

# Landsrepresentativ undersøkelse vedr. befolkningens forhold til kosthold



HelseDirektoratet

2000 intervju landsrepresentativt januar 2019 – gjennomført av Opinion

Oslo, 13.02.2019

helse

aktivitet



## OPPDRAKSGIVER

Helsedirektoratet

Anita Thorolvsen Munch



## METODE

Webundersøkelse Panel Norge



## FORMÅL

Årsmåling av befolkningen i Norges forhold og kunnskap om kosthold, Kostrådene og Nøkkelhullet



## MÅLGRUPPE

Befolkningen 18+



## GJENNOMFØRING

17.01 – 29.01 2019



## UTVALG

2000 intervju – vektet på kjønn, alder og landsdel

# Kontaktperson hos Opinion



Irene Øen



irene@opinion.no



95 16 88 50



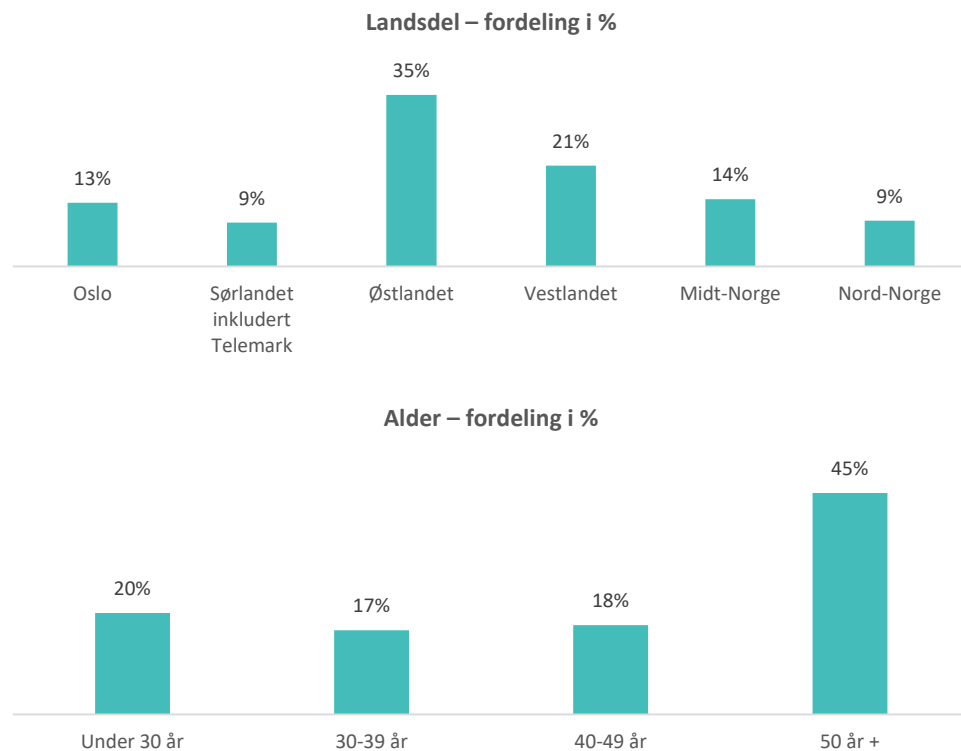
www.opinion.no

## Rettigheter

Alle data, spørreskjema, analyseresultater og rapporter fra prosjektet er oppdragsgivers eiendom, med unntak av syndikerte undersøkelser eller standardiserte produkter hvor Opinion kan vise til opphavsrettslig beskyttelse. Analysemetoder, teknikker og IT-systemer som er blitt benyttet i prosjekt er Opinions eiendom. Oppdragsgiver har dermed ikke eksklusiv rett til disse, med mindre annet er avtalt.

Ved publisering av resultater fra prosjekter gjennomført av Opinion, skal normalt Opinion oppgis som kilde. Forøvrig gjelder etiske retningslinjer gitt av Norges Markedsanalyse Forening for offentliggjøring av resultater. Dersom det publiseres feilaktige tall eller villedende utdrag fra resultatene, forbeholder Opinion seg rett til å publisere resultater fra samme undersøkelse for å gi en mer korrekt og nøytral fremstilling.

