

IS-2000

Norkost 3

En landsomfattende kostholdsundersøkelse
blant menn og kvinner i Norge
i alderen 18-70 år, 2010-11.



NORKOST

En landsomfattende kostholdsundersøkelse



UNIVERSITETET
I OSLO



 Helsedirektoratet

Heftets tittel: Norkost 3
En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11.

Utgitt: 06/2012

Bestillingsnummer: IS-2000

Utgitt av: Helsedirektoratet
Kontakt: Avdeling nasjonalt folkehelsearbeid
Postadresse: Pb 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo

Tlf: 810 200 50
Faks: 24 16 30 01
www.helsedirektoratet.no

Hefte kan bestilles hos: Helsedirektoratet
v/ Trykksaksekspedisjonen
e-post: trykksak@helsedir.no
Tlf.: 24 16 33 68
Faks: 24 16 33 69
Ved bestilling, oppgi bestillingsnummer: IS 2000

Forfattere: Torunn Holm Totland
Benedicte Kjerpeseth Melnæs
Ninna Lundberg-Hallén
Kaja Marie Helland-Kigen
Nicolai Andre Lund-Blix
Jannicke Borch Myhre
Anne Marte Wetting Johansen
Elin Bjørge Løken
Lene Frost Andersen

Design: Andvord Grafisk AS

Trykk: Andvord Grafisk AS

Utgitt i samarbeid med: Universitetet i Oslo, Mattilsynet og Helsedirektoratet

Norkost 3

En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11

Torunn Holm Totland
Benedicte Kjerpeseth Melnæs
Ninna Lundberg-Hallén
Kaja Marie Helland-Kigen
Nicolai Andre Lund-Blix
Jannicke Borch Myhre
Anne Marte Wetting Johansen
Elin Bjørge Løken
Lene Frost Andersen

SAMMENDRAG

Norkost 3 er en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 18-70 år. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 862 menn og 925 kvinner i løpet av 2010-11. Deltagerne gjennomførte to 24 timers kostintervjuer per telefon med minst fire ukers mellomrom, og besvarte et matvaretendensspørreskjema. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Mattilsynet og Helsedirektoratet.

Gjennomsnittlig inntak av energi var 10,9 MJ/d for menn og 8,0 MJ/d for kvinner. Energiinntaket minsket med stigende alder. I gjennomsnitt fikk menn og kvinner 18 % av energien fra protein, 34 % fra fett, og 43-44 % fra karbohydrat. Tilsatt sukker bidro med 7 % av energiinntaket i begge grupper, og fiber og alkohol med omtrent 2 % hver. For både menn og kvinner utgjorde mettede fettsyrer 13 % av energien, 12 % kom fra enumettede fettsyrer og 6 % kom fra flerumettede fettsyrer. Det vil si at for både menn og kvinner var gjennomsnittlig energiandel fra protein, fett, enumettede og flerumettede fettsyrer, tilsatt sukker og alkohol innenfor anbefalt nivå, mens mettede fettsyrer var høyere og karbohydrat lavere enn anbefalt. De viktigste kildene til fett blant deltagerne var smør/margarin/olje og kjøttprodukter. De viktigste kildene til karbohydrat og tilsatt sukker var henholdsvis brød og saft/brus.

Inntaket av samtlige mikronæringsstoffer var høyere blant menn, med unntak av vitamin C som var høyest blant kvinner. Gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler var stort sett i samsvar med anbefalingene med unntak av inntaket av vitamin D og folat som var lavere enn anbefalt hos begge kjønn. Når kosttilskudd ble inkludert i næringsstoffberegningene kom det gjennomsnittlige inntaket av vitamin D og folat nærmere anbefalingene.

Det totale gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker, frukt og bær (inkludert maksimalt 100 g juice/most per person) var 363 gram per dag for menn og 387 gram per dag for kvinner. Blant deltagerne oppfylte 34 % av mennene og 41 % av kvinnene anbefalingen om inntak av frukt (inkludert maksimalt 100 g juice/most per person) på minst 250 gram per dag. For grønnsaker oppfylte 15 % og 13 % av henholdsvis mennene og kvinnene anbefalingen om et inntak på minst 250 gram per dag.

Undersøkelsen viste enkelte sosiale ulikheter i valg av matvarer og inntak av næringsstoffer. Deltagere med lang utdanning hadde et kosthold som regnes som gunstigere for helsen, sammenliknet med deltagerne med kortere utdanning. Videre hadde ikke-røykerne et høyere inntak av frukt/bær og grønnsaker, enn de som røykte daglig.

SUMMARY

Norkost 3 is the third national dietary survey conducted among adults in Norway. During 2010-2011, the diet was assessed in a population of 862 men and 925 women between 18 and 70 years of age. The method used was two randomly distributed 24-hours recalls and a food propensity questionnaire. Norkost 3 was conducted by the Department of Nutrition, University of Oslo, in collaboration with the Directorate of Health and the Food Safety Authority.

The results showed a mean energy intake of 10.9 MJ per day for men and 8.0 MJ per day for women. The energy intake decreased with increasing age for both men and women. On average, protein, fat, and carbohydrates contributed with 18 %, 34 %, and 43-44 % of the energy intake among both genders. Added sugar contributed with 7 % and both fiber and alcohol with approximately 2 % of the energy intake in both groups. The energy percentages consumed from saturated fat, monounsaturated fat and polyunsaturated fat were 13 %, 12 % and 6 % respectively, for men and women.

The energy percentage consumed from protein, fat, monounsaturated fat, polyunsaturated fat, added sugar and alcohol were in accordance with the Norwegian nutrition recommendations. However, the energy percentage consumed from saturated fat was above the recommended level, whereas energy percentage consumed from carbohydrates was below. The main sources of fat were butter/margarine/oil and meat. Bread and sugar sweetened squash/soft drinks were the most important sources for intake of carbohydrates and added sugar in the diet.

Compared to women, men had a higher intake of all nutrients, except for vitamin C which was highest among women. Mean intake of vitamins and minerals were mostly in accordance with the Norwegian nutrition recommendations, except from vitamin D and folate which were below the recommended level in both genders. When dietary supplements were taken into consideration, the mean intake of vitamin D and folate was closer to the recommended level of intake.

The mean intake of vegetables, fruits and berries (including a maximum of 100 grams of juice per person) were 363 grams per day for men and 387 grams per day for women. Thirty four percent of the male participants, and 41 % of the female participants had a total intake of fruits and berries (including a maximum of 100 grams of juice per person) above the recommended level of at least 250 grams per day. The recommended level of vegetables of at least 250 grams per day was achieved by about 15 % of men and women.

The survey demonstrated some social inequalities in food and nutrient intake. Participants with higher education consumed a healthier diet compared with the participants with lower education, and non-smokers ate more fruit, berries and vegetables compared to daily smokers.

INNHALDSFORTEGNELSE

SAMMENDRAG	2
INNHALDSFORTEGNELSE	4
FORORD	6
1 INNLEDNING	7
2 UTVALG OG METODE	8
2.1 DESIGN OG OVERSIKT OVER DATAINNSAMLINGEN	8
2.2 UTVALG OG SAMTYKKE	8
2.3 24 TIMERS KOSTINTERVJU	8
2.3.1 BILDEHEFTE.....	9
2.3.2 OPPLÆRING AV INTERVJUERNE	9
2.4 MATVARETENDENSSPØRRESKJEMA	10
2.5 GODTGJØRING	10
2.6 BEARBEIDING OG PRESENTASJON AV INTERVJUDATAENE	10
2.6.1 KOSTBEREGNING.....	10
2.6.2 REGNBARE STOFFER OG NATRIUM	11
2.6.3 RÅVARE VERSUS SPISEKLAR FORM	11
2.6.4 DATABEARBEIDING	11
2.6.5 PRESENTASJON AV RESULTATER	12
3 RESULTATER	13
3.1 UTVALG	13
3.1.1 DELTAGELSE	13
3.1.2 UTVALGETS REPRESENTATIVITET	15
3.1.3 UKEDAGSFORDELING	15
3.2 RESULTATER FRA 24-TIMERS KOSTINTERVJU	16
3.2.1 INNTAK AV MAT OG DRIKKE	16
3.2.2 ENERGI OG NÆRINGSSTOFFER	18
3.2.3 KILDER TIL NÆRINGSSTOFFER.....	19
3.2.4 KOSTTILSKUDD	19
3.2.5 HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD OG ERNÆRINGSMESSIGE ANBEFALINGER.....	19
3.3 BRUKSHYPPIGHET AV NOEN MATVARER	20
3.4 FYSISK AKTIVITET	20
4 KONKLUSJON	21
5 OVERSIKT OVER TABELLER	22
6 LITTERATUR	53

7	VEDLEGG.....	55
7.1	VEDLEGG 1 DESIGN NORKOST 3.	56
7.2	VEDLEGG 2 MATINNTAK BLANT MENN I NORKOST 3	57
7.3	VEDLEGG 3 MATINNTAK BLANT KVINNER I NORKOST 3	60
7.4	VEDLEGG 4 VEKTING AV DATA.....	63
7.4.1	RESULTATER ETTER VEKTING MED HENSYN TIL UTDANNING.....	63
7.5	VEDLEGG 5 MATINNTAK BLANT MENN I NORKOST 3, VEKTEDE DATA	64
7.6	VEDLEGG 6 MATINNTAK BLANT KVINNER I NORKOST 3, VEKTEDE DATA	65
7.7	VEDLEGG 7 INNTAK AV ENERGI OG NÆRINGSSTOFFER BLANT MENN I NORKOST 3, VEKTEDE DATA	66
7.8	VEDLEGG 8 INNTAK AV ENERGI OG NÆRINGSSTOFFER BLANT KVINNER I NORKOST 3, VEKTEDE DATA	67

FORORD

Norkost 3 – En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år.

Norkost 3 ble gjennomført i 2010-2011 av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Mattilsynet og Avdeling for nasjonalt folkehelsearbeid, Helsedirektoratet.

Referansegruppen for Norkost 3 har bestått av Lars Johansson (Helsedirektoratet), Rønnaug Aarflot Fagerli (Mattilsynet), samt Elin Bjørge Løken og Lene Frost Andersen (Universitetet i Oslo). Sistnevnte har også vært prosjektleder for undersøkelsen. I tillegg har følgende personer ved Universitetet i Oslo vært involverte i prosjektet: Kaja Marie Kigen, Nicolai Andre Lund-Blix, Ninna Lundberg-Hallén, Benedicte Kjerpeseth Melnæs, Jannicke Borch Myhre og Torunn Holm Totland.

Vi vil rette en stor takk til alle intervjuerne som har bidratt i prosjektperioden: Kristine Stray Aurdal, Marit Fjerdingren Bremer, Helene Dahl Eide, Navnit Kaur Grewal, Kristine Wingård Johansen, Ellen Kielland, Silje Rødevand Melhuus, Rannveig Nitter, Sunniva Nordang, Sigrid Pedersen og Christine Sommer.

Gunnar Harald Åmlid ved Universitetet i Oslo har vært til stor teknisk hjelp under prosjektperioden, og Ulf Klemp fra Ciber Norge AS har stått for programmeringsarbeidet i kostberegningssystemet KBS.

Oslo, mai 2012.

1 INNLEDNING

Kostholdet har stor betydning for helsen vår. Et sunt og variert kosthold kan bidra til å forebygge en rekke livsstilssykdommer i befolkningen, som blant annet kardiovaskulære sykdommer, diabetes type 2, enkelte former for kreft, samt overvekt og fedme. Alle disse er i dag vesentlige årsaker til økning av både uførhet og for tidlig død. I Norge, og i mange andre land, øker forekomsten av flere av ovennevnte livsstilssykdommer, og potensialet og behovet for forebygging er stort (1, 2).

Verdens helseorganisasjon (WHO), og en rekke europeiske land, inkludert Norge, anbefaler et variert kosthold med mye frukt, bær, grønnsaker, grove kornprodukter og fisk. I tillegg til dette anbefales et begrenset inntak av rødt og bearbeidet kjøtt, salt og sukker (3, 4). Regjeringen la i 2007 frem Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011) (5). Denne planen inneholdt tiltak for å fremme helse og forebygge sykdom gjennom et sunnere kosthold. Et viktig satsningsområde i den norske ernæringspolitikken er derfor å fremskaffe ny kunnskap gjennom forskning.

I Norge er det tidligere gjennomført to landsdekkende kostholdsundersøkelser blant voksne, i 1993-94 (Norkost 1) og 1997 (Norkost 2). Her benyttet man et selvadministrert matvarefrekvensspørreskjema til å kartlegge det vanlige kostholdet, og undersøkelsene var et samarbeid mellom Universitetet i Oslo, Statens ernæringsråd/Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (nå Helsedirektoratet) og Statistisk sentralbyrå (SSB).

Norkost 3 er den tredje landsdekkende kostholdsundersøkelsen blant voksne i Norge. Formålet med Norkost 3 er å kartlegge kostholdet i et landsrepresentativt utvalg av den voksne befolkningen i alderen 18-70 år. Undersøkelsen skal fremskaffe data som kan brukes til å beskrive utviklingen av kostholdet over tid og til å vurdere om kostvanene er i tråd med anbefalingene. Dataene skal i tillegg gi grunnlag for beregning av eksponering for fremmedstoffer til bruk i risikovurderinger.

Undersøkelsen benytter to 24 timers kostintervju som hovedmetode. Metoden skal gi gjennomsnittlig inntak av mat og drikke for grupper av befolkningen etter kjønn, alder, utdanning og bosted, samt rangere deltagerne med hensyn på inntak. Gjentatte kostintervju er ansett som den beste metoden å skaffe sammenliknbare kostholds data blant voksne innen Europa, og er anbefalt av det EU-finansierte prosjektet EFCOSUM (6). I 2007-2009 ble det gjennomført to pilotstudier til Norkost 3, der denne metoden for datainnsamling ble testet ut.

Norkost 3 rapporten presenterer data angående inntak av matvarer og næringsstoffer i grupper av befolkningen. Data vedrørende spisesteder, måltidstyper og bruk stillesittende aktiviteter som også ble samlet inn i Norkost 3, omtales ikke i denne rapporten.

På grunn av valg av ny metode for datainnsamlingen i Norkost 3 sammenliknet med de tidligere Norkost-undersøkelsene, er det gjennomført en kalibreringsstudie. Hensikten med denne studien er å vurdere sammenlignbarheten av resultatene i Norkost 3 med resultatene fra Norkost 1 og Norkost 2. Data fra kalibreringsstudien vil bli bearbeidet i løpet av 2012.

2 UTVALG OG METODE

2.1 Design og oversikt over datainnsamlingen

Hovedmetoden for datainnsamlingen i Norkost 3 var to 24-timers kostintervju per telefon. Intervjuene ble utført med minst fire ukers mellomrom, og ble etterfulgt av et selvadministrert matvaretendensspørreskjema. Som insentiv for deltagelse ble det for hver 25. person som fullførte alle ledd i undersøkelsen trukket ut en gevinst på kr 3000. Alle fikk dessuten tilbud om en kortfattet tilbakemelding på kostholdet sitt.

Prosjektbeskrivelsen for kostholdsundersøkelsen ble godkjent av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK sør-øst B) i oktober 2009. Forespørsel om deltagelse ble i løpet av datainnsamlings perioden sendt til utvalget av personer fordelt på sju puljer, og bestod av en informasjonsbrosjyre og et bildehefte for bestemmelse av matmengder. En skjematisk oversikt over gangen i datainnsamlingen er vist i Vedlegg 1.

Datainnsamlingen startet i januar 2010 og var fullført i august 2011. Intervjuene ble utført på alle ukedager, inklusive lørdag og søndag slik at eventuelle variasjoner i forhold til årstid og ukedag ble dekket. Intervjuene ble foretatt av 17 intervjuere med ernæringsfaglig bakgrunn.

2.2 Utvalg og samtykke

Bruttoutvalget på 5000 personer bestod av et landsrepresentativt utvalg av voksne menn og kvinner mellom 18 og 70 år, født i Norge, Sverige eller Danmark og med minst ett registrert telefonnummer. Utvalget ble trukket fra Folkeregisteret av firmaet EDB Infobank etter godkjenning fra Skatteetaten. Av de 5000 personene som ble trukket ut, ble 153 ekskludert på grunn av følgende:

- 136 personer hadde feil med telefonnummeret, eller nummeret tilhørte ikke deltageren
- 5 personer var ikke aktuelle for inklusjon grunnet fødested, bosted eller begrensede norskkunnskaper
- 12 personer var dobbeltinvitert i to ulike utvalgsgrupper

Nettoutvalget bestod etter eksklusjoner av 4847 personer.

I informasjonsbrosjyren var det tydelig forklart at deltagelse i undersøkelsen var frivillig, og at de som ikke ønsket å delta kunne melde fra om dette per telefon, sms, vanlig post, e-post eller via Internett. Alle som ikke hadde reservert seg fra deltagelse, ble forsøkt oppringt ca ti dager etter at forespørselen var sendt. Inntil fem forsøk ble gjort for å få telefonisk kontakt og svar med hensyn til deltagelse.

2.3 24 timers kostintervju

Kostintervjuene ble foretatt per telefon enten samtidig med den første telefonsamtalen eller en ny tid ble avtalt med den enkelte deltager. Deltagerene var på forhånd ikke informert om at det var gårsdagens inntak av mat og drikke som skulle kartlegges. Hvert intervju tok i gjennomsnitt 20-30 minutter. Alle svar ble tastet direkte inn i et spesialtilpasset kostberegningssystem (KBS).

Hovedpunktene i kostintervjuet var som følger:

- Informasjon om hva intervjuet omhandlet.

- Spørsmål om gårsdagen var en vanlig dag med hensyn til inntak av mat og drikke, om bildeheftet var tilgjengelig, og om vedkommende ble intervjuet hjemme eller et annet sted.
- Oversikt over gårsdagens måltider med angivelse av klokkeslett, måltidstype og spisested.
- Detaljert gjennomgang av type og mengde mat, drikke og eventuelle kosttilskudd, samt kontrollspørsmål for påminnelse om eventuelle utelatte matvarer.

Mot slutten av det første intervjuet ble det også spurt om sosio-økonomiske forhold, fødeland, høyde, vekt, bruk av røyk/snus, diabetes, allergier/matintoleranse, vektlegging av å ha et sunt kosthold, om vedkommende for tiden aktivt forsøker å endre kroppsvekten sin, samt hvor ofte de vanligvis konsumerte frukt, grønnsaker, fisk og sjømat. Ved avslutning av det andre intervjuet ble det stilt fem spørsmål om fysisk aktivitet på skole eller arbeid og fritid og to om stillesittende aktivitet på fritiden den siste uken.

Deltakerne ble bedt om å oppgi kroppsvekt og høyde. Kroppsmasseindeks (KMI) er beregnet som vekt i kilo dividert med kvadratet av høyden i meter (kg/m^2).

Følgende åtte måltidstyper ble registrert i undersøkelsen: frokost, lunsj, middag, kveldsmat, mellommåltid, bare drikke, kosttilskudd og ukjent. Det var opp til deltagerne selv å definere hvilken måltidstype som passet best for de enkelte spisetilfellene.

Spisestedet der måltidet var konsumert ble registrert fordelt på syv kategorier: hjemme, annen privathusholdning, jobb/skole/kantine, restaurant/kafé/gatekjøkken, reise/tur/møte/trening, annet sted og ukjent.

2.3.1 *Bildehefte*

Bildeheftet inneholder serier med fire ulike porsjonsstørrelser av i alt 33 matvarer. I tillegg var det bilder av tallerkener, glass, kopper, plast- og pappkrus og tegninger av brødskiver med ulike former og tykkelser. På hver side i heftet var det dessuten en linjal i marginen for at deltageren lettere skulle kunne angi reell størrelse.

De som ikke hadde det tilsendte bildeheftet tilgjengelig da intervjuet fant sted, kunne finne det på Internett om de hadde tilgang til en datamaskin der de befant seg;

<http://www.med.uio.no/imb/english/research/groups/dietary-research/projects/conducted-surveys/>

Utvalget av bilder var bestemt ut fra erfaringer med et bildehefte som var brukt i en tidligere norsk kostholdsundersøkelse; Ungkost 2000 (7), samt et større hefte brukt i det europeisk valideringsprosjekt, EFCOVAL (8). Tegningene av brød ble hentet fra et bildehefte brukt i Kvinner og kreft-studien ved Universitetet i Tromsø (9). For hjelp til å angi type brød inneholdt bildeheftet til Norkost 3 også tegninger av grovhetsskalaen for brød utviklet av Næringsmiddelbedriftenes Landsforening og Bakeri- og Konditoribransjens Landsforening.

2.3.2 *Opplæring av intervjuerne*

I forkant av datainnsamlingen fikk alle intervjudarbeiderne en omfattende opplæring. Etter at de hadde fått demonstrert gangen i et kostintervju, ble det trent på gjennomføring av kostintervju både overfor prosjektmedarbeiderne og med hverandre. I tillegg ble det

gjennomført testintervju gjennom hele datainnsamlingsperioden for å avdekke og oppklare eventuelle feil og misforståelser.

2.4 Matvaretendensspørreskjema

Etter at begge kostintervjuene var gjennomført, ble deltagerne bedt om å fylle ut et matvaretendensspørreskjema med spørsmål om hvor ofte mer enn 210 ulike mat- og drikkevarer vanligvis ble brukt. Bruksfrekvens, uten tilleggsinformasjon om mengde, skulle oppgis som ganger per år, måned, uke eller dag. Matvaretendensspørreskjemaet inneholdt også et åpent felt kalt "Eventuelt andre matvarer" hvor vanlig brukte matvarer eller drikke som ikke var nevnt i skjemaet kunne angis. Deltagerne kunne velge om de ville fylle ut skjemaet i den papirversjonen de fikk tilsendt i posten eller via Internett. Matvaretendensspørreskjemaet kan lastes ned på:

<http://www.med.uio.no/imb/english/research/groups/dietary-research/projects/conducted-surveys/>

Utvalget av mat og drikke er basert på en oppdatert utgave av frekvensspørreskjemaet som ble brukt i Norkost 1 og 2 (10, 11). Det ble særlig gjort oppdateringer under avsnittene "Pålegg", "Frokostgryn", "Drikker", "Varme og kalde retter" og spørsmålene om bruk av smør, margarin og olje på brød og i matlaging. Etter ønske fra Mattilsynet var det også inkludert spørsmål om en del sjeldent brukte matvarer som kan ha betydning for inntak av fremmedstoffer, samt spørsmål om grilling.

Matvaretendensspørreskjemaet ble laget etter mønster fra det amerikanske "Food Propensity Questionnaire" (12). Resultatene skal brukes som kovariater i en statistisk modell for å få et bedre estimat for vanlig inntak av mat og drikke på individnivå i forbindelse med Mattilsynets behov for risikoberegninger, og vil derfor ikke inngå i denne rapporten.

2.5 Godtgjøring

Etter fullføring av hele undersøkelsen, dvs to kostintervju og utfylt matvaretendensspørreskjema, ble hver 25. person tilfeldig trukket ut til å motta 3000 kroner som takk for deltagelsen. De som ønsket det fikk dessuten en skriftlig tilbakemelding på kostholdet sitt. I brevet ble det gitt tilbakemeldinger på gjennomsnittlig inntak av energi basert på de to kostintervjuene, og energiens prosentvise fordeling fra protein, fett, karbohydrat, andel tilsatt sukker, kostfiber og alkohol. I tillegg var det informasjon om gjennomsnittlig inntak av frukt og bær, juice, og grønnsaker. Brevet inneholdt også en generell omtale av Helsedirektoratets anbefalinger for et godt kosthold (13).

2.6 Bearbeiding og presentasjon av intervjudataene

2.6.1 Kostberegning

Inntak av mat, drikke og kosttilskudd er beregnet med kostberegningssystemet KBS (versjon 7.0, 2010) og beregningsdatabasen N3. Beregningsdatabasen er basert på den offisielle norske matvaretabellen fra 2006 (<http://matportalen.no/matvaretabellen>), med tillegg av beregnete oppskrifter og lånte verdier fra utenlandske matvaredatabaser. Mens kostintervjuene foregikk ble beregningsdatabasen utvidet med flere matvarer ved hjelp av deklarete verdier på emballasje eller fra produsentenes nettsider. Innhold av næringsstoffer som ikke var deklart ble beregnet ut fra produsentenes ingredienslister. Næringsverdier fra en rekke nye matvarer

og kosttilskudd ble på denne måten lagt til de eksisterende matvarene i den offisielle norske matvaretabellen.

2.6.2 *Regnbare stoffer og natrium*

Beregningsdatabasen ble dessuten gjennomgått for å sikre at det fantes nok verdier til at vitaminene B₆ og B₁₂ samt kalium og natrium kunne beregnes, noe som ikke var mulig i Norkost 2. Natriumverdiene er imidlertid ufullstendige, da informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet ikke ble systematisk innhentet under kostintervjuene. Salt som deltageren tilsatte selv ble registrert dersom deltageren oppga dette, men det ble ikke spurt spesielt om tilsetning av salt under intervjuene.

2.6.3 *Råvare versus spiseklar form*

Brødvarer, kaker, farseprodukter av kjøtt og fisk, syltetøy og enkelte andre produkter er oppgitt som total produktvekt, mens tillagete matretter, pizza og kaffedrikker med melk er av KBS blitt regnet tilbake til netto råvarevekt for alle kjente ingredienser. Mengdene som er gitt i denne rapporten gjelder med andre ord rått kjøtt og rå fisk, tørr ris og pasta, samt tørre bønner og linser. Mengdene for brødvarer, kaker, farseprodukter av kjøtt og fisk, og syltetøy er imidlertid i spiseklar form, mengdene for melk, ost, egg, smør, margarin og olje samt sukker er summen av det som er spist i ren form og det som har inngått i tillagete retter. Vanlig kaffe, te, saft og andre typer drikke er angitt som drikkeklar mengde. Ved beregning er det ikke tatt hensyn til tap av næringsstoffer ved tillaging.

