

Utviklingen i norsk kosthold 2023

Først publisert: 06. desember 2023

Siste faglige endring: 06. desember 2023

Innhold

1. Forord	3
2. Sammendrag	4
3. Innledning	9
4. Matvareforbruk	11
5. Kostens innhold av energi og næringsstoffer	28
6. Holdninger, kunnskap og samarbeid	37
7. Status for mål i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold ...	42
8. Om datagrunnlaget	44
9. PDF av rapporten	49

Forord

Helsedirektoratet jobber for å fremme god helse i hele befolkningen, og å gjøre det enklere å ta sunne valg. Å følge med på utviklingen i befolkningens kosthold er en viktig del av dette ansvaret.

Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet gir et godt grunnlag for god helse og redusert risiko for ikke-smittsomme sykdommer.

Tiltakene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017—2023) skal bidra til sunt kosthold og måltidsglede. Det er satt mål for endringer i kostholdet, og status for disse følges i denne årlige rapporten.

Denne rapporten presenterer de nyeste tallene for landets matforsyning til og med 2022.

Tallmaterialet er bearbeidet for Helsedirektoratet av Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO) og Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo (UiO). Rapporten er utarbeidet av Helsedirektoratet ved Britt Lande, Lars Johansson og Thea Nørgaard Breili. Takk til Mads Svennerud, Yujie Qi Wenstøp, Erik Bøe og Lars Johan Rustad, NIBIO, og Anne Marte Wetting Johansen, Avdeling for ernæringsvitenskap UiO, for godt samarbeid.

Oslo, desember 2023

Linda Granlund
Divisjonsdirektør

Sammendrag

Dataene for landets matforsyning viser positive og negative trekk ved kostholdet i 2022 og i utviklingen over tid. Årets rapport gir de første tallene for engrosforbruket av matvarer i etterkant av covid-19-pandemien.

Pandemien førte til betydelig nedgang i grensehandelen i 2020 og 2021, og til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en del varer. Disse endringene bidro til høyere engrosforbruk av noen varegrupper, som kjøtt og sukker. I 2022 har engrosforbruket av disse varene justert seg ned igjen.

Rapporten viser utviklingen i kostholdet ut fra årlige tall for landets matforsyning fra 1950-tallet og fram til og med 2022. Rapporten inkluderer også data fra forbruks-, kostholds- og intervjuundersøkelser.

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport og produksjon. De viser matmengdene som står til rådighet for hele befolkningen på engrosnivå (engrosforbruk). Matvareforbruk på engrosnivå skiller seg fra forbruk på husholdningsnivå, som måles i forbruksundersøkelsene, og inntak som måles i kostholdsundersøkelsene.

Tabell Matvareforbruk

Matvareforbruk på engrosnivå¹. Kilo per person per år

	2012	2015	2019	2021	2022*
Korn, som mel (inkl. ris)	82,2	82,3	81,0	82,3	81,2
Grønnsaker	73,9	76,9	81,2	81,3	77,6
Frukt og bær	88,7	90,1	84,9	84,8	80,9
Matpoteter	26,3	18,9	15,4	20,2	17,5
Poteter til potetprodukter	25,9	25,0	28,0	27,2	28,3
Kjøtt og kjøttbiprodukt	73,1	73,9	72,3	79,1	74,3
rødt kjøtt	50	51,2	48,3	53	49,1
hvitt kjøtt	18,5	18,3	20,1	21,9	21,5
Fisk (hel urenset, rund vekt)	35,4	35,8	32,1	31,6	31,0
Egg	12,6	12,8	13,5	13,4	13,3
Helmelk	18,8	17,7	16,8	15,7	15,2
Lettmelk, skummet melk	79,1	73,2	63,8	62,5	57,9
Yoghurt	9,1	10,3	9,7	10,9	10,7
Fløte, rømme	7,7	7,4	7,0	7,9	7,8
Ost	17,1	18,5	18,3	20,0	18,8
Smør	3,6	3,3	3,6	3,5	3,2
Margarin	8,2	8,4	7,6	8,0	7,6
Sukker	29,0	27,0	23,9	26,1	24,1

* Foreløpige tall.

¹ Grensehandel er ikke inkludert.





Mindre korn over tid Engrosforbruket av korn økte fra 1970 til midten av 2000-tallet, men har siden gått ned. Kornforbruket økte i 2020, men var i 2022 igjen på samme nivå som i 2019. Andelen sammalt mel fra norske møller har økt over tid, men gikk ned i 2021 og holdt seg på samme nivå i 2022.



Noe mer grønnsaker og mindre frukt siste ti år Over tid har forbruket av grønnsaker, frukt og bær økt betydelig, men ikke de senere årene. De siste ti årene har forbruket av grønnsaker økt med 5 prosent, men forbruket gikk ned i 2022. Forbruket av frukt og bær har gått ned med 9 prosent de siste ti årene, og gikk også ned i 2022.



Mer bearbeidede poteter enn matpoteter Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid. Bearbeidede poteter har utgjort over halvparten av det totale potetforbruket på engrosnivå siden begynnelsen av 2000-tallet. I 2022 gikk forbruket av matpoteter ned, mens poteter til bearbeiding økte.



Fortsatt mindre fisk og sjømat Forbruket av fisk og sjømat har gått ned over tid, og gikk også noe ned i 2022. Forbruket av fisk og sjømat var 13 prosent lavere i 2022 enn i 2015, og betydelig lavere enn kjøttforbruket.



Mer kjøtt over tid Engrosforbruket av kjøtt har økt betydelig over tid. I perioden 2015–2019 gikk totalt kjøttforbruk noe ned, men det økte i 2021. I 2022 var det en nedgang i kjøttforbruket (kjøtt totalt, rødt kjøtt og hvitt kjøtt), men forbruket var fortsatt høyere enn i 2019.



Mindre melk og mer ost over tid Forbruket av melk har gått betydelig ned over tid, og gikk også ned i 2022. Det har vært en overgang fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. Forbruket av yoghurt har økt over tid,

men gikk noe ned i 2022. Forbruket av ost har økt betydelig over tid, men det var en nedgang i 2022. Forbruket av fløte, inkludert rømme gikk noe ned i 2022, men var fortsatt høyere enn i 2019.



Smør og margarinForbruket av smør gikk ned i 2022. Margarinforbruket har gått mye ned over tid, og gikk også ned i 2022.

Tabell Næringsstoffinnhold

Fett, protein og karbohydrat som andel av kostens energiinnhold (energiprosent, E%) ifølge matforsyningsstatistikken¹

Næringsstoffer	Anbefalt	2010	2015	2019	2021	2022*
Fett, E %	25-40	35	37	38	37	37
Mettede fettsyrer, E %	< 10	15	14	15	14	14
Flerumettede fettsyrer, E %	5-10	5	6	6	6	6
Protein, E %	10-20	15	15	15	16	16
Karbohydrat, E %	45-60	48	47	45	45	45
Tilsatt sukker, E %	< 10	14	12	11	12	12

*Foreløpige tall.

¹ Grensehandel er ikke inkludert.



Mer mettet fett enn anbefaltFra 2010 til 2015 økte fettinnholdet i kosten fra 35 til 37 prosent av energiinnholdet (energiprosent), og har siden holdt seg på det nivået. Innholdet av mettet fett har ligget mellom 14 og 15 energiprosent siden 2015, og utgjorde 14 energiprosent i 2022. Dette er betydelig høyere enn anbefalt.



Protein, karbohydrat og kostfiberKostens proteininnhold holdt seg på 15 energiprosent i perioden 2010–2020, men økte til 16 energiprosent i 2021 og holdt seg på samme nivå i 2022. I samme tidsperiode har kostens karbohydratinhold gått ned fra 48 til 45 energiprosent. Kostens fiberinnhold har økt fra 2,2 til 2,6 gram per MJ siden 2010, men er fortsatt lavere enn anbefalt.



Mindre sukker over tidI perioden 1999–2019 gikk engrosforbruket av sukker ned fra 44 til 24 kilo per person per år. Fra 2019 til 2021 var det en økning, men i 2022 gikk sukkerforbruket ned igjen, og til nær samme nivå som i 2019. Dersom anslag for grensehandel legges til engrosforbruket, vil det fortsatt være en nedgang i sukkerforbruket i 2022, og et lavere forbruk enn i 2019.

Kostens innhold av tilsatt sukker utgjorde 11 energiprosent i 2019 og 12 energiprosent i 2020–2022. Dette er høyere enn anbefalt. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil tilsatt sukker utgjøre 12 energiprosent i hele perioden 2019–2022.



Mer salt enn anbefalt Basert på tidligere data fra 2015–2016 og nye fra 2017–19 er gjennomsnittlig saltinntak omtrent 10-11 gram per dag for menn og ca. 8 gram hos kvinner. Dette er betydelig høyere enn anbefalt.

Mange spedbarn får morsmelk, men andelen bør øke

En stor andel av spedbarna i Norge får morsmelk, men for en kortere periode enn anbefalt. Basert på data fra 2018–2019 er det beregnet at mødre i Norge til sammen produserer ca. 10,1 millioner liter morsmelk per år.

Ulikheter i kostholdet

Det er en rekke forskjeller i kostholdet etter kjønn, utdanning og sosioøkonomisk status. For eksempel spiser kvinner i gjennomsnitt mer frukt og bær og mindre kjøtt enn menn. Barn og unge fra familier med høyere sosioøkonomisk status spiser oftere grovt brød, grønnsaker og fisk enn de fra familier med lavere sosioøkonomisk status.



Tillit og kjennskap til kostrådene

Tilliten til kostrådene er høy. I 2023 svarer 72 prosent at de har ganske/svært stor tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god. Eksempelvis kjenner om lag tre av fire til kostrådene om frukt og grønt, fisk og om grove kornprodukter.

Kjennskapen til Nøkkelhullet holder seg stabilt høy, og er på 95 prosent i 2023. Tilliten til merkeordningen er god, og 46 prosent synes at Nøkkelhullet gjør det enklere å velge sunnere.

Når vi målene i handlingsplanen for bedre kosthold?

Tallene fra matforsyningsstatistikken for 2022 tyder på at vi ikke når målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold om 20 prosent økning i forbruk av grove kornvarer, grønnsaker, frukt og bær og fisk. For noen matvaregrupper går utviklingen i feil retning. Målene om reduksjon i mettet fett og tilsatt sukker er ikke nådd. Kostens innhold av mettet fett er langt fra målet, mens innholdet av tilsatt sukker er nærmere målet.

Tallmaterialet viser noen positive trekk, men kostholdet i Norge har fortsatt klare svakheter. Dette øker risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

Helsedirektoratet arbeider for

- økt forbruk av grønnsaker
- økt forbruk av frukt og bær
- økt forbruk av fullkorn og grove kornprodukter
- økt forbruk av fisk og sjømat
- vridning i forbruket fra fete meieriprodukter til magre
- vridning i forbruket fra fete potetprodukter til matpoteter
- nedgang i forbruket av spise fett, og vridning i forbruket til myk margarin og matolje
- begrenset forbruk av bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- redusert inntak av mettet fett, sukker og salt
- flere spedbarn fullammes og ammes

Innledning

Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre, og kan bidra til å redusere risikoen for ikke-smittsomme sykdommer.

Et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død, både i Norge og i resten av verden. Norge følger opp Verdens helseorganisasjons (WHO) mål om å redusere forekomsten av for tidlig død av kreft, hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og kols med 25 prosent innen 2025. Dette målet er forlenget til en tredjedels nedgang innen 2030 i FNs bærekraftsmål.



I juni 2023 ble de [nordiske ernæringsanbefalingene \(NNR 2023\)](#) lansert. Dette er en omfattende kunnskapsoppsummering som har inkludert flere hundre eksperter på kosthold, helse, klima og miljø. NNR 2023 danner kunnskapsgrunnlaget for de nasjonale kostrådene i alle de nordiske og baltiske landene.

NNR 2023 er den mest oppdaterte kunnskapsoppsummeringen vi har på sammenhengen mellom kosthold og helse. NNR 2023 viser også at det er en tydelig sammenheng mellom et kosthold som er bra for helsen, og et kosthold med lav miljømessig påvirkning. Dette ser vi også i Miljødirektoratets rapport [Klimatiltak i Norge mot 2030](#). Her trekker Miljødirektoratet frem et forbruk i tråd med gjeldende nasjonale kostråd, som det tredje største klimatiltaket med størst potensial for utslippsreduksjoner frem mot 2030.

