

Utviklingen i norsk kosthold 2024

Først publisert: 05. desember 2024

Siste faglige endring: 05. desember 2024

Innhold

1. Forord	3
2. Sammendrag	4
3. Innledning	9
4. Matvarer	10
5. Energi og næringsstoffer	29
6. Holdninger, kunnskap og samarbeid	37
7. Måloppnåelse handlingsplan og kostråd ...	41
8. Om datagrunnlaget	43
9. PDF av rapporten	47

Forord

Helsedirektoratet jobber for god helse og gode liv. Alle deler av befolkningen skal ha lik tilgang til informasjon om hva som er et sunt kosthold, og det skal være enkelt å ta sunne valg i hverdagen. Å følge med på utviklingen i befolkningens kosthold er en viktig del av dette ansvaret for å vite hvor vi skal rette innsatsen.

Ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og KOLS står for 77 prosent av sykdomsbyrden i Europa og i Norge. Ifølge tall fra EU kan forebyggende og helsefremmende tiltak redusere forekomsten med så mye som 70 prosent. At befolkningen har et sunt kosthold, er en viktig del av det forebyggende arbeidet.

I august 2024 lanserte Helsedirektoratet nye kostråd. Kostrådene bidrar til å dekke kroppens behov for næringsstoffer, og å forebygge sykdom.

Det er plass til alle typer mat i et sunt og variert kosthold, men i ulike mengder. Noen matvarer bør spises hver dag, mens andre matvarer bør begrenses til noen ganger i uken eller sjeldnere. Kostrådene skal bidra til å gjøre det enklere å vite hva som er et sunt kosthold. Men det er også viktig å huske på at mat og måltider handler om mer enn næringsstoffer og om mer enn å bli mett. Dette har vi vært opptatt av å fremheve i de nye kostrådene.

I år har vi fått oppdaterte tall for hva befolkningen spiser igjennom Norkost 4-undersøkelsen. Disse tallene, sammen med tallene i årets rapport for utviklingen i norsk kosthold gir et tydelig bilde av hvilke utfordringer vi står ovenfor når det kommer til å tilrettelegge for at det skal bli enklere å spise i tråd med kostrådene, og ta sunne valg i hverdagen. Tallene viser at befolkningens kosthold sett under ett er langt unna anbefalingene, og dermed bidrar betydelig til den totale sykdomsbyrden. Utviklingen går kort fortalt gal vei. Denne tydeliggjøringen over tid gir sterke signaler om at vi fra nasjonalt hold bør vurdere andre tiltak enn de som har vært benyttet de siste tiårene for å dreie befolkningens kosthold i en mer helsefremmende retning.

Denne rapporten presenterer de nyeste tallene for landets matforsyning til og med 2023.

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 Simen Wilsher-Lohre, NIBIO, og Anne Marte Wetting Johansen, Avdeling for ernæringsvitenskap UiO, for godt samarbeid.

Oslo, desember 2024

Linda Granlund

Divisjonsdirektør

Sammendrag

Dataene for landets matforsyning viser både utfordringer og positive endringer i kostholdet over tid.

Rapporten viser utviklingen i kostholdet ut fra årlige tall for landets matforsyning fra 1950-tallet og fram til og med 2023. Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport og produksjon. De viser matmengdene som står til rådighet for hele befolkningen på engrosnivå (engrosforbruk).

Rapporten inkluderer også data fra forbruks-, kostholds- og intervjuundersøkelser. I årets rapport er det tatt med data fra kostholdsundersøkelsen Norkost 4 (2022–23) som gir detaljerte tall for inntak av matvarer og næringsstoffer blant voksne.

Ifølge matforsyningsstatistikken har forbruket av rødt kjøtt gått ned i 2023. Det gjelder også forbruket av fisk, korn, grønnsaker, frukt og bær, matpoteter, melk og margarin. Forbruket av disse matvaregruppene har også gått ned sammenlignet med tall for 2013. I denne tidsperioden har også sukkerforbruket gått ned, mens forbruket av hvitt kjøtt, ost, yoghurt og smør har økt.

Tabell Matvareforbruk

Matvareforbruk på engrosnivå¹. Kilo per person per år.

	2013	2015	2022	2023*
Korn, som mel (inkl. ris)	82,5	82,9	82,9	79,7
Grønnsaker	76,0	76,9	76,6	71,9
Frukt og bær	90,7	90,1	82,0	77,5
Matpoteter	23,3	18,9	17,7	13,4
Poteter til potetprodukter	25,5	25,0	30,5	29,5
Kjøtt totalt	74,5	73,9	74,4	71,1
rødt kjøtt	49,2	51,2	49,0	45,8
hvitt kjøtt	20,7	18,3	21,5	21,6
Fisk og sjømat (hel urenset, rund vekt)	36,6	35,8	31,2	30,4
Egg	12,6	12,8	13,3	13,2
Helmelk	18,3	17,7	16,6	17,0
Lettmelk, skummet melk	77,3	73,2	59,1	57,3
Yoghurt	9,4	10,3	10,8	11,1
Fløte, rømme	7,5	7,4	7,5	7,4
Ost	17,7	18,5	18,7	19,7
Smør	3,3	3,3	3,3	3,5
Margarin	8,6	8,4	7,6	7,5
Sukker	27,7	27,0	24,1	24,2

* 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. Det gikk ned med 4 prosent fra 2022 til 2023. Andelen sammalt mel fra norske møller økte fra 17 prosent i 1999 til 27 prosent i 2018, men har siden gått ned til 23 prosent i 2023.



Mindre grønnsaker og frukt Over tid har forbruket av grønnsaker, frukt og bær økt betydelig, men ikke de senere årene. I 2023 har forbruket av grønnsaker, frukt og bær gått ned. Siden 2013 er forbruket av grønnsaker redusert med 5 prosent og forbruket av frukt og bær redusert med 15 prosent.



Langt mindre matpoteter Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid. Bearbeidede poteter har utgjort over halvparten av det totale potetforbruket siden begynnelsen av 2000-tallet. Fra 2022 til 2023 gikk forbruket av matpoteter ned med 24 prosent, mens poteter til bearbeiding gikk ned med 3 prosent.



Fortsatt mindre fisk og sjømat Forbruket av fisk og sjømat har gått ned over tid, og gikk også noe ned i 2023. Forbruket av fisk og sjømat har gått ned med 17 prosent siden 2013, og det gikk også noe ned i 2023.



Kjøttforbruket går ned Engrosforbruket av kjøtt totalt økte betydelig fra 1959 til 2008. Forbruket holdt seg rundt dette nivået frem til 2022, med unntak for pandemiårene da det var høyere. Kjøttforbruket har gått ned med 4 prosent fra 2022 til 2023. De siste tjue årene har forbruket av rødt kjøtt stort sett holdt seg mellom 49 og 51 kilo per person per år, men det gikk ned med 7 prosent fra 2022 til 2023. Forbruket av hvitt kjøtt er omtrent doblet de siste tjue årene, men har holdt seg mellom 20 og 22 kilo per person per år siden 2019.



Mindre melk og mer ost over tid Forbruket av melk har gått betydelig ned over tid, og gikk ytterligere noe ned i 2023. Det har vært en betydelig overgang fra fete til magre melketyper siden 1980-årene, men i de senere år har nedgangen vært størst for de magre melketyperne. Forbruket av yoghurt har økt siden 2013, og økte også noe i 2023. Forbruket av ost er omtrent doblet siden 1970-årene. Forbruket har økt med 11 prosent siden 2013, og det økte også i 2023. Forbruket av fløte, inkludert rømme har holdt seg mellom 7 og 8 kilo per person de siste tjue årene.



Smør og margarin Forbruket av smør har stort sett holdt seg mellom 3 og 4 kilo per person de siste tjue årene. Fra 2022 til 2023 var det økning i forbruket. Margarinforbruket har gått mye ned over tid, og gikk også noe ned i 2023.

Tabell Næringsstoffinnhold

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

Næringsstoffer	Anbefalt	2010	2015	2022	2023*
Fett, E %	25-40	35	37	37	37
Mettede fettsyrer, E %	< 10	15	14	14	15

Flerumettede fettsyrer, E %	5-10	5	6	6	6
Protein, E %	10-20	15	15	16	16
Karbohydrat inkl. kostfiber, E %	45-60	50	49	48	47
kostfiber, E%		2	2	2	2
tilsatt sukker, E %	< 10 ²	14	12	12	12
Kostfiber g/MJ	>= 3	2,2	2,3	2,6	2,5

* Foreløpige tall.

¹ Grensehandel er ikke inkludert.

² Anbefalingen er gitt for tilsatt og fritt sukker.



Mer mettet fett enn anbefalt Fra 2010 til 2015 økte fettinnholdet i kosten fra 35 til 37 prosent av energiinnholdet (energiprosent). Det har siden holdt seg rundt 37 og 38 energiprosent, og utgjorde 37 energiprosent i 2023. Siden 2015 har innholdet av mettet fett ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og var ca. 15 energiprosent i 2023. Dette er betydelig høyere enn anbefalt.



Protein, karbohydrat og kostfiber Kostens proteininnhold var på 15 energiprosent i perioden 2010–2020, men har de siste årene økt til ca. 16 energiprosent. I perioden 2010–2023 har karbohydratinnholdet gått ned fra 48 til ca. 45 energiprosent. I tillegg har kostfiber bidratt med ca. 2 energiprosent i denne perioden. Kostens fiberinnhold har økt fra 2,2 til 2,5 gram per MJ siden 2010, men er fortsatt lavere enn anbefalt.

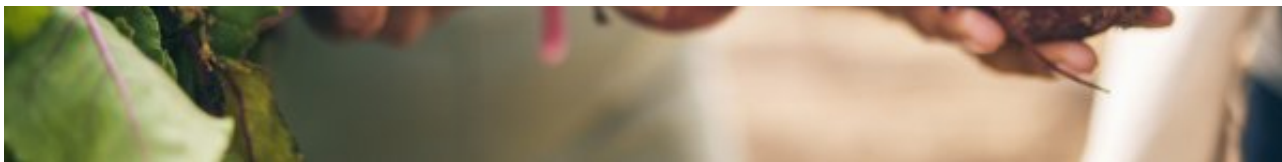


Mindre sukker over tid I perioden 1999–2019 gikk engrosforbruket av sukker ned fra 44 til 24 kilo per person per år. Under pandemien økte forbruket, men det har siden gått ned igjen til nær samme nivå som i 2019. Fra 2022 til 2023 har sukkerforbruket endret seg lite. Kostens innhold av tilsatt sukker utgjorde ca. 14 energiprosent i 2010. Det har siden gått ned og holdt seg på ca. 12 energiprosent siden 2020. Dette er fortsatt høyere enn anbefalt.



