

# Kostholdsundersøkelser 1999 og 2002

## Reindriftsutøvere i Midt-Norge



**Norwegian Radiation  
Protection Authority**

Postboks 55  
N-1332 Østerås  
Norway

*Referanse:*

Thørring H, Hosseini A, Skuterud L. Kostholdsundersøkelser 1999 og 2002. Reindrifstutøvere i Midt-Norge. StrålevernRapport 2004:14. Østerås: Statens strålevern, 2004. Språk: norsk.

*Emneord:*

Radioaktiv forurensning, Tsjernobyl, Kosthold, Reindrifstutøvere

*Resymé:*

I forbindelse med målinger av  $^{137}\text{Cs}$  i reindrifstutøvere i Midt-Norge i 1999 og 2002 ble det foretatt kostholdsundersøkelser. Fem matvaregrupper ble vektlagt. Reinkjøtt utgjorde den klart viktigste matvaregruppen i begge undersøkelser.

*Reference:*

Thørring H, Hosseini A, Skuterud L. Dietary surveys in 1999 and 2002. Reindeer herders in Central Norway. StrålevernRapport 2004:14. Østerås: Norwegian Radiation Protection Authority, 2004. Language: Norwegian

*Key words:*

Radioactive contamination. Chernobyl. Diet. Reindeer herders

*Abstract:*

In connection with whole body measurements of  $^{137}\text{Cs}$  in reindeer herders from Central Norway in 1999 and 2002, dietary surveys were carried out. It was placed emphasis on five groups of foodstuffs. Reindeer meat was the most important foodstuff in both surveys.

Prosjektleder: Håvard Thørring.

Godkjent:



Per Strand, avdelingsdirektør, Avdeling beredskap og miljø.

39 sider.

Utgitt 2004-12-30.

Opplag 200 (04-12).

Form, omslag: Lobo Media AS, Oslo.

Trykk: Lobo Media AS, Oslo

*Bestilles fra:*

Statens strålevern, Postboks 55, 1332 Østerås.

Telefon 67 16 25 00, telefax 67 14 74 07.

e-post: [nrpa@nrpa.no](mailto:nrpa@nrpa.no)

[www.nrpa.no](http://www.nrpa.no)

ISSN 0804-4910

## Kostholdsundersøkelser 1999 og 2002

Reindrifftsutøvere i Midt-Norge

Håvard Thørring

Ali Hosseini

Lavrans Skuterud

**Statens strålevern**

Norwegian Radiation  
Protection Authority  
Østerås, 2004



# Innhold

---

<b>1</b>	<b>Innledning</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Utvalg og metoder</b>	<b>6</b>
2.1	Deltakere	6
2.2	Metoder	6
	2.2.1 Spørreskjema	6
	2.2.2 Bearbeiding av husholdsdata	6
	2.2.3 Bearbeiding av individdata	7
	2.2.4 Statistikk	7
<b>3</b>	<b>Resultater</b>	<b>8</b>
3.1	Kostholdsundersøkelse 1999	8
	3.1.1 Husholdningsnivå	8
	3.1.2 Individnivå	9
	3.1.3 Sammenlikning mellom husholdsdata og individdata for reindriftsutøvere	9
3.2	Kostholdsundersøkelse 2002	10
	3.2.1 Husholdningsnivå	10
	3.2.2 Individnivå	11
	3.2.3 Sammenlikning mellom husholdsdata og individdata	11
<b>4</b>	<b>Diskusjon</b>	<b>13</b>
4.1	Kostholdsundersøkelser fra 1999 og 2002	13
	4.1.1 Metode	13
	4.1.2 Sammenlikning av kostholdsundersøkelsene	13
4.2	Kostholdsundersøkelser blant reindriftsutøvere i Midt-Norge	13
<b>5</b>	<b>Konklusjoner</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>Referanser</b>	<b>17</b>
<b>7</b>	<b>Takk til</b>	<b>18</b>

---

<b>Vedlegg</b>	<b>19</b>
Vedlegg 1 Kostholdsundersøkelsesskjema	
Vedlegg 2 Behandling av mangelfullt utfylte kostholdsskjemaer	19
Vedlegg 2 Behandling av mangelfullt utfylte kostholdsskjemaer	32
Vedlegg 3 Individuelle data	33
<i>Kostholdsundersøkelse i 1999</i>	33
<i>Kostholdsundersøkelse i 2002</i>	35
<i>Kommentar vedrørende energiinntak</i>	37
Vedlegg 4 Inntak av de viktigste matvarene blant utvalgte personer fra Snåsa (1999) med antatt høyt inntak av lokalproduserte matvarer	38

---

# 1 Innledning

Etter Tsjernobyl-ulykka er det blitt foretatt flere kostholdsundersøkelser blant forskjellige befolkningsgrupper i Norge, deriblant reindriftsutøvere i Midt-Norge. Undersøkelsene er i hovedsak benyttet som redskap for å identifisere hvilke matvarer som bidrar til inntak av radiocesium og har fungert som supplement til direkte målinger av radioaktiv forurensning i befolkningen.

Undersøkelsene i perioden 1987-91 er oppsummert i Bøe *et al.* (1991) og StrålevernRapport 1994:10. For reindriftsutøvere er data samlet inn for husholdene, og beregnet inntak gjelder gjennomsnittet per person i husholdet. I 1991 ble det kun spurt om konsum av reinkjøtt. For andre matvarer ble det benyttet verdier for gruppens gjennomsnittlige konsum tidligere år.

Ved kostholdsundersøkelsen i 1996 ble det brukt en utvidet versjon av det tidligere anvendte spørreskjemaet. Undersøkelsen var konsentrert om forbruk av reinsdyrkjøtt, men det ble i tillegg spurt om bruk av ferskvannsfisk, bær og sopp o.a. Det ble også spurt om endringer i forbruk p.g.a. Tsjernobyl-ulykka og om personene som ble intervjuet hadde synspunkter på den informasjonen de hadde mottatt om bruk av mottiltak etter ulykka (StrålevernRapport 1998:9).

I forbindelse med kostholdsundersøkelsene i 1999 ble det utviklet et nytt spørreskjema, som i tillegg til tidligere års fokus på husholdsdata, også vektlegger individuelt konsum av en rekke matvarer. Kostholdsundersøkelsene i 1999 og 2002, hvor dette skjemaet ble tatt i bruk, beskrives mer i detalj i de følgende avsnittene.

---

## 2 Utvalg og metoder

### 2.1 Deltakere

I forbindelse med målinger av radioaktiv forurensning i reindriftsutøvere i 1999 og 2002 - nærmere beskrevet i StrålevernRapport 2004:12, ble det sendt ut spørreskjema om kosthold til ca. 130 personer i det sørsamiske området (forskjellige kommuner i Nordland, Nord-Trøndelag, Sør-Trøndelag og Hedmark).

Totalt er omlag 450 personer tilhørende i sørsamiske driftsenheter (Ressursregnskap for reindriftsnæringen 2002-2003). Det er ikke foretatt noen statistisk utvelgelse blant disse personene til kostholdsundersøkelsene (utfylling av spørreskjema var basert på frivillighet). Selv om ganske mange av husholdningene er representert i undersøkelsene, er utvalget ikke særlig stort, og resultatene ikke *nødvendigvis* representative for reindriftsutøvere i undersøkelsesområdet.

I kostholdsundersøkelsen fra 1999 er det (delvis) skilt mellom kjønn, men dette ble ikke gjort i 2002. For at undersøkelsene skal være mest mulig sammenliknbare, er det valgt å ikke legge vekt på forskjeller i inntak mellom kjønn i denne rapporten.

Ved undersøkelsene i 1999 ble det i tillegg til reindriftsutøvere også foretatt kostholdsundersøkelser blant deler av befolkningen i Snåsa som ikke driver med rein. Deltakerne i denne referansegruppa ble valgt ut på bakgrunn av antatt høyt konsum av lokalproduserte matvarer som kan inneholde mye Cs-137 – som kjøtt fra vilt og egne husdyr, ferskvannsfisk, sopp og bær.

### 2.2 Metoder

#### 2.2.1 Spørreskjema

Spørreskjemaet består av to deler: Den ene delen gir informasjon på husholdningsnivå, mens den andre omhandler individuelle inntak av matvarer ("individnivå"). Til den individuelle delen ble det brukt et kvantitativt matvarefrekvensskjema med fokus på lokalproduserte matvarer. Skjemaet var av samme type som blir brukt i nasjonale kostholdsundersøkelser - for eksempel NORKOST 1993-1994 (Johansson, 1997) og er vist i Vedlegg 1.

#### 2.2.2 Bearbeiding av husholdsdata

Individuelt inntak av matvarer ble beregnet på grunnlag av den mengden husholdningen som helhet hadde skaffet seg fra egenproduksjon, familie og venner - eller gjennom innkjøp. Mengden ble delt på antallet personer i husholdet og korrigerert for spiselige mengder. På kostholdsskjemaet er det kun spurt om *antallet* voksne og barn i husholdningen; det kan følgelig ikke skilles mellom inntak hos kvinner og menn - eller mellom forskjellige aldersgrupper. Barn er for enkelhets skyld definert som personer yngre enn 16 år og forholdet i inntak mellom voksen og barn ble satt til 2:1<sup>1</sup>. Dette er en ganske grov måte å beregne individuelle inntak på, men metoden kan gi gode resultater for matvarer som skaffes i større mengder av gangen til husholdningen. I tilfellene der det ble spurt om slakt og innhøsting fra naturen,

---

<sup>1</sup> For å skille mellom barn og ungdom defineres ofte barn som personer under 12 år. På grunn av ulik vekstspurt er det i alderen 12-16 år stor variasjon i energiinntak og behov blant barna. Det kan dermed være en noe grov antakelse at barna spiser halvparten av de voksne, men siden en ikke vet alderen på barna er dette allikevel den mest sannsynlige fordelingen.



---

bør en regne med at personene i undersøkelsen har kunnet gi nøyaktige tall på hva som er blitt skaffet til husholdningen gjennom året.

