

Norkost 4

Først publisert: 01. november 2024

Siste faglige endring: 01. november 2024

Innhold

1. Sammendrag	3
2. Summary	4
3. Forord	5
4. Innledning	6
5. Utvalg og metode	7
6. Resultater	15
7. Konklusjon	25
8. Tabeller	27
9. Referanser	111
10. PDF av rapporten	112
11. Vedlegg	113

Sammendrag

Norkost 4 er en landsrepresentativ kostholdsundersøkelse blant personer i alderen 18-80 år som er bosatt i Norge. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg på 915 menn og 1049 kvinner (40 % deltagelse) i perioden fra august 2022 til oktober 2023. Deltagerne gjennomførte to 24-timers kostintervjuer der de ble spurt om inntaket av mat og drikke den foregående dagen. De svarte deretter på et spørreskjema om hvor ofte de spiste ulike typer mat. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo i samarbeid med FHI og Helsedirektoratet.

Gjennomsnittlig inntak av energi var 10,6 MJ/dag for menn og 8,0 MJ /dag for kvinner. I gjennomsnitt fikk deltagerne 18 % av energien fra protein, 38 % fra fett og 40 % fra karbohydrat. Tilsatt sukker bidro med 7 % av energien og fritt sukker med 9 % av energien. Fiber og alkohol bidro med rundt 2 % av energien hver. Tretten prosent av energien kom fra mettet fett, 15 % kom fra enumettet fett og 6 % av energien kom fra flerumettet fett. Sammenlignet med anbefalingene, var inntaket av mettet fett for høyt og inntaket av karbohydrat for lavt.

Gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler var stort sett i tråd med anbefalt inntak når kosttilskudd var inkludert i beregningene. Inntaket av folat og kalsium (kun kvinner) var imidlertid rett under anbefalt inntak, mens inntaket av selen var lavere enn anbefalt. Uten bidraget fra kosttilskudd var inntaket av vitamin D, folat, og selen under anbefalt inntak hos begge kjønn. I tillegg hadde menn et lavere enn anbefalt inntak av vitamin C, mens kvinner hadde et lavere enn anbefalt inntak av vitamin A, kalsium, jern, kalium og jod.

Det gjennomsnittlige inntaket av frukt, bær og grønnsaker (inkludert maksimalt 100 g juice/smoothie) var på rundt 300 g, tilsvarende tre porsjoner, altså under de anbefalte fem til åtte porsjonene. Inntaket av fisk generelt og fet fisk var under anbefalt inntak, mens inntaket av rødt og bearbeidet kjøtt var høyere enn den anbefalte øvre grensen for inntak.

Sammenlignet med resultatene fra forrige Norkost-undersøkelse som ble gjennomført i 2010/11, var inntaket av fett noe høyere og inntaket av karbohydrat tilsvarende lavere. Inntaket av mettet fett har holdt seg relativt stabilt til tross for det økte fettinntaket. På matvaregruppenivå har inntaket av brød, frukt/bær, poteter, fisk/fiskeprodukter og melk gått ned mens inntaket av grønnsaker, ost, sukker/søtsaker og sukkerfri saft/brus har gått opp.

Summary

Norkost 4 is a nationally representative dietary survey among people aged 18-80 who live in Norway. The diet was surveyed in a sample of 915 men and 1049 women (40% participation) in the period from August 2022 to October 2023. The participants completed two 24-hour dietary recalls in which they were asked about their intake of food and drink the previous day. They then answered a questionnaire about how often they ate different types of food. The survey was carried out by the Department of Nutrition at the University of Oslo in collaboration with the Public Health Institute and the Directorate of Health.

The average intake of energy was 10.6 MJ/day for men and 8.0 MJ/day for women. On average, the participants got 18% of their energy from protein, 38% from fat and 40% from carbohydrate. Added sugar contributed 7% of the energy and free sugar 9% of the energy. Fiber and alcohol contributed around 2% of energy each. Thirteen percent of the energy came from saturated fat, 15% came from monounsaturated fat and 6% of the energy came from polyunsaturated fat. Compared to the recommendations, the intake of saturated fat was too high and the intake of carbohydrate too low.

The average intake of vitamins and minerals was largely in line with the recommended intake when dietary supplements were included in the calculations. However, the intakes of folate and calcium (women only) were just below the recommended intake, while the intake of selenium was lower than recommended. Without the contribution from dietary supplements, the intakes of vitamin D, folate, and selenium were below the recommended intake in both men and women. In addition, men had a lower than recommended intake of vitamin C, while women had a lower than recommended intake of vitamin A, calcium, iron, potassium and iodine.

The average intake of fruit, berries and vegetables (including a maximum of 100 g of juice/smoothie) was around 300 g, corresponding to three portions, i.e. below the recommended five to eight portions. The intakes of fish in general and fatty fish were below the recommended intake, while the intakes of red and processed meat were higher than the recommended upper limit for intake.

Compared to the results from the previous Norkost survey, which was carried out in 2010/11, the intake of fat was somewhat higher and the intake of carbohydrate correspondingly lower. The intake of saturated fat has remained relatively stable despite the increased fat intake. At food group level, the intakes of bread, fruit/berries, potatoes, fish/fish products and milk have decreased, while the intakes of vegetables, cheese, sugar/sweets and sugar-free juice/soft drinks have increased.

Forord

Norkost 4 ble gjennomført i 2022-2023 av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet.

Lene Frost Andersen var prosjektleder for undersøkelsen. I tillegg har følgende personer ved Universitetet i Oslo vært ansatt i prosjektet: Hanna Skorstad Vetlesen, Marion Maxine Andersen Brodin, Emilie Syse Jalland, Erica Franke Andersen og Jannicke Borch Myhre.

Vi vil rette en stor takk til alle intervjuerne som har bidratt i prosjektperioden: Madeleine Angelsen, Lisa Heide Koteng, Lisa Bucher Holm, Thorbjørn Skammelsrud, Martin Kvalvik Engstad, Christian Andre Johnston, Kamilla Kirchner, Yasmin Nasir, Shaista Basit, Synne Kollstad, Marita Fjelland Leknesund, Anniken Sletta, Eli Jian Platou Sollerud, Mruthula Kamalaraja, Thea Helgemo, Sunniva Grønnslett, Silje Wilhelmsen, Ida Ervik Raaness, Johanne Kristofina Mikkelsen, Kristin Hjelstuen, Anette Dale, Marita Moe, Sunniva Bjørnå, Helene Kjærnli og Wiktor Oda.

I tillegg har Monica Hauger Carlsen gjort en stor innsats blant annet under arbeidet med oppdateringen av matvaredatabasen i KBS, mens Anne Marte Wetting Johansen har kommet med verdifull assistanse i alle deler av prosjektet. Vidar Bakken hos USIT fortjener også en stor takk for arbeidet med å utvikle et registreringsprogram for deltagere til bruk i undersøkelsen.

Fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet vil vi rette en stor takk til Liv Elin Torheim og Torunn Holm Totland for et godt samarbeid og mange gode innspill til både planlegging og rapportering.

Til slutt vil vi gjerne rette en ekstra stor takk til alle deltagerne som bidro med informasjon om kostholdet sitt i undersøkelsen!

Oslo, oktober 2024

Innledning

Kostholdet har stor betydning for helsen vår. I tillegg til å forsyne kroppen med energi og nødvendige næringsstoffer, kan et sunt og variert kosthold bidra til å forebygge en rekke ikke-smittsomme sykdommer, som blant annet hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, enkelte former for kreft, samt overvekt og fedme (1, 2). Alle disse tilstandene er i dag vesentlige årsaker til både uførhet og for tidlig død, og potensialet og behovet for forebygging er stort (2). Verdens helseorganisasjon har vedtatt et mål om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 33 % for de mellom 30 – 69 år innen 2030 ved hjelp av ni delmål (3). I Norge er det særlig målene om å redusere fysisk inaktivitet, redusere salt i kostholdet og stoppe økningen i andelen av befolkningen med fedme og diabetes som fremstår som utfordringer (3).

Helsedirektoratet har nylig lansert oppdaterte referanseverdier for energi og næringsstoffer samt kostråd for befolkningen (4, 5), basert på det vitenskapelige kunnskapsgrunnlaget fra Nordic Nutrition Recommendations 2023 (6). Kostrådene anbefaler et hovedsakelig plantebasert kosthold som består av rikelig med grønnsaker, frukt, bær, belgfrukter, nøtter og fullkorn. Videre anbefales inntak av både fet og mager fisk, nøtter og meieriprodukter med mindre fett. Inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet mat med mye fett, sukker og salt bør begrenses. Inntaket av bearbeidet rødt og hvitt kjøtt og alkohol bør minimeres.

Oppdatert informasjon om kostholdet i befolkningen er nødvendig for å kunne vurdere hvordan det norske kostholdet samsvarer med anbefalingene. Det er tidligere gjennomført tre landsrepresentative kostholdsundersøkelser blant voksne i Norge, i 1993-94 (Norkost 1) (7), i 1997 (Norkost 2) (8) og i 2010/11 (Norkost 3) (9). Formålet med Norkost 4 var å kartlegge kostholdet i et representativt utvalg av befolkningen i alderen 18 til 80 år. Dataene som er samlet inn gir grunnlag for å sammenligne kostholdet med anbefalt inntak av matvarer og næringsstoffer og studere utviklingen i befolkningens kosthold over tid. Dataene vil også bli brukt til beregninger på inntak av potensielt skadelige fremmedstoffer og til å vurdere kostholdets miljøavtrykk. Det er kun de to første punktene som omtales i denne rapporten.

Utvalg og metode

Design og oversikt over datainnsamlingen

Datainnsamlingen i Norkost 4 foregikk mellom september 2022 og oktober 2023. I august 2022 ble det gjort et landsrepresentativt uttrekk fra folkeregisteret på 5000 kvinner og menn i alderen 18 til 80 år. I perioden fra september 2022 til juni 2023 fikk personene i det trukne utvalget puljevis tilsendt en invitasjonsbrosjyre (vedlegg 1) til undersøkelsen i posten. I tillegg til norsk, var brosjyren også tilgjengelig på polsk, litauisk, arabisk, urdu og somali. Personer i utvalget som var født i et land der ett av disse språkene snakkes, mottok invitasjonsbrosjyren både på norsk og på det aktuelle språket. Invitasjonsbrevet inneholdt også et bildehefte med bilder av mat i ulike porsjonsstørrelser (vedlegg 2) til bruk under kostintervjuene. I invitasjonsbrosjyren ble det opplyst om at personen ville bli oppringt i løpet av den nærmeste tiden for å høre om han eller hun ville delta i undersøkelsen og bli intervjuet om kostholdet sitt to ganger. Det var også mulig å gi beskjed om man ville delta eller ikke på telefon, tekstmelding eller prosjektets nettside (www.med.uio.no/norkost).

Inviterte personer som ikke hadde takket nei til deltagelse, ble oppringt av en prosjektmedarbeider en til to uker etter mottak av invitasjonsbrevet. De kunne da gi beskjed om de ønsket å delta, få svar på eventuelle spørsmål om undersøkelsen, og om ønskelig, gjennomføre det første kostintervjuet med det samme. Prosjektet hadde intervjuere som kunne intervjuer på engelsk, fransk, tysk, spansk, polsk, arabisk, somali, urdu og tamil i tillegg til norsk. Kostintervjuet gikk i hovedtrekk ut på at deltageren ble spurt om hva hun eller han hadde spist og drukket den foregående dagen (for detaljer, se punkt 2.4.1). Deltageren kunne også velge å gjennomføre intervjuet på et senere tidspunkt hvis det ikke passet ved første oppringing. Før det første intervjuet, visste deltagerne at de skulle intervjues om kostholdet sitt, men ikke spesifikt at det var den foregående dagens inntak av mat og drikke som skulle beskrives.

Dersom det ikke ble oppnådd kontakt med personen på telefonen, ble det sendt ut en tekstmelding som forklarte hva oppringningen gjaldt og at vedkommende ville bli forsøkt kontaktet på nytt. Det ble gjort seks forsøk på å oppnå kontakt med personer som ikke svarte på telefonen. Etter seks oppringninger uten kontakt, ble det sendt ut en avsluttende tekstmelding for å forklare at det ikke ville bli gjort flere forsøk på å kontakte personen. I denne tekstmeldingen var det også en link til et kort nettbasert spørreskjema med 10 spørsmål om personens kosthold (for mer detaljert beskrivelse, se punkt 2.4.3).

Det gikk minimum to uker mellom de to kostintervjuene. Etter det andre intervjuet fikk deltagerne tilsendt en tekstmelding med lenke til et nettbasert spørreskjema om bruk av utvalgte matvarer. Det var også mulig å gå inn på spørreskjemaet fra prosjektets nettside. Dette spørreskjemaet tok mellom 10 og 20 minutter å fylle ut (for detaljer, se punkt 2.4.2). Etter at begge kostintervjuene var fullført og spørreskjemaet fylt ut, mottok deltagerne en godtgjøring i form av et gavekort på 500 kr (www.presentkort.no) tilsendt i posten. De fikk også tilbud om å få en personlig tilbakemelding på kostholdet sitt basert på de to gjennomførte kostintervjuene. Denne tilbakemeldingen sammenlignet inntaket fra kostintervjuene med de offisielle norske kostrådene.

Tillatelser

Prosjektet ble vurdert som ikke fremleggelsespliktig av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) (søknadsnummer 469437) og deretter meldt til Sikt - Kunnskapssektorens

tjenesteleverandør (referansenummer 265058). Uttrekket fra folkeregisteret ble godkjent av Skatteetaten (referansenummer 2022/5665038), mens Kontakt- og reservasjonsregisteret godkjente uthenting av mobiltelefonnumre til det trukne utvalget. Prosjektet ble også godkjent av Personvernombudet ved Universitetet i Oslo.

Utvalg

Bruttoutvalget på 5000 personer besto av et landsrepresentativt utvalg av menn og kvinner i alderen 18-80 år bosatt i Norge. For å kunne inkluderes i utvalget måtte personene ha norsk fødselsnummer, og de kunne ikke være bosatt i en institusjon. Det ble ikke satt noen øvrige eksklusjonskriterier.

Følgende informasjon ble innhentet om utvalget:

- Navn
- Postadresse
- Fødselsnummer
- Alder
- Kjønn
- Fødeland

Det var IT-selskapet Evry som gjorde det innledende uttrekket på 5000 personer fra folkeregisteret. Telefonnummer ble koblet på fra Kontakt- og reservasjonsregistret i etterkant ved hjelp av en integrasjon som ble utviklet til dette formålet av IT-avdelingen ved Universitetet i Oslo.

Det mottatte utvalget av personer ble delt inn i fire hovedpuljer på 1250 personer. Hovedpuljene ble videre delt opp i mindre grupper, og invitasjonene til å delta i undersøkelsen ble sendt ut i 12 delpuljer mellom 26. august 2022 og 1. juni 2023.

Før utsendelse av invitasjoner i hovedpulje 2, 3 og 4 ble det opprinnelige utvalget oppdatert, og personer som ikke lenger oppfylte utvalgskriteriene (for eksempel fordi de hadde flyttet ut av landet, var døde eller hadde flyttet inn på en institusjon) ble erstattet av et nytt utvalg personer.

Ansaret for å trekke utvalg fra folkeregisteret i forskningsøyemed ble overført fra Evry til Skatteetaten 1. oktober 2022, og det var derfor Skatteetaten som sørget for oppdatering av utvalget underveis i undersøkelsen. Oppdateringene av utvalget underveis avdekket at 14 personer ikke lenger var kvalifiserte til å delta. Disse ble erstattet med nye personer.

Av det opprinnelige uttrekket på 5000 personer, var det 151 personer (3 %) som hadde reservert seg mot digital kommunikasjon med det offentlige, og det ble derfor ikke innhentet mobiltelefonnummer til disse personene fra Kontakt- og reservasjonsregisteret. Disse personene fikk ikke tilsendt invitasjonsbrosjyre og ble isteden erstattet med et nytt utvalg personer fra folkeregisteret.

Av totalutvalget på 5000 personer som fikk tilsendt invitasjon, var det 103 (2 %) som ikke hadde et gyldig telefonnummer og 34 (0,7 %) som ble vurdert som ikke kvalifiserte til å delta etter å ha blitt oppringt:

- 10 var ikke lenger bosatt i Norge
- 9 var bosatt i en institusjon/hadde verge
- 8 snakket kun språk ingen ansatte kunne intervjuer på (se punkt 2.1 for tilgjengelige språk)
- 5 var alvorlig syke
- 1 var død
- 1 var vurdert som ikke kvalifisert uten at det var oppgitt noen årsak

Metoder for innhenting av kostdata

2.4.1 24-timers kostintervju og bakgrunnsspørsmål

To 24-timers kostintervjuer i kombinasjon med et spørreskjema er den anbefalte metoden for å samle inn kostholdsdata i nasjonale kostholdsundersøkelser (10). Intervjuene kan gjøres enten som et personlig intervju eller over telefon. I Norkost 4 ble intervjuene gjort over telefon. Under intervjuet fikk deltageren spørsmål om hva han eller hun spiste og drakk den foregående dagen. Deltageren visste ikke på forhånd detaljer om hva intervjuet skulle dreie seg om.

Hovedpunktene i kostintervjuet var som følger:

- Informasjon om hva intervjuet omhandlet.
- Spørsmål om gårsdagen var en vanlig dag med hensyn til inntak av mat og drikke, årsak dersom dagen ikke var en vanlig dag, om bildeheftet var tilgjengelig, og om vedkommende ble intervjuet hjemme eller et annet sted.
- Oversikt over gårsdagens måltider med angivelse av klokkeslett, måltidstype, spisested og hvem maten ble spist sammen med.
- Detaljert gjennomgang av type og mengde mat, drikke og eventuelle kosttilskudd.
- Kontrollspørsmål for påminnelse om eventuelle utelatte matvarer.

Bildeheftet som ble utviklet for å anslå porsjonsstørrelser til forrige Norkost-undersøkelse, ble videreutviklet til Norkost 4 (vedlegg 2). Den oppdaterte versjonen inneholdt porsjonsstørrelser av 45 matvarer/retter. De fleste matvarene var avbildet i fire ulike porsjonsstørrelser. I tillegg var det bilder av tallerkener, glass, kopper, plast- og pappkrus og tegninger av brødsiver med ulike former og tykkelser. Hver side hadde en linjal i marginen for at deltageren lettere skulle kunne angi reell størrelse.

I etterkant av selve kostintervjuene svarte deltagerne på bakgrunnsspørsmål om blant annet sammensetningen av husholdningen, utdanning, yrkessituasjon, høyde, vekt, tobakksbruk, fødeland, foreldres fødeland, interesse for kosthold, ønske om vektendring, allergier, intoleranser og evt. andre tilstander av betydning for kostholdet, graviditet og amming, kostholdsendringer med tanke på bærekraft, inntak av enkelte matvaregrupper og grad av fysisk aktivitet (vedlegg 4). Det meste av informasjon innhentet under kostintervjuene ble registrert direkte inn i kostberegningsprogrammet KBS (KostBeregningsSystem), utviklet ved Avdeling for ernæringsvitenskap. Enkelte av spørsmålene ble imidlertid vurdert å være av mer sensitiv karakter (spørsmål om høyde, vekt, graviditet, allergier og eventuelle andre tilstander som har betydning for kostholdet). Svarene på disse spørsmålene ble registrert i et spørreskjema på nett (www.nettskjema.no), og svarene ble overført direkte til Universitetet i Oslos Tjenester for Sensitive Data (TSD).

2.4.2 Spørreskjema

I etterkant av de to kostintervjuene ble deltagerne bedt om å svare på et nettbasert spørreskjema om hvor ofte de hadde spist/drukket et utvalg matvarer i løpet av det siste året (vedlegg 5). De fleste spørsmålene i spørreskjemaet var matvarer som ikke spises så ofte og som det derfor er vanskelig å fange opp fra to

24-timers kostintervjuer. Eksempler på mer sjeldent spiste matvarer kan være ulike typer ferskvannsfisk og viltkjøtt. Det inngikk imidlertid også spørsmål om noen vanligere matvarer som ulike typer drikke og kosttilskudd. Spørreskjemaet var tilgjengelig på norsk og på engelsk og tok 10-20 minutter å fylle ut.

2.4.3 Kort spørreskjema til de som ikke svarte på telefonen

Deltagere som ble forsøkt oppringt seks ganger uten at kontakt ble oppnådd, fikk tilsendt en tekstmelding om at de ikke ville bli forsøkt kontaktet mer. Denne meldingen inneholdt også en lenke til et kort spørreskjema (vedlegg 6). Dette spørreskjemaet ble laget for å fange opp et minimum av informasjon om kostholdet til personer i utvalget som ikke deltok. Spørsmålene i det korte spørreskjemaet tilsvarte enkelte av bakgrunnsspørsmålene etter det første kostintervjuet og omhandlet frekvens for inntak av utvalgte matvaregrupper. I tillegg ble det spurt om utdanningsnivå og vektleggelse av et sunt kosthold. Spørreskjemaet tok rundt 5 minutter å fylle ut. Deltagere som svarte på dette spørreskjemaet fikk et gavekort (www.presentkort.no) på 100 kr tilsendt i posten.

Bearbeiding av data

2.5.1 Databearbeiding og kvalitetskontroll

Alle intervjuene som ble foretatt i undersøkelsen ble gjennomgått av en annen intervjuer for å kontrollere kvaliteten.

Eksempler på hva som ble kontrollert ved gjennomgang av intervjuene:

- Riktig bruk av måltidstyper og spisesteder
- Riktig valg av matvarer og porsjonsstørrelser
- Riktig registrering av kosttilskudd
- At alle noterte matvarer var riktig registrert

Det ble også gjort en gjennomgang av uvanlig høye og lave verdier for konsum av matvaregrupper og næringsstoffer. Åpenbare feilregistreringer ble rettet.

Underrapportering er et vanlig problem ved kostholdsundersøkelser. På bakgrunn av verdier fra Black 2000 (11), er det vurdert at deltagere som har en ratio mellom energiinntak (EI) og basalmetabolisme ($EI/BMR - \text{basal metabolic rate}$) $< 0,96$ med stor sannsynlighet underrapporterer energiinntaket, og at de med $EI/BMR > 2.49$ med stor sannsynlighet overrapporterer energiinntaket. Vi fant at 17 % med stor sannsynlighet underrapporterte energiinntaket og 2 % med stor sannsynlighet overrapporterte energiinntaket. Andelen menn og kvinner som underrapporterte energiinntaket var omtrent likt, henholdsvis 17 % og 18 %.

Deltagernes kroppsmasseindeks (KMI) ble beregnet ved å dele selvrapportert vekt med høyden i meter opphøyd i annen.

2.5.2 Matvaredatabase

Alle beregninger av inntak av matvarer og næringsstoffer ble gjort ved hjelp av kostberegningsprogrammet KBS og beregningsdatabasen N4. Databasen er basert på den norske matvaretabellen (www.matvaretabellen.no) fra 2021, med tillegg av beregnede oppskrifter, låneverdier fra andre lands matvaretabeller samt informasjon innhentet fra industrien. Matvaredatabasen ble også oppdatert med nye matvarer fortløpende mens datainnsamlingen pågikk.

2.5.3 Regnbare stoffer

Denne rapporten presenterer inntaket av energi og 35 næringsstoffer. Inntaket av fullkorn presenteres også sammen med næringsstoffene. I tillegg presenteres energiprosentfordelingen som angir hvor mye av det totale energiinntaket som kommer fra hvert av de energigivende næringsstoffene protein, fett, karbohydrat, fiber og alkohol. Inntaket av enkelte undergrupper av de energigivende næringsstoffene presenteres også som energiprosenter, dette gjelder tilsatt sukker, fritt sukker, mettet fett, transfett, enumettet fett, flerumettet fett, omega-3 fett, fettsyren alfa-linolensyre og omega-6 fett. Inntaket av fiber presenteres i tillegg som gram fiber per megajoule (MJ). Følgende faktorer er brukt ved beregning av energi: fett 37 kJ/g, protein og tilgjengelig karbohydrat 17 kJ/g, fiber 8 kJ/g og alkohol 29 kJ/g. Tilgjengelig karbohydrat er summen av stivelse og alle typer oligo-, di- og monosakkarider. Tilsatt sukker omfatter raffinerte sukkerarter som sukrose, fruktose, glukose, stivelseshydrolysat (glukosesirup, høyfruktosesirup) og andre isolerte sukkerpreparater, som er brukt i ren form eller tilsatt som komponent i matvarer. Fritt sukker omfatter både tilsatt sukker og sukkerarter som naturlig forekommer i honning, sirup, fruktjuice og fruktjuicekonsentrat.

De oppgitte verdiene for inntak av vitamin A tilsvarer vitamin A som summen av inntaket av retinol og 1/12 av inntaket av betakaroten (forkortelsen RE =retinolekvivalenter er brukt i tabellene). Denne definisjonen skiller seg noe fra definisjonen som er brukt i de oppdaterte norske anbefalingene der vitamin A er definert som summen av retinol, 1/2 av inntaket av betakaroten fra tilskudd, 1/6 av inntaket av betakaroten fra mat og 1/12 av andre former for karotenoider. Denne forskjellen i definisjon vil føre til at inntaket av vitamin A i denne undersøkelsen ser noe lavere ut enn det ville ha vært om definisjonen fra anbefalingene hadde blitt benyttet. Vitamin E tilsvarer alfa-tokoferol, og vitamin D tilsvarer kolekalciferol (D3). Det er knyttet noe ekstra usikkerhet til de rapporterte tallene for saltinntak, og dermed også inntaket av natrium. Deltagerne ble spurt om bruk av salt ved tillaging, men usikkerhet rundt mengdeestimatene for bruk av salt i matlaging og ved bordet må tas med i betraktningen ved vurdering av inntaket av salt. Inntakene av alle næringsstoffer må også ses i sammenheng med forekomsten av underrapportering i undersøkelsen.

2.5.4 Råvare versus spiseklar form

Alle matvaremengdene som er oppgitt i rapporten angir gram spiselig matvare. Det vil for eksempel si at vekten av kjøtt og fisk er oppgitt uten ben og at vekten av frukt og grønnsaker er oppgitt uten ikke-spiselige skall og stener. Ved presentasjon av inntak av de ulike matvaregruppene er tillagede retter, pizza og kaffedrikker med melk i hovedsak regnet tilbake til netto råvarevekt for ingrediensene. Mengdene som er oppgitt i denne rapporten gjelder altså rått kjøtt, rå fisk, tørr ris og tørr pasta så lenge ikke annet er angitt. Farseprodukter av kjøtt og fisk (som pølser, kjøttkaker og fiskekaker) er imidlertid ikke delt opp i ingrediensene og presenteres som total produktvekt. Brødvarer, kaker, syltetøy og enkelte andre produkter er også oppgitt som spiseklar form. Mengdene for sukker, melk, ost, egg, smør, margarin og olje er summen av det som er spist i ren form og det som har inngått i tillagede retter som deles opp i ingredienser ved beregning. Vanlig kaffe, te, saft og andre typer drikke er angitt som drikkeklar mengde.

2.5.5 Matvaregruppering

Matvaregrupperingen som er brukt i denne rapporten er i hovedsak basert på grupperingen som ble brukt ved presentasjonen av resultatene fra Norkost 3. Enkelte forskjeller er likevel relevante å nevne:

- Flere sammensatte retter (som pizza, lasagne) er delt opp i sine respektive ingredienser.
- Det er introdusert en egen matvaregruppe for plantedrikker som havredrikk, soyadrikk o.l.
- Kjøtt er delt inn i hvitt og rødt kjøtt.

Matvaregrupperingen er presentert i detalj i vedlegg 7.

Matvaregrupperingen som er brukt i denne rapporten samsvarer ikke fullstendig med definisjonen av matvaregrupper i de oppdaterte kostrådene for den norske befolkningen. For vurdering av inntak av de ulike matvaregruppene opp mot kostrådene er det derfor laget en egen inndeling til dette formålet. De viktigste forskjellene gjelder inntaket av kjøtt og fisk der resultatene for sammenligning mot kostrådene er gjort med estimert tilberedt vekt (istedenfor rå vekt) samt at fiskeprodukter som fiskekaker og fiskepinner kun inngår i beregningene med andelen fisk som inngår i produktet. En detaljert beskrivelse av disse tilpasningene er gitt i vedlegg 8.

I underkapittelet med sammenligning av resultatene fra Norkost 4 og Norkost 3, er matvaregrupperingen fra Norkost 3 benyttet for begge undersøkelser.

2.5.6 Presentasjon av resultater og statistiske analyser

Resultatene er presentert for alle deltagerne som fullførte to kostintervjuer (n=1964).

Svar på bakgrunnsvariablene er presentert som andeler som har valgt de ulike svarkategoriene. For spørsmålene om frekvens for inntak av utvalgte matvaregrupper er frekvensene i tillegg regnet om til ganger per dag eller per uke. Gjennomsnitt med standardavvik (SD) og median med 25- og 75-persentiler (P25-P75) er også presentert for disse frekvensene.

For kostholdsdataene fra selve kostintervjuene er resultatene i tabellene for gjennomsnittlig inntak av matvarer og næringsstoffer i totalutvalget samt blant kvinner og menn hver for seg, vektet i henhold til hvilken ukedag det ble intervjuet om og deltagerens utdanningsnivå (to kategorier; universitet/høyskoleutdanning eller ikke). For detaljer om vektingen, se vedlegg 9. For vektete kostholdsdata presenteres inntaket av energi, næringsstoffer og matvaregrupper som gjennomsnitt (SD) for alle de individuelle registreringsdagene. Stratifiserte resultater i henhold til landsdel, aldersgruppe, sammensetning av husholdningen, utdanningsnivå og vektleggelse av et sunt kosthold er ikke vektet da antallet deltagere i hver undergruppe for vekting for ukedag og utdanning ville blitt lavt. For resultater som ikke er vektet, er resultatene presentert som gjennomsnitt (SD) for hver enkelt deltagers gjennomsnitt fra to registreringsdager (mer detaljert beskrivelse i vedlegg 9). Inntak av energi og næringsstoffer er i hovedsak presentert inkludert bidraget fra kosttilskudd, men i tillegg er inntaket uten bidraget fra kosttilskudd presentert for hele gruppen samlet samt for kvinner og menn hver for seg i vedlegg 10. Kosttilskudd er ikke inkludert i tabellene over kilder til de ulike næringsstoffene. Tallene i tabellene som viser 25-, 50-, 75-, 95- og 97,5-persentiler for inntak av næringsstoffer er justert med «the Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure» (SPADE, versjon 4.1.35) for å ta hensyn til «dag til dag»-variasjon. SPADE er en programpakke i statistikkprogrammet R designet til å estimere deltagernes «vanlige inntak» basert på to eller flere kostregistreringsdager. For ytterligere informasjon om SPADE, se vedlegg 9. I tabeller som viser gjennomsnittlig inntak av næringsstoffer per dag vektet for ukedag og utdanningsnivå, er to registreringsdager utelatt ved beregning av inntak av vitamin D inkludert kosttilskudd på grunn av uvanlig høye inntak fra kosttilskudd (over 1000 µg/dag). I de øvrige tabellene som viser gjennomsnittlig inntak av næringsstoffer per dag uten vekting for ukedag og utdanningsnivå, er en deltager utelatt fra beregningene

på grunn av et gjennomsnittlig inntak av vitamin D fra kosttilskudd over to registreringsdager på over 1000 µg/dag. Ingen deltagere ble ekskludert fra de øvrige beregningene.

Forskjeller i inntak av matvaregrupper og næringsstoffer mellom ulike undergrupper av deltagere er testet statistisk. Ettersom inntaket av matvaregrupper ikke var normalfordelt, er forskjeller mellom to grupper av deltagere testet med Mann-Whitney U-test, mens forskjeller mellom mer enn to grupper er testet med Kruskal-Wallis test. Inntaket av de fleste næringsstoffene var tilstrekkelig normalfordelt til at parametriske tester kunne benyttes. Forskjeller mellom to grupper ble derfor testet med T-test, mens forskjeller mellom flere enn to grupper ble testet med ANOVA. Et unntak var inntaket av alkohol, vitamin D og vitamin B12 som avvok så betydelig fra normalfordelingen at det ble benyttet Mann-Whitney U-test/Kruskal-Wallis test istedenfor parametriske tester. Alle de statistiske testene ble gjort på uvektede data. Det er hovedsakelig forskjeller mellom grupper der $p < 0,001$ som kommenteres i teksten.

2.5.7 Sammenligning med kostråd og referanseverdier for næringsstoffer

Helsedirektoratet utgir anbefalinger for den ernæringsmessige sammensetningen av kostholdet, både på matvare- og næringsstoffnivå. På matvarenivå, ble de norske kostrådene oppdatert høsten 2024. Kostrådene er oppsummert i vedlegg 8.

