



2015-03-04 07:30 CET

Svensken slarvar med frukosten - lunch och middag ger längre mättnadskänsla

Trots att frukosten är dagens viktigaste mål tycks många av oss slarva med vad vi stoppar i oss på morgonen. Drygt en fjärdedel av svenskarna känner hunger igen redan två-tre timmar efter att de ätit frukost. Betydligt färre känner hunger lika lång tid efter sitt lunch- och middagsintag. Det visar en ny SIFO-undersökning genomförd på uppdrag av ViktVaktarna.

På frågan "Hur lång tid brukar det gå efter frukost, innan du känner hunger igen?" svarar 29 procent av svenskarna 2-3 timmar. Lika lång tid efter ett lunchmål känner 17 procent hunger igen och endast 12 procent är hungriga igen ett par-tre timmar efter att de ätit middag.

Undersökningen visar vidare att yngre gör sämre frukostval än äldre: drygt en tredjedel av de mellan 15-34 är hungriga igen redan två-tre timmar efter frukosten jämfört med en femtedel av de mellan 56-79 år.

Karin Nileskog är kostansvarig på ViktVäktarna:

– En bil som har stått i garaget hela natten behöver bensin för att starta på morgonen. Samma gäller för oss människor – nattens fasta måste brytas och kroppen behöver tillföras ny energi, säger hon.

– Sen handlar det om att välja rätt livsmedel. Den som satsar på en protein- och/eller fiberrik frukost kommer garanterat att hålla sig mätt längre än den som hastar i sig ett par rostmackor, fortsätter Karin Nileskog.

Smarta frukostval för lång mättnadskänsla:

- Havregrynsgröt med rivet äpple och mjölk
- Grov smörgås med skinka och grönsaker
- Knäckebröd med kokt ägg och tomat
- Naturell kvarg/yoghurt/fil med färska hallon eller annan frukt
- Smoothie på yoghurt eller kvarg, frukt och lite mjölk
- Keso med frukt eller grönsaker
- Fruksallad med lite hackade nötter

Från undersökningen:

29% känner hunger 2-3 timmar efter frukost

17% känner hunger 2-3 timmar efter lunch

12% känner hunger 2-3 timmar efter middag

35% av de som är 15-34 känner hunger 2-3 timmar efter frukost

20% av de som är 56-79 år känner hunger 2-3 timmar efter frukost

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.