### 2.2.3 Bearbeiding av individdata

I denne delen av kostholdsskjemaet ble det spurt om *hvor ofte* en spesifikk matvare spises ("frekvens") og *hvor mye som konsumeres hver gang* ("mengde"). Første fase av databearbeidingen gikk på å regne om frekvens og mengde til henholdsvis "gang per dag" og "gram per gang". Ved beregning av gram per dag ble det benyttet data fra Blaker og Aarsland (1995). I sammensatte retter ble det kun tatt hensyn til mengden kjøtt brukt i retten. Til dette formålet ble det brukt oppskrifter fra Kaspersen (1997) og "Den store minikokeboken".

Beregnet daglig inntak av alle matvarer inkludert i kostholdsskjemaet er gitt i Vedlegg 3. Videre er det valgt å fokusere på 5 kategorier av næringsmidler, en nærmere beskrivelse av kategoriseringen er gitt i Tabell 1.

*Tabell 1 Lokalt produserte matvarer som er vektlagt i denne rapporten*

Kategori	Kommentar
Rein	Kjøtt fra rein – ikke blod og innmat
Vilt	Fortrinnsvis elg, men også annet vilt – ikke småvilt som hare og rype etc.
Ferskvannsfisk	Alle typer (abbor, sik, røye, ørret)
Ville bær	Blåbær, molter, tyttebær og krekling – saft er ikke medregnet
Sopp	Skogssopp

Daglig inntak av matvaregrupper ble beregnet ved å summere inntaket av alle matvarer relevant for kategorien. Dette ble gjort for hver person – deretter ble statistiske parametere for hele gruppen beregnet for hver av de 5 kategoriene.

### 2.2.4 Statistikk

Mann-Whitney U-test ble brukt ved sammenlikning av forskjellige grupper. Testene ble utført ved bruk av statistikkprogrammet SPSS 11.0.

---

## 3 Resultater

Flere kostholdsskjemaer var mangelfullt utfylte. For disse skjemaene var det nødvendig å foreta visse antakelser for eventuelt å kunne inkludere dem i undersøkelsene. De viktigste antakelsene er gitt i Vedlegg 2.

### 3.1 Kostholdsundersøkelse 1999

40 reindriftsutøvere leverte utfylt skjema. 11 personer hadde ikke svart på den individuelle delen av skjemaet. I husholdsdelen ble 7 skjemaer ekskludert - 4 fordi deres hushold var representert flere ganger og 3 fordi de var mangelfullt utfylte.

I tillegg leverte 12 referansepersoner kostholdsskjema. Kostholdet til disse personene ble undersøkt for å sammenlikne deres inntak med reindriftsutøvernes. Resultatene er presentert separat i Vedlegg 4.

#### 3.1.1 Husholdningsnivå

Kostholdsundersøkelsene av reindriftsutøvere viste en klar tendens til at rein til eget forbruk ble slaktet i vinterhalvåret (oktober-mars). Kun én person slaktet i perioden april-juli. En betydelig andel av deltakerne (12 personer) påpekte at de spiser mer reinkjøtt om høsten og vinteren, men hovedandelen (19 personer) sa at det ikke er noen forskjell i inntak av reinkjøtt gjennom året. Flere personer nevnte også at det er mer vanlig med røkt og tørka kjøtt om sommeren enn i andre deler av året.

Konsum av matvarer beregnet ut fra årlig anskaffelse til husholdet er gitt i Tabell 2. For at resultatene skal være mest mulig sammenliknbare med individuelle data, ble det valgt å fokusere på de 5 matvarekategoriene definert i Tabell 1.

Tabell 2 Mengde av ulike matvarer tilgjengelig for konsum per voksent individ (g/d)

MATVARE	n* (n**)	MEDIAN	SNITT	ST. AVVIK	SPREDNING (MIN-MAX)
Rein	32 (31)	130	160	100	0 - 450
Vilt	24 (19)	15	31	37	0 - 120
Ferskvannsfisk	22 (21)	8,2	14	11	0 - 33
Ville bær	26 (25)	44	51	29	0 - 120
Sopp	21 (14)	1,7	3,9	8,2	0 - 39

\* Antall personer som har svart

\*\* Antall personer som bruker matvaren (konsumenter)

Når det gjelder forskjeller i inntak av de viktigste matvarene mellom reindriftsutøvere og referansepersoner, er det kun signifikante forskjeller for reinkjøtt ( $p < 0,01$ ).

### 3.1.2 Individnivå

29 personer svarte på den individuelle delen. Av disse var det 8 menn og 3 kvinner (19 personer oppga ikke kjønn).

Inntak av de viktigste matvarene på individnivå er gitt i Tabell 3. Siden utvalget er forholdsvis lite gir medianverdien trolig det beste anslaget for ”gjennomsnittlig” konsum, men gjennomsnittet er også tatt med (bl.a. for å kunne sammenlikne med tidligere undersøkelser).

*Tabell 3 Mengde av ulike matvarer tilgjengelig for konsum per voksent individ (g/d)*

MATVARE	n* (n**)	MEDIAN	SNITT	ST. AVVIK	SPREDNING (MIN-MAX)
Rein	29 (29)	130	140	81	25-360
Vilt	27 (21)	6,8	15	21	0-80
Ferskvannsfisk	27 (27)	25	30	30	2,2-110
Ville bær	29 (29)	37	45	31	1,1-131
Sopp	24 (15)	0,64	12	24	0-110

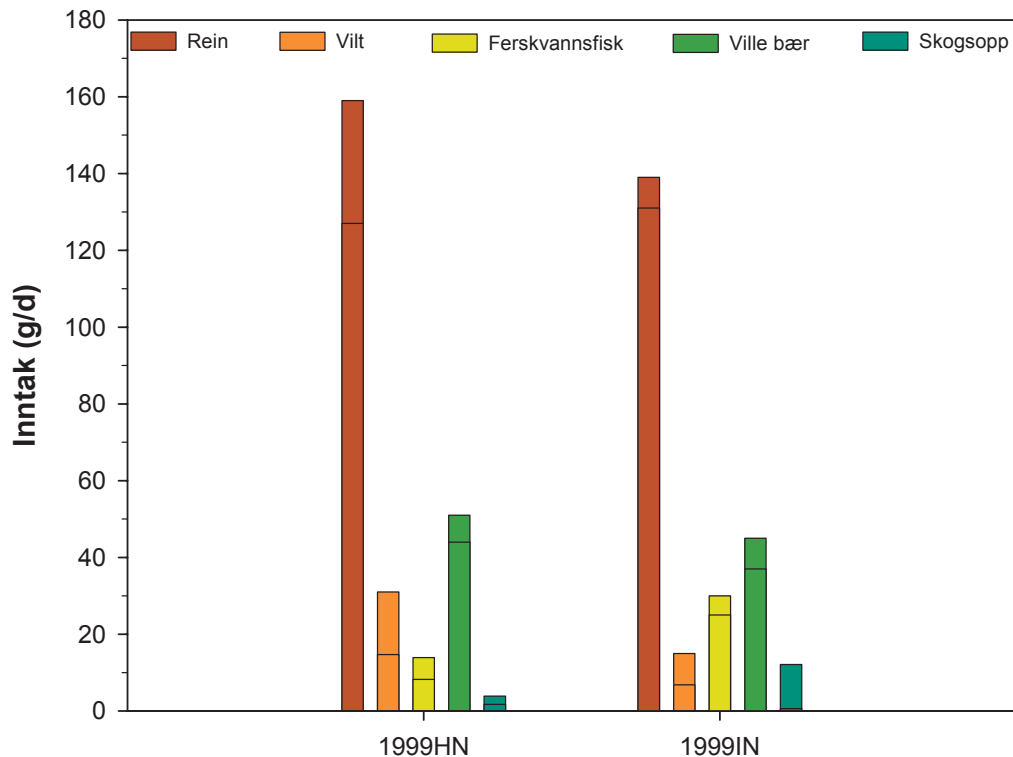
\* Antall personer som har svart

\*\* Antall personer som bruker matvaren

I likhet med på husholdningsnivå er også her konsumet av reinkjøtt signifikant høyere for reindriftsutøverne ( $p < 0,01$ ) enn for referansegruppa. Referansepersonene spiser imidlertid mer vilt ( $p < 0,01$ ) – og dette bekrefter en av årsakene til at de ble valgt ut til denne gruppa (avsnitt 2.1). For andre prioriterte matvarer var det ikke signifikante forskjeller mellom de to befolkningsgruppene.

### 3.1.3 Sammenlikning mellom husholdsdata og individdata for reindriftsutøvere

En oppsummering av middelveier (gjennomsnitt og median) for de fem viktigste matvarene på husholdningsnivå og individnivå er vist i Figur 1.



**Figur 1.** Gjennomsnittlig inntak per voksent individ (g/d) på husholdningsnivå (HN) og individnivå (IN). Median er indikert i hver søyle.

For de fleste av de prioriterte matvarene var det ikke signifikante forskjeller mellom individ og husholdningsnivå. Dette kan skyldes et noe begrenset utvalg (med stor spredning innad i gruppene). Det ble imidlertid påvist at inntaket av ferskvannsfisk var høyere på individnivå enn på husholdningsnivå ( $p < 0,05$ ). Dette kan skyldes skjevt inntak innad i et hushold – dvs. hovedkonsumenten av ferskvannsfisk er personen som fyller ut kostholdsskjemaet. En annen mulighet er at den som svarte på skjemaet ikke skilte klart mellom ferskvannsfisk og saltvanns-/oppdrettsfisk, slik at fisk fra de to siste gruppene er blitt inkludert i svaret.

### 3.2 Kostholdsundersøkelse 2002

43 personer leverte utfylt skjema. 6 personer hadde ikke svart på den individuelle delen av skjemaet. I husholdsdelen ble 2 skjemaer ekskludert fordi de var mangelfullt utfylte.

#### 3.2.1 Husholdningsnivå

Som ved kostholdsundersøkelsen i 1999, viste undersøkelsen i 2002 at rein til eget forbruk hovedsakelig ble slaktet i vinterhalvåret (oktober-mars). Kun et fåtall personer oppgav at de slaktet i perioden april-juli. På spørsmål om det er forskjell i inntaket av reinkjøtt gjennom året, svarte 26 personer at det ikke er forskjeller, mens 14 personer oppgav at det er større inntak i vinterhalvåret. Det ble opplyst om at det er mer vanlig med røkt og tørka kjøtt om sommeren.

Konsum av prioriterte matvarer (se tabell 1) beregnet med utgangspunkt i husholdningsdata er gitt i Tabell 4.

