



RAPPORT2015

Konsumentföreningen Stockholm

Sant eller falskt om mat och hälsa

Vad tror svenska folket? Och vad är rätt?

September 2015

Innehållsförteckning

1. Resultat - Sant eller falskt om mat och hälsa
2. Metod
3. Källor
4. Att läsa rapporten
 - *Statistisk osäkerhet*
 - *Presentation och tolkning av data*
 - *Urvalets sammansättning*
 - *Regionsfördelning*

1. Resultat - Sant eller falskt om mat och hälsa

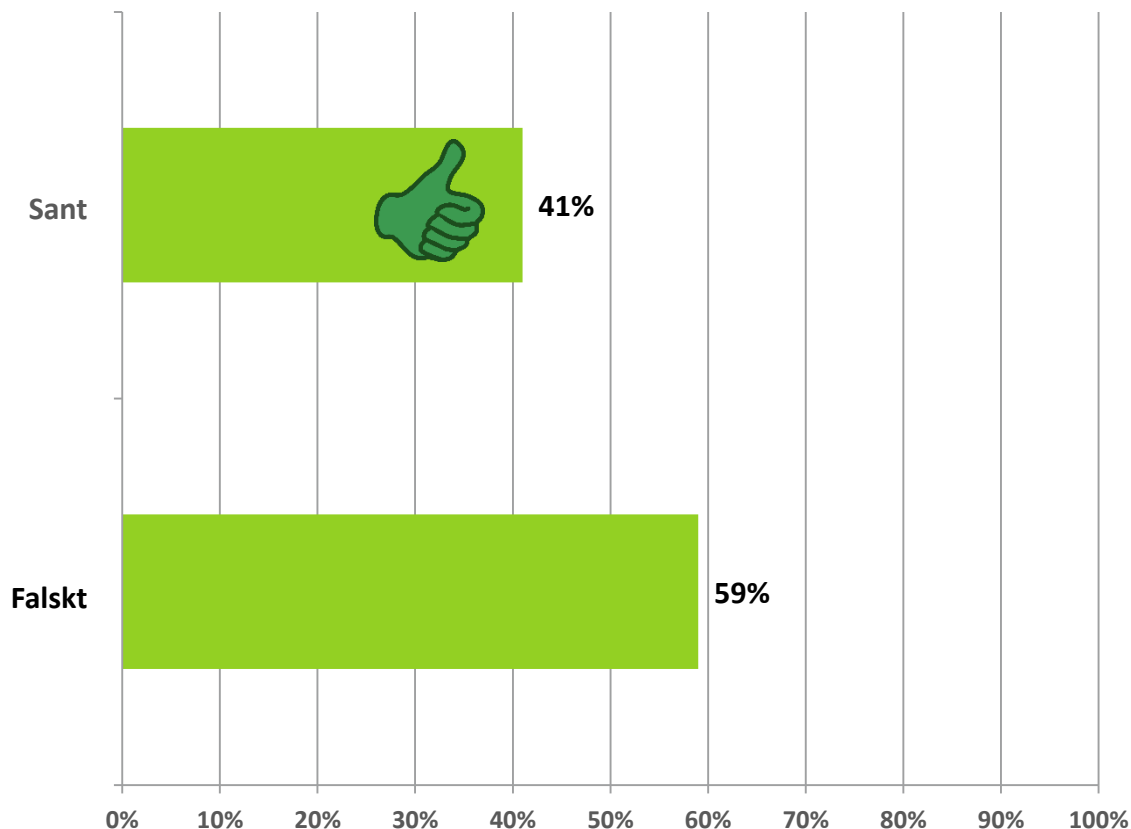
Nötter ger fler kalorier än smågodis

B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Ja, nötter innehåller generellt fler kalorier än smågodis. Nötter innehåller mycket fett och fett är kaloririkt. Ofta är fetterna i nötter omättade och därför är de också hälsosamma. Nötter innehåller också en relativt hög halt av proteiner, mineralämnen och vissa värdefulla vitaminer. Så även om nötter är mer kaloristinna än smågodis så är nötterna fortfarande ett mer hälsosamt val än smågodis. Men det kan lätt bli för mycket energi, en handfull räcker.



Antalet människor som inte tål laktos ökar

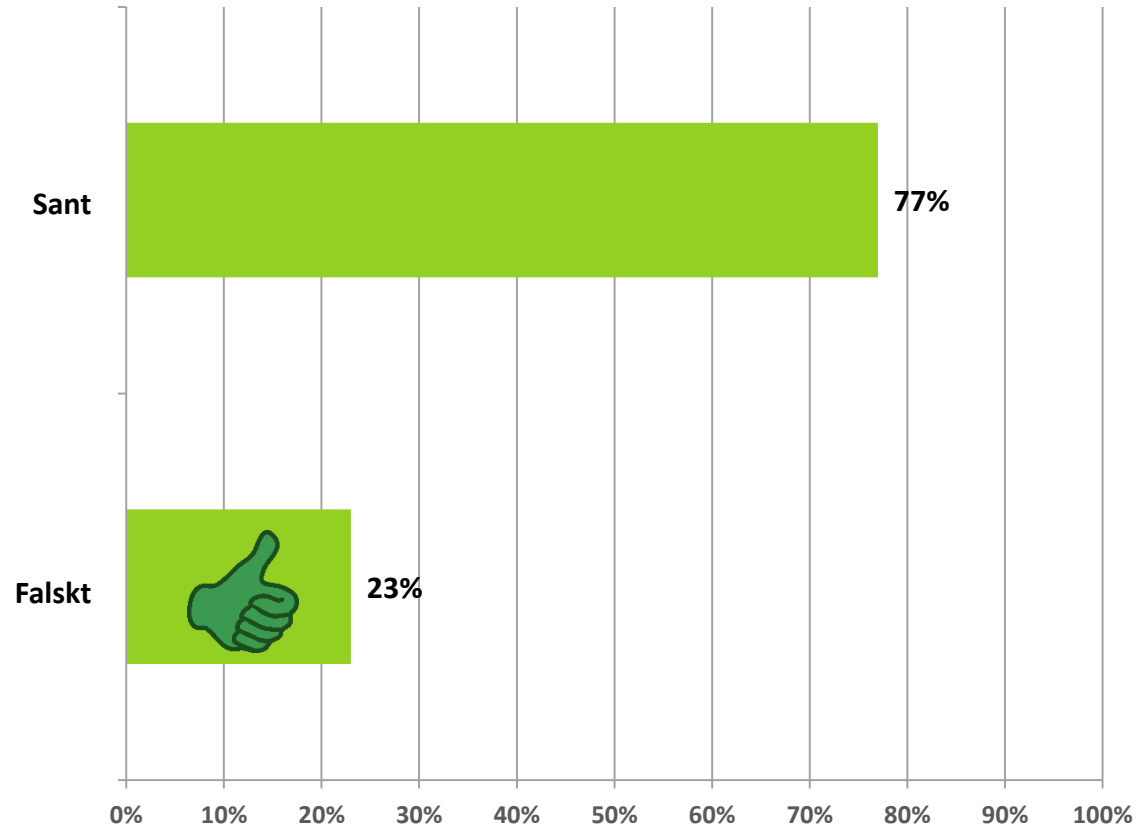
B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Cirka 70 procent av jordens befolkning är laktosintoleranta. En laktosintolerant person kan inte bryta ner mjölksocker (laktos) som finns i mejeriprodukter. Vi som bor i norra Europa har oftast inte några problem med mejeriprodukter. En genetisk mutation hos oss gör att vi kan bryta ner laktos. Samma gäller till exempel för de flesta i Nordamerika, Australien och vissa områden i Afrika.

Laktosintolerans ökar inte i den svenska befolkningen, cirka 3-5 procent har åkomman, däremot ses en ökning av laktosintolerans i Sverige på grund av ökad invandring från länder där laktosintolerans är utbredd. En studie visar att cirka 14 procent är laktosintoleranta i Sverige i dag. Barn under fem år är så gott som aldrig laktosintoleranta. Även om man är laktosintolerant kan man ofta äta mejeriprodukter som innehåller små mängder laktos som lagrad hårdost, yoghurt och fil och grädde och crème fraîche i måttliga mängder. Laktosintolerans ska inte sammanblandas med allergi mot mjölkprotein.



