

Neysla gjörunninna matvæla á Íslandi *hvað vitum við?*

Steina Gunnarsdóttir





NOVA flokkunin

I

Óunnar eða lítið unnar matvörur

II

Unnin hráefni til matreiðslu

III

Unnin matvæli

IV

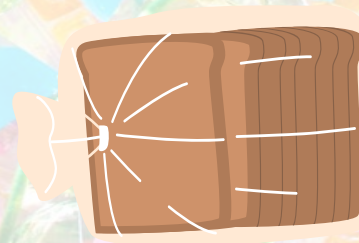
Gjörunnin matvæli



IV

Gjörunnin matvæli

Matvæli sem eru samsett úr mörgum innihaldsefnum.
Vinnsla matvælanna krefst oft fjölmargra vinnsluferla og þau
innihalda gjarnan fjölmörg aukefni





IV

Gjörunnin matvæli

Gunnarsdóttir, S., Ögmundarson, Ó., Thorgeirsdóttir, H., Guðmannsdóttir, R., Arnardóttir, R., Geirsdóttir, Ó.G., Gudjónsdóttir, M., Torfadóttir, J.E., Gunnarsdóttir, I., Halldórsson, Þ.I., Birgisdóttir, B.E., (In review).
Exploring Ultra-Processed Food Consumption: Food Consumption and Nutrient Intake and the Associated Greenhouse Gas Emissions in Iceland.