På næringsstoffnivå, utgir Helsedirektoratet referanseverdier for inntak av de energigivende næringsstoffene i form av hvor mange prosent av det totale energiinntaket som bør komme fra hvert næringsstoff. For vitaminer og mineraler oppgis anbefalt inntak (RI – recommended intake) der hvor datagrunnlaget for anbefalingen av næringsstoffet anses som tilstrekkelig, mens adekvat inntak (AI – adequate intake) oppgis der hvor fastsettelsen av verdien er mer usikker enn for anbefalt inntak (RI). I denne rapporten vil både anbefalt inntak (RI) og adekvat inntak (AI) omtales som «anbefalt inntak». Anbefalt inntak for menn og kvinner presenteres i tabell 36 og 38 samt i tabell 63-66.

I tillegg til anbefalt inntak, oppgir Helsedirektoratet også verdier for gjennomsnittlig behov (AR; average requirement) eller provisorisk gjennomsnittlig behov (PAR; provisional average requirement) der hvor dokumentasjonen for fastsettelse av en verdi er mer usikker. AR/PAR angir inntaket der 50 % av befolkningen får dekket behovet for næringsstoffet. Dette vil i denne rapporten omtales som «gjennomsnittlig behov». I «Referanseverdier for energi og næringsstoffer» utgitt av Helsedirektoratet (4) anbefales det å bruke gjennomsnittlig behov for vurdering av inntak fra kostholdsundersøkelser.

I denne rapporten brukes både anbefalt inntak og gjennomsnittlig behov i vurderingene. Sammenligninger mellom inntak av vitaminer og mineraler i undersøkelsen og anbefalt inntak er gjort mellom gjennomsnittsinntak og Helsedirektoratets anbefalinger for vitaminer og mineraler. I de tilfellene der inntaket av næringsstoffet i undersøkelsen er under anbefalt inntak, sammenlignes også inntaket med gjennomsnittlig behov. Gjennomsnittlig behov for menn og kvinner er presentert i tabell 63 og 65.

2.5.8 Sammenligning med anbefalinger for fysisk aktivitet

Helsedirektoratet anbefaler at voksne bør være fysisk aktive i minst 150-300 minutter per uke med moderat intensitet, 75-150 minutter per uke med høy intensitet eller en kombinasjon av aktivitet med moderat og høy intensitet (12). Dette tilsvarer 20-40 minutter med moderat aktivitet per dag. For å regne ut samlet varighet av den fysiske aktiviteten ble deltageres svar på spørsmål om hvor mange ganger de hadde drevet med moderat og hard fysisk aktivitet de siste syv dagene ganget med aktivitetens varighet (i

minutter) per gang. Antallet minutter med hard aktivitet ble ganget med to siden hard aktivitet teller dobbelt i forhold til moderat aktivitet. Deltagere som oppga at de gjennomsnittlig hadde minst 20 minutter med moderat aktivitet per dag, ble ansett som å ha et aktivitetsnivå tilsvarende anbefalingen. En forskjell mellom dagens anbefalinger og spørsmålene stilt i denne undersøkelsen er at dagens anbefalinger omfatter all aktivitet uavhengig av varighet, mens aktiviteten i spørsmålene om fysisk aktivitet måtte pågå i minst 10 minutter for å inkluderes (vedlegg 4).

2.5.9 Inndeling i landsdeler

Basert på postnummer, ble deltagerne klassifisert i henhold til hvilken landsdel de tilhørte. Tabell 1 viser inndelingen i landsdeler basert på bostedsfylke.

Resultater

Invitert utvalg

Tabell 2-6 viser utvalget som ble invitert til å delta i undersøkelsen. Utvalget var stort sett representativt sammenlignet med den generelle befolkningen med tanke på kjønnsfordeling og antall personer som var bosatt i de ulike landsdelene. Det var noen færre i den eldste aldersgruppen mellom 70 og 80 år i det inviterte utvalget (9 %) enn i den generelle befolkningen (12 %). Andelen personer som var født utenfor Norge var noe høyere (21 %) i det inviterte utvalget enn i den generelle befolkningen (19 %).

Deltagelse

Tabell 7 viser deltagelsen i undersøkelsen. Av de 5000 inviterte var det 137 personer som ikke var kvalifiserte til å delta (se punkt 2.3 for detaljer) slik at det kontaktbare utvalget besto av 4863 personer. Totalt gjennomførte 1964 (40 %) deltagere to kostintervjuer, mens 1815 (37 %) også fylte ut spørreskjemaet og dermed fullførte undersøkelsen. Resultatene fra spørreskjemaet vil hovedsakelig bli brukt til risikoberegninger av fremmedstoffer og vil ikke presenteres i denne rapporten. Det var kun 27 personer som svarte på det korte spørreskjemaet som ble sendt ut til personer som ikke svarte på telefonen etter seks oppringningsforsøk. Dette anses som en for liten gruppe deltagere til å si noe meningsfylt om de som ikke deltar, og resultatene fra dette skjemaet presenteres derfor heller ikke i denne rapporten.

Praktisk gjennomføring av intervjuene

Tabell 8 viser gjennomsnittlig tidsbruk på gjennomføringen av de to kostintervjuene. Det første intervjuet varte i gjennomsnitt 35 minutter, mens det andre intervjuet varte i 31 minutter. Det gikk gjennomsnittlig 23 dager mellom det første og det andre intervjuet. Sytten intervjuer ble gjort mindre enn 14 dager etter det første intervju, enten på grunn av en feil i registreringsprogrammet for deltagere eller etter ønske fra deltageren selv.

Ukedagsfordeling

Ideelt sett skulle det ha blitt foretatt like mange intervjuer om hver av ukens syv ukedager. Som vist i tabell 9, ble det imidlertid foretatt færre intervjuer om fredager (8 %) og lørdager (10 %) enn om de øvrige ukedagene. Dette skyldtes at det var vanskeligere å få kontakt med deltagerne i helgen enn på hverdagene.

Demografiske data

Tabell 10-14 viser fordeling av kjønn, alder, landsdel og landbakgrunn blant deltagerne som gjennomførte to kostintervjuer (n=1964). Andelen menn og kvinner var henholdsvis 47 % og 53 % (tabell 10).

Gjennomsnittsalderen blant deltagerne var 46 år. Den eldste aldersgruppen var noe underrepresentert, tilsvarende fordelingen i det opprinnelige trukne utvalget (tabell 11). Fordelingen av deltagere på de ulike landsdelene skilte seg ikke vesentlig fra landet generelt, men andelen deltagere fra Oslo og tidligere Viken var fire prosentpoeng høyere enn i den generelle befolkningen. Andelen personer født utenfor Norge var to prosentpoeng lavere enn i den generelle befolkningen, men andelen deltagere fra de ulike verdensdelene tilsvarte omtrent fordelingen i befolkningen. Fordelingen mellom de enkelte landene var imidlertid ikke helt tilsvarende som nasjonal statistikk ettersom personer fra store innvandrergupper som Polen, Litauen og Ukraina var noe underrepresentert (samlet var 1,3 % av deltagerne fra disse landene mot 3,3 % i det trukne utvalget).

Tabell 15 viser hvem deltagerne delte husholdning med. Trettifire prosent av deltagerne bodde sammen med partner uten barn, 28 % bodde sammen med partner og barn under 18 år og 19 % bodde alene. Sammenlignet med nasjonal statistikk, var det noen flere deltagere som bodde sammen med partner uten barn og noen færre aleneboende blant deltagerne enn i den generelle befolkningen.

Tabell 16-18 viser deltagerens utdanningsnivå, yrkessituasjon og yrkeskategori. Seksti prosent av deltagerne hadde utdanning fra universitet eller høyskole, dette var vesentlig høyere enn i den generelle voksne befolkningen (39 %). Det var også en noe høyere andel som var yrkesaktive (66 %) blant deltagerne enn i den generelle befolkningen (62 %). Andelen pensjonister var noe lavere blant deltagerne (14 %) enn i befolkningen for øvrig (18 %).

Livsstil, høyde og vekt

Deltagerens røykevaner er presentert i tabell 19. Andelen deltagere som røykte daglig (7 %) var omtrent lik andelen daglig røykere i befolkningen generelt (8 %), mens andelen som røykte av og til var lavere blant deltagerne (3 %) enn i befolkningen for øvrig (8 %).

Tabell 20 viser snusbruk blant deltagerne. Tilsvarende som for sigarett røyking, var andelen som snuste daglig (14 %) tilnærmet lik som i den generelle befolkningen (15 %), mens det var noe færre deltagere som snuste av og til (2 %) enn det som er tilfellet i befolkningen ellers (4 %).

Tabell 21 viser deltagerens vektlegging av et sunt kosthold. De fleste svarte at de la stor vekt (43 %) eller middels/litt vekt (39 %) på å ha et sunt kosthold. Det var en høyere andel deltagere som la stor eller svært stor vekt på å ha et sunt kosthold blant deltagerne med utdanning på universitet/høyskole (60 %) enn blant deltagerne uten høyere utdanning (47 %).

Tabell 22-23 viser deltagerens høyde, vekt og KMI. Gjennomsnittlig KMI var 26,1 kg/m² for menn og 25,1 kg/m² for kvinner. Andelen med overvekt eller fedme var 56 % blant mennene og 43 % blant kvinnene.

Tabell 24 viser deltagerens ønske om vektendring. I underkant av 50 % av deltagerne svarte at de ikke gjorde noe aktivt for å endre kroppsvekten sin. Tjuesyv prosent forsøkte å gå ned i vekt og omtrent like mange (23 %) prøvde å holde vekten stabil. Det var svært få (3 %) som oppga at de ønsket å legge på seg.

Oppsummering utvalgets representativitet

Til tross for den relativt lave deltagelsen, var kjønns- og aldersfordelingen i utvalgspopulasjonen omtrent tilsvarende som for befolkningen for øvrig. Fordelingen av deltagere på ulike landsdeler var representativ. Deltagerens selvrapporterte utdanningsnivå var vesentlig høyere i Norkost 4 sammenlignet med Statistisk

Sentralbyrås (SSBs) data for utdanningsnivå i den voksne befolkningen. Noe av denne forskjellen kan sannsynligvis forklares med forskjeller mellom SSBs definisjoner og deltageres oppfattelse av egen utdanning, men det var likevel en betydelig overvekt av personer med høyere utdanning blant deltagerne. Også fordelingen av ukedager var noe skjev ettersom det ble gjort færre intervjuer som beskrev inntaket av mat og drikke på fredager og lørdager enn for de øvrige ukedagene. For å kompensere for disse skjevhetene, er hovedfunnene for matvaregrupper og næringsstoffer vektet i henhold til ukedag og utdanningsnivå for å gi et mer representativt bilde av kostholdet (se punkt 2.5.6 og vedlegg 9). Vi kan imidlertid ikke utelukke at de som valgte å ikke delta i undersøkelsen har et kosthold som avviker fra de som deltok, og resultatene må ses i lys av denne begrensingen.

Inntak av matvaregrupper

Deltageres inntak av de ulike matvaregruppene totalt og fordelt på kjønn er presentert i tabell 25. En detaljert beskrivelse av hva som inngår i de ulike matvaregruppene er vist i vedlegg 7. Vedlegg 11 viser inntak av mer detaljerte matvaregrupper totalt og fordelt på kjønn.

3.8.1 Kjønn

Flere forskjeller i inntak av matvaregrupper ble sett mellom kjønnene. Menn hadde et høyere inntak av brød/knekkebrød, poteter, kjøtt/kjøttprodukter, særlig rødt kjøtt, fiskeprodukter, melk/yoghurt, majones/dressing, kaffe og øl enn kvinner (tabell 25). Kvinner på sin side hadde et høyere inntak av frukt/bær, samlet inntak av frukt, bær og grønnsaker, te, plantedrikker og drikkevann enn menn.

3.8.2 Alder

Tabell 26-27 viser inntaket av matvaregrupper delt inn etter aldersgruppe. Inntaket av flere av matvaregruppene varierte i henhold til deltageres alder hos både menn og kvinner. Generelt var inntaket av ris/pasta, hvitt kjøtt, saft/brus (både med og uten sukker) og drikkevann høyere i de yngre aldersgruppene, mens inntaket av poteter, frukt/bær (kun hos menn), fisk/fiskeprodukter, skummet melk, kaffe, te og vin var høyere hos de eldre deltagerne.

3.8.3 Landsdeler

Tabell 28-29 viser inntaket av matvaregrupper delt inn etter hvilken landsdel deltagerne var bosatt i. Det var generelt små forskjeller i inntak av matvaregrupper i henhold til hvilken landsdel deltagerne bodde i, men det samlede inntaket av frukt, bær og grønnsaker var høyest i Oslo og tidligere Viken og lavest i Nord-Norge, særlig blant menn.

3.8.4 Sammensetning av husholdningen

Tabell 30-31 viser inntaket av matvaregrupper i henhold til hvem deltageren delte husholdning med. Det var ingen store forskjeller i inntak mellom de tre gruppene, men blant menn, hadde gruppen med barn under 18 år i husholdningen et høyere inntak av kaffe enn de andre gruppene.

2.8.5 Utdanningsnivå

Tabell 32-33 viser inntaket av matvaregrupper i henhold til deltagerens utdanningsnivå. Både menn og kvinner med minst to års utdanning på universitet/høyskole hadde et høyere samlet inntak av frukt, bær og grønnsaker, nøtter/frø, kaffe, plantedrikker, vann og vin enn menn og kvinner uten høyere utdanning.

I tillegg hadde menn med utdanning på universitet/høyskole et lavere inntak av saft og brus med sukker enn menn uten høyere utdanning, mens kvinner med utdanning på universitet/høyskole et høyere inntak av grønnsaker, ost og te enn kvinner uten høyere utdanning.

3.8.6 Vektleggelse av et sunt kosthold

Tabell 34-35 viser inntaket av matvaregrupper i henhold til hvor stor vekt deltagerne oppga at de la på å ha et sunt kosthold. Både menn og kvinner som oppga å legge stor eller svært stor vekt på å ha et sunt kosthold hadde et høyere inntak av grønnsaker, frukt/bær, samlet inntak av frukt, bær og grønnsaker, nøtter/frø og vann og et lavere inntak av saft/brus med sukker enn deltagere som svarte at de ikke var så opptatt av et sunt kosthold. Blant menn var også inntaket av snacks lavere og inntaket av matolje og te høyere blant de som var mest opptatt av et sunt kosthold. Blant kvinner var i tillegg inntaket av egg og kaffe høyere hos de som var mest opptatt av sunt kosthold, mens inntaket av kunstig søtet saft/brus var høyere hos de som var mindre opptatt av et sunt kosthold.

Inntak av energi og næringsstoffer

Tabell 36 og 38 viser inntak av energi og næringsstoffer inkludert bidraget fra kosttilskudd. Inntak av energi og næringsstoffer uten bidraget fra kosttilskudd vises i vedlegg 10.

3.9.1 Kjønn

Det gjennomsnittlige inntaket av energi var 10,6 MJ/d for menn og 8,0 MJ/d for kvinner (tabell 36). Andelen energi fra energigivende næringsstoffer var relativt lik for menn og kvinner med 18 % fra protein, henholdsvis 37 og 38 % fra fett og 40 og 41 % fra karbohydrat (tabell 38). Tilsatt sukker bidro med 7 % av energien og fritt sukker med 9 % i begge grupper. Alkohol bidro med 2,6 energiprosent hos menn og 2,0 energiprosent hos kvinner. For både menn og kvinner utgjorde mettede fettsyrer 13 % av energien, henholdsvis 15 % og 14 % kom fra enumettede fettsyrer og 6 % kom fra flerumettede fettsyrer. Selv om inntaket av fiber i g/dag var noe høyere blant menn enn blant kvinner, var inntaket per MJ høyere blant kvinner enn blant menn. Fullkornsinntaket var også høyere for menn (64 g/dag) enn for kvinner (50 g/dag). Sammenlignet med næringsstoffanbefalingene var inntaket av protein, fett, fiber og fritt sukker innenfor anbefalingen, mens inntaket av mettet fett var for høyt og inntaket av karbohydrat og fullkorn for lavt.

Inkludert bidraget fra kosttilskudd, var inntaket høyere blant menn enn blant kvinner for mange av vitaminene og mineralene. For vitamin D, tiamin, vitamin B6, folat, vitamin C og jern var det imidlertid kun mindre forskjeller i inntak mellom kjønnene. Inntaket av vitaminer og mineraler var stort sett i tråd med anbefalingene med unntak av et høyere enn anbefalt inntak av natrium (og dermed salt) hos både menn og kvinner. Inntaket av folat, jern (kun kvinner) og kalsium (kun kvinner) var rett under anbefalt inntak, men over gjennomsnittlig behov. For selen, var inntaket hos både menn og kvinner på rundt 2/3 av anbefalt inntak og også rett under gjennomsnittlig behov.

Gjennomsnittlig inntak av vitamin D var godt innenfor anbefalingene på grunn av utstrakt bruk av kosttilskudd (50 % av deltagerne tok et kosttilskudd som inneholdt vitamin D) (tabell 36 og 37). Tjuefem deltagere tok tilskudd av vitamin D med mer enn 100 µg vitamin D en eller begge registreringsdager. Femten deltagere hadde et gjennomsnittlig inntak av vitamin D fra kost og kosttilskudd på over 100 µg/dag

(tilsvarende øvre tolerabelt inntaksnivå). Gjennomsnittlig inntak av vitamin D hos deltagere som ikke tok kosttilskudd på noen av registreringsdagene var 6 µg/dag hos menn og 4 µg/dag hos kvinner, det vil si under både anbefalt inntak og gjennomsnittlig behov.

Tabell 37 viser inntaket av vitamin D totalt, fra vitamin D-berikede matvarer (matvarer som er tilsatt vitamin D), samt fra kosttilskudd. For menn og kvinner kom henholdsvis 3 µg/dag og 2 µg/dag vitamin D fra vitamin D-berikede matvarer.

Også for inntak av vitamin B12 var det svært stor spredning i inntaket, og det gjennomsnittlige inntaket var på 22 µg/dag, tilsvarende 5,5 ganger anbefalt inntak. Dette skyldtes særlig inntak av høye doser fra kosttilskudd hos enkelte av deltagerne, 22 % av deltagere tok et vitamin B12-holdig kosttilskudd en eller begge registreringsdager. Gjennomsnittlig inntak av vitamin B12 hos deltagere som ikke tok kosttilskudd med vitamin B12 på noen av registreringsdagene var 8 µg/dag hos menn og 5 µg/dag hos kvinner.

Når man ser bort fra bidraget fra kosttilskudd (vedlegg 10), var inntaket av alle beregnede næringsstoffer med unntak av vitamin C, lavere hos kvinner enn hos menn. Uten bidraget fra kosttilskudd var inntaket av vitamin D, folat og selen lavere enn anbefalt for både menn og kvinner. Menn hadde i tillegg et noe lavere enn anbefalt inntak av vitamin C, mens kvinner hadde et lavere enn anbefalt inntak av vitamin A, kalsium, kalium og jern. Inntaket av jod hos kvinner var også rett under anbefalingen når kosttilskudd ikke var inkludert i beregningene. For vitamin D og selen for begge kjønn og folat for kvinner var inntaket også rett under gjennomsnittlig behov (gjennomsnittlig behov angitt i tabell 63 og 65 og i vedlegg 10).

3.9.2 Alder

Inntaket i gram per dag av de energigivende næringsstoffene protein, fett og karbohydrat, avtok med stigende alder (tabell 39-42), og følgelig gikk også det totale energiinntaket ned i de eldste aldersgruppene. Andelen energi som kom fra de ulike energigivende næringsstoffer var imidlertid relativt lik uavhengig av aldersgruppe, men energiprosenten fra alkohol var høyere hos de eldre deltagerne blant både menn og kvinner. Inntaket av fiber (g/MJ) og vitamin D var lavere blant de yngste deltagerne hos både menn og kvinner.

3.9.3 Landsdeler

Tabell 43-46 viser inntaket av energi og næringsstoffer delt inn etter hvilken landsdel deltagerne var bosatt i. Det var generelt små forskjeller i inntak av næringsstoffer i henhold til hvilken landsdel deltagerne bodde i.

3.9.4 Sammensetning av husholdningen

Tabell 47-50 viser inntaket av energi og næringsstoffer i henhold til hvem deltageren delte husholdning med. Ingen store forskjeller i inntak av næringsstoffer ble sett i forhold til husholdningens sammensetning, men det var en tendens til at inntaket av fullkorn og fiber (g/MJ) var noe lavere blant menn som bodde alene enn blant andre menn.

3.9.5 Utdanningsnivå

Inntak av energi og næringsstoffer blant menn og kvinner gruppert etter utdanningsnivå er presentert i tabell 51-54. Energiinntaket var noe høyere i gruppen med universitets- eller høyskoleutdanning hos

kvinner, men ikke hos menn. Andelen energi som kom fra de ulike energigivende næringsstoffene var relativt lik uavhengig av utdanningsnivå for både menn og kvinner. Inntaket av fiber (g/dag) og alkohol (g/dag og energiprosent) var imidlertid noe høyere i gruppen som hadde universitet- eller høyskoleutdanning hos begge kjønn. Blant menn var både andelen energi fra tilsatt sukker og fritt sukker noe høyere i gruppen uten universitets- eller høyskoleutdanning, dette ble ikke sett hos kvinner.

3.9.6 Vektleggelse av et sunt kosthold

Tabell 55-58 viser inntaket av energi og næringsstoffer i henhold til hvor stor vekt deltagerne oppga at de la på å ha et sunt kosthold. Det var en rekke forskjeller i kostholdet blant både menn og kvinner i henhold til hvor stor vekt de oppga å legge på å ha et sunt kosthold. Deltagere som rapporterte å legge stor eller svært stor vekt på et sunt kosthold hadde et lavere inntak av både tilsatt og fritt sukker (både som g/dag og som energiprosenter) og et høyere inntak av fiber (både som g/dag og som g/MJ) og fullkorn sammenlignet med deltagerne som oppga liten eller middels interesse for et sunt kosthold. Også inntaket av protein (både som g/dag og som energiprosent) var høyere hos gruppen som la stor eller svært stor vekt på et sunt kosthold.

Inntaket av flere vitaminer og mineraler var høyere i gruppen med høy vektleggelse av sunt kosthold, men ingen forskjeller ble sett for mettet fett eller salt.

Kilder til næringsstoffer

Matvarenes betydning som kilder til næringsstoffer er vist i tabell 59-62. De viktigste kildene til energi var matvaregruppene brød/knekkebrød, kjøtt/kjøttprodukter og andre kornprodukter. De viktigste kildene til protein var kjøtt/kjøttprodukter, brød/knekkebrød og ost. Matvaregruppene smør/margarin/olje/dressing, kjøtt/kjøttprodukter og ost var de største kildene til både totalfett, mettet fett og enumettet fett, mens smør/margarin/olje/dressing, kjøtt/kjøttprodukter og brød/knekkebrød var de største kildene til flerumettet fett.

Brød/knekkebrød og andre kornprodukter var de største kildene til karbohydrat, mens sukker/søtsaker, saft/brus med sukker og kaker var de viktigste kildene til både tilsatt og fritt sukker. Brød/knekkebrød, andre kornprodukter og grønnsaker var de største kildene til fiber.

De viktigste kildene til salt var kjøtt/kjøttprodukter, brød og saltholdige kryddere.

De viktigste kildene til vitamin D unntatt kosttilskudd var fisk/fiskeprodukter, smør/margarin/olje/dressing og egg mens de viktigste kildene til folat var brød/knekkebrød og grønnsaker. De viktigste kildene til jern var brød/knekkebrød, kjøtt/kjøttprodukter, andre kornprodukter og grønnsaker. Ost og melk/yoghurt var de klart største kildene til kalsium, mens fisk/fiskeprodukter, kjøtt/kjøttprodukter og egg var de største kildene til selen.

Sammenligning med Helsedirektoratets kostråd

Tabell 67 viser andel av deltagerne som oppfyller hvert av Helsedirektoratets kvantifiserbare kostråd.

Fjorten prosent av deltagerne (12 % av menn og 17 % av kvinner) hadde et samlet inntak av frukt, bær og grønnsaker i tråd med rådet om fem porsjoner om dagen, mens kun 2 % hadde et inntak på 800 g eller mer per dag.

Førti prosent av deltagerne (28 % av menn og 51 % av kvinner) oppfylte kostrådet om maksimalt 350 g rødt kjøtt per uke (50 g/dag), mens det var 22 % av deltagerne (18 % menn og 25 % kvinner) som ikke hadde spist bearbeidede kjøttprodukter.

Tjueni prosent av deltagerne (31 % av menn og 27 % av kvinner) hadde et inntak av fisk i tråd med kostrådet om 300 g fisk per uke (43 g/dag), mens 21 % hadde et inntak på minst 450 g/uke (64 g/dag). For fet fisk, var det 19 % (21 % av menn og 17 % av kvinner) som oppfylte kostrådet om å spise minst 200 g/uke (29 g/dag).

Nøtter ble brukt i begrenset grad, og kun 5 % (4 % av menn og 5 % av kvinner) oppfylte kostrådet om 20 g usaltede nøtter per dag. Dersom det anbefalte inntaket settes til 30 g/dag, var det kun 2 % som hadde et anbefalt inntak av usaltede nøtter.

For meieriprodukter, var det 18 % (23 % av menn og 14 % av kvinner) som oppfylte kostrådet om minst 3 porsjoner meieriprodukter med mindre fett per dag, hvorav to porsjoner skal være melk eller yoghurt.

Nitten prosent av deltagerne (23 % av menn og 16 % av kvinner) hadde et inntak av fullkorn på minst 90 g per dag og oppfylte kostrådet for fullkorn.

Hver deltager har bidratt med to registreringsdager, noe som er for lite til å si noe om det vanlige kostholdet til den enkelte deltager, men som kan brukes til å si noe om kostholdet på gruppenivå. Når man ser på andelene som spiser i forhold til kostrådene vil det derfor være noe usikkerhet knyttet til disse dataene. Denne usikkerheten vil i de fleste tilfeller bety at de presenterte andelene som spiser i forhold til kostrådene er noe høyere enn det som er reelt.

Bruk av kosttilskudd

Femti prosent av mennene og 62 % av kvinnene oppga å ha tatt minst ett kosttilskudd som inneholdt næringsstoffer som angis i denne rapporten på en eller begge dagene de ble intervjuet om (tabell 68). Bruk av kosttilskudd var mest utbredt i de eldste aldersgruppene hos både menn og kvinner (tabell 69). Det var ingen forskjell i andel kosttilskuddsbrukere i henhold til utdanningsnivå (tabell 70), men deltagerne som rapporterte at de la stor eller svært stor vekt på å ha et sunt kosthold brukte oftere kosttilskudd enn de som la mindre vekt på å ha et sunt kosthold (tabell 71).

Brukshyppighet av noen matvaregrupper

Etter det første kostintervjuet svarte deltagerne på spørsmål om hvor ofte de vanligvis spiste/drakk frukt/bær, juice/smoothie, grønnsaker, fisk, rødt kjøtt og fullkornsprodukter. Resultatene i dette underkapittelet er basert på deltagernes svar på disse spørsmålene.

På spørsmål om hvor ofte deltagerne spiste grønnsaker og frukt/bær, svarte 67 % at de spiste en porsjon grønnsaker en gang om dagen eller oftere, mens 53 % oppga å spise en porsjon frukt/bær minst en gang daglig (tabell 72 og 73). Gjennomsnittlig oppga deltagerne at de spiste 1,3 porsjoner grønnsaker og 1,0 porsjoner frukt/bær per dag (tabell 80).

På spørsmål om hvor ofte deltagerne drakk juice/smoothie, svarte 28 % at de sjelden eller aldri drakk juice/smoothie, mens 3 % oppga at de drakk mer enn ett glass per dag (tabell 74). Det gjennomsnittlige inntaket av juice/smoothie var 0,4 glass per dag (tabell 80).

På spørsmål om hvor ofte deltagerne spiste fisk som pålegg, svarte 30 % at de sjelden eller aldri spiste fiskepålegg, mens den hyppigst valgte bruksfrekvensen var 1-2 brødskeer med fiskepålegg per uke (25 % av alle deltagerne) (tabell 75). Gjennomsnittlig spiste deltagerne 0,3 brødskeer med fiskepålegg per dag (tabell 80). Deltagerne ble også spurt om bruk av kjøttpålegg av rødt kjøtt. Sytten prosent svarte at de aldri spiste kjøttpålegg av rødt kjøtt (tabell 76), mens 34 % oppga at de spiste minst en brødskeer per dag med pålegg av rødt kjøtt. Det gjennomsnittlige inntaket var på 0,8 brødskeer med kjøttpålegg av rødt kjøtt per dag (tabell 80).

På spørsmål om hvor ofte deltagerne spiste fisk og rødt kjøtt til middag/som en varmrett svarte 54 % at de spiste fisk minst 2-3 ganger i uken (tabell 77), mens 77 % oppga at de spiste rødt kjøtt 2-3 ganger i uken eller sjeldnere (tabell 78). Det gjennomsnittlige antallet middager/varmretter var 1,8 ganger per uke for fisk (tabell 80) og 2,5 ganger per uke for rødt kjøtt (tabell 80).

På spørsmål om bruk av grove kornprodukter, var det få (4 %) som svarte at de sjelden eller aldri spiste dette (tabell 79). Sekstisyv prosent av deltagerne oppga at de spiste grove kornprodukter minst en gang per dag, og det gjennomsnittlige inntaket var 1,3 ganger per dag (tabell 80).

Fysisk aktivitet

Totalt sett oppga 58 % av deltagerne grad av fysisk aktivitet tilsvarende Helsedirektoratets råd om minst 20 minutter moderat fysisk aktivitet per dag eller 10 minutter hard aktivitet per dag (tabell 86). Den yngste aldersgruppen (18-29 år) hadde den høyeste andelen deltagere som oppfylte anbefalingen med 68 %, mens den laveste andelen deltagere som oppfylte anbefalingen ble sett hos den eldste aldersgruppen (70-80 år) med 42 %. Det var generelt en høyere andel av mennene enn av kvinnene som oppga et aktivitetsnivå tilsvarende anbefalingen om fysisk aktivitet. Det var ingen forskjeller i andelen som oppga aktivitetsnivå tilsvarende anbefalingen i henhold til om deltagerne hadde utdanning fra universitet/høyskole eller ikke (tabell 87).

Dersom anbefalingen om styrketrening minst to ganger i uken også inkluderes i kriteriene for å oppfylle rådene for fysisk aktivitet, sank andelen som oppga et aktivitetsnivå tilsvarende anbefalingen til 29 % (31 % av mennene og 28 % av kvinnene).

Sammenligning mellom Norkost 4 og Norkost 3

Den forrige landsrepresentative kostholdsundersøkelsen blant voksne i Norge, Norkost 3, ble gjennomført i 2010 og 2011 (9). Også i Norkost 3 ble informasjon om kostholdet innhentet ved hjelp av to 24-timers kostintervjuer, på samme måte som i Norkost 4. Deltagelsesprosentene i de to undersøkelsene var relativt like med 37 % i Norkost 3 og 40 % i Norkost 4. Enkelte av resultatene fra Norkost 4 vil i dette avsnittet bli sammenlignet med resultatene fra Norkost 3. Utvalget som ble trukket fra folkeregisteret i Norkost 3 skilte seg imidlertid fra utvalget i Norkost 4 ved at aldersintervallet gikk fra 18-70 år (18-80 år i Norkost 4) samt at kun personer født i Norge, Sverige eller Danmark ble invitert i Norkost 3 (det var ingen begrensinger på fødeland i Norkost 4). For denne sammenligningen, er derfor deltagere over 70 år og deltagere 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. For å sikre at eventuelle forskjeller ikke skyldes en ujevn fordeling mellom ukedager, er resultatene fra begge undersøkelsene vektet for ukedag.

Matvaregrupperingen som er brukt i dette avsnittet tilsvarer grupperingen som ble brukt i Norkost 3 og skiller seg på enkelte punkter fra grupperingen i Norkost 4.

3.15.1 Bakgrunnsvariabler

Tabell 88-90 viser aldersfordeling, kjønnsfordeling og utdanningsnivå blant deltagerne i Norkost 3 og Norkost 4. Alders- og kjønnsfordelingen var relativt lik i de to undersøkelsene, men andelen i den yngste aldersgruppen (18-29 år) var noe høyere (21 %) i Norkost 4 enn i Norkost 3 (16 %), mens andelen deltagerne mellom 40 og 49 år var høyere i Norkost 3 (24 %) enn i Norkost 4 (19 %) (tabell 88).