Helsedirektoratet skal på bakgrunn av NNR 2023 revidere de norske kostrådene. Disse skal etter planen være klare sommeren 2024. De nye kostrådene skal baseres på sammenhengen mellom kosthold og helse. Klima- og miljømessig påvirkning av ulike matvaregrupper vil bli omtalt.

Datagrunnlaget

Utviklingen i norsk kosthold bygger hovedsakelig på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2022, samt data over omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2022.

I tillegg er det inkludert data fra Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelser, de nasjonale kostholdsundersøkelsene, Helsevaner blant skolelever (HEVAS), Ungdata, Den nasjonale folkehelseundersøkelsen, samt årlige undersøkelser om holdninger og kjennskap til Helsedirektoratets kostråd. Norkost 4 som gjennomføres i 2022–23 vil gi oppdaterte tall for inntak av matvarer og næringsstoffer.

Se mer i kapittelet [Om datagrunnlaget](#).

Mål for endring i kostholdet

I rapporten sees utviklingen i kostholdet bl.a. opp mot de kvantitative målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) (regjeringen.no). Det er satt mål om å øke forbruket av grønnsaker, frukt og bær, grove kornvarer og fisk med 20 prosent innen 2023. Det er også mål om reduksjon i kostens innhold av mettet fett, tilsatt sukker og salt. Startpunktet for endringene er 2015. Matforsyningsstatistikken er hovedkilden for å måle endringene. Se mer i kapittelet om [Status for mål i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold](#).

I handlingsplanen er det videre mål om amming, fullamming og om endring i barn og unges kosthold. Det er mål om å øke andelen av befolkningen som har kjennskap til og som følger Helsedirektoratets kostråd. Det er også et generelt mål om å redusere forskjeller i kosthold mellom ulike sosioøkonomiske grupper.

Covid-19-pandemien

Årets rapport gir de første tallene for engrosforbruket av matvarer i etterkant av covid-19-pandemien. Tiltak for å begrense smittespredning under pandemien påvirket matforsyningen både i 2020 og 2021. Stengte grenser førte til kraftig reduksjon av grensehandelen. Dette førte igjen til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en del matvarer. Tiltakene førte også til økt bruk av hjemmekontor, begrensning av sosial kontakt og stenging av serveringssteder, noe som påvirket hvor vi spiste og hva vi kjøpte av mat og drikke. Tallene for 2022 tyder på at grensehandelen har tatt seg delvis opp, samtidig som ordinær import og nasjonal produksjon har gått noe ned. Fordi 2020 og 2021 var spesielle år pga. pandemien, sees det også på endring i engrosforbruket fra 2019 til 2022 i rapporten.

Matvareforbruk

Forbruket av ulike matvarer kan endre seg betydelig over tid, men endrer seg som regel lite fra år til år. I denne rapporten brukes hovedsakelig matforsyningsstatistikk til å beskrive utviklingen i matvareforbruket over tid, mens de nasjonale kostholdsundersøkelsene beskriver inntaket av matvarer i grupper av befolkningen.

Matforsyningsstatistikken er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Tallene viser mengden av matvarer som tilføres markedet fra produsent til første ledd på mottakersiden, som grossist, detaljist eller ved direkte salg. Matforsyningsstatistikken viser matmengdene som står til rådighet for hele befolkningen på engrosnivå (engrosforbruk). Matvareforbruk på engrosnivå skiller seg fra forbruk på husholdningsnivå, som måles i forbruksundersøkelsene, og inntak som måles i kostholdsundersøkelsene.

Tallene for engrosforbruk i 2022 er foreløpige, og det kan bli justeringer i neste års rapport. Mer informasjon om datagrunnlaget gis [her](#) og i den detaljerte utgaven av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2023 (helsedirektoratet.no).

Tabell 1 gir oversikt over matvareforbruk på engrosnivå 1953–2022. Tabell 2 gir oversikt over mengde fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning 2003–2022.

Tabell 1

Matvareforbruk på engrosnivå¹. Kilo per person per år.

	1953-55	1979	1989	1999	2000	2009	2010	2012	2015	2017	2019	2020	202
Korn, som mel (ekskl. ris)	97,2	75,1	76,4	82,9	81,3	81,5	81,0	77,8	77,3	77,3	76,2	79,8	77
Ris	1,5	2,5	3,1	3,6	3,7	4,8	4,9	4,4	5,0	4,8	4,8	5,8	4,5
Matpoteter	92,5	62,6	50,3	32,0	32,4	21,1	21,9	26,3	18,9	16,3	15,4	21,3	20
Poteter til bearbeiding ²		11,3	21,3	27,0	24,6	28,0	29,4	25,9	25,0	28,1	28,0	28,8	27
Sukker, honning o.l.	40,1	44,7	40,5	43,8	42,8	31,9	30,9	29,0	27,0	25,4	23,9	25,8	26
Erter, nøtter o.l. ³			4,7	6,3	6,7	8,7	8,9	8,9	9,3	9,6	9,2	8,8	10
Kakao og kakaoprodukter			3,9	3,1	3,7	6,0	6,3	6,3	6,2	6,2	5,7	6,3	6,7
Grønnsaker	35,4	46,4	53,1	60,6	59,3	68,5	71,9	73,9	76,9	78,4	81,2	81,9	81
Frukt og bær	41,2	76,0	78,6	68,7	69,3	89,6	88,1	88,7	90,1	88,8	84,9	83,5	84
Kjøtt ⁴	33,3	51,1	49,7	59,6	60,6	69,3	68,5	70,4	71,3	71,4	69,9	72,3	76
Kjøttbiprodukter ⁵	2,4	3,2	3,1	3,3	3,1	2,9	2,9	2,7	2,7	2,2	2,3	2,4	2,4
Egg	7,4	10,8	11,6	10,8	10,4	11,9	11,9	12,6	12,8	13,1	13,5	13,6	13
Helmelk	194,5	160,1	63,6	32,4	30,3	20,3	19,9	18,8	17,7	17,0	16,8	16,3	15
Lettmelk			79,2	72,6	60,0	51,9	50,4	46,7	40,2	36,8	33,8	33,9	32
Mager melk ⁶	10,0	26,3	32,2	22,2	31,8	33,3	33,0	32,4	33,0	29,5	30,0	31,0	30
Yoghurt				6,8	6,9	9,2	9,1	9,1	10,3	10,1	9,7	10,9	10
Konserverte melkeprodukter	3,2	14,5	18,5	19,8	21,4	31,0	32,4	31,4	23,4	25,1	22,8	25,6	30

Fløte, rømme (som 38% fett)	5,0	6,6	6,9	6,5	6,5	6,8	6,9	7,7	7,4	7,2	7,0	8,3	7,9
Ost	8,0	12,0	13,2	14,5	14,5	16,8	16,9	17,1	18,5	18,1	18,3	19,6	20
Smør, inkl. smør i margarin	3,8	5,4	3,4	3,3	3,3	2,9	3,0	3,6	3,3	3,5	3,6	3,7	3,5
Margarin	24,2	15,3	13,0	12,1	11,1	9,0	8,6	8,2	8,4	8,3	7,6	8,1	8,0
-herav lettmargin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,5	2,3	2,0	2,4	2,4	1,1	1,1	1,2
Annet fett	3,8	4,9	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Folkemengde 1000 stk.	3394	4073	4227	4462	4491	4829	4889	5019	5190	5277	5348	5379	5400

* Foreløpige tall.

¹ Grensehandel er ikke inkludert i engrostallene. Det er foretatt en rekke revisjoner i tallseriene for flere matvaregrupper siden 1950-årene, se detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2023. Data for fisk og sjømat er vist i tabell 2.

² Potetprodukter er omregnet til matpoteter, f.o.m. 1989.

³ Inkluderer tørre erter, bønner, linser og andre belgvekster, nøtter, peanøtter og oljeholdige frø og frukter.

⁴ Ekskl. kjøttbiprodukter og grensehandel, inkl. hval og vilt.

⁵ Metoden for beregning av mengde kjøttbiprodukter er endret f.o.m. 2002.

⁶ Omfatter skummet melk og lettmeik med høyst 0,7 % fett.

Tabell 2

Fisk og sjømat. Mengde omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning¹.

Kilo per person per år.

	2003	2005	2009	2010	2012	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022*
Produktvekt	21,2	21,0	21,2	20,9	21,6	21,4	20,7	19,7	19,4	19,4	19,3	19,4	18,8
Filetvekt	13,4	13,7	14,0	13,8	14,7	14,9	14,4	13,6	13,4	13,5	13,2	13,3	13,1
Hel urenset	32,9	33,8	34,1	33,8	35,4	35,8	34,6	32,7	32,1	32,1	31,4	31,6	31,0

* Foreløpige tall.

¹ Produktvekt: Mengden fisk og sjømat i den form de er anskaffet. Filetvekt: Produktvekt omregnet til filet. Hel urenset: Produktvekt omregnet til hel urenset fisk (rund vekt).

Matforsyningsstatistikk og grensehandel

Privat grensehandel av matvarer er ikke inkludert i tallene for engrosforbruk. NIBIO har beregnet grove anslag for grensehandel av korn- og melvarer, kjøtt, meierivarer, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus. [Se omtale her](#). Grensehandelen var langt lavere i 2020 og 2021 enn før pandemien. Grensehandelen tok seg opp i 2022, men var fortsatt lavere enn i 2019.

Anslagene for grensehandel er illustrert i figurene for korn, kjøtt og sukker.

Korn

Engrosforbruket av korn økte fra 1970 til midten av 2000-tallet, men har siden gått ned (Figur 1). Fra 2019 til 2020 var det en økning, men i 2021 og 2022 gikk kornforbruket noe ned igjen og var i 2022 på samme nivå som i 2019. Forbruket av ris økte fram til begynnelsen av 2000-tallet, og har siden forandret seg lite.

Figur 1

Engrosforbruket av korn er omregnet til mel. Med korn menes her både matkorn, mel, bakervarer, ris og mel/stivelseprodukter av mais som anvendes til mat.

I 2022 utgjorde salget av matmel fra norske møller, inkludert importert mel og korn, 59 prosent av det totale engrosforbruket av mel. Nettoimport av bearbeidede kornprodukter (omregnet til mel) utgjorde 34 prosent. Det resterende var ris og maisprodukter.

Det mangler tall for totalt forbruk av grove kornvarer, men andelen sammalt mel fra norske møller kan gi noe indikasjon. Andelen sammalt mel (sammalt hvete og rug, kli til mat, byggryn, havregryn og havremel) fra norske møller økte fra 19 prosent i 2009 til 25 prosent i 2015. Siden 2015 har andelen ligget mellom 24 og 27 prosent. Fra 2020 til 2021 gikk andelen sammalt mel ned fra 26 til 24 prosent og holdt seg på samme nivå også i 2022. Samlet andel sammalt mel kan ikke anslås fordi det mangler opplysninger om sammalt mel i importerte bearbeidede kornprodukter.



Helsedirektoratet anbefaler at inntaket av grove kornprodukter til sammen bør gi 70–90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag. [bruk av grove kornvarer innen 2023.](#)

Status Andelen sammalt mel er lite endret siden 2015. Unge og voksne var gjennomsnittlig daglig inntak av 50 gram blant 13-åringer (Ungkost 2015–16), ca. 50 gram blant kvinner og 70 gram blant menn (Ungkost 2010–11).

Kostråd Helsedirektoratet anbefaler å spise grove kornprodukter hver dag.

I undersøkelsen Ungdata 2020–2022 blant elever i ungdomsskolen og videregående skole var det 24 prosent som oppga å daglig spise grovt brød eller grove rundstykker (hver dag/flere ganger daglig), mens

21 prosent spiste dette sjeldnere enn en gang i uken eller aldri. Det var en sosial gradient i andel som daglig spiste grovt brød eller grove rundstykker, og andelen var nesten dobbelt så stor for ungdom fra familier med høyest sosioøkonomisk status sammenlignet med ungdom fra familier med lavest sosioøkonomisk status (Figur 2).

Figur 2

Grønnsaker, frukt og bær

Over tid har forbruket av grønnsaker, frukt og bær økt betydelig, men ikke de senere årene (Figur 3). De siste ti årene har forbruket av grønnsaker økt med 5 prosent, men forbruket gikk ned i 2022. Forbruket av frukt og bær har gått ned med 9 prosent de siste ti årene, og gikk også ned i 2022.

Figur 3

Merk at fra 1999 ble anslaget for produksjon av frukt og bær i villahager og for skogsbær tatt ut av engrostallene. Dette førte til brudd i tallserien, og betydelig lavere tall enn årene før.

