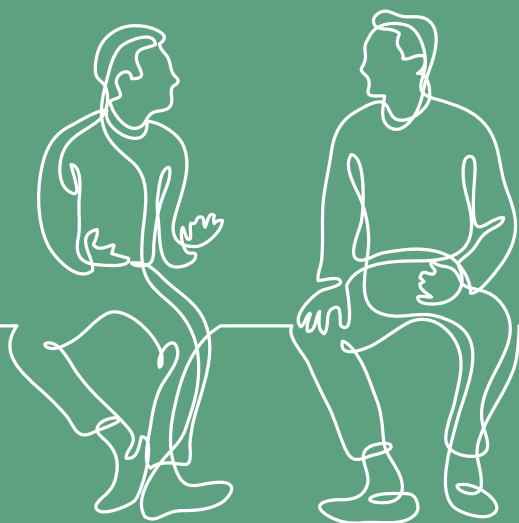


”Det som funkar för dig kanske inte funkar för mig”

En studie om svenskarnas olika attityder, vanor och behov för att nå en hållbar, hälsosam livsstil

Av TNS Sifo på uppdrag av WW ViktVäktarna, November 2019



ViktVäktarna

Innehållsförteckning

Bakgrund

Om rapporten

1. Synen på hälsa

Inställningen till den egna hälsan

Viktigast för att förbättra den egna hälsan

Sammanfattning och reflektion

2. Inställningar till vikt och viktminskning

Så mycket vill man gå ner i vikt

Det här tror man krävs

Så många gör något för att gå ner i vikt

De främsta orsakerna till att man vill gå ner i vikt

Antal metoder man testat

Därför misslyckas man

Personliga förutsättningar

Sammanfattning och reflektion

3. Olika matvanor – och attityder

Förhållandet till mat

Matvanorna

Halvfabrikat eller hemlagat?

Då är det som svårast

Sammanfattning och reflektion

4. Olika träningsvanor – och attityder

Så ofta tränar vi och därför gör vi det

Sammanfattning och reflektion

5. Avslutande sammanfattning och reflektion

Bakgrund

Idag är varannan svensk fet eller överviktig. Det finns en rad påstådda och påverkande orsaker; arvsanlag, socioekonomiska faktorer, den enkla tillgången till socker och snabbmat, för stora portioner, för lite frukt och grönt, för mycket skärmtid och brist på motion. För att nämna några.

En viktig del i arbetet att arbeta med denna folksjukdom är att förstå våra individuella behov, attityder, vanor och föreställningar. Det är först när vi arbetar utifrån individernas olika relationer till mat och träning, olika anledningar till att inte lyckas över tid, olika livsstilar och preferenser – som vi kan anpassa hjälpen på rätt sätt.

Syftet med den här rapporten är att skapa ökad förståelse för svenskarnas förhållande till mat och träning för att kunna inspirera och utbilda fler till en sund och hållbar livsstil.

Rapporten vänder sig till media, privatpersoner, dietister, personliga tränare, HR-ansvariga, hälsochefer och andra som har ett intresse eller behov av att förstå eller förkovra sig i olika förutsättningar för en hälsosam livsstil.

Om rapporten

Denna rapport baseras på en undersökning genomförd i Kantar Sifos webbpanel under perioden 2-4 oktober 2019. Totalt intervjuades 1022 personer i åldern 16-79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.

För frågor kring rapporten, vänligen kontakta:

Karin Nileskog

Kost- och utbildningsansvarig på WW ViktVaktarna

karin.nileskog@viktvaktarna.se

076-782 61 62

Kapitel 1

Synen på hälsa



Inställningen till den egna hälsan

Idag oroar drygt tre av fyra svenskar för sin hälsa. Många, 29 procent, oroar sig flera gånger i månaden. Det är främst de som är i 35-55 års-åldern som oroar sig så ofta. Kvinnor är både mer och oftare oroliga för sin hälsa än vad männen är.

