

2014-09-04 12:59 CEST

Många svenskar sviker dieten för snabbt

Nyhetsbyrån TT rapporterar idag om resultatet från 48 vetenskapliga undersökningar av olika dieter genomförda av kanadensiska forskare. Resultatet visar att de som åt få kolhydrater och de som satsade på lite fett gick ner ungefär lika mycket under en period på tolv månader. Forskarnas slutsats är att det inte tycks spela någon större roll vilken diet man väljer - det viktiga är att man håller fast vid den.

Men här går svenskarna bet. En SIFO-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna visar att många svenskar vill gå ner i vikt men att flera fastnat i jojobantningsfällan. 71 procent vill gå ner i vikt. 37 procent har testat en eller flera dietmetoder men de flesta (30 procent) överger dieten redan efter några veckor. Bara 13 procent lyckas hålla dieten ett halvår och endast 10 procent ett år eller mer.

- Följsamheten är avgörande, så enkelt är det. De som väl inser det, de som slutar tänka bantning och istället tänker livsstil, det är de som kommer att lyckas långsiktigt, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.

Från undersökningen:

- 71 % av svenskarna vill gå ner i vikt
- 37 % har testat en eller flera metoder för att gå ner i vikt
- Vanligaste längden att hålla en ny diet är "några veckor" (30 %)
- Endast 13 % har hållit en diet i ett halvår och bara 10 % ett år eller mer
- Majoriteten av de som vill gå ner (21 %) vill gå ner 2-5 kg

- Största anledningen att vilja gå ner i vikt är för hälsans skull (56 %), för att man vill känna sig mer attraktiv (18 %) och för att stärka sitt självförtroende (14 %)

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 ViktVaktarna under februari 2014 genom internetintervjuer. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 18-79 år. Sammanlagt 1066 svenskar deltog.

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Kostprogrammet bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se

WW ViktVaktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och

genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas 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 ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se