

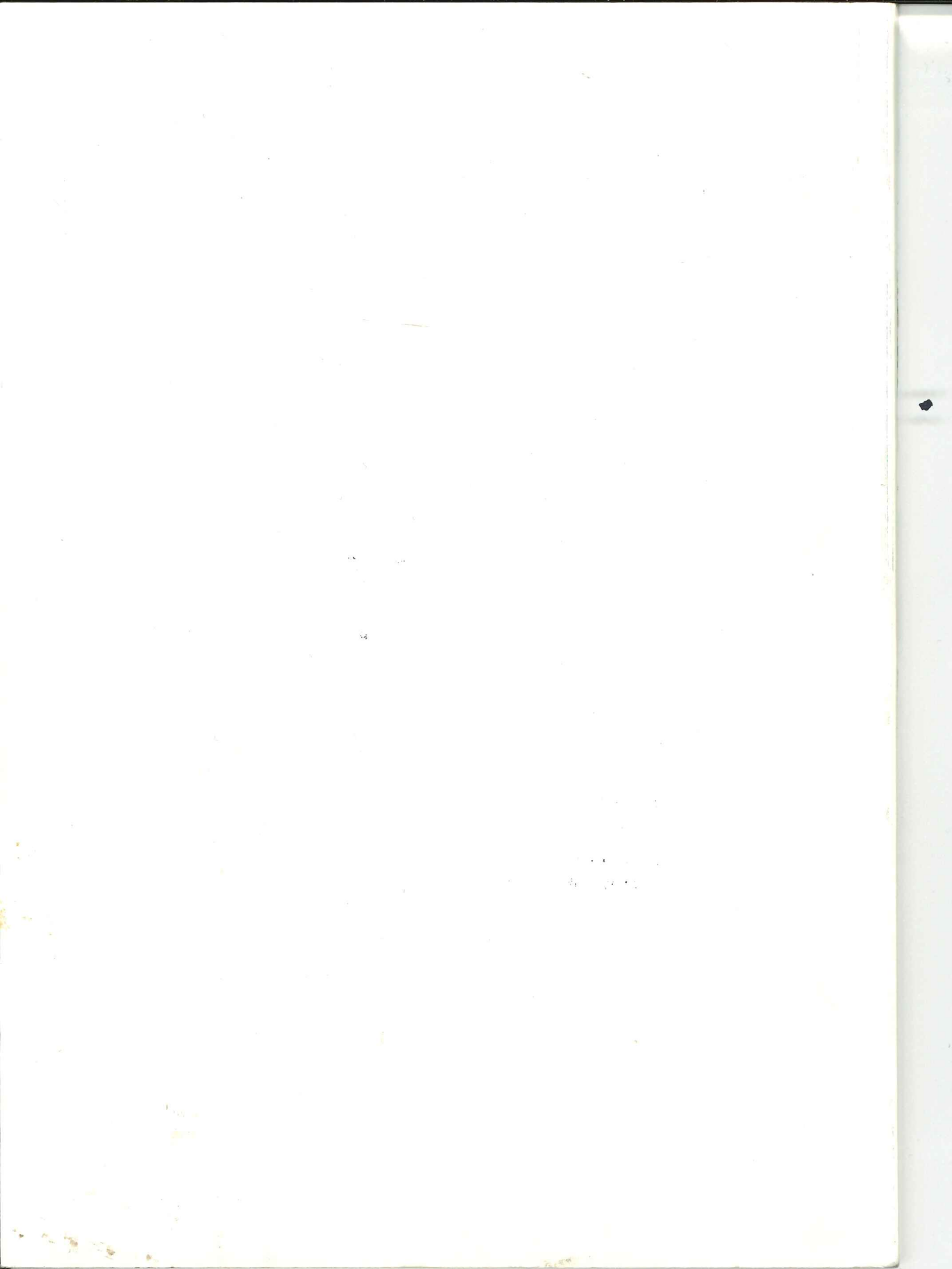
# KÖNNUN Á MATARÆÐI ÍSLENDINGA

## 2. MATARÆÐI OG MANNLÍF



RANNSÓKNIR MANNELDISRÁÐS ÍSLANDS III

Laufey Steingrimsdóttir  
Hólmfríður Þorgeirsdóttir  
Stefanía Ægisdóttir



## EFNISYFIRLIT

<i>Útdráttur</i> . . . . .	5
<i>Inngangur</i> . . . . .	7
<i>Máltíðir og máltíðaskipan</i> . . . . .	9
Morgunverður . . . . .	9
Heitar máltíðir . . . . .	14
Kaldur hádegis- eða kvöldverður . . . . .	15
Millibitar, síðdegis- og kvöldhressing . . . . .	16
<i>Mataræði og félagslegar aðstæður</i> . . . . .	21
Búseta og mataræði . . . . .	24
Atvinna . . . . .	35
Heimilistekjur . . . . .	41
Menntun . . . . .	47
<i>Lokaorð</i> . . . . .	51
<i>Heimildaskrá</i> . . . . .	53



## ÚTDRÁTTUR

Hér er gerð grein fyrir máltíðaskipan og næringargildi máltíða eftir aldri, kyni og atvinnu, svo og tengslum mataræðis og félagslegra þátta. Er þessi skýrsla önnur í röð rita um könnun Manneldisráðs og heilbrigðisráðuneytis á mataræði Íslendinga sem fram fór á árinu 1990.

Fyrsta skýrsla um könnunina sýndi að fæði flestra Íslendinga er tiltölulega bætiefnaríkt og afar próteinríkt. Mikil fituneysla, einkum meðal fullorðinna karla, skortur á grófmæti og óhófleg sykurneysla ungmenna eru helstu ókostir á mataræði margra Íslendinga. Hlutfall fitu í fæðunni er að jafnaði 41 af hundraði orku en í manneldismarkmiðum er mælt með að hlutur fitu sé innan við 35 af hundraði. Magn trefjaefna er að jafnaði 17 grömm á dag en í norrænum ráðleggingum er mælt með 25-30 grömmum á dag.

Í þeirri skýrslu sem hér er fylgt úr hlaði kemur meðal annars fram að búseta, atvinna og menntun hafa veruleg áhrif á mataræði og hollustu fæðunnar meðal karla en mataræði kvenna virðist að mestu óháð menntun eða atvinnu. Heimilistekjur hafa lítil sem engin áhrif á næringargildi eða hollustu fæðunnar, hvorki meðal karla né kvenna, jafnvel þótt nokkur munur sé á fæðuvali milli tekjuhópa. Þegar á heildina er litið borða fullorðnir karlar með stutta skólagöngu að baki eða með búsetu í strjálbýli feitasta og trefjasnauðasta fæðið en konur og ungt fólk á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri borða fituminnsta fæðið.

Í skýrslunni er einnig greint frá tíðni og næringargildi einstakra máltíða eftir aldri og kyni, svo og algengustu fæðutegundum og réttum bæði á morgunverðarborði og í aðalmáltíð. Skýrt er frá neyslu algengra skyndibita eftir aldri og kyni og borið er saman næringargildi heitra máltíða í mótuneytum og í heimahúsum.



## INNGANGUR

Árið 1990 var gerð könnun á mataræði 1240 Íslendinga á vegum Manneldisráðs og heilbrigðisráðuneytis. Fyrsta skýrsla um könnunina kom út í júlí 1991 og var þar gerð grein fyrir aðdraganda og framkvæmd könnunarinnar og helstu niðurstöðum varðandi neyslu matvæla og næringarefna eftir aldri og kyni.

Svo víðtæk rannsókn sem hér er á ferðinni gefur tilefni til mun ítarlegri úrvinnslu en birtist í þessari einu skýrslu. Gögn könnunarinnar hafa að geyma fjölda upplýsinga, meðal annars um tengsl mataræðis við lífshætti og heilsufarsþætti, viðhorf og aðstæður fólks. Sú skýrsla sem hér birtist er önnur í röð rita könnunarinnar og fjallar um máltíðir og máltíðaskipan og tengsl mataræðis og hollustu við búsetu, atvinnu, heimilistekjur og menntun. Ekki er hér gerð ítarleg grein fyrir úrtaki eða aðferðum könnunarinnar heldur vísað í fyrstu skýrslu þar sem þessum þáttum eru gerð skil (1). Nægir hér að nefna að þátttakendur voru á aldrinum 15-80 ára víðsvegar af landinu og var úrtakið tekið af handahófi úr þjóðskrá. Sú aðferð sem beitt var við gagnasöfnun nefnist næringarsaga og var að verulegu leyti stuðst við aðferð sem þróuð var af Jóhönnu Haraldsdóttur við Dönsku matvælastofnunina og birt árið 1985 (2).

Þriðja skýrsla um könnunina er væntanleg á árinu 1992 og verður þar meðal annars skýrt frá niðurstöðum mælinga á blóðfitum þátttakenda, reykingavenjum og öðrum heilsufarsþáttum. Það er ósk okkar sem að þessu verki stöndum að þær upplýsingar sem könnunin veitir um neysluvenjur Íslendinga nýtist sem flestum á sviði heilbrigðis- markaðs- og menntamála og hvetji til aukinnar fræðslu og rannsókna á þessum mikilvæga þætti velferðar og heilsu.





## MÁLTÍÐIR OG MÁLTÍÐASKIPAN

Reglubundin máltíðaskipan með daglegum morgunverði, hádegis- og kvöldverði er oft talin undirstaða hollra fæðuvenja. Í könnun á mataræði Íslendinga var meðal annars lögð nokkur áhersla á upplýsingaöflun varðandi þennan þátt. Öll neysla var skráð í spurningahefti sem var skipt í kafla eftir máltíðum og millibitum. Spurt var um morgunverð, millibita fyrir hádegi, hádegisverð, millibita eftir hádegi, síðdegishressingu, millibita fyrir kvöldverð, kvöldverð og kvöldhressingu. Hér verður gerð grein fyrir vægi og næringargildi hvernar máltíðar fyrir sig eftir aldri, kyni og atvinnu.

### MORGUNVERÐUR

Allur þorri fólks segist borða einhvern morgunverð annað en kaffi eða te flesta daga vikunnar. Eins og fram kemur í töflu 1 er morgunverður snæddur rúmlega sex daga vikunnar að jafnaði og meira en helmingur fólks í öllum aldurshópum karla og kvenna borðar morgunverð daglega. Ungt fólk, og þá sérstaklega ungar stúlkur á aldrinum 15-19 ára, er slakast við morgunverðinn. Tíunda hver stúlka borðar morgunverð aðeins einu sinni í viku eða sjaldnar og tíundi hver piltur borðar morgunverð þrisvar í viku eða sjaldnar. Bæði karlar og konur á aldrinum 20-49 ára borða morgunverð að jafnaði sex daga vikunnar og aldurshópurinn 50-69 ára borðar nánast undantekningarlaust einhvern morgunverð.

Tafla 2 sýnir algengustu fæðutegundir morgunverðarins. Þar kemur í ljós að kaffi og heilhveitibrauð með osti hafa greinilega vinninginn hvað varðar vinsældir í morgunsárið. Súrmjólk fylgir fast á eftir og einnig margs konar morgunverðarkorn með mjólk. Fjórði hver maður tekur lýsi og 12 af hundraði borða hafragraut. Níu af hundraði nefna sætabrauð sem morgunverð en athygli vekur hversu sjaldséð egg eru á morgunverðarborði Íslendinga, aðeins einn af hundraði nefnir steikt egg í morgunverð og enn færri nefna soðin egg.

Þótt morgunverður sé oft talinn mikilvægasta máltíð dagsins er hann í reynd fremur lítilfjórleg máltíð með tilliti til orku og næringarefna. Töflur 3 og 4 sýna vægi hvernar máltíðar í heildarneyslunni og þar kemur í ljós að morgunverður veitir að jafnaði aðeins 14 af hundraði heildarorku dagsins en til samanburðar veita síðdegishressing og millibitar samanlagt 29 af hundraði orkunnar eða tvisvar sinnum meira en morgunverður.

Það skýtur óneitanlega skökku við að þótt morgunverðurinn sé yfirleitt lítil og létt máltíð er hann hlutfallslega einhver feitasta máltíð dagsins. Eins og fram kemur í

töflu 5 veitir fita hvorki meira né minna en 46 af hundraði orku í morgunverði karla og 43 af hundraði hjá konum. Engin máltíð önnur er hlutfallslega jafn feit. Ástæða þessa er fyrst og fremst sú að algengustu fæðutegundir morgunverðar, smurt brauð með osti og súrmjólk eru hlutfallslega mjög feitur matur ef brauðið er mikið smurt og ef súrmjólkinn er borðuð ein og sér. Öðru máli gegnir ef brauðið er lítið smurt eða kornmatur hafður með súrmjólk eða mjólk, hvort heldur er hafragrautur eða morgunverðarkorn í pakka. Sá munur sem er á morgunverði karla og kvenna með tilliti til fituhlutfalls útskýrist fyrst og fremst þannig að konur smyrja brauðið minna og nota léttmjólk í ríkari mæli en karlar.

