

Frågeområde kost

Nationella folkhälsoenkäten 2018 Gävleborg

I avsnittet redovisas andelen som äter frukt och grönsaker minst 5 gånger per dag dvs uppnår rekommendationen på cirka 500 gram per dag. Beräkningen bygger på två övergripande frågor om hur ofta man äter grönsaker och rotfrukter samt frukt och bär i enkäten.

Enbart fyra procent av männen och tio procent av kvinnorna når rekommendationen med 500 gram frukt och grönsaker per dag. Andelen i länet är på ungefär samma nivå som i riket.

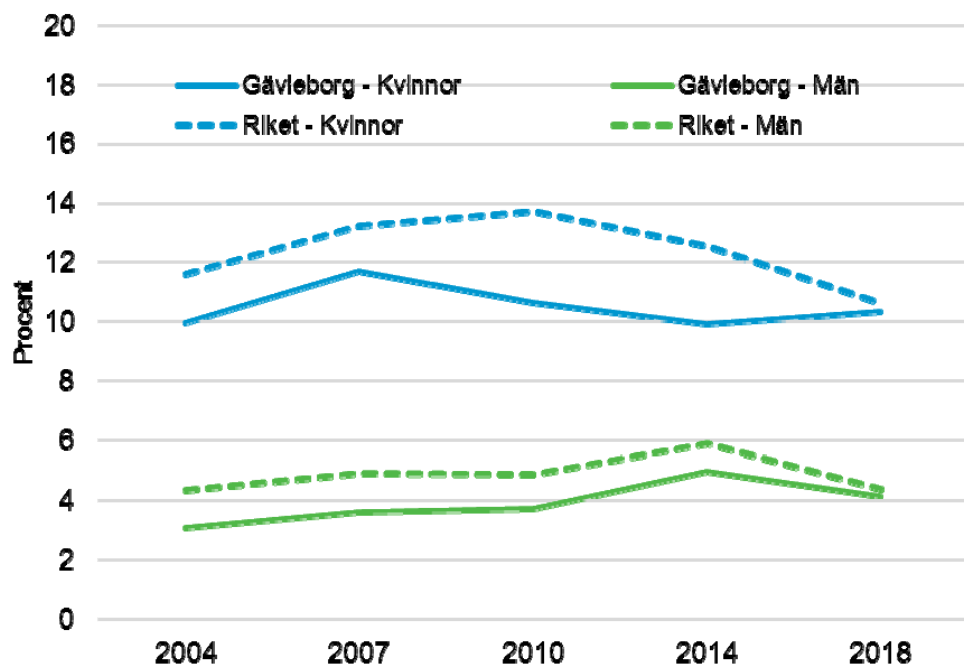
Andelen som äter lite frukt och grönsaker, dvs 0-1,3 gång per dag i genomsnitt, redovisas också. Män är sämre på att äta frukt och grönsaker än kvinnor. 39 procent av männen och 23 procent av kvinnorna äter lite frukt och grönt. Jämfört med riket är det lägre för kvinnorna där motsvarande andel är 18 procent. Männen är mer i nivå med rikets genomsnitt, 36 procent.

Inga stora förändringar har ägt rum sedan första mättillfället 2004 när det gäller frukt och grönsakskonsumtionen i länet. Förutom könsskillnaderna är yngre sämre än äldre på att äta frukt och grönsaker och gruppen med förgymnasial och gymnasial utbildning är sämre på att äta frukt och grönt jämfört med gruppen med eftergymnasial utbildning.