Mer salt enn anbefalt Gjennomsnittlig saltinntak er beregnet til omtrent 10-11 gram per dag for menn og ca. 8 gram hos kvinner. Dette er betydelig høyere enn anbefalt.





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 og fullkorn enn menn, og de med kortere utdanning spiser mindre frukt, bær og grønnsaker, oftere kjøtt, energidrikker, brus med sukker og sjeldnere fisk enn de med lang utdanning.

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.

Andel som oppfyller kostrådene

Ifølge Norkost 4 (2022–23) har mindre enn en tredjedel av de voksne et kosthold i tråd med hvert enkelt av Helsedirektoratets kostråd om mengde fullkorn, frukt, bær, grønnsaker og fisk, og førti prosent spiser i tråd med rådet om å begrense inntaket av rødt kjøtt.

Tillit og kjennskap til kostrådene

Målt i januar 2024 svarer 66 prosent at de har ganske/svært stor tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet, dette er en nedgang fra 72 prosent i 2023.

Kjennskapen til Nøkkelhullet holder seg stabilt høy, og er på 96 prosent i 2024. Tilliten til merkeordningen er god.

Handlingsplanen for bedre kosthold 2015–2023

Matforsyningsstatistikken for 2023 viser at vi ikke nådde målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold om 20 prosent økning i forbruk av grove kornvarer, grønnsaker, frukt og bær og fisk. For disse matvaregruppene har utviklingen gått i feil retning. Målene om reduksjon i mettet fett og tilsatt sukker er heller ikke nådd.

Tallmaterialet viser at kostholdet i Norge har klare utfordringer. En endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd vil dekke kroppens behov for næringsstoffer og kan redusere 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 belgfrukter
- økt forbruk av fullkorn og grove kornprodukter
- økt forbruk av fisk og sjømat

- vridning i forbruket fra fete meieriprodukter til meieriprodukter med mindre fett
- vridning i forbruket fra fete potetprodukter til matpoteter
- nedgang i forbruket av spisefett, og vridning i forbruket til myk margarin og matolje
- begrenset forbruk av rødt kjøtt
- minimalt forbruk av bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt
- redusert inntak av mettet fett, sukker og salt
- at flere spedbarn fullammes og ammes i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger

Innledning

Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd vil dekke kroppens behov for næringsstoffer og kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

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 en tredjedels reduksjon innen 2030.

Sykdomsbyrdeprosjektet (Global burden of disease), gir data om risikofaktorer relatert til helse. Her er det 15 kostholdsrelaterte risikofaktorer som sier noe om sammenhengen mellom hva vi spiser og risikoen for å utvikle ulike sykdommer. For Norge var et lavt inntak av fullkorn den kostholdsrelaterte risikofaktoren som bidro mest til hjerteinfarkt og tykk- og endetarmskreft i 2021. Deretter er et høyt inntak av bearbeidet og rødt kjøtt de største bidragsyterne til sykdomsbyrden i Norge når det gjelder kosthold.

I august 2024 lanserte [Helsedirektoratet nye kostråd](#). Oppdaterte [referanseverdier for energi og næringsstoffer](#) ble lansert høsten 2023. De nasjonale kostrådene er utelukkende basert på sammenhengen mellom kosthold og helse. De nordiske ernæringsanbefalingene, NNR 2023 (norden.org) utgjør det vitenskapelige forskningsgrunnlaget. Klima- og miljømessig påvirkning av ulike matvaregrupper er ikke vektlagt i utforming av kostrådene. Imidlertid samsvarer et kosthold i tråd med kostrådene i stor grad med et kosthold som er klima- og miljøvennlig.

Datagrunnlaget

Utviklingen i norsk kosthold bygger hovedsakelig på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2023, samt data over omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2023.

I tillegg er det inkludert data fra Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelser, de nasjonale kostholdsundersøkelsene Norkost, Ungkost, Sped- og Småbarnskost, Ipsos' Norske Spisefakta, samt årlige undersøkelser om holdninger og kjennskap til Helsedirektoratets kostråd og Nøkkelhullet.

I årets rapport er det tatt med data fra den nasjonale kostholdsundersøkelsen Norkost 4, som ble gjennomført i 2022–23. Norkost 4 gir detaljerte tall for inntak av matvarer og næringsstoffer blant voksne (18–80 år), og dataene benyttes bl.a. til å vurdere inntak av matvarer opp mot de nye kostrådene og inntak av næringsstoffer opp mot nye referanseverdier for energi og næringsstoffer. For utfyllende resultater og for sammenligning med Norkost 3 (2010–11) blant voksne (18–70 år), se [rapporten Norkost 4](#).

Se mer i kapittelet Om datagrunnlaget.

Matvarer

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 2023 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 2024* (helsedirektoratet.no).

Tabell 1 gir oversikt over matvareforbruk på engrosnivå 1953–2023. Tabell 2 gir oversikt over mengde fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning 2003–2023.

Tabell 1

Matvareforbruk på engrosnivå¹. Kilo per person per år.

	1953-55	1979	1989	1999	2009	2013	2015	2019	2020	2021	2022	2023*
Korn, som mel (inkl. ris)²	98,7	77,6	79,5	86,6	87,0	82,5	82,9	82,0	86,9	84,1	82,9	79,7
Grønnsaker	35,4	46,4	53,1	60,6	68,5	76,0	76,9	81,2	81,9	80,9	76,6	71,9
Frukt og bær	41,2	76,0	78,6	68,7	89,6	90,7	90,1	84,9	83,5	84,8	82,0	77,5
Matpoteter	92,5	62,5	50,3	32,0	21,1	23,3	18,9	15,4	21,3	20,2	17,7	13,4
Poteter til bearbeiding³		11,5	21,3	27,0	28,0	25,5	25,0	28,0	28,8	27,2	30,5	29,5
Erter, nøtter o.l.⁴			4,7	6,3	8,7	8,6	9,3	9,2	8,8	10,2	10,0	9,7
Kakao og kakaoprodukter			3,9	3,1	6,0	6,5	6,2	5,7	6,3	6,7	6,6	6,7
Sukker, honning o.l.	40,1	44,6	40,5	43,8	31,9	27,7	27,0	23,9	25,8	26,1	24,1	24,2
Fisk og sjømat, rund vekt⁵					34,1	36,6	35,8	32,1	31,4	31,6	31,2	30,4
Kjøtt totalt⁶	35,7	54,2	52,8	62,8	72,1	74,5	73,9	72,3	74,7	79,0	74,4	71,1
Egg	7,4	10,8	11,6	10,8	11,9	12,6	12,8	13,5	13,6	13,4	13,3	13,2
Melk totalt⁷	204,5	186,4	175,0	127,2	105,5	95,6	90,9	83,1	83,8	80,8	75,7	74,3
Yoghurt				6,8	9,2	9,4	10,3	10,7	10,9	10,9	10,8	11,1
Konserverte melkeprodukter	3,2	14,5	18,5	19,8	31,0	27,5	23,4	23,5	26,8	31,8	31,7	28,5
Fløte, rømme (som 38 % fett)	5,0	6,6	6,9	6,5	6,8	7,5	7,4	7,7	8,0	7,7	7,5	7,4
Ost	8,0	12,0	13,2	14,5	16,8	17,7	18,5	18,7	20,0	20,0	18,7	19,7

Smør, inkl. smør i margarin	3,8	5,4	3,4	3,3	2,9	3,3	3,3	3,5	3,7	3,6	3,3	3,5
Margarin	24,2	15,3	13,0	12,1	9,0	8,6	8,4	7,6	8,1	8,0	7,6	7,5
herav lettmargin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,0	2,4	1,1	1,1	1,2	1,2	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
Folkemengde 1000 stk.	3394	4073	4227	4462	4829	5080	5190	5348	5379	5408	5457	5520

* Foreløpige tall.

¹ Grensehandel er ikke inkludert i engrostallene. Det er foretatt en rekke revisjoner i tallseriene siden 1950-årene, se detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2024.

² Omfatter mel fra alle kornslag og fra importerte bearbejdede produkter av korn og mel.

³ Potetprodukter er omregnet til matpoteter, f.o.m. 1989. Potetprodukter omfatter ikke poteter brukt til produksjon av potetmel.

⁴ Inkluderer tørre erter, bønner, linser og andre belgvekster, nøtter, peanøtter og oljeholdige frø og frukter.

⁵ Statistikken for fisk og sjømat er basert på tall for omsetning fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning, se tabell 2. Mengden fisk og sjømat registreres som produktvekt i den form de er anskaffet. Produktvekten kan omregnes til filet eller hel urensset fisk (rund vekt).

⁶ Kjøtt totalt omfatter kjøtt fra alle typer husdyr, kjøttbiprodukter, hval og vilt. Metoden for beregning av mengde kjøttbiprodukter er endret f.o.m. 2002.

⁷ Omfatter helmelk, lettmelk og skummet melk.

Tabell 2

Fisk og sjømat. Mengde omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning. Kilo per person per år¹.

	2003	2005	2009	2010	2013	2015	2017	2019	2020	2021	2022	2023*
Produktvekt	21,2	21,0	21,2	20,9	22,1	21,4	19,7	19,4	19,3	19,5	18,9	18,4
Filetvekt	13,4	13,7	14,0	13,8	15,2	14,9	13,6	13,5	13,3	13,4	13,1	12,7
Hel urensset	32,9	33,8	34,1	33,8	36,6	35,8	32,7	32,1	31,4	31,6	31,2	30,4

*Foreløpige tall.

¹ 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).

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. Anslagene for grensehandel er illustrert i figurene for korn, kjøtt og sukker. [Se omtale her.](#)

Covid-19-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, men dette har siden justert seg ned igjen. Grensehandelen tok seg opp etter pandemien, men var i 2023 fortsatt lavere enn i 2019.

Korn

Forbruket av korn økte fra 1970 til midten av 2000-tallet, men har siden gått ned. Kornforbruket gikk ned med 4 prosent fra 2022 til 2023, til det laveste nivået siden 1990-årene, ca. 80 kilo per person per år (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.

Figur 1

I 2023 utgjorde salget av matmel fra norske møller, inkludert importert mel og korn, 58 prosent av det totale engrosforbruket av mel. Nettoimport av bearbeidede kornprodukter (omregnet til mel) utgjorde 33 prosent. Det resterende var ris og maisprodukter.