Tafla 1

FJÖLDI MORGUNVERÐA Í MÁNUÐI EFTIR KYNI OG ALDRI

	Meðaltal	SD	Miðgildi	10%	90%	Fjöldi
Allir	25	7	28	14	28	1240
Karlar	25	8	28	14	28	601
Konur	25	7	28	16	28	639
	Meðaltal	SD	Miðgildi	10%	90%	Fjöldi
Karlar 15-19 ára	23	8	28	12	28	70
20-49 -	24	8	28	10	28	367
50-69 -	27	6	28	28	28	139
70-80 -	25	9	28	0	28	25
Konur 15-19 -	21	9	28	4	28	75
20-49 -	25	7	28	14	28	393
50-69 -	28	3	28	28	28	128
70-80 -	27	6	28	16	28	43

Tafla 2

**HVAÐ ER BORÐAÐ Í MORGUNVERÐ**  
Helstu fæðutegundir morgunverðar í röð eftir fjölda svarenda sem nefnir fæðuna

Fæðutegundir	Hlutfall svarenda %	Hve oft neytt í mánuði (meðaltal)
Heilhveitibrauð	59	17,9
Mjólkurostur	56	-
Kaffi	42	23,3
Lýsi	32	24,3
Súrmjólk	25	16,3
Mjólk í kaffi/te	24	23,2
Nýmjólk með spónamat	23	15,8
Sykur á spónamat	20	15,4
Te	17	17,9
Sykur í kaffi/te	16	21,1
Nýmjólk til drykkjar	16	18,5
Kornfleks o.þ.h.	13	12,5
Cheerios o.þ.h.	13	12,0
Hafragrautur	12	15,5
Appelsínusafi	12	17,6
Múslí	12	15,0
Vatn	10	23,0
Jógúrt með ávöxtum	10	12,1
Léttmjólk til drykkjar	9	17,4
Léttmjólk með spónamat	8	16,5
Sætabrauð	9	-
Bananar	5	9,1
Epli	5	9,8
Appelsínur	5	10,8
Cocoa puffs o.þ.h.	4	10,9
Steikt egg	1	4,6

Tafla 3

FRAMLAG MÁLTÍÐA TIL HEILDARNEYSLU NÆRINGAREFNA  
Reiknað sem % heildarneyslu  
Allir aldurshópar

	Morgun- verður	Heitar máltíðir	Kaldar máltíðir <sup>1)</sup>	Síðdegis-/ kvöldhressing	Aðrir millibitar
Orka	14	37	20	21	8
Prótein	11	50	20	13	6
Fita	15	38	21	19	7
Kolvetni	14	31	20	25	10
Viðbættur sykur	10	20	16	41	12
Trefjaefni	12	43	21	18	7
B <sub>1</sub> -vítamín	18	37	22	16	7
Kalk	21	21	27	22	9
Járn	13	50	19	14	5

Tafla 4

HVERNIG DREIFIST ORKAN EFTIR MÁLTÍÐUM?  
Framlag hvernar máltíðar til heildarorkuneyslu  
Reiknað sem % heildarorku

	Morgun- verður	Heitar máltíðir	Kaldar máltíðir <sup>1)</sup>	Síðdegis-/ kvöldhressing	Aðrir millibitar	Fjöldi einstakl.
15-19 ára	13	30	19	27	12	145
20-49 "	14	37	21	21	8	760
50-69 "	15	41	18	18	7	267
70-80 "	17	38	22	19	4	68

<sup>1)</sup>Kaldur hádegis- eða kvöldverður

Tafla 5

## HLUTFALL ORKUEFNA Í MÁLTÍÐUM

Allir karlar  
(fjöldi: 601)

Máltíðir	% orka prótein	% orka fita	% orka kolvetni	% orka viðb.sykur
Morgunverður	14	46	40	8
Heitar máltíðir	24	43	33	4
Kaldar máltíðir	17	44	39	7
Siðdegis-/kvöldhressing	11	36	49	18
Aðrir millibitar	15	30	55	21

Allar konur  
(fjöldi: 639)

Máltíðir	% orka prótein	% orka fita	% orka kolvetni	% orka viðb.sykur
Morgunverður	15	43	42	5
Heitar máltíðir	24	41	35	4
Kaldar máltíðir	17	40	42	6
Siðdegis-/kvöldhressing	11	34	52	17
Aðrir millibitar	17	26	57	15

## HEITAR MÁLTÍÐIR

Það kemur sjálfsagt einhverjum á óvart að heitar máltíðir eru tiltölulega fyrirferðarmiklar í mataræði Íslendinga bæði hvað varðar næringargildi og fjölda máltíða. Eins og fram kemur í töflu 6 borða flestir eina heita máltíð svo að segja daglega og þó nokkrir borða heitan mat tvisvar á dag. Það vekur athygli að karlar borða fleiri heitar máltíðir en konur í öllum aldurshópum. Tíunda hver kona borðar heita máltíð aðeins fimm daga vikunnar eða sjaldnar, en að jafnaði borða konur eina heita máltíð á dag. Til samanburðar borða karlar að jafnaði rúmlega átta heitar máltíðir í viku.

Eins og fram kemur síðar í þessari skýrslu hafa störf karla mikil áhrif á mataræði þeirra. Fjöldi heitra máltíða er einnig mjög mismunandi eftir atvinnu (sjá töflu 7). Sjómenn borða fleiri heitar máltíðir í mánuði en nokkur önnur starfsstétt, en bændur, ófaglærðir verkamenn og eftirlaunamenn fylgja fast á eftir. Konur í bændastétt borða heitan mat jafnoft körlum í bændastétt en konur í öllum öðrum starfstéttum borða sjaldnar heitan mat en karlar (sjá töflu 7).

Heitu máltíðirnar eru tvímælalaust næringarríkustu og veigamestu máltíðir dagsins. Þær veita rúman þriðjung heildarorkunnar yfir daginn, hvorki meira né minna en helming próteina og járns og tæpan helming trefjaefna fæðunnar dag hvern (sjá töflu 3). Langmestur hluti grænmetisneyslunnar kemur með heitum máltíðum og þegar þar við bætist að fituhlutfall heitu máltíðanna er gjarnan minna en brauðmáltíða er greinilegt að heitar máltíðir skipta sköpum um hollustu fæðisins.

Fjöldi fólks borðar aðalmáltíð dagsins í mötuneyti vinnustaða eða stofnana. Könnunin tók ekki til vistmanna stofnana, en samt sem áður sagðist um þriðjungur karla í þéttbýli á aldrinum 20-70 ára borða heita máltíð í mötuneyti að minnsta kosti einu sinni í mánuði og 22 af hundraði sögðust borða þar að staðaldri (tafla 8). Hins vegar kemur í ljós að heitar máltíðir í mötuneytum eru oft töluvert frábrugðnar þeim heitu máltíðum sem fólk borðar almennt í heimahúsum. Þar skiptir mestu máli að mötuneytismaturinn virðist mun feitari en annar sambærilegur heitur matur. Karlar sem borða heitan mat í mötuneyti að staðaldri fá þannig mun meiri fitu úr fæðunni en aðrir karlar, eða 44% orkunnar úr heita matnum eingöngu, borið saman við 41% hjá þeim sem ekki borða í mötuneytum (sjá töflu 8). Þótt munurinn virðist ef til vill ekki ýkja mikill, eða 3%, er hann ekki aðeins tölfræðilega marktækur ( $p < 0.05$ ) heldur beinlínis stórvægilegur ef haft er í huga að aðeins 6 af hundraði skilja á milli manneldismarkmiða og meðalneyslu fitu hér á landi. Á því leikur ekki vafi að máltíðir í mötuneytum vinnustaða hafa veruleg áhrif á mataræði fjölda fólks og geta skipt sköpum varðandi hollustu fæðisins fyrir verulegan hluta þjóðarinnar.

Konur borða síður heitan mat í mötuneytum en karlar, og sérstaka athygli vekur að sá matur sem þær borða í mötuneytum er ekki eins fituríkur og matur karla. Eðli vinnustaðarins hefur þar ófað einhver áhrif; þær konur sem borða að staðaldri heita máltíð í mötuneyti starfa gjarnan á sjúkrahúsum eða sjúkrahúsum en karlarnir eru við fjölbreytilegri störf.

Í fyrri skýrslu um könnunina var greint mjög ítarlega frá neyslu einstakra fæðutegunda eftir aldri og kyni (1). Þar kom meðal annars fram að neysla á fiski var 73 grömm á dag að jafnaði en kjötneyslan 106 grömm. Það er fróðlegt að bera þessar tölur saman við fjölda fisk- og kjötmáltíða sem fólk segist neyta að jafnaði í mánuði og greint er frá í töflu 9. Ungt fólk á aldrinum 15-24 ára segist borða heita fiskmáltíð 10-11 sinnum í mánuði að jafnaði (tvisvar til þrisvar í viku) en eldra fólk 12-13 sinnum í mánuði (þrisvar í viku). Kjöt- og farsréttir eru oftast á borðum, eða 17-20 sinnum í mánuði hjá þeim yngri og 16-19 sinnum hjá þeim eldri. Eggja- eða grænmetisréttir eru sjaldgæfir aðalréttir. Að jafnaði er aðeins ein heit aðalmáltíð í mánuði án kjöts eða fiskis í báðum aldurshópum en einn af hverjum tíu borðar slíka máltíð einu sinni í viku eða oftast.

Það getur verið forvitnilegt að sjá hvaða kjöt- og fiskréttir eru helst á borðum í aðalmáltíð dagsins. Í töflu 10 eru heitir réttir skráðir í röð eftir fjölda svarenda sem nefna réttinn. Í öðrum dálki töflunnar sést hversu oft rétturinn er á borðum í mánuði hjá þeim einstaklingum sem á annað borð nefna réttinn. Þótt fiskréttir séu sjaldnar á borðum en kjötréttir er soðna eða ofnbakaða ýsan tvímælalaust algengasti réttur Íslendinga enn sem komið er. Níu af hverjum tíu svarendum nefna þennan rétt og segjast borða soðninguna fimm sinnum í mánuði að meðaltali. Fiskréttur hafnar einnig í öðru sæti útbreiðslulistans því 77 af hundraði þátttakenda nefna steikta ýsu og þeir hinir sömu segjast borða þennan rétt nánast vikulega að meðaltali. Algengustu kjötréttir eru steikt dillkakjöt og kjötkássa úr hakki en kjötbollur og soðið dillkakjöt eru einnig algengir réttir.

Rétt er að taka það fram að matur frá söluskálum eða skyndibitastöðum reiknast ekki með í þessari samantekt. Í könnuninni var spurt alveg sérstaklega um hamborgara, pitsur, pylsur og aðra rétti af skyndibitastöðum og í töflum 11a og 11b er sýnd neysla nokkurra algengra skyndibita eftir aldri og kyni neytenda. Það kemur sjálfsagt fáum á óvart að ungt fólk neytir þessarar fæðu oftast en þeir sem eldri eru. Þriðji hver piltur á aldrinum 15-24 ára fær sér hamborgara á skyndibitastað að jafnaði einu sinni í viku og einn af hverjum fimm fær sér pylsu. Færri konur en karlar fara á skyndibitastaði til að fá sér hamborgara eða pylsu, en pitsan er jafnvinsæl hjá báðum kynjum. Að vísu eru tölur um pitsuneyslu ekki algjörlega sambærilegar við aðra skyndibita því pitsuneysla í heimahúsum og veitingastöðum er meðtalin. Um helmingur ungs fólks nefnir pitsu, piltarnir segjast borða þrjár og hálfa sneið á viku að jafnaði og stúlkurnar tvær. Fáar fæðutegundir verða þannig til að skáka pitsunni að vinsældum í þessum aldurshópi.

## **KALDUR HÁDEGIS- EÐA KVÖLDVERÐUR**

Kaldar aðalmáltíðir eru að jafnaði færri en heitar máltíðir og veita minna af flestum næringarefnum að kalki undanskildu (sjá töflu 3). Köldu máltíðirnar eru að jafnaði kalkríkustu máltíðir dagsins en það sem vekur athygli er hversu mikill munur er á fituhlutfalli köldu máltíðanna meðal karla og kvenna. Hjá körlum er fituhlutfall kaldra máltíða 44% en 40% hjá konum. Engin önnur máltíð er jafn ólík að þessu leyti milli kynjanna og er ástæðan fyrst og fremst sú að karlar smyrja brauð sitt að jafnaði

meira en konur auk þess sem þeir nota meira af fullfeitum mjólkurvörum en konur (1).

