

Umsögn um mál S-39/2026 um drög að tillögu til þingsályktunar um aðgerðaáætlun um málefni offitu

Þessi umsögn er unnin í samstarfi fjögurra félaga, Diabetes Ísland, Félags fagfólks um offitu, Krabbameinsfélags Íslands og SÍBS.

Félögin fagna framkomnum drögum að þingsályktunartillögu og styðja markmið hennar um meðferð við offitu og ofþyngd og forvarnir til framtíðar. Í eftirfarandi punktum leggja félögin fyrst og fremst áherslu á forvarnarþátt tillögunnar og börn og ungmenni. Mikið er í húfi og félögin telja brýnt að ganga hratt til verks og ráðast þegar í stað í gagnreyndar aðgerðir sem hafa raunveruleg áhrif á fæðuumhverfi barna og fjölskyldna og geta dregið úr offitu og ofþyngd til framtíðar.

Félögin styðja uppbyggingu samræmdrar þjónustu, skráningar, rannsókna og klínískra leiðbeininga sem eru mikilvægar forsendur árangurs. Félögin hvetja hins vegar til að forvarnir í daglegu umhverfi fólks fái aukið vægi í tillögunni umfram það sem nú er.

Ef draga á úr nýgengi offitu þarf fyrst og fremst að breyta aðstæðum fólks – ekki einungis bæta utanumhald þegar vandinn er orðinn alvarlegur. Fjármunir þurfa að nýtast bæði í kerfisuppbyggingu og í aðgerðir sem gera heilsusamlegt val að auðveldasta og hagkvæmasta valinu í daglegu lífi. Í því sambandi er mikilvægt að höfða til bæði neytenda og framleiðenda. Jafnframt þarf að skýra ábyrgð og tryggja samræmda framkvæmd um land allt.

Mikilvægt er að hafa í huga að engin ein aðgerð dugar til að leysa vandann og árangur af aðgerðum verður ekki sýnilegur strax. Beita þarf fjölþættum aðgerðum til að breyta myndinni. Þó að hver og ein aðgerð breyti einungis litlu geta áhrifin orðið mikil þegar áhrif aðgerðanna koma saman.

Í neðangreindu eru aðgerðir sem félögin hvetja heilbrigðisráðherra til að setja í forgang og hefja undirbúning þegar í stað.

Forgangsaðgerðir

1. Gerum heilsusamlegt val að hagkvæmasta valinu

Offita tengist sterklega efnahagslegum aðstæðum. Því þarf að:

- Lækka verð á grænmeti, ávöxtum og matvöru sem uppfyllir skilyrði Skráargatsins, til dæmis með afnámi virðisaukaskatts af þeim.
- Innleiða skýrar og auðskiljanlegar merkingar um hollustu / óhollustu á forpökkuðum matvælum.

Rökstuðningur: Íslenskar kannanir sýna að hér á landi borðar fólk of lítið af grænmeti og ávöxtum. Auka þarf neysluna og til þess þarf margar leiðir. Könnun Gallup fyrir Krabbameinsfélagið árið 2024 um afstöðu Íslendinga til stjórnvaldsaðgerða gegn ofþyngd og offitu hjá börnum sýndi afgerandi stuðning við afnám vsk af hollum vörum. Niðurfelling vsk og eða annarra gjalda getur skapað hvata fyrir framleiðendur og innflytjendur til að framleiða og flytja inn hollari vörur.

Sama könnun sýndi að að fólk er fylgjandi leiðbeiningum um hollustu / óhollustu með merkingu framan á forpökkuðum matvælum. Skráargatið er ein leið til þess, aðrar merkingar, svo sem NutriScore hafa verið notaðar í sumum Evrópulöndum.

2. Verndum börn og styrkjum skólaumhverfið

Fyrstu árin skipta sköpum. Því þarf að:

- Setja skýr og mælanleg markmið um næringargildi skólamáltíða og tryggja með reglugerð að máltíðirnar samræmist ráðleggingum um mataræði frá embætti landlæknis.
- Banna að markaðssetningu á óhollum matvörum sé beint að börnum.
- Tryggja að 45 mínútna dagleg hreyfing sé hluti af skólastarfi á öllum skólastigum.
- Efla verklega heimilisfræðikennslu þar sem börn læra að elda og skipuleggja máltíðir.

