

Vedlegg 10 – Inntak av energi og næringsstoffer uten bidraget fra kosttilskudd

Tabell 1: Inntak av energi og næringsstoffer (kosttilskudd ikke inkludert) blant deltakere i Norkost 4 (n=1964), totalt og fordelt på kjønn. Gjennomsnitt¹ (SD) vektet for ukedag og utdanningsnivå.

Næringsstoff	Alle, n=1964	Menn, n=915	Anbefalt inntak ²	Kvinner, n=1049	Anbefalt/adekvat inntak ²	p ³
Energi, MJ	9,2 (3,8)	10,6 (4,0)		8,0 (3,2)		<0,001
Protein, g	94 (43)	109 (46)		80 (35)		<0,001
Fett, g	94 (47)	107 (51)		81 (39)		<0,001
Mettet fett, g	34 (20)	39 (22)		29 (16)		<0,001
Transfett, g	1 (1)	1 (1)		1 (1)		<0,001
Enumettet fett, g	37 (20)	42 (22)		31 (17)		<0,001
Flerumettet fett, g	15 (9)	17 (9)		13 (8)		<0,001
Omega-3, g	3 (2)	3 (3)		3 (2)		<0,001
ALA, g	2,2 (1,6)	2,5 (1,7)		2,0 (1,5)		<0,001
Omega-6, g	12 (7)	13 (8)		10 (6)		<0,001
Kolesterol, mg	282 (209)	323 (234)		244 (176)		<0,001
Karbohydrat, g	219 (106)	249 (111)		190 (91)		<0,001
Tilsatt sukker, g	41 (48)	46 (51)		36 (43)		<0,001
Fritt sukker, g	51 (53)	57 (57)		44 (48)		<0,001
Fiber, g	24 (12)	25 (13)		22 (11)		<0,001
Fullkorn, g	57 (56)	64 (65)	Minst 90	50 (45)	Minst 90	<0,001
Alkohol, g	9 (25)	11 (29)	Lavest mulig	7 (21)	Lavest mulig	<0,001 ⁴
Vitamin A, RE	729 (821)	822 (918)	800 (750) ⁵	638 (671)	700 (650) ⁵	<0,001
Vitamin D, µg	6 (7)	7 (8)	10 (20) ⁷	5 (5)	10 (20) ⁷	<0,001 ⁴
Vitamin E, mg	15 (8)	17 (9)	11	13 (7)	10 (9) ⁸	<0,001
Tiamin, mg	1,7 (0,9)	1,9 (1,0)	1,1 ⁹	1,5 (0,8)	0,8 ⁹	<0,001
Riboflavin, mg	2,0 (1,1)	2,3 (1,3)	1,6	1,6 (0,8)	1,6	<0,001
Vitamin B6, mg	1,8 (1,0)	2,1 (1,1)	1,8 (1,7) ¹⁰	1,6 (0,9)	1,6	<0,001
Vitamin B12, µg	6,6 (6,1)	7,9 (6,8)	4,0	5,4 (4,9)	4,0	<0,001 ⁴
Folat, µg	256 (124)	279 (132)	330	235 (114)	330 ¹¹	<0,001
Vitamin C, mg	97 (82)	98 (81)	110	95 (82)	95	0,310
Kalsium, mg	969 (593)	1085 (681)	950 (1000) ¹²	857 (465)	950 (1000) ¹²	<0,001
Jern, mg	10 (5)	12 (5)	9	9 (4)	15 (8) (7) ¹³	<0,001
Magnesium, mg	349 (150)	389 (160)	350	312 (130)	300	<0,001
Natrium, g	3,1 (1,7)	3,6 (1,9)	Maks 2,3	2,6 (1,4)	Maks 2,3	<0,001
Salt, g	7,8 (4,3)	9,1 (4,7)	Maks 5,8	6,5 (3,5)	Maks 5,8	<0,001
Kalium, g	3,7 (1,5)	4,2 (1,6)	3,5	3,3 (1,3)	3,5	<0,001
Sink, mg	11,4 (5,9)	13,3 (6,5)	12,7 (12,4) (12,1) ¹⁴	9,7 (4,7)	9,7 (9,5) (9,3) ¹⁴	<0,001
Selen, µg	53 (42)	60 (43)	90 (85) ¹⁵	46 (41)	75	<0,001
Kobber, mg	1,3 (0,6)	1,4 (0,6)	0,9	1,2 (0,6)	0,9	<0,001
Fosfor, mg	1722 (730)	1963 (791)	520 (550) ¹⁶	1497 (586)	520 (550) ¹⁶	<0,001
Jod, µg	159 (203)	175 (217)	150	144 (190)	150	<0,001