Utdanningsnivået blant deltagerne i Norkost 4 var høyere enn i Norkost 3 (tabell 90), omtrent tilsvarende utviklingen i utdanningsnivå i den generelle befolkningen fra 2010 til 2023.

3.15.2 Matinntak

Det har vært flere endringer i inntaket av matvaregrupper fra Norkost 3 til Norkost 4 (tabell 91). Det gjennomsnittlige inntaket av brød har gått ned med rundt 30 gram per dag. Det er særlig inntaket av grove brødtyper som har gått ned, mens inntaket av fint brød har gått opp med 10 gram per dag.

Inntaket av grønnsaker har gått opp med ca. 15 gram per dag, mens inntaket av poteter har gått ned med rundt 10 gram per dag.

Inntaket av frisk frukt og bær har gått markant ned med rundt 55 gram per dag fra Norkost 3 til Norkost 4. Vi ser også en reduksjon i inntaket av juice/smoothie på rundt 30 gram per dag.

For kjøtt og kjøttprodukter har det vært en beskjeden økning i inntaket med i underkant av 10 gram per dag, men det er særlig inntaket av malt kjøtt (kjøttdeig/karbonadedeig og lignende) som har økt.

For fisk, fiskeprodukter og skalldyr, har det vært en nedgang på rundt 20 gram per dag mellom de to undersøkelsene. Inntaket av fete fiskeslag har imidlertid holdt seg stabilt.

Mens inntaket av helmelk og lettmelk med 0,5 % fett har holdt seg stabilt, har inntaket av lettmelk med 1 % fett og skummetmelk gått ned. Yoghurtinntaket er tilsvarende som i forrige undersøkelse.

Inntaket av gulost har økt med rundt 10 gram per dag siden forrige Norkost-undersøkelse, dette gjelder både fete og magrere varianter. Inntaket av brunost har imidlertid ikke endret seg.

Det totale inntaket av smør, margarin, olje og dressinger har ikke endret seg mellom undersøkelsene, men innad i denne matvaregruppen har det vært en nedgang i inntaket av margarin (både vanlig margarin og lettmargarin) og mindre økninger i flere av de øvrige undergruppene.

Når det gjelder drikke, ser vi en nedgang i inntaket av både kaffe og te. Inntaket av sukkerfri saft/brus har gått opp med rundt 160 gram per dag, mens inntaket av saft/brus med sukker har gått ned med 35 gram per dag. Det totale inntaket av saft/brus er derfor høyere i Norkost 4 enn i Norkost 3.

Både inntaket av sjokolade/søtsaker og salt snacks som potetgull og popcorn har gått noe opp fra Norkost 3 til Norkost 4.

3.15.3 Næringsstoffer

Tabell 92-93 viser inntaket av næringsstoffer i Norkost 3 og Norkost 4. Kosttilskudd er ikke inkludert i beregningene da resultatene ble presentert uten kosttilskudd i rapporten fra Norkost 3 (9). Det samlede energiinntaket er relativt likt i de to undersøkelsene, med et noe lavere energiinntak blant menn og et noe høyere energiinntak blant kvinner i Norkost 4 sammenlignet med Norkost 3 (tabell 92). Andelen energi som kom fra protein, alkohol og fiber var relativt likt i begge undersøkelser (tabell 93). Andelen energi som kom fra fett var høyere i Norkost 4 mens inntaket av energi i fra karbohydrat var lavere i Norkost 4 sammenlignet med Norkost 3. Andelen energi som kom fra tilsatt sukker skilte seg ikke mellom undersøkelsene.

Når det gjelder fettsyresammensetning, var det hovedsakelig andelen energi fra enumettet fett som var høyere i Norkost 4 sammenlignet med Norkost 3. Andelen energi fra mettet fett og flerumettet fett var relativt likt mellom undersøkelsene.

Inntaket av vitaminer og mineraler var stort sett tilsvarende i begge undersøkelser, med unntak av vitamin C, som var lavere i Norkost 4 enn i Norkost 3, på grunn av det lavere inntaket av frisk frukt/bær og juice/smoothie.

Til tross for et lavere inntak av melk i Norkost 4 enn i Norkost 3, var inntaket av kalsium litt høyere enn tidligere, hovedsakelig på grunn av et høyere inntak av ost. Inntaket av jod ble ikke beregnet i Norkost 3 og det er derfor ikke mulig å sammenligne inntaket mellom undersøkelsene.

Konklusjon

Når det gjelder inntak av de ulike matvaregruppene, viser undersøkelsen at det fremdeles er langt å gå før kostholdet oppfyller anbefalingene i kostrådene. Særlig var inntaket av frukt, bær og grønnsaker og fisk for lavt, mens inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt var høyere enn den anbefalte øvre grensen for inntak. Inntaket av fullkorn var vesentlig lavere enn det som anbefales.

Når det gjelder næringsstoffer, er befolkningens kosthold på mange områder i tråd med myndighetenes anbefalinger. Inntaket av mettet fett er imidlertid fremdeles for høyt, mens inntaket av karbohydrat er litt under det som anbefales. Inntaket av folat og kalsium (kun kvinner) var rett under anbefalt inntak, mens inntaket av selen var lavere enn anbefalt. Særlig inntaket av vitamin D var avhengig av bruk av kosttilskudd for å komme opp i anbefalt inntak.

Det er viktig å merke seg at grupper av befolkningen kan ha inntak under anbefalt inntak selv om gjennomsnittet for inntak blant alle deltagerne er i tråd med eller over anbefalt inntak.

Undersøkelsen viser også en del forskjeller i inntak av matvarer og næringsstoffer mellom grupper av befolkningen. Eldre hadde et kosthold med mer poteter, frukt/bær og fisk, mens yngre hadde et høyere inntak av ris/pasta, kjøtt/kjøttprodukter og saft/brus. Deltagere med utdanning fra universitet/høyskole hadde på flere områder et noe sunnere kosthold enn deltagere uten høyere utdanning med et høyere inntak av frukt, bær og grønnsaker, nøtter/frø og drikkevann. På næringsstoffnivå var inntaket av fiber høyere blant deltagere med utdanning fra universitet/høyskole. På den andre siden hadde også deltagere med utdanning fra universitet/høyskole et høyere inntak av alkohol enn deltagere uten høyere utdanning.

Sammenlignet med resultatene fra Norkost 3 som ble gjennomført i 2010/11 ser vi at inntaket av poteter, brød, fisk og frukt/bær er lavere og at inntaket av grønnsaker er litt høyere enn tidligere. Inntaket av melk har gått ned, mens inntaket av ost har gått opp. Sammenlignet med Norkost 3, ser vi i Norkost 4 et lavere inntak av brus og saft med sukker og et høyere inntak av kunstig søtet saft og brus. Disse endringene peker generelt i samme retning som endringene vi ser i den årlige rapporten «Utviklingen i norsk kosthold» som utgis av Helsedirektoratet (13). På næringsstoffnivå er den største forskjellen mellom undersøkelsene at inntaket av fett, hovedsakelig enumettet fett, har gått opp mens inntaket av karbohydrat har gått ned. Inntaket av mettet fett har holdt seg relativt stabilt til tross for det økte fettinntaket.

Det er viktig å være klar over begrensningene i de innsamlede dataene. Alle dataene er selvrapporterte, og kvaliteten vil avhenge av den enkelte deltagers hukommelse, samt evne og vilje til å beskrive hva vedkommende har spist og drukket. Hver deltager har bidratt med to registreringsdager, noe som ofte er for lite til å si noe om det vanlige kostholdet til den enkelte deltager, men som kan brukes til å si noe om kostholdet på gruppenivå. En generell utfordring i kostholdsundersøkelser er underrapportering av matinntaket, noe som også er tilfellet i denne undersøkelsen. Sytten prosent av deltagerne ble karakterisert som underrapportører, dette er på linje med resultatene fra forrige Norkost-undersøkelse. Resultatene fra undersøkelsen må derfor ses i lys av at det registrerte energiinntaket på gruppenivå antageligvis er lavere enn det som faktisk ble inntatt av deltagerne.

Et annet forbehold er den relativt lave deltagelsen blant de som ble trukket ut til å delta. Vi kan derfor ikke utelukke at de som ikke deltok hadde et annerledes kosthold enn de som deltok. Alders- og kjønnsfordelingen blant deltagerne var relativt lik den i det trukne utvalget, men andelen med utdanning fra universitet/høyskole var høyere blant deltagerne enn i den generelle befolkningen. Siden kostholdet ofte er gunstigere blant personer med høyere utdanning enn blant personer uten høyere utdanning, noe vi også så i denne undersøkelsen, kan resultatene fra denne undersøkelsen vise et noe gunstigere bilde av kostholdet enn det som er tilfellet i den generelle befolkningen. Det vil imidlertid også si at de kostholdsmessige utfordringene som avdekkes i denne studien mest sannsynlig er minst like store i den generelle befolkningen.

Tabeller

Utvalg og deltakelse

Tabell 1: Inndeling i landsdeler.

Landsdel ¹	Fylker (med fylkesnummer) som inngår i landsdelen
1 - Oslo og tidligere Viken	• 03 – Oslo • 32 – Akershus • 33 – Buskerud • 31 – Østfold
2 – Innlandet	• 34 – Innlandet
3 – Agder og Sør-Østlandet	• 39 – Vestfold • 40 – Telemark • 42 – Agder
4 – Vestlandet	• 11 – Rogaland • 15 – Møre og Romsdal • 46 – Vestland
5 – Trøndelag	• 50 - Trøndelag
6 – Nord-Norge	• 18 – Nordland • 55 – Troms • 56 – Finnmark

¹<https://www.ssb.no/klass/klassifikasjoner/106/korrespondanser/468> (hentet ut 25/8 2023)

Tabell 2: Kjønnssfordeling i det inviterte utvalget i Norkost 4 (n=5000).

Kjønn	Trukket utvalg, antall (%), n=5000	Norge 2023, 18-80 år ¹
Mann	2498 (50 %)	51 %
Kvinne	2502 (50 %)	49 %

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/07459/tableViewLayout1/> (hentet ut 7/6 2024)

Tabell 3: Aldersfordeling i det inviterte utvalget i Norkost 4 (n=5000).

--	--	--

Aldersgruppe	Trukket utvalg, antall (%), n=5000	Norge 2023, 18-80 år ¹
18-29 år	1067 (21 %)	20 %
30-39 år	968 (19 %)	18 %
40-49 år	935 (19 %)	17 %
50-59 år	929 (19 %)	18 %
60-69 år	630 (13 %)	15 %
70-80 år	471 (9 %)	12 %
Gjennomsnittsalder, år	45	47

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/07459/tableViewLayout1/> (hentet ut 7/6 2024)

Tabell 4: Landsdelsfordeling i det inviterte utvalget i Norkost 4 (n=5000).

Landsdel	Trukket utvalg, antall (%), n=5000	Norge 2023, 18-80 år ¹
Agder og Sør-Østlandet	657 (13 %)	14 %
Innlandet	363 (7 %)	7 %
Nord-Norge	429 (9 %)	9 %
Oslo og Viken	1897 (38 %)	37 %
Trøndelag	433 (9 %)	9 %
Vestlandet	1221 (24 %)	25 %

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/07459/tableViewLayout1/> (hentet ut 7/6 2024)

Tabell 5: Overordnet fødelandsinndeling i det inviterte utvalget i Norkost 4 (n=5000).

Landbakgrunn (fødeland)	Trukket utvalg, antall (%), n=5000	Norge 2023, 18-80 år ¹
Norge	3973 (79 %)	81 %
Norden utenom Norge, EU/EFTA/Storbritannia, USA, Canada, Australia, New Zealand (NZ)	442 (9 %)	8 %
Europa utenom EU/EFTA og Storbritannia, Afrika, Asia, Amerika utenom USA og Canada, Oseania utenom Australia og NZ, polare områder	585 (12 %)	11 %

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/13055> (hentet ut 7/6 2024)

Tabell 6: Detaljert fødelandsinndeling i det inviterte utvalget i Norkost 4 (n=5000).

Landbakgrunn (fødeland)	Trukket utvalg, antall (%), n=5000	Norge 2023, 18-80 år ¹
Norge	3973 (79 %)	81 %
Norden utenom Norge (med Finland og Island)	103 (2 %)	2 %
EU/EFTA fram til 2004 utenom Norden	106 (2 %)	2 %
Nye EU-land etter 2004	208 (4 %)	5 %

USA og Canada	20 (0,4 %)	0,3 %
Australia og New Zealand	5 (0,1 %)	0,1 %
Europa utenom EU/EFTA/Norden/Storbritannia	55 (1 %)	2 %
Afrika	117 (2 %)	2 %
Asia	372 (7 %)	6 %
Amerika utenom USA og Canada	41 (0,8 %)	0,6 %
Oseania utenom Australia og New Zealand	0	0 %

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/13055> (hentet ut 7/6 2024)

Tabell 7: Deltagelse i Norkost 4 (n=5000).

Deltagelse	Antall (%), n=5000
Invitert utvalg	5000
Ikke kvalifiserte/feil telefonnummer ¹	137
Kontaktbart utvalg	4863 (100 %)
Gjennomført to intervjuer	1964 (40 %)
Gjennomført to intervjuer og besvart spørreskjema	1815 (37 %)
Gjennomført ett intervju	51 (1 %)
Sagt nei til deltagelse ²	1977 (41 %)
Ikke oppnådd kontakt eller mistet kontakt før deltagelse	871 (18 %)

¹Se punkt 2.3 for detaljer.

²Inkluderer 4 deltagere som gjennomførte/påbegynte det første intervjuet, men som deretter trakk seg og ikke ønsket at intervjuet skulle inngå i undersøkelsen.

Tabell 8: Tidsbruk for intervjuene i Norkost 4 (n=3928 intervjuer).

	Gjennomsnitt (SD)	Min-max
Varighet intervju 1	35 minutter (11)	9-92 minutter
Varighet intervju 2	31 minutter (10)	9-98 minutter
Dager mellom intervjuer	23 dager (14)	1-225 dager

Tabell 9: Ukedagsfordeling for intervjuene i Norkost 4 (n=3928 intervjuer).

Ukedag intervjuet ble gjort om	Intervju 1, antall (%), n=1964	Intervju 2, antall (%), n=1964	Begge intervjuer, antall (%), n=3928
Mandag	368 (19 %)	406 (21 %)	774 (20 %)
Tirsdag	287 (15 %)	352 (18 %)	639 (16 %)
Onsdag	284 (14 %)	326 (17 %)	610 (16 %)
Torsdag	243 (12 %)	270 (14 %)	513 (13 %)

Fredag	189 (10 %)	122 (6 %)	311 (8 %)
Lørdag	234 (12 %)	162 (8 %)	396 (10 %)
Søndag	359 (18 %)	326 (17 %)	685 (17 %)

Tabell 10: Kjønnsfordeling blant deltagerne i Norkost 4 (n=1964).

Kjønn	Antall (%), n=1964	Norge 2023, 18-80 år ¹
Mann	915 (47 %)	51 %
Kvinne	1049 (53 %)	49 %

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/07459/tableViewLayout1/> (hentet ut 7/6 2024)

Tabell 11: Aldersfordeling blant deltagerne i Norkost 4 (n=1964).

Aldersgruppe	Antall (%), n=1964	Norge 2023, 18-80 år ¹
18-29 år	375 (19 %)	20 %
30-39 år	343 (17 %)	18 %
40-49 år	377 (19 %)	17 %
50-59 år	392 (20 %)	18 %
60-69 år	296 (15 %)	15 %
70-80 år	181 (9 %)	12 %
Gjennomsnittsalder, år (SD)	46 (16)	47

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/07459/tableViewLayout1/> (hentet ut 7/6 2024)

Tabell 12: Landsdelsfordeling blant deltagerne i Norkost 4 (n=1964).

Landsdel	Antall (%), n=1964	Norge 2023, 18-80 år ¹
Agder og Sør-Østlandet	250 (13 %)	14 %
Innlandet	134 (7 %)	7 %
Nord-Norge	148 (8 %)	9 %
Oslo og Viken	800 (41 %)	37 %
Trøndelag	179 (9 %)	9 %
Vestlandet	453 (23 %)	25 %

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/07459/tableViewLayout1/> (hentet ut 7/6 2024)

Tabell 13: Overordnet fødelandsinndeling blant deltagerne i Norkost 4 (n=1964).

Landbakgrunn (fødeland) ¹	Antall (%), n=1964	Norge 2023, 18-80 år ²
Norge	1628 (83 %)	81 %
Norden utenom Norge, EU/EFTA, Storbritannia, USA, Canada, Australia, New Zealand	146 (7 %)	8 %

Europa utenom EU/EFTA/Storbritannia, Afrika, Asia, Amerika utenom USA og Canada, Oseania utenom Australia og NZ, polare områder	190 (10 %)	11 %
---	------------	------

¹Fødeland registrert i folkeregisteret.

²<https://www.ssb.no/statbank/table/13055> (hentet ut 7/6 2024)

Tabell 14: Detaljert fødelandsinndeling blant deltagerne i Norkost 4 (n=1964).

Landbakgrunn ¹	Antall (%), n=1964	Norge 2023, 18-80 år ²
Norge	1628 (83 %)	81 %
Norden utenom Norge (med Finland og Island)	49 (2 %)	2 %
EU/EFTA fram til 2004 utenom Norden	48 (2 %)	2 %
Nye EU-land etter 2004	36 (2 %)	5 %
USA og Canada	11 (0,6 %)	0,3 %
Australia og New Zealand	2 (0,1 %)	0,1 %
Europa utenom EU/EFTA/Norden/Storbritannia	17 (0,9 %)	2 %
Afrika	48 (2 %)	2 %
Asia	111 (6 %)	6 %
Amerika utenom USA og Canada	14 (0,7 %)	0,6 %
Oseania utenom Australia og New Zealand	0	0 %

¹Fødeland registrert i folkeregisteret.

²<https://www.ssb.no/statbank/table/13055> (hentet ut 7/6 2024)

Demografi og livsstil

Tabell 15: Sammensetning av husholdningen blant deltagerne i Norkost 4 (n=1958).

Bosituasjon	Totalt		Menn		Antall
	Antall (%), n=1958	Norge 2023 18-80 år ¹	Antall (%), n=915	Norge 2023 18-80 år ¹	
Aleneboende	369 (19 %)	23 %	172 (19 %)	24 %	197 ()
Par uten hjemmeboende barn	660 (34 %)	28 %	324 (35 %)	28 %	336 ()
Par med barn under 18 år	553 (28 %)	25 %	262 (29 %)	25 %	291 ()
Enslig med barn under 18 år	61 (3 %)	3 %	18 (2 %)	1 %	43 (4)
Andre typer husholdning ²	315 (16 %)	21 %	139 (15 %)	22 %	176 ()

¹Informasjon tilsendt fra SSB.

²Inkluderer deltagere som bor sammen med andre voksne, sammen med foreldre, sammen med voksne barn og andre typer husholdninger.

Tabell 16: Utdanningsnivå blant deltagerne i Norkost 4 (n=1964).

Utdanningsnivå	Totalt		Menn		
	Antall (%), n=1964	Norge 2023 ¹	Antall (%), n=915	Norge 2023 ¹	
Ikke universitet/høyskole	781 (40 %)	61 %	406 (44 %)	67 %	375 (36 %)
² Universitet/høyskole	1183 (60 %)	39 %	509 (56 %)	33 %	674 (64 %)

³

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/08921>, <https://www.ssb.no/statbank/table/12423>, andelene er tilpasset alderssammensetningen blant deltagerne.

²Basert på deltageres svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagere født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

³Basert på deltageres svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagere født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

Tabell 17: Yrkessituasjon blant deltagerne i Norkost 4 (=1964).

Yrkessituasjon	Totalt		Menn		
	Antall (%), n=1964	Norge 2023 ¹	Antall (%), n=915	Norge 2023 ¹	
Hjemmeværende	43 (2 %)	-	12 (1 %)	-	31 (3 %)
Yrkesaktiv 50 % eller mer	1303 (66 %)	62 %	651 (71 %)	66 %	652 (62 %)
Student, skoleelev	174 (9 %)	6 %	72 (8 %)	6 %	102 (10 %)
Militær førstegangstjeneste	6 (0,3 %)	-	3 (0,3 %)	-	3 (0,3 %)
Ufør, syketrygdet, attføring/AAP	123 (6 %)	8 %	39 (4 %)	7 %	84 (8 %)
Arbeidsledig	18 (0,9 %)	0,8 %	8 (0,9 %)	1 %	10 (1 %)
Pensjonist	276 (14 %)	18 %	128 (14 %)	16 %	148 (14 %)
Permisjon, fødselspermisjon	21 (1 %)	-	2 (0,2 %)		19 (2 %)

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/12423>

Tabell 18: Yrkeskategorifordeling blant yrkesaktive deltagere i Norkost 4 (n=1319).

Yrkeskategori	Totalt		Menn		
	Antall (%), n=1319	Norge 2023 ¹	Antall (%), n=651	Norge 2023 ¹	
Leder, politiker	179 (14 %)	9 %	92 (14 %)	11 %	87 (13 %)
Akademiske yrker	414 (31 %)	29 %	208 (32 %)	22 %	206 (31 %)

Høyskoleyrker og militære	359 (27 %)	16 %	130 (20 %)	19 %	229 (34 %)	1:
Kontoryrker	53 (4 %)	6 %	32 (5 %)	5 %	21 (3 %)	7
Salgs- og serviceyrker	162 (12 %)	20 %	60 (9 %)	13 %	102 (15 %)	2:
Bønder, fiskere mv.	16 (1 %)	1 %	15 (2 %)	1 %	1 (0,1 %)	0:
Håndverkere	68 (5 %)	8 %	65 (10 %)	15 %	3 (0,4 %)	0:
Prosess- og maskinoperatører, transportarbeidere mv.	52 (4 %)	6 %	43 (7 %)	10 %	9 (1 %)	2
Renholdere, hjelpearbeidere mv.	16 (1 %)	5 %	6 (0,9 %)	4 %	10 (1 %)	5

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/11619>,

Tabell 19: Røykevaner blant deltagerne i Norkost 4 (n=1959).

Røykevaner	Antall (%), n=1959	Norge 2023 ¹ , 18-80 år ²
Nei, har aldri røykt/sluttet	1763 (90 %)	84 %
Ja, av og til	61 (3 %)	8 %
Ja, daglig	135 (7 %)	8 %
Mindre enn 1/dag	4 (2 %)	
1-5/dag	24 (2 %)	
6-10/dag	60 (3 %)	
11-20/dag	36 (2 %)	
Mer enn 20/dag	4 (0,2 %)	
Røyker bare sigar/pipe	3 (0,4 %)	
Røyker bare e-sigaretter	4 (0,2 %)	

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/05307/>

²Prosentene er tilpasset aldersfordelingen blant deltagerne i Norkost 4.

Tabell 20: Bruk av snus blant deltagerne i Norkost 4 (n=1963).

Snusvaner	Antall (%), n=1963	Norge 2023 ^{1,2}
Nei, har aldri brukt snus/sluttet	1648 (84 %)	81 %
Ja, daglig	271 (14 %)	15 %
Ja, av og til	44 (2 %)	4 %

¹<https://www.ssb.no/statbank/table/07692/>

²Prosentene er tilpasset aldersfordelingen blant deltagerne i Norkost 4.

Tabell 21: Vektlegging av et sunt kosthold blant deltagerne i Norkost 4 totalt og i henhold til utdanningsnivå (n=1962).

Vektlegging av et sunt kosthold	Antall (%), n=1962	universitet/høyskole ¹ , n=780	universitet/høyskole ² , n=1182
Ingen, svært liten	31 (2 %)	20 (3 %)	11 (0,9 %)
Liten	90 (5 %)	54 (7 %)	36 (3 %)
Middels/litt	765 (39 %)	341 (44 %)	424 (36 %)
Stor	840 (43 %)	273 (35 %)	567 (48 %)
Svært stor	236 (12 %)	92 (12 %)	144 (12 %)

¹Basert på deltageres svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagerne født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

²Basert på deltageres svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagerne født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

Tabell 22: Selvrapportert høyde og vekt blant deltagerne i Norkost 4.

Vekt og høyde	Alle		Menn		Kvinner	
	n	Gjennomsnitt (SD)	n	Gjennomsnitt (SD)	n	Gjennomsnitt (SD)
Høyde, cm	1961	174 (10)	915	181 (7)	1046	167 (7)
Vekt, kg	1930	77 (16)	909	86 (14)	1021	70 (14)
KMI, kg/m ²	1930	25,5 (4,3)	909	26,1 (3,9)	1021	25,1 (4,7)

KMI; kroppsmasseindeks

Tabell 23: KMI-status blant deltagerne i Norkost 4 (n=1930).

KMI-status	Alle, n=1930	Menn, antall (%), n=909	Kvinner, antall (%), n=1021
Undervekt (KMI < 18,5 kg/m ²)	35 (2 %)	9 (1 %)	26 (3 %)
Normalvekt (KMI 18,5-24,9 kg/m ²)	945 (49 %)	392 (43 %)	553 (54 %)
Overvekt (KMI 25,0-29,9 kg/m ²)	660 (34 %)	370 (41 %)	290 (28 %)
Fedme (KMI ≥ 30,0 kg/m ²)	290 (15 %)	138 (15 %)	152 (15 %)
Overvekt eller fedme (KMI > 24,9 kg/m ²)	950 (49 %)	508 (56 %)	442 (43 %)

KMI; kroppsmasseindeks

Tabell 24: Ønske om vektendring blant deltagerne i Norkost 4 (n=1963).

Gjør du noe aktivt for å endre kroppsvekten?	Antall (%), n=1963
Nei	912 (46 %)
Ja, forsøker å gå ned i vekt	538 (27 %)

Ja, forsøker å legge på meg	65 (3 %)
Ja, jeg prøver å holde vekten stabil	448 (23 %)

Inntak av matvaregrupper

Tabell 25: Inntak av matvaregrupper totalt (n=1964) og fordelt på kjønn i Norkost 4. Gjennomsnitt (SD) vektet for ukedag og utdanningsnivå¹.

Matvaregruppe ² , g/dag	Alle, n=1964	Menn, n=915	Kvinner, n=1049	p ³
Brød, knekkebrød	140 (115)	170 (130)	112 (90)	<0,001
Andre kornvarer	56 (74)	61 (80)	52 (66)	0,070
Mel, korn, frokostblanding	19 (45)	21 (52)	17 (36)	0,077
Ris, pasta, tørr vekt	24 (43)	27 (47)	21 (39)	0,036
Kaker	34 (72)	35 (74)	33 (71)	0,329
Poteter, potetprodukter	53 (94)	67 (111)	39 (71)	<0,001
Potet, kokt/stekt	46 (91)	59 (109)	34 (68)	<0,001
Pommes frites	5 (24)	6 (27)	4 (21)	0,133
Grønnsaker ⁴	169 (154)	169 (152)	168 (157)	0,334
Belgvekster	7 (30)	7 (34)	7 (28)	0,431
Frukt, bær ⁵	106 (146)	90 (135)	120 (154)	<0,001
Juice, smoothie	74 (176)	85 (205)	64 (142)	0,826
Grønnsaker, frukt/bær, juice ⁶	299 (225)	284 (217)	311 (233)	<0,001
Nøtter, frø	7 (17)	7 (20)	7 (15)	<0,001
Kjøtt, kjøttprodukter	152 (155)	189 (172)	118 (130)	<0,001
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	52 (117)	64 (130)	41 (105)	<0,001
Rødt bearbeidet kjøtt	56 (88)	75 (105)	37 (61)	<0,001
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	36 (87)	39 (97)	34 (77)	0,809
Hvitt bearbeidet kjøtt	5 (31)	6 (37)	4 (24)	0,908
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	48 (98)	55 (110)	41 (85)	0,120
Mager/halvfet fisk, rå vekt	14 (67)	15 (72)	13 (63)	0,914
Fet fisk, rå vekt	16 (53)	19 (62)	13 (42)	0,774
Fiskeprodukter	15 (47)	18 (53)	12 (39)	0,001
Egg	27 (52)	30 (59)	24 (46)	0,293
Melk, yoghurt	214 (300)	258 (352)	170 (222)	<0,001
Helmelk	30 (117)	38 (148)	22 (75)	0,815
Lettmelk 1-1,2 % fett	52 (176)	66 (213)	38 (126)	0,148
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	53 (168)	67 (201)	38 (119)	0,269
Skummetmelk	18 (103)	21 (119)	17 (85)	0,815

Smaksatt melk	15 (78)	18 (94)	12 (58)	0,529
Yoghurt	28 (80)	29 (90)	26 (68)	0,063
Fløte, fløteprodukter	29 (68)	29 (75)	29 (60)	0,023
Ost	48 (57)	51 (63)	46 (51)	0,952
Smør, margarin, olje	30 (30)	36 (33)	25 (25)	<0,001
Margarin	4 (11)	6 (13)	4 (9)	0,009
Lettmargarin, Brelett	2 (8)	3 (9)	2 (7)	0,148
Smør, Bremykt	6 (14)	8 (16)	5 (11)	0,051
Matolje	4 (8)	4 (9)	3 (7)	0,953
Majones, dressing	10 (22)	12 (26)	8 (19)	<0,001
Sukker, søtsaker	27 (51)	28 (54)	26 (47)	0,024
Snacks	11 (31)	13 (35)	9 (25)	0,276
Kaffe	382 (405)	450 (439)	320 (362)	<0,001
Te	107 (255)	76 (222)	135 (280)	<0,001
Saft/brus m/sukker	103 (273)	126 (309)	78 (228)	0,010
Saft/brus u/sukker	234 (434)	241 (448)	225 (416)	0,616
Plantedrikk	11 (58)	6 (43)	15 (69)	<0,001
Drikkevann, inkl. mineralvann	1115 (873)	1062 (923)	1160 (819)	<0,001
Øl	104 (415)	175 (558)	44 (224)	<0,001
Vin	35 (126)	32 (131)	38 (125)	0,006
Brennevin, drinker	12 (97)	10 (98)	14 (92)	0,080

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist og deltagerens utdanningsnivå (universitet/høyskole eller ikke). For detaljer om vektingen, se vedlegg 9.

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Forskjeller mellom menn og kvinner testet med Mann-Whitney U-test.

