



Pressmeddelande februari 2017

Svenskarnas matlöften inför 2017

Mer ekologiskt och närodlat, mindre mättat fett, socker och kött – så ser svenskarnas matlöften ut inför 2017. Det är framförallt kvinnorna som beslutat att på olika sätt ändra sina matvanor. Det visar en färsk Sifo-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna.

ViktVaktarna har låtit Sifo ta reda på om och hur svenskarna planerar att förändra sina matvanor i år jämfört med förra året. När det kommer till gluten, mejeriprodukter och salt förblir vanorna i stort oförändrade. Däremot kommer drygt två av tre svenskar att dra ner på mängden mättat fett. Två av fem minskar på sockret och drygt en av fyra kommer att äta mindre processat kött som korv och bacon. Trenden att minska på onyttiga fetter, socker och kött är särskilt tydlig bland kvinnorna.

Undersökningen visar vidare att 33 procent kommer att satsa på ekologiskt i större utsträckning – och att lika många kommer att äta mer närodlat.

- Mitt råd till alla som vill göra mer hälsosamma val i år är att försöka laga mer mat från grunden. En slimmad budget eller stressig vardag kan ofta stå i vägen för den vanan, men har man åtminstone ambitionen att laga mat som inte redan förberetts på olika sätt så får man väldigt mycket positivt på köpet, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.

Från undersökningen

Förändringsvilja jämfört med 2016

Vill äta mer ekologiska varor:	33 %
Vill äta mer närodlade varor:	33 %
Vill äta mindre kött/korv/bacon:	27 %
Vill äta mindre socker:	39 %
Vill äta mindre mättat fett/transfetter:	24 %

Kontakt:

Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna karin.nileskog@viktvaktarna.se, 076 782 61 62
Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se, 073 364 15 74

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes i TNS Sifos webbpanel under perioden 19–21 januari 2017. Totalt intervjuades 1229 personer i åldern 16-79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktninskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Programmet Mat & Motion med SmartPoints bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se