

## Utviklinga i norsk kosthald: Lite går rett veg



Foto: Yoy Images.

Forbruket av frukt og bær har gått ned med ni prosent de siste ti årene, og gikk også ned i 2022, skriver Helsedirektoratet i desember 2023.

Tal for matvareforbruket i 2022 viser at vi ikkje vil nå måla i nasjonal handlingsplan for betre kosthald. Forbruket av fisk og sjømat og frukt og bær har gått feil veg, og forbruket av grønnsaker, og grove kornprodukt har endra seg lite.

Tala kjem fram i den siste rapporten om utviklinga i norsk kosthald, Helsedirektoratet sin årlige tilstandsrapport over matvareforbruk i Noreg.

– Vi kan slå fast at vi ikkje har hatt ei ønskt utvikling i norsk kosthald dei seinaste åra, seier Linda Granlund, divisjonsdirektør i Helsedirektoratet, og legg til:

– Måla som blei sett i nasjonal handlingsplan for betre kosthald (2017–2023) om 20 prosent auke i forbruk av grove kornvarar, grønnsaker, frukt og bær og fisk er ikkje innan rekkevidde. Vi veit at kosthaldet er ein særleg viktig faktor for utvikling av sjukdom. Vi må nå sjå nøye på kva tiltak som skal til for å gjere det enklare for folk å ete i tråd med tilrådingene.

Det har vore ein stor auke i forbruket av grønnsaker over tid, men ikkje dei seinare åra. Dei siste ti åra (2012–2022) har forbruket auka med fem prosent, men forbruket gjekk ned i 2022. Forbruket av frukt og bær har gått ned med ni prosent dei siste ti åra, og gjekk også ned i 2022.

– Det synkende forbruket av frukt og bær er negativt for folkehelsa. Vi bør auke inntaket av både frukt, bær, grønnsaker og belgfrukter som bønner og linser. Vi veit at pris er ein viktig drivvar, og Helsedirektoratet har mange gonger føreslått at ein bør sjå på lågare skattar på sunn mat og høgare skattar og avgifter på usunn mat som et verkemiddel, sier Linda Granlund.

Denne rapporten gir oss også dei første dataa for matforsyninga i etterkant av Covid-19-pandemien. I fjor såg vi ein auke i forbruket av blant anna kjøtt, som delvis kan kome av mindre grensehandel under pandemien. I 2022 har vi sett ein nedgang i kjøttforbruket samanlikna med året før, men det er framleis høgare enn det var før pandemien.

Forbruket av fisk og sjømat har gått ned over tid, og gjekk også noko ned i 2022. Forbruket har gått ned med 13 prosent sidan 2015.

– Vi skulle gjerne ha sett at fleire valde å byte ut noko av det raude kjøtet med fisk og sjømat. Dette vil også ha god effekt på helsa, sidan kjøtt og spesielt bearbeidde kjøttprodukt er ein av de største kjeldene til metta feitt, noko vi ønsker at folk skal få i seg mindre av. Høgt inntak av metta feitt er ein av dei viktigaste risikofaktorane for utvikling av hjarte- og karsjukdomar, seier Granlund.

Tal frå undersøkinga Ungdata 2020–2022 viser at delen av barn og unge som et frukt eller grønnsaker dagleg er låg, og at ungdom frå familiar med høgare sosioøkonomisk status eter oftare grovt brød, grønnsaker og fisk enn ungdom frå familiar med lågare sosioøkonomisk status.

– Det er ei stor utfordring at ungdom i familiar med lågare utdanning og inntekt oppgir å ete mindre av det som er bra for dei. Vi må passe på at tiltak på samfunnsnivå kjem alle familiar til gode, slik at kosthaldet i seg sjølv ikkje bidrar til å oppretthalde sosiale helseskilnader, seier Granlund.

Dei fleste parameter går feil veg, sett opp mot måla, medan innhaldet av sukker i kosten er nærare målet på 11 energiprosent, og har halde seg på rundt 11 og 12 energiprosent sidan 2015.

