

RIKSMATEN 1997-98

# Kostvanor och näringssintag i Sverige

**Metod-  
och resultatanalys**

Wulf Becker och Monika Pearson

Avdelningen för Information och Nutrition  
Livsmedelsverket

# Innehåll

## Förteckning över tabeller/List of tables

Inledning .....	11
Material och metoder .....	13
Provundersökning 1996 .....	13
Menybokens utformning .....	13
Frågehäfte .....	14
Undersökningspopulation .....	14
Urvalet .....	15
Undersökningens genomförande .....	15
Intervjuarutbildning .....	15
Information och gåvor till hushållen .....	16
Inledningsintervju .....	16
Bortfallsuppföljning .....	16
Inkomstuppgifter .....	16
Deltagande .....	16
Bortfall .....	18
Kodning, inmatning och kontroller .....	18
Bearbetning .....	19
Statistiska bearbetningar .....	19
Menybokens tillförlitlighet .....	19
Metodstudier .....	19
Registerat energiintag och beräknat energibehov i Riksmaten .....	20
Tabellkommentarer .....	22
Socioekonomisk grupp .....	22
Riksområde .....	22
H-region .....	23
Svensk-engelsk ordlista/Swedish-English glossary .....	24
Livsmedelskonsumtion .....	27
Konsumtionen av livsmedel i relation till ålder och kön .....	30
Grönsaker .....	30
Rotfrukter .....	31
Baljväxter .....	32
Frukt och bär .....	33
Juice och nektar .....	34
Potatis .....	35
Mjolk, fil, yoghurt .....	36
Ost .....	37
Kött och fågel .....	38
Korv och korvrätter .....	39
Blod- och inälvsmat .....	40
Fisk, skaldjur och rätter .....	42
Ägg och ägggrätter .....	43
Matbröd .....	44
Gröt .....	45
Flingor och müsli .....	46
Pannkaka, plättar, väfflor och crêpes .....	47
Pizza, pajer och piroger .....	48
Pasta och pastarätter .....	49
Ris, risrätter och gryn .....	50
Bullar, kex och skorpor .....	51
Matfett och feta säser .....	52
Grädde .....	53

Saft och läsk .....	54
Söta soppor, krämer och efterrätter .....	55
Sylt, marmelad och mos .....	56
Sötsaker .....	57
Socker .....	58
Glass och parfait .....	59
Nötter, frön och snacks .....	60
Öl, vin och sprit .....	61
Kaffe, te och vatten .....	62
Konsumtionvanor för fisk .....	63
Livsmedelskonsumtion i relation till sociala vanor och levnadsvanor .....	65
Livsmedelskonsumtion i relation till hemvist .....	77
Boenderegion .....	77
Tätort/glesbygd .....	77
Energi- och näringsintag .....	83
Energi och energigivande näringsämnen .....	85
Energi .....	85
Protein .....	86
Fett .....	88
Kolhydrater .....	90
Alkohol .....	92
Mättat fett .....	94
Enkelomättat fett .....	96
Fleromättat fett .....	98
Enskilda fettsyror .....	100
Kolesterol .....	101
Sackaros .....	102
Monosackarider .....	104
Disackarider .....	106
Kostfibrer .....	108
Vitaminer .....	110
Vitamin A (retinol och beta-karoten) .....	110
Vitamin D .....	113
Vitamin E (alfa-tokoferol) .....	114
Tiamin .....	115
Ribloflavin .....	116
Niacin .....	117
Vitamin B <sub>6</sub> .....	119
Vitamin B <sub>12</sub> .....	120
Folat .....	121
Vitamin C .....	122
Mineralämnena och spårelement .....	123
Kalcium .....	123
Fosfor .....	124
Kalium .....	125
Magnesium .....	126
Natrium .....	127
Järn .....	128
Zink .....	129
Selen .....	130
Näringsintag i relation till Svenska Näringsrekommendationer .....	131
Energigivande näringsämnen och kostfiber .....	131
Näringsintag i relation till sociala faktorer och levnadsvanor .....	135
Utbildning .....	135
Rökning och snusning .....	135
Socioekonomisk gruppering .....	135
Hushållstyp .....	135

Näringsintag i relation till hemvist .....	136
<b>Bidrag av näringsämnen från olika livsmedelsgrupper .....</b>	<b>165</b>
Energi, energigivande näringsämnen och kostfibrer .....	165
Vitaminer .....	167
Mineralämnen .....	170
<b>Diskussion .....</b>	<b>173</b>
Undersökningens tillförlitlighet .....	173
Bortfall .....	173
Deltagarnas rapportering i menyboken .....	174
Skillnader i matvanor bland befolkningen .....	175
Hur uppfylls rekommendationerna? .....	178
Frukt och grönsaker .....	178
Fett och fettsyror .....	178
Kostfibrer .....	179
Socker .....	179
Folat .....	179
Järn .....	180
Selen .....	180
Livsmedelens utbytbarhet .....	180
Ansamling av riskfaktorer .....	181
Jämförelse mellan Riksmaten och HULK .....	181
Konsumtion av livsmedel .....	181
Energi- och näringsintag .....	185
Utveckling i olika grupper .....	187
Betydelse för nutritionsarbetet .....	188
Svenska kostvanor i europeiskt perspektiv .....	190
<b>Sammanfattning.....</b>	<b>191</b>
<b>Summary .....</b>	<b>193</b>
<b>Referenser .....</b>	<b>196</b>
<b>Bilagor/Appendiceis .....</b>	<b>199</b>
Bilaga A. Menyboksformulär. <i>Precoded record book.</i>	
Bilaga B. Portionsstorlekar i menyboken. <i>Portion sizes in the record book.</i>	
Bilaga C. Frågeformulär. <i>Questionnaire.</i>	
Bilaga D. Inflöde av menyböcker i undersökningen. <i>Inflow of record books in the survey.</i>	
Bilaga E. Deltagande i menyboksundersökningen efter kön, ålder och andra bakgrundsvariabler. <i>Participation according to sex, age and other variables.</i>	
Bilaga F. Gruppering av livsmedel i databasen. <i>Grouping of foods.</i>	
Bilaga G. Resultaten från frågehäftet. <i>Results from the questionnaire.</i>	
Bilaga H. Konsumtion av öl, vin och sprit. <i>Consumption of beer, wine and spirits.</i>	
Bilaga I. Konsumtion av kaffe, te och andra drycker efter kön och ålder. <i>Consumption of coffee, tea and other beverages according to sex and age.</i>	
Bilaga J. Deltagarnas uppfattning om Menyboken. <i>Participants opinion of the record book.</i>	



# Förteckning över tabeller/ List of tables

- Tabell 1           Urval, bortfall och urval från menyboken. Riksmaten 1997–98.  
*Selection, drop-out and selection from the record book. Riksmaten 1997-98.*
- Tabell 2           Deltagande män och kvinnor (nettoutfall), i procent av planerat deltagande (urval) i Riksmaten.  
*Participation of men and women (nettoselection), in percentage of planned participation in Riksmaten.*
- Tabell 3           Antal personer med rapporterat energiintag över och under beräknat nedre cut-offvärde för energiintag enligt menyboken.  
*Number of persons with reported energy intake from the record book, above and below a calculated lower cut-off for energy intake.*
- Tabell 4           Ger menybokföringen en bra bild av dina matvanor?  
*Does your reporting in the record book properly reflect your food habits?*
- Tabell 5           Genomsnittliga konsumtionsmängder och konsumtionsfrekvenser av livsmedel samt procentuell andel som konsumerat det aktuella livsmedlet i Riksmaten 1997–98.  
*Average consumption, amount and frequency, of foodstuffs and proportion who consumed the foodstuff in Riksmaten 1997-98.*
- Tabell 6-38        Konsumtion av livsmedel. Medelvärden och percentiler  
*Consumption of foods. Mean and percentiles.*
- Tabell 39         Konsumtionsfrekvenser för fisk och skaldjur enligt enkäten.  
*Consumption frequencies for fish and shell fish.*
- Tabell 40         Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till utbildning.  
*Consumption of foods according to education.*

- Tabell 41      Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till socio-ekonomisk gruppering.  
*Consumption of foods according to the socio-economic status of the household.*
- Tabell 42-43      Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till rökvanor och snusvanor.  
*Consumption of foods in relation to smoking habits and snuffing.*
- Tabell 44      Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till hushållstyp.  
*Consumption of foods according to household composition.*
- Tabell 45      Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till riksområde.  
*Consumption of foods according to geographical region.*
- Tabell 46      Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till H-region.  
*Consumption of foods according to H-region.*
- Tabell 47-78      Genomsnittligt dagligt intag av energi och näringsämnen i ålders- och könsgupper. Medelvärden och percentiler.  
*Intake of energy and nutrients according to age and sex. Mean and percentiles.*
- Tabell 79      Kostens energifördelning i relation till SNR 1997.  
*Percentage energy from energy providing nutrients in relation to the Swedish Nutrition Recommendations 1997.*
- Tabell 80      Genomsnittligt intag av vitaminer i relation till rekommenderat intag enligt SNR 1997.  
*Mean intake of minerals in relation to the Swedish Nutrition Recommendations 1997.*
- Tabell 81      Genomsnittligt intag av mineralämnen i relation till rekommenderat intag enligt SNR 1997.  
*Mean intake of minerals in relation to the Swedish Nutrition Recommendations 1997.*
- Tabell 82a, 83a      Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till utbildning.  
*Intake of energy and energy providing nutrients according to education.*

- Tabell 82b, 83b Fördelning av energigivande näringsämnen (energi-  
procent) i relation till utbildning.  
*Percentage energy from energy providing nutrients  
according to education.*
- Tabell 82c, 83c Intag av vitaminer i relation till utbildning.  
*Intake of vitamins according to education.*
- Tabell 82d, 83d Intag av mineralämnena i relation till utbildning.  
*Intake of minerals according to education.*
- Tabell 84a, 85a Intag av energi och energigivande näringsämnen  
i relation till rökvanor.  
*Intake of energy and energy providing nutrients in  
relation to smoking habits.*
- Tabell 84b, 85b Fördelning av energigivande näringsämnen (energi-  
procent) i relation till rökvanor.  
*Percentage energy from energy providing nutrients in  
relation to smoking habits.*
- Tabell 84c, 85c Intag av vitaminer i relation till rökvanor.  
*Intake of vitamins in relation to smoking habits.*
- Tabell 84d, 85d Intag av mineralämnena i relation till rökvanor.  
*Intake of minerals in relation to smoking habits.*
- Tabell 86a Intag av energi och energigivande näringsämnen  
i relation till snusvanor hos män.  
*Intake of energy and energy providing nutrients in  
relation to snuffing habits among men.*
- Tabell 86b Fördelning av energigivande näringsämnen (energi-  
procent) i relation till snusvanor hos män.  
*Percentage energy from energy providing nutrients in  
relation to snuffing habits among men.*
- Tabell 86c Intag av vitaminer i relation till snusvanor hos män.  
*Intake of vitamins in relation to snuffing habits among  
men.*
- Tabell 86d Intag av mineralämnena i relation till snusvanor hos  
män.  
*Intake of minerals in relation to snuffing habits among  
men.*



- Tabell 87a, 88a Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till socioekonomisk gruppering.  
*Intake of energy and energy providing nutrients according to the socio-economic status.*
- Tabell 87b, 88b Fördelning av energigivande näringsämnen (energi-procent) i relation till socioekonomisk gruppering.  
*Percentage energy from energy providing nutrients according to the socio-economic status.*
- Tabell 87c, 88c Intag av vitaminer i relation till socioekonomisk gruppering.  
*Intake of vitamins according to the socio-economic status.*
- Tabell 87d, 88d Intag av mineralämnena i relation till socioekonomisk gruppering.  
*Intake of minerals according to the socio-economic status.*
- Tabell 89a, 90a Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till hushållstyp.  
*Intake of energy and energy providing nutrients according to household composition.*
- Tabell 89b, 90b Fördelning av energigivande näringsämnen (energi-procent) i relation till hushållstyp.  
*Percentage energy from energy providing nutrients according to household composition.*
- Tabell 89c, 90c Intag av vitaminer i relation till hushållstyp.  
*Intake of vitamins according to household composition.*
- Tabell 89d, 90d Intag av mineralämnena i relation till hushållstyp.  
*Intake of minerals according to household composition.*
- Tabell 91a, 92a Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till riksområde.  
*Intake of energy and energy providing nutrients according to geographical region.*
- Tabell 91b, 92b Fördelning av energigivande näringsämnen (energi-procent) i relation till riksområde.  
*Percentage energy from energy providing nutrients according to geographical region.*

- Tabell 91c, 92c Intag av vitaminer i relation till riksområde.  
*Intake of vitamins according to geographical region.*
- Tabell 91d, 92d Intag av mineralämnen i relation till riksområde.  
*Intake of minerals according geographical region.*
- Tabell 93a, 94a Intag av energi och energigivande näringsämnen i olika H-regioner.  
*Intake of energy and energy providing nutrients according to H-region.*
- Tabell 93b, 94b Fördelning av energigivande näringsämnen (energi-procent) i olika H-regioner.  
*Percentage energy from energy providing nutrients according to H-region.*
- Tabell 93c, 94c Intag av vitaminer i olika H-regioner.  
*Intake of vitamins according to H-region.*
- Tabell 93d, 94d Intag av mineralämnen i olika H-regioner.  
*Intake of minerals according to H-region.*
- Tabell 95 Procentuellt bidrag av energi, energigivande näringsämnen och kostfibrer från livsmedelsgrupper i Riksmaten 1997–98.  
*Percentage contribution of energy, energy providing nutrients and dietary fiber from food groups in Riksmaten 1997-98.*
- Tabell 96 Procentuellt bidrag av vitaminer från livsmedelsgrupper i Riksmaten 1997–98.  
*Percentage contribution of vitamins from various food groups in Riksmaten 1997-98.*
- Tabell 97 Procentuellt bidrag av mineralämnen från livsmedelsgrupper i Riksmaten 1997–98.  
*Percentage contribution of minerals from various food groups in Riksmaten 1997-98.*
- Tabell 98 Grupper med speciellt positiva eller negativa drag i kosten med avseende på kön, ålder, utbildning, yrke, rökning, snusning, hushållstyp, geografiskt boende och tätort.  
*Positive or negative food intake patterns in relation to sex, age, education, socio-economic status, smoking, snuffing, household composition, geographical region or H-region.*

- Tabell 99      Kvinnors och mäns fettintag i Riksmaten jämfört med SNR 1997.  
*Fat intake of women and men in Riksmaten compared to the Swedish Nutrition Recommendations 1997.*
- Tabell 100     Genomsnittliga konsumtionsfrekvenser (ggr/d) för livsmedel i Riksmaten 1997-98 och Hulk 1989. Män och kvinnor 18-74 år.  
*Average consumption frequencies (times/day) for food groups in Riksmaten 1997-98 and Hulk 1989. Women and men 18-74 year.*
- Tabell 101     Genomsnittlig konsumtion av livsmedel (g/d) i Riksmaten 1997-98 och Hulk 1989. Män och kvinnor 18-74 år.  
*Average consumption of food (grams/day), Riksmaten 1997-98 and Hulk 1989. Women and men 18-74 year.*
- Tabell 102     Genomsnittligt dagligt intag av energi och energigivande näringsämnen i Hulk och Riksmaten.  
*Average daily intake of energy and energy providing nutrients in Riksmaten 1997-98 and Hulk 1989.*
- Tabell 103     Energiintagets genomsnittliga fördelning på energigivande näringsämnen (E%).  
*Average distribution of energy providing nutrients (E%).*
- Tabell 104     Dagligt genomsnittligt intag av vitaminer och mineralämnen.  
*Daily average intake of vitamins and minerals.*
- Tabell 105     Kosten näringsinnehåll uttryckt per 10 MJ enligt nordiska nationella kostundersökningar  
*Nutrient content per 10 MJ according to Nordic dietary surveys.*

# Inledning

Kunskap om befolkningens matvanor och näringsintag är ett viktigt underlag för arbetet med kost- och hälsofrågor. En rad sjukdomar och åkommor har samband med kostvanorna och det är därför viktigt att kunna värdera kostens näringsmässiga sammansättning i relation till de aktuella kost- och näringsrekommendationerna. Det är också viktigt att följa hur kostvanorna förändras samt att identifiera riskgrupper. Data om kostvanor utgör även ett viktigt underlag för olika riskbedömningar av intag av toxiska substanser från kosten.

Den första rikstäckande kostundersökningen som baseras på ett representativt urval genomfördes 1989 av Statistiska centralbyrån (SCB) tillsammans med Livsmedelsverket. Undersökningen, "Hushållens livsmedelsutgifter och kostvanor" (Hulk), omfattade drygt 3 000 hushåll varav cirka 70 procent deltog. Varje hushåll fick bokföra inköp av livsmedel (mängder och utgifter) under fyra veckor. En person i hushållet (1–74 år) fick dessutom registrera matintaget under en vecka med hjälp av en sk menybok, en förenklad 7-dagarsregistrering. Resultaten för utgiftsdelen har publicerats av SCB och för kostvanedelen av Livsmedelsverket.

Föreliggande undersökning, Riksmaten 1997–98, är en uppföljning av 1989 års undersökning. Riksmaten genomfördes på ett likartat sett som Hulk. Urvalet var dock mindre, cirka 2 000 hushåll, och kostundersökningen omfattade enbart vuxna 18–74 år.

Resultat från undersökningen har tidigare redovisats i flera artiklar i *Vår Föda* (Becker 1999a-b, 2000, 2001; Pearson och Becker 2001).

I arbetet med kostundersökningen har Maria Muñoz, avdelningen för information och nutrition, svarat för huvuddelen av kodning, inmatning och bearbetning av menyböckerna. Lena Bergström och Heléne Enghardt Barbieri, avdelningen för information och nutrition, har ansvarat för livsmedelsdatabasen PC-kost. Den tekniska rapporteringen avseende undersökningens genomförande, representativitet, bortfall m m har gjorts av Lars-Olof Johnsson vid Statistiska centralbyrån, Stockholm. Lars Berglund, enheten för klinisk näringsforskning, institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet, har bistått med råd i statistikfrågor. Merethe Andersen, avdelningen för information och nutrition, har svarat för produktion och lay-out.



# Material och metoder

Data om kostvanorna insamlades som en del av SCBs undersökning av hushållens utgifter, "Utgiftsbarometern 1997", vilken omfattade privata hushåll. För livsmedel bokfördes inköpen (enbart utgifter) under två veckor medan övriga utgifter bokfördes under fyra veckor. Undersökningen omfattar ett urval på cirka 2 000 hushåll.

Till utgiftsbarometern kopplades en kostvanedel, Riksmaten, på samma sätt som i Hulk 1989. Varje urvalsperson ombads att registrera sitt matintag under sju dagar med en menybok samt att fylla i ett frågehäfte (bilaga A och C).

## Provundersökning 1996

En provundersökning av kostvanedelen genomfördes under sex veckor i april–maj 1996, dvs under tre bokföringsperioder. I de hushåll som deltog i utgiftsbarometern ombads urvalspersonen att fylla i en menybok under den första veckan av bokföringsperioden, samt besvara en enkät (frågehäfte) med olika bakgrundsfrågor. Sammanlagt ingick 195 personer (65 per period). Hushåll i Malmö A-region utslöts på grund av att en provundersökning av tidsanvändning genomfördes där under denna period.

## Menybokens utformning

Den menybok som användes i Riksmaten har en liknande utformning som i Hulk 1989. Menyboken är en förenklad 7-dagarsregistrering med förtryckta alternativ för maträtter och livsmedel. Även platsen och tidpunkten för måltiden har registrerats. Mängdangivelsen av livsmedel gavs i hushållsmått eller som portionsstorlek. För vissa huvudkomponenter samt matfett fanns möjlighet att skatta portionsstorleken med hjälp av bilder, där fyra alternativ gavs. Portionsstorlekarna byggde på resultat från tidigare undersökningar samt på uppgifter från Livsmedelsverkets Vikttabeller. I bilaga B redovisas använda portionsstorlekar.

Vissa förändringar har gjorts jämfört med den menydagbok som användes i Hulk. Dessa förändringar rörde nya portionsbilder i färg, portionsstorlekar och registreringen av "övrigt ätande". I Hulk presenterades två förtryckta bildserier med fyra olika portionsalternativ i svart/vitt, i Riksmatens menydagbok hade detta utökats till 5 förtryckta bildserier i färg, med fyra olika portionsalternativ. De förtryckta alternativen i menydagbokens registreringsdel hade uppdaterats (nya mjölkprodukter, frukter, konditorivaror, borttagande av en del alternativ). Bakgrunden till förändringarna av menyboken var en studie där en 7-dagars vägdkostregistrering jämfördes med den ursprungliga menyboken som användes

i Hulk 1989 (Becker m fl 1998). Resultaten av denna studie visade att livsmedelskonsumtion och energi- och näringsintag som regel var jämförbara, men att vissa skillnader fanns för bland annat grönsaker, bröd och ost. Skillnaderna kunde till en del förklaras av de portionsstorlekar som användes i Hulk.

I Hulk 1989 fanns förtryckta alternativ för frukost, lunch och middag medan mellanmål och småätande registrerades på traditionellt vis som i en öppen registrering. I provundersökningen 1996 testades två versioner av registrering av "Övrigt ätande". Den ena versionen av den nya menyboken hade samma uppläggning som i Hulk. I den andra versionen samlades förtryckta alternativ för ett antal livsmedel som vanligen äts mellan huvudmåltiderna under rubriken "Övrigt ätande". Resultaten från provundersökningen visade att versionen med förtryckta alternativ för övrigt ätande gav ett något större energiintag än Hulk-versionen. Mot bakgrund av detta beslöts att använda versionen med förtryckta alternativ i Riksmaten.

## Frågehäfte

I Hulk 1989 svarade personen som skulle föra menybok på ett antal bakgrundsfrågor med anknytning till matvanorna i samband med en inledningsintervju. I Riksmaten insamlades sådan information i ett frågehäfte som deltagaren själv skulle fylla i. Frågehäftet innehöll 32 frågor. Frågorna avsåg faktorer som längd, vikt, kosttyp, användning av kosttillskott, typ av matfett och salt i matlagning, rökning och snusning, motion, utbildning, hälsotillstånd, arbetstider, sömn samt konsumtionsfrekvenser för olika fiskslag. Ett frågehäfte med likartade frågor testades i provundersökningen 1996 och det visade sig att samtliga frågor var besvarade och att det partiella bortfallet för enskilda frågor var lågt. Resultaten från enkäten har redovisats i Vår Föda (Becker 1999, b).

## Undersökningspopulation

Undersökningspopulationen var tagen från folkbokförda personer i Sverige mellan 18–74 år. Undersökningen gällde i princip alla privata hushåll i Sverige. På grund av att äldre personer kan ha svårigheter att genomföra det bokföringsarbete som undersökningen krävde sattes dock en åldersgräns så att urvalspersonerna skulle vara högst 74 år.

Hushållet definieras som den grupp personer som bor tillsammans och har en så gemensam ekonomi att de olika personernas utgifter inte på ett meningsfullt sätt kan särskiljas, det s k kosthushållet. Personer som mer stadigvarande ingick i institutionshushåll som ålderdomshem, långvård osv, ingick inte då deras livsmedelskonsumtion har bedömts vara alltför speciell.

## Urvalet

De i undersökningen ingående hushållen erhöles genom ett urval av personer. Ett hushåll ingick i undersökningen när någon av dess medlemmar ingick i urvalet. Vid urvalsdragningen hade alla i urvalsregistret ingående personer i åldern 18–74 år samma urvalssannolikhet. Personerna drogs med systematiskt urval från ett register över totalbefolkningen, RTB-S. Detta register omfattar samtliga i riket folkbokförda personer sorterade i kameral ordning. Urvalsmetoden garanterar således en jämn geografisk spridning av urvalet.

Metoden med personurval i en hushållsundersökning medför att större hushåll får större urvalssannolikhet än mindre hushåll. Detta ger en från vissa synpunkter effektiv fördelning av urvalet på olika hushållsgrupper.

Bruttourvalet omfattade 2 057 personer. Av dessa kunde 30 personer inte hänföras till något privathushåll. Dessa var avlidna, hade emigrerat eller ingick i institutionshushåll. Nettourvalet kom således att omfatta 2 027 personer.

Urvalet fördelades slumpmässigt på 26 startveckor för bokföringen, vilket innebar en uppdelning på 26 lika stora delurval.

Vid urvalsdragningen hämtades uppgifter om bostadsort, ålder och civilstånd hos huvudmannen<sup>1</sup> i det RTB-hushåll<sup>2</sup> som urvalspersonen tillhörde, samt antalet medlemmar i RTB-hushållet. Denna information har använts vid skattningen och/eller som hjälpinformation vid beskrivning och analys av bortfallet.

Urvalet är dessutom negativt samordnat med "Undersökningen av levnadsförhållanden" (ULF) de senaste fem åren och med "Hushållens utgifter" (HUT) 1995/Utgiftsbarometern. Den negativa urvalssamordningen tillämpas för att ett hushåll ska slippa delta i flera tunga undersökningar under en kort tidsperiod.

## Undersökningens genomförande

### Intervjuarutbildning

Intervjuarna fick särskild utbildning för undersökningen. Utbildningen bestod av inläsning av skriftlig instruktion följt av lokala endagskurser. Innan kursen hade intervjuarna även i uppgift att genomföra inledningsintervju, en veckas bokföring av livsmedelsutgifter för det egna hushållet samt att själv föra menybok. Under fältarbetets gång fick också intervjuarna aktuell information och tilläggsinstruktioner via informationsblad. Personal från undersökningsledningen träffade också intervjuarna ute i landet i samband med ordinarie lokala produktionsmöten samt vid vissa andra sammankomster.

<sup>1</sup> Till RTB-hushållet är ett huvudmannabegrepp knutet. Detta begrepp är för alla vuxna personer utom kvinnor som sammanbor med sina makar identiskt med personnumret. Giftnor med barn under 18 år, som sammanbor med maken/fadern får makens/faderns personnummer som sitt huvudmannabegrepp. I övrigt blir modern huvudman för barnet.

<sup>2</sup> RTB-hushållet består av sammanboende giftnor makar och deras eventuella barn till och med det år barnen fyller 18 år, eller ensamstående med eventuella barn i samma ålder. Normalt är kosthushållet större än RTB-hushållet.



### Information och gåvor till hushållen

Vid fältarbetets start gav Livsmedelsverket ut ett pressmeddelande om undersökningen. Det resulterade i ett flertal artiklar om undersökningen i olika dags-, kvälls- och facktidningar och även inslag i radio. Några dagstidningar gjorde reportage hos bokförande hushåll.

Hushållen fick information om undersökningen i form av missivbrev, som sändes ut innan intervjuarna kontaktade dem. En miniräknare sändes även ut i första utskicket (till utgiftsbarometern) och knivar/handdukar togs med till besöket. Efter fullgjord menybokföring kunde den intervjuade, om denne så önskade, få en kostbedömning gjord av Livsmedelsverket. Även Livsmedelsverkets receptbok Matfrisk, sändes efter bokföringens slut till de hushåll som så önskade.

### Inledningsintervju

I en inledande besöksintervju kartlades hushållets sammansättning. Vidare insamlades uppgifter om de i hushållen ingående personernas ålder och sysselsättning. Instruktioner om hur man fyller i frågehäftet och menyboken gavs i samband med inledningsintervjun.

Intervjuaren instruerade urvalspersonen att börja menybokföringen samtidigt med kassabokföringen. Intervjuaren kontaktade hushållet efter några dagar efter inledningsintervjun. I samband med detta kontrollerades att menybokföringen påbörjats.

Hushållet skickade menyboken och frågehäftet till intervjuaren efter bokföringsperiodens slut. Intervjuaren kontrollerade att menyboken var ifylld. Därefter sändes böcker och frågehäften till SCB i Örebro som sedan vidarebefodrade dessa till Livsmedelsverket.

### Bortfallsuppföljning

Då bortfallet i undersökningen under de inledande kvartalen visade sig vara större än förväntat genomfördes en bortfallsuppföljning av kostvandedelen som omfattade de hushåll som inte deltagit under de tre första kvartalen (veckorna 02–42). Dessa fick ett brev med förfrågan om att medverka i enbart i kostvandedelen. Därefter kontaktades hushållen per telefon för ett godkännande att delta. Totalt kontaktades 632 hushåll.

### Inkomstuppgifter

I början av 1999 insamlades via register vissa inkomstuppgifter för samtliga personer som medverkat i undersökningen.

### Deltagande

Av de 2 027 personer som kontaktades erhöles 1 225 menyböcker och 1 213 frågehäften. En menybok var inte ifylld och nio var delvis ifyllda (1–5 dagar). Ett frågehäfte var inte ifyllt. För 16 menyböcker saknas frågehäften och tio personer fyllde enbart i frågehäften. Resultaten baseras på 1 215 menyböcker (589 män och 626 kvinnor), vilket motsvarar ett deltagande på cirka 60 procent (tabell 1).

Av de 632 personer som ingick i bortfallsurvalet deltog 199, vilket motsvarar cirka 31 procent. En detaljerad redovisning av inflödet av menyböcker redovisas i bilaga D.

I tabell 2 redovisas antalet deltagare i Riksmaten som fyllt i menyboken efter kön och ålder. I urvalet ingår sju personer som angav åldern 17 år och tre personer som angav en ålder över 74 år. Åldersfördelning i intervallet 18–74 år var likartad i Riksmaten som i Hulk 1989 och överensstämde med befolkningens åldersfördelning (bilaga E).

Av tabell 2 framgår att kvinnor svarade oftare än vad män gjorde och att bortfallet var större i åldersgrupperna 55–64 år. Bortfallet på hushållsnivå var större i storstadsregionerna, framför allt i Stockholm, än det var i glesbygden och enpersonshushåll var mindre villiga att delta än hushåll med 3–5 medlemmar (bilaga E). De med lägst hushållsinkomst var minst intresserade av att delta i undersökningen. Befolkningen i Mellersta Norrland var överlag bäst på att svara. Gifta svarade hellre än ogifta och kvinnor födda i Sverige svarade mycket hellre än kvinnor födda utomlands.

Tabell 1.  
Urval, bortfall och urval från menyboken, Riksmaten 1997–98.

	Antal	Procent
Bruttourval	2 057	
Avlidna, emigrerat, institutionshushåll	30	
Nettourval	2 027	100,0
Återkomna menyböcker	1 225	60,4
Ej ifyllda menyböcker	1	
Delvis ifyllda menyböcker	9	
Ifyllda menyböcker	1 215	59,9
Bortfall	842	

Tabell 2.  
Deltagande män och kvinnor (nettoutfall), i procent av planerat deltagande (urval) i Riksmaten.

Ålder	Män			Kvinnor		
	Planerat Riksmat	Utfall Riksmat	% av planerat	Planerat Riksmat	Utfall Riksmat	% av planerat
18-24	12	11	54	11	11	64
25-34	22	22	54	21	21	62
35-44	22	24	63	19	21	70
45-54	22	20	52	22	25	68
55-64	13	12	50	15	13	53
65-74	9	11	64	12	9	49
Alla	100	100	56	100	100	62

## Bortfall

Vid en jämförelse mellan SCBs redovisning av de 1 215 personer som fyllde i menyböckerna och urvalspersonernas egen redovisning kunde vissa skillnader påvisas med avseende på ålder och kön. Åldern på 324 personer skiljde sig 1–3 år. Detta tolkas inte som fel, men det resulterar i att 28 personer av urvalspersonerna bytte ålderskategori, dvs att exempelvis istället för åldern 25 år som registrerats i SCB (25–34 år) har menydagsboks-lämnaren uppgett 24 år och därmed fallit i en annan kategori (18–24 år). I 19 andra fall visar åldern mer än tre års skillnad mellan den av SCB framtagna åldern och den lämnade åldern. Detta tolkas som om en annan person lämnat uppgifterna. Fler män (12) än kvinnor (7) lät en annan person av samma kön genomföra dagboksregistreringen. I ytterligare sju fall lämnade en person av ett annat kön uppgifterna. I sex av dessa fall lämnade en kvinna uppgifterna istället för en man. Sammanlagt var det 26 självutnämnda personer som deltog istället för de uttagna, och totalt klassades 54 personer i en annan ålderskategori.

## Kodning, inmatning och kontroller

Kodning, granskning och inmatning av menyböckerna och frågeformulär gjordes av personal på Livsmedelsverket. Kodningsarbetet bestod i att koda de konsumtionsuppgifter som antecknats i klartext. I samband med kodningsarbetet gjordes en bedömning av kosten för de personer som begärt detta (cirka 50 procent).

Inmatningen av uppgifter från menyboken gjordes i programmet MATs (version 4.03). För de förtryckta alternativen i menyboken motsvarar varje löpnummer en livsmedelskod i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas PC-kost (1/98) samt en portionsangivelse i gram. För måltidskomponenter där det finns möjlighet att ange olika portionsalternativ motsvaras varje sifferkod (1–4) för portionsstorlek av en portionsangivelse i gram. För övriga förtryckta livsmedel motsvarades varje radnummer av en standardportion som multipliceras med antal registrerade ”portioner” (st, glas, tallrik, dl m m). Det fanns möjlighet att ange portionerna med decimalmått (t ex 0,5 och 1,5).

I samband med kodningen gjordes vissa kontroller av böckerna genom att utnyttja kalkylprogrammet Excel. Dessa bestod i huvudsak av s k logiska kontroller, dvs

- kontroll av kombinationen bröd-matfett. Om t ex matfett angivits men inte bröd, korrigerades detta genom att jämföra med andra dagar i registreringen. Om bröd men inte matfett angivits under övriga måltider korrigerades detta för de personer som vid övriga måltider uppgivit att de använde matfett.

- kontroll av kombinationen flingor-mjölk/fil. Om flingor angivits men inte mjölk/fil korrigerades detta genom att jämföra med andra dagar i registreringen.

Någon kontakt med urvalspersonen togs endast i undantagsfall.

## Bearbetning

Livsmedelskonsumtionen och näringsintaget beräknades genom att använda Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas PC-kost (1/98), som ingår i MATs. PC-kost innehåller cirka 1 700 livsmedel, produkter och maträtter samt 48 näringsämnen (Bergström et al 1997). I den använda versionen av PC-kost har följande energifaktorer använts: protein 17 kJ per gram; fett 37 kJ per gram; kolhydrater (exklusive kostfiber) 17 kJ per gram; alkohol 29 kJ per gram.

Recepten i databasen är beräknade på följande sätt: Ingrediensernas hushållsmått räknas om till gram, efter det att eventuellt avfall tagits bort från ingrediensvikterna. Med hjälp av en utbytesfaktor, uttryckt i procent och bestående av vattenförlust respektive vattenupptag, beräknas den tillagade maträttens vikt. Ingrediensvikterna räknas om till procent av maträttens tillagade vikt. Till sist överförs procentsatserna till gram. Eventuella ingrediensförluster eller fettförändringar vid beredning eller tillagning beaktas i viss mån. Inget stekfett ingår t ex i recept som stekt helt kött, köttfärs och korv. Stekförsök har nämligen visat att dessa livsmedel tar upp inget eller bara litet av stekfettet (Laser-Reuterswärd, Johansson 1990). Fett från dessa livsmedel kan även smälta ut under stekningen.

Vid tillagning av livsmedel med värme förändras innehållet av vissa vitaminer. Följande förlustfaktorer har använts för rätter tillagade med värme: tiamin –30 procent, riboflavin –25, preformerat niacin –15, vitamin B<sub>6</sub> –20 och askorbinsyra –50 procent. För kalla rätter antas askorbinsyraförlusten vara 25 procent.

### Statistiska bearbetningar

Statistiska analyser av skillnader mellan olika redovisningsgrupper har gjorts med användning av covariansanalys (ANOVA) med ålder som covariat samt med Bonferonikorrektioner vid jämförelse av enskilda grupper. Statistiskt signifikanta skillnader på 95 procents nivå har markerats med  $p < 0,05$  eller \*. Värden som skiljer sig från varandra har i tabellen markerats med fet respektive kursiv stil.

Jämförelser mellan Riksmaten och Hulk har gjorts med användning av covariansanalys med beaktande av ålder, utbildning, boendeort och socioekonomisk grupp.

Analyser har gjorts med statistikprogrammen MINITAB (version 12) och STATA (version 6).

## Menybokens tillförlitlighet

### Metodstudier

Inför Hulk-undersökningen år 1989, genomfördes en studie där menyboken jämfördes med en öppen skattad registrering. I undersökningen deltog ett 30-tal ungdomar (20–25 år) i Uppsala. I undersökningen ingick insamling av dygnsurin under perioden för menyboksregistrering. Resulta-

ten visade att det inte var någon signifikant skillnad i energi- och näringsintag mellan de båda perioderna samt att proteinintaget beräknat från kväveinnehållet i dygnsurinerna inte skilde sig från proteinintaget mätt med menyboken (Peres, Lundgren, Becker 1991).

I en senare studie jämfördes menyboken med en 7-dagars vägd kostregistrering hos 82 män och kvinnor i Uppsala. Vidare mättes kväveutskörden i dygnsuriner och energiutgifterna mättes med dubbelmärkt vatten i ett delurval (Becker et al. 1998). Resultaten av denna studie visade att livsmedelskonsumtion och energi- och näringsintag som regel var jämförbara, men att vissa skillnader fanns för bland annat grönsaker, bröd (lägre i menybok) och ost (högre i menybok). Proteinintaget registerat med menyboken och den vägda registreringen var 10–20 procent lägre jämfört med intag beräknat från dygnsurinerna. Energiintaget beräknat från menyboken och den vägda registreringen var cirka 20 procent lägre jämfört med energiutgifter uppmätta med dubbelmärkt vattenmetoden.

#### Registerat energiintag och beräknat energibehov i Riksmaten

Det rapporterade energiintaget för män, kvinnor och olika åldersgrupper var cirka 85–95 procent av referensvärdena för energiintag i de Svenska Näringsrekommendationerna (SNR 1997). Ett indirekt sätt att bedöma tillförlitligheten av det rapporterade energiintaget är att jämföra kvoten mellan uppmätt energiintag (EI) och den beräknade basalomsättningen (BMR) med den lägsta kvot (s k cutoff-värde) som är rimlig för en 7-dagarsperiod (Goldberg et al. 1991). BMR beräknas med utgångspunkt från kroppsvikt enligt en formel (NNR 1996). Av tabell 3 framgår att cirka 23–25 procent av deltagarna med stor sannolikhet underrapporterat sitt sanna energiintag under den aktuella veckan.

	Alla	< cutoff (EI/BMR < 1,1)	> cutoff (EI/BMR > 1,1)
<b>Kvinnor</b>			
Antal	626	142	467
Ålder	43,4	42,4	43,8
BMI	24,1	26,0	23,5
BMR beräknad, MJ	5,9	6,1	5,8
Energiintag, MJ	7,8	5,6	8,5
Protein, E%	16,0	17,2	15,7
Fett, E%	33,7	32,5	34,1
Kolhydrater, E%	47,5	47,5	47,5
Alkohol, E%	2,9	3,0	2,8
<b>Män</b>			
Antal	589	149	422
Ålder	42,8	43,4	42,7
BMI	25,2	27,0	24,6
BMR beräknad, MJ	7,6	7,9	7,4
Energiintag, MJ	9,9	7,2	10,9
Protein, E%	15,6	16,6	15,3
Fett, E%	34,3	33,0	34,7
Kolhydrater, E%	46,4	46,4	46,4
Alkohol, E%	3,8	4,0	3,7

Tabell 3.  
Antal personer med rapporterat energiintag över och under beräknat nedre cutoffvärde för energiintag enligt menyboken.

Bland dem som rapporterat låga energiintag var kostens fetthalt cirka 1 energiprocentenhet lägre, medan andelen protein var i motsvarande grad högre. Det var ingen skillnad i andelen kolhydrater eller alkohol. Beräkningarna visade även att personer med energiintag under cut-off värdet i genomsnitt som regel hade högre kroppsvikt och BMI jämfört med övriga (tabell 3). Detta kan tyda på att personer med övervikt tenderar att underrapportera sitt matintag oftare än andra. Andra förklaringar kan vara att en del av dessa personer bantar eller att de på grund av någon åkomma ätit mindre än normalt.

I menyboken ingick ett antal frågor om deltagarnas uppfattning av bokföringen (bilaga J). Knappt 900 svarade på dessa frågor. En fråga gällde hur väl menyboken speglade matvanorna (tabell 4). De flesta (75 procent) ansåg att Menyboken gav en bra bild av vad de brukar äta. Sex procent av männen och fyra av kvinnorna uppgav att de brukar äta mer mat. Sammanlagt två procent uppgav att de brukar äta mindre mat. En procent av männen och tre av kvinnorna uppgav att de hade bantat under veckan, medan två procent av männen och tre procent av kvinnorna uppgav att de hade varit sjuka och därför ätit mindre. Fler kvinnor (16 procent) än män (11 procent) uppgav att de brukar äta annorlunda, t ex mer grönsaker och frukt, mer regelbundna mattider, mer husmanskost, mer varierad kost, mindre godis och kaffebröd, mindre alkohol och mindre snabbmat. Medelåldern var högst (52 år) bland de kvinnor som hade uppgivit att de brukar äta mindre mat. För männen var det ingen större skillnad. Svaren på denna fråga kan inte förklara den relativt höga andel som uppebarligen underrapporterat sitt energiintag.

I en brittisk kostundersökning (Gregory et al. 1990) av vuxna uppgav knappt fem procent av männen och 12 procent av kvinnorna att de bantade under den aktuella registreringsveckan. Energiintaget var hos dessa cirka 25 procent lägre än de som inte uppgav att de bantade. Dessutom uppgav fem procent av männen och tio procent av kvinnorna att de på grund av att de inte mått bra ätit mindre under perioden. Energiintaget hos dessa var 15–20 procent lägre än hos övriga.

Tabell 4.  
Ger menybokföringen  
en bra bild av dina  
matvanor?

	Bra bild	Brukar äta mer mat	Brukar äta mindre mat	Har bantat	Har varit sjuk	Brukar äta annorlunda	Alla
Män, n	451	35	11	6	11	65	579
%	78	6	2	1	2	11	100
Medelålder	44	39	40	38	42	38	43
Kvinnor, n	448	22	15	16	19	99	619
%	72	4	2	3	3	16	100
Medelålder	45	37	52	40	39	38	44
Alla, n	899	57	26	22	30	164	1198
%	75	5	2	2	3	14	100
Medelålder	45	38	47	39	40	38	43

## Tabellkommentarer

I tabell 5–51 redovisas konsumtion av livsmedel och intag av näringsämnen i relation till ålder och kön samt olika bakgrundsvariabler såsom utbildning, hushållstyp, region m m. Nedan ges kommentarer och definitioner till vissa av de begrepp som ingår i eller används i tabellerna.

### Socioekonomisk grupp

Vid indelning efter socioekonomisk grupp har i huvudsak följts de riktlinjer som anges i "Socioekonomisk indelning (SEI)", Meddelanden i metodfrågor 1982:4, Statistiska centralbyrån.

### Riksområde

Område	Omfattning
Stockholm	Stockholms län
Östra mellansverige	Uppsala, Södermanlands, Östergötlands, Örebro och Västmanlands län
Småland med öarna	Jönköpings, Kronobergs, Kalmar och Gotlands län
Sydsverige	Blekinge, Kristianstads och Malmöhus län
Västsverige	Hallands, Göteborgs och Bohus, Älvsborgs och Skaraborgs län
Norra mellansverige	Värmlands, Kopparbergs och Gävleborgs län
Mellersta Norrland	Västernorrlands och Jämtlands län
Övre Norrland	Västerbottens och Norrbottens län

## H-region

Indelning i H-regioner är ett sätt att dela in landet i områden med homogent befolkningsunderlag. Denna indelning bygger i sin tur delvis på indelningen i A-regioner som är uppbyggda för att utgöra näringsgeografiska enheter som är lämpliga för att belysa den regionala utvecklingen av befolkning och näringsliv.

Region	Omfattning
Stockholm	Stockholm/Södertälje A-region
Göteborg	Göteborgs A-region
Malmö	Malmö/Lund/Trelleborgs A-region
Större städer	Kommuner med mer än 90 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum
Södra mellanbygden	Kommuner med mer än 27 000 och mindre än 90 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum samt mer än 300 000 invånare inom 100 km radie från samma punkt
Norra tätbygden	Kommuner med mer än 27 000 och mindre än 90 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum samt mindre än 300 000 invånare inom 100 km radie från samma punkt
Norra glesbygden	Kommuner med mindre än 27 000 invånare inom 30 km radie från kommuncentrum



# Svensk-engelsk ordlista/ Swedish-English glossary

<b>Socioekonomisk indelning</b>	<b>Socioeconomic groups</b>
Arbetare	Workers
Lägre tjänstemän	Assistant non-manual employees
Övriga tjänstemän	Other (intermediate and higher) non manual employees
<b>Pensionärer</b>	<b>Pensioners</b>
Övriga	Others
<b>Utbildning</b>	<b>Education</b>
Folkskola, grundskola	Elementary school, secondary school
2 årigt Gymnasium	2 yrs High school
3 årigt Gymnasium	3 yrs High school
Universitet, högskola	University
<b>Hushållstyp</b>	<b>Household composition</b>
Ensamstående utan barn	Single persons without children
Ensamstående med barn	Single persons with children
Sammanboende utan barn	Cohabitant households without children
Sammanboende med barn	Cohabitant households with children
<b>Riksområde</b>	<b>Geographical area</b>
Stockholm	Stockholm county
Östra mellansverige	East central Sweden
Småland med öarna	Southern central Sweden with islands
Sydsverige	Southern Sweden
Västsverige	Western Sweden
Norra mellansverige	Northern central Sweden
Mellersta Norrland	Lower northern Sweden
Övre Norrland	Upper northern Sweden
<b>H-region</b>	<b>H-region</b>
Stockholm	Stockholm/Södertälje metropolitan area
Göteborg	Göteborg metropolitan area
Malmö	Malmö/Lund/Trelleborg metropolitan area
Större städer	Larger towns, >90 000 inhabitants within 30 km radius from town centre
Södra mellanbygden	Southern central Sweden. Towns with >27 000 and <90 000 inhabitants within 30 km radius from town centre and >300 000 inhabitants within 100 km radius from the centre
Norra tätbygden	Northern Sweden. Towns with >27 000 and <90 000 inhabitants within 30 km radius from town centre and <300 000 inhabitants within 100 km radius from the centre
Norra glesbygden	Northern Sweden. Towns with <27 000 inhabitants within 30 km radius from town centre

<b>Livsmedelsgrupper</b>	<b>Food groups</b>
Grönsaker och grönsaksrätter	Vegetables and vegetable dishes
Rotfrukter	Roots (excl. potatoes) and dishes
Baljväxter	Pulses
Frukt och bär	Fruit and berries
Juice	Juice
Potatis och potatisrätter	Potatoes and potato dishes
Mjolk, fil, yoghurt	Milk, fermented milk, yoghurt
Ost	Cheese
Kött och fågel inkl. rätter	Meat, poultry incl. dishes
Korv och korvrätter	Sausages and sausage dishes
Blodmat	Blood dishes
Inälvsmat	Offal
Fisk och fiskrätter	Fish and fish dishes
Ägg och äggrätter	Eggs and egg dishes
Matbröd	Bread
Gröt, välling	Porridge, gruel
Flingor, müsli	Cereals, müsli
Pizza, paj, crepes	Pizza, pies, crêpes
Ris, risrätter	Rice, rice dishes
Pasta och pastarätter	Pasta and pasta dishes
Bullar, kex, skorpor	Buns, biscuits
Nötter, frön, snacks	Nuts, seeds, snacks
Matfett	Edible fats
Saft och läsk	Sirups and soft-drinks
Söta soppor, krämer, desserter	Sweet soups, desserts
Sylt, marmelad, mos	Jam, marmelade
Glass	Ice-cream
Godis	Sweets
Socker	Sugar
Alkoholdrycker	Alcoholic beverages
Kaffe, te, vatten	Coffe, tea, water
Såser (ej filsåser)	Sauces
<b>Energi och näringsämnen</b>	<b>Energy and nutrients</b>
Energi	Energy
Protein	Protein
Fett	Fat
Mättat fett	Saturated fat (fatty acids)
Enkelomättat fett	Monounsaturated fat (fatty acids)
Fleromättat fett	Polyunsaturated fat (fatty acids)
Kolesterol	Cholesterol
Kolhydrater	Carbohydrates
Monosackarider	Monosaccharides
Disackarider	Disaccharides
Sackaros	Sucrose
Kostfibrer	Dietary fibre
Retinol	Retinol
beta-Karoten	beta-Carotene
Vitamin A	Vitamin A
Vitamin D	Vitamin D

Vitamin E (alfa-tokoferol)	alfa-Tocopherol
Tiamin	Thiamin
Riboflavin	Riboflavin
Niacin	Niacin
Niacinekvivalenter	Niacin equivalents
Vitaimin B <sub>6</sub>	Vitamin B <sub>6</sub>
Vitamin B <sub>12</sub>	Vitamin B <sub>12</sub>
Folat	Folate
Kalcium	Calcium
Fosfor	Phosphorus
Kalium	Potassium
Magnesium	Magnesium
Järn	Iron
Zink	Zinc
Selen	Selenium

<b>Andra termer</b>	<b>Other terms</b>
Energiprocent, E %	Percent energy from
Percentil	Percentile
Medelvärde	Mean
Median	Median
Intag	Intake
Konsumtion	Consumption
Kvinnor	Women
Män	Men

# Livsmedelskonsumtion

Konsumtionsmängder för livsmedelsgrupper och vissa enskilda livsmedel (gram per person och dag) redovisas i tabell 5 för hela materialet, uppdelat på män och kvinnor. Andelen som konsumerat det aktuella livsmedlet under registreringsperioden anges även, liksom konsumtionsfrekvenser för livsmedel och livsmedelsgrupper. Med konsumtionsfrekvens avses här hur ofta (det genomsnittliga antalet konsumtionstillfällen per dag) en individ ätit av ett visst livsmedel under registreringsperioden, i detta fall en vecka.

I de efterföljande avsnitten redovisas konsumtionen av vissa livsmedel och livsmedelsgrupper bland olika köns- och åldersgrupper samt i relation till faktorer som utbildning, socioekonomisk indelning, hushållstyp och region. Resultaten redovisas som medelvärden och percentiler per dag under registreringsperioden. Signifikanta skillnader ( $p < 0,05$ ) mellan grupper i tabellerna markeras med fet respektive kursiv stil.

I rapporten redovisas data för konsumtionen av enskilda livsmedel och livsmedelsgrupper. Gruppindelningen av livsmedlen i databasen framgår av bilaga F. De mängder som redovisas avser den form som livsmedlen förtärts, dvs ingen uppdelning av maträtter eller aggregat på ingredienser har gjorts.

Livsmedel, -grupp	Kvinnor			Män		
	g/d	ggr/d	% som åt	g/d	ggr/d	% som åt
Margarin, smör på smörgås	12	1,44	96	23	1,54	97
smör	< 1	0,09	27	2	0,15	32
bregott	4	0,41	38	6	0,39	39
bordsmargarin	2	0,24	32	4	0,24	32
lättmargarin 40 %	6	0,68	58	11	0,73	58
hushållsmargarin 80 %	< 1	0,02	8	< 1	0,03	9
Ost	28	1,08	96	31	1,04	95
ost cirka 28 %	19	0,80	91	24	0,81	87
ost 10-17 %	4	0,17	32	5	0,16	31
Mjölk, fil, yoghurt	311	1,56	96	376	1,46	95
fil, yoghurt 3 %	41	0,17	38	35	0,14	31
lättil, lättoghurt 0,5 %	28	0,11	23	14	0,05	12
lättmjölk 0,5 %	62	0,23	35	66	0,20	27
mjölk 3 %	33	0,13	26	72	0,22	32
fruktyoghurt	7	0,03	13	9	0,04	13
lättyoghurt med frukt	7	0,03	11	6	0,03	8
mellanjölk 1,5 %	102	0,72	64	133	0,63	62
mellanfil 1,5 %	10	0,04	11	14	0,05	11
chokladmjölk	12	0,05	19	19	0,07	19
Bröd	85	2,18	100	116	2,24	100
mjukt fullkornsbröd	24	0,52	76	29	0,50	66
limpa, rågsiktsbröd	17	0,35	63	26	0,41	62
vitt bröd	32	0,72	92	45	0,81	94
hårt bröd	13	0,57	82	15	0,53	72
Potatis	116	0,68	99	168	0,73	98
kokt potatis	60	0,35	84	88	0,34	83
potatismos	15	0,08	42	20	0,09	41
pommes frites	9	0,06	31	15	0,09	41
stekt potatis	7	0,05	29	15	0,09	41
potatisbullar, palt m m	2	0,01	6	4	0,01	7
potatissallad	5	0,03	16	4	0,02	11
potatisgratatäng	7	0,04	21	10	0,04	24
bakad potatis	6	0,02	15	4	0,01	7
Rotfrukter och rätter	14	0,25	69	12	0,18	53
morot	10	0,20	64	9	0,14	44
Grönsaker och rätter	113	2,08	99	84	1,45	98
gurka	10	0,38	77	7	0,26	63
tomat	29	0,45	82	23	0,33	69
vitkål	5	0,10	35	4	0,07	30
blandad sallad	19	0,32	74	15	0,26	63
spenat	1	0,02	10	1	0,01	8
svamp	3	0,06	29	2	0,04	19
blomkål, brysselkål, broccoli	3	0,06	27	2	0,03	16
ärter, grönsaksblandning	7	0,13	51	7	0,12	46
stuvade grönsaker	1	0,02	8	1	0,01	6
paprika	3	0,08	30	2	0,05	22
Frukt och bär	148	1,29	96	104	0,86	86
banan	35	0,32	66	25	0,21	51
citrusfrukter	38	0,28	50	28	0,21	55
äpple, päron	49	0,41	70	35	0,28	7
kiwi	4	0,06	17	2	0,02	7

Tabell 5.  
Genomsnittliga konsumtionsmängder och konsumtionsfrekvenser av livsmedel samt procentuell andel som konsumerat det aktuella livsmedlet i Riksmaten 1997-98.

Tabell 5 forts.  
Genomsnittliga konsumtionsmängder och konsumtionsfrekvenser av livsmedel samt procentuell andel som konsumerat det aktuella livsmedlet i Riksmaten 1997-98.

Livsmedel, -grupp	Kvinnor			Män		
	g/d	ggr/d	% som åt	g/d	ggr/d	% som åt
persika m m	7	0,04	13	3	0,02	7
bär	6	0,06	24	3	0,04	16
konserverad frukt	2	0,02	10	2	0,02	9
Juice, nektar	88	0,37	61	87	0,31	57
Gröt, välling	37	0,15	36	38	0,15	33
Flingor, müsli	6	0,27	55	8	0,26	47
Pannkaka m m	12	0,06	38	14	0,06	31
Pizza, paj, pirog	20	0,10	49	27	0,11	49
Ris, risrätter, gryn	24	0,17	63	31	0,16	58
Spaghetti, makaroner	34	0,20	73	47	0,22	72
Baljväxter och rätter	8	0,04	21	11	0,04	22
Kött, fågel och rätter	97	1,07	99	129	1,18	99
rätter med nötkött	18	0,14	62	27	0,17	64
rätter med griskött	22	0,21	73	29	0,22	74
rätter med kyckling	11	0,08	42	12	0,07	47
köttfärsrätter	19	0,18	69	26	0,21	72
köttpålägg	6	0,29	65	8	0,33	69
Ägg	15	0,24	70	15	0,22	62
Fisk, skaldjur och rätter	35	0,42	91	34	0,39	83
kaviar	1	0,08	28	2	0,11	31
Blodmat	2	0,02	9	2	0,01	8
Inälvor, organ	4	0,19	46	5	0,19	45
leverpastej	3	0,17	43	4	0,17	41
Korv, sylta	25	0,36	80	36	0,50	88
korvpålägg	4	0,15	45	8	0,26	51
Nötter, snacks	6	0,13	44	8	0,11	39
Bullar, kex, kakor	42	0,98	94	44	0,81	88
mjuka kakor	6	0,16	49	5	0,12	41
tårta, konditoribitar	14	0,15	55	14	0,13	50
kakor, kex, rån	6	0,29	71	6	0,26	61
vetebröd, skorpor	14	0,28	70	20	0,30	65
Glass, parfait	12	0,17	56	14	0,16	52
Grädde	4	0,09	39	2	0,05	28
Söta soppor, efterrätter	14	0,09	32	16	0,08	24
Marmelad, sylt, mos	10	0,35	69	10	0,31	64
Saft, läsk, isglass	135	0,40	69	207	0,50	75
saft, läsk	85	0,25	59	178	0,42	69
lightdryck, -läsk	43	0,12	28	26	0,07	17
Sötsaker	13	0,32	70	13	0,23	57
Socker, sirap, honung	3	0,37	41	6	0,54	50
Alkoholhaltiga drycker	129	0,46	75	254	0,70	83
lättöl	29	0,11	30	62	0,18	43
folköl <2,8 %	26	0,08	26	81	0,18	46
starköl	19	0,05	21	67	0,11	40
vin	46	0,15	51	32	0,10	37
sprit	3	0,05	23	10	0,10	39
Kaffe, te, vatten	1230	3,58	100	980	2,89	99
kaffe	431	1,70	89	483	1,68	91
te	123	0,45	60	113	0,40	52
mineralvatten	72	0,17	37	46	0,11	27
kranvatten	607	1,25	91	336	0,70	75
Kryddor, salt, vinäger	3	0,13	44	3	0,12	39
Såser, ej filsåser	12	0,14	48	13	0,12	44

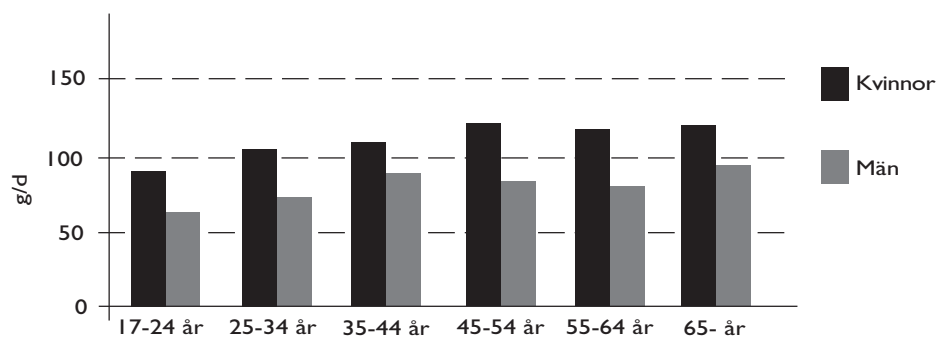
## Konsumtionen av livsmedel i relation till ålder och kön

### Grönsaker

Konsumtionen av grönsaker inklusive rätter var i genomsnitt 113 g/d bland kvinnor och 84 g/d bland män (tabell 6). Konsumtionen var lägre i den yngsta åldersgruppen, men inga skillnader var signifikanta.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	90	70	18	28	44	72	118	180	213
25-34 år	132	107	70	20	36	58	94	136	191	257
35-44 år	132	112	69	34	46	65	99	147	200	241
45-54 år	153	123	75	40	49	65	109	161	230	253
55-64 år	81	120	65	38	52	64	103	163	210	248
65- år	57	121	79	17	32	70	98	167	232	310
Alla	625	113	72	29	40	62	99	149	210	251
<b>Män</b>										
17-24 år	67	67	51	0	4	29	61	96	138	167
25-34 år	128	75	58	7	14	34	68	100	165	186
35-44 år	143	91	60	17	28	43	82	122	171	200
45-54 år	118	87	51	11	29	47	79	116	150	182
55-64 år	68	84	62	4	9	35	77	108	179	210
65- år	65	96	64	9	21	41	94	132	176	214
Alla	589	84	58	8	18	39	76	114	166	193

Tabell 6.  
Konsumtionen av grönsaker och grönsaksrätter (g/d). Medelvärden och percentiler.



Figur 1.  
Konsumtionen av grönsaker och grönsaksrätter (g/d) enligt ålder och kön.

## Rotfrukter

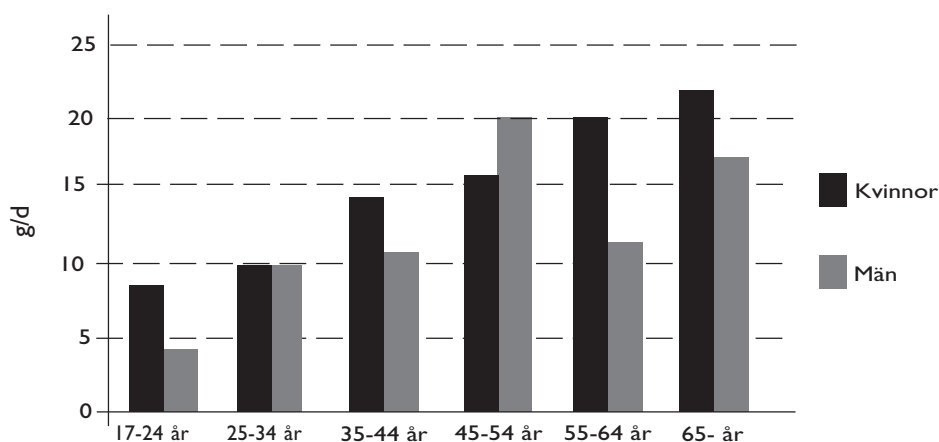
Konsumtionen av rotfrukter var i genomsnitt 14 g/d bland kvinnor och 12 g/d bland män (tabell 7). Både kvinnornas och männens rotfruktskonsumtionen ökade med stigande ålder, men endast kvinnornas konsumtionsökning var signifikant.