⁴Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁵Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁶Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 4, frukt som beskrevet i fotnote 5 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Tabell 26: Inntak av matvaregrupper blant menn i Norkost 4 (n=915), fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe², g/dag	18-29 år, n=176	30-39 år, n=168	40-49 år, n=166	50-59 år, n=168	60-69 år, n=147	70-80 år, n=137
Brød, knekkebrød	189 (139)	161 (108)	162 (99)	172 (92)	168 (90)	137

Andre kornvarer	83 (75)	64 (60)	71 (77)	59 (58)	41 (54)	42 (4
Mel, korn, frokostblanding	23 (45)	19 (36)	28 (63)	26 (44)	17 (36)	19 (3
Ris, pasta, tørr vekt	39 (46)	31 (37)	27 (32)	28 (37)	16 (26)	18 (2
Kaker	31 (55)	36 (55)	31 (55)	41 (61)	35 (45)	40 (4
Poteter, potetprodukter	47 (66)	62 (84)	60 (74)	71 (86)	83 (85)	100
Potet, kokt/stekt	36 (64)	53 (81)	49 (72)	63 (84)	80 (86)	97 (8
Pommes frites	10 (24)	6 (18)	9 (25)	4 (18)	2 (10)	2 (10
Grønnsaker⁴	185 (125)	196 (153)	164 (134)	174 (117)	140 (88)	163
Belgvekster	8 (24)	10 (35)	8 (22)	5 (18)	8 (39)	6 (16
Frukt, bær⁵	77 (103)	81 (105)	77 (95)	78 (95)	120 (120)	148
Juice, smoothie	92 (187)	106 (226)	78 (128)	99 (169)	79 (147)	70 (1
Grønnsaker, frukt/bær, juice	295 (185)	316 (199)	276 (184)	291 (165)	293 (159)	342
⁶Nøtter, frø	4 (13)	8 (18)	7 (15)	6 (14)	9 (18)	8 (14
Kjøtt, kjøttprodukter	237 (164)	199 (142)	175 (98)	182 (123)	142 (100)	158
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	75 (113)	62 (98)	61 (71)	68 (101)	44 (73)	66 (9
Rødt bearbeidet kjøtt	83 (97)	74 (80)	74 (76)	77 (71)	65 (65)	63 (7
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	70 (106)	45 (77)	35 (60)	33 (52)	24 (51)	19 (4
Hvitt bearbeidet kjøtt	8 (23)	14 (49)	2 (10)	2 (9)	4 (25)	3 (13
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	45 (75)	46 (76)	46 (70)	60 (86)	86 (121)	70 (8
Mager/halvfet fisk, rå vekt	10 (39)	12 (47)	11 (34)	14 (48)	35 (94)	20 (6
Fet fisk, rå vekt	20 (45)	14 (38)	16 (45)	24 (58)	20 (41)	18 (4
Fiskeprodukter	13 (34)	16 (38)	18 (41)	20 (38)	26 (46)	25 (4
Egg	34 (53)	39 (55)	25 (41)	24 (36)	30 (41)	27 (3
Melk, yoghurt	200 (241)	224 (260)	250 (287)	287 (308)	313 (352)	245
Helmelk	36 (117)	27 (84)	33 (110)	29 (84)	47 (210)	41 (9
Lettmelk 1-1,2 % fett	28 (82)	76 (184)	67 (180)	87 (219)	58 (148)	54 (1
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	45 (129)	39 (100)	77 (188)	83 (178)	113 (222)	51 (1

Skummetmelk	4 (31)	7 (46)	21 (89)	29 (125)	38 (200)	48 (125)
Smaksatt melk	32 (105)	24 (78)	14 (59)	9 (41)	10 (74)	3 (20)
Yoghurt	34 (74)	32 (59)	24 (62)	32 (81)	21 (42)	28 (55)
Fløte, fløteprodukter	25 (55)	36 (58)	28 (59)	32 (58)	24 (46)	22 (35)
Ost	58 (55)	54 (68)	53 (53)	50 (47)	41 (37)	38 (35)
Smør, margarin, olje	36 (29)	38 (27)	33 (21)	41 (33)	34 (22)	31 (22)
Margarin	4 (8)	5 (11)	5 (10)	4 (8)	8 (13)	8 (14)
Lettmargarin, Brelett	2 (7)	3 (7)	4 (8)	3 (7)	4 (10)	2 (6)
Smør, Bremykt	7 (12)	8 (14)	7 (11)	9 (16)	8 (14)	8 (12)
Matolje	4 (7)	6 (14)	4 (6)	3 (5)	2 (5)	3 (5)
Majones, dressing	15 (22)	12 (19)	10 (15)	18 (27)	8 (14)	8 (13)
Sukker, søtsaker	30 (46)	31 (53)	31 (39)	26 (38)	17 (20)	17 (22)
Snacks	15 (27)	12 (28)	10 (20)	15 (25)	7 (21)	5 (16)
Kaffe	204 (283)	442 (353)	488 (408)	604 (449)	585 (375)	523
Te	51 (156)	75 (218)	56 (179)	75 (203)	85 (176)	162
Saft/brus m/sukker	171 (298)	117 (263)	143 (311)	117 (245)	49 (127)	44 (125)
Saft/brus u/sukker	263 (371)	241 (414)	300 (446)	244 (406)	201 (384)	82 (125)
Plantedrikk	11 (50)	9 (53)	5 (38)	5 (29)	2 (18)	6 (34)
Drikkevann, inkl. mineralvann	1549 (949)	1427 (850)	962 (687)	976 (740)	726 (584)	579
Øl	165 (489)	154 (313)	209 (584)	159 (406)	75 (210)	155
Vin	13 (65)	27 (93)	19 (57)	35 (131)	37 (89)	58 (125)
Brennevin, drinker	17 (106)	7 (59)	4 (23)	7 (46)	6 (42)	6 (18)

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Forskjeller mellom aldersgrupper testet med Kruskal-Wallis Test.

⁴Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁵Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁶Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 4, frukt som beskrevet i fotnote 5 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie

Tabell 27: Inntak av matvaregrupper blant kvinner i Norkost 4 (n=1049), fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe ² , g/dag	18-29 år, n=199	30-39 år, n=175	40-49 år, n=211	50-59 år, n=224	60-69 år, n=149	70-80 år, n=100
Brød, knekkebrød	121 (79)	111 (77)	111 (72)	112 (65)	112 (65)	108 (65)
Andre kornvarer	68 (63)	64 (54)	51 (53)	46 (45)	44 (47)	28 (30)
Mel, korn, frokostblanding	16 (31)	19 (30)	18 (31)	18 (29)	21 (33)	17 (29)
Ris, pasta, tørr vekt	32 (31)	28 (31)	21 (26)	18 (29)	14 (25)	8 (15)
Kaker	33 (51)	28 (39)	34 (76)	32 (47)	33 (45)	44 (55)
Poteter, potetprodukter	34 (51)	31 (52)	34 (48)	44 (54)	47 (58)	64 (55)
Potet, kokt/stekt	27 (46)	28 (51)	28 (46)	38 (52)	43 (56)	59 (55)
Pommes frites	6 (20)	2 (10)	5 (14)	4 (13)	3 (13)	1 (6)
Grønnsaker ⁴	167 (111)	198 (137)	168 (117)	174 (110)	176 (125)	151 (100)
Belgvekster	7 (18)	8 (23)	8 (24)	7 (23)	9 (27)	5 (16)
Frukt, bær ⁵	109 (119)	111 (121)	134 (124)	122 (119)	125 (129)	141 (130)
Juice, smoothie	62 (108)	71 (127)	72 (111)	60 (116)	60 (93)	58 (100)
Grønnsaker, frukt/bær, juice ⁶	308 (185)	340 (202)	341 (182)	327 (179)	337 (204)	325 (180)
Nøtter, frø	4 (10)	8 (13)	8 (14)	8 (13)	10 (15)	6 (10)
Kjøtt, kjøttprodukter	134 (98)	123 (116)	106 (81)	108 (75)	101 (85)	102 (75)
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	34 (57)	45 (103)	39 (58)	35 (53)	33 (56)	48 (58)
Rødt bearbeidet kjøtt	42 (49)	38 (45)	35 (43)	34 (40)	31 (40)	37 (44)
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	49 (69)	33 (55)	28 (50)	30 (51)	32 (57)	15 (30)
Hvitt bearbeidet kjøtt	7 (20)	3 (13)	3 (16)	4 (19)	2 (10)	0 (2)
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	33 (53)	37 (56)	35 (55)	43 (59)	60 (75)	64 (71)
Mager/halvfet fisk, rå vekt	11 (38)	6 (24)	6 (28)	11 (40)	26 (64)	26 (66)
Fet fisk, rå vekt	13 (32)	13 (31)	13 (30)	15 (33)	14 (28)	12 (29)
Fiskeprodukter	7 (18)	13 (40)	14 (36)	12 (25)	17 (37)	19 (39)

Egg	24 (34)	23 (41)	27 (40)	22 (31)	26 (28)	26 (28)
Melk, yoghurt	146 (182)	181 (198)	182 (187)	176 (197)	180 (178)	179 (180)
Helmelk	16 (46)	30 (71)	31 (88)	20 (56)	17 (55)	31 (66)
Lettmelk 1-1,2 % fett	32 (103)	28 (93)	29 (73)	31 (100)	45 (97)	47 (101)
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	35 (90)	32 (79)	53 (119)	49 (120)	46 (109)	12 (5)
Skummetmelk	6 (51)	10 (61)	16 (68)	22 (86)	25 (95)	32 (88)
Smaksatt melk	16 (51)	29 (68)	8 (39)	5 (23)	5 (29)	2 (18)
Yoghurt	26 (49)	36 (68)	29 (55)	28 (57)	23 (46)	22 (44)
Fløte, fløteprodukter	38 (50)	24 (39)	24 (43)	28 (42)	30 (48)	27 (33)
Ost	49 (46)	47 (43)	47 (43)	48 (40)	52 (46)	41 (33)
Smør, margarin, olje	23 (18)	25 (21)	24 (19)	25 (20)	27 (20)	24 (19)
Margarin	3 (6)	3 (6)	3 (7)	3 (7)	4 (8)	5 (8)
Lettmargarin, Brelett	2 (5)	1 (5)	2 (9)	2 (6)	2 (5)	2 (5)
Smør, Bremykt	4 (7)	5 (9)	6 (10)	5 (10)	7 (11)	6 (9)
Matolje	3 (5)	3 (6)	3 (6)	3 (5)	4 (6)	3 (5)
Majones, dressing	9 (14)	10 (15)	7 (12)	10 (14)	9 (16)	6 (13)
Sukker, søtsaker	26 (30)	29 (43)	32 (39)	22 (29)	18 (21)	15 (17)
Snacks	11 (19)	8 (16)	12 (23)	8 (16)	5 (13)	5 (16)
Kaffe	136 (238)	318 (290)	336 (321)	387 (312)	388 (298)	461 (312)
Te	60 (135)	116 (205)	140 (271)	187 (291)	208 (339)	182 (271)
Saft/brus m/sukker	130 (248)	82 (155)	78 (212)	43 (112)	34 (120)	24 (88)
Saft/brus u/sukker	284 (400)	242 (357)	233 (402)	234 (376)	161 (350)	54 (101)
Plantedrikk	19 (61)	22 (66)	10 (46)	23 (85)	9 (37)	9 (39)
Drikkevann, inkl. mineralvann	1331 (750)	1459 (759)	1124 (654)	1222 (706)	997 (650)	947 (650)
Øl	36 (137)	44 (159)	47 (181)	23 (98)	34 (134)	26 (99)
Vin	17 (74)	26 (79)	35 (82)	38 (98)	62 (111)	53 (101)
Brennevin, drinker	30 (96)	7 (47)	9 (58)	3 (26)	4 (23)	2 (17)

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Forskjeller mellom aldersgrupper testet med Kruskal-Wallis Test.

⁴Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁵Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁶Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 4, frukt som beskrevet i fotnote 5 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Tabell 28: Inntak av matvaregrupper blant menn i Norkost 4 (n=915) fordelt på landsdeler. Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe ² , g/dag	Oslo og Viken, n=374	Agder og Sør-Østlandet, n=110	Innlandet, n=58	Vestlandet, n=
Brød, knekkebrød	170 (114)	180 (107)	148 (82)	159 (100)
Kornvarer, andre	65 (64)	56 (61)	61 (66)	59 (65)
Mel, korn, frokostblanding	21 (44)	25 (42)	27 (55)	21 (42)
Ris, pasta, tørr vekt	31 (40)	24 (35)	19 (25)	27 (37)
Kaker	33 (48)	31 (53)	36 (59)	34 (52)
Poteter, potetprodukter	63 (86)	71 (84)	63 (62)	71 (79)
Potet, kokt/stekt	57 (85)	66 (84)	52 (63)	61 (76)
Pommes frites	5 (18)	3 (14)	11 (25)	6 (18)
Grønnsaker ⁴	190 (144)	161 (117)	144 (109)	166 (116)
Belgvekster	9 (28)	9 (45)	9 (27)	5 (16)
Frukt, bær ⁵	95 (117)	96 (105)	83 (112)	95 (105)
Juice, smoothie	85 (181)	79 (150)	87 (158)	109 (170)
Grønnsaker, frukt/bær, juice ⁶	321 (198)	291 (178)	257 (180)	303 (166)
Nøtter, frø	8 (17)	8 (17)	6 (15)	6 (15)
Kjøtt, kjøttprodukter	194 (143)	171 (127)	185 (105)	185 (116)
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	64 (97)	50 (87)	58 (77)	67 (97)
Rødt bearbeidet kjøtt	71 (78)	78 (81)	83 (79)	72 (78)
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	49 (82)	34 (68)	36 (66)	37 (72)
Hvitt bearbeidet kjøtt	7 (27)	2 (9)	5 (33)	5 (20)

Fisk, fiskeprodukter skalldyr	58 (83)	70 (115)	40 (69)	54 (83)
Mager/halvfet fisk, rå vekt	15 (51)	21 (77)	19 (54)	15 (57)
Fet fisk, rå vekt	21 (45)	22 (53)	5 (17)	18 (48)
Fiskeprodukter	18 (39)	20 (43)	14 (34)	19 (39)
Egg	30 (42)	23 (41)	27 (67)	35 (47)
Melk, yoghurt	229 (272)	291 (318)	225 (277)	264 (291)
Helmelk	27 (83)	57 (228)	26 (74)	42 (127)
Lettmelk 1-1,2 % fett	54 (162)	84 (189)	50 (128)	57 (165)
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	61 (149)	74 (153)	85 (245)	73 (174)
Skummetmelk	24 (141)	22 (113)	7 (30)	18 (73)
Smaksatt melk	15 (72)	14 (50)	11 (44)	18 (72)
Yoghurt	30 (69)	18 (53)	14 (33)	38 (76)
Fløte, fløteprodukter	26 (51)	32 (63)	33 (71)	30 (53)
Ost	51 (48)	52 (57)	41 (37)	48 (59)
Smør, margarin, olje	35 (26)	38 (31)	35 (25)	36 (28)
Margarin	5 (10)	5 (9)	6 (10)	6 (12)
Lettmargarin, Brelett	3 (7)	3 (9)	2 (5)	4 (9)
Smør, Bremykt	7 (13)	8 (14)	8 (11)	8 (14)
Matolje	4 (6)	3 (6)	2 (4)	4 (13)
Majones, dressing	13 (20)	15 (28)	13 (19)	11 (18)
Sukker, søtsaker	27 (38)	26 (48)	28 (36)	26 (41)
Snacks	10 (21)	9 (18)	16 (39)	14 (29)
Kaffe	427 (368)	505 (394)	475 (369)	490 (442)
Te	86 (218)	79 (229)	75 (215)	56 (169)
Saft/brus m/sukker	98 (233)	127 (274)	171 (350)	109 (233)
Saft/brus u/sukker	209 (368)	261 (425)	300 (410)	236 (408)
Plantedrikk	9 (48)	4 (20)	21 (78)	3 (17)
Drikkevann, inkl. mineralvann	1209 (906)	892 (794)	900 (740)	1081 (785)
Øl	170 (448)	84 (206)	155 (380)	157 (439)
Vin	40 (120)	25 (70)	20 (68)	20 (66)

Brennevin, drinker	9 (68)	1 (7)	1 (6)	12 (82)
-------------------------------	--------	-------	-------	---------

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Forskjeller mellom landsdeler testet med Kruskal-Wallis Test.

⁴Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁵Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁶Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 4, frukt som beskrevet i fotnote 5 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Tabell 29: Inntak av matvaregrupper blant kvinner i Norkost 4 (n=1049) fordelt på landsdeler. Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe², g/dag	Oslo og Viken, n=426	Agder og Sør-Østlandet, n=140	Innlandet, n=76	Vestlandet, n=235	Trøndelag, n=121
Brød, knekkebrød	107 (68)	122 (71)	122 (76)	112 (73)	116 (67)
Kornvarer, andre	57 (53)	43 (48)	50 (49)	52 (49)	51 (51)
Mel, korn, frokostblanding	19 (30)	17 (28)	22 (31)	17 (31)	18 (37)
Ris, pasta, tørr vekt	25 (30)	19 (30)	17 (23)	21 (27)	22 (33)
Kaker	30 (42)	34 (49)	27 (38)	42 (83)	27 (35)
Poteter, potetprodukter	38 (55)	43 (55)	46 (58)	38 (48)	34 (50)
Potet, kokt/stekt	34 (53)	40 (54)	43 (58)	31 (46)	29 (47)
Pommes frites	4 (13)	3 (12)	3 (11)	4 (15)	4 (19)
Grønnsaker⁴	183 (117)	165 (105)	159 (105)	181 (135)	164 (105)
Belgvekster	11 (28)	5 (20)	4 (16)	6 (16)	5 (16)
Frukt, bær⁵	123 (126)	109 (113)	128 (118)	124 (116)	143 (142)
Juice, smoothie	69 (115)	71 (105)	74 (123)	56 (109)	60 (113)
Grønnsaker, frukt/bær, juice⁶	341 (192)	313 (168)	324 (164)	334 (192)	338 (199)
Nøtter, frø	9 (14)	7 (14)	9 (15)	6 (10)	6 (12)
Kjøtt, kjøttprodukter	108 (96)	120 (95)	110 (88)	113 (81)	130 (97)

Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	35 (73)	45 (74)	35 (64)	40 (61)	38 (57)
Rødt bearbeidet kjøtt	32 (40)	37 (44)	41 (52)	38 (42)	45 (52)
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	34 (58)	32 (56)	26 (45)	30 (48)	44 (69)
Hvitt bearbeidet kjøtt	5 (20)	4 (15)	6 (17)	3 (10)	2 (13)
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	47 (62)	44 (71)	42 (54)	36 (52)	33 (49)
Mager/halvfet fisk, rå vekt	12 (44)	11 (46)	6 (26)	11 (36)	8 (32)
Fet fisk, rå vekt	17 (34)	12 (30)	19 (38)	10 (26)	9 (23)
Fiskeprodukter	13 (31)	16 (39)	14 (30)	11 (32)	12 (33)
Egg	26 (37)	25 (32)	20 (29)	22 (32)	25 (39)
Melk, yoghurt	166 (179)	185 (211)	159 (172)	180 (188)	158 (183)
Helmelk	21 (55)	20 (50)	19 (54)	36 (96)	14 (46)
Lettmelk 1-1,2 % fett	33 (95)	49 (143)	26 (99)	27 (67)	23 (60)
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	37 (96)	50 (108)	43 (92)	42 (108)	30 (84)
Skummetmelk	15 (72)	12 (77)	23 (81)	20 (74)	19 (84)
Smaksatt melk	12 (44)	8 (35)	6 (23)	13 (51)	16 (55)
Yoghurt	29 (55)	22 (41)	34 (54)	27 (59)	32 (63)
Fløte, fløteprodukter	27 (44)	27 (38)	33 (47)	31 (46)	29 (47)
Ost	49 (44)	44 (39)	52 (33)	45 (42)	52 (43)
Smør, margarin, olje	23 (19)	25 (17)	25 (16)	26 (21)	26 (20)
Margarin	3 (6)	3 (7)	3 (5)	4 (8)	3 (7)
Lettmargarin, Brelett	2 (7)	2 (6)	2 (6)	2 (6)	2 (5)
Smør, Bremykt	6 (11)	5 (8)	7 (11)	4 (8)	4 (8)
Matolje	4 (6)	3 (5)	2 (4)	3 (4)	4 (6)
Majones, dressing	7 (12)	9 (13)	9 (11)	10 (16)	10 (16)
Sukker, søtsaker	24 (30)	27 (33)	24 (30)	26 (32)	26 (51)
Snacks	7 (15)	10 (19)	7 (15)	10 (20)	10 (22)
Kaffe	304 (295)	349 (331)	384 (310)	319 (315)	301 (301)
Te	172 (281)	129 (279)	152 (267)	109 (229)	141 (239)

Saft/brus m/sukker	80 (198)	86 (188)	50 (114)	58 (155)	72 (184)
Saft/brus u/sukker	180 (346)	226 (364)	242 (439)	253 (379)	263 (413)
Plantedrikk	17 (59)	24 (92)	14 (47)	12 (45)	18 (69)
Drikkevann, inkl. mineralvann	1264 (752)	1125 (728)	1166 (613)	1247 (703)	1250 (692)
Øl	44 (151)	38 (141)	44 (131)	25 (107)	24 (110)
Vin	44 (106)	30 (78)	44 (86)	28 (82)	24 (71)
Brennevin, drinker	11 (57)	3 (17)	5 (38)	9 (52)	7 (38)

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Forskjeller mellom landsdeler testet med Kruskal-Wallis Test.

⁴Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁵Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁶Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 4, frukt som beskrevet i fotnote 5 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Tabell 30: Inntak av matvaregrupper blant menn i Norkost 4, fordelt på husholdningstype (n=915). Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe², g/dag	Bor alene³, n=172	Familie uten barn⁴, n=463	Familie med barn⁵, n=280	p⁶
Brød, knekkebrød	150 (99)	172 (110)	171 (100)	0,062
Andre kornvarer	57 (67)	59 (63)	70 (70)	0,015
Mel, korn, frokostblanding	19 (41)	20 (39)	28 (57)	0,093
Ris, pasta, tørr vekt	26 (43)	27 (35)	29 (35)	0,097
Kaker	31 (51)	36 (55)	37 (55)	0,478
Poteter, potetprodukter	64 (77)	71 (82)	63 (82)	0,248
Potet, kokt/stekt	53 (77)	64 (81)	56 (80)	0,072
Pommes frites	8 (21)	5 (20)	5 (17)	0,083
Grønnsaker⁷	160 (118)	175 (124)	174 (133)	0,226
Belgvekster	8 (22)	7 (28)	9 (29)	0,261
Frukt, bær⁸	96 (110)	98 (117)	78 (100)	0,149
Juice, smoothie	80 (219)	87 (164)	97 (148)	0,004
Grønnsaker, frukt/bær, juice⁹	283 (163)	308 (187)	293 (187)	0,296

Nøtter, frø	7 (16)	8 (17)	6 (13)	0,084
Kjøtt, kjøttprodukter	201 (173)	180 (123)	186 (109)	0,418
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	62 (109)	63 (90)	63 (88)	0,250
Rødt bearbeidet kjøtt	90 (100)	67 (71)	75 (72)	0,054
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	44 (93)	39 (71)	39 (61)	0,336
Hvitt bearbeidet kjøtt	3 (11)	7 (30)	6 (26)	0,187
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	53 (81)	66 (97)	46 (73)	0,008
Mager/halvfet fisk, rå vekt	13 (42)	21 (69)	10 (36)	0,192
Fet fisk, rå vekt	19 (46)	22 (48)	13 (40)	0,014
Fiskeprodukter	19 (42)	18 (36)	21 (45)	0,424
Egg	38 (63)	29 (42)	27 (37)	0,874
Melk, yoghurt	266 (334)	250 (282)	248 (261)	0,959
Helmelk	49 (128)	36 (144)	24 (73)	0,054
Lettmelk 1-1,2 % fett	73 (195)	51 (133)	74 (195)	0,262
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	66 (212)	71 (164)	66 (136)	0,018
Skummetmelk	3 (22)	31 (144)	20 (85)	0,003
Smaksatt melk	16 (62)	17 (77)	17 (68)	0,782
Yoghurt	42 (97)	24 (51)	29 (60)	0,589
Fløte, fløteprodukter	27 (58)	30 (56)	27 (48)	0,612
Ost	46 (46)	48 (46)	56 (63)	0,044
Smør, margarin, olje	36 (30)	35 (25)	37 (27)	0,631
Margarin	5 (10)	5 (11)	6 (10)	0,192
Lettmargarin, Brelett	3 (9)	2 (7)	4 (8)	0,002
Smør, Bremykt	7 (13)	8 (14)	7 (12)	0,151
Matolje	4 (7)	3 (5)	4 (11)	0,235
Majones, dressing	14 (25)	12 (18)	13 (20)	0,667
Sukker, søtsaker	34 (50)	23 (37)	27 (37)	0,192
Snacks	14 (30)	11 (24)	10 (19)	0,632
Kaffe	389 (401)	438 (365)	558 (420)	<0,001
Te	92 (251)	79 (198)	65 (183)	0,718
Saft/brus m/sukker	160 (328)	100 (228)	110 (239)	0,151
Saft/brus u/sukker	310 (497)	197 (345)	250 (388)	0,015
Plantedrikk	5 (24)	8 (48)	5 (33)	0,529
Drikkevann, inkl. mineralvann	1163 (993)	1052 (795)	1098 (743)	0,476
Øl	213 (577)	133 (330)	155 (424)	0,951
Vin	28 (92)	36 (105)	19 (65)	0,096

Brennevin, drinker	6 (47)	11 (77)	4 (26)	0,295
---------------------------	--------	---------	--------	-------

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?». Bor alene.

⁴Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?». Bor sammen med andre voksne (partner, foreldre, barn over 18 år, andre voksne).

⁵Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?». Bor sammen med barn under 18 år, med eller uten andre voksne.

⁶Forskjeller mellom husholdningstyper testet med Kruskal-Wallis Test.

⁷Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁸Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁹Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 7, frukt som beskrevet i fotnote 8 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Tabell 31: Inntak av matvaregrupper blant kvinner i Norkost 4, fordelt på husholdningstype (n=1043). Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe ² , g/dag	Bor alene ³ , n=197	Familie uten barn ⁴ , n=512	Familie med barn ⁵ , n=334	p ⁶
Brød, knekkebrød	105 (65)	111 (70)	121 (74)	0,034
Andre kornvarer	47 (44)	52 (57)	56 (51)	0,086
Mel, korn, frokostblanding	17 (26)	19 (32)	19 (30)	0,901
Ris, pasta, tørr vekt	21 (29)	21 (30)	22 (27)	0,261
Kaker	33 (47)	32 (47)	35 (67)	0,653
Poteter, potetprodukter	34 (47)	45 (58)	36 (50)	0,037
Potet, kokt/stekt	31 (46)	39 (55)	30 (48)	0,018
Pommes frites	3 (12)	4 (15)	4 (13)	0,604
Grønnsaker⁷	162 (113)	173 (118)	183 (124)	0,070
Belgvekster	10 (30)	6 (19)	8 (22)	0,199
Frukt, bær⁸	137 (141)	113 (116)	127 (120)	0,152
Juice, smoothie	53 (89)	58 (111)	81 (122)	0,072
Grønnsaker, frukt/bær, juice⁹	328 (207)	317 (183)	349 (184)	0,009
Nøtter, frø	7 (14)	7 (13)	7 (12)	0,617
Kjøtt, kjøttprodukter	102 (87)	120 (100)	110 (80)	0,071
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	29 (53)	42 (77)	38 (61)	0,036

Rødt bearbeidet kjøtt	32 (43)	36 (44)	39 (44)	0,206
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	35 (61)	35 (59)	28 (46)	0,702
Hvitt bearbeidet kjøtt	3 (12)	4 (17)	4 (16)	0,078
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	45 (59)	47 (67)	35 (52)	0,034
Mager/halvfet fisk, rå vekt	14 (43)	16 (51)	7 (27)	0,027
Fet fisk, rå vekt	12 (28)	14 (32)	14 (30)	0,506
Fiskeprodukter	15 (31)	12 (30)	13 (35)	0,093
Egg	23 (31)	25 (35)	25 (38)	0,760
Melk, yoghurt	174 (192)	159 (175)	193 (203)	0,060
Helmelk	26 (68)	19 (52)	28 (78)	0,044
Lettmelk 1-1,2 % fett	38 (100)	31 (95)	35 (101)	0,250
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	32 (109)	36 (91)	52 (114)	0,010
Skummetmelk	17 (71)	21 (83)	12 (62)	0,365
Smaksatt melk	11 (44)	10 (39)	15 (50)	0,159
Yoghurt	29 (52)	25 (50)	31 (63)	0,549
Fløte, fløteprodukter	29 (42)	31 (46)	25 (43)	0,145
Ost	47 (42)	47 (44)	48 (38)	0,472
Smør, margarin, olje	26 (20)	25 (20)	24 (18)	0,963
Margarin	4 (8)	3 (7)	3 (6)	0,782
Lettmargarin, Brelett	1 (4)	2 (5)	3 (9)	0,077
Smør, Bremykt	5 (8)	6 (10)	5 (9)	0,468
Matolje	4 (5)	3 (5)	3 (6)	0,245
Majones, dressing	10 (16)	8 (14)	8 (12)	0,922
Sukker, søtsaker	24 (30)	23 (33)	28 (34)	0,079
Snacks	9 (20)	8 (16)	10 (19)	0,265
Kaffe	347 (342)	311 (296)	329 (316)	0,607
Te	170 (321)	137 (240)	139 (254)	0,827
Saft/brus m/sukker	64 (160)	66 (157)	79 (210)	0,635
Saft/brus u/sukker	187 (369)	227 (374)	224 (364)	0,268
Plantedrikk	16 (54)	18 (69)	13 (51)	0,399
Drikkevann, inkl. mineralvann	1171 (714)	1178 (692)	1272 (737)	0,085
Øl	43 (167)	38 (147)	28 (111)	0,540
Vin	38 (97)	41 (98)	29 (76)	0,351
Brennevin, drinker	11 (63)	13 (61)	6 (41)	0,040

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?». Bor alene.

⁴Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?». Bor sammen med andre voksne (partner, foreldre, barn over 18 år, andre voksne).

⁵Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?». Bor sammen med barn under 18 år, med eller uten andre voksne.

⁶Forskjeller mellom husholdningstyper testet med Kruskal-Wallis Test.

⁷Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁸Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁹Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 7, frukt som beskrevet i fotnote 8 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Tabell 32: Inntak av matvaregrupper blant menn i Norkost 4 (n=915) fordelt på utdanningsnivå Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe ² , g/dag	Ikke utdanning på universitet/høyskole ³ , n=406	Utdanning på universitet/høyskole ⁴ , n=509	p ⁵
Brød, knekkebrød	171 (110)	165 (101)	0,556
Andre kornvarer	55 (63)	67 (67)	0,001
Mel, korn, frokostblanding	18 (42)	26 (48)	<0,001
Ris, pasta, tørr vekt	26 (36)	29 (37)	0,124
Kaker	33 (52)	37 (56)	0,076
Poteter, potetprodukter	73 (86)	63 (77)	0,082
Potet, kokt/stekt	64 (86)	56 (75)	0,264
Pommes frites	7 (20)	5 (19)	0,010
Grønnsaker ⁶	167 (134)	176 (119)	0,119
Belgvekster	5 (18)	10 (33)	0,079
Frukt, bær ⁷	88 (112)	94 (111)	0,116
Juice, smoothie	83 (173)	93 (169)	0,009
Grønnsaker, frukt/bær, juice ⁸	286 (187)	309 (178)	0,007
Nøtter, frø	5 (13)	8 (17)	<0,001
Kjøtt, kjøttprodukter	196 (130)	178 (130)	0,018
Rødt helt/malt kjøtt,	64 (95)	62 (92)	0,818

rå vekt			
Rødt bearbeidet kjøtt	81 (84)	68 (72)	0,014
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	40 (75)	39 (71)	0,532
Hvitt bearbeidet kjøtt	6 (25)	6 (28)	0,918
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	53 (84)	61 (90)	0,049
Mager/halvfet fisk, rå vekt	16 (57)	17 (56)	0,390
Fet fisk, rå vekt	18 (48)	19 (43)	0,112
Fiskeprodukter	17 (37)	21 (42)	0,091
Egg	32 (46)	29 (45)	0,628
Melk, yoghurt	289 (324)	223 (249)	0,052
Helmelk	45 (132)	26 (116)	0,191
Lettmelk 1-1,2 % fett	77 (204)	50 (129)	0,325
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	77 (190)	62 (144)	0,991
Skummetmelk	21 (117)	23 (112)	0,265
Smaksatt melk	18 (74)	16 (70)	0,370
Yoghurt	28 (68)	29 (62)	0,525
Fløte, fløteprodukter	27 (55)	29 (54)	0,347
Ost	47 (46)	53 (56)	0,131
Smør, margarin, olje	36 (27)	35 (26)	0,347
Margarin	6 (11)	5 (10)	0,265
Lettmargarin, Brelett	4 (9)	2 (6)	0,009
Smør, Bremykt	8 (14)	8 (13)	0,962
Matolje	3 (6)	4 (9)	0,007
Majones, dressing	12 (20)	13 (20)	0,307
Sukker, søtsaker	29 (41)	25 (39)	0,205
Snacks	13 (28)	10 (21)	0,411
Kaffe	431 (419)	493 (371)	0,001
Te	58 (166)	92 (230)	0,015
Saft/brus m/sukker	152 (298)	84 (207)	<0,001

Saft/brus u/sukker	273 (436)	203 (352)	0,038
Plantedrikk	2 (21)	10 (50)	<0,001
Drikkevann, inkl. mineralvann	1020 (845)	1141 (799)	0,003
Øl	120 (371)	182 (446)	0,005
Vin	15 (58)	40 (111)	<0,001
Brennevin, drinker	8 (73)	8 (48)	0,071

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Basert på deltagerens svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagere født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

⁴Basert på deltagerens svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagere født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

⁵Forskjeller i henhold til utdanningsnivå testet med Mann-Whitney U Test.

