

Indikatorer på matvanorna i befolkningen

Resultat från den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor år 2016

Heléne Enghardt Barbieri och Lena Björck



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

ISSN 1104-7089

Foto/illustration omslag: Mostphotos

Grafisk produktion: Livsmedelsverket

Innehåll

Sammanfattning.....	5
Inledning.....	7
Metod.....	11
Resultat.....	13
Grönsaker och rotfrukter	13
Frukt och bär	15
Fisk eller skaldjur	17
Läsk, saft eller andra sötade drycker.....	19
Jämförelse med målnivåerna	21
Utvecklingen över tid	23
Jämförelse med några regioner	27
Slutsatser	28
Referenser	29
Bilaga	30

Sammanfattning

För att kunna följa utvecklingen av matvanorna i Sveriges befolkning på ett enkelt sätt, ingår sedan 2016 fyra frågor, mot tidigare två, i den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor.

De fyra frågorna mäter konsumtionsfrekvenser av grönsaker/rotfrukter, frukt/bär, fisk/skaldjur och saft/läsk/andra sötade drycker. Dessa frågor är utvalda som indikatorer på ett hälsosamt kostmönster i enlighet med nordiska näringsrekommendationer. De är också indikatorer för konsumtionen av fullkorn, rött kött, och socker och kostens innehåll av mättat fett och n-3 fettsyror.

Genom att se hur många i olika befolkningsgrupper som äter grönsaker/rotfrukter och frukt/bär mindre än en gång per dag, hur många som äter fisk/skaldjur mindre än en gång i veckan eller som dricker sötade drycker mer än en gång i veckan vill vi belysa grupper i befolkningen där det finns en stor andel med ohälsosamma matvanor.

Resultaten visar att matvanorna behöver förbättras generellt i befolkningen och att insatser för att nå framförallt män, yngre, lågutbildade och socioekonomiskt utsatta måste prioriteras, för att minska ojämlikheten i hälsa. Cirka 40 procent av männen och 20 procent av kvinnorna äter inte grönsaker/rotfrukter varje dag och ännu fler äter inte frukt/bär varje dag. Konsumtionen av frukt/bär ser dessutom ut att minska i befolkningen. Även andelen som dricker sötade drycker mer än en gång i veckan är hög, framförallt bland yngre där hälften dricker sötade drycker flera gånger i veckan.

Inledning

Att verka för bra matvanor och att bedriva undersökningar om matvanor ingår i Livsmedelsverkets huvuduppdrag. För att följa utvecklingen av matvanorna i den svenska befolkningen har Livsmedelsverket valt ut fyra indikatorer baserade på frågor som ingår i den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor (HLV) [1]. Frågorna handlar om konsumtionen av grönsaker och rotfrukter, frukt och bär, fisk eller skaldjur som huvudrätt samt läsk, saft eller andra söta drycker (bilaga 1). Indikatorerna är framtagna för att flytta fokus i arbetet med att främja bra matvanor, till de grupper i befolkningen som äter sämst. I denna rapport presenteras resultaten från år 2016 för de fyra indikatorerna.

Användningen av samma indikatorer i hela landet ger även möjlighet att jämföra lokala data med data på nationell nivå för de regioner och landsting som deltar i HLV med utökad urval. I denna rapport visas jämförelser för de fyra indikatorerna för kvinnor och män för tre regioner/landsting.

Eftersom frågorna om grönsaker och frukt har ingått i folkhälsoenkäten sedan 2004 har vi tittat på utvecklingen av dessa två indikatorer över tid.

År 2016 var första gången som frågorna om fisk eller skaldjur som huvudrätt och läsk, saft och andra sötade drycker ingick och vi har därför jämfört resultaten med andra undersökningar där frågorna har ställts. Dessa tidigare undersökningar är de så kallade kostindexundersökningarna [2] och Nordisk monitorering (NORMO) [3].

Bakgrund

Det är väldokumenterat att matvanor tillsammans med andra levnadsvanor har stor betydelse för hälsan. I de Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR 2012) [4] finns sammanfattningar av den vetenskapliga evidensen bakom näringsrekommendationerna, slutsatser av vad som är hälsosamma matvanor och vilka som är de viktigaste matvaneförändringarna för att uppnå bättre hälsa genom ett hälsosamt kostmönster. Både mängden och sammansättningen av maten är viktiga för en god hälsa. Det finns några slutsatser i NNR 2012 som har pekats ut som särskilt viktiga för folkhälsan. Det är konsumtionen av grönsaker, frukt, fisk, rött kött, chark, sötade drycker, tillsatt socker, salt, fullkorn, mättat fett och n-3 fettsyror (tabell 1).

Tabell 1. Utvalda råd och rekommendationer för den vuxna befolkningen, särskilt viktiga för folkhälsan [4, 5, 6, 7].

Livsmedel/näringsämne	Rekommendation/råd
Frukt och grönsaker	500 gram/dag
Fisk och skaldjur	2-3 gånger i veckan, varav en gång fet fisk. ¹
Tillsatt socker	Tillsatt socker (raffinerat socker t.ex. sackaros, fruktos, glukos, hydrolyserad stärkelse) skall vara under 10 E%.
Läsk och saft	Intaget av sockersötade drycker ska begränsas
Salt	På befolkningsnivå begränsa till 6 gram salt (NaCl) per dag.
Mättat fett	< 10 E %
n-3 fettsyror	>= 1 E%
Kött	Max 500 gram (tillagad vikt) rött kött/vecka, en mindre andel kan utgöras av charkprodukter.
Fullkorn	75 gram fullkorn per 10 MJ

Livsmedelsverket har analyserat slutsatserna i NNR 2012 i relation till hur matvanorna ser ut i Sverige samt integrerat slutsatser från vetenskapliga underlag om olika livsmedelsgruppers miljöpåverkan [5] för att utarbeta kostråd [8].

Livsmedelsverket har valt ut fyra enkätfrågor som tillsammans ger en bild av hur matvanorna i befolkningen överensstämmer med slutsatserna i NNR 2012. Eftersom Livsmedelsverkets övergripande mål för arbetet med bra matvanor är att de som äter sämst äter bättre, valdes indikatorer som särskilt uppmärksammar andelen i befolkningen som äter sämst.

Indikatorerna är andelen av befolkningen som äter

- grönsaker och rotfrukter mindre än en gång om dagen
- frukt och bär mindre än en gång om dagen
- fisk eller skaldjur som huvudrätt mindre än en gång i veckan
- läsk, saft eller andra sötade drycker mer än en gång i veckan.

¹ En ökad konsumtion av fisk förutsätter att fisken har fiskats eller odlats på ett hållbart sätt och kommer från hållbara bestånd. Man bör variera sorterna för att minska intaget av miljögifter som finns i vissa fiskar och det finns särskilda råd om fisk för barn, unga och kvinnor i fertil ålder.

Observera att dessa indikatorer är användbara enbart på befolkningsnivå och kan inte användas för att uppskatta enskilda individers matvanor.

I rapporten ”Att följa förändringar i befolkningens matvanor – indikatorer med målnivåer” [9] presenteras hur dessa fyra indikatorer valdes ut. Med hjälp av resultaten från Riksmaten 2010-11 [10] kunde vi dra slutsatser att dessa frågor indikerar andelen av befolkningen som äter för mycket socker, för lite fullkorn, för mycket rött kött och chark och till viss del för lite n-3 fettsyror och för mycket mättat fett jämfört med NNR 2012 [4].

Frågorna om läsk/saft/sötade drycker och fisk/skaldjur fungerar väl som indikatorer för intaget av tillsatt socker på befolkningsnivå. Frågan om läsk/saft/sötade drycker har direkt koppling till intaget av tillsatt socker och identifierar dessutom högkonsumenter.

Frågan om läsk/saft/sötade drycker indikerar även mängden fullkorn i kosten, det vill säga med ökad konsumtion av läsk, saft och andra sötade drycker minskade intaget av fullkorn. Med ökad konsumtion av både grönsaker/rotfrukter och frukt/bär, upp till en gång per dag, sågs ett ökat intag av fullkorn som sedan planade ut.

Den bästa indikatorn på konsumtionen av rött kött och chark är frågan om fisk/skaldjur. Med ökad frekvens av fisk/skaldjur minskar mängden rött kött och chark.

Frågan om fisk/skaldjur är dessutom en indikator på intaget av n-3 fettsyror.

Mättat fett är svårt att spegla med indikatorfrågorna men frågan om frukt/bär visade på ett samband mellan en ökad frekvens av konsumtionen och ett lägre intag av mättat fett.

Tabell 2. De olika frågorna indikerar intaget av vissa näringsämnen och livsmedel. Pilen visar hur en ökad konsumtion av livsmedlen i fråga indikerar ett ökat eller minskat intag av respektive näringsämne och livsmedel.

Fråga	Mättat fett	n-3 fettsyror	Tillsatt socker	Fullkorn	Rött kött
Grönsaker och rotfrukter			↓	↗	
Frukt och bär	↓			↗	↓
Fisk eller skaldjur		↗	↓		↓
Läsk, saft eller andra sötade drycker			↗	↓	

För varje indikator valdes, på basen av resultaten i tidigare matvaneundersökningar, en målnivå som bedömdes vara möjlig att kunna uppnå till 2020. Målnivåerna är valda för att flytta fokus till grupper i befolkningen som har matvanor som ligger längst från de rekommendationer som finns beskrivna i NNR 2012 och de svenska kostråden [8].

Den övergripande ambitionen är att halvera andelen i befolkningen som äter sämst. Hälsa är ojämnt fördelat i befolkningen. I grupper med lägre socioekonomi är matvanorna sämre och förekomsten av sjukdomar som är kopplade till dåliga matvanor är högre. Samhällsinsatser som leder till bättre matvanor i de grupper i befolkningen som äter sämst har därmed stor potential att minska hälsoklyftorna i befolkningen.