Landskönnun á mataræði 2019-2021



N= 822, 18-80 ára



Tvær sólahringsupprifjanir

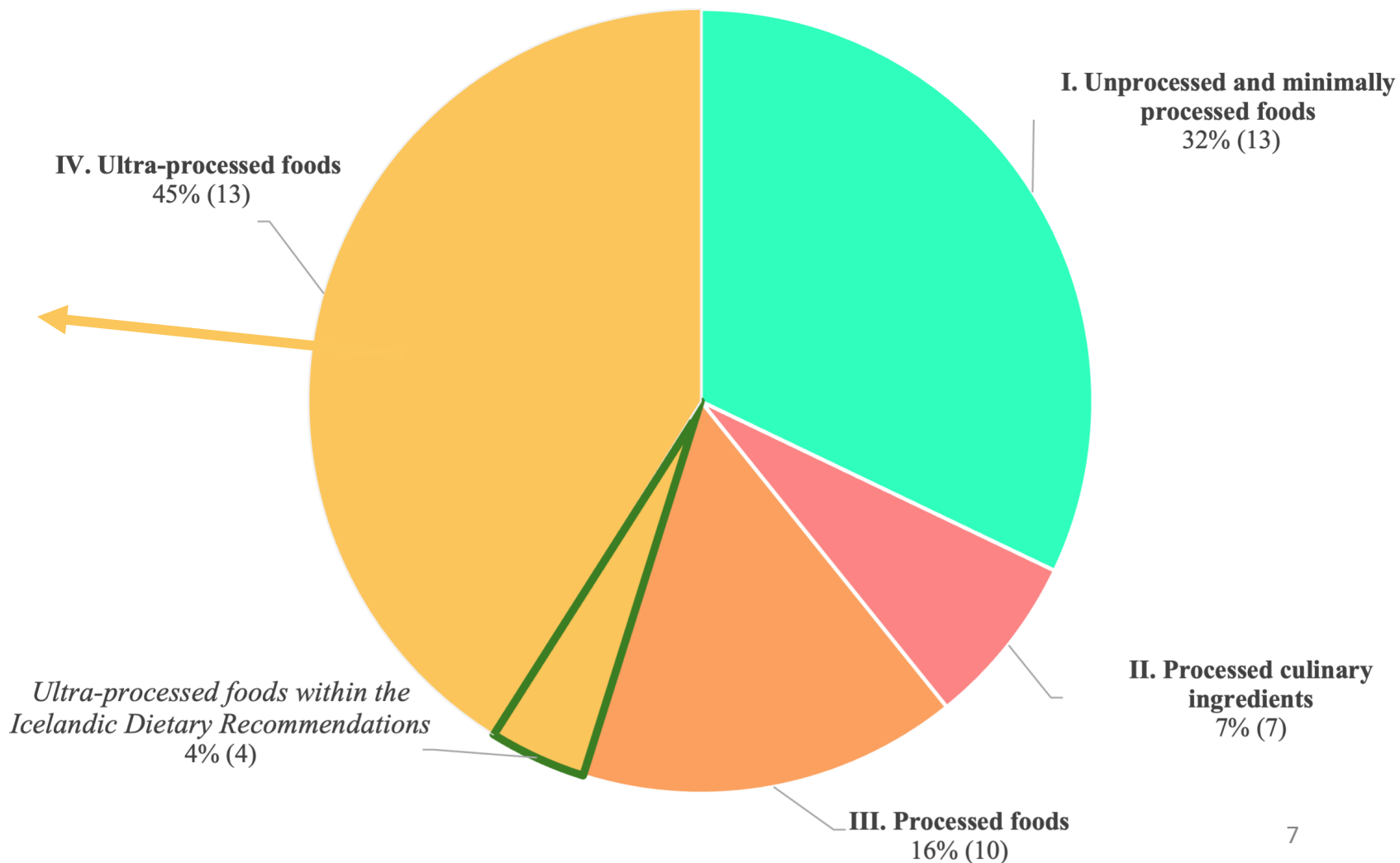
ÍSGEM flokkað samkvæmt NOVA

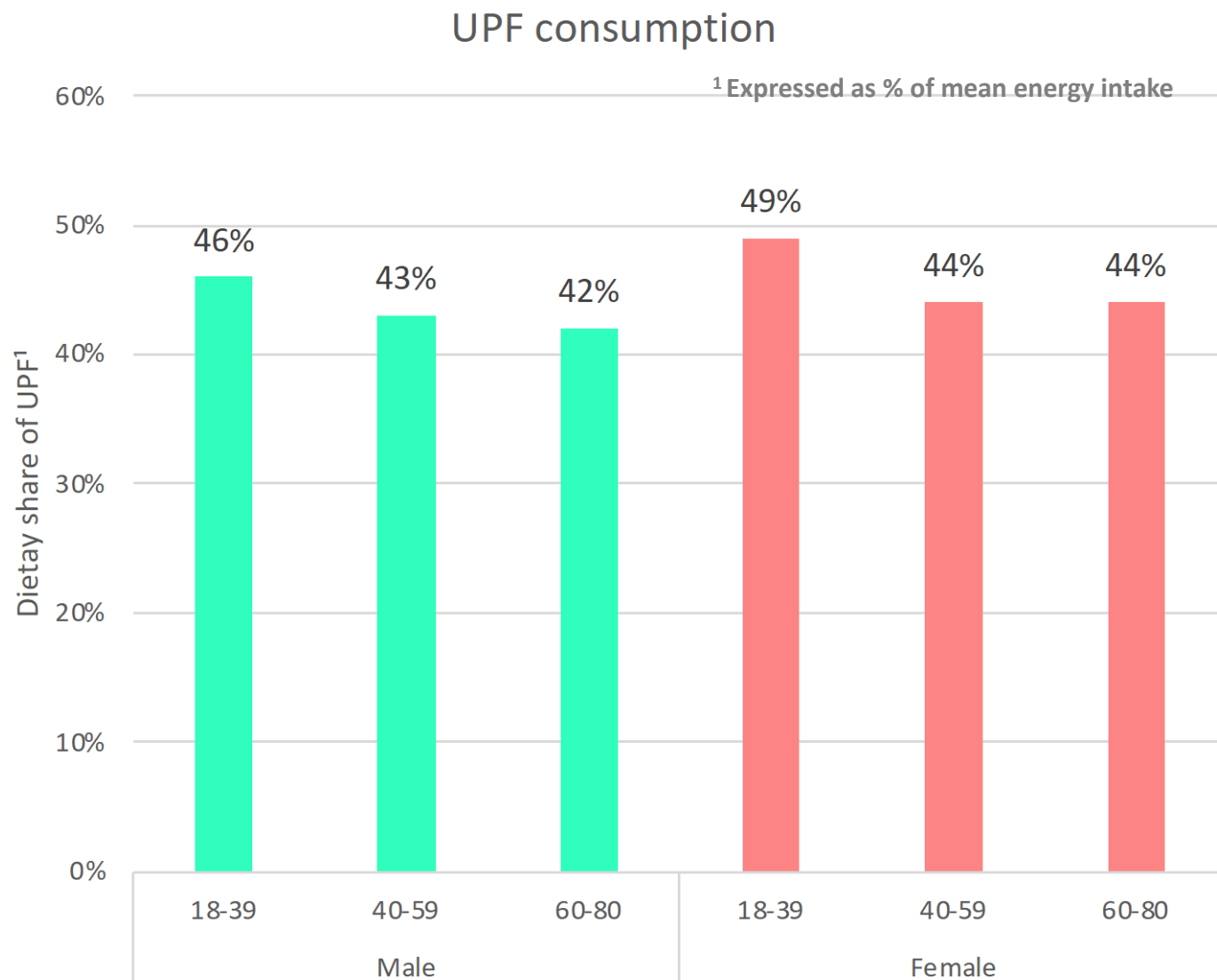
❖ Gjörunnin matvæli →





Að meðaltali 45% af
heildarorkunni





Yngri þátttakendur með aðeins hærri neyslu



Gjörunnin matvæli

Ferilrannsóknir

Hjarta- og æðasjúkdómar

Sykursýki, týpa 2

Háþrýstingur

