män i Svealand hade det högsta intaget av öl, vin och sprit och frukt, bär och juice. Männerna i Götaland det högsta intaget av energi och sackaros, medan proteinintaget var högst i Norrland. Kvinnor som bodde i Norrland hade det högsta intaget av fett och mättat fett.

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 männen 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 näringstät 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 näringsintag 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, socker och alkohol (E%) och de smalaste kvinnorna hade högst intag av energi och alkohol (E%) (tabell 144).

Hushållets storlek

Det fanns flest samband mellan näringsintaget 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.*

H-region	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Öl, vin och sprit				
Glesbygd	66		178	
Mellanbygd och tätbygd	98		227	
Göteborg och Malmö	100	0,0003	249	IS*
Större städer	92		210	
Stockholm	126		239	
Grönsaker				
Glesbygd	175		151	
Mellanbygd och tätbygd	170		177	
Göteborg och Malmö	181	0,01	175	0,05
Större städer	183		163	
Stockholm	207		194	
Mjölk, fil, yoghurt				
Glesbygd	271		269	
Mellanbygd och tätbygd	224		307	
Göteborg och Malmö	235	IS*	235	0,02
Större städer	227		281	
Stockholm	209		223	
Potatis				
Glesbygd	73		172	
Mellanbygd och tätbygd	74		153	
Göteborg och Malmö	70	0,01	114	0,001
Större städer	80		137	
Stockholm	58		109	
Sötsaker, snacks				
Glesbygd	143		213	
Mellanbygd och tätbygd	173		225	
Göteborg och Malmö	186	IS*	207	0,02
Större städer	198		239	
Stockholm	170		187	
Animaliska produkter				
Glesbygd	156		187	
Mellanbygd och tätbygd	141		212	
Göteborg och Malmö	136	IS*	180	0,02
Större städer	138		190	
Stockholm	137		188	

* IS = Icke signifikant

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

Utbildning	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Öl, vin och sprit				
Grundskola	62		119	
Gymnasium	95	0,0002	245	0,0001
Högskola	111		239	
Frukt, bär, juice				
Grundskola	151		100	
Gymnasium	135	0,002	111	IS*
Högskola	160		112	
Grönsaker				
Grundskola	156		137	
Gymnasium	172	0,0001	158	0,0001
Högskola	202		200	
Ost				
Grundskola	21		20	
Gymnasium	23	0,0003	25	0,03
Högskola	29		29	
Pizza, paj, piroger				
Grundskola	16		28	
Gymnasium	26	0,02	46	0,04
Högskola	30		41	
Potatis				
Grundskola	101		181	
Gymnasium	73	0,0001	139	0,0001
Högskola	66		112	
Matfett på smörgås				
Grundskola	9		15	
Gymnasium	11	0,05	15	IS*
Högskola	9		12	

* IS = Icke signifikant

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

Inkomst	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Öl, vin och sprit				
< medianinkomst	79		183	
≥ medianinkomst	113	0,0001	245	0,0001
Grönsaker				
< medianinkomst	171		163	
≥ medianinkomst	193	0,0005	173	0,005
Mjök, fil, yoghurt				
< medianinkomst	230		290	
≥ medianinkomst	224	IS*	248	0,04
Sötsaker, snacks				
< medianinkomst	203		251	
≥ medianinkomst	162	0,0001	196	0,003
Animaliska produkter				
< medianinkomst	129		184	
≥ medianinkomst	148	0,001	200	0,008

* 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.*

Fysisk aktivitet – fritiden	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Frukt, bär, juice				
Stilla/mättlig	132	0,0001	94	0,004
Regelbunden	161		119	
Grönsaker				
Stilla/mättlig	172	0,002	155	0,002
Regelbunden	193		184	
Spannmål				
Stilla/mättlig	165	IS*	205	0,0005
Regelbunden	167		234	
Animaliska produkter				
Stilla/mättlig	136	IS*	184	0,003
Regelbunden	141		202	

* IS = Icke signifikant

Fysisk aktivitet – arbetet	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Potatis				
Stilla/mättlig	74	IS*	122	0,0001
Regelbunden	70		162	
Sötsaker, snacks				
Stilla/mättlig	169	0,002	206	0,007
Regelbunden	218		267	
Animaliska produkter				
Stilla/mättlig	140	IS*	189	0,03
Regelbunden	136		204	

* IS = Icke signifikant

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

Rökning	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Frukt, bär, juice				
Aldrig rökt/slutat röka	158	0,0001	116	0,0001
Röker dagligen/enstaka tillfällen	100		78	
Grönsaker				
Aldrig rökt/slutat röka	187	0,006	174	0,01
Röker dagligen/enstaka tillfällen	167		157	
Mjök, fil, yoghurt				
Aldrig rökt/slutat röka	235	0,0001	272	0,03
Röker dagligen/enstaka tillfällen	189		253	
Pizza, paj, piroger				
Aldrig rökt/slutat röka	26	IS*	38	0,03
Röker dagligen/enstaka tillfällen	31		57	
Spannmål				
Aldrig rökt/slutat röka	173	0,0001	221	IS*
Röker dagligen/enstaka tillfällen	133		211	

* IS = Icke signifikant

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

BMI (kg/m ²)	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Öl, vin och sprit				
18,5–25	108		236	
25–30	99	0,0001	222	0,006
>30	65		172	
Frukt, bär, juice				
18,5–25	151		116	
25–30	158	0,0001	107	0,006
>30	120		85	
Grönsaker				
18,5–25	188		171	
25–30	183	0,03	174	0,02
>30	169		153	
Mjölk, fil, yoghurt				
18,5–25	227		293	
25–30	232	IS*	249	0,05
>30	222		254	
Pizza, paj, piroger				
18,5–25	28		42	
25–30	22	IS*	41	0,03
>30	27		62	
Sötsaker, snacks				
18,5–25	178		240	
25–30	173	IS*	185	0,002
>30	199		255	
Spannmål				
18,5–25	172		238	
25–30	168	0,003	206	0,0001
>30	144		205	
Matfett på smörgås				
18,5–25	10		15	
25–30	10	IS*	13	0,01
>30	10		12	

* IS = Icke signifikant

Tabell 137. Livsmedelskonsumtion (gram per dag) med avseende på hushållets storlek. *Food consumption (gram/day) depending on size of household.*

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

* IS = Icke signifikant

Tabell 138. Näringsintag med avseende på H-region. *Nutrient intake depending on H-region.*

H-region	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Energi (MJ)				
Glesbygd	7,2		9,1	
Mellanbygd och tätbygd	7,3		9,8	
Göteborg och Malmö	7,5	IS*	9,2	0,02
Större städer	7,6		9,6	
Stockholm	7,5		8,8	
Sackaros (E%)				
Glesbygd	7		7	
Mellanbygd och tätbygd	8		7	
Göteborg och Malmö	9	0,04	7	IS*
Större städer	8		8	
Stockholm	8		7	
Mättade fettyror (E%)				
Glesbygd	14		13	
Mellanbygd och tätbygd	14		13	
Göteborg och Malmö	13	0,005	13	IS*
Större städer	13		13	
Stockholm	13		13	
Protein (E%)				
Glesbygd	18		18	
Mellanbygd och tätbygd	17		17	
Göteborg och Malmö	17	0,002	17	IS*
Större städer	17		17	
Stockholm	17		17	
Alkohol (E%)				
Glesbygd	2		3	
Mellanbygd och tätbygd	3		4	
Göteborg och Malmö	3	0,0002	5	0,006
Större städer	3		4	
Stockholm	4		5	
Järn (mg per 10 MJ)				
Glesbygd	15		12	
Mellanbygd och tätbygd	13		13	
Göteborg och Malmö	13	IS*	13	0,002
Större städer	13		12	
Stockholm	13		13	

* IS = Icke signifikant

Tabell 139. Näringsintag med avseende på utbildningsnivå. *Nutrient intake depending on educational level.*

Utbildning	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Energi (MJ)				
Grundskola	6,6		8,9	
Gymnasium	7,8	0,0001	9,6	IS*
Högskola	7,3		9,4	
Kolhydrat (E%)				
Grundskola	46		45	
Gymnasium	44	0,02	43	IS*
Högskola	44		43	
Fett (E%)				
Grundskola	33		34	
Gymnasium	35	0,009	34	IS*
Högskola	35		34	
Protein (E%)				
Grundskola	18		17	
Gymnasium	17	0,03	17	IS*
Högskola	17		17	
Alkohol (E%)				
Grundskola	2		2	
Gymnasium	3	0,0004	4	0,0001
Högskola	3		4	
Folat (µg per 10 MJ)				
Grundskola	363		292	
Gymnasium	329	0,0001	285	IS*
Högskola	363		303	
Järn (mg per 10 MJ)				
Grundskola	13		12	
Gymnasium	13	0,007	12	0,01
Högskola	13		13	

* IS = Icke signifikant

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

Inkomst	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Kolhydrat (E%)				
<medianinkomst	45		44	
>medianinkomst	43	0,0001	42	0,001
Sackaros (E%)				
<medianinkomst	9		8	
>medianinkomst	8	0,0001	7	0,008
Protein (E%)				
<medianinkomst	17		17	
>medianinkomst	17	0,0004	17	IS*
Alkohol (E%)				
<medianinkomst	2		3	
>medianinkomst	3	0,0001	5	0,0001
Folat (µg per 10 MJ)				
<medianinkomst	346		294	
>medianinkomst	350	0,01	289	IS*
Järn (mg per 10 MJ)				
<medianinkomst	13		12	
>medianinkomst	13	0,004	13	0,0001

* IS = Icke signifikant

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

Fysisk aktivitet – fritiden	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Energi (MJ)				
Stilla/måttlig	7,3	IS*	9,1	0,002
Regelbunden	7,5		9,7	
Sackaros (E%)				
Stilla/måttlig	8	IS*	7	0,03
Regelbunden	8		7	
Fleromättade fettsyror (E%)				
Stilla/måttlig	6	IS*	5	0,04
Regelbunden	6		6	
Protein (E%)				
Stilla/måttlig	17	IS*	17	0,04
Regelbunden	17		17	
Vitamin D (µg per 10 MJ)				
Stilla/måttlig	9	IS*	8	0,006
Regelbunden	9		9	
Folat (µg per 10 MJ)				
Stilla/måttlig	338	0,0003	286	0,05
Regelbunden	354		298	
Järn (mg per 10 MJ)				
Stilla/måttlig	13	0,04	12	0,04
Regelbunden	13		13	

* IS = Icke signifikant

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

Fysisk aktivitet – arbetet	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Energiintag (MJ)				
Stilla/måttlig	7,4	IS*	9,2	0,0005
Regelbunden	7,4		9,9	
Sackaros (E%)				
Stilla/måttlig	8	0,03	7	IS*
Regelbunden	9		7	
Alkohol (E%)				
Stilla/måttlig	3	0,0002	4	IS*
Regelbunden	2		4	
Vitamin D (µg per 10 MJ)				
Stilla/måttlig	9	IS*	8	0,04
Regelbunden	9		8	
Folat (µg per 10 MJ)				
Stilla/måttlig	351	0,02	298	0,0003
Regelbunden	334		276	
Järn (mg per 10 MJ)				
Stilla/måttlig	13	0,001	13	IS*
Regelbunden	12		12	

