

Studie: Veganere har den bedste sex

Berlin 1.9.2015. **Sammenhængen mellem kost og livsstil bliver undersøgt i et aktuelt studie af ernæringsportalen nu3.dk. Udfaldet: At spise bevidst er hip og betaler sig – ikke kun af sundhedsmæssige årsager.**

Nutrition er det new fashion, hvilket nu3's ernæringstype-undersøgelse afslører. Hver tredje (35%) ser sin kost som „lifestyle“ og udtryk for sin egen personlighed. De vigtigste kostformer er vegan (fri for dyr), low carb (reducering af kulhydrater), glutenfri (undgåelse af bestemte afgrøder/korn) og paleo ('stenalderkost'). Til den repræsentative undersøgelse har nu3 spurgt over 1000 forbrugere om vaner og livsstil.

Især veganere og paleo-folk udtrykker deres personlige livsstil gennem kosten. For hver anden (45%) er dette endda vigtigere end de sundhedsmæssige aspekter og smagen af kosten. Hvad er den største udfordring ved den bevidste ernæring? For hver fjerde veganer (34%) er det viden om sammensætningen af fødevarer. For de fleste folk, der ikke tåler gluten, er det frem for alt de høje priser på de specielle madvarer. Også i kærlighedsrelationer har kosttyperne en betydning. Veganere har den bedste sex: 72% er meget tilfredse eller tilfredse med deres sexliv.

For veganere kan det dog også betyde et brud i et forhold, hvis partneren spiser kød og antyder, at hver tredje (33%) ser dette som en grund til at stoppe et forhold. Low-carb-typer derimod er hyppigt i et forhold (76%) og kun sjældent single (24%), og de er overvejende tilfredse med deres sexliv (57%).

Forskernes konklusion: At være bevidst omkring sin kost er godt. 80% af alle mennesker, der vedholdende følger en bestemt kostform, føler sig samlet set bedre tilpas end før. Den største forbedring i blandt deltagerne ses ved paleo-kost (83%) og vegan-kost (82%).

Michael Divé, leder af nu3's virksomhedskommunikation siger: "Kosten er blevet til lifestyle, som forbrugeren ser som et personligt projekt. Samfundsmæssigt set vægtes denne ernæringsmæssige bevidsthed højt: 42% af de bevidste forbrugere oplever anerkendelse for deres viden og følger i spørgsmål omkring fødevarer. Derudover viser studiet, at forbrugere, der spiser bevidst, som resultat deraf føler sig samlet set bedre tilpas end andre."

Du finder presseinformationen og mere information om studiet her: <https://www.nu3.dk/presse/>

Kontakt:

Mick Joergensen
Country Manager Denmark
Email: mick.joergensen@nu3.dk

Periodiske System over Ernæringstyper:

<https://www.nu3.dk/blog/periodiske-system-ernaeringtype/>

Om nu3 – Ernæringseksperterne:

nu3 er Europas førende udbyder af intelligent ernæring/kost. Kunden finder via nu3's online-shop produkter, der passer til vedkommendes mål og filosofi i kategorierne væggtab, naturkost, sport, sundhed og skønhed. Teamet i nu3 af ernæringsforskere, sportsforskere og medicinere er konstant på udkig efter innovative produkter til det stadigt voksende sortiment, der i øjeblikket består af omkring 6.500 artikler. nu3 GmbH med hovedsæde i Berlin blev grundlagt i 2011 og beskæftiger omtrent 230 medarbejdere, og virksomheden er aktiv i 24 lande. <http://www.nu3.dk>