79% av svenskarna oroar sig för sin hälsa

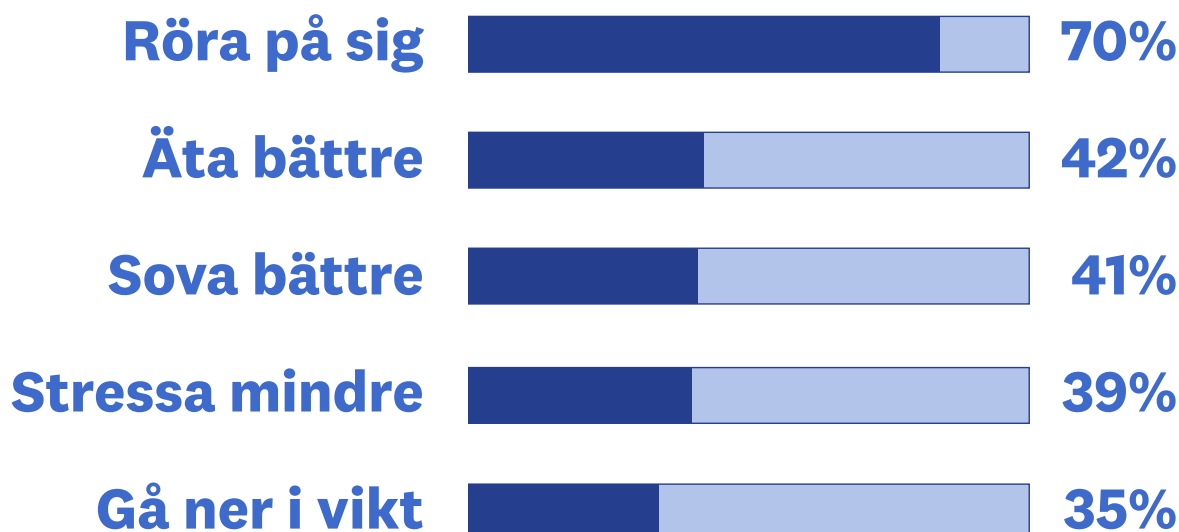


28% av männen mot 15% av kvinnorna klarar att hålla en ny diet i ett år eller mer



Viktigast för att förbättra den egna hälsan

På frågan vad man tror är viktigast för att förbättra den egna hälsan svarar flest – och då både män och kvinnor – att det är att röra på sig mer. Andra menar att det vore att äta bättre. 35 procent, det vill säga fler än var tredje svensk, svarar att det vore att gå ner i vikt. Det är främst kvinnor och äldre som känner att de behöver gå ner i vikt av hälsoskäl.



Sammanfattning och reflektion

När det kommer till den personliga hälsan varierar våra prioriteringar inte minst i förhållande till vår ålder. Betydligt fler yngre än äldre känner att de behöver förbättra sina kostvanor. Samtidigt är det många fler äldre som anser att en viktminskning skulle ha störst betydelse för deras personliga hälsa: drygt två av fem i den äldsta åldersgruppen anser det jämfört med var fjärde ung.



Kapitel 2

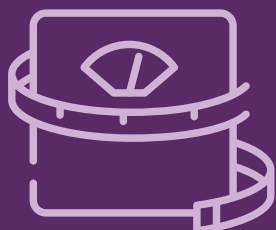
Inställningar till vikt och viktminskning



Så mycket vill man gå ner

Drygt två av tre svenskar vill gå ner i vikt. Och många vill gå ner en anseelig mängd; nära var tredje vill tappa mycket så mycket som 7-20 kg eller mer. Det är främst kvinnor och de som är i åldrarna 35-55 år som vill gå ner i vikt. Unga är minst intresserade av att tappa kilon; 58 procent i åldersgruppen 16-34 år vill gå ner i vikt jämfört med 74 procent av de som är 35-55 år gamla och 69 procent av de som är 56-79 år.