* IS = Icke signifikant

Tabell 143. Näringsintag med avseende på rökning. *Nutrient intake depending on smoking status.*

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

* IS = Icke signifikant

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

BMI (kg/m ²)	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Energi (MJ)				
18,5–25	7,6		10	
25–30	7,2	0,003	8,9	0,000
>30	7,0		9,1	
Kolhydrat (E%)				
18,5–25	44		44	
25–30	44	IS*	43	0,01
>30	43		42	
Sackaros (E%)				
18,5–25	8		8	
25–30	8	IS*	7	0,0007
>30	8		7	
Enkelomättade fettsyror (E%)				
18,5–25	13		13	
25–30	13	IS*	13	0,03
>30	13		13	
Protein (E%)				
18,5–25	16		16	
25–30	17	0,0001	17	0,0001
>30	18		18	
Alkohol (E%)				
18,5–25	3		4	
25–30	3	0,0001	4	0,007
>30	2		3	
Vitamin D (µg per 10 MJ)				
18,5–25	9		8	
25–30	9	IS*	9	0,02
>30	9		8	
Folat (µg per 10 MJ)				
18,5–25	344		286	
25–30	354	0,05	299	0,05
>30	354		288	
Järn (mg per 10 MJ)				
18,5–25	13		12	
25–30	13	IS*	13	0,03
>30	13		13	

* IS = Icke signifikant

Tabell 145. Näringsintag med avseende på hushållets storlek. *Nutrient intake depending on size of household.*

Hushållets storlek	Kvinnor	p-värde	Män	p-värde
Energi (MJ)				
En person	7,5		9,5	
Två personer	7,2	0,0008	9,1	0,04
> två personer	7,8		9,7	
Fett (E%)				
En person	34		33	
Två personer	34	0,01	34	IS*
> två personer	35		34	
Mättade fettsyror (%)				
En person	13		13	
Två personer	13	0,01	13	IS*
> två personer	13		13	
Enkelomättade fettsyror (%)				
En person	13		12	
Två personer	13	0,04	13	IS*
> två personer	13		13	
Alkohol (E%)				
En person	3		4	
Två personer	3	0,002	4	IS*
> två personer	2		4	
Vitamin D (µg per 10 MJ)				
En person	9		8	
Två personer	9	0,003	9	0,0003
> två personer	8		8	
Folat (µg per 10 MJ)				
En person	371		301	
Två personer	354	0,0002	301	0,003
> två personer	333		282	
Järn (mg per 10 MJ)				
En person	13		12	
Två personer	13	0,04	13	IS*
> två personer	13		12	

* 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, välling, 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, efterrätter, mos, sylt, marmelad, bakverk, glass, socker, honung och snacks).

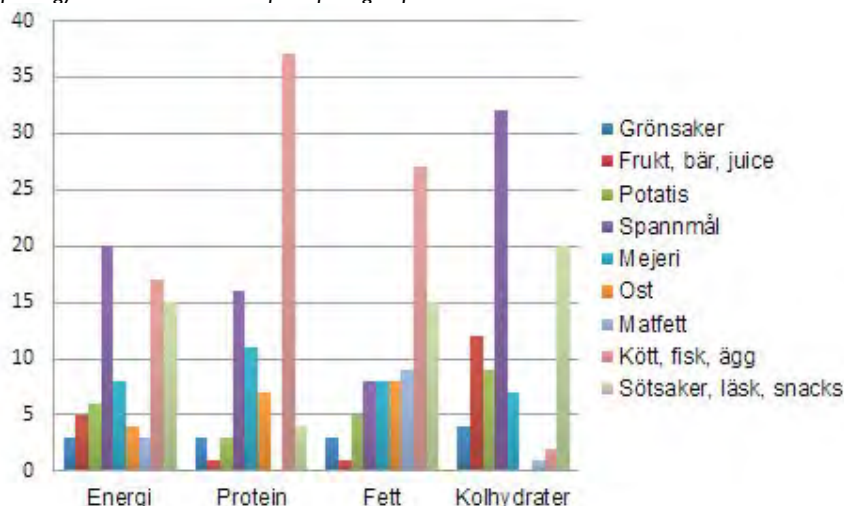
Energi och näringsämnen från livsmedelsgrupperna risrätter, kaffe, te och vatten samt kosttillskott med flera har inte specificerats, varför summan av procentsiffrorna för varje näringsämne inte uppgår till 100 procent.

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 köttträtter (sammanlagt 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 köttträtter (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 köttträtter (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 fett* var matfett på smörgås (9 %), bakverk (8 %), kött och köttträtter (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 vardera till intaget av fleromättat fett. Även kött och köttträtter bidrog tillsammans med 7 procent av intaget. Se tabell 146.

Protein

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

Kolhydrater

De största kolhydratkällorna i kosten var bröd (19 %), potatis och potatisrätter (sammanlagt 9 %), mejeriprodukter (7 %) och bakverk (7 %). Pasta, ris, gröt och välling samt flingor svarade tillsammans för 12 procent av intaget. *Monosackariderna* 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 %). *Disackariderna* 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 %).

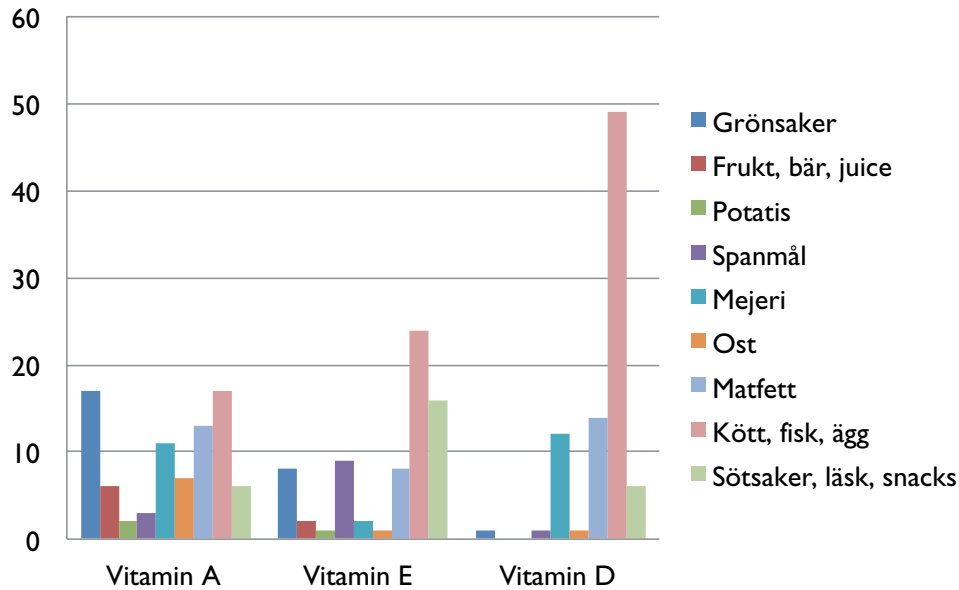
De främsta källorna till *fiber* var bröd (28 %), grönsaker (12 %), frukt och bär (11 %), potatis och potatisrätter (sammanlagt 11 %) samt flingor (5 %). Bröd var även den största källan till *fullkorn* och bidrog med 51 procent av intaget. Flingor (14 %), gröt och välling (10 %) samt grönsaker (8 %)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

Vitaminer

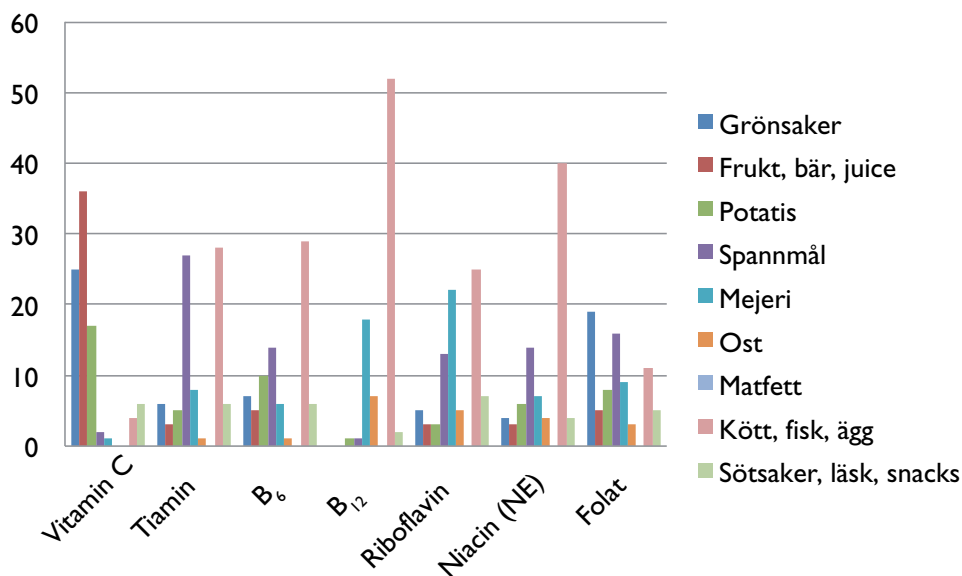
Information om alla livsmedelsgruppers bidrag av vitaminer finns i tabell 148. I figur 77 och 78 visas de procentuella bidragen av fettlösliga respektive vattenlösliga vitaminer från livsmedelsgrupperna.

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 B₆ och B₁₂ 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

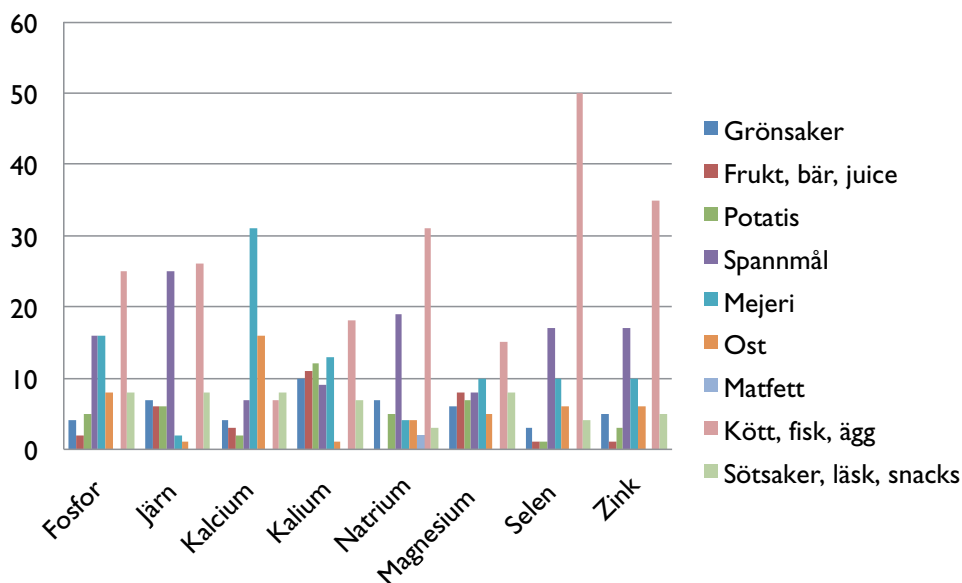
De största källorna till tiamin var bröd (17 %), kött och köträtter (sammanlagt 14 %), och mejeriprodukter (8 %). De främsta källorna till riboflavin var mejeriprodukter (22 %), kött och köträtter (10 %) samt bröd (6 %). Kött och köträtter (16 %), bröd (9 %), fågel (8 %) och fisk (7 %) var de främsta 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 B_6 var de största källorna kött och köträtter (sammanlagt 11 %), bröd (10 %), frukt och bär (10 %) samt fisk och fiskrätter (sammanlagt 9 %). De största källorna till B_{12} var fisk och fiskrätter (sammanlagt 26 %) mejeriprodukter (18 %), kött och köträtter (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 livsmedelsgruppers 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 köträtter, 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 köträtter (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 köträtter (sammanlagt 12 %), mejeriprodukter (10 %), ost (5 %) och ägg (7%). Stora källor till *zink* var kött och köträtter, 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.*