**Tabell 4.** Mengde av ulike matvarer tilgjengelig for konsum per voksent individ (g/d)

MATVARE	n* (n**)	MEDIAN	SNITT	ST. AVVIK	SPREDNING (MIN-MAX)
Rein	41 (41)	110	140	95	30-520
Vilt	25 (21)	18	29	34	0-140
Ferskvannsfisk	27 (27)	8,2	16	31	1,4-160
Ville bær	36 (34)	35	36	22	0-100
Sopp	24 (16)	2,1	4,5	7,3	0-33

\* Antall personer som har svart

\*\* Antall personer som bruker matvaren

### 3.2.2 Individnivå

Det var 37 personer som svarte på den individuelle delen. Inntak av de viktigste matvarene er gitt i Tabell 5.

**Tabell 5.** Mengde av ulike matvarer tilgjengelig for konsum per voksent individ (g/d)

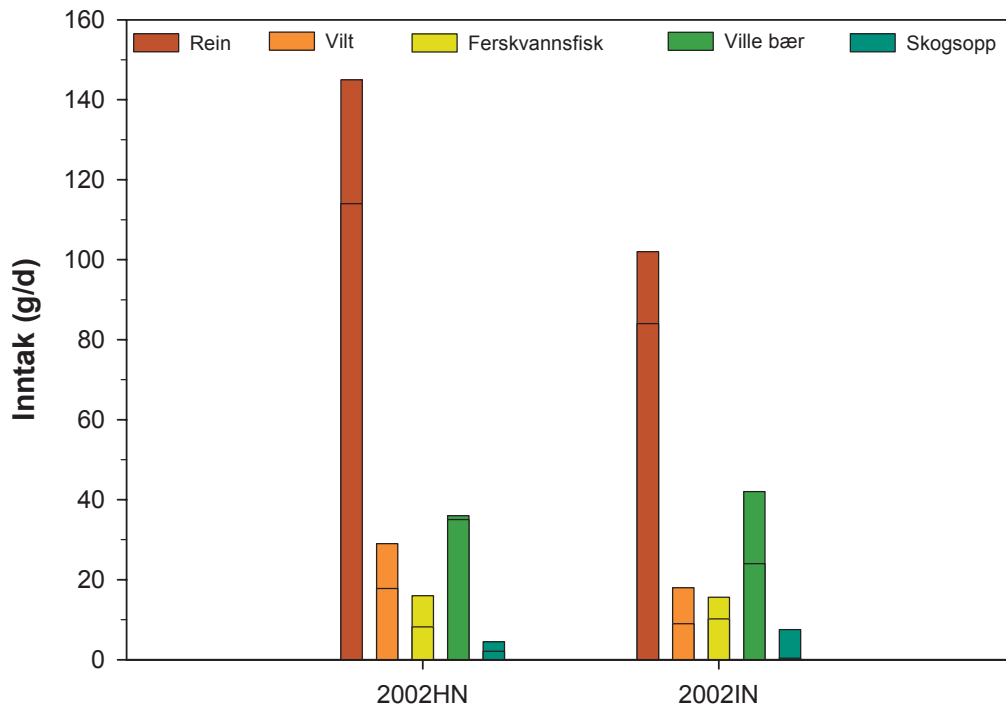
MATVARE	n* (n**)	MEDIAN	SNITT	ST. AVVIK	SPREDNING (MIN-MAX)
Rein	37 (37)	84	100	70	2,8-360
Vilt	37 (26)	9,0	18	20	0-69
Ferskvannsfisk	37 (34)	10	16	20	0-110
Ville bær	36 (36)	24	42	39	0,9-160
Sopp	35 (21)	0,4	7,5	14	0-54

\* Antall personer som har svart

\*\* Antall personer som bruker matvaren

### 3.2.3 Sammenlikning mellom husholdsdata og individdata

En oppsummering av middelveier (gjennomsnitt og median) for de fem viktigste matvarene på husholdningsnivå og individnivå er vist i Figur 2.



**Figur 2.** Gjennomsnittlig inntak per voksent individ (g/d) på husholdningsnivå (HN) og individnivå (IN). Median er indikert i hver søyle.

Det var ikke signifikant forskjell mellom husholdningsnivå og individnivå for noen av de prioriterte matvarene.

---

## 4 Diskusjon

### 4.1 Kostholdsundersøkelser fra 1999 og 2002

#### 4.1.1 Metode

Undersøkelsene baserer seg på utfylling av et kostholdsskjema og påliteligheten avhenger av enkeltpersoners hukommelse og oversikt over eget kosthold.

En kilde til systematisk usikkerhet i estimatene på individnivå er omregningen av produktavhengig mengdemål (stk, skiver, bukett, skalk, dl) til gram.

Når det gjelder inntaksestimater basert på husholdningsdata, tas det ikke hensyn til at deler av maten som er tilgjengelig for konsum kastes eller gis bort. Det er dermed sannsynlig at individuelt inntak beregnet på husholdningsnivå overestimeres. Antakelsen om at barn spiser halvparten av voksne kan også bidra til en overestimering av tilgjengelig mat til voksne i husholdet.

#### 4.1.2 Sammenlikning av kostholdsundersøkelsene

Samme kostholdsskjema og databearbeidingsmåte ble brukt ved undersøkelsene i 1999 og 2002. Dette gjør undersøkelsene direkte sammenliknbare.

For begge undersøkelsene utgjorde reinkjøtt den viktigste matvaregruppen. Samlet sett ble det konsumert ca. dobbelt så mye reinsdyrkjøtt, som inntaket av vilt, ferskvannsfisk, ville bær og sopp til sammen.

På husholdningsnivå er det ikke signifikant forskjell i inntak av rein mellom 1999 og 2002. På individnivå ser det ut til at gruppen i 1999 hadde et noe høyere inntak ( $p < 0,05$ ). Dette kan forklares med at inntaket av reinkjøtt er på vei ned, men kan like gjerne skyldes sammensetningen av gruppene i 1999 og 2002.

Multer og tyttbær er de typene bær det spises mest av. På husholdningsnivå er inntaket av ville bær signifikant høyere for 1999-gruppa ( $p < 0,05$ ). En årsak til dette kan være at det var mer bær tilgjengelig i 1999 enn i 2002.

På individnivå ble det observert signifikant høyere inntak av ferskvannsfisk for 1999-gruppa ( $p < 0,01$ ). Denne forskjellen ble ikke funnet på husholdningsnivå.

Det ser ut til at konsumet av kjøtt og kjøttprodukter blant reindrifstutøverne (individnivå) er noe høyere enn landsgjennomsnittet. Gjennomsnittlig totalt kjøttinntak var 180 g/d for 1999-gruppa, og 162 g/d for 2002-gruppa. I NORKOST 1993-94 var landsgjennomsnittet 99( $\pm 44$ ) g/d for kvinner og 129( $\pm 65$ ) g/d for menn (Johansson, 1997).

### 4.2 Kostholdsundersøkelser blant reindrifstutøvere i Midt-Norge

Det er mangelfull informasjon om kostholdet blant reindrifstutøverne før Tsjernobyli-ulykka. Inntak av reinkjøtt og ferskvannsfisk ble, i forbindelse med målinger av radioaktivitet i reindrifstutøvere etter ulykka, estimert til henholdsvis 183 g/d og 35,5 g/d (Bøe *et al.*, 1988).

Resultater fra kostholdsundersøkelser gjennomført blant reindrifstutøvere i forbindelse med måling av radioaktiv forurensning etter Tsjernobyli-ulykka er samlet i Tabell 7. Alle data er på husholdningsnivå. Kun de viktigste matvaregrupper er tatt med og alle inntaksdata er regnet om til gram matvare per dag.

For undersøkelsen i 1996, hvor kjønnene ble presentert separat, er det beregnet vektet gjennomsnitt for hele gruppa (53 menn og 37 kvinner). På grunn av det begrensede utvalget og antatt stor spredning i inntak hadde trolig medianen gitt et mer representativt bilde. Medianverdier er imidlertid bare tilgjengelige for perioden 1996-02.

*Tabell 7. Gjennomsnittlig inntak av ulike matvarer (g/d) - n representerer antall hushold som var med i undersøkelsen.*

Matvare	Gjennomsnittlig inntak (g/d)							
	1987 (n=41)	1988 (n=31)	1989 (n=26)	1990 (n=20)	1991 (n=28)	1996 (n=90)	1999 (n=33)	2002 (n=41)
Rein	130	140	110	120	110	160	160	140
Vilt (elg)	22	19	14			15	31	29
Ferskvannsfisk	5,5	16	11			12	14	16
Ville bær*	19	19	16				51	36
Molter						11	22	16
Tyttebær						12	21	16
Blåbær						3,6	7,9	7,2
Sopp						1,6	4,0	4,5

\*Molter, tyttebær og blåbær.

Forbruket av både reinkjøtt og ferskvannsfisk gikk ned etter Tsjernobyl-ulykka. I 1991 svarte om lag 50 % av husholdene at forbruket fortsatt var redusert i forhold til før ulykka (Bøe *et al.*, 1991; StrålevernRaport 1994.10). Ved kostholdsundersøkelsen i 1996, oppgav omtrent en tredjedel av husstandene at de i 1995-96 hadde hatt et lavere inntak av reinsdyrkjøtt og ferskvannsfisk sammenlignet med et vanlig år før Tsjernobyl-ulykka. For reinsdyrkjøtt var radioaktiv forurensning den klart viktigste grunnen til at husstandene hadde et lavere forbruk. For ferskvannsfisk var det imidlertid flere som hadde andre grunner enn radioaktiv forurensning for å redusere forbruket. Sammenlignet med de første årene etter ulykka, hadde rundt halvparten av husholdningene økt sitt forbruk av både reinsdyrkjøtt og ferskvannsfisk. Dette ble for det meste begrunnet med at innholdet av radioaktivt cesium i maten hadde blitt lavere, eller at de tok mindre hensyn til forurensningen i valg av mat.

Gjennomsnittlig inntak av reinkjøtt i undersøkelsene i 1999 og 2002 er omtrent som i 1996. Forbruket ligger stadig 15-20 % under estimert inntak før ulykka. Når det gjelder ferskvannsfisk, ser det ut til at forbruket har fortsatt å øke de senere år. Det er imidlertid fortsatt 40-50 % under estimert inntak før Tsjernobyl-ulykka.