## MILLIBITAR, SÍÐDEGIS- OG KVÖLDHRESSING

Aukabitar og smámáltíðir eru drjúgur hluti heildarneyslunnar og veita samanlagt 29% orkunnar (tafla 3). Hjá ungu fólki á aldrinum 15-19 ára er hlutdeild aukabita og smámáltíða jafnvel meiri eða 39% en minnst er hlutdeildin meðal aldraðra (sjá töflu 4). Það sem öðru fremur einkennir aukabita og hressingar af þessu tagi er tiltölulega mikill viðbættur sykur, lítil fita en töluvert kalk. Meira en helmingur alls viðbættis sykurs kemur í fæðið á þennan hátt (tafla 3) og eru millibitar karla greinilega sykraðri en millibitar kvenna. Síðdegis- og kvöldhressing kynjanna er hins vegar svipuð að samsetningu (tafla 5).

Tafla 6

### FJÖLDI HEITRA MÁLTÍÐA Í MÁNUÐI EFTIR KYNI OG ALDRI

	Meðaltal	SD	Miðgildi	10%	90%	Fjöldi
Allir	31	10	28	20	46	1240
Karlar	33	10	28	24	49	601
Konur	28	9	28	20	39	639
	Meðaltal	SD	Miðgildi	10%	90%	Fjöldi
Karlar 15-19 ára	32	9	28	24	44	70
20-49 -	33	11	28	23	48	367
50-69 -	35	11	28	28	56	139
70-80 -	34	11	28	22	54	25
Konur 15-19 -	29	9	28	18	41	75
20-49 -	28	8	28	20	38	393
50-69 -	28	9	28	20	40	128
70-80 -	28	7	28	16	36	43



Tafla 7

## FJÖLDI HEITRA MÁLTÍÐA Í MÁNUÐI EFTIR ATVINNU

Allir karlar						
	Meðaltal	SD	Miðgildi	10%	90%	Fjöldi
Verkafólk, ófaglært	36	12	32	23	56	104
Verkafólk, faglært	32	9	28	20	46	106
Þjónustustétt, lægri	34	10	32	28	49	64
Þjónustustétt, milli-	30	9	28	16	48	43
Þjónustustétt, hærri	31	7	28	26	42	100
Bændur	36	9	32	28	51	35
Sjómenn	41	13	42	24	56	30
Atvinnurekendur	33	11	28	32	56	23
Námsmenn	30	9	28	22	42	68
Eftirlaunamenn, öryrkjar	36	12	28	27	56	27
Allar konur						
	Meðaltal	SD	Miðgildi	10%	90%	Fjöldi
Verkafólk, ófaglært	29	9	28	16	40	118
Verkafólk, faglært	25	10	27	-	-	9
Þjónustustétt, lægri	27	9	28	20	36	128
Þjónustustétt, milli-	28	9	28	16	40	118
Þjónustustétt, hærri	28	6	28	22	39	33
Bændur	37	11	29	28	56	20
Atvinnurekendur	28	2	28	26	33	13
Námsmenn	28	10	28	16	41	73
Eftirlaunamenn, öryrkjar	27	9	28	12	36	44
Heimavinnandi	29	6	28	24	36	83

Tafla 8

HEITUR MATUR Í MÖTUNEYTI  
Hlutfall orkuefna í heitum máltíðum flokkað eftir fjölda máltíða í mötuneyti í mánuði  
Íbúar þéttbýlis 20-70 ára

	Fjöldi mátiða í mötuneyti á mán.	% orka prótein	% orka fita	% orka kolvetni	% orka viðb.sykur	Fjöldi einstakl.
Karlar	0	24	41	34	4	301
"	1-15	24	43	33	4	50
"	≥16	23	44	32	4	101
Marktekt <sup>1)</sup>		NS	*	NS	NS	
Konur	0	24	40	35	4	392
"	1-15	24	41	34	3	54
"	≥16	25	41	33	3	30
Marktekt <sup>1)</sup>		NS	NS	NS	NS	

<sup>1)</sup>Fervikagreining með Scheffe aðferð (oneway analysis of variance).

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 9

FJÖLDI HEITRA FISK- OG KJÖTMÁLTÍÐA Í MÁNUÐI  
Eftir aldri og kyni  
Meðaltal (SD)

		Fisk- máltíðir	Kjöt- og fars- máltíðir	Eggja- og grænmetis- máltíðir	Fjöldi einstakl.
Karlar	15-24 ára	11 (6)	20 (8)	1 (4)	133
"	25-80 ára	13 (7)	19 (9)	1 (3)	468
Konur	15-24 ára	10 (6)	17 (7)	1 (3)	139
"	25-80 ára	12 (6)	16 (8)	1 (3)	500

Tafla 10

## HVÆÐ ER HAFT Í MATINN

Nokkrir algengir heitir réttir skráðir í röð eftir fjölda svarenda sem nefna réttinn

Fiskréttir	Hlutfall svarenda %	Hve oft neytt í mánuði (meðaltal)
Soðin, bökuð ýsa	89	5,2
Steikt ýsa	77	3,8
Fiskibollur	44	2,1
Fiskréttur m/osti	26	3,3
Saltfiskur, reyktur fiskur	22	1,8
Fiskréttur m/rjóma og osti	19	3,0
Soðin lúða o.fl.	18	1,8
Lax, silungur	14	2,3
Steikt lúða o.fl.	12	2,0
Plokkfiskur	4	1,5

Kjötréttir	Hlutfall svarenda %	Hve oft neytt í mánuði (meðaltal)
Steikt dilkakjöt	75	3,3
Kjötsósa úr hakki	69	3,5
Hakk m/grænmeti o.fl.	36	3,4
Hakk í tómatsósu	34	3,5
Kjötbollur	59	2,4
Soðið dilkakjöt	56	3,6
Kjúklingur	46	2,5
Steikt nauta- eða svínakjöt	36	3,0
Lifrarpylsa	31	1,4
Lambakótilettur	31	2,3
Gúllas	29	2,4
Blóðmör	27	1,3
Pítsa <sup>1)</sup>	23	2,3
Saltkjöt	19	2,1
Bjúgu	19	2,0
Lambalifur	18	1,8
Pylsa í brauði <sup>1)</sup>	15	2,0
Pottréttir	14	2,7
Hangikjöt	10	1,7
Hamborgari, píta <sup>1)</sup>	9	2,1
Svið	8	1,4

<sup>1)</sup>Ath. Matur á skyndibitastöðum ekki meðtalinn.

Tafla 11a

SKYNDIBITAR ÚR SÖLUSKÁLUM: HAMBORGARAR OG PYLSUR  
 Fjöldi þeirra sem segjast borða þessa rétti í söluskálum (%)  
 og hve oft í mánuði (meðaltal)

		Hamborgari		Pylsa	
		Hlutfall svarenda	Hve oft í mán.	Hlutfall svarenda	Hve oft í mán.
Karlar	15-24 ára	32	4	25	7
"	25-49 "	16	3	11	7
"	50-80 "	2	2	3	2
Konur	15-24 ára	17	3	14	4
"	25-49 "	8	5	5	4
"	50-80 "	1	1	1	2

Tafla 11b

PITSUNEYSLA EFTIR ALDRI OG KYNI  
 Fjöldi þeirra sem segjast borða pitsu  
 og hve margar sneiðar í mánuði

			Fjöldi	Sneiðar
			%	í mán. (meðaltal)
Karlar	15-24 ára		23	14
"	25-49 "		36	11
"	50-80 "		6	6
Konur	15-24 ára		54	8
"	25-49 "		29	6
"	50-80 "		3	2

## MATARÆÐI OG FÉLAGSLEGAR AÐSTÆÐUR

Þrátt fyrir mörg sterk sameiginleg einkenni á mataræði Íslendinga eru fæðuvenjur fólks afar margbreytilegar og hollusta fæðunnar því að sama skapi misjöfn. Í fyrstu skýrslu um könnunina var greint frá mataræði eftir aldri og kyni og þar kom í ljós að þessar tvær breytur, aldur og kyn, hafa veruleg áhrif á neyslu. En þar með er ekki öll sagan sögð því innan hvers aldurshóps reynist einnig veruleg dreifing á næringargildi fæðis. Í töflum 12 og 13 er sýnd dreifing á neyslu einstakra næringarefna meðal karla og kvenna í tveimur aldurshópum og þar kemur meðal annars fram að sykurneysla einstaklinga er mjög breytileg allt frá 0,9% orkunnar til 27,6% og fituneyslan frá 26,8% til 53,7% orkunnar. Er þá miðað við 5. og 95. hundraðstölu meðal karla og kvenna í aldurshópunum tveim. Á sama hátt er hlutfall trefjaefna, kalks og járns í fæðu fólks afar breytilegt. Magn þessara efna er birt hér sem grömm eða milligrömm í 10 megajoulum fæðis fremur en sem heildarmagn. Þessi leið er valin þar sem heildarmagn næringarefna er öðru fremur háð því hversu mikið fólk borðar en þéttni næringarefna endurspeglar fyrst og fremst hversu holla fæðu fólk borðar. Eins og sjá má í töflum 12 og 13 er meira en þrefaldur munur á þéttni þessara þriggja efna í fæði fólks ef miðað er við 5. og 95. hundraðstölur fyrir trefjaefni, kalk og járn.

Hverju sætir þessi mikli munur á mataræði einstaklinga og hvaða þættir auk aldurs og kyns hafa mest áhrif á neysluvenjur? Í næstu köflum er leitast við að svara þessari spurningu að hluta, þótt seint verði henni sjálfsagt gerð nokkur tæmandi skil. Hér eru könnuð tengsl mataræðis við búsetu, atvinnu, heimilistekjur og menntun. Áhrif annarra þátta, til dæmis hjúskaparstöðu og fjölskyldustærðar, verða birt síðar.

Tafla 12

## DREIFING NEYSLU NÆRINGAREFNA

## Karlar 15-24 ára

	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%
Orka, MJ	8,7	9,8	11,8	14,4	18,0	21,2	24,0
% orku, prótein	11,6	12,6	14,3	15,8	17,5	18,9	20,5
% orku, fita	29,1	32,0	36,4	40,0	45,5	49,5	51,0
% orku, kolvetni	30,1	32,1	37,1	42,0	47,7	53,5	55,5
% orku, viðb. sykur	3,3	4,3	7,9	11,4	16,0	21,3	24,8
Trefjaefni, g/10 MJ	9,9	10,4	11,7	13,3	16,2	18,5	20,0
Kalk, mg/10 MJ	672	760	1050	1322	1624	1888	2077
Járn, mg/10 MJ	6,2	6,5	7,7	8,6	10,0	11,6	12,6

## Konur 15-24 ára

	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%
Orka, MJ	4,9	6,0	7,8	9,3	11,5	13,6	15,7
% orku, prótein	12,2	12,5	13,7	15,5	17,0	19,7	21,1
% orku, fita	26,8	29,9	33,9	37,4	41,3	44,8	46,1
% orku, kolvetni	32,2	38,1	41,2	46,4	51,4	53,6	58,0
% orku, viðb. sykur	3,1	4,5	6,2	10,8	15,1	23,8	27,6
Trefjaefni, g/10 MJ	9,7	12,0	13,5	15,8	18,9	21,7	25,3
Kalk, mg/10 MJ	751	839	1012	1240	1541	1781	1948
Járn, mg/10 MJ	7,2	7,4	8,1	9,2	11,2	12,9	18,4

Tafla 13

## DREIFING NEYSLU NÆRINGAREFNA

## Karlar 25-80 ára.

	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%
Orka, MJ	5,9	6,9	8,6	10,7	13,5	16,7	19,5
% orku, prótein	13,5	14,2	15,6	17,5	19,9	21,9	24,0
% orku, fita	31,9	34,5	38,5	42,7	47,4	50,7	53,7
% orku, kolvetni	27,0	29,5	34,0	37,8	42,6	46,6	48,6
% orku, viðb. sykur	1,6	2,2	3,9	6,7	10,4	14,7	19,4
Trefjaefni, g/10 MJ	10,1	11,4	13,8	16,4	19,3	23,6	26,6
Kalk, mg/10 MJ	621	710	873	1092	1339	1623	1787
Járn, mg/10 MJ	6,9	7,5	8,5	9,7	11,3	13,3	14,6

## Konur 25-80 ára

	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%
Orka, MJ	3,9	4,7	5,9	7,4	9,1	11,4	13,3
% orku, prótein	12,9	13,7	15,6	17,7	19,9	21,9	24,1
% orku, fita	28,8	32,1	36,8	40,7	44,5	48,5	50,4
% orku, kolvetni	30,8	33,4	36,4	40,6	44,7	49,6	53,4
% orku, viðb. sykur	0,9	1,8	3,4	5,5	8,7	13,9	16,7
Trefjaefni, g/10 MJ	11,9	13,3	16,1	19,0	22,9	27,1	30,7
Kalk, mg/10 MJ	684	803	1039	1261	1548	1875	2150
Járn, mg/10 MJ	6,9	7,4	8,7	9,9	11,5	13,5	15,9

## BÚSETA OG MATARÆÐI

Fáir þættir hafa jafn afgerandi áhrif á mataræði hér á landi og búseta. Ástæðurnar eru að nokkru leyti augljósar. Framboð einstakra matvara er oft takmarkað í strjálbýli og mataræði víða um land einkennist af eigin matvælaframleiðslu heimila og héraða. Þar við bætist að ýmis sérkenni halda enn velli í matargerð og fæðuvali í einstökum landshlutum, samanber skötustöppu Vestfirðinga og sáðgraut Fljótisdælinga og Héraðsbúa.

