

Matvanor, idrott och vikt bland elever från 100 grundskolor i Stockholms län

Förekomsten av ohälsosamma mat- och aktivitetsvanor samt fetma bland grundskoleelever i Stockholms län varierar mellan olika åldersgrupper. Förekomsten är även kopplad till föräldrars utbildningsnivå och elevers härkomst. Det visar analyser av data från elevhälsan i sex kommuner i Stockholms län. Analyserna är gjorda av Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) vid Region Stockholm. Elevhälsan har en nyckelroll i arbetet att identifiera elever med ohälsosamma levnadsvanor, övervikt eller fetma. Men för att förbättra levnadsvanorna behövs insatser på flera nivåer i samhället.

Bakgrund

Många unga äter för lite frukt och grönt

Intaget av frukost, frukt, grönsaker och sötade drycker kan användas som indikatorer på hur hälsosamma en individs matvanor är (1). Ohälsosamma matvanor kan leda till övervikt och fetma, och medför högre risk för hjärt-kärlsjukdom, diabetes och vissa cancerformer (2). Fysisk aktivitet är kopplat till minskad risk för dessa sjukdomar (3).

Livsmedelsverkets nationella undersökning ”Riksmaten ungdom 2016–17” visar att 90 procent av ungdomarna inte når upp till gällande rekommendationer för intag av frukt och grönsaker, och att 17 procent av energiintaget kommer från godis, kakor, snacks och läsk (4). Resultaten visar också att unga generellt rör sig för lite (5) och att det finns socioekonomiska skillnader i levnadsvanor. Det saknas dock liknande undersökningar av unga på regionnivå.

I det här faktabladet presenteras deskriptiv information om förekomsten av ohälsosamma mat- och aktivitetsvanor och viktstatus bland grundskoleelever i Stockholms län. Dessutom presenteras förekomstens koppling till skolans sociala sammansättning.

Metod

Data från hundra skolor i sex kommuner

Genom ett avtal med kommuner i Stockholms län har Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES) analyserat elevers svar om livsstilsfaktorer från elevhälsans data. Här presenteras genomsnittet av sammanställd data på skolnivå från 71 mellanstadie- och 29 högstadieskolor, läsåren 2014–2018. Skolorna ligger i kommunerna Haninge, Huddinge, Lidingö, Sigtuna, Solna och Sundbyberg. I analysen inkluderades skolor med aggregerad data, det vill säga sammanslagen data, från minst elva elevers enkäter. I genomsnitt analyserades 62 procent av skolorna per kommun.

Ohälsosamma vanor och fetma analyserades

De indikatorer som analyserades var

- andelen elever med ohälsosamma matvanor*
- deltagande i få idrottslektioner**
- andelen med fetma*** (enligt kroppsmasseindexet BMI).

Indikatorerna analyserades också i relation till föräldrars utbildningsnivå (andel med eftergymnasial utbildning) och elevers härkomst (andel födda utomlands eller med båda föräldrarna födda utomlands). Det gjordes eftersom dessa faktorer tidigare har setts ha ett samband med mat- och fysisk aktivitetsvanor (6–9), och kan användas för att utforma informationsinsatser.

Data har analyserats med så kallad meta-regression. För att skolor ska kunna jämföras har resultaten viktats med hänsyn till antal svar per skola.

* Äter frukost högst tre gånger per vecka, frukt respektive grönsaker högst sex gånger per vecka och dricker sötade drycker (läsk, saft, måltidsdryck, energidryck) minst en gång per dag.

