

# Trender i konsumtionsdata och hälsoläget i Sverige

Annica Sohlström  
Avdelningschef  
Docent



LIVSMEDELS  
VERKET

# Vanliga påståenden

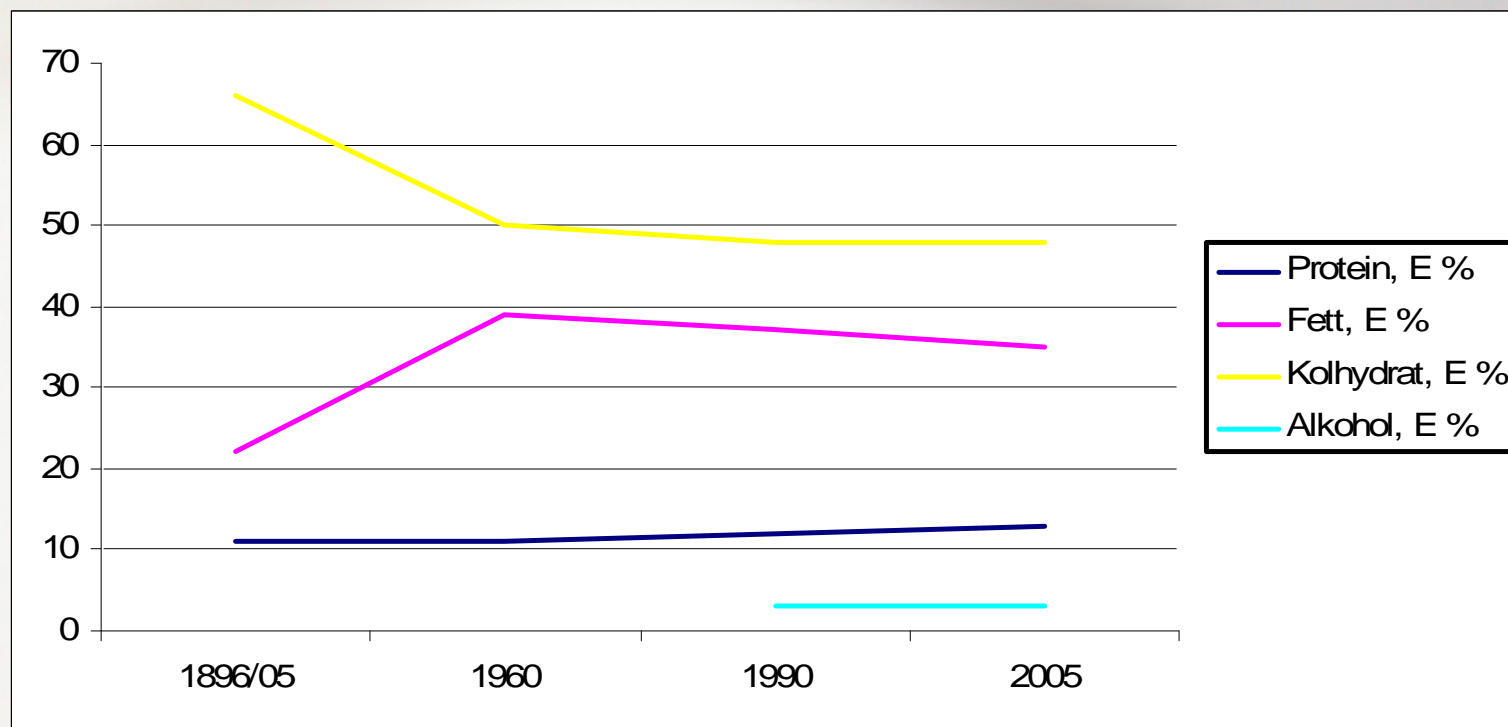
- Förr åt vi mycket fett och det mådde vi bra av
- Det var när vi började äta mer kolhydrater och mindre fett som vi började bli sjuka och feta
- Vi har en diabetesepidemi i Sverige
- Vi har aldrig varit så sjuka som vi är idag

Vad har egentligen hänt med matvanor och sjukdomsmönster?



LIVSMEDELS  
VERKET

# Näringsintag under 1900-talet och fram till 2005



Små förändringar sedan 1960-talet:

Lite mindre fett

Lite mer protein

Ungefär lika mycket kolhydrater

# Ökat energiintag

- Tillgängliga kalorier/person:

1896/05:            2600

1960:                2800

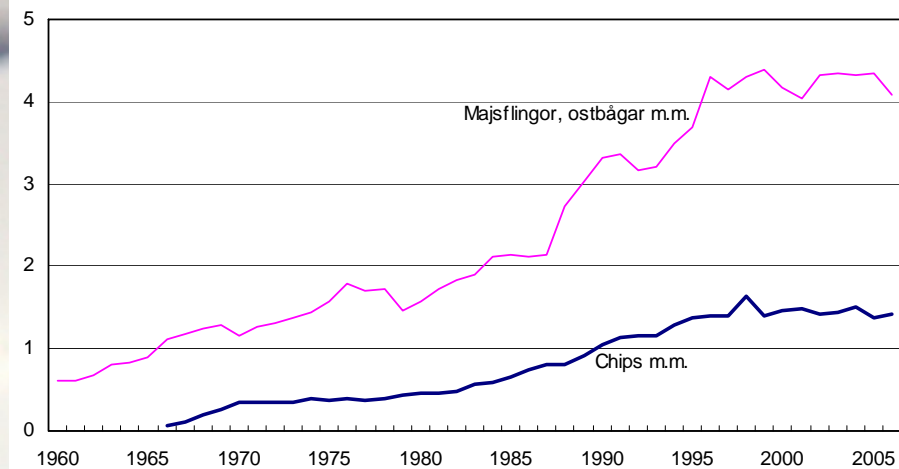
1990:                2900

2005:                3150

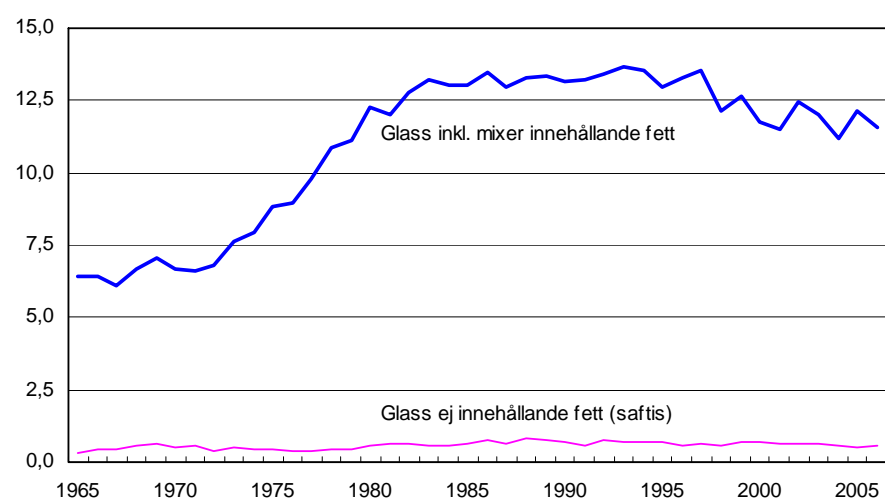
- Mellan 1990 och 2005 ökade det dagliga energiintaget med i genomsnitt 144 kcal/dag.
- Motsvarar 7,5 kg fettväv i kroppen/år, om inte fysiska aktiviteten ökar.



