



# Utviklingen i norsk kosthold

2022

# Innhold

Forord	3
Sammendrag	4
Innledning	9
Matvareforbruk	10
Energi og næringsstoffer	32
Holdninger, kunnskap og samarbeid	43
Oppsummering	50
Om datagrunnlaget	51



# Forord

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

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

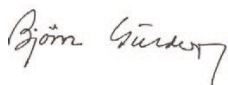
Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet gir et godt grunnlag for god helse og redusert risiko for ikke-smittsomme sykdommer. I 2019 startet arbeidet med å oppdatere de nordiske ernæringsanbefalingene (NNR). Arbeidet ledes av Norge, ved Helsedirektoratet. De nye NNR-anbefalingene skal foreligge i juni 2023. Med utgangspunkt i disse vil Helsedirektoratet revidere de nasjonale kostrådene.

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

Rapporten presenterer de nyeste tallene for landets matforsyning til og med 2021. Årene 2020 og 2021 har i stor grad vært preget av covid-19-pandemien.

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

Oslo, desember 2022



**Bjørn Guldvog**  
Helsedirektør



**Linda Granlund**  
Divisjonsdirektør

# Sammendrag

Sett i forhold til målsettinger for kostholdet og mål i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) viser tallmaterialet både positive og negative trekk. Det er langt igjen for å nå målene i handlingsplanen. Covid-19-pandemien har påvirket matforsyningen både i 2020 og 2021.



Rapporten viser utviklingen i kostholdet over tid, og er basert på årlige tall for landets matforsyning til og med 2021. Rapporten inkluderer også data fra forbruks-, kostholds- og intervjuundersøkelser.

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Tallene viser matmengdene som står til rådighet for hele befolkningen på engrosnivå. Matmengdene som registreres i matforsyningsstatistikken er høyere enn tilsvarende tall i forbruksundersøkelsene og i kostholdsundersøkelsene.

Pandemien har ført til betydelig nedgang i grensehandelen i 2020 og 2021, og til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en del varer. Disse endringene har bidratt til høyere engrosforbruk av noen varegrupper, som kjøtt og sukker. Det er usikkert om endringene i forbruk av disse varegruppene vil bestå i etterkant av pandemien.

## Tabell

### Matvareforbruk på engrosnivå<sup>1</sup>. Kilo per person per år

	2011	2020	2021*
Korn, som mel (inkl. ris)	83,4	85,7	82,7
Grønnsaker	76,5	81,4	78,5
Frukt og bær	87,1	83,5	84,7
Matpoteter	19,6	21,2	20,0
Poteter til potetprodukter	27,2	29,7	26,5
Kjøtt og kjøttbiprodukt	72,7	74,7	79,1
- Rødt kjøtt	50,4	50,5	53,0
- Hvitt kjøtt	17,4	20,2	21,9
Fisk (hel urensset, rund vekt)	34,0	31,3	31,5
Egg	12,0	13,5	13,5
Helmelk	19,2	16,2	15,8
Lettmelk, skummet melk	81,2	64,9	62,6
Yoghurt	9,2	11,0	11,1
Fløte, rømme	7,8	8,2	7,8
Ost	17,0	19,6	19,6
Smør	3,3	3,7	3,5
Margarin	8,4	8,1	7,8
Sukker	30,1	25,8	26,1

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Grensehandel er ikke inkludert.

NIBIO har beregnet grove anslag for grensehandel av korn- og melvarer, kjøtt, meierivarer, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus. Se omtale side 26. Anslagene for grensehandel er ikke inkludert i tallene for engrosforbruk av matvarer, men er illustrert i figurene for korn, kjøtt og sukker.

# Sammendrag



## Mindre korn over tid

Engrosforbruket av korn økte fra 1970 til midten av 2000-tallet, men har siden gått ned. Fra 2019 til 2020 var det en økning, men i 2021 gikk kornforbruket igjen ned. Andelen sammalt mel fra norske møller har økt over tid, men gikk ned i 2021.



## Smør og margarin

Forbruket av smør økte i perioden 2011–2020, men gikk noe ned i 2021.

Margarinforbruket har gått mye ned over tid, og gikk også ned i 2021. Forbruket av flytende margarin har økt siden 2015.



## Noe mer grønnsaker og mindre frukt og bær siste 10 år

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid. De siste ti årene har forbruket av grønnsaker økt med 3 prosent, men forbruket gikk ned i 2021. Forbruket av frukt og bær har gått ned med 3 prosent de siste ti årene, men gikk noe opp i 2021.



## Mer mettett fett enn anbefalt

Fra 2010 til 2021 har fettinnholdet i kosten økt fra 35 til 37 prosent av energiinnholdet (energiprosent). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og utgjorde 14 energiprosent i 2020 og 2021. Dette er vesentlig høyere enn anbefalt.



## Mer bearbejdede poteter enn matpoteter

Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid. Bearbejdede poteter har utgjort over halvparten av det totale potetforbruket på engrosnivå siden begynnelsen av 2000-tallet. I 2021 gikk forbruket av både matpoteter og poteter til bearbejding ned.

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



## Mindre fisk og sjømat over tid

Forbruket av fisk og sjømat har gått ned over tid. Forbruket er nå lavere enn i 2015, og har forandret seg lite de siste årene. Fiskeforbruket er vesentlig lavere enn kjøttforbruket.



## Mindre sukker over tid

Engrosforbruket av sukker gikk ned fra 44 til 24 kilo per person per år i perioden 1999–2019, men gikk opp i 2020 og 2021. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil engrosforbruket av sukker bli uendret fra 2019 til 2020, og gå noe opp i 2021.



## Mer kjøtt

Engrosforbruket av kjøtt har økt mye over tid. I perioden 2015–2019 gikk forbruket av kjøtt totalt og rødt kjøtt noe ned, mens forbruket av hvitt kjøtt økte. Fra 2020 til 2021 har forbruket av kjøtt totalt og forbruket av rødt og hvitt kjøtt økt.

Kostens innhold av tilsatt sukker utgjorde 11 energiprosent i 2019 og 12 energiprosent i 2020 og 2021. Dette er høyere enn anbefalt. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil tilsatt sukker utgjøre 12 energiprosent i 2019, 2020 og 2021.



## Mindre melk og mer ost over tid

Forbruket av melk har gått betydelig ned over tid, og gikk ytterligere noe ned i 2021. Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. Forbruket av yoghurt har økt over tid, og gikk også noe opp i 2021.



## Mer salt enn anbefalt

Basert på data fra 2015–2016 er gjennomsnittlig saltinntak omtrent 10 gram per dag for menn og noe lavere hos kvinner. Dette er betydelig høyere enn anbefalt. Det mangler tall for saltinntaket etter 2016.

Forbruket av ost har økt mye over tid, men var uendret fra 2020 til 2021. Forbruket av fløte, inkludert rømme, er på samme nivå som i 2011, og gikk ned fra 2020 til 2021.



### Mange spedbarn får morsmelk, men andelen bør øke

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



### Ulikheter i kostholdet

Undersøkelser i grupper av befolkningen viser forskjeller i kostholdet etter kjønn, alder og utdanning. For eksempel spiser kvinner i gjennomsnitt mer frukt og bær og mindre kjøtt enn menn, og eldre spiser oftere fisk enn unge. De med lang utdanning spiser oftere grønnsaker og fisk og drikker sjeldnere brus med sukker enn de med kortere utdanning.



### Tillit til kostråd og Nøkkelhullet

Tilliten til kostrådene er høy. I 2022 svarer 72 prosent at de har tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god.

Kjennskapen til Nøkkelhullet holder seg stabilt høy, og er på 96 prosent i 2022. Tilliten til merkeordningen er god, og 46 prosent synes at Nøkkelhullet gjør det enklere å velge sunnere.



### Når vi målene for kostholdet?

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) er det satt kvantitative mål for endringer i kostholdet innen 2023. Tallene fra matforsyningsstatistikken tyder på at det er langt igjen for å nå målene om 20 prosent økning i forbruk av grove kornvarer, grønnsaker, frukt og bær, fisk og sjømat. Kostens innhold av mettet fett er også langt fra målet, mens innholdet av tilsatt sukker er nærmere målet.

Kostholdet i Norge har fortsatt klare ernæringsmessige svakheter. Dette øker risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.

## Helsedirektoratet arbeider for følgende endringer i befolkningens kosthold:

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





# Innledning

## Kosthold, helse og bærekraft

Et sunt kosthold gir grunnlag for god helse i alle aldre. Endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer, som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2. Det kan gi flere gode leveår og betydelige samfunnsgevinster. Kostholdets betydning for helsen er et resultat av den samlede effekten av en rekke stoffer, og samspillet mellom disse. Det er derfor viktig å se på helheten i hvordan en kan ha et balansert og variert kosthold.

Det er samsvar mellom et kosthold som fremmer helse og et kosthold som er mer bærekraftig. Et bærekraftig kosthold kjennetegnes blant annet av et høyere inntak av grønnsaker, frukt og grove kornprodukter og et lavere inntak av rødt og bearbeidet kjøtt. Redusert matsvinn og et mer plantebasert kosthold vil bidra til redusert miljøbelastning.

## Datagrunnlaget

Beskrivelsen av utviklingen i norsk kosthold bygger hovedsakelig på data fra matforsyningsstatistikk for hele landet i perioden 1953–2021, samt data over omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2021.

I tillegg er det inkludert data fra Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelser, de nasjonale kostholdsundersøkelsene, Ipsos' Norske Spisefakta, Den nasjonale folkehelseundersøkelsen, samt årlige undersøkelser om holdninger og kjennskap til Helsedirektoratets kostråd.

Matforsyningsstatistikken er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Disse tallene gir informasjon om tilgang og forbruk av matvarer på engrosnivå. De viser matmengder som står til rådighet for hele befolkningen. Matforsyningsstatistikken dekker den totale omsetningen i hele landet og tar ikke hensyn til hvor maten blir spist. Tallene for engrosforbruk i 2021 er foreløpige, og det kan forekomme justeringer i neste års rapport. Mer informasjon om datagrunnlaget gis i eget kapittel og i den detaljerte utgaven av rapporten Utviklingen i norsk kosthold 2022 (helsedirektoratet.no).

## Kvantitative mål for endring i kostholdet

I rapporten ses status og utvikling i kostholdet bl.a. opp mot de kvantitative målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) (regjeringen.no). I handlingsplanen er det satt mål om å øke forbruket av grønnsaker, frukt og bær, grove kornvarer og fisk med 20 prosent innen 2023. Startpunktet for endringene i forbruket er 2015. Matforsyningsstatistikken er hovedkilden for å måle endringene. Det er også mål om reduksjon i kostens innhold av mettet fett, tilsatt sukker og salt. Tilsvarende mål er satt i intensjonsavtalen for et sunnere kosthold mellom matvarebransje og helsemyndigheter.

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

## Covid-19-pandemien

Tiltak for å begrense smittespredning har påvirket matforsyningen både i 2020 og 2021. Stengte grenser førte til kraftig reduksjon av grensehandelen. Dette førte igjen til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en del matvarer. Tiltakene førte også til økt bruk av hjemmekontor, begrensning av sosial kontakt og stenging av serveringssteder, noe som kan ha påvirket hvor vi spiste og hva vi kjøpte av mat og drikke.

# Matvareforbruk

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

Tabell 1 gir oversikt over matvareforbruk på engrosnivå 1953–2021. Tabell 2 gir oversikt over mengde fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning 2003–2021.

Tabell 1

## Matvareforbruk på engrosnivå. Kilo per person per år<sup>1</sup>

	1953-1955 <sup>1</sup>	1979	1989	1999	2000	2009	2010	2011	2015	2017	2018	2019	2020	2021*
Korn, som mel (ekskl. ris)	97,2	75,1	76,4	82,9	81,3	81,5	81,0	78,6	77,3	77,3	76,8	76,2	79,8	78,1
Ris	1,5	2,5	3,1	3,6	3,7	4,8	4,9	4,8	5,0	4,8	4,6	4,8	5,8	4,5
Matpoteter	92,5	62,6	50,3	32,0	32,4	21,1	21,9	19,6	18,9	16,3	20,7	15,4	21,2	20,0
Poteter til bearbeiding <sup>2</sup>		11,3	21,3	27,0	24,6	28,0	29,4	27,2	25,0	28,1	26,8	28,0	29,7	26,5
Sukker, honning o.l.	40,1	44,7	40,5	43,8	42,8	31,9	30,9	30,1	27,0	25,4	24,0	23,9	25,8	26,1
Erter, nøtter o.l. <sup>3</sup>			4,7	6,3	6,7	8,7	8,9	9,0	9,3	9,6	9,0	9,2	8,9	9,3
Kakao og kakaoprodukter			3,9	3,1	3,7	6,0	6,3	6,4	6,2	6,2	5,6	5,7	6,5	6,9
Grønnsaker	35,4	46,4	53,1	60,6	59,3	68,5	71,9	76,5	76,9	78,4	76,4	81,2	81,4	78,5
Frukt og bær	41,2	76,0	78,6	68,7	69,3	89,6	88,1	87,1	90,1	88,8	86,5	84,9	83,5	84,7
Kjøtt <sup>4</sup>	33,3	51,1	49,7	59,6	60,6	69,3	68,5	69,9	71,3	71,4	69,7	69,9	72,3	76,7
Kjøttbiprodukter <sup>5</sup>	2,4	3,2	3,1	3,3	3,1	2,9	2,9	2,8	2,7	2,2	2,2	2,3	2,4	2,4
Egg	7,4	10,8	11,6	10,8	10,4	11,9	11,9	12,0	12,8	13,1	13,2	13,5	13,5	13,5
Helmelk	194,5	160,1	63,6	32,4	30,3	20,3	19,9	19,2	17,7	17,0	16,8	16,8	16,2	15,8
Lettmelk			79,2	72,6	60,0	51,9	50,4	48,5	40,2	36,8	35,4	33,8	33,9	32,5
Mager melk <sup>6</sup>	10,0	26,3	32,2	22,2	31,8	33,3	33,0	32,7	33,0	29,5	30,9	30,0	31,0	30,1
Yoghurt				6,8	6,9	9,2	9,1	9,2	10,3	10,1	10,1	9,7	11,0	11,1
Konserverte melkeprodukter	3,2	14,5	18,5	19,8	21,4	31,0	32,4	31,0	23,4	25,1	25,4	22,8	25,6	30,0
Fløte, rømme (som 38% fett)	5,0	6,6	6,9	6,5	6,5	6,8	6,9	7,8	7,4	7,2	7,1	7,0	8,2	7,8
Ost	8,0	12,0	13,2	14,5	14,5	16,8	16,9	17,0	18,5	18,1	18,3	18,3	19,6	19,6
Smør, inkl. smør i margarin	3,8	5,4	3,4	3,3	3,3	2,9	3,0	3,3	3,3	3,5	3,7	3,6	3,7	3,5
Margarin	24,2	15,3	13,0	12,1	11,1	9,0	8,6	8,4	8,4	8,3	8,3	7,6	8,1	7,8
-herav lettmargin		0,2	1,9	2,5	2,5	2,5	2,3	2,3	2,4	2,4	2,4	1,1	1,1	1,1
Annet fett	3,8	4,9	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Folkemengde 1000 stk.	3394	4073	4227	4462	4491	4829	4889	4953	5190	5277	5312	5348	5379	5408

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Grensehandel er ikke inkludert i engrostallene. Det er foretatt en rekke revisjoner i tallseriene for flere matvaregrupper siden 1950-årene, se detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2022. Data for fisk og sjømat er vist i tabell 2.

<sup>2</sup> Potetprodukter er omregnet til matpoteter.

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

<sup>4</sup> Ekskl. kjøttbiprodukter, inkl. hval og vilt.

<sup>5</sup> Metoden for beregning av mengde kjøttbiprodukter er endret fra og med 2002.

<sup>6</sup> Omfatter skummet melk og lettmelk med høyst 0,7 % fett.



Tabell 2

**Fisk og sjømat. Mengde omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning. Kilo per person per år<sup>1</sup>**

	2003	2005	2009	2010	2011	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021*
<b>Produktvekt</b>	21,2	21,0	21,2	20,9	20,9	21,4	20,7	19,7	19,4	19,4	19,3	19,4
<b>Filetvekt</b>	13,4	13,7	14,0	13,8	13,9	14,9	14,4	13,6	13,4	13,5	13,2	13,3
<b>Hel urensset</b>	32,9	33,8	34,1	33,8	34,0	35,8	34,6	32,7	32,1	32,1	31,3	31,5

\* Foreløpige tall.

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

**Matvareforbruk og grensehandel**

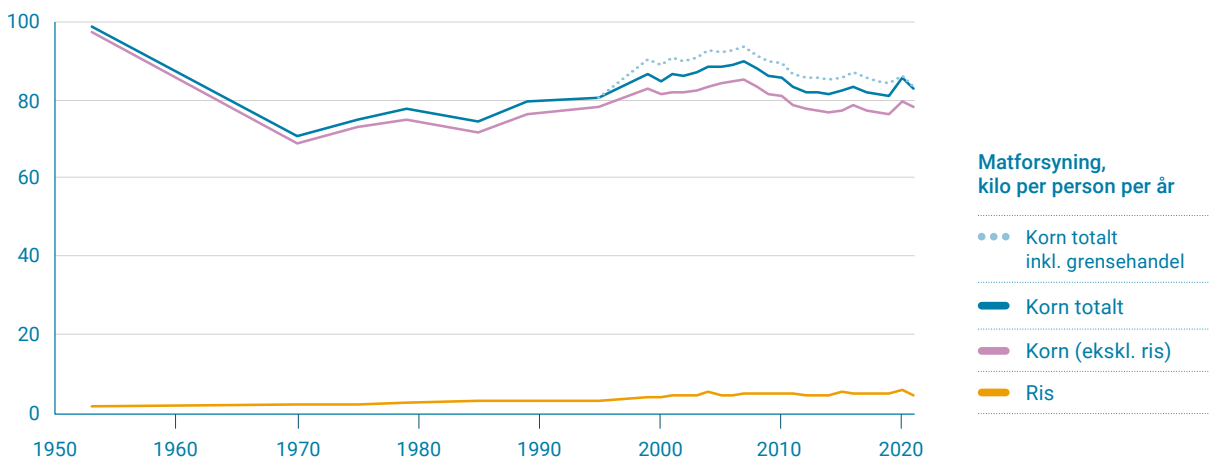
NIBIO har beregnet grove anslag for grensehandel av korn- og melvarer, kjøtt, meierivarer, sukkervarer, sjokolade og sukker i brus. Se omtale side 26. Anslagene for grensehandel er ikke inkludert i tallene for engrosforbruk av matvarer, men er illustrert i figurene for korn, kjøtt og sukker. Anslagene for grensehandel er langt lavere i 2020 og 2021 enn før pandemien.

## Korn

Engrosforbruket av korn økte fra 1970 til midten av 2000-tallet, men har siden gått ned (Figur 1). Fra 2019 til 2020 var det en økning, men i 2021 gikk kornforbruket igjen ned. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil det fortsatt være en nedgang i kornforbruket fra 2020 til 2021. Forbruket av ris økte fram til begynnelsen av 2000-tallet, og har siden forandret seg lite.