Konsumentföreningen
Stockholm

YouGov

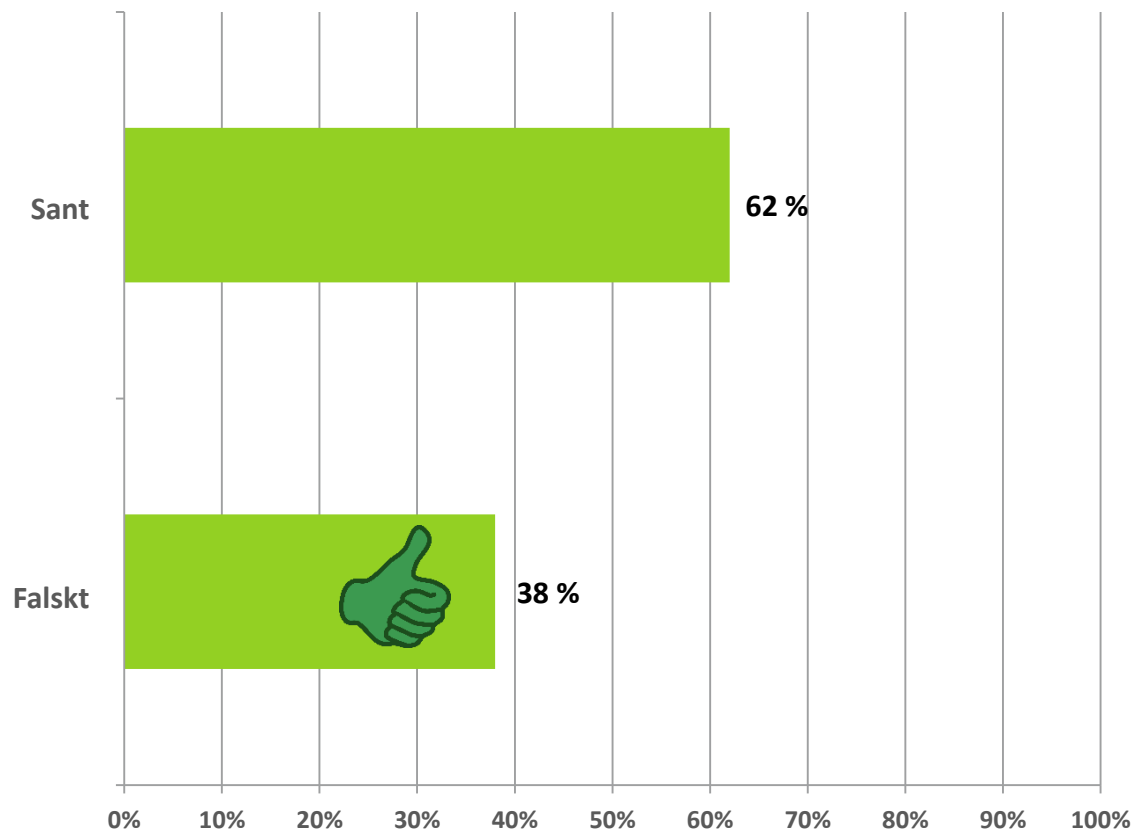
Om man tränar 2-3 gånger i veckan är det bra att fylla på med extra protein

B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Nej, man behöver inte fylla på med extra protein om man tränar normalt 2–3 gånger i veckan. Förutsatt att man äter som folk gör mest. Vi äter i regel tillräckligt med protein. Studier visar att ett tillskott av max 15–20 gram protein i samband med intensiv styrketräning kan ha viss effekt.



Alla skulle må bättre av att äta mindre gluten

B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

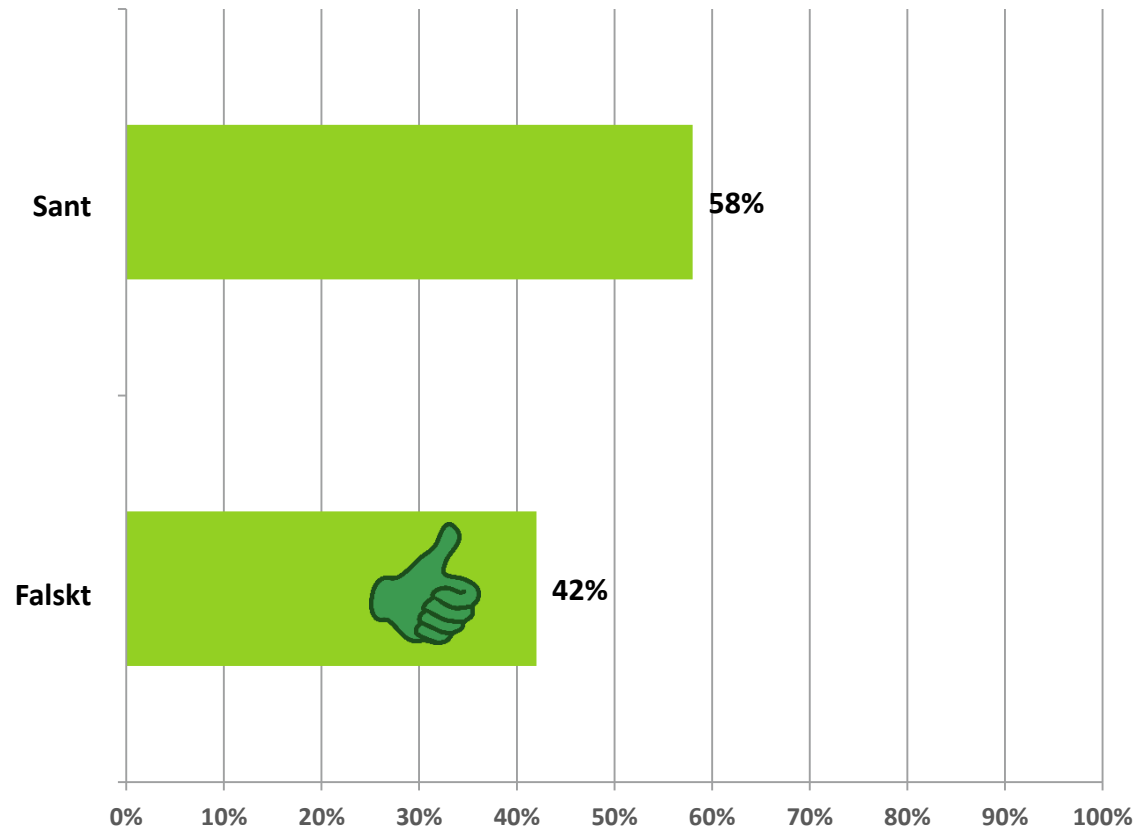
Bas (1215)

Facit:

Nej, det finns inga vetenskapliga studier som bevisar att man generellt skulle må bättre av att äta mindre gluten. Om man inte är glutenintolerant förstås.

Det kan dock finnas känslighet med symtom från mag-tarmkanalen som inte går att mäta, eller som det inte finns metoder för att mäta. När det gäller symtom som koncentrationssvårigheter eller hyperaktivitet finns det inga vetenskapliga studier som bekräftar detta.

Cirka 2-3 procent av Sveriges befolkning har fått diagnosen celiaki. Har du ont i magen och misstänker att du inte tål gluten bör du gå till en läkare. Uteslut inte gluten innan läkarbesöket då är det svårare att ställa diagnos.