** Deltar i idrottslektioner högst varannan gång.

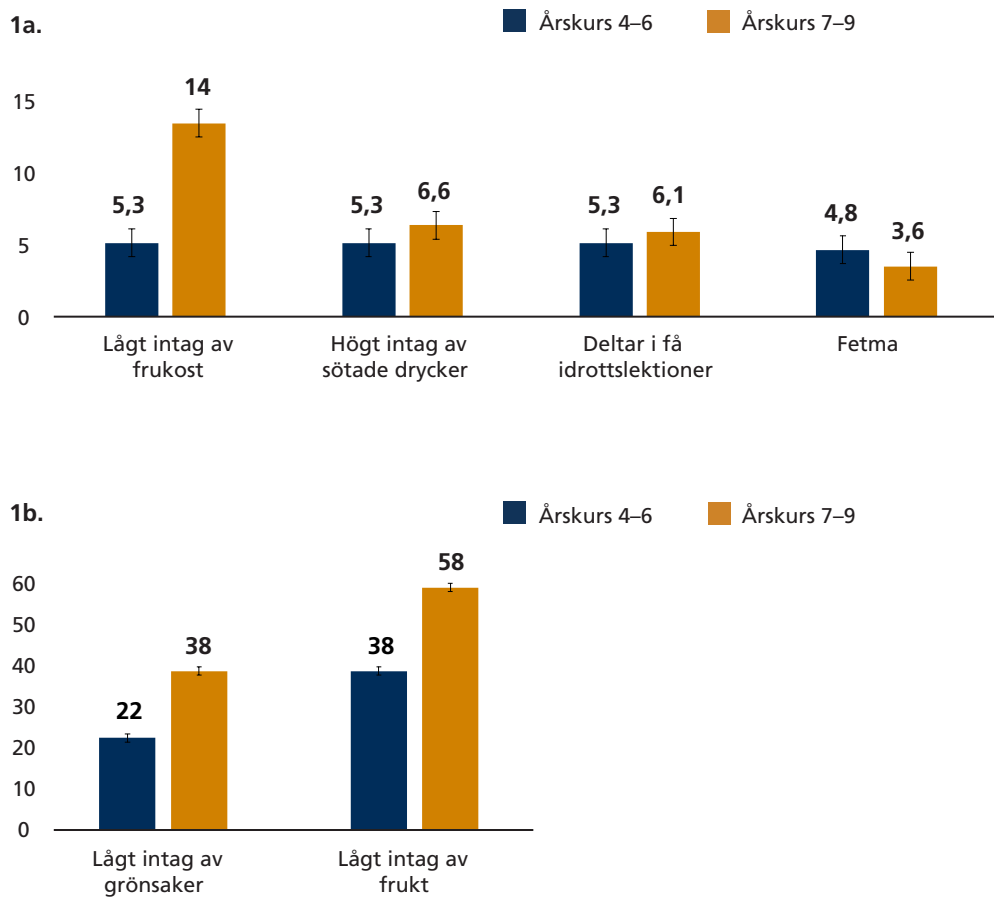
*** Har BMI 30 och över.

Resultat

Ohälsosamma vanor vanligare i högstadiet

Figur 1a och 1b visar förekomsten av ohälsosamma matvanor, lågt deltagande i idrott samt fetma bland elever i årskurs 4–6 och årskurs 7–9. De vanligaste ohälsosamma matvanorna var lågt intag av grönsaker (22 procent i åk 4–6 och 38 procent åk 7–9) och lågt intag av frukt (38 respektive 58 procent).

Generellt var ohälsosamma vanor vanligare bland elever i högstadiet än i mellanstadiet. Skillnaden i intag av grönsaker, frukt och frukost var särskilt tydlig: Till exempel var andelen med lågt intag av frukost mer än dubbelt så hög i årskurs 7–9 (13 procent) än i årskurs 4–6 (5,3 procent). Däremot var det ingen större skillnad i förekomst av fetma mellan elever i årskurs 4–6 (4,8 procent) och årskurs 7–9 (3,6 procent).

