

Indikatorer på matvanorna i befolkningen

Resultat från den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på
lika villkor år 2018



Denna titel kan laddas ner från: [Livsmedelsverkets sida för att beställa eller ladda ner 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, 2020.

Författare:

Heléne Enghardt Barbieri

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. Barbieri, H E. 2020. L 2020 nr 21: Indikatorer på matvanorna i befolkningen – Resultat från den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor år 2018. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala.

L 2020 nr 21

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

Innehåll

Ordlista	4
Sammanfattning	5
Summary	6
Indicators of Eating Habits in the Population.....	6
Bakgrund	7
Metod	9
Statistisk metod.....	10
Resultat.....	11
Grönsaker och rotfrukter	11
Frukt och bär	14
Fisk eller skaldjur	17
Läsk, saft eller andra sötade drycker.....	20
Sammanvägd bedömning.....	22
Utvecklingen över tid	25
Jämförelse med målnivåer	27
Diskussion.....	28
Slutsatser	30
Referenser	31
Bilaga	32

Ordlista

Indikator: En indikator är en mätbar företeelse som visar eller indikerar tillståndet i ett större system. Genom att följa indikatorns utveckling får man en uppfattning om i vilken riktning det större systemet utvecklas.

Kostmönster: Hur kombinationen av olika livsmedel utgör en kost.

Kostråd: Hur man kan välja livsmedel för att nå rekommendationen för intag av näringsämnen, minska risken för sjukdom och hålla en hälsosam vikt.

Näringsrekommendationer: Rekommendationer för vilka intag av näringsämnen som tillgodoser näringsbehovet och minskar risken för de sjukdomar som är kopplade till matvanor.

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*. Våren 2018 genomfördes den andra undersökningen med de fyra frågorna.

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

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

41 procent av männen och 24 procent av kvinnorna äter inte grönsaker/rotfrukter varje dag, och ännu fler äter inte frukt/bär varje dag, 51 respektive 32 procent. Konsumtionsfrekvensen av frukt/bär ser dessutom ut att minska i befolkningen. Cirka en fjärdedel av befolkningen äter fisk/skaldjur mindre än en gång i veckan. Även andelen som dricker sötade drycker mer än en gång i veckan är hög, 28 procent, framförallt bland yngre personer där hälften dricker sötade drycker flera gånger i veckan.

Vid en sammanvägd bedömning av resultaten från de fyra frågorna blir det tydligt att det är bland personer utan eftergymnasial utbildning som de mest ohälsosamma matvanorna finns. Men även bland män, yngre, inaktiva och överviktiga syns en större andel med sämre matvanor.

Det har inte skett någon förändring i matvanorna mellan 2016 och 2018. Däremot syns en negativ utveckling när det gäller konsumtionen av frukt och bär sedan 2004. Medelkonsumtionen av grönsaker/rotfrukter har ökat i Sverige de senaste tio åren, men det är tydligt att ökningen inte har skett bland dem som äter sämst, då denna andel inte har minskat nämnvärt sedan 2004. Det är däremot fler som äter grönsaker/rotfrukter flera gånger per dag nu jämfört med tidigare.

Resultaten från folkhälsoenkäten HLV 2018 visar att matvanorna behöver förbättras generellt i befolkningen och att insatser för att nå framförallt individer med kortare utbildning måste prioriteras för att minska ojämlikheten i hälsa. Det är också viktigt att nå yngre personer eftersom matvanor ofta tas med upp i åldrarna. Samhällsinsatser som leder till bättre matvanor i de grupper i befolkningen som äter sämst har stor potential att minska hälsoklyftorna i befolkningen.

Summary

Indicators of Eating Habits in the Population

Results of the national public health survey Health on Equal Terms, in 2018

To be able to follow the development of food habits in the Swedish population easily, four questions on food frequencies, previously two, have been included in the national public health survey “Health on Equal Terms” since 2016. In the spring of 2018, the second survey was conducted with the four questions.

These questions measure the consumption frequency of vegetables/root vegetables, fruit/berries, fish/seafood and sweetened beverages, and are selected as indicators of a healthy dietary pattern in accordance with the Nordic Nutrition Recommendations. They are also indicators of the consumption of whole grains, red meat, sugar, and the dietary content of saturated fat and n-3 fatty acids.

By focusing on the proportion of individuals who consume vegetables/root vegetables and fruit/berries less than once a day, fish/shellfish less than once a week, and drink sweetened beverages more than once a week, we want to pay special attention to groups in the population with a large proportion of unhealthy eating habits.

41 per cent of men and 24 per cent of women do not eat vegetables/root vegetables every day and even more do not eat fruit/berries every day, 51 and 32 per cent respectively. Consumption of fruit/berries also appears to be declining in the population. About a quarter of the population eats seafood less than once a week. The proportion who drink sweetened beverages more than once a week is also high, 28 per cent, especially among younger individuals, where 50 per cent drink sweetened beverages several times a week.

By combining the results from the four questions, it becomes clear that it is among those without post-secondary education that the unhealthiest eating habits are found. A larger proportion of unhealthy eating habits are also found among men, youths, and inactive and overweight people.

There has been no change in eating habits between 2016 and 2018. However, there is a negative development in the consumption of fruit and berries since 2004. The average consumption of vegetables/root vegetables has increased in Sweden over the last ten years, but the increase has not occurred among those with poor habits, as this proportion has not decreased significantly since 2004. On the other hand, more people eat vegetables/root vegetables several times a day now than before.

The results of the public health survey “Health on Equal Terms 2018” show that an improvement of the eating habits among the general population is necessary and must be prioritised, especially in an effort to reach groups with less education, in order to reduce inequality in health. It is also important to reach younger people as eating habits often continue into adulthood. Community initiatives that lead to better eating habits in these groups have great potential to reduce the gaps in health in the population.

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

Bakgrund

Livsmedelsverket har till uppgift att främja bra matvanor och att följa utvecklingen av matvanorna. Utöver de detaljerade matvaneundersökningar som genomförs regelbundet, har Livsmedelsverket utvecklat frågor som kan spegla kostens kvalitet i befolkningen. Av dessa har fyra frågor valts ut, vilka tillsammans ger en bild av hur matvanorna i befolkningen överensstämmer med slutsatserna i de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012) om vad som är särskilt viktiga för folkhälsan [1, 2, 3, 4]. De fyra frågorna rör hur ofta grönsaker och rotfrukter, frukt och bär, fisk och skaldjur respektive saft läsk och andra sötade drycker konsumeras.

I rapporten ”Att följa förändringar i befolkningens matvanor – indikatorer med målnivåer” [5] presenteras hur dessa fyra frågor valdes ut. Med hjälp av resultaten från Riksmaten 2010-11 [6] 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 referensvärden i NNR 2012.

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. I tabell 2 visas riktningen av sambanden mellan en ökad konsumtion av livsmedlen som speglas av frågorna, och kostens innehåll av mättat fett, n-3 fettsyror, tillsatt socker, fullkorn och rött kött.

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			↗	↘	

Sedan 2016 ingår dessa fyra frågor i den nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor* (HLV). HLV är en enkätbaserad studie av män och kvinnor i åldrarna 16-84 år [7]. Sedan 2004 har undersökningen genomförts årligen, men från och med 2016 genomförs den vartannat 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. Resultaten från 2016 års undersökning finns presenterade i rapporten *Indikatorer på matvanorna i befolkningen – resultat från den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor år 2016* [8].

Eftersom Livsmedelsverkets övergripande mål för arbetet med bra matvanor är att de som äter sämst äter bättre, valdes utifrån de fyra frågorna, 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.

Observera att dessa indikatorer bara är användbara på grupp- eller befolkningsnivå. De kan inte användas för att rättvist bedöma enskilda individers matvanor.

Metod

Folkhälsomyndigheten genomförde tillsammans med Statistiska centralbyrån (SCB) den trettonde nationella folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor* under våren 2018. Undersökningen omfattade ett urval av 40 000 personer, 16-84 år. Den är frivillig att besvara 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 [7]. Det nationella urvalet drogs som ett obundet slumpmässigt urval från SCB:s Register över totalbefolkningen. Svarsfrekvensen var 42 procent.

I undersökningen deltog 16 644 personer, varav 9 008 kvinnor och 7 639 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 svarsfrekvensen mellan dessa olika befolkningsgrupper ska påverka resultatet. För alla resultat som redovisas används kalibrerade vikter.

I denna rapport jämförs resultaten på var och en av de fyra frågorna om matvanor i följande bakgrundsvariabler: kön, ålder, utbildning, 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.

Fysisk aktivitet mäts med indikatorerna minst 150 min/vecka och minst 300 min/vecka.

Dessa indikatorer bygger på frågor i Nationella folkhälsoenkäten: ” Hur mycket tid ägnar du dig en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport” Med svarsalternativen ”0 min/ingen tid”, ”30-59 minuter (0,5-1 timme)”, ”60-89 minuter (1-1,5 timmar)”, ”90-119 minuter (1,5-2 timmar)”, ”2 timmar eller mer” samt frågan ”Hur mycket tid ägnar du dig en vanlig vecka åt vardagsaktiviteter till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete” med svarsalternativen ”0 min/ingen tid”, ”mindre än 30 minuter”, ”30-59 minuter (0,5-1 timme)”, ”60-89 minuter (1-1,5 timmar)”.

Resultaten från fråga 1 och 2 vägs samman till ett gemensamt mått som kallas aktivitetsminuter. När resultaten vägs samman räknas tiden i den mer intensiva aktiviteten fysisk träning (fråga 1) dubbelt. Målet är att nå upp till 150 respektive 300 aktivitetsminuter per vecka. Antal minuter beräknas som mittenvärdet i intervallen. I resultaten jämförs de som är minst aktiva (<150 min/vecka) med de som är mest aktiva (>300 min/vecka).

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, för att kunna redovisa denna grupp separat.

För att få en samlad bild av resultaten från de fyra livsmedelsfrågorna vi även poängsatt resultaten beroende på om individen klarar konsumtionsgränsen (ett poäng) eller inte (noll poäng). Det betyder att varje individ får noll till fyra poäng totalt. Denna sammanvägda poäng jämförs sedan med bakgrundsvariablerna.

