

Äldres matvanor i Sverige

– data från Riksmaten 2010-11

Av Bettina Julin



Denna titel kan laddas ner från: www.livsmedelsverket.se/publicerat-material/.

Citera gärna Livsmedelsverkets texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Livsmedelsverket, 2018

Livsmedelverkets rapportserie nr 20 2018

ISSN 1104-7089

Foto/Illustration omslag: Jonhér .

Grafisk produktion: Livsmedelsverket.

Förord

Livsmedelsverket har fått ett uppdrag av Regeringen (dnr 2018/00515) att ta fram och sprida kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention. Denna rapport har tagits fram som ett underlag till detta arbete och beskriver hur äldres matvanor ser ut i Sverige.

Syftet med denna rapport är att med stöd av matvaneundersökningen Riksmaten vuxna 2010-11 och annan relevant vetenskaplig litteratur redogöra för matvanorna hos svenska äldre (65-80 år). Rapporten kommer att användas som underlag för Livsmedelsverkets information och råd till äldre personer om hur de kan äta för att främja ett hälsosamt åldrande och förebygga fall.

Bettina Julin, Risk- och nyttovärderingsavdelningen är ansvarig för rapportens innehåll. Rapporten har faktagranskats av Irene Mattison, senior risk- och nyttovärderare, Livsmedelsverket.

Risk- och nyttovärderingsavdelningen, Livsmedelsverket

Per Bergman
Avdelningschef

Oktober 2018

Innehåll

Förord	3
Sammanfattning	7
Summary	8
Food habits among elderly Swedes – data based on the Riksmaten vuxna dietary survey	8
Bakgrund och metod	9
Äldres matvanor i Sverige – Riksmaten vuxna 2010-11	10
Jämförelse mellan konsumtion och råd om bra matvanor	10
Intag av makronäringsämnen, socker och fiber i förhållande till rekommendationer	11
Procentuellt bidrag från olika livsmedelsgrupper	12
Jämförelse med andra publicerade data.....	15
Diskussion.....	17
Referenser	19

Sammanfattning

I den här rapporten sammanställer och utvärderar Livsmedelsverket hur svenska äldre kvinnor och män (65–80 år) äter i förhållande till gällande kostråd och näringsrekommendationer. Utgångspunkten är vår egen matvaneundersökning Riksmaten vuxna, 2010–2011. Det är en undersökning med deltagare från hela Sverige och som representerar ett tvärsnitt av befolkningen.

Ungefär 24 procent av kvinnorna och 15 procent av männen i undersökningen åt frukt och grönsaker i en mängd som var i linje med Livsmedelsverkets råd om bra matvanor, och cirka 1 av 10 åt fullkorn enligt kostråden. De flesta äldre kvinnor och män åt också rekommenderad mängd fisk och skaldjur. Matens genomsnittliga innehåll av protein låg för både kvinnor och män inom det intervall på 15–20 energiprocent (E%) som Nordiska näringsrekommendationer förespråkar. Samtidigt kom mer energi från mättat fett än rekommenderat (i genomsnitt 13 E% för båda könen, att jämföra med rekommendationen på max 10 E%). Ungefär 40 procent av både kvinnorna och männen åt mer tillsatt socker än rekommendationen på 10 E%. Ungefär 1 av 6 kvinnor och 1 av 4 män åt fiber i en mängd som motsvarade rekommendationerna. Bröd bidrog med mest energi för både kvinnor och män (11 respektive 12 procent). De största källorna till protein för båda könen var fisk, skaldjur och kött i olika former. Fettet i maten kom framför allt från matfetter och bakverk, och den största kolhydratkällan var bröd.

Sammanfattningsvis pekar denna sammanställning på att äldre personer i Sverige generellt sett äter bra, men att det finns utrymme för förbättringar. Både kvinnor och män äter för lite frukt, grönsaker och fullkorn, och majoriteten äter mer mättat fett och mer tillsatt socker än de nordiska näringsrekommendationerna förespråkar. De äldre äter för lite fiber, i synnerhet män och det finns utrymme att öka andelen protein i kosten för både äldre kvinnor och män. Vid en jämförelse av data från Riksmaten vuxna med publicerade data från andra likvärdiga studier ser vi en likartad bild av äldres matvanor.

Summary

Food habits among elderly Swedes – data based on the Riksmaten vuxna dietary survey

This report summarizes how older, Swedish women and men (aged 65–80 years) eat in relation to current national dietary guidelines and reference values. The work is based on data from the dietary survey by the Swedish National Food Agency (NFA) – Riksmaten vuxna, 2010-11 – a population-based cross-sectional survey with participants from all over Sweden.