2 av 3 vill gå ner i vikt

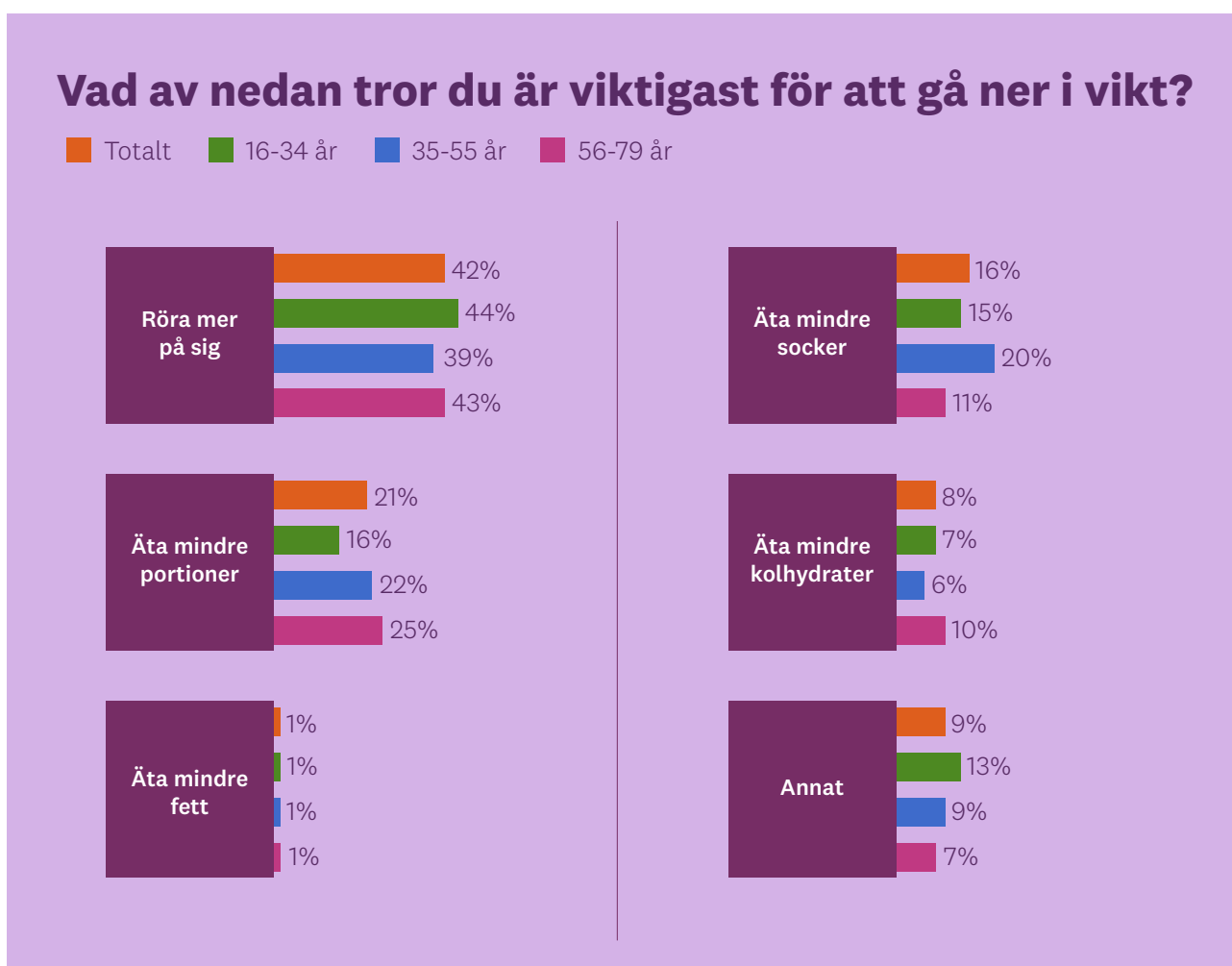


**31% vill gå ner
7-20 kg eller mer**

Det här tror man krävs

På frågan vad man tror är mest avgörande för att gå ner i vikt svarar flest att det är att röra på sig. Drygt två av fem uppger detta. Var femte svensk tror istället att det är att ta mindre portioner. Endast en procent tror att det är avgörande att dra ner på fett medan 16 procent tror att det viktigaste är att äta mindre socker.

Yngre, de som är 16-34 år, tror att socker mer avgörande medan äldre, de som är 55-79 år, i större utsträckning tror att det är mindre portioner som avgör.



Så många gör något för att gå ner i vikt

Av de som vill gå ner i vikt svarar nära var fjärde att de inte gör någonting särskilt för att åstadkomma en viktnedgång. Endast sex procent – och då dubbelt så många kvinnor som män – svarar att de följer någon specifik metod för att lyckas. Det är tre gånger så många 55-79-åringar som 16-34-åringar som följer en specifik metod för att gå ner i vikt.

23% av de som vill gå ner i vikt gör inget aktivt för att lyckas

De främsta orsakerna till att man vill gå ner i vikt

Det är hälsan som driver flest att gå ner i vikt. Den näst vanligaste orsaken är att få mer energi samt för att få en snyggare kropp. Det är främst de äldre som vill gå ner i vikt för hälsans skull medan yngre snarare triggas av ett snyggt yttre. Betydligt fler kvinnor än män vill gå ner i vikt för att få bättre självförtroende och en snyggare kropp, medan fler män än kvinnor vill gå ner för att få mer energi och större ork.



76% vill gå ner för hälsans skull



49% för att få mer energi



39% för att få en snyggare kropp

Antal metoder man testat

Nära hälften av alla svenskar har någon gång provat en särskild metod för att gå ner i vikt. Nära var femte kvinna i 35–55-årsåldern har provat minst tre metoder. Nästan var tionde kvinna mot två procent av männen har provat fler än fem olika metoder för att gå ner i vikt.

Så hur många av de som testat olika metoder lyckas hålla den nya dieten över tid? Långt ifrån alla visar det sig. Av de som provat minst tre olika metoder för att gå ner i vikt svarar drygt var fjärde att de bara kunnat hålla den nya dieten i max några veckor. Drygt hälften håller den i max några månader. Män är mer dock mer ihärdiga än kvinnor; var femte man mot var tredje kvinna ger upp efter några veckor. Det är också betydligt fler män än kvinnor som lyckas hålla en ny diet i ett år eller mer. Äldre är också mycket mer uthålliga än yngre.

26% håller bara en ny diet i max några veckor



28% av männen mot 15% av kvinnorna klarar att hålla en ny diet i ett år eller mer



Därför misslyckas man

Den vanligaste anledningen till att man inte klarar att hålla i en ny metod för att gå ner i vikt är att man helt enkelt tappar motivationen. Viktminskningen sker inte tillräckligt snabbt. För andra handlar det om att man inte lyckas hitta en metod som känns rätt. Den tredje vanligaste orsaken är att man inte klarar förbud i det långa loppet.

Bara drygt var tionde svarar att det inte har krävts mer tid än så för att nå målet. Betydligt fler kvinnor än män ger upp för att de inte klarar förbud för länge och för att det händer något oväntat som gör att de släpper allt, medan fler män än kvinnor ger upp för att de känner att hungern blir för påtaglig.

Av de som lyckas gå ner i vikt uppger en av fem att de inte klarar av att hålla den nya vikten i ett halvår. Kvinnor är något bättre än män på att hålla den nya vikten – 25 procent av kvinnorna mot 21 procent av männen har hållit den nya vikten i två år eller mer.

**1 av 5 lyckas bara hålla en
ny metod i några veckor**

**28% ger upp på grund
av motivationsbrist**

Personliga förutsättningar

Vi kan konstatera att en mycket stor del av svenska folket både vill – och behöver – gå ner i vikt. Vi vet också att när det gäller att äta hälsosamt finns det olika önskningar och behov. Det som passar den ena passar inte den andra.

På frågan vad man anser vore viktigast vid val av diet svarar flest att det vore att ha så få förbud som möjligt. 20 procent uppger detta – och då främst kvinnorna.