Tabell 7.  
Konsumtionen av rotfrukter och rätter (g/d). Medelvärden och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	8	13	0	0	0	2	13	21	36
25-34 år	132	10	15	0	0	0	4	13	34	43
35-44 år	132	14	20	0	0	0	9	20	34	43
45-54 år	153	16	21	0	0	0	9	21	31	56
55-64 år	81	<b>19*</b>	25	0	0	0	4	26	43	48
65- år	57	<b>22</b>	23	0	0	0	9	13	30	77
Alla	625	14	20	0	0	0	9	20	34	47
<b>Män</b>										
17-24 år	67	4	7	0	0	0	0	4	13	14
25-34 år	128	10	17	0	0	0	0	9	30	43
35-44 år	143	11	18	0	0	0	0	14	30	41
45-54 år	118	20	23	0	0	0	4	17	30	47
55-64 år	68	12	18	0	0	0	7	17	34	55
65- år	65	17	24	0	0	0	7	26	43	60
Alla	589	12	18	0	0	0	4	13	30	47

\* De med fet stil är signifikant ( $p < 0,05$ ) skilda från de med kursiv stil.

Figur 2.  
Konsumtionen av rotfrukter och rätter (g/d) enligt ålder och kön.

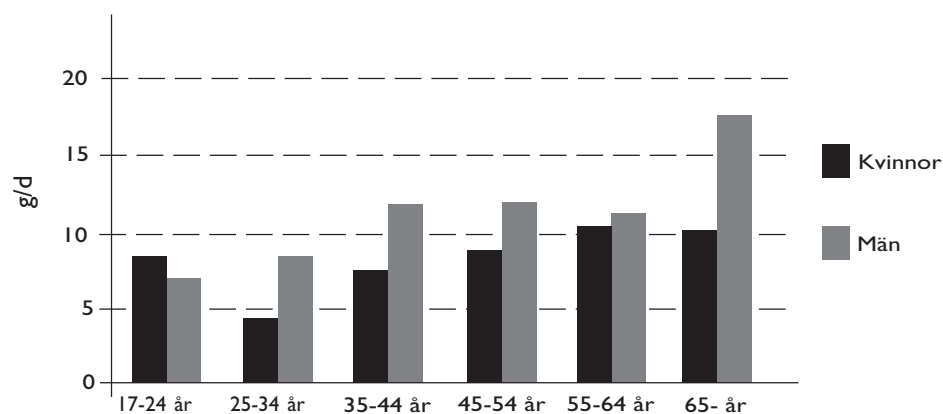




## Baljväxter

Konsumtionen av baljväxter inklusive rätter var i genomsnitt 8 g/d bland kvinnor och 11 g/d bland män (tabell 8). En stor andel av deltagarna uppgav ingen konsumtion under registreringsveckan, vilket framgår av percentilvärdena.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	8	21	0	0	0	0	13	36	54
25-34 år	132	5	13	0	0	0	0	13	14	36
35-44 år	132	8	17	0	0	0	0	20	36	43
45-54 år	153	9	19	0	0	0	0	21	36	46
55-64 år	81	11	24	0	0	0	0	26	36	71
65- år	57	10	19	0	0	0	0	30	36	54
Alla	625	8	19	0	0	0	0	20	36	46
<b>Män</b>										
17-24 år	67	7	20	0	0	0	0	4	36	43
25-34 år	128	8	25	0	0	0	0	9	36	43
35-44 år	143	12	28	0	0	0	0	14	36	71
45-54 år	118	12	25	0	0	0	0	17	46	71
55-64 år	68	11	21	0	0	21	0	34	36	71
65- år	65	18	50	0	0	0	0	0	43	71
Alla	589	11	29	0	0	0	0	0	30	36



Tabell 8.  
Konsumtion av baljväxter och rätter (g/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 3.  
Konsumtion av baljväxter och rätter (g/d) enligt ålder och kön.

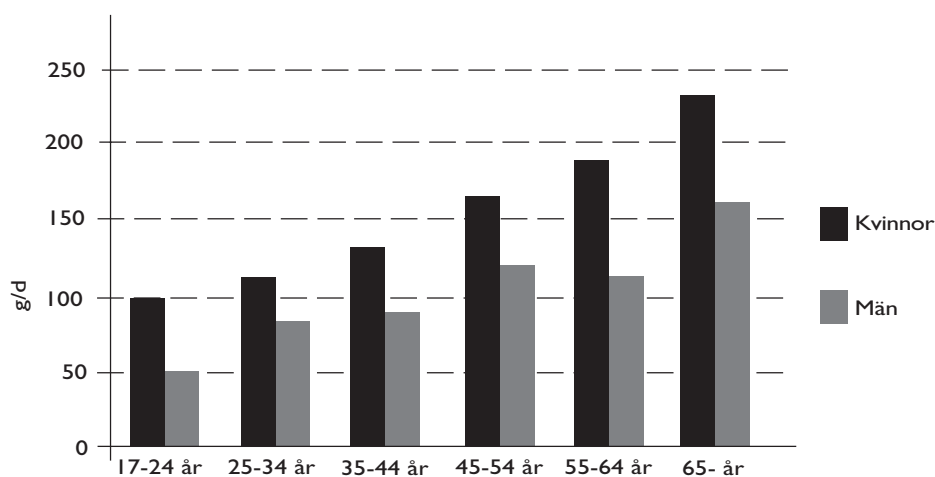
## Frukt och bär

Konsumtionen av frukt och bär var i genomsnitt 148 g/d bland kvinnor och 104 g/d bland män (tabell 9). Kvinnor äter generellt sett mer frukt och bär än vad män gör. Äldre vuxna äter signifikant mer frukt och bär än vad yngre kvinnor och män gör.

Tabell 9.  
Konsumtion av frukt  
och bär (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	99	95	0	0	37	76	156	233	299
25-34 år	132	111	104	0	11	34	76	165	248	291
35-44 år	132	132	88	10	31	67	120	192	241	275
45-54 år	153	166	109	19	37	89	150	229	298	340
55-64 år	81	187	102	45	58	116	182	242	333	388
65- år	57	230	185	7	36	130	194	278	476	513
Alla	625	148	117	5	22	59	131	210	285	351
<b>Män</b>										
17-24 år	67	50	63	0	0	0	30	69	134	189
25-34 år	128	84	95	0	0	15	58	107	206	304
35-44 år	143	94	100	0	0	30	75	135	171	232
45-54 år	118	126	115	0	0	44	103	164	281	355
55-64 år	68	119	91	0	0	52	91	198	255	285
65- år	65	163	132	0	29	68	123	240	314	386
Alla	589	104	106	0	0	30	75	145	246	298

Figur 4.  
Konsumtion av frukt  
och bär (g/d) enligt  
ålder och kön.

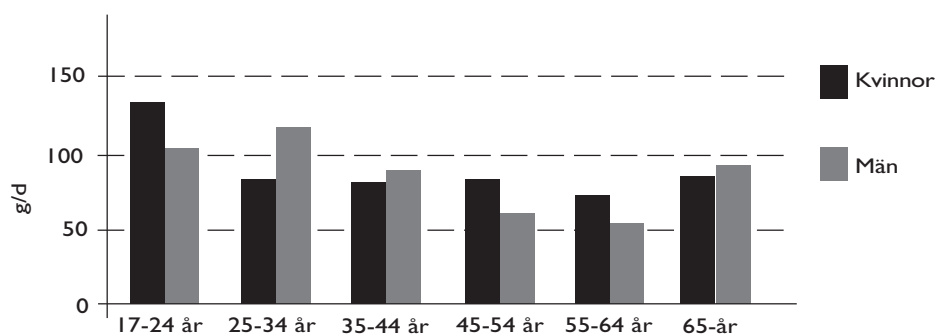


## Juice och nektar

Konsumtionen av juice och nektar var i genomsnitt 90 ml/d bland kvinnor och män (tabell 10). Juicedrickandet är signifikant högre bland de yngre vuxna än vad det är bland de äldre.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	134	181	0	0	0	86	171	314	429
25-34 år	132	86	106	0	0	0	57	143	229	300
35-44 år	132	81	113	0	0	0	29	129	200	314
45-54 år	153	85	121	0	0	0	29	143	257	371
55-64 år	81	68	90	0	0	0	29	114	200	248
65- år	57	82	115	0	0	0	1	143	257	371
Alla	625	87	121	0	0	0	29	143	247	343
<b>Män</b>										
17-24 år	67	105	136	0	0	0	57	143	314	429
25-34 år	128	116	152	0	0	0	71	171	314	371
35-44 år	143	88	130	0	0	0	48	114	250	371
45-54 år	118	63	97	0	0	0	0	86	229	286
55-64 år	68	56	88	0	0	0	0	100	171	200
65- år	65	90	129	0	0	0	29	171	229	257
Alla	589	87	127	0	0	0	29	143	257	343

Tabell 10.  
Konsumtion av juice  
och nektar (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.



Figur 5.  
Konsumtion  
av juice och nektar  
(g/d) enligt ålder och  
kön.

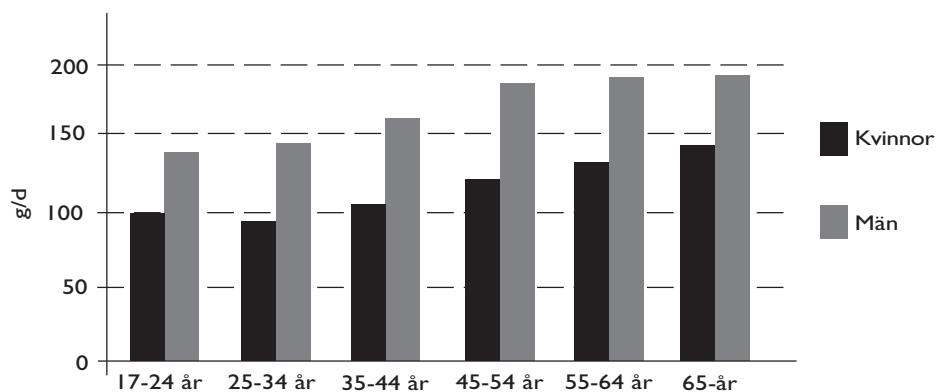
## Potatis

Konsumtionen av potatis och potatisrätter var i genomsnitt 116 gram per dag bland kvinnor och 168 gram per dag bland män. Konsumtionen ökar med stigande ålder och den är signifikant lägre för de under 35 år (tabell 11).

Tabell 11.  
Konsumtion av potatis  
och potatisrätter (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	101	61	11	29	59	86	150	186	200
25-34 år	132	96	57	11	21	57	88	138	171	196
35-44 år	132	111	59	39	46	71	107	138	175	204
45-54 år	153	123	64	28	54	82	121	157	204	254
55-64 år	81	133	63	32	68	100	129	164	211	261
65- år	57	143	65	54	59	111	135	167	241	285
Alla	625	116	63	21	43	71	111	150	193	236
<b>Män</b>										
17-24 år	67	139	87	21	43	64	129	200	280	300
25-34 år	128	146	84	21	43	82	130	205	244	300
35-44 år	143	163	92	32	54	104	157	204	272	300
45-54 år	118	188	105	50	64	114	173	237	325	368
55-64 år	68	190	97	54	64	125	171	255	300	343
65- år	65	195	81	82	96	143	193	232	275	296
Alla	589	168	94	43	54	104	161	221	282	332

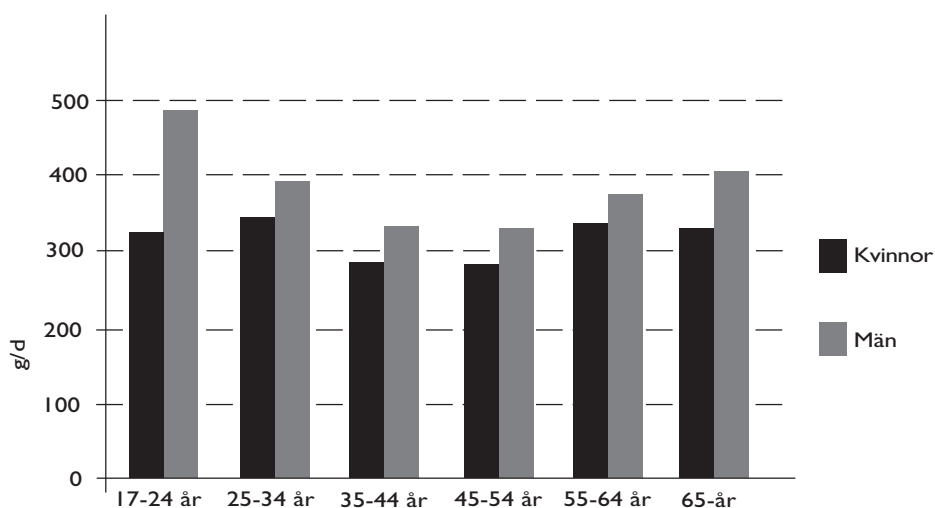
Figur 6.  
Konsumtion av potatis  
och potatisrätter (g/d)  
enligt ålder och kön.



## Mjölk, fil och yoghurt

Konsumtionen av mjölk och filprodukter var cirka 3 dl/d bland kvinnor och nära 4 dl/d bland män (tabell 12). Konsumtionen var lägre bland medelålders än bland yngre och äldre. Kvinnornas konsumtion var relativt konstant mellan årsgrupperna. De yngre männen, under 25 år, åt och drack nära 5 dl mjölk och mjölkprodukter per dag, vilket var signifikant mer än vad män 35–54 år gjorde.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	320	202	29	105	175	263	461	604	721
25-34 år	132	349	187	64	129	207	314	486	600	686
35-44 år	132	282	189	29	64	138	255	392	600	643
45-54 år	153	286	221	0	29	143	250	389	571	679
55-64 år	81	330	221	29	86	200	300	421	586	679
65- år	57	328	212	86	114	193	264	450	636	743
Alla	625	312	206	29	74	166	268	429	600	666
<b>Män</b>										
17-24 år	67	<b>490</b>	286	83	143	314	400	707	879	971
25-34 år	128	393	231	57	143	229	343	550	714	821
35-44 år	143	332	257	0	57	161	286	467	629	757
45-54 år	118	337	244	0	29	171	293	464	679	857
55-64 år	68	367	274	0	36	150	300	550	757	836
65- år	65	404	289	29	121	214	329	500	864	1096
Alla	589	376	262	14	71	200	321	521	743	864



Tabell 12.  
Konsumtion av mjölk  
och filprodukter (g/d).  
Medelvärden  
och percentiler.

Figur 7.  
Konsumtion av mjölk  
och filprodukter (g/d)  
enligt ålder och kön.

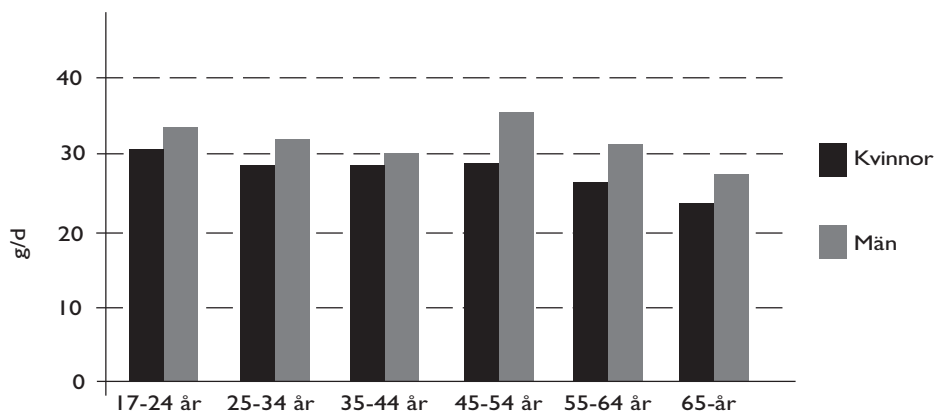
## Ost

Konsumtionen av ost var i genomsnitt 28 g/d bland kvinnor och 31 g/d bland män (tabell 13). Konsumtionen sjönk svagt med ökande ålder, men skillnaden var inte signifikant, varken för kvinnor eller män.

Tabell 13.  
Konsumtion av ost (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	30	18	6	11	16	29	39	53	58
25-34 år	132	29	25	2	4	13	24	39	53	66
35-44 år	132	29	18	2	7	15	24	41	51	62
45-54 år	153	28	17	4	9	15	26	41	50	62
55-64 år	81	26	16	4	6	15	21	34	46	55
65- år	57	24	18	4	9	13	21	32	43	51
Alla	625	28	19	2	6	14	25	39	51	60
<b>Män</b>										
17-24 år	67	33	27	0	2	11	26	49	71	77
25-34 år	128	32	26	0	4	13	27	41	62	75
35-44 år	143	30	19	2	6	17	28	41	58	69
45-54 år	118	35	25	2	6	17	30	46	66	88
55-64 år	68	31	20	0	6	15	30	43	58	64
65- år	65	28	18	2	4	13	28	41	55	60
Alla	589	31	23	1	4	5	28	43	60	73

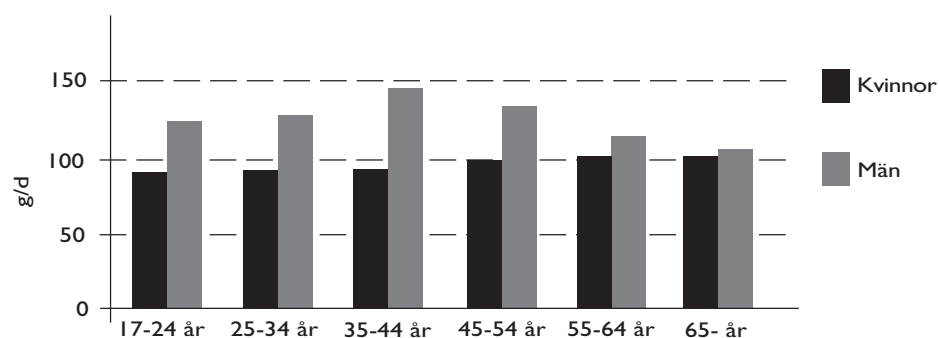
Figur 8.  
Konsumtion av ost (g/d)  
enligt ålder och kön.



## Kött och fågel

Konsumtionen av kött och fågel inkl. rätter, var i genomsnitt knappt 100 g/d bland kvinnor och cirka 130 g/d bland män (tabell 14). Yngre kvinnor tenderade att äta något mindre kött än äldre, men skillnaden var inte signifikant. Den motsatta trenden sågs för män, där speciellt män, 35–44 år, åt signifikant mer kött och fågel än vad män 55–74 år gjorde.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	88	49	21	32	51	83	113	143	171
25-34 år	132	93	47	19	43	61	89	124	152	183
35-44 år	132	96	44	31	43	69	90	123	147	174
45-54 år	153	100	53	33	44	71	97	119	153	174
55-64 år	81	101	46	46	55	69	96	123	157	166
65- år	57	102	48	34	46	71	94	126	167	174
Alla	625	97	48	31	43	65	92	121	153	173
<b>Män</b>										
17-24 år	67	123	51	43	58	94	120	160	196	209
25-34 år	128	131	55	43	59	90	130	166	196	232
35-44 år	143	144	93	51	69	92	136	179	216	250
45-54 år	118	133	59	43	64	93	129	163	231	244
55-64 år	68	114	60	37	45	74	107	141	196	214
65- år	65	109	51	42	56	77	103	136	170	175
Alla	589	129	67	43	60	88	126	162	201	235



Tabell 14.  
Konsumtion av kött och fågel inklusive rätter (g/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 9.  
Konsumtion av kött och fågel inklusive rätter (g/d) enligt ålder och kön.

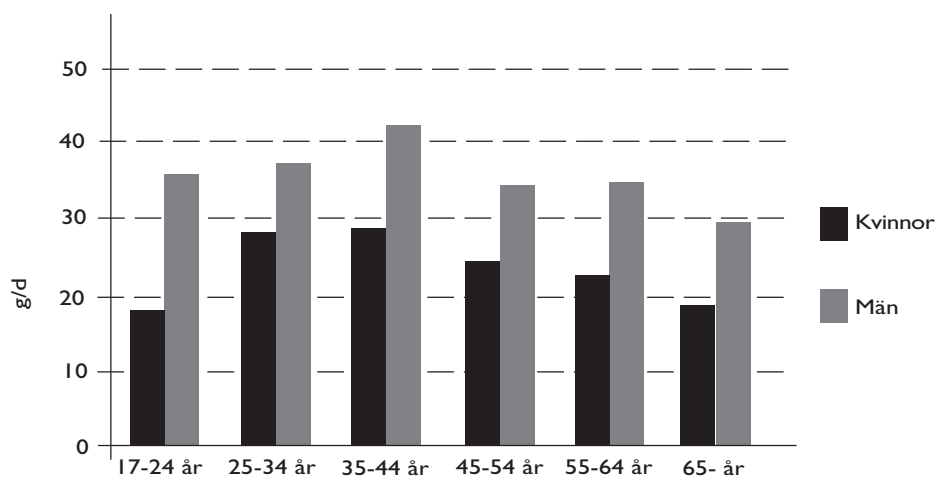
### Korv och korvrätter

Konsumtionen av korv och korvrätter inklusive sylta var i genomsnitt 25 g/d bland kvinnor och 36 g/d bland män (tabell 15). För kvinnor var konsumtionen lägst i de yngre och äldre åldersgrupperna och för män i den äldsta. Inga signifikanta skillnader kunde påvisas.

Tabell 15.  
Konsumtion av korv  
och korvrätter (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	19	21	0	0	0	11	30	52	61
25-34 år	132	28	26	0	0	9	24	43	57	69
35-44 år	132	29	23	0	0	9	23	43	60	71
45-54 år	153	24	22	0	0	6	20	36	49	66
55-64 år	81	23	22	0	0	6	20	34	51	56
65- år	57	19	16	0	0	6	17	31	43	49
Alla	625	25	23	0	0	6	20	37	54	64
<b>Män</b>										
17-24 år	67	36	31	0	0	14	31	50	81	90
25-34 år	128	36	33	0	0	13	32	51	86	94
35-44 år	143	42	35	0	0	17	34	60	86	103
45-54 år	118	34	27	0	3	14	28	50	74	86
55-64 år	68	35	27	0	0	13	29	51	66	90
65- år	65	29	26	0	3	14	21	40	54	79
Alla	589	36	31	0	0	17	31	51	77	94

Figur 10.  
Konsumtion av korv  
och korvrätter (g/d)  
enligt ålder och kön.





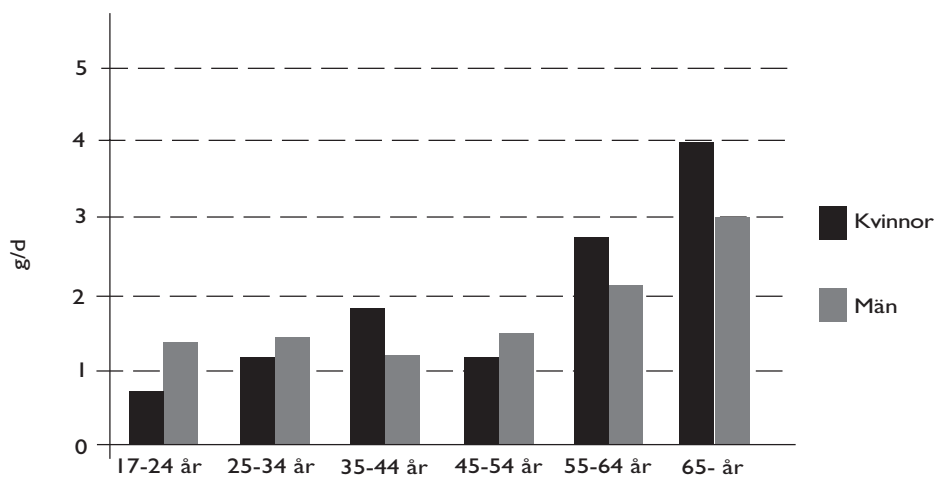
## Blod- och inälvsmat

Konsumtionen av blodmat, dvs i huvudsak blodpudding, var i genomsnitt några gram per dag (tabell 16), beroende på att andelen som inte hade ätit sådan mat under veckan var hög. Samma förhållande gäller för inälvsmat (tabell 15). Kvinnor över 65 år åt mest blodmat och signifikant mer än de allra yngsta samt de som var 45–55 år.

Konsumtionen av inälvsmat osv, var signifikant högre bland de äldre kvinnorna och männen.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	1	4	0	0	0	0	0	0	0
25-34 år	132	1	5	0	0	0	0	0	0	17
35-44 år	132	2	5	0	0	0	0	0	9	17
45-54 år	153	1	5	0	0	0	0	0	0	14
55-64 år	81	3	10	0	0	0	0	0	17	17
65- år	57	4	10	0	0	0	0	0	17	34
Alla	625	2	6	0	0	0	0	0	0	17
<b>Män</b>										
17-24 år	67	1	5	0	0	0	0	0	0	17
25-34 år	128	1	6	0	0	0	0	0	0	17
35-44 år	143	1	6	0	0	0	0	0	0	9
45-54 år	118	2	5	0	0	0	0	0	0	17
55-64 år	68	2	7	0	0	0	0	0	9	21
65- år	65	3	8	0	0	0	0	0	17	21
Alla	589	2	6	0	0	0	0	0	0	17

Tabell 16.  
Konsumtion av blodmat (g/d). Medelvärden och percentiler.

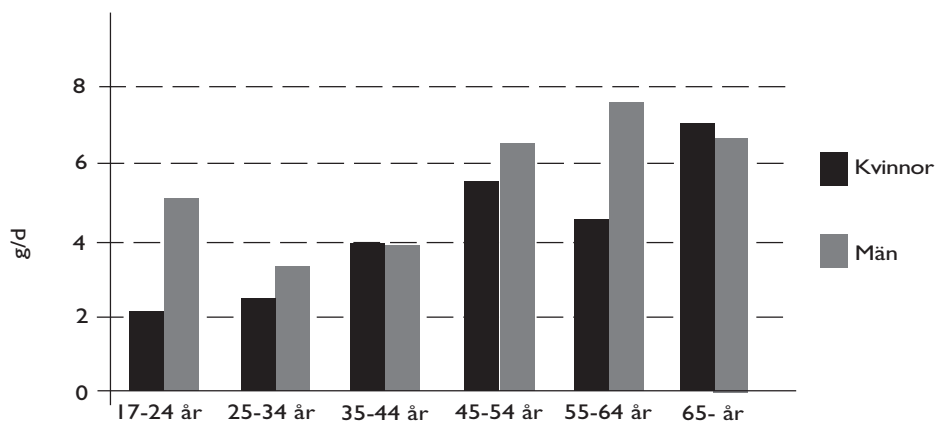


Figur 11.  
Konsumtion av blodmat (g/d) enligt ålder och kön.

Tabell 17.  
Konsumtion av  
inälvor, organ  
och rätter (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	2	5	0	0	0	0	2	9	13
25-34 år	132	3	5	0	0	0	0	4	11	15
35-44 år	132	4	6	0	0	0	0	6	13	17
45-54 år	153	6	8	0	0	0	2	10	17	24
55-64 år	81	5	7	0	0	0	2	9	13	17
65- år	57	7	9	0	0	0	4	11	24	28
Alla	625	4	7	0	0	0	0	6	15	19
<b>Män</b>										
17-24 år	67	5	11	0	0	0	0	4	15	34
25-34 år	128	3	6	0	0	0	0	6	13	15
35-44 år	143	4	7	0	0	0	0	4	15	19
45-54 år	118	7	9	0	0	0	2	11	21	24
55-64 år	68	8	11	0	0	0	3	16	19	26
65- år	65	7	9	0	0	0	2	13	20	28
Alla	589	5	9	0	0	0	0	7	17	24

Figur 12.  
Konsumtion av  
inälvor, organ  
och rätter (g/d) enligt  
ålder och kön.

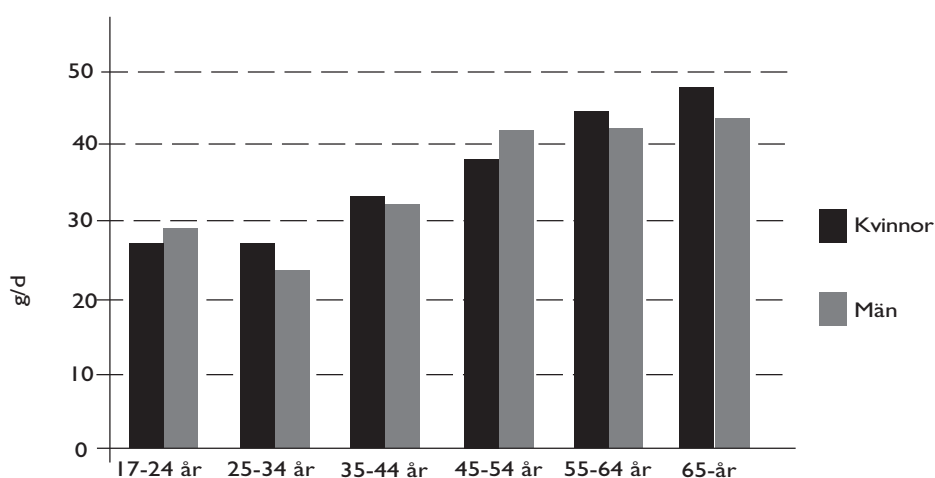


## Fisk, skaldjur och rätter

Konsumtionen av fisk och skaldjur inklusive rätter var i genomsnitt 34–35 g/d bland kvinnor och män (tabell 18). De yngre åt signifikant mindre fisk och skaldjur än vad de äldre gjorde.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	26	28	0	0	9	17	34	56	87
25-34 år	132	27	23	0	0	9	21	42	56	68
35-44 år	132	34	24	0	4	17	30	47	67	80
45-54 år	153	<b>38</b>	30	0	6	17	31	49	79	96
55-64 år	81	<b>45</b>	27	14	17	27	39	64	88	98
65- år	57	<b>48</b>	36	0	11	21	37	66	106	123
Alla	625	35	28	0	3	17	29	49	74	90
<b>Män</b>										
17-24 år	67	29	31	0	0	6	17	39	82	96
25-34 år	128	25	25	0	0	1	20	43	60	73
35-44 år	143	33	34	0	0	9	23	47	76	95
45-54 år	118	<b>41</b>	34	0	0	17	34	61	75	126
55-64 år	68	<b>42</b>	40	0	3	13	32	53	120	133
65- år	65	<b>43</b>	34	0	3	20	34	64	86	104
Alla	589	34	33	0	0	9	26	50	79	99

Tabell 18.  
Konsumtion av fisk  
och skaldjur (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.



Figur 13.  
Konsumtion av fisk,  
skaldjur och rätter  
(g/d).

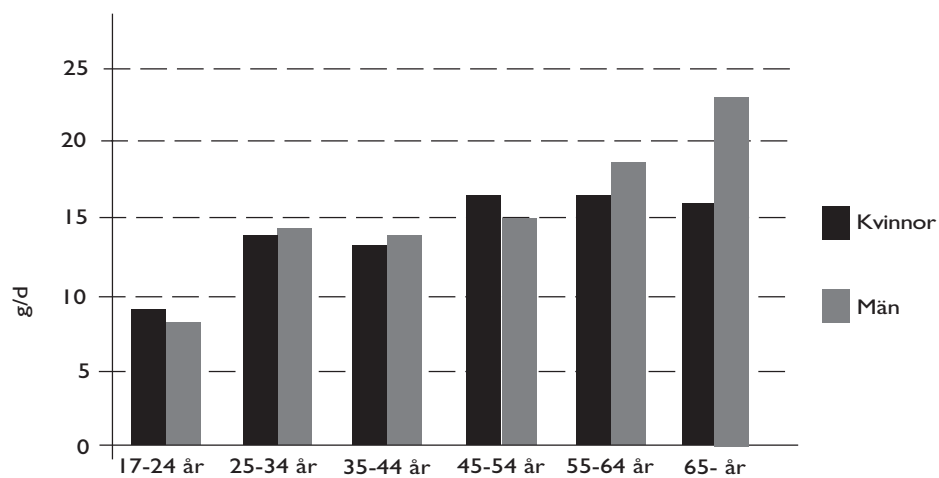
## Ägg och äggrätter

Konsumtionen av ägg och äggrätter var i genomsnitt 15 g/d, motsvarande cirka 1<sup>1/2</sup> ägg i veckan (tabell 19). Äggkonsumtionen ökade med åldern. De yngsta vuxna åt signifikant mindre ägg än vad äldre gjorde. Äldre män (65+) åt signifikant mer ägg än någon annan åldersgrupp.

Tabell 19.  
Konsumtion av ägg och äggrätter (g/d).  
Medelvärden och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	9	11	0	0	0	7	14	21	36
25-34 år	132	14	16	0	0	0	7	21	36	46
35-44 år	132	13	15	0	0	0	7	21	35	44
45-54 år	153	<b>17</b>	18	0	0	0	14	21	46	57
55-64 år	81	<b>17</b>	15	0	0	7	14	26	36	43
65- år	57	16	17	0	0	4	14	26	36	50
Alla	625	15	16	0	0	0	9	21	36	46
<b>Män</b>										
17-24 år	67	8	14	0	0	0	0	14	29	43
25-34 år	128	14	18	0	0	0	8	21	43	46
35-44 år	143	14	18	0	0	0	7	21	36	50
45-54 år	118	15	16	0	0	0	14	21	39	53
55-64 år	68	18	16	0	0	0	14	29	43	43
65- år	65	<b>23</b>	26	0	0	4	14	36	55	79
Alla	589	15	18	0	0	0	7	21	43	50

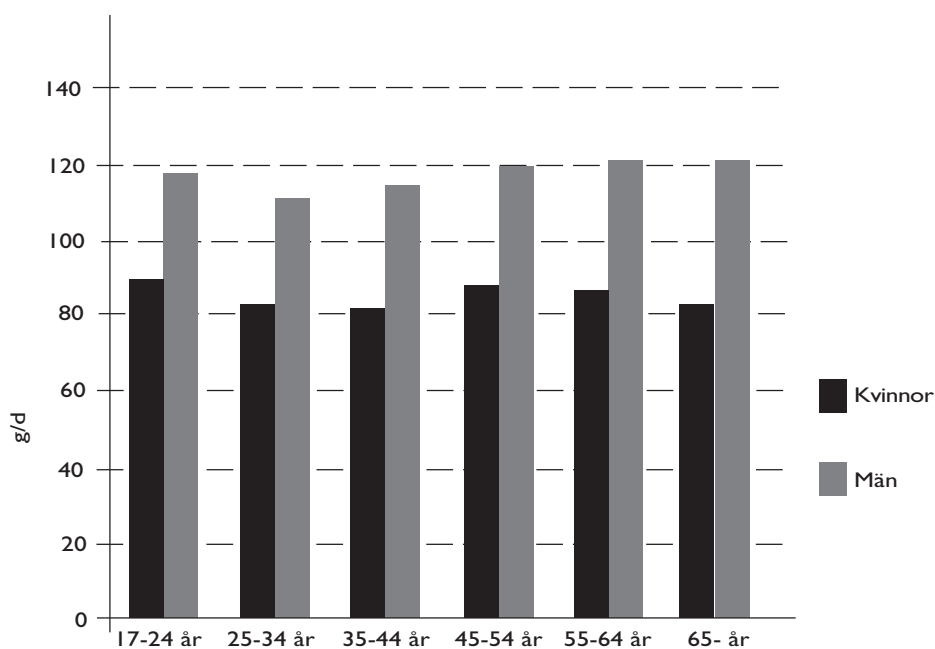
Figur 14.  
Konsumtion av ägg och äggrätter (g/d) enligt ålder och kön.



## Matbröd

Konsumtionen av matbröd var i genomsnitt 84 g/d (cirka 4 skivor) bland kvinnor och 116 g/d (cirka 5–6 skivor) bland män (tabell 20). Skillnaderna mellan åldersgrupper var små och inte signifikanta. Bröd var det enda livsmedel som äts av alla kvinnor och män.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	89	36	42	51	62	81	111	136	141
25-34 år	132	84	34	35	39	60	82	107	130	143
35-44 år	132	82	34	31	47	59	77	105	131	152
45-54 år	153	88	34	39	47	64	83	107	139	154
55-64 år	81	86	34	33	45	64	86	106	121	141
65- år	57	84	34	36	39	68	79	98	139	153
Alla	625	84	34	36	39	68	79	98	139	153
<b>Män</b>										
17-24 år	67	116	52	43	46	79	105	152	187	225
25-34 år	128	110	45	44	50	75	112	144	170	187
35-44 år	143	113	47	49	58	80	107	139	182	195
45-54 år	118	119	65	33	49	78	109	146	219	254
55-64 år	68	122	44	66	70	88	113	145	196	205
65- år	65	122	45	57	61	87	124	148	180	200
Alla	589	116	51	46	54	79	111	144	186	208



Tabell 20.  
Konsumtion av  
matbröd (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

Figur 15.  
Konsumtion av  
matbröd (g/d) enligt  
ålder och kön.

## Gröt

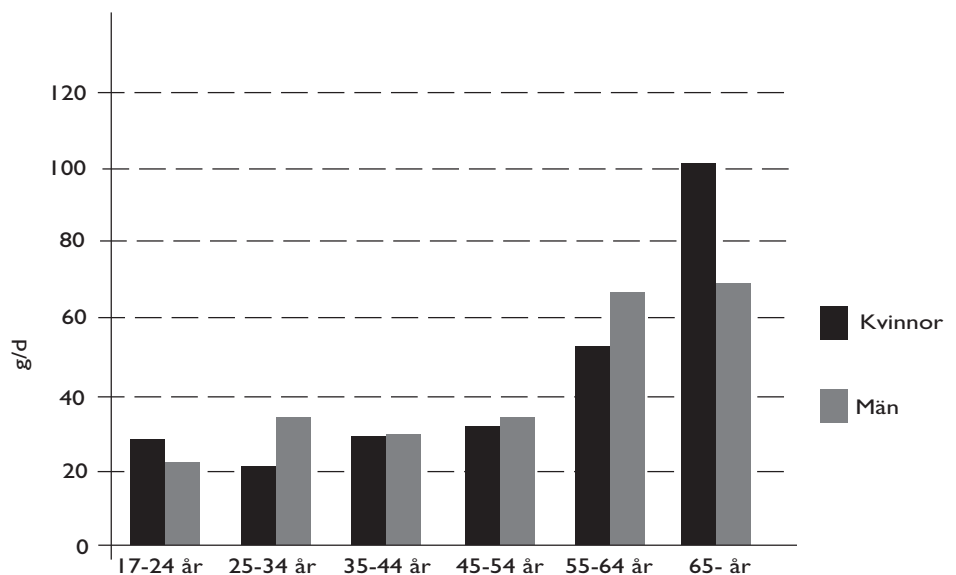
Konsumtionen av gröt och välling var 37–38 g/d, motsvarande ca en tallrik i veckan (tabell 21). Konsumtionen var signifikant högre i de övre åldersgrupperna. Vid 55 år ökade konsumtionen för både kvinnor och män. De äldsta kvinnorna åt 50 procent mer gröt och välling än sina jämnåriga män.

Tabell 21.  
Konsumtion av gröt  
och välling (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	28	54	0	0	0	0	36	107	179
25-34 år	132	23	58	0	0	0	0	36	71	107
35-44 år	132	27	55	0	0	0	0	36	107	143
45-54 år	153	30	63	0	0	0	0	36	107	179
55-64 år	81	52	69	0	0	0	36	89	143	179
65- år	57	<b>101</b>	144	0	0	0	36	143	250	500
Alla	625	37	75	0	0	0	0	36	129	179
<b>Män</b>										
17-24 år	67	23	59	0	0	0	0	0	143	179
25-34 år	128	35	66	0	0	0	0	36	143	179
35-44 år	143	27	61	0	0	0	0	36	71	179
45-54 år	118	32	68	0	0	0	0	36	143	214
55-64 år	68	<b>65*</b>	99	0	0	0	0	107	250	300
65- år	65	<b>69</b>	88	0	0	0	36	107	214	250
Alla	589	38	73	0	0	0	0	36	179	235

\* gruppen 55-64 år konsumerar inte signifikant mer än de i gruppen 25-34 år.

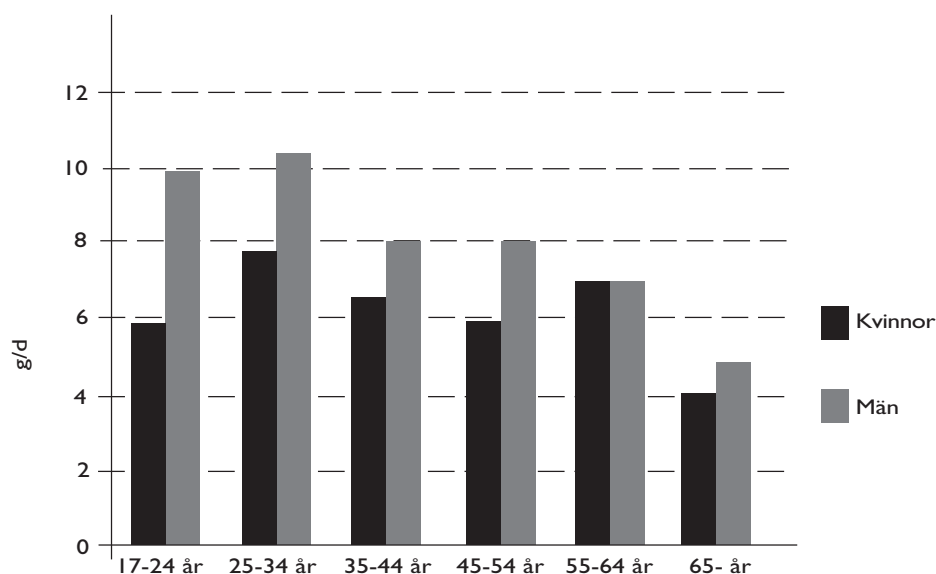
Figur. 16.  
Konsumtion av gröt  
och välling (g/d) enligt  
ålder och kön.



## Flingor och müsli

Konsumtionen av flingor och müsli var i genomsnitt 6–8 g/d motsvarande cirka 1 msk (tabell 22). Konsumtionen var större i de yngre åldersgrupperna, men inga skillnader var signifikanta. Cirka 50 procent av deltagarna åt flingor och müsli någon gång under veckan.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	6	11	0	0	0	0	6	16	39
25-34 år	132	8	12	0	0	0	3	10	19	37
35-44 år	132	7	9	0	0	0	3	10	18	28
45-54 år	153	6	10	0	0	0	2	7	18	25
55-64 år	81	7	11	0	0	0	2	10	17	30
65- år	57	4	8	0	0	0	0	5	14	21
Alla	625	6	10	0	0	0	2	9	17	29
<b>Män</b>										
17-24 år	67	10	22	0	0	0	0	11	34	60
25-34 år	128	10	16	0	0	0	2	17	26	40
35-44 år	143	8	16	0	0	0	0	9	24	38
45-54 år	118	8	17	0	0	0	0	8	26	51
55-64 år	68	7	11	0	0	0	1	9	23	29
65- år	65	5	9	0	0	0	0	7	16	21
Alla	589	8	16	0	0	0	0	10	26	36



Tabell 22.  
Konsumtion av flingor  
och müsli (g/d). Medel-  
värden och percentiler.

Figur 17.  
Konsumtion av flingor  
och müsli (g/d) enligt  
ålder och kön.

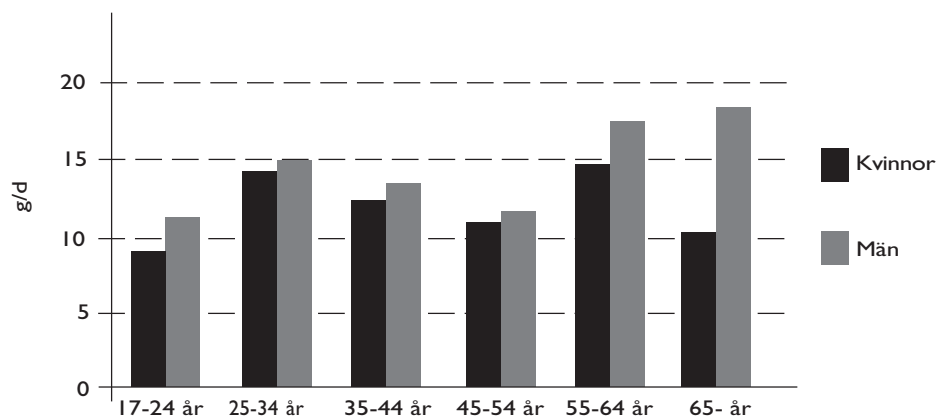
### Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes

Konsumtionen av pannkaka mm var 12–14 g/d, motsvarande cirka 1/2 pannkaka i veckan (tabell 23). Det var inga signifikanta skillnader i konsumtionen mellan åldersgrupperna.

Tabell 23.  
Konsumtion av  
pannkakor m m (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	9	16	0	0	0	0	10	40	44
25-34 år	132	14	22	0	0	0	0	29	40	60
35-44 år	132	12	19	0	0	0	0	20	40	60
45-54 år	153	11	17	0	0	0	0	20	40	40
55-64 år	81	15	22	0	0	0	0	20	50	60
65- år	57	10	14	0	0	0	0	20	30	40
Alla	625	12	19	0	0	0	0	20	40	50
<b>Män</b>										
17-24 år	67	12	26	0	0	0	0	0	60	70
25-34 år	128	15	27	0	0	0	0	29	50	70
35-44 år	143	14	25	0	0	0	0	21	50	70
45-54 år	118	12	23	0	0	0	0	20	40	60
55-64 år	68	17	26	0	0	0	0	35	60	70
65- år	65	18	28	0	0	0	0	40	60	90
Alla	589	14	26	0	0	0	0	21	50	70

Figur 18.  
Konsumtion av pann-  
kakor m m (g/d) enligt  
ålder och kön.

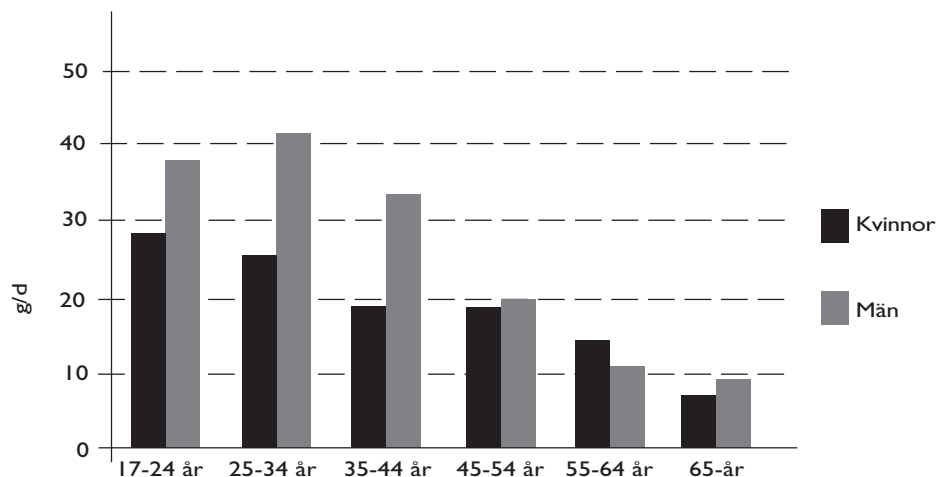




### Pizza, pajer och piroger

Konsumtionen av pizza m m var i genomsnitt 20 g/d bland kvinnor och 27 g/d bland män, motsvarande cirka 1/2 pizza i veckan (tabell 24). Konsumtionen var signifikant högre bland kvinnor under 35 år och män under 45 år jämfört med kvinnor över 55 år och män över 45 år, respektive. Cirka 50 procent av kvinnorna och männen hade ätit pizza eller dylikt någon gång under registreringen.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	28	31	0	0	0	20	39	71	101
25-34 år	132	26	30	0	0	0	20	39	69	79
35-44 år	132	19	23	0	0	0	11	39	49	61
45-54 år	153	19	30	0	0	0	4	36	39	79
55-64 år	81	14	21	0	0	0	0	27	39	57
65- år	57	7	20	0	0	0	0	0	20	39
Alla	625	20	27	0	0	0	0	39	54	785
<b>Män</b>										
17-24 år	67	37	46	0	0	0	39	50	104	155
25-34 år	128	41	40	0	0	0	39	60	89	125
35-44 år	143	33	39	0	0	0	19	59	86	111
45-54 år	118	20	32	0	0	0	0	39	54	79
55-64 år	68	11	20	0	0	0	0	20	39	51
65- år	65	8	17	0	0	0	0	0	39	39
Alla	589	27	37	0	0	0	0	39	79	96



Tabell 24.  
Konsumtion av pizza, paj och pirog (g/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 19.  
Konsumtion av pizza, paj och pirog enligt ålder och kön.

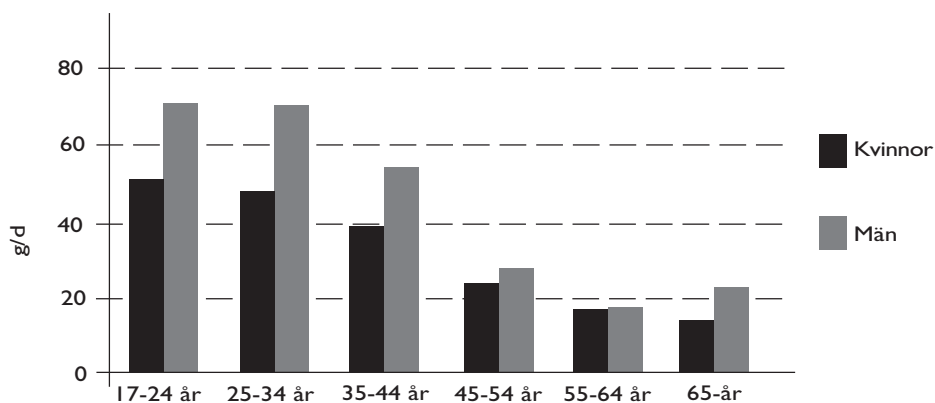
## Pasta och pastarätter

Konsumtionen av spaghetti och makaroner (inklusive rätter) var i genomsnitt 34 g/d bland kvinnor och 47 g/d bland män, motsvarande cirka 1–1½ portioner i veckan (tabell 25). Konsumtionen var högst i de yngre åldersgrupperna. Kvinnor och män under 45 år åt signifikant mer pasta än de över 45 år.

Tabell 25.  
Konsumtion av pasta  
och pastarätter (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	51	47	0	0	21	43	64	123	161
25-34 år	132	48	40	0	0	21	43	64	96	136
35-44 år	132	39	34	0	0	21	32	55	86	118
45-54 år	153	24	35	0	0	0	21	37	64	96
55-64 år	81	18	19	0	0	0	21	32	43	43
65- år	57	15	18	0	0	0	11	21	46	54
Alla	625	34	37	0	0	0	21	43	76	100
<b>Män</b>										
17-24 år	67	71	61	0	0	21	64	96	156	182
25-34 år	128	71	59	0	0	30	64	107	161	171
35-44 år	143	56	45	0	0	21	43	86	118	136
45-54 år	118	30	31	0	0	0	27	43	64	96
55-64 år	68	18	23	0	0	0	5	32	43	64
65- år	65	21	33	0	0	0	0	32	54	64
Alla	589	47	50	0	0	0	32	64	118	148

Figur 20.  
Konsumtion av pasta  
och pastarätter (g/d)  
enligt ålder och kön.



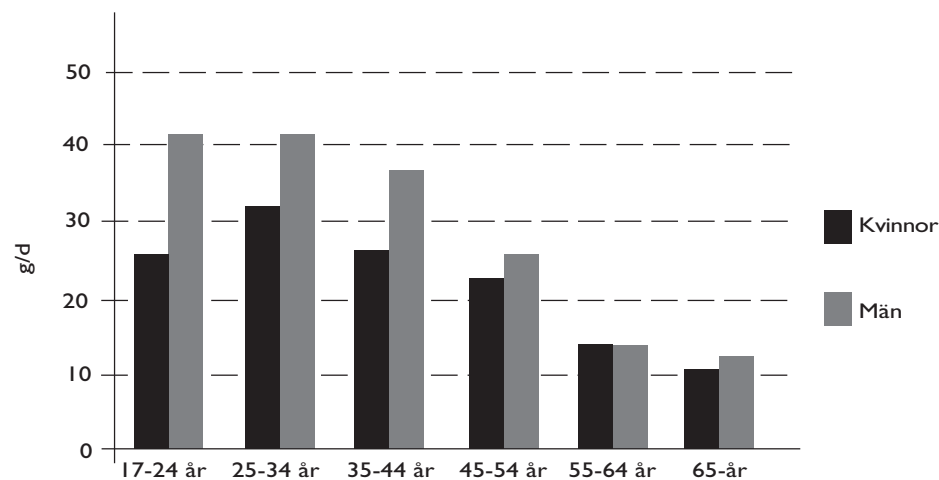
## Ris, risrätter och gryn

Konsumtionen av ris, risrätter (t ex risotto) och gryn var i genomsnitt 23 g/d bland kvinnor och 31 g/d bland män (tabell 26), motsvarande cirka 1–1° portion kokt ris i veckan. Konsumtionen var signifikant högre i de yngre åldersgrupperna jämfört med de äldre. Cirka 60 procent av de intervjuade hade ätit ris under veckan.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	26	30	0	0	0	21	43	64	75
25-34 år	132	31*	34	0	0	0	21	43	64	86
35-44 år	132	26	25	0	0	0	21	43	54	86
45-54 år	153	23	27	0	0	0	21	41	54	68
55-64 år	81	15	17	0	0	0	11	21	32	43
65- år	57	11	16	0	0	0	0	21	39	43
Alla	625	23	27	0	0	0	21	32	54	71
<b>Män</b>										
17-24 år	67	42	43	0	0	0	32	64	104	129
25-34 år	128	41*	47	0	0	0	32	59	95	118
35-44 år	143	37	45	0	0	0	32	54	86	129
45-54 år	118	26	28	0	0	0	21	43	64	86
55-64 år	68	14	24	0	0	0	0	21	32	43
65- år	65	13	19	0	0	0	0	21	43	54
Alla	589	31	39	0	0	0	21	43	86	96

\* Kvinnor: gruppen 25-34 år skiljer sig även signifikant från gruppen 55-64 år.

Män: gruppen 25-34 år skiljer sig även signifikant från gruppen 45-54 år.



Tabell 26.  
Konsumtion av ris och risrätter (g/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 21.  
Konsumtion av ris och risrätter (g/d) enligt ålder och kön.

### Bullar, kex och skorpor

Konsumtionen av bullar, kex, skorpor m m var i genomsnitt 42–44 g/d (tabell 27), motsvarande t ex 1 bulle eller en sockerkaksbit och några kex per dag. Konsumtionen var signifikant högre i de äldre åldersgrupperna. Nära 90 procent av kvinnorna och männen hade ätit bullar eller dylikt.

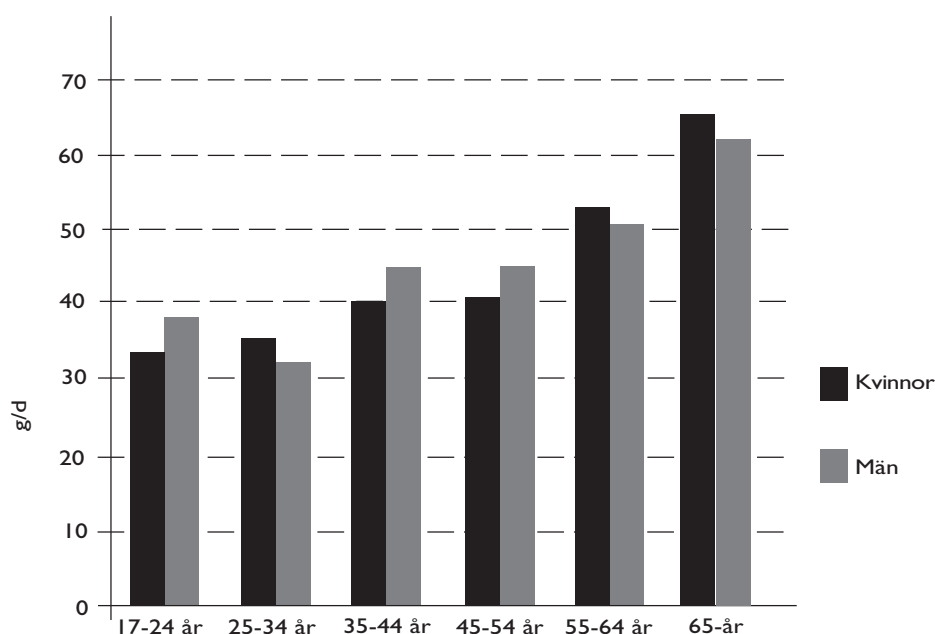
Tabell 27.  
Konsumtion av bullar, skorpor, kex och kakor (g/d). Medelvärden och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	34	27	0	5	16	27	49	72	102
25-34 år	132	36	29	0	7	16	27	54	71	97
35-44 år	132	40	31	0	4	15	33	61	80	100
45-54 år	153	41	33	1	7	17	34	59	83	97
55-64 år	81	52*	32	6	14	26	53	71	93	107
65- år	57	64	45	0	3	33	59	91	121	153
Alla	625	42	33	0	6	17	34	60	87	107
<b>Män</b>										
17-24 år	67	37	46	0	0	0	23	50	100	136
25-34 år	128	32	31	0	0	10	24	46	73	88
35-44 år	143	45	38	0	1	16	40	66	91	104
45-54 år	118	46	42	0	3	16	33	69	104	137
55-64 år	68	51*	43	6	7	17	37	81	110	133
65- år	65	61	53	0	0	30	56	79	116	166
Alla	589	44	42	0	0	14	33	65	99	121

\* Kvinnor: gruppen 55-64 år skiljer sig signifikant från gruppen 17-34 år.

Män: gruppen 55-64 år skiljer sig signifikant från gruppen 25-34 år.

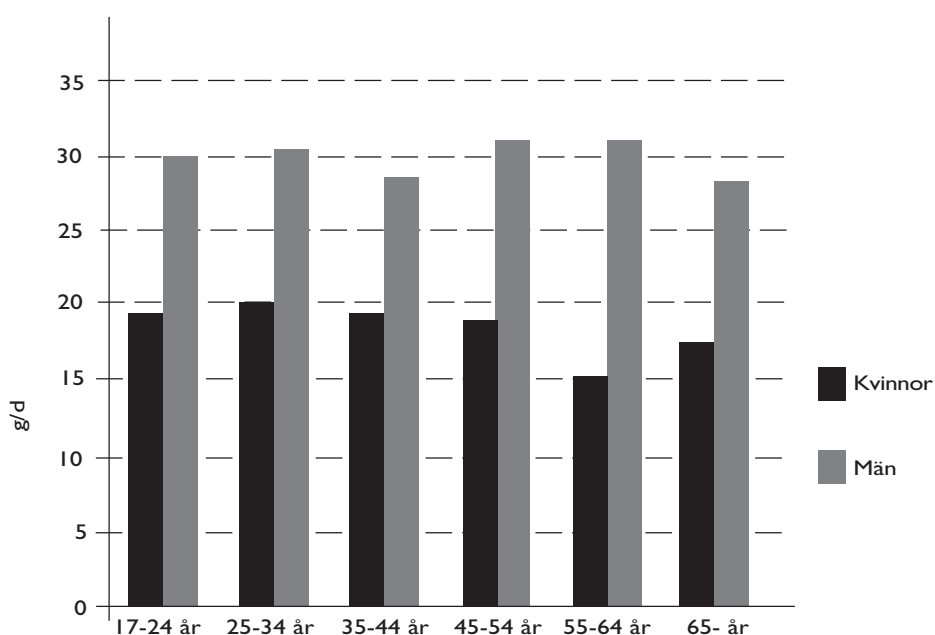
Figur 22.  
Konsumtion av bullar, skorpor, kex och kakor (g/d) enligt ålder och kön.