⁶Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁷Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁸Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 6, frukt som beskrevet i fotnote 7 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Tabell 33: Inntak av matvaregrupper blant kvinner i Norkost 4 (n=1049) fordelt på utdanningsnivå Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe² , g/dag	Ikke utdanning på universitet/høyskole³, n=375	Utdanning på universitet/høyskole⁴, n=674	p⁵
Brød, knekkebrød	110 (69)	115 (72)	0,263
Andre kornvarer	47 (47)	55 (56)	0,033
Mel, korn, frokostblanding	13 (26)	21 (32)	<0,001
Ris, pasta, tørr vekt	21 (29)	22 (29)	0,756
Kaker	31 (48)	34 (57)	0,132
Poteter, potetprodukter	40 (54)	40 (53)	0,938
Potet, kokt/stekt	33 (50)	36 (52)	0,666

Pommes frites	5 (18)	3 (11)	0,037
Grønnsaker⁶	157 (126)	183 (114)	<0,001
Belgvekster	5 (18)	9 (25)	0,003
Frukt, bær⁷	115 (131)	126 (118)	0,006
Juice, smoothie	57 (111)	69 (112)	0,003
Grønnsaker, frukt/bær, juice⁸	301 (197)	345 (182)	<0,001
Nøtter, frø	6 (12)	8 (13)	<0,001
Kjøtt, kjøttprodukter	124 (101)	108 (86)	0,007
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	41 (80)	36 (60)	0,220
Rødt bearbeidet kjøtt	39 (48)	35 (41)	0,797
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	37 (59)	30 (54)	0,017
Hvitt bearbeidet kjøtt	5 (19)	3 (13)	0,769
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	39 (63)	45 (60)	0,033
Mager/halvfet fisk, rå vekt	14 (48)	11 (41)	0,782
Fet fisk, rå vekt	11 (31)	15 (31)	0,003
Fiskeprodukter	10 (25)	14 (35)	0,108
Egg	26 (39)	24 (33)	0,991
Melk, yoghurt	166 (188)	177 (188)	0,125
Helmelk	19 (50)	26 (73)	0,718
Lettmelk 1-1,2 % fett	44 (119)	28 (82)	0,480
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	34 (86)	45 (110)	0,081
Skummetmelk	18 (81)	16 (71)	0,428
Smaksatt melk	12 (43)	11 (44)	0,758
Yoghurt	23 (52)	31 (56)	0,003
Fløte, fløteprodukter	31 (47)	27 (43)	0,590
Ost	42 (38)	51 (45)	0,001
Smør, margarin, olje	24 (21)	25 (19)	0,216
Margarin	4 (8)	3 (6)	0,031

Lettmargarin, Brelett	2 (5)	2 (7)	0,759
Smør, Bremykt	5 (9)	6 (10)	0,005
Matolje	3 (6)	3 (5)	0,063
Majones, dressing	9 (15)	8 (14)	0,895
Sukker, søtsaker	23 (35)	26 (32)	0,031
Snacks	8 (17)	9 (18)	0,615
Kaffe	301 (342)	337 (292)	0,002
Te	106 (230)	165 (276)	<0,001
Saft/brus m/sukker	84 (206)	63 (158)	0,416
Saft/brus u/sukker	229 (371)	213 (369)	0,367
Plantedrikk	9 (52)	20 (65)	0,003
Drikkevann, inkl. mineralvann	1123 (719)	1253 (704)	0,001
Øl	34 (165)	37 (125)	0,065
Vin	25 (76)	42 (98)	<0,001
Brennevin, drinker	11 (58)	9 (54)	0,981

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Basert på deltageres svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagere født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

⁴Basert på deltageres svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagere født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

⁵Forskjeller i henhold til utdanningsnivå testet med Mann-Whitney U Test.

⁶Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁷Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁸Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 6, frukt som beskrevet i fotnote 7 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Tabell 34: Inntak av matvaregrupper blant menn i Norkost 4 (n=914) gruppert etter deltageres vektleggelse av et sunt kosthold. Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe 2, g/dag	Legger liten/ingen vekt på et sunt kosthold 3, egg 82	middels vekt på et sunt kosthold 1, egg 46
Brød, knekkebrød	172 (99)	173 (101)
Kornvarer, andre	56 (69)	54 (55)
Mel, korn, frokostblanding	14 (29)	16 (35)
Ris, pasta, tørr vekt	29 (49)	25 (34)
Kaker	40 (65)	38 (55)
Poteter, potetprodukter	63 (80)	76 (83)
Potet, kokt/stekt	55 (78)	68 (83)
Pommes frites	6 (18)	7 (22)
Grønnsaker⁵	135 (113)	146 (100)
Belgvekster	5 (16)	6 (17)
Frukt, bær⁶	44 (68)	77 (104)
Juice, smoothie	100 (207)	97 (185)
Grønnsaker, frukt/bær, juice	214 (145)	260 (155)
⁷Nøtter, frø	3 (14)	5 (12)
Kjøtt, kjøttprodukter	198 (109)	181 (114)
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	54 (70)	59 (86)
Rødt bearbeidet kjøtt	100 (94)	74 (73)
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	36 (75)	37 (64)
Hvitt bearbeidet kjøtt	3 (12)	6 (25)
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	31 (78)	58 (84)
Mager/halvfet fisk, rå vekt	14 (66)	17 (55)
Fet fisk, rå vekt	6 (17)	18 (43)
Fiskeprodukter	9 (24)	20 (40)
Egg	31 (46)	27 (45)
Melk, yoghurt	285 (298)	261 (314)
Helmelk	49 (140)	34 (144)

Lettmelk 1-1,2 % fett	86 (234)	71 (181)
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	40 (113)	84 (199)
Skummetmelk	14 (75)	16 (100)
Smaksatt melk	36 (118)	16 (75)
Yoghurt	46 (112)	21 (52)
Fløte, fløteprodukter	33 (78)	27 (50)
Ost	43 (45)	48 (43)
Smør, margarin, olje, dressing	39 (35)	38 (26)
Margarin	6 (10)	6 (12)
Lettmargarin, Brelett	2 (6)	4 (9)
Smør, Bremykt	6 (11)	8 (13)
Matolje	2 (4)	3 (5)
Majones, dressing	19 (31)	13 (20)
Sukker, søtsaker	36 (55)	28 (40)
Snacks	18 (35)	12 (24)
Kaffe	524 (578)	480 (381)
Te	62 (189)	54 (188)
Saft/brus m/sukker	257 (362)	134 (290)
Saft/brus u/sukker	277 (461)	259 (414)
Plantedrikk	1 (4)	3 (18)
Drikkevann, inkl. mineralvann	815 (819)	973 (776)
Øl	246 (664)	161 (414)
Vin	25 (83)	27 (95)
Brennevin, drinker	10 (57)	7 (47)

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Verdier basert på spørsmålet "Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

⁴Forskjeller i henhold til interesse for sunt kosthold testet med Kruskal-Wallis Test.

⁵Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁶Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁷Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 5, frukt som beskrevet i fotnote 6 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Tabell 35: Inntak av matvaregrupper blant kvinner i Norkost 4 (n=1048) gruppert etter deltagernes vektleggelse av et sunt kosthold. Gjennomsnitt¹ (SD).

Matvaregruppe ² , g/dag	Legger liten/ingen vekt på et sunt kosthold ³ , n=359	Gjennomsnittlig middels vekt på et sunt kosthold ³ , n=359
Brød, knekkebrød	106 (77)	119 (73)
Kornvarer, andre	46 (54)	49 (53)
Mel, korn, frokostblanding	7 (18)	13 (25)
Ris, pasta, tørr vekt	21 (31)	23 (31)
Kaker	38 (45)	34 (49)
Poteter, potetprodukter	36 (54)	42 (53)
Potet, kokt/stekt	32 (55)	35 (52)
Pommes frites	3 (12)	6 (18)
Grønnsaker⁵	102 (71)	151 (112)
Belgvekster	1 (6)	5 (16)
Frukt, bær⁶	106 (132)	100 (113)
Juice, smoothie	59 (116)	64 (111)
Grønnsaker, frukt/bær, juice⁷	234 (163)	284 (169)
Nøtter, frø	3 (7)	6 (12)
Kjøtt, kjøttprodukter	106 (68)	121 (86)
Rødt helt/malt kjøtt, rå vekt	24 (34)	42 (61)

Rødt bearbeidet kjøtt	36 (40)	42 (47)
Hvitt helt/malt kjøtt, rå vekt	36 (67)	31 (52)
Hvitt bearbeidet kjøtt	7 (22)	4 (16)
Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	26 (47)	39 (63)
Mager/halvfet fisk, rå vekt	1 (9)	13 (48)
Fet fisk, rå vekt	10 (34)	11 (28)
Fiskeprodukter	9 (24)	13 (32)
Egg	13 (27)	20 (29)
Melk, yoghurt	221 (306)	180 (202)
Helmelk	38 (85)	19 (64)
Lettmelk 1-1,2 % fett	37 (144)	49 (127)
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	49 (153)	44 (103)
Skummetmelk	38 (141)	15 (72)
Smaksatt melk	17 (46)	13 (45)
Yoghurt	20 (40)	22 (47)
Fløte, fløteprodukter	48 (65)	28 (44)
Ost	41 (26)	45 (39)
Smør, margarin, olje, dressing	29 (27)	26 (20)
Margarin	6 (10)	4 (7)
Lettmargarin, Brelett	2 (7)	2 (6)
Smør, Bremykt	4 (8)	6 (9)
Matolje	2 (4)	3 (5)
Majones, dressing	13 (22)	9 (14)
Sukker, søtsaker	30 (29)	29 (36)
Snacks	11 (21)	9 (18)
Kaffe	198 (277)	313 (328)
Te	111 (254)	122 (243)

Saft/brus m/sukker	230 (393)	79 (180)
Saft/brus u/sukker	284 (415)	274 (388)
Plantedrikk	21 (120)	11 (47)
Drikkevann, inkl. mineralvann	964 (882)	1054 (634)
Øl	8 (37)	49 (186)
Vin	11 (34)	32 (85)
Brennevin, drinker	30 (106)	12 (57)

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

³Verdier basert på spørsmålet "Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

⁴Forskjeller i henhold til interesse for sunt kosthold testet med Kruskal-Wallis Test.

⁵Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

⁶Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁷Inkluderer grønnsaker som beskrevet i fotnote 5, frukt som beskrevet i fotnote 6 og opptil 100 gram frukt- eller grønnsaksjuice/smoothie.

Inntak av energi og næringsstoffer

Tabell 36: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant deltagere i Norkost 4 (n=1964) totalt og fordelt på kjønn. Gjennomsnitt¹ (SD) vektet for ukedag og utdanningsnivå.

Næringsstoff	Alle, n=1964	Menn, n=915	Anbefalt inntak ²	Kvinner, n=1049	Anbefalt inntak ²	p
Energi, MJ	9,3 (3,8)	10,6 (4,0)		8,0 (3,2)		<0,001
Protein, g	94 (43)	109 (46)		80 (35)		<0,001
Fett, g	95 (47)	108 (51)		82 (40)		<0,001
Mettet fett, g	34 (20)	39 (22)		30 (16)		<0,001
Transfett, g	1 (1)	1 (1)		1 (1)		<0,001

Enumettet fett, g	37 (20)	43 (22)		32 (17)		<0,001
Flerumettet fett, g	15 (9)	17 (9)		14 (8)		<0,001
Omega-3, g	3 (3)	4 (3)		3 (2)		<0,001
ALA, g	2,2 (1,6)	2,5 (1,7)		2,0 (1,5)		<0,001
Omega-6, g	12 (7)	13 (8)		10 (6)		<0,001
Kolesterol, mg	286 (209)	327 (234)		249 (176)		<0,001
Karbohydrat, g	219 (106)	249 (111)		190 (91)		<0,001
Tilsatt sukker, g	41 (48)	46 (51)		36 (43)		<0,001
Fritt sukker, g	51 (53)	57 (57)		44 (48)		<0,001
Fiber, g	24 (12)	25 (13)		22 (11)		<0,001
Fullkorn, g	57 (56)	64 (65)	Minst 90	50 (45)	Minst 90	<0,001
Alkohol, g	9 (25)	11 (29)	Lavest mulig	7 (21)	Lavest mulig	<0,001
Vitamin A, RE	843 (861)	931 (953)	800 (750) ⁵	759 (719)	700 (650) ⁵	<0,001 ⁴
Vitamin D⁶, µg	17 (26) ⁷	15 (20) ⁷	10 (20) ⁷	18 (32)	10 (20) ⁷	0,512 ⁴
Vitamin E, mg	19 (14)	21 (13)	11	18 (15)	10 (9) ⁸	<0,001
Tiamin, mg	2,0 (2,6)	2,1 (1,3)	1,1 ⁹	1,9 (3,2)	0,8 ⁹	0,124
Riboflavin, mg	2,3 (1,7)	2,5 (1,6)	1,6	2,0 (1,7)	1,6	<0,001
Vitamin B6, mg	2,4 (7,6)	2,4 (1,7)	1,8 (1,7) ¹⁰	2,4 (11,2)	1,6	0,589
Vitamin B12, µg	21,9 (132,1)	16,3 (100,0)	4,0	27,0 (152,4)	4,0	<0,001 ⁴
Folat, µg	317 (216)	323 (198)	330	313 (233)	330 ¹¹	0,608
Vitamin C, mg	148 (226)	145 (249)	110	150 (206)	95	0,358
Kalsium, mg	995 (602)	1095 (681)	950 (1000) ¹²	899 (493)	950 (1000) ¹²	<0,001
Jern, mg	13 (14)	13 (8)	9	13 (18)	15 (8) (7) ¹³	0,564
Magnesium, mg	386 (227)	419 (259)	350	355 (186)	300	<0,001
Natrium, g	3,1 (1,7)	3,6 (1,9)	Maks 2,3	2,6 (1,4)	Maks 2,3	<0,001
Salt, g	7,8 (4,3)	9,1 (4,7)	Maks 5,8	6,5 (3,5)	Maks 5,8	<0,001
Kalium, g	3,7 (1,5)	4,2 (1,6)	3,5	3,3 (1,3)	3,5	<0,001
Sink, mg	13,0 (8,2)	14,7 (9,0)	12,7 (12,4) (12,1) ¹⁴	11,4 (6,9)	9,7 (9,5) (9,3) ¹⁴	<0,001
Selen, µg	59 (49)	65 (50)	90 (85) ¹⁵	54 (47)	75	<0,001
Kobber, mg	1,4 (2,4)	1,5 (3,1)	0,9	1,2 (1,1)	0,9	<0,001
Fosfor, mg	1723 (730)	1963 (791)	520 (550) ¹⁶	1498 (586)	520 (550) ¹⁶	<0,001
Jod, µg	174 (213)	186 (225)	150	163 (202)	150	0,007

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist og deltagerens utdanningsnivå (universitet/høyskole eller ikke). For detaljer om vektingen, se vedlegg 9.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023
[Referanseverdier for energi og næringsstoffer](#) Verdien angir anbefalt inntak (RI – recommended intake eller AI – adequate intake).

³Forskjeller mellom menn og kvinner testet med T-test om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Mann-Whitney U-test.

⁵Det anbefales 750 RE for menn og 650 RE for kvinner fra 70 års alder. OBS at utregningen av RE er ulik i beregningene fra denne undersøkelsen og i anbefalingene. For detaljer se punkt 2.5.5.

⁶To registreringsdager fra to deltagere er utelatt fra beregningene på grunn av inntak av vitamin D fra kosttilskudd på over 1000 µg/dag.

⁷Det anbefales 20 µg vitamin D for menn og kvinner fra 75 års alder.

⁸Det anbefales 9 mg vitamin E for kvinner over 50 år.

⁹Anbefalingen er regnet om fra det observerte energiinntaket i undersøkelsen (0,1 mg tiamin per MJ).

¹⁰Det anbefales 1,7 mg vitamin B6 for menn over 70 år.

¹¹Det anbefales et tilskudd på 400 µg folat for kvinner fra de planlegger graviditet og ut første trimester.

¹²Det anbefales 1000 mg kalsium for menn og kvinner mellom 18 og 24 år.

¹³Det anbefales 8 mg jern for kvinner mellom 51 og 70 år og 7 mg jern for kvinner over 70 år.

¹⁴Det anbefales 12,4 mg sink for menn mellom 51 og 70 år og 12,1 mg for menn over 70 år. Det anbefales 9,5 mg sink for kvinner mellom 51 og 70 år og 9,3 mg for kvinner over 70 år.

¹⁵Det anbefales 85 µg selen for menn over 70 år.

¹⁶Det anbefales 550 mg fosfor for menn og kvinner mellom 18 og 24 år.

Tabell 37: Vitamin D fra ulike kilder blant deltagerne i Norkost 4 (n=1964) totalt og fordelt på kjønn. Gjennomsnitt¹ (SD) vektet for ukedag og utdanningsnivå.

Vitamin D	Totalt, n=1964	Menn, n=914	Kvinner, n=1049
Vitamin D-inntak totalt, µg/dag	16,6 (26,4)	15,4 (19,5)	17,7 (31,7)
Vitamin D-inntak fra berikede matvarer ² , µg/dag	2,5 (2,6)	2,9 (2,9)	2,1 (2,2)
Vitamin D-inntak fra kosttilskudd, µg/dag	10,9 (25,5)	8,7 (17,7)	12,9 (31,1)
Vitamin D-inntak uten kosttilskudd, µg/dag	5,7 (6,9)	6,6 (8,1)	4,8 (5,3)

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist og deltagerens utdanningsnivå (universitet/høyskole eller ikke). For detaljer om vektingen, se vedlegg 9. To registreringsdager fra to mannlige deltagere er utelatt fra beregningene på grunn av inntak av vitamin D fra kosttilskudd på over 1000 µg/dag.

²Vitamin D tilsatt matvarer, for eksempel vitamin D tilsatt melk med 0,5 % fett og vitamin D tilsatt i margariner.

Tabell 38: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant deltagere i Norkost 4 (n=1964) totalt og fordelt på kjønn. Gjennomsnitt¹ (SD) vektet for ukedag og utdanningsnivå.

Energiprosentfordeling	Alle, n=1964	Menn, n=915	Kvinner, n=1049	Anbefalt inntak ²	p ³
Protein, E%	18 (6)	18 (6)	18 (6)	10-20	0,010
Fett, E%	38 (9)	37 (9)	38 (9)	25-40	0,512
Mettet fett, E%	13 (5)	13 (5)	13 (5)	<10	0,241
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	Lavest mulig	0,102
Enumettet fett, E%	15 (5)	15 (5)	14 (5)	10-20	0,057
Flerumettet fett, E%	6 (3)	6 (3)	6 (3)	5-10	0,042
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1	0,134
ALA, E%	0,9 (0,5)	0,9 (0,5)	0,9 (0,6)	0,5	0,006
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	5 (2)		0,051
Karbohydrater, E%	40 (10)	40 (10)	41 (10)		0,253
Tilsatt sukker, E%	7 (7)	7 (7)	7 (7)		0,605
Fritt sukker, E%	9 (7)	9 (7)	9 (8)	<10	0,843
Fiber, g/MJ	2,7 (1,2)	2,5 (1,1)	2,9 (1,4)	3 g/MJ	<0,001
Fiber, E%	2,1 (1,0)	2,0 (0,9)	2,3 (1,1)		<0,001
Sum karbohydrater og fiber, E%	42 (10)	42 (10)	43 (11)	45-60	0,047
⁴ Alkohol, E%	2,3 (5,7)	2,6 (6,0)	2,0 (5,4)	Lavest mulig	<0,001 ⁵

E%; energiprosent, ALA; alfa-linolenolensyre

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist og deltagerens utdanningsnivå (universitet/høyskole eller ikke). For detaljer om vektingen, se vedlegg 9.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023
[Referanseverdier for energi og næringsstoffer](#)

³Forskjeller mellom menn og kvinner testet med T-test om ikke annet er spesifisert.

⁴Anbefalingen for karbohydrat angis for summen av karbohydrat og fiber (45-60 E%).

⁵Testet med Mann-Whitney U-test.

Tabell 39: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915) fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	18-29 år, n=176	30-39 år, n=168	40-49 år, n=166	50-59 år, n=168	60-69 år, n=147	70-79 år, n=147
Energi, MJ	11,4 (3,7)	10,7 (3,3)	10,2 (3,0)	10,9 (3,3)	9,5 (2,8)	9,1 (2,6)
Protein, g	124 (45)	114 (42)	104 (27)	108 (30)	99 (35)	93 (30)
Fett, g	115 (45)	112 (41)	102 (32)	113 (43)	99 (37)	95 (34)
Mettet fett, g	41 (20)	40 (17)	37 (15)	40 (19)	35 (16)	35 (14)
Transfett, g	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1 (1)
Enumettet fett, g	45 (19)	45 (19)	40 (14)	45 (18)	38 (15)	37 (13)
Flerumettet fett, g	18 (8)	18 (7)	16 (6)	18 (7)	17 (8)	15 (6)
Omega-3, g	4 (2)	3 (2)	3 (2)	4 (3)	4 (2)	4 (2)
ALA, g	2,6 (1,4)	2,5 (1,2)	2,3 (1,1)	2,7 (1,4)	2,5 (1,5)	2,3 (1,1)
Omega-6, g	14 (6)	14 (6)	13 (5)	14 (6)	13 (6)	11 (5)
Kolesterol, mg	358 (213)	355 (198)	291 (150)	320 (159)	313 (166)	301 (150)
Karbohydrat, g	271 (108)	246 (95)	247 (90)	257 (93)	220 (73)	211 (70)
Tilsatt sukker, g	52 (48)	44 (40)	46 (42)	49 (46)	34 (26)	34 (26)
Fritt sukker, g	63 (56)	57 (47)	56 (46)	62 (50)	45 (30)	44 (30)
Fiber, g	25 (12)	26 (13)	25 (10)	26 (10)	25 (8)	25 (8)
Fullkorn, g	63 (64)	58 (45)	66 (64)	70 (54)	68 (44)	60 (40)
Alkohol, g	9 (25)	9 (17)	10 (25)	10 (22)	7 (14)	13 (20)
Vitamin A, RE	953 (822)	1000 (1067)	844 (570)	928 (547)	1000 (736)	881 (500)
Vitamin D⁴, µg	13 (16)	17 (50)	15 (17)	17 (19)	18 (17)	17 (17)
Vitamin E, mg	22 (13)	22 (11)	19 (9)	21 (10)	21 (11)	22 (11)
Tiamin, mg	2,3 (1,2)	2,4 (1,9)	2,0 (0,8)	2,2 (0,9)	2,0 (0,8)	1,9 (0,8)
Riboflavin, mg	2,7 (1,7)	2,9 (2,2)	2,3 (0,8)	2,5 (0,9)	2,3 (1,0)	2,2 (0,9)
Vitamin B6, mg	2,9 (1,7)	2,7 (2,0)	2,1 (0,8)	2,2 (1,1)	1,9 (0,8)	2,1 (0,9)
Vitamin B12, µg	9,6 (6,6)	8,9 (7,6)	10,6 (33,1)	15,6 (58)	28,7 (174,4)	24 (10)
Folat, µg	362 (223)	357 (174)	294 (117)	322 (156)	297 (152)	291 (130)
Vitamin C, mg	142 (204)	173 (258)	121 (143)	129 (142)	139 (167)	171 (167)
Kalsium, mg	1121 (624)	1091 (544)	1090 (514)	1122 (521)	1042 (572)	961 (460)
Jern, mg	15 (9)	15 (10)	12 (5)	12 (5)	11 (4)	13 (5)
Magnesium, mg	444 (261)	434 (255)	393 (145)	414 (135)	403 (145)	401 (145)
Natrium, g	4,3 (1,9)	3,9 (1,4)	3,4 (1,0)	3,6 (1,3)	3,1 (1,3)	2,9 (1,1)
Salt, g	10,7 (4,8)	9,6 (3,5)	8,4 (2,5)	9,1 (3,2)	7,8 (3,3)	7,1 (3,0)
Kalium, g	4,0 (1,3)	4,3 (1,4)	4,0 (1,2)	4,5 (1,2)	4,3 (1,4)	4,1 (1,3)

Sink, mg	17,4 (10,7)	15,8 (8,6)	13,9 (4,9)	14,0 (6,5)	12,2 (4,9)	12
Selen, µg	71 (48)	68 (35)	59 (32)	63 (34)	71 (53)	67
Kobber, mg	1,5 (1)	1,6 (2,3)	1,4 (0,5)	1,4 (0,5)	1,7 (4,7)	1,5
Fosfor, mg	2099 (743)	1985 (670)	1911 (589)	2004 (543)	1868 (695)	17
Jod, µg	170 (160)	179 (136)	168 (130)	184 (143)	242 (270)	19

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Forskjeller mellom aldersgrupper testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

³Testet med Kruskal-Wallis Test.

⁴En deltager med et gjennomsnittlig inntak av vitamin D på over 1000 µg/d ble utelatt fra beregningene.

Tabell 40: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915) fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	18-29 år, n=176	30-39 år, n=168	40-49 år, n=166	50-59 år, n=168	60-69 år, n=14
Protein, E%	19 (5)	18 (5)	18 (4)	17 (4)	18 (4)
Fett, E%	37 (7)	39 (8)	37 (7)	38 (8)	38 (8)
Mettet fett, E%	13 (4)	14 (4)	13 (5)	13 (4)	14 (4)
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,3 (0,2)
Enumettet fett, E%	15 (4)	15 (4)	15 (3)	15 (4)	15 (4)
Flerumettet fett, E%	6 (2)	6 (2)	6 (2)	6 (2)	7 (3)
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1 (1)	2 (1)
ALA, E%	0,8 (0,4)	0,9 (0,4)	0,9 (0,4)	0,9 (0,4)	1,0 (0,5)
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	5 (2)	5 (1)	5 (2)
Karbohydrater, E%	40 (9)	39 (9)	41 (7)	40 (8)	39 (8)
Tilsatt sukker, E%	7 (6)	7 (6)	7 (6)	7 (5)	6 (4)
Fritt sukker, E%	9 (7)	9 (6)	9 (6)	9 (6)	8 (5)
Fiber, g/MJ	2,2 (0,8)	2,4 (1,0)	2,5 (0,8)	2,5 (0,9)	2,7 (0,8)
Fiber, E%	1,8 (0,6)	1,9 (0,8)	2,0 (0,7)	2,0 (0,7)	2,2 (0,6)
Sum karbohydrater og fiber, E%	42 (9)	41 (9)	43 (7)	42 (8)	42 (8)
Alkohol, E%	2,1 (5,4)	2,3 (3,9)	2,4 (5,7)	2,4 (4,6)	2,1 (3,8)

E%; energiprosent, ALA; alfaolensyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Forskjeller mellom aldersgrupper testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

³Testet med Kruskal-Wallis Test.

Tabell 41: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1049) fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	18-29 år, n=199	30-39 år, n=175	40-49 år, n=211	50-59 år, n=224	60-69 år, n=149	70-79 år, n=106
Energi, MJ	8,4 (2,4)	8,2 (2,7)	8,1 (3,0)	7,7 (2,2)	7,9 (2,3)	7,5 (2,1)
Protein, g	84 (27)	84 (33)	79 (26)	78 (25)	81 (25)	76 (24)
Fett, g	82 (29)	84 (31)	84 (34)	80 (30)	84 (34)	80 (28)
Mettet fett, g	29 (12)	30 (12)	30 (15)	29 (12)	30 (15)	30 (12)
Transfett, g	1 (0)	1 (0)	1 (1)	1 (0)	1 (1)	1 (0)
Enumettet fett, g	32 (12)	33 (13)	33 (14)	31 (13)	32 (13)	30 (11)
Flerumettet fett, g	14 (6)	14 (7)	14 (6)	14 (6)	14 (7)	13 (5)
Omega-3, g	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (1)
ALA, g	2,0 (1,1)	2,1 (1,2)	2,0 (1,2)	2,1 (1,3)	2,2 (1,5)	1,9 (1,0)
Omega-6, g	11 (5)	11 (6)	11 (5)	10 (5)	11 (5)	9 (4)
Kolesterol, mg	252 (141)	238 (152)	252 (148)	237 (131)	263 (121)	263 (121)
Karbohydrat, g	211 (75)	196 (73)	194 (93)	182 (64)	177 (67)	177 (67)
Tilsatt sukker, g	43 (37)	35 (31)	37 (43)	31 (27)	28 (27)	28 (24)
Fritt sukker, g	52 (40)	43 (34)	46 (47)	39 (30)	36 (31)	37 (29)
Fiber, g	21 (9)	23 (11)	23 (11)	23 (9)	24 (10)	21 (8)
Fullkorn, g	51 (42)	52 (41)	51 (39)	53 (39)	55 (37)	51 (36)
Alkohol, g	5 (14)	6 (17)	6 (13)	5 (11)	8 (12)	6 (10)
Vitamin A, RE	802 (652)	754 (506)	765 (500)	768 (714)	795 (415)	802 (415)
Vitamin D, µg	13 (17)	16 (20)	20 (32)	19 (22)	20 (37)	22 (22)
Vitamin E, mg	17 (9)	17 (10)	19 (21)	18 (13)	20 (11)	20 (11)
Tiamin, mg	1,7 (0,7)	1,8 (1,2)	1,8 (1,0)	2,4 (8,2)	2,0 (1,9)	2,0 (1,6)
Riboflavin, mg	1,9 (1,1)	2,0 (1,3)	2,0 (1,0)	2,2 (2,0)	2,2 (1,6)	2,1 (1,5)
Vitamin B6, mg	3,0 (12,7)	2,0 (1,3)	2,0 (1,3)	2,2 (3,1)	2,1 (1,6)	2,0 (1,5)
Vitamin B12, µg	19,3 (93,9)	16,4 (86,2)	26,2 (129,2)	42,4 (218,9)	31,6 (118,8)	18,3 (86,2)
Folat, µg	300 (184)	332 (219)	311 (200)	336 (259)	324 (198)	311 (184)
Vitamin C, mg	123 (145)	148 (149)	153 (180)	173 (222)	163 (162)	153 (145)
Kalsium, mg	854 (395)	908 (422)	921 (419)	929 (386)	969 (420)	921 (395)

Jern, mg	13 (15)	15 (17)	16 (24)	12 (10)	13 (13)	10
Magnesium, mg	324 (126)	367 (160)	344 (145)	371 (170)	411 (211)	36
Natrium, g	2,9 (1,1)	2,8 (1,1)	2,6 (1,0)	2,6 (1,1)	2,5 (1,0)	2,4
Salt, g	7,1 (2,6)	6,9 (2,8)	6,4 (2,5)	6,4 (2,8)	6,3 (2,6)	5,9
Kalium, g	3,1 (1,1)	3,4 (1,2)	3,3 (1,1)	3,3 (1,0)	3,5 (1,0)	3,4
Sink, mg	11,5 (5,7)	12,0 (6,6)	11,6 (6,1)	11,5 (5,8)	11,4 (5,7)	11
Selen, µg	50 (26)	56 (49)	52 (32)	54 (34)	63 (53)	56
Kobber, mg	1,2 (0,5)	1,3 (0,6)	1,3 (0,6)	1,2 (0,6)	1,4 (1,8)	1,2
Fosfor, mg	1525 (468)	1551 (538)	1500 (510)	1507 (474)	1541 (456)	14
Jod, µg	149 (138)	145 (113)	158 (127)	178 (191)	199 (194)	19

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Forskjeller mellom aldersgrupper testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

³Testet med Kruskal-Wallis Test.

Tabell 42: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1049) fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	18-29 år, n=199	30-39 år, n=175	40-49 år, n=211	50-59 år, n=224	60-69 år, n=144
Protein, E%	18 (5)	18 (5)	17 (5)	17 (4)	18 (4)
Fett, E%	36 (7)	38 (8)	38 (8)	38 (8)	39 (8)
Mettet fett, E%	13 (3)	13 (4)	14 (4)	14 (4)	14 (4)
Transfett, E%	0,3 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)
Enumettet fett, E%	14 (3)	15 (4)	15 (4)	15 (4)	15 (4)
Flerumettet fett, E%	6 (2)	6 (2)	6 (2)	7 (2)	7 (2)
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1 (1)	2 (1)
ALA, E%	0,9 (0,4)	0,9 (0,5)	0,9 (0,5)	1,0 (0,5)	1,0 (0,5)
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	5 (2)	5 (2)	5 (2)
Karbohydrater, E%	43 (8)	41 (8)	40 (9)	40 (8)	38 (9)
Tilsatt sukker, E%	8 (6)	7 (6)	7 (6)	7 (5)	6 (5)
Fritt sukker, E%	10 (7)	9 (6)	9 (6)	8 (6)	7 (5)
Fiber, g/MJ	2,6 (1,0)	2,9 (1,0)	2,9 (1,2)	3,0 (1,2)	3,0 (1,1)
Fiber, E%	2,1 (0,8)	2,3 (0,8)	2,4 (0,9)	2,4 (0,9)	2,4 (0,9)
Sum karbohydrater og fiber, E%	45 (8)	43 (8)	43 (9)	43 (8)	40 (9)
Alkohol, E%	1,5 (3,9)	1,8 (4,5)	2,1 (4,4)	1,7 (3,6)	2,8 (4,5)

E%; energiprosent, ALA; alfaolensyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Forskjeller mellom aldersgrupper testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

³Testet med Kruskal-Wallis Test.

