

RIKSMATEN – VUXNA 2010 – I I

# Vad äter svenskarna?

Livsmedels- och näringsintag  
bland vuxna i Sverige



LIVSMEDELS  
VERKET

# Förord

I Livsmedelsverkets arbete med att främja bra matvanor och förebygga de vanligaste folksjukdomarna, som hjärt- och kärlsjukdom, typ 2 diabetes, fetma och vissa cancerformer, behövs kunskap om hela befolkningens matvanor.

I Riksmaten 2010-11 har vi undersökt svenskarnas matvanor, det vill säga vad och hur mycket vuxna i Sverige äter. Resultaten ger oss viktig kunskap om hur livsmedelskonsumtionen ser ut i olika grupper i befolkningen. Vi får kunskap om hur väl matvanorna stämmer överens med råd och rekommendationer och om det finns grupper i befolkningen som riskerar att få i sig för lite eller för mycket av olika ämnen. Vi kan också följa trender och se hur matvanorna förändras. Utifrån detta tar vi fram kostråd.

I maten kan det också finnas skadliga ämnen. Resultaten i undersökningen används för att göra riskbedömningar, som i sin tur ligger till grund för arbetet med lagar och regler i EU. Resultaten utgör också underlag för beslut om berikningsnivåer av vitaminer och mineraler.

Denna rapport är en sammanfattning av en större resultatrapport som kan laddas ner från [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).

*Inger Andersson*  
Generaldirektör

# Svenskarnas matvanor i korthet

Matvanorna i Sverige har blivit bättre, men fortfarande är de inte tillräckligt bra ur ett folkhälsoperspektiv. Många behöver äta mer frukt och grönt, fisk, fibrer och fullkorn och mindre socker, mättat fett och salt. Sämst matvanor har unga vuxna.

De flesta får dock i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Det som är svårast att få tillräckligt av är vitamin D, järn och folat. Vissa, särskilt unga kvinnor, får idag i sig mindre än vad som rekommenderas av dessa ämnen.

Så här ser svenskarnas matvanor ut i korthet\*:

- Två av tio äter 500 gram frukt och grönsaker per dag, eller mer.
- Tre av tio äter fisk som huvudrätt minst två gånger per vecka.
- Sex av tio använder olja eller flytande margarin i matlagningen.
- Nio av tio äter för lite fullkorn.
- Sju av tio äter för lite fibrer.
- Fyra av tio äter för mycket socker.
- Sju av tio äter för mycket salt, men många väljer joderat salt.
- Åtta av tio äter för mycket mättat fett.
- 15 procent av energiintaget – kalorierna – kommer från godis, läsk, bakverk och snacks.
- Unga kvinnor och män, 18–30 år, har sämst matvanor.
- Kvinnor har generellt sett bättre matvanor än män.

Det är slutsatserna från Riksmaten 2010–11, där nära 1 800 personer mellan 18 och 80 år deltog. I undersökningen registrerade deltagarna allt de åt och drack under fyra dagar. Dessutom ingick en enkät med ett femtiotal frågor.

\* Matvanorna jämförs med Livsmedelsverkets kostråd och de Nordiska näringsrekommendationerna. De innehåller rekommendationer om hur mycket av enskilda näringsämnen som behövs för att kroppen ska utvecklas och fungera på bästa sätt och är vetenskapligt grundade.

Svenskarnas matvanor har blivit bättre, men fortfarande är de inte tillräckligt bra. Svenskarna äter för lite grönsaker, frukt, fisk, fibrer och fullkorn och för mycket socker, mättat fett och salt. Bättre matvanor skulle få stor effekt på folkhälsan. Men för att lyckas krävs stora insatser, både av samhället och av individen.

# Svenskarnas matvanor – förändringar under 20 år

Risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom kan minska med så mycket som 30–50 procent om man äter mycket frukt och grönsaker, fisk, fullkorn, väljer bra fetter och inte dricker för mycket alkohol. Upp till en tredjedel av alla cancerfall skulle kunna förebyggas med bra matvanor, fysisk aktivitet och normalvikt.

Källa: Baserat på beräkningar från United States Department of Agriculture (2010), World Cancer Research Fund (2007), WHO (2009)

Riksmaten vuxna 2010-11 är den tredje rikstäckande matvaneundersökningen på vuxna som Livsmedelsverket genomför. De tidigare gjordes 1989 och 1997-98.

Jämfört med de tidigare undersökningarna har det skett en del positiva förändringar, men matvanorna är långt ifrån tillfredsställande. Svenskarna äter mer av den hälsosamma maten, men många, särskilt unga, äter alldeles för lite grönsaker, frukt och fullkorn och för mycket fet och sockerrik mat, saft och läsk. De flesta äter också för mycket salt. Bättre matvanor kan minska förekomsten av de stora folksjukdomarna, som hjärt- och kärlsjukdom, fetma, typ 2-diabetes och cancer.