Følgende faktorer er brukt ved beregning av energi: fett 37 kJ/g, protein og tilgjengelig karbohydrat 17 kJ/g, kostfiber 8 kJ/g og alkohol 29 kJ/g. Tilgjengelig karbohydrat er summen av stivelse og alle typer oligo-, di- og monosakkarider, mens 'tilsatt sukker' bare omfatter raffinert eller industrielt framstilt sukker i form av glukose, fruktose, sukrose, glykosesirup og andre hydrolyserte stivelsesprodukter, samt honning som er tilsatt under industriell produksjon eller ved tillaging hjemme.

2.6.4 *Databearbeiding*

Etter at siste kostintervju var foretatt ble det gjort et omfattende arbeid med kontroll av brukte matvarekoder, matmengder og måltidsinformasjon. Dette innebar følgende:

- Søk etter informasjon på produsentenes nettsider etter næringsinnhold i enkelte matvarer og mer enn 300 forskjellige kosttilskudd som var rapportert brukt, men som ennå ikke var inkludert i beregningsdatabasen til KBS. De opprettede matvarekodene ble etterfylt i intervjuene for de personene som hadde brukt disse. Kosttilskudd som bare var brukt av noen få personer fikk ikke egne varekoder, i stedet ble mengden av de enkelte næringsstoffene lagt til enkeltvis.
- Tilsvarende søk og oppdateringer ble foretatt for blant annet margarin, syltetøy, leverpostei og kjøttkaker/karbonader og ca. 50 kosttilskudd som allerede fantes i KBS, men som hadde endret sammensetning etter at beregningsdatabasen var laget.
- En gjennomgang av ekstremt høye og mistenkelig lave verdier for konsum av en del matvarer ble gjennomført. Noen få tilfeller med klar feilkoding for type eller mengde mat ble rettet, det samme gjaldt enkelte misforståelser med hensyn til måltidstype og spisested.
- Ingen av de gjennomførte intervjuene ble ekskludert i etterkant.
- Underrapportering er et vanlig problem ved kostholdsundersøkelser. På bakgrunn av verdier fra Black 2000 (14), er det vurdert at deltagere som har en ratio mellom energiinntak og

basalmetabolisme (EI/BMR) på under 0,96 med stor sannsynlighet underrapporterer energiinntaket, og at de med EI/BMR > 2.49 med stor sannsynlighet overrapporterer energiinntaket. Vi fant at 16 % underrapporterte energiinntaket og 1,5 % overrapporterte energiinntaket. Andelen menn og kvinner som underrapporterte energiinntaket var omtrent likt, henholdsvis 15 og 17%.

2.6.5 Presentasjon av resultater

Alle tabeller i denne rapporten basert på de som har fullført begge kostintervjuene, med unntak av tabellen som viser antall deltagere som var invitert, inkludert og ekskludert i undersøkelsen

Hovedtabellene viser gjennomsnittlig inntak av mat og drikke inndelt i 33 matvaregrupper. Hva disse omfatter fremgår av to mer detaljerte tabeller (Vedlegg 2 og 3) for henholdsvis menn og kvinner. Tabeller for inntak av næringsstoffer og matvaregruppens bidrag av energi og næringsstoffer inkluderer ikke bidrag fra kosttilskudd. Bruk av kosttilskudd og betydningen av dette er imidlertid beskrevet i selve resultatkapitlet under et eget avsnitt. I alle tabeller over næringsstoffer, tilsvarer vitamin A retinolekvivalenter; retinol + 1/12 beta-karoten (forkortelsen RAE = retinolaktivitetsekvivalenter er brukt i tabellene). Vitamin E tilsvarer alfa-tokoferol og vitamin D tilsvarer kolekalciferol (D₃).

Alle hovedtabeller for inntak av matvarer, og beregning av energi og næringsstoffer angir gjennomsnittsverdier og standard avvik (SD) per person og dag. I fire tabeller (27-30) er det også vist verdier for 25-, 50-, 75-, 95-, og 97,5-persentilene, samt verdier for anbefalt inntak. I tabell 29 og 30 er det i tillegg presentert nedre grense for inntak (15).

Hovedresultater er gitt for menn og kvinner, samt som kjønnsespesifikke resultat for aldersgruppe, husholdningstype, landsdel, utdanningsnivå, røykestatus og deltagerens vektlegging av å ha et sunt kosthold. Etter som inntaket av matvarer og næringsstoffer ikke var normalfordelt, er forskjeller mellom to grupper av deltagere testet med ikke-parametriske Mann-Whitney U-test, mens forskjeller mellom flere enn to grupper er testet med Kruskal-Wallis test. P-verdien for statistisk signifikant forskjell er satt til $\leq 0,01$. All statistisk bearbeiding er utført i IBM® SPSS® Statistics, versjon 18.0.

Rapporten inneholder også tabeller med informasjon om hvor ofte deltagerne vanligvis konsumerte fiskepålegg, fiskemåltid, frukt/bær og grønnsaker, samt nivå av fysisk aktivitet. Disse resultatene er basert på spørsmål som ble stilt mot slutten av kostintervjuene.

3 RESULTATER

3.1 Utvalg

3.1.1 Deltagelse

En oversikt over deltagelsen i Norkost 3 er vist i tabell 1. Antall inkluderte deltagere som gjennomførte to kostintervjuer (med/uten utfylt matvaretendensspørreskjema) var 1787 personer (37 %).

Andelen menn og kvinner var henholdsvis 48 % og 52 % (tabell 2). Gjennomsnittsalderen blant menn og kvinner var henholdsvis 47 år og 45 år.

Tabell 3 viser høyde, vekt og KMI for menn og kvinner i Norkost 3. Gjennomsnittlig KMI var 26,3 kg/m² for menn og 24,6 kg/m² for kvinner.

Det var 79 % av deltagerne som var ikke-røykere og 91 % av deltagerne brukte ikke snus (tabell 4).

Tabell 5 viser deltagerens utdanningsnivå, yrke og bosted. Deltagerne i Norkost 3 hadde høyere utdanning og det var flere med lederstillinger og akademiske stillinger sammenlignet med den øvrige befolkningen. Samtidig var det færre deltagere som jobbet innen serviceyrker og håndverkeryrker. Fordelingen av deltagere på ulike landsdeler var nokså lik fordelingen i befolkningsstatistikken.

Tabell 1. Deltagelse i Norkost 3. Oppgitt i antall (%).

	n (%)
Inviterte	5000 (100)
Ekskluderte ^a	153 (3 ^b)
Inkluderte:	4847 (97 ^b)
- ikke deltagende ^c	3060 (63 ^d)
- har fullført to intervjuer (med/uten utfylt matvaretendensspørreskjema)	1787 (37 ^d)
- har fullført to intervjuer og fylt ut matvaretendensspørreskjemaet	1453 (30 ^d)

^a Ekskluderte deltagere: personer som manglet eller hadde feil med telefonnummeret (136), ikke var født i Skandinavia, bodde utenlands, ikke snakket norsk (5) eller var dobbeltinvitert i studien (12).

^b % av antall inviterte deltagere.

^c Ikke deltagende: personer som takket nei til studien (2148), de som først takket ja, men som siden trakk seg fra studien (147), de vi mistet kontakt med før intervju 1 (235) og de vi aldri fikk kontakt med (530). 77 personer (2%) gjennomførte kun ett intervju.

^d % av antall inkluderte deltagere.

Tabell 2. Deltagelse i Norkost 3 fordelt etter kjønn, alder og husholdningstype (n=1787), sammenlignet med befolkningen i Norge. Oppgitt i antall og %.

	Norkost 3		Norge 2011^a
	n	%	%
Kjønn			
Menn	862	48	50
Kvinner	925	52	50
Alder (år)			
18-29	281	16	23
30-39	305	17	20
40-49	435	24	21
50-59	385	22	19
60-70	381	21	17
Husholdningstype			
Bor alene	301	17	40
Familie uten barn	596	33	21
Familie med barn	872	49	35
Annen type	18	1	4

^a Statistisk sentralbyrås befolkningsstatistikk.

Tabell 3. Høyde, vekt og KMI blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787).

	Menn n=861 ^a	Kvinner n=895 ^a
Høyde, m	1,81	1,68
Vekt, kg	86,2	69,2
KMI (vekt/høyde ²)	26,3	24,6

^a Antall med fullstendige høyde- og vektdata. Det manglet data om høyde for 1 kvinne og data om vekt for 1 mann og 29 kvinner.

Tabell 4. Deltagelse i Norkost 3 fordelt etter røyke- og snusvaner (n = 1787), sammenlignet med befolkningen i Norge. Oppgitt i antall og %.

	Norkost 3		Norge, år 2010^a
	N	%	%
Røykevaner			
Røyker daglig	276	15	19
Røyker av og til	101	6	10
Røyker ikke	1410	79	-
Snusvaner			
Snuser daglig	123	7	7
Snuser av og til	47	3	4
Snuser ikke	1617	91	-

^a Statistisk sentralbyrå, tallene gjelder aldersgruppen 16-74 år.

Tabell 5. Deltagelse for menn og kvinner i Norkost 3 fordelt etter utdanningsnivå, yrke og landsdel (n=1787), sammenlignet med befolkningen i Norge. Oppgitt %.

	Norkost 3 ^a		Befolkningsstatistikk ^b	
	Menn %	Kvinner %	Menn %	Kvinner %
Utdanningsnivå				
Grunn/videregående skole	50	45	74	70
Universitet/høyskole	50	55	26	30
Yrke^c				
Lederyrker	13	7	7	4
Akademiske yrker	17	18	14	13
Høyskoleyrker	20	26	22	29
Kontoryrker	2	5	5	9
Salgs- og serviceyrker	5	15	14	35
Bønder, fiskere o.l	2	1	3	1
Håndverkere	9	1	19	1
Operatører, sjåførere o.l	5	1	12	2
Landsdel^d				
Oslo og Akershus	25	28	23	23
Sør-Østlandet	19	16	19	19
Hedmark og Oppland	8	8	8	8
Agder og Rogaland	14	14	15	14
Vestlandet	16	17	17	17
Trøndelag	9	8	9	9
Nord-Norge	10	9	10	9

^a Andel beregnet av antall som besvarte spørsmålene. Det mangler opplysninger om utdanning og yrke fra henholdsvis 1 og 20 menn, og for henholdsvis 2 og 26 kvinner.

^b Statistisk sentralbyrå befolkningsstatistikk 2010. Utdanningsnivået er fra 16 år og over, og landsdel gjelder alle aldre.

^c Innenfor yrke finnes det også en kategori "Andre". Disse kategoriene er ikke sammenliknbare, og er derfor ikke presentert. Summen blir derfor ikke 100 %.

^d Sør-Østlandet: Østfold, Vestfold, Telemark, Buskerud. Vestlandet: Hordaland, Sogn og Fjordane, Møre og Romsdal. Trøndelag: Sør og Nord-Trøndelag. Nord-Norge: Nordland, Troms, Finnmark.

3.1.2 Utvalgets representativitet

Til tross for den relativt lave deltagelsen, var kjønns- og aldersfordelingen i utvalgspopulasjonen relativt lik befolkningen for øvrig. De yngste aldersgruppene er imidlertid underrepresentert. Utvalgets fordeling på ulike landsdeler er forholdsvis representativ, mens deltagerens utdanningsnivå er høyere i Norkost 3 sammenlignet med den øvrige befolkningen. Kostdataene gir dermed ikke et helt representativt bilde på kostholdet i befolkningen. Vi kan ikke utelukke at de som valgte å ikke delta i undersøkelsen, har et kosthold som avviker fra de som deltok.

For å se på betydningen av denne skjevheten, har vi vektet dataene med hensyn til utdanning. Disse analysene viste at det bare var mindre forskjeller i inntak av matvarer og næringsstoffer mellom opprinnelige og vektete data. De forskjellene vi fant tyder på at tallene i Norkost 3 undersøkelsen viser et litt gunstigere gjennomsnittskosthold enn hva som trolig forekommer i befolkningen. Se mer om disse resultater i vedlegg 4-8.

3.1.3 Ukedagsfordeling

Målet var å få en jevn fordeling av alle ukedagene. Tabell 6 viser en oversikt over ukedagsfordelingen for intervjuene. Det er flere intervjuer som dekker dagene søndag-onsdag og færre intervjuer som dekker dagene torsdag-lørdag. For intervju 1 skyldes disse forskjellene at deltagere ble rekruttert mandag-torsdag – og fikk da tilbud om å gjennomføre

intervju med det samme. For intervju 2 var det enklere å fordele intervju av deltagerne jevnt mellom ukedagene, da deltagerne allerede var rekruttert i studien.

Tabell 6. Ukedagsfordeling^a av intervjuer for deltagere med to intervjuer i Norkost 3 (n= 1787).

	Intervju 1	Intervju 2	Totalt
	%	%	%
Mandag	24	17	21
Tirsdag	19	17	18
Onsdag	21	15	18
Torsdag	11	10	10
Fredag	3	11	7
Lørdag	2	11	7
Søndag	20	18	19

^a Ukedag angir hvilken dag deltageren ble intervjuet om.

3.2 Resultater fra 24-timers kostintervju

Gjennomsnittlig inntak av mat og drikke er vist i tabell 7 for menn og kvinner, mens tabell 8-15 viser kjønns spesifikke resultat for aldersgruppe, husholdningstype, landsdel, utdanningsnivå, røykevaner og vektlegging av å ha et sunt kosthold. Den samme systematikken er brukt for inntak av energi og næringsstoffer i tabell 16-24. Tabell 25a og b viser matvarenes prosentvise bidrag av energi og næringsstoffer for hele utvalget.

Bidrag fra kosttilskudd er ikke med i tabell 16-24, men er omtalt i et eget avsnitt. Tabell 26 viser bruk av kosttilskudd i forhold til kjønn, alder, utdanningsnivå, husholdningstype og bostedstype.

Alle forskjeller som er omtalt i kapittel 3.2 er statistisk signifikante, med mindre noe annet er presisert.

3.2.1 *Inntak av mat og drikke*

Kjønn

Menn hadde et høyere inntak av brød, poteter, kjøtt, fisk, melk totalt, smør/margarin/olje totalt, sukker/søtsaker, kaffe, saft/brus og øl enn kvinner, og lavere inntak av frukt/bær, te og drikkevann (tabell 7). Ingen signifikante forskjeller mellom menn og kvinner ble funnet med hensyn til kornvarer, kaker, grønnsaker, juice/most, egg, fløte, ost, vin og brennevin.

Alder

For begge kjønn økte inntaket med økende alder for poteter, frukt/bær, fisk, kaffe og vin, og avtok for kornvarer, saft/brus, drikkevann og snacks, se tabell 8 og 9. Inntaket av grønnsaker, fløte, smør/margarin/olje totalt, øl og brennevin viste ingen endring i forhold til alder for verken menn eller kvinner.

Husholdningstype

Tabell 10 viser inntak av matvarer delt inn etter kjønn og husholdningstype. Sammenlignet med menn i familie med barn, hadde menn i familie uten barn lavere inntak av kornvarer, lettmeik, smør/margarin/olje totalt, lettmeik, majones/dressing, saft/brus og snacks, mens

de hadde høyere inntak av potet, frukt/bær, fisk, te og vin. Enslige menn spiste mindre kornvarer, kaker og drakk mindre melk totalt, sammenlignet med menn i familie med barn.

Kvinner i familie uten barn konsumerte mer frukt/bær og kaffe, men mindre lettmelk og saft/brus, sammenlignet med kvinner i familie med barn. Enslige kvinner spiste mer frukt/bær enn kvinner i familie med barn.

Landsdel

Tabell 11 og 12 viser inntak av mat og drikke fordelt på landsdel. Inntaket i Oslo og Akershus er sammenlignet med øvrige deler av landet.

Menn på Sør-Østlandet spiste mer poteter og mindre matolje enn menn i Oslo og Akershus. I Agder og Rogaland konsumerte mennene mer smør/margarin/olje totalt, lettmargarin/brelett og kaffe, men mindre matolje enn menn i Oslo og Akershus. Menn bosatt på Vestlandet konsumerte mer lettmelk og lettmargarin/brelett, mens de drakk mindre te og vin, sammenlignet med menn i Oslo og Akershus. I Nord-Norge konsumerte mennene mer potet sammenlignet med menn i Oslo og Akershus. Inntak av mat og drikke blant menn i henholdsvis Hedmark og Trøndelag skilte seg ikke fra inntaket blant menn i Oslo og Akershus (tabell 11).

Kvinner på Sør-Østlandet spiste mindre kornvarer enn kvinner i Oslo og Akershus. I Agder og Rogaland spiste kvinnene mer fløte/fløteprodukter og majones/dressing, og drakk mindre te, øl og vin enn kvinner i Oslo og Akershus. Kvinner bosatt på Vestlandet spiste mer poteter og majones/dressing, mens de drakk mindre te og øl sammenlignet med kvinner i Oslo og Akershus. I Trøndelag konsumerte kvinnene mer brød, poteter og fløte/fløteprodukter, men mindre kornvarer, sukker/søtsaker og drikkevann enn kvinner i Oslo og Akershus. Kvinner i Nord-Norge konsumerte mindre kornvarer, matolje og juice/most, mens de spiste mer potet og drakk mer kaffe sammenlignet med kvinner i Oslo og Akershus (tabell 12).

Utdanningsnivå

Blant begge kjønn hadde deltagere med universitets/høyskole utdanning et høyere inntak av kornvarer, grønnsaker, frukt/bær, juice/most, te og vin enn de med grunnskole/videregående skole (tabell 13). For saft/brus var det motsatt, med et høyere inntak i gruppen med lavest utdanning. For begge kjønn var det ingen forskjeller i inntaket av brød, kaker, potet, kjøtt, fisk, egg, melk totalt, fløte/fløteprodukter, ost, smør/margarin/olje totalt, sukker/søtsaker, kaffe, øl og brennevin i forhold til utdanning.

Røykevaner

Tabell 14 viser matinntak blant menn og kvinner gruppert etter deltagernes røykevaner. Sammenligning av ikke-røykere og daglige røykere, viser et høyere inntak av grønnsaker, frukt/bær og te blant ikke-røykere av begge kjønn. De som røyket daglig drakk mer kaffe. For begge kjønn var det ingen forskjeller i inntaket av kornvarer, poteter, kjøtt, fisk, egg, melk totalt, sukker/søtsaker, vin og brennevin mellom daglige røykere og ikke-røykere.

Vektlegging av sunt kosthold

I undersøkelsen ble deltagerne spurt om hvor stor vekt de la på å ha et sunt kosthold. Blant menn oppga 10 % at de la liten vekt et sunt kosthold, 42 % oppgav at de la middels vekt på et sunt kosthold og 48 % la stor vekt på et sunt kosthold. Tilsvarende fordeling blant kvinner var henholdsvis 3, 33 og 64 %. Både kvinner og menn som svarte at de la stor vekt på et sunt kosthold, hadde et høyere inntak av grønnsaker, frukt/bær, fisk, te og drikkevann (tabell 15).

Menn og kvinner som la liten vekt på et sunt kosthold drakk mer saft/brus. For begge kjønn var det ingen sammenheng mellom det å legge vekt på et sunt kosthold og inntaket av brød, kaker, poteter, juice/most, melk totalt, fløte/fløteprodukter, ost, øl og brennevin.

3.2.2 Energi og næringsstoffer

Kjønn

Det gjennomsnittlige inntaket av energi var 10,9 MJ/d for menn og 8,0 MJ/d for kvinner (tabell 16). Andelen energi fra energigivende næringsstoffer var lik for menn og kvinner med henholdsvis 18 % fra protein, 34 % fra fett og 43-44 % fra karbohydrat (tabell 16). Tilsatt sukker bidro med 7 % av energien i begge grupper og fiber og alkohol med omtrent 2 % hver. For både menn og kvinner utgjorde mettede fettsyrer 13 % av energien, 12 % kom fra enumettede fettsyrer og 6 % kom fra flerumettede fettsyrer.

Inntaket av samtlige næringsstoffer var høyere blant menn, med unntak av vitamin C som var høyere blant kvinner. Menn hadde et lavere energiinntak fra kostfiber og et høyere energiinntak fra alkohol sammenliknet med kvinnene (tabell 16).

Alder

Energiinntaket avtok med stigende alder blant både menn og kvinner (tabell 17 og 18). Det samme var tilfellet for andelen av energi fra karbohydrater og tilsatt sukker, mens andelen av energi fra kostfiber og alkohol økte. For begge kjønn økte inntaket av vitamin D med alderen. Inntaket av vitamin A, vitamin B₁₂ og vitamin C viste ingen forskjeller i forhold til alder.

Husholdningstype

Menn i familie uten barn hadde et lavere inntak av fett totalt, enumettede fettsyrer, karbohydrater, tilsatt sukker og natrium enn menn i familie med barn. De hadde et høyere alkoholinntak, og fikk en større andel av energien fra kostfiber og alkohol. Sammenliknet med kvinner i familie med barn, hadde kvinner i familie uten barn et lavere inntak av karbohydrat, mens de hadde et høyere inntak av vitamin D og fikk en større andel av energien fra kostfiber. Det var ingen forskjeller i næringsstoffinntak mellom enslige deltagere og deltagere i familie med barn, verken for menn eller kvinner (tabell 19).

Landsdel

Det var ingen store forskjeller i inntak av næringsstoffer etter hvor i landet man bodde (tabell 20 og 21). Blant menn var det ingen signifikante forskjeller på næringsstoffinntak i ulike deler av landet (tabell 20). Kvinner på Sør-Østlandet hadde et lavere inntak av folat, mens kvinner i Agder og Rogaland hadde et lavere alkoholinntak og fikk en lavere andel av energien fra alkohol, sammenliknet med kvinner i Oslo og Akershus. Kvinner på Vestlandet hadde høyere inntak av kolesterol enn kvinner i Oslo og Akershus. I Nord-Norge hadde kvinnene et lavere inntak av karbohydrat og folat og fikk en mindre andel energi fra karbohydrat, mens andelen energi fra fett totalt og mettet fett var høyere sammenliknet med kvinner i Oslo og Akershus (tabell 21).

Utdanningsnivå

Inntak av energi og næringsstoffer blant menn og kvinner gruppert etter utdanningsnivå er vist i tabell 22. For begge kjønn var inntaket av kostfiber, B₆, folat, vitamin C, magnesium og andel energi fra kostfiber høyere blant de med universitet/høyskole utdanning, enn de med grunnskole/videregående skole. Menn med høyere utdanning hadde et høyere inntak av alkohol, sammenliknet med de med lavere utdanning. Kvinner med universitet/høyskole

utdanning hadde et høyere energiinntak, samt et høyere inntak av protein, fett, enumettet og flerumettet fett enn kvinner med lavere utdanning. Kvinner med høyere utdanning hadde også et høyere inntak av vitamin E, tiamin, Riboflavin, B₆, jern, natrium og kalium og fikk en mindre andel av energien fra tilsatt sukker, sammenliknet med de med lavere utdanning.

Røykevaner

Inntak av energi og næringsstoffer blant menn og kvinner gruppert etter deltagernes røykevaner er vist i tabell 23. Som for matinntak og røykevaner er det også her kun presentert de som røyker daglig versus de som ikke røyker. For begge kjønn hadde ikke-røykere et høyere inntak av kostfiber, vitamin E, tiamin, vitamin B₆, folat, vitamin C og jern enn røykerne. De fikk også en større andel av energien fra kostfiber. For begge kjønn var det derimot ingen forskjeller i inntak av fett, kolesterol, tilsatt sukker, alkohol, vitamin D, eller i andel av energi fra flerumettet fett, sukker og alkohol mellom røykere og ikke røykere.

Vektlegging av sunt kosthold

Menn og kvinner som la stor vekt på å ha et sunt kosthold hadde et lavere inntak av sukker og andel energi fra sukker, mens de hadde et høyere inntak av kostfiber og en større andel energi fra kostfiber enn de som la liten og middels vekt på å ha et sunt kosthold (tabell 24). Inntaket av vitamin E, vitamin B₆, vitamin B₁₂, folat, vitamin C og magnesium var høyest blant de som la stor vekt på å ha et sunt kosthold. Blant både menn og kvinner var det ingen sammenheng mellom det å vektlegge et sunt kosthold og inntaket av energi, protein, flerumettede fettsyrer, kolesterol, karbohydrat, vitamin A, vitamin D, riboflavin eller andel energi fra flerumettede fettsyrer.

3.2.3 Kilder til næringsstoffer

Matvarenes betydning som kilde for næringsstoffer er vist i tabell 25 a og b. De viktigste kildene til protein var kjøttprodukter og brød, mens smør/margarin/olje totalt, ost og kjøttprodukter var de viktigste kildene til både mettet fett og enumettet fett. De viktigste kildene til flerumettet fett var smør/margarin/olje totalt, majones/dressing og brød. Brød var den viktigste kilden til karbohydrat og saft/brus var den viktigste kilden til sukker.

3.2.4 Kosttilskudd

Blant menn brukte 47 % kosttilskudd, mens 58 % av kvinnene oppgav at de brukte tilskudd. Andelen som brukte kosttilskudd var høyest blant de eldste deltagerne (tabell 26).

Når man inkluderte bruk av kosttilskudd i beregningen av inntak av næringsstoffer så førte dette til en relativt stor økning i inntaket av enkelte vitaminer og mineraler. For menn økte det gjennomsnittlige vitamin D inntaket fra 7 til 12 µg/dag, vitamin E fra 12 til 18 mg/dag og vitamin C fra 105 til 132 mg/dag. For kvinner økte det gjennomsnittlige vitamin A inntaket fra 769 til 1014 µg/dag, vitamin D fra 5 til 10 µg/dag, vitamin E fra 10 til 16 mg/dag, vitamin C fra 111 til 146 mg/dag, og jern fra 10 til 12 mg/dag. I tillegg til dette så man også en liten økning på folat blant begge kjønn, samt vitamin A for menn.