Rökstuðningur: Næring barna hefur veruleg áhrif á líkamlega og andlega heilsu, vöxt, þroska og námsgetu. Rannsóknir sýna að matarvenjur og bragðskyn mótast snemma á ævinni og fylgja einstaklingum oft langt fram á fullorðinsár. Regluleg neysla gjörunninna matvæla getur haft áhrif á bragðmótun og fæðuval barna og getur aukið líkur á óheilbrigðum matarvenjum síðar á ævinni.

Lengi býr að fyrstu gerð. Með því að skapa heilsusamlegt skólaumhverfi þar sem áhersla er lögð á fersk og sem minnst unnin hráefni er lagður grunnur að bættri lýðheilsu til framtíðar. Slíkar aðgerðir geta dregið úr á lífsstílstengdum sjúkdómum, aukið vellíðan og stuðlað að jöfnum tækifærum barna til heilsusamlegs lífs.

Lönd í kringum okkur hafa þegar gengið lengra en við í að banna markaðssetningu sem beint er að börnum. Fyrirmynd má meðal annars sjá í Noregi þar sem sett hefur verið sérstök reglugerð sem bannar markaðssetningu sem beint er að börnum (<18 ára) á tilteknum óhollum mat- og drykkjarvörum. Bannið nær til allra miðla og annarra söluhvetjandi aðgerða sem geta haft áhrif á börn. Markmiðið er að vernda börn gegn markaðssetningu matvæla sem getur haft skaðleg áhrif á heilsu þeirra, styðja bætt mataræði og lýðheilsu. Slíkt er meðal annars í samræmi við Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna sem kveður á um að það sem er börnum fyrir bestu skuli haft að leiðarljósi og að ríki beri ábyrgð á að standa vörð um heilsu þeirra og velferð. Takmörkun markaðssetningar óhollra matvæla sem beinist að börnum er því ekki aðeins lýðheilsuáðgerð heldur hluti af þeirri skyldu stjórnvalda.

Ofangreind könnun Gallup fyrir Krabbameinsfélagið sýndi að fólk hér á landi er almennt fylgjandi því að skorður séu settar við slíkri markaðssetningu.

Flest öll börn ganga í skóla, allt frá unga aldri. Með auknu hlutfalli hreyfingar á öllum skólastigum þannig að hún sé eðlilegur og daglegur hluti skólastarfs má leiða líkur að því að hreyfing verði eðlilegur hluti af daglegu lífi, líka á fullorðinsárum. Hreyfing í skólastarfi er ekki einungis fólgin í skipulögðum íþróttatímum heldur einnig þátttöku í fjölbreyttri og reglubundinni hreyfingu sem styður líkamlega, andlega og félagslega heilsu barna. Með því að samþætta næringu, hreyfingu og fræðslu innan skólaumhverfisins er stuðlað að sterkari heilsumenningu sem skilar samfélagslegum ávinningi til lengri tíma.

3. Styttu tímalínu og hefja innleiðingu innan árs

Erfitt er að áætla nákvæmlega hvaða árangri hver aðgerð getur skilað, sérstaklega vegna þess að áhrif á ofþyngd og offitu koma ekki fram fyrir en löngu síðar. Það má ekki koma í veg fyrir að farið sé af stað, verst er að gera ekki neitt. Félögin undirstrika mikilvægi þess að:

- Styttu tímalínu aðgerða og taka ákvarðanir um innleiðingu innan 12 mánaða.

