

הודעה לתקשורת

אתר: www.cbs.gov.il דוא"ל: info@cbs.gov.il פקס: 02-6521340

ירושלים, כ"ג באלול תשע"ח
3 בספטמבר, 2018
262/2018

לקט נתונים בנושאי בריאות ואורח חיים, מתוך הסקר החברתי 2017: משקל, דיאטה, תזונה והרגלי אכילה Selected Data on Health and Way of Life, from the 2017 Social Survey: Weight, Dieting, Nutrition and Eating Habits

בני 20 ומעלה, אלא אם כן צוין אחרת

- כמחצית מהאוכלוסייה (48%) הם במצב של עודף משקל או השמנה: 55% מהגברים ו-41% מהנשים.
- 52% רוצים לרדת במשקל: 58% מהנשים לעומת 46% מהגברים; 54% מהיהודים ו-41% מהערבים.
- 21% עושים דיאטה בפועל: 24% מהנשים לעומת 18% מהגברים. 22% מהיהודים ו-16% מהערבים.
- 47% מאלה שעושים דיאטה קיבלו הנחיות מגורם מקצועי. 15% נפגשו עם דיאטנית בשנתיים האחרונות.
- 41% אוכלים לפחות 3 מנות ירקות ביום: 44% מהיהודים ו-28% מהערבים.
- 45% אוכלים לפחות 2 מנות פרי ביום: 53% בקרב בני 65 ומעלה.
- 30% אוכלים מאכלים המכילים דגנים מלאים לפחות פעמיים ביום: 56% מהערבים ו-26% מהיהודים.
- 60% אוכלים קטניות לפחות פעמיים בשבוע: 66% מהגברים לעומת 55% מהנשים; 75% מהערבים.
- 29% אוכלים דגים לפחות פעמיים בשבוע: 34% מהיהודים לעומת 8% מהערבים; 61% מהחרדים.
- 26% אוכלים בשר אדום או בשר מעובד לפחות 3 פעמים בשבוע: 46% מהערבים ו-21% מהיהודים.
- 38% שותים לפחות 3 כוסות משקה ממותק ביום: 17% שותים לפחות 5 כוסות משקה ממותק ביום.
- 42% בודקים רכיבים או סימון תזונתי שעל אריזות מוצרי מזון: 47% מהיהודים לעומת 24% מהערבים.
- הרגלי התזונה של 39% מושפעים ממחקרים ומפרסומים בנושא תזונה: 43% מהנשים ו-35% מהגברים.