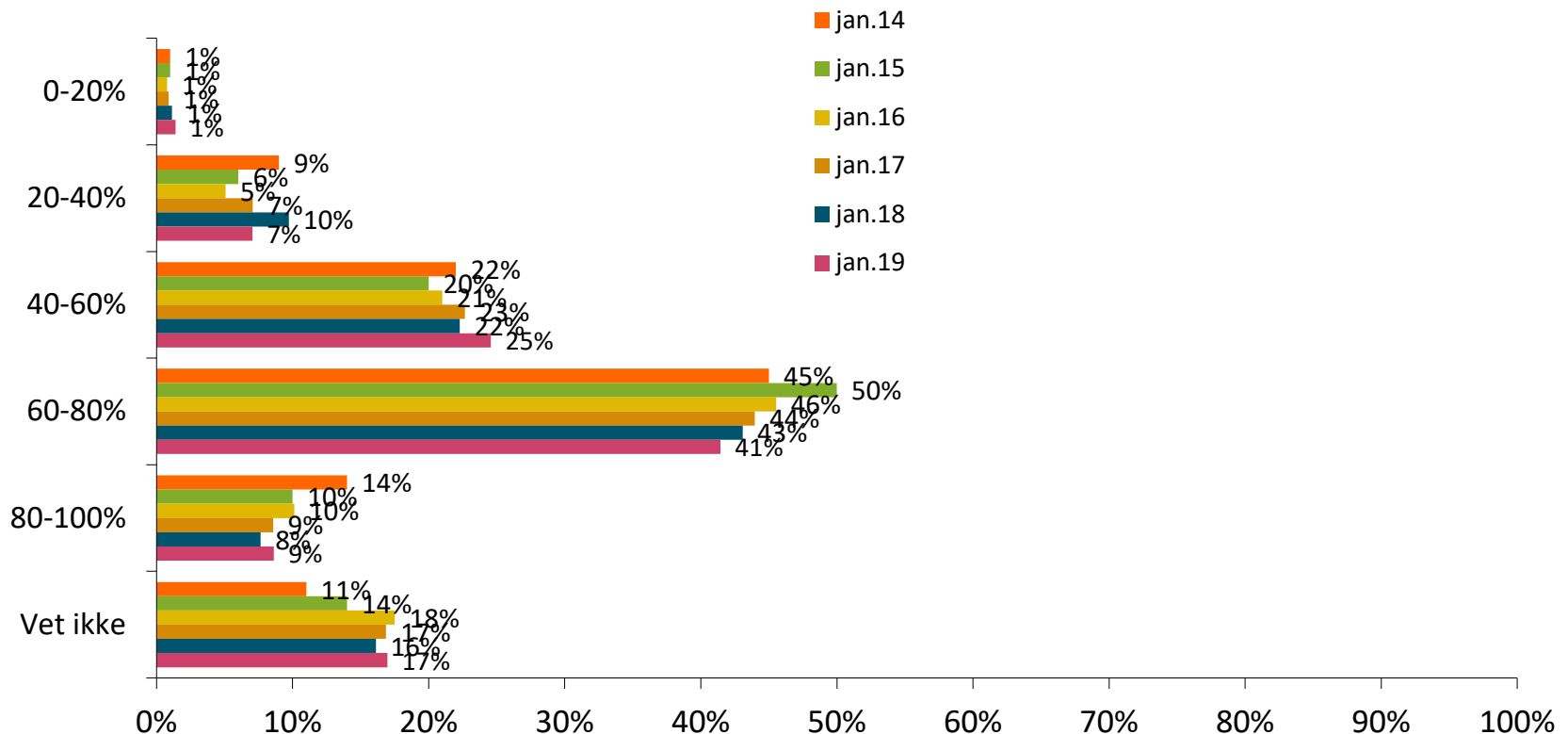
# Om utvalget – kjønn, geografi og alder