Hälsa på lika villkor (HLV) är en nationell enkätbaserad studie av män och kvinnor i åldrarna 16-84 år. Sedan 2004 har undersökningen genomförts årligen, men från och med 2016 kommer den genomföras vart annat år. Våren 2016 var första gången som frågorna om fisk/skaldjur och saft/läsk/sötade drycker ingick i enkäten. Däremot har frågorna om grönsaker/rotfrukter och frukt/bär ställts sedan 2004 och det går därför att följa utvecklingen över tid för dessa två indikatorer. Genom upprepade mätningar finns möjligheten att följa utvecklingen på befolkningsnivå.

Metod

Folkhälsomyndigheten genomförde tillsammans med Statistiska centralbyrån (SCB) under våren 2016 den tolfte nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor. Undersökningen är frivillig och görs i syfte att visa hur befolkningen mår samt för att följa förändringar i hälsa över tid, som en del i uppföljningen av folkhälsopolitiken. Beskrivning av undersökningen finns att läsa i Teknisk Rapport – en beskrivning av genomförande och metoder [11]. Undersökningen omfattade ett urval av 20 000 personer, 16-84 år. Det nationella urvalet drogs som ett obundet slumpmässigt urval från SCB:s Register över totalbefolkningen. Svarsfrekvensen var 47 procent.

I undersökningen deltog 9343 personer, varav 5081 kvinnor och 4262 män. För att kompensera för bortfallet används kalibrerade vikter för kön, ålder, utbildning, födelseland, civilstånd och storstad (Stockholm, Göteborg, Malmö vs övriga) vid statistikberäkningarna för att inte en eventuell snedfördelning av urvalet ska påverka resultatet. För alla resultat som redovisas används kalibrerade vikter [11].

I denna rapport jämförs resultaten på var och en av de fyra frågorna om matvanor i följande bakgrundsvariabler: kön, ålder, utbildning, socioekonomi, ekonomi, födelseland, fysisk aktivitet och BMI-kategori. Jämförelserna är gjorda i varje variabel för sig. Om det finns en skillnad inom variabeln kommenteras detta i resultaten. I tabell 3 redovisas antal personer i varje redovisningsgrupp.

Den socioekonomiska variabeln SEI, beskrivs i den tekniska rapporten med hänvisning till den fullständiga indelningen i Meddelanden i samordningsfrågor 1982:4.

Fetma definieras som BMI >30, övervikt som BMI 25-30, normalvikt BMI 18-25 och undervikt som BMI <18. Det var för få personer i undersökningen som var underviktiga, så denna kan inte redovisas.

Alla tabeller är sammanställningar av data från Folkhälsomyndigheten. Livsmedelsverket har inte gjort några egna analyser av rådata.

Tabell 3. Antal deltagare i varje redovisningsgrupp

	Totalt	Kvinnor	Män
	9343	5081	4262
ÅLDER			
16-29 år	1247	737	510
30-44 år	1785	1011	774
45-64 år	3324	1799	1525
65-84 år	2987	1534	1453
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	1567	745	822
Gymnasial utbildning	3801	2017	1784
Eftergymnasial utbildning	3879	2271	1608
SOCIOEKONOMI			
Arbetare	2958	1544	1414
Lägre tjänstemän	1093	798	295
Mellan o högre tjänstemän	3602	1995	1607
Övriga	856	344	512
EKONOMI			
Låg inkomst	1847	1070	777
Hög inkomst	1856	967	889
FÖDELSELAND			
Sverige	8134	4413	3721
Övriga Norden	284	168	116
Övriga Europa	425	234	191
Övriga världen	500	266	234
FYSISKT AKTIV			
Minst 150 min/vecka	6119	3318	2801
Minst 300 min/vecka	3464	1863	1601
BMI-kategori			
Fetma	1400	757	643
Övervikt	3393	1493	1900
Normalvikt	4203	2578	1625

Resultat

Grönsaker och rotfrukter

Indikatorn är andelen av befolkningen som äter grönsaker och rotfrukter mindre än en gång per dag. Resultaten visar att andelen är 23 procent bland kvinnor och 41 procent bland män (tabell 4).

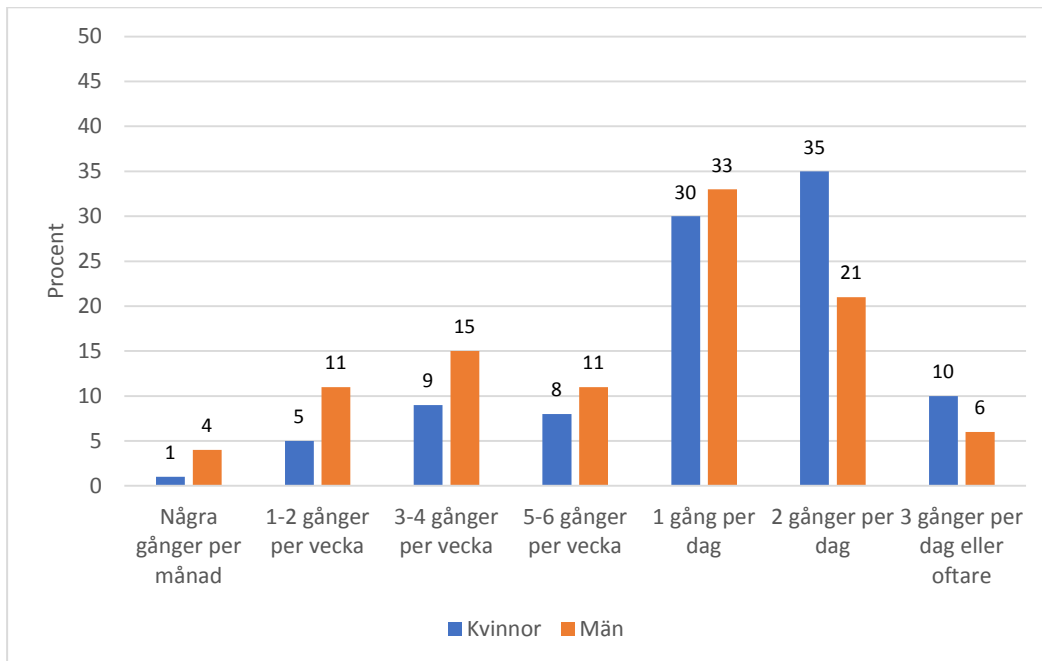
Unga, 16-29 år äter minst grönsaker och rotfrukter. I den yngsta gruppen är det 36 procent som inte äter grönsaker/rotfrukter varje dag, jämfört med 29 procent i åldersgruppen 30-44 år. När man jämför utbildningsnivå är det tydligt att de med lägre utbildning äter grönsaker/rotfrukter mer sällan än de med eftergymnasial utbildning. Det finns även en socioekonomisk (SEI) skillnad. Jämfört med tjänstemän så äter arbetare grönsaker/rotfrukter mer sällan och det är därmed en större andel som inte äter grönsaker/rotfrukter varje dag.

Tabell 4. Andelen (procent) som äter grönsaker och rotfrukter mindre än en gång per dag.

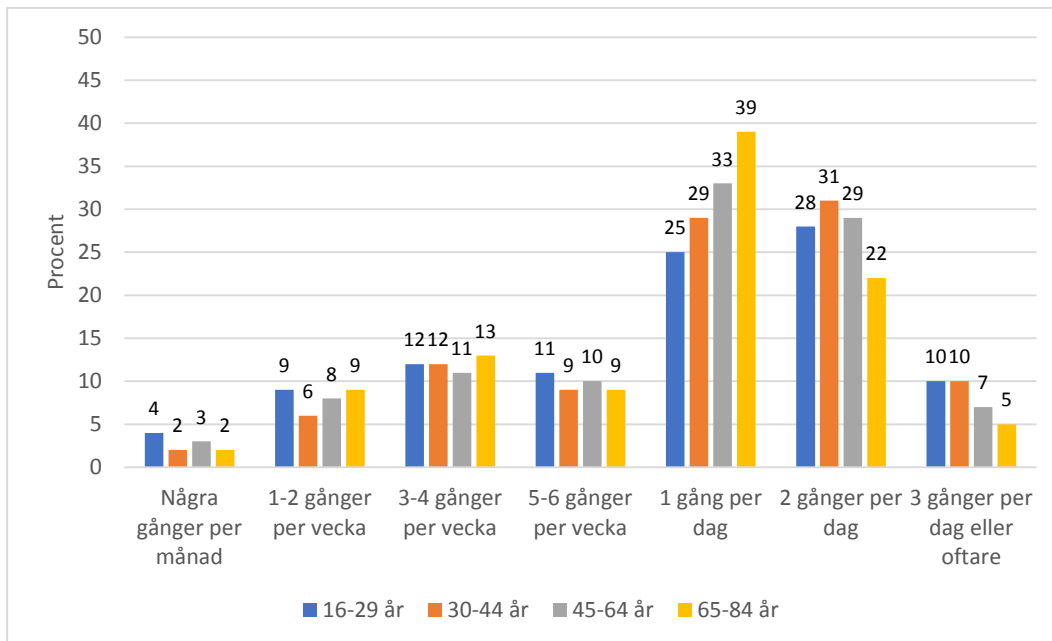
	Totalt	Kvinnor	Män
	33	23	41
ÅLDER			
16-29 år	36	30	44
30-44 år	29	22	37
45-64 år	32	24	39
65-84 år	33	25	43
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	40	33	47
Gymnasial utbildning	37	29	46
Eftergymnasial utbildning	22	17	28
SOCIOEKONOMI			
Arbetare	40	31	51
Lägre tjänstemän	30	25	41
Mellan o högre tjänstemän	23	18	29
Övriga	32	23	37
EKONOMI			
Låg inkomst	40	31	52
Hög inkomst	25	19	32
FÖDELSELAND			
Sverige	33	24	41
Övriga Norden	39	29	50
Övriga Europa	27	21	35
Övriga världen	35	30	42
FYSISKT AKTIV			
Minst 150 min/vecka	28	19	35
Minst 300 min/vecka	24	18	33
BMI-kategori			
Fetma	39	30	47
Övervikt	35	25	41
Normalvikt	28	21	36

I alla åldersgrupper är det fler kvinnor än män som äter grönsaker/ rotfrukter flera gånger per dag. I den äldsta åldersgruppen är det inte lika vanligt att äta grönsaker/rotfrukter flera gånger per dag som bland övriga.