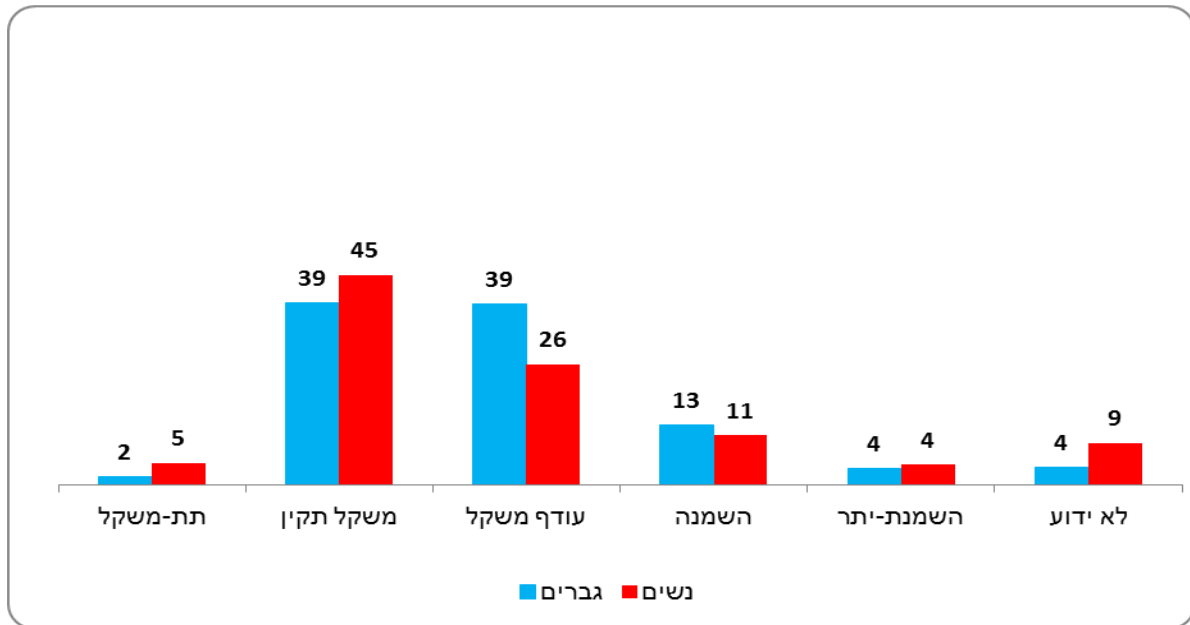
לנתוני התרשימים וללוחות

הסקר החברתי הוא סקר שנתי שוטף, המספק מידע על תנאי החיים של האוכלוסייה הבוגרת בישראל ועל רווחתה. הסקר נערך על ידי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה ברחבי הארץ במהלך 2017. במסגרתו רואיינו בבתים כ-7,300 איש בני 20 ומעלה, המייצגים כ-5.5 מיליון איש. שאלון הסקר כולל גרעין קבוע וחלק מתחלף, שב-2017 התמקד בבריאות ואורח חיים, כפי שהיה בסקר 2010. השאלות על משקל, דיאטה, תזונה והרגלי אכילה שייכות לנושא זה. זו ההודעה השלישית מתוך הנושא השנתי בריאות ואורח חיים. ההודעות הקודמות עסקו [בנויתורים בנושאי בריאות בשל קשיים כלכליים](#) ובחיסונים ובדיקות רפואיות לגילוי מוקדם של מחלות ממאירות.

מדד מסת הגוף - (BMI)¹

כמחצית מבני 20 ומעלה (48%) נמצאים במצב של עודף משקל, השמנה או השמנת יתר: 55% מהגברים לעומת 41% מהנשים; 46% מהיהודים לעומת 54% מהערבים; 37% מבני 20-44 ו-60% מבני 45 ומעלה. גברים נמצאים בעודף משקל יותר מנשים בכל קבוצות הגיל (39% לעומת 26% בהתאמה).

