

Levnadsvanor bland barn och ungdomar i Norrbotten

Delrapport från Hälso- och sjukvårdsberedningarna

Hälso- och sjukvårdsberedningarna har till uppgift att öka kunskapen hos landstingsfullmäktige om medborgarnas behov. Som ett komplement till de åsikter och synpunkter som beredningarna får via sina medborgarkontakter finns en stor faktsamling baserad på statistik, enkäter, utredningar, mm.

För att kunna planera den framtida hälso- och sjukvården måste vi få kunskap om befolkningen i länet och dess behov. Därför avser beredningarna att kontinuerligt lämna rapporter baserade på välgrundade fakta. I nuläget finns inte alltid möjlighet att jämföra faktauppgifter över tid, men det är önskvärt att följa upp fakta kontinuerligt för att få kunskap om tendenser och förändringar. De fakta vi levererar kommer i ett senare skede att kopplas till beredningarnas erfarenheter i medborgarkontakterna och analyseras i beredningarna.

Inledning

I denna första faktarapport redovisas levnadsvanor för barn och ungdomar 0-19 år i Norrbotten. De områden som beskrivs är *tobak, alkohol, narkotika, övervikt, fysisk aktivitet samt kost*. Rapporten beskriver i huvudsak länsnivån, men där ingen statistik finns att tillgå är vi hänvisade till riksnivån.

Där avvikelser förekommer på beredningsnivå beskriver respektive beredning detta i bilaga till denna rapport.

Levnadsvanor - en del i ett komplext sammanhang som påverkar folkhälsan

För folkhälsan är det viktigt att verka för goda matvanor, ett minskat tobaks- och alkoholbruk, ökad fysisk aktivitet och ett narkotikafritt samhälle¹. Det har också stor betydelse att samhället skapar stödjande miljöer t ex rökfria lokaler (Nationella mål för folkhälsan, SOU 2002/03:35).

Forskning inom folkhälsoområdet visar att vår livsstil har ett komplext och ömsesidigt samband med de sociala och ekonomiska omständigheter vi lever under. Det är ett konstaterat faktum att det i grupper med lägre socioekonomisk status, med otrygga miljöer, med dålig självkänsla osv återfinns fler personer med en mer ohälsosam livsstil.

I landstingsplanen prioriterar landstinget att arbeta med livsstilsrelaterade bestämningsfaktorer för hälsan, särskilt i landstingets egna hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete.

Sammanfattande kommentarer

Det finns glapp mellan vad vi konstaterar idag och intentionerna i de nationella folkhälsomålen. Utifrån dessa är det önskvärt att ytterligare minska tobaksbruk och begränsa alkoholskadorna. Alkoholen är särskilt viktigt att uppmärksamma mot de diskussioner som idag finns om en ökad tillgänglighet. Den ökade förekomsten av övervikt, som berör både våra kostvanor och hur mycket vi rör på oss, har idag blivit ett mer angeläget område för folkhälsan.

Det har skett en positiv utveckling av hälsovanorna bland ungdomarna under senare decennierna. Detta ses tydligast när det gäller rökvanorna. De norrbottniska barnen och ungdomarna följer samma mönster som ungdomar i övriga Sverige. Vi ser samtidigt att det finns möjligheter och behov av insatser för att stödja levnadsvanor som är mer positiv för den enskildes hälsa men också ur folkhälsosynpunkt.

Tobaksbruk

Rökning är den faktor som bidrar mest till sjukdomsburden och har en negativ bidragande verkan till ett flertal sjukdomar exempelvis KOL (kronisk obstruktiv lungsjukdom), cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, slagfall m m. Rökning under tidig graviditet ökar sannolikheten för lägre födelsevikt hos barnet och hos spädbarnet kan risken för allergier, infektioner eller andningsbesvär öka. Rökare har i genomsnitt fler sjukdagar per år än icke-rökaren. Hälsa- och sjukvårdens kostnader för rökning bland länets invånare har beräknats motsvara cirka 63,5 miljoner per år². De totala samhällskostnaderna i Norrbotten på grund av rökning beräknas motsvara nästan 756 miljoner per år.

