

Valio presenterar Magrapporten®2025

AVSLÖJAR: Så lever svenskarna som mår bäst – och sämst

Familjer och par utan barn mår betydligt bättre än de som lever i singelhushåll. Valios Magrapporten®2025, Sveriges största undersökning om maghälsa, avslöjar hur relationer, stress, sömn och fysisk aktivitet påverkar vårt mående.



”Vissa vanor avgör mer än andra hur vi mår”

Hur mår du? Är kanske den vanligaste frågan vi ställer varandra i vardagen. I Valios Magrapporten® har man frågat över 2 000 svenskar om deras maghälsa, mående och livsstil. Resultaten är tydliga: hur vi äter, sover, tränar och hanterar stress påverkar vårt mående i hög grad. Men viktigast av allt kan faktiskt vara våra relationer.

– I årets Magrapport ser vi att det verkliga välmåendet uppstår när vi kombinerar social gemenskap med en aktiv livsstil. Att fråga hur någon mår är bra, men ännu bättre är att tillsammans skapa vanor som stärker hälsa och gemenskap, säger Anette Björnlund, kommunikations- och hållbarhetschef på Valio Sverige.

Stress värst för unga kvinnor

En viktig faktor för svenskarnas mående är stressnivån. Resultaten visar att det finns en stor skillnad i stressnivåer mellan de som uppger ett bra respektive ett dåligt välmående. Bland de som mår bra är endast 10 procent mycket stressade, medan 36 procent, av dem som mår dåligt upplever hög stress. Ekonomin, ensamhet och oro för framtiden framträder som de största orsakerna till svenskarnas stress. Särskilt hög är stressen bland unga kvinnor i åldrarna 16–34 år, där över 60 procent känner sig ganska eller mycket stressade. Stress påverkar även magen rejält. Av alla med magproblem anger hela 41 procent att stress är



den främsta orsaken. Andra vanliga orsaker är dåliga matvanor, 24 procent, odefinierad oro och ångest, 23 procent, för lite motion, 20 procent, och laktosintolerans, 17 procent. Kvinnor lyfter stress och oro som orsaker till sina magproblem betydligt oftare än män.

Singelhushåll mår sämst – barnfamiljer mår bäst

Magrapporten® visar tydligt att starka och stabila relationer har en avgörande effekt för välmående. Nästan åtta av tio (79 procent) svenska barnfamiljer uppger att de mår bra eller mycket bra, och motsvarande siffra för par utan barn är nästan lika hög, 76 procent. Par utan barn är dessutom minst stressade av alla grupper, med endast 27 procent som rapporterar hög stress. I skarp kontrast står singelhushåll, som är den grupp som mår sämst. Hela 18 procent uppger att de mår dåligt. Dessutom rapporterar singelhushåll högst grad av psykisk ohälsa, 16 procent, vilket stärker bilden av att relationer är en avgörande faktor för svenskarnas mående.

God sömn – nyckel till mindre stress och färre magproblem

God sömn är starkt kopplad till bättre maghälsa och lägre stressnivåer. Magrapporten® visar att 65 procent av de som mår bäst sover bra om nätterna. I jämförelse är det hela 60 procent av de som uppger sig må dåligt som lider av dålig sömnkvalitet. Här sticker par utan barn ut som en grupp som sover allra bäst, hela 61 procent rapporterar en god sömnkvalitet. Mycket tyder på att livsstilen hos par utan barn skapar förutsättningar för god sömn och därmed ett bättre mående. För att lösa sina magproblem prioriterar svenskar sin sömn, 26 procent, men även mer motion, 24 procent, och att stressa mindre, 22 procent.