Nära en av fem svarar att det vore att ha en lång lista på hälsosam mat att förhålla sig till och nästan lika många uppger att vore att minimera behovet av portionskontroll och behöva kontrollera allt man äter.

Knappt var tionde – och då främst männen – har ett behov av att få hjälp med portionskontroll.

Viktigast vid val för att gå ner i vikt

Så få förbud som möjligt (20%)

Att ha en lång lista med hälsosam mat att förhålla sig till (17%)

Att minimera behovet av portionskontroll (16%)

Att få hjälp med portionskontroll (6%)

Med bakgrund av detta skulle man kunna hänvisa till tre olika personlighetstyper vad gäller matvanor och viktminskning: den som vill bestämma själv i hög grad, den som vill ha lite riktlinjer och den som vill ha hjälp att hålla full koll på matintaget.

Sammanfattning och reflektion

Uppfattningarna om vad som har störst betydelse för viktminskningen skiljer sig, men flest tror alltså att det mest avgörande är att röra på sig. Träning har en mängd hälsofördelar och bör vara en huvudsaklig del i en hälsosam livsstil för att vi ska hålla oss friska och må bra. Men det krävs mycket träning för att förbränna de kalorier vi enkelt kan stoppa i oss. De som tror att mindre portioner har större betydelse är således mer inne på rätt spår. Att det är så få som tror att fettintaget har stor betydelse jämfört med hur många som tror att socker är den största boven är också en intressant skillnad.

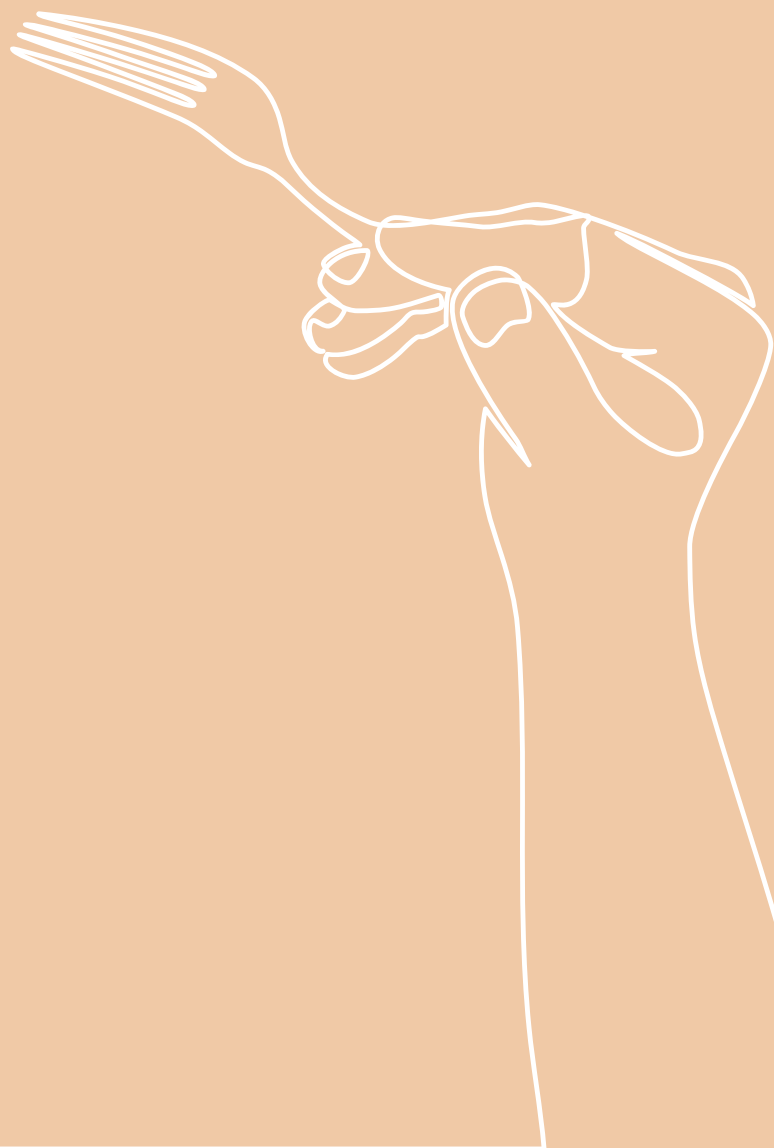
Att så många – inte minst kvinnor – testat multipla metoder för att gå ner i vikt, men varken lyckats behålla de nya matvanorna eller en eventuell viktminskning över tid tyder på ett jobbantande som på sikt kan få betydande konsekvenser. Få beteenden är så nedbrytande för kropp och själ som att pendla upp och ned i vikt. Även här ser vi dock en intressant skillnad mellan män och kvinnor – där män testat färre metoder och också är bättre på att hålla både nya vanor och viktminskning över tid.

Man kan dela in svenskarna i olika personlighetstyper när det kommer till föredragna metoder för att gå ner i vikt: den som vill bestämma själv, den som vill ha lite riktlinjer och den som vill hålla full koll på sitt matintag.



