

Sunne og usunne levevaner

Det er tre ganger så mange dagligrøykere blant mennesker med lav utdanning som blant de med høy utdanning. Samtidig er det langt flere blant de med høy utdanning som trimmer. Når det gjelder alkoholbruk er det derimot de store forskjellene mellom kvinner og menn som er slående. Kvinner drikker langt mindre enn menn.

Hilde Rudlang

Levevaner og livsstil er i stor grad bestemmende for helsen. Samfunnsmedisinsk forskning har vist at livsstilsfaktorer er årsak til fire av ti dødsfall. En firedel av dødsfallene skyldes biologiske faktorer, en femdel miljøfaktorer, mens sykehusene bare kunne ha reddet en av ti (Larsen 1992).

Sunne levevaner kan altså se ut som den sikreste veien til et "godt" liv: Gjennom å påvirke en rekke biologiske mekanismer i kroppen, bidrar sunne levevaner til å bedre helsen og hindre sykdomsutvikling. Usunne levevaner derimot vil øke risikoen for sykdom (Larsen 1992).

Blant mange livsstilsfaktorer, har vi tall for én sunn og to usunne levevaner. I det følgende ser vi nærmere på mosjonering, bruk av alkohol¹ og bruk av tobakk. Vi er særlig opptatt av hvordan disse levevanene fordeler seg mellom kvinner og menn og mellom grupper med ulik sosioøkonomisk status, uttrykt ved utdanningsnivå og yrke. Aldersforskjeller belyses også.

Det sies ofte at en god vane trekker en annen med seg. Dersom denne beskrivelse har gyldighet for levevaner, betyr det at vi vil finne sunne levevaner samlet i noen grupper av befolkningen. I disse "sunne befolkningsgruppene", vil det være en tendens til at få drikker, få røyker og mange trimmer.

En motsats til denne oppfatningen, er at sunne og usunne levevaner fordeler seg ganske likt i befolkningen. Man sier at summen av en persons laster alltid er konstant. Det samme kan tenkes å gjelde for hele grupper i befolkningen: Er det få som røyker i en gruppe, kan det være mange som drikker. På denne måten skulle ingen befolkningsgruppe være bedre enn andre - alle grupper har sin del av lastene.

Hvilke av disse antakelsene stemmer best med virkeligheten? Er det de samme befolkningsgruppene som har høyt alkoholforbruk, som har høy andel dagligrøykere og som er lite fysisk aktive? Eller er lastene tvert imot jevnt fordelt?²

Om undersøkelsene

De fleste resultatene det refereres til i artikkelen, er hentet fra SSBs Omnibusundersøkelser november 1993, juni 1994 eller september 1994 og fra Levekårsundersøkelsen 1991. I omnibusundersøkelsene har mellom 1 840 og 1 505 personer svart på spørsmålene. I levekårsundersøkelsen var det 3 755 personer som svarte. Utvalgene er trukket tilfeldig fra SSBs utvalgsregistre blant personer 16-79 år. Utvalgene gir representative bilder av befolkningen.

Tallene for dagligrøyking er i første rekke hentet fra Statens tobakk-skaderåds rapport "Opp i røyk? Om tobakksbruk i Norge gjennom 20 år. 1973-93", som er ført i pennen av undertegnede. Rapporten baseres seg på tall fra undersøkelser som SSB har utført årlig siden 1973. Fra og med 1992 har de vært en del av SSBs omnibusundersøkelser. Resultatene i rapporten er gjennomsnittstall fra tre undersøkelser 1991-1993.

Fordi tallene for alkoholbruk, dagligrøyking og mosjonering som brukes i artikkelen, er hentet fra ulike undersøkelser, kan de ikke krysskjøres.



MOSJONERING

Kvinner spaserer, menn drar på tur

Størstedelen av befolkningen er på tur i skogen eller på fjellet minst en gang i året³ (Omnibusundersøkelsen november 1993). Bare omtrent 15 prosent er aldri på tur. Blant disse er det flere kvinner enn menn, og andelen inaktive øker med stigende alder.

