

Nyhet

2025-10-15

Så ser svenskarnas mellanmålsvanor ut

“A Swedish Fika” brukar det heta, och enligt en ny undersökning så ligger just mellanmålet många svenskar varmt om hjärtat. Sex av tio fyller nämligen på med mellanmål flera gånger i veckan eller dagligen. Det framkommer i en ny undersökning gjord av Verian, på uppdrag av ICA, som kartlägger svenskarnas mellanmålsrutiner.

Mellis må vara nära förknippat med barn men uppenbart är mellanmålet mer utpräglat än så – en majoritet av svenskarna har en regelbunden mellisrutin, och inte minst kvinnor. Undersökningen visar att nästan varannan kvinna (48 procent) äter mellanmål *varje dag*, jämfört med var tredje man (33 procent). Var tionde man (11 procent) äter *aldrig* mellis.

Bland de som sällan eller aldrig äter mellanmål uppger nästan tre av fem (59 procent) att de avstår för att de inte blir hungriga mellan måltiderna. Var fjärde (26 procent) avstår för att hålla nere matintaget och drygt en av tio (12 procent) för att de anser att vuxna inte behöver mellanmål.

Flest dippar på eftermiddagen

Men mellanmålet fyller onekligen sin funktion då många upplever att de påverkas negativt av hunger mellan måltiderna. Hela 50 procent uppger att de får låg energi och blir orkeslösa när de är hungriga. Ungefär var tredje upplever försämrad koncentration (36 procent) och irritation (31 procent). Och det är framför allt på eftermiddagen, mellan lunch och middag, som de flesta (68 procent) upplever att hungern tar ut sin rätt och påverkar måendet.

Malidza Larsson, ICAs vardagskock, delar med sig av sina bästa mellanmålstips för att lyckas undvika eftermiddagsdippen:

- Frukten ska inte underskattas och ger en snabb energiboost. Lägg till ett nötsmör för lite extra lyx.
- Ofta drar mellanmål åt det söta hållet, men prova gärna lite mer matiga alternativ som hummus och grönsaksstavar eller en liten bönsallad – går toppen att förbereda i förväg och förvara i kylan.
- Keso är mättande och proteinrik och finns i mindre förpackningar som är lätta att ta med sig. Det har fått ett uppsving på senare tid.

- Det gamla hederliga kokta ägget är ej att förglömma. Enkelt, snabbt och näringsrikt.
- En näve nötter går fort och kräver ingen förberedelse. Nyttiga fetter, mättande och går också i linje med Livsmedelsverkets nya kostråd.
- Lyckas man ligga steget före är en burk med overnight oats eller chiapudding guld värt.

Undersökningens resultat i korthet:

- Sex av tio svenskar fyller på med mellanmål flera gånger i veckan eller dagligen.
- Män äter mellanmål mer sällan än kvinnor. Nära varannan kvinna (48 procent) äter mellanmål varje dag, jämfört med var tredje man (33 procent).
- De främsta orsakerna bland de som ofta avstår från att äta mellanmål är att man:
 - Inte blir hungrig mellan måltiderna (59 procent)
 - Vill hålla nere matintaget (26 procent)
 - Anser att vuxna inte behöver mellanmål (12 procent)
- Hunger bidrar till att svenskarna framför allt upplever:
 - Låg energi/orkeslöshet (50 procent)
 - Försämrad koncentration (36 procent)
 - Irritation (31 procent)
- En majoritet (68 procent) anser att det oftast är på eftermiddagen, mellan lunch och middag, som hungern påverkar måendet.

Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av ICA. Den bygger på 1034 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes av Verian i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 27 och 31 mars 2025.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
ica.se, icagruppen.se

ICA Sverige är den ledande dagligvaruaktören i Sverige. Med fokus på mat och måltider vill ICA Sverige göra varje dag lite enklare. De drygt 1200 fristående ICA-handlarna äger och driver butikerna själva. ICA Sverige har avtal med handlarna om bland annat gemensamma inköp, logistik, marknadskommunikation och butiksutveckling. ICA Sverige är en del av ICA Gruppen. För mer information se icagruppen.se och [ICA.se](https://ica.se).