

2014-05-14 09:43 CEST

## Svenska män vill gå ner över 17 000 ton

Undersökningen, genomförd av TNS Sifo på uppdrag av ViktVaktarna, visar att 65 procent av alla svenska män vill gå ner i vikt. 29 procent vill gå ner mellan 5 och 10 kilo och 1 av 10 vill gå ner tio kilo eller mer. Räknar man ut hur mycket männen totalt vill gå ner handlar det om över 17 ton\*. Majoriteten (59 procent) vill gå ner i vikt för hälsans skull.

1 av 4 män har provat en eller flera dieter för att gå ner i vikt – men de flesta har brutit dieten redan efter några veckor. Det är framförallt när männen tvingas ge avkall på kolhydrater som pasta, ris, potatis och bröd som det blir tufft.

– Män har särskilt goda förutsättningar för att lyckas gå ner i vikt, då de har en gynnsammare kroppssammansättning än kvinnor. Samtidigt råder stor okunskap bland män - och kvinnor - om vad som är okej att äta och inte, och många får i sig alldeles för lite varje dag. Det går utmärkt att äta både bröd och pasta och ändå gå ner i vikt, säger Karin Nileskog, kost- och utbildningsansvarig på ViktVaktarna.

### Om män och bantning:

- 65% av männen vill gå ner i vikt
- 59% vill gå ner för hälsans skull
- 13% vill gå ner för att känna sig mer attraktiva
- 24% har testat en eller fler dieter
- 29% bryter dieten efter några veckor
- 21% tycker att kolhydrater är svårast att avstå från
- 12% tycker att snacks eller smågodis är svårast att avstå från

### Om uträkningen:

\*Enligt SCB fanns 3 622 147 svenska män i åldern 18-79 under 2013.

Undersökningen,

som illustrerar ett representativt urval av alla män, visar att:

- 7 % av männen vill gå ner 1.5 kg = 380325 kg
- 18 % av männen vill gå ner 3.5 kg = 2281953 kg
- 14 % av männen vill gå ner 6 kg = 3042603 kg
- 15 % av männen vill gå ner 8.5 kg = 4618237 kg
- 7 % av männen vill gå ner 15 kg = 3803254 kg
- 4 % av männen vill gå ner 20 kg = 2897718 kg

*Totalt vill männen gå ner 17024090 kg = 17 024 ton*

### **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.*

---

### **Kontakt:**

*Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna*

[karin.nileskog@viktvaktarna.se](mailto:karin.nileskog@viktvaktarna.se), 076 782 61 62

*Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVaktarna*

[ulrika.ennen@viktvaktarna.se](mailto:ulrika.ennen@viktvaktarna.se), 0733 64 15 74

### **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](http://viktvaktarna.se)*