Konsumentföreningen
Stockholm

YouGov

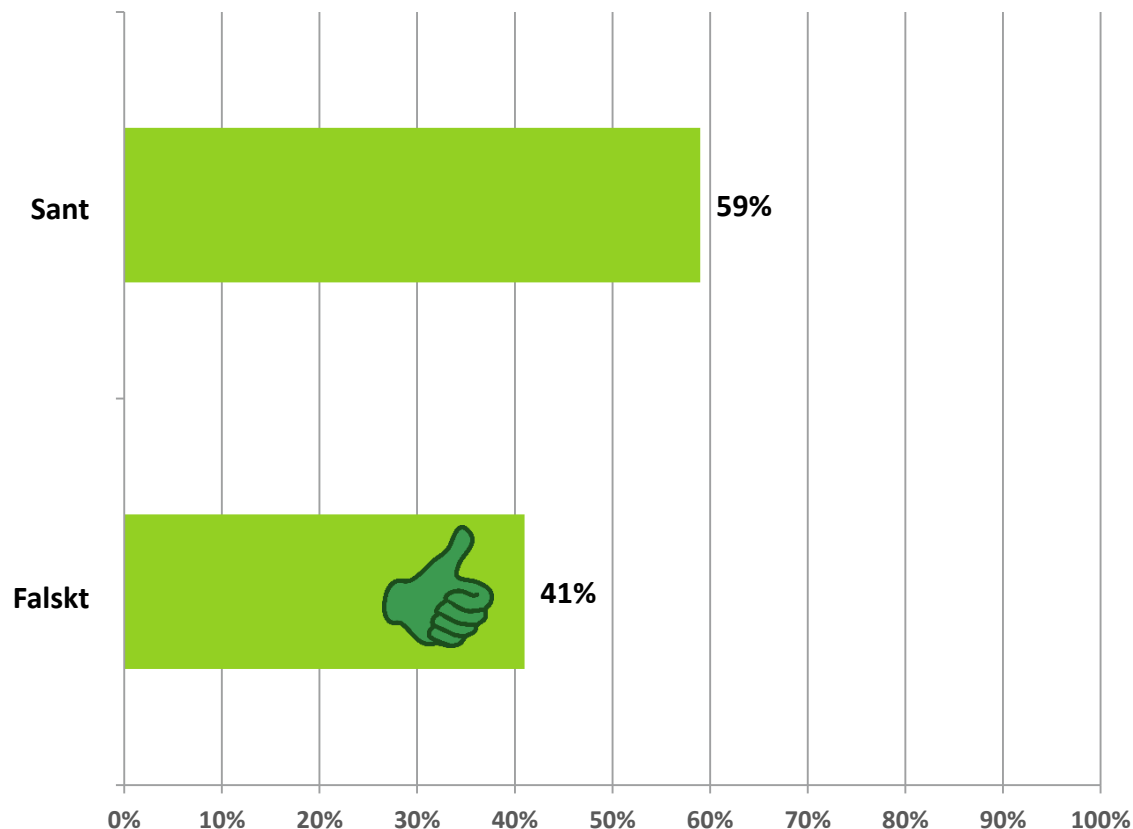
En proteinbar är ett bra mellanmål om man är på språng

B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Det finns bra proteinbars men generellt sätt är de inte så bra mellanmål eftersom de kan innehålla mycket fett, socker och tillsatser. Vill man ha i sig bra näring snabbt kan man istället äta nötter. Nötter är oslagbart som mellanmål med fibrer, bra fettkvalitet, protein och gott om vitaminer och mineraler. Men det kan lätt bli för mycket energi, en handfull räcker. Kanske i kombination med en frukt om man vill ha mer volym. Ett annat bra mellanmål är keso eller kvarg med en frukt till.



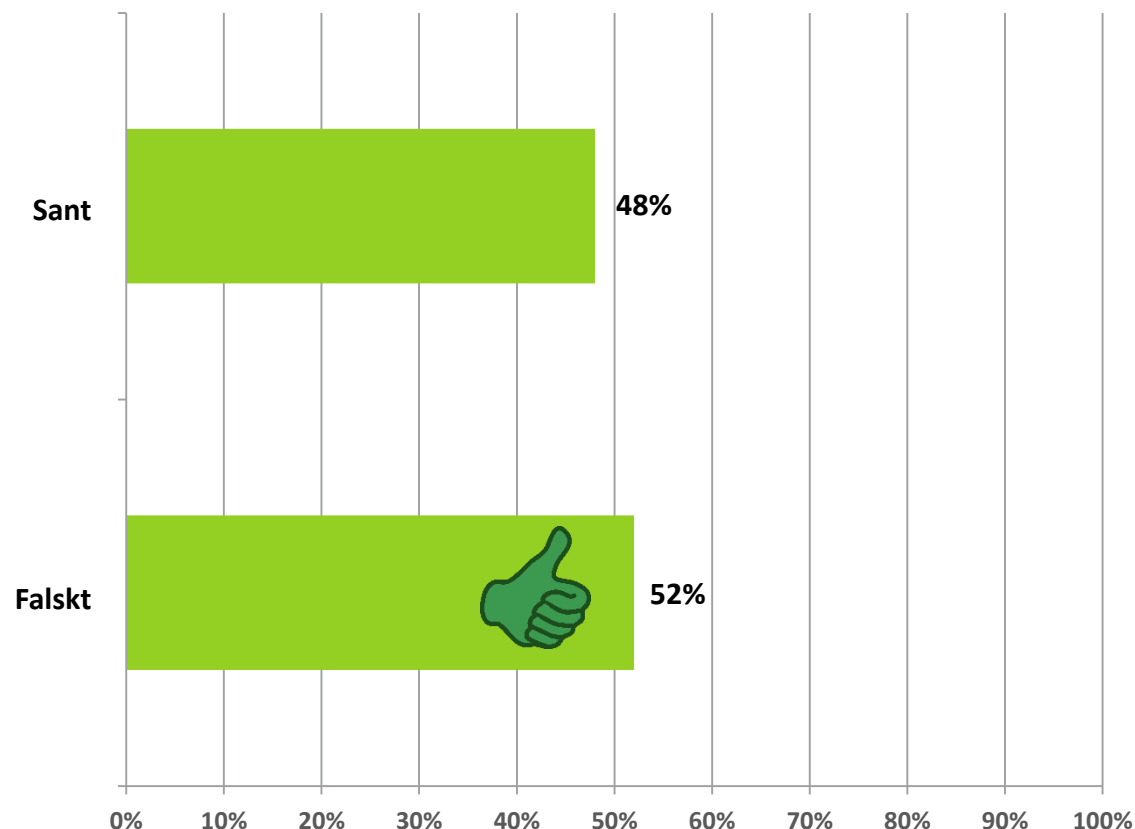
Att avgifta kroppen, detoxa då och då, kan rekommenderas

B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Att *detoxa* och dricka till exempel grönsaksjuicer under några dagar då och då är absolut inte fel. Men att gifter och *slaggprodukter* åker ur systemet genom olika sorters *detoxkurer* är inte vetenskapligt belagt. Kroppen har ett eget sinnrikt system för att göra sig av med gifter och oönskade ämnen via levern, njurarna, huden och lungorna. Tungmetaller som kvicksilver och kadmium kan lagras en tid i kroppen men grönsakjuice eller olika detoxpreparat lär knappast få ut dem snabbare. Att detoxa för att avgifta kroppen och därmed uppnå bättre hälsa är inget som rekommenderas inom den medicinska vetenskapen. Däremot är det förstås bra att äta eller dricka mycket grönsaker och frukt, skipa rött kött, vitt mjöl och socker som också en detoxperiod bidrar till.



Det är viktigt att äta C-vitaminskott om man är förkyld

B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

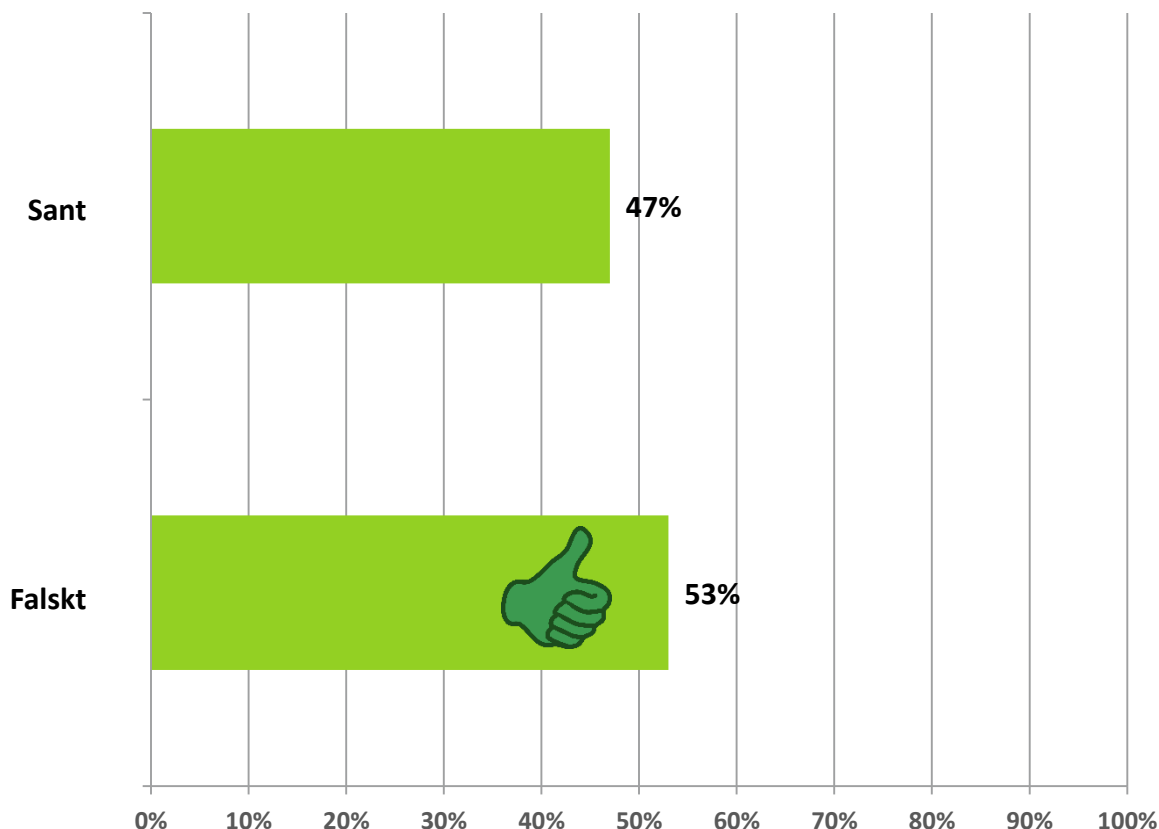
Att C-vitamin botar förkylning är en allmän föreställning som är lite tvetydig. Vad forskare har kunnat visa är att tillskott av extra C-vitamin inte påverkar antalet infektioner, men det kan förkorta förkylningen med en halv dag.