Over tid har forbruket av grønnsaker, frukt og bær auka betydeleg, men ikkje dei seinare åra – og heller ikkje i 2022.

Forbruket av kjøtt har auka betydeleg over tid. Forbruket gjekk ned i 2022 etter ein auke under pandemien, men var framleis høgare enn i 2019. Fiskeforbruket har gått ned sidan 2015, og gjekk også noko ned i 2022. Sukkerforbruket har gått mykje ned i lang tid. Forbruket gjekk opp i 2021, men i 2022 var sukkerforbruket igjen nede på nær same nivå som i 2019.

Dette er dei første dataa for matforsyninga i etterkant av Covid-19-pandemien. Pandemien førte til betydeleg nedgang i grensehandelen i 2020 og 2021, og til auka ordinær import og auka nasjonal produksjon av ein del varer. Desse endringane bidro til høgare engrosforbruk av nokre varegrupper, som kjøtt og sukker. I 2022 har forbruket av desse varene justert seg ned igjen.

Tala frå matforsyningsstatistikken tydar på at vi ikkje når måla i nasjonal handlingsplan for betre kosthald (2017–2023) om 20 prosent auke i forbruk av grove kornvarar, grønnsaker, frukt og bær og fisk. For nokre matvaregrupper (frukt/bær og fisk) går utviklinga i feil retning. Innhaldet av metta feitt i kosten er langt frå målet, medan innhaldet av tilsett sukker er nærare målet.

Vurdert opp mot Helsedirektoratet sine kostråd og tilrådingar et vi for lite grønnsaker, frukt, bær, grove kornvarer og fisk. Vi får i oss for mykje metta feitt, sukker og salt og for lite kostfiber. Kostens innhald av feitt totalt, protein og karbohydrat er innanfor tilrådd nivå.

### Nokre hovedresultat:

**GRØNSAKER.** Stor auke i forbruket av grønnsaker over tid, men ikkje dei seinare åra. I perioden 2012–2022 har forbruket auka med 5 prosent, men forbruket gjekk ned i 2022. Det er langt frå målet i handlingsplanen om 20 prosent auka forbruk innan 2023.

**FRUKT OG BÆR:** Forbruket av frukt og bær har også auka betydeleg over tid. Dei siste ti åra har forbruket av frukt og bær gått ned med 9 prosent, og gjekk også ned

i 2022. Det er langt frå målet i handlingsplanen om 20 prosent auka forbruk innan 2023 – og utviklinga går i feil retning.

**KORNFORBRUK OG SAMMALA MEL:** Kornforbruket auka frå 1970 til midten av 2000-talet, men har sidan gått ned. Frå 2019 til 2020 var det ein auke, men i 2022 var forbruket igjen på same nivå som i 2019. Delen sammala mel frå norske møller har auka over tid, men gjekk ned i 2021 og halde seg på same nivå i 2022.

**FISK OG SJØMAT:** Framleis nedgang. Forbruket av fisk og sjømat har gått ned over tid, og gjekk også noko ned i 2022. Forbruket har gått ned med 13 prosent sidan 2015. Langt frå mål om 20 prosent auka forbruk innan 2023 – og utviklinga går i feil retning. Fiskeforbruket er vesentleg lågare enn kjøtforbruket.

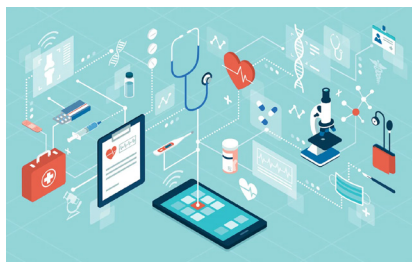
**KJØT.** Engrosforbruket av kjøt har auka betydeleg over tid. I perioden 2015–2019 gjekk forbruket av både kjøt totalt og raudt kjøt noko ned, medan forbruket av kvitt kjøt auka. Kjøtförbruket auka i 2021. I 2022 var det ein nedgang i kjøt totalt, raudt og kvitt kjøt, men forbruket var framleis høgare enn i 2019. Dersom anslag for grensehandel blir lagt til engrosforbruket, vil nedgangen i totalt kjøtförbruk frå 2021 til 2022 bli mindre.