About 24 % of the women and 15 % of the men had a fruit and vegetable intake in line with the dietary guidelines of the NFA and approximately 1 out of 10 had a wholegrain intake corresponding to the guidelines. A majority of older women and men had an intake of fish and shellfish corresponding to the guidelines. The average protein content in food for both women and men was within the range of the Nordic nutrition recommendations (15–20 energy percent (E %), but the intake from saturated fat was higher (13 E% for both women and men compared with a recommended proportion of max 10 E %). Approximately 40 % of both women and men had an intake of added sugar exceeding the recommendation of 10 E%. About 1 in 6 women and 1 in 4 men had a fibre intake corresponding to the Nordic nutrition recommendations. Bread contributed most energy among both women (11 %) and men (12%). Overall, the largest sources of protein were fish and shellfish (including prepared meals containing fish or shellfish) as well as meat and prepared meals containing meat. Edible fats and pastries contributed to the largest proportion of fat intake and the largest source of carbohydrate was bread.

In summary, this report concludes that older people in Sweden eat well in general, but there is room for improvement. The intake of wholegrains was low for both women and men, and the majority had a higher intake of saturated fat and added sugar compared to the Nordic nutrition recommendations. The intake of fibre was low, especially among men, and there is room for an increased proportion of protein among older people. The published data from other Swedish population-based studies shows a similar picture of older people's eating habits.

N.B. The title of the publication is translated from Swedish, however no full version of the publication has been produced in English.

Bakgrund och metod

Syftet med den här rapporten var att sammanfatta hur svenska, äldre kvinnor och män äter generellt och att jämföra intaget med kostråden och de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). Utgångspunkten var rapporten från Livsmedelsverkets egen matvaneundersökning Riksmaten vuxna, 2010-11 som är en populationsbaserad tvärsnittsundersökning med deltagare från hela Sverige (Livsmedelsverket, 2012). I Riksmaten vuxna 2010–11 användes en 4-dagars kostregistrering för att uppskatta matvanorna. För att veckans alla dagar skulle täckas in och fördelas jämnt slumpades startdag för kostregistreringen (tisdag, onsdag, lördag eller söndag). För en detaljerad beskrivning av undersökningen Riksmaten vuxna 2010-11, se (Livsmedelsverket, 2012). Nya analyser av Riksmaten-data genomfördes för den specifika åldersgruppen i den mån det behövdes för att besvara frågeställningarna nedan. Underlaget avgränsades till att beskriva matvanorna, inklusive alkoholvanor hos äldre utan särskilt boende.

Följande delfrågor formulerades:

- Hur ser grönsaks- och fruktintaget, intaget av fullkorn samt fisk- och skaldjursintaget ut i förhållande till Livsmedelsverkets råd om bra matvanor?
- Hur ser energiintaget samt fördelningen av makronäringsämnen (protein, fett och kolhydrat) ut (procent av energiintaget; E %) i relation till de Nordiska näringsrekommendationerna?
- Vilket är det procentuella bidraget av näringsämnen från olika livsmedelsgrupper?

Som äldre definierades de kvinnor och män som vid undersökningen var 65 år och äldre. Resultat för kvinnor och män presenteras separat. Som ett komplement och för att kunna jämföra resultaten från Riksmaten vuxna, gjordes en inventering över andra svenska, populationsbaserade kohorter med deltagare i ungefär samma åldersspann. En förutsättning för att resultat från andra studier skulle kunna diskuteras i denna rapport var att data fanns tillgängligt och bedömdes vara tillräckligt aktuella. Följande kohorter identifierades: H70-studien (Göteborg), ULSAM-studien (Uppsala), Svenska Mammografikohorten (Uppsala och Västmanlands län), Kohorten av svenska män (Västmanlands och Örebro län), Malmö Kost Cancer-studien (Malmö) samt Northern Sweden Health and Disease Study (Norr- och Västerbottens län). H70-studien och ULSAM-studien var de studier som hade tillgängliga publicerade data och bedömdes ha genomfört matvaneundersökningar som var tillräckligt aktuella och där målgruppens ålder passade frågeställningen för detta underlag.

Äldres matvanor i Sverige – Riksmaten vuxna 2010-11

Här redovisas äldres matvanor baserat på Livsmedelsverkets matvaneundersökning Riksmaten vuxna 2010-11.

