



UiO : **Institutt for medisinske basalfag**
Det medisinske fakultet

Inntak av fisk og sjømat i den norske befolkning – Norkost 3 og Ungkost 3

Lene Frost Andersen
Avdeling for ernæringsvitenskap, UiO



Sjømat og helse-konferanse
14-15 september 2016

Norkost 3 og Ungkost 3 skal fremskaffe data

- om utviklingen av kostholdet over tid
- til å vurdere om kostvanene er i tråd med anbefalingene
- som grunnlag for beregning av eksponering for fremmedstoffer til bruk i risikovurdering vedrørende matinntak

Norkost 3 2010-11

- N=5000 (18-70 år)
- Metode
 - 2 x 24 timers kostintervju per telefon
 - Bildebok



 **NORKOST**
En landsomfattende kostholdsundersøkelse

Bildehefte
med porsjonsstørrelser

Deltagelse

Tabell 1. Deltakelse i Norkost 3. Oppgitt i antall (%)

	n (%)
Inviterte	5000 (100)
Ekskluderte ^a	3%
Har fullført to intervjuer	1787 (37)

Deltagelse i Norkost 3 fordelt etter kjønn, alder og husholdningstype

	Norkost 3, n ^a = 1787		Norge 2011 ^a
	n	%	%
Kjønn			
Menn	862	48	50
Kvinner	925	52	50
Alder (år)			
18-29	281	16	23
30-39	305	17	20
40-49	435	24	21
50-59	385	22	19
60-70	381	21	17
Husholdningstype			
Bor alene	301	17	40
Familie uten barn	596	33	21
Familie med barn	872	49	35
Annen type	18	1	4

^a Statistisk sentralbyrås befolkningsstatistikk.

Utdanning og bosted i Norkost 3

	Norkost 3		Befolkningsstatistikk	
	Menn %	Kvinner %	Menn %	Kvinner %
Utdanningsnivå				
Grunn/videregående skole	50	45	74	70
Universitet/høyskole	50	55	26	30
Landsdel				
Oslo og Akershus	25	28	23	23
Sør-Østlandet	19	16	19	19
Hedmark og Oppland	8	8	8	8
Agder og Rogaland	14	14	15	14
Vestlandet	16	17	17	17
Trøndelag	9	8	9	9
Nord-Norge	10	9	10	9

Ungkost 3, 2015

- N=2454 forespurte fra 108 skoler
- 54 barneskoler & 54 ungdomsskoler
- Landsrepresentativt utvalg

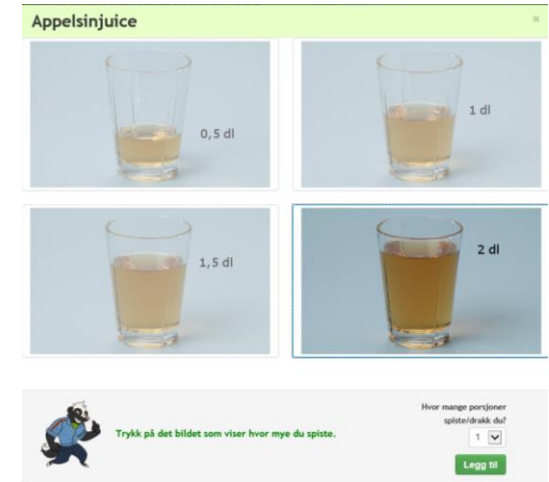
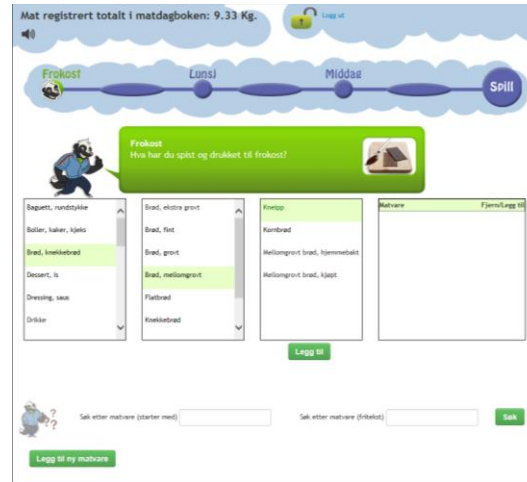
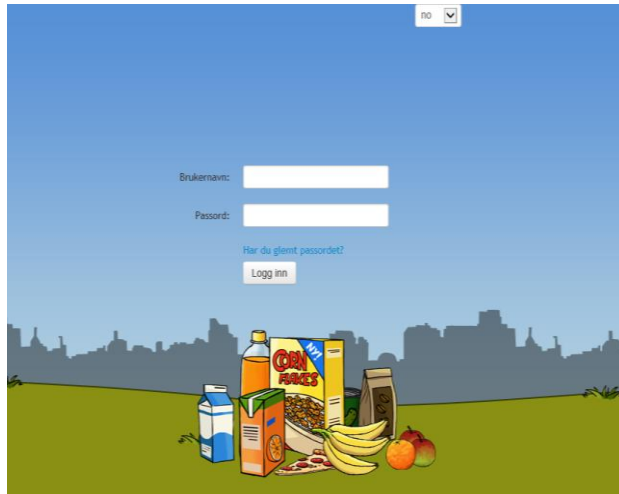
	4.klasse	8.klasse
Inviterte	1164	1290
Fullført kostregistrering	636 (55 %)	687 (53 %)



