Pressinformation 7 november, 2013

**Smaken, hälsan och gammal vana styr vårt val av matfett**

**Svenskarna har bra koll på vilka matfetter som är nyttiga och inte. Olivolja är det matfett som ses som det mest hälsosamma enligt en ny undersökning. Samtidigt lever gamla vanor och uppfattningar om matfett kvar även om de inte stämmer med aktuella kostråd. Detta kan förklara varför smör blir allt mer populärt trots en hög andel ohälsosamt fett.**

Novus har på uppdrag av Di Luca & Di Luca tagit reda på svenskarnas inställning till fett i maten. Nu presenteras en undersökning som visar på ett brett medvetande om betydelsen att välja rätt sorts fett.

För 34 procent är smaken det viktigaste när de väljer matfett, men nästan lika många, 28 procent, sätter hälsoaspekten främst. Och det finns goda insikter om vad som är nyttigt respektive onyttigt. 48 procent anser att omättat fett är bättre för hälsan än mättat, medan bara 12 procent står för motsatsen. Likaså anser 52 procent att vegetabiliskt fett är bättre för hälsan än animaliskt fett. Bara fem procent tycker tvärtom. Dessa uppfattningar stämmer väl överens med de nya nordiska näringsrekommendationerna (NNR5) som presenterades av Livsmedelsverket i början av oktober.

Olivolja är det matfett som 6 av 10 svenskar främst förknippar med hälsa. En uppfattning som har starkt vetenskapligt stöd, bland annat genom forskning som visar att olivolja minskar risken för exempelvis hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Men det är bara 1 av 8 som helst använder olivolja för varm matlagning. Här är smör, rapsolja och flytande margarin mer populära alternativ.

‒ I själva verket är olivoljan väldigt mångsidig och nyttig även i varm mat. Om du till exempel steker broccoli i olivolja, hjälper oljans antioxidanter till så att både oljans och broccolins näringsinnehåll bevaras bättre än om du steker i en annan matolja. Att olivolja skulle vara olämpligt för stekning och inte tål höga temperaturer är en gammal missuppfattning som lever kvar, säger Per Nilsson, vice VD Gruppo Di Luca.

Undersökningen visar också att vi inte lever efter de kunskaper som vi har om kost och hälsa, och att gammal vana ofta är det som styr. Det gäller inte minst smöret. Smörkonsumtionen i Sverige har under de senaste 10 åren ökat kraftigt[[1]](#footnote-1)samtidigt som det är en animalisk produkt som innehåller en stor andel mättat fett och även transfetter[[2]](#footnote-2).

‒ Både smör och olivolja är naturliga produkter med långa traditioner. Samtidigt ger vår undersökning ett tydligt besked om att olivolja är det matfett som har det klart bästa anseendet när det gäller hälsa, säger Per Nilsson på Gruppo Di Luca.

**Mer om undersökningens resultat**

* 27 procent säger sig tänka på att använda mindre fett i matlagningen jämfört med för två år sedan. Samtidigt har nio procent slutat att tänka på mängden fett medan bara fem procent har tänkt på att öka mängden fett. 57 procent har inte ändrat sin inställning. Undersökningen ger därför inget stöd för att ”fettdieter” som LCHF skulle ha påverkat oss till en allmänt mer positiv syn på fett i kosten.
* 31 procent använder oftast smör till stekning. 26 procent steker oftast i flytande margarin. Rapsolja föredras av 16 procent, medan bara 13 procent oftast använder olivolja för stekning.
* Den vanligaste anledningen till att svenskarna inte steker i olivolja är av gammal vana (32 procent). Endast 7 procent uppger att det är för att stänker och 6 procent för att det är svårt att steka i.
* Det finns stora åldersskillnader i användandet av olivolja vid stekning. Hela 70 procent av den yngre generationen, 18-29 år, steker i olivolja jämfört med personer över 65 år, där endast 46 procent säger sig göra det.
* Svenskarna lyssnar främst till läkare/forskare/sjukvård när det gäller kostråd och en hälsosam livsstil (45 procent). Myndigheter (17 procent) och företrädare för bantningsmetoder (3 procent) har ett förvånansvärt lågt förtroende.

**Hela undersökningen**

Novus undersökning bygger på intervjuer med 1223 personer mellan 18 och 79 år och genomfördes

3-8 oktober 2013. Det kompletta resultatet för hur undersökningen genomförts finns tillgängligt på: <http://www.diluca.se/press/dokument>

**För mer information var vänlig kontakta:**

**Per Nilsson,** vice VDpå Gruppo Di Luca, 0703- 99 56 66,

per.nilsson@diluca.se

**Catrine Bjulehag**, PR- och informationsansvarig Di Luca & Di Luca, 0707-48 00 12, catrine.bjulehag@diluca.se

**Om nya nordiska näringsrekommendationerna (NNR5)**

Nya NNR presenterades av Livsmedelsverket i oktober 2013. Där betonas, precis som i tidigare riktlinjer, att det är viktigt att välja rätt sorts fett. Mängden fett som rekommenderas i kosten är nästan oförändrad. Utrymmet för enkelomättat fett, som finns i till exempel olivolja, rapsolja och nötter, har ökats något.
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/naringsrekommendationer/>

1. <http://jordbruketisiffror.wordpress.com/2012/04/20/vi-ater-i-genomsnitt-nastan-1-kilo-mer-smor-per-person-och-ar-nu-jamfort-med-for-10-ar-sedan/> [↑](#footnote-ref-1)
2. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmoddellen/Margarin-smor-och-matolja/> [↑](#footnote-ref-2)