Rökstuðningur: Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin og fleiri alþjóðastofnanir hafa þegar, út frá bestu þekkingu mælt með skattlagningu sykraðra drykkja, niðurgreiðslu hollra matvæla og takmörkun á markaðssetningu sem beinist að börnum. Norrænu krabbameinsfélögin skiluðu nýverið sameiginlegum tillögum til stjórnvalda, sem byggðu á yfirferð rannsókna á árangri stjórnvaldsaðgerða til varnar offitu og ofþyngd barna og unglinga. Allt þetta ber að sama brunni. Það er hægt að drepa málum á dreif og tefja innleiðingu aðgerða á meðan leitað er að "réttu" leiðinni. Sú aðgerð mun ekki finnast, engin ein aðgerð mun duga til, ein og sér, það þarf margar aðgerðir sem allar skila einhverju. Verst er að bíða og gera ekki neitt. Samfélagslegur stuðningur er við að grípa til aðgerða sem miða að því að draga úr offitu og ofþyngd hjá börnum.

4. Fjárfestum í raunhæfum lausnum og samfélaginu

Fræðsla ein og sér nægir ekki ef umhverfið styður ekki við heilsusamlegar ákvarðanir. Því þarf að:

- Fjárfesta í verkfærum / tækni sem hvetur og auðveldar fólki að velja hollan kost í daglegu lífi (getur átt við um alla áhrifapætti heilsu s.s. hreyfingu, svefn, streitu og næringu).
- Styrkja Lýðheilsusjóð og eyrnamerkja fjármagn til verkefna félagasamtaka sem styðja markvisst við bætt mataræði, aukna hreyfingu og góðan svefn.

Rökstuðningur: Til að draga úr nýgengi offitu þarf að fá alla með. Starf fjölda félagasamtaka snýst að miklu leyti um forvarnir og mikilvægt er að starf þeirra sé viðurkennt sem mikilvægur hluti af forvarnar- og lýðheilsustarfi í landinu. Með eyrnamerktu fjármagni úr

Lýðheilsusjóði er hægt að stuðla að öflugra starfi þeirra og hvetja til fleiri árangursríkra verkefna sem spretta úr grasrótinni.

Gott og einfalt er dæmi um slíkt verkefni. Gottogeinfalt.is er matarvefur sem byggir á opinberum ráðleggingum um mataræði og býður upp á einfaldar uppskriftir, vikumatseðla og innkaupalista sem styðja við betri matarvenjur. Matarvefurinn er rekinn af Krabbameinsfélaginu og SÍBS en hefur hlotið styrki úr Lýðheilsusjóði.

5. Tryggjum jafnvægi og skýra ábyrgð

Rannsóknir eru mikilvægar, en mega ekki verða markmið í sjálfu sér.

- Vinna þarf að hagnýtingu rannsóknaniðurstaðna.
- Fjármuni og mannauð þarf að nýta í meira mæli til framkvæmda á aðgerðum sem breyta daglegu umhverfi fólks.
- Skýra þarf ábyrgð lykilaðila og tryggja samræmda framkvæmd um land allt.

Til viðbótar við ofangreint er mikilvægt að huga að þætti svefns, sem áhrifaþáttar offitu og félögin hvetja stjórnvöld til að gera það sem þeim er mögulegt til að auðvelda landsmönnum öllum betri svefn og aukin svefngæði, ekki síst börnum

- Of stuttur svefn eykur hættu á offitu um 17–35% sem gerir þetta að einum stærsta einstaka áhættuþættinum.
- Íslensk börn fá of stuttan svefn, þó síður þau sem búa austast á landinu þar sem staðartími er nær sólartíma.
- Bent er á að leiðrétting staðartíma á Íslandi gæti dregið úr tíðni offitu um 5–10% ef niðurstöður nýlegra allsherjargreininga eru heimfærðar upp á Ísland.

Niðurstaða

Offita er ekki fyrst og fremst skortur á upplýsingum heldur samfélagslegt mál, og meðal annars afleiðing af samspili umhverfis, verðlagningar og félagslegs ójöfnuðar.

Ef stjórnvöld ætla sér að snúa þróuninni við þarf að vinna að eftirfarandi og tryggja samræmda framkvæmd um allt land:

- gera heilsusamlegt val að auðveldasta og hagkvæmasta valinu
- vernda börn í markaðsumhverfi
- gera skólaumhverfið heilsusamlegra
- fjárfesta í samfélagslausnum
- og tryggja að forvarnir fái jafnt vægi og meðferð

Árangur næst þegar daglegt umhverfi barna og fullorðinna styður við heilsusamlegt líf.