ALA; alfalinolensyre, RE; retinolekvivalenter

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist og deltagerens utdanningsnivå (universitet/høyskole eller ikke). For detaljer om vektingen, se vedlegg 9.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023 <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer> Verdien angir anbefalt inntak (RI – recommended intake eller AI – adequate intake).

³Forskjeller mellom menn og kvinner testet med T-test om ikke annet er spesifisert.

⁴Testet med Mann-Whitney U-test.

⁵Det anbefales 750 RE for menn og 650 RE for kvinner fra 70 års alder. OBS at utregningen av RE er ulik i beregningene fra denne undersøkelsen og i anbefalingene. For detaljer se punkt 2.5.5.

⁶To registreringsdager fra to deltagere er utelatt fra beregningene på grunn av inntak av vitamin D fra kosttilskudd på over 1000 µg/dag.

⁷Det anbefales 20 µg vitamin D for menn og kvinner fra 75 års alder.

⁸Det anbefales 9 mg vitamin E for kvinner over 50 år.

⁹Anbefalingen er regnet om fra det observerte energiinntaket i undersøkelsen (0,1 mg tiamin per MJ).

¹⁰Det anbefales 1,7 mg vitamin B6 for menn over 70 år.

¹¹Det anbefales et tilskudd på 400 µg folat for kvinner fra de planlegger graviditet og ut første trimester.

¹²Det anbefales 1000 mg kalsium for menn og kvinner mellom 18 og 24 år.

¹³Det anbefales 8 mg jern for kvinner mellom 51 og 70 år og 7 mg jern for kvinner over 70 år.

¹⁴Det anbefales 12,4 mg sink for menn mellom 51 og 70 år og 12,1 mg for menn over 70 år. Det anbefales 9,5 mg sink for kvinner mellom 51 og 70 år og 9,3 mg for kvinner over 70 år.

¹⁵Det anbefales 85 µg selen for menn over 70 år.

¹⁶Det anbefales 550 mg fosfor for menn og kvinner mellom 18 og 24 år.

Tabell 2: Energi prosentfordeling (kosttilskudd ikke inkludert) totalt (n=1964) og fordelt på kjønn. Gjennomsnitt¹ (SD) vektet for ukedag og utdanningsnivå.

Energi prosentfordeling	Alle, n=1964	Menn, n=915	Kvinner, n=1049	Anbefalt inntak²	p³
Protein, E%	18 (6)	18 (6)	18 (6)	10-20	0,011
Fett, E%	37 (9)	37 (9)	37 (9)	25-40	0,599
Mettet fett, E%	13 (5)	13 (5)	13 (5)	<10	0,237
Transfett, E%	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	0,4 (0,2)	Lavest mulig	0,097
Enumettet fett, E%	15 (5)	15 (5)	14 (5)	10-20	0,047
Flerumettet fett, E%	6 (3)	6 (3)	6 (3)	5-10	0,068
Omega-3, E%	1 (1)	1 (1)	1 (1)	1	0,671
ALA, E%	0,9 (0,5)	0,9 (0,5)	0,9 (0,6)	0,5	0,006
Omega-6, E%	5 (2)	5 (2)	5 (2)		0,050
Karbohydrater, E%	40 (10)	40 (10)	41 (10)		0,217
Tilsatt sukker, E%	7 (7)	7 (7)	7 (7)		0,594
Fritt sukker, E%	9 (7)	9 (7)	9 (8)	<10	0,862
Fiber, g/MJ	2,7 (1,2)	2,5 (1,1)	2,9 (1,4)	3 g/MJ	<0,001
Fiber, E%	2,2 (1,0)	2,0 (0,9)	2,3 (1,1)		<0,001
Sum karbohydrater og fiber, E% ⁴	43 (10)	42 (10)	43 (11)	45-60	0,038
Alkohol, E%	2,3 (5,7)	2,6 (6,0)	2,0 (5,4)	Lavest mulig	<0,001 ⁵

E%; energiprosent, ALA; alfaololensyre

¹Gjennomsnittsverdier for alle kostintervjuene vektet for ukedag maten ble spist og deltagerens utdanningsnivå. For detaljer om vektingen, se vedlegg 9.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023 <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>

³Forskjeller mellom menn og kvinner testet med T-test om ikke annet er spesifisert.