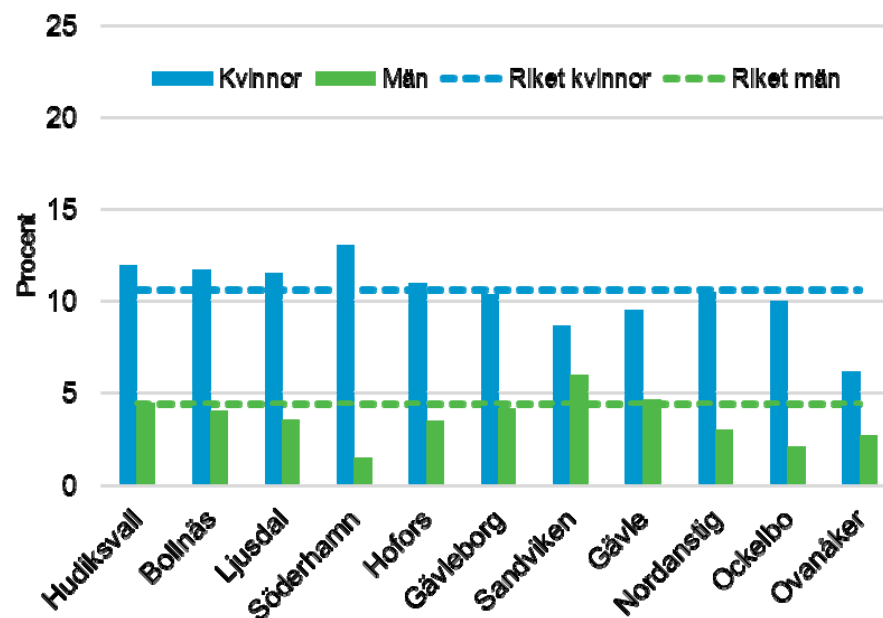
Två andra kostfrågor är nya i 2018 års undersökning och handlar om fisk och skaldjurskonsumtion samt konsumtion av läsk, saft och andra sötade drycker. För

dessa frågor finns därmed ingen tidsserie. När det gäller ingen eller låg konsumtion av fisk och skaldjur och hög konsumtion av sötade drycker är andelarna i länet ungefär som i riket. Cirka 27 procent dricker läsk, saft eller sötade drycker 2 gånger i veckan eller oftare och cirka 26 procent äter fisk eller skaldjur mindre än 1 gång i veckan eller oftare. Gävleborg är i stort på samma nivå som i riksgenomsnittet när det gäller konsumtionen av sötade drycker och fisk och skaldjur.