Í þessari skýrslu er búseta flokkuð eftir íbúafjölda eingöngu. Flokkarnir eru fjórir:

1. Þéttbýli með íbúafjölda yfir 7000
2. Þéttbýli með íbúafjölda frá 2000 til 7000
3. Þéttbýli með íbúafjölda undir 2000
4. Strjálbýli.

Í flokki 1 eru aðeins höfuðborgarsvæðið og Akureyri, í flokki 2 eru Selfoss, Ísafjörður og Njarðvíkur, í flokki 3 eru 9 kaupþún víðsvegar af landinu og í flokki 4 eru 9 hreppar úr öllum landshlutum. Nöfn bæja og hreppa svo og lýsing á aðferð við staðaval og úrtak er að finna í fyrstu skýrslu um könnunina.

Tölfræðileg greining á niðurstöðum var ýmist gerð með fervikagreiningu og Sheffe aðferð (one-way analysis of variance) eða Kruskal-Wallis aðferð (3) í þeim tilvikum þar sem dreifing neyslunnar reyndist mjög skekkt.

### Niðurstöður.

Neysla matvæla eftir búsetu í grömmum á dag er sýnd í töflum 14-17. Niðurstöður eru birtar fyrir hvort kyn fyrir sig í tveimur aldurshópum, 15-24 ára og 25-80 ára. Skipting eftir kyni og aldri er nánast óhjákvæmileg þar sem neysla karla og kvenna, ungs fólks og fullorðins, er afar ólík. Hins vegar verður fjöldi einstaklinga í aldurshópnum 15-24 ára bagalega lítill, sérstaklega í dreifbýli. Af því leiðir að sums staðar skortir á að niðurstöður séu marktækar í þessum aldurshópi og óeðlilegar sveiflur geta skapast í niðurstöðum á einstaka stað.

Þrátt fyrir fámenni í yngri aldurshópnum kemur skýrt í ljós að búseta hefur veruleg áhrif á neyslu flestra matvæla. Í báðum aldurshópum beggja kynja er neysla mjólkurvara, sérstaklega nýmjólkur, langmest í strjálbýli en minnst á stærstu þéttbýlisstöðum. Sérstaklega er mikill munur á mjólkurneyslu ungra stúlkna eftir búsetu svo og fullorðinna karla, en báðir hópar drekka næstum þrefalt meiri nýmjólk í strjálbýli en í þéttbýli.

Brauðneysla er svipuð í öllum búsetuflokkum en köku- og kexneyslan er afar breytileg. Karlar í strjálbýli, bæði ungir og gamlir, borða mest af kökum og kexi. Morgunkorn er mest borðað á stærstu þéttbýlisstöðum en hafragrautur er mun algengari í strjálbýli.

Grænmetisneyslan er yfirleitt minnst í strjálbýlinu og þá sérstaklega neysla á fínu



grænmeti, en til þess flokks telst trefjaminna grænmeti svo sem tómatar, gúrkur og salat. Trefjarikara grænmeti svo sem kál af öllu tagi, gulrætur, rófur, laukur, ertur og baunir hlvað gróft grænmeti, og virðist lítil sem enginn munur vera á neyslu þess eftir búsetu hvað magn varðar. Hins vegar er að öllum líkindum töluverður munur á neyslu einstakra tegunda þótt þær niðurstöður séu ekki birtar að þessu sinni. Rófur virðast til dæmis mun algengari í strjálbýli en þéttbýli. Kartöfluneysla er langminnst á höfuðborgarsvæði og Akureyri en mest í strjálbýli í báðum aldurshópum beggja kynja. Neyslu ferskra ávaxta og hreinna aldinsafa er öfugt farið, þar er neyslan mest á stærstu þéttbýlisstöðum en minnst í strjálbýlinu.

Kjöt er borðað í mun meira mæli í strjálbýli en í þéttbýli. Sérstaklega er mikill munur á neyslu sláturs og innmatar í sveit og bæ; til dæmis borða fullorðnir karlar til sveita sex til sjö sinnum meira af slátri en karlar á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Hins vegar er neysla fisks og hakkaðs kjöts svipuð að magni til í strjálbýli og þéttbýli.

Gosdrykkjaneysla er mun minni í sveit en í bæ. Mest er gosneyslan meðal ungs fólks á öllum þéttbýlissvæðum en minnst í eldri aldurshóp karla í strjálbýli. Það er athyglisvert að ungt fólk í sveit drekkur jafnvel minna af gosi en eldri aldurshópurinn í þéttbýli. Hins vegar drekkur ungt fólk í sveit þrisvar til fjórum sinnum meira kaffi en jafnaldrar þeirra í þéttbýli.

Sá reginmunur sem fram kemur í mataræði fólks í þéttbýli og strjálbýli endurspeglast í næringargildi fæðunnar. Í töflum 18 og 19 er greint frá orkuhlutföllum fæðisins í báðum aldurshópum beggja kynja en trefjaefni, kalk og járn eru sýnd í töflum 20 og 21. Þessi tilteknu næringarefni eru valin hér til umfjöllunar af sérstakri ástæðu. Niðurstöður könnunarinnar sem birtust í fyrstu skýrslu sýndu að trefjaefni og járn eru af skornum skammti í fæðu margra Íslendinga. Kalk er að vísu nægilegt í fæðu flestra, en alls ekki allra. Er kalkið tekið með þar sem sérstök áhersla er lögð á riflega kalkneyslu, auk þess sem kalk er yfirleitt ekki að finna í sömu matvælum og trefjar og járn. Magn þessara þriggja efna, trefja, járn og kalks ásamt fituhlutfalli fæðunnar getur þannig orðið nokkurs konar einföld mælistika á almenna hollustu fæðis hér á landi.

Þegar borin er saman hollusta fæðis á þennan hátt er eðlilegra að sýna þéttni næringarefna fremur en heildarmagn þeirra af þeirri einföldu ástæðu að fólk borðar mjög mismikinn mat. Væri þessa ekki gætt yrði útkoman sú að þeir sem borðuðu mest virtust fá hollasta fæðið. Því var sú leið valin hér að birta magn næringarefna í hverjum 10 megajoulum fæðisins. Í Norrænum næringarráðleggingum er næringargildi fæðis meðal annars skilgreint á þennan hátt (4).

Fólk í strjálbýli borðar almennt meira og orkuríkara fæði en fólk í þéttbýli. Þessa gætir þó ekki meðal ungra stúlkna en ástæðan gæti verið sú að mjög fáir einstaklingar liggja að baki þeim niðurstöðum. Hlutfall orku úr próteinum er svipað í öllum búsetuflokkum nema hjá ungum stúlkum sem borða próteinríkara fæði í strjálbýli. Hins vegar er fituhlutfallið afar ólíkt. Minnst er fitan á stærstu þéttbýlisstöðum, meiri í fámennari þéttbýliskjörnum og mest í strjálbýli. Er munurinn

verulegur og marktækur í báðum aldursflokkum beggja kynja. Hlutfall kolvetna sýnir að sjálfsögðu gagnstæða dreifingu við fituna, hæst er kolvetnahlutfallið á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri en langminnst í strjálbýli. Karlar í sveit á aldrinum 25-80 ára borða hlutfallslega minnst af kolvetnum og fá aðeins 33,7% orkunnar úr kolvetnum. Er afar fágætt að sjá svo kolvetnasnautt fæði nema ef til vill meðal íbúa á norðurhjara. Sykurneyslan er einnig minnst í strjálbýlinu, að minnsta kosti meðal ungs fólks, en í eldri aldurshópnum er munurinn minni og jafnvel enginn meðal fullorðinna kvenna.

Hluttur trefjaefna í fæðinu er mjög misjafn eftir búsetu. Hæst er trefjahlutfallið á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri en minnst í strjálbýli og er dreifingin nokkurn veginn í öfugu hlutfalli við fitu í fæði. Það vekur athygli að konur borða hlutfallslega mun trefjaríkara fæði en karlar en hins vegar borðar ungt fólk trefjasnauðasta fæðið. Ungir piltar í sveit eru þannig í neðsta sæti hvað trefjaefnin áhrærir, fá aðeins 13,1 gramm að jafnaði í 10 MJ fæðis en samkvæmt Norrænum næringarráðleggingum er æskilegt að fá að minnsta kosti 30 grömm af trefjaefnum í hverjum 10 MJ fæðis (4).

Kalkhlutfallið er svipað í öllum búsetuflokkum þrátt fyrir mun meiri neyslu mjólkur og mjólkurvara í dreifbýli. Ástæðan er sú að fólk í dreifbýli borðar meira og orkuríkara fæði en fólk í þéttbýli og því verður hlutfall kalks í fæði þeirra svipað því sem gerist í þéttbýli.

Enginn marktækur munur kemur fram í járnhlutfalli fæðisins eftir búsetu nema hjá fullorðnum konum sem borða heldur járnríkara fæði í strjálbýli. Járn/10 MJ virðist nokkuð meira í fæði kvenna en karla í öllum búsetuflokkum þótt munurinn sé ekki tölfræðilega marktækur. Jafnvel þótt konur borði járnríkara fæði en karlar er heildarmagn járnsmámunar minna í fæði þeirra þar sem þær borða minna en karlar.

Samkvæmt þessum niðurstöðum virðist almenn hollusta fæðisins mest á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri í báðum aldurshópum beggja kynja. Þar er fæðið fituminnst og auðugast af trefjaefnum en álíka járn- og kalkríkt og í dreifbýli. Á móti kemur að sykurneysla ungs fólks er meiri í þéttbýli en strjálbýli, sérstaklega vegna mikillar goddrykkjaneyslu. Eins er það tvímælalaust ókostur að orkuþörfin er að jafnaði minni í þéttbýlinu, líklega vegna lítillar hreyfingar. Fólk í þéttbýli borðar því minna og fær af þeim sökum minna af sumum næringarefnum en íbúar dreifbýlis.

Tafla 14

NEYSLA FÆÐU EFTIR BÚSETU - BÚSETA FLOKKUÐ EFTIR IBÚAFJÖLDA  
 Karlar 15-24 ára  
 g/dag (meðaltal)

Fæða	Þéttbýli íb.>7000	Þéttbýli íb.2000-7000	Þéttbýli íb.<2000	Strjálbýli	Marktekt <sup>1)</sup>
Mjólkurvörur	1019	1143	1034	1562	NS
Nýmjólk	601	790	694	1180	*
Léttmjólk	262	234	231	88	NS
Undanrenna	21	2	1	73	NS
Ostar	58	75	42	99	NS
Kornvörur	221	215	216	257	NS
Brauð	136	145	127	154	NS
Kökur, kex	81	72	122	148	*
Morgunkorn	19	15	12	10	NS
Hafragrautur	10	0	11	32	*
Gróft grænmeti	44	46	41	43	NS
Fínt grænmeti	20	19	11	15	*
Kartöflur	128	180	158	194	*
Nýir ávextir	68	29	55	46	NS
Hreinn safi	211	105	37	141	*
Kjöt, kjötvörur	130	138	155	189	*
Hakkað kjöt	47	53	46	46	NS
Slátur, innmatur	7	6	4	28	*
Fiskur	60	83	91	85	*
Fuglakjöt	14	6	14	4	NS
Egg	20	29	29	32	NS
Feitmeti	73	84	92	118	*
Lýsi	3	2	5	4	NS
Sykur, sælgæti	117	143	116	82	*
Gosdr., svaladrykkir	514	711	471	153	*
Kaffi	113	87	191	409	NS
Te	34	20	79	42	NS
Vatn	173	28	138	210	*
Fjöldi (N)	79	19	21	14	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf.

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 15

NEYSLA FÆÐU EFTIR BÚSETU - BÚSETA FLOKKUÐ EFTIR ÍBÚAFJÖLDA  
 Konur 15-24 ára  
 g/dag (meðaltal)

Fæða	Péttbýli íb.>7000	Péttbýli íb.2000-7000	Péttbýli íb.<2000	Strjálbýli	Marktekt <sup>1)</sup>
Mjólkurvörur	535	460	947	802	*
Nýmjólk	228	218	578	599	*
Léttmjólk	177	168	260	89	NS
Undanrenna	58	16	2	0	*
Ostar	37	36	30	35	NS
Kornvörur	157	162	159	131	NS
Brauð	101	110	99	92	NS
Kökur, kex	47	35	45	34	NS
Morgunkorn	15	16	11	7	NS
Hafragrautur	5	0	5	10	NS
Gróft grænmeti	41	34	42	42	NS
Fínt grænmeti	28	24	20	21	NS
Kartöflur	87	84	120	157	*
Nýir ávextir	87	80	105	46	NS
Hreinn safi	193	304	167	8	*
Kjöt, kjötvörur	75	73	90	116	NS
Hakkað kjöt	28	31	33	29	NS
Slátur, innmatur	4	4	6	4	NS
Fiskur	45	41	64	48	NS
Fuglakjöt	9	5	11	6	NS
Egg	17	16	19	12	NS
Feitmeti	46	40	59	48	NS
Lýsi	2	1	2	1	NS
Sykur, sælgæti	85	73	102	41	*
Gosdr., svaladrykkir	465	400	384	211	*
Kaffi	161	55	494	500	NS
Te	41	13	14	0	NS
Vatn	286	259	283	220	NS
Fjöldi (N)	90	23	19	7	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf.