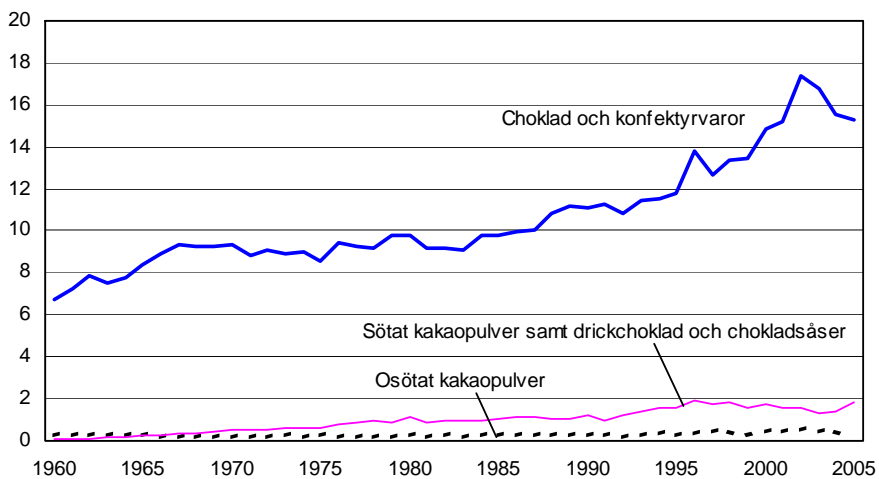
Kg/person



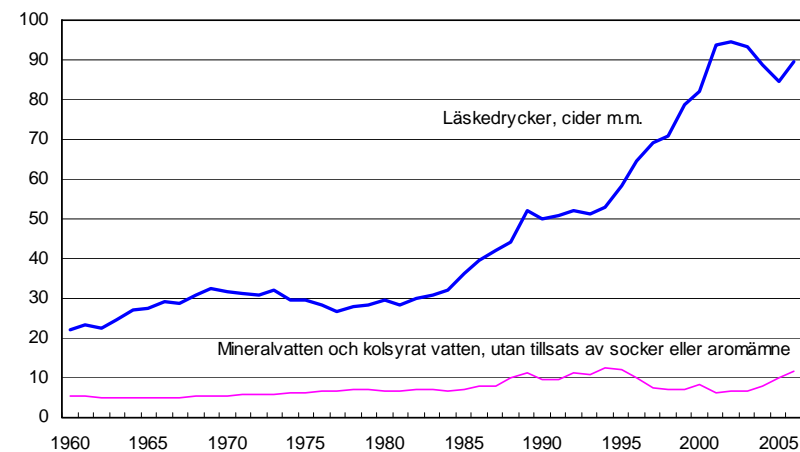
Liter/person



Kg/person



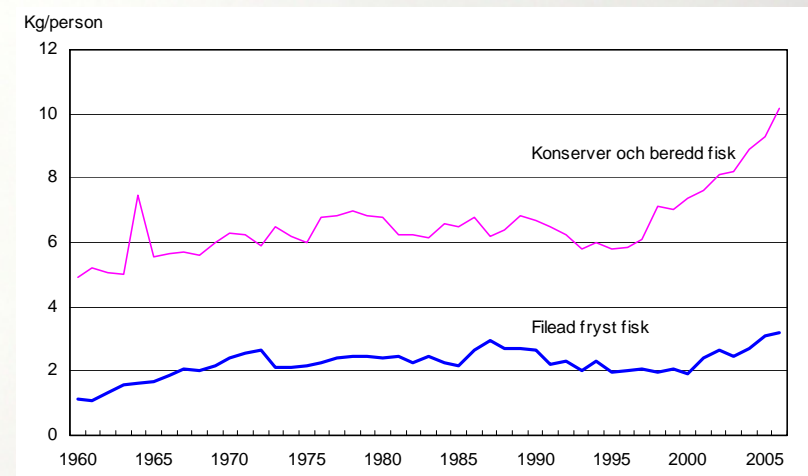
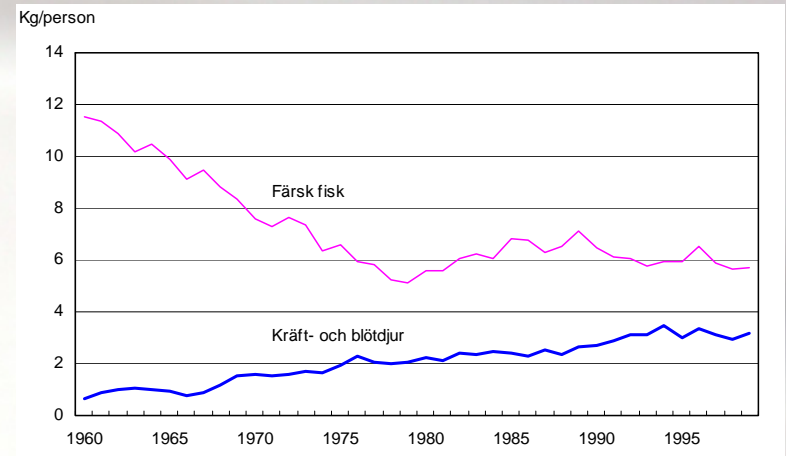
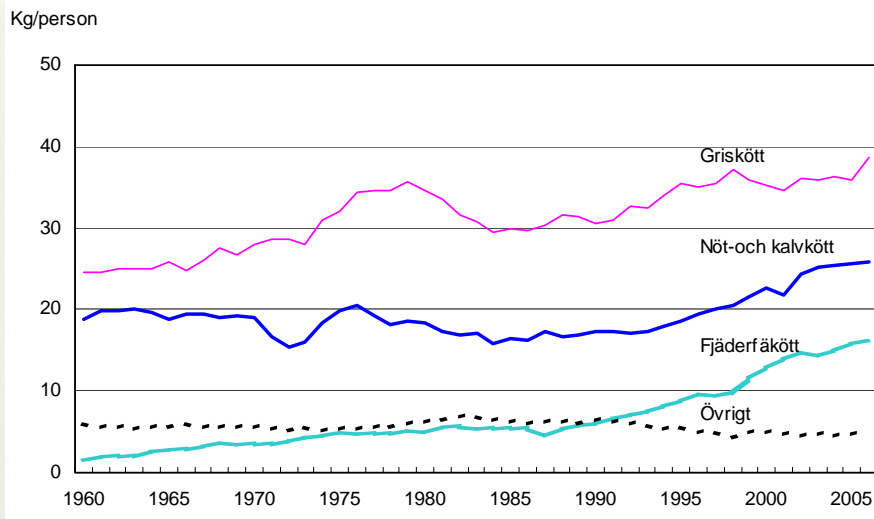
Liter/person



# Snacks, godis, läsk, glass 1960-2005

- Majsflingor, ostbågar, popcorn, chips mm
  - Ökat från cirka 0,75 kg/person/år till 5,5 kg/person/år
- Choklad och konfektyr
  - Ökat från cirka 7 kg/person/år till 15 kg/person/år
- Läsk
  - Ökat från drygt 20 liter/person/år till 90 liter/person/år
- Glass
  - Ökat från 7 liter/person/år till 12 liter/person/år



