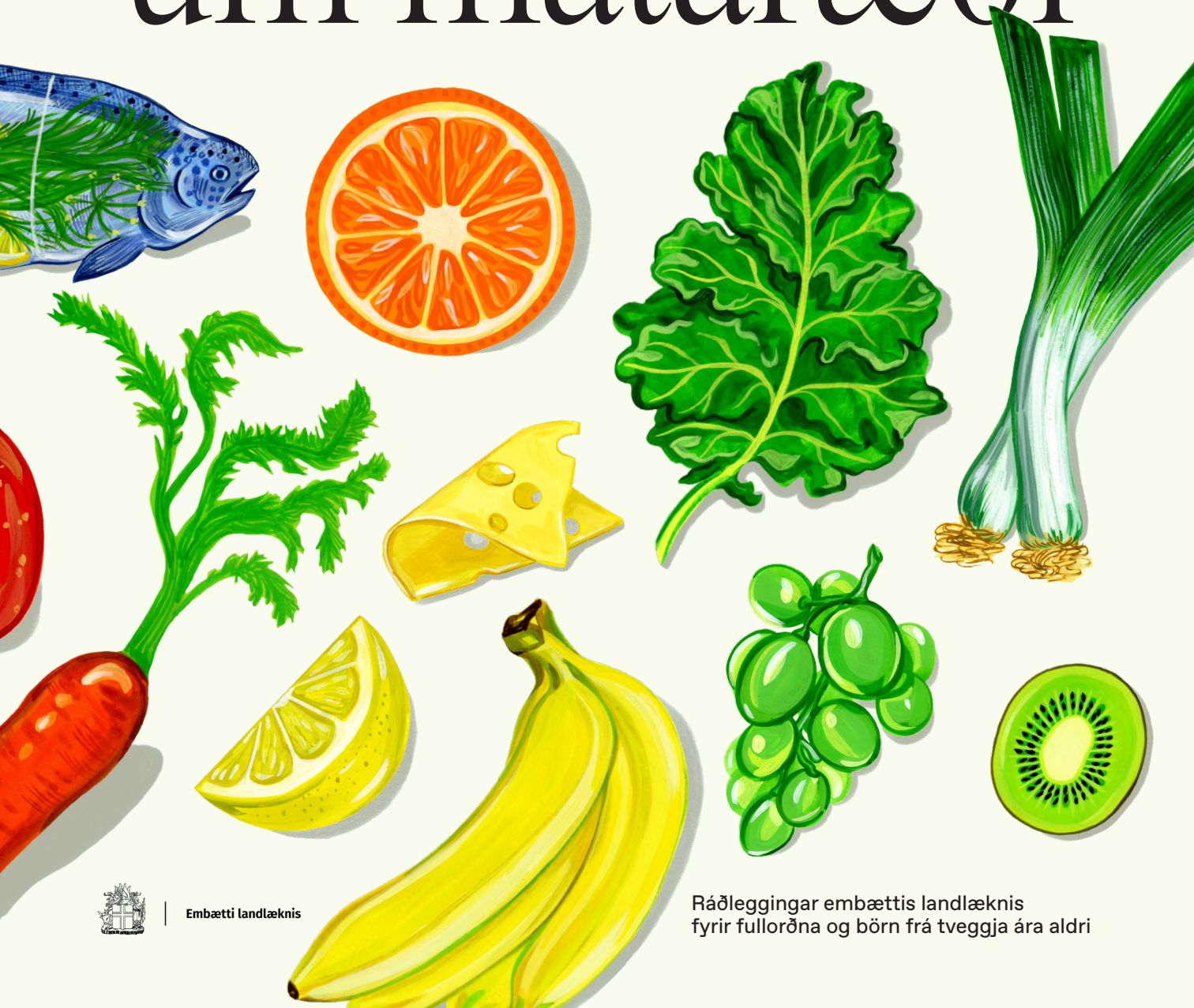


# Ráðleggingar um mataræði



Embætti landlæknis

Ráðleggingar embættis landlæknis  
fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri

# Njótum fjölbreyttrar fæðu með áherslu á mat úr jurtaríkinu

Hollt og fjölbreytt mataræði er hægt að setja saman á marga mismunandi vegu. Mestu máli skiptir að fæðan sé næringarrík og fjölbreytt og að magnið sé hæfilegt og í samræmi við orkubörf.

Ráðleggingar um mataræði fyrir  
fullorðna og börn frá tveggja ára aldri.

Útgefandi: Embætti landlæknis  
Katrínartúni 2, 105 Reykjavík  
island.is/s/landlaeknir

1. útgáfa 2025

Hönnun: Aton

Teikningar: Fanny Gentle

Prentun: Prentmet Oddi

ISBN 978-9935-9833-0-5

© Embætti landlæknis, Reykjavík 2025

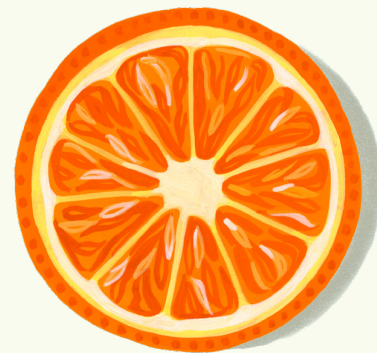
Leyfilegt er að afrita og nota efni þessa rits,  
sé heimildir getið.