Tabell 3. Antal deltagare i varje redovisningsgrupp 2018.

	Totalt	Kvinnor	Män
	16 666	9015	7651
ÅLDER			
16-29 år	2 116	1 247	869
30-44 år	3 025	1 686	1 339
45-64 år	5 720	3 082	2 638
65-84 år	5 805	3 000	2 805
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	2 703	1 358	1 345
Gymnasial utbildning	6 578	3 390	3 188
Eftergymnasial utbildning	7 209	4 198	3 011
EKONOMI			
Låg inkomst	3 285	1 925	1 360
Hög inkomst	3 309	1 755	1 554
FÖDELSELAND			
Sverige	14 400	7 789	6 611
Övriga Norden	537	331	206
Övriga Europa	755	396	359
Övriga världen	973	498	475
FYSISKT AKTIV			
Inaktiv <150 min/vecka	5982	3170	2812
Aktiv >300 min/vecka	6050	3345	2705
BMI-kategori			
Fetma	2 543	1 326	1 217
Övervikt	5 996	2 729	3 267
Normalvikt	7 418	4 494	2 924

Statistisk metod

I resultatdelen kommenteras bara skillnader mellan grupper om dessa är signifikanta. Andelarna har jämförts med 99-procentiga konfidensintervall.

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 24 procent bland kvinnor och 41 procent bland män (tabell 4).

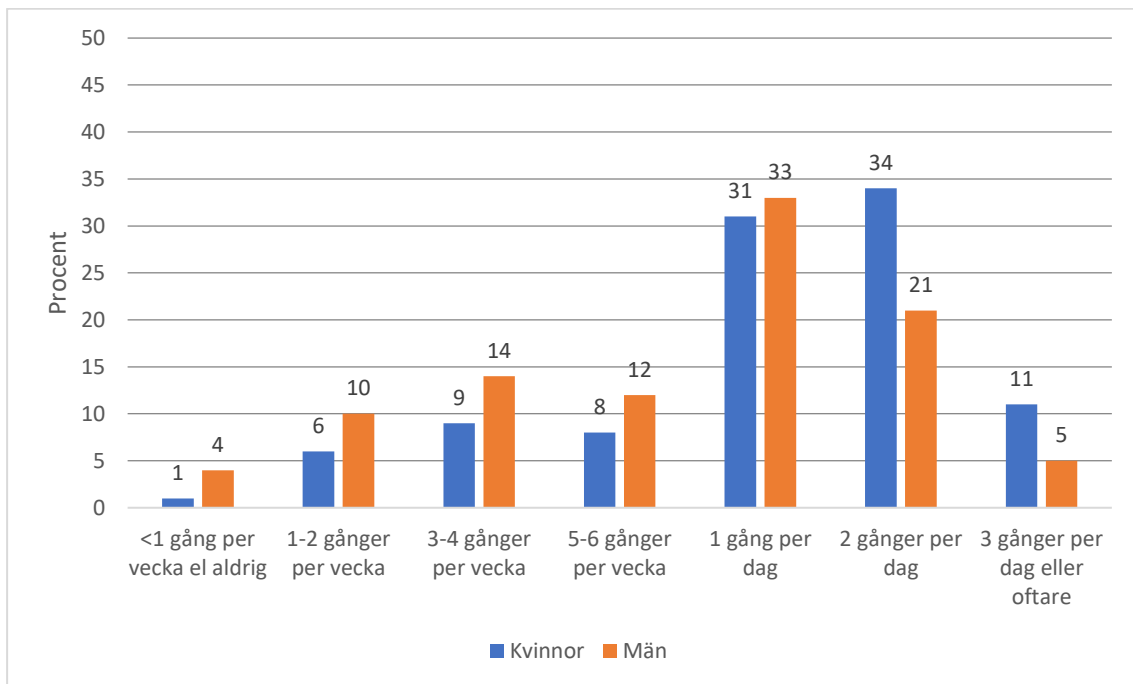
Det är inga större skillnader mellan olika åldersgrupper, även om män i åldersgruppen 30-44 år äter grönsaker/rotfrukter lite oftare än män i övriga åldrar. När man jämför utbildningsnivå är det tydligt att de med kortare utbildning äter grönsaker/rotfrukter mer sällan än de med eftergymnasial utbildning. Bland de med låg inkomst i hushållet är det fler, 38 procent, som äter grönsaker/rotfrukter mindre än en gång per dag jämfört med de med hög inkomst, 26 procent. Denna skillnad gäller både för kvinnor och för män och i samtliga utbildningsnivåer.

Tabell 4. Andelen (procent) som äter grönsaker och rotfrukter mindre än en gång per dag, 2018.

	Totalt	Kvinnor	Män
	32	24	41
ÅLDER			
16-29 år	34	24	44
30-44 år	29	23	35
45-64 år	32	23	41
65-84 år	34	26	43
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	40	31	49
Gymnasial utbildning	38	28	47
Eftergymnasial utbildning	22	16	29
EKONOMI			
Låg inkomst hushållet	38	30	46
Hög inkomst hushållet	26	17	35
FÖDELSELAND			
Sverige	32	23	41
Övriga Norden	34	28	42
Övriga Europa	29	24	33
Övriga världen	36	29	43
FYSISKT AKTIV			
Inaktiv <150 min/vecka	41	31	50
Aktiv >300 min/vecka	24	17	31
BMI-kategori			
Fetma	40	31	48
Övervikt	35	26	42
Normalvikt	28	21	36

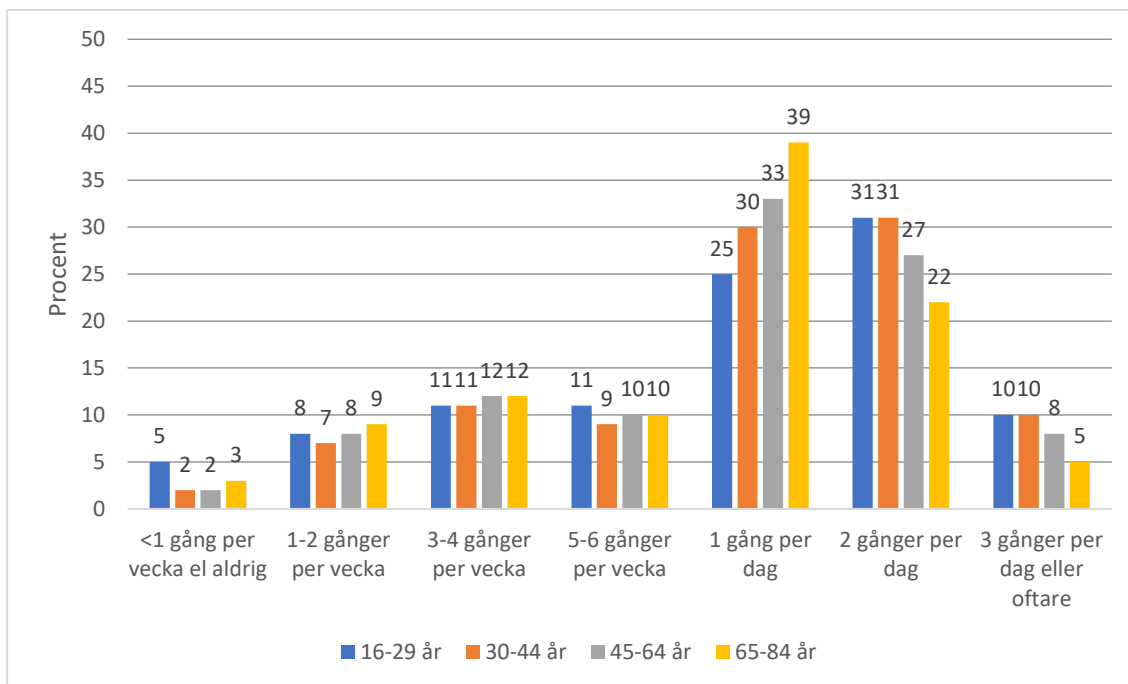
Bland de som är mest fysiskt aktiva (>300 min/vecka) är det färre, 24 procent, som inte äter grönsaker/rotfrukter varje dag, jämfört med de som är minst aktiva (<150 min/vecka), 41 procent. Detta gäller för både män och kvinnor, i samtliga åldersgrupper och utbildningsnivåer. Andelen som inte äter grönsaker/rotfrukter varje dag är även lägre bland normalviktiga, 28 procent, jämfört med överviktiga och feta, 35 respektive 40 procent. Även detta gäller för både kvinnor och män, i samtliga åldersgrupper och utbildningsnivåer.

Det är betydligt fler kvinnor än män som äter grönsaker/rotfrukter flera gånger per dag, 45 procent jämfört med 26 procent (figur 1). Denna skillnad gäller i samtliga åldersgrupper. I den äldsta åldersgruppen är det dock inte lika vanligt att äta grönsaker/rotfrukter flera gånger per dag som i övriga åldersgrupper.