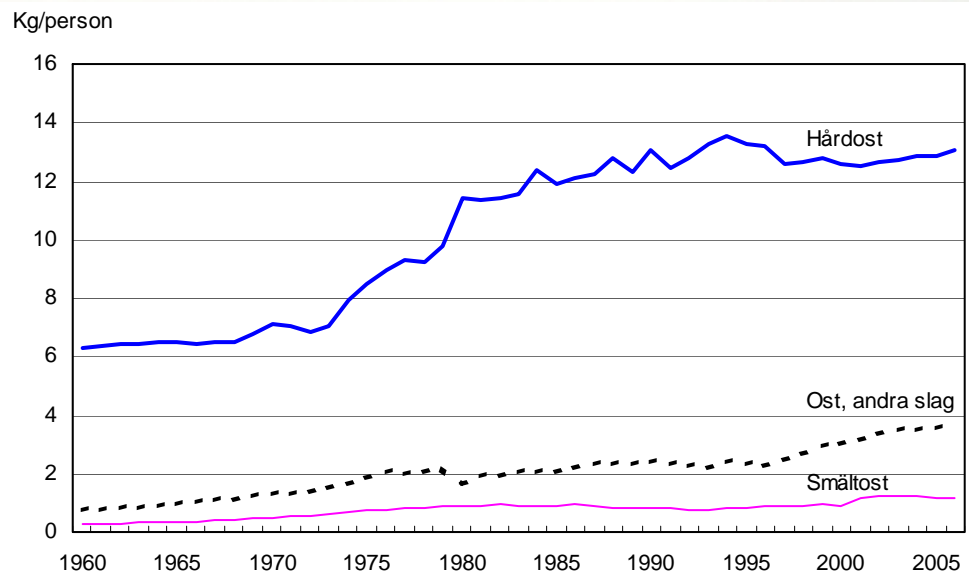
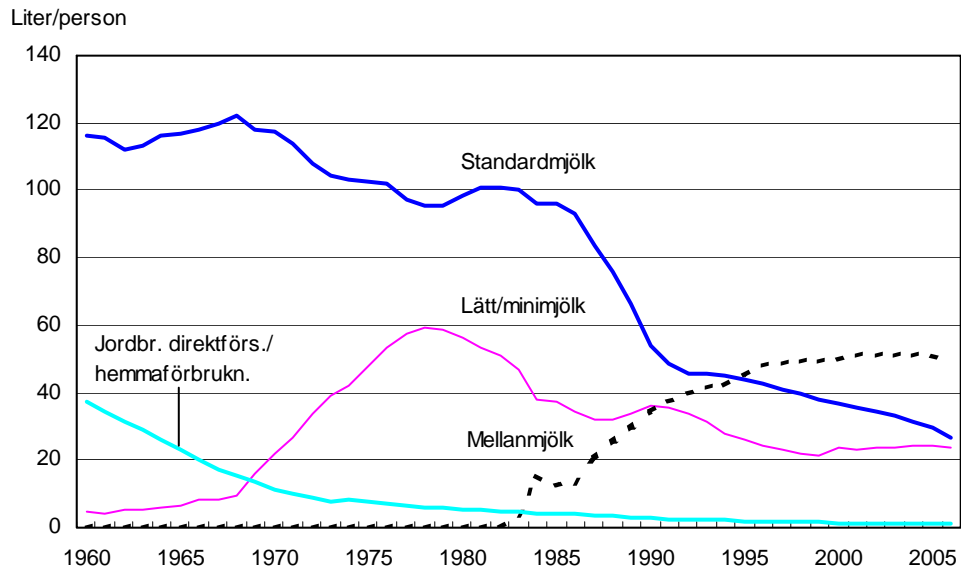


# Kött och Fisk

## 1960-2005

- Totala köttkonsumtionen
  - Ökat från drygt 50 kg/person/år till 86 kg/person/år
- Fisk och skaldjur
  - Ökat något från 18 kg/person/år till 22 kg/person/år
  - Mindre färsk fisk och mer fryst och beredd fisk

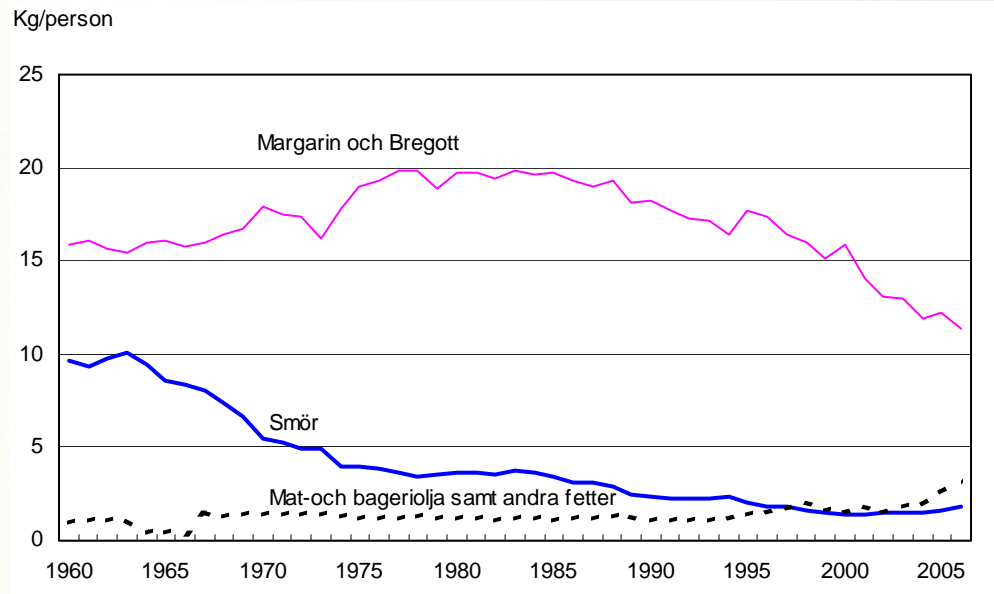




# Mjök och ost 1960-2005

- Mjök, fil, yogurt
  - Minskat från cirka 160 liter/person/år till 135 liter/person/år
- Ost
  - Ökat från drygt 7 kg/person/år till 18 kg/person/år





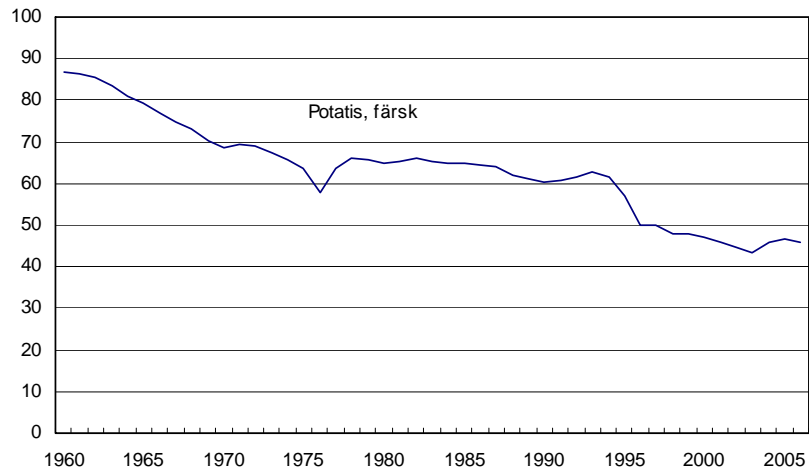
# Matfett

## 1960-2005

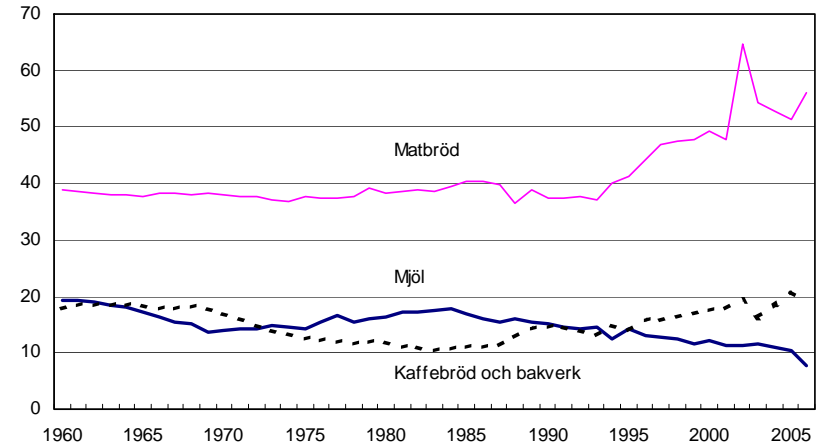
- Smör, margarin, olja
  - Minskat från 25 kg/person/år till 16 kg/person/år
  - Smör minskade på 60-talet och har sen legat ganska konstant
  - Margarin och olja låg ganska konstant under 70- och 80-talet för att minska sedan 1990-talet



