

Pressmeddelande 20 januari 2021

Brödtermometern visar – Osäker kunskap om vilken mat som är hälsosam och klimatsmart

Att fullkorn är den enskilda kostfaktor som förebygger ohälsa allra mest är inte etablerat i Sverige. Inte heller att bröd och andra spannmålsprodukter är något av det mest klimatsmarta vi kan äta. Samtidigt visar opinionsundersökningen att färre oroar sig för vad de äter och att trenden att färre äter lågkolhydratkost fortsätter.

Brödtermometern, nu inne på sitt nionde år, visar på flera intressanta rön. En av dem är att på frågan 'Tänk dig att du skulle ändra dina kostvanor för att må bättre och därför försöka äta mer hälsosamt, på vilket sätt skulle du lägga om din kost?' svarar 46 procent att de vill äta mer fullkorn och fibrer. Men, samtidigt vill 56 procent av dessa äta mindre kolhydrater och 31 procent mindre gluten.

Fullkorn finns bara i spannmål som också är en våra största källor till kolhydrater, liksom fiberrik mat som frukt och rotfrukter också är. Kolhydrater är, liksom fett, väldigt mångskiftande med många olika sorter. Allt från blodsockerhöjande sockerarter till hela korn som förebygger våra stora levnadsvanesjukdomar mest av allt mat.

Celiaki (glutenintolerans) är en autoimmun sjukdom som 1–3 procent lider av. På frågan 'Hur stor andel av befolkningen tror du är glutenintoleranta?' är svaret 17 procent. 6 procent tror sig ha celiaki.

– Det är helt uppenbart att okunskapen om sambandet mellan kolhydrater spannmål, fullkorn och gluten lever kvar, säger Maria Sitell, talesperson och leg dietist på Brödinstitutet.

På frågan 'Kommer du, pga. klimatförändringarna, att förändra dina matval genom att äta mer eller mindre av något av följande?' ligger frukt och grönt högst med 30 procent som vill äta mer av det och baljväxter med 26 procent. Bröd vill 5 procent äta mer av och 19 procent äta mindre av för klimatets skull. Bröd och baljväxter har lika låga utsläpp av CO₂-ekv (runt 1 kilo) medan frukt och grönt har högre.

United Minds har genomfört undersökningen på uppdrag av Brödinstitutet. 1012 intervjuer genomfördes bland svensk allmänhet i åldrarna 18 till 80 år i oktober-november 2020.

Undersökningen finns att tillgå på www.brodinstitutet.se

För ytterligare information vänligen kontakta:

Maria Sitell, talesperson Brödinstitutet, 0707-64 58 84, maria@brodinstitutet.se