Faghópur embættis landlæknis um  
ráðleggingar um mataræði

Anna Sigríður Ólafsdóttir, prófessor, Háskóli Íslands  
Birna Þórisdóttir, lektor, Háskóli Íslands  
Hólmfríður Þorgeirsdóttir, verkefnisstjóri næringar, embætti landlæknis  
Inga Þórsdóttir, prófessor, Háskóli Íslands  
Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor, Háskóli Íslands  
Katra Þöll Þórleifsdóttir, sérfræðingur í teymi hringrásarhagkerfis, Umhverfis- og orkustofnun  
Jóhanna Eyrún Torfadóttir, verkefnisstjóri næringar, embætti landlæknis  
Jóhanna Gísladóttir, lektor, Landbúnaðarháskóli Íslands  
Laufey Hrólfisdóttir, deildarstjóri mennta og vísindadeildar, Sjúkrahúsið Akureyri  
Óla Kallý Magnúsdóttir, næringarfræðingur við Þróunarmiðstöð íslenskrar heilsugæslu  
Ólöf Guðný Geirsdóttir, prófessor, Háskóli Íslands  
Þórhallur Ingi Halldórsson, prófessor, Háskóli Íslands

4	Fjölbreytt fæða með áherslu á mat úr jurtaríkinu
8	Veljum grænmeti, ávexti og ber oft á dag
10	Veljum heilkorn, helst þrjá skammta á dag
12	Veljum fisk, baunir og linsur oft en rautt kjöt
16	Veljum ósætar og fituminni mjólkurvörur daglega
18	Veljum fjölbreytta og mjúka fitugjafa
20	Tökum D-vítamín sem bætiefni daglega
22	Veljum vatn umfram aðra drykki
24	Takmörkum neyslu á sælgæti, snakki, kökum, kexi og sætum drykkjum
26	Minnkum saltið
28	Forðumst áfengi
30	Umhverfisáhrif
31	Heimildaskrá

# Fjölbreytt fæða með áherslu á mat úr jurtaríkinu



## Fjölbreytt fæða

Mælt er með mataræði sem byggir að mestu á mat úr jurtaríkinu og er ríkt af grænmeti, ávöxtum, berjum, baunum, ertum, linsum, kartöflum og heilkornavörum. Einnig er mælt með að borða fisk og hnetur og nota jurtaolíu við matreiðslu, hóflegri neyslu á fituminni mjólkurvörum og lítilli neyslu á rauðu kjöti. Takmarka ætti eða sleppa neyslu á unnum kjötvörum, áfengi og matvælum sem innihalda mikið af fitu, salti og sykri. *Gott er að gefa sér góðan tíma til að njóta matarins og borða með athygli, án áreitis.*

## Af hverju?

Með því að fylgja ráðleggingum um mataræði er hægt að tryggja líkamanum þau næringarefni sem hann þarf á að halda og stuðla að góðri heilsu og vellíðan en einnig minnka líkur á ýmsum langvinnum sjúkdómum og stuðla að heilsusamlegri líkamsþyngd. Þá er neysla á fjölbreyttri fæðu með áherslu á mat úr jurtaríkinu jákvæð, bæði fyrir heilsu og umhverfið.

Ráðleggingar um mataræði sem eru gefnar út af embætti landlæknis, eru fyrst og fremst settar fram út frá jákvæðum áhrifum á heilsufar, til lengri og skemmri tíma, og byggja á breiðum vísindalegum grunni sem greint er frá í Norrænu næringarráðleggingunum (NNR 2023).

Einnig er horft til rannsókna á umhverfis-áhrifum matvæla við gerð ráðlegginganna. Almennt á það við að það sem er gott fyrir heilsu okkar er gott fyrir umhverfið, og öfugt.





Engin þörf er á að útiloka einstakar fæðutegundir nema ef um ofnæmi eða óþol er að ræða. Einstaklingar með ofnæmi eða óþol og einstaklingar sem útiloka einstaka fæðutegundir af öðrum ástæðum geta í sumum tilvikum þurft ráðgjöf um fæðuval og bætiefni frá næringarfræðingi eða næringarráðgjafa. Einnig eru gefnar sértækari ráðleggingar um mataræði á meðgöngu og við brjóstagiöf, fyrir börn yngri en 2 ára og eldra fólk. Sjá nánar ráðleggingar um næringu á vef embættis landlæknis.

Ef mataræði er fjölbreytt er ekki þörf á að taka önnur bætiefni en D-vítamín. Þeim sem geta orðið barnshafandi er þó ráðlagt að taka fólat aukalega. Nánari upplýsingar um viðmiðunargildi fyrir orku og næringarefni má finna á vef embættis landlæknis.

# *Diskurinn* stuðlar að aukinni fjölbreytni í hverri máltíð

## Hugmyndir

*Diskurinn* stuðlar að aukinni fjölbreytni og ákjósanlegri samsetningu mataræðisins og auðveldar að fylgja ráðleggingum um mataræði. Hæfileg hlutföll á *disknum* eru:

**Helmingur** disksins með grænmeti og/eða ávöxtum og berjum.

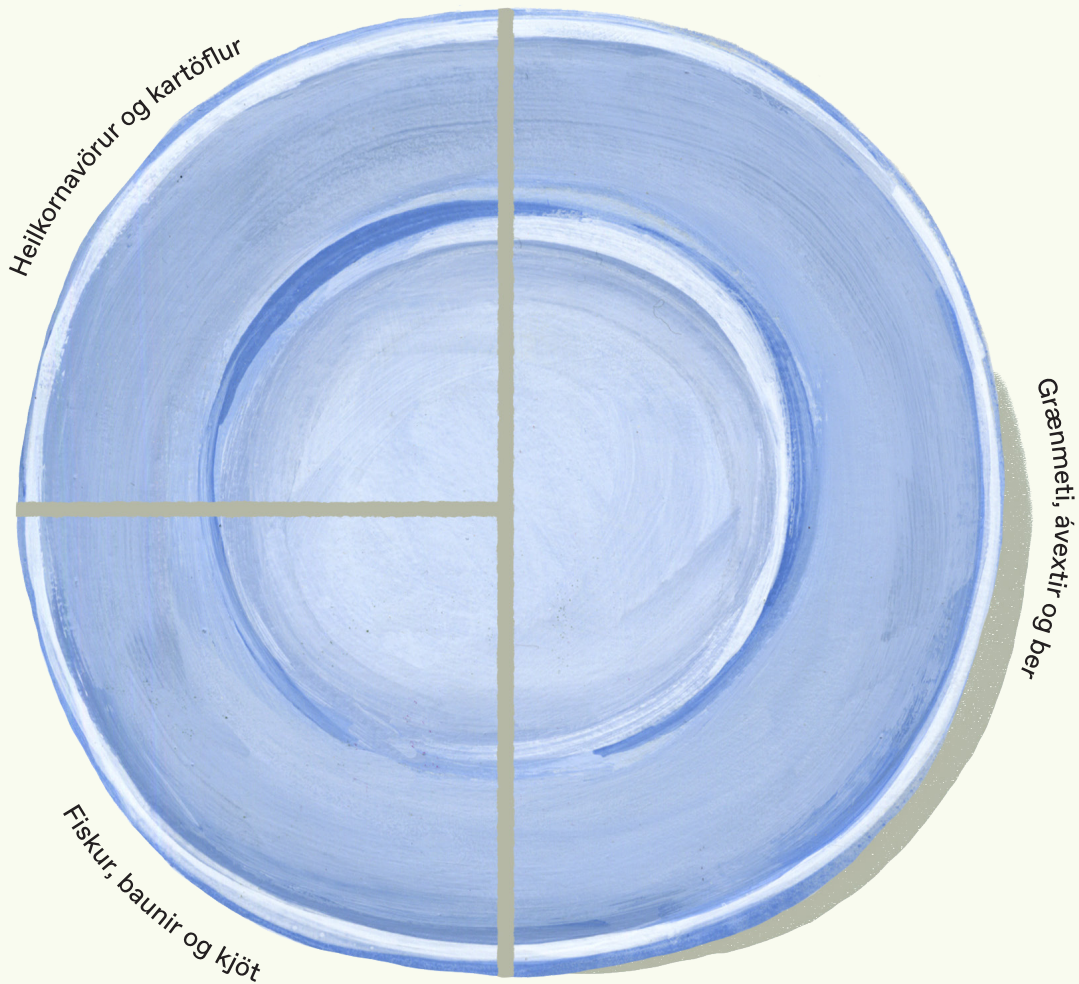
**Fjórðungur** disksins með kartöflum, byggi, heilkornapasta, hýðishrísgjónum eða heilkorna brauði.

**Fjórðungur** disksins með próteinríkum matvælum svo sem fiski, baunum, kjöti eða eggjum.

Fita getur komið í máltíðina í hvaða hluta sem er, t.d. sem hluti af matargerðinni, sósa með kjötrétti eða fiski, á brauð eða salatsósa á grænmeti.

Ráðlagt er að velja skráargatsmerktar vörur þegar kostur er. Skráargatið er merki sem einfaldar fólki að velja hollari matvæli.





# *Diskurinn*

# Grænmeti, ávextir og ber

Ráðlagt er að borða grænmeti, ávexti og ber, helst í öllum máltíðum og sem millibita. Mælt er með því að borða fimm skammta og helst átta á dag og að minnsta kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti. Best er að velja mismunandi tegundir af grænmeti og ávöxtum til að tryggja fjölbreytni.

## Af hverju?

Mikil neysla á grænmeti og ávöxtum minnkar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum og ýmsum tegundum krabbameina. Þessar fæðutegundir veita mörg næringarefni eins og trefjar, C-vítamín, E-vítamín, K-vítamín, fólát, betakarótín og kalíum. Ákveðnar grænmetistegundir eins og dökkgrænt grænmeti veita ýmis steinefni eins og járn, sink, kalk og magnesíum.

## Hugmyndir

Einn skammtur, um 100 grömm, samsvarar um það bil einum ávexti, handfylli af berjum eða grænmeti. Ferskir, frosnir, niðursoðnir og hitameðhöndlaðir ávextir, ber og grænmeti teljast með í ráðleggingunni. Þurrkaðir ávextir teljast ekki með. Ekki er til skilgreining á skammtastærð fyrir börn. Þumalfingursreglan er að handfylli barnsins sé einn skammtur af grænmeti eða ávöxtum fyrir börn yngri en 10 ára.

Gott er að nota grænmeti og ávexti sem meðlæti eða sem sérstaka máltíð og sem álegg á til dæmis heilkornabrauð. Einnig

er gott að nota grænmeti og ávexti í sem flesta rétti, til dæmis í súpur, pasta, pítur, tortillur og kjöt-, fisk- og baunarétti. Hægt er að nota ferskt, niðursoðið, frosið og hitameðhöndlað grænmeti, ávexti og ber.

Mælt er með að borða fjölbreytt úrval af grænmeti. Rótargrænmeti og annað gróft grænmeti er til að mynda trefjaríkt og má þar nefna rófur, gulrætur, steinseljurót, sætar kartöflur, nípur, sellerírót, blómkál, hvítkál og spergilkál.

Með því að velja grænmeti í fjölbreyttum litum fáum við mismunandi næringarefni. Dökkgrænt grænmeti eins og t.d. spínat, spergilkál, grænkál og klettsalat (rucola) eru rík af næringarefnum eins og kalki, fólati og járn. Rautt og appelsínugult grænmeti eins og gulrætur, tómatar og paprika eru til dæmis rík af beta-karótíni sem er eitt form af A-vítamíni.

Ferskt grænmeti og ávextir flokkast sem skráargatsvörur þó þær séu sjaldnast í umbúðum og beri því ekki merkið.





Veljum grænmeti, ávexti  
og ber oft á dag

C-vítamín

E-vítamín

Fólat

K-vítamín

Kalíum

Trefjar



# Heilkorn

Ráðlagt er að velja heilkorn frekar en fínunnar kornvörur, helst þrjá skammta á dag eða sem samsvarar 90 grömmum á dag. Gott er að velja mismunandi tegundir af heilkorni.

