**2014-05-14**

**PRESSMEDDELANDE FRÅN VIKTVÄKTARNA**

**Ny Sifo visar:**

**Svenska män vill gå ner över 17 000 ton**

**2 av 3 svenska män vill gå ner i vikt. Totalt handlar det om 17024090 kg, eller 17024 ton, som männen vill tappa. De flesta vill gå ner i vikt för hälsans skull, men få lyckas hitta en diet som håller i längden. Svårast att göra avkall på när männen försöker gå ner i vikt är kolhydrater som pasta, ris, potatis och bröd. Det visar en ny undersökning av ViktVäktarna.**

Undersökningen, genomförd av TNS Sifo på uppdrag av ViktVäktarna, visar att 65 procent av alla svenska män vill gå ner i vikt. 29 procent vill gå ner mellan 5 och 10 kilo och 1 av 10 vill gå ner tio kilo eller mer. Räknar man ut hur mycket männen totalt vill gå ner handlar det om över 17 ton\*. Majoriteten (59 procent) vill gå ner i vikt för hälsans skull.

1 av 4 män har provat en eller flera dieter för att gå ner i vikt – men de flesta har brutit dieten redan efter några veckor. Det är framförallt när männen tvingas ge avkall på kolhydrater som pasta, ris, potatis och bröd som det blir tufft.

– Män har särskilt goda förutsättningar för att lyckas gå ner i vikt, då de har en gynnsammare kroppssammansättning än kvinnor. Samtidigt råder stor okunskap bland män - och kvinnor - om vad som är okej att äta och inte, och många får i sig alldeles för lite varje dag. Det går utmärkt att äta både bröd och pasta och ändå gå ner i vikt, säger Karin Nileskog, kost- och utbildningsansvarig på ViktVäktarna.

**Om män och bantning:**

65% av männen vill gå ner i vikt

59% vill gå ner för hälsans skull

13% vill gå ner för att känna sig mer attraktiva

24% har testat en eller fler dieter

29% bryter dieten efter några veckor

21% tycker att kolhydrater är svårast att avstå från

12% tycker att snacks eller smågodis är svårast att avstå från

**Om uträkningen:**

\*Enligt SCB fanns 3 622 147 svenska män i åldern 18-79 under 2013. Undersökningen, som illustrerar ett representativt urval av alla män, visar att

7 % av männen vill gå ner 1.5 kg = 380325 kg

18 % av männen vill gå ner 3.5 kg = 2281953 kg

14 % av männen vill gå ner 6 kg = 3042603 kg

15 % av männen vill gå ner 8.5 kg = 4618237 kg

7 % av männen vill gå ner 15 kg = 3803254 kg

4 % av männen vill gå ner 20 kg = 2897718 kg

*Totalt vill männen gå ner 17024090 kg = 17 024 ton*

***Om undersökningen****Undersökningen genomfördes av TNS SIFO på uppdrag av ViktVäktarna under februari 2014 genom internetintervjuer. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 18-79 år. Sammanlagt 1066 svenskar deltog.*

***Kontakt:***

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna*

[*karin.nileskog@viktvaktarna.se*](mailto:karin.nileskog@viktvaktarna.se), *076 782 61 62*

*Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVäktarna*

*ulrika.ennen@viktvaktarna.se, 0733 64 15 74*

***Om ViktVäktarna:***

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