



Magrapporten® 2019

Valio genomförde Magrapporten® första gången 2013. Då svarade 30 procent att de haft problem med magen någon gång under det senaste året. Nu är det fjärde gången som Magrapporten® genomförs, och årets resultat visar att problemen fortsätter att öka. Så många som 44 procent av svenskarna har haft problem med magen någon gång det senaste året.

När Magrapporten® genomfördes 2017 var siffran 34 procent, vilket innebär att andelen med problem har ökat med 10 procentenheter. Stress är fortfarande den vanligaste orsaken till problemen.

Unga kvinnor mellan 16 och 30 år har mest magproblem. Resultaten visar också att yngre upplever mer magproblem än

äldre och att kvinnor i större utsträckning än män har besvär. Valio arbetar ständigt med att utveckla produktsortimentet för att bidra till människors välmående och balans i livet.

Magrapporten® genomförs regelbundet för att öka medvetenheten kring svenskarnas maghälsa. Vår förhoppning är att den ska bidra till att skapa en tydligare bild av maghälsan i stort och att fler får hjälp.

Här har vi summerat de mest utmärkande resultaten från undersökningen. Du hittar också tips för att lindra en orolig mage. Fler delar presenteras under året.

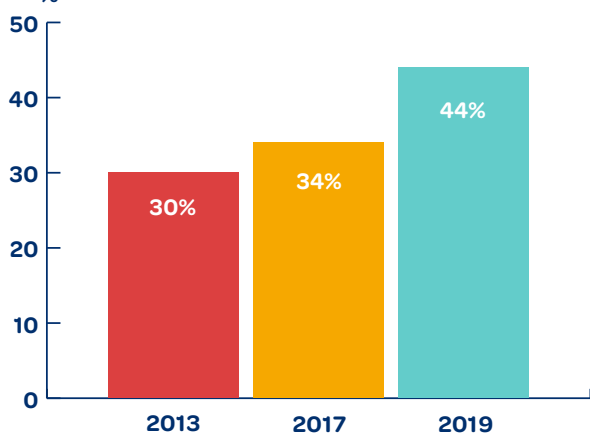
Håll utkik på valio.se.

Ny undersökning: Svenskarnas magproblem fortsätter att öka – varannan har besvär

Nästan varannan svensk har haft problem med magen det senaste året, och hälften av dem har det varje vecka. Vanligast är att unga kvinnor drabbas. Detta enligt Magrapporten® 2019 – Sveriges största undersökning om maghälsa, som genomförts för fjärde gången av Kantar Sifo på uppdrag av Valio.

Andelen med problem det senaste året har ökat med tio procentenheter sedan Magrapporten® 2017 (34 procent), som i sin tur var en ökning från 2013 då nivån låg på 30 procent. Bland yngre i åldern 16-34 år är det ännu vanligare, över hälften upplever besvär (54 procent).

Andel med magproblem
%



Det är nedslående att läsa resultaten i Magrapporten® 2019 som visar att allt fler har bekymmer med magen någon gång om året, och att besvären är så stora bland de yngre. Vår förhoppning är att Magrapporten® ska ge en tydligare bild av svenskarnas maghälsa vilket kanske kan bidra till att flera får hjälp, säger Anette Björnlund, media- och kommunikationschef på Valio i Sverige.

Nästan varannan svensk (47 procent) upplever att deras magproblem begränsar

deras liv och påverkar livskvaliteten. Resor, byte av miljö, skola och jobb, fester och middagar är situationer som upplevs som mest påfrestande.

Topp 5 – situationerna som upplevs mest begränsande

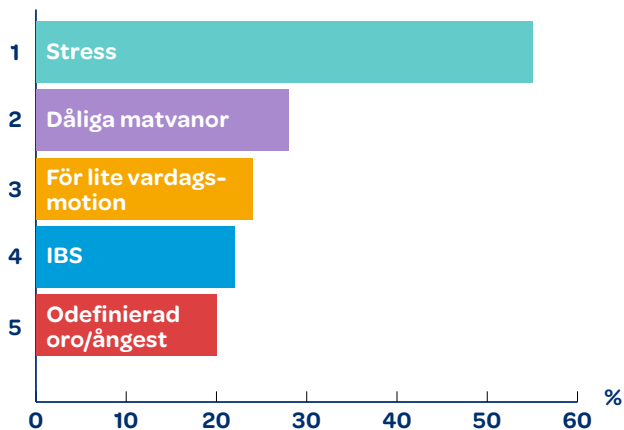


Unga kvinnor upplever mest magproblem

Bland kvinnor i åldern 16-30 år uppges så många som 6 av 10 (61 procent) att de haft besvär med magen det senaste året. Åldersgruppen 25-30 år upplever sig mest begränsade vilket också påverkar deras allmänna välbefinnande. Av dessa känner sig varannan (50 procent) stressad av och tycker att det är pinsamt (48 procent) med besvären. Var tredje (35 procent) upplever dessutom att det ger dem dåligt självförtroende.