Figur 1. Fördelning (procent) av konsumtionen av grönsaker och rotfrukter bland kvinnor och män.



Figur 2. Fördelning (procent) av konsumtionen av grönsaker och rotfrukter i olika åldersgrupper.



Frukt och bär

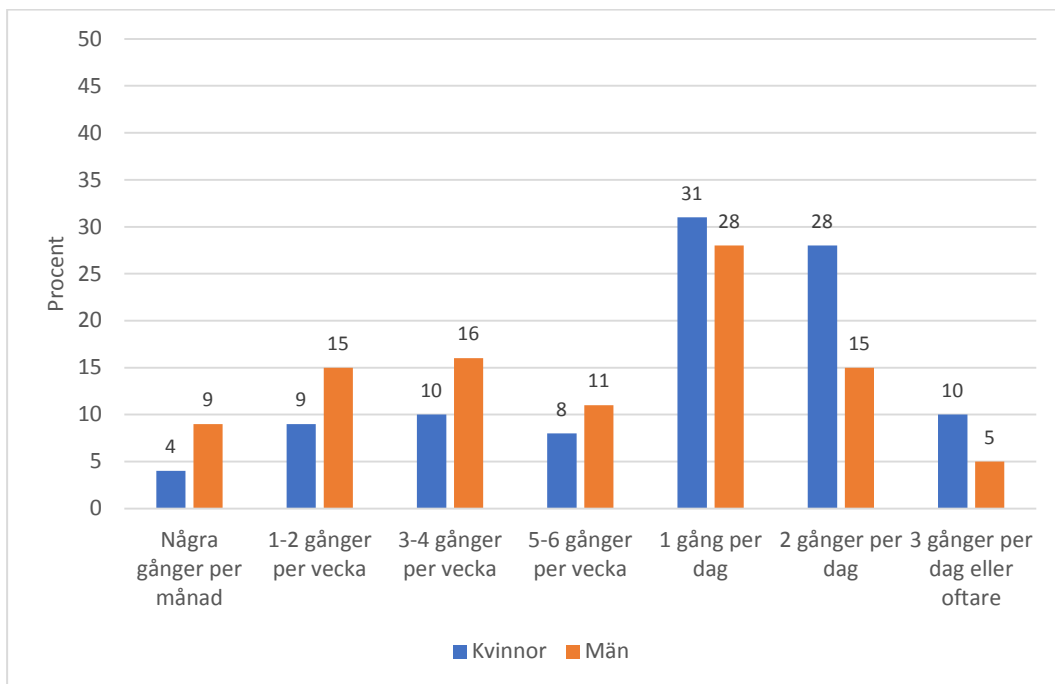
Indikatorn är andelen av befolkningen som äter frukt och bär mindre än en gång per dag. Resultaten visar att andelen är 31 procent bland kvinnor och 51 procent bland män (tabell 5).

Det är dubbelt så många som inte äter frukt/bär varje dag bland yngre än bland dem i den äldsta åldersgruppen, 56 respektive 24 procent. Det finns även en viss skillnad i utbildningsnivå, där de med högre utbildning äter frukt/bär oftare än de med lägre utbildning. Däremot syntes ingen skillnad i socioekonomiska grupper, då spridningen inom grupperna är stor.

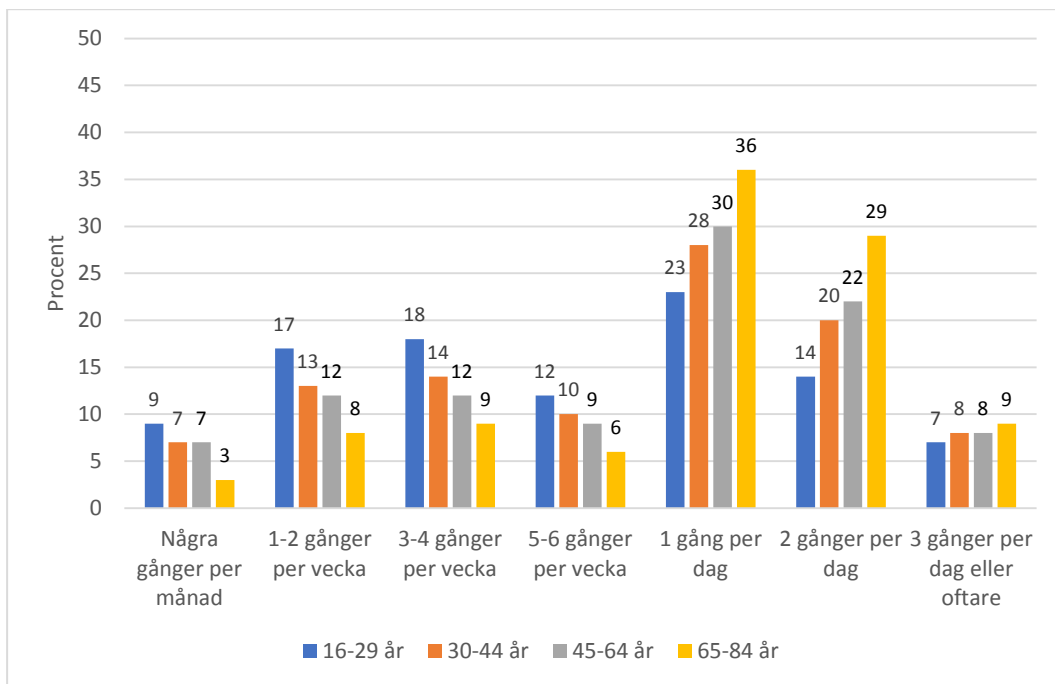
Tabell 5. Andelen (procent) som äter frukt och bär mindre än en gång per dag.

	Totalt	Kvinnor	Män
	40	31	51
ÅLDER			
16-29 år	56	46	65
30-44 år	44	35	54
45-64 år	40	31	49
65-84 år	26	17	36
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	45	37	52
Gymnasial utbildning	44	32	55
Eftergymnasial utbildning	36	28	46
SOCIOEKONOMI			
Arbetare	45	35	55
Lägre tjänstemän	39	30	55
Mellan o högre tjänstemän	36	27	46
Övriga	43	37	48
EKONOMI			
Låg inkomst	42	34	54
Hög inkomst	42	31	52
FÖDELSELAND			
Sverige	43	32	52
Övriga Norden	37	26	51
Övriga Europa	32	25	39
Övriga världen	43	39	45
FYSISKT AKTIV			
Minst 150 min/vecka	38	28	47
Minst 300 min/vecka	34	23	42
BMI-kategori			
Fetma	45	37	54
Övervikt	42	32	49
Normalvikt	38	30	50

Figur 3. Fördelning (procent) av konsumtionen av frukt och bär bland kvinnor och män.



Figur 4. Fördelning (procent) av konsumtionen av frukt och bär i olika åldersgrupper.



Fisk eller skaldjur

Indikatorn är andelen av befolkningen som äter fisk eller skaldjur som huvudrätt mindre än en gång per vecka. Resultaten visar att andelen är 24 procent bland kvinnor och 25 procent bland män (tabell 6).

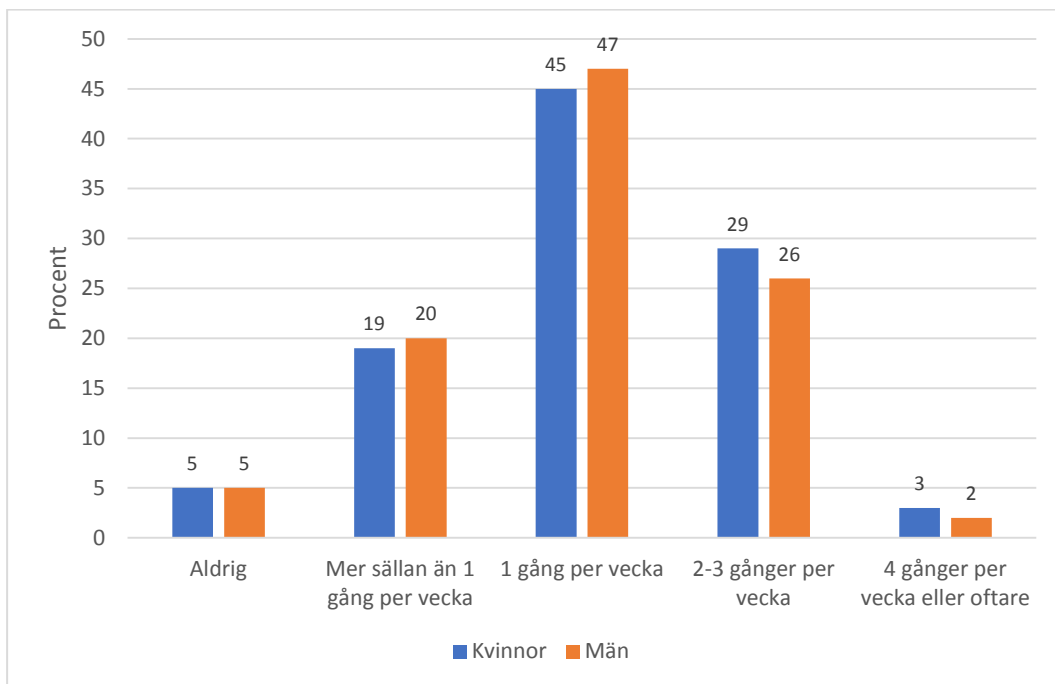
Det är ingen skillnad i konsumtionen mellan kvinnor och män, men däremot är skillnaden större i olika åldersgrupper. De yngre äter betydligt mer sällan fisk/skaldjur än vad äldre gör. Framför allt är det vanligare bland äldre att äta fisk/skaldjur flera gånger i veckan.