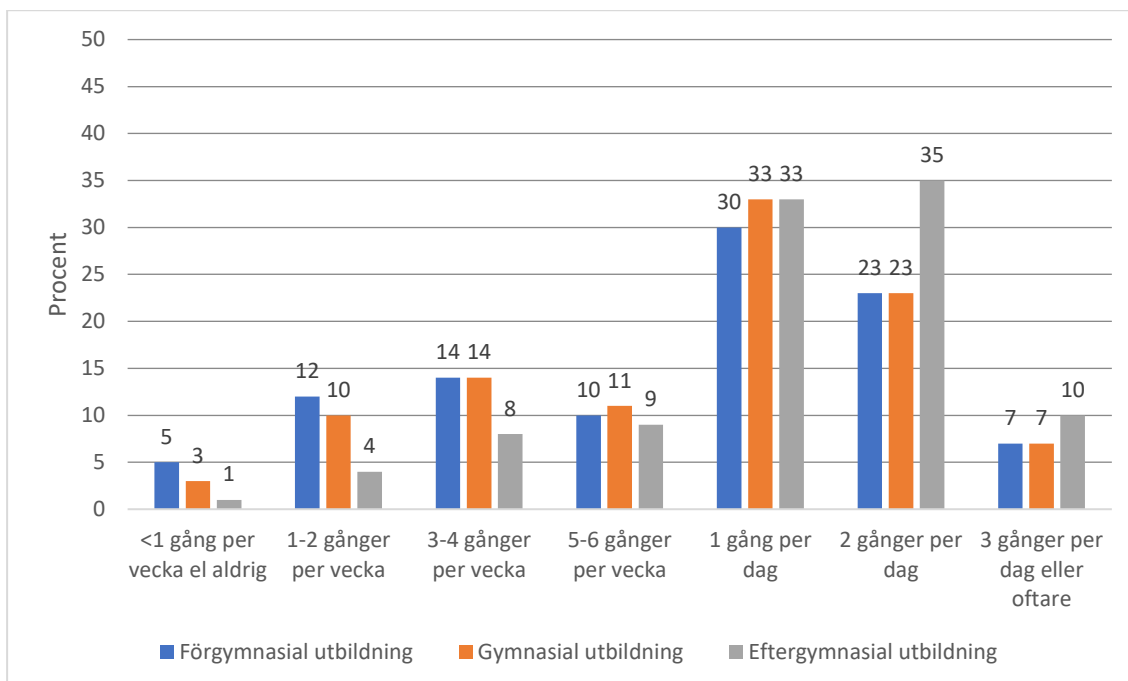
Figur 1. Fördelning (procent) av konsumtionen av grönsaker och rotfrukter bland kvinnor och män, 2018.

Även om det inte är någon större skillnad i åldersgrupperna vad gäller de som äter grönsaker/rotfrukter mindre än en gång per dag, än det som nämndes ovan, så är det skillnad mellan de som äter grönsaker/rotfrukter flera gånger per dag. Här är konsumtionen i de äldre grupperna sämre (figur 2).



Figur 2. Fördelning (procent) av konsumtionen av grönsaker och rotfrukter i olika åldersgrupper, 2018.

Det är tydligt att konsumtionen av grönsaker/rotfrukter ökar med högre utbildning. I gruppen med eftergymnasial utbildning så är det en tredjedel som äter grönsaker/rotfrukter 2 gånger per dag. Särskilt utmärker sig kvinnor med eftergymnasial utbildning.



Figur 3. Fördelning (procent) av konsumtionen av grönsaker och rotfrukter i olika utbildningsgrupper, 2018.

Frukt och bär

Indikatorn är andelen av befolkningen som äter frukt och bär mindre än en gång per dag. Resultaten visar att andelen är 32 procent bland kvinnor och 51 procent bland män (tabell 5).

Det är dubbelt så många som inte äter frukt/bär varje dag bland de yngre än bland dem i den äldsta åldersgruppen, 52 respektive 28 procent. Denna skillnad finns både hos kvinnor och hos män. Det finns även en viss skillnad i utbildningsnivå, där de med högre utbildning äter frukt/bär oftare än de med lägre utbildning (tabell 5).

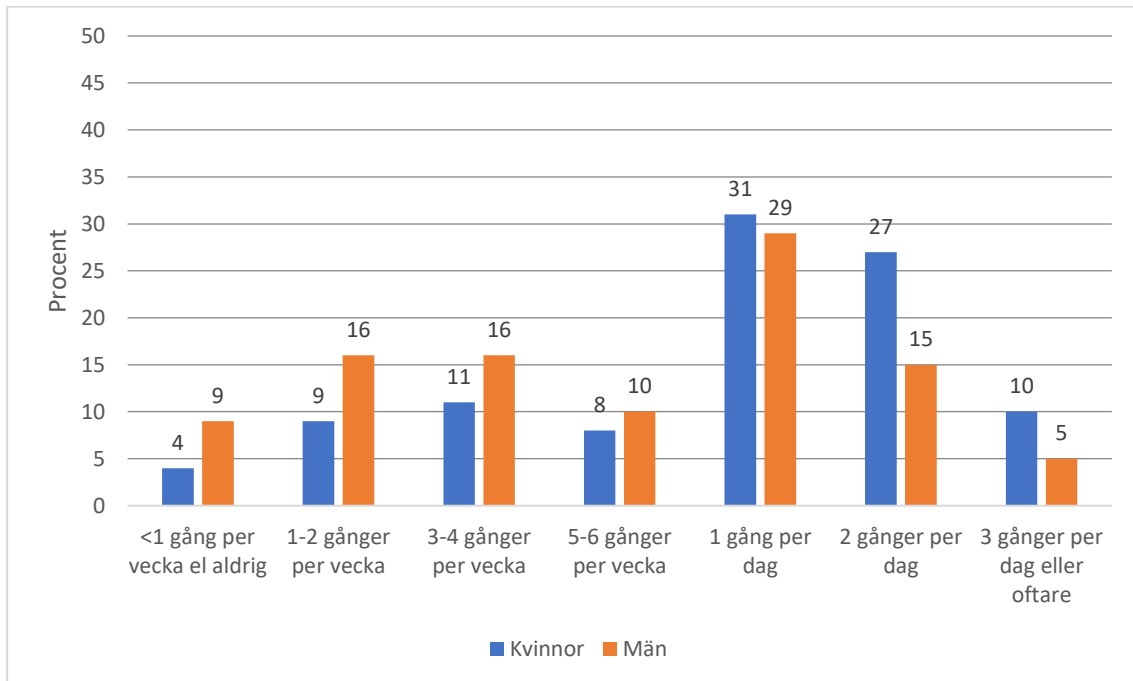
Hushållets inkomst verkar inte ha någon större betydelse för konsumtionen av frukt/bär. En viss skillnad fanns bland de med förgymnasial utbildning, där hushåll med låg inkomst oftare äter frukt/bär än hushåll med hög inkomst.

Tabell 5. Andelen (procent) som äter frukt och bär mindre än en gång per dag 2018.

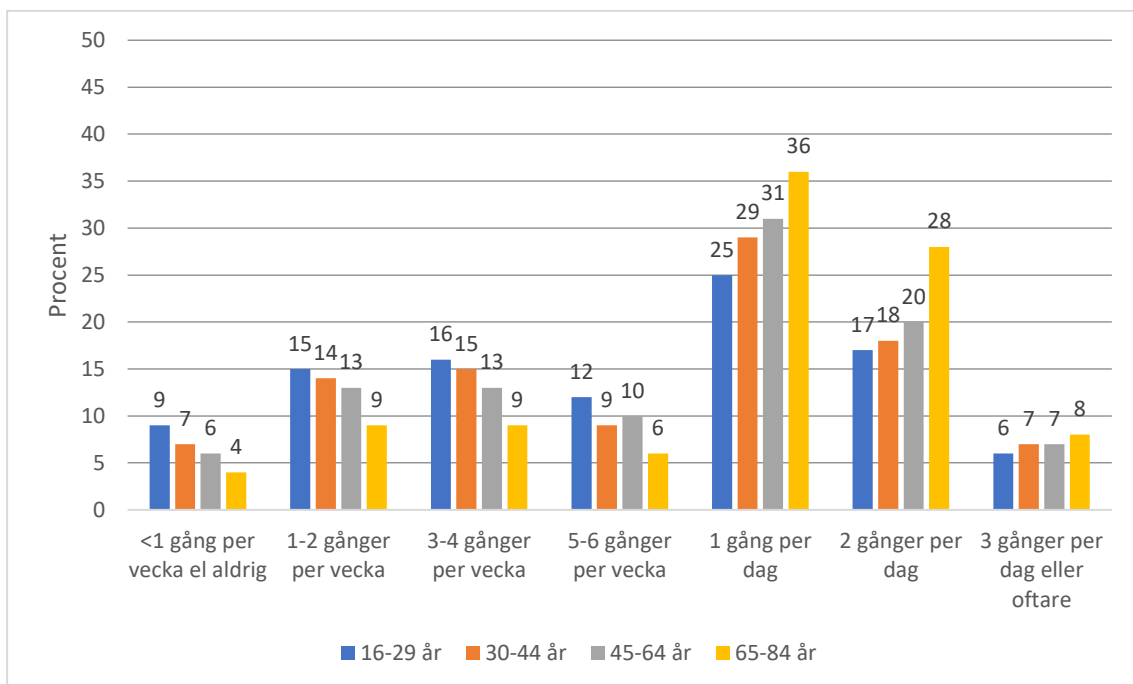
	Totalt	Kvinnor	Män
	42	32	51
ÅLDER			
16-29 år	52	43	60
30-44 år	46	36	55
45-64 år	42	32	52
65-84 år	28	21	36
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	45	37	53
Gymnasial utbildning	44	34	54
Eftergymnasial utbildning	38	29	47
EKONOMI			
Låg inkomst i hushållet	40	31	51
Hög inkomst i hushållet	43	31	53
FÖDELSELAND			
Sverige	43	33	53
Övriga Norden	35	27	46
Övriga Europa	32	26	39
Övriga världen	37	33	41
FYSISKT AKTIV			
Inaktiv <150 min/vecka	48	39	57
Aktiv >300 min/vecka	34	26	43
BMI-kategori			
Fetma	45	35	54
Övervikt	44	33	52
Normalvikt	39	31	49

Svenskfödda äter generellt frukt/bär mer sällan än de som är födda utanför Sverige. Detta gäller både män och kvinnor, i samtliga åldersgrupper och utbildningsnivåer. De som är fysiskt inaktiva äter mer sällan frukt/bär än de som är fysiskt aktiva. Detta gäller både män och kvinnor, i samtliga åldersgrupper och utbildningsnivåer.

