

Spørreskjema om kosthold

Utfylte svar i spørreskjema er like viktig for Tromsøundersøkelsen som resultater fra blodprøver og kliniske undersøkelser.

Forskere har funnet ut at kosthold er den risikofaktoren som fører til flest tapte leveår og dager med sykdom eller skade i Norge. Det finnes lite informasjon om kostholdet i Nord-Norge. Vi ber deg derfor fylle ut dette spørreskjemaet som vil gi viktige data for forskningen.

Vi spør her om matvanene dine og hvor ofte du vanligvis spiser og drikker ulike typer mat og drikke. Vi er klar over at kostholdet varierer fra dag til dag, men prøv så godt du kan å gi et «gjennomsnitt» av matvanene dine. Ha det siste året i tankene når du fyller ut skjemaet. Der du er usikker anslår du svaret ditt.

Alle svar lagres og behandles uten navn og fødselsnummer, i samsvar med lover og forskrifter.

Dersom du fyller ut skjemaet hjemme, bruk vedlagte svarkonvolutt.

Takk for at du tar deg tid til å fylle ut skjemaet.



Skjemaet skal lese av en maskin og det er derfor viktig at du setter tydelige kryss i rutene. Bruk blå eller sort kulepenn.

- ☒ Riktig markering i rutene er slik
☐ Ved feil markering, fyll hele ruten slik

Har du spørsmål om utfyllingen av skjemaet kan du ta kontakt med personalet på undersøkelsen eller sende e-post til: tromso7@ism.uit.no

Eksempel

Kari Normann spiser daglig 5 skiver brød og ett grovt knekkebrød. Hun spiser vanligvis kneippbrød, men i helgene spiser hun som oftest loff. Spørsmål 1 fyller hun ut slik:

1. Hvor mye brød pleier du å spise?

Legg sammen det du bruker til alle måltider i løpet av en dag.
 (1/2 rundstykke = 1 skive, 1 baguett = 4 skiver, 1 ciabatta = 2 skiver)

	Aldri/ sjelden	1/2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12+
Fint brød (loff, baguetter, fine rundstykker, ciabatta)	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mellomgrovt brød (hølkornbrød, kneipp, grove rundstykker)	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grovt brød (mer enn 50 % sammalt, mørkt rugbrød)	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fint knekkebrød (kavring)	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grovt knekkebrød (grov skonrok)	☐	☐	☒	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sum skiver pr. dag = 6

Antall skiver pr. uke: 6 x 7 = 42. Tallet brukes i spørsmål 4.

1. Hvor mye brød pleier du å spise?

Legg sammen det du bruker til alle måltider i løpet av en dag.

(1/2 rundstykke = 1 skive, 1 baguett = 4 skiver, 1 ciabatta = 2 skiver)

	Aldri / sjelden	½	1	2	3	Antall skiver pr. dag									
						4	5	6	7	8	9	10	11	12+	
Fint brød (loff, baguetter, fine rundstykker, ciabatta)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Mellomgrovt brød (helkornbrød, kneipp, grove rundstykker)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Grovt brød (mer enn 50 % sammalt, mørkt rugbrød)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Fint knekkebrød (kavring)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Grovt knekkebrød (grov skonrok)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Sum skiver pr. dag = _____

Antall skiver pr. uke: _____ x 7 = _____. Tallet brukes i spørsmål 4.
(sum skriver pr. dag)

2. Hva pleier du å smøre på brødet?

Legg sammen det du bruker på skivene i løpet av en uke.

(1/2 rundstykke = 1 skive, 1 baguett = 4 skiver, 1 ciabatta = 2 skiver)

	Aldri / sjelden	Antall skiver pr. uke								
		1-5	6-14	15-21	22-28	29-35	36-42	43-49	50-56	57+
Smør (meierismør)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bremykt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brelett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Myk margarin (Soft Flora, Soft Ekstra)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vita	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Soft Light, Vita Lett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Melange	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annen margarin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Olivenolje, annen olje på brød	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Majones, remulade på brød	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. Hvis du bruker smør / margarin på brødet, hvor mye bruker du?

