

Nye tall om ungdom

Kosthold blant ungdom i Porsgrunn

Kjønn, alder og sosial bakgrunn

Inger M. Oellingrath og Kjersti Røsvik Nærum

Sammenhengen mellom kosthold og livsstilssykdommer som overvekt, diabetes type 2 og hjerte-karsykdommer er godt dokumentert (Sosial- og helsedirektoratet 2004). For å kunne forebygge slike kostrelaterte sykdommer er det nødvendig med mer kunnskap om sosiale ulikheter i kosthold blant ungdom (St.meld. nr. 16 2002–2003). I denne artikkelen sammenligner vi kostholdet hos gutter og jenter på ungdomsskole og videregående skole i Porsgrunn kommune, og vi studerer sammenhengen mellom sosioøkonomisk bakgrunn (uttrykt ved fars yrke) og inntaket av ernæringsmessig anbefalte matvarer og kioskmatt.

Kostholdsstudier av ungdom i Norge og andre vestlige land har vist at sosioøkonomisk bakgrunn har betydning for hva ungdom spiser (Sweeting mfl. 1994, Laitinen mfl. 1995, Samuelson mfl. 1996, Neumark-Sztainer mfl. 1998, Karvonen mfl. 2001, Sosial- og helsedirektoratet 2002, Roos mfl. 2004, Torsheim mfl. 2004). Ungdom med høy sosioøkonomisk bakgrunn spiser sunnere og mer i tråd med myndighetenes anbefalinger enn ungdom med lav sosioøkonomisk bakgrunn. Antall norske studier på området er imidlertid få og begrenser seg til studier av sammenheng mellom sosioøkonomisk bakgrunn og noen enkelt-matvarer. Generelt er tilgangen på nyere data som beskriver kostholdet hos norsk ungdom over 13 år, begrenset.

Ungdom befinner seg i en periode i livet preget av en gradvis overgang fra sterk foreldreavhengighet til større uavhengighet. De utformer sin egen livsstil og foretar flere selvstendige valg. Forskning viser at ungdoms livsstil betyr mer enn sosioøkonomisk bakgrunn for negative helsevaner som røyking, drikking og narkotikabruk (Miles 2000), mens det omvendte er tilfelle for kosthold (Roos mfl. 2004). Hvor mye sosioøkonomisk bakgrunn har å si for kostholdet, ser ut til å være avhengig av hva slags mat som studeres. Mens inntaket av ernæringsmessig anbefalte matvarer er nær knyttet til sosioøko-

nomisk bakgrunn og spising hjemme, er inntaket av kioskmat (gatekjøkkenmat og godteri) forbundet med livsstil og spising sammen med venner utenfor hjemmet (Prättälä 1989, Samuelson mfl. 1996).

Flere studier viser at gutter og jenter har forskjellig kosthold (Neumark-Sztainer mfl. 1998, Sosial- og helsedirektoratet 2002, Roos mfl. 2004). Jenter spiser oftere frukt og grønnsaker og sjeldnere gatekjøkkenmat enn gutter. Kjønnforskjeller i kosthold knyttet til sosioøkonomisk bakgrunn er derimot lite omtalt i litteraturen. En finsk studie av 15-åringer viste at jenters kosthold var svakere forbundet med sosioøkonomisk bakgrunn enn kostholdet hos gutter (Roos mfl. 2004). Vi kjenner imidlertid ikke til studier som sammenligner inntak av anbefalt mat og kioskmat hos gutter og jenter på forskjellige alderstrinn med vekt på sosioøkonomisk bakgrunn, slik fokuset er i denne artikkelen.

Metode

Datainnsamlingen var en del av studien «Oppvekst i Porsgrunn» og foregikk i perioden mai til juni 2002, i regi av Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA). Spørreundersøkelsen omfattet et representativt utvalg av skoleungdom i Porsgrunn. Om lag 1300 ungdommer ved til sammen 8 ungdomsskoler og videregående skoler (grunnkurs og VK1) deltok. Deltakelsen var frivillig og ble gjennomført i skoletida. Spørreskjemaet som ble benyttet tilsvarte det som ble brukt i den landsomfattende undersøkelsen Ung i Norge 2002 (Rossow og Bø 2002). Enkelte tillegsspørsmål, blant annet om kosthold, ble utformet ved Institutt for helsefag, Høgskolen i Telemark. Svarprosenten i studien var 80 % på ungdomsskoletrinnet og 90 % på videregående skole.