	Energi	Fett	Mättade fettsyror	Enkelomättade fettsyror	Fleromättade fettsyror	Protein
Grönsaker	2	2	1	2	3	2
Grönsaksrätter	1	1	0	1	1	1
Frukt, bär	4	1	0	0	1	1
Juice	1	0	0	0	0	0
Potatis	2	0	0	0	0	1
Potatisrätter	4	5	3	5	6	2
Bröd	11	4	1	3	7	9
Flingor	2	1	1	1	1	1
Gröt, välling	2	1	1	1	2	1
Matgryn	0	0	0	0	0	0
Pasta	2	0	0	0	1	2
Pastarätter	2	2	2	2	1	2
Ris	1	0	0	0	0	1
Mjök, fil, yoghurt	8	8	13	5	1	11
Ost	4	8	12	5	1	7
Matfett på smörgås	3	9	10	9	9	0
Kött	3	4	5	5	3	10
Köttätter	3	5	5	6	4	6
Leverpastej, blodmat, inälvsmat	0	1	1	1	1	0
Fågel	2	2	1	2	2	5
Fågelätter	0	1	1	1	0	1
Korv	3	5	5	7	4	3
Korvätter	0	1	1	1	1	0
Ägg	1	2	2	3	2	2
Fisk	3	4	2	4	7	7
Fiskrätter	2	2	1	3	3	3
Alkohol	4	0	0	0	0	0
Saft, läsk, sport- och energidryck	2	0	0	0	0	0
Godis	2	2	2	2	1	1
Söta soppor*	2	1	1	1	1	0
Bakverk	6	7	6	8	7	2
Glass	1	1	2	1	1	0
Socket, sirap, honung etc.	0	0	0	0	0	0
Snacks, nötter	2	4	2	4	5	1
Pannkakor; våfflor, crêpes	1	1	1	1	2	1
Pizza, paj, pirog	5	6	6	6	6	5
Soppa	1	1	1	1	1	1
Sås, dressing, majonnäs	2	5	4	6	8	1

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

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

Tabell 147. Procentuellt bidrag av kolhydrater, fibrer och fullkorn från livsmedelsgrupper. *Percentage contribution of carbohydrates, fiber and whole grains from food groups.*

	Kolhydrater	Monosack	Disack	Sackaros	Fibrer	Fullkorn
Grönsaker	3	9	2	3	12	8
Grönsaksrätter	1	1	1	1	2	1
Frukt, bär	9	27	10	15	11	0
Juice	3	10	3	4	0	0
Potatis	5	2	1	1	6	0
Potatisrätter	4	1	1	1	5	0
Bröd	19	8	4	0	28	51
Flingor	4	2	2	3	5	14
Gröt, välling	2	0	1	0	3	10
Matgryn	0	0	0	0	0	1
Pasta	3	0	0	0	3	3
Pastarätter	1	0	1	0	1	0
Ris	3	0	0	0	0	1
Mjölk, fil, yoghurt	7	4	23	5	1	0
Ost	0	0	0	0	0	0
Matfett på smörgås	1	0	0	0	0	0
Kött	0	0	0	0	0	0
Köttätter	1	2	1	1	2	1
Leverpastej, blodmat, inälvsmat	0	0	0	0	0	0
Fågel	0	0	0	0	0	0
Fågelrätter	0	0	0	0	0	0
Korv	0	0	0	0	0	0
Korvrätter	0	0	0	0	0	0
Ägg	0	0	0	0	0	0
Fisk	0	0	0	1	0	0
Fiskrätter	1	0	0	1	0	1
Alkohol	2	4	4	6	0	0
Saft, läsk, sport- och energidryck	4	5	10	13	0	0
Godis	3	2	7	8	0	0
Söta soppor*	3	9	6	8	1	0
Bakverk	7	3	10	15	3	2
Glass	1	0	2	3	0	0
socker, sirap, honung etc.	1	2	2	2	0	0
Snacks, nötter	1	0	0	1	3	1
Pannkakor; våfflor, crêpes	1	0	1	0	0	0
Pizza, paj, pirog	4	2	1	0	3	0
Soppa	1	1	0	0	2	0
Sås, dressing, majonnäs	1	1	1	0	0	0

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.*

	Vit A (RE)	Vit D	Vit E	Vit C	Tiamin	B ₆	B ₁₂	Ribo	Niacin (NE)	Folat
Grönsaker	15	1	6	22	5	6	0	4	3	17
Grönsaksrätter	2	0	2	3	1	1	0	1	1	2
Frukt, bär	1	0	6	23	4	10	0	4	2	7
Juice	0	0	1	13	2	2	0	2	1	3
Potatis	0	0	1	12	2	5	0	1	3	5
Potatisrätter	2	2	4	5	3	5	1	2	3	3
Bröd	1	1	7	1	17	10	0	6	9	13
Flingor	0	0	1	0	5	3	1	4	2	2
Gröt, välling	0	0	1	0	3	1	0	1	1	1
Matgryn	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	0	0	0	1	0	0	2	1	0
Pastarätter	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1
Ris	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
Mjölk, fil, yoghurt	11	12	2	1	8	6	18	22	7	9
Ost	7	1	1	0	1	1	7	5	4	3
Matfett på smörgås	13	14	8	0	0	0	0	0	0	0
Kött	1	4	1	0	10	7	8	6	10	1
Köttätter	3	4	4	2	4	4	5	4	6	2
Leverpastej, blodmat, inälvsmat	7	0	0	0	0	0	5	2	1	0
Fågel	1	3	3	0	3	5	1	2	8	1
Fågelätter	0	1	1	0	1	1	0	1	2	1
Korv	0	1	1	1	3	2	4	2	3	0
Korvätter	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Ägg	5	4	7	0	1	1	4	4	1	3
Fisk	1	23	4	0	4	7	18	2	7	2
Fiskrätter	2	9	3	1	2	2	8	1	3	1
Alkohol	0	0	0	0	0	2	0	2	1	0
Saft, läsk, sport- och energidryck	0	0	0	4	0	2	0	0	0	0
Godis	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
Söta soppor*	1	1	2	2	1	0	0	1	0	0
Bakverk	5	5	8	0	3	2	1	3	2	3
Glass	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0
Socket, sirap, honung etc.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Snacks, nötter	0	0	4	0	2	2	0	1	2	2
Pannkakor, våfflor, crêpes	1	2	2	0	1	0	1	1	1	1
Pizza, paj, pirog	6	3	5	2	4	3	5	4	5	4
Soppa	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2
Sås, dressing, majonnäs	4	3	6	1	2	1	1	2	1	1

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.*

	Fosfor	Järn	Kalcium	Kalium	Magne- sium	Natrium	Selen	Zink
Grönsaker	3	6	3	9	5	5	2	4
Grönsaksrätter	1	1	1	1	1	2	1	1
Frukt, bär	2	4	2	8	6	0	1	1
Juice	0	2	1	3	2	0	0	0
Potatis	2	3	0	6	3	1	0	1
Potatisrätter	3	3	2	6	4	4	1	2
Bröd	10	15	5	7	13	11	5	11
Flingor	2	5	0	1	3	1	1	2
Gröt, välling	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
Pastarätter	2	1	3	1	1	3	2	2
Ris	1	0	1	0	1	3	2	1
Mjölk, fil, yoghurt	16	2	31	13	9	4	10	10
Ost	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
Kött-rätter	4	6	2	4	3	6	5	10
Leverpastej, blodmat, inälvsmat	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
Korvrätter	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
Söta 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
socker, sirap, 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	1	0	0	1	1	1
Pizza, paj, pirog	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.

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

Näringsintag i relation till näringsrekommendationer

Energi- och näringsintaget kan värderas genom att jämföras med de Svenska näringsrekommendationerna från 2005 [14]. I tabellerna 150–151 redovisas genomsnittsintaget samt rekommenderad energifördelning och rekommenderat dagligt intag av vitaminer och mineralämnen. Detta ger en bild av i vad mån befolkningens intag i stort uppfyller rekommendationerna. Vid en fortsatt bedömning om intaget av ett visst näringsämne är tillräckligt i en grupp använder man i första hand genomsnittsbehovet (AR) som måttstock, men även lägsta intag (LI). Av den procentuella andel individer som har ett otillräckligt intag bedöms vilka som har ökad risk för att utveckla bristsymtom.

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

Eftersom kostens sammansättning bedöms mot SNR 2005 är inte alkoholintaget medräknat. Andelen energi från protein, fett och kolhydrater är något högre än de siffror som presenteras i tabeller i avsnittet om energi- och näringsintag. Kostens innehåll av protein på 17–18 E% ligger inom det rekommenderade intervallet i SNR på 10–20 E%. Innehållet av fett på drygt 35 E% ligger strax över det rekommenderade intervallet på 25–35 E%. De mättade fettsyrorna på drygt 13 E% ligger över den rekommenderade nivån på högst 10 E%, men innehållet av enkel- och fleromättade fettsyror ligger inom de rekommenderade intervallen.

Innehållet av kolhydrater i kosten ligger lägre än rekommenderat. Andelen kolhydrater rekommenderas ligga på 50–60 E% i befolkningen. Här ligger den omkring 47 E% och är allra lägst bland kvinnor i åldersgruppen 45–64 år. Intaget av enkla sockerarter som mono- och disackarider uppgick tillsammans till 17–20 E%. Yngre hade ett lägre intag av monosackarider och högre intag av disackarider än de äldre. Sackarosintaget anges separat. Intaget av tillsatt socker (monosackarider och sackaros) var knappt 10 E% och detta är i nivå med högsta rekommendationen. Cirka 40 procent av deltagarna hade ett intag över 10 E%. Yngre hade högre intag av både sackaros och tillsatt socker.

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 överskrider 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 angivits. 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.*

	Kvinnor, n=1005			Män, n=792			SNR 2005 [2]
	Medel	p10	p90	Medel	p10	p90	
Energi, MJ, E%	7,2	4,8	9,8	9,0	5,8	12,2	
Protein, E%	17,3 (16,8) ²	13,4	21,4	17,7 (17,0)	13,9	21,7	10–20E%
Fett, E%	35,4 (34,4)	27,6	42,5	35,4 (34,0)	27,5	43,3	25–35 E%
Mättade FS ¹ , E%	13,5	9,6	17,5	13,5	9,6	17,3	<10 E%
Enkelomättade FS, E%	13,2	9,9	16,7	13,3	10,0	16,8	10–15 E%
Fleromättade FS, E%	5,9	3,8	8,5	5,7	3,7	8,2	5–10 E%
Kolhydrater (inklusive fibrer), E%	47,3 (46,1)	39,2	55,8	46,9 (45,2)	38,2	55,4	50–60 E%

¹ FS= fettsyror.