Hvete er det kornslaget som har dominert kornforbruket i lang tid, og også i 2023 (Figur 2). Ris, havre og rug bidro med henholdsvis 7, 6 og 3 prosent av kornforbruket i 2023. Importerte bearbeidede produkter av korn og mel utgjør en stadig økende andel av kornforbruket, og har økt fra 12 prosent i 1999 til 33 prosent i 2023.

Figur 2

Det mangler tall for totalt forbruk av grove kornvarer, men statistikken for omsetning av matmel fra norske møller (inkludert importert mel og korn) kan imidlertid si noe om forbruket av sammalt mel. Merk at samlet andel sammalt mel ikke kan anslås fordi det mangler opplysninger om sammalt mel i importerte bearbeidede kornprodukter. Andelen sammalt mel (sammalt hvete og rug, kli til mat, byggryn, havregryn og havremel) fra norske møller økte fra 17 prosent i 1999 til 27 prosent i 2018, men har siden gått ned til 24 prosent i 2022 og 23 prosent i 2023. I denne tidsperioden økte andelen havremel og havregryn fra ca. 3 til 8 prosent og andelen kli til mat fra 0,4 til 1,1 prosent. Andelen sammalt hvete gikk ned fra 11 til 10 prosent, mens andelen sammalt rugmel holdt seg på 3 prosent.



Kostråd La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag





I Helsedirektoratets kostråd er det anbefalt å spise grovt brød, grovt knekkebrød, kornblandinger, gryn, fullkørnspasta eller andre fullkørnsprodukter som en del av minst to måltider hver dag. Inntaket bør være

StatusGjennomsnitt 57 gram per dag, 19 prosent

spiser minst 90 gram daglig (Norkost 4)

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av fullkorn 57 gram per dag (50 gram blant kvinner og 64 gram blant menn). Nitten prosent (16 prosent av kvinner og 23 prosent av menn) spiste minst 90 gram fullkorn per dag.

I Norkost 3 (2010–11) var gjennomsnittlig daglig inntak av fullkorn rundt 60 gram. Fra Norkost 3 til Norkost 4 har inntaket av brød gått ned med rundt 30 gram per dag. Det er særlig inntaket av halvgrove og grove brødtyper som har gått ned, mens inntaket av fint brød har gått opp.

I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig daglig inntak av fullkorn rundt 50 gram blant 4- og 9-åringer og rundt 45 gram blant 13-åringer.

Brød og andre kornvarer, som havregryn og grove frokostblandinger er de største kildene til fullkorn, ifølge Norkost 4.

Ifølge Norske Spisefakta har andelen som daglig spiser halvgrovt og grovt brød gått ned siden 2007, mens andelen som spiser ekstra grovt brød har forandret seg lite (Figur 3). De eldre spiser oftere grovt og ekstra grovt brød enn de yngre. I 2023 spiste 25 prosent av de over 60 år grovt brød daglig, mot 9 prosent blant de mellom 15–24 år. Det er små forskjeller i andelen som daglig spiser grovt eller ekstra grovt brød etter kjønn og utdanning.

Figur 3

*En justering av spørreskjemaet har trolig ført til større nedgang i bruken av grovt brød til fordel for ekstra grovt brød fra 2021 til 2023.

Andelen som spiser havregrøt daglig er lav, men den har økt fra to til fem prosent siden 2005. Andelen som spiser havregrøt én eller flere ganger i uken har økt betydelig siden 2005, både blant kvinner og menn, blant yngre og eldre og blant de med kort og lang utdanning (Figur 4). Andelen er høyere blant de mellom 15–24 år enn blant de over 60 år.

Figur 4

Grønnsaker, frukt og bær

Over tid har engrosforbruket av grønnsaker, frukt og bær økt betydelig, men ikke de senere årene (Figur 5). Forbruket av frukt og bær var på sitt høyeste nivå med 94 kilo per person i 2008, men har siden gått ned til 78 kilo ifølge foreløpige tall for 2023. Forbruket av grønnsaker var på sitt høyeste nivå med 82 kilo per person i 2020, men har siden gått ned til 72 kilo ifølge foreløpige tall for 2023. De siste 10 årene er forbruket av frukt og bær redusert med 15 prosent og forbruket av grønnsaker redusert med 5 prosent.

Figur 5

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. Tall for engrosforbruk av grønnsaker, frukt og bær i 2022 og 2023 er foreløpige tall.

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.



KostrådFrukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider



Anbefalt mengdeMinst 500 gram og helst 800 gram minst fem og helst åtte porsjoner frukt, bær eller frukt, bær eller grønnsaker daglig svarer omtrent én frukt eller en håndfull frukt, bær eller grønnsaker. Inntil et halvt glass juice (1 dl) kan inngå som én porsjon.

spiser minst 500 gram daglig (Norkost 4)

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig samlet inntak av frukt, bær og grønnsaker (inkludert maks. 100 gram juice) 299 gram per dag; 311 gram blant kvinner og 284 gram blant menn. Fjorten prosent (17 prosent av kvinner og 12 prosent av menn) hadde et inntak på minst 500 gram per dag. Kun 2 prosent hadde et daglig inntak på 800 gram eller mer. De med høyere utdanning hadde et høyere inntak av frukt, bær og grønnsaker enn de uten høyere utdanning.

I Norkost 3 (2010–11) spiste rundt 20 prosent i tråd med kostrådet. Sammenlignet med Norkost 3 har inntaket av frukt og bær gått ned i Norkost 4, mens det har vært en liten økning i inntaket av grønnsaker.

I Ungkost 3 (2015–16) var samlet gjennomsnittlig daglig inntak av frukt, bær og grønnsaker (inkludert maks. 100 gram juice) 230 gram blant 4-åringene og i underkant av 200 gram blant 9- og 13-åringene.

Andelen som spiser frukt og bær minst én gang om dagen økte fra 2005 til 2009, men har siden gått ned, ifølge Norske Spisefakta (Figur 6). Andelen som spiser grønnsaker minst én gang om dagen økte i perioden 2005–2019, men gikk ned i 2023. I hele perioden var andelen som daglig spiste frukt og bær eller grønnsaker høyere blant de med lang enn kort utdanning (Figur 7) og høyere blant kvinner enn menn.

Figur 6

Figur 7

Belgfrukter og nøtter

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

Figur 8



Kostråd Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.

I kostrådene anbefales det å gjerne velge belgfrukter som bønner, linser og erter til middag minst én gang i uken, og som tilbehør eller pålegg. Det anbefales videre å spise 20–30 gram usaltede nøtter hver dag. Dette tilsvarer en liten håndfull. Det er også anbefalt å inkludere frø i kostholdet.

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittsinntaket av belgfrukter rundt 50 gram per uke både for kvinner og menn. Gjennomsnittsinntaket av usaltede nøtter var 3 gram per dag for kvinner og menn, og kun 5 prosent spiste minst 20 gram per dag. Inntaket av saltede nøtter var 3 gram per dag.

Poteter

Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid, og var på sitt laveste i 2023. I 2023 var forbruket av matpoteter ca. 10 kilo lavere per person per år enn i 2013 (Figur 9). Forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter (som pommes frites og chips) har utgjort over halvparten av det totale potetforbruket siden begynnelsen av 2000-tallet. Fra 2022 til 2023 gikk forbruket av matpoteter ned med 24 prosent, mens poteter til bearbeiding gikk ned med 3 prosent. I 2023 ble halvparten av de norskproduserte potetene brukt til produksjon av pommes frites og potetchips (Figur 10). Poteter er en lagringsvare, og det kan oppstå svingninger i engrosforbruket fra år til år.

Figur 9

*Omfatter matpoteter og poteter til produksjon av potetprodukter og potetmel. Hele tidsserien for potetmel er omregnet til friske poteter (matpoteter). Potetprodukter er omregnet til friske poteter f.o.m. 1989.

Figur 10

* Vakumpakkede poteter, potetlomper.

Ifølge kostrådene hører poteter med i et sunt og variert kosthold, men poteter er ikke inkludert i mengdeanbefalingen for frukt, bær og grønnsaker. Det anbefales å begrense inntaket av bearbeidede potetprodukter tilsatt salt og fett, som pommes frites og potetchips.

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av poteter og potetprodukter 53 gram per dag (39 gram blant kvinner og 67 gram blant menn). Kokte og stekte poteter utgjorde mesteparten av potetinntaket.

Fra Norkost 3 (2010–11) til Norkost 4 har inntaket av poteter gått ned med ca. 20 prosent. Inntaket av kokte og stekte poteter har gått ned, mens inntaket av pommes frites har holdt seg på samme nivå.

I 1989 svarte 42 prosent at de spiste kokte poteter hver dag, ifølge Norske Spisefakta. Denne andelen gikk siden ned til 21 prosent i 2001 og til 4 prosent i 2023. Bruken av kokte poteter har minket mye over tid, og er særlig lav blant de yngre aldersgruppene (Figur 11). Andelen som spiser kokte poteter minst 3 ganger i uken er langt lavere blant de yngre enn blant de over 60 år.

Figur 11

Andelen som spiser potetchips, stekte poteter, pommes frites og bakte poteter minst én gang i uken er betydelig lavere enn for kokte poteter, men har økt over tid, ifølge Norske Spisefakta (Figur 12). Det er betydelige forskjeller i bruken av disse potetproduktene etter alder. Med unntak for kokte poteter er andelen som spiser potetchips, pommes frites, stekte og bakte poteter minst én gang i uken langt høyere blant de på 15–24 år enn blant de over 60 år.

Figur 12

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 lå mellom 21 og 22 kilo per person per år i perioden 2003–2017 og har siden gått ned til 18 kilo per person i 2023 (Tabell 2 og Figur 13). Omregnet til hel urensset fisk (rund vekt) lå forbruket mellom 33 og 37 kilo per person per år i perioden 2003–2017 og gikk siden ned til 30 kilo per person i 2023. Omregnet til filetvekt har forbruket ligget på 13–15 kilo i hele perioden.

Forbruket av fisk og sjømat har gått ned med 17 prosent (regnet som hel urensset fisk) siden 2013, og det gikk også noe ned i 2023.

Figur 13

*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).

De mest omsatte fiskeslagene er laks og torsk, samt farseprodukter inkludert pålegg (Figur 14).