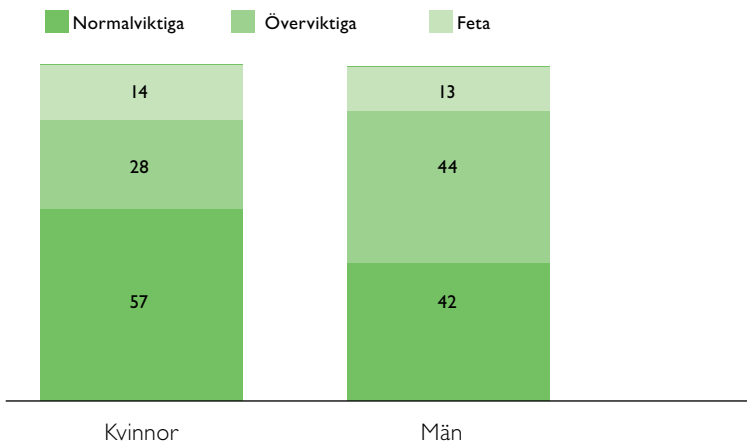
Så här har de svenska matvanorna förändrats:

- Vi äter mer grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär. Framför allt är det kvinnorna som har ökat sin konsumtion, med nära 30 procent, medan männen ökat sin med 15 procent sedan 1989.
- Vi äter mer fisk och skaldjur, konsumtionen har ökat med cirka 30 procent bland kvinnor och med hela 60 procent bland män.
- Tre gånger så många väljer flytande margarin eller olja till matlagning jämfört med 1997. Men användandet av smör har också ökat.
- Vi äter mindre potatis än tidigare. Däremot ökade konsumtionen av ris och pasta under 90-talet, för att sedan ligga kvar på samma nivå.
- Vi äter ungefär lika mycket bröd som tidigare.
- Vi äter ungefär lika mycket socker som tidigare, men sockerkällorna varierar – unga väljer läsk och godis medan äldre väljer kaffebröd och efterrätter.
- Konsumtionen av pizza, paj och piroger har ökat.

## Medelvikten ökar

Genomsnittligt BMI (Body Mass Index\*) är högre bland både män och kvinnor jämfört med 1997. BMI har ökat från 25 kg/m<sup>2</sup> till 26 kg/m<sup>2</sup> för män och från 24 kg/m<sup>2</sup> till 25 kg/m<sup>2</sup> för kvinnor. 13 procent av männen och 14 procent av kvinnorna i denna undersökning har BMI på 30 kg/m<sup>2</sup> eller mer, vilket klassas som fetma. Detta är allvarligt eftersom övervikt och fetma är en av de enskilt största riskfaktorerna för sjukdom och död i västvärlden\*\*.

### BMI-grupper, procentuell andel



\* Body Mass Index anger relationen mellan vikt och längd.

I Riksmaten vuxna 2010-11 har deltagarna själva uppgivit sin vikt och längd.

Normalvikt: BMI 18,5-25

Övervikt: 25-30

Fetma: 30 eller över

\*\* WHO (2009)

# Skillnader i matvanor mellan olika grupper

Unga har sämst matvanor. Äldre äter mer frukt och grönsaker, fisk och fullkorn än yngre.

## Matvanor – en generationsfråga

Olika generationer väljer olika sorts mat. Generellt äter yngre personer (18-30 år) onyttigare mat, som läsk och pizza. De äter också mer pasta men mindre av potatis, frukt och grönt, fisk och skaldjur än äldre.

Äldre personer äter mer traditionellt och väljer gärna potatis, frukt och bär, fisk och skaldjur, soppa, gröt samt fikabröd och efterrätter.

## Kvinnor mer kostmedvetna än män?

Kvinnor äter generellt hälsosammare än män. Kvinnornas mat innehåller mer fibrer och fleromättat fett, mer folat, vitamin C och kalcium än männens, men mindre vitamin D. Män däremot äter mindre socker än kvinnor men får en större andel av energin från alkohol.

Däremot äter unga kvinnor (18-30 år) inte bra. Det är den grupp som har allra lägst intag av vitamin D, folat och järn. I den åldern får många kvinnor barn och kroppen behöver då fyllda förråd av olika näringsämnen. Därför är detta låga näringsintag oroväckande.

## Samband mellan matvanor och utbildning, inkomst och livsstil

Liksom tidigare undersökningar från 1989 och 1997-98 visar resultaten att det finns samband mellan människors matvanor och faktorer som utbildning, inkomst, graden av fysisk aktivitet och rökvanor. Men det är svårt att se några tydliga mönster.