För att det ska ha effekt på sjukdomsförloppet krävs att C-vitaminet intas så snart de första symtomen visar sig. Vuxna bör ta sex gram C-vitamin per dag, vilket lär motsvara 16 kilo apelsiner. För barn räcker en tredjedel, det vill säga cirka fem kilo.

Att få i sig så stora mängder C-vitamin är inte helt utan risk. Njurarna får arbeta väldigt hårt och du kan drabbas av njursten. Även ökad risk för att drabbas av gråstarr har kopplats ihop med intag av C-vitaminskott.

Med tanke på riskerna med att äta för mycket C-vitamin är det nog klokare att vara förkyld även den halva dagen som eventuellt påverkas.

C-vitamin i brustabletter om 1 gram som många tar i förebyggande syfte är alltså för liten dos för att ha någon verkan.



Energidryck med koffein ökar prestationen under träning

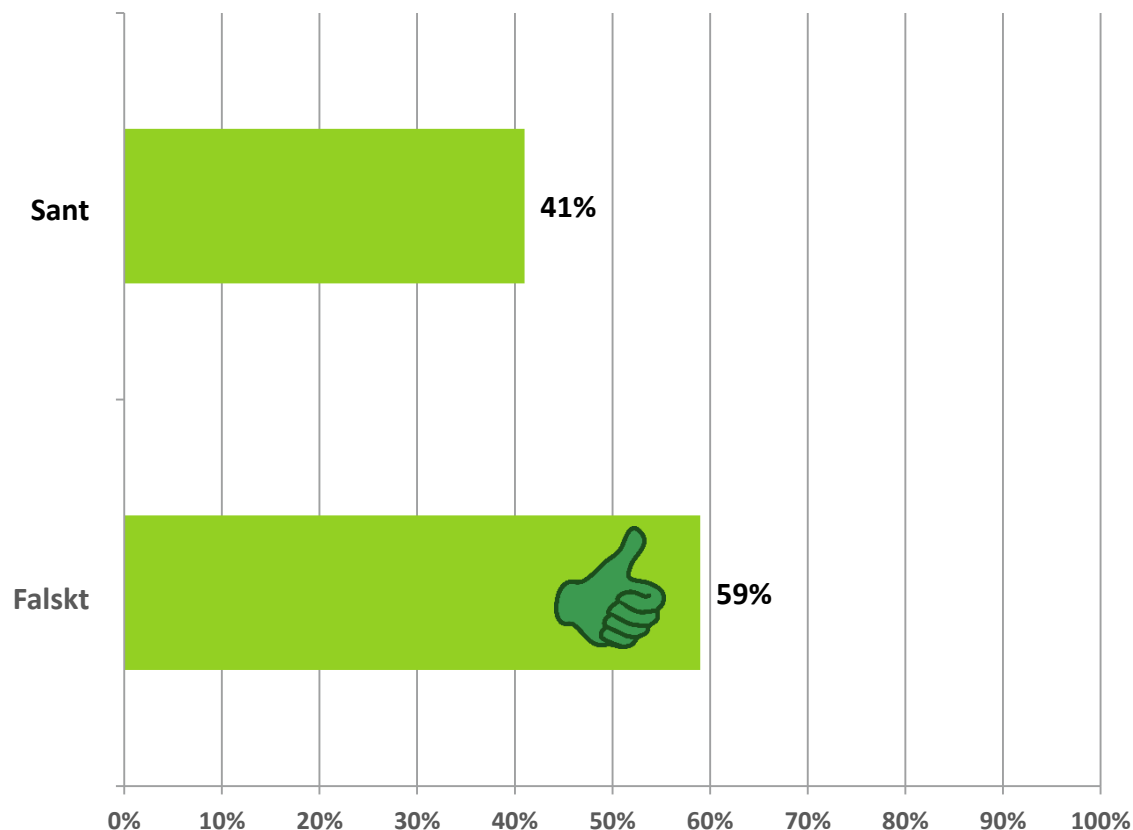
B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Nej, trots att energidrycker i marknadsföringen ofta kopplas samman med träning ökar inte prestationen nämnvärt. Energidrycker innehåller som regel socker, taurin, koffein och vatten. Koffein piggar upp och sockret i drycken ger energi och kan därför öka uthålligheten vid långlopp, men knappast mer än andra läskedrycker.

Många läkare, forskare och professionella inom idrott och träning avråder från energidrycker och andra koffeinrika livsmedel i samband med träning. Koffein är bland annat vattendrivande, kan ge magsmärtor och darrningar samt påverka hjärtfrekvensen.



Man blir fortare mätt av proteinrik mat

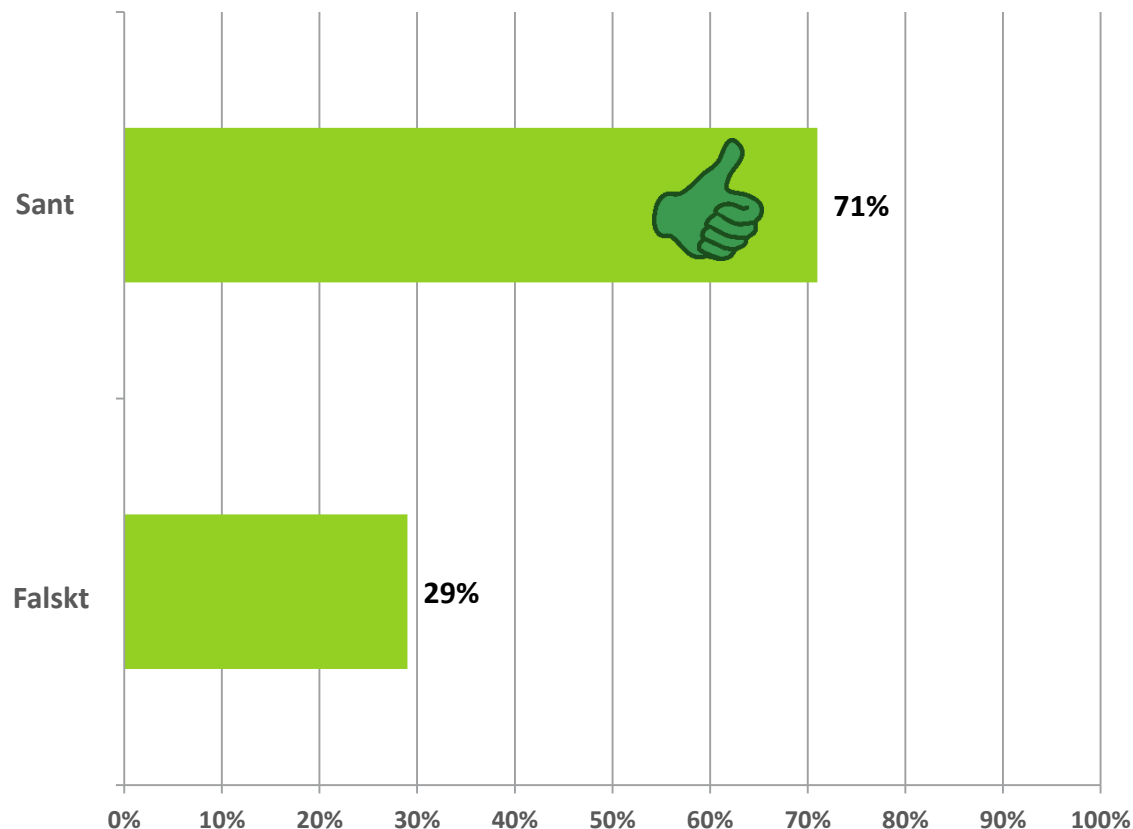
B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Ja, måltider med högt proteininnehåll ger större mättnadskänsla jämfört med måltider med hög andel kolhydrater och fett. Proteinrika livsmedel som till exempel kvar och baljväxter ökar mättnaden. Det har dock konstaterats att det inte spelar någon roll för chanserna att gå ned i vikt på sikt om den energi man får i sig kommer från protein eller andra energigivande näringsämnen.