Jämförelse mellan konsumtion och råd om bra matvanor

Livsmedelsverkets råd om bra matvanor – Hitta *ditt* sätt – (Livsmedelsverket, 2017) baseras på Nordiska näringsrekommendationer (NNR 2012, 2013) och ger exempel på lämpliga livsmedelsval och mängder med utgångspunkt från det svenska livsmedelsutbudet, men tar även hänsyn till matvanorna i befolkningen. Livsmedelsverkets senaste matvaneundersökning utförd på vuxna, Riksmaten vuxna 2010-11, visar att varken de äldre kvinnorna (tabell 1) eller de äldre männen (tabell 2) i genomsnitt kom upp i den dagliga rekommenderade mängden frukt och grönsaker. Bland kvinnorna hade 24 % och bland männen hade 15 % ett frukt- och grönsaksintag i linje med rekommendationerna. I genomsnitt kom ungefär hälften av intaget från grönsaker, rotfrukter och baljväxter (46 % för kvinnor och 48 % för män). I Riksmaten vuxna 2010-11 inkluderades 1 dl juice i det beräknade frukt- och grönsaksintaget, medan mängden som rekommenderas i ”Hitta *ditt* sätt” utelämnar juice. Skillnaden mellan att inkludera 1 dl juice eller inte är dock så pass liten att det inte ändrar det övergripande resultatet nämnvärt (se tabell 1 och 2).

Den rekommenderade mängden fullkorn per dag är 70 gram för kvinnor och 90 gram för män. Bland 65 till 80-åringarna i Riksmaten vuxna var medelintaget 43 gram för kvinnor och 50 gram för män. Ungefär 1 av 10 hade ett intag i linje med rekommendationen (13 % av kvinnorna och 12 % av männen). Rekommendationen att äta fisk 2-3 gånger i veckan motsvarar ca 36-54 gram per dag (baserat på portioner á 125 gram). I genomsnitt åt kvinnorna 48 gram fisk och skaldjur per dag och männen åt 59 gram per dag. Det var dock 45 % av kvinnorna och 37 % av männen som inte kom upp i den mängd fisk och skaldjur som rekommenderas.

Tabell 1. Jämförelse mellan daglig konsumtion och Livsmedelsverkets råd om bra matvanor, kvinnor (n=198), 65-80 år från Riksmaten vuxna 2010-11.

Livsmedel	Medel (Sd)	P5	P25	P50	P75	P95	Kostråd enligt ”Hitta ditt sätt”
Frukt och grönsaker (g) ^a	387 (175)	146	258	377	496	699	500 ^b
Grönsaker, rotfrukter och baljväxter (g)	178 (90)	65	112	162	222	333	-
Frukt och bär (g) ^b	182 (107)	30	105	166	241	377	-
Fullkorn (g)	43 (27)	6	24	41	54	92	70
Fisk och skaldjur (g)	48 (41)	0	22	43	66	123	36-54 ^c

a inklusive 1 dl juice

b inkluderar inte juice

c ((2-3 ggr i veckan x 125 g)/7)

Tabell 2. Jämförelse mellan daglig konsumtion och Livsmedelsverkets råd om bra matvanor, män (n=169), 65-80 år från Riksmaten vuxna 2010-11.

Livsmedel	Medel (Sd)	P5	P25	P50	P75	P95	Kostråd enligt "Hitta ditt sätt"
Frukt och grönsaker (g) ^a	349 (176)	97	249	325	427	628	500 ^b
Grönsaker, rotfrukter och baljväxter (g)	169 (100)	48	106	155	212	336	-
Frukt och bär (g) ^b	149 (110)	2	71	137	208	367	-
Fullkorn (g)	50 (32)	6	27	46	70	109	90
Fisk och skaldjur (g)	59 (46)	0	26	55	83	137	36-54 ^c

a inklusive 1 dl juice

b inkluderar inte juice

c ((2-3 ggr i veckan x 125 g)/7)