Det finns en tendens till att de i lägre socioekonomiska grupper och personer med sämre ekonomi äter mindre fisk/skaldjur än de i högre socioekonomiska grupper och personer med bättre ekonomi.

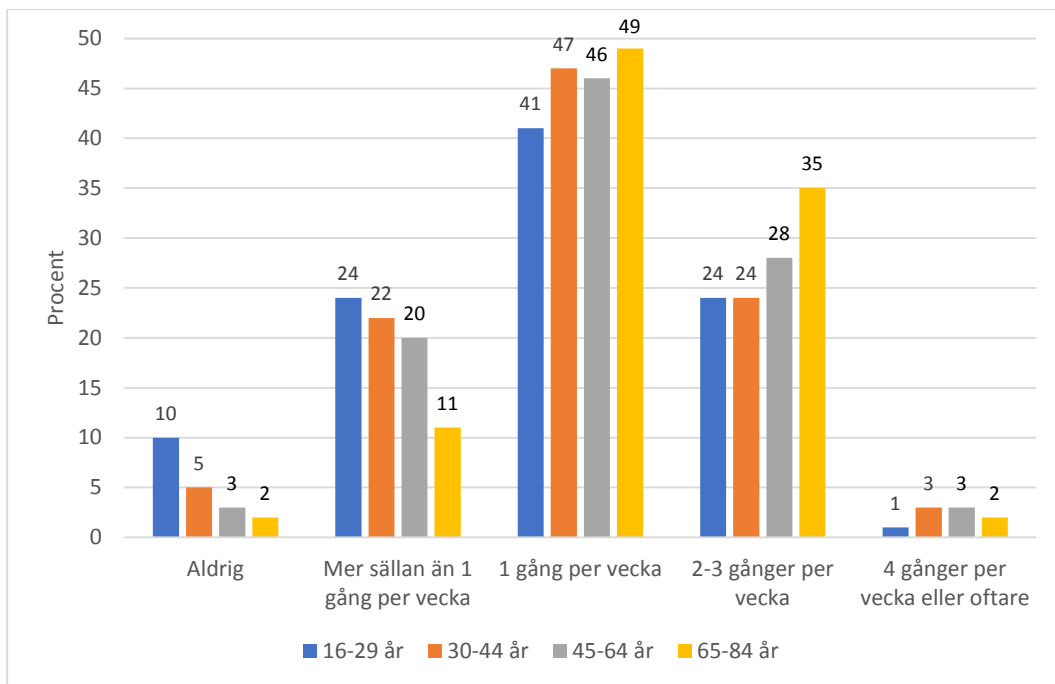
Tabell 6. Andelen (procent) som äter fisk eller skaldjur som huvudrätt mindre än en gång per vecka.

	Totalt	Kvinnor	Män
	24	24	25
ÅLDER			
16-29 år	34	37	31
30-44 år	27	25	29
45-64 år	23	22	24
65-84 år	13	12	14
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	23	24	22
Gymnasial utbildning	27	25	28
Eftergymnasial utbildning	21	20	22
SOCIOEKONOMI			
Arbetare	28	28	29
Lägre tjänstemän	22	21	24
Mellan o högre tjänstemän	19	19	20
Övriga	23	23	23
EKONOMI			
Låg inkomst	29	27	32
Hög inkomst	19	20	18
FÖDELSELAND			
Sverige	24	23	25
Övriga Norden	23	26	19
Övriga Europa	23	24	21
Övriga världen	32	31	33
FYSISKT AKTIV			
Minst 150 min/vecka	21	22	21
Minst 300 min/vecka	20	21	19
BMI-kategori			
Fetma	29	28	30
Övervikt	23	22	24
Normalvikt	22	22	22

Figur 5. Fördelning (procent) av konsumtionen av fisk och skaldjur bland kvinnor och män.



Figur 6. Fördelning (procent) av konsumtionen av fisk och skaldjur i olika åldersgrupper.



Läsk, saft eller andra sötade drycker

Indikatorn är andelen som dricker läsk, saft eller andra sötade drycker mer än en gång per vecka. Resultaten visar att andelen är 21 procent bland kvinnor och 34 procent bland män (tabell 7).

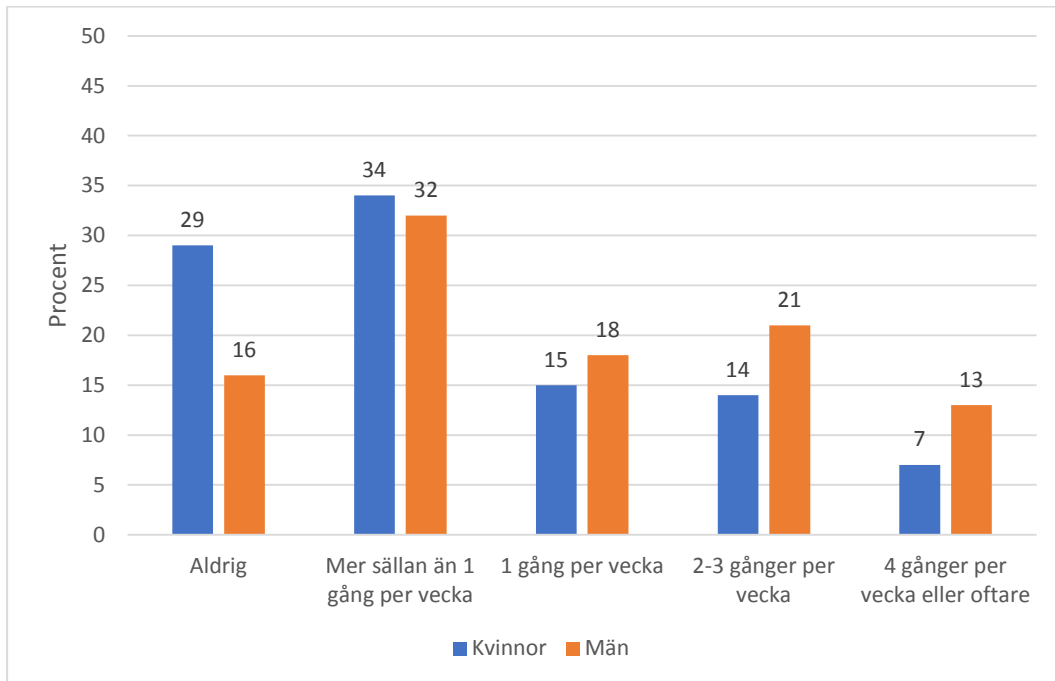
Män dricker oftare sötade drycker än kvinnor. Den största skillnaden är dock mellan yngre och äldre. I den yngsta åldersgruppen 16-29 år är det tre gånger så många som dricker sötade drycker flera gånger i veckan jämfört med de i åldersgruppen 65-84 år och dubbelt så många som i åldersgruppen 45-65 år.

Det finns en socioekonomisk skillnad, där arbetare dricker sötade drycker oftare än lägre och högre tjänstemän och där det är färre bland yrkesarbetande som dricker sötade drycker flera gånger i veckan.

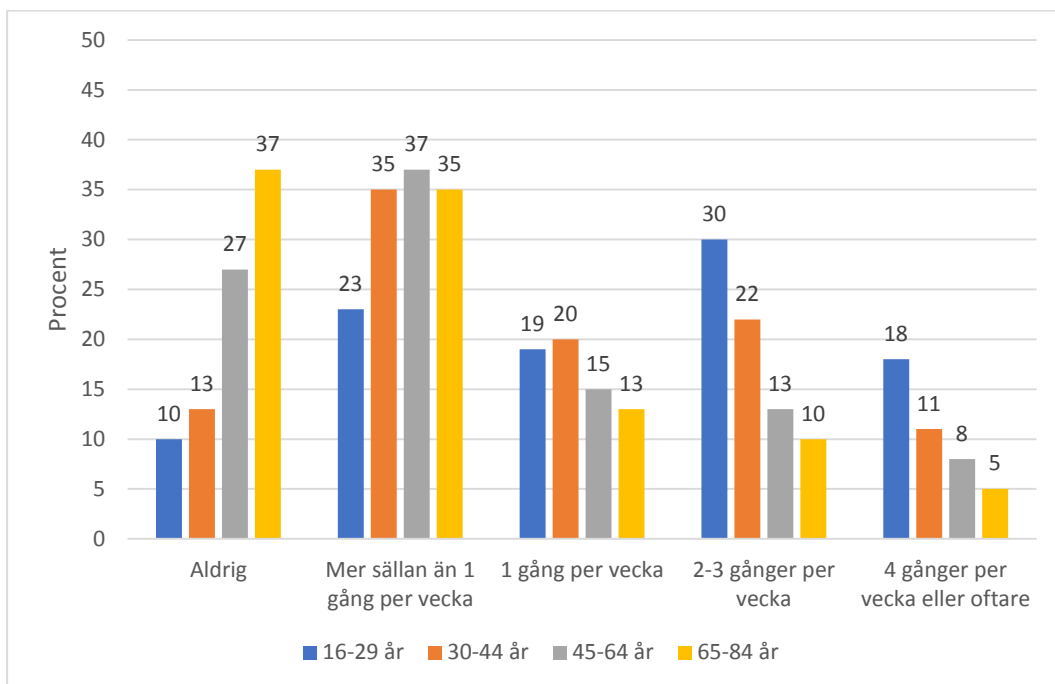
Tabell 7. Andelen (procent) som dricker läsk, saft eller andra sötade drycker mer än en gång per vecka.

