



Pressmeddelande 2013-02-25

En av sex svenskar äter LCHF

Demoskop har i samarbete med Optimal förlag undersökt hur stor andel av svenskarna som äter LCHF (Low Carb High Fat). Resultatet visar att en av sex, 16 procent, helt eller delvis följer LCHF-metoden. Samtidigt slår LCHF-böckerna försäljningsrekord, och "Viktninskning med LCHF- så lyckas du" är nu är den mest sålda mat- och kostboken på Adlibris.

LCHF-kostens position som svenskarnas favoritkost består alltså. Demoskops undersökning genomfördes bland 1000 svenskar och är en upprepning av en undersökning som gjordes förra året. Då, i februari 2012, var resultatet att 17 procent följer LCHF-metoden. Skillnaden mellan åren är inte statistiskt säkerställd. Den feta och kolhydratsfattiga LCHF-kosten har alltså behållit sin popularitet.

Författaren till den nu tredje mest sålda boken på Adlibris, "Viktninskning med LCHF-så lyckas du", har en förklaring till framgången:

- Jag tror att många letar bland metoder för att må bra och gå ner i vikt. LCHF är bra om man vill hitta matglädje och är inte tråkigt eller ensidigt, som mycket viktninskningssmat annars kan vara, säger Åse Falkman Fredriksson.
- Med min bok vill jag visa vad jag lärt mig om vad som fungerat, inte bara för mig utan för många, många andra, fortsätter hon.

Fakta om undersökningen

Demoskop genomförde på uppdrag av Optimal förlag 1000 telefonintervjuer med personer i Sverige mellan 18 och 89 år. Intervjuerna genomfördes mellan 29 januari och 6 februari. Frågan som ställdes var: "Försöker du anpassa din kost enligt metoden att äta fett men minimera intaget av kolhydrater, så kallad Low Carb High Fat, dvs. LCHF-metoden?". 16 procent svarade "Ja, helt och hållet" eller "Ja, till viss del".

För mer information, kontakta:

Lennart Medin, Optimal förlag, tel. 08-564 218 00, lennart@pagina.se

Michael Falk, Agera PR, tel. 073-397 46 55, michael.falk@agerapr.se

www.optimalforlag.se