

---

# Nordmenns matvaner - fra mager fattigkost til mager velferdskost

---

ARTIKKEL

JOHANSSON L

---

## Sammendrag

Vårt kosthold har gjennomgått betydelige endringer i løpet av dette århundret. Frem til 1950 var utviklingen karakterisert ved en stor nedgang i forbruket av kornvarer og en økning i inntaket av margarin og andre fete matvarer, men også av et økt inntak av frukt og grønnsaker, som har fortsatt opp til våre dager. De siste 30 årene er karakterisert ved en stor nedgang i forbruket av matpotet, margarin og smør, en overgang til magrere melketyper og et økt forbruk av kjøtt, ost, fettrike snacks og brus. Forandringene i forbruksmønsteret har ført til at andelen av kostens energiinnhold som skrives seg fra fett økte fra 20-30 energiprosent (E%) i begynnelsen av århundret til drøyt 40 E%, for siden å minske til dagens nivå, 30-34 E%, i løpet av de siste 20 år. Norsk gjennomsnittskost inneholder nå tilfredsstillende mengder av de fleste essensielle næringsstoffer sett i forhold til anbefalt inntak, med unntak for vitamin D samt jern og folat blant fertile kvinner. Fra et helsemessig synspunkt gir den norske kosten fortsatt for lite stivelse og fiber og for mye hardt fett (mettet fett og transfett), sukker, salt og alkohol.

---

Publisert: 10. september 1998. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. juni 2026.