	Totalt	Kvinnor	Män
	28	21	34
ÅLDER			
16-29 år	48	40	55
30-44 år	33	28	37
45-64 år	21	14	28
65-84 år	15	9	21
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	36	29	41
Gymnasial utbildning	28	21	37
Eftergymnasial utbildning	23	19	27
SOCIOEKONOMI			
Arbetare	33	25	39
Lägre tjänstemän	25	18	38
Mellan o högre tjänstemän	21	16	27
Övriga	31	26	34
EKONOMI			
Låg inkomst	29	21	38
Hög inkomst	25	17	32
FÖDELSELAND			
Sverige	27	21	34
Övriga Norden	24	18	32
Övriga Europa	27	19	35
Övriga världen	39	35	43
FYSISKT AKTIV			
Minst 150 min/vecka	26	20	32
Minst 300 min/vecka	25	18	31
BMI-kategori			
Fetma	30	24	36
Övervikt	27	19	31
Normalvikt	28	20	36

Figur 7. Fördelning (procent) av konsumtionen av läsk, saft eller andra sötade drycker bland kvinnor och män.



Figur 8. Fördelning (procent) av konsumtionen av läsk, saft eller andra sötade drycker i olika åldersgrupper.



Jämförelse med målnivåerna

Livsmedelsverket har som mål för arbetet med bättre matvanor i befolkningen att öka förutsättningarna till bra matvanor för de som äter sämst. Genom att använda indikatorerna kan man på nationell nivå följa om utvecklingen av matvanorna generellt i befolkningen går åt rätt håll och om andelen som äter ohälsosamt minskar. Med ohälsosamt avses konsumtion som inte når indikatorns målnivå. Det är viktigt att komma ihåg att indikatorerna inte ligger på den nivå som motsvarar en hälsosam konsumtion enligt slutsatserna i NNR 2012 [4] och beskrivningen i de svenska kostråden [8].

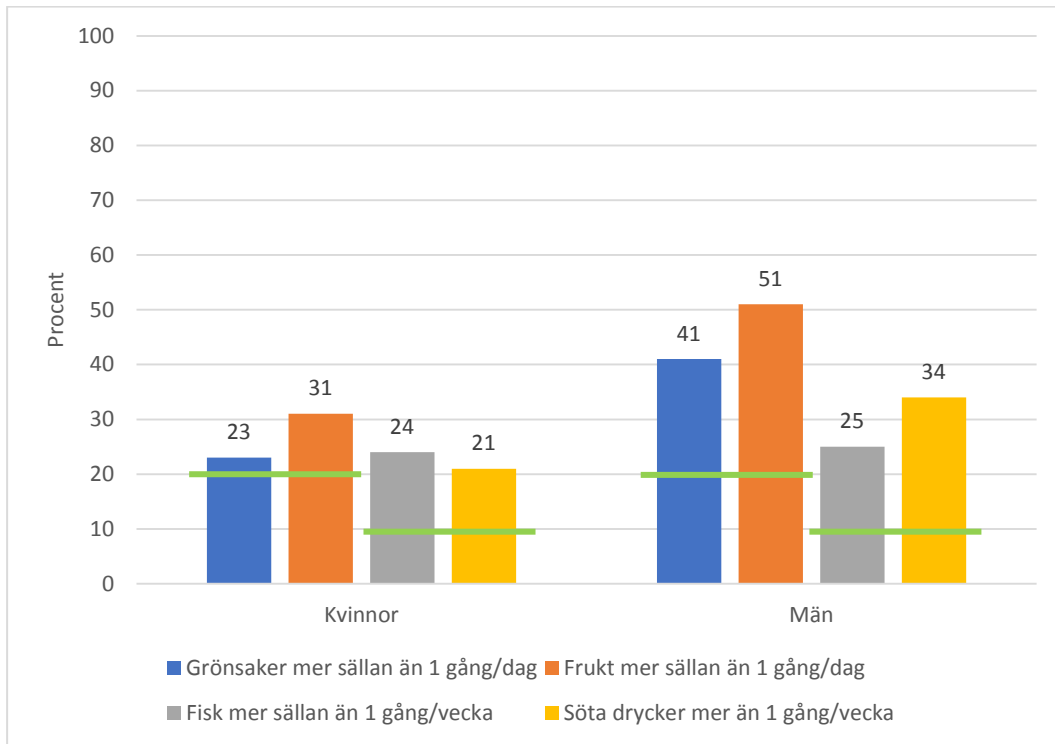
Resultaten i NORMO [3] visade att det 2014 var cirka 20 procent av befolkningen som bedömdes ha ohälsosamma matvanor, cirka 10 procent bedömdes ha hälsosamma matvanor och den största andelen av befolkningen bedömdes ha medelbra matvanor.

Mätningen i HLV 2016 kan ses som en nollmätning och utifrån denna är ambitionen att andelen som äter ohälsosamt ska halveras till år 2020. Utifrån tidigare mätningar sattes målnivåerna till 20 procent av befolkningen för indikatorn om grönsaker/rotfrukter och indikatorn för frukt/bär. Målnivån sattes till 10 procent av befolkningen för indikatorn om fisk/skaldjur och indikatorn om sötade drycker [9]. I figurena 9 och 10 är målnivåerna markerade med en grön linje.

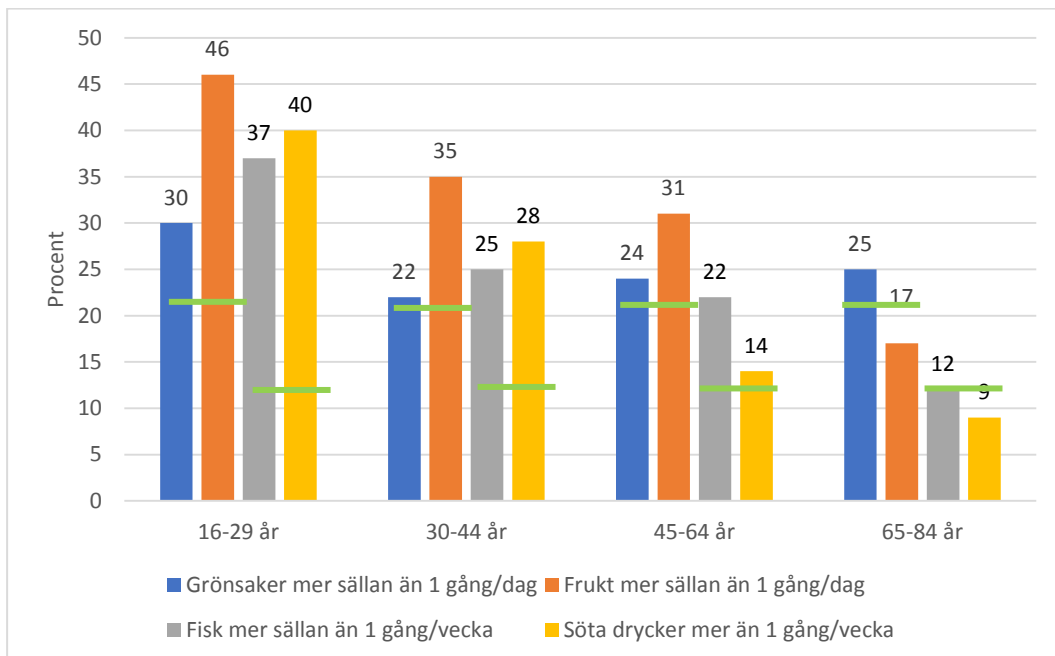
Jämförelsen med målnivåerna kan användas för att identifiera de befolkningsgrupper som äter ohälsosamt. Det är framförallt i de yngsta åldrarna och bland män som det är en betydande andel som äter ohälsosamt.

De nuvarande målnivåerna är valda till 2020 och kommer därefter att ses över så att nya målnivåer kan väljas för nästa tidsperiod.