# Tema Salt

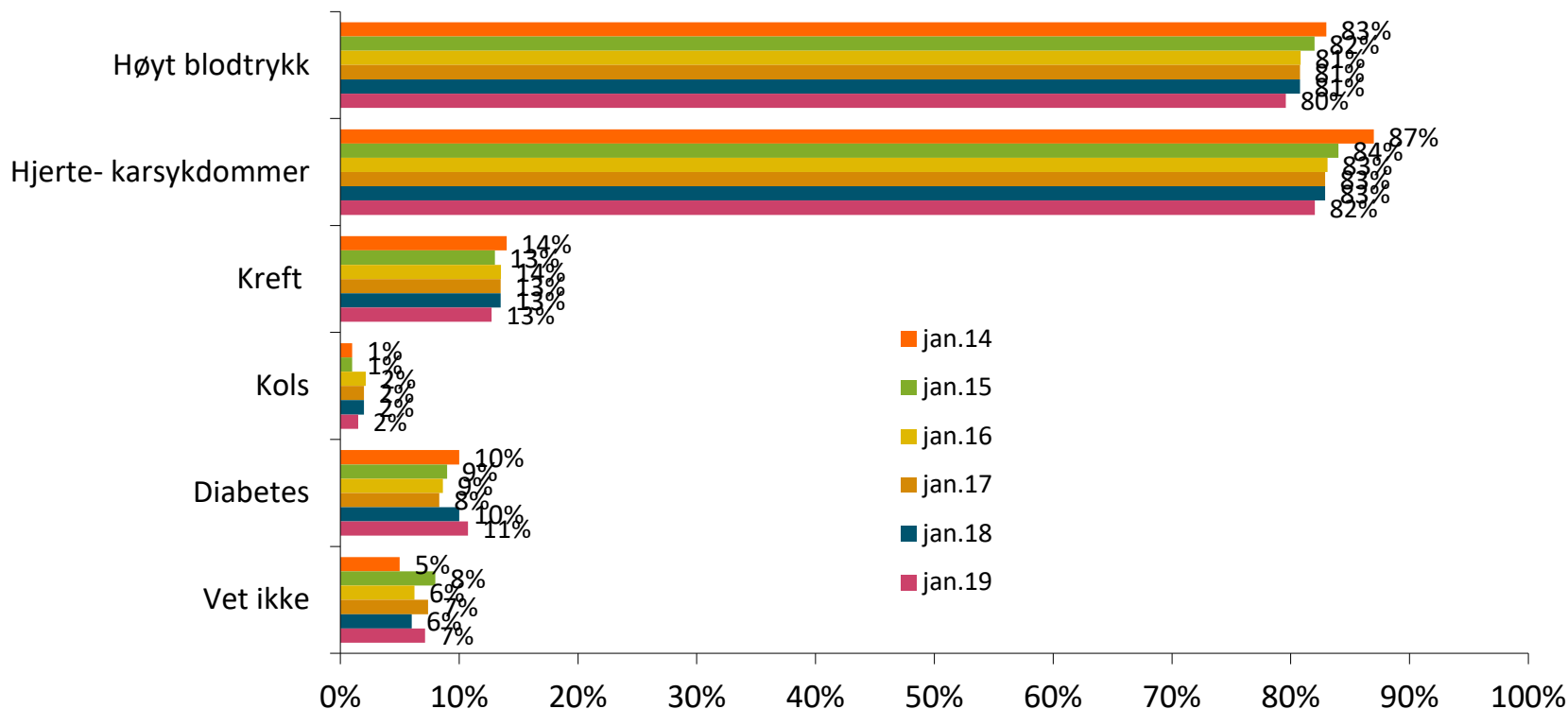


# To av tre (66 %) tror at mellom 40-80 % av vårt inntak av salt kommer fra industrielt bearbeide matvarer - stabilt

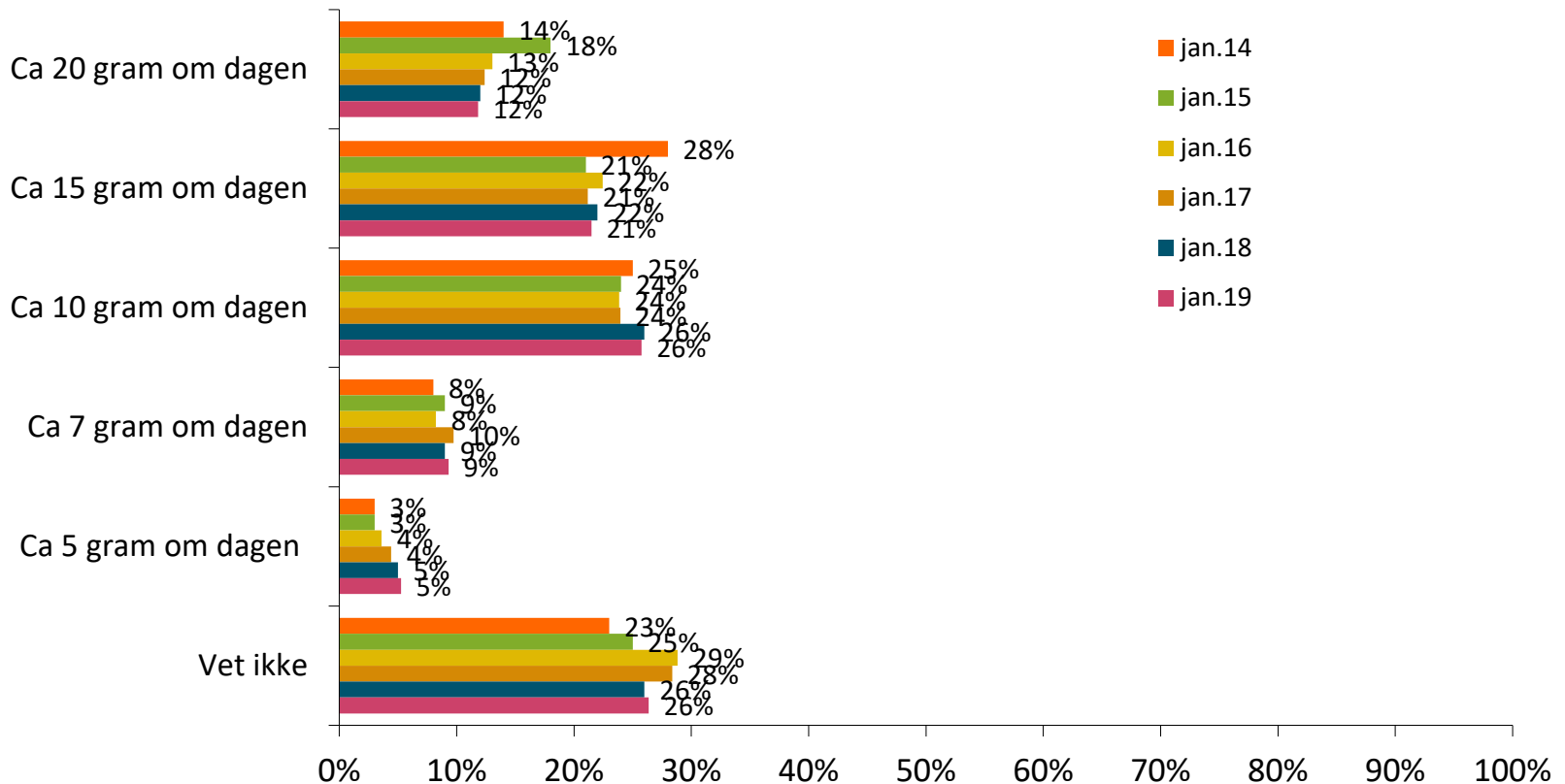


Spørsmål: Hvor stor andel av det saltet nordmenn får i seg tror du omtrent kommer fra industrielt bearbeidede matvarer?