⁴Anbefalingen for karbohydrat angis for summen av karbohydrat og fiber (45-60 E%).

⁵Testet med Mann-Whitney U Test

Tabell 3: Inntak av vitaminer og mineraler (kosttilskudd ikke inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915). SPADE-justerte persentiler¹ samt gjennomsnittlig behov og anbefalt inntak etter Helsedirektoratets næringsstoffanbefalinger.

Næringsstoff	25-persentil	50-persentil	75-persentil	95-persentil	97,5-persentil	Gjennomsnittlig behov ²	Anbefalt inntak ³
Vitamin A, RE	569	758	999	1461	1644	630 (610) (590) ⁴	800 (750) ⁵
Vitamin D, µg	4	6	8	13	15	7,5	10 (20) ⁶
Vitamin E, mg	13	16	19	25	27	9	11
Tiamin, mg/MJ	0,17	0,19	0,22	0,27	0,28	0,07	0,1
Riboflavin, mg	1,8	2,2	2,7	3,7	4,0	1,3	1,6
Vitamin B6, mg	1,7	2,0	2,4	3,0	3,2	1,5	1,8 (1,7) ⁷
Vitamin B12, µg	5,6	7,3	9,4	13,2	14,7	3,2	4
Folat, µg	229	273	323	407	436	250	330
Vitamin C, mg	72	95	122	172	190	90	110
Kalsium, mg	790	1022	1300	1793	1978	750 (870) ⁸	950 (1000) ⁹
Jern, mg	10	11	13	16	17	7	9
Magnesium, mg	320	381	449	561	601	280	350
Natrium, g	3,0	3,5	4,2	5,2	5,6		Maks 2,3
Salt, g	7,4	8,8	10,4	13,0	13,9		Maks 5,8
Kalium, g	3,6	4,2	4,8	5,8	6,1	2,8	3,5
Sink, mg	11	13	15	19	20	10,6 (10,4) (10,1) ¹⁰	12,7 (12,4) (12,1) ¹¹
Selen, µg	47	58	71	94	102	70	90 (85) ¹²
Kobber, mg	1,1	1,3	1,6	2,0	2,2	0,7	0,9
Fosfor, mg	1619	1917	2248	2781	2968	420 (440) ¹³	520 (550) ¹⁴
Jod, µg	112	154	212	335	388	120	150

RE; retinolekvivalenter

¹SPADE (the Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure) er en programpakke i statistikkprogrammet R som brukes til å estimere deltagerens «vanlige» inntak av næringsstoffer og/eller matvarer basert på to eller flere kostregistreringsdager.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023 <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>. Verdien angir gjennomsnittlig behov (AR - average requirement eller PAR - provisional average requirement)

³Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023 <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>. Verdien angir anbefalt inntak (RI – recommended intake eller AI – adequate intake)

⁴Gjennomsnittlig behov for vitamin A er 610 RE for menn mellom 51 og 70 år 610 RE, og 590 RE for menn over 70 år.

⁵Det anbefales 750 RE vitamin A for menn over 70 år.

⁶Det anbefales 20 µg vitamin D for menn fra 75 års alder.

⁷Det anbefales 1,7 mg vitamin B6 for menn over 70 år.

⁸Gjennomsnittlig behov for kalsium er 870 mg for menn mellom 18 og 24 år.

⁹Det anbefales 1000 mg kalsium for menn mellom 18 og 24 år.

¹⁰Gjennomsnittlig behov for sink er 10,4 mg for menn mellom 51 og 70 år, og 10,1 mg for menn fra 70 år og oppover.