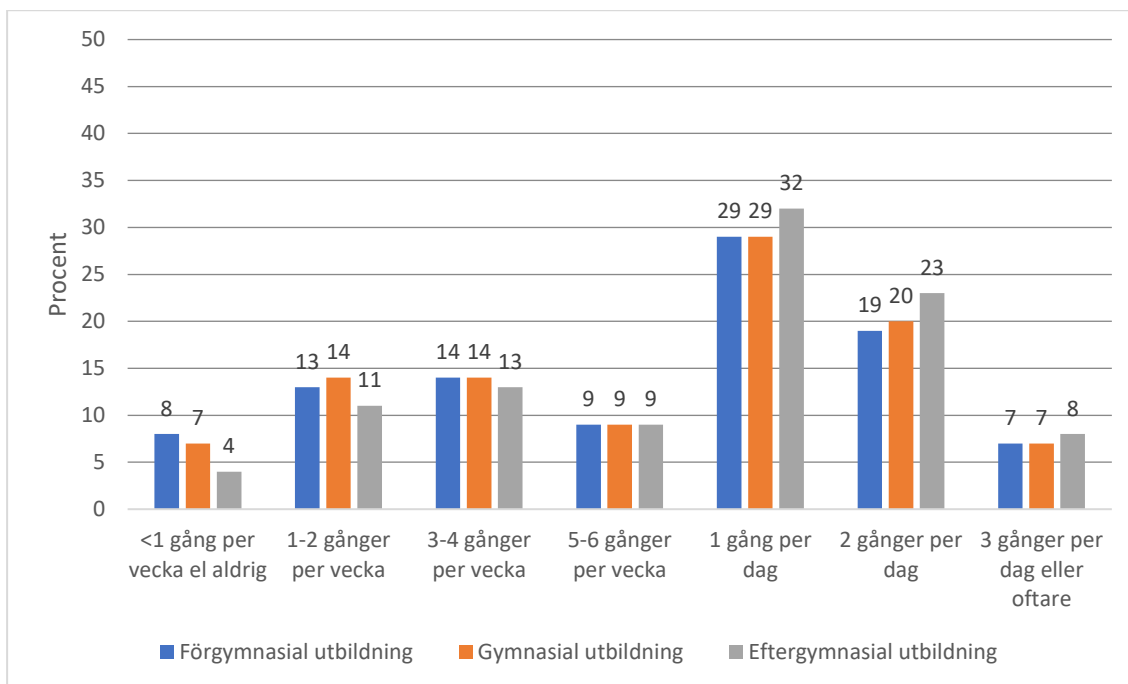
Precis som för grönsaker/rotfrukter är det vanligare att kvinnor äter frukt/bär flera gånger om dagen än att män gör det (figur 4). Det är också vanligare att äldre och de med eftergymnasial utbildning äter frukt/bär flera gånger om dagen (figur 5 och 6).



Figur 4. Fördelning (procent) av konsumtionen av frukt och bär bland kvinnor och män, 2018.



Figur 5. Fördelning (procent) av konsumtionen av frukt och bär i olika åldersgrupper, 2018.



Figur 6. Fördelning (procent) av konsumtionen av frukt och bär i olika utbildningsgrupper, 2018.

Fisk eller skaldjur

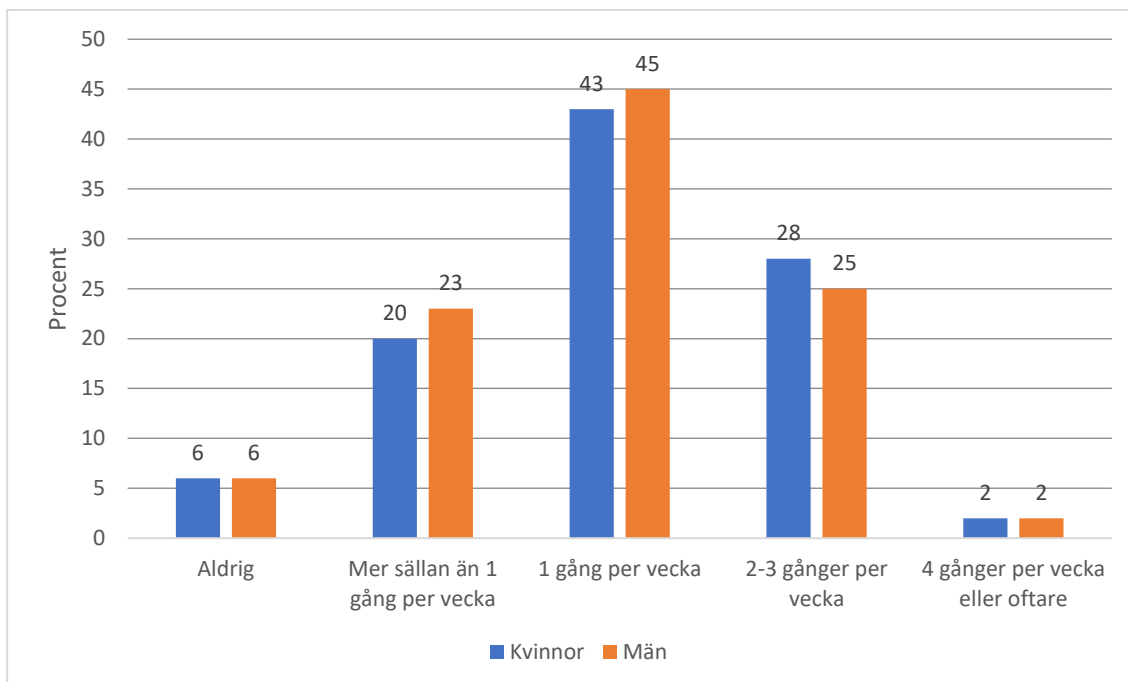
Indikatorn är andelen av befolkningen som äter fisk eller skaldjur som huvudrätt mindre än en gång per vecka. Resultaten visar att andelen är 26 procent bland kvinnor och 29 procent bland män (tabell 6).

Det är en viss skillnad i konsumtionen mellan kvinnor och män, men skillnad syns framför allt mellan olika åldersgrupper. De yngre äter betydligt mer sällan fisk/skaldjur än vad äldre gör. Framför allt är det många unga som aldrig äter fisk (figur 8). Bland äldre är det fler som äter fisk/skaldjur flera gånger i veckan.

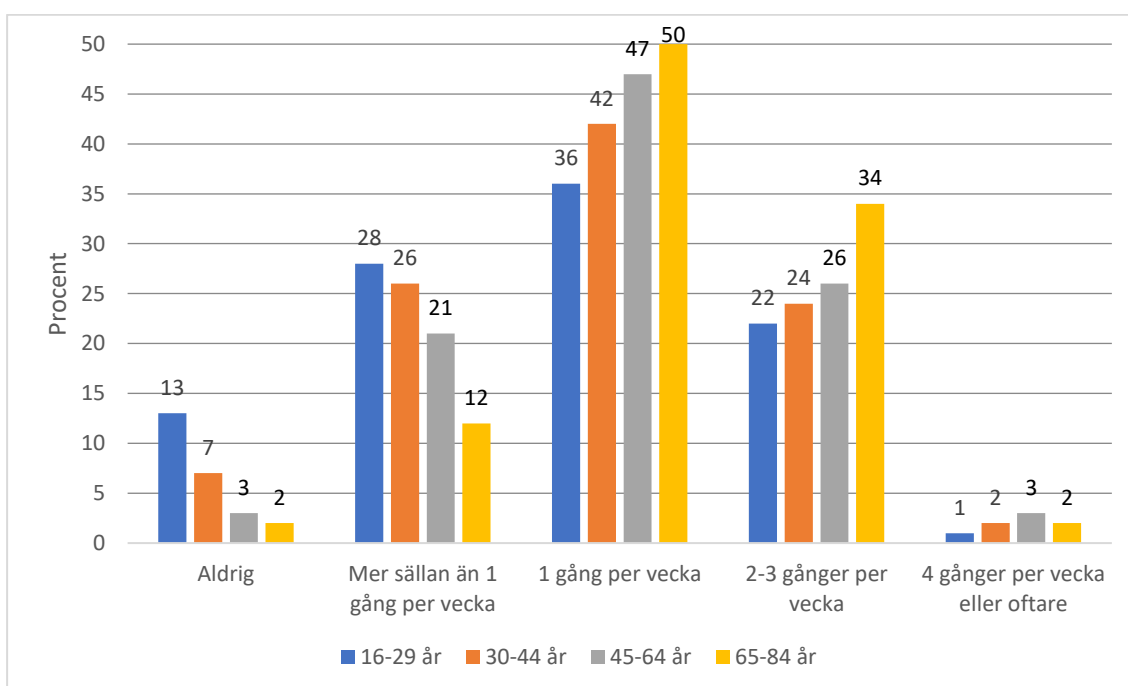
Det finns en tendens till att personer i hushåll med lägre inkomst äter fisk/skaldjur mer sällan än personer i hushåll med högre inkomst. Det verkar också som svenskfödda kvinnor äter fisk lite oftare än utrikesfödda. De mest fysiskt aktiva äter fisk oftare än de som är minst fysiskt aktiva. 23 procent av de som är fysiskt aktiva äter inte fisk varje vecka, medan motsvarande är 32 procent av de som är minst fysiskt aktiva.

Tabell 6. Andelen (procent) som äter fisk eller skaldjur som huvudrätt mindre än en gång per vecka, 2018.