Äter frukt och grönsaker minst 5 ggr per dag



Äter frukt och grönsaker minst 5 ggr per dag 2018

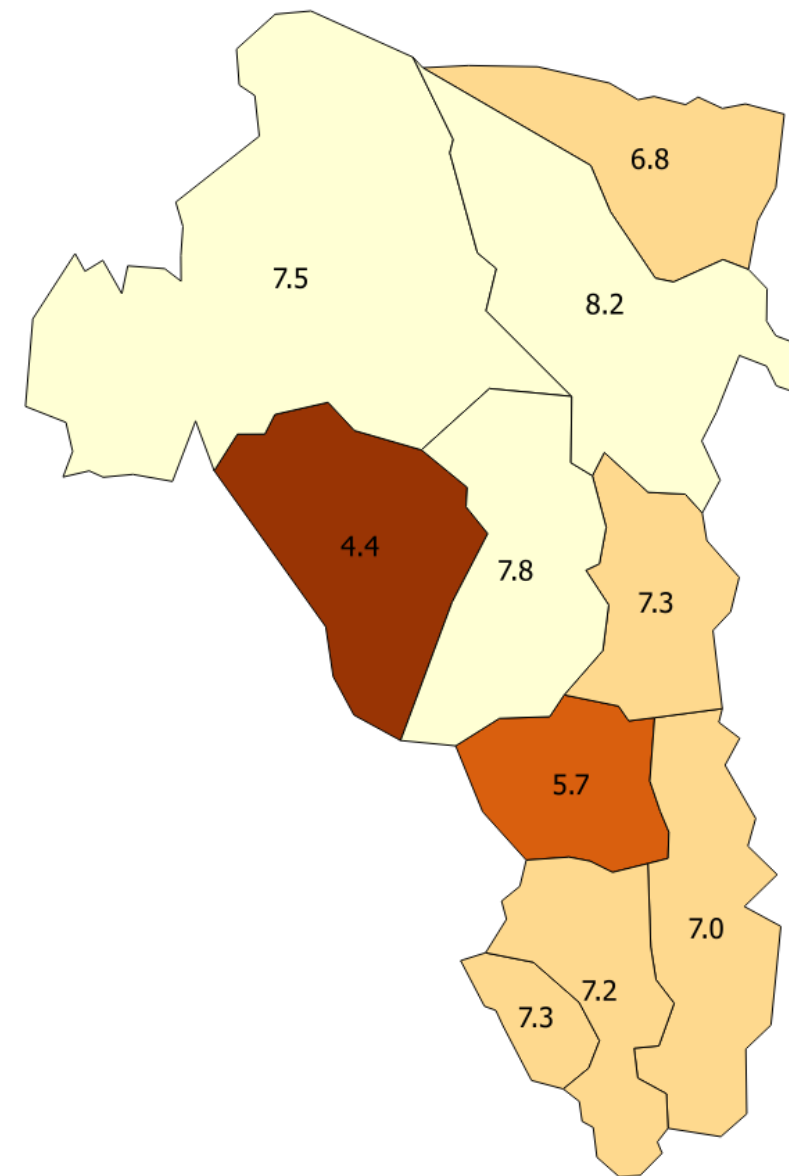


Inga stora förändringar har ägt rum när det gäller kostrekommendationen och sedan 2004. Andelarna är på liknande nivåer 2018 som 2004.

Källa: Nationella folkhälsoenkäten 2018 och Samhällsmedicin, Region Gävleborg

Äter frukt och grönsaker 5 ggr eller mer

Region	Kvinnor	Män	Totalt	S	Beräknat antal
Ockelbo	10	2	6		270
Hofors	11	3	7		560
Ovanåker	6	3	4	▼	410
Nordanstig	10	3	7		510
Ljusdal	12	4	7		1 130
Gävle	9	5	7		5 580
Sandviken	9	6	7		2 220
Söderhamn	13	1	7		1 500
Bollnäs	12	4	8		1 650
Hudiksvall	12	4	8		2 430
Gävleborg	10	4	7		16 300
Riket	11	4	7		592 500