## Af hverju?

Rífleg neysla á heilkorni og heilkornavörum minnkar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af gerð 2 og krabbameini í ristli og endaparmi. Heilkorn veita trefjar og mörg næringarefni eins og þíamín, fólat, E-vítamín, járn og sink.

## Hugmyndir

Dæmi um heilkorn er rúgur, bygg, hafrar, heilmalað spelti og heilhveiti. Einnig er mælt með heilkorni í vörum eins og heilkornabrauði, hafragraut, heilkornapasta, hýðishrísgrjónum, heilkornabúlgur, hirsu og öðrum grófum kornvörum.

Fínunnar kornvörur eins og brauðvörur sem innihalda fín malað eða hvítt hveiti innihalda lítið sem ekkert af heilkorni og trefjum (til dæmis hvítt brauð og rúnstykki, ostaslaufur, pizzasnúðar og kringlur) og ætti því að neyta sparlega. Kex, múslístykkis og morgunkorns með miklum sykri, salti eða fitu ætti að neyta í hófi.

Skráargatið er gott hjálpartæki til að velja hollari valkost innan hvers vöruflokks fyrir sig, til dæmis brauð, morgunkorn, hrísgrjón, pasta og tortillur.



Veljum heilkorn, helst þrjá  
skammta á dag

B<sub>1</sub>-vítamín

Fólat

E-vítamín

Járn

Sink

Trefjar

# Fiskur, baunir og kjöt

Veljum fisk sem máltíð tvisvar til þrisvar í viku og einnig sem álegg. Notum baunir, ertur og linsur í máltíðir sem aðalrétt og sem meðlæti. Fiskur og annað sjávarfang, baunir, ertur, linsur, hnetur, egg og kjöt eru allt góðar uppsprettur próteina og annarra næringarefna.

Hins vegar er mælt með lítilli neyslu á rauðu kjöti og að takmarka neyslu á unnum kjötvörum vegna áhrifa á heilsu og umhverfi.

## Fiskur

Ráðlagt er að neyta 300–450 gramma af fiski á viku og er átt við matreitt magn, tilbúið til neyslu. Að minnsta kosti 200 grömm ættu að vera feitur fiskur eins og lax, bleikja, makrill eða síld.

Ráðlagt er að velja einnig magran fisk eins og þorsk, ýsu, löngu og keilu. Mikil fiskneysla minnkar líkur á hjarta- og æðasjúkdómum, Alzheimer og skerðingu á vitrænni getu. Þessi góðu áhrif eru að einhverju leyti tengd því að feitur fiskur er ríkur af löngum ómega-3 fitusýrum.

Einnig er D-vítamín að finna í feittum fiski. Fiskur er einnig góður próteingjafi og inniheldur auk þess næringarefni eins og selen og B<sub>12</sub> vítamín og er hvítur fiskur sérstaklega joðríkur.

## Baunir, ertur og linsur

Ráðlagt er að belgjurtir eins og baunir, ertur og linsur séu hluti af mataræðinu. Veljum gjarnan baunir, ertur og linsur í aðalrétt að minnsta kosti einu sinni í viku og sem meðlæti og álegg. Í belgjurtum eru prótein, trefjar og mörg nauðsynleg næringarefni eins og fólát, kalíum, magnesíum, járn, sink og þíamín auk lífvirkra efna.

Fyrir þau sem borða litlar sem engar dýraafurðir er mikilvægt að taka B<sub>12</sub>-vítamín og joð sem bætiefni.



## Kjöt

Magurt rautt kjöt getur verið hluti af heilsu-samlegu mataræði en ætti að takmarkast við að hámarki 350 grömm á viku af matreiddu kjöti, tilbúnu til neyslu til að minnka líkur á krabbameini í ristli og endaparmi. Þetta samsvarar um það bil tveimur aðalmáltíðum á viku og nokkrum áleggssneiðum (30-50 grömm á viku).

Undir rautt kjöt fellur kjöt af nautgripum, svínunum og sauðfé. Í rauðu kjöti eru mörg næringarefni eins og prótein, járn og B<sub>12</sub>-vítamín, en það er einnig uppspretta mettaðrar fitu sem ráðlagt er að neyta í hófi heilsunnar vegna.

Veljum gjarnan hvítt kjöt frekar en rautt kjöt. Hvítt kjöt er kjöt af alifuglum eins og kjúklingi og kalkún.

Hófleg neysla á eggjum getur verið hluti af hollu og fjölbreyttu mataræði.

Takmörkum eins og kostur er neysla á unnum kjötvörum bæði úr rauðu og hvítu kjöti. Unnar kjötvörur eru vörur sem hafa verið reyktar, saltaðar eða rotvarðar á annan hátt, svo sem beikon, bjúgu, hangikjöt, kjötfars, pepperóní, pylsur, naggar, saltkjöt, skinka og spægipylsa. Með lítilli neyslu á rauðu kjöti og að takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum er hægt að minnka líkur á krabbameini í ristli og endaparmi.

# Veljum fisk, baunir og linsur oftar en rautt kjöt — takmörkum neyslu á unnum kjötvörum

## Hugmyndir

Fisk má matreiða á marga vegu: Sjóða, ofnbaka, grilla eða nota í pastarétti, fiskisúpu eða fiskigratín, sem álegg á pítsu eða sushi. Einnig má nota fisk sem álegg á brauð (t.d. túnfisk, lax, bleikju, sardínur, síld eða makríl), í salöt og smárétti og harðfisk sem millibita. Svo má nota afganga af fiskréttum í salöt, plokkfisk eða sem tortillufyllingu. Veljum fiskvörur með háu hlutfalli af fiski og litlu salti.