3.2.5 Helsedirektoratets kostråd og ernæringsmessige anbefalinger

Tabell 27 viser deltagernes gjennomsnittlige inntak av de matvaregrupper som Helsedirektoratet har gitt kvantitative råd for (15), og prosentandelen av deltagerne som hadde et inntak i tråd med rådene i løpet av de to intervjudagene. Rundt en fjerdedel av deltagerne

hadde inntak av grønnsaker, frukt og bær (inkl maksimalt 100 g juice per dag per person), og fullkorn i samsvar med kostrådene. Omtrent en tredjedel av deltagerne var innenfor anbefalingen for inntak av fisk og henholdsvis 45 % av mennene og 67 % av kvinnene hadde en kost som inneholdt maksimalt 750 g rødt kjøtt (råvekt). Det er viktig å bemerke at det er noe usikkerhet knyttet til andelene som spiser i forhold til kostrådene, da beregningene er basert på kun 2 dagers registrering per person.

Både blant menn og kvinner var gjennomsnittlig energiandel fra protein, fett, enumettede og flerumettede fettsyrer, tilsatt sukker og alkohol innenfor anbefalt nivå (15), mens gjennomsnittlig energiandel fra mettede fettsyrer var høyere og karbohydrat var lavere, se tabell 28 og 29. Også gjennomsnittlig energiandel fra kostfiber var litt lavere enn anbefalt. Disse tabellene viser også at de aller fleste hadde en tilfredsstillende energiandel fra protein og alkohol, omtrent halvparten konsumerte mat med en høyere energiandel fra fett enn anbefalt og bare rundt en fjerdedel tilfredsstilte anbefalingene om energiandel fra mettede og flerumettede fettsyrer, karbohydrat og kostfiber.

Gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler var stort sett i samsvar med anbefalingene (tabell 30 og 31), med unntak av vitamin D og folat hos begge kjønn. Når kosttilskudd ble inkludert i næringsstoffberegningene kom det gjennomsnittlige inntaket av vitamin D og folat nærmere anbefalingene (se avsnitt 3.2.4). Ut fra de beregnede verdiene for inntak av natrium, havnet 81 % av mennene og 49 % av kvinnene over den anbefalte grensen på 2,4 g natrium/dag, tilsvarende 6 g salt/dag (13). Natrium verdiene er ufullstendige, i og med at det ikke var noen systematisk innsamling av opplysninger om tilsetning av salt under matlaging eller ved bordet. Av den grunn vil det i realiteten trolig være en enda større andel av deltagerne som havner over den anbefalte grensen på 2,4 g natrium/dag.

3.3 Brukshyppighet av noen matvarer

På spørsmål om hvor ofte deltagerne vanligvis spiste frukt/bær og grønnsaker oppgav de fleste at de spiste frukt/bær og grønnsaker daglig (tabell 32 og 33). Andelen som rapporterte at de spiste frukt/bær eller grønnsaker daglig økte med alderen. Blant begge kjønn var det slik at flere av deltagerne med universitet/høyskole utdanning spiste frukt/bær og grønnsaker daglig, enn de med grunnskole/videregående skole. Enslige menn spiste sjeldnere frukt/bær og grønnsaker sammenliknet med familier med/uten barn.

På spørsmål om hvor ofte deltagerne vanligvis spiste fisk eller sjømat som pålegg oppgav flesteparten at de spiste dette 1-4 ganger per uke (tabell 34). For bruk av fisk eller sjømat som rett til middag eller lunsj svarte de fleste at de spiste dette 1-2 ganger per uke (tabell 35).

3.4 Fysisk aktivitet

Helsedirektoratets anbefalinger til den voksne befolkningen er å være i fysisk aktivitet i minst 30 minutter hver dag (16). Omtrent 20 % av deltagerne i Norkost 3 svarte at de var i fysisk aktivitet i 30 minutter eller mer hver dag (tabell 36). Dette gjaldt både menn og kvinner.

4 KONKLUSJON

Undersøkelsen viser at befolkningens kosthold stort sett er i tråd med myndighetenes anbefalinger for kostens innhold av næringsstoffer. Det er imidlertid fortsatt noen klare ernæringsmessige svakheter. Særlig inneholder det for mye mettet fett og for lite fiber.

I forhold til Helsedirektoratets kostråd om inntak av en del sentrale matvarer viser undersøkelsen at mange fortsatt har ett inntak som er langt fra anbefalt inntak. Dette er særlig tydelig for inntaket av grønnsaker, men også inntaket av frukt og bær, fullkorn og fisk er lavere enn anbefalt blant mange.

Norkost 3 viser også at det er en del forskjeller i inntak av matvarer og næringsstoffer mellom grupper av befolkningen. For en del matvaregrupper er det klare forskjeller i inntak mellom kvinner og menn og mellom unge og eldre. Undersøkelsen viser enkelte sosiale ulikheter i valg av matvarer og inntak av næringsstoffer. Deltagere med lang utdanning har et kosthold som regnes som gunstigere for helsen, sammenliknet med deltagere med kortere utdanning. Videre har ikke-røykerne et høyere inntak av frukt/bær og grønnsaker, enn de som røyker daglig.

En svakhet ved Norkost 3 er det relativt store frafallet blant de som ble trukket ut til å delta. Vi kan derfor ikke utelukke at de som ikke deltok, har et kosthold som avviker fra de som deltok. Fordelingen etter kjønn, alder og landsdel blant deltakerne var relativt lik befolkningen for øvrig. De yngste aldersgruppene var imidlertid underrepresentert. Andelen med høyere utdanningsnivå var betydelig høyere blant deltakerne i Norkost 3 enn i befolkningen for øvrig. For å se på betydningen av denne skjevheten ble det gjort ytterligere beregninger hvor dataene for inntak ble vektet med hensyn til utdanning. Disse analysene viste at det bare var mindre forskjeller i inntak av matvarer og næringsstoffer mellom opprinnelige og vektete inntaksdata. De forskjellene vektingen avdekket tyder på at Norkost 3 trolig viser et litt gunstigere gjennomsnittskosthold enn hva som forekommer i befolkningen.

Sammenligning med resultater fra tidligere undersøkelser er av stor interesse. Ettersom metoden for datainnsamling i Norkost 3 er en annen enn den man brukte i de to første Norkost-undersøkelsene i 1990-årene er en direkte sammenligning av data lite hensiktsmessig. For å få et bedre grunnlag for sammenligning av resultatene fra de eldre undersøkelsene og Norkost 3 er det gjennomført en kalibreringsstudie. Kostholdet til et utvalg er blitt undersøkt både med den metoden som ble brukt i Norkost 2 og Norkost 3. En rapport fra kalibreringsstudien planlegges å foreligge i løpet av 2012.

Datamaterialet fra Norkost 3 planlegges for øvrig brukt som grunnlag for rapporter og til vitenskapelige publikasjoner.

Ytterligere informasjon om undersøkelsen finnes på:

<http://www.med.uio.no/imb/english/research/groups/dietary-research/projects/conducted-surveys/>

5 OVERSIKT OVER TABELLER

Tabell 1. Deltagelse i Norkost 3. Oppgitt i antall (%).

Tabell 2. Deltagelse i Norkost 3 fordelt etter kjønn, alder og husholdningstype (n=1787). Sammenlignet med befolkningsstatistikk. Oppgitt i antall og %.

Tabell 3. Høyde, vekt og KMI blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787).

Tabell 4. Deltagelse i Norkost 3 fordelt etter røyke- og snusvaner (n = 1787). Sammenlignet med befolkningsstatistikk. Oppgitt i antall og %.

Tabell 5. Deltagelse for menn og kvinner i Norkost 3 fordelt etter utdanningsnivå, yrke og landsdel (n=1787), sammenlignet med befolkningen i Norge. Oppgitt %.

Tabell 6. Ukedagsfordeling av intervjuer for deltagere med to intervjuer i Norkost 3 (n=1787). Oppgitt i %.

Tabell 7. Matinntak blant deltagere i Norkost 3 (n=1787), fordelt på kjønn. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Tabell 8. Matinntak blant menn i Norkost 3 (n=862), fordelt på aldersgrupper. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Tabell 9. Matinntak blant kvinner i Norkost 3 (n=925), fordelt på aldersgrupper. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Tabell 10. Matinntak blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787), fordelt på husholdningstype. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Tabell 11. Matinntak blant menn i ulike landsdeler i Norkost 3 (n=862). Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Tabell 12. Matinntak blant kvinner i ulike landsdeler i Norkost 3 (n=925). Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Tabell 13. Matinntak blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787), fordelt på utdanningsnivå. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Tabell 14. Matinntak blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter deltagernes svar om røykevaner. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Tabell 15. Matinntak blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter svar på hvor stor vekt deltagerne legger på å ha et sunt kosthold. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Tabell 16. Inntak av energi og næringsstoffer blant deltagere i Norkost 3 (n=1787), fordelt på kjønn. Gjennomsnitt (SD).

Tabell 17. Inntak av energi og næringsstoffer blant menn i Norkost 3 (n=862), fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt (SD).

Tabell 18. Inntak av energi og næringsstoffer blant kvinner i Norkost 3 (n=925), fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt (SD).

Tabell 19. Inntak av energi og næringsstoffer blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter husholdningstype. Gjennomsnitt (SD).

Tabell 20. Inntak av energi og næringsstoffer blant menn i ulike landsdeler i Norkost 3 (n=862). Gjennomsnitt (SD).

Tabell 21. Inntak av energi og næringsstoffer blant kvinner i ulike landsdeler i Norkost 3 (n=925). Gjennomsnitt (SD).

Tabell 22. Inntak av energi og næringsstoffer blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787), fordelt på utdanningsnivå. Gjennomsnitt (SD).

Tabell 23. Inntak av energi og næringsstoffer blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter deltagerens svar om røykevaner. Gjennomsnitt (SD).

Tabell 24. Inntak av energi og næringsstoffer blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter svar på hvor stor vekt deltagerne legger på å ha et sunt kosthold. Gjennomsnitt (SD).

Tabell 25a og b. Kilder for næringsstoffer. Alle deltagere i Norkost 3 (n=1787). Prosent av totalt inntak per person per dag (%).

Tabell 26. Bruk av kosttilskudd blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype. Oppgitt i %.

Tabell 27. Inntak av matvarer blant deltagere i Norkost 3 (n=1787) i forhold til Helsedirektoratets kostråd (13). Andel menn og kvinner i Norkost 3 som på de to intervjudagene hadde en gjennomsnittskost som tilfredsstilte kostrådene om inntak av grønnsaker, frukt og bær, fullkorn, fisk og rødt kjøtt.

Tabell 28. Inntak av energi og energiprosentfordeling (E%) blant menn i Norkost 3 (n=862). Gjennomsnitt og persentiler samt Helsedirektoratets anbefalte fordeling av energigivende næringsstoffer (15).

Tabell 29. Inntak av energi og energiprosentfordeling (E%) blant kvinner i Norkost 3 (n=925). Gjennomsnitt og persentiler samt Helsedirektoratets anbefalte fordeling av energigivende næringsstoffer (15).

Tabell 30. Inntak av vitaminer og mineraler blant menn i Norkost 3 (n=862). Gjennomsnitt (SD) og persentiler samt nedre grense til bruk ved vurdering av resultater fra kostholdsundersøkelser og Helsedirektoratets anbefalinger for kostens ernæringsmessige sammensetning (15).

Tabell 31. Inntak av vitaminer og mineraler blant kvinner i Norkost 3 (n=925). Gjennomsnitt (SD) og persentiler samt nedre grense til bruk ved vurdering av resultater fra kostholdsundersøkelser og Helsedirektoratets anbefalinger for kostens ernæringsmessige sammensetning (15).

Tabell 32. Brukshyppighet av frukt og bær blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som rapporterte sjeldent, ukentlig eller daglig inntak. Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype. Oppgitt i %.

Tabell 33. Brukshyppighet av grønnsaker blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som rapporterte sjeldent, ukentlig eller daglig inntak. Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype. Oppgitt i %.

Tabell 34. Brukshyppighet av fiskepålegg blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som rapporterte sjeldent inntak, inntak på 1-4 ganger/uke eller 5 ganger/uke eller mer. Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype. Oppgitt i %.

Tabell 35. Brukshyppighet av fiskemåltid blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som rapporterte sjeldent inntak, inntak på 1-2 ganger/uke eller 3 ganger/uke eller mer. Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype. Oppgitt i %.

Tabell 36. Nivå av daglig fysisk aktivitet blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som svarte at de vanligvis er fysisk aktive i mindre enn eller minst 30 minutter hver dag etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype. Oppgitt i %.

Tabell 7. Matinntak^a blant deltagere i Norkost 3 (n=1787), fordelt på kjønn. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Antall	Menn n=862	Kvinner n=925	Totalt n=1787
Brød	227 (121)	144 (80)	184 (110)
Kornvarer	45 (62)	35 (41)	40 (52)
Kaker	36 (61)	34 (48)	35 (55)
Poteter	83 (80)	50 (57)	66 (71)
Grønnsaker	154 (106)	155 (105)	155 (105)
Frukt, bær	168 (155)	189 (143)	178 (149)
Juice, most	114 (178)	100 (149)	107 (164)
Kjøtt, kjøttprodukter.	181 (126)	116 (78)	147 (109)
Fisk, fiskeprodukter	79 (101)	56 (71)	67 (88)
Egg	28 (42)	23 (33)	25 (37)
Melk, yoghurt	384 (354)	249 (237)	314 (306)
Helmelk	29 (102)	24 (71)	26 (87)
Lettmelk	160 (267)	87 (162)	122 (222)
Ekstra lett melk	75 (212)	37 (118)	55 (171)
Skummetmelk	60 (186)	39 (126)	49 (158)
Fløte, fløteprodukter	22 (37)	21 (32)	22 (34)
Ost	46 (44)	42 (38)	44 (41)
Smør, margarin, olje	39 (28)	24 (19)	31 (25)
Margarin 70-80 % fett	8 (13)	5 (7)	6 (10)
Lettmargarin, brelett	7 (12)	3 (7)	5 (10)
Smør, bremykt	7 (13)	4 (8)	5 (11)
Matolje	3 (5)	2 (4)	2 (5)
Majones, dressing	11 (18)	8 (14)	9 (16)
Sukker, søtsaker	18 (25)	18 (23)	18 (24)
Kaffe	591 (508)	454 (452)	520 (484)
Te	108 (251)	238 (355)	175 (316)
Saft/brus	282 (396)	202 (329)	240 (365)
Drikkevann	972 (792)	1150 (738)	1064 (769)
Øl	132 (401)	37 (174)	83 (309)
Vin	44 (124)	46 (114)	45 (119)
Brennevin	4 (21)	2 (12)	3 (17)
Diverse	115 (124)	102 (98)	108 (111)
Snacks	5 (21)	4 (12)	5 (17)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom menn og kvinner, testet med Mann-Whitney U-test (p<0,01).

Tabell 8. Matinntak^a blant menn i Norkost 3 (n=862), fordelt på aldersgrupper. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Aldersgrupper (år)	18-29		30-39		40-49		50-59		60-70		P ^b
	Antall	n=138	Antall	n=136	Antall	n=179	Antall	n=192	Antall	n=217	
Brød	273	(144)	245	(136)	226	(117)	211	(103)	202	(101)	<0,01
Kornvarer	66	(88)	59	(69)	40	(46)	40	(53)	31	(50)	<0,01
Kaker	38	(87)	26	(46)	38	(52)	33	(54)	42	(60)	<0,01
Poteter	57	(71)	64	(73)	74	(76)	94	(83)	110	(80)	<0,01
Grønnsaker	178	(123)	153	(100)	151	(105)	158	(109)	141	(94)	0,11
Frukt, bær	131	(137)	133	(139)	153	(144)	179	(146)	215	(177)	<0,01
Juice, most	119	(169)	162	(225)	110	(171)	106	(175)	90	(153)	0,02
Kjøtt, kjøttprodukter.	220	(157)	184	(127)	184	(107)	178	(121)	153	(116)	<0,01
Fisk, fiskeprodukter	48	(79)	71	(93)	61	(76)	92	(120)	109	(111)	<0,01
Egg	33	(53)	28	(46)	23	(35)	29	(41)	26	(37)	0,57
Melk, yoghurt	454	(416)	420	(390)	388	(369)	373	(330)	325	(278)	0,16
Helmelk	29	(101)	14	(50)	11	(40)	42	(144)	40	(112)	0,03
Lettmelk	230	(338)	202	(327)	161	(257)	133	(229)	115	(195)	<0,01
Ekstra lett melk	92	(256)	95	(234)	80	(234)	68	(179)	52	(168)	0,38
Skummetmelk	27	(151)	41	(129)	75	(220)	73	(217)	70	(174)	<0,01
Fløte, fløteprodukter	19	(32)	21	(34)	22	(39)	24	(40)	24	(38)	0,67
Ost	62	(56)	57	(53)	46	(40)	39	(36)	36	(34)	<0,01
Smør, margarin, olje	39	(27)	39	(25)	43	(33)	38	(28)	36	(26)	0,37
Margarin 70-80 % fett	8	(12)	5	(8)	9	(15)	7	(11)	10	(14)	0,05
Lettmargarin, brelett	6	(10)	8	(13)	8	(14)	6	(12)	6	(12)	0,39
Smør, bremykt	5	(12)	8	(13)	6	(11)	7	(14)	8	(14)	0,05
Matolje	3	(5)	4	(7)	2	(5)	3	(6)	2	(3)	<0,01
Majones, dressing	14	(20)	11	(17)	14	(21)	10	(15)	8	(14)	<0,01
Sukker, søtsaker	20	(29)	21	(26)	18	(26)	17	(25)	14	(20)	0,02
Kaffe	324	(374)	494	(468)	693	(545)	685	(523)	656	(494)	<0,01
Te	43	(137)	89	(239)	106	(258)	114	(236)	159	(304)	<0,01
Saft/brus	463	(457)	362	(431)	328	(448)	223	(336)	132	(245)	<0,01
Drikkevann	1351	(861)	1247	(826)	920	(753)	844	(774)	715	(619)	<0,01
Øl	260	(684)	158	(393)	91	(329)	130	(345)	68	(190)	0,08
Vin	23	(112)	25	(100)	43	(114)	40	(104)	75	(158)	<0,01
Brennevin	5	(26)	3	(14)	2	(16)	4	(22)	5	(22)	0,26
Diverse	152	(147)	134	(150)	115	(115)	104	(112)	90	(98)	<0,01
Snacks	8	(18)	10	(42)	8	(20)	2	(6)	2	(10)	<0,01

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell mellom gruppene, testet med Kruskal-Wallis test (p<0,01).

Tabell 9. Måltinntak^a blant kvinner i Norkost 3 (n=925), fordelt på aldersgrupper. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Aldersgrupper (år)	18-29 n=143	30-39 n=169	40-49 n=256	50-59 n=193	60-70 n=164	p ^b
Antall						
Brød	153 (96)	158 (84)	145 (80)	139 (70)	129 (68)	0,02
Kornvarer	38 (40)	48 (51)	38 (43)	25 (30)	25 (33)	<0,01
Kaker	29 (55)	35 (45)	34 (45)	34 (48)	38 (50)	0,07
Poteter	40 (63)	47 (64)	48 (56)	52 (49)	62 (52)	<0,01
Grønnsaker	138 (87)	154 (121)	164 (105)	154 (91)	157 (114)	0,13
Frukt, bær	146 (124)	178 (148)	178 (128)	205 (153)	233 (151)	<0,01
Juice, most	99 (120)	145 (199)	101 (147)	95 (137)	59 (108)	<0,01
Kjøtt, kjøttprodukter.	123 (87)	120 (79)	119 (80)	114 (69)	102 (76)	0,11
Fisk, fiskeprodukter	37 (53)	46 (66)	55 (73)	66 (76)	73 (78)	<0,01
Egg	17 (36)	19 (29)	24 (34)	27 (32)	25 (31)	<0,01
Melk, yoghurt	296 (276)	271 (222)	234 (224)	229 (260)	233 (200)	<0,01
Helmelk	11 (41)	19 (52)	23 (72)	24 (77)	38 (94)	0,01
Lettmelk	105 (190)	92 (161)	91 (158)	69 (154)	82 (153)	0,30
Ekstra lett melk	70 (198)	51 (128)	29 (87)	22 (82)	25 (82)	<0,01
Skummetmelk	29 (84)	38 (122)	37 (113)	53 (175)	37 (109)	0,71
Fløte, fløteprodukter	16 (24)	19 (30)	25 (35)	21 (33)	21 (33)	0,14
Ost	45 (40)	45 (47)	44 (39)	38 (31)	38 (32)	0,13
Smør, margarin, olje	23 (19)	23 (17)	25 (20)	25 (21)	25 (18)	0,55
Margarin 70-80 % fett	4 (7)	5 (8)	4 (7)	4 (7)	6 (8)	0,05
Lettmargarin, brelett	3 (7)	3 (6)	4 (8)	3 (6)	3 (7)	0,78
Smør, bremykt	3 (6)	3 (6)	4 (9)	5 (8)	5 (9)	0,06
Matolje	2 (4)	2 (3)	2 (4)	2 (5)	2 (4)	0,96
Majones, dressing	8 (13)	7 (13)	9 (15)	8 (14)	7 (14)	0,08
Sukker, søtsaker	24 (28)	22 (30)	16 (19)	18 (23)	12 (15)	<0,01
Kaffe	219 (328)	312 (391)	562 (510)	560 (456)	509 (388)	<0,01
Te	139 (219)	222 (310)	276 (412)	268 (365)	246 (373)	0,02
Saft/brus	283 (387)	299 (402)	191 (293)	166 (312)	88 (188)	<0,01
Drikkevann	1372 (832)	1226 (800)	1106 (726)	1109 (655)	999 (645)	<0,01
Øl	73 (340)	18 (72)	55 (178)	25 (93)	12 (50)	0,10
Vin	14 (53)	28 (85)	50 (124)	70 (146)	57 (114)	<0,01
Brennevin	1 (7)	2 (13)	2 (8)	2 (10)	4 (19)	0,65
Diverse	106 (97)	118 (105)	107 (102)	90 (84)	89 (100)	<0,01
Snacks	8 (16)	6 (14)	4 (12)	3 (10)	1 (5)	<0,01

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell mellom gruppene, testet med Kruskal-Wallis test (p≤0,01).

Tabell 10. Matinntak^a blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787), fordelt på husholdningstype^b. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Antall	Menn (n=854)			Kvinner (n=915)		
	Familie med barn n=389	Familie uten barn n=314	Enslige n=151	Familie med barn n=483	Familie uten barn n=282	Enslige n=150
Brød	237 (126)	218 (111)	223 (125)	149 (79)	139 (71)	139 (96)
Kornvarer	50 (64)	40 (58)	43 (63)	37 (41)	30 (36)	38 (49)
Kaker	37 (67)	40 (58)	25 (46)	34 (48)	37 (52)	29 (41)
Poteter	72 (73)	97 (84)	82 (83)	49 (58)	55 (56)	45 (54)
Grønnsaker	155 (107)	154 (98)	154 (119)	155 (106)	152 (89)	164 (127)
Frukt, bær	160 (152)	195 (159)	131 (139)	171 (136)	206 (139)	216 (167)
Juice, most	119 (187)	112 (177)	101 (158)	108 (162)	79 (121)	116 (148)
Kjøtt, kjøttprodukter.	184 (119)	171 (116)	185 (139)	120 (79)	111 (76)	111 (81)
Fisk, fiskeprodukter	67 (90)	94 (110)	80 (111)	51 (66)	61 (68)	60 (82)
Egg	28 (43)	27 (38)	29 (47)	22 (33)	26 (30)	22 (37)
Melk, yoghurt	422 (367)	358 (335)	344 (351)	247 (224)	234 (224)	280 (294)
Helmelk	26 (83)	24 (80)	46 (167)	23 (69)	18 (48)	28 (78)
Lettmelk	190 (285)	126 (231)	156 (284)	95 (162)	70 (146)	93 (192)
Ekstra lett melk	83 (229)	76 (205)	51 (181)	30 (89)	42 (123)	51 (178)
Skummetmelk	57 (181)	74 (214)	43 (133)	38 (116)	45 (131)	35 (149)
Fløte, fløteprodukter	23 (39)	23 (35)	19 (35)	20 (31)	22 (32)	21 (35)
Ost	48 (47)	43 (38)	46 (45)	42 (35)	40 (33)	46 (53)
Smør, margarin, olje	42 (29)	36 (26)	36 (27)	24 (18)	24 (18)	26 (24)
Margarin 70-80 % fett	8 (13)	9 (13)	8 (12)	5 (7)	5 (7)	4 (7)
Lettmargarin, brelett	8 (14)	5 (10)	6 (12)	3 (7)	4 (7)	3 (6)
Smør, bremykt	7 (13)	8 (13)	6 (13)	4 (9)	4 (7)	5 (9)
Matolje	3 (5)	2 (4)	3 (8)	2 (4)	2 (4)	2 (4)
Majones, dressing	13 (20)	9 (14)	10 (15)	7 (12)	8 (14)	9 (19)
Sukker, søtsaker	19 (27)	16 (21)	18 (26)	19 (24)	15 (19)	21 (26)
Kaffe	592 (501)	617 (468)	546 (594)	436 (465)	507 (444)	428 (422)
Te	96 (252)	128 (252)	104 (248)	245 (371)	223 (341)	241 (334)
Saft/brus	328 (418)	196 (324)	339 (440)	239 (357)	140 (272)	176 (278)
Drikkevann	992 (743)	849 (713)	1154 (1003)	1138 (778)	1166 (678)	1148 (682)
Øl	121 (405)	110 (312)	209 (535)	44 (205)	26 (122)	39 (153)
Vin	30 (94)	60 (140)	43 (122)	41 (114)	54 (117)	49 (112)
Brennevin	2 (14)	5 (23)	4 (19)	2 (11)	3 (15)	1 (8)
Diverse	122 (121)	105 (125)	119 (129)	109 (104)	92 (89)	99 (96)
Snacks	7 (17)	3 (27)	6 (15)	5 (13)	4 (12)	3 (10)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gruppene, testet med Mann-Whitney U-test (p≤0,01). Gruppene 'enslige' og 'familie uten barn' er testet mot gruppen 'familie med barn'.

