

## Tutkimus: Vegaaneilla on paras seksielämä

Berliini, 21.8.2015. Ravitsemussivusto nu3.fi:n tuoreessa kyselytutkimuksessa selvitettiin ruokavalioiden ja elämäntavan yhteyttä. Tuloksista käy ilmi, että ruokavalioon panostaminen on trendikästä ja kannattavaa – muutenkin kuin terveyden kannalta.

Erikoisruokavaliot ovat nyt trendikkäitä; tämä käy ilmi nu3:n tuoreesta ruokavaliotutkimuksesta. Joka kolmas (35 %) vastaaja kokee ruokavaliionsa olevan elämäntapa ja osa omaa persoonaa. Suosituimmat erikoisruokavaliot ovat vegaaninen (ei eläinkunnan tuotteita), karppaus (vähähiilihydraattinen), gluteeniton (ei tiettyjä viljoja) ja paleo ("kivikautinen ruokavalio").

Ravitsemussivusto nu3.fi:n kattavaan tutkimukseen osallistui yli 1 000 erikoisruokavaliota noudattavaa kuluttajaa, joilta tiedusteltiin heidän asenteitaan ja elämäntapojaan.

Erityisesti vegaanit ja paleoruokavaliota noudattavat ilmaisevat ruokavaliion kautta omaa persoonaansa. Joka toiselle (45 %) tämä on jopa tärkeämpää kuin terveyteen tai makuun liittyvät seikat.

Mikä sitten on suurin este erikoisruokavaliion noudattamiselle? Joka kolmannelle vegaanille (34 %) se on vaikeus saada tietoa elintarvikkeiden koostumuksesta. Suurelle osalle gluteenitonta ravintoa nauttivista (24 %) esteenä ovat erikoiselintarvikkeiden korkeat hinnat.

Ruokavaliolla on vaikutusta myös rakkauselämään. Vegaaneilla on paras seksielämä: kolme neljästä (72 %) on tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä seksielämäänsä. Vegaaneilla ruokavalio voi kuitenkin johtaa myös ongelmiin parisuhteessa: joka kolmannelle (33 %) kumppanin lihansyönti olisi riittävä syy eroon. Karppaajat puolestaan ovat useimmiten parisuhteessa (76 %) ja vain harvoin sinkkuja (24 %). Enemmistö heistä (57 %) on tyytyväisiä seksielämäänsä.

Tutkijat tulivatkin siihen johtopäätökseen, että erikoisruokavaliot ovat hyvästä. 80 prosenttia kaikista jotakin erikoisruokavaliota pysyvästi noudattavista vastaajista tuntee olonsa kokonaisuudessaan paremmaksi kuin ennen. Selkeimmän parannuksen ovat kokeneet paleoravintoa nauttivat (83 %) ja vegaanit (82 %).

nu3:n yritysviestinnän kansainvälinen johtaja Michael Divé: "Ruokavaliosta on tullut keskeinen osa elämäntapaa, ja ihmiset pitävät sitä omana henkilökohtaisena projektinaan. Erikoisruokavaliota noudattavia myös arvostetaan yhteiskunnassamme: 42 % kertoo saaneensa tunnustusta tietämyksestään ja määrätietoisuudestaan ruokavaliokysymyksissä. Lisäksi tutkimuksesta käy ilmi, että erikoisruokavaliota noudattavat tuntevat olonsa kokonaisuudessaan paremmaksi kuin muut kuluttajat."

### Koko tutkimuksen ja lisätietoja saat täältä:

Saara Rinkinen

Country Manager Finland

S-posti: [lehdisto@nu3.fi](mailto:lehdisto@nu3.fi)

### **Nu3: suuri ruokavaliotaulukko**

<https://www.nu3.fi/blog/ravitsemustyyppien-jaksollinen-jarjestelma/>

### Tietoa nu3 - Ravintoaineiden asiantuntijoista

nu3 on Euroopan johtavia terveellisen ravitsemuksen ja hyvinvoinnin yrityksiä. Yrityksen tuotevalikoima kattaa suosituimmat tuotemerkit luontaistuotteiden, luonnonkosmetiikan, urheiluravinteiden, laihdutus tuotteiden sekä terveystuotteiden aloilta. Suosituimpien kotimaisten ja ulkomaisten tuotteiden lisäksi nu3 tuo markkinoille ravitsemus- ja liikuntatieteiden asiantuntijoista, farmaseuteista sekä lääketieteilijöistä koostuvan ryhmänsä kehittämää uusia, innovatiivisia tuotteita oman nu3 tuotemerkin alla. Nykyään yrityksessä on noin 150 työntekijää ja se toimii 11 eri maassa. <http://www.nu3.fi>