Kapitel 3

Olika matvanor – och attityder



Förhållandet till mat

Bara var tredje svensk känner att de har ett helt sunt förhållande till mat. Däremot är det fler kvinnor än män som uppger att de har det. Drygt varannan svensk har ett någorlunda sunt förhållande till mat och nära var tionde uppger att de har ett osunt förhållande till mat.

Bara 4 procent i den äldsta åldersgruppen (56-75 år gamla) har ett osunt förhållande till mat – jämfört med 13 procent av de yngsta (16-34 år gamla). Det är också flest i den äldsta målgruppen som uppger att de har ett väldigt sunt förhållande till mat.

Fler kvinnor än män har ett helt sunt förhållande till mat

Matvanorna

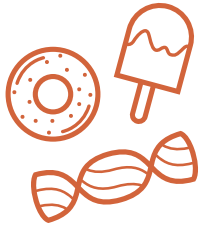
Endast två av fem svenskar – och då betydligt fler kvinnor än män – äter frukt varje dag. Här är det stor skillnad bland ålderskategorierna; bland de yngre äter bara var tredje frukt varje dag jämfört med drygt varannan i den högsta åldersgruppen. Sex procent av männen äter aldrig frukt mot tre procent av kvinnorna.

Däremot äter vi desto mer grönsaker. Nära två av tre äter grönsaker varje dag. Även här ligger tonvikt på kvinnorna, där drygt 70 procent äter grönsaker varje dag – jämfört med hälften av männen. Blott en procent äter aldrig grönsaker.

Knappt varannan äter fullkornsprodukter såsom fullkornspasta, fullkornsrís eller quinoa minst någon gång varje vecka – medan hela 87 procent varje vecka äter raffinerade spannmål som vitt bröd, vitt ris, vit pasta, flingor etcetera.

En av tio äter aldrig vare sig fisk, kött eller fågel. Däremot äter drygt varannan svensk bönor och linser minst någon gång i veckan.

Fyra av fem äter godis, glass eller kakor minst någon gång varje vecka. Drygt var fjärde – och då främst kvinnor – gör det flera gånger i veckan. Två tredjedelar äter salta snacks som chips och nötter varje vecka.



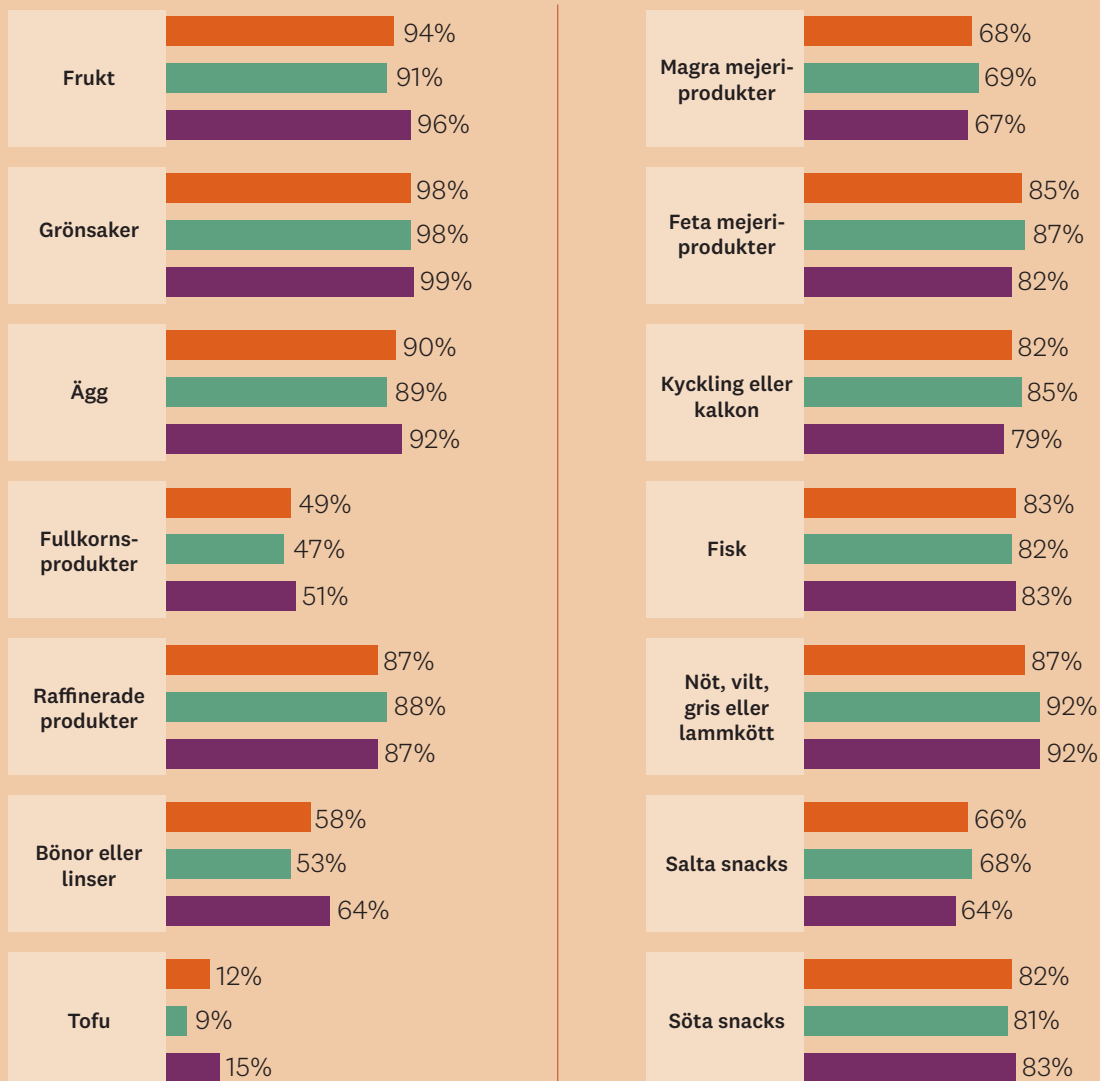
82% äter godis, glass eller kakor varje vecka