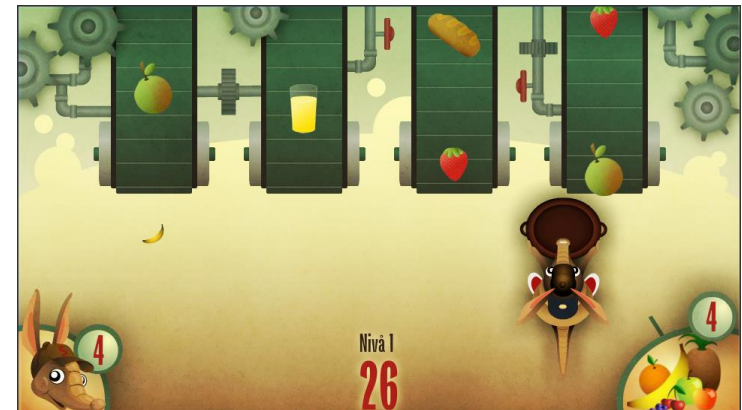
Foreldrenes utdanning

	4. klasse	8. klasse	Norge 2014*
Mors utdanning	n=630	n=674	
Videregående skole eller lavere	165 (26 %)	244 (36 %)	55 %
Universitet/høyskole	465 (74 %)	430 (64 %)	46 %
Fars utdanning	n=610	n=662	
Videregående skole eller lavere	248 (41 %)	334 (50 %)	66 %
Universitet/høyskole	362 (59 %)	328 (50 %)	34 %





- 4 dagers registrering
- Nettbasert dagbok



Resultater

Norkost 3 & Ungkost 3

Inntak av fisk og fiskeprodukter, Norkost 3, gram per dag

	Menn (n=862)	Kvinner (n=925)
Gjennomsnitt	79	56
Alder, år		
18-29	48	37
30-39	71	46
40-49	61	55
50-59	92	66
60-70	109	73
Utdannelse		
Grunn/videregående	73	54
Universitet/høyskole	86	57

Norkost 3 – inntak i forhold til

	Menn		Kvinner	
	Fisk/sjømat (g/dag)	n	Fisk/sjømat (g/dag)	n
Husholdningstype		854		915
Familie med barn	67	389	51	483
Familie uten barn	94	314	61	282
Enslige	80	151	60	150
Vektleggelse av sunt kosthold		861		925
Liten	61	82	38	26
Middels	69	365	49	309
Stor	92	414	61	590

Inntak av fisk og fiskeprodukter, Norkost 3, gram per dag (SD)

	Menn (n=862)	Kvinner (n=925)
Fisk, skalldyr og fiskeprodukter	79 (102)	56 (72)
-Fet fisk	15 (42)	14 (35)
-Mager/halvfet fisk	20 (62)	12 (37)
-Fisk, uspesifisert type	6 (29)	5 (22)
-Fiskeprodukter	17 (49)	10 (29)
-Fiskepålegg	13 (29)	8 (19)
-Skalldyr	5 (18)	4 (15)
-Fiskeretter	3 (22)	3 (26)

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



Matvare ^a	Kostråd, g/dag ^b	Menn (n=862)		Kvinner (n=925)	
		Gj.snitt	%	Gj.snitt	%
Fisk, ren ^c	≥43	51	39	36	31
Fet fisk, ren ^c	≥29	20	22	16	19

^aResultatene er basert på to 24-timers kostintervjuer.

^bDet anbefales 300-450 g ren fisk per uke hvorav minst 200 g bør være fet fisk, dette tilsvarer 43 g fisk per dag hvorav 29 g bør være fet fisk.