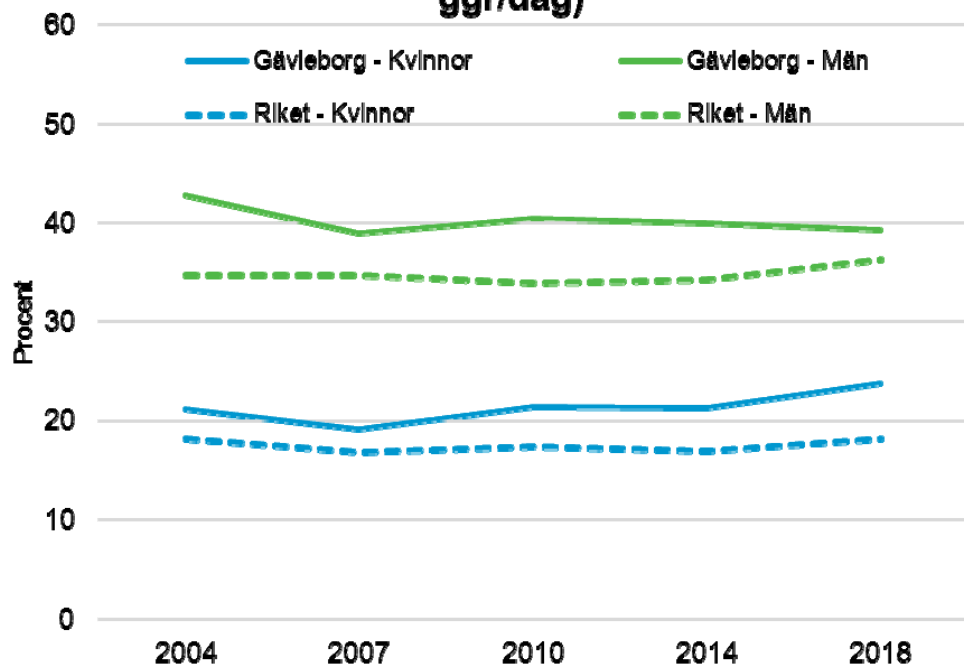


Äter frukt och grönsaker minst 5 ggr per dag

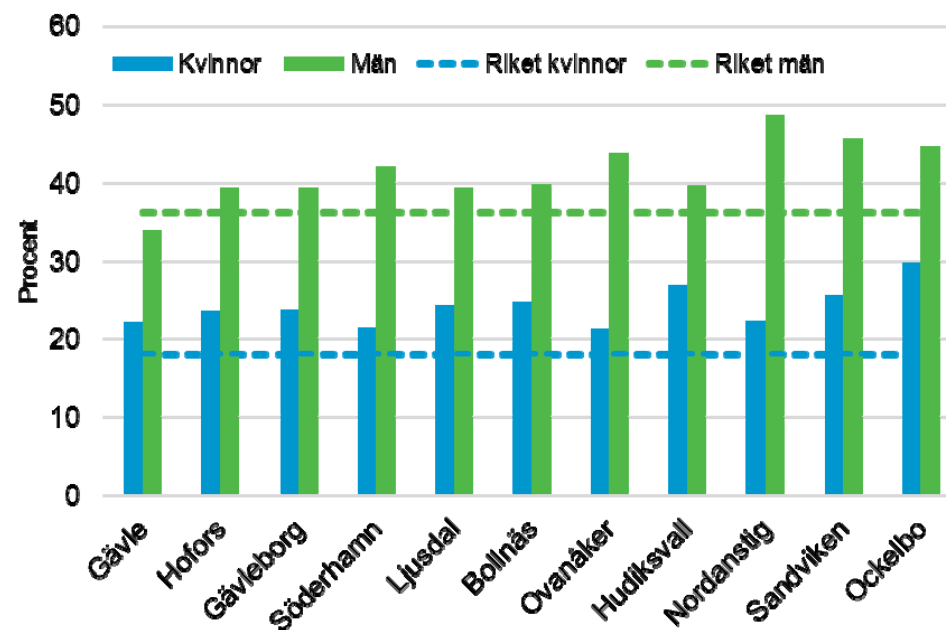
		<i>Män</i>		<i>Kvinnor</i>		<i>Totalt</i>		<i>Ber antal</i>
		<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	
GÄVLEBORG	2004	3 *	2,4 - 3,8	10	8,9 - 11,1	7 *	5,9 - 7,2	13 800
	2007	4	3,0 - 4,3	12	10,7 - 12,8	8 *	7,0 - 8,3	16 600
	2010	4	3,1 - 4,5	11 *	9,6 - 11,7	7 *	6,5 - 7,8	15 700
	2014	5	4,3 - 5,7	10 *	8,9 - 11,0	7 *	6,8 - 8,1	16 400
	2018	4	3,5 - 4,9	10	9,3 - 11,5	7	6,6 - 7,9	16 300
RIKET	2004	4	3,8 - 4,9	12	10,8 - 12,4	8	7,5 - 8,5	546 500
	2007	5	4,1 - 5,8	13	12,1 - 14,5	9	8,3 - 9,9	647 500
	2010	5	4,3 - 5,5	14	12,8 - 14,6	9	8,7 - 9,9	684 000
	2014	6	5,3 - 6,6	13	11,7 - 13,5	9	8,7 - 9,8	700 000
	2018	4	4,0 - 4,9	11	10,0 - 11,3	7	7,1 - 7,9	592 500

Kommuntabeller nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor Gävleborg. Män och kvinnor 16-85 år
95 % konfidensintervall. Sign.test mot rikets värde samma år. Källa: Samhällsmedicin, Region Gävleborg. Variabel=kost5

Äter lite frukt och grönsaker (högst 1,3 ggr/dag)