Så lever svenskarna som mår bäst – enkla knepen som gör skillnad

Rör på dig och träffa folk – så enkelt kan det faktiskt vara att må bättre. Magrapporten® 2025 visar att hela 50 procent av svenskarna som mår allra bäst promenerar minst 30 minuter flera gånger i veckan. Nästan hälften, 42 procent, satsar på konditionsträning, 40 procent styrketränar regelbundet, och ungefär var fjärde sysslar med någon form av sport. Yoga och meditation har också blivit populärt – var femte person som uppger sig må bra utövar yoga eller mediterar varje vecka. Men det handlar inte bara om motion. De som toppar välmåendelistan är också betydligt mer sociala: 8 av 10 träffar familjen varje vecka, 67 procent umgås regelbundet med vänner och mer än hälften spenderar tid ute i naturen. Också kosten spelar roll. 23 procent av de som mår bäst har aktivt förbättrat sina matvanor, 20 procent har ökat sitt fiberintag och 14 procent har dragit ner på alkoholen. Små livsstilsförändringar kan alltså göra stor skillnad för både hälsan och humöret.

5 livsstilsråd för att må bra:

Valios Magrapporten® 2025 visar att det finns fem gyllene livsstilsråd att ta till sig från de som mår bäst i Sverige:

1 Vårda dina relationer *Starka sociala band och regelbunden kontakt med vänner och familj minskar stress och ökar det psykiska välmåendet. Personer som lever i singelhushåll mår generellt sämre, vilket visar att relationer är en betydelsefull ingrediens för att må bra.*

2 Prioritera god sömn *65 procent av dem som mår bäst sover bra. Regelbunden och högkvalitativ sömn minskar både stress och risken för magproblem.*

3 Håll dig aktiv *Rörelse, som en 30 minuters promenad, minskar stress, stärker kroppen och förbättrar humöret. De som mår bäst är aktiva: de promenerar, tränar och tar sig tid för naturupplevelser.*

4 Hantera din stress aktivt *Identifiera och hantera stressfaktorer som oro för ekonomi, ensamhet och framtiden. Skapa rutiner för återhämtning och prioritera tid för avkoppling, umgänge och motion för att motverka stressens negativa effekter på mage och välbefinnande.*

5 Ät hälsosamt och fiberrikt *Medvetna matval, inklusive ökat fiberintag och minskad alkoholkonsumtion, förbättrar maghälsan och stärker det allmänna välmåendet. De som mår bäst har aktivt förbättrat sina matvanor och prioriterar näringsrik mat.*



Om Magrapporten® 2025

Magrapporten® är en statistiskt säkerställd och riksrepresentativ undersökning genomförd den 12–19 februari 2025 av Ipsos på uppdrag av Valio. Totalt intervjuades 2003 personer i Sverige i åldrarna 16–79 år. Valio har genomfört undersökningen vartannat år sedan 2013. Mer information finns på valio.se.

För mer information, intervju eller högupplösta bilder vänligen kontakta:

Marilyn Roseneld, presskontakt på Valios kommunikationsbyrå Shomei

Mail: marilyn.r@shomei.se

Mobil: 079-313 20 73

Anette Björnlund, Kommunikation - och hållbarhetschef, Valio Sverige AB

Mail: anette.bjornlund@valio.se

Mobil: 070-303 3561

Om Valio

Valio grundades i Finland 1905 och introducerades på den svenska marknaden 1994. Valio var först med att lansera laktosfria produkter på den svenska marknaden 2002. Förutom laktosfria produkter, smör och yoghurt har Valio de senaste åren klivit in i flera nya kategorier såsom protein, matlagning och on the go-produkter. Företaget var en av de första mejeriproducenterna att satsa på växtbaserade produkter genom varumärket Oddlygood. Valio investerar årligen cirka 330 miljoner kronor i forskning och nya livsmedelsinnovationer. Under 2023 var omsättningen cirka 2 miljarder kronor, tack vare en nästintill obruten tillväxt. Framtiden handlar om att bli ledande i den gröna omställningen genom att producera helt koldioxidneutral mjölk till 2035, det mest ambitiösa klimatmålet i mejeribranschen. Läs mer på www.valio.se.