Figur 1

### Korn



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

I 2021 utgjorde salget av matmel fra norske møller, inkludert importert mel og korn, 58 prosent av det totale engrosforbruket av mel. Nettoimport av bearbejdede kornprodukter (omregnet til mel) utgjorde 35 prosent. Det resterende var ris og maisprodukter.

Andelen sammalt mel (sammalt hvete og rug, kli til mat, byggryn, havregryn og havremel) fra norske møller økte fra 19 prosent i 2009 til 25 prosent i 2015. Siden 2015 har andelen sammalt mel ligget mellom 24 og 27 prosent. Fra 2020 til 2021 gikk andelen ned fra 26 til 24 prosent. Samlet andel sammalt mel kan ikke anslås fordi det mangler opplysninger om sammalt mel i importerte bearbejdede kornprodukter.



#### MÅL

20 prosent økt forbruk av grove kornvarer innen 2023.

#### STATUS

Mangler tall for forbruk av grove kornvarer. Andelen sammalt mel fra norske møller har ligget mellom 24 og 27 prosent siden 2015.



Helsedirektoratet anbefaler å spise grove kornprodukter hver dag.

Helsedirektoratet anbefaler at inntaket av grove kornprodukter til sammen bør gi 70–90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag.

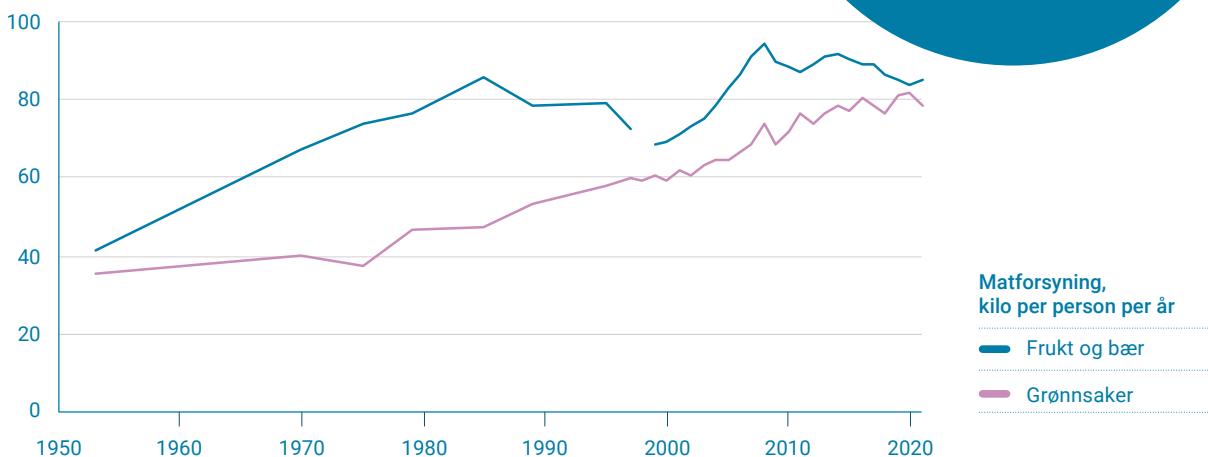
I den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant barn og unge (Ungkost 2015–16) var gjennomsnittlig daglig inntak av fullkorn rundt 50 gram blant 4- og 9-åringer og rundt 45 gram blant 13-åringer. I den nasjonale kostholdsundersøkelsen blant voksne (Norkost 2010–11) var gjennomsnittlig daglig inntak av fullkorn ca. 50 gram blant kvinner og 70 gram blant menn. Rundt 25 prosent av de voksne fulgte Helsedirektoratets kostråd for mengde fullkorn.

### Grønnsaker, frukt og bær

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig siden 1950-tallet (Figur 2). De siste ti årene har forbruket av grønnsaker økt med 3 prosent, men forbruket gikk ned i 2021. Forbruket av frukt og bær har gått ned med 3 prosent de siste ti årene, men gikk noe opp i 2021.

Figur 2

### Grønnsaker, frukt og bær



Merk at fra 1999 ble anslaget for produksjon av frukt og bær i villahager og for skogsbær tatt ut av engrostallene. Dette førte til brudd i tallserien, og betydelig lavere tall enn årene før. For grønnsaker er tallene for 2020 og 2021 foreløpige.



Helsedirektoratet anbefaler et inntak av minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

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

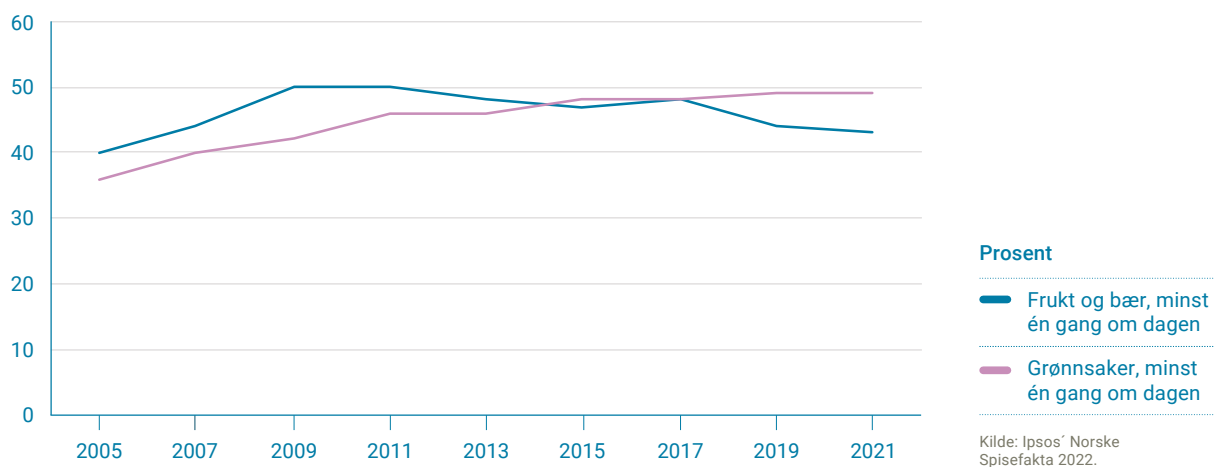
Fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær tilsvarer et totalt inntak på ca. 500 gram per dag. Halvparten av fem om dagen bør være grønnsaker.

Ifølge de nasjonale kostholdsundersøkelsene var gjennomsnittlig samlet daglig inntak av grønnsaker, frukt og bær 230 gram blant 4-åringer og i underkant av 200 gram blant 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16). Blant voksne var gjennomsnittlig daglig inntak av grønnsaker, frukt og bær ca. 360 gram blant menn og ca. 390 gram blant kvinner (Norkost 2010–11). Av det samlede inntaket var rundt 40 prosent grønnsaker. Drøyt 20 prosent av voksne spiste anbefalt mengde grønnsaker, frukt og bær. Norkost 4 gjennomføres i 2022–23 og vil gi nye data på dette.

Andelen som spiste grønnsaker minst én gang om dagen økte i perioden 2005–2015, men har siden endret seg lite, ifølge Norske Spisefakta (Figur 3). Andelen som spiste frukt og bær minst én gang om dagen økte mellom 2005 og 2009, men har gått ned i senere år. Undersøkelsen viser også at andelen som daglig spiste frukt og bær eller grønnsaker var lavere blant menn enn kvinner og lavere blant dem med kort enn lang utdanning (Figur 4).

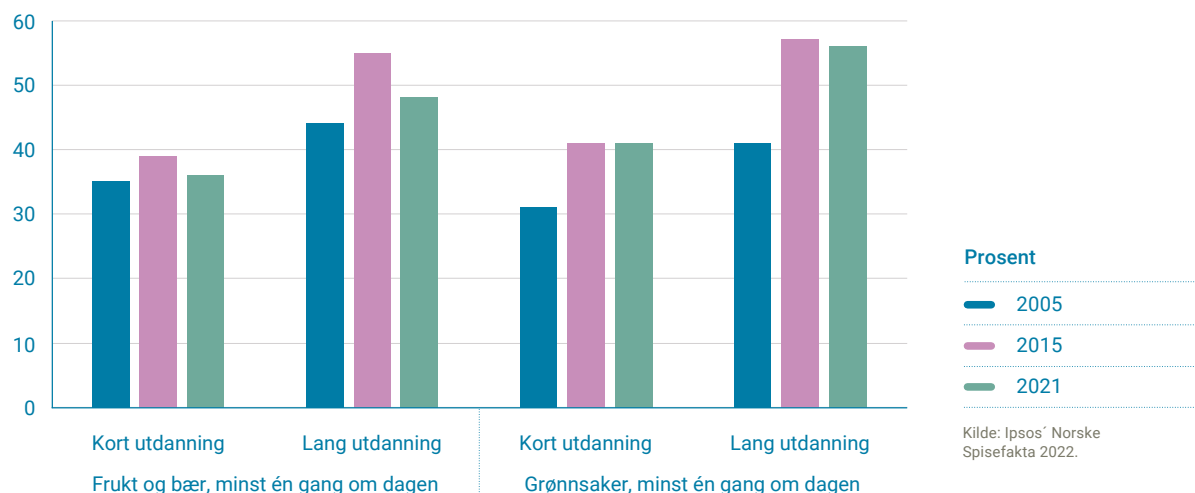
Figur 3

### Andel som daglig spiser frukt og bær eller grønnsaker



Figur 4

### Andel som daglig spiser frukt og bær eller grønnsaker, etter utdanningslengde



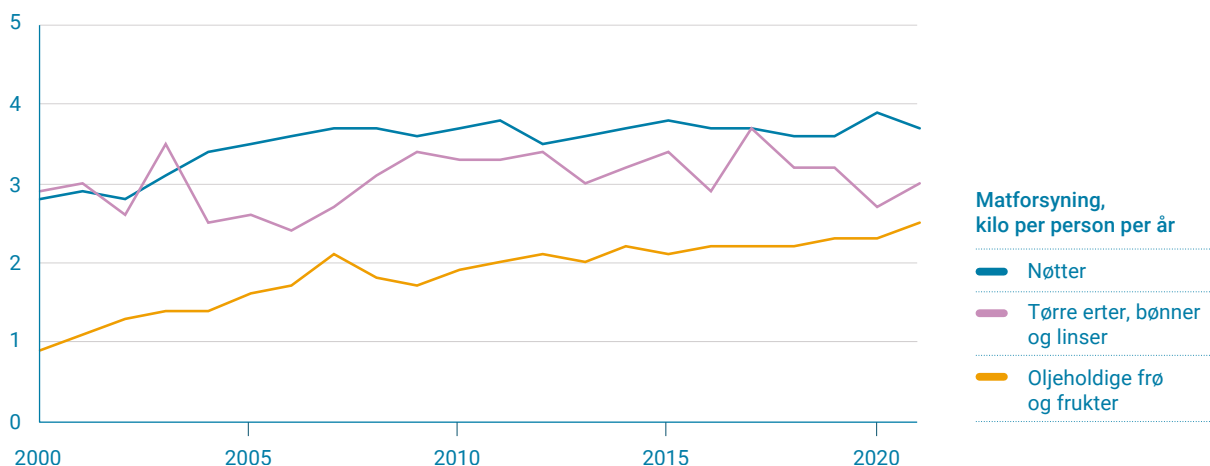
## Belgfrukter og nøtter

De siste ti årene har forbruket av nøtter og forbruket av belgfrukter (tørre erter, bønner og linser) endret seg lite (Figur 5).

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

Figur 5

### Tørre erter, bønner, linser, nøtter og frø



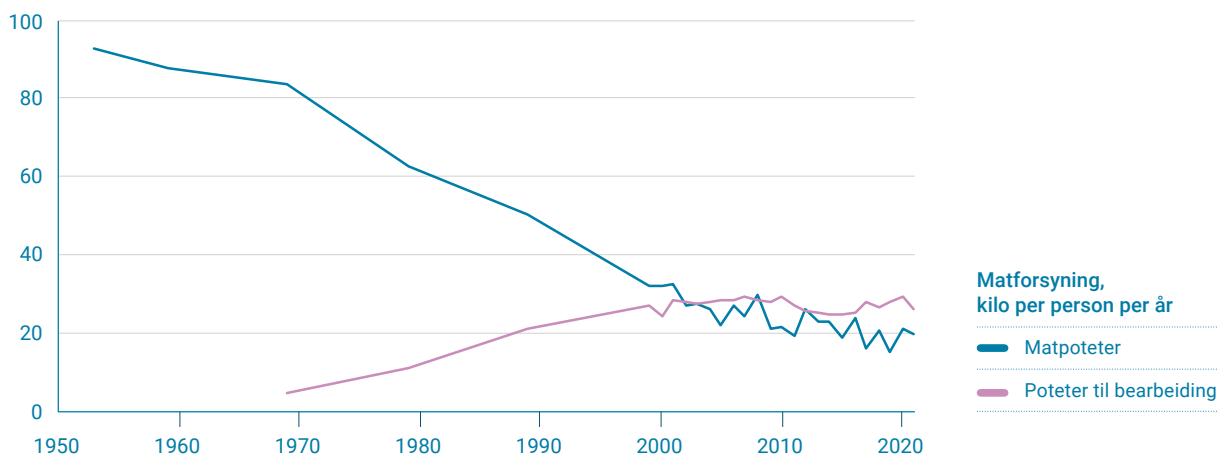
## Poteter

Forbruket av matpoteter har gått mye ned over tid, mens forbruket av poteter som går til produksjon av potetprodukter (som pommes frites og chips) har økt (Figur 6). Siden begynnelsen av 2000-tallet har forbruk av poteter til bearbeiding utgjort over halvparten av totalt potetforbruk. I 2021 gikk forbruket av både matpoteter og poteter til bearbeiding ned. Poteter er en lagringsvare og det kan oppstå svingninger i engrosforbruket fra år til år.

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

Figur 6

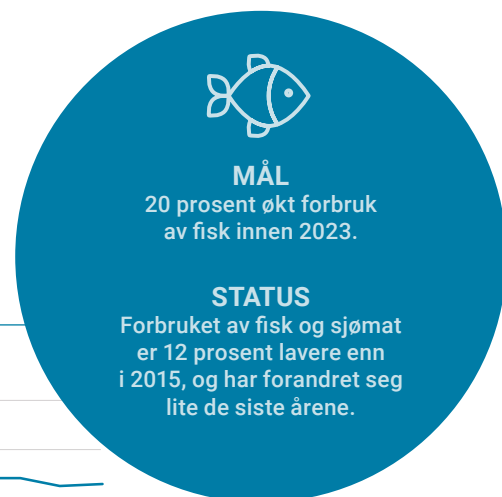
### Poteter



## Fisk og sjømat

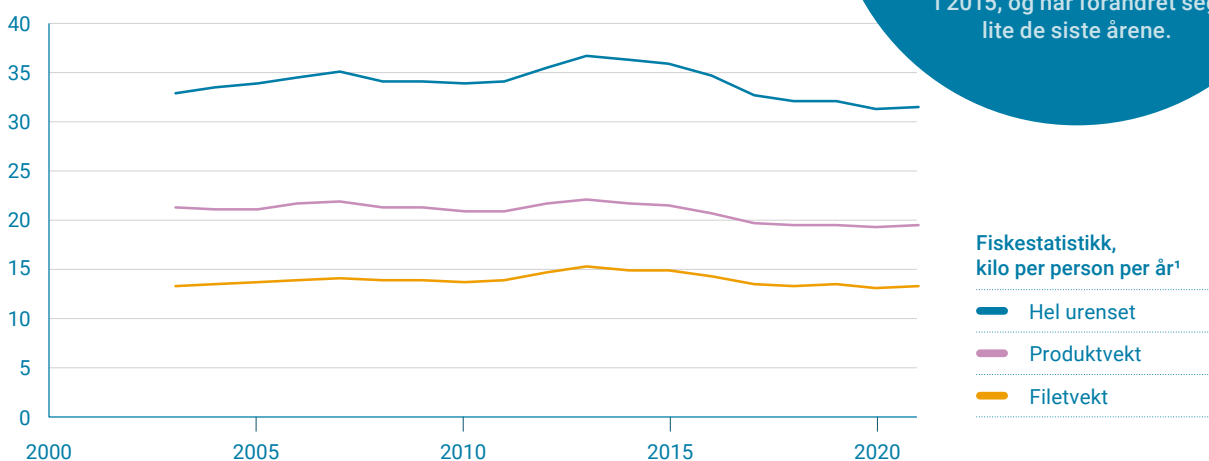
Forbruket av fisk og sjømat er basert på tall for omsetning av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning. Forbruket er målt i produktvekt, dvs. i den form de er anskaffet, og omregnet til filet og hel urensset fisk (rund vekt). Se mer om metode og datakilde i kapitlet om datagrunnlaget.

Forbruket av fisk og sjømat målt i produktvekt har ligget på 19–22 kilo per person per år i perioden 2003–2021 (Tabell 2 og Figur 7). Omregnet til filetvekt har forbruket ligget på 13–15 kilo og som hel urensset fisk (rund vekt) på 31–37 kilo per person per år. Forbruket av fisk og sjømat har gått ned med 12 prosent (regnet som hel urensset fisk) siden 2015. Forbruket har forandret seg lite i 2021 og de siste årene.



Figur 7

### Fisk og sjømat



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

Fra 2019 til 2020 var det en dreining der omsetningen av fisk og sjømat fra grossist til dagligvarehandelen økte på bekostning av omsetningen til storhusholdningene. Dette skyldes først og fremst koronapandemien. Fra 2020 til 2021 gikk omsetningsvolumet opp i storhusholdning og noe ned i dagligvarehandel.

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

Ifølge Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig ukentlig inntak av fisk og fiskeprodukter omregnet til ren fisk, ca. 300 gram blant kvinner og 450 gram blant menn. Rundt 30 prosent av kvinnene og 40 prosent av mennene spiste anbefalt mengde fisk. Rundt 20 prosent av kvinnene og 25 prosent av mennene spiste anbefalt mengde fet fisk.

I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om 20 prosent økning i andel unge som spiser fisk til middag minst én gang i uken og i andel unge som spiser fiskepålegg minst tre ganger i uken. Ifølge Norske Spisefakta spiste 70 prosent av 15–24-åringer fisk/fiskemat til middag minst én gang i uken i 2015. I 2021 lå andelen på 67 prosent. Andelen 15–24-åringer som spiste fiskepålegg i form av makrell i tomat minst 3 ganger i uken var 7 prosent i 2015 og 5 prosent i 2021.