I undersøkelsen fra 1996 opplyste en stor andel av husstandene at de hadde redusert forbruket av ville bær og sopp de første årene etter ulykka. Noen husstander hadde også redusert forbruket av vilt, men like mange hadde i denne perioden et høyere forbruk av elg som erstatning for reinsdyrkjøttet. Under 10 % av husstandene mente at hensynet til radioaktiv forurensning hadde hatt noe å si for deres forbruk av vilt, ville bær og sopp for perioden 1995-96. Noen husstander oppgav også at de spiste mer av matvarer som tradisjonelt ikke har vært en del av deres kosthold. Eksempler som ble nevnt var mer svin, okse eller lam, mer blandingsprodukter av kjøtt, og mer grønnsaker (StrålevernRaport 1998:9).

Det ser ut til at forbruket av vilt, ville bær og sopp er noe høyere for kostholdsundersøkelsene i 1999 og 2002 enn tidligere: Den mest klare forskjellen sammenliknet med tidligere år finner vi for ville bær. Her kan det observeres en klar økning i inntak de senere år – dette kan muligens skyldes at det fra og med 1996 er blitt spurt om tyttebær, blåbær og molter separat. Eller at inntaksdata fra tidligere år er basert



---

på antakelser. Det er også forskjell i forbruk av bær for årene 1996, 1999 og 2002. Dette har muligens sammenheng med den store variasjonen av bær som er tilgjengelig hvert år. En medvirkende årsak kan også være utvalget av personer de ulike åra.

---

## 5 Konklusjoner

Kostholdsundersøkelsene blant reindriftsutøvere i 1999 og 2002 viste tilsvarende trender når det gjaldt inntak av de 5 viktigste matvaregruppene: Reinkjøtt, vilt, ferskvannsfisk, ville bær og skogsopp. Reinkjøtt utgjorde den klart viktigste matvaregruppen i begge undersøkelser. Det var ingen signifikant forskjell i inntak av reinkjøtt mellom de to undersøkelsene. Og det ble heller ikke observert forskjeller i beregnet inntak av reinkjøtt mellom husholdningsnivå og individnivå. Inntak av reinkjøtt var også i overensstemmelse med tidligere undersøkelser (husholdningsnivå). Basert på gjennomsnittsverdier, utgjorde inntak av reinkjøtt henholdsvis 77 % og 63 % av det totale kjøttinntaket i 1999 og 2002.

For kontrollpersonene i 1999 var inntaket av reinkjøtt signifikant lavere enn for reindriftsutøverne. Det ble derimot ikke observert forskjeller for de andre fire matvaregruppene.

Spørreskjemaet som ble brukt i undersøkelsene i 1999 og 2002 er omfattende; spesielt matvarefrekvensskjemaet i den individuelle delen er krevende både med tanke på utfylling og databearbeiding. Inntaksestimater basert på husholdningens forbruk er vesentlig mindre problematisk i så måte, men har andre svakheter og gir vesentlig mindre informasjon om kostholdet generelt. I framtidige kostholdsundersøkelser vil det derfor være viktig å tenke gjennom valget av tilnæringsmåte slik at undersøkelsene blir mindre krevende for respondentene, samtidig som de gir best mulig data for beregning av inntak av radioaktive stoffer. Dersom vi fokuserer på husholdsdelen, er det derfor viktig å få med flere detaljer bl.a. slaktevekt på dyr og hvordan kjøttet fordeles innad i husholdet.

---

## 6 Referanser

Blaker B, Aarsland M. Mål og vekt for matvarer, Landsforeningen for kosthold og helse (LKH), 1995.

Bøe E, Strand P, Selnæs TD, Andersson A. Stråledose fra mat til mennesker de fire første årene etter Tsjernobyl. Helkroppsmålinger og kostholdsundersøkelser av tilfeldige og spesielt utvalgte personer, Statens næringsmiddeltilsyn, SNT-Rapport 7, 1991.

Bøe E, Trygg K, Berteig L, Berthelsen T, Strand P, Strand T, Harbitz O, Nordbø T. Stråledose fra mat til mennesker etter Tsjernobyl, Statens næringsmiddeltilsyn, SNT-Rapport 2, 1988.

Den store minikokeboken, Opplysningskontoret for kjøtt

Johansson L. NORKOST 1993-94: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79 år, Statens ernæringsråd, 1997.

Kaspersen A. Samisk mat og kultur, Landbruksforlaget, 1997 (ISBN 82-529-2229-5).

StrålevernRapport 1994:10. Sørli AA, Bøe E, Selnæs TD. Kostholdsundersøkelse og helkroppsmålinger for utvalgte grupper i Norge 1991. StrålevernRapport 1994:10. Statens strålevern, Østerås, 1994.

StrålevernRapport 1998:9. Mehli H, Skuterud L, Mosdøl A. Tsjernobylnedfall i Midt-Norge: Undersøkelser blant reindriftsutøvere i 1992, 1993 og 1996. StrålevernRapport 1998:9, Statens strålevern, Østerås.

StrålevernRapport 2004:12. Thørring H, Hosseini A, Skuterud L, Bergan TD. Radioaktiv forurensning i befolkningsgrupper i 1999 og 2002. StrålevernRapport 2004:12, Statens strålevern, Østerås, 2004.

---

## 7 Takk til

Vi ønsker å rette en spesiell takk til alle som har stilt opp på kostholdsundersøkelsene og besvart våre mange spørsmål. Vi vil også takke kommunelege og det lokale reindriftskontoret for hjelp til gjennomføring av undersøkelsene, samt Nina Øverby og Hanne Mehli for bearbeidelse av resultatene fra kostholdsundersøkelsen i 1999.

Undersøkelsene har delvis vært finansiert gjennom Landbruksdepartementet/Statens næringsmiddeltilsyn (nå Mattilsynet).

---

## Vedlegg

### Vedlegg 1 Kostholdsundersøkelsesskjema



+

+

### KOSTHOLDSUNDERSØKELSE

Statens strålevern har siden 1965 gjennomført målinger av radioaktivt cesium i reindrifstutøvere i Kautokeino. Etter Tsjernobylulykken i 1986 ble målinger utvidet til å omfatte også reindrifstutøvere i Midt-Norge, og befolkningen i de deler av Oppland som er blant de mest forurensede etter Tsjernobylulykken. Sammen med disse målingene er det også blitt gjennomført enkle kostholdsundersøkelser. Denne informasjonen blir brukt i overvåkingen av stråledoser til befolkningen via radioaktivitet i mat som Statens strålevern arbeider med på oppdrag fra Statens Næringsmiddeltilsyn og Landbruksdepartementet. Statens strålevern deltar også i et større europeisk forskningsprosjekt som skal kartlegge områder som vil være sårbare for radioaktiv forurensning. Hvor sårbart et område er avhenger bl.a. av hvor lett radioaktivitet overføres fra jord til vegetasjon og av hvordan jord og naturressurser benyttes. Noe av det viktigste i denne sammenheng er informasjon om kosthold og inntak av lokalt produserte matvarer. I forbindelse med dette håper vi at du vil bruke litt tid på å fylle ut dette skjemaet. Det vil gi oss verdifull informasjon i arbeidet med å kartlegge områder i Norge som er sårbare for radioaktiv forurensning.

Dette skjemaet er delt i to deler. I den første delen spør vi om husholdningen din bruker matvarer som er produsert lokalt, og hvordan dere utnytter ressurser som vilt, fisk, sopp og bær. Om du ønsker det kan du svare bare på denne delen. Den andre delen er noe mer detaljert og handler om ditt eget kosthold, hvor ofte og hvor store mengder du spiser av ulike matvarer. Denne delen vil gi mer nøyaktig informasjon om kostholdet, og gjøre det mulig å se på forskjeller i kostholdet mellom ulike deler av befolkningen. Eksempelene på neste side (HVA SPISER DU?) er ment som hjelp til å fylle ut den andre delen av skjemaet.

Bruk god tid når du fyller ut skjemaet, og les alle spørsmål og svar nøye.

Skulle du ha problemer i forbindelse med utfyllingen av skjemaet, må du gjerne skrive eller ringe til oss. Ta kontakt med Lavrans Skuterud (tel. 67 16 25 38) eller Hanne Mehli (tel 67 16 26 06) ved Statens strålevern. I perioden 4.-7. mai vil vi være i Snåsa, og kan treffes på mobiltelefon (948 24964).

### HVA SPISER DU?

I den andre delen av skjemaet spør vi om noen av dine spisevaner slik de vanligvis er. Vi er klar over at kostholdet varierer fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et «gjennomsnitt» av dine spisevaner, men fortell oss også gjerne dersom det er forskjell i spisevaner gjennom året (særlig det som gjelder rein og vilt). Ha det siste året i tankene når du fyller ut. Der du er usikker, anslå svaret.

Når ordet «hjemmelaget» brukes i dette skjemaet betyr dette at personer i husholdningen din, slektninger eller bekjente har laget maten.

Legg merke til at du ved hvert spørsmål skal fortelle hvor mye du spiser enten per dag, uke eller måned. Husk å fylle ut **både hvor ofte** du spiser en matvare, **og hvor mye** du spiser av denne matvaren hver gang du pleier å bruke den.

<b>NB!</b>	<b>&lt;1 betyr sjeldnere enn en gang/mindre enn 1.</b>
<b>NB!</b>	<b>+ betyr oftere / mer enn. Eks. 8+ betyr 8 eller mer.</b>

+

2

+

Statens Strålevern

+

+

**EKSEMPEL PÅ UTFYLING AV KOSTHOLDSSKJEMAET**

Per er glad i reinkjøtt både som pålegg og til middag. Gjennom hele året spiser familien mye reinkjøtt, både til middag og til brødmat. Til måltid som frokost og kvelds brukes helst tørka kjøtt, og andre produkter av rein, helst leverpostei. Per spiser 3 brødskeer både til frokost og kvelds. Til frokost bruker han som regel leverpostei og andre pålegg som ost eller syltetøy, mens kveldsmaten som regel består av brød og tørka kjøtt. Et par ganger i uka spiser han røkt kjøtt i stedet for tørka kjøtt til kvelds. Riktig måte for Per å fylle ut skjemaet når det gjelder inntak av reinkjøtt til brødmat blir slik:

**Hvor mye bruker du av disse påleggene?**

På listen nedenfor vil du finne bare en del av de typene pålegg du spiser. Tenk derfor også på hvilke andre pålegg du pleier å bruke når du svarer på disse spørsmålene så du ikke får pålegg til flere brødskeer enn det du har svart ovenfor.