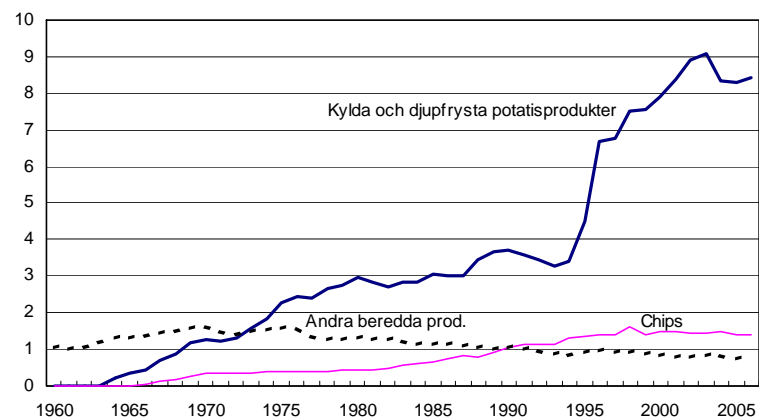
Kg/person



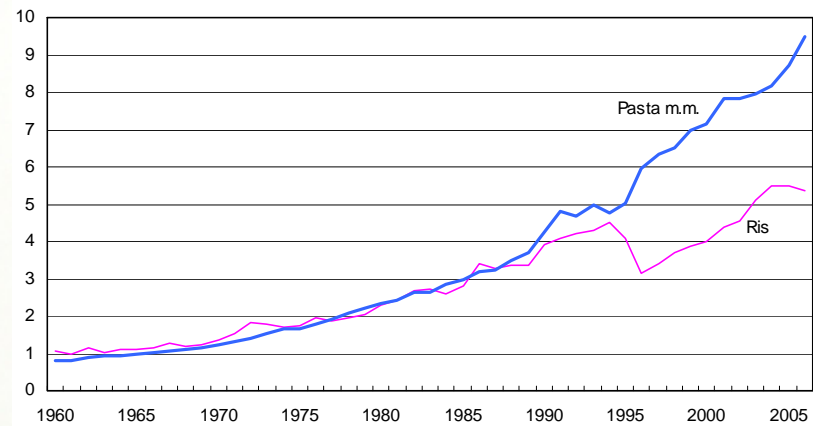
Kg/person



Kg/person



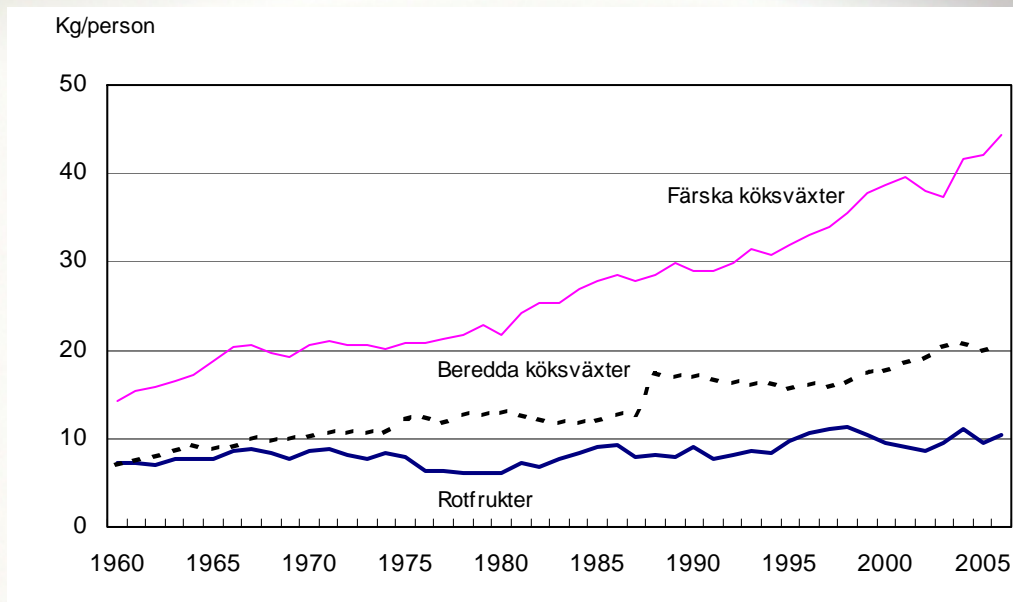
Kg/person



# Potatis, ris, pasta, bröd 1960-2005

- Potatis
  - Färsk potatis har minskat från 87 kg/person/år till 45 kg/person/år
  - Beredda potatisprodukter har ökat till cirka 11 kg/person/år
- Ris och pasta
  - Ökat från cirka 2 kg/person/år till 15 kg/person/år
- Matbröd
  - Ökat från cirka 40 kg/person/år till 55 kg/person/år







# Sammanfattning av konsumtionsförändringar

Mer av det mesta

Stor konsumtionsökning av:

- Godis
- Läsk
- Snacks
- Kött
- Ost
- Ris och pasta
- Frukt och grönt

Minskad konsumtion av:

- Mjök
- Potatis
- Matfett

Oförändrad konsumtion av:

- Fisk
- Rotfrukter

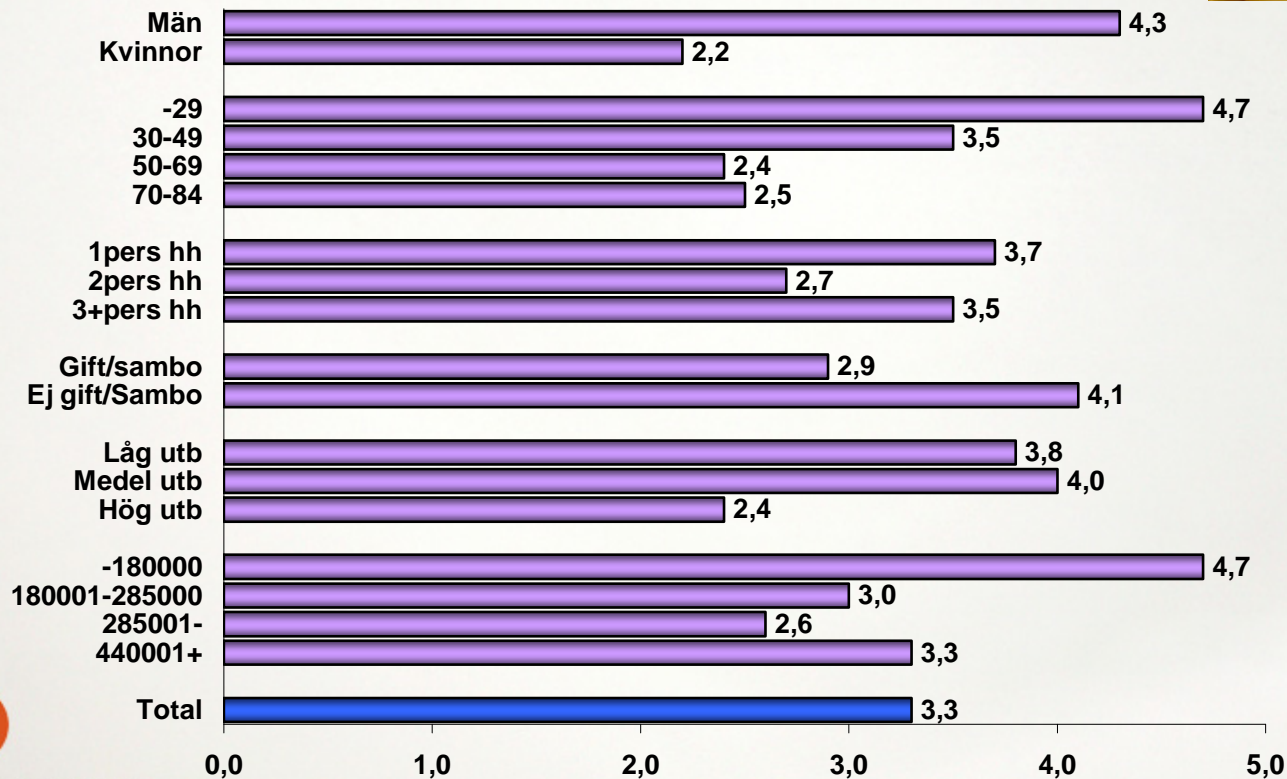


LIVSMEDELS  
VERKET



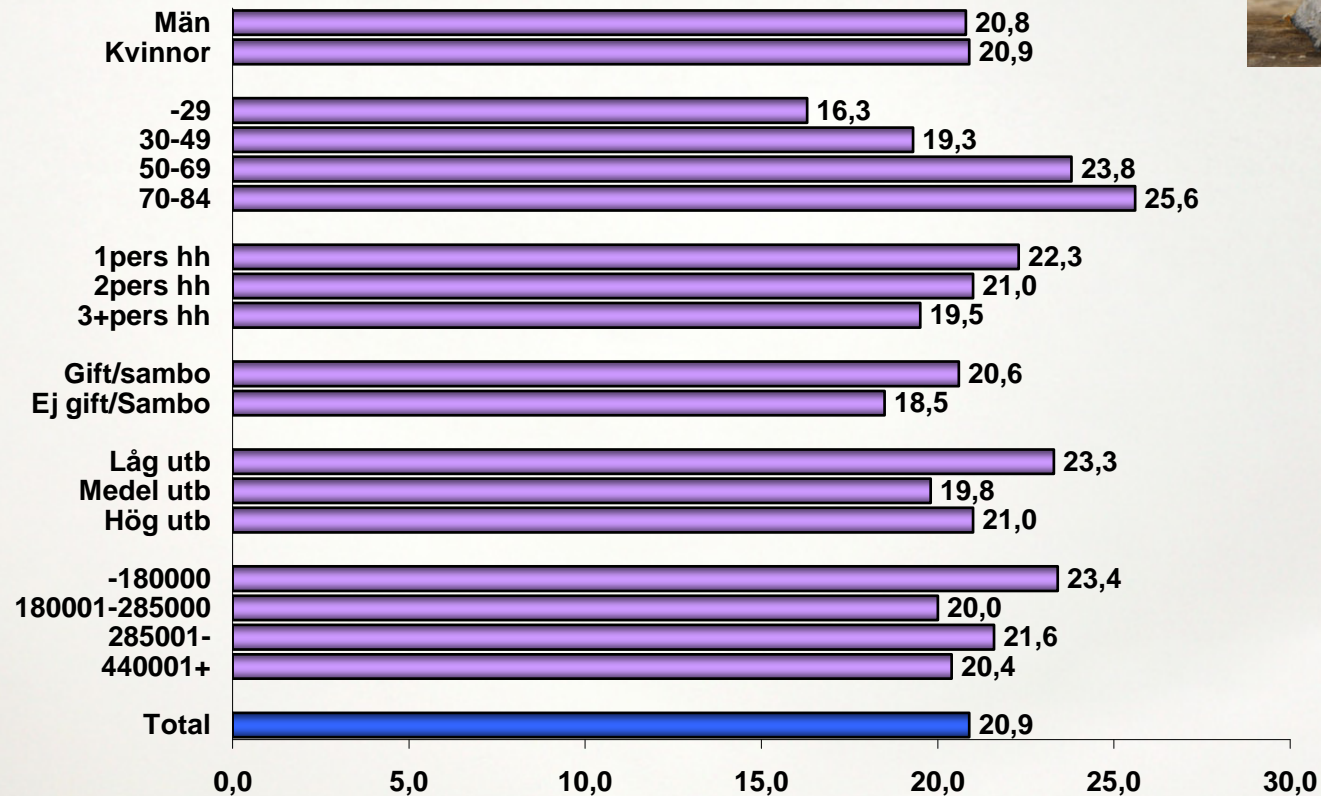
# Hur många gånger per månad äter du Pommis Frites /stekt potatis?

Medelvärde, Bas: 1000



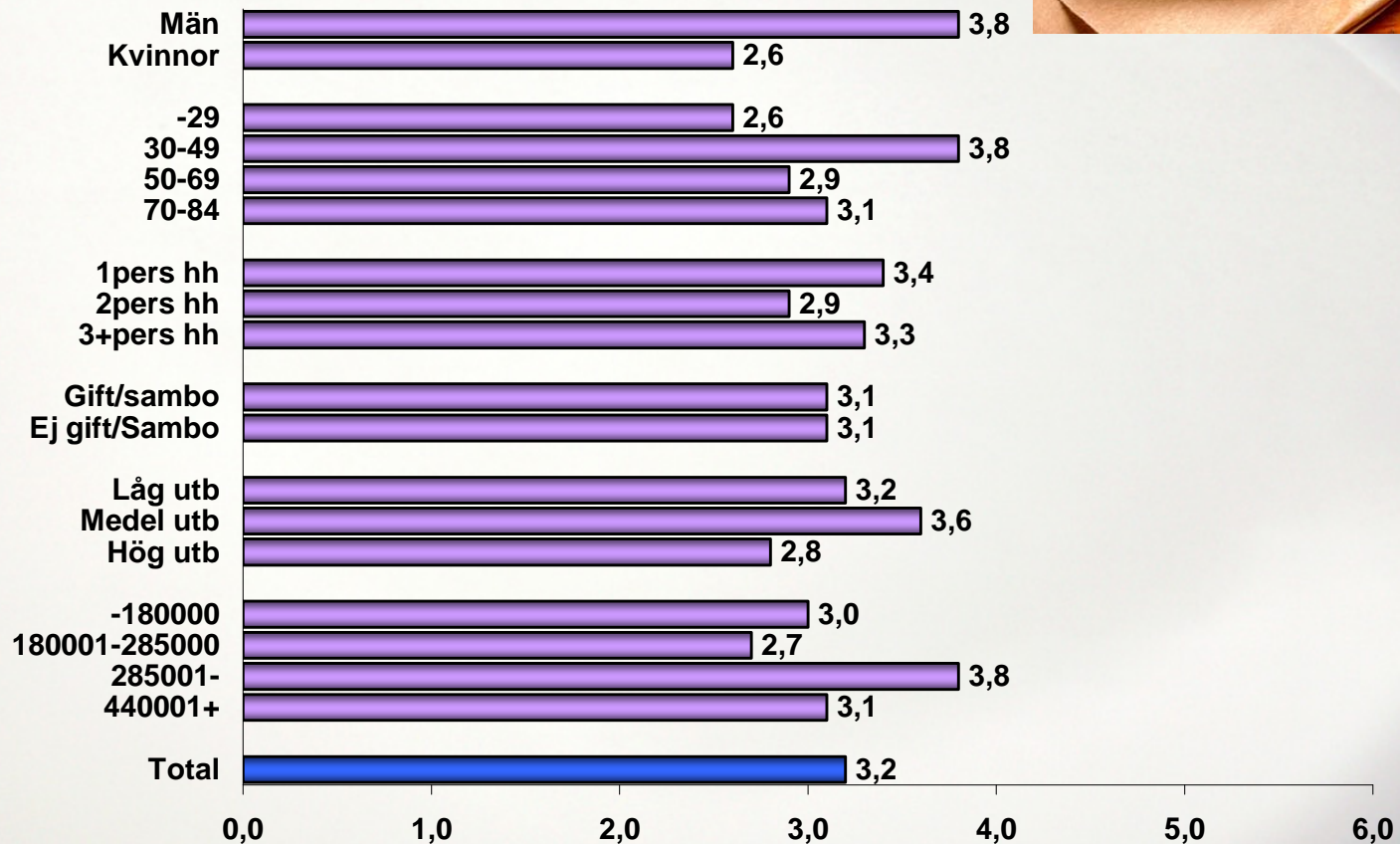
# Hur många gånger per månad äter du - Ost med fetthalt 24-40%?

Medelvärde, Bas: 1000



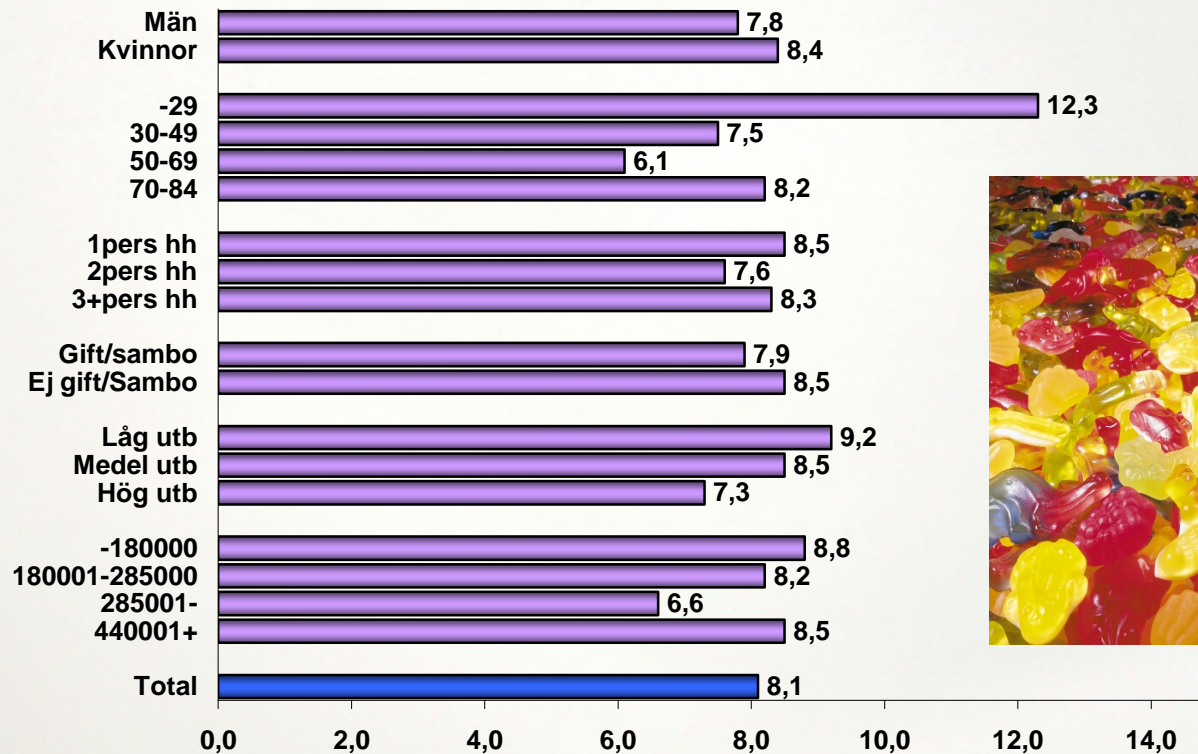
# Hur många gånger per månad äter du Korv som huvudrätt?