# Hjerte- karsykdommer og høyt blodtrykk er de sykdommene befolkningen tror høyt saltinntak kan øke risikoen for



## Seks av ti (59 %) tror befolkningen spiser 10 gram salt eller mer om dagen

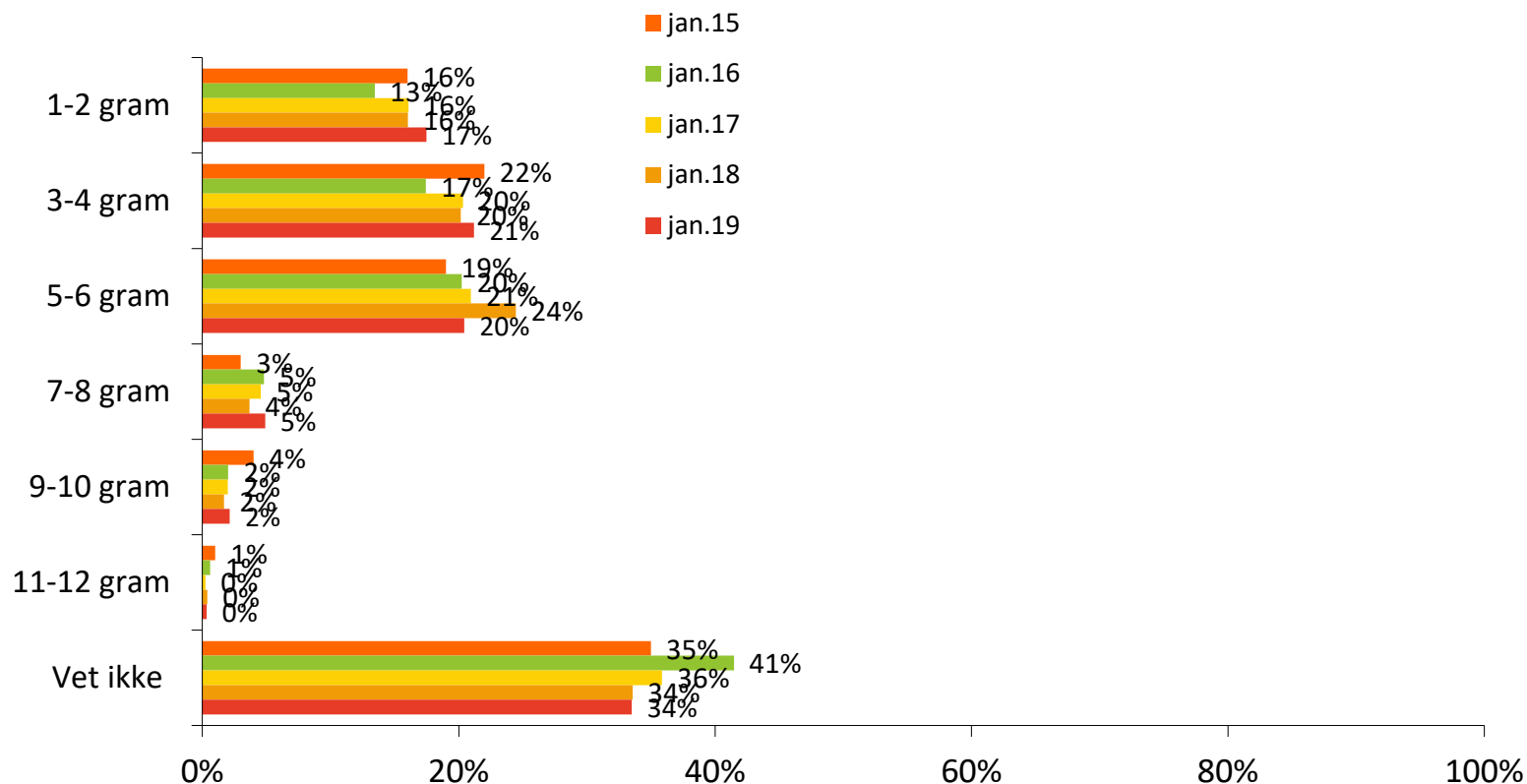


Spørsmål: Hvor mye salt tror du befolkningen i Norge spiser om dagen?

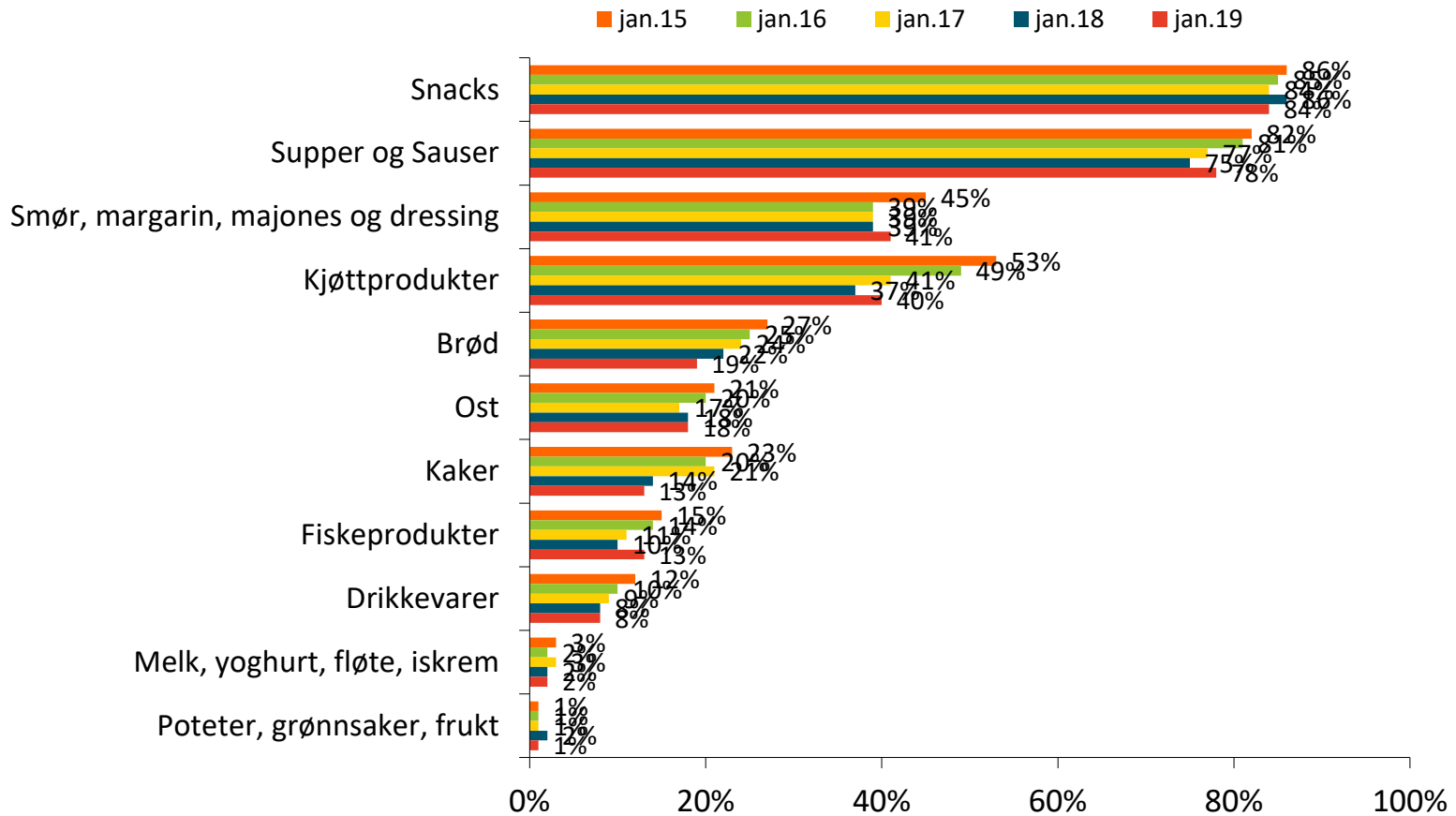
- I 2017 ble «ca.» lagt til alternativene, og siste alternativ ble endret fra 6 til 5 gram.
- I spørsmålsteksten ble «nordmenn» endret til «befolkningen i Norge».