	Til antall skiver per uke											
	0	½	1	2-3	4-5	6-7	8-14	15-21	22-28	29-35	36+	
Hjemmelaget leverpostei av rein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*6
Pålegg av rein, tunge.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*7
Pålegg av rein, røkt kjøtt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*8
Pålegg av rein, tørka kjøtt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*9

Per er glad i sopp til middag. Hver sensommer og høst drar han ut på faste plasser hvor han vet det pleier å komme mye kantareller. På den tiden av året han plukker sopp spiser familien kantareller til middag 2 dager i uka. En god del av kantarellene pleier Per å fryse. For at soppen skal vare utover hele vinteren spiser familien kantareller bare annenhver søndag. Når det er kantareller til middag pleier Per å forsyne seg godt. Han tar minst 3-4 serveringsskjeer på tallerkenen og forsyner seg gjerne en gang til. Riktig måte for han å fylle ut skjemaet blir slik:

**Spiser du sopp som vokser vilt? I tilfelle ja, hvor mye vill sopp spiser du i høstesesongen og resten av året (sopp som har vært frosset eller tørket)?**  
Svar enten per måned eller per uke.

**Vill sopp i høstesesongen (juli-oktober), stekt eller kokt**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke					dl per gang, (ferdig tilberedt)					
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	¼	½	1	1 ½	2+		
<input type="checkbox"/> *5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> *6	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*8

**Vill sopp resten av året, stekt eller kokt**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke					dl per gang, (ferdig tilberedt)					
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	¼	½	1	1 ½	2+		
<input type="checkbox"/> *9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*12

**STRÅLEVERNET GARANTERER ANONYMITET!**

I undersøkelsen er du garantert full anonymitet og Statens strålevern garanterer at besvarelsen behandles fortrolig. Alle spørreskjemaene blir tilintetgjort etter bruk.

LYKKE TIL!

Med vennlig hilsen og på forhånd takk for hjelpen!  
Statens strålevern

+

3

+

Statens Strålevern

+

+

**DEN FØRSTE DELEN AV DETTE SKJEMAET VIL DREIE SEG OM HELE HUSHOLDNINGEN DU ER MEDLEM AV.**

**Det første vi er interessert i er hvor mange medlemmer husholdningen har:**

<input type="text"/>	Voksne (≥ 16 år)	* 1
<input type="text"/>	Barn (< 16 år)	2

**Når på året slakter dere rein til eget forbruk?**

**Slakter husholdningen rein til eget forbruk flere ganger gjennom året, eller brukes det hovedsakelig kjøtt fra dyr slaktet på en spesiell tid av året? Spørsmålet gjelder bare slakting de siste 12 månedene.**

	Nei Ja		Antall dyr slaktet til eget forbruk		Slaktevekt i kg						
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			* 3	* 4	* 5	* 6	< 20	20-30	30-40
Vår/forsommeren (april-juli)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 3	<input type="text"/>	* 7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*11
Sensommer (august-sept.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 4	<input type="text"/>	* 8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*12
Høst (oktober-desember)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 5	<input type="text"/>	* 9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*13
Vinter (januar-mars)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 6	<input type="text"/>	* 10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	*14

**Eller: du kan også svare på spørsmålet i form av antall hele kg slakt fra slakting av egne dyr. Du behøver ikke å svare på dette spørsmålet hvis du har besvart spørsmålet over.**

	Nei Ja		Antall hele kg slakt skaffet til husholdningen fra slakting av egne dyr		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			* 15
Vår/forsommeren (april-juli)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 15	<input type="text"/>	* 19
Sensommer (august-sept.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 16	<input type="text"/>	* 20
Høst (oktober-desember)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 17	<input type="text"/>	* 21
Vinter (januar-mars)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 18	<input type="text"/>	* 22

**Kjenner du radioaktivitetsinnholdet i reinkjøttet som brukes i din husholdning?**

Nei Ja  
  \* 23 Cirka..... Bq/kg

**Er det forskjell i inntaket av reinkjøtt gjennom året? Hvis ja, hvordan varierer inntaket av reinkjøtt?**

Nei Ja  
  \* 24

.....  
 .....

+

4

+

Statens Strålevern



+

+

**Skaffer husholdningen din en eller flere av disse matvarene fra egen saueproduksjon, gjennom jakt, fiske, plukking av ville bær, sopsanking, eller slekt og bekjente? (Både det husholdningen skaffer selv og det du/dere får gjennom slekt og bekjente). I tilfelle ja, kan du anslå hvor store mengder husholdningen skaffer på et år. For rein gjelder dette spørsmålet bare reinkjøtt husholdningen din skaffer seg gjennom slekt og bekjente, ikke kjøtt fra egen produksjon (dette ble besvart i spørsmålet over).**

	Nei	Ja	Antall hele kg. skaffet til husholdningen på et år	
Elg .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 25	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 36
Rein .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 26	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 37
Sau/lam .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 27	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 38
Hare .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 28	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 39
Rype og storfugl.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 29	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
Ferskvannsfisk			<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 40
(abbor, sik røye, ørret) ..	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 30	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 41
Blåbær .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 31	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 42
Molter .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 32	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 43
Tyttebær.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 33	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 44
Krekling .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 34	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 45
Sopp.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 35	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 46

**Kjøper husholdningen vilt, ferskvannsfisk (ikke oppdrett) eller produkter av disse (for eksempel viltpølser, saltet fisk) også gjennom butikk, slakter eller annen forhandler?**

	Nei	Ja	Antall hele kg. skaffet til husholdningen på et år	
Elg .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 47	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 51
Rein .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 48	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 52
Annet vilt .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 49	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 53
Ferskvannsfisk (ikke oppdrett).....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 50	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	* 54

**Hvis noen i husholdningen plukker sopp til bruk resten av året, blir denne soppen frosset eller tørket?**

*Kun ett kryss*

Frosset.....	<input type="checkbox"/> 1	* 55
Tørket .....	<input type="checkbox"/> 2	* 56
Noe blir frosset og noe blir tørket .....	<input type="checkbox"/> 3	* 57
Ingen i husholdningen plukker sopp .....	<input type="checkbox"/> 4	* 58

Dette var alt i den første delen av skjemaet. På neste side begynner den andre delen. Dersom du synes den blir for detaljert behøver du ikke å svare på resten.

+

5

+

Statens Strålevern

+

+

## DEN ANDRE DELEN AV SKJEMAET DREIER SEG OM HVA DU SPISER :

**Hvor mye brød pleier du å spise? Legg sammen det du bruker til alle måltider.**  
(½ rundstykke = 1 brødskiye)

	Antall skiver per dag														
	0	½	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12+	
Brødskiver, alle typer brød (fint, grovt).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 59

	Antall skiver per dag														
	0	½	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12+	
Knekkebrød, kavring, skonrok .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 60

Totalt antall skiver per dag..... x 7 = ..... antall skiver per uke. Summen kan brukes som støtte når du svarer på neste spørsmål om pålegg.

**Hvor mye bruker du av disse påleggene? Med pålegg menes også mat som spises sammen med brød til frokost, formiddagsmat eller kvelds.**  
**På listen nedenfor vil du finne bare en del av de typene pålegg du spiser. Tenk derfor også på hvilke andre pålegg du pleier å bruke når du svarer på disse spørsmålene så du ikke får pålegg til flere brødskiye enn det du har svart ovenfor.**

	Til antall skiver per uke											
	0	½	1	2-3	4-5	6-7	8-14	15-21	22-28	29-35	36+	
Brun ost, alle typer (inkl. prim , gomme o.l.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 61
Hvite oster, alle typer (inkl. smøre-/kremoster o.l.) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 62
Pålegg av okse (rull o.l.), svin (sylte, spekeskinke o.l.), leverpostei.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 63
Pålegg av lam /får (fårepølse, fenalår o.l.) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 64
<b>Pålegg av rein :</b>												
Hjemmelaget leverpostei av rein..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 65
Tunge av rein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 66
Tørka reinkjøtt .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 67
Røkt reinkjøtt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 68
Annet pålegg av rein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 69
Pålegg av elg og annet vilt (viltpølse, elgpølse o.l.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 69
Pålegg av ferskvannsfisk fisket i ditt distrikt (ikke oppdrett) (røkt, saltet, stekt o.l.) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 70
Hjemmelaget syltetøy fra ville bær (blåbær, molter, tyttebær o.l.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 71

+

6

+

Statens Strålevern

+

+

**Hvor mange egg spiser du?**

Antall egg per uke

	0	<1	1	2	3-4	5-6	7	8+	
Kokt/stekt egg eller som eggerøre/omelett.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 72

**Hvor mye frokostgryn og havregrøt spiser du?**

Svar enten per måned eller per uke. Legg merke til at mengdebetegnelsene varierer for hver enkelt matvare. Med «ts» menes teskje (1 spiseskje = 3 teskjeer).

**Havregryn, havregrøt, frokostblandinger (4-korn, müsli, cornflakes o.l.)**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke				dl per gang			
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	1	1 1/2	2	3+
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* 73					* 74					* 74			* 75

**Hjemmelaget syltetøy fra ville bær på gryn, grøt eller frokostblanding**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke				ts per gang			
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	1	1 1/2	2	3+
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* 76					* 77					* 78			* 79

**Hvor mye melk drikker du?**

Antall glass per dag (1 glass = ca. 1,5 dl)

	Drikker													
	ikke	daglig	1/2	1	2	3	4	5	6	7	8+			
Alle typer melk (hel/lett/skum- met, søt/sur, drikkeyoghurt).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 80

**Hvor mye melkeprodukter bruker du på eller ved siden av andre retter?**

Svar enten per måned eller per uke. Legg merke til at mengdebetegnelsene varierer for hver matvare. Med «ss» menes spiseskje.