Spørsmålene vedrørende ungdommenes kosthold var en forenklet versjon av det kvantitative frekvensspørreskjema brukt i Ungkost 2000 (Sosial- og helsedirektoratet 2002). Kostholdet ble registrert ved hjelp av 20 kostvariable (matvarer, drikkevarer og kosttilskudd) på en verdiskala fra 0 til 5. Det ble brukt en retrospektiv metode der elevene ble spurt om hvor ofte de hadde konsumert de ulike produktene i gjennomsnitt det siste året. Svaralternativene var ordnet i inntaksfrekvensene: «sjelden/aldri», «1 gang i måneden», «3–4 ganger i måneden», «1 gang i uka», «2–3 ganger i uka» eller «hver dag». Verdiskalaen ble konstruert slik at 0 viste lavest inntaksfrekvens av mat-/drikkevaren, mens 5 viste høyest inntaksfrekvens.

Av de 20 registrerte mat- og drikkevarene ble 13 valgt som indikatorer for anbefalt mat og kioskmat og brukt til å konstruere to sumvariable for

kosthold (kostholdsindekser). Valget av indikatorer var basert på generelle anbefalinger om et sunt kosthold for god helse (Sosial- og helsedirektoratet 2005), og en tidligere faktoranalyse som viste at inntaket av mat- og drikkevarer samvarierte etter ernæringsmessig kvalitet (Oellingrath 2004). I kostholdsindeksen «Anbefalt mat» inngikk frukt og bær, grønnsaker, poteter, grovbrød, fisk, melk og vann. I kostholdsindeksen «Kioskmat» inngikk hamburger/pølse/kebab, potetgull, brus med sukker, pommefrites, pizza og godteri. Reliabilitetstest av de to kostholdsindeksene viste tilfredsstillende indre konsistens med cronbach alfa-koeffisienter 0.67 for «Anbefalt mat» og 0.77 for «Kioskmat».

Flere mål for sosioøkonomisk bakgrunn har vært brukt for å beskrive ulikheter i helse. Foreldrenes utdannelse, familiens samlede inntekt og foreldrenes yrker er vanlig brukte indikatorer (Ross mfl. 1995, Liberatos 1988, Roos mfl. 2004). I denne artikkelen brukes fars yrke som mål for sosioøkonomisk bakgrunn. Elevene ble ut fra fars yrke gruppert som enten «Arbeidere», «Lavere funksjonærer» eller «Mellomlag og høyere» (Rossow og Bø 2003).

Kjønns- og aldersforskjeller

Tabell 1 viser hvor stor andel gutter og jenter som konsumerte anbefalte mat- og drikkevarer og kioskmat ved utvalgte inntaksfrekvenser. Inntaksfrekvensene ble valgt slik for å gi et best mulig bilde av hvordan ungdommer spiste og drakk i henhold til de generelle anbefalingene. Norske ernæringsmyndigheter anbefaler tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt om dagen, grovt brød og melk som en del av hverdagskosten, fisk til middag minst to ganger i uka, økt inntak av poteter og minst mulig tomme kalorier i form av sukker- og fettholdige produkter (Sosial- og helsedirektoratet 2005). Våre data kunne ikke vise hvor mange ganger per dag ungdommene spiste frukt og grønnsaker. Derfor ble «hver dag» brukt som nærmeste frekvens til anbefalt inntak.

Andelen jenter som spiste frukt og bær hver dag, var signifikant høyere enn andelen gutter på både ungdomsskoletrinnet og videregående skole (tabell 1). Det samme gjaldt for inntak av vann. Også flere av jentene enn guttene på videregående spiste grønnsaker hver dag, mens det ikke var signifikante kjønnsforskjeller på ungdomsskoletrinnet.

Signifikant flere av guttene enn jentene på begge skoletrinn spiste hamburger, pommefrites og pizza 2–3 ganger i uka eller oftere. Andelen gutter som drakk brus med sukker hver dag, var over dobbelt så høy som andelen jenter på ungdomsskoletrinnet, og nesten fire ganger så høy på videregående

ende. Også flere av guttene enn jentene på begge skoletrinn drakk melk hver dag. Det var imidlertid ingen signifikant forskjell mellom kjønnene når det gjaldt inntak av fisk, grovbrød, poteter eller godteri.

Resultatene i tabell 1 tyder på at en betydelig andel av alle ungdommene spiste frukt, grønnsaker, grovt brød, fisk, melk og vann for sjelden og mange kioskprodukter for ofte i forhold til de generelle ernæringsanbefalingene (Sosial- og helsedirektoratet 2005). Andelen gutter som konsumerte anbefalte mat- og drikkevarer i henhold til anbefalingene, var generelt lavere på videregående skole enn på ungdomsskolen, mens andelen som konsumerte kioskprodukter, var høyest på videregående skole. Blant jentene var det liten forskjell på inntakshyppigheten av anbefalt mat og kioskmat på de to skoletrinnene, bortsett fra for frukt og grønnsaker. Flere av jentene på videregående enn på ungdomsskoletrinnet spiste frukt og grønnsaker hver dag.

Tabell 1. Prosentandel som spiste eller drakk ulike mat- og drikkevarer ved de angitte frekvenser, etter kjønn og skoletrinn.