Det man kan se är att personer med högskoleutbildning konsumerar mer frukt, bär, juice och grönsaker, men också mer ost och alkohol än de med lägre utbildning. I genomsnitt dricker de

nästan två glas mer av öl eller vin varje vecka än de med grundskoleutbildning. Kvinnor med högskoleutbildning är de som äter mest pizza och paj.

Kvinnor och män som tränar regelbundet äter mer frukt, bär och juice, grönsaker och får i sig mer av folat och järn än andra. Män som tränar äter dessutom mer av till exempel pasta, bröd och kött men mindre sötsaker än män som inte motionerar. Näringsmässigt har de ett högre intag av energi, fleromättat fett, protein, vitamin D, folat och järn.

### **Olika sätt att äta**

Nästan alla, 95 procent av deltagarna i undersökningen, uppger att de äter all slags mat. Tre procent uppger att de äter någon typ av vegetarisk kost. Sex procent svarar att de följer en särskild diet, till exempel GI-metoden, LCHF eller Viktväktarna, eller att de utesluter livsmedel på grund av allergi eller andra hälsoskäl.









# Vad äter svenskarna?

## Grönsaker, frukt och bär

Livsmedelsverkets råd är att äta 500 gram grönsaker och frukt, inklusive högst 1 dl juice, per dag. Bara 17 procent av svenskarna (21 procent av kvinnorna, 13 procent av männen) når upp till den mängden. Äldre och medelålders kvinnor är de som äter mest frukt och grönt.

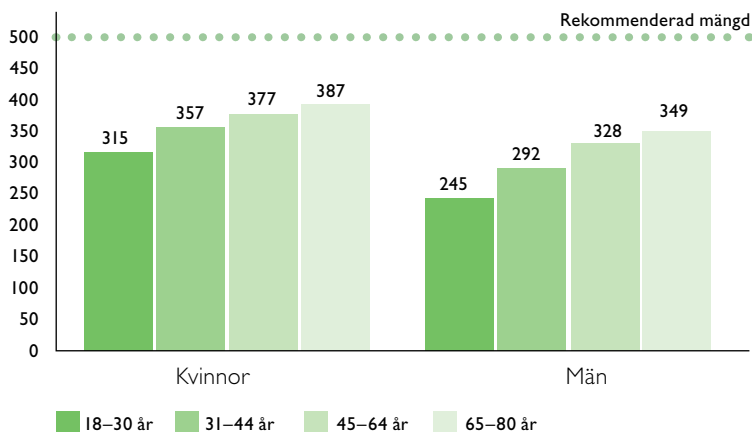
500 gram frukt och grönt motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.

Kvinnorna äter i genomsnitt cirka 350 gram frukt och grönt per dag och männen cirka 300 gram.

70 procent av kvinnorna men bara 50 procent av männen äter frukt och bär minst en gång per dag. Många män äter bara grönsaker, frukt och bär någon gång per vecka.

De unga äter allra minst frukt och grönt. Vissa unga kvinnor äter bara 75 gram per dag och en del unga män så lite som 45 gram per dag.

## Intag av frukt och grönt, inkl max 1 dl juice (gram per dag)



## Bröd, pasta, ris och potatis

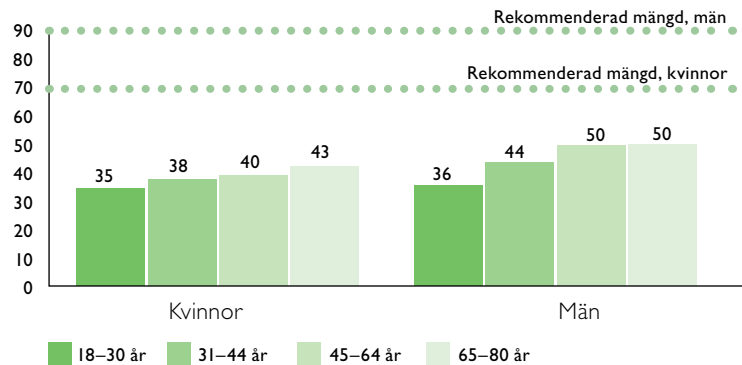
Nästan alla äter bröd, i genomsnitt två skivor per dag. Vitt eller mellangrovt bröd är vanligast.

Nio av tio äter potatis, i genomsnitt två små potatisar per dag.

