Pressmeddelande 24 juni 2013

**Svenskarna har tröttnat på krävande hälsometoder**

**Det kommer hela tiden fler hälsometoder och så många som fyra av fem svenskar har testat minst en av dem. Samtidigt visar forskning att de inte fungerar för att de är för krävande. Nu visar en ny undersökning att sju av tio istället vill förbättra sin hälsa genom små livsstilsförändringar. Undersökningen är gjord av ProViva50, en probiotisk fruktdryck med hälften så mycket socker.**

Svenskarna har blivit allt mer hälsomedvetna och i maj 2013 hade 80 % av befolkningen testat minst en hälsometod. Genomsnittsvensken har testat fler än tre olika metoder, där ett minskat sockerintag är vanligast. Denna metod är dessutom högst rankad bland de förändringar man vill genomföra; hela 80 % av de tillfrågade vill dra ned på sockret. Bland kvinnor är motsvarande siffra 90 %. Detta visar en studie från ProViva50, genomförd av YouGov.

Samtidigt visar en amerikansk studie att det är mycket svårt att leva upp till hälsometoder, då de ofta är allt för krävande\*.

– Det är vetenskapligt bevisat att det bästa sättet att förbättra sin hälsa är att genomföra små livsstilsförändringar. Detta står i stark kontrast mot alla de hälsometoder som marknadsförts på senare tid, eftersom de ofta är alltför krävande för att fungera över tid, säger Dr Ing-Marie Viklund, hälsoexpert på ProViva.

Detta stöds även av Livsmedelsverket, som i sina kommande nordiska näringsrekommendationer förordar en mångsidig, balanserad kost i kombination med varierad fysisk aktivitet i tillräcklig mängd\*\*.

**Sju av tio vill förbättra sin hälsa genom små förändringar**ProVivas undersökning visar tydligt att svenskarna är trötta på kortsiktiga metoder. Sju av tio skulle istället föredra små, långsiktiga livsstilsförändringar. Detta kan sammankopplas med att hela 84 % tycker att det vore positivt om det fanns mindre socker i de livsmedel man äter dagligen.

– ProVivas produkter har alltid byggt på forskning. Därför var det naturligt för oss att ta fram ProViva50 som hjälper människor att kunna fortsätta dricka ProViva varje dag utan att behöva oroa sig över sitt sockerintag, fortsätter Ing-Marie Viklund.

**ProViva50 gör det lättare att minska sockerintaget**Med hjälp av extrakt från växten stevia\*\*\* som sötningsmedel kan ProViva50 möta efterfrågan på en fruktdryck som smakar gott, samtidigt som den hjälper till att minska sockerintaget. Produkten har tagits väl emot på marknaden, kanske tack vare att den innehåller ett naturligt sötningsmedel från växten stevia, som är det alternativ svenskarna föredrar framför socker och andra sötningsmedel, vilket även framgår av undersökningen. ProViva50 innehåller precis som vanliga ProViva den probiotiska bakterien *Lactobacillus plantarum 299v* som hjälper till att lugna oroliga magar.

**Kvinnor bryr sig mer om sockerintaget än män**Kvinnor är långt mer benägna än män att dra ned på sockret. 48 procent av kvinnorna i studien hade någon gång försökt äta mindre socker, medan motsvarande siffra hos män är 34 procent.

**Stockholmare mest benägna att minska sockerintaget**Hälften av stockholmarna har testat att dra ner på sockret, medan endast 38 procent av personerna som bor i södra och mellersta Sverige försökt sig på metoden. På samma sätt är det avsevärt vanligare att testa metoden om man bor i ett storstadsområde jämfört med övriga landet.

**Hälftenmetoden**

Svenskarna är mer intresserade av sin hälsa än någonsin, samtidigt som man har svårt att följa krävande hälsometoder. Därför har ProViva tagit fram Hälftenmetoden, som en förlängning av produkten ProViva50. Den bygger på tron att om magen ska må bra så måste huvudet börja stryka bland alla krav och måsten. Genom att lägga förväntningarna på oss själva på en rimlig nivå så blir det lättare att känna sig nöjd och göra hälsosamma vanor till en del av livsstilen. Läs mer om Hälftenmetoden på: proviva.se/halftenmetoden.

*För mer information, vänligen kontakta:*

Frida Keane, Health and Corporate Affairs Director, Danone

08-705 86 89

frida.keane@danone.com

Viktor Bolin, PR-konsult, Volontaire

070-567 54 14

[viktor@volontaire.se](mailto:viktor@volontaire.se)

**Referenser**\*: Duhigg, Charles. *The Power of Habits*. New York, Random House, 2012.  
\*\*: *Nya nordiska näringsrekommendationer – fokus på hela kosten*, utkast, 2012; [www.norden.org/sv/aktuellt/nyheter/nya-nordiska-naeringsrekommendationer-2013-fokus-paa-hela-kosten](http://www.norden.org/sv/aktuellt/nyheter/nya-nordiska-naeringsrekommendationer-2013-fokus-paa-hela-kosten)\*\*\*: steviolglykosider

**Om studien**Undersökningen är genomförd genom online-intervjuer under perioden 24-27 maj 2013 via YouGov Sveriges Internetpanel, en så kallad accesspanel. Undersökningen är genomförd bland kvinnor och män i åldern 18 -74 år i Sverige. Urvalet utgör ett representativt urval av den svenska befolkningen gällande kön, ålder och region. Totalt har 1011 personer genomfört undersökningen.

Här finns studien i sin helhet: <http://we.tl/4CeIIW4BUB>

**Om ProViva**

ProViva lanserades år 1994 och brukar kallas Magens bästa vän. ProViva är ett resultat av svensk forskning som började i Lund under 80-talet. Sedan starten har ProViva utvecklats till en uppskattad produkt med en tydlig funktion för att lugna en orolig mage. ProVivas drycker innehåller den naturliga probiotiska bakterien Lactobacillus plantarum 299v, som har en vetenskapligt dokumenterad effekt på magen. ProViva finns i många goda smaker och nästan en miljon svenskar dricker ProViva dagligen.

Sedan 2010 ingår Danone och Skånemejerier ett joint venture gällande ProViva. Danones mission är "Hälsa genom mat till så många som möjligt" vilket ligger i linje med "Hälsa och välmående" som ProViva står för.  
www.proviva.se

**Om Danone**

Danone är världens ledande mejerikoncern och finns idag i 120 länder. Danone är även ett forskningsintensivt företag inom framför allt nutrition och probiotika. Företagets grundmission är: ”Hälsa genom mat till så många som möjligt”. Danone grundades 1919 av läkaren Isaac Carasso i Barcelona. Hans yoghurt såldes på apotek och var framför allt till för barn med magproblem. Isaac Carasso döpte sitt företag till Danone efter sonen Daniels katalanska smeknamn.

Danone har funnits på den svenska marknaden sedan 1999 och säljer idag sju av koncernens många varumärken: Actimel, Activia, Chiquita Smoothie, Danonino, Danette, Danio och Oikos. Sedan 2010 har Danone även majoritetsägande i ProViva AB. www.danone.se