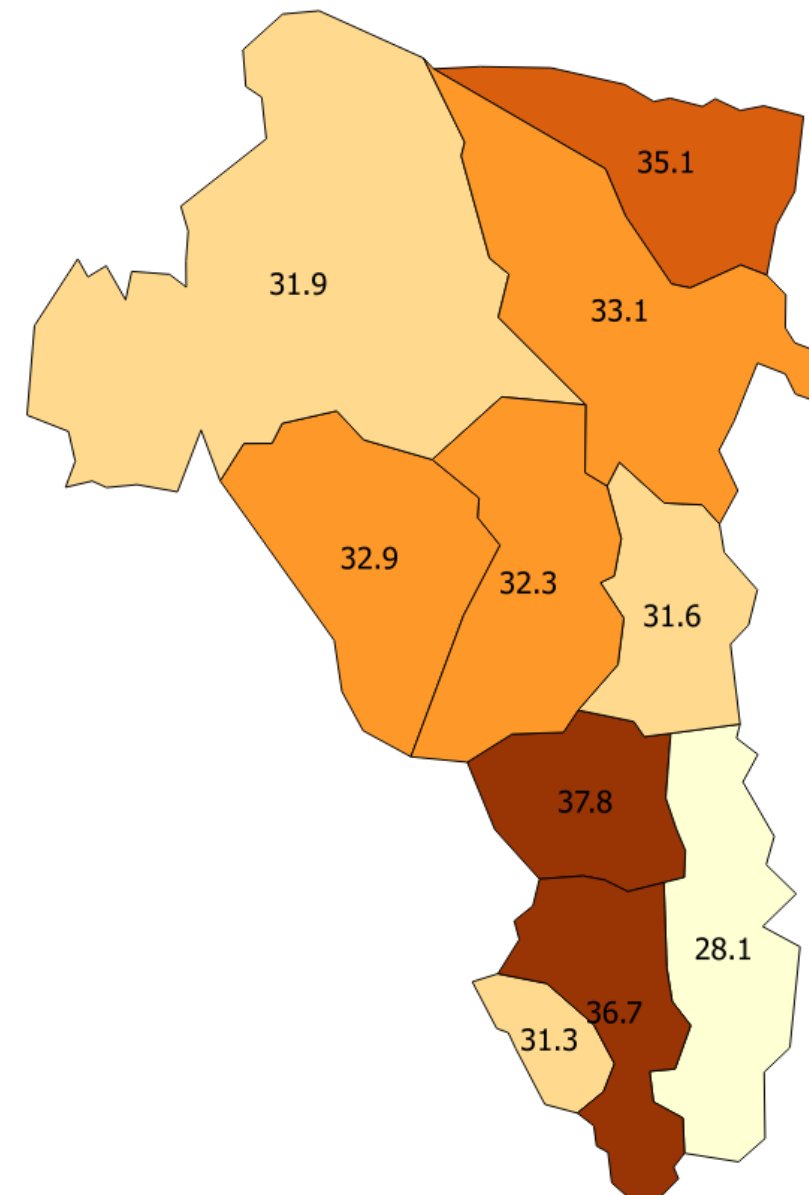
Äter lite frukt och grönsaker (högst 1,3 ggr/dag)



Även när det gäller andelen som äter lite frukt och grönsaker är andelarna ungefär desamma 2018 som 2004. Män är sämre än kvinnor på att äta frukt och grönsaker. I länet är man också sämre på att äta frukt och grönsaker jämfört med riksgenomsnittet.

Äter lite frukt och grönsaker

Region	Kvinnor	Män	Totalt	S	Beräknat antal
Ockelbo	30	45	38	▼	1 810
Hofors	24	39	31		2 410
Ovanåker	21	44	33	▼	3 050
Nordanstig	22	49	35	▼	2 630
Ljusdal	24	39	32		4 790
Gävle	22	34	28		22 300
Sandviken	26	46	37	▼	11 380
Söderhamn	21	42	32		6 480
Bollnäs	25	40	32	▼	6 860
Hudiksvall	27	40	33	▼	9 770
Gävleborg	24	39	32	▼	71 500
Riket	18	36	27		2 159 000

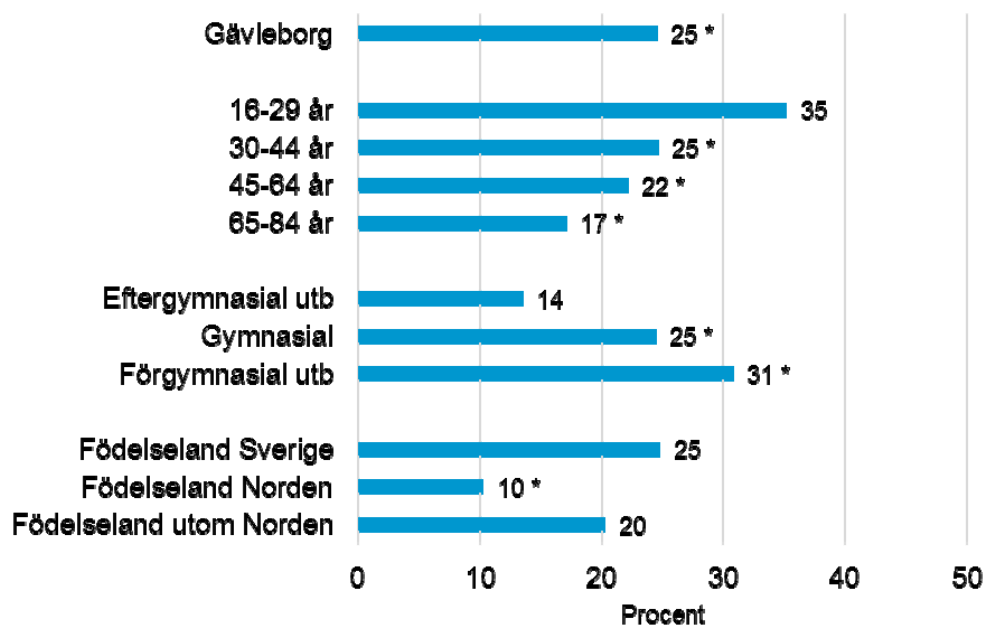


Äter lite frukt och grönsaker (högst 1,3 ggr per dag)

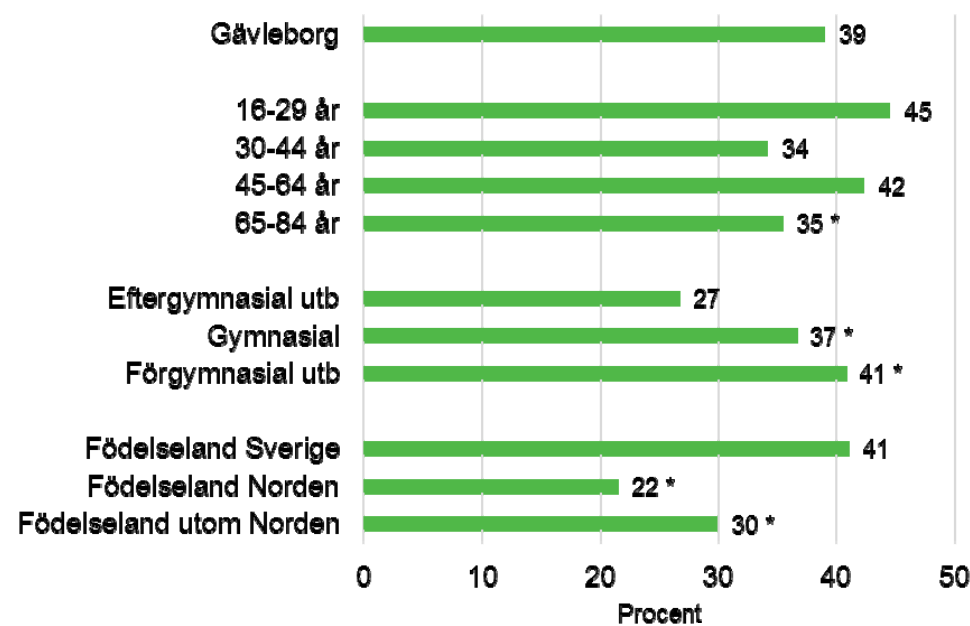
		<i>Män</i>		<i>Kvinnor</i>		<i>Totalt</i>		
		<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>Ber antal</i>
GÄVLEBORG	2004	43	* 40,9 - 44,6	21	* 19,7 - 22,6	32	* 30,7 - 33,1	67 800
	2007	39	* 37,2 - 40,6	19	17,9 - 20,4	29	* 28,0 - 30,2	63 400
	2010	40	* 38,6 - 42,2	21	* 20,0 - 22,7	31	* 29,8 - 32,1	68 100
	2014	40	* 38,3 - 41,8	21	* 20,0 - 22,6	31	* 29,6 - 31,8	67 900
	2018	39	* 37,5 - 41,2	24	* 22,3 - 25,2	32	* 30,4 - 32,8	71 500
RIKET	2004	35	33,5 - 36,0	18	17,2 - 19,0	26	25,6 - 27,1	1 797 000
	2007	35	32,9 - 36,6	17	15,6 - 18,1	26	24,7 - 26,9	1 839 500
	2010	34	32,6 - 35,3	17	16,4 - 18,3	26	24,8 - 26,5	1 887 500
	2014	34	32,9 - 35,7	17	15,9 - 17,9	26	24,8 - 26,5	1 942 500
	2018	36	35,2 - 37,3	18	17,3 - 18,9	27	26,6 - 27,9	2 159 000

Kommuntabeller nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor Gävleborg. Män och kvinnor 16-85 år
95 % konfidensintervall. Sign.test mot rikets värde samma år. Källa: Samhällsmedicin, Region Gävleborg. Variabel=kost0_1

Äter lite frukt och grönsaker (högst 1,3 ggr/dag) Kvinnor 2018



Äter lite frukt och grönsaker (högst 1,3 ggr/dag) Män 2018



Signifikansmarkering (*) jämfört med översta kategorin i åldersgrupp, utbildningsnivå och födelseland. Åldersstandardiserat.

Andelen som äter lite frukt och grönsaker är högre hos män än kvinnor men kvinnorna i länet är sämre på att äta frukt och grönsaker än kvinnorna i riket. Yngre har en högre andel än äldre och en högre andel av de med förgymnasial och gymnasial utbildning äter lite frukt och grönt jämfört med gruppen med eftergymnasial utbildning.

Dricker läsk, saft eller sötade drycker 2 ggr per vecka eller oftare

		<i>Män</i>		<i>Kvinnor</i>		<i>Totalt</i>		<i>Ber antal</i>
		<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	
GÄVLEBORG	2018	34	32,4 - 35,9	21	19,7 - 22,3	28	26,6 - 28,8	62 000
RIKET	2018	34	33,0 - 35,0	21	20,4 - 21,9	28	27,0 - 28,3	2 176 000

Kommuntabeller nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor Gävleborg. Män och kvinnor 16-85 år
95 % konfidensintervall. Sjön test mot rikets värde samma år. Källa: Samhällsmedicin, Region Gävleborg. Variabel=lask2

Äter fisk eller skaldjur mindre än en gång per vecka eller aldrig

		<i>Män</i>		<i>Kvinnor</i>		<i>Totalt</i>		<i>Ber antal</i>
		<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	<i>%</i>	<i>95 % KI</i>	
GÄVLEBORG	2018	27	25,2 - 28,4	25	23,9 - 26,8	26	25,0 - 27,2	58 000
RIKET	2018	29	28,2 - 30,1	26	25,0 - 26,7	27	26,9 - 28,1	2 150 500

Kommuntabeller nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor Gävleborg. Män och kvinnor 16-85 år
95 % konfidensintervall. Sjön test mot rikets värde samma år. Källa: Samhällsmedicin, Region Gävleborg. Variabel=fisk0