Íslendingar hafa áður lyft grettistaki í forvörnum, með árangursríkum tóbaksvörnum, sem í dag skila sér meðal annars í lækkuðu nýgengi og dánartíðni af völdum lungnakrabbameina.

Félögin undirstrika stuðning sinn við aðgerðirnar í framkomnum drögum að þingsályktunartillögu og munu beita sér fyrir að forgangsmálin nái fram að ganga. Félögin eru að sjálfsögðu tilbúin til frekara samtals um ofangreint og um árangursríkt samstarf til að draga úr offitu og ofþyngd til framtíðar.

Nákvæmari útfærslu tillagnanna og fleira má sjá í viðauka við umsögn þessa.

Hlekkur á niðurstöður könnunar Gallup fyrir Krabbameinsfélagið og leiðbeiningar norrænu krabbameinsfélaganna til stjórnvalda um aðgerðir gegn offitu og ofþyngd hjá börnum: [Ráðleggingar til stjórnvalda um aðgerðir til að sporna gegn offitu barna - samnorrænt verkefni - Krabbameinsfélag Íslands](#)

Reykjavík 24. febrúar 2026

f.h. Diabetes Íslands
Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri

f.h. Félags fagfólks um offitu
Gréta Jakobsdóttir, formaður

f.h. Krabbameinsfélagsins
Halla Þorvaldsdóttir, framkvæmdastjóri

f.h. SÍBS
Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri

VIÐBÆTUR VIÐ AÐGERÐAÁÆTLUN UM MÁLEFNI OFFITU		
Efnisatriði	Lýsing	Ítarefni
Viðbót við kafla A.1: Hagrænir hvatar	Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur þegar sett fram gagnreyndar ráðleggingar um skattlagningu sykraðra drykkja, niðurgreiðslu hollra matvæla og takmörkun markaðssetningar til barna. Offita tengist sterklega slæmri efnahagsstöðu. Þess vegna þarf að skilgreina leikskóla- og skólamáltíðir sem forgangsmál í lýðheilsu og gera hollan mat að hagkvæmasta kostinum. Við teljum því að stytta eigi tímalínur og taka ákvarðanir fyrir, tekjur af álögum fari beint í sýnilegar forvarnir. Áhersla verði lögð á að afnema vsk. (0%) af hollustu þ.m.t. skráargatsmerktum vörum og hækka vsk.-flokk á óhollustu sem ekki er þegar í 24%-flokki.	Fiscal policies to promote healthy diets: WHO guideline Set of recommendations on the marketing of foods and non-alcoholic beverages to children
Viðbót við kafla A: Markmið um næringargildi skólamáltíða	Til er handbók með leiðbeiningum fyrir skólamötuneyti frá embætti landlæknis. Þar sem skólamáltíðir eru núna gjaldfrjálsar er enn mikilvægara að setja opinbert eftirlit með gæðum þeirra. Jafnframt væri hægt að miða við að lágmarka HFSS (high fat-salt-sugar) foods (matvæli há í mettaðri fitu, salti og sykri) í mótuneytum eða nýta kerfi eins og NOVA flokkunarkerfið þar sem hægt væri að miða t.d. við að lágmark 85% af samanlagðri heildarþyngd aðalmáltíða yfir hverja skólaviku myndi samstanda af matvælum í flokkum 1–3 samkvæmt viðurkenndu flokkunarkerfi um vinnslustig matvæla (NOVA). Að sama skapi myndu matvæli í flokki 4 ekki fara, samanlagt, yfir 15% af heildarþyngd aðalmáltíða á sama