Tabell 43: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost (n=915) fordelt på landsdeler. Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	Oslo og Viken n=374	Agder og Sør-Østlandet, n=110	Innlandet, n=58	Vestlandet, n=108
Energi, MJ	10,6 (3,1)	10,3 (3,7)	10,0 (3,1)	10,4 (3,4)
Protein, g	111 (35)	109 (46)	97 (27)	108 (39)
Fett, g	108 (39)	105 (43)	104 (41)	107 (42)
Mettet fett, g	38 (17)	38 (18)	37 (16)	39 (18)
Transfett, g	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1 (1)
Enumettet fett, g	42 (16)	41 (18)	42 (19)	42 (18)
Flerumettet fett, g	18 (7)	17 (8)	17 (7)	17 (7)
Omega-3, g	4 (2)	4 (3)	3 (2)	4 (2)
ALA, g	2,6 (1,3)	2,5 (1,5)	2,3 (1,1)	2,4 (1,2)
Omega-6, g	14 (6)	13 (6)	13 (6)	13 (6)
Kolesterol, mg	327 (168)	309 (172)	292 (233)	334 (183)
Karbohydrat, g	245 (94)	247 (96)	237 (91)	245 (95)
Tilsatt sukker, g	42 (41)	46 (41)	45 (35)	45 (43)
Fritt sukker, g	53 (47)	57 (46)	59 (45)	58 (49)
Fiber, g	26 (11)	27 (13)	24 (9)	24 (10)
Fullkorn, g	62 (54)	70 (58)	61 (50)	64 (54)
Alkohol, g	12 (24)	6 (14)	8 (19)	9 (20)
Vitamin A, RE	940 (635)	983 (945)	853 (723)	904 (541)
Vitamin D⁴, µg	16 (19) ⁴	14 (16)	14 (13)	19 (45)
Vitamin E, mg	21 (11)	20 (13)	20 (11)	21 (11)
Tiamin, mg	2,1 (1,0)	2,1 (1,0)	2,1 (0,8)	2,3 (1,6)
Riboflavin, mg	2,4 (1,1)	2,5 (1,5)	2,2 (1,0)	2,7 (1,9)
Vitamin B6, mg	2,4 (1,3)	2,2 (1,5)	2,0 (0,8)	2,5 (2,3)
Vitamin B12, µg	17,5 (110,5)	13,3 (47,4)	7,3 (5,4)	18,7 (84,3)

Folat, µg	335 (174)	326 (226)	300 (134)	323 (158)
Vitamin C, mg	159 (242)	125 (141)	120 (103)	146 (215)
Kalsium, mg	1070 (514)	1133 (626)	968 (471)	1085 (570)
Jern, mg	14 (8)	12 (6)	13 (5)	13 (8)
Magnesium, mg	429 (202)	413 (181)	381 (130)	421 (233)
Natrium, g	3,7 (1,5)	3,5 (1,3)	3,2 (1,3)	3,6 (1,5)
Salt, g	9,3 (3,9)	8,7 (3,4)	8,0 (3,1)	8,9 (3,8)
Kalium, g	4,2 (1,3)	4,3 (1,5)	4,0 (1,3)	4,3 (1,3)
Sink, mg	15,1 (7,9)	14,0 (8,3)	13,2 (4,2)	14,6 (7,7)
Selen, µg	71 (47)	66 (44)	58 (33)	64 (39)
Kobber, mg	1,5 (0,6)	1,9 (5,4)	1,3 (0,5)	1,5 (2,0)
Fosfor, mg	1957 (590)	1984 (798)	1801 (572)	1953 (686)
Jod, µg	184 (151)	198 (254)	193 (181)	189 (183)

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Forskjeller mellom landsdeler testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

³Testet med Kruskal-Wallis Test.

⁴En deltager med et gjennomsnittlig inntak av vitamin D på over 1000 µg/d ble utelatt fra beregningene.

Tabell 44: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915) fordelt på landsdeler. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	Oslo og Viken, n=374	Agder og Sør-Østlandet, n=110	Innlandet, n=58	Vestlar
Protein, E%	18 (4)	18 (4)	17 (5)	18 (5)
Fett, E%	38 (8)	38 (6)	38 (8)	38 (8)
Mettet fett, E%	13 (4)	13 (4)	14 (4)	14 (4)
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,3 (0,2)	0,4 (0,
Enumettet fett, E%	15 (4)	15 (3)	15 (4)	15 (4)
Flerumettet fett, E%	6 (2)	6 (2)	6 (2)	6 (2)
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1 (1)
ALA, E%	0,9 (0,4)	0,9 (0,4)	0,9 (0,4)	0,9 (0,
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	5 (2)	5 (2)
Karbohydrater, E%	39 (8)	41 (7)	40 (9)	40 (8)
Tilsatt sukker, E%	6 (5)	7 (5)	7 (5)	7 (6)
Fritt sukker, E%	8 (6)	9 (6)	10 (7)	9 (6)

Fiber, g/MJ	2,5 (0,9)	2,7 (0,9)	2,5 (0,9)	2,4 (0,
Fiber, E%	2,0 (0,7)	2,1 (0,7)	2,0 (0,7)	1,9 (0,
Sum karbohydrater og fiber, E%	41 (8)	43 (8)	42 (9)	42 (9)
Alkohol, E%	2,8 (5,3)	1,7 (4,0)	2,3 (5,6)	2,2 (4,

E%; energiprosent, ALA; alfaolensyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Forskjeller mellom landsdeler testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

³Testet med Kruskal-Wallis Test.

Tabell 45: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1049) fordelt på landsdeler. Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	Oslo og Viken, n=426	Agder og Sør-Østlandet, n=140	Innlandet, n=76	Vestlandet, n=107
Energi, MJ	8,0 (2,5)	8,1 (2,2)	7,9 (2,4)	8,0 (2,9)
Protein, g	81 (29)	81 (25)	79 (25)	80 (25)
Fett, g	82 (32)	85 (27)	83 (30)	83 (34)
Mettet fett, g	30 (13)	30 (11)	31 (14)	30 (14)
Transfett, g	1 (0)	1 (0)	1 (1)	1 (1)
Enumettet fett, g	31 (13)	33 (12)	32 (11)	32 (15)
Flerumettet fett, g	14 (6)	14 (5)	13 (5)	14 (7)
Omega-3, g	3 (2)	3 (2)	3 (2)	3 (2)
ALA, g	2,0 (1,3)	2,1 (1,0)	2,0 (1,1)	2,1 (1,3)
Omega-6, g	11 (5)	11 (5)	10 (4)	11 (5)
Kolesterol, mg	254 (145)	248 (131)	240 (122)	242 (126)
Karbohydrat, g	189 (72)	194 (69)	186 (74)	193 (90)
Tilsatt sukker, g	33 (33)	38 (32)	31 (27)	37 (40)
Fritt sukker, g	42 (36)	47 (34)	39 (30)	44 (44)
Fiber, g	23 (10)	22 (9)	23 (8)	23 (10)

Fullkorn, g	50 (38)	51 (38)	57 (37)	53 (38)
Alkohol, g	7 (16)	5 (11)	6 (11)	4 (10)
Vitamin A, RE	788 (538)	720 (380)	830 (1121)	774 (453)
Vitamin D, µg	19 (26)	14 (15)	18 (16)	17 (21)
Vitamin E, mg	19 (17)	19 (14)	18 (11)	19 (10)
Tiamin, mg	1,8 (1,1)	2,7 (10,3)	1,8 (0,7)	1,9 (1,8)
Riboflavin, mg	2,0 (1,1)	2,2 (2,2)	2,0 (0,9)	2,2 (1,9)
Vitamin B6, mg	2,5 (8,8)	2,4 (3,6)	1,9 (0,9)	2,1 (1,8)
Vitamin B12, µg	16,3 (75,4)	31,2 (183,1)	7,2 (9,2)	51,3 (208,4)
Folat, µg	325 (209)	327 (227)	292 (140)	332 (249)
Vitamin C, mg	145 (160)	153 (166)	122 (87)	160 (197)
Kalsium, mg	900 (409)	883 (386)	968 (391)	926 (443)
Jern, mg	15 (20)	13 (15)	13 (18)	12 (10)
Magnesium, mg	359 (164)	365 (162)	379 (170)	360 (174)
Natrium, g	2,6 (1,0)	2,7 (1,0)	2,7 (1,1)	2,7 (1,1)
Salt, g	6,5 (2,6)	6,6 (2,6)	6,6 (2,9)	6,6 (2,8)
Kalium, g	3,3 (1,0)	3,3 (1,1)	3,4 (0,9)	3,3 (1,0)
Sink, mg	12 (7)	11,9 (6,0)	11,0 (4,6)	11 (6)
Selen, µg	57 (41)	58 (51)	51 (31)	51 (31)
Kobber, mg	1,3 (0,6)	1,2 (0,5)	1,5 (2,4)	1,2 (0,5)
Fosfor, mg	1509 (503)	1518 (454)	1534 (456)	1514 (493)
Jod, µg	169 (152)	180 (219)	139 (113)	166 (154)

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Forskjeller mellom landsdeler testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

³Testet med Kruskal-Wallis Test.

Tabell 46: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1049) fordelt på landsdeler. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	Oslo og Viken, n=426	Agder og Sør-Østlandet, n=140	Innlandet, n=76	Vestlar
Protein, E%	17 (4)	17 (5)	17 (4)	17 (4)
Fett, E%	38 (8)	39 (7)	39 (8)	38 (7)
Mettet fett, E%	14 (4)	14 (4)	14 (5)	14 (4)
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)
Enumettet fett, E%	14 (4)	15 (4)	15 (4)	15 (4)

Flerumettet fett, E%	6 (2)	7 (2)	6 (2)	6 (2)
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1 (1)
ALA, E%	0,9 (0,5)	1,0 (0,4)	0,9 (0,5)	1,0 (0,
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	5 (1)	5 (2)
Karbohydrater, E%	40 (9)	40 (9)	39 (9)	40 (8)
Tilsatt sukker, E%	7 (6)	8 (6)	6 (5)	7 (5)
Fritt sukker, E%	8 (6)	9 (6)	8 (5)	9 (6)
Fiber, g/MJ	2,9 (1,2)	2,8 (1,0)	3,0 (0,9)	3,0 (1,
Fiber, E%	2,4 (1,0)	2,2 (0,8)	2,4 (0,7)	2,4 (0,
Sum karbohydrater og fiber, E%	42 (9)	43 (9)	42 (10)	43 (8)
Alkohol, E%	2,4 (4,7)	1,6 (3,4)	2,3 (4,3)	1,5 (3,

E%; energiprosent, ALA; alfalinolensyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Forskjeller mellom landsdeler testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

³Testet med Kruskal-Wallis Test.

Tabell 47: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915) gruppert etter husholdningstype. Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	Bor alene², n=172	Familie uten barn², n=463	Familie med barn², n=280	p³
Energi, MJ	10,7 (3,6)	10,4 (3,4)	10,5 (2,8)	0,550
Protein, g	111 (43)	108 (37)	108 (33)	0,594
Fett, g	111 (46)	106 (40)	106 (35)	0,412
Mettet fett, g	40 (19)	38 (18)	38 (15)	0,470
Transfett, g	1 (1)	1 (1)	1 (1)	0,743
Enumettet fett, g	44 (20)	42 (16)	42 (16)	0,305
Flerumettet fett, g	17 (8)	17 (7)	17 (7)	0,729
Omega-3, g	4 (2)	4 (2)	4 (2)	0,225
ALA, g	2,5 (1,4)	2,5 (1,3)	2,5 (1,2)	0,969
Omega-6, g	14 (7)	13 (6)	13 (5)	0,646
Kolesterol, mg	351 (236)	328 (171)	308 (145)	0,041
Karbohydrat, g	246 (102)	243 (94)	250 (84)	0,562
Tilsatt sukker, g	50 (50)	42 (38)	44 (37)	0,140
Fritt sukker, g	61 (55)	53 (45)	56 (42)	0,221
Fiber, g	24 (9)	26 (12)	26 (10)	0,082

Fullkorn, g	55 (48)	65 (53)	69 (58)	0,026
Alkohol, g	11 (26)	10 (20)	8 (19)	0,274
Vitamin A, RE	949 (1046)	962 (707)	894 (584)	⁴ 0,477
Vitamin D ⁵ , µg	17 (18)	16 (16)	16 (41)	0,039
Vitamin E, mg	21 (11)	21 (11)	20 (10)	⁴ 0,117
Tiamin, mg	2,1 (1,0)	2,2 (1,3)	2,2 (1,0)	0,556
Riboflavin, mg	2,6 (1,4)	2,5 (1,5)	2,5 (1,2)	0,305
Vitamin B6, mg	2,7 (2,5)	2,3 (1,4)	2,2 (1,1)	0,011
Vitamin B12, µg	17,8 (84,8)	15,6 (98,2)	13,3 (49,3)	0,627
Folat, µg	328 (180)	327 (176)	317 (148)	⁴ 0,706
Vitamin C, mg	147 (227)	147 (190)	138 (208)	0,823
Kalsium, mg	1095 (607)	1063 (556)	1105 (479)	0,554
Jern, mg	13 (7)	13 (7)	13 (8)	0,877
Magnesium, mg	424 (173)	419 (195)	409 (206)	0,667
Natrium, g	3,7 (1,7)	3,6 (1,5)	3,6 (1,2)	0,477
Salt, g	9,3 (4,3)	8,9 (3,7)	9,0 (2,9)	0,458
Kalium, g	4,2 (1,4)	4,2 (1,3)	4,2 (1,2)	0,988
Sink, mg	15 (10)	14 (7)	15 (6)	0,276
Selen, µg	67 (42)	70 (47)	61 (32)	0,036
Kobber, mg	1,4 (0,6)	1,6 (2,7)	1,5 (1,8)	0,757
Fosfor, mg	1967 (683)	1939 (656)	1964 (600)	0,826
Jod, µg	192 (161)	199 (206)	168 (117)	0,059

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?».

³Forskjeller i henhold til husholdningstype testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Kruskal-Wallis test.

⁵En deltager med et gjennomsnittlig inntak av vitamin D på over 1000 µg/d ble utelatt fra beregningene.

Tabell 48: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915) gruppert etter husholdningstype. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	Bor alene ² , n=172	Familie uten barn ² , n=463	Familie med barn ² , n=280	p ³
Protein, E%	18 (6)	18 (5)	18 (4)	0,830
Fett, E%	38 (8)	38 (7)	38 (7)	0,710
Mettet fett, E%	14 (4)	13 (4)	13 (4)	0,831
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,997

Enumettet fett, E%	15 (4)	15 (3)	15 (4)	0,681
Flerumettet fett, E%	6 (2)	6 (2)	6 (2)	0,438
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	1 (1)	0,047
ALA, E%	0,9 (0,4)	0,9 (0,4)	0,9 (0,4)	0,722
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	5 (2)	0,821
Karbohydrater, E%	39 (9)	40 (8)	41 (8)	0,184
Tilsatt sukker, E%	7 (6)	7 (5)	7 (5)	0,295
Fritt sukker, E%	9 (7)	8 (6)	9 (6)	0,385
Fiber, g/MJ	2,3 (0,7)	2,6 (0,9)	2,5 (0,9)	0,003
Fiber, E%	1,8 (0,6)	2,0 (0,7)	2,0 (0,7)	0,003
Sum karbohydrater og fiber, E%	41 (10)	42 (8)	43 (8)	0,170
Alkohol, E%	2,8 (5,4)	2,5 (4,6)	2,1 (4,8)	0,269

4

E%; energiprosent, ALA; alfa-linolenisyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?».

³Forskjeller i henhold til husholdningstype testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Kruskal-Wallis test.

Tabell 49: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1043) gruppert etter husholdningstype. Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	Bor alene², n=197	Familie uten barn², n=512	Familie med barn², n=334	p³
Energi, MJ	7,8 (2,6)	8,0 (2,4)	8,2 (2,7)	0,081
Protein, g	77 (27)	82 (28)	81 (26)	0,107
Fett, g	79 (33)	83 (31)	85 (31)	0,168
Mettet fett, g	28 (13)	30 (13)	31 (13)	0,181
Transfett, g	1 (0)	1 (1)	1 (0)	0,353
Enumettet fett, g	30 (14)	32 (13)	33 (13)	0,127
Flerumettet fett, g	14 (7)	14 (6)	14 (6)	0,831
Omega-3, g	3 (2)	3 (2)	3 (2)	0,429
ALA, g	2,0 (1,2)	2,0 (1,3)	2,0 (1,1)	0,892
Omega-6, g	11 (6)	11 (5)	11 (5)	0,635

Kolesterol, mg	236 (126)	257 (141)	247 (140)	0,155
Karbohydrat, g	186 (74)	185 (69)	201 (85)	0,009
Tilsatt sukker, g	34 (32)	34 (29)	36 (40)	0,575
Fritt sukker, g	41 (35)	41 (33)	46 (44)	0,109
Fiber, g	22 (10)	22 (9)	24 (10)	0,003
Fullkorn, g	48 (38)	52 (39)	55 (40)	0,137
Alkohol, g	6 (12)	7 (15)	4 (10)	0,043 ⁴
Vitamin A, RE	825 (788)	755 (506)	787 (497)	0,318
Vitamin D, µg	18 (22)	19 (30)	16 (19)	0,943 ⁴
Vitamin E, mg	20 (22)	18 (11)	18 (9)	0,272
Tiamin, mg	1,7 (1,0)	2,1 (5,6)	1,8 (0,9)	0,418
Riboflavin, mg	2,0 (1,0)	2,1 (1,9)	2,0 (1,0)	0,517
Vitamin B6, mg	3,1 (12,8)	2,1 (2,3)	2,0 (1,2)	0,076
Vitamin B12, µg	29,5 (102,0)	27,1 (142,8)	24,3 (149,2)	0,532 ⁴
Folat, µg	340 (246)	311 (207)	322 (202)	0,258
Vitamin C, mg	148 (183)	151 (181)	153 (164)	0,946
Kalsium, mg	905 (470)	900 (403)	946 (398)	0,271
Jern, mg	13 (13)	13 (14)	15 (19)	0,183
Magnesium, mg	358 (174)	367 (177)	354 (138)	0,524
Natrium, g	2,5 (1,2)	2,7 (1,1)	2,6 (1,0)	0,259
Salt, g	6,3 (2,9)	6,6 (2,6)	6,6 (2,6)	0,223
Kalium, g	3,2 (1,1)	3,3 (1,0)	3,4 (1,1)	0,109
Sink, mg	11 (6)	12 (6)	12 (6)	0,298
Selen, µg	55 (43)	54 (35)	55 (41)	0,938
Kobber, mg	1,3 (1,6)	1,2 (0,5)	1,3 (0,6)	0,167
Fosfor, mg	1449 (495)	1513 (471)	1560 (503)	0,039
Jod, µg	169 (148)	174 (181)	158 (123)	0,356

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?».

³Forskjeller i henhold til husholdningstype testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Kruskal-Wallis test.

Tabell 50: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1043) gruppert etter husholdningstype. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	Bor alene ² , n=197	Fam. med barn uten barn ² , n=512	Familie med barn ² , n=334	p ³
Protein, E%	17 (4)	18 (4)	17 (4)	0,089
Fett, E%	37 (7)	38 (8)	38 (7)	0,350
Mettet fett, E%	13 (4)	14 (4)	14 (3)	0,467
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,930
Enumettet fett, E%	14 (4)	15 (4)	15 (4)	0,446
Flerumettet fett, E%	6 (2)	6 (2)	6 (2)	0,503
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	1 (1)	0,363
ALA, E%	1,0 (0,5)	1,0 (0,5)	0,9 (0,5)	0,644
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	5 (2)	0,688
Karbohydrater, E%	41 (8)	39 (9)	41 (8)	0,009
Tilsatt sukker, E%	7 (6)	7 (5)	7 (6)	0,823
Fritt sukker, E%	9 (6)	8 (6)	9 (6)	0,220
Fiber, g/MJ	2,9 (1,3)	2,8 (1,0)	3,0 (1,1)	0,146
Fiber, E%	2,3 (1,0)	2,3 (0,8)	2,4 (0,9)	0,160
Sum karbohydrater og fiber, E%	43 (8)	42 (9)	43 (8)	0,006
Alkohol, E%	2,2 (4,8)	2,2 (4,5)	1,5 (3,4)	0,050 ⁴

E%; energiprosent, ALA; alfa-linolenolensyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hvem bor du sammen med?».

³Testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Kruskal-Wallis test.

Tabell 51: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915) fordelt på utdanningsnivå Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	Utdanning på universitet/høyskole ² , n=406	Utdanning på universitet/høyskole ³ , n=509	p ⁴
Energi, MJ	10,4 (3,5)	10,5 (3,0)	0,649
Protein, g	108 (38)	108 (36)	0,879
Fett, g	107 (43)	107 (38)	0,825
Mettet fett, g	39 (18)	38 (16)	0,423
Transfett, g	1 (1)	1 (1)	0,291

Enumettet fett, g	42 (18)	42 (16)	0,786
Flerumettet fett, g	17 (7)	18 (7)	0,219
Omega-3, g	4 (2)	4 (2)	0,275
ALA, g	2,5 (1,3)	2,5 (1,3)	0,803
Omega-6, g	13 (6)	14 (6)	0,383
Kolesterol, mg	330 (183)	323 (175)	0,507
Karbohydrat, g	247 (102)	245 (84)	0,654
Tilsatt sukker, g	48 (45)	41 (36)	0,010
Fritt sukker, g	60 (53)	52 (40)	0,014
Fiber, g	24 (11)	26 (11)	0,005
Fullkorn, g	62 (56)	66 (52)	0,209
Alkohol, g	7 (18)	12 (23)	<0,001 ⁵
Vitamin A, RE	940 (883)	938 (624)	0,962
Vitamin D⁶, µg	15 (16)	17 (33)	0,973 ⁵
Vitamin E, mg	20 (11)	21 (11)	0,218
Tiamin, mg	2,1 (1)	2,2 (1,3)	0,073
Riboflavin, mg	2,5 (1,3)	2,5 (1,5)	0,913
Vitamin B6, mg	2,3 (1,3)	2,4 (1,8)	0,314
Vitamin B12, µg	16,8 (106,0)	14,1 (59,8)	0,275 ⁵
Folat, µg	307 (162)	338 (173)	0,006
Vitamin C, mg	143 (183)	145 (217)	0,910
Kalsium, mg	1101 (578)	1067 (514)	0,347
Jern, mg	12 (6)	14 (8)	0,003
Magnesium, mg	403 (208)	428 (183)	0,057
Natrium, g	3,7 (1,6)	3,6 (1,4)	0,425
Salt, g	9,1 (3,9)	8,9 (3,4)	0,391
Kalium, g	4,2 (1,4)	4,3 (1,2)	0,345
Sink, mg	14 (8)	15 (7)	0,622
Selen, µg	64 (37)	69 (45)	0,090
Kobber, mg	1,5 (2,8)	1,5 (1,4)	0,794
Fosfor, mg	1956 (685)	1949 (610)	0,881
Jod, µg	186 (178)	189 (173)	0,773

ALA; alfa-linolenisyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagere født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

³Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagere født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

⁴Forskjeller i henhold til utdanningsnivå testet med T-test om ikke annet er spesifisert.

⁵Testet med Mann-Whitney U -test.

⁶En deltager med et gjennomsnittlig inntak av vitamin D på over 1000 µg/d ble utelatt fra beregningene.

Tabell 52: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915) fordelt på utdanningsnivå. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	Ikke utdanning på universitet/høyskole ² , n=406	Utdanning på universitet/høyskole ³ , n=509	p ⁴
Protein, E%	18 (5)	18 (4)	0,356
Fett, E%	38 (7)	38 (7)	0,242
Mettet fett, E%	14 (4)	13 (4)	0,088
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,177
Enumettet fett, E%	15 (4)	15 (4)	0,314
Flerumettet ett, E%	6 (2)	6 (2)	0,363
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	0,573
ALA, E%	0,9 (0,4)	0,9 (0,4)	0,559
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	0,523
Karbohydrater, E%	40 (9)	40 (8)	0,364
Tilsatt sukker, E%	7 (6)	6 (5)	0,005
Fritt sukker, E%	9 (7)	8 (5)	0,008
Fiber, g/MJ	2,4 (0,8)	2,6 (0,9)	0,005
Fiber, E%	1,9 (0,7)	2,0 (0,7)	0,004
Sum karbohydrater og fiber, E%	42 (9)	42 (8)	0,513
Alkohol, E%	1,8 (4,2)	3,0 (5,2)	<0,001

5

E%; energiprosent, ALA; alfaolensyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagere født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

³Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagere født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

⁴Forskjeller i henhold til utdanningsnivå testet med T-test om ikke annet er spesifisert.

⁵Testet med Mann-Whitney U -test.

Tabell 53: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1049) fordelt på utdanningsnivå. Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	Utdanning på universitet/høyskole ² , n=675	Utdanning på universitet/høyskole ³ , n=674	p ⁴
Energi, MJ	7,6 (2,5)	8,2 (2,5)	<0,001
Protein, g	78 (29)	82 (26)	0,066
Fett, g	79 (32)	85 (31)	0,004
Mettet fett, g	28 (13)	31 (13)	0,010
Transfett, g	1 (0)	1 (1)	0,042
Enumettet fett, g	31 (14)	32 (13)	0,026
Flerumettet fett, g	13 (6)	14 (6)	0,005
Omega-3, g	3 (2)	3 (2)	0,002
ALA, g	1,9 (1,1)	2,1 (1,3)	0,006
Omega-6, g	10 (5)	11 (5)	0,010
Kolesterol, mg	251 (150)	248 (131)	0,787
Karbohydrat, g	182 (70)	195 (79)	0,005
Tilsatt sukker, g	34 (34)	35 (33)	0,858
Fritt sukker, g	41 (37)	44 (37)	0,348
Fiber, g	20 (8)	24 (10)	<0,001
Fullkorn, g	46 (35)	55 (41)	<0,001
Alkohol, g	5 (15)	6 (12)	<0,001
Vitamin A, RE	751 (651)	794 (513)	⁵ 0,232
Vitamin D, µg	18 (28)	18 (24)	0,273 ⁵
Vitamin E, mg	18 (12)	19 (14)	0,200
Tiamin, mg	1,7 (1,1)	2,1 (4,9)	0,132

Riboflavin, mg	1,9 (1,2)	2,2 (1,7)	0,020
Vitamin B6, mg	2,5 (9,4)	2,1 (2,0)	0,234
Vitamin B12, µg	26,4 (116,9)	27,0 (148,4)	0,234 ⁵
Folat, µg	294 (207)	334 (215)	0,004
Vitamin C, mg	152 (201)	152 (162)	0,973
Kalsium, mg	854 (405)	950 (417)	<0,001
Jern, mg	12 (13)	14 (17)	0,078
Magnesium, mg	335 (168)	376 (160)	<0,001
Natrium, g	2,5 (1,1)	2,7 (1,0)	0,071
Salt, g	6,3 (2,8)	6,7 (2,6)	0,059
Kalium, g	3,1 (1,0)	3,4 (1,0)	<0,001
Sink, mg	11 (6)	12 (6)	0,093
Selen, µg	52 (41)	56 (37)	0,125
Kobber, mg	1,1 (0,5)	1,3 (1,0)	<0,001
Fosfor, mg	1450 (472)	1552 (491)	0,001
Jod, µg	158 (158)	173 (158)	0,124

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagere født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

³Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagere født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

⁴Forskjeller i henhold til utdanningsnivå testet med T-test om ikke annet er spesifisert.

⁵Testet med Mann-Whitney U-test.

Tabell 54: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost (n=1049) fordelt på utdanningsnivå. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	Utdanning på universitet/høyskole², n=875	Utdanning på universitet/høyskole³, n=674	
Protein, E%	18 (5)	17 (4)	C
Fett, E%	38 (8)	38 (7)	C
Mettet fett, E%	14 (4)	14 (4)	C
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	C
Enumettet fett, E%	15 (4)	15 (4)	C

Flerumettet fett, E%	6 (2)	6 (2)	C
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	C
ALA, E%	0,9 (0,5)	1,0 (0,5)	C
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	C
Karbohydrater, E%	40 (9)	40 (8)	C
Tilsatt sukker, E%	7 (6)	7 (5)	C
Fritt sukker, E%	9 (7)	9 (6)	C
Fiber, g/MJ	2,8 (1,3)	3,0 (1,0)	C
Fiber, E%	2,2 (1,0)	2,4 (0,8)	C
Sum karbohydrater og fiber, E%	43 (9)	42 (8)	C
Alkohol, E%	1,7 (4,4)	2,2 (4,1)	< 5

E%; energiprosent, ALA; alfaolensyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltageres svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagere født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

³Basert på deltageres svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagere født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

⁴Forskjeller i henhold til utdanningsnivå testet med T-test om ikke annet er spesifisert.

⁵Testet med Mann-Whitney U-test.

Tabell 55: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=914) gruppert etter vektleggelse av et sunt kosthold. Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	liten/ingen vekt på et sunt kosthold²	2 middels vekt på et sunt kosthold³	1, egg
Energi, MJ	11,0 (3,8)	10,3 (3,1)	
Protein, g	104 (35)	104 (33)	
Fett, g	110 (48)	105 (37)	
Mettet fett, g	40 (20)	38 (17)	
Transfett, g	1 (1)	1 (1)	
Enumettet fett, g	45 (21)	42 (16)	
Flerumettet fett, g	17 (8)	17 (6)	

Omega-3, g	3 (2)	4 (2)
ALA, g	2,6 (1,4)	2,4 (1,1)
Omega-6, g	13 (6)	13 (5)
Kolesterol, mg	324 (192)	312 (164)
Karbohydrat, g	272 (115)	246 (84)
Tilsatt sukker, g	71 (61)	46 (40)
Fritt sukker, g	82 (68)	59 (44)
Fiber, g	22 (9)	24 (10)
Fullkorn, g	47 (38)	57 (43)
Alkohol, g	13 (30)	10 (21)
Vitamin A, RE	803 (555)	957 (851)
Vitamin D⁵, µg	12 (17)	15 (18)
Vitamin E, mg	20 (11)	20 (11)
Tiamin, mg	1,9 (0,9)	2,1 (1,3)
Riboflavin, mg	2,7 (1,4)	2,5 (1,6)
Vitamin B6, mg	2,2 (1,2)	2,2 (1,5)
Vitamin B12, µg	8,5 (5,3)	11,9 (37,2)
Folat, µg	286 (161)	308 (168)
Vitamin C, mg	116 (157)	127 (162)
Kalsium, mg	1057 (557)	1063 (539)
Jern, mg	12 (5)	12 (8)
Magnesium, mg	367 (148)	383 (133)
Natrium, g	3,9 (2,1)	3,5 (1,3)
Salt, g	9,7 (5,1)	8,8 (3,2)
Kalium, g	4,1 (1,5)	4,2 (1,3)
Sink, mg	14 (8)	14 (7)
Selen, µg	59 (39)	62 (39)
Kobber, mg	1,3 (0,5)	1,5 (2,8)
Fosfor, mg	1875 (670)	1887 (606)
Jod, µg	174 (204)	188 (177)

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svart på spørsmålet «Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold» med fem svarkategorier fra «ingen» til «svært stor».

³Forskjeller i henhold til interesse for sunt kosthold testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Kruskal-Wallis test

⁵En deltager med et gjennomsnittlig inntak av vitamin D på over 1000 µg/d ble utelatt fra beregningene.

Tabell 56: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant menn (n=914) i Norkost 4 gruppert etter vektleggelse av et sunt kosthold. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	Legger liten/ingen vekt på et sunt kosthold ² (n=458)	Legger middels vekt på et sunt kosthold ² (n=456)
Protein, E%	17 (4)	18 (4)
Fett, E%	37 (8)	38 (7)
Mettet fett, E%	13 (4)	14 (4)
Transfett, E%	0,4 (0,3)	0,4 (0,2)
Enumettet fett, E%	15 (4)	15 (3)
Flerumettet fett, E%	6 (2)	6 (2)
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)
ALA, E%	0,9 (0,4)	0,9 (0,4)
Omega-6, E%	5 (2)	5 (1)
Karbohydrater, E%	42 (8)	40 (7)
Tilsatt sukker, E%	10 (7)	7 (5)
Fritt sukker, E%	12 (7)	9 (6)
Fiber, g/MJ	2,1 (0,9)	2,3 (0,7)
Fiber, E%	1,7 (0,7)	1,9 (0,6)
Sum karbohydrater og fiber, E%	44 (8)	42 (7)
Alkohol, E%	3,2 (7,0)	2,4 (4,5)

E%; energiprosent, ALA; alfa-linolenisyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svart på spørsmålet «Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold» med fem svarkategorier fra «ingen» til «svært stor».

³Forskjeller i henhold til interesse for sunt kosthold testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Kruskal-Wallis test.

Tabell 57: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1048) gruppert etter vektleggelse av et sunt kosthold. Gjennomsnitt¹ (SD).