Figur 9. Andel med ohälsosamma matvanor bland kvinnor och män jämfört med målnivån (markerad med grön linje)



Figur 10. Andel med ohälsosamma matvanor i olika åldersgrupper jämfört med målnivån (markerad med grön linje)



Utvecklingen över tid

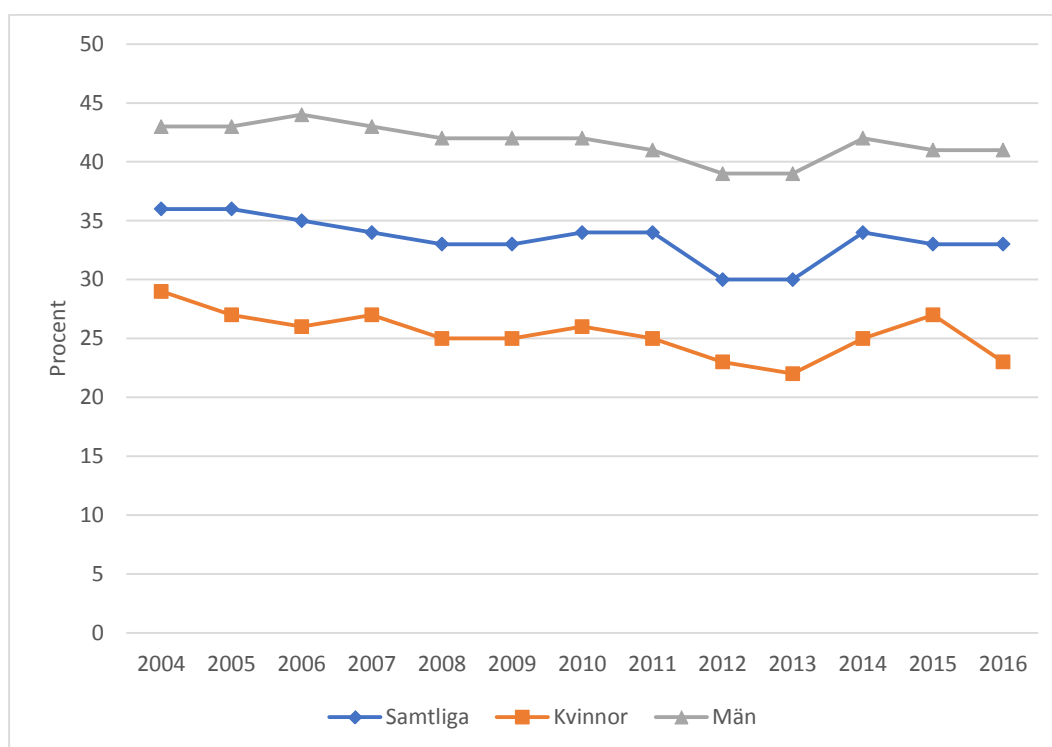
Tanken med att välja ut några få frågor som indikatorer på matvanornas utveckling är att följa dessa under en längre tid. Så länge det inte sker en betydande förändring i kostmönstret i befolkningen, t.ex. att den betydande källan till tillsatt socker blir någon annan än sötade drycker eller att fullkornsintaget ökar utan att kostmönstret i övrigt ändras, så ger dessa frågor ett svar på hur utvecklingen är.

Frågan om grönsaker och rotfrukter och frågan om frukt och bär har varit med i folkhälsoenkäten sedan 2004. Därför går det att följa utvecklingen av konsumtionen av dessa.

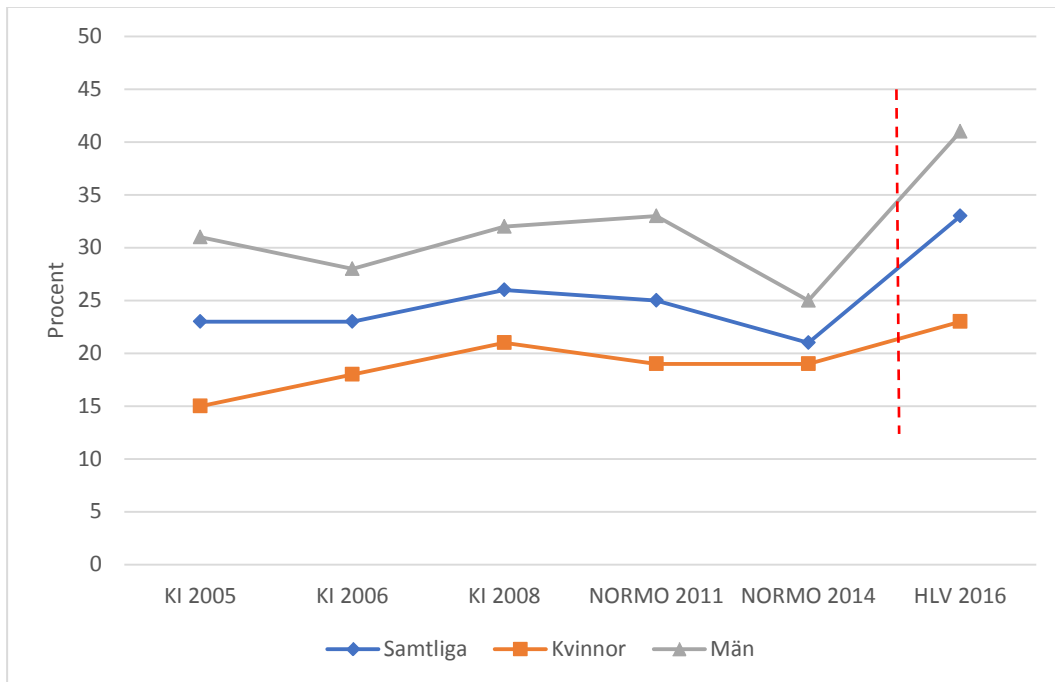
Livsmedelsverket har även genomfört andra undersökningar där alla fyra frågorna har ingått sedan 2004 [2, 3]. Dessa undersökningar har varit telefonintervjuer. HLV är en pappersenkät och detta gör att resultaten inte är helt jämförbara även om de innehåller samma frågor.

Jämförelsen visar att andelen som inte äter grönsaker och rotfrukter varje dag har minskat något i alla åldersgrupper sedan 2004, framförallt bland kvinnor. Även om förbättringen är liten så har utvecklingen gått åt rätt håll (figur 11 och 12).

Figur 11. Andelen som äter grönsaker och rotfrukter mer sällan än en gång per dag 2004-2016 bland kvinnor och män samt totalt i landet, enligt HLV.

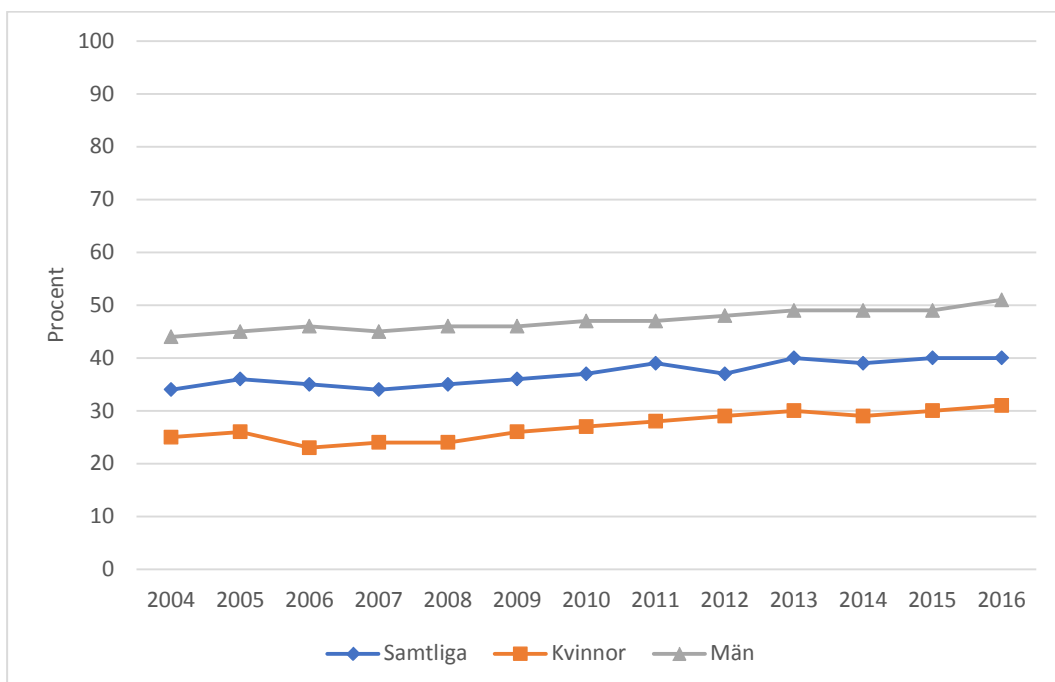


Figur 12. Andelen som äter grönsaker och rotfrukter mer sällan än en gång per dag bland kvinnor och män samt totalt i landet, enligt kostindexundersökningar från 2005-2008 [2], NORMO 2011-2014 [3] och HLV 2016. Det röda strecket markerar att HLV är en annan metod.

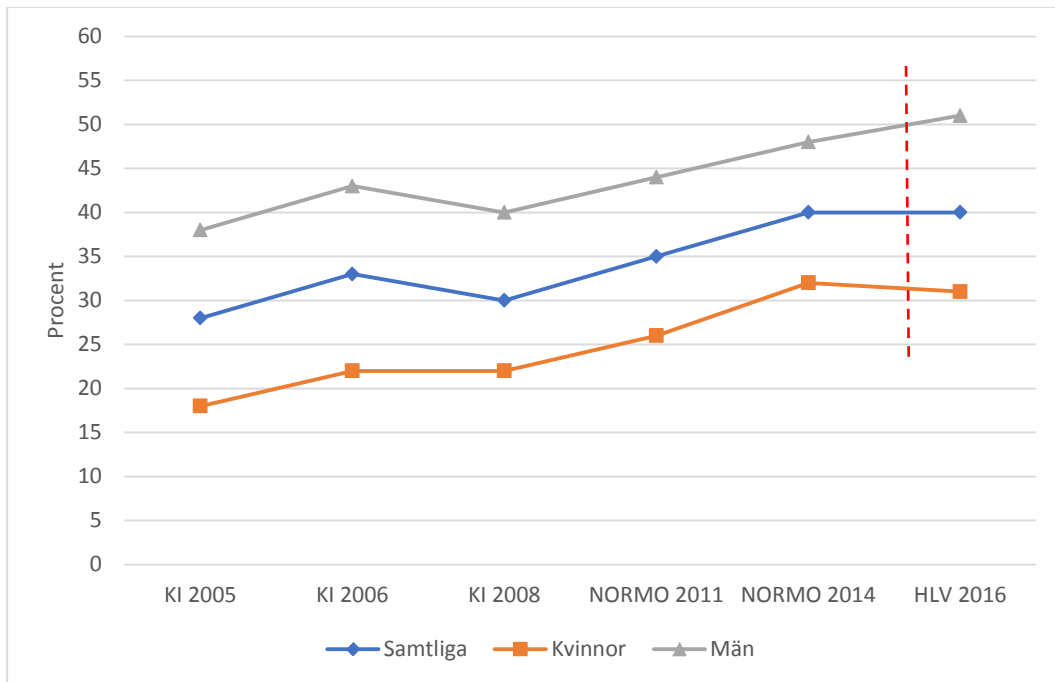


Andelen som inte äter frukt/bär varje dag har däremot ökat med fem procent sedan 2004 (figur 13). Detta tyder på att utvecklingen har gått åt fel håll. Utvecklingen är snarlik i samtliga åldersgrupper även om den ser ut att vara sämst i åldersgruppen 45-64 år. Om resultaten jämförs med kostindexundersökningarna [2] och med resultaten från nordisk monitorering [3] så ser man samma utveckling i konsumtionen av frukt och bär (figur 14).