Intag av makronäringsämnen, socker och fiber i förhållande till rekommendationer

Energi- och näringsintaget kan värderas genom att jämföra med rekommendationerna och referensvärden för energiintag i Nordiska näringsrekommendationer 2012 (NNR 2012, 2013). I tabell 3 redovisas genomsnittsintaget och rekommenderad energifördelning eller rekommenderat intag (kostfiber). Det genomsnittliga energiintaget för både kvinnor (7,1 MJ per dag) och män (8,7 MJ per dag) låg i de lägre delarna av intervallet för referensvärdet. Kroniska sjukdomar är vanligare bland äldre och äldre personer förlorar i muskelmassa och muskelstyrka med stigande ålder. Därför rekommenderas en högre proteinandel i förhållande till det totala energiintaget för äldre i den senaste versionen av Nordiska näringsrekommendationer (NNR 2012, 2013). I Riksmaten vuxna låg matens genomsnittliga innehåll av protein inom det rekommenderade intervallet på 15-20 E %, både för kvinnor och män (17 E % för båda könen). Ungefär 1 av 4 nådde dock *inte* upp till den nedre gränsen för rekommenderad andelen protein. Andelen energi från mättat fett bör enligt de nordiska näringsrekommendationerna inte ligga över 10 E % (NNR 2012, 2014b). Genomsnittsandelen mättat fett låg över den rekommenderade andelen för både kvinnor och män (13 E % för båda könen). Det betyder att många ligger högre än så. Endast 19 % av kvinnorna och 18 % av männen åt enligt denna rekommendation. Intaget av tillsatt socker bör enligt näringsrekommendationerna inte överskrida 10 E % (NNR 2012, 2014a). I genomsnitt ligger intaget både bland kvinnor och män under det rekommenderade intaget, men ungefär 40 % bland både kvinnorna och männen hade ett intag av tillsatt socker som överskrider 10 E %. Det genomsnittliga intaget av kostfiber ligger i underkant jämfört med rekommendationen på 25-35 gram per dag, både för kvinnor och för män. Ungefär 1 av 6 kvinnor och 1 av 4 män har ett fiberintag som motsvarar Nordiska näringsrekommendationer (NNR 2012, 2014a). Alkoholintaget låg i genomsnitt under maxrekommendationen på 5 E % (3 E % och 4 E % för kvinnor respektive män), men variationen var stor. Ungefär 1 av 5 kvinnor och 1 av 3 män hade ett alkoholintag över rekommendationen.

Tabell 3. Näringsintag i förhållande till näringsrekommendationer hos kvinnor (n=198) och män (n=169) 65-80 år från Riksmaten vuxna 2010-11.

Dagligt intag	Kvinnor				Män				Rekommendation ^a
	Medel (Sd)	p5	p50	p95	Medel (Sd)	p5	p50	p95	
Energiintag (MJ)	7,1 (1,8)	4,6	7,0	10,5	8,7 (2,3)	5,2	8,5	13,0	7,1-9,1 (kvinnor) ^b 8,5-10,9 (män) ^b
Protein (E %)	16,9 (2,9)	12,5	16,6	22,2	16,6 (2,8)	12,5	16,3	20,9	15-20 ^c
Fett (E %)	33,2 (5,5)	23,5	33,2	42,4	33,6 (6,3)	24,5	33,3	44,0	25-40
Mättat fett (E %)	12,8 (2,9)	8,2	12,9	17,3	12,8 (3,2)	8,1	12,8	17,5	max 10
Enkelomättat fett (E %)	12,3 (2,5)	8,7	12,3	16,4	12,5 (2,5)	8,2	12,3	16,1	10-20
Fleromättat fett (E %)	5,5 (1,7)	3,0	5,1	9,1	5,6 (2,2)	3,2	5,2	9,2	5-10
Kolhydrat (E %)	44,5 (6,7)	33,6	44,4	55,2	43,4 (6,9)	32,1	43,6	54,0	45-60
Tillsatt socker (E %)	9,5 (4,4)	3,9	8,6	16,4	9,2 (4,2)	3,1	8,8	17,0	<10
Kostfiber (g/dag)	20,0 (6,5)	9,9	19,3	31,7	22,5 (7,6)	11,3	22,2	35,8	25 (kvinnor) 35 (män)
Alkohol (g/dag)	7,8 (10,6)	0	4,2	30,4	13,1 (14,2)	0	8,9	41,4	<10 (kvinnor) <20 (män)
Alkohol (E %)	3,1 (4,4)	0	1,6	12,6	4,3 (4,5)	0	3,0	13,9	<5

a Enligt NNR 2012.

b Referensvärden för energibehov för åldrarna 61-72 år. Baseras på referensvikten (61,8 kg för kvinnor och 72,1 kg för män) och olika nivåer av fysisk aktivitet.

c särskild rekommendation för åldrarna 65 år och äldre.

Procentuellt bidrag från olika livsmedelsgrupper

I tabell 4 redovisas det procentuella bidraget av energi och makronäringsämnen från olika livsmedelsgrupper. Bröd var den livsmedelsgrupp som bidrog med mest energi hos både kvinnor (11 %) och män (12 %). De två största källorna till protein för kvinnor var fisk och skaldjur (inklusive rätter) samt kött och köttätter. För män var de två största proteinkällorna kött och köttätter samt fisk och skaldjur (inklusive rätter). Matfetter och bakverk bidrog till störst andel av fettintaget bland både kvinnor och män och för kvinnor var även mjölkprodukter en stor källa. De två största kolhydratkällorna för kvinnor var bröd samt frukt och bär (inklusive frukt- och bärätter). För män var de största källorna till kolhydrater bröd samt potatis.

Tabell 4. Högsta procentuella bidragen av näringsämnen från olika livsmedelsgrupper, kvinnor och män 65-80 år från Riksmaten vuxna 2010-11. Potatis, kött, korv, kyckling, fisk och skaldjur samt pasta inkluderar även sammansatta rätter.