Nationella förslag till mål:

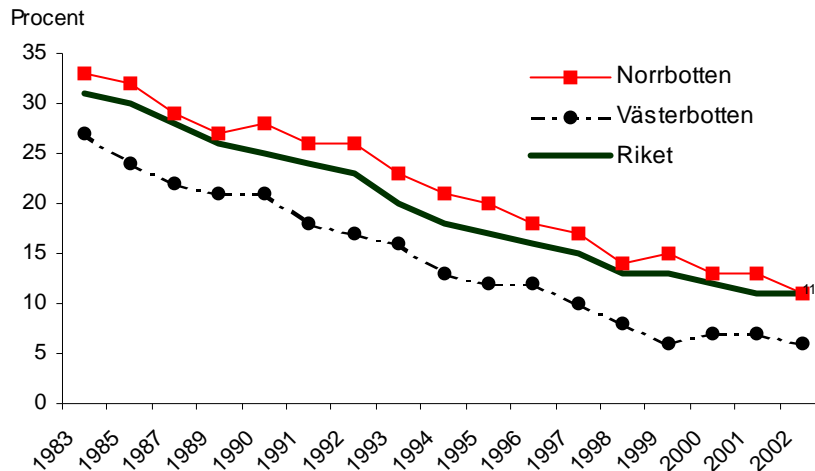
- en tobaksfri livsstart från år 2014
- en halvering till år 2014 av antalet ungdomar under 18 år som börjar röka eller snusa
- en halvering till år 2014 av andelen rökare bland de grupper som röker mest och
- att ingen ofrivilligt ska utsättas för rök i sin omgivning.

Snusning är den tobaksform som innehåller högsta nikotinhalten och är starkt beroendeframkallande. Forskning på snusets hälsoeffekter är än så länge inte så omfattande att säkra effekter kan ges. Det är troligt att det bidrar till en belastning för hjärta och kärl och till skador på munslemhinnor och tandkött.

En tobaksfri livsstart

Utvecklingen av antalet gravida kvinnor som röker har sedan många år haft en positiv trend i länet, dvs allt färre och färre blivande mödrar röker (figur 1). Idag röker i genomsnitt elva procent av blivande mödrarna i Norrbotten³. Detta är på samma nivå som genomsnittet för riket. Vårt grannlän Västerbotten får visa på möjligheterna med nära häften så stor andel rökare (sex procent) bland gravida jämfört med vårt län.

Figur Fel! Okänt växelargument.. Andelen (procent) gravida kvinnor som röker. Riket, Norrbotten och Västerbotten.



Det finns färre rökare bland spädbarnsföräldrarna i Norrbotten än riket i genomsnitt men fler i jämförelse med Västerbotten (9-11 procent mot 5 – 8 procent). Spädbarnsföräldrarna röker också mindre än andra vuxna norrbottningar i motsvarande åldrar.

Tobaksvanor bland ungdomar

Rökvanorna bland ungdomar har visat på återkommande smärre korta upp- och nedgångar men med en nedåtgående trend i ett längre tidsperspektiv. Detta talar för att förebyggande aktiviteter för att ungdomarna inte ska börja röka måste vara ett kontinuerligt arbete. En ungdom som inte börjat röka under tonåren blir oftast rökfri som vuxen.

De allra senaste nationella undersökningarna visar på att rökningen har minskat både bland flickor och pojkar. Det finns däremot tendenser till att fler flickor börjar snusa medan snusningen minskat något bland pojkarna.

Hur vanligt är rökning bland ungdomarna

Det är vanligt att ungdomarna börjar röka under högstadiet. Våren 2002 fanns få elever som rökte i årskurs 7. En av tio 13-åringar i Norrbotten rökte eller snusade. Det var däremot vanligt bland flickorna i "sjuan" (nio av tio) att ha provat på att röka någon gång.

I grundskolans avgångsklass röker i snitt var tredje flicka och var femte pojke dagligen/ibland^{4 5}. Nio procent av flickorna röker så gott som dagligen och sju procent av pojkarna.

Bland de norrbottniska flickorna och pojkarna (16-åringar) är rökning inte mer vanligt än bland svenska ungdomar i genomsnitt (tabell 2)⁶. Sett över en längre tidsperiod har rökningen bland de norrbottniska 16-åringarna minskat.

Tabell 2. Rökvanor bland ungdomar i årskurs 9 i Norrbotten och riket . Avser åren 1997, 2000 och 2003. Värdena innefattar både dem som röker dagligen eller ibland.

	Pojkar			Flickor		
	1997	2000	2003*	1997	2000	2003*
Norrbotten	25	25	19	38	37	30
Riket	28	30	20	37	37	30

* Värden för 2003 avser Norrland

Bland månstrande norrbottningar (18-åringar) röker cirka 27 procent (år 2002) och det är samma nivå som riket i genomsnitt ⁶.