	Antall skiver					
	½	1	2	3	4	5 eller flere

En porsjonspakke smør/margarin på 12 g rekker til antall skiver:

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. Hvilke typer pålegg spiser du?

	Aldri / sjelden	1	2-3	4-5	6-7	8-12	13-18	19-24	25-30	31+
Brunost/prim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lett/mager brunost/prim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hvitost (eks. Norvegia, Gulost)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lett/mager hvitost	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dessertost (eks. Brie, Gräddost, blåmuggoster)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Smøreost (eks. kremost, Philadelphia)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lett/mager smøreost	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Leverpostei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mager leverpostei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Servelat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kokt skinke, lettservelat, kalkunpålegg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Salami, fårepølse, spekepølse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaviar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Svolværpostei, Lofotpostei	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Makrell i tomat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Røkt, gravet laks/ørret	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sardiner, sursild, ansjos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tunfisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Reker, krabbe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Egg (kokt, stekt, eggerøre)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Syltetøy, marmelade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lett syltetøy, frysetøy	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peanøttsmør	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sjokolade-, nøttepålegg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annet søtt pålegg (eks. honning, Sunda, sirup)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cottage cheese	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Majonessalat (eks. italiensk salat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Majonessalat lett (eks. lett italiensk salat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frukt som pålegg (eks. banan, eple)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grønnsaker som pålegg (eks. agurk, tomat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



5. Frokostgryn

Svar enten per måned eller per uke.



	Aldri/ sjelden	Gang pr. måned			eller	Gang pr. uke					Mengde pr. gang				
		1	2	3		1	2-3	4-5	6-7	8+		1	1 ½	2	3+
Havregrøt	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Havregryn, 4-korn	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Mysli, søtet (eks. Solfrokost)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Mysli, usøtet (eks. Go'Dag)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Cornflakes	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Honnikorn/Frosties/Chocofrokost	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
All Bran, Weetabix, Havrefras o.l.	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Puffet ris, havrenøtter	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐

	Aldri/ sjelden	Gang pr. måned			eller	Gang pr. uke					Mengde pr. gang				
		1	2	3		1	2-3	4-5	6-7	8+		1	1 ½	2	3+
Syltetøy til frokostgryn, grøt	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	☐	☐	☐	☐
Sukker til frokostgryn, grøt	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(ts)	☐	☐	☐	☐

6. Melk (Husk også å ta med melk du bruker på frokostgryn, grøt og dessert) (1 glass = 2 dl)

	Aldri/ sjelden	Antall glass pr. dag								
		½	1	2	3	4	5	6	7+	
Helmelk, kefir, kultur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Lettmelk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ekstra lettmelk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Skummet melk, skummet kultur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Biola/Cultura naturell	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Biola/Cultura med bær/frukt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Sjokolademelk, jordbærmelk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Drikkeyoghurt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

7. Yoghurt (Husk å ta med yoghurt du bruker til frokostgryn) Svar enten per måned eller per uke.



	Aldri/ sjelden	Gang pr. måned			eller	Gang pr. uke					Beger pr. gang				
		1	2	3		1	2-3	4-5	6-7	8+		½	1	2	3+
Yoghurt naturell (125 g)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Yoghurt med frukt (125 g)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Go'morgen yoghurt m/mysli	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Lettyoghurt med frukt (125 g)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐
Lettyoghurt m/mysli	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐



8. Kalde drikker

Svar enten per uke eller per dag, <1 betyr sjeldnere enn 1 gang. Merk at porsjonsenhetene er forskjellige, 1/5 liter tilsvarer ett glass (2 dl), mens 1/3 liter tilsvarer 0,33 liter glassflaske/boks.