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 16

NEYSLA FÆÐU EFTIR BÚSETU - BÚSETA FLOKKUÐ EFTIR ÍBÚAFJÖLDA  
 Karlar 25-80 ára  
 g/dag (meðaltal)

Fæða	Þéttbýli íb.>7000	Þéttbýli íb.2000-7000	Þéttbýli íb.<2000	Strjálbýli	Marktekt <sup>1)</sup>
Mjólkurvörur	539	608	707	846	*
Nýmjólk	275	330	462	620	*
Léttmjólk	120	142	96	49	*
Undanrenna	39	21	32	47	*
Ostar	36	33	36	33	NS
Kornvörur	163	166	168	167	NS
Brauð	105	101	110	109	NS
Kökur, kex	52	69	64	66	NS
Morgunkorn	11	5	6	4	NS
Hafragrautur	15	20	23	45	*
Gróft grænmeti	56	65	60	52	NS
Fínt grænmeti	21	20	9	11	*
Kartöflur	158	182	231	235	*
Nýir ávextir	54	45	38	35	*
Hreinn safi	63	38	27	38	NS
Kjöt, kjötvörur	115	150	153	238	*
Hakkað kjöt	31	32	32	34	NS
Slátur, innmatur	7	11	11	40	*
Fiskur	90	98	128	88	*
Fuglakjöt	13	10	11	6	*
Egg	20	21	23	25	NS
Feitmeti	65	80	85	92	*
Lýsi	4	5	6	4	NS
Sykur, sælgæti	57	54	59	57	NS
Gosdr., svaladrykkir	216	162	156	80	*
Kaffi	763	917	1021	827	*
Te	97	97	68	69	NS
Vatn	172	119	155	178	NS
Fjöldi (N)	287	53	74	54	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf.

\*Tölfræðileg marktækt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktækt.

Tafla 17

NEYSLA FÆÐU EFTIR BÚSETU - BÚSETA FLOKKUÐ EFTIR ÍBÚAFJÖLDA  
 Konur 25-80 ára  
 g/dag (meðaltal)

Fæða	Þéttbýli íb.>7000	Þéttbýli íb.2000-7000	Þéttbýli íb.<2000	Strjálbýli	Marktekt <sup>1)</sup>
Mjólkurvörur	418	431	454	519	NS
Nýmjólk	183	205	185	297	*
Léttmjólk	70	86	82	50	NS
Undanrenna	59	51	84	61	NS
Ostar	34	32	37	31	NS
Kornvörur	126	127	135	116	NS
Brauð	81	78	88	79	NS
Kökur, kex	39	52	48	35	NS
Morgunkorn	8	6	7	7	NS
Hafragrautur	17	15	10	23	NS
Gróft grænmeti	49	53	41	50	NS
Fínt grænmeti	28	20	15	18	*
Kartöflur	98	110	111	128	*
Nýir ávextir	85	82	68	72	NS
Hreinn safi	72	67	73	23	*
Kjöt, kjötvörur	65	78	75	111	*
Hakkað kjöt	18	22	21	21	*
Slátur, innmatur	6	8	8	23	*
Fiskur	59	50	61	58	NS
Fuglakjöt	7	7	7	3	*
Egg	15	15	15	12	NS
Feitmeti	44	49	51	46	NS
Lýsi	3	3	3	2	NS
Sykur, sælgæti	32	41	39	35	NS
Gosdr., svaladrykkir	126	178	171	143	*
Kaffi	630	692	712	667	NS
Te	121	164	88	55	*
Vatn	256	252	202	354	NS
Fjöldi (N)	310	63	77	50	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf.

\*Tölfræðileg marktect  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktect.

Tafla 18

## NÆRINGARGILDI FÆÐUNNAR FLOKKAÐ EFTIR BÚSETU

Meðaltal  
(Staðalfrávik)

## Karlar 15-24 ára

Búseta flokkuð eftir íbúafjölda	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
Þéttbýli >7000	14,5 (4,3)	15,8 (2,5)	39,0 (5,8)	44,4 (7,1)	13,3 (6,4)
Þéttbýli 2000-7000	16,2 (6,5)	15,8 (2,5)	40,6 (6,1)	41,5 (6,6)	13,5 (6,7)
Þéttbýli <2000	15,6 (4,8)	16,1 (3,0)	43,4 (7,2)	40,1 (8,1)	11,8 (6,5)
Strjálbýli	19,0 (7,3)	16,6 (2,1)	46,5 (4,9)	36,3 (6,3)	7,6 (3,4)
Marktekt <sup>1)</sup>	*	NS	*	*	*

## Konur 15-24 ára

Búseta flokkuð eftir íbúafjölda	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
Þéttbýli >7000	9,6 (2,8)	15,6 (2,7)	37,1 (6,0)	46,5 (6,8)	12,5 (6,9)
Þéttbýli 2000-7000	8,8 (2,6)	15,5 (3,0)	35,1 (4,2)	48,9 (5,6)	11,3 (7,4)
Þéttbýli <2000	11,6 (3,4)	15,9 (2,4)	39,3 (7,3)	44,6 (8,1)	12,4 (8,2)
Strjálbýli	9,2 (3,7)	18,0 (2,7)	43,7 (4,9)	38,2 (4,8)	7,4 (6,4)
Marktekt <sup>1)</sup>	*	NS	*	*	NS

<sup>1)</sup>Fervikagreining með Scheffe aðferð (oneway analysis of variance).

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 19

## NÆRINGARGILDI FÆÐUNNAR FLOKKAÐ EFTIR BÚSETU

Meðaltal  
(Staðalfrávik)

## Karlar 25-80 ára

Búseta flokkuð eftir íbúafjölda	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
Þéttbýli >7000	10,6 (3,6)	17,9 (3,6)	41,2 (6,6)	39,7 (6,7)	8,2 (5,8)
Þéttbýli 2000-7000	11,8 (4,7)	17,8 (2,4)	44,6 (4,4)	36,6 (4,7)	7,2 (3,8)
Þéttbýli <2000	12,5 (4,1)	18,0 (3,2)	44,2 (7,1)	37,1 (7,1)	8,0 (5,7)
Strjálbýli	14,1 (4,5)	17,4 (2,3)	48,0 (6,6)	33,7 (6,2)	6,7 (4,1)
Marktekt <sup>1)</sup>	*	NS	*	*	NS

## Konur 25-80 ára

Búseta flokkuð eftir íbúafjölda	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
Þéttbýli >7000	7,5 (2,6)	17,9 (3,4)	40,0 (6,5)	41,5 (6,8)	6,6 (5,0)
Þéttbýli 2000-7000	8,0 (2,7)	17,0 (3,0)	40,3 (6,0)	41,8 (6,1)	7,9 (5,6)
Þéttbýli <2000	8,2 (3,2)	18,0 (3,7)	40,7 (6,1)	40,8 (5,9)	7,5 (5,8)
Strjálbýli	8,3 (3,3)	18,3 (3,4)	43,5 (7,0)	37,9 (7,2)	6,4 (6,5)
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	*	*	NS

<sup>1)</sup>Fervikagreining með Scheffe aðferð (oneway analysis of variance).\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.



Tafla 20

## NÆRINGARGILDI FÆDUNNAR FLOKKAÐ EFTIR BÚSETU

Meðaltal  
(Staðalfrávik)

Karlar 15-24 ára

Búseta flokkuð eftir íbúafjölda	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
Þéttbýli >7000	14,4 (3,1)	1333 (421)	9,1 (1,9)	19,8 (2,9)	79
Þéttbýli 2000-7000	13,2 (4,1)	1349 (420)	8,5 (1,8)	18,7 (2,6)	19
Þéttbýli <2000	13,6 (3,0)	1276 (449)	8,5 (1,9)	19,5 (2,4)	21
Strjálbýli	13,1 (2,1)	1528 (357)	8,6 (1,6)	19,1 (2,5)	14
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	NS	NS	

Konur 15-24 ára

Búseta flokkuð eftir íbúafjölda	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
Þéttbýli >7000	17,0 (5,2)	1259 (339)	10,4 (3,8)	19,5 (2,9)	90
Þéttbýli 2000-7000	17,4 (4,7)	1241 (441)	10,3 (2,0)	19,2 (3,2)	23
Þéttbýli <2000	14,4 (4,0)	1378 (411)	8,8 (2,7)	19,5 (3,1)	19
Strjálbýli	17,0 (6,2)	1436 (493)	10,2 (5,1)	19,9 (3,1)	7
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	*	NS	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 21

NÆRINGARGILDI FÆDUNNAR FLOKKAÐ EFTIR BÚSETU  
Meðaltal  
(Staðalfrávik)

## Karlur 25-80 ára

Búseta flokkuð eftir íbúafjölda	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
Þéttbýli >7000	17,7 (5,6)	1144 (361)	10,1 (2,8)	45,1 (14,4)	287
Þéttbýli 2000-7000	16,7 (3,5)	1104 (404)	10,0 (2,5)	41,8 (13,2)	53
Þéttbýli <2000	16,3 (4,0)	1145 (392)	9,8 (2,3)	45,4 (15,6)	74
Strjálbýli	14,8 (3,5)	1121 (319)	11,2 (3,1)	45,9 (13,6)	54
Marktekt <sup>1)</sup>	*	NS	*	NS	

## Konur 25-80 ára

Búseta flokkuð eftir íbúafjölda	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
Þéttbýli >7000	20,3 (6,0)	1322 (447)	10,2 (2,8)	46,2 (14,9)	310
Þéttbýli 2000-7000	19,8 (4,6)	1257 (292)	10,2 (2,4)	42,4 (12,8)	63
Þéttbýli <2000	18,6 (5,0)	1388 (571)	10,3 (2,6)	44,9 (14,3)	77
Strjálbýli	18,9 (4,9)	1318 (379)	12,0 (3,7)	47,7 (14,2)	50
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	*	NS	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

## ATVINNA

Atvinna getur augljóslega haft áhrif á mataræði. Þar kemur margt til. Líkamleg störf og útistörf krefjast meiri og orkuríkari fæðu en kyrrsetustörf. Mötuneyti og mismunandi aðstaða vinnandi fólks til að matast hefur áhrif á mataræði einstakra atvinnuhópa. Þar við bætist að sum störf eru unnin að mestu í dreifbýli og því fléttast saman áhrif búsetu og atvinnu að nokkru leyti.

Atvinna er hér flokkuð í níu starfstéttir eftir svipuðu kerfi og notað var við lífskjarakönnun forsætisráðuneytis (5). Launþegum er skipt í fimm stéttir: Ófaglært og faglært verkafólk og lægri, milli- og hærri þjónustustéttir. Ófaglærð verkamannastörf teljast öll almenn, líkamleg verkamannastörf. Dæmi um slík störf eru fiskvinnsla, byggingarvinna, bensínafgreiðsla, akstur og verksmiðjuvinna. Faglærð verkamannastörf eru iðngreinar með iðnréttindum, svo sem trésmíði, pípulagnir, hárgreiðslustörf, ljósmyndun og tækniteiknun.

Þjónustustörfum er skipt í þrennt eftir menntun og ábyrgð. Lægri þjónustustörf eru ófaglærð störf svo sem afgreiðsla í verslun og þjónustu, símavarsla og almenn skrifstofustörf. Til þessa starfsflokks teljast einnig lögreglumenn, brunaverðir, flugþjónar, gangastúlkur á heilbrigðisstofnunum og sölumenn. Milli-þjónustustörf eru ábyrgðarmeiri störf í verslun og þjónustu. Dæmi um slík störf eru fulltrúar, deildarstjórar, verslunarstjórar, grunnskóla- og framhaldsskólakennarar, fóstrur, hjúkrunarfræðingar, fréttamenn, leikarar og flugmenn. Til hærri þjónustustarfa teljast meðal annars verksmiðjustjórar, sveitarstjórar, bæjarritarar, framkvæmdastjórar, sýslumenn og alþingismenn. Auk þess lækna, lögfræðingar, verkfræðingar, prestar og háskólakennarar.