Anbefalte mat- og drikkevarer	Ungdomsskole		Videregående	
	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter
Frukt, bær (hver dag)	23,3	32,9**	19,7	38,8***
Grønnsaker (hver dag)	25,0	24,5	19,5	33,1***
Poteter (2–3 g i uka)	68,9	67,2	68,6	59,8
Grovbrød (hver dag)	49,2	41,7	44,6	47,8
Fisk (2–3 g i uka)	11,5	11,1	13,4	9,0
Melk (hver dag)	60,2	46,7**	63,8	50,6**
Vann (hver dag)	51,5	61,9**	62,1	76,7***
Kioskmat				
Hamburger/pølse/kebab (2–3 g i uka)	14,4	6,0***	21,0	4,7***
Pommes frites (2–3 g i uka)	16,2	6,3***	13,9	7,5**
Pizza (2–3 g i uka)	20,1	10,5**	19,0	6,3**
Potetgull o.l. (2–3 g i uka)	34,3	29,5	31,9	22,4*
Brus m. sukker (hver dag)	29,4	13,0***	41,1	11,4***
Godteri (2–3 g i uka)	55,1	59,7	58,3	64,3
N	350	389	297	256

Kjikkvadrattest: *p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001.

Sammenheng mellom kosthold og sosial bakgrunn

For å få et så helhetlig uttrykk som mulig for den ernæringsmessige kvaliteten av kostholdet, ble kostholdsindeksene «Anbefalt mat» og «Kioskmat» brukt i de videre analysene.

Det var signifikant forskjell på inntakshyppigheten av anbefalt mat mellom yrkesgrupper (tabell 2). Andelen som spiste anbefalt mat 2–3 ganger i uka eller oftere, var høyest i gruppa der far hadde yrkesstatus «Mellomlag eller høyere» etterfulgt av «Lavere funksjonær» og lavest for «Arbeidere». Forskjellene var imidlertid ikke spesielt store. Den motsatte tendensen så en for kioskmat, men her var forskjellen mellom yrkesgruppene ikke signifikant. Uansett sosial bakgrunn spiste et flertall av ungdommene oftere anbefalt mat enn kioskmat.

Tabell 2. Prosentandel som spiste henholdsvis «Anbefalt mat» og «Kioskmat» <2–3 ganger i uka og 2–3 ganger i uka eller oftere, etter fars yrke.

Kostholdsindeks	Arbeidere	Lavere funksjonærer	Mellomlag og høyere
«Anbefalt mat»			
<2–3 g i uka	28,5	19,9	16,1
2–3 g i uka el. oftere	71,5	80,1	83,9
Totalt	100,0	100,0	100,0
«Kioskmat»			
<2–3 g i uka	61,7	64,2	68,2
2–3 g i uka el. oftere	38,3	35,8	31,8
Totalt	100,0	100,0	100,0
N	635	221	324

Statistisk signifikant ($p < 0,001$) for «anbefalt mat». «Kioskmat» ikke signifikant

En bivariat korrelasjonsanalyse viste en svak, men signifikant positiv sammenheng mellom inntak av anbefalt mat og fars yrke for både gutter og jenter på begge skoletrinn (tabell 3). Sammenhengen var sterkest på ungdomsskoletrinnet. En tilsvarende analyse for kioskmat viste svak negativ sammenheng med fars yrke for begge kjønn på ungdomsskoletrinnet. På videregående var kioskmatinntaket uavhengig av fars yrke for begge kjønn. Styrken på sammenhengene mellom kosthold og fars yrke var lik for gutter og jenter.

Tabell 3. Bivariate korrelasjoner (Pearson's r) mellom fars yrke og «Anbefalt mat» og «Kioskmat», etter kjønn og skoletrinn.

Kostholds- indeks	Gutter ung- domsskole	Jenter ung- domsskole	Gutter videre- gående skole	Jenter videre- gående skole
«Anbefalt mat»	0,21**	0,21*	0,10*	0,14*
«Kioskmat»	-0,14*	-0,11*	-0,04	-0,07

Oppsummering og konklusjon

Uansett sosial bakgrunn spiste de fleste ungdommene anbefalt mat oftere enn kioskmat. En stor andel av elevene, både gutter og jenter på begge skoletrinn, spiste likevel sjeldnere anbefalt mat og oftere kioskmat enn det de nasjonale anbefalingene for et sunt kosthold tilsier. Andelen jenter som spiste i tråd med generelle anbefalinger, var større enn andelen gutter. Gutter på videregående skole inntok oftere kioskmat og sjeldnere ernæringsmessig anbefalt mat enn gutter på ungdomsskoletrinnet. Jenter på videregående spiste oftere frukt og grønnsaker enn jenter på ungdomsskolen, ellers var aldersforskjellene små.