Gulrot, løk, tomat og salat er grønnsakslagene med høyest forbruk de siste ti årene. Bananer, ulike typer sitrusfrukter og epler er fruktslagene med høyest forbruk. Mesteparten av frukten og bærene som omsettes i Norge er importert. Epler og jordbær utgjør hovedvekten av det som produseres av frukt og bær i Norge.



Fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær tilsvarer et totalt inntak på ca. 500 gram per dag. Halvparten av fem om dagen bør være grønnsaker. [nen 2023.](#)

StatusForbruket av grønnsaker er lite endret siden 2015, mens forbruket av frukt og bær har gått ned med 10 prosent. dag.

Ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene (Ungkost 2015–16 og Norkost 2010–11) var gjennomsnittlig daglig inntak av grønnsaker, frukt og bær betydelig lavere enn anbefalt både blant unge og voksne.

Andelen barn og unge som spiser frukt eller grønnsaker daglig er lav. Dette viser tall fra undersøkelsen Ungdata 2020–2022 og undersøkelsen Helsevaner blant skoleelever (HEVAS) 2022.

I Ungdata-undersøkelsen fra 2020–2022 blant elever i ungdomsskolen og videregående skole var det 23 prosent som daglig (hver dag/flere ganger daglig) spiste frukt og bær, og 25 prosent som daglig spiste grønnsaker.

Blant skoleelever på 6., 8. og 10. klassetrinn (11, 13 og 15 år) var andelen som spiste frukt minst en gang om dagen 34 prosent i snitt for gutter og jenter, og andelen som spiste grønnsaker minst en gang om dagen var 36 prosent, ifølge HEVAS 2022. Andelen som daglig spiste frukt eller grønnsaker var høyest blant de yngste jentene (Figur 4). Blant guttene gikk andelen som daglig spiste frukt tydelig ned med økende alder.

Figur 4

Fra 2014 til 2022 var det ifølge HEVAS en nedgang i andelen 15-åringer som daglig spiste frukt, fra 36 til 28 prosent i snitt for gutter og jenter, og noe økning i andelen som daglig spiste grønnsaker, fra 32 til 35 prosent (Figur 5). I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om å øke andelen 15-åringer som daglig spiser grønnsaker, frukt og bær med 50 prosent innen 2023. Endringene ifølge HEVAS tilsvarer 22 prosent nedgang i andelen for daglig frukt og 10 prosent økning i andelen for daglig grønnsaker.

Figur 5

Ifølge HEVAS var det forskjell i andel elever (11, 13 og 15 år) som spiser grønnsaker minst fem ganger i uken, etter familiens sosioøkonomiske status. Andelen var høyere ved høy sosioøkonomisk status enn ved lav sosioøkonomisk status. Denne forskjellen har vært tydelig i mange år, men er noe redusert over tid (Figur 6).

Figur 6

Ungdata 2020–2022 viser også en sosial gradient, både for andelen som daglig spiser grønnsaker og for andelen som daglig spiser frukt og bær, med langt høyere andel ved høyere sosioøkonomisk status (Figur 7).

Figur 7

Belgfrukter og nøtter

De siste ti årene har forbruket av belgfrukter (tørre erter, bønner og linser) og oljeholdige frø og frukter økt, mens forbruket av nøtter har gått noe ned (Figur 8).

Figur 8

Belgvekster som bønner og linser, inngår ikke i Helsedirektoratets kostråd om fem om dagen, men de har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold. En håndfull usaltede nøtter om dagen kan gjerne inngå i kostholdet.



Poteter

Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid, mens forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter (som pommes frites og chips) har økt (Figur 9). Siden begynnelsen av 2000-tallet har forbruk av poteter til bearbeiding utgjort over halvparten av totalt potetforbruk. I 2022 gikk forbruket av matpoteter ned, mens poteter til bearbeiding økte. Poteter er en lagringsvare, og det kan oppstå svingninger i engrosforbruket fra år til år.

Figur 9

Poteter inngår i et variert kosthold, selv om de ikke er en del av fem om dagen. Det anbefales å velge kokte og bakte poteter framfor stekte.

Fisk og sjømat

Forbruket av fisk og sjømat er basert på tall for omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning. Forbruket er målt i produktvekt, dvs. i den form de er anskaffet, og omregnet til filet og hel urensset fisk (rund vekt). Se mer om metode og datakilde i kapittelet [om datagrunnlaget](#).

Forbruket av fisk og sjømat målt i produktvekt har ligget på 19–22 kilo per person per år i perioden 2003–2022 (Tabell 2 og Figur 10). Omregnet til filetvekt har forbruket ligget på 13–15 kilo og som hel urensset fisk (rund vekt) på 31–37 kilo per person per år. Forbruket av fisk og sjømat har gått ned med 13 prosent (regnet som hel urensset fisk) siden 2015. Forbruket gikk også noe ned i 2022.

Figur 10

*Produktvekt: Mengden fisk og sjømat i den form de er anskaffet.

Filetvekt: Produktvekt omregnet til filet.

Hel urensset: Produktvekt omregnet til hel urensset fisk (rund vekt).



Fra 2019 til 2020 var det en dreining der omsetningen av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandelen økte på bekostning av omsetningen til storhusholdningene. Dette skyldtes først og fremst **Status** Forbruket av fisk og sjømat er 13 prosent lavere i 2022 enn i 2015.

De mest omsatte artene av fisk og sjømat er torsk og sei, som laks og ørret, samt farseprodukter (Figur 11).

Figur 11

* Øvrige fiskeslag omfatter 39 ulike arter/grupper av fisk.

KostrådHelsedirektoratet anbefaler å spise fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.

Helsedirektoratets kostråd om fisk tilsvarer totalt 300–450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk.

Ungdata-undersøkelsen 2020–2022 viser at 57 prosent av ungdommene spiste fisk til middag 1-2 ganger per uke, mens 28 prosent aldri eller sjeldnere enn en gang per uke spiste fisk til middag (Figur 12). Enda færre oppga å spise fisk som pålegg; 55 prosent spiste aldri fisk som pålegg og 25 prosent spiste det sjeldnere enn en gang per uke.

Figur 12

Det var ingen forskjell i andel ungdommer som aldri eller sjeldent spiste fisk som pålegg mellom de ulike sosioøkonomiske gruppene, men det var en tydelig sosial gradient med langt flere elever som aldri eller sjeldent spiste fisk til middag ved lavere enn ved høyere sosioøkonomisk status (Figur 13).

Figur 13

Kjøtt og kjøttvarer

Engrosforbruket av kjøtt totalt (inkludert kjøttbiprodukter) økte fra 38 til 74 kilo per person per år i perioden 1959–2008 (Figur 14). Fra 2015 til 2019 gikk forbruket noe ned, men det økte til 79 kilo per person i 2021. I 2022 gikk kjøttforbruket ned til 74 kilo per person, men var fortsatt høyere enn i 2019.

Dersom anslagene for grensehandel legges til engrosforbruket, vil nedgangen i kjøttforbruket fra 2021 til 2022 bli mindre. Merk at anslag for grensehandel er for kjøtt totalt og ikke fordelt på rødt og hvitt kjøtt.

Det samlede engrosforbruket av rødt kjøtt (svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje) økte fra 32 til 53 kilo per person per år i perioden 1959–2007. Fra 2015 til 2019 gikk forbruket ned, fra 51 til 48 kilo per person per år. Forbruket av rødt kjøtt gikk opp til 53 kilo per person i 2021. I 2022 gikk forbruket ned til 49 kilo per person, men var fortsatt høyere enn i 2019.

Engrosforbruket av hvitt kjøtt (fjørfe) økte fra 1 til 21 kilo per person per år i perioden 1959–2013, men var fram til 2021 på et noe lavere nivå. Forbruket av hvitt kjøtt økte til 22 kilo per person i 2021, men gikk noe ned i 2022, til 21,5 kilo per person.

Figur 14

* Rødt kjøtt inkluderer svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje. Hvitt kjøtt inkluderer fjørfe. Kjøtt totalt inkluderer rødt kjøtt, hvitt kjøtt, samt vilt, øvrig kjøtt og kjøttbiprodukter. Anslag for grensehandel 1979-2022 er vist i figuren.

Fordeling av engrosforbruk av kjøtt etter dyreslag viser at det har vært høyest forbruk av kjøtt fra svin over lang tid (Figur 15). Forbruket av kjøtt fra fjørfe har siden 2017 vært høyere enn forbruket av kjøtt fra storfe.

Figur 15

NIBIO har gjort anslag på hvordan mengden kjøtt på engrosnivå påvirkes når man trekker fra anslag for uspiselige deler og svinn gjennom verdikjeden. Ifølge NIBIOs anslag for 2022 vil mengden kjøtt totalt på engrosnivå (uten grensehandel) gå fra 74 til i underkant av 60 kilo per person.



Helsedirektoratet anbefaler at mengden rødt kjøtt og bearbejdede produkter av rødt kjøtt begrenses til 500 gram per uke (ca. 750 gram regnet som rå vekt). Dette tilsvarer 2–3 middager og litt kjøttpålegg.

bearbejdet kjøtt og rødt kjøtt.

Kjøttforbruket er betydelig høyere enn forbruket av fisk. I de nasjonale kostholdsundersøkelsene blant barn, unge og voksne var inntaket av kjøtt mer enn dobbelt så høyt som inntaket av fisk (Ungkost 2015–16, Norkost 2010–11).

Det vil være en fordel å øke forbruket av fisk framfor kjøtt. Det er derfor ugunstig at konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt (se tabell 6).

Melk og meieriprodukter

Det samlede forbruket av melk (hmelk, lettmelk og skummet melk) har gått betydelig ned over tid, og gikk ytterligere ned i 2022 (Figur 16). Det har vært en overgang fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. I de siste ti årene har lettmelk og skummet melk til sammen utgjort rundt 80 prosent av melkeforbruket.

I perioden 2012–2022 økte forbruket av yoghurt fra ca. 9 til ca. 11 kilo per person per år. Forbruket var noe lavere i 2022 enn i 2021.

Figur 16

* Melk totalt inkluderer ikke yoghurt, men i perioden før 1999 inkluderes yoghurt omregnet til melk.

Forbruket av ost har økt mye over lang tid. Osteforbruket økte også under pandemiårene i 2020 og 2021, men gikk ned i 2022 (Figur 17). Forbruket av fløte, inkludert rømme gikk noe ned i 2022, men var fortsatt høyere enn i 2019. (Merk at den store økningen i 2020 i hovedsak skyldes ny beregning der flere produkter er flyttet fra konserverte melkeprodukter til fløte).

De siste ti årene har forbruket av egg ligget rundt 13 kilo per person per år (Figur 17).

Figur 17

Anslaget for grensehandel av meierivarer er for hele varegruppen og ikke fordelt på melk, yoghurt, ost og smør.





KostrådHelsedirektoratet anbefaler å la magre

Det anbefales å velge meieriprodukter med lite fett, salt og tilsatt sukker, samt begrense bruken av meieriprodukter med mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør. Med et daglig inntak av magre meieriprodukter menes tre porsjoner.

Smør, margarin og annet fett

Forbruket av smør, inkludert smør i smørblandet margarin var mellom 3,3 og 3,7 kilo per person per år i perioden 2012–2021, og gikk ned til 3,2 kilo per person i 2022 (Figur 18).

Margarinforbruket har gått mye ned over tid, og gikk også ned i 2022 (Figur 18). Forbruket av flytende margarin var ca. 0,4 kilo per person i 2015, 0,6 kilo i 2019 og ca. 0,5 kilo per person i 2022.

Figur 18

KostrådHelsedirektoratet anbefaler å velge matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør.

Sukker

I perioden 1999–2019 gikk engrosforbruket av sukker ned fra 44 til 24 kilo per person per år (Figur 19). Fra 2019 til 2021 var det en økning, men i 2022 gikk sukkerforbruket igjen ned, og til nær samme nivå som i 2019.

Dersom anslagene for grensehandel legges til engrosforbruket, vil det fortsatt være en nedgang i sukkerforbruket i 2022, og et lavere forbruk enn i 2019.

Figur 19

*I engrosforbruket av sukker inngår også honning, glukose og importerte sukkervarer (omregnet til sukkerekvivalenter). I anslag for grensehandel 1999-2022 er det inkludert sukker i sukkervarer og brus.

Brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Omsetningen av brus og mineralvann er mer enn tidoblet siden 1950-årene. Omsetningen av sukkerholdig brus ser ut til å ha vært på sitt høyeste nivå i 1997 med 93 liter per person, og har siden gått ned, mens omsetningen av brus med søtstoff har økt (Figur 20).