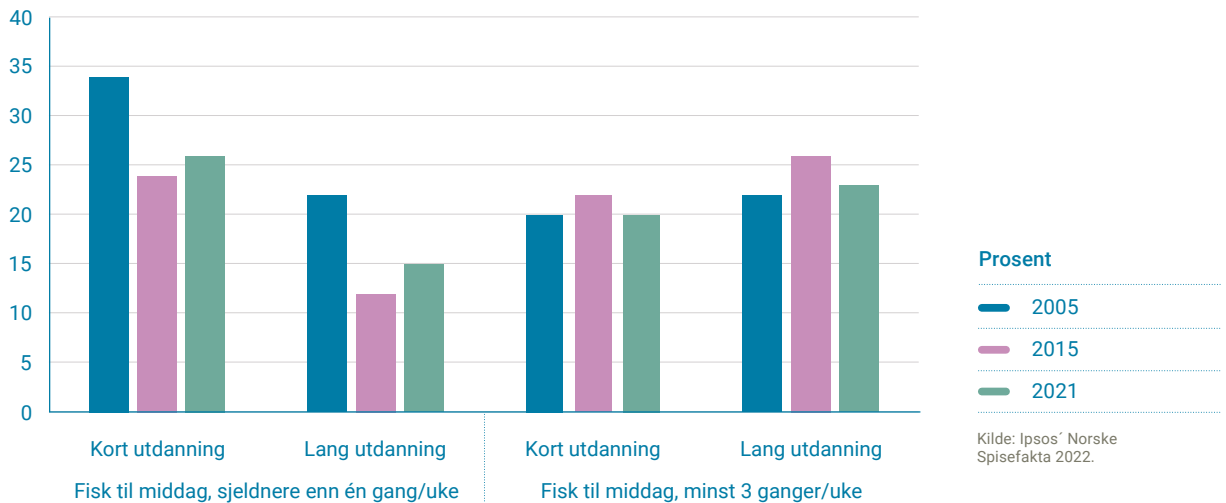


Andelen som spiste fisk til middag sjeldnere enn én gang per uke gikk ned fra 28 prosent i 2005 til 18 prosent i 2015 og opp til 21 prosent i 2021, ifølge Norske Spisefakta. Denne andelen var høyere blant dem med kort enn lang utdanning (Figur 8).

Andelen som spiste fisk til middag minst tre ganger i uken holdt seg mellom 21 og 25 prosent fra 2005 til 2021. Det var noe færre som ofte spiste fisk blant dem med kort utdanning.

Figur 8

### Hvor ofte spiser du fisk/fiskemat til middag? Etter utdanningslengde



## Kjøtt og kjøttvarer

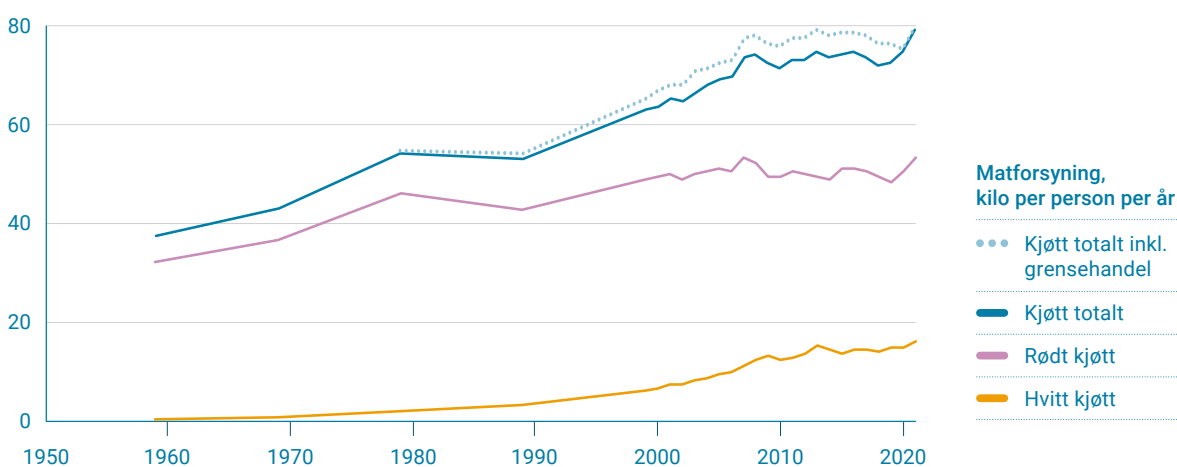
Engrosforbruket av kjøtt totalt (inkludert kjøttbiprodukter) økte fra 38 til 74 kilo per person per år i perioden 1959–2008 (Figur 9). Fra 2015 til 2019 gikk forbruket noe ned, men det gikk siden opp til 79 kilo per person i 2021. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil engrosforbruket av kjøtt totalt gå ned fra 2019 til 2020, men det vil fortsatt øke i 2021. Merk at anslag for grensehandel er for kjøtt totalt og ikke fordelt på rødt og hvitt kjøtt.

Det samlede engrosforbruket av rødt kjøtt (svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje) økte fra 32 til 53 kilo per person per år i perioden 1959–2007. Fra 2015 til 2019 gikk forbruket ned, fra 51 til 48 kilo per person per år. Fra 2020 til 2021 har engrosforbruket av rødt kjøtt gått opp, fra 50,5 til 53 kilo per person.

Engrosforbruket av hvitt kjøtt (fjørfe) økte fra 1 til 21 kilo per person per år i perioden 1959–2013, og har fram til 2021 vært på et noe lavere nivå. Fra 2020 til 2021 økte forbruket fra 20 til 22 kilo per person.

Figur 9

### Kjøtt totalt, rødt kjøtt og hvitt kjøtt<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Rødt kjøtt inkluderer svin, storfe/kalv, sau/lam og geit/kje. Hvitt kjøtt inkluderer fjørfe.

Kjøtt totalt inkluderer rødt kjøtt, hvitt kjøtt, samt vilt, øvrig kjøtt og kjøttbiprodukter. Anslag for grensehandel 1979-2021 er vist i figuren.

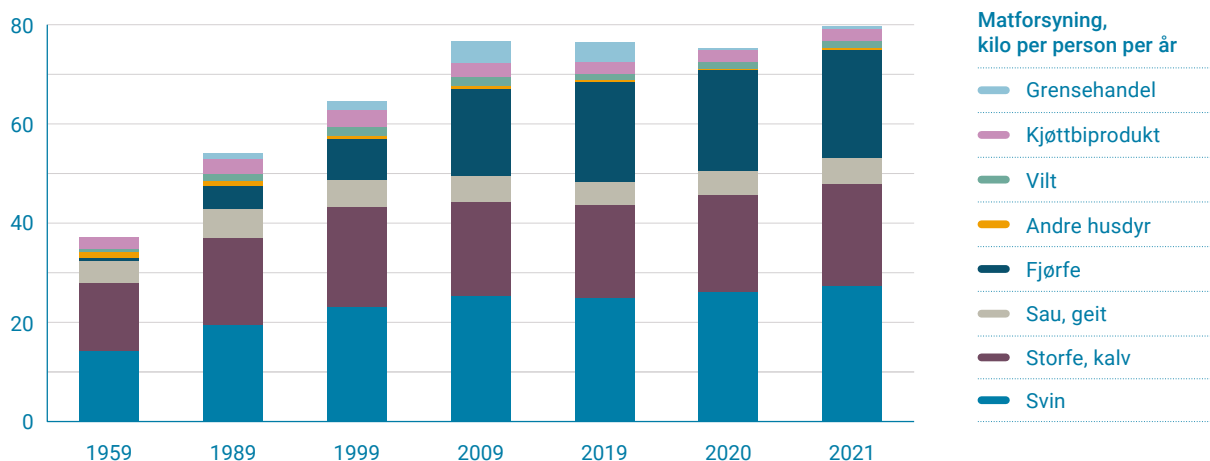


Helsedirektoratet anbefaler å velge magert kjøtt og magre kjøttprodukter, og begrense mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

Fordeling av engrosforbruk av kjøtt etter dyreslag viser at det har vært høyest forbruk av kjøtt fra svin over lang tid (Figur 10). Forbruket av kjøtt fra fjørfe har siden 2017 vært høyere enn forbruket av kjøtt fra storfe.

Figur 10

### Kjøttforbruk etter dyreslag



NIBIO har gjort anslag på hvordan mengden kjøtt på engrosnivå påvirkes når man trekker fra anslag for uspiselige deler og svinn gjennom verdikjeden. Ifølge NIBIOs anslag for 2021 vil mengden kjøtt på engrosnivå (uten grensehandel) gå fra 79 til 54 kilo per person.

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

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene var gjennomsnittlig daglig inntak av rødt kjøtt og bearbejdede produkter av rødt kjøtt (regnet som rå vekt) rundt 55, 90 og 105 gram blant henholdsvis 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16), og gjennomsnittlig ukentlig inntak rundt 620 gram blant kvinner og 1020 gram blant menn (Norkost 2010–11). 45 prosent av mennene og 67 prosent av kvinnene spiste i samsvar med kostrådet om å begrense mengden rødt kjøtt og bearbejdede produkter av rødt kjøtt.

### Mindre fisk enn kjøtt

De nasjonale kostholdsundersøkelsene viser at barn, unge og voksne spiser mindre fisk og fiskeprodukter enn kjøtt og kjøttprodukter. Gjennomsnittlig daglig inntak av fisk og fiskeprodukter var rundt 25-30 gram blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16), ca. 55 gram blant kvinner og ca. 80 gram blant menn (Norkost 2010–11). Gjennomsnittlig daglig inntak av kjøtt og kjøttprodukter var mer enn dobbelt så høyt som fiskeinntaket, rundt 60 gram blant 4-åringer, 100-120 gram blant 9- og 13-åringer, ca. 115 gram blant kvinner og ca. 180 gram blant menn.

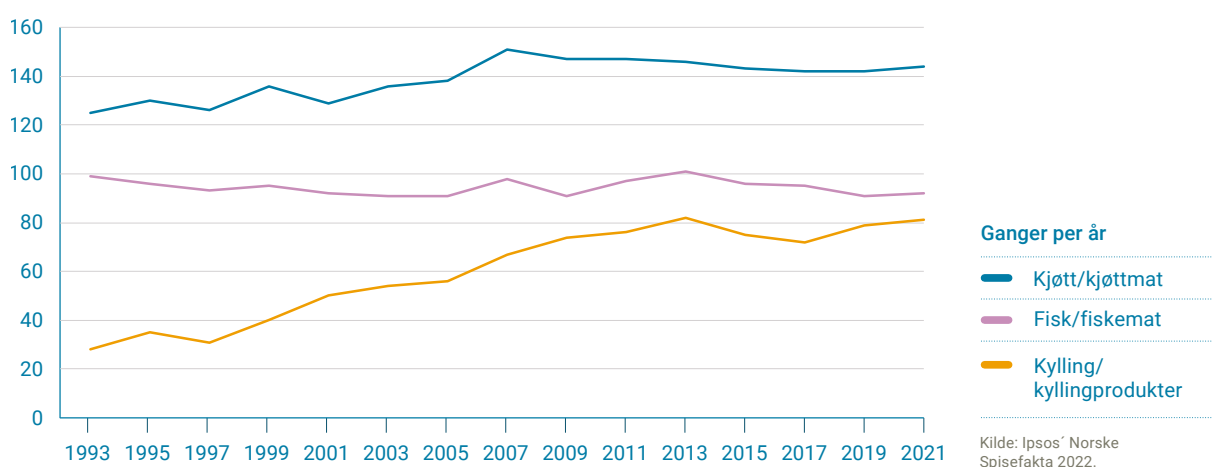
Ifølge Norske Spisefakta spiste drøyt 20 prosent fisk/fiskemat til middag minst tre ganger i uken i 2021, mens drøyt 50 prosent spiste kjøtt/kjøttmat til middag minst tre ganger i uken.

Kjøtt/kjøttmat har i lang tid vært den vanligste middagsretten, ifølge Norske Spisefakta (Figur 11). I 2021 ble det i gjennomsnitt spist kjøtt/kjøttmat 144 ganger i året, kylling/kyllingprodukter 81 ganger og fisk/fiskemat 92 ganger. I perioden 2013–2021 har antall kjøttmiddager i året i gjennomsnitt holdt seg på samme nivå, antall kyllingmiddager har først gått ned, for siden å øke, mens antall fiskemiddager har gått ned. Trendene for hvor ofte man spiser kjøtt, kylling eller fisk til middag samsvarer relativt godt med utviklingen i engrosforbruk av disse varene (Figur 7 og 9).

Siden 2013 har kvinner og de med lang utdanning minket på antall kjøttmiddager, mens de med kort utdanning noe oftere spiser kjøttmiddager (Figur 12). Gruppene som oftest spiste kjøttmiddager i 2021 var menn, aldersgruppen 15-24 år og de med kort utdanning. Oslo er den landsdelen som i lang tid har ligget lavest når det gjelder antall kjøttmiddager. De som i 2021 oftest spiste kylling til middag var kvinner, aldersgruppen 15-24 år og de med kort utdanning. Antall fiskemiddager har gått ned i alle gruppene. De som oftest spiste fisk til middag i 2021 var kvinner, de over 60 år, de med lang utdanning og de som bor i Nord-Norge.

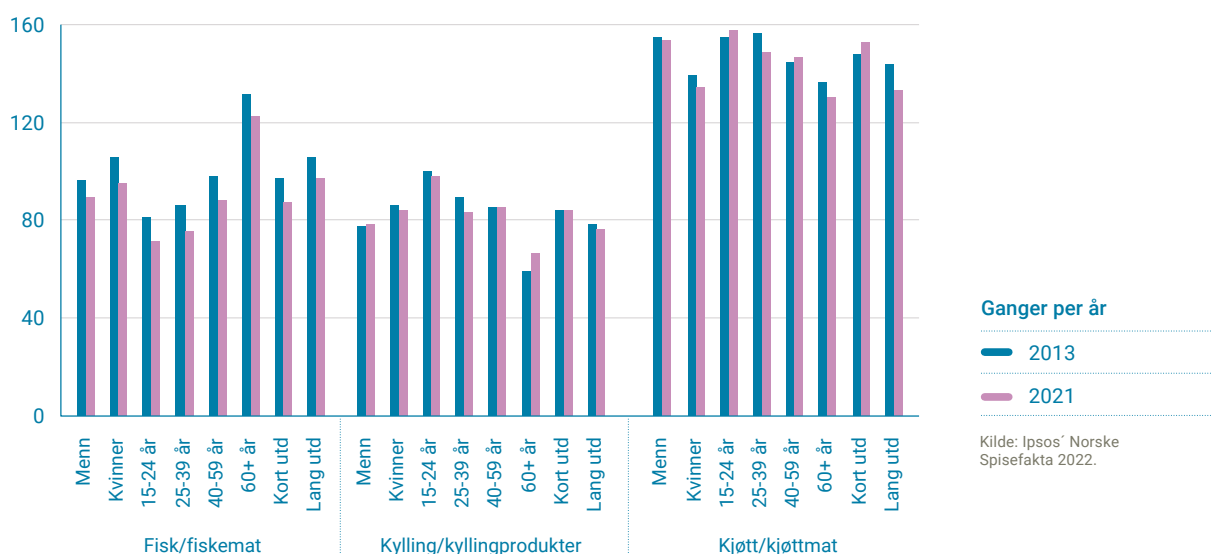
Figur 11

### Hovedrett til middag



Figur 12

### Hovedrett til middag, etter kjønn, alder og utdanningslengde



Fiskeforbruket er lavere enn ønskelig, og vesentlig lavere enn forbruket av kjøtt. Det vil være en fordel å øke forbruket av fisk framfor kjøtt. Det er derfor ugunstig at konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt (se side 29).

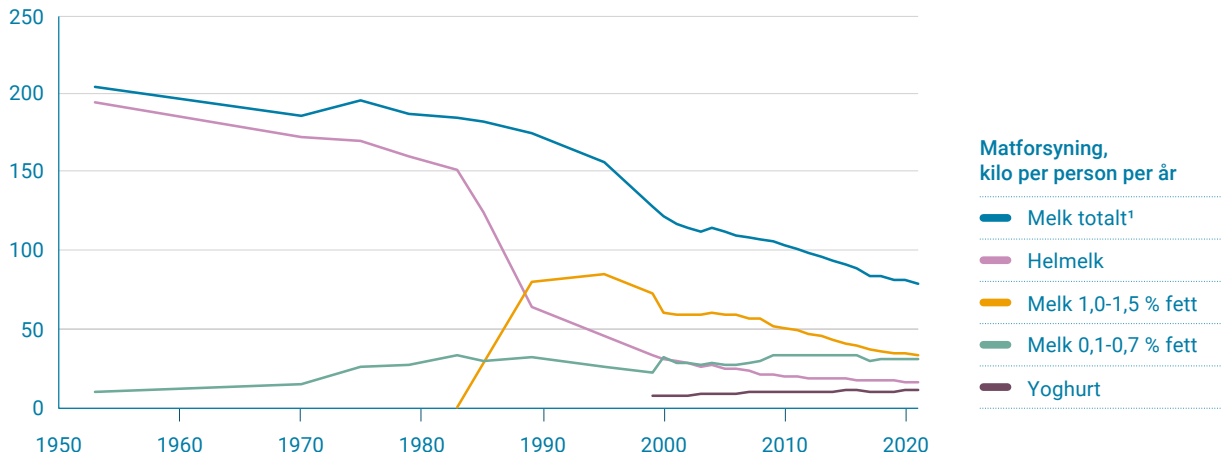
## Melk og meieriprodukter

Det samlede forbruket av melk (hmelk, lettmelk og skummet melk) har gått betydelig ned over tid, og gikk ytterligere noe ned fra 2020 til 2021 (Figur 13). Det har vært en vridning fra fete til magre melketyper siden 1980-årene. I de siste ti årene har lettmelk og skummet melk til sammen utgjort rundt 80 prosent av melkeforbruket.

I perioden 2011–2021 har forbruket av yoghurt økt fra ca. 9 til ca. 11 kilo per person per år. Forbruket var noe høyere i 2021 enn i 2020.

Figur 13

### Melk og yoghurt



<sup>1</sup> Melk totalt inkluderer ikke yoghurt, men i perioden før 1999 inkluderer yoghurt omregnet til melk.

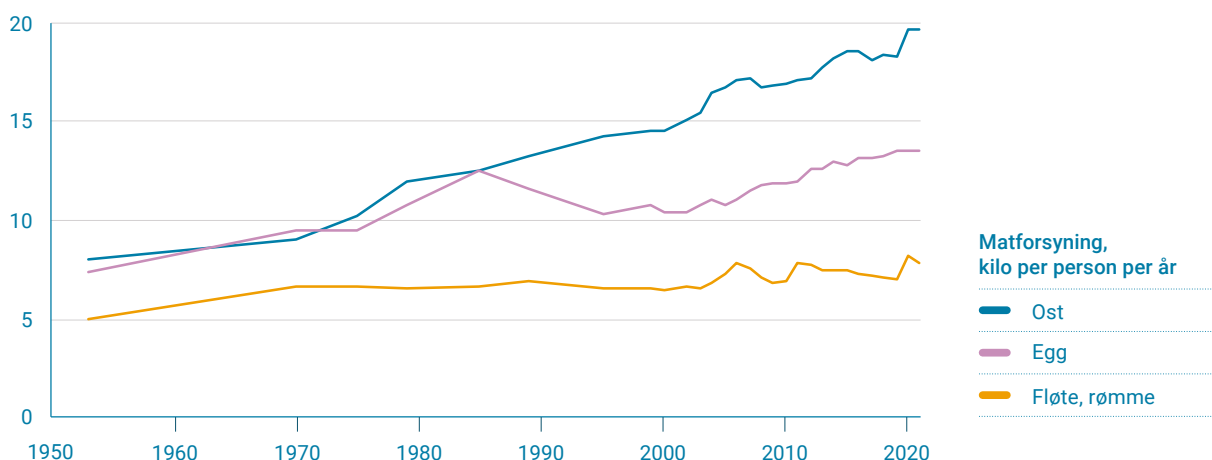
Det anbefales å velge meieriprodukter med lite fett, salt og tilsatt sukker, samt begrense bruken av meieriprodukter med mye mettet fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør. Med et daglig inntak av magre meieriprodukter menes tre porsjoner.