## Matfett och feta såser

Konsumtionen av matfett på smörgås och feta såser såsom majonnäs, bearnäsås m m var i genomsnitt 18 g/d bland kvinnor och 28 g/d bland män (tabell 28). Det var små ålderskillnader. Mängden matfett på smörgås var för kvinnor 12 g/d och för män 23 g/d (tabell 5), motsvarande cirka 3 respektive 5 smörgåsar. Lättmargarin var det vanligaste matfettet, använt av nästan 60 procent av kvinnorna och männen.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	19	16	1	2	8	14	29	44	53
25-34 år	132	20	15	1	4	9	17	30	39	52
35-44 år	132	19	13	1	4	10	18	28	37	41
45-54 år	153	18	12	2	5	9	15	26	33	39
55-64 år	81	15	11	0	2	6	12	22	30	34
65- år	57	17	13	1	4	8	15	23	31	49
Alla	625	18	13	1	4	9	16	26	36	44
<b>Män</b>										
17-24 år	67	30	21	6	8	14	24	41	61	71
25-34 år	128	31	25	3	9	13	23	41	71	80
35-44 år	143	28	24	1	4	12	22	36	63	77
45-54 år	118	31	29	1	5	11	24	38	66	90
55-64 år	68	31	23	0	4	13	25	45	66	76
65- år	65	28	22	1	3	12	26	41	54	81
Alla	589	30	24	2	6	13	24	40	64	80



Tabell 28.  
Konsumtion av matfett och feta såser: Medelvärden och percentiler (g/d).

Figur 23.  
Konsumtion av matfett och feta såser (g/d) enligt ålder och kön.

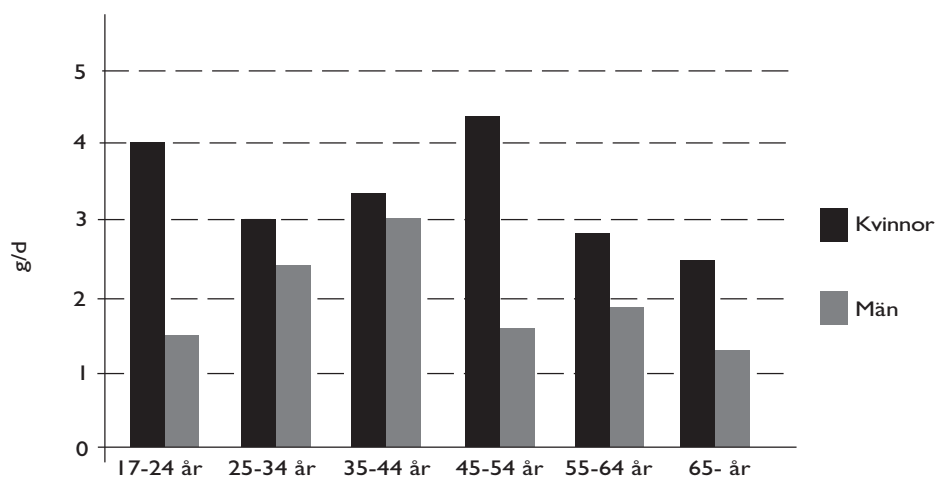
## Gräde

Konsumtionen av gräde som tillhör till efterrätter m m var i genomsnitt 2–4 g/d, motsvarande cirka en halv matsked vispad gräde per dag (tabell 29). Större delen av deltagarna äter dock inte gräde som tillhör mer än 1–2 gånger i månaden. Det var inga signifikanta ålderskillnader.

Tabell 29.  
Konsumtion av gräde till efterrätter m m (g/d). Medelvärden och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	4	9	0	0	0	0	4	14	16
25-34 år	132	3	6	0	0	0	0	5	10	14
35-44 år	132	3	6	0	0	0	0	6	11	17
45-54 år	153	4	10	0	0	0	0	4	11	21
55-64 år	81	3	5	0	0	0	0	4	8	11
65- år	57	3	5	0	0	0	0	3	9	11
Alla	625	4	7	0	0	0	0	4	11	15
<b>Män</b>										
17-24 år	67	2	4	0	0	0	0	0	7	11
25-34 år	128	2	6	0	0	0	0	3	9	11
35-44 år	143	3	5	0	0	0	0	4	7	14
45-54 år	118	2	5	0	0	0	0	1	6	9
55-64 år	68	2	5	0	0	0	0	2	6	11
65- år	65	1	3	0	0	0	0	0	4	8
Alla	589	2	5	0	0	0	0	1	7	11

Figur 24.  
Konsumtion av gräde till efterrätter m m (g/d) enligt ålder och kön.

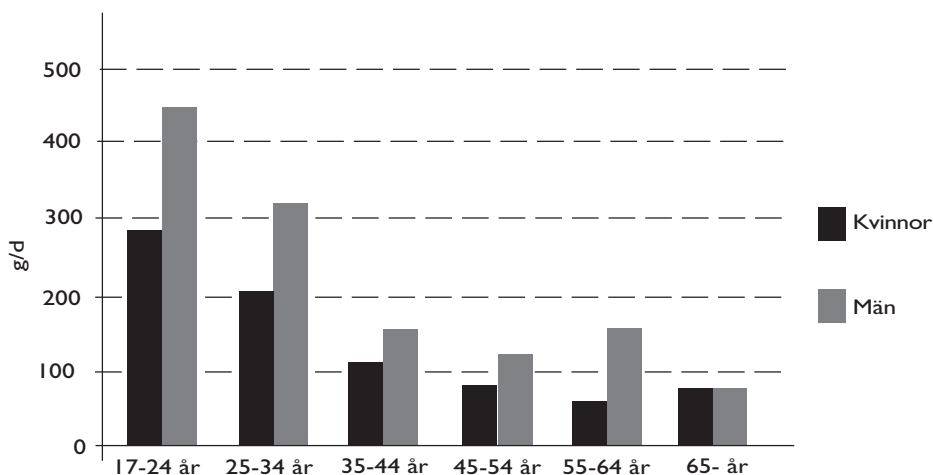


## Saft och läsk

Konsumtionen av saft och läsk var i genomsnitt 135 ml/d bland kvinnor och 207 ml/d bland män (tabell 30) I detta ingår även isglass och sorbet. Yngre vuxna, både kvinnor och män under 35 år, drack signifikant mer saft och läsk än de över 35 år. De under 25 år drack signifikant mest saft och läsk motsvarande en liten flaska/burk eller mer per dag.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	<b>289*</b>	279	0	29	114	221	405	557	1029
25-34 år	132	<b>205</b>	213	0	0	57	143	286	486	614
35-44 år	132	<i>111</i>	227	0	0	0	57	143	257	371
45-54 år	153	<i>84</i>	130	0	0	0	29	86	286	400
55-64 år	81	<i>63</i>	103	0	0	0	29	86	171	257
65- år	57	<i>82</i>	116	0	0	0	57	114	257	257
Alla	625	135	203	0	0	0	57	200	371	514
<b>Män</b>										
17-24 år	67	<b>447*</b>	357	29	71	171	371	571	957	1143
25-34 år	128	<b>312</b>	332	0	0	86	257	400	629	829
35-44 år	143	<i>153</i>	203	0	0	0	86	200	386	514
45-54 år	118	<i>118</i>	151	0	0	0	57	171	363	429
55-64 år	68	<i>162</i>	327	0	0	0	57	200	457	557
65- år	65	<i>84</i>	128	0	0	0	29	143	229	314
Alla	589	207	282	0	0	29	114	314	514	720

\* För både kvinnor och män har gruppen 17-24 år druckit signifikant mer än gruppen 25-34 år.



Tabell 30.  
Konsumtion av saft, läsk, isglass och sorbet (g/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 25.  
Konsumtion av saft, läsk, isglass och sorbet (g/d) enligt ålder och kön.

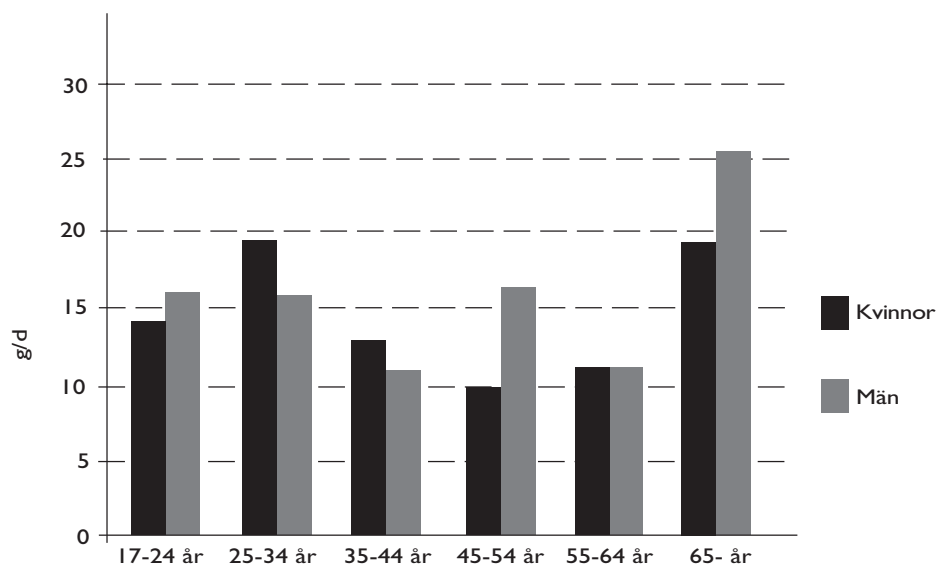
### Söta soppor, krämer och efterrätter

Konsumtionen av söta soppor, krämer och efterrätter (t ex pajer) var i genomsnitt 14–16 g/d, motsvarande cirka 1 tallrik kräm eller en liten paj per vecka (tabell 31). Ålderskillnaderna i konsumtion var relativt små och utan signifikans.

Tabell 31.  
Konsumtion av söta soppor, krämer och efterrätter (g/d).  
Medel-värden och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	14	27	0	0	0	0	18	61	79
25-34 år	132	19	44	0	0	0	0	16	57	143
35-44 år	132	13	31	0	0	0	0	11	41	61
45-54 år	153	10	22	0	0	0	0	11	39	57
55-64 år	81	12	23	0	0	0	0	18	43	57
65- år	57	19	33	0	0	0	0	21	64	111
Alla	625	14	32	0	0	0	0	15	43	71
<b>Män</b>										
17-24 år	67	17	46	0	0	0	0	0	50	139
25-34 år	128	17	42	0	0	0	0	0	69	100
35-44 år	143	11	29	0	0	0	0	0	36	71
45-54 år	118	17	64	0	0	0	0	0	29	93
55-64 år	68	11	23	0	0	0	0	11	43	71
65- år	65	25	51	0	0	0	0	36	71	136
Alla	589	16	45	0	0	0	0	0	43	93

Figur 26.  
Konsumtion av söta soppor, krämer och efterrätter (g/d) enligt ålder och kön.

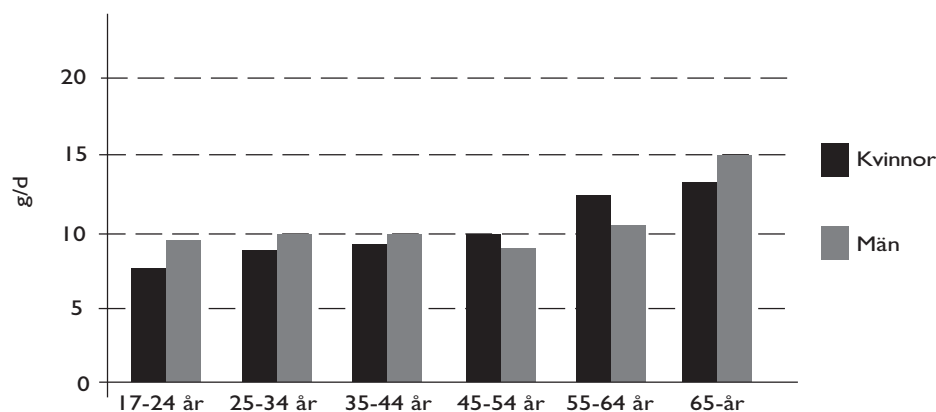




### Sylt, marmelad och mos

Konsumtionen av sylt, marmelad och mos var i genomsnitt 10 g/d, motsvarande ett par teskedar. Skillnaderna mellan olika åldersgrupper var relativt små (tabell 32).

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	8	10	0	0	0	5	12	20	26
25-34 år	132	9	11	0	0	0	4	15	28	34
35-44 år	132	9	12	0	0	0	6	15	24	29
45-54 år	153	10	12	0	0	0	6	13	22	34
55-64 år	81	13	11	0	0	4	11	17	28	36
65- år	57	13	16	0	0	0	9	19	39	48
Alla	625	10	12	0	0	0	6	15	26	34
<b>Män</b>										
17-24 år	67	10	16	0	0	0	2	12	28	49
25-34 år	128	10	13	0	0	0	5	17	29	34
35-44 år	143	10	12	0	0	0	4	17	29	34
45-54 år	118	9	14	0	0	0	4	15	25	32
55-64 år	68	10	13	0	0	2	6	13	34	34
65- år	65	15	18	0	0	2	11	24	38	43
Alla	589	10	14	0	0	0	5	16	29	38



Tabell 32.  
Konsumtion av sylt, marmelad och mos (g/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 27.  
Konsumtion av sylt, marmelad och mos (g/d) enligt ålder och kön.

## Sötsaker

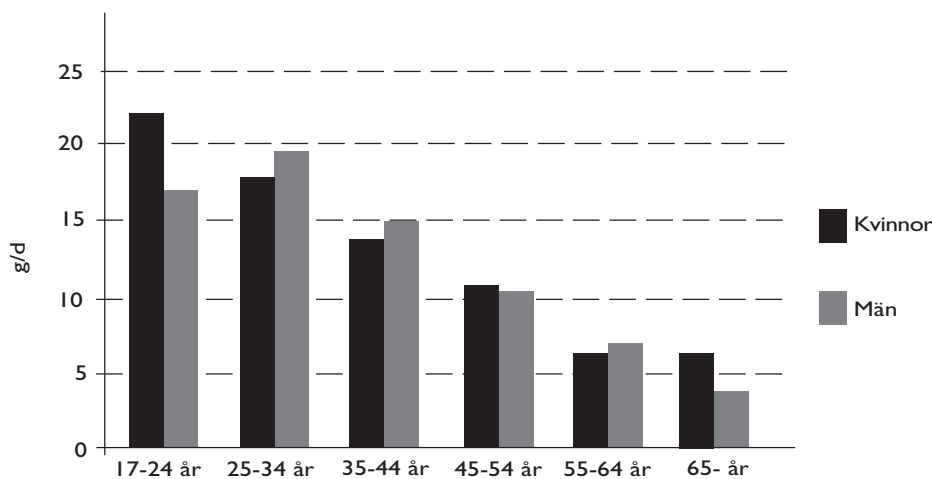
Konsumtionen av sötsaker (godis) var i genomsnitt 13 g/d, vilket motsvarar cirka 1 större chokladkaka eller ett knappt hekto lösgodis i veckan (tabell 33). Yngre vuxna åt signifikant mer än äldre. 70 procent av kvinnorna och 57 procent av männen hade ätit sötsaker under veckan.

Tabell 33.  
Konsumtion av godis (g/d). Medelvärden och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	22	24	0	0	4	14	33	50	81
25-34 år	132	17	19	0	0	2	11	27	43	61
35-44 år	132	14*	16	0	0	1	10	21	32	4
45-54 år	153	11	16	0	0	0	6	18	31	46
55-64 år	81	6	8	0	0	0	3	11	17	19
65- år	57	6	9	0	0	0	2	9	16	25
Alla	625	13	17	0	0	0	8	18	36	44
<b>Män</b>										
17-24 år	67	17	27	0	0	0	7	29	43	49
25-34 år	128	19	23	0	0	0	13	29	46	64
35-44 år	143	15*	21	0	0	0	6	21	43	57
45-54 år	118	11*	20	0	0	0	2	14	29	50
55-64 år	68	7	16	0	0	0	0	5	22	28
65- år	65	4	10	0	0	0	0	3	11	14
Alla	589	13	21	0	0	0	3	19	41	53

\* Kvinnor: inte skiljt från 45-55 år, även skiljt från 17-24 år.  
Män: 35-44 år skiljt från 65- år, 45-54 år skiljt från 25-34 år.

Figur 28.  
Konsumtion av godis (g/d) enligt ålder och kön.

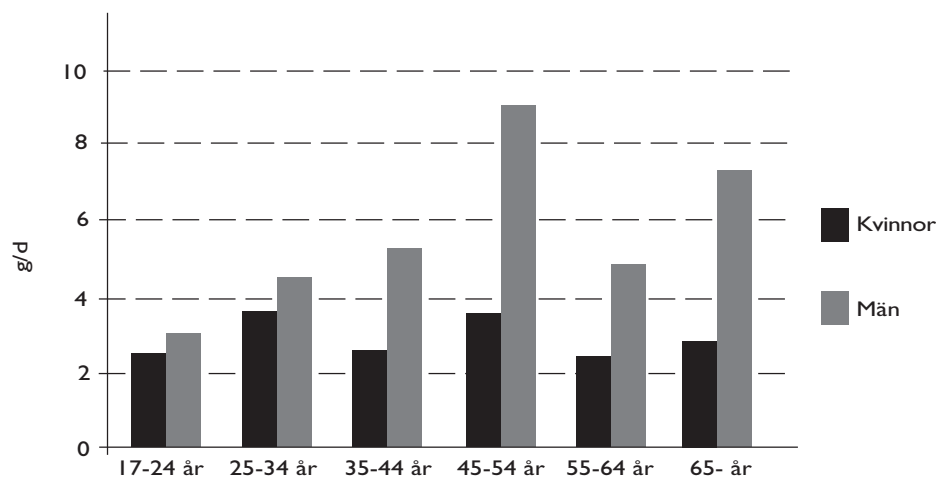


## socker

Konsumtionen av socker, sirap och honung (som tillhör till kaffe, te, fil m m) var i genomsnitt 3 g/d bland kvinnor och 6 g/d bland män, vilket motsvarar 1–2 sockerbitar (tabell 34). Kvinnornas sockerkonsumtion var jämn över åldersgrupperna, männen däremot hade en signifikant höjd konsumtion i åldrarna 45–54 år jämfört med de under 35 år.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	3	7	0	0	0	0	3	8	10
25-34 år	132	4	7	0	0	0	0	4	14	18
35-44 år	132	3	7	0	0	0	0	2	8	19
45-54 år	153	4	8	0	0	0	0	2	14	19
55-64 år	81	3	7	0	0	0	0	1	11	17
65- år	57	3	6	0	0	0	0	3	10	13
Alla	625	3	7	0	0	0	0	3	12	18
<b>Män</b>										
17-24 år	67	3	6	0	0	0	0	5	11	15
25-34 år	128	5	9	0	0	0	0	3	15	25
35-44 år	143	5	10	0	0	0	0	7	18	27
45-54 år	118	9	18	0	0	0	1	12	29	43
55-64 år	68	5	9	0	0	0	0	8	18	23
65- år	65	7	10	0	0	0	2	13	23	33
Alla	589	6	11	0	0	0	1	7	19	30

Tabell 34.  
Konsumtion av socker (g/d). Medelvärden och percentiler.



Figur 29.  
Konsumtion av socker (g/d) enligt ålder och kön.

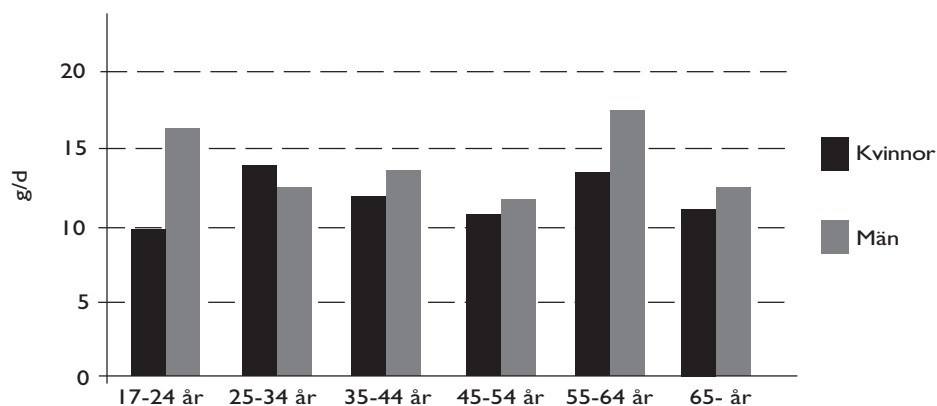
## Glass och parfait

Konsumtionen av glass var i genomsnitt 12–14 g/d, vilket motsvarar cirka 1 glasspinne eller en tredjedels glasspaket i veckan (tabell 35). Inga signifikanta skillnader kunde påvisas mellan åldersgrupperna.

Tabell 35.  
Konsumtion av glass  
och parfait (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	10	14	0	0	0	7	14	30	43
25-34 år	132	14	17	0	0	0	11	20	32	50
35-44 år	132	12	14	0	0	0	8	21	32	36
45-54 år	153	11	17	0	0	0	4	19	32	41
55-64 år	81	14	19	0	0	0	7	19	41	50
65- år	57	11	20	0	0	0	7	19	41	50
Alla	625	12	17	0	0	0	7	19	32	43
<b>Män</b>										
17-24 år	67	16	21	0	0	0	7	29	49	60
25-34 år	128	13	17	0	0	0	5	21	38	50
35-44 år	143	14	22	0	0	0	4	19	33	49
45-54 år	118	12	21	0	0	0	7	19	29	43
55-64 år	68	17	23	0	0	0	10	28	51	57
65- år	65	13	18	0	0	0	7	21	43	54
Alla	589	14	20	0	0	0	7	21	39	51

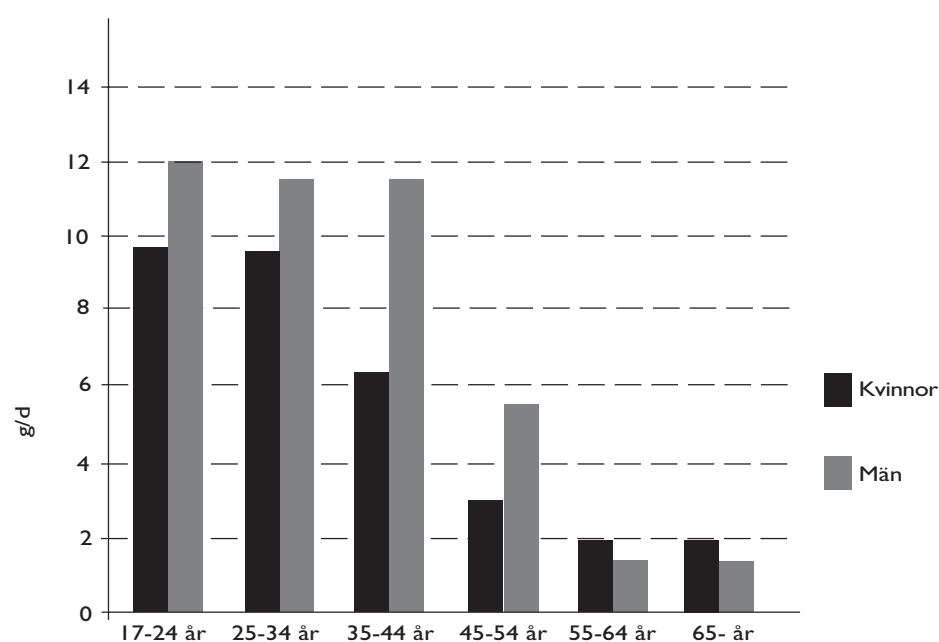
Figur 30.  
Konsumtion av glass  
och parfait (g/d) enligt  
ålder och kön.



## Nötter, frön och snacks

Konsumtionen av nötter, frön och snacks (popcorn, chips, ostbågar m m) var i genomsnitt 6–8 g/d, vilket motsvarar cirka en halv 100 grams påse chips eller jordnötter i veckan (tabell 36). Konsumtionen var signifikant högre bland yngre än bland äldre. Omkring 40 procent åt snacks under veckan.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	10	21	0	0	0	1	13	29	57
25-34 år	132	9	15	0	0	0	4	13	25	32
35-44 år	132	7	9	0	0	0	2	11	20	25
45-54 år	153	3	7	0	0	0	0	3	11	20
55-64 år	81	2	6	0	0	0	0	0	7	13
65- år	57	2	5	0	0	0	0	1	6	14
Alla	625	6	12	0	0	0	0	7	18	26
<b>Män</b>										
17-24 år	67	12	18	0	0	0	4	20	31	44
25-34 år	128	11	16	0	0	0	4	18	29	43
35-44 år	143	11	28	0	0	0	0	14	29	57
45-54 år	118	5	12	0	0	0	0	4	21	32
55-64 år	68	1	4	0	0	0	0	0	5	14
65- år	65	1	4	0	0	0	0	0	4	9
Alla	589	8	18	0	0	0	0	9	5	37



Tabell 36.  
Konsumtion av nötter, chips, popcorn m m (g/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 31.  
Konsumtion av nötter, chips, popcorn m m (g/d) enligt ålder och kön.

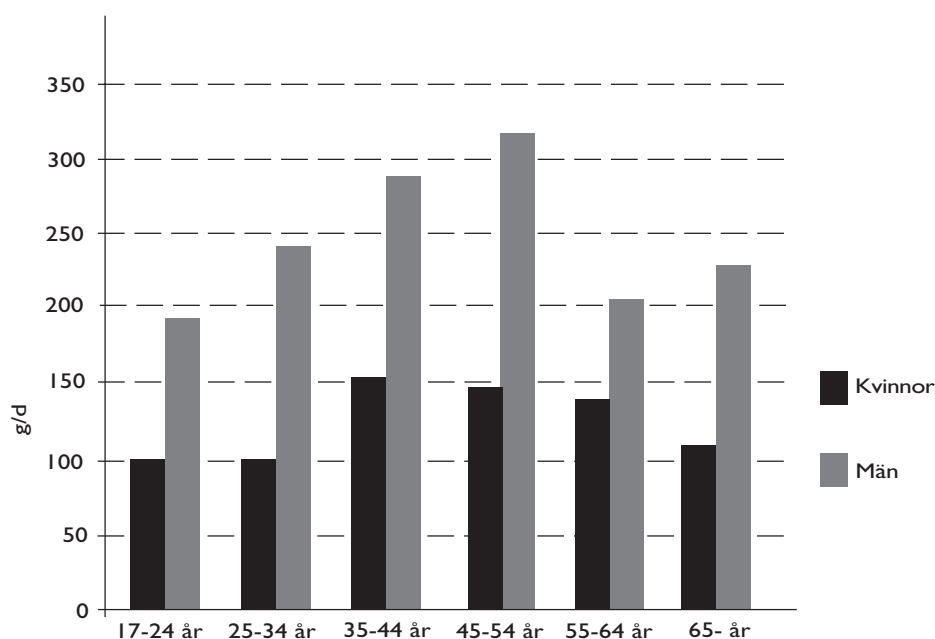
## Öl, vin och sprit

Konsumtionen av alkoholhaltiga drycker (*sammanslagning av volymerna för sprit, vin, starköl och folköl*) var i genomsnitt 129 ml/d bland kvinnor och 254 ml/d bland män. Konsumtionen var högst bland medelålders (tabell 37). Män drack mer öl och sprit än kvinnor, vilka drack mer vin (se bilaga I). Inga signifikanta åldersskillnader kunde påvisas bland kvinnorna, däremot drack 45–54 åriga män mest och signifikant mer än de under 25 år (bilaga H).

Tabell 37.  
Konsumtion av alkoholhaltiga drycker (g/d). Medelvärden och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	98	122	0	0	0	54	143	291	329
25-34 år	132	101	134	0	0	0	61	143	236	343
35-44 år	132	154	199	0	0	23	93	206	353	446
45-54 år	153	149	129	0	0	43	121	218	343	389
55-64 år	81	132	161	0	0	21	86	194	289	350
65- år	57	115	121	0	0	9	70	171	284	316
Alla	625	129	152	0	0	3	86	187	314	389
<b>Män</b>										
17-24 år	67	184	295	0	0	0	57	230	571	743
25-34 år	128	238	250	0	0	57	165	366	571	711
35-44 år	143	283	242	0	29	86	236	420	577	679
45-54 år	118	320	269	0	17	97	269	471	686	843
55-64 år	68	205	199	0	0	56	150	335	514	557
65- år	65	229	203	0	0	57	189	344	543	550
Alla	589	254	251	0	0	57	200	393	566	711

Figur 32.  
Konsumtion av alkoholhaltiga drycker (g/d) enligt ålder och kön.

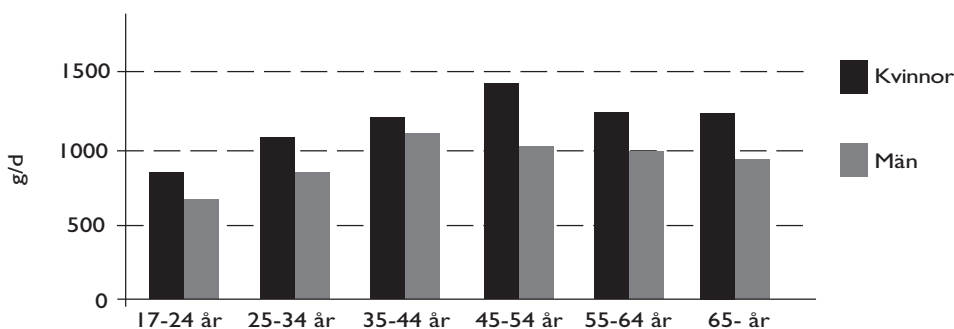


## Kaffe, te och vatten

Konsumtionen av kaffe, te och vatten var i genomsnitt 1,2 l/d bland kvinnor och knappt 1 l/d bland män (tabell 38). Den högsta konsumtionen förekom bland medelålders kvinnor och män. De yngsta drack signifikant mindre än de andra åldersgrupperna. Kvinnor drack nästan dubbelt så mycket kranvatten och något mer mineralvatten än män, medan konsumtionen av kaffe och te var likartad (bilaga I).

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	846	716	57	120	271	650	1229	2000	2243
25-34 år	132	<b>1142</b>	619	350	457	696	1043	1521	2007	2257
35-44 år	132	<b>1235</b>	582	471	557	782	1125	1532	2050	23935
45-54 år	153	<b>1459*</b>	649	557	729	979	1321	1864	2221	2589
55-64 år	81	<b>1299</b>	583	600	657	868	1182	1564	2100	2371
65- år	57	<b>1242</b>	709	268	429	736	1207	1593	2436	2679
Alla	625	1235	657	336	486	746	1136	1636	2129	2436
<b>Män</b>										
17-24 år	67	678	600	21	64	257	514	943	1521	2114
25-34 år	128	877	538	143	229	518	793	1154	1507	1893
35-44 år	143	<b>1162*</b>	633	357	471	700	1050	1537	1943	2214
45-54 år	118	<b>1049</b>	498	400	464	729	979	1264	1600	1957
55-64 år	68	<b>978</b>	462	357	457	611	932	1314	1550	1836
65- år	65	944	442	386	486	629	900	1204	1579	1761
Alla	589	977	562	200	364	593	893	1264	1729	2014

\* Kvinnor: 45-54 år konsumerar signifikant mer än gruppen 25-44 år  
Män: 35-44 år konsumerar signifikant mer än gruppen 25-34 år.



Tabell 38.  
Konsumtion av kaffe,  
te och vatten (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

Figur 33.  
Konsumtion av kaffe,  
te och vatten (g/d)  
enligt ålder och kön.

## Konsumtionsfrekvenser för fisk

I enkätformuläret fick deltagarna ange hur ofta de brukar äta olika typer av fisk och skaldjur under det senaste året. Resultaten redovisas i tabell 39. Vanligast var att man åt torsk och liknande fiskar (median 1–3 gång/mån), medan medianfrekvensen för de flesta andra fiskslag och produkter var ”några gånger per år”. Det var liten skillnad i konsumtionsfrekvenser beroende på kön.

Tabell 39.  
Konsumtionsfrekvenser för fisk och skaldjur enligt enkäten (Hur ofta har du i genomsnitt ätit följande fiskslag och fiskrätter under det senaste året?) Medelvärden i procent för män och kvinnor 17–79 år (n=1212).

	Aldrig	Några ggr per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	Några ggr per vecka	1 gång per dag eller oftare	Vet ej svar
Torsk, sej, kolja, vitling, kummel, färsk, fryst	5	26	<b>44</b>	20	3	0	2
Annan havsfisk, t ex spätta, makrill, piggar, tunga	16	<b>53</b>	23	3	1	< 1	4
Sillkonserver inlagd, matjes, ansjovis	13	<b>54</b>	25	4	2	< 1	2
Andra konserver, t ex tonfisk, sardin, makrill	15	<b>50</b>	27	4	2	< 1	3
Fiskpinnar, köpta	39	<b>34</b>	21	3	< 1	0	2
Fiskbullar, fiskfärs, fiskgrätäng, köpt	42	<b>39</b>	15	2	< 1	0	3
Strömming, sill från Östersjön	38	<b>41</b>	15	2	< 1	0	2
Böckling, rökt sill från Östersjön	62	<b>32</b>	1	0	< 1	0	5
Rökt sill från Västkusten	80	<b>13</b>	< 1	< 1	0	0	4
Stillahavslax (t ex Pink)	47	<b>42</b>	5	0	0	< 1	6
Östersjölox, havsöring från Östersjön (ej odlad)	52	<b>35</b>	5	< 1	< 1	0	8
Annan laxfisk, regnbåge, röding, öring, sik	30	<b>54</b>	12	1	< 1	0	4
Gädda, gös, abborre, lake	51	<b>39</b>	6	< 1	< 1	0	4
Ål, kokt, stekt, rökt	77	<b>18</b>	< 1	0	0	0	5
Kaviar, rom	18	<b>36</b>	26	8	8	1	3
Lever av torsk eller lake	93	<b>3</b>	< 1	0	0	0	5
Skaldjur	9	<b>43</b>	40	5	< 1	< 1	2





## Livsmedelskonsumtion i relation till sociala faktorer och levnadsvanor

Konsumtionen av livsmedel varierade i viss mån med utbildningsnivån. Män med universitetsutbildning använde mindre matfett på smörgås, åt mindre potatis och pannkaka och drack mindre läsk men åt mer grönsaker, ris och gryn samt glass och drack mer juice än de med lägre utbildning (tabell 40). Högutbildade kvinnor åt mer ost, grönsaker och ris och gryn samt drack mer alkoholdrycker än de med lägre utbildning, vilka drack mer saft och läsk.

Livsmedelskonsumtionen bland män och kvinnor baserat på hushållets socioekonomiska indelning redovisas i tabell 41 och visar endast på få skillnader. Hushållet delades in i fem kategorier med arbetare (varu- och tjänsteproducerande facklärd arbetare och icke facklärd arbetare), lägre tjänstemän, övriga tjänstemän (tjänstemän på mellan och högre nivå), pensionärer och övriga (ledande befattning, fria yrkesutövare, lantbrukare och företagare samt övriga).

Männen i kategorin övriga tjänstemän åt mer grönsaker men drack mindre läsk än arbetare. Kvinnliga pensionärer åt mest gröt, blodmat och bullar men drack minst läsk. Kvinnliga övriga tjänstemän drack mer alkohol än kvinnliga arbetare. Skillnader i konsumtion mellan hushållens socioekonomiska indelning var inte lika tydlig som den baserad på utbildning. Detta kan bero på att i ett samboförhållande klassas hushållet efter den med motsvarande högsta tjänsten av de sammanboende, dvs i ett hushåll med en tjänsteman och en arbetare klassas det som ett tjänstemannahushåll.

Rökare, både kvinnliga och manliga, åt mindre frukt och grönsaker, söta soppor och efterrätter och bullar än icke-rökare (tabell 42). Å andra sidan åt kvinnor som inte rökte mer rotfrukter och gröt. Män som inte rökte drack mer mjölk, åt mer glass och marmelad men mindre av socker, sirap och honung samt alkohol.

Snusning hos män var kopplat till en högre konsumtion av pizza och alkoholdrycker (tabell 43).

Livsmedelskonsumtionen skilde sig relativt lite när deltagarna indelades efter hushållets sammansättning i 8 olika grupper (tabell 44). Personer yngre än 65 år delades in i ensamstående med eller utan barn (barn är definierade som under 18 år), sammanboende med eller utan barn, samt övriga med eller utan barn. Hit räknas familjer där exempelvis ett vuxet barn (> 18 år) bor tillsammans med en eller två föräldrar som även kan ha barn under 18 år. Personer 65 år eller äldre delades in i grupperna ensamstående och sammanboende.

Kvinnor i samboförhållanden med barn åt signifikant mer pasta än motsvarande kvinnor utan barn. Mjölkkonsumtionen för kvinnor var lägst i samboförhållanden utan barn. Mjölkkonsumtionen för män var högst hos ensamstående pensionärer. Konsumtionen av flingor bland män var högre i gruppen övriga med barn jämfört med de flesta andra grupper. En sådan grupp kan vara en familj med både barn (<18 år) och hemmaboende vuxna barn (>18 år). Bullkonsumtionen hos män i gruppen övriga utan barn (inga barn <18 år) var betydligt högre än den var hos ensamstående män. I familjer med barn visade sig konsumtionen vara (icke signifikant) högre av pasta, pizza, ris och gryn, korv, läsk och godis.

Tabell 40a. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till utbildning hos kvinnor.

N	Matfett, feta säser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Matbröd	Potatis	Rotfrukter	Grön-saker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pannkaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Baljväxter	Kött, fågel
Folk-, grundskola	18	25	341	84	134	15	107	184	75	382	55	4	13	15	20	21	11	102
2 år gymnasium	19	26	297	87	112	12	106	131	71	321	29	6	11	21	21	33	6	91
3 år gymnasium	18	29	302	83	107	14	107	132	116	370	28	8	13	26	25	45	9	96
Universitet, högskola	18	32	304	88	108	16	135	139	91	381	27	8	13	17	29	39	6	99

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blodmat	Inälvsmat	Korv, sylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marme-lad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkohol-haltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Säser, ej filsåser
Folk-, grundskola	17	39	3	5	27	3	49	12	3	13	11	107	9	3	108	1286	15
2 år gymnasium	14	32	2	5	24	6	40	12	4	17	10	147	13	3	124	1293	9
3 år gymnasium	13	29	1	4	25	7	37	12	4	15	8	209	19	4	110	1134	11
Universitet, högskola	14	39	2	4	23	6	43	12	4	12	10	93	14	2	177	1224	13

Tabell 40b. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till utbildning hos män.

N	Matfett, feta såser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Matbröd	Potatis	Rötfrukter	Grönsaker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pannkaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Baljväxter	Kött, fågel
Folk-, grundskola	35	31	395	122	212	13	79	123	58	273	50	7	19	16	18	33	15	124
2 år gymnasium	31	33	372	117	166*	12	82	102	81	277	30	8	13	34	33	51	9	132
3 år gymnasium	27	28	379	106	148	15	78	75	109	276	30	9	13	34	34	54	9	131
Universitet, högskola	24	35	360	119	134	9	103	119	115	346	43	10	10	27	44	58	11	131

\* Dessutom åt de med 2 års gymnasium signifikant mer potatis än de med universitet och högskola

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blodmat	Inälvsmat	Korvsylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marmelad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Sockersirap, honung	Alkoholhaltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Såser, filsåser
Folk-, grundskola	18	37	2	7	39	6	52	14	2	22	10	193	7	8	231	1016	14
2 år gymnasium	15	30	2	5	41	7	42	11	2	17	10	218	15	5	251	1023	13
3 år gymnasium	12	33	1	5	33	10	39	13	2	13	10	268	16	5	265	871	15
Universitet, högskola	15	41	2	5	31	9	40	19	2	7	11	133	17	5	288	1028	10

Tabell 41a. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till socioekonomisk indelning av hushållet för kvinnor.

N	Matfett, feta säser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Matbröd	Pottis	Rotfrukter	Grön-saker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pannkaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Baljväxter	Kött, fågel
Arbetare	20	27	328	86	123	12	105	119	75	312	29	6	15	24	23	35	8	93
Lägre tjänstemän	17	23	272	79	102	11	105	141	71	328	22	5	9	24	22	33	7	97
Övriga tjänstemän	17	31	298	91	110	15	125	139	102	381	33	8	11	16	25	35	7	102
Pensionärer	17	24	340	84	143	20	123	218	91	452	<b>87</b>	5	12	8	13	18	11	102
Övriga	18	30	320	82	107	12	108	154	103	377	30	8	12	26	30	39	8	92

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blodmat	Inälvsmat	Korv, sylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marme-lad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkohol-haltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Såser, filsåser
Arbetare	14	30	1	4	30	6	<b>41</b>	13	4	17	8	175	12	5	103	1219	11
Lägre tjänstemän	17	34	0	4	26	3	29	11	4	10	9	123	13	3	144	1381	13
Övriga tjänstemän	14	38	2	4	26	6	<b>45</b>	12	4	15	11	<b>106</b>	15	2	<b>162</b>	1219	12
Pensionärer	16	49	5	6	20	3	<b>61</b>	12	3	19	14	78	6	3	121	1260	16
Övriga	16	32	2	4	19	10	39	13	2	9	10	181	14	3	116	1144	12

Tabell 4 Ib. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till socioekonomisk indelning av hushållet för män.

N	Matfett, feta såser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Matbröd	Potatis	Rotfrukter	Grönsaker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pannkaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Baljväxter	Kött, fågel
Arbetare	32	33	395	117	173	8	72	98	85	263	36	6	14	29	32	51	9	140
Lägre tjänstemän	32	32	348	111	182	11	89	72	81	253	19	10	16	33	39	43	11	129
Övriga tjänstemän	29	34	353	117	160	10	94	96	101	301	27	9	11	30	33	49	11	128
Pensionärer	30	29	411	125	191	17	90	157	89	353	67	4	17	14	14	21	18	110
Övriga	26	28	360	109	162	12	82	93	62	249	52	9	17	28	30	56	12	124

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blodmat	Inälvsmat	Korv, sylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marmelad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkoholhaltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Såser, filsåser
Arbetare	15	31	1	5	42	10	41	13	2	18	8	287	14	7	245	994	15
Lägre tjänstemän	13	28	2	7	40	9	42	12	2	14	13	189	13	8	278	1093	21
Övriga tjänstemän	12	40	1	5	33	9	44	16	3	13	10	195	14	4	299	941	11
Pensionärer	22	41	3	8	31	1	61	15	1	26	15	111	4	7	215	921	11
Övriga	18	33	2	4	34	10	35	13	3	11	10	186*	15	6	231	1030	13

\* Övriga drack signifikant mer saft och läsk än pensionärer.

Tabell 42a. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till rökvanor hos kvinnor.

	N	Matfett,	Ost	Mjölk,fil,	Mat-	Pota-	Rot-	Grön-	Frukt	Juice	TOTALT	Kött,	
		feta säser		yoghurt	bröd	tis	frukter	saker	o bär		Frukt		o grönt
Dagligen	147	21	23	289	77	115	12	98	117	72	299	28	100
Aldrig	263	18	30	329	90	115	14	116	164	102	395	36	98
Enstaka	53	16	34	332	95	106	16	130	165	103	414	44	79
Slutat	155	18	28	300	83	121	16	118	147	71	352	33	98

	N	Ägg	Fisk,	Blod-	Inälv-	Korv,	Nötter,	Bullar,	Glass,	Söta	Saft,	Godis	Alkohol-	Kaffe, te,	Såser, ej
		skaldjur	mat	mat	mat	mat	frön,	skorpor,	parfait	soppor,	läd,	länk	socker,	Alkohol-	Kaffe, te,
Dagligen	147	17	33	1	4	25	6	33	9	9	161	12	132	1300	12
Aldrig	263	13	32	2	4	24	5	50	13	18	133	13	114	1151	12
Enstaka	53	15	41	3	5	25	6	35	9	8	143	13	135	1262	13
Slutat	155	15	40	1	4	25	6	41	14	15	115	14	149	1330	11

Tabell 42b. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till rökvanor hos män.

N	Matfett, feta såser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Matbröd	Potatis	Rötfrukter	Grönsaker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pannkaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Baljväxter	Kött, fågel
Dagligen	31	30	338	109	158	25	62	81	64	232	42	6	19	20	23	36	11	119
Aldrig	30	32	424	119	163	11	84	101	105	300	38	11	15	31	34	52	9	128
Enstaka	32	36	327	114	172	11	92	93	72	268	34	5	7	32	37	57	18	138
Slutat	28	29	342	115	181	9	89	123	76	297	39	7	14	23	26	41	13	132

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blodmat	Inälvsmat	Korv, sylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marmelad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkoholhaltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Såser, filsåser
Dagligen	16	36	2	5	31	7	36	12	1	7	8	165	10	249	1088	14	
Aldrig	14	35	1	5	36	8	51	17	2	22	12	232	15	219	900	14	
Enstaka	14	27	3	7	42	10	32	9	2	12	6	256	15	276	1108	13	
Slutat	16	37	2	6	36	8	42	12	2	11	10	169	10	309	1017	12	



Tabell 43. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till snusvanor hos män.

N	Matfett, feta säser	Ost	Mjolk,fil, yoghurt	Mat-bröd	Pota-tis	Rot-frukter	Grön-saker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pann-kaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Balj-växter	Kött, fågel
Dagligen	33	34	370	109	177	9	68	86	74	238	26	6	15	40	27	53	10	134
Aldrig	28	31	370	118	166	15	87	111	94	306	42	9	14	24	31	44	12	126
Enstaka	36	35	424	121	165	9	87	103	70	269	33	5	15	28	32	60	16	128
Slutat	27	30	422	113	172	8	94	97	86	285	43	11	10	23	31	52	9	138

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blod-mat	Inälv-mat	Korv, sylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marme-lad, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkohol-haltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Säser, ej flksåser
Dagligen	10	28	2	6	42	9	36	12	3	9	8	235	14	6	308	1023	15
Aldrig	16	37	1	5	33	8	47	15	2	17	11	190	12	6	231	946	12
Enstaka	20	33	2	7	44	9	34	11	2	13	9	216	10	7	274	1025	13
Slutat	16	37	2	5	44	9	53	10	2	23	9	274	19	6	271	1100	15



Tabell 44a. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till hushållstyp hos kvinnor.

N	Matfett, feta säser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Mat- bröd	Pota- tis	Rot- frukter	Grön- saker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pann- kaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Balj- växter	Kött, fågel
Ensamst -64 utan barn	16	28	324	80	100	14	103	153	108	377	32	7	10	21	31	36	7	91
Ensamst med barn	30	27	303	86	93	13	108	100	37	258	13	5	19	23	28	46	5	82
Sambo -64 utan barn	134	17	265	85	126	13	120	154	70	357	30	6	11	18	18	21	7	103
Sambo med barn	180	22	333	89	107	12	107	119	88	326	29	8	13	23	27	45	7	98
Övriga utan barn	56	16	252	87	123	14	114	140	105	374	38	5	12	22	27	39	12	96
Övriga med barn	41	15	386	83	121	17	115	166	110	409	27	6	16	25	23	33	12	95
Ensamst 65- utan barn	20	14	417	73	140	17	99	206	110	431	134	5	9	3	8	15	13	96
Sambo 65- utan barn	58	18	315	87	145	22	134	224	80	459	75	5	13	10	14	17	10	101
N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blod- mat	Inälv- mat	Korv, sylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marme- lad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkohol- haltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Såser, ej filsåser	
Ensamst -64 utan barn	16	32	1	4	21	7	38	10	3	12	8	167	14	5	121	1195	11	
Ensamst med barn	30	32	1	3	23	8	27	11	6	11	7	190	19	5	96	1362	10	
Sambo -64 utan barn	134	17	38	6	23	4	44	11	3	12	9	108	10	2	155	1328	12	
Sambo med barn	180	12	29	4	31	7	42	14	3	17	10	154	16	3	124	1179	12	
Övriga utan barn	56	17	40	3	23	4	36	12	7	12	11	104	12	3	139	1339	8	
Övriga med barn	41	11	33	4	24	6	35	11	4	11	10	168	14	3	111	1015	15	
Ensamst 65- utan barn	20	17	45	5	18	3	56	16	2	10	11	99	4	5	101	1406	5	
Sambo 65- utan barn	58	16	51	5	21	2	63	10	3	23	15	73	7	2	125	1210	19	

Tabell 44b. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till hushållstyp hos män.

N	Matfett, feta såser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Matbröd	Potatis	Rotfrukter	Grönsaker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pannkaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Baljväxter	Kött, fågel
Ensamst -64 utan barn	25	30	357	111	143	10	78	103	109	299	41	7	13	33	36	58	11	124
Ensamst med barn	28	44	370	121	149	5	87	130	41	263	73	7	9	32	33	58	4	129
Sambo -64 utan barn	32	33	398	119	173	8	88	103	81	280	33	10	14	24	24	43	8	126
Sambo med barn	29	31	325	109	166	17	84	91	81	273	32	9	13	33	36	59	11	139
Övriga utan barn	30	34	407	122	180	11	65	86	84	246	30	4	17	32	31	37	16	129
Övriga med barn	39	30	478	129	182	7	98	86	84	274	25	21	15	21	43	43	6	149
Ensamst 65- utan barn	38	30	575	139	223	13	95	157	122	387	65	5	19	6	17	25	10	135
Sambo 65- utan barn	28	28	379*	119	188	18	95	162	84	359	71	4	17	9	14	20	20	107

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blodmat	Inälvsmat	Korvsylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, eferrätter	Marmelad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkoholhaltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Såser, ej flksåser
Ensamst -64 utan barn	16	32	2	4	30	12	33	11	2	9	9	250	14	4	245	1006	11
Ensamst med barn	5	34	0	3	25	4	26	21	1	3	9	97	3	2	153	960	25
Sambo -64 utan barn	16	37	2	6	34	6	42	15	2	20	9	193	14	6	293	982	11
Sambo med barn	13	32	1	3	43	10	42	13	2	11	10	196	16	7	275	1039	16
Övriga utan barn	12	29	1	7	37	6	54	14	2	20	12	247	12	5	212	835	13
Övriga med barn	12	38	2	7	49	9	46	18	3	24	13	330	16	7	231	986	17
Ensamst 65- utan barn	27	24	10	7	35	1	49	5	0	17	12	31	3	10	227	928	18
Sambo 65- utan barn	22	46	2	8	28	1	64	17	2	26	15	120	4	6	219	914	11

\* Denna grupp konsumerar signifikant mer mjölk, fil och yoghurt än gruppen sammanboende med barn.



## Livsmedelskonsumtion i relation till hemvist

Skillnaderna i livsmedelskonsumtion beroende på boenderegion var relativt små och osystematiska. Konsumtionen var dels indelad efter den geografiska hemvisten, riksområden (tabell 45) men även efter ortstyp, dvs från tätort till glesbygd (tabell 46), vilka benämns H-regioner, där en indelning med avseende på befolkningstäthet och ökande avstånd till tätort avses.

### Boenderegion

I den geografiska indelningen, i riksområden, fann man att kvinnor åt mer gröt i Övre Norrland än i Östra mellansverige. Konsumtionen av frukt och grönt var högst i Sydsverige och lägst i Norra mellansverige.

Män i Stockholm konsumerade minst av potatis, kaffebröd, efterrätter samt saft och läsk, men mest av ris och gryn. Män i Småland åt mest efterrätter, män i Norra mellansverige drack mest läsk och saft, och män i Övre Norrland åt mest potatis och kaffebröd. Även i Östra och Norra mellansverige var potatiskonsumtionen högre än i Stockholms län.

Konsumtionen av alkoholhaltiga drycker skiljde sig inte signifikant i relation till riksområde, men då enskilda drycker studerades påvisades att kvinnor och män i Stockholm dricker mest vin av alla (bilaga H).

### Tätort/glesbygd

Skillnaderna i livsmedelskonsumtion beroende på H-region (tabell 46) följde ett mönster som delvis påminde om de geografiska skillnaderna (tabell 45) med avseende på potatis, ris och frukt och grönt.

Bland kvinnor i H-regionerna var konsumtionen av ris och gryn högst i de tre storstäderna medan pasta konsumtionen var högst bland kvinnor i Norra tätbygden. Bland män var konsumtionen av potatis lägst i de tre storstadsområdena och högst i Norra tätbygden, till skillnad från ris och gryn konsumtionen som var högst i de tre storstadsområdena och lägst i Norra tätbygden. Konsumtionen av pannkakor var högst i Norra tätbygden och minst i Göteborg-Malmöregionen. Bullkonsumtionen var minst i Stockholms tätort och högst i Södra mellanbygden och Norra tätorten. Frukt- och gröntkonsumtionen var minst i Norra glesbygden och högst i Göteborg-Malmöområdet.

Tabell 45a. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till riksområde hos kvinnor.

N	Matfett, feta säser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Matbröd	Potatis	Rotfrukter	Grön-saker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pannkaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Baljväxter	Kött, fågel
Stockholms län	17	26	287	78	109	12	119	138	94	362	31	6	13	24	29	36	7	98
Östra mellansverige	18	31	305	88	114	13	127	165	64	369	26	6	15	19	26	38	9	101
Småland med öarna	18	29	340	95	119	15	100	164	118	397	39	7	12	17	18	31	14	89
Sydsverige	22	28	322	86	114	15	129	160	112	417	31	7	11	18	22	31	6	97
Västsverige	17	29	283	86	110	14	114	149	87	364	32	7	10	17	25	28	7	88
Norra mellansverige	20	27	346	91	136	16	93	127	78	314	49	6	14	25	17	36	10	104
Mellersta Norrland	20	28	299	77	112	13	100	125	80	318	55	6	5	15	25	39	5	97
Övre Norrland	18	23	384	77	125	17	84	148	65	314	74	7	13	24	19	34	9	110

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blodmat	Inälvsmat	Korv, sylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marmelad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkohol, haltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Säser, ej filssäser
Stockholms län	15	39	3	4	20	7	34	12	4	12	9	113	15	3	165	1252	10
Östra mellansverige	13	36	2	5	28	7	43	9	3	11	10	129	13	4	126	1333	12
Småland med öarna	17	29	1	5	27	5	48	10	2	22	11	160	13	2	152	1065	11
Sydsverige	16	41	3	5	20	6	38	13	4	11	10	131	14	4	138	1248	15
Västsverige	16	34	1	3	24	5	43	14	3	22	11	148	12	3	112	1198	13
Norra mellansverige	14	32	1	4	32	4	49	15	4	11	11	115	13	5	117	1271	14
Mellersta Norrland	14	30	1	4	23	1	44	10	3	19	9	187	9	2	105	1105	8
Övre Norrland	11	35	2	7	26	4	47	10	4	5	10	133	11	2	82	1338	9

Tabell 45b. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till riksområde hos män.

N	Matfett, feta såser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Matbröd	Potatis	Rotfrukter	Grönsaker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pannkaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Baljväxter	Kött, fågel
Stockholms län	24	29	338	103	131	10	83	95	81	270	27	7	15	23	40	57	10	121
Östra mellansverige	30	32	355	112	185	11	80	98	101	290	42	8	15	29	28	45	11	133
Småland med öarna	30	29	449	132	173	9	85	104	109	307	34	10	15	36	21	51	10	146
Sydsverige	34	30	418	127	149	25	91	127	102	345	43	9	7	23	32	43	13	127
Västsverige	30	33	353	124	172	8	84	113	78	281	33	11	12	24	33	39	12	124
Norra mellansverige	32	35	374	112	184	13	94	94	94	295	44	7	17	30	36	52	7	134
Mellersta Norrland	33	33	302	106	170	14	74	84	74	247	50	5	20	28	15	50	8	114
Övre Norrland	28	31	478	109	200	13	71	106	33	224	48	4	20	31	25	47	18	135

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blodmat	Inälvsmat	Korvsylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marmelad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkoholhaltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Såser, filsåser
Stockholms län	11	37	2	4	29	9	32	16	3	8	8	149	10	6	293	936	12
Östra mellansverige	15	33	2	5	36	9	45	16	2	21	11	208	13	6	250	1003	12
Småland med öarna	18	26	0	6	35	7	59	15	2	36	14	218	14	9	186	905	14
Sydsverige	15	35	1	5	38	10	42	13	1	10	11	234	15	7	307	919	15
Västsverige	19	34	1	7	39	7	43	12	2	16	10	219	11	4	258	965	15
Norra mellansverige	15	40	2	5	36	7	42	9	3	12	9	284	15	7	227	1027	15
Mellersta Norrland	12	32	1	5	43	7	39	13	2	10	11	134	18	6	224	1048	12
Övre Norrland	15	37	4	5	39	8	59	15	2	10	8	194	17	4	227	1099	9



Tabell 46a. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till H-region hos kvinnor.

N	Matfett, feta säser	Ost	Mjölk, fil, yoghurt	Matbröd	Potatis	Rotfrukter	Grön-saker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pannkaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Baljväxter	Kött, fågel
Stockholm	16	26	282	78	110	13	118	138	90	359	32	6	13	24	30*	36	7	100
Göteborg och Malmö	19	29	287	83	99	15	121	173	101	409	35	6	9	12	28	30	6	89
Större städer	19	29	317	89	119	14	116	139	89	358	36	7	13	19	23	33	8	95
Södra mellanbygden	19	29	339	93	125	13	107	165	81	366	32	6	13	25	19	29	11	98
Norra tätbygden	20	28	326	80	115	13	86	139	86	325	47	5	10	14	18	52	6	109
Norra glesbygden	16	24	331	72	126	19	105	149	64	337	71	7	11	18	20	34	9	102

N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blodmat	Inälvsmat	Korv, sylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marmelad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkohol, halvtiga drycker	Kaffe, te, vatten	Säser, fil, säser
Stockholm	15	38	2	4	20	7	35	12	4	12	9	113	14	3	164	1264	10
Göteborg och Malmö	16	37	1	4	22	6	41	12	3	19	10	145	11	3	147	1250	16
Större städer	14	35	2	4	26	6	44	13	4	14	10	122	14	4	117	1248	12
Södra mellanbygden	16	35	2	5	27	5	45	11	2	16	11	132	12	3	129	1181	14
Norra tätbygden	13	29	1	6	29	4	51	12	3	12	7	211	15	2	101	1262	7
Norra glesbygden	14	35	2	4	24	3	43	8	4	7	12	175	9	4	100	1204	13

\* Kvinnor i Stockholm konsumerar signifikant mer ris och gryn än kvinnor i större städer.

Tabell 46b. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till H-region hos män.

N	Matfett, feta såser	Ost	Mjolk, fil, yoghurt	Mat- bröd	Pota- tis	Rot- frukter	Grön- saker	Frukt o bär	Juice	TOTALT Frukt o grönt	Gröt, välling	Flingor, müsli	Pann- kaka	Pizza, paj, pirog	Ris, gryn	Pasta	Balj- växter	Kött, fågel
Stockholm	24	29	338	104	130*	11	85	94	83	273	28	7	14	23	41*	56	10	121
Göteborg och Malmö	30	30	357	125	145	25	84	137	93	339	31	12	8	22	45	46	19	134
Större städer	30	33	376	117	172	10	84	99	91	283	35	9	13	31	26	48	9	127
Södra mellanbygden	33	31	386	120	187	8	86	100	100	295	53	7	16	27	26	45	9	134
Norra tätbygden	34	28	438	111	223	17	90	121	75	303	50	9	26	23	20	36	26	134
Norra glesbygden	25	32	433	112	180	17	61	91	30	199	40	4	18	26	25	40	9	137

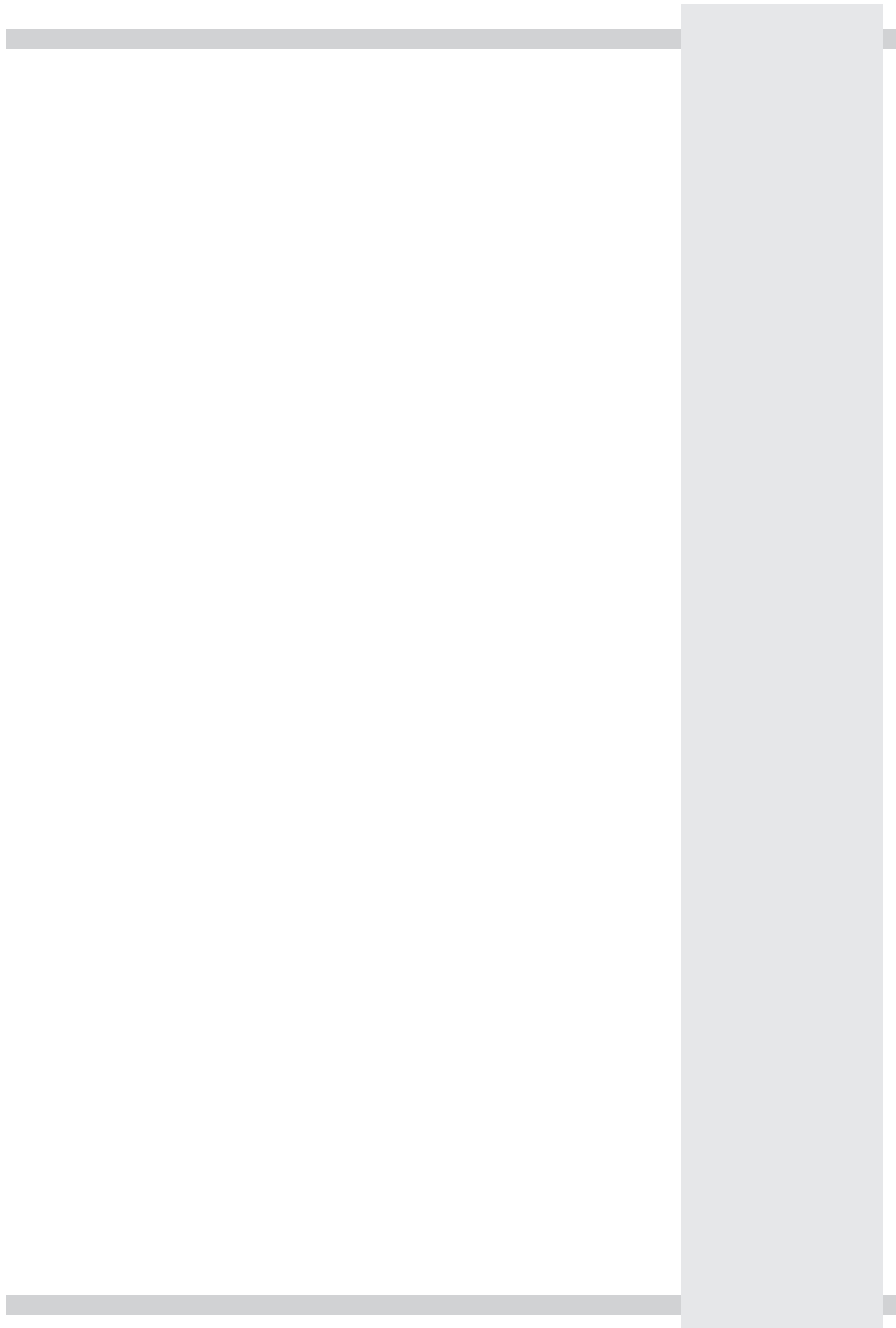
N	Ägg	Fisk, skaldjur	Blod- mat	Inälv- mat	Korv, sylta	Nötter, frön, snacks	Bullar, skorpor, kex, kakor	Glass, parfait	Grädde	Söta soppor, efterrätter	Marme- lad, sylt, mos	Saft, läsk	Godis	Socker, sirap, honung	Alkohol- haltiga drycker	Kaffe, te, vatten	Såser, ej flksåser
Stockholm	11	39	2	4	27	10	32	16	3	7	9	146	10	5	298	966	11
Göteborg och Malmö	18	33	1	7	44	10	40	14	1	13	8	238	13+	5	304	1007	13
Större städer	15	33	1	5	36	8	43	13	2	15	11	205	14	5	259	979	13
Södra mellanbygden	17	33	2	6	37	5	52	15	2	21	12	259	13	9	211	954	15
Norra tätbygden	19	40	3	3	43	8	61	14	1	33	9	172	19	4	224	1055	14
Norra glesbygden	10	35	4	6	40	6	49	8	1	16	7	174	14	5	184	946	13

\*Män i Stockholm konsumerar signifikant mindre potatis än män i större städer.  
Män i Stockholm konsumerar signifikant mer ris och gryn än män i större städer.



