

2013-10-01 09:00 CEST

Bantningshets bland Stockholmare – testar många dieter men få är uthålliga

Bantningshets bland Stockholmare

– testar många dieter men få är uthålliga

Varannan stockholmare har testat en eller flera dietmetoder för att gå ner i vikt. Bland dessa har nästan hälften (42 procent) provat tre eller fler olika metoder. Det visar en ny undersökning som Opinion Stockholm genomfört på uppdrag av ViktVaktarna.

Varannan stockholmare har testat en eller flera dietmetoder för att gå ner i vikt - men få är uthålliga med metoderna. I de flesta fall brukar de bara hålla dieten i några veckor (32 procent). Bara 23 procent lyckas längre än ett halvår.

Vid val av dietmetod är varaktig viktninskning viktigast (32 procent) enligt stockholmarna. Snabb viktninskning är minst prioriterat vid val av dietmetod (nio procent).

Mai-Lis Hellenius är professor på Karolinska Institutet samt överläkare på Livsstilmottagningen, Hjärtkliniken och Karolinska Universitetssjukhuset. Om stockholmarnas jobbantning säger hon:

- Det handlar om att hitta en ny livsstil som får plats i ens vardag och som håller i längden. Man behöver inte vara rädd för vare sig kolhydrater eller fett. Men vi måste bli mer medvetna och välja bra kolhydrater med mycket fibrer och fetter från växtriket i form av t ex oljor, nötter, mandel och fet fisk. Om vi bryter långsiktigt stillasittande och ökar på vardagsmotionen blir det lättare att komma i viktbalans, säger Mai-Lis Hellenius.

Att stockholmarna är mottagliga för nya metoder blev tydligt inte minst när 5:2 introducerades på marknaden.

- Att många testar 5:2 förvånar mig inte; jag skulle köpa vilken produkt som helst som marknadsförts med samma kraft. Men nu är det inte en produkt vi pratar om. När unga skolelever kommer hem och upplyser föräldrarna om att de vill införa fastedagar för att "alla på skolan gör det", då måste vi alla stanna upp och inse allvaret, säger Ulrika Ennen, Nordisk marknadsdirektör för ViktVäktarna.

Från undersökningen:

- 52% har testat en eller flera metoder för att gå ner i vikt
- Av dem som har bantat har nästan hälften (42%) provat tre eller fler olika metoder
- Vanligaste längden att hålla en ny diet är "några veckor" (32%)
- Endast 23% har hållit en diet i mer än ett halvår
- Varaktig viktminskning (32%), bra för hälsan (27%) och enkelhet (28%) är viktigast vid val av diet.
- Minst viktigast är "snabb viktminskning" (9%)

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 viktminskning 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

Kontakt:

Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se,
0733 64 15 74.

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes under september 2013 av opinionsinstitutet Opinion Stockholm. Totalt svarade 1036 slumpmässigt utvalda respondenter från hela Stockholms län på en e-postenkät.

WW ViktVaktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVaktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVaktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaktarna.se