תרשים 1. בני 20 ומעלה לפי מדד מסת הגוף (BMI) ומין, אחוזים, 2017

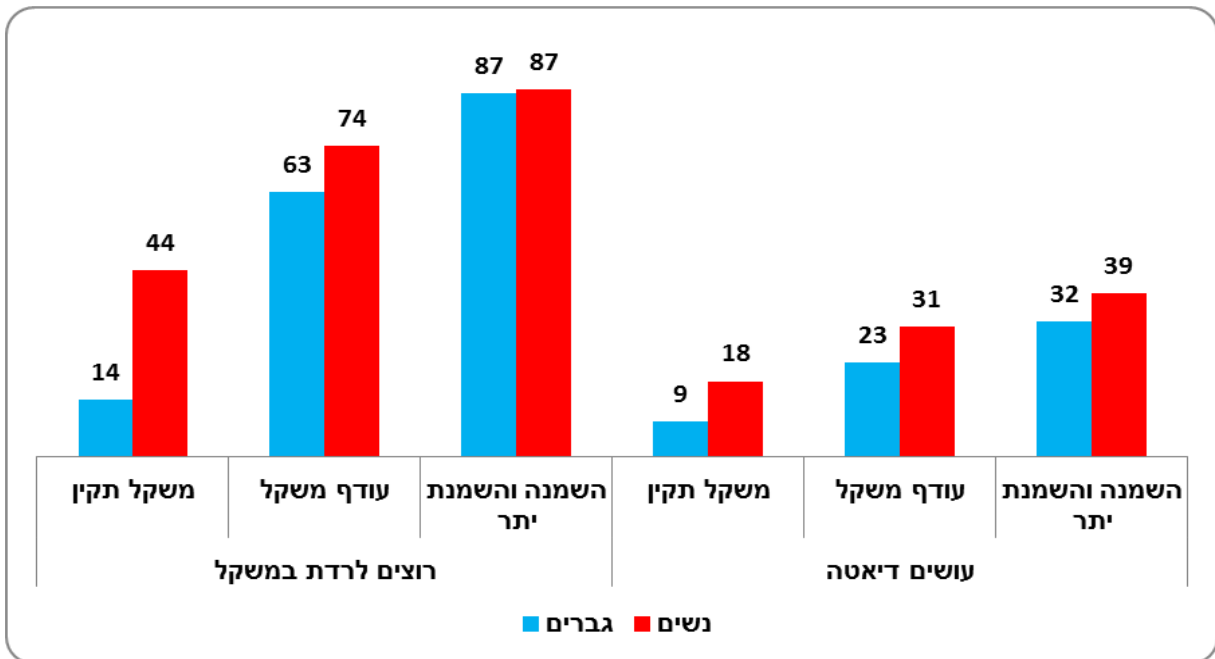


דיאטה וייעוץ תזונתי

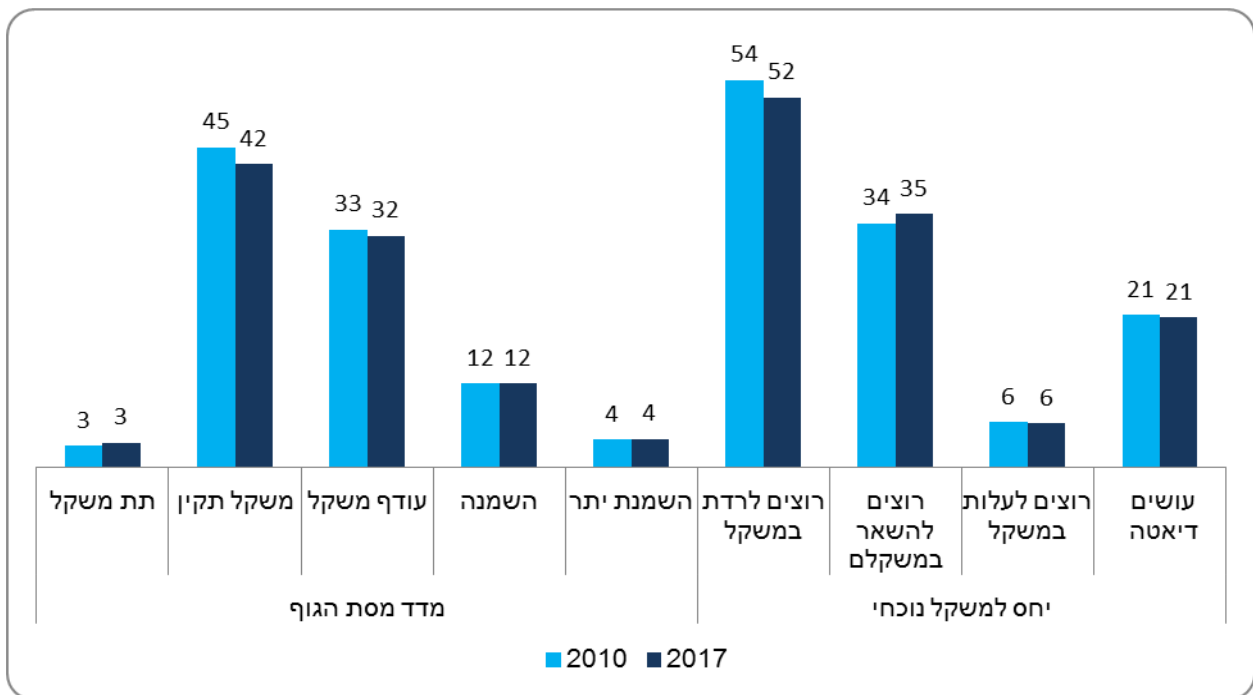
כמחצית מהאוכלוסייה (52%) רוצים לרדת במשקל: 31% מבעלי משקל תקין, 68% מבעלי עודף משקל ו-87% מאלה שבמצב השמנה והשמנת יתר. 35% מעוניינים להישאר באותו משקל ו-6% רוצים לעלות במשקל. נשים מעוניינות לרדת במשקל יותר מגברים (58% לעומת 46%). בקרב אלה שמשקלם תקין, שיעור הנשים המעוניינות לרדת במשקל גבוה פי 3 משיעור הגברים המעוניינים לרדת במשקל (44% לעומת 14%, בהתאמה). 21% מהאוכלוסייה עושים דיאטה בפועל: 18% מהגברים ו-24% מהנשים; 14% מבעלי משקל תקין, 26% מבעלי עודף משקל ו-36% מאלה שבמצב השמנה והשמנת יתר. נשים עושות יותר דיאטה מגברים, בכל משקל. בני 45 ומעלה רוצים לרדת במשקל יותר מבני 20-44 (56% לעומת 48%) ועושים יותר דיאטה (23% לעומת 19%). יהודים רוצים לרדת במשקל יותר מערבים (54% לעומת 41%) ועושים יותר דיאטה (22% לעומת 16%). 47% מאלה שעושים דיאטה קיבלו הנחיות לדיאטה מגורם מקצועי, כגון רופא, יועץ תזונה או דיאטנית ו-31% קיבלו הנחיות מגורם אחר, כגון: תכנית מאורגנת, קבוצת תמיכה, ספרים, אינטרנט, משפחה או מכרים. 15% קיבלו ייעוץ תזונתי מדיאטנית בשנתיים האחרונות, 7% קיבלו ייעוץ לפני יותר משנתיים ועד חמש שנים. מאז 2010 לא חלו שינויים מהותיים באחוזי הנמצאים בעודף משקל, המעוניינים לרדת במשקל והעושים דיאטה.