^cVerdier for tilberedt matvare (ikke rå vekt).

Røde tall = andel som oppfyller kostrådene

Inntak av fisk og fiskeprodukter, Ungkost 3, gram per dag (SD)

	4. klasse (n=636)	8. klasse (n=687)
Fisk, skalldyr og fiskeprodukter	24 (30)	24 (37)
-Fet fisk	8 (20)	10 (27)
-Mager/halvfet fisk	2 (9)	2 (9)
-Fisk, uspesifisert type	3 (11)	3 (13)
-Fiskeprodukter	8 (17)	7 (17)
-Fiskepålegg	2 (6)	1 (5)
-Skalldyr	1 (5)	1 (4)

VG oppslag

4. klasse

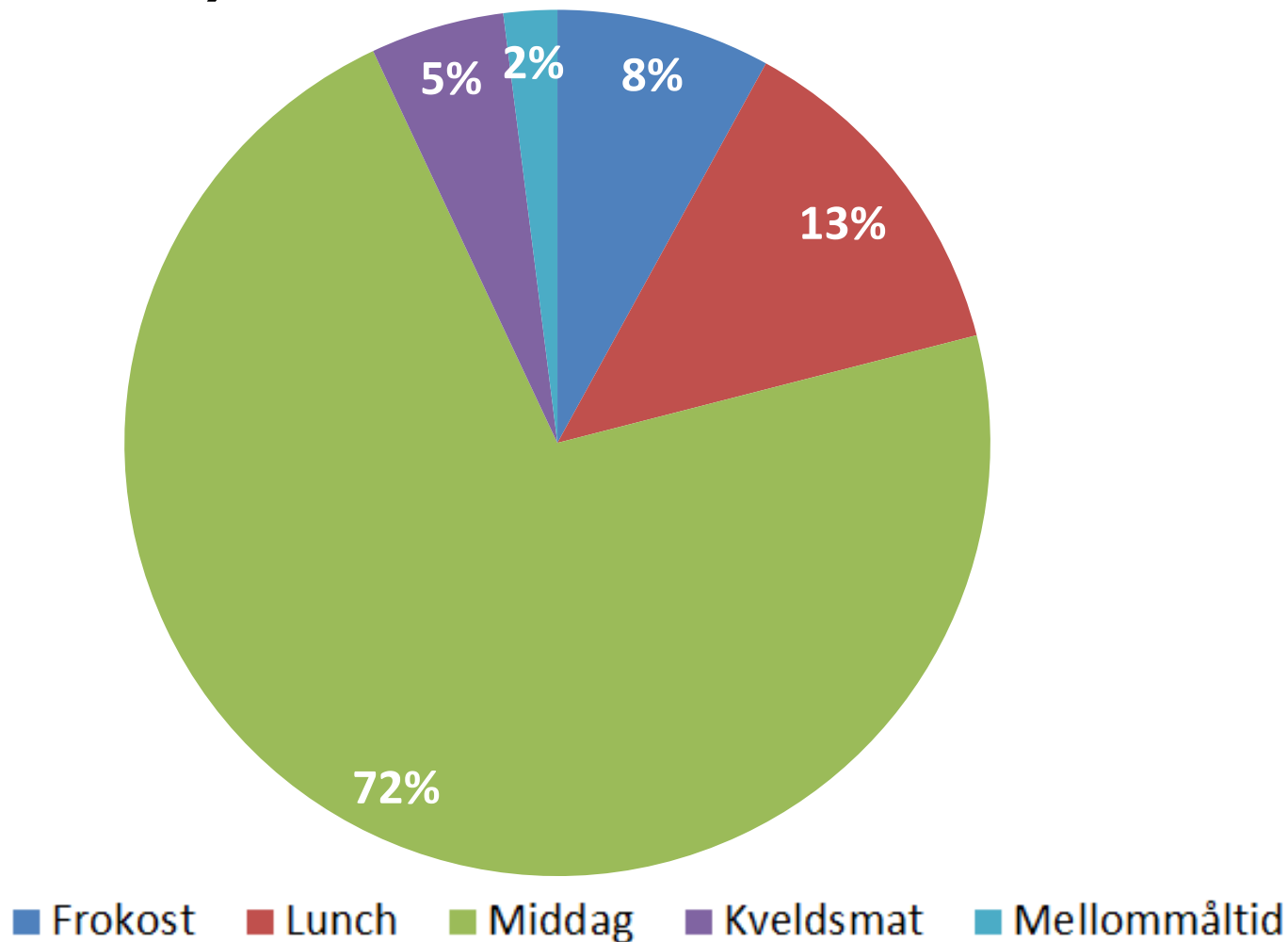
- 15% fiskemiddager

8. klasse

- 12% fiskemiddager

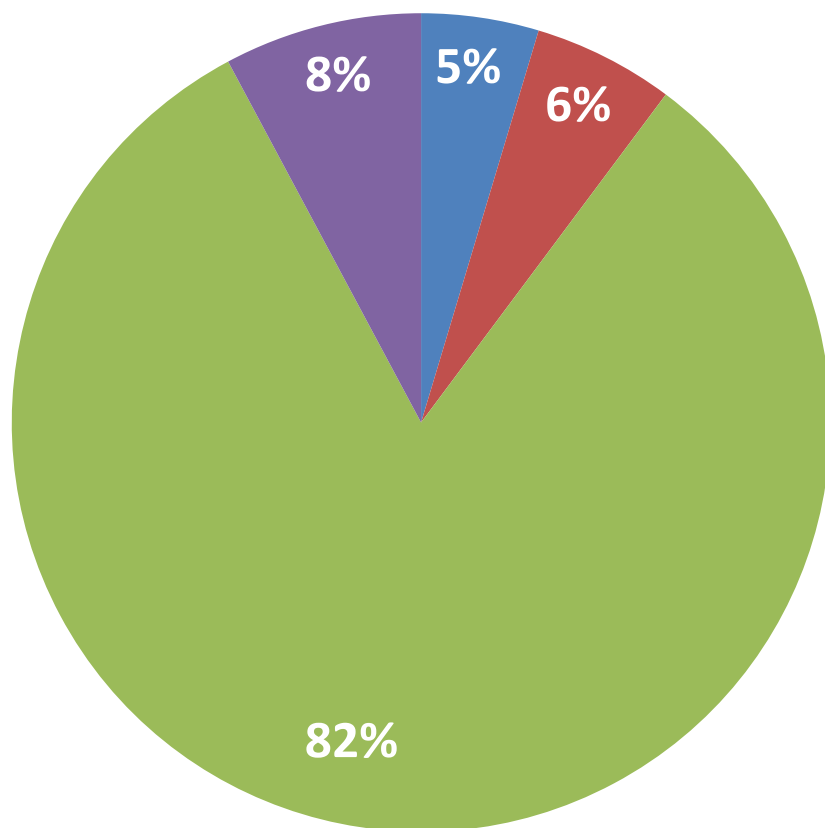


Norkost 3 , Fiskeinntak fra hvert måltid (n=1787)

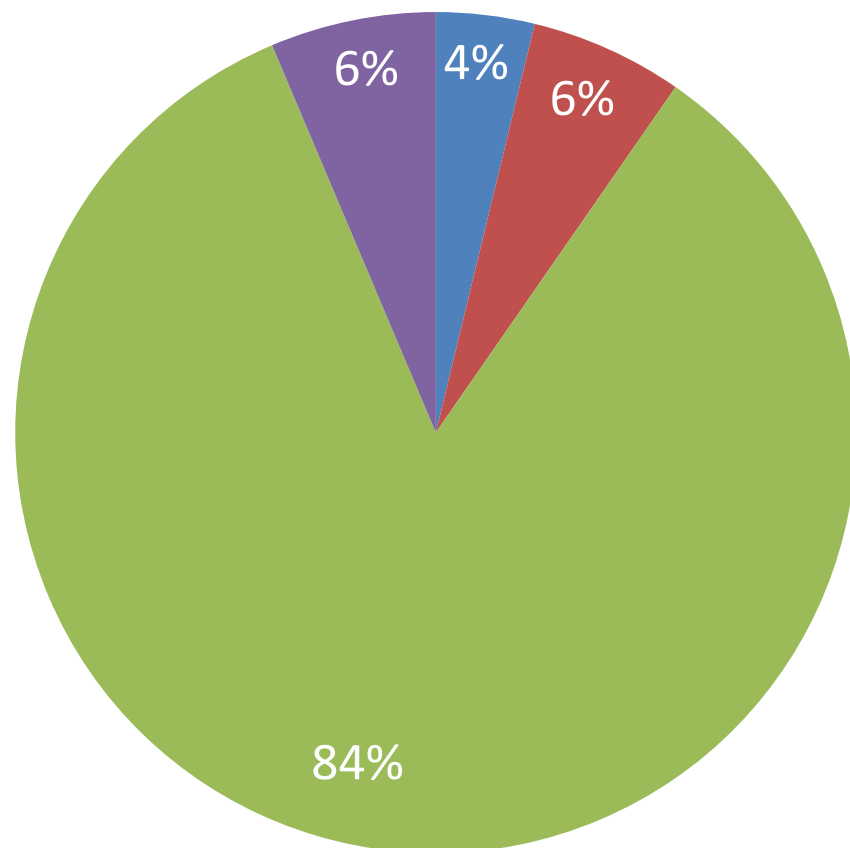


Ungkost 3, Fiskeinntak fra hvert måltid

4. klasse (n=636)

