

# Ársskýrsla 2001

*Manneldisráð Íslands*

Reykjavík  
Ágúst 2002

# 1. Stefna Manneldisráðs

## 1.1 Starfssvið

Manneldisráð heyrir undir heilbrigðisráðuneyti og starfar samkvæmt lögum nr. 45 frá 1978. Fimm fulltrúar og fimm varamenn eiga sæti í ráðinu, heilbrigðisráðherra skipar formann og tvo fulltrúa en læknadeild og raunvísindadeild Háskóla Íslands skipa einn fulltrúa hvor. Ráðið rekur skrifstofu á Barónsstíg 47, Heilsuverndarstöð Reykjavíkur, 101 Reykjavík. Árið 2001 voru starfsmenn þrír: Laufey Steingrímsdóttir, forstöðumaður, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, matvælafræðingur og Anna Sigríður Ólafsdóttir, matvæla- og næringarfræðingur, en hún var ráðin til starfa haustið 2000 við undirbúning landskönnunar á mataræði.

Allar aðgerðir ráðsins byggja á niðurstöðum vísindalegra rannsókna í næringarfræði, innlendum og erlendum. Í verkefnavali er tekið mið af Manneldismarkmiðum fyrir Íslendinga, útg. 1994, manneldis- og neyslustefnu stjórnvalda, íslenski heilbrigðisáætlun, norrænum næringarráðleggingum og áætlun Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar – Heilbrigði fyrir alla á 21. öld.

## 1.2. Hlutverk

Hlutverk ráðsins, verkefni þess og skyldur eru skilgreind í starfsreglum, undirrituðum af heilbrigðisráðherra 26.4.1991. Þar segir m.a. að Manneldisráð skuli fylgjast með þróun manneldismála í landinu, gera reglubundnar kannanir á mataræði og vinna að rannsóknum á næringu og heilsu í samvinnu við vísindastofnanir.

Ráðinu er ætlað að ákvarða ráðlagða dagskammta næringarefna, koma upplýsingum á framfæri um næringu og hollustu og vera ráðgjafi skóla og annarra opinberra stofnana í manneldismálum.

## 1.3. Markmið

Markmiðið með starfsemi ráðsins er að stuðla að æskilegri þróun á mataræði þjóðarinnar og efla heilbrigði samkvæmt Manneldismarkmiðum fyrir Íslendinga útg. 1994.

*Forgangsmarkmið ársins 2001 voru sem hér segir:*

- bæta næringu skólafólks, stuðla að minni sykur- og gosneyslu ungs fólks
- stuðla að bættri næringu aldraðra
- sporna við offitu barna og fullorðinna með bættu mataræði og hreyfingu
- hvetja til aukinnar neyslu grænmetis og ávaxta
- minnka fituneyslu í 25-35% orku

## 2. Verkefni ráðsins 2001

### 2.1 Rannsóknir og öflun upplýsinga um mataræði Íslendinga

Rannsóknir eru forsenda markvissra aðgerða í manneldismálum. Hagnýtar rannsóknir og kannanir á mataræði eru því drjúgur þáttur í starfsemi Manneldisráðs. Að auki er framboð allra helstu matvæla kannað og birt á heimasíðu ráðsins, [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is). Helstu rannsóknaverkefni ársins voru sem hér segir:

#### 2.1.1 Þróun á mataræði Íslendinga – Fæðuframboð á Íslandi árið 2000

Manneldisráð kannar fæðuframboð á Íslandi ár hvert til að fylgjast með þróun á mataræði þjóðarinnar. Niðurstöður eru birtar á heimasíðu ráðsins. Tölurnar eru reiknaðar í kg/íbúa/ár samkvæmt jöfnunni: fæðuframboð = innlend framleiðsla + innflutningur - útflutningur - önnur not en til manneldis (t.d. í dýrafóður).

Ef lítið er á þróun mataræðis undanfarin ár kemur í ljós að nýmjólk og vörur unnar úr nýmjólk minnka ár frá ári, en fituminni mjólk eykst. Samt sem áður er mjólkurneyslan enn mikil borið saman við önnur lönd og þá sérstaklega neysla nýmjólkur og annarra feittra mjólkurvara en þar eigum við greinilegt Norðurlandamet.

Grænmetið hefur nærri tvöfaldast frá árinu 1975 en allra síðustu ár hefur hins vegar orðið lítil sem engin breyting á neyslunni og er hún enn sem komið er minni en á öðrum Norðurlöndum og mun minni en æskilegt getur talist út frá hollustusjónarmiðum. Ávextir minnka lítillega á árinu. Það er því enn nokkuð langt í land að ná markmiðinu um 5 skammta á dag sem samsvarar 500 grömmum af grænmeti, ávöxtum og kartöflum á dag.

Sykurneyslan er enn mjög mikil á Íslandi borið saman við önnur lönd. Hún hefur nánast verið óbreytt undanfarna fjóra áratugi eða sem samsvarar 1 kg á íbúa á viku. Gosdrykkir eiga drjúgan þátt í sykurneyslunni. Þeir aukast sífellt og voru árið 1999 komnir í 160 lítra á hvern íbúa á ári eða tæplega hálfan lítra á dag. Sælgæti eykst einnig og því virðist sykur til heimilisnota hafa minnkað á móti. Gosdrykkir og sælgæti eiga vafalítið sinn þátt í aukinni offitu sem einkennir íslenskt þjóðfélag um þessar mundir.