Næringsstoff	Legger liten/ingen vekt på et sunt kosthold ² , n=39	Middels vekt på et sunt kosthold ² , n=99
Energi, MJ	7,9 (3,0)	8,0 (2,3)
Protein, g	69 (27)	79 (24)
Fett, g	80 (34)	82 (29)
Mettet fett, g	30 (12)	30 (12)
Transfett, g	1 (1)	1 (0)
Enumettet fett, g	31 (16)	32 (12)
Flerumettet fett, g	12 (7)	13 (5)
Omega-3, g	3 (2)	3 (2)
ALA, g	2,0 (1,5)	1,9 (1,0)
Omega-6, g	9 (5)	10 (4)
Kolesterol, mg	202 (117)	236 (120)
Karbohydrat, g	209 (91)	194 (71)
Tilsatt sukker, g	61 (52)	38 (33)
Fritt sukker, g	68 (53)	46 (36)
Fiber, g	16 (8)	20 (8)
Fullkorn, g	29 (36)	47 (33)
Alkohol, g	3 (7)	6 (12)
Vitamin A, RE	598 (545)	757 (562)
Vitamin D, µg	18 (22)	15 (17)
Vitamin E, mg	16 (12)	16 (8)
Tiamin, mg	1,6 (1,1)	1,6 (0,9)
Riboflavin, mg	1,9 (1,2)	1,9 (1,1)
Vitamin B6, mg	1,9 (1,4)	1,9 (1,1)
Vitamin B12, µg	6,8 (6,4)	22,9 (144,0)
Folat, µg	266 (221)	283 (177)
Vitamin C, mg	158 (244)	115 (123)
Kalsium, mg	927 (471)	880 (404)
Jern, mg	9 (10)	12 (14)
Magnesium, mg	300 (198)	329 (145)
Natrium, g	2,5 (0,9)	2,7 (1,1)

Salt, g	6,2 (2,1)	6,7 (2,8)
Kalium, g	2,7 (1,1)	3,2 (1,0)
Sink, mg	10 (7)	11 (5)
Selen, µg	38 (28)	50 (30)
Kobber, mg	1,0 (0,6)	1,1 (0,5)
Fosfor, mg	1330 (517)	1472 (456)
Jod, µg	124 (100)	155 (149)

ALA; alfaolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svart på spørsmålet «Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold» med fem svarkategorier fra «ingen» til «svært stor».

³Forskjeller i henhold til interesse for sunt kosthold testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Kruskal-Wallis test.

Tabell 58: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1048) gruppert etter vektleggelse av et sunt kosthold. Gjennomsnitt¹ (SD).

Energiprosentfordeling	Legger liten/ingen vekt på et sunt kosthold²	Legger middels vekt på et sunt kosthold²
Protein, E%	15 (4)	17 (4)
Fett, E%	37 (8)	38 (7)
Mettet fett, E%	14 (4)	14 (4)
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)
Enumettet fett, E%	14 (5)	15 (4)
Flerumettet fett, E%	6 (2)	6 (2)
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)
ALA, E%	0,9 (0,5)	0,9 (0,4)
Omega-6, E%	4 (2)	5 (1)
Karbohydrater, E%	45 (9)	41 (8)
Tilsatt sukker, E%	13 (10)	8 (6)
Fritt sukker, E%	14 (9)	9 (6)
Fiber, g/MJ	2,4 (1,8)	2,6 (0,9)
Fiber, E%	1,9 (1,5)	2,1 (0,7)
Sum karbohydrater og fiber, E%	47 (9)	43 (8)
Alkohol, E%	1,1 (2,4)	2,1 (4,5)

E%; energiprosent, ALA; alfaolienolensyre

¹Gjennomsnittlig inntak per person per dag (ikke vektete tall).

²Basert på deltagernes svart på spørsmålet «Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold» med fem svarkategorier fra «ingen» til «svært stor».

³Forskjeller i henhold til interesse for sunt kosthold testet med ANOVA om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Kruskal-Wallis test.

Kilder til næringsstoffer

Tabell 59: Kilder (%) til energi, protein, karbohydrater, fiber og fullkorn i Norkost 4 (kosttilskudd ikke inkludert) (n=1964).

Matvaregruppe ¹	Energi	Protein	Karbohydrat	Fiber	Tilsatt sukker	Fritt sukker	Alkohol	Fullkorn
Brød, knekkebrød	16	14	28	35	2	3	0	61
Kornvarer, andre	9	6	16	13	2	2	0	29
Mel, korn, frokostblanding	3	2	6	8	1	2	0	24
Ris, pasta	4	3	8	3	0	0	0	3
Kaker	5	2	7	3	17	14	0	1
Poteter, potetprodukter	2	1	5	4	0	0	0	0
Potet, kokt/stekt	2	1	4	3	0	0	0	0
Pommes frites	1	0	1	1	0	0	0	0
Grønnsaker ²	3	3	4	14	2	2	0	7
Belgvekster	1	1	1	2	0	0	0	0
Frukt, bær ³	3	1	6	9	0	0	0	0
Juice, smoothie	2	0	4	1	0	14	0	0
Nøtter, frø	2	2	0	3	0	0	0	0
Kjøtt, kjøttprodukter	12	29	1	1	0	0	0	0
Rødt helt/malt kjøtt	4	10	0	0	0	0	0	0
Rødt bearbeidet kjøtt	5	9	1	1	0	0	0	0
Hvitt helt/malt kjøtt	2	8	0	0	0	0	0	0
Hvitt bearbeidet kjøtt	0	1	0	0	0	0	0	0
Fisk, fiskeprodukter	4	9	1	0	1	1	0	0
Mager/halvfet fisk	1	3	0	0	0	0	0	0
Fet fisk	2	3	0	0	0	0	0	0

Fiskeprodukter	1	2	1	1	1	1	0	0
Egg	2	4	0	0	0	0	0	0
Melk, yoghurt	5	8	5	0	5	4	0	0
Helmelk	1	1	1	0	0	0	0	0
Lettmelk 1-1,2 % fett	1	2	1	0	0	0	0	0
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	1	2	1	0	0	0	0	0
Skummetmelk	0	1	0	0	0	0	0	0
Smaksatt melk	0	1	1	0	1	1	0	0
Yoghurt	1	2	1	0	2	2	0	0
Fløte, fløteprodukter	3	1	2	0	6	5	0	0
Ost	7	12	1	0	0	0	0	0
Smør, margarin, olje, dressing	8	0	0	0	1	1	0	0
Margarin	1	0	0	0	0	0	0	0
Lettmargarin, Brelett	0	0	0	0	0	0	0	0
Smør, Bremykt	2	0	0	0	0	0	0	0
Matolje	1	0	0	0	0	0	0	0
Majones, dressing	2	0	0	0	1	1	0	0
Sukker, søtsaker	5	1	7	3	28	25	0	0
Snacks	2	1	2	3	0	0	0	1
Kaffe	0	1	0	2	0	0	0	0
Te	0	0	0	0	0	0	0	0
Saft/brus m/sukker	2	0	4	0	23	19	0	0
Saft/brus u/sukker	0	0	0	0	0	1	0	0
Plantedrikk	0	0	0	0	0	0	0	1
Drikkevann, inkl. mineralvann	0	0	0	0	0	0	0	0
Øl	2	0	1	0	0	0	45	0
Vin	1	0	0	0	0	1	42	0
Brennevin, drinker	0	0	0	0	1	1	12	0
Annet	4	3	5	6	12 ⁴	10 ⁴	1	0

¹Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

²Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

³Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁴7 % av tilsatt sukker og 6 % av fritt sukker kom fra syltetøy.

Tabell 60: Kilder (%) til fett og kolesterol i Norkost 4 (kosttilskudd ikke inkludert) (n=1964).

Matvaregruppe	Fett	Mettet fett	Transfett	Enumettet fett	Flerumettet fett	Omega-3	ALA	Omega-6	Kole
¹ Brød, knekkebrød	6	2	0	5	13	12	15	14	0
Kornvarer, andre	3	1	0	2	6	2	3	6	1
Mel, korn, frokostblanding	1	1	0	1	3	1	1	3	0
Ris, pasta	1	0	0	0	2	1	1	2	0
Kaker	5	6	6	5	5	4	5	5	4
Poteter, potetprodukter	1	0	1	1	2	1	2	2	0
Potet, kokt/stekt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pommes frites	1	0	1	1	2	1	1	2	0
Grønnsaker ²	2	1	0	3	3	2	3	3	0
Belgvekster	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Frukt, bær ³	0	0	0	0	0	1	1	0	0
Juice, smoothie	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nøtter, frø	4	2	0	5	7	5	7	8	0
Kjøtt, kjøttprodukter	18	19	14	20	14	10	9	15	27
Rødt helt/malt kjøtt	6	7	5	7	3	3	2	4	8
Rødt bearbeidet kjøtt	10	10	8	11	7	5	5	8	10
Hvitt helt/malt kjøtt	2	1	0	2	3	1	1	3	7
Hvitt bearbeidet kjøtt	0	0	1	1	1	0	0	1	1
Fisk, fiskeprodukter	5	2	0	6	9	26	9	5	11
Mager/halvfet fisk	0	0	0	0	0	1	0	0	3
Fet fisk	3	1	0	3	5	15	6	3	4
Fiskeprodukter	2	1	0	3	3	9	4	2	3
Egg	3	2	0	3	4	2	1	4	31
Melk, yoghurt	3	6	6	2	1	0	0	0	3
Helmelk	1	2	3	1	0	0	0	0	1
Lettmelk 1-1,2 % fett	1	1	0	0	0	0	0	0	0

Lettmelk 0,5-0,7 % fett	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Skummetmelk	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Smaksatt melk	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Yoghurt	1	2	2	1	0	0	0	0	1
Fløte, fløteprodukter	5	8	13	3	1	1	1	1	4
Ost	12	22	37	8	2	2	2	1	10
Smør, margarin, olje, dressing	21	16	14	26	24	28	37	24	6
Margarin	3	2	0	4	4	5	7	4	0
Lettmargarin, Brelett	1	1	0	1	2	2	3	1	0
Smør, Bremykt	6	9	12	4	2	3	4	2	4
Matolje	4	1	0	6	5	4	5	5	0
Majones, dressing	5	1	0	8	8	11	14	8	1
Sukker, søtsaker	5	7	3	4	2	1	1	2	1
Snacks	3	1	0	5	3	1	1	4	0
Kaffe	0	0	0	0	1	0	0	1	0
Te	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saft/brus m/sukker	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saft/brus u/sukker	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Plantedrikk	1	1	0	0	0	0	0	0	0
Drikkevann, inkl. mineralvann	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Øl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vin	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Brennevin, drinker	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Annet	3	3	5	3	4	2	3	4	2

ALA; alfaolensyre

¹Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

²Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

³Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

Tabell 61: Kilder (%) til vitaminer i Norkost 4 (kosttilskudd ikke inkludert) (n=1964).

Matvaregruppe 1	Vitamin A	Vitamin D	Vitamin E	Tiamin	Riboflavin	Vitamin B6	Folat	Vitamin B12	Vitamin C
Brød, knekkebrød	0	2	10	23	7	9	21	0	1
Kornvarer, andre	0	1	3	8	2	7	5	0	0
Mel, korn, frokostblanding	0	0	2	5	1	2	2	0	0
Ris, pasta	0	0	1	2	1	4	1	0	0
Kaker	4	5	6	2	2	2	3	2	0
Poteter, potetprodukter	0	0	1	2	1	5	4	0	7
Potet, kokt/stekt	0	0	0	2	1	4	4	0	6
Pommes frites	0	0	0	1	0	1	0	0	0
Grønnsaker ²	22	0	9	6	3	9	19	0	38
Belgvekster	0	0	0	1	1	1	2	0	0
Frukt, bær ³	1	0	3	3	2	8	6	0	23
Juice, smoothie	0	0	1	8	3	2	4	0	14
Nøtter, frø	0	0	4	2	1	2	2	0	0
Kjøtt, kjøttprodukter	22	3	7	25	14	28	6	28	9
Rødt helt/malt kjøtt	1	1	2	8	4	8	1	9	0
Rødt bearbeidet kjøtt	18	1	3	12	6	6	4	11	7
Hvitt helt/malt kjøtt	1	1	2	4	3	12	1	2	1
Hvitt bearbeidet kjøtt	1	0	0	0	0	1	0	0	1
Fisk, fiskeprodukter	2	37	5	3	3	8	2	23	0
Mager/halvfet fisk	0	5	1	1	1	2	0	3	0
Fet fisk	1	26	2	1	1	4	0	11	0
Fiskeprodukter	0	4	2	1	1	2	1	6	0
Egg	7	12	9	1	6	2	7	5	0
Melk, yoghurt	2	8	0	5	16	3	3	18	0
Helmelk	0	0	0	0	2	0	0	3	0
Lettmelk 1-1,2 % fett	0	0	0	0	4	0	0	5	0

Lettmelk 0,5-0,7 % fett	0	6	0	2	4	1	1	5	0
Skummetmelk	0	0	0	1	2	1	0	2	0
Smaksatt melk	0	0	0	1	1	0	0	2	0
Yoghurt	1	0	0	1	2	1	0	2	0
Fløte, fløteprodukter	6	1	1	1	2	1	0	2	0
Ost	12	0	2	2	9	1	7	14	0
Smør, margarin, olje, dressing	18	27	26	0	1	1	0	0	0
Margarin	5	8	4	0	0	0	0	0	0
Lettmargarin, Brelett	3	4	1	0	0	0	0	0	0
Smør, Bremykt	7	11	2	0	0	0	0	0	0
Matolje	0	0	6	0	0	0	0	0	0
Majones, dressing	1	1	9	0	1	0	0	0	0
Sukker, søtsaker	0	0	2	1	3	1	1	2	0
Snacks	0	0	5	1	1	3	1	0	1
Kaffe	0	0	0	2	14	0	0	0	0
Te	0	0	0	0	1	0	1	0	1
Saft/brus m/sukker	0	0	0	0	2	2	0	2	2
Saft/brus u/sukker	0	0	0	0	3	2	0	3	0
Plantedrikk	0	1	0	0	1	0	0	0	0
Drikkevann, inkl. mineralvann	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Øl	0	0	0	0	2	2	1	0	0
Vin	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Brennevin, drinker	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Annet	3	3	5	5	3	2	3	3	3

¹Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

²Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

³Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

Tabell 62: Kilder (%) til mineraler i Norkost 4 (kosttilskudd ikke inkludert) (n=1964).

Matvaregruppe ¹	Kalsium	Natrium	Kalium	Salt	Magnesium	Fosfor	Jern	Sink	Selen	Kobber	Jod
Brød, knekkebrød	5	16	9	16	21	14	22	17	6	23	1
Kornvarer, andre	2	3	4	3	10	7	10	8	4	11	1
Mel, korn, frokostblanding	1	0	2	0	6	4	7	4	0	6	0
Ris, pasta	1	1	1	1	3	2	2	4	4	4	0
Kaker	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2
Poteter, potetprodukter	1	0	7	0	5	2	4	2	0	6	0
Potet, kokt/stekt	0	0	6	0	4	2	3	1	0	4	0
Pommes frites	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
Grønnsaker ²	5	5	12	5	7	4	10	4	0	11	3
Belgvekster	1	1	1	0	1	1	2	1	2	1	0
Frukt, bær ³	2	0	6	0	5	2	2	1	0	6	1
Juice, smoothie	1	0	3	0	2	1	2	0	0	2	0
Nøtter, frø	1	0	1	0	4	2	2	2	4	6	0
Kjøtt, kjøttprodukter	2	21	14	21	9	17	19	30	25	8	2
Rødt helt/malt kjøtt	0	3	4	3	3	5	9	15	6	2	0
Rødt bearbeidet kjøtt	1	16	5	16	3	6	9	12	9	4	1
Hvitt helt/malt kjøtt	0	1	3	1	3	5	2	3	8	1	0
Hvitt bearbeidet kjøtt	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Fisk, fiskeprodukter	1	6	5	6	3	6	2	3	28	2	28
Mager/halvfet fisk	0	1	1	1	1	2	0	1	8	0	20
Fet fisk	0	1	2	1	1	2	1	1	9	1	1
Fiskeprodukter	0	3	1	3	1	1	1	1	8	1	5
Egg	2	1	1	1	1	3	5	4	11	2	6
Melk, yoghurt	28	3	10	3	6	14	1	6	4	2	21
Helmelk	4	0	1	0	1	2	0	1	0	0	3
Lettmelk 1-1,2 % fett	6	1	2	1	0	3	0	1	0	0	5
Lettmelk 0,5-0,7 % fett	7	1	2	1	2	3	0	2	2	1	5
Skummetmelk	3	0	1	0	1	1	0	1	0	0	2
Smaksatt melk	2	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1
Yoghurt	4	0	1	0	1	2	0	1	2	0	3
Fløte, fløteprodukter	3	0	1	0	1	2	0	1	0	1	2
Ost	33	8	3	8	5	14	1	15	9	2	13
Smør, margarin, olje, dressing	1	4	0	4	0	0	1	0	2	0	2
Margarin 60 % fett	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0

Lettmargarin, Brelett	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Smør, Bremykt	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1
Matolje	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Majones, dressing	0	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0
Sukker, søtsaker	3	1	2	1	3	2	3	2	0	5	2
Snacks	0	2	2	2	2	1	1	1	0	2	0
Kaffe	2	0	10	0	2	2	1	0	0	1	0
Te	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0
Saft/brus m/sukker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saft/brus u/sukker	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0
Plantedrikk/plantemelk	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0
Drikkevann, inkl. mineralvann	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	12
Øl	1	0	1	0	2	1	0	0	0	1	0
Vin	0	0	1	0	1	0	2	0	0	2	0
Brennevin, drinker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Annet	5	25 ⁴	4	25	5	3	7	4	4	5	4

4

¹Se vedlegg 7 for detaljert beskrivelse av matvaregrupperingen.

²Inkluderer friske, frosne og hermetiske grønnsaker samt grønnsakspulvere og 70 % av grønnsaksbaserte sauser og pålegg.

³Inkluderer frisk, varmebehandlet og hermetisk frukt uten tilsatt sukker.

⁴15 % av natrium og salt kom fra salt og saltholdige kryddere tilsatt i maten (enten som del av en sammensatt rett eller tilsatt maten direkte ved bordet) og 6 % kom fra sauser.

Sammenlikning med anbefalinger

Tabell 63: Inntak av vitaminer og mineraler (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915). SPADE-justerte persentiler¹ samt gjennomsnittlig behov og anbefalt inntak etter Helsedirektoratets næringsstoffanbefalinger.

Næringsstoff	25-persentil	50-persentil	75-persentil	95-persentil	97,5-persentil	Gjennomsnittlig behov, ²	Anbef. inntak
Vitamin A, RE	646	866	1144	1676	1884	630 (610) (590) ⁴	800 (750) ⁵
Vitamin D, µg	7	12	21	44	54	7,5	10 (20) ⁶
Vitamin E, mg	15	20	25	36	40	9	11

Tiamin, mg/MJ	0,17	0,21	0,25	0,32	0,35	0,07	0,1
Riboflavin, mg	1,9	2,4	3,0	4,2	4,7	1,3	1,6
Vitamin B6, mg	1,8	2,2	2,8	3,9	4,3	1,5	1,8 (1,7) ⁷
Vitamin B12, µg	5,9	8,5	12,3	21,0	25,0	3,2	4
Folat, µg	242	307	387	536	594	250	330
Vitamin C, mg	80	120	176	298	352	90	110
Kalsium, mg	801	1032	1309	1798	1982	750 (870) ⁸	950 (1000) ⁹
Jern, mg	10	12	15	21	23	7	9
Magnesium, mg	329	401	486	638	695	280	350
Natrium, g	3,0	3,5	4,2	5,2	5,6		Maks 2,3
Salt, g	7,4	8,8	10,4	13,0	13,9		Maks 5,8
Kalium, g	3,6	4,2	4,8	5,8	6,1	2,8	3,5
Sink, mg	11	14	17	23	25	10,6 (10,4) (10,1) ¹⁰	12,7 (12,4) (12,1) ¹¹
Selen, µg	49	63	79	109	121	70	90 (85) ¹²
Kobber, mg	1,2	1,4	1,7	2,2	2,4	0,7	0,9
Fosfor, mg	1619	1917	2248	2781	2968	420 (440) ¹³	520 (550) ¹
Jod, µg	121	166	228	357	411	120	150

RE; retinolekvivalenter

¹SPADE (the Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure) er en programpakke i statistikkprogrammet R som brukes til å estimere deltagerens «vanlige» inntak av næringsstoffer og/eller matvarer basert på to eller flere kostregistreringsdager.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023 [Referanseverdier for energi og næringsstoffer](#). Verdien angir gjennomsnittlig behov (AR - average requirement eller PAR - provisional average requirement)

³Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023 [Referanseverdier for energi og næringsstoffer](#). Verdien angir anbefalt inntak (RI – recommended intake eller AI – adequate intake)

⁴Gjennomsnittlig behov for vitamin A er 610 RE for menn mellom 51 og 70 år 610 RE, og 590 RE for menn over 70 år.

⁵Det anbefales 750 RE vitamin A for menn over 70 år.

⁶Det anbefales 20 µg vitamin D for menn fra 75 års alder.

⁷Det anbefales 1,7 mg vitamin B6 for menn over 70 år.

⁸Gjennomsnittlig behov for kalsium er 870 mg for menn mellom 18 og 24 år.

⁹Det anbefales 1000 mg kalsium for menn mellom 18 og 24 år.

¹⁰Gjennomsnittlig behov for sink er 10,4 mg for menn mellom 51 og 70 år, og 10,1 mg for menn fra 70 år og oppover.

¹¹Det anbefales 12,4 mg sink for menn mellom 51 og 70 år og 12,1 mg sink for menn over 70 år.

¹²Det anbefales 85 µg selen for menn over 70 år.

¹³Gjennomsnittlig behov for fosfor er 440 mg for menn mellom 18 og 24 år.

¹⁴Det anbefales 550 mg fosfor for menn mellom 18 og 24 år.

Tabell 64: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915). SPADE-justerte persentiler¹ og anbefalt inntak etter Helsedirektoratets næringsstoffanbefalinger.

Energiprosent	25-persentil	50-persentil	75-persentil	95-persentil	97,5-persentil	Anbefalt inntak ²
Energi, MJ	8,8	10,3	12,0	14,7	15,5	
Protein, E%	16	18	20	24	25	10-20
Fett, E%	34	37	41	46	47	25-40
Mettet fett, E%	11	13	15	18	19	<10
Transfett, E%	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	Lavest mulig
Enumettet fett, E%	13	15	16	19	19	10-20
Flerumettet fett, E%	5	6	7	8	9	5-10
Omega-3, E%	1	1	2	2	2	1
ALA, E%	0,7	0,9	1,0	1,3	1,4	0,5
Omega-6, E%	4	5	5	6	7	
Karbohydrater, E%	36	40	44	50	51	
Tilsatt sukker, E%	4	6	9	15	17	
Fritt sukker, E%	5	8	11	17	20	<10

Fiber, g/MJ	2,1	2,5	2,9	3,6	3,9	3
Fiber, E%	1,7	2,0	2,3	2,9	3,1	
Sum karbohydrater og fiber, E%³	38	42	46	52	53	45-60
Alkohol, E%	0,5	1,4	3,1	7,9	10,0	Lavest mulig

E%; energiprosent, ALA; alfaolensyre

¹SPADE (the Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure) er en programpakke i statistikkprogrammet R som brukes til å estimere deltagerens «vanlige» inntak av næringsstoffer og/eller matvarer basert på to eller flere kostregistreringsdager.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>.

³Anbefalingen for karbohydrat angis for summen av karbohydrat og fiber (45-60 E%).

Tabell 65: Inntak av vitaminer og mineraler (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1049). SPADE-justerte persentiler¹ samt gjennomsnittlig behov og anbefalt inntak etter Helsedirektoratets næringsstoffanbefalinger.

Næringsstoff	25-persentil	50-persentil	75-persentil	95-persentil	97,5-persentil	Gjennomsnittlig behov,²
Vitamin A, RE	547	723	945	1363	1526	540 (530) (510) ⁴
Vitamin D, µg	7	13	23	50	63	7,5
Vitamin E, mg	12	17	23	34	39	8
Tiamin, mg/MJ	0,17	0,22	0,28	0,40	0,45	0,07
Riboflavin, mg	1,4	1,9	2,5	3,6	4,1	1,3
Vitamin B6, mg	1,4	1,9	2,5	3,9	4,5	1,3
Vitamin B12, µg	4,3	7,2	12,2	25,8	32,9	3,2
Folat, µg	213	287	387	594	683	250
Vitamin C, mg	78	123	191	347	419	75
Kalsium, mg	693	882	1103	1474	1608	750 (870) ⁹
Jern, mg	8	11	15	24	28	9 (6) ¹¹
Magnesium, mg	268	341	431	600	666	240
Natrium, g	2,2	2,6	3,0	3,8	4,1	
Salt, g	5,4	6,4	7,6	9,5	10,3	
Kalium, g	2,8	3,3	3,8	4,7	5,0	2,8
Sink, mg	8	11	14	19	22	8,1 (7,9) (7,7) ¹³

Selen, µg	37	50	67	100	114	60
Kobber, mg	1,0	1,2	1,5	2,1	2,3	0,7
Fosfor, mg	1249	1488	1752	2179	2328	420 (440) ¹⁵
Jod, µg	102	143	201	329	386	120

RE; retinolekvivalenter

¹SPADE (the Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure) er en programpakke i statistikkprogrammet R som brukes til å estimere deltagerens «vanlige» inntak av næringsstoffer og/eller matvarer basert på to eller flere kostregistreringsdager.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>. Verdien angir gjennomsnittlig behov (AR - average requirement eller PAR - provisional average requirement)

³Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>. Verdien angir anbefalt inntak (RI – recommended intake eller AI – adequate intake)

⁴Gjennomsnittlig behov for vitamin A er 530 RE for kvinner mellom 51 og 70 år og 510 RE for kvinner over 70 år.

⁵Det anbefales 650 RE vitamin A for kvinner over 70 år.

⁶Det anbefales 20 µg vitamin D for kvinner fra 75 års alder.

⁷Det anbefales 9 mg vitamin E for kvinner over 50 år.

⁸Det anbefales et tilskudd på 400 µg folat for kvinner fra de planlegger graviditet og ut første trimester.

⁹Gjennomsnittlig behov for kalsium er 870 mg for kvinner mellom 18 og 24 år.

¹⁰Det anbefales 1000 mg kalsium for kvinner mellom 18 og 24 år.

¹¹Gjennomsnittlig behov for jern er 6 mg for kvinner over 50 år.

¹²Det anbefales 8 mg jern for kvinner mellom 51 og 70 år og 7 mg for kvinner over 70 år.

¹³Gjennomsnittlig behov for sink er 7,9 mg for kvinner mellom 51 og 70 år og 7,7 mg for kvinner over 70 år.

¹⁴Det anbefales 9,5 mg sink for kvinner mellom 51 og 70 år og 9,3 mg for kvinner over 70 år

¹⁵Gjennomsnittlig behov for fosfor er 440 mg for kvinner mellom 18 og 24 år.

Tabell 66: Energiprosentfordeling (kosttilskudd inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1049). SPADE-justerte persentiler¹ og anbefalt inntak etter Helsedirektoratets næringsstoffanbefalinger.

Energiprosent	25 - persentil	50-persentil	75-persentil	95-persentil	97,5-persentil	Anbefalt inntak²
Energi, MJ	6,7	7,9	9,2	11,4	12,1	

Protein, E%	15	17	19	23	24	10-20
Fett, E%	35	38	41	46	47	25-40
Mettet fett, E%	12	13	15	18	19	<10
Transfett, E%	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	Lavest mulig
Enumettet fett, E%	13	14	16	18	19	10-20
Flerumettet fett, E%	6	6	7	9	9	5-10
Omega-3, E%	1	1	2	2	3	1
ALA, E%	0,7	0,9	1,1	1,5	1,6	0,5
Omega-6, E%	4	5	6	7	7	
Karbohydrater, E%	36	40	44	50	52	
Tilsatt sukker, E%	4	6	9	14	16	
Fritt sukker, E%	5	8	11	16	18	<10
Fiber, g/MJ	2,4	2,9	3,4	4,3	4,6	3
Fiber, E%	1,9	2,3	2,7	3,4	3,7	
Sum karbohydrater og fiber, E%³	39	43	47	53	54	45-60
Alkohol, E%	0,4	1,2	2,6	6,0	7,4	Lavest mulig

E%; energiprosent, ALA; alfaolensyre

¹SPADE (the Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure) er en programpakke i statistikkprogrammet R som brukes til å estimere deltagerens «vanlige» inntak av næringsstoffer og/eller matvarer basert på to eller flere kostregistreringsdager.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023
[Referanseverdier for energi og næringsstoffer](#).

³Anbefalingen for karbohydrat angis for summen av karbohydrat og fiber (45-60 E%).

Tabell 67: Inntak av matvarer i Norkost 4 (n=1964) i forhold til Helsedirektoratets kostråd. Antall (%) som oppfylte kostrådene om inntak av frukt og grønnsaker, rødt kjøtt, bearbeidet kjøtt, fisk, nøtter, meieriprodukter og fullkorn. Gjennomsnittene¹ er vektet for ukedag og utdanningsnivå.

Matvaregruppe	Kostkvalitet ¹ , n=1964	Antall totalt som oppfyller kostrådet (%), n=1964	Inntak ¹ , n=1964	Antall menn ¹ , n=1964
2				

Frukt, bær og grønnsaker inkludert max 100 g juice	≥ 500 g/dag	299 g/dag	14 %	284 g/dag
Rødt kjøtt, rent og bearbeidet (tilberedt vekt)	≤ 50 g/dag	89 g/dag	40 %	115 g/dag
Bearbeidet rødt og hvitt kjøtt (tilberedt vekt)	Minimalt ⁵	49 g/dag	22 %	64 g/dag
Fisk, alle typer (tilberedt vekt)	≥ 43 g/dag	33 g/dag	29 %	38 g/dag
Fet fisk (tilberedt vekt)	≥ 29 g/dag	15 g/dag	19 %	18 g/dag
Usaltede nøtter	≥ 20 g/dag	3 g/dag	5 %	3 g/dag
Meieriprodukter med mindre fett, inkludert minimum to porsjoner yoghurt, kesam, cottage cheese eller melk	≥ 3 porsjoner/dag	⁶	18 %	⁶
Fullkorn	≥ 90 g/dag	57 g/dag	19 %	64 g/dag

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist og deltagerens utdanningsnivå (universitet/høyskole eller ikke). For detaljer om vektingen, se vedlegg 9.

²Matvaregrupperingen i denne tabellen skiller seg noe fra grupperingen brukt ellers i rapporten. En detaljert beskrivelse av grupperingen finnes i vedlegg 8.

³Mengder basert på Helsedirektoratet 2024 ([Kostrådene](#))

⁴Andel som oppfyller kostrådene er basert på gjennomsnitt for to 24-timers kostintervjuer.

⁵«Minimalt» er i denne tabellen tolket som å være null, prosentene angir hvor mange prosent av deltagerne som ikke hadde spist bearbeidet kjøtt i løpet av de to registreringsdagene.

⁶Utrekningen av porsjoner meieriprodukter hvorav minst to porsjoner skal være yoghurt, fettreduert melk, cottage cheese eller kesam, gjør at antallet porsjoner ikke utgjør en meningsfylt mengde.

Inntak av kosttilskudd

Tabell 68: Bruk av kosttilskudd blant alle (n=1964) og blant menn og kvinner i Norkost 4.

Alle, n=1964	Menn, n=915	Kvinner
Bruker kosttilskudd ¹ n (%)	Bruker kosttilskudd ¹ n (%)	Bruker kosttilskudd
1130 (58 %)	474 (52 %)	656 (63 %)

ruker kosttilskudd m/næringsstoffer ² n (%)	ruker kosttilskudd m/næringsstoffer ² n (%)	ruker kosttilskudd m/næringsstoffer ² n (%)
1106 (56 %)	459 (50 %)	647 (62 %)

¹Bruker kosttilskudd, enten med eller uten næringsstoffer som inngår i denne rapporten.

²Bruker kosttilskudd som inneholder næringsstoffer som inngår i denne rapporten.

Tabell 69: Bruk av kosttilskudd i Norkost 4 (n=1964) fordelt på aldersgrupper.

Aldersgruppe	Bruker kosttilskudd m/næringsstoffer ¹ n (%)		
	Alle, n=1964	Menn, n=915	Kvinner, n=1049
18-29 år	185 (49 %)	86 (49 %)	99 (50 %)
30-39 år	171 (50 %)	72 (43 %)	99 (57 %)
40-49 år	208 (55 %)	77 (46 %)	131 (62 %)
50-59 år	226 (58 %)	84 (50 %)	142 (63 %)
60-69 år	184 (62 %)	80 (54 %)	104 (70 %)
70-80 år	132 (73 %)	60 (67 %)	72 (79 %)

¹Bruker kosttilskudd som inneholder næringsstoffer som inngår i denne rapporten.