Kvinnor		Män	
Energi		%	
Bröd	11	Bröd	12
Bakverk	9	Bakverk	8
Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	9	Potatis	8
Frukt och bär	7	Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	8
Potatis	6	Kött	6
Protein			
Fisk o skaldjur	14	Kött	16
Kött	14	Fisk o skaldjur	14
Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	12	Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	11
Bröd	10	Bröd	10
Ost	8	Ost	7
Fett			
Matfetter	11	Matfetter	12
Bakverk	10	Bakverk	10
Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	10	Kött	9
Ost	9	Fisk o skaldjur	8
Kött	8	Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	8
Kolhydrater			
Bröd	18	Bröd	20
Frukt och bär	13	Potatis	13
Bakverk	11	Bakverk	10
Potatis	10	Frukt och bär	9
Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	8	Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	7

Som framgår av tabellerna 1- 3 var fullkorn och fiber de näringsämnen där intaget bland äldre kvinnor och män låg i underkant i förhållande till rekommendationerna medan intaget av mättat fett och tillsatt socker låg i överkant. Den största källan till fullkorn bland både kvinnor och män var bröd (tabell 5). Även gröt och välling samt flingor och müsli var relativt stora källor till fullkorn. Bland både kvinnor och män kom ungefär en tredjedel av fiberintaget från bröd. För kvinnor var även frukt och bär (inklusive rätter), grönsaker och grönsaksrätter samt potatis och potatisrätter stora källor till fiber. För männen var det istället potatis, frukt och bär (inklusive rätter) samt grönsaker och grönsaksrätter som var de största fiberkällorna efter bröd. De största källorna till mättat fett för både kvinnor och män var gruppen mjölk, fil, yoghurt och crème fraiche, ost samt matfetter. Även kött och bakverk var livsmedelsgrupper som bidrog till stor del av intaget av mättat fett.

Tabell 5. Högsta procentuella bidragen från olika livsmedelsgrupper av de näringsämnen där en stor del kvinnor och män inte uppnådde rekommendationerna, kvinnor och män 65-80 år från Riksmaten vuxna 2010-11. Grönsaker, potatis och kött inkluderar även sammansatta rätter.

Kvinnor		Män	
Fullkorn	%		%
Bröd	59	Bröd	58
Gröt och välling	15	Gröt och välling	15
Flingor och müsli	13	Flingor och müsli	12
Grönsaker	5	Grönsaker	6
Bakverk	2	Bakverk	2
Fiber			
Bröd	27	Bröd	30
Frukt och bär	18	Potatis	15
Grönsaker	16	Grönsaker	13
Potatis	11	Frukt och bär	13
Bakverk	4	Flingor och müsli	5
Mättat fett			
Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	16	Mjölk, fil, yoghurt, crème fraiche	14
Ost	14	Ost	13
Matfetter	13	Matfetter	13
Kött	9	Kött	10
Bakverk	8	Bakverk	8

Jämförelse med andra publicerade data

Vi jämförde matvanorna bland äldre kvinnor och män från Riksmaten vuxna med resultaten från andra svenska populationsbaserade studier – H70-studien (70-åriga kvinnor och män) och ULSAM-studien (70- samt 82-åriga män).

