



Var tredje svensk tröstäter socker

2016-06-07 09:22 CEST

Var tredje svensk använder socker för att lindra emotionellt obehag

Genom Sifo har ViktVaktarna ställt frågor om sockervanor till svenska folket – alla med utgångspunkt från diagnosverktyget UNCOPE, som används för att utvärdera risken för olika typer av beroende. Resultatet visar att 30 procent använt socker för att lindra känslomässigt obehag och att varannan svensk känner att han eller hon behöver eller vill ändra ditt sätt att äta eller handskas med sötsaker. Samma undersökning visar att var tredje svensk tycker att varors innehållsförteckning är svårtolkade när det kommer till just sockret.

UNCOPE är ett diagnosverktyg som används för att utvärdera risken för olika

typer av beroende, framtaget av Dr Norman G. Hoffmann 1999. Bokstäverna i UNCOPE står för olika delar av ett beroende som täcks in med varsin fråga – och nu har alltså ViktVäktarna ställt dessa sex frågor till svenska folket för att utvärdera våra attityder och vårt beteende när det kommer till socker. Resultatet visar bland annat att nära var tredje svensk – och då främst kvinnor – använt sötsaker för att lindra känslomässigt obehag som nedstämdhet, ilska eller tristess det senaste året. 46 procent av svenskarna har känt att de vill eller behöver ändra ditt sätt att äta eller handskas med sötsaker.

– I dagens debatt kring sockerskatt vill ViktVäktarna säga att vi välkomnar ett sådant initiativ; övervikt och fetma blir ett allt större folkhälsoproblem och det är nödvändigt för samhället att ta ansvar. Att kunna unna sig sötsaker är och ska vara en självklarhet för de allra flesta men konsumenter idag – inte minst de som är extra känsliga – måste också få tydligare vägledning när det kommer till det dolda sockret så att de har en sportslig chans att göra medvetna val, säger Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVäktarna.

I samma undersökning ombads respondenterna att svara på hur lätt det är att tolka livsmedlens innehållsförteckning när det kommer till just socker. Drygt var fjärde svensk instämmer inte alls i påståendet att märkningen idag är lättläst och tydlig när det kommer till sockerinnehållet. Endast 14 procent instämmer helt. Knappt var fjärde svensk instämmer helt i att de har god förståelse för alla olika benämningar för socker som kan finnas i en innehållsförteckning – men lika många instämmer inte alls.

Undersökningen genomfördes i TNS Sifos webbpanel under perioden 25–29 maj 2016. Totalt intervjuades 1056 personer i ålder 15-79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.

Om UNCOPE: <https://sv.wikipedia.org/wiki/UNCOPE>

Har du någonsin råkat ut för något av nedan under det senaste året? (I begreppet "sötsaker" nedan inkluderar vi i detta fall läsk, saft, godis, glass, kakor, bullar och andra sockerrika snacks)

Ätit mer "sötsaker" än du tänkt dig och/eller fortsatt använda sötsaker när du inte tänkt dig det

Ja 55%

Nej 43%

Vet ej 3%

Bas 1056

Försummat några av dina vardagliga åtaganden på grund av att du ätit för mycket sötsaker?

Ja 5%

Nej 91%

Vet ej 4%

Bas 1056

Känt att du vill eller behöver ändra ditt sätt att äta eller handskas med sötsaker?

Ja 46%

Nej 50%

Vet ej 4%

Bas 1056

Varit med om att någon, till exempel familj eller vänner, klagat på hur mycket eller när du äter sötsaker?

Ja 16%

Nej 81%

Vet ej 3%

Bas 1056

Varit helt upptagen av tankar på när du ska få äta eller köpa sötsaker?

Ja 12%

Nej 85%

Vet ej 4%

Bas 1056

Använt sötsaker för att lindra känslomässigt obehag, såsom nedstämdhet, ilska eller tristess?

Ja 30%

Nej 66%

Vet ej 4%

Bas 1056

Hur väl instämmer du i följande påståenden?

Jag har för vana att titta på innehållsförteckningen för att undvika livsmedel med för mycket socker

Instämmer helt 23%

Instämmer delvis 46%

Instämmer inte alls 29%

Vet ej 2%

Bas 1056

Jag tycker att märkningen av livsmedel idag är lättläst och tydlig när det kommer till sockerinnehållet

Instämmer helt 14%

Instämmer delvis 48%

Instämmer inte alls 29%

Vet ej 9%

Bas 1056

Jag har god förståelse för olika benämningar för socker som kan finnas i en innehållsförteckning

Instämmer helt 23%

Instämmer delvis 49%

Instämmer inte alls 23%

Vet ej 5%

Bas 1056

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. Programmet Mat & Motion med SmartPoints bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se