² Siffror i parantes anger energiprocent då alkohol räknas med i totala energiintaget.

Tabell 151. Intag av vitaminer, mineraler, fullkorn och kostfibrer i Riksmaten 2010–11 jämfört med SNR 2005 och genomsnittsbekovet (AR). *Intake of vitamins, minerals, whole grain and dietary fibre in Riksmaten 2010–11 in relation to the Swedish Nutrition Recommendations 2005 and estimated average requirement (AR).*

	Enhet	Kvinnor n=1005			SNR 2005	AR	Män n=792			SNR 2005	AR
		Medel	p10	p90			Medel	p10	p90		
Energi	Mj	7,4	5,0	10,0			9,4	6,1	12,7		
Energi	kcal	1774	1187	2382			2237	1452	3026		
Vitamin A	RE	829	332	1174	700	500	812	363	1400	900	600
Vitamin D	µg	6,4	2,4	12,3	7,5–10	–	7,6	2,8	14,3	7,5–10	–
Vitamin E	α-TE	11,7	5,9	16,8	8	5	13,2	6,2	18,1	10	6
Vitamin C	mg	96	38	166	75	50	93	33	171	75	60
Tiamin	mg	1,1	0,7	1,6	1,0–1,1	0,9	1,4	0,9	1,9	1,3–1,5	1,2
Riboflavin	mg	1,4	0,9	2,0	1,2–1,3	1,1	1,7	1,0	2,4	1,4–1,7	1,4
Niacin	NE	31	20	42	13–15	12	41	26	56	15–20	15
Vitamin B ₆	mg	1,8	1,1	2,6	1,2–1,3	1,0	2,3	1,3	3,4	1,6	1,3
Vitamin B ₁₂	µg	5,0	2,2	8,4	2,0	1,4	6,0	2,7	10,3	2,0	1,4
Folat	µg	253	151	357	300–400	200	266	159	381	300	200
Fosfor	mg	1242	839	1684	600	450	1540	1001	2122	600	450
Järn	mg	9,5	5,8	13,8	9–15	10 (6)*	11,5	7,5	16,5	9	7
Kalcium	mg	820	456	1193	800	–	944	499	1438	800	–
Kalium	mg	2890	1930	3915	3100	–	3409	2170	4706	3500	–
Magnesium	mg	305	199	419	280	–	364	228	507	350	–
Natrium	mg	2746	1795	3718	< 2000	–	3591	2362	5007	< 2000	–
Selen	µg	42	24	62	40	30	50	28	76	50	35
Zink	mg	9,5	6,3	13,0	7	5	12,3	8,3	17,3	9	6
Kostfibrer	g	19	11	28	25–35	–	21	12	32	25–35	–
Fullkorn	g	39	9	76	70	–	46	6	94	90	–

* Avser icke menstruerande kvinnor.

Matvanor i förhållande till kostråden

Livsmedelsverket ger generella kostråd till både vuxna och barn, men även råd som riktas till speciella grupper, som gravida och spädbarn. Fem kostråd har lyfts fram särskilt i syfte att från ett folkhälsoperspektiv 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 äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålmärkt.
- 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, centralt.

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

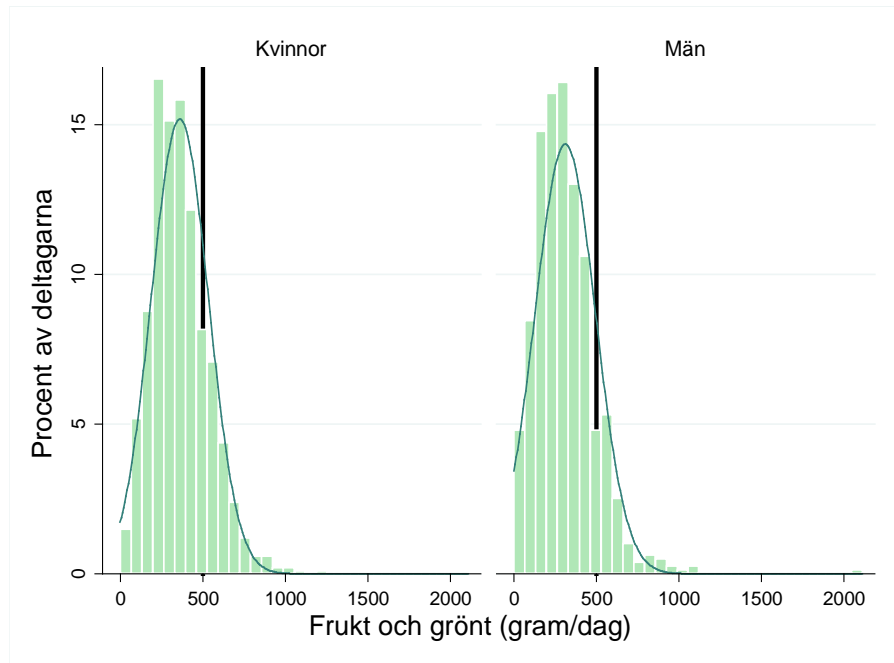
Med hjälp av resultaten från kostregistreringen och frågor i den enkät som ingår i Riksmaten vuxna 2010–11 presenteras här data över hur Riksmatens deltagare äter i förhållande till de viktigaste kostråden. För att kunna följa utvecklingen över tid jämförs resultaten med data från Riksmaten vuxna 1997–98 där det är möjligt. Möjligheten att beräkna fullkornsintaget är ny och kan därför inte jämföras med tidigare undersökningar. Rådet att i första hand välja nyckelhålmärkt mat kan inte utvärderas då deltagarna inte fått några frågor om nyckelhålet i den senaste undersökningen. En jämförelse görs även med resultat från den senast publicerade kostindexundersökningen [16].

Kostindexfrågor är ett instrument som tagits fram av Livsmedelsverket för att kunna följa utvecklingen av matvanorna i den vuxna befolkningen. Kostindexet bygger på frågor om konsumtion av vissa livsmedel, bland annat frukt och grönsaker, fisk, godis och läsk samt val av matfett på bröd och i matlagning. Undersökningen genomförs som telefonintervjuer vartannat år, den senaste publicerade undersökningen är från oktober 2008.

”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.*

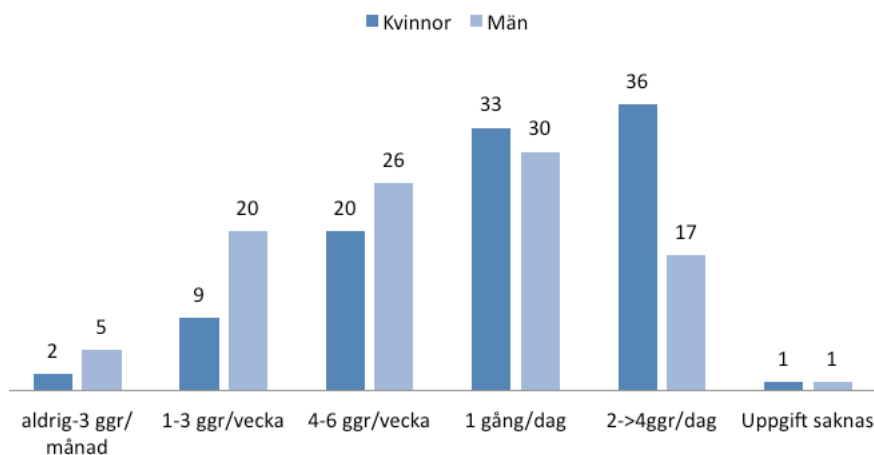
	Antal	Medel	Sd	p1	p5	p25	p50	p75	p95
Kvinnor									
18–30 år	202	315	160	24	75	200	303	402	596
31–44 år	247	357	167	64	145	239	341	430	652
45–64 år	358	377	179	75	109	248	350	476	698
65–80 år	198	387	175	69	146	258	377	496	699
Alla kvinnor	1005	362	173	46	109	239	341	462	669
Män									
18–30 år	132	245	168	4	45	122	207	336	578
31–44 år	183	292	149	20	83	186	267	377	559
45–64 år	308	328	204	34	76	195	299	423	646
65–80 år	169	349	176	20	97	249	325	427	628
Alla män	792	311	184	19	69	186	284	406	615
Kvinnor och män									
18–30 år	334	287	166	9	55	163	263	383	596
31–44 år	430	329	163	42	106	214	312	412	628
45–64 år	666	355	192	45	94	224	330	446	695
65–80 år	367	370	177	54	121	251	352	459	677
Alla	1797	339	180	30	90	215	318	433	648

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: ($p<0,001$).

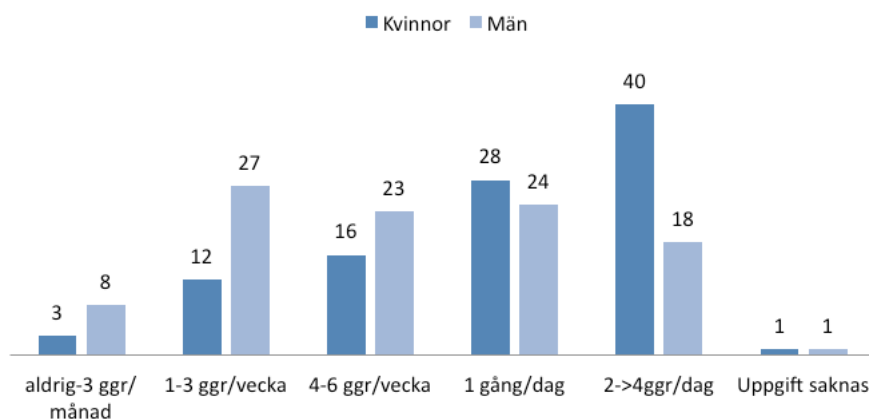
Resultatet från kostregistreringen visar att medelintaget av frukt och grönt var 339 gram per dag för hela gruppen. I likhet med Riksmaten 1997–98 äter kvinnor mer frukt och grönt än män. Resultaten tyder också på att både kvinnor (15 %) och män (10 %) har ökat sin konsumtion av frukt och grönt det senaste 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.*

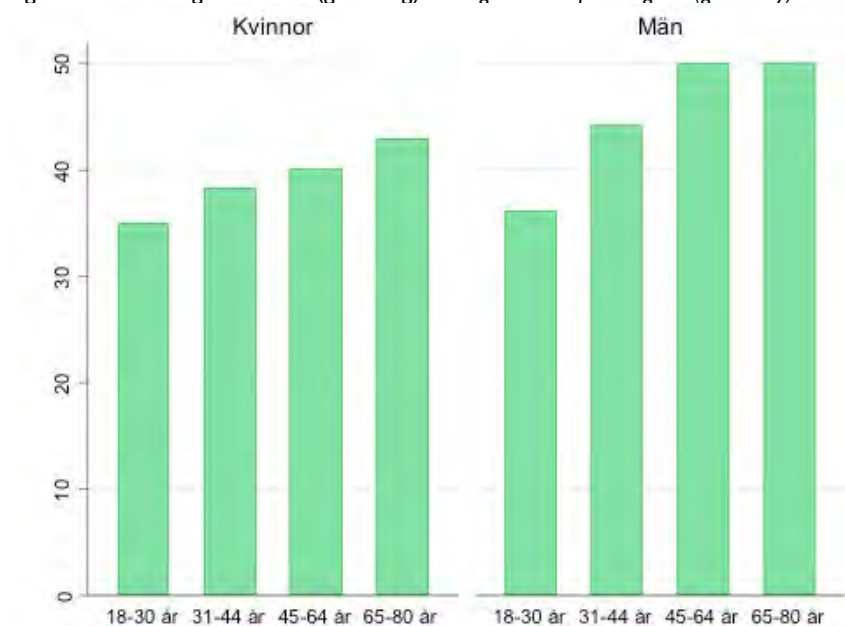


”Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris”

