

2014-03-31 11:43 CEST

Stress får svensken att hoppa över lunchen

39 procent av svenskarna hoppar över en måltid en eller flera gånger i veckan. Medan frukosten är den måltid vi håller hårdast på (71 procent uppger att de aldrig hoppar över frukosten), är det lunchen som oftast prioriteras bort. 1 av 4 hoppar över lunchen en eller flera dagar i veckan och en av de främsta anledningarna till detta är stress.

- Måltiderna på jobbet behöver ses som en viktig del av arbetsmiljön. Trötthet, irritation och koncentrationssvårigheter är en direkt följd av för lågt näringsintag och påverkar inte bara hur vi mår utan också hur vi presterar, säger Karin Nileskog, Kost & Utbildningsansvarig på ViktVaktarna.

Undersökningen visar också att drygt hälften av svenskarna struntar i att äta mellanmål.

- När energinivån plötsligt sjunker och hungern slår till tenderar de flesta att välja något snabblagat och energirikt – inte sällan snabbmat. Den som satsar på regelbundna måltider och sunda råvaror hamnar inte lika lätt i den situationen, säger Karin Nileskog.

Från undersökningen:

39% hoppar över en måltid en eller flera gånger i veckan

25% hoppar över lunchen en eller flera gånger i veckan

32% av de som hoppar över lunchen gör det pga stress

46% av de som hoppar över lunchen gör det pga att de inte är hungriga

17% hoppar över frukosten en eller flera gånger i veckan

16% hoppar över middagen en eller flera gånger i veckan

56% äter aldrig eller oftast inte mellanmål

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:

Karin Nileskog, Kost & Utbildningsansvarig på ViktVäktarna

karin.nileskog@viktvaektarna.se; 076 78 261 62

Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVäktarna

ulrika.ennen@viktvaektarna.se, 0733 64 15 74

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av TNS SIFO på uppdrag av ViktVäktarna under februari 2014 via internet. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 18-79 år. Sammanlagt 1066 svenskar deltog.