Figur 13. Andelen som äter frukt och bär mer sällan än en gång per dag 2004-2016, bland kvinnor och män samt totalt i landet, enligt HLV.

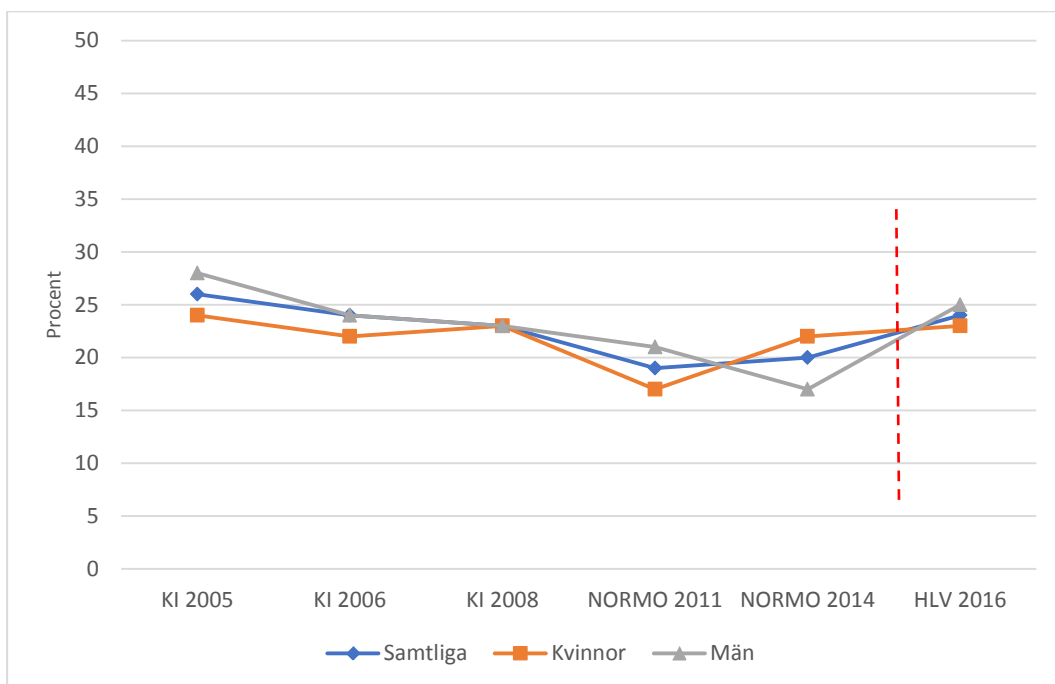


Figur 14. Andelen som äter frukt och bär mer sällan än en gång per dag bland kvinnor och män samt totalt i landet, enligt kostindexundersökningar från 2005-2008 [2], NORMO 2011-2014 [3] och HLV 2016. Det röda strecket markerar att HLV är en annan metod.



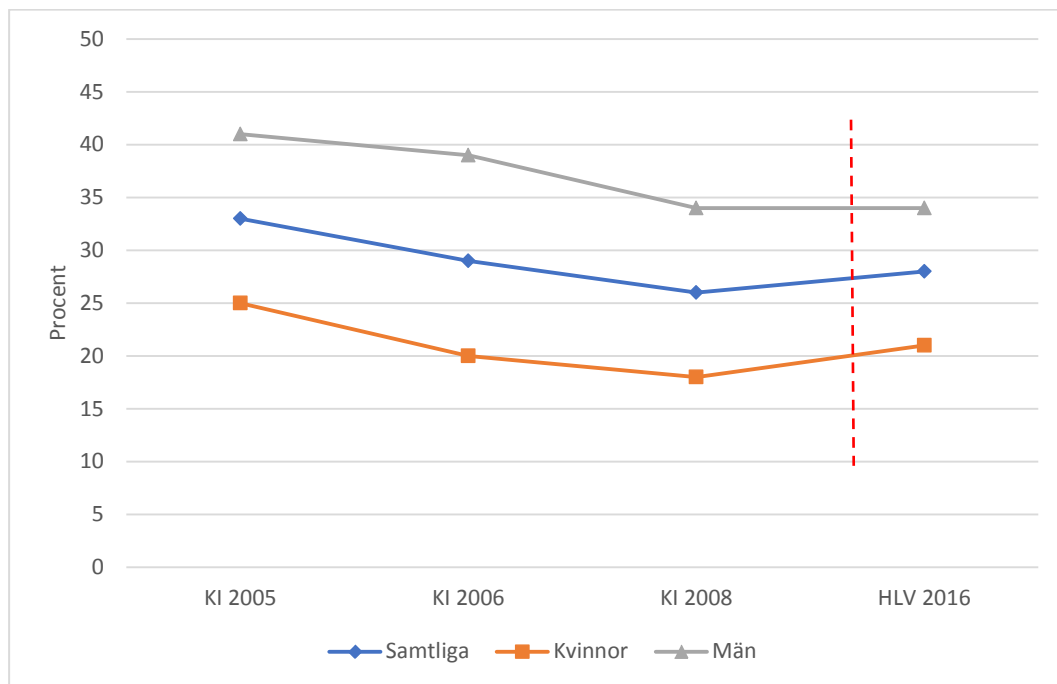
Fisk och skaldjurskonsumtionen har varit ganska stabil de senaste tio åren enligt de undersökningar som finns att jämföra med (figur 15).

Figur 15. Andelen som äter fisk och skaldjur mer sällan än en gång per vecka bland kvinnor och män samt totalt i landet, enligt kostindexundersökningar från 2005-2008 [2], NORMO 2011-2014 [3] samt HLV 2016. Det röda strecket markerar att HLV är en annan metod.



Konsumtionen av läsk, saft och andra sötade drycker verkar ha minskat något sedan 2005 (figur 16). Eftersom metoderna är olika är det dock svårt att veta om minskningen är reell.

Figur 16. Andelen som dricker läsk, saft eller andra sötade drycker mer än en gång per vecka bland kvinnor och män samt totalt i landet, enligt kostindexundersökningar från 2005-2008 [2] och HLV 2016. Det röda strecket markerar att HLV är en annan metod.

