



2015-06-23 08:00 CEST

Svenskarna trötta på alla dieter

2 av 3 svenskar vill gå ner i vikt – men en majoritet av de som vill tappa kilon är negativt inställda till det stora antal dieter som florerar på marknaden eftersom det leder till förvirring och jojobantning. Det visar en ny undersökning som ViktVaktarna låtit SIFO genomföra.

I en färsk SIFO-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna uppger 68 procent av svenskarna att de vill gå ner i vikt. Majoriteten vill gå ner 3-5 kilo men drygt var tionde (14 %) vill gå ner så mycket som 8-10 kilo.

På frågan "Vad har du för inställning till det stora antal dieter som florerar på marknaden?" svarar dock 64 procent av alla som vill gå ner i vikt att de är negativt inställda. En fjärdedel anser att det breda utbudet gör det svårt att

veta vilken diet som är hälsosam/bra/seriös och hela 41 procent upplever att det stora antalet dieter leder till jojobantning. Endast nio procent är positiva till att ha så många alternativ att välja mellan.

Det är framförallt kvinnorna som upplever att det omfattande utbudet av dieter leder till jojobantning: 41 procent av kvinnorna mot 29 procent av männen uppger detta.

- Nyckeln till varaktig viktninskning är, paradoxalt nog, att en gång för alla sluta banta. Sluta sätta mål som raseras så fort de uppnåtts. Bestäm dig istället för en ny men permanent livsstil – lär dig vilka proportioner du bör hålla dig till och njut av mat som du tycker om och mår bra av, säger Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVäktarna.

Från undersökningen:

Skulle du vilja gå ned i vikt och i så fall hur mycket?

Ja, 1-2 kg 10%

Ja, 3-5 kg 19%

Ja, 6-7 kg 10%

Ja, 8-10 kg 14%

Ja, 11-20 kg eller mer 9%

Ja, 21 kg eller mer 6%

Nej, Jag vill inte gå ner i vikt 30%

Tveksam/vet ej 3%

Vad har du för inställning till det stora antal dieter som florerar på marknaden?

Bra, jag vill ha många alternativ 2%

Bra, det ger mig inspiration 7%

Dåligt, det är svårt att veta vilken diet som är hälsosam/bra/seriös 24%

Dåligt, det leder till jojobantning 38%

Inget av ovan/vet ej 29% 29%

Kontakt:

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

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

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av TNS SIFO på uppdrag av ViktVäktarna under april 2015 genom internetintervjuer. Undersökningen ger ett representativt urval bland kvinnor och män i åldern 15-79 år. Sammanlagt 1199 svenskar deltog.

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: viktvaktarna.se