Kjötneyslan eykst lítillega síðastliðið ár og er þar aðallega um aukningu á kjúklinga- og lambakjöti að ræða.

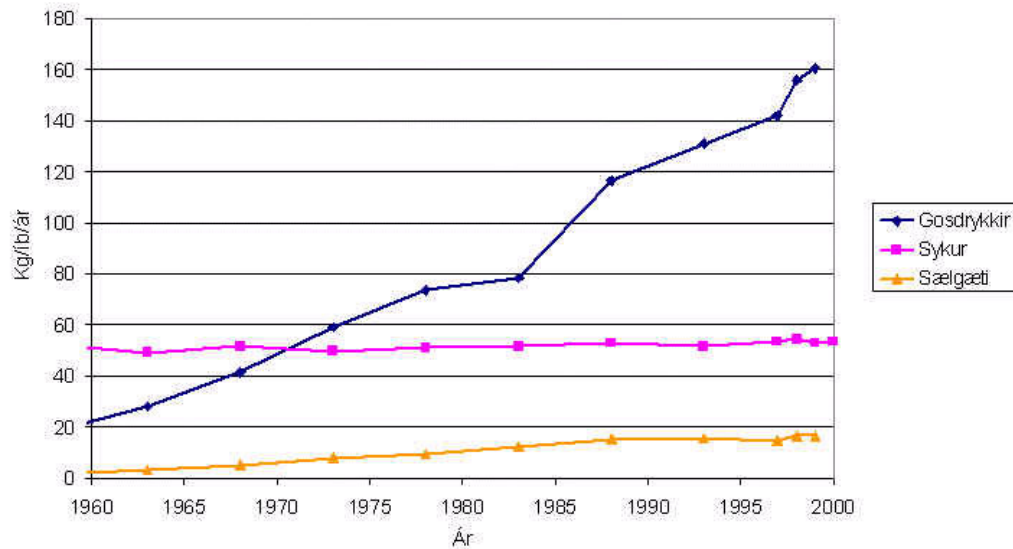
Þótt smjör, smjörlíki, Smjörvi og Létt og laggott hafi lítið breyst síðastliðið ár hefur smjörlíkisnotkun minnkað mikið síðastliðinn áratug. Neysla á olíum og öðru feitmeti eykst hins vegar. Þegar lítið er á alla þá fitu sem kemur úr mjólk, kjöti, smjöri og smjörlíki, sem í daglegu tali er kölluð hörð fita, kemur í ljós að hún fer heldur minnkandi á árinu. Á síðastliðnum tveimur áratugum hefur hún hins vegar minnkað mjög mikið eða um 27% og vegur minni smjörlíkisneysla þyngst í þeirri þróun. Hörð fita hækkar kólesteról í blóðinu og því er þetta ein af jákvæðustu breytingunum sem átt hefur sér stað á mataræði landsmanna á undanförunum árum.

Manneldisráð vekur einnig athygli á nýrri skýrslu á vegum Norrænu

ráðherranefndarinnar um fæðuframboð á Norðurlöndunum fyrir árin 1965-1998.

Einnig hafa fæðuframboðstölur fyrir Norðurlöndin, frá árinu 1990, verið birt í Árbók norrænnar tölfræði (Yearbook of Nordic Statistics) sem fáanleg er á Hagstofu Íslands. Hólfríður Þorgeirsdóttir matvælafræðingur hefur umsjón með verkefninu.

Sykur, gosdrykkir og sælgæti



\*sykur úr matvælum, svo sem gosdrykkjum, sætindum, kexi og kökum er meðtalinn  
 \*\* bæði sykraðir og ósykraðir gosdrykkir

### 2.1.2. Samvinnuverkefni með Heilsuheimi Gauja litla.

Könnun á árangri námskeiða fyrir börn og unglunga. Áhrif hópmeðferðar á líðan og sjálfsmynd barna og unglunga.

Mikil þörf er á vandaðri meðferð fyrir börn og unglunga sem þurfa að grennast. Offita í þessum aldurshópi fer vaxandi en lítið framboð er á meðferð, enda er hún ekki á allra færi þar sem um viðkvæman aldurshóp er að ræða og því skiptir meira máli en ella að vandað sé til verka. Óvönduð og ófagleg meðferð á þessu sviði getur jafnvel gert meiri skaða en gagn. Heilsuheimur Gauja litla hefur staðið fyrir námskeiðum fyrir börn og unglunga sem vilja grennast. Manneldisráð tók að sér að gera könnun á árangri meðferðarinnar, með hliðsjón af líkamlegum breytingum, næringarlegum, félagslegum og sálrænum breytum. Anna Sigríður Ólafsdóttir, næringarfræðingur hjá Manneldisráði vann verkefnið í samvinnu við starfsfólk Heilsuheims en markmið rannsóknarinnar var m.a. að kanna hvort þær aðferðir sem beitt er við námskeið Heilsuheims henti að einhverju leyti sem fyrirmynd annarra við námskeiðshald fyrir börn og unglunga.

