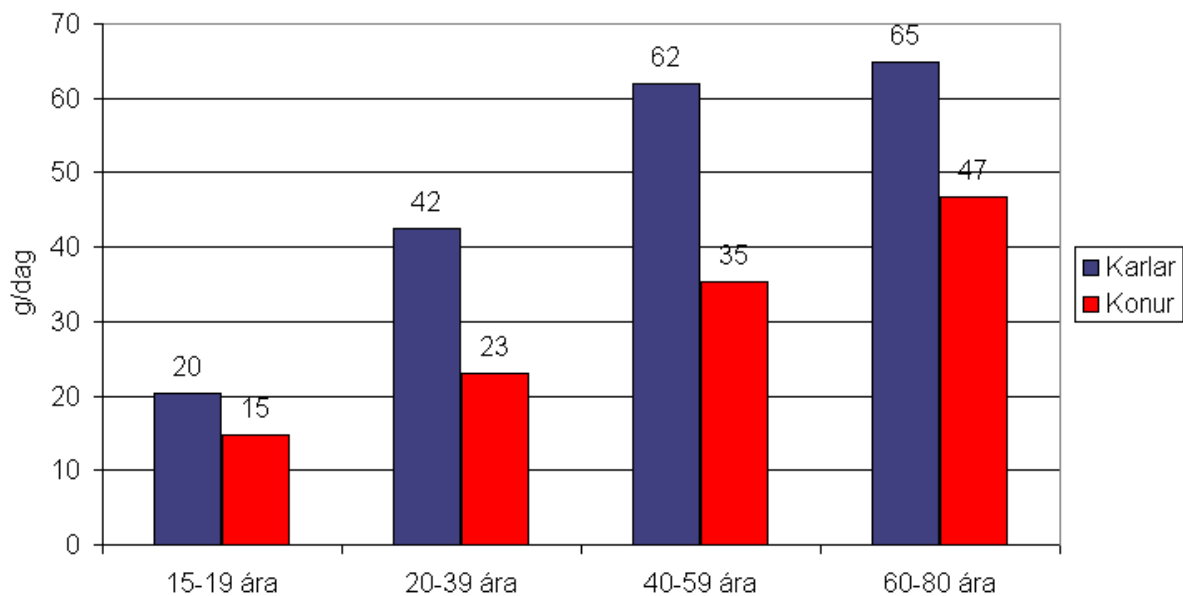


Upplýsingar úr könnuninni *Hvað borða Íslendingar?*

Árið 2002 var svo komið hér á Íslandi að fiskneyslan var aðeins 40 grömm á dag, sem er 30% minnkun frá 1990. Minnst var hún meðal unglingsstúlkna sem borðuðu einungis sem svarar einum munnbita á dag.



Meðalneysla á fiski eftir aldri og kyni



Tafla 2.6. Kjöt og kjötafurðir, fiskur og fiskafurðir (g/dag)
Meat and meat products, red meat, fowl, sausages, offal, fish and fish products (g/day)

		Kjöt og kjötafurðir	Kjöt (nema fuglakjöt)	Fuglakjöt	Farsvörur	Innmatur kæfa	Fiskur og fiskafurðir
Karlar / men	Meðaltal	143	73	17	39	13	51
	s.d.	133	105	59	77	55	91
Konur / women	Meðaltal	81	42	13	18	7	31
	s.d.	81	65	42	40	35	59
Allir / all	Meðaltal	110	57	15	28	10	40
	s.d.	113	87	51	61	45	76

		Kjöt og kjötafurðir	Kjöt (nema fuglakjöt)	Fuglakjöt	Farsvörur	Innmatur kæfa	Fiskur og fiskafurðir
15-19 ára	Meðaltal	108	52	19	35	2	20
	s.d.	85	73	54	50	11	59
20-39 ára	Meðaltal	141	71	16	46	7	42
	s.d.	133	90	54	95	41	80
40-59 ára	Meðaltal	146	67	26	38	15	62
	s.d.	130	105	76	68	58	101
60-80 ára	Meðaltal	163	99	5	29	29	65
	s.d.	157	140	32	60	79	102
15-19 ára	Meðaltal	77	32	22	17	6	15
	s.d.	89	60	62	28	32	39
20-39 ára	Meðaltal	72	34	12	22	5	23
	s.d.	73	55	36	44	30	48
40-59 ára	Meðaltal	89	50	15	17	7	35
	s.d.	83	71	44	38	35	68
60-80 ára	Meðaltal	86	51	10	13	12	47
	s.d.	89	72	37	39	45	63

Kjöt og kjötafurðir

Mikill munur er á kjötneyslu eftir aldri og kyni. Ungt fólk borðar minnst af kjöti en mest er neyslan hjá elsta aldurshópi karla sem innbyrðir þrefalt magn á við ungar stúlkur og tvöfalt á við unga pílta. Enn meiri munur er þó á vinsældum innmatar, sláturs og kæfu milli aldurshópa, eldri karlar eru stórtækastir en ungt fólk borðar lítið sem ekkert af sliikum mat. Eina kjöttegundin sem ungt fólk borðar í meira mæli en þeir eldri er fuglakjöt.

Fiskur og fiskafurðir

Fiskneysla er nú 40g á dag og hefur hrapað um 30% frá fyrri könnun. Mesta breytingin hefur orðið meðal ungs fólks, sérstaklega ungra stúlkna sem borða nú sáralítið af fiski, eða sem samsvarar einum munnbita á dag. Elsti aldurshópurinn borðar þrefalt meira af fiski en þeir yngri. Hliðstæðar niðurstöður koma í ljós úr seinni hluta könnunarinnar, þar sem spurt er hversu oft fólk borðar fisk að jafnaði (sjá töflu 7.31).

Upplýsingar úr könnuninni

Hvað borða íslensk börn og unglingar?

Joðskortur?

- 44% 15 ára unglunga teljast eiga mjög á hættu að mæta ekki joðþörf sinni þar sem neysla þeirra er minni en sem nemur meðaltalsþörf
 - Nær 25% fullnægir ekki þörf fyrir joð þar sem neysla þeirra er minni en skilgreind lágmarksneysla
- Út frá gildum sem sett hafa verið fyrir fullorðna má áætla að um 30% 9 ára barna eigi mjög á hættu að fullnægja ekki þörf sinni fyrir joð

Víða erlendis hefur verið gripið til þess ráðs að joðbæta salt en ljóst er af niðurstöðum þessarar rannsóknar að sú leið gæti verið varasöm hérlandis þar sem neysla þeirra sem mest fá af joði er nálægt efri mörkum hættulausrar neyslu



Nauðsynlegt að bregðast við lágri joðneyslu með því að auka fiskneyslu?