# Energi- och näringsintag

I detta avsnitt redovisas intaget av energi- och näringsämnen samt fördelning av energiintaget på de energigivande näringsämnena protein, fett, kolhydrater och alkohol. Resultaten redovisas dels för olika köns- och åldersgrupper, dels i relation till faktorer som utbildning, socioekonomisk indelning, hushållstyp och region. Resultaten redovisas som medelvärden och percentiler. Uppgifterna avser intaget från kosten och inkluderar vissa korrigeringar för vitaminförluster (se avsnitt Bearbetning) vid beredning och tillagning. Eventuella bidrag av näringsämnen från kosttillskott inkluderas inte.



## Energi och energigivande näringsämnen

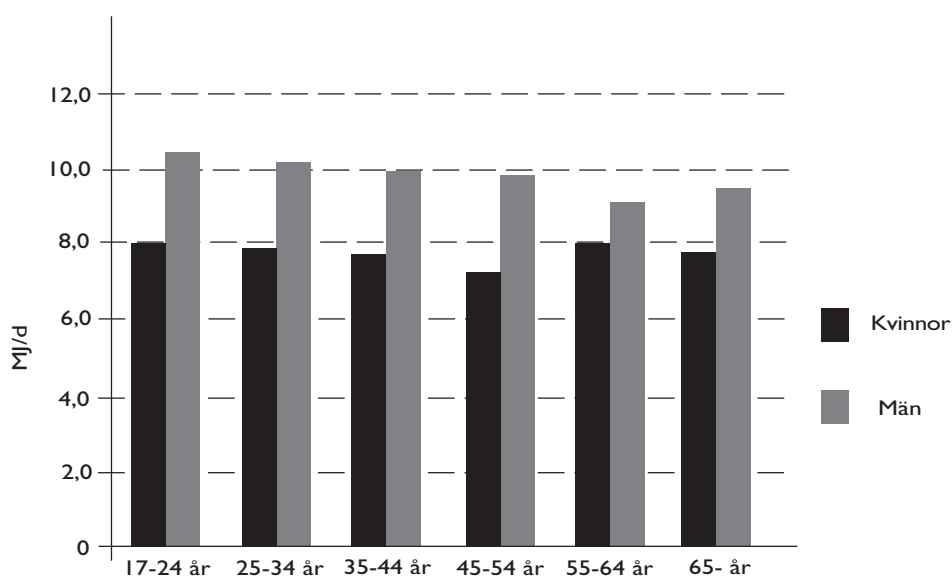
### Energi

Energiintaget var i genomsnitt 7,9 MJ/d för kvinnor och 9,9 MJ/d för män. För både kvinnor och män var intaget något högre i den yngsta åldersgruppen, men dessa skillnader var inte signifikanta (tabell 47).

Tabell 47.  
Genomsnittligt dagligt  
intag av energi (MJ/d).  
Medelvärde och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	8,0	1,7	5,4	5,8	6,9	7,9	9,0	10,2	11,2
25-34 år	132	7,8	1,8	5,3	5,8	6,6	7,5	9,1	10,1	10,6
35-44 år	132	7,7	1,9	4,8	5,6	6,5	7,6	9,0	9,7	10,5
45-54 år	153	7,6	1,6	5,0	5,8	6,6	7,5	8,7	9,6	10,2
55-64 år	81	7,9	2,0	4,6	5,3	6,6	7,6	9,2	10,8	11,8
65- år	58	7,8	1,8	5,0	5,7	6,6	7,7	9,0	10,1	10,9
Alla	626	7,8	2,3	3,7	4,7	6,1	8,3	9,4	10,6	11,2
<b>Män</b>										
17-24 år	67	10,4	3,2	4,9	6,1	8,3	10,2	12,3	14,9	16,1
25-34 år	128	10,2	2,4	6,3	7,5	8,6	9,9	11,7	13,3	14,4
35-44 år	143	10,0	2,7	6,0	6,8	8,2	9,7	11,2	13,8	15,0
45-54 år	118	9,8	2,8	5,6	6,4	7,7	9,5	11,2	13,4	15,0
55-64 år	68	9,2	2,2	5,6	6,6	8,0	9,0	10,5	12,0	12,6
65- år	65	9,6	2,8	5,9	6,2	7,9	9,2	10,6	13,0	13,7
Alla	589	9,9	2,7	6,0	6,7	8,2	9,6	11,3	13,3	14,8

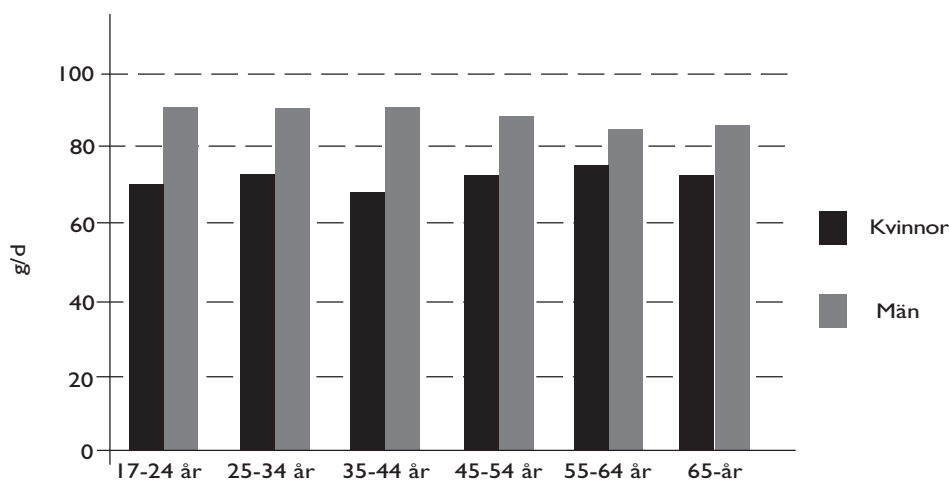
Figur 34.  
Intag av energi (MJ/d)  
enligt ålder och kön.



## Protein

Intaget av protein var drygt 70 g/d bland kvinnor och 90 g/d bland män (tabell 48a). Inga signifikanta skillnader mellan åldersgrupperna kunde påvisas. Uttryckt som energiprocent bidrog protein med 16 procent i genomsnitt för både kvinnor och män. Kvinnor 55–64 år, hade en högre proteinenergiprocent än kvinnor 17–34 år. Män 45–54 år hade en högre proteinenergiprocent än män 25–34 år (tabell 48b).

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	70	19	35	46	57	70	79	92	103
25-34 år	132	73	16	49	53	62	72	80	96	103
35-44 år	132	71	15	47	54	61	70	82	93	98
45-54 år	153	73	17	49	52	62	72	84	94	102
55-64 år	81	75	16	49	56	64	73	83	94	99
65- år	58	75	20	41	53	62	75	84	105	119
Alla	626	73	17	47	52	62	72	82	94	102
<b>Män</b>										
17-24 år	67	92	27	48	54	77	91	110	127	144
25-34 år	128	91	21	58	64	77	89	103	118	129
35-44 år	143	91	22	57	65	76	88	104	118	133
45-54 år	118	91	23	56	63	76	86	107	123	129
55-64 år	68	85	20	49	60	71	85	97	106	118
65- år	65	87	24	53	58	70	87	99	113	131
Alla	589	90	23	55	63	74	88	102	119	130



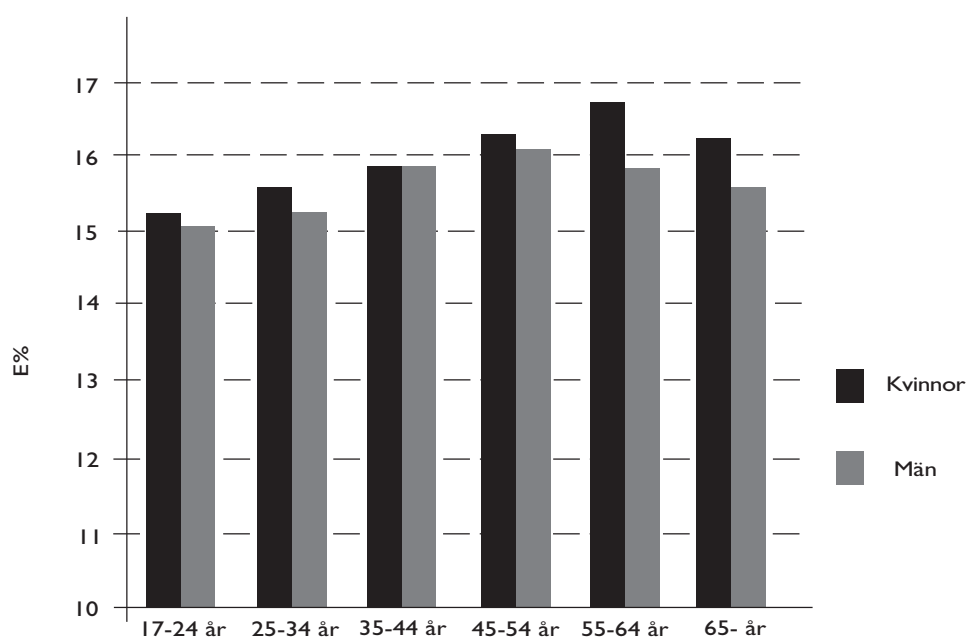
Tabell 48a.  
Intag av protein (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

Figur 35a.  
Intag av protein g/d  
enligt ålder och kön.

Tabell 48b.  
Intag av protein  
(energiprocent).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	15	2	12	13	14	15	17	18	20
25-34 år	132	16	2	12	13	14	15	17	18	20
35-44 år	132	16	2	13	13	14	15	17	19	20
45-54 år	153	16	2	13	14	15	16	17	19	21
55-64 år	81	17	2	14	14	15	17	18	19	21
65- år	58	16	3	12	13	14	16	18	21	22
Alla	626	16	2	13	13	14	16	17	19	20
<b>Män</b>										
17-24 år	67	15	2	12	13	13	15	17	18	19
25-34 år	128	15	2	12	13	14	15	17	18	18
35-44 år	143	16	2	13	13	14	16	17	19	19
45-54 år	118	16	2	12	13	15	16	18	19	20
55-64 år	68	16	2	13	13	14	16	17	19	20
65- år	65	16	2	13	13	14	16	17	18	20
Alla	589	16	2	13	13	14	16	17	18	19

Figur 35b.  
Intag av protein  
(energiprocent) enligt  
ålder och kön.



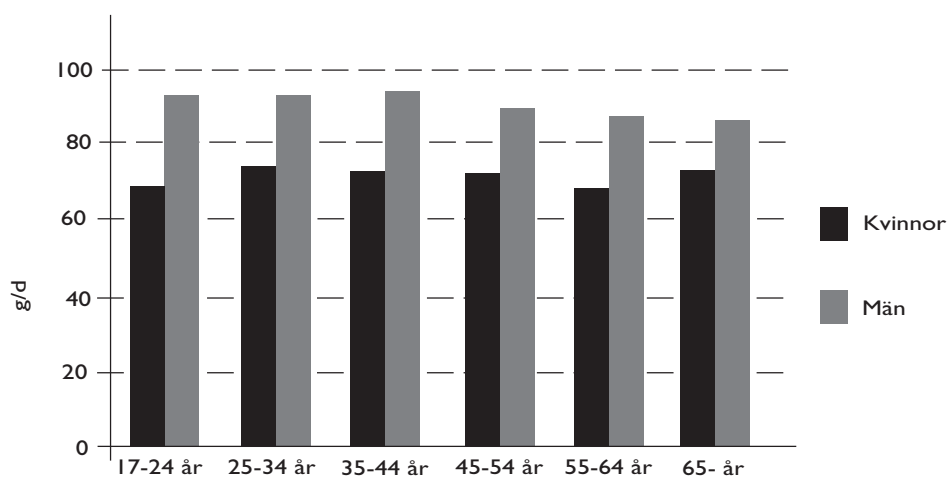


## Fett

Intaget av fett var drygt 70 g/d bland kvinnor och drygt 90 g/d bland män (tabell 49a). Inga signifikanta skillnader i fettintag mellan grupperna kunde påvisas. Uttryckt som energiprocent bidrog fett med 34 procent (tabell 49b) för både kvinnor och män. Skillnaderna mellan de olika köns- och åldersgrupperna var små, men kvinnor 17–24 år hade en lägre fettenergiprocent än kvinnor 25–44 år.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	69	25	27	31	54	69	87	103	116
25-34 år	132	75	21	44	50	60	73	86	103	118
35-44 år	132	73	22	40	48	59	72	86	101	111
45-54 år	153	71	20	38	45	58	70	83	96	102
55-64 år	81	68	19	39	42	56	67	78	93	99
65- år	58	71	19	40	46	59	70	82	97	105
Alla	626	72	21	39	46	58	70	84	98	109
<b>Män</b>										
17-24 år	67	94	33	41	49	72	93	114	135	153
25-34 år	128	95	27	54	62	75	94	112	129	146
35-44 år	143	95	32	46	56	73	93	113	134	161
45-54 år	118	90	33	41	54	70	87	108	126	144
55-64 år	68	88	28	45	54	71	84	102	129	147
65- år	65	89	36	47	48	68	84	102	125	159
Alla	589	92	31	46	56	72	90	108	130	148

Tabell 49a.  
Intag av fett (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

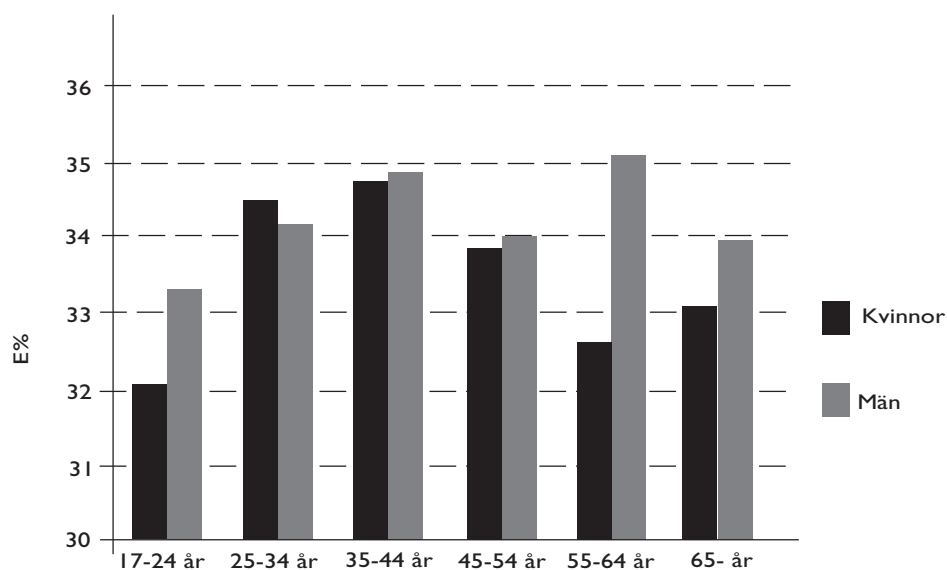


Figur 36a.  
Intag av fett (g/d)  
enligt ålder och kön.

Tabell 49b.  
Intag av fett  
(energiprocent).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	32	6	22	25	29	32	37	39	41
25-34 år	132	<b>34</b>	5	27	28	31	34	38	41	42
35-44 år	132	<b>35</b>	5	25	29	32	34	38	40	42
45-54 år	153	34	5	26	28	31	34	37	40	41
55-64 år	81	33	4	26	27	29	33	36	38	40
65- år	58	33	4	27	28	30	33	36	39	41
Alla	626	34	5	26	28	31	34	37	40	41
<b>Män</b>										
17-24 år	67	33	5	25	27	30	34	36	38	44
25-34 år	128	34	5	27	28	30	34	38	41	43
35-44 år	143	35	5	26	29	32	35	38	40	41
45-54 år	118	34	6	25	27	30	34	38	41	43
55-64 år	68	35	6	25	28	32	35	39	43	45
65- år	65	34	6	25	26	30	34	37	43	46
Alla	589	34	5	26	28	31	34	38	40	43

Figur 36b.  
Intag av fett  
(energiprocent).  
enligt ålder och kön.

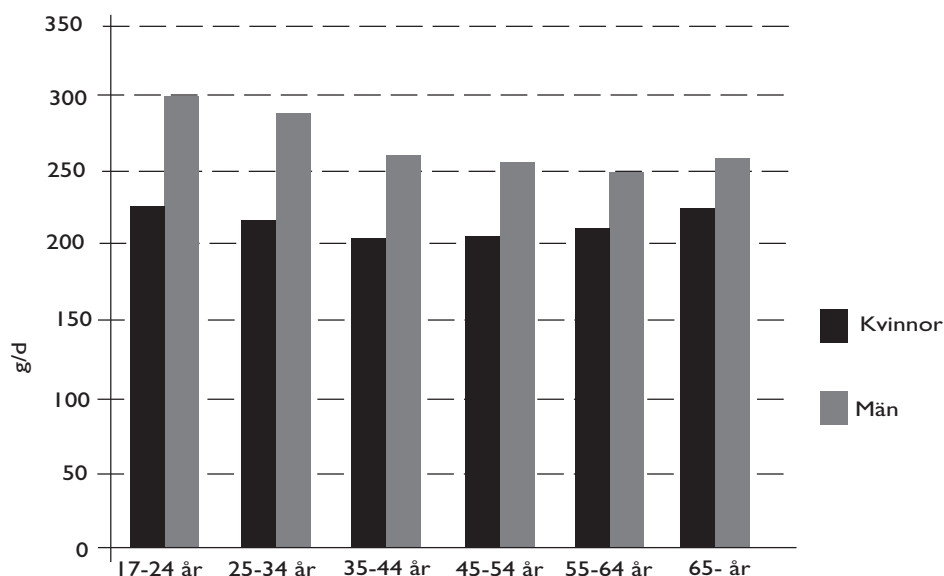


## Kolhydrater

Intaget av kolhydrater (exklusive kostfibrer) var i genomsnitt knappt 220 g/d bland kvinnor och 270 g/d bland män (tabell 50a). De yngsta männen hade ett signifikant högre intag av kolhydrater än vad män 45–64 år hade. Uttryckt som energiprocent bidrog kolhydrater i genomsnitt med 47 energiprocent för kvinnor och 46 energiprocent för män. Andelen energi kvinnor och män fick från kolhydrater var högre i den lägsta åldersgruppen, 17–24 år. För kvinnor skiljde de sig från kvinnor mellan 25 och 54 år, och för män från åldersgrupperna 35 till 54 år.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	232	72	117	140	163	230	285	324	361
25-34 år	132	224	52	143	160	186	230	258	288	308
35-44 år	132	211	52	127	152	179	205	249	272	304
45-54 år	153	212	58	128	148	174	205	249	281	293
55-64 år	81	215	51	145	151	184	206	243	274	298
65- år	58	228	67	118	148	185	212	282	326	356
Alla	626	218	58	132	150	180	213	254	289	312
<b>Män</b>										
17-24 år	67	<b>298</b>	97	133	144	236	294	372	425	495
25-34 år	128	285	77	176	200	241	277	320	391	404
35-44 år	143	265	74	158	175	219	258	302	352	397
45-54 år	118	260	87	150	166	194	245	315	357	435
55-64 år	68	249	64	151	181	210	246	287	318	373
65- år	65	266	81	155	184	207	260	307	355	391
Alla	589	270	81	156	179	216	260	311	372	407

Tabell 50a.  
Intag av kolhydrater (g/d). Medelvärden och percentiler.

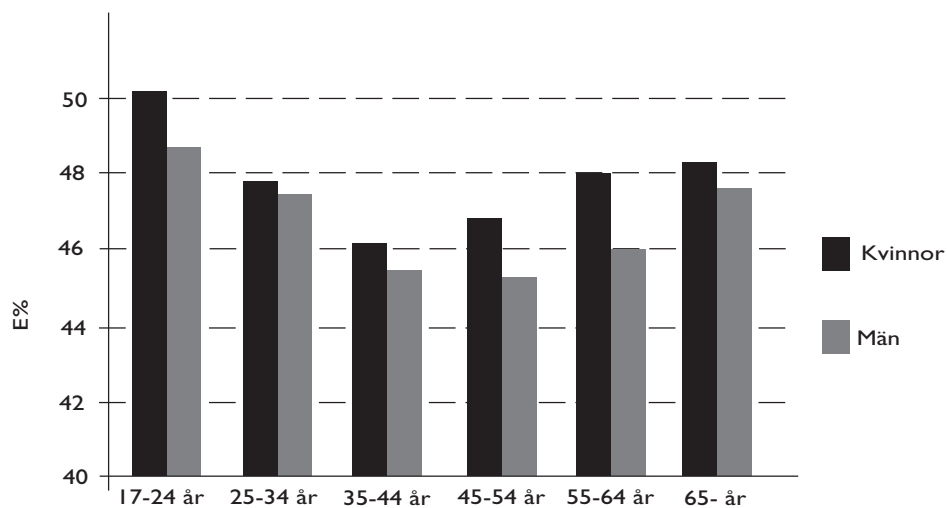


Figur 37a.  
Intag av kolhydrater (g/d) enligt ålder och kön.

Tabell 50b.  
Intag av kolhydrater  
(energi procent).  
Medelvärden  
och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	50	6	39	41	46	50	54	58	61
25-34 år	132	48	5	40	41	44	48	51	54	56
35-44 år	132	46	6	37	40	43	46	49	52	54
45-54 år	153	47	5	39	41	43	47	50	53	55
55-64 år	81	48	5	40	42	45	49	51	54	56
65- år	57	48	5	40	42	45	49	51	56	57
Alla	625	47	5	39	41	44	48	51	54	56
<b>Män</b>										
17-24 år	67	49	5	40	42	46	49	53	55	57
25-34 år	128	47	6	38	40	43	47	52	54	57
35-44 år	143	45	5	38	39	42	45	48	52	54
45-54 år	118	45	6	36	38	41	44	49	53	56
55-64 år	68	46	5	39	40	43	45	49	53	55
65- år	65	47	6	37	38	44	48	51	55	58
Alla	589	46	6	37	39	43	46	50	54	56

Figur 37b.  
Intag av kolhydrater  
(energi procent) enligt  
ålder och kön.

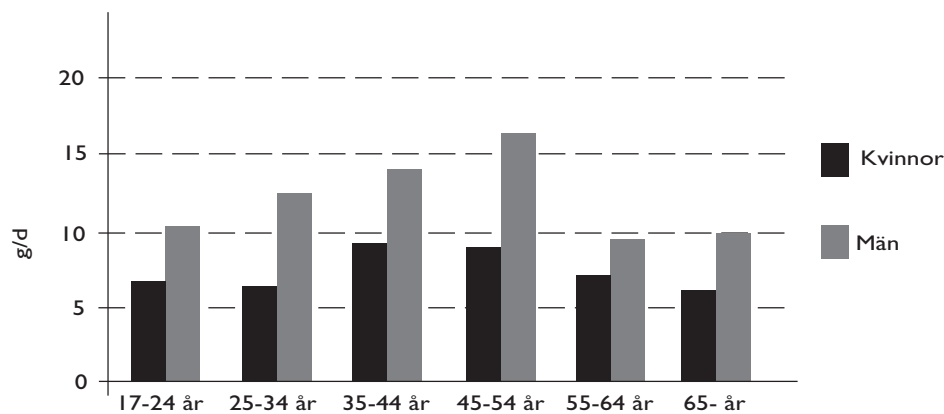


## Alkohol

Intaget av alkohol i g, uttryckt som 100 procent alkohol (etanol), var knappt 8 g/d bland kvinnor och knappt 13 g/d bland män (tabell 51a). Intaget av alkohol bland män i åldersgruppen 45–54 år var högre än hos män 55 år eller äldre. Uttryckt som energiprocent bidrog alkohol med tre energiprocent bland kvinnor och fyra energiprocent bland män (tabell 51b). Män i åldersgruppen 45–54 år hade en högre alkoholenergiprocent än de flesta andra män.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	6,6	8,9	0,0	0,0	0,0	2,5	10,4	19,7	28,3
25-34 år	132	6,2	8,8	0,0	0,0	0,0	2,6	10,2	15,9	20,4
35-44 år	132	9,4	12,8	0,0	0,0	0,5	5,6	14,9	21,8	26,7
45-54 år	153	9,0	9,0	0,0	0,0	1,6	7,3	12,9	19,9	26,5
55-64 år	81	7,0	9,4	0,0	0,0	0,6	5,7	9,6	15,7	19,2
65- år	58	5,7	5,8	0,0	0,0	0,4	3,8	10,7	14,9	15,5
Alla	626	7,6	9,8	0,0	0,0	0,2	5,0	11,8	18,0	23,2
<b>Män</b>										
17-24 år	67	10,5	15,3	0,0	0,0	0,0	2,6	17,3	33,4	44,9
25-34 år	128	12,2	13,7	0,0	0,0	1,6	9,7	17,4	30,6	45,4
35-44 år	143	14,1	14,3	0,0	1,0	4,1	9,8	20,4	31,2	41,9
45-54 år	118	<b>16,1</b>	13,5	0,0	1,0	5,3	14,4	23,1	38,0	40,4
55-64 år	68	9,8	9,7	0,0	0,0	1,0	8,7	15,0	24,8	31,1
65- år	65	9,9	10,7	0,0	0,0	1,6	5,9	15,4	27,5	33,6
Alla	589	12,7	13,4	0,0	0,0	2,0	9,4	18,7	31,1	39,8

Tabell 51a.  
Intag av alkohol (g/d).  
Medelvärden  
och percentiler.

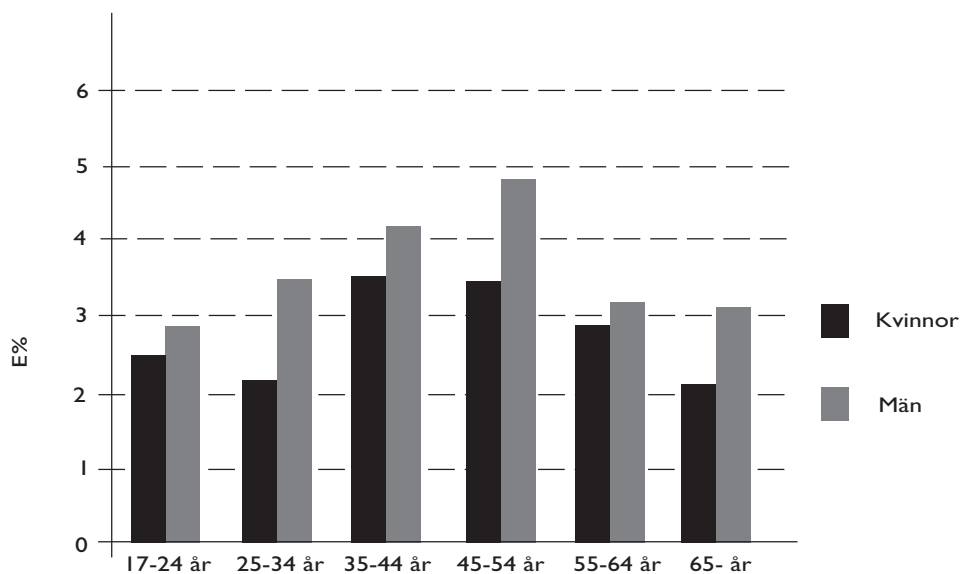


Figur 38a.  
Intag av alkohol (g/d)  
enligt ålder och kön.

Tabell 51b.  
Intag av alkohol  
(energiprocent).  
Medelvärden  
och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	2,4	3,0	0,0	0,0	0,0	1,0	4,4	6,4	9,4
25-34 år	132	2,2	3,0	0,0	0,0	0,0	0,9	3,7	5,8	7,3
35-44 år	132	3,5	4,3	0,0	0,0	0,2	2,0	5,3	9,0	11,5
45-54 år	153	3,4	3,3	0,0	0,0	0,7	2,6	5,3	7,9	9,3
55-64 år	81	2,8	3,7	0,0	0,0	0,2	2,4	3,9	6,1	6,6
65- år	57	2,2	2,4	0,0	0,0	0,2	1,4	3,7	5,4	7,1
Alla	625	2,9	3,5	0,0	0,0	0,1	1,9	4,4	6,7	9,2
<b>Män</b>										
17-24 år	67	2,9	4,0	0,0	0,0	0,0	0,7	5,7	9,1	10,8
25-34 år	128	3,5	3,8	0,0	0,0	0,5	2,5	4,8	9,1	11,8
35-44 år	143	4,1	3,8	0,0	0,2	1,3	3,1	5,6	10,0	12,2
45-54 år	118	<b>4,9</b>	3,9	0,0	0,2	1,7	4,3	7,5	11,0	12,1
55-64 år	68	3,2	3,2	0,0	0,0	0,3	2,5	5,2	8,3	8,8
65- år	65	3,2	3,5	0,0	0,0	0,5	2,1	4,6	8,4	11,1
Alla	589	3,8	3,8	0,0	0,0	0,6	2,8	5,6	9,3	11,6

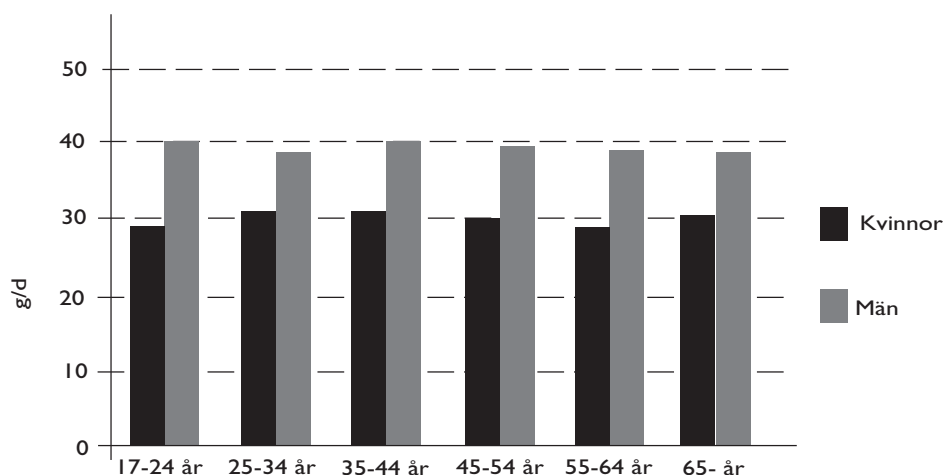
Figur 38b.  
Intag av alkohol  
(energiprocent) enligt  
ålder och kön.



## Mättat fett

Intaget av mättat fett (mättade fettsyror) var i genomsnitt 30 g/d bland kvinnor och 39 g/d bland män (tabell 52a). Inga signifikanta skillnader mellan olika åldersgrupper kunde påvisas. Uttryckt som energiprocent bidrog mättat fett med 14 energiprocent bland kvinnor och 15 energiprocent bland män. Skillnaderna beroende på ålder och kön var små med en tendens till lägre andel bland de yngre (tabell 52b). De yngsta kvinnorna, 17–24 år, hade en lägre energiprocent än kvinnor 25–34 år. Män i åldern 25–34 år hade en lägre energiprocent än män 55–64 år.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	29	11	11	14	22	29	34	44	50
25-34 år	132	32	9	17	20	25	31	38	44	52
35-44 år	132	31	10	16	20	25	29	35	43	50
45-54 år	153	30	9	16	19	25	29	35	41	45
55-64 år	81	29	9	16	17	23	28	33	41	43
65- år	58	30	8	17	19	24	30	36	38	47
Alla	626	30	9	16	19	25	29	35	42	47
<b>Män</b>										
17-24 år	67	40	14	18	21	30	39	48	58	64
25-34 år	128	39	12	22	25	31	38	46	54	63
35-44 år	143	40	13	20	23	31	39	45	55	67
45-54 år	118	39	16	18	22	29	37	46	57	67
55-64 år	68	39	15	19	22	30	36	45	59	76
65- år	65	39	18	19	21	29	37	47	57	77
Alla	589	39	14	20	22	30	38	46	56	65



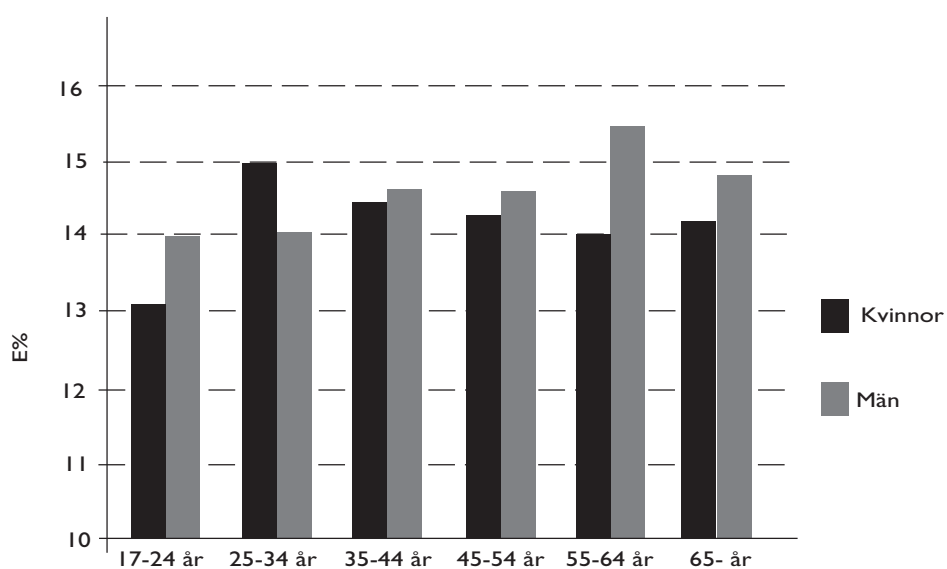
Tabell 52a.  
Intag av mättat fett (g/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 39a.  
Intag av mättat fett (g/d) enligt ålder och kön.

Tabell 52b.  
Intag av mättat fett  
(energiprocent).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	13	3	9	10	12	14	15	17	18
25-34 år	132	15	2	11	12	13	15	16	18	19
35-44 år	132	14	2	11	11	13	14	16	17	18
45-54 år	153	14	2	10	11	13	14	16	17	18
55-64 år	81	14	2	10	11	12	14	16	17	17
65- år	58	14	2	11	12	13	14	16	18	19
Alla	626	14	2	10	11	13	14	16	17	18
<b>Män</b>										
17-24 år	67	14	2	10	11	12	14	16	17	18
25-34 år	128	14	2	10	11	13	14	16	17	18
35-44 år	143	15	2	10	11	13	15	16	17	18
45-54 år	118	15	3	10	11	13	14	16	18	21
55-64 år	68	15	3	10	11	14	15	17	20	22
65- år	65	15	3	10	11	13	15	16	19	22
Alla	589	15	3	10	11	13	15	16	18	19

Figur 39b.  
Intag av mättat fett  
(energiprocent) enligt  
ålder och kön.



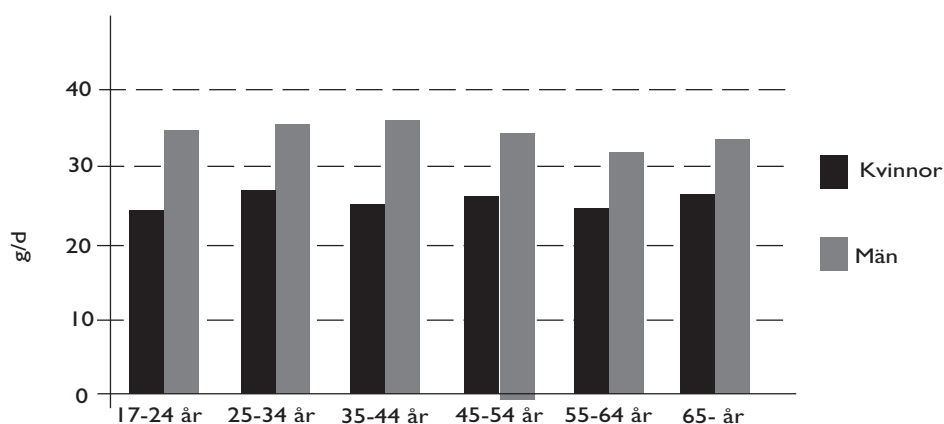


## Enkelomättat fett

Intaget av enkelomättat fett var i genomsnitt 26 g/d bland kvinnor och 34 g/d bland män (tabell 53a). Inga signifikanta skillnader mellan åldersgrupperna kunde påvisas. Uttryckt i energiprocent bidrog enkelomättat fett med 12 energiprocent bland kvinnor och 13 energiprocent bland män (tabell 53b). Kvinnor i åldrarna 25–44 år hade en högre energiprocent än kvinnor 55–64 år. Även kvinnor 35–44 år hade en högre fettenergiprocent än kvinnor 17–24 år.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	25	10	9	11	20	24	32	39	43
25-34 år	132	27	8	16	18	22	26	32	39	43
35-44 år	132	27	8	14	17	22	26	32	38	39
45-54 år	153	26	8	13	17	21	25	30	34	37
55-64 år	81	24	7	14	16	19	24	29	32	36
65- år	58	26	7	15	16	22	26	30	36	38
Alla	626	26	8	14	17	21	26	31	36	40
<b>Män</b>										
17-24 år	67	35	13	14	17	27	35	43	53	58
25-34 år	128	35	10	20	23	28	35	42	47	55
35-44 år	143	36	13	17	21	26	36	42	51	61
45-54 år	118	33	11	15	21	26	32	39	47	52
55-64 år	68	32	9	17	20	26	31	37	45	51
65- år	65	32	13	17	18	25	31	36	45	56
Alla	589	34	12	17	20	26	33	40	48	55

Tabell 53a.  
Intag av enkelomättat fett (g/d). Medelvärden och percentiler.



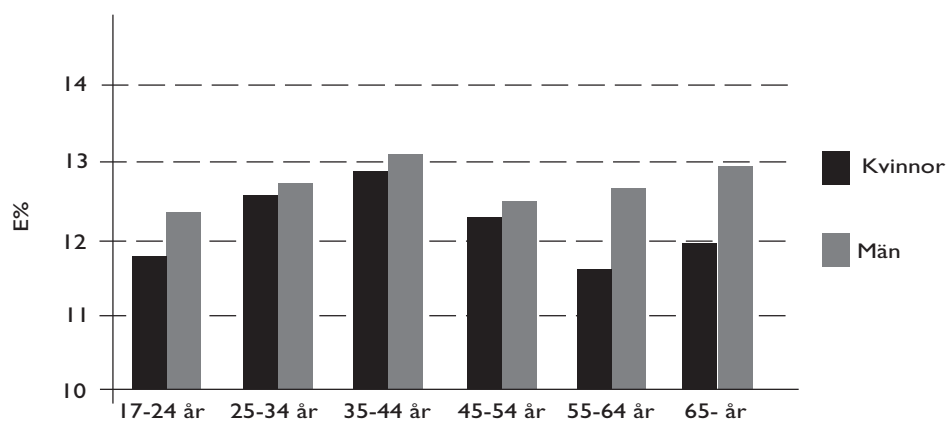
Figur 40a.  
Intag av enkelomättat fett (g/d) enligt ålder och kön.

Tabell 53b.  
Intag av enkelomättat  
fett (energiprocent).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	12*	2	8	9	10	12	13	15	16
25-34 år	132	13	2	9	10	11	13	14	15	16
35-44 år	132	13	2	9	10	12	13	14	16	16
45-54 år	153	12	2	9	10	11	12	14	15	16
55-64 år	81	12	2	9	10	10	12	13	14	15
65- år	58	12	2	9	10	11	12	13	14	15
Alla	626	12	2	9	10	11	12	13	15	16
<b>Män</b>										
17-24 år	67	12	2	9	10	11	12	14	15	17
25-34 år	128	13	2	9	10	11	12	14	15	16
35-44 år	143	13	2	9	11	12	13	14	15	16
45-54 år	118	13	2	9	10	11	13	14	15	16
55-64 år	68	13	2	9	10	12	13	14	15	16
65- år	65	13	2	9	10	12	13	14	15	16
Alla	589	13	2	9	10	12	13	14	15	16

\* Kvinnor 17-24 år skiljer sig signifikant från kvinnor 35-44 år.

Figur 40b.  
Intag av enkelomättat  
fett (energiprocent)  
enligt ålder och kön.

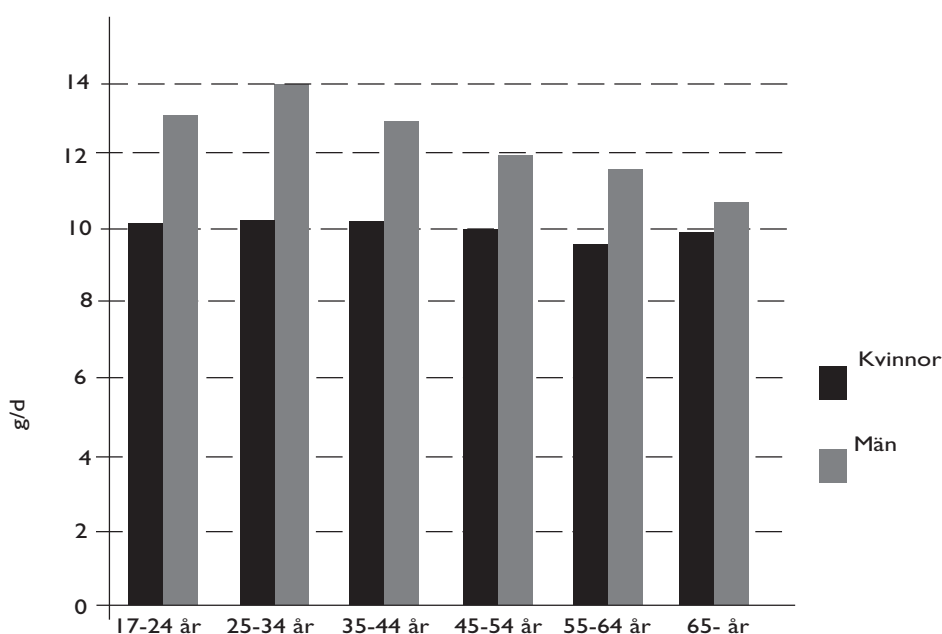


## Fleromättat fett

Intaget av fleromättat fett var i genomsnitt 10 g/d bland kvinnor och 13 g/d bland män (tabell 54a). Män vilka var 55 år eller äldre hade ett lägre intag än män 25–34 år. Uttryckt som energiprocent bidrog fleromättat fett med cirka fem energiprocent för både män och kvinnor och skillnaderna beroende på ålder och kön var små, dock hade män i åldern 25–34 år en högre energiprocent från fleromättat fett än män 45–54 år och män 65 år eller äldre hade (tabell 54b).

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	10	5	3	4	7	9	14	18	20
25-34 år	132	10	4	5	6	8	10	12	16	19
35-44 år	132	10	4	5	6	7	10	13	15	17
45-54 år	153	10	4	5	6	7	10	13	15	17
55-64 år	81	9	3	5	6	7	9	11	13	14
65- år	58	10	4	5	6	8	9	11	15	21
Alla	626	10	4	5	6	7	9	12	15	18
<b>Män</b>										
17-24 år	67	13	6	5	6	9	12	16	24	26
25-34 år	128	14	6	7	8	10	12	17	21	27
35-44 år	143	13	6	5	7	9	12	16	20	24
45-54 år	118	12	5	6	7	9	11	15	19	21
55-64 år	68	11	4	6	7	9	11	13	16	20
65- år	65	11	4	6	7	8	11	13	15	20
Alla	589	13	5	6	7	9	12	15	20	23

Tabell 54a.  
Intag av fleromättat fett (g/d). Medelvärden och percentiler.

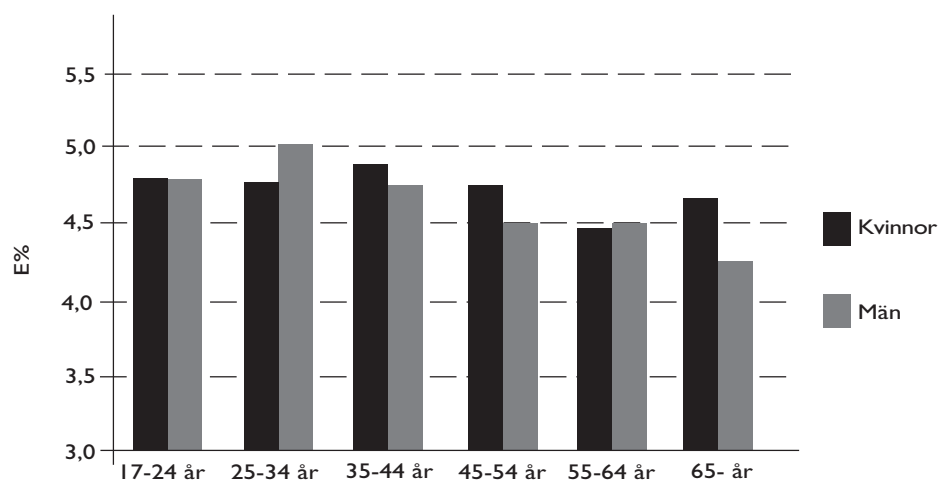


Figur 41a.  
Intag av fleromättat fett (g/d) enligt ålder och kön.

Tabell 54b.  
Intag av fleromättat  
fett (energiprocent).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	4,7	1,6	2,9	3,0	3,4	4,3	5,8	7,3	7,6
25-34 år	132	4,8	1,6	3,1	3,3	3,6	4,4	5,5	6,9	8,2
35-44 år	132	4,9	1,2	3,1	3,5	4,1	4,8	5,7	6,4	6,8
45-54 år	153	4,7	1,3	3,1	3,3	3,8	4,5	5,4	6,7	7,3
55-64 år	81	4,5	1,0	3,0	3,4	3,7	4,3	5,0	5,6	6,4
65- år	58	4,6	1,4	3,4	3,5	3,8	4,1	4,7	6,5	8,1
Alla	626	4,7	1,4	3,1	3,3	3,8	4,4	5,4	6,7	7,3
<b>Män</b>										
17-24 år	67	4,7	1,8	2,7	3,1	3,5	4,4	5,4	6,6	7,8
25-34 år	128	<b>5,0</b>	1,7	2,9	3,1	3,9	4,6	5,9	7,3	8,7
35-44 år	143	4,7	1,3	3,0	3,4	3,8	4,5	5,4	6,5	7,5
45-54 år	118	4,5	1,1	3,2	3,3	3,7	4,4	5,0	6,1	6,5
55-64 år	68	4,5	1,1	3,1	3,4	3,9	4,4	5,0	5,6	6,3
65- år	65	4,3	0,8	2,9	3,4	3,7	4,2	4,8	5,4	5,9
Alla	589	4,6	1,4	3,0	3,3	3,8	4,4	5,2	6,3	7,2

Figur 41b.  
Intag av fleromättat  
fett (energiprocent)  
enligt ålder och kön.



### Enskilda fettsyror

Det genomsnittliga intaget av enskilda fettsyror i Riksmaten framgår av tabell 55. Palmitinsyra (16:0), oljesyra (18:1), linolsyra (18:2) och stearinsyra (18:0) är de kvantitativt viktigaste enskilda fettsyrorerna. Intaget av de n-6 fettsyror (främst linolsyra) som redovisas i tabellen motsvarar 3,6–3,8 energiprocent och av n-3 fettsyror (främst linolensyra, EPA och DHA) 0,7–0,8 energiprocent. Utöver de fleromättade fettsyror som redovisas i tabellen ingår även små mängder av andra n-6 och n-3 fettsyror i värdena för summan av fleromättade fettsyror i tabell 54a.

En mindre del av de omättade fettsyrorerna, främst av 18:1, utgörs av transisomerer. Tidigare beräkningar visar att mängden transisomerer i kosten uppgår till i genomsnitt 2–3 g/d, motsvarande cirka 1 energiprocent (Becker 1998).

Förkortning	Namn	Kvinnor	Män
F 4:0-10:0	Smörsyra, kapronsyra, kaprylsyra, kaprinsyra	2,1	2,7
F 12:0	Laurinsyra	1,6	2,0
F 14:0	Myristinsyra	3,3	4,3
F 16:0	Palmitinsyra	15,6	20,4
F 18:0	Stearinsyra	6,7	8,7
F 20:0	Arakidinsyra	0,19	0,24
F 16:1	Palmitoljesyra	1,2	1,5
F 18:1	Oljesyra	23,4	30,8
F 18:2	Linolsyra	7,8	9,7
F 18:3	Linolensyra	1,2	1,6
F 20:4	Arakidonsyra	0,08	0,10
F 20:5	Eikosapentaensyra, EPA	0,10	0,10
F 22:5	Dokosapentaensyra	0,03	0,04
F 22:6	Dokosahexaensyra, DHA	0,21	0,24

Tabell 55.  
Genomsnittligt intag (g/d) av fettsyror i Riksmaten 1997–98.

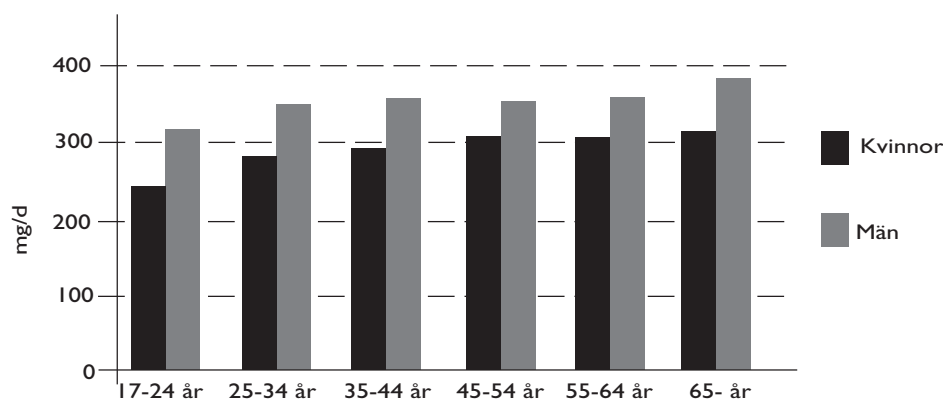
## Kolesterol

Intaget av kolesterol var i genomsnitt cirka 290 mg/d bland kvinnor och cirka 350 mg/d bland män. Intaget var högre bland äldre än bland yngre vuxna (tabell 56). De yngsta kvinnorna och männen, 17–24 år, skiljde sig från kvinnor 45 år eller över och män över 65 år.

Tabell 56.  
Intag av kolesterol  
(mg/d). Medelvärden  
och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	244	94	91	113	180	247	295	361	383
25-34 år	132	282	88	167	185	215	271	337	404	448
35-44 år	132	285	87	151	188	222	274	343	411	455
45-54 år	153	<b>307</b>	107	148	178	240	285	361	461	522
55-64 år	81	<b>307</b>	107	148	178	240	285	361	461	522
65- år	58	<b>310</b>	120	167	184	238	292	342	491	648
Alla	626	291	98	149	182	228	281	344	418	487
<b>Män</b>										
17-24 år	67	308	97	142	166	244	311	388	431	475
25-34 år	128	342	118	196	213	258	329	396	502	570
35-44 år	143	353	118	189	221	268	345	418	494	572
45-54 år	118	351	123	192	212	269	333	413	501	601
55-64 år	68	354	115	178	226	275	349	417	530	564
65- år	65	<b>383</b>	181	179	207	263	365	414	596	782
Alla	589	349	126	183	213	263	337	403	501	570

Figur 42.  
Intag av kolesterol  
(mg/d) enligt ålder  
och kön.

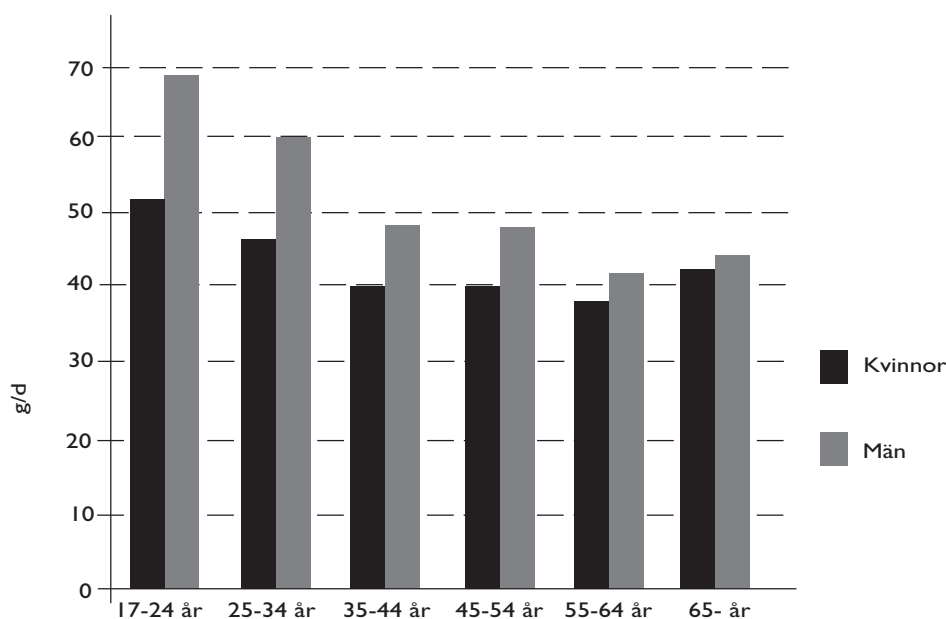


## Sackaros

Intaget av sackaros (både tillsatt och naturligt) var drygt 40 g/d bland kvinnor och drygt 50 g/d bland män (tabell 57a). Både män och kvinnor under 35 år åt signifikant mer sackaros än de som var över 35 år. Uttryckt i energiprocent bidrog sackaros med 9 energiprocent bland både kvinnor och män. Yngre vuxnas kost innehöll proportionellt sett mer sackaros jämfört med medelålders och äldre (tabell 57b).

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	<b>53</b>	30	15	19	34	48	69	90	110
25-34 år	132	46*	22	16	20	29	43	58	78	92
35-44 år	132	40	22	12	17	29	38	49	64	73
45-54 år	153	39	21	14	17	25	35	47	65	76
55-64 år	81	37	14	16	21	29	34	44	54	69
65- år	58	41	21	8	14	27	40	59	72	83
Alla	626	42	22	15	18	28	39	52	70	83
<b>Män</b>										
17-24 år	67	<b>68</b>	38	13	21	46	57	94	120	135
25-34 år	128	<b>59</b>	34	17	23	36	54	74	97	113
35-44 år	143	47	27	11	17	28	43	60	87	100
45-54 år	118	47	31	11	16	24	39	61	85	100
55-64 år	68	41	27	13	17	25	35	49	69	81
65- år	65	44	24	15	19	26	44	57	72	85
Alla	589	51	32	14	19	29	46	64	90	111

\* Kvinnor 25-34 år åt signifikant mer sackaros än kvinnor 55-64 år.



Tabell 57a.  
Intag av sackaros (g/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

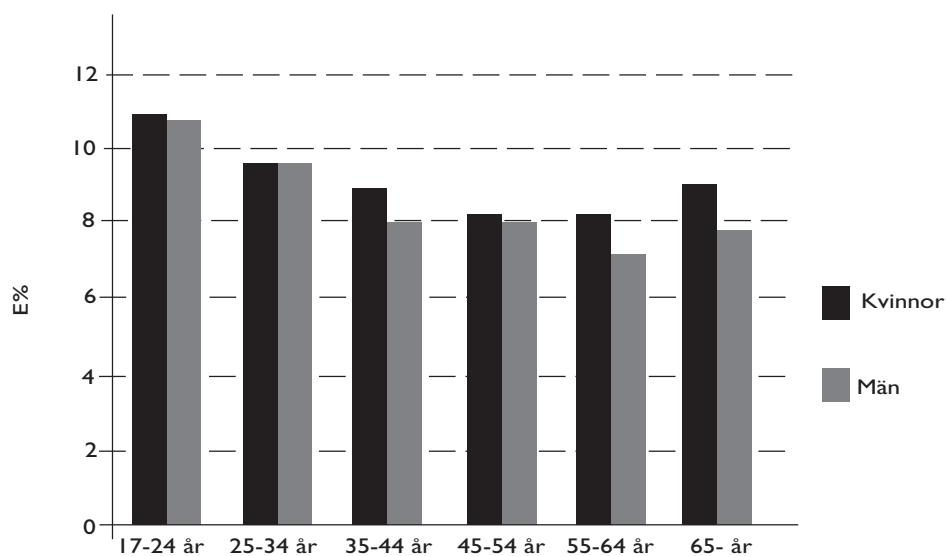
Figur 43a.  
Intag av sackaros (g/d)  
enligt ålder och kön.

Tabell 57b.  
Intag av sackaros  
(energi procent).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	11	4	5	6	8	11	13	17	18
25-34 år	132	10*	4	5	5	7	9	12	15	16
35-44 år	132	9	4	4	5	6	8	10	12	14
45-54 år	153	8	3	4	5	6	8	10	12	14
55-64 år	81	8	3	4	5	7	8	9	11	13
65- år	58	9	4	3	4	6	9	10	12	17
Alla	626	9	4	4	5	7	8	11	14	16
<b>Män</b>										
17-24 år	67	11	5	4	6	7	10	13	18	21
25-34 år	128	10	4	4	5	6	9	12	15	17
35-44 år	143	8	4	3	4	5	7	10	13	14
45-54 år	118	8	4	3	4	5	7	10	15	16
55-64 år	68	7	4	3	4	5	6	9	12	14
65- år	65	8	3	3	4	6	7	10	12	13
Alla	589	9	4	3	4	6	8	11	14	16

\* Kvinnor 25-34 år hade en signifikant högre energiandel från sackaros än vad kvinnor 45-54 år hade.

Figur 43b.  
Intag av sackaros  
(energi procent)  
enligt ålder och kön.