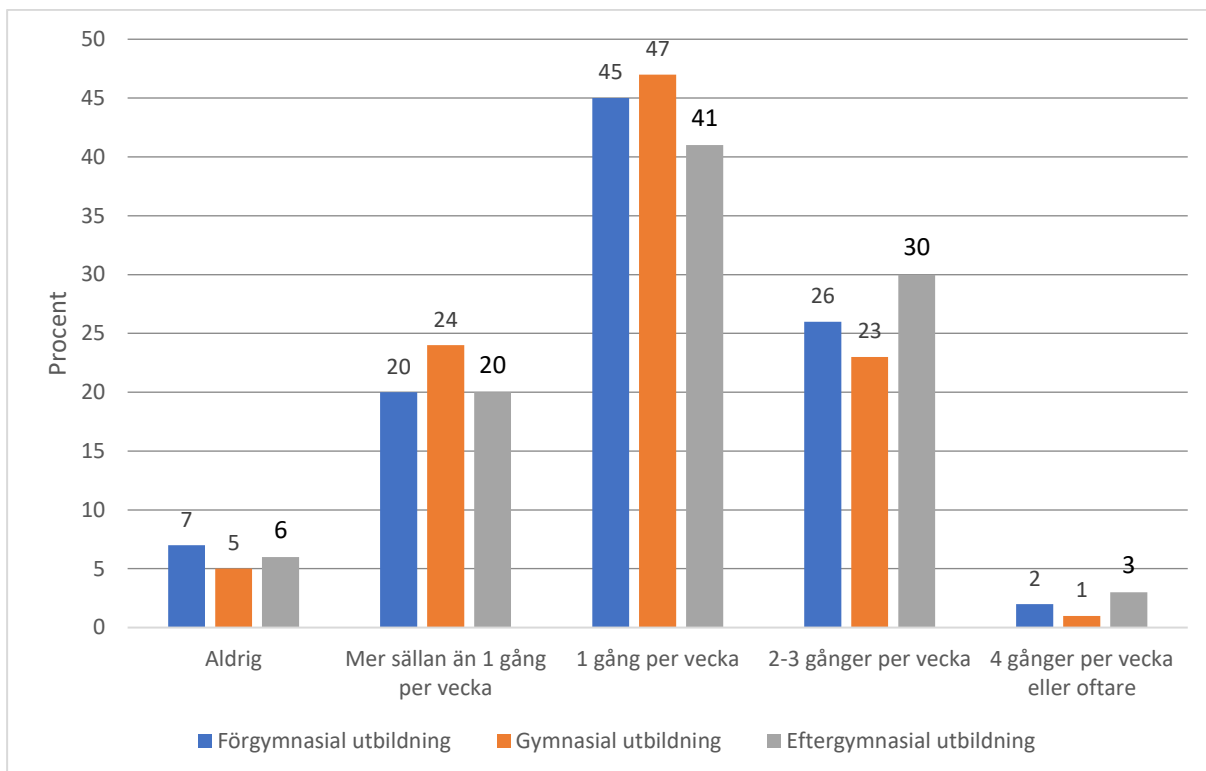
	Totalt	Kvinnor	Män
	27	26	29
ÅLDER			
16-29 år	41	41	41
30-44 år	32	31	33
45-64 år	25	22	27
65-84 år	14	12	15
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	27	26	28
Gymnasial utbildning	29	26	32
Eftergymnasial utbildning	26	26	26
EKONOMI			
Låg inkomst hushållet	33	29	38
Hög inkomst hushållet	22	22	23
FÖDELSELAND			
Sverige	27	25	29
Övriga Norden	24	20	29
Övriga Europa	27	29	25
Övriga världen	33	32	34
FYSISKT AKTIV			
Inaktiv <150 min/vecka	32	30	35
Minst 300 min/vecka	23	22	24
BMI-kategori			
Fetma	31	28	34
Övervikt	27	25	28
Normalvikt	27	25	28



Figur 7. Fördelning (procent) av konsumtionen av fisk och skaldjur bland kvinnor och män, 2018.



Figur 8. Fördelning (procent) av konsumtionen av fisk och skaldjur i olika åldersgrupper, 2018.



Figur 9. Fördelning (procent) av konsumtionen av fisk och skaldjur i olika utbildningsgrupper, 2018.

Konsumtionen av fisk/skaldjur är något mer frekvent bland dem med eftergymnasial utbildning. Framför allt är det vanligare att äta fisk/skaldjur flera gånger i veckan.

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).

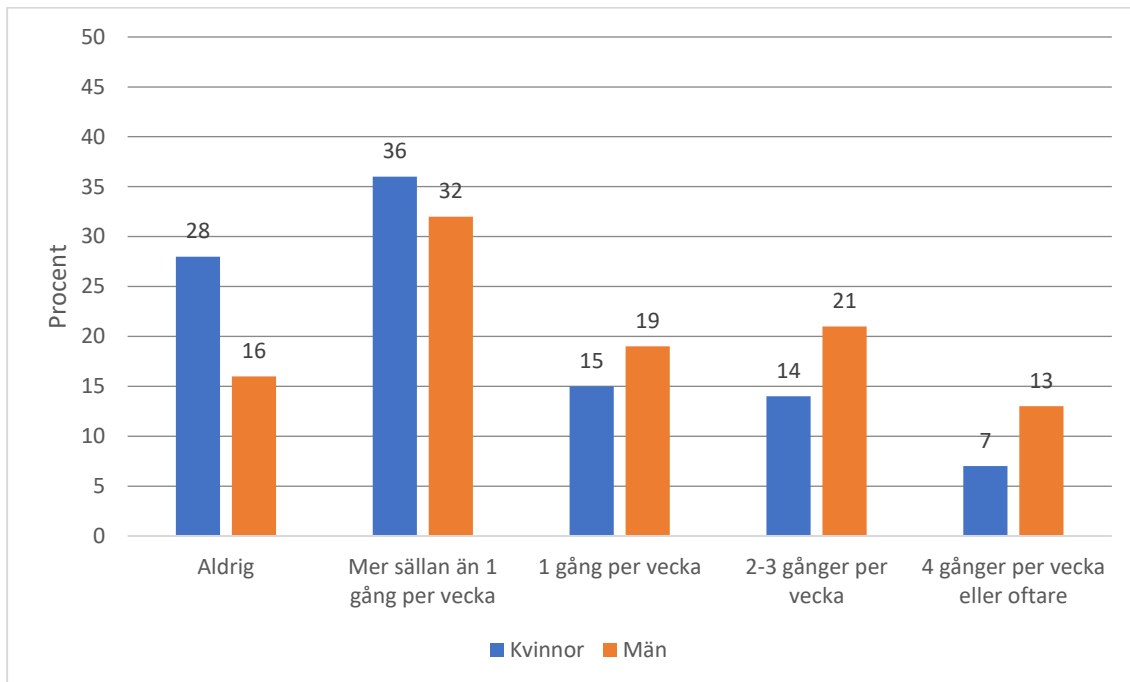
Män dricker oftare sötade drycker än kvinnor. Den största skillnaden är dock mellan yngre och äldre. I den yngsta åldersgruppen, 16-29 år, är det tre gånger så många som dricker sötade drycker flera gånger i veckan jämfört med de i åldersgruppen 65-84 år och dubbelt så många som i åldersgruppen 45-64 år (figur 11). Det är färre bland de med eftergymnasial utbildning som dricker sötade drycker oftare än en gång i veckan än bland de med kortare utbildning. Detta gäller både bland män och kvinnor och i alla åldersgrupper.

Tabell 7. Andelen (procent) som dricker läsk, saft eller andra sötade drycker mer än en gång per vecka, 2018.

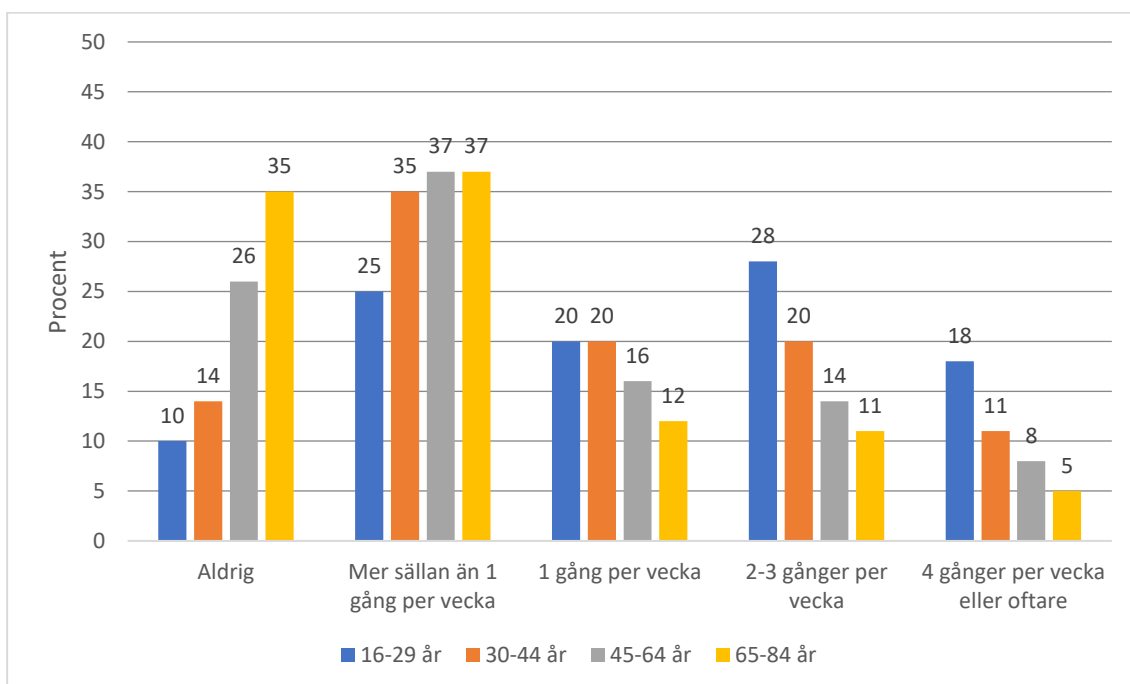
	Totalt	Kvinnor	Män
	28	21	34
ÅLDER			
16-29 år	46	39	52
30-44 år	31	26	36
45-64 år	21	14	28
65-84 år	16	10	23
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	38	31	44
Gymnasial utbildning	28	21	35
Eftergymnasial utbildning	21	16	26
EKONOMI			
Låg inkomst i hushållet	29	21	37
Hög inkomst i hushållet	27	20	34
FÖDELSELAND			
Sverige	27	20	33
Övriga Norden	19	15	24
Övriga Europa	27	20	33
Övriga världen	38	32	42
FYSISKT AKTIV			
Inaktiv <150 min/vecka	32	25	38
Aktiv >300 min/vecka	23	17	28
BMI-kategori			
Fetma	32	25	39
Övervikt	27	20	32
Normalvikt	26	20	33

Det syns ingen skillnad mellan hushåll med låg inkomst och hög inkomst, varken totalt eller bland kvinnor eller män. Bland de yngre är det dock vanligare att dricka sötade drycker flera gånger i veckan i hushåll med hög inkomst, medan det motsatta gäller för de andra åldersgrupperna där hushåll med låg inkomst dricker sötade drycker oftare.

