



2015-09-23 15:00 CEST

Vanligt med missuppfattningar kring mat och hälsa

Nötter innehåller fler kalorier än smågodis, men sex av tio svenskar tror att det är tvärtom. Sex av tio tror också att alla skulle må bättre om de åt mindre gluten, men det finns det inte några vetenskapliga belägg för. Vad svenska folket tror om mat och hälsa stämmer inte alltid med verkligheten, det visar Konsumentföreningen Stockholms (KfS) undersökning som genomförts av YouGov.

– Intresset för kost och hälsa är stort men den information som sprids genom reklam, i sociala medier och i bloggar stämmer inte alltid. En myt som håller i

sig är att det är viktigt att äta tillskott av C-vitamin om man är förkyld, det syns inte minst i försäljningen av brustabletter. Nästan hälften av de tillfrågade tror på C-vitamin mot förkylning, men den myten kan vi avliva. För att det ska ha någon effekt måste man äta hela 6 gram per dag, vilket knappast är hälsosamt i övrigt, säger Louise Ungerth, chef Konsument & Miljö, KfS.

Undersökningen visar vidare att det råder delade meningar huruvida detox, det vill säga att dricka juicer i syfte att rena kroppen, har någon effekt. Cirka hälften tror på detox, men det finns det inte några vetenskapliga belägg för. Det är sannolikt nyttigt att dricka grönsaksjuicer men det renar inte kroppen från gifter. Att man snabbare blir mätt av proteinrik mat har folk däremot koll på. Sju av tio känner till det.

– Vårt syfte med undersökningen är att ta temperaturen på svenskens kunskaper om kost och hälsa. Vi vill lyfta fram fakta kring uppmärksammade frågor som ibland är omgärdade av missuppfattningar. Det här är vår tredje undersökning på samma tema, berättar Louise Ungerth.

Undersökningen är genomförd via YouGov Sveriges Internetpanel. Urvalet är representativt för den svenska befolkningen vad gäller kön, ålder och region. Totalt genomfördes 1215 intervjuer.

Resultatet är sammanställt i KfS rapport [”Sant eller falskt om mat och hälsa”](#).

KfS tidigare rapporter om matmyter:

[Myter om maten, 2013.](#)

[Maten vi äter, gamla och nya och gamla matmyter, 2010.](#)

För mer information:

Louise Ungerth, chef Konsument & Miljö, 070-341 55 30,

louise.u@konsumentforeningenstockholm.se

Anna Lilja, kommunikatör, 076-015 39 72

anna.l@konsumentforeningenstockholm.se

www.konsumentforeningenstockholm.se

Konsumentföreningen Stockholm är en av huvudägarna i Coop. Vår viktigaste uppgift är därför att göra Coop så bra som möjligt för våra 760 000 medlemmar. Nyckeln till dina medlemserbjudanden är Coop MedMera-kortet. Vår övertygelse är att vi tillsammans bidrar till ett mer hållbar samhälle.

Kontaktpersoner



Johan Stenvall

Presskontakt

Kommunikatör

johan.s@kfstockholm.se

0768456257