

Varannan äter för lite frukt och grönt

500 gram om dagen – så mycket frukt och grönt menar Livsmedelsverket att vi ska äta varje dag för att hålla oss hälsosamma. En ny Sifo-undersökning från ViktVaktarna visar emellertid att bara varannan svensk överhuvudtaget äter frukt och grönt varje dag. Det är framförallt män och unga som slarvar.

Livsmedelsverket rekommenderar en vuxen person att äta 500 gram, motsvarande fem knytnävsstora portioner, frukt och grönsaker varje dag. Långt ifrån alla lever dock upp till de riktlinjerna. Enligt en Sifo-undersökning på uppdrag av ViktVaktarna äter knappt varannan svensk (46%) frukt och grönt varje dag. Var femte (19%) gör det 3-4 gånger i veckan och var tionde så lite som 1-2 gånger i veckan.

Det är främst män och unga som slarvar med intaget. 57 procent av kvinnorna äter frukt och grönsaker varje dag mot 37 procent av männen. Jämför man mellan åldersgrupperna så äter 39 procent av de som är mellan 16-34 år gamla frukt och grönt varje dag, jämfört med 53 procent av de som är mellan 56-79 år.

- Det är genom frukten och grönsakerna som vi får i oss de fibrer, vitaminer, mineraler och antioxidanter som krävs för att hålla oss friska. En uppsjö av studier finns som visar kopplingen mellan vegetabilier och hälsa; allt från minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar och diabetes till olika cancersjukdomar, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.
- Det som bekymrar mig mest när jag ser hur många vuxna som slarvar med det dagliga frukt- och grönsaksintaget är om det också betyder att barnen i familjen inte får i sig tillräckligt. Många vet eller förstår kanske inte att barn, lite beroende på hur gamla de är, behöver få i sig i princip lika mycket frukt och grönsaker varje dag som vi vuxna, säger Nileskog.

Från undersökningen:

Hur många gånger i veckan äter du frukt/grönsaker?

Aldrig: 0%

Mer sällan: 1%

1 gång/månad: 2%

1-2 ggr/vecka: 10%

3-4 ggr/vecka: 19%

5-6 ggr: 21%

7 ggr/vecka: 46%

*Källa: [Livsmedelsverket](#)

Kontakt:

Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna, 076 782 61 62

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se, 073 364 15 74

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes i Kantar Sifos webbpanel under perioden 30 oktober–1 november 2017. Totalt intervjuades 1205 personer i åldern 16-79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.

Om ViktVäktarna:

ViktVäktarna, internationellt kallat Weight Watchers, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår digitala tjänst och genom personliga möten tar ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil som omfattar nyttig mat, fysiska aktiviteter och ett positivt sätt att tänka. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se