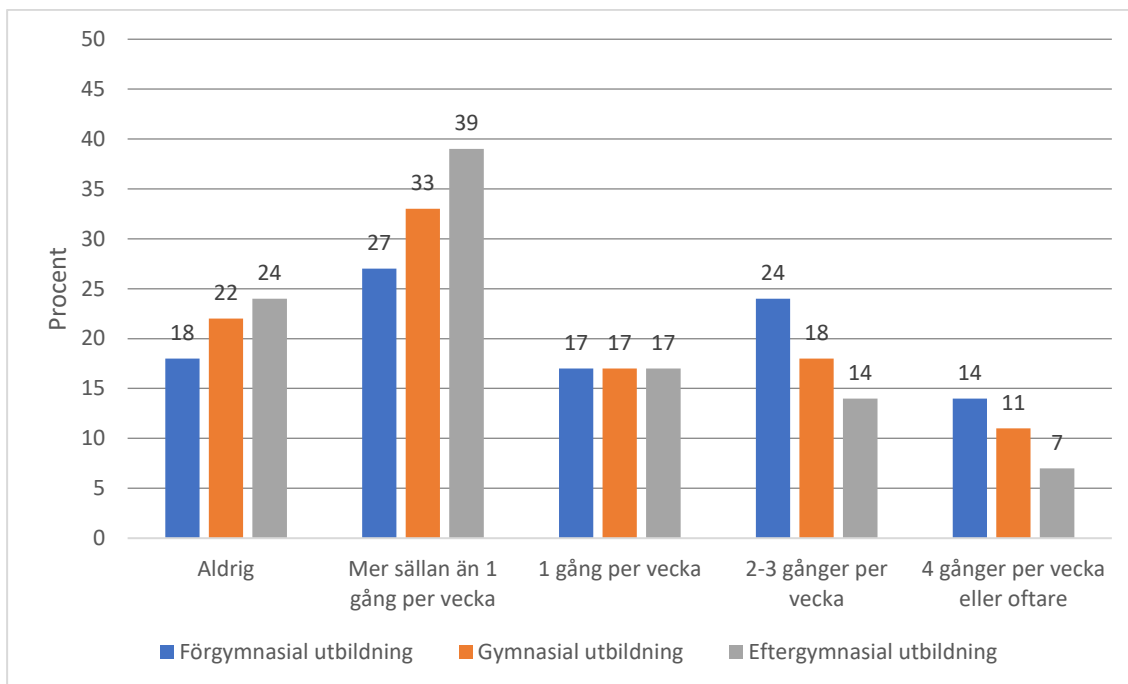
De som är fysiskt aktiva dricker mer sällan sötade drycker. Detta gäller för både män och kvinnor i samtliga åldrar och utbildningsnivåer.



Figur 10. Fördelning (procent) av konsumtionen av läsk, saft eller andra sötade drycker bland kvinnor och män, 2018.



Figur 11. Fördelning (procent) av konsumtionen av läsk, saft eller andra sötade drycker i olika åldersgrupper, 2018.

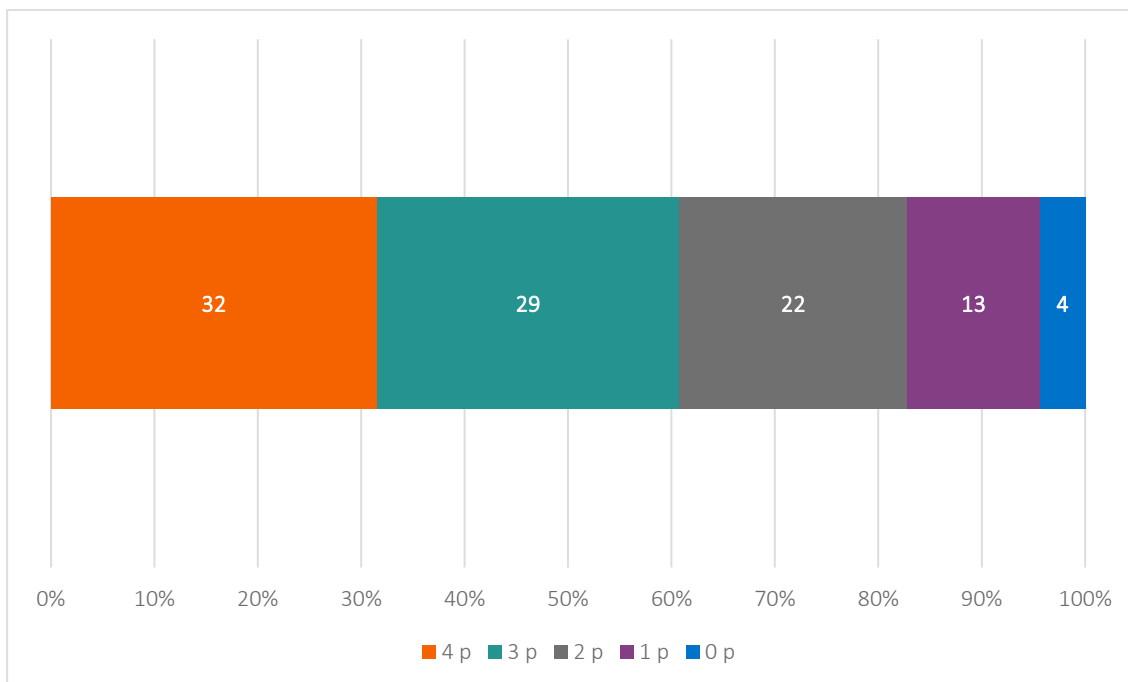


Figur 12. Fördelning (procent) av konsumtionen av läsk, saft eller andra sötade drycker i olika utbildningsgrupper, 2018.

Sammanvägd bedömning

För att identifiera de som äter sämst är det naturligtvis också intressant att lägga samman de fyra frågorna. Problemet med att göra det är att konsumtionen av de olika livsmedlen troligen inte har lika stor betydelse för folkhälsan. Därför skulle de olika frågorna behöva viktas, men hur denna viktning ska göras är inte verifierat med jämförelser av intaget av de utvalda näringsämnen (tabell 2, sid 8).

Vi har därför valt att titta på hur många som klarar alla fyra, tre, två, en eller ingen av konsumtionsgränserna för indikatorerna, genom att poängsätta detta från fyra till noll poäng. Resultaten visar att det är 32 procent i befolkningen som äter grönsaker/rotfrukter respektive frukt/bär minst en gång per dag, och samtidigt äter fisk minst en gång i veckan och dricker sötade drycker max en gång i veckan, dvs klarar alla gränserna (figur 17). I andra änden ser vi att det är fyra procent som inte klarar någon av konsumtionsgränserna.



Figur 17. Andel i befolkningen som klarar konsumtionsgränserna för indikatorn för alla fyra livsmedel (32 %) och sedan tre (29 %), två (22 %), en (13 %) och ingen (4 %), 2018

Om vi definierar dem med mest ohälsosamma matvanor som de som har mindre än tre poäng, dvs klarar max två av konsumtionsgränserna, så är det 39 procent av befolkningen.

I tabell 8 redovisas denna andel för de olika bakgrundsvariablerna. Bland män är det 48 procent och bland kvinnor 30 procent. Generellt så blir skillnaderna mellan olika grupper tydligare i den sammanvägda bedömningen. Vanorna är sämst i den yngsta åldersgruppen och är sedan succesivt bättre i de äldre åldersgrupperna. Bland unga män (16-29 år) till exempel, har nästan två tredjedelar ohälsosamma matvanor enligt definitionen. Det är en lägre andel i gruppen med eftergymnasial utbildning som har de mest ohälsosamma matvanorna än bland dem med kortare utbildning. Det är en högre andel i hushåll med låg inkomst än i gruppen med hög inkomst i hushållet. Andelen är högre bland dem födda utanför Europa, framförallt bland kvinnor, där andelen med ohälsosamma matvanor är tio procent högre än bland övriga kvinnor. Även bland de med högt BMI är andelen högre än bland normalviktiga.

Det är 23 procent som varken äter grönsaker/rotfrukter eller frukt/bär varje dag. Två tredjedelar av dessa är män.

Tabell 8. Andel (procent) i befolkningen med en sammanvägd bedömning motsvarande 0-2 poäng, 2018.

	Totalt	Kvinnor	Män
	39	30	48
ÅLDER			
16-29 år	54	44	63
30-44 år	41	33	49
45-64 år	37	26	47
65-84 år	27	18	36
UTBILDNING			
Förgymnasial utbildning	47	38	56
Gymnasial utbildning	43	32	53
Eftergymnasial utbildning	31	24	39
EKONOMI			
Låg inkomst i hushållet	43	33	55
Hög inkomst i hushållet	36	25	46
FÖDELSELAND			
Sverige	39	29	49
Övriga Norden	33	24	44
Övriga Europa	33	29	37
Övriga världen	44	38	50
FYSISKT AKTIV			
Inaktiv <150 min/vecka	48	39	58
Aktiv >300 min/vecka	30	22	38
BMI-kategori			
Fetma	47	36	56
Övervikt	41	31	48
Normalvikt	36	28	45

