



2015-01-02 10:32 CET

Nästan varannan svensk är "flexitarian"

I USA kallar man dem flexitarianer, eller semi-vegetarianer – de som inte vill utesluta kött helt men som dragit ner på sin köttkonsumtion och istället gett grönsakerna företräde. Trenden är tydlig även i Sverige.

Enligt en ny SIFO-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna väljer nästan hälften av alla icke-vegetarianer (44 procent) att äta vegetariskt en eller flera gånger i veckan. 30 procent äter vegetariskt en gång i veckan. 28 procent uppger också att de planerar att äta mer vegetariskt framöver.

– Det är med rött kött som med allt annat; lagom är bäst. För att hålla Livsmedelsverkets rekommendationer gäller det att dra ner på slentrianintaget – men då kan man också unna sig en finare, kravmärkt och

för all del blodig köttbit då och då, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna.

Främst unga

Det är framför allt de yngre som dragit ner på sin köttkonsumtion. 52 procent av de mellan 15-34 väljer att äta vegetariskt en eller flera dagar i veckan, jämfört med 36 procent av de i åldern 56-79. 41 procent av de yngre planerar att äta mer vegetariskt framöver, jämfört med 19 procent av de äldre.

Från undersökningen:

Hur många dagar i veckan väljer du att äta vegetariskt?

Alla dagar i veckan, jag är vegetarian: 5%

1 gång i veckan: 30%

2-3 gånger i veckan: 9%

3 gånger i veckan eller mer: 5%

Aldrig: 51%

Planerar du att äta mer vegetariskt framöver?

Ja 28%

Nej 46%

Jag äter alltid vegetariskt 5%

Vet ej 21%

Kontakt:

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

Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se, 073 364 15 74

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av TNS SIFO på uppdrag av ViktVaktarna under september 2014 genom internetintervjuer. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 15-79 år. Sammanlagt 1023 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