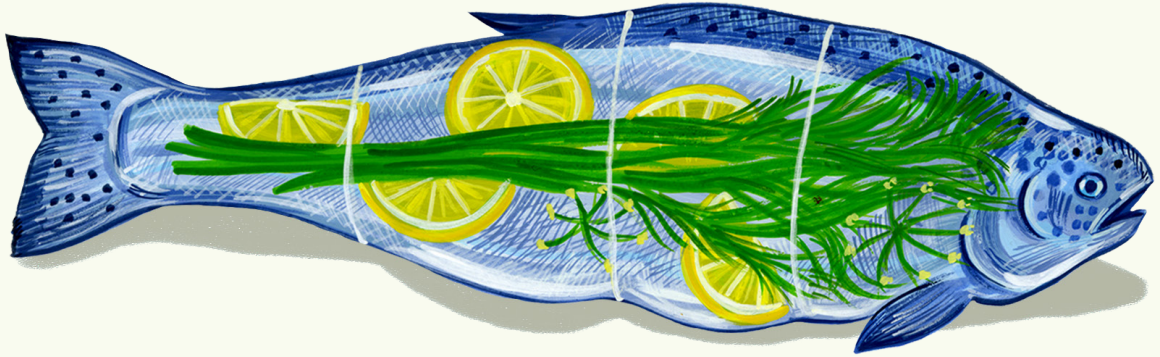
Til að auka hlut afurða úr jurtaríkinu geta baunir og linsur auðveldlega komið í staðinn fyrir kjöt í réttum, að hluta til eða öllu leyti, eins og í pottréttum, súpum, lasagna, hakkréttum og taco.

Eins er hægt að nota baunir og linsur og afurðir úr þeim, eins og hummus, bauna- og linsubaunamauk, tófú og aðrar slíkar vörur í salöt eða sem álegg.

Baunir og linsur eru fáanlegar í mismunandi afbrigðum tilbúnar til notkunar. Einnig þurrkaðar baunir og þarf þá að leggja þær í bleyti, skola vel og sjóða fyrir notkun (sjá ráðleggingar á mast.is).

Veljum skráargatsmerktar fisk- og kjötvörur þegar kostur er.





# Mjólkurvörur

Ráðlagt er að drekka eða borða 350 til 500 millilítra eða grömm af mjólk eða mjólkurvörum á dag. Veljum fituminni mjólkurvörur sem eru lítið eða ekkert sykraðar og gjarnan sýrðar. Ekki er mælt með mjólkurvörum sem innihalda sætuefni. Kalkbætt jurtamjólk og jurtamjólkurvörur geta komið í stað mjólkur og mjólkurvara.

## Af hverju?

Mjólk og mjólkurvörur innihalda næringarefni á borð við prótein, kalk, jöð, B<sub>2</sub> vítamín og B<sub>12</sub> vítamín. Kalk er meðal annars mikilvægt fyrir bein og tennur en til að kalk úr fæðunni nýtist í líkamanum þurfum við að fá D-vítamín.

## Hugmyndir

Ostur í litlu magni getur komið í stað mjólkurvara að hluta til. Um 15 grömm af osti jafngilda um 100 millilítrum (1 dl) af mjólk. Ein ostsneið í ostpakka vegur um 20 grömm.

Dökkgrænt grænmeti, belgjurtir (baunir, ertur og linsur), hnetur og möndlur eru einnig góðir kalkgjafar sem gott er að borða reglulega.

Ráðlagt er að takmarka neyslu á mjólkurvörum með mikilli mettaðri fitu eins og rjóma, feitum ostum og nýmjólk. Í fjölbreyttu hollu mataræði er þó pláss fyrir þessar fæðutegundir í litlu magni.

Fyrir þá sem eru með laktósaóþol geta laktósafríar mjólkurvörur og kalkbættar jurtamjólkurvörur verið góður valkostur.

Ekki er mælt með að gefa börnum undir sex ára aldri hrísmjólk vegna arsen innihalds.

Gott er að velja skráargatsmerktar mjólkurvörur þegar kostur er.



Veljum ósætar og fituminni  
mjólkurvörur daglega

Prótein

Kalk

Joð

B<sub>2</sub>-vítamín

B<sub>12</sub>-vítamín

# Fitugjafar

Ráðlagt er að auka hlut mjúkrar fitu (ómettaðrar fitu) sem kemur úr fljótandi jurtaolíum, feitum fiski, lýsi, hnetum og fræjum í fæðu. Á móti ætti að draga úr neyslu fitugjafa sem innihalda harða fitu (mettaða fitu) eins og smjör, smjörblöndur, hart smjörlíki eða trópískar olíur eins og pálma- og kókosolíur.

## Af hverju?

Jurtaolíur veita lífsnauðsynlegar fitusýrur auk fituleysanlegra vítamína. Með því að auka hlut mjúkrar fitu í fæði á kostnað harðrar fitu má draga úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum.

## Hugmyndir

Veljum jurtaolíur eins og t.d. repjuolíu (canola) og ólífuolíu við matargerð og út á salöt frekar en smjör, smjörlíki eða kókosfeiti. Ef notað er viðbit á brauðið er mælt með mjúku viðbiti. Einnig er sjálfsagt að nota baunamauk (hummus) eða pestó ofan á brauðið í staðinn.

Mælt er með að borða 20-30 grömm af hnetum (ósöltuðum) á dag en það samsvarar lófafylli. Einnig er mælt með því að borða fræ en bæði hnetur og fræ eru næringarrík matvæli sem innihalda meðal annars ómettaða fitu, prótein, trefjar og ýmis vítamín og steinefni. Hægt er að strá hnetum og fræjum út á hafragraut, sýrðar mjólkurvörur og/eða salat.

Það er þumalputtaregla að því mýkri sem fituríkar vörur eru við ísskápshita, því meira innihalda þær af ómettaðri fitu. Veljum skráargatsmerktar vörur þegar kostur er, þær innihalda minni mettaða fitu en sambærilegar vörur.