**Melk (alle typer) på frokostgryn, grøt eller desserter**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke				dl per gang			
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	1	1 1/2	2	3+
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* 81					* 82					* 83			* 84

**Yoghurt (alle typer) alene eller på annen mat**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke				beper per gang			
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	1/2	1	1 1/2	2+
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* 85					* 86					* 87			* 88

**Fløte, fløtemelk, krem på desserter, kaker o.l**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke				dl per gang			
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	1/2	1	1 1/2	2+
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* 89					* 90					* 91			* 92

**Rømme på vafler, til middag eller liknende.**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke				ss per gang			
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	1	2	3	4+
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* 93					* 94					* 95			* 96

+

7

+

Statens Strålevern

+

+

**Hvor mye hjemmelaget saft drikker du? Svar enten per måned eller per uke.**

**Hjemmelaget saft fra ville bær (blåbær, krekling, tyttebær, villbringebær o.l.)**

Gang per måned					eller	Gang per uke					glass per gang							
0	<1	1	2	3		1	2-3	4-5	6-7	8+	1/2	1	2	3	4	5+		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 98	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 99

**Hvor mye bruker du av disse middagsrettene?**

Vi spør her både om middagsmåltidene og det du spiser til andre måltider, for eksempel varmretter på lørdag kveld eller mat på gatekjøkken. På lista nedenfor vil du finne bare en del av de middagsrettene du spiser. Tenk derfor også gjennom hvilke andre retter du pleier å spise når du svarer på disse spørsmålene så du får et rimelig antall middagsretter for en måned. Legg merket til at enhetene varierer for hver enkelt rett.

En «dl» tilsvarer omtrent mengden i en suppe.

	Gang per måned										stk. per gang						
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	1	2	3	4	5+			
Karbonader/kjøttkaker/medisterkaker av okse og svin (inkl. kjøttpudding, hamburger o.l.) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 101
Karbonader/kjøttkake av elg eller annet vilt .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 102	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 103
Karbonader/kjøttkake av rein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 104	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 105

	Gang per måned									pølse per gang							
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	1	2	3	4	5+			
Pølser (grill-, kjøtt-, wiener- o.l.) (1 kjøttpølse = 3 pølser)....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 106	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 107

	Gang per måned									dl. per gang							
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	1	2	3	4	5+			
Kjøttdeigretter av storfe/svinekjøtt (kjøttsaus, gryte, lasagne o.l.) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 108	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 109

	Gang per måned									dl. per gang							
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	1	2	3	4	5+			
Kjøttdeigretter av viltkjøtt (elg o.l.) (kjøttsaus, gryte, lasagne o.l.) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 110	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 111

	Gang per måned									dl. per gang							
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	1	2	3	4	5+			
Kjøttdeigretter av reinkjøtt (kjøttsaus, gryte, lasagne o.l.) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 112	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 113

+

8

+

Statens Strålevern

+

	<i>Gang per måned</i>									
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	
Kotelett fra lam/får.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 114
Kotelett/biff fra okse eller svin .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 116
Kotelett fra elg eller annet vilt .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 118
Biff fra rein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 120

+

	<i>stk per gang</i>					
	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 115
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 117
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 119
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 121

	<i>Gang per måned</i>									
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	
Stek fra lam/får .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 122
Stek fra okse eller svin .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 124
Stek fra elg eller annet vilt .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 126
Stek fra rein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 128

	<i>skiver per gang</i>					
	1-2	3-4	5-6	7-8	9+	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 123
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 125
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 127
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 129

	<i>Gang per måned</i>									
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	
Fårikål, fåregryter.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 130
Gryterett/suppe med okse- eller svine- kjøtt (gryterett, lapskaus, betasuppe o.l.).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 132
Reinskav .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 134
Annen gryterett/suppe med rein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 136
Gryterett/suppe med elg eller annet vilt .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 138

	<i>dl per gang</i>					
	1-2	3-4	5-6	7-8	9+	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 131

	<i>Gang per måned</i>									
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	
Blodpudding/lever /innmat av rein .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 140

	<i>skiver per gang</i>					
	1-2	3-4	5-6	7-8	9+	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 141

	<i>Gang per måned</i>									
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	
Blodpannekaker av rein ....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 142

	<i>stk. per gang</i>					
	1-2	3-4	5-6	7-8	9+	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 143

	<i>Gang per måned</i>									
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	
Rype eller storfugl (hel eller i gryte/frikasse) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 144

	<i>stk per gang</i>					
	1/4	1/3	1/2	3/4	1+	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 145

	<i>Gang per måned</i>									
	0	<1	1	2	3	4	5-6	7-8	9+	
Kylling, høne eller kalkun (hel eller i gryterett/frikasse) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 146

	<i>stk per gang</i>					
	1/4	1/3	1/2	3/4	1+	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	* 147

+

9

+

Statens Strålevern

+

*Gang per måned*

0 &lt;1 1 2 3 4 5-6 7-8 9+

Fiskemat av ferskvanns-  
fisk fisket i ditt distrikt  
(ikke oppdrett) (fiske-  
kaker, fiskepudding o.l.)...

         \* 148

+

*kaker/skiver per gang*

1 2 3 4 5+

     \* 149
*Gang per måned*

0 &lt;1 1 2 3 4 5-6 7-8 9+

Stekt eller kokt ferskvanns-  
fisk fisket i ditt distrikt  
(ikke oppdrett) (abbor,  
sik, røye, ørret o.l.).....

         \* 150
*stk/skiver per gang*

½ 1 1½ 2 3+

     \* 151
*Gang per måned*

0 &lt;1 1 2 3 4 5-6 7-8 9+

Hjemmelaget fiskegryte  
eller fiskegrateng av fersk-  
vannsfisk fisket i ditt  
distrikt (ikke oppdrett) .....

         \* 152
*dl per gang*

1-2 3-4 5-6 7-8 9+

     \* 153

Hjemmelaget fiskesuppe  
av ferskvannsfisk  
(ikke oppdrett) .....

         \* 154

     \* 155

Risgrøt .....

         \* 156

     \* 157

Rømmegrøt.....

         \* 158

     \* 159
*Gang per måned*

0 &lt;1 1 2 3 4 5-6 7-8 9+

Pannekaker .....

         \* 160
*stk. per gang*

1-2 3-4 5-6 7-8 9+

     \* 161

**Hvor mye poteter spiser du? Potetmos, stekte poteter, gratinerte poteter eller raspeball som er laget av poteter direkte (ikke ferdigkjøpt i pakke) regnes om til hele poteter og inkluderes i totalsummen.**

*Gang per uke*

0 &lt;1 1 2 3 4 5 6 7+

         \* 162
*stk. per gang*

1 2 3 4 5 6+

      \* 163

**Hvor mye grønnsaker spiser du ?**

**Svar enten per måned eller per uke.**

**Bladsalat***Gang per måned*

0 &lt;1 1 2 3

     \* 164
*eller**Gang per uke*

1 2-3 4-5 6-7 8+

     \* 165
*dl per gang*

½ 1 1½ 2 3+

     \* 166

+

10

+

Statens Strålevern

+

**Gulrot, rå eller kokt**

Gang per måned *eller* Gang per uke  
 0 <1 1 2 3 *eller* 1 2-3 4-5 6-7 8+  
     \* 167      \* 168

+

stk per gang  
 1/2 1 1 1/2 2 3+  
      \* 169

**Hodekål, rå eller kokt**

Gang per måned *eller* Gang per uke  
 0 <1 1 2 3 *eller* 1 2-3 4-5 6-7 8+  
     \* 170      \* 171

skalk per gang  
 1 1 1/2 2 3 4+  
      \* 172

**Surkål**

Gang per måned *eller* Gang per uke  
 0 <1 1 2 3 *eller* 1 2-3 4-5 6-7 8+  
     \* 173      \* 174

dl per gang  
 1/2 1 1 1/2 2 3+  
      \* 175

**Kålrot, rå eller kokt**

Gang per måned *eller* Gang per uke  
 0 <1 1 2 3 *eller* 1 2-3 4-5 6-7 8+  
     \* 176      \* 177

skive per gang  
 1 2 3 4 5+  
      \* 178

**Blomkål og brokkoli, rå eller kokt**

Gang per måned *eller* Gang per uke  
 0 <1 1 2 3 *eller* 1 2-3 4-5 6-7 8+  
     \* 179      \* 180

Bukett per gang  
 1-2 3-4 5-6 7-8 9+  
      \* 181

**Erter, bønner o.l. rå eller kokt**

Gang per måned *eller* Gang per uke  
 0 <1 1 2 3 *eller* 1 2-3 4-5 6-7 8+  
     \* 182      \* 183

dl per gang  
 1 1 1/2 2 3 4+  
      \* 184

**Hvor mye spiser du av disse matvarene? Svar enten per måned eller per uke.**

**Ville bær som dessert, friske eller frosne (blåbær, molter, tyttebær o.l)**

Gang per måned *eller* Gang per uke  
 0 <1 1 2 3 *eller* 1 2-3 4-5 6-7 8+  
     \* 185      \* 186

dl per gang  
 1 2 3 4+  
     \* 187

**Blåbærsyltetøy til pannekaker o.l.**

Gang per måned *eller* Gang per uke  
 0 <1 1 2 3 *eller* 1 2-3 4-5 6-7 8+  
     \* 188      \* 189

ss per gang  
 1 2 3 4+  
     \* 190

**Tyttebær til middagsretter**

Gang per måned *eller* Gang per uke  
 0 <1 1 2 3 *eller* 1 2-3 4-5 6-7 8+  
     \* 191      \* 192

ts per gang  
 1 2 3 4+  
     \* 193

+

11

+

Statens Strålevern

+

+

**Spiser du sopp som vokser vilt? I tilfelle ja, hvor mye vill sopp spiser du i høstsesongen og resten av året (sopp som har vært frosset eller tørket)?**  
**Svar enten per måned eller per uke.**

**Vill sopp i høstsesongen (juli-oktober), stekt eller kokt**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke				dl per gang, (ferdig tilberedt)					
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	1/4	1/2	1	1 1/2	2+	
<input type="checkbox"/> * 194	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> * 195	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> * 196	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> * 197

**Vill sopp resten av året, stekt eller kokt**

Spiser	Gang per måned				eller	Gang per uke				dl per gang, (ferdig tilberedt)					
ikke	<1	1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+	1/4	1/2	1	1 1/2	2+	
<input type="checkbox"/> * 198	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> * 199	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> * 200	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> * 201