Niðurstöður rannsóknarinnar hafa verið birtar í skýrslu og kynntar á ráðstefnu.

Mataræði barnanna breyttist að jafnaði til betri vegar og hreyfing og þrek þeirra jókst. Fylgni reyndist með jákvæðum breytingum á mataræði barna og foreldra, þannig að virk þátttaka foreldra skiptir greinilega miklu máli fyrir árangur barnsins. Einna ánægjulegst reyndist þó að sjálfsmynd barna virtist jákvæðari eftir námskeiðið og þau voru ánægðari í skóla og leik að mati foreldra. Aðferðir Heilsuheims og niðurstöður þessarar rannsóknar geta ófáð nýst við mótun víðtækrar meðferðar fyrir börn og unglunga, t.d. á vegum heilsugæslu og skóla.

*2.1.3. Rannsókn á mataræði barnshafandi kvenna og útkomu meðgöngu.*  
Manneldisráð tekur þátt í rannsókn á barnshafandi konum í samstarfi við Lífisfræðistofnun Háskóla Íslands og Miðstöð mæðraverndar á Heilsværndarstöð Reykjavíkur. Mataræði og lífshættir 540 barnshafandi kvenna eru kannaðir bæði á fyrri hluta meðgöngu og seinni hluta. Könnunin á mataræði er gerð með tíðnilista sem ráðið hefur hannað og eru niðurstöður lesnar beint inn á tölvu í skanna. Eins hefur verið unnið reikniforrit sem tekur við, reiknar og túlkar gögnin fyrir hvern einstakling. Gagnasöfnun lýkur í maí 2002 og verða niðurstöður væntanlega kynntar síðar á árinu. Áfengis- og vímuvarnir veittu verkefninu styrk að upphæð 200 þús. og eins hefur Rannís styrkt verkefnið í heild og komu 300 þús. í hlut Manneldisráðs á árinu.

#### *2.1.4. Þjónusturannsóknir fyrir Hjartavernd o.fl*

Samstarf Manneldisráðs og Hjartaverndar hófst með þáttöku ráðsins í að hanna spurningalista, gagnagrunn og reikniforrit fyrir Afkomendarannsókn Hjartaverndar. Samningur var undirritaður milli Hjartaverndar og Manneldisráðs þann 29.3.2000 þar sem þáttur ráðsins er tilgreindur svo og greiðslur til ráðsins fyrir ákveðna verkþætti við Afkomendarannsókn, Monicarannsókn og Rannsókn á hyperlipidemíum. Eins hefur ráðið átt samvinnu við sérfræðinga á Landspítala-háskólasjúkrahúsi í Fossvogi um rannsóknir á mataræði og beinþéttni. Greiðslur fyrir þjónustu fyrir Hjartavernd námu kr 248,6 þúsund og fyrir prentun spurningahefta fyrir Landspítala-háskólasjúkrahús kr 184,8 þúsund á árinu.

#### *2.1.5. Samvinna við Rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands/Landspítala háskólasjúkrahús.*

Ráðið hefur átt óformlegt samstarf við Rannsóknastofu í næringarfræði um nokkurt skeið en árið 2001 hófst formlegri samvinna um rannsóknir, m.a. á mataræði 6 ára barna og foreldra þeirra og eins á prófun á áreiðanleika rannsóknaraðferða. Anna Sigríður Ólafsdóttir, næringarfræðingur hjá Manneldisráði hefur annast verkefnið fyrir hönd ráðsins. Greiðslur Rannsóknastofunnar til Manneldisráðs námu kr 990 þús á árinu.

#### *2.1.6. Undirbúningur fyrir landskönnun.*

Safnað var heimildum um uppskriftir og samsetningu skyndibita og tilbúinna rétta á íslenskum markaði svo og algengra, heimatilbúinna rétta. Úr þessum gögnum var unninn gagnagrunnur fyrir skráningu og útreikninga á landskönnun á mataræði. Eins var unnin ljósmyndamappa með mismunandi magni af algengum matvælum. Myndamappan verður send til allra þátttakenda í rannsókninni og höfð til hliðsjónar við að meta magn af fæðu.

#### *2.1.7. Hvað kostar hollustan?*

##### ***Könnun á matvöruverði***

Í ljósi umræðu um hátt verð á ýmsum hollustuvörum kannaði Manneldisráð, í samvinnu við ASÍ, kostnað við að fylgja ráðleggingum um hollt mataræði. Útbúar voru tvær matarkörfur, ***hollustukarfa*** og ***meðalkarfa***, og verð þeirra kannað í helstu matvöruverslunum á höfuðborgarsvæðinu þann 15. október síðastliðinn. Hollustukarfan reyndist um 9% ódýrari en meðalkarfan en einstakir liðir voru þó hærri í hollustukörfunni, ekki síst grænmeti og ávextir, sem vega mjög þungt í hollustukörfunni. Grænmeti kostaði tvöfalt meira í hollustukörfu en í meðalkörfu og samtals var kostnaður vegna grænmetis, ávaxta og kartafna 30% af verði

hollustukörfu en 16% af meðalkörfu. Aðrir liðir voru lægri í hollustukörfu, og þar munaði mest um minni útgjöld í sykur, sælgæti og gosdrykki sem voru 1% af hollustukörfu en 16% af meðalkörfu. Einnig var minna af kjöti í hollustukörfu og hafði það áhrif á heildarverðið. Fæðuval í hollustukörfu er að sjálfsgöðu nokkuð fjarri raunveruleika þar sem flestir borða einhver sætindi, jafnvel þótt þeir vandi mataræðið að öðru leyti. Því verður matarkostnaður töluvert hærri fyrir þá sem borða ávexti og grænmeti samkvæmt ráðleggingum en einnig sætindi, kex og gosdrykki að auki.