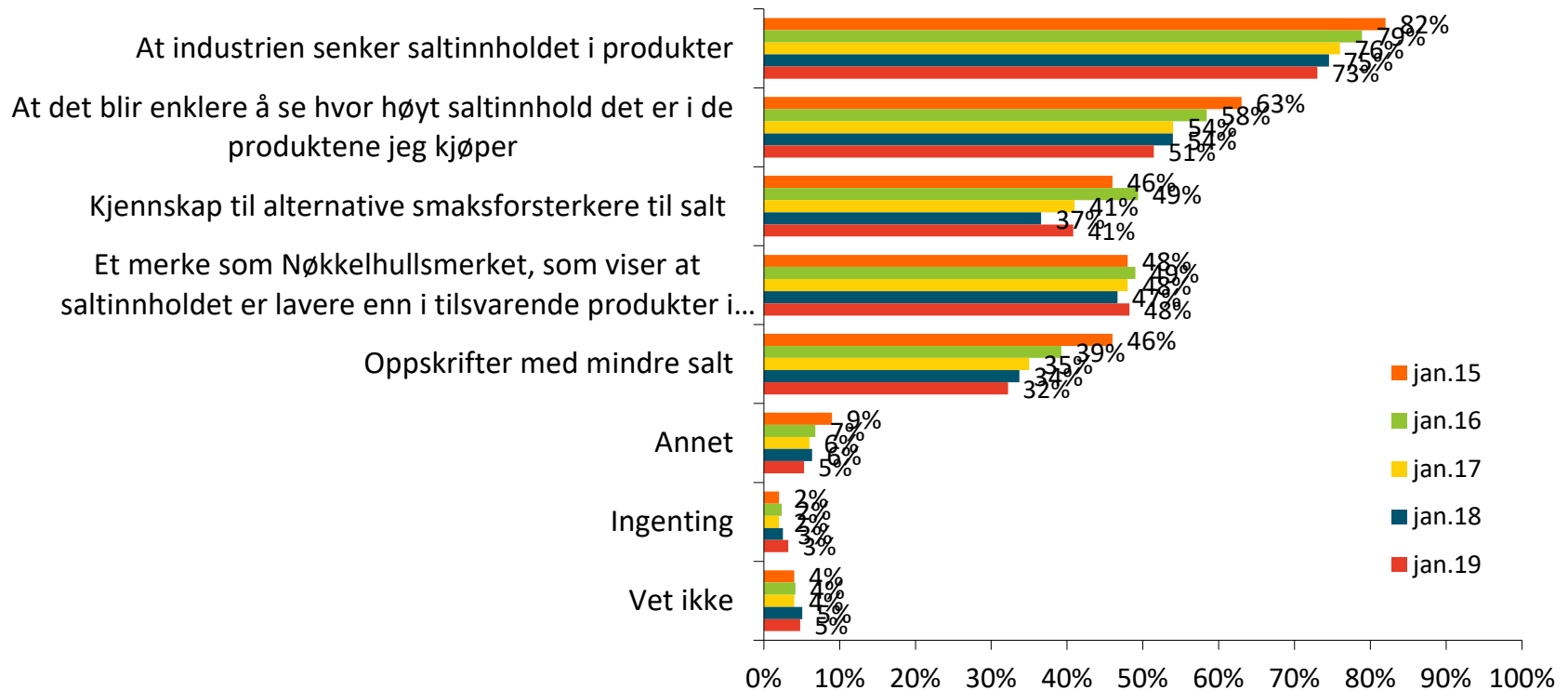
## En av fem (20 %) tror at myndighetene anbefaler at man inntar maksimalt 5-6 gram salt per dag – få tror man skal innta mer