Forbruket av ost har økt mye over tid, men var uendret i 2021, etter en betydelig økning i 2020 (Figur 14). Forbruket av fløte, inkludert rømme, er på samme nivå som i 2011, og gikk ned fra 2020 til 2021.

Figur 14

### Ost, egg, fløte og rømme



Anslaget for grensehandel av meierivarer er for hele varegruppen og ikke fordelt på melk, yoghurt, ost og smør. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil det bli en lavere økning i forbruket av meierivarer fra 2019 til 2020, mens det vil gjøre lite utslag for endring fra 2020 til 2021.

### Egg

Fra 2011 til 2020 økte forbruket av egg fra 12 til 13,5 kilo per person per år (Figur 14). Forbruket var uendret fra 2020 til 2021.

### Smør, margarin og annet fett

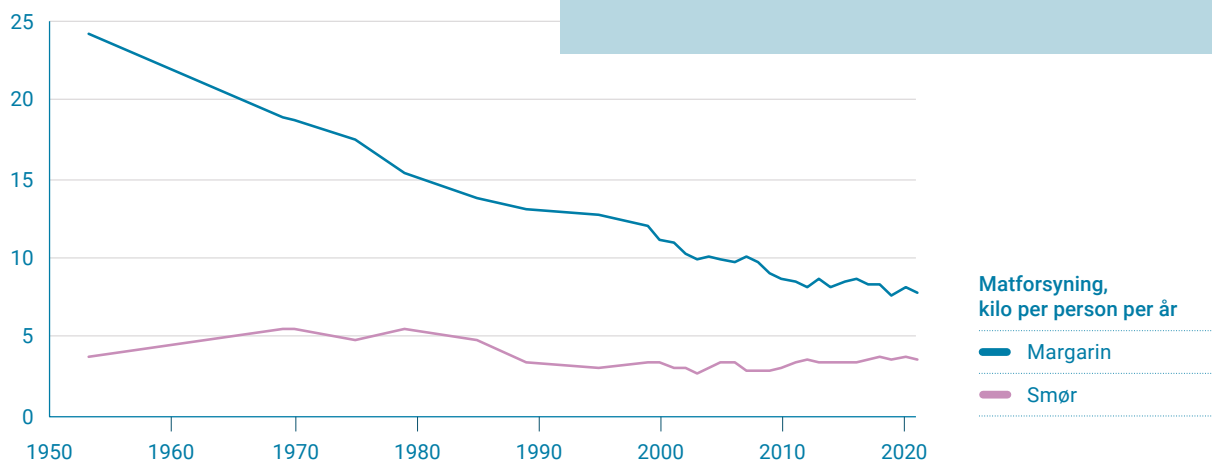
Forbruket av smør, inkludert smør i smørblandet margarin, økte fra 3,3 til 3,7 kilo per person per år i perioden 2011–2020, og gikk ned til 3,5 kilo per person i 2021 (Figur 15).

Margarinforbruket har gått mye ned over tid, og gikk også ned i 2021 (Figur 15). Forbruket har ligget under 9 kilo per person per år siden 2010. Forbruket av flytende margarin var ca. 0,4 kilo per person i 2015 og ca. 0,6 kilo per person per år i 2020 og 2021.

Salget av matoljer i dagligvarehandelen økte fra 1,8 til 10,4 millioner liter i året i perioden 1995–2017, ifølge data fra NielsenIQ.

Figur 15

### Margarin og smør



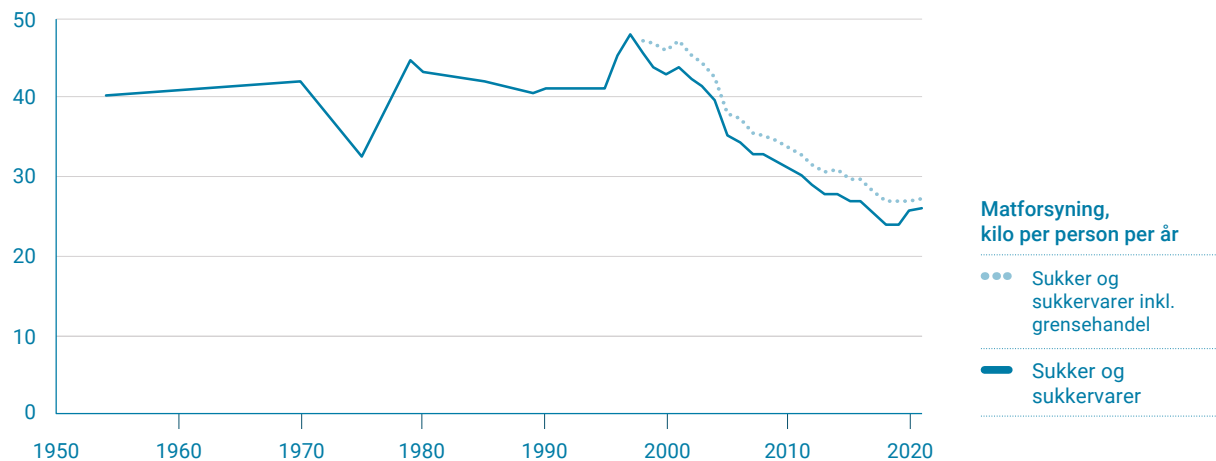
Helsedirektoratet anbefaler å velge matoljer, flytende margarin og myk margarin fremfor hard margarin og smør.

## Sukker

Engrosforbruket av sukker gikk ned fra 44 til 24 kilo per person per år i perioden 1999–2019 (Figur 16). Fra 2019 til 2020 gikk forbruket opp, og ytterligere noe opp i 2021. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel, vil engrosforbruket av sukker bli uendret fra 2019 til 2020, og gå noe opp i 2021.

Figur 16

### Sukker, honning og sukkervarer<sup>1</sup>



<sup>1</sup> I engrosforbruket av sukker inngår også honning, glukose og importerte sukkervarer (omregnet til sukkerekvivalenter). I anslag for grensehandel 1999-2021 er det inkludert sukker i sukkervarer og brus.



## Brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Omsetningen av brus og mineralvann er mer enn tidoblet siden 1950-årene (Tabell 3). Forbruket av sukkerholdig brus ser ut til å ha vært på sitt høyeste nivå i 1997 med 93 liter per person, og har siden gått ned (Figur 17). Det samlede forbruket av sukkerholdig brus, inkludert brus med fruktjuice og energidrikker med sukker, gikk ned fra 55 til 45 liter per person per år fra 2015 til 2019, økte til 49 liter per person i 2020 og holdt seg på samme nivå i 2021. Fra 2015 til 2019 økte omsetningen av energidrikker tilsatt sukker fra 3 til 6 liter per person per år, og den økte ytterligere til 8 liter i 2020 og 9 liter per person i 2021. Merk at grensehandel ikke er inkludert i disse tallene, se anslag for grensehandel på side 26.

Omsetningen av brus og energidrikker tilsatt søtstoff har økt betydelig de seneste årene og er nesten doblet fra 2015 til 2021, fra 39 til 75 liter per person per år. I 2021 var omsetningen av brus tilsatt søtstoff over 50 prosent høyere enn omsetningen av brus tilsatt sukker. Omsetningen av vann på flaske (med og uten kullsyre) var 19 liter per person i 2021, og har forandret seg lite de siste ti årene.

Tabell 3

### Brus- og mineralvannomsetning. Liter per person per år

	1950	1960	1970	1980	1991	2000	2010	2015	2017	2018	2019	2020	2021
Brus tilsatt sukker <sup>1</sup>					63	90	63	55	52	47	45	49	49
Brus tilsatt søtstoff <sup>2</sup>					20	25	39	39	44	46	50	62	75
Vann på flaske					6	18	17	17	17	20	18	18	19
<b>Totalt</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>41</b>	<b>58</b>	<b>89</b>	<b>132</b>	<b>119</b>	<b>111</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>113</b>	<b>129</b>	<b>143</b>

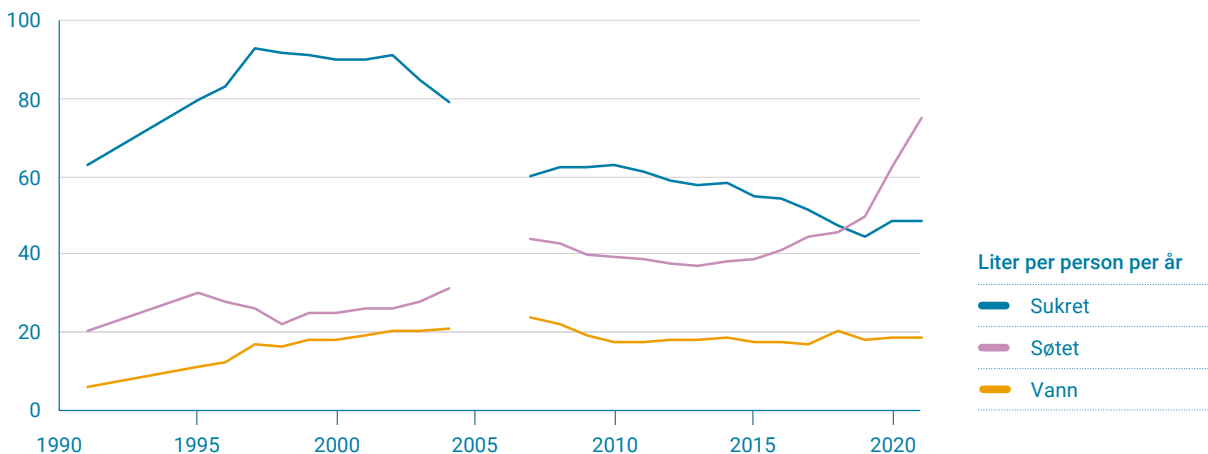
<sup>1</sup> Inkluderer brus med sukker, brus med fruktjuice (fra 2014) og energidrikker med sukker (fra 2014), men ikke cider.

<sup>2</sup> Inkluderer brus tilsatt søtstoff og energidrikker tilsatt søtstoff (fra 2014).

Kilde: Bryggeri- og drikkevareforeningen fra og med 2007. Bryggeri- og mineralvannforeningen før 2005. Statistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar.

Figur 17

### Brus- og mineralvannomsetning



Kilde: Bryggeri- og drikkevareforeningen fra og med 2007. Bryggeri- og mineralvannforeningen før 2005. Statistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar.

Omsetningen av sjokolade og sukkervarer økte mye i perioden 1960–2008, men holdt seg mellom 12 og 15 kilo per person i året fra 2010 til 2018. Fra og med 2019 mangler det en samlet statistikk for omsetning av sjokolade og sukkervarer. Grensehandel er ikke inkludert i disse tallene.

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



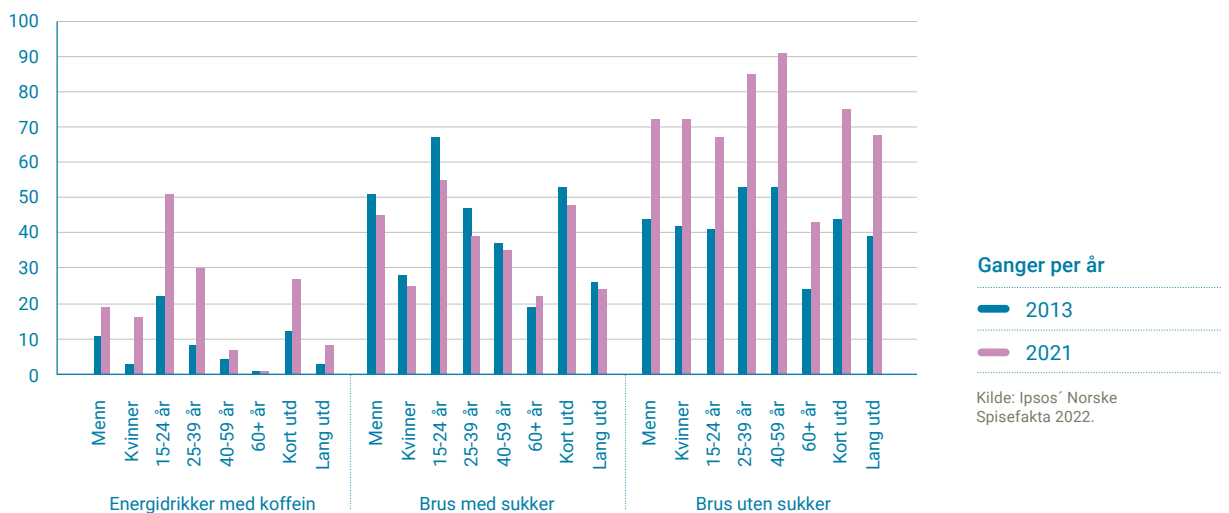


Helsedirektoratet anbefaler å unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags. Det anbefales å velge vann som tørstedrikk.

I perioden 2013 til 2021 har konsumet av brus uten sukker økt betydelig både blant kvinner og menn, i ulike aldersgrupper og blant de med kort og lang utdanning, ifølge Norske Spisefakta (Figur 18). Konsumet av energidrikker med koffein har også økt betydelig i alle gruppene i denne tidsperioden, med unntak for aldersgruppen 60+. De yngste aldersgruppene og de med kort utdanning var de som oftest drakk energidrikker i 2021. Konsumet av brus med sukker har gått ned i alle gruppene, med unntak for aldersgruppen 60+.

Figur 18

### Hvor ofte drikker du brus eller energidrikker? Etter kjønn, alder og utdanningslengde



Kilde: Ipsos' Norske Spisefakta 2022.

## Anslag grensehandel

NIBIO har anslått grensehandelen av kjøtt, korn- og melvarer, meierivarer, sjokolade, sukkervarer og sukker i brus. Ifølge NIBIOs anslag gikk grensehandelen av disse varene betydelig ned i 2020 og 2021 som følge av stengte grenser under Covid-19-pandemien (Tabell 4).

Tabell 4

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

	1999	2010	2019	2020	2021*
Korn- og melvarer	4,0	3,4	3,4	0,4	0,5
Kjøtt	2,0	4,2	4,0	0,5	0,6
Meierivarer	4,0	3,3	3,0	0,4	0,5
Sukkervarer	1,1	1,0	1,0	0,1	0,2 <sup>1</sup>
Sukker fra brus	0,4	0,5	1,1	0,1	0,2 <sup>1</sup>
Sjokolade	1,1	1,0	1,0	0,1	0,2
<b>Totalt</b>	<b>12,6</b>	<b>13,5<sup>1</sup></b>	<b>13,5</b>	<b>1,6</b>	<b>2,0<sup>1</sup></b>

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Pga. avrunding avviker totalt anslag noe fra sum av enkelttallene.

Samlet anslag for grensehandel av sukkervarer og sukker fra brus er 0,3 kilo per person i 2021.

Folkehelseinstituttet (FHI) har utarbeidet grove estimater på grensehandel av sukkervarer og alkoholfrie drikkevarer (fhi.no) som samsvarer godt med NIBIOs estimat. Basert på data fra SSBs grensehandelsundersøkelse i 2019 og Den nasjonale folkehelseundersøkelsen i 2020 anslø FHI at grensehandel i et normalår i snitt utgjør ca. 1,5 kg sjokolade/godteri, 11 liter sukkerholdig drikke og 12 liter sukkerfri drikke per person per år. Elleve liter sukkerholdig brus bidrar med omtrent 1,1 kilo sukker.

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



Dersom man tar hensyn til anslagene for grensehandel i 2019 og 2020 (Tabell 4), vil økningen i engrosforbruk av kornvarer og meierivarer i 2020 bli lavere, forbruket av kjøtt og kakao/kakao-produkter vil endres til nedgang og sukkerforbruket vil bli uendret (Tabell 5). For endring fra 2020 til 2021 vil det imidlertid gi lite utslag om engrosforbruket regnes med eller uten anslagene, pga. begrenset grensehandel begge årene. Anslaget for grensehandel av meierivarer er et samlet anslag for hele varegruppen og ikke fordelt på melk, yoghurt, fløte og rømme, ost og smør.

Tabell 5

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

	2010	2019	2020	2021*	Endring 2019-2020	Endring 2020-2021
<b>Korn, som mel (inkl. ris)</b>						
- uten grensehandel	85,8	81,0	85,7	82,7	+6%	-4%
- med grensehandel	89,2	84,4	86,1	83,2	+2%	-3%
<b>Kjøtt og kjøttbiprodukt</b>						
- uten grensehandel	71,4	72,2	74,7	79,1	+3%	+6%
- med grensehandel	75,6	76,3	75,2	79,7	-1%	+6%
<b>Meierivarer<sup>1</sup></b>						
- uten grensehandel	171,6	142,0	149,2	150,4	+5%	+1%
- med grensehandel	174,9	145,0	149,6	150,9	+3%	+1%
<b>Sukker, honning og sukkervarer</b>						
- uten grensehandel	30,9	23,9	25,8	26,1	+8%	+1%
- med grensehandel <sup>2</sup>	32,4	26,0	26,0	26,4	0%	+2%
<b>Kakao/kakao produkter</b>						
- uten grensehandel	6,3	5,7	6,5	6,9	+14%	+6%
- med grensehandel <sup>3</sup>	7,3	6,7	6,6	7,1	-1%	+8%

\* Foreløpige tall

<sup>1</sup> Melk, yoghurt, fløte, rømme, ost, smør og konserverte melkeprodukter.

<sup>2</sup> Inkluderer grensehandel av sukkervarer og sukker fra brus.

<sup>3</sup> Inkluderer grensehandel av sjokolade.