¹ מדד מסת הגוף (BMI) מחושב באמצעות חלוקת המשקל (ק"ג) בגובה בריבוע (מטרים בריבוע). החישוב נעשה על פי דיווח עצמי על גובה ומשקל. ערכי המדד: עד 18.4 - תת משקל; 18.5-24.9 - משקל תקין; 24.9-29.9 - עודף משקל; 30-34.9 - השמנה; 35 ומעלה - השמנת יתר.

תרשים 2. בני 20 ומעלה הרוצים לרדת במשקל והעושים דיאטה, לפי מדד מסת הגוף ומין, אחוזים, 2017



תרשים 3. בני 20 ומעלה לפי ומדד מסת הגוף, רצון לרדת במשקל ודיאטה, אחוזים, 2010, 2017

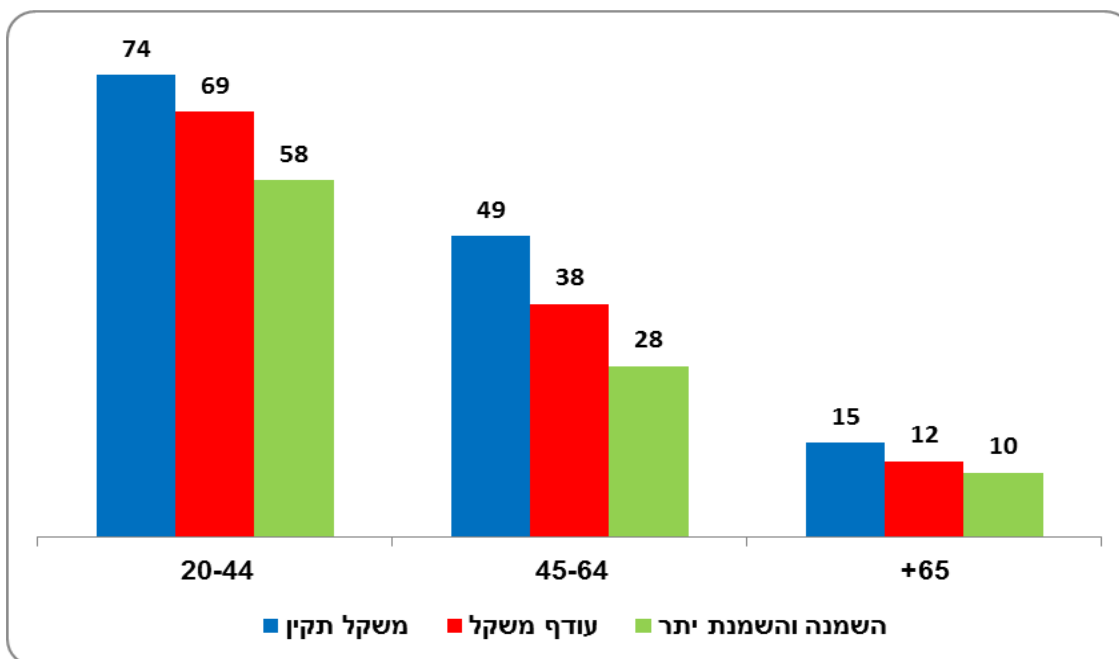


משקל והערכת מצב הבריאות

61% מבעלי משקל תקין מעריכים את מצב בריאותם 'טוב מאוד'; 45% בקרב בעלי עודף משקל; 35% בקרב אנשים במצב השמנה והשמנת יתר.

אחוז המעריכים את בריאותם 'טוב מאוד' גבוה יותר בקרב בעלי משקל תקין, בכל קבוצת הגיל: בגיל 20-44 74% מבעלי משקל תקין מעריכים את מצב בריאותם טוב מאוד, לעומת 69% בקרב בעלי עודף משקל ו-58% בקרב אנשים במצב השמנה או השמנת יתר. בגיל 45-64: 49% מבעלי משקל תקין מעריכים את מצב בריאותם טוב מאוד, לעומת 38% בקרב בעלי עודף משקל ו-28% בקרב אנשים במצב השמנה או השמנת יתר.

תרשים 4. בני 20 ומעלה המעריכים את מצב בריאותם טוב מאוד, לפי גיל ומדד מסת הגוף, אחוזים, 2017



הרגלי אכילה¹

41% אוכלים לפחות 3 מנות ירקות ביום²; נשים יותר מגברים; יהודים יותר מערבים; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה החודשית הממוצעת לנפש מעל 2,000 ש"ח, יותר ממשקי בית שבהם ההכנסה לנפש עד 2,000 ש"ח.

45% אוכלים לפחות 2 מנות פרי ביום³; בני 65 ומעלה יותר מבני 20-64; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה החודשית הממוצעת לנפש מעל 2,000 ש"ח יותר ממשקי בית שבהם ההכנסה לנפש היא עד 2,000 ש"ח.

31% אוכלים מאכלים המכילים דגנים מלאים לפחות פעמיים ביום⁴, כגון לחם או פסטה מחיטה מלאה: ערבים יותר מיהודים; הגרים במשקי בית שבהם ההכנסה החודשית הממוצעת לנפש היא עד 2,000 ש"ח יותר מהגרים במשקי בית שבהם ההכנסה החודשית לנפש היא יותר מ-2,000 ש"ח.

60% אוכלים קטניות לפחות פעמיים בשבוע⁵; גברים יותר מנשים; ערבים יותר מיהודים.

29% אוכלים דגים לפחות פעמיים בשבוע: יהודים יותר מערבים; חרדים יותר מחילונים (61% לעומת 28%).