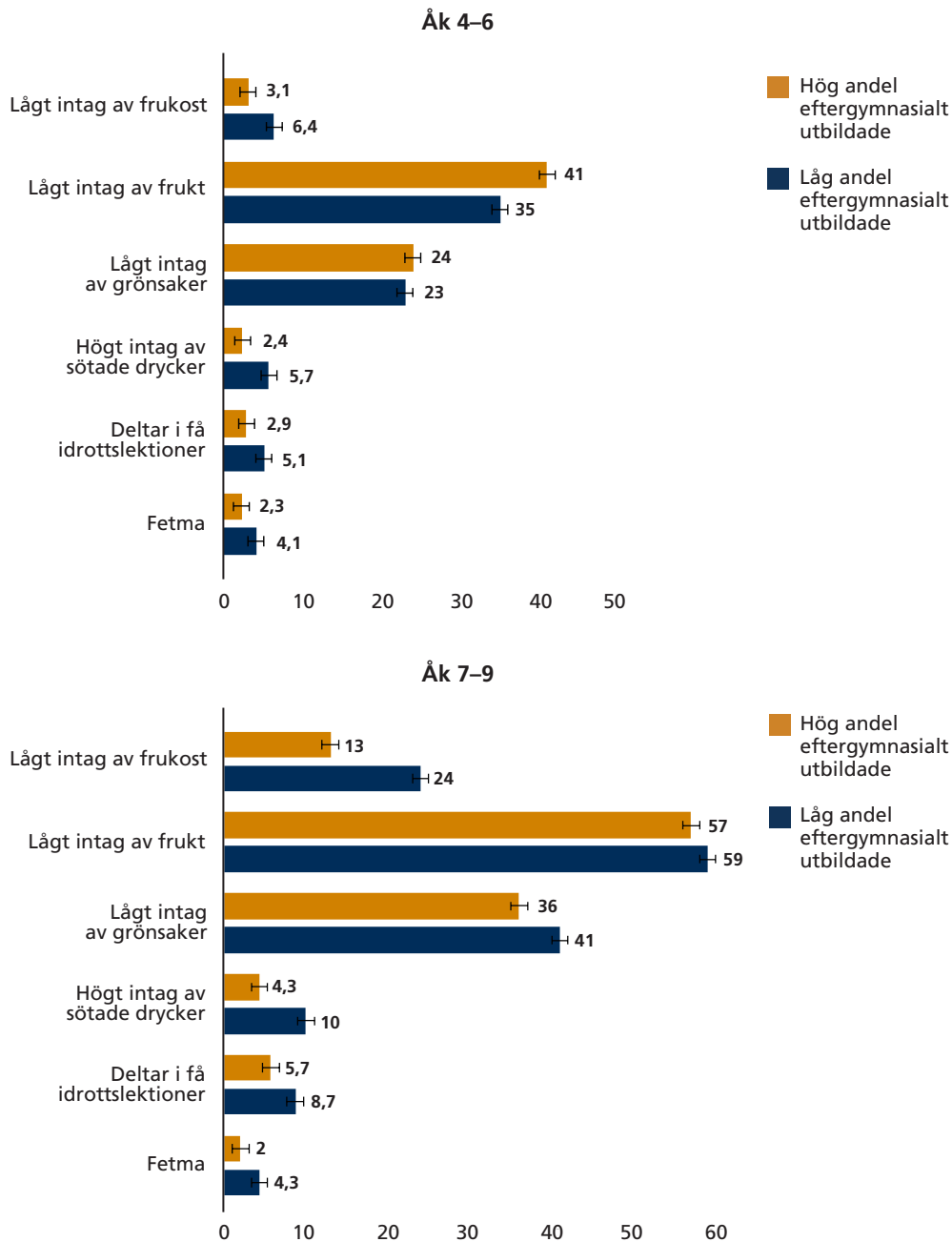


Figur 1a och 1b. Andel (%) elever med ohälsosamma matvanor, lågt deltagande i idrott eller fetma i årskurs 4-6 och årskurs 7-9.

Koppling till föräldrars utbildning och elevers härkomst

I genomsnitt var ohälsosamma vanor och fetma mindre vanligt bland elever med föräldrar med lång utbildning. Sambandet sågs både bland mellanstadie- och högstadieelever (se figur 2). Undantaget var intag av frukt i årskurs 4-6 där ett sådant samband inte sågs.

Generellt var ohälsosamma vanor och fetma vanligare bland elever med utländsk härkomst, både i mellanstadiet och högstadiet. Undantaget var intag av frukt i årskurs 4-6 och grönsaker i årskurs 7-9 där inget sådant samband sågs.



Figur 2. Andel (%) elever med ohälsosamma matvanor, lågt deltagande i idrott samt fetma 4–6 och årskurs 7–9, uppdelat efter hög andel* eller låg andel föräldrar med eftergymnasial utbildning.**

*56 procent eller mer i åk 4–6 och 60 procent eller mer i åk 7–9.

**Mindre än 56 procent i åk 4–6 och mindre än 60 procent i åk 7–9.

Medianen är använd som brytpunkt.

Tolkning av resultat

Resultaten bör beaktas utifrån underlagets begränsningar eftersom data enbart täcker sex kommuner i länet, och alla skolor i dessa kommuner är inte representerade. Kommunerna är dock jämförbara med länet vad gäller ålder, utbildning, inkomst och arbetslöshet. Dessutom är föräldrarnas utbildningsnivå i de analyserade skolorna jämförbar med genomsnittet för länets grundskolor enligt index i Skolverkets databas SALSA.