Veljum fjölbreytta  
og mjúka fitugjafa



# D-vítamín

Ráðlagt er að taka inn D-vítamín sem bætiefni, t.d. lýsi, lýsisperlur, D-vítamíntöflur eða D-vítamínúða allt árið. Auk þess er ráðlagt að borða feitan fisk að minnsta kosti einu sinni í viku. Feitur fiskur er náttúruleg uppspretta D-vítamíns. Einnig getur neysla á D-vítamínbættum vörum stuðlað að bættum D-vítamínhag. Nýtum sólarljósið þegar færi gefst og njótum þess að vera úti án þess þó að brenna.

## Af hverju?

D-vítamín er nauðsynlegt til að stýra kalk og fosfórefnaskiptum í líkamanum og því mikilvægt fyrir uppbyggingu og viðhald beina. Einnig sýna rannsóknir að góður D-vítamínbúskapur getur lækkað dánartíðni almennt og af völdum krabbameina.

## Ráðlagðir dagskammtar (RDS) fyrir D-vítamín\*

Ungbörn frá 1-2 vikna aldri og börn 1-9 ára, 10 µg, 400 alþjóðaeiningar, AE

10 ára-70 ára, 15 µg, 600 alþjóðaeiningar, AE

71 árs og eldri, 20 µg, 800 alþjóðaeiningar, AE

\*Þetta magn miðast við að viðhalda fullnægjandi styrk D-vítamíns í blóði en ekki við að leiðrétta D-vítamínskort.

D-vítamín er fituleysanlegt vítamín og getur safnast upp í líkamanum sem getur þá hækkað styrk kalsíums í blóði og valdið þreytu, vöðvaslappleika, hjartsláttartruflunum, úrkölkun í mjúkvef, myndun nýrnasteina og skertri nýrnastarfsemi. Þess vegna eru gefin út viðmið um efri mörk. Skammta umfram efri mörk (100 µg eða 4000 AE fyrir fullorðna) ætti aðeins að taka í samráði við lækni, næringarfræðing eða næringarráðgjafa.



Tökum D-vítamín sem  
bætiefni daglega

# Drekkum vatn

Ráðlagt er að drekka kranavatn við þorsta, með mat og þegar stunduð er hreyfing. Takmarka ætti drykki með sykri eða sætuefnum svo sem gosdrykki, orkudrykki, íste og safa.

Börn og ungmenni ættu ekki að drekka orkudrykki þar sem þeir innihalda mikið koffín til viðbótar við sykur eða sætuefni.

## Hugmyndir

Til viðbótar við vatn getur kolsýrt vatn án sítrónusýru (E330) einnig verið góður valkostur. Hægt er að bragðbæta vatnið með ávöxtum og berjum.

## Kaffi og te

Hófleg kaffidrykkja fullorðinna, sem samsvarar 1-4 bollum á dag (hámark 400 mg af koffíni á dag) og tedrykkja getur verið hluti af heilsusamlegu mataræði en er þó ekki nauðsynleg. Jákvæð áhrif af hóflegri kaffidrykkju eru meðal annars talin tengjast lífvirkum efnum en ekki koffíninu. Þessi lífvirku efni eru einnig til staðar í öðrum fæðutegundum úr jurtaríkinu eins og ávöxtum, berjum og grænmeti.

Margir kaffidrykkir geta innihaldið mikið af mettaðri fitu og sykri úr t.d. mjólkurvörum, sykri og bragðbættu sírópi sem notað er út í kaffið.



Veljum vatn umfram  
aðra drykki

# Minnkum sykurinn

Sælgæti, snakk, kökur, kex, ís, sætir drykkir og aðrar fæðutegundir sem innihalda mikið af sykri, salti og/eða mettaðri fitu er ráðlagt að takmarka. Í fjölbreyttu hollu mataræði er þó pláss fyrir þessar fæðutegundir af og til, í litlu magni. Ráðlagt er að takmarka eða sleppa drykkjum með sykri eða sætuefnum svo sem gosi, orkudrykkjum, íste og safa.

Ráðlagt er að börn og ungmenni drekki alls ekki orkudrykki því þeir innihalda mikið koffín til viðbótar við sykur eða sætuefni.

## Af hverju?

Vörur sem innihalda mikið af viðbættum sykri og/eða mettaðri fitu eru orkuríkar og veita oftast lítið af nauðsynlegum næringarefnum en geta tekið pláss frá hollum og næringarríkum mat.

Mikil neysla á sykrudum drykkjum getur aukið hættu á offitu, hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2. Auk þess sem mikil neysla á sykurríkum fæðutegundum eykur líkur á tannskemmdum.

Mikil neysla á drykkjum með sætuefnum geta aukið líkur á hjarta- og æðasjúkdómum og sykursýki af tegund 2.