26% אוכלים בשר אדום או בשר מעובד לפחות 3 פעמים בשבוע⁶, כגון נקניק, נקניקיות, קבב, המבורגר: גברים יותר מנשים; בני 20-64 יותר מבני 65 ומעלה; ערבים יותר מיהודים.

38% שותים לפחות 3 כוסות משקה ממותק ביום¹: גברים יותר מנשים; בני 20-64 יותר מבני 65 ומעלה; ערבים יותר מיהודים. 17% שותים לפחות 5 כוסות משקה ממותק ביום.

¹ [קישור להמלצות לתזונה ים תיכונית באתר משרד הבריאות.](#)

² כגון יחידה של מלפפון, עגבנייה, פלפל. משרד הבריאות ממליץ לאכול לפחות 5 מנות ירקות ביום.

³ כגון יחידה של תפוז, תפוח, אשכול ענבים בינוני, פלח מלון. משרד הבריאות ממליץ לאכול 2-3 מנות פרי ביום.

⁴ כולל: חיטה מלאה, שיפון, כוסמין, בורגול, תפוח אדמה, אורז מלא, כוסמת, גריסים שיבולת שועל, קינואה.

⁵ כגון עדשים, שעועית לבנה, גרגרי חומוס.

⁶ משרד הבריאות ממליץ להמעיט בצריכת בשר אדום ובשר מעובד ולאכול חלקים רזים של עוף, הודו ובשר בקר.

לוח א - הרגלי אכילה, לפי גיל, מין, קבוצת אוכלוסייה והכנסה לנפש במשק הבית, אחוזים, 2017

הרגלי אכילה בשבוע			הרגלי אכילה ביום					
בשר אדום או מעובד לפחות 3 פעמים	דגים לפחות פעמיים	קטניות לפחות פעמיים	לפחות 3 כוסות משקה ממותק	מאכלים מדגנים מלאים לפחות פעמיים	לפחות 2 מנות פרי	לפחות 3 מנות ירקות		
25.6	29.0	60.1	38.1	30.0	44.8	41.0	סך הכל	
32.2	30.4	65.5	43.8	30.8	43.4	38.4	גברים	
19.2	27.6	55.0	32.8	31.8	46.0	43.5	נשים	
27.6	27.4	60.8	40.6	29.5	43.0	40.8	64-20	
15.8	36.3	56.9	26.2	32.2	50.2	42.0	65 ומעלה	
20.6	33.5	57.4	34.9	24.5	44.2	44.3	יהודים	
45.8	7.5	74.8	51.2	55.2	46.7	27.5	ערבים	
28.4	24.9	62.8	49.2	41.0	38.6	29.6	עד 2,000 ש"ח	
24.6	29.3	59.6	35.5	28.6	47.6	44.4	מעל 2,000 ש"ח	

הרגלי תזונה

79% משתמשים בשמן זית כשמן עיקרי בתוספת למזון²: ערבים יותר מיהודים.

41% משתמשים בשמן זית כשמן עיקרי בבישול ובטיגון: ערבים יותר מיהודים.

42% מבני 20 ומעלה בודקים רכיבים או סימון תזונתי שעל אריזות מוצרי המזון: נשים יותר מגברים; יהודים

יותר מערבים; בני 64-20 יותר מבני 65 ומעלה; בעלי השכלה גבוהה יותר מבעלי השכלה נמוכה.

הרגלי התזונה של 39% מושפעים ממחקרים או מפרסומים בנושא תזונה בריאה: נשים יותר מגברים; יהודים

יותר מערבים, בני 64-20 יותר מבני 65 ומעלה; בעלי השכלה גבוהה יותר מבעלי השכלה נמוכה.

