



Meddelande
Får publiceras
13.2.2018

Fazers undersökning visar: relativt få i Finland känner till FODMAP-kosten, trots att den skulle kunna vara en lösning på många magproblem

Var tredje finländare upplever att de får magbesvär av mat minst en gång i veckan, framgår det av en undersökning som Fazer har låtit göra. Känslig mage är ett problem särskilt hos unga kvinnor. Känsliga magar kan få lindring av FODMAP-kosten, men dessvärre är det få i Finland som känner till vad FODMAP är. Personer med känslig mage undviker ofta bröd, men Fazers nya brödfamilj Magvänlig* lämpar sig för personer med känslig mage och personer som följer FODMAP-kosten.

Många finländare har magbesvär. Enligt en undersökning som Fazer har låtit göra påverkas särskilt unga kvinnors liv av diffusa magbesvär: bland finländska kvinnor under 35 år uppger hälften (51 %) att de får magbesvär av mat minst en gång i veckan. Av alla finländare upplever i genomsnitt var tredje (34 %) att de får magbesvär minst en gång i veckan.

Enligt undersökningen är de vanligaste negativa följderna av magproblem besvärande gaser (37 % av svarspersonerna), svullen mage (27 %), trött och tung känsla (21 %) samt att personen tvingas avstå från favoriter som till exempel rågbröd (17 %) och upplever extra stress (16 %).

Kvaliteten på kolhydraterna är det centrala i FODMAP-kosten, som blir allt populärare som lindring för känsliga magar. I FODMAP-kosten undviks födoämnen som innehåller sådana kolhydrater som det är svårt för tunntarmen att ta upp och som fermenteras i tjocktarmen, till exempel råg, vete, svamp, lök, broccoli och honung. FODMAP-kosten är för många ett bra sätt att tillfälligt lugna ner magen. Enligt undersökningen känner dock endast var sjätte finländare (15 %) till FODMAP-kosten, trots att den skulle kunna erbjuda en lösning på magbesvären hos många.

Personer med känslig mage behöver inte nödvändigtvis avstå från bröd

Bröd och särskilt rågbröd har en central roll i den finländska matkulturen. För ett år sedan utsågs rågbröd till Finlands nationalrätt. Fazers undersökning visar dock att var femte finländare (20 %) har tvingats minska brödontaget på grund av magbesvär.



Detta gäller framför allt kvinnor, var tredje (33 %) kvinna har nämligen minskat sitt brödontag för att underlätta magbesvären.

Bland dem som har magbesvär varje vecka har närmare hälften (41 %) minskat sitt brödontag. Särskilt råg- och vetebröd upplevs förorsaka besvär hos personer med känslig mage, vilket kan bero på att de innehåller fruktaner. Fazer har tagit fram brödfamiljen Magvänlig* som lämpar sig för personer med känslig mage och för personer med FODMAP-kosten. I Magvänlig*-bröden har fruktaninnehållet minskats avsevärt.

”Finländarna älskar bröd: enligt vår senaste stora brödundersökning tycker nio av tio finländare att färskt bröd är en sann njutning”, säger **Noora Pöyhönen**, direktör för marknadsföring och portfölj på Fazer Bageri.

I Finland finns det dock även många människor som har magbesvär eller känslig mage.

”Lyckligtvis innebär det inte att man måste avstå från bröd. Våra Magvänliga* bröd lämpar sig för både personer med känslig mage och personer som följer FODMAP-kosten. I brödfamiljen Magvänlig* ingår ett glutenfritt bröd, ett havrebröd och – finländarnas favorit – ett rågbröd”, säger Pöyhönen.

Fazer Magvänlig*-bröden bakas utan vete, innehåller rikligt med fibrer och frön samt hälsosamma fettsyror. Magvänlig* Råg är det första rågbrödet i världen som passar FODMAP-kosten.

Ytterligare information:

Noora Pöyhönen, direktör för marknadsföring och portfölj, Fazer Bageri, noora.poyhonen@fazer.com, tfn 040 502 2492

Anniina Niemistö, marknadsföringsdirektör, Fazer Bageri, anniina.niemisto@fazer.com, tfn 040 674 4672

Fazer-koncernen

Fazer är ett internationellt familjeägt företag som erbjuder bageri-, konfektyr-, kex- och spannmålsprodukter, växtbaserade måltider, mjölkfria produkter och on-the-go-mat och -dryck samt måltids- och café-tjänster av hög kvalitet. Fazers mission är Mat med mening. Koncernen har egen verksamhet i åtta länder och export till cirka 40 länder. Fazers framgång har sedan etableringen 1891 grundats på bästa kvalitet i produkter och tjänster, populära varumärken, kunniga medarbetares engagemang och företagets ansvarsfulla sätt att arbeta. Fazer-koncernens omsättning 2017 uppgick till 1,6 miljarder euro och antalet anställda till 15 000. Fazers verksamhet följer etiska principer som baserar sig på koncernens värderingar och FN-initiativet Global Compact.



Vi skapar smakupplevelser

Om undersökningarna:

FODMAP-undersökning 2018

Datansamlingen för IROResearch Oy:s undersökning Tuhat suomalaista (Tusen finländare) gjordes på internet via IROResearch Oy:s riksomfattande konsumentpanel.

Urvalet i undersökningen viktades utifrån ålder, kön, bostadsortstyp och landskap så att det motsvarar den finländska befolkningen på riksomfattande nivå.

Totalt genomfördes 1 000 intervjuer i undersökningen.

Datansamlingen för undersökningen gjordes 26.11–3.12.2018.

Den statistiska felmarginalen i undersökningen är högst ca 3,2 procentenheter.

Suuri Leipätutkimus 2017 (Stora brödundersökningen 2017)

Undersökningen genomfördes i form av onlineintervjuer av Red Note Oy.

I undersökningen deltog 879 personer. Ett utgångssampel som representerar Finland.

Intervjuerna genomfördes i februari 2017.