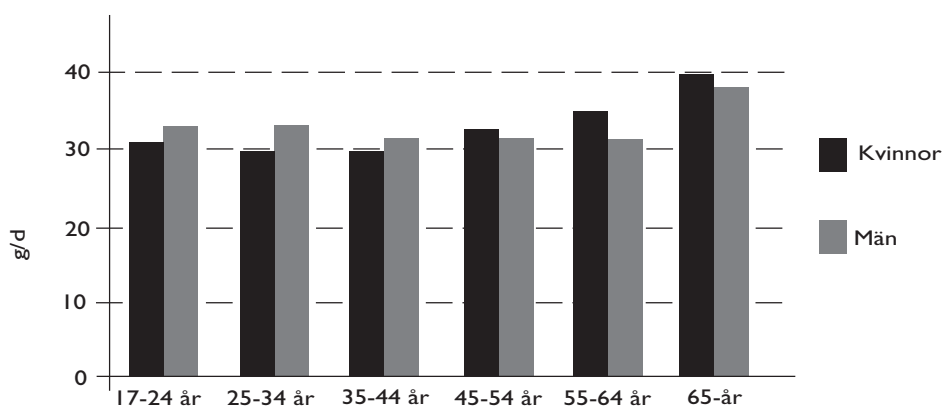


## Monosackarider

Intaget av monosackarider (i huvudsak glukos och fruktos) var i genomsnitt 32–33 g/d bland kvinnor och män (tabell 58a). Intaget av monosackarider var signifikant högre bland kvinnor 65 år eller äldre jämfört med de under 55 år. Män som var 65 år eller mer hade ett högre intag än de män som var 35–44 år. Uttryckt som energiprocent bidrog monosackarider med 6–7 energiprocent bland kvinnor och män. De äldre hade ett proportionellt högre intag av monosackarider än vad de yngre hade (tabell 58b).

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	32	16	11	15	19	29	42	57	65
25-34 år	132	30	11	14	17	22	29	35	44	52
35-44 år	132	30	12	12	15	20	28	37	48	50
45-54 år	153	33	13	14	16	23	32	42	49	56
55-64 år	81	34	11	18	22	28	32	39	47	59
65- år	58	<b>39</b>	19	10	15	26	39	53	63	66
Alla	626	32	14	13	16	23	31	40	49	58
<b>Män</b>										
17-24 år	67	33	16	10	14	21	28	44	57	63
25-34 år	128	33	15	11	16	22	31	42	56	64
35-44 år	143	31	14	12	14	22	30	37	49	59
45-54 år	118	32	17	14	15	19	28	39	56	63
55-64 år	68	31	13	12	17	23	29	38	52	57
65- år	65	<b>38</b>	18	16	18	24	34	47	67	70
Alla	589	33	16	13	16	22	30	40	55	63

Tabell 58a.  
Intag av monosackarider (g/d).  
Medelvärden och percentiler.



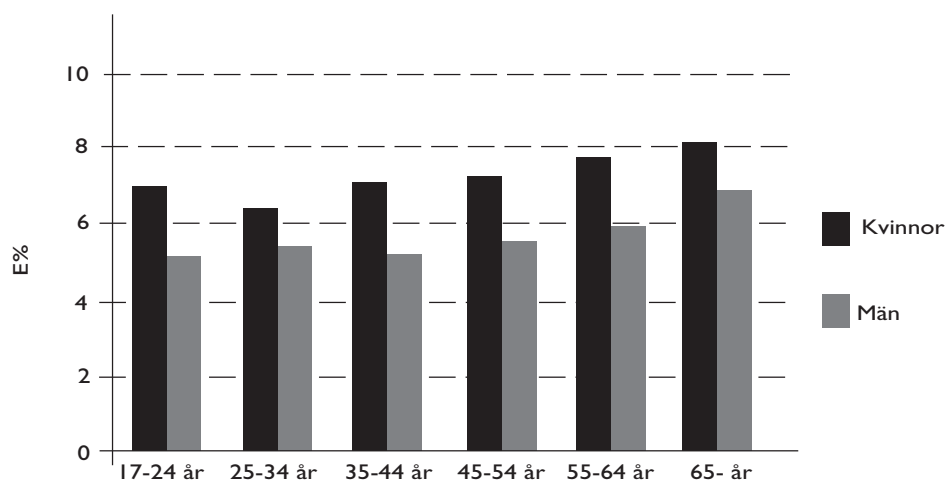
Figur 44a.  
Intag av monosackarider (g/d) enligt ålder och kön.

Tabell 58b.  
Intag av monosackarider (energi procent).  
Medelvärden och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	7	3	3	4	5	6	9	11	13
25-34 år	132	6	2	3	4	5	6	8	9	10
35-44 år	132	7	2	3	4	5	6	8	10	11
45-54 år	153	7	2	4	4	5	7	9	10	12
55-64 år	81	8*	2	5	5	6	7	9	11	12
65- år	58	8	3	2	4	6	8	10	12	13
Alla	626	7	2	3	4	5	7	8	10	12
<b>Män</b>										
17-24 år	67	5	2	2	3	4	5	7	8	9
25-34 år	128	5	2	3	3	4	5	7	8	10
35-44 år	143	5	2	2	3	4	5	6	8	9
45-54 år	118	6	3	3	3	4	5	7	9	10
55-64 år	68	6	2	2	4	4	5	7	9	10
65- år	65	7	3	3	4	6	6	9	10	11
Alla	589	6	2	3	3	4	5	7	9	10

\* Kvinnor 55-64 år hade en signifikant högre energiprocent från monosackarider än vad kvinnor 25-44 år hade.

Figur 44b.  
Intag av monosackarider (energi procent)  
enligt ålder och kön.

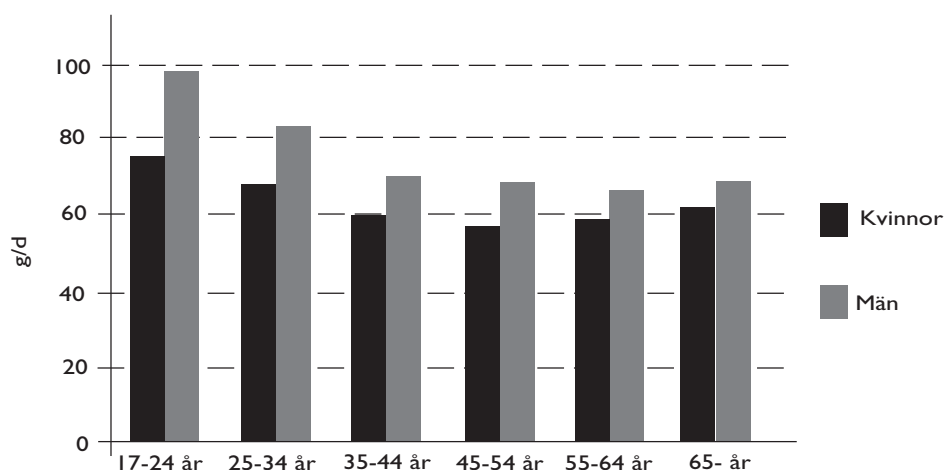


## Disackarider

Intaget av disackarider (i huvudsak sackaros och laktos) var i genomsnitt drygt 60 g/d bland kvinnor och 76 g/d bland män (tabell 59a). Intaget av disackarider var signifikant högre hos kvinnor och män under 35 år än det var hos dem 35 år eller över. Uttryckt som energiprocent var innehållet 13 energiprocent, med en ökande andel i de lägre åldrarna bland kvinnor. Hos männen var denna tendens inte signifikant (tabell 59b).

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	<b>74</b>	34	24	34	48	68	93	125	145
25-34 år	132	<b>69</b>	27	32	38	49	65	86	110	125
35-44 år	132	59	26	25	30	42	57	73	89	98
45-54 år	153	57	26	21	28	40	54	74	89	100
55-64 år	81	58	22	22	34	44	57	67	81	101
65- år	58	62	25	21	35	43	57	80	99	108
Alla	626	62	27	25	32	44	58	78	96	113
<b>Män</b>										
17-24 år	67	<b>98</b>	44	35	46	66	95	127	157	182
25-34 år	128	<b>85</b>	40	33	45	58	78	104	128	145
35-44 år	143	70	33	27	33	45	62	90	119	141
45-54 år	118	69	37	20	30	40	63	91	117	127
55-64 år	68	65	34	24	27	41	59	82	105	121
65- år	65	70	30	28	31	48	70	88	100	127
Alla	589	76	38	27	34	48	70	96	124	142

\* Skillnaden gäller inte för 25-34 år.



Tabell 59a.  
Intag av disackarider  
(g/d). Medelvärden och  
percentiler.

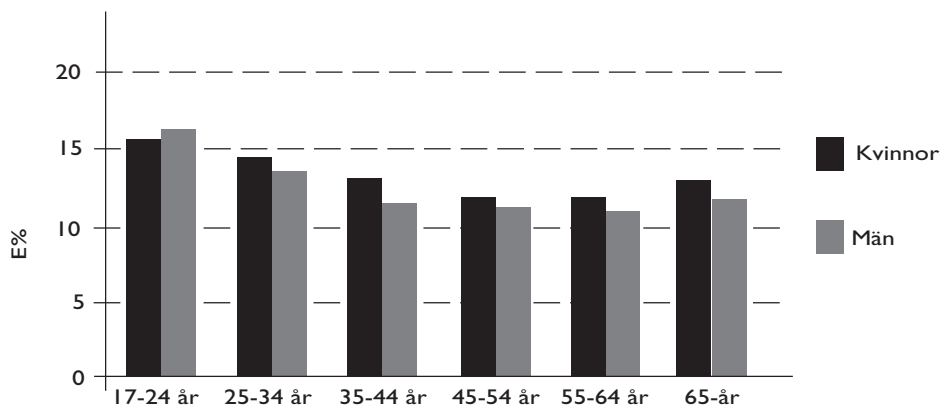
Figur 45a.  
Intag av disackarider  
(g/d) enligt ålder och  
kön.

Tabell 59b.  
Intag av disackarider  
(energiprocent).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	15	4	8	10	13	15	18	22	23
25-34 år	132	15	4	9	10	11	14	18	20	21
35-44 år	132	13	5	7	8	10	12	15	17	19
45-54 år	153	12	4	7	8	10	12	14	18	20
55-64 år	81	13	3	7	9	11	12	14	17	19
65- år	58	13*	4	8	9	11	13	15	18	20
Alla	626	13	4	7	9	11	13	16	19	20
<b>Män</b>										
17-24 år	67	16	5	8	10	12	16	19	22	27
25-34 år	128	14	5	8	9	11	13	17	19	22
35-44 år	143	12	4	6	7	9	11	14	17	19
45-54 år	118	12	5	4	6	8	11	15	19	21
55-64 år	68	12	5	5	7	9	11	14	17	18
65- år	65	12	4	7	8	9	12	15	17	18
Alla	589	13	5	6	7	9	12	16	19	21

\* Kvinnor 65- år skiljer sig inte signifikant från kvinnor 17-24 år.

Figur 45b.  
Intag av disackarider  
(energiprocent) enligt  
ålder och kön.

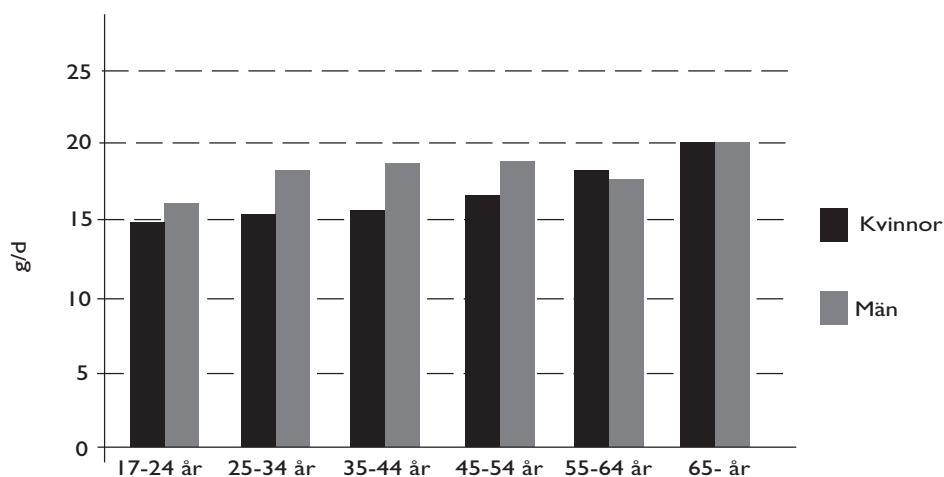


## Kostfiber

Intaget av kostfibrer var i genomsnitt 16 g/d bland kvinnor och 18 g/d bland män (tabell 60a). Äldre kvinnor åt totalt mer kostfiber än vad yngre kvinnor gjorde. Hos män var denna tendens inte lika klar. Uttryckt per energienhet var tendensen betydligt klarare. Kvinnor hade ett intag på 2,1 g/MJ och män hade ett intag av kostfiber på 1,8 g/d. Äldre män och kvinnor hade ett högre kostfiberintag än vad yngre hade (tabell 60b).

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	15	5	7	8	12	14	19	21	24
25-34 år	132	15	4	9	10	12	15	18	21	23
35-44 år	132	16	4	9	10	13	15	18	21	22
45-54 år	153	17*	5	10	11	13	17	20	23	27
55-64 år	81	18	5	10	12	15	17	20	23	28
65- år	58	20	8	8	11	14	19	25	30	32
Alla	626	16	5	9	10	13	16	19	23	27
<b>Män</b>										
17-24 år	67	16	7	6	8	11	16	21	26	29
25-34 år	128	18	6	9	11	14	17	21	25	28
35-44 år	143	18	7	9	10	14	17	21	24	30
45-54 år	118	19	7	9	12	14	17	23	27	34
55-64 år	68	18	5	12	13	15	17	20	25	29
65- år	65	20	7	10	11	15	19	24	27	30
Alla	589	18	7	9	11	14	17	21	26	29

\* Kvinnor 45-54 år skiljde sig signifikant från 25-34 år och 65- år.



Tabell 60a.  
Intag av kostfibrer  
(g/d). Medelvärden  
och percentiler.

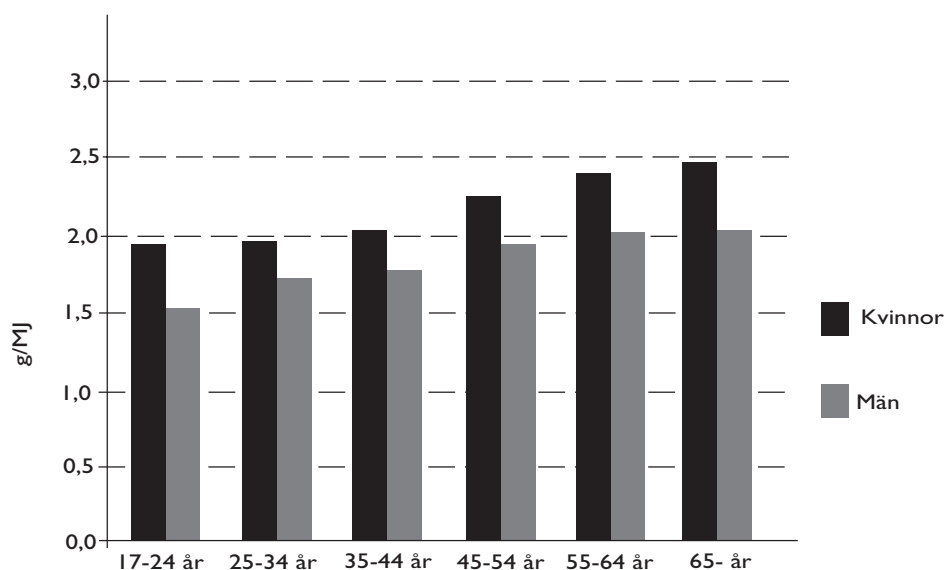
Figur 46a.  
Intag av kostfibrer  
(g/d) enligt ålder  
och kön.

Tabell 60b.  
Intag av kostfibrer  
(g/MJ). Medelvärden  
och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	1,9	0,5	1,2	1,2	1,5	1,9	2,2	2,6	2,9
25-34 år	132	1,9	0,5	1,2	1,4	1,5	1,9	2,2	2,6	2,8
35-44 år	132	2,0	0,5	1,4	1,5	1,7	2,0	2,3	2,6	2,9
45-54 år	153	<b>2,2*</b>	0,5	1,4	1,6	1,9	2,2	2,6	3,0	3,3
55-64 år	81	<b>2,4</b>	0,5	1,7	1,8	2,1	2,2	2,6	3,1	3,3
65- år	57	<b>2,5</b>	0,6	1,4	1,6	2,1	2,5	2,9	3,3	3,5
Alla	625	2,1	0,5	1,3	1,5	1,7	2,1	2,5	2,9	3,1
<b>Män</b>										
17-24 år	67	1,6	0,4	1,0	1,1	1,2	1,5	1,8	2,3	2,5
25-34 år	128	1,7	0,5	1,1	1,3	1,4	1,7	2,0	2,3	2,5
35-44 år	143	1,8*	0,4	1,2	1,3	1,5	1,8	2,0	2,3	2,5
45-54 år	118	<b>1,9</b>	0,6	1,1	1,4	1,6	1,9	2,2	2,6	2,8
55-64 år	68	<b>2,0</b>	0,4	1,5	1,5	1,7	2,0	2,2	2,7	2,8
65- år	65	<b>2,1</b>	0,5	1,4	1,5	1,7	2,0	2,4	2,7	2,9
Alla	589	1,8	0,5	1,1	1,3	1,5	1,8	2,1	2,5	2,7

\* Kvinnor 45-54 år skiljer sig signifikant från kvinnor 65-år  
Män 35-44 år skiljer sig signifikant från män 17-24 år samt män äldre än 54 år.

Figur 46b.  
Intag av kostfibrer  
(g/MJ) enligt ålder  
och kön.



## Vitaminer

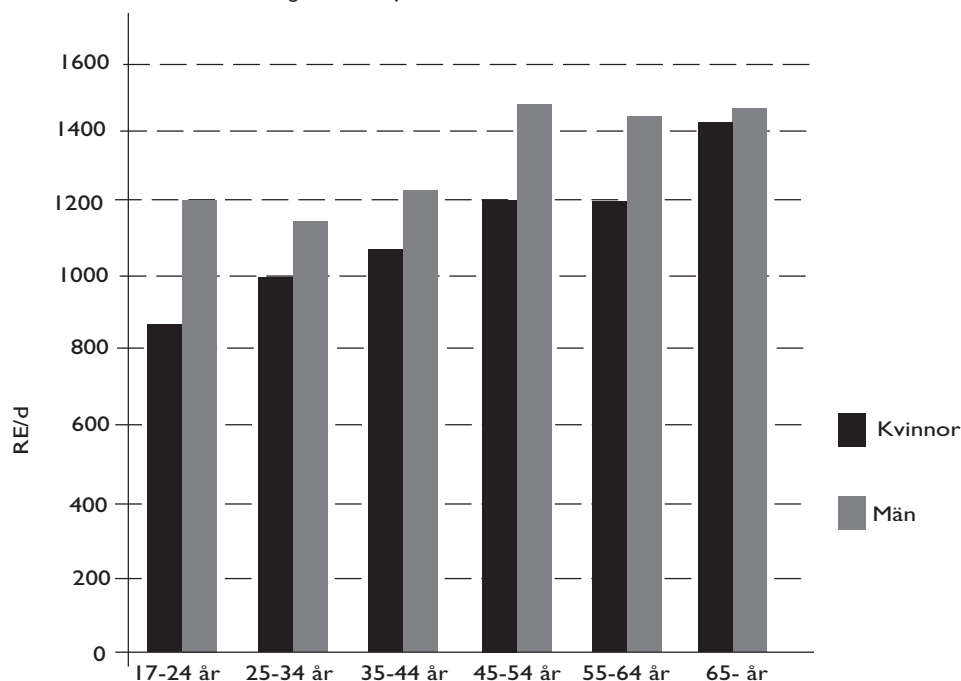
Intaget av vitaminer redovisas i följande avsnitt. Intaget var som regel högre bland män än bland kvinnor. Intaget av vitamin C var däremot något högre bland kvinnor.

### Vitamin A (retinol och beta-karoten)

I tabell 61a redovisas intaget av retinolekvivalenter (RE) beräknat från kostens innehåll av preformerat retinol (tabell 61b) och beta-karoten (1 RE = 6 mg beta-karoten) (tabell 61c). Intaget av retinolekvivalenter var i genomsnitt 1 100 RE/d bland kvinnor och 1 300 RE/d bland män. Intaget var högre hos män än hos kvinnor, och högre bland äldre än bland yngre.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	867	420	354	437	559	791	1113	1392	1512
25-34 år	132	989	394	496	601	725	897	1186	1467	1782
35-44 år	132	1064*	508	492	575	727	932	1318	1786	2031
45-54 år	153	1209	649	455	550	761	1057	1475	2037	2495
55-64 år	81	1199*	671	535	609	763	1077	1465	1932	2038
65- år	58	1416	727	606	686	889	1221	1863	2505	2978
Alla	626	1112	580	453	558	728	993	1353	1852	2142
<b>Män</b>										
17-24 år	67	1188	815	424	505	639	932	1387	2273	3300
25-34 år	128	1145	520	515	627	837	1018	1322	1712	2477
35-44 år	143	1230	675	408	527	752	1070	1542	2190	2469
45-54 år	118	1481	1386	557	627	780	1147	1688	2542	3118
55-64 år	68	1456	915	409	581	874	1173	1884	2502	3340
65- år	65	1471	722	509	665	895	1319	1952	2564	2882
Alla	589	1310	893	501	593	792	1091	1583	2339	2795

\* Kvinnor 35-44 år signifikant skiljt från kvinnor 65- år.  
Kvinnor 55-64 år är endast signifikant skiljt från kvinnor 17-24 år.



Tabell 61a.  
Intag av vitamin A (RE/d). Medelvärde och percentiler.

Figur 47a.  
Intag av vitamin A (RE/d) enligt ålder och kön.

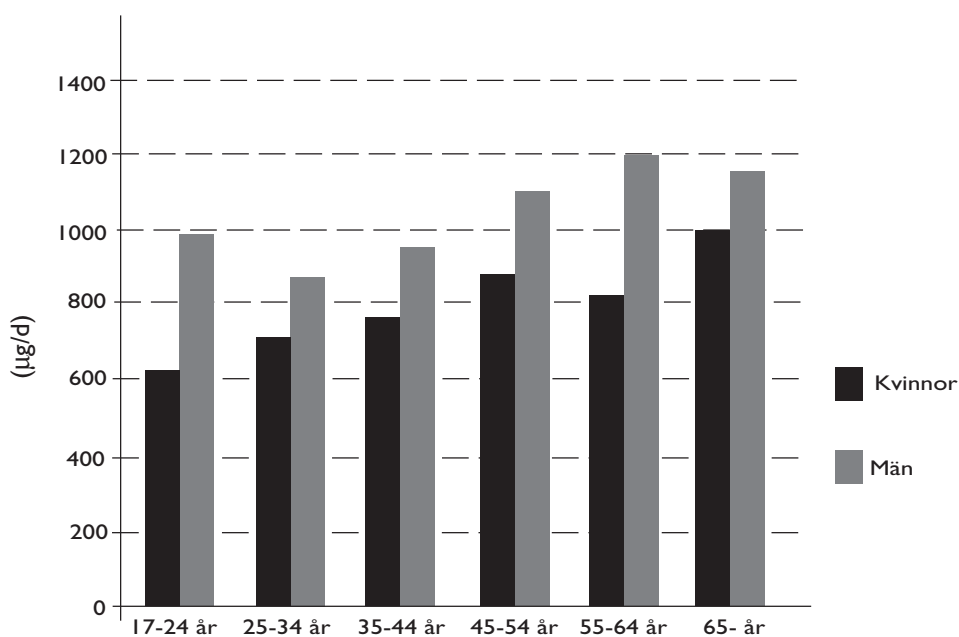
Intaget av preformerat retinol (från animaliska livsmedel och berikning) var i genomsnitt 775 µg/d bland kvinnor och 1 000 µg/d bland män (tabell 61b). Äldre kvinnor och män hade ett högre intag av retinol än vad yngre hade.

Tabell 61b.  
Intag av retinol (µg/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	618	366	232	242	374	552	737	1036	1215
25-34 år	132	700	353	359	391	457	600	889	1161	1338
35-44 år	132	728	410	275	322	449	598	938	1290	1556
45-54 år	153	852*	576	287	346	469	659	1029	1731	1994
55-64 år	81	809	553	340	388	503	665	979	1350	1490
65- år	58	996	616	332	449	568	783	1277	1948	2477
Alla	626	775	491	295	357	460	618	947	1358	1820
<b>Män</b>										
17-24 år	67	994	777	336	373	484	753	1069	2066	3095
25-34 år	128	874	483	325	402	565	777	1022	1452	1853
35-44 år	143	926	621	286	360	542	715	1091	1768	2142
45-54 år	118	1090	762	333	433	563	867	1285	2207	2832
55-64 år	68	1182	863	341	428	625	913	1565	2157	2880
65- år	65	1108	589	387	411	621	924	1568	1900	2311
Alla	589	1005	679	342	404	560	802	1229	1892	2440

\* Kvinnor 45-54 år skiljt sig signifikant från kvinnor 17-24 år.

Figur 47b.  
Intag av retinol (µg/d)  
enligt ålder och kön.

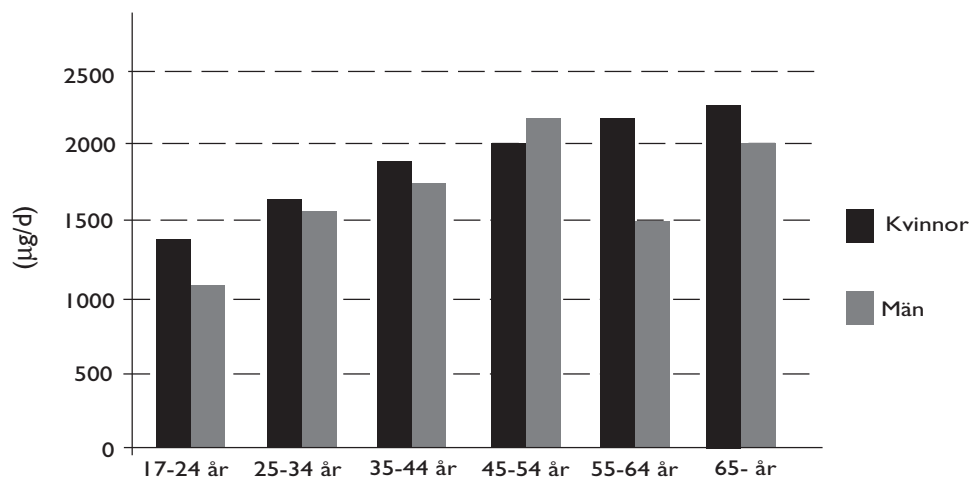




Intaget av beta-karoten var i genomsnitt cirka 1 900 µg/d bland kvinnor och 1 700 µg/d bland män (tabell 61c). Intaget var högre bland äldre än bland yngre (tabell 63).

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	1414	932	398	464	695	1177	1778	2989	3603
25-34 år	132	1630	999	494	594	845	1451	1991	3242	3654
35-44 år	132	1867	1322	334	522	944	1629	2448	3521	3983
45-54 år	153	1979*	1208	476	692	1063	1748	2579	3598	4578
55-64 år	81	2159	1359	522	811	1187	1789	2625	4158	4634
65- år	58	2323	1306	453	642	1454	2261	3359	4237	4591
Alla	626	1874	1219	439	615	972	1608	2516	3532	4206
<b>Män</b>										
17-24 år	67	1126	663	248	344	672	965	1595	2122	2341
25-34 år	128	1534	1303	483	555	743	1152	1847	3074	3427
35-44 år	143	1717	1185	327	491	774	1452	2274	3149	3732
45-54 år	118	2147	6370	434	560	829	1386	2108	2970	3558
55-64 år	68	1541	1112	182	328	783	1358	1975	2620	3952
65- år	65	2013	1798	297	547	900	1343	2700	4564	6500
Alla	589	1708	3069	366	507	779	1270	2020	3059	3734

\* Kvinnor 45-54 år skilde sig signifikant från kvinnor 25-34 år.



Tabell 61c.  
Intag av beta-karoten (µg/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 47c.  
Intag av beta-karoten (µg/d) enligt ålder och kön.

## Vitamin D

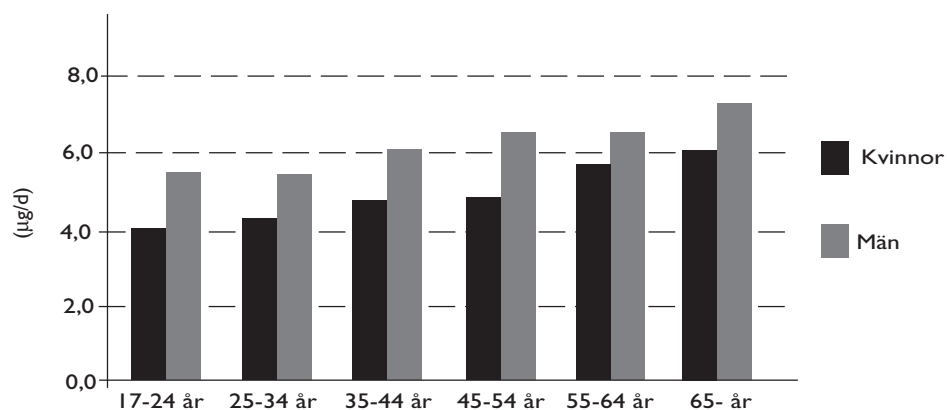
Intaget av vitamin D var i genomsnitt 4,9 µg per dag bland kvinnor och 6,2 µg/d bland män (tabell 64). Intaget var högre bland äldre än bland yngre, främst bland kvinnorna (tabell 62).

Tabell 62.  
Intag av vitamin D  
(µg/d). Medelvärden  
och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	4,1*	1,9	1,5	2,0	2,6	4,0	5,1	6,4	7,6
25-34 år	132	4,5	1,6	2,5	2,7	3,3	4,2	5,4	6,7	7,5
35-44 år	132	4,7	1,6	2,3	2,7	3,8	4,6	5,4	6,6	8,1
45-54 år	153	5,0	2,0	2,3	2,6	3,5	4,6	6,0	7,7	9,1
55-64 år	81	<b>5,8</b>	2,2	2,3	3,2	4,2	5,5	7,2	8,6	9,8
65- år	58	<b>6,1</b>	2,0	3,4	4,1	4,6	5,6	7,1	9,5	10,6
Alla	626	4,9	1,9	2,3	2,7	3,6	4,7	5,9	7,5	8,8
<b>Män</b>										
17-24 år	67	5,6	2,6	2,0	2,6	3,8	4,9	7,3	9,0	11,1
25-34 år	128	5,6	2,5	2,5	2,9	3,8	4,9	6,9	8,7	9,8
35-44 år	143	6,1	2,5	2,4	3,1	4,3	5,7	7,4	10,1	11,3
45-54 år	118	<b>6,6</b>	3,0	2,9	3,5	4,6	5,9	7,9	10,7	12,1
55-64 år	68	6,6	2,8	2,6	3,4	4,5	6,2	8,4	9,6	13,2
65- år	65	<b>7,1</b>	2,6	3,2	4,0	5,0	7,0	8,7	10,9	12,1
Alla	589	6,2	2,7	2,6	3,2	4,3	5,7	7,7	9,5	11,6

\* Kvinnor 17-24 år skiljer sig signifikant från kvinnor 45-54 år.

Figur 48.  
Intag av vitamin D (µg/  
d) enligt ålder  
och kön.



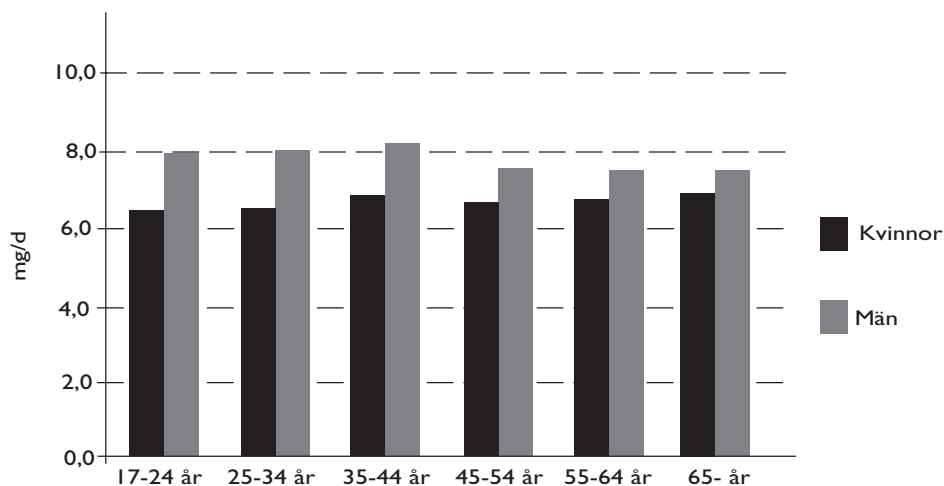
## Vitamin E (alfa-tokoferol)

Intaget av alfa-tokoferol var i genomsnitt cirka 7 mg/d bland kvinnor och cirka 8 mg/d bland män (tabell 63). Skillnaderna mellan olika åldersgrupper var relativt små.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	6,6	2,1	2,6	4,1	5,5	6,4	7,8	9,6	10,6
25-34 år	132	6,8	2,0	4,2	4,6	5,6	6,5	7,5	9,0	10,3
35-44 år	132	6,9	2,0	3,9	4,3	5,7	6,5	8,0	9,2	10,3
45-54 år	153	6,8	2,0	3,9	4,4	5,6	6,7	7,7	9,1	10,7
55-64 år	81	6,9	2,2	3,9	4,7	5,7	6,8	7,6	9,3	10,3
65- år	58	7,1	2,4	4,1	4,8	5,4	6,5	8,3	10,6	12,5
Alla	626	6,8	2,1	4,0	4,5	5,6	6,6	7,7	9,2	10,4
<b>Män</b>										
17-24 år	67	7,9	3,1	3,5	4,1	5,6	8,0	9,5	12,7	14,3
25-34 år	128	8,1	2,4	4,4	5,0	6,3	8,0	9,6	11,4	13,1
35-44 år	143	8,2	3,4	4,4	4,8	6,0	7,7	9,2	11,3	15,4
45-54 år	118	7,6	2,4	4,3	5,0	5,9	7,4	8,8	10,9	11,6
55-64 år	68	7,5	2,3	4,2	4,8	5,6	7,2	8,8	10,6	12,4
65- år	65	7,6	2,7	4,5	4,7	6,1	7,4	8,6	9,9	12,7
Alla	589	7,9	2,8	4,3	4,9	6,0	7,6	9,1	11,0	12,9

<sup>1</sup> Genom att multiplicera mängden alfa-tokoferol med 1,2 erhålls ett approximativt värde för mängden vitamin E (alfa-tokoferolekvivalenter) i kosten.

Tabell 63.  
Intag av alfa-tokoferol<sup>1</sup>  
(mg/d). Medelvärden  
och percentiler.



Figur 49.  
Intag av alfa-tokoferol  
(mg/d) enligt ålder och  
kön.

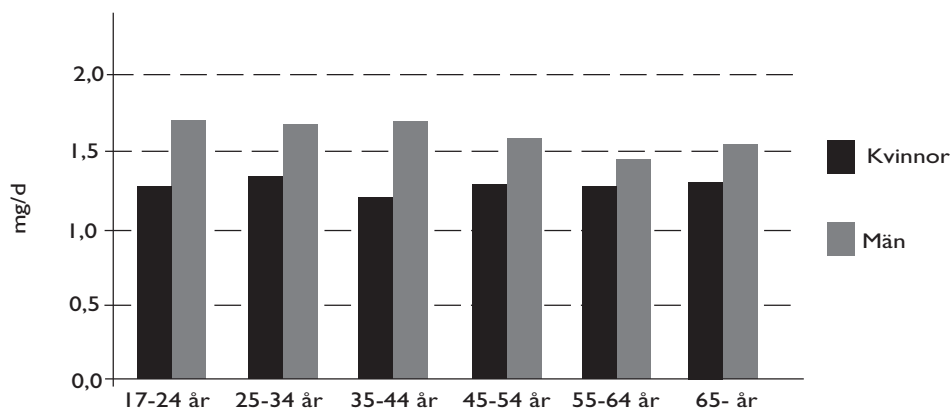
## Tiamin

Intaget av tiamin var i genomsnitt cirka 1,3 mg/d bland kvinnor och 1,6 mg/d bland män (tabell 64). Yngre män hade ett högre intag av tiamin än vad äldre män hade. Hos kvinnorna var denna skillnad endast en tendens åt det motsatta hållet. Män hade ett högre intag av tiamin än kvinnor, men näringsstätheten var likartad.

Tabell 64.  
Intag av tiamin (mg/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	1,29	0,41	0,69	0,79	1,01	1,29	1,53	1,83	1,98
25-34 år	132	1,32	0,31	0,82	0,92	1,09	1,35	1,50	1,71	1,88
35-44 år	132	1,27	0,30	0,84	0,93	1,06	1,26	1,48	1,67	1,80
45-54 år	153	1,29	0,36	0,81	0,91	1,06	1,24	1,48	1,69	1,88
55-64 år	81	1,31	0,37	0,75	0,82	1,03	1,32	1,50	1,81	2,07
65- år	58	1,34	0,37	0,68	0,82	1,06	1,33	1,56	1,81	2,00
Alla	626	1,30	0,35	0,78	0,90	1,06	1,29	1,49	1,72	1,89
<b>Män</b>										
17-24 år	67	1,66	0,52	0,90	1,02	1,30	1,68	1,91	2,22	2,85
25-34 år	128	1,69	0,45	1,01	1,17	1,40	1,68	1,95	2,20	2,53
35-44 år	143	1,63	0,43	0,92	1,11	1,34	1,58	1,84	2,27	2,44
45-54 år	118	1,56	0,48	0,83	0,94	1,23	1,49	1,84	2,15	2,43
55-64 år	68	1,46	0,35	0,93	1,04	1,19	1,44	1,66	1,85	2,13
65- år	65	1,53	0,44	0,80	1,04	1,27	1,47	1,79	2,03	2,34
Alla	589	1,60	0,45	0,91	1,08	1,30	1,55	1,85	2,14	2,43

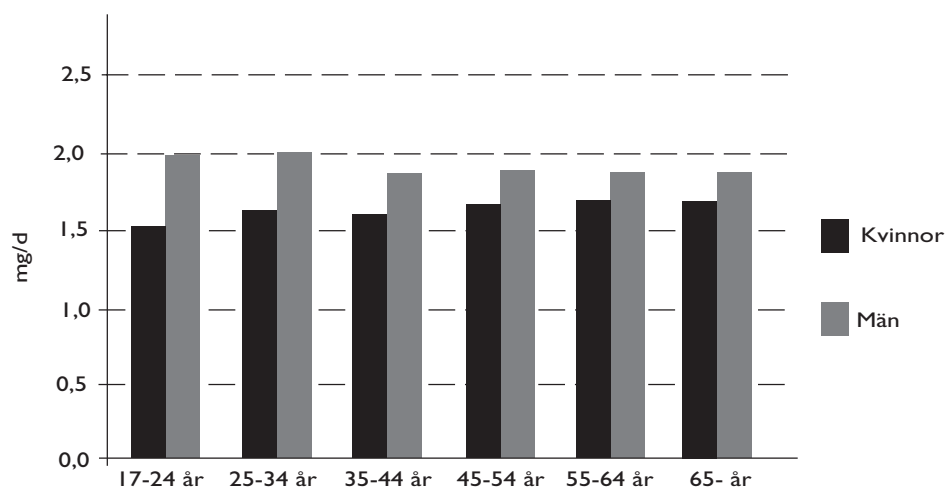
Figur 50.  
Intag av tiamin enligt  
(mg/d) ålder och kön.



## Riboflavin

Intaget av riboflavin var i genomsnitt 1,6 mg/d bland kvinnor och 1,9 mg/d bland män (tabell 65). Skillnaderna mellan åldersgrupperna var relativt små.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	1,52	0,50	0,76	0,92	1,16	1,46	1,86	2,19	2,30
25-34 år	132	1,61	0,39	1,04	1,13	1,34	1,57	1,82	2,17	2,32
35-44 år	132	1,55	0,46	0,87	1,03	1,23	1,54	1,81	2,02	2,34
45-54 år	153	1,60	0,50	0,84	0,98	1,31	1,56	1,89	2,17	2,46
55-64 år	81	1,69	0,50	0,96	1,15	1,41	1,64	1,88	2,29	2,52
65- år	58	1,68	0,53	0,84	1,06	1,33	1,58	2,01	2,47	2,81
Alla	626	1,60	0,47	0,89	1,05	1,31	1,57	1,84	2,19	2,40
<b>Män</b>										
17-24 år	67	1,99	0,64	0,93	1,07	1,54	1,93	2,35	2,90	3,05
25-34 år	128	1,92	0,56	1,13	1,26	1,50	1,88	2,27	2,59	2,95
35-44 år	143	1,86	0,56	1,10	1,21	1,50	1,80	2,15	2,55	2,83
45-54 år	118	1,86	0,55	1,04	1,20	1,46	1,86	2,24	2,72	2,83
55-64 år	68	1,85	0,56	0,99	1,11	1,45	1,81	2,12	2,48	3,01
65- år	65	1,92	0,58	1,07	1,32	1,50	1,83	2,25	2,76	3,10
Alla	589	1,89	0,57	1,09	1,21	1,49	1,84	2,23	2,62	2,87



Tabell 65.  
Intag av riboflavin  
(mg/d). Medelvärden  
och percentiler.

Figur 51.  
Intag av riboflavin  
(mg/d) enligt ålder  
och kön.

## Niacin

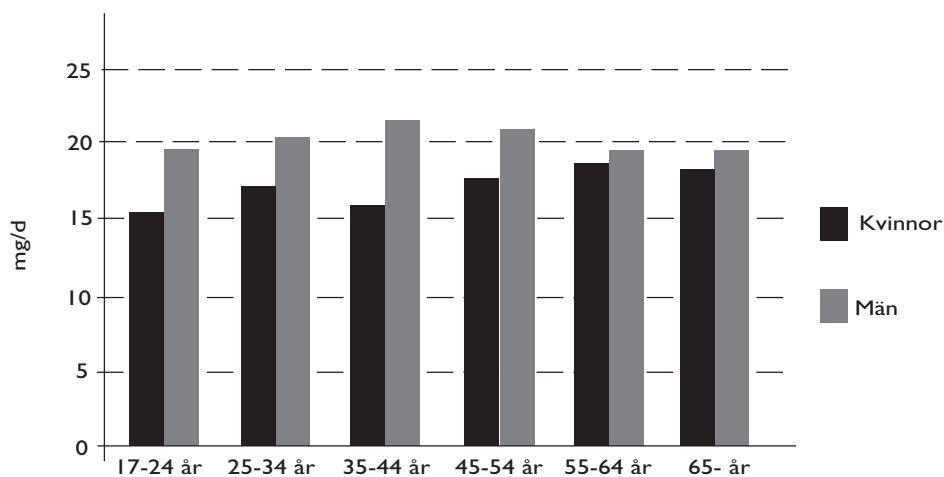
Intaget av niacin anges dels som preformerat niacin, dvs förekomsten av niacin i livsmedel, dels som niacinekvivalenter där det preformerade niacinet adderas till det niacin som bildats från tryptofan.

Intaget av preformerat niacin var i genomsnitt 16 mg/d bland kvinnor 20 mg/d bland män (tabell 66a). Det högsta intaget av niacin hade äldre kvinnor och män 35–44 år.

Tabell 66a.  
Intag av preformerat niacin (mg/d). Medelvärden och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	14	5	8	9	12	14	16	19	27
25-34 år	132	16	4	11	11	13	15	18	21	22
35-44 år	132	16	4	11	12	13	16	19	21	23
45-54 år	153	17	4	11	12	14	16	19	22	25
55-64 år	81	17	4	10	11	15	17	19	21	23
65- år	58	17	4	11	11	14	17	19	23	26
Alla	626	16	4	10	11	13	16	18	21	23
<b>Män</b>										
17-24 år	67	19	6	10	12	15	19	24	28	31
25-34 år	128	20	5	13	14	17	20	23	27	29
35-44 år	143	22	6	13	14	18	21	24	29	32
45-54 år	118	21	5	14	15	17	20	24	28	30
55-64 år	68	19	5	11	13	16	19	22	25	26
65- år	65	19	5	14	14	16	19	21	24	30
Alla	589	20	6	13	14	17	20	23	28	30

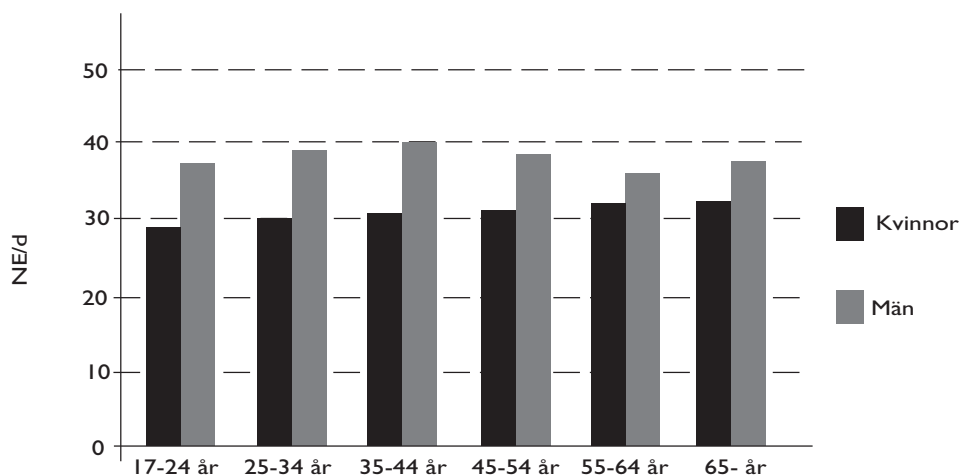
Figur 52a.  
Intag av preformerat niacin (mg/d) enligt ålder och kön.



Intaget av niacinekvivalenter, NE (preformerat niacin och niacin från tryptofan) var i genomsnitt 31 NE/d bland kvinnor och 39 NE/d bland män (tabell 66b). Skillnaderna mellan åldersgrupperna var relativt små med en tendens till lägre intag bland yngre än bland äldre kvinnor.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	28	9	14	19	23	28	33	37	47
25-34 år	132	30	7	20	23	25	29	33	40	44
35-44 år	132	31	7	21	22	25	30	35	40	44
45-54 år	153	31	8	21	23	26	30	36	41	45
55-64 år	81	32	7	20	23	28	32	36	40	43
65- år	58	32	8	19	22	26	32	35	44	50
Alla	626	31	8	20	22	26	30	35	40	44
<b>Män</b>										
17-24 år	67	38	12	20	24	29	37	44	54	62
25-34 år	128	39	10	24	27	32	37	44	53	58
35-44 år	143	40	11	24	28	33	39	44	53	63
45-54 år	118	39	10	25	28	33	37	47	53	59
55-64 år	68	37	9	20	26	30	37	42	46	51
65- år	65	38	12	23	27	30	37	41	50	62
Alla	589	39	10	24	27	32	37	44	52	59

Tabell 66b.  
Intag av niacin (NE/d).  
Medelvärden och  
percentiler.



Figur 52b.  
Intag av niacinekvi-  
valenter (NE/d) enligt  
ålder och kön.

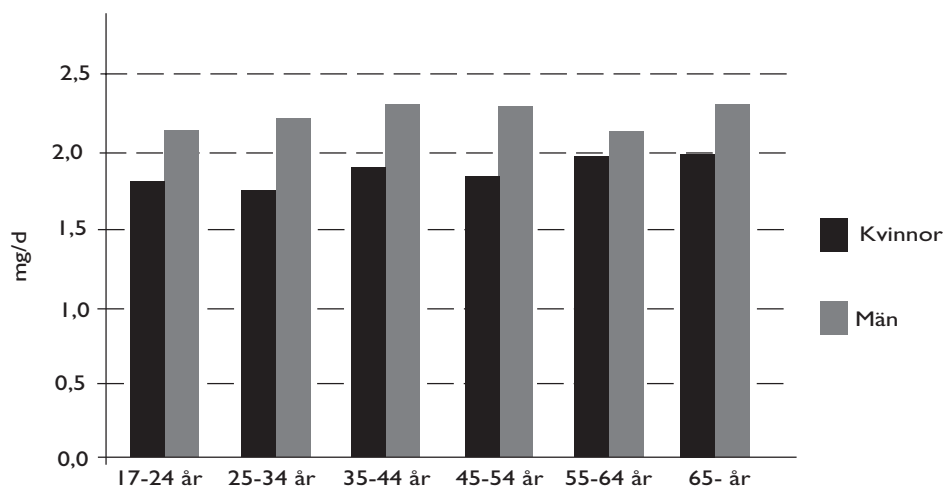
## Vitamin B<sub>6</sub>

Intaget av vitamin B<sub>6</sub> var i genomsnitt 1,9 mg/d bland kvinnor och 2,2 mg/d bland män (tabell 67). Äldre kvinnor hade ett högre intag av B<sub>6</sub> än vad yngre kvinnor hade.

Tabell 67.  
Intag av vitamin B<sub>6</sub>  
(mg/d). Medelvärden  
och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	1,8	0,5	0,9	1,2	1,5	1,7	2,1	2,6	2,8
25-34 år	132	1,8	0,4	1,2	1,3	1,5	1,7	2,1	2,3	2,5
35-44 år	132	1,8	0,4	1,2	1,3	1,5	1,8	2,0	2,3	2,5
45-54 år	153	1,9	0,5	1,3	1,4	1,5	1,9	2,2	2,6	2,9
55-64 år	81	<b>2,0</b>	0,5	1,3	1,4	1,7	2,0	2,3	2,7	3,0
65- år	58	<b>2,0</b>	0,6	1,2	1,4	1,6	1,9	2,2	3,0	3,2
Alla	626	1,9	0,5	1,2	1,3	1,5	1,8	2,1	2,5	2,7
<b>Män</b>										
17-24 år	67	2,1	0,6	1,1	1,2	1,7	2,2	2,5	3,0	3,3
25-34 år	128	2,2	0,6	1,4	1,6	1,8	2,1	2,5	3,0	3,4
35-44 år	143	2,3	0,7	1,4	1,6	1,8	2,2	2,5	3,1	3,4
45-54 år	118	2,3	0,6	1,5	1,6	1,8	2,2	2,7	3,0	3,4
55-64 år	68	2,2	0,6	1,2	1,5	1,9	2,2	2,4	2,9	3,1
65- år	65	2,3	0,7	1,4	1,6	1,9	2,1	2,7	3,1	3,5
Alla	589	2,2	0,6	1,4	1,6	1,8	2,2	2,6	3,0	3,4

Figur 53.  
Intag av vitamin B<sub>6</sub>  
(mg/d) enligt ålder  
och kön.



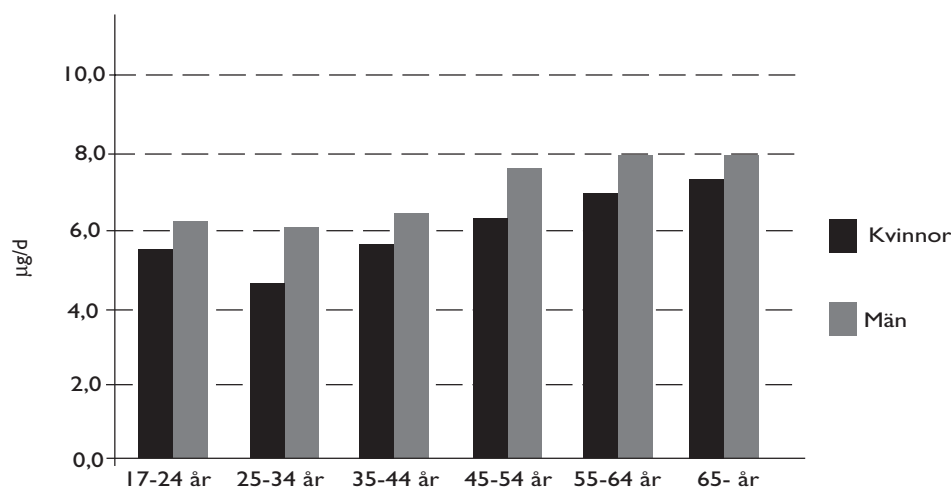


## Vitamin B<sub>12</sub>

Intaget av vitamin B<sub>12</sub> var i genomsnitt 6 µg/d bland kvinnor och 7 µg/d bland män (tabell 68). Intaget var högre bland äldre än bland yngre.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	5,6	11,3	1,5	2,0	2,8	3,8	5,5	7,0	9,2
25-34 år	132	4,8	1,9	2,6	2,9	3,4	4,6	5,8	6,9	7,4
35-44 år	132	5,6	4,9	2,5	2,8	3,9	4,7	6,5	8,2	9,4
45-54 år	153	6,3	3,5	2,5	3,0	3,9	5,3	7,5	11,4	14,6
55-64 år	81	<b>7,2</b>	4,3	3,5	3,7	4,7	6,5	7,8	11,7	17,1
65- år	58	<b>7,4</b>	4,1	3,4	3,7	4,4	6,3	8,6	14,0	16,5
Alla	626	6,0	5,3	2,5	3,0	3,8	5,0	6,9	9,1	12,2
<b>Män</b>										
17-24 år	67	6,1	3,0	2,8	3,1	3,6	5,5	7,2	10,2	12,1
25-34 år	128	6,1	3,1	2,8	3,3	4,2	5,4	7,0	9,4	12,7
35-44 år	143	6,4	3,3	2,9	3,3	4,2	5,5	7,7	10,2	13,2
45-54 år	118	<b>7,7</b>	4,3	2,9	3,8	5,3	6,7	9,3	14,1	15,6
55-64 år	68	<b>8,0*</b>	5,0	2,6	3,1	5,1	6,9	9,5	14,9	18,7
65- år	65	<b>7,9</b>	3,8	3,0	3,8	5,3	7,2	9,5	14,0	16,5
Alla	589	6,9	3,8	2,8	3,4	4,4	6,0	8,2	11,5	14,8

\* Män 55-64 år skiljer sig signifikant från män 17-44 år och män 35-44 år.



Tabell 68 .  
Intag av vitamin B<sub>12</sub>  
(µg/d). Medelvärden  
och percentiler.

Figur 54.  
Intag av vitamin B<sub>12</sub>  
(µg/d) enligt ålder och  
kön.

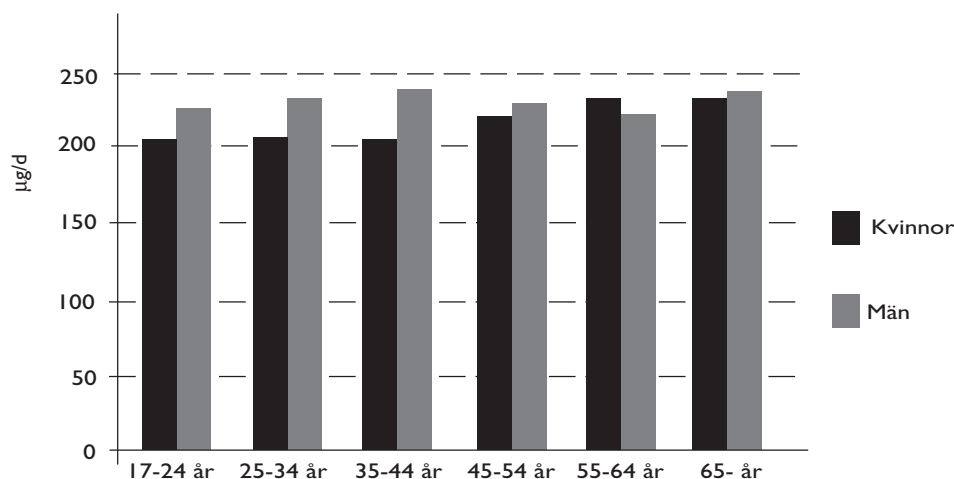
## Folat

Intaget av folat var 217 µg/d bland kvinnor och 232 µg/d bland män (tabell 69). Intaget bland kvinnor var lägre i de yngre än i de äldre åldersgrupperna.

Tabell 69.  
Intag av folat (µg/d)  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	206	67	96	132	165	197	249	281	328
25-34 år	132	209	56	124	133	177	211	236	266	293
35-44 år	132	206	53	134	146	167	201	245	277	291
45-54 år	153	223	76	122	135	177	216	255	306	352
55-64 år	81	231	67	139	165	186	220	261	309	362
65- år	57	237	81	120	153	177	227	281	352	365
Alla	625	217	67	124	142	176	211	250	294	336
<b>Män</b>										
17-24 år	67	223	65	112	144	181	216	263	322	349
25-34 år	128	231	70	135	153	183	222	260	331	370
35-44 år	143	238	88	142	153	182	226	274	324	382
45-54 år	118	233	70	124	153	189	224	263	338	369
55-64 år	68	225	62	120	158	186	222	265	289	352
65- år	65	239	74	134	157	185	229	269	319	399
Alla	589	232	74	132	154	185	223	266	321	363

Figur 55.  
Intag av folat (µg/d)  
enligt ålder och kön.

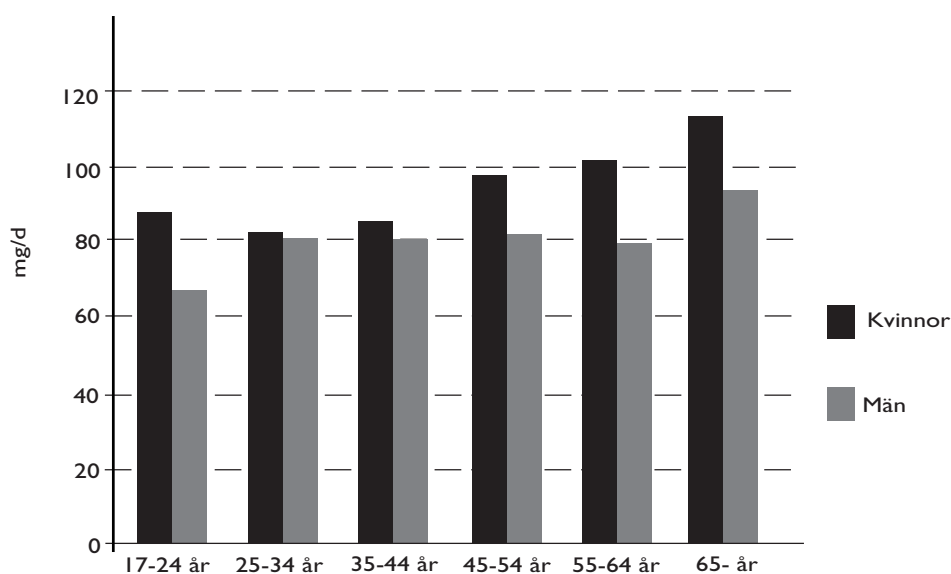


## Vitamin C

Intaget av vitamin C var i genomsnitt 93 mg/d bland kvinnor 80 mg/d bland män (tabell 70). Intaget var lägre bland yngre än bland äldre.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	88	61	24	35	48	75	109	159	212
25-34 år	132	82	46	29	36	47	74	100	141	161
35-44 år	132	87	44	32	37	55	74	118	146	163
45-54 år	153	97	53	31	38	55	87	132	166	190
55-64 år	81	101	50	39	51	64	94	127	176	188
65- år	58	<b>116</b>	68	27	49	69	100	153	193	228
Alla	626	93	53	31	38	56	81	123	157	180
<b>Män</b>										
17-24 år	67	69	39	16	26	39	61	88	133	145
25-34 år	128	81	48	19	30	45	77	100	147	166
35-44 år	143	79	45	24	29	50	69	95	143	185
45-54 år	118	82	46	25	32	52	70	106	145	169
55-64 år	68	77	39	19	27	46	77	103	136	157
65- år	65	<b>94</b>	50	29	35	55	90	127	174	196
Alla	589	80	45	23	31	47	72	100	143	168

Tabell 70.  
Intag av vitamin C (mg/d). Medelvärden och percentiler.



Figur 56.  
Intag av vitamin C (mg/d) enligt ålder och kön.

## Mineralämnena och spårelement

Intaget av mineralämnena och spårelement redovisas nedan. Det genomsnittliga intaget av mineralämnena var i allmänhet högre bland män än bland kvinnor.

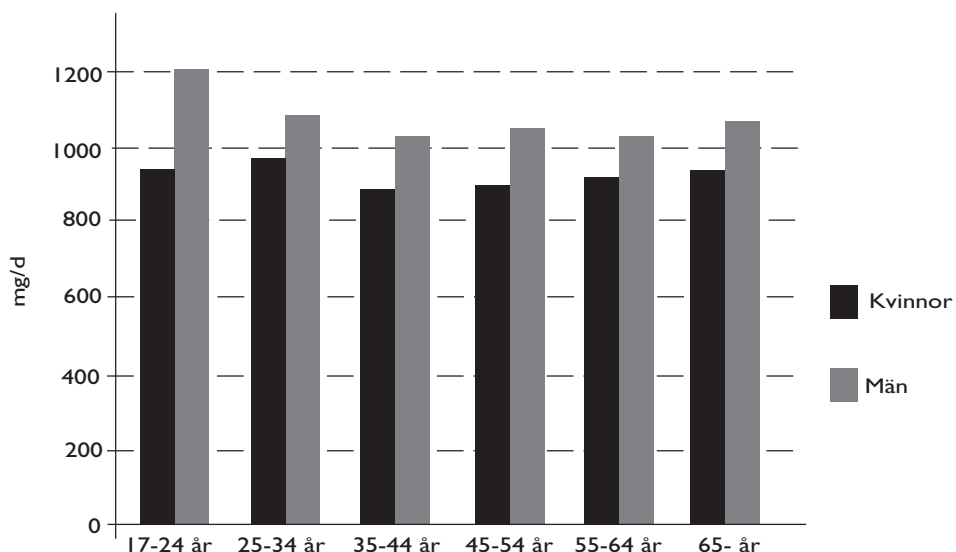
### Kalcium

Intaget av kalcium var i genomsnitt cirka 920 mg/d bland kvinnor och cirka 1 070 mg/d bland män (tabell 71). Det var inga markanta skillnader i intag mellan åldersgrupperna.