Samme tendensene finner vi for jogge-, løpe- og orienteringsturer i skog og mark, men det er langt færre som i det hele tatt driver med dette. Hele to tredeler av befolkningen holder seg unna denne formen for aktivitet. Desto flere er det imidlertid som spaserer kortere turer nær hjemmet. Kvinner gjør dette oftere enn menn, og de yngste og eldste spaserer minst.

Friluftaktiviteter er minst populært i lavutdanningsgrupper

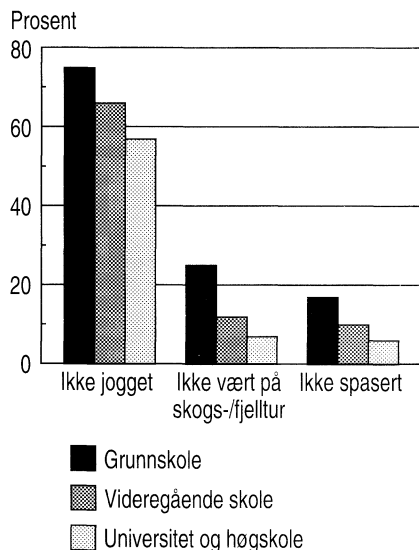
Alle disse friluftaktivitetene ser ut til å være langt mindre populære blant de med lav utdanning enn blant de som har høy utdanning (se figur 1): Blant de med grunnskole som høyeste utdanning oppgav 17 prosent at de ikke hadde spaseret korte turer det siste året, 25 prosent hadde ikke vært på skogs- eller fjelltur og 75 prosent hadde ikke jogget. Blant de med videregående utdanning var de tilsvarende andelen inaktive 10, 12 og 66 prosent, mens andelen inaktive blant de som har utdanning på universitets- og høyskolenivå, var henholdsvis 6, 7 og 57 prosent.

Også når vi inkluderer mosjon i form av sport og idrett i fysisk aktivitet⁴,

finner vi mange av de samme tendensene som ovenfor: Totalt i den norske befolkningen er nær halvparten jevnlig fysisk aktive. Flest aktive er det blant de yngste, og blant disse er det flere blant menn enn blant kvinner (62 og 56 prosent), mens i aldersgruppen 25-44 år er andelen like store (48 prosent). Blant begge kjønn reduseres den fysiske aktiviteten med økende alder, mest blant kvinner.

Blant funksjonærer på høyere nivå er det mange som er fysisk aktive (58 prosent), mens andelen blant ufaglærte arbeidere er 37 prosent. Gardbrukere og fiskere har den laveste andelen som er fysisk aktive i fritiden sin (Levekårsundersøkelsen 1991). Særlig for gardbrukere og fiskere, men også for arbeidere, er det en na-

Figur 1: Andeler som ikke har drevet friluftaktiviteter siste 12 måneder. Blant personer med ulikt utdanningsnivå



Kilde: SSBs Omnibusundersøkelse november 1993

turlig sammenheng mellom en fysisk krevende jobb og lav fysisk aktivitet på fritiden.

Det går også fram av levekårsundersøkelsen at det er flere som jevnlig er fysisk aktive blant de som er bosatt i de store byene enn blant de som bor på landsbygda. Av innbyggerne i Oslo og Akershus driver mer enn halvparten med en eller annen form for mosjon, mens i Nord-Norge gjelder dette for 37 prosent.

Når vi ser på friluftaktivitetene spiller ikke bosted så stor rolle, men vi ser en tendens til at det er relativt færre som jogger i Nord-Norge og på landsbygda enn i Oslo og Akershus og bystrøk (Omnibusundersøkelsen november 1993).