Figur 14

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

Kostråd Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt

I Helsedirektoratets kostråd er anbefalt inntak av fisk 300–450 gram hver uke. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell og sild. Mengdene gjelder spiseklart produkt. Sjømat som skalldyr og skjell kan gjerne inngå i et sunt og variert kosthold, selv om det ikke inngår i mengdeanbefalingen for fisk.



Ifølge Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av fisk og fiskeprodukter, omregnet til tilberedt ren fisk, 231 gram per uke (203 gram blant kvinner og 266 gram blant menn). Tjueni prosent (27 prosent av kvinner og 31 prosent av menn) spiste minst 300 gram tilberedt fisk per uke.

Status Gjennomsnitt 231 gram fisk per uke, 29 prosent spiser minst 300 gram fisk i uken. Gjennomsnitt 105 gram fet fisk per uke, 19 prosent spiser anbefalt mengde (Norkost 4)

n per uke (84 gram blant kvinner og 126 gram blant osent av menn) spiste minst 200 gram tilberedt fet uke.

Sammenligningen mellom Norkost 3 og Norkost 4 viser at inntaket av fisk og fiskeprodukter har gått ned med ca. 20 prosent. Inntaket av fete fiskeslag har holdt seg relativt stabilt, mens inntaket av fiskepålegg har gått ned.

Kjøtt og kjøttvarer

Engrosforbruket av kjøtt totalt økte fra 38 til 74 kilo per person per år i perioden 1959–2008 (Figur 15). Det holdt seg siden mellom 71 og 74 kilo fram til 2022, med unntak for pandemiårene 2020 og 2021 da det var høyere. Kjøttforbruket minket med drøyt 3 kilo (4 prosent) per person per år fra 2022 til 2023.

Figur 15

*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 1979-2023 er vist i figuren.

Grensehandelen av kjøtt har siden 1999 ligget mellom 2 til 4 kilo per person per år, med unntak for pandemiårene da den var meget liten. Betydningen av grensehandelen på kjøttforbruket er vist i figur 15. Dersom grensehandel legges til engrosforbruket, vil det fortsatt være en nedgang i kjøttforbruket i 2023. Grensehandelen gjelder kjøtt totalt og er ikke fordelt på rødt og hvitt kjøtt.

De siste tjue årene har forbruket av rødt kjøtt (svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje) stort sett holdt seg mellom 49 og 51 kilo per person per år, men det gikk ned med 7 prosent, fra 49 til 46 kilo fra 2022 til 2023. Forbruket av hvitt kjøtt er omtrent doblet de siste tjue årene, men forbruket har flatet ut og holdt seg mellom 20 og 22 kilo per person per år siden 2019. I 2022 og 2023 var forbruket på om lag 22 kilo.

Kjøtt fra svin, fjørfe og storfe utgjør mesteparten av kjøttforbruket, mens sau og andre husdyr bidrar med mindre andeler av kjøttforbruket (Figur 16).

Figur 16

Fordeling av kjøttforbruket etter dyreslag fra 1978–2023 viser at det har vært høyest forbruk av kjøtt fra svin over lang tid (Figur 17). Forbruket av kjøtt fra fjørfe har siden 2017 vært høyere enn forbruket av kjøtt fra storfe. Fra 2022 til 2023 har alle slagene av rødt kjøtt gått ned, svin med 7 prosent, storfe med 6 prosent og sau med 5 prosent.

Figur 17

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 2023 vil mengden kjøtt totalt på engrosnivå (uten grensehandel) gå fra 71 til 53 kilo per person.





Kostråd Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt og kjøttprodukter.

rødt kjøtt og å spise minst mulig bearbeidede kjøttprodukter. Reduseres til 350 gram per uke eller lavere. Mengden gjelder



Anbefalt mengde Inntil 350 gram rødt kjøtt per uke

Status Gjennomsnitt 623 gram per uke. 40 prosent spiser inntil 350 gram i uken (Norkost 4)

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av rødt kjøtt 623 gram (tilberedt vekt) per uke (448 gram blant kvinner og 805 gram blant menn). Førti prosent (51 prosent av kvinner og 28 prosent av menn) spiste inntil 350 gram rødt kjøtt i uken. Inntaket av rødt kjøtt var fordelt på ca. halvparten helt/malt kjøtt og halvparten bearbeidet kjøtt.

Sammenlignet med Norkost 3 (2010–11) har det samlede inntaket av kjøtt og kjøttprodukter gått opp med 5 prosent i Norkost 4.

I kostrådene anbefales det å ha et minimalt inntak av bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt.

I Norkost 4 var gjennomsnittlig inntak av bearbeidet rødt og hvitt kjøtt 49 gram (tilberedt vekt) per dag (35 gram blant kvinner og 64 gram blant menn). Ca. 90 prosent av det bearbeidede kjøttet var rødt bearbeidet kjøtt. Tjueto prosent hadde ikke spist bearbeidede produkter av rødt og hvitt kjøtt.

Kostrådene anbefaler å gjerne velge hvitt kjøtt fremfor rødt kjøtt. I Norkost 4 utgjorde hvitt kjøtt rundt 1/4 av samlet kjøttinntak. Mesteparten var som helt/malt hvitt kjøtt, og lite som bearbeidet hvitt kjøtt.

Kjøtt oftere enn fisk

Kjøttforbruket er betydelig høyere enn forbruket av fisk. I de nasjonale kostholdsundersøkelsene blant barn og unge var inntaket av kjøtt og kjøttprodukter mer enn dobbelt så høyt som inntaket av fisk og fiskeprodukter (Ungkost 3). Blant voksne var inntaket av kjøtt og kjøttprodukter mer enn tre ganger så høyt som inntaket av fisk og fiskeprodukter (Norkost 4).

Kjøtt og kjøttmat har i lang tid vært den vanligste middagsretten, ifølge Norske Spisefakta (Figur 18). Fra 1990-årene og fram til 2013 økte antall kjøtt- og kyllingmiddager, mens for antall fiskemiddager var det mindre endring. I perioden 2013–2023 har antall kjøttmiddager i året holdt seg på samme nivå, antall kyllingmiddager har først gått ned, for siden å øke, mens antall fiskemiddager har gått ned.

Figur 18

Siden 2013 har kvinner og de med lang utdanning redusert på antall kjøttmiddager per år, mens de med kort utdanning noe oftere spiser kjøttmiddager (Figur 19a). Menn spiser oftere kjøttmiddager, mens kvinner noe oftere spiser kylling (Figur 19b) eller fisk (Figur 19c). Antall middager med kjøtt eller kylling i året blir færre med alderen, mens antall fiskemiddager øker med alderen. De med kort utdanning spiser noe oftere kjøtt og kylling, og sjeldnere fisk til middag enn de med lang utdanning.

Figur 19a

Figur 19b

Figur 19c

Melk og meieriprodukter

Det samlede forbruket av melk (helvei, lettvei og skummet melk) har gått betydelig ned over tid, og gikk ytterligere noe ned i 2023 (Figur 20). Det har vært en betydelig overgang fra fete til magre melketyper siden 1980-årene, men i de senere år har nedgangen vært størst for de magre melketyperne, mens forbruket av helvei har holdt seg stabilt på et lavt nivå.

Forbruket av yoghurt har økt med 18 prosent siden 2013. Forbruket har holdt seg på 10 til 11 kilo per person per år i senere år. Det gikk noe opp fra 2022 til 2023.

Figur 20

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

Forbruket av ost er omtrent doblet siden 1970-årene (Figur 21). Det har de siste ti årene økt fra 18 til 20 kilo per person, og økte med 5 prosent i 2023. Forbruket av fløte, inkludert rømme har holdt seg mellom 7 og 8 kilo per person de siste tjue årene. Forbruket gikk noe ned i 2023.

De siste ti årene har forbruket av egg ligget på rundt 13 kilo per person per år (Figur 21).

Figur 21



Kostråd Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett

I Helsedirektoratets kostråd er det anbefalt å drikke eller spise tre porsjoner melk eller meieriprodukter hver dag. Det anbefales å velge varianter med mindre fett. Tre porsjoner tilsvarer omtrent 5 dl melk eller meieriprodukter. For å bidra til å dekke behovet for jod bør to av porsjonene være melk, syrnet melk eller yoghurt.





Anbefalt mengde 3 porsjoner melk og

meieriprodukter daglig

prosent av denne var med mindre fett. Åtten prosent (14 prosent av kvinner og 23 prosent av menn)

oppfylte kostrådet om tre porsjoner melk eller meieriprodukter med mindre fett per dag, hvorav to porsjoner bør være melk eller yoghurt.

elk og yoghurt ca. 2,1 dl per dag (1,7 dl blant kvinner
st var 48 gram per dag, mesteparten var hvitost og 25

Sammenlignet med Norkost 3 (2010–11) har samlet inntak av melk gått ned med ca. 30 prosent. Inntaket av helmelk og lettmelk (0,5 prosent fett) har holdt seg stabilt, lettmelk (1 prosent fett) og skummet melk har gått ned, mens inntaket av hvitost har økt.

Smør, margarin og annet fett

Forbruket av smør har stort sett holdt seg mellom 3 og 4 kilo per person per år de siste tjue årene (Figur 22). Fra 2022 til 2023 var det økning i forbruket.

Margarinforbruket har gått mye ned over tid, og gikk også noe ned i 2023 (Figur 22). 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 og 2023.

Figur 22

I kostrådene anbefales det å velge planteoljer med umettet fett og myk margarin laget av disse, fremfor smør, smørblandinger, hard margarin og tropiske oljer som palme- og kokosolje.

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig daglig inntak av smør/bremykt 6 gram, margarin 4 gram, matolje 4 gram og lettmargarin/brelett 2 gram. Sammenlignet med Norkost 3 (2010–11) har samlet inntak av spise fett ikke endret seg, men inntaket av margarin har gått ned og smør/bremykt og matolje har gått noe opp.

Smør og margarin blir både brukt på brødsnivene og i matlaging. Smørblandet margarin (Bremykt o.l.) var hyppigst brukt på brødsnivene, ifølge Norske Spisefakta (Figur 23). I matlaging brukte 18 prosent meierismør minst 3 ganger i uken i 2023, mens 15 prosent brukte margarin (Melange o.l.).

Figur 23

Andelen som bruker olivenolje og rapsolje én eller flere ganger i uken har økt mye over tid (Figur 24). Andelen som bruker soyaolje begynte å gå ned fra 2001, men har økt igjen de siste årene. Bruken av flytende margarin har økt siden 2013. Bruken av oliven- og rapsolje har økt betydelig både blant de med kort og lang utdanning, men brukshyppigheten er størst hos de med lang utdanning.