En del av de kvinnor som ingår i H70-studien (Steen och Djurfeldt, 1993), rekryterades utifrån sin medverkan i den populationsbaserade Kvinnostudien i Göteborg (Bengtsson et al., 1997). Det som i följande text benämns H70-studien är en sammanslagning av ovan nämnda Göteborgsbaserade studier. I H70 följs flera 70-årskohorter över tid. Energi- och näringsintag samt matvanor hos 70-åringar födda 1901, 1911, 1922, 1930 och 1944 har samlats in med en kosthistorisk intervju som syftade till att täcka genomsnittligt totalt matintag under de senaste tre månaderna. Det är naturligt att matvanor ändras över generationer på grund av till exempel utbud och trender. Därför valde vi att jämföra resultaten från Riksmaten vuxna med den senast publicerade undersökningen från H70-studien som genomfördes år 2000, där 318 kvinnor och 232 män födda 1930 som inte bodde på särskilt boende undersöktes (Eiben et al., 2004). Det genomsnittliga intaget av grönsaker och frukt i H70 (343 g/dag för kvinnor och 299 g/dag för män) stämde väl överens med de resultat som redovisas i Riksmaten vuxna, både för kvinnor och för män. För att kunna jämföra intaget av protein, fett, kolhydrater och alkohol i förhållande till det totala energiintaget mellan Riksmaten vuxna och H70-studien räknade vi om absolutintag i gram till energiprocent¹ för resultaten från H70. Eftersom data endast var tillgängligt på aggregerad nivå gjordes omräkningen på medelvärden vilket inte blir exakt jämfört med data på individnivå, i synnerhet om variansen är stor. Skillnaderna i resultat mellan att räkna på aggregerad nivå respektive individnivå är dock så små i jämförelse med andra mätfel att det saknar betydelse i detta fall. Andelen protein (16 E % för kvinnor och 15 E % för män), fett (35 E % för kvinnor och 36 E % för män) och kolhydrat (47 E % för kvinnor och 45 E % för män) låg på liknande nivå som i Riksmaten vuxna. Dagligt intag av kostfiber (22 g för kvinnor och 24 g för män) i H70-studien (Eiben et al., 2004) var också jämförbart med resultaten från Riksmaten vuxna. Det genomsnittliga dagliga alkoholintaget för de 70-åringar som deltog i H70-studien år 2000 (2 E % för kvinnor och 4 E % för män) var något lägre för kvinnor och likvärdigt för män jämfört med Riksmaten vuxna 2010-11. Opublicerade data från H70 som inkluderar den senaste undersökningsperioden (2014-2016) indikerar att alkoholintaget bland äldre har ökat över tid och i synnerhet bland kvinnor (Ahlner och Samuelsson, 2018). Analyser av matvanorna över tid pekar på att 70-åringar har förbättrat sina matvanor (Eiben et al., 2004), vilket bekräftas i de preliminära resultaten från analyser som inkluderar även den sista undersökningsperioden (2014-2016) (Ahlner och Samuelsson, 2018). Att jämföra matvanor över tid medför vissa metodologiska svårigheter såsom mätinstrumentets validitet över tid, förändringar i de databaser som används för att beräkna näringsinnehållet och studiens deltagarfrekvens. Forskarna som analyserat data från H70 diskuterar dessa felkällor grundligt och drar slutsatsen att dessa sannolikt endast påverkat resultaten av analysen i mindre grad.

¹ Följande energifaktorer användes; protein 4 kcal per gram, fett 9 kcal per gram, kolhydrater 4 kcal per gram, alkohol 7 kcal per gram.

H70-studien har också undersökt socioekonomiska skillnader i livsmedelsval och matkvalitet (Cabrera et al., 2007). I denna analys inkluderades 70-åriga kvinnor och män som under år 2000 intervjuades om sina matvanor bakåt i tiden och ett kostkvalitetsindex beräknades. Män med högre socioekonomisk status hade bättre kostkvalitet (högre indexpoäng) än män med lägre socioekonomisk status. Hos kvinnor fann man inga samband mellan socioekonomi och kostkvalitet. Som en alternativ indikator undersökte forskarna också om eventuell makes socioekonomiska kategori påverkade sambandet, men inte heller här observerades ett samband med kostkvalitet. När forskarna studerade enskilda livsmedel observerades dock att både kvinnor och män med högre socioekonomisk status tenderade att äta mer hälsosamt. Ett samband mellan socioekonomi och förmågan att rapportera matvanor korrekt riskerar att leda till systematiska fel. Författarna rapporterar att de inte fann starka bevis för systematiska fel i ovanstående analyser.

ULSAM-studien är en pågående longitudinell populationsbaserad kohortstudie som inkluderar män födda 1920 till 1924 i Uppsala (ULSAM, 2018). Studiedeltagarna har undersökts upprepade gånger sedan starten 1970 och vid 70, 82 och 93 års ålder genomfördes en 7-dagars kostregistrering. Aggregerade data på näringsnivå från insamlingen vid 70 (n=1138; undersökningsår 1991-1995) respektive 82 års ålder (n=257; undersökningsår 2003-2005) fanns publicerat digitalt (ULSAM, 1991-1995, ULSAM, 2003-2005). Eftersom andelen makronutrientier i förhållande till totalt energiintag (uttryckt i E %) inte är lika känsligt för förändringar på samma sätt som enskilda livsmedel (Eiben et al., 2004) jämförs här rapporterade näringsintag både från 70- och 82-åringarna trots att undersökningen av 70-åringar ligger längre bak i tiden. Inga större skillnader i intag av protein, fett eller kolhydrat observerades mellan dessa båda undersökningar (ULSAM, 1991-1995, ULSAM, 2003-2005) och Riksmaten vuxna. Publicerade data från ULSAM-studien gjorde det även möjligt att jämföra intag av olika typer av fett med intag observerade i Riksmaten vuxna. Inte heller här fanns några större skillnader mellan studierna (medianintag av mättat fett: 15 E % hos 70-åringarna och 14 E % hos 82-åringarna; medianintag av enkelomättat fett: 12 E % hos 70-åringarna och 12 E % hos 82-åringarna samt medianintag av fleromättat fett: 5 E % hos 70-åringarna och 4 E % hos 82-åringarna). Dagligt intag av kostfiber skiljde sig inte heller nämnvärt mellan ULSAM-deltagare och deltagare i Riksmaten vuxna (medianintag 16,3 och 20,7 g i ULSAM respektive 22,2 g i Riksmaten vuxna). Medianintaget av alkohol i relation till totalt energiintag för de 70-åriga männen (undersökningsår 1991-1995) var 1,7 E %, något lägre än för männen i Riksmaten vuxna (3 E %). Vid undersökningen 2003-2005, då männen var 82 år var medianintaget 2,1 E %.