ALKOHOLBRUK⁵

Menn drikker mest og oftest

Menn drikker alkohol oftere enn kvinner. Mens 14 prosent av mennene

pleier å drikke flere ganger i uka, er det bare 5 prosent av kvinnene som drikker såpass ofte (Omnibusundersøkelsen september 1994). Det er også flest menn som drikker *mye* alkohol. Blant menn er det 20 prosent og blant kvinner 6 prosent som minst to ganger i måneden drikker så mye alkohol at det tilsvarer fem halvflasker øl eller en helflaske vin⁶ (Levekårsundersøkelsen 1991).

Middelaldrende drikker ofte, unge drikker mye

De middelaldrende mennene drikker aller oftest alkohol: 20 prosent av mennene mellom 45-66 år drikker flere ganger i uka, mens 8 prosent av 16-24-åringene oppgir det samme. For kvinner er tendensen den samme, men svakere (hhv. 7 og 4 prosent).

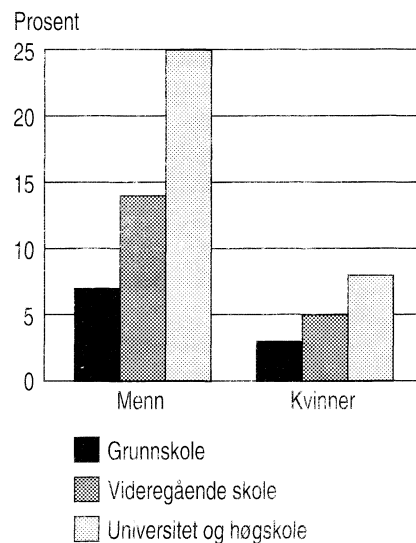
Levekårsundersøkelsen 1991 viser på den annen side at det er de yngste mennene som drikker aller mest alkohol - hele 35 prosent av menn i alderen 16-24 år oppgir at de minst to ganger i måneden drikker alkohol tilsvarende fem halvflasker øl eller en helflaske vin. I aldersgruppen 67-79 år gjelder dette for 7 prosent.

De eldste kvinnene drikker minst av alle; bare 2 prosent av kvinnene i alderen 67-79 år drikker henholdsvis ofte og mye.

Høyt utdannede drikker både ofte og mye

Det er mer enn tre ganger så mange som drikker alkohol ofte, altså flere ganger i uka, blant de med høy utdanning som blant de med lav utdanning. Det er 17 prosent blant de med universitetsutdanning, 9 prosent blant de med videregående skole og 5 prosent blant de med utdanning på grunnskolenivå som drikker ofte. Figur 2 viser fordelingen blant kvinner og menn med ulik utdanning.

Figur 2: Andeler som drikker alkohol flere ganger i uka blant menn og kvinner med ulikt utdanningsnivå



Kilde: SSBs Omnibusundersøkelse september 1994

Den samme tendensen finner vi når vi ser på alkoholbruk i ulike yrkesgrupper: 22 prosent blant funksjonærer på høyere nivå drikker ofte, mens dette gjelder bare 9 prosent av arbeiderne. Blant funksjonærene på lavere nivå er andelen kun 2 prosent. Denne særlig lave andelen kan ha sammenheng med at yrkesgruppen er kvinne-dominert: i utvalget befinner 16 prosent av kvinnene og bare 3 prosent av mennene seg i denne yrkesgruppen⁷.

Ser vi på andelene som drikker *mye* alkohol minst to ganger i måneden, finner vi imidlertid langt mindre forskjeller mellom de ulike sosioøkonomiske gruppene. Blant faglærte arbeidere er andelen 22 prosent og blant funksjonærer på høyere nivå 18 prosent. De med høy utdanning drikker altså både *mye* og *ofte*, mens de med lavere utdanning først og fremst drikker *mye*. Gardbrukere og fiskere skiller seg ut ved at nesten ingen drikker verken *mye* eller *ofte*.