Figur 20

* Brus inkluderer energidrikker (fra 2014) og brus med fruktjuice (fra 2014). Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005-6. Salgsomsetning er delt på middelfolkemengde

Omsetningen av brus tilsatt sukker, inkludert energidrikker med sukker og brus med fruktjuice, gikk ned fra 59 til 45 liter per person per år fra 2014 til 2019 (Tabell 3). Den økte til 49 liter per person i 2021, men gikk

ned til 44 liter per person i 2022. Omsetningen av brus tilsatt søtstoff, inkludert energidrikker tilsatt søtstoff, økte fra 38 til 73 liter per person per år fra 2014 til 2022, og er nå betydelig høyere enn omsetning av brus og energidrikker tilsatt sukker. Fra 2021 til 2022 var det noe nedgang, fra 75 til 73 liter per person per år.

Merk at grensehandel ikke er inkludert i disse tallene, se mer om [anslag for grensehandel her](#).

Omsetningen av energidrikker har økt betydelig (Tabell 3). For energidrikker tilsatt sukker økte den fra 3,1 til 6,2 liter per person per år fra 2014 til 2019, og ytterligere til 8,7 liter i 2022. Fra 2021 til 2022 gikk omsetningen noe ned. For energidrikker tilsatt søtstoff økte omsetningen fra 0,3 til 1,5 liter per person per år fra 2014 til 2019, og ytterligere til 4,7 liter i 2022.

Omsetningen av vann på flaske (med og uten kullsyre) var 19 liter per person i 2022, og har forandret seg lite de siste ti årene (Figur 20).

Tabell 3

Brus- og mineralvannomsetning. Liter per person per år.

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Brus tilsatt sukker¹	59	55	54	52	47	45	49	49	44
brus	55	51	50	47	42	38	40	40	35
energidrikker	3,1	3,2	3,7	4,4	5,2	6,2	8,5	8,9	8,7
brus m fruktjuice	0,7	0,6	0,5	0,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1
Brus tilsatt søtstoff²	38	39	41	44	46	50	62	75	73
brus	38	38	40	44	45	48	60	72	68
energidrikker	0,3	0,4	0,4	0,4	0,7	1,5	1,9	3,6	4,7
Vann på flaske	18	17	17	17	20	18	18	19	19
Totalt	115	111	112	113	113	113	129	143	136

Kilde: Bryggeri- og drikkevareforeningen.

¹Inkluderer brus med sukker, brus med fruktjuice og energidrikker med sukker, men ikke cider.

²Inkluderer brus tilsatt søtstoff og energidrikker tilsatt søtstoff.

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig daglig inntak av saft/nektar/brus med sukker henholdsvis ca. 0,6, 1,5 og 2 dl blant 4-, 9- og 13-åringer, og gjennomsnittlig daglig inntak av sjokolade og søtsaker ca. 10, 20 og 30 gram.

Fra 2014 til 2022 var det ifølge HEVAS en nedgang i andelen 15-åringer som drakk brus/leskedrikk med sukker fem ganger i uken eller oftere, fra 19 til 16 prosent i snitt for gutter og jenter (Figur 21). Andelen som spiste godteri fem ganger i uken eller oftere gikk også ned, fra 17 til 14 prosent i snitt for gutter og jenter. I alle årene var det en betydelig høyere andel gutter enn jenter som drakk brus/leskedrikker med sukker minst fem ganger i uken.

Et mål i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er å redusere andelen 15-åringer som drikker brus/leskedrikker med sukker og andelen som spiser godteri fem ganger i uken eller oftere med 50 prosent innen 2023. Endringene ifølge HEVAS tilsvarer 14 prosent nedgang i andelen for brus/leskedrikker med sukker minst fem ganger i uken og 15 prosent nedgang i andelen for godteri minst fem ganger i uken.

Figur 21

Andelen elever som oppga å drikke energidrikker en eller flere ganger i uken økte i perioden 2017–2022, fra 25 til 36 prosent på ungdomstrinnet og fra 30 til 52 prosent i videregående skole (Figur 22). Dette ifølge Ungdata-undersøkelsen og analyser gjennomført av Folkehelseinstituttet. Det var en høyere andel gutter enn jenter som drakk energidrikker i hele perioden, både på ungdomstrinnet og i videregående skole. Det var også en klar sosial gradient. Ungdom fra familier med lavere sosioøkonomisk status drakk oftere energidrikk enn ungdom fra familier med høyere sosioøkonomisk status.

Figur 22



KostrådHelsedirektoratet anbefaler å unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags. Det anbefales å

Anslag grensehandel

NIBIO har anslått grensehandelen av kjøtt, korn- og melvarer, meierivarer, sjokolade, sukkervarer og sukker i brus (Tabell 4). Ifølge NIBIOs anslag gikk grensehandelen av disse varene betydelig ned i 2020 og 2021 som følge av stengte grenser under Covid-19-pandemien. Grensehandelen tok seg opp i 2022, men var fortsatt lavere enn i 2019.

NIBIOs anslag for grensehandel er grove estimater. Anslagene er ikke inkludert i tallene for engrosforbruk av matvarer, men er illustrert i figurene for korn, kjøtt og sukker. Anslagene vil kunne bli korrigert i fremtidige rapporter.

Tabell 4

Grensehandel, anslag av NIBIO. Kilo per person per år.

	1999	2009	2019	2020	2021	2022*
Korn- og melvarer	4,0	3,5	3,4	0,4	0,5	2,2
Kjøtt	2,0	4,3	4,0	0,5	0,6	2,6
Meierivarer	4,0	3,5	3,0	0,4	0,5	2,0
Sukkervarer	1,1	1,0	1,0	0,1	0,2	0,5
Sukker fra brus	0,4	0,5	1,1	0,1	0,2	0,5
Sjokolade	1,1	1,0	1,0	0,1	0,2	0,5
Totalt	12,6	13,9	13,5	1,6	2,0	8,3

* Foreløpige tall.

Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil det fra 2019 til 2022 bli en nedgang i engrosforbruket av korn og sukker og en lavere økning i forbruket av kjøtt, meierivarer og kakaoprodukter (Tabell 5). Fra 2021 til 2022 vil nedgangen i engrosforbruket av kjøtt, meierivarer og sukker bli lavere om man tar hensyn til grensehandelen. Det vil bli en liten økning i engrosforbruket av korn og kakaoprodukter.

Merk at anslaget for grensehandel av kjøtt er for kjøtt totalt og ikke fordelt på rødt og hvitt kjøtt, og at anslaget for meierivarer er et samlet anslag for hele varegruppen og ikke fordelt på undergrupper som melk, ost og smør.

Tabell 5

Matvareforbruk på engrosnivå, uten og med anslag for grensehandel. Kilo per person per år.

	2009	2019	2020	2021	2022*	Endring 2019-2022	Endring 2021-2022
Korn, som mel (inkl. ris)							
uten grensehandel	86,4	81,0	85,7	82,3	81,2	+0,2%	-1%
med grensehandel	89,9	84,4	86,1	82,8	83,4	-1%	+1%
Kjøtt og kjøttbiprodukt							
uten grensehandel	72,1	72,3	74,7	79,1	74,3	+3%	-6%
med grensehandel	76,4	76,3	75,2	79,7	76,9	+1%	-4%
Meierivarer¹							
uten grensehandel	172,2	141,9	149,2	151,2	145,0	+2%	-4 %
med grensehandel	175,7	144,9	149,6	151,7	147,0	+1%	-3%
Sukker, honning og sukkervarer							
uten grensehandel	31,9	23,9	25,8	26,1	24,1	+1%	-8%
med grensehandel²	33,4	26,0	26,0	26,4	25,1	-3%	-5%
Kakao/kakaoprodukter							

uten grensehandel	6,0	5,7	6,3	6,7	6,6	+16%	-1%
med grensehandel³	7,0	6,7	6,4	6,9	7,1	+6%	+3%

* Foreløpige tall

¹ Melk, yoghurt, fløte, rømme, ost, smør og konserverte melkeprodukter.

² Inkluderer grensehandel av sukkervarer og sukker fra brus.

³ Inkluderer grensehandel av sjokolade.

Selvforsyningsgrad

Selvforsyningsgraden angir hvor stor andel av engrosforbruket av matvarer, regnet på energibasis, som kommer fra norsk produksjon. I 2022 er den foreløpig beregnede selvforsyningsgraden 46,8 prosent og dekningsgraden 91,1 prosent (Figur 23). I 2021 var selvforsyningsgraden 45,9 prosent og dekningsgraden 90,8 prosent. Dekningsgraden tar i tillegg hensyn til eksport av norske matvarer. Anslag for grensehandel er inkludert i selvforsynings- og dekningsgraden. Den potensielle selvforsyningsgraden i Norge ved en eventuell krisesituasjon er langt større.

Figur 23

Matvarepriser

Utviklingen i matvareforbruket påvirkes av prisutviklingen for de enkelte varegruppene. Matvaregruppene med størst økning i konsumprisindeksen fra 2015 til 2022 var oljer og fett samt fisk og sjømat (Tabell 6).

Det er ugunstig at konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt. For varegruppene Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer og Mineralvann, leskedrikker og juice økte konsumprisindeksen fra 2015 til 2020, men den gikk betydelig ned i 2021 og viste en relativt flat utvikling videre til 2022. Bortfallet av særavgifter i 2021 har hatt betydning for prisutviklingen på sukkerholdige varer de siste årene.

Tabell 6

Konsumprisindeksen for matvarer (2015 =100)

	1999	2009	2015	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Kjøtt	95	103	100	100	101	102	105	108	119
Fisk og sjømat	71	86	100	117	119	122	125	125	136
Melk, ost og egg	71	93	100	102	105	106	109	108	113
Oljer og fett	62	90	100	108	114	120	127	127	142
Brød og kornprodukter	75	91	100	102	104	106	108	109	117
Frukt	79	85	100	98	104	108	116	110	115
Grønnsaker, inkl. poteter	76	92	100	100	103	106	112	110	117
Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer	86	99	100	101	106	103	106	99 ¹	102

Andre matvarer	84	94	100	105	105	106	110	110	116
Kaffe, te og kakao	83	79	100	101	101	100	100	99	116
Mineralvann, leskedrikker og juice	57	78	100	106	111	112	113	101	101
Matvarer og alkoholfrie drikkevarer i alt	78	92	100	103	105	106	110	^{2,3} 108	115
Konsumprisindeks total	73	90	100	106	108	111	112	116	123

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

¹ Særagiften på sjokolade- og sukkervarer ble fjernet med virkning fra 1. januar 2021.

² Særagiften på alkoholfrie drikkevarer ble redusert med virkning fra 1. januar 2021.

³ Særagiften på alkoholfrie drikkevarer ble fjernet med virkning fra 1. juli 2021.



Morsmelk

En stor andel av spedbarna i Norge får morsmelk, men mange i en kortere periode enn anbefalt av Helsedirektoratet. Andelen fullammede spedbarn var 81 prosent ved 4 ukers alder, 39 prosent ved 4 måneder og 5 prosent ved 5,5 måneders alder (frem til 6 måneders alder) ifølge Spedkost 3 (2018–19) (Figur 24). Andelen fullammede fra 4 måneders alder var vesentlig lavere i 2018–19 enn i 2006–07. Noe av forskjellene kan tilskrives endret spørsmålsformulering.

Andelen ammede barn var 93 prosent ved 4 ukers alder, 78 prosent ved 6 måneder, 48 prosent ved 12 måneder og 8 prosent ved 24 måneders alder ifølge Spedkost og Småbarnskost 3 (2018–19) (Figur 24). Andel ammede var i all hovedsak på samme nivå i 2018–19 som i 2006–07 i første leveår, men noen flere ble ammet i andre leveår i 2018–19.

Figur 24



Det er beregnet at mødre i Norge til sammen produserer ca. 10,1 millioner liter morsmelk per år. Beregningene er basert på data fra Spedkost 3 og Småbarnskost 3. Norge er ett av få land i verden som har med tall for morsmelkproduksjon i nasjonal matvarestatistikk. Siden amming bidrar til et sunt, trygt og bærekraftig kosthold for sped- og småbarn, er estimer av morsmelkproduksjonen viktig. Se kapittel om morsmelkproduksjon i detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2023.

StatusSpedkost 3 (2018–19) viste at andel som

fullammes er langt fra målet og går i feil retning,

Simens andel som ammes ved 12 måneders alder er nær målet.