Vegna sérstöðu sinnar flokkast bændur og sjómenn einir í stétt. Bóndakonur teljast bændur nema þær hafi annan starfa. Sjómenn eru bæði undir- og yfirmenn farskipa og fiskiskipa, hvort heldur eru launþegar eða sjálfstætt starfandi menn í sjómennsku.

Atvinnurekendur eru sjálfstætt starfandi menn með einn eða fleiri starfsmenn, þó ekki bændur eða sjómenn. Hér eru meðal annars sjálfstætt starfandi iðnaðarmenn með fólk í vinnu, verslunareigendur, stjórnendur stórra eigin fyrirtækja og háskólamenntaðir sérfræðingar með eigin rekstur.

### Niðurstöður

Áhrif atvinnu á næringargildi fæðunnar er að finna í töflum 22-25. Aldurshópurinn 15-24 ára er ekki tekinn með í þessum útreikningum þannig að niðurstöður einskorðast við karla og konur á aldrinum 25-80 ára.

Það er greinilegt að mataræði karla er mjög breytilegt eftir atvinnu. Fæði bænda og sjómanna er langorkuríkast en enginn marktækur munur er á heildarorku annarra stétta nema hvað eftirlaunamenn og öryrkjar borða orkuminnsta fæðið.

Hlutfall orku úr próteinum er svipað í öllum starfsgreinum karla. Þó er hlutfallið heldur hærra hjá eftirlaunamönnum og öryrkjum heldur en verkafólki og bændum. Öðru máli gegnir með fituhlutfall fæðunnar, þar er skýr munur milli starfsstétta. Bændur borða feitara fæði en nokkur önnur stétt manna hér á landi, fá hvorki meira né minna en 49% orkunnar úr fitu. Atvinnurekendur og lægri þjónustustéttir eru næstir bændum í fituneyslu með 44,1% orku úr fitu en sjómenn og ófaglært verkafólk fylgja fast á eftir. Hærri þjónustustéttir borða fituminnsta fæðið en milli-þjónustustéttir eru í næstneðsta sæti.

Það er athyglisvert að ekki virðist ríkja samræmi milli heildarorku fæðunnar og fituhlutfalls nema hvað bændur og sjómenn áhrærir. Báðar þessar stéttir borða bæði mikinn mat og feitan. Öðru máli gegnir með lægri þjónustustéttir og atvinnurekendur sem borða ekki mikið að öllum jafnaði borið saman við aðrar stéttir en þó er þeirra fæði hlutfallslega mjög fituríkt. Mikil orkuþörf við erfiðisvinnu eða önnur líkamleg störf virðist því ekki einhlít skýring á mismunandi fituneyslu karla eftir starfstétt.

Bæði kolvetni og trefjar í fæðunni eru nokkurn veginn í öfugu hlutfalli við fituneyslu, þó með örlitlum frávikum. Bændur og sjómenn borða hlutfallslega trefjasnauðasta fæðið en hærri þjónustustéttir trefjaríkasta fæðið. Sykurneyslan virðist hins vegar nokkuð óháð fitu- eða kolvetnaneyslu í heild. Milli-þjónustustéttir og sjómenn borða mest af sykri en bændur, eftirlaunamenn og öryrkjar borða minnst af viðbættum sykri.

Hlutfall kalks og járn er svipað í fæði allra stétta. Bændur virðast að vísu borða heldur járnríkara fæði en aðrar stéttir en munurinn er ekki tölfræðilega marktækur.

Það er athyglisvert að mataræði kvenna dregur minna dóm af atvinnu en mataræði karla. Þótt munur milli starfstétta sé ekki eins skýr og hjá körlum er hann samt sem áður merkjanlegur að minnsta kosti í tveimur tilvikum. Rétt eins og hjá körlum eru bændur sú starfstétt kvenna sem verulega sker sig úr fjöldanum. Þar koma í ljós sömu einkennin og hjá körlum í bændastétt. Bóndakonur borða fituríkara fæði en aðrar stéttir kvenna, fæði þeirra er kolvetna- og trefjasnauðara og þær borða minna af viðbættum sykri en aðrar starfstéttir. Auk bænda eru atvinnurekendur sú starfstétt kvenna sem vekur verulega athygli vegna mataræðis. Atvinnurekendur borða feitara og trefjasnauðara fæði en aðrar konur að bændum undanskildum. Koma þar í ljós sömu einkenni og á mataræði karla úr hópi atvinnurekenda.

Tafla 22

NÆRINGARGILDI FÆDUNNAR FLOKKAÐ EFTIR ATVINNU  
 Karlar 25-80 ára  
 Meðaltal  
 (Staðalfrávik)

Atvinna	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
Verkafólk, ófaglært	11,7 (4,0)	17,7 (3,3)	43,9 (6,6)	38,0 (6,0)	8,6 (6,0)
Verkafólk, faglært	12,3 (3,9)	17,2 (3,0)	42,9 (7,0)	39,0 (7,3)	8,4 (5,8)
Þjónustustétt, lægri	11,0 (3,3)	17,8 (2,7)	44,1 (5,2)	36,8 (5,5)	7,3 (4,3)
Þjónustustétt, milli-	10,5 (3,9)	17,4 (3,0)	40,7 (4,8)	40,9 (5,5)	9,6 (7,3)
Þjónustustétt, hærrí	9,8 (3,6)	18,5 (3,6)	39,8 (6,7)	40,0 (6,6)	7,1 (4,8)
Bændur	15,6 (4,5)	17,5 (2,3)	49,3 (6,5)	32,5 (6,3)	6,6 (4,6)
Sjómenn	14,5 (4,7)	18,2 (3,6)	43,7 (6,0)	36,7 (7,8)	9,5 (5,7)
Atvinnurekendur	10,5 (3,5)	18,0 (4,2)	44,1 (7,3)	36,9 (7,6)	7,3 (5,2)
Eftirlaunamenn, öryrkjar	8,9 (2,0)	19,3 (3,7)	41,4 (6,5)	39,0 (6,4)	6,9 (4,7)
Marktekt <sup>1)</sup>	*	NS	*	*	NS

<sup>1)</sup>Fervikagreining með Scheffe aðferð (oneway analysis of variance).

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 23

NÆRINGARGILDI FÆÐUNNAR FLOKKAÐ EFTIR ATVINNU  
 Konur 25-80 ára  
 Meðaltal  
 (Staðalfrávik)

Atvinna	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
Verkafólk, ófaglært	7,9 (2,6)	17,9 (3,4)	40,6 (6,9)	41,1 (7,2)	7,1 (5,9)
Verkafólk, faglært	7,7 (4,0)	17,1 (4,7)	41,9 (7,9)	40,8 (3,6)	7,1 (2,8)
Þjónustustétt, lægri	7,6 (2,5)	17,7 (3,4)	40,8 (6,0)	40,9 (6,5)	7,6 (5,7)
Þjónustustétt, milli-	7,9 (2,6)	18,0 (3,0)	40,0 (5,9)	41,0 (6,2)	6,0 (4,6)
Þjónustustétt, hærri	7,3 (2,3)	18,3 (3,3)	40,6 (5,7)	40,1 (6,6)	6,2 (4,6)
Bændur	8,1 (3,3)	18,5 (3,3)	44,2 (6,9)	37,2 (6,7)	5,5 (6,2)
Atvinnurekendur	7,8 (2,2)	18,0 (4,1)	42,5 (6,4)	37,9 (6,4)	6,2 (4,8)
Eftirlaunamenn, öryrkjar	6,9 (2,5)	17,5 (5,1)	39,3 (7,8)	42,5 (7,2)	8,5 (6,0)
Heimavinnandi	8,1 (3,5)	17,7 (3,1)	39,9 (6,9)	42,2 (6,7)	6,9 (5,1)
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	NS	NS	NS

<sup>1)</sup>Fervikagreining með Scheffe aðferð (oneway analysis of variance).

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 24

NÆRINGARGILDI FÆÐUNNAR FLOKKAÐ EFTIR ATVINNU  
 Karlar 25-80 ára  
 Meðaltal  
 (Staðalfrávik)

Atvinna	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
Verkafólk, ófaglært	16,7 (5,0)	1134 (385)	9,8 (3,5)	45,4 (15,0)	66
Verkafólk, faglært	16,8 (4,8)	1200 (363)	10,2 (3,0)	41,5 (12,7)	97
Þjónustustétt, lægri	16,4 (3,8)	1089 (357)	10,3 (2,9)	45,5 (14,8)	56
Þjónustustétt, milli-	17,3 (5,0)	1135 (374)	9,9 (2,6)	40,4 (13,9)	39
Þjónustustétt, hærri	18,6 (5,8)	1146 (395)	10,2 (2,1)	45,3 (12,4)	98
Bændur	14,3 (3,6)	1088 (254)	11,9 (3,4)	45,0 (12,0)	32
Sjómenn	15,7 (4,9)	1035 (298)	9,6 (2,0)	38,2 (11,6)	25
Atvinnurekendur	16,5 (4,7)	1059 (366)	10,0 (2,3)	41,9 (10,6)	23
Eftirlaunamenn, öryrkjar	19,0 (5,2)	1201 (365)	10,0 (1,9)	67,6 (11,6)	27
Marktekt <sup>1)</sup>	*	NS	NS	*	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf.

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 25

NÆRINGARGILDI FÆÐUNNAR FLOKKAD EFTIR ATVINNU  
 Konur 25-80 ára  
 Meðaltal  
 (Staðalfrávik)

Atvinna	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
Verkafólk, ófaglært	19,6 (5,0)	1360 (564)	10,3 (2,8)	46,8 (13,3)	99
Verkafólk, faglært	21,7 (10,4)	1110 (289)	9,9 (2,8)	39,7 (15,4)	6
Þjónustustétt, lægri	19,0 (5,3)	1249 (358)	10,3 (2,6)	41,7 (11,3)	95
Þjónustustétt, milli-	20,3 (5,4)	1395 (424)	10,6 (2,5)	39,9 (10,2)	112
Þjónustustétt, hærra	19,3 (5,3)	1333 (404)	10,3 (3,5)	41,2 (11,2)	33
Bændur	20,0 (5,1)	1350 (408)	12,7 (3,5)	46,1 (10,1)	20
Atvinnurekendur	18,1 (3,7)	1246 (339)	9,3 (2,3)	43,4 (8,0)	13
Eftirlaunamenn, öryrkjar	19,7 (5,2)	1283 (582)	10,7 (3,1)	67,0 (11,2)	42
Heimavinnandi	20,8 7,2	1310 375	10,1 3,3	50,9 17,5	72
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	*	*	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf.

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.



## HEIMILISTEKJUR

Drjúgur hluti heimilisútgjalda fer til matarkaupa og því er næsta víst að heimilistekjur hafi áhrif á fæðuval að einhverju leyti. Áhrif tekna koma þó ekki að öllu leyti fram í könnun sem þessari þar sem ekki er gerður greinarmunur á dýrari og ódýrari tegundum sams konar matar svo framarlega sem næringargildið er svipað. Auk þess virðist spurningin um heimilistekjur hafa verið viðkvæmari eða erfiðari fyrir svarendur en aðrar spurningar könnunarinnar, að frátaldri spurningunni um líkamsþyngd. Um 19% þátttakenda á aldrinum 25-80 ára svaraði ekki spurningunni um heildartekjur heimilisins og er fjöldi svarenda því skertur miðað við aðra þætti könnunarinnar. Aldurshópurinn 15-24 ára er ekki hafður með í þessum samanburði bæði vegna lítils fjölda í hópnum og ófullkominna svara varðandi heildartekjur heimilis. Spurt var um gróf tekjubil og eru tekjuflokkarnir fjórir, kr.0-999 þúsund, kr.1000-1799 þúsund, kr.1800-2499 þúsund og yfir kr.2500 þúsund í árstekjur fyrir skattlagningu. Ekki er tekið tillit til fjölskyldustærðar eða hjúskaparstöðu í þessari greiningu og því getur fjárhagsleg afkoma fólks verið afar misjöfn innan hvers tekjuhóps. Samt sem áður er ástæða til að ætla að heildartekjur gefi nokkra vísbendingu um fjárhag heimilisins, ekki hvað síst ef lægsti tekjuhópur er borinn saman við þann hæsta.

### Niðurstöður

Fæðuval karla og kvenna eftir heimilistekjum er sýnt í töflum 26 og 27. Það er greinilegt að bæði aldur og kyn hafa áhrif á heildartekjur. Meðalaldur er hæstur í lægsta tekjuhópnum og fleiri konur en karlar raðast í lægri tekjuhópa jafnvel þótt um heildartekjur heimilis sé að ræða fremur en einstaklingsbundnar tekjur.

Þegar litið er á meðalneyslu matvara í tekjuhópnum verður að hafa í huga að fæðuval fólks er það breytilegt og staðalfrávik þar af leiðandi svo risavaxið að í fæstum tilvikum er mögulegt að sjá tölfræðilega marktækan mun á neyslu eftir tekjum. Niðurstöðurnar gefa því fyrst og fremst vísbendingar um neyslu tekjuhópa fremur en tölfræðilega staðfestingu á staðreyndum.