Sukker

I perioden 1999–2019 ble engrosforbruket av sukker nesten halvert, fra 44 til 24 kilo per person per år (Figur 25). Under pandemien økte forbruket, men det har siden gått ned igjen til nær samme nivå som i 2019. Fra 2022 til 2023 har sukkerforbruket endret seg lite. Dersom anslagene for grensehandel legges til engrosforbruket, er sukkerforbruket noe lavere i 2023 enn i 2022.

Figur 25

*I engrosforbruket av sukker inngår også honning, glukose og importerte sukkervarer (omregnet til sukkerekvivalenter). I anslag for grensehandel 1999–2023 er det inkludert sukker i sukkervarer og brus.

Brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Omsetningen av brus tilsatt sukker var på sitt høyeste nivå, rundt 90 liter per person per år, på slutten av 1990-årene, og har siden gått ned (Figur 26). Den holdt seg på rundt 60 liter per person per år fra 2007 til 2014, og gikk ned til 44 liter i 2022 og til 43 liter per person i 2023.

Omsetningen av brus tilsatt søtstoff har økt betydelig, og er nå langt høyere enn omsetningen av brus tilsatt sukker (Figur 26). Omsetningen av brus med søtstoff økte fra 38 til 50 liter per person per år fra 2014 til 2019, og var da for første gang større enn omsetningen av brus med sukker. I 2022 og 2023 var omsetningen på 72 liter per person per år.

Omsetningen av vann på flaske (med og uten kullsyre) var mellom 18 og 19 liter per person per år i perioden 2019–2023, og har forandret seg lite de siste ti årene (Figur 26).

Figur 26

*Brus inkluderer fra 2014 energidrikker og brus med fruktjuice. Statistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar.

Fra 2014 er det informasjon om omsetningen av energidrikker og brus tilsatt fruktjuice (Tabell 3). Omsetningen av energidrikker har økt betydelig siden 2014. Fra 2014 til 2020 økte omsetningen av energidrikker tilsatt sukker fra ca. 3 til ca. 8 liter per person per år og har siden holdt seg på det nivået. Omsetningen av energidrikker tilsatt søtstoff økte fra 0,3 liter i 2014 til ca. 5 liter per person i 2023. Omsetningen av brus tilsatt fruktjuice minket fra 0,7 til 0,1 liter per person per år i perioden 2014–2023.

Tabell 3

Brus- og mineralvannomsetning. Liter per person per år.

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Brus tilsatt sukker¹	59	55	54	52	47	45	48	48	44	43
brus	55	51	50	47	42	38	40	39	35	35
energidrikker	3,1	3,2	3,7	4,4	4,8	6,2	7,9	8,6	8,2	7,8

brus m/ fruktjuice	0,7	0,6	0,5	0,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1
Brus tilsatt søtstoff²	38	39	41	44	46	50	62	74	72	72
brus	38	38	40	44	45	48	60	70	67	67
energidrikker	0,3	0,4	0,4	0,4	1,1	1,5	2,4	4,0	5,2	5,4
Vann på flaske	18	17	17	17	20	18	18	19	19	19
Totalt	115	111	112	113	113	113	129	141	135	134

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.

Merk at grensehandel ikke er inkludert i statistikken for omsetning av brus, se mer om anslag for grensehandel her.

I kostrådene er det anbefalt at drikke med sukker, som brus, energidrikk, saft og iste, begrenses. Drikke med søtstoff kan være et alternativ til drikke med sukker, men bør også begrenses. Videre anbefales det å begrense godteri, sjokolade, snacks, chips, kjeks, is, søte pålegg, desserter og bakevarer som kaker og bol

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig daglig inntak av saft og brus med sukker ca. 1 dl og inntaket av saft og brus uten sukker mer enn dobbelt så høyt, ca. 2,3 dl. Gjennomsnittlig inntak av sukker, sjokolade og søtsaker var 27 gram per dag.

Sammenlignet med Norkost 3 (2010–11) har samlet inntak av saft og brus gått opp. Det har vært en nedgang for saft og brus med sukker på 26 prosent og en betydelig økning for saft og brus uten sukker, med mer enn en dobling av inntaket. Inntaket av sjokolade og søtsaker har økt med ca. 8 gram per dag.

I Ungkost 3 (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 av sjokolade og søtsaker henholdsvis ca. 10, 20 og 30 gram.

Bruk av brus uten sukker har økt betydelig siden 2013 både blant kvinner og menn, i ulike aldersgrupper og blant de med kort og lang utdanning, ifølge Norske Spisefakta (Figur 27a). Bruk av energidrikker med koffei har også økt betydelig i denne tidsperioden, særlig blant de yngste aldersgruppene og de med kort utdannin (Figur 27b). For brus med sukker har bruken gått ned blant menn, de yngste aldersgruppene og blant de med kort utdanning (Figur 27c).

Figur 27a

Figur 27b

Figur 27c

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 etter pandemien, men er fortsatt lavere enn i 2019. Ifølge anslagene gikk grensehandelen ned med om lag 20 prosent fra 2022 til 2023.

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	2023*
Korn- og melvarer	4,0	3,5	3,4	0,4	0,5	2,4	1,9
Kjøtt	2,0	4,3	4,0	0,5	0,6	2,7	2,3
Meierivarer	4,0	3,5	3,0	0,4	0,5	2,1	1,6
Sukkervarer	1,1	1,0	1,0	0,1	0,2	0,5	0,3
Sukker fra brus	0,4	0,5	1,1	0,1	0,2	0,6	0,3
Sjokolade	1,1	1,0	1,0	0,1	0,2	0,5	0,3
Totalt	12,6	13,9	13,5	1,6	2,0	8,7	6,7

Foreløpige tall.

Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil det ikke gi store utslag på prosentvis endring av matvareforbruket på engrosnivå fra 2022 til 2023 (Tabell 5). Både med og uten anslag for grensehandel vil det bli en nedgang i engrosforbruket av korn, kjøtt og meierivarer. For sukker og kakaoprodukter vil det bli en nedgang i engrosforbruket fra 2022 til 2023 dersom anslag for grensehandel legges til (Tabell 5). Merk at anslaget for grensehandel 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.

	2019	2020	2021	2022	2023*	Endring 2022–2023
Korn, som mel (inkl. ris)						
uten grensehandel	82,0	86,9	84,1	82,9	79,7	-4%
med grensehandel	85,3	87,3	84,6	85,2	81,6	-4%
Kjøtt og kjøttbiprodukt						
uten grensehandel	72,3	74,7	79,0	74,4	71,1	-4%
med grensehandel	76,3	75,2	79,6	77,1	73,3	-5%
Meierivarer¹						
uten grensehandel	147,2	153,2	154,7	147,7	144,6	-2%
med grensehandel	150,2	153,6	155,2	149,8	146,2	-2%
Sukker, honning og sukkervarer						
uten grensehandel	23,9	25,8	26,1	24,1	24,2	+0,4%
med grensehandel ²	26,0	26,0	26,4	25,2	24,8	-2%
Kakao/kakaoprodukter						
uten grensehandel	5,7	6,3	6,7	6,6	6,7	+2%

med grensehandel ³	6,7	6,4	6,9	7,1	7,0	-1%
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

* 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

I 2023 var den foreløpig beregnede selvforsyningsgraden 46,4 prosent og dekningsgraden 86,6 prosent (Figur 28). I 2022 var selvforsyningsgraden 46,6 prosent og dekningsgraden 90,4 prosent.

Selvforsyningsgraden angir hvor stor andel av engrosforbruket av matvarer, regnet på energibasis, som kommer fra norsk produksjon. 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 enn den beregnede.

Figur 28

Matvarepriser

Utviklingen i matvareforbruket påvirkes av prisutviklingen for de enkelte varegruppene. Matvaregruppene med størst økning i konsumprisindeksen fra 2015 til 2023 var Oljer og fett samt Fisk og sjømat (Tabell 6). Det er ugunstig at konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt. Varegruppene Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer og Mineralvann, leskedrikker og juice hadde den laveste økningen i konsumprisindeksen. 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	2019	2020	2021	2022	2023
Kjøtt	95	103	100	102	105	108	119	131
Fisk og sjømat	71	86	100	122	125	125	136	151
Melk, ost og egg	71	93	100	106	109	108	113	122
Oljer og fett	62	90	100	120	127	127	142	157
Brød og kornprodukter	75	91	100	106	108	109	117	129
Frukt	79	85	100	108	116	110	115	131
Grønnsaker, inkl. poteter	76	92	100	106	112	110	117	132
Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer	86	99	100	103	106	99 ¹	102	110
Andre matvarer	84	94	100	106	110	110	116	125
Kaffe, te og kakao	83	79	100	100	100	99	116	129
Mineralvann, leskedrikker og juice	57	78	100	112	113	101 ^{2,3}	101	108

Matvarer og alkoholfrie drikkevarer i alt	78	92	100	106	110	108	115	126
Konsumprisindeks total	73	90	100	111	112	116	123	130

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

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

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

³ Særavgiften 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 29). 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 29). 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 29

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 2024.





Skolemåltidet

Skolebarn har siden 1971 fått tilbud om melk på skolen fra meieriene. 80 prosent av landets barne- og ungdomsskoler deltar i ordningen. Totalsalget av skolemilk var 19,5 millioner liter i 1995, 19,1 millioner liter i 2009, 15,8 millioner liter i 2019, 10,5 millioner liter i 2020, 12,2 millioner liter i 2021, 12,5 millioner liter i 2022 og 11,7 millioner liter i 2023. 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.

Av skolemilken solgt i abonnementsordningen på barne- og ungdomsskoler i 2023, var 31 prosent lettmelk med 1,0 prosent fett, 26 prosent lettmelk med 0,5 prosent fett, 2 prosent laktosefri lettmelk og 41 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 2,00 kroner per frukt/grønnsak, og foresatte/kommuner/skoler betaler kr 4,20 per frukt/grønnsak. Andelen Skolefrukt betalt av kommuner/skoler har økt sammenliknet med for noen år tilbake, og høsten 2024 er denne andelen ca. 56 prosent.

På landsbasis er det høsten 2024 i underkant av 7 prosent av elevene i grunnskolen 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. Nedgangen etter pandemien har vist seg vanskelig å snu. Det er skoler som ikke har startet opp igjen med Skolefrukt, samtidig som flere elever fikk vanen med å ta med frukt og grønt hjemmefra. Høsten 2024 var det 40.000 abonnement på frukt og grønnsaker. De fleste elevene får utdelt Skolefrukten fem dager i uken.

