



Arbetslunchen vägen till livsstilsförändring:

Sänkt pris på hälsosam mat kan få stora effekter

9 av 10 svenskar skulle regelbundet äta hälsosammare mat till lunch om priset var 35 procent lägre än genomsnittet. Det visar en ny undersökning från stiftelsen Lunchfrämjandet. Lunchvaneundersökningen visar även att arbetsmåltiden är det viktigaste målet för beslutsfattare att fokusera på i kampen mot övervikt och ohälsa.

Vartannat år genomför stiftelsen Lunchfrämjandet en stor *Lunchvaneundersökning*. Undersökningen tittar på de yrkesverksamma svenskarnas matvanor, vad, var och hur vi äter. Årets undersökning har särskilt fokuserat på frågan om svenskars priskänslighet för nyttigare lunchalternativ och undersökt hur lunchen påverkar folks matvanor resten av dagen.

Priset ett kraftfullt verktyg

Lunchvaneundersökningen 2007 visar att en stor majoritet svenskar regelbundet skulle välja nyttigare lunchmåltider om priset var lägre än snittet. Med ett generellt lunchpris på 60 kr lät man personer ta ställning till vid vilket pris de regelbundet skulle gå över till hälsosammare alternativ. Om priset var 15 kr lägre (25 procent) skulle 8 av 10 gå över till hälsosammare luncher. Vid ett 21 kr lägre pris (35 procent) skulle 9 av 10 regelbundet äta nyttigare.

– Det här pekar på att priset är ett kraftfullt verktyg för att uppnå livsstilsförändringar säger Jan Borg, projektledare på Lunchfrämjandet. En mindre prissänkning på nyttigare lunchalternativ skulle få stora effekter på våra matvanor.

Lunchen dagens viktigaste måltid

Undersökningen visade också att svenskar värderar lunchen högst av dagens alla måltider. 87 procent tyckte att lunchen är viktig eller mycket viktig. Det kan jämföras med 82 procent för frukosten och 75 procent för middagen. Lunchens framträdande roll förstärks också av att de flesta anger att de äter dagens största måltid till lunch.

Att många äter en större lunch får effekter på dagens övriga måltider. 8 av 10 svenskar svarade att de äter en mindre eller ingen middag alls om det intagit en rejäl lunch. Siffran var något högre för kvinnor än män där nästan 9 av 10 kvinnor äter mindre till middag efter en stor lunch.

– Lunchen har en större påverkan på våra övriga matvanor än vi tidigare trott, säger Jan Borg. Därmed blir det viktigare för samhället att fokusera på vad och hur vi äter på lunchen.



Lågt kompensationsbeteende av nyttig lunch

Undersökningen har även visat på effekterna av nyttiga luncher på dagens övriga måltider. Lunchvaneundersökningen visar att kompensationsbeteendet för nyttiga luncher är lågt. Endast 1 av 10 lunchätare kompenserar regelbundet en nyttig lunch med en onyttig middag. Snarare bidrar nyttigare lunchvanor till att fler äter hälsosammare även resten av dagen. 27 procent svarade att de fortsätter äta en hälsosam middag om de ätit en nyttigare lunch. Siffran var högre för kvinnor, mer än var tredje kvinna äter nyttigare till middag som ett resultat av bättre lunchvanor.

– En ökning av hälsosammare luncher bör alltså kunna ge goda folkhälsoeffekter säger Jan Borg. Lunchen framstår som allt centralare för beslutsfattare som vill påverka våra matvanor.

Fakta om Lunchvaneundersökningen 2007:

Synovates rikstäckande webbpanel

Urval på 30 000 personer, yrkesverksamma män och kvinnor, 20-60 år

500 intervjuer 3 maj – 10 maj, 2007

Undersökningen i sin helhet finns på www.lunchframjandet.se

För mer information kontakta:

Jan Borg, Projektledare Lunchfrämjandet, 08 – 410 129 09

Lunchfrämjandet är en oberoende stiftelse som ska främja en positiv lunchkultur i Sverige. Stiftelsen bildades 1990 och ska verka för bättre arbetsluncher och i förlängningen sundare levnadsvanor på svenska företag. Lunchfrämjandets uppgift är att förmedla kunskap och insikter om svenska lunchvanor, om effekterna av förändringar i lunchbeteendet och om lunchens friskvårdande egenskaper – avkoppling, gemenskap och näring.