	Aldri / sjelden	Gang pr. uke				eller	Gang pr. dag				Mengde pr. gang				
		<1	1-2	3-4	5-6		1	2	3	4+	1	2	3	4+	
Vann (springvann)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(glass)	☐	☐	☐	☐	
Flaskevann med/uten kullsyre (eks. Farris, Imsdal)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(liter)	☐	☐	☐	☐	
Appelsinjuice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(glass)	☐	☐	☐	☐	
Eplejuice, annen juice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(glass)	☐	☐	☐	☐	
Eplenektar, annen nektar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(glass)	☐	☐	☐	☐	
Saft med sukker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(glass)	☐	☐	☐	☐	
Saft, kunstig søtet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(glass)	☐	☐	☐	☐	
Brus med sukker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(liter)	☐	☐	☐	☐	
Brus, kunstig søtet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(liter)	☐	☐	☐	☐	
Iste med sukker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(liter)	☐	☐	☐	☐	
Iste, kunstig søtet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(liter)	☐	☐	☐	☐	
Alkoholritt øl (eks. Vørterøl, Munkholm)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(liter)	☐	☐	☐	☐	

9. Alkoholholdige drikker

Svar enten pr. måned eller pr. uke. Merk at porsjonsenhetene er forskjellige, 1/5 liter tilsvarer ett glass (2 dl), mens 1/3 liter tilsvarer 0,33 liter glassflaske/boks.

	Aldri / sjelden	Gang pr. måned			eller	Gang pr. uke			Mengde pr. gang						
		1	2	3		1	2-3	4-5	6-7	1/3	1/2	1	2	3	4+
Øl, sterk øl, pils	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(liter)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lettøl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(liter)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rusbrus, Cider m/alkohol	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(liter)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rødvvin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(vinglass)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hvitvvin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(vinglass)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hetvvin (portvin, sherry o.l.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(1 glass = 4cl)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brennevin, likør	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(1 dram = 4cl)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Blandede drinker, cocktail	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(drink)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. Varme drikker

Svar enten per uke eller per dag, < 1 betyr sjeldnere enn 1 gang.

	Aldri / sjelden	Gang pr. uke				eller	Gang pr. dag				Mengde pr. gang						
		<1	1-2	3-4	5-6		1	2	3	4+		1	2	3-4	5-6	7-8	9+
Kaffe - køkt og presskanne <i>1 kopp = 2 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaffe - traktet, filter <i>1 kopp = 2 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaffe - pulver (instant) <i>1 kopp = 2 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Espresso <i>1 kopp = 0,3 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Caffe latte <i>1 kopp = 3 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cappuccino <i>1 kopp = 3 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kakao/varm sjokolade <i>1 kopp = 2 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sort te (eks. Earl Grey, solbær) <i>1 kopp = 2 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grønn te <i>1 kopp = 2 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Urtete (eks. nype, kamille, Rooibos) <i>1 kopp = 2 dl</i>	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	(kopp)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Bruker ikke	½	Antall pr. kopp			
			1	2	3	4+
Sukker til te (ts/sukkerbit)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sukker til kaffe (ts/sukkerbit)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sukketter til te (stk)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sukketter til kaffe (stk)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Melk/fløte til te (ss)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Melk/fløte til kaffe (ss)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11. Middagsretter

Vi spør både om middagsmåltidene og det du spiser til andre måltider. Legg til slutt sammen hvor mange retter per måned du har merket av for å se om summen virker sannsynlig.