¹¹Det anbefales 12,4 mg sink for menn mellom 51 og 70 år og 12,1 mg sink for menn over 70 år.

¹²Det anbefales 85 µg selen for menn over 70 år.

¹³Gjennomsnittlig behov for fosfor er 440 mg for menn mellom 18 og 24 år.

¹⁴Det anbefales 550 mg fosfor for menn mellom 18 og 24 år.

Tabell 4: Energiprosentfordeling (kosttilskudd ikke inkludert) blant menn i Norkost 4 (n=915). SPADE-justerte persentiler¹ og anbefalt inntak etter Helsedirektoratets næringsstoffanbefalinger.

Energiprosent	25-persentil	50-persentil	75-persentil	95-persentil	97,5-persentil	Anbefalt inntak ²
Energi, MJ	8,7	10,3	11,9	14,6	15,5	
Protein, E%	16	18	20	24	25	10-20
Fett, E%	34	37	40	45	47	25-40
Mettet fett, E%	11	13	15	18	19	<10
Transfett, E%	0,3	0,3	0,4	0,6	0,7	Lavest mulig
Enumettet fett, E%	13	15	16	18	19	10-20
Flerumettet fett, E%	5	6	7	8	9	5-10
Omega-3, E%	1	1	1	2	2	1
ALA, E%	0,7	0,9	1,0	1,3	1,4	0,5
Omega-6, E%	4	5	5	6	7	
Karbohydrater, E%	36	40	44	50	51	
Tilsatt sukker, E%	4	6	9	15	17	
Fritt sukker, E%	5	8	11	18	20	<10
Fiber, g/MJ	2,1	2,5	2,9	3,7	3,9	3
Fiber, E%	1,7	2,0	2,3	2,9	3,1	
Sum karbohydrater og fiber, E% ³	38	42	46	52	54	45-60
Alkohol, E%	0,5	1,4	3,1	7,9	10,0	Lavest mulig

E%; energiprosent, ALA; alfaolensyre

¹SPADE (the Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure) er en programpakke i statistikkprogrammet R som brukes til å estimere deltagerens «vanlige» inntak av næringsstoffer og/eller matvarer basert på to eller flere kostregistreringsdager.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>.

³Anbefalingen for karbohydrat angis for summen av karbohydrat og fiber (45-60 E%).

Tabell 5: Inntak av vitaminer og mineraler (kosttilskudd ikke inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1049). SPADE-justerte persentiler¹ samt gjennomsnittlig behov og anbefalt inntak etter Helsedirektoratets næringsstoffanbefalinger.

Næringsstoff	25-persentil	50-persentil	75-persentil	95-persentil	97,5-persentil	Gjennomsnittlig behov ²	Anbefalt inntak ³
Vitamin A, RE	487	618	780	1077	1196	540 (530) (510) ⁴	700 (650) ⁵
Vitamin D, µg	3	5	6	9	10	7,5	10 (20) ⁶
Vitamin E, mg	11	13	16	20	22	8	10 (9) ⁷
Tiamin, mg/MJ	0,16	0,19	0,21	0,26	0,27	0,07	0,1
Riboflavin, mg	1,3	1,6	2,0	2,5	2,7	1,3	1,6
Vitamin B6, mg	1,3	1,5	1,9	2,4	2,6	1,3	1,6
Vitamin B12, µg	4,2	5,2	6,5	8,7	9,5	3,2	4
Folat, µg	191	234	283	367	398	250	330 ⁸
Vitamin C, mg	69	91	119	170	189	75	95
Kalsium, mg	668	846	1051	1395	1520	750 (870) ⁹	950 (1000) ¹⁰
Jern, mg	8	9	11	14	15	9 (6) ¹¹	15 (8) (7) ¹²
Magnesium, mg	255	310	373	479	518	240	300
Natrium, g	2,2	2,6	3,0	3,8	4,1		Maks 2300
Salt, g	5,4	6,4	7,6	9,5	10,3		Maks 5,8
Kalium, g	2,8	3,3	3,8	4,7	5,0	2,8	3,5
Sink, mg	8	10	11	14	15	8,1 (7,9) (7,7) ¹³	9,7 (9,5) (9,3) ¹⁴
Selen, µg	35	44	55	75	84	60	75
Kobber, mg	1,1	1,3	1,6	2,0	2,2	0,7	0,9
Fosfor, mg	1247	1486	1752	2181	2331	420 (440) ¹⁵	520
Jod, µg	93	127	173	270	312	120	150

