

PRESSMEDDELANDE

2 juni, 2026

Scandicfrukost i SAS-lounger – dietistens tips inför flygresan

Inför sommarens högsäsong för flygresor flyttar Scandics hotellfrukost in i SAS-lounger i Skandinavien – för att ge resenärer den bästa starten på resan. Tillsammans med Sofia Antonsson, legitimerad dietist och specialist inom maghälsa, delas tips på hur man optimerar flygresan redan vid frukostbordet.

Snart ska många svenskar ut och resa och med rätt kost går det att skapa bättre förutsättningar inför en flygresan. För att få ut det mesta av resan gäller det att göra smarta val som påverkar både energinivå, välmående och humör.

- Kabintrycket gör att gaser i tarmarna kan expandera med upp till 30 procent och därför blir måltiden innan flyget viktig för en bekvämare resa. Att välja rätt frukost är ett effektivt sätt att förbereda kroppen, genom exempelvis kvarg med bär och granola. Prioritera att dricka ordentligt eftersom den torra kabinluften ökar behovet av vätska. Ett tips här är att undvika juice som törstsläckare eftersom den snabbt höjer blodsockret utan att återfukta, säger Sofia Antonsson, legitimerad dietist och specialist inom maghälsa.

Kommande månader kommer besökare att serveras Scandicfrukost i SAS-lounger på Arlanda, Kastrup och Gardemoen. På frukostbuffén finns ett brett utbud anpassat för alla smaker genom en noggrant utvald variation av nordiska och ekologiska råvaror. Det finns färgglada frukter- och grönsaker som ger näring utan att tynga magen tillsammans med ett brett utbud av proteinrika alternativ som håller energin på topp.

- En riktigt bra frukostbuffé bygger på flera samverkande delar med målet att engagera alla fem sinnen. På Scandic är frukosten en central del av upplevelsen och sätter tonen för gästens helhetsintryck. Den upplevelsen tar vi nu med till loungerna, för att ge besökare en känsla av vilken frukost som väntar när man checkar-in på ett Scandic, säger Thomas Fankl, F&B direktör på Scandic Sverige.
- Våra lounger är kända för sin skandinaviska service och den lugna starten på resan som många gäster värdesätter. Tillsammans med Scandic, som delar vårt fokus på kvalitet, omtanke och nordiska smaker, kan vi nu erbjuda en frukost som förstärker helhetsupplevelsen och ger resenärerna en ännu bättre början på dagen innan ombordstigning, säger Theres Birger, Head of Onground Product på SAS.

Sofias 5-tips för en bättre flygfrukost:

1. **Näring och färg:** Tomat, paprika, gurka, babyleaf, ärtskott och bär ger dig fiber, vätska och näring utan att tynga magen. Ju fler färger du väljer, desto bättre förutsättningar ger du kroppen inför flyget.
2. **Håll energin uppe:** Välj gärna protein och mörkt bröd, även ägg, kvarg, yoghurt och ost håller blodsockret stabilt och mättar länge. Det förhindrar de energidippar som kan göra flygresan mer jobbig än den behöver vara och som dessutom slutar med att man köper något onödigt vid gaten.
3. **Magen märker av höjden:** Kabintrycket i ett flygplan är lägre än på marken, vilket gör att gaser i tarmen expanderar med upp till 30 procent. Det är inte farligt, men det kan vara lite obehagligt. Bönor, lök och kål känner de flesta till som gasbildande. Mer oväntat är att även vattenmelon och torkade aprikoser kan ge gaser.
4. **Känslig mage:** Har du en mage som lätt reagerar på stress, nya miljöer eller oregelbundna rutiner är frukostbordet extra viktigt. Håll dig till det du vet att du tål – kokt ägg, naturell yoghurt, ett mörkt bröd och skonsamma grönsaker som gurka och tomat. Drick vatten, skippa

Om Scandic Hotels Sverige

Scandic Hotels i Sverige är en del av Scandic Hotels Group, Nordens största hotellföretag med cirka 280 hotell och 58 000 rum i drift och under utveckling. I Sverige driver Scandic 89 hotell från Malmö till Kiruna på 37 orter under varumärkena Scandic Go, Scandic och Signature Collection. Scandic är ledande inom hållbarhet och varit en pionjär när det kommer till att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter.

www.scandichotelsgroup.com

juicen och ta det lugnt med kaffet. En trygg frukost är den bästa starten på en resa för den som vet att magen kan ha egna åsikter.

5. **Sätt dig ner och ta det lugnt:** En av de mest underskattade frukoststrategierna är att ta sig tid. Att äta i stress gör att du sväljer mer luft, äter för fort och inte känner mättnad förrän du redan ätit för mycket. Boka in frukostminuter lika medvetet som du bokar in boardingtid. Och passa på att prova något du inte brukar äta hemma.

Scandicfrukost serveras varje dag mellan klockan 05:00-11:00 under två månader i respektive lounge:

- Arlanda: juni och juli, SAS-lounge (Terminal 5)
- Kastrup: augusti och september, SAS-lounge (Terminal 3)
- Gardemoen: oktober och november, SAS-lounge (Utrikesterminalen)

Ambitionen med partnerskapet mellan Scandic och SAS är att tillsammans skapa en mer personlig och sömlös rese- och hotellupplevelse för mer än 11 miljoner medlemmar i två av besöksnäringens ledande lojalitetsprogram. Scandic Friends-medlemmar nivå 5 och uppåt som länkat konto med SAS samt SAS EuroBonus Gold och Diamond ingår alltid fri loungetillgång vid resa med SAS. Loungetillgång kan även köpas på plats i samband med SAS-resa oavsett medlemsnivå.

För mer information, vänligen kontakta:

Christoffer Sjölin, Communication Manager, Scandic Hotels Group

Email: christoffer.sjolin@scandichotels.com

Telefon: +46 70 661 92 10

Om Scandic Hotels Sverige

Scandic Hotels i Sverige är en del av Scandic Hotels Group, Nordens största hotellföretag med cirka 280 hotell och 58 000 rum i drift och under utveckling. I Sverige driver Scandic 89 hotell från Malmö till Kiruna på 37 orter under varumärkena Scandic Go, Scandic och Signature Collection. Scandic är ledande inom hållbarhet och varit en pionjär när det kommer till att integrera hållbarhetsarbete i alla sina verksamheter.

www.scandichotelsgroup.com