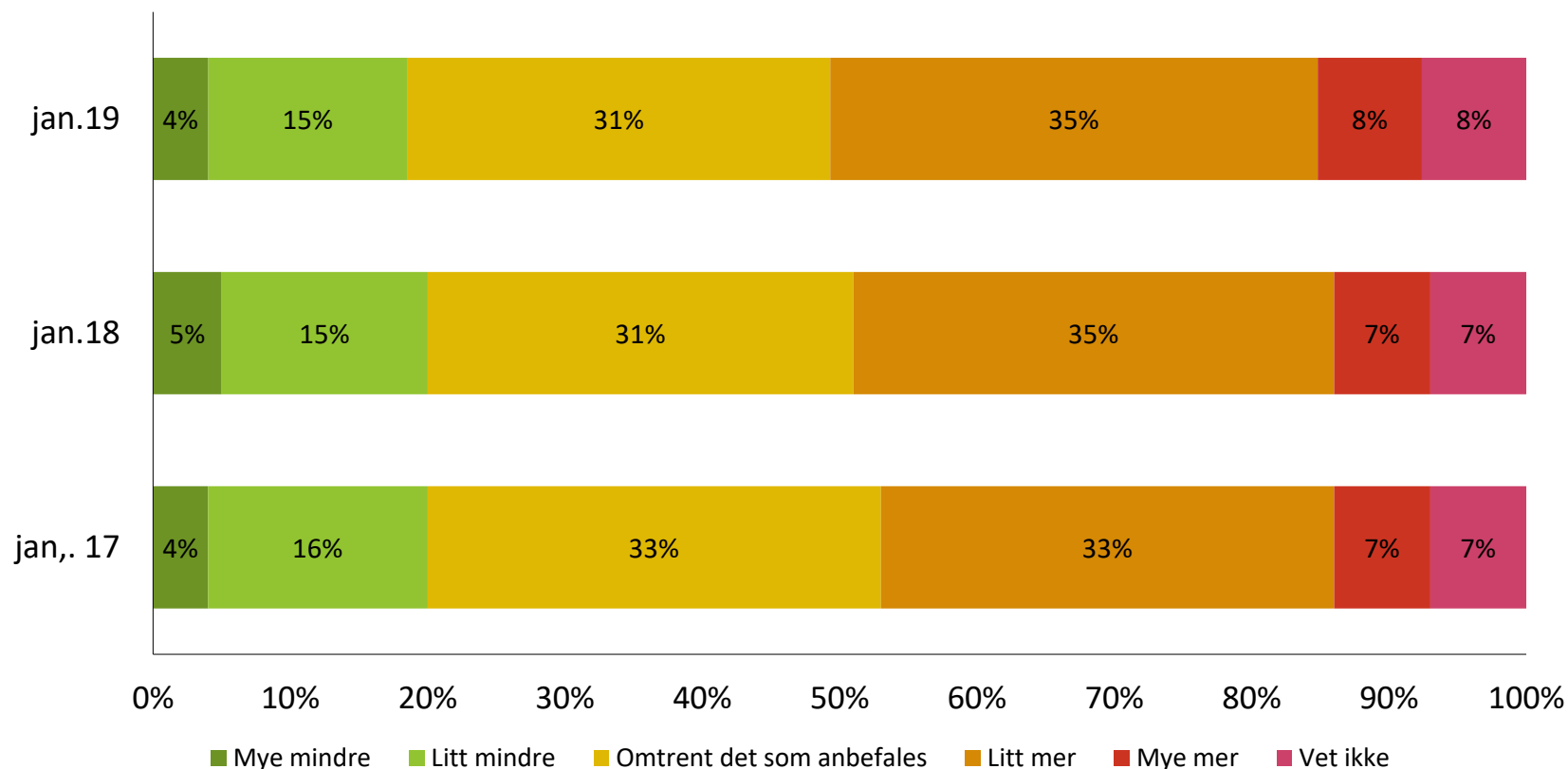
# Snacks, supper og sauser er de matvarene som oppleves å bidra med mye salt



# De fleste opplever at det viktigste for å få hjelp til å spise mindre salt er at industrien senker saltinnholdet i produkter

