



2014-10-25 10:38 CEST

4 av 5 hyllar potatisen som kolhydratfavorit

Söndagen den 26 oktober är det potatisens dag – och den lilla knölen är väl värd en plats i almanackan. Potatisen får nämligen i särklass högst betyg när svenskarna listar sina favoritkolhydrater. På andra plats kommer bröd med synliga korn, följt av vit pasta. Minst populärt är svartris, råris och vitt bröd. Det visar en ny SIFO-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna.

Kokar du potatis till middag ikväll? Du är förmodligen inte ensam. 4 av 5 (76 %) svenskar uppger potatisen som sin favoritkälla till kolhydrater i en ny undersökning genomförd av Sifo på uppdrag av ViktVaktarna. Näst populärast är bröd med synliga korn (54 %) följt av vit pasta (40 %). Längst ned på listan

hamnar svartris (1 %), råris (13 %) och vitt bröd (15 %).

– Personligen blev jag glad över resultatet, potatisen är värd lite upprättelse. Utöver energi i form av kolhydrater innehåller potatis massa vitaminer, mineraler och kostfibrer samtidigt som den mättar bra, kostar lite och kan varieras i det oändliga, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna.

Det är framförallt de äldre, de som är mellan 56-79 år, som föredrar potatis på tallriken. 86 procent i den här åldergruppen väljer potatis framför andra kolhydratskällor, jämfört med 71 procent av dem mellan 15-34 år.

Jämför man män mot kvinnor är det tydligt att männen gillar snabba kolhydrater mer än vad kvinnorna gör. Fler män än kvinnor gillar vitt ris, vit pasta och vitt bröd medan fler kvinnor än män föredrar fullkornspasta, grovt ris, bröd med synliga korn samt linser, bönor och baljväxter. Potatis däremot, uppskattas i stort sett lika mycket av både män och kvinnor.

Topplista - svenskarnas favoritkolhydrater:

Potatis: 76 % (män 79%, kvinnor 72%)

Grovt bröd med synliga korn: 54 % (män 49%, kvinnor 59%)

Vit pasta: 40 % (män 45%, kvinnor 35%)

Vitt ris: 33 % (män 37%, kvinnor 28%)

Fullkornspasta: 25 % (män 24%, kvinnor 27%)

Linser/Bönor/Baljväxter: 22 % (män 17%, kvinnor 27%)

Vitt bröd: 15 % (män 19%, kvinnor 11%)

Råris: 13 % (män 11%, kvinnor 16%)

Svartris: 1 % (män 1%, kvinnor 2%)

Jag äter inte någon av kolhydraterna ovan: 3% (män 2%, kvinnor 5%)

Bas: 1023 respondenter. Svartpersonerna tilläts ange fler än ett svar.

Om potatis:

- Potatisen gjorde entré i Sverige i mitten av 1600-talet, men i Sydamerika har den odlats sedan 8 000 f.Kr.
- Potatisen upptäcktes av västvärlden i Peru 1530 av Gonzalo Jimenez de Quesada. 1539 förde han grödan med sig hem till Spanien. Ingen vet hur potatisen kom till Sverige, men det spekuleras i att det var med hemvändande soldater från 30-åriga kriget.
- Många anser att introduktionen av potatis som föda bär en stor del av ansvaret för den populationsökning som skedde i Europa, Afrika och Asien mellan 1700- och 1900-talet.
- Under mitten av 1800-talet drabbades Irland av en svältkatastrof som berodde på en svamp som förgiftade potatisen. En effekt av hungernöden var en massiv emigration till Nordamerika.
- Potatisakademin som har sitt säte i Alingsås bildades 2008 för att värna om potatisen. Varje år delas det "Stora Potatispriset" ut i samband med akademins årsmöte den 29 mars.
- 2009 införde Potatisakademin "Potatisens Dag" som äger rum den 26 oktober.
- Potatisen innehåller kalium, fibrer, C-vitamin och vitamin B6.

Kontakt:

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna karin.nileskog@viktvaktarna.se,
076 782 61 62*

Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se,

0733 64 15 74.

Om undersökningen: *Undersökningen genomfördes av TNS SIFO på uppdrag av ViktVäktarna under september 2014 genom internetintervjuer. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 18-79 år. Sammanlagt 1023 svenskar deltog.*

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 viktninskning 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: viktvaektarna.se*