I normalfallet är det inga som helst problem att få sitt proteinbehov täckt. Elitidrottare och äldre sköra personer med dålig aptit bör dock tänka på att få i sig tillräckligt med protein.



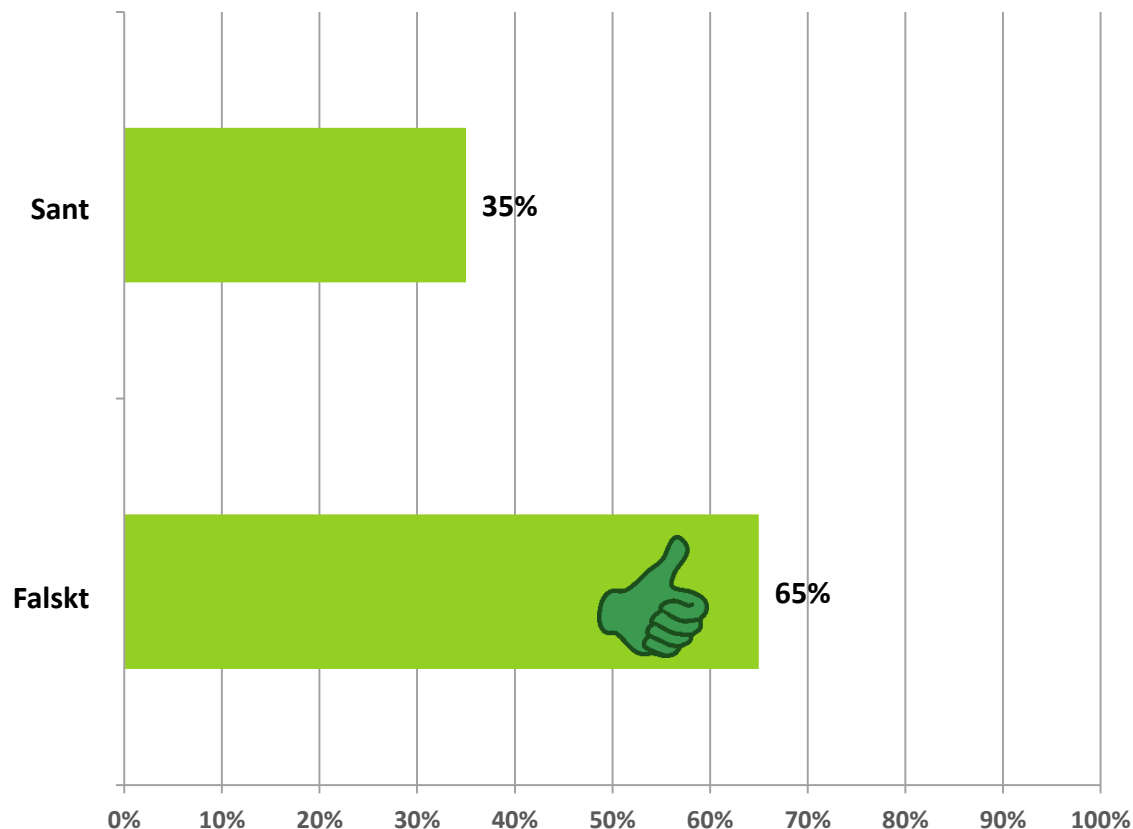
Man ska helst äta minst 5 dl mejeriprodukter (mjölk, yoghurt, ost etc) per dag

B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Mjölk innehåller protein, mineraler och vitaminer. Mjölk och ost är våra viktigaste kalciumkällor, och ger oss även fosfor, vitamin B12 och riboflavin. Men nej, mer än 5 dl mejeriprodukter om dagen behöver vi inte sätta i oss, Livsmedelsverket rekommenderar 2-5 dl per dag.



Rawfood, det vill säga att inte upphetta maten till mer än 42 grader, bevarar vitaminerna

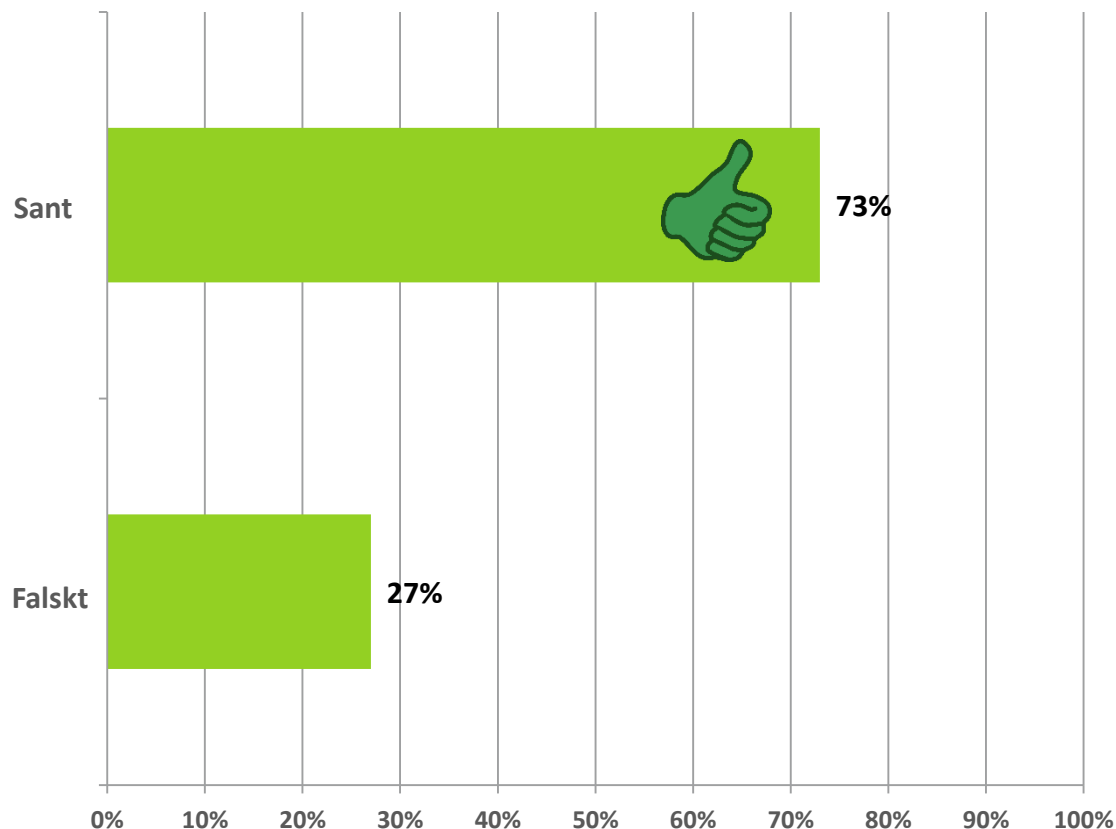
B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Råa grönsaker och frukter innehåller generellt sett mer vitaminer än kokta och stekta. Så ja, man kan säga att rawfood bevarar vitaminerna. Men vissa näringsämnen vinner på att hettas upp ordentligt då de blir lättare för kroppen att ta upp. Exempel på det är betakaroten i morötter som är förstadiet till vitamin A och lykopen i tomater. Vissa baljväxter behöver hettas upp för att inte ställa till oreda i magen. Man kan inte säga att rawfood som diet innehåller mer vitaminer än en blandad kost.