Tabell 70: Bruk av kosttilskudd i Norkost 4 (n=1964) fordelt på utdanningsnivå.

Utdanningsnivå	Bruker kosttilskudd m/næringsstoffer ¹ n (%)		
	Alle, n=1964	Menn, n=915	Kvinner, n=1049
Grunn/videregående skole ²	429 (55 %)	205 (50 %)	224 (60 %)
Universitet/høyskole ³	677 (57 %)	254 (50 %)	423 (63 %)

¹Bruker kosttilskudd som inneholder næringsstoffer som inngår i denne rapporten.

²Basert på deltagerens svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagerne født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

³Basert på deltagerens svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagerne født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

Tabell 71: Bruk av kosttilskudd i Norkost 4 (n=1105) gruppert etter deltagerens vektleggelse av et sunt kosthold.

Vektleggelse sunt kosthold	Bruker kosttilskudd m/næringsstoffer ¹ n (%)		
	Alle, n=1105	Menn, n=459	Kvinner, n=646
Liten/ingen ²	53 (44 %)	33 (40 %)	20 (51 %)
Middels ²	389 (51 %)	183 (45 %)	206 (57 %)
Stor/veldig stor ²	663 (62 %)	243 (57 %)	420 (65 %)

¹Bruker kosttilskudd som inneholder næringsstoffer som inngår i denne rapporten.

²Verdier basert på spørsmålet "Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

Frekvenser for inntak av matvaregrupper

Tabell 72: Hvor ofte deltagerne i Norkost 4 spiser en porsjon grønnsaker (n=1964)¹.

Hvor ofte spiser du en porsjon grønnsaker? ¹	Antall svar (%), n=1964
Aldri/sjelden	8 (0,4 %)
1-3 ganger/måned	31 (2 %)
1-2 ganger/uke	110 (6 %)
3-4 ganger/uke	307 (16 %)
5-6 ganger/uke	184 (9 %)
1 gang/dag	718 (37 %)
2 ganger/dag	432 (22 %)
3 ganger/dag	118 (6 %)
4+ ganger/dag	56 (3 %)

¹Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis en porsjon grønnsaker?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

Tabell 73: Hvor ofte deltagerne i Norkost 4 spiser en porsjon frukt (n=1964)¹.

Hvor ofte spiser du en porsjon frukt/bær? ¹	Antall svar (%), n=1964
Aldri/sjelden	49 (3 %)
1-3 ganger/måned	99 (5 %)
1-2 ganger/uke	289 (15 %)
3-4 ganger/uke	347 (18 %)
5-6 ganger/uke	141 (7 %)
1 gang/dag	583 (30 %)
2 ganger/dag	330 (17 %)
3 ganger/dag	95 (5 %)
4+ ganger/dag	31 (2 %)

¹Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis en porsjon frukt eller bær?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

Tabell 74: Hvor ofte deltagerne i Norkost 4 drikker et glass juice/smoothie (n=1964)¹.

Hvor ofte drikker du ett glass juice/smoothie (2 dl)? ¹	Antall svar (%), n=1964
--	-------------------------

Aldri/sjelden	555 (28 %)
1-3 glass/måned	334 (17 %)
1-2 glass/uke	440 (22 %)
3-4 glass/uke	263 (13 %)
5-6 glass/uke	62 (3 %)
1 glass/ dag	244 (12 %)
2 glass/dag	53 (3 %)
3 glass/dag	7 (0,4 %)
4+ glass/dag	6 (0,3 %)

¹Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte drikker du et glass fruktjuice, grønnsaksjuice eller smoothie?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

Tabell 75: Hvor ofte deltagerne i Norkost 4 spiser fiskepålegg (n=1964)¹.

Hvor ofte spiser du vanligvis fisk som pålegg?¹	Antall svar (%), n=1964
Aldri/sjelden	590 (30 %)
Til 1-3 skiver/måned	289 (15 %)
Til 1-2 skiver/uke	486 (25 %)
Til 3-4 skiver/uke	299 (15 %)
Til 5-6 skiver/uke	105 (5 %)
Til 1 skive/dag	123 (6 %)
Til 2 skiver/dag	52 (3 %)
Til 3 skiver/dag	16 (0,8 %)
Til 4+ skiver/dag	4 (0,2 %)

¹Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis fisk som pålegg?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

Tabell 76: Hvor ofte deltagerne i Norkost 4 spiser kjøttpålegg av rødt kjøtt (n=1963)¹.

Hvor ofte spiser du vanligvis rødt kjøtt som pålegg?¹	Antall svar (%), n=1963
Aldri/sjelden	337 (17 %)
Til 1-3 skiver/måned	155 (8 %)
Til 1-2 skiver/uke	343 (18 %)
Til 3-4 skiver/uke	328 (17 %)
Til 5-6 skiver/uke	169 (9 %)
Til 1 skive/dag	267 (14 %)
Til 2 skiver/dag	226 (12 %)
Til 3 skiver/dag	70 (4 %)
Til 4+ skiver/dag	68 (4 %)

¹Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis rødt kjøtt som pålegg (f.eks. skinke, salami, leverpostei av rødt kjøtt)?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

Tabell 77: Hvor ofte deltagerne i Norkost 4 spiser fisk til middag/hovedrett (n=1964)¹.

Hvor ofte spiser du vanligvis fisk som hovedrett til middag eller lunsj? ¹	Antall svar (%), n=1964
Aldri/sjelden	99 (5 %)
1-3 ganger/måned	236 (12 %)
1 gang/uke	575 (29 %)
2-3 ganger/uke	964 (49 %)
4-5 ganger/uke	82 (4 %)
6 ganger/uke	3 (0,2 %)
1+ gang/dag	5 (0,3 %)

¹Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis fisk som hovedrett til middag eller lunsj?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

Tabell 78: Hvor ofte deltagerne i Norkost 4 spiser rødt kjøtt til middag/som en hovedrett (n=1964)¹.

Hvor ofte spiser du rødt kjøtt som hovedrett til middag eller lunsj? ¹	Antall svar (%), n=1964
Aldri/sjelden	107 (5 %)
1-3 ganger/måned	171 (9 %)
1 gang/uke	352 (18 %)
2-3 ganger/uke	875 (45 %)
4-5 ganger/uke	381 (19 %)
6 ganger/uke	42 (2 %)
1+ gang/ dag	36 (2 %)

¹Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du rødt kjøtt som hovedrett til middag eller lunsj (f.eks. biff, kjøttdeig eller pølser)?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

Tabell 79: Hvor ofte deltagerne i Norkost 4 spiser grove kornprodukter (n=1962)¹.

Hvor ofte spiser du vanligvis grove kornprodukter som grovbrød, müsli, havregrot eller fullkornspasta? ¹	Antall svar (%), n=1962
Aldri/ sjelden	86 (4 %)
1-3 ganger/måned	74 (4 %)
1-2 ganger/uke	174 (9 %)
3-4 ganger/uke	197 (10 %)
5-6 ganger/uke	119 (6 %)
1 gang/dag	472 (24 %)
2 ganger/dag	618 (31 %)

3 ganger/dag	198 (10 %)
4+ ganger/dag	24 (1 %)

¹Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis grove kornprodukter som grovbrød, musli, havregrøt eller fullkornspasta?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

Tabell 80: Antall¹ ganger per dag eller uke deltagerne i Norkost 4 spiser utvalgte matvaregrupper.

Matvaregruppe	Enhet	n	Gjennomsnitt	Median	P25-P75
Grønnsaker	Porsjoner per dag	1964	1,3 (0,9)	1,0	0,8-2,0
Frukt/bær	Porsjoner per dag	1964	1,0 (0,8)	1,0	0,5-1,0
Juice/smoothie	Glass (2 dl) per dag	1964	0,4 (0,5)	0,2	0,0-0,5
Fisk som en rett	Ganger per uke	1964	1,8 (1,1)	2,5	1,0-2,5
Fiskepålegg	Til antall brødsiver per dag	1964	0,3 (0,5)	0,2	0,0-0,5
Rødt kjøtt som en rett	Ganger per uke	1964	2,5 (1,6)	2,5	1,0-2,5
Kjøttpålegg rødt kjøtt	Til antall brødsiver per dag	1963	0,8 (1,0)	0,5	0,1-1,0
Grove kornprodukter	Ganger per dag	1962	1,3 (0,9)	1,0	0,5-2,0

¹Frekvenser regnet om til ganger per dag eller per uke.

Frekvenser for fysisk aktivitet

Tabell 81: Fysisk aktivitet på jobb/skole blant deltagerne i Norkost 4 (n=1955).

Hvordan vil du si at aktivitetsnivået ditt var på jobb eller på skolen den siste uken?	Antall svar (%), n=1955 ¹
Stillesittende arbeid (f.eks. sjåfør, bank)	156 (8 %)
Sitter mest, noe bevegelse (ex kontorjobb, ekspeditør)	671 (34 %)
Stående arbeid (f.eks. frisør, lærer, butikk)	228 (12 %)
Bevegelig og fysisk arbeid (ex sykepleier, bygningsarbeider, postbud)	267 (14 %)
Hardt fysisk arbeid (f.eks. flyttemann, tungt gårdsarbeid)	44 (2 %)
Jobber eller studerer ikke/ uaktuelt	589 (30 %)

¹Det kan være flere som mottok pensjon og som likevel jobbet, men disse har ikke blitt stilt spørsmål om aktivitetsnivået på jobb, da de kodes som «ikke yrkesaktive».

Tabell 82: Fysisk aktivitet på fritiden de siste 12 månedene blant deltagerne i Norkost 4 (n=1958).

Angi graden av bevegelse og kroppslig anstrengelse på fritiden de siste 12 månedene.	Antall svar (%), n=1958
Leser, ser på TV/ skjerm eller annen stillesittende aktivitet.	202 (10 %)

Spaserer, sykler eller beveger deg på annen måte minst 4 timer i uken. Inkluderer gange eller sykling til jobb, søndagsturer osv.).	927 (47 %)
Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking osv. minst 4 timer i uken.	664 (34 %)
Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig flere ganger i uken.	165 (8 %)

Tabell 83: Antall dager med meget anstrengende fysisk aktivitet den siste uken blant deltagerne i Norkost 4 (n=1956).

Hvor mange av de siste 7 dagene du har drevet med meget anstrengende fysisk aktivitet?	Antall svar (%), n=1956
Ingen dager	1078 (55 %)
1 dag	216 (11 %)
2 dager	198 (10 %)
3 dager	182 (9 %)
4 dager	115 (6 %)
5 dager	78 (4 %)
6 dager	37 (2 %)
7 hver dag	52 (3 %)

Tabell 84: Antall dager med middels anstrengende fysisk aktivitet den siste uken blant deltagerne i Norkost 4 (n=1956).

Hvor mange av de siste 7 dagene du har drevet med middels anstrengende fysisk aktivitet?	Antall svar (%), n=1956
Ingen dager	683 (35 %)
1 dag	231 (12 %)
2 dager	290 (15 %)
3 dager	212 (11 %)
4 dager	163 (8 %)
5 dager	117 (6 %)
6 dager	47 (2 %)
7 dager/ Hver dag	213 (11 %)

Tabell 85: Antall ganger per uke med styrketrening blant deltagerne i Norkost 4 (n=1951).

Hvor mange ganger per uke inngår styrketrening når du trener eller mosjonerer?	Antall svar (%), n=1951
0 ganger	964 (49 %)
1 gang	228 (12 %)
2 ganger	294 (15%)
3 ganger	222 (11 %)
4 ganger	103 (5 %)

5 ganger	69 (4 %)
6 ganger	23 (1 %)
7 ganger eller mer	48 (2 %)

Tabell 86: Andel menn og kvinner i Norkost 4 som oppgir grad av fysisk aktivitet tilsvarende anbefalingen fra Helsedirektoratet (n=1956) fordelt på aldersgrupper.

Aldersgruppe	Alle, n=1956			Menn, n=914			Kvinner, n=1042		
	n	Følger anbefaling ¹ , n (%)	Følger ikke anbefaling ² , n (%)	n	Følger anbefaling, n (%)	Følger ikke anbefaling, n (%)	n	Følger anbefaling, n (%)	Følger ikke anbefaling, n (%)
18-29 år	375	254 (68 %)	121 (32 %)	176	124 (70 %)	52 (30 %)	199	130 (65 %)	69 (35 %)
30-39 år	342	202 (59 %)	140 (41 %)	168	110 (65 %)	58 (35 %)	174	92 (53 %)	82 (47 %)
40-49 år	375	211 (56 %)	164 (44 %)	166	97 (58 %)	69 (42 %)	209	114 (55 %)	95 (45 %)
50-59 år	388	229 (59 %)	159 (41 %)	168	110 (65 %)	58 (35 %)	220	119 (54 %)	101 (46 %)
60-69 år	296	156 (53 %)	140 (47 %)	147	88 (60 %)	59 (40 %)	149	68 (46 %)	81 (54 %)
70-80 år	180	75 (42 %)	105 (58 %)	89	45 (51 %)	44 (49 %)	91	30 (33 %)	61 (67 %)
Alle 18-80 år	1956	1127 (58 %)	829 (42 %)	914	574 (63 %)	340 (37 %)	1042	553 (53 %)	489 (47 %)

¹Basert på deltagerens svar på spørsmål om hvor mange ganger de har drevet med moderat og hard fysisk aktivitet de siste syv dagene og aktivitetens varighet per gang. Hard aktivitet teller dobbelt så mange minutter som moderat aktivitet. Minst 20 minutter aktivitet per dag anses som å oppfylle anbefalingen.

²Basert på deltagerens svar på spørsmål om hvor mange ganger de har drevet med moderat og hard fysisk aktivitet de siste syv dagene og aktivitetens varighet per gang. Hard aktivitet teller dobbelt så mange minutter som moderat aktivitet. Under 20 minutter aktivitet per dag anses som ikke å oppfylle anbefalingen.

Tabell 87: Andel deltagere i Norkost 4 som oppgir grad av fysisk aktivitet tilsvarende anbefalingen fra Helsedirektoratet (n=1956) fordelt på utdanningsnivå.

Utdanningsnivå	n	Følger anbefaling ¹ , n (%)	Følger ikke anbefaling ² , n (%)
Ikke utdanning på universitet/høyskole ³	780	441 (57 %)	339 (43 %)
Utdanning på universitet/høyskole ⁴	1176	686 (58 %)	490 (42 %)

¹Basert på deltagerens svar på spørsmål om hvor mange ganger de har drevet med moderat og hard fysisk aktivitet de siste syv dagene og aktivitetens varighet per gang. Hard aktivitet teller dobbelt så mange minutter som moderat aktivitet. Minst 20 minutter aktivitet per dag anses som å oppfylle anbefalingen.

²Basert på deltagernes svar på spørsmål om hvor mange ganger de har drevet med moderat og hard fysisk aktivitet de siste syv dagene og aktivitetens varighet per gang. Hard aktivitet teller dobbelt så mange minutter som moderat aktivitet. Under 20 minutter aktivitet per dag anses som ikke å oppfylle anbefalingen.

³Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som ikke har utdanning fra universitet eller høyskole, inkludert deltagere født etter 1978 som har mindre enn to års utdanning på universitet eller høyskole.

⁴Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?». Deltagere som har utdanning fra universitet eller høyskole. For deltagere født etter 1978 må minst to år på universitet eller høyskole være fullført for å inkluderes i denne kategorien.

Sammenlikning med Norkost 3

Tabell 88: Aldersfordeling blant deltagerne i Norkost 4 (n=1541) sammenlignet med Norkost 3 (n=1787).

Aldersgruppe	Norkost 4, n=1541	Norkost 3, n=1787
18-29 år	319 (21 %)	281 (16 %)
30-39 år	275 (18 %)	305 (17 %)
40-49 år	300 (19 %)	435 (24 %)
50-59 år	349 (23 %)	385 (22 %)
60-70 år	298 (19 %)	381 (21 %)
Alder, år, gjennomsnitt (SD)	44 (15)	46 (14)

Tabell 89: Kjønnssfordeling blant deltagerne i Norkost 4 (n=1541) sammenlignet med Norkost 3 (n=1787).

Kjønnssfordeling	Norkost 4, n=1541	Norkost 3, n=1787
Menn, n (%)	721 (47 %)	862 (48 %)
Kvinner, n (%)	820 (53 %)	925 (52 %)

Tabell 90: Utdanningsnivå blant deltagerne i Norkost 4 (n=1541) sammenlignet med Norkost 3 (n=1787).

Utdanningsnivå ¹	Norkost 4, n=1541	Norkost 3, n=1787
Ikke utdanning fra universitet/høyskole, n (%)	620 (40 %)	846 (47 %)
Utdanning fra universitet/høyskole, n (%)	921 (60 %)	938 (53 %)

¹Basert på deltagernes svar på spørsmålet «Hva er din høyeste gjennomførte utdanning?»

Tabell 91: Inntak av matvaregrupper i Norkost 4 (n=1541) sammenlignet med Norkost 3 (n=1787). Gjennomsnitt¹ (SD) vektet for ukedag.

Matvaregruppe, g/dag	Norkost 3, alle ¹ , n=1787	Norkost 4, alle ² , n=1541	Norkost 3, menn ¹ , n=862	Norkost 4, menn ² , n=721
----------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

Brød	186 (132)	157 (120)	227 (149)	190 (135)	14
Fint brød	38 (79)	48 (86)	46 (94)	59 (99)	29
Halvgrovt brød	51 (88)	23 (56)	69 (106)	30 (68)	34
Grovt brød	82 (113)	65 (92)	99 (134)	81 (110)	64
Hardt brød, lefse	15 (31)	21 (40)	13 (32)	19 (42)	14
Andre kornvarer	40 (67)	46 (70)	45 (77)	50 (80)	34
Mel, ris, pasta, tørr vekt	21 (36)	27 (44)	22 (39)	29 (48)	20
Frokostkorn	16 (45)	17 (42)	19 (52)	18 (49)	14
Kaker	35 (73)	33 (67)	37 (82)	35 (75)	34
Gjærbakst/vafler	17 (52)	14 (46)	18 (58)	15 (50)	14
Småkaker, kjeks	2 (12)	3 (16)	3 (13)	4 (18)	2
Andre kaker	17 (50)	16 (45)	17 (56)	16 (48)	14
Poteter	63 (92)	51 (90)	81 (106)	64 (107)	44
Poteter kokt/stekt	57 (90)	45 (89)	72 (104)	57 (107)	44
Pommes frites	6 (32)	5 (24)	7 (37)	6 (27)	4
Grønnsaker	154 (134)	168 (147)	153 (138)	166 (145)	14
Grønnsaker, friske/frosne	124 (121)	136 (135)	118 (121)	128 (130)	14
Grønnsaker konserver	27 (54)	30 (52)	32 (64)	35 (55)	24
Erter/bønner, tørre	3 (17)	2 (11)	3 (17)	2 (12)	2
Frukt, bær	176 (181)	120 (147)	168 (187)	102 (135)	14
Frukt, bær, friske	151 (171)	98 (140)	140 (175)	79 (125)	10
Syltetøy, konserver	18 (38)	13 (27)	21 (44)	15 (31)	14
Nøtter, oliven, frø	7 (22)	7 (18)	7 (23)	6 (20)	7
Juice, smoothie	105 (194)	72 (160)	111 (209)	85 (188)	94
Kjøtt, kjøttprodukter	148 (143)	155 (160)	184 (167)	194 (181)	14
Rent kjøtt, rødt, rå vekt	42 (103)	33 (102)	54 (123)	41 (109)	30
Rent kjøtt, hvitt, rå vekt	28 (72)	32 (78)	32 (83)	33 (85)	24
Malt kjøtt, rå vekt	13 (48)	22 (74)	15 (52)	28 (90)	14
Kjøttprodukter, pålegg	61 (85)	62 (90)	78 (100)	83 (109)	44
Blod, innmat	0 (8)	0 (7)	0 (11)	0 (4)	0

Fisk, fiskeprodukter, skalldyr	67 (120)	48 (99)	78 (135)	56 (114)	58
Fet fisk, rå vekt	14 (51)	15 (51)	15 (54)	17 (60)	14
Mager/halvfet fisk, rå vekt	16 (73)	14 (68)	21 (90)	17 (76)	14
Uspesifisert fisk, rå vekt	5 (35)	1 (11)	6 (38)	1 (13)	5
Fiskeprodukter	13 (53)	9 (43)	16 (63)	10 (48)	10
Fiskepålegg	10 (30)	6 (23)	12 (35)	8 (26)	8
Egg	26 (54)	26 (52)	28 (59)	30 (60)	24
Melk, yoghurt	306 (355)	227 (310)	373 (406)	277 (374)	24
Helmelk	27 (102)	28 (121)	29 (115)	38 (160)	29
Lettmelk 1 % fett	123 (256)	58 (181)	160 (303)	78 (229)	89
Lettmelk 0,5 % fett	54 (186)	58 (176)	71 (228)	73 (212)	30
Skummetmelk	47 (171)	20 (110)	58 (203)	22 (128)	30
Smaksatt melk	17 (97)	17 (78)	21 (100)	20 (94)	14
Yoghurt	26 (70)	29 (82)	21 (67)	28 (93)	33
Melk, uspesifisert	13 (55)	17 (58)	14 (57)	18 (59)	14
Fløte, fløteprodukter	22 (48)	33 (72)	23 (51)	32 (79)	24
Fløte, rømme	10 (28)	14 (36)	10 (28)	13 (39)	14
Iskrem	9 (34)	13 (51)	9 (36)	14 (55)	8
Melk, fløtedesserten	3 (21)	6 (36)	4 (24)	6 (41)	2
Ost	45 (51)	53 (60)	47 (56)	55 (66)	44
Hvitost, ekstra fet	5 (19)	7 (20)	4 (19)	6 (20)	6
Hvitost, helfet	20 (32)	24 (38)	22 (36)	27 (44)	18
Hvitost halvfet/mager	5 (26)	11 (37)	4 (22)	9 (36)	6
Hvitost, uspesifisert	8 (24)	6 (19)	10 (29)	8 (22)	5
Brunost, helfet	5 (14)	4 (14)	5 (14)	5 (16)	4
Brunost, halvfet/prim	1 (11)	0 (5)	1 (14)	0 (4)	1
Smør, margarin, olje	32 (31)	32 (31)	39 (34)	38 (35)	29
Margarin	7 (13)	4 (11)	8 (16)	6 (13)	5
Lettmargarin	5 (12)	3 (9)	7 (14)	3 (10)	3
Bremykt/smør	6 (13)	7 (15)	7 (15)	9 (17)	4

Smør/margarin uspesifisert	3 (6)	3 (6)	3 (7)	4 (8)	2
Matolje	2 (6)	3 (6)	3 (7)	3 (6)	2
Majones, remulade	3 (11)	4 (12)	4 (12)	5 (13)	3
Dressing	3 (11)	4 (14)	3 (11)	4 (16)	2
Majonessalat	3 (14)	3 (15)	4 (17)	4 (18)	3
Sukker, søtsaker	19 (33)	28 (48)	19 (35)	28 (52)	19
Sukker, honning, søtpålegg	5 (13)	5 (17)	6 (14)	6 (22)	5
Sjokolade, søtsaker	14 (30)	22 (44)	14 (31)	22 (46)	14
Kaffe	517 (539)	402 (410)	589 (576)	475 (450)	402
Te	173 (354)	88 (230)	103 (271)	41 (146)	20
Saft/brus	257 (438)	383 (504)	301 (478)	419 (526)	257
Saft/brus m/sukker	135 (322)	100 (263)	180 (372)	129 (307)	90
Saft/brus u/sukker	120 (318)	278 (467)	117 (324)	284 (480)	120
Drikkevann	1037 (871)	1149 (876)	952 (900)	1095 (922)	1037
Vann fra kranen	952 (864)	1061 (873)	856 (889)	1006 (913)	952
Vann kjøpt på flaske	81 (266)	88 (271)	94 (299)	89 (288)	61
Øl	119 (508)	136 (482)	185 (647)	218 (643)	50
Vin	58 (177)	38 (135)	55 (177)	34 (140)	60
Brennevin	4 (26)	3 (31)	5 (33)	3 (25)	3
Diverse	108 (150)	114 (134)	114 (162)	125 (138)	108
Næringspreparat	3 (32)	1 (21)	4 (38)	1 (10)	3
Snacks	6 (23)	13 (33)	6 (27)	15 (37)	6
Sauser	7 (23)	9 (25)	8 (27)	11 (30)	7
Pulver	3 (10)	5 (18)	3 (10)	5 (16)	3
Krydder	1 (2)	2 (4)	1 (2)	2 (4)	1
Vegetarprodukter	0 (7)	1 (14)	0 (4)	1 (9)	0

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist.

²For Norkost 4 er kun deltagere i alderen 18-70 år som er født i Norge, Sverige eller Danmark inkludert for å gjøre resultatene mest mulig sammenlignbare med Norkost 3.

Tabell 92: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd ikke inkludert) i Norkost 4 (n=1541) sammenlignet med Norkost 3 (n=1787). Gjennomsnitt¹ (SD) vektet for ukedag.

Næringsstoff	Norkost 3, alle deltakere ¹ , n=1787	Norkost 4, alle ² , n=1541	Norkost 3, menn ¹ , n=869	Norkost 4, menn ² , n=721
--------------	---	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

Energi, MJ	9,6 (3,9)	9,5 (3,8)	11,2 (4,2)	10,8 (4,1)	8
Protein, g	96 (41)	96 (43)	112 (46)	111 (47)	8
Fett, g	89 (46)	96 (47)	104 (50)	109 (52)	7
Mettet fett, g	34 (19)	35 (20)	40 (21)	40 (22)	2
Enumettet fett, g	30 (17)	37 (20)	35 (19)	43 (22)	2
Flerumettet fett, g	16 (10)	15 (9)	19 (11)	17 (9)	1
Kolesterol, mg	349 (259)	279 (208)	399 (283)	323 (237)	3
Karbohydrat, g	245 (109)	224 (102)	283 (117)	254 (112)	2
Tilsatt sukker, g	44 (47)	42 (47)	51 (53)	47 (52)	3
Fiber, g	24 (11)	24 (12)	27 (13)	25 (13)	2
Alkohol, g	11 (29)	10 (28)	13 (35)	13 (33)	9
Vitamin A, RE	877 (941)	760 (811)	1004 (1188)	864 (952)	7
Vitamin D, µg	6 (7)	6 (7)	7 (7)	7 (8)	5
Vitamin E, mg	11 (6)	15 (8)	12,4 (6,9)	17 (9)	1
Tiamin, mg	1,6 (0,8)	1,7 (0,9)	1,9 (0,8)	2,0 (1,0)	1
Riboflavin, mg	1,9 (0,9)	2,0 (1,1)	2,2 (1,0)	2,4 (1,3)	1
Vitamin B6, mg	1,7 (0,9)	1,8 (1,0)	2,0 (1,0)	2,1 (1,1)	1
Vitamin B12, µg	7,5 (8,2)	6,8 (5,9)	8,9 (10,3)	8,2 (6,7)	6
Folat, µg	254 (116)	262 (125)	279 (125)	283 (133)	2
Vitamin C, mg	106 (89)	95 (80)	103 (93)	96 (79)	1
Kalsium, mg	927 (536)	1012 (596)	1041 (601)	1128 (693)	8
Jern, mg	11 (5)	11 (5)	13 (6)	12 (5)	1
Magnesium, mg	396 (160)	358 (151)	444 (173)	394 (163)	3
Natrium, g	3,1 (1,6)	3,2 (1,7)	3,6 (1,8)	3,7 (1,9)	2
Kalium, g	3,8 (1,5)	3,8 (1,5)	4,3 (1,6)	4,3 (1,6)	3

RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist.

²For Norkost 4 er kun deltagere i alderen 18-70 år som er født i Norge, Sverige eller Danmark inkludert for å gjøre resultatene mest mulig sammenlignbare med Norkost 3.

Tabell 93: Energiprosentfordeling (kosttilskudd ikke inkludert) i Norkost 4 (n=1541) sammenlignet med Norkost 3 (n=1787). Gjennomsnitt¹ (SD) vektet for ukedag.

Energiprosentfordeling	Norkost 3, alle Norkost 3, alle¹, n=1787	Norkost 4, alle², n=1541	Norkost 3, menn¹, n=862	Norkost 4, menn², n=761
Protein, E%	18 (5)	18 (6)	18 (5)	18 (6)
Fett, E%	34 (9)	37 (9)	34 (9)	37 (9)

Mettet fett, E%	13 (4)	14 (5)	13 (4)	13 (5)
Enumettet fett, E%	11 (4)	15 (5)	11 (4)	15 (5)
Flerumettet fett, E%	6 (3)	6 (3)	6 (3)	6 (2)
Karbohydrater, E%	44 (10)	40 (10)	44 (10)	40 (10)
Tilsatt sukker, E%	7 (7)	7 (7)	7 (7)	7 (7)
Fiber, E%	2,1 (0,9)	2,1 (1,0)	2,0 (0,8)	2,0 (0,9)
Alkohol, E%	2,8 (6,3)	2,5 (6,0)	3,0 (6,6)	2,8 (6,5)

E%; energiprosent

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist.

²For Norkost 4 er kun deltagere i alderen 18-70 år som er født i Norge, Sverige eller Danmark inkludert for å gjøre resultatene mest mulig sammenlignbare med Norkost 3.

Referanser

1. World Health Organization. Healthy diet 2020 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. World Health Organization. Noncommunicable diseases 2023 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases#:~:text=Cardiovascular%20disease>
3. Folkehelseinstituttet. Indikatorer for ikke-smittsomme sykdommer knyttet til den nasjonale og globale NCD-strategien 2017 <https://www.fhi.no/is/ncd/?term=>
4. Helsedirektoratet. Kostråd og næringsstoffer - Referanseverdier for energi og næringsstoffer. [Referanseverdier for energi og næringsstoffer](#) 2023
5. Helsedirektoratet. Kostråd og næringsstoffer - Kostrådene. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen> 2024.
6. Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2023. <https://pub.norden.org/nord2023-003/contents.html> 2023
7. Statens Ernæringsråd. Norkost 1993-1994 – Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år. <https://www.nb.no/items/3dc6f1445ac7ce077804f0fded1213dc?page=11&searchText=norkost> 1997
8. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Norkost 1997 Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år. https://www.researchgate.net/publication/301613547_NORKOST_1997_Landsomfattende_kostholdsundersokelse 1999
9. Totland TH, Melnæs BK, Lundberg-Hallén N, Helland-Kigen KM, Lund-Blix NA, Myhre JB, et al. Norkost 3 - En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11. [Norkost 3 – en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen-18-70 år 2010-11](#) 2012
11. Brussaard JH, Lowik MR, Steingrimsdottir L, Moller A, Kearney J, De Henauw S, Becker W. A European food consumption survey method--conclusions and recommendations. European journal of clinical nutrition. 2002;56 Suppl 2:S89-94.
10. Black AE. The sensitivity and specificity of the Goldberg cut-off for EI:BMR for identifying diet reports of poor validity. European Journal of Clinical Nutrition. 2000;54: 395-404.
12. Helsedirektoratet. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling 2019 [Voksne og eldre – generelle råd](#)
13. Helsedirektoratet. Utviklingen i norsk kosthold 2023. [Utviklingen i norsk kosthold 2023](#) 2023.

PDF av rapporten

[Last ned PDF av rapporten](#)

Vedlegg

Vedlegg 1 - Invitasjonsbrosjyre

[Vedlegg 1 - Invitasjonsbrosjyre](#)

Vedlegg 2 - Bildehefte

[Vedlegg 2 - Bildehefte](#)

Vedlegg 3 - Design Norkost 4

[Vedlegg 3 - Design Norkost 4](#)

Vedlegg 4 - Bakgrunnsspørsmål

[Vedlegg 4 - Bakgrunnsspørsmål](#)

Vedlegg 5 - Avsluttende spørreskjema

[Vedlegg 5 - Avsluttende spørreskjema](#)

Vedlegg 6 - Kort spørreskjema

[Vedlegg 6 - Kort spørreskjema](#)

Vedlegg 7 - Beskrivelse av matvaregrupper

[Vedlegg 7 - Beskrivelse av matvaregrupper](#)

Vedlegg 8 - Matvaregruppering sammenligning kostråd

[Vedlegg 8 - Matvaregruppering sammenligning kostråd](#)

Vedlegg 9 - Beskrivelse av vekting, gjennomsnittsverdier og SPADE

[Vedlegg 9 - Beskrivelse av vekting, gjennomsnittsverdier og SPADE](#)

Vedlegg 10 - Inntak av næringsstoffer uten kosttilskudd

[Vedlegg 10 - Inntak av næringsstoffer uten kosttilskudd](#)

Vedlegg 11 - Detaljert matvareinntak

[Vedlegg 11 - Detaljert matvareinntak](#)