Bara 12 procent äter den mängd fullkorn som rekommenderas per dag – 70 gram för kvinnor och 90 gram för män. I snitt äter man ungefär hälften av den rekommenderade mängden fullkorn. Den viktigaste källan till fullkorn är bröd, som bidrar med hälften av fullkornet. Däremot är det få som väljer fullkornsvarianterna av pasta, ris och gryn.

### Fullkornsintag

(gram per dag)



Fisk bidrar bland annat med vitamin D, jod och selen. De feta fiskarna är dessutom viktiga källor till omega-3-fett.

## Fisk och skaldjur

Knappt en tredjedel av befolkningen äter fisk två till tre gånger i veckan, vilket är Livsmedelsverkets råd. Fyra av tio anger att de äter fisk en gång i veckan, medan en av tio aldrig eller mycket sällan äter fisk och skaldjur som huvudrätt.

I genomsnitt äter man drygt 250 gram fisk och skaldjur per vecka, vilket motsvarar två portioner (100–150 gram/portion). De äldre äter nästan dubbelt så mycket fisk och skaldjur som de yngre. Unga kvinnor är de som äter allra minst fisk.

## Kött, korv och fågel

Genomsnittskonsumtionen av kött från nöt, gris och lamm är drygt 450 gram per vecka, vilket motsvarar knappt fyra portioner (125 gram/portion). Men det finns en mycket stor variation: de som äter mest kött äter 1 kilo kött per vecka, de som äter minst äter 20 gram per vecka.

Svenskarna äter korv en till två gånger i veckan, genomsnittskonsumtionen är 150 gram. Även här är det stor skillnad: vissa äter inte korv alls medan de som äter mest äter närmare 550 gram per vecka. Män äter dubbelt så mycket korv som kvinnor, i genomsnitt 200 gram jämfört med 100 gram per vecka.

När det gäller fågel, till exempel kyckling och kalkon, äter kvinnor och män ungefär lika mycket, cirka 150 gram per vecka. De äldsta deltagarna är de som äter minst fågel.

### Intag av kött, korv och fågel

Veckokonsumtion (gram, tillagat)	Kvinnor			Män		
	Minst*	Medel	Mest**	Minst*	Medel	Mest**
Kött	0	350	≥800	≤80	600	≥1300
Korv	0	100	≥400	0	200	≥700
Fågel	0	150	≥500	0	150	≥600

Kött inkluderar kött från nöt, gris och lamm, inälv- och blodmat

\* Minst = de fem procent som äter den mängd som anges, eller mindre (5:e percentilen).

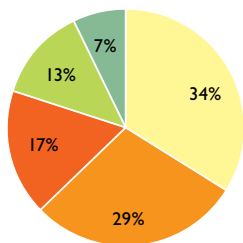
\*\* Mest = de fem procent som äter den mängd som anges, eller mer (95:e percentilen).

## Mjolk och ost

Tre av fyra dricker mjölk, i genomsnitt 1,5 dl per dag. Hälften väljer mellanmjölk, 20 procent väljer lättmjölk medan 20 procent väljer mjölk med tre procent fetthalt.

Tillsammans med fil och yoghurt blir det i genomsnitt 2,5 dl mjölkprodukter per dag. Bland kvinnorna är det de äldsta som konsumerar mest, medan de yngsta konsumerar mest bland männen.

### Matfett i matlagningen



- Oljor
- Flytande margarin
- Smör
- Hushållsmargarin
- Övrigt

Nio av tio äter ost, i genomsnitt 25 gram per dag vilket motsvarar knappt två skivor. Vanligast är det att välja hårdost med en fetthalt på 20-40 procent.

### Matfett

Mer än 60 procent använder flytande margarin och olja i matlagningen, vilket är vad Livsmedelsverket rekommenderar. 17 procent använder smör.

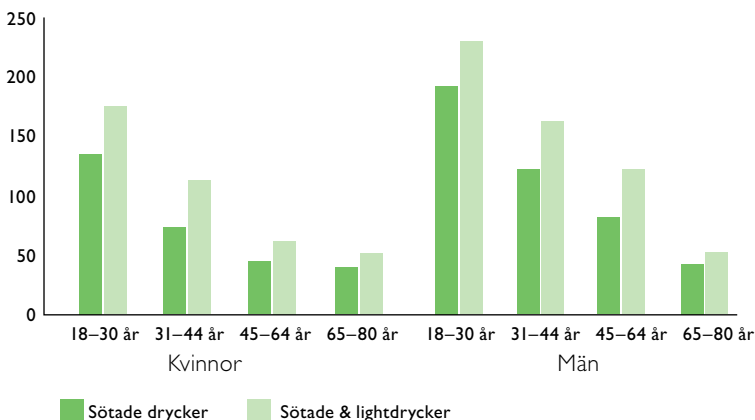
På smörgås väljer drygt 40 procent matfett med 75-80 procent fett och 30 procent väljer lättmargarin.

