

Nyhet

2026-02-03

7 av 10 tjejer önskar sig ett filterutseende

Sju av tio tjejer i åldern 10–18 år önskar att de såg ut mer som de gör när de använder vissa filter i samband med att de fotar eller filmar sig själva. Nära varannan tjej önskar återkommande att de såg ut som någon annan, till exempel en influencer. Den nya undersökningen av Verian, gjord på uppdrag av Apotek Hjärtat, visar att orealistiska skönhetsideal och avancerade hudvårdsrutiner kryper allt längre ner i åldrarna.

På sociala medier möts unga idag av retuscherade bilder, utseendefixering och skönhetsrender i tidig ålder. Nära sju av tio tjejer i åldern 10–18 år har, under den senaste månaden, fått kommentarer om sitt utseende. Var åttonde tjej har fått sådana kommentarer från personer på sociala medier. Samtidigt är användningen av hudvårdsprodukter utbredd. Var tredje tjej använder 4–10 eller fler hudvårdsprodukter till ansiktet, varav var sjunde har använt avancerad hudvård som syror, retinol och enzympeeling.

– Vi befinner oss i en tid där skönhetsideal är ständigt närvarande och barn lär sig om avancerade hudvårdsrutiner i flera steg. Många av dessa hudvårdstrender riskerar att påverka både barnens hudhälsa och självkänsla negativt, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Sedan tidigare har Apotek Hjärtat infört en åldersgräns på avancerad hudvård.

– Vi vill få möjlighet att prata om sunda hudvårdsrutiner utifrån behov, inte ideal, med både föräldrar och barn. Rengöring, fuktkräm och solskydd är oftast det enda en ung hud behöver, medan avancerade hudvårdsprodukter inte är utvecklade för barn. I de fall ens hudtillstånd innebär undantag, till exempel vid akne, rekommenderar jag att man söker professionell rådgivning, säger Annika Svedberg.

Den nya 7-stegsrutinen

I samarbete med organisationen Mind har Apotek Hjärtat tagit fram en ny 7-stegsrutin. Tre steg består av rengöring, fuktkräm och solskydd, som är de enda produkter en ung hud oftast behöver. Övriga steg fokuserar på något som är viktigare än produkter, nämligen självkänsla. Dessa steg består av reflektionsövningar som ska hjälpa till att stärka ungas självkänsla.

– Många unga som hör av sig till våra stöddlinjer vittnar om att deras mående påverkas av allt de möts av i sociala medier och av pressen att ha ett perfekt yttre och ett lyckat liv. För att må bra på insidan behövs andra strategier än att ta hand om sitt yttre. Då kan medmänskligt stöd och några steg i en daglig rutin för att stärka självkänslan göra stor skillnad, säger Johanna Nordin, chef för kunskap och påverkan på Mind.

Undersökningens resultat i korthet för tjejer 10–18 år:

- 71 procent har önskat att de såg ut mer som de gör när de använder/lägger på vissa filter i samband med att de fotar eller filmar sig själv.
- 48 procent har, under det senaste året, ofta önskat att de ser ut mer som någon annan specifik person. Var femte uppger att personen är en influencer.
- 68 procent har, under den senaste månaden, fått kommentarer om sitt utseende. 12 procent har fått kommentarer från personer på sociala medier.
- 78 procent använder hudvårdsprodukter för ansiktet.
- 35 procent använder 4–10 eller fler hudvårdsprodukter till ansiktet.
- 15 procent har under det senaste året använt AHA-syra, BHA-syra, retinol eller enzympeeling i ansiktet.
- 65 procent har större kunskap om hudvård idag än för ett år sedan.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 1038 intervjuer bland allmänheten 10–18 år, varav 530 intervjuer är med tjejer. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 5 - 10 januari 2026.

För mer information

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

Med över 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 21 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhjartat.se.