tímabili. Þetta mætti útfæra í þrepum, byrja til dæmis í 65/35% og svo þrepast upp og enda í 85/15%. Þannig væri rými fyrir m.a. ákveðnar tegundir af brauðum, trefjaríkum morgunkornum og sumar mjólkurvörur og annað sem í dag er sett í flokk 4 þrátt fyrir að vera t.a.m. trefjaríkt. Með því væri verið að leggja áherslu á að auka vægi á heilnæmum og næringarríkum matvælum og takmarka á sama tíma aðgengi að gjörnum matvælum (ultra processed foods (UPFs)) hjá börnum á skólatíma. Þessi matvæli hafa oft langt geymsluþol og geta verið bæði þægileg í notkun og bragðgóð, en innihalda oft mikla orku og lítið af næringarefnum.	Handbók fyrir grunnskólamötuneyti NOVA Classification Reference Sheet The impact of ultra-processed foods on obesity and cardiometabolic comorbidities in children and adolescents: a systematic review - PubMed
Viðbót við kafla A: Stækkun Lýðheilsusjóðs	Veruleg hækkun fjárveitinga til lýðheilsusjóðs getur orðið hvatning til félagasamtaka og aðila utan hins opinbera heilbrigðiskerfis að hrinda fleiri verkefnum í framkvæmd. Í aðgerðaáætlunina vantar fleiri verkfæri sem koma neytendum að gagni í aðgerðum gegn offitu. Sem dæmi má nefna matarvefinn gottog einfalt.is sem unninn var í samstarfi við embætti landlæknis og fylgir opinberum næringarráðleggingum. SÍBS og Krabbameinsfélag Íslands hafa þurft að smíða vefinn langstærstu leyti fyrir eigið fé þrátt fyrir að hafa verið með hæstu styrkþegum Lýðheilsusjóðs undanfarin ár. Lýðheilsusjóður þarf að geta tekist á hendur miklu stærri og fleiri verkefni en hann getur í dag. Þarna geta orðið til raunveruleg töl til að koma aðgerðum gegn offitu í framkvæmd.	Úthlutun úr Lýðheilsusjóði 2025
Viðbót við kafla A: Nýir þjónustusamningar	Heilbrigðisráðuneytinu verði gert kleift að gera beina þjónustusamninga um forvarnaverkefni á sviði offitu. Líta má til geðgeirans um fordæmi fyrir slíku. Dæmi um slíkan samning gæti verið við matarvefinn Gott og einfalt sem inniheldur uppskriftir sem fylgja opinberum næringarráðleggingum og er unninn í samstarfi við Embætti landlæknis.	
Viðbót við kafla A: Lýðheilsumat	Þingsályktunartillaga um innleiðingu lýðheilsumats hefur ekki náð fram að ganga. Lýðheilsumat er dæmi um breiða undirliggjandi lýðheilsuaðgerð sem getur skilað árangri þvert á alla hópa og þar á meðal á málefni offitu.	Innleiðing lýðheilsumats í íslenska löggjöf Ferill þingmáls Alþingi
Viðbót við kafla A: Lög og reglur um hollustuhætti	Í gildi eru lög um hollustuhætti og mengunarvarnir ásamt reglugerð um hollustuhætti. Þar er tekið á aðbúnaði, hreinlæti, meindýravörnum o.fl., m.a. í mótuneytum. Skoða mætti hvort hér væri hægt að leggja skyldur á mótuneyti yfir ákveðinni stærð að hlíta næringarviðmiðum Embættis landlæknis eins og þær eru hverju sinni.	7/1998: Lög um hollustuhætti og mengunarvarnir 903/2024 – Reglugerð um hollustuhætti.