### Drycker

Svenskarna dricker i genomsnitt två koppar kaffe och en kopp te per dag. Man dricker två glas juice och nära 8 dl läsk, saft och energidrycker per vecka.

Unga dricker stora mängder söta drycker. De unga män som dricker mest dricker i genomsnitt drygt 6,5 dl per dag – eller drygt 4,5 liter i veckan. Det blir nästan 250 liter per år. De unga kvinnor som dricker mest läsk dricker 5,5 dl per dag, vilket motsvarar nästan 4 liter per vecka.

### Intag av söta drycker (medelintag, ml per dag)



När det gäller alkoholhaltiga drycker dricker kvinnor i genomsnitt ungefär ett halvt standardglas per dag och män ungefär ett standardglas\* per dag. 16 procent av kvinnorna och 18 procent av männen dricker mer än 9 respektive 14 standardglas i veckan, vilket är gränsen för vad Folkhälsoinstitutet betecknar som ett riskbruk.

\* Ett standardglas motsvarar 12-15 cl vin, 33 cl starköl eller 4 cl sprit.

### **Godis, bullar och kakor**

Undersökningen visar ett relativt lågt genomsnitt när det gäller konsumtion av godis, glass och kaffebröd, men intaget skiljer sig mycket mellan olika personer.

Hälften rapporterade att de hade ätit godis, i genomsnitt knappt 100 gram per vecka. En av tre hade ätit glass och åtta av tio hade ätit bullar, kakor och tårta.

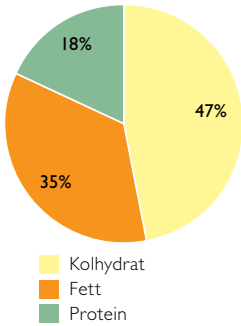
De kvinnor som äter mest godis äter cirka 0,5 kilo godis per vecka, och återfinns i de yngsta åldersgrupperna. De unga kvinnorna är dessutom de som äter mest glass – de som äter allra mest äter cirka 300 gram per vecka, vilket motsvarar 7 deciliter.

Bland männen finns de största glassälskarna i åldersgruppen 45-64 år, de som äter mest äter 350 gram per vecka. Däremot är det männen mellan 31-44 år som äter mest godis – storkonsumenterna äter drygt 450 gram per vecka.



# Energifördelning och näringsintag

**Energifördelning**



## **Energi från protein, fett och kolhydrater**

Protein, fett och kolhydrater är de näringsämnen som bidrar med energi, det vill säga kalorier. I svenskarnas kost kommer i genomsnitt 18 procent av matens energi från protein, 35 procent från fett och 47 procent från kolhydrater, inklusive fibrer.

## **Vilka livsmedel bidrar med mest energi?**

Med de matvanor svenskarna har är det livsmedelsgrupperna spannmål samt kött, fisk, ägg som bidrar med mest energi, 20 respektive 17 procent. Men sötsaker, läsk och snacks bidrar med nästan lika stor andel, 15 procent av energin.

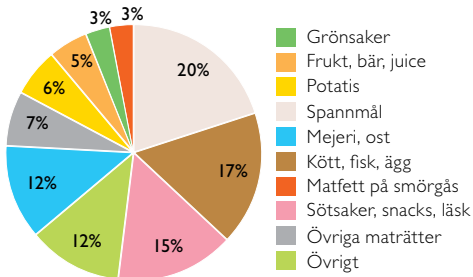
## **Protein**

Kött är den största proteinkällan och bidrar med 25 procent av proteinintaget. Andra stora källor är mejeriprodukter och ost (18 procent), fisk (10 procent) och bröd (9 procent).

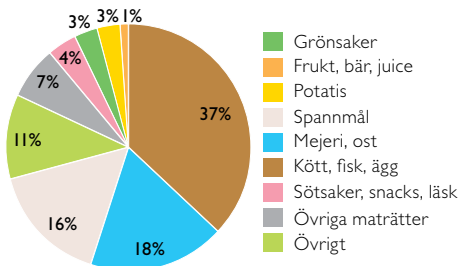
## **Fett**

Svenskarna äter mer fisk och använder mjukare fetter i matlagningen än tidigare. Andelen fleromättat fett har därför ökat jämfört med tidigare undersökningar och idag når både kvinnor och män i genomsnitt upp till den rekommenderade mängden omega-3-fett. Andelen mättat fett har minskat men fortfarande äter åtta av tio svenskar för mycket. I genomsnitt kommer 13 procent av energin från mättat fett medan 10 procent är den mängd man högst bör äta enligt de Nordiska näringsrekommendationerna. Pizza och kaffebröd bidrar med en stor del av det mättade fett.