Tabell 71.  
Intag av kalcium  
(mg/d). Medelvärden  
och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	937	316	464	519	707	886	1200	1341	1436
25-34 år	132	973	280	543	605	752	970	1175	1360	1421
35-44 år	132	888	287	466	521	687	872	1112	1261	1362
45-54 år	153	901	306	437	510	714	868	1077	1269	1451
55-64 år	81	927	316	369	612	747	904	1056	1290	1607
65- år	58	937	312	393	478	744	912	1119	1454	1504
Alla	626	924	300	465	541	719	904	1107	1297	1440
<b>Män</b>										
17-24 år	67	1201	461	470	643	883	1163	1474	1943	2073
25-34 år	128	1090	378	502	654	837	1035	1319	1545	1719
35-44 år	143	1029	376	551	609	765	977	1231	1467	1638
45-54 år	118	1041	403	497	591	742	999	1238	1560	1657
55-64 år	68	1035	402	418	503	741	1013	1314	1502	1699
65- år	65	1064	407	461	604	770	962	1266	1717	1868
Alla	589	1069	400	514	606	792	1010	1289	1594	1811

Figur 57.  
Intag av kalcium  
(mg/d) enligt ålder  
och kön.

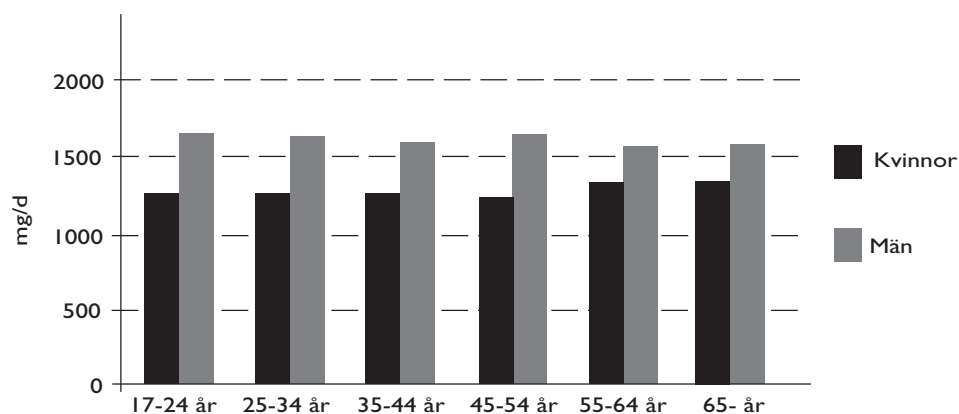


## Fosfor

Intaget av fosfor var i genomsnitt cirka 1 290 mg/dag bland kvinnor och 1 570 mg/d bland män (tabell 72). Inga tydliga variationer kunde ses i intaget mellan åldersgrupper.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	1251	361	569	801	1009	1272	1489	1626	1770
25-34 år	132	1298	295	861	918	1077	1302	1474	1720	1856
35-44 år	132	1253	293	778	904	1058	1243	1437	1627	1734
45-54 år	153	1289	333	765	860	1074	1254	1490	1748	1864
55-64 år	81	1334	343	764	934	1154	1303	1458	1715	1981
65- år	58	1357	394	671	805	1143	1299	1602	2008	2065
Alla	626	1291	329	783	898	1082	1268	1475	1719	1855
<b>Män</b>										
17-24 år	67	1636	510	745	927	1357	1569	1936	2409	2725
25-34 år	128	1593	405	1011	1104	1320	1568	1792	2172	2288
35-44 år	143	1564	412	934	1085	1307	1515	1753	2024	2411
45-54 år	118	1570	435	945	1015	1323	1483	1837	2179	2354
55-64 år	68	1513	419	820	1037	1205	1495	1773	1949	2138
65- år	65	1563	475	892	1019	1237	1521	1772	2112	2528
Alla	589	1574	434	932	1048	1301	1524	1797	2135	2381

Tabell 72.  
Intag av fosfor (mg/d).  
Medelvärden och  
percentiler.



Figur 58.  
Intag av fosfor enligt  
(mg/d) ålder och kön.

## Kalium

Intaget av kalium var i genomsnitt 3 060 mg/d bland kvinnor och 3 540 mg/d bland män (tabell 73). Intaget var lägre bland yngre kvinnor än bland äldre.

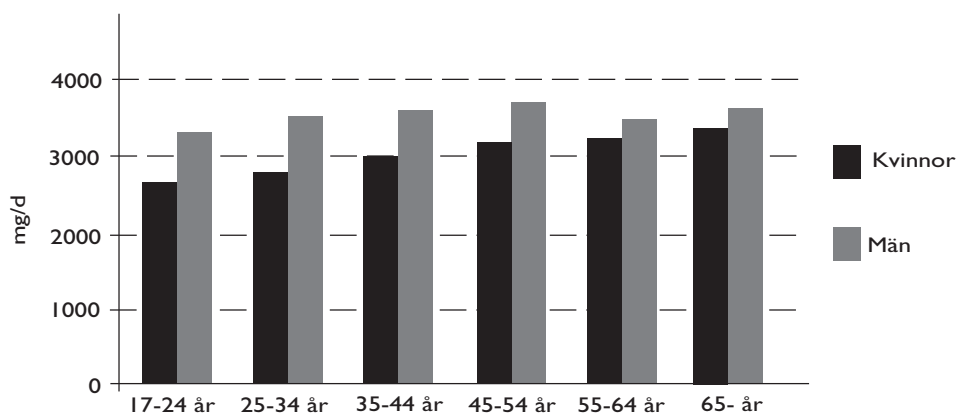
Tabell 73.  
Intag av kalium (mg/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	2784	782	1337	1753	2326	2807	3297	3926	4231
25-34 år	132	2907	660	1917	2094	2398	2878	3354	3733	4060
35-44 år	132	2974*	669	1992	2212	2522	2903	3399	3958	4212
45-54 år	153	3171*	855	2063	2228	2641	3053	3583	4327	4796
55-64 år	81	<b>3270</b>	780	2176	2360	2781	3207	3659	4125	4751
65- år	58	<b>3343</b>	932	1973	2300	2708	3250	3860	4657	5217
Alla	626	3059	787	1950	2173	2534	2956	3501	4029	4396
<b>Män</b>										
17-24 år	67	3327	994	1629	1977	2607	3325	3936	4721	5169
25-34 år	128	3456	882	2066	2361	2835	3383	3919	4611	5372
35-44 år	143	3577	996	2218	2546	2956	3476	4056	4800	5501
45-54 år	118	3636	954	2333	2558	2933	3578	4234	4885	5385
55-64 år	68	3499	860	2050	2408	3000	3440	3977	4340	4926
65- år	65	3696	1050	2336	2672	3068	3517	4210	5003	5532
Alla	589	3538	957	2089	2472	2940	3455	4073	4776	5298

\* Kvinnor 35-44 skiljde sig signifikant från kvinnor 65- år.

Kvinnor 45-54 år skiljde sig signifikant från kvinnor 17-24 år.

Figur 59.  
Intag av kalium enligt  
(mg/d) ålder och kön.

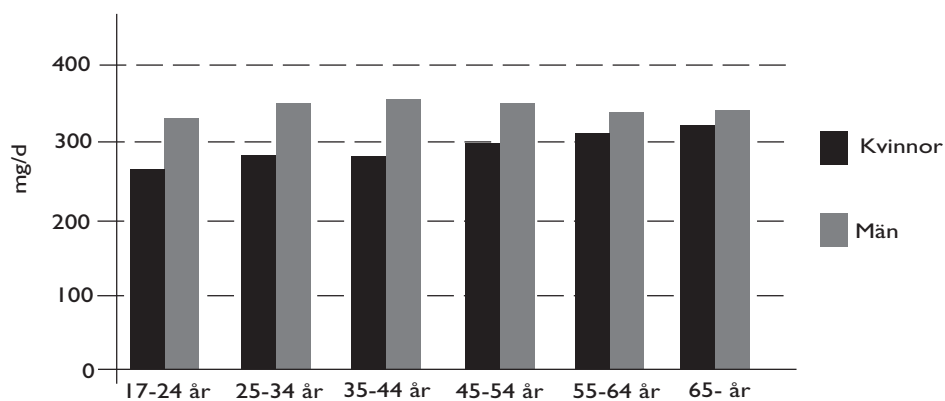


## Magnesium

Intaget av magnesium var i genomsnitt 295 mg/d bland kvinnor och 347 mg/d bland män (tabell 74). Intaget var lägre bland yngre än bland äldre kvinnor.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	274	69	139	195	225	278	324	359	376
25-34 år	132	283	59	191	207	238	280	319	363	378
35-44 år	132	287*	60	206	218	242	285	326	366	390
45-54 år	153	303*	75	199	217	249	293	356	394	423
55-64 år	81	<b>314</b>	74	212	224	265	306	353	393	449
65- år	57	<b>323</b>	90	192	216	264	306	364	460	518
Alla	625	295	71	195	213	246	290	333	380	418
<b>Män</b>										
17-24 år	67	327	99	160	179	256	340	382	464	521
25-34 år	128	344	81	217	244	289	328	396	455	493
35-44 år	143	356	110	207	252	298	342	386	459	561
45-54 år	118	355	91	227	244	287	339	416	464	549
55-64 år	68	337	77	218	256	294	333	365	442	469
65- år	65	348	97	217	248	283	339	401	460	505
Alla	589	347	94	214	245	289	337	393	458	515

\* Kvinnor 35-44 år skiljde sig signifikant från kvinnor 65- år.  
Kvinnor 45-54 år skiljde sig signifikant från kvinnor 17-24 år.



Tabell 74.  
Intag av magnesium (mg/d). Medelvärden och percentiler.

Figur 60.  
Intag av magnesium (mg/d) enligt ålder och kön.

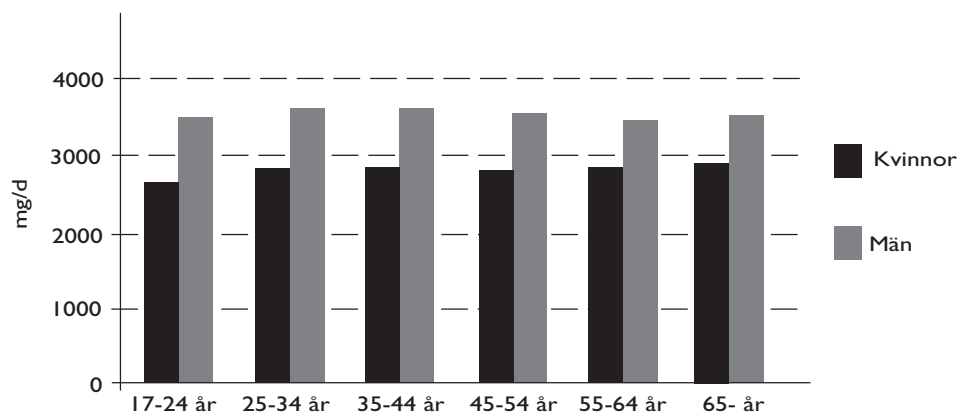
## Natrium

Intaget av natrium (exklusive saltning vid bordet m m) var i genomsnitt cirka 2 850 mg/d (motsvarande cirka 7 gram koksalt) bland kvinnor och 3 580 mg/d (motsvarande cirka 9 g koksalt) bland män (tabell 75). Det var inga signifikanta skillnader mellan åldersgrupperna.

Tabell 75.  
Intag av natrium  
(mg/d). Medelvärden  
och percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	2705	832	1490	1764	2097	2628	3200	3648	4256
25-34 år	132	2898	774	1777	1979	2412	2898	3254	3760	4029
35-44 år	132	2881	899	1909	2042	2405	2750	3231	3808	4083
45-54 år	153	2843	720	1828	2103	2358	2858	3227	3693	4108
55-64 år	81	2839	681	1821	2039	2368	2837	3329	3682	3926
65- år	58	2929	741	1802	2158	2451	2831	3276	4079	4267
Alla	626	2855	781	1806	2005	2356	2812	3241	3745	4085
<b>Män</b>										
17-24 år	67	3569	999	1938	2131	2827	3675	4174	4827	5240
25-34 år	128	3715	958	2396	2681	3026	3661	4237	4814	5280
35-44 år	143	3692	937	2286	2447	3021	3627	4218	4872	5185
45-54 år	118	3533	920	2129	2417	2900	3360	4178	4897	5383
55-64 år	68	3373	771	2170	2456	2798	3359	3750	4210	4651
65- år	65	3426	1009	2076	2342	2673	3459	3885	4585	5290
Alla	589	3585	940	2201	2451	2917	3548	4120	4776	5230

Figur 61.  
Intag av natrium enligt  
(mg/d) ålder och kön.



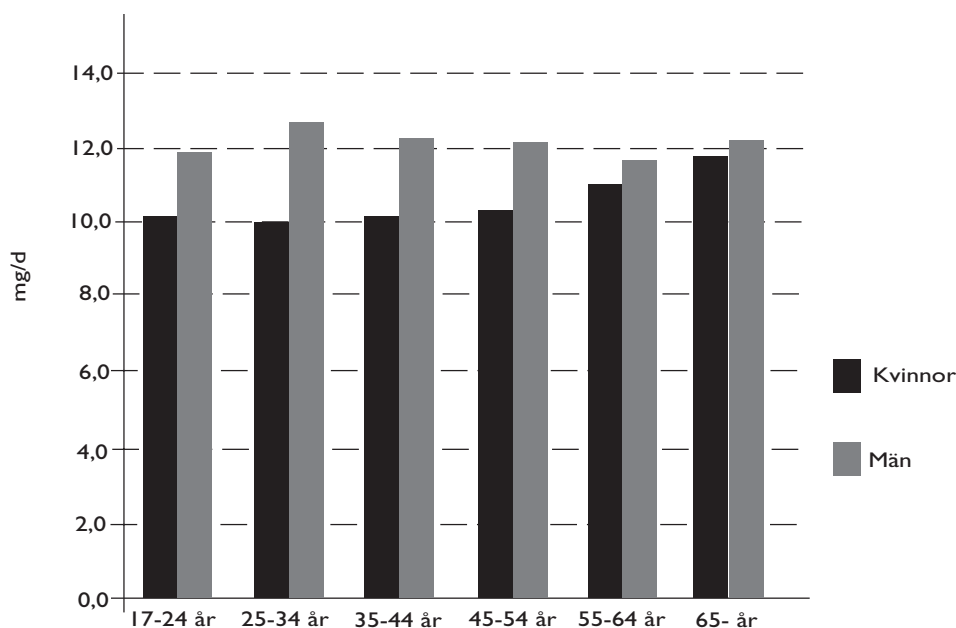


## Järn

Intaget av järn var i genomsnitt 10,4 mg/d bland kvinnor och 12,3 mg/d bland män (tabell 76). Yngre kvinnor (25–34 år) hade ett lägre intag än vad kvinnor över 65 år hade.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	10,4	5,0	4,8	6,9	8,0	9,8	11,3	13,9	17,6
25-34 år	132	10,0	2,4	5,9	7,2	8,4	9,9	11,4	13,2	14,1
35-44 år	132	10,3	3,5	6,1	7,0	8,5	9,7	11,9	14,2	15,2
45-54 år	153	10,3	2,9	6,2	7,1	8,2	10,0	11,7	14,7	16,4
55-64 år	81	10,8	4,0	7,0	7,6	8,8	10,4	11,8	13,3	15,0
65- år	58	11,8	4,9	6,1	7,9	8,8	10,5	13,2	17,5	19,8
Alla	626	10,4	3,6	6,2	7,2	8,4	9,9	11,8	14,1	15,8
<b>Män</b>										
17-24 år	67	11,9	3,7	5,5	7,0	9,1	11,9	14,5	16,8	18,6
25-34 år	128	12,7	3,1	8,0	9,1	10,6	12,4	14,3	16,5	17,8
35-44 år	143	12,4	3,7	7,0	8,4	10,0	12,0	13,9	16,9	20,0
45-54 år	118	12,3	3,3	7,1	8,2	9,7	12,0	14,6	16,9	18,4
55-64 år	68	11,8	2,9	7,3	8,6	9,6	11,5	13,6	15,7	17,0
65- år	65	12,1	3,6	6,8	8,0	9,8	11,7	13,7	16,9	18,4
Alla	589	12,3	3,4	7,3	8,3	9,9	12,0	14,2	16,6	18,5

Tabell 76.  
Intag av järn (mg/d).  
Medelvärden och  
percentiler.



Figur 62.  
Intag av järn (mg/d)  
enligt ålder och kön.

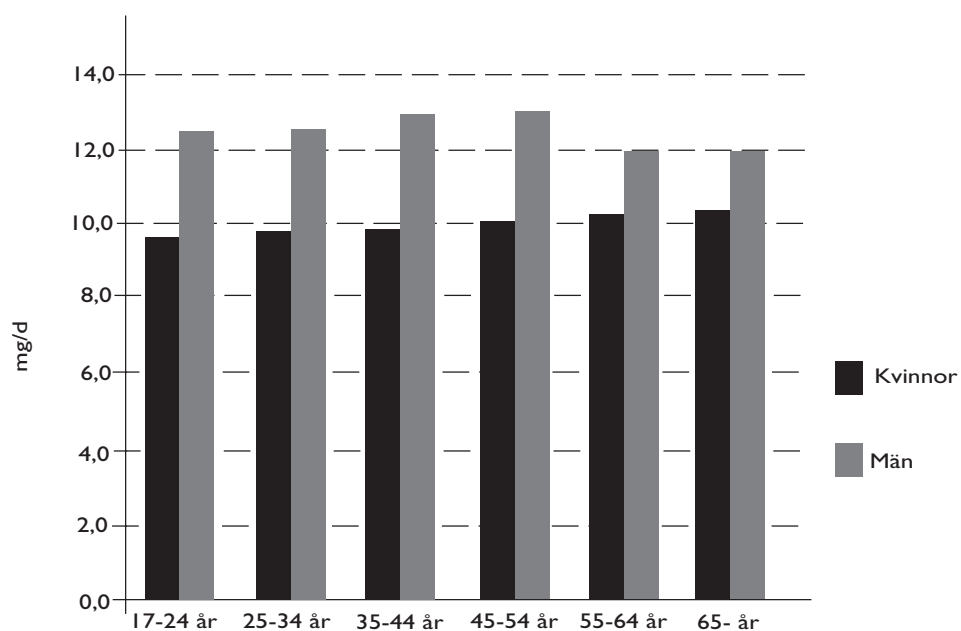
## Zink

Intaget av zink var i genomsnitt cirka 10 mg/d bland kvinnor och cirka 13 mg/d bland män (tabell 77). Det var inga signifikanta skillnader mellan åldersgrupperna.

Tabell 77.  
Intag av zink (mg/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	9,5	2,8	4,8	6,0	7,7	9,3	11,2	12,1	14,1
25-34 år	132	9,8	2,3	6,1	7,0	8,2	9,8	11,3	12,9	13,9
35-44 år	132	9,8	2,3	6,3	7,0	8,1	9,7	11,6	12,9	13,4
45-54 år	153	10,0	2,4	6,7	7,3	8,3	9,6	11,3	12,7	14,8
55-64 år	81	10,2	2,5	6,2	7,2	8,7	9,9	11,6	13,4	14,9
65- år	58	10,5	2,9	5,0	6,9	8,8	10,2	12,0	14,8	16,4
Alla	626	9,9	2,5	6,1	7,0	8,2	9,8	11,4	13,0	14,1
<b>Män</b>										
17-24 år	67	12,5	3,9	6,1	7,2	10,0	12,2	15,0	18,3	19,8
25-34 år	128	12,6	2,9	8,0	8,9	10,6	12,5	14,5	16,3	17,7
35-44 år	143	13,0	3,7	8,0	8,7	10,6	12,9	14,3	17,6	20,0
45-54 år	118	12,8	3,4	7,7	8,8	10,6	12,3	14,9	17,3	19,1
55-64 år	68	11,9	2,9	6,9	8,3	9,8	12,2	13,4	15,6	16,8
65- år	65	12,0	3,5	7,2	8,1	9,4	11,7	13,9	15,5	19,2
Alla	589	12,6	3,4	7,6	8,5	10,3	12,3	14,3	16,7	19,2

Figur 63.  
Intag av zink enligt  
(mg/d) ålder och kön.

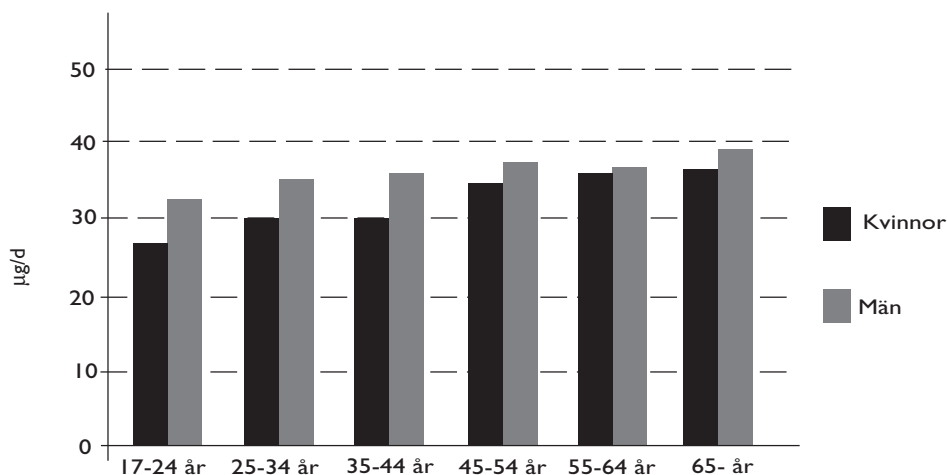


## Selen

Intaget av selen var i genomsnitt 32 µg bland kvinnor och 36 µg/d bland män (tabell 78). Intaget var högre bland äldre än bland yngre kvinnor. Motsvarande tendens sågs för män, men var inte signifikant.

	antal	mv	sd	5p	10p	25p	50p	75p	90p	95p
<b>Kvinnor</b>										
17-24 år	70	26	10	10	15	21	25	32	38	43
25-34 år	132	29	10	18	20	23	27	34	42	47
35-44 år	132	30*	9	18	20	24	30	35	44	47
45-54 år	153	<b>34</b>	12	18	20	24	31	39	50	56
55-64 år	81	<b>36</b>	12	20	23	29	34	41	47	58
65- år	58	<b>37</b>	14	19	21	28	34	41	64	72
Alla	626	32	11	18	20	24	30	37	46	51
<b>Män</b>										
17-24 år	67	33	11	15	21	24	30	42	49	53
25-34 år	128	34	12	19	21	25	32	41	49	57
35-44 år	143	36	12	20	22	27	35	44	50	56
45-54 år	118	38	11	21	23	30	37	42	55	58
55-64 år	68	37	12	17	21	28	36	46	51	61
65- år	65	39	14	20	24	29	38	47	57	69
Alla	589	36	12	20	22	27	35	43	52	57

\* Kvinnor 35-44 år skiljer sig signifikant från kvinnor 55 år och äldre.



Tabell 78.  
Intag av selen (µg/d).  
Medelvärden och  
percentiler.

Figur 64.  
Intag av selen (µg/d)  
enligt ålder och kön.

## Näringsintag i relation till Svenska Näringsrekommendationer

Energi- och näringsintaget kan värderas genom att jämföras med de Svenska Näringsrekommendationerna från 1997 (SNR 1997). I tabell 79–81 redovisas genomsnittintaget med rekommenderad energifördelning och rekommenderat dagligt intag av vitaminer och mineralämnen. Detta ger en bild av i vad mån befolkningens intag i stort uppfyller rekommendationerna. För att dra slutsatser om enskilda individers intag är tillräckligt eller inte krävs en mer ingående analys av kostdata, t ex betydelsen av underrapportering, kompletterat med antropologiska och klinisk-kemisk data.

### Energigivande näringsämnen och kostfibrer

Kostens innehåll av protein ligger kring det övre intervallet i SNR, dvs 15 energiprocent. Innehållet av fett är 33–35 energiprocent, dvs över rekommenderad nivå på 30 energiprocent. Även innehållet av mättat fett ligger över rekommenderad nivå, medan innehållet av enkelomättat och fleromättat fett är i linje med rekommendationerna.

Andelen kolhydrater (exklusive kostfibrer) är lägre än rekommenderad nivå. Innehållet av kostfibrer är lägre än rekommenderad nivå, speciellt i den yngre åldersgruppen.

Tabell 79.  
Kostens energifördelning i relation till SNR 1997.

Näringsämne	Enhet	Åldersgrupp	Kvinnor	Män	SNR 97
Protein	E%	1	15,4	15,2	10-15
		2	16,1	15,8	10-15
		3	16,6	15,7	10-15
Fett	E%	1	33,2	33,5	30
		2	34,2	34,5	30
		3	32,7	34,6	30
Kolhydrater	E%	1	49,2	48,0	55-60
		2	46,6	45,7	55-60
		3	48,7	47,0	55-60
Alkohol	E%	1	2,4	3,4	-
		2	3,2	4,1	-
		3	2,1	2,9	-
Mättat fett	E%	1	13,9	14,0	10
		2	14,4	14,6	10
		3	14,0	15,3	10
Enkelomättat fett	E%	1	12,1	12,4	10-15
		2	12,5	12,8	10-15
		3	11,7	12,5	10-15
Fleromättat fett	E%	1	4,8	4,8	5-10
		2	4,8	4,7	5-10
		3	4,5	4,3	5-10
Kostfibrer	g/MJ	1	1,9	1,6	3
		2	2,1	1,9	3
		3	2,5	2,1	3

Åldersgrupper: 1 =17-30 år, 2 =31-60 år, 3 =61+ år

Antal: kvinnor: 1 = 136, 2 = 394, 3 = 96; män: 1 = 144, 2 = 358, 3 = 87

Näringsämne	Enhet	Ålders- grupp	Kvinnor		Män	
			Intag/d	RI, SNR 97	Intag/d	RI, SNR 97
Vitamin A	RE	1	910	800	1150	900
		2	1120	800	1330	900
		3	1370	800	1490	900
Vitamin D	µg	1	4,3	5	5,4	5
		2	4,9	5	6,3	5
		3	6,1	5	6,8	5
Vitamin E <sup>1</sup>	α-TE	1	8,2	8	9,4	10
		2	8,0	8	9,5	10
		3	8,5	8	8,8	10
Vitamin C	mg	1	86	60	73	60
		2	91	60	82	60
		3	112	60	86	60
Tiamin	mg	1	1,3	1,1	1,7	1,4
		2	1,3	1,1	1,6	1,4
		3	1,4	1,0	1,5	1,2
Riboflavin	mg	1	1,6	1,3	2,0	1,6
		2	1,6	1,3	1,9	1,6
		3	1,7	1,2	1,9	1,4
Niacin	NE	1	29	15	38	19
		2	31	15	39	18
		3	32	13	37	16
Vitamin B <sub>6</sub>	mg	1	1,8	1,2	2,2	1,5
		2	1,9	1,2	2,3	1,5
		3	2,1	1,1	2,3	1,4
Folat	µg	1	208	300	225	300
		2	215	300	235	300
		3	238	300	234	300
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	1	5,1	2,0	6,1	2,0
		2	5,8	2,0	7,0	2,0
		3	7,7	2,0	8,0	2,0

<sup>1</sup>Beräknat från intaget av α-tokoferol multiplicerat med 1.2

Intaget av vitaminer var som regel i nivå eller över rekommenderat intag (tabell 80). Undantag är folat där genomsnittsintaget var lägre än rekommendationen både för kvinnor och män.

Tabell 80.  
Genomsnittligt intag av vitaminer i relation till rekommenderat intag enligt SNR 1997.

Tabell 81.  
Genomsnittligt intag av mineralämnen i relation till rekommenderat intag enligt SNR 1997.

Näringsämne	Enhet	Ålders- grupp	Kvinnor		Män	
			Intag/d	RI, SNR 97	Intag/d	RI, SNR 97
Kalcium	mg	1	960	800	1150	800
		2	905	800	1040	800
		3	950	800	1060	800
Fosfor	mg	1	1280	600	1620	600
		2	1280	600	1560	600
		3	1360	600	1540	600
Järn	mg	1	10,3	15	12,3	10
		2	10,2	15(10) <sup>1</sup>	12,4	10
		3	11,6	10	11,8	10
Magnesium	mg	1	277	280	334	350
		2	294	280	353	350
		3	325	280	342	350
Natrium	mg	1	2790	<2000	3640	<2000
		2	2860	<2000	3610	<2000
		3	2900	<2000	3400	<2000
Kalium	mg	1	2820	3100	3360	3500
		2	3070	3100	3590	3500
		3	3360	3100	3620	3500
Zink	mg	1	9,6	7	12,5	7
		2	9,9	7	12,8	7
		3	10,5	7	11,9	7
Selen	µg	1	28	40	34	50
		2	32	40	37	50
		3	37	40	38	50

<sup>1</sup>Rekommenderat intag för icke menstruerande kvinnor är 10 mg/d.

Intaget av mineralämnen var i nivå eller över rekommenderat intag för kalcium, fosfor, kalium, magnesium och zink (tabell 81). Järnintaget var lägre än rekommenderad nivå för kvinnor i fertil ålder. Intaget av selen var lägre än rekommenderat intag både för män och för kvinnor.

Intaget av natrium överstiger 2 g/d som anges som önskvärd övre nivå, trots att extra salt tillsatt vid matbordet inte ingår.



## Näringsintag i relation till sociala faktorer och levnadsvanor

### Utbildning

Utbildningsnivån spelade en liten roll för kvinnors näringsintag (tabell 82). Det var endast intaget av alkohol som skiljde sig signifikant. De högst utbildade kvinnorna hade ett högre intag än de lägst utbildade kvinnorna, antingen räknat i gram alkohol eller som energiprocent (E%). Detsamma gällde för männen (tabell 83). De lägst utbildade männen däremot åt mer fett (i g och E%), mättat och enkelomättat fett, jämfört med de högst utbildade. Detsamma gällde för intaget av vitamin D och kalium.

### Rökning och snusning

Kvinnor som röker hade, jämfört med de som aldrig rökt, ett lägre kolhydratintag, räknat i energiprocent (tabell 84). Kvinnor som aldrig rökt drack minst alkohol (i g och E%). Rökande män hade, jämfört med de som aldrig rökt, ett lägre intag av energi, protein, monosackarider, vitamin C, tiamin, riboflavin, folat, järn och natrium (tabell 85). Rökande män hade en högre fettenergiprocent än män som slutat röka. De som aldrig rökt drack mindre alkohol och hade en lägre energiprocent från alkohol samt hade ett högt intag av mono- och disackarider, vitamin C, tiamin, riboflavin, folat, järn och natrium.

Snusande män drack mer alkohol än de som aldrig snusade (g och E%), och de hade ett lägre sackarosintag än de som slutat snusa (tabell 86).

### Socioekonomisk gruppering

Socioekonomisk gruppering av kvinnor och män visade små skillnader i energi- och näringsintag (tabell 87). Kvinnliga arbetare och pensionärer drack minst alkohol, men däremot åt kvinnliga arbetare mindre monosackarider än vad pensionärer gjorde. Alkoholenergiprocenten var högst bland de båda tjänstemannagrupperna. Kostfiberintaget var lägst hos kvinnliga lägre tjänstemän. Folatintaget var högre bland övriga tjänstemän jämfört med lägre tjänstemän.

Även för män var det få signifikanta skillnader (tabell 88). Manliga arbetare hade det högsta intaget av disackarider (i g och E%). Alkoholintaget var högst bland övriga tjänstemän (g och E%). Det var inga socioekonomiska skillnader bland män när det gäller intag av vitaminer eller mineralämnen.

### Hushållstyp

När materialet delades in efter hushållstyp framkom endast mindre skillnader bland kvinnorna, om man undantar pensionärshushåll (tabell 89). Den enda påvisbara skillnaden rörde disackaridintaget vilket var högre hos kvinnor i samboförhållanden med barn jämfört med kvinnor i samboförhållanden utan barn. Pensionärskvinnor i samboförhållanden hade ett



högre intag än de flesta andra yngre kvinnor med avseende på monosackarider, kostfibrer, karoten, vitamin D, C och folat. Kvinnor i hushållstypen "övriga utan barn" kan betyda att kvinnan har barn över 18 år vilka bor hemma. Dessa karakteriseras av låga intag av mono- och disackarider, kostfiber och vitamin D. Kvinnor i hushåll "övriga med barn" kan inkludera hushållstyper där det finns hemmavarande barn både under och över 18 år. Dessa kvinnor karakteriseras av ett lågt intag av kostfibrer och vitamin D.

Män i olika hushållstyper skiljde sig på andra sätt än motsvarande kvinnor (tabell 90). Grupperna ensamstående män med barn och äldre ensamstående män var alltför små för att man ska kunna dra några slutsatser avseende näringsintaget. Män i samboförhållanden i pensionärs-hushåll utmärkte sig inte lika tydligt som motsvarande kvinnor, de hade endast ett högre intag av monosackarider jämfört med män i samboförhållanden med barn. Den grupp som skiljde sig mest var övriga män med barn, vilka hade ett högre intag av energi och därmed även många näringsämnen (protein, retinol, vitamin D, tiamin, riboflavin, niacinekvivalenter, fosfor, natrium och zink). Ensamstående män utmärkte sig med en kost där den högsta energiandelen kom från kolhydrater samtidigt som de hade det lägsta vitamin B<sub>12</sub> intaget. Män i samboförhållanden med barn hade ett lägre intag av många näringsämnen jämfört med de andra männen (mono-sackarider, retinol, vitamin D, riboflavin och vitamin B<sub>12</sub> samt energiandelen från kolhydrater) och speciellt med motsvarande män utan barn, vilka utmärkte sig med ett högre retinol- och vitamin B<sub>12</sub> intag. Män i hushållstypen "övriga utan barn" utmärker sig inte på något sätt. Däremot män i "övriga med barn" hade det högsta intaget av energi, protein, retinol, vitamin D, tiamin, riboflavin, niacinekvivalenter, fosfor, natrium och zink.

## Näringsintag i relation till hemvist

Med geografisk boenderegion, s k riksområde, som fokus bland kvinnorna, påvisades endast signifikanta skillnader i alkoholintaget (i g och E%). Kvinnorna i Stockholms län drack mest av alla och de skiljde sig speciellt från kvinnorna i de västra och norra delarna av landet (tabell 91).

Bland männen påvisades däremot flera skillnader i näringsintag med avseende på riksområde (tabell 92). Männen i Stockholms län hade det lägsta energiintaget och därmed var intaget av de flesta andra näringsämnen lägre än i andra regioner. Det gällde för protein, fett (även mättat och enkelomättat fett), kolhydrater (även mono- och disackarider, sackaros), flera mineralämnen (kalcium, fosfor, järn, magnesium, natrium, kalium, zink) och vitaminer (vitamin D, tiamin, riboflavin, niacin och vitamin B<sub>6</sub>). Däremot var alkoholintaget uttryckt som E% högre. I Sydsverige var också intaget av alkohol högt (i g/d och E%) men även andelen monosackarider (i E%) var högre än i Stockholms län. Männen i Småland och öarna drack minst alkohol (i g/d och E%) men hade bland de högsta intagen av energi med ett högt intag av kolhydrater (mono- och disackarider (i g/d

och E%), sackaros), kolesterol, kalcium, kalium, tiamin, riboflavin och niacin. Männerna i Övre och Mellersta Norrland hade ett högt intag av mättat fett uttryckt i energiprocent jämfört med Stockholms län. Det högre energiintaget i Övre Norrland medförde ett högt intag av vitaminer (vitamin D, tiamin, riboflavin och vitamin B<sub>6</sub>) och mineralämnena (kalcium, fosfor, magnesium, natrium, kalium och zink). Intaget av monosackarider i Övre Norrland var lågt jämfört med de sydligaste områdena.

Indelning i H-regioner, dvs baserat på ortstorlek eller närhet till större befolkningscentra, inverkade inte på kvinnornas näringsintag förutom för alkoholintaget (i g och E%, tabell 93). Kvinnor i Stockholmsregionen drack upp till dubbelt så mycket alkohol som kvinnor i några av landets glesare bygder, Norra tätbygden och Norra glesbygden.

Motsvarande indelning av männen visade på betydligt fler skillnader (tabell 94). Överensstämmelsen med resultaten från den geografiska indelningen var i regel god för alla de näringsämnen där en tydlig skillnad mellan de inbördes grupperna påvisades. Männerna i Stockholmsregionen hade ett betydligt lägre energiintag än män i alla andra regioner, förutom i Norra glesbygden. Stockholmsmännen hade ett lägre intag av fett (mättat och enkelomättat) och kolhydrater (mono- och disackarider även som E%, sackaros även som E%), kolesterol, kostfiber, vitaminer (vitamin E, tiamin, riboflavin, niacin, vitamin B<sub>6</sub> och B<sub>12</sub>) och mineralämnena (fosfor, järn, magnesium, natrium och kalium). Alkoholintaget som E%, var högst i Stockholms H-region. Männerna i Göteborgs- och Malmöregionen hade ett signifikant högre energiintag än männen i Stockholm, och intaget var högre av de flesta näringsämnen inklusive alkohol (i gram). Män i Större städer hade ett högre intag av energi och flertalet näringsämnen jämfört med män i Stockholm. Män i Södra Mellanbygden karakteriserades av ett högre intag av mono- och disackarider och sackaros (både i g/d och E%) än i övriga regioner. Alkoholintaget i relation till energiintaget (E%) var däremot det lägsta i landet. Jämfört med Stockholmsregionen var intaget högre av energi, tiamin, riboflavin, niacin, järn, natrium och kalium. Männerna i Norra tätbygden hade det högsta energiintaget, även det högsta intaget av fett (inklusive mättat och enkelomättat fett), kolesterol, kostfibrer, de flesta mineralämnena (fosfor, järn, magnesium, natrium, kalium) och många vitaminer (tiamin, niacin och vitamin B<sub>6</sub>). Männerna i de glesast befolkade områdena, Norra glesbygden, skiljde sig inte signifikant i mer än två hänseenden, de hade det lägsta intaget av monosackarider och det högsta intaget av vitamin B<sub>12</sub>.

Tabell 82a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till utbildning hos kvinnor:

N	Energi		Protein		Fett		Kolhydrat		Alkohol		Mättat fett		Enkel- omättat fett		Fler- omättat fett		Kole- sterol		Mono- sacka- rider		Disacka- rider		Sackaros		Kost- fibrer	
	MJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Folk-, grundskola	176	7,8	74	72	217	6,4	30,7	26,1	10,1	306	33,7	61,1	40,2	17,2												
2 år gymnasium	171	7,7	72	70	217	7,7	30,0	25,8	9,6	282	30,5	62,1	42,4	16,1												
3 år gymnasium	132	7,9	71	73	224	7,6	30,5	26,6	10,4	279	31,6	68,5	48,2	15,7												
Universitet, högskola	143	7,8	73	72	216	<b>9,3</b>	30,0	26,1	10,4	293	32,7	59,2	39,4	16,4												

Tabell 82b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till utbildning hos kvinnor:

N	Protein		Fett		Kolhydrat		Alkohol		Mättat fett		Enkel- omättat fett		Fler- omättat fett		Mono- sacka- rider		Disacka- rider		Sackaros		Kost- fibrer	
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Folk-, grundskola	176	16,3	34,1	47,3	2,5	14,5	12,3	4,8	7,3	13,1	8,6	2,2										
2 år gymnasium	171	16,0	33,5	47,8	2,9	14,2	12,3	4,6	6,8	13,4	9,1	2,1										
3 år gymnasium	132	15,6	33,7	48,0	2,8	14,1	12,4	4,8	6,8	14,4	<b>10,0</b>	2,0										
Universitet, högskola	143	16,0	33,7	46,8	<b>3,5</b>	14,1	12,3	4,9	7,1	12,7	8,4	2,1										

Tabell 82c. Intag av vitaminer i relation till utbildning hos kvinnor.

N	Retinol	Karoten	Vit A	Vit D	a-toko-ferol	Vit C	Tiamin	Ribo-flavin	Niacin preformerat	Niacin	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Folat
	µg	µg	RE	µg	mg	mg	mg	mg	mg	NE	mg	µg	µg
Folk-, grundskola	832	1952	1183	5,5	7,0	98	1,3	1,6	16	31	1,9	6,8	223
2 år gymnasium	744	1708	1051	4,6	6,5	86	1,3	1,6	16	30	1,8	5,5	207
3 år gymnasium	757	1792	1077	4,7	6,9	93	1,3	1,6	16	30	1,8	5,2	214
Universitet, högskola	768	2055	1138	4,9	6,9	94	1,3	1,6	16	31	1,9	6,2	223

Tabell 82d. Intag av mineralämnen i relation till utbildning hos kvinnor.

N	Kalcium	Fosfor	järn	Magnesium	Natrium	Kalium	Zink	Selen
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Folk-, grundskola	945	322	10,8	305	2862	3171	10,1	34
2 år gymnasium	915	1270	10,1	288	2804	2991	9,8	30
3 år gymnasium	917	1268	10,1	285	2786	2971	9,7	30
Universitet, högskola	914	1299	10,7	300	2963	3076	10,0	32

Tabell 83a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till utbildning hos män.

N	Energi		Protein		Fett		Kolhydrat		Alkohol		Mättat fett		Enkel- omättat fett		Fler- omättat fett		Kole- sterol		Mono- sacka- rider		Disacka- rider		Sackaros		Kost- fibrer	
	MJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Folk-, grundskola	168	10,1	91,3	<b>97,0</b>	275	11,0	<b>42,0</b>	<b>35,6</b>	12,7	374	32,6	76,0	50,0	19,0												
2 år gymnasium	154	10,0	91,6	94,0	271	12,7	39,6	34,9	13,1	353	32,1	76,4	51,8	18,2												
3 år gymnasium	151	9,7	87,7	89,6	269	12,9	37,4	33,4	12,7	322	32,3	79,1	54,9	16,9												
Universitet, högskola	101	9,8	90,3	89,1	269	15,6	38,4	32,8	11,7	346	34,4	71,0	47,2	18,7												

Tabell 83b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till utbildning hos män.

N	Protein		Fett		Kolhydrat		Alkohol		Mättat fett		Enkel- omättat fett		Fler- omättat fett		Mono- sacka- rider		Disacka- rider		Sackaros		Kost- fibrer	
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Folk-, grundskola	168	15,6	<b>35,2</b>	46,2	3,2	15,2	13,0	4,6	5,4	12,4	8,0	1,9										
2 år gymnasium	154	15,8	34,6	46,2	3,6	14,6	12,8	4,8	5,5	12,8	8,6	1,8										
3 år gymnasium	151	15,5	33,9	46,8	3,9	14,2	12,6	4,8	5,6	13,5	9,3	1,7										
Universitet, högskola	101	15,7	33,1	46,6	<b>4,7</b>	14,2	12,2	4,4	6,1	12,1	8,1	1,9										

Tabell 83c. Intag av vitaminer i relation till utbildning hos män.

N	Retinol µg	Karoten µg	Vit A RE	Vit D µg	a-toko- ferol mg	Vit C mg	Tiamin mg	Ribo- flavin mg	Niacin preformerat mg	Niacin NE	Vit B <sub>6</sub> mg	Vit B <sub>12</sub> µg	Folat µg
Folk-,grundskola	1151	1658	1447	<b>7,0</b>	8,0	79	1,6	1,9	21	40	2,3	7,8	235
2 år gymnasium	1007	1658	1302	6,0	7,9	79	1,7	1,9	21	39	2,3	6,8	229
3 år gymnasium	932	1819	1260	5,6	7,8	77	1,6	1,9	20	38	2,2	6,3	224
Universitet, högskola	893	1782	1208	6,0	7,9	89	1,6	1,9	20	38	2,2	6,6	250

Tabell 83d. Intag av mineralämnen i relation till utbildning hos män.

N	Kalcium mg	Fosfor mg	järn mg	Magnesium mg	Natrium mg	Kalium mg	Zink mg	Selen µg
Folk-,grundskola	1095	1609	12,2	358	3654	<b>3739</b>	12,9	38
2 år gymnasium	1078	1593	12,6	351	3636	3557	12,9	36
3 år gymnasium	1039	1530	12,0	332	3535	3369	12,1	34
Universitet, högskola	1087	1590	12,5	354	3532	3514	12,5	36

Tabell 84a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till rökvanor hos kvinnor.

N	Energi MJ	Protein g	Fett g	Kolhydrat g	Alkohol g	Mättat fett g	Enkel- omättat fett g	Fler- omättat fett g	Kole- sterol g	Mono- sacka- rider g	Disacka- rider g	Sackaros g	Kost- fibrer g
Dagligen	147	7,6	71	205	8,3	30	26	10	298	28	60	41	15,0
Aldrig	267	7,9	71	226	6,1	30	26	10	282	34	64	43	17,2
Enstaka	53	7,9	74	218	8,8	31	27	10	299	32	62	41	15,9
Slutat	156	7,9	72	217	9,4	31	26	10	296	32	62	42	16,5

Tabell 84b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till rökvanor hos kvinnor.

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel- omättat fett	Fler- omättat fett	Mono- sacka- rider	Disacka- rider	Sackaros	Kost- fibrer	
												Mättat fett
Dagligen	147	16,2	34,5	46,2	3,2	14,4	12,7	4,9	6,4	13,3	9,0	2,0
Aldrig	267	15,9	33,2	48,7	2,3	14,1	12,0	4,7	7,4	13,6	9,1	2,2
Enstaka	53	15,8	34,3	46,9	3,1	14,4	12,7	4,7	6,9	13,2	8,8	2,0
Slutat	156	16,1	33,8	46,8	3,5	14,2	12,3	4,8	7,0	13,0	8,9	2,1

Tabell 84c. Intag av vitaminer i relation till rökvanor hos kvinnor.

N	Retinol	Karoten	Vit A	Vit D	a-toko-ferol	Vit C	Tiamin	Ribo-flavin	Niacin preformerat	Niacin	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Folat
	µg	µg	RE	µg	mg	mg	mg	mg	mg	NE	mg	µg	µg
Dagligen	761	1531	899	4,8	6,6	84	1,3	1,5	16	31	1,8	6,1	208
Aldrig	771	1599	1046	5,0	6,9	98	1,3	1,6	16	31	1,9	5,9	222
Enstaka	714	1686	977	5,1	6,9	82	1,3	1,6	16	30	1,8	5,2	212
Slutat	819	1715	994	5,0	6,9	96	1,3	1,6	16	31	1,9	6,2	218

Tabell 84d. Intag av mineralämnen i relation till rökvanor hos kvinnor.

N	Kalcium	Fosfor	järn	Magnesium	Natrium	Kalium	Zink	Selen
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Dagligen	878	1244	9,9	286	2757	3007	9,7	32
Aldrig	951	1312	10,7	300	2861	3078	10,0	31
Enstaka	948	1300	10,2	289	2836	2983	9,8	31
Slutat	909	1295	10,5	298	2940	3102	10,0	33



Tabell 85a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till rökvanor hos män.

N	Energi		Protein		Fett		Kolhydrat		Alkohol		Mättat fett		Enkel- omättat fett		Fler- omättat fett		Kole- sterol		Mono- sacka- rider		Disacka- rider		Sackaros		Kost- fibrer	
	MJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Dagligen	74	9,1	83	89	242	12	38	33	12	347	26	69	46	16,1												
Aldrig	270	<b>10,3</b>	<b>93</b>	96	287	11	41	35	13	354	<b>36*</b>	<b>84</b>	56	<b>18,5</b>												
Enstaka	68	9,9	90	94	265	<b>16</b>	39	35	13	333	29	71	49	18,4												
Slutat	163	9,7	89	89	261	<b>15</b>	37	33	12	349	<b>32</b>	68	46	18,4												

\* Män som aldrig rökt skiljde sig även signifikant från de som rökte enstaka gånger.

Tabell 85b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till rökvanor hos män.

N	Protein		Fett		Kolhydrat		Alkohol		Mättat fett		Enkel- omättat fett		Fler- omättat fett		Mono- sacka- rider		Disacka- rider		Sackaros		Kost- fibrer	
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Dagligen	74	15,5	<b>35,8</b>	45,2	3,6	15,4	13,3	4,7	4,9	12,6	8,5	1,8										
Aldrig	270	15,6	34,2	47,4	3,1	14,6	12,5	4,7	5,9	13,6	9,0	1,8										
Enstaka	68	15,6	34,2	45,6	<b>4,7</b>	14,4	12,8	4,8	5,1	12,1	8,3	1,9										
Slutat	163	15,9	33,9	45,8	<b>4,6</b>	14,3	12,6	4,6	5,6	11,7	7,7	1,9										

Tabell 85c. Intag av vitaminer i relation till rökvanor hos män.

N	Retinol	Karoten	Vit A	Vit D	a-toko-ferol	Vit C	Tiamin	Ribo-flavin	Niacin preformerat	Niacin	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Folat
	µg	µg	RE	µg	mg	mg	mg	mg	mg	NE	mg	µg	µg
Dagligen	1021	1116	1066	6,1	7,5	64	1,4	1,7	19	36	2,1	7,0	206
Aldrig	995	1347	1147	6,4	8,0	<b>83</b>	<b>1,7</b>	<b>2,0</b>	21	40	2,3	7,0	<b>240</b>
Enstaka	1083	1418	1103	5,7	7,9	<b>82</b>	1,6	1,8	21	38	2,3	6,7	236
Slutat	994	1188	1009	6,2	7,9	81	1,6	1,8	21	39	2,3	6,9	231

Tabell 85d. Intag av mineralämnen i relation till rökvanor hos män.

N	Kalcium	Fosfor	järn	Magnesium	Natrium	Kalium	Zink	Selen
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Dagligen	993	1456	10,9	326	3271	3346	11,6	35
Aldrig	1146	1641	<b>12,5</b>	352	<b>3681</b>	3596	12,9	37
Enstaka	1035	1558	<b>13,0</b>	347	3691	3515	12,7	34
Slutat	1006	1541	<b>12,3</b>	350	3550	3576	12,5	36

Tabell 86a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till snusvanor hos män.

N	Energi	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett		Enkel- omättat fett	Fler- omättat fett	Kole- sterol	Mono- sacka- rider	Disacka- rider	Sackaros	Kost- fibrer
						g	g							
Dagligen	10,0	91	95	264	<b>16</b>	40	35	13	340	29	74	49	16,7	
Aldrig	9,8	89	90	271	11	38	33	12	344	34	75	51	18,6	
Enstaka	10,4	94	101	272	14	45	37	13	399	30	76	50	18,1	
Slutat	10,4	93	95	289	15	40	36	13	363	34	88	<b>61</b>	18,5	

Tabell 86b. Fördelning av energigivande näringsämnen (engergiprocent) i relation till snusvanor hos män.

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel- omättat fett	Fler- omättat fett	Mono- sacka- rider	Disacka- rider	Sackaros	Kost- fibrer
Dagligen	15,7	35,2	44,7	<b>4,6</b>	14,9	13,1	4,9	4,9	12,3	8,1	1,7
Aldrig	15,7	34,0	47,2	3,3	14,4	12,5	4,6	5,9	12,9	8,6	1,9
Enstaka	15,7	35,3	45,0	4,1	15,5	12,9	4,4	5,0	12,2	7,9	1,7
Slutat	15,7	33,8	46,3	4,6	14,2	12,7	4,6	5,5	13,6	9,2	1,8

Tabell 86c. Intag av vitaminer i relation till snusvanor hos män.

N	Retinol	Karoten	Vit A	Vit D	a-toko-ferol	Vit C	Tiamin	Ribo-flavin	Niacin preformerat	Niacin	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Folat
	µg	µg	RE	µg	mg	mg	mg	mg	mg	NE	mg	µg	µg
Dagligen	1081	1384	1322	6,3	7,9	75	1,6	1,9	21	40	2,2	7,1	221
Aldrig	960	1898	1301	6,2	7,9	82	1,6	1,9	20	38	2,2	6,7	235
Enstaka	1182	1486	1443	6,1	7,9	77	1,6	2,0	20	40	2,3	7,9	238
Slutat	1019	1436	1271	6,2	8,1	80	1,7	2,0	21	40	2,3	7,3	238

Tabell 86d. Intag av mineralämnen i relation till snusvanor hos män.

N	Kalcium	Fosfor	järn	Magnesium	Natrium	Kalium	Zink	Selen
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Dagligen	1082	1571	12,4	348	3684	3516	12,9	34
Aldrig	1055	1559	12,2	345	3519	3539	12,4	36
Enstaka	1140	1662	12,3	351	3679	3505	13,0	38
Slutat	1132	1663	13,1	365	3814	3718	12,9	38

Tabell 87a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till socioekonomisk gruppering hos kvinnor.

N	Energi	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel-omättat fett	Fleromättat fett	Kolesterol	Monosackarider	Disackarider	Sackaros	Kostfibrer
	MJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Arbetare	7,4	73	74	218	6,2	31	27	10	296	29	65	44	16
Lägre tjänstemän	7,1	68	65	195	10,0	27	24	9	285	29	55	37	14
Övriga tjänstemän	8,0	75	73	221	<b>9,8</b>	31	27	10	291	33	61	41	<b>17</b>
Pensionärer	8,0	76	72	229	5,9	30	26	10	312	<b>39</b>	<b>62</b>	41	<b>20</b>
Övriga	7,9	72	71	225	7,0	30	26	10	281	33	67	<b>47</b>	<b>16</b>

Tabell 87b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till socioekonomisk gruppering hos kvinnor.

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel-omättat fett	Fleromättat fett	Monosackarider	Disackarider	Sackaros	Kostfibrer g/MJ
Arbetare	15,9	34,7	47,2	2,3	14,7	12,7	4,8	6,3	13,8	9,2	2,0
Lägre tjänstemän	16,4	33,6	46,2	<b>3,9</b>	13,9	12,3	4,8	7,0	12,7	8,5	2,0
Övriga tjänstemän	16,1	33,6	47,0	3,5*	14,2	12,3	4,6	7,0	12,7	8,5	2,1
Pensionärer	16,4	33,0	<b>48,5</b>	2,2	14,1	11,9	4,6	<b>8,2</b>	13,0	<b>8,6</b>	2,4
Övriga	15,6	33,2	48,5	2,9	13,9	12,1	4,8	7,1	14,0	9,8	2,1

\* Kvinnor, övriga tjänstemän skilde sig signifikant från kvinnliga pensionärer.

Tabell 87c. Intag av vitaminer i relation till socioekonomisk gruppering hos kvinnor.

N	Retinol µg	Karoten µg	Vit A RE	Vit D µg	a-toko- ferol mg	Vit C mg	Tiamin mg	Ribo- flavin mg	Niacin preformerat mg	Niacin NE	Vit B <sub>6</sub> mg	Vit B <sub>12</sub> µg	Folat µg
Arbetare	800	1731	1110	4,8	6,8	82	1,3	1,6	16	31	1,8	5,6	207
Lägre tjänstemän	716	1618	1007	4,5	6,4	80	1,2	1,5	15	28	1,8	5,7	194
Övriga tjänstemän	782	1917	1126	5,0	6,9	94	1,3	1,6	17	32	1,9	6,1	224
Pensionärer	905	2280	1318	6,3	7,1	117	1,4	1,7	17	32	2,0	7,3	240
Övriga	693	1745	1003	4,4	6,9	97	1,3	1,6	16	30	1,8	6,0	219

Tabell 87d. Intag av mineralämnen i relation till socioekonomisk gruppering hos kvinnor.

N	Kalcium mg	Fosfor mg	Järn mg	Magnesium mg	Natrium mg	Kalium mg	Zink mg	Selen µg
Arbetare	935	1296	9,9	288	2872	3038	10,0	31
Lägre tjänstemän	834	1174	9,9	271	2674	2803	9,2	32
Övriga tjänstemän	928	1313	10,8	301	2896	3105	10,2	32
Pensionärer	952	1376	11,5	329	2974	3383	10,6	37
Övriga	940	1291	10,5	293	2801	3006	9,6	30

Tabell 88a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till socioekonomisk gruppering hos män.

N	Energi	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkelomättat fett	Fleromättat fett	Kolesterol	Monosackarider	Disackarider	Sackaros	Kostfibrer
	MJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Arbetare	10,2	92	96	281	13	41	36	13	352	32	<b>84</b>	58	18
Lägre tjänstemän	9,9	90	93	272	12	39	35	13	351	31	75	52	18
Övriga tjänstemän	9,9	91	93	266	<b>15</b>	39	34	13	341	33	72	49	18
Pensionärer	9,7	88	91	267	10	40	33	11	383	<b>38</b>	70*	44	20
Övriga	9,5	86	88	261	12	37	32	12	345	29	72	48	18

\* Manliga pensionärer konsumerar signifikant lägre mängder disackarider än både övriga tjänstemän och övriga män.

Tabell 88b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till socioekonomisk gruppering hos män.

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkelomättat fett	Fleromättat fett	Monosackarider	Disackarider	Sackaros	Kostfibrer g/MJ
	Arbetare	15,5	34,4	46,7	3,5	14,5	12,9	4,7	5,3	<b>13,7</b>	9,4
Lägre tjänstemän	15,8	34,9	46,0	3,4	14,6	13,0	4,9	5,2	12,2	8,2	1,8
Övriga tjänstemän	15,8	34,4	45,4	<b>4,6</b>	14,5	12,7	4,8	5,6	12,1	8,1	1,8
Pensionärer	15,7	34,3	<b>47,2</b>	3,0	15,2	12,4	4,3	6,7	12,2	7,6	2,1
Övriga	15,5	33,8	47,1	3,8	14,3	12,5	4,6	5,2	12,9	8,7	1,9

Tabell 88c. Intag av vitaminer i relation till socioekonomisk gruppering hos män.

N	Retinol	Karoten	Vit A	Vit D	a-toko-ferol	Vit C	Tiamin	Ribo-flavin	Niacin preformerat	Niacin	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Folat
	µg	µg	RE	µg	mg	mg	mg	mg	mg	NE	mg	µg	µg
Arbetare	987	1416	1236	6,2	8,1	78	1,6	1,9	20,8	39,6	2,3	6,7	230
Lägre tjänstemän	1136	1564	1413	5,7	7,7	74	1,6	1,9	21	39,2	2,2	7,5	233
Övriga tjänstemän	992	1609	1276	6,2	8,1	82	1,6	1,9	20,7	39,0	2,3	6,9	239
Pensionärer	1189	2002	1550	7,1	7,6	92	1,6	1,9	19,6	38,3	2,3	8,2	240
Övriga	895	1653	1188	5,6	7,5	72	1,5	1,8	19,6	37,1	2,2	6,4	221

Tabell 88d. Intag av mineralämnen i relation till socioekonomisk gruppering hos män.

N	Kalcium	Fosfor	Järn	Magnesium	Natrium	Kalium	Zink	Selen
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Arbetare	1104	1610	12,3	348	3690	3598	12,8	35
Lägre tjänstemän	1039	1550	12,8	345	3643	3544	12,8	35
Övriga tjänstemän	1069	1589	12,4	349	3616	3523	12,7	37
Pensionärer	1090	1581	12,1	349	3481	3673	12,2	39
Övriga	1009	1512	12,0	341	3437	3376	11,9	34



Tabell 89a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till hushållstyp hos kvinnor .

N	Energi MJ	Protein g	Fett g	Kolhydrat g	Alkohol g	Mättat fett g	Enkel- omättat fett g	Flero- mättat fett g	Kole- sterol g	Mono- sacka- rider g	Disacka- rider g	Sackaros g	Kost- fibrer g	
Ensamst -64 utan barn	30	7,5	68	72	205	6,3	31	26	10	279	24	62	42	14
Ensamst med barn	102	7,6	70	68	216	7,6	29	25	10	279	32	64	44	16
Sambo -64 utan barn	133	7,5	72	69	204	9,2	29	25	10	298	31	54	37	17
Sambo med barn	181	8,2	74	78	228	7,8	33	28	11	289	31	<b>68</b>	46	16
Övriga utan barn	56	7,6	72	68	211	8,9	29	25	9	294	32	55	37	16
Övriga med barn	41	7,9	75	70	227	6,1	29	26	10	273	34	70	46	16
Ensamst 65- utan barn	21	7,6	73	67	221	5,2	29	24	9	304	37*	68	43	18
Sambo 65- u barn	58	8,1	77	73	231	5,9	31	26	10	315	<b>40</b>	60	40	<b>20</b>

\* Ensamstående kvinnor över 65 år utan barn, konsumerar signifikant mer monosackarider än ensamstående kvinnor under 65 år utan barn.

Tabell 89b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till hushållstyp hos kvinnor.