Høyest alkoholforbruk i bystrøk

Oslo og Akershus skiller seg helt klart ut som den landsdelen med flest som drikker ofte (17 prosent), mens det er færrest i Nord-Norge (3 prosent). Imidlertid er det ingen særlige forskjeller mellom landsdelene i andel som drikker mye. Det er større forbruk av alkohol, både når det gjelder å drikke ofte og mye, i byer og tettbygde strøk enn på landsbygda.

Mellompartivelgere nyter sjelden alkohol

Det er forskjeller i alkoholbruk mellom folk med ulike partisympatier. Blant de som vil stemme på et av mellompartiene, KrF, SP eller Venstre, drikker 4 prosent flere ganger i uka. Den samme andelen finner vi også for KrF separat. To tredeler av KrF-velgerne har for øvrig ikke drukket alkohol i det hele tatt det siste året. Blant de som vil stemme Høyre eller FrP, er andelen som drikker ofte, nesten fem ganger så stor som blant mellompartivelgerne (18 prosent). Den tilsvarende andelen for A- eller SV-velgere er 10 prosent.

Dette er ikke særlig overraskende: Høyrevelgere er i stor grad å finne i høystatusgrupper i sentrale deler av landet - og blant disse er det mange som drikker ofte. Tradisjonelle mellompartivelgere, særlig KrF-sympatisører, har tilknytning til avholdsbevegelse og lekmannsbevegelse, de såkalte "motkulturene". Naturlig nok er dette miljøer med lite bruk av alkohol - blant medlemmer av kristelig/religiøse foreninger drikker f.eks. bare 2 prosent flere ganger i uka (Omnibusundersøkelsen september 1994).

Tabell 1 oppsummerer noen trekk ved bruk av alkohol i ulike grupper i befolkningen.

Tabell 1: Alkoholbruk etter hyppighet¹ og mengde² blant grupper som typisk befinner seg i ulike kategorier

	Drikker ofte	Drikker sjelden
Drikker mye	1 Høystatusgrupper Menn Bosatte i bystrøk	2 De unge
Drikker lite	3 Middelaldrende	4 De eldre Kvinner Mellompartivelgere Bosatte på landsbygda

¹ Hyppighet: "Ofte": flere ganger i uka, "sjelden": minst én gang i måneden

² Mengde: "Mye": fem halvflasker øl eller en halv flaske rød/hvitvin eller en halv flaske hetvin eller en kvart flaske brennevin. De som drikker "lite" alkohol drikker mindre enn dette

Ulike drikkekulturer

Ut fra tabell 1 kan vi lese to akser som uttrykker ytterligheter i drikkemønstre. Den ene aksen - rute 1 og 4 - skiller mellom stort og lite forbruk av alkohol. På den ene siden har vi storforbrukerne av alkohol, dvs. de som drikker både mye og ofte (rute 1). Dette er i første rekke menn, høystatusgrupper og de som bor i bystrøk. I den andre enden av aksen finner vi de som bare i liten grad bruker alkohol (rute 4) - først og fremst kvinner, eldre, mellompartivelgere og de som er bosatt på landsbygda.

Ut fra den andre aksen - rutene 2 og 3 - kan vi skille mellom to ulike drikkekulturer; mellom hyppig konsum av små mengder (rute 3) og sjeldnere konsum av større mengder (rute 2). Hyppig konsum av små mengder finner vi først og fremst blant middelaldrende. En slik drikkekultur domineres for øvrig av universitetsutdannede, funksjonærer på høyere nivå og av de som er bosatt i

Oslo/Akershus. Sjeldnere konsum av større mengder alkohol, er i første rekke et ungdomsfenomen. For øvrig eksisterer denne måten å drikke på i alle sosioøkonomiske lag av befolkningen og jevnt fordelt over hele landet. Spissformulert kan vi si at den daglige drinken eller vinglasset ser ut til å være en vane blant høystatusgrupper, mens det store alkoholinntaket i "festlige anledninger", finner vi blant unge uansett sosioøkonomisk status - og i begge tilfeller først og fremst blant menn.

