

Studie: Veganer har bäst sex

Berlin, 2015-08-20. **Sambandet mellan kost och livsstil undersöks i en ny studie av näringsportalen nu3.se. Resultat: Att äta en medveten kost ligger i tiden och lönar sig – inte bara när det kommer till hälsan.**

Nutrition is the new fashion: Denna slutsats kan dras utifrån nu3:s nya kosttypsundersökning. Var tredje person (35%) betraktar sin kost som en livsstil och ett uttryck av sin personlighet. De främsta kosttyperna är vegansk (djurfri), LCHF (kolhydratsreducerad), glutenfri (utesluter vissa spannmål) och paleo ("stenålderskost"). För ett representativt resultat har nu3 tillfrågat över 1.000 konsumenter med speciella kosttyper angående deras beteenden och livsstil.

Framför allt bland veganer och paleoanhängare ses kosten som ett uttryck för den personliga livsstilen – varannan person (45%) lägger till och med större vikt på denna aspekt än på smak- och hälsorelaterade aspekter av kosten.

Vad utgör det största hindret vid en medveten kosthållning? För var tredje vegan (34%) är det kunskapen om sammansättningen av livsmedel. För de flesta som lever glutenfritt (24%) är det främst de höga priserna på speciallivsmedlen.

Även när det handlar om kärlek skiljer sig kosttyperna sinsemellan. Veganer har bäst sex: nästan tre fjärdedelar (72%) är mycket nöjda eller nöjda med sitt sexliv. För veganer kan kosten dock även betyda slutet på ett förhållande. Var tredje (33%) ser det som en anledning till separation om partnern äter kött.

De som föredrar LCHF är däremot de som oftast befinner sig i ett förhållande (76%) och är sällan ensamstående (24%). Med sitt sexliv är merparten nöjda (57%).

Forskarnas slutledning: Att äta en medveten kost gör gott. 80 procent av alla människor som långsiktigt följer en viss kosttyp mår bättre än någonsin tidigare. Bland de tillfrågade upplevs den största förbättringen av paleoanhängare (83%) och veganer (82%).

Michael Divé, chef för företagskommunikation på nu3: "Kosten har blivit till en central livsstil, som konsumenten bedriver som sitt personliga projekt. Uppskattningen som samhället visar för detta är stor: 42 procent av dem som äter en medveten kost upplever att de får beröm för sin kunskap och konsekvens. Studien visar dessutom att konsumenter som äter medvetet mår bättre överlag än andra som resultat."

Studien och ytterligare pressinformation får du tillgång till här:

Anders Norlén

Country Manager Sverige

E-mail: anders@nu3.se

Telefon: 08-55119190

Länk till infografik:

<https://www.nu3.se/blog/nu3-kosttyper-infografik/>

Länk till periodiska systemet för kosttyper:

https://www.nu3.se/blog/uploads/2015/08/150813_NutritionTypes_Table_SE.pdf

Om nu3 – DIN NÄRINGSEXPERT:

nu3 är Europas ledande leverantör av intelligent näring. I webbutiken hittar kunder de passande produkterna för sina mål och filosofier inom viktminskning, hälsokost, sport, hälsa och skönhet. nu3:s expertteam, bestående av dietister, idrottsforskare och läkare, är ständigt på jakt efter nya innovativa produkter för det växande sortimentet som för närvarande omfattar cirka 4.500 artiklar. nu3 sysselsätter omkring 230 medarbetare och är aktivt i 24 länder. www.nu3.se