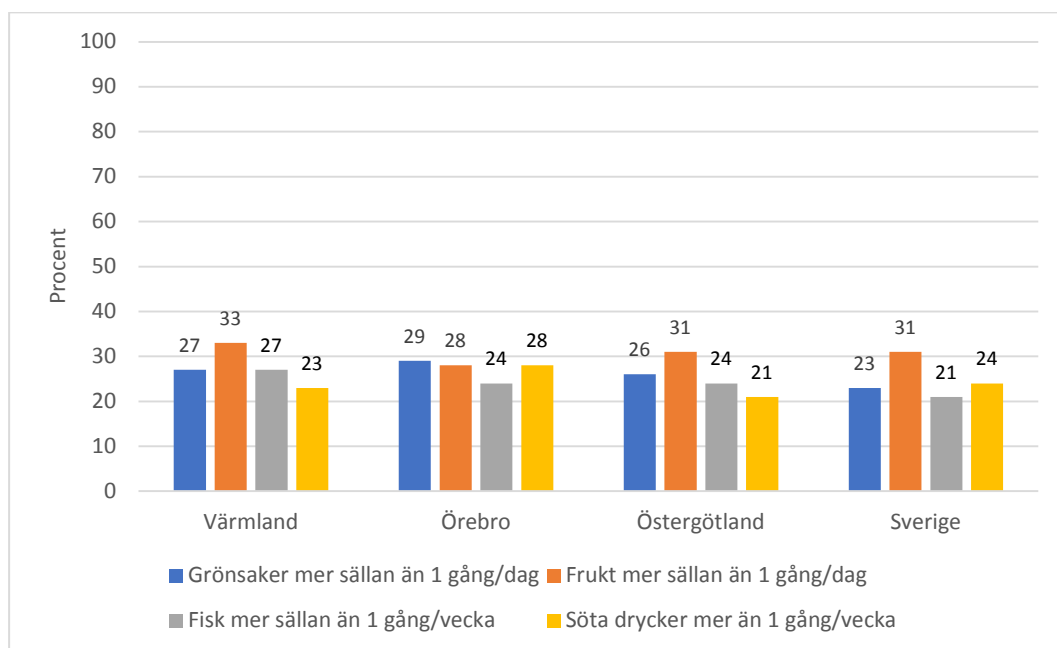


Jämförelse med några regioner

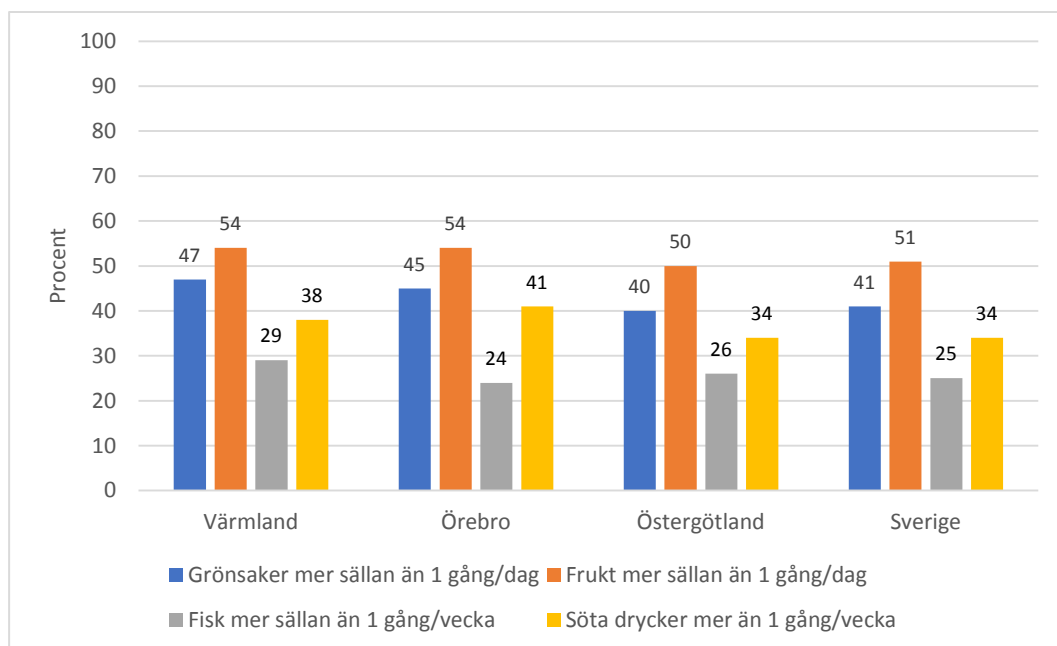
I 2016 års undersökning valde några regioner/landsting att delta med ett större urval. Dessa var bland annat Landstinget i Värmland, Region Örebro län och Region Östergötland. Detta gör det möjligt för dessa regioner att jämföra resultatet med de nationella resultaten.

I figur 17 och 18 jämförs indikatorn för kvinnor respektive män med de nationella resultaten. De data som funnits tillgängliga har inte möjliggjort några statistiska jämförelser. Resultaten från alla tre regioner/landsting överensstämmer i stort sett med de nationella resultaten.

Figur 17. Andelen kvinnor med ohälsosamma matvanor nationellt och några regioner.



Figur 18. Andelen män med ohälsosamma matvanor nationellt och några regioner.



Slutsatser

Med hjälp av resultaten från folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor [1] kan vi följa utvecklingen av matvanorna på befolkningsnivå. Genom att jämföra resultaten i olika befolkningsgrupper kan vi se i vilka grupper som det finns en stor andel med ohälsosamma matvanor. Resultaten visar att matvanorna behöver förbättras generellt i befolkningen och att insatser för att nå framförallt män, yngre, lågutbildade och socioekonomiskt utsatta måste prioriteras, för att minska ojämlikheten i hälsa. Den enskilt största påverkbara riskfaktorn för sjuklighet och död i dagens Sverige är ohälsosamma matvanor.

Indikatorn för grönsaker och rotfrukter är andelen som äter mer sällan än en gång per dag. Denna konsumtion är betydligt mindre än den som rekommenderas i NNR 2012 [4] och beskrivs i de svenska kostråden [8]. Det är därför oroande att andelen som äter grönsaker och rotfrukter mer sällan än en gång per dag är över 40 procent bland män, och att det är i den yngsta åldersgruppen och bland de med lägre utbildningsnivå som konsumtionen är minst.

Det är även oroande att se att konsumtionen av frukt och bär går åt fel håll, det vill säga att andelen som inte äter frukt och bär varje dag har ökat över de år som frågan har funnits med i HLV.

De fyra valda frågorna indikerar att konsumtionen av tillsatt socker och rött kött är för hög och fullkorn för låg. Även konsumtionen av grönsaker/rotfrukter och frukt/bär är för låg och sötade drycker för hög.

Frågorna är inte så bra indikatorer för fettkvalitet, men tendensen är att intaget av mättat fett är högre än rekommenderat och n-3 fettsyror lägre.

En övergripande slutsats man kan dra är att matvanorna i befolkningen ligger långt ifrån de hälsosamma matvanor som presenteras i NNR 2012 och de svenska kostråden. Indikatorer och målnivåer är valda för att uppmärksamma de grupper i befolkningen som har matvanor som ligger längst från rekommendationerna och de svenska kostråden. En slutsats är att matvanorna är sämre bland unga och män. Bland dessa var det störst andel som hamnade under målnivån. Den konsumtion som hamnar under målnivån benämns ohälsosam. Det går däremot inte att säga att konsumtion som ligger något över målnivån är hälsosam.

Insatser för mer hälsosamma matvanor bör inte enbart handla om de livsmedelsgrupper som frågas om i HLV, utan det krävs breda interventioner med avsikt att förbättra hela kostmönstret. Insatser som syftar till att förbättra möjligheterna till hälsosamma matvanor hos grupper som idag äter ohälsosamt måste få hög prioritet om ambitionen är att utjämna hälsoskillnader i befolkningen.

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten, 2016. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/statistikdatabaser-och-visualisering/nationella-folkhalsoenkaten/>
2. Becker W. Indikatorer för bra matvanor. Resultat från intervjuundersökningar 2008. Livsmedelsverkets rapportserie 2009 (22), Livsmedelsverket, Uppsala.
3. Matthiessen J, Andersen LF, Barbieri HE, Borodulin K, Knudsen VK, Kørup K, Thorgeirsdottir H, Trolle E, Fagt S. The Nordic Monitoring System 2011–2014. Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight. Tema Nord 2016:561, Nordic Council of Ministers: Copenhagen.
4. Nordic Nutrition Recommendation 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5th ed. 2014, Nordic Council of Ministers: Copenhagen.
5. Brugård Konde Å, Bjerselius, R, Haglund L, Jansson A, Pearson M, Sanner Färnstrand J, Johansson A-K. Råd om bra matvanor – risk och-nyttohanteringsrapport. Livsmedelsverkets rapportserie 2015 (5), Livsmedelsverket: Uppsala.
6. Bjerselius R, Brugård Konde Å, Sanner Färnstrand J, Konsumtion av rött kött och charkuteriprodukter och samband med tjock- och ändtarmscancer - risk- och nyttohanteringsrapport, in Livsmedelsverkets rapportserie. 2014, Livsmedelsverket: Uppsala.
7. Becker W, Busk L, Mattisson I, Sand S. Råd om fullkorn 2009 - bakgrund och vetenskapligt underlag, in Livsmedelsverkets rapportserie. 2012, Livsmedelsverket: Uppsala.
8. De svenska kostråden. Hitta ditt sätt - att äta grönnare, lagom mycket och röra på dig. 2017, Livsmedelsverket: Uppsala.
9. Björck L, Enghardt Barbieri H, Mattisson I, Warensjö Lemming E. Att följa förändringar i befolkningens matvanor – indikatorer med målnivåer. Livsmedelsverkets rapportserie 2016 (20), Livsmedelsverket: Uppsala.
10. Riksmaten vuxna 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. 2012, Livsmedelsverket: Uppsala.
11. Teknisk Rapport - En beskrivning av genomförande och metoder. Hälsa på lika villkor, Nationellt urval, 2016. Statistiska centralbyrån: Stockholm.

Bilaga

Bilaga 1. Enkätfrågorna om matvanor i folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor, år 2016.

Matvanor

För fråga 25 a-d kan det kanske variera under året, men försök ta något slags genomsnitt. Ange ett alternativ.

25. a) **Hur ofta äter du grönsaker och rotfrukter?** *Gäller alla typer av grönsaker, baljväxter och rotfrukter (utom potatis). Gäller färska, frysta, konserverade, stuvade, grönsaksjuicer, grönsakssoppor mm.*
- 3 gånger per dag eller oftare
 - 2 gånger per dag
 - 1 gång per dag
 - 5-6 gånger per vecka
 - 3-4 gånger per vecka
 - 1-2 gånger per vecka
 - Mindre än 1 gång per vecka eller aldrig
- b) **Hur ofta äter du frukt och bär?** *Gäller alla typer av frukt och bär (färska, frysta, konserverade, juicer, kompott, mm).*
- 3 gånger per dag eller oftare
 - 2 gånger per dag
 - 1 gång per dag
 - 5-6 gånger per vecka
 - 3-4 gånger per vecka
 - 1-2 gånger per vecka
 - Mindre än 1 gång per vecka eller aldrig
- c) **Hur ofta dricker du läsk, saft eller andra sötade drycker?**
- 4 gånger per vecka eller oftare
 - 2-3 gånger per vecka
 - 1 gång per vecka
 - Mindre än 1 gång per vecka
 - Aldrig
- d) **Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt?**
- 4 gånger per vecka eller oftare
 - 2-3 gånger per vecka
 - 1 gång per vecka
 - Mindre än 1 gång per vecka
 - Aldrig



Uppsala Hamnesplanaden 5, SE-751 26

www.livsmedelsverket.se