Pressmeddelande 2013-01-23

**Studenter äter mindre bröd**

**Nu är det årets fattigaste månad för många. En undersökning bland över 1000 personer visar att studenter, som ofta har en liten budget, undviker ett av de billigaste livsmedlen – bröd. 59 procent av svenskarna äter bröd varje dag medan det bara är 36 procent bland studenterna.**

Livsmedelsverket rekommenderar en vuxen att äta mellan 25 och 35 gram kostfibrer om dagen. Ett ekonomiskt bra sätt att få i sig kostfibrer är genom att äta bröd. Enligt en undersökning av United Minds är studenter de som äter minst bröd. För att äta mer fiberrika livsmedel bör svenskarna äta bröd, frukt, grönsaker samt bönor och linser

* Det går att äta både billigt och bra. Bröd är bland det mest ekonomiska du kan äta. Genom att äta bröd kan du lägga mindre pengar på mat och ändå äta hälsosamt. En smörgås är därför ett bra alternativ för den som inte har mycket kvar på kontot inför den 25:e. Ta det som en god och ekonomisk vana att dagligen äta några skivor fullkornsbröd, gärna som ett mättande komplement till maten, säger Catarina Bennetoft, brödexpert och talesperson för Brödinstitutet.

Den riksrepresentativa undersökningen är gjort på uppdrag av Brödinstitutet. Den visar att 8 procent av de som inte äter bröd avstår eftersom de tror att det är dyrt. Män tror i högre utsträckning än kvinnor att bröd är dyrt.

Det finns skillnader i brödkonsumtion beroende på huvudsaklig sysselsättning. Det är 44 procent av svenskarna som äter fler än 3 skivor bröd medan bara 30 procent av studenterna gör det.

**Dyrt att följa dieter**

Det är sällan bra för ekonomin att följa en diet. Av dem som har följt en lågkolhydratdiet men slutat, så anger 17 procent att de avslutat dieten på grund av att det var för dyrt. Det är speciellt yngre som tycker att det är dyrt at följa låghydratdieter, nästan var tredje person mellan 18-25 år anger att de slutade med dieten för att den var för dyr.

* Att äta nyttigt behöver inte vara dyrt eller krångligt. Bröd är en bra och prisvärd källa för både kolhydrater och kostfiber, vilket vi ofta inte äter tillräckligt av. Vi behöver äta mer mat som är rik på kolhydrater, exempelvis nyckelhålsmärkt bröd, för att maten ska ge tillräckligt med kolhydrater, fullkorn, kostfiber, vitaminer och mineraler. Livsmedelsverkets symbol Nyckelhålet hjälper dig att hitta mager och fiberrik mat, säger Catarina Bennetoft.

**För mer information, kontakta:**

Catarina Bennetoft, talesperson och brödexpert på Brödinstitutet

Mobil: 070 655 45 59, E-post: [catarina.bennetoft@brodinstitutet.se](mailto:catarina.bennetoft@brodinstitutet.se)

*Hur ofta äter du bröd?*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Totalt* | *Förvärvsarbetare* | *Studenter* | *Pensionärer* |
| Varje dag | 59% | 54% | 36% | 84% |
| 5-6 gånger i veckan | 14% | 17% | 16% | 5% |
| 2-4 gånger i veckan | 17% | 20% | 30% | 4% |
| 1 gång i veckan | 4% | 4% | 6% | 2% |
| Mer sällan | 4% | 4% | 8% | 4% |
| Aldrig | 2% | 2% | 4% | 1% |

Ungefär hur manga brödskivor äter du per dag?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Totalt* | *Förvärvsarbetare* | *Studenter* | *Pensionärer* |
| Mer än 8 | 1% | 1% | 1% | 0% |
| 6-8 | 5% | 4% | 2% | 6% |
| 3-5 | 38% | 37% | 27% | 45% |
| 1-2 | 52% | 54% | 60% | 44% |
| Äter aldrig bröd | 5% | 4% | 9% | 4% |

*Undersökningen genomfördes av United Minds på uppdrag av Brödinstitutet under hösten 2012. Totalt intervjuades 1023 personer totalt. Undersökningen genomfördes i datainsamlingsföretaget Cints onlinepaneler. Svar insamlades i riksrepresentativa kvoter med avseende på kön, ålder och regional spridning.*