Snusning är mer vanligt bland länets ungdomar än i andra delar av landet (tabell 3).

Tabell 3. Andel (procent) snusare bland ungdomar i årskurs 9 samt bland månstrande (18-åringar) i Norrbotten och riket. Avser åren 1997, 2000 och 2003. Värdena innefattar både dem som röker dagligen eller ibland.

	Pojkar 16 år		Pojkar 18 år	Flickor 16 år	
	1997	2000	2003	1997	2000
Norrbotten	26	30	37	7	6
Riket	21	27	34	3	4

Alkohol

Den nationella handlingsplanen för alkohol syftar till att minska alkoholkonsumtionen och begränsa alkoholskadorna.

De flesta (åtta av tio) 13-åringarna i Norrbotten har smakat alkohol däremot är det ett fåtal som varit riktigt full flertalet gånger⁷. Bland 13-åringarna i Sverige har 21 procent av pojkarna och 15 procent av flickorna varit full någon gång⁸. Motsvarande siffror för Norrbotten var 17 % bland både flickorna och pojkarna.

Nationella handlingsplanens delmål:

- ingen alkohol ska förekomma i trafiken, på arbetsplatser eller under graviditet
- åstadkomma en alkoholfri uppväxt
- skjuta upp alkoholdebuten
- minska berusningsdrickandet
- åstadkomma fler alkoholfria miljöer
- undanröja den illegala alkoholhanteringen.

Återkommande studier bland eleverna i årskurs 9 (mätt med olika mått på alkoholkonsumtion som årskonsumtion, intensiv-drickande, drickande av hembränd sprit osv) visar att alkoholdrickandet minskat något under de tre senaste åren. Vid millenieskiftet var dryckesvanorna bland länets ungdomar ganska likvärdiga eller tom bättre än riket i genomsnitt ⁷.

För senare år får alkoholvanorna bland ungdomarna (årskurs 9) i norra Sverige representera alkoholvanorna bland länets ungdomar (tabell 4). Eleverna i årskurs 9 i Norrland idag dricker igenomsnitt mindre mängd och berusar sig mindre ofta än jämnåriga i övriga landet. Den hembrända spriten bland ungdomarna tycks däremot vara mer vanlig i norra Sverige.

Tabell 4. Olika mått på alkoholvanor bland elever årskurs 9 i norra Sverige (Norrland) samt lägsta och högsta värde för sex regioner i Sverige ⁶. Siffrorna anger genomsnittsvärdet för åren 2001-2003.

	Pojkar		Flickor	
	Norra Sverige	Regionerna i Sverige*	Norra Sverige	Regionerna i Sverige
Genomsnittlig årskonsumtion i dl 100% alkohol	31	31 - 55	23	23 - 39
Andel (procent) med intensivkonsumtion** av alkohol någon gång per månad eller oftare	19	19 - 32	22	22 - 27
Andel (procent) som druckit hembränt de 12 senaste månaderna	33	19 - 34	38	20 - 38

* Regionerna= Stockholms län, V Götalands län, Skåne län, Södra Sverige, Mellersta Sverige och Norra Sverige.

** Intensivkonsumtion = dricker alkohol motsvarande en halvflaska sprit eller en helflaska vin eller fyra stora flaskor cider eller fyra burkar starköl eller sex burkar folköl vid samma tillfälle.

De norrbottniska 18-åringarna dricker något mindre alkohol än vad jämnåriga i övriga Sverige gör (tabell 6). Tendens finns dock att norrbottningarna dricker mer vid de tillfällen man dricker. Det är också mer vanligt att 18-åringarna i länet dricker hembränd sprit än riket igenomsnitt (36 procent mot 20 procent) samtidigt som det finns län där andelen som dricker hembränd sprit är högre än i Norrbotten. De som *inte* dricker alkohol har ökat bland norrbottniska 18-åringar från 13 procent (år 2002) till 15 procent (år 2003)⁹.

Tabell 6. Alkoholvanor i Norrbotten och riket bland mönstrande (18-åringar), år 2002.