**Gjør du noe for å endre kroppsvekten din?**

*Kun ett kryss*

Nei .....  1 \* 202  
 Ja, jeg ønsker å slanke meg .....  2 \* 203  
 Ja, jeg ønsker å legge på meg .....  3 \* 204

**Passer noe av dette for deg? Kryss av for de alternativer som passer for deg.**

	Ja		Nei	
Er gravid .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 205
Ammer.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 206
Er vegetarianer/veganer .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 207
Har diabetes (sukkersyke).....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 208
Har matvareallergi .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 209
Har anoreksi.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 210
Har bulimi.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2 * 211

+

12

+

Statens Strålevern



+

+

**Til slutt vil vi gjerne ha din vurdering av dette spørreskjemaet:**

	<i>Nei, absolutt ikke</i>	<i>Nei, ikke helt</i>	<i>I tvil</i>	<i>Ja, men ikke helt</i>	<i>Ja, absolutt</i>	
Virker prosjektet meningsfullt for deg? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	* 212
Var spørsmålene klart formulert?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	* 213
Var svaralternativene klart formulert?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	* 214
Synes du at spørreskjemaet tok opp de viktigste spørsmålene omkring dette emnet?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	* 215
	<i>Nei, absolutt ikke</i>	<i>Nei, ikke helt</i>	<i>I tvil</i>	<i>Ja, men ikke helt</i>	<i>Ja, absolutt</i>	
Synes du at vi med spørreskjemaet prøvde å påvirke din besvarelse på noen måte?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	* 216
Har spørreskjemaet gjort deg interessert i å skaffe mer informasjon om emnet?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	* 217
Har dette spørreskjemaet gjort deg bekymret?.....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	* 218
Var det en interessant oppgave å besvare spørreskjemaet? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	* 219
Var teksten lett å lese og var layouten klar og tydelig? .....	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	* 220

**Omtrent hvor lang tid tok det deg å besvare spørreskjemaet?**

\* 221

--	--	--

minutter

**Vi vil gjerne her ha dine eventuelle kommentarer om dette spørreskjemaet:**


+

13

+

Statens Strålevern

---

## Vedlegg 2 Behandling av mangelfullt utfylte kostholdsskjemaer

- Kostholdsskjemaer som mangler både antall voksne og barn i husholdningen er ekskludert fra undersøkelsen.
- Dersom deltakeren ikke har svart på antall barn, antas det at det ikke er barn i husholdningen.
- I tilfeller hvor antallet slaktede dyr ikke er oppgitt, er det antatt 1 dyr.
- I tilfeller hvor slaktvekt manglet ble det brukt 35 kg.
- I tilfeller hvor frekvensen har blitt krysset av, men ikke mengden, er alternativ 1 for mengde i spørreskjemaet blitt brukt.
- I tilfeller hvor mengden er blitt krysset av, men ikke frekvensen, er det antatt at matvaren spises 1 gang i måneden.
- Har folk krysset av to steder innen samme frekvensområdet er det høyeste alternativet brukt.

## Vedlegg 3 Individuelle data

### Kostholdsundersøkelse i 1999

I Tabell V3.1 blir resultatene for det individuelle inntaket i 1999 presentert. I første kolonne står hvor mange som til enhver tid har svart på spørsmålet. Siden utvalget er forholdsvis lite, spesielt når en ser på enkelte matvarer, gir medianverdien av hva personene har oppgitt det beste anslaget for ”gjennomsnittlig” konsum, men gjennomsnittet er også presentert.

**Tabell V3.1** *Inntak av ulike matvarer blant samer i Midt-Norge (totalt antall personer som svarte var 30).*

Matvare	Antall personer som har svart	Gjennomsnittlig inntak, g/d	Median inntak, g/d	Laveste og høyeste inntak, g/d
Brødskiver alle typer brød	28	156	120	60-390
Knekkebrød, kavring, skonrok	21	22	12,0	0-72
Brun ost, alle typer	22	13,1	9,7	0-39
Hvite oster, alle typer	25	37	31	1,4-114
Pålegg av okse, svin, leverpostei	19	7,3	5,7	0-25
Pålegg av lam/får	22	3,3	1,1	0-13,9
Hjemmelaget leverpostei av rein	18	2,6	0,0	0-24
Tunge av rein	25	12,0	9,6	0-39
Tørket reinkjøtt	22	10,9	7,9	0,0-36
Røkt reinkjøtt	23	21	9,6	0,0-86
Annet pålegg av rein	23	13,5	9,6	0-54
Pålegg av elg og annet vilt	20	3,6	0,0	0-24
Pålegg av ferskvannsfisk fisket i ditt distrikt	23	16,5	8,9	0-89
Hjemmelaget syltetøy fra ville bær	26	31	23	1,8-114
Stekt egg eller eggerøre/ omelett	25	17,9	15,4	1,7-38
Havregryn, havregrot, frokostblandinger	23	27,4	9,8	0-260
Hjemmelaget syltetøy fra ville bær på gryn, grøt eller frokostblanding	16	2,1	0,7	0-11,2
Alle typer melk	27	188	75	0-1050
Melk på frokostgryn, grøt eller desserter	20	15,0	8,5	0-72
Yoghurt alene eller på annen mat	18	24	7,6	0-112
Fløte, fløtemelk, krem på desserter, kaker o.l	20	8,7	5,8	0-36
Rømme på vafler, til middag eller liknende	21	3,7	3,5	0-17,5
Hjemmelaget saft fra ville bær	22	50	0,8	0-384
Karbonader/ kjøttkaker/ medisterkaker av okse eller svin	22	5,1	2,5	0-22
Karbonade/ kjøttkake av rein	24	12,2	11,6	0-41
Karbonader/ kjøttkaker av elg eller annet vilt	18	4,6	1,4	0-19,8
Pølser	26	6,4	4,1	0-22
Kjøttdeigrett av storfe kjøtt/svinekjøtt <sup>2</sup>	20	1,1	0	0-13,0
Kjøttdeigrett av viltkjøtt <sup>3</sup>	23	3,1	1,5	0-15,0
Kjøttdeigrett av reinkjøtt <sup>4</sup>	25	15,8	13,0	1,0-75
Kotelett fra lam/får	18	0,7	0	0-6,0
Kotelett / biff fra okse eller svin	19	3,4	1,3	0-17,5

<sup>2</sup> Gram storfe kjøtt i retten

<sup>3</sup> Gram viltkjøtt i retten

<sup>4</sup> Gram reinkjøtt i retten

Matvare	Antall personer som har svart	Gjennomsnittlig inntak, g/d	Median inntak, g/d	Laveste og høyeste inntak, g/d
Biff fra rein	24	21	14,7	1,2-75
Kotelett fra elg eller annet vilt	22	3,2	0,6	0-16,8
Stek fra lam/ får	16	0,4	0	0-1,9
Stek fra okse eller svin	16	0,5	0	0-3,7
Stek fra rein	26	12,4	8,6	3,5-47
Stek fra elg eller annet vilt	19	2,9	1,3	0-12,3
Fårikål, fåregryter <sup>5</sup>	23	0,3	0	0-1,1
Gryterett/suppe med okse- eller svinekjøtt	20	0,9	0	0-9,3
Reinskav	25	34	24	2,5-131
Annen gryterett/ suppe med rein	26	11,7	11,3	0,6-44
Gryterett/ suppe med elg eller annet vilt	21	2,6	0,6	0-13,3
Blodpudding/ lever/ innmat av rein	27	4,2	1,8	0-17,5
Blodpannekaker <sup>6</sup>	26	1,1	0,7	0-5,2
Rype eller storfugl	25	1,2	0,0	0-6,7
Kylling, høne eller kalkun	27	4,1	1,8	0-19,6
Fiskemat fra ferskvannsfisk fisket i ditt distrikt	24	2,8	0,4	0-12,0
Hjemmelaget fiskegryte eller fiskegrateng av ferskvannsfisk fisket i ditt distrikt	20	0	0	0-1,4
Hjemmelaget fiskesuppe av ferskvannsfisk	25	0,8	0	
Risgrøt	23	10,6	4,5	0-45
Rømmegrøt	23	3,1	1,5	0-24
Pannekaker	27	11,6	8,4	0-44
Poteter	23	145	138	56-231
Bladsalat	22	2,3	1,2	0-9,6
Gulrot, rå eller kokt	25	21	18,2	0,7-62
Hodekål, rå eller kokt	24	4,8	4,2	0-16,2
Surkål	22	1,4	0,5	0-7,0
Kålrot, rå eller kokt	25	9,2	4,9	0-50
Blomkål og brokkoli, rå eller kokt	24	12,3	1,9	0-90
Erter, bønner o.l rå eller kokt	24	4,8	0,9	0-37
Ville bær som dessert, friske eller frosne	25	10,1	7,0	0,5-46
Blåbærsyltetøy til pannekaker	23	1,5	0,5	0-14,9
Tyttebær til middagsretter	26	6,8	5,1	0-26
Vill sopp i høstsesongen, stekt eller kokt	24	10,7	0,6	0-105
Vill sopp resten av året, stekt eller kokt	23	1,4	0	0-10,5

<sup>5</sup> Gram fårekjøtt i retten

<sup>6</sup> Gram blod i blodpannekaker

## Kostholdsundersøkelse i 2002

I Tabell V3.2 blir resultatene for det individuelle inntaket i 2002 presentert. I første kolonne står hvor mange som til enhver tid har svart på spørsmålet. Siden utvalget er forholdsvis lite, spesielt når en ser på enkelte matvarer, gir medianverdien av hva personene har oppgitt det beste anslaget for ”gjennomsnittlig” konsum, men gjennomsnittet er også presentert.

Tabell V3.2 Inntak av ulike matvarer blant samer i Midt-Norge, 2002 (totalt antall personer som svarte var 37).