### ***Hár matarkostnaður***

Könnunin var gerð í átta stærstu matvöruverslunum á höfuðborgarsvæðinu sem samtals ráða yfir 94% markaðar á svæðinu. Reiknað var vegið meðalverð hvernar vöru í samræmi við markaðshlutdeild verslana og valin ódýrasta tegund hvernar vöru í öllum verslunum. Í hvorugri körfunni voru nein tilbúin matvæli, krydd eða áfengir drykkir. Eins var ekki gert ráð fyrir að neinn matur færi til spillis eða væri hent. Í ljósi þessa er heildarkostnaður við matarkaup mjög hár, eða 61.948 kr fyrir fjögurra manna fjölskyldu með meðalkörfu og 56.196 kr með hollustukörfu.

Verkefnið var styrkt af Framleiðnisjóði að upphæð kr 350 þúsund.

## **2.2. Fræðsla, ráðgjöf, útgáfustarfsemi**

### ***2.2.1. Matur fyrir aldraða.***

Manneldisráð gaf út fræðslurit á árinu fyrir þá sem starfa við umönnun eða útbúa mat fyrir gamalt fólk, hvort heldur er á stofnunum eða í heimahúsum. Ritið, sem er 28 blaðsíður, var unnið af samstarfshópi um öldrunarmál en markmiðið með útgáfunni var að stuðla að því að matur sem borinn er fyrir gamalt fólk sé bæði hollur og lystugur og hæfi gömlu fólki. Skortur hefur verið á handhægu fræðsluriti, ekki síst fyrir starfsfólk öldrunarstofnana og stóreldhúsa sem þjóna öldruðum. Eins hefur verið vöntun á ábendingum um æskilegt framboð matvæla á öldrunarstofnunum, sem hægt væri að nýta við kostnaðaráætlanir, gæðastýringu og útboð. Útgáfan var styrkt að hluta af Framkvæmdasjóði aldraðra, að upphæð kr 250 þúsund. Hægt er að panta ritið beint af heimasíðu ráðsins og kostar það kr 600.

### ***2.2.2. Ábendingar um mat í skóla.***

Æ fleiri grunnskólar bjóða nemendum til kaups heita eða kalda máltíð í hádegi. Engar lágmarksröfur hafa verið birtar um samsetningu eða framreiðslu slíkra máltíða. Manneldisráð birti á árinu ábendingar um mat í grunnskóla, sem voru unnar af vinnuhópi á vegum ráðsins, og sendi til allra skólastjórnenda. Þar koma fram m.a. tillögur að matseðlum, ásamt helstu atriðum sem hafa ber í huga við matartilbúning og fæðuval fyrir börn í skóla. Ábendingarnar eru aðgengilegar á heimasíðu ráðsins.

### ***2.2.3. Lífsleikni. Námsefni um heilbrigða lífshætti fyrir grunnskóla.***

Manneldisráð vann námsefni um holla lífshætti fyrir grunnskóla, í samvinnu við Námsgagnastofnun. Tilgangurinn með útgáfunni var að fræða nemendur um áhrif lífshátta á heilsu og líðan og hvetja þá og styðja til ábyrgðar á eigin lífi. Efnið er ætlað til kennslu í nýrri námsgrein, lífsleikni, en hentar jafnframt að einhverju leyti við kennslu í heimilisfræði og líffræði. Um er að ræða verkefni fyrir nemendur í 4. – 10.

bekk ásamt glærum til kennslu og stuttu ítarefni fyrir kennara. Námsefnið var unnið af starfshóp grunnskólakennara og næringarfræðinga og var útgáfan kostuð af Samtökum mjólkuriðnaðarins. Efnið er aðgengilegt á vefsíðu Námsgagnastofnunar, [www.namsgagnastofnun.is](http://www.namsgagnastofnun.is)

#### 2.2.4. *Reikniforritið [www.matarvefurinn.is](http://www.matarvefurinn.is) – Hollustan reiknuð á Netinu.*

Manneldisráð tók þátt í samvinnuverkefni um hönnun tölvuforrits um næringu fyrir almenning og skóla og var það gefið út á haustmánuðum 2001. Með forritinu geta allir, sem hafa aðgang að Netinu, reiknað næringarefni í matnum sem þeir borða, metið hollustu eigin fæðis og fræðst um næringargildi og næringarþarfir. Vefurinn kemur sér einnig vel fyrir sykursjúka, íþróttafólk og aðra sem þurfa af einhverjum ástæðum að fylgjast vel með mataræðinu. Eins getur starfsfólk í matvælaíðnaði nýtt sér vefinn.