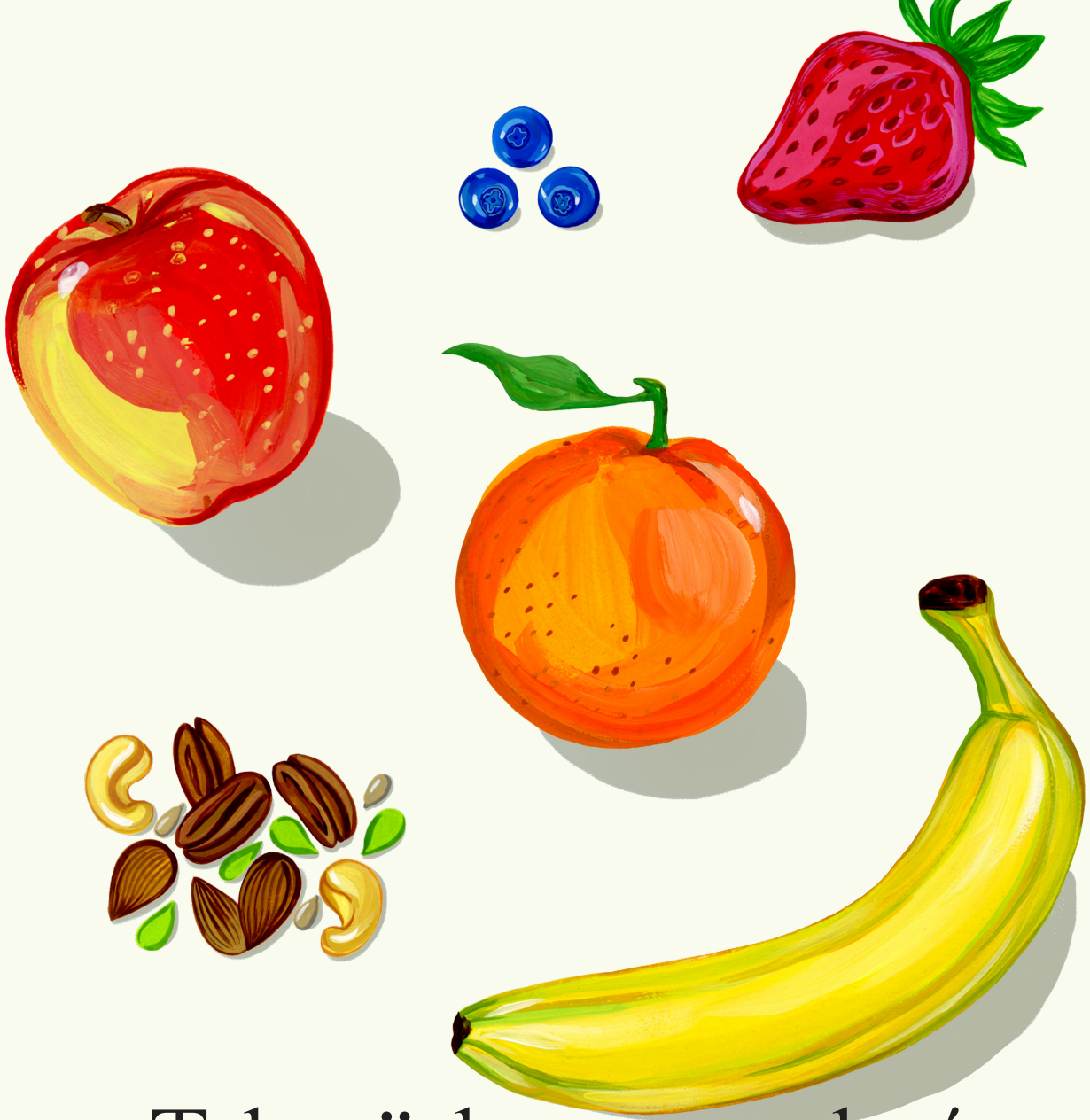
## Hugmyndir

Best er að drekka vatn við þorsta og með mat því kranavatn er besti drykkurinn. Kolsýrt vatn án sítrónusýru getur einnig verið góður kostur í stað gos- og svaladrykkja.

Með því að takmarka framboð á sælgæti, snakki, kökum, kexi og sætum drykkjum er auðveldara að forðast að borða of mikið af þessum vörum.

Almennt er mælt með því að fá sér frekar ávexti og ósaltaðar hnetur en sælgæti, kex og kökur. Gott er til dæmis að bjóða upp á ávexti og ber í eftirrétt.





Takmörkum neyslu á  
sælgæti, snakki, kökum,  
kexi og sætum drykkjum

# Minnkum saltið

Ráðlagt er að huga að saltneyslu. Salt finnst í mörgum matvælum sem við neytum og er ekki mælt með að saltneysla fari yfir sex grömm á dag. Eitt gramm af salti gefur um 0,4 grömm af natríum (Na). Á ensku er heitið sodium.

## Af hverju?

Mikil saltneysla getur hækkað blóðþrýsting sem aftur eykur líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum.

Stærstur hluti salts í fæðu kemur úr tilbúnum matvælum svo sem unnum kjötvörum, pakkasúpum og -sósum, tilbúnum réttum og skyndibitum, brauði og osti.

Margar kryddblöndur og súputeningar innihalda mikið salt.

## Hugmyndir

Veljum lítið unnin matvæli enda eru mikið unnin matvæli yfirleitt saltrík. Veljum matvörur með litlu salti og takmörkum notkun á salti við matargerð og á matinn.

Lesum utan á umbúðir matvæla og veljum sem oftast saltminni kostinn.

Hægt er að minnka notkun á salti í litlum skrefum en fjöldi annarra krydda og kryddjurta getur kitlað bragðlaukana.

Veljum skráargatsmerktar vörur þegar kostur er þar sem þær innihalda yfirleitt minna salt.



Hugum að saltinu — notum  
fjölbreytt krydd

# Forðumst áfengi — engin örugg mörk eru til

Engin örugg mörk eru þekkt fyrir áfengi.  
Ráðlagt er að nota eins lítið áfengi og  
mögulegt er eða sleppa því alveg.  
Börn, unglingar og barnshafandi ættu  
ekki að nota áfengi.

## Af hverju?

Áfengi (bjór, léttvín og sterk vín) hefur skaðleg áhrif á öll líffæri líkamans. Notkun á áfengi eykur líkur á krabbameini í brjóstum og meltingarvegi. Notkun áfengis getur einnig leitt til lifrarsjúkdóma og er tengd aukinni dánartíðni og minni lífsgæðum.

## Hugmyndir

Drekkum vatn með mat því vatn er besti drykkurinn.

Kolsýrt vatn getur einnig verið góður kostur í stað áfengis.

Óáfengum drykkjum hefur fjölgað mjög á síðustu árum og geta verið góðir kostir í stað áfengra drykkja. Um marga ólíka drykki er að velja sem geta passað vel með mat og við önnur tækifæri.