Matvare	Antall personer som har svart	Gjennomsnittlig inntak, g/d	Median inntak, g/d	Laveste og høyeste inntak, g/d
Brødskiver alle typer brød	36	130	120	30 - 390
Knekkebrød, kavring, skonrok	29	28,3	24	0 – 84
Brun ost, alle typer	25	8,8	5,4	0 – 54
Hvite oster, alle typer	32	19,9	15,7	2,9 – 114
Pålegg av okse, svin, leverpostei	25	12,8	5,7	0 – 91
Pålegg av lam/får	20	7,2	2,1	0 – 54
Hjemmelaget leverpostei av rein	19	1,4	0	0 – 5,4
Tunge av rein	31	6,7	5,4	1 – 24
Tørket reinkjøtt	27	10,5	3,6	0,7 – 57
Røkt reinkjøtt	24	15,5	5,4	0 – 86
Annet pålegg av rein	22	5	2,1	0 – 24
Pålegg av elg og annet vilt	13	0,6	0	0 – 2,1
Pålegg av ferskvannsfisk fisket i ditt distrikt	18	8,1	2,7	0 – 89
Hjemmelaget syltetøy fra ville bær	31	19,2	8,9	0 – 143
Stekt egg eller eggerøre/ omelett	36	20	15,7	0-71
Havregryn, havregrøt, frokostblandinger	33	11,3	6,9	0 – 65
Hjemmelaget syltetøy fra ville bær på gryn, grøt eller frokostblanding	31	1,3	0,3	0 – 10,3
Alle typer melk	37	242	75	0 – 1350
Melk på frokostgryn, grøt eller desserter	33	40	10	0 – 372
Yoghurt alene eller på annen mat	35	30	5,8	0 – 338
Fløte, fløtemelk, krem på desserter, kaker o.l	35	8,7	5	0 – 46
Rømme på vafler, til middag eller liknende	35	6,9	3,3	0 – 80
Hjemmelaget saft fra ville bær	33	20	0	0 – 289
Karbonader/ kjøttkaker/ medisterkaker av okse eller svin	29	5,2	3,6	0 – 19,9
Karbonade/ kjøttkake av rein	31	10,1	5,5	0 – 30
Karbonader/ kjøttkaker av elg eller annet vilt	27	6,4	5,9	0 – 22
Pølser	35	5,9	3,6	0 – 29
Kjøttdeigrett av storfe kjøtt/svinekjøtt <sup>7</sup>	30	3,7	0,6	0 – 18,1
Kjøttdeigrett av viltkjøtt <sup>8</sup>	27	5,4	6,6	0 – 19,8
Kjøttdeigrett av reinkjøtt <sup>9</sup>	33	10,6	9,9	0 – 37
Kotelett fra lam/får	25	1,2	0	0 – 11,2
Kotelett / biff fra okse eller svin	25	5,6	2	0 – 25
Biff fra rein	33	21	18,6	0,7 – 83
Kotelett fra elg eller annet vilt	25	7	2	0 – 25
Stek fra lam/ får	26	0,7	0	0 – 8,1

<sup>7</sup> Gram storfe kjøtt i retten

<sup>8</sup> Gram viltkjøtt i retten

<sup>9</sup> Gram reinkjøtt i retten

Matvare	Antall personer som har svart	Gjennomsnittlig inntak, g/d	Median inntak, g/d	Laveste og høyeste inntak, g/d
Stek fra okse eller svin	26	1,9	0,3	0 – 19
Stek fra rein	33	11	8	0,6 – 35
Stek fra elg eller annet vilt	26	4,2	1,3	0 – 16,2
Fårikål, fåregryter <sup>10</sup>	29	0,5	0	0 – 4,7
Gryterett/suppe med okse- eller svinekjøtt	25	2,7	0	0 – 52
Reinskav	33	23	16,2	3,5 – 69
Annen gryterett/ suppe med rein	33	10	9	0 – 38
Gryterett/ suppe med elg eller annet vilt	25	2,2	1,5	0 – 8,8
Blodpudding/ lever/ innmat av rein	35	4,6	1,9	0 – 37
Blodpannekaker <sup>11</sup>	32	0,7	0	0 – 7,2
Kjøttkraft av rein	34	25	16,5	0 – 136
Rype eller storfugl	30	2,4	0	0 – 30
Kylling, høne eller kalkun	32	6,8	3,9	0 – 40
Fiskemat fra ferskvannsfisk fisket i ditt distrikt	34	2,8	0,9	0 – 22
Stekt eller kokt ferskvannsfisk fisket i ditt distrikt	34	9,5	5	0 – 40
Hjemmelaget fiskegryte eller fiskegrateng av ferskvannsfisk fisket i ditt distrikt	28	0,3	0	0 – 4,5
Hjemmelaget fiskesuppe av ferskvannsfisk	30	0,2	0	0 - 2
Risgrøt	31	19,7	15	0 – 73
Rømmegrøt	26	4,5	1,7	0 – 46
Pannekaker	34	17	9,2	1,3 – 58
Poteter	36	104	93	28 – 232
Bladsalat	35	3,5	2,9	0 – 14,0
Gulrot, rå eller kokt	36	29	23	1,4 – 121
Hodekål, rå eller kokt	35	5,1	4,3	0 – 21
Surkål	34	5	1,6	0 – 36
Kålrot, rå eller kokt	35	13,6	6,9	0 – 75
Blomkål og brokkoli, rå eller kokt	35	16,2	8,6	0 – 90
Erter, bønner o.l rå eller kokt	32	2,4	0,8	0 – 15
Ville bær som dessert, friske eller frosne	36	11,7	5	0 – 96
Blåbærsyltetøy til pannekaker	34	2,6	1,7	0 – 12,4
Tyttebær til middagsretter	36	10	5,7	0 – 37
Vill sopp i høstsesongen, stekt eller kokt	35	5,5	0,4	0 – 48
Vill sopp resten av året, stekt eller kokt	35	2	0	0 – 27

<sup>10</sup> Gram fårekjøtt i retten

<sup>11</sup> Gram blod i blodpannekaker

---

### *Kommentar vedrørende energiinntak*

Matvarene i kostholdsundersøkelsene dekker ikke et fullstendig bilde av kosten: For undersøkelsen i 1999 ble det gjort en grov utregning av energiinntaket med denne kosten. Median energiinntak var omtrent 1040 kcal per dag, mens gjennomsnittlig energiinntak er omtrent 1510 kcal per dag. En gjennomsnittsnordmann har i følge Johansson (1997) et energiinntak på omlag 2380 kcal per dag. Altså viser dette tydelig at inntaket enten er underrapportert eller at matvarene ikke dekker personens fulle kost. Matvarer som mangler i spørreskjemaet er andre drikker enn saft og melk - som juice, leskedrikker og alkoholholdige drikker. Videre mangler personenes inntak av matfett som smør, margarin og oljer. Det er kun spurt om inntak av eple og pære blant alle fruktene. Det er heller ikke sett på inntak av pasta, kaker eller godterier. Ut fra resultatene fra NORKOST utgjør disse matvarene i gjennomsnittsbefolkningen omtrent 750 kcal per dag. Legger en dette til energien fra matvarene i denne undersøkelsen, finner en et grovt regnet gjennomsnittlig energiinntak på 2300 kcal/dag. Fremdeles er dette noe i underkant av hva gjennomsnittsnordmannen får i seg av energi, men siden gjennomsnittsvekten hos reindriftsutøverne er noe lavere enn i resten av befolkningen, kan det hende at dette representerer et reelt energiinntak (og dermed også matinntak for deltakerne).

## Vedlegg 4 Inntak av de viktigste matvarene blant utvalgte personer fra Snåsa (1999) med antatt høyt inntak av lokalproduserte matvarer

### V4.1 Mengde av ulike matvarer tilgjengelig for konsum per voksent individ (g/d) - Husholdningsnivå

MATVARE	n* (n**)	MEDIAN	SNITT	ST. AVVIK	SPREDNING (MIN-MAX)
Rein	5 (5)	16	32	35	4,5-90
Vilt	9 (9)	36	34	11	4,5-59
Ferskvannsfisk	7 (7)	8,2	12	10	1,6-25
Ville bær	10 (10)	52	67	47	4,7-140
Sopp	10 (7)	6,5	7,5	8,5	0-26

\* Antall personer som har svart

\*\* Antall personer som bruker matvaren

### V4.2 Mengde av ulike matvarer tilgjengelig for konsum per voksent individ (g/d) - Individnivå

MATVARE	n* (n**)	MEDIAN	SNITT	ST. AVVIK	SPREDNING (MIN-MAX)
Rein	12 (9)	5,8	10	12	0-34
Vilt	12 (12)	33	40	33	1,1-110
Ferskvannsfisk	12 (12)	22	36	46	2,3-170
Ville bær	10 (10)	51	57	44	1,0 - 110
Sopp	7 (6)	2,7	17	29	0 - 75

\* Antall personer som har svart

\*\* Antall personer som bruker matvaren



**StrålevernRapport 2004:1**

Avvikshåndtering ved norske stråleterapisentre  
Forslag til felles system utarbeidet av arbeidsgruppe oppnevnt av Statens strålevern som del av arbeidet med kvalitetssikring i stråleterapi (KVIST)

**StrålevernRapport 2004:2**

The Radiological Environment of Svalbard

**StrålevernRapport 2004:3**

Virksomhetsplan 2004

**StrålevernRapport 2004:4**

Overvåkingsmålinger 2003 – prognoser for slaktesesongen

**StrålevernRapport 2004:5**

Tilførsel av radioaktive stoffer til Barentshavet –  
vurdering av utvalgte scenarier  
Grunnlagsrapport for Forvaltningsplan for Barentshavet,  
utredning av konsekvenser av ytre påvirkninger

**StrålevernRapport 2004:6**

Virksomhetsrapport for norske stråleterapisentre 2001 - 2002

**StrålevernRapport 2004:7**

Digitalisering av analoge screeningsbilder  
Mammografiprogrammet Troms og Finnmark

**StrålevernRapport 2004:8**

Diagnostisation of analogue screening mammograms  
Norwegian Breast Cancer Screening Program Troms and Finnmark

**StrålevernRapport 2004:9**

Pilotprosjekt for kliniske revisjoner i stråleterapi

**StrålevernRapport 2004:10**

Radioactivity in the Marine Environment 2002  
Results from the Norwegian Marine Monitoring Programme (RAME)

**StrålevernRapport 2004:11**

Årsrapport fra persondosimetritjenesten ved  
Statens strålevern 2003

**StrålevernRapport 2004:12**

Radioaktiv forurensning i befolkningsgrupper i 1999 og 2002  
Reindriftsutøvere i Midt-Norge og Kautokeino

**StrålevernRapport 2004:13**

Kostholdsundersøkelser 1999 og 2002  
Reindriftsutøvere i Kautokeino