Pressmeddelande 2013-01-16

**Krångliga dieter får svenskarna att ge upp**

**Jul- och nyårshelgen har varit en utmaning för svenskar som går på diet. Enligt en riksrepresentativ undersökning är det nästan 1 av 3 som slutar med dieter för att de är krångliga och svåra att följa i sociala sammanhang. Lågkolhydratdieter är vanligaste dieten, men få fullföljer den. 12 procent har följt LCHF-dieten men valt att sluta.**

Nyårslöften om dieter kan vara svåra att hålla. Det visar svaren i en undersökning där över 1000 personer i hela landet deltagit. LCHF-dieten följs av 4 procent idag, men många har slutat med dieten och hela 16 procent av kvinnorna har tidigare följt den men nu slutat.

* Att följa så kallade LCHF-dieter under en längre tid kan ha negativa effekter på hälsan. Vill du äta en hälsosam kost behöver du ha en balans mellan energi, protein, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler. Hur mycket som vi bör äta är personligt, men att äta varierat och balanserat är ett enkelt sätt att äta nyttigt och må bra. Livsmedelsverket rekommenderar också att vi bör äta mer fullkorn och kostfibrer än vad vi gör idag, ett enkelt sätt är att äta bröd till alla måltider, säger Catarina Bennetoft, talesperson på Brödinstitutet.

**Socialt svårt att följa lågkolhydratdieter**

Undersökningen som genomförts av United Minds på uppdrag av Brödinstitutet visar vilka som är de vanligaste orsakerna till att svenskarna slutar med dieter. Av de som anger att de slutat med en lågkolhydratdiet svarar 28 procent att det beror på att de är krångliga och svåra att följa i sociala sammanhang. 19 procent svarar att det inte ”gav något resultat” och 17 procent att ”det var för dyrt”. Därefter följer att de ”insåg att det inte var bra för hälsan” och att ”dieten fick dem att må fysiskt dåligt”.

* Förutom att lågkolhydratdieter är ifrågasatta ur hälsosynpunkt så är de inte bra för miljön och dieten är dessutom onödigt dyr. Det finns inget enskilt livsmedel som innehåller alla livsviktiga näringsämnen. Men bröd är mycket viktigare för hälsan än vad många tror. Och bröd är en bra energikälla och ger god mättnad. Dessutom innehåller bröd fibrer, folsyra och järn, vilka är två ämnen som många, speciellt kvinnor, har svårt att få i sig rekommenderade mängder av, säger Catarina Bennetoft.

Enligt undersökningen uppstår problem när man av olika skäl måste göra undantag. När svenskarna är bortbjudna väljer 53 procent att inte följa lågkolhydratdieter och det är speciellt äldre som gör undantag när de inte äter hemma. Det är 3 av 10 som gör undantag vid högtider och därefter följer argumentet restaurangbesök.

Undersökningen visar att bröd är det mest saknade livsmedlet bland de som följer eller tidigare har följt en lågkolhydratdiet. Det är 43 procent som saknar brödet och kvinnor saknar brödet mer än män när de går på diet. Andra livsmedel som saknas av de som testat låghydratdieter är pasta och potatis.

***Tips: 4 enkla sätt att gå ner i vikt utan diet:***

1. Promenera mera – hoppa av bussen en hållplats tidigare.
2. Ta inte om – nöj dig med en portion hur gott det än är.
3. Ät bröd till maten – ett bröd med fullkorn och fibrer ger skön mättnad som varar länge.
4. Avsluta med frukt – då håller du sötsuget borta.

**För mer information, kontakta:**

Catarina Bennetoft, talesperson och brödexpert på Brödinstitutet

Mobil: 070 655 45 59, E-post: catarina.bennetoft@brodinstitutet.se

*Har du följt någon av följande lågkolhydratdieter tidigare men slutat?*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *Totalt* | *Män* | *Kvinnor* |
| GI | 12% | 9% | 16% |
| LCHF | 12% | 8% | 17% |
| Annan lågkolhydratdiet | 8% | 6% | 11% |
| Atkins | 3% | 2% | 3% |

*Du angav att du har följt en eller flera lågkolhydratdieter, men slutat. Varför slutade du med dieten?*

|  |  |
| --- | --- |
| Det var svårt att följa i sociala sammanhang  | 28% |
| Den var krånglig att följa | 28% |
| Den gav inget resultat | 19% |
| Det var dyrt | 17% |
| Insåg att det inte var bra för hälsan | 14% |
| Den fick mig att må dåligt fysiskt | 9% |
| Den fick mig att må dåligt psykiskt | 6% |
| Insåg att den inte var bra för miljön | 2% |

*Oavsett om du följer en lågkolhydratdiet idag eller har gjort det tidigare. Vilka livsmedel saknar du mest när du följde/följer dieten?*

|  |  |
| --- | --- |
| Bröd | 43% |
| Pasta  | 40% |
| Potatis | 34% |
| Godis | 17% |
| Pizza  | 17% |
| Ris | 14% |
| Chips | 13% |
| Jag saknar inga livsmedel | 13% |

*När du följer en diet, har du några undantagtillfällen?*

|  |  |
| --- | --- |
| När jag går på restaurang | 53% |
| Vid högtider  | 30% |
| När jag är bortbjuden | 29% |
| På helger | 24% |
| Vid andra speciella tillfällen | 21% |
| Jag har inga undantagstillfällen | 14% |

*Undersökningen genomfördes av United Minds på uppdrag av Brödinstitutet under hösten 2012. Totalt intervjuades 1023 personer totalt. Undersökningen genomfördes i datainsamlingsföretaget Cints onlinepaneler. Svar insamlades i riksrepresentativa kvoter med avseende på kön, ålder och regional spridning.*