Tabell 11. Matinntak^a blant menn i ulike landsdeler^b i Norkost 3 (n=862). Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Landsdel	Oslo					Hedmark					Agder og Rogaland					Vestlandet					Trøndelag					Nord-Norge									
	og Akershus					Sør-Østlandet					og Oppland					og Rogaland					n=136					n=75					n=89				
Antall	n=212					n=163					n=69					n=118					n=136					n=75					n=89				
Brød	214	(110)	216	(114)	245	(133)	229	(126)	248	(133)	218	(93)	242	(134)																					
Kornvarer	49	(65)	40	(61)	43	(54)	48	(56)	43	(57)	54	(78)	38	(58)																					
Kaker	33	(49)	42	(73)	44	(67)	35	(62)	36	(71)	33	(45)	27	(46)																					
Poteter	66	(70)	88	(79)	88	(80)	89	(87)	88	(84)	72	(64)	107	(93)																					
Grønnsaker	167	(108)	150	(108)	136	(88)	158	(110)	152	(108)	165	(114)	138	(94)																					
Frukt, bær	170	(153)	168	(168)	159	(167)	171	(151)	185	(153)	175	(170)	131	(114)																					
Juice, most	118	(167)	129	(209)	103	(164)	111	(172)	118	(184)	88	(132)	101	(187)																					
Kjøtt, kjøttprodukter.	177	(125)	188	(115)	190	(107)	192	(145)	165	(121)	179	(119)	179	(147)																					
Fisk, fiskeprodukter	85	(97)	72	(97)	60	(84)	74	(96)	83	(108)	69	(80)	106	(136)																					
Egg	25	(40)	29	(42)	27	(36)	34	(53)	30	(42)	25	(39)	30	(34)																					
Melk, yoghurt	339	(321)	385	(367)	386	(332)	405	(345)	430	(423)	403	(315)	379	(342)																					
Helmelk	22	(66)	23	(85)	55	(157)	23	(74)	30	(99)	46	(182)	27	(85)																					
Lettmelk	125	(246)	174	(287)	136	(200)	178	(270)	205	(314)	154	(227)	153	(270)																					
Ekstra lett melk	68	(191)	74	(232)	93	(201)	74	(219)	56	(229)	102	(199)	83	(206)																					
Skummetmelk	63	(163)	56	(186)	57	(114)	63	(187)	78	(274)	31	(105)	56	(175)																					
Fløte, fløteprodukter	21	(35)	21	(40)	25	(40)	25	(39)	24	(36)	20	(28)	22	(40)																					
Ost	48	(46)	40	(43)	49	(47)	45	(43)	46	(45)	48	(40)	47	(43)																					
Smør, margarin, olje	35	(24)	35	(24)	36	(34)	45	(28)	41	(30)	45	(34)	38	(27)																					
Margarin 70-80 % fett	6	(10)	7	(9)	8	(12)	11	(16)	9	(14)	8	(14)	10	(14)																					
Lettmargarin, brelett	4	(9)	5	(10)	6	(9)	9	(13)	10	(16)	8	(14)	8	(14)																					
Smør, bremykt	7	(12)	7	(12)	9	(17)	7	(14)	6	(13)	8	(14)	6	(13)																					
Matolje	3	(5)	2	(6)	2	(3)	2	(4)	2	(4)	3	(6)	3	(7)																					
Majones, dressing	12	(17)	10	(16)	9	(18)	13	(18)	11	(19)	14	(21)	8	(14)																					
Sukker, søtsaker	19	(28)	17	(21)	17	(23)	15	(21)	19	(24)	19	(25)	17	(30)																					
Kaffe	517	(476)	580	(518)	690	(633)	651	(473)	603	(463)	539	(541)	661	(519)																					
Te	131	(278)	104	(240)	121	(232)	96	(232)	61	(214)	143	(285)	112	(255)																					
Saft/brus	302	(411)	308	(414)	288	(427)	290	(437)	278	(367)	263	(379)	194	(287)																					
Drikkevann	1057	(860)	991	(790)	887	(679)	918	(744)	889	(699)	1060	(939)	928	(763)																					
Øl	132	(371)	121	(358)	162	(416)	146	(542)	140	(463)	130	(293)	97	(282)																					
Vin	75	(179)	32	(86)	36	(96)	59	(143)	20	(63)	18	(50)	40	(113)																					
Brennevin	5	(28)	2	(12)	7	(28)	3	(12)	4	(16)	5	(30)	2	(8)																					
Diverse	120	(131)	107	(100)	117	(142)	113	(118)	106	(107)	146	(162)	109	(127)																					
Snacks	7	(35)	3	(9)	5	(14)	4	(13)	4	(16)	7	(18)	8	(16)																					

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Uthevete tall markerer statistisk signifikant forskjell fra inntak blant de som bor i Oslo og Akershus testet med Mann-Whitney U-test (p<0,01)

Tabell 12. Matinntak^a blant kvinner i ulike landsdeler^b i Norkost 3 (n=925). Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Landsdel	Oslo					Hedmark og Oppland n=71	Agder og Rogaland n=128	Vestlandet n=156	Trøndelag n=74	Nord-Norge n=85
	Antall	og Akershus n=263	Sør-Østlandet n=148	og Oppland n=71	og Rogaland n=128					
Brød	145 (87)	138 (70)	149 (80)	132 (73)	152 (82)	169 (80)	133 (70)			
Kornvarer	40 (42)	29 (37)	38 (46)	40 (45)	40 (44)	22 (29)	19 (22)			
Kaker	31 (44)	33 (44)	38 (54)	34 (45)	33 (50)	45 (60)	36 (52)			
Poteter	38 (48)	50 (54)	46 (59)	54 (60)	54 (56)	64 (82)	65 (51)			
Grønnsaker	168 (123)	150 (107)	161 (102)	157 (100)	154 (98)	130 (74)	140 (74)			
Frukt, bær	185 (148)	185 (140)	206 (150)	192 (150)	201 (144)	175 (127)	177 (130)			
Juice, most	114 (166)	88 (153)	122 (153)	96 (139)	121 (147)	76 (120)	48 (97)			
Kjøtt, kjøttprodukter.	113 (79)	116 (82)	110 (73)	123 (82)	126 (75)	103 (71)	112 (79)			
Fisk, fiskeprodukter	59 (77)	48 (63)	49 (63)	50 (69)	49 (63)	61 (74)	81 (85)			
Egg	21 (33)	21 (27)	20 (27)	25 (32)	30 (40)	18 (25)	22 (36)			
Melk, yoghurt	252 (233)	241 (253)	256 (233)	274 (253)	250 (245)	232 (194)	226 (222)			
Helmelk	22 (60)	23 (85)	26 (71)	25 (85)	30 (81)	19 (51)	17 (44)			
Lettmelk	82 (153)	90 (165)	87 (190)	85 (168)	80 (145)	104 (167)	98 (180)			
Ekstra lett melk	39 (119)	25 (83)	48 (119)	46 (124)	38 (160)	25 (74)	36 (101)			
Skummetmelk	40 (138)	49 (153)	36 (95)	62 (160)	20 (76)	46 (120)	14 (53)			
Fløte, fløteprodukter	17 (28)	18 (28)	17 (23)	27 (35)	23 (36)	29 (39)	22 (34)			
Ost	46 (42)	38 (27)	41 (36)	39 (38)	37 (31)	45 (33)	47 (53)			
Smør, margarin, olje	23 (18)	24 (20)	23 (21)	26 (20)	26 (19)	25 (18)	24 (24)			
Margarin 70-80 % fett	5 (8)	6 (9)	4 (5)	5 (7)	4 (6)	5 (7)	4 (6)			
Lettmargarin, brelett	3 (6)	2 (6)	2 (4)	4 (8)	5 (8)	4 (8)	3 (7)			
Smør, bremykt	4 (8)	5 (12)	3 (5)	3 (5)	4 (8)	4 (6)	5 (9)			
Matolje	3 (5)	2 (4)	3 (5)	2 (4)	2 (4)	2 (3)	1 (3)			
Majones, dressing	6 (11)	6 (12)	9 (20)	10 (14)	9 (14)	8 (12)	9 (18)			
Sukker, søtsaker	17 (22)	19 (26)	17 (20)	21 (26)	19 (22)	12 (16)	20 (26)			
Kaffe	388 (386)	503 (508)	414 (485)	468 (456)	430 (397)	507 (463)	579 (552)			
Te	296 (417)	249 (359)	277 (336)	127 (228)	205 (322)	233 (294)	240 (384)			
Saft/brus	191 (294)	248 (375)	169 (232)	246 (418)	181 (316)	215 (356)	138 (237)			
Drikkevann	1240 (793)	1057 (684)	1101 (701)	1240 (800)	1151 (689)	946 (600)	1118 (741)			
Øl	55 (213)	51 (164)	21 (104)	34 (244)	17 (96)	15 (78)	32 (143)			
Vin	57 (132)	60 (138)	30 (74)	33 (96)	31 (83)	37 (104)	55 (115)			
Brennevin	2 (12)	2 (11)	0 (2)	4 (16)	2 (7)	3 (18)	1 (3)			
Diverse	110 (100)	101 (99)	80 (71)	98 (95)	110 (110)	105 (112)	85 (76)			
Snacks	4 (11)	3 (10)	4 (10)	6 (14)	5 (12)	5 (16)	5 (16)			

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Utnevnte tall markerer statistisk signifikant forskjell fra inntak blant de som bor i Oslo og Akershus testet med Mann-Whitney U-test (ps<0,01)

Tabell 13. Matinntak^a blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787), fordelt på utdanningsnivå^{b,c}. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Antall	Menn (n=861)		Kvinner (n=923)	
	Grunn/videregående skole n=432	Universitet/høyskole n=429	Grunn/videregående skole n=414	Universitet/høyskole n=509
Brød	235 (125)	219 (115)	141 (71)	146 (86)
Kornvarer	39 (61)	51 (62)	30 (40)	38 (41)
Kaker	37 (69)	35 (51)	32 (46)	36 (50)
Poteter	86 (81)	81 (78)	54 (59)	47 (55)
Grønnsaker	146 (104)	163 (107)	139 (85)	169 (117)
Frukt, bær	146 (143)	189 (163)	173 (142)	201 (143)
Juice, most	88 (156)	139 (195)	82 (136)	115 (157)
Kjøtt, kjøttprodukter	192 (142)	170 (106)	116 (80)	115 (76)
Fisk, fiskeprodukter	73 (98)	86 (105)	54 (68)	57 (74)
Egg	27 (45)	28 (38)	22 (34)	24 (32)
Melk, yoghurt	398 (355)	371 (352)	253 (248)	246 (228)
Helmelk	37 (129)	21 (61)	21 (71)	25 (71)
Lettmelk	200 (300)	121 (223)	96 (178)	80 (148)
Ekstra lett melk	61 (186)	88 (235)	39 (129)	36 (109)
Skummetmelk	40 (134)	81 (226)	43 (139)	36 (114)
Fløte, fløteprodukter	21 (35)	24 (39)	20 (30)	22 (33)
Ost	45 (44)	47 (44)	40 (35)	44 (40)
Smør, margarin, olje	41 (29)	37 (27)	25 (20)	24 (19)
Margarin 70-80 % fett	9 (13)	7 (12)	5 (8)	4 (6)
Lettmargarin, brelett	7 (13)	6 (11)	4 (8)	3 (6)
Smør, bremykt	7 (13)	7 (14)	4 (7)	4 (9)
Matolje	2 (5)	3 (6)	2 (3)	2 (5)
Majones, dressing	11 (19)	11 (16)	8 (15)	8 (14)
Sukker, søtsaker	19 (27)	17 (23)	18 (23)	18 (23)
Kaffe	598 (541)	586 (474)	468 (468)	441 (439)
Te	79 (194)	137 (295)	178 (336)	287 (363)
Saft/brus	338 (426)	226 (357)	245 (366)	167 (291)
Drikkevann	942 (805)	1004 (779)	1068 (733)	1215 (735)
Øl	128 (432)	136 (368)	30 (118)	42 (208)
Vin	33 (115)	55 (131)	35 (97)	55 (126)
Brennevin	4 (20)	4 (21)	3 (14)	2 (9)
Diverse	111 (120)	120 (128)	91 (92)	111 (102)
Snacks	5 (15)	6 (26)	5 (13)	4 (11)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Gjennomsnitt angitt for deltagere som besvarte spørsmål om høyeste fullførte utdanning stilt som en del av det første kostintervjuet. Det mangler opplysninger om utdanningsnivå fra 1 mann og 2 kvinner.

^c Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom utdanningsnivåene, testet med Mann-Whitney U-test (ps<0,01).

Tabell 14. Matinntak^a blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter deltagerens svar om røykevaner^{b,c}. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Antall	Menn (n=862)			Kvinner (n=925)			p ^d
	Røyker ikke n=686	Røyker av og til n=46	Røyker daglig n=130	Røyker ikke n=724	Røyker av og til n=55	Røyker daglig n=146	
Brød	230 (121)	211 (105)	220 (122)	150 (83)	133 (70)	122 (58)	<0,01
Kornvarer	48 (64)	40 (46)	34 (50)	36 (41)	31 (42)	32 (40)	0,23
Kaker	37 (59)	43 (91)	30 (54)	36 (50)	27 (44)	25 (40)	<0,01
Poteter	83 (79)	54 (61)	98 (87)	49 (57)	50 (50)	55 (59)	0,50
Grønnsaker	161 (110)	125 (81)	127 (84)	158 (103)	157 (107)	140 (110)	0,01
Frukt, bær	182 (158)	149 (172)	100 (108)	200 (144)	214 (139)	121 (121)	<0,01
Juice, most	119 (181)	125 (180)	83 (161)	98 (144)	174 (211)	81 (136)	<0,01
Kjøtt, kjøttprodukter.	178 (124)	191 (121)	191 (136)	116 (80)	113 (74)	116 (70)	0,85
Fisk, fiskeprodukter	82 (103)	68 (97)	69 (92)	56 (71)	73 (81)	48 (68)	0,03
Egg	27 (42)	36 (51)	25 (37)	23 (32)	21 (36)	21 (33)	0,20
Melk, yoghurt	386 (356)	406 (388)	370 (327)	257 (237)	211 (183)	227 (254)	0,04
Helmelk	28 (103)	34 (91)	30 (95)	23 (68)	32 (82)	26 (82)	0,97
Lettmelk	145 (251)	200 (314)	228 (318)	86 (159)	53 (103)	104 (193)	0,26
Ekstra lett melk	79 (218)	93 (291)	46 (128)	41 (125)	31 (110)	19 (77)	0,08
Skummetmelk	69 (204)	21 (65)	25 (88)	42 (131)	43 (112)	24 (104)	0,08
Fløte, fløteprodukter	23 (39)	28 (33)	15 (26)	21 (33)	21 (26)	18 (30)	0,27
Ost	48 (46)	46 (34)	38 (32)	43 (36)	51 (67)	33 (30)	<0,01
Smør, margarin, olje	38 (26)	39 (30)	46 (33)	24 (19)	23 (23)	27 (21)	0,14
Margarin 70-80 % fett	8 (12)	7 (12)	8 (14)	5 (7)	4 (6)	6 (9)	0,19
Lettmargarin, brelett	7 (12)	7 (11)	8 (13)	3 (7)	3 (5)	3 (8)	0,96
Smør, bremykt	7 (12)	7 (14)	10 (17)	4 (8)	5 (10)	4 (8)	0,76
Matolje	3 (5)	3 (5)	2 (5)	2 (4)	3 (4)	2 (4)	0,10
Majones, dressing	10 (16)	13 (22)	14 (22)	8 (14)	7 (14)	8 (16)	0,97
Sukker, søtsaker	17 (24)	20 (25)	20 (29)	18 (22)	22 (27)	19 (27)	0,21
Kaffe	550 (462)	464 (347)	857 (680)	410 (417)	425 (334)	678 (577)	<0,01
Te	121 (267)	100 (260)	43 (106)	266 (371)	199 (285)	113 (256)	<0,01
Saft/brus	257 (372)	404 (494)	369 (462)	185 (296)	193 (315)	285 (453)	0,20
Drikkevann	1022 (791)	920 (846)	728 (732)	1151 (726)	1293 (703)	1093 (802)	0,13
Øl	107 (347)	257 (605)	219 (538)	27 (139)	103 (247)	64 (267)	<0,01
Vin	44 (126)	58 (126)	38 (112)	47 (121)	51 (92)	38 (87)	0,33
Brennevin	4 (22)	3 (10)	3 (13)	2 (10)	6 (22)	3 (15)	0,24
Diverse	118 (128)	110 (114)	105 (105)	103 (99)	94 (82)	99 (102)	0,75
Snacks	5 (22)	7 (18)	6 (16)	4 (12)	5 (14)	5 (12)	0,62

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Verdier basert på spørsmålet "Røyker du sigaretter, sigar eller pipe?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

^c Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom daglig røykere og ikke-røykere, testet med Mann-Whitney U-test (p≤0,01).

^d Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell mellom gruppene, testet med Kruskal-Wallis test (p≤0,01).

Tabell 15. Matinntak^a blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter svar på hvor stor vekt deltagerne legger på å ha et sunt kosthold^b. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

Antall	Menn (n=861)				Kvinner (n=925)				p ^c
	Liten		Stor		Liten		Stor		
	n=82	Middels n=365	n=414	Stor n=414	n=26	Middels n=309	Stor n=590		
Brød	248 (144)	220 (111)	230 (124)	230 (124)	189 (140)	147 (78)	141 (77)	0,20	0,18
Kornvarer	31 (41)	41 (62)	52 (64)	52 (64)	32 (33)	32 (42)	36 (41)	<0,01	0,26
Kaker	43 (76)	36 (62)	35 (56)	35 (56)	30 (38)	38 (54)	32 (45)	0,63	0,26
Poteter	88 (92)	87 (84)	79 (74)	79 (74)	52 (61)	54 (63)	48 (54)	0,62	0,64
Grønnsaker	132 (96)	145 (98)	167 (113)	167 (113)	105 (87)	137 (80)	167 (114)	<0,01	<0,01
Frukt, bær	102 (131)	142 (131)	203 (170)	203 (170)	152 (117)	166 (130)	202 (149)	<0,01	<0,01
Juice, most	82 (152)	112 (181)	122 (181)	122 (181)	63 (116)	112 (163)	96 (142)	0,03	0,14
Kjøtt, kjøttprodukter	222 (152)	189 (130)	165 (114)	165 (114)	112 (90)	122 (78)	113 (78)	<0,01	0,15
Fisk, fiskeprodukter	61 (106)	69 (91)	92 (108)	92 (108)	38 (55)	49 (74)	61 (70)	<0,01	<0,01
Egg	21 (38)	27 (42)	29 (42)	29 (42)	20 (48)	19 (26)	25 (35)	0,12	0,01
Melk, yoghurt	376 (372)	377 (339)	392 (363)	392 (363)	393 (345)	236 (242)	250 (227)	0,81	0,04
Helmelk	83 (217)	28 (88)	18 (69)	18 (69)	49 (133)	16 (49)	26 (77)	0,01	0,04
Lettmelk	175 (310)	158 (248)	158 (274)	158 (274)	229 (323)	92 (165)	78 (147)	0,80	0,06
Ekstra lett melk	46 (148)	79 (222)	76 (214)	76 (214)	48 (132)	38 (139)	36 (105)	0,36	0,34
Skummetmelk	21 (70)	51 (184)	76 (202)	76 (202)	0 (0)	32 (124)	45 (129)	<0,01	0,02
Fløte, fløteprodukter	27 (42)	24 (40)	20 (33)	20 (33)	24 (36)	21 (31)	20 (32)	0,35	0,45
Ost	47 (42)	43 (42)	49 (46)	49 (46)	46 (35)	38 (31)	44 (41)	0,11	0,14
Smør, margarin, olje	47 (35)	41 (29)	35 (25)	35 (25)	30 (24)	25 (19)	24 (19)	<0,01	0,31
Margarin 70-80 % fett	10 (15)	9 (13)	7 (11)	7 (11)	6 (7)	5 (8)	4 (7)	<0,01	0,07
Lettmargarin, brelett	7 (12)	7 (13)	7 (12)	7 (12)	6 (10)	4 (7)	3 (7)	0,58	0,36
Smør, bremykt	10 (18)	7 (11)	7 (13)	7 (13)	7 (9)	4 (8)	4 (8)	0,23	0,32
Matolje	2 (5)	2 (4)	3 (6)	3 (6)	1 (3)	2 (4)	2 (4)	0,49	0,50
Majones, dressing	14 (22)	13 (19)	9 (14)	9 (14)	7 (15)	8 (14)	7 (14)	0,01	0,78
Sukker, søtsaker	20 (28)	20 (27)	15 (22)	15 (22)	26 (35)	21 (24)	16 (22)	0,31	<0,01
Kaffe	708 (703)	598 (521)	561 (443)	561 (443)	345 (413)	424 (490)	474 (431)	0,73	<0,01
Te	72 (261)	92 (237)	130 (259)	130 (259)	206 (576)	206 (306)	256 (366)	<0,01	<0,01
Saft/brus	450 (511)	311 (404)	223 (350)	223 (350)	449 (606)	272 (387)	154 (261)	<0,01	<0,01
Drikkevann	865 (789)	904 (727)	1054 (840)	1054 (840)	825 (870)	1028 (678)	1229 (750)	0,01	<0,01
Øl	172 (532)	145 (419)	112 (351)	112 (351)	10 (49)	41 (152)	36 (188)	0,27	0,59
Vin	38 (117)	38 (125)	51 (124)	51 (124)	0 (0)	32 (88)	56 (127)	0,06	<0,01
Brennevin	4 (14)	3 (20)	4 (22)	4 (22)	0 (0)	3 (15)	2 (9)	0,79	0,47
Diverse	127 (146)	101 (108)	125 (131)	125 (131)	80 (76)	104 (99)	102 (99)	0,04	0,45
Snacks	10 (23)	5 (27)	4 (14)	4 (14)	11 (22)	5 (12)	4 (11)	<0,01	0,08

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Verdier basert på spørsmålet "Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold?" stil som en del av det første kostintervjuet. Gjennomsnitt beregnet av antall som har besvart spørsmålene. Det mangler opplysninger om vektlegging av sunt kosthold fra 1 mann.

^c Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell mellom gruppene, testet med Kruskal-Wallis test (p<0,01).

Tabell 16. Inntak av energi og næringsstoffer^a blant deltagere i Norkost 3 (n=1787), fordelt på kjønn^b. Gjennomsnitt (SD).

Antall	Menn n=862	Kvinner n=925	Totalt n=1787
Mengde per person per dag			
Energi, MJ	10,9 (3,4)	8,0 (2,4)	9,4 (3,3)
Protein, g	112 (37)	81 (24)	96 (34)
Fett, g	102 (41)	75 (29)	88 (38)
mettede fettsyrer, g	39 (17)	29 (12)	34 (16)
enumettede fettsyrer, g	34 (15)	25 (11)	30 (14)
flerumettede fettsyrer, g	18 (9)	13 (7)	16 (8)
Kolesterol, mg	398 (223)	301 (173)	347 (205)
Karbohydrat, g	278 (99)	205 (72)	240 (93)
tilsatt sukker, g	48 (43)	36 (30)	42 (38)
Kostfiber, g	26 (11)	22 (8)	24 (10)
Alkohol, g	10 (22)	6,3 (14,1)	8,1 (18,5)
Vitamin A, RAE	1011 (947)	769 (497)	886 (758)
Vitamin D, µg	6,7 (5,7)	4,9 (4,3)	5,8 (5,1)
Vitamin E, mg	12 (5)	10 (4)	11 (5)
Tiamin, mg	1,9 (0,7)	1,4 (0,5)	1,6 (0,6)
Riboflavin, mg	2,1 (0,8)	1,6 (0,6)	1,8 (0,8)
Vitamin B6, mg	1,9 (0,8)	1,5 (0,5)	1,7 (0,7)
Vitamin B12, µg	8,9 (8,0)	6,0 (3,7)	7,4 (6,3)
Folat, µg	279 (105)	231 (86)	254 (98)
Vitamin C, mg	105 (77)	111 (71)	108 (74)
Kalsium, mg	1038 (514)	811 (364)	920 (457)
Jern, mg	13 (4)	9,9 (3,5)	11 (4)
Magnesium, mg	439 (143)	346 (110)	391 (135)
Natrium, g	3,6 (1,4)	2,5 (1,0)	3,0 (1,3)
Kalium, g	4,2 (1,3)	3,4 (1,0)	3,8 (1,2)
Andel av energiinntak (%)			
Protein, E%	18 (4)	18 (4)	18 (4)
Fett, E%	34 (7)	34 (7)	34 (7)
mettede fettsyrer, E%	13 (3)	13 (3)	13 (3)
enumettede fettsyrer, E%	12 (3)	12 (3)	12 (3)
flerumettede fettsyrer, E%	6,3 (2,2)	6,2 (2,3)	6,2 (2,3)
Karbohydrater, E%	43 (8)	44 (8)	44 (8)
tilsatt sukker, E%	7,2 (5,7)	7,4 (5,2)	7,3 (5,4)
Kostfiber, E%	2,0 (0,7)	2,3 (0,7)	2,1 (0,7)
Alkohol, E%	2,5 (5,2)	2,1 (4,4)	2,3 (4,8)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom menn og kvinner, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 17. Inntak av energi og næringsstoffer^a blant menn i Norkost 3 (n=862), fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt (SD).

