

Stadig mer grønt i kosten – men fortsatt for mye mettett fett

De siste ti årene har nordmenns frukt- og grøntinntak økt med omkring 20 prosent. I 2014 kjøpte vi seks prosent mer grønnsaker enn året før. Likevel er ikke gjennomsnittsnordmannen helt i mål – vi bør spise mer frukt og grønt, fisk og grove kornprodukter.

Tallene fremkommer i Helsedirektoratets «Utvikling i norsk kosthold», en årlig statusrapport og presentasjon av nordmenns matvaner i året som gikk. Rapporten gir også tall tilbake til 1950-tallet, og gir et bilde av hvilke trender som har preget det norske kostholdet over tid. Rapporten baseres på matforsyningsstatistikk, forbruksundersøkelser fra kostholds- og intervjuundersøkelser.



– Jevnt over forteller årets rapport om positive trender, sier divisjonsdirektør for folkehelse, Linda Granlund.

– Tallene for forbruk av grønnsaker er de høyeste vi noen gang har sett, så det er bra! Med det sagt, er vi ikke så opptatte av statistikkendringene fra år til år. Det virkelig interessante er å se utviklingen over tid, slik at vi kan se på hvilke trender som må endres i et folkehelseperspektiv. De siste ti årene har for eksempel forbruket av grønnsaker, frukt og bær økt med omkring 20 prosent. Det kan bidra til å minske risikoen for både hjerte- og karsykdommer og flere former for kreft.

Mer matoljer, men for mye mettett fett

Andelen mettett fett i kosten gikk gradvis ned fra 1970 til 1990, men økte igjen, og er nå vesentlig høyere enn det Helsedirektoratet anbefaler.

– Det er fint at vi spiser mer matolje til fordel for smør. Det gir en bedre balanse i kostens fettsyresammensetning. Vi ønsker i tillegg å se en enda

større dreining mot de magrere meieri- og kjøttproduktene, sier Granlund.

– Det er god dokumentasjon for at man kan redusere risikoen for hjerte-sykdom ved å bytte ut en del av det mettede fett med flerumettet fett. Dessverre spiser nordmenn en god del mer mettett fett enn anbefalt.

Fortsatt for lite fisk og for mye kjøtt

Inntak av fisk minsker risikoen for hjerte- og karsykdom. Derfor er det uheldig at vi i gjennomsnitt spiser omtrent dobbelt så mye kjøtt som fisk. Fiskeinntaket har heller ikke økt forrige år slik det gjorde året før. Forbruket av kjøtt har økt mye over lang tid, men det gikk noe ned i 2014. Forbruket har gått ned både for rødt og hvitt kjøtt det siste året.

– Vi ønsker at folk skal spise fisk til middag like ofte som de spiser kjøtt, sier Granlund. To-tre middager av hvert slag hver uke, sammen med grønnsaker, bønner, belgfrukter eller andre planteprodukter gir en bedre sammensetning av næringsstoffer.

Sosiale ulikheter en utfordring

Det er forskjeller i spisemønstre avhengig av utdanningslengde. Den delen av befolkningen med lengst utdanning spiser mer grønnsaker, frukt og bær, og oftere fisk enn den delen av befolkningen med kortere utdanning.

– Det er for store sosiale ulikheter i levevaner, og det gjelder også kostholdet vårt. En av våre store oppgaver er å redusere disse forskjellene. For oss i Helsedirektoratet betyr dette blant annet at vi jobber stadig mer bevisst med målrettede tiltak mot ulike grupper både i helsevesenet, i skole og barnehager og mot befolkningen generelt, og vi samarbeider stadig mer med matbransjen om tiltak for folkehelsen, sier Granlund.



Ingul anbefalte rapporten om utviklingen i norsk kosthold 2015. Den er akkurat publisert, og er tilgjengelig på Helsedirektoratets hjemmesider.