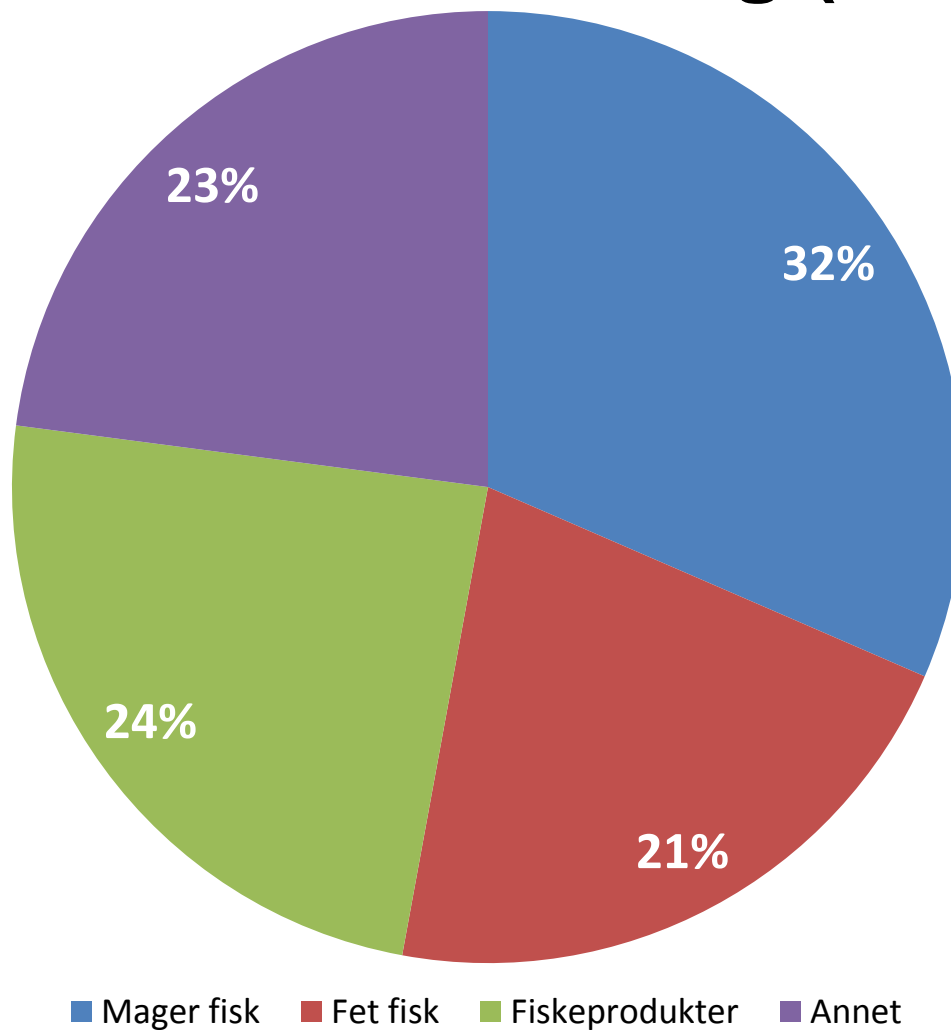


8. klasse (n=687)



