



Mikilvægi ÍSGEM fyrir lýðheilsu þjóðar

Málþing Matís

31. maí 2024

Hólfríður Þorgeirsdóttir,
verkefnistjóri næringar hjá embætti landlæknis



Hvað er ÍSGEM?

- Íslenski gagnagrunnurinn um efnainnihald matvæla (ÍSGEM) inniheldur sannreyndar, gæðametnar upplýsingar um næringarefni í matnum okkar
 - Birtar eru upplýsingar á vefnum um 32 efni í um 1000 fæðutegundum og verður þeim fjölgað í 40 síðar á árinu
 - 12 megin efni (prótein, fitu og fitusýruflokkar, kolvetni, vatn ofl.), 10 vítamín og 10 steinefni
 - Í gagnagrunninum sjálfum eru upplýsingar fyrir fleiri efni (60 + 80 einstakar fitusýrur) og fæðutegundir (1430).
- Upplýsingar um erlend matvæli fyrir ÍSGEM er hægt að fá úr erlendum grunnum en greina þarf efnainnihald fyrir íslensk matvæli fyrir ÍSGEM

- Matvælaframleiðendum t.d. við næringargildismerkingar á umbúðum matvæla
- Við kennslu á öllum skólastigum
- Til að reikna út næringargildi máltíða og matseðla fyrir stofnanir t.d. heilbrigðisstofnanir og skóla
- Við næringarráðgjöf til sjúklinga og til almennings
- Fyrir almenning til að afla sér upplýsinga
- Við rannsóknir á mataræði mismunandi hópa



Nýtt vefforrit til að reikna næringargildi út frá uppskrift á vef Matís



Landskannanir á mataræði

Embætti landlæknis



Einnig kannanir á mataræði barna og ungmenna



Niðurstöður landskönnunar 2019-2021

Dæmi um helstu áskoranir

- Joðneysla minnkaði og var sérstaklega lítil í yngsta (18-39 ára) aldurshópi kvenna þar sem 24% voru undir lágmarkspörf á joði (70 µg)
 - Ástæða er minni mjólkurneysla og lítil fiskneysla í þeim aldurshópi
 - Rannsókn á barnshafandi konum sýndi einnig joðskort hér á landi í fyrsta sinn
 - Aðgerða er þörf til að bæta joðhag landsmanna
 - Verið að skoða hvort hægt sé að mæla með notkun á joðbættu salt við brauðframleiðslu
- D-vítamínneysla þeirra sem ekki tóku D-vítamín sem bætiefni var langt undir ráðlögðum dagskammti. Rúmlega helmingur þátttakenda (55%) sagðist taka D-vítamín reglulega sem bætiefni
 - Eftir landskönnun 2010-2011 kom D-vítamínbætt drykkjarmjólk á markað eftir samtal við Mjólkursamsöluna en einungis í sérvörum
 - Spurning hvort þurfi að fara út í frekari íblöndun á D-vítamíni?

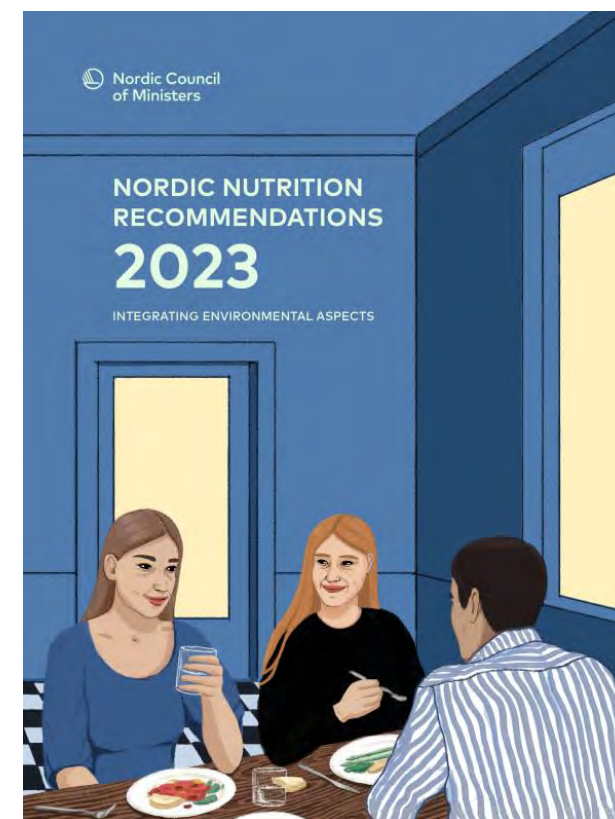
Byggja á Norrænum næringarráðlegginum, **könnunum á mataræði Íslendinga** og öðrum rannsóknum



Áhersla á mataræðið í heild

Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni

-  Ávextir og mikið af grænmeti
-  Heilkorn minnst tvisvar á dag
-  Fiskur tvisvar til þrisvar sinnum í viku
-  Kjöt í hófi, takmarka unnar vörur
-  Fituminni og hreinar mjólkurvörur
-  Mýkri og hollari fita
-  Minna salt
-  Minni viðbættur sykur
-  D-vítamín
-  Skráargatið – einfalt að velja hollara



Hvernig nýtast ráðleggingarnar?

- Til viðmiðunar við skipulagningu matseðla fyrir hópa fólks, t.d. í skólum og á vinnustöðum, fyrir matvælaframleiðendur og þá sem annast fræðslu um næringarmál
- Skapa aðstæður sem hvetja til heilbrigðra lifnaðarháttanna



Norrænar næringar-ráðleggingar 2012

Grundvöllur ráðlegginga um mataræði og RDS

RÁÐLEGGINGAR UM MAT
fyrir brútt aðs veikt e
settað fagrfrétt og öðru

RÁÐLEGGINGAR UM MATARÆÐI
fyrir eldra fólk sem er við góða heilsu



- ÍSGEM gagnagrunnurinn er mjög mikilvægur fyrir lýðheilsustarf
- Mikilvægt að uppfæra gagnagrunnin reglulega
- Mikilvægt að fylgjast áfram með hvað verður í matinn

Takk fyrir!

