

# Rapport på undersøkelse av mat- og drikkevaner hos unge, 15-24 år, forskjeller mellom gutter og jenter

## Introduksjon

*Kreftforeningen har spurt unge i alderen 15-24 år om mat- og drikkevaner. Den viser til dels store forskjeller mellom kjønnene. Gutter spiser mindre grønnsaker og drikker mer brus enn jenter. Jentene er mer glad i godteri.*

Kreftforeningen er opptatt av å følge med på utviklingen i levevaner fordi vi vet at levevaner henger sammen med kreft. Overvekt øker risikoen for å få kreft, og utvikling av overvekt henger sammen med kostvaner og fysisk aktivitet. Kreftforeningen har som ett av tre hovedmål å bidra til at færre får kreft.

Undersøkelsen viser at det er tydelige forskjeller med hensyn til kjønn. At gutter og jenter er forskjellige i matveien er imidlertid ikke nytt – våre funn støtter opp om det vi vet fra før.

Kreftforeningen mener undersøkelsen støtter opp om behovet for målrettede tiltak:

- *Unge menn må prioriteres som målgruppe for tiltak som skal fremme gode kostvaner, særlig med tanke på frukt og grønnsaker og brus*
- *Strukturelle tiltak som gjør det enklere å velge sunt må vektlegges*
- *Vi må begynne mens barna er små og få inn gode vaner tidlig, noe som på sikt vil motvirke store kjønnsmessige og sosiale forskjeller i helse*