En strikt rawfooddiet bör kompletteras med vitaminerna D och B12 och kanske också Omega-3-fettsyror som man lätt får för lite av när man äter helvegetarisk och vegansk mat.



Juice är ett bra alternativ för att tillföra kroppen vitaminer och mineraler

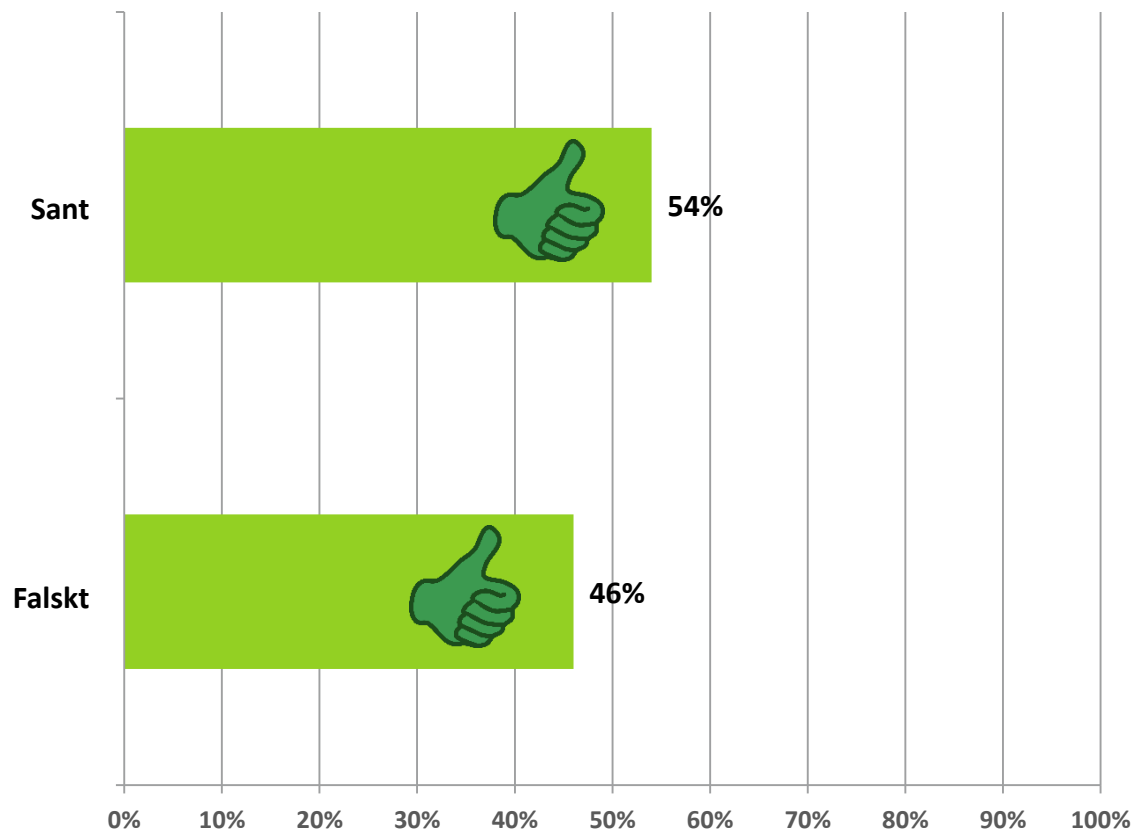
B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Det går inte att svara enbart ja eller nej på frågan om juice är bra eller inte. Juice innehåller både vitaminer och mineraler, så det är positivt. Men när du pressar grönsaker och frukt går du miste om fibrerna som annars mättar bra. När du dricker juice kan du hålla i dig betydligt fler frukter än vad du annars orkar äta. Juice innehåller lika mycket fruktsocker som hel frukt och du riskerar att få i dig mer kalorier än vad du gör av med. Det är större risk att gå upp i vikt av att dricka mycket juice än att gå upp i vikt av att äta hel frukt.

I Livsmedelsverkets nyligen uppdaterade kostråd har de tagit bort den deciliter juice som förut kunde ersätta 100 g av de 500 g grönsaker och frukt som vi rekommenderas att äta per dag.



Det är viktigt att äta D-vitamintillskott på vintern

B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

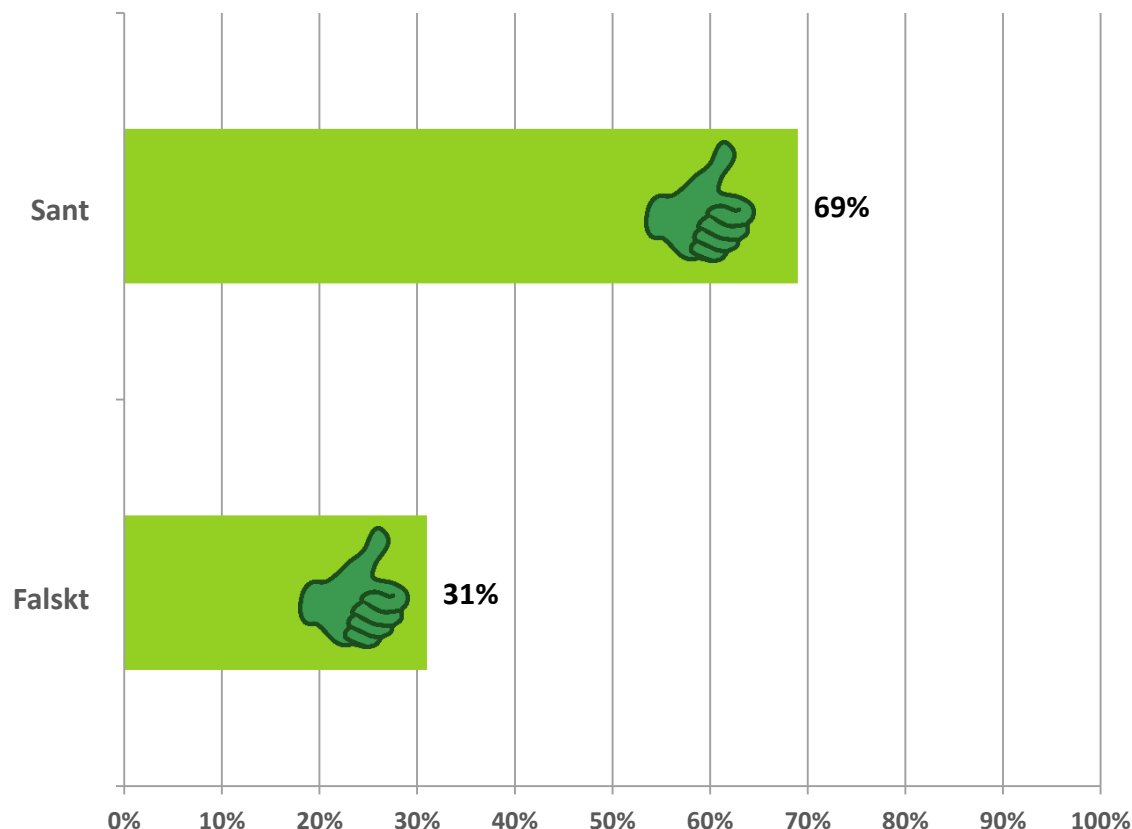
Facit:

Det är en lurig fråga och går inte generellt att besvara med ja eller nej. Vitamin D är ett av få vitaminer vi riskerar att få för lite av och vissa grupper kan behöva tillskott.

Under sommarmånaderna ger 30 minuters sol på händer, armar och ansikte då solen är som starkast tillräckligt med D-vitamin. Man kan också lagra D-vitamin i kroppen till exempel efter en solrik sommar eller en vintersemester. Är man inte ute i solen, har mörk hudfärg eller täcker kroppen rejält under sommarmånaderna bör man ta D-vitamintillskott året om. Det gäller även barn.

Barn under två år, personer äldre än 75 år och personer som äter dåligt med D-vitaminrik mat som fet fisk, svamp, ägg, kött och D-vitamin berikade mejeriprodukter och matfetter, riskerar att få i sig för lite D-vitamin och bör ta tillskott.

Osäker? Ta tillskott från september till maj.