Datainsamling via enkäter kan medföra en viss mängd mätfel som dels beror på att enkäten enbart mäter det som efterfrågas, dels på att den förlitar sig till individens minne och förmåga att rapportera korrekt. Hälsosamt beteende tenderar generellt att överrapporteras.

Måtten för intag av frukt, grönsaker och läsk följer Livsmedelsverkets målnivåer för att identifiera de befolkningsgrupper som är i behov av störst förändring av sina matvanor (1). Däremot saknas sådana målnivåer för intag av frukost och deltagande i idrott. Därför är dessa mått valda godtyckligt i den här studien.

Slutsatser

Resultaten överensstämmer med tidigare studier

En betydande andel av grundskoleeleverna i de sex kommunerna hade ett lågt intag av frukt och grönsaker och ohälsosamma vanor var generellt mer förekommande bland högstadie- än mellanstadieelever. Föräldrars utbildningsnivå och elevers härkomst var kopplade till flertalet indikatorer, däribland fetma. Liknande samband har setts i tidigare studier (6–9) och speglar olika faktorer som påverkar livsstil och hälsa såsom socioekonomi, förmågan att tillgodose sig hälsorelaterad information och rekommendationer, kultur och normer.

Potential till förbättrade levnadsvanor

Resultaten tyder på att det finns potential att förbättra levnadsvanorna bland mellanstadie- och högstadieelever. Resultaten betonar också vikten av att bromsa en negativ utveckling med hjälp av insatser som är lättillgängliga för alla grupper i samhället.

Elevehälsan har en nyckelroll i arbetet att uppmärksamma elever med ohälsosamma levnadsvanor, övervikt eller fetma. Eftersom de faktorer som påverkar våra levnadsvanor är många och komplexa (10) behövs dock insatser på flera nivåer i samhället. Exempel på sådana är lagstiftning på nationell nivå, policyer och riktlinjer på kommun- och skolnivå samt tidiga åtgärder inom hälso- och sjukvården där en utbyggnad av mer hälsofrämjande vård behövs (11).

Referenser

1. Björk L, Enghardt Barbieri H, Mattisson I, Warensjö Lemming E. Att följa förändringar i befolkningens matvanor – indikatorer med målnivåer. Livsmedelsverket. Rapport 20 – 2016.
2. GBD 2017 Causes of Death Collaborators. Global, regional, and national age-sex-specific mortality for 282 causes of death in 195 countries and territories, 1980–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2018(392):1736-88.
3. McKinney J, Lithwick DJ, Morrison BN, Nazzari H, Isserow SH, Heilbron B, et al. The health benefits of physical activity and cardiorespiratory fitness. *British Columbia Medical Journal*. 2016;58(3):131-7.
4. Riksmaten Ungdom 2016-17 – Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige. Livsmedelsverket. 2018. Rapport 14- 2018.
5. Delisle Nyström C et al. Active Healthy Kids Sweden 2018. Results from Sweden's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth.

- Active Healthy Kids Global Alliance. <https://www.activehealthykids.org>
6. Scaglioni S, De Cosmi V, Ciappolino V, Parazzini F, Brambilla P, Agostoni C. Review Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*. 2018; 10: 706. doi:10.3390/nu10060706.
 7. Prättälä R, Hakala S, Roskam A-J R, Roos E, Helmert U, Klumbiene J et al. Association between educational level and vegetable use in nine European countries. *Public Health Nutrition*. 2009; 12(11): 2174-82. doi: 10.1017/S136898000900559X.
 8. Chang SH, Kim K. A review of factors limiting physical activity among young children from low-income families. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 2017;13(4):375-77.doi: 10.12965/jer.1735060.350.
 9. Besharat Pour M, Bergström A, Bottai M, Kull I, Wickman M, Håkansson N et al. Effect of Parental Migration Background on Childhood Nutrition, Physical Activity, and Body Mass Index. *Journal of Obesity*.2014; Article ID 406529. doi: 10.1155/2014/406529.
 10. Rutter H, Savona N, Glonti K, Bibby J, Cummins S, Finegood DT, et al. The need for a complex systems model of evidence for public health. *Lancet*.2017;390(10112):2602-4.
 11. Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket. Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet. 2017.