Oslo, juni 2011

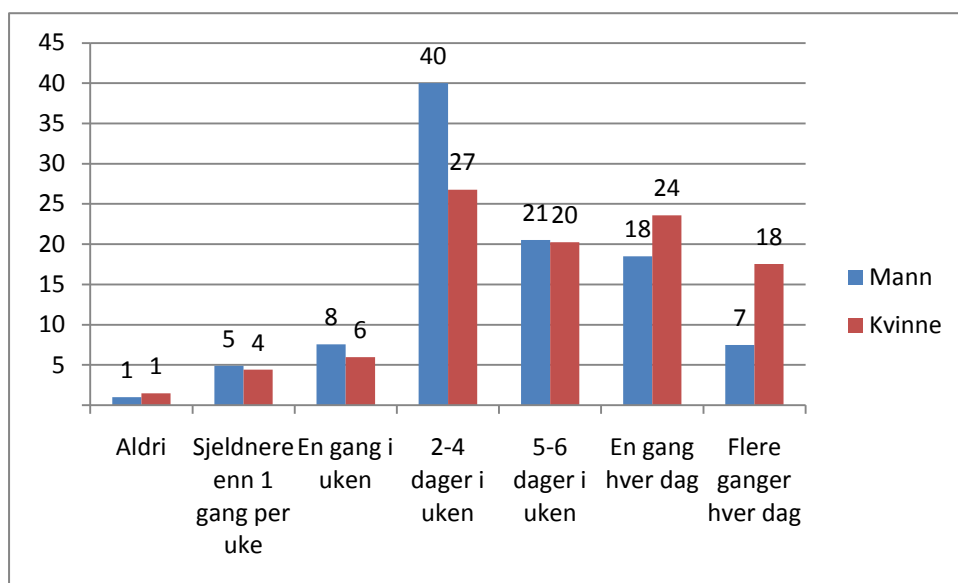


## Frukt og grønnsaker

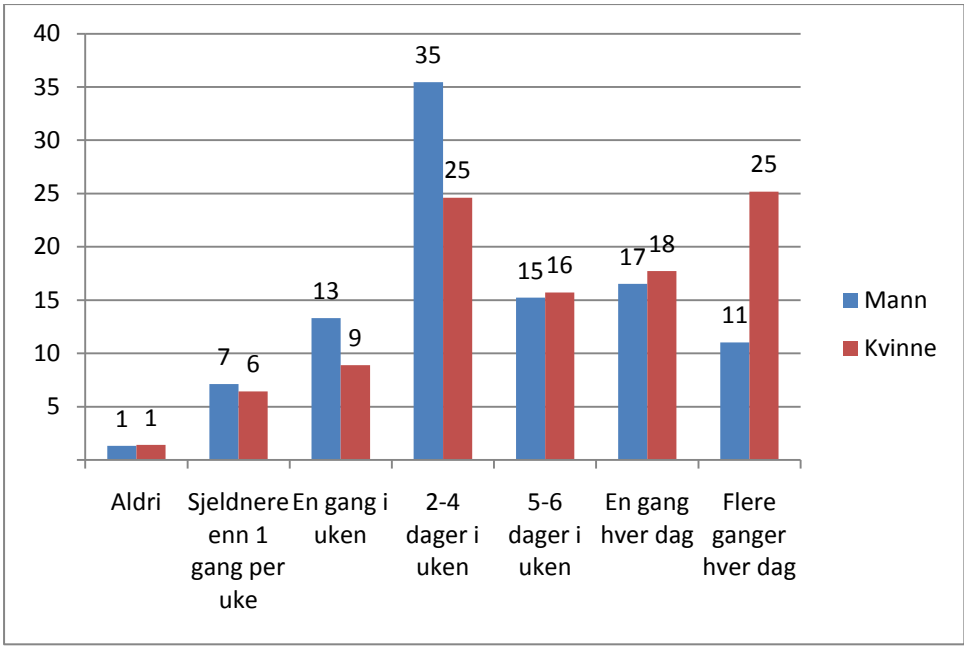
Undersøkelsen viser at 42 prosent av jentene spiser grønnsaker daglig, mens bare 25 prosent av guttene har grønnsaker som en del av det daglige kostholdet. Det samme mønsteret ser vi for frukt (Figur 2).

Frukt og grønnsaker gir oss kostfiber, vitaminer og andre mikronæringsstoffer som kroppen trenger. Myndighetene anbefaler oss å spise "5 om dagen". Denne undersøkelsen viser at det er langt igjen før unge følger "5 om dagen".

Viktig å få grønnsaker og frukt inn som vane tidlig i livet. Foreldre har her et viktig ansvar. Samtidig må frukt og grønnsaker bli et daglig innslag i barnehage og skole. Gratis skolefrukt bør utvides slik at det blir et tilbud til alle elever i grunnskolen, ikke bare til elevene på skoler med ungdomstrinn som det er i dag. Videre er det behov for å finne måter å nå unge menn på, for å øke deres forbruk av frukt og grønnsaker.



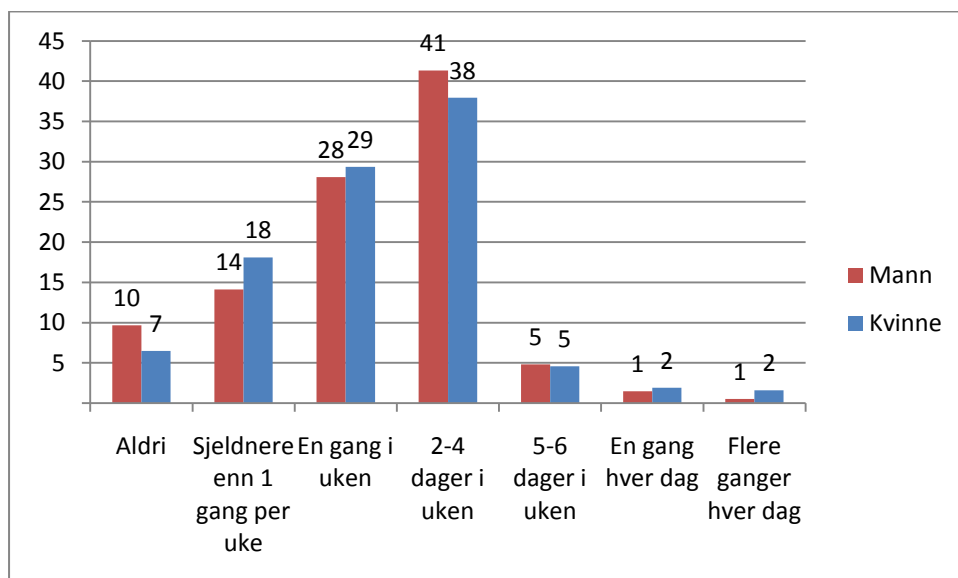
Figur 1: Hvor ofte spiser du grønnsaker (ikke inklusiv poteter)?