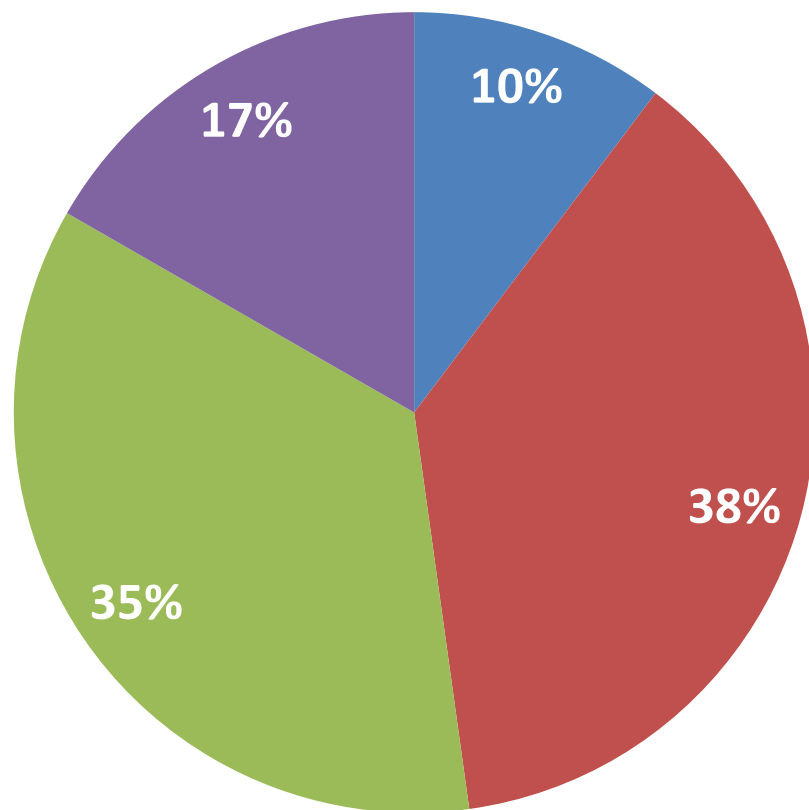
■ Frokost ■ Lunch ■ Middag ■ Mellommåltid

Norkost 3, Fisk til middag (n=1787)

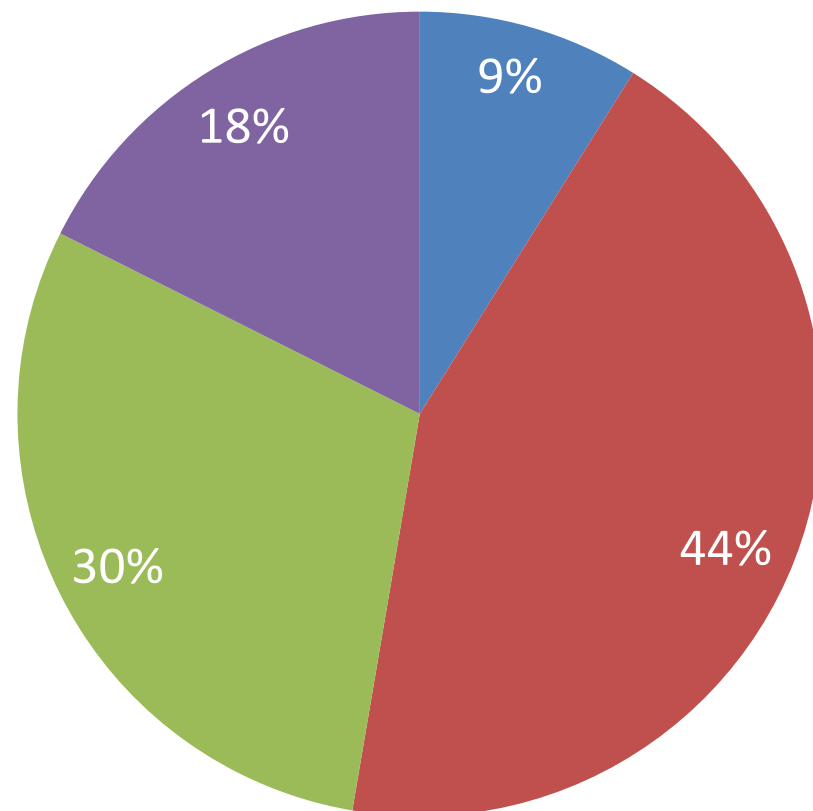


Ungkost 3, Fisk til middag

4. klasse (n=636)

