

---

# Kostvaner i Hedmark i forhold til kjønn, utdanning og sivilstand

---

ARTIKKEL

KVAAVIK E

MEYER HE

SELMER RM

EGELAND G

TVERDAL A

---

---

## Sammendrag

I flere studier er det vist at personer med lang utdanning følger anbefalingene om økt inntak av frukt og grønnsaker og et redusert inntak av fett bedre enn personer med kort utdanning. Formålet med denne studien var å se på sammenhengen mellom kosthold og kjønn, utdanning og sivilstand blant voksne personer i et norsk fylke i slutten av 1990-årene.

Alle innbyggerne i Hedmark fylke i alderen 40-42 år ( $n = 7870$ ) ble i 1997 invitert til å delta i Statens helseundersøkelses 40-årsundersøkelse, og 64% deltok. Disse besvarte et spørreskjema som blant annet omhandlet kosthold og utdanningslengde. Skjemaet inkluderte spørsmål om inntak av fisk, frukt/grønnsaker, melk og fett.

Det var prosentvis flere kvinner enn menn som spiste fisk minst én gang i uken og frukt/grønnsaker og skummetmelkdaglig. Kvinnene unnlot i større grad å bruke smør og margarin på brødet.

Inntaket av fisk, frukt/grønnsaker og skummetmelk økte med utdanningslengde. Det var også flere av dem med lang utdanning som ikke brukte smør/margarin på brødet.

Sammenhengen mellom sivilstand og kosthold var ikke tydelig.

Kvinner fulgte kostholdsanbefalingene i større grad enn menn, og personer med lang utdanning holdt seg mer til anbefalingene enn gruppene med kortere utdanning.

---

Publisert: 30. september 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra [tidsskriftet.no](http://tidsskriftet.no) 10. juli 2026.