**SUKKER:** Stor nedgang i engrosforbruket av sukker over tid, 17 prosent ned i perioden 2012–2022. Det auka frå 2019 til 2021, men i 2022 var sukkerforbruket igjen nede på nær same nivå som i 2019. Dersom anslaga for grensehandel blir lagt til engrosforbruket, vil det framleis vere ein nedgang i forbruket av sukker i 2022, og et lågare forbruk enn i 2019.

Tilsett sukker utgjorde ca. 11 energiprosent i 2019 og ca. 12 energiprosent

i 2020–2022. Med justering for grensehandel vil tilsett sukker utgjere ca. 12 energiprosent i heile perioden 2019–2022. Dette er høgare enn mål i handlingsplan (11 energiprosent) og høgare enn tilrådd (under 10 energiprosent).

**METTA FEITT:** Framleis ikkje nedgang for metta feitt. Sidan 2015 har innhaldet av metta feitt lege mellom 14 og 15 energiprosent, og utgjorde ca. 14 energiprosent i 2020–2022. Dette er vesentleg høgare enn tilrådd (under 10 energiprosent).



### Helsedirektoratet overtar e-helse

Helsedirektoratet har fått nye oppgaver innen digitalisering, utvikling av helseomsorgstjenester og folkehelsearbeid fra 1. januar.

Det skjer ved at Helsedirektoratet er slått sammen med Direktoratet for e-helse og overtar oppgaver fra Folkehelseinstituttet. Samtidig flyttes helseregistrene fra Helsedirektoratet til Folkehelseinstituttet, og det nye Direktoratet for medisinske produkter overtar ansvaret for legemiddelberedskap og områdene blod, celler og vev.

Digitaliseringsarbeidet som har vært utført i Direktoratet for e-helse, fortsetter nå i Helsedirektoratet. Mariann Hornnes, tidligere direktør i Direktoratet for e-helse, blir assisterende helsedirektør med særskilt ansvar for e-helse.

Bakgrunnen for endringene er at regjeringen i mai 2023 besluttet å omorganisere Helsedirektoratet, Direktoratet for e-helse, Folkehelseinstituttet og Statens legemiddelverk.

Omorganiseringen skal gi mer avklarte roller og fordeling av ansvar mellom de ulike etatene. Målet til regjeringen er at endringene samlet sett skal gi bedre støtte til kommunal sektor, bedre utnyttelse av helsedata, tettere kobling mellom digitaliseringsarbeidet og tjenesteutviklingen samt styrket helseberedskap.

Det nye Helsedirektoratet vil ha til sammen rundt 850 medarbeidere fordelt på kontorer i Oslo (ca. 750), Trondheim (ca. 100) og Ålesund (5).

### Tidende har som mål

- Å være et organ for odontologisk etterutdanning som bidrar til tannlegenenes faglige vedlikehold og fornyelse
- Å bidra til odontologisk forskning og utvikling av faget
- Å bringe aktuelt stoff og nyheter fra tannhelsefeltet og områder som ligger nær dette feltet
- Å fremme debatt innenfor temaer som engasjerer tannlegene og andre som har sitt virke innenfor og tilknyttet tannhelsefeltet
- Å være medlemsblad for Den norske tannlegeforening

Tannlege  
Spesialistene

Tlf. 22 20 50 50  
post@tannspes.no  
www.tannspes.no



**HENVISNINGSKLINIKK  
I OSLO**

KARL IVER HANVOLD - Oral- og kjevekirurg  
RAGNAR BJERING - Kjeveortoped PhD  
BJØRN EINAR DAHL - Protetiker PhD  
ANDERS VALNES - Kjeve- og ansiktsradiolog  
BANO SINGH - Tannlege PhD, smak og lukt