



2011-06-15

## **26 procent hoppar över frukosten på grund av stress**

**Enligt en undersökning från YouGov Zapera på uppdrag av Kellogg's hoppar många svenskar över frukosten på grund av tidsbrist. En jämförelse med en liknande undersökning 2008 visar att allt fler väljer bort frukosten trots att frukosten enkelt kan serveras. Och allt fler äter frukost ensam.**

26 procent av svenskarna svarade att de hoppar över frukosten någon eller några dagar varje vecka, i jämförelse med 2008 års undersökning har andelen personer som hoppar över frukosten ökat något.

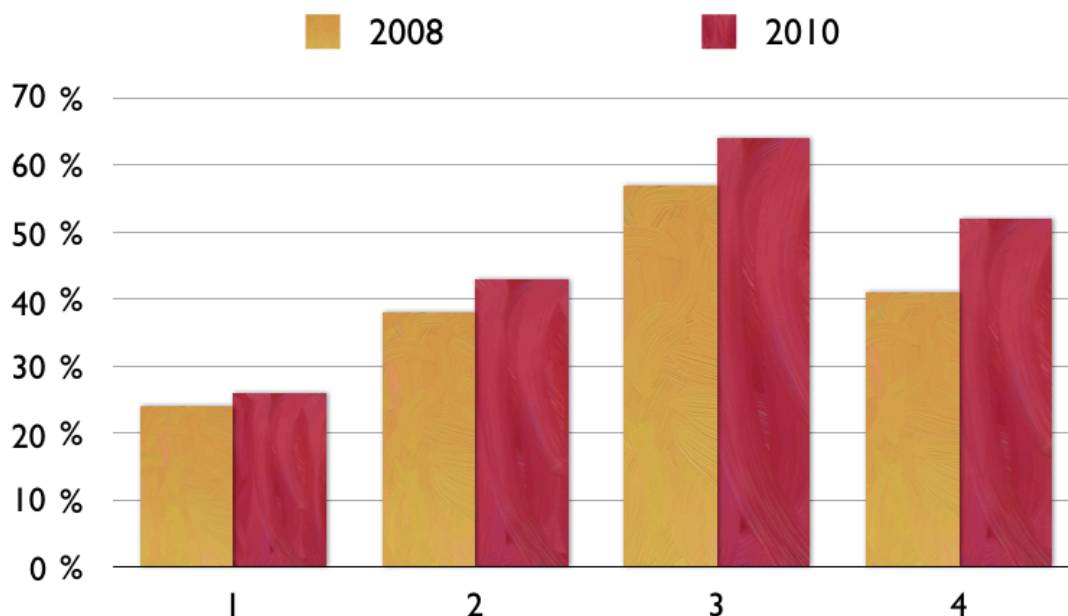
2008 angav 35 procent av dem som avstod frukost att skälet var tidsbrist. I årets undersökning har siffran ökat till 43 procent. Undersökningen visar också att allt fler framhåller att det är viktigt att frukosten snabbt och enkelt kan serveras, 64 procent i årets undersökning vilket kan jämföras med 57 procent 2008.

- Stressen märks på alla plan både privat och i karriären och att man allt oftare hoppar över frukosten är bara ett tecken på detta, säger Nina Jansdotter, beteendevetare och coach.

Det finns enkla och näringsrika alternativ som kan ge en bra och trivsamt start på dagen utan att man behöver stressa. Flingor i kombination med fil eller mjölk, smörgås med pålägg och dryck tar inte mycket tid i anspråk. Och att avsluta frukosten med en frukt ger ytterligare tillskott.

Av dem som bor i hushåll med fler än en person, äter 52 procent frukosten ensam och bland alla respondenter är motsvarande andel 59 procent. Och trenden är tydlig i jämförelse med 2008, allt fler äter frukost ensam.

# Fakta om frukost



**1:** Andel svenskar som hoppar över frukosten 2008: 24% 2010: 26%

**2:** Andel svenskar som hoppar över frukosten och som anger tidsbrist som skäl  
2008: 38% 2010: 43%

**3:** Andel svenskar som i hög grad eller mycket hög grad anser att frukost ska kunna serveras enkelt och snabbt 2008: 57% 2010: 64%

**4:** Andel svenskar i hushåll med flera personer och som äter frukost ensamma  
2008: 41% 2010: 52%

## Mer information

Christina Flänsgård, Nordic Nutrition & Public Affairs Director

Tel: +46 708 77 91 82

Mail: [christina.flaensgaard@kellogg.com](mailto:christina.flaensgaard@kellogg.com)

Nina Jansdotter, beteendevetare och coach

0704 – 44 39 74.

## Om undersökningen

Undersökningen genomfördes av YouGov Zapera och omfattar personer mellan 15-54 år. I Sverige deltog 1 007 personer, 49 procent var kvinnor och 51 procent män. I Danmark deltog 1 006 personer, 49,4 procent kvinnor och 50,6 procent män.