Helsedirektoratets Nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider i skolen gir anbefalinger hva som er gode rammer for skolemåltidet og hvilke typer mat og drikke som bør tilbys, samt anbefalinger for hvordan ivareta mattrygghet 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.

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 1970–2023. 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	2019	2020	2021	2022	2023*
Energi, MJ	12,0	13,3	12,2	12,0	11,7	11,5	11,1	11,5	11,4	11,2	11,0
Protein, g	85	94	94	95	100	99	98	104	106	102	100
Fett, g²	126	135	111	110	112	115	114	114	114	111	110
mettede fettsyrer, g²		57	45	47	48	45	44	44	44	44	43
enumettede fettsyrer, g^{2,3}		48	40	36	39	43	43	43	42	41	41
flerumettede fettsyrer, g^{2,3}		21	18	19	16	17	17	18	18	18	17
transumettede fettsyrer, g					2	1,3	1,3	1,5	1,5	1,5	1,5
Karbohydrat, g	352	390	375	369	330	315	297	309	305	300	292
tilsatt sukker, g	115	120	118	120	95	84	75	81	82	77	77
Kostfiber, g		23	22	24	26	26	26	31	31	30	28
Energifordeling:											
Protein, %	12	12	13	13	15	15	15	15	16	16	16
Fett, %	39	38	35	34	35	37	38	37	37	37	37
mettede fettsyrer, %		16	14	15	15	14	15	14	14	14	15
enumettede fettsyrer, %		13	12	11	12	14	14	14	14	14	14
flerumettede fettsyrer, %		6	6	6	5	6	6	6	6	6	6
transumettede fettsyrer, %					0,6	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5
Karbohydrat, %	49	50	52	52	48	47	45	46	45	46	45
tilsatt sukker, %	16	15	17	17	14	12	11	12	12	12	12
Kostfiber, %					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 2023 gikk kostens innhold av energi på engrosnivå ned fra 11,7 til 11 MJ per person per dag, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 30). Innholdet av energi var noe lavere i 2023 enn i 2022.

Figur 30

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 3, 2015–16), og blant voksne var daglig energiinntak i gjennomsnitt 8,0 MJ blant kvinner og 10,6 MJ blant menn (Norkost 4, 2022–23). Energiinntaket var relativt likt i Norkost 4 og Norkost 3 (2010–11), men det var noe høyere blant kvinner og noe lavere blant menn i Norkost 4.



Fett, protein og karbohydrat

Fordelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer (fett, protein og karbohydrat) har forandret seg betydelig over tid (Figur 31).

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 ca. 37 energiprosent i 2023. Det anbefales at kostens fettinnhold ligger mellom 25–40 energiprosent.

Proteininnholdet i kosten har økt siden 1970-årene, og de siste ti årene har det økt fra om lag 15 til ca. 16 energiprosent. Det anbefales at proteininnholdet ligger mellom 10–20 energiprosent.

Karbohydratinholdet i kosten utgjorde rundt 50–52 energiprosent i 1980- og 1990-årene. I perioden 2010–2023 har karbohydratinholdet 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 karbohydratinholdet inkludert kostfiber ligger mellom 45–60 energiprosent.

Figur 31

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene utgjorde fett i gjennomsnitt 32–33 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 3, 2015–16) og 38 energiprosent blant voksne (Norkost 4, 2022–23). Protein bidro i gjennomsnitt med 16 energiprosent blant barn og unge og 18 energiprosent blant voksne. Karbohydrat bidro med 49–51 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer og 40 energiprosent blant voksne. I tillegg bidro kostfiber i gjennomsnitt med ca. 2 energiprosent blant barn, unge og voksne.

Kilder til protein

De største kildene til protein ifølge matforsyningsstatistikken er kjøtt, korn og kornprodukter og melk og meieriprodukter (Figur 32).

Figur 32

I Norkost 4 var de viktigste proteinkildene kjøtt/kjøttprodukter, melk og meieriprodukter og brød.

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 2023 har andelen fett fra ost, smør og kjøtt økt noe, mens den var uforandret for melk og fløte, og gikk ned for margarin.

Tabell 8. Kilder til fett på engrosnivå

Andel av totalt fettinnhold (%)

	1975	1995	2010	2015	2019	2020	2021	2022	2023*
Melk og meieriprodukter	33	28	29	27	28	29	28	27	28
melk, yoghurt¹	14	8	7	5	5	5	5	5	5
fløte, rømme	5	6	7	7	7	8	7	7	7
ost	6	9	11	10	11	11	12	11	11

smør²	8	5	4	4	5	5	5	4	5
Kjøtt og innmat	16	23	23	23	23	23	23	24	24
Fisk			2	2	2	2	2	2	2
Margarin³	30	23	15	17	15	14	14	15	15
Matolje, annet fett	9	10	10	11	11	11	11	10	10
Andre matvarer⁴	12	16	22	20	22	22	22	22	21

*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.

I Norkost 4 var de viktigste fettkildene melk og meieriprodukter, kjøtt/kjøttprodukter og margarin/olje/dressing.

Fettsyrer

Kostens innhold av mettede fettsyrer gikk ned fra 16 til 14 energiprosent fra 1980 til 1990, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 33). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og var på ca. 15 energiprosent i 2023. Det anbefales at kostens innhold av mettede fettsyrer begrenses til under 10 energiprosent.

Kostens innhold av transfettsyrer har gått betydelig ned over tid. Siden 2005 har transfettsyrer utgjort under 1 energiprosent. Det anbefales at kostens innhold av transfettsyrer holdes så lavt som mulig.

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. Det anbefales at flerumettede fettsyrer bidrar med 5–10 energiprosent.

Figur 33



Anbefalt inntak Mettede fettsyrer bør være under 10 energiprosent.

Ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene var kostens innhold av mettede fettsyrer i gjennomsnitt 13 til 14 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 3, 2015–16) og 13 energiprosent blant voksne (Norkost 4, 2022–23). I Norkost 4 hadde 14 prosent et inntak av mettede fettsyrer under 10 energiprosent. Flerumettede fettsyrer bidro i gjennomsnitt med rundt 5 energiprosent blant barn og unge og 6 energiprosent blant voksne.

Sammenlignet med Norkost 3 (2010–11) har energiprosent enumettede fettsyrer økt, mens energiprosent mettede fettsyrer og flerumettede fettsyrer er relativt lik mellom undersøkelsene.

De største kildene til mettede fettsyrer ifølge matforsyningsstatistikken er melk og meieriprodukter og kjøtt (Tabell 9). Melk og meieriprodukter bidro samlet med 45 prosent i 2023, og kjøtt bidro med 23 prosent (Figur 34). Av meieriproduktene bidro ost med mest mettede fettsyrer.

Tilsvarende ble sett i Norkost 4, der de viktigste kildene til mettede fettsyrer var melk og meieriprodukter og kjøtt/kjøttprodukter, og av meieriproduktene bidro ost mest.

Margarin og matoljer var de største kildene til flerumettede fettsyrer, ifølge matforsyningsstatistikken (Tabell 9). Andelen flerumettede fettsyrer fra kjøtt har økt noe siden 2015. Andre matvarer, som kornvarer og nøtter, var også kilder til flerumettede fettsyrer.

I Norkost 4 var viktigste kildene til flerumettede fettsyrer margarin/olje/dressing, kjøtt/kjøttprodukter og brød.

Figur 34

Tabell 9. Kilder til mettede, enumettede og flerumettede fettsyrer på engrosnivå

Andel av total mengde (%)

	Mettede fettsyrer			Enumettede fettsyrer			Flerumettede fettsyrer		
	2015	2022	2023*	2015	2022	2023*	2015	2022	2023*
Melk og meieriprodukter	45	44	45	17	18	19	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	17	18	6	7	8	1	2	2
smør ¹	7	7	8	3	3	3	1	1	1
Kjøtt og innmat	22	24	23	27	29	29	17	21	21
Fisk	1	1	1	2	2	2	4	4	4
Margarin ²	15	12	12	18	17	17	22	17	18
Matolje, annet fett	4	4	4	14	13	13	22	19	19
Andre matvarer ³	13	15	15	22	21	20	31	35	33

* Foreløpige tall.

¹ Inkluderer ikke smør i smørblandet margarin.

² Inkluderer smørblandet margarin.

³ Kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet.

Tilsatt sukker

Kostens innhold av tilsatt sukker økte fra ca. 15 til 17 energiprosent i perioden 1980–2000, men har siden gått betydelig ned (Figur 35). Tilsatt sukker utgjorde ca. 11 energiprosent i 2019 og ca. 12 energiprosent i 2020–2023. Dersom anslagene for grensehandel legges til, vil tilsatt sukker utgjøre ca. 12 energiprosent i hele perioden 2019–2023.

Figur 35



I Norkost 4 (2022–23) bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 7 energiprosent. Tilsatt og fritt sukker bidro med 9 energiprosent. Sekstire prosent hadde et inntak av tilsatt og fritt sukker under 10 energiprosent. Fritt sukkeromfatter tilsatt sukker, samt sukkerarter som naturlig forekommer i honning, sirup, fruktjuice og fruktjuicekonsentrat.

Sammenlignet med Norkost 3 (2010–11) har gjennomsnittlig energiprosent fra tilsatt sukker ikke endret seg, og var i gjennomsnitt 7 energiprosent i begge undersøkelsene.

I Ungkost 3 (2015–16) bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 9 energiprosent blant 4-åringer og 12 energiprosent blant 9- og 13-åringer. Ca. 55 prosent av 9- og 13-åringer hadde et høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt.

De største kildene til tilsatt sukker blant barn, unge og voksne er sukker og søtsaker, saft og brus med sukker, samt kaker. Dette var også de viktigste kildene til tilsatt og fritt sukker blant voksne, ifølge Norkost 4.

Kostfiber

Innholdet av kostfiber økte fra 23 til 26 gram per person per dag i perioden 1980–2015, og til 28 gram per person per dag i 2023 (Tabell 7). Dette tilsvarer en økning fra 2,3 til 2,5 gram kostfiber per MJ fra 2015 til 2023, 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 2023, mens grønnsaker/belgfrukter, frukt/bær og poteter bidro med henholdsvis 19, 11 og 6 prosent (Figur 36).

