

Mange har god helse, men økonomiske vansker gir økte belastninger



Foto: Vifimages

De fleste voksne i Norge har god helse og høy livstilfredshet, skriver Folkehelseinstituttet (FHI). Samtidig viser resultatene fra Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025 at flere rapporterer om søvnvansker, psykiske plager og mindre støtte fra andre. Dette gjelder særlig i gruppene som oppgir å ha økonomiske utfordringer.

Nesten tre av fire voksne i Norge vurderer sin egen helse som god eller svært god, og tilfredsheten med livet er fortsatt høy. Undersøkelsen viser samtidig en mindre gunstig utvikling på flere sentrale områder sammenliknet med pilotundersøkelsen fra 2020. Dette gjelder blant annet psykiske plager, søvnvansker, sosial støtte og økonomiske vansker.

– Flere i yrkesaktiv alder rapporterer om psykiske plager og søvnvansker sammenliknet med 2020, samtidig som færre oppgir å ha høy grad av sosial støtte. Det gjelder særlig aldersgruppene 30 til 59 år, sier Guri Rørtveit, direktør ved Folkehelseinstituttet.

I 2025 oppga 73 prosent av de voksne at de har god eller svært god helse. Livstilfredsheten var 7,2 på en skala fra 0 til 10. Samtidig hadde 29 prosent psykiske plager, 14 prosent rapporterte søvnproblemer som tilsvarende kroniske søvnvansker, 12 prosent rapporterte høy grad av ensomhet, og kun 31 prosent oppga høy grad av sosial støtte.

Endringene fra 2020 til 2025 er tydeligst blant voksne i aldersgruppene 30–44 og 45–59 år. For psykiske plager og søvnvansker er nivået blant de yngste voksne fortsatt høyt, men stabilt, mens i aldersgruppen 30–59 år har andelen med slike plager økt. Færre i denne aldersgruppen oppgir at de har god støtte fra familie, venner og nær-

miljø enn i 2020. Ensomhet er samlet sett en stabil faktor, men øker blant 30–44-åringene.

Andelen som opplever at det er vanskelig å få pengene til å strekke til har økt fra 16 til 22 prosent. Økningen gjelder både kvinner og menn, og den sees i alle aldersgrupper. Personer som oppgir økonomiske vansker, rapporterer oftere om psykisk belastning, mer søvnproblemer, lavere livstilfredshet, mindre sosial støtte og mer ensomhet, og de kommer dårligere ut på flere viktige helseindikatorer.

Tre av ti i alderen 18 til 44 år opplever at det er vanskelig å få pengene til å strekke til i hverdagen, og denne andelen har også økt blant 45–59-åringene.

– Økt økonomisk press kan være en viktig del av forklaringen på at flere i yrkesaktiv alder rapporterer psykiske plager og søvnvansker, særlig i livsfaser med store forpliktelser, sier Rørtveit.

Rapporten understreker at sammenligninger mellom 2020 og 2025 kan reflektere både reelle endringer i befolkningen og metodeforskjeller mellom undersøkelsene, blant annet fordi pilotundersøkelsen ble gjennomført under pandemien og fordi design og vekting ikke er helt identiske i de to undersøkelsene.

Flere søker odontologistudiet



Foto: UiB

Samordna opptak sine tall for søkere til høyere utdanning viser at søkere til odontologistudiet øker fra 2025 til 2026. Søkertallene ligger likevel under det foreløpige toppåret 2021. Andelen kvinnelige førstevalgssøkere øker mye.

I 2025 og 2026 økte antall søkere til odontologi fra 1 029 til 1 040 ved UiT, fra 1 079 til 1 274 ved UiB og fra 1 155 til 1 367 ved UiO.

Totalt søkte 3 681 seg inn på odontologistudiet i 2026, mens antallet i 2021 var 3 898.

Mens førstevalgssøkere til odontologi ved UiB og UiO økte fra henholdsvis 208 til 240 og fra 278 til 353, er det nedgang i antall førstevalgssøkere til odontologi ved UiT, fra 194 til 165.

Totalt har de tre studiestedene 163 studie-plasser (UiO: 65, UiB: 48 og UiT: 50. Andelen kvinnelige førstegangssøkere til disse plassene øker fra 80,8 prosent til 81,7 prosent i Bergen, fra 73,7 til 77,6 prosent i Tromsø og fra 77,3 til 82,4 prosent i Oslo.

I gjennomsnitt øker andelen kvinnelige førstevalgssøkere fra 77,3 til 80,8 prosent fra 2025 til 2026. Medisinstudiet ved alle landets læresteder har til sammenligning en andel kvinnelige førstevalgssøkere på 74,1 prosent.

Nordmenn spiser fortsatt for life sunt

Nordmenn kjøper mindre rødt kjøtt og fisk enn før pandemien, mens økningen i frukt og grønt er liten. Det viser nye tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB), publisert i slutten av april.



Foto: Vifimages

Sammenlignet med 2019 kjøpte hver nordmann i 2025 rundt 2,5 kilo mindre rødt kjøtt og litt over ett kilo mindre fisk og sjømat. Samtidig økte kjøpet av frukt og grønnsaker med bare 0,4 kilo per person.

Tallene får oppmerksomhet fordi de tyder på at kostholdet ikke nødvendigvis blir sunnere, selv om kjøttforbruket går ned. Helsedirektoratet anbefaler både mer fisk og mer grønt i kosten, men utviklingen går sakte.

SSB peker på prisvekst som en mulig forklaring. Fisk, frukt og grønnsaker er blitt betydelig dyrere de siste årene, og mange husholdninger har fått strammere økonomi.

En tydelig trend er at sukkerfri brus fortsetter å øke kraftig. Nordmenn kjøper nå mer enn dobbelt så mye sukkerfri brus som sukkerholdig brus.

Myndighetene er særlig bekymret for at fiskekonsumet fortsetter å gå ned. Regjeringen har nylig varslet tiltak for å få flere til å spise sjømat.