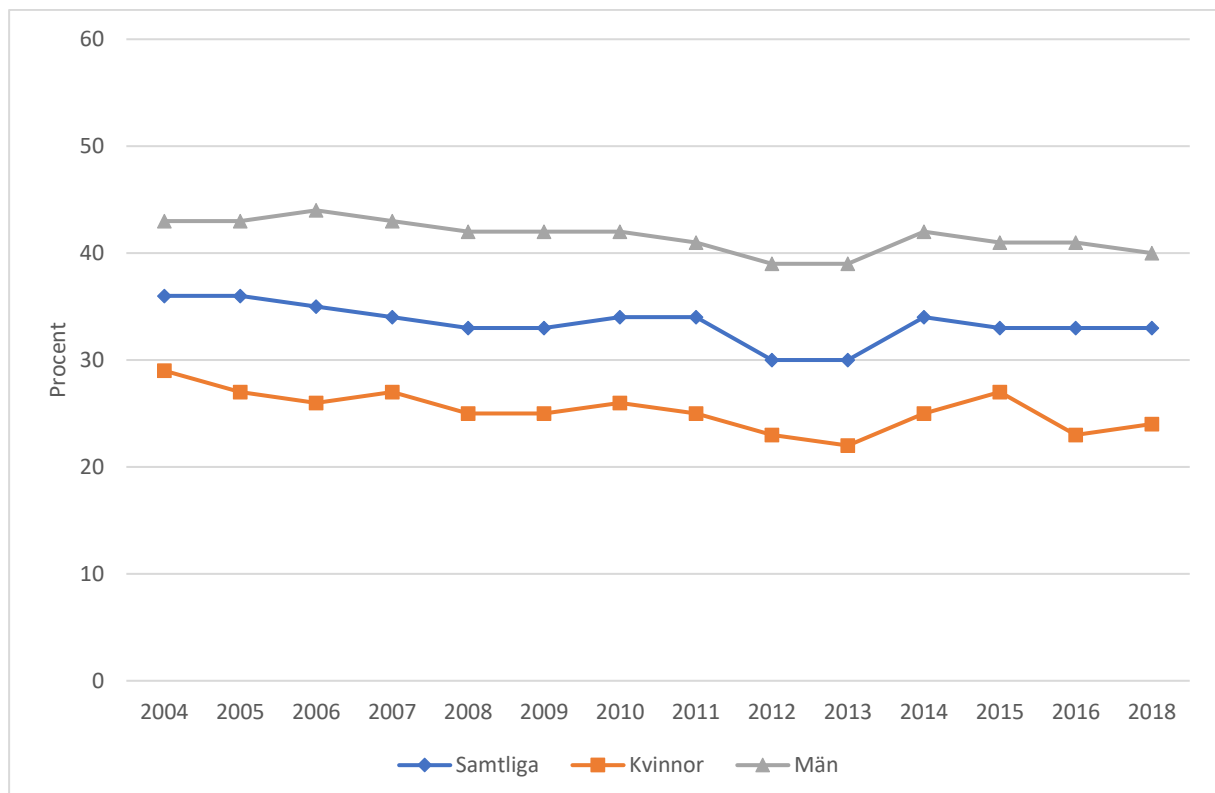
Utvecklingen över tid

Syftet med indikatorer på matvanorna 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 fyra utvalda frågor ett svar på hur utvecklingen av matvanorna i den svenska befolkningen är.

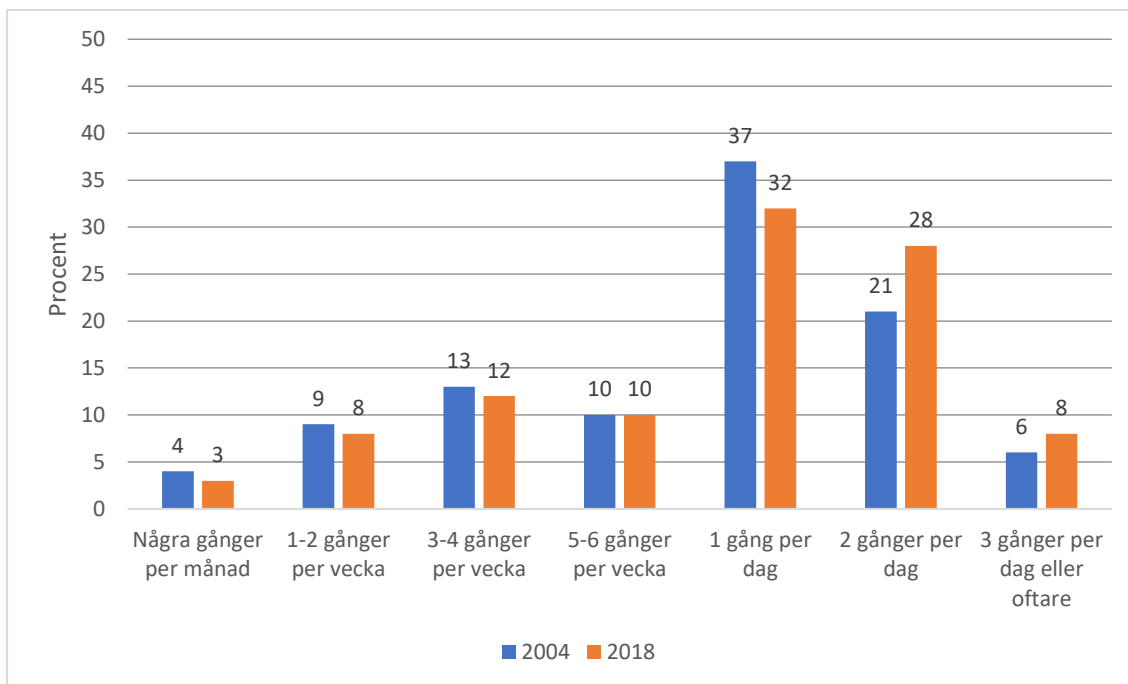
Vid jämförelser mellan 2016 och 2018 så är konsumtionen i stort sett oförändrad, förutom vad gäller fisk/skaldjur där konsumtionen har minskat. Andelen som inte äter fisk/skaldjur varje vecka har ökat med fyra procent bland män och med två procent bland kvinnor. Tittar man på olika åldersgrupper så har andelen ökat mest bland unga män och bland kvinnor i åldersgruppen 30-44 år. Framför allt är det andelen som aldrig äter fisk/skaldjur som har ökat bland unga (3 %). Även andelen som äter fisk/skaldjur flera gånger i veckan har minskat något, från 30 till 28 procent. Andelen som dricker sötade drycker mer än en gång per vecka har inte ändrats mellan 2016 och 2018.

Frågan om grönsaker och rotfrukter och frågan om frukt och bär har varit med i folkhälsoenkäten sedan 2004 och vi kan därför se om det har skett någon förändring på längre sikt.

Jämförelsen visar att andelen som inte äter grönsaker och rotfrukter varje dag har minskat något sedan 2004, från 36 procent till 33 procent (figur 13). Den största förändringen över tid när det gäller konsumtionen av grönsaker/rotfrukter är dock att andelen som äter två gånger per dag har ökat medan andelen som äter en gång per dag har minskat (figur 14). Dessa resultat visar att även om den totala konsumtionen av grönsaker/rotfrukter har ökat så är det inte bland de som äter sämst.

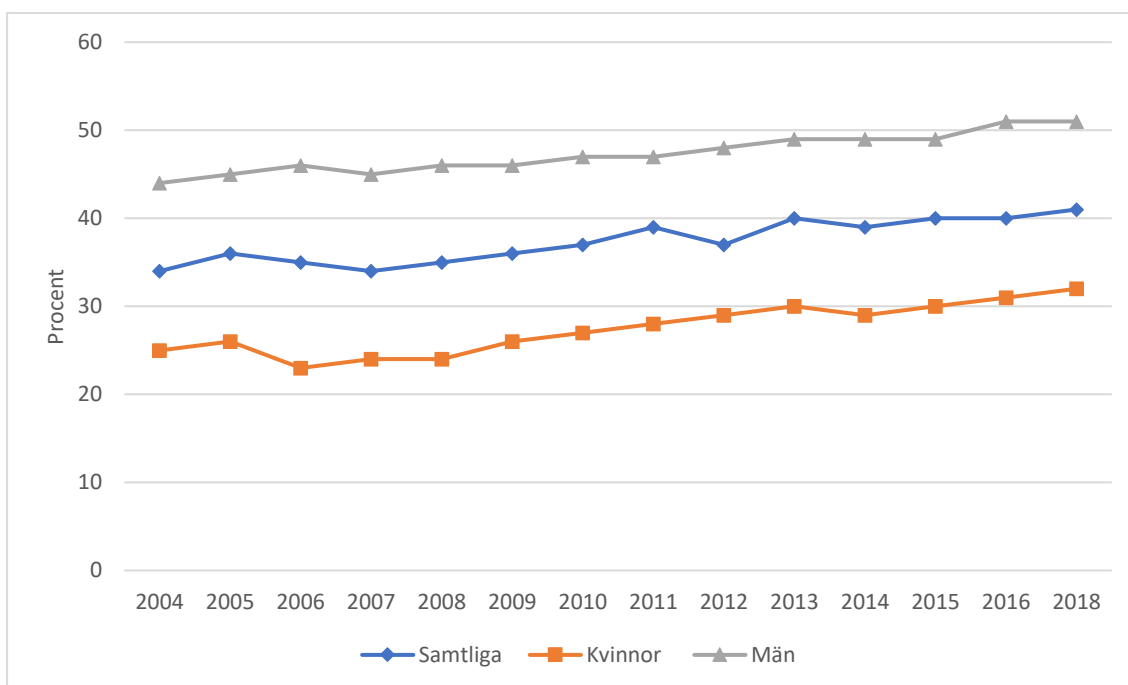


Figur 13. Andelen som äter grönsaker och rotfrukter mer sällan än en gång per dag 2004-2018 bland kvinnor och män samt totalt i landet, enligt HLV.



Figur 14. Fördelning (procent) av konsumtionen av grönsaker och rotfrukter 2004 och 2018.

Utvecklingen av frukt/bär konsumtionen har varit negativ. Andelen som inte äter frukt/bär varje dag har ökat sedan 2004 (figur 15), från 34 procent till 41 procent. Utvecklingen är snarlik i samtliga åldersgrupper även om den ser ut att vara sämst i åldersgruppen 45-64 år, där andelen som inte äter frukt varje dag har ökat med 12±2 procent.