Ungdom som kom fra familier der far hadde høy yrkesstatus, spiste ernæringsmessig anbefalt mat oftere og kioskmat sjeldnere enn de som kom fra familier der fars yrkesstatus var lavere. Sammenhengen var relativt svak, men tydeligere for inntaket av ernæringsmessig anbefalt mat enn for kioskmat. Med bakgrunn i tidligere studier var denne forskjellen å forvente.

Resultatene viser også at sammenhengen mellom fars yrke og kosthold var avhengig av alder, særlig gjaldt dette inntaket av kioskmat. Mens det var signifikant negativ sammenheng mellom fars yrke og inntak av kioskmat for ungdomsskoleelever, var inntaket uavhengig av fars yrke for elever på videregående skole. Resultatene tyder på at foreldrenes påvirkning av kostholdet, ikke uventet, blir mindre etter som ungdommene blir eldre. At dette ses spesielt godt for kioskmat, kan skyldes at kioskmat oftest spises på fritida og utenfor hjemmet. Vi antar at inntaket av anbefalt mat er mer knyttet til hverdagskosten i hjemmet enn det kioskmaten er. Dette vil bety at inntaket av anbefalte mat- og drikkevarer i større grad enn kioskmat vil være preget av foreldrenes matvalg så lenge ungdommene bor hjemme, noe også våre resultater tyder på.

Sammenhengen mellom fars yrke og de to kostholdstypene var lik for gutter og jenter. Samtidig så vi at gutter og jenter hadde forskjellig kosthold.

Sett fra et helsemessig synspunkt kom guttene dårligere ut enn jentene. Ulikhetene var størst blant elever på videregående skole. Resultatene tyder på at gutter og jenter velger forskjellig når foreldrenes påvirkning blir mindre. Mens guttene spiser kioskmat oftere, spiser jentene oftere frukt og grønnsaker.

Litteratur

- Karvonen, S. mfl. (2001). Lifestyle, social class and health-related behaviour: a cross-cultural comparison of 15 year olds in Glasgow and Helsinki. *Journal of Youth Studies*, 4: 393–413.
- Laitinen, S. mfl. (1995). Diet of Finnish Children in Relation to the Family's Socio-Economic Status. *Scand J Soc Med*, 23 (2).
- Liberatos, P., B.G. Link, J.L. Kelsey (1988). The measurement of social class in epidemiology. *Epidemiologic reviews* 10: 87–101.
- Miles, S. (2000). *Youth Lifestyles in a Changing World*. Buckingham: Open University Press.
- Neumark-Sztainer, D. mfl. (1998). Lessons learned about nutrition from the Minnesota Adolescent Health Survey. *Journal of the American Dietetic Association*, 98: 1449–1456.
- Oellingrath, I.M. (2004). *Kosthold, kroppslig selvbilde og spiseproblemer blant ungdom i Porsgrunn*. HiT-skrift 6. 45 sider.
- Prättälä, R. (1989). *Young people and food. Sociocultural Studies of Food Consumption Patterns*. Academic Dissertation. Department of Nutrition. University of Helsinki.
- Roos, E.B., S. Karvonen og O. Rahkonen, (2004). Lifestyles, Social Background and Eating Patterns of 15-year-old Boys and Girls in Finland. *Journal of Youth Studies*, 7: 331–349.
- Ross, C.E. og C. Wu (1995). The Links Between Education and Health. *American Sociological Review*, 60 (5): 719–745.
- Rossow, I. og A.K. Bø, (2003). *Metoderapport for datainnsamling til «Ung I Norge» 2002*. NOVA-rapport.
- Samuelson, G. mfl. (1996). *Food habits and energy and nutrient intake in Swedish adolescents approaching the year 2000*. Scandinavian University Press.
- Sosial- og helsedirektoratet, Avdeling for ernæring (2002). Ungkost – 2000, *Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge*. Rapport. Oslo.
- Sosial- og helsedirektoratet (2004). *Forebygging og behandling av overvekt/fedme i helsetjenesten*. Rapport nr. 1150.

- Sosial- og helsedirektoratet (2005). *Et sunt kosthold for god helse. Strategisk plan for perioden 2005–2009*. Nasjonalt råd for ernæring.
- St.meld. nr. 16 (2002–2003). *Resept for et sunnere Norge – folkehelsepolitikken*. Helsedepartementet.
- Sweeting, H., A. Anderson og P. West. (1994). Socio-demographic correlates of dietary habits in mid to late adolescence. *European Journal of Clinical Nutrition*, 48: 736–748.
- Torsheim, T. mfl. (2004). *Helse og trivsel blant barn og unge. Norske resultater fra studien «Helsevaner blant skoleelever. En WHO-studie i flere land»*. HEMIL-rapport nr. 3-2004. Universitetet i Bergen. HEMIL-senteret.