Ótímabær dauðsföll

Samanburður við
minna unnin
matvæli

Orkuþétt

Viðbættur sykri

Gæði fitunnar

Há í salti

Neyslumynstur

Minni neysla verndandi fæðuhópa

Næringarprófill

Tímasetning máltíða

Slembnar
samanburðar-
rannsóknir

Aukin orkuinntaka

Borðaður hraðar

Þarf minna að tyggja



Neysla á gjörunnum matvælum - fjórðungar

Q1
24%

**of the energy
intake**

Q2
38%

**of the energy
intake**

Q3
49%

**of the energy
intake**

Q4
63%

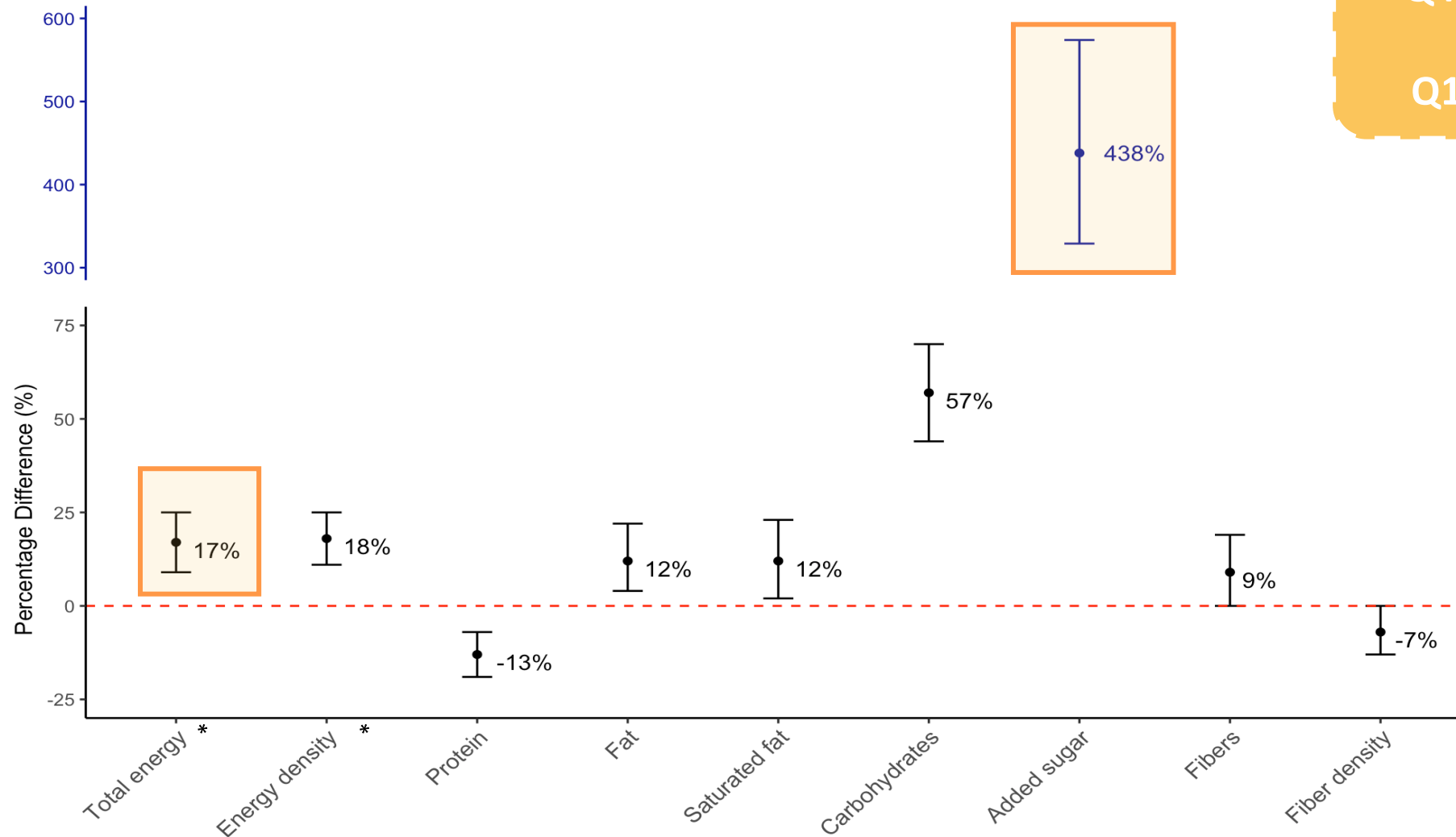
**of the energy
intake**

*Minnst neysla af
gjörunnum matvælum*

*Mesta neysla af
gjörunnum matvælum*

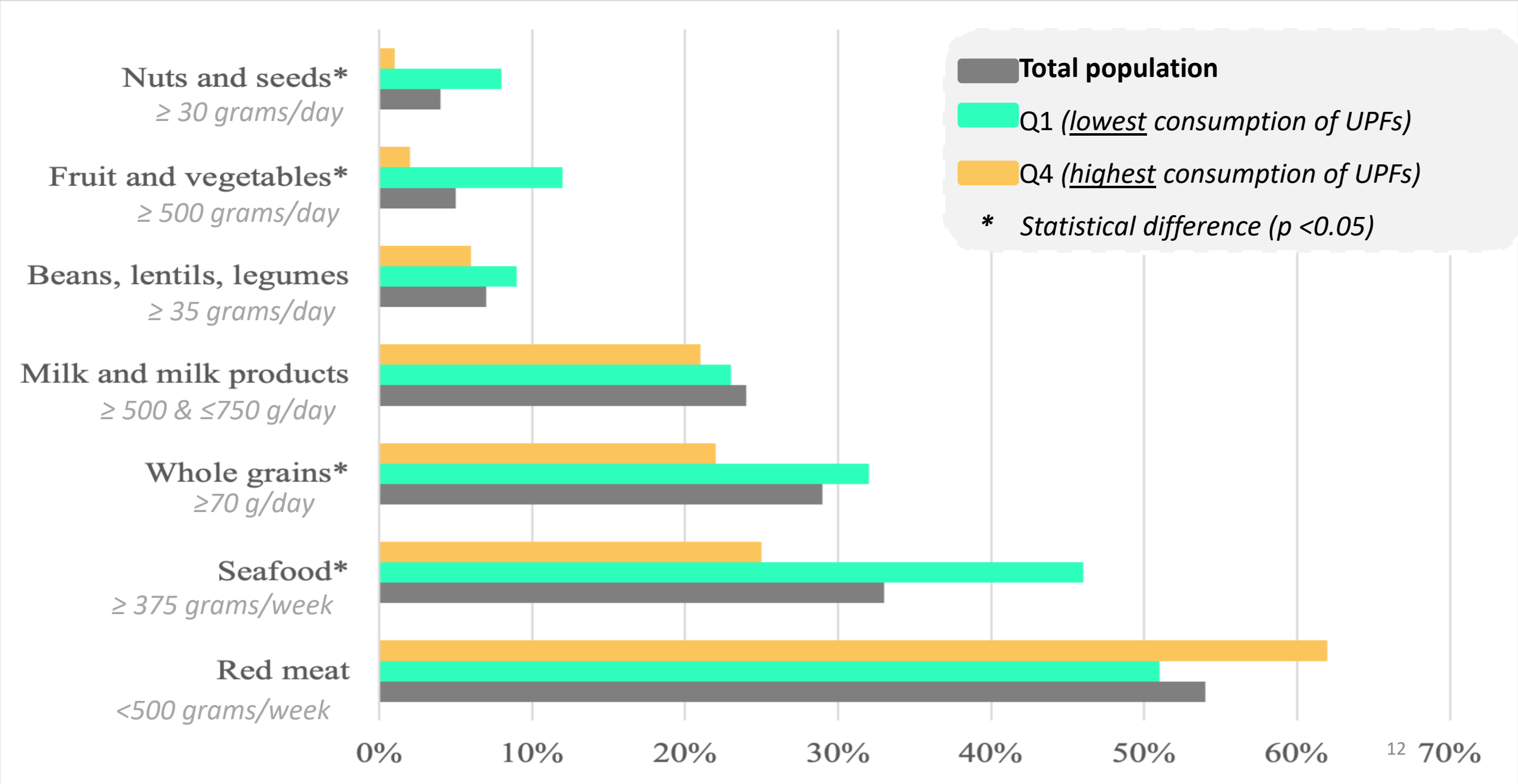


Relative difference in dietary quality indicators according to quartiles of ultra-processed food consumption in the Icelandic National Dietary Survey (18-80 y)