Resultatene peker i retning av at de sosiale skillene i alkoholbruk i liten grad knytter seg til om det drikkes, men derimot til hva som drikkes, og til en viss grad til hvordan det drikkes. Dette stemmer med funn fra andre undersøkelser: "Ølkonsumet er størst blant unge menn, og folk som interesserer seg for sport, pop/rock og et urbant uteliv [...] Høyt vinforbruk er knyttet til egenskaper som høy inntekt og utdanning, bosted i Oslo og interesse for klassisk musikk, kunst og litteratur [...] Driking av hjemmebrent er derimot forbundet med lavere alder og sosial status enn de andre alkoholsortene" (Saglie 1994).

RØYKING⁸

Røykeatferd kan deles i tre kategorier; vi snakker gjerne om dagligrøykere, av og til røykere - eller festrøykere - og de som aldri røyker. Her tar vi for oss dagligrøyking. Det er den daglige røykingen som regnes som særlig helseskadelig.

Små kjønnsforskjeller

Mens det for bruk av alkohol er store forskjeller mellom kvinner og menn, er ikke kjønnsforskjellene særlig slående når det gjelder dagligrøyking. Det er riktignok flere menn enn kvinner som røyker daglig, hhv. 37 og 33 prosent. Denne kjønnsforskjellen er imidlertid klarest i de eldste alders-

gruppene, mens det er like mange dagligrøykere av begge kjønn opp til 45 år.

Kjønnsforskjellene i røykevaner var mer framtrepende tidligere. Siden 1973 har andelen dagligrøykere blant menn gått ned fra over 50 prosent til 36, mens andelen blant kvinner i samme periode har vært stabil på i overkant av 30 prosent. Dette skyldes høyst sannsynlig at det er et ujevnt forhold mellom rekruttering og avgang av røykere blant kvinner og menn. Eldre ikke-røykende kvinner blir erstattet av unge røykende, mens dette ikke er tilfelle blant menn. Dette fordi kvinner som gruppe betrakket, begynte å røyke på et senere tidspunkt enn menn. Det er ikke slik at kvinner begynner å røyke i større grad enn menn i dag - og heller ikke slik at de slutter i mindre grad.

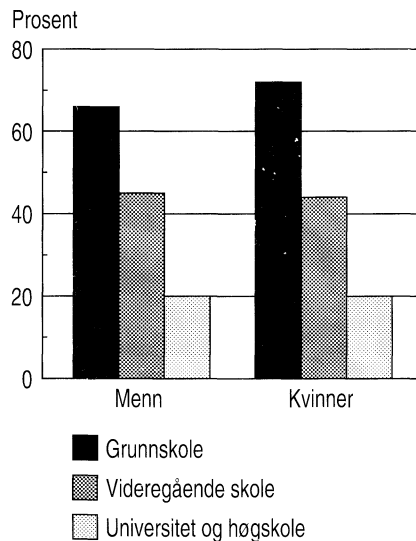
Vanligst er det å være dagligrøyker i alderen 25-44 år. Både blant menn og kvinner er det 40 prosent dagligrøykere i denne alderen. Blant 16-24-åringene, røyker 28 prosent av kvinnene og 31 prosent av mennene daglig.

Få dagligrøykere blant unge velutdannede

Det er færre dagligrøykere blant de med høy utdanning enn blant de med lav. Dette gjelder for alle aldersgrupper, men forskjellene mellom utdanningsgruppene er klart størst blant unge mennesker. Som figur 3 viser, er andelen dagligrøykere blant menn i alderen 25-35 år som har grunnskole som høyeste utdanning, tre ganger høyere enn blant de med universitets- og høgskoleutdanning (66 mot 20 prosent).