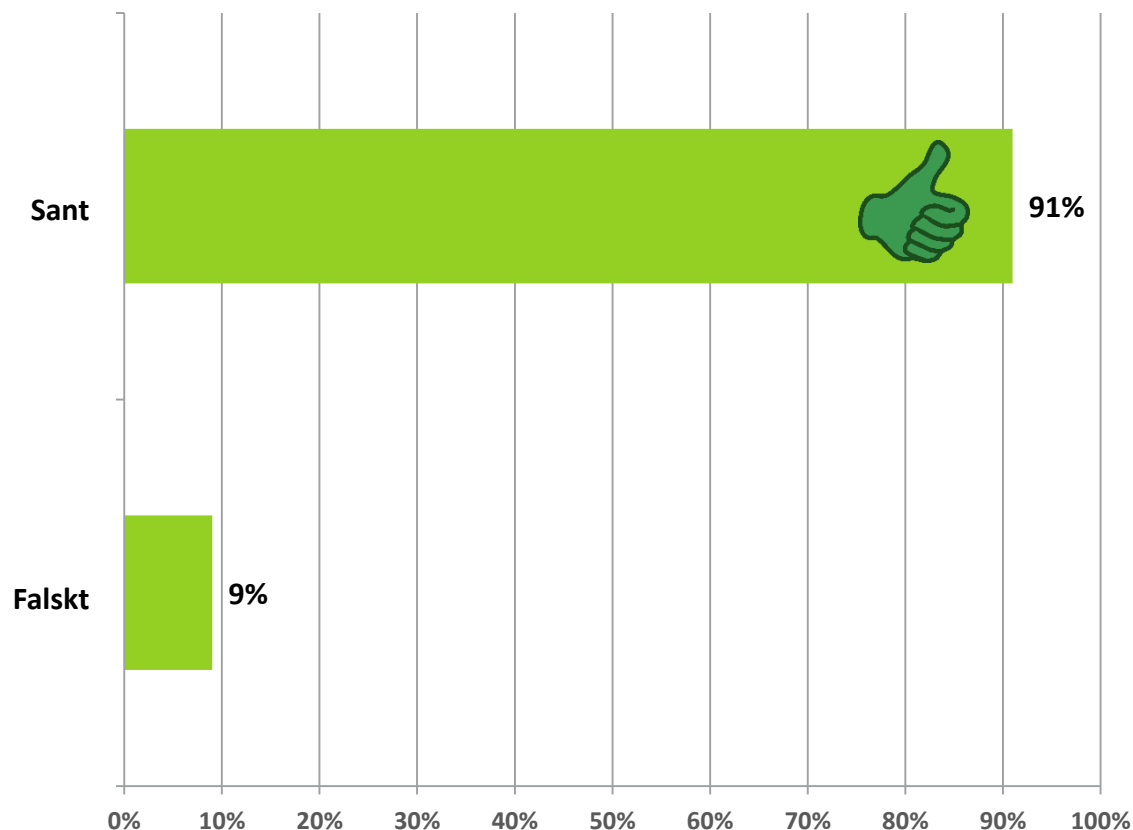
Ett livsmedels energimängd mäts i kilokalorier/kcal

B1. Vilken är din uppfattning om påståendet?

Bas (1215)

Facit:

Ja, energi mäts vanligtvis i kilokalorier (kcal) och förkortas ibland till kalorier. Energi kan även mätas i kilojoule (kJ). $1 \text{ kJ} = 0,239 \text{ kcal}$, $1 \text{ kcal} = 4,184 \text{ kJ}$. Olika näringsämnen innehåller olika mängd energi.



2. Metod

Intervjuperiod och datainsamlingsmetod

Undersökningen är genomförd under perioden 17-22 februari 2015 via YouGov Sveriges Internetpanel. (Konsumentföreningen Stockholm publicerar resultatet sep 2015)

Syfte

Syftet med enkäten är att lyfta fram fakta kring uppmärksammade frågor om kost och hälsa som ofta är omgärdade av missuppfattningar.

Målgrupp

Undersökningen är genomförd bland män och kvinnor 15 år och äldre i Sverige.

En inbjudan till undersökningen skickades ut via e-mail till personer som passade in på kriterierna för studien.

Urvalet är representativt för den svenska befolkningen vad gäller kön, ålder och region.

Totalt genomfördes 1215 intervjuer.

Relaterade rapporter från Konsumentföreningen Stockholm

- [Myter om maten, 2013](#)
- [Maten vi äter, gamla och nya matmyter, 2010](#)

Vägning av data

Data vägdes utifrån kriterierna kön, ålder och region mot bakgrund av en modell från Statistiska Centralbyrån, så att resultatet är representativt för befolkningen i förhållande till det totala antalet personer som har deltagit i undersökningen.

Publicering av resultaten

Om resultaten publiceras ska YouGov alltid tydligt uppges som källa.

Innan undersökningens resultat publiceras ska YouGov få del av och godkänna pressmeddelande eller annan användning av resultaten.

Det enda syftet med detta är att säkerställa att vi rent analystekniskt kan stå för användningen av resultaten.

Pressmeddelanden ska utformas i enlighet med ESOMAR:s regler, varför följande text ska inkluderas:

”Undersökningen är genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov. Under perioden 17-22 februari 2015 har sammanlagt 1215 intervjuer via internet genomförts med män och kvinnor 15 år och äldre”.

För övrigt hänvisar vi till våra allmänna försäljningsvillkor.

3. Källor till facit

Facit har tagits fram utifrån de källor som presenteras nedan:

- Annelie Bylund, hållbarhetsstrateg, Coop (om proteinbars och nötter).
- Astma- och allergiförbundet, astmaoallergiforbundet.se/?s=laktosintolerans
- Canadian Journal of Cardiology, *Dangers of Adolescent Energy Drink Consumption for the Heart* http://www.onlinecjc.ca/pb/assets/raw/Health%20Advance/journals/cjca/CJC_May15_PR_Sanchis-Gomar_FINAL.pdf
- Caroline Nilsson, barnläkare, docent, Sachsska barn- och ungdomssjukhuset (om gluten).
- Eva Blomstrand, professor i näringsfysiologi, GIH, *Behov av protein vid idrott och träning*, 2014, <http://www.ksla.se/wp-content/uploads/2014/12/Eva-Blomstrand..pdf>
- Livsmedelsverkets broschyr *Protein – hur mycket är lagom*, 2015.
- Livsmedelsverket, <http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/vitamin-d/>
- Livsmedelsverket, <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/mejeriprodukter---rad/>
- Livsmedelsverket, <http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vitaminer-och-antioxidanter/vitamin-a/>
- Livsmedelsvetenskap, L. Jonsson, I. Marklinder, M. Nydahl, A. Nylander. Studentlitteratur, 2007, (om rawfood).
- Niklas Neuman, *Red bull och prestationsförmåga*, 2011 <http://traningslara.se/red-bull-och-prestationsformaga-hur-ar-det-egentligen/>
- Pauling L (1971b), *Ascorbic acid and the common cold*. Am J Clin Nutr 24:1294-9
- Pauling L (1971a), *The significance of the evidence about ascorbic acid and the common cold*. Proc Natl Acad Sci USA 68:2678-81.
- Pedersen, A. and T. Cederholm, *Health effects of protein intake in healthy elderly populations: a systematic review*. Food Nutr Res., 2013, 58.
- RM Douglas, H Hemilä, E Chalker, B Treacy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008 Issue 1. *Vitamin C for preventing and treating the common cold*.
- SBU, *Mat vid fetma*. En systematisk litteraturöversikt. SBU-rapport 218. 2013, Stockholm (om protein).
- SVT.se, *Hyllad trenddiet kritiserar av forskare*, (2014) (om detox) <http://www.svt.se/nyheter/inrikes/hyllad-trenddiet-kritiserar-av-forskare>
- Testfakta, *Onyttiga mellanmål i sportförpackning*, (2015), <http://www.testfakta.se/guider-och-artiklar/livsmedel/onyttiga-mellanm%C3%A5l-i-sportf%C3%B6rpackning>
- US National Library of Medicine, *The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal*, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19110020/
- Veronica Öhrvik, nutritionist på Livsmedelsverket (om rawfood).
- Åke Bruce, professor emeritus i tillämpad näringslära (om rawfood).
- Örebro universitet, <http://www.oru.se/Arkiv/Nyhetsarkiv/Nyhetsarkiv1/2010/Laktosintolerans-vanligare-an-man-hittills-trott/>

4. Att läsa rapporten

Statistisk osäkerhet

I tabellen nedan visas beräkningar för vilka felmarginaler (statistisk osäkerhet) som gäller vid olika stickprovsstorlek när totalpopulationen är känd. Det betyder att tabellen används för att ta reda på hur säkra ni kan vara på ett visst resultat. Det konfidensintervall som används är 95 % (svaren är säkra till 95 %).