Skolebarn har siden 1971 fått tilbud om melk på skolen fra meieriene. Tre fjerdedeler av landets barne- og ungdomsskoler deltar i ordningen. Totalsalget av skolemelk var 19,5 millioner liter i 1995, 19,1 i 2009, og 15,8 i 2019. I 2020 var totalsalget 10,5 millioner liter, i 2021 12,2 og i 2022 12,5 millioner liter. Tallene inkluderer salg i barnehager, barne- og ungdomsskoler, SFO/AKS og videregående skoler. Nedgangen fra 2019 til 2020 ble sterkt påvirket av nedstenging som følge av covid-19-pandemien.

Av skolemelken solgt i abonnementsordningen på barne- og ungdomsskoler i 2022, var 31 prosent lettmelk med 1,0 prosent fett, 27 prosent lettmelk med 0,5 prosent fett, 2 prosent laktosefri lettmelk og 40 prosent smaksatt melk uten sukker.





Helsedirektoratet og Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) har siden 1996 samarbeidet om å etablere og organisere abonnementsordningen Skolefrukt hvor elevene får utdelt en frukt eller grønnsak på skolen. Abonnementet er subsidiert over Helse- og omsorgsdepartementets budsjett med kr 1,50 per frukt/grønnsak, og foresatte/kommuner/skoler betaler kr 3,80 per frukt/grønnsak. Andelen Skolefrukt betalt av kommuner/skoler har økt de siste årene til mer enn halvparten av abonnementene. Høsten 2023 er denne andelen ca. 57 prosent.

På landsbasis er det høsten 2023 ca. syv prosent som deltar i ordningen. Pandemien i 2020–21 med hel/delvis nedstenging av skoler gjorde at mange skoler og noen kommuner droppet å tilby Skolefrukt. Høsten 2023 ble om lag 46.000 frukt/grønnsaker delt ut til elever i grunnskolen, det meste daglig.

Helsedirektoratet utga i 2015 Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, som også omfatter skolefritidsordningen (SFO). Retningslinjen gir anbefalinger om gjennomføring av måltid (minimum 20 minutter spisetid, tilsyn, tilrettelegging fysisk og sosialt), god ernæringsmessig kvalitet på mat og drikke som tilbys, mattrygghet og hygiene, og miljøhensyn.

I 2017 ble Matjungelen etablert, først for SFO/AKS og i 2021 også for barnehage. Matjungelen er et aktivitetsopplegg for barn hvor fokuset er at barn får lære mer om mat som er bra for både kropp og klode.

Kostens innhold av energi og næringsstoffer

Matforsyningsstatistikken gir grunnlag for å beregne kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå. Data fra SSBs forbruksundersøkelser 1975–2012 og nasjonale kostholdsundersøkelser er også inkludert i dette kapittelet.

Tabell 7 gir oversikt over kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå ifølge matforsyningsstatistikken i perioden 1970–2022. Grensehandel inngår ikke i energi- og næringsberegningene, men omtales separat, [se her](#).

Tabell 7

Energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå¹. Mengde per person per dag.

	1970	1980	1990	2000	2010	2015	2017	2018	2019	2020	2021	2022*
Energi, MJ	12,0	13,3	12,2	12,0	11,7	11,5	11,4	11,2	11,1	11,5	11,4	11,1
Protein, g	85	94	94	95	100	99	100	98	98	104	106	102
Fett, g²	126	135	111	110	112	115	115	115	114	114	114	111
mettede fettsyrer, g²		57	45	47	48	45	45	45	44	44	44	43
enumettede fettsyrer, g^{2,3}		48	40	36	39	43	44	43	43	43	42	41
flerumettede fettsyrer, g^{2,3}		21	18	19	16	17	17	17	17	18	18	18
transumettede fettsyrer, g					2	1,3	1,3	1,3	1,3	1,5	1,5	1,5
Karbohydrat, g	352	390	375	369	330	315	305	297	297	309	305	297
tilsatt sukker, g	115	120	118	120	95	84	80	74	75	81	82	77
Kostfiber, g		23	22	24	26	26	27	27	26	31	31	29
Energifordeling:												
Protein, %	12	12	13	13	15	15	15	15	15	15	16	16
Fett, %	39	38	35	34	35	37	38	38	38	37	37	37
mettede fettsyrer, %		16	14	15	15	14	15	15	15	14	14	14
enumettede fettsyrer, %		13	12	11	12	14	14	14	14	14	14	14
flerumettede fettsyrer, %		6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6
transumettede fettsyrer, %					0,6	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5
Karbohydrat, %	49	50	52	52	48	47	46	45	45	46	45	45
tilsatt sukker, %	16	15	17	17	14	12	12	11	11	12	12	12
Kostfiber, %					2	2	2	2	2	2	2	2

* Foreløpige tall.

¹ Se avsnittet «Beregning av energi og næringsstoffer» for detaljer om matvaredatabasen og kostberegningene.

² Fra 2014 er sammensetningen av "annet fett" endret, og fra 2015 er importert margarin inkludert i

beregningen.

³ Tallene før 2005 inkluderer både cis- og transfettsyrer.

Energi

Fra 2010 til 2022 gikk kostens innhold av energi på engrosnivå ned fra 11,7 til 11,1 MJ per person per dag, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 25). I 2020 og 2021 var energiinnholdet henholdsvis 11,5 og 11,4 MJ per person per dag, mens energinivået i 2022 igjen var på samme nivå som i 2019. Pandemien førte til betydelig nedgang i grensehandelen i 2020 og 2021, og til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en del varer. Disse endringene bidro til høyere engrosforbruk av noen varegrupper, og dette kan ha bidratt til et høyere energiinnhold i matforsyningen i disse årene.

Figur 25

Endringer i kostens energiinnhold over tid er en følge av endringer i mengden og typen matvarer, men kan også skyldes andre forhold. Forskjeller i grunnlaget for statistikkene og svinn i matvarekjeden vil gi et høyere estimat i matforsyningsstatistikken enn i forbruksundersøkelsene og kostholdsundersøkelsene.

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene var daglig energiinntak i gjennomsnitt 5,8 MJ, 7,3 MJ og 8,0 MJ blant henholdsvis 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16) og 8,0 MJ og 10,9 MJ blant henholdsvis kvinner og menn (Norkost 2010–11).



KostrådHelsedirektoratet anbefaler å ha en god balanse mellom hvor mye energi man får i seg gjennom mat og hvor mye man bruker gjennom aktivitet.

Fett, protein og karbohydrat

Fordelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer (fett, protein og karbohydrat) har forandret seg betydelig over tid (Figur 26).

Fra midten av 1970-årene til 2010 gikk kostens fettinnhold ned fra 40 til 35 prosent av energiinnholdet (energiprosent), men har siden økt. Fra 2015 har fettinnholdet ligget rundt 37 og 38 energiprosent, og utgjorde 37 energiprosent i 2022. Det anbefales at kostens fettinnhold ligger mellom 25–40 energiprosent.

Proteininnholdet i kosten har siden 1970-årene økt fra 12 til ca. 16 energiprosent. I perioden 2010–2020 var proteininnholdet rundt 15 energiprosent, men økte til 16 energiprosent i 2021 og holdt seg på samme nivå i 2022. Det anbefales at proteininnholdet ligger mellom 10–20 energiprosent.

Karbohydratinnholdet i kosten utgjorde rundt 50–52 energiprosent i 1980- og 1990-årene. I perioden 2010–2022 har karbohydratinnhold gått ned fra 48 til ca. 45 energiprosent. I tillegg har kostfiber bidratt med ca. 2 energiprosent i denne perioden. Det anbefales at det totale karbohydratinnholdet ligger mellom 45–60 energiprosent.

Figur 26

Ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene (Ungkost 2015–16 og Norkost 2010–11) var gjennomsnittlig andel energi fra fett, protein og karbohydrat innenfor anbefalt nivå blant barn, unge og voksne, mens inntaket av kostfiber var lavere enn anbefalt.



Kilder til protein

De største kildene til protein ifølge matforsyningsstatistikken er kjøtt, korn og kornprodukter og melk og meieriprodukter (Figur 27).

Figur 27

Kilder til fett

De største kildene til fett ifølge matforsyningsstatistikken er melk og meieriprodukter, kjøtt, margarin og annet spisefett (Tabell 8). I perioden 1975 til 1995 gikk andelen fett fra melk og meieriprodukter og margarin ned, mens den økte for kjøtt. Innen meierivarene var det en vridning i fettkildene fra melk og smør til ost og fløte. I perioden 1995–2010 minket andelen fett fra margarin ytterligere og andelen fett fra ost økte, mens det var mindre endringer for de andre varegruppene. Fra 2015 til 2022 har andelen fett fra ost og kjøtt økt noe, mens den var uforandret for melk, fløte og smør, og gikk noe ned for margarin.

Tabell 8

Kilder til fett på engrosnivå. Andel av totalt fettinnhold (%)

	1975	1995	2010	2015	2019	2020	2021	2022*
Melk og meieriprodukter	33	28	29	27	28	29	28	27
melk, yoghurt¹	14	8	7	5	5	5	5	5
fløte, rømme	5	6	7	7	7	8	7	7
ost	6	9	11	10	11	11	12	11
smør²	8	5	4	4	5	5	5	4
Kjøtt og innmat	16	23	23	23	23	23	23	24
Fisk			2	2	2	2	2	2
Margarin³	30	23	15	17	15	14	14	14
Matolje, annet fett	9	10	10	11	11	11	11	10
Andre matvarer⁴	12	16	22	20	22	22	22	22

*Foreløpige tall.

¹ Inkluderer konserverte melkeprodukter.

² Inkluderer ikke smør i smørblandet margarin.

³ Inkluderer smørblandet margarin.

⁴ Fisk, kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet t.o.m. 1995. Fra 2010 er fisk tatt ut som egen varegruppe.

Fettsyrer

Kostens innhold av mettede fettsyrer gikk ned fra 16 til 14 energiprosent fra 1980 til 1990, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 28). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og utgjorde ca. 14 energiprosent i 2020–2022. Det anbefales at kostens innhold av mettede fettsyrer begrenses til under 10 energiprosent.

Kostens innhold av transfettsyrer har gått betydelig ned over tid. Ifølge anslag basert på forbruksundersøkelsene gikk innholdet av transfettsyrer ned fra 5 til 1 energiprosent i perioden 1958–2000. Siden 2005 har transfettsyrer utgjort under 1 energiprosent, ifølge både matforsyningsstatistikken og forbruksundersøkelsene. Det anbefales at kostens innhold av transfettsyrer begrenses mest mulig og ikke overstiger 1 energiprosent.

Kostens innhold av enumettede fettsyrer gikk ned i perioden 1980–2000, fra 13 til 11 energiprosent, og økte siden til 14 energiprosent i 2015. Det har holdt seg rundt dette nivået i senere år. Det anbefales at enumettede fettsyrer bidrar med 10–20 energiprosent.

Kostens innhold av flerumettede fettsyrer har siden 1980-årene holdt seg på 5 til 6 energiprosent, og har vært ca. 6 energiprosent siden 2015. Det anbefales at flerumettede fettsyrer bidrar med 5–10 energiprosent.

Figur 28



Mål Redusert innhold av mettet fett i kosten til 12 energiprosent innen 2023.

Status Mettet fett har ligget mellom 14 og 15 energiprosent siden 2015, og var ca. 14 energiprosent i 2022.

Ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene var kostens innhold av mettede fettsyrer i gjennomsnitt 13 til 14 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16) og 13 energiprosent blant voksne (Norkost 2010–11).

De største kildene til mettede fettsyrer ifølge matforsyningsstatistikken 2015–2022 var melk og meieriprodukter og kjøtt (Tabell 9). Melk og meieriprodukter bidro samlet med 44 prosent i 2022, og kjøtt bidro med 24 prosent (Figur 29). Av meieriproduktene bidro ost med mest mettede fettsyrer i perioden 2015–2022. Margarin og matoljer var de største kildene til flerumettede fettsyrer.

Tabell 9

Kilder til mettede, enumettede og flerumettede fettsyrer på engrosnivå. Andel av total mengde (%)

	Mettede fettsyrer			Enumettede fettsyrer			Flerumettede fettsyrer		
	2015	2021	2022	2015	2021	2022	2015	2021	2022
Melk og meieriprodukter	45	46	44	17	19	18	4	4	4
melk, yoghurt	9	8	8	4	3	3	1	1	1
fløte, rømme	11	12	12	4	5	5	1	1	1
ost	18	19	17	6	8	7	1	2	2
smør¹	7	8	7	3	3	3	1	1	1
Kjøtt og innmat	22	22	24	27	27	29	17	19	21
Fisk	1	1	1	2	2	2	4	4	4
Margarin²	15	12	12	18	16	16	22	17	17
Matolje, annet fett	4	4	4	14	14	13	22	20	19
Andre matvarer³	13	15	15	22	22	21	31	36	35

* Foreløpige tall.