Figur 36

I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av kostfiber 24 gram per dag (22 gram blant kvinner og 25 gram blant menn). Dette tilsvarer 2,7 gram per MJ (2,9 g/MJ for kvinner og 2,5 g/MJ for menn). Førtiseks prosent hadde et fiberinntak på under 3 g/MJ (38 prosent blant kvinner og 56 prosent blant menn). Kostfiberinntaket var relativt likt i Norkost 3 (2010–11) og Norkost 4.

I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig daglig kostfiberinntak 15 gram blant 4-åringer og 16 gram blant 9- og 13-åringer. Dette inntaket av kostfiber tilsvarer henholdsvis 2,6 g/MJ, 2,2 g/MJ og 2,1 g/MJ. Anbefalt inntak er på 2–3 g kostfiber/MJ for barn.

Brød og andre kornprodukter og grønnsaker var de største kildene til kostfiber i Norkost 4.

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. Siden har grensehandelen delvis økt igjen, men var i 2023 fortsatt lavere enn i 2019.

Ifølge beregningene for 2023 vil det å legge til anslagene for grensehandel øke kostens innhold av energi med 0,2 MJ per person per dag. Regnet som andel av energiinnholdet vil tillegg for grensehandel kun føre til små endringer. Kostens innhold av protein vil øke med 0,1 energiprosent, fett vil reduseres med 0,1 energiprosent, mens mettede fettsyrer, karbohydrater, tilsatt sukker og kostfiber vil bli uendret.

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. 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 estimert 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.

Ifølge referanseverdier for energi og næringsstoffer 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 3 (2015–16) var gjennomsnittlig daglig saltinntak i underkant av 5 gram blant 4-åringene, knapt 6 gram blant 9-åringene og rundt 6–7 gram blant 13-åringene. I Norkost 4 (2022–23) var gjennomsnittlig daglig saltinntak 7,8 gram; 6,5 gram blant kvinner og 9,1 gram blant menn.

Sammenlignet med Norkost 3 (2010–11) er saltinntaket lite endret i Norkost 4. I Ungkost og Norkost er registreringen av husholdningssalt ufullstendig, da informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet er vanskelig å estimere. 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 kjøtt/kjøttprodukter, brød og saltholdige kryddere, ifølge Norkost 4.

I Helsedirektoratets kostråd er det anbefalt å begrense inntaket av bearbeidede matvarer med et høyt innhold av salt. Det anbefales å velge brød, knekkebrød, kornblandinger, wraps og andre kornprodukter med lavt innhold av salt, og å begrense bruken av frokostblandinger, kjeks og müslibarer med mye salt. Det anbefales å begrense snacks, chips og kjeks.

Vitaminer og mineraler

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, selen, folat, jern, kalsium eller jod i kostholdet.

I Ungkost 3 (2015–16) var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler (uten bidraget fra kosttilskudd) stort sett i samsvar med anbefalt nivå, med unntak av vitamin D som var lavere enn anbefalt. Når kosttilskudd ble inkludert, var inntaket av vitamin D nærmere anbefalingene. 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 4 (2022–23) var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler blant voksne stort sett i samsvar med anbefalingene (kosttilskudd inkludert). Inntaket av jern og kalsium blant kvinner og inntaket av folat blant kvinner og menn var rett under anbefalt inntak, mens inntaket av selen var lavere enn anbefalt for kvinner og menn. Uten bidrag fra kosttilskudd var særlig inntaket av vitamin D under anbefalt nivå. Inntaket av jod blant kvinner var rett under anbefalt inntak når kosttilskudd ikke var inkludert.

Alkohol

Den registrerte omsetningen av alkohol gikk opp fra 5 til 6,6 liter ren alkohol per innbygger per år fra 1990 til 2010, for siden å gå ned til 6 liter i 2015 (Tabell 10). Under pandemien økte forbruket til 7,4 liter i 2021, men har siden gått ned til 6,4 liter i 2023.

Grensehandel er ikke inkludert i den registrerte alkoholomsetningen. Derfor er det trolig at redusert grensehandel bidro 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 alkoholomsetning*. 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	2020	2021	2022	2023
Øl, lettøl	24,0	33,1	48,7	61,9	64,6	64,9	64,9	56,8	62,7	65,2	60,1	57,5
Vin	1,2	1,7	3,1	5,7	7,9	13,6	18,5	17,9	23,7	23,8	20,3	19,6
Brennevin	4,0	4,0	4,8	5,8	3,0	2,7	3,2	2,6	3,2	3,3	2,9	2,7
Rusbrus						1,5	2,9	3,3	5,0	5,9	5,8	5,8
Ren alkohol	2,9	3,5	4,7	6,0	5,0	5,7	6,6	6,0	7,2	7,4	6,6	6,4

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

*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.

Holdninger, kunnskap og samarbeid

Holdninger og kunnskap endres over tid. Mediebildet, økonomi, påvirkere, og samfunnet rundt oss er blant noen av faktorene som bidrar til å påvirke dette. Å opprettholde kjennskapen og tilliten til kostrådene er en viktig del av Helsedirektoratets oppgaver.

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 (Norstat), og gir viktig informasjon i arbeidet med informasjonsformidling, kampanjer, og hvor man skal rette innsatsen. Norske Spisefakta og andre undersøkelser bidrar også med kunnskap om dette.

Tallene fra Norstat ble hentet inn i januar 2024, før de nye kostrådene ble lansert i august samme år. Kjennskap og tillit til de nye kostrådene vil vi først ha data på neste år.

Kjennskap og tillit til Helsedirektoratets tidligere 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 og til 70 prosent i 2024. Undersøkelsen ble gjennomført i januar 2024, og svarene som ble gitt i undersøkelsen gjaldt derfor de tidligere kostrådene.

Andelen med kjennskap til kostrådene er høyest blant de med lang utdanning. Fra 2023 til 2024 var det en økning i kjennskap i alle utdanningsgruppene, men andelen var fortsatt betydelig høyere blant de med høyest utdanning (81 prosent) sammenlignet med de med lavest utdanning (51 prosent).

Siden 2013 har andelen som oppgir å ha ganske stor eller svært stor tillit til kostrådene økt fra 60 til 72 prosent i 2023, men den gikk ned til 66 prosent i 2024 (Figur 38). I 2024 var det nedgang i tillit blant menn og de over 30 år. Tilliten til kostrådene øker med utdanningsnivå. Andelen som oppgir å ha ganske eller svært liten tillit til kostrådene gikk opp fra 15 prosent i 2023 til 23 prosent i 2024.

Figur 38





Hva vektlegger forbruker ved kjøp av mat

Fra 2014 til 2024 svarte i overkant av 90 prosent at de i stor grad eller i noen grad prøver å velge sunne alternativer når de handler matvarer (Figur 39). Andelen som i stor grad prøver å velge sunne alternativer er betydelig høyere blant kvinner enn menn og andelen øker med høyere utdanning. I 2024 var andelen som svarte at de i stor grad prøver å velge sunne alternativer, 47 prosent blant kvinner og 29 prosent blant menn. Andelen var 51 prosent blant de med høyest utdanning og 27 prosent blant de med lavest utdanning.

Figur 39

Smak og pris er fortsatt de to faktorene forbrukerne legger mest vekt på når de handler matvarer (Figur 40). Siden 2017 har det vært en betydelig nedgang i andelen som legger mest vekt på smak, fra 81 til 69 prosent. I 2023 var det for første gang flere som la vekt på pris enn smak. Dette er opprettholdt i 2024. I 2024 er det 78 prosent som legger mest vekt på pris. Andelen som legger mest vekt på at maten er bra for helsen har ligget mellom 54 og 59 prosent siden 2018. I 2024 er det lagt til et nytt svaralternativ om grad av prosessering, 23 prosent oppgir at de vektlegger dette når de handler mat.

Figur 40

Holdninger til ulike typer matvarer

Andelen som svarer at de helst ikke vil drikke for mye brus og leskedrikker økte betydelig fra 1999 til 2005, men har gått ned siden 2013, ifølge Norske Spisefakta (Figur 41). Andelen som ikke ønsker å spise for mye av ferdigmat var i flere år over 70 prosent, men gikk ned til 65 prosent i 2023. Til sammenligning svarte 72 prosent at de helst ikke vil spise for mye av ultraprosessert mat, på et nytt spørsmål i 2023. Fra 2011 til 2021 var det nedgang i andel som ikke vil spise for mye kunstig søtstoff, men denne gikk noe opp i 2023. Andelen som helst ikke vil spise for mye pølser økte lenge, men har gått ned de senere årene. Andelen som ønsker å begrense bruken av egg har gått ned fra 22 til 4 prosent siden 2001.

Figur 41

Andelen som svarte at de helst ikke vil spise for mye kjøtt ble doblet fra 2013 til 2019, men har siden gått noe ned. Denne trenden er tydelig for både menn og kvinner, yngre aldersgrupper og for både de med kort og lang utdanning (Figur 42). Menn og de med kort utdanning er de som i minst grad oppgir at de helst ikke vil spise for mye kjøtt.

Figur 42

Holdninger til ulike næringsstoffer

Forbrukerne har lenge lagt størst vekt på matens innhold av sukker og betydelig mindre vekt på innholdet av mettet fett, når det kommer til holdninger til ulike næringsstoffer. En høy andel (65–80 prosent) har i

lang tid svart at de helst ikke vil innta for mye sukker, salt og fett, men andelen har gått ned siden 2015, ifølge Norske Spisefakta (Figur 43). I lang tid svarte over 70 prosent at de helst ikke vil spise for mye salt, men denne andelen har gått ned fra 75 til 61 prosent siden 2015. Andelen som vil begrense inntaket av mettet fett har gått ned siden 2009. Andelen som vil begrense inntaket av karbohydrater har gått ned, og er på et lavere nivå enn for de andre næringsstoffene.

Figur 43

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 1999 i perioden 2017 til 2023. Det har vært en stor økning i antall nøkkelhullprodukter fra 2022 til 2023. 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. I 2023 har denne andelen økt til 22,9 prosent.

Kjennskapen til Nøkkelhullet blant forbrukere er stabilt høy. Andelen som svarer at de kjenner til merket har holdt seg mellom 95 og 98 prosent i perioden 2012–2024. I 2024 er andelen 96 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. Fra 2023 til 2024 har denne andelen gått ned fra 57 til 53 prosent (Figur 44). Tilliten til Nøkkelhullet øker med utdanningsnivå.

Figur 44

I 2024 svarer 60 prosent at de synes Nøkkelhullet er en ganske god eller svært god merkeordning. Det er en nedgang fra 65 prosent i 2023. Andelen som svarer at de kjenner til at det er myndighetene som står bak merket, har gått nedover fram til 2022, men økte fra 48 prosent i 2022 til 53 prosent i 2023 og 2024. Andelen som svarer at de ikke vet hvem som står bak merket, har gått opp fra 13 til 22 prosent i perioden 2014 til 2024.