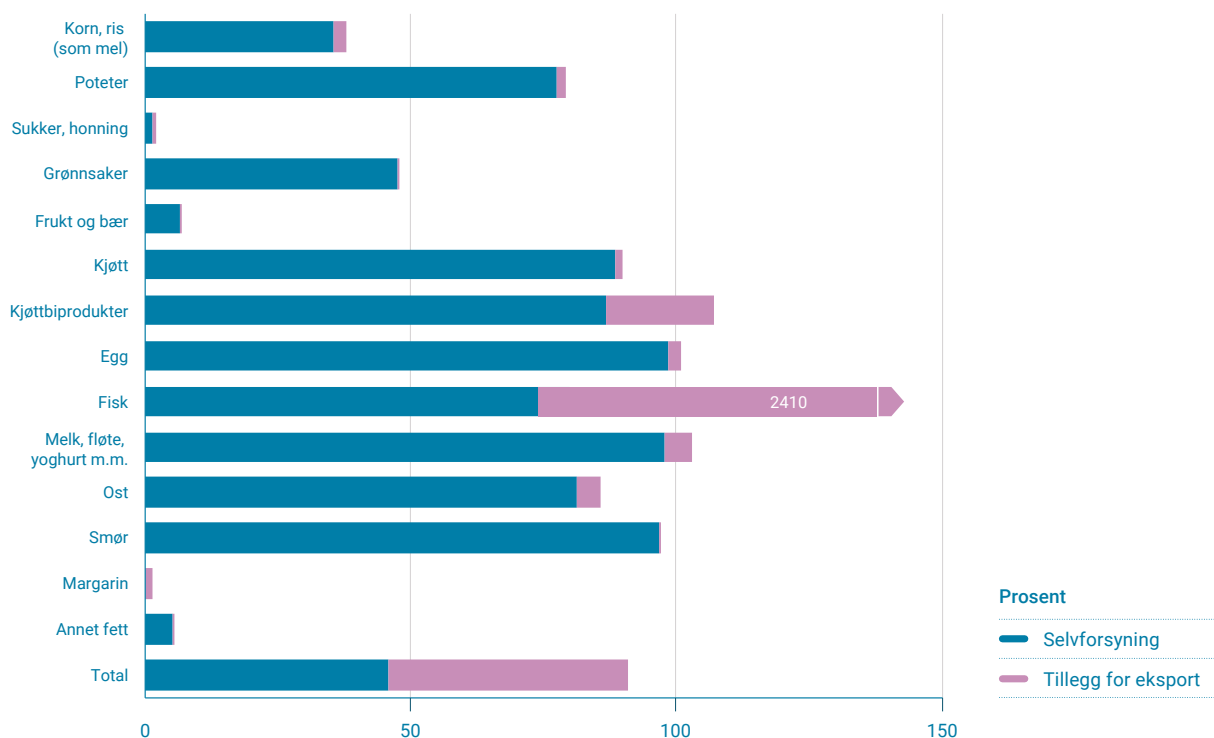
## Selvforsyningsgrad

Selvforsyningsgraden angir hvor stor andel av engrosforbruket av matvarer, regnet på energibasis, som kommer fra norsk produksjon. I 2021 var selvforsyningsgraden 45,9 prosent og dekningsgraden 90,8 prosent (Figur 19). I 2020 var selvforsyningsgraden 44,9 prosent og dekningsgraden 85,7 prosent.

Anslag for grensehandel er inkludert i selvforsyningsgraden. Den potensielle selvforsyningsgraden i Norge ved en eventuell krisesituasjon er langt større. Dekningsgraden tar i tillegg hensyn til eksport av norske matvarer.

Figur 19

### Selvforsyningsgrad (blå søyler) og dekningsgrad (summen av blå og rosa søyler) 2021



## Matvarepriser

Utviklingen i matvareforbruket påvirkes av prisutviklingen for de enkelte varegruppene. Matvaregruppene med størst økning i konsumprisindeksen fra 2015 til 2021 var oljer og fett samt fisk og sjømat (Tabell 6).

Det er ugunstig at konsumprisindeksen har økt betydelig mer for fisk enn for kjøtt. For varegruppene Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer og Mineralvann, leskedrikker og juice økte konsumprisindeksen fra 2015 til 2020, men den gikk betydelig ned i 2021. For disse varegruppene har bortfallet av særavgifter i 2021 hatt betydning for prisutviklingen det siste året.

Tabell 6

### Konsumprisindeksen for matvarer (2015 = 100)

	1999	2009	2015	2017	2018	2019	2020	2021
Kjøtt	95	103	100	100	101	102	105	108
Fisk og sjømat	71	86	100	117	119	122	125	125
Melk, ost og egg	71	93	100	102	105	106	109	108
Oljer og fett	62	90	100	108	114	120	127	127
Brød og kornprodukter	75	91	100	102	104	106	108	109
Frukt	79	85	100	98	104	108	116	110
Grønnsaker, inkl. poteter	76	92	100	100	103	106	112	110
Sukker, syltetøy, honning, sjokolade og sukkervarer	86	99	100	101	106	103	106	99 <sup>1</sup>
Andre matvarer	84	94	100	105	105	106	110	110
Kaffe, te og kakao	83	79	100	101	101	100	100	99
Mineralvann, leskedrikker og juice	57	78	100	106	111	112	113	101 <sup>2,3</sup>
Matvarer og alkoholfrie drikkevarer i alt	78	92	100	103	105	106	110	108
Konsumprisindeks total	73	90	100	106	108	111	112	116

<sup>1</sup> Særavgiften på sjokolade- og sukkervarer ble fjernet med virkning fra 1. januar 2021.

<sup>2</sup> Særavgiften på alkoholfrie drikkevarer ble redusert med virkning fra 1. januar 2021.

<sup>3</sup> Særavgiften på alkoholfrie drikkevarer ble fjernet med virkning fra 1. juli 2021.

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

## Morsmelk

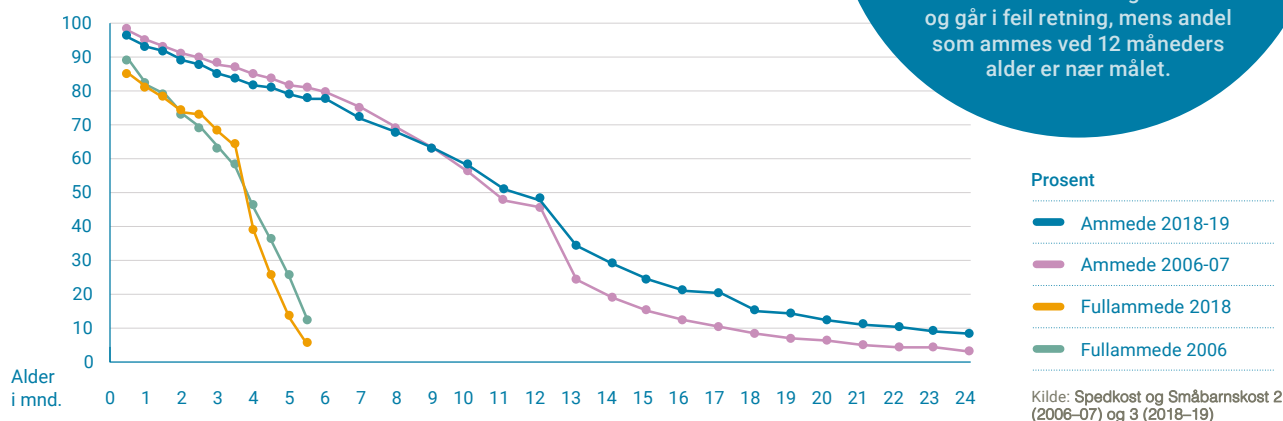
En stor andel av spedbarna i Norge får morsmelk, men mange fullammes og ammes i en kortere periode enn anbefalt av Helsedirektoratet. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det en målsetting om at andelen spedbarn som fullammes i første levehalvår og ammes til 12 måneders alder skal økes.

Andelen fullammede spedbarn var 81 prosent ved 4 ukers alder, 39 prosent ved 4 måneder og 5 prosent ved 5,5 måneders alder (frem til 6 måneders alder) ifølge Spedkost 3 (2018–19) (Figur 20). Andelen fullammede fra 4 måneders alder var vesentlig lavere i 2018–19 enn i 2006–07. Noe av forskjellene kan tilskrives endret spørsmålsformulering.

Andelen ammede barn var 93 prosent ved 4 ukers alder, 78 prosent ved 6 måneder, 48 prosent ved 12 måneder og 8 prosent ved 24 måneders alder ifølge Spedkost og Småbarnskost 3 (2018–19) (Figur 20). Andel ammede var i all hovedsak på samme nivå i 2018–19 som i 2006–07 i første leveår, men noe flere ble ammet i andre leveår i 2018–19.

Figur 20

### Andel fullammede og ammede



Det er beregnet at mødre i Norge til sammen produserer ca. 10,1 millioner liter morsmelk per år. Beregningene er basert på data fra Spedkost 3 og Småbarnskost 3. Norge er ett av få land i verden som har med tall for morsmelkproduksjon i nasjonal matvarestatistikk. Siden amming bidrar til et sunt, trygt og bærekraftig kosthold for sped- og småbarn, er estimater av morsmelkproduksjonen viktig. Se kapittel om morsmelkproduksjon i detaljert utgave av Utviklingen i norsk kosthold 2022.

## Skolemåltidet

Skolebarn har siden 1971 fått tilbud om melk på skolen fra meieriene. Tre fjerdedeler av landets barne- og ungdomsskoler deltar i ordningen. Totalsalget av skolemilk var 19,5 millioner liter i 1995, 19,1 millioner liter i 2009, 15,8 millioner liter i 2019, 10,5 millioner liter i 2020 og 12,2 millioner liter i 2021. Tallene inkluderer salg i barnehager, barne- og ungdomsskoler, SFO/AKS og videregående skoler. Nedgangen fra 2019 til 2020 er sterkt påvirket av nedstenging som følge av covid-19. Av skolemilken solgt i abonnementsordningen på barne- og ungdomsskoler i 2021, var 32 prosent lettmeik med 1,0 prosent fett, 27 prosent lettmeik med 0,5 prosent fett, 2 prosent laktosefri lettmeik og 39 prosent smaksatt melk uten sukker.

Helsedirektoratet og Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) har siden 1996 samarbeidet om å etablere og organisere abonnementsordningen Skolefrukt hvor elevene får utdelt en frukt eller grønnsak på skolen. Abonnementet er subsidiert over Helse- og omsorgsdepartementets budsjett med kr 1,50 per frukt/grønnsak, og foresatte/kommuner/skoler betaler kr 3,80 per frukt/grønnsak. De siste årene har andelen Skolefrukt betalt av kommuner/skoler stadig økt, og høsten 2022 er denne andelen ca. 59 prosent.



Høsten 2022 ble om lag 46.000 frukt/grønnsaker delt ut til elever i grunnskolen, det meste daglig. De senere årene har om lag 10 prosent av elevene i norsk grunnskole fått Skolefrukt, enten foreldrebetalt eller gratis sponset av kommune eller skole. Pandemien i 2020–21 med hel/delvis nedstenging av skoler, gjorde at mange skoler og noen kommuner droppet å tilby Skolefrukt. Høsten 2022 er det fortsatt skoler og kommuner som har hatt ordningen før pandemien, som ikke har startet opp igjen. Det er et mål å gjenreise oppslutningen om ordningen og på sikt øke oppslutningen.

Helsedirektoratet utga i 2015 retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO. Anbefalingene i retningslinjen omfatter alt fra gjennomføring av måltid (minimum 20 minutter spisetid, tilsyn, tilrettelegging fysisk og sosialt), god ernæringsmessig kvalitet på mat og drikke som tilbys, mattrygghet og hygiene, til miljøhensyn.

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

### **Kosthold, miljø og bærekraft**

Det legges stadig større vekt på sammenhengen mellom kosthold, miljø og bærekraft. Produksjon og forbruk av mat står for en stor andel av Norges klimagassutslipp. Det er en utfordring å sikre bærekraftig matforbruk og produksjon, som beskrevet i FNs bærekraftsmål. Klimaendringene går raskere, blir mer intense og flere av endringene er nå irreversible ifølge rapporten fra FNs klimapanel (IPCC) høsten 2021. Kraftigere og hyppigere nedbør, og økt tørke fører til utfordringer for matproduksjonen i flere deler av verden.

Det er samsvar mellom et kosthold som fremmer helse og et kosthold som er mer bærekraftig. Et bærekraftig kosthold kjennetegnes blant annet av et høyere inntak av grønnsaker, frukt og grove kornprodukter og et lavere inntak av rødt og bearbeidet kjøtt. Redusert matsvinn og et bærekraftig kosthold vil bidra til redusert miljøbelastning. Aspekter ved bærekraft vil integreres i den nye utgaven av de nordiske ernæringsanbefalingene som skal foreligge i juni 2023.

I Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2020 (fhi.no) svarte 62 prosent at de hadde gjort endringer i kostholdet for å gjøre det mer bærekraftig med lavere miljøbelastning. Ni prosent svarte at de hadde endret kostholdet i stor eller svært stor grad, mens drøyt halvparten svarte i liten eller noen grad. De hyppigste endringene var mindre matsvinn, mindre kjøtt, mer lokalprodusert mat og oftere vegetarisk middag. Andelen som svarte at de hadde endret kostholdet i stor eller svært stor grad var størst blant kvinner, unge og de med lengst utdanning. Det var også en betydelig større andel i Oslo enn i resten av landet (15 prosent mot 9 prosent på landsbasis). Ti prosent rapporterte å ha et mer plantebasert kosthold. Én prosent definerte kostholdet sitt som vegansk og fire prosent som vegetarisk. Andelen med et mer plantebasert kosthold var størst blant unge kvinner og i Oslo (20 prosent i Oslo mot 10 prosent på landsbasis).

# Energi og næringsstoffer

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

Tabell 7 gir oversikt over kostens innhold av energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå i perioden 1970–2021. Grensehandel inngår ikke i energi- og næringsberegningene, men omtales separat, se side 39.

Tabell 7

## Energi og energigivende næringsstoffer på engrosnivå. Mengde per person per dag<sup>1</sup>

	1970	1980	1990	2000	2010	2015	2017	2018	2019	2020	2021*
<b>Energi, MJ</b>	12,0	13,3	12,2	12,0	11,7	11,5	11,4	11,2	11,1	11,5	11,4
<b>Protein, g</b>	85	94	94	95	100	99	100	98	98	104	105
<b>Fett, g<sup>2</sup></b>	126	135	111	110	112	115	115	115	114	114	114
- mettede fettsyrer, g <sup>2</sup>		57	45	47	48	45	45	45	44	44	44
- enumettede fettsyrer, g <sup>2,3</sup>		48	40	36	39	43	44	43	43	43	43
- flerumettede fettsyrer, g <sup>2,3</sup>		21	18	19	16	17	17	17	17	18	18
- transumettede fettsyrer, g					2	1,3	1,3	1,3	1,3	1,5	1,5
<b>Karbohydrat, g</b>	352	390	375	369	330	315	305	297	297	309	303
- tilsatt sukker, g	115	120	118	120	95	84	80	74	75	81	82
<b>Kostfiber, g</b>		23	22	24	26	26	27	27	26	31	30
<b>Energifordeling:</b>											
<b>Protein, %</b>	12	12	13	13	15	15	15	15	15	15	16
<b>Fett, %</b>	39	38	35	34	35	37	38	38	38	37	37
- mettede fettsyrer, %		16	14	15	15	14	15	15	15	14	14
- enumettede fettsyrer, %		13	12	11	12	14	14	14	14	14	14
- flerumettede fettsyrer, %		6	6	6	5	6	6	6	6	6	6
- transumettede fettsyrer, %					0,6	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5
<b>Karbohydrat, %</b>	49	50	52	52	48	47	46	45	45	46	45
- tilsatt sukker, %	16	15	17	17	14	12	12	11	11	12	12
<b>Kostfiber, %</b>					2	2	2	2	2	2	2


\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Se avsnittet "Beregning av energi og næringsstoffer" for detaljer om matvaredatabasen og kostberegningene.

<sup>2</sup> Fra 2014 er sammensetningen av "annet fett" endret og fra 2015 er importert margarin inkludert i beregningen.

<sup>3</sup> Tallene før 2005 inkluderer både cis- og transfettsyrer.



A photograph of fresh vegetables, including a bunch of orange carrots and a bunch of white fennel with green fronds, resting on a brown burlap surface. The background is softly blurred, showing more greenery and a dark, patterned object. A light blue text box is overlaid in the upper right corner.

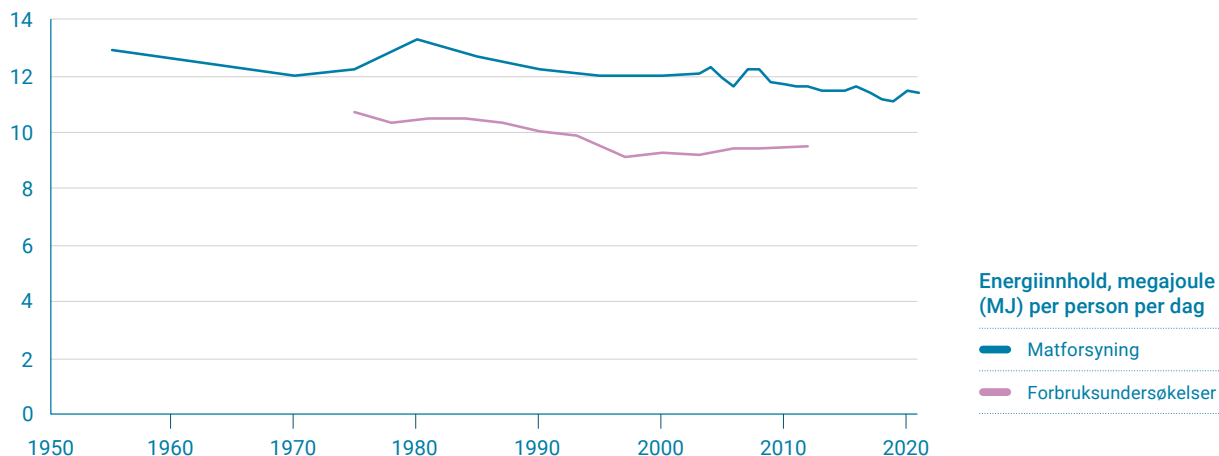
Helsedirektoratet anbefaler å ha en god balanse mellom hvor mye energi man får i seg gjennom mat og drikke, og hvor mye man forbruker gjennom aktivitet.

## Energi

Fra 2010 til 2019 gikk kostens innhold av energi ned fra 11,7 til 11,1 MJ per person per dag, ifølge matforsyningsstatistikken (Figur 21). I 2020 og 2021 var energiinnholdet henholdsvis 11,5 og 11,4 MJ per person per dag.

Figur 21

### Kostens energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser



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

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

### Fett, protein og karbohydrat

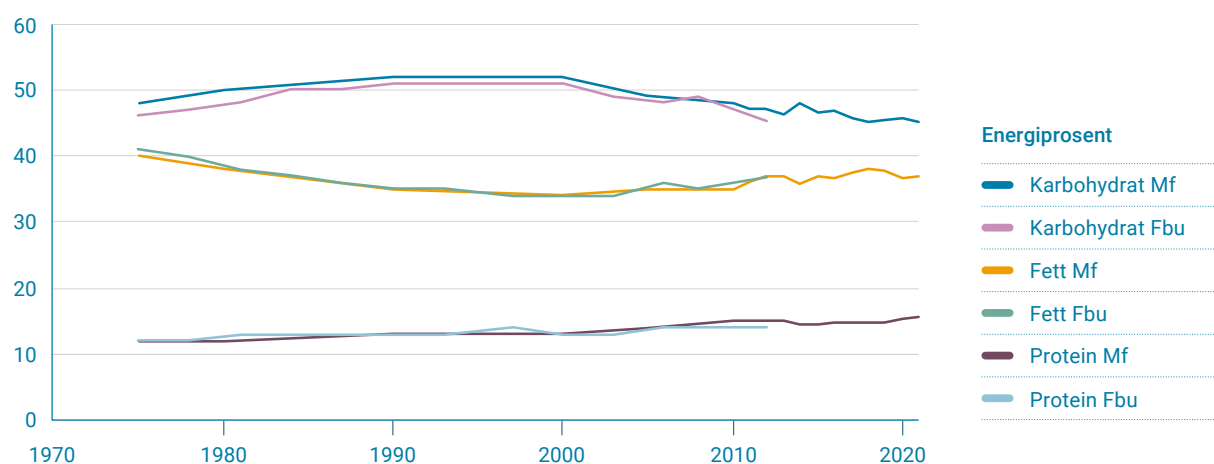
Fordelingen av kostens innhold av energigivende næringsstoffer har forandret seg betydelig over tid (Figur 22). Fra midten av 1970-årene til 2010 gikk kostens fettinnhold ned fra 40 til 35 prosent av energiinnholdet (energiprosent), men har siden økt. Fra 2015 har fettinnholdet ligget mellom 37 og 38 energiprosent, og det utgjorde 37 energiprosent i 2021. Det anbefales at kostens fettinnhold ligger mellom 25–40 energiprosent.