Forskjellene mellom utdanningsgruppene er enda sterkere blant unge kvinner. Mens 72 prosent av kvinnene med grunnskole som høyeste utdanning oppgir at de røyker daglig, er den tilsvarende andelen blant

Figur 3: Andeler dagligrøykere blant 25-35-åringene. Menn og kvinner med ulikt utdanningsnivå



Kilde: SSBs Omnibusundersøkelse november 1993

universitetsutdannede 20 prosent. Det er dermed mellom tre og fire ganger så mange dagligrøykere blant unge kvinner med lav utdanning som blant de med høy utdanning.

Det finnes altså flere dagligrøykende kvinner enn menn blant unge med lav utdanning, men ingen kjønnsforskjell blant unge med høy utdanning. Unge røykere finner vi altså først og fremst blant de lavest utdannede. Dette kan innebære at røyking i stadig større grad blir et fenomen som finnes i lavere sosiale lag av befolkningen.

Det er flest storforbrukere av tobakk, dvs. som røyker mer enn 20 sigaretter om dagen, blant personer i 40-50-årsalderen. I denne alderen røyker hver femte mann mer enn 20 sigaretter om dagen - en andel som er tre ganger høyere enn for kvinner i samme alder. Her er det altså klare kjønnsforskjeller.

Andelen dagligrøykere øker med stigende inntekt opp til en årsinntekt på omtrent 200 000. Med videre økning i inntekt, blir det relativt færre dagligrøykere. Dette kan forklares utfra sammenhengen mellom både utdanning og røykeatferd og utdanning og inntektsnivå. Forskjellene mellom utdanningsgruppene forklarer også at vi finner forholdsvis mange flere dagligrøykere blant arbeidere og funksjonærer på lavere nivå enn blant funksjonærer på høyere nivå. Den aller laveste andelen finner vi derimot ikke i typiske yrker for høyutdanningsgrupper, men blant gardbrukere og fiskere⁹ (Omnibusundersøkelsen juni 1994).

Det er en tendens til høyere andel dagligrøykere i de nordligste fylkene, men for øvrig er det ingen klare sammenhenger mellom bosted og dagligrøykerandel.

Røykevaner går i arv

Det er klare sosiale forskjeller i røykeatferd. Personlige forutsetninger, gitt ved arv og miljø, for å kunne velge sunne vaner, kan være høyst forskjellige. Det er blant annet belegg for å hevde at røyking går i arv: Risikoen for å bli dagligrøyker i ungdomsskolen er tre ganger så stor dersom foreldrene røyker (Statens tobakkskaderåds ungdomsskoleundersøkelse 1990). På den måten overføres røykeatferd fra en generasjon til den neste.

Ikke bare arv og oppvekstmiljø, men også sosialt miljø som vennekrets og arbeidsmiljø, kan påvirke røykeatferd. Det viser seg f.eks. at unge mennesker som røyker daglig i svært stor grad har venner med samme atferd (Statens tobakkskaderåds ungdomsskoleundersøkelse 1990). Sannsynligvis er det slik at valg av levevaner forsterkes innad i miljøer rett og slett fordi man påvirkes av de man omgås.

Når høy utdanning ser ut til å være en personlig forutsetning som trekker i retning av å la være å røyke, kan det muligens forklare med at ulike utdanningsgrupper har forskjellige kognitive, eller kunnskapsmessige forutsetninger og at røykeatferd til en viss grad kan bestemmes på grunnlag av tilegnet kunnskap.

JEVN FORDELING ELLER OPPHOPING AV LASTER?

Innledningsvis spurte vi om lastene er jevnt fordelt i befolkningen eller om de hoper seg opp i enkelte grupper.

Fordelingen av sunne og usunne levevaner mellom kvinner og menn, peker i retning av at lastene er noenlunde jevnt fordelt. Verken kvinner eller menn utmerker seg som mer eller mindre lastefulle. Kvinner drikker riktignok alkohol langt sjeldnere og langt mindre enn menn. Imidlertid er menn fysisk aktive i noe større grad enn kvinner - og i dagligrøyking er det i stor grad kjønnslikhet.