Diskussion

Den här sammanfattningen av matvanorna hos svenska äldre baserat på matvaneundersökningen Riksmaten vuxna 2010-11 visar att de flesta inte kom upp i den mängd frukt, grönsaker och fullkorn som Livsmedelsverket ger råd om, medan de flesta äldre åt tillräckligt med fisk och skaldjur. Överlag följde fördelningen av makronutrientier i förhållande till det totala energiintaget Nordiska näringsrekommendationer, men ungefär 25 % av både kvinnorna och männen hade ett proteinintag under den nedre gränsen av det rekommenderade intervallet. Endast cirka 20 % åt enligt rekommendationen för mättat fett och 40 % hade ett för högt intag av tillsatt socker i relation till NNR.

Energiintaget låg i de lägre delarna av intervallet för referensvärdet. En direkt utvärdering av energiintaget försvåras av att underrapportering är vanligt i kostundersökningar. Att jämföra energiintaget mellan de studier som tagits upp i denna rapport är inte heller möjligt på grund av skillnader i kostundersökningsmetodik.

Kroppsvikten var i genomsnitt högre i H70 jämfört med Riksmaten vuxna, särskilt bland kvinnor. Männen som deltog i ULSAM hade en något lägre kroppsvikt än männen som deltog i Riksmaten vuxna. Metodskillnader för mätning av vikt och längd (självrapporterad eller uppmätt), undersökningsår och åldersfördelning förklarar troligtvis det mesta av skillnaderna.

Jämfört med hela åldersgruppen (18-80 år) som undersöktes i Riksmaten vuxna, åt de äldre mer grönsaker, frukt och bär och mindre pasta än de yngre (Livsmedelsverket, 2012). De äldre hade även ett högre intag av kostfiber och fullkorn, men ett lägre intag av fett jämfört med de yngre. Vid tolkning av resultaten är det viktigt att nämna att bortfallet i Riksmaten vuxna var stort, i synnerhet bland män. Den äldre gruppen hade dock högre deltagarfrekvens än övriga män. Personer med kortare utbildning och personer födda utomlands tackade i högre utsträckning nej till att delta i studien. Det finns ett direkt samband mellan, socioekonomi, i synnerhet utbildning, och hälsosamma matvanor i Sverige (Livsmedelsverket, 2016). Det betyder att matvanorna bland svenska äldre troligtvis är något sämre än vad denna rapport beskriver.

Jämförelsen med två andra populationsbaserade svenska studier på liknande åldersgrupp visade överlag inga stora skillnader i matvanor utan bekräftar resultaten från Riksmaten vuxna. Dagligt intag av kostfiber var något lägre i den tidigare undersökningen (1993-1995) i ULSAM-studien jämfört med Riksmaten vuxna. En möjlig förklaring till det kan vara att den ligger längre tillbaka i tiden och att fiberintaget ökat på senare år. Alkoholintaget skiljde sig något mellan de studier som redovisas i denna rapport. De 70-åringa kvinnor som deltog i H70-studien år 2000 hade en något lägre konsumtion av alkohol jämfört med kvinnorna i Riksmaten vuxna 2010-11. Vi kan bara spekulera i varför, men en förklaring skulle kunna vara att datainsamlingen skedde 10 år tidigare och att acceptansen för alkoholkonsumtion för kvinnor har ökat med tiden. Medianintaget av alkohol i relation till totalt energiintag i ULSAM-studien var också lägre jämfört med männen i Riksmaten vuxna. Data visar att mediankonsumtionen ökade mellan 1991-1995 och 2003-2005 trots att deltagarna var äldre vid det senare undersökningstillfället (70 respektive 82 år). Även här skulle skillnaderna kunna bero på att datainsamlingen skedde längre bak i tiden. De studier som redovisas i denna rapport har använt olika kostundersökningsmetodik som alla ger upphov till mätfel. I ULSAM användes till exempel en 7-dagars kostregistrering, som är en metod som kräver en stor insats av studiedeltagaren vilket skulle kunna leda till högre underrapportering i jämförelse med en kosthistorisk intervju.