Figur 2: Hvor ofte spiser du frukt?

## Fisk og vitamin D-tilskudd

En av fire unge sier at de aldri eller sjelden spiser fisk eller annen sjømat, enten det er til middag eller som pålegg, mens nesten halvparten sier at de spiser fisk 2-4 ganger i uken eller oftere. Her er det ingen forskjell mellom jenter og gutter.



Figur 3: Hvor ofte spiser du fisk eller annen sjømat (middag og pålegg)?

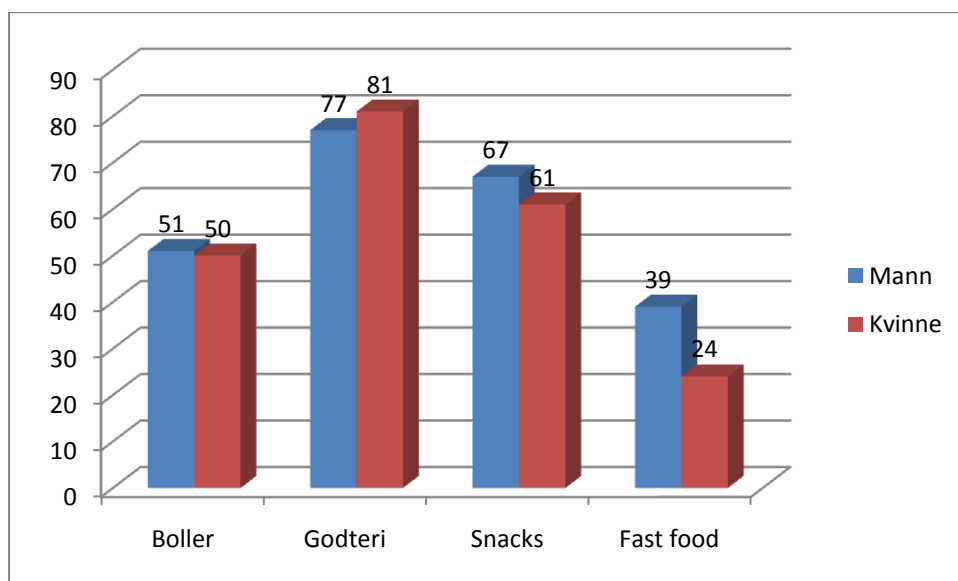
Jenter og gutter bruker like ofte vitamin D-tilskudd. Førstifire (44%) prosent oppgir at de aldri tar vitamin D som tilskudd, mens 23% sier de tar tilskudd daglig.

Fisk og sjømat er viktige kilder til proteiner, flerumettede marine omega 3-fettsyrer, vitamin D og enkelte mineraler, slik som jod og selen. Vi bør spise fisk til middag to til tre ganger i uken, i følge myndighetenes anbefalinger.

Det er positivt at så mange som halvparten oppgir å spise fisk 2-4 ganger i uka eller oftere. Unge som ikke spiser fisk eller sjømat går glipp av viktige næringsstoffer som de lange flerumettede fetttsyrene og vitamin D. Vitamin D får vi også fra beriket smør og margarin, og enkelte melketyper.

For å få flere unge til å spise fisk, må det tilbys på en attraktiv måte på spisesteder hvor unge oppholder seg, og i kantiner på skole og arbeidsplasser.

## Godteri, boller, snacks og hurtigmat



**Figur 4: Spiser boller, godteri, snacks, eller fast food ukentlig**

Gutter og jenter har ulike vaner når det gjelder boller, godteri, snacks og hurtigmat.

På spørsmål om hvor ofte de spiser hurtigmat som hamburger, kebab og pølser, svarer 39 prosent av guttene at de spiser dette minst en gang per uke. Blant jentene er tilsvarende andel 24 prosent.

Sekstisju prosent av guttene og 61 prosent av jentene sier de spiser snacks av typen salte og fete produkter.