Salt, sukker og mettet fett – kunnskap og holdninger

Helsedirektoratet anbefaler å redusere inntaket av salt, sukker og mettet fett. Andelen som svarer at de i ganske eller svært stor grad er opptatt av å redusere saltinntaket, har gått ned fra 49 til 38 prosent fra 2017 til 2024. Tall for 2024 viser at 64 prosent i ganske eller svært stor grad er opptatt av å redusere

sukkerinntaket, mens 52 prosent er opptatt av å redusere inntaket av mettet fett. Andelene er omtrent uendret fra 2023. Aldersgruppen over 50 år er mer opptatt av å redusere inntaket av salt, sukker og mettet fett enn yngre aldersgrupper.

I 2024 svarte 82 prosent at de tror at befolkningen i Norge spiser litt eller mye mer salt enn det myndighetene anbefaler, mens kun 33 prosent tror at de selv spiser mer salt enn anbefalt. 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 64 prosent fra 2015 til 2024. 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 46 prosent i denne tidsperioden.



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 november 2024 har 96 virksomheter og organisasjoner sluttet seg til intensjonsavtalen (helsedirektoratet.no).

Måloppnåelse handlingsplan og kostråd

I dette kapittelet oppsummeres måloppnåelse i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) om matvareforbruk og kostens innhold av sukker og mettet fett. Samt status for andel som spiser i tråd med kostrådene ifølge Norkost 4.

Måloppnåelse i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023)

I Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) var det satt kvantitative mål for endringer i kostholdet innen 2023. Det var mål om å øke forbruket av grove kornvarer, grønnsaker, frukt og bær, og fisk med 20 prosent. Det var også mål om reduksjon i kostens innhold av mettet fett, tilsatt sukker og salt. Startpunktet for endringene i forbruket er 2015. Matforsyningsstatistikken er hovedkilden for å måle endringene, bortsett fra for salt. Tilsvarende mål er satt i intensjonsavtalen for et sunnere kosthold mellom matvarebransje og helsemyndigheter, her er årstall for måloppnåelse 2025.

Tall for matforsyningsstatistikken 2023 viser ingen endringer i positiv retning sammenlignet med matforsyningstallene for 2022 som ble rapportert på i fjor. Målene om 20 prosent økning i forbruket av grønnsaker, frukt og bær og fisk er ikke nådd (Figur 45) og målene for reduksjon i mettet fett og tilsatt sukker er heller ikke nådd (Figur 46). Vi mangler tall for totalt forbruk av grove kornvarer, men andelen sammalt mel fra norske møller kan gi noe indikasjon. Andelen sammalt mel er redusert siden 2015.

Figur 45

* Foreløpige tall

Figur 46

Norkost 4 og kostrådene

Ifølge Norkost 4 (2022–23) har mindre enn en tredjedel av de voksne et kosthold i tråd med hvert enkelt av Helsedirektoratets kostråd om mengde fullkorn, frukt, bær, grønnsaker og fisk, og førti prosent spiser i tråd med rådet om å begrense inntaket av rødt kjøtt. Flere kvinner enn menn kommer opp i anbefalt mengde for frukt, bær og grønnsaker, og flere kvinner spiser i tråd med rådet om begrensning i mengden av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt. En større andel av menn spiser i tråd med kostrådene om mengde fullkorn, fisk og meieriprodukter (Figur 47). Noe av disse forskjellene kan komme av at kvinner i noe større grad legger vekt på et sunt kosthold, samt at kvinner i gjennomsnitt har et vesentlig lavere energiinntak enn menn (8,0 mot 10,6 MJ/d i Norkost 4).

Figur 47

Gjennomsnittlig inntak av frukt, bær og grønnsaker, fullkorn, nøtter, fisk totalt og fet fisk var under anbefalt mengde i kostrådene (Tabell 11). Inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet rødt og hvitt kjøtt var høyere enn anbefalt.

Tabell 11

Gjennomsnittlig inntak av matvarer i Norkost 4 sammenlignet med Helsedirektoratets kostråd.

Matvarer	Kostråd	Inntak		
		Alle	Kvinner	Menn
		Gram per dag		

Frukt, bær og grønnsaker	500-800	299	311	284
Fullkorn	>=90	57	50	64
Usaltede nøtter	20-30	3	3	3
Melk og meieriprodukter*	3 porsjoner	*	*	*
	Gram per uke			
Rødt kjøtt (tilberedt vekt)	<=350	623	448	805
Bearbeidet kjøtt (tilberedt vekt)	minimalt	343	245	448
Fisk (tilberedt vekt)	300-450	231	203	266
Fet fisk (tilberedt vekt)	200	105	84	126

* Den samlede mengden av melk og meieriprodukter med mindre fett er ikke beregnet. Atten prosent (14 prosent av kvinner og 23 prosent av menn) oppfylte kostrådet om minst 3 porsjoner meieriprodukter med mindre fett per dag, hvorav to porsjoner bør være melk eller yoghurt.

Det har vært flere endringer i kostholdet fra Norkost 3 (2010–11) til Norkost 4 (2022–23). Inntaket av brød, frukt/bær, poteter, fisk/fiskeprodukter og melk har gått ned, mens inntaket av grønnsaker, ost, sukker/søtsaker og sukkerfri saft/brus har gått opp. Kostens innhold av fett har gått opp og innholdet av karbohydrat har gått ned. Innholdet av mettede fettsyrer har holdt seg relativt stabilt, og innholdet av tilsatt sukker var lik i begge undersøkelsene. Trenden for de fleste av disse endringene fra Norkost 3 til Norkost 4 samsvarer med endringer man ser i matforsyningsstatistikken siden 2010.

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 1953–2023, samt data over omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2023.

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. Tallene for de ulike matvaregruppene er ikke like sikre. Tallene for engrosforbruk i 2023 er foreløpige, og det kan forekomme justeringer i neste års rapport.

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 48).

Figur 48 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 2024 (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 2003–2023. 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 2024.

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.

SSBs pilotundersøkelse på grensehandel i 2019, en tilsvarende undersøkelse i 2010 og deres årlige grensehandelsundersøkelser danner hovedgrunnlaget for NIBIOs beregninger av grensehandel. I pilotundersøkelsen i 2019 (Nordmenns grensehandel, notat 2020/1) utgjorde mat- og dagligvarer 33,7 prosent av utgiftene til 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.

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 er holdt 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 beregnet mengder av de nevnte varegruppene basert på grensehandel målt i verdi, og anslag for gjennomsnittlig kilopris fra SSB og Statistiska Centralbyrån. 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 detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2024.

Forbruksundersøkelser

Statistisk sentralbyrås (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. Forbruksundersøkelsen 2022 viser hvordan husholdningenes utgifter er fordelt på ulike varer og tjenester.

Utvikling av ny kostholdsstatistikk

SSB har på oppdrag fra Helsedirektoratet utviklet ny kostholdsstatistikk basert på informasjon om hva befolkningen kjøper av mat hos dagligvareaktørene. Første produksjon av offisiell statistikk med disse dataene var i 2024 og inneholdt data for 2018 (ssb.no). I tillegg jobbes det med statistikk for perioden 2019 til 2023 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 3 (2015–16) 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-åringer i 2016. Kostholdet ble kartlagt i fire sammenhengende dager ved hjelp av en internettbasert matdagbok i et utvalg av 636 4.-klassinger (9-åringer), 687 8.-klassinger (13-åringer) og 399 4-åringer. 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 4 (2022–23) er en nasjonal kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–80 år. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 915 menn og 1049 kvinner i perioden fra august 2022 til oktober 2023. Deltakerne gjennomførte to 24 timers kostintervjuer per telefon med minst to ukers mellomrom. Svarprosenten var 40. Gjennomsnittlig inntak av matvarer og næringsstoffer i totalutvalget og blant kvinner og menn er vektet i henhold til hvilken ukedag det ble intervjuet om og deltakernes utdanningsnivå. Merk at det er usikkerhet knyttet til andelene som spiser i forhold til de enkelte kostrådene siden beregningene er basert på to dagers registrering per person. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet. Norkost er tidligere gjennomført i 1993/94, 1997 og 2010–11 (18–70 år). For sammenligning av resultater mellom Norkost 3 (2010–11) og Norkost 4 er deltakere over 70 år og deltakere født i andre land enn Norge, Sverige og Danmark tatt ut av utvalget i Norkost 4 slik at resultatene fra de to undersøkelsene blir mest mulig sammenlignbare.

Spedkost 3 (2018–19) og Småbarnskost 3 (2019) 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 helsedirektoratet.no og fhi.no

Intervjuundersøkelser

Norske Spisefakta er en spesialanalyse basert på undersøkelsen Norsk Monitor til Ipsos. Den omfatter ca. 500 kostholdsrelaterte spørsmål. Det er et landsrepresentativt utvalg av befolkningen, 15 år eller eldre. Man bruker innledende telefonintervju etterfulgt av postalt selvutfyllingsskjema. Siste datainnsamling var i september 2023 til januar 2024 og omfattet 3471 intervjuer. Tidligere er undersøkelsen gjennomført annet hvert år siden 1985. Materialet er veiet på kjønn, alder og geografi i henhold til offisiell statistikk. I denne rapporten er det valgt å sammenligne svarene til to grupper etter utdanningens lengde. Kort utdanning (de med videregående skole) og lang utdanning (de med universitet/høyskole). Fra og med undersøkelsen i 2011 er lang utdanning definert som de med universitet og høyskole høyt nivå.

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 2020–2023 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 ulike 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 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. For de mest spiste kjøttslagene okse og svin, ligger spiselig andel på hhv. 78 og 88 prosent. Fra 2022 ble fettandelen i svinekjøttet oppjustert fra 21,50 til 24,25 prosent. Endringen tilsvarer 1,7 gram mer fett fra svin (uten grensehandel). Det kan bli behov for flere justeringer hvis nye tall fremkommer. Fra 2023 ble spiselig andel kylling økt fra 67 til 80 prosent basert på nye tall. Endringen tilsvarer 9 gram ren kylling (uten grensehandel). Nye tall for kostfiber i korn og kornprodukter, basert på ny analysemetode for kostfiber, er tatt med i næringsberegningen fra 2020. De nye kostfibertallene er høyere enn tidligere tall.

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 PDF av rapporten](#)