¹ Inkluderer ikke smør i smørblandet margarin

² Inkluderer smørblandet margarin.

³ Kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet.

Figur 29

Tilsatt sukker

Kostens innhold av tilsatt sukker økte fra ca. 15 til 17 energiprosent i perioden 1980–2000, men har siden gått betydelig ned ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 30). Tilsatt sukker utgjorde ca. 11 energiprosent i 2019 og ca. 12 energiprosent i 2020–2022. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil tilsatt sukker utgjøre ca. 12 energiprosent i hele perioden 2019–2022. Det anbefales at tilsatt sukker begrenses til under 10 energiprosent.

Figur 30



Mål Redusert innhold av tilsatt sukker i kosten til 11 energiprosent innen 2023.

Status Innholdet av tilsatt sukker har ligget rundt 11 og 12 energiprosent siden 2015, og var ca. 12 energiprosent i 2022.

Tilsatt sukker bidro i gjennomsnitt med 9 energiprosent blant 4-åring og 12 energiprosent blant 9- og 13-åring (Ungkost 2015–16). Dette er betydelig lavere enn nivået som ble registrert i Ungkost 2000 da tilsatt sukker i gjennomsnitt bidro med mellom 16–19 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åring. I 2015 hadde fortsatt ca. 55 prosent av 9- og 13-åring et høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt.

De største kildene til tilsatt sukker blant barn, unge og voksne er sukker og søtsaker, sukkerholdige drikker og kaker. Ifølge Ungkost 2015–16 bidro sukker og søtsaker med 35 prosent av sukkeret, sukkerholdige drikker med 31 prosent og kaker med 13 prosent blant 13-åring.

Kostfiber

Innholdet av kostfiber økte fra 23 til 26 gram per person per dag i perioden 1980–2015, og til 29 gram per person per dag i 2022 (Tabell 7). Dette tilsvarer en økning fra 2,3 til 2,6 gram kostfiber per MJ fra 2015 til 2022, men er fortsatt lavere enn anbefalt nivå på minst 3 gram kostfiber per MJ.

Korn og kornprodukter bidro med 56 prosent av kostfiberet i matforsyningen i 2022, mens grønnsaker, frukt/bær og poteter bidro med henholdsvis 20, 10 og 7 prosent (Figur 31).

Figur 31



Anslag grensehandel og næringsinnhold

Det er beregnet hvordan NIBIOs grove anslag for grensehandel av varegruppene kjøtt, meieri, korn- og melvarer, sukkervarer, kakao (sjokolade) og sukker i brus kan påvirke næringsinnholdet i engrosforbruket av matvarer.

I 2020 og 2021 minket grensehandelen betydelig og tillegg for grensehandel ville bare føre til meget små endringer i næringsinnholdet. I 2022 økte grensehandelen delvis igjen. Ifølge beregningene for 2022 vil det å legge til anslagene for grensehandel øke kostens innhold av energi med 0,3 MJ per person per dag, protein med 2,9 gram og fett med 2,4 gram, hvorav omtrent halvparten er mettet fett. Mengden karbohydrat vil øke med 9,8 gram per dag, hvorav 5,3 gram er tilsatt sukker. Regnet som andel av energiinnholdet vil tillegg for grensehandel kun føre til små endringer. Kostens innhold av fett og kostfiber vil reduseres med henholdsvis 0,2 og 0,1 energiprosent, protein og mettede fettsyrer vil bli uendret, mens karbohydrater og tilsatt sukker vil øke med henholdsvis 0,2 og 0,5 energiprosent.

Salt

Det gjennomsnittlige saltinntaket i Norge er anslått til omtrent 10-11 gram per dag hos menn og ca. 8 gram hos kvinner.

Basert på analyse av døgnurin fra om lag 500 deltakere (40–69 år) i Tromsøundersøkelsen i 2015–2016 ble det beregnet et daglig saltinntak på 10,4 gram hos menn og 7,6 gram hos kvinner (fhi.no). Dette er konservative estimat siden omkring 90 prosent av natriuminntaket utskilles i urin. Nye, foreløpige tall fra analyse av spot urin fra om lag 500 deltakere (25–64 år) i helseundersøkelsen i Trøndelag HUNT3 (2006–08) og HUNT4 (2017–19), viser ingen endring i saltinntaket i denne perioden. Blant menn ble det beregnet et gjennomsnittlig daglig saltinntak på 11,1 gram i 2006–08 og 10,9 gram i 2017–19 og blant kvinner 7,7 gram i begge perioder.



Mål 22 prosent redusert saltinntak innen 2023.

Status Resultater fra Tromsøundersøkelsen 2015–16 og HUNT3 (2006–08) og HUNT4 (2017–19) viser at saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt. HUNT3 og HUNT4 viser ingen endring i saltinntaket i denne perioden.

Ifølge nye referanseverdier for energi og næringsstoffer (2023) bør saltinntaket begrenses til litt under 6 gram (5,75 gram) per dag for voksne. For barn og unge bør saltinntaket begrenses ytterligere, til omtrent 3 til 5 gram salt per dag avhengig av alderen.

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig daglig saltinntak i underkant av 5 gram blant 4-åring, knapt 6 gram blant 9-åring og rundt 6–7 gram blant 13-åring. I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig daglig saltinntak 6,3 gram blant kvinner og 9 gram blant menn. I Ungkost og Norkost er registreringen av husholdningssalt ufullstendig, da informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet ikke ble systematisk registrert. Undersøkelser fra Danmark, England og USA tyder på at husholdningssaltet bidrar med 10–15 prosent av det totale saltinntaket.

De største kildene til salt i kostholdet er kjøttprodukter, brød, varegruppen sauser, pulver og krydder, fiskeprodukter, ost og spisefett, ifølge Norkost 2010–11 og SSBs forbruksundersøkelser i privathusholdninger 2012.





Kostråd Helsedirektoratet anbefaler å velge matvarer med lite salt og begrense bruken av salt i matlaging og på maten.

Kostens innhold av vitaminer og mineraler blir ikke beregnet i matforsyningsstatistikken, men ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene inneholder gjennomsnittskostholdet i Norge tilfredsstillende mengder av de fleste vitaminer og mineraler sett i forhold til anbefalt inntak. For noen grupper kan det bli for lite vitamin D, folat, jern eller jod i kostholdet.

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler stort sett i samsvar med anbefalt nivå, med unntak av vitamin D som var lavere enn anbefalt. Inntaket av jern var under anbefalt nivå blant 4- og 13-åringer og blant 9-årige jenter. Inntaket av kalsium var under anbefalt nivå blant jenter i 13-årsalderen. De lave inntakene av disse næringsstoffene kan delvis skyldes underrapportering.

I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler blant voksne stort sett i samsvar med anbefalingene, med unntak av vitamin D og folat. Det er påvist utilfredsstillende vitamin D-status blant eldre og enkelte innvandrergupper, og mange i Norge har lave blodnivåer av vitamin D i vinterhalvåret. Etter Helsedirektoratets anbefaling blir margarin, smør og flere typer melk tilsatt vitamin D.



Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet og Mattilsynet har sammen utarbeidet et forslag til strategi for å bedre jodstatus i befolkningen, i tråd med anbefalingene fra Nasjonalt råd for ernæring. Denne strategien

innebærer tilsetning av jod til husholdningssalt (mer enn hva tilfellet er i dag) og bruk av jodberiket salt i brød og andre bakervarer. Strategien innebærer også et overvåkningsprogram for å følge med på jodstatus i befolkningen, inkludert om det er grupper som får for lite eller for mye jod. Forslaget til strategi er oversendt Helse- og omsorgsdepartementet for vurdering.

Alkohol

Den registrerte omsetningen av alkohol gikk opp fra 5 til 6,6 liter ren alkohol per innbygger fra 1990 til 2010, for siden å gå ned til 6,1 liter i 2019 (Tabell 10). Fra 2019 til 2021 økte den til 7,4 liter ren alkohol per innbygger. Omsetningen gikk ned til 6,6 liter i 2022. Fra 2019 til 2021 økte omsetningen av alle typer alkoholholdige drikker, og den gikk ned igjen for alle varegruppene i 2022.

Grensehandel er ikke inkludert i den registrerte alkoholomsetningen. Derfor er det trolig at redusert grensehandel har bidratt til den økte omsetningen i Norge under pandemien. Til sammenligning har FHI anslått at det i 2018 ble innført 0,77 liter ren alkohol per innbygger i forbindelse med utenlandsreise eller grensehandel.

Tabell 10

Registrert alkoholomsetning¹. Antall vareliter øl, vin, brennevin og rusbrus og omregnet til totalt antall liter ren alkohol per innbygger 15 år og over.

	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2010	2015	2019	2020	2021	2022
Øl, lettøl	24,0	33,1	48,7	61,9	64,6	64,9	64,9	56,8	57,9	62,7	65,2	60,1
Vin	1,2	1,7	3,1	5,7	7,9	13,6	18,5	17,9	18,0	23,7	23,8	20,3
Brennevin	4,0	4,0	4,8	5,8	3,0	2,7	3,2	2,6	2,6	3,2	3,3	2,9
Rusbrus						1,5	2,9	3,3	4,2	5,0	5,9	5,8
Ren alkohol	2,9	3,5	4,7	6,0	5,0	5,7	6,6	6,0	6,1	7,2	7,4	6,6

Kilde: Statistisk sentralbyrå

¹ Registrert omsetning av alkohol viser det avgiftsbelagte salget av alkoholholdige drikker i Norge (Vinmonopolet, dagligvare og uteliv). Tallene omfatter ikke taxfree eller turistimport. For mer informasjon om alkoholforbruket, se ssb.no og fhi.no.

I 2022 var øl og vin de største kildene til alkohol i den registrerte omsetningen av alkoholholdige drikkevarer (Figur 32). Øl har i mange tiår vært den største kilden til alkohol, med unntak for 2020-2021 da vin bidro med noe mer alkohol enn øl.

Figur 32

Holdninger, kunnskap og samarbeid

Holdninger og kunnskap endres over tid. Helsedirektoratet arbeider systematisk med å øke befolkningens kunnskap og tillit til kostrådene. Dette gjøres blant annet ved hjelp av nasjonale kampanjer, kunnskapsformidling og samarbeid med aktører og helsepersonell.

I Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen (2019–2023) er det et overordnet mål å legge til rette for at hele befolkningen, uavhengig av helsekompetanse, språkkompetanse og digital kompetanse, skal kunne finne, forstå og ta i bruk helseinformasjon.

Årlige undersøkelser gjennomført på oppdrag fra Helsedirektoratet måler befolkningens holdninger, kjennskap og tillit knyttet til kostrådene, og gir viktig informasjon i arbeidet med informasjonsformidling, kampanjer, og hvor man skal rette innsatsen. De siste dataene er fra 2023.

Kjennskap og tillit til Helsedirektoratets kostråd

Andelen som svarte at de kjenner Helsedirektoratets kostråd litt, ganske eller svært godt har økt de siste ti årene, fra 41 prosent i 2013 til 57 prosent i 2023. Kjennskapen har i samme periode økt mest i aldergruppen under 30 år, men dette har jevnet seg noe ut de siste årene (Figur 33). I hele tidsperioden har kjennskapen til kostrådene vært høyere blant kvinner enn menn.

Figur 33

Andelen som har kjennskap til kostrådene, er høyest blant dem med lang utdanning (Figur 34). Fra 2021 til 2022 var det en økning i kjennskap i alle utdanningsgruppene, men fra 2022 til 2023 gikk kjennskapen betydelig ned blant de med kortest utdanning.

Figur 34

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at 80 prosent skal kjenne til Helsedirektoratets kostråd. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god og har holdt seg stabilt høy i flere år. Om lag tre av fire kjenner til de tre anbefalingene om henholdsvis «fem om dagen», fisk til middag to til tre ganger i uken og at det er anbefalt å spise grove kornprodukter daglig. To av tre svarer at de tror det anbefales at inntaket av rødt kjøtt bør begrenses til 1-2 middager i uken, mens om lag en av fire svarer 2-3 middager i uken. Andelen som tror at det er anbefalt å spise grove kornprodukter daglig har gått ned fra 74 til 70 prosent fra 2017 til 2023.

Tilliten til Helsedirektoratets kostråd har holdt seg stabilt høy på rundt 70 prosent siden 2020 (Figur 35). Siden 2013 har andelen som oppgir å ha ganske stor eller svært stor tillit til kostrådene økt fra 60 til 72 prosent i 2023. Andelen som oppgir å ha ganske eller svært liten tillit til kostrådene har gått ned fra 18 til 15 prosent i samme periode. Tilliten til kostrådene øker med utdanningsnivå.