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel- omättat fett	Flero- mättat fett	Mono- sacka- rider	Disacka- rider	Sackaros	Kost- fibrer g/MJ	
Ensamst -64 utan barn	30	16,3	35,3	46,2	2,3	14,9	12,9	5,0	5,6	13,4	8,8	1,9
Ensamst med barn	102	15,9	33,0	48,2	3,0	13,9	12,0	4,7	7,1	14,0	9,6	2,1
Sambo -64 utan barn	133	16,4	33,8	46,5	3,4	14,1	12,3	4,9	7,0	12,2	8,3	2,2
Sambo med barn	181	15,5	34,7	47,2	2,8	14,7	12,7	4,8	6,5	13,8	9,3	1,9
Övriga utan barn	56	16,3	32,8	47,5	3,4	14,0	11,9	4,5	7,2	12,1	8,1	2,2
Övriga med barn	41	16,3	32,9	48,6	2,3	13,7	12,2	4,6	7,4	14,6	9,6	2,1
Ensamst 65- utan barn	21	16,3	32,8	49,0	2,1	14,0	11,7	4,6	7,9	14,8	9,6	2,4
Sambo 65- utan barn	58	16,4	33,0	48,5	2,2	14,0	11,9	4,5	8,4	12,5	8,3	2,5

Tabell 89c. Intag av vitaminer i relation till hushållstyp hos kvinnor.

N	Retinol	Vit A	Vit D	a-toko-ferol	Vit C	Tiamin	Ribo-flavin	Niacin preformerat	Niacin	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Folat
	µg	RE	µg	mg	mg	mg	mg	mg	NE	mg	µg	µg
Ensamst -64 utan barn	705	1015	4,5	6,2	71	1,2	1,5	15	28	1,6	4,8	196
Ensamst med barn	707	1019	4,4	6,6	91	1,3	1,6	15	29	1,9	5,4	214
Sambo -64 utan barn	801	1129	5,0	6,8	91	1,2	1,6	16	31	1,9	6,9	212
Sambo med barn	774	1084	4,8	6,9	83	1,4	1,6	16	31	1,9	5,3	212
Övriga utan barn	694	1064	4,7	6,7	98	1,2	1,5	16	30	1,8	5,6	218
Övriga med barn	786	1123	4,9	7,0	104	1,4	1,7	17	32	1,9	6,5	228
Ensamst 65- utan barn	861	1260	5,5	7,0	104	1,3	1,7	16	30	2,0	6,9	230
Sambo 65- utan barn	934	1359	6,6	7,1	122	1,4	1,7	17	33	2,1	7,6	244

Tabell 89d. Intag av mineralämnen i relation till hushållstyp hos kvinnor.

N	Kalcium	Fosfor	Järn	Magnesium	Natrium	Kalium	Zink	Selen
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Ensamst -64 utan barn	919	1207	9,5	268	2630	2747	9,3	30
Ensamst med barn	909	1269	9,8	292	2705	2991	9,4	30
Sambo -64 utan barn	860	1250	10,7	294	2783	3048	9,8	33
Sambo med barn	962	1318	10,4	291	3001	3007	10,2	30
Övriga utan barn	891	1252	10,2	288	2833	2997	9,8	31
Övriga med barn	993	1337	10,8	299	2851	3257	10,1	32
Ensamst 65- utan barn	984	1371	12,5	329	2772	3334	10,2	37
Sambo 65- utan barn	944	1376	11,2	327	3043	3395	10,7	37

Tabell 90a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till hushållstyp hos män.

N	Energi	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel- omättat fett	Fler- omättat fett	Kole- sterol	Mono- sacka- rider	Disacka- rider	Sackaros	Kost- fibrer
	MJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Ensamst -64 utan barn	116	85	86	267	12	36	32	12	320	33	75	51	18
Ensamst med barn	8	87	80	243	9	35	29	11	276	28	59	34	17
Sambo -64 utan barn	129	91	93	268	15	39	34	13	355	32	75	50	18
Sambo med barn	164	90	95	268	14	40	36	13	349	30	74	51	18
Övriga utan barn	70	92	95	275	11	41	35	12	345	32	80	54	17
Övriga med barn	33	<b>101</b>	105	315	13	44	39	15	372	36	97	66	20
Ensamst 65- utan barn	11	10,4	101	280	9	46	36	12	434	35	76	41	20
Sambo 65- utan barn	58	9,5	87	264	10	39	32	11	377	<b>39</b>	69	44	20

Tabell 90b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till hushållstyp hos män .

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel- omättat fett	Fler- omättat fett	Mono- sacka- rider	Disacka- rider	Sackaros	Kost- fibrer g/MJ
	Ensamst -64 utan barn	15,5	33,2	<b>47,9</b>	3,5	13,9	12,3	4,6	5,8	13,2	9,0
Ensamst med barn	8	16,9	32,9	47,5	2,9	11,8	4,4	5,6	11,4	6,7	1,9
Sambo -64 utan barn	129	15,8	34,1	45,8	4,5	12,6	4,7	5,6	12,6	8,3	1,8
Sambo med barn	164	15,6	35,1	45,4	4,1	13,1	4,8	5,1	12,2	8,4	1,8
Övriga utan barn	70	15,7	34,9	46,4	3,2	12,9	4,6	5,5	13,1	8,7	1,8
Övriga med barn	33	15,5	34,0	47,6	3,2	12,6	4,7	5,4	14,5	9,7	1,7
Ensamst 65- utan barn	11	15,7	34,4	47,3	2,8	12,4	4,2	6,1	12,7	7,3	2,0
Sambo 65- utan barn	58	15,7	34,1	47,2	3,2	12,3	4,3	<b>6,9</b>	12,1	7,7	2,1

Tabell 90c. Intag av vitaminer i relation till hushållstyp hos män .

N	Retinol µg	Karoten µg	Vit A RE	Vit D µg	a-toko- ferol mg	Vit C mg	Tiamin mg	Ribo- flavin mg	Niacin preformerat mg	Niacin NE	Vit B <sub>6</sub> mg	Vit B <sub>12</sub> µg	Folat µg
Ensamst -64 utan barn	116	875	1610	1160	5,4	7,7	1,5	1,8	19,3	36,8	2,2	5,9	235
Ensamst med barn	8	607	1159	810	5,0	7,1	1,6	1,7	19,2	38,2	2,1	4,8	216
Sambo -64 utan barn	129	<b>1121</b>	1372	1362	6,6	8,0	1,6	2,0	20,7	39,2	2,3	<b>7,8</b>	233
Sambo med barn	164	834	2052	1204	5,6	7,9	1,6	1,8	21,1	39,0	2,2	6,0	225
Övriga utan barn	70	1184	1486	1449	6,5	7,8	1,6	1,9	20,2	38,7	2,2	7,5	227
Övriga med barn	33	<b>1238</b>	1529	1505	<b>7,4</b>	9,0	<b>1,8</b>	<b>2,2</b>	22,6	<b>43,4</b>	2,4	7,9	253
Ensamst 65- utan barn	11	1204	2056	1575	7,1	8,4	1,7	2,2	20,9	41,4	2,4	7,7	244
Sambo 65- utan barn	58	1160	2064	1532	7,2	7,5	1,5	1,9	19,2	37,6	2,3	8,3	240

Tabell 90d. Intag av mineralämnen i relation till hushållstyp hos män .

N	Kalcium mg	Fosfor mg	Järn mg	Magnesium mg	Natrium mg	Kalium mg	Zink mg	Selen µg
Ensamst -64 utan barn	116	1008	1506	12,2	341	3429	11,9	33
Ensamst med barn	8	1109	1528	10,9	322	3475	12,3	32
Sambo -64 utan barn	129	1101	1604	12,3	354	3546	12,7	38
Sambo med barn	164	1022	1543	12,4	343	3676	12,8	35
Övriga utan barn	70	1129	1597	11,7	334	3611	12,8	36
Övriga med barn	33	1224	<b>1799</b>	13,6	382	<b>4067</b>	<b>14,2</b>	40
Ensamst 65- utan barn	11	1255	1749	13,5	370	3671	13,3	40
Sambo 65- utan barn	58	1048	1547	11,9	346	3418	11,9	40

Tabell 91 a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till riksområde hos kvinnor.

N	Energi	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkelomättat fett	Fleromättat fett	Kolesterol	Monosackarider	Disackarider	Sackaros	Kostfibrer
	MJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Stockholms län	7,6	72	70	208	11,1	29	25	10	288	31	58	39	16
Östra mellansverige	8,0	75	73	222	7,3	31	27	10	295	33	62	42	17
Småland med öarna	8,0	74	72	231	7,7	30	26	10	293	36	66	45	17
Sydsverige	7,9	74	73	220	9,1	30	27	11	297	35	62	42	17
Västsverige	7,5	69	69	214	6,6	29	25	9	279	32	62	44	16
Norra mellansverige	8,2	76	77	230	5,9	33	28	11	310	31	66	44	17
Mellersta Norrland	7,4	69	69	207	5,7	30	25	9	271	28	61	41	15
Övre Norrland	7,7	75	72	216	4,8	31	26	10	295	29	63	39	16

Tabell 91 b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till riksområde hos kvinnor.

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkelomättat fett	Fleromättat fett	Monosackarider	Disackarider	Sackaros	Kostfibrer g/MJ
Stockholms län	16,2	33,5	46,3	<b>4,0</b>	14,1	12,2	4,8	6,8	12,7	8,5	2,1
Östra mellansverige	16,2	33,9	47,3	2,7	14,3	12,5	4,7	7,0	13,1	8,9	2,2
Småland med öarna	15,8	32,9	48,8	2,6	13,8	12,0	4,6	7,7	13,8	9,3	2,1
Sydsverige	15,9	33,7	47,0	3,6	13,9	12,3	5,1	7,4	13,0	8,7	2,1
Västsverige	15,6	33,6	48,3	2,6	14,3	12,2	4,6	7,3	13,7	9,6	2,2
Norra mellansverige	16,0	34,3	47,6	2,3	14,5	12,5	4,8	6,5	13,4	8,7	2,1
Mellersta Norrland	16,3	34,4	47,3	2,1	14,8	12,4	4,7	6,5	13,8	9,4	2,1
Övre Norrland	16,6	34,3	47,4	1,8	14,7	12,5	4,7	6,2	13,4	8,2	2,1

Tabell 91c. Intag av vitaminer i relation till riksområde hos kvinnor.

N	Retinol	Karoten	Vit A	Vit D	a-toko-ferol	Vit C	Tiamin	Ribo-flavin	Niacin preformerat	Niacin	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Folat
	µg	µg	RE	µg	mg	mg	mg	mg	mg	NE	mg	µg	µg
Stockholms län	732	1813	1056	4,8	7,1	91	1,3	1,6	16	30	1,9	5,8	215
Östra mellansverige	793	1883	1132	5,1	7,0	96	1,3	1,6	17	32	1,9	6,9	221
Småland med öarna	819	1811	1144	4,9	6,6	98	1,4	1,7	16	31	1,9	5,7	224
Sydsverige	857	1904	1196	5,1	7,2	101	1,3	1,6	17	31	1,9	6,0	227
Västsverige	674	1831	1003	4,5	6,7	95	1,2	1,5	15	29	1,8	5,3	211
Norra mellansverige	788	1890	1127	5,3	6,7	83	1,4	1,7	17	32	1,9	5,8	221
Mellersta Norrland	738	1796	1062	4,9	6,2	82	1,2	1,5	15	30	1,8	5,6	195
Övre Norrland	954	2109	1339	5,5	6,5	80	1,3	1,7	16	32	1,9	7,1	209

Tabell 91d. Intag av mineralämnen i relation till riksområde hos kvinnor.

N	Kalcium	Fosfor	Järn	Magnesium	Natrium	Kalium	Zink	Selen
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Stockholms län	902	1260	11,2	294	2789	3004	9,8	34
Östra mellansverige	937	1315	10,9	301	2939	3135	10,3	32
Småland med öarna	969	1335	10,2	301	2880	3098	10,3	31
Sydsverige	917	1309	10,6	302	2888	3203	9,9	34
Västsverige	886	1223	9,8	282	2737	2927	9,3	29
Norra mellansverige	975	1367	10,2	307	3034	3182	10,5	32
Mellersta Norrland	881	1238	9,5	278	2660	2816	9,9	29
Övre Norrland	963	1348	10,5	300	2980	3114	10,4	33

Tabell 92a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i relation till riksområde hos män.

N	Energi	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel- omättat fett	Fler- o- mättat fett	Kole- sterol	Mono- sacka- rider	Disacka- rider	Sackaros	Kost- fibrer
	MJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Stockholms län	100	83	82	239	15	34	30	11	302	28	63	41	16
Östra mellansverige	125	90	93	<b>274</b>	12	39	35	13	349	34	75	52	19
Småland med öarna	53	<b>10,5</b>	96	<b>302</b>	8	42	35	13	<b>376</b>	<b>37</b>	<b>91</b>	<b>62</b>	19
Sydsverige	71	<b>10,3</b>	92	<b>282</b>	<b>16</b>	40	35	13	334	<b>37</b>	<b>83</b>	<b>57</b>	19
Västsverige	109	9,9	90	269	13	39	34	13	<b>361</b>	33	73	49	18
Norra mellansverige	61	<b>10,3</b>	92	<b>282</b>	13	41	35	13	<b>369</b>	33	<b>84</b>	<b>58</b>	19
Mellersta Norrland	28	9,3	83	248	9	41	34	12	331	28	66	45	17
Övre Norrland	42	<b>10,5</b>	<b>97</b>	276	10	<b>45</b>	<b>38</b>	13	<b>402</b>	28	79	48	19

Tabell 92b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i relation till riksområde hos män.

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel- omättat fett	Fler- o- mättat fett	Mono- sacka- rider	Disacka- rider	Sackaros	Kost- fibrer g/MJ
	Stockholms län	16,1	33,6	45,7	<b>4,8</b>	14,2	12,4	4,6	5,4	11,9	7,7
Östra mellansverige	15,6	34,3	46,7	3,5	14,4	12,8	4,7	5,8	12,5	8,5	1,9
Småland med öarna	15,5	33,8	48,5	2,4	14,7	12,3	4,4	<b>6,0</b>	<b>14,5</b>	9,9	1,8
Sydsverige	15,5	33,3	46,8	<b>4,6</b>	14,0	12,4	4,6	<b>6,2</b>	13,5	9,1	1,9
Västsverige	15,6	34,5	46,2	3,9	14,5	12,8	4,8	5,7	12,2	8,2	1,9
Norra mellansverige	15,5	34,1	46,8	3,7	14,5	12,5	4,7	5,4	13,5	9,3	1,9
Mellersta Norrland	15,3	36,5	45,5	2,8	<b>16,1*</b>	13,3	4,6	5,3	12,0	8,0	1,8
Övre Norrland	15,8	36,4	44,9	3,0	<b>15,8</b>	13,5	4,6	4,6	12,5	7,7	1,8

\* Män i Mellersta Norrland skiljer sig inte signifikant från män i Stockholm.

Tabell 92c. Intag av vitaminer i relation till riksområde hos män.

N	Retinol µg	Karoten µg	Vit A RE	Vit D µg	a-toko- ferol mg	Vit C mg	Tiamin mg	Ribo- flavin mg	Niacin preformerat mg	Niacin NE	Vit B <sub>6</sub> mg	Vit B <sub>12</sub> µg	Folat µg
Stockholms län	844	1497	1109	5,5	7,1	73	1,4	1,7	18,6	34,7	2,0	6,1	216
Östra mellansverige	1000	1617	1288	6,1	8,1	81	1,6	1,9	20,5	38,8	2,3	6,9	233
Småland med öarna	1044	1721	1351	6,1	8,0	90	1,8	2,1	21,8	40,8	2,3	7,0	245
Sydsverige	1017	2471	1468	6,8	8,3	89	1,7	2,0	21,6	39,3	2,3	6,5	247
Västsverige	109	1453	1373	5,9	7,9	81	1,6	1,9	20,8	39,0	2,3	7,3	234
Norra mellansverige	61	987	1685	6,6	8,0	85	1,6	1,9	20,4	39,3	2,3	7,2	236
Mellersta Norrland	28	995	1820	6,0	7,2	68	1,4*	1,7	18,6	36,0*	2,1	7,1	217
Övre Norrland	42	1080	1804	7,2	8,1	69	1,7	2,1	20,9	44,4	2,4	8,1	231

\* Tiamin: män i Mellersta Norrland skiljer sig signifikant från män i Småland med öar. Niacin: män i Mellersta Norrland skiljer sig signifikant från män i Övre Norrland.

Tabell 92d. Intag av mineralämnen i relation till riksområde hos män.

N	Kalcium mg	Fosfor mg	Järn mg	Magnesium mg	Natrium mg	Kalium mg	Zink mg	Selen µg
Stockholms län	956	1435	11,1	315	3237	3175	11,5	34
Östra mellansverige	1060	1581	12,8	354	3585	3605	12,8	35
Småland med öarna	1162	1664	12,4	356	3695	3693	13,1	38
Sydsverige	1094	1616	12,2	364	3676	3674	12,6	37
Västsverige	1048	1553	12,3	343	3648	3514	12,6	37
Norra mellansverige	61	1638	13,0	355	3730	3654	12,9	37
Mellersta Norrland	28	1010	11,3	329	3493	3317	12,0	32
Övre Norrland	42	1224	12,9	370	3808	3822	13,6	40



Tabell 93a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i olika H-regioner hos kvinnor.

N	Energi	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel-omättat fett	Fleromättat fett	Kolesterol	Monosackarider	Disackarider	Sackaros	Kostfibrer
	MJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
Stockholm	104	72	70	207	11,2	29	25	10	288	30	58	39	16
Göteborg, Malmö	85	69	69	212	9,1	29	25	9	282	34	62	43	16
Större städer	232	73	74	222	7,1	31	27	10	292	32	63	42	17
Södra mellanbygden	119	76	73	226	6,3	31	26	10	302	34	64	43	17
Norra tätbygden	45	73	75	224	5,1	32	27	10	288	31	69	48	16
Norra glesbygden	37	71	66	211	5,8	28	24	9	283	30	61	41	16

Tabell 93b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i olika H-regioner hos kvinnor.

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel-omättat fett	Fleromättat fett	Monosackarider	Disackarider	Sackaros	Kostfibrer g/MJ
Stockholm	16,2	33,6	46,2	4,1	14,1	12,3	4,8	6,8	12,7	8,5	2,1
Göteborg, Malmö	15,7	33,1	47,7	3,6	14,0	12,1	4,6	7,7	13,5	9,3	2,2
Större städer	15,8	34,2	47,4	2,7	14,4	12,5	4,8	6,9	13,2	8,8	2,1
Södra mellanbygden	16,2	33,5	48,2	2,2	14,1	12,1	4,8	7,2	13,5	9,0	2,1
Norra tätbygden	15,8	34,2	47,9	1,9	14,7	12,5	4,8	6,6	14,5	10,0	2,1
Norra glesbygden	17,0	33,0	47,8	2,3	14,1	12,0	4,4	6,9	13,4	8,7	2,2

Tabell 93c. Intag av vitaminer i olika H-regioner hos kvinnor.

N	Retinol	Karoten	Vit A	Vit D	a-toko-ferol	Vit C	Tiamin	Ribo-flavin	Niacin preformerat	Niacin	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Folat
	µg	µg	RE	µg	mg	mg	mg	mg	mg	NE	mg	µg	µg
Stockholm	727	1816	1051	4,8	7,1	91	1,3	1,6	16,0	30,0	1,9	5,8	214
Göteborg, Malmö	747	1816	1973	4,7	6,7	106	1,2	1,5	15,3	29,0	1,8	5,3	220
Större städer	786	1914	1130	5,1	6,9	89	1,3	1,6	16,3	31,0	1,9	5,9	217
Södra mellanbygden	822	1828	1150	5,0	6,8	96	1,4	1,7	16,7	32,0	1,9	6,7	224
Norra tätbygden	818	1728	1130	4,9	6,6	82	1,3	1,6	15,8	31,1	1,8	6,0	201
Norra glesbygden	731	2133	1120	5,1	6,3	91	1,3	1,6	15,6	30,1	1,9	6,2	212

Tabell 93d. Intag av mineralämnen i olika H-regioner hos kvinnor.

N	Kalcium	Fosfor	Järn	Magnesium	Natrium	Kalium	Zink	Selen
	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Stockholm	897	1257	11,2	293	2795	2999	9,8	34
Göteborg, Malmö	893	1241	9,9	288	2773	2984	9,4	31
Större städer	924	1301	10,4	297	2895	3101	10,0	32
Södra mellanbygden	973	1343	10,6	303	2947	3137	10,3	32
Norra tätbygden	930	1300	10,1	290	2843	2986	10,2	30
Norra glesbygden	908	1286	10,1	295	2752	3051	10,1	32

Tabell 94a. Intag av energi och energigivande näringsämnen i olika H-regioner hos män.

N	Energi MJ	Protein g	Fett g	Kolhydrat g	Alkohol g	Mättat fett g	Enkel- omättat fett g	Fler- omättat fett g	Kole- sterol g	Mono- sacka- rider g	Disacka- rider g	Sackaros g	Kost- fibrer g
Stockholm	94	8,9	83	81	239	15	34	30	301	28	62	41	16
Göteborg, Malmö	72	<b>10,3</b>	92	95	<b>282</b>	<b>16</b>	40	<b>36</b>	359	<b>36*</b>	<b>79</b>	<b>56</b>	<b>19</b>
Större städer	237	<b>9,9</b>	90	<b>93</b>	<b>269</b>	12	<b>40</b>	35	344	32	75	50*	18
Södra mellanbygden	122	<b>10,2</b>	92	<b>94</b>	<b>289</b>	10	<b>41</b>	34	<b>375</b>	<b>36</b>	<b>85</b>	<b>59</b>	19
Norra tätbygden	30	<b>10,7</b>	95	<b>103</b>	<b>295</b>	11	<b>45</b>	<b>38</b>	<b>410</b>	33	83	53	<b>22</b>
Norra glesbygden	34	9,6	92	93	254	10	41	35	345	26	72	44	17

\* Män i Göteborg och Malmö har ett signifikant högre intag av monosackarider än män i Norra glesbygden.  
Män i Större städer konsumerar signifikant mindre sackaros än män i Södra mellanbygden.

Tabell 94b. Fördelning av energigivande näringsämnen (energi procent) i olika H-regioner hos män.

N	Protein	Fett	Kolhydrat	Alkohol	Mättat fett	Enkel- omättat fett	Fler- omättat fett	Mono- sacka- rider	Disacka- rider	Sackaros	Kost- fibrer g/MJ
Stockholm	94	16,1	33,4	45,6	5,0	14,1	4,6	5,4	11,8	7,6	1,8
Göteborg, Malmö	72	15,3	34,1	46,3	4,5	14,3	4,6	5,9	12,5	8,7	1,9
Större städer	237	15,7	34,6	46,2	4,7	14,6	4,8	5,6	12,7	8,4	1,8
Södra mellanbygden	122	15,3	33,9	47,8	3,1	14,6	4,6	6,0	<b>13,8</b>	<b>9,5</b>	1,8
Norra tätbygden	30	15,2	35,3	46,7	3,0	15,3	4,6	5,2	12,8	8,0	2,0
Norra glesbygden	34	16,3	35,6	45,3	2,9	15,4	4,6	4,8	12,5	7,8	1,8

Tabell 94c. Intag av vitaminer i olika H-regioner hos män.

N	Retinol µg	Karoten µg	Vit A RE	Vit D µg	a-toko- ferol mg	Vit C mg	Tiamin mg	Ribo- flavin mg	Niacin preformerat mg	Niacin NE	Vit B <sub>6</sub> mg	Vit B <sub>12</sub> µg	Folat µg
Stockholm	847	1527	1118	5,6	7,2	73	1,4	1,7	18,7	34,8	2,0	6,1	218
Göteborg, Malmö	1043	2556	1511	6,0	<b>8,5</b>	91	<b>1,7</b>	1,9	<b>22,0</b>	<b>39,6</b>	<b>2,3</b>	6,6	252
Större städer	991	1578	1271	6,1	7,9	80	<b>1,6</b>	1,9	20,5	<b>38,9</b>	2,2	6,8	229
Södra mellanbygden	1111	1500	1375	6,4	8,0	83	<b>1,7</b>	<b>2,0</b>	20,5	<b>39,1</b>	2,3	7,4	238
Norra tätbygden	1017	2305	1430	7,5	8,5	86	<b>1,7</b>	2,0	21,4	<b>43,0</b>	<b>2,5</b>	7,4	249
Norra glesbygden	1069	1544	1344	6,7	7,4	64	1,6	1,9	20,1	40,7	2,2	<b>8,6</b>	219

Tabell 94d. Intag av mineralämnen i olika H-regioner hos män.

N	Kalcium mg	Fosfor mg	Järn mg	Magnesium mg	Natrium mg	Kalium mg	Zink mg	Selen µg
Stockholm	958	1441	11,2	317	3231	3190	11,5	34
Göteborg, Malmö	1025	1579	<b>12,9</b>	<b>362</b>	<b>3727</b>	<b>3643</b>	12,9	36
Större städer	1089	1582	12,2	348	<b>3562</b>	<b>3540*</b>	12,6	36
Södra mellanbygden	1107	1609	<b>12,7</b>	350	<b>3716</b>	<b>3613</b>	12,8	37
Norra tätbygden	1133	<b>1734</b>	<b>13,6</b>	<b>394</b>	<b>3921</b>	<b>4123</b>	13,3	40
Norra glesbygden	1133	1608	12,1	336	3652	3478	13,1	37

\* Män i Större städer har ett signifikant lägre intag av kalium än män i Norra tätbygden.



# Bidrag av näringsämnen från olika livsmedelsgrupper

Bidraget av energi och näringsämnen från olika livsmedelsgrupper redovisas i tabell 95–97 och i figur 65–68. Redovisningen avser hela materialet, dvs män och kvinnor tillsammans. Livsmedlen är grupperade enligt de grupper som finns i databasen PC-kost (2/98). I de olika grupperna ingår livsmedlen i den form de äts, dvs både råvaror, tillagade enskilda livsmedel och rätter ingår. I gruppen ”grönsaker” ingår t ex råa grönsaker, kokta grönsaker och grönsaksrätter. Gruppen ”matfett, feta såser” omfattar endast det matfett som använts till smörgås samt feta såser t ex majonnäs, medan matfett använt i matlagning ingår i de olika maträtterna. I grupperna ”grädde” och ”socker, sirap, honung” omfattar socker och grädde som används som tillbehör till t ex drycker (socker i kaffe, te), efterrätter m m. Detta gör sammantaget att det för vissa livsmedel inte går att få en fullständig bild av bidraget av näringsämnen då dessa ingår i blandade rätter som enligt huvudingrediens hänförs till en annan grupp.

## Energi, energigivande näringsämnen och kostfibrer

Flera livsmedelsgrupper bidrar med energi, de enskilt största bidragen kommer från matbröd (13 procent) och spannmålsbaserade produkter (gröt, flingor, pannkaka, pasta, ris, kaffebröd), kött, fågel och korv (13 procent) samt mjölk och ost (13 procent), se tabell 95 och figur 65. De viktigaste proteinkällorna i kosten är kött, fågel och korv (28 procent), mjölk och ost (25) samt matbröd (10 procent). Matfett (17 procent), kött och fågel (14) och korv (8), ost (9), mjölk och fil (7) samt bullar m m (9 procent) står för huvuddelen av fettintaget. Matfett (17 procent), kött och fågel (14), ost (14), mjölk och fil (11 procent) var huvudkällor för mättat fett. Dessa livsmedel bidrog även med större delen av det enkelomättade fett. Matfett bidrog med 24 procent av det fleromättade fett, medan kött och fågel, fisk och skaldjur, kaffebröd och matbröd bidrog med vardera 8–10 procent. Huvudkällorna för kolesterol i kosten var kött och fågel (20 procent) och ägg (18 procent), medan fisk och skaldjur, kaffebröd, ost och matfett bidrog med vardera 7–9 procent.

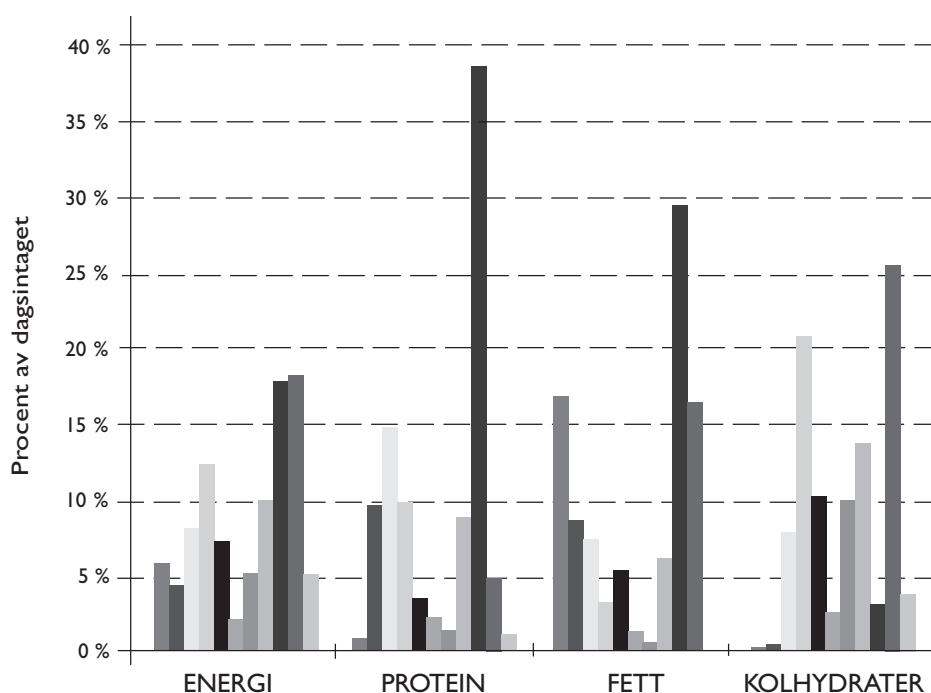
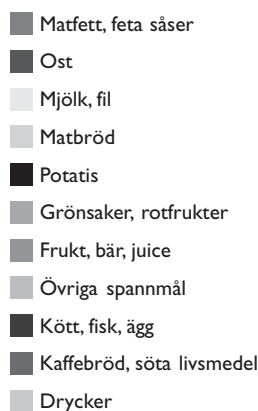
Matbröd (21 procent) och andra spannmålsbaserade produkter, potatis (11 procent) stod tillsammans med söta livsmedel (kaffebröd, glass, efterrätter, saft och läsk, sylt, sötsaker, socker) för huvuddelen av kolhydraterna i kosten. Frukt och bär (7 procent) samt mjölk och fil bidrog med 7–8 procent vardera. Huvudkällor för sackaros var söta livsmedel såsom saft och läsk (23 procent), kaffebröd (16), sötsaker (13) och socker (9 procent, som tillbehör i kaffe, te, kakao, gröt och fil m m). Även frukt och bär bidrog med sackaros. Livsmedel som bidrog med monosackarider var främst frukt och bär (26 procent), juice (15), sylt (11), saft och läsk (8), men även matbröd (8) och kaffebröd (7 procent). Disackarider, vilka inkluderar sackaros, kom främst från mjölk, fil och yogurt (26 procent), saft och läsk (16), bullar och kakor (11) och sötsaker (10 procent).

Huvudkällor för kostfibrer var matbröd (32 procent), frukt och bär (14), potatis (10) samt grönsaker och rotfrukter (11 procent).

Livsmedelsgrupp	Energi	Protein	Fett	Kolhydrater	Mättat fett	Enkelomättat fett	Fleromättat fett	Kolesterol	Monosackarider	Disackarider	Sackaros	Fibrer
Matfett, feta såser	6	1	17	0	17	15	24	7	0	0	0	0
Ost	5	10	9	0	14	6	2	8	0	0	0	0
Mjölk, fil, yoghurt	8	15	7	8	11	5	1	6	2	26	4	1
Matbröd	13	10	3	21	2	3	8	0	8	3	0	32
Potatis	8	4	5	11	4	7	7	1	2	1	1	10
Grönsaker, rotfrukter	2	2	1	2	1	2	2	1	7	2	2	11
Frukt, bär	4	1	0	7	0	0	1	0	26	8	11	14
Juice (fruktjuice)	2	1	0	3	0	0	0	0	15	3	4	2
Gröt, välling	1	1	1	2	1	1	1	0	0	1	0	3
Flingor, müsli	1	1	0	2	0	1	1	0	1	1	2	3
Pannkaka m m	1	1	1	1	1	1	1	5	0	1	0	1
Pizza, paj, pirog	2	3	3	2	3	3	5	3	1	0	0	2
Ris, gryn	1	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	1
Pasta	3	3	1	4	1	1	1	1	0	0	0	2
Baljväxter	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Kött och fågel	9	24	14	1	14	16	10	20	2	1	0	3
Ägg	1	2	2	0	1	2	2	18	0	0	0	0
Fisk, skaldjur	3	7	4	1	2	4	8	9	1	1	1	1
Blodmat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Inälvor, organ	1	1	1	0	1	1	1	2	0	0	0	0
Korv, sylta	4	4	8	1	7	10	7	6	0	0	0	1
Nötter, frön, chips, popcorn m m	2	1	3	1	1	4	5	0	0	0	0	4
Bullar, skorpor, kex, kakor m m	8	3	9	9	9	10	9	7	7	11	16	6
Glass, parfait	1	1	2	1	3	2	2	1	1	3	3	0
Grädde	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0
Söta soppor, krämer, efterrätter	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2	3	1
Marmelad, sylt, mos	1	0	0	3	0	0	0	0	11	3	5	1
Saft, läsk, isglass, sorbet	3	0	0	6	0	0	0	0	8	16	23	0
Sötsaker	3	1	3	4	4	3	1	0	2	10	13	0
Socket, sirap, honung	1	0	0	2	0	0	0	0	1	6	9	0
Alkoholhaltiga drycker	5	1	0	3	0	0	0	0	4	0	0	0

0 = < 0,5 %

Tabell 95.  
Procentuellt bidrag av energi, energigivande näringsämnen och kostfibrer från livsmedelsgrupper i Riksmaten 1997-98.



Figur 65. Procentuellt bidrag av energi och energigivande näringsämnen från livsmedelsgrupper i Riksmaten 1997-98.

## Vitaminer

Huvuddelen av kostens innehåll av retinol (och därmed vitamin A) kommer från inälvsmat, främst lever (33 procent), matfett (19), mjölk och fil (14 procent, tabell 96 och figur 66). Viktiga källor till beta-karoten var framför allt rotfrukter (främst morötter) och grönsaker, som tillsammans svarade för nästan 70 procent av intaget.

Huvudkällor för vitamin D var matfett (23 procent), fisk och skaldjur (23), samt berikade mjölk och filprodukter (15 procent). Även kött och fågel bidrog med vitamin D, varav en del kommer från tillsatt matfett.

Flera livsmedelsgrupper bidrog med alfa-tokoferol, t ex matfett (12 procent), kött och fågel (10), medan ett flertal livsmedelsgrupper bidrog med 7–8 procent av intaget, t ex matbröd, potatis, frukt och bär, grönsaker, samt fisk och skaldjur. Liksom för vitamin D härrör en del av bidraget från i de senare grupperna från matfett i tillagade rätter.

Viktiga källor för tiamin var kött och fågel (20 procent), matbröd (16) och andra spannmålsprodukter samt mjölk och fil (13 procent), tabell 96 och figur 67. Mjölk och fil stod för en stor del av riboflavinintaget (29 procent) tillsammans med kött och fågel (12 procent). Huvudkällor för niacin (dvs summa preformerat niacin och niacin som bildas från tryptofan) var kött och fågel (24 procent) och matbröd (15 procent). Mjölk och fil samt potatis bidrog med 8–9 procent vardera. Huvudkällor för vitamin B<sub>6</sub> i kosten var kött och fågel (20 procent), potatis (17), matbröd (12), frukt och bär (11) samt mjölk och fil (8 procent).



Av det dagliga intaget av vitamin B<sub>12</sub> kom huvuddelen från fisk och skaldjur (23 procent), inälvsmat (19), kött och fågel (17) samt mjölk och fil (16 procent). Huvudkällor för folat var grönsaker och rotfrukter (15 procent), matbröd (13), mjölk och fil (13), frukt och juice (16) samt potatis (8 procent).

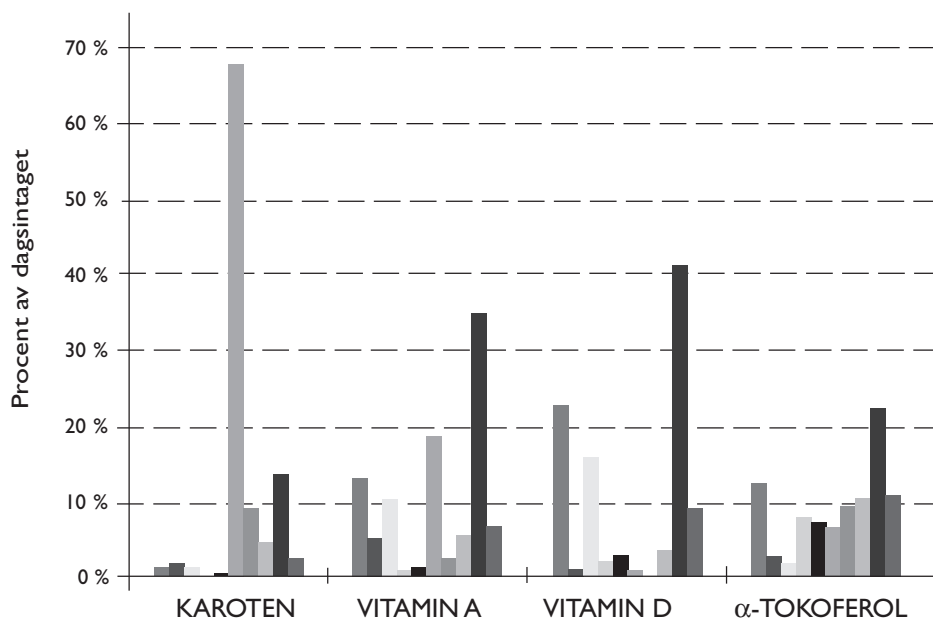
De viktigaste källorna för vitamin C var frukt och bär (32 procent), grönsaker (24), samt juice (21 procent). Även potatis bidrog med en del vitamin C (11 procent).

Namn	Retinol	Karoten	Vit A	Vit D	a-tokoferol	Vit C	Tiamin	Riboflavin	Niacin	Vit B <sub>6</sub>	Vit B <sub>12</sub>	Folat
Matfett, feta såser	19	1	14	23	12	0	0	1	1	0	1	1
Ost	7	2	5	1	3	0	1	6	5	1	6	2
Mjölk, fil, yoghurt	14	1	11	15	2	0	13	29	9	8	16	13
Matbröd	2	0	1	2	8	0	16	8	15	12	0	13
Potatis	2	0	2	2	8	11	6	3	8	17	1	8
Rotfrukter	0	40	12	0	1	1	0	0	0	1	0	1
Grönsaker	1	27	7	1	7	24	4	3	3	5	1	14
Frukt och bär	0	3	1	0	8	32	4	3	2	11	0	8
Juice (fruktjuice)	0	7	2	0	2	21	3	2	1	3	0	7
Gröt, välling	1	0	0	1	2	0	2	1	1	1	0	2
Flingor, müsli	0	0	0	0	1	0	3	3	2	1	0	1
Pannkaka m.m.	1	0	1	1	2	0	2	2	1	1	2	1
Pizza, paj, pirog	4	3	4	2	4	1	5	2	2	2	2	3
Ris, gryn	0	0	0	0	0	0	2	0	1	1	0	1
Pasta	0	1	0	0	2	0	4	2	2	2	0	1
Baljväxter, torkade	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	2
Kött, fågel	3	10	5	13	10	2	20	12	24	20	17	7
Ägg	3	0	3	4	4	0	1	4	1	1	3	3
Fisk, skaldjur	2	2	2	23	7	1	2	3	6	4	23	3
Blodmat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Inälvor, organ	33	0	25	1	0	0	1	4	1	1	19	2
Korv, sylta	1	1	1	1	2	0	3	2	3	2	5	1
Nötter, frön, snacks	0	0	0	0	4	1	1	0	2	2	0	1
Bullar, skorpor, kex, kakor m m	5	0	4	9	7	0	4	4	4	2	2	3
Glass, parfait	1	0	1	0	3	0	0	1	0	0	1	0
Grädde	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Söta soppor, krämer, efterrätter	1	1	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0
Marmelad, sylt, mos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saft, läsk, isglass	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0
Sötsaker	1	0	1	0	1	0	1	2	0	0	0	0
Socker, sirap, honung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkoholhaltiga drycker	0	0	0	0	0	0	0	2	1	3	0	0
Drycker, ej alkohol eller energi	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	3

0 = < 0,5 %

Tabell 96. Procentuellt bidrag av vitaminer från livsmedelsgrupper i Riksmaten 1997-98.

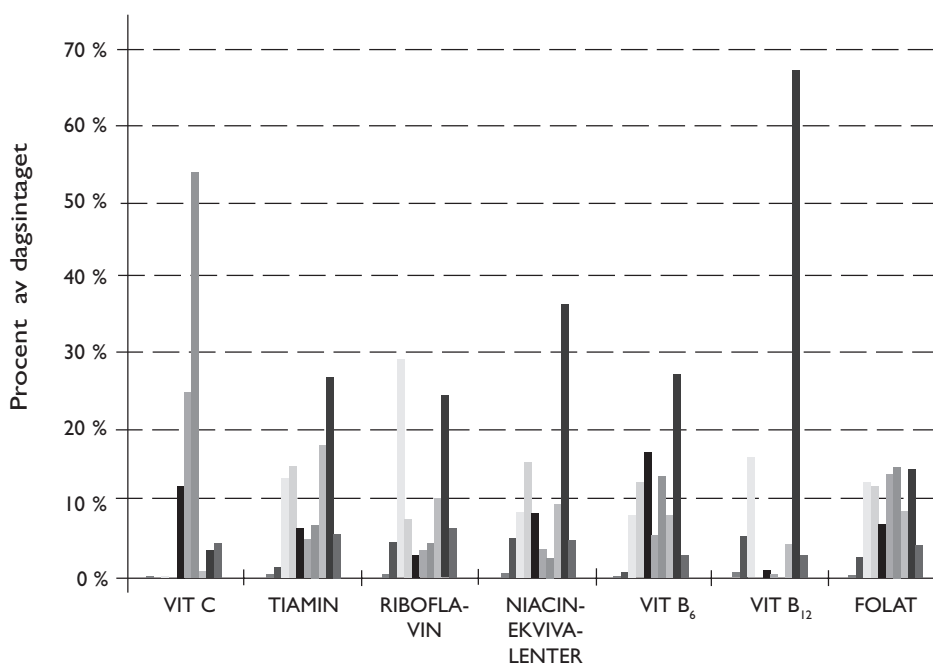
- Matfett, feta såser
- Ost
- Mjölk, fil
- Matbröd
- Potatis
- Grönsaker, rotfrukter
- Fukt, bär, juice
- Övriga spannmål
- Kött, fisk, ägg
- Kaffebröd, söta livsmedel



Figur 66.

Procentuellt bidrag av fettlösliga vitaminer från livsmedelsgrupper i Riksmaten 1997–98.

- Matfett, feta såser
- Ost
- Mjölk, fil
- Matbröd
- Potatis
- Grönsaker, rotfrukter
- Fukt, bär, juice
- Övriga spannmål
- Kött, fisk, ägg
- Kaffebröd, söta livsmedel



Figur 67.

Procentuellt bidrag av B-vitaminer och vitamin C från livsmedelsgrupper i Riksmaten 1997–98.

## Mineralämnen

Huvudkällor för kalcium var mjölk och fil (40 procent) samt ost (21), se tabell 97 och figur 68. Mjölk och fil (23 procent) bidrog liksom ost (11) även med fosfor, men även matbröd (11) och kött och fågel (14 procent) var betydelsefulla källor. Mjölk och fil (13 procent), matbröd (12), potatis (10), kött och fågel (8 procent) var de livsmedel som bidrog mest med magnesium.

I beräkningarna av natriumintaget ingår naturligt förekommande natrium samt natrium (i form av koksalt) tillsatt i beredningar och maträtter. Däremot ingår inte natrium från saltning vid bordet m m. Huvuddelen av natriumintaget kommer från tillsatt salt i rätter och produkter, t ex kött- och fågelrätter (24 procent), matbröd (11), potatis (8), fisk och skaldjur (8), korv- och korvrätter (8 procent).

Viktiga källor för kalium var mjölk och fil (15 procent), potatis (18), kött och fågel (11), frukt och juice (12) samt kaffe (9 procent).

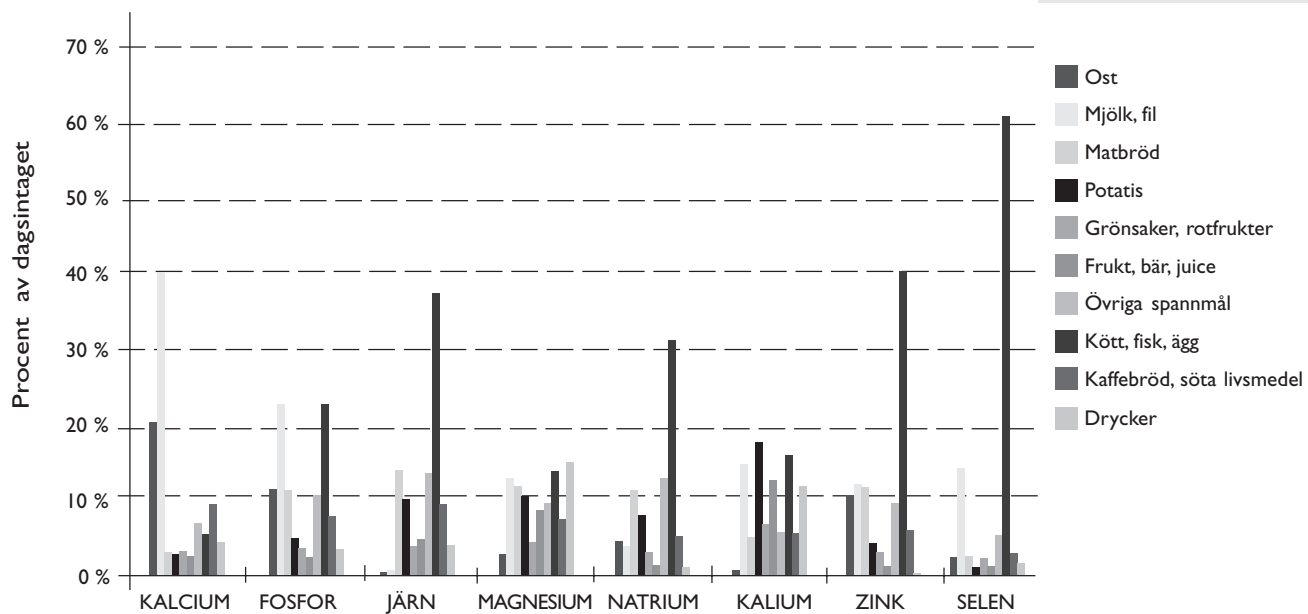
Kött, fågel och korv stod tillsammans för 24 procent av järnintaget. Andra järnkällor var t ex matbröd (13 procent) och potatis (9), medan övriga spannmålsbaserade livsmedel såsom gröt, flingor, spaghetti, ris m m tillsammans bidrog med cirka 13 procent av järnintaget.

Huvudkällor för zink i kosten var kött och fågel (31 procent). Ost, mjölk och fil samt matbröd bidrog med vardera 10–12 procent. Huvuddelen av kostens selen kommer från kött och fågel (24 procent), fisk och skaldjur (23), mjölk och fil (14) samt ägg (10 procent).

Tabell 97.  
Procentuellt bidrag  
av mineralämnen från  
livsmedelsgrupper i  
Riksmaten 1997-98.

Namn	Kalcium	Fosfor	Järn	Magnesium	Natrium	Kalium	Zink	Selen
Matfett, feta såser	1	1	0	0	4	0	0	0
Ost	21	11	1	3	4	1	10	3
Mjölk, fil, yoghurt	40	23	1	13	4	15	12	14
Matbröd	3	11	13	12	11	7	11	3
Potatis	3	5	9	10	8	18	5	2
Rotfrukter	0	0	1	1	0	1	0	0
Grönsaker	3	3	4	4	3	6	3	2
Frukt, bär	2	1	3	6	0	8	1	1
Juice (fruktjuice)	1	1	2	2	2	4	0	1
Gröt, välling	2	2	3	2	3	1	2	1
Flingor, müsli	0	1	3	2	1	1	1	0
Pannkaka m.m.	2	1	1	1	1	1	1	3
Pizza, paj, pirog	2	2	4	2	3	1	2	2
Ris, gryn	0	1	2	1	3	0	1	0
Pasta	1	2	2	2	3	1	2	1
Baljväxter, torkade	0	1	1	1	1	1	1	0
Kött, fågel	2	14	20	8	24	11	31	24
Ägg	1	2	2	1	1	1	0	10
Fisk, skaldjur	2	4	4	3	8	3	3	23
Blodmat	0	0	3	0	0	0	0	0
Inälvor, organ	0	1	3	0	1	0	1	2
Korv, sylta	1	2	4	1	8	2	5	2
Nötter, frön, snacks	0	1	1	2	1	2	1	0
Bullar, skorpor, kex, kakor m m	3	4	3	3	3	2	3	2
Glass, parfait	1	1	0	1	0	1	1	0
Grädde	0	0	0	0	0	0	0	0
Söta soppor, krämer, efterrätter	1	0	0	0	0	0	0	0
Marmelad, sylt, mos	0	0	1	0	0	0	0	0
Saft, läsk, isglass	1	0	2	1	1	1	0	0
Sötsaker	3	1	2	2	0	1	1	0
Socket, sirap, honung	0	0	0	0	0	0	0	0
Alkoholhaltiga drycker	2	3	3	5	0	2	0	0
Drycker, ej alkohol eller energi	3	0	0	10	1	9	0	2
Såser, ej filsåser	1	0	1	0	1	0	0	0

0 = < 0,5 %



Figur 68.  
 Procentuellt bidrag av mineralämnena från livsmedelsgrupper i Riksmaten 1997–98.

# Diskussion

## Undersökningens tillförlitlighet

### Bortfall

Kostvaneundersökningen Riksmaten 97–98 är en uppföljning av den s k Hulk-undersökningen 1989 (Becker 1994). Bägge undersökningarna är rikstäckande studier om livsmedelskonsumtion och näringsintag i ett representativt urval av personer bosatta i Sverige. Undersökningarna ingick som en del av Statistiska centralbyråns utgiftsundersökningar, Utgiftsbarometern. Det innebär att urvalspersonen i Riksmaten även fick bokföra utgifter för all övrig konsumtion i 2–4 veckor.

Utöver data om livsmedelskonsumtionen kartlades hushållen med avseende på sammansättning, socioekonomisk tillhörighet (yrkesgruppering) och boendeort. Uppgifter om individrelaterade parametrar såsom vikt och längd, utbildning, fysisk aktivitet, rök- och snusvanor m m insamlades med en enkät. I Riksmaten utvaldes personer i åldrarna 18 till 74 år, medan urvalet i Hulk även inkluderade barn från 1 år och uppåt. Anledningen till denna begränsning i Riksmaten var främst undersökningens uppläggning.

Bortfallet i Riksmaten uppgick till cirka 40 procent, vilket är högre än i Hulk, där bortfallet var 30 procent. Bortfallet var ojämnt fördelat mellan de flesta studerade parametrar (bilaga E). Det var ett högre bortfall bland männen än bland kvinnorna. Nästan hälften av kvinnor och män mellan 55–64 år svarade inte. Bortfallet var störst i Stockholmsregionen (50 procent) och lägst i glesbygdssområdena (34 procent). Giftna eller sammanboende svarade hellre än ogiftna, medan bortfallet bland personer i enpersonshushåll var störst. Personer i hushåll med lägst inkomst (0–100 000 kr) hade den lägsta svarsprocenten och personer i hushåll med en inkomst på 300–350 000 kr hade den högsta.

Det är ett ökande problem att viljan att delta i undersökningar har minskat. Antalet statliga och kommersiella statistiska undersökningar är stort och det tycks finnas en tveksamhet till att delta i undersökningar. Vid kontakt med hushållet sätts stor tillit till de personer som ska övertyga försökspersonerna att delta. För att delta i en undersökning med så pass stor uppgiftslämnarbörda som Utgiftsbarometern och Riksmaten krävs ett engagemang och ett åtagande från försökspersonens sida som förmodligen är större ju mer övertygande och entusiasmerande dessa fältarbetare är. Den stora uppgiftslämnarbördan kan till viss del förklara att många väljer att tacka nej till deltagande. Däremot är det få som avbryter undersökningen när man väl påbörjat den. En speciell omständighet för Riksmaten var att deltagandet i Utgiftsbarometern initialt var lågt. Detta ledde till att utgiftsundersökningen avbröts under sommaren 1997. De personer som tackat nej till att delta under första och andra kvartalet 1997 kontaktades på nytt och tillfrågades om de ville delta i kostundersökningen enbart. Cirka 30 procent tackade då ja. För urvalet till kvartal 3 och 4 genomfördes undersökningen som planerat, dock med enbart kostundersökningen.

Vidare försköts kvartal 3 till första kvartalet 1998.

För att kunna följa trender och förändringar i matvanor och näring-sintag är det betydelsefullt att kunna genomföra dessa omfattande kostundersökningar. Med ett ökande bortfall ökar dock osäkerheten vad gäller resultatens representativitet för den avsedda populationen. Det går att analysera vilka som inte deltog med avseende på bostadsort, inkomst, ålder, kön och civilstånd men det är svårare att analysera bortfallet med avseende på en rad faktorer, kopplade både till individen och hushållet, som kan tänkas påverka matvanorna, t ex vikt, rökning, snusning, socioekonomisk grupp och hushållets sammansättning. Huruvida matvanorna bland personer i bortfallet är mindre hälsosamma än bland deltagarna kan man bara spekulera om.

Bortfallet i andra studier i Norden har också varit betydande. I den norska Norkost-undersökningen från 1997 (Johansson och Solvoll 1999) var bortfallet på 46 procent. I denna användes ett frekvensfrågeformulär för att kartlägga matvanorna. I den danska kostundersökningen från 1995 (Levnedsmiddelstyrelsen 1996), med en snarlik uppläggning som Riksmaten, med en kostdagbok över 7 dagar, var bortfallet 42 procent. Däremot var bortfallet lägre, 28 procent, i den finska Finravintostudien från 1997 (NPHI 1998). I Finravinto användes 24-timmarsintervju tillsammans med ett frågeformulär. Överlag är denna ökande bortfallsfrekvens högst bekymmersam och det behövs mer forskning om metoder för att öka deltagandet i nationella kostundersökningar av Riksmatens karaktär.

#### Deltagarnas rapportering i menyboken

Menyboken hade förtryckta alternativ för drygt 140 livsmedel/maträtter för vilka deltagarna angav en mängd i form av hushållsmått (antal skivor, styck, glas m m) eller en portionsstorlek skattad från fotografier. Deltagarna besvarade frågor om hur de förtryckta alternativen speglade matvanorna, hur lätt det var att uppskatta portionsstorlekarna och hur ofta/regelbundet menydagboken fylldes i. Cirka 10 procent angav att de ätit mindre och 2 procent att de ätit mer än vanligt under registreringen. Speciellt män och personer yngre än 45 år tyckte att urvalet av livsmedel inte motsvarade deras matvanor. Fler kvinnor än män tyckte det var lätt att beskriva portionsstorlekarna. Uppemot 15 procent av deltagarna fyllde i sina dagböcker vid ett senare tillfälle än samma dag, kvinnorna gjorde det oftare i efterskott än vad männen gjorde. Vid en så lång väntan med registrering finns risk att en del livsmedel glöms bort. Någon skillnad i energiintag beroende på hur man fyllde i menyboken påvisades dock inte.

Det har skett vissa förändringar i portionsstorlekar i den menybok som användes i Riksmaten jämfört med versionen i Hulk. Portionerna har ökats för rätter med kött, fågel, potatis, ris, pasta och vissa brödsorter. Portionsstorleken för ost på smörgås och för matsallader har minskats. Förändringarna bygger på resultat från en valideringsstudie av den i Hulk använda menyboken (Becker et al. 1998) samt på uppgifter från Livsmedelsverkets Vikttabeller (1999). De förtryckta alternativen i menyboken har utökats för bl a ost, drycker, frukt, kaffebröd, godis och snacks.

Underrapporteringen beräknas i genomsnitt uppgå till cirka 20 procent av det "sanna" energiintaget. Detta resultat erhöles genom att jämföra kvoten mellan det rapporterade energiintaget och den beräknade basalmetabolismen (BMR) med den lägsta kvot som är rimlig för en 7-dagarsperiod (Goldberg et al. 1991). Överlag låg det rapporterade energiintaget på cirka 85–95 procent av referensvärdena för energiintag i de svenska näringsrekommendationerna (SNR 1997).

I den ovan nämnda valideringsstudien (Becker et al. 1998) fann man att proteinintaget, mätt via kväveutsöndringen, låg 10–20 procent högre än det registrerade proteinintaget i menyboken eller i en 7-dagars vägd registrering. Samtidigt bestämdes energiintaget med dubbelmärkt vatten för 10 personer, vilket låg 20 procent högre än det de bägge kostundersökningarna hade gett (Becker et al. 1998). Överlag kan det konstateras att det uppmätta energi- och proteinintaget från Riksmaten ligger cirka 10–20 procent lägre än det "sanna".

Underrapportering av livsmedel är inte systematisk, utan det finns en tendens till oftare underlåta att rapportera livsmedel som t ex matfett och söta livsmedel (Becker et al. 1999). Det innebär att den näringsmässiga sammansättningen skiljer sig något för underrapporterare jämfört med övriga, t ex genom en något lägre fetthalt.

Underrapportering påverkar även tolkningen av resultaten avseende det dagliga intaget av vitaminer och mineralämnen. Andelen med ett intag under en viss nivå blir då falskt för hög, vilket innebär att resultaten felaktigt kan tolkas som om fler har ett "bristfälligt" intag än vad som i själva verket är fallet.

## Skillnader i matvanor i befolkningen

Många faktorer påverkar individens matvanor. Flera studier har visat att kön, ålder, utbildningsnivå, sysselsättning och rökvanor inverkar på matvanorna (Becker 1994, Nydahl et al. 1996, Roos och Prättälä 1999). Resultaten från Riksmaten 1997–98 visar i vissa avseenden på betydande åldersskillnader i matvanorna. Äldres matvanor uppvisar många positiva drag i jämförelse med yngre vuxna. Äldre äter mer av "traditionella" livsmedel såsom potatis och rotfrukter, fisk, inälv- och blodmat, gröt och kaffebröd än yngre gör, som i sin tur äter och dricker mer "moderna" livsmedel såsom pasta, ris, pizza, godis, nötter och snacks samt läsk och juice. Äldre äter mer frukt och grönsaker än yngre och tycks alltså bättre ha tagit till sig kostbudskapet i detta avseende än yngre. Kvinnor har i vissa avseenden bättre matvanor än män, t ex var frukt- och grönsakskonsumtionen högre.

Högutbildade män hade i allmänhet bättre matvanor än lågutbildade. Män med universitets- eller högskoleutbildning använde t ex mindre matfett på smörgås och drack mindre läsk men åt mer grönsaker, ris och drack mer juice än de med folkskole- eller grundskoleutbildning. De senare åt däremot mer potatis och pannkaka men mindre glass.



Skillnaderna bland kvinnor var mindre. Alkoholintaget var högre hos hög-  
än hos lågutbildade.

Rökning var förknippad med sämre matvanor, både hos män och  
kvinnor. Regionala skillnader i matvanor fanns, men det var svårt att  
utläsa tydliga mönster.

I tabell 98 ges en sammanställning av utmärkande drag i matvanor  
och näringsintag i relation till de olika studerade bakgrundsvariablerna.

Tabell 98.

Grupper med speciellt positiva eller negativa drag i kosten med avseende på kön, ålder, utbildning, yrke<sup>1</sup>, rökning, snusning, hushållstyp, geografiskt boende och tätort.