41% äter frukt varje dag



Livsmedlen vi äter – varje vecka

■ Totalt ■ Män ■ Kvinnor



Halvfabrikat eller hemlagat?

På frågan vilken typ av måltider man oftast äter svarar en stark majoritet – nästan alla – att de vanligtvis äter hemlagat. Män gör det dock i mindre utsträckning än kvinnor – istället äter män oftare färdigrätter än vad kvinnor gör. Nästan ingen svarar att de oftast äter snabbmat.



93% äter hemlagat

Då är det som svårast

Varannan svensk anser att det är som svårast att äta hälsosamt på kvällen. Lättast är det på morgonen.

De flesta – främst kvinnor – äter mer än de behöver när de är uttråkade. Betydligt många fler kvinnor än män äter också mer när de är ledsna. Var femte svensk äter mer än nödvändigt vid stress. Generellt uppger kvinnor i högre utsträckning än män att de äter mer än de egentligen behöver.



**Tristess får 38% att
äta mer än de behöver**

**17% av kvinnorna mot 6% av
männen äter mer när de är ledsna**

Sammanfattning och reflektion

Siffrorna visar oss att kvinnor äter mer frukt och grönt samt bönor och fullkornsprodukter och att män äter mer kött, feta mejeriprodukter samt chips och nötter. Våra matvanor skiljer sig också i olika åldrar. Varför är det då intressant att titta på detta? Om vi ska kunna hjälpa svenskarna till bättre, mer hållbara och hälsosamma vanor måste vi börja ta hänsyn till olika individers preferenser – men också titta närmre på varför de äter som de gör. Bara var tredje svensk uppger att de har ett helt sunt förhållande till mat. Och trots att kvinnorna till synes har bättre matvanor än männen är det fler kvinnor än män som vill gå ner i vikt. En anledning kan vara att kvinnor är betydligt större "känslötare" än vad männen är och äter mer än de egentligen behöver när de är trötta, stressade, uttråkade, ledsna eller oroliga.



Kapitel 4

Olika träningsvanor – och attityder



Så ofta tränar vi och därför gör vi det

84 procent av svenskarna tycker att det är viktigt att träna. Och vi är noga att göra det också – nästan sju av tio tränar minst en gång i veckan. Fler kvinnor än män tränar varje vecka. De äldre är de som tränar minst antal gånger per vecka, även om 56-79-åringarna är de som anser att det är viktigast att motionera.

Ja, träningsfrekvensen skiljer sig åt – men även hur vi föredrar att träna. De flesta, 58 procent, föredrar vardagsmotion som träning. Men inte alla: styrketräning, löpning och cykling kommer på andra, tredje respektive fjärde plats över mest populära träningsformer.

Detta föredrar vi



Vardagsmotion (58%)



Styrketräning (29%)



Löpning (24%)



Cykling (23%)

Det är främst för hälsans skull man tränar; 73 procent uppger detta. Näst största drivkraften – för 58 procent av svenskarna – är att få mer energi. Endast 25 procent tränar för att få en snyggare kropp.

Det finns intressanta skillnader i drivkrafter mellan män och kvinnor när det kommer till träning; där fler kvinnor än män tränar för att det är roligt, för att få mer energi samt för hälsans skull – medan mer män än kvinnor tränar för att få bättre självförtroende och självkänsla.

Fler kvinnor än män tränar för att det är lustfyllt medan fler män än kvinnor tränar för att bättra självkänslan