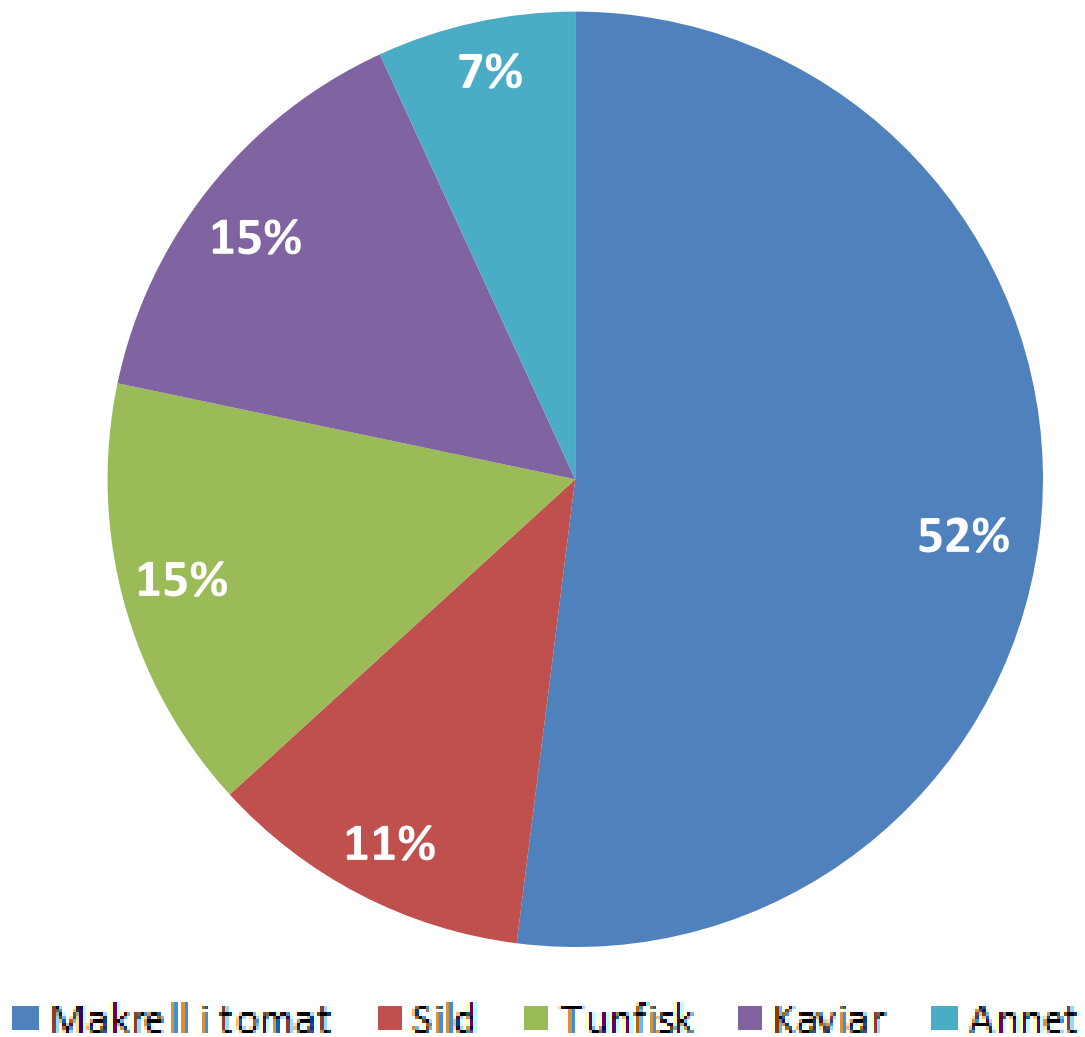


8. klasse (n=687)



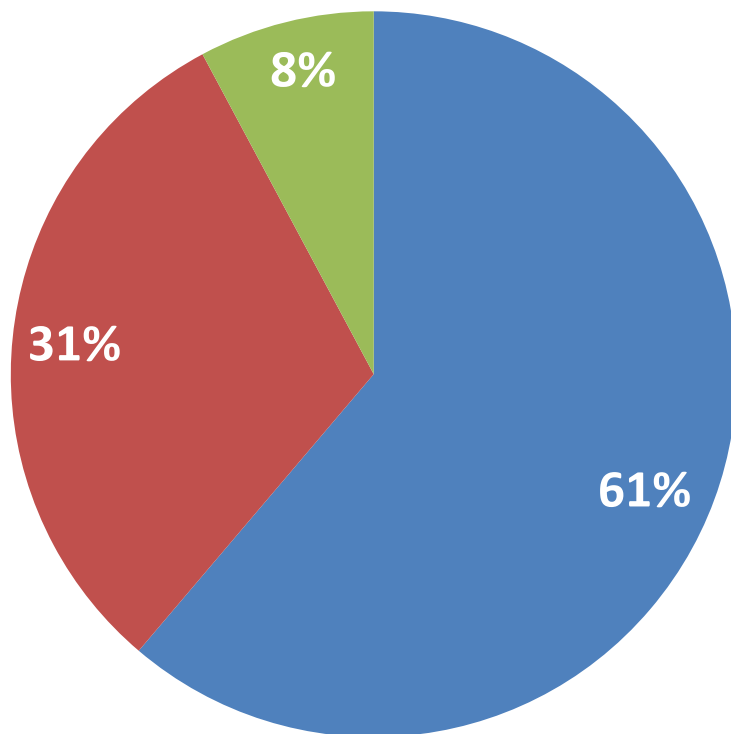
 Mager fisk  Fet fisk  Fiskeprodukter  Annet