Aldersgrupper (år)	18-29 n=138	30-39 n=136	40-49 n=179	50-59 n=192	60-70 n=217	p^b
Mengde per person per dag						
Energi, MJ	12,8 (4,0)	11,5 (3,5)	10,6 (3,1)	10,4 (3,1)	9,9 (2,9)	<0,01
Protein, g	130 (49)	118 (40)	107 (33)	109 (31)	102 (29)	<0,01
Fett, g	114 (45)	108 (41)	100 (37)	99 (42)	94 (37)	<0,01
mettede fettstoffer, g	44 (18)	42 (18)	38 (14)	37 (17)	36 (16)	<0,01
enumettede fettstoffer, g	38 (16)	37 (16)	34 (13)	33 (16)	31 (14)	<0,01
flerumettede fettstoffer, g	21 (10)	19 (8)	19 (10)	18 (9)	17 (8)	<0,01
Kolesterol, mg	441 (283)	404 (229)	362 (179)	413 (229)	382 (199)	0,20
Karbohydrat, g	339 (108)	298 (103)	275 (92)	259 (87)	247 (85)	<0,01
tilsatt sukker, g	69 (55)	49 (41)	51 (45)	41 (38)	39 (32)	<0,01
Kostfiber, g	29 (12)	26 (12)	25 (10)	26 (10)	27 (11)	0,08
Alkohol, g	13 (33)	8,8 (18,6)	8,0 (19,8)	9,7 (19,3)	11 (19)	<0,01
Vitamin A, RAE	1118 (982)	985 (590)	894 (602)	974 (567)	1090 (1461)	0,15
Vitamin D, µg	5,5 (4,7)	6,1 (5,5)	6,0 (4,7)	7,3 (5,8)	7,8 (6,7)	<0,01
Vitamin E, mg	13 (6)	12 (5)	11,5 (4,2)	12 (6)	12 (6)	0,43
Tiamin, mg	2,0 (0,8)	1,9 (0,7)	1,8 (0,7)	1,9 (0,7)	1,7 (0,6)	<0,01
Riboflavin, mg	2,4 (0,9)	2,3 (0,9)	2,0 (0,8)	2,1 (0,7)	1,9 (0,7)	<0,01
Vitamin B6, mg	2,2 (1,0)	2,0 (0,8)	1,9 (0,7)	1,9 (0,7)	1,8 (0,7)	<0,01
Vitamin B12, µg	8,9 (5,6)	8,9 (5,8)	8,4 (7,0)	8,9 (5,6)	9,1 (12,2)	0,58
Folat, µg	314 (120)	295 (112)	257 (85)	275 (96)	269 (104)	<0,01
Vitamin C, mg	102 (77)	107 (88)	96 (64)	104 (70)	115 (84)	0,50
Kalsium, mg	1248 (629)	1202 (613)	1009 (487)	955 (408)	900 (391)	<0,01
Jern, mg	14 (6)	13 (4)	12 (4)	12 (4)	12 (4)	<0,01
Magnesium, mg	470 (162)	456 (159)	430 (137)	436 (135)	419 (127)	0,03
Natrium, g	4,0 (1,6)	4,0 (1,6)	3,5 (1,3)	3,5 (1,3)	3,1 (1,3)	<0,01
Kalium, g	4,3 (1,4)	4,2 (1,4)	4,2 (1,3)	4,3 (1,1)	4,3 (1,3)	0,60
Andel av energiinntak (%)						
Protein, E%	17 (4)	18 (4)	17 (4)	18 (4)	18 (4)	0,30
Fett, E%	33 (6)	34 (8)	35 (7)	34 (8)	34 (8)	0,07
mettede fettstoffer, E%	13 (3)	13 (3)	13 (3)	13 (3)	13 (4)	0,49
enumettede fettstoffer, E%	11 (3)	12 (3)	12 (3)	12 (3)	12 (3)	0,12
flerumettede fettstoffer, E%	5,9 (2,1)	6,1 (2,1)	6,6 (2,3)	6,3 (2,1)	6,2 (2,4)	0,06
Karbohydrater, E%	45 (7)	44 (9)	44 (7)	43 (8)	42 (8)	<0,01
tilsatt sukker, E%	9,2 (6,9)	7,2 (6,0)	7,7 (6,0)	6,3 (5,1)	6,3 (4,4)	<0,01
Kostfiber, E%	1,8 (0,6)	1,8 (0,6)	1,9 (0,6)	2,1 (0,7)	2,2 (0,7)	<0,01
Alkohol, E%	2,6 (6,0)	2,2 (4,8)	2,0 (4,7)	2,6 (4,9)	3,1 (5,4)	<0,01

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell mellom gruppene, testet med Kruskal-Wallis test (p≤0,01).

Tabell 18. Inntak av energi og næringsstoffer^a blant kvinner i Norkost 3 (n=925), fordelt på aldersgrupper. Gjennomsnitt (SD).

Aldersgrupper (år)	18-29 n=143	30-39 n=169	40-49 n=256	50-59 n=193	60-70 n=164	p^b
Mengde per person per dag						
Energi, MJ	8,1 (2,5)	8,4 (2,4)	8,1 (2,4)	7,9 (2,3)	7,4 (2,2)	<0,01
Protein, g	80 (26)	83 (24)	83 (24)	81 (21)	77 (23)	0,04
Fett, g	73 (30)	75 (27)	77 (31)	75 (31)	72 (28)	0,12
mettede fettstoffer, g	28 (12)	29 (11)	30 (13)	28 (12)	28 (12)	0,21
enumettede fettstoffer, g	25 (11)	25 (9)	26 (11)	26 (12)	24 (11)	0,15
flerumettede fettstoffer, g	13 (7)	14 (6)	14 (7)	14 (7)	13 (7)	0,14
Kolesterol, mg	254 (185)	270 (138)	315 (183)	328 (166)	318 (179)	<0,01
Karbohydrat, g	221 (75)	232 (80)	202 (69)	194 (63)	182 (65)	<0,01
tilsatt sukker, g	46 (41)	42 (34)	32 (24)	33 (27)	30 (24)	<0,01
Kostfiber, g	21 (8)	24 (10)	22 (8)	22 (7)	22 (8)	0,04
Alkohol, g	4,4 (14,7)	3,8 (11,3)	7,2 (14,8)	8,2 (15,8)	6,8 (12,8)	<0,01
Vitamin A, RAE	697 (466)	783 (487)	790 (533)	772 (507)	783 (462)	0,13
Vitamin D, µg	3,9 (3,1)	4,3 (3,5)	5,0 (4,6)	5,2 (4,2)	5,8 (5,4)	<0,01
Vitamin E, mg	9,0 (4,5)	10 (4)	10 (4)	10 (4)	10 (4)	<0,01
Tiamin, mg	1,3 (0,4)	1,5 (0,5)	1,4 (0,5)	1,4 (0,4)	1,3 (0,4)	<0,01
Riboflavin, mg	1,6 (0,7)	1,7 (0,6)	1,6 (0,6)	1,6 (0,6)	1,5 (0,5)	0,02
Vitamin B6, mg	1,5 (0,5)	1,6 (0,6)	1,5 (0,5)	1,5 (0,5)	1,4 (0,5)	0,05
Vitamin B12, µg	5,7 (3,1)	5,3 (3,1)	6,1 (3,6)	6,4 (4,2)	6,4 (4,4)	0,17
Folat, µg	219 (86)	247 (94)	231 (78)	233 (77)	224 (97)	0,05
Vitamin C, mg	97 (67)	116 (76)	111 (66)	113 (74)	115 (72)	0,06
Kalsium, mg	834 (394)	836 (346)	828 (370)	784 (374)	768 (327)	0,16
Jern, mg	9,4 (3,4)	11 (4)	10 (4)	10 (3)	9,3 (3,2)	<0,01
Magnesium, mg	322 (114)	355 (113)	360 (110)	351 (105)	329 (105)	<0,01
Natrium, g	2,5 (1,0)	2,6 (1,1)	2,6 (0,9)	2,5 (1,0)	2,3 (1,0)	<0,01
Kalium, g	3,1 (1,0)	3,4 (1,0)	3,4 (1,0)	3,5 (1,0)	3,4 (1,0)	0,01
Andel av energinntak (%)						
Protein, E%	17 (4)	17 (4)	18 (3)	18 (3)	18 (3)	<0,01
Fett, E%	33 (7)	33 (7)	35 (7)	35 (8)	35 (7)	<0,01
mettede fettstoffer, E%	13 (3)	13 (3)	14 (3)	13 (3)	14 (4)	0,07
enumettede fettstoffer, E%	11 (3)	11 (3)	12 (3)	12 (3)	12 (3)	0,07
flerumettede fettstoffer, E%	5,8 (2,5)	5,9 (2,1)	6,3 (2,4)	6,4 (2,3)	6,4 (2,3)	0,01
Karbohydrater, E%	47 (7)	46 (7)	43 (8)	42 (8)	42 (7)	<0,01
tilsatt sukker, E%	9,3 (6,5)	8,2 (5,6)	6,6 (4,4)	6,8 (4,9)	6,5 (4,2)	<0,01
Kostfiber, E%	2,1 (0,7)	2,3 (0,8)	2,3 (0,7)	2,3 (0,7)	2,4 (0,8)	<0,01
Alkohol, E%	1,4 (4,2)	1,2 (3,2)	2,3 (4,3)	2,7 (4,6)	2,7 (5,3)	<0,01

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell mellom gruppene, testet med Kruskal-Wallis test (p<0,01).

Tabell 19. Inntak av energi og næringsstoffer^a blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter husholdningstype^b. Gjennomsnitt (SD).

	Menn (n=854)			Kvinner (n=915)		
	Familie med barn n=389	Familie uten barn n=314	Enslige n=151	Familie med barn n=483	Familie uten barn n=282	Enslige n=150
Mengde per person per dag						
Energi, MJ	11,2 (3,4)	10,6 (3,2)	10,7 (3,4)	8,0 (2,4)	7,7 (2,2)	8,2 (2,6)
Protein, g	113 (38)	110 (32)	111 (41)	81 (24)	80 (22)	82 (26)
Fett, g	104 (38)	99 (42)	100 (41)	75 (29)	73 (27)	77 (33)
mettede fettstoffer, g	40 (16)	38 (17)	38 (16)	29 (13)	28 (11)	29 (13)
enumettede fettstoffer, g	35 (14)	33 (16)	35 (16)	25 (11)	25 (11)	26 (12)
flerumettede fettstoffer, g	19 (9)	18 (9)	18 (8)	13 (7)	13 (6)	14 (8)
Kolesterol, mg	400 (226)	395 (206)	396 (244)	294 (177)	316 (162)	293 (176)
Karbohydrat, g	292 (103)	266 (93)	269 (97)	209 (73)	195 (67)	211 (74)
tilsatt sukker, g	52 (46)	42 (36)	48 (46)	36 (31)	34 (29)	38 (30)
Kostfiber, g	27 (11)	27 (11)	25 (10)	22 (8)	22 (8)	24 (10)
Alkohol, g	7,9 (19,6)	11 (20)	13 (26)	6,0 (15,2)	6,8 (13,0)	6,4 (13,1)
Vitamin A, RAE	1001 (651)	1049 (1289)	959 (746)	752 (480)	784 (465)	806 (600)
Vitamin D, µg	6,1 (4,4)	7,4 (6,6)	6,7 (6,4)	4,6 (4,4)	5,3 (4,3)	4,9 (3,9)
Vitamin E, mg	12 (5)	12 (6)	12 (6)	9,8 (4,2)	10 (4)	10 (5)
Tiamin, mg	1,9 (0,7)	1,8 (0,7)	1,8 (0,7)	1,4 (0,5)	1,4 (0,4)	1,4 (0,5)
Riboflavin, mg	2,2 (0,8)	2,1 (0,8)	2,1 (0,8)	1,6 (0,6)	1,5 (0,6)	1,6 (0,7)
Vitamin B6, mg	1,9 (0,8)	1,9 (0,7)	2,0 (0,9)	1,5 (0,5)	1,5 (0,5)	1,6 (0,5)
Vitamin B12, µg	8,5 (5,8)	9,4 (10,8)	8,6 (6,1)	5,8 (3,6)	6,2 (3,9)	6,1 (3,8)
Folat, µg	278 (100)	287 (110)	267 (103)	228 (82)	228 (75)	248 (112)
Vitamin C, mg	99 (73)	115 (82)	99 (73)	109 (71)	112 (65)	121 (82)
Kalsium, mg	1085 (547)	987 (452)	1009 (532)	801 (347)	801 (361)	852 (416)
Jern, mg	13 (5)	13 (4)	12 (4)	9,9 (3,4)	9,8 (3,2)	10 (4)
Magnesium, mg	447 (148)	438 (134)	421 (146)	343 (109)	341 (101)	365 (126)
Natrium, g	3,7 (1,4)	3,3 (1,3)	3,6 (1,6)	2,6 (0,9)	2,5 (1,0)	2,5 (1,0)
Kalium, g	4,2 (1,3)	4,3 (1,3)	4,0 (1,3)	3,3 (1,0)	3,4 (0,9)	3,5 (1,0)
Andel av energinntak (%)						
Protein, E%	18 (4)	18 (4)	18 (4)	18 (4)	18 (3)	17 (4)
Fett, E%	34 (7)	34 (7)	34 (8)	34 (7)	35 (7)	34 (8)
mettede fettstoffer, E%	13 (3)	13 (3)	13 (4)	13 (3)	13 (3)	13 (4)
enumettede fettstoffer, E%	12 (3)	11 (3)	12 (4)	12 (3)	12 (3)	12 (3)
flerumettede fettstoffer, E%	6,3 (2,2)	6,2 (2,3)	6,2 (2,1)	6,1 (2,3)	6,3 (2,4)	6,1 (2,3)
Karbohydrater, E%	44 (8)	43 (8)	43 (9)	44 (8)	43 (8)	44 (8)
tilsatt sukker, E%	7,6 (6,0)	6,5 (4,5)	7,5 (6,6)	7,4 (5,3)	6,9 (4,6)	7,8 (5,4)
Kostfiber, E%	1,9 (0,6)	2,1 (0,7)	1,9 (0,7)	2,2 (0,7)	2,4 (0,7)	2,4 (0,8)
Alkohol, E%	1,9 (4,6)	3,0 (5,2)	3,0 (6,2)	1,9 (4,3)	2,5 (4,8)	2,0 (4,0)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gruppene, testet med Mann-Whitney U-test (p≤0,01). Gruppene 'enslige' og 'familie uten barn' er testet mot gruppen 'familie med barn'.

Tabell 20. Inntak av energi og næringsstoffer^a blant menn i ulike landsdeler^b i Norkost 3 (n=862). Gjennomsnitt (SD).

Landsdel Antall	Oslo		Hedmark og Oppland		Agder og Rogaland		Vestlandet		Trøndelag		Nord-Norge	
	og Akershus n=212	Sør-Østlandet n=163	og Oppland n=69	og Rogaland n=118	Vestlandet n=136	Trøndelag n=75	Nord-Norge n=89					
Mengde per person per dag												
Energi, MJ	10,7 (3,4)	10,5 (3,2)	11,1 (3,5)	11,4 (3,4)	11,1 (3,7)	11,1 (3,0)	10,7 (3,7)					
Protein, g	110 (36)	109 (37)	110 (31)	115 (42)	113 (38)	113 (33)	114 (40)					
Fett, g	99 (40)	98 (38)	103 (43)	107 (40)	101 (43)	106 (36)	102 (46)					
mettede fettstoffer, g	38 (17)	38 (15)	41 (18)	41 (16)	39 (18)	40 (14)	39 (19)					
enumettede fettstoffer, g	34 (15)	33 (14)	35 (15)	36 (16)	34 (15)	36 (13)	34 (17)					
flerumettede fettstoffer, g	18 (8)	18 (8)	18 (9)	20 (9)	18 (10)	20 (10)	18 (9)					
Kolesterol, mg	379 (205)	399 (235)	395 (195)	431 (269)	403 (221)	400 (175)	388 (239)					
Karbohydrat, g	272 (93)	272 (96)	285 (103)	288 (101)	290 (103)	282 (92)	266 (107)					
tilsatt sukker, g	47 (39)	48 (43)	49 (45)	52 (47)	50 (47)	52 (45)	40 (38)					
Kostfiber, g	26 (10)	25 (10)	26 (10)	28 (12)	27 (11)	27 (11)	27 (12)					
Alkohol, g	13 (26)	7,8 (16,8)	11 (26)	11 (25)	8,3 (20,7)	7,8 (18,7)	8,1 (15,1)					
Vitamin A, RAE	968 (811)	1001 (630)	1122 (2365)	1040 (865)	986 (613)	1066 (544)	979 (554)					
Vitamin D, µg	6,5 (5,6)	6,2 (5,2)	6,4 (5,3)	7,0 (5,4)	7,1 (5,9)	6,3 (3,8)	7,5 (8,2)					
Vitamin E, mg	12 (5)	12 (5)	11 (4)	13 (7)	12 (5)	12 (5)	12 (5)					
Tiamin, mg	1,8 (0,6)	1,8 (0,6)	1,9 (0,7)	1,9 (0,7)	1,9 (0,8)	1,8 (0,6)	1,9 (0,8)					
Riboflavin, mg	2,1 (0,7)	2,1 (0,8)	2,1 (0,7)	2,2 (0,9)	2,2 (0,9)	2,2 (0,7)	2,1 (0,9)					
Vitamin B6, mg	2,0 (0,8)	1,9 (0,8)	1,8 (0,6)	1,9 (0,9)	1,9 (0,8)	2,0 (0,8)	1,9 (0,7)					
Vitamin B12, µg	9,2 (7,2)	8,4 (5,9)	10 (20)	8,4 (4,8)	8,8 (5,7)	8,5 (4,7)	8,7 (4,9)					
Folat, µg	283 (97)	279 (105)	277 (104)	286 (115)	280 (115)	279 (99)	264 (96)					
Vitamin C, mg	110 (77)	109 (94)	102 (75)	102 (77)	107 (70)	110 (76)	89 (52)					
Kalsium, mg	1007 (472)	996 (524)	1050 (448)	1087 (561)	1068 (574)	1085 (461)	1027 (520)					
Jern, mg	13 (5)	12 (4)	13 (4)	13 (5)	13 (4)	13 (4)	13 (5)					
Magnesium, mg	438 (140)	418 (132)	434 (131)	457 (149)	446 (155)	446 (139)	446 (155)					
Natrium, g	3,5 (1,3)	3,4 (1,2)	3,8 (1,5)	3,5 (1,4)	3,6 (1,5)	3,6 (1,5)	3,8 (1,8)					
Kalium, g	4,1 (1,2)	4,1 (1,3)	4,3 (1,2)	4,4 (1,3)	4,3 (1,5)	4,3 (1,2)	4,3 (1,4)					
Andel av energiinntak (%)												
Protein, E%	18 (4)	18 (4)	17 (3)	17 (4)	18 (4)	18 (4)	18 (3)					
Fett, E%	34 (7)	34 (7)	34 (7)	35 (7)	33 (6)	35 (8)	35 (8)					
mettede fettstoffer, E%	13 (4)	13 (3)	14 (3)	13 (3)	13 (3)	14 (3)	13 (4)					
enumettede fettstoffer, E%	12 (3)	12 (3)	11 (3)	12 (3)	11 (3)	12 (3)	12 (3)					
flerumettede fettstoffer, E%	6,2 (2,1)	6,3 (2,1)	5,9 (2,0)	6,5 (2,2)	6,1 (2,3)	6,5 (2,3)	6,4 (2,5)					
Karbohydrater, E%	43 (8)	44 (8)	44 (7)	43 (9)	45 (7)	43 (8)	42 (8)					
tilsatt sukker, E%	7,0 (5,2)	7,4 (5,6)	6,9 (4,9)	7,6 (7,1)	7,6 (6,1)	7,8 (6,0)	6,0 (4,5)					
Kostfiber, E%	2,0 (0,6)	1,9 (0,6)	2,0 (0,8)	2,0 (0,7)	2,0 (0,8)	2,0 (0,7)	2,0 (0,6)					
Alkohol, E%	3,4 (6,2)	2,1 (4,7)	2,7 (5,7)	2,6 (4,8)	2,1 (5,1)	1,9 (3,8)	2,3 (4,2)					

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Resultatene fra de enkelte landsdeler er testet mot Oslo og Akershus ved bruk av Mann-Whitney U-test (p<0,01).

Tabell 21. Inntak av energi og næringsstoffer^a blant kvinner i ulike landsdeler^b i Norkost 3 (n=925). Gjennomsnitt (SD).

Landsdel Antall	Oslo			Hedmark og Oppland		Agder og Rogaland		Vestlandet		Trøndelag		Nord-Norge	
	og Akershus n=263	Sør-Østlandet n=148	n=71	n=128	n=156	n=74	n=85						
Mengde per person per dag													
Energi, MJ	8,1 (2,6)	7,6 (2,4)	7,8 (2,0)	8,1 (2,3)	8,3 (2,2)	8,1 (2,3)	7,6 (2,2)						
Protein, g	82 (25)	76 (23)	80 (20)	81 (26)	84 (23)	80 (21)	81 (24)						
Fett, g	75 (31)	71 (31)	71 (24)	77 (28)	77 (27)	77 (28)	76 (33)						
mettede fettstoffer, g	28 (13)	28 (14)	27 (10)	30 (12)	30 (12)	30 (11)	30 (13)						
enumettede fettstoffer, g	26 (12)	23 (11)	24 (10)	26 (11)	26 (10)	26 (10)	26 (12)						
flerumettede fettstoffer, g	14 (7)	13 (7)	13 (6)	14 (6)	14 (6)	14 (7)	13 (7)						
Kolesterol, mg	286 (170)	285 (172)	278 (148)	308 (161)	332 (190)	290 (133)	329 (210)						
Karbohydrat, g	207 (74)	195 (72)	207 (67)	210 (75)	218 (74)	210 (69)	181 (60)						
tilsatt sukker, g	34 (27)	35 (32)	34 (26)	40 (38)	40 (34)	36 (27)	35 (25)						
Kostfiber, g	23 (9)	21 (8)	23 (7)	22 (9)	23 (8)	23 (7)	20 (6)						
Alkohol, g	8,0 (16,4)	8,0 (16,9)	3,1 (8,1)	5,5 (14,6)	4,2 (10,1)	4,7 (11,1)	6,4 (12,5)						
Vitamin A, RAE	782 (499)	794 (589)	694 (387)	728 (337)	768 (510)	826 (578)	765 (500)						
Vitamin D, µg	4,8 (3,9)	4,6 (3,6)	4,3 (3,4)	4,9 (4,5)	4,7 (3,9)	5,3 (4,7)	6,1 (6,8)						
Vitamin E, mg	10 (5)	9,2 (4,2)	10 (4)	10 (4)	10 (4)	9,7 (3,5)	9,5 (4,1)						
Tiamin, mg	1,4 (0,5)	1,3 (0,4)	1,4 (0,4)	1,3 (0,4)	1,4 (0,5)	1,3 (0,4)	1,3 (0,4)						
Riboflavin, mg	1,6 (0,6)	1,5 (0,6)	1,6 (0,6)	1,6 (0,6)	1,6 (0,6)	1,5 (0,5)	1,5 (0,6)						
Vitamin B6, mg	1,5 (0,6)	1,4 (0,5)	1,5 (0,5)	1,5 (0,6)	1,5 (0,5)	1,4 (0,5)	1,4 (0,5)						
Vitamin B12, µg	6,2 (3,7)	5,9 (3,8)	5,7 (3,2)	6,0 (3,8)	5,7 (3,1)	6,3 (3,7)	6,4 (4,9)						
Folat, µg	249 (104)	214 (81)	236 (72)	227 (81)	239 (75)	219 (76)	202 (64)						
Vitamin C, mg	115 (77)	105 (64)	126 (80)	107 (70)	122 (71)	93 (59)	97 (61)						
Kalsium, mg	851 (394)	762 (343)	804 (346)	821 (367)	796 (357)	827 (329)	774 (356)						
Jern, mg	10 (4)	9,5 (3,6)	9,8 (3,2)	9,8 (3,6)	10 (3)	9,7 (3,2)	9,4 (3,1)						
Magnesium, mg	358 (121)	328 (109)	345 (97)	345 (114)	352 (107)	341 (98)	332 (91)						
Natrium, g	2,6 (1,0)	2,3 (0,8)	2,4 (0,9)	2,4 (0,9)	2,7 (1,1)	2,7 (0,9)	2,5 (1,0)						
Kalium, g	3,4 (1,0)	3,2 (0,9)	3,4 (0,9)	3,4 (1,0)	3,5 (1,0)	3,4 (1,0)	3,4 (0,9)						
Andel av energinntak (%)													
Protein, E%	18 (4)	17 (4)	18 (4)	17 (4)	17 (3)	17 (3)	18 (4)						
Fett, E%	34 (7)	34 (8)	33 (7)	35 (8)	34 (7)	35 (6)	36 (8)						
mettede fettstoffer, E%	13 (3)	13 (4)	13 (3)	13 (4)	13 (3)	14 (3)	14 (4)						
enumettede fettstoffer, E%	12 (3)	11 (3)	11 (3)	12 (3)	12 (3)	12 (3)	12 (3)						
flerumettede fettstoffer, E%	6,2 (2,4)	6,1 (2,3)	6,1 (2,5)	6,3 (2,2)	6,2 (2,4)	6,1 (2,4)	6,1 (2,1)						
Karbohydrater, E%	44 (8)	44 (9)	45 (7)	44 (8)	45 (8)	44 (7)	41 (8)						
tilsatt sukker, E%	6,8 (4,6)	7,2 (5,4)	7,2 (4,5)	8,0 (5,9)	7,9 (5,5)	7,2 (4,8)	7,5 (5,0)						
Kostfiber, E%	2,3 (0,7)	2,3 (0,8)	2,4 (0,7)	2,3 (0,9)	2,3 (0,7)	2,3 (0,7)	2,2 (0,7)						
Alkohol, E%	2,5 (4,5)	2,7 (4,9)	1,4 (3,1)	1,9 (5,1)	1,5 (3,6)	1,6 (3,5)	2,5 (4,8)						

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Uthevete tall markerer statistisk signifikant forskjell fra inntak blant de som bor i Oslo og Akershus testet med Mann-Whitney U-test (p≤0,01).

