



Matnojan har halverats och vi äter gärna mer fullkorn

2019-01-08 09:11 CET

## Minskad matnoja och gärna mer fullkorn

**Matoron minskar, fler vill äta fullkorn och begreppet nyttig mat förknippas med vad den inte innehåller. Brödinstitutets årliga undersökning, nu med fem år på nacken, visar att oron för att äta för mycket av socker, kolhydrater och fett har halverats. Den största minskningen har skett det senaste året.**

Allmänhetsundersökningen som United Minds gör varje år på uppdrag av Brödinstitutet visar att två av tre uppger att de känner sig nöjda med sig själva genom att äta hälsosamt. Denna grupp är också mer vänligt inställd till kolhydrater och fullkorn i genomsnitt än resten av befolkningen. De håller också med om att det finns en överdriven rädsla för kolhydrater i dag.

Undersökningen visar att överlag förknippas hälsosam mat med att den innehåller få tillsatser, är näringsrik samt så lite processad som möjligt.

En annan slående slutsats är att intresset för fullkorn nu är starkt. 60 procent instämmer i att fullkorn är bra för hälsan och 70 procent att det är bra för tarmhälsan. Hälften (49 procent) anger att de vill äta mer fullkorn och fibrer för hälsans skull. Fullkorn är den enskilda kostfaktor som förebygger ohälsa i högsta grad enligt WHO:s sammanställning av forskningsläget.

– Fullkorn går från doldis till bästis inom folkhälsan nu, det är väldigt tydligt och välkommet, säger Maria Sitell, talesperson på Brödinstitutet. Även om rädslan för kolhydrater har halverats finns det dock fortfarande en glutenrädsla som hänger ihop med okunskap om vad spannmål är för något.

Trots att oron för mat minskar, äter ändå nästan hälften (46 procent) ”fritt-från”-produkter (exempelvis gluten- eller laktosfritt) även bland dem som inte har någon överkänslighet. Slående är att det är fler av dem som inte har en diagnos än de som har, som tycker ”fritt-från”-produkter är ett mer hälsosamt alternativ. Enligt Livsmedelsverket har cirka 15 procent överkänslighet mot mat. En till tre procent har celiaki (glutenintolerans) och runt fyra till tio procent har laktosintolerans i Sverige.

– Att gå från att vara allätare till att utesluta viss mat är ett roulettespel med evolutionen och den framtida folkhälsan. Matvanor ska sättas i ett förhistoriskt, historiskt och nutida sammanhang. Genom att vi har varit allätare i riktigt många generationer tillbaka har vi också överlevt och utvecklats, säger måltidsforskare Richard Tellström.

United Minds har genomfört undersökningen på uppdrag av Brödinstitutet. 1043 intervjuer genomfördes bland svensk allmänhet i åldrarna 18 till 80 år i oktober-november 2018.

**För ytterligare information vänligen kontakta:** Maria Sitell, talesperson Brödinstitutet. 0707-64 58 84, [maria@brodinstitutet.se](mailto:maria@brodinstitutet.se)

---

Brödinstitutet lyfter fram brödets goda smak och det positiva sambandet med god hälsa och klimatsmarta val, med vetenskapen som grund. Brödinstitutets

verksamhet startade 1957 som ett samarbete mellan myndigheter, handeln och brödbranschen. Under 1970-talet lanserades den klassiska reklamkampanjen "Socialstyrelsen rekommenderar 6 - 8 skivor bröd om dagen". Det är än idag en av Sverige genom tiderna mest uppmärksammade aktiviteter. Idag är Brödinstitutet en del av branschorganisationen Sveriges bagare & konditorer. Läs mer på [www.brodinstitutet.se](http://www.brodinstitutet.se)

## Kontaktpersoner



### **Maria Sitell**

Presskontakt

Kommunikationschef

PR, kommunikation, nutrition

[maria@brodinstitutet.se](mailto:maria@brodinstitutet.se)

070 764 58 84

08 762 67 95