Hollusta fæðunnar er metin með hliðsjón af ráðlögðum dagskömmtum og áætlaðri næringarþörf hvers einstaklings. Eins er hægt að reikna næringargildi eigin uppskrifta eða einstakra máltíða. Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla er undirstaða fyrir útreikningana en í grunninum eru flest algeng matvæli á íslenskum markaði.

Með forritinu gefst kostur á að áætla eigin orkuþörf í kcal á dag og þörf fyrir einstök næringarefni miðað við aldur, kyn, líkamsbyggingu og daglega hreyfingu. Með því móti fæst nákvæmari grunnur að næringarþörf hvers einstaklings en ef miðað er við meðalþörf karla og kvenna eftir aldri.

Matarvefurinn hentar jafnt fyrir skóla og almenning sem vill fræðast um næringu og hollustu eða einfaldlega fylgjast með hitaeiningum og næringarefnum í matnum. Fyrirtækið Hugbúnaður hf. hannaði Matarvefinn í samvinnu við Matvælarannsóknir Keldnaholti, Manneldisráð, Námsgagnastofnun og rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús, en verkefnið var styrkt af Rannsóknaráði Íslands.

Matarvefinn er að finna á veffanginu [www.matarvefurinn.is](http://www.matarvefurinn.is), en einnig er hægt að tengjast honum frá þessum vefsíðum: [www.manneldi.is](http://www.manneldi.is), [www.matra.is](http://www.matra.is), [www.namsgagnastofnun.is](http://www.namsgagnastofnun.is), [www.hi.is/stofn/rin](http://www.hi.is/stofn/rin)

#### 2.2.5. *Hollustukarfan. Matur sem uppfyllir hollustu- og næringarkröfur.*

Fram til þessa hafa opinberar næringarráðleggingar fyrst og fremst verið um magn næringarefna, þ.e. mg af járn, % orku úr fitu o.s.frv. Þessi framsetning er að sjálfsögðu vísindalega rétt, en fráhrindandi og óhentug fyrir allan þorra fólks þar sem nánast er þörf á námskeiði í næringarfræði til að skilja ráðleggingarnar. Því hefur verið mikill áhugi fyrir ábendingum sem túlka næringarráðleggingar yfir í algenga fæðu. Ráðleggingar um neyslu matar eru hins vegar flókið viðfangsefni, þar sem hægt er að uppfylla næringarþarfir á mjög mismunandi hátt og engin ein uppskrift að hollu fæði. Eigi að síður tókst ráðið á hendur að setja fram útreiknaða matarkörfu sem inniheldur ráðlagða dagskammta af öllum nauðsynlegum næringarefnum og uppfyllir manneldismarkmið hvað varðar fitu, prótein, sykur og önnur kolvetni auk annarra hollustuefna. Öll hollustan rúmast í 2000 kcal á dag, sem er nokkurn veginn meðalorkuþörf fullorðinna. Önnur karfa með færri hitaeiningum hefur verið útbúin fyrir þá sem þurfa að borða minna. Hvatinn að þessari vinnu var m.a. styrkur frá Framleiðnisjóði til að kanna verð matarkörfu sem inniheldur æskilegt magn af öllum næringar- og hollustuefnum og bera það saman við verð meðalkörfu, sbr. verkefnið Hvað kostar hollustan?

### ***Hvað er í hollustukörfunni?***

- 500 grömm af grænmeti, ávöxtum og kartöflum á dag, þar af a.m.k. 200g af grænmeti, 200g af ávöxtum og 100g af kartöflum að meðaltali. Hýði eða stönglar sem fara forgörðum teljast ekki með í 500 grömmunum.
- Tvö til þrjú glös, diskar eða dósir af mjólk eða mjólkurmat á dag. Gert er ráð fyrir fitulitlum vörum að mestu leyti. Ostur getur komið í stað mjólkurvara að hluta til. 25g af osti jafngilda einu glasi eða diskum af mjólkurvörum. Þeir sem ekki þola mjólk geta valið sojamjólk og sojavörur.
- Fisk - og kjötmáltíðir eru hvor um sig tvisvar til þrisvar í viku (10 sinnum í mánuði) en grænmetis-, bauna eða pastamáltíðir tvisvar í viku. Gert er ráð fyrir 100-150 grömmum af kjöti, fiski, eggjum eða baunum á dag, álegg þar með talið. Hægt er að velja baunir eða egg í staðinn fyrir kjöt.
- Brauð, morgunkorn, pasta og hrísgrjón er gefið upp í skömmtum í hollustukörfu. Einn skammtur er annað hvort meðalstór brauðsneið, 1,5 dl af morgunkorni, 1 dl af soðnum hrísgrjónum eða pasta eða 1 stk kex (15g). Hvorki meira né minna en 9 skammtar lenda í hollustukörfu dag hvern.
- Fita er notuð í hófi og fremur valin olía eða mjúk fita í staðinn fyrir harða fitu á borð við smjörlíki eða smjör.
- Það er lítið af sykri, kökum, sætindum, ís og gosdrykkjum í hollustukörfunni. Þeir sem borða þessar vörur að ráði þurfa yfirleitt að minnka annan mat á móti, eigi þeir ekki að fitna. Eitt algengt súkkulaðistykki er t.d. á við þrjár lítið smurðar brauðsneiðar í hitaeiningum og barnastærð af ís hefur jafnmargar hitaeiningar og þrjú glös af léttmjólk.