Medelvärde, Bas: 1000



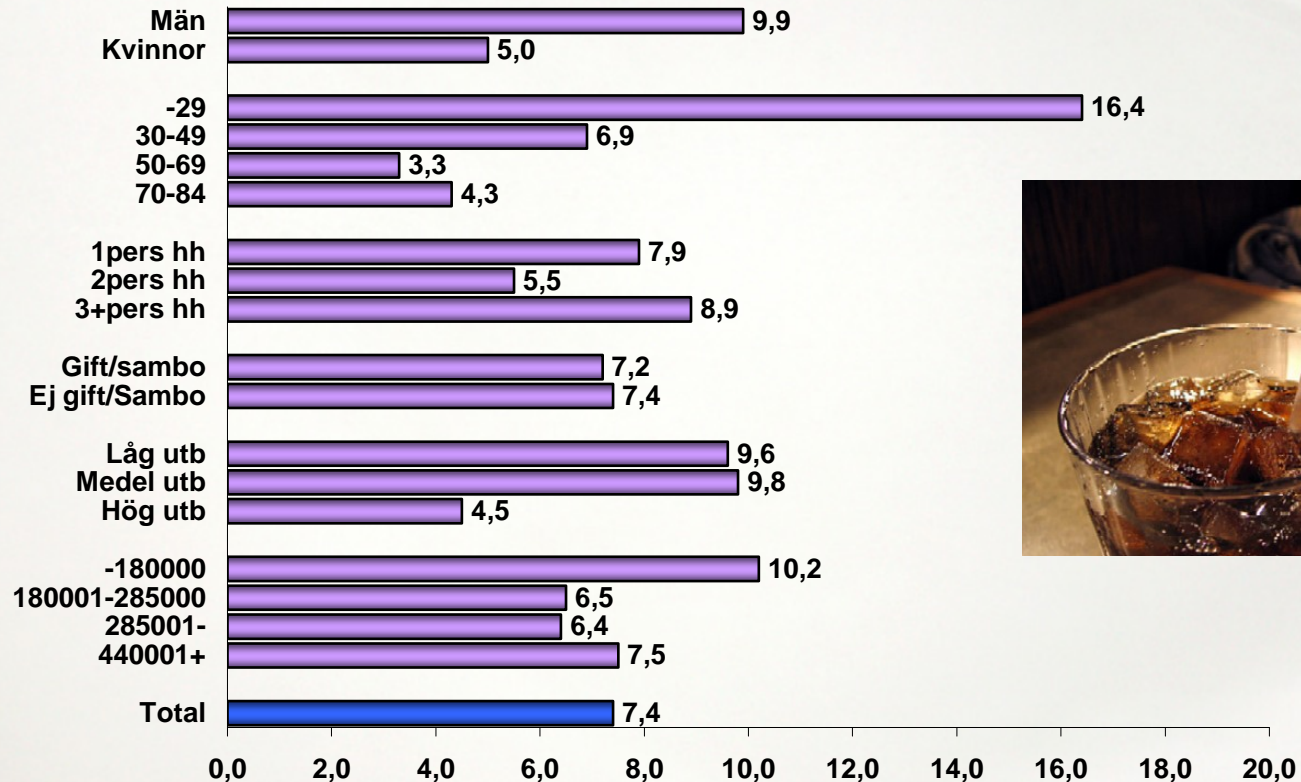
# Hur många gånger per månad äter du - Choklad och godis?

