**PRESSRELEASE, Stockholm den 20 september 2012**

# Kostexperten Ola Lauritzson uppmanar svenska män att ta kostfrågor på större allvar

**Livsmedelsverkets senaste matvaneundersökning bland är oroväckande. Idag finns det fler överviktiga än normalviktiga vuxna i Sverige. Värst är det bland män där nästan 60 procent är överviktiga. ”Vi måste bryta trenden. Killar måste skärpa sig och tänka mer på vad de stoppar i sig”, säger Ola Lauritzson.**

Nyligen publicerades Livsmedelsverkets återkommande matvaneundersökning bland vuxna svenskar. Totalt ingick 1800 personer i undersökningen och dessa har skrivit ner allt de ätit och druckit under fyra dagar, samtidigt som de svarat på ett femtiotal frågor om sina matvanor. Undersökningen pekade på att övervikten fortsätter öka, i första hand bland män. Svenskar äter för lite fibrer, fisk och frukt och grönt, men för mycket salt, socker och mättat fett, enligt undersökningen.

”Kostfrågor diskuteras flitigt och många är idag mer medvetna om vad vi äter än för några år sedan. Men vi har inte lyckats nå fram till männen. Jag ser det som ett personligt nederlag och är oroad utvecklingen”, säger Ola Lauritzson som arbetat med kostfrågor i tio år och publicerat ett tiotal hälsorelaterade böcker.

Men det är inte bara vuxna män som äter dåligt. Undersökningen pekar också på stora problem bland ungdomar.

”Vi måste tänka i nya banor för att nå ut till de grupper som vi inte lyckats med. När media diskuterar hälsosam mat vänder man sig nästan uteslutande till en medelålders kvinnlig målgrupp. Vi måste hitta nya kanaler och nya uttryckssätt för att nå alla de övriga. Och det måste till en attitydförändring, framför allt bland män. Det är varken manligt eller ger pondus att ha ölmage”, säger Ola Lauritzson.

Ola Lauritzson är kostrådgivare och en av Sveriges mest sålda fackboksförfattare. Ola var en av de som introducerade GI-begreppet i Sverige och han driver idag vikt- och hälsosajten GI Viktkoll samt GI-boxen som erbjuder hemleverans av nyttig, färdig lagad mat.

Under senhösten kommer Ola Lauritzson att lansera sin nästa bok – Den nya GI-metoden – i samarbete med kostrådgivaren Ulrika Davidsson.

För mer information kontakta:

GI Viktkoll

Sveavägen 135

113 46 Stockholm

Tele 08-702 59 90

Mejl [info@giviktkoll.se](mailto:info@giviktkoll.se)

Web: www.giviktkoll.se