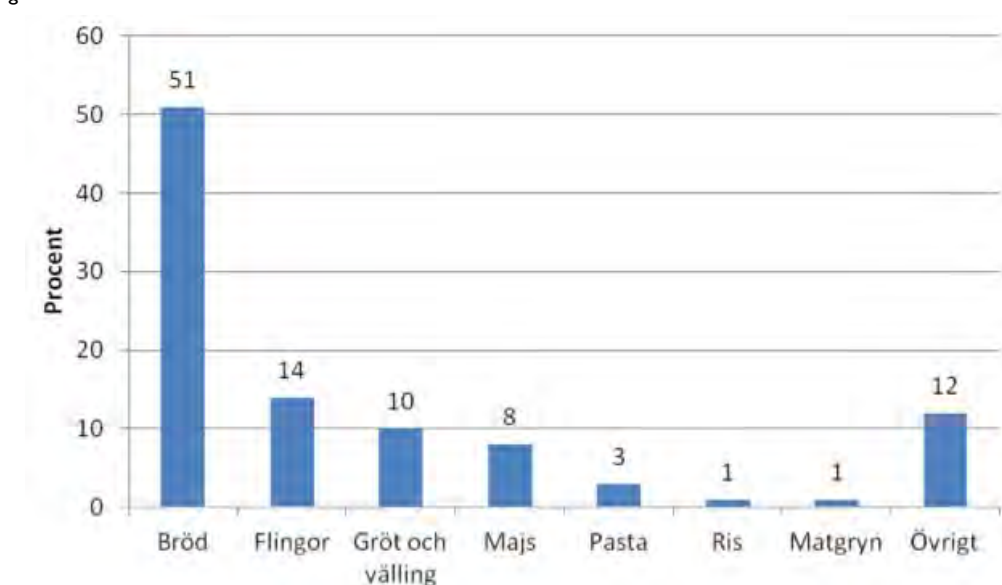
Intaget av fullkorn var i genomsnitt 39 gram per dag för kvinnor, 46 g för män och 42 gram för hela gruppen. De yngre åldersgrupperna hade lägre intag av fullkorn än de äldre.

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.

Figur 83. Medelintag av fullkorn (gram/dag). Average intake of wholegrain (gram/day).



Figur 84. Procentuell fördelning av källor för fullkorn i kosten. Percentage distribution of sources of whole grains in the diet.



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.*

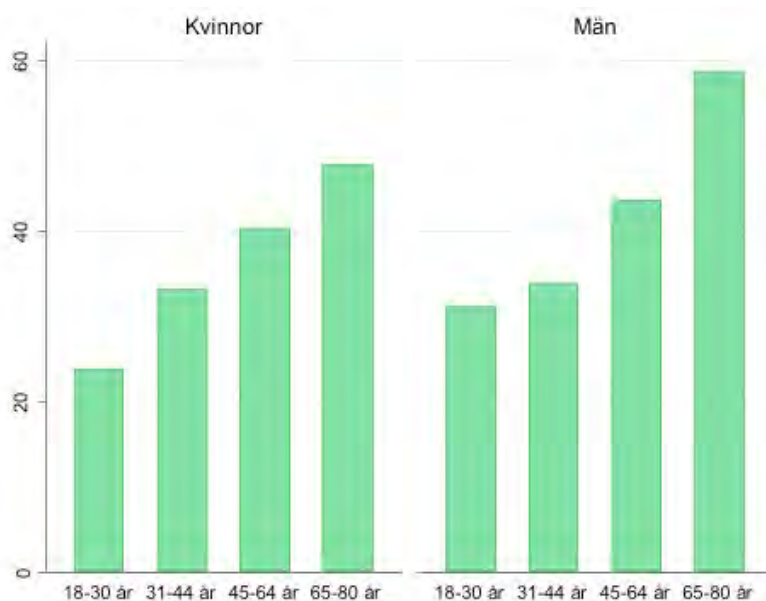
Livsmedel	Medelintag av traditionell pasta och ris gram per dag	Medelintag av fullkorns pasta och ris gram per dag	Totalt medelintag gram per dag
Pasta	22	4	26
Ris	19	2	21

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

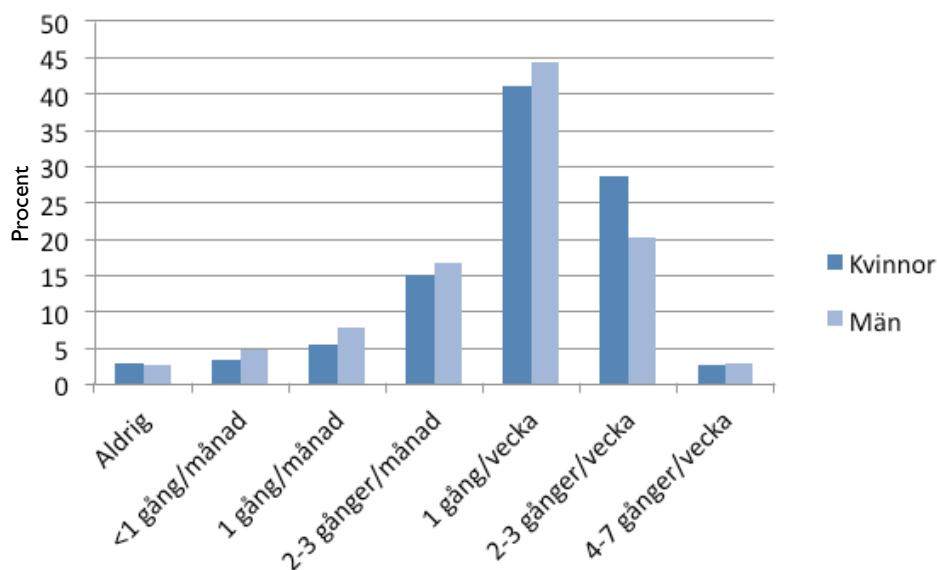
Det totala intaget av fisk och skaldjur var i genomsnitt 37 gram per dag för kvinnor, 43 gram för män och 39 gram för hela gruppen. I figur 85 visas medelintaget per dag och åldersgrupp. Det var ingen skillnad mellan kvinnors och mäns intag. De yngre åldersgrupperna hade betydligt lägre intag av fisk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

Andelen som registrerat att de ätit fisk- och skaldjursrätter någon gång var färre i Riksmaten 2010–11 än i den tidigare undersökningen Riksmaten 1997–98. Denna skillnad beror sannolikt på att kosten registrerats under fyra dagar i Riksmaten 2010–11 jämfört med sju dagar i Riksmaten 1997–98. Resultaten från enkäten visar att 40 procent anger att de äter fisk och skaldjur en gång i veckan, knappt tre av tio anger att de äter fisk och skaldjur som huvudrätt, två gånger eller mer i veckan, se figur 86. Detta är i linje med resultaten från kostindex 2008.

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.

	Antal	Medel	Sd	p5	p25	p50	p75	p95
Kvinnor								
18–30 år	202	24	28	0	0	16	38	96
31–44 år	247	33	35	0	1	23	51	102
45–64 år	358	40	37	0	10	32	61	114
65–80 år	198	48	41	0	22	43	66	123
Alla kvinnor	1005	37	36	0	5	31	55	107
Män								
18–30 år	132	31	41	0	0	14	50	101
31–44 år	183	34	42	0	0	19	55	124
45–64 år	308	44	49	0	0	32	67	144
65–80 år	169	59	46	0	26	55	83	137
Alla män	792	43	47	0	1,4	31	67	134
Kvinnor och män								
18–30 år	334	27	34	0	0	15	44	86
31–44 år	430	33	38	0	0	22	53	108
45–64 år	666	42	43	0	5	32	64	129
65–80 år	367	53	44	0	23	50	75	128
Alla	1797	39	41	0	3	31	61	119

”Byt till flytande margarin eller olja när 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.

Detta stämmer överens med kostindex 2008, där 62 procent angav att de använde ”mjuka” matfetter, som matolja och flytande margarin, i matlagningen. I Riksmaten 1997–98 var det vanligast att använda hushållsmargarin i matlagningen. Det innebär att matvanorna har ändrats i linje med rådet att använda flytande margarin eller olja i matlagningen.

Jämförelse med tidigare svenska matvaneundersökningar

Resultat från Riksmaten 2010-11 jämfördes med resultat från de två tidigare matvaneundersökningarna på vuxna, HULK 1989 och Riksmaten 1997-98. I Riksmaten vuxna 2010-11 användes en fyradagars kostregistrering till skillnad från de två tidigare undersökningarna HULK och Riksmaten 1997-98, när en förenklad sjudagarsmenybok med förtryckta alternativ för maträtter och livsmedel användes. För att kunna jämföra resultaten mellan undersökningarna har konsumtionsmängderna och intaget av vitaminer och mineraler energistandardiserats (uttryckt per 10 MJ). Förändringar i livsmedelskonsumtionen måste ändå tolkas med försiktighet på grund av skillnader i metodiken. Det är observationskillnader, inte statistiska skillnader som påvisas nedan.

Livsmedelskonsumtion från 1989 till 2011

Under de senaste 20 åren har konsumtionen av rotfrukter, grönsaker, frukt och bär ökat. Även fisk- och skaldjurskonsumtionen har ökat, med cirka 30 procent bland kvinnor och med hela 60 procent bland män sedan 1997. Intaget av ris och pasta ökade kraftigt under 90-talet, men har sedan 1997 minskat något. Även potatiskonsumtionen har minskat, medan brödkonsumtionen har legat på ungefär samma nivå. Sedan 1997 har konsumtionen av pizza, paj och piroger ökat markant, bland kvinnor med över 40 procent och bland män med cirka 80 procent. Konsumtionen av mjölk, fil och yoghurt har fortsatt att minska, medan konsumtionen av grädde och crème fraiche har ökat. Enligt denna undersökning har köttkonsumtionen minskat sedan 1997 även om nedgången är liten, speciellt för män, och ska tolkas med försiktighet. Detta ger i kontrast till Jordbruksverkets per capita-statistik, som visar att intaget av kött har ökat [17]. Enligt undersökningen har även intaget av bullar, kakor, glass, saft och läsk minskat, medan intaget av godis är oförändrat. Det samma gäller intaget av alkoholhaltiga drycker, som också har minskat sedan 1997.

Sammanfattningsvis har en del positiva förändringar skett, i form av ökat intag av såväl frukt och grönt som fisk och skaldjur, liksom minskat intag av bakverk, glass och läsk. Detta är i linje med Livsmedelsverkets kostråd. Anmärkningsvärt är att intaget av pizza, paj och piroger har ökat så kraftigt, detta kan dock bero på metodologiska skillnader. Att intaget av pizza, paj och piroger är högt reflekteras även i de procentuella bidragen av näringsämnen. Pizza, paj 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, paj och piroger (tabell 155).