### ***2.2.6. Tekið í taumana. Ábendingar fyrir þá sem vilja grennast.***

Handhægt fræðsluefni sem byggir á viðurkenndum aðferðum hefur lengi skort fyrir þá sem vilja grennast. Æ fleiri eiga nú við offitu að stríða og heilsugæsla, lækna og líkamsræktarstöðvar eru í þörf fyrir vandað efni um megrun og holla lífshætti til að leiðbeina skjólstaðingum sem þurfa að grennast. Barátta gegn offitu er eitt helsta forgangsverkefni Manneldisráðs og því var ákveðið að útbúa aðgengilegt fræðsluefni sem hentaði fyrir almennig. Ritið var unnið af starfsmönnum Manneldisráðs í samvinnu við ýmsa sérfræðinga á árinu 2001 en prentun og útgáfu frestað til janúar 2002. Eins og nafnið bendir til er bæklingurinn ætlaður þeim sem eru heldur þyngri en þeim er hollt og vilja gjarnan gera eitthvað til að snúa þróuninni við. Þar er fjallað á einfaldan hátt um þátt hreyfingar, mataræðis og ekki síst hugarfars við að halda þyngdinni í skefjum og sýnd dæmi um smávægilegar breytingar á lífsstíl sem geta gert gæfumuninn þegar þyngdin er annars vegar. Þar er líka að finna ýmis sjálfspróf og tillögur að matseðlum. Ritið er skemmtilega myndskreytt af Brian Pilkinton en því er fyrst og fremst dreift á heilsugæslustöðvum, lyfjaverslunum og sumum líkamsræktarstöðvum en Manneldisráð selur það á kr 200/stk.

### ***2.2.7. Matreiðslubókin Af bestu lyst II.***

Samvinnuverkefni Hjartaverndar, Krabbameinsfélagsins, Manneldisráðs og bókaforlagsins Eddu miðlunar ehf.

Fyrir 9 árum kom út matreiðslubókin Af bestu lyst en hún var samvinnuverkefni þessara sömu aðila og sá þá Manneldisráð um að safna og prófa uppskriftirnar en Hjartavernd og Krabbameinsfélagið styrktu útgáfuna. Tilgangur útgáfunnar var að sýna að hollur matur getur verið bæði girnilegur og spennandi og voru viðtökur

bókarinnar það góðar að ákveðið var að vinna aðra bók, Af bestu lyst II. Manneldisráð hafði þó ekki umsjón með vali og prófun uppskrifa að þessu sinni og útgáfan var ekki styrkt af samstarfsaðilum. Manneldisráð reiknaði hins vegar næringargildi réttanna og sá til þess að þar væri heilsusamlegur matur á boðstólum og skrifaði inngang bókarinnar en Edda miðlun greiddi ráðinu kr 350 þús fyrir vinnuframlag við gerð bókarinnar.

### 2.2.8. Fræðsluefni fyrir skóla, heilsugæslu og almenning.

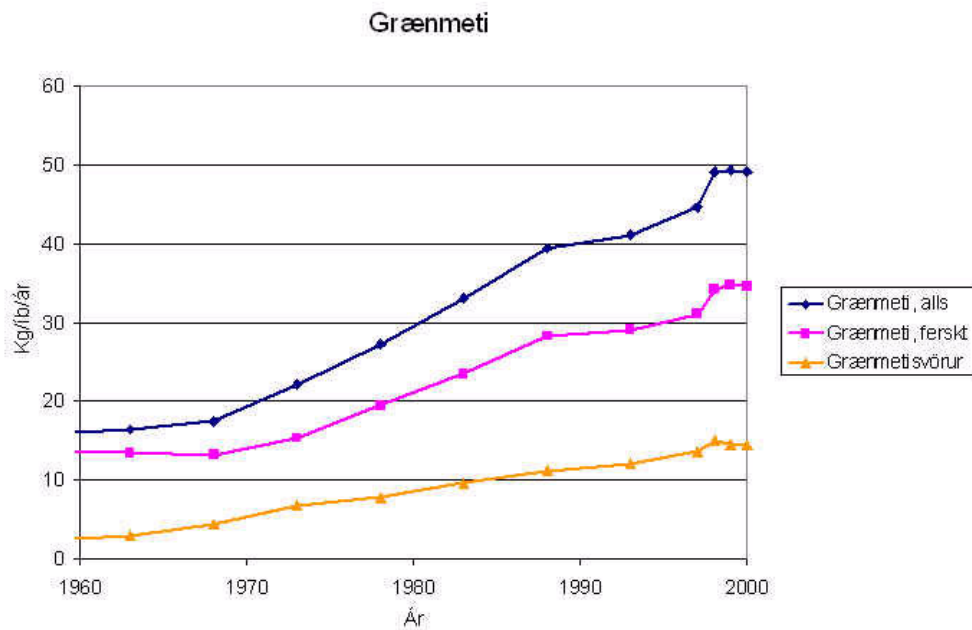
Manneldisráð sér heilsugæslu og öðrum heilbrigðisstofnunum, skólum og almenningi fyrir ýmiss konar fræðsluefni þeim að kostnaðarlausu. Þar á meðal má nefna bæklinginn *Ef kólesterólið mælist of hátt* sem er dreift samkvæmt pöntunum í um 4500 eintökum á ári, mest á læknastofur og heilsugæslustöðvar. Þar að auki eru fræðslubæklingar um hollt skólanesti og gott mataræði sendir í skóla samkvæmt pöntunum eftir því sem ráðið hefur bolmagn til. Útgáfustarfsemin hefur hins vegar aukist það mikið að umfangi á undanförunum árum að nýir bæklingar eru nú seldir á kostnaðarverði, sbr. megrunarritið *Tekið í taumana* og ritið um næringu aldraðra, *Matur fyrir aldraða*. Öðrum eldri bæklingum og fræðsluritum er hins vegar enn sem komið er dreift án endurgjalds. Þar sem prentunarkostnaður við endurprentun fræðslurita verður ráðinu sífellt þyngri byrði þarf væntanlega að koma á gjaldtöku fyrir fleiri fræðslurit á vegum ráðsins.

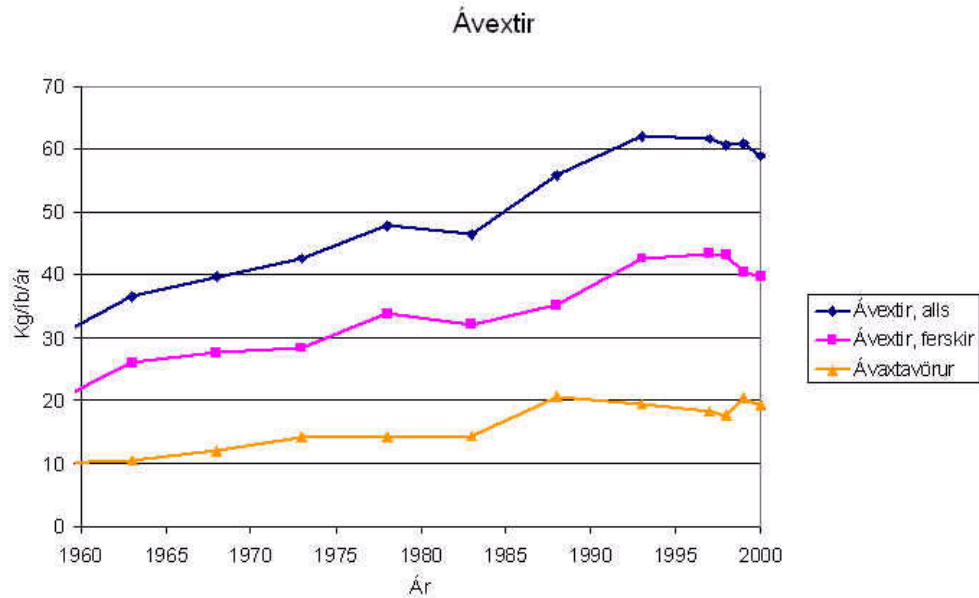
### 2.2.9. Grænmeti og ávextir – 5 á dag!

Eitt af forgangsverkefnum Manneldisráðs er að stuðla að aukinni neyslu grænmetis og ávaxta. Undanfarin ár hafa birst margar rannsóknir sem sýna að rífleg neysla grænmetis og ávaxta virðist minnka líkur á mörgum alvarlegum sjúkdómum, þar á meðal mörgum tegundum krabbameina, hjarta- og æðasjúkdómum og offitu. Víðast hvar á Vesturlöndum, þar á meðal Íslandi, hefur verið brugðist við þessum upplýsingum með því að hvetja fólk til að borða meira af þessum matvörum. Það magn, sem nánast hvarvetna er mælt með í þessu skyni, er 500-600 grömm af grænmeti og ávöxtum á dag fyrir fullorðna og börn yfir tíu ára aldri. Víða um heim, bæði í Bandaríkjunum og Evrópu, hefur hvatningin verið undir kjörorðinu *Veljum 5 á dag!* og er þá átt við að æskilegt sé að borða a.m.k. fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag. Hér á Íslandi hafa Krabbameinsfélagið, Hjartavernd og Manneldisráð sameinast um þessa hvatningu og birt auglýsingar og kynningarefni til að vekja athygli almennings á kostum þessara matvara. Saman hafa þessir aðilar útbúið veggspjöld og einblöðung fyrir skóla með hvatningunni *Borðum 5 á dag!* Efnið hefur verið fjármagnað úr sameiginlegum sjóði samtakanna, Fræðslusjóði HKM, sem var stofnaður í tengslum við útgáfu matreiðslubókarinnar *Af bestu lyst*.

Íslendingar borða minna af grænmeti og ávöxtum en nokkur önnur þjóð í Vestur-Evrópu og því gefst svo sannarlega svigrúm til að auka neysluna og hafa þar með jákvæð áhrif á heilsufar þjóðarinnar. Könnun á mataræði þjóðarinnar hefur að vísu ekki verið gerð frá árinu 1990 og því er fyrst og fremst stuðst við fæðuframboðstölur sem unnar eru árlega, við að meta neysluna. Þær tölur sýna að töluverð aukning hefur orðið á grænmeti síðustu áratugi en aukning ávaxtaneyslunnar hefur verið minni. Frá árinu 1991 til 2000 jókst heildarneysla grænmetis úr 39 kg á mann á ári í 49 kg en þar af var neysla á fersku grænmeti 27,8 kg á mann á ári árið 1991 og 34 kg árið 2000. Þrátt fyrir þessa aukningu er ljóst að heildarneysla grænmeti og ávaxta þarf að aukast um u.þ.b. 80% til að markmiðinu um 500g á dag verði náð.

Fræðsla og áróður skipta máli en eru þó ein og sér léttvæg fundin ef framboð og verðlag koma í veg fyrir að allur almenningur geti tileinkað sér fræðsluna og breytt venjum. Vafalítið hefur hátt verið á grænmeti – og ekki síður neikvæð umræða um verið í íslenskum fjölmiðlum – átt drjúgan þátt í lítilli neyslu hérlendis. Breyttur verðlagsgrundvöllur sem skapast vegna nýrra samninga við grænmetisbændur og afnám tolla gefur því tilefni til bjartsýni varðandi aukningu á neyslu grænmetis í framtíðinni.





### 2.2.10. Heimasíða

Á heimasíðu ráðsins er að finna margs kyns fróðleik, fréttir og gagnvirk forrit um næringu, holdafar og heilsu. Efni er reglulega bætt inn á heimasíðu og hefur það sparað prentunarkostnað í mörgum tilvikum þar sem sumt efni er eingöngu gefið út á netinu.

### 2.3. Erlend samvinna, nefndarstörf o.fl

Manneldisráð tekur virkan þátt í norrænu og evrópsku samstarfi á næringarsviði. Norræn samvinna hefur verið mikil hvatning og stuðningur fyrir starfsemi Manneldisráðs og fyrir næringarfræði í landinu um árabil. Frá árinu 1989 hefur forstöðumaður ráðsins verið fulltrúi Íslands í vinnuhópi um mataræði og næringu, NKE, sem starfar undir Embættismannanefndinni um Matvæli á vegum Norrænu ráðherranefndarinnar. Fjöldi samvinnuverkefna eru unnin á vegum hópsins og hafa íslenskir sérfræðingar tekið þátt í þeim flestum. Öll verkefni eru fjármögnuð af NKE en ferðir á fundi vinnuhópsins greiðast af hverju þátttökulandi og hefur Manneldisráð staðið undir kostnaði af tveimur utanlandsferðum á ári af þessum sökum. Af mikilvægum verkefnum með þátttöku Íslands má nefna verkefni um norrænar næringarráðleggingar sem próf. Inga Þórsdóttir hefur unnið fyrir hönd Íslands, og eins verkefni um sameiginlega könnun á neyslu grænmetis, ávaxta, fisks og brauða á öllum Norðurlöndum og Eystrasaltslöndum. Könnunin er fjármögnuð að mestu leyti af Norrænu ráðherranefndinni og fer fram í maí 2002.

Manneldisráð hefur einnig tekið þátt í samvinnuverkefnum á vegum Evrópusambandsins. Á árinu var forstöðumaður m.a. fulltrúi í verkefni um samevrópska aðferð til að kanna mataræði, EFCOSUM, en verkefnið var unnið undir

European Health Monitoring. Niðurstöður hópsins eru birtar sem röð greina í vísindaritinu European Journal of Clinical Nutrition og var forstöðumaður fyrsti höfundur að einni greininni. Kostnaður vegna ferða á fundi erlendis var greiddur af verkefninu.

Starfsmenn ráðsins eiga m.a. sæti í sérfræðinganefnd um náttúruvörur á vegum Lyfjastofnunar og í nefnd um heilsufullyrðingar á vegum Hollustuverndar. Forstöðumaður á einnig sæti í Fagráði Landlæknisembættis um heilsueflingu og situr í framkvæmdastjórn og aðalstjórn Hjartaverndar. Ráðið fær þess utan til umsagnar reglugerðir og lagafrumvörp á sviði matvæla og næringar og annast samskipti við Alþjóðaheilbrigðismálastofnun og aðrar alþjóðastofnanir um næringu og heilsu.

Starfsmenn ráðsins halda árlega fjölda fyrirlestra um næringu og heilsu, skrifa greinar í blöð og tímarit og koma fram í fjölmiðlum.

### **3. Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla – ÍSGEM**

Gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla er starfræktur á Matvælarannsóknnum við Iðntæknistofnun, Keldnaholti. Í grunninum voru í lok ársins 2001 rúmlega 1068 íslensk og erlend matvæli og fyrir hvert matvæli voru skráð allt að 138 næringarefni auk orku. Gagnagrunnurinn er m.a. nýttur í skólum, rannsóknastofnunum, matvælafyrirtækjum og heilbrigðisstofnunum en Manneldisráð notar grunninn við alla útreikninga á næringargildi fæðis bæði við kannanir og ráðgjöf. Frá árinu 2000 hefur verið veitt 1.800 þús krónum af fjárlögum til reksturs grunnsins. Fjárveitingin fer undir lið Manneldisráðs, sem sér um greiðslur til Iðntæknistofnunar samkvæmt samningi, kr 150 þús á mánuði eða 1.800 þús á ári. Umsjónarmaður grunnsins er Ólafur Reykdal, matvælafræðingur hjá Iðntæknistofnun

### **4. Rekstrarreikningur ársins 2001**