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

Karbohydratinnholdet i kosten utgjorde rundt 50–52 energiprosent i 1980- og 1990-årene. I perioden 2010–2021 har kostens karbohydratinnhold gått ned fra 48 til 45 energiprosent. I tillegg har kostfiber bidratt med ca. 2 energiprosent i denne perioden. Det anbefales at det totale karbohydratinnholdet ligger mellom 45–60 energiprosent.

I de nasjonale kostholdsundersøkelsene utgjorde fett i gjennomsnitt 32–33 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer (Ungkost 2015–16) og 34 energiprosent blant voksne (Norkost 2010–11). Protein bidro i gjennomsnitt med 16 energiprosent blant barn og unge og 18 energiprosent blant voksne. Karbohydrat bidro med 49–51 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringer og 44 energiprosent blant voksne. I tillegg bidro kostfiber med ca. 2 energiprosent i gjennomsnitt blant barn, unge og voksne.

### Karbohydrat, fett og protein som andel av kostens energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu)



#### Kilder til fett

De største kildene til fett i kostholdet er melk og meieriprodukter, kjøtt, margarin og annet spise fett (Tabell 8). I perioden 1975 til 1995 gikk andelen fett fra margarin og meierivarer ned, mens den økte for kjøtt. Innen meierivarene var det en vridning i fettkildene fra melk og smør til ost og fløte. I perioden 1995–2010 minket andelen fett fra margarin ytterligere og andelen fett fra ost økte, mens det var mindre endringer for de andre varegruppene. Fra 2015 til 2021 har andelen fett fra ost og smør økt noe, mens den var uforandret for melk, fløte og kjøtt, og gikk noe ned for margarin.

Tabell 8

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

	1975	1995	2010	2015	2019	2020	2021*
<b>Melk og meieriprodukter</b>	33	28	29	27	28	29	28
- melk, yoghurt <sup>1</sup>	14	8	7	5	5	5	5
- fløte, rømme	5	6	7	7	7	8	7
- ost	6	9	11	10	11	11	11
- smør <sup>2</sup>	8	5	4	4	5	5	5
<b>Kjøtt og inmat</b>	16	23	23	23	23	23	23
<b>Fisk</b>			2	2	2	2	2
<b>Margarin<sup>3</sup></b>	30	23	15	17	15	14	14
<b>Matolje, annet fett</b>	9	10	10	11	11	11	11
<b>Andre matvarer<sup>4</sup></b>	12	16	22	20	22	22	22

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Inkluderer konserverte melkeprodukter.

<sup>2</sup> Inkluderer ikke smør i smørblandet margarin.

<sup>3</sup> Inkluderer smørblandet margarin.

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

## Fettsyrer

Kostens innhold av mettede fettsyrer gikk ned fra 16 til 14 energiprosent fra 1980 til 1990 (Figur 23). Siden 2015 har innholdet av mettede fettsyrer ligget mellom 14 og 15 energiprosent, og utgjorde 14 energiprosent i 2020 og 2021. Det anbefales at kostens innhold av mettede fettsyrer begrenses til under 10 energiprosent.

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

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

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

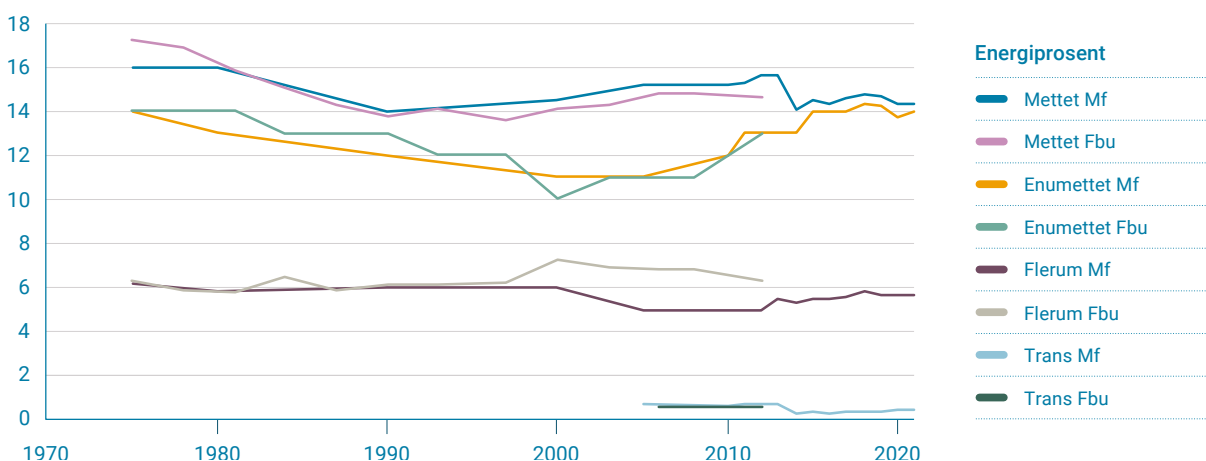


**MÅL**  
Redusert innhold av mettet fett i kosten til 12 energiprosent innen 2023.

**STATUS**  
Mettet fett har ligget mellom 14 og 15 energiprosent siden 2015, og var 14 energiprosent i 2020 og 2021.

Figur 23

### Fettsyrer som andel av kostens energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk (Mf) og forbruksundersøkelser (Fbu)



I de nasjonale kostholdsundersøkelsene var inntaket av mettet fett i gjennomsnitt 13 til 14 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åring (Ungkost 2015–16) og 13 energiprosent blant voksne (Norkost 2010–11). Flerumettede fettsyrer bidro i gjennomsnitt med rundt 5 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åring og rundt 6 energiprosent blant voksne.

Melk og meieriprodukter og kjøtt er de største kildene til mettede fettsyrer (Tabell 9). Av meieri-produktene er det ost som bidrar med mest mettede fettsyrer. Til sammen kommer om lag to tredjedeler av de mettede fettsyrene fra melk og meieriprodukter og kjøtt. Margarin og matoljer er de største kildene til flerumettede fettsyrer.

Tabell 9

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

	Mettede fettsyrer			Enumettede fettsyrer			Flerumettede fettsyrer		
	2015	2020	2021*	2015	2020	2021*	2015	2020	2021*
<b>Melk og meieriprodukter</b>	45	47	46	17	19	18	4	4	4
- melk, yoghurt	9	8	8	4	3	3	1	<1	<1
- fløte, rømme	11	12	12	4	5	5	1	1	1
- ost	18	18	18	6	8	8	1	2	2
- smør <sup>1</sup>	7	8	8	3	3	3	<1	<1	<1
<b>Kjøtt og innmat</b>	22	22	22	27	27	28	17	18	19
<b>Fisk</b>	1	1	1	2	2	2	4	4	4
<b>Margarin<sup>2</sup></b>	15	12	12	18	16	16	22	18	17
<b>Matolje, annet fett</b>	4	4	4	14	14	14	22	21	21
<b>Andre matvarer<sup>3</sup></b>	13	14	15	22	22	22	31	35	35

\* Foreløpige tall.

<sup>1</sup> Inkluderer ikke smør i smørblandet margarin.

<sup>2</sup> Inkluderer smørblandet margarin.

<sup>3</sup> Kornvarer, egg, nøtter, kakaoprodukter, annet.

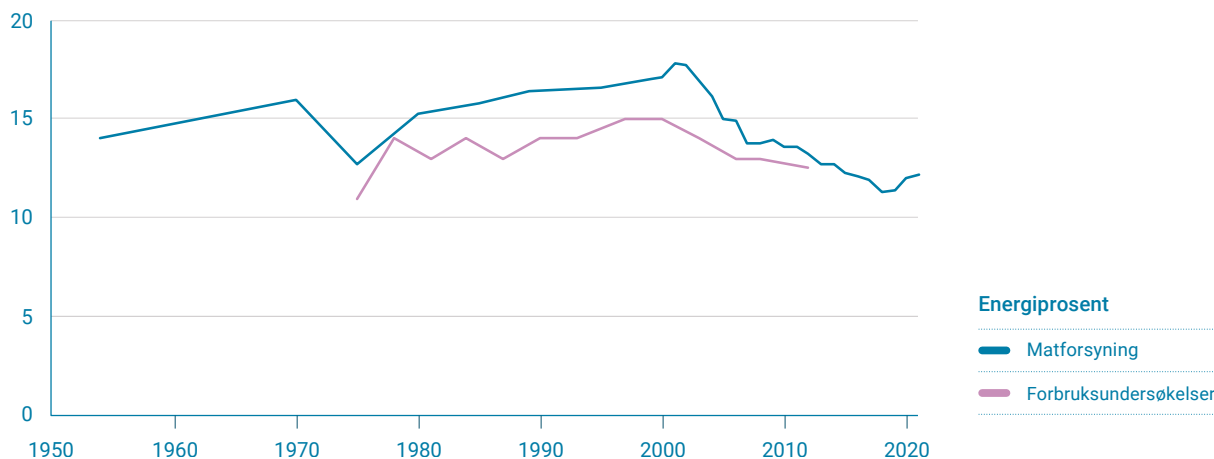


## Tilsatt sukker

Kostens innhold av tilsatt sukker økte fra 15 til 17 energiprosent i perioden 1980–2000, men har siden gått betydelig ned (Figur 24). Tilsatt sukker utgjorde 11 energiprosent i 2019 og 12 energiprosent i 2020 og 2021. Dersom det tas hensyn til anslagene for grensehandel i næringsberegningen, vil tilsatt sukker utgjøre 12 energiprosent i 2019, 2020 og 2021. Det anbefales at tilsatt sukker begrenses til under 10 energiprosent.

Figur 24

### Tilsatt sukker som andel av kostens energiinnhold ifølge matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser



I de nasjonale kostholdsundersøkelsene bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 9 energiprosent blant 4-åringene og 12 energiprosent blant 9- og 13-åringene (Ungkost 2015–16). Dette er betydelig lavere enn nivået som ble registrert i Ungkost 2000 da tilsatt sukker i gjennomsnitt bidro med mellom 16–19 energiprosent blant 4-, 9- og 13-åringene. I 2015 hadde fortsatt ca. 55 prosent av 9- og 13-åringene et høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt. Blant voksne bidro tilsatt sukker i gjennomsnitt med 7 energiprosent (Norkost 2010–11). Over 20 prosent av voksne hadde høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt.

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



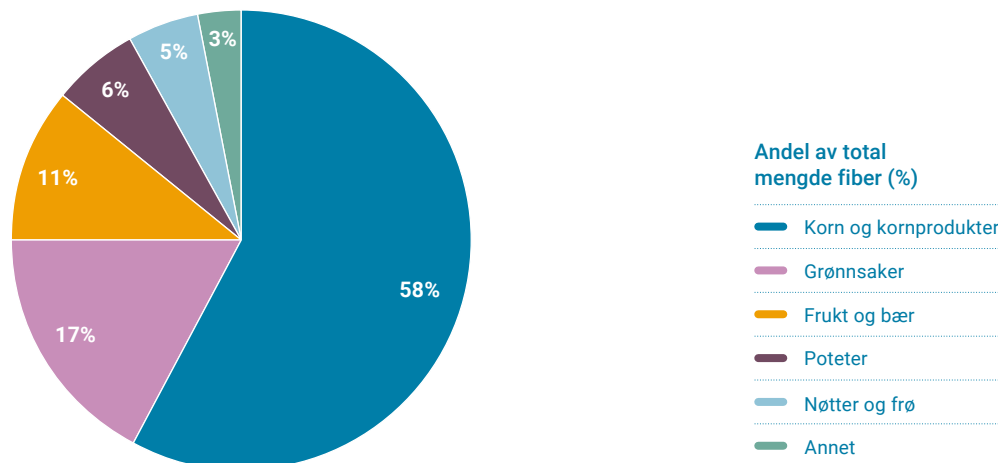
## Kostfiber

Innholdet av kostfiber økte fra 23 til 26 gram per person per dag i perioden 1980–2015, og til 30 gram per person per dag i 2021 (Tabell 7). Dette tilsvarer en økning fra 2,3 til 2,6 gram kostfiber per MJ fra 2015 til 2021, men er fortsatt lavere enn anbefalt nivå på 3 gram kostfiber per MJ.

Korn og kornprodukter bidro med 58 prosent av kostfiberet i matforsyningen 2021, mens grønnsaker, frukt/bær og poteter bidro med henholdsvis 17, 11 og 6 prosent (Figur 25).

Figur 25

### Kilder til kostfiber på engrosnivå 2021



Gjennomsnittlig daglig inntak av kostfiber var 15 gram blant 4-åringene og 16 gram blant 9- og 13-åringene i Ungkost 2015–16. Dette tilsvarer henholdsvis 2,6 og 2,2 gram kostfiber per MJ, som er innenfor anbefalt nivå på 2–3 gram per MJ for barn og unge. Blant voksne (Norkost 2010–11) var gjennomsnittlig inntak av kostfiber 24 gram per dag, tilsvarende 2,6 gram per MJ, og under anbefalt nivå. Brød og andre kornvarer bidro med drøyt halvparten av kostfiberet og frukt/bær, grønnsaker og poteter med henholdsvis 18, 14 og 5 prosent hver.

### Anslag grensehandel og næringsinnhold

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

For engrosforbruket i 2019 ville tillegg for grensehandel øke energiinnholdet med 0,4 MJ per person per dag, mengden protein med 3,7 gram og fett med 3 gram, hvorav omtrent halvparten er mettet fett. Mengden karbohydrat ville øke med 13 gram, hvorav 5,5 gram er tilsatt sukker. Regnet som andel av energiinnholdet ville tillegg for grensehandel kun føre til små endringer. Kostens innhold av fett og mettede fettsyrer ville minke med henholdsvis 0,4 og 0,1 energiprosent, protein ville bli uendret og karbohydrat og tilsatt sukker ville øke med 0,4 energiprosent.

I 2020 og 2021 minket grensehandelen betydelig og tillegg for grensehandel ville bare føre til meget små endringer i næringsinnholdet. Ifølge beregningene for 2021 ville grensehandelen øke innholdet av energi med 0,07 MJ per person per dag, mengden protein med 0,7 gram og fett med 0,6 gram, hvorav omtrent halvparten er mettet fett. Mengden karbohydrat ville øke med 1,9 gram per dag, hvorav 0,8 gram er tilsatt sukker. Regnet som andel av energiinnholdet ville kostens innhold av mettede fettsyrer øke med 0,1 energiprosent, mens det ville bli uendret for protein, fett, karbohydrat, tilsatt sukker og kostfiber.

## Salt

Det gjennomsnittlige saltinntaket i Norge er anslått til omtrent 10 gram per dag hos menn og noe lavere hos kvinner, når man både regner med salt fra mat og drikke og det saltet den enkelte tilsetter ved matlaging og ved bordet. Resultater fra Tromsøundersøkelsen i 2015–2016 bekrefter dette. Basert på analyse av døgnurin fra om lag 500 deltakere (40–69 år) ble det beregnet et daglig saltinntak på 10,4 gram hos menn og 7,6 gram hos kvinner (fhi.no). Dette er konservative estimat siden omkring 90 prosent av natriuminntaket utskilles i urin.

En gradvis reduksjon til 5 gram salt per person per dag er ønskelig på lang sikt. Anbefalt inntak i et kortere tidsperspektiv er 6 gram salt per dag. For barn fra 2 til 10 årsalder bør saltinntaket begrenses til 3–4 gram per dag.

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

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



### MÅL

22 prosent redusert saltinntak innen 2023.

### STATUS

Resultater fra Tromsøundersøkelsen 2015–16 viste at saltinntaket er betydelig høyere enn anbefalt. Det mangler tall for saltinntaket etter 2016.



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





### Vitaminer og mineraler

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

I Ungkost 2015–16 var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler stort sett i samsvar med anbefalt nivå, med unntak av vitamin D som var lavere enn anbefalt for 4-, 9- og 13-åringer. Inntaket av jern var under anbefalt nivå blant 4- og 13-åringer og blant 9-årige jenter. Inntaket av kalsium var under anbefalt nivå blant jenter i 13-årsalderen. De lave inntakene av disse næringsstoffene kan delvis skyldes underrapportering. I Norkost 2010–11 var gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler blant voksne stort sett i samsvar med anbefalingene, med unntak av vitamin D og folat. Norkost 4 som gjennomføres i 2022–23 vil gi oppdaterte tall for inntak av energi og næringsstoffer.

Det er påvist utilfredsstillende vitamin D-status blant eldre og enkelte innvandrergupper, og mange i Norge har lave blodnivåer av vitamin D i vinterhalvåret. Etter Helsedirektoratets anbefaling blir margarin, smør og flere typer melk tilsatt vitamin D.

Jodinntaket er lavt i deler av befolkningen. Det gjelder særlig de som har et lavt inntak av melk og fisk, og som ikke bruker tilskudd med jod. Det er spesielt bekymringsverdig at unge kvinner, gravide og ammende får for lite jod. Et mulig tiltak for å bedre inntaket av jod i befolkningen, er å øke tilsetning av jod til bordsalt og til salt brukt i brød og andre bakervarer, i tråd med anbefalinger fra Verdens helseorganisasjon. Nasjonalt råd for ernæring publiserte i 2016 og i 2021 rapporter med råd om hvordan helsemyndighetene kan sikre tilfredsstillende inntak av jod i befolkningen. Vitenskapskomiteén for mat og miljø publiserte i 2020 en nytte- og risikovurdering om jodberikning. Basert på disse arbeidene planlegger helsemyndighetene tiltak for å sikre at befolkningen får et tilfredsstillende inntak av jod.

## Alkohol

Den registrerte omsetningen av alkohol gikk opp fra 5 til 6,6 liter ren alkohol per innbygger fra 1990 til 2010, for siden å gå ned til 6,1 liter i 2019 (Tabell 10). Fra 2019 til 2020 økte den med 1,1 liter ren alkohol per innbygger i 2020 og med ytterligere 0,2 liter i 2021. Til sammenligning har FHI anslått at det i 2018 ble innført 0,77 liter ren alkohol per innbygger, i forbindelse med utenlandsreise eller grensehandel. Fra 2019 til 2021 økte omsetningen av alle typene alkoholholdige drikker.

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

Ettersom grensehandel ikke er inkludert i registrert alkoholomsetning er det usikkert om de relativt store endringene i omsetningen de siste årene vil bestå når grensehandelen igjen øker i etterkant av pandemien.

Tabell 10

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

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

Kilde: Statistisk sentralbyrå.

# Holdninger, kunnskap og samarbeid

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

I Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen (2019–2023) er ett av målene å legge til rette for at hele befolkningen, uavhengig av helsekompetanse, språkkompetanse og digital kompetanse, skal kunne motta, finne, forstå og bruke helseinformasjon. Årlige undersøkelser gjennomført på oppdrag fra Helsedirektoratet måler befolkningens holdninger, kjennskap og tillit knyttet til kostrådene, og gir viktig informasjon i arbeidet med informasjonsformidling, kampanjer, og hvor man skal rette innsatsen.



