

2013-11-21 07:37 CET

Vuxnas bantningshets förs över på barnen - Nästan varannan vuxen bantar – LCHF, 5:2 och GI vanligast

Svenskarna är ett folk med öppet sinne för nya dieter. Nästan hälften har följt en diet för att gå ned i vikt de senaste två åren och de flesta väljer metoder som LCHF, 5:2 och GI. Få är dock långsiktiga i sin viktnedgång: endast nio procent lyckas hålla en ny diet i sex månader. En tredjedel överger metoden redan efter några veckor.

En viktig aspekt i val av dietmetod är vilka signaler vuxna skickar vidare till sina barn.

Undersökningen visar att två av tre upplever att barn och ungdomar idag är mer fokuserade på mat och vikt än för 10 år sedan. Många skyller detta på hur dieter och kroppsideal lyfts i media – men föräldrarnas påverkan anses också avgörande. 28 procent tror att barnens vikt- och matfokus beror på att föräldrarna bantar och 35 procent tror att det beror på att föräldrar pratar mycket om vikt.

Av de föräldrar som bantat uppger nästan hälften att deras barn varit medvetna om att mamma eller pappa har gått på diet.

- Det är vi vuxna som ansvarar för att lära våra barn sunda matvanor. När mamma eller pappa plötsligt inte äter två dagar i veckan, konsekvent väljer bort potatisen eller öser grädde på allt – då har man någonstans släppt det ansvaret, säger Karin Nileskog, kost- och utbildningsansvarig på ViktVaktarna.

Från undersökningen(1000 respondenter):

Svenskarnas dietvanor

- 43% har följt en diet för att gå ned i vikt de senaste två åren. Relativt jämt fördelat mellan män och kvinnor – 39% respektive 47%
- De mest populära dieterna är LCHF (35 %), 5:2 eller annan periodisk fasta (27%) och GI (24%)
- 31% överger sina dieter redan efter några veckor
- Endast 9% lyckas hålla dieten i mer än ett halvår

Barns mat- och viktfokus

- 66% upplever att barn och ungdomar idag är mer fokuserade på mat och vikt än för 10 år sedan.

På (flervals)frågan vad man trodde det beror på svarade:

- 44% Kompisars påverkan
- 87% Hur dieter och kroppsideal lyfts i media
- 28% Att föräldrarna bantar
- 35% Att föräldrar pratar mycket om vikt

30% av respondenterna har barn i åldern 3 till 18 år:

- Hälften av föräldrarna bantar eller har bantat de senaste två åren
- 42% av de som bantar/bantat uppger att deras barn är medvetna om att de gått på diet

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes av analysinstitutet Norstat. Under perioden 21-28 oktober 2013 genomfördes sammanlagt 1000 CAWI-intervjuer med män

och kvinnor, 18-65 år, representativt för Sverige i webbpanel med sannolikhetsbaserat urval.

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 viktnedgång 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

Kontakt:

Karin Nileskog, kost- och utbildningsansvarig på ViktVaktarna, 076 782 61 62

karin.nileskog@viktvaktarna.se

Ulrika Ennen, Marknadsdirektör på ViktVaktarna

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

Vid frågetecken kring undersökningen

Isadora Cugler

isadora@spotlightpr.se, 070 508 09 88

WW ViktVaktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktnedgångsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVaktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVaktarna och vår syn på en

hälsosam livsstil, besök www.viktvaetarna.se