De søte variantene er noe mer vanlig hos jentene enn hos guttene. 81 prosent av jentene spiser godteri ukentlig. Blant guttene er det 77 prosent som spiser godteri ukentlig. Henholdsvis 49 og 41 prosent av jenter og gutter spiser godteri 2 ganger i uka eller oftere.

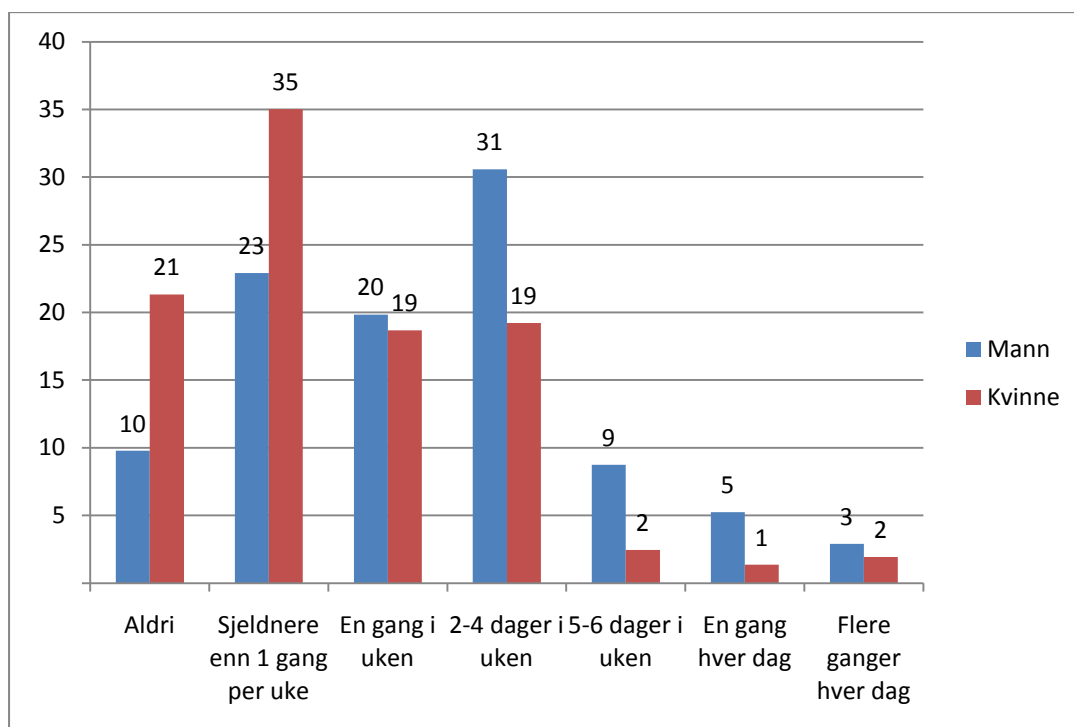
De ble også spurt om boller og søte bakervarer, og omtrent halvparten av både jentene og guttene svarer at de spiser det minst en gang i uka.

Godteri, snacks, boller og hurtigmat er produkter som er rike på energi, men har lite av de næringsstoffene som vi trenger. Noe har vi plass til, men det bør ikke få for stor plass i det daglige kostholdet, fordi det gir mye kalorier og lite næring.

Unge som er fysisk aktive og har et sunt og variert kosthold, vil det å spise denne typen mat kanskje ikke utgjøre noen risiko, så lenge kroppen er i energibalanse. For de som er mindre fysisk aktive, vil denne typen mat kunne være det som gjør at kroppen får et energioverskudd og utvikler overvekt.

Denne typen mat er blitt stadig mer tilgjengelig, er relativt billig og frister oss overalt – og kanskje spesielt på steder hvor unge ferdes og oppholder seg.

## Brus med sukker



Figur 5: Hvor ofte drikker du brus med sukker?

