

som folk har oppholdt seg mye hjemme, med både hjemmekontor og hjemmeskole. Det har påvirket nordmenns matvaner, ifølge undersøkelsen fra forskningsinstituttet Nofima.

SIFO-forsker Annechen Bahr Bugge sier til NTB at de strenge koronatiltakene 12. mars førte til en ny virkelighet for alle, og også for nordmenns spisevaner. Først med hamstring av mel og gjær, og deretter satte smittevern hensyn en stopper for kantiner og buffeter.

– Stengte grenser og kantiner gjorde at dagligvaremarkedet økte salget sitt enormt, sier hun.

Mer tid hjemme har for mange betydning til å lage mat fra bunnen, til bollebaking og setting av surdeig.

Men samtidig som kvinner og personer i aldersgruppen 25 til 36 år sier at de har spist mindre prosessert mat, som pizza, pølser og ferdigretter, har 20 prosent i aldersgruppen 15 til 24 år spist mer av det.

Koronatiltakene har ført til mindre farting til og fra skole og jobb. Men mens hver fjerde familie med hjemmeboende barn tilbringer mer tid rundt matbordet sammen med familiemedlemmer, svarer én av fem uten barn at de oftere enn før spiser måltider foran skjermen.

Dette gjelder særlig unge voksne, hvor hver fjerde respondent svarer at de spiser mer foran skjermen.

– Enslige har alltid spist flere måltider foran skjermen. Men i koronatiden har familier som allerede er flinke til å kose seg med måltidene, kanskje blitt enda bedre. Vanene er forsterket, sier SIFO-forskeren.

Kvinnenes matvaner har endret seg mest under virusutbruddet. 42 prosent av kvinnene i undersøkelsen sier at de har bakt mer enn før, 36 prosent sier de oftere prøver ut nye oppskrifter, og 38 prosent sier at de koser seg mer med snacks og godteri.

Også menn har endret matvanene sine, men ikke i like stor grad som kvinnene, ifølge undersøkelsen.

Samtidig svarer sju av ti at de mener det er viktigere nå enn før å støtte norsk landbruk, norsk matproduksjon og selvforsyning.

– Det har vært økende interesse for norsk mat i årevis. På den ene siden handler dette om å støtte bonden og arbeidsplasser, men også om høy tillit til norsk mat. Dette har fått enda mer oppsving under koronaen, sier Bahr Bugge.

Kvinner og personer som bor på bygda, mener i større grad enn andre at dette er viktigere enn før.

### Nedgang i andre smittsomme sykdommer

Mellom 16. og 30. april ble 257 tilfeller av andre smittsomme sykdommer enn covid-19 meldt til Meldingssystem for smittsomme sykdommer (MSIS) ved Folkehelseinstituttet. Det var 61 prosent lavere enn i tilsvarende periode i 2019.

Spesielt etter innføring av tiltak for sosial distansering i begynnelsen av mars, var det nedgang i alle sykdomsgrupper

Nedgangen kan reflektere både trender i sykdomsforekomsten, effekten av distansering, lavere tilgang til helsetjenester og redusert diagnostisering.

«Aktuelt fra MSIS under covid-19-epidemien» oppsummerer utvalgte sykdomsgrupper under covid-19-epidemien, blant annet mage-tarminfeksjoner, vaksineførbare infeksjoner og antibiotikaresistens. Formålet med rapporten er å overvåke og dokumentere endringer, og å rette oppmerksomheten mot at covid-19-epidemien kan påvirke rapporteringen til MSIS.

### Nordmenn spiser mest frukt



Foto: Vynimages

Nordmenn er blant de ivrigste fruktspiserne i Europa.

Men kampanjene som skal få oss til å spise mer frukt og grønt, virker bare på kvinner, skriver forskning.no.

Kvinner og de med høy utdanning spiser mest frukt og grønt. Menn og de med lavere utdanning spiser mindre.

Ser man både på kjønn og skolegang, så spiser kvinner med lav utdanning like mye frukt som høyt utdannede menn.

Dette viser tall fra European Social Survey. Mer enn 37 000 deltagere fra 21 europeiske land har blitt spurt om hvor ofte de spiser frukt og grønnsaker.

Målet for forskerne var å se hvordan inntak av frukt og grønt varierer mellom kjønn, sosioøkonomiske klasser og geografi.

– Tidligere studier har hatt svakheter og tallene fra ulike land har ikke vært sammenlignbare. Men disse tallene er sammenlignbare, og vi kan stole på dem, sier professor Tonje Holte Stea ved Institutt for helse og sykepleievitenskap ved Universitetet i Agder (UiA).

De som spiser lite frukt og grønnsaker, har større risiko for å utvikle hjerte- og karsykdommer, kreft og diabetes type 2.

I tillegg vil det være mer bærekraftig for kloden om vi mennesker spiser mindre kjøtt og mer frukt og grønt.

– Hvor mye frukt og grønnsaker vi spiser, varierer veldig mellom de ulike europeiske landene. Særlig i Øst-Europa er inntaket betydelig lavere enn anbefalingene, sier Stea.

Det norske Helsedirektoratet anbefaler minst fem porsjoner av frukt, grønnsaker og bær hver dag.

Sammen med innbyggerne i Frankrike, Spania, Portugal og Storbritannia er nordmenn blant dem som spiser mest frukt i Europa.

De som er minst entusiastiske for frukt, finner vi i østeuropeiske land som Ungarn og Tsjekkia.

Tallene tyder på at inntaket er høyere i regioner som har lettere tilgang på frukt og grønt. Dette er land hvor disse matvarene dyrkes og er billige, eller hvor de har nasjonale frukt- og grøntkampanjer.

– I Norge og flere andre land har vi hatt kampanjer som Fem om dagen og gratis skolefrukt. Det kan forklare litt av fruktinntaket. Stea sier at disse statlige holdningskampanjene ser ut til å ha virket bedre på høyt utdannede kvinner. Hun mener det nå er viktig å jobbe for å nå lavt utdannede menn.