Tengsl tekna við mataræði koma skýrar í ljós meðal karla en kvenna. Karlar í lægsta tekjuhópi virðast borða minna af fínu grænmeti, ávaxtasafa, fiski, fuglakjöti og eggjum, en mun meira af hafragraut, kartöflum og slátri en aðrir tekjuhópar. Hæsti tekjuhópurinn borðar minnst af kornvörum, brauði, kökum og kexi, hafragraut, kartöflum, kjöti, slátri og gosdrykkjum, en mest af fínu grænmeti, hreinum safu, fiski, fuglakjöti og kaffi. Þegar á heildina er litið virðist neyslumunur tekjuhópa markast fyrst og fremst af verðlagi matvara; lægri tekjuhópar borða yfirleitt meira af ódýrari matvörum en hæsti tekjuhópurinn meira af dýrari vörum. Fiskur og kjöt eru einu matvörurnar sem ekki fylgja þessari reglu. Lægstu tekjuhóparnir virðast borða heldur minna af fiski og meira af kjöti en þeir tekjuhærri jafnvel þótt kjöt sé alla jafna dýrari vara en fiskur. Þessi niðurstaða er einkum athyglisverð í ljósi þess að meðalaldur er hæstur í lægsta tekjuhópnum, en samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar sem birtust í fyrri skýrslu borðar eldra fólk að jafnaði mun meira af fiski en þeir sem yngri eru. Af þeim sökum hefði mátt búast við meiri fiskneyslu í lægsta tekjuhópnum. Að öllum líkindum hafa aðrir þættir, til dæmis hollustuviðhorf, veruleg áhrif á fiskneyslu.

Áhrifa tekna gætir furðu lítið í fæðuvali kvenna eins og það er skilgreint í könnuninni. Konur í lægsta tekjuhópi borða að vísu minna af osti og meira af hafragraut en hærri tekjuhópar en að öðru leyti er neyslan svipuð að jafnaði. Næringargildi fæðunnar eftir heimilistekjum er sýnt í töflum 28 og 29. Er skemmt frá því að segja að engan marktækan mun er að finna á næringargildi fæðunnar eftir heimilistekjum, hvorki meðal karla né kvenna.

Tafla 26

NEYSLA FÆÐU EFTIR HEIMILISTEKJUM  
Karlur 25-80 ára  
g/dag (meðaltal)

Tekjur í þús. kr.	≤999	1000-1799	1800-2499	≥2500	Marktækt <sup>1)</sup>
Mjólkurvörur	602	641	597	533	NS
Nýmjólk	382	336	333	306	NS
Léttmjólk	84	138	130	87	NS
Undanrenna	45	51	22	33	NS
Ostar	34	38	41	30	NS
Kornvörur	159	176	177	149	NS
Brauð	104	108	116	97	NS
Kökur, kex	63	63	61	44	*
Morgunkorn	6	11	11	8	NS
Hafragrautur	45	22	13	6	*
Gróft grænmeti	51	60	56	58	NS
Fínt grænmeti	10	19	18	22	*
Kartöflur	187	187	170	162	*
Nýir ávextir	50	57	34	52	NS
Hreinn safi	38	48	47	67	NS
Kjöt, kjötvörur	148	140	132	124	NS
Hakkað kjöt	30	33	34	29	NS
Slátur, innmatur	15	11	10	6	*
Fiskur	90	96	94	101	NS
Fuglakjöt	5	11	13	17	*
Egg	15	20	23	20	*
Feitmeti	69	73	77	68	NS
Lýsi	4	6	4	4	NS
Sykur, sælgæti	64	56	58	51	NS
Gosdr., svaladr.	183	180	215	165	NS
Kaffi	776	784	876	908	NS
Te	126	97	91	72	NS
Vatn	176	183	148	179	NS
Aldur, ár	53	45	42	43	
Fjöldi, (n)	56	121	127	107	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf.

\*Tölfræðileg marktækt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktækt.

Tafla 27

NEYSLA FÆÐUTEGUNDA EFTIR HEIMILISTEKJUM  
Konur 25-80 ára  
g/dag (meðaltal)

Tekjur í þús. kr.	≤999	1000-1799	1800-2499	≥2500	Marktekt <sup>1)</sup>
Mjólkurvörur	422	512	381	399	*
Nýmjólk	201	229	159	176	NS
Léttmjólk	64	86	86	84	NS
Undanrenna	38	82	43	48	NS
Ostar	25	32	38	44	*
Kornvörur	114	133	131	133	*
Brauð	75	81	87	87	*
Kökur, kex	36	54	38	38	NS
Morgunkorn	6	7	6	8	NS
Hafragrautur	20	16	11	8	*
Gróft grænmeti	48	48	55	49	NS
Fínt grænmeti	18	23	32	27	*
Kartöflur	104	107	95	96	NS
Nýir ávextir	99	78	87	65	NS
Hreinn safi	40	96	63	63	NS
Kjöt, kjötvörur	62	79	73	76	*
Hakkað kjöt	12	22	21	21	*
Slátur, innmatur	8	11	8	6	*
Fiskur	56	61	54	54	NS
Fuglakjöt	5	6	8	8	*
Egg	14	16	16	13	NS
Feitmeti	40	48	49	47	*
Lýsi	2	3	2	3	NS
Sykur, sælgæti	36	37	32	36	NS
Gosdr., svaladr.	129	128	151	176	*
Kaffi	582	670	651	772	NS
Te	100	114	121	111	NS
Vatn	311	254	231	257	NS
Aldur, ár	56	43	40	40	
Fjöldi, (N)	93	126	88	67	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf.

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 28

NÆRINGARGILDI FÆÐUNNAR FLOKKAÐ EFTIR HEIMILISTEKJUM  
Meðaltal (Staðalfrávik)

## Karlur 25-80 ára

Tekjur í þúsundum króna	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
≤999	11,3 (3,9)	17,3 (2,9)	43,3 (7,0)	39,1 (7,6)	8,9 (6,6)
1000-1799	11,5 (4,1)	18,1 (3,3)	42,2 (7,1)	39,0 (6,6)	7,8 (5,7)
1800-2499	11,6 (4,2)	17,8 (3,4)	42,4 (6,2)	38,6 (6,5)	8,1 (5,1)
≥2500	10,6 (3,8)	18,2 (3,2)	42,6 (6,7)	37,7 (6,9)	7,3 (5,0)
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	NS	NS	NS

## Konur 25-80 ára

Tekjur í þúsundum króna	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
≤999	7,1 (2,4)	17,5 (3,8)	39,0 (7,1)	43,0 (7,3)	7,5 (6,7)
1000-1799	8,3 (3,2)	17,8 (3,3)	40,8 (6,3)	41,0 (6,8)	7,0 (5,2)
1800-2499	7,7 (2,8)	18,0 (3,1)	40,9 (6,7)	40,2 (6,5)	6,4 (5,1)
≥2500	8,0 (2,7)	17,9 (2,8)	41,6 (5,5)	39,7 (5,8)	6,4 (5,3)
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	NS	NS	NS

<sup>1)</sup>Fervikagreining með Scheffe aðferð (oneway analysis of variance).  
NS. Engin tölfræðileg marktekt.

Tafla 29

NÆRINGARGILDI FÆÐUNNAR FLOKKAÐ EFTIR HEIMILISTEKJUM  
Meðaltal (Staðalfrávik)

## Karlur 25-80 ára

Tekjur í þúsundum króna	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
≤999	17,0 (5,9)	1134 (330)	10,1 (2,5)	52,8 (17,8)	56
1000-1799	17,6 (4,8)	1177 (394)	10,4 (3,3)	44,9 (15,7)	121
1800-2499	16,7 (4,6)	1136 (352)	10,1 (2,9)	41,7 (12,3)	127
≥2500	17,2 (5,4)	1111 (369)	9,9 (2,0)	43,1 (11,1)	107
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	NS	*	

## Konur 25-80 ára

Tekjur í þúsundum króna	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
≤999	21,8 (6,4)	1303 (461)	10,5 (3,2)	55,8 (17,1)	93
1000-1799	18,6 (4,9)	1348 (459)	10,4 (3,1)	42,7 (12,4)	126
1800-2499	20,2 (5,1)	1270 (380)	10,6 (3,0)	39,5 (9,5)	88
≥2500	19,1 (5,3)	1345 (403)	10,2 (2,4)	40,0 (9,0)	67
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	NS	*	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf.

\*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.



## MENNTUN

Í fljótu bragði virðist ef til vill fjarstæðukennt að menntun hafi afgerandi áhrif á mataræði hér á landi nema sem fylgifiskur mismunandi búsetu eða atvinnu ólíkra menntunarhópa. Við nánari athugun kemur þó í ljós að menntun getur sannarlega haft áhrif á lífshætti og lífsviðhorf. Rannsóknir Sigurjóns Björnssonar og Wolfgang Edelstein hafa til dæmis sýnt sterk tengsl milli menntunar foreldra og uppeldisskilyrða barna í Reykjavík (6). Einnig eru áhrif menntunar greinileg hvað varðar reykingavenjur hér á landi (7) sem víða annars staðar (8). Mataræði telst til lífshátta engu síður en reykingavenjur eða barnauppleidi. Tengsl mataræðis og menntunar eru því sannarlega rannsóknar verð.

Skilgreining og flokkun á menntun er að sjálfsögðu ýmsum vandkvæðum háð. Í þessari könnun var spurt um hvaða prófi hefði verið lokið síðast, og voru prófin flokkuð í 5 flokka: 1. Barna-, unglinga- eða grunnskólapróf; 2. Gagnfræðaskóla- landspróf eða húsmæðraskólapróf; 3. Iðnskóla-, sjómanna-, stýrimanna-, vélstjóra- eða bændaskólapróf; 4. Verslunarskóla-, samvinnuskóla-, hjúkrunar-, kennara- eða stúdentspróf; 5. Háskólapróf.

Tölfræðilegir útreikningar á næringargildi fæðisins eftir menntun voru gerðir að hluta með fjölbreytuaðhvarfsgreiningu (multiple regression) á flokkunum fimm og að hluta með Kruskal-Wallis aðferð. Þar sem aldursdreifing er ólík milli menntunarflokka var leiðrétt fyrir aldur í aðhvarfsgreiningunni.

### Niðurstöður

Næringargildi fæðu karla eftir menntun er sýnt í töflum 30 og 31. Orkugildi fæðunnar er heldur minna meðal karla sem hafa lokið framhaldsbóknámi eða háskólaprófi en annarra menntunarhópa en hlutfall orku úr próteinum er svipað í öllum hópum. Öðru máli gegnir um fituhlutfallið. Þar eru tengsl skólagöngu og neyslu skýr. Fituhlutfallið er hæst meðal þeirra sem hafa stysta skólagöngu að baki en fer síðan stíglækkandi eftir menntun og er minnst meðal háskólamenntaðra manna ( $p < 0.0005$ ). Kolvetni og trefjaefni eru nokkurn veginn í öfugu hlutfalli við fituna, þeir sem hafa lokið framhaldsbóknámi eða háskólaprófi borða því hlutfallslega mest af trefjaefnum og kolvetnum. Menntun virðist hins vegar hafa óveruleg áhrif á sykurneyslu þó ef til vill sé tilhneiging til heldur minni sykurneyslu meðal langskólagengins fólks.

Að öðru leyti virðist menntun eða skólaganga hafa lítil áhrif á næringargildi fæðu karla og er enginn marktækur munur á kalki eða járn í fæðu ólíkra menntunarhópa.

Gjörólíkar niðurstöður blasa við þegar litið er á tengsl mataræðis og skólagöngu meðal kvenna. Eins og fram kemur í töflum 30 og 31 er hvergi unnt að greina nein teljandi áhrif menntunar á næringargildi fæðu kvenna, hvorki með tilliti til orku, próteina, fitu, kolvetna, trefjaefna, kalks né járn.