Slutsatsen av denna sammanställning är att äldre personer (65-80 år) i Sverige generellt sett äter bra, men det finns utrymme för förbättringar i flera avseenden. Jämförelsen mellan data från Riksmaten vuxna och publicerade data från andra populationsbaserade kohorter ger en likartad bild över äldres matvanor. Intaget av fullkorn låg långt under rådet i ”Hitta *ditt* sätt”, både för kvinnor och för män. Fiberintaget var lågt, i synnerhet för män och majoriteten hade ett högt intag av mättat fett jämfört med NNRs rekommendationer. Även konsumtionen av tillsatt socker var för en stor del av de äldre högre än rekommenderat. Matfetter och bakverk bidrog till störst andel av fettintaget bland både kvinnor och män. Förändringar i intaget av dessa livsmedel skulle kunna minska andelen mättat fett i kosten. Det finns även utrymme för en ökad andel protein i kosten hos de äldre. Alkoholkonsumtionen följer mängden rekommenderad i NNR, men har ökat bland äldre på senare tid.

Referenser

- AHLNER, F. & SAMUELSSON, J. 2018, april. Mat- och alkoholvanor hos äldre [Online]. Föredrag inspelat på Quality Hotel, Solna: Arrangör: Dietisternas riksförbund.
<https://urskola.se/Produkter/206018-UR-Samtiden-Hallbar-nutrition-for-halsa-Mat-och-alkoholvanor-hos-aldre> [hämtad 2018-08-28].
- BENGTSSON, C., AHLQWIST, M., ANDERSSON, K., BJORKELUND, C., LISSNER, L. & SODERSTROM, M. 1997. The Prospective Population Study of Women in Gothenburg, Sweden, 1968-69 to 1992-93. A 24-year follow-up study with special reference to participation, representativeness, and mortality. *Scand J Prim Health Care*, 15, 214-9.
- CABRERA, C., ROTHENBERG, E., ERIKSSON, B. G., WEDEL, H., EIBEN, G., STEEN, B. & LISSNER, L. 2007. Socio-economic gradient in food selection and diet quality among 70-year olds. *J Nutr Health Aging*, 11, 466-73.
- EIBEN, G., ANDERSSON, C. S., ROTHENBERG, E., SUNDH, V., STEEN, B. & LISSNER, L. 2004. Secular trends in diet among elderly Swedes -- cohort comparisons over three decades. *Public Health Nutr*, 7, 637-44.
- LIVSMEDELSVERKET 2012. Riksmaten vuxna 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. Uppsala: Livsmedelsverket.
- LIVSMEDELSVERKET 2016. Socioekonomiska skillnader i matvanor i Sverige. Livsmedelsverkets rapportserie nr 9/2016 Uppsala: Livsmedelsverket.
- LIVSMEDELSVERKET 2017. Hitta ditt sätt. Att äta grönnare, lagom mycket och röra på dig. Uppsala: Livsmedelsverket.
- NNR 2012 2014a. Carbohydrates. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- NNR 2012 2014b. Fat and fatty acids. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- NNR 2012 2013. NORDIC NUTRITION RECOMMENDATIONS 2012. Integrating nutrition and physical activity, Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- STEEN, B. & DJURFELDT, H. 1993. The gerontological and geriatric population studies in Gothenburg, Sweden. *Z Gerontol*, 26, 163-9.
- ULSAM. 1991-1995. Kostdata 70 år [Online]. <http://www.pubcare.uu.se/ulsam/Database/ULSAM-70/dietary-data> [hämtad 20 augusti 2018].
- ULSAM. 2003-2005. Kostdata 82 år [Online]. <http://www.pubcare.uu.se/ulsam/Database/ULSAM-82/ulsam-82-dietary-data> [hämtad 20 augusti 2018].
- ULSAM. 2018. Webb sida [Online]. <http://www.pubcare.uu.se/ulsam/Database> [hämtad 20 augusti 2018].

Livsmedelsverket har fått ett uppdrag av Regeringen att ta fram och sprida kunskapsstöd kring mat och måltider som fallprevention. Denna rapport har tagits fram som ett underlag till detta arbete och beskriver hur äldres (65-80 år) matvanor ser ut i Sverige.. Rapporten kommer att användas som underlag för Livsmedelsverkets information om hur äldre personer kan äta för att främja ett hälsosamt åldrande.

Livsmedelsverket är Sveriges expert- och centrala kontrollmyndighet på livsmedelsområdet. Vi arbetar för säker mat och bra dricksvatten, att ingen konsument ska bli lurad om vad maten innehåller och för bra matvanor. Det är vårt recept på matglädje.