Tabell 155. Intag av livsmedel i gram per 10 MJ i Riksmaten 2010–11, Riksmaten 1997–98 och Hulk 1989. *Food consumption per 10 MJ in Riksmaten 2010–11, Riksmaten 1997–98 and Hulk 1989.*

Livsmedelsgrupp	Kvinnor			Män		
	Riksmaten 2010–11	Riksmaten 1997–98	Hulk 1989	Riksmaten 2010–11	Riksmaten 1997–98	Hulk 1989
Ost	34	35	51	27	31	44
Mjök, fil, yoghurt	304	391	447	287	374	462
Matbröd	101	107	109	109	115	119
Potatis	98	146	147	142	167	186
Grönsaker*	149	142	112	95	84	75
Rotfrukter	31	18	13	21	12	8
Balväxter	16	10	7	13	11	15
Frukt och bär	198	186	173	112	104	109
Juice**	70	111	87	68	87	56
Gröt, välling	47	47	57	46	38	51
Flingor	13	8	5	15	8	6
Ris, risrätter, gryn	31	30	21	31	31	22
Pasta	39	43	19	44	47	16
Pannkaka, vafflor, crêpes	11	15	16	11	14	18
Pizza, paj, pirog	36	25	16	49	27	16
Kött, fågel*	111	122	96	124	128	102
Blodmat	1	3	3	1	2	2
Inälvsmat	3	5	8	3	5	7
Korv, sylta	20	31	25	30	36	30
Fisk, skaldjur*	58	44	40	54	34	35
Ägg	19	19	21	15	15	20
Nötter, snacks	11	8	3	9	8	3
Bullar, kex, kakor	40	53	61	35	44	44
Glass	9	15	20	10	14	13
Grädde, crème fraiche	12	5	5	7	2	3
Söta soppor, efterrätter	24	18	35	17	16	26
Marmelad, sylt, mos	12	13	13	12	10	13
Saft, läsk, isglass	128	174	135	141	205	131
Godis, choklad	18	16	11	11	13	7
Socket, sirap, honung	3	4	5	3	6	7
Alkoholhaltiga drycker	131	162	119	232	253	234

* 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

Jämförelsen av energigivarna över tid kompliceras av att principen för energiberäkning av kostfibrer ändrats. I Hulk-undersökningen beräknades kostfibrer ge 17 kJ per gram, i Riksmaten 1997–98 gav kostfibrer ingen energi och i Riksmaten 2010–11 ger kostfibrer 8 kJ per gram. I alla jämförelsetabeller i rapporten har kostfibrer beräknats på samma sätt som i Riksmaten 2010–11. Därför kan värden för Hulk och Riksmaten 1997–98 skilja från tidigare presenterade värden. I jämförelsen mellan de tre kostundersökningarna har alkoholintaget räknats med i energiintaget.

Energi och energigivare

Energiintaget över åren ligger i stort sett på samma nivå, men med ett något lägre intag i den senaste matvaneundersökningen. Intagen understiger de svenska näringsrekommendationerna (SNR, 2005) för referensvärden för energi som är rimliga för grupper med låg fysisk aktivitet. Det beror framför allt på att en betydande andel personer har underskattat sitt egentliga matintag, vilket i stort sett alltid sker i matvaneundersökningar.

Proteinandelen i kosten har ökat över åren på bekostnad av fettandelen. Andelen kolhydrater är däremot oförändrad. Fettandelen har minskat främst på grund av ett önskvärt lägre intag av mättade fettsyror medan intaget av enkelomättade och fleromättade fettsyror har legat relativt konstant. Bland kvinnorna har dock andelen fleromättade fettsyror ökat de senaste två decennierna, vilket är positivt. Bland kolhydraterna har andelen monosackarider svagt ökat på grund av ökat intag av frukt och bär. Intaget av disackarider har däremot minskat, vilket följer det minskade intaget av mjölk, fil och yoghurt. Även andelen energi från saccaros har minskat, vilket delvis beror på minskat intag av saft, läsk och bakverk.

Intaget av kostfiber har ökat sedan 1997–98, men når inte upp till rekommendationen. Ökningen kan förklaras av en högre konsumtion av grönsaker, rotfrukter, flingor och müsli. Andelen grövre bröd har också ökat sedan 1997–98. Alkoholandelen ökade mellan 1989 och 1997–98 och har därefter legat kvar på den högre nivån (tabell 156).

Tabell 156. Energi och energigivare i matvaneundersökningar 1989–2011. *Energy and energy percent distribution in three dietary surveys, 1989–2011.*

	Kvinnor			Män		
	Riksmaten 2010–11	Riksmaten 1997–98	Hulk 1989	Riksmaten 2010–11	Riksmaten 1997–98	Hulk 1989
Antal	1005	626	804	791	589	769
Energi (MJ)	7,4	7,9	7,5	9,3	10,0	9,7
Energi (kcal)	1774	1900	1791	2237	2401	2321
Protein (E%)	16,8	15,4	14,7	17,0	15,0	14,6
Fett (E%)	34,4	34,1	37,2	34,0	34,5	38,0
- mättade FS* (E%)	13,1	14,2	16,6	13,0	14,6	17,1
- enkelomättade FS (E%)	12,9	12,3	12,6	12,8	12,7	12,8
- fleromättade FS (E%)	5,7	4,7	5,3	5,5	4,7	5,5
Kolhydrater (E%)	46,1	47,6	46,2	45,2	46,5	44,5
- monosackarider (E%)	7,0	7,0	6,3	5,7	5,5	5,1
- disackarider (E%)	12,0	13,3	14,1	10,8	12,7	12,6
- saccaros (E%)	8,2	9,0	9,4	7,2	8,5	7,8
-kostfibrer (E%)	2,1	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6
Alkohol (E%)	2,8	2,8	1,8	3,9	3,7	3,1

* FS = fettsyror

Vitaminer och mineraler

Intaget av vitaminer och mineraler 1989 till 2010–11 redovisas per 10 MJ i tabell 157. Observera att en del förändringar i intag kan bero på skillnader i analysvärden livsmedelsdatabasen. Detta gäller inte energigivande näringsämnen lika mycket som vitaminer och mineralämnen.

Intaget av vitamin A minskade från HULK 1989 fram till 1997–98 på grund av minskad konsumtion av inälvsmat och blodmat. Dessutom har den frivilliga berikningen med vitamin A i mejeriprodukter halverats, medan den obligatoriska berikningen av matfett har varit densamma över åren. Vitamin D-intaget har ökat sedan 1997–98, vilket kan tillskrivas större konsumtion av fisk och en ökad berikning av mager mjölk och margarin. Intaget av vitamin E har ökat och beror sannolikt på ökat intag av flytande margarin och oljor, nötter och frön samt uppdaterade analysvärden i livsmedelsdatabasen för exempelvis ägg. Intaget av folat och vitamin C har ökat på grund av ökat intag av frukt, bär och grönsaker. Det ökade intaget av niacin kan förklaras av högre intag av protein.

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

Järnintaget har minskat sedan 1989 på grund av att järnberikningen i mjöl upphörde 1994/95, men har sedan Riksmaten 1997–98 legat konstant. Selenintaget har ökat kraftigt sedan 1997–98, vilket beror på en högre konsumtion av fisk och skaldjur speciellt odlad fisk som innehåller mycket selen på grund av fodret. Intaget av flera näringsämnen, som tiamin, riboflavin, B₆, fosfor, kalium, magnesium och zink, visar små förändringar över tid.

Tabell 157. Intaget av vitaminer, mineralämnen och fibrer per 10 MJ i tre svenska matvaneundersökningar, 1989–2011, i relation till svenska näringsrekommendationer (SNR) 2005. *Intake of vitamins, minerals and dietary fibre per 10 MJ in three Swedish dietary surveys, 1989–2011, compared to the Swedish Nutrition Recommendations (SNR) 2005.*

Enhet	Kvinnor			Män			SNR 2005*
	Riksmaten 2010–11	Riksmaten 1997–98	Hulk 1989	Riksmaten 2010–11	Riksmaten 1997–98	Hulk 1989	
Antal	1005	626	804	791	589	769	
Energi	7,4	7,9	7,5	9,4	10,0	9,7	
	kcal	1774	1900	1791	2237	2401	2321
Vitamin A	RE	1117	1396	1735	876	1304	1617
Vitamin D	µg	8,8	6,1	6,1	8,3	6,2	6,5
Vitamin E	α-TE	15,8	8,6	8,4	14,3	7,9	7,9
Vitamin C	mg	132	117	99	102	80	73
Tiamin	mg	1,5	1,64	1,53	1,5	1,6	1,5
Riboflavin	mg	1,9	2,0	2,2	1,8	1,9	2,1
Niacin	NE	43	39	35	44	39	35
Vitamin B ₆	mg	2,5	2,4	2,2	2,5	2,2	2,2
Vitamin B ₁₂	µg	6,9	7,5	8,8	6,6	6,9	8,9
Folat	µg	349	273	259	292	231	233
Fosfor	mg	1697	1623	1701	1671	1563	1668
Järn	mg	13,1	13,1	16,1	12,5	12,2	16,4
Kalcium	mg	1114	1164	1321	1016	1065	1225
Kalium	mg	3986	3837	4084	3713	3524	3933
Magnesium	mg	419	371	394	394	343	386
Natrium	mg	3774	3585	3403	3905	3564	3480
Selen	µg	58	40	39	56	36	37
Zink	mg	13,1	12,5	12	13,3	12,5	12,0
Kostfibrer	g	25,9	20,6	20,6	23,2	18,0	18,5

* Rekommenderad näringstäthet avsedd för planering av kosten till grupper av individer 6–60 år med en blandad ålders- och könssammansättning. 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.

Det finns både likheter och skillnader i intag mellan länderna i Norden (tabell 158). Finland [18] har det högsta kolhydratintaget (50 E%), men det lägsta intaget av fett (32 E%). Norge [19], Sverige, Island [20] och Danmark [21] har det högsta intaget av fett (35–36 E%), men ett lägre intag av kolhydrater (44–45 E%). Danskarna har dock dubbelt så högt intag av alkohol som svenskarna och tre gånger så högt intag som islänningarna. På grund av den höga alkoholandelen blir proteinandelen i Danmark lägre (14 E%). Övriga länders intag av protein är 16–18 E%.

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 den norska undersökningen analyserades både näringsintag och livsmedelskonsumtion i förhållande till olika bakgrundsfaktorer. Det fanns en del likheter med Riksmaten vuxna 2010–11. Till exempel var intaget av alkohol störst i större städer, medan intaget av potatis var högre på landsbygden. I Norge, liksom Sverige, hade män i familjer utan barn lägre intag av fett. Bland rökare var intaget av fett högre både i Sverige och i Norge.

I Finland undersöktes 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 bakgrundsfaktorerens samband med näringsintag och livsmedelskonsumtion.

I en sammanställning gjord inom ramen för ett europeiskt samarbete (European Nutrition and Health Report) varierar intaget av energigivare och övriga näringsämnen mellan länderna [22]. Generellt låg intaget av fett och mättade fettsyror över populationsmålet på 30 E%, medan kolhydratandelen var något lägre än rekommenderat. Denna bild ses även i Sverige. När det gäller intaget av järn, folat och vitamin D befinner sig Sverige i mitten av det samlade europeiska intagspannet.