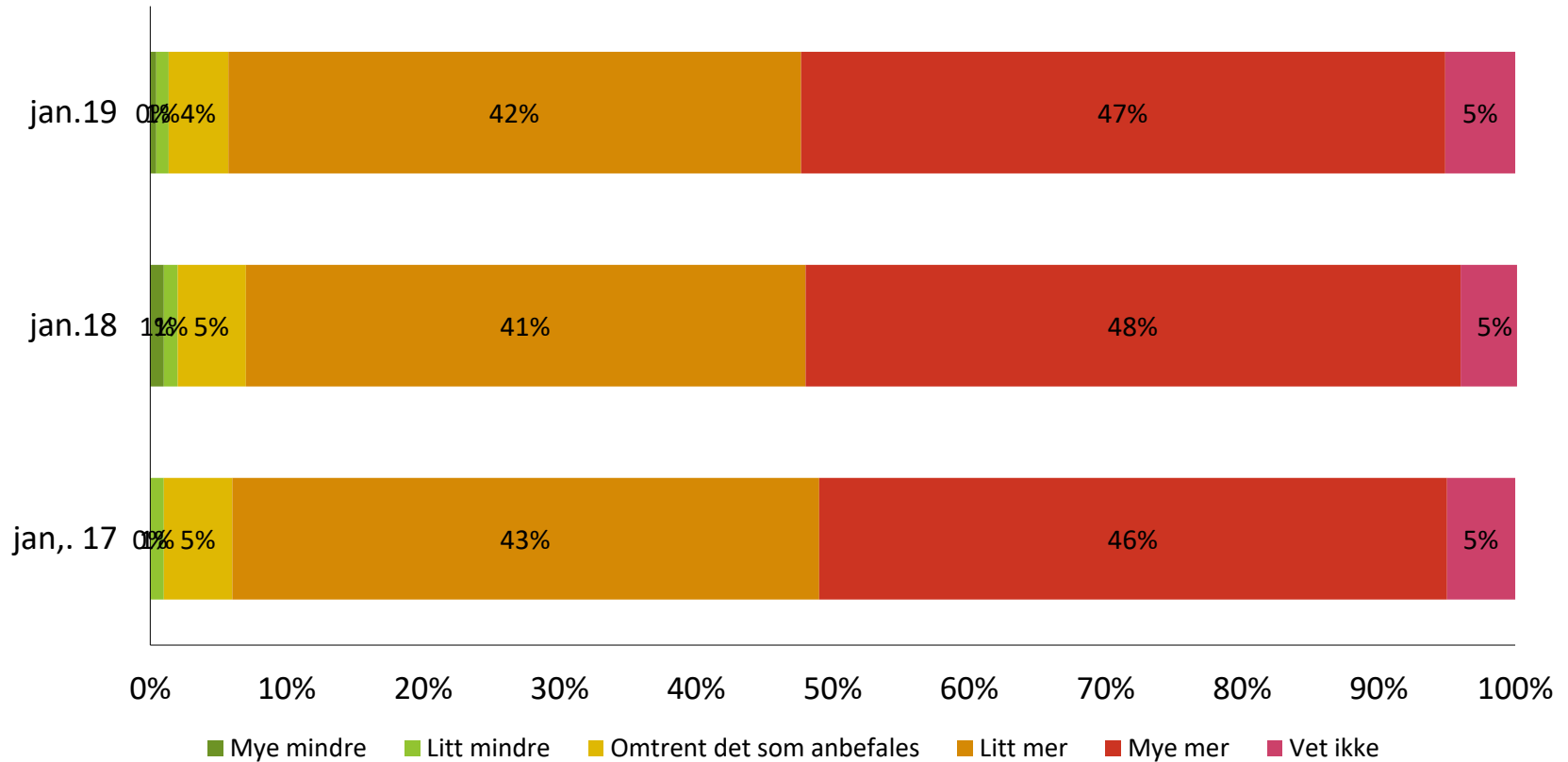


## To av fem (43 %) tror de spiser mer salt enn det anbefalte

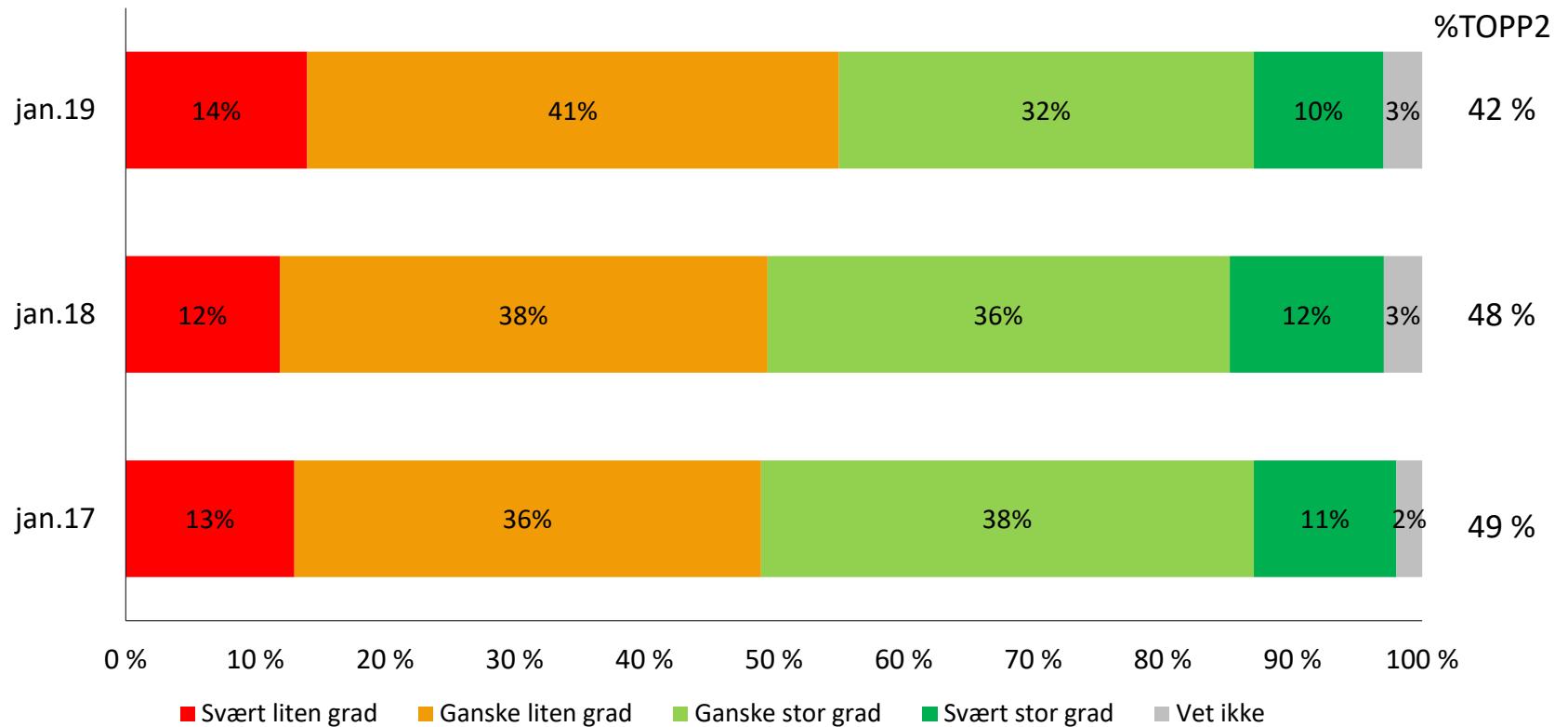


Spørsmål: Tror du at du selv spiser mer eller mindre salt enn det myndighetene anbefaler? (Det anbefales at man maksimalt inntar 5-6 gram salt om dagen)