	Andel (procent) som inte dricker alkohol	Intensivkonsumtion* minst en gång per vecka	Andel som normalt dricker minst 7 glas	Andel (procent) storkonsumenter **	Årskonsumtion i liter
Norrbotten	13	6	42	13	3,6
Riket	10	9	34	14	4,0

* Intensivkonsumtion = konsumtion av minst 6 glas alkohol vid ett och samma tillfälle

** Storkonsumenter = årskonsumtion om 6 liter 100 % alkohol eller mer

Ungdomars attityder till alkohol

Attitydundersökning som görs av alkoholforskare pekar mot att svenska ungdomar har en ganska restriktiv syn på tillgängligheten till alkohol under tonåren (tabell 7). Mer än hälften av ungdomarna anser att föräldrar inte ska bjuda ungdomar under 18 år på alkohol eller att åldersgränsen för inköp vid Systemet bör sänkas.

Tabell 7. Svenska ungdomarnas attityder till olika påståenden när det gäller alkohol ¹⁰.
Påstående: Föräldrar borde inte bjuda ungdomar under 18 år på alkohol

	Håller helt med	I stort sett riktigt	Tveksam/vet ej	I stort sett felaktigt	Helt och hållet felaktigt
Män 16-19 år	37 %	20 %	5 %	21 %	17 %
Kvinnor 16- 19 år	37 %	16 %	6 %	23 %	19 %

Påstående: Åldersgränsen för inköp på Systembolaget borde sänkas till 18 år.

	Håller helt med	I stort sett riktigt	Tveksam/vet ej	I stort sett felaktigt	Helt och hållet felaktigt
Män 16-19 år	45 %	11 %	3 %	8 %	34 %
Kvinnor 16 – 19 år	39 %	11 %	2 %	10 %	38 %

Påstående: Vin borde säljas i livsmedelsbutiker.

	Håller helt med	I stort sett riktigt	Tveksam/vet ej	I stort sett felaktigt	Helt och hållet felaktigt
Män 16-19 år	28 %	19 %	4 %	14 %	34 %
Kvinnor 16 – 19 år	15 %	20 %	5 %	15 %	44 %

Andra droger

Ungdomar som provat narkotika minskade under 1980-talet och låg vid denna lägre nivån ett antal år in i 1990-talet men har sedan dess ökat.

År 2002 uppgav 18 procent av alla mönstrande (18-åringar) i Sverige att de provat narkotika. I Norrbotten var motsvarande siffra 13 procent. Det är framförallt via kompisar eller annan bekant som man då erbjudits narkotika. Debutåldern ligger vid 16 år. En tredjedel av de som någon gång provat narkotika använder det fortfarande vilket skulle innebära att 7 procent av de mönstrande är narkotikaanvändare idag⁸. Generellt är drogvanorna mindre i norra Sverige än i södra storstads länen.

Tabell 7. Andelen (procent) mönstrande som erbjudits narkotika, provat narkotika, använt narkotika ofta eller nyligen samt andel som provat ecstasy ⁸.

	Erbjudits narkotika	Provät	Använt mer än 20 gånger	Använt senaste månaden	Provät ecstasy
Norrbotten	32,3	13	2,8	3,3	1,9
Riket	47,7	17,9	4,0	3,0	3,7

I korthet kan sägas att alkohol- och narkotikavanorna är mest utbredd i storstadsområdena medan man återfinner fler snusare, färre rökare och mer vanligt med hembränd sprit bland mönstrande från landsbygden.

Övervikt

Övervikt och fysisk inaktivitet ökar risken för hjärtsjukdomar, en del cancerformer, högt blodtryck, diabetes, slaganfall och sämre psykiskt välbefinnande. Det står helt klart att kunskapen måste öka om goda kostvanor och värdet av fysisk aktivitet. Idag medicinerar vi flera tillstånd som lika gärna hade kunnat undvikas eller påverkas genom bättre kostvanor och lite mer motion.

Det är ett allmänt problem idag att allt fler bland svenskarna är överviktiga. Flertal studier har visat att förekomst av övervikt och fysisk inaktivitet har en social snedfördelning. Vi finner fler barn med övervikt från familjer med lågutbildade föräldrar, trångbodda hem, familjer med invandrarbakgrund eller bland barn med dålig självkänsla¹¹. Den fysiska konditionen grundläggs under barndomen och de barn som är vana att röra sig fortsätter så långt in i vuxenlivet. Beroende av barns ålder och överviktens omfattning varierar om övervikten blir bestående. För barn som är över 10 år med en kraftig fetma är sannolikheten högre att den blir bestående.

De studier som följt barn och ungdomars viktutveckling visar att allt fler barn blivit överviktiga och att antal barn med fetma ökat sedan början av 1990-talet¹². Inget talar för att så inte skulle vara fallet med barn och ungdom i Norrbotten. Bland skolbarn i vårt grannlän Västerbotten fann man att förekomsten av övervikt har fördubblats under de senaste femton åren (tabell 8). Ökningen är mest framträdande bland flickorna. År 2001 var mer än vart femte barn i Västerbotten överviktig (23 procent)¹³.