Tabell 22. Inntak av energi og næringsstoffer^a blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787), fordelt på utdanningsnivå^{b,c}. Gjennomsnitt (SD).

Antall	Menn (n=861)		Kvinner (n=923)	
	Grunn/videregående skole n=432	Universitet/høyskole n=429	Grunn/videregående skole n=414	Universitet/høyskole n=509
Mengde per person per dag				
Energi, MJ	10,9 (3,7)	10,9 (3,1)	7,7 (2,4)	8,2 (2,4)
Protein, g	112 (41)	111 (33)	78 (23)	83 (24)
Fett, g	103 (43)	100 (38)	72 (29)	77 (30)
mettede fettstoffer, g	40 (18)	38 (16)	28 (12)	29 (13)
enunnettede fettstoffer, g	35 (16)	34 (15)	24 (11)	26 (11)
flerummettede fettstoffer, g	19 (9)	18 (9)	13 (7)	14 (7)
Kolesterol, mg	401 (243)	395 (201)	291 (180)	309 (167)
Karbohydrat, g	280 (105)	277 (91)	200 (73)	209 (71)
tilsatt sukker, g	53 (49)	43 (36)	40 (35)	33 (26)
Kostfiber, g	26 (11)	27 (11)	21 (8)	23 (8)
Alkohol, g	8,9 (22,3)	11 (22)	5,2 (12,0)	7,2 (15,6)
Vitamin A, RAE	1051 (1158)	972 (670)	751 (517)	785 (481)
Vitamin D, µg	6,5 (5,3)	6,9 (6,1)	4,8 (4,4)	4,9 (4,3)
Vitamin E, mg	12 (5)	13 (5)	9,2 (4,3)	11 (4)
Tiamin, mg	1,8 (0,7)	1,9 (0,7)	1,3 (0,5)	1,4 (0,5)
Riboflavin, mg	2,1 (0,8)	2,1 (0,8)	1,5 (0,6)	1,6 (0,6)
Vitamin B6, mg	1,9 (0,8)	2,0 (0,7)	1,4 (0,5)	1,6 (0,5)
Vitamin B12, µg	8,9 (9,4)	8,8 (6,3)	6,0 (4,0)	6,0 (3,5)
Folat, µg	267 (105)	291 (103)	217 (88)	242 (83)
Vitamin C, mg	93 (69)	117 (82)	103 (70)	118 (71)
Kalsium, mg	1035 (505)	1043 (524)	791 (381)	827 (349)
Jern, mg	12 (5)	13 (4)	9,4 (3,4)	10 (3)
Magnesium, mg	427 (146)	452 (139)	327 (110)	361 (108)
Natrium, g	3,6 (1,5)	3,5 (1,3)	2,4 (1,0)	2,6 (1,0)
Kalium, g	4,2 (1,4)	4,3 (1,2)	3,2 (1,0)	3,5 (1,0)
Andel av energinntak (%)				
Protein, E%	18 (4)	18 (4)	18 (4)	18 (4)
Fett, E%	35 (7)	34 (7)	34 (7)	34 (7)
mettede fettstoffer, E%	13 (3)	13 (3)	13 (3)	13 (3)
enunnettede fettstoffer, E%	12 (3)	12 (3)	11 (3)	12 (3)
flerummettede fettstoffer, E%	6,3 (2,2)	6,2 (2,2)	6,1 (2,4)	6,2 (2,3)
Karbohydrater, E%	44 (8)	43 (8)	44 (8)	43 (8)
tilsatt sukker, E%	7,8 (6,4)	6,6 (4,8)	8,3 (5,9)	6,6 (4,3)
Kostfiber, E%	1,9 (0,7)	2,1 (0,6)	2,2 (0,8)	2,3 (0,7)
Alkohol, E%	2,2 (4,9)	2,9 (5,4)	1,8 (4,1)	2,3 (4,6)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Gjennomsnitt angitt for deltagere som besvart spørsmål om høyeste fulleførte utdanningsstilt som en del av det første kostintervjuet. Det mangler opplysninger om utdanningsnivå fra 1 mann og 2 kvinner.

^c Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom deltagere med lavere og høyere utdanning, testet med Mann-Whitney U-test (p≤0,01).

Tabell 23. Inntak av energi og næringsstoffer^a blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter deltagerens svar om røykevaner^{b,c}. Gjennomsnitt (SD).

	Menn (n=862)			Kvinner (n=925)			p ^d
	Røyker ikke n=686	Røyker av og til n=46	Røyker daglig n=130	Røyker ikke n=724	Røyker av og til n=55	Røyker daglig n=146	
Mengde per person per dag							
Energi, MJ	10,9 (3,3)	11,4 (3,7)	10,7 (3,7)	8,1 (2,4)	8,3 (2,5)	7,3 (2,2)	<0,01
Protein, g	113 (37)	114 (40)	105 (37)	82 (24)	84 (24)	73 (21)	<0,01
Fett, g	101 (40)	107 (42)	105 (46)	75 (29)	78 (34)	70 (27)	0,20
mettede fettstoffer, g	38 (16)	42 (17)	41 (19)	29 (13)	29 (13)	27 (12)	0,43
enunnettede fettstoffer, g	34 (15)	36 (16)	35 (17)	25 (11)	27 (13)	24 (10)	0,16
flerummettede fettstoffer, g	18 (9)	18 (8)	19 (11)	13 (7)	15 (8)	13 (6)	0,35
Kolesterol, mg	398 (219)	447 (269)	377 (225)	306 (172)	298 (182)	276 (177)	0,06
Karbohydrat, g	281 (98)	285 (103)	263 (98)	210 (72)	204 (70)	182 (69)	<0,01
tilsatt sukker, g	47 (40)	63 (58)	51 (52)	36 (30)	35 (24)	34 (34)	0,18
Kostfiber, g	27 (11)	23 (10)	23 (9)	23 (8)	24 (8)	18 (8)	<0,01
Alkohol, g	9,3 (21,7)	16 (25)	12 (24)	5,9 (13,7)	11 (18)	6,7 (14,7)	<0,01
Vitamin A, RAE	1046 (1023)	922 (549)	860 (531)	779 (496)	751 (455)	727 (520)	0,12
Vitamin D, µg	6,8 (5,9)	6,2 (4,6)	6,0 (4,8)	4,9 (4,2)	6,2 (6,5)	4,3 (3,8)	0,11
Vitamin E, mg	12 (5)	12 (5)	11 (5)	10 (4)	11 (5)	8,7 (4,3)	<0,01
Tiamin, mg	1,9 (0,7)	1,8 (0,7)	1,7 (0,7)	1,4 (0,5)	1,4 (0,4)	1,2 (0,4)	<0,01
Riboflavin, mg	2,2 (0,8)	2,2 (0,9)	2,0 (0,8)	1,6 (0,6)	1,7 (0,5)	1,4 (0,6)	<0,01
Vitamin B6, mg	2,0 (0,8)	1,9 (0,9)	1,7 (0,7)	1,5 (0,5)	1,7 (0,6)	1,3 (0,5)	<0,01
Vitamin B12, µg	9,1 (8,6)	8,1 (4,7)	7,9 (5,2)	6,0 (3,7)	7,4 (5,0)	5,4 (3,2)	0,03
Folat, µg	287 (104)	265 (101)	243 (101)	237 (86)	249 (84)	193 (78)	<0,01
Vitamin C, mg	111 (79)	91 (68)	78 (60)	115 (70)	131 (82)	83 (63)	<0,01
Kalsium, mg	1051 (521)	1094 (566)	949 (445)	833 (369)	805 (309)	700 (338)	<0,01
Jern, mg	13 (5)	12 (4)	12 (4)	10 (4)	11 (3)	8,7 (3,0)	<0,01
Magnesium, mg	444 (145)	424 (135)	418 (133)	350 (109)	372 (111)	313 (110)	<0,01
Natrium, g	3,6 (1,4)	3,6 (1,3)	3,5 (1,5)	2,6 (1,0)	2,6 (0,9)	2,3 (0,9)	<0,01
Kalium, g	4,3 (1,3)	3,9 (1,3)	4,1 (1,2)	3,4 (1,0)	3,5 (1,1)	3,1 (1,0)	<0,01
Andel av energiinntak (%)							
Protein, E%	18 (4)	17 (4)	17 (4)	18 (4)	18 (4)	18 (4)	0,95
Fett, E%	34 (7)	35 (7)	36 (7)	34 (7)	35 (8)	35 (8)	0,07
mettede fettstoffer, E%	13 (3)	14 (3)	14 (3)	13 (3)	13 (3)	14 (4)	0,02
enunnettede fettstoffer, E%	11 (3)	12 (3)	12 (3)	11 (3)	12 (3)	12 (3)	0,15
flerummettede fettstoffer, E%	6,2 (2,2)	6,0 (1,8)	6,6 (2,6)	6,1 (2,3)	6,5 (2,6)	6,4 (2,5)	0,16
Karbohydrater, E%	44 (8)	43 (8)	42 (8)	44 (8)	42 (8)	42 (8)	<0,01
tilsatt sukker, E%	7,0 (5,3)	9,0 (7,5)	7,6 (6,6)	7,3 (5,1)	7,0 (4,0)	7,5 (5,8)	0,95
Kostfiber, E%	2,1 (0,7)	1,7 (0,6)	1,8 (0,6)	2,3 (0,7)	2,4 (0,7)	2,1 (0,8)	<0,01
Alkohol, E%	2,3 (4,9)	3,6 (5,2)	3,2 (6,3)	1,9 (4,1)	3,4 (4,9)	2,6 (5,5)	<0,01

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttillskudd.

^b Verdier basert på spørsmålet "Røyker du sigaretter, sigar eller pipe?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

^c Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom daglig røykere og ikke-røykere, testet med Mann-Whitney U-test (p<0,01).

^d Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell mellom gruppene, testet med Kruskal-Wallis test (p<0,01).

Tabell 24. Inntak av energi og næringsstoffer^a blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Gruppert etter svar på hvor stor vekt deltagerne legger på å ha et sunt kosthold^b. Gjennomsnitt (SD).

	Menn (n = 861)				Kvinner (n = 925)			
	Liten n=82	Middels n=365	Stor n=414	p ^c	Liten n=26	Middels n=309	Stor n=590	p ^c
Mengde per person per dag								
Energi, MJ	11,7 (4,0)	10,8 (3,4)	10,9 (3,3)	0,10	8,6 (2,6)	8,1 (2,5)	7,9 (2,3)	0,51
Protein, g	112 (41)	108 (32)	115 (40)	0,03	84 (29)	79 (23)	82 (24)	0,21
Fett, g	115 (49)	103 (40)	98 (39)	<0,01	81 (31)	76 (30)	74 (29)	0,61
mettede fettstoffer, g	45 (19)	40 (17)	37 (16)	<0,01	34 (14)	30 (13)	28 (12)	0,04
enunnettede fettstoffer, g	40 (18)	35 (14)	33 (15)	<0,01	26 (11)	26 (11)	25 (11)	0,77
flerumettede fettstoffer, g	20 (11)	19 (9)	18 (8)	0,81	13 (7)	13 (7)	14 (7)	0,76
Kolesterol, mg	395 (211)	393 (222)	402 (228)	0,80	296 (273)	284 (144)	309 (181)	0,24
Karbohydrat, g	295 (112)	272 (96)	280 (98)	0,20	234 (82)	212 (77)	200 (69)	0,03
tilsatt sukker, g	68 (63)	51 (44)	42 (35)	<0,01	48 (35)	43 (37)	32 (25)	<0,01
Kostfiber, g	24 (10)	24 (9)	29 (11)	<0,01	21 (10)	21 (8)	23 (8)	<0,01
Alkohol, g	11 (24)	9,9 (23,3)	10 (21)	0,22	0,2 (1,0)	5,3 (12,1)	7,1 (15,3)	<0,01
Vitamin A, RAE	964 (580)	987 (1165)	1043 (777)	0,48	696 (397)	721 (428)	798 (532)	0,11
Vitamin D, µg	5,9 (5,2)	6,3 (5,1)	7,2 (6,3)	0,20	4,4 (3,4)	4,5 (3,9)	5,1 (4,6)	0,06
Vitamin E, mg	11 (5)	12 (5)	13 (6)	<0,01	9,0 (4,8)	9,4 (4,1)	10 (4)	<0,01
Tiamin, mg	1,8 (0,8)	1,8 (0,6)	1,9 (0,7)	<0,01	1,4 (0,5)	1,3 (0,5)	1,4 (0,5)	0,24
Riboflavin, mg	2,0 (0,8)	2,1 (0,8)	2,2 (0,8)	0,26	1,7 (0,6)	1,5 (0,6)	1,6 (0,6)	0,13
Vitamin B6, mg	1,8 (0,7)	1,8 (0,7)	2,1 (0,9)	<0,01	1,3 (0,3)	1,5 (0,5)	1,5 (0,6)	0,01
Vitamin B12, µg	8,0 (5,6)	8,7 (10,3)	9,2 (5,8)	0,01	5,6 (2,7)	5,6 (3,7)	6,2 (3,8)	0,01
Folat, µg	252 (101)	262 (95)	300 (110)	<0,01	206 (82)	219 (76)	239 (90)	<0,01
Vitamin C, mg	89 (70)	96 (72)	117 (81)	<0,01	83 (68)	105 (67)	115 (73)	<0,01
Kalsium, mg	1019 (557)	997 (474)	1079 (537)	0,09	971 (391)	781 (385)	819 (349)	<0,01
Jern, mg	12 (5)	12 (4)	13 (5)	<0,01	9,3 (3,9)	9,5 (3,3)	10 (4)	0,03
Magnesium, mg	415 (141)	419 (136)	462 (147)	<0,01	325 (91)	328 (104)	356 (113)	<0,01
Natrium, g	3,9 (1,5)	3,6 (1,5)	3,4 (1,3)	<0,01	2,6 (0,9)	2,5 (1,0)	2,5 (0,9)	0,91
Kalium, g	4,1 (1,4)	4,1 (1,2)	4,4 (1,3)	<0,01	3,3 (0,8)	3,3 (1,0)	3,4 (1,0)	0,03
Andel av energiinntak (%)								
Protein, E%	17 (4)	17 (4)	18 (4)	<0,01	17 (4)	17 (4)	18 (4)	<0,01
Fett, E%	36 (7)	35 (7)	33 (7)	<0,01	35 (7)	34 (7)	34 (7)	0,94
mettede fettstoffer, E%	14 (3)	14 (3)	12 (3)	<0,01	15 (4)	13 (3)	13 (3)	0,02
enunnettede fettstoffer, E%	12 (3)	12 (3)	11 (3)	<0,01	11 (3)	12 (3)	12 (3)	0,89
flerumettede fettstoffer, E%	6,2 (2,2)	6,4 (2,2)	6,2 (2,2)	0,32	5,6 (2,0)	6,0 (2,3)	6,3 (2,3)	0,15
Karbohydrater, E%	43 (8)	43 (8)	44 (8)	0,25	46 (7)	45 (8)	43 (8)	0,01
tilsatt sukker, E%	9,4 (8,3)	7,7 (5,7)	6,3 (4,8)	<0,01	9,3 (5,7)	8,7 (5,8)	6,6 (4,5)	<0,01
Kostfiber, E%	1,7 (0,6)	1,9 (0,6)	2,2 (0,7)	<0,01	2,0 (0,6)	2,1 (0,7)	2,4 (0,7)	<0,01
Alkohol, E%	2,6 (4,9)	2,4 (5,2)	2,7 (5,2)	0,22	0,1 (0,3)	1,9 (4,3)	2,3 (4,5)	<0,01

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Verdier basert på spørsmålet "Hvor stor vekt legger du på å ha et sunt kosthold?" stilt som en del av det første intervjuet. Gjennomsnitt beregnet av antall som har besvart spørsmålene. Det mangler

opplysninger om vektlegging av sunt kosthold fra 1 mann.

^c Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell mellom gruppene, testet med Kruskal-Wallis test (p≤0,01).

Tabell 25a. Kilder for næringsstoffer^a. Alle deltagere i Norkost 3 (n=1787). Prosent av totalt inntak per person per dag (%).

Matvare	Energi	Protein	Fett	Mettet		Flerumettet	fett	Kolesterol	Karbohydrat	Fiber	Sukker	Alkohol	Vitamin A	Retinol	Betakaroten
				fett	fett										
Brød	21	18	7	4	5	14	1	34	43	1	0	0	1	1	0
Kornvarer	6	4	2	1	2	3	0	11	10	3	0	0	0	0	0
Kaker	5	2	6	7	6	7	6	6	3	15	0	0	5	7	1
Poteter	3	1	1	1	1	1	0	5	5	0	0	0	0	0	0
Grønnsaker	3	3	1	0	1	1	0	4	14	2	0	0	20	0	85
Frukt, bær	6	2	4	1	5	7	0	10	18	11	0	0	1	0	3
Juice, most	2	0	0	0	0	0	0	5	1	0	0	0	0	0	1
Kjøtt, kjøttprodukter	12	27	20	20	25	11	27	1	0	0	0	0	21	27	0
Fisk, fiskeprodukter	4	11	6	3	5	9	11	1	0	2	0	0	2	3	1
Egg	2	3	3	2	4	2	30	0	0	0	0	0	6	8	0
Melk, yoghurt	7	11	5	8	4	1	6	8	1	7	0	0	5	6	1
Helmelk	1	1	1	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0
Lettmelk	2	4	2	3	2	0	2	2	0	0	0	0	2	2	1
Ekstra lett melk	1	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
Skummetmelk	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Fløte, fløteprodukter	2	1	4	7	4	1	3	1	0	4	0	0	5	7	1
Ost	7	10	12	20	10	2	10	1	0	0	0	0	13	16	3
Smør, margarin, olje	8	0	23	20	21	40	5	0	0	0	0	0	21	26	2
Margarin 70-80%fett	2	0	5	5	4	10	0	0	0	0	0	0	6	8	0
Lettmargarin, brelett	1	0	2	2	2	3	0	0	0	0	0	0	5	6	0
Smør, bremykt	2	0	5	7	5	2	3	0	0	0	0	0	7	8	2
Matolje	1	0	3	1	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Majones, dressing	2	0	5	2	3	15	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Sukker, søtsaker	3	1	3	4	3	1	0	5	1	21	0	0	0	0	0
Kaffe	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saft/brus	2	0	0	0	0	0	0	5	0	29	1	0	0	0	0
Øl	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	36	0	0	0	0
Vin	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	52	0	0	0	0
Brennevin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0
Diverse	2	2	3	2	4	2	1	2	3	3	0	0	1	1	1
Snacks	1	0	2	1	3	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttillskudd.

Tabell 25b. Kilder for næringsstoffer^a. Alle deltagere i Norkost 3 (n=1787). Prosent av totalt inntak per person per dag (%).

Matvare	Vitamin D	Vitamin E	Tiamin	Riboflavin	Vitamin B6	Folat	Vitamin B12	Vitamin C	Kalsium	Jern	Natrium	Kalium	Magnesium
Brød	1	11	30	9	11	25	1	0	6	30	22	11	24
Kornvarer	0	3	6	3	6	4	0	0	2	7	2	3	7
Kaker	6	7	3	3	1	3	2	0	2	3	3	2	2
Poteter	0	2	4	1	5	5	0	8	0	4	0	9	5
Grønnsaker	0	9	6	4	8	17	0	34	4	8	3	12	6
Frukt, bær	0	11	6	4	12	10	0	33	4	5	1	11	9
Juice, most	0	1	4	4	3	7	0	19	1	2	0	4	3
Kjøtt, kjøttprodukter	1	6	21	15	24	6	29	0	3	20	24	11	7
Fisk, fiskeprodukter	40	10	4	6	10	3	34	0	2	2	11	6	4
Egg	17	12	2	7	2	7	8	0	1	5	1	1	1
Melk, yoghurt	4	1	10	25	8	8	16	1	35	2	5	13	10
Helmelk	0	0	1	2	1	1	1	0	3	0	0	1	1
Lettmelk	0	0	4	10	3	2	6	0	13	0	2	5	4
Ekstra lett melk	4	0	2	4	1	1	3	0	6	0	1	2	2
Skummetmelk	0	0	2	4	1	1	3	0	5	0	1	2	1
Fløte, fløteprodukter	1	1	1	3	1	0	1	0	2	0	0	1	1
Ost	1	2	2	9	2	4	8	0	30	1	7	3	3
Smør, margarin, olje	30	19	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0
Margarin 70-80%fett	9	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Lettmargarin, brelett	7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Smør, bremykt	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Matolje	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Majones, dressing	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
Sukker, søtsaker	0	2	1	2	0	1	1	0	2	2	0	1	2
Kaffe	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	7	9
Saft/brus	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Øl	0	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0	1	2
Vin	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	0	1	1
Brennevin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Diverse	0	3	2	1	2	2	0	1	2	3	14	2	3
Snacks	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttillskudd.

Tabell 26. Bruk av kosttilskudd^a blant menn og kvinner i Norkost 3 (n=1787). Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype^b. Oppgitt i %.

	Menn (n=862) ^c		Kvinner (n=925) ^c		Totalt (n=1787) ^c	
	Bruker kosttilskudd	%	Bruker kosttilskudd	%	Bruker kosttilskudd	%
Totalt	47		58		53	
Aldersgruppe (år)						
18-29	39		48		44	
30-39	43		54		49	
40-49	39		54		48	
50-59	47		63		55	
60-70	62		73		67	
Utdanningsnivå						
Grunn/videregående skole	48		58		53	
Universitet/høyskole	47		59		53	
Husholdningstype						
Familie med barn	40		53		47	
Familie uten barn	54		65		59	
Enslig	52		66		59	
Bostedstype						
Spredtbygd	52		57		55	
Tettbygd	45		60		52	
Storby	47		57		52	

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju. Samtlige brukere av kosttilskudd er inkludert, uavhengig av brukshyppighet.

^b SSB sine definisjoner av bostedstype er blitt brukt. Spredtbygd strøk omfatter, foruten all spredt bosetting, også husklynger med færre enn 200 bosatte. Tettbygd strøk er områder med minst 200 bosatte, og der avstanden mellom husene som hovedregel ikke overstiger 50 meter. Storbyer er områder med minst 100 000 bosatte, og omfatter dermed deltagere med postadresse Oslo, Bergen, Trondheim eller Stavanger.

^c n viser totalantallet for menn og kvinner i undersøkelsen. Det mangler opplysninger om husholdningstype og utdanningsnivå fra henholdsvis 8 og 1 menn og fra henholdsvis 10 og 2 kvinner.

Tabell 27. Inntak av matvarer^a blant deltagere i Norkost 3 (n=1787) i forhold til Helsedirektoratets kostråd (13). Andel menn og kvinner i Norkost 3 som på de to intervjudagene hadde en gjennomsnittskost som tilfredstilte kostrådene om inntak av grønnsaker, frukt og bær, fullkorn, fisk og rødt kjøtt.

Matvare	Kostråd g/dag	Menn		Kvinner	
		gj.snitt (SD)	%	gj.snitt (SD)	%
Grønnsaker	≥ 250	154 (106)	15	155 (105)	13
Frukt og bær ^b	≥ 250	209 (167)	34	232 (153)	41
Grønnsaker, frukt og bær ^b	≥ 500	363 (213)	22	387 (1979)	25
Fullkorn ^c	Menn ≥ 90, kvinner ≥ 70	70 (53)	27	52 (35)	25
Fisk, ren ^d	≥ 54	64 (89)	39	44 (61)	31
Fet fisk, ren ^e	≥ 36	29 (53)	24	22 (39)	21
Rødt kjøtt, rent + bearbeidet ^f	< 107	146 (120)	45	89 (74)	67

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Inkluderer max 100 g juice.

^c For ulike kornprodukter er regnet med med følgende andeler fullkorn av produktvekten: halvgrovt brød 20 %, grovt brød 40 %, flatbrød, knekkebrød o.l. 100 %, havregryn, byggryn, naturris og fullkornspasta 100 %, frokostblandinger av type firkorn 100 % og müsli med frukt 50 %. Innhold av fullkorn i alle andre kornprodukter er satt til null.

^d Anbefales 300-450 g ren fisk og fiskepålegg per uke. Her er det regnet med 54 g rå fisk per dag. I inntak er det inkludert ren rå fisk, fiskepålegg, 40% fisk fra produkter av fiskefarse og andre blandingsprodukter og 70 % fisk fra panert fisk

^e Anbefales 200 g fet fisk inklusiv fiskepålegg per uke. Det tilsvarer 36 g rå fisk per dag. I inntak er det inkludert ren rå fisk, fet fiskepålegg, fisk fra laksekarbonader og laksesupper

^f Maksimalt 750 g rent og bearbeidet kjøtt av storfe, sau/lam og gris per uke, angitt i kostrådene som råvarevekt. Bearbeidet rødt kjøtt omfatter alle typer rødt kjøtt tilsatt salt.