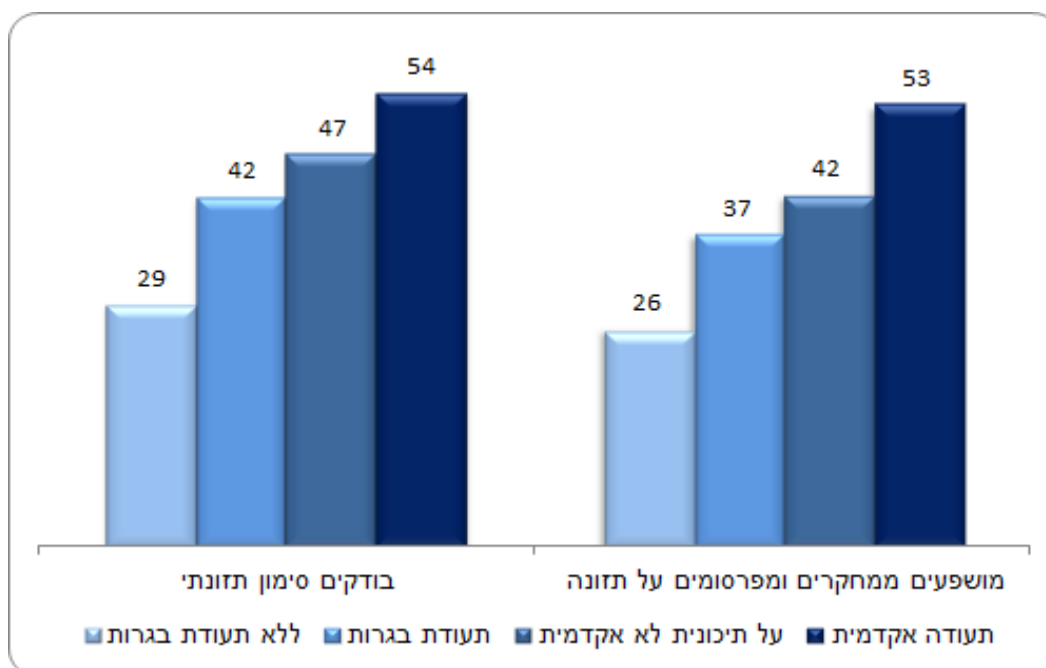
לוח ב - הרגלי תזונה, לפי גיל, מין, קבוצת אוכלוסייה והכנסה לנפש במשק הבית, אחוזים, 2017

הרגלי התזונה מושפעים ממחקרים ומפרסומים בנושא	בודקים רכיבים או סימון תזונתי במוצרי מזון	משתמשים בשמן זית כשמן עיקרי			
		בבשול	בסלט		
39.1	42.1	41.0	79.3		סך הכל
34.8	36.6	40.9	78.0	גברים	מין
43.2	47.4	41.1	80.6	נשים	
40.2	43.3	42.1	79.9	64-20	גיל
33.8	36.7	36.0	76.5	65 ומעלה	
42.0	46.6	39.0	75.8	יהודים	קבוצת אוכלוסייה
27.4	24.2	51.4	96.7	ערבים	
31.3	32.0	36.6	79.2	עד 2,000 ש"ח	הכנסה לנפש במשק הבית (ברוטו בחודש)
42.9	45.3	42.5	81.1	מעל 2,000 ש"ח	

¹ כולל: מיץ ממותק בסוכר, משקה תוסס ממותק, משקה אנרגיה, מים בטעמים, קפה או תה בתוספת סוכר. משרד הבריאות ממליץ להמעיט בצריכת מאכלים ומשקאות עם תוספת סוכר.

² משרד הבריאות ממליץ לצרוך שמנים מהצומח עם עדיפות לשמן זית, שמן קנולה, אבוקדו, אגוזים, שקדים, גרעינים ללא המלחה (כגון גרעיני חמנייה ודלעת) וטחינה גולמית משומשום מלא.

תרשים 5 - בני 20 ומעלה לפי הרגלי תזונה והשכלה, אחוזים, 2017



[לעמוד הסקר החברתי באתר הלמ"ס](#)

[לשאלון הסקר החברתי 2017](#)

[למחולל הלוחות של הסקר החברתי](#)