VIðbót við kafla A: Raunhæf verkfæri og valdefling	Fræðsla er mikilvæg en þekking ein og sér breytir ekki hegðun nema umhverfið styðji við hana. Því þarf að fjárfesta markvisst í verkfærum og úrræðum sem gera fólki kleift að fylgja ráðleggingum í daglegu lífi. Gott og einfalt er dæmi um slíka lausn – óhagnaðardrífinn matar- og fræðsluvefur með uppskriftum sem byggja á opinberum ráðleggingum, styður vikumatseðla og sjálfvirka innkaupalista og hjálpar til við skipulag heimilanna. Við leggjum til að áætlunin geri ráð fyrir: Beinum stuðningi við slík opin og óháð forvarnarverkefni, t.d. í gegnum Lýðheilsusjóð eða með beinum rekstrarsamningum; markvissri dreifingu slíkra verkfæra í gegnum skóla, heilsugæslu og vinnustaði; þróun frekari rafrænna lausna sem tengja saman mataræði, hreyfingu og svefn; fjármögnun á stöðugri vitundarvakningu á framangreindu gegnum stofnanir og félagasamtök.	https://gottogefinfalt.is
VIðbót við kafla A: Tengdir áhættuþættir	Skjótími hefur ótvíræð ruðningsáhrif á líkamlega virkni. Skoða þyrfti hvort innleiða mætti samfélagsmiðlabann undir 16 ára aldri til að fjölga virkum klukkustundum í deginum hjá þessum hópi. Aukin hreyfing vinnur gegn offitu ásamt bættu mataræði. Fjármagna þarf íþróttahreyfinguna og skólakerfið markvisst til að bjóða fleirum fjölbreytt úrval hreyfingar án áherslu á afreksíþróttir og keppni. Allt of mörg börn flosna upp úr íþróttaiðkun vegna ofuráherslu á afreksmennsku og árangur. Skilyrða þyrfti fjármagn til að bregðast við þessu. Lengri svefn er stór áhættuþáttur offitu meðal barna jafnt sem fullorðinna. Beita þarf öllum tiltækum ráðum til að lengja svefn, þar meðtalið að leiðrétta staðartíma á Íslandi miðað við náttúrulegan sólargang.	
VIðbót við kafla A: Viðbætur við aðalnámskrá	Börn þurfa að fá miklu meiri og markvissari fræðslu í grunnskólanum um næringu, hreyfingu, matseld, til dæmis að sett væri í færniviðmið í aðalnámskrá sem kallar á að börnum verið boðin markviss kennsla í þessum efnum..	https://www.adalnamskra.is/
VIðbót við kafla B.7: Landskönnun á mataræði	Inn í fyrirhugaða landskönnun á mataræði barna og unglinga komi spurningar um svefnlengd og svefnvenjur. Svo og hreyfingu.	Vitundarvakning um mikilvægi svefns til að stuðla að bættum svefni Íslendinga
VIðbót við kafla A: Leiðrétting staðartíma	Of stuttur svefn er einn af stærstu áhættuþáttum offitu. Sé litið til alþjóðlegra allsherjargreininga á svefni og offitu virðist sem leiðrétting staðartíma á Íslandi með klukkustundarseinkun geti dregið úr hlutfalli offitu um 5–10%: Allsherjargreining frá 2022 á niðurstöðum 19 rannsókna á svefni og offitu meðal barna og unglinga leiddi í ljós að stuttur svefn tengdist hærri tíðni offitu (gagnlíkindahlutfall 1.171, 95% CI: 1,092–1,256). Hlutfallið var hærra hjá drengjum (gagnlíkindahlutfall 1,294, 95% CI: 1,153–1,452) en ekki sást marktæk tenging hjá stúlkum. Allsherjargreining frá 2021 á niðurstöðum 16 rannsókna á svefni og offitu meðal fullorðinna leiddi í ljós að stuttur svefn tengdist hærri tíðni offitu (áhættuhlutfall 1,35, 95% CI: 1,22-1,50, bæði kyn) en langur svefn tengdist ekki offitu. Leiðrétting staðartíma með klukkustundarseinkun er stærsta einstaka lýðheilsuáðgerð sem stjórnvöldum stendur til boða. Klukkumálið ætti að vera forgangsmál í aðgerðalista stjórnvalda í forvarnahluta aðgerðaáætlunar vegna offitu á Íslandi 2026-2030.	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/PMC9415582/ [Meta-analysis of prospective cohort studies about sleep duration and risk of weight gain and obesity in adults] - PubMed
VIðbót við kafla C: Auknar niðurgreiðslur	Útvíkkun hreyfiseðlakerfis þannig að fólk geti fengið niðurgreiðslu á kostnaði við áskrift í líkamsræktarstöð. Auknar niðurgreiðslur á sálfræðipjónustu, offitulyfjum og efnaskiptaaðgerðum.	