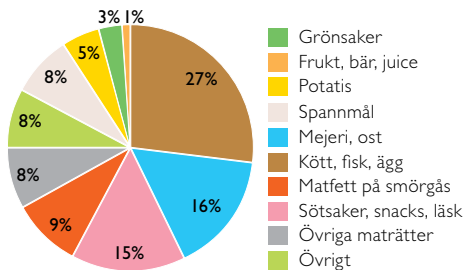
### Livsmedels bidrag till energi



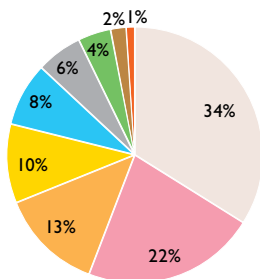
### Livsmedels bidrag till protein



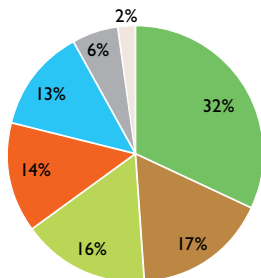
### Livsmedels bidrag till fett



### Livsmedels bidrag till kolhydrater



### Livsmedels bidrag till vitamin D



## Kolhydrater

### Fibrer

Bara en av tre får i sig tillräckligt med fibrer, de unga äter minst fibrer. Genomsnittssvensken äter cirka 20 gram fibrer per dag, vilket motsvarar två tredjedelar av rekommenderad mängd. Fiberintaget är något högre än i tidigare undersökningar men de flesta behöver ändå äta betydligt mer fibrer.

Bröd bidrar med en tredjedel av fiberintaget och potatis med 11 procent. Grönsaker, rotfrukter och baljväxter står för 14 procent medan frukt och bär bidrar med 11 procent.

### Tillsatt socker

Högst 10 procent av energin bör komma från tillsatt socker och i genomsnitt ligger svenskarna något under den nivån. 40 procent äter dock mer än denna mängd. De stora källorna till tillsatt socker är söta drycker, bullar och kakor, godis och choklad.

## Alkohol

Alkohol står för 2,8 procent av energin hos kvinnorna. Hos männen bidrar alkohol med 3,9 procent av energin.

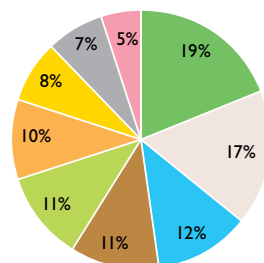
Högst 5 procent av energin bör komma från alkohol. Var fjärde svensk dricker mer alkohol än så. Personer med hög inkomst och högre utbildning har ett högre alkoholintag än andra.

## Vitaminer och mineraler

Det finns många källor till vitaminer och mineraler. En varierad kost täcker därför behovet av de flesta vitaminer och mineraler. Deltagarna i undersökningen får också i de allra flesta fall i sig tillräckligt med näring. Det som är svårast att få tillräckligt av är vitamin D, folat och järn. Det gäller främst de yngre – som äter mindre fisk, grönsaker och frukt än genomsnittet, och mer läsk och pizza. För unga kvinnor, som har ett högt behov av dessa näringsämnen, är detta särskilt tydligt. Många av dem får i sig mindre än rekommenderat av vitamin D, folat och järn.



**Livsmedels bidrag till folat**



- Grönsaker
- Frukt, bär, juice
- Potatis
- Spannmål
- Mjölk, yoghurt, fil, ost
- Kött, fisk, ägg
- Sötsaker, snacks, läsk
- Övriga maträtter
- Övrigt

### *Salt*

Sju av tio äter för mycket salt, och då är inte det salt som används vid bordet inräknat. Det egentliga saltintaget är därför troligen ännu högre. De flesta väljer dock joderat salt, vilket är positivt eftersom joderat salt är en viktig jodkälla.

### **Var i kosten hämtar vi viktiga vitaminer och mineraler?**

#### *Vitamin D*

Fisk och skaldjur bidrar med en tredjedel av D-vitaminintaget, men även matfett på smörgås och D-vitaminberikad mjölk, fil och yoghurt är viktiga källor.

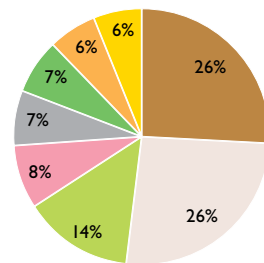
#### *Folat*

Grönsaker, frukt och bär bidrar tillsammans med nära en tredjedel av folatintaget, men även bröd är en viktig folatkälla.