Tabell 8. Andel (procent) med övervikt och fetma bland skolbarn i Umeå, 1986 och 2001¹³. Avser åldrarna 6- 11 år.

	1986		2001	
	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor
Andel med fetma (BMI ≥ 30)	2,1	0,2	3,3	9,0
Andel med övervikt som har ett BMI mellan 25- 29,9	10,9	9,6	14,3	18,4
Totalt andel (procent) med övervikt	13	10,9	17,6	27,4

Fysisk aktivitet

Bland fem-i-topplistan över fritidsaktiviteter bland länets 13-åringar finns idrott och sport, både bland flickorna och pojkarna. Med en del uppskattningar beräknades att en av tio 13-åringar i länet rör på sig för litet⁵. Många av ungdomarna är med i någon föreningsaktiv sport, framförallt pojkarna. Fritiden ägnas idag mer till stillasittande aktiviteter framför TV och dator än bland tidigare generationer. Var tredje 13-åring pojke ägnar varje vecka minst sju timmar framför TV samtidigt med minst 10 timmar vid datorn.

I övrigt saknas till stora delar uppgifter om fysisk aktivitet bland barn och ungdomar i Norrbotten.

Nationella studier visar att över tiden tycks andelen som "hårdtränar" ha ökat generellt bland ungdomarna¹⁴. Ungefär en tredjedel av 11- 15-åringarna i landet är fysiskt aktiva minst en timme om dagen i minst fem dagar. Rekommendationerna varierar mellan 30 och 60 minuters fysisk aktivitet (inkluderar vardagsmotion som t ex promenader, cykling osv) dagligen.

Kost

Att barnen äter frukost regelbundet har visat sig vara en positiv indikator på hälsovanorna bland ungdomar. Det är också en viktig måltid för hur mycket man orkar prestera under dagen. Skollunchen är en annan viktig måltid.

Av tio 13-åringar i Norrbotten

- har en som vana att inte alls äta skollunch medan sex äter skollunch varje dag
- en brukar inte äta frukost medan åtta vanligtvis äter frukost.

Liksom med uppgifter kring fysisk aktivitet saknas mer övergripande statistik om de norrbottniska barnens kostvanor.

En nationell studie bland 15-åringar i Stockholmstrakten visade att högst 10 procent av ungdomarna uppfyllde rekommendationen att äta minst 500 gram frukt eller grönsaker per dag¹⁵.

Källor:

-
- ¹ Mål för folkhälsan, regeringens proposition 2002/03:35
- ² Statens Folkhälsoinstitut, Tobaksuppdraget, Samhällets kostnader för rökning.
<http://www.fhi.se/upload/PDF/2004/ovrigtml/kostnadertobaklst04.pdf>
- ³ Socialstyrelsen, Tobaksvanor bland gravida och spädbarnsföräldrar 2002
- ⁴ Sekretariatet, NLL, Ungdomar i Norrbotten. Enkätstudie bland elever årskurs 7, år 2002
- ⁵ CAN (Centralförbundet för alkohol- och anrikotikaupplysning), Skolelevers drogvanor 2003
- ⁶ CAN, Mönstrades drogvanor 2002
- ⁷ Sekretariatet, NLL, Ungdomar i Norrbotten. Enkätstudie bland elever årskurs 7, år 2002
- ⁸ Statens Folkhälsoinstitut, Svenska skolbarns hälsovanor 2001/02
- ⁹ CAN, Skolelevers drogvanor 2004, Preliminär sammanfattning av resultaten.
- ¹⁰ SoRAD (Centre for Social Research on Alcohol and Drugs), Attityden till Alkohol
- ¹¹ COMPASS – Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar
- ¹² Folkhälsovetenskapligt centrum, Linköping, Angbratt et al, Kartläggning av barns vikt och viktutveckling i Östergötland, rapport 2003:2
- ¹³ Petersen S, Brulin C, Bergström E, Increasing prevalence of overweight in young school-children in Umeå, Sweden, from 1986 to 2001, Acta Paediatr 92:848-853.2003.
- ¹⁴ Statens Folkhälsoinstitut, Svenska skolbarns hälsovanor 2001/2002.
- ¹⁵ Samhällsmedicin och Statens Folkhälsoinstitut, Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. Compass – en studie i sydvästra Storstockholm.