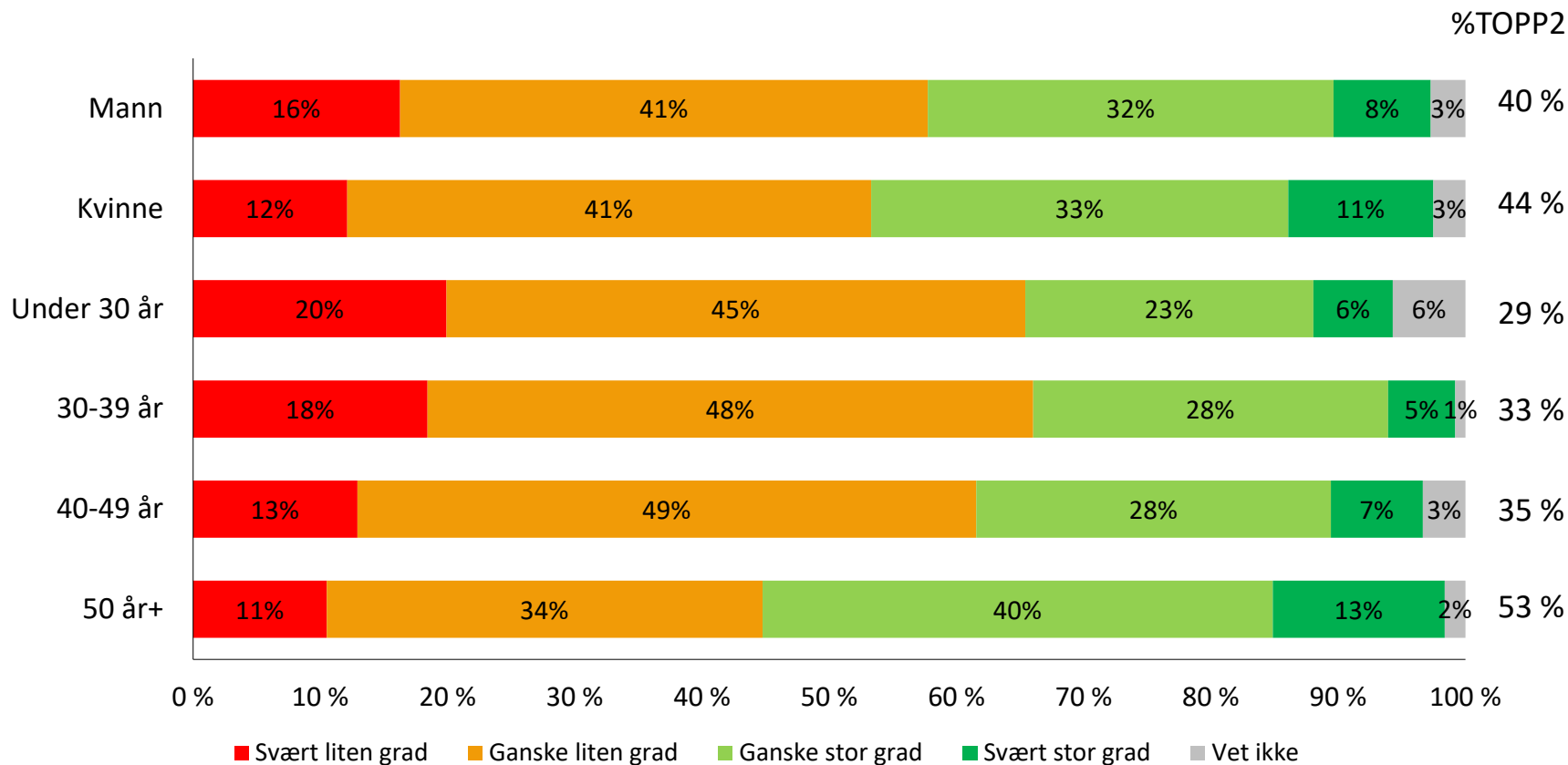
## Ni av ti (89 %) tror befolkningen spiser mer salt enn det anbefalte



## Fire av ti er opptatt av å redusere eget saltinntak



## Kvinner er i større grad opptatt av dette enn menn – og de under 40 år tenker mindre på dette enn de som er eldre



# Oppsummering – Salt 2019

## **Ganske god tro på eget saltinntak men liten tro på befolkningen generelt hva inntak av korrekt mengde salt gjelder**

- To av tre (65 %) tror at mellom 40-80 % av vårt inntak av salt kommer fra industrielt bearbeide matvarer – dette er stabilt sammenlignet med året før.
- Høyt blodtrykk og hjerte og karsykdommer er de sykdommene som sterkest forbindes med et høyt saltinntak.
- Til tross for at hoveddelen av befolkningen tror vi spiser 10 gram salt eller mer om dagen tror de fleste at anbefalt maksimal saltmengde er 5-6 gram eller mindre. Men selv om vi tror at befolkningen generelt overstiger anbefalt mengde (89 %) tror kun to av fem (43 %) at de selv spiser mer salt enn det anbefalte. 42 % er opptatt av å redusere eget saltinntak – dette er en nedgang fra 48 % i 2018. Kvinner er i større grad opptatt av dette enn menn – og de under 50 år tenker mindre på dette enn de som er eldre
- Snacks, sauser og supper er de produktene som i størst grad assosieres med høyt saltinnhold.