	Aldri/ sjelden	Gang pr. måned							Mengde pr. gang					
		1	2	3	4	5-6	7-8	9+						
Kjøtt / kjøttretter														
Kjøttpølse av storfe/svin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(pølse)	☐	☐	☐	☐	☐
Kjøttpølse av storfe/svin, lett/mager	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(pølse)	☐	☐	☐	☐	☐
Kjøttpølse av kylling/kalkun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(pølse)	☐	☐	☐	☐	☐
Grillpølse/wienerpølse av storfe/svin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(pølse)	☐	☐	☐	☐	☐
Grillpølse/wienerpølse av kylling/kalkun	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(pølse)	☐	☐	☐	☐	☐
Hamburger (m/brød)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Karbonade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Kjøttkaker, medisterkaker, kjøttpudding	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Kjøttsaus, gryterett med kjøttdeig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Taco (tacoskjell med kjøtt og salat)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Tortilla lefse (med kjøtt og salat)/ wrap	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Kebab	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Lasagne, moussaka	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza (en Grandiosa = ca 550 g)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(pizza)	☐	☐	☐	☐	☐
Calzone (1 stk = 250-300 g)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Pai/quiche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(bit)	☐	☐	☐	☐	☐
Vårruller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Biff (svin, okse, lam)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Koteletter (svin, okse, lam)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Stek (svin, okse, lam)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(skive)	☐	☐	☐	☐	☐
Stek (elg, hjort, reinsdyr, rådyr)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(skive)	☐	☐	☐	☐	☐
Gryterett med helt kjøtt, frikassé, fårikål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Lapskaus, suppelapskaus, betasuppe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐

Middagsretter fortsetter neste side.....

Middagsretter forts...

	Aldri / sjelden	Gang pr. måned							Menge pr. gang					
		1	2	3	4	5-6	7-8	9+		1-2	3-4	5-6	7-8	9+
Kjøtt / kjøttretter forts...														
Bacon, stekt flesk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(skive)	☐	☐	☐	☐	☐
Grillet kylling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Kyllingfilet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Wok med kjøtt/kylling og grønnsaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Kyllinggryte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk / fiskeretter														
Fiskekaker, fiskepudding	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(kake)	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskeboller	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Torsk, sei, hyse, steinbit, uer (kokt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Torsk, sei, hyse, steinbit, uer (stekt, panert)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskepinner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Sild (fersk, speket, røkt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(filet)	☐	☐	☐	☐	☐
Makrell (fersk, røkt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(filet)	☐	☐	☐	☐	☐
Laks, ørret (kokt, stekt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(skive)	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskegryte, fiskesuppe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskegrateng	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Reker, krabbe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl, rensset)	☐	☐	☐	☐	☐
Wok med sjømat og grønnsaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Annet														
Rømmegrøt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Risengrynsgrøt, annen melkegrøt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Pannekaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Suppe (tomat, blomkål, ertesuppe)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Vegetarrett, vegetarpizza, grønnsaksgrateng	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(bit/dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Hurtignudler (eks. Mr Lee)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(pakke)	☐	☐	☐	☐	☐
Omelett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(av antall egg)	☐	☐	☐	☐	☐



12. Poteter, ris, spaghetti, grønnsaker

Svar enten per måned eller per uke.

Disse spørsmålene dreier seg først og fremst om tilbehør til middagsretter, men spiser du for eksempel en rå gulrot eller salat til lunsj, skal det tas med her.



	Aldri / sjelden	Gang pr. måned			eller	Gang pr. uke						Mengde pr. gang				
		1	2	3		1	2-3	4-5	6-7	8+		1	2	3	4	5+
Poteter, kokte og bakte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Potetmos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Potetsalat m/majones	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	☐	☐	☐	☐	☐
Fløtegratinerte poteter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Stekte poteter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Pommes frites (gatekjøkken, frityrstekt)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Pommes frites, varmet i ovn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Bønner/linser	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Ris	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Spagetti, makaroni, pasta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Pølsebrød, lomper	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Gulrot	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Hodekål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(skalk)	☐	☐	☐	☐	☐
Kålrot	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(skive)	☐	☐	☐	☐	☐
Blomkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(hode)	☐	☐	☐	☐	☐
Brokkoli	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Rosenkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Løk, rå og stekt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	☐	☐	☐	☐	☐
Salat (eks. issalat, ruccola)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Paprika	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ring)	☐	☐	☐	☐	☐
Avokado	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Tomat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐	☐
Mais	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	☐	☐	☐	☐	☐
Frosne grønnsakblandinger	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐
Blandet salat (eks. salat, tomat, agurk, mais)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐	☐





13. Saus og dressing



	Aldri / sjelden	Gang pr. måned							Mengde pr. gang					
		1	2	3	4	5-6	7-8	9+						
Brun/hvit saus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	3+
Bearnéssaus, hollandés	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	3+
Smeltet margarin/smør	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	3+
Kryddersmør	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ts)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	3+
Majones/remulade vanlig	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Majones/remulade lett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Seterrømme (35 % fett)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Lettrømme (20 % fett)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Ekstra lett rømme (10 % fett)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Dressing (eks. Thousand Island)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Lett dressing (eks. lett Thousand Island)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Oljedressing, vinagrette	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Soyasaus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Pesto	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Tomatsaus, salsa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	1-2	3-4	5-6	7-8	9+
Ketchup	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+
Sennep	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	$\frac{1}{2}$	1	2	3	4+

14. Hvilken type smør / margarin / olje bruker du mest til matlaging? (Velg en eller to typer)

Smør / margarin	Oljer
☐ Smør (meierismør)	☐ Olivenolje
☐ Bremykt	☐ Soyaolje
☐ Melange	☐ Maisolje
☐ Soft Flora, Soft Ekstra	☐ Solsikkeolje
☐ Vita	☐ Valnøttolje
☐ Flytende margarin på flaske (Vita, Melange, Bremykt o.l.)	☐ Rapsolje
☐ Annen margarin	☐ Vita hjertego
	☐ Andre oljer





15. Frukt

Svar enten per måned eller per uke.



	Aldri / sjelden	Gang pr. måned			eller	Gang pr. uke					Mengde pr. gang			
		1	2	3	1	2-3	4-5	6-7	8+		1/2	1	2	3+
Eple	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Pære	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Banan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Appelsin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Klementiner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Grapefrukt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Fersken, nektarin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Kiwi	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Druer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Melon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(skive)	☐	☐	☐	☐
Jordbær (friske, frosne)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Bringebær (friske, frosne)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Blåbær	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Multer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Rosiner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Tørket frukt (eks. aprikos, fiken)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Frukt- og nøtteblanding	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(neve)	☐	☐	☐	☐

16. Grønnsaker og frukt

Hvor mange porsjoner grønnsaker (utenom potet) spiser du vanligvis pr. dag? (En porsjon er f. eks. 1 gulrot, 1 bolle salat)

Mindre enn 1	1	2	3	4	5+
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hvor mange frukt spiser du vanligvis pr. dag?

Mindre enn 1	1	2	3	4	5+
☐	☐	☐	☐	☐	☐



17. Desserter, kaker, godteri

Svar enten per måned eller per uke.

		Gang pr. måned			eller	Gang pr. uke					Mengde pr. gang				
	Aldri/ sjelden	1	2	3		1	2-3	4-5	6-7	8+		1/2	1	2	3+
Iskrem (1 dl=1 pinne=1 kremmerhus)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Saftis/sorbet (1 dl=1 pinne)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Hermetisk frukt, fruktgrøt	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Frisk fruktsalat	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Pudding (eks. sjokolade, karamell)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Vaniljesaus	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(dl)	☐	☐	☐	☐
Pisket krem	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(ss)	☐	☐	☐	☐
Boller, julekake, kringle	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Skolebrød, skillingsbolle	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Wienerbrød, -kringle	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Muffins, formkake	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Vafler	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(plate)	☐	☐	☐	☐
Lefse, påsmurt	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Sjokoladecake, brownie	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Marsipankake, bløtkake	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Søt kjeks, kakekjeks (eks. Cookies, Bixit, Hob Nobs)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Kokosbolle	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Sjokolade (60 g) (eks. melkesjokolade, snickers)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Mørk sjokolade (70% kakao)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(biter)	☐	☐	☐	☐
Sjokoladebiter/konfekt	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Pastiller uten sukker	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Drops, pastiller, lakris, seigmenn	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(stk)	☐	☐	☐	☐
Smågodt (1 hg = 100g)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(hg)	☐	☐	☐	☐
Potetgull	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(neve)	☐	☐	☐	☐
Annen snacks (skruer, crisp, saltstenger, lettsnacks o.l.)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(neve)	☐	☐	☐	☐
Peanøtter, cashewnøtter (1 neve = 25 gram)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(neve)	☐	☐	☐	☐
Mandler, hasselnøtter, valnøtter (1 neve = 25 gram)	☐	☐	☐	☐		☐	☐	☐	☐	☐	(neve)	☐	☐	☐	☐

18. Kosttilskudd (ts = teskje, bs = barneskje)

	Aldri / sjelden	Gang pr. uke				Mengde pr. gang				
		1	2-3	4-5	6-7	1 ts	1 bs	1 ss		
Tran	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		
Trankapsler	☐	☐	☐	☐	☐	(kapsler) ☐	☐	☐	☐	
Fiskeoljekapsler, omega-3 tilskudd	☐	☐	☐	☐	☐	(kapsler) ☐	☐	☐	☐	
Seloljekapsler	☐	☐	☐	☐	☐	(kapsler) ☐	☐	☐	☐	
Multipreparater	Aldri / sjelden	Gang pr. uke				Mengde pr. gang				
		1	2-3	4-5	6-7		1	2	3	4+
Sana-sol	☐	☐	☐	☐	☐	(bs)	☐	☐	☐	☐
Biovit	☐	☐	☐	☐	☐	(bs)	☐	☐	☐	☐
Multivitamin og mineral (eks. Vitamineral)	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐
Multivitaminer (uten mineraler)	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐
Jernpreparater	Aldri / sjelden	Gang pr. uke				Mengde pr. gang				
		1	2-3	4-5	6-7		1	2	3	4+
Duroferon Duretter, Ferromax	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐
Hemofer, hemjern	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐
Amino Jern	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐
Jernmikstur (eks. Floradix)	☐	☐	☐	☐	☐	(bs)	☐	☐	☐	☐
Annet	Aldri / sjelden	Gang pr. uke				Mengde pr. gang				
		1	2-3	4-5	6-7		1	2	3	4+
B-vitaminer (flere b-vitaminer i samme tablett)	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐
C-vitamin (60 mg/tablett)	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐
D-vitamin (10 µg/tablett)	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐
E-vitamin (30 mg/tablett)	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐
Folat (folsyre) (200 µg/tablett)	☐	☐	☐	☐	☐	(tablett)	☐	☐	☐	☐

Annet (inkludert helsekostpreparater). Noter navn på preparatet, hvor ofte og hvor mye du tar pr. gang.



19. Måltider

Hvor ofte pleier du å spise følgende måltider i løpet av en uke? (Sett ett kryss for hvert måltid)

	Aldri/ sjelden	1 gang i uken	2 ganger i uken	3 ganger i uken	4 ganger i uken	5 ganger i uken	6 ganger i uken	Hver dag
Frokost	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Formiddagsmat/lunsj	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Middag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kveldsmat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hvor mange ganger i løpet av dagen pleier du å spise et eller annet utenom hovedmåltidene?
(eks. godteri, frukt, brødskeive)

Sjelden	1 gang om dagen	2 ganger om dagen	3 ganger om dagen	4 ganger om dagen	Mer enn 4 ganger om dagen
☐	☐	☐	☐	☐	☐

20. Eventuelle andre matvarer

Bruker du regelmessig matvarer, drikker eller andre produkter som ikke er nevnt i spørreskjemaet? Skriv ned dette så detaljert som mulig. Skriv også hvor ofte du spiser/drikker dette (ganger per måned eller uke) og hvor mye du spiser av dette per gang.

BRUK BLOKKBOKSTAVER





Ditt bidrag teller!

Takk for at du stiller opp og bidrar til viktig forskning.

Returadresse:

*Institutt for samfunnsmedisin.
Det helsevitenskapelige fakultet, UiT Norges arktiske universitet.
9037 Tromsø*