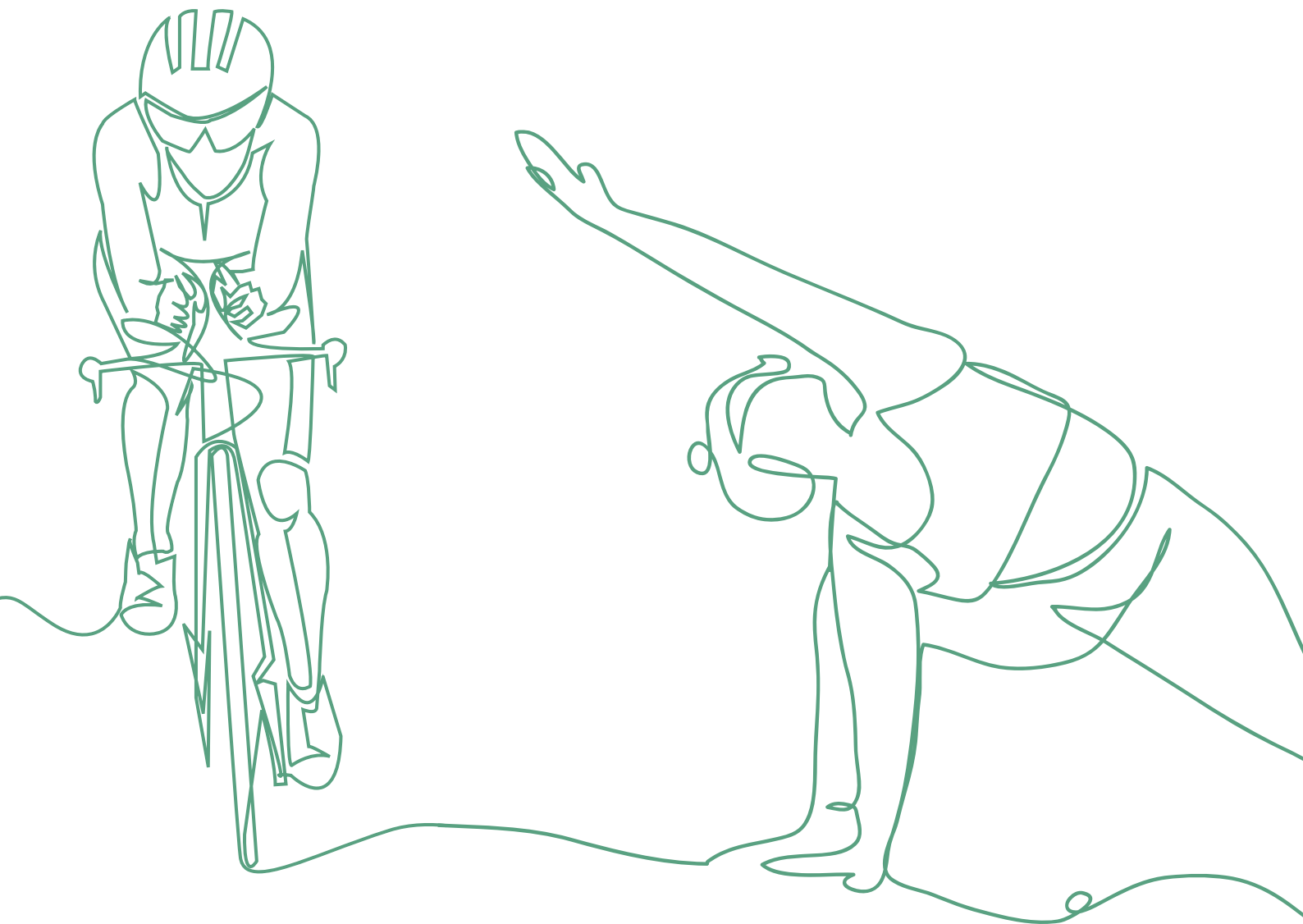
Medan nästan tre fjärdedelar uppger att de har ett sunt förhållande till träning så är det ändå en femtedel som uppger att de inte har det.

73% tränar för hälsans skull

Sammanfattning och reflektion

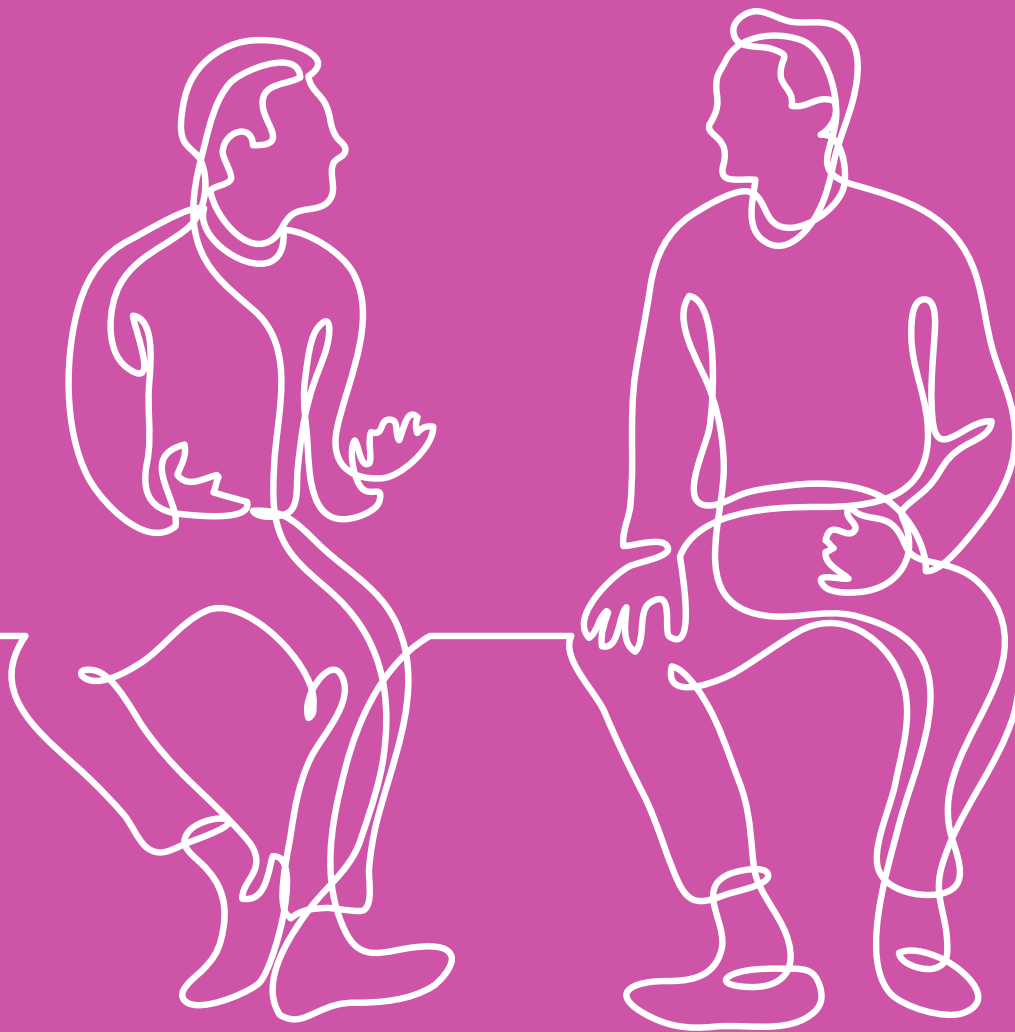
I kapitlet **Inställningar till vikt och viktninskning** kunde vi konstatera att kvinnor drivs av att gå ner i vikt för att få bättre självförtroende och en snyggare kropp, medan fler män än kvinnor vill gå ner för att få mer energi. Tittar vi på träning är det nästan helt tvärtom; här är det kvinnorna som gör det för att få bättre ork.