Figur 35

Hva vektlegger forbruker ved kjøp av mat?

Fra 2014 til 2023 svarte til sammen i overkant av 90 prosent at de i stor grad eller i noen grad prøver å velge sunne alternativer når de handler matvarer (Figur 36).

Andelen som i stor grad prøver å velge sunne alternativer er betydelig høyere blant kvinner enn menn og denne andelen øker med høyere utdanning. I 2023 var andelen som svarte at de i stor grad prøver å velge sunne alternativer, 45 prosent blant kvinner og 28 prosent blant menn. Andelen var 48 prosent blant de med høyest utdanning og 29 prosent blant de med lavest utdanning.

Figur 36

Smak og pris er fortsatt de to faktorene forbrukerne legger mest vekt på når de handler matvarer (Figur 37). Siden 2017 har det vært en betydelig nedgang i andelen som legger mest vekt på smak, fra 81 til 69 prosent. I 2023 er det flere som legger vekt på pris enn smak. Andelen som legger mest vekt på pris har økt over tid, og spesielt mye fra 2022 til 2023, og er på 79 prosent i 2023. Andelen som legger vekt på at maten er bra for helsen har ligget mellom 54 og 59 prosent siden 2018.

Figur 37

Når det kommer til matens innhold av næringsstoffer, har forbrukerne lenge lagt størst vekt på matens innhold av sukker og fiber/fullkorn og betydelig mindre vekt på innholdet av salt og mettet fett (Figur 38). Andelen som legger mest vekt på innholdet av salt har gått ned siden 2018, men gikk noe opp i 2023.

Figur 38



Nøkkelhullet

Nøkkelhullet er myndighetenes merkeordning for sunnere matvarer. Merkeordningen er et samarbeid mellom myndighetene i de nordiske landene, og ble innført i Norge i 2009.

Merkeordningen skal gjøre det enkelt å velge matvarer som inneholder mer fiber og fullkorn og mindre mettet fett, sukker og salt.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om årlig økning i antall nøkkelhullprodukter. Ifølge rapporter fra NielsenIQ har antall produkter med Nøkkelhullet gått ned fra 2084 til 1482 i perioden 2017 til 2022. I intensjonsavtalen for et sunnere kosthold er målet at andel nøkkelhullprodukter målt i verdi er økt til 21 prosent innen utgangen av 2025. Utgangspunktet for målet er tall for 2019. Andel nøkkelhullprodukter målt i verdi var 18,8 prosent i 2019 og ble redusert til 18,2 i 2020, 17,8 prosent i 2021 og økte til 18,3 prosent i 2022.

Kjennskapen til Nøkkelhullet blant forbrukere er stabilt høy. Andelen som svarer at de kjenner til merket har holdt seg mellom 96 og 98 prosent i perioden 2012–2022. I 2023 er andelen 95 prosent. Det er ikke forskjell i kjennskap til Nøkkelhullet etter alder og utdanningsnivå.

Tilliten til Nøkkelhullet er god. Med unntak av 2014 svarer over halvparten at de har ganske stor eller svært stor tillit til at matvarer merket Nøkkelhullet er sunnere enn matvarer i samme kategori som ikke har merket. I 2023 er denne andelen 57 prosent (Figur 39). Tilliten til Nøkkelhullet øker med utdanningsnivå.

Figur 39

To av tre synes Nøkkelhullet er en ganske god eller svært god merkeordning. Andelen som svarer at de kjenner til at det er myndighetene som står bak merket, har gått nedover de siste årene, men har økt fra 48 prosent i 2022 til 53 prosent i 2023. Andelen som svarer at de ikke vet hvem som står bak merket, har gått opp fra 13 til 22 prosent i perioden 2014 til 2023.

I 2023 er det 46 prosent som mener at Nøkkelhullet i ganske stor grad eller i svært stor grad gjør det enklere å velge sunnere. Andelen har ligget mellom 46 og 49 prosent siden 2017. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 60 prosent. Det er ingen forskjell etter utdanningsnivå.



Salt – kunnskap og holdninger

Helsedirektoratet anbefaler å redusere saltinntaket i kostholdet. Om lag fire av fem tror høyt saltinntak kan øke risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdommer (Norstat). I 2023 svarte 83 prosent at de tror at befolkningen i Norge spiser litt eller mye mer salt enn det myndighetene anbefaler, mens kun 34 prosent tror at de selv spiser mer salt enn det myndighetene anbefaler.



Andelen som svarer at de i ganske eller svært stor grad er opptatt av å redusere saltinntaket, har gått ned fra 49 til 40 prosent fra 2017 til 2023. Aldersgruppen over 50 år er mer opptatt av å redusere saltinntaket enn yngre aldersgrupper. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 80 prosent.

Andelen som mener det vil være til hjelp at industrien senker saltinnholdet i produktene for at en skal kunne minke saltinntaket sitt, har gått ned fra 82 til 69 prosent fra 2015 til 2023. Andelen som svarer at det vil hjelpe om det blir enklere å se hvor høyt saltinnhold er i produktene de kjøper, gikk ned fra 63 til 50 prosent i denne tidsperioden.

Kosthold, miljø og bærekraft - holdninger

I Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 (fhi.no) svarte 62 prosent at de hadde gjort endringer i kostholdet for å gjøre det mer bærekraftig med lavere miljøbelastning. Ni prosent svarte at de hadde endret kostholdet i stor eller svært stor grad, mens drøyt halvparten svarte i liten eller noen grad. De hyppigste endringene var mindre matsvinn, mindre kjøtt, mer lokalprodusert mat og oftere vegetarisk middag. Andelen som svarte at de hadde endret kostholdet i stor eller svært stor grad var størst blant kvinner, unge og de med lengst utdanning. Det var også en betydelig større andel i Oslo enn i resten av landet (15 prosent mot 9 prosent på landsbasis).

I samme undersøkelse rapporterte 10 prosent å ha et mer plantebasert kosthold. Én prosent definerte kostholdet sitt som vegansk og fire prosent definerte det som vegetarisk. Andelen med et mer plantebasert kosthold var størst blant unge kvinner og i Oslo (20 prosent i Oslo mot 10 prosent på landsbasis).

I en undersøkelse gjennomført av Opinion for Helsedirektoratet våren 2023 oppgir 56 prosent at de er villig til å spise mer plantebasert av hensyn til helsen, mens 42 prosent er villig til å spise mer plantebasert av hensyn til klima. Tre av ti er i stor grad opptatt av å velge klima- og miljøvennlig når de handler matvarer. Like mange er i liten grad opptatt av dette.

Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold

I 2016 ble det inngått en intensjonsavtale om tilrettelegging for et sunnere kosthold mellom helsemyndigheter og matvarebransje innenfor seks innsatsområder, med varighet ut 2021. Gjennom avtalen forplikter partene seg til å bidra til å redusere inntaket av salt, tilsatt sukker og mettet fett, samt øke inntaket av frukt og grønt, fisk og sjømat og grove kornprodukter i befolkningen.

Intensjonsavtalen videreføres ut 2025. Målene i ny avtaleperiode er strammet inn for salt og tilsatt sukker, og det er etablert et nytt mål for økt omsetning av nøkkelhullprodukter. Per 2023 har 93 virksomheter og organisasjoner sluttet seg til [intensjonsavtalen \(helsedirektoratet.no\)](https://helsedirektoratet.no/intensjonsavtalen).

Saltpartnerskapet opphørte 31.12.2021. Fra 2022 organiseres arbeidet med saltreduksjon under innsatsområde 1 i intensjonsavtalen for et sunnere kosthold. Forskningsstiftelsen Fafo har utarbeidet rapport med [resultater fra Saltpartnerskapet](#) for perioden 2019-2021 (fafo.no).

Status for mål i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold

I dette kapittelet oppsummeres status for mål om matvareforbruk og kostens innhold av sukker og mettet fett i handlingsplanen.

Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) har kvantitative mål for endringer i kostholdet innen 2023. Det er satt mål om å øke forbruket av grove kornvarer, grønnsaker, frukt og bær, og fisk med 20 prosent. Det er også mål om reduksjon i kostens innhold av mettet fett, tilsatt sukker og salt. Tilsvarende mål er satt i intensjonsavtalen for et sunnere kosthold mellom matvarebransje og helsemyndigheter. Startpunktet for endringene i forbruket er 2015. Matforsyningsstatistikken er hovedkilden for å måle endringene, bortsett fra for salt. Matforsyningsdataene for 2023 kommer i neste års rapport av Utviklingen i norsk kosthold.

Matforsyningsstatistikken for 2022 tyder på at vi ikke når målene i nasjonal handlingsplan kosthold om 20 prosent økning i forbruk av grove kornvarer, grønnsaker, frukt og bær og fisk. Forbruket av grønnsaker er lite endret siden 2015, mens forbruket av frukt og bær og fisk og sjømat går i feil retning (Figur 40). Kostens innhold av mettet fett er også langt fra målet, mens innholdet av tilsatt sukker er nærmere målet (Figur 41).

Grove kornvarer

Mål 20 prosent økt forbruk av grove kornvarer innen 2023

Status Mangler tall for totalt forbruk av grove kornvarer, men andelen sammalt mel fra norske møller kan gi noe indikasjon. Andelen sammalt mel er lite endret siden 2015.

Grønnsaker, frukt og bær

Mål 20 prosent økt forbruk av grønnsaker og 20 prosent økt forbruk av frukt og bær innen 2023.

Status Forbruket av grønnsaker er lite endret siden 2015, mens forbruket av frukt og bær har gått ned med 10 prosent.

Fisk og sjømat

Mål 20 prosent økt forbruk av fisk innen 2023.

Status Forbruket av fisk og sjømat er 13 prosent lavere i 2022 enn i 2015.

Figur 40

Mettet fett

Mål Redusert innhold av mettet fett i kosten til 12 energiprosent innen 2023.

Status Mettet fett har ligget mellom 14 og 15 energiprosent siden 2015, og var ca. 14 energiprosent i 2022.

Tilsatt sukker

Mål Redusert innhold av tilsatt sukker i kosten til 11 energiprosent innen 2023.

Status Innholdet av tilsatt sukker har ligget mellom 11 og 12 energiprosent siden 2015, og var ca. 12 energiprosent i 2022.

Figur 41

Om datagrunnlaget

Beskrivelsen av norsk kosthold bygger på tre prinsipielt forskjellige typer datasett:

1. Matforsyningsstatistikk for hele landet (forbruk på engrosnivå).
2. Forbruksundersøkelser over anskaffelse av matvarer i privathusholdninger.
3. Nasjonale kostholdsundersøkelser over inntaket av matvarer.

I tillegg inkluderes resultater fra intervjuundersøkelser.

Beskrivelsen av utviklingen i norsk kosthold bygger hovedsakelig på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2022, samt data over omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2022.

Matforsyningsstatistikken brukes i første rekke til å beskrive utviklingen i matvareforbruket i hele befolkningen over tid, mens de nasjonale kostholdsundersøkelsene beskriver inntaket i grupper av befolkningen.

Matforsyningsstatistikk

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Disse tallene gir informasjon om tilgang og forbruk på engrosnivå av matvarer. De viser matmengden som står til rådighet for hele befolkningen.

Matforsyningsstatistikken dekker den totale omsetningen i hele landet og tar ikke hensyn til hvor maten blir spist. Tallene for engrosforbruk i 2022 er foreløpige, og det kan forekomme justeringer i neste års rapport.

Tallene for de ulike matvaregruppene er ikke like sikre.

Matmengden (per person) som registreres i matforsyningsstatistikken er høyere enn tilsvarende tall i forbruksundersøkelsene og i kostholdsundersøkelsene, bl.a. på grunn av svinn i matvarekjeden og fjerning av uspiselige deler (Figur 42).

Figur 42 - Matvarenes vei fra produksjon til konsum



Tallene for matvareforbruk på engrosnivå og fiskeforbruk er sammenstilt og bearbeidet av NIBIO for Helsedirektoratet. Avdeling for ernæringsvitenskap, UiO bearbeider tallene og beregner bl.a. spiselig mengde og innhold av energi og energigivende næringsstoffer.

For mer informasjon, se detaljert utgave av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2023 (helsedirektoratet.no).

Forbruk av fisk og sjømat

Data om forbruk av fisk og sjømat er basert på tall for mengden fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2022. Fra og med rapporten i 2020 er dette en ny datakilde sammenlignet med tidligere år.