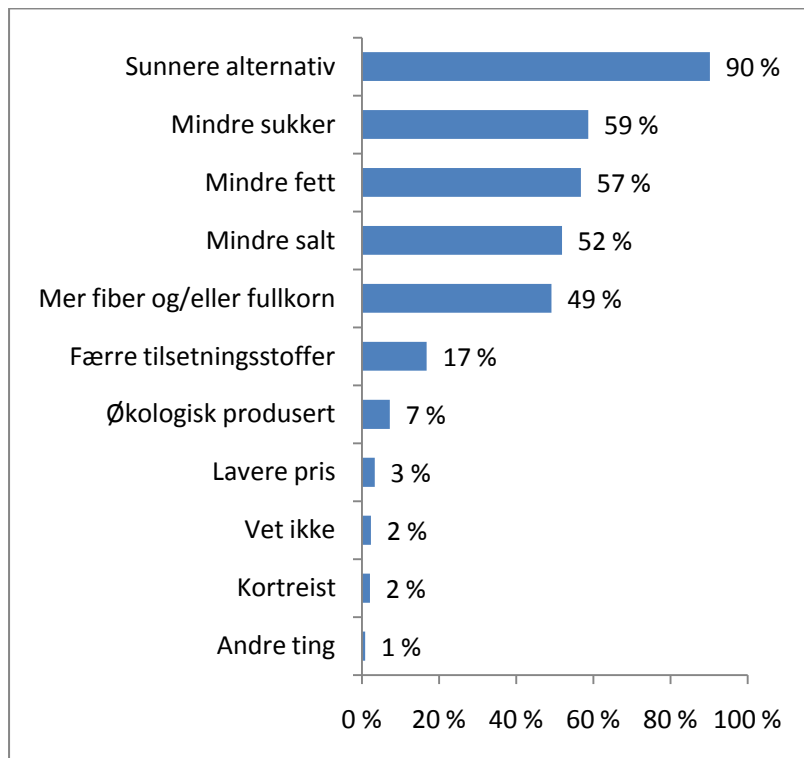
Bare 3 prosent av jentene sier de drikker brus daglig, mens blant guttene er det 8 prosent som drikker brus hver dag. Blant de som sier de drikker brus sjelden eller aldri er det hhv 56 prosent jenter og 33 prosent gutter. Betydelig forskjell mellom gutter og jenter når det gjelder brusdrikking.

Forbruket av brus har gått ned blant unge i løpet av det siste tiåret. Høyt forbruk av brus med sukker har sammenheng med økt risiko for overvekt.

Andelen som oppgir at de drikker brus daglig i denne undersøkelsen, er lavere enn det Levekårsundersøkelsen fra 2008 viste, som var 21 og 12 prosent dagligdrikkere blant menn og kvinner, 16-24 år.

## Nøkkelhullsmerket mat

Så å si alle (98%) kjenner til Nøkkelhullsmerket på matvarer, og et overveldende flertall har fått med seg at det handler om et merke som gjør det enklere å finne et sunnere alternativ. Matvarer som skal få Nøkkelhullet må innfri krav på innhold av salt, sukker, fett og fiber.



Det er tydelig at unge har fått med seg Nøkkelhullet og kjenner til hva det betyr. Et annet spørsmål er om de bruker det. Det er ikke spurt om i denne undersøkelsen.

I Sverige har de Nøkkelhullsmerkede retter i restauranter og serveringssteder. Siden unge ofte spiser i kantine og i mindre grad enn barnefamilier lager mat hjemme, ville det å få Nøkkelhullsmerkede retter på serveringssteder hvor unge spiser kunne være av stor betydning for å vri kostholdet til unge i en sunnere retning.

## Metode

Vi har spurt unge i alderen 15-24 år om vaner i f t mat og drikke, sol og solarium, tobakksbruk, fysisk aktivitet og mobilbruk. Denne rapporten går kun inn på det som undersøkelsen viser når det gjelder mat og drikke.

Det er TNS Gallup som har gjennomført selve undersøkelsen ved hjelp av webpanel. Panelet består av unge fra hele landet og med god spredning på sosioøkonomiske faktorer. I denne undersøkelsen deltok flere jenter enn gutter. Når vi har studert kjønnsforskjellene, er resultatene derfor vektet på kjønn.