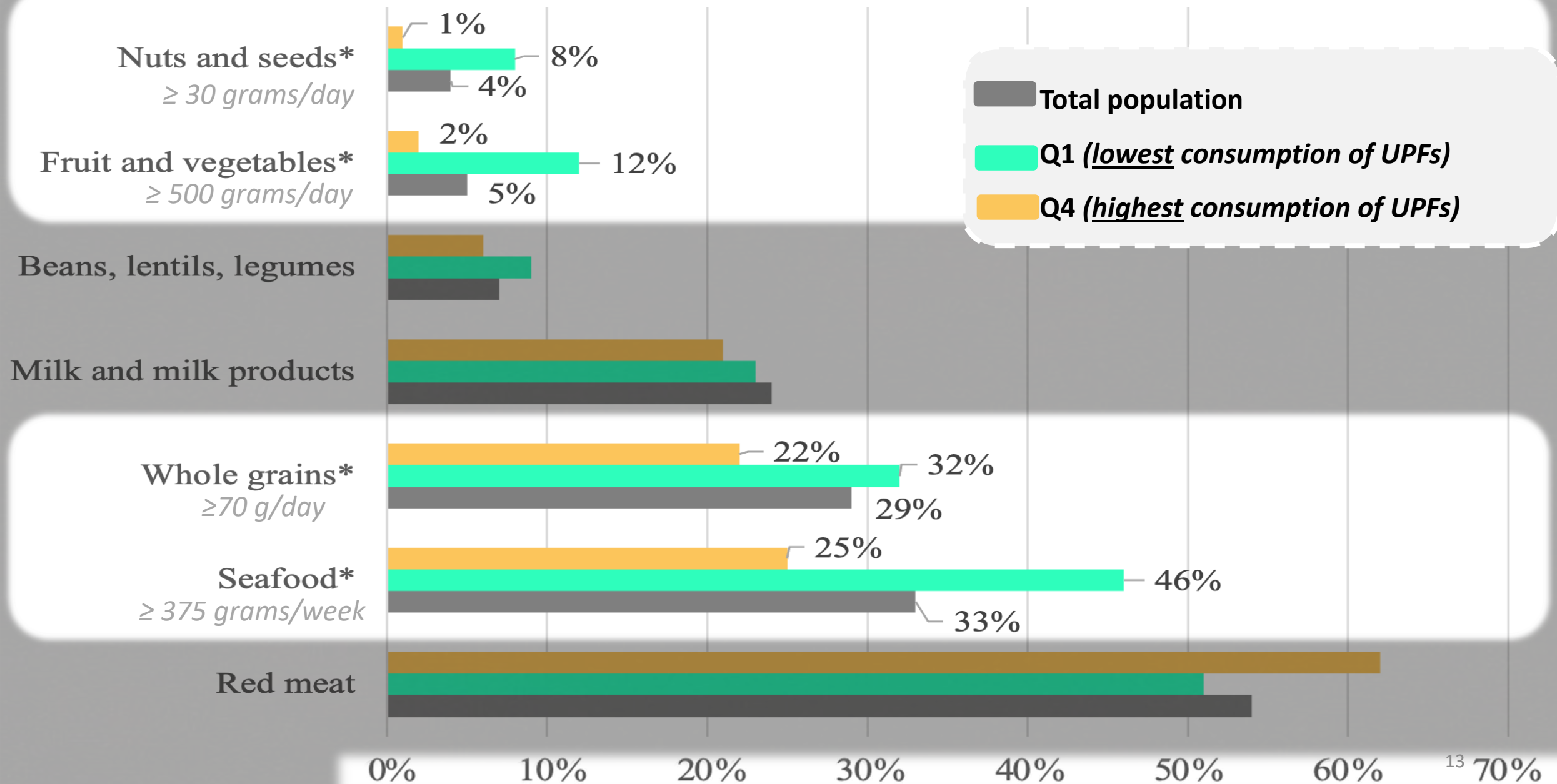


Q4 (highest consumption)
compared to
Q1 (lowest consumption)

Fylgni við ráðleggingar



Fylgni við ráðleggingar



Drögum þetta saman

**45% orkunnar frá
gjörunnum matvælum**

**Lágt hlutfall
gjörunninna matvælum sem
falla undir skráargatið**

**Neikvæð áhrif á
næringarástand og fylgni
við ráðleggingar um
mataræði**

Takk fyrir áheyrnina 😊!

steinagunn@hi.is |  steinagunnarsdottir