Flesland Markedsinformasjoner registrerer salg fra grossist til norske aktører (butikker, fiskebutikker, storhusholdning m.m.). Omsetningen er målt i produktvekt, dvs. i den form varen er anskaffet. Flesland Markedsinformasjoner regner om produktvekt til filet og hel urensset fisk (rund vekt) med bruk av omregningsfaktorer. Tallene inkluderer ikke direktesalg fra produsent til forbruker eller øvrig hjemmeforbruk (f.eks. fisket selv). NIBIO sammenstiller dataene og beregner mengde fisk og sjømat per innbygger per år.

For mer informasjon om metodene, se detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2023.

Anslag grensehandel

Tidligere har NIBIO gjort anslag av omfanget av grensehandel av kjøtt. Fra og med rapporten i 2020 er beregningen av grensehandel utvidet til også å gjelde meierivarer, korn/mel, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus.

SSB gjennomførte en pilotundersøkelse på grensehandel for september måned i 2019 (Nordmenns grensehandel, notat 2020/1). Dette var en webassistert spørreundersøkelse og omfattet data for antall turer og handlebeløp, og handlebeløp fordelt på varekategorier, men ikke vekt på varer. Ifølge undersøkelsen utgjorde mat- og dagligvarer 33,7 prosent av all grensehandel (mat og dagligvarer er ekskl. brus, mineralvann, sjokolade, sukkervarer, vin, øl, tobakk m.m.). Varegruppen brus og mineralvann utgjorde 10,6 prosent og gruppen sjokolade og sukkervarer 6,7 prosent av det som ble handlet, målt i verdi.

NIBIO har ut fra tallene fra SSB anslått at kjøtt utgjør 30 prosent, meierivarer 15 prosent og korn og melvarer 10 prosent av beløpet som er brukt på grensehandel av mat- og dagligvarer. De resterende 45 prosentene holdes utenfor anslaget, men kan omfatte kaffe, te, krydder, fisk, frukt, grønnsaker etc. Videre anslår NIBIO at 50 prosent av varegruppen brus og mineralvann er sukkerholdig brus, og at sukkeret utgjør 10 vektprosent av innholdet. Det antas at beløpet som er brukt på varegruppen sjokolade og sukkervarer fordeler seg likt på sukkervarer (50 prosent) og sjokolade (50 prosent).

NIBIO har så gjort grove anslag for volumer av de nevnte varegruppene basert på grensehandel målt i verdi, og anslag for gjennomsnittlig kilopris. Følgende anslag for gjennomsnittlig kilopris er brukt for 2022: kjøtt 89 kr, meierivarer 59 kr, korn- og melvarer 34 kr, sjokolade og sukkervarer 109 kr per kilo, og brus 18 kr per liter. Anslagene for grensehandel er usikre og bør tolkes som grove anslag. De vil også kunne bli gjenstand for korreksjoner i fremtidige rapporter. For mer informasjon om metode og resultater, se den detaljerte utgaven av Utviklingen i norsk kosthold 2023.

Forbruksundersøkelser

Statistisk sentralbyrå (SSBs) forbruksundersøkelser i privathusholdninger ble gjennomført årlig i perioden 1975–2009 og i 2012. Forbruksundersøkelsene viser hvor mye mat som blir anskaffet (dvs. kjøpt, tatt av egen produksjon, fått som gave o.l.) av et representativt utvalg av privathusholdninger i en 14-dagers periode. Maten som blir kjøpt og spist utenfor husholdningen, f.eks. på kafé o.l., er ikke med i registreringen av matmengder.

Utvikling av ny kostholdsstatistikk

SSB utreder på oppdrag fra Helsedirektoratet muligheter for å etablere ny kostholdsstatistikk basert på informasjon om hva befolkningen kjøper av mat hos dagligvareaktørene, med mål om produksjon av offisiell statistikk i 2024. Første publisering skal etter planen inneholde data for 2018. I tillegg jobbes det med statistikk for perioden 2019 til 2021 og fremtidige årganger.

Omsetning av brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Statistikken for brus- og mineralvannomsetning er hentet fra nettsiden til Bryggeri- og drikkevareforeningen (Bryggeriforeningen.no), og salgsomsetningen er delt på middelfolkemengden for det enkelte år. Bransjeorganisasjonen som sammenstiller omsetningsstatistikken for brus og mineralvann ble omorganisert, og omsetningsstatistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005–06.

Omsetningstillene for brus omfatter alle norske brusprodusenter. Omsetning av energidrikker omfatter alle leverandører av energidrikker i Norge. Omsetning av vann omfatter alle norske vannprodusenter unntatt én. Fra 2014 er det også informasjon om omsetningen av henholdsvis energidrikker og brus tilsatt fruktjuice.

Tidligere rapporter har hatt med data fra årsstatistikken fra Norske Sjokoladefabrikkers forening. Fra 2019 er foreningen lagt ned og årsstatistikken blir ikke lenger sammenstilt. Tall fra tidligere årsstatistikker er presentert i rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2019.

Nasjonale kostholdsundersøkelser

Ungkost 2015–16 (Ungkost 3) er den tredje nasjonale kostholdsundersøkelsen blant barn og unge i Norge. Datainnsamlingen blant elever i 4. og 8. klasse ble gjennomført i 2015 og blant 4-åringene i 2016. Kostholdet ble kartlagt i fire sammenhengende dager ved hjelp av en internettbasert matdagbok i et utvalg av 636 4.-klassinger (9-åringene), 687 8.-klassinger (13-åringene) og 399 4-åringene. Svarprosentene var henholdsvis 55, 53 og 20. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet og Mattilsynet. Ungkost er tidligere gjennomført i 1993 og 2000–01.

Norkost 2010–11 (Norkost 3) er en nasjonal kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–70 år. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 862 menn og 925 kvinner. Deltakerne gjennomførte to 24 timers kostintervjuer per telefon med minst fire ukers mellomrom. Svarprosenten var 37. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med Mattilsynet og Helsedirektoratet. Norkost er tidligere gjennomført i 1993 og 1997. En ny Norkostundersøkelse (Norkost 4) er gjennomført i 2022 og 2023. Resultatene fra denne undersøkelsen vil foreligge mot slutten av 2024/begynnelsen av 2025.

Spedkost 2018–19 (Spedkost 3) og Småbarnskost 2019 (Småbarnskost 3) er nasjonale kostholdsundersøkelser i utvalg av henholdsvis 6 og 12 og 24 måneder gamle barn. Kostholdet ble undersøkt ved hjelp av spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. Ved 6 måneders alder ble 2182 barn inkludert i

analysene, ved 12 måneders alder 1966 barn og ved 24 måneder 1413 barn. Svarprosenten var henholdsvis 73, 66 og 47. Spedkost 3 og Småbarnskost 3 ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med Folkehelseinstituttet. Spedkost og Småbarnskost er tidligere gjennomført i 1998–99 og 2006–07.

For mer informasjon om de nasjonale kostholdsundersøkelsene, se fhi.no og helsedirektoratet.no

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen

Folkehelseinstituttet gjennomførte høsten 2020 Den nasjonale folkehelseundersøkelsen for første gang, som en pilot. Dette var en landsrepresentativ webbasert spørreundersøkelse med blant annet 37 spørsmål om kosthold. Totalt 8852 personer i alderen 18–92 år fra hele landet deltok i undersøkelsen, og svarprosenten var 38,1 prosent. Mer om undersøkelsen, se fhi.no/studier/nhus.

Intervjuundersøkelser

«Helsevaner blant skoleelever» (HEVAS) er en del av en internasjonal WHO-undersøkelse som gjennomføres i flere land. Undersøkelsen gjennomføres hvert fjerde år blant skoleelever i grunn- og videregående skoler i alderen 11, 13, 15 og 16 år. Totalt deltok ca. 5 200 elever i alderen 11, 13 og 15 år i 2022. I Norge gjennomføres undersøkelsen av Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL) ved Universitetet i Bergen. Mer om undersøkelsen, se uib.no/helsevaner.

Ungdata-undersøkelsen gjennomføres blant elever i ungdomsskolen og videregående skoler i de aller fleste kommuner i løpet av en treårsperiode ([Hjemmeside - Ungdata](#)). Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet er ansvarlig for gjennomføringen i samarbeid med landets regionale kompetansesentre innen rusfeltet. Kommuner og fylkeskommuner er ansvarlige for den praktiske gjennomføringen i samarbeid med skolene. Undersøkelsen omfatter et bredt spekter av temaområder. Undersøkelsen som ble gjennomført i perioden 2020–2022 inneholdt en modul om kosthold og spisevaner som 10 prosent av deltakerne ble trukket ut til å svare på. Dataene er landsrepresentative, basert på rundt 26 000 elever. Resultatene er basert på et vektet datasett.

Dataene om energidrikker er basert på analyser gjennomført av Folkehelseinstituttet på Ungdata 2017–2022, se mer informasjon på fhi.no. Hele utvalget i Ungdata fikk spørsmål om energidrikker i perioden 2017–2019, mens dette omfattet 10 prosent av utvalget i 2020–2022. Antall deltakere som har svart på spørsmålet i 2017-19 er 278315.

På oppdrag for Helsedirektoratet har det blitt gjennomført årlige webbaserte intervjuundersøkelser basert på Norstats panel i perioden 2011–2023 om kjennskap, kunnskap, tillit og holdninger til kostrådene og Nøkkelhullet i landsrepresentative utvalg. Siste undersøkelse ble gjennomført i januar-februar 2023 i et utvalg på rundt 2000 personer. Utvalget er vektet på kjønn, alder og landsdel.

Beregning av energi og næringsinnhold

Beregning av energi og næringsinnhold gjøres ved bruk av KBS som er kostberegningssystemet ved UiO. KBS baserer seg på ulike versjoner av den offisielle norske Matvaretabellen (MVT). Fram til 1992 ble beregningene basert på MVT fra 1984. I tidsrommene 1993–94 og 1995–2006 ble MVT fra henholdsvis 1991 og 1995 brukt. Fra 2007 ble MVT 2006 brukt, etterfulgt av MVT 2014 fra 2014. Beregningene for 2019 bygger på MVT 2018, mens beregningene for 2020–2022 bygger på MVT 2021. Revidering og oppdatering av den norske matvaretabellen kan føre til brudd i serien for næringsberegningene. Revidering av matvaretabellen har blant

annet ført til at energimengden fra ett gram fett er endret fra 38 kJ til 37 kJ fra og med 1995. I perioden 1996–2001 var kostfiber ikke lenger inkludert i karbohydrat. Energi fra kostfiber ble igjen inkludert i beregningen av innhold av energi fra 2002, og man regner med at 1 g kostfiber gir 8 kJ.

Matmengdene for varegruppene potet, grønnsaker, frukt, egg og kjøtt blir omregnet til spiselig mengde før næringsberegningen. For hver type frukt, grønnsak og kjøtt bruker UiO unike faktorer for spiselig andel. Gjennomsnittlig spiselig andel for frukt er om lag 75–80 prosent, men variasjonen er stor pga. ulik tykkelse på skall og eventuell stein. For de mest spiste kjøttslagene okse og svin, ligger spiselig andel på hhv. 78 og 88 prosent. For de fleste andre matvaregrupper, som korn, meieriprodukter og margarin, regner man hele matvaremengden for spiselig. For fisk brukes matvaremengden for fiskefilet, der alt regnes som spiselig mengde.

UiO har beregnet hvordan NIBIOs grove anslag for grensehandel av varegruppene kjøtt, meieri, korn/mel, sukkervarer, kakao (sjokolade) og sukker i brus kan påvirke næringsinnholdet i engrosforbruket av matvarer. Dette inngår ikke i tabellene eller figurene, men omtales separat. I denne næringsberegningen fordeles mengden kjøtt fra grensehandel som like deler storfe, svin og kylling. Melet fordeles slik som fordelingen av øvrig mel i matforsyningsstatistikken. For sukkervarer benyttes næringsinnhold som gelegodt. Sjokolade fra grensehandel legges til øvrig sjokolade og sukker i brus legges til det øvrige sukkeret. Meierivarer er fordelt som 1/5 ost og 4/5 melk før 2020. Fra og med 2020 ble fordelingen endret til 2/3 ost og 1/3 melk. Behov for endringer i fordelingen vil bli vurdert i de kommende rapportene.

Næringsberegningene gjennomføres for de nyeste foreløpige tallene i matforsyningsstatistikken og for endelige tall for året før. Det forekommer at NIBIO reviderer mengdene for enkelte matvarer i matforsyningsstatistikken bakover i tid, noe som fører til at UiOs næringsberegning for tidligere år er basert på et litt annet datagrunnlag.

PDF av rapporten

[Last ned rapporten som PDF](#)