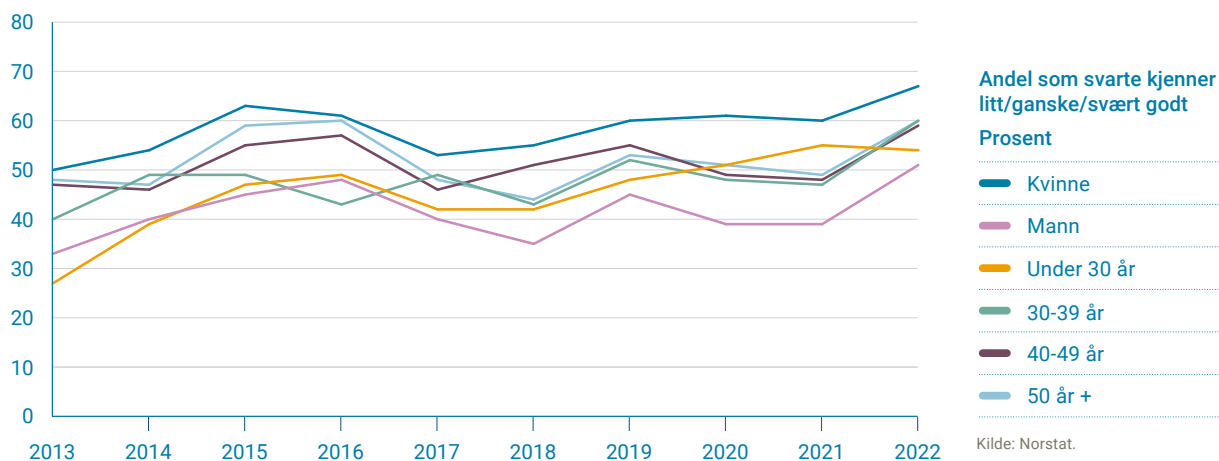
## Kjennskap og tillit til Helsedirektoratets kostråd

I 2022 har 59 prosent kjennskap til Helsedirektoratets kostråd. Dette er en økning fra 50 prosent i 2021. I perioden 2013-2022 har kjennskapen til kostrådene økt fra 27 til 54 prosent i aldersgruppen under 30 år (Figur 26). I hele denne tidsperioden er det en høyere andel kvinner enn menn som har kjennskap til kostrådene. Blant menn har kjennskapen til kostrådene steget fra 39 prosent i 2021 til 51 prosent i 2022.

Andelen som har kjennskap til kostrådene er høyere blant dem med lang enn kort utdanning (Figur 27). Fra 2021 til 2022 har det vært en økning i kjennskap i alle utdanningsgruppene.

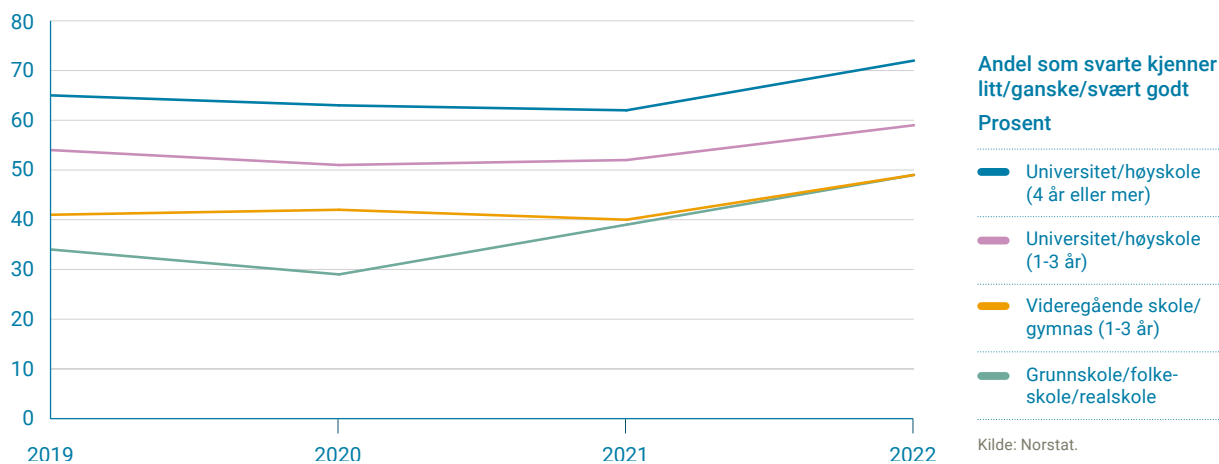
Figur 26

### Kjenner du til Helsedirektoratets kostråd?



Figur 27

### Kjenner du til Helsedirektoratets kostråd? Etter utdanningslengde

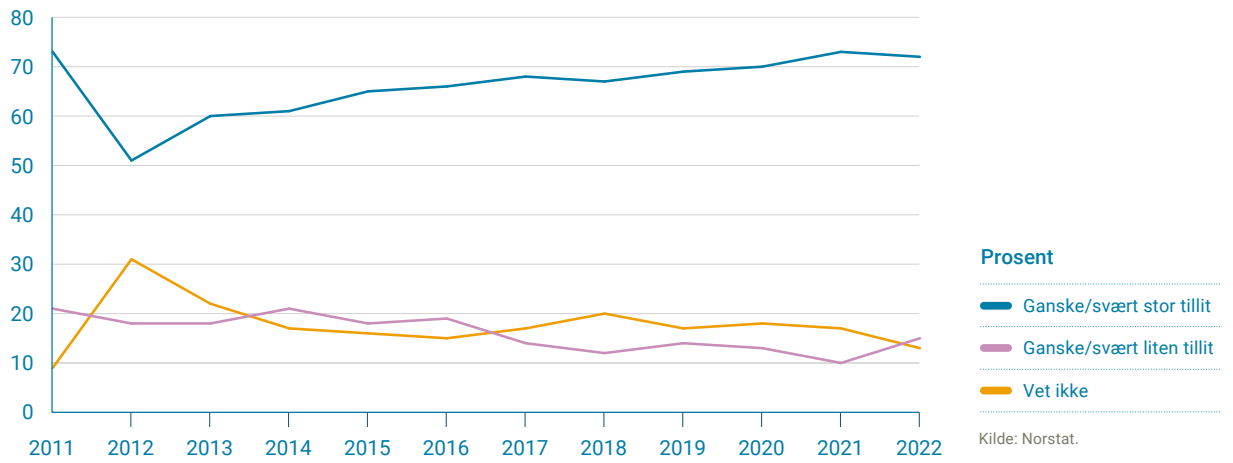


I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at 80 prosent skal kjenne til Helsedirektoratets kostråd. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god og har holdt seg stabilt høy i flere år. Om lag tre av fire kjenner til de tre anbefalingene om henholdsvis «fem om dagen», fisk til middag to til tre ganger i uken og at det er anbefalt å spise grove kornprodukter daglig.

Tilliten til Helsedirektoratets kostråd holder seg stabilt høy (Figur 28). Siden 2015 har andelen som oppgir å ha ganske stor eller svært stor tillit til kostrådene økt fra 65 til 72 prosent i 2022. Tilliten til kostrådene øker med utdanningsnivå.

Figur 28

### I hvilken grad har du tillit til kostrådene fra Helsedirektoratet?



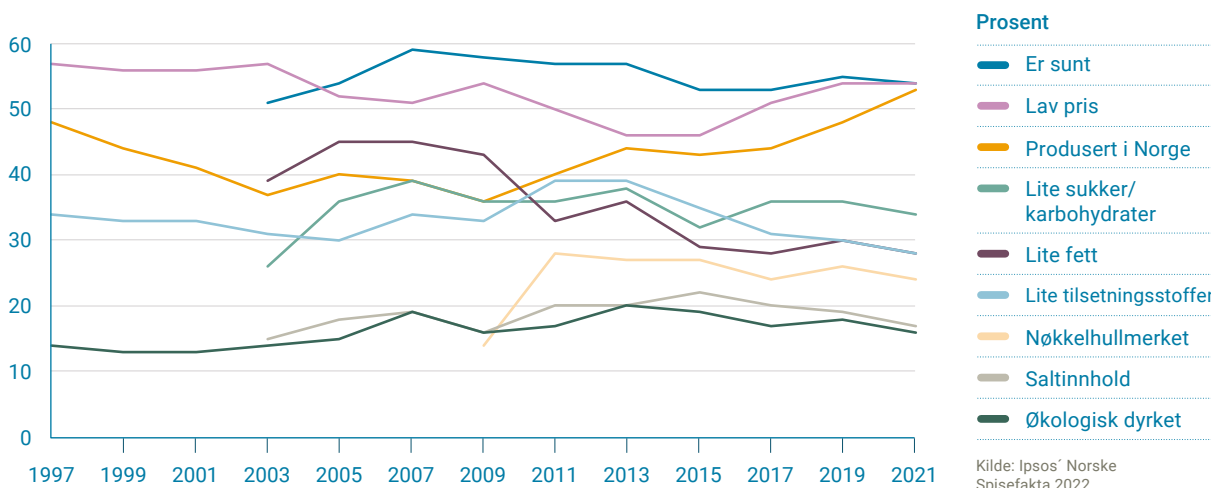
### Hva vektlegger forbruker ved kjøp av mat?

Forbrukerne har lenge lagt spesielt stor vekt på lav pris og at maten er sunn når de handler. Fra 2005 til 2019 la flere vekt på at maten er sunn enn at den har lav pris, men i 2021 skåret de likt, ifølge Norske Spisefakta (Figur 29). Andelen som legger vekt på at maten er produsert i Norge gikk først ned, for siden å øke betydelig fra 2009 til 2021.

Andelen som legger vekt på at matvarene er merket med Nøkkelhullet har gått ned fra 28 til 24 prosent siden 2011. Flere kvinner enn menn legger vekt på Nøkkelhullet, men det er liten forskjell etter utdanning. Vektlegging av lite fett i maten har gått ned siden 2007. Andelen som vektlegger lavt sukkerinnhold har i lang tid vært betydelig høyere enn andelen som legger vekt på lavt saltinnhold i maten, men begge har gått ned i senere år. Andelen som legger vekt på at maten inneholder lite tilsetningsstoffer og er økologisk dyrket har gått ned siden 2013.

Figur 29

#### Når du kjøper mat, hva legger du spesielt stor vekt på?

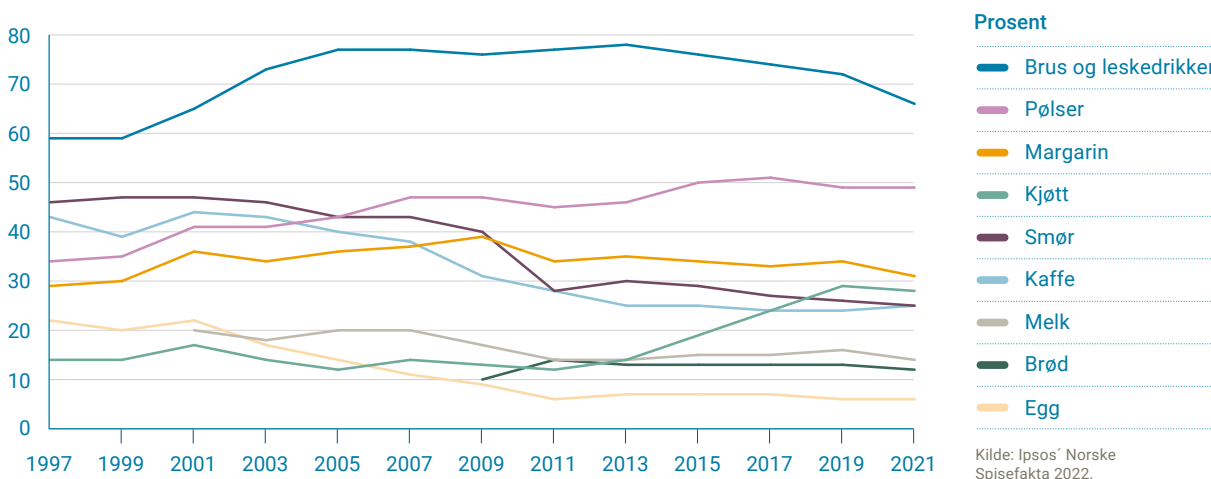


### Holdninger til ulike typer matvarer

Andelen som svarer at de helst ikke vil drikke for mye brus og leskedrikker økte betydelig fra 1999 til 2005, men har gått ned siden 2013, ifølge Norske Spisefakta (Figur 30). Skepsisen til å drikke kaffe har de siste ti årene vært betydelig lavere enn den var for tjue år siden. Andelen som helst ikke vil spise for mye pølser har økt over lang tid, men ikke de siste årene. Andelen som ønsker å begrense bruken av egg har gått ned fra 22 til 6 prosent siden 2001. I løpet av de siste ti årene er det blitt noe færre som sier at de vil begrense bruken av smør. Andelen som ønsker å begrense bruken av margarin har vært relativt stabil siden 2011, men minket noe i 2021. Andelen som svarer at de ikke vil spise for mye melk eller brød har vært relativt lav de siste ti årene.

Figur 30

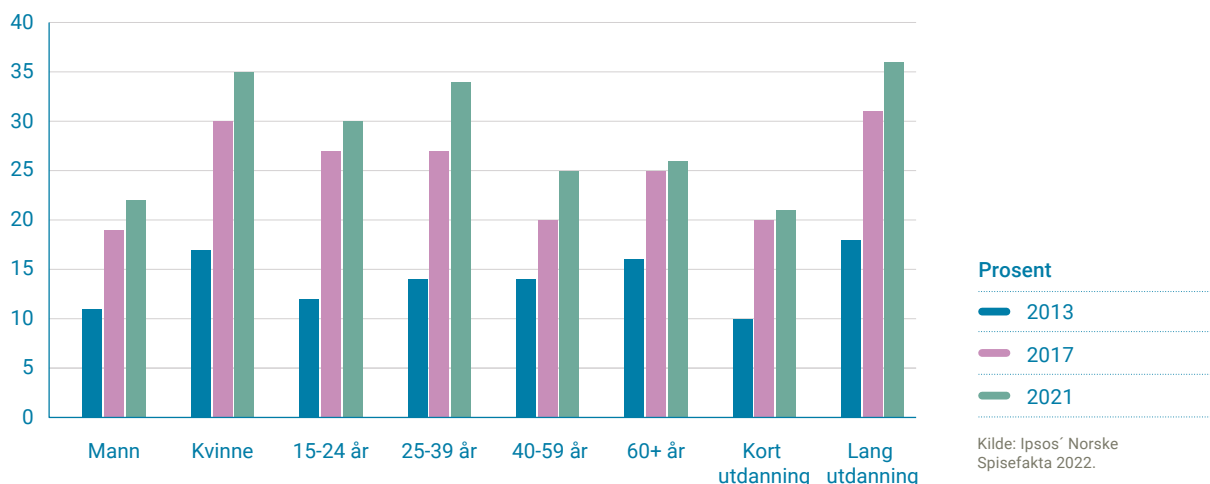
#### Hvilke av disse matvarene vil du helst ikke spise for mye av?



Sammenlignet med 2013 var det i 2021 dobbelt så mange som svarte at de helst ikke vil spise for mye kjøtt. Denne trenden er tydelig for begge kjønn, men var sterkst blant kvinner, yngre aldersgrupper og de med lang utdanning (Figur 31). Oslo er den landsdelen som helt siden 1993 har hatt den største andelen som ikke ønsker å spise for mye kjøtt. Fra 2013 til 2021 økte denne andelen fra 19 til 39 prosent. Den betydelige oppgangen i andelen som helst ikke vil spise for mye kjøtt de siste ti årene viser liten samvariasjon med trendene for engrosforbruk av kjøtt.

Figur 31

### Andelen som sier at de helst ikke vil spise for mye av kjøtt, etter kjønn, alder og utdanningslengde

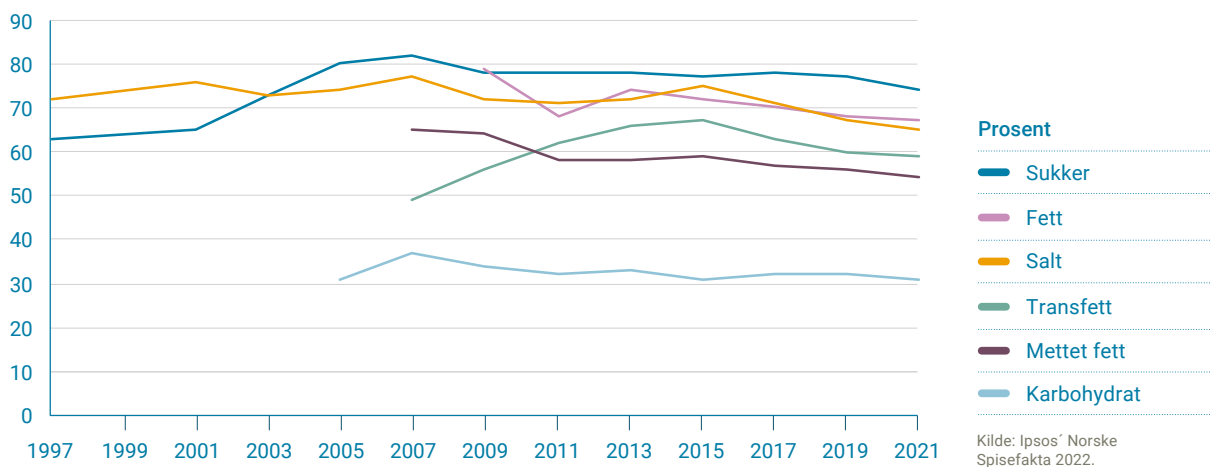


### Holdninger til ulike næringsstoffer

En høy andel (65–80 prosent) har i lang tid svart at de helst ikke vil innta for mye sukker, salt og fett, men andelen som ønsker å begrense disse næringsstoffene har gått ned siden 2015, ifølge Norske Spisefakta (Figur 32). Flest oppgir at de ikke vil innta for mye sukker. I lang tid svarte over 70 prosent at de helst ikke vil spise for mye salt, men denne andelen har gått ned fra 75 til 65 prosent siden 2015. Andelen som ønsker å begrense inntaket av transfett økte betydelig i perioden 2007–2013, men har gått ned i senere år. Siden 2007 er det færre som vil begrense inntaket av mettet fett, denne andelen har også gått ned siden 2015. Andelen som vil begrense inntaket av karbohydrater har holdt seg relativt stabil, og er på et lavere nivå enn for de andre næringsstoffene.

Figur 32

### Hvilke av disse næringsstoffene vil du helst ikke spise for mye av?



## Nøkkelhullet

Nøkkelhullet er myndighetenes merkeordning for sunnere matvarer. Merkeordningen er et samarbeid mellom myndighetene i de nordiske landene, og ble innført i Norge i 2009. Merkeordningen skal gjøre det enkelt å velge matvarer som inneholder mer fiber og fullkorn og mindre mettet fett, sukker og salt.