RE; retinolekvivalenter

¹SPADE (the Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure) er en programpakke i statistikkprogrammet R som brukes til å estimere deltagerens «vanlige» inntak av næringsstoffer og/eller matvarer basert på to eller flere kostregistreringsdager.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023 <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>. Verdien angir gjennomsnittlig behov (AR - average requirement eller PAR - provisional average requirement)

³Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023 <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>. Verdien angir anbefalt inntak (RI – recommended intake eller AI – adequate intake)

⁴Gjennomsnittlig behov for vitamin A er 530 RE for kvinner mellom 51 og 70 år og 510 RE for kvinner over 70 år.

⁵Det anbefales 650 RE vitamin A for kvinner over 70 år.

⁶Det anbefales 20 µg vitamin D for kvinner fra 75 års alder.

⁷Det anbefales 9 mg vitamin E for kvinner over 50 år.

⁸Det anbefales et tilskudd på 400 µg folat for kvinner fra de planlegger graviditet og ut første trimester.

⁹Gjennomsnittlig behov for kalsium er 870 mg for kvinner mellom 18 og 24 år.

¹⁰Det anbefales 1000 mg kalsium for kvinner mellom 18 og 24 år.

¹¹Gjennomsnittlig behov for jern er 6 mg for kvinner over 50 år.

¹²Det anbefales 8 mg jern for kvinner mellom 51 og 70 år og 7 mg for kvinner over 70 år.

¹³Gjennomsnittlig behov for sink er 7,9 mg for kvinner mellom 51 og 70 år og 7,7 mg for kvinner over 70 år.

¹⁴Det anbefales 9,5 mg sink for kvinner mellom 51 og 70 år og 9,3 mg for kvinner over 70 år

¹⁵Gjennomsnittlig behov for fosfor er 440 mg for kvinner mellom 18 og 24 år.

Tabell 6: Energiprosentfordeling (kosttilskudd ikke inkludert) blant kvinner i Norkost 4 (n=1049). SPADE-justerte persentiler¹ og anbefalt inntak etter Helsedirektoratets næringsstoffanbefalinger.

Energiprosent	25-persentil	50-persentil	75-persentil	95-persentil	97,5-persentil	Anbefalt inntak ²
Energi, MJ	6,6	7,8	9,1	11,3	12,1	
Protein, E%	16	17	20	23	24	10-20
Fett, E%	34	37	41	45	47	25-40
Mettet fett, E%	12	13	15	18	19	<10
Transfett, E%	0,3	0,4	0,5	0,6	0,6	Lavest mulig
Enumettet fett, E%	13	14	16	18	19	10-20
Flerumettet fett, E%	5	6	7	8	9	5-10
Omega-3, E%	1	1	1	2	2	1
ALA, E%	0,7	0,9	1,1	1,5	1,6	0,5
Omega-6, E%	4	5	6	7	7	
Karbohydrater, E%	37	41	45	50	52	
Tilsatt sukker, E%	4	6	9	14	16	
Fritt sukker, E%	5	8	11	16	19	<10
Fiber, g/MJ	2,4	2,9	3,4	4,3	4,6	3
Fiber, E%	1,9	2,3	2,7	3,4	3,7	
Sum karbohydrater og fiber, E% ³	39	43	47	53	55	45-60
Alkohol, E%	0,4	1,2	2,6	6,1	7,4	Lavest mulig

E%; energiprosent, ALA; alfaolensyre

¹SPADE (the Statistical Program to Assess habitual Dietary Exposure) er en programpakke i statistikkprogrammet R som brukes til å estimere deltagerens «vanlige» inntak av næringsstoffer og/eller matvarer basert på to eller flere kostregistreringsdager.

²Referanseverdier for energi og næringsstoffer utgitt av Helsedirektoratet november 2023 <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/referanseverdier-for-energi-og-naeringsstoffer>.

³Anbefalingen for karbohydrat angis for summen av karbohydrat og fiber (45-60 E%).