Tabell 28. Inntak av energi og energiprosentfordeling (E%)^a blant menn i Norkost 3 (n=862). Gjennomsnitt og persentiler samt Helsedirektoratets anbefalte fordeling av energigivende næringsstoffer (15).

	Gj.snitt (SD)	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₅	P _{97,5}	Anbefalt inntak
Energi, MJ/d	10,9 (3,4)	8,5	10,5	12,9	17,3	18,4	
Protein, E%	18 (4)	15	17	20	24	25	10-20
Fett, E%	34 (7)	30	34	39	46	48	25-35
mettede fettsyrer, E%	13 (3)	11	13	16	19	20	<10
enumettede fettsyrer, E%	11 (3)	9	11	13	16	18	10-15
flerumettede fettsyrer, E%	6,2 (2)	4,7	5,9	7,6	10	12	5-10
Karbohydrater, E%	44 (8)	39	44	49	55	58	50-60
tilsatt sukker, E%	7,4 (5)	3,1	6,0	10	18	21	<10
Alkohol, E%	2,1 (4)	0	0	2,9	13	15	<5
Kostfiber, g/MJ	2,5 (0,8)	1,9	2,4	2,9	4,0	4,3	3

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

Tabell 29. Inntak av energi og energiprosentfordeling (E%)^a blant kvinner i Norkost 3 (n=925). Gjennomsnitt og persentiler samt Helsedirektoratets anbefalte fordeling av energigivende næringsstoffer (15).

	Gj.snitt (SD)	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₅	P _{97,5}	Anbefalt inntak
Energi, MJ/d	8,0 (2,4)	6,3	7,8	9,5	12,0	13,3	
Protein, E%	18 (4)	15	17	20	24	25	10-20
Fett, E%	34 (7)	30	34	39	46	48	25-35
mettede fettsyrer, E%	13 (3)	11	13	16	20	20	<10
enumettede fettsyrer, E%	12 (3)	9,3	11	13	17	19	10-15
flerumettede fettsyrer, E%	6,2 (2,3)	4,5	5,9	7,4	10	12	5-10
Karbohydrater, E%	44 (8)	39	44	49	56	58	50-60
tilsatt sukker, E%	7,4 (5,1)	3,8	6,4	9,7	17	21	<10
Alkohol, E%	2,1 (4,4)	0	0	2,4	12	15	<5
Kostfiber, g/MJ	2,9 (0,9)	2,2	2,7	3,4	4,6	5,1	3

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

Tabell 30. Inntak av vitaminer og mineraler^a blant menn i Norkost 3 (n=862). Gjennomsnitt (SD) og persentiler samt nedre grense til bruk ved vurdering av resultater fra kostholdsundersøkelser og Helsedirektoratets anbefalinger for kostens ernæringsmessige sammensetning (15).

	Gj.snitt (SD)	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₅	P _{97,5}	Nedre grense ^b	Anbefalt inntak
Vitamin A, RAE	1011 (947)	577	854	1201	2185	2631	500	900
Vitamin D, µg	6,7 (6)	3,1	5,3	8,4	17	22	2,5	7,5
Vitamin E, mg	12 (5)	8,2	11	15	23	25	4	10
Tiamin, mg	1,9 (1)	1,4	1,7	2,2	3,1	3,5	0,6	1,4
Riboflavin, mg	2,1 (1)	1,5	2,0	2,6	3,6	4,0	0,8	1,7
Vitamin B ₆ , mg	1,9 (1)	1,4	1,8	2,3	3,3	3,8	1,0	1,6
Vitamin B ₁₂ , µg	8,8 (8)	5,1	7,3	11	19	22	1,0	2,0
Folat, µg	279 (105)	205	266	337	483	514	100	300
Vitamin C, mg	105 (77)	49	85	141	258	304	10	75
Kalsium, mg	1038 (514)	697	939	1301	2040	2341	400	800
Jern, mg	13 (5)	10	12	15	21	23	7	9
Magnesium, mg	439 (143)	337	419	525	683	760		350
Natrium, g	3,6 (1,4)	2,6	3,3	4,3	6,1	7,0		<2,4
Kalium, g	4,2 (1,3)	3,3	4,1	5,0	6,6	6,9	1,6	3,5

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Verdiene er kun beregnet til bruk ved vurdering av resultater fra kostholdsundersøkelser. Ved langvarig inntak under nedre grense er det risiko for mangelsymptomer. Et høyere inntak er ingen garanti for at det ikke kan oppstå mangelsymptomer hos enkelte personer (15).

Tabell 31. Inntak av vitaminer og mineraler^a blant kvinner i Norkost 3 (n=925). Gjennomsnitt (SD) og persentiler samt nedre grense til bruk ved vurdering av resultater fra kostholdsundersøkelser og Helsedirektoratets anbefalinger for kostens ernæringsmessige sammensetning (15).

	Gj.snitt (SD)	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₅	P _{97,5}	Nedre grense ^b	Anbefalt inntak
Vitamin A, RAE	769 (497)	477	666	906	1572	2043	400	700
Vitamin D, µg	4,9 (4)	2,0	3,8	6,3	12	17	2,5	7,5
Vitamin E, mg	10 (4)	7,1	9,5	12	18	20	3	8
Tiamin, mg	1,4 (0,5)	1,0	1,3	1,6	2,2	2,4	0,5	1,1
Riboflavin, mg	1,6 (0,6)	1,2	1,5	1,9	2,6	2,9	0,8	1,3
Vitamin B ₆ , mg	1,5 (0,5)	1,1	1,4	1,8	2,5	2,7	0,8	1,2
Vitamin B ₁₂ , µg	6,0 (4)	3,4	5,0	7,7	13	16	1,0	2,0
Folat, µg	231 (86)	174	219	275	376	419	100	300 (400)
Vitamin C, mg	111 (71)	57	97	147	243	281	10	75
Kalsium, mg	811 (364)	547	764	1031	1500	1620	400	800
Jern, mg	10 (4)	7,5	10	12	17	18	5 (10)	9 (15)
Magnesium, mg	346 (110)	269	333	407	556	599		280
Natrium, g	2,5 (1,0)	1,9	2,4	3,0	4,2	4,9		<2,4
Kalium, g	3,4 (1,0)	2,7	3,3	4,0	5,1	5,5	1,6	3,1

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Verdierne er kun beregnet til bruk ved vurdering av resultater fra kostholdsundersøkelser. Ved langvarig inntak under nedre grense er det risiko for mangelsymptomer. Et høyere inntak er ingen garanti for at det ikke kan oppstå mangelsymptomer hos enkelte personer (15).

Tabell 32. Brukshyppighet av frukt og bær^{a,b} blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som rapporterte sjeldent, ukentlig eller daglig inntak^c. Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype^d. Oppgitt i %^e

	Menn (n=862) ^e			Kvinner (n=925) ^e			Totalt (n=1787) ^e		
	Sjelden %	Ukentlig %	Daglig %	Sjelden %	Ukentlig %	Daglig %	Sjelden %	Ukentlig %	Daglig %
Totalt	6	44	50	4	28	68	5	35	60
Aldersgruppe (år)									
18-29	7	57	36	6	39	56	6	48	46
30-39	4	50	46	4	28	68	4	38	58
40-49	6	46	48	3	29	68	4	36	60
50-59	7	43	51	5	23	72	6	33	61
60-70	7	29	64	4	21	75	6	26	69
Utdanningsnivå									
Grunn/videregående skole	9	46	45	6	31	63	8	39	54
Universitet/høgskole	4	41	56	2	25	73	3	32	65
Husholdningstype									
Familie med barn	6	45	49	4	28	69	5	35	60
Familie uten barn	5	39	57	5	27	68	5	33	62
Enslig	10	50	40	4	27	69	7	39	54
Bostedstype									
Spredtbygd	6	44	50	5	27	68	5	36	59
Tettbygd	7	44	50	4	27	69	5	35	60
Storby	6	42	52	4	30	66	5	36	60

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis frukt og bær?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

^c Sjelden: aldri/sjelden, 1-3 ganger/uke, 3-4 ganger/uke, 5-6 ganger/uke. Daglig: 1-2 ganger/dag, 2 ganger/dag, 3 ganger/dag, 4+ ganger/dag.

^d SSB sine definisjoner av bostedstype er blitt brukt. Spredtbygd strøk omfatter, foruten all spredt bosetting, også husklynger med færre enn 200 bosatte. Tettbygd strøk er områder med minst 200 bosatte, og der avstanden mellom husene som hovedregel ikke overstiger 50 meter. Storbyer er områder med minst 100 000 bosatte, og omfatter dermed deltagere med postadresse Oslo, Bergen, Trondheim eller Stavanger.

^e Andel beregnet av antall som besvarte spørsmålet. N viser totalantallet for menn og kvinner i undersøkelsen. Det mangler opplysninger om utdanningsnivå og husholdningstype fra henholdsvis 1 og 8 menn og fra henholdsvis 2 og 10 kvinner.

Tabell 33. Brukshyppighet av grønnsaker^{a,b} blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som rapporterte sjeldent, ukentlig eller daglig^c inntak. Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype^d. Oppgitt i %^e

	Menn (n=862) ^e			Kvinner (n=925) ^e			Totalt (n=1787) ^e		
	Sjelden %	Ukentlig %	Daglig %	Sjelden %	Ukentlig %	Daglig %	Sjelden %	Ukentlig %	Daglig %
Totalt	3	39	59	1	23	76	2	31	68
Aldersgruppe (år)									
18-29	4	52	44	1	30	69	3	41	57
30-39	3	46	52	1	28	71	2	36	62
40-49	2	40	58	2	25	73	2	31	67
50-59	2	36	63	1	19	81	1	27	72
60-70	3	27	70	1	15	84	2	22	76
Utdanningsnivå									
Grunn/videregående skole	3	46	51	1	29	69	2	38	60
Universitet/høgskole	2	32	66	1	18	81	2	24	74
Husholdningstype									
Familie med barn	1	39	60	1	27	72	1	33	66
Familie uten barn	3	33	65	1	19	81	2	26	72
Enslig	7	50	44	2	18	80	4	34	62
Bostedstype									
Spredtbygd	3	41	56	1	23	76	2	32	66
Tettbygd	2	37	61	1	24	75	2	30	68
Storby	3	40	57	1	21	78	2	30	68

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis grønnsaker?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

^c Sjelden: aldri/sjelden, 1-3 ganger/uke, 3-4 ganger/uke, 5-6 ganger/uke. Ukentlig: 1-2 ganger/dag, 2 ganger/dag, 3 ganger/dag, 4+ ganger/dag.

^d SSB sine definisjoner av bostedstype er blitt brukt. Spredtbygd strøk omfatter, foruten all spredt bosetting, også husklynger med færre enn 200 bosatte. Tettbygd strøk er områder med minst 200 bosatte, og der avstanden mellom husene som hovedregel ikke overstiger 50 meter. Storbyer er områder med minst 100 000 bosatte, og omfatter dermed deltagere med postadresse Oslo, Bergen, Trondheim eller Stavanger.

^e Andel beregnet av antall som besvarte spørsmålet. N viser totalantallet for menn og kvinner i undersøkelsen. Det mangler opplysninger om utdanningsnivå og husholdningstype fra henholdsvis 1 og 8 menn og fra henholdsvis 2 og 10 kvinner.

Tabell 34. Brukshyppighet av fiskepålegg^{a,b} blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som rapporterte sjeldent inntak, inntak på 1-4 ganger/uke eller 5 ganger/uke eller mer.^c Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype^d. Oppgitt i %^e

	Menn (n=862) ^e			Kvinner (n=925) ^e			Totalt (n=1787) ^e		
	Sjelden %	1-4 ganger/uke %	5 ganger/uke eller mer %	Sjelden %	1-4 ganger/uke %	5 ganger/uke eller mer %	Sjelden %	1-4 ganger/uke %	5 ganger/uke eller mer %
Totalt	28	57	15	32	58	10	30	58	13
Aldersgruppe (år)									
18-29	42	46	12	42	51	7	42	49	9
30-39	30	57	13	36	56	8	33	57	10
40-49	29	57	15	30	59	11	29	58	12
50-59	23	59	17	25	64	11	24	62	14
60-70	20	61	18	32	57	12	25	59	16
Utdanningsnivå									
Grunn/videregående skole	30	56	15	30	61	9	30	58	12
Universitet/høgskole	26	59	16	34	55	11	30	57	13
Husholdningstype									
Familie med barn	29	57	15	32	58	10	30	58	12
Familie uten barn	22	62	16	31	61	9	26	62	13
Enslig	37	48	15	37	51	11	37	50	13
Bostedstype									
Spredtbygd	26	61	14	31	58	11	29	59	12
Tettbygd	28	55	17	32	60	9	30	57	13
Storby	30	57	13	34	53	13	32	55	13

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis fisk eller annen sjømat som pålegg?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

^c Sjelden: aldri/sjelden, 1-3 ganger/mnd, 1-4 ganger/uke, 1-2 ganger/uke, 3-4 ganger/uke, 5 ganger/uke eller mer: 5-6 ganger/uke, 1 gang/dag, 2 ganger/dag, 3 ganger/dag, 4+ ganger/dag.

^d SSB sine definisjoner av bostedstype er blitt brukt. Spredtbygd strøk omfatter, foruten all spredt bosetting, også husklynger med færre enn 200 bosatte. Tettbygd strøk er områder med minst 200 bosatte, og der avstanden mellom husene som hovedregel ikke overstiger 50 meter. Storbyer er områder med minst 100 000 bosatte, og omfatter dermed deltagere med postadresse Oslo, Bergen, Trondheim eller Stavanger.

^e Andel beregnet av antall som besvarte spørsmålet. N viser totalantallet for menn og kvinner i undersøkelsen. Det mangler opplysninger om utdanningsnivå og husholdningstype fra henholdsvis 1 og 8 menn og fra henholdsvis 2 og 10 kvinner.

Tabell 35. Brukshyppighet av fiskemåltid^{a,b} blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som rapporterte sjeldent inntak, inntak på 1-2 ganger/uke eller 3 ganger/uke eller mer.^c Fordelt etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype^d. Oppgitt i %^e

	Menn (n=862) ^e			Kvinner (n=925) ^e			Totalt (n=1787) ^e		
	Sjelden %	1-2 ganger/ uke		Sjelden %	1-2 ganger/ uke		Sjelden %	1-2 ganger/ uke	
		%	3 ganger/ uke eller mer %		%	3 ganger/ uke eller mer %		%	3 ganger/ uke eller mer %
Totalt	16	60	25	12	61	27	14	60	26
Aldersgruppe (år)									
18-29	23	59	17	25	60	16	24	60	16
30-39	19	62	19	17	63	21	18	62	20
40-49	21	64	15	10	68	22	15	66	19
50-59	15	62	23	8	56	36	11	59	30
60-70	5	53	42	5	53	42	5	53	42
Utdanningsnivå									
Grunn/videregående skole	19	60	22	15	59	26	17	59	24
Universitet/høgskole	13	59	28	10	62	29	11	61	28
Husholdningstype									
Familie med barn	16	66	19	13	67	21	14	66	20
Familie uten barn	11	56	33	7	55	38	9	55	36
Enslig	25	52	24	18	51	31	21	51	28
Bostedstype									
Spredtbygd	18	55	27	12	62	26	15	59	26
Tettbygd	14	62	24	12	61	27	13	61	25
Storby	16	59	25	12	58	30	14	58	28

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Verdier basert på spørsmålet "Hvor ofte spiser du vanligvis fisk eller annen sjømat som en rett til middag eller lunsj?" stilt som en del av det første kostintervjuet.

^c Sjelden: aldri/sjelden, 1-3 gang/mnd, 3 ganger/uke eller mer: 3-4 ganger/uke, 5-6 ganger/uke, 1+ gang/dag.

^d SSB sine definisjoner av bostedstype er blitt brukt. Spredtbygd strøk omfatter, foruten all spredt bosetting, også husklynger med færre enn 200 bosatte. Tettbygd strøk er områder med minst 200 bosatte, og der avstanden mellom husene som hovedregel ikke overstiger 50 meter. Storbyer er områder med minst 100 000 bosatte, og omfatter dermed deltagere med postadresse Oslo, Bergen, Trondheim eller Stavanger.

^e Andel beregnet av antall som besvarte spørsmålet. N viser totalantallet for menn og kvinner i undersøkelsen. Det mangler opplysninger om utdanningsnivå og husholdningstype fra henholdsvis 1 og 8 menn og fra henholdsvis 2 og 10 kvinner. Det mangler i tillegg opplysninger om inntak av fiskemåltid for 1 kvinne.

Tabell 36. Nivå av daglig fysisk aktivitet^{a,b} blant deltagere i Norkost 3 (n=1787). Andel menn og kvinner som er fysisk aktive i mindre enn eller minst 30 minutter hver dag, etter aldersgruppe, utdanningsnivå, husholdnings- og bostedstype^c. Oppgitt i %^d.

	Menn (n=862) ^d		Kvinner (n=924) ^d		Totalt (n=1786) ^d	
	<30 %	≥30 %	<30 %	≥30 %	<30 %	≥30 %
Aldersgruppe (år)						
18-29	70	30	80	20	75	25
30-39	76	24	85	15	81	19
40-49	79	21	87	13	84	16
50-59	81	19	81	19	81	19
60-70	75	25	80	20	77	23
Utdanningsnivå						
Grunn/videregående skole	72	28	84	16	78	22
Universitet/høyskole	82	18	82	18	82	18
Husholdningstype						
Familie med barn	76	24	85	15	81	19
Familie uten barn	80	20	82	18	81	19
Enslig	72	28	80	20	76	24
Bostedstype						
Spredtbygd	75	25	79	21	77	23
Tettbygd	76	24	85	15	80	20
Storby	81	19	84	16	83	17

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Verdier basert på spørsmålene "Hvor mange av de siste syv dagene du har vært moderat fysisk aktiv på fritiden, i totalt 30 minutter eller mer" og "Har du utført hard fysisk aktivitet på fritiden i minst 20 minutter i løpet av de siste syv dagene? Og i så fall hvor mange dager?". Deltagerne som oppga at deres arbeidsdag innebar hardt fysisk arbeid den siste uken ble kategorisert i gruppen minst 30 min aktivitet hver dag. Spørsmålene ble stilt som en del av det andre kostintervjuet.

^c SSB sine definisjoner av bostedstype er blitt brukt. Spredtbygd strøk omfatter, foruten all spredt bosetting, også husklynger med færre enn 200 bosatte. Tettbygd strøk er områder med minst 200 bosatte, og der avstanden mellom husene som hovedregel ikke overstiger 50 meter. Storbyer er områder med minst 100 000 bosatte, og omfatter dermed deltagere med postadresse Oslo, Bergen, Trondheim eller Stavanger.

^d Andel beregnet av antall som besvarte spørsmålet. N viser totalantallet for menn og kvinner i undersøkelsen. Det mangler opplysninger om fysisk aktivitet, utdanningsnivå og husholdningstype fra henholdsvis 4, 1 og 8 menn og fra henholdsvis 3, 2 og 10 kvinner.

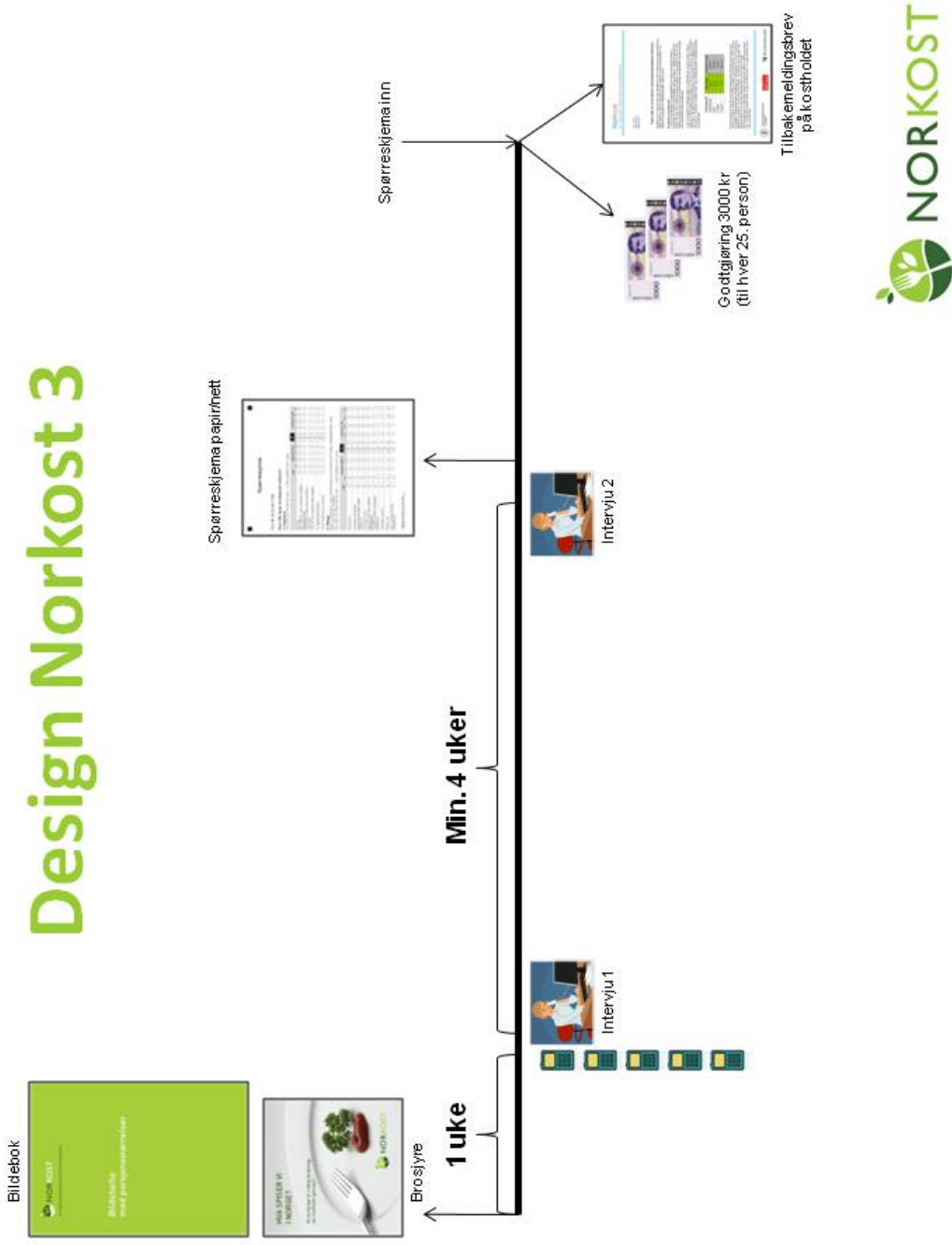
6 LITTERATUR

1. WHO. WHO technical report series 916. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: 2003.
2. Helsedirektoratet. Utviklingen i norsk kosthold 2010. Oslo: 2010. IS-1872.
3. WHO. Global strategy on diet, physical activity and health. Diet. World Health Organization; 2012 (sitert dato: 24.01.12). Tilgjengelig fra: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/en/index.html>
4. Nasjonalt råd for ernæring. Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Oslo: Helsedirektoratet; 2011. IS- 1881.
5. Departementene. Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oppskrift for et sunnere kosthold. Oslo: Departementene; 2007.
6. Brussaard J. H, Lowik M. R, Steingrimsdottir L, Moller A, Kearney J, De H. S, Becker W. A European Food Consumption Survey Method - Conclusions and Recommendations. Eur J Clin Nutr. 2002, 56 Suppl 2, 89-94.
7. Sosial- og helsedirektoratet. Ungkost 2000. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.- og 8. klasse i Norge. Oslo; 2002 (sitert 28.02.12). Tilgjengelig fra: <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8klasse-i-norge/Publikasjoner/ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8klasse-i-norge.pdf>
8. Slimani N *et al.* The standardized computerized 24-h dietary recall method EPIC-Soft adapted for pan-European dietary monitoring. Eur J Clin Nutr. 2011, 65 Suppl 1, 5-15.
9. Brustad M, Skeie G, Braaten T, Slimani N, Lund E. Comparison of telephone vs face-to-face interviews in the assessment of dietary intake by the 24 h recall EPIC SOFT program – the Norwegian calibration study. Eur J Clin Nutr. 2003 Jan; 57 (1), 107-13.
10. Norkost 1993-1994. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år. Rapport. Statens ernæringsråd. Oslo; 1997.
11. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Norkost 1997. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år. Rapport nr. 2/1999. Oslo; 1999 (sitert 01.03.12). Tilgjengelig fra: <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/tall-og-undersokelser/Documents/norkost-1997.pdf>
12. Subar A. F, Dodd K. W, Guenther P. M, Kipnis V, Midthune D, McDowell M, Tooze J. A, Freedman L. S, Krebs-Smith S. M. The food propensity questionnaire: concept, development, and validation for use as a covariate in a model to estimate usual food intake. J Am Diet Assoc 2006; 106: 1556-1563.