Tabell 158. Intaget 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 10MJ) in the Nordic countries.*

	Riksmaten 2010–11	Finland ¹	Norge ²	Danmark ³	Island ⁴
Antal deltagare	1797	2039	1787	3354	1312
Ålder på deltagare	18–80 år	25–74 år	18–70 år	18–75 år	18–80 år
Genomförande år	2010–11	2007	2010–11	2003–08	2010–11
Kolhydrater (E%)	45	50	44	45	44
Fett (E%)	35	32	34	35	36
Mättade fettsyror (E%)	13	13	13	14	14,5
Enkelomättade fettsyror (E%)	13	12	12	12	–
Fleromättade fettsyror (E%)	5,7	6,2	6,2	4,9	–
Protein (E%)	17	17	18	14	18
Alkohol (E%)	3	2	2,1	6	2
Folat (µg/10 MJ)	323	333	273	359	320 ⁵
Vitamin D (µg/10 MJ)	8,6	9,5	6,1	3,8	9,4 ⁵
Järn (mg/10 MJ)	12,8	16,3	12,2	11,3	12,7 ⁵

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

Sedan den senaste svenska matvaneundersökningen bland vuxna i Sverige har flera positiva förändringar skett. Intaget av frukt och grönsaker och fisk har ökat och fler använder flytande margarin och olja i matlagningen. Det finns fortfarande utrymme för förbättring. Intaget av frukt, grönt och fullkorn är lågt och intaget av söta och feta livsmedel som innehåller mycket mättat fett, socker och salt högt. Undersökningen visar också att det är den yngsta åldersgruppen som har de sämsta matvanorna. Detta återspeglar sig i ett sämre näringsintag för framför allt de unga kvinnorna. Detta är en viktig grupp att nå i folkhälsoarbetet eftersom näringsstatus har betydelse inför kommande graviditeter.

Undersökningens tillförlitlighet

Bortfallet i Riksmaten 2010–11 var över 60 procent. Detta är betydligt större än i Riksmaten 1997–98 där bortfallet var cirka 40 procent. Ett lågt deltagande är ett problem även i andra undersökningar och svårigheten att rekrytera deltagare tycks öka. En anledning kan vara det stora antalet undersökningar från myndigheter och kommersiella företag, vilket gör människor undersökningströtta. I SCBs undersökning om svenskarnas tidsanvändning 2010/11 var till exempel svarsfrekvensen 41 procent [23]. Även de andra nordiska länderna har problem med sjunkande deltagarantal i sina matvaneundersökningar. I den senaste norska matvaneundersökningen var deltagarfrekvensen 37 procent [19]. Vi behöver ökad kunskap om hur vi ska kunna motivera människor att vilja delta i kommande nationella matvaneundersökningar. Det stora bortfallet kan ha påverkat resultaten i denna undersökning, framför allt bland unga män där bortfallet var extra stort. Utlandsfödda är också dåligt representerade. Utbildningsnivån var något högre bland deltagarna än dem som valde att inte delta. Om högutbildade äter hälsosammare än personer med lägre utbildning är det möjligt att undersökningen visar en för positiv bild av svenskarnas matvanor. Resultaten visar trots det att svenskarnas matvanor är långt ifrån tillfredsställande och att det finns utrymme för förbättring.

Riksmaten 2010–11 är den enda landsomfattande matvaneundersökningen i Sverige där alla regioner (Norrland, Svealand och Götaland) är representerade. Bland kvinnor är 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 [24, 25]. Bilden av svenskarnas näringsintag i Riksmaten 2010–11 stämmer också väl överens med andra svenska undersökningar som genomförts med helt andra metoder [11]. Jämfört med många regionala undersökningar där matvanorna oftast rapporteras med enkätfrågor är informationen om matintaget i denna undersökning mycket detaljerad. Detta tillsammans med att spridningen i konsumtionsdata är god gör att resultaten från undersökningen är användbara som underlag för riskbedömningar av skadliga ämnen i maten.

Intaget av frukt och grönsaker har ökat men kan öka mer

Frukt och grönsaksintaget 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 grönsakskonsumtionen 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 äter 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

Många deltagare åt mycket av söta och feta livsmedel med låg näringstäthet och i genomsnitt kom cirka 15 procent av energin i denna undersökning från läsk, godis, snacks och kaffebröd. Godisintaget har inte förändrats nämnvärt sedan 1997–98, men är fortsatt högt. Detta stämmer väl överens med Jordbruksverkets statistik där godiskonsumtionen stadigt ökat från 1980 fram till år 2000 för att sedan stabilisera sig på en hög nivå [17].

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 fibrer och fullkorn var lågt och intaget av tillsatt socker högt. Detta var särskilt tydligt bland de yngsta deltagarna. Medelintaget av fullkorn per dag var endast hälften av rekommendationen på 70 och 90 gram per dag för män respektive kvinnor [12]. Endast 12 procent hade ett fullkornsintag över rekommendationen. Den största källan till fullkornsintaget var bröd. Även i Danmark ser man låga nivåer av fullkorn trots att grovt rågbröd är vanligt där [26]. Genomsnittsintaget av tillsatt socker var nästan 10 E% vilket är i nivå med det högsta rekommenderade intaget i NNR 2004 [15]. De unga kvinnorna hade det högsta genomsnittliga intaget (12 E%). Andelen tillsatt socker var lägre än i Livsmedelsverkets undersökning Matkorgen 2010 (15 E%) [11], men undersökningarna är inte direkt jämförbara. I matkorgsundersökningen har livsmedelsgrupper plockats ut för att representera medelkonsumtionen för alla åldrar i Sverige medan endast vuxna ingår i Riksmaten 2010–11. I denna undersökning har yngre en högre sockerkonsumtion än äldre och det är sannolikt att även barn och ungdomar har ett högre intag av socker [27] än medelålders och äldre. I Matkorgen vet man inte heller hur mycket som faktiskt äts då urvalet av livsmedel bygger på statistik för tillgänglig mat i Sverige. De största källorna till det tillsatta sockret i denna undersökning var läsk, kaffebröd samt godis och choklad.

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 näringstätare kost än yngre och kvinnors kost var näringstätare än männens.

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

Andelen deltagare med övervikt och fetma är hög, 42 procent av kvinnorna och 57 procent av männen var överviktiga eller feta. Detta överensstämmer med resultat i Statistiska centralbyråns undersökning om levnadsförhållanden, ULF [25] och Folkhälsoinstitutets nationella folkhälsoenkät [24].

Referenser

1. *Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989. Metod och resultatanalys.* Livsmedelsverket, 1994.
2. Becker W, Pearson M. *Riksmaten 1997-98. Kostvanor och näringsintag i Sverige. Metod- och resultatanalys.* Livsmedelsverket, 2002.
3. Bognár A. *Tables on weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrient composition of cooked foods (dishes).* Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe, Germany, 2002.
4. Bergström L. *Nutrient losses and gains in the preparation of foods.* Livsmedelsverket, 1994.
5. Black AE, Goldberg GR, Jebb SA, Livingstone MB, Cole TJ, Prentice AM. *Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 2. Evaluating the results of published surveys.* Eur J Clin Nutr. 1991 Dec;45(12):583-99.
6. Black AE. *Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake:basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations.* Int J Obes Relat Metab Disord. 2000 Sep;24(9):1119-30.
7. FAO/WHO/UNU. *Report of a joint expert consultation. Energy and protein requirements.* World Health Organisation technical report series no. 724. WHO, Geneva, 1985.
8. Johansson G, Akesson A, Berglund M, Nermell B, Vahter M. *Validation with biological markers for food intake of a dietary assessment method used by Swedish women with three different dietary preferences.* Public Health Nutr. 1998 Sep;1(3):199-206.
9. Mattisson I, Trattner S, Wretling S. *Trends in fatty acid composition over the last decade.* Livsmedelsverket, 2011.
10. Åsgård R, Wretling S. *Margariner och matfettsblandningar-analys av fett-syror.* Livsmedelsverket, 2011.
11. Darnerud PO. *Market Basket 2010 - chemical analysis, exposure estimation and health-related assessment of nutrients and toxic compounds in Swedish food baskets (Matkorgen 2010).* Livsmedelsverket, 2012.
12. Becker W, Busk L, Mattisson I, Sand S. *Råd om fullkorn 2009 - bakgrund och vetenskapligt underlag.* Livsmedelsverket, 2012.
13. Snijder MB, van Dam RM, Visser M, Seidell JC. *What aspects of body fat are particularly hazardous and how do we measure them?* Int J Epidemiol. 2006 Feb;35(1):83-92.
14. *Svenska näringsrekommendationer. Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet.* Fjärde upplagan. Livsmedelsverket, 2005.
15. Becker W, Lyhne N, Pedersen AN, Aro A, Fogelholm M, Þórsdóttir I, et al. *Nordic Nutrition Recommendations 2004 - Integrating nutrition and physical activity. 4th ed.* Nordic Council of Ministers, Copenhagen, 2004.
16. Becker W. *Indikatorer för bra matvanor. Resultat från intervjuundersökningar 2008.* Livsmedelsverket, Uppsala, 2009.
17. Jordbruksverket. *Livsmedelskonsumtion och näringsinnehåll. Statistik från Jordbruksverket.* Statistikrapport 2012:01. Jordbruksverket 2012.
18. Paturi M, Tapanainen H, Reinivuo H, Pietinen P. *The National FINDIET 2007 Survey.* KTL-National Public Health Institute, Helsinki, 2008.

19. *Norkost 3. En landsomfattande kostholdsundersökelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–70 år, 2010-11*, Helsodirektoratet, Oslo 2012.
20. Þorgeirsdóttir H, Valgeirsdóttir H, Gunnarsdóttir I, Gísladóttir E, Gunnarsdóttir B, Þórsdóttir I, et al. *Icelandic national dietary survey (Hvað borða Íslendingar?)*. Reykjavík, 2012.
21. Pedersen AN, Fagt S, Vesling Groth M, mfl. *Danskernes kostvaner 2003-2008*. DTU Fødevareinstituttet, København, 2010.
22. Elmadfa I, Freisling H. *Nutritional status in Europe: methods and results*. Nutr Rev. 2009 May;67 Suppl 1:S130-4.
23. Statistiska Centralbyrån. *Nu för tiden. En undersökning om svenska folkets tidsanvändning år 2010/11*. Levnadsförhållanden rapport 123. SCB 2012.
24. Statens Folkhälsoinstitut. *Levnadsvanor. Lägesrapport 2010*. Statens Folkhälsoinstitut 2010.
25. Statistiska Centralbyrån. *Överviktiga eller feta. 2010* [cited 2012 1 februari]; Available from: http://www.scb.se/Pages/ProductTables____12209.aspx.
26. Wholegrain. *Definition and scientific background for recommendations of wholegrain intake in Denmark*. DTU Fødevareinstituttet. Afdelning for Ernaering. Søborg, 2008.
27. Enghardt Barbieri H, Pearson M, Becker W. *Riksmaten - barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Livsmedelsverket, 2006.

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 23. Tabell 4. Omarbetad tabell men samma slutsatser.