Tafla 30

## NÆRINGARGILDI FÆÐUNNAR FLOKKAÐ EFTIR MENNTUN

Meðaltal  
(Staðalfrávik)  
Karlar 25-80 ára

Menntun	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
Barna-/ungl.-/grunnsk.próf	11,7 (3,9)	17,6 (3,2)	45,3 (7,0)	36,8 (6,7)	8,3 (6,0)
Gagnfræða-/landspróf	12,6 (4,4)	17,9 (3,5)	43,9 (6,7)	37,0 (6,9)	8,3 (5,9)
Verkmenntapróf	12,0 (4,2)	17,8 (3,0)	43,3 (6,5)	38,0 (6,7)	7,8 (5,1)
Verslunarp./bóknámspróf	9,8 (3,9)	18,1 (3,2)	40,4 (5,7)	40,1 (6,8)	7,5 (5,2)
Háskólapróf	10,0 (3,3)	18,4 (3,7)	39,4 (6,4)	40,7 (6,2)	7,4 (5,2)
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	**	**	NS

## Konur 25-80 ára

Menntun	Orka MJ	% orku prótein	% orku fita	% orku kolvetni	% orku viðb.sykur
Barna-/ungl.-/grunnsk.próf	7,8 (3,2)	17,9 (3,7)	39,7 (7,6)	42,0 (7,6)	8,1 (6,8)
Gagnfræða-/landspróf	7,6 (2,7)	18,2 (3,4)	41,6 (6,3)	39,7 (6,6)	6,2 (4,6)
Verkmenntapróf	8,5 (2,6)	16,7 (2,3)	41,8 (6,5)	41,0 (6,0)	7,0 (5,3)
Verslunarp./bóknámspróf	7,5 (2,3)	17,5 (3,3)	39,6 (6,0)	42,0 (6,3)	6,6 (4,3)
Háskólapróf	8,2 (2,7)	17,6 (2,9)	39,3 (4,4)	41,9 (5,1)	6,3 (4,7)
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	NS	NS	NS

1) Fjölbreytuaðhvarfsgreining (multiple regression) leiðrétt fyrir aldur, aðhvarfsstuðull % orku úr fitu 0,28. \*\* Tölfræðileg marktekt  $p < 0,00005$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.



Tafla 31

NÆRINGARGILDI FÆÐUNNARFLOKKAÐ EFTIR MENNTUN  
 Meðaltal  
 (Staðalfrávik)  
 Karlar 25-80 ára

Menntun	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
Barna-/ungl.-/grunnsk.próf	16,3 (4,9)	1119 (401)	10,1 (3,5)	50,4 (17,0)	90
Gagnfræða-/landspróf	15,8 (4,6)	1115 (353)	10,2 (3,2)	42,4 (13,4)	66
Verkmenntapróf	17,0 (4,6)	1131 (332)	10,2 (2,3)	44,1 (13,5)	188
Verslunarp./bóknámspróf	18,2 (6,7)	1099 (361)	10,2 (2,5)	43,8 (14,0)	51
Háskólapróf	18,4 (4,7)	1215 (414)	10,4 (2,4)	43,0 (12,6)	72
Marktekt <sup>1)</sup>	*	NS	NS	*	

## Konur 25-80 ára

Menntun	Trefjaefni g/10 MJ	Kalk mg/10 MJ	Járn mg/10 MJ	Aldur	Fjöldi
Barna-/ungl.-/grunnsk.próf	19,7 (6,0)	1304 (527)	10,4 (3,0)	55,2 (16,0)	141
Gagnfræða-/landspróf	19,7 (5,2)	1332 (404)	10,4 (2,6)	44,7 (11,6)	195
Verkmenntapróf	18,8 (6,2)	1265 (365)	10,4 (4,3)	38,2 (12,8)	24
Verslunarp./bóknámspróf	19,9 (5,5)	1345 (440)	10,2 (2,8)	38,6 (12,2)	84
Háskólapróf	20,8 (5,6)	1325 (407)	10,7 (2,9)	38,6 (9,6)	53
Marktekt <sup>1)</sup>	NS	NS	NS	*	

<sup>1)</sup>Kruskal-Wallis próf. \*Tölfræðileg marktekt  $p < 0,05$ . NS. Engin tölfræðileg marktekt.



## LOKAORÐ

Niðurstöður könnunar á mataræði sýna glöggst hversu margbreytilegar fæðuvenjur fólks eru hér á landi og hvílíkur reginmunur getur verið í hollustu þeirrar fæðu sem einstaklingar neyta að jafnaði. Í fyrstu skýrslu um könnunina var greint frá sameiginlegum einkennum á íslensku mataræði og skýrt frá tengslum aldurs og kyns við fæðuval og næringargildi fæðunnar. Þar kom fram að íslenskt fæði er eindæma próteinríkt enda er fæða úr dýraríkinu óvenju fyrirferðamikil í neyslu Íslendinga. Flestir fá nægilegt magn nauðsynlegra bætiefna en þó er járn af skornum skammti í fæði kvenna á barneignaldri og eins skortir bæði vítamín og steinefni í fæði margra aldraðra. Helsti ókostur á fæðuvenjum margra fullorðinna Íslendinga er þó tvímælalaust of mikil fita en lítið af grænmeti og öðru jurtafæði. Að jafnaði veitir fita 41% orku í fæði Íslendinga en samkvæmt yfirlýstum markmiðum væri ákjósanlegt að hlutur fitu væri innan við 35%.

En neysluvenjur einstaklinga eru ólíkar og í þessari skýrslu, sem er önnur í röð rita um könnunina, hefur verið leitast við að útskýra að einhverju leyti hinn mikla munur sem fram kemur í mataræði fólks. Þeir þættir sem orðið hafa fyrir valinu í þetta sinn eru búseta, atvinna, heimilistekjur og menntun, en í fyrri skýrslu var greint frá tengslum aldurs og kyns við mataræðið.

Rannsóknin leiðir í ljós að áhrif búsetu, atvinnu og menntunar á mataræði eru óvenju skýr hér á landi borið saman við nágrannaþjóðir. Búseta er þar þýngst á metunum. Enginn annar þáttur virðist hafa jafn afgerandi áhrif á mataræði fólks og búseta. Fólk til sveita borðar greinilega meira af eigin framleiðsluvörum, nýmjólk, smjöri, kjöti, slátri og kartöflum, en minna af tilbúnum matvörum, t.d. gosdrykkjum og morgunverðarkorni, heldur en bæjarbúar. Einnig er minna borðað af grænmeti, ávöxtum, safa og fituskertum mjólkurvörum til sveita. Þegar á heildina er lítið er fæði fólks í dreifbýli mjög fituríkt og tiltölulega snautt af trefjaefnum. Sérstaklega er mikill munur á fæði karla eftir búsetu. Karlar á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri borða minnsta fitu og mest af trefjaefnum, karlar úr öðru þéttbýli borða mun feitari mat, en feitast er fæði karla í strjálbýli eða 48% orku borið saman við 41% á höfuðborgarsvæði og Akureyri. Svo mikill munur á fæði sömu þjóðar eftir búsetu er að öllum líkindum vandfundinn á Vesturlöndum. Ástæður þessa eru sjálfsagt flóknar og margþættar en staðbundnir og ólíkir atvinnuhættir í dreifbýli og þéttbýli hér á landi hafa vissulega áhrif. Meðal kvenna hefur búseta hins vegar ekki jafn afdráttarlaus áhrif á mataræði og meðal karla.

Atvinna hefur marktæk áhrif á mataræði, ekki síst meðal karla. Bændur hafa þar að sjálfsögðu nokkra sérstöðu þar sem búsetan jafnt sem starfið sjálft fléttast þar saman. Hins vegar vekur athygli að fituríkasta fæðið, og þar með það fæði sem talið er óæskilegast frá sjónarmiði hollustu, er að finna meðal ófaglærðs verkafólks, lægri þjónustustétta, atvinnurekenda og sjómanna, auk bænda. Þau störf, sem þarna liggja

að baki, eru afar ólík, allt frá kyrrsetustörfum skrifstofufólks og bílstjóra, frá sölu- og verslunarstörfum til erfiðis sjómannsins eða byggingaverkamanns. Þessi störf krefjast hins vegar yfirleitt tiltölulega stuttrar skólagöngu. Þegar litið er á tengsl menntunar og mataræðis kemur í ljós að skólaganga tengist mataræði afar sterkum böndum og eru áhrif menntunar mun meiri hér á landi en fram hefur komið í sambærilegum athugunum í nágrannalöndum okkar.

Bandarískar rannsóknir hafa sýnt að sterk fylgni er milli hollustu og þjóðfélagsstéttar þar í landi (9). Þeir sem hafa meiri menntun, hærri tekjur og ábyrgðarmeiri störf með höndum teljast til hærri stéttar bandarísks þjóðfélags og í þessum hópi hefur orðið mest breyting á mataræði í hollustuátt undanfarin ár. Ráðleggingar um mataræði hafa greinilega náð betur til þeirra sem betur eru settir í þjóðfélaginu eða þeir verið færari um að tileinka sér breytt mataræði, minni fituneyslu og meiri grænmetisneyslu en þeir sem lakar eru settir. Rannsókn á vegum Columbia háskóla í New York hefur enn fremur sýnt að menntun er sá þáttur sem tengist áhættuþáttum hjartasjúkdóma hvað sterkustum böndum. Því minni menntun sem einstaklingurinn hefur þeim mun meiri líkur eru á að hjá honum komi fram einn eða fleiri áhættuþættir (10).

Svipaða sögu er að segja frá Noregi. Rannsókn sem gerð var á vegum háskólans í Tromsø leiddi í ljós að áhættuþættir hjartasjúkdóma og fituríkt fæði einkenna fremur einstaklinga með stutta skólagöngu að baki (11). Nýleg könnun á mataræði Dana sýndi svipaðar niðurstöður en þar virtist þjóðfélagsstétt þó hafa meiri áhrif á mataræði og hollustu en menntunin ein og sér (12). Könnun á mataræði Íslendinga bendir hins vegar til þess að menntun, eða réttara sagt skólaganga, sé hér óvenju sterkur áhrifavaldur með tilliti til hollustuhátta. Eru þessar niðurstöður í nokkru samræmi við rannsóknir Sigurjóns Björnssonar og Wolfgangs Edelstein sem sýndu sams konar tengsl milli uppeldisskilyrða barna og menntunar foreldra (6).

Menntun útskýrir þó aðeins brot af þeim mismun sem er á mataræði einstakra starfstétta. Margt annað kemur þar til sögunnar, bæði mismikil næringarþörf við ólíkar starfsgreinar, ýmiss konar aðstöðumunur og ólíkar hefðir og siðir. Enn má nefna að mótuneyti og fæðuframboð á vinnustað getur haft mikil áhrif á mataræði starfstétta. Niðurstöður könnunarinnar sýna að karlar sem borða að staðaldri heitan mat í mótuneytum fá hlutfallslega mun fituríkara fæði en þeir sem borða sambærilegar máltíðir í heimahúsum. Fæði einstakra stétta, t.d. sjómanna, ákvarðast að miklu leyti af mat sem borinn er fram á vinnustað. Aukin fræðsla um hollustuhætti fyrir starfsfólk mótuneyta gæti þannig án efa orðið til að bæta mataræði fjölda fólks.

Það vekur óneitanlega athygli að enginn merkjanlegur munur kemur fram á hollustu eða næringargildi fæðunnar eftir heildartekjum fjölskyldunnar. Jafnvel þótt fæðuvalið sé ólíkt og meira um ódýrari fæðutegundir meðal tekjulægra fólks virðist hollustan að öllum jafnaði engu lakari fyrir vikið. Þótt heimilistekjur séu engan veginn einhlítur mælikvarði á fjárhagslega afkomu einstaklinga, benda niðurstöðurnar til þess að mataræði og hollusta sé að nokkru leyti mælikvarði á ákveðinn lífsmáta eða lífsviðhorf sem rekja má til annarra þátta en heimilistekna.

## HEIMILDASKRÁ

1. Laufey Steingrímisdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Stefanía Ægisdóttir. *Könnun á mataræði Íslendinga 1990*. 1. Helstu niðurstöður. 1991.
2. Jóhanna Haraldsdóttir og fl. *Danskernes kostvaner 1985*. 1. Hovedresultater. Nóvember 1986.
3. Kruskal WH og Wallis WA. Use of ranks in one-criterion analysis of variance. *J Am Stat Assoc*. 47:583-621, 1952.
4. Permanente Nordiske Utvalg for Næringsmiddelspørsmål. PNUN. *Nordiska näringsrekommendationer*. Rapport 2, 1989.
5. Stefán Ólafsson. *Lífskjör og lífshættir á Íslandi*. Meginniðurstöður úr lífskjarakönnun 1988. Júní 1990.
6. Sigurjón Björnsson. *Börn í Reykjavík*. Iðunn 1980.
7. Jónas Ragnarsson og Þorsteinn Blöndal. Reykingavenjur 1989-1990. *Heilbrigðisskýrslur* Fylgirit 5, 1990
8. Pierce JP, Fiore MC, Novotny TE og fl. Trends in cigarette smoking in the United States. Educational differences are increasing. *JAMA* 261: 56-60, 1989.
9. Winkleby MA, Fortmann SP, Barrett DC. Social class disparities in risk factors for disease: eight year prevalence patterns by level of education. *Prev Med* 19:1-12, 1990.
10. Shea S, Stein AD, Basch CE og fl. Independent associations of educational attainment and ethnicity with behavioral risk factors for cardiovascular disease. *Am J Epidemiol* 134:567-82, 1991.
11. Jacobsen BK, Thelle DS. Risk factors for coronary heart disease and level of education. The Tromsø Heart Study. *Am J Epidemiol* 127:923-32, 1988.
12. Jóhanna Haraldsdóttir og fl. *Danskernes kostvaner 1985*. 2. Hvem spiser hvad? 1987.