Vatn er besti  
drykkurinn



# Umhverfisáhrif

Almennt gildir að mataræði sem er gott fyrir heilsuna hefur einnig minni umhverfisáhrif. Fæðutegundir úr jurtaríkinu, svo sem grænmeti, ávextir, ber, kornvörur, hnetur, fræ og belgjurtir (eins og baunir, ertur og linsur), hafa almennt lítil umhverfisáhrif. Dýraafurðir hafa yfirleitt meiri umhverfisáhrif en fæða úr jurtaríkinu.

Þær dýraafurðir sem hafa minni umhverfisáhrif en aðrar eru til dæmis sjávarfang frá villtum og/eða sjálfbærum nytjastofnun (leita má t.d. að MSC-vottun) eins og þorskur, ufsi, ýsa og síld. Egg og alifugla-kjöt hafa einnig nokkuð lítil umhverfisáhrif í samanburði við annað kjöt.

Rautt kjöt, t.d. nauta- og lambakjöt, hefur almennt mest umhverfisáhrif. Neikvæð umhverfisáhrif eru m.a. tengd losun metans frá jörturdýrum, fóðurframleiðslu, landnotkun og jarðvegseyðingu.

Neysla á mjólk og mjólkurvörum vegur einnig þungt í losun gróðurhúsalofttegunda.

Framleiðsla á næringarsnauðum matvælum, s.s. sælgæti, súkkulaði, ís, kökum, kexi og gosdrykkjum er óhagkvæm fyrir umhverfið.

Að drekka kranavatn er besti kosturinn fyrir umhverfið og betri valkostur en drykkir og vatn úr einnota umbúðum.

Ráðleggingar embættis landlæknis um mataræði og viðmiðunargildi um einstök næringarefni byggja að mestu á Norrænum næringarráðleggingum frá 2023 og eru settar fram út frá jákvæðum áhrifum á heilsufar.

Einnig er þó fjallað um umhverfisáhrif mismunandi fæðutegunda eða fæðuflokka og má finna nánari umfjöllun um það á [vefsíðu embættisins](#).

# Heimildaskrá

- Arnesen EK, Christensen JJ, Andersen R, Eneroth H, Erkkola M, Hoyer A, et al. The Nordic Nutrition Recommendations 2022 - handbook for qualified systematic reviews. *Food Nutr Res.* 2020;64.
- Arnesen EK, Christensen JJ, Andersen R, Eneroth H, Erkkola M, Hoyer A, et al. The Nordic Nutrition Recommendations 2022 - structure and rationale of qualified systematic reviews. *Food Nutr Res.* 2020;64.
- Arnesen EK, Thorisdóttir B, Barebring L, Soderlund F, Nwaru BI, Spielau U, et al. Nuts and seeds consumption and risk of cardiovascular disease, type 2 diabetes and their risk factors: a systematic review and meta-analysis. *Food Nutr Res.* 2023;67.
- Bjorklund Holven K, Sonestedt E. Milk and dairy products - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Brustad M, Meyer HE. Vitamin D - a scoping review for Nordic nutrition recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2023;67.
- Carlsen H, Pajari AM. Dietary fiber - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2023;67.
- Christensen JJ, Arnesen EK, Andersen R, Eneroth H, Erkkola M, Hoyer A, et al. The Nordic Nutrition Recommendations 2022 - principles and methodologies. *Food Nutr Res.* 2020;64.
- Embætti landlæknis. Viðmiðunargildi fyrir orku og næringarefni. Reykjavík 2024.
- Fadnes LT, Balakrishna R. Nuts and seeds - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Guðmannsdóttir R, Gunnarsdóttir S, Geirsdóttir ÓG, Guðjónsdóttir M, Gunnarsdóttir I, Þorgeirsdóttir H, et al. Greenhouse gas emissions of environmentally sustainable diets: Insights from A the Icelandic National Dietary Survey 2019–2021. *Journal of Cleaner Production.* 2024;467:142906.
- Harwatt H, Benton TG, Bengtsson J, Birgisdóttir BE, Brown KA, van Dooren C, et al. Environmental sustainability of food production and consumption in the Nordic and Baltic region - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Javadi Arjmand E, Arnesen EK, Haaland OA, Okland JM, Livingstone KM, Mathers JC, et al. Life Expectancy Gain of Implementing the Nordic Nutrition Recommendations 2023: Modeling From 8 Nordic and Baltic Countries. *Curr Dev Nutr.* 2025;9(2):104540.
- Juul F, Bere E. Ultra-processed foods - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Knudsen A, Clarsen B, Blomhoff R, Baravelli C. The burden of dietary risk factors in the Nordic and Baltic countries. *Eur J Public Health.* 2023;33(Suppl 2).
- Meinila J, Virtanen JK. Meat and meat products - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Ramel A, Nwaru BI, Lamberg-Allardt C, Thorisdóttir B, Barebring L, Soderlund F, et al. White meat consumption and risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Food Nutr Res.* 2023;67.
- Rosell M, Fadnes LT. Vegetables, fruits, and berries - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Rosell M, Nystrom CD. Fruit juice - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Rosqvist F, Niinisto S. Fats and oils - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Blomhoff R, Andersen R, Arnesen EK, Christensen JJ, Enroth H, Erkkola M, et al. Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2023.*
- Sonestedt E, Lukic M. Beverages - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Thelle DS, Gronbaek M. Alcohol - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Thorisdóttir B, Arnesen EK, Barebring L, Dierkes J, Lamberg-Allardt C, Ramel A, et al. Legume consumption in adults and risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Food Nutr Res.* 2023;67.
- Torfadóttir JE, Ulven SM. Fish - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Vepsalainen H, Lindstrom J. Dietary patterns - A scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.
- Vepsalainen H, Sonestedt E. Sweets and other sugary foods - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68:10488.
- Virtanen JK, Larsson SC. Eggs - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food Nutr Res.* 2024;68.



Embætti landlæknis

Embætti landlæknis · Katrínartún 2 · 105 Reykjavík · Sími: 510 1900 · [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)