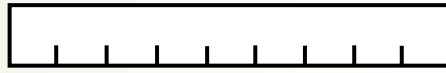
Sidan 24. Tabell 5. Värdena för fett och protein har bytt plats i kolumnerna för adekvata- och underrapportörer gällande kvinnorna.

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.

Sidan 155. Uppdaterade resultat från Norges matvaneundersökning 2010-II.



Bilaga 1

Enkät.

Questionnaire

RIKSMATEN 2010



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

<p>1. Är du man eller kvinna?</p> <p>1 <input type="checkbox"/> Man</p> <p>2 <input type="checkbox"/> Kvinna</p>															
<p>2. Vilket år är du född?</p> <p>År: <input type="text" value="1"/> <input type="text" value="9"/> <input type="text" value=""/></p>															
<p>3. Hur många personer (inklusive dig själv) bor vanligtvis i ditt hushåll?</p> <p><input type="text" value=""/> personer</p>															
<p>4. Hur många personer under 18 år bor vanligtvis i ditt hushåll?</p> <p><input type="text" value=""/> personer</p>															
<p>5. Vilket av följande alternativ passar bäst som beskrivning på den högsta genomförda utbildning du har?</p> <p>1 <input type="checkbox"/> Grundskola, realskola eller folkskola</p> <p>2 <input type="checkbox"/> 2-årig gymnasieutbildning, yrkesutbildning, folkhögskola, flickskola eller motsvarande</p> <p>3 <input type="checkbox"/> Minst 3-årig gymnasieutbildning</p> <p>4 <input type="checkbox"/> Utbildning från universitet, högskola eller motsvarande</p> <p>5 <input type="checkbox"/> Saknar skolutbildning</p>															
<p>6. Har du något av följande hälsoproblem?</p> <table><thead><tr><th></th><th>Ja 1</th><th>Nej 2</th></tr></thead><tbody><tr><td>a. Diabetes</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>b. Njursjukdom</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>c. Laktosintolerans</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr><tr><td>d. Glutenintolerans (celiaki)</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></tbody></table>		Ja 1	Nej 2	a. Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	b. Njursjukdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	c. Laktosintolerans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	d. Glutenintolerans (celiaki)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ja 1	Nej 2													
a. Diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													
b. Njursjukdom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													
c. Laktosintolerans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													
d. Glutenintolerans (celiaki)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>													
<p>7. Har du någon gång vaccinerat dig mot hepatit A (Twinrix, Havrix, Ambirix, Avaxim eller Epaxal)?</p> <p>1 <input type="checkbox"/> Ja</p> <p>2 <input type="checkbox"/> Nej → Gå till fråga 9</p>															
<p>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.</p> <p>År: <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/></p>															

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...

	Ja 1	Nej 2
a. ...gravid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. ...ammande?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. ...i postmenopausen eller inte haft någon menstruation det senaste året?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 Gravditets- eller föräldraledig
- 8 Hemarbetande
- 9 Annat

} Gå till fråga 21

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

--

20. Inom vilken bransch arbetar du?

--

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?

- 1 Alla sorters mat
- 2 Allt utom kött
- 3 Lakto-ovo-vegetariskt, dvs. inte kött, fågel och fisk
- 4 Laktovegetariskt, men ibland fisk och ägg
- 5 Bara laktovegetariskt, dvs. inte kött, fågel, fisk eller ägg
- 6 Vegankost, dvs. äter inte kött, fågel, fisk, ägg eller mjölkprodukter
- 7 Annan kost

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

- 1 Ja
- 2 Nej → Gå till fråga 25

b) Vilken diet är det du följer?

Namnge eller beskriv.

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

Endast ett svar får markeras.

- 01 Smör
- 02 Bregott, 75-80 % fett
- 03 Bordsmargarin 70-80 % fett, t.ex. Becel Gold
- 04 Bordsmargarin 60 % fett, t.ex. Bregott Mellan, Runda Bords, Milda normalsaltat
- 05 Lättmargarin 30-40 % fett, t.ex. Lätta, Becel, Lätt & Lagom, Milda smörgås lätt
- 06 Benecol, Becel ProAktiv
- 07 Mat & bakmargarin (i papper/folie) 70-80 % fett, t.ex. Milda, Carlshamn Gott Gott
- 08 Annat matfett
- 09 Använder inte matfett på smörgås
- 10 Vet inte

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 baljväxter och rotfrukter.

Exempel: Grönsaker (färska, frysta, 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 grönsakssoppa 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 fruktsallad.

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

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

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.

	Aldrig	<1 gång/månad	1 gång/månad	2-3 gånger/månad	1 gång/vecka	2-3 gånger/vecka	4-6 gånger/vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Vindruvor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Jordgubbar (färska/frysta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Hallon (färska/frysta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Torkade fikon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Russin, sultanas, korinter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Annan torkad frukt (dadlar, aprikoser, äpplen, mango, papaya m.fl.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

32. Hur ofta äter du...?*Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.*

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Pommes frites, klyftpotatis, stekt potatis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Chips	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Popcorn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Tacoskal, nachos, majstortillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Choklad och godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Bullar, kakor, kex, tårta m.m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Glass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Hur ofta dricker du saft eller läsk...?*Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.*

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Sötad med socker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Sötad med sötningsmedel, lightläsk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.*

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. Hur ofta äter du följande kryddor?*Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.*

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Kanel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Chili-/Paprikapulver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36. Hur ofta äter du svamp?*Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar på varje rad.*

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Odlad champinjon, rå (inte tillagad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Annan svamp rå (inte tillagad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Odlad champinjon, tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Stenmurkla, tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Annan odlad svamp, tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Egen plockad svamp, tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Köpt konserverad/fryst svamp, rå eller tillagad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.*

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Kött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Kyckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

	Aldrig	<1 gång/ månad	1 gång/ månad	2-3 gånger/ månad	1 gång/ vecka	2-3 gånger/ vecka	4-6 gånger/ vecka	Varje dag
	1	2	3	4	5	6	7	8
a. Nötkött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Griskött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Kyckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Fisk, skaldjur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.

	Aldrig	1-3 ggr/år	4-8 ggr/år	9-11 ggr/år	1 gång/ månad	2-3 ggr/ månad	1 gång/ vecka	2-3 ggr/ vecka	4-6 ggr/ vecka	Varje dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
a. Fiskpinnar, fiskbullar och andra liknande produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Lax och regnbåge, öring, röding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Stillahavslax	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Abborre, gädda, gös, lake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Mager havsfisk till exempel torsk, sej, kolja, alaska pollock, hoki, kummel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Spätta, flundra, piggvar och annan plattfisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Tonfisk på burk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Svärdfisk, tonfisk (ej burk), stor hälleflundra, haj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Sill (t.ex. inlagd), makrill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Strömming, böckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Ansjovis, "svenska" sardiner t ex Gustav den 5:e	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Ål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m. Krabba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n. Räkor, kräftor, hummer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o. Musslor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p. Ostron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

	Aldrig	1-3 ggr/år	4-8 ggr/år	9-11 ggr/år	1 gång/ månad	2-3 ggr/ månad	1 gång/ vecka	2-3 ggr/ vecka	4-6 ggr/ vecka	Varje dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
a. Lax	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Strömming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Abborre, gädda, gös, lake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

41. Hur ofta äter du kött eller charkuteriprodukter från dessa djurarter?

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

	Aldrig	1-3	4-8	9-11	1	2-3	1	2-3	4-6	Varje
		ggr/år	ggr/år	ggr/år	gång/ månad	ggr/ månad	gång/ vecka	ggr/ vecka	ggr/ vecka	dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
a. Ren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Lamm/Får	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Häst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Vilt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.

	Aldrig/ nästan aldrig	1-3	4-8	9-11	1	2-3	1	2-3	4-6	Varje
		ggr/år	ggr/år	ggr/år	gång/ månad	ggr/ månad	gång/ vecka	ggr/ vecka	ggr/ vecka	dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
a. Hasselnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Valnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Pistagemandlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Paranötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Pinjenötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Cashewnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Mandel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Jordnötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. Hur ofta äter du maträtter, müsli, sallad eller bakverk som innehåller nötter?

Tänk på de senaste 12 månaderna. Markera ett svar.

	Aldrig/n ästan aldrig	1-3	4-8	9-11	1	2-3	1	2-3	4-6	Varje
		ggr/år	ggr/år	ggr/år	gång/ månad	ggr/ månad	gång/ vecka	ggr/ vecka	ggr/ vecka	dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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.

	Aldrig/ nästan aldrig	1-3	4-8	9-11	1	2-3	1	2-3	4-6	Varje
		ggr/år	ggr/år	ggr/år	gång/ månad	ggr/ månad	gång/ vecka	ggr/ vecka	ggr/ vecka	dag
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 trött 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. multivitamin
- 1 Endast vitamin D
- 1 Endast folsyra
- 1 Endast järn
- 1 Endast selen
- 1 Fiskolja eller annat omega-preparat
- 1 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
- 1 Hälsokosthandel
- 1 Mataffär
- 1 Hemförsäljning
- 1 Internet
- 1 Telefonförsäljning
- 1 Postorder
- 1 Annat

Övrigt

49. När byggdes den bostad du bor i?

- 1 Tidigare än 1900-talet
- 2 1900-1950-talen
- 3 1960-1970-talen
- 4 1980-1990-talen
- 5 2000-2005
- 6 2006-2009
- 7 2010-

- 8 Vet ej

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

- 1 Ja
 - 2 Nej
 - 3 Vet ej
- } Gå till fråga 51

b) Vilken typ av renovering?

Flera svar får anges

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

c) Om ny golvbeläggning, vilken typ?

Flera svar får anges.

- 1 Linoleum
- 1 Plastmatta/PVC
- 1 Laminat
- 1 Heltäckningsmatta
- 1 Kork-o-plast
- 1 Annat
- 1 Vet ej

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.

- 1 Kommunalt vatten
- 2 Vatten från egen **grävd** brunn
- 3 Vatten från egen **borrad** brunn
- 4 Gemensam brunn (vattenförening, tomtägarförening, samfällighet etc.)
- 5 Vet inte

52. Vilken typ av kärl använder du oftast, när du lagar eller värmer mat i mikrovågsugn?

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

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

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

Endast ett svar får markeras på varje rad.

	Aldrig/ nästan aldrig 01	1-3 ggr/år 02	4-8 ggr/år 03	9-11 ggr/år 04	1 gång/ månad 05	2-3 ggr/ månad 06	1 gång/ vecka 07	2-3 ggr/ vecka 08	4-6 ggr/ vecka 09	varje dag 10
a. Livsmedel i olja förpackade i glasburk med metallock (t.ex. vitlök, oliver och saltorkade tomater, pesto, tapenade)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Konserver med fisk (t.ex. tonfisk, sardiner, makrill, sill, ansjovis)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Konserver med kött (t.ex. köttsocka, picknickbög, salta biten, köttbullar, köttsocka)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Konserver med grönsaker (t.ex. krossade tomater, ärtor, majs, grönsakssoppa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Konserver med frukt (t.ex. persikor, päron, cocktailbär)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Livsmedel på tub (t.ex. kalles kaviar, räköst, majonnäs, senap, tomatpuré)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tack för att du svarade på enkäten!



**LIVSMEDELS
VERKET**

Box 622
751 26 Uppsala
Tel 018-17 55 00