Att nära tre av fem – och då i synnerhet kvinnor och äldre – föredrar vardagsmotion framför andra träningsformer är varken negativt eller förvånande. Vardagsmotionen är oundgänglig för den som behöver bli mer fysiskt aktiv men som inte har tid eller lust att träna. Att sluta leta efter den mest bekväma lösningen och istället göra små, små ansträngningar i vardagen gör väldigt stor skillnad för en person som vanligtvis lever ett stillasittande liv.



Kapitel 5

Sammanfattning och reflektion



Avslutande sammanfattning och reflektion

Majoriteten av svenskarna vill börja leva ett sundare liv av rätt skäl, det vill säga för att förbättra sin hälsa. Men siffrorna visar samtidigt att attityden, kunskapen och erfarenheten kring hälsa och viktminskning skiljer sig åt.

Var tredje svensk oroar sig för den egna hälsan idag. Vissa – de allra flesta – tror att mer motion vore lösningen medan andra – näst flest – känner att det vore att förbättra kosten. Drygt två av tre vill gå ner i vikt. Och även om det är förvånansvärt få som just nu gör något aktivt för att åstadkomma det så har många testat flertalet olika metoder för att gå ner i vikt, men varken lyckats hålla nya matvanor eller viktminskning över tid. Vi kan konstatera att män är bättre på att hålla i nya vanor; kanske just för att de har testat färre metoder och är mer angelägna att gå ner i vikt för orkens och energins skull snarare än för utseendets och självkänslan. Vissa tycker att kvällen är den mest utmanande tiden på dygnet att äta hälsosamt på, medan andra tycker det är som svårast på dagen.

Fler män än kvinnor uppger att de har ett osunt förhållande till mat, även om kvinnor är uppenbart större ”känslöätare” än vad männen är. Vi kan också se att fler unga än äldre har ett osunt förhållande till mat.

Svenskarna är olika när det kommer till såväl mat- som träningsvanor. De flesta föredrar vardagsmotion, men många uppskattar också styrketräning, löpning eller cykling. Kvinnor äter mer frukt, grönt, baljväxter och fullkornsprodukter medan män äter mer kött, feta mejeriprodukter samt chips och nötter. För att nämna några skillnader.

På frågan vilken metod för att gå ner i vikt som man tror skulle passa en själv bäst svarar några att det vore en med så få förbud som möjligt eller att ha en lång lista med hälsosam mat att förhålla sig till. Vissa vill minimera behovet av portionskontroll medan andra vill ha hjälp med just det, för att få full kontroll.

Så, avslutningsvis, några råd på vägen:

För dig som vill ha så få förbud som möjligt, eller som mer eller mindre söker en lista på hälsosam mat att förhålla dig till, ät obegränsat med frukt, grönsaker, ägg, fisk och skaldjur, kyckling och kalkon, baljväxter, tofu, magra mejeriprodukter samt fullkornsvarianter av ris, pasta och gryn.

Du som vill ha frihet men ändå viss kontroll kan äta samma kost som ovan men med bättre koll på intaget av ris, pasta och gryn.

Slutligen, för dig som behöver hjälp med portionsstorlekar, rekommenderas fritt intag av frukt och grönsaker – men att resterande intag registreras för full kontroll.

Den som äter mer energi än den gör av med går upp i vikt – och vice versa. De flesta vet detta. Ändå har vi en situation i Sverige där varannan person lider av övervikt eller fetma. Praktiken är nämligen inte riktigt lika enkel som teorin. För att hjälpa svenskarna till en hållbar och hälsosam livsstil måste vi börja anpassa metod och vanor efter individen, inte tvärtom.

För mer information om hur du som privatperson, företag eller hälsospecialist kan ta hjälp av WW ViktVaktarna för att hitta individanpassade hälsoprogram, besök www.viktvaktarna.se



 **ViktVäktarna**