Norkost 3, Fiskepålegg (n=1787)

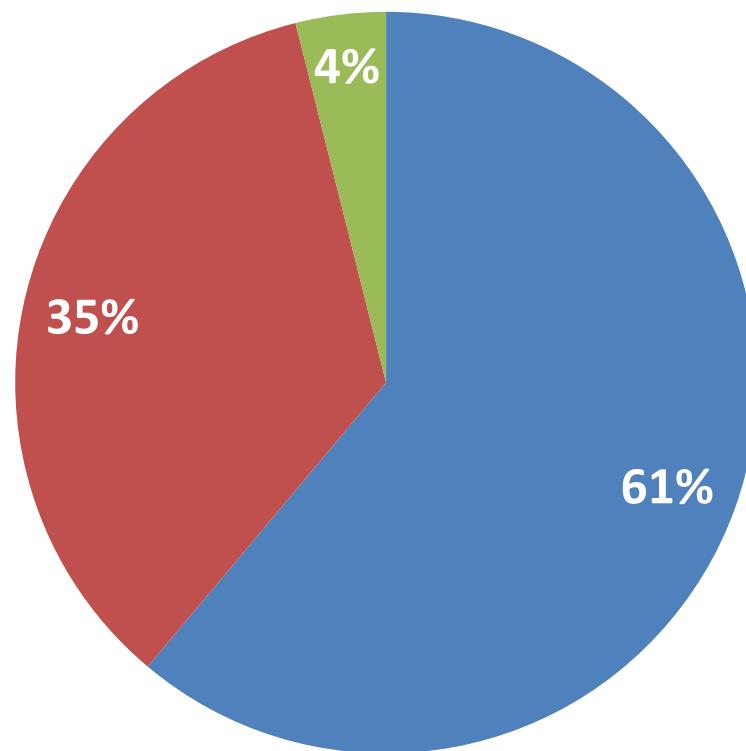


Ungkost 3, Fiskepålegg

4. klasse (n=636)



8. klasse (n=687)



■ Makrell i tomat ■ Kaviar ■ Tunfisk

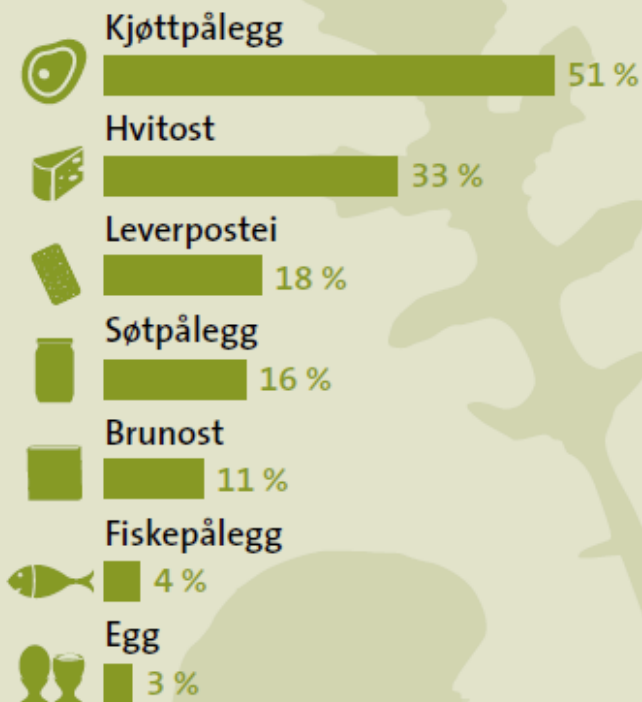


Forskningsrådet

Hva spiser elevene på skolen?

Rapport fra Forskningskampanjen 2011

299 skoler fra 162 kommuner i alle Norges fylker var med på Forskningskampanjen 2011. Til sammen ble det registrert 15791 skolemåltider. 8141 jenter og 7650 gutter deltok.



Konklusjon

- God evidens for at fisk er sunt
- Mange voksne spiser for lite fisk i forhold til kostrådene (> 50%).
 - Eldre spiser mer enn yngre
 - Voksne i «familie uten barn» spiser mer
- Barn spiser lite fisk
- Skal fiskeinntaket økes – må det være mer til middag og som pålegg