– Att unga kvinnor upplever mest magproblem kan handla om att de upplever mer stress i vardagen. På grund av att de är unga kanske de också är ovana att hantera och få rätt hjälp för sina symptom. Även andra livsstilsfaktorer som fysisk aktivitetsnivå har troligtvis betydelse, säger Robert Brummer, professor vid fakulteten för medicin och hälsa vid Örebro universitet.

Topp 5 – vanligaste angivna orsakerna till magproblem



Stress vanligaste orsaken

Mer än hälften (55 procent) uppger stress när de får svara på vad de själva tror har legat till grund för deras besvär. Dåliga matvanor är den näst vanligaste orsaken och på tredjeplats hamnar för lite vardagsmotion. Bland kvinnor är stress betydligt vanligare, 60 procent uppger det som orsak, jämfört med 47 procent av männen. Allra mest utmärkande är unga kvinnor i åldern 16-34 år där siffran är 69 procent.

Magproblemen hänger ihop med välmåendet

Undersökningen visar också att det finns ett samband mellan allmänt välmående och magproblem. Bland de som uppger att de mår dåligt har 6 av 10 (64 procent) problem med magen, och magproblem är dubbelt så vanligt bland de som upplever att de har varit stressade (60 procent) jämfört med de som inte har varit det (29 procent).

– Att det finns ett samband mellan stress och maghälsa är tydligt. Hjärnan och bukhjärnan samverkar och skickar signaler till varandra, så magproblem är en del av hur hela vår livsstil ser ut. När det gäller maten är det viktigt att inte enbart tänka på vad vi äter, utan också var, med vem och hur snabbt vi äter, säger Robert Brummer.

De flesta, 9 av 10 svenskar, har gjort anpassningar för att hantera sina magproblem. Mer vardagsmotion, förbättrade matvanor och att undvika vissa livsmedel är några av de vanligaste anpassningarna. En del har också uteslutit eller minskat på laktosintaget (14 procent) eller druckit mindre kaffe (15 procent).

– Många försöker lindra sina magbesvär med ändrad kost. Det är en av anledningarna till att vi kontinuerligt utvecklar vårt breda sortiment med eller utan laktos, eller helt växtbaserat, så att fler kan hitta produkter som de känner att de mår bra av, säger Anette Björnlund.

Svenskarnas råd för en bättre maghälsa

I undersökningen fick svenskarna ge råd till sig själva och sina vänner när det gäller mat. "Tänk på dig själv, ät det som får dig att må bra" är det vanligaste rådet både till sig själva och till sina vänner. Svenskarna är i regel hårdare mot sig själva när det kommer till hälsosam kost, samtidigt som de tycker att andra ska slappna av med maten och njuta mer.

Svenskarnas råd till sig själva när det gäller mat

1. Tänk på dig själv, ät det som får dig att må bra – 44 %
2. Ät mer hälsosamt – 41 %
3. Ät mer grönt – 39 %
4. Fortsätt äta som du gör – 34 %
5. Slappna av med maten, njut mer – 25 %

Svenskarnas råd till sina vänner när det gäller mat

1. Tänk på dig själv, ät det som får dig att må bra – 45 %
2. Slappna av med maten, njut mer – 33 %
3. Tänk inte så mycket på vad andra tycker kring mat – 31 %
4. Ät mer hälsosamt – 30 %
5. Ät mer grönt / Stressa mindre/oroa dig inte så mycket kring maten – 27 %

Robert Brummers tips om mat

1. Ät kokta grönsaker, inte bara sallad
2. Drick inte för mycket vatten i samband med måltid
3. Introducera hälsosam "nordisk kost"
4. Börjar du äta baljväxter, gör det i små steg
5. Drabbas du av uppblåsthet, prova Low FODMAP-kost

PT-Fias bästa rörelsetips

1. Löpning! Världens bästa smörj för tarmarna
2. Yoga! Det både lugnar sinnet och stimulerar matsmältningen
3. Gå i trappor eller annan vardagsmotion
4. Aktiv meditation hjälper oss att landa och bearbeta stress
5. Rörelse! Ett aktivt liv är det bästa vi kan ge vår mage

Om undersökningen:

Valio har sedan början av 1900-talet bedrivit forskning för hälsa och välmående. Forskningen kompletteras med flera återkommande trendmätningar, däribland Magrapporten®, som är Sveriges största undersökning om maghälsa. Magrapporten®2019 är den fjärde upplagan och bygger på en statistiskt säkerställd undersökning genomförd av Kantar Sifo under perioden 13–19

juni 2019. Totalt intervjuades 2001 personer i Sverige i åldrarna 16–79 år. Av dem var 896 personer mellan 16–34 år, 750 personer mellan 35–55 år och 355 personer mellan 56–79 år. De intervjuade ingår i KantarSifos slumpmässigt rekryterade webbpanel. Intervjutiden var cirka 18 minuter och svarsfrekvensen 26%. I gruppen som uppger att de har haft problem med magen det senaste året ingår 957 personer.