#### *Mineraler*

Kött, fisk och ägg är de största källorna till nästan alla mineraler. Undantaget är kalcium, som vi främst får i oss från mejeriprodukter och ost. Järn får vi främst från kött, fågel och korv, men även bröd och grönsaker.

**Livsmedels bidrag till järn**



- Grönsaker
- Frukt, bär, juice
- Potatis
- Spannmål
- Kött, fisk, ägg
- Sötsaker, snacks, läsk
- Övriga maträtter
- Övrigt



## Livsmedelskonsumtion (gram/dag, tillagad vikt)

**KVINNOR** n = 1005

	Medel	Minst*	Mest**	Andel som åt, %
<b>GRÖNSAKER, FRUKT OCH POTATIS</b>				
Grönsaker inklusive svamp	147	36	295	100
Baljväxter	12	0	54	50
Rotfrukter	23	0	80	76
Frukt och bär	147	0	343	95
Potatis	73	0	193	88

### SPANNMÅL

<b>Bröd</b>	75	14	143	98
Hårt bröd	8	0	29	65
Mjukt bröd	66	5	137	95
Vitt bröd (vetemjöl)	19	0	65	62
Rågsiktsbröd, typ limpa	4	0	30	15
Mellangrovt bröd ca 5 till 9 % fiber	40	0	105	81
Extra grovt rågbröd	3	0	23	11
Ris och matgryn	23	0	88	47
Pasta	22	0	88	48
Gröt och välling	35	0	181	33
Flingor	10	0	45	52

### ANIMALISKA LIVSMEDEL

Kött	50	0	109	94
Fågel	20	0	69	60
Korv	15	0	59	58
Inälvsmat	2	0	10	20
Fisk och skaldjur	37	0	107	80
Ägg	14	0	50	51

### MEJERIPRODUKTER

<b>Mjök***</b>	139	0	420	77
Minimjök, 0,1 % fett	3	0	0	1
Lättmjök, 0,5 % fett	24	0	195	18
Mellanjök, 1,5 % fett	76	0	313	53
Mjök, 3 % fett	21	0	138	20
Gammeldags mjök, ca 4 % fett	1	0	0	1
Fil och yoghurt	87	0	263	64



<b>KVINNOR n = 1005</b>	<b>Medel</b>	<b>Minst*</b>	<b>Mest**</b>	<b>Andel som åt, %</b>
<b>Ost***</b>	25	0	78	91
Hårdost mager, ≤20 % fett	2	0	10	12
Hårdost, 21-38 % fett	13	0	41	77
<b>Matfett på smörgås</b>	10	0	25	82
Lättmargarin, ca 40 % fett	3	0	16	29
Bordsmargarin, ca 60 % fett	2	0	13	25
Bordsmargarin, 70-80 % fett	4	0	18	47
Smör	1	0	5	11

<b>DRYCK</b>				
Kaffe	311	0	750	80
Te	145	0	575	56
Frukt- och grönsaksjuice	52	0	225	42
Läsk, saft, sport, energidryck	95	0	425	49
Lättöl och folköl	13	0	83	12
Mellanöl och starköl	18	0	125	11
Vin, max 15 % alkohol	54	0	238	42
Starksprit	1	0	0	5

<b>SÖTSAKER, SNACKS OCH BAKVERK</b>				
Chips, popcorn och dylikt	3	0	15	21
Nötter och frön	5	0	28	31
Glass	7	0	38	22
Godis och choklad	13	0	56	58
Bullar, kakor och tårter	30	0	97	80
Söta soppor och efterrätter	18	0	94	29

<b>ÖVRIGT</b>				
Pizza, paj, pirog	27	0	150	29
Pannkakor, vafflor, crêpes	8	0	56	16

\* Minst = de fem procent som äter den mängd som anges, eller mindre (5:e percentilen).

\*\* Mest = de fem procent som äter den mängd som anges, eller mer (95:e percentilen).

\*\*\* Alla undergrupper redovisas inte.



## Livsmedelskonsumtion (gram/dag, tillagad vikt)

**MÄN** n = 792

	Medel	Minst*	Mest**	Andel som åt, %
<b>GRÖNSAKER, FRUKT OCH POTATIS</b>				
Grönsaker inklusive svamp	136	26	285	99
Baljväxter	12	0	62	44
Rotfrukter	20	0	83	65
Frukt och bär	105	0	301	85
Potatis	133	0	348	91

### SPANNMÅL

<b>Bröd</b>	102	23	212	98
Hårt bröd	9	0	38	54
Mjukt bröd	93	15	199	97
Vitt bröd (vetemjöl)	31	0	104	69
Rågsiktsbröd, typ limpa	9	0	67	21
Mellangrovt bröd ca 5 till 9 % fiber	49	0	130	79
Extra grovt rågbröd	3	0	23	10
Ris och matgryn	29	0	122	42
Pasta	31	0	116	49
Gröt och välling	43	0	244	30
Flingor	14	0	60	47