Tar vi for oss fordelingen av levevanene i ulike aldersgrupper, kan vi derimot ane at noen flere av lastene er samlet blant de middelaldrende. De drikker oftest og røyker mest. Unge drikker riktignok mest alkohol, men de er til gjengjeld mest fysisk aktive.

Når vi ser på fordelingen av levevaner i grupper med ulik sosioøkonomisk status, er det et ganske klart mønster i retning av opphoping av sunne levevaner i høystatusgruppene og usunne i lavstatusgruppene:

- Blant universitets- og høgskoleutdannede er det langt færre dagligrøykere og langt flere fysisk aktive enn blant de som har lavere utdanning. Tilsvarende finner vi flest dagligrøykere og færrest fysisk aktive i yrker med lav sosial status.

- Når det gjelder alkoholbruk derimot, kan vi ikke se at høystatusgruppene har sunnere vaner enn lavstatusgruppene. De sosiale skillene i alkoholbruk dreier seg i større grad om forskjeller i hvordan og hva som drikkes.

- Ingen grupper peker seg altså ut som udelt "sunne", men de sosiale forskjellene i levevaner er iøynefallende.

1. Når det gjelder alkoholbruk og helserisiko er det uenighet fagmiljøer mellom om hvor mye alkohol som skal til før det er helsefarlig.

2. Det nærmeste vi kommer et svar på disse problemstillingene er å anvende dem på gruppenivå. Datamaterialet tillater ikke å kople ulike levevaner til enkeltindivider.

3. "Tur i skogen eller på fjellet" innbefatter: Fottur, skitur eller sykkelstur i skogen eller på fjellet, dagstur eller flere dagers tur.

4. Levekårsundersøkelsen 1991: Som fysisk aktive regnes de som minst 40 ganger i løpet av siste året har gått lengre fotturer eller skiturer eller på annen måte mosjonert i form av sport og idrett.

5. Alkoholbruk registrert gjennom intervjuundersøkelser er som oftest lavere enn registrert salg av alkohol. Dette kan skyldes blant annet underrapportering. Bevisst underrapportering vil sannsynligvis slå sterkest ut i miljøer der det er lite sosialt akseptabelt å drikke alkohol, slik at forskjellene mellom befolkningsgrupper kan overvurderes.

6. I Levekårsundersøkelsen 1991 er "mye" alkohol definert som tilsvarende fem halvflasker øl eller en helflaske rød-/hvitvin eller en halv flaske hetvin eller en kvart flaske brennevin.

7. Yrkesgrupper er ikke krysskjørt med kjønn. Dette er unnlatt å gjøre for å beholde et stort tallgrunnlag i hver yrkesgruppe.

8. Dersom ikke annet er oppgitt, er tallene om dagligrøyking hentet fra Statens tobakkskaderåds rapport "Opp i røyk".

9. Det går også fram av tidligere røykevaneundersøkelser at gruppen gardbrukere og

fiskere har lav dagligrøykeandel. Gardbrukere og fiskere er én kategori og kan ikke splittes opp. De to yrkesgruppene kan imidlertid være veldig forskjellige.

Litteratur

Larsen, Øyvind mfl. (1992): *Samfunnsmedisin i Norge - teori og anvendelse*. Universitetsforlaget, Oslo.

Saglie, Jo (1994): *Norske drikkekulturer: Geografi, sosial bakgrunn, livsstil og tilgjengelighet*. SIFA-rapport.

Statens tobakkskaderåd (1994): *Opp i røyk? Om tobakksbruk i Norge gjennom 20 år. 1973-93*.

Statistisk sentralbyrå (1992): NOS C 43 *Levekårsundersøkelsen 1991*.

Hilde Rudlang er førstekonsulent i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for intervjuundersøkelser.