13. Helsedirektoratet. Kostholdsråd. Oslo; Helsedirektoratet; (oppdatert dato: 05.12.11, sitert dato: 01.03.12). Tilgjengelig fra:
<http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/kostholdsrad/Sider/default.aspx>
14. Black, AE. Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake: basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations. *International Journal of Obesity* 2000; 24: 1119-1130.
15. Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Tilgjengelig fra:
<http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/energi-og-neringsstoff/neringsstoffanbefalinger/Sider/default.aspx>
16. Helsedirektoratet. Anbefalinger. Oslo; Helsedirektoratet; 27.11.11 (sitert dato: 19.01.12). Tilgjengelig fra: <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Sider/default.aspx>

7 VEDLEGG

7.1 Vedlegg 1 Design Norkost 3.



7.2 Vedlegg 2 Matinntak blant menn i Norkost 3

Matinntak^a blant menn i Norkost 3, n=862. Spiselig mengde, gjennomsnitt i g/d (SD), 25-, 50- (median), 75-, 95- og 97,5-persentiler (P₂₅, P₅₀, P₇₅, P₉₅, P_{97,5}).

	g/d (SD)	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₅	P _{97,5}
Brød	227 (121)	144	209	291	458	515
Fint brød	43 (68)	0	0	64	172	244
Halvgrovt brød	70 (84)	0	46	108	240	303
Grovt brød	102 (107)	0	78	163	312	371
Hardt brød, lefse	12 (24)	0	0	16	61	78
Kornvarer	45 (62)	3	23	62	161	215
Mel, ris, pasta, tørr vekt	23 (30)	0	10	36	86	105
Frokostkorn, søt	10 (30)	0	0	0	75	106
Frokostkorn, usøtet	9 (29)	0	0	0	67	90
Pastarett/pai	4 (29)	0	0	0	0	0
Kaker	36 (61)	0	0	50	160	189
Gjærbakst, vafler	17 (43)	0	0	0	100	150
Småkaker, tørre	3 (10)	0	0	0	20	28
Formkaker mv	16 (39)	0	0	0	90	127
Poteter	83 (80)	0	73	129	233	269
Poteter, friske	77 (79)	0	70	125	232	264
Pommes frites	6 (22)	0	0	0	65	70
Potetmospulver	1 (5)	0	0	0	0	16
Grønnsaker	154 (106)	81	134	210	353	415
Grønnsaker, frisk/fryst	121 (94)	52	101	168	300	354
Grønnsaker, konservert	31 (48)	0	15	44	114	156
Erter/bønner, tørr vekt	3 (9)	0	0	0	20	35
Frukt, bær	168 (155)	46	131	244	449	570
Frukt, bær, frisk	141 (145)	7	106	205	408	525
Syltetøy, konservert frukt	20 (33)	0	8	30	80	112
Nøtter, oliven, frø	6 (18)	0	0	0	40	60
Juice, most	114 (178)	0	0	200	480	576
Kjøtt, kjøttprodukter	181 (126)	92	159	242	413	490
Rent kjøtt, rødt, rå vekt	52 (85)	0	0	82	214	277
Rent kjøtt, hvitt, rå vekt	32 (62)	0	0	50	154	197
Rent kjøtt, uspes., rå vekt	1 (22)	0	0	0	0	0
Malt kjøtt, rå vekt	13 (35)	0	0	0	79	121
Kjøtt salt/speket	16 (29)	0	5	20	68	102
Kjøtt, farseprodukter	47 (65)	0	0	76	176	214
Kjøttpålegg, leverpostei	16 (22)	0	10	24	60	79
Blod, innmat	1 (8)	0	0	0	0	0
Kjøttretter	3 (26)	0	0	0	0	0
Fisk, fiskeprodukter	79 (102)	0	38	125	299	356
Fet fisk, rå vekt	15 (42)	0	0	0	115	138
Mager/halvfet fisk, rå vekt	20 (62)	0	0	0	156	208
Ren fisk, uspes. type, rå vekt	6 (29)	0	0	0	37	113

	g/d (SD)	P₂₅	P₅₀	P₇₅	P₉₅	P_{97,5}
Fiskeprodukter	17 (49)	0	0	0	120	150
Fiskepålegg	13 (29)	0	0	15	75	102
Skalldyr mv	5 (18)	0	0	0	30	51
Fiskeretter	3 (22)	0	0	0	0	0
Egg	28 (42)	0	0	45	110	138
Melk, yoghurt	384 (354)	119	299	562	1096	1329
Helmelk	29 (102)	0	0	0	178	309
Lettmelk	161 (267)	0	4	236	681	1000
Ekstra lett melk	75 (212)	0	0	0	492	755
Skummetmelk	60 (186)	0	0	0	410	600
Smaksatt melk	21 (73)	0	0	0	165	250
Yoghurt	23 (56)	0	0	0	125	188
Melk uspesifisert	15 (41)	0	0	0	98	147
Melk, annen type ^b	2 (22)	0	0	0	0	0
Fløte, fløteprodukter	22 (37)	0	0	36	100	125
Fløte, rømme	10 (20)	0	0	12	50	75
Iskrem	9 (25)	0	0	0	60	80
Melk/fløtedesserter	4 (18)	0	0	0	33	61
Ost	46 (44)	15	35	64	134	165
Hvitost, ekstra fet	4 (14)	0	0	0	23	40
Hvitost, helfet	22 (30)	0	10	33	80	102
Hvitost, halvfet/mager	4 (18)	0	0	0	25	40
Hvit ost, uspesifisert	9 (22)	0	0	9	48	70
Brunost, helfet	5 (11)	0	0	8	28	37
Brunost, halvfet/prim	1 (9)	0	0	0	0	12
Smør, margarin, olje	39 (28)	19	34	51	93	106
Margarin, 70-80 % fett	8 (13)	0	3	11	36	46
Lettmargarin, brelett	7 (12)	0	0	9	33	43
Smør, bremykt	7 (13)	0	0	9	33	46
Smør/margarin uspesifisert	3 (5)	0	2	5	12	16
Majones, remulade	4 (9)	0	0	4	23	31
Matolje	3 (5)	0	0	3	13	17
Dressing	3 (8)	0	0	0	17	31
Majonessalat	4 (13)	0	0	0	30	45
Sukker, søtsaker	18 (25)	1	8	25	70	92
Sukker, honning, søtpålegg	5 (10)	0	0	7	25	34
Sjokolade, godteri	12 (22)	0	2	15	52	78
Kaffe	592 (508)	199	527	861	1522	1772
Kaffe, filter	456 (485)	0	350	662	1450	1675
Kaffe, kokt/presskanne	40 (149)	0	0	0	255	508
Kaffe, instant	60 (191)	0	0	0	375	600
Espresso	13 (55)	0	0	0	75	150
Kaffe, uspesifisert type	23 (104)	0	0	0	150	367
Te	108 (251)	0	0	113	599	800
Te, vanlig	79 (218)	0	0	0	450	658
Urtete/nype	8 (61)	0	0	0	0	125
Grønn/hvit te	19 (100)	0	0	0	105	284
Te, uspesifisert type	2 (19)	0	0	0	0	0

	g/d (SD)	P₂₅	P₅₀	P₇₅	P₉₅	P_{97,5}
Saft/brus	282 (396)	0	125	450	1160	1501
Saft/brus mv m/sukker	167 (301)	0	0	250	779	1000
Saft/brus lett	111 (277)	0	0	0	663	1064
Saft/brus, uspesifisert type	4 (34)	0	0	0	0	0
Drikkevann	972 (792)	400	778	1400	2360	2784
Vann fra spring	879 (778)	288	686	1275	2285	2608
Vann på flaske	93 (247)	0	0	0	535	812
Øl	132 (401)	0	0	0	750	1346
Vin	44 (124)	0	0	0	268	413
Brennevin	4 (21)	0	0	0	22	50
Diverse						
Næringspreparat	4 (29)	0	0	0	0	35
Snacks	5 (21)	0	0	0	38	50
Sauser	7 (20)	0	0	5	40	62
Pulver	3 (9)	0	0	3	18	27
Krydder	1 (1)	0	0	1	3	4
Vegetarprodukter	0 (3)	0	0	0	0	0

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Melkerstatning basert på havre, ris, soya, kokos eller geitmelk

7.3 Vedlegg 3 Matinntak blant kvinner i Norkost 3

Matinntak^a blant kvinner i Norkost 3, n=925. Spiselig mengde, gjennomsnitt i g/d (SD), 25-, 50- (median), 75-, 95- og 97,5-persentiler (P₂₅, P₅₀, P₇₅, P₉₅, P_{97,5}).

	g/d (SD)	P₂₅	P₅₀	P₇₅	P₉₅	P_{97,5}
Brød	144 (80)	91	133	186	284	324
Fint brød	26 (41)	0	0	40	118	146
Halvgrovt brød	34 (48)	0	14	56	126	163
Grovt brød	66 (67)	0	52	105	198	228
Hardt brød, lefse	18 (22)	0	11	27	62	75
Kornvarer	35 (41)	3	22	50	114	154
Mel, ris, pasta, tørr vekt	20 (25)	0	10	32	71	86
Frokostkorn, søt	6 (21)	0	0	0	45	75
Frokostkorn, usøtet	6 (20)	0	0	0	45	59
Pastarett/pai	2 (15)	0	0	0	0	0
Kaker	34 (48)	0	13	50	132	165
Gjærbakst, vafler	15 (33)	0	0	0	95	110
Småkaker, tørre	2 (8)	0	0	0	18	25
Formkaker mv	17 (32)	0	0	28	80	108
Poteter	50 (57)	0	35	83	151	178
Poteter, friske	47 (56)	0	32	77	150	176
Pommes frites	3 (16)	0	0	0	0	50
Potetmospulver	1 (3)	0	0	0	0	11
Grønnsaker	155 (105)	88	137	201	332	380
Grønnsaker, frisk/fryst	133 (97)	72	122	174	294	336
Grønnsaker, konserverte	20 (29)	0	10	30	79	101
Erter/bønner, tørr vekt	2 (7)	0	0	0	14	21
Frukt, bær	189 (143)	75	169	275	461	511
Frukt, bær, frisk	166 (136)	55	150	245	434	483
Syltetøy, konserverte frukt	15 (24)	0	5	20	62	87
Nøtter, oliven, frø	7 (17)	0	0	8	40	53
Juice, most	100 (149)	0	1	175	375	450
Kjøtt, kjøttprodukter	116 (78)	58	102	160	256	293
Rent kjøtt, rødt, rå vekt	33 (57)	0	0	50	161	202
Rent kjøtt, hvitt, rå vekt	24 (43)	0	0	38	117	142
Rent kjøtt, uspes., rå vekt	0 (4)	0	0	0	0	0
Malt kjøtt, rå vekt	11 (30)	0	0	0	75	121
Kjøtt salt/speket	11 (23)	0	0	15	48	65
Kjøtt, farseprodukter	25 (38)	0	0	50	106	123
Kjøttpålegg, leverpostei	9 (14)	0	4	13	40	45
Blod, innmat	0 (3)	0	0	0	0	0
Kjøttretter	2 (20)	0	0	0	0	0
Fisk, fiskeprodukter	56 (72)	0	29	90	197	226
Fet fisk, rå vekt	14 (35)	0	0	0	85	116
Mager/halvfet fisk, rå vekt	12 (37)	0	0	0	91	130
Ren fisk, uspes. type, rå vekt	5 (22)	0	0	0	35	80
Fiskeprodukter	10 (29)	0	0	0	75	100

	g/d (SD)	P₂₅	P₅₀	P₇₅	P₉₅	P_{97,5}
Fiskepålegg	8 (19)	0	0	5	46	61
Skalldyr mv	4 (15)	0	0	0	28	50
Fiskeretter	3 (26)	0	0	0	0	0
Egg	23 (33)	0	0	34	87	98
Melk, yoghurt	249 (237)	75	189	365	692	847
Helmelk	24 (71)	0	0	0	139	209
Lettmelk	87 (162)	0	0	105	435	599
Ekstra lett melk	37 (118)	0	0	0	279	374
Skummetmelk	39 (126)	0	0	0	281	421
Smaksatt melk	13 (57)	0	0	0	101	150
Yoghurt	32 (59)	0	0	63	138	190
Melk uspesifisert	13 (39)	0	0	0	88	130
Melk, annen type ^b	4 (27)	0	0	0	0	59
Fløte, fløteprodukter	21 (32)	0	3	35	83	100
Fløte, rømme	10 (20)	0	0	13	50	69
Iskrem	9 (23)	0	0	0	58	66
Melk/fløtedesserter	2 (12)	0	0	0	0	38
Ost	42 (38)	18	35	59	100	120
Hvitost, ekstra fet	6 (13)	0	0	0	31	45
Hvitost, helfet	19 (23)	0	10	30	70	80
Hvitost, halvfet/mager	7 (27)	0	0	0	38	60
Hvit ost, uspesifisert	5 (12)	0	0	2,5	29,8	40,1
Brunost, helfet	5 (10)	0	0	4	24	32
Brunost, halvfet/prim	1 (5)	0	0	0	8	16
Smør, margarin, olje	24 (19)	11	20	33	57	72
Margarin, 70-80 % fett	5 (7)	0	2	6	19	24
Lettmargarin, brelett	3 (7)	0	0	3	18	24
Smør, bremykt	4 (8)	0	0	5	18	26
Smør/margarin uspesifisert	3 (3)	0	1	4	9	12
Majones, remulade	3 (6)	0	0	1	15	23
Matolje	2 (4)	0	0	3	11	13
Dressing	2 (7)	0	0	0	16	24
Majonessalat	3 (10)	0	0	0	19	31
Sukker, søtsaker	18 (23)	3	10	25	65	81
Sukker, honning, søtpålegg	5 (11)	0	1	6	20	30
Sjokolade, godteri	13 (20)	1	4	18	52	71
Kaffe	454 (452)	70	375	690	1275	1575
Kaffe, filter	351 (421)	0	225	555	1150	1464
Kaffe, kokt/presskanne	33 (125)	0	0	0	234	463
Kaffe, instant	40 (136)	0	0	0	298	449
Espresso	12 (41)	0	0	0	75	112
Kaffe, uspesifisert type	18 (81)	0	0	0	150	225
Te	238 (355)	0	105	350	918	1247
Te, vanlig	149 (284)	0	0	200	714	900
Urtete/nype	25 (113)	0	0	0	150	300
Grønn/hvit te	59 (181)	0	0	0	350	578
Te, uspesifisert type	6 (35)	0	0	0	0	105

	g/d (SD)	P₂₅	P₅₀	P₇₅	P₉₅	P_{97,5}
Saft/brus	202 (329)	0	0	287	890	1198
Saft/brus mv m/sukker	86 (207)	0	0	100	475	673
Saft/brus lett	113 (268)	0	0	100	650	899
Saft/brus, uspesifisert type	2 (19)	0	0	0	0	0
Drikkevann	1150 (738)	588	1050	1600	2562	2827
Vann fra spring	1080 (736)	525	975	1500	2469	2800
Vann på flaske	68 (182)	0	0	0	400	537
Øl	37 (174)	0	0	0	250	457
Vin	46 (114)	0	0	0	269	413
Brennevin	2 (12)	0	0	0	1	25
Diverse						
Næringspreparat	2 (18)	0	0	0	0	14
Snacks	4 (12)	0	0	0	33	40
Sauser	6 (14)	0	0	5	35	50
Pulver	3 (7)	0	0	2	15	21
Krydder	1 (1)	0	0	1	3	4
Vegetarprodukter	1 (7)	0	0	0	0	0

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

^b Melkerstatning basert på havre, ris, soya, kokos eller geitmelk

7.4 Vedlegg 4 Vekting av data

I landsdekkende undersøkelser som Norkost3 er målet som regel å samle inn et representativt utvalg av befolkningen. Dersom utvalget viser seg å være skjevt med hensyn til alder, kjønn, utdanning og lignende, kan man justere for dette ved å foreta en vekting av dataene i etterkant av datainnsamlingen.

Dataene som ble samlet inn i Norkost3 var skjeve med hensyn til utdanning. For mannlige deltagerne i denne undersøkelsen var det 50% med lav og 50% med høy utdanning, mens det blant menn i den øvrige befolkningen er 74% med lav og 26% med høy utdanning (jfr tabell 4). Ved vekting tillegges deltagerne med lav utdanning mer vekt ved at de får en faktor knyttet til seg; andelen med lav utdanning i befolkningen delt på andelen med lav utdanning i utvalgsmaterialet. Deltagerne med høy utdanning tillegges lavere vekt etter samme metode.

Selve vektingen gjør man i SPSS, ved å lage en ny variabel som består av den enkelte deltagers "vekt-faktor". Før man kjører nye beregninger, velger man weight cases, og velger den nye variabelen. Resultater etter vekting med hensyn på utdanning, er presentert i vedlegg 5-8.

Eksempel på utregning; menn og utdanning:

	Andel i befolkningen	Andel i Norkost3	Vekt-faktor (andel i befolkningen/ andel i Norkost3)
Lav utdanning	0,74	0,50	1,48
Høy utdanning	0,26	0,50	0,52

7.4.1 Resultater etter vekting med hensyn til utdanning

Matinntak etter vekting med hensyn på utdanning er presentert i vedlegg 5 og 6. For både menn og kvinner ser man at inntaket av grønnsaker, frukt/bær og juice/most var noe lavere etter vekting av dataene. Inntaket av te var også lavere, mens inntaket av saft/brus var høyere blant både menn og kvinner. Vektingen hadde lite å si for næringsstoffinntaket (vedlegg 7 og 8). Det kan imidlertid se ut som om andel energi fra tilsatt sukker er noe høyere blant både menn og kvinner etter vekting av dataene.

7.5 Vedlegg 5 Matinntak blant menn i Norkost 3, vektete data

Matinntak^a blant menn i Norkost 3 (n=862), etter vektning med hensyn til utdanning. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

	Menn (n=862)	
	Hovedresultater	Vektete resultater
Brød	227 (121)	231 (123)
Kornvarer	45 (62)	42 (61)
Kaker	36 (61)	36 (65)
Poteter	83 (80)	84 (81)
Grønnsaker	154 (106)	150 (105)
Frukt, bær	168 (155)	157 (150)
Juice, most	114 (178)	101 (168)
Kjøtt, kjøttprodukter	181 (126)	186 (134)
Fisk, fiskeprodukter	79 (101)	77 (100)
Egg	28 (42)	27 (43)
Melk, yoghurt	384 (354)	391 (354)
Helmelk	29 (102)	33 (116)
Lettmelk	160 (267)	180 (284)
Ekstra lett melk	75 (212)	68 (200)
Skummetmelk	60 (186)	50 (164)
Fløte, fløteprodukter	22 (37)	22 (36)
Ost	46 (44)	46 (44)
Smør, margarin, olje	39 (28)	40 (28)
Margarin 70-80 % fett	8 (13)	9 (13)
Lettmargarin, brelett	7 (12)	7 (13)
Smør, bremykt	7 (13)	7 (13)
Matolje	3 (5)	2 (5)
Majones, dressing	11 (18)	11 (18)
Sukker, søtsaker	18 (25)	18 (26)
Kaffe	591 (508)	595 (524)
Te	108 (251)	94 (226)
Saft/brus	282 (396)	309 (412)
Drikkevann	972 (792)	958 (798)
Øl	132 (401)	130 (416)
Vin	44 (124)	39 (120)
Brennevin	4 (21)	4 (20)
Diverse	115 (124)	113 (122)
Snacks	5 (21)	5 (19)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

7.6 Vedlegg 6 Matinntak blant kvinner i Norkost 3, vektete data

Matinntak^a blant kvinner i Norkost 3 (n=925), etter vektning med hensyn til utdanning. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD).

	Kvinner (n=925)	
	Hovedresultater	Vektete resultater
Brød	144 (80)	143 (76)
Kornvarer	35 (41)	33 (40)
Kaker	34 (48)	33 (47)
Poteter	50 (57)	52 (58)
Grønnsaker	155 (105)	148 (97)
Frukt, bær	189 (143)	181 (143)
Juice, most	100 (149)	92 (143)
Kjøtt, kjøttprodukter.	116 (78)	116 (79)
Fisk, fiskeprodukter	56 (71)	55 (70)
Egg	23 (33)	22 (33)
Melk, yoghurt	249 (237)	251 (242)
Helmelk	24 (71)	22 (71)
Lettmelk	87 (162)	91 (170)
Ekstra lett melk	37 (118)	38 (123)
Skummetmelk	39 (126)	41 (132)
Fløte, fløteprodukter	21 (32)	20 (31)
Ost	42 (38)	41 (37)
Smør, margarin, olje	24 (19)	25 (20)
Margarin 70-80 % fett	5 (7)	5 (8)
Lettmargarin, brelett	3 (7)	4 (7)
Smør, bremykt	4 (8)	4 (8)
Matolje	2 (4)	2 (4)
Majones, dressing	8 (14)	8 (14)
Sukker, søtsaker	18 (23)	18 (23)
Kaffe	454 (452)	460 (459)
Te	238 (355)	211 (348)
Saft/brus	202 (329)	221 (347)
Drikkevann	1150 (738)	1112 (736)
Øl	37 (174)	33 (151)
Vin	46 (114)	41 (107)
Brennevin	2 (12)	2 (13)
Diverse	102 (98)	97 (96)
Snacks	4 (12)	5 (12)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

7.7 Vedlegg 7 Inntak av energi og næringsstoffer blant menn i Norkost 3, vektete data

Inntak av energi og næringsstoffer^a blant menn i Norkost3 (n=862), vektet med hensyn til utdanning. Gjennomsnitt (SD).

	Menn (n=862)	
	Hovedresultater	Vektete resultater
Mengde per person per dag		
Energi, MJ	10,9 (3,4)	10,9 (3,5)
Protein, g	112 (37)	112 (39)
Fett, g	102 (41)	102 (42)
mettede fettsyrer, g	39 (17)	39 (17)
enumettede fettsyrer, g	34 (15)	34 (15)
flerumettede fettsyrer, g	18 (9)	19 (9)
Kolesterol, mg	398 (223)	400 (233)
Karbohydrat, g	278 (99)	279 (102)
tilsatt sukker, g	48 (43)	51 (46)
Kostfiber, g	26 (11)	26 (11)
Alkohol, g	10 (22)	9,5 (22,2)
Vitamin A, RAE	1011 (947)	1031 (1054)
Vitamin D, µg	6,7 (5,7)	6,6 (5,5)
Vitamin E, mg	12 (5)	12 (5)
Tiamin, mg	1,9 (0,7)	1,8 (0,7)
Riboflavin, mg	2,1 (0,8)	2,1 (0,8)
Vitamin B ₆ , mg	1,9 (0,8)	1,9 (0,8)
Vitamin B ₁₂ , µg	8,9 (8,0)	8,9 (8,7)
Folat, µg	279 (105)	274 (105)
Vitamin C, mg	105 (77)	100 (74)
Kalsium, mg	1038 (514)	1037 (509)
Jern, mg	13 (4)	13 (5)
Magnesium, mg	439 (143)	433 (144)
Natrium, g	3,6 (1,4)	3,6 (1,5)
Kalium, g	4,2 (1,3)	4,2 (1,3)
Andel av energiinntak (%)		
Protein, E%	18 (4)	18 (4)
Fett, E%	34 (7)	34 (7)
mettede fettsyrer, E%	13 (3)	13 (3)
enumettede fettsyrer, E%	12 (3)	12 (3)
flerumettede fettsyrer, E%	6,3 (2,2)	6,3 (2,2)
Karbohydrater, E%	43 (8)	44 (8)
tilsatt sukker, E%	7,2 (5,7)	7,5 (6,1)
Kostfiber, E%	2,0 (0,7)	2,0 (0,7)
Alkohol, E%	2,5 (5,2)	2,4 (5,0)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

7.8 Vedlegg 8 Inntak av energi og næringsstoffer blant kvinner i Norkost 3, vektete data

Inntak av energi og næringsstoffer^a blant kvinner i Norkost3 (n=925), vektet med hensyn til utdanning. Gjennomsnitt (SD).

	Kvinner (n=925)	
	Hovedresultater	Vektete resultater
Mengde per person per dag		
Energi, MJ	8,0 (2,4)	7,9 (2,4)
Protein, g	81 (24)	80 (23)
Fett, g	75 (29)	74 (29)
mettede fettsyrer, g	29 (12)	28 (12)
enumettede fettsyrer, g	25 (11)	25 (11)
flerumettede fettsyrer, g	13 (7)	13 (7)
Kolesterol, mg	301 (173)	296 (176)
Karbohydrat, g	205 (72)	203 (72)
tilsatt sukker, g	36 (30)	38 (32)
Kostfiber, g	22 (8)	22 (8)
Alkohol, g	6,3 (14,1)	5,8 (13,2)
Vitamin A, RAE	769 (497)	761 (506)
Vitamin D, µg	4,9 (4,3)	4,8 (4,3)
Vitamin E, mg	10 (4)	9,7 (4,3)
Tiamin, mg	1,4 (0,5)	1,3 (0,5)
Riboflavin, mg	1,6 (0,6)	1,6 (0,6)
Vitamin B6, mg	1,5 (0,5)	1,5 (0,5)
Vitamin B12, µg	6,0 (3,7)	6,0 (3,8)
Folat, µg	231 (86)	225 (87)
Vitamin C, mg	111 (71)	107 (71)
Kalsium, mg	811 (364)	802 (372)
Jern, mg	9,9 (3,5)	9,7 (3,5)
Magnesium, mg	346 (110)	337 (111)
Natrium, g	2,5 (1,0)	2,5 (1,0)
Kalium, g	3,4 (1,0)	3,3 (1,0)
Andel av energiinntak (%)		
Protein, E%	18 (4)	18 (4)
Fett, E%	34 (7)	34 (7)
mettede fettsyrer, E%	13 (3)	13 (3)
enumettede fettsyrer, E%	12 (3)	12 (3)
flerumettede fettsyrer, E%	6,2 (2,3)	6,1 (2,3)
Karbohydrater, E%	44 (8)	44 (8)
tilsatt sukker, E%	7,4 (5,1)	7,8 (5,5)
Kostfiber, E%	2,3 (0,7)	2,3 (0,7)
Alkohol, E%	2,1 (4,4)	2,0 (4,3)

^a Resultatene er basert på to 24-timers kostintervju.