Medelvärde, Bas: 1000

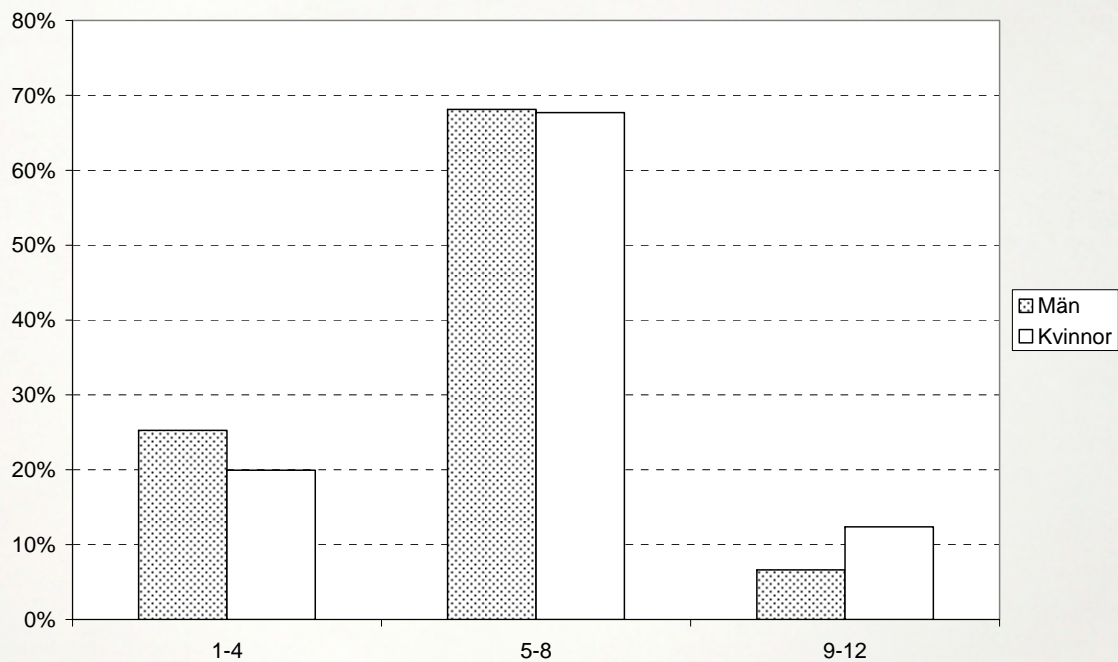


# Hur många gånger per månad dricker du - Läsk/soft?

Medelvärde, Bas: 1000



# Fördelning av kostindex, 2008



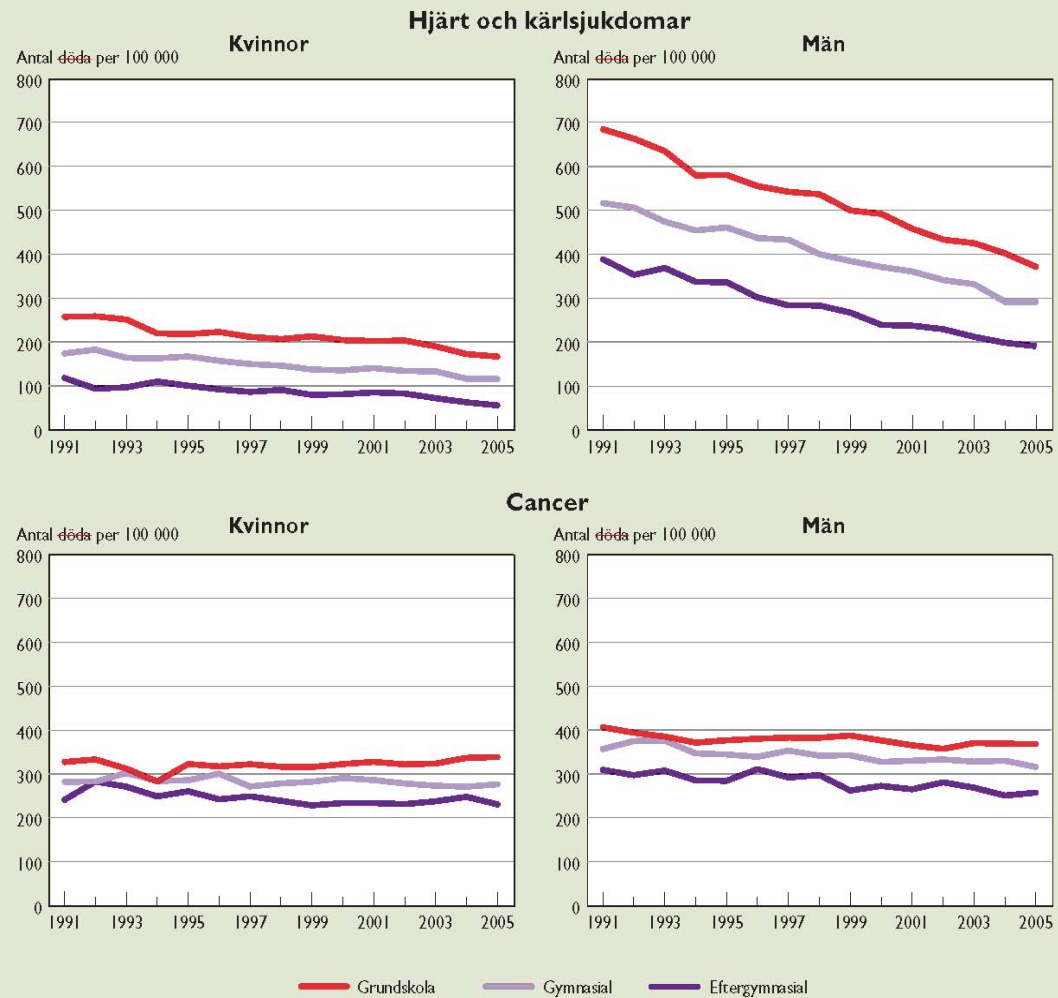
# Sammanfattning av matvanor i relation till ålder, kön, utbildning och inkomst

- Män äter mer sällan frukt och grönt men oftare läsk och pommefrites än kvinnor
- Kvinnor äter mer godis än män
- Låg utbildning är förknippat med lägre konsumtion av frukt, grönsaker, fisk och högre konsumtion av kaffebröd och läsk
- Yngre dricker mer läsk än äldre, men äter mer sällan fisk



**Figur 11. Dödlighet i hjärt- och kärlsjukdomar och cancer efter utbildning 1991–2005**

Antal döda per 100 000 i hjärt- och kärlsjukdomar och cancer bland personer med olika lång utbildning. Kvinnor och män 45–74 år, perioden 1991–2005. Åldersstandardiserat.



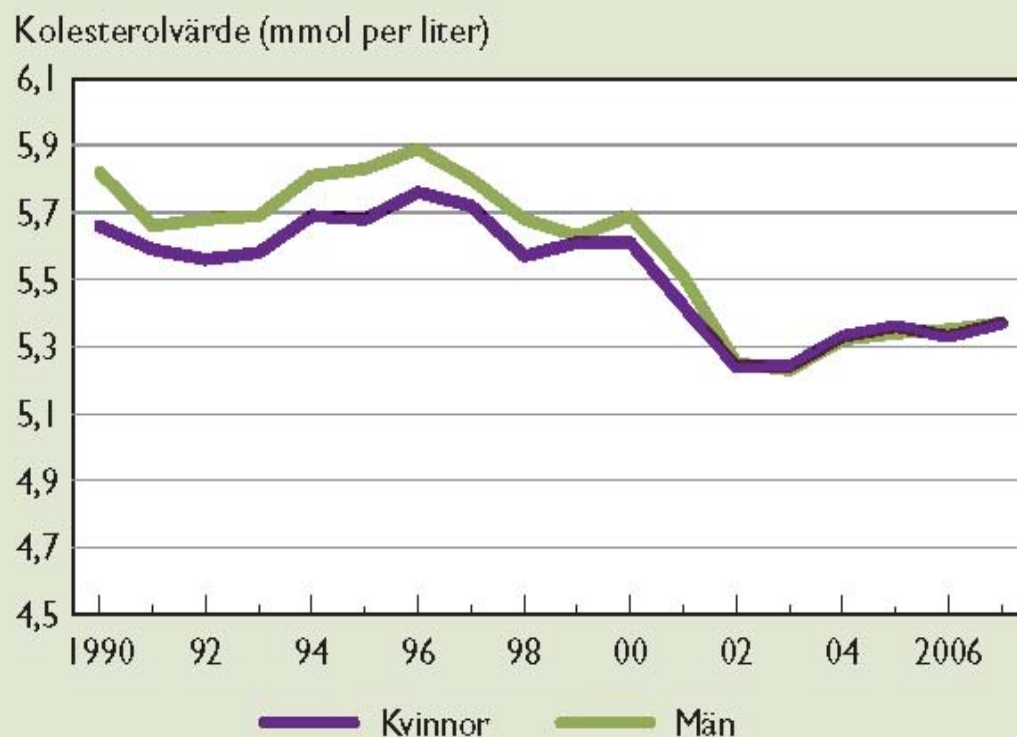
Källa: Dödsorsaksregistret, Socialstyrelsen och utbildningsregistret, SCB

Källa: Socialstyrelsen. Folkhälsorapport 2009



## Figur 9. Blodfettsnivåer i Västerbotten 1990–2007

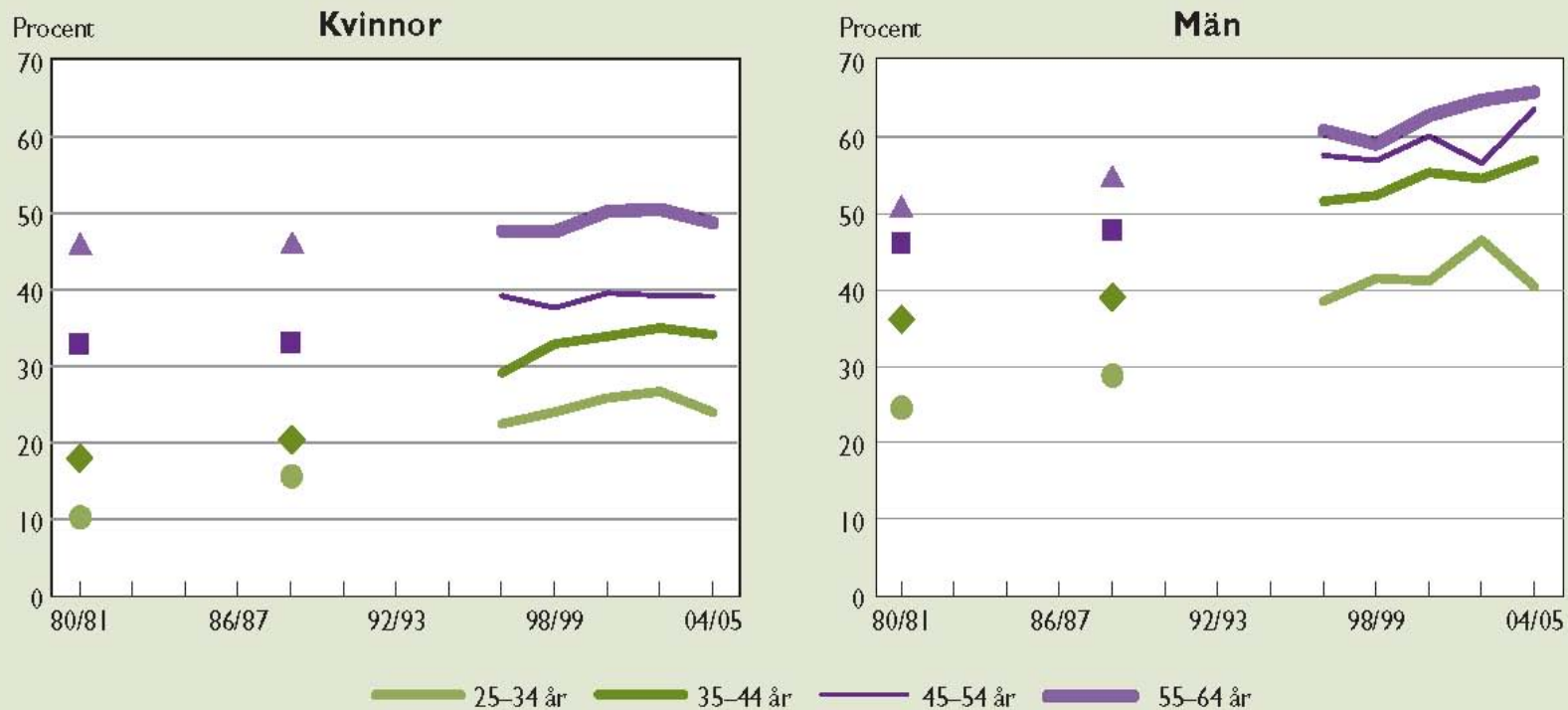
Genomsnittlig nivå av kolesterol (mmol per liter) hos 40-, 50- och 60-åriga kvinnor och män i Västerbotten perioden 1990–2007.



Källa: Västerbottens Hälsoundersökningar, Epidemiologi och Folkhälsovetenskap, Umeå Universitet

## Figur 16. Övervikt och fetma i olika åldrar 1980/81–2004/05

Andelen (procent) personer med övervikt\*. Kvinnor och män i olika åldersgrupper, olika år 1980/81–2004/05.



\* BMI ≥ 25.

BMI-beräkningen baseras på självrapporterade uppgifter om längd och vikt.

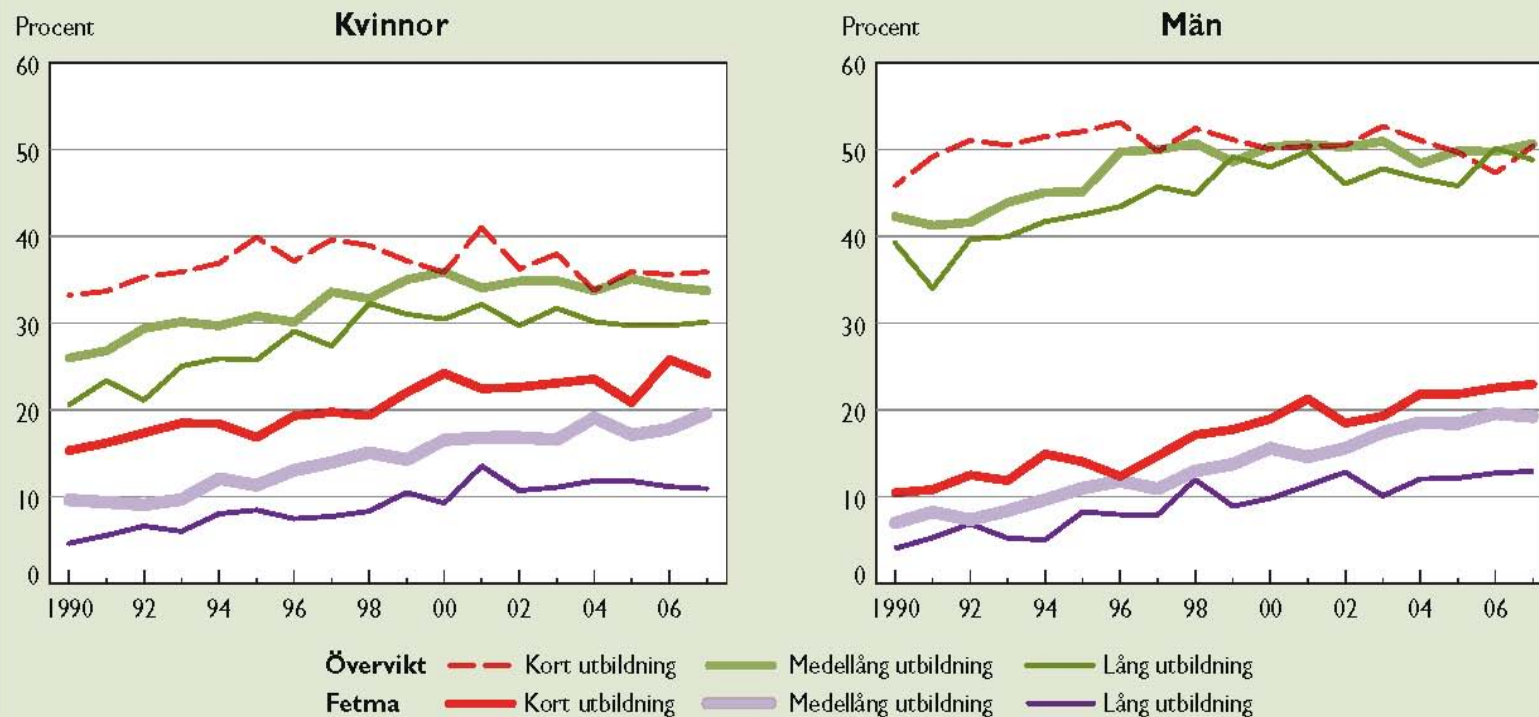
Källa: ULF-undersökningarna, SCB



LIVSMEDELS  
VERKET

## Figur 6. Övervikt efter utbildningsnivå i Västerbotten

Andel (procent) personer med övervikt och fetma\* efter utbildningslängd\*\*. Kvinnor och män 40, 50 och 60 år i Västerbotten\*\*\*, perioden 1990-2007.



\* BMI-beräkningen baseras på uppmätt längd och vikt.

Övervikt:  $25 \leq \text{BMI} < 30$ . Fetma:  $\text{BMI} \geq 30$ .

Källa: Västerbottens hälsoundersökningar

\*\* Kort utbildning: högst 9 år (högst grundskola el. motsvarande)

Medellång utbildning: högst 12 år (motsvarar yrkesskola/fackskola/gymnasium)

Lång utbildning: längre än 12 år (universitet/högskola).

\*\*\* Totalt har 58 000 kvinnor och 54 000 män deltagit i undersökningen.



# Fler har typ-2 diabetes men insjuknandet i sjukdomen ökar inte!

**Tabell 5. Diabetesförekomst i olika åldrar**

Andel (procent) bland kvinnor och män i olika åldersgrupper 16–84 år som uppgav att de hade diabetes vid intervju tillfället, perioden 1980–2005.

	Kvinnor					Män				
	1980–84	1985–89	1990–94	1995–99	2000–05	1980-84	1985-89	1990-94	1995-99	2000-05
16–44	0,5	0,5	0,7	0,5	0,6	0,7	0,7	0,7	0,8	0,9
45–54	1,2	0,7	0,9	1,8	1,8	2,0	2,3	1,8	2,1	3,2
55–64	2,2	3,3	2,8	2,7	3,8	3,6	3,8	4,6	4,6	6,0
65–74	6,1	6,1	5,7	7,6	6,9	5,9	6,4	6,0	7,0	9,2
75–84	7,9	7,8	9,7	7,6	8,5	7,7	6,4	6,7	8,3	10,5
<b>16–84</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>3,7</b>

Åldersstandardiserade värden inom respektive åldersgrupp.

Källa. ULF-undersökningarna, SCB.



# Sammanfattning av hälsoläget i Sverige

- Hälsan har förbättrats under de senaste decennierna
- Övervikt/fetma och psykisk ohälsa ökar
- Hjärt-kärl sjukdom och stroke minskar
- Cancersjukdom relativt oförändrad
  
- Hälsan är ojämnt fördelad
  - Hjärt-kärl sjukdom, diabetes, cancer och fetma är vanligare bland lågutbildade