	Positiva drag	Negativa drag
Ålder	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yngre konsumerade mycket juice, pasta och ris och lite bullar och kakor.</li> <li>• Pensionärer konsumerade mycket potatis, rotfrukter, frukt och bär, inälvsmat, fisk och skaldjur, ägg och gröt men lite saft, läsk, godis samt nötter och chips.</li> <li>• Kvinnornas intag högt av kostfibrer, vitamin A, karoten (alla 3), folat och vitamin C. Männens intag högt vitamin D, B<sub>12</sub> och C.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yngre konsumerade lite potatis, rotfrukter, fisk och skaldjur och gröt, men mycket söta livsmedel.</li> <li>• Pensionärer konsumerade mycket bullar och annat kaffebröd.</li> <li>• Yngre har förhållandevis högt intag av sackaros.</li> </ul>
Utbildning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Högutbildade män åt mer grönsaker, drack lite läsk, samt hade ett lägre intag av fett.</li> <li>• Lågutbildade män åt mest potatis och hade den lägsta E% andel av alkohol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Högutbildade kvinnor åt mer ost samt drack mer alkohol.</li> <li>• Lågutbildade kvinnor drack mest läsk och saft.</li> <li>• Högutbildade män åt lite potatis</li> <li>• Lågutbildade män hade ett högre intag av fett (mättat + enkelomättat), drack mer saft och läsk.</li> </ul>
Yrke	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvinnliga arbetare drack lite alkohol.</li> <li>• Kvinnliga pensionärer åt mest gröt och drack lite alkohol.</li> <li>• Manliga övriga tjänstemän åt mycket grönsaker och drack lite läsk och saft.</li> <li>• Manliga pensionärer drack lite alkohol, saft och läsk samt åt mest frukt, bär och juice,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvinnliga arbetare åt mycket bullar och kakor samt drack mest saft och läsk.</li> <li>• Kvinnliga lägre tjänstemän hade lågt intag av fiber.</li> <li>• Kvinnliga pensionärer åt mest bullar, kakor och söta efterrätter.</li> <li>• Både kvinnliga och manliga övriga tjänstemän drack mest alkohol</li> <li>• Manliga arbetare åt lite grönt och drack mycket läsk och saft.</li> </ul>
Rökning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Män som slutat röka åt mest grönsaker, de som aldrig rökt hade högre intag av kostfibrer och lägre intag av alkohol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rökare hade lägre konsumtion av frukt och grönsaker, lägre intag av folat och fiber och kolhydrater.</li> <li>• Män som slutat röka hade ett högre intag av alkohol.</li> <li>• Män som aldrig rökt konsumerade mer kaffebröd och söta efterrätter.</li> </ul>
Snusning		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snusare konsumerade mer alkohol och lite frukt och grönsaker.</li> </ul>
Hushållstyp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvinnliga pensionärer hade högst intag av kostfibrer, karoten, vitamin C, D och folat.</li> </ul>	
Geografiskt område (riksområde)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvinnor i de södra delarna av landet åt mer frukt och grönsaker.</li> <li>• Kvinnor i de norra delarna åt mycket gröt</li> <li>• Låg alkoholkonsumtion bland kvinnor i västra och norra Sverige.</li> <li>• Stor konsumtion av gröt och potatis bland män i norra Sverige.</li> <li>• Låg alkoholkonsumtion bland män i Småland.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Låg frukt- och grönsakskonsumtion bland kvinnor i de norra delarna.</li> <li>• Hög alkoholkonsumtion bland kvinnor och män i Stockholm.</li> <li>• Hög konsumtion av saft och läsk bland män i Norra mellansverige.</li> <li>• Högt intag av fett och mättat fett bland män i övre Norrland.</li> </ul>
Tätort-glesbygd (H-region)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hög konsumtion av potatis bland män i norra Sverige.</li> <li>• Hög konsumtion av frukt och grönsaker bland män i Göteborg-Malmöområdet.</li> <li>• Låg konsumtion av alkohol (E%) bland män i Södra Mellanbygden.</li> <li>• Män i Norra tätbygden hade ett högre fiberintag.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hög alkoholkonsumtion bland kvinnor och män i Stockholm.</li> <li>• Högst alkoholkonsumtion bland män i Stockholm, Göteborgs- och Malmöregionerna.</li> <li>• Högst konsumtion av kaffebröd bland män i Norra Sverige.</li> <li>• Låg konsumtion av frukt och grönsaker bland män i Övre Norrland.</li> <li>• Män i Norra tätbygden hade ett högre intag av fett (mättat och enkelomättat) och kolesterol.</li> </ul>

<sup>1</sup> Socioekonomisk tillhörighet

## Hur uppfylls rekommendationerna?

### Frukt och grönsaker

Den sammanlagda frukt, bär, grönsaks- och juicekonsumtionen bör enligt rekommendationen uppgå till cirka 1/2 kg per dag (Becker, Hagman 1999). Männens medelkonsumtion uppgick till 55 procent av denna nivå samtidigt som kvinnorna nådde till 70 procent av önskvärd nivå. De största konsumenterna var pensionärer, högutbildade män och övriga tjänstemän, män i Göteborgs-Malmöområdet samt kvinnor i Sydsverige. Den lägsta konsumtionen fanns bland kvinnor och män vilka rökte, snusade (män) eller som bodde i norra glesbygden.

### Fett och fettsyror

I Riksmaten var andelen fett i kosten i genomsnitt 34 E%. En femtedel av kvinnorna och männen hade ett totalfettintag som var under den önskvärda nivån på högst 30 E% (tabell 99). För mättat fett hade cirka 4 procent av kvinnorna och männen ett intag som var under 10 E%. Intaget av enkelomättade fettsyror var i genomsnitt 12 E% och cirka 80 procent låg inom intervallet 10–15 E%. Intaget av fleromättade fettsyror var i genomsnitt 4,7 E% och för cirka 30 procent av deltagarna var halten över 5 E%. Halten av n-3 fettsyror uppgår till cirka 0,7–0,8 E% vilket är något lägre än det rekommenderade värdet på 1 energiprocent.

Betydelsen av olika essentiella, fleromättade fettsyror och balansen mellan de två familjerna n-6 (omega-6) och n-3 fettsyror (omega-3) i kosten har diskuterats flitigt. I Riksmaten var n-6/n-3 kvoten i genomsnitt cirka 5:1, vilket är i nivå med vad som angetts vara lämpligt, även om det vetenskapliga underlaget för att fastställa en "optimal" kvot är osäkert (Sandström et al. 1996).

Den kvantitativt viktigaste enskilda fettsyran i n-6 familjen är linolsyra (18:2, n-6). I n-3 familjen är linolensyra (18:3, n-3) den kvantitativt viktigaste fettsyran och utgör cirka tre fjärdedelar av intaget (tabell 55). Huvudkällor till linolensyra är mjuka matfetter och matoljor, främst rapsolja. Övriga fettsyror i n-3 familjen är främst de s k fiskfettsyrorna

Rekommendation	Resultat Riksmaten			
	Fettintag E%	Fettintag g/d	Andel personer inom rekommendation	Mål på befolkningsnivå
< 30 E% totalfett	kv: 34 E% män: 34 E%	kv: 72 g män: 92 g	kv: 20 % män: 20 %	50 %
≤ 10 E% mättat fett	kv: 14 E% män: 15 E%	kv: 30 g män: 39 g	kv: 4 % män: 4 %	50 %
10-15 E% enkelomättade fettsyror	kv: 12 E% män: 13 E%	kv: 26 g män: 34 g	Ca 80 % av både kvinnor och män	80-100 %
5-10 E% fleromättade fettsyror	kv: 4,7 E% män: 4,7 E%	kv: 10 g män: 13 g	kv: 30 % män: 30 %	50 %

Tabell 99.  
Kvinnors och mäns fettintag i Riksmaten jämfört med SNR 1997.

eikosapentaensyra, EPA (20:5, n-3) och dokosahexaensyra, DHA (22:6, n-3). Huvudkällor för dessa fettsyror är fisk och skaldjur, men även ägg och andra animalier kan bidra med små mängder. Linolensyra kan i kroppen omvandlas till EPA och DHA, men i varierade grad. Veganer har som regel lägre vävnadsnivåer av EPA och DHA än blandkostare.

Rekommendationerna för fett och fettsyror i SNR avser ett genomsnitt för befolkningen. Det innebär däremot inte att samtliga individer bör ha ett intag som ligger under (eller över) den aktuella rekommendationen. I princip innebär rekommendationen att hälften av befolkningen kan ha ett fettintag som är högre och hälften ett intag som är lägre. Spridningen bör dock inte vara för stor. Sammanfattningsvis är den totala fetthalten för hög och det är särskilt halten av mättat fett som fortfarande är för hög samtidigt som andelen n-3 fettsyror är något låg. Den lägsta fettkonsumtionen hade de högutbildade männen och den högsta konsumtionen fann man hos lågutbildade män, män i Övre Norrland samt hos män i Norra tätbygden. Hos kvinnorna sågs inga signifikanta skillnader beroende på ålder eller andra variabler.

Fettet kom till två tredjedelar från matfett och feta säser, kött, fågel och köttprodukter, mjölkprodukter och ost samt kaffebröd. Dessa livsmedel bidrog även med den största mängden mättat och enkelomättat fett. Det fleromättade fettet kom främst från matfett och feta säser, kött, fågel och köttprodukter, fisk samt bröd och kaffebröd.

### Kostfibrer

Kostfiberintaget var överlag lägre än det rekommenderade intaget på 25–35 g/d. Medelintaget uppgick till två tredjedelar av det önskvärda värdet på 3 g/MJ. Endast 5–10 procent av kvinnorna och männen hade ett intag som låg på denna nivå. Fiberintaget var högst hos kvinnliga pensionärer, som åt mycket frukt, bär och grönsaker, män i Norra tätbygden (åt mycket potatis och kaffebröd) och hos de kvinnor och män vilka aldrig rök (åt mycket frukt och grönsaker, gröt). Fiberintaget var lägst hos kvinnliga lägre tjänstemän och kvinnor och män som rökte.

### Socket

Sackarosintaget (E%) var inte oväntat högst i den yngsta åldersgruppen (11 E%) som hade en högre konsumtion av saft, läsk och sötsaker. Intaget av monosackarider var högst bland de äldsta (7–8 E%), inte heller överraskande då frukt och grönsaker innehåller betydande mängder av monosackariderna glukos och fruktos. Konsumtionen av disackarider, främst sackaros och laktos från bl a mjölkprodukter, bakverk, saft och läsk samt sötsaker, var högst hos speciellt de yngsta kvinnorna. Sammantaget tyder resultaten på att intaget av tillsatt socker är högre än den övre gränsen på 10 E% (SNR 1997) för den yngsta åldersgruppen.

Arbetarkvinnor hade en lägre andel av energi från monosackarider men arbetarmän hade en högre energiandel från disackarider. Män i Småland och Sydsverige hade en högre andel energi från både mono- och disackarider. Den lägsta energiandelen monosackarider hade män från

Övre Norrland, där också frukt- och grönsakskonsumtionen var lägst. Män i Stockholms län hade den lägsta energiandelen av disackarider.

### Folat

Folatintaget var i genomsnitt cirka 75 procent av det rekommenderade intaget på 300 µg. Däremot hade 96 procent av kvinnorna ett intag som översteg genomsnittsbehovet (120 µg/d). Om man utesluter kvinnor som identifierats som underrapporterare blir andelen 99 procent. Äldre kvinnor hade det högsta intaget (högt intag av rotfrukter, potatis, frukt och bär). Några grupper med signifikant högre folatintag var kvinnliga övriga tjänstemän (inga utmärkande livsmedel) och män som aldrig rökt (hög konsumtion av frukt och grönsaker).

Specifikt för folat är den relativt stora osäkerheten med tillförlitligheten av de tillgängliga analysvärden liksom biotillgängligheten av olika folatformer i kosten. Forskningen inom detta område är intensiv.

### Järn

Järnintaget för kvinnorna var i genomsnitt 10 mg/d, vilket är cirka två tredjedelar av det rekommenderade intaget på 15 mg/d. 10 mg/d motsvarar genomsnittsbehovet för kvinnor i fertil ålder. Då förmodas järnet i kosten ha en god tillgänglighet (15 %). Ingen speciell grupp bland kvinnorna hade lägre eller högre järnintag jämfört med medelintaget. Männerna hade ett högre järnintag på i genomsnitt cirka 12 mg/d, vilket är över det rekommenderade intaget på 10 mg/d. Det låga järnintaget beror på att järnberikningen av siktade mjöler, pastaprodukter m m upphörde 1995.

### Selen

Det genomsnittliga selenintaget var för kvinnor cirka 80 procent och för män cirka 72 procent av det rekommenderade (40 respektive 50 µg/d). Cirka 50 procent av kvinnorna och männen hade ett intag under genomsnittsbehovet på 30 respektive 30 µg/d. Utesluter man underrapporterare blir siffrorna 40 respektive 37 procent. Nya data från analyser av matkorgar inköpta på olika orter i Sverige tyder på att seleninnehållet är högre än tidigare. Även nyare analysdata för mejeriprodukter och kött visar på höjda selenhalter. Sannolikt är därför selenintaget högre än vad resultaten från Riksmaten visar.

## Livsmedlens utbytbarhet

Huruvida konsumtionen av ett livsmedel samvarierade med konsumtionen av ett annat livsmedel studerades. Det kan antingen röra sig om "konkurrens" om plats på tallriken eller vid ett ättillfälle, t ex vilken basföda som används, om godis äts istället för frukt, eller om konsumtionen av ett livsmedel påverkar den av ett annat, t ex att ett högt brö dintag skulle öka konsumtionen av matfett.

För potatis, ris och pasta sågs klara samvariationer. De som åt mer potatis åt mindre ris och pasta, och de som åt minst av potatis hade istället en högre konsumtion av ris och pasta. Dessa baslivsmedel förefaller att ersätta varandra.

I vad mån godis ersatte frukt kunde skönjas i vissa fall. För ensamstående kvinnor med barn kunde en trend ses att dessa åt mer godis och mindre frukt, medan pensionärer åt lite godis och mer frukt. Dock åt arbetare både lite godis och lite frukt.

Huruvida mjölkprodukter ersätts av saft och läsk kunde inte bekräftas generellt. Konsumtionsmönstret var osystematiskt. Män och kvinnor i Stockholm dricker mindre av både mjölk och saft och läsk, däremot dricker arbetare samt män och kvinnor i övriga familjer mycket av både mjölk och saft och läsk. Inget systematiskt mönster mellan mjölk- och flingkonsumtionen kunde skönjas, och inte heller mellan bröd- och matfettskonsumtionen.

## Ansamling av riskfaktorer

Hälsoutvecklingen i Sverige visar att dödligheten i hjärt-kärlsjukdomar generellt sett minskar (Folkhälsorapport 2000, Hur mår Sverige?). Däremot löper personer i de lägre socialgrupperna större risk än personer i högre socialgrupper och denna skillnad tycks inte minska. Riskfaktorer såsom övervikt, rökning och höga blodfetter är dessutom mer vanligt förekommande i de lägre socialgrupperna. Resultaten från Riksmaten visar att även matvanorna i vissa avseenden är mindre gynnsamma bland främst lågutbildade män och rökare. Den låga konsumtionen av frukt och grönsaker bland yngre bör också uppmärksammas. Sammantaget pekar detta på betydelsen av förebyggande insatser på kost och hälsa området som bidrar till att minska de sociala skillnaderna i sjuklighet och dödlighet.

## Jämförelse mellan Riksmaten och Hulk

Resultaten från Riksmaten har jämförts med den tidigare Hulk-undersökningen från 1989 vad gäller livsmedelskonsumtion och näringsintag. Det innebär att materialet från Hulk begränsats till personer mellan 18 och 74 år. Eventuella statistiska skillnader har testats med användning av covariansanalys. I analysen ingick ålder, utbildning, socioekonomisk grupp och boenderegion som covariater.

### Konsumtion av livsmedel

Genomsnittliga konsumtionsfrekvenser per dag för livsmedelsgrupper i Riksmaten och Hulk framgår av tabell 100. Kvinnors konsumtionsfrekvens var högre av grönsaker, juice och nektar, mjölk och fil, kött och fågel, pizza m m, ris, pasta, nötter och snacks, sötsaker och alkoholhaltiga

drycker jämfört med Hulk. För ost, inälvsmat, matbröd, bullar m m, matfett (på smörgås), grädde, söta soppor och efterätter samt socker (som tillbehör) var frekvensen lägre. Mäns konsumtionsfrekvens var högre för juice och nektar, pizza m m, ris, pasta, glass, nötter och snacks, sötsaker samt saft och läsk, men lägre för baljväxter, ost, ägg, fisk och skaldjur, inälvsmat, matbröd, gröt och välling, bullar m m, matfett (på smörgås), grädde, söta soppor och efterätter, marmelad och sylt samt socker (som tillbehör).

Genomsnittliga konsumtionsmängder för livsmedel redovisas i tabell 101. De skillnader som ses i konsumtionsfrekvenser återspeglas till viss del i konsumerade mängder. Både kvinnor och män åt mer av grönsaker, rotfrukter, kött, fågel och korv, pizza, ris och pasta, nötter och snacks och sötsaker och drack mer juice, saft och läsk, kaffe och te samt alkoholhaltiga drycker. Kvinnor åt mer av baljväxter, potatis, fisk och skaldjur och flingor i Riksmaten jämfört med Hulk. Både kvinnor och män åt mindre av ost, inälvor, margarin och smör, söta soppor och efterätter och dessutom åt män mindre av baljväxter, mjölk, gröt, pannkakor, grädde samt sylt, mos och marmelad.

Där en signifikant ändring av konsumtionsfrekvensen inte avspeglas i en motsvarande signifikant ändring i konsumerade mängder kan en viktig förklaring vara variationer i angiven portionsstorlek. Skillnader i portionsstorlekar vid en måltid kan bero på att deltagarna angivit en större eller mindre portion (antal skivor bröd, glas juice, mängd matfett på bröd, eller ett visst portionsalternativ). För vissa livsmedel infördes dock nya portionsbilder och standardportioner i den menybok som användes i Riksmaten jämfört med menyboken i Hulk. Det gäller portionsbilder för rätter med kött, fågel, fisk och korv, portionsbilder för ris och pasta, grönsaksblandningar, råkost m m, vikt för en skiva vitt matbröd och en portion ost som pålägg. Bakgrunden till förändringen var resultat från en valideringsstudie av Hulk-menyboken (Becker et al. 1998). Den högre konsumtionen av kött och korv i Riksmaten kan delvis förklaras av ändringar av portionsalternativen. Minskningen av konsumtionen av ost kan både förklaras av en minskad konsumtionsfrekvens och en lägre standardportion.

Tabell 100.  
Genomsnittliga  
konsumtionsfrekvenser  
(ggr/d) för livsmedel  
i Riksmaten 1997-98  
och Hulk 1989. Män  
och kvinnor 18-74 år\*.

Livsmedelsgrupp	Kvinnor		Män	
	Riksmaten	Hulk 89 18-74 år	Riksmaten	Hulk 89 18-74 år
Grönsaker	2,08 <sup>c</sup>	1,72	1,45	1,34
Rotfrukter	0,25	0,21	0,18	0,16
Frukt och bär	1,29	1,25	0,86	0,90
Juice och nektar	0,37 <sup>b</sup>	0,28	0,31 <sup>c</sup>	0,20
Baljväxter	0,04	0,04	0,04 <sup>b</sup>	0,06
Potatis	0,68	0,70	0,73 <sup>a</sup>	0,82
Mjölk, fil, yoghurt	1,56 <sup>b</sup>	1,46	1,46	1,48
Ost	1,08 <sup>c</sup>	1,26	1,04 <sup>a</sup>	1,23
Ägg	0,24	0,25	0,22 <sup>a</sup>	0,26
Kött, fågel	1,07 <sup>b</sup>	0,99	1,18	1,16
Korv, sylta	0,36	0,37	0,50	0,50
Fisk, skaldjur	0,42	0,42	0,39 <sup>c</sup>	0,46
Blodmat	0,02	0,02	0,01	0,02
Inälvor, organ	0,19 <sup>a</sup>	0,23	0,19 <sup>c</sup>	0,26
Matbröd	2,18 <sup>c</sup>	2,44	2,24 <sup>a</sup>	2,68
Gröt, välling	0,15	0,17	0,15 <sup>a</sup>	0,19
Flingor, müsli	0,27	0,26	0,26	0,24
Pannkaka m m	0,06	0,06	0,06	0,07
Pizza, paj, pirog	0,10 <sup>c</sup>	0,06	0,11 <sup>c</sup>	0,06
Ris, risrätter, gryn	0,17 <sup>c</sup>	0,13	0,16 <sup>a</sup>	0,12
Spaghetti, makaroner	0,20 <sup>c</sup>	0,12	0,22 <sup>c</sup>	0,12
Bullar, kex, kakor	0,98 <sup>c</sup>	1,15	0,81 <sup>a</sup>	0,95
Margarin, smör	1,44 <sup>c</sup>	1,75	1,54 <sup>c</sup>	1,95
Grädde	0,09 <sup>c</sup>	0,15	0,05 <sup>c</sup>	0,12
Glass, parfait	0,17	0,19	0,16 <sup>a</sup>	0,14
Nötter, snacks	0,13 <sup>c</sup>	0,06	0,11 <sup>c</sup>	0,04
Söta soppor, efterrätter	0,09 <sup>c</sup>	0,17	0,08 <sup>c</sup>	0,13
Marmelad, sylt, mos	0,35	0,38	0,31 <sup>c</sup>	0,43
Sötsaker	0,32 <sup>c</sup>	0,20	0,23 <sup>c</sup>	0,15
Socker, sirap, honung	0,37 <sup>a</sup>	0,50	0,54 <sup>c</sup>	0,76
Saft, läsk, isglass	0,40	0,37	0,50 <sup>c</sup>	0,38
Alkoholhaltiga drycker	0,46 <sup>b</sup>	0,38	0,70	0,72

\*Bokstäverna anger grad av statistisk signifikans: a=p< 0,05; b=p<0,01; c=p<0,001



Livsmedelsgrupp	Kvinnor		Män	
	Riksmaten	Hulk 89 18-74 år	Riksmaten	Hulk 89 18-74 år
Grönsaker	113 <sup>c</sup>	84	84 <sup>a</sup>	73
Rotfrukter	14 <sup>b</sup>	10	12 <sup>a</sup>	8
Frukt och bär	148	130	104	106
Juice och nektar	88 <sup>b</sup>	65	87 <sup>c</sup>	54
Baljväxter	8 <sup>b</sup>	5	11 <sup>b</sup>	15
Potatis	116 <sup>a</sup>	110	168	181
Mjölk, fil, yoghurt	311	335	376 <sup>a</sup>	449
Ost	28 <sup>c</sup>	38	31 <sup>a</sup>	43
Ägg	15	16	15 <sup>a</sup>	19
Kött, fågel	97 <sup>c</sup>	72	129 <sup>c</sup>	99
Korv, sylta	25 <sup>c</sup>	19	36 <sup>c</sup>	29
Fisk, skaldjur	35 <sup>a</sup>	30	34	34
Blodmat	2 <sup>a</sup>	2	2	2
Inälvor, organ	4 <sup>a</sup>	6	5 <sup>c</sup>	7
Matbröd	85	82	116	116
Gröt, välling	37	43	38 <sup>c</sup>	50
Flingor, müsli	6 <sup>c</sup>	4	8	6
Pannkaka m.m.	12	12	14 <sup>a</sup>	17
Pizza, paj, pirog	20 <sup>c</sup>	12	27 <sup>c</sup>	16
Ris, risrätter, gryn	24 <sup>c</sup>	16	31 <sup>b</sup>	21
Spaghetti, makaroner	34 <sup>c</sup>	14	47 <sup>c</sup>	16
Bullar, kex, kakor	42	46	44	43
Margarin, smör	12 <sup>c</sup>	15	23 <sup>b</sup>	29
Grädde	4	4	2 <sup>a</sup>	3
Glass, parfait	12	15	14	13
Nötter, snacks	6 <sup>c</sup>	2	8 <sup>c</sup>	3
Söta soppor, efterrätter	14 <sup>c</sup>	26	16 <sup>b</sup>	25
Marmelad, sylt, mos	10	10	10 <sup>a</sup>	13
Sötsaker	13 <sup>c</sup>	8	13 <sup>c</sup>	7
Socker, sirap, honung	3	4	6	7
Saft, läsk, isglass	138 <sup>c</sup>	101	206 <sup>c</sup>	127
Kaffe, te, vatten	1230 <sup>c</sup>	882	980 <sup>c</sup>	771
Alkoholhaltiga drycker	129 <sup>c</sup>	89	254 <sup>a</sup>	227

\*Bokstäverna anger grad av statistisk signifikans: a=p< 0,05; b=p<0,01; c=p<0,001

Tabell 101.  
Genomsnittlig konsumtion av livsmedel (g/d) i Riksmaten 1997-98 och Hulk 1989. Män och kvinnor 18-74 år\*

## Energi- och näringsintag

Dagligt intag av energi och energigivande näringsämnen i Riksmaten och Hulk redovisas i tabell 102. Sedan Hulk-undersökningen genomfördes har principerna för att beräkna energi ändrats så att kostfibrer inte längre inkluderas i kolhydratvärdet och således inte i energivärdet. I tabellen har därför beräkning av energiintaget i Hulk gjorts på samma sätt som i Riksmaten. I praktiken innebär det att energivärdet i Hulk blir något lägre och att energiprocenten fett blir högre, varpå energiprocenten kolhydrater blir lägre.

Med dessa omräkningar ligger energiintaget i Riksmaten i stort sett på samma nivå som i Hulk, endast något högre för kvinnor i Riksmaten. Intagen understiger dock SNRs referensvärden för energiintag som är rimliga för grupper med låg fysisk aktivitet. Detta beror bl a på att flera personer underskattat sitt faktiska matintag och därmed även energi- och näringsintaget (se avsnitt om underrapportering, sid 20).

Tabell 102.  
Genomsnittligt dagligt  
intag av energi och  
energigivande närings-  
ämnen i Hulk och  
Riksmaten.

		Kvinnor		Män	
		Riksmaten n=626	Hulk n=804	Riksmaten n=589	Hulk n=769
Energi <sup>1</sup>	MJ	7,8 <sup>c</sup>	7,4	9,9	9,6
	kcal	1867	1760	2365	2285
Protein	g	73	66	90	85
Fett	g	72	74	92	98
- mättat <sup>2</sup>	g	30	33	39	44
- enkelomättat <sup>2</sup>	g	26	25	34	33
- fleromättat <sup>2</sup>	g	10,0	10,5	12,5	14,2
Kolesterol	mg	290	297	350 <sup>c</sup>	380
Kolhydrater	g	218	199	270	249
- monosackarider	g	32	28	33	30
- disackarider	g	62	63	76	73
- sackaros	g	42	42	51	45
Kostfibrer	g	16,4 <sup>b</sup>	15,4	18,1	18,0
	g/MJ	2,1	2,1	1,8 <sup>a</sup>	1,9
Alkohol	g	7,6	4,5	12,7	10,4

<sup>1</sup> Exklusive kostfibrer

<sup>2</sup> som fettsyror

<sup>a b c</sup> Bokstäverna anger grad av statistisk signifikans: a=p< 0,05; b=p<0,01; c=p<0,001

Kostens kvalitativa sammansättning har ändrats något, till exempel är innehållet av totalfett och mättat fett lägre och andelen kolhydrater högre i Riksmaten jämfört med i Hulk (tabell 103). Kostfiber (g/10 MJ) är något lägre för män än kvinnor.

I tabell 104 redovisas intaget av vitaminer och mineralämnen från Riksmaten och Hulk. Intaget av näringsämnen uppvisar som regel små förändringar. Undantag är bl a intaget av retinol, och därigenom vitamin A, som är lägre i Riksmaten. Detta kan till viss del förklaras av en lägre konsumtion av matfett och inälvsmat. Intaget av vitamin C är, främst bland kvinnor, något högre i Riksmaten än i Hulk, vilket kan förklaras av den högre konsumtionen av juice, frukt och grönsaker. En liknande skillnad ses bland kvinnor för folat. Det lägre intaget av järn i Riksmaten förklaras av att järnberikningen av siktade mjölsorter upphörde från och med 1995. En del av de observerade skillnaderna för kvinnor beror på det högre energiintaget i Riksmaten.

	Kvinnor		Män		SNR 1997
	Riksmaten n=626	Hulk n=804	Riksmaten n=589	Hulk n=769	
Protein	16,0 <sup>c</sup>	15,5	15,6 <sup>b</sup>	15,3	10-15
Fett	33,7 <sup>c</sup>	36,7	34,3 <sup>c</sup>	37,4	30
- mättat <sup>1</sup>	14,2 <sup>c</sup>	16,5	14,6 <sup>c</sup>	16,8	10
- enkelomättat <sup>1</sup>	12,3	12,4	12,6	12,7	10-15
- fleromättat <sup>1</sup>	4,7 <sup>c</sup>	5,2	4,6 <sup>c</sup>	5,4	5-10
Kolhydrater	47,5 <sup>c</sup>	46,0	46,4 <sup>c</sup>	44,0	55-60
- monosackarider	7,0	6,6	5,6 <sup>a</sup>	5,3	-
- disackarider	13,3 <sup>b</sup>	14,3	12,7	12,6	-
- sackaros	9,0	9,4	8,5 <sup>c</sup>	7,7	2
Alkohol	2,9 <sup>c</sup>	1,8	3,8 <sup>a</sup>	3,3	3

<sup>1</sup> som fettsyror

<sup>2</sup> högst 10 E% (renframställda sockerarter) för lågenergiförbrukare (< 8 MJ/d)

<sup>3</sup> högst 5 E% (avser individer)

Tabell 103.  
Energiintagets genomsnittliga fördelning på energigivande näringsämnen (E%).

		Kvinnor		Män		SNR 1997 Kv, män
		Riksmaten n=626	Hulk n=804	Riksmaten n=589	Hulk n=769	
Retinol	µg	775 <sup>c</sup>	970	1000 <sup>c</sup>	1270	-
Karoten	µg	1875 <sup>a</sup>	1985	1710 <sup>b</sup>	1825	-
Vitamin A	RE	1110 <sup>c</sup>	1300	1310 <sup>c</sup>	1580	800; 900
Vitamin D	µg	4,9 <sup>c</sup>	4,6	6,2	6,3	5
Tokoferol	mg	6,8 <sup>c</sup>	6,3	7,9	7,7	-
Vitamin E*	α-TE	8,2	7,6	9,4	9,2	8; 10
Ascorbinsyra	mg	93 <sup>c</sup>	74	80 <sup>b</sup>	71	60
Tiamin	mg	1,30 <sup>c</sup>	1,15	1,60 <sup>b</sup>	1,50	1,1; 1,4
Riboflavin	mg	1,60	1,65	1,89 <sup>c</sup>	2,07	1,3; 1,6
Niacin	NE	31 <sup>c</sup>	26	39 <sup>c</sup>	34	15; 18
Vit B6	mg	1,87 <sup>c</sup>	1,65	2,24 <sup>b</sup>	2,11	1,2; 1,5
Vit B12	µg	6,0	6,6	6,9 <sup>c</sup>	8,6	2,0
Folat	µg	217 <sup>c</sup>	194	232	226	300
Kalcium	mg	925 <sup>b</sup>	990	1070 <sup>c</sup>	1190	800
Fosfor	mg	1290	1275	1570 <sup>b</sup>	1620	600
Järn	mg	10,4 <sup>c</sup>	12,1	12,3 <sup>c</sup>	15,9	10-18
Magnesium	mg	295	295	345 <sup>c</sup>	375	280; 350
Natrium	mg	2850 <sup>c</sup>	2550	3580 <sup>a</sup>	3380	< 2000
Kalium	mg	3060	3060	3540 <sup>c</sup>	3820	3100; 3500
Zink	mg	9,9 <sup>c</sup>	9,0	12,6 <sup>b</sup>	11,7	7; 9
Selen	µg	32 <sup>c</sup>	29	36	36	40; 50

\*Intaget av α-tokoferol multiplicerat med 1,2

Tabell 104.  
Dagligt genomsnittligt intag av vitaminer och mineralämnen.

## Utveckling i olika grupper

Jämförelsen mellan Hulk och Riksmaten visar att vissa förändringar vad gäller livsmedelskonsumtion och kostens näringsinnehåll skett under 1990-talet. Positiva förändringar är en ökning i konsumtion av frukt och grönsaker, ris, pasta samt en minskning av konsumtionen av matfett och ost. En konsekvens av detta är ett lägre innehåll av totalfett och mättat fett samt en ökad kolhydratandel.

En jämförelse av kostvanorna i olika undergrupper visar att de flesta skillnader som påvisades i Hulk fortfarande syns i resultaten från Riksmaten. Dock är sambanden inte alltid lika starka längre. Detta kan antingen bero på en utjämning eller på att bortfallet bland de uttagna delarna var större i Riksmaten. Det större bortfallet i Riksmaten medför en osäkerhet i tolkningen av utvecklingen över tiden.

Kvinnor äter fortfarande mer av grönsaker och frukt, mindre bröd, potatis, kött, mjölk och fil samt matfett än vad män gör. Uttrycks konsumtionen av frukt och bär, grönsaker och juice per 10 MJ blir skillnaderna ännu större till kvinnornas fördel (442 g/10 MJ för kvinnor och 278 g/10 MJ för män). När det gäller näringsintaget är skillnaderna inte lika tydliga som i Hulk. Kvinnors och mäns fettenergi procent, inklusive det mättade fett, är på samma nivå. Kostfiberintaget har ökat något hos kvinnor och uttryckt per MJ är det högre än hos männen. Kvinnors folatintag har ökat något men är fortfarande lägre än männens. I Riksmaten påvisades, liksom i Hulk, betydande ålderskillnader i konsumtionsmönstret för olika livsmedel. De äldres kost (> 65 år) uppvisade i många fall flera positiva drag jämfört med de yngsta (18–24 år). Skillnaderna i näringsintaget är dock i allmänhet relativt små. Äldre hade, jämfört med de yngsta, ett högre intag av vitamin D, B<sub>12</sub> och C.

Utbildning inverkar även i Riksmaten i hög grad på kostvanorna. Män med universitetsutbildning använder fortfarande mindre matfett på smörgås och äter mindre potatis, mer grönt och frukt. I Hulk sågs en lägre mjölkkonsumtion och en högre fiskkonsumtion bland högutbildade, vilket i Riksmaten endast var en trend. Män med universitetsutbildning hade fortfarande ett lägre fettinnehåll i kosten, men överlag hade fettinnehållet i kosten minskat för alla grupper. Alkoholens energiandel var fortfarande högre bland de högutbildade jämfört med de lågutbildade, dock var skillnaderna mindre uttalade beroende på att andelen ökat bland lågutbildade.

Kvinnor med universitetsutbildning åt fortfarande mer ost och grönsaker än vad lågutbildade gör, men den högre konsumtionen av pasta och den lägre av potatis som sågs i Hulk är numera endast en trend. Alkoholen utgjorde fortfarande en högre energiandel hos de högutbildade än hos de lågutbildade, men de högutbildades andel har minskat något.

De socioekonomiska skillnaderna i Hulk sågs även i Riksmaten. Tydligast visades att alkoholkonsumtionen var högst bland tjänstemän. Konsumtion med avseende på hushållstyp varierade osystematiskt i bägge undersökningarna.

De skillnader beroende på rökvanor som sågs i Hulk kvarstår i viss mån i Riksmaten. Rökande män och kvinnor, jämfört med icke-rökare, äter fortfarande mindre frukt och grönsaker och dricker mindre juice. Rökande män åt dock mest rotfrukter och den höga matfettskonsumtionen i Hulk är endast en trend i Riksmaten. Rökare hade ett lägre intag av energi, kolhydrater, vitamin C, järn och kostfiber. Snusande män hade en högre konsumtion av pizza och alkoholdrycker och en lägre konsumtion av frukt och grönsaker.

De regionala skillnaderna i Hulk visade att kosten i Norrland hade vissa svagheter som fortfarande påvisades i Riksmaten. Konsumtionen av frukt och grönsaker tenderade att vara lägre i landets norra delar än i övriga Sverige. Mjölkkonsumtionen varierade mellan de två studierna med avseende på geografisk boenderegion (Riksområde). I Hulk var mjölkkonsumtionen högre i Mellersta och Övre Norrland jämfört med den i Stockholm för både män och kvinnor, men i Riksmaten var trenden motsatt i Mellersta Norrland men fortfarande hög i Övre Norrland. De tidigare regionala skillnaderna i ostkonsumtionen var numera inte lika påtagliga, inga signifikanta skillnader kunde påvisas. Män i Stockholmsområdet använde mindre matfett även i Riksmaten, dock var det inte längre signifikant.

Energiintagets variation bland män var densamma i Hulk som i Riksmaten där männen i Stockholm hade det lägsta intaget på 8,9 MJ och männen i Småland (med öar) hade, tillsammans med män i Övre Norrland, det högsta intaget på 10,5 MJ/d. Variationen i energiintag för kvinnorna var densamma i bägge studierna, men regionerna skiljde sig åt. I Hulk hade kvinnorna i Sydsverige det lägsta energiintaget, i Riksmaten var det kvinnorna i Mellersta Norrland som hade det lägsta intaget. I Hulk hade kvinnorna i Småland med öar det högsta intaget men i Riksmaten var det kvinnorna i Norra Mellansverige som hade det högsta intaget.

Skillnaderna i fettintag bland män har inte ändrats nämnvärt. Män i norra delen av landet åt en kost med mer mättat fett jämfört med män i storstadsregionerna. Liksom i Hulk var alkoholkonsumtionen störst i storstadsregionerna och lägst i glesbygdsområdena.

## Betydelsen för nutritionsarbetet

Resultaten från Riksmaten tyder på vissa förbättringar i matvanorna sedan slutet av 1980-talet. Konsumtionen av grönsaker och rotfrukter, juice, ris, pasta och viss mån frukt har ökat, medan konsumtionen av matfett och ost minskat. Samtidigt ser man att konsumtionen av godis, snacks, läsk och saft samt alkoholdrycker ökat. Sammantaget har andelen fett och mättat fett minskat, medan andelen kolhydrater ökat. Intaget av kostfibrer har däremot ökat endast marginellt. Fortfarande är huvudproblemet en obalans mellan främst fett (och i fettkvalitet) och kolhydrater (och kostfibrer) i kosten. Faktorer som rökning och låg utbildningsnivå är alltså kopplade till sämre matvanor, främst hos män, medan en viss utjämning tycks ha skett bland kvinnor.

Skillnaderna i matvanor mellan olika åldersgrupper är i vissa fall betydande. Här bör den låga konsumtionen av frukt och grönsaker hos unga män samt den höga och ökande konsumtionen av sockerrika livsmedel såsom läsk och godis beaktas. Konsumtionen av mjölk och fil tenderar att minska, speciellt bland unga män.

I allmänhet är kostens innehåll av vitaminer och mineralämnen tillräckligt. Intaget av folat och selen ligger dock under rekommenderad nivå, även om genomsnittsbehovet täcks för en stor del. Runt hälften av kvinnorna i fertil ålder täcker sitt genomsnittsbehov av järn (10 mg/d), men de flesta har ett intag under rekommenderad nivå (15 mg/d). Åtgärder för att förbättra kostens järninnehåll och järnets tillgänglighet bör därför övervägas.

För befolkningen som helhet gäller fortfarande att en del fett, speciellt hårt fett, bör ersättas med sammansatta kolhydrater. Det betyder bl a att man bör öka konsumtionen av frukt, bär, grönsaker, bröd och spannmålsprodukter och ersätta fetare kött- och mejeriprodukter med magrare varianter samt begränsa andelen feta bageriprodukter och sockerrika livsmedel som läsk och godis. Valet av matfetter bör inriktas på mjuka och flytande sorter. Samtidigt är det önskvärt att öka den fysiska aktivitetsnivån i befolkningen. Men det är viktigt att poängtera att omfattningen och graden av förändring av matvanorna som är önskvärd och lämplig varierar mellan olika grupper och mellan individer. Metoder och budskap

Tabell 105.  
Kostens näringsinnehåll uttryckt per 10 MJ enligt nordiska nationella kostundersökningar<sup>1</sup>

		Danmark 1995	Finland 1997	Island 1990	Norge 1997	Sverige 1997-98
Antal, n		1837	2862	1240	2672	1215
Ålder, år		15-80	25-64	15-80	16-79	18-74
Metod		7-d registrering	24-t intervju	dietary history	livsmedels- frekvens	7-d registrering
Protein	E%	15	15	17	16	16
Fett	E%	38	32	41	31	34
Kolhydrater	E%	42	51	40	52	47
Socker	E%	9	10	18	9	9
Kostfibrer	g	21	26	17	25	20
Vitamin A	RE	1505	1490	2832	1690	1369
Vitamin D	µg	3,5	5,6	14	5,1	6,3
Vitamin E	α-TE	8,6	11,6	11	-	9,8
Vitamin C	mg	81	145	79	134 <sup>2</sup>	98
Tiamin	mg	1,3	1,7	1,2	1,5	1,6
Riboflavin	mg	1,9	2,4	2,2	1,9	2,0
Niacin	NE	33	39	36	-	39
Vitamin B <sub>6</sub>	mg	1,6	2,6	1,5	-	2,3
Folat	µg	289	345	260	-	254
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	6,4	8,8	10,5	-	7,1
Kalcium	mg	1063	1310	1249	1030	1129
Fosfor	mg	1588	1975	1794	-	1621
Magnesium	mg	361	463	340	380	363
Järn	mg	11	15	9,8	12	13
Zink	mg	13	14	12	-	13
Selen	µg	44	70	74	-	38

<sup>1</sup>Exkl. kostfibrer. Energifaktorer: protein och kolhydrater 17 kJ/g, fett 37 kJ/g

<sup>2</sup>Förluster vid tillagning ingår delvis

för att åstadkomma förändringar måste anpassas till gruppens eller individens situation och förutsättningar. Resultaten från Riksmaten kan användas som utgångspunkt och referensmaterial i det praktiska lokala och regionala kost-hälsoarbetet.

## Svenska kostvanor i europeiskt perspektiv

Nationella kostundersökningar har genomförts i flera länder i Norden under 1990-talet. Resultaten avseende kostens näringsinnehåll redovisas i tabell 105. Vid en jämförelse av resultaten bör man beakta att olikheter i kostmetodik, beräkningssystem och databaser begränsar jämförbarheten. Därför har näringsintaget standardiserats gentemot energiintaget. Resultaten pekar dock på att den svenska kosten från näringssynpunkt inte utmärker sig i något speciellt avseende jämfört med i de övriga nordiska länderna (Johansson och Solvoll 1999; Levnedsmiddelstyrelsen 1996; National Public Health Institute 1998; Steingrimsdóttir et al 1991).

Undantag är en något lägre selenhalt, men resultat från analyser av matkorgar som insamlats under 1999 antyder att seleninnehållet generellt sett är högre än det som beräknats i Riksmaten.

Kostundersökningar i andra europeiska länder visar på socioekonomiska skillnader i matvanor som överensstämmer med fynden i Riksmaten och Hulk. I en europeisk studie om ojämlikhet och kostvanor hade utbildning större betydelse än vad inkomst och sysselsättning hade (Roos och Prättälä 1999). Det gäller framförallt länder i norra och västra Europa, medan bilden är mer splittrad i Sydeuropa. Konsumtionen av frukt och grönsaker i norra och västra Europa är lägre hos de lågutbildade men i södra Europa är det tvärtom, där har de lågutbildade den högsta konsumtionen. Enligt denna studie, där svensk kostdata hämtats från Hulkundersökningen, var frukt- och grönsakskonsumtionen i Sverige bland de lägsta i Europa. Resultat från Riksmaten visar dock på en viss ökning, främst bland kvinnor. I europastudien var ostkonsumtionen allmänt lägre hos lågutbildade, men konsumtionen av kött och köttprodukter samt fett tenderar att vara högre bland lågutbildade. Andelen animaliefett är högre hos lågutbildade i Norden, men i västra Europa och Spanien (Baskien) konsumerar högutbildade mer animaliefett och mindre vegetabiliskt fett. Kvinnor i Europa förefaller ha en hälsosammare kost än vad män har.



# Sammanfattning

I samarbete med Livsmedelsverket genomförde Statistiska centralbyrån under 1997–98 kostundersökningen Riksmaten. Undersökningen ingick i SCBs Utgiftsbarometer och omfattade ett riksrepresentativt urval av cirka 2 000 hushåll. I varje hushåll fick en person i åldern 18–74 år registrera matintag under en vecka med hjälp av en sk menybok, en förenklad 7-dagarsregistrering med förtryckta alternativ. Drygt 1 200 personer (cirka 60 procent) deltog i undersökningen. Riksmaten är en uppföljning av undersökningen "Hushållens livsmedelsinköp och kostvanor" (Hulk), som genomfördes 1989.

Resultaten pekar på att vissa förändringar i matvanorna skett sedan Hulk-undersökningen. Kvinnor åt t ex oftare grönsaker, kött och fågel, pizza m m, ris, pasta, nötter och snacks, sötsaker och drack oftare juice och nektar, mjölk och fil samt alkoholhaltiga drycker jämfört med i Hulk. Däremot var konsumtionsfrekvensen för ost, inälvsmat, matbröd, bullar och annat kaffebröd, matfett (på smörgås), grädde (som tillbehör), söta soppor och efterätter samt socker (som tillbehör) lägre. Män åt oftare pizza m m, ris, pasta, glass, nötter och snacks, sötsaker samt drack oftare juice och nektar samt saft och läsk. Konsumtionsfrekvensen var lägre för baljväxter, ost, ägg, fisk och skaldjur, inälvsmat, matbröd, gröt och välling, bullar och annat kaffebröd, matfett (på smörgås), grädde (som tillbehör), söta soppor och efterätter, marmelad och sylt samt socker. De skillnader som ses i konsumtionsfrekvenser återspeglas till viss del i konsumerade mängder. Det gäller grönsaker (kvinnor), juice och nektar, ost, inälvsmat, gröt och välling (män), pizza m m, ris, pasta, matfett, grädde (män), nötter och snacks, söta soppor och efterätter, marmelad och sylt, sötsaker, saft och läsk samt drycker. För livsmedel där en signifikant ändring av konsumtionsfrekvensen inte avspeglas i en motsvarande signifikant ändring i konsumerade mängder kan variationer i angiven portionsstorlek vara en viktig förklaring.

Fetthalten i kosten var i genomsnitt cirka 34 energiprocent (E%), vilket är lägre än i Hulk men fortfarande över rekommenderad nivå på 30 E%. Skillnaderna mellan de olika köns- och åldersgrupperna var små, men de yngsta (17–24 år) tenderade att ha en lägre fettenergiprocent än åldersgruppen 25–44 år. Andelen mättade fettsyror var cirka 14 E%, också lägre än i Hulk. Tillsammans med transfettsyror uppgår intaget av "hårt fett" till 15 E%, vilket är betydligt över rekommenderad nivå på 10 E%.

Kolhydrater bidrog i genomsnitt med 47 E% för kvinnor och 46 E% för män. Andelen var högre i den lägsta åldersgruppen, 17–24 år. Kostens sockernehåll var högre bland kvinnor än bland män och högst bland de yngsta. Fiberintaget var 17–18 g/d, motsvarande 1,8 g/MJ för män och 2,1 g/MJ för kvinnor, vilket är cirka två tredjedelar av den rekommenderade nivån (3 g/MJ). Intaget har inte förändrats nämnvärt jämfört med Hulk.



Alkoholintaget var högre bland män än bland kvinnor och utgjorde i genomsnitt 4 respektive 3 E%. Nivån är något högre än i Hulk. Intaget av koksalt (exklusive saltning vid bordet m m) var 7 g/d bland kvinnor och 9 g/d bland män vilket är något högre än i Hulk. Det faktiska intaget är högre.

Intaget av vitaminer var som regel tillfredsställande. Intaget av vitamin D var lägre än rekommenderad nivå bland äldre, medan intaget av folat var cirka 75 procent av rekommendationen. Även det genomsnittliga intaget av mineralämnen var som regel i nivå med eller över rekommenderad nivå. Intaget av järn var däremot lågt hos kvinnor i fertil ålder, cirka två tredjedelar av rekommendationen. Selenintaget var cirka tre fjärdedelar av rekommenderad nivå, både för män och kvinnor. Intaget av retinol var lägre i Riksmaten än i Hulk, medan intaget av vitamin C var högre. Järnintaget var lägre än i Hulk beroende på att järnberikningen av siktat mjöl upphörde 1995.

Åldersskillnader i matvanorna var för flera livsmedel betydande. Äldre äter mer av "traditionella" livsmedel såsom potatis och rotfrukter, fisk, inälv- och blodmat, gröt och kaffebröd än yngre gör, som i sin tur äter och dricker mer "moderna" livsmedel såsom pasta, ris, pizza, godis, nötter och snacks samt läsk och juice. Äldre äter däremot mer frukt och grönsaker än yngre och tycks alltså bättre ha tagit till sig kostbudskapet. Kvinnor har i vissa avseenden bättre matvanor än män, t ex var frukt- och grönsakskonsumtionen högre. Skillnaderna i näringsintag mellan män och kvinnor var relativt små.

Låg utbildning var kopplad till en lägre konsumtion av bl a grönsaker och frukt och hos män till ett högre intag av matfett. Lågutbildade män åt en kost med en högre fetthalt i kosten än högutbildade gjorde (35 respektive 33 E%) medan någon sådan skillnad inte förelåg bland kvinnor. Hög utbildning var kopplad till ett högre alkoholintag. Välutbildade kvinnors kost innehöll mer beta-karoten, vitamin C och folat än lågutbildades. Välutbildade mäns kost innehöll mer vitamin C och folat än lågutbildade mäns kost. Liknande tendenser, dock mindre uttalade, sågs när personerna grupperades efter hushållets socioekonomiska status.

Rökare, främst män, hade sämre matvanor än icke-rökare med bl a en lägre konsumtion av frukt och grönsaker. Rökande män åt en fetare kost än icke-rökare (36 E% respektive 34 E%). Män som snusade drack mer alkohol jämfört med dem som aldrig snusat.

Vissa regionala skillnader i kostmönster noterades men som regel var skillnaderna inte uttalade. Bland annat var intaget av frukt och grönsaker lägre i Norrland jämfört med Stockholmsområdet, medan intaget av matfett, mjölk och fil var högre. Andelen fett och mättat fett i männens kost var högre i Norrland än i Stockholmsområdet, medan intaget av alkohol var högre i Stockholmsområdet. Intaget av kalcium bland män och kvinnor var högre i Norrland än i Stockholms län och i Sydsverige, medan intaget av askorbinsyra hos män och kvinnor var högre i Stockholm än i mellersta och övre Norrland. I övrigt var de regionala skillnaderna små.

# Summary in English

Riksmaten 1997-98. Dietary habits and nutrient intake in Sweden 1997-98. The second national food consumption survey.

Wulf Becker and Monika Pearson

In 1997-98, the Statistics Sweden in co-operation with the National Food Administration (NFA) carried out the second nation-wide Swedish dietary survey. The survey base consisted of a representative sample of 2 000 households. In each household one person 18-74 years old filled in a pre-coded 7-d record book. The participants also filled in a questionnaire with information on weight, height, education, occupation, exercise, smoking and other lifestyle factors.

The pre-coded record book gives pre-printed alternatives (with quantity indications in household measures) for foods, meal components and facilities for indication of where and when the meals were consumed. Using a portion-guide with photographs, sizes of cooked food portions and salads eaten at main meals could be estimated. The use of fat spreads on sandwiches was estimated with the help of photographs in a similar way. For snacks and other in-between meal eating was recorded in household measures, pieces, etc., using pre-coded alternatives. Additional eating was recorded in free text.

Data input and dietary analysis was performed using a commercial software package (MATs) that included food composition data from the NFA (PC-kost 1/98). The pre-printed alternatives were directly converted into amounts and NFA food codes. The free text additions were the only data input requiring coding by dieticians.

About 1 200 persons completed the study with a participation rate of about 60 percent. Participation was lower in larger cities and surrounding areas than in rural areas and lower among young as well as older households.

The results indicate that certain changes in dietary habits have occurred since the first survey carried out in 1989 (Hulk-survey). In Riksmaten a more frequent consumption of juice and nectar, pizza, rice, pasta, nuts and snacks and sweets were seen for both men and women. Women also more often consumed vegetables, milk, meat and poultry and alcoholic beverages, and men more often consumed jam etc., icecream and soft-drinks. A less frequent consumption was seen for cheese, offal, bread, sweet bakery products, spreads, cream and sugar (as additional foods), and desserts. Men also less frequently consumed eggs, fish, pulses, and porridge.

The observed differences in consumption frequency were mostly reflected in consumed amounts. Exceptions were bread and sweet bakery products. A higher consumption was also seen for vegetables (men), sausages (men and women), meat and poultry (men). Part of these

differences could be explained by changes in the standard portion sizes used in the record book.

The dietary fat content was on average about 34 energy percent (E%), which is lower than in the Hulk-survey, but still higher than the recommended level of 30 E%. The differences among sex and age groups were generally small, but the youngest age group (18–24 year) tended to have a lower fat percentage. The proportion of saturated fatty acids was 14 E%, also lower than in Hulk. Together with trans-fatty acids "hard fat" contribute 15 E%, considerably higher than the recommended level of 10 E%.

Carbohydrates provided on average 47 E% and 46 E% among women and men, respectively. The proportion was higher in the youngest age group. The proportion of sucrose in the diet was higher among women than among men. The average intake of fibre was 17–18 g/d, corresponding to 1.8 g/MJ among men and 2.0 g/MJ among women, which is about two thirds of the recommended level of 3 g/MJ. The intake has not changed compared to the Hulk-survey.

The alcohol intake was higher among men than among women and provided on average 4 E% and 3 E% respectively. The intake of sodium from food and drink (excl. salt added at the table etc) was 2.8 g/d and 3.6 g/d among women and men, respectively.

The average intakes of vitamins and minerals were generally close to or above the recommended daily intakes (RI). The intake of vitamin D was lower than recommended for older persons, while the intake of folate was about 75 percent of the RI. The intake of iron among women in fertile ages was about two thirds of the RI. The selenium intake was about three fourths of the RI. The intake of retinol was lower in Riksmaten than in Hulk, while the intake of vitamin C was higher. The iron intake was lower than in the Hulk-survey due to the termination of iron fortification of flour in 1995.

Pronounced age differences in dietary habits were seen. Older people eat more of "traditional" foods like potatoes, root vegetables, fish, offal and blood, porridge and sweet bakery products, while young people eat and drink more of more "modern" foods, e.g. pasta, rice, pizza, sweets, nuts and snacks, and softdrinks. Older people also eat more fruit and vegetables. Women eat more fruit and vegetables than men do. There were generally small differences in the nutrient composition of the diet between men and women.

Low education among men was linked to a lower consumption of e.g. fruit and vegetables and a higher intake of spreads. Men with low education consumed a diet with higher fat content compared to well-educated men (35 E% and 33 E%, respectively). No such difference was observed for women. High education was linked to a higher alcohol intake, in both sexes. High education was linked to a higher intake of beta-carotene (women only), vitamin C and folate compared to low education. Similar tendencies, although less pronounced, were seen when the participants were classified into socio-economic groups.

Although certain improvements in the dietary pattern have occurred since the late 1980s, the main problem with an imbalance between fat (and fat quality) and complex carbohydrates remains. Factors like smoking and low education are still associated with poorer dietary habits, especially among men, while a certain equalisation seems to have occurred among women in this respect. For the population as a whole the general advice, that part of the dietary fat, mainly hard fat, should be replaced by complex carbohydrates, is still valid. On a food level this means increased consumption of fruit, berries, vegetables, bread and cereal products, to replace high fat meat and dairy products with fat-reduced alternatives, and to limit the consumption of high fat bakery products and sugar containing products like soft-drinks and sweets. Soft or fluid edible fats should replace hard fats to a larger degree. An increased physical activity in the population is equally important. It should be stressed, however, that the degree and magnitude of desirable changes in dietary habits varies between different groups and individuals. Methods and advice to promote changes should be adapted according to the context and conditions/pre-requisites relevant for the group or individual.

# Referenser

- Becker W. Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989. Metod- och resultatanalys. Uppsala: Statens livsmedelsverk; 1994.
- Becker W. Sociala och regionala faktorer påverkar matvanor och näringsintag. *Vår Föda* 1995;47:4-12.
- Becker W. Transfäststudien: Nya data om transfettsyror i livsmedel. *Vår Föda* 1998;50(6):20-25.
- Becker W. Svenskarna äter nyttigare – allt fler väljer grönt. *Vår Föda* 1999;51(1):24-27.
- Becker W. Riksmaten 1997-98: Vi äter nyttigare – men har blivit tyngre. *Vår Föda* 1999;51(2):3-7.
- Becker W. Vilka är källorna till våra näringsämnen? *Vår Föda* 2000;52(3):16-20.
- Becker W, Hagman U. Mer frukt och grönt bra för hälsan. *Vår Föda* 1999;51(6):24-28.
- Becker W. Uteätaren – en medelålders man på lunchkrog. *Vår Föda* 2001;53(5):18-31.
- Becker W, Lennernäs M, Gustafsson I-B, Haraldsdóttir J, Nydahl M, Vessby B, Ytterfors A. Precoded food records compared with weighted food records measuring dietary habits in a population of Swedish adults. *Scand J Nutrition/Näringsforskning* 1998;42:145-149.
- Becker W, Foley S, Shelley E, Gibney M. Energy under-reporting in Swedish and Irish dietary surveys: implications for food-based dietary guidelines. *Br. J. Nutr.* 1999;81, Suppl. 2:S127-S131.
- Bergström L, Enghart H, Becker W och Hagman U. Vad är det vi äter? *Vår Föda* 1997;49(2):23-27.
- Commission of the European Communities. Nutrient and energy intakes for the European Community. Luxembourg: Report of the Scientific Committee for Food (Thirty-first series); 1993.
- Folkhälsorapport 2001. Stockholm: Epidemiologiskt centrum, Socialstyrelsen; 2000.
- Hur mår Sverige? [www.sos.se/hs.asp/Hur mår Sverige?](http://www.sos.se/hs.asp/Hur_mår_Sverige?) Stockholm: Epidemiologiskt Centrum, Socialstyrelsen; 2000.
- Goldberg G R, Black A E, Jebb S A, Cole T J, Murgatroyd P R, Coward W A, Prentice A M. Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off values to identify underreporting. *Eur J Clin Nutr* 1991;45:569-581.

- Gregory J, Foster K, Tyler H, Wiseman M. The dietary and nutritional survey of British adults. London: HMSO. Office of Population Censuses and surveys. Social Survey Division; June 1990.
- Johansson L och Solvoll K. Norkost 1997. Landsomfattende kostholdsundersökelse bland män och kvinnor 16-79 år. Oslo: Statens råd för ernæring og fysisk aktivitet; 1999. Rapport nr. 2/1999.
- Johansson L och Solvoll K. Norkost 1993-94 og 1997. Landsomfattende kostholdsundersökelse bland män och kvinnor 16-79 år. Oslo: Statens råd för ernæring og fysisk aktivitet; 1999. Rapport nr. 3/1999.
- Laser Reuterswärd A, Johansson G. Stekt färs blir magrare, korv suger upp lite fett. *Vår Näring* 1990;(1):23-25.
- Levnedsmiddelstyrelsen. Danskernes kostvaner 1995, hovedresultater. Søborg: Sundhedsministeriet; 1996. Publikation nr. 235.
- National Public Health Institute. The 1997 dietary survey of Finnish adults. Helsinki, Finland; 1998.
- Nydahl M, Gustafsson I-B, Mohsen R, Vessby B. The food and nutrient intake of Swedish non-smokers and smokers. *Scand J Nutr/Näringsforskning* 1996;40(2):64-69.
- Pearson M, Becker W. Ålder och utbildning – viktigast för våra matvanor. *Vår Föda* 2001;53(3):12-17.
- Roos G, Prättälä R. Disparities in food habits. Review of research in 15 European countries. FAIR-97-3096. Helsinki, Finland: National Public Health Institute; 1999. Report No B 24/1999.
- Sandström B, Lyhne N, Pedersen J I, Aro A, Thorsdóttir I, Becker W. Nordiska Näringsrekommendationer 1996. Köpenhamn: Nordisk Ministerråd; 1996. Nord 1996:28.
- Statistiska centralbyrån. Hushållens livsmedelsutgifter 1989 – med kvantiteter för köpta och egenproducerade livsmedel. Örebro: Statistiska centralbyrån; 1992.
- Steingrimsdóttir L, Þorgeirsdóttir H, Ægisdóttir S. Könnun á mataræði Íslendinga 1990. 1. Helstu niðurstöður. (Undersökning av ísláningarnas kostvanor 1990. 1. Huvudresultat.) Reykjavík: Íslands Ernæringsráð, 1991.
- Svenska Näringsrekommendationer. *Vår Föda* 1997;49(2):7-14.
- Livsmedelsverket. Vikttabell. Uppsala; 1999.



# Bilagor/Appendices

- Bilaga A. Menyboksformulär. *Precoded record book.*
- Bilaga B. Portionsstorlekar i menyboken. *Portion sizes in the record book.*
- Bilaga C. Frågeformulär. *Questionnaire.*
- Bilaga D. Inflöde av menyböcker i undersökningen. *Inflow of record books in the survey.*
- Bilaga E. Deltagande i menyboksundersökningen efter kön, ålder och andra bakgrundsvariabler. *Participation according to sex, age and other variables.*
- Bilaga F. Gruppering av livsmedel i databasen. *Grouping of foods.*
- Bilaga G. Resultat från frågehäftet. *Results from the questionnaire.*
- Bilaga H. Konsumtion av öl, vin och sprit. *Consumption of beer, wine and spirits.*
- Bilaga I. Konsumtion av kaffe, te och andra drycker efter kön och ålder. *Consumption of coffee, tea and other beverages according to sex and age.*
- Bilaga J. Deltagarnas uppfattning om Menyboken. *Participants opinion of the record book.*