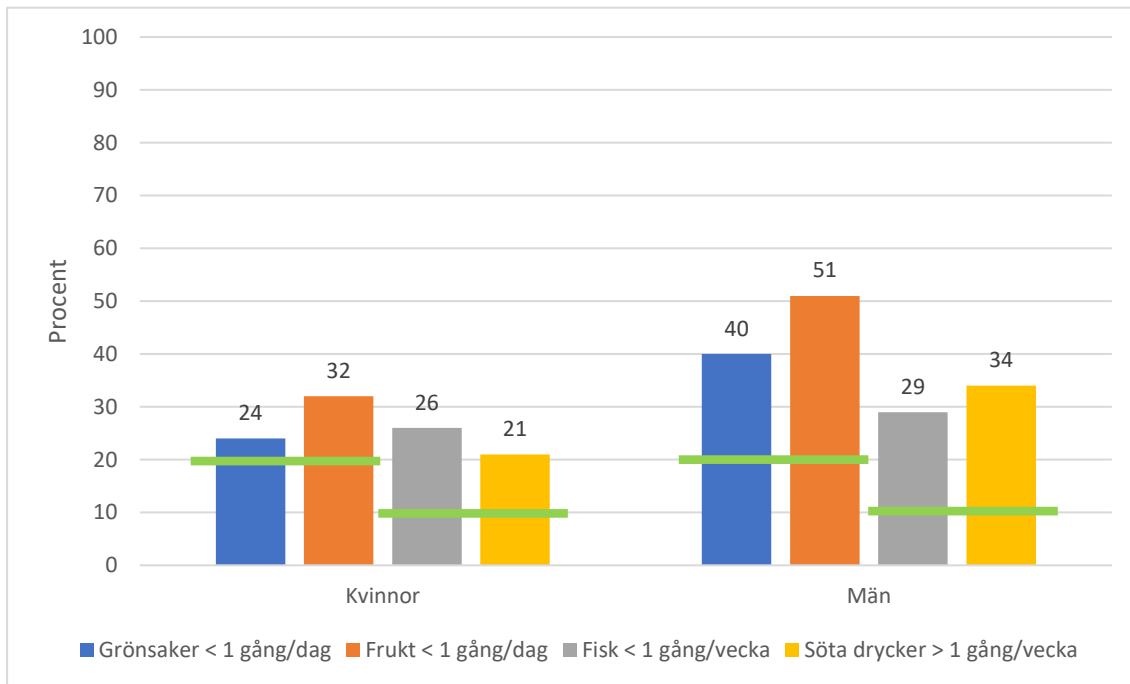


Figur 15. Andelen som äter frukt och bär mer sällan än en gång per dag 2004-2018, bland kvinnor och män samt totalt i landet, enligt HLV.

Vid en jämförelse av den sammanvägda bedömningen så syns inga skillnader mellan 2016 och 2018.

Jämförelse med målnivåer

När indikatorerna togs fram sattes ambitionen att andelen som äter ohälsosamt ska halveras till år 2020 [5]. Utifrån tidigare mätningar skulle detta motsvara att andelen av befolkningen som äter grönsaker/rotfrukter respektive frukt/bär mindre än en gång per dag minskar till cirka 20 procent. För fisk/skaldjur (<1 gång/vecka) och sötade drycker (>1 gång/vecka) motsvarar det en minskning av andelen till 10 procent [6]. I figur 16 är dessa ”ambitionsnivåer” eller målnivåer markerade med en grön linje.



Figur 16. Andel med ohälsosamma matvanor bland kvinnor och män jämfört med målnivån (markerad med grön linje) 2018

Det är viktigt att komma ihåg att konsumtionsgränserna för indikatorerna inte ligger på den nivå som motsvarar en hälsosam konsumtion enligt slutsatserna i NNR 2012 [4] och beskrivningen i de svenska kostråden [9]. De är ett sätt att identifiera andelen som äter sämst. Målnivåerna är satta för att uppnå målet ”de som äter sämst äter bättre”.

Diskussion

Syftet med de fyra indikatorfrågorna är att följa utvecklingen av matvanorna i befolkningen jämfört med vissa råd och rekommendationer [5]. Sammanfattningsvis indikerar resultaten från de fyra frågorna att konsumtionen av tillsatt socker och rött kött är för hög och konsumtionen av fullkorn är för låg. Jämfört med råden är nuvarande konsumtion i befolkningen av grönsaker/rotfrukter och frukt/bär lägre och sötade drycker högre än rekommenderat. Även konsumtionen av fisk/skaldjur är lägre än de svenska kostråden. Frågorna är tyvärr, som tidigare konstaterats, inte så bra indikatorer på fettkvalitet, men analyserna pekar på att intaget av mättat fett är högre än rekommenderat och n-3 fettsyror lägre om indikatorerna inte uppfylls.

Livsmedelsverkets kostråd är att konsumtionen av grönsaker och frukt ska vara 500 gram per dag. Jordbruksverkets per capita statistik visar att grönsakskonsumtionen i Sverige har ökat sedan början av 2000-talet, men att den sedan 2011 har legat relativt stabilt. När vi jämför resultaten i HLV så verkar det som att andelen som inte äter grönsaker varje dag har minskat något sedan 2004, men framför allt är det andelen som äter grönsaker flera gånger per dag som har ökat. Detta tyder på att det inte är bland de som äter sämst, enligt vår definition, som ökningen av grönsakskonsumtionen har skett.

I kombination med detta så verkar konsumtionen av frukt och bär gå 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.

I tidigare studier [6] har det framkommit att en genomsnittsmängd av frukt och grönsaker per konsumtionstillfälle är ca 100 gram. Mot denna bakgrund skulle det innebära att drygt 30 procent av befolkningen äter mindre än 100 gram grönsaker/rotfrukter per dag och att 40 procent äter mindre än 100 gram frukt/bär per dag. I Nordic Plan of Action [11] är målet att 70 procent av befolkningen ska äta 500 gram frukt och grönsaker per dag år 2021. Som det ser ut nu så är det målet långt borta.

Tvärtemot rådet om att äta fisk/skaldjur 2-3 gånger per vecka så har konsumtionen minskat. Andelen som inte äter fisk varje vecka har ökat med 3 procent mellan 2016 och 2018. Det är andelen som säger att de aldrig äter fisk som har ökat mest, framför allt bland yngre. En förklaring till att unga äter mindre fisk än äldre kan vara att andelen vegetarianer är högre bland yngre. Enligt Food & Friends Matrapport 2019 [10] så är det 10 procent bland personer i åldern 15-24 år som är vegetarianer jämfört med 3 procent i åldersgruppen +45 år. I HLV är andelen som aldrig äter fisk dubbelt så stor i den yngsta åldersgruppen, 13 procent jämfört med sju, fem respektive 2 procent i de äldre åldersgrupperna.

I Nordic Plan of Action [11] nämns också målet att 70 procent av befolkningen ska äta fisk 2-3 gånger per vecka. I HLV 2018 var det 27 procent bland männen och 30 procent bland kvinnorna som nådde denna konsumtion. Detta resultat överensstämmer med resultatet i Livsmedelsverkets senaste matvaneundersökning bland vuxna, Riksmaten 2010-11 [6], där det var 23 procent bland männen och drygt 30 procent bland kvinnorna. Så även detta mål tycks vara långt borta.

Det är cirka en tredjedel av befolkningen som har en konsumtion som gör att de klarar indikatorernas gräns för alla fyra livsmedel. Men det är lika många, 39 procent, som bara klarar två. Denna grupp består till 62 procent av män. Även lågutbildade och inaktiva är överrepresenterade i denna grupp. Att utbildning och andra socioekonomiska faktorer har betydelse för matvanorna i Sverige har visats i tidigare studier [12] och resultaten från HLV bekräftar detta ytterligare. Den sammanvägda

bedömningen visar tydligt att det är i grupper utan eftergymnasial utbildning som de med ohälsosamma matvanor hittas, oavsett kön, ålder, inkomst, födelseland, fysisk aktivitet eller BMI. Den sammanvägda bedömningen visar också att det är bland män, yngre, de med låg inkomst i hushållet, födda utanför Europa, lågt fysiskt aktiva och bland de med högt BMI som andelen med ohälsosamma matvanor är som störst. Dessutom har det inte skett någon positiv utveckling av matvanorna i dessa grupper sedan den senaste mätningen.

Sammanfattningsvis visar resultaten att matvanorna behöver förbättras generellt i befolkningen och att insatser för att nå individer med kortare utbildning måste prioriteras för att få de som äter sämst att äta bättre och därmed minska ojämlikheten i hälsa.

Slutsatser

En övergripande slutsats är att matvanorna i befolkningen ligger långt ifrån de hälsosamma matvanor som presenteras i NNR 2012 och de svenska kostråden. 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.

Resultaten från folkhälsoenkäten HLV 2018 visar att matvanorna behöver förbättras generellt i befolkningen och att insatser för att nå framförallt lågutbildade måste prioriteras, för att minska ojämlikheten i hälsa. Det är också viktigt att nå yngre eftersom matvanor ofta tas med upp i åldrarna. Samhällsinsatser som leder till bättre matvanor i de grupper i befolkningen som äter sämst har stor potential att minska hälsoklyftorna i befolkningen.

Referenser

1. Nordic Nutrition Recommendation 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5th ed. 2014, Nordic Council of Ministers: Copenhagen.
2. 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.
3. 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.
4. Becker W, Busk L, Mattisson I, Sand S. Råd om fullkorn 2009 - bakgrund och vetenskapligt underlag, in Livsmedelsverkets rapportserie. 2012, Livsmedelsverket: Uppsala.
5. 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.
6. Riksmaten vuxna 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige. 2012, Livsmedelsverket: Uppsala.
7. Teknisk Rapport - En beskrivning av genomförande och metoder. Hälsa på lika villkor, Nationellt urval, 2018. Statistiska centralbyrån: Stockholm.
8. Enghardt Barbieri H, Björck L. Indikatorer på matvanorna i befolkningen. Resultat från den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor år 2016. Livsmedelsverkets rapportserie 2018 (9), Livsmedelsverket: Uppsala.
9. De svenska kostråden. Hitta ditt sätt - att äta grönare, lagom mycket och röra på dig. 2017, Livsmedelsverket: Uppsala.
10. Food & Friends Matrapport 2019. 2019, Food & Friend: Stockholm.
11. A better life through diet and physical activity. Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity. 2006 (746) Nordic Council of Ministers: Copenhagen.
12. Mattisson I. Socioekonomiska skillnader i matvanor i Sverige. Livsmedelsverkets rapportserie 2016 (9), Livsmedelsverket: Uppsala.

Bilaga

Enkätfrågorna om matvanor i folkhälsoenkäten *Hälsa på lika villkor*, år 2016 och 2018.

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