### ANIMALISKA LIVSMEDEL

Kött	80	8	180	97
Fågel	23	0	91	54
Korv	28	0	96	69
Inälvsmat	3	0	16	21
Fisk och skaldjur	43	0	134	76
Ägg	14	0	51	46

### MEJERIPRODUKTER

<b>Mjök**</b>	178	0	575	73
Minimjök, 0,1 % fett	3	0	0	1
Lättmjök, 0,5 % fett	33	0	225	16
Mellanjök, 1,5 % fett	95	0	436	46
Mjök, 3 % fett	35	0	238	17
Gammeldags mjök, ca 4 % fett	4	0	0	2
Fil och yoghurt	90	0	300	54

**MÄN n = 792**

	Medel	Minst*	Mest**	Andel som åt, %
<b>Ost***</b>	25	0	74	84
Hårdost mager, ≤20 % fett	1	0	9	9
Hårdost, 21-38 % fett	17	0	58	73
<b>Matfett på smörgås</b>	13	0	39	79
Lättmargarin, ca 40 % fett	4	0	22	27
Bordsmargarin, ca 60 % fett	3	0	18	21
Bordsmargarin, 70-80 % fett	6	0	26	46
Smör	1	0	7	11

**DRYCK**

Kaffe	370	0	875	85
Te	88	0	425	37
Frukt- och grönsaksjuice	64	0	275	44
Läsk, saft, sport, energidryck	132	0	550	54
Lättdöl och folköl	46	0	250	27
Mellanöl och starköl	107	0	623	32
Vin, max 15 % alkohol	51	0	225	38
Starksprit	5	0	27	19

**SÖTSAKER, SNACKS OCH BAKVERK**

Chips, popcorn och dylikt	4	0	25	18
Nötter och frön	4	0	26	19
Glass	9	0	44	31
Godis och choklad	10	0	54	39
Bullar, kakor och tårter	33	0	113	71
Söta soppor och efterrätter	16	0	100	22

**ÖVRIGT**

Pizza, paj, pirog	46	0	200	36
Pannkakor, vafflor, crêpes	10	0	75	14

\* Minst = de fem procent som äter den mängd som anges, eller mindre (5:e percentilen).

\*\* Mest = de fem procent som äter den mängd som anges, eller mer (95:e percentilen).

\*\*\* Alla undergrupper redovisas inte.

# Riksmaten vuxna 2010-11 – metod och deltagare

Riksmaten vuxna 2010-11 har genomförts av Livsmedelsverket i samarbete med Statistiska centralbyrån (SCB). Ett representativt urval av personer mellan 18 och 80 år från hela landet bjöds in.

Sammanlagt deltog 1797 svenskar varav 1005 kvinnor och 792 män. I undersökningen, som pågick mellan maj 2010 och juli 2011, registrerade deltagarna allt de åt och drack under fyra dagar. Dessutom ingick en enkät med ett femtiotal frågor.

Nytt för denna undersökning var att deltagarna själva rapporterade sin registrering via webben. Metoden som använts skiljer sig därför något från tidigare nationella matvaneundersökningar. Andra skillnader är att kostregistreringen gjordes under färre dagar och att konsumtionen rapporterades i mer detalj. Data om konsumtionsförändringar bör därför tolkas med viss försiktighet.

Liksom i andra liknande undersökningar var deltagandet relativt lågt, vilket kan ha påverkat resultaten. Det gäller framför allt bland unga män, där bortfallet var störst. Bland kvinnor var däremot alla åldersgrupper väl representerade. Det var också bra spridning mellan olika grupper och individer vilket gör resultaten användbara.

Utbildningsnivån var något högre bland deltagarna än bland dem som inte deltog. Om högutbildade äter hälsosammare än personer med lägre utbildning är det möjligt att undersökningen ger en för positiv bild av svenskarnas matvanor.

Riksmaten - vuxna 2010-II

Vad äter svenskarna?

Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige

© Livsmedelsverket, Uppsala september 2012

ISBN 978 91 7714 215 7

Produktion: Form etc, Stockholm

Tryck: Kph Trycksaksbolaget AB, Uppsala



Denna rapport är en sammanfattning av  
"Riksmaten – vuxna 2010–11, Livsmedels-  
och näringsintag bland vuxna i Sverige" som  
kan laddas ner på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)



**LIVSMEDELS  
VERKET**

Box 622,  
751 26 Uppsala  
[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)