Stickprovsstorlek (antal svar) Procent	100	200	300	400	500	600	700	1000	1400	1800	2200
5 eller 95%	4.3	3.0	2.5	2.1	1.9	1.7	1.6	1.4	1.1	1.0	0.9
10 eller 90%	5.9	4.2	3.4	2.9	2.6	2.4	2.2	1.9	1.6	1.4	1.3
15 eller 85%	7.0	4.9	4.0	3.5	3.1	2.9	2.7	2.2	1.9	1.6	1.5
20 eller 80%	7.8	5.5	4.5	3.9	3.5	3.2	3.0	2.5	2.1	1.8	1.7
25 eller 75%	8.5	6.0	4.9	4.2	3.8	3.5	3.2	2.7	2.3	2.0	1.8
30 eller 70%	8.9	6.4	5.2	4.5	4.0	3.7	3.4	2.8	2.4	2.1	1.9
35 eller 65%	9.3	6.6	5.4	4.7	4.2	3.8	3.5	3.0	2.5	2.2	2.0
40 eller 60%	9.6	6.8	5.5	4.8	4.3	3.9	3.6	3.0	2.6	2.3	2.0
45 eller 55%	9.8	6.9	5.6	4.9	4.4	4.0	3.7	3.1	2.6	2.3	2.1
50%	9.8	6.9	5.7	4.9	4.4	4.0	3.7	3.1	2.6	2.3	2.1

Exempel på tolkning av tabellen

Data i en viss undersökning visar att 75 % av 1 000 tillfrågade invånare i en viss kommun vid en viss tidpunkt har besökt den aktuella kommunens webbsida. För att ta reda på hur säkert svaret är börjar man med att leta upp procentsatsen i tabellens vänstra rad och sedan välja den linje, i det här fallet den rad, där 75 % ingår.

Därefter utgår man från den vågräta linje som utgår från 75 %, och hittar i det här fallet stickprovsstorleken för 1 000 svar. Talet, som i den här kolumnen är 2,7, anger att felmarginalen/avvikelsen för procentsatsen 75 % är plus/minus 2,7. Det betyder att den faktiska andelen av de 1 000 respondenterna som har besökt webbsidan inte är exakt 75 %, utan kan variera med plus/minus 2,7 %. Således är den faktiska andelen av de 1 000 invånarna som har besökt webbsidan med 95 % säkerhet mellan 72,3 % och 77,7 % (dvs. 75 % plus/minus 2,7 %). Det är med 95 % säkerhet, eftersom konfidensintervallet är 95 %.

Presentation och tolkning av data

Grafer

Graferna i rapporten ger en bild av huvudresultatet för den aktuella frågan och ger en samlad bild av vad personerna i målgruppen har svarat i undersökningen.

Tabell

Svaren för varje fråga korsas med alla bakgrundsvariabler, så att det i varje tabelluppsättning går att se svaren för varje fråga fördelade på de olika undergrupperna.

Signifikanta skillnader

Siffermaterialet i tabellerna har testats för signifikans (signifikanta skillnader). Det finns en lång rad signifikanta skillnader i tabellerna, vilket betyder att det finns olika skillnader i förhållande till hur de olika undergrupperna besvarar de enskilda frågorna. En skillnad är signifikant om svaret från en viss undergrupp skiljer sig markant från svaret från en annan eller alla andra undergrupper.

Statistiska tester för att visa signifikanta skillnader – Chi2-test och T-test

För att visa på de signifikanta skillnaderna i de olika grupperna av svenskar utförs två olika statistiska tester, ett Chi2-test och ett T-test.

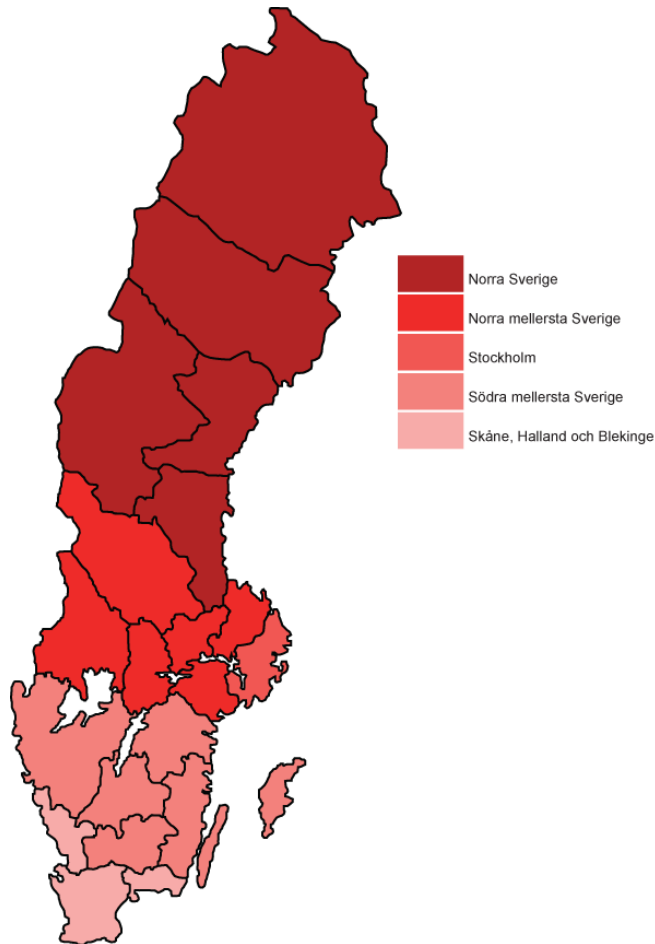
Chi2-test: Chi2-testformen representeras i tabellerna med antingen att siffran är i grön text eller i röd text. Om det visas en grön siffra betyder det att resultatet i den aktuella kolumnen är signifikant högre än totalkolumnen. Om det visas en röd siffra betyder det att resultatet i den aktuella kolumnen är signifikant lägre än totalkolumnen. Konfidensintervall 95 % har valts.

T-test: T-testet visas i tabellerna med bokstäver. Om det visas en bokstav i tabellerna betyder det att resultatet i den aktuella kolumnen skiljer sig signifikant från den kolumn som bokstaven hänvisar till.

Materialets sammansättning

	Bas ovägt	Bas (%) ovägt	Bas vägt	Bas (%) <u>vä</u> gt
Total	1215	100%	100%	1215
Kön				
Kvinna	606	49,9%	600	49,4%
Man	609	50,1%	615	50,6%
Ålder				
15-29	293	24,1%	313	25,8%
30-49	437	36,0%	430	35,4%
50-64	307	25,3%	298	24,5%
65+	178	14,7%	174	14,3%
Region				
Stockholm	274	22,6%	272	22,4%
Norra Sverige	138	11,4%	147	12,1%
Norra mellersta Sverige	212	17,4%	217	17,9%
Södra mellersta Sverige	374	30,8%	362	29,8%
Skåne, Halland och Blekinge	217	17,9%	217	17,9%
Storstad				
Storstad	477	39,3%	464	38,2%
Övrig	738	60,7%	751	61,8%

Regionsfördelning – Sverige



COUNTY	REGION	
Gävleborgs län	Norra Sverige	
Västernorrlands län	Norra Sverige	
Jämtlands län	Norra Sverige	
Västerbottens län	Norra Sverige	
Norrbottens län	Norra Sverige	
Värmlands län	Norra mellersta Sverige	
Örebro län	Norra mellersta Sverige	
Västmanlands län	Norra mellersta Sverige	
Dalarnas län	Norra mellersta Sverige	
Uppsala län	Norra mellersta Sverige	
Södermanlands län	Norra mellersta Sverige	
Stockholms stad och län	Stockholm	
Östergötlands län	Södra mellersta Sverige	
Jönköpings län	Södra mellersta Sverige	
Kronobergs län	Södra mellersta Sverige	
Kalmar län	Södra mellersta Sverige	
Gotlands län	Södra mellersta Sverige	
Västra Götalands län	Södra mellersta Sverige	
Blekinge län	Skåne, Halland och Blekinge	
Skåne län	Skåne, Halland och Blekinge	
Hallands län	Skåne, Halland och Blekinge	