

# Ny statistik avslöjar: Magproblemen hos unga män ökar

**Nästan hälften av alla unga män i Sverige har det senaste året upplevt magproblem, vilket är en ökning med 22 procent sedan 2017. Statistiken från Magrapporten 2019 visar också att majoriteten av svenska män i åldern 16–30 år är allätare, medan kvinnor i högre utsträckning väljer vegetariskt eller helt växtbaserat flera gånger i veckan.**

Det råder skillnad mellan svenska män och kvinnors matvanor. Det visar Magrapporten® 2019 – Sveriges största undersökning om maghälsa, som genomförts för fjärde gången av Kantar Sifo på uppdrag av Valio. Av rapporten framgår att en klar majoritet av yngre män är allätare, medan mer än varannan yngre kvinna medvetet väljer vegetariskt eller växtbaserat minst en gång i veckan. Knappt hälften av männen uppger att de väljer växtbaserade alternativ till mjölk, till skillnad från kvinnorna där nästan tre av fyra ofta eller någon gång gör det. Magrapporten visar även att magproblem ökar hos unga män. Nästan hälften av de unga männen uppger att de haft besvär med magen under det senaste året, vilket är en ökning med 22 procent sedan 2017, och det vanligaste problemet är att vara lös i magen.

– Att män inte väljer växtbaserade alternativ i lika hög utsträckning som kvinnor är egentligen inget nytt. Det som överraskar är att trots den stigande vegotrenden så håller männen inte jämn takt med kvinnorna. Livsmedelsverket har presenterat en ny måltidsmodell med mindre rött kött och mer grönt, och nya studier och klinisk erfarenhet visar att en varierad kost med mer grönt har goda effekter på hälsan och inte minst magen, säger Robert Brummer, professor i gastroenterologi vid Örebro universitet.

## **Män låter sig inte påverkas av samhällets press**

Varför halkar männen efter i omställningen till sundare val? En anledning kan vara att männen verkar ha en mer avslappnad inställning till att byta matvanor. Kvinnorna är nämligen överrepresenterade bland de som känner press från samhället i stort för vad och hur de ska äta. Nästan 1 av 3 kvinnor mellan 25–30 år upplever detta, i jämförelse med 1 av 10 män i samma ålder.

## **För mer information eller högupplösta bilder, kontakta:**

Kalle Löfstrand, presskontakt på Valios kommunikationsbyrå Shomei

Mail: [kalle.l@shomei.se](mailto:kalle.l@shomei.se)

Mobil: 0733-58 26 65

Anette Björnlund, media och kommunikationschef, Valio Sverige AB

Mail: [anette.bjornlund@valio.fi](mailto:anette.bjornlund@valio.fi)

Telefon: 08-725 51 50



## **Fakta från undersökningen:**

### Unga mäns maghälsa

- 8 av 10 män (78 procent) i åldern 16–24 år äter det mesta, även kött, fågel och fisk, medan mer än hälften (54 procent) av kvinnorna i samma åldersgrupp medvetet väljer vegetariskt eller växtbaserat någon gång i veckan eller oftare
- Nästan hälften av männen i åldern 16–30 år (45 procent) uppger att de det senaste året haft magproblem, en ökning med 22 procent sedan 2017
- En tredjedel (35 procent) av männen i samma åldersgrupp upplever att magen påverkar välbefinnandet i stort
- Knappt hälften (49 procent) väljer växtbaserade alternativ till mjölk medan majoriteten (72 procent) av kvinnorna gör det
- Det vanligaste magbesväret är att vara lös i magen (56 procent), medan det är vanligare hos unga kvinnor med magont (63 procent)
- Endast 1 av 10 (12 procent) känner press från samhället i stort för vad och hur de ska äta, medan 1 av 3 (28 procent) kvinnor mellan 25–30 år känner samma press.

### Magproblem bland svenskarna

- 44 % har haft problem med magen någon gång under det senaste året
- 53 % av de som har magproblem upplever att de har det minst en gång i veckan
- 47 % upplever att deras magproblem begränsar deras liv och påverkar livskvaliteten
- 51 % av kvinnorna och 36 % av männen har haft problem med magen någon gång under det senaste året
- 1 av 10 (13 procent) svenskar känner press för vad eller hur de ska äta i olika sammanhang

### Topp 5 – situationerna som upplevs mest begränsande

1. På resor eller vid byte av miljö – 63 %
2. Skola och jobb – 39 %
3. Fester och middagar – 31 %
4. Restaurangbesök – 28 %
5. Möten – 18 %

## **Om undersökningen:**

Valio har sedan början av 1900-talet bedrivit forskning för hälsa och välmående. Forskningen kompletteras med flera återkommande trendmätningar, däribland Magrapporten®, som är Sveriges största undersökning om maghälsa. Magrapporten® 2019 är den fjärde upplagan och bygger på en statistiskt säkerställd undersökning genomförd av Kantar Sifo under perioden 13–19 juni 2019. Totalt intervjuades 2 001 personer i Sverige i åldrarna 16–79 år. Av dem var 896 personer mellan 16–34 år, 750 personer mellan 35–55 år och 355 personer mellan 56–79 år. De intervjuade ingår i Kantar Sifos slumpmässigt rekryterade webbpanel. Intervjutiden var cirka 18 minuter och svarsfrekvensen 26 %. I gruppen som uppger att de har haft problem med magen det senaste året ingår 957 personer.

Valio grundades i Finland 1905. 1994 introducerades Valio i Sverige och 2002 lanserade de första laktosfria produkterna på den svenska marknaden. Varje år investerar Valio ca 250 miljoner kronor i forskning, utveckling och nya innovationer. Satsningen har resulterat i ett av världens bredaste sortiment av laktosfria produkter som smakar som de ska. Nu har Valio överfört den kunskapen till växtbaserat och erbjuder ett växande sortiment av gurt och dryck under varumärket Oddlygood. Valio är även känt för sitt goda smör och krämiga yoghurt. De senaste tio åren har Valio kontinuerligt ökat tillväxten på den svenska marknaden och omsatte 2018 ca 1 170 MSEK. Resan med att utveckla goda och hälsosamma produkter för ditt välbefinnande fortsätter även i framtiden. [www.valio.se](http://www.valio.se)