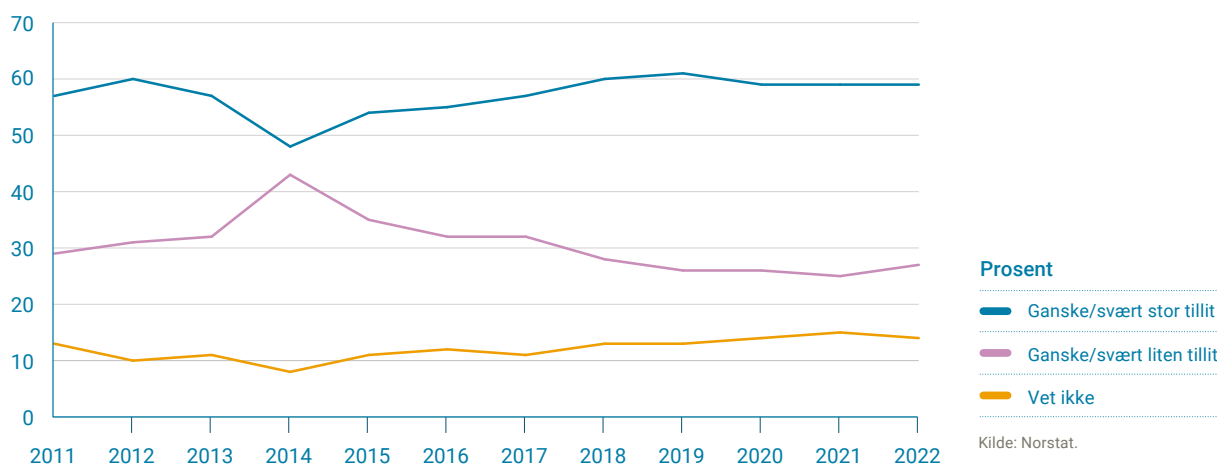
I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om årlig økning i antall nøkkelhullprodukter. Ifølge rapporter fra NielsenIQ har antall produkter med Nøkkelhullet gått ned fra 2084 til 1536 i perioden 2017 til 2021. I intensjonsavtalen for et sunnere kosthold er målet at andel nøkkelhullprodukter målt i verdi er økt til 21 prosent innen utgangen av 2025. Utgangspunktet for målet er tall for 2019. Andel nøkkelhullprodukter målt i verdi var 18,8 prosent i 2019 og ble redusert til 18,2 i 2020 og 17,8 prosent i 2021.

Kjennskapen til Nøkkelhullet blant forbrukere er stabilt høy. Andelen som svarer at de kjenner til merket har holdt seg mellom 96 og 98 prosent i perioden 2012–2021. I 2022 er andelen 96 prosent. Det er ikke forskjell i kjennskap til Nøkkelhullet etter kjønn, alder og utdanningsnivå.

Tilliten til Nøkkelhullet er god. Med unntak av 2014 svarer over halvparten at de har ganske stor eller svært stor tillit til at matvarer merket Nøkkelhullet er sunnere enn matvarer i samme kategori som ikke har merket. I 2022 er denne andelen 59 prosent (Figur 33). Tilliten til Nøkkelhullet øker med utdanningsnivå.

Figur 33

### I hvilken grad har du tillit til nøkkelhullmerket?



To av tre synes Nøkkelhullet er en ganske god eller svært god merkeordning. Andelen som vet at det er myndighetene som står bak merket har gått ned fra 59 prosent i 2019 til 48 prosent i 2022.

I 2022 er det 46 prosent som mener at Nøkkelhullet i ganske stor grad eller i svært stor grad gjør det enklere å velge sunnere. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 60 prosent. Det er ingen forskjell etter utdanningsnivå.



Helsedirektoratet anbefaler:  
Se etter Nøkkelhullet når du handler.





### Salt – kunnskap og holdninger

Om lag tre av fire tror høyt saltinntak kan øke risikoen for høyt blodtrykk og hjerte- og kar-sykdommer, ifølge den årlige undersøkelsen om holdninger og kjennskap til kostrådene (Norstat).

I 2022 svarer videre 38 prosent at de i ganske eller svært stor grad er opptatt av å redusere saltinntaket. Dette er en nedgang fra 2017 da andelen som var opptatt av å redusere saltinntaket var 49 prosent. I nasjonal handlingsplan for bedre kosthold er det mål om at denne andelen øker til 80 prosent. Aldersgruppen over 50 år er mer opptatt av å redusere saltinntaket enn yngre aldersgrupper. Om lag to av tre mener det vil være til hjelp at industrien senker saltinnholdet i produktene for at en skal kunne minke saltinntaket sitt.

### Saltpartnerskapet 2015–2021

Helsedirektoratet lanserte i 2014 en tiltaksplan for å redusere saltinntaket i befolkningen. I planen ble det satt mål om å redusere saltinntaket med 15 prosent innen 2018 og 30 prosent innen 2025. Høsten 2015 ble det etablert et saltpartnerskap mellom matvarebransje, serveringsbransje, FoU-miljøer, bransje- og interesseorganisasjoner og helsemyndigheter. Det ble utarbeidet saltlister med veiledende mål for saltinnhold i 100 matvarekategorier i 2018. Måloppnåelse, som ble kartlagt i 2018, viste blant annet at saltinnholdet lå på eller under saltmålet i 40 prosent av kategoriene. Flere resultater er presentert i Rapport om Saltpartnerskapet 2015–2018 (helsedirektoratet.no).

I 2018 ble det bestemt at Saltpartnerskapet skulle videreføres ut 2021, med mål om å redusere saltinntaket til 8 gram per person per dag. Ved utgangen av 2021 hadde 91 aktører undertegnet saltpartnerskapsavtalen (helsedirektoratet.no). Forskningsstiftelsen Fafo har fått i oppdrag å utarbeide rapport om Saltpartnerskapet for perioden 2019–2021. Rapporten publiseres på fafo.no. Fra 2022 organiseres arbeidet med saltreduksjon under Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold.

### Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold

I 2016 ble det inngått en intensjonsavtale om tilrettelegging for et sunnere kosthold mellom helsemyndigheter og matvarebransje innenfor seks innsatsområder, med varighet ut 2021. Gjennom avtalen forplikter partene seg til å bidra til å redusere inntaket av salt, tilsatt sukker og mettet fett, samt øke inntaket av frukt og grønt, fisk og sjømat og grove kornprodukter i befolkningen. I juni 2018 ble intensjonsavtalen utvidet til å omfatte serveringsbransjen. Intensjonsavtalen evalueres av en ekstern tredjepart gjennom hele avtaleperioden (2016–2021). Forskningsstiftelsen Fafo har fått oppdraget og utarbeider årlige rapporter over tiltak og erfaringer aktørene har i regi av avtalen. Rapportene er publisert på fafo.no og helsedirektoratet.no.

Ny intensjonsavtale for et sunnere kosthold for perioden 2022–2025 ble signert 1. juni 2021, og senere signert på nytt av Regjeringen Støre i januar 2022. Avtaleperioden er fra 1. januar 2022 til 31. desember 2025. Målene for salt og tilsatt sukker er strammet inn og det er etablert et nytt mål for økt omsetning av nøkkelhullprodukter. Per 2022 har 90 virksomheter og organisasjoner sluttet seg til intensjonsavtalen (helsedirektoratet.no).

# Oppsummering

Over tid har engrosforbruket av grønnsaker, frukt og bær økt betydelig, men ikke de senere årene. Kjøttforbruket har gått opp i 2021. Fiskeforbruket har gått ned siden 2015, men har forandret seg lite de siste årene. Sukkerforbruket har gått mye ned i lang tid, men gikk noe opp i 2021.

Pandemien har ført til betydelig nedgang i grensehandelen i 2020 og 2021, og til økt ordinær import og økt nasjonal produksjon av en del varer. Disse endringene har bidratt til høyere engrosforbruk av noen varegrupper, som kjøtt og sukker. Det er usikkert om endringene i forbruk av disse varegruppene vil bestå i etterkant av pandemien.

Tallene for matforsyningsstatistikken tyder på at det er langt igjen for å nå målene i nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2023) om 20 prosent økning i forbruk av grove kornvarer, grønnsaker, frukt og bær, fisk og sjømat. Kostens innhold av mettet fett er på 14 energiprosent og langt fra målet på 12 energiprosent, mens innholdet av tilsatt sukker er 12 energiprosent og nærmere målet på 11 energiprosent.

Vurdert opp mot Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger spiser vi for lite grønnsaker, frukt, bær, grove kornvarer og fisk. Vi får i oss for mye mettet fett, sukker og salt og for lite kostfiber. Kostens innhold av fett totalt, protein og karbohydrater er innenfor anbefalt nivå.

Med utgangspunkt i matforsyningsstatistikken for 2021 bør kostens innhold av mettede fettsyrer og tilsatt sukker reduseres med henholdsvis minst 14 og 15 gram per person per dag i gjennomsnitt for å være i tråd med anbefalingene. Kostens innhold av kostfiber bør øke med 4 gram per person per dag.

Tilliten til kostrådene er høy. Kjennskapen til de enkelte kostrådene er god. Eksempelvis kjenner om lag tre av fire til kostrådene om frukt og grønt, fisk og om grove kornprodukter. Kjennskapen til Nøkkelhullet holder seg stabilt høy og tilliten til merkeordningen er god.



Endring av kostholdet i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan gi flere gode leveår, betydelige samfunnsgevinster, og et kosthold som er mer bærekraftig.

# Om datagrunnlaget

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

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

I tillegg inkluderes resultater fra intervjuundersøkelser.

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

## Matforsyningsstatistikk

Matforsyningstallene er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Disse tallene gir informasjon om tilgang og forbruk på engrosnivå av matvarer. De viser matmengden som står til rådighet for hele befolkningen. De nyeste tallene er fra 2021.

Tallene for de ulike matvaregruppene er ikke like sikre.

Matmengden (per person) som registreres i matforsyningsstatistikken er høyere enn tilsvarende tall i forbruksundersøkelsene og i kostholdsundersøkelsene, bl.a. på grunn av svinn i matvarekjeden og fjerning av uspiselige deler (Figur 34).

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

For mer informasjon, se detaljert utgave av rapporten *Utviklingen i norsk kosthold 2022* ([helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)).

## Forbruk av fisk og sjømat

Data om forbruk av fisk og sjømat er basert på tall for mengden fisk og sjømat omsatt fra grossist til dagligvarehandel og storhusholdning i perioden 2003–2021. Fra og med rapporten i 2020 er dette en ny datakilde sammenlignet med tidligere år.

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

For mer informasjon om metodene, se detaljert utgave av *Utviklingen i norsk kosthold 2022*.

Figur 34

## Matvarenes vei fra produksjon til konsum



## Anslag grensehandel

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

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

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

NIBIO har så gjort grove anslag for volumer av de nevnte varegruppene basert på grensehandel målt i verdi, og anslag for gjennomsnittlig kilopris. Følgende anslag for gjennomsnittlig kilopris er brukt for 2021: kjøtt 80 kr, meierivarer 51 kr, korn- og melvarer 31 kr, sjokolade og sukkervarer 103 kr per kilo, og brus 16 kr per liter.

Anslagene for grensehandel er usikre og bør tolkes som grove anslag. De vil også kunne bli gjenstand for korreksjoner i fremtidige rapporter. For mer informasjon om metode og resultater, se den detaljerte utgaven av Utviklingen i norsk kosthold 2022.

## Forbruksundersøkelser

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

## Utvikling av ny kostholdsstatistikk

SSB utreder på oppdrag fra Helsedirektoratet muligheter for å etablere ny kostholdsstatistikk basert på informasjon om hva befolkningen kjøper av mat hos de største dagligvareaktørene, med mål om produksjon av offisiell statistikk i 2023.

## Omsetning av brus, mineralvann, sjokolade og sukkervarer

Statistikken for brus- og mineralvannomsetning er hentet fra nettsiden til Bryggeri- og drikkevareforeningen (Bryggeriforeningen.no), og salgsomsetningen er delt på middelfolkemengden for det enkelte år. Bransjeorganisasjonen som sammenstiller omsetningsstatistikken for brus og mineralvann ble omorganisert, og omsetningsstatistikken før 2005 og fra 2007 er ikke helt sammenlignbar. Statistikk er ikke sammenstilt for perioden 2005–06. Omsetningstallene for brus omfatter alle norske brusprodusenter. Omsetning av energidrikker omfatter alle leverandører av energidrikker i Norge. Omsetning av vann omfatter alle norske vannprodusenter unntatt én. Fra 2014 er det også informasjon om omsetningen av henholdsvis energidrikker og brus tilsatt fruktjuice.

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

## Nasjonale kostholdsundersøkelser

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

Norkost 2010–11 (Norkost 3) er en nasjonal kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–70 år. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 862 menn og 925 kvinner. Deltakerne gjennomførte to 24 timers kostintervjuer per telefon med minst fire ukers mellomrom. Svarprosenten var 37. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med Mattilsynet og Helsedirektoratet. Norkost er tidligere gjennomført i 1993 og 1997. En ny Norkostundersøkelse (Norkost 4) gjennomføres i 2022–23.

Spedkost 2018–19 (Spedkost 3) og Småbarnskost 2019 (Småbarnskost 3) er nasjonale kostholdsundersøkelser i utvalg av henholdsvis 6 og 12 og 24 måneder gamle barn. Kostholdet ble undersøkt ved hjelp av spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. Ved 6 måneders alder ble 2182 barn inkludert i analysene, ved 12 måneders alder 1966 barn og ved 24 måneder 1413 barn. Svarprosenten var henholdsvis 73, 66 og 47. Spedkost 3 og Småbarnskost 3 ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med Folkehelseinstituttet. Spedkost og Småbarnskost er tidligere gjennomført i 1998–99 og 2006–07.

For mer informasjon om de nasjonale kostholdsundersøkelsene, se [fhi.no](http://fhi.no) og [helsedirektoratet.no](http://helsedirektoratet.no)

## Den nasjonale folkehelseundersøkelsen

Folkehelseinstituttet gjennomførte høsten 2020 Den nasjonale folkehelseundersøkelsen for første gang, som en pilot. Dette var en landsrepresentativ webbaseret spørreundersøkelse med blant annet 37 spørsmål om kosthold. Totalt 8852 personer i alderen 18–92 år fra hele landet deltok i undersøkelsen, og svarprosenten var 38,1 prosent. Deltakerne ble bedt om å ha de siste 12 månedene i tankene når de svarte på kostholdsspørsmålene. Undersøkelsen inkluderte også spørsmål om grensehandel og kjøp over internett av sjokolade, godteri og alkoholfrie drikkevarer. Mer om undersøkelsen, se [fhi.no/studier/nhus](http://fhi.no/studier/nhus).

## Intervjuundersøkelser

Norske Spisefakta er en spesialanalyse basert på undersøkelsen Norsk Monitor til Ipsos. Den omfatter ca. 550 kostholdsrelaterte spørsmål. Det er et landsrepresentativt utvalg av befolkningen, 15 år eller eldre. Man bruker innledende telefonintervju etterfulgt av postalt selvutfyllingsskjema. Siste datainnsamling var i oktober 2021 til mars 2022 og omfattet 3537 intervjuer. Tidligere er undersøkelsen gjennomført annet hvert år siden 1987. Materialet er veiet på kjønn, alder og geografi i henhold til offisiell statistikk. I denne rapporten er det valgt å sammenligne svarene til to grupper etter utdanningens lengde. Kort utdanning (de med videregående skole) og lang utdanning (de med universitet/høyskole). Fra og med undersøkelsen i 2011 er lang utdanning definert som de med universitet og høyskole høyt nivå.

På oppdrag for Helsedirektoratet har det blitt gjennomført årlige webbaserede intervjuundersøkelser basert på Norstats panel i perioden 2011–2022 om kjennskap, kunnskap, tillit og holdninger til kostrådene og Nøkkelhullet i landsrepresentative utvalg. Siste undersøkelse ble gjennomført i januar 2022 i et utvalg på rundt 2000 personer. Utvalget er vektet på kjønn, alder og landsdel.

## Beregning av energi og næringsinnhold

Beregning av energi og næringsinnhold gjøres ved bruk av KBS som er kostberegningssystemet ved UiO. KBS baserer seg på ulike versjoner av den offisielle norske Matvaretabellen (MVT). Fram til 1992 ble beregningene basert på MVT fra 1984. I tidsrommene 1993–94 og 1995–2006 ble MVT fra henholdsvis 1991 og 1995 brukt. Fra 2007 ble MVT 2006 brukt, etterfulgt av MVT 2014 fra 2014. Beregningene for 2019 og 2020 bygger på MVT 2018, mens beregningene for 2020 og 2021 bygger på MVT 2021. Revidering og oppdatering av den norske matvaretabellen kan føre til brudd i serien for næringsberegningene. Revidering av matvaretabellen har blant annet ført til at energimengden fra ett gram fett er endret fra 38 kJ til 37 kJ fra og med 1995. I perioden 1996–2001 var kostfiber ikke lenger inkludert i karbohydrat. Energi fra kostfiber ble igjen inkludert i beregningen av innhold av energi fra 2002, og man regner med at 1 g kostfiber gir 8 kJ.

Matmengdene for varegruppene potet, grønnsaker, frukt, nøtter med skall og kjøtt blir omregnet til spiselig mengde før næringsberegningen. For hver type frukt, grønnsak og kjøtt bruker UiO unike faktorer for spiselig andel. Gjennomsnittlig spiselig andel for frukt er om lag 75–80 prosent, men variasjonen er stor pga. ulik tykkelse på skall og eventuell stein. For de mest spiste kjøttslagene okse og svin, ligger spiselig andel på rundt 80–90 prosent. For de fleste andre matvaregrupper, som korn, meieriprodukter og margarin, regner man hele matvaremengden for spiselig. For fisk brukes matvaremengden for fiskefilet, der alt regnes som spiselig mengde.

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

Næringsberegningene gjennomføres for de nyeste foreløpige tallene i matforsyningsstatistikken og for endelige tall for året før. Endelige 2020-tall for energi- og næringsinnhold i kosten avviker noe fra foreløpige tall i fjorårets rapport, bl.a. er innholdet av fett og mettet fett lavere og kostfiber høyere. Det forekommer at NIBIO reviderer mengdene for enkelte matvarer i matforsyningsstatistikken bakover i tid, noe som fører til at UiOs næringsberegning for tidligere år er basert på et litt annet datagrunnlag.



# Helsedirektoratets kostråd

Spiser du sunt og variert og er fysisk aktiv i hverdagen, reduserer du risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, overvekt, diabetes type 2 og flere former for kreft.



Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.



Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.



Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.



Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.



Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.



Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.



Velg vann som tørstedrikk.



La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.



All fysisk aktivitet teller, også aktivitet av kort varighet og lett intensitet.



Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.



Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.



Se etter Nøkkelhullet når du handler.



Spis grove kornprodukter hver dag.

Les mer på  
[helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)

# Utviklingen i norsk kosthold 2022

Utgitt:

12/2022

Bestillingsnummer: IS-3054

Utgitt av:

Helsedirektoratet

Postadresse: Pb. 220 Skøyen, 0213 Oslo

Besøksadresse: Vitaminveien 4, Oslo

Tlf: